



Góc nhìn về "độc thân và hạnh phúc"

ISSN: 2734-9195

16:35 15/07/2024

Người sống độc thân, người xuất gia vẫn có tình yêu thương bởi một người không có tình yêu thương thì tâm hồn dường như khiếm khuyết...

Người sống độc thân, người xuất gia vẫn có tình yêu thương bởi một người không có tình yêu thương thì tâm hồn dường như khiếm khuyết nhưng tình thương của người độc thân thường hướng đến sự hy sinh, với nhiều người, đó còn là sự lựa chọn cao cả...

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

Người độc thân có thật sự sống hạnh phúc?

Có lẽ đây là điều mà nhiều người phân vân, đặt câu hỏi và tìm hiểu. Nhiều bài viết, thống kê và phân tích nhằm đưa ra kết luận rằng người sống độc thân có thật sự hạnh phúc khi chọn một đời sống không có người bên cạnh hay không?

Với truyền thống từ ngàn xưa "khi đến tuổi trưởng thành phải dựng vợ, gả chồng", phải "yên bề gia thất" mới được xem là một người có đời sống hoàn hảo, trọn vẹn, dường như tư tưởng đó vẫn tồn tại đến tận ngày nay, dù xã hội đã được xem là văn minh tiến bộ, tư tưởng con người đã được khai phóng đi rất nhiều so với những thập niên về trước nhưng ẩn sâu đâu đó, trong suy nghĩ nhiều người vẫn giữ quan điểm không ủng hộ, thậm chí một người còn bị xem là dị biệt nếu chọn đời sống độc thân, không lập gia đình. Có người còn cho rằng khi không có vợ chồng con cái thì người đó không thể được xem là người có đời sống thật sự hạnh phúc?

Chúng ta thấy khi một bài viết liên quan đến sống "độc thân" hay "có gia đình" được cân đo trên một bài báo, trên mạng xã hội, với câu hỏi "lựa chọn nào hạnh phúc hơn?" Thì chúng ta sẽ thấy thu hút rất nhiều bình luận, ý kiến trái chiều, nghĩa là trong xã hội vẫn chưa có cái nhìn đồng nhất về khía cạnh này và nó vẫn chỉ là góc nhìn tương đối.

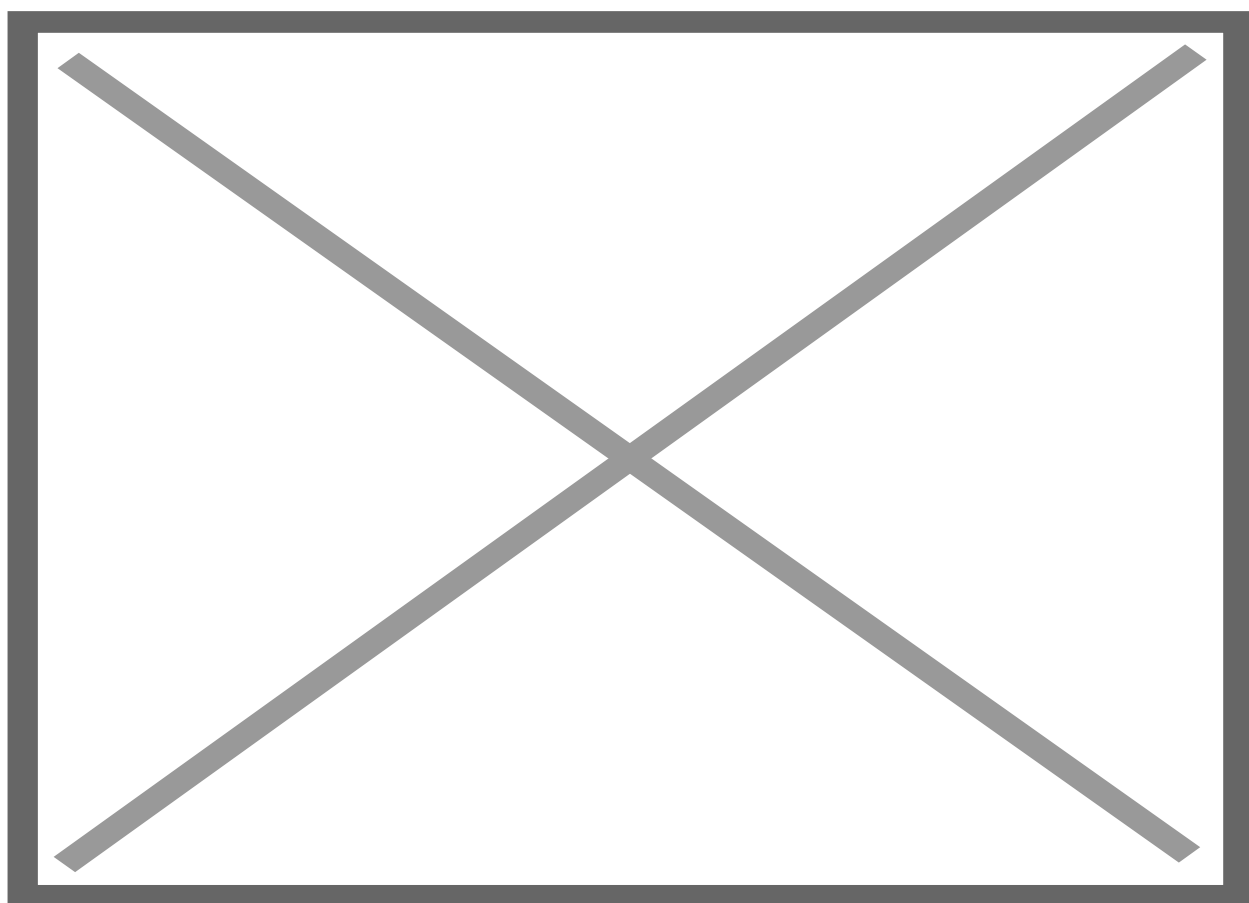
Vậy thì chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem, người độc thân có thật sự hạnh phúc hay không, theo như quan niệm truyền thống và những thống kê trên cơ sở tham khảo khoa học, riêng ở góc độ “độc thân”.

