

# Trà đàm: Khoảng cách giữa các thế hệ – Mâu thuẫn và cách chuyển hóa

*Hà Nội, 2012*

*Gia đình nào, độ tuổi nào, cũng luôn có bất đồng giữa bố mẹ và con cái. Nhẹ thì trách móc, hậm hực, mà nặng thì tới mức bất mãn, bất cần, không nhìn mặt nhau. Sâu xa, bố mẹ nào cũng muốn con hạnh phúc, và ngược lại, chẳng đứa con nào không muốn bố mẹ hạnh phúc. Kỳ lạ! Hai bên cùng muốn nhau hạnh phúc, sao lại gây khổ nhau như vậy? Làm sao để chuyển hóa mâu thuẫn đó?*

.....

## MỤC LỤC

1. Mâu thuẫn từng có giữa Thầy Trong Suốt và bố mẹ.....	2
2. Tại sao bố mẹ không hiểu mình? Tại sao con không theo ý của cha mẹ? .....	4
3. Lý do mâu thuẫn giữa 2 thế hệ.....	9
3.1 Muốn thương yêu một người, đầu tiên phải hiểu họ .....	9
3.2 Chịu khổ để bố mẹ hạnh phúc không phải là hạnh phúc thực sự.....	11
3.3 Bố mẹ chỉ có thể hạnh phúc nếu thấy con hạnh phúc.....	14
3.4 Mình phải hạnh phúc thật sự chứ không phải là cố tỏ ra hạnh phúc.....	19
4. Cách giải quyết mâu thuẫn.....	21
4.1 Tập thông cảm với bố mẹ.....	21
4.2 Có hiểu thì mới biết thương cho đúng cách.....	25
5. Không hạnh phúc có phải là do không nghe lời cha mẹ? .....	28
6. Vấn đề chính là ở mình thôi! .....	34
7. Cách tập để thay đổi .....	39

## **1. Mâu thuẫn từng có giữa Thầy Trong Suốt và bố mẹ**

**Mẹ Thầy Trong Suốt kể:**

*Ngày trước mẹ nghĩ, sao con không đi theo con đường của bố? Con đi theo con đường của bố có phải tốt không! Nhà mình chưa có ai làm kinh doanh cả, chưa biết là nó sẽ như thế nào. Con đường của bố là làm một nhà khoa học thì quá tốt rồi. Tại sao con không đi theo con đường ấy?*

**Thầy Trong Suốt:** Thế mẹ có nhớ được là hồi đấy con phản ứng với gia đình mình thế nào không? Hay là con rất ngoan ngoãn nghe theo lời ba mẹ?

**Bác Nhị:** *Con không ngoan ngoãn. Nếu mà ngoan ngoãn nghe theo lời ba mẹ thì sẽ không có gì bức xúc nữa. Con phản ứng hình như là... con bảo: “Ba mẹ nói nhiều, con không chịu được nữa”. Có những lúc con nói thế. Con bảo là: “Cứ để con làm theo ý của con, ba mẹ nói nhiều quá con không chịu được nữa”. Những lúc như vậy mẹ cảm thấy mình bất lực. Bố mẹ cùng thấy bất lực.*

**Thầy Trong Suốt:** Chuyện đấy kinh khủng quá đúng không ạ? Đối với một đứa con mà hay nghe lời từ bé đến lớn thì mỗi lần như vậy là cực kỳ kinh khủng. Chẳng thèm nghe bố mẹ nữa. Ở đây có thể có một số người chưa biết, thì mình sẽ kể câu chuyện.

Mình là học sinh tương đối giỏi từ bé đến lớn. Mình học chuyên Toán từ bé, lên cấp 3 mình được một số giải nhất nhì cuộc thi Quốc gia. Lúc học đại học thì mình tốt nghiệp thủ khoa loại xuất sắc. Mình học rất tốt. Bố mình là giáo sư lịch sử của trường Nhân văn, còn mẹ mình là cán bộ Nhà nước. Đây, mẹ mình ngồi đây. Cả nhà mình đình ninh là thằng này lớn lên, nó sẽ đi theo con đường khoa học, vì nó học giỏi mà...

**Bác Nhị:** *Lúc đấy không những nhà mình, mà cả anh em và các bác...*

**Thầy Trong Suốt:** Toàn bộ mọi người, kể cả thầy của mình luôn, các thầy rất kỳ vọng vì mình thuộc loại học giỏi nhất trường.

**Bác Nhị:** *Rồi còn bạn bè của ba mẹ, rồi các bác, tất cả mọi người...*

**Thầy Trong Suốt:** Đó, cả các bác và bạn bè, không ai nghĩ là mình sẽ làm gì ngoài làm khoa học, chắc là sẽ làm tiến sỹ. Thì đúng lúc mình tốt nghiệp thủ khoa, mình có học bổng làm tiến sỹ thật. Lúc đấy mình quyết định là không làm tiến sỹ nữa, vì mình đang thích làm một trang web trên mạng và mình quyết định ở nhà làm kinh doanh, vì phải nuôi trang web đấy, phát triển nó.

Đó là năm 2001. Thời điểm 2001 thì doanh nhân chưa được coi trọng như bây giờ đâu. Họ nhìn doanh nhân vẫn chỉ là những ông đi buôn. Ở đây có ai trải qua sẽ biết. Khoảng năm 2007 người ta mới bắt đầu thấy doanh nghiệp là quan trọng. Hồi đấy doanh nghiệp chỉ là hạng 2 thôi, ông trí thức mới quan trọng, doanh nghiệp chỉ là đi buôn. Và mình quyết định bỏ một con đường cao đẹp, con đường làm nhà khoa học và quyết định đi kinh doanh, là con đường làm nhà buôn, con buôn đấy. Hồi đấy thì cả nhà mình phản đối, họ hàng, nhất là bố mẹ.

Nên ở đây mẹ mình nhớ rất là rõ. Con thì không nhớ như thế đâu! (*Thầy nói với bác Nhi*) – “Con chỉ nhớ duy nhất là về nhà ấy,...”. Bây giờ mình có thói quen là ăn nhanh gấp đôi, gấp ba người khác. Vì sao? Vì hồi đấy mình về nhà, khi biết là ngồi ăn cơm, bố mẹ mình sẽ đem chuyện đấy ra nói, và không có cách nào có thể đối diện cả, nên tập một cách là ăn cực nhanh. Nên bây giờ mình đi ăn chung với ai thì người đấy rất thiệt, vì mình ăn nhanh hơn người ta rất nhiều. Ăn rất nhiều mà ăn nhanh. Thế là mình ngồi ăn xoẹt xoẹt xoẹt xong, cả nhà chưa kịp nói câu gì cả, mình đã lên trên phòng rồi. Thế là xong! Đấy, nhưng con không nhớ là con nói: “Con không chịu được nữa”.

Nhưng cảm giác đúng là không chịu được nữa thật. Mà hồi đấy không biết chứng minh bằng cách nào cả. Vì về lý luận mà nói thì mình sẽ thua, vì mình chưa có gì thành công. Kinh doanh thì đúng là hồi đấy không thể so với một nhà khoa học. Tiền bạc, thì vì mình là con nhà giáo với công chức nhà nước thì làm sao mình biết kiếm tiền, biết kinh doanh được. Rất là hiền lành, tử tế.

Nghĩa là, về lý luận, mình không biết cách nào có thể thắng bố mẹ cả, nhưng lúc đấy chỉ đơn giản là mình đi theo cái ham mê của mình thôi, mình tin rằng nó là một thứ có giá trị, còn mình không chứng minh được. Thời gian đó kéo dài khoảng hơn một năm, sau đó thì dần dần mọi chuyện mình làm tốt dần lên, rồi mọi người cũng bắt đầu thông cảm hơn.

Nhưng nó để lại cho mình một cái dấu ấn đến bây giờ mình vẫn không quên được, dấu ấn rất sâu sắc luôn. Một năm đấy là dấu ấn rất mạnh mẽ. Vì từ bé đến lớn, mình với bố mẹ,

nói chung là, chưa bao giờ có mâu thuẫn nào đủ to cả. Mình rất ngoan ngoãn, nghe lời v.v... nên đây là một vết rạn nứt rất lớn.

Ở đây chắc là nhiều bạn có những câu chuyện tương tự, thậm chí là có những chuyện chưa giải quyết xong, đúng không ạ? Hồi đấy là năm 2001, mình chưa đi vào con đường thực hành các phương pháp thiền v.v... nên mình không có cách nào khác, cách duy nhất là cứ cố chấp chịu đựng thôi. Cố chấp chịu đựng cho đến lúc nào mình có kết quả thì thôi.

Giả sử hồi đấy mình thất bại, thì bây giờ... chắc vẫn là cố chấp chịu đựng. May mà mình có một số kết quả nên là bố mẹ mình cũng thừa nhận.

Liệu cố chấp chịu đựng có phải là cách tốt nhất hay không? Sau này, khi mình thực tập mình mới biết nhiều cách khác hay hơn! Hy vọng là sau buổi ngày hôm nay, nếu như có bạn nào đang cố chấp chịu đựng thì bắt đầu thử xem liệu có một giải pháp khác hay không. Nhưng kể câu chuyện của em nhé?

*Có nhiều cách hay hơn là cố chấp chịu đựng những mâu thuẫn trong gia đình.*

## **2. Tại sao bố mẹ không hiểu mình? Tại sao con không theo ý của cha mẹ?**

**Chị Nhung:** *Chuyện của em gay gân và khủng hoảng nhất là từ khi mình bắt đầu đi học nước ngoài. Tất nhiên là từ trước đấy, mình đã luôn lựa chọn con đường của riêng mình và luôn trái với lời bố mẹ. Mình học Đại học Ngoại thương, ra trường bố mẹ kỳ vọng mình rất nhiều là mình sẽ đi làm ở một chỗ nào đó đúng với ngành nghề của mình để có thể kiếm được thật nhiều tiền – giống như công việc của các bạn mình đã làm. Lúc đó thì một là nghề kinh doanh xuất nhập khẩu, hai là ngân hàng.*

*Nhưng mình đã lựa chọn khác và đây là sếp cũ của mình (Thầy Trọng Suốt). Mình đi theo một công ty rất trẻ, cũng chưa biết tương lai ra sao. Cũng giống như Thầy Trọng Suốt nói, hồi đó những công ty trẻ như thế thì đúng là không có ai thừa nhận trong xã hội. Mặc dù mẹ mình là một người kinh doanh rất giỏi, nhưng cũng không khuyến khích con đường mình đi theo. Mà mình lại làm việc trong một cái ngành hoàn toàn không phải chuyên môn của mình, đó là ngành công nghệ thông tin.*

Như vậy là mình làm kinh doanh trong một lĩnh vực như vậy, công ty rất trẻ mà lúc đó lại còn đi xuống, không đi lên. Khi ấy bố mẹ mình bắt ra khỏi công ty ngay để đi làm cái khác, nhưng mình vẫn nhất định bám trụ đến cùng. Cuối cùng là mình có một học bổng để đi nước ngoài. Khi trở về, mình nghĩ là mình càng khác biệt hơn, suy nghĩ và tư duy của mình gần như là khác hoàn toàn so với bạn bè và xã hội. Mình tách biệt hoàn toàn. Mình không hòa nhập được với thế giới bạn của mình nữa, không ai hiểu mình và lúc đấy là lúc mình cảm giác thấy cần bầu vú nhất vào bố mẹ.

Tại vì mình nghĩ xã hội không hiểu mình, bạn bè không hiểu mình, thì bố mẹ là người sinh mình ra cơ mà, theo dõi mình từ bé, mình đi con đường như thế nào, mình lựa chọn ra làm sao, dù có trái ý bố mẹ nhưng bố mẹ nhìn thấy hết. Thì lúc đó mình nghĩ, mình cần bầu vú vào bố mẹ, nhưng mà bố mẹ mình lại không hiểu mình. Thế là mình kết luận: “Ừ đấy, bố mẹ mà còn không hiểu thì làm sao xã hội hiểu được!”. Mình càng ngày càng trở nên rất thất vọng và lạc lõng.

Lúc đó, khi trở về, mình cũng gặp Thầy Trong Suốt, cũng là lúc quá trình tu tập của mình bắt đầu. Khi ấy không phải chỉ mỗi chuyện của bố mẹ mà mình có rất nhiều chuyện bức xúc để tu tập. Lúc mình trở lại Việt Nam, mình chỉ nghĩ một điều duy nhất là: chỉ muốn bố mẹ thay đổi để hiểu mình. Mình cứ không hiểu tại sao bố mẹ lại không thông cảm với con gái? Bố mẹ sinh mình ra, nuôi mình, tại sao không hiểu mình, mình có làm mọi cách để thay đổi bố mẹ... Đó là thời điểm khi mới về mình nghĩ như thế, và thấy rất tuyệt vọng vì không thể thay đổi được, không thể, và mình nghĩ chắc phải có một cách khác, giống như Thầy Trong Suốt nói... chắc là phải có một cách khác.

Mình đã tháo gỡ dần dần và mình nghĩ là nhờ mình tu tập. Mình nghĩ, có thể gói gọn trong hai từ “tu tập”, “tỉnh thức” – nói đơn giản hơn thì là tập nhận biết và sự nhận biết đấy dẫn đến việc mình sẽ chấp nhận người khác. Người khác ở đây có thể là bố mẹ, cũng như bất kỳ một người nào khác. Mình chấp nhận họ như vậy và mình không có thay đổi nữa. Mình không có thay đổi bố mẹ, để bố mẹ hiểu mình và mình tập nhận biết ở đây, tất nhiên là mình tập dưới nhiều góc độ khác nhau.

Ví dụ cụ thể ở đây là, với bố mẹ, khi có bất kỳ một điều khác biệt hay mâu thuẫn giữa mình và bố mẹ nổi lên là mình tập nhận biết nó và mình không phán xét nó nữa. Thay vì trước đây mình sẽ nói là: “Sao bố mẹ không hiểu, sao bố mẹ lại thế này, sao bố mẹ lại thế kia...”.

Mình có rất nhiều tâm phán xét trong mỗi một cảm xúc hay một điều gì đó không vừa lòng... Mình tập nhận biết mọi cảm xúc khi nó đến và điều đó dần dần khiến mình hiểu được tại sao bố mẹ lại không hiểu mình. Và cho đến bây giờ, không phải là bố mẹ mình đã hiểu mình hoàn toàn hay là như thế nào, nhưng việc mình nhìn nó như trước đây, là “cẩn rắng chịu đựng” thì nó không còn là “cẩn rắng chịu đựng” nữa, mà mình sống với nó. Gần như là mình có nhiều cách để khiến cho cả mình và bố mẹ mình, tuy có suy nghĩ khác nhau nhưng không có những mâu thuẫn như ngày xưa nữa.

Mình đã thay đổi tâm thức, từ việc mình cố thay đổi người khác, vì đấy là việc không thể, chính mình không thay đổi mình, làm sao mình thay đổi được người khác. Đó là điều mình muốn chia sẻ, không biết là ở đây có ai có tình cảnh như mình không? Từng có cảm giác là không biết vì sao bố mẹ lại không hiểu mình?

**Thầy Trong Suốt:** Có ai ngồi dưới có câu chuyện không ạ? Có bạn nào từng có chuyện nặng nề với gia đình chưa ạ? Hay là các bà mẹ ạ? Mẹ cháu nói rồi, bây giờ hai bác có câu chuyện gì không ạ? Với anh Minh hay là với anh, chị nào trong nhà bác cũng được ạ?

**Anh Minh:** Có đấy ạ!

**Thầy Trong Suốt:** Có ạ. Thế thì rất hay!

**Mẹ anh Minh:** Tôi có một câu chuyện sẽ chia sẻ với các bà mẹ, các ông bố và các bạn trẻ. Hôm nay Minh cũng đã nói với tôi là “rủ mẹ đi để nghe chuyện bố mẹ và con cái, những câu chuyện trong gia đình”. Như các bạn vừa nói đấy, trong gia đình đã bạn nào có những sự nặng nề với gia đình chưa? Mà chưa một ai dám giơ tay?

Thì tôi nghĩ là các bạn cũng như chúng tôi thôi. Chúng tôi cũng trải qua thời kỳ của tuổi trẻ, tất nhiên cũng có những nặng nề với cha mẹ mình. Và như bạn nữ vừa nói đấy, mình không thể phán xét cha mẹ mình được, chúng ta muốn cha mẹ phải hiểu mình, mà thực ra cha mẹ lại không hiểu mình, tại sao lại như thế nhỉ?

Chúng tôi cũng có những giai đoạn như thế, và bây giờ đối với con tôi, thì tôi nói là “có sự nặng nề giữa cha mẹ và con”, cũng như mẹ Thầy Trong Suốt vừa nói: “Tại sao con đường của con mình, nếu về cảm nhận và định hướng của cha mẹ, thì rõ ràng là nghề nghiệp của nó rất cao quý. Theo như cha mẹ hiểu thì con cái không đi theo con đường của cha mẹ, mà tự quyết định con đường của nó, nhưng cái nặng nề nhất đối với cha mẹ là các con không hiểu và e ngại rằng, liệu nói ra thì cha mẹ có đồng ý cho mình theo quyết định

của mình không? Nên là các con có thể nói dối nhưng mà trong lòng thì lại có quyết tâm đó.

