



# Tâm tình cùng con, gieo mầm yêu thương

ISSN: 2734-9195

08:05 31/05/2025

Lắng nghe trong đạo Phật không phải là hành vi thụ động, mà là một pháp tu tích cực: vừa lắng nghe người khác, vừa lắng nghe chính mình.

Tác giả: **Nguyễn Thúy Uyên** - Trường Đại học Thủ Đô

Trên thế gian này, không gì thiêng liêng hơn gia đình – nơi bắt đầu của sự sống cũng là điểm tựa cho suốt hành trình lớn lên của một con người. Mỗi đứa trẻ đến với cuộc đời đều cần có cha mẹ, không chỉ để được nuôi nấng về thân thể, mà còn để được yêu thương, được lắng nghe và được thấu hiểu.

Dinh dưỡng có thể làm cho thể chất trưởng thành, nhưng chính tình cảm chân thành, sự hiện diện và sự kết nối từ trái tim mới là chất liệu nuôi dưỡng nhân cách, giúp trẻ hình thành nội lực, trí tuệ cảm xúc và khả năng thích nghi giữa dòng đời.

## Tâm tình và trò chuyện trong phát triển nhân cách trẻ

Trong tâm lý học hiện đại, các nghiên cứu chỉ ra rằng mối quan hệ gắn bó an toàn giữa cha mẹ và con cái chính là nền móng cho việc hình thành năng lực cảm xúc – xã hội ở trẻ.

Những cuộc trò chuyện đều đặn, tự nhiên và chân thành là cách thức hiệu quả nhất để tạo nên sự gắn bó ấy.

Chị Lan - một người hàng xóm của tôi, cũng dành thời gian để nói chuyện với con. Chỉ thủ thỉ nói chuyện một lúc là chị biết hết chuyện ở nhà, chuyện ở lớp, chuyện vui chơi, học hành của con. Chị biết hôm nay con vui hay buồn, có gì vướng mắc. Thường thì chị chỉ lắng nghe, đôi khi chị hỏi lại “*Vậy à con?*”, nếu có chuyện vui thì chị cười cùng con, chuyện gì xảy ra ở lớp cần phê phán chị cũng chỉ nói nhẹ nhàng, vì chị biết khi kể chuyện với mẹ, con đã tỏ thái độ không đồng tình với những hành vi lệch chuẩn.

Quan trọng hơn, chị nhận thấy thực ra con đã già dặn, biết đánh giá đúng sai, biết cân nhắc, suy nghĩ trước khi làm điều gì. Câu chuyện của chị Lan là một ví dụ cho thấy việc trò chuyện cùng con hằng ngày là vô cùng cần thiết.

Ở góc nhìn Phật học, sự đồng hành của cha mẹ với con cái chính là biểu hiện của từ bi và trí tuệ trong đời sống tại gia.

Trong Kinh Thiện Sanh dạy rằng cha mẹ cần thực hiện năm bốn phận đối với con cái, trong đó có việc *“dạy con, nuôi dưỡng con, hướng dẫn con không để rơi vào ác đạo.”*

Trò chuyện chính là phương tiện để giáo dục mềm, giúp con diễn đạt được cảm xúc và suy nghĩ của bản thân, từ đó con học cách lắng nghe, thấu hiểu và phản hồi đúng mực để rồi con phát triển khả năng nhận thức đạo đức, phân biệt đúng sai. Đặc biệt trong giai đoạn dậy thì khi bản ngã bắt đầu trỗi dậy, những thay đổi nội sinh khiến trẻ khép kín hoặc nổi loạn thì việc giữ được kênh giao tiếp chân thành và tôn trọng với con là yếu tố quan trọng trong việc giúp con vượt qua giai đoạn tâm sinh lý bất ổn này.



Hình ảnh mang tính minh họa. Ảnh sưu tầm.