Vậy “độc thân” là gì?

Theo như khái niệm chung: “Độc thân là một cách sống tự do một mình, không bị ràng buộc, bị lệ thuộc bởi một ai. Theo thuật ngữ thông thường, khi nói đến độc thân nghĩa là chỉ người chưa lập gia đình, chưa kết hôn. Nhưng nếu chúng ta nhìn sâu hơn nữa và cao hơn nữa ở góc nhìn phật pháp thì người độc thân là người không muốn liên lụy đến ai, không muốn ràng buộc bởi một ai, thậm chí cho dù là người thân, cha mẹ, con cái, bạn bè. Họ có tính quyết định tự lập và tự do cho chính bản thân mình”.

Và “hạnh phúc” là gì?

Như chúng ta biết, hạnh phúc là một cảm giác tích cực, được nuôi dưỡng từ lòng biết ơn, lòng trắc ẩn, lòng tốt và sự cho đi. Hạnh phúc còn là sự viên mãn trong đời sống hiện tại, không phân biệt hoàn cảnh, lứa tuổi. Ở một góc độ khác, hạnh phúc còn là sức khỏe, khi chúng ta còn sức khỏe là ngày đó, chúng ta còn hạnh phúc!



Mỗi người sẽ được xem là sống hạnh phúc khi hài lòng với đời sống thực tại, cảm thấy mỗi ngày trôi qua là những ngày sống có ý nghĩa, được làm những điều ý nghĩa. Điều ý nghĩa đó bao gồm cả những niềm vui, sự hài lòng cho bản thân, cho gia đình và xã hội. Hạnh phúc không là thước đo dựa trên hình thức hay vật chất bởi hạnh phúc là điều đạt được từ cảm xúc, là sự ban tặng trong tâm hồn mỗi người chứ không ưu ái riêng cho người giàu hay người thành đạt. Chúng ta cũng đã từng thấy nhiều người rất giàu, nhiều người thành đạt, nhiều người xinh đẹp, có cuộc sống sung túc mà ai cũng mơ ước nhưng họ không có cuộc sống hạnh phúc. Không ít lần chúng ta từng bắt gặp đâu đó những câu chuyện chia tay thắm đẫm nước mắt người giàu. Sau những ngày êm ấm, những lời lẽ ngọt ngào, những màn cầu hôn lãng mạn thì họ mang nhau lên mạng xã hội để vạch trần, bóc phốt lẫn nhau trong tâm thế hận thù, khinh rẻ, họ tranh nhau từng ngôi nhà, từng mảnh đất, họ là những cặp vợ chồng giàu có, là giới thương gia, hoặc có những người từng ở vị trí rất cao, là người có quyền hành lãnh đạo rồi cũng đối mặt với những ngày tù tội, không ít người khi sa cơ thì vợ chồng cũng theo đó mà lục đục bất hòa. Chúng ta tin chắc rằng trong những ngày ra trước phiên tòa, họ đã có những ngày không yên ổn bởi những lo âu, là những cuộc toan tính, những cuộc hạ bệ, đấu đá lẫn nhau và để đổi lại cho những ngày khoác chiếc áo màu hồng là những chuỗi ngày ăn không ngon, ngủ không yên của họ.