Theo như cách tôi hiểu con tôi, tôi thấy rằng con đường của nó chọn, nó sẽ quyết tâm để đạt tới cái đỉnh điểm mong ước của nó, còn sau này nó sẽ trả lời bằng hành động cụ thể với cha mẹ. Tôi nghĩ là con tôi như thế. Nhưng trong một gia đình, rõ ràng là vợ chồng và con cái sẽ có lúc nặng nhẹ. Tôi có thể chia sẻ với con, hòa đồng với con về suy nghĩ, nhưng ông chồng tôi thì cương quyết phản đối và ông ý nói là: “Em phải nghe theo tôi! Bây giờ em là mẹ, phúc đức tại mầu, tại sao em không hướng cho con theo hướng của tôi?”

Ông ấy là một ông chồng gia trưởng, ông bắt Minh phải đi theo con đường của ông ấy, tôi là người ở giữa, không biết mẹ Thầy Trong Suốt có trong tâm trạng của tôi không, nhưng tôi thật sự là rất khó xử. Bây giờ tôi hiểu con tôi, con đường của nó rất có ý nghĩa trong cuộc đời của nó. Tôi không thể sống với nó hết cuộc đời của nó được, vì sau này khi già, chúng tôi mất đi thì nó sẽ phải tự trách nhiệm với cuộc sống của nó.

Vì vậy tôi đồng ý với con, nhưng tôi lại rất khó xử với ông xã, không biết là nên như thế nào để ông xã hiểu mình. Nếu lúc đó tôi nói là: “Em đồng ý với quan điểm của anh” thì rõ ràng sự nghiệp của con tôi, nó bị thụ động. Nếu tôi đồng ý với con tôi thì ông chồng lại bất đồng, đó là cái nặng nề nhất của tôi trong cuộc sống gia đình.

Thế còn bây giờ, tôi rất bằng lòng với con đường mà con tôi đang công tác. Mong rằng con hiểu được suy nghĩ của mẹ mà làm sao để tốt cho bản thân, cho cuộc sống của chính mình. Cha mẹ cũng chẳng đi theo các con mãi để mà hướng hoặc giúp các con được, mà chính con phải quyết định lấy cuộc sống của mình. Đây là chia sẻ của tôi, và cũng nói thật với các bác, các anh chị và các cháu rằng đó là cái nặng nề nhất của người mẹ khi phải đứng giữa hai dòng nước.

**Thầy Trong Suốt:** Thực ra cũng là câu chuyện mâu thuẫn giữa hai thế hệ thôi, nhưng có những người ở các vai trò khác nhau. Như bác là một người vợ thì bác đứng giữa con trai và người bố. Như trong câu chuyện của cháu là không có, bố mẹ cháu thì đồng tâm hiệp lực. Cháu còn không may vì cháu không có người đồng minh cơ ạ. Anh Minh nhà bác còn có đồng minh.

**Mẹ anh Minh:** Đức Minh mà nếu không có tôi là đồng minh thì chắc là cũng không thể thành công được, vì bố đã từng nói là: “Mày mà học đàn môi thì mẹ con mày suốt ngày chỉ dăm dúi với nhau thôi. Bố hướng cho một con đường cũng là nghệ thuật, nhưng không

## **Trà đàm: Khoảng cách giữa các thế hệ – Mâu thuẫn và cách chuyển hóa**

---

phải là chơi đàn môi, mà mày cứ theo đàn môi thì tao sẽ ném hết, bẻ hết, xong rồi mẹ con mày đi ra ngoài mà ở”. Thế thì tôi lại là đồng minh của hắn, tôi phải chịu trách nhiệm về nó. Thế là nó đi tìm, rồi sưu tầm, thậm chí là nó ra nước ngoài để tìm hiểu về nghề nghiệp của nó, mà nếu mẹ không đầu tư thì sao? Nhà nước thì không rồi. Thì các bác sẽ thấy là sự nặng nề của người mẹ là vô cùng, cả về vật chất lẫn tinh thần.

**Chị Nhung:** Mọi người có thấy 3 câu chuyện này có cái gì chung không ạ?

Có một cái chung đó là nguyên nhân của tất cả những mâu thuẫn này đều xuất phát từ một sự mong đợi. Khi bố mẹ sinh ra một đứa con thì luôn mong đợi những điều tốt đẹp nhất cho con mình và điều này xuất phát từ tình yêu.

Rõ ràng là từ tình yêu, giống như là chồng của bác ý a, thì cũng từ một tình yêu với con bác thôi, mong đợi là con mình phải thành đạt. Chỉ vì như thế mà bác cũng làm mọi thứ, mọi cách để con mình thành đạt... Nhưng đây là tất cả các suy nghĩ của ông bố và bà mẹ. Tất cả nguyên nhân của mâu thuẫn đều bắt đầu từ mong đợi và sự việc lại xảy ra không như mình mong muốn, lúc đó mâu thuẫn xảy ra.

Ví dụ như mình, cho đến tận bây giờ thì điều đấy vẫn xảy ra. Bố mẹ mình bây giờ vẫn không hiểu tại sao mình đi theo con đường như thế, mình học kinh doanh mà lại không đi theo con đường kinh doanh, ngược lại, Thầy Trong Suốt không học kinh doanh mà lại đi kinh doanh.

Mình lại đi làm cho tổ chức phi chính phủ, mà bố mẹ mình lại chẳng biết phi chính phủ là gì, không hiểu được khái niệm đấy, nên bố mẹ không hiểu tại sao con mình lại chọn cái nghề không giống ai, cả lớp nó chẳng có ai như vậy cả, và bố mẹ nghĩ là con mình phải như thế này, thế này... Đây là những nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn. Mình vẫn thấy đó là niềm đam mê của mình cơ mà, tại sao mình lại phải đi theo những gì bố mẹ muốn. Đó là những mâu thuẫn cơ bản trong cả 3 câu chuyện này...

**Thầy Trong Suốt:** Chắc là ở dưới còn nhiều câu chuyện tương tự, nhưng điều mâu thuẫn buồn cười nhất là gì ạ? Là bố mẹ nào cũng muốn con mình hạnh phúc, đúng không ạ? Ở đây có bố mẹ nào bảo là “không muốn con mình hạnh phúc” không ạ? Chắc chắn là không. Con cái nào cũng muốn bố mẹ hạnh phúc. Ở đây có bạn nào bảo là “tôi chẳng muốn bố mẹ tôi hạnh phúc” không ạ? Cũng là không. **Cả hai người đều muốn người kia hạnh phúc, tại sao cuối cùng là gây ra đau khổ cho nhau. Kỳ lạ không ạ?** Thế thì hôm nay mình bắt đầu nói về lý do và cách giải quyết nó.



*Có rất nhiều câu chuyện về mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái. Nhưng điều mâu thuẫn buồn cười nhất là cả bố mẹ và con cái đều muốn người kia được hạnh phúc.*

*Tại sao cuối cùng là gây ra đau khổ cho nhau?*

### **3. Lý do mâu thuẫn giữa 2 thế hệ**

#### **3.1 Muốn thương yêu một người, đầu tiên phải hiểu họ**

**Thầy Trong Suốt:** Khi mình bắt đầu muốn một người hạnh phúc, nhưng mà mình không hiểu người kia thực sự cần cái gì thì liệu mình có giúp người ta hạnh phúc được không?

Ví dụ ở đây có một đứa bé khóc oe oe oe oe... Thế là tất cả mọi người, trong túi có bao nhiêu tiền quăng hết cho nó, liệu nó có hạnh phúc được không ạ? Nó có sướng và có hết khóc được không ạ? Tất cả mọi người, có được bao nhiêu tiền trong túi, không tiếc tí nào, để hết bên cạnh nó, bảo là: “Tất cả các cô chú có từng này tiền đây này, cháu tiêu đi!” thì đứa bé vẫn khóc, vì nó không cần cái đồng tiền đấy. Nó cần một ai đấy dỗ dành nó, cho nó ăn hay là tắm rửa cho nó... chứ nó không cần đồng tiền đấy. Như vậy tức là mình rất thương nó, nhưng mình không thể giúp được nó nếu mình không hiểu nó cần cái gì.

Bố mẹ rất thương con nhưng thực sự, nếu bố mẹ không hiểu con thì cũng giống như câu chuyện đứa bé ở trên, không thể giúp được gì.

Trong cả 3 câu chuyện thì thực sự 3 ông bố, hay 3 bà mẹ đều chưa thực sự hiểu con mình. Cái gì làm cho nó hạnh phúc? Nó có thiên hướng gì? Nó có khả năng gì? Không ai hiểu cả! Ai cũng nghĩ rằng nó sẽ hạnh phúc theo kiểu của tôi. Ai cũng muốn nó hạnh phúc, nhưng lại nghĩ rằng nó sẽ hạnh phúc theo kiểu của tôi muốn, kiểu của tôi nghĩ, chứ không phải là nó hạnh phúc theo kiểu của nó.

Kiểu của tôi là tôi muốn có nhiều tiền nên tôi mang tiền cho nó, đúng không ạ? Giống như đứa bé này này. Kiểu của tôi là nhiều tiền thì sẽ có hạnh phúc, vậy là tôi cầm tiền đưa cho đứa bé, trong khi không thực sự hiểu là đứa bé cần sữa, đứa bé cần được tắm... Khi người ta không hiểu thì người ta sẽ không thể yêu được và không thể giúp người kia được.

Tất cả các câu chuyện đều như vậy. Ở đây tất cả các bố mẹ, không chỉ bố mẹ mà cả con cái nữa, hai người không thực sự hiểu người kia mà cứ cố tình đưa cho người kia cái

mình cho là đúng, cứ nhét đồng tiền vào tay đứa bé và điều đấy hoàn toàn vô ích. Thành ra tất cả những người nào, bố mẹ nào muốn giúp con thì việc đầu tiên không phải là bắt con đi theo kiểu hạnh phúc của mình, mà hãy tìm hiểu nó, để xem đối với nó thế nào là hạnh phúc, chứ đừng bắt nó hạnh phúc theo kiểu của mình. Mình hạnh phúc kiểu khác, mình lớn lên trong gia đình nhất định, mình được nuôi theo kiểu khác, mình được học về lý tưởng theo một kiểu khác, nên mình có loại hạnh phúc kiểu khác. Vì thế, mình đừng bắt nó hạnh phúc theo kiểu của mình, mà hãy hiểu xem thế nào là hạnh phúc kiểu của nó.

Điều đầu tiên là hiểu đã, nếu không có cái hiểu đấy thì chúng ta rất dễ ép con mình phải hạnh phúc theo kiểu của mình. Mà trên đời này không thể ép ai hạnh phúc theo kiểu của mình được, mỗi người một kiểu riêng, đúng không ạ? Ông Trọng Suốt thích uống trà như thế này, nhưng có người thích uống trà đắng cơ. Cái ông thích trà đắng đưa ông Trọng Suốt trà đắng rồi kêu ngon lắm. Hoàn toàn vô ích! Vì ông Trọng Suốt có thích trà đắng đâu, nhưng đối với người kia đó là cái tốt nhất của họ có rồi, nên **muốn thương yêu một người thì đầu tiên phải hiểu người ta đã.**

Đó là điều cực kỳ cơ bản, nhưng hầu như rất ít người học được. Trước khi muốn giúp một người nào đó thì hãy hiểu người ta trước, đừng bắt họ hạnh phúc theo kiểu của mình, thậm chí đừng áp đặt họ. Bố mẹ còn áp đặt, chứ chưa nói là muốn. Đấy, đừng áp đặt họ theo kiểu của mình, hãy hiểu họ trước đã.

Trong quá trình mình đi nói chuyện với các bạn, kể cả những bạn đến nói chuyện tình cảm, cộng thêm cả kinh nghiệm cá nhân của mình nữa, thì mình thấy một điều là: Đến một tuổi nhất định, bố mẹ bạn chưa thấy bạn lấy chồng... Có giống ai ở trong này không ạ? (*Mọi người giơ tay*) Đấy, thế là nhiều rồi đúng không ạ?

Có một bạn, mình xin được giấu tên, bạn ấy là người nghe theo bố mẹ nên năm đấy bạn ấy lấy chồng. Bạn ấy lấy một người, mà về sau bạn nói với mình là thực ra không yêu lắm nhưng bố mẹ ép quá rồi, 29, 30 tuổi rồi nên lấy. Trong số những người đến thì ông ấy được nhất, nên là bạn ấy lấy và bố mẹ rất vui mừng. Một năm sau thì hai người li dị nhau. Và cái dấu vết đau khổ của bạn ấy vẫn còn cho đến tận ngày hôm nay.

Như vậy, câu chuyện này không phải là không phổ biến, đây là một câu chuyện tương đối phổ biến: hoặc là chia tay rồi, hoặc là vẫn sống với nhau, nhưng thực ra bên trong là chia tay rồi. Nhiều lắm, vì mình hay được nghe những câu chuyện mọi người kể, nên mình thấy rất là nhiều. Hoặc là chia tay, hoặc là có con với nhau nhưng mỗi người sống một

kiểu, vẫn đóng kịch trước mặt họ hàng là “tôi Ồn”, nhưng người trong nhà ai cũng biết là bọn nó bất hạnh, còn họ hàng thì thấy là họ rất ngon, rất hay.

Vậy bố mẹ vì muốn con hạnh phúc và cố gắng bắt con lấy một người chồng, tưởng rằng lấy chồng con sẽ hạnh phúc và cái hạnh phúc đấy kéo dài được đúng 6 tháng, xong rạn nứt và tan vỡ. Hạnh phúc nhỏ nhoi ấy chỉ 6 tháng.

*Bố mẹ muốn giúp con cái thì hãy tìm hiểu "thế nào là hạnh phúc kiểu của con", chứ đừng bắt nó hạnh phúc theo kiểu của mình.*

**Thầy Trong Suốt:** Câu chuyện vừa kể không chỉ trách bố mẹ mà trách cả cô ấy nữa. **Cô ấy không đủ hiểu biết để nhận ra rằng, không có kiểu hạnh phúc như vậy, đó không phải là hạnh phúc thật sự.** Hạnh phúc mà để chiêu lòng người khác còn mình đau khổ thì đây không phải hạnh phúc bền vững. Hạnh phúc mà “tôi sẽ chiêu lòng để bố mẹ tôi hạnh phúc, còn tôi âm thầm chịu đau khổ” ấy, thì nó chỉ kéo dài được 6 tháng, 1 năm, 2 năm, 3 năm là cùng thôi, nó không thể hạnh phúc 100 năm hay 20 năm, 30 năm được.

### **3.2 Chịu khổ để bố mẹ hạnh phúc không phải là hạnh phúc thực sự**

**Thầy Trong Suốt:** Nhưng cô ấy không hiểu chuyện này, cô ấy cũng trẻ thôi mà, 29, 30 tuổi, thực sự chưa phải là người đã hiểu biết lắm. Họ đã đánh đổi cái hạnh phúc lâu dài để lấy cái chỉ có 6 tháng.

Và nếu câu chuyện này không được nói ra, chắc chắn sẽ có người lựa chọn điều đấy. Ở đây là cái loại hạnh phúc “tôi sẽ chịu hết mọi đau khổ, để cho 2, 3 người thân của tôi hạnh phúc” – Nó sẽ không thể xảy ra được! Nhưng chắc chắn là còn nhiều người tin điều đấy.

“*Mình biết là không được lâu dài lắm đâu nhưng tạm được, lấy thôi!*”. Mặc dù nó đã xảy ra và thời đại này ly dị dễ. Ngày xưa ly dị khó, vì một là, họ không có nhiều lựa chọn lắm; hai là họ vẫn coi đấy là chuyện kinh khủng. Còn giờ là chuyện bình thường của xã hội rồi và bây giờ người ta có quá nhiều lựa chọn: họ có thể làm một bà mẹ độc thân nuôi con, hoàn toàn không cần nhờ ông chồng vẫn có thể nuôi con được, ngày xưa là cả ràng buộc kinh tế nữa, nên người ta không rời nhau được, nhưng bây giờ có nhiều lựa chọn. Thành ra chỉ cần đủ độ rạn nứt là người ta sẽ tách nhau ra ngay, rất là dễ. Thế thì bạn gái đấy bỏ cả một tương lai hạnh phúc của cô ấy để đổi lấy 6 tháng hạnh phúc của bố mẹ.

Nhưng lúc quyết định làm như thế cô ấy có hiểu đâu! Người con rất dễ rơi vào cái bẫy đấy – “*Thôi, thà tôi chịu khổ để bố mẹ tôi hài lòng*”, mà không hiểu rằng không có cái loại hạnh phúc nào nằm bên ngoài mình hết. Hạnh phúc nằm bên ngoài là “*bố mẹ tôi hạnh phúc chứ tôi có hạnh phúc đâu*”. Nếu như thế sớm muộn gì thì cái bất hạnh bên trong mình, nó cũng lộ ra, nó sẽ xuất hiện trước mặt bố mẹ và lúc ấy bố mẹ cũng sẽ đau khổ.