## **Bốn nguyên tắc giao tiếp từ bi trong gia đình**

Khi thường xuyên trò chuyện cùng con, cha mẹ cũng dễ dàng định hướng cho con cách suy nghĩ, cách xử sự đúng đắn, tránh những suy nghĩ lệch lạc hoặc hành vi lệch chuẩn. Làm cách này hiệu quả hơn hàng trăm lần khi con có sai

lầm, cha mẹ mới giảng giải, giáo huấn, vì chẳng khác nào nước đổ lá khoai. Việc trò chuyện cùng con hằng ngày phải bắt đầu từ rất sớm, tốt nhất là từ độ tuổi mầm non, khi con cái bắt đầu rời xa cha mẹ để khởi đầu một cuộc sống có hơi hướng tự lập. Khi bạn duy trì nó hằng ngày, việc trò chuyện cùng cha mẹ sẽ trở thành một thói quen của con. Việc đó có ý nghĩa quan trọng giúp cha mẹ luôn có thể đồng hành cùng con trong mọi chặng đường con lớn lên. Vậy, có những “*nghệ thuật*” nào khi trò chuyện cùng con?

### **(1) Lắng nghe với toàn tâm**

Lắng nghe không đơn giản là nghe lời, mà là hiện diện trọn vẹn cho con. Đừng ngắt lời con, cũng đừng vội kết luận. Chỉ khi bạn thực sự lắng nghe, bạn mới có thể chạm vào điều con đang không nói. “*Người trí, khi được hỏi, lắng nghe với tâm không thiên lệch, không vội phán xét, không mang thành kiến.*” (Kinh Trung Bộ)

### **(2) Chia sẻ hai chiều**

Trò chuyện là tương tác. Khi cha mẹ cũng chia sẻ một phần đời sống thật của mình – những vui buồn, lo âu, hoài niệm – thì con học được cách thấu cảm và mở lòng.

### **(3) Xây dựng niềm tin và không phán xét**

Hãy là nơi con có thể trở về, không sợ bị la mắng hay phủ nhận. Tin tưởng là điều kiện để tình thân được mở rộng thành tình bạn, và từ đó, cha mẹ trở thành “*người dẫn đường*” thay vì “*người giám sát*”.

### **(4) Định hướng nhẹ nhàng và đầy hiểu biết**

Thay vì ra lệnh: “*Con phải...*”, hãy đặt vấn đề: “*Theo con thì...?*”, “*Nếu thử cách này thì sao con nhỉ?*” Cách đối thoại đó không chỉ giúp con trưởng thành mà còn nuôi dưỡng tâm từ trong chính cha mẹ.

## **Thực tập lắng nghe theo tinh thần Phật giáo**

Lắng nghe trong đạo Phật không phải là hành vi thụ động, mà là một pháp tu tích cực: vừa lắng nghe người khác, vừa lắng nghe chính mình. Pháp môn lắng nghe sâu (deep listening) được Thiền sư Thích Nhất Hạnh triển khai sâu rộng, dựa trên nguyên lý từ bi: “*Lắng nghe với tâm từ bi có khả năng làm vơi đi khổ đau của người khác. Chỉ cần lắng nghe mà thôi.*”

Khi cha mẹ thực tập lắng nghe con mỗi ngày, đó không chỉ là hoạt động giáo dục, mà là một hình thức hành trì chánh niệm trong đời sống tại gia. Đó cũng là phương tiện để nuôi dưỡng chất liệu yêu thương trong gia đình, giúp chuyển hóa phiền não, hiểu lầm và khổ đau.

Việc lắng nghe con trẻ cũng giúp cha mẹ soi sáng lại chính mình – những vết thương từ thời thơ ấu, những kỳ vọng chưa thành, những cảm xúc chưa từng được giải thích. Đó là một hành trình chữa lành song phương – nơi cả con và cha mẹ cùng lớn lên, cùng hiểu và cùng thương.

## **Một cuộc trò chuyện – một mùa thương yêu**

Trò chuyện với con không phải để kiểm soát, mà để hiểu. Không phải để răn dạy, mà để yêu thương. Trong từng khoảnh khắc hiện diện bên con, cha mẹ đang gieo vào đời một người một hạt giống của sự lắng nghe, của lòng tin, và của trí tuệ tỉnh thức.

Mỗi cuộc đối thoại chân thành là một mùa an trú, nơi cả cha mẹ và con đều có thể trở về – không phòng bị, không khoảng cách. Đó là nơi tình thương không cần ngôn từ vẫn có thể được thấu hiểu – như hơi thở giữa hai tâm hồn đang cùng học cách hoàn thiện bản thân.

Tác giả: **Nguyễn Thúy Uyên** - Trường Đại học Thủ Đức