Hạnh phúc cũng không phân biệt rằng bạn phải là người có vợ, có chồng, có con có cái, bởi vẫn có câu nói rằng “Không có gì an toàn và bền vững cho bằng khi bạn đứng một mình, không nương tựa vào ai khác”. Mọi cánh tay đưa ra cho bạn cũng sẽ có lúc người ta buông tay bạn ra để bạn đứng một mình, nếu bạn đã quen nương tựa, dựa dẫm, một ngày nào đó, bạn sẽ cảm thấy hụt hẫng, chông chênh và gục ngã khi không có ai bên cạnh.

Không có gì hạnh phúc cho bằng khi bạn có thể sống một mình, có thể xách chiếc balo lên và đi đến cùng trời cuối đất bằng một tâm trạng rộng mở, bằng ánh nhìn sâu rộng và quyết định cuộc đời mình bằng chính đôi tay, trên đôi chân của bạn mà không dựa vào ai khác. Đó là khi mọi cảm xúc của chúng ta không bị chi phối bởi một người nào để làm cho chúng ta phải trách hờn, tức giận hay phải lệ thuộc vào thành công, thất bại của ai. Chúng ta có một đôi chân và người khác không phải là chiếc nạng của mình.

Ngày còn trẻ, tôi vẫn nhận được nhiều câu hỏi “Khi nào sẽ lập gia đình?” “Sao không lấy chồng sớm đi?” Và sau đó là hàng loạt những dự đoán, thậm chí “hù dọa” về một tương lai mờ mịt cho người sống độc thân, nhưng chưa khi nào tôi biện minh hay lý giải cho việc sống một mình, tôi cũng chưa hề có một ý định sẽ thay đổi nó cho phù hợp với truyền thống. Dù nhiều bạn bè tôi từng người,

từng người một lập gia đình, con cái giờ đã lớn, tôi vẫn bình thản, dửng dưng. Tôi bỏ ngoài tai những lời thúc ép, tôi né tránh những cuộc gặp gỡ mối mai, tôi cảm thấy mình an ổn với cuộc sống hiện tại thì không có lý do gì tôi phải vì người khác mà thay đổi nó. Ngược lại với những lời “hù dọa, thúc ép”, tôi lại thấy an trú trong sự tĩnh lặng tâm hồn, không lo những chuyện phía trước, cũng không chi phối bởi chuyện xung quanh. Cô độc hay một mình, dường như chưa bao giờ là rào cản, là nỗi buồn, nỗi lo để tôi nhọc tâm lo lắng.

Sẽ không ai biết được rằng ngày mai sẽ ra sao, con cái của chúng ta nuôi lớn lên sẽ thế nào, cũng không phải trông mong ngày mai báo đáp, phụng dưỡng lại chúng ta, chưa kể có những đứa con còn làm khổ cha khổ mẹ. Thế nên nếu chỉ vì lập gia đình, rồi bỏ cuộc sống độc thân chỉ vì sợ cô độc, sợ mai này không có người phụng dưỡng lúc tuổi già, suy cho cùng, đó lại là một suy nghĩ có phần yếu đuối, thậm chí vượt quá dự đoán, sắp đặt của một con người.