Như vậy là cả 2 sẽ cùng đau khổ. Cái quyết định đấy chỉ làm cho cả 2 cùng đau khổ, cả bố mẹ lẫn con đều đau khổ. Bố mẹ thì đau khổ sau một chút, nhưng cuối cùng, cả hai cùng khổ, nên đấy không thể là giải pháp cho câu chuyện này được.

Chuyện mình kể là chuyện bình thường, chuyện này có rất nhiều người trải qua và nếu có ai đang lựa chọn những hạnh phúc kiểu đấy thì mình khuyên là nên cẩn thận, suy nghĩ lại. Có thể ai đấy ở đây còn đang nghĩ như vậy, 10 người mình gặp thì 8, 9 người nghĩ như vậy luôn... là “*tôi sẽ chịu khổ để bố mẹ tôi hạnh phúc*”.

Hoặc là tôi hy vọng, tôi kỳ vọng rằng “*bố mẹ tôi sẽ hạnh phúc nếu tôi có cái hạnh phúc giả tạm này, hoặc là tạm tạm này*”. Nhưng sự thật là gì? Bây giờ mình quay về: “*Sự thật là gì?*”. Sự thật này rất bình thường, nhưng phải nhìn kỹ mới thấy được. Sự thật là, bố mẹ mình chỉ hạnh phúc thật sự nếu thấy mình hạnh phúc. Bố mẹ có độ cảm nhận về con cái rất rõ ràng. Mình đi làm về, mặt mình cau một cái là bố mẹ mình biết ngay mình có chuyện ở công ty. Nên nếu muốn bố mẹ hạnh phúc ấy thì chỉ có cách là mình hãy hạnh phúc thật sự.

Mình không thể giả vờ hạnh phúc trước mặt bố mẹ được. Mình có thể giả vờ hạnh phúc trước mặt hàng xóm, họ hàng, công ty v.v... Nhưng những người sống gần mình 20, 30 năm, chỉ cần một cái cau mày của mình thôi họ đoán được là có chuyện rồi, mình không thể giả vờ hạnh phúc được.

**Bố mẹ thì chỉ có thể hạnh phúc được nếu thấy con hạnh phúc thôi.** Còn giả sử, con cái có đủ vợ chồng v.v... nhưng thấy suốt ngày đánh nhau, cãi nhau, ngoại tình thì bố mẹ đau khổ kinh khủng, tối ngủ không yên luôn. Ở đây ai có bố mẹ sẽ biết được chuyện đấy. Bố mẹ sẽ không hạnh phúc được nếu thấy con mình đau khổ! Nhưng mình giả vờ hạnh phúc cũng không nổi, vì bố mẹ là người hiểu mình rõ nhất, cảm nhận rõ nhất mình có hạnh phúc thật sự hay không. Nên điều duy nhất cuối cùng là gì? Là bố mẹ chỉ hạnh phúc được nếu mình thực sự hạnh phúc. Đây là sự thật, rất đơn giản nhưng cực kỳ sâu sắc. “*Bố mẹ chỉ hạnh phúc được nếu mình thực sự hạnh phúc!*”.

Khi mình thực sự hạnh phúc thì dù không sống theo đúng tiêu chuẩn của xã hội lắm nhưng bố mẹ vẫn hạnh phúc, vì bố mẹ nhìn ánh mắt của mình, nhìn nét mặt của mình, nhìn nụ cười của mình khi đi làm về, nhìn sự thoải mái của mình mà bố mẹ hạnh phúc. Còn nếu mình không thực sự hạnh phúc thì đừng kỳ vọng là sẽ giả vờ được. Có thể trước mặt mình bố mẹ không nói gì, nhưng tối về hai ông bà nói chuyện với nhau cả đêm không ngủ được, chỉ vì thấy gia đình con gái mình hay con trai mình có vẻ khực khặc. Chỉ vì con trai mình chắc là nó có vấn đề gì nên nó hành xử rất kỳ lạ, nhưng không ai nói trước mặt con trai, con gái cả. Đây, nếu mà ở đây các bạn chịu khó theo dõi sẽ hiểu điều đấy.

Nên là không có hạnh phúc nào do mình giả vờ mà được. Hạnh phúc thật sự của bố mẹ liên quan đến hạnh phúc thật sự của con cái! Nếu mình có hiểu, muốn bố mẹ hạnh phúc thì điều có hiểu nhất chính là làm mình hạnh phúc! Không phải mình thỏa mãn vài tiêu chuẩn của bố mẹ để các cụ vui, giống như cô kia đâu, mà đơn giản hơn thế là mình muốn bố mẹ hạnh phúc thì hãy tập cách để mình thực sự hạnh phúc.

Hãy chọn những điều làm mình thật sự hạnh phúc. Bố mẹ mình sớm muộn sẽ hạnh phúc theo. Và ngược lại, nếu mình chỉ chọn một vài cái để bố mẹ vui lòng, còn mình không hạnh phúc, thì sớm muộn gì cái sự không hạnh phúc của mình sẽ lan tỏa tới bố mẹ một cách nhanh chóng. Mình không thể lừa bố mẹ chuyện ấy được.

Ở đây có 3 bà mẹ sẽ hiểu, nếu con gái mình mà có vấn đề với chồng, với con thì các bà mẹ có cảm nhận được không?

Mẹ cảm nhận được không ạ? *(Thầy hỏi mẹ mình)*

Bác có cảm nhận được không ạ? *(Thầy hỏi mẹ anh Minh).*

Cô Phượng có cảm nhận được không ạ?

*(3 người đều gật đầu)*

Dù các con không nói ra điều gì đó, đúng không ạ? Con chẳng bao giờ muốn nói với bố mẹ là: “*Bố mẹ ơi, con đang chán lắm thế này thế kia*”, hay là: “*Cô ấy đang thế này thế kia cả*”. Nhưng chỉ một thay đổi nhỏ trên nét mặt thôi, chỉ một cách đi, cách nhìn nhau của hai đứa thôi là các cụ biết hết. Biết mà không biết cụ thể khiến các cụ lo gấp 10 lần bình thường.

Thế nên cái hạnh phúc theo kiểu đơn giản như vậy cũng không phải dễ nhận ra, nhưng đã nhận ra rồi thì chúng ta phải thay đổi cách nghĩ của chính chúng ta. Nếu chúng ta thực sự muốn bố mẹ mình hạnh phúc thì hãy lựa chọn những lựa chọn làm chúng ta thực sự hạnh phúc, đơn giản không?

Hóa ra chẳng cần làm gì cho bố mẹ! Người ta nghĩ phải làm cái này, cái kia cho bố mẹ, bố mẹ mới hạnh phúc, đúng không ạ? Phải mua nhà, mua xe hay là đưa bố mẹ đi mua sắm, nhưng bố mẹ có cần gì đâu, các cụ chỉ cần thấy con mình hạnh phúc thôi, đúng không mẹ? Bác có thể không ạ? Hay là bác thích đi mua sắm mới tốt?

*(2 người đều lắc đầu).*

Không phải thế, đúng không ạ? Mình nghĩ là mình phải làm đủ thứ cho bố mẹ mới hạnh phúc được, nhưng bố mẹ chỉ cần đơn giản là thấy nó hạnh phúc – Hết! Nhất là bà mẹ thì càng dễ, càng tinh tế hơn ông bố, nên bà mẹ càng thấy điều đấy rõ hơn. Mình không cần phải làm những điều hoành tráng để bố mẹ hạnh phúc, mình chỉ cần tập cách hạnh phúc một cách thật sự thôi. Bố mẹ mình cảm nhận điều đấy dễ dàng, tương tự với việc bố mẹ cảm nhận sự đau khổ của mình ấy, hạnh phúc thật sự của mình bố mẹ cũng cảm nhận được.

**Hạnh phúc để chiêu lòng người khác, còn mình đau khổ không phải là hạnh phúc thực sự và không bền vững.**

### **3.3 Bố mẹ chỉ có thể hạnh phúc nếu thấy con hạnh phúc**

**Chị Nhân:** *Nhưng mà đâu phải bố mẹ nào cũng yêu thương con, họ muốn cho bản thân họ, muốn cho danh dự của họ thôi, rất nhiều bố mẹ như thế. Họ không có tình yêu thương, bao dung con như một số người mẹ hết mực yêu con mình. Cái Tôi của họ lớn hơn tình yêu họ dành cho con.*

**Anh Lâm:** *Không biết mình có nhầm khi nhận xét giống như vợ của Thầy Trong Suốt không? Nhưng mà mình cũng cảm thấy mình có một cuộc đấu tranh rất dài. Vì từ lúc trẻ thì mình là người rất hạnh phúc và luôn tỏa sáng trong mọi việc. Mình rất vui vẻ với mọi người, rất tự nhiên, ai cũng cảm thấy thế, nhưng bố mẹ mình lại không cảm thấy điều đấy.*

*Mặc dù đến bây giờ, mình vẫn rất yêu quý họ và họ cũng thế, nhưng mà cách hiểu sự việc thì hoàn toàn khác. Đến giờ vẫn có khoảng cách rất lớn mà theo kiểu là: “Con hỏi bố,*

thế bây giờ bố muốn gì, thế nào thì bố vui? Bố thích cầm tiền con ra sông Hồng đốt, con sẽ làm như thế để bố vui, quan trọng là bố phải vui”. Thế nhưng không bao giờ mình nhìn thấy niềm vui của bố. Đây là cái cảm giác của mình.

Và mình có một cuộc đấu tranh kinh khủng từ lúc 17 tuổi, mình đã tỏ ra là mình có nhận thức khác hơn. Như mình thích nằm rất lạnh chẳng hạn, mùa đông mình cời trần nằm trên phản, thì mẹ mình lại lên đắp chăn, khi mình phản đối thì bà cáu, bà khóc và khó chịu với mình. Mình thấy rất kỳ lạ vì mình rất sợ hãi khi làm như thế, thích tắm nước lạnh, mình không ốm không đau, nhưng bà ghét cái việc đấy.

Mình ra đường là bà phải cầm tắt chạy ra, mình rất khó chịu với việc đấy và mình luôn rơi vào cái trạng thái đấy. Em gái mình kém mình 5 tuổi, khi mình bỏ đi lúc 22 tuổi, mình bảo với bố mẹ là: “Cách dạy của bố mẹ như thế thì em gái mình chắc chắn là sẽ hỏng. Bởi vì xã hội giờ nó hoàn toàn khác, không giống kiểu bố mẹ suy nghĩ mà bố mẹ không va chạm với cuộc sống, nó phải có sở thích, đam mê của nó chứ. Nếu bố mẹ cấm nó chắc chắn nó sẽ là đứa không có kinh nghiệm và nó sẽ là những con mồi bị lừa đầu tiên và chắc chắn sẽ là như thế”.

Lúc đầu mình tác động rất mạnh, nhưng mà mình cũng phải có cuộc sống của mình, mình ra nước ngoài, khi mình quay về thì em gái mình và bố mẹ đang ở trong trạng thái bế tắc. Chỉ có mỗi mình thấy thế thôi, nhưng như thế mình càng đi theo một cách sống khác.

Hình như mình tạo ra một cái lực gì đó, mình càng sang một trạng thái khác thì em gái mình nói là: “Anh lấy hết cả cái phúc của em. Trong nhà có bao nhiêu cái phúc là anh hưởng hết, anh có nhiều bạn gái, anh có 2 vợ, xong cuộc sống của anh như thế, em thì bất hạnh”. Nhưng mình bảo thế lỗi tại mình à? Mình cũng nghiên cứu rất nhiều về các trạng thái năng lượng và các cách chia sẻ, nhưng mình luôn luôn thể hiện rằng mình sống độc lập, mình làm mọi việc không bao giờ phải nhờ bố mẹ, mình tự nuôi bản thân mình từ năm 18 tuổi...

**Thầy Trong Suốt:** Bây giờ, em xin lỗi, em ngắt một chút. Nếu bố mẹ anh mà chê anh, mắng anh, anh có thể hạnh phúc được nữa không hay là anh cũng không thoải mái?

**Anh Lân:** Không thoải mái.

**Thầy Trong Suốt:** Đây, em xin quay lại câu chuyện đấy.

**Mẹ Thầy Trong Suốt:** Cho cô hỏi thêm một chút là cháu chạy ra ngoài rồi mẹ cháu cầm tắt chạy theo, thế là thế nào? Như thế có phải là biểu hiện mẹ cháu rất thương cháu không?

**Anh Lân:** Vâng, cháu bảo là mẹ cháu rất thương cháu, nhưng mà cháu không cần những cái đấy.

**Mẹ Thầy Trong Suốt:** Điều đấy thể hiện tình thương, lòng thương của bố mẹ chứ còn...

**Anh Lân:** Bố mẹ cháu rất thương cháu. Nhưng bây giờ cháu nói là cháu rất hạnh phúc, nhưng mà bố cứ bảo là: “Tao không vui, tao không dám ngẩng mặt vì mày thế này thế kia...”. Cháu có làm gì đâu, cháu chẳng làm hại đến ai cả, nhưng họ hàng thì muốn cháu phải khác và họ tác động vào bố cháu, ví dụ thế... Cho nên, bây giờ cháu có thể hiện là mình mạnh mẽ thế nào, có cư xử thế nào thì bố cháu cũng không thừa nhận.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, em rất thông cảm với anh, và em sẽ nói thêm một chút nữa về câu chuyện lúc này.

Cái cô bạn mà em kể, cô mà ly dị ấy, cô ấy gặp em và cũng kể câu chuyện như vậy, cô ấy nói là: “Bây giờ bố mẹ chỉ hạnh phúc khi con hạnh phúc thôi”. Cô ấy bảo, bây giờ cô ấy bỏ chồng rồi, sướng quá, bỏ chồng mới hạnh phúc, còn ngày xưa sống không hạnh phúc. Bây giờ cô ấy tu tập được, biết quan tâm mọi người hơn, cân bằng cuộc sống hơn và cô ấy an lạc hơn.

Cô ấy nói là: “Mẹ em thì ổn hơn rồi, mẹ em vui rồi và chấp nhận em sống độc thân như thế này, không sao cả. Thậm chí mẹ em còn thấy là sẽ tốt hơn nếu như thế này, chứ đi lấy một anh khác rồi anh ý lại lừa đủ trò linh tinh nữa. Nhưng mà bố em thì chưa, khuôn mẫu của bố em là phải có chồng, nếu mà đã bỏ chồng này thì phải đi yêu và lấy một chồng khác, chắc chắn là như vậy”.

Thế là bạn cũng hỏi câu tương tự như câu của anh là: “Tại sao anh nói với em là khi mình hạnh phúc thực sự thì bố mẹ mình hạnh phúc. Tại sao chỉ có mẹ em được, mà bố em lại không được?” thì em trả lời bạn ấy như thế này và bạn ấy thực hành theo:

Em hỏi bạn ấy là: “Khi bố bạn bảo là con phải lấy chồng đi, thì em trả lời như thế nào?”



Bạn ấy trả lời: “Em thấy không thoải mái và em nói là con không làm thế được. Khi nói vài lần không được thì em vùng vằng và lúc cần thì em nói chuyện với bố, không thì thôi”.

Em mới hỏi thêm: “Theo em, khi em vùng vằng như vậy, em không thoải mái như vậy thì bố em thấy là em đang hạnh phúc hay bố em thấy là em đang không hạnh phúc?”

Bạn ấy: “Tất nhiên là bố em thấy em đang không hạnh phúc”.

Em nói: “Đấy, em có thể đã đi một quãng đường tương đối xa rồi để thấy bình an và hạnh phúc, nhưng em vẫn chưa hạnh phúc thật sự, biểu hiện là khi bố em, là một người khác em, áp đặt em thì em bắt đầu đánh mất đi sự hạnh phúc của mình.

Anh rất thông cảm với em là đối diện với trường hợp đấy rất khó, nhưng khi bố em thấy rằng em không hạnh phúc thì bố em không nghĩ đấy là do bố em đâu! Bố em nghĩ vì em chưa có chồng, nên bố em càng khẳng định bố đúng, em sai. Ở đây câu chuyện nó là như vậy!”

Như vậy là bố mẹ mình chỉ hạnh phúc khi mình hạnh phúc thật sự. Hạnh phúc là một quãng đường không phải nắm được, xong rồi giữ được mãi. Hạnh phúc là một trạng thái sống cân bằng, an lạc. Đặc biệt là đối diện với nhiều tình huống khác nhau mình vẫn giữ được sự cân bằng, an lạc. Đấy, hạnh phúc thực sự nó như thế.

Hạnh phúc thực sự ấy, không phải là mình hạnh phúc nếu có một số điều kiện nhất định, còn khi sang điều kiện khác mình hoàn toàn bất hạnh hay hoàn toàn bối rối. Khi mình chưa đạt được hạnh phúc thực sự kia, thì bố mẹ sẽ gán rằng mình không hạnh phúc vì không tuân theo khuôn mẫu của ông bà.

Thế nên là, nếu em tập được rằng, dù em sống với một người bố như vậy, em vẫn hoàn toàn hạnh phúc, vẫn vui vẻ thoải mái, chấp nhận có một người bố như vậy trên đời này mà con vẫn vui vẻ. “Bố nói như vậy con chỉ cười thôi, con vẫn dám lưng cho bố, con yêu bố lắm”. Em thử làm như thế xem.

Bạn ấy bảo: “Khó quá, không làm được, khó lắm”.

Mình mới bảo: “*Cách tập rất dễ, anh đã trải qua chuyện đấy rồi. Bây giờ bắt đầu từ việc thay vì em nói chuyện nhiều, em thử cầm tay, cầm chân, xoa lưng, xoa vai*” – Đây có mẹ mình ở đây, mẹ mình biết này.

Ngày xưa ấy, giữa mình và bố mẹ mình có một khoảng cách không bao giờ nói được là “*Con yêu mẹ lắm*”, không bao giờ nói được luôn. Không bao giờ nói “*Con yêu bố lắm*” cả, không bao giờ xoa rồi ôm các kiểu, không nhiều đâu, rất ít.

Đặc biệt là người Việt Nam mình, nói “*Con yêu mẹ lắm*” là rất khó. Ở đây có bao nhiêu người nói câu đấy một cách nhẹ nhàng, bình thường được? Rất nhẹ nhàng bình thường “*con yêu mẹ lắm, con yêu bố lắm*”. Đúng là ở Việt Nam rất khó nói, đúng không ạ? Văn hóa Việt Nam rất khó.

Mình chỉ tập thể thôi. Bây giờ bố mẹ nói gì là việc của bố mẹ, còn mình cứ cầm tay cầm chân nói là: “*Con yêu bố lắm. Hôm nay trông mẹ xinh thế, hôm nay trông bố đẹp trai thế*”. (Mọi người cùng cười). Mình cứ làm những việc đơn giản thể thôi. Có mẹ mình ngồi đây chứng giám này, mình nhớ có việc ôm mẹ này, rồi xoa, rồi ôm,... đủ các thứ, vuốt má rồi khen mẹ, yêu mẹ v.v...

Chuyện gì xảy ra? Bố mẹ thấy mình hạnh phúc thật sự. Bố mẹ thấy là không phải mình nói nó thì nó phản ứng nữa, không phải như con nhím ngày xưa xù lông lên nữa. Bố mẹ mình không thấy mình bất hạnh nữa, bố mẹ thấy mình hạnh phúc thật sự.

À bố mẹ thấy, dù mình mắng chửi, nó vẫn xoa tay, xoa vai, xoa chân mình, lúc đấy bố mẹ mới cảm nhận mình thật sự hạnh phúc... nên mình càng phải làm điều đấy hơn nữa. Đó là lý do tại sao phải đi xa hơn nữa.

(Thầy nói với anh Lân) Anh như vậy là đã đi rất xa rồi, nhưng bây giờ anh cần phải đối diện với cả một cái khó hơn. Anh phải đối diện với chuyện là với một người bố như vậy mà anh vẫn hạnh phúc, nếu anh làm được chuyện đấy thì bố anh sẽ dần dần đi theo anh, có thể rất nhiều năm, không phải là một thời gian ngắn đâu, nhiều năm là đằng khác....

Ở đây, mấu chốt vấn đề vẫn chỉ là một câu ngắn gọn thôi: “*Bố mẹ mình chỉ hạnh phúc nếu mình thực sự hạnh phúc*”. Đơn giản thể thôi, còn tất nhiên là để từ bây giờ đến lúc mình thật sự hạnh phúc, mình còn phải đi một quãng đường dài. Mình không thể hy vọng

là 1 năm sau mình thật sự hạnh phúc được, nhanh chậm tùy từng người, nhưng mà mình hiểu cái nguyên lý ấy thì mình sẽ có con đường để đi.

Không hiểu nguyên lý đấy mình sẽ đi lòng vòng, lòng vòng, xoay quanh cái mong muốn của mình. Lúc thì mình chấp thuận, lúc thì thấy không phù hợp, mình sẽ phản ứng. Mình sẽ luôn luôn lay động giữa chấp thuận và phản ứng, chứ mình không có con đường đi cụ thể. Ở đây, mình muốn chia sẻ với tất cả mọi người con đường mình đã đi và mình đã rút ra được là: Hạnh phúc của mình là điều quan trọng nhất với bố mẹ. Mình nhấn mạnh là **hạnh phúc thật sự!**

Ở đây những người làm mẹ thì nhanh chóng hiểu ra ngay, đúng không ạ? Chỉ có những ông bố thì khó hơn, vì các ông bố có khá nhiều tiêu chuẩn khác nữa. Bà mẹ chỉ cần thấy con mình hạnh phúc là thấy vui rồi, trong lòng tự nhiên thấy ấm áp rồi.

Tại sao bác và anh Minh có thể như thế? Tại vì người mẹ rất nhạy cảm. Sự yêu thương của người mẹ ít bị ngăn chặn bởi những cái gọi là định kiến và những cái khuôn mẫu của xã hội hơn là người cha. Người cha có nhiều khuôn mẫu định kiến hơn, nhiều cái bắt phải thế này, phải thế kia hơn, nên bác gái thì thấy cậu con trai mình: “À, nó đi theo đường của nó, mình cảm nhận được hạnh phúc của nó, mình ủng hộ”, còn người cha thì lâu hơn, người cha sẽ đi qua giai đoạn phải đánh nhau giữa lý trí và tình cảm. Ông phải nói nó rất nhiều mà nó vẫn thế, nó vẫn hạnh phúc được, thì lúc đấy ông mới nghĩ là: “Ừ, có khi cách nghĩ của mình có vấn đề, mình phải xem lại”. Đây là một quá trình dài và rất may là chúng ta có cơ hội để gặp, đối diện với nó để tiến bộ. Nhưng kể thêm về câu chuyện của em đi.

*Hạnh phúc của con là điều quan trọng nhất với bố mẹ.  
Đấy là hạnh phúc thật sự!*

### **3.4 Mình phải hạnh phúc thật sự chứ không phải là cố tỏ ra hạnh phúc**

**Chị Nhung:** *Mình chia sẻ ý của Thầy Trong Suốt nói về việc bố mẹ chỉ hạnh phúc khi mình hạnh phúc.*

*Mình cũng có một câu chuyện giống như Thầy Trong Suốt nói. Bố mẹ mình đặt rất nhiều áp lực cho mình về việc có gia đình và rất không thích mình sống một mình. Trong đầu bố mẹ thì thấy mình rất là khổ sở: “Tại sao lại thế? Sống một mình chắc là khổ lắm*

nhỉ?”. Thịnh thoáng gọi điện kiểm tra con đang ăn cơm với ai? Mình lại bảo là “con ăn cơm một mình”.

Lập tức bố mẹ nghĩ: “Trông nó lười thúi, trông nó rất là khổ thân”. Bố mẹ nghĩ như thế mà không biết là mình đang rất hạnh phúc, rất yên bình, không có vấn đề gì với cái đấy. Nhưng lúc bố mẹ mình nói thế mà mình cảm thấy không vui là mình phản ứng ngay, mình khó chịu và vùng vằng, thì rõ ràng là, như Thầy Trong Suốt nói, bố mẹ thấy mình không hạnh phúc. Mà cũng không cần biết lúc đấy mình khó chịu vì phản ứng lại bố mẹ mình hay là thực ra mình không hạnh phúc với chính bản thân mình.

Như mình nói là mình cảm thấy hạnh phúc thật sự với bên trong của mình, không phải chạy theo những cái nhất định để làm cho bố mẹ vui, như phải có gia đình hay là lựa chọn nghề nghiệp giống như bố mẹ muốn... Vì bố mẹ có vô vàn mong muốn theo cái mẫu hạnh phúc của bố mẹ.

**Mình phải hạnh phúc thật sự chứ không phải là mình cố tỏ ra hạnh phúc để quên nó đi – đấy là cái thực sự hiệu nghiệm.** Mình đã để ý có hiệu nghiệm vì mình từng có trạng thái giả vờ, tức là mình cố và bố mẹ phát hiện ra ngay.

Ví dụ mình có thái độ vùng vằng, như khi bố mẹ chạy theo anh để đưa tất ý a, rõ ràng là bố mẹ rất yêu mình, nhưng mình phản ứng lại thì lúc đấy mình không hạnh phúc. Thay vì như thế, nếu mình giả vờ là mình cần cái tất, mình hy sinh, đi tất cho bố mẹ vui thì lúc đấy tâm thế mình cũng không thoải mái, thì bố mẹ cũng phát hiện ra ngay.

**Vậy là hai trường hợp đấy đều không được, trường hợp vùng vằng cũng không được, mà trường hợp giả vờ để đi cái tất đấy vào cũng không được.** Vậy như Thầy Trong Suốt nói là mình phải thật sự cảm nhận được tình thương của bố mẹ. Mình có thể hiểu bố mẹ, hiểu được hành động của bố mẹ là tình thương rất lớn, chứ không phải là việc làm cho bố mẹ khó chịu. Bố mẹ cầm cái tất đấy ra không phải là để cho mình khó chịu, bắt buộc phải đi cái tất mà mình không muốn, lúc đấy rõ ràng không phải là như thế. Khi mình tu tập mà mình cảm thấy an lạc thì những lúc đấy bố mẹ đưa đôi tất mình không khó chịu nữa, mà lúc đấy là thật sự ở trạng thái hạnh phúc.

**Anh Lâm:** Nhưng mà chuyện đấy đã xảy ra nhiều lần quá rồi. Mình đã từng chiều đến mức độ như kiểu chiều những cái hư của mọi người. Mình thấy cái việc chiều như thế có tác động ngược lại với mình. Nếu mình phản ứng khéo, thực ra cũng chỉ là trạng thái mình bị giằng co ở bên trong, làm sao đang rất khó chịu mà có thể vượt ve được?

Máu chốt vấn đề là ở đây, mình thấy là rất khó. Khi mình nói điều đấy với người khác, mình có thể lừa dối thủ cạnh tranh được, hoặc đi tán tỉnh một ai đấy. Khi tức giận, mình có thể chuyển hóa được ngay, nhưng mà sau đấy mình có một cái tâm rất xấu là: “Ta hy sinh việc này rồi thì ta phải đạt một cái điều gì đấy?”. Nhưng mình không thể có điều đấy với bố mẹ mình, thế thì nó sẽ rất nguy hiểm.

*Hạnh phúc thực sự là đối diện với nhiều tình huống khác nhau mà mình vẫn giữ được sự cân bằng, an lạc.*

## **4. Cách giải quyết mâu thuẫn**

### **4.1 Tập thông cảm với bố mẹ**

**Thầy Trong Suốt:** Bây giờ ở đây có ai cảm thấy là mình đã thông cảm hoàn toàn với bố mẹ không? Thông cảm hoàn toàn với bố mẹ! Bố mẹ làm gì tôi cũng thông cảm được hết, đánh đập, mắng chửi, làm tất cả những trò gì mà mình cho là kinh khủng nhất, kể cả bắt mình phải làm một cái gì đấy. Có ai thấy rằng mình làm được chuyện đấy không ạ?

**Chi Quế:** Đại loại là sau khi tức giận, lúc mình bình tâm lại thì mình thấy dù sao bố mẹ cũng chỉ muốn tốt cho mình thôi, chứ còn không thể nào ngay lúc mình nhận phản ứng của bố mẹ mà mình cảm thấy là không có vấn đề gì xảy ra được.

**Thầy Trong Suốt:** Cái đấy người ta gọi “tu tập”. Tu là thay đổi cách suy nghĩ của mình. Nếu không tập thì chúng ta cũng chỉ rất nông cạn trong cách hành xử và cách phản ứng thôi. Cần phải tập và làm đi làm lại.

Không phải tự nhiên có một ngày mà em ra ôm mẹ rồi bảo: “*Mẹ ơi, con yêu mẹ lắm*” được, mà phải làm đi làm lại. Đầu tiên chỉ là ra vuốt tay bố thế này thôi, chỉ cầm tay và vỗ vỗ thế này thôi, còn không dám ôm gì cả. Đầu tiên là đi những bước nhỏ nhỏ như vậy, dần dần mới ôm được, mới xoa được bụng, mới xoa được vai....

Cũng như vậy, chúng ta không thể thành cao thủ, siêu cao thủ, siêu nhân ngay ngày mai được, nhưng chúng ta làm từng bước, từng bước một. Đây là lý do vì sao ta nói đây là quá trình dần dần, từng bước, từng bước một. Khi chúng ta làm từng bước một chúng ta sẽ gặp những vấn đề khó hơn.

Chẳng hạn nếu bố mẹ mắng mình hôm nay thì mình chịu được, nhưng ngày mai bố mẹ lại mắng mình trước mặt người khác thì mình lại không chịu được. Vậy thì mình sẽ phải tập với việc bố mẹ mắng mình trước mặt người khác như thế nào. Vậy quá trình tu tập sẽ tập như thế nào? Nó là quá trình lặp đi lặp lại nhiều năm. Tính bằng đơn vị năm chứ không phải có ngay được. Không thể có ngay cái trạng thái đấy được đâu, phải tập.

Khi tập có hai điều cần phải nhớ:

**Điều thứ nhất là mình phải thông cảm cho bố mẹ**, cho dù là sau hay trước, cho dù là ngay lập tức hay sau một năm, hay là 7 ngày sau, thì mình phải tập cách nghĩ để thông cảm cho bố mẹ. Vì nếu mình không thông cảm được cho bố mẹ, thì đừng hy vọng là mình có thể hành xử một cách thông cảm.

Có ai ở đây hay đọc trang web [trongsuot.com](http://trongsuot.com) không nhỉ? Hôm trước mình có viết một bài: **Chuyển hóa từ ghét bỏ thành thông cảm**. (Link tại [đây](#))

Đấy là cách nghĩ để chúng ta tập thông cảm cho cả thế giới này. Bố mẹ là một phần trong thế giới này, bố mẹ là một trong những người đầu tiên cần ta thông cảm.

Có người có thể thông cảm với rất nhiều người khác, nhưng bố mẹ thì không thông cảm được. Bây giờ nói về nhân quả nhé, bố mẹ là người giúp mình nhiều nhất trong cuộc đời này, phần lớn là như thế trừ những người bị bố mẹ bỏ rơi thì không nói.

Bố mẹ nuôi dạy con cái, hy sinh sức khỏe, hy sinh tiền bạc để cho con lớn lên. Thức đêm, đi làm, nhất là những bố mẹ ở thế hệ cũ thì đi làm rất vất vả, mất mồ hôi nước mắt rất nhiều để mình có cái thân người khỏe mạnh như thế này, cộng với cả những gì mình có thể nghĩ được trong đầu. Nên là về nhân quả thì bố mẹ là người mình nợ nhiều nhất về nghiệp. Nếu mình khó thông cảm với bố mẹ, thấy bố mẹ khó thông cảm hơn là người ngoài, thì đấy là một điều rất vô lý.

Nên là hãy tập cách nghĩ để thông cảm được với bố mẹ. Ở đây, vì có những người chưa đọc bài đấy nên mình sẽ nói lại cách nghĩ để mình thông cảm với người khác.

### **Cách chuyển hóa từ Ghét bỏ thành Thông cảm**

Khi ai đó làm điều gì sai với mình, dù người đấy là bố mẹ hay là một người dung đi nữa, thì mình có một thói quen, một sức mạnh... mặc dù mình không muốn, nhưng thường

có một cảm xúc đánh giá, phán xét người ta là sai, còn mình là đúng, người ta là không tốt, còn mình là tốt. Tâm lý thông thường là như vậy.

Mình không nói mình tốt, nhưng mình nói người ta không tốt, người ta sai rồi, người ta làm thế không được, ở đây chắc nhiều người gặp chuyện đấy!

Khi mình sinh ra những phán xét đấy, thì mình bắt đầu có những cảm giác ghét bỏ hoặc không thích người ta, dù người ta là bố mình hay mẹ mình. Khi bố mẹ mình bảo là “*con phải làm thế này, phải làm thế kia*” thì mình nghĩ ngay là “*mình đúng còn bố mẹ mình sai*“. Phản ứng tự nhiên mà, phán xét mà. Phán xét người ta sai còn mình đúng, xong rồi mình không thích, không thoải mái với chuyện đấy.

Kể cả bố mẹ hay người khác, chúng ta hãy nhớ rằng họ đều là những con người mà thôi. Họ không phải thần, không phải Thánh, không phải Phật, không phải Chúa, họ cũng là những con người bình thường giống hệt như mình, họ cũng có những vấn đề bên trong giống như mình, họ cũng có những nỗi buồn trong quá khứ.

Chẳng lẽ mình không bao giờ có nỗi buồn nào? Họ cũng có những đau khổ của riêng họ, giống như mình có những đau khổ của riêng mình, dù là những đau khổ ít hay nhỏ. Tất cả mọi người đều có vấn đề của họ và khi hành xử, họ sẽ hành xử bằng tất cả khả năng của họ.

Những người ngày trước bị bố mẹ đánh nhiều, thì bây giờ họ cũng cho rằng việc đánh con cái là chuyện tự nhiên. Nhưng mà nguyên nhân lại nằm từ ông bố, bà mẹ người ta cơ, chứ không phải từ người ta. Như vậy thì con người ai cũng đang cố gắng làm điều mà họ cho là ổn nhất, cho dù người ta ý thức hay vô thức về chuyện đấy.