Khi thế giới ngày càng tiến bộ, con người ngày càng đặt những mục tiêu lớn hơn trong tương lai, về học tập, nghề nghiệp, là cuộc chạy đua về bằng cấp, cơ ngơi, đời sống sau này thì việc lập gia đình đối với người ta cũng dần dần trở nên chậm hơn so với ngày trước, thời phụ nữ chỉ dựa vào người đàn ông là trụ cột gia đình. Ngày nay khi bình đẳng giới được đặt ra, vai trò người phụ nữ được nâng lên, giới nữ đã phát huy được nhiều mặt mạnh, nhiều ưu điểm về trình độ, năng lực và có những đóng góp to lớn cho xã hội thì phụ nữ cũng ngày càng lập gia đình muộn hơn trước, từ đó xu thế sống độc thân để thực hiện những hoài bão của mình, để tự do làm những điều họ mong muốn, được trải nghiệm khoảnh khắc đa dạng ở nhiều lĩnh vực là một trong những nguyên nhân để độc thân trở thành sự lựa chọn của nhiều người, nó mang tính tích cực chứ không phải bất khả kháng như nhiều người vẫn nghĩ.

Bên cạnh những mong muốn được độc thân để trải nghiệm thì việc rơi vào những mối quan hệ không như ý, khiến nhiều người cảm thấy mất lòng tin, mệt mỏi, cảm xúc chai sạn đến nỗi họ không mong muốn có một mối quan hệ gắn kết lâu dài với người khác giới, bởi họ không tìm được niềm vui, sự an ủi, đồng cảm và trách nhiệm trong một cuộc hôn nhân, từ đó họ chọn đời sống một mình.

Ngày nay, nhu cầu ăn, mặc, ở của con người ngày càng cao, đi kèm với nền kinh tế thị trường có nhiều biến động khiến cho người lao động dễ mất việc, thu nhập không ổn định trong khi mối quan hệ gia đình, con cái sẽ là áp lực rất lớn cho người làm cha mẹ, vì thế người ta chọn cuộc sống độc thân để giảm bớt áp lực kinh tế. Ngoài ra, những yếu tố từ ngoại cảnh hiện lên từ một số gia đình không hạnh phúc, tình trạng bạo lực gia đình thậm chí sát hại lẫn nhau đã làm

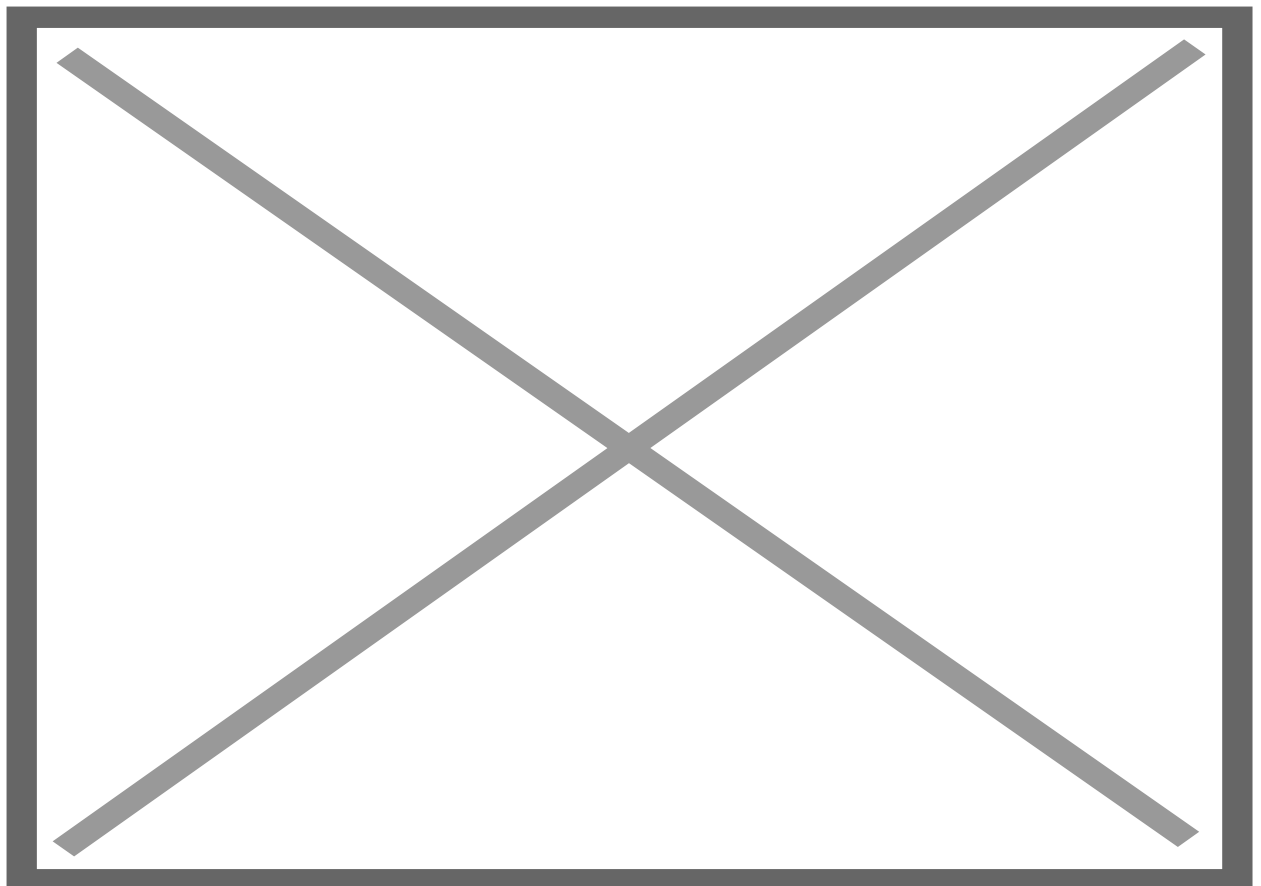
cho nhiều người e dè và muốn chọn đời sống độc thân.