Ai cũng thế, mẹ mình bố mình, người ngoài cũng thế, nhưng họ chỉ học từng đấy điều thôi, từng đấy kiến thức, từng đấy kinh nghiệm sống. Cá nhân họ có lịch sử riêng của họ, nên hôm nay họ hành xử theo kiểu mà họ đang hành xử, và đối với họ đấy là điều mà họ có thể làm được tốt nhất. Ai cũng đang như vậy và mình cũng không khác họ.

Mình cũng đang làm những điều tốt nhất mình làm được, mình cứ tưởng là mình siêu hơn người ta, nhưng không phải đâu vì mình học được từng này điều, chứ cách đây 3 năm hay 5 năm xem, liệu mình có làm được như vậy không? Mình cũng chẳng có gì hơn họ, ở chỗ là mình đang làm điều mà mình cho là đúng nhất, họ cũng đang làm những cái điều mà họ cho là đúng nhất.

## *Trà đàm: Khoảng cách giữa các thế hệ – Mâu thuẫn và cách chuyển hóa*

---

Khi bố mẹ bắt mình làm điều gì thì bố mẹ cũng cho rằng bố mẹ đang làm điều đúng nhất. Còn mình cũng đang làm cái điều phản ứng cho là đúng nhất, một cách vô thức. Do vậy cả mình và họ đều không khác gì nhau cả, cả hai bên đều đang cố làm những điều mình có thể làm được tốt nhất.

Nhưng do kiến thức khác nhau, hiểu biết khác nhau, nhận thức khác nhau, kinh nghiệm khác nhau, hoàn cảnh điều kiện khác nhau, nên mình đánh giá người ta là họ làm việc xấu với mình. Nhưng khi hiểu điều đấy thì mình thấy là mình với họ giống hệt nhau. Mình thông cảm bởi vì mình cũng không khác gì họ, không hơn gì họ, thế thôi.

Mình thông cảm, bởi vì họ cũng đang làm điều tốt nhất rồi. Nếu mình giỏi thì mình tập nhiều, mình thông cảm với họ ngay lập tức, còn nếu mình tập ít thì một ngày sau, 5 ngày sau, 1 năm sau, nhanh hay chậm chỉ là tập nhiều hay ít thôi. Còn cách để giải quyết, để thông cảm đều như nhau.

Bản thân mình từng trải qua những chuyện mà 2 năm sau mình mới thông cảm với người khác được. Có những chuyện người ta làm việc xấu với mình ấy, mình đi kinh doanh, mình có ông bạn cũ 5 – 7 năm ông ấy bảo là: “*Anh muốn làm cùng em vì em là người rất thế này, thế kia...*”, thế là mình cũng đồng ý. Khoảng 2 năm sau phát hiện ra là ông ấy chẳng giúp mình tý nào mà ông ấy còn lấy tiền của mình. Lấy mấy tỷ đồng của mình luôn, bằng cách làm giả giấy tờ, hồ sơ, hóa đơn... Thế là mình căm tức vô cùng và mình chỉ hết căm tức người ta sau 2 -3 năm.

Mãi sau này, tu tập khá lâu rồi, mình mới thật sự hết tức người ta và gặp người ta là mình cười một cách bình thường. Vì vậy để thông cảm, có những vấn đề phải mất vài năm liền, nhưng nếu tập đi tập lại, tập nhiều thì khoảng thời gian sẽ ngắn lại. Đây là cách dùng suy nghĩ để thông cảm với mọi người. Với cách nghĩ đấy thì tất cả những người nào đã làm điều sai với ta, ta đều thông cảm được hết. Nếu hiểu điều mà mình vừa nói một cách sâu sắc thì đây chính là tu. **Tu là sửa cách mình nghĩ. Tập là đem điều đấy vào cuộc sống này, liên tục.** Làm được, rồi không làm được, rồi lại cố làm được. v.v...

*Khi bắt mình làm điều gì, bố mẹ cho rằng đang làm điều mà bố mẹ nghĩ là đúng nhất. Còn mình cũng đang làm điều phản ứng cho là điều đúng nhất, một cách vô thức.*

*Do vậy cả mình và họ đều không khác gì nhau, cả hai bên đều đang cố làm những điều mỗi người có thể làm được tốt nhất.*



(Thầy Trong Suốt nói với chị Thảo): Em nói rằng đến bây giờ em có thể hoàn toàn thông cảm với bố mẹ mình đúng không? Xin mời em kể câu chuyện của em...

#### **4.2 Có hiểu thì mới biết thương cho đúng cách**

**Bạn Thảo – Hà Thủy Nguyên:** *Câu chuyện của em bắt đầu từ sự đối lập giữa em và bố mẹ ngay từ khi em còn rất bé. Bố mẹ em là người rất dễ chịu, luôn luôn đưa ra cho em một kết quả và bắt em bằng mọi cách phải đạt được kết quả đấy. Đương nhiên kết quả đấy thì họ đòi hỏi rất cao, bao giờ họ cũng muốn em phải là số 1. Cái đấy bắt đầu từ khi em viết văn.*

**Thầy Trong Suốt:** Minh gặp bạn Thảo cách đây khoảng bao lâu? 10 năm nhỉ?

**Bạn Thảo – Hà Thủy Nguyên:** 8 năm.

**Thầy Trong Suốt:** Bạn Thảo là một nhà văn rất trẻ và có một quyển sách rất nổi tiếng là “*Điều nhạc trên gian*”. Có ai biết quyển đấy không ạ? Quyển đấy kỳ lạ nhỉ, mình còn nhớ mãi đến bây giờ. Em viết quyển đấy từ khi còn nhỏ lắm đúng không?

**Bạn Thảo – Hà Thủy Nguyên:** *Em viết quyển đấy từ năm em học lớp 8.*

**Thầy Trong Suốt:** Đấy, từ lớp 8. Lúc mình gặp bạn ấy thì bạn ấy đã thành danh rồi, bạn ấy viết quyển sách này từ hồi lớp 8, quyển đấy rất hay, rất kỳ lạ, một sự tưởng tượng vô cùng phong phú. Nhắc chuyện này để quay lại câu chuyện là bạn ấy có những thành công từ rất sớm, lớp 8. Em kể tiếp câu chuyện đi.

**Bạn Thảo – Hà Thủy Nguyên:** *Vâng, vì thế nên lúc đầu bố mẹ em cũng hơi lo lắng, vì sợ ảnh hưởng đến việc học tập. Nhưng có một thứ xoa dịu được các cụ, đấy là tác phẩm này có thành công nhất định. Sau đấy thì họ rất ủng hộ con đường của em. Nhưng họ lại muốn em phải trở thành một hình mẫu gì đấy lý tưởng. Vì thế nên suốt quãng năm cấp 2, cấp 3 lúc nào em cũng phải sống theo một hình mẫu do các cụ vẽ ra. Đến khi lên Đại học thì em nhận thấy một sự lên gân quá mỗi mệ, lúc đấy thì em bắt đầu rẽ sang một hướng khác và cái hướng kinh dị nhất cho bố mẹ em chóng mặt đấy là em quyết định lấy chồng rất là sớm. Ví dụ như ở đây chắc nhiều người bị bố mẹ tìm mọi cách bắt lập gia đình, nhưng mà em thì vì lập gia đình nên gây mâu thuẫn với bố mẹ.*

**Thầy Trong Suốt:** Sớm là bao nhiêu tuổi hả em?

**Bạn Thảo – Hà Thủy Nguyên:** *Hồi đấy em đang học năm thứ 2 đại học. Lúc đấy thực ra em không muốn lấy chồng, nhưng vì có con nên phải lấy. Cuối cùng chính bố mẹ lại bắt em phải lấy chồng, vì chính em chỉ muốn đẻ con thôi chứ không muốn cưới.*

*Và từ khi có con thì em bắt đầu cảm thông dần với bố mẹ. Mình mới hiểu được là vì sao bố mẹ lại mong muốn mình như thế. Bởi vì bố mẹ nào cũng muốn con an toàn, nhất là khi mình có một cái gì đó đặc biệt, khác người thì bố mẹ lúc nào cũng muốn mình thành công, muốn mình ở vị trí hàng đầu.*

*Thường con cái luôn có một trạng thái là chống đối lại bố mẹ, không cần biết việc A việc B là đúng hay sai, chỉ cần đó là điều bố mẹ muốn thì rất nhiều bạn có hướng ngược lại. Chính em cũng là một người như thế. Nhiều khi mình cũng chưa chắc mình tin rằng điều đó là đúng, nhưng vì sự cảm đoán khiến cho mình ngày càng bướng bỉnh hơn, càng ngày mình càng muốn thực hiện cái điều đấy hơn.*

*Chứ nếu bố mẹ để cho em thực hiện bất cứ điều gì em thích và sau khi em làm xong rồi mà họ bỏ việc đó qua một bên, thì chắc em sẽ chẳng bao giờ nhớ đến việc đấy. Thực tế là đôi khi việc mình chạy theo một cái gì đấy chỉ là sự chống đối. Thầy Trong Suốt nghĩ sao về vấn đề này ạ?*

**Thầy Trong Suốt:** *Đấy gọi là hành động bằng phản ứng, rất nhiều người con, cho dù lớn lắm rồi, vẫn chỉ hành động bằng phản ứng. Bố mẹ muốn cái này mình sẽ làm cái khác. Không phải là bố mẹ nữa đâu mà thậm chí là bạn bè mình, nghĩa là mình luôn luôn có một hành động bằng cách phản ứng. Mình biết nhiều người như thế lắm, gọi là hành động bằng phản ứng và bây giờ cũng thế, lớn tướng rồi vẫn thế.*

**Bạn Thảo:** *Thì bây giờ đến lượt em phải đối mặt với con em. Con em nó cũng tiếp tục như thế. Đương nhiên những điều gì em từng phải cố gắng với bố mẹ em, thì bây giờ em cũng có lúc gặp phải phản ứng như vậy của con. Nhưng lúc đấy em cũng cố gắng để cho nó thực hiện được cái điều nó muốn trong sự kiểm soát của mình, để nó không làm điều gì đấy dại dột. Ví dụ như nó muốn nghịch phá cái gì đấy, nó muốn vẽ lên tường, ví dụ như rất nhiều người nói con cái vẽ lên tường không được, nhưng em vẫn để cho nó vẽ thoải mái, tất cả những điều đấy em sẽ cho nó nhận biết và dần dần điều chỉnh nó, cho nó biết vẽ lên tường gây ra những tác hại như thế nào.*

**Thầy Trong Suốt:** *Hành động bằng phản ứng, đấy là một trong những vấn đề của con cái với bố mẹ, nhưng khi nào ai đó nuôi con rồi sẽ biết. Người ta bảo là “Có nuôi con mới hiểu*

lòng cha mẹ” mà. Con mình nó cũng sẽ giống hệt như mình ngày xưa, hành động bằng phản ứng.

**Bạn Thảo:** Cũng chính bởi vì từ khi em có em bé, đây cũng là một cái cơ duyên, vì nếu như không có nó thì chắc là em sẽ không bao giờ hiểu được bố mẹ và em sẽ tiếp tục phản ứng như thế.

**Thầy Trong Suốt:** Hành động bằng phản ứng là một thói quen, nhưng nó xuất phát từ việc mình có cảm xúc tiêu cực khi ai đó bắt mình làm một cái gì đấy, sau đó mình không muốn làm, và mình phản ứng nó.

Phản ứng có thể bằng cách ngoài mặt vâng dạ, nhưng bên trong mình không thích và mình không làm đúng như thế. Nhưng dần dần khi lớn lên, đủ lâu thì nó sẽ biến thành thói quen là hành động bằng phản ứng. Người ta cứ làm như thế bởi vì muốn tỏ ra rằng “*bố mày không kém như thế đâu*”, kể cả người ngoài lẫn người trong nhà. “*Bố mày là người gì đấy đặc biệt hơn, không tầm thường như thế đâu*”. Thế là bắt đầu họ hành động bằng phản ứng. Cái này mình thấy khuôn mẫu ở nhiều nơi. Nhưng có lẽ điều này nằm ngoài chủ đề ngày hôm nay và sẽ nói vào một buổi khác, dành cho những bạn, những người mà chuyên hành động bằng phản ứng thôi.

Vậy thì quay lại chủ đề ngày hôm nay như bạn Thảo nói là **nuôi con mới hiểu lòng cha mẹ**. Khi mình sống và suy nghĩ sâu sắc, mình sẽ hiểu và thông cảm với bố mẹ mình. Kể cả khi bố mẹ mình bảo mình phải lấy chồng, sau này chưa chắc mình đã vượt qua chuyện đấy với con cái mình đâu. Nếu mình không tu tập gì thì có khi mình lại làm lại như thế. Nên rất nhiều những khuôn mẫu mình tưởng là bố mẹ mình sai, nhưng lớn lên mình mới thông cảm với bố mẹ mình được.

Ở đây quay lại câu chuyện là muốn thương yêu được ai thì phải hiểu được họ. Phải hiểu mới thương được, không hề có loại thương mà không cần hiểu. Mình xin khẳng định là không thể có loại thương mà không cần hiểu. Nhưng người ta thì luôn nghĩ rằng chỉ cần thương là đủ rồi, không cần hiểu nên là luôn luôn gây đau khổ cho nhau, kể cả đây là tình vợ chồng, tình cha mẹ, tình đồng nghiệp nữa...

Tất cả các loại tình cảm đều không thể thương mà không cần hiểu nên nếu chúng ta thấy thật sự thương ai đấy chúng ta phải tìm cách hiểu họ. Bố mẹ muốn thực sự thương con bố mẹ cần phải tìm cách hiểu con. Con cái muốn thực sự thương bố mẹ phải tìm cách hiểu

bố mẹ, còn không thể thương kiểu chung chung khuôn mẫu được. Khi chúng ta hiểu chúng ta mới biết thương cho đúng cách.

**Anh Lâm:** *Nếu không hiểu thì chứng tỏ không thương?*

**Thầy Trong Suốt:** Không cố hiểu thì có thể không thương lắm hoặc không biết cách thương. Không biết cách thương là vì mỗi người có một giới hạn về nhận thức.

**Anh Lâm:** *Qua nhiều năm tháng rồi mà họ vẫn như thế thì sao ạ?*

**Thầy Trong Suốt:** Có thể họ không đủ khả năng để hiểu, có những người nhận thức của họ giới hạn. Hoặc không hiểu được là phải cố tìm hiểu nó đi trước khi thương nó. Đây là lý do mà tại sao buổi ngày hôm nay xảy ra, vì có nhiều người nói về chuyện đấy.

*Khi mình sống và suy nghĩ sâu sắc, mình sẽ hiểu và thông cảm với bố mẹ  
mình.*

**Muốn thương yêu được ai thì phải hiểu được họ. Khi hiểu, chúng ta mới  
biết thương cho đúng cách.**

## **5. Không hạnh phúc có phải là do không nghe lời cha mẹ?**

**Chị A:** *Mình hôm nay là buổi đầu tiên, xin lỗi các cô, có lẽ là mình gần như cũng là nhiều tuổi và chắc chỉ sau mấy vị lớn tuổi ở đây thôi. Mình thì có quan điểm ngược lại là này giờ mọi người đề cập đến việc bố mẹ hiểu mình, nhưng mình lại nghĩ là chính mình lại không làm bố mẹ hiểu mình. Vì thế nên là mình rất là vất vả, và mình muốn có người nào đấy nói về vấn đề: “Nếu như mình hiểu ra được tất cả là do mình thì cơ sự có lẽ không như thế này”.*

**Thầy Trong Suốt:** Chị ví dụ cụ thể một câu chuyện đi ạ?

**Chị A:** *Ví dụ ngày xưa bố mình là giáo viên, mẹ mình cũng là giáo viên, nhưng vì cái nghề đấy ngày xưa rất là vất vả nên bố mình bắt mẹ chuyển nghề thành thợ may. Sau này thì mình cũng theo nghiệp của mẹ là thợ may. Bố mình mất rất sớm, khi mình mới 19 tuổi thôi, trong tay mình là 4 em, đứa bé nhất là 4 tuổi. Lúc đấy mình mới học lớp 12, mình không được như các bạn là nguyện vọng thế này thế kia mà là làm thế nào để mình nuôi được các em và phụ giúp mẹ.*

## **Trà đàm: Khoảng cách giữa các thế hệ – Mâu thuẫn và cách chuyển hóa**

---

Lúc đấy mình 19 – 20 tuổi, là tuổi mình có thể quyết định sự nghiệp và các sự việc trong gia đình. Lúc đấy mình quen rất nhiều người và có vài anh bạn trai đến tìm hiểu. Mẹ mình rất ưng một anh làm lái tàu, thế mà mình lại ưng một cái anh khác, lúc đấy chỉ là một người thợ thổi.

Anh thợ ấy ngày nào cũng đến và tác động đến mình, chăm sóc em, dạy dỗ em, ngoài ra thì thoảng cũng có đưa tiền cho mình để nuôi các em. Và mình thương người đấy, còn cái anh kia thì vì anh ấy lái tàu nên một năm chỉ 2 -3 lần gặp nhau. Mình thì nghĩ là nếu mình lấy người đấy thì sau này đàn em của mình sẽ không được có người chăm sóc. Còn nếu mình chọn anh thợ kia thì sẽ luôn luôn có một người đứng cạnh mình để cùng mình chăm sóc các em.

Thế là lúc đấy mình quyết định lấy anh thợ, lúc 23 tuổi, sau 4 năm tìm hiểu nhau. Thế nhưng lấy nhau xong mình thấy không hiểu nhau được, không hợp nhau, khiến bây giờ cuộc sống của mình rất là vất vả. Tất cả mọi thứ là do mình tự lập hết, mình không nhờ được ai hết, cho nên tất cả những vấn đề các bạn nói ở đây không ai phù hợp với hoàn cảnh thực tế của mình cả.

Mình muốn nói là cái sai lầm của mình là không nghe lời mẹ lấy cái anh kia thì anh ấy sẽ có điều kiện hơn. Mặc dù anh ấy đi xa thì anh ấy không thể chu cấp cho mình bằng tình cảm, nhưng mà ít nhất là về mặt vật chất. Nhưng vì mình không nghe theo mẹ, mình chống đối lại, thế là mình lấy cái anh suốt ngày nịnh bợ mình. Bây giờ con mình, một đứa học hết lớp 1 và một đứa sắp thi cấp 3 rồi, và mình cảm thấy không hạnh phúc, mẹ mình cũng cảm thấy mình không hạnh phúc, lúc nào cũng lo lắng cho mình. Mặc dù mình là chị cả trong gia đình và tất cả những tình yêu dành hết cho em mình, mình nuôi em mình mà. Câu chuyện của mình là như vậy. Mình làm thợ may, lần đầu tiên mình nói trước đông người như thế này và mình cảm thấy rất run.

**Thầy Trong Suốt:** Câu chuyện rất hay. Cảm ơn chị đã chia sẻ. “Giá mà mình lấy anh thủy thủ tàu, giá mà mình nghe lời mẹ”... Ở đây có nhiều vấn đề hơn là vấn đề nghe lời mẹ. Vấn đề của chị nói, nó đi ngoài vấn đề mẹ con rồi đấy, mình bắt đầu nói về vấn đề “**giá mà**”.

**Chị A:** Thì khác với những người ở đây, các bạn đi theo con đường của mình và trở thành người thành đạt. Còn mình đi theo con đường của mình chọn thì mình lại không đạt được những gì mình muốn, và mình cảm thấy có rất nhiều nỗi lòng muốn chia sẻ với mọi người để có thể nhìn ra được vấn đề đấy, để mà tránh được.

**Thầy Trong Suốt:** Theo chị, cái sự không hạnh phúc của chị là do chị không nghe lời mẹ hay còn lý do nào khác?

**Chị A:** *Cũng có thể do lúc đấy mình không nghe lời mẹ mình là điều cơ bản nhất. Và thứ hai nữa là do cách mình nhận biết cái vấn đề xã hội chưa được chính xác.*

**Thầy Trong Suốt:** Theo chị cái nào là cái cơ bản nhất trong câu chuyện này?

**Chị A:** *Theo mình thì có lẽ là do mình không nghe lời mẹ.*

**Thầy Trong Suốt:** Sau lần đấy chị có nghe lời mẹ chị ở những chuyện khác không?

**Chị A:** *Sau lần đấy thì rất là nhiều. Từ cái kinh nghiệm đấy mình truyền đạt lại cho các em mình.*

**Thầy Trong Suốt:** Không ạ, theo ý em là cụ thể từ sau khi chị lấy anh ý rồi thì mẹ chị còn khuyên chị cái gì khác nữa không? Và chị có nghe lời mẹ nữa không? Trong câu chuyện này của chị đi ạ, cụ thể là sau lần đấy chị có nghe lời mẹ mình không?

**Chị A:** *Sau câu chuyện đấy mình nghe lời mẹ mình.*

**Thầy Trong Suốt:** Chị hoàn toàn nghe lời mẹ mình? Sau đó chị có thấy là nghe lời mẹ mình thì chị hạnh phúc hơn không ạ?

**Chị A:** *Nói chung, về cơ bản là nghe lời mẹ mình. Vì cuộc kết hôn đó là cái lớn nhất trong đời mình mà mình không nghe lời mẹ. Còn sau này cuộc đời của mình, mình nghĩ tự mình quyết định là chính thôi.*

**Thầy Trong Suốt:** Vâng, chị vừa nói là không nghe lời mẹ thì chị không hạnh phúc, xong rồi chị lại bảo tự mình quyết định là chính. Nó hơi mâu thuẫn đúng không ạ?

**Chị A:** *Vì mình thấy là sau này khi mình hiểu ra được vấn đề thì mình đã có con rồi, nên mình nghĩ là nếu mình có một lập trường rõ ràng và đúng đắn thì mình có thể làm được mọi việc.*

**Thầy Trong Suốt:** Như vậy thì lỗi chính không phải là vì chị không nghe lời mẹ. Chị vừa mới nói là quyết định hạnh phúc hay không là do mình có lập trường rõ ràng, đúng đắn và

mình biết cách lựa chọn, đúng không ạ? Thế như vậy, mẹ chị lúc đấy cũng chỉ mang tính tham khảo thôi. Em ví dụ nhé, kể cả chị có lấy anh thủy thủ kia, chị có chắc chắn là chị sẽ hạnh phúc không?

**Chị A:** *Mình cũng chưa biết được điều đấy.*

**Thầy Trong Suốt:** Theo chị bao nhiêu % là sẽ hạnh phúc?

**Chị A:** *Theo mình thì lúc đấy nhà mình rất là nghèo. Mình nghĩ lấy chồng cũng là do duyên số thôi, nhưng mình nghĩ có lẽ nếu mình nghe lời mẹ thì mọi chuyện đã khác.*

**Thầy Trong Suốt:** Theo chị thì chị tin bao nhiêu % vào cái “có lẽ” là chị sẽ hạnh phúc? Chị không nghe lời mẹ nên chị không hạnh phúc? Chị tin bao nhiêu % vào việc đấy?

**Chị A:** *Mình nghĩ là 60% – 70%.*

**Thầy Trong Suốt:** Như vậy nó hoàn toàn là có lẽ, nếu mà thực sự là sẽ hạnh phúc thì chị phải nói là 100%, đúng không ạ? Nếu thực sự đúng là do không nghe lời mẹ thì chị phải ngồi đây và nói chắc như đinh đóng cột là “100% do tôi không nghe lời mẹ nên tôi thế này”, nhưng đến như chị cũng chỉ nói là 60 – 70% thôi thì đây không phải là vấn đề là nghe lời mẹ hay không. Ở đây vấn đề nó khác lắm, rất nhiều vấn đề.

**Chị A:** *Không, mình nghĩ là bây giờ mình có con rồi thì mình mong muốn cái điều đấy phải là 100%, bởi vì mình muốn con mình phải nghe lời mình.*

**Thầy Trong Suốt:** Em chia sẻ kinh nghiệm của em thôi có thể chưa chắc đã đúng theo kiểu của chị. Mà có thể là phải ngồi với chị lâu hơn để hiểu hơn câu chuyện. Em nghĩ thì hoàn toàn không phải như vậy. Không phải do sự không nghe lời mẹ mà chị bất hạnh.

Vì thời điểm đấy không ai đảm bảo với chị rằng, chị lấy ông thủy thủ chị sẽ hạnh phúc, nhưng bây giờ khi chị đang không hạnh phúc thì chị muốn tìm một cái lý do nào đấy bên ngoài mình để đổ cho cái không hạnh phúc đấy.

Và chị cho rằng, đó là do ngày xưa không nghe lời mẹ. Đấy là mình đang có một thói quen. Khi đau khổ, người ta có một thói quen là tìm một lý do nào đấy để đổ cho nó. Vì cái đấy bây giờ nó qua rồi, ngày hôm nay chị không thể sửa được nữa, nên chị muốn đổ cho

một cái gì đấy đã qua đi mà không sửa được nữa. Khi không hạnh phúc, tôi rất muốn tôi là một nạn nhân chứ không phải là người gây ra điều bất hạnh đấy.

Đấy là tâm lý rất bình thường. Khi tôi bất hạnh, tôi sẽ tìm ra là ông A, bà B, ông C... là người gây ra cho tôi bất hạnh, không bao giờ tôi nói: “Tôi là người gây cho tôi bất hạnh” cả. Và tôi luôn luôn muốn nói rằng: “Bây giờ tôi không thể thay đổi được gì nữa” – đấy là tâm lý của người bất hạnh – “Tôi không thể thay đổi được gì nữa, bởi vì một cái gì đấy đã từng xảy ra”, và như vậy thì không phải là cách nhìn đúng đắn.

Nếu chị nghĩ như vậy thì chị không cải thiện được bất kỳ tình hình nào, ngay kể cả tình hình bây giờ của chị. Chị hãy nghĩ một cách khác đi, cái việc “ngày hôm nay tôi bất hạnh”, có thể là việc này nó liên quan đến trong quá khứ, có thể rất nhiều chuyện liên quan đến quá khứ, nhưng không hoàn toàn nằm ở đấy, mà nó nằm ở cách mà “tôi đối diện với tình huống này như thế nào”.

Nếu chị nghĩ được như vậy thì ngay ngày hôm nay chị bắt đầu thay đổi được vấn đề của chị. Nếu chị không nghĩ được như vậy thì chị luôn luôn tìm một đối tượng nào đấy để đổ cho cái nỗi không hạnh phúc của mình. Giả sử bây giờ chị không đổ cho việc “không nghe lời mẹ” thì chị sẽ tìm ra một câu chuyện khác và không bao giờ, quan trọng là, không bao giờ chị thay đổi được cái mà ngay bây giờ chị đang có, vì cái tâm lý đấy.

Nhưng nếu mình có tâm lý là “Tôi là chủ của vấn đề. Tôi chính là nguyên nhân và bất hạnh của tôi” thì chị bắt đầu thay đổi được nó từ hôm nay. Còn cụ thể hơn thì chắc là hôm nào có duyên mình sẽ ngồi với nhau, nhưng đây là cách chia sẻ, cách nghĩ của em. Nếu mình còn cho rằng, bất hạnh của mình là do cái gì đổ vào mình và mình chỉ là nạn nhân thôi thì chẳng bao giờ mình thay đổi được nó, mình chỉ mãi mãi là nạn nhân đến cuối đời và không cần thận chị còn gây tâm lý đấy cho con cái của chị, chị biến nó thành nạn nhân. Nếu mà tốt nhất chị có thể biến con thành những người hiểu rằng: “Hạnh phúc của mình có thể thay đổi được cho dù bất kỳ những gì kinh khủng có thể đã xảy ra, nhưng ngày hôm nay mình có thể làm cái gì đấy”. Em nghĩ đấy là cách suy nghĩ tích cực mà đúng đắn hơn. Chị đồng ý không ạ? Chắc là khó đồng ý, nhưng đây là cách nghĩ của em.

**Chị A:** *Mình đang nghĩ...*

**Thầy Trong Suốt:** Vâng, còn cách nghĩ cũ của chị là không có cơ sở luôn, vì chính chị còn nghĩ là chỉ có 60% – 70%. Còn em thì thấy chắc là không phải mấy %, chắc là 0% nào



mới đúng. Nhưng mà quay lại là em không phủ nhận, không có nghĩa là mình không nghe lời bố mẹ, em nói thế là trong trường hợp của chị thôi.

Còn nói chung, những người đi trước có nhiều kinh nghiệm cũng quý, vì họ đã trải qua những đau khổ và họ đã quan sát rồi. Mình có được cái ngày hôm nay cũng là ông Phật, ông ấy trải qua những đau khổ và ông ấy quan sát được, ông ấy nói cho mình biết. Tất nhiên ngoài cái việc quan sát, mình phải có kinh nghiệm về việc đấy nữa... Nên mình nên lắng nghe lời bố mẹ, nên lắng nghe và nên cân nhắc rất là cẩn thận. Chỉ có điều là mình không mù quáng và cho rằng đấy là tuyệt đối đúng. Vì cuối cùng khi mà bố mẹ mình mất đi rồi thì mình vẫn là người tự đi con đường này.

Mình phải có khả năng biết đánh giá nhận xét và nhìn nhận, thành ra tốt nhất là chị kết hợp giữa cả hai, giống như là mình phải biết cách đi rừng, đi núi nhưng mình cũng cần một ngôi sao phía Bắc để mình đi. Mình nên tham khảo sao trên trời. V.v... Nhưng mình cần phải đi ngay tại đây này, vì chắc gì hướng đi phương Bắc đã đúng, mà hướng đi phương Nam đúng hơn thì sao. Ví dụ có những trường hợp bố mẹ hoàn toàn sai, ví dụ như thế, không sao cả, nhưng mà mình là người cân nhắc lựa chọn và mình trải nghiệm nó.

**Một chị khác:** *Thưa các cô ở đây, và thưa chị là em cũng muốn chia sẻ với chị một chút vì em cũng trải qua đời sống hôn nhân được 12 năm rồi. Trước đó thì cũng có rất nhiều anh như câu chuyện của chị, cũng tìm hiểu. Nhưng khi em quyết định lấy chồng em, thực ra thì lúc đấy bố mẹ em cũng có nhiều cái không đồng ý và em vẫn quyết định lấy.*

*Khi bọn em lấy nhau thì có đợt cũng rất là khó, và hai vợ chồng phải tự lập và vươn lên rất nhiều. Đến bây giờ thì cuộc sống của em cũng có nhiều cái thay đổi, và em thì ngay từ bắt đầu kết hôn cho đến tận bây giờ – 12 năm, em nghĩ là không ân hận khi em lấy người này người kia, không phải là có kinh tế ngay từ lúc đầu, mà em hoàn toàn có thể lựa chọn.*

*Cho đến bây giờ cũng thế, em vẫn luôn đề cao đời sống hạnh phúc là ở tình cảm, chứ em chưa bao giờ coi trọng đến vật chất. Ngay cả đến lúc khó khăn em vẫn chưa bao giờ ân hận là em đã lấy một người chồng không cho mình kinh tế ngay từ đầu cả, bởi vì em nghĩ cái quan trọng nhất với em là giá trị tình cảm mà vợ chồng có với nhau. Mặc dù có nhiều lúc rất là vất vả, thế nhưng thực sự em thấy như các cụ nói là “cái số nó như thế”.*

*Nhưng mà đến khi em thấm nhuần và em theo giáo lý của Phật pháp thì em hiểu rằng: Đời này mình sướng hay mình khổ là do cái nhân quả từ kiếp trước của mình. Nghĩa là*

kiếp trước mình năng làm việc thiện rồi mình bố thí, cúng dường rồi thì đời này mình sẽ được hưởng những điều đầy và cuộc sống của mình sẽ khá hơn, dù lúc đó chị có thể lấy người chồng rất là nghèo.

Từ lúc em chưa theo Phật nhưng em luôn hành thiện thì em có thể hưởng những quả và đời sống của mình khá hơn về vật chất, chứ đừng có nghĩ là do mình thế nọ thế kia. Vì chắc gì chị tin là chị lấy anh thủy thủ sẽ khá hơn. Có thể người ta sẽ khá hơn lúc đầu, nhưng lấy nhau xong anh ý sẽ không khá nữa, và rất vất vả.

Đó, em nghĩ là thế nên chị đừng nghĩ rằng chị đã sai lầm, đó hoàn toàn là do mình, cái nhân quả của mình nó tạo nên như thế. Còn nếu là chị, em sẽ hướng cho con mình điều khác. Có thể mình lấy một anh kinh tế khá hơn, nhưng về mặt tình cảm lại không hợp thì cũng có thể là do cả 2 người. Khi đời sống mình có tu tập thì mình sẽ biết bỏ qua những cái lỗi; mỗi người có một cách nhìn khác hơn và lúc đó mình cũng thay đổi... Trước tiên mình cần phải thay đổi mình và có một cách nghĩ khác. Đây là chia sẻ của em ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Cảm ơn chị ạ. Chắc là phải có buổi về hạnh phúc gia đình, đúng không ạ? Tại vì em thấy câu chuyện của chị nói liên quan đến con chị nên có lẽ lúc nào đấy chị gặp riêng em, nếu không chị lại dạy con chị như thế nữa. Nhưng quay lại vấn đề con cái và cha mẹ. Bạn Hạnh hôm trước viết một bài rất hay trên trang Trong Suốt, hôm nay nhờ Hạnh có thể chia sẻ lại.