Theo thống kê tại một số quốc gia trên thế giới, có gần 118 triệu người Mỹ, trong đó 46% người trên 18 tuổi, đang độc thân. Tỷ lệ nữ giới không kết hôn hoặc đã ly hôn chiếm 52%, tính đến năm 2021.

Theo thống kê sơ bộ tại Nhật Bản, năm 2020 có khoảng 49,3 triệu người độc thân ở Nhật Bản, tỷ lệ độc thân vượt quá 44% dân số.

Theo cuộc điều tra dân số gần đây nhất, số người chưa kết hôn ở Trung Quốc trong độ tuổi từ 20 đến 49 tuổi đạt 134 triệu người vào năm 2020; Tính đến năm 2022, tổng số hộ gia đình độc thân ở Hàn Quốc là hơn 7,5 triệu hộ, chiếm hơn 1/3 tổng số hộ gia đình nói chung. Tỷ lệ này đã tăng gần gấp 4 lần sau 3 thập kỷ, hiện chiếm tỷ lệ cao nhất trong xã hội Hàn Quốc.

Vào ngày 9/11/2023, Phòng nghiên cứu Statista đã công bố bảng tỷ lệ độc thân ở Việt Nam vào năm 2021, gần 85% dân số nam ở Việt Nam trong độ tuổi từ 20 - 24 tuổi vẫn độc thân. Mặt khác, 61,9% dân số nữ trong cùng nhóm tuổi có tình trạng độc thân.



Từ những con số này, cho chúng ta thấy, càng về sau này, người sống độc thân càng gia tăng, điều này đồng nghĩa sống độc thân không còn là điều gì lạ lẫm, người sống độc thân cũng không còn là người “kỳ quái” hay là khác biệt mà vì

những lý do chủ quan, khách quan, người chọn cuộc sống độc thân cũng có những quan điểm tích cực của họ, họ có thể cân đối được bản thân và dung hòa được đời sống trong xã hội.

Nếu trước đây, việc chọn đời sống độc thân xuất phát từ những nguyên nhân chủ yếu từ môi trường, hoàn cảnh sống, nghiêng về vấn đề vật chất, hưởng thụ, những yếu tố liên quan đến tâm lý, kinh tế và sự nghiệp thì khi nghiên cứu về Phật pháp, đã cho tôi và nhiều người cảm nhận về một đời sống “độc thân” cao đẹp và ý nghĩa hơn.