*Nếu cho rằng, bất hạnh của mình là do cái gì đó và mình chỉ là nạn nhân thôi thì chẳng bao giờ mình thay đổi được nó, mình chỉ mãi mãi là nạn nhân. Hiểu rằng, **tôi là chủ của vấn đề, tôi chính là nguyên nhân và bất hạnh của tôi** thì bắt đầu thay đổi được nó.*

## **6. Vấn đề chính là ở mình thôi!**

**Bạn Hạnh:** Em thấy là khi chị đến tuổi thì chị nghĩ: “Làm thế nào để có một người chia sẻ với mình việc nuôi các em thay mẹ”. Đây là tiêu chí của chị lúc đấy, chứ không phải là chị tìm hiểu xem hai người có hợp nhau không để lấy nhau. Sau này, khi lấy nhau vì anh ý không cho chị được cái sự giúp đỡ như chị mong đợi thì chị cảm thấy như thế là cuộc sống của chị không hạnh phúc và chị nghĩ là lý do vì mình không nghe lời mẹ. Ở thời điểm đó với chị hạnh phúc là sự hy sinh cho gia đình, nhưng thực sự đấy là một cái sai. Tiếp theo

như chị nói là do chị không nghe lời mẹ nên chị không hạnh phúc, thì sau đó chị giáo dục con chị là phải nghe lời mình 100% mới hạnh phúc, theo quan điểm của em là không nên.

Câu chuyện của em là mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái trong gia đình. Bản thân em, trong suy nghĩ mình thấy mình luôn nhờ mẹ một cách vô điều kiện và mong rằng mẹ làm việc đầy cho con một cách vô điều kiện.

Hóa ra là từ bé khi mình sinh ra, mình đã được bố mẹ chăm sóc nuôi nấng, nên là mình cảm nhận rằng việc bố mẹ yêu thương mình là việc hiển nhiên, nên việc sau này mình lớn lên và bố mẹ không hiểu mình thì mình cảm thấy đau khổ. Vì từ trước đến nay mình luôn nhận được tình yêu thương của bố mẹ rồi và bố mẹ luôn ở đây, sẵn sàng đáp ứng. Thế bây giờ bố mẹ không hiểu mình thì mình cảm thấy khó chịu.

Em nghĩ là với bạn bè, mình không đòi hỏi người ta thế này thế kia với mình. Nhưng về phía bố mẹ, thì dù mình rất tự lập nhưng trong sâu thẳm mình vẫn mong bố mẹ hiểu mình vô điều kiện, đáp ứng nhu cầu của mình vô điều kiện, nên là khi không hiểu thì mình cảm thấy đau khổ.

Khi mình nhận ra rằng, đây là cái suy nghĩ mình mong muốn như thế và mình thông cảm cho bố mẹ vì bố mẹ là thế hệ trước. Bố mẹ có suy nghĩ khác. Thì mình thấy là: “À, mình cũng cần phải hiểu bố mẹ, giống như là mình đang mong muốn là bố mẹ hiểu mình” – thì tự nhiên sự việc sẽ trở nên đơn giản hơn. Mối quan hệ giữa bố mẹ với con cái sẽ trở nên dễ dàng, sẽ phải qua thời gian thì mới hiểu được. Đây là suy nghĩ của em viết trên trongsuot.com là như thế.

Em tự thấy là, nếu như mình không cảm nhận được cái việc như vậy thì mối quan hệ sau đó, nó sẽ liên quan đến cả thế hệ sau nữa. Ví dụ như mình chọn một người chồng hoặc mình chọn một người yêu chẳng hạn, mình cũng lại có mong muốn ngoài bố mẹ ra thì người đấy cũng phải là người hiểu mình và nếu mình cảm thấy là người ta làm cái gì đấy khó chịu với mình thì mình không thoái mái.

Có thể chính là từ những mối quan hệ sau này với người yêu của mình thì mình nhận ra là: “À, hóa ra mình đòi hỏi bố mẹ mình vô điều kiện”. Khi cảm nhận được rằng, cái mong muốn của mình đối với bố mẹ mình nhiều quá, thì mình nghĩ là cần phải hiểu bố mẹ đã.

**Thầy Trong Suốt:** Đúng vậy, mình có một thói quen đòi hỏi bố mẹ là phải yêu thương mình một cách vô điều kiện. Rất buồn cười đúng không ạ? Bố mẹ mình không đòi hỏi mình phải yêu thương bố mẹ một cách vô điều kiện, nhưng mình thì đòi hỏi ngược lại.

**Anh Lâm:** *Bố mẹ có đòi hỏi ạ. Nhưng ngay từ khi còn nhỏ mình đã hiểu rằng, mình không cần tình yêu thương từ ai cả. Trong mình có rất nhiều tình thương, thậm chí mình có thể thương yêu từ trẻ lang thang, cho nên mình nghĩ là mình có thể yêu thương cả vũ trụ này. Đã có lúc mình cảm nhận như thế, mình không cần tình yêu thương của bố mẹ, bố mẹ cũng không cần chăm sóc gì cả mà mình vẫn yêu thương bố mẹ bình thường, thậm chí rất chiều bố mẹ, đoán được ý bố mẹ.*

*Nhưng mình nghĩ là, khi mình như thế thì đồng thời lại tạo ra một cái là họ đòi hỏi lại mình, lúc nào họ cũng có vấn đề. Mặc dù 18 – 19 tuổi mình thấy bố mình lao động và khi mình bảo với bố là: “Bố ạ, cách làm này của bố là không ổn, nếu như bố làm như thế thì có thể sẽ bị thương”, thì y như rằng là sau này gãy xương thật, mình luôn luôn nói những cái việc có thể xảy ra như thế. Nhưng mà về sau họ luôn có vấn đề. Mình cứ về nhà là họ tán công mình bằng tất cả những vấn đề của họ. Lúc mình bảo thì họ không nghe, đấy mới là cái khó. Bây giờ chẳng nhẽ mình tránh đi bằng cách không về nhà? Chẳng lẽ có mỗi thằng con trai có nhiệm vụ nuôi bố mẹ, lại là cháu đích tôn... chẳng lẽ lại không về nhà.*

*Mình đã từng ra nước ngoài và ở nước ngoài mấy năm, nhưng mình chỉ có cảm giác là bố mình không thích mình làm điều đấy, thì thôi, đi về. Nhưng về thì thấy rằng, vấn đề vẫn lặp lại, đến 30 năm nay thì vấn đề vẫn lặp lại câu chuyện đấy.*

*Ví dụ khi cả nhà cãi nhau về chùm chìa khóa, mình bảo: “Viết vào đây, chỗ này là chỗ để chìa khóa”, nhưng không ai làm như thế. Mình viết vào và dán vào một chỗ thì họ bóc đi bảo là xấu. Nhưng mà 10 năm rồi vẫn thấy bố mẹ và các em cãi nhau về vấn đề đấy, mỗi ngày đều đau đầu về vấn đề như thế. Họ vẫn tự hành xác nhau và đổ vấn đề lên đầu mình.*

*Nó ở trong trạng thái là mình hoàn toàn hiểu và chấp nhận điều đấy. Bố mình thì già rồi và không đi xe được, nhưng ông vẫn thích đi xe máy để tiết kiệm thì mình bảo: “Đấy không phải cách tiết kiệm, vì tốc độ bây giờ ở ngoài đường nó nhanh, nó đâm vào bố thì con lại phải chăm sóc bố ở trong viện, còn tốn tiền hơn nhiều. Đưa tiền cho bố để bố không phải đi xe máy và số tiền này chỉ để bố đi taxi thôi nhé”. Nhưng bố mình nói là: “Không, tao thích đi xe ôm, rồi ra nhảy xe ôm đi, xong về lại nói là xe ôm bố lão thế này, thế kia”... Thành ra câu chuyện hàng ngày vẫn tiếp tục, vẫn là những trạng thái hàng ngày như thế. Mình không biết là cách phản ứng như thế nào vì mình đã im rồi. Ừ thôi kệ,*

cứ làm tiếp nhưng cứ về nhà là vấn đề nó nổi lên như kiểu là có ai đó cầm dao chọc vào người.

**Chị Thảo:** Em cũng thấy như thế. Ví dụ như là bố mẹ em chẳng hạn, có những cái rất là buồn cười. Ví dụ như là việc bố mẹ em khỏe mạnh hay là ốm yếu đã thể hiện luôn ra bên ngoài rồi, mình thấy hết những điều đấy thế, nhưng mà họ vẫn có nhu cầu ngày nào cũng phải nghe cái câu:” Hôm nay bố mẹ thế nào?”, luôn cần một cái nghi thức kiểu như thế, mặc dù câu trả lời của họ đôi khi chỉ là: “Ồn, không vấn đề gì” nhưng vẫn phải nói những câu như vậy.

**Anh Lân:** Đúng rồi, họ vẫn muốn là mình mời họ ăn nhưng mình phải lưu ý mình, họ luôn thể hiện là tao không đói nhưng mà mày phải mời. Có nghĩa là có cốc nước trước mặt mà phải nói đúng ý của họ. Rất khó, mà cuối cùng họ vẫn không vui thành ra là...

**Thầy Trọng Suốt:** Như câu chuyện của cả hai người thì ta đều hiểu là cả hai bên đều mong muốn có những cái vô-điều-kiện của người kia và không hiểu nhau. Nhưng ở đây ai là người thay đổi được bây giờ? Nếu cả hai bên cứ tiếp tục như vậy thì chắc chắn là câu chuyện sẽ mãi mãi như vậy. Nhưng mình hỏi xem là giữa mình và bố mẹ mình, ai sẽ là người thay đổi được?

**Anh Lân:** Mình luôn luôn đặt vấn đề là mình trẻ, mình khỏe, mình thay đổi được. Nhưng vấn đề là hàng ngày nó vẫn cứ thế, mọi người hiểu không?

**Thầy Trọng Suốt:** Vâng, như vậy câu chuyện là thay đổi như thế nào đúng không ạ?

**Anh Lân:** Mình cũng thay đổi các trạng thái rồi, mình thể hiện đủ thứ nhưng vấn đề là mình nghĩ đó chính là khả năng phán đoán của mọi người. Nếu hành động như thế này thì phản ứng và thái độ sẽ là như thế này...

**Thầy Trọng Suốt:** Bây giờ mọi người tưởng tượng đi ạ. Trong câu chuyện của anh Lân, không phải là anh ở đấy mà là một ông Phật ở đấy. Ông Phật là con của bố mẹ anh thì liệu ông ý có đau khổ, ông ý có tức giận hay không?

**Anh Lân:** Ông ý chỉ cười thôi!

**Thầy Trong Suốt:** Ông ý chỉ cười thôi, đúng không ạ! Nếu như vậy thì vấn đề nằm ở ai ạ? Nếu mà vấn đề nằm ở bố mẹ thì ông Phật cũng phải bị chứ? Tại sao mình thì bị, còn ông Phật lại không bị? Như vậy vấn đề nằm ở mình. Chắc chắn là như vậy!

**Anh Lân:** *Khi nào người thoải mái, khỏe khoắn thì mình còn chịu được. Còn nếu ngày nào nó cũng tác động vào...*

**Thầy Trong Suốt:** Em hiểu, em hiểu. Để mình nói là, nếu mình nghĩ vấn đề nằm ở bên ngoài mình và nằm ở người khác thì ông Phật nào đấy cũng đau khổ như vậy. Nhưng vì ông Phật không đau khổ như vậy nên chắc chắn vấn đề là nằm ở mình và đấy là lý do vì sao mình phải tu tập. Mình chưa đạt như ông Phật thì mình phải cố gắng hướng đến việc đạt được như ông Phật. Cũng như việc lúc nãy em nói là, nếu muốn bố mẹ mình hạnh phúc thì mình phải hạnh phúc một cách thật sự. Nếu mình chưa hạnh phúc thật sự được thì mình phải tập để hạnh phúc thật sự được. Đơn giản thế thôi, đúng không ạ?

Thành ra trong mọi câu chuyện vẫn nói đến một vấn đề, bàn đi bàn lại vấn đề chính là ở mình thôi. Mình phải tập để biết cách hạnh phúc thật sự, đấy là cách tốt nhất để giúp bố mẹ mình. Cách tốt nhất để giúp bố mẹ không phải là để chiều bố mẹ hay cho bố mẹ cái này cái kia, mà là tập cách để mình hạnh phúc thật sự.

Nếu mọi người sau buổi ngày hôm nay có thể nhận biết được điều đấy và mọi người bắt đầu lên đường thì có thể sẽ đến cái ngày mình hạnh phúc. Có thể chưa thực sự hoàn toàn, nhưng mình càng tiến bộ bao nhiêu thì mình càng bớt khổ bấy nhiêu. Đấy là điều mà mọi người nên nhận ra.

Thế còn để hạnh phúc thật sự như thế nào, thì đấy là một quãng đường. Quãng đường đấy, thì ở đây đã có một số người bắt đầu đi rồi. Chắc là anh đã đi chưa? – hỏi anh Lân

**Anh Lân:** *Đi rồi!*

**Thầy Trong Suốt:** Đấy, mình phải tìm và tiếp tục đi tiếp. Quãng đường đấy mình hay dùng và gọi là “tu tập”. Tu là sửa mình, còn tập là làm đi làm lại và biến nó thành một thứ rất tự nhiên. Nếu mình không sửa mình và biến cái điều mình sửa thành tự nhiên, thì mãi mãi mình vẫn ở trong vòng luẩn quẩn của các mối quan hệ, cách nghĩ cũ v.v... Nhưng nếu mình sửa mình dần dần rồi thì bản chất các mối quan hệ nó cũng sẽ thay đổi dần. Khi mình hạnh phúc hơn thì mình sẽ dần dần lan tỏa được và thay đổi được mối quan hệ đấy. Còn trong trường hợp xấu nhất là mình không thay đổi được tí nào, thì mình chấp nhận mối

quan hệ ấy một cách vui vẻ hoàn toàn, cho bố mẹ mình mắng chửi mình đủ thứ, điều đấy mình có thể làm được. Thế thì, hy vọng rằng mọi người ở đây bắt đầu bước lên con đường đấy, con đường đấy có người đi rồi, có người chưa đi...

*Hai bên, bố mẹ và con cái, đều mong muốn có những cái vô điều kiện của người kia và không hiểu nhau. Ai là người thay đổi được?*

## **7. Cách tập để thay đổi**

**Chị Nhung:** *Em muốn chia sẻ một kinh nghiệm rất nhỏ của mình để ứng xử nếu như gặp những vấn đề như anh Lâm và em nghĩ chắc là nhiều người sẽ gặp phải. Có một kinh nghiệm tu tập rất nhỏ, vì quá trình tu tập sẽ rất dài, không phải là chỉ có mối quan hệ với bố mẹ mà mình còn tu tập trong rất nhiều việc khác nữa.*

*Ví dụ cụ thể là với bố mẹ em thì em làm thế nào. Em gặp bố mẹ thì câu chuyện đầu tiên bao giờ cũng là lấy chồng, đúng không ạ? Ngày nào cũng như thế. Thay vì tập ăn nhanh như Thầy Trong Suốt thì mình vẫn ăn chậm, nhưng ngay khi bố mẹ nói một câu, cái cảm xúc gì đến vào lúc đấy thì mình tập nhận biết lúc đấy. Ví dụ, nếu như là tức chẳng hạn thì mình nói là: “Tức tức tức tức...” – giống như là cái pháp tu của thầy Thích Nhất Hạnh ấy ạ. Ví dụ, lúc đấy tức thì không tiếp tục hành động theo cái tức đấy nữa mà nói “Tức tức tức”, tiếp theo đấy có một cái gì đấy thêm như là “lo” thì mình sẽ là “Lo lo lo lo” hay là bất kể một cái gì.*

*Hoặc là ví dụ sự mong đợi thì mình sẽ ghi nhận là “mong đợi, mong đợi, mong đợi”. Tức là mình chỉ nhận biết cái cảm xúc lúc đấy thôi. Tại vì nếu không nó sẽ đi như một thước phim vậy. Tiếp theo mình “tức” là mình sẽ vùng vằng, vùng vằng, thất vọng, thất vọng và một tuần sau vẫn cứ tiếp tục... và như vậy việc đó nó cứ tiếp tục, liên miên. Nếu như một tuần sau bố mẹ vẫn nói cái đấy thì cái tức nó sẽ lên gấp đôi, giống như là lúc này anh nói vậy, nó cứ như một cái mũi dao, nó cứ chọc mình, chọc đi chọc lại, vẫn là cái chỗ đấy. Nếu như mình không nhận ra nó ngay lúc đấy thì mình sẽ bị theo nó. Cái này trông thì tưởng đơn giản, nhưng nó không phải là dễ.*

*Chỉ cần ngay lúc đó biết cái đấy thì đừng có cố tìm và buộc phải giải quyết mối quan hệ với bố mẹ, hay là “tôi đang có mối quan hệ này phải giải quyết”... Ôi, bức xúc! Mình hãy quên tất cả những thứ đấy đi và chỉ tập đơn thuần là nhận biết mọi thứ nó đến vào lúc đấy. Cái cách này mọi người cứ thử xem nó như thế nào. Tất nhiên là trong cái Pháp mà*

mình tập để yêu thương thì người ta nói tập yêu thương người mình yêu là dễ nhất, anh nói khó nhất là với bố mẹ vì hay bị bức xúc nhất và bố mẹ sống với mình, nhưng để tập yêu thương họ thì là dễ nhất.

Giữa 3 người: một người mình yêu, một người mình không yêu không ghét, một người mình ghét, thì rõ ràng là tập để yêu người mình yêu là dễ nhất. Tập người mình không yêu không ghét thì là dễ vừa vừa, còn tập để yêu được người mình ghét thì là khó nhất, đúng không ạ? Giống như Trong Suốt vừa nói, phải 2 -3 năm thì phải tập người mình yêu là dễ nhất, tuy nhiên nó cũng là thử thách bởi vì cái người đấy là người mình phải gặp hàng ngày. Còn cái thằng ghét thì mình cố tình không gặp nó thì lâu hơn, có khi phải 1 năm mới gặp nó 1 lần, giả dụ thế mà mình thấy là “ừ vẫn còn ghét nó”, thì thấy lâu. Còn người mình yêu là gặp hàng ngày, hàng ngày thì cảm thấy nó rất khó và nó rất là thách thức mình.

Giống như Anh Lâm, anh thấy là bố mẹ thì không thể dứt ra được, còn cái ông mình ghét thì 1 năm mình gặp 1 lần, mình không phải tập yêu ông ý làm gì. Mình cứ thử gặp, nếu không thấy yêu ông ý thì lại tập tiếp, nhưng mà cái ông ý còn xa. Còn cái ông mà mình gặp thường xuyên như người yêu mình, chồng mình, con mình, bố mẹ mình, mình gặp hàng ngày thì cái tập này nghe tưởng rất là đơn giản hoặc rất là vớ vẩn, nhưng nó là cái mà mình đã tập 3 năm nay và mình thấy hiệu nghiệm đến tận bây giờ.

Khi bố mẹ mình nói đến chuyện lấy chồng hoặc chuyện sao con không chọn nghề này, nghề kia – vẫn là 2 vấn đề chính từ 10 năm nay rồi, mặc dù mình rất là thành đạt trên con đường mình lựa chọn, nhưng bố mẹ vẫn nghĩ tại vì mình không chọn con đường kia và có thể nếu nó chọn thì sẽ hạnh phúc hơn, hoặc là nếu nó lấy chồng nó sẽ hạnh phúc hơn... Tức là mình hạnh phúc rồi, nhưng bố mẹ vẫn luôn muốn mình hạnh phúc hơn cả cái mức mà mình đang hạnh phúc. Kể cả mình hạnh phúc rồi vẫn không bao giờ là đủ với bố mẹ, bố mẹ mình luôn luôn muốn hơn, muốn hơn, muốn hơn. Đây là điều rất là bình thường của bố mẹ. Và đến bây giờ khi bố mẹ nói chuyện đó và mình có cảm xúc gì là mình sẽ ghi nhận, ghi nhận, ghi nhận. Và đây là cái cách tập về nhận biết, đây là một cái tập khó, kể cả những thứ đơn giản như mình đi xe và mình biết là mình đang đi xe, hoặc mình nói mình biết mình nói, hay là mình uống nước mình biết là mình uống nước.

Đây là cách tập nhận biết ở cảm xúc thì nó khó hơn, đây là áp dụng của sự tu tập về nhận biết vào mối quan hệ với bố mẹ là như thế, là cảm xúc gì đến khi bố mẹ mình nói. Hoặc là hôm nay mình thấy mẹ mình xinh thế thì cái cảm giác đến, không chỉ là tiêu cực mà là cả cảm giác tích cực với bố mẹ cũng phải được ghi nhận. Ví dụ, hôm nay mình thấy



## **Trà đàm: Khoảng cách giữa các thế hệ – Mâu thuẫn và cách chuyển hóa**

---

bố mẹ mình đáng yêu cũng là một cảm xúc phải được ghi nhận. Đó là tập nhận biết cả cảm xúc tiêu cực và tích cực với bố mẹ. Đây là trong khuôn khổ của bố mẹ thì mình chia sẻ thế, nó còn rất nhiều khía cạnh khác, và tu tập và để trở thành một người hạnh phúc thực sự thì phải trong mọi mối quan hệ khác chứ không phải chỉ mỗi bố mẹ. Và cả những người mình ghét, như Trong Suốt nói là phải 3 năm, 10 năm có khi tính bằng đơn vị rất nhiều năm, vì những người mình ghét làm cho mình đau khổ thì những người đấy tập còn khó hơn. Đấy là một chút chia sẻ về cái phương pháp cụ thể.

**Anh Tùng:** Ở đây có một số người đã bắt đầu đi vào con đường tu tập thì mọi người có thể chia sẻ một chút về cách chuyển hóa nào đó như chị Nhung vừa chia sẻ không ạ? Để mọi người có thêm về cách nhìn không ạ?

**Anh Lâm:** Mình có một thời gian đã tập như thế, nhưng mình có một câu hỏi cho Thầy Trong Suốt. Mình có cảm giác câu hỏi ấy hơi sâu. Mình thấy cái phản ứng của bản thân mình nhanh hơn là cái suy nghĩ. Nó nhanh quá nên làm thế nào, có phương pháp nào để chậm lại. Bởi vì mình thấy nhận thức của mình nó vượt lên và nó trào ra không kịp nghĩ. Khi mình biết là mình không nên ăn một món ăn, nhưng mà nghĩ tới mình thèm, cái cảm giác thèm nó xô đẩy mình lập tức đi ăn, mặc dù mình biết khi mình đang ăn là mình đang sai, mình cảm thấy hết nhưng mình không dừng lại được, nó mạnh quá, nó mạnh hơn mình rất nhiều.

**Thầy Trong Suốt:** Tất cả những vấn đề của anh đều nằm ở chỗ tập. Anh có thể có nhận thức v.v... nhưng anh phải tập.

**Chị Thảo:** Thực ra em cũng thực hiện một phần cái bài tập của chị Nhung. Nhưng em không làm theo kiểu “tức tức tức” hay như nào, mà em đồng ý với anh Lâm là khi mình kìm nén bất kỳ một cái gì đấy, khi nó quay trở lại nó sẽ bùng phát mạnh hơn rất nhiều. Và khi em nhận biết theo những cái nhận biết mà chị hướng dẫn thì em thấy là ngay khi mà cái nổi bực mình nó còn nhỏ mình nên phản ứng luôn, mình xả bớt ra. Có thể điều đó gây ức chế cho một số người xung quanh, nhưng rồi sau đấy cũng là một cái để cho họ hiểu mình còn hơn là để cho mình cứ suốt ngày mình đè nén, để rồi mình chuyển hóa nó một cách dần dần. Mình giảm nó dần dần, khi mà mình nhận biết điều đấy thì cho dù một cách vô thức thôi cái sự tức giận, lo lắng và buồn thương nó cũng dần dần đi xuống. Em nghĩ bản thân cái việc nhận biết nó cũng giúp cho cái việc chuyển hóa rồi.

**Thầy Trong Suốt:** Nếu quả bóng nó căng quá thì phải nghĩ đến việc xì hơi đã, đừng nghĩ gì vội, nhưng xì quá thì lại không được.

**Chị Hồng:** *Như là em thì em cũng có mâu thuẫn với gia đình, thế nhưng cứ mỗi lần mà mâu thuẫn đấy nổi lên hoặc là em có sự xung đột gì đó với gia đình thì tự nhiên em quên luôn là bố mẹ đã từng làm những gì và gây xúc động cho mình. Thế thì em mới nghĩ là phải làm thế nào để cho mình thường xuyên nhớ cái hành động đấy. Em nghĩ ra cách viết ra một quyển nhật ký là “hôm nay mẹ mình làm những cái này và em cảm thấy là mẹ quan tâm em và em rung động”. Và cứ mỗi lần em giận thì em sẽ phản ứng và em chọn cách là đọc lại những cái em viết đấy và khi đọc lại như thế, thì thực sự ra là khi mẹ em và gia đình mà có quát mắng em, thì cái việc em đọc nhiều đấy tự nhiên nó hiện lên trong em. Thì việc em phản ứng lại như thế nó giảm dần và em thật sự có sự tiến triển trong việc em phản ứng lại ngay lập tức hay không. Và đó là phương pháp mà em hay dùng, và em thấy đối với em là nó có hiệu quả.*

**Thầy Trong Suốt:** Cách rất hay!

**Anh Hà:** *Tôi có một cái phản ứng tiêu cực là có một lần khi tôi bị người khác lừa, như kiểu là nó cố gắng lấy tiền của mình và lúc mình đi về nhà thì con giận nó bốc lên, lúc đấy tôi cũng có áp dụng phương pháp là tôi cho phép nó xảy ra. Mình không có lý giải, không có hỏi mình là “tại sao mình lại giận?”, rồi “tại sao người kia người ta làm như thế?” và mình cứ tức đi, đã tức cho tức lên và mình cứ nằm đấy để xem con tức giận nó như thế nào, đi đến đâu. Và mình đơn thuần mình chỉ quan sát, không kiềm chế gì cả và cho phép nó xảy ra, không hợp lý hóa cơn tức giận của mình, không hỗ trợ nó, cũng không chống lại nó và mình chỉ để cho nó xảy ra thôi và mình thấy là hóa ra đêm đấy là một đêm trải nghiệm rất thú vị.*

*Trước đây con giận nó điều khiển mình và làm cho mình mất ăn mất ngủ. Khi mình để cho nó xảy ra và rồi nó không gây căng thẳng cho mình, mình cứ thế quan sát và mình ngủ lúc nào không biết. Đấy là cách mà tôi thấy con giận, nó không còn làm chủ được mình, nó không xô đẩy mình, dẫn đến hành động để cho tâm trí mình quay cuồng trong cơn giận đấy nữa và mình thoát ra nó một cách nhẹ nhàng. Và khi nhớ lại tình huống đấy thì tôi không còn thấy giận nữa, như mình thấy câu chuyện đấy là chuyện của ai đó. Cái này có vẻ như nó có hiệu quả với tôi.*

**Thầy Trong Suốt:** Phương pháp đấy nếu cô đọng, tổng hợp hơn một chút gọi là **phương pháp xì hơi hoàn toàn nhưng trong tâm trí**. Xì hơi hoàn toàn khác với xì hơi trong tâm trí. Chứ chẳng may trước mặt anh Hà là chính cái ông đấy thì anh đảm một phát người ta đúng không? Lúc đấy đang xì hơi dở mà.

**Anh Hà:** *Mình biết là nếu mình có phản ứng với mọi thứ thì thời điểm đấy là không ổn, thì cách tốt nhất trong lúc đấy mình đừng có hành động gì.*

**Thầy Trong Suốt:** Đấy chính là mình xì hơi hoàn toàn trong tâm trí, mình giữ nó trong tâm trí thôi, nhưng hay ở chỗ là khi xả hoàn toàn thì mình cho nó về 0. Nếu ở đây ai dám xả hoàn toàn, nó sẽ về 0.

**Chị C:** *Chính xác là theo như bạn ý nói mình cứ đi từ từ và tự mình sẽ kiềm chế mình, mình nghĩ là để cho nó dần dần.*

**Thầy Trong Suốt:** Nghĩa là mình giải tỏa hoàn toàn trong tâm trí của mình.

**Anh Hà:** *Nhưng mà né tránh vấn đề thì nó sẽ quay lại thôi, mình chọn cách là đương đầu trực tiếp với nó. Nhưng mà lại không để cho nó điều khiển mình*

**Thầy Trong Suốt:** Như mình nói là mình có một thái độ kiềm chế và siết chặt nhất định để nó không nổ tung ra. Và ở đây có rất nhiều kiểu người khác nhau, đúng không ạ? Có người thì nóng tính, còn có người như anh Hà thì không nóng tính lắm, hoặc là nói cách khác đi, có những người kiềm chế giỏi, có người kiềm chế vừa phải thôi, có người không kiềm chế nổi. Với mỗi người phù hợp thì có một cách phù hợp khác nhau, nên cách của mình có thể không đúng với người bên cạnh là chuyện bình thường.

Nói chung là có **3 cách:**

Cách đầu tiên là kiềm chế, hay còn gọi là chống cự, đè nén.

Cách thứ 2 là chuyển hóa

Cách thứ 3 là chỉ nhận ra.

Mỗi người khác nhau sẽ có một cách phù hợp. Ví dụ với những người nóng tính rất dễ hành động thì cần phải tập cách là đè nén, nghĩa là hạn chế tất cả những rủi ro có thể xảy ra. Với những người phản ứng rất mạnh thì bước đầu tiên của họ không phải là cho xả tung ra, vì như thế cực kỳ nguy hiểm với họ – những người đó phải tập cách đè nén, giảm bớt những ảnh hưởng xấu của cơn giận, sau đó muốn làm gì thì làm.

Thế nhưng một số người đã tập qua đoạn đầu rồi thì có thể tập đoạn thứ 2 gọi là đoạn chuyển hóa. Chuyển hóa là khi người ta làm điều xấu với mình, mình sẽ nghĩ ngay là: “*Ôi, người ta cũng là người giống mình, cũng đã có những đau khổ giống mình, cũng đã có nghiệp lực, rồi quá khứ và dẫn đến hành động ngày hôm nay. Họ đang cố làm điều tốt nhất*”. Như vậy, mỗi lần mình gặp chuyện xấu, mình chuyển thành sự thông cảm. Đây là cách chuyển hóa. Mỗi lần người khác làm chuyện sai, làm chuyện xấu với mình, mình chuyển hóa bằng cách dùng sự thông cảm. Khi đó càng gặp nhiều chuyện như vậy thì khả năng thông cảm của mình càng lớn lao hơn. Đến một ngày nhất định nó thành tự nhiên được. Thường những người thông minh tập cách này rất tốt, chỉ một lúc thôi là thấy mình không cần phải làm gì nữa.

Thế nhưng có một cách thứ 3 dành cho một kiểu người nữa, chỉ đơn giản nhận ra, cách mà bạn Nhung làm đấy ạ. Mình chẳng cần làm gì hết, chỉ đơn giản nhận ra là nó sẽ tự tan. Tất cả các cảm xúc khi đến nếu mình chỉ nhận ra thôi là nó sẽ tan. Đây là điều đảm bảo với mọi người. Có thể 3 phút sau nó quay lại, mình nhận ra – và nó lại tan. Trong cái sự tan đấy, mình sẽ nhận ra là cảm xúc đấy nó chỉ thế thôi, nó sẽ tự tan và không có cái quyền lực gì cả. Thực ra bản chất của nó chỉ là đến và đi và nó tan biến, nó không có bản chất gì cả, chỉ là trống rỗng, có nhiều người hợp với cách đấy, cách chỉ nhận ra mà thôi.

Đây là 3 cách của người tập, có người hợp với cách kiềm chế là giữ giới trước, có người học cách chuyển hóa dành cho người thông minh, còn có người rất trí tuệ nhưng hơi lười thì sẽ tập cách chỉ nhận ra là nhanh nhất. Cách chỉ nhận ra dành cho những người thông minh nhưng mà lười, cách chuyển hóa dành cho người thông minh nhưng mà chăm chỉ, cách thứ 1 là dành cho những người nhiều sân hận. Kể cả thông minh nhưng mà nhiều sân hận thì cũng phải cách thứ 1 trước.

Trong khuôn khổ ngày hôm nay, mình không thể nói quá nhiều được, nhưng mình chia sẻ với mọi người thêm ở những buổi nói chuyện và mình có một trang web mọi người có thể lên xem.

Trang web: [www.trongsuot.com](http://www.trongsuot.com), ở đây có những bạn đi trên con đường đấy, cũng gửi bài và mình đưa lên trên đấy, chứ không phải trang web của cá nhân mình. Mỗi người có một con đường khác nhau. Bạn nào muốn chuyển hóa thì có thể gặp riêng mình để chọn con đường phù hợp nhất cho mình.

Ví dụ như mình thuộc loại thông minh một chút và chăm chỉ một chút thành ra là mình chuyển hóa được. Nhưng có những người thông minh, nhưng họ không muốn làm gì lắm,

thì họ chỉ đơn giản nhận ra, rồi tan. Có những người bạn mình rất nóng tính, rồi họ phải tập đoạn kia. Và đừng nghĩ mỗi người chỉ có một loại thôi, có người tập xong đoạn này, nó sẽ chuyển sang đoạn khác. Tu tập đoạn kìm nén xong, nó sẽ chuyển sang đoạn chuyển hóa.

Cũng như mình ngày xưa vừa thông minh vừa chăm chỉ, nhưng mà bây giờ mình hết chăm chỉ rồi, mình đã lười và mình sang đoạn kia. Như vậy thì mỗi người khác nhau sẽ có một con đường, như vậy thì mình vừa tập, mình vừa quan sát, và cái kinh nghiệm của mình là quan trọng nhất, còn bình thường mình tham khảo người khác. Mình không ép cái cách của mình theo bất kỳ một ai trên đời này. Mình không ép không phải mình là người ba phải.

Bây giờ tương đối muộn rồi, chắc là còn nhiều bạn vẫn có những câu chuyện rất là thú vị muốn chia sẻ ở đây. Nhưng hy vọng rằng là mỗi người có một kết luận cho mình và chọn một con đường phù hợp với mình để mọi người có thể tiếp tục đi, và các mối quan hệ giữa mình và cha mẹ nói chung, và những người khác nói riêng, nó thay đổi theo hướng có nhiều sự thay đổi tích cực, nhiều sự thông cảm và trí tuệ hơn. Cảm ơn mọi người đã tham dự ngày hôm nay.

---

---

*Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.*

*Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: [tradamtrongsuotvn@gmail.com](mailto:tradamtrongsuotvn@gmail.com)*

*Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!*