Đó là lý do mà người xuất gia từ bỏ đời sống vợ chồng, thoát đời trần tục, nguyện tuân giữ giới luật này bởi đời sống hôn nhân sẽ ảnh hưởng hoặc làm giảm bớt sự phát triển tâm linh khi sự khao khát tính dục và những cám dỗ làm lu mờ sự an lạc và tinh khiết trong tâm người tu tập.

Luyến ái là sợi dây ràng buộc khó ai có thể dứt trừ, bởi thế người xuất gia khác người thế tục là có thể đoạn diệt được si mê, tham dục, một điều mà con người thường bị chi phối trong đời sống nhân sinh.

Đến với đạo Phật để thấy rằng sống độc thân là một đời sống tâm linh thú vị, khi giữ được cho mình một cái tâm không còn tham ái, khi đó con người sẽ chạm đến hạnh phúc dường như tuyệt đối, bởi suy cho cùng, điều làm con người đau khổ, bi lụy, hụt hẫng nhất vẫn là sợi dây ái tình, là mối quan hệ ràng buộc vợ chồng, con cái. Khi có sự ràng buộc đó, con người sẽ còn nhiều cái khổ, khổ nếu con không nên người, không thành đạt. Với nhiều người, điểm số, thứ hạng cao thấp của con cái trong lớp học cũng là nỗi bận tâm, là sự đòi hỏi vô cùng lớn. Sự thành công của con cái trở thành áp lực với cha mẹ, là sự tự hào với bạn bè, hàng xóm xung quanh, từ đó họ xem con cái như một bề nổi để thực hiện những mong muốn thậm chí là tham vọng của cha mẹ, có không ít trường hợp cha mẹ vì sĩ diện mà làm khổ con cái, con cái không chịu nổi áp lực, sinh ra suy nghĩ tiêu cực rồi làm khổ cha mẹ.

Hằng ngày, những điều bất như ý trong mối quan hệ vợ chồng cũng sinh ra hàng trăm hàng nghìn mối khổ khác, vì lẽ đó mà người xuất gia, khi đã giải thoát khỏi những vướng chấp giữa người nam, người nữ, đã đoạn diệt khỏi những tham muốn ái dục, dứt trừ được mối luyến ái tình thâm thì con người sẽ không còn vướng vào những khổ đau, những bi ai và tuyệt vọng.

Để ở gần một người hoặc nương tựa vào một ai đó là điều so ra lại dễ dàng hơn là sống một mình bởi người độc thân, độc cư phải là người có nội tâm mạnh mẽ để không còn bị lệ thuộc vào bất kỳ niềm vui hay nỗi buồn, sự thương hay ghét của ai, không còn tủi thân hay dao động trước những lời đốc thúc hay khiêu

khích từ dư luận. Họ không còn bị sự tác động từ người khác và họ viễn ly ra khỏi những hỷ nộ ái ố đời thường. Sống độc thân, cao hơn nữa là đời sống độc cư của người cư sĩ, tu sĩ là con đường chạm đến sự giải thoát những đau khổ, những thú vui trần tục, là bước ra khỏi vòng xoáy đục trong mà người thế tục vẫn còn đang ngập chìm trong đó, với những hạnh phúc phù phiếm, mỏng lung, hữu hạn vô hình.

Hạnh phúc trong đạo Phật là khi lòng người được tự do, giải phóng thân tâm, không mong cầu, không đòi hỏi, biết vừa, biết đủ, không luyến tiếc cái đã qua, không lo sợ cái chưa đến. Sống và an trú trong hiện tại, sẵn sàng đối diện con đường sinh lão bệnh tử trong tâm trạng nhẹ nhàng.

Người sống độc thân, người xuất gia vẫn có tình yêu thương bởi một người không có tình yêu thương thì tâm hồn dường như khiếm khuyết nhưng tình thương của người độc thân thường hướng đến sự hy sinh, với nhiều người, đó còn là sự lựa chọn cao cả, như những người Mẹ không chồng ở Làng trẻ em SOS; người không lập gia đình để cư mang con vật bị bỏ rơi, người dành cả đời sống độc thân để tham gia tổ chức thiện nguyện,...

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta phê phán hay bác bỏ đời sống gia đình bởi theo đạo Phật, gia đình cũng là một trong những nền tảng để con người xây dựng hạnh tu tập được tốt hơn, đó là sự hiếu đạo, lễ nghĩa với cha mẹ, chung thủy với vợ chồng, trách nhiệm với con cái. Gia đình còn là tế bào của xã hội. Gia đình góp phần cho đời sống con người được lành mạnh hơn trong mối quan hệ gắn kết lẫn nhau, để duy trì và phát triển nòi giống, từ đó tạo ra nguồn nhân lực, lao động cho xã hội. Chúng ta không thể chỉ dựa vào hình ảnh tiêu cực từ những cặp vợ chồng không hạnh phúc, từ con cái chưa hiếu thảo để cho rằng đời sống gia đình là nỗi khổ bởi bất cứ mối quan hệ nào, muốn tốt đẹp đều phải có sự vun vén, thấu cảm và sự dạy dỗ nghiêm túc từ phía gia đình, khi một cá nhân nào đó không tốt cũng có một phần trách nhiệm của người bên cạnh.

Sự tồn tại của con người là một điều tất yếu bởi nhân loại không thể diệt vong và đó là lý do đời sống gia đình, sự duy trì nòi giống vẫn là điều vô cùng quan trọng.

Từ những điều trên để chúng ta thấy rằng, mỗi người sinh ra sẽ có một căn duyên, đó là cái duyên tương hợp giữa người với người để tạo thành đời sống vợ chồng, cái duyên của người đến với Phật pháp để chọn cho mình một đời sống độc thân không vướng bận. Khi chúng ta được đặt vào đúng hoàn cảnh, mối tương duyên, chúng ta sẽ thấy hạnh phúc, sẽ tạo ra hạnh phúc cho mình và cho người khác. Không thể bắt một người muốn có đời sống gia đình phải sống độc thân, cũng không thể bắt ép một người muốn sống độc thân phải có gia đình,

khi mọi sự bắt ép, áp đặt không đúng chỗ sẽ không mang lại hạnh phúc và những giá trị hữu ích cho xã hội.

Gia đình là một đời sống tương quan, một xã hội thu nhỏ vốn dĩ được đề cao theo phong tục truyền thống của người đời, tuy nhiên không vì thế mà chúng ta lại có cái nhìn sai lệch đối với người sống độc thân theo góc nhìn tiêu cực.

Người chọn cuộc sống độc thân cần xác định những nguyên nhân nội tại, là do nguyện vọng hay vì nỗi ám ảnh, sợ hãi một điều gì? Nếu có nguyện vọng sống đời sống độc thân để thực hiện những tâm nguyện tích cực thì cần xây dựng cho mình sự vững chãi, lập trường tư tưởng ổn định và mục đích để hướng đến bởi một người sống độc thân sẽ không phải là điều dễ dàng. Có rất nhiều người dự định sẽ sống độc thân nhưng rồi đến một thời điểm, họ cũng xây dựng đời sống gia đình, đó được xem là sự độc thân tạm thời, vì chưa tìm được người vừa ý chứ không phải sống độc thân trên một nền tảng lý tưởng vững chắc. Và như thế, đời sống độc thân của họ chỉ là bất khả kháng chứ chưa thật sự mang lại hạnh phúc đích thực.

Và khi chúng ta xác định rằng “Sống độc thân để cống hiến cho xã hội bằng những hoạt động thiện nguyện, sống bằng sự hài lòng, bằng niềm an vui, hạnh phúc trong ánh sáng đạo pháp nhiệm mầu” thay vì phải băn khoăn, lo ngại trước những búa rìu dư luận, nôn nóng trước những lời đốc thúc xung quanh thì người độc thân hãy cứ lạc quan, bình tâm để sống bằng những giá trị mà mình mang lại, bởi độc thân còn là cách dứt trừ luyến ái để không rơi vào đọa lạc đau khổ, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi, vốn là điều khó ai làm được trong đời sống thế tục này, để thấy rằng sống độc thân ngày nay không có gì là sai, là lạ mà là được sống trọn vẹn với chính mình bằng những điều thiện lương và tốt đẹp!

Nếu được như vậy, khi đó, độc thân sẽ là hạnh phúc!

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

Ghi chú: Bài viết thể hiện cách hành văn, nội dung và các ý diễn giải, lập luận theo góc nhìn riêng của tác giả - một người trẻ độc thân - hiện đang sinh sống tại Thành phố Hồ Chí Minh.