

## Bạo lực ngôn từ và cách phòng tránh

ISSN: 2734-9195 15:20 10/01/2025

Trong giáo lý Phật giáo, lời nói có sức mạnh to lớn, có thể mang lại hạnh phúc hoặc đau khổ cho người nghe.

Một gia đình đáng sợ nhất không phải là không có tiền, không phải là bệnh tật, mà chính là việc các thành viên trong gia đình không thể nói chuyện tử tế với nhau. Đó là khi gia đình trở thành nơi đầy rẫy bạo lực ngôn từ. Khi những lời nói đầy tính sát thương khiến người ta chỉ muốn chạy trốn thì dù bạn có giàu có đến đâu cũng không thể hạnh phúc.

Ngược lại, một gia đình hòa thuận, dù đơn sơ, cũng khiến người ta lưu luyến không rời. Cái đáng sợ hơn cả nghèo khổ chính là những lời nói làm tổn thương giữa các thành viên trong gia đình. Lời nói độc hại không chỉ phá vỡ sự gắn kết mà còn để lại những vết thương không dễ chữa lành.

Vết thương cơ thể có thể phục hồi theo thời gian, nhưng vết thương tinh thần, những đau đớn từ lời nói lại đâm thấu tim, âm thầm đánh gục một người.

Ngày nay có rất nhiều gia đình kinh tế ổn định nhưng vẫn đổ vỡ bởi chính sự tích tụ của những lời nói gây tổn thương qua năm tháng. Gia đình không phải là chiến trường, gia đình không phải là nơi để tranh đúng sai. Điều đau lòng nhất là khi bạn không bị thế giới đánh bại, nhưng lại bị hủy hoại bởi những lời nói gây tổn thương sâu sắc từ chính người thân của mình. Những lời chỉ trích, trách móc, chì chiết trong gia đình không làm mọi thứ tốt hơn, mà chỉ khiến gia đình dần suy tàn.

Sự động viên, tôn trọng, khích lệ và khen ngợi chính là động lực để mỗi thành viên trong gia đình vững bước, không sợ hãi.

Giao tiếp tích cực chính là phong thủy tốt nhất của một gia đình. Gia đình hòa thuận thì phúc lành tự đến.



Ảnh AI

## **Biểu hiện của bạo lực ngôn từ trong gia đình**

*Chỉ trích và mắng nhiếc:* Sử dụng lời lẽ xúc phạm, hạ thấp giá trị hoặc trách móc người khác một cách thường xuyên.

*Đe dọa:* Dùng lời nói để đe dọa, tạo cảm giác sợ hãi hoặc ép buộc người khác phải tuân theo ý muốn của mình.

*Chế giễu và nhạo báng:* Sử dụng ngôn ngữ để chế giễu, làm mất mặt hoặc làm tổn thương lòng tự trọng của người khác.

## **Hậu quả của bạo lực ngôn từ**

*Tổn thương tâm lý:* Gây ra cảm giác lo lắng, trầm cảm, tự ti và mất lòng tin vào bản thân. Những vết thương tinh thần này khó lành và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần lâu dài.

*Phá vỡ mối quan hệ gia đình:* Làm suy giảm sự gắn kết, tạo ra khoảng cách và xung đột giữa các thành viên trong gia đình.

*Ảnh hưởng đến trẻ em:* Trẻ em lớn lên trong môi trường bạo lực ngôn từ có thể gặp khó khăn trong việc phát triển tâm lý, học tập và hình thành các mối quan hệ xã hội.

## **Nguyên nhân dẫn đến bạo lực ngôn từ:**

*Vấn đề tâm lý cá nhân:* Những người gặp vấn đề về tâm lý như tức giận, lo lắng, căng thẳng hoặc tự ti có thể trút cảm xúc tiêu cực lên người khác qua lời nói.

*Môi trường sống:* Sống trong gia đình thiếu sự yêu thương, hỗ trợ hoặc trong môi trường chấp nhận bạo lực ngôn từ có thể dẫn đến việc coi đó là hành vi bình thường.

*Thiếu kỹ năng giao tiếp:* Không biết cách diễn đạt cảm xúc và ý kiến một cách tích cực, dẫn đến việc sử dụng lời nói bạo lực.

## **Giáo lý Phật giáo nói gì về hòa hợp gia đình**

Trong giáo lý Phật giáo, lời nói có sức mạnh to lớn, có thể mang lại hạnh phúc hoặc đau khổ cho người nghe.

Đức Phật dạy về Chính Ngữ trong Bát Chính Đạo, tức là lời nói chân thật, hòa nhã, hữu ích và đúng thời điểm. Ngài khuyên rằng: "*Không nói lời thô ác, nói lời thô ác bị nói lại thô ác. Khổ thay lời thô ác, roi gậy còn xa hơn.*" (Kinh Pháp Cú, câu 133).

Câu kinh nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm soát lời nói, tránh sử dụng ngôn từ thô ác để không gây tổn thương cho người khác và chính mình. Lời nói có thể là công cụ mang lại hạnh phúc hoặc đau khổ, tùy thuộc vào cách chúng ta sử dụng.

Đức Phật cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giữ gìn hòa hợp trong gia đình: "*Hiếu dưỡng cha và mẹ, nuôi dưỡng vợ (chồng) và con, làm nghề không rắc rối, là điềm lành tối thượng*" (Kinh Điềm Lành Lớn).

Đức Phật chỉ ra rằng việc thực hành những điều trên là "*điềm lành tối thượng*", nghĩa là những yếu tố mang lại hạnh phúc, an lạc và thịnh vượng cao nhất trong cuộc sống. Khi mỗi cá nhân biết hiếu thảo với cha mẹ, chăm sóc gia đình và làm nghề nghiệp chân chính, họ không chỉ tạo dựng hạnh phúc cho bản thân mà còn góp phần xây dựng một xã hội hòa bình và đạo đức.

Câu kinh này khuyến khích chúng ta sống có trách nhiệm, đạo đức và tình thương, bắt đầu từ gia đình và mở rộng ra xã hội, để đạt được hạnh phúc chân thật và bền vững.

## **Giải pháp hạn chế bạo lực ngôn từ**

*Thực hành Chính Ngữ:* Luôn nói lời chân thật, từ ái, tránh xa lời nói dối, lời thô ác và lời chia rẽ. Trước khi nói, hãy tự hỏi: "*Lời này có đúng không? Có cần thiết không? Có mang lại lợi ích và hòa hợp không?*"

*Phát triển tâm từ bi và rèn luyện Chính Niệm:* Lời nói tuy vô hình nhưng sức mạnh của nó vô cùng lớn. Một lời nói tử tế có thể mang đến niềm vui, an lạc, nhưng một lời nói ác ý có thể gây ra đau khổ, hận thù kéo dài. Đôi khi, tổn thương do lời nói gây ra còn sâu sắc hơn những vết thương thể xác.

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật đã dạy rằng: *“Lời nói có thể gây tổn hại nhiều hơn gươm đao”*. Để giải thoát mình khỏi bạo lực ngôn từ, chúng ta thực hành từ bi và chính niệm.

Từ bi là lòng yêu thương và mong muốn mang lại hạnh phúc cho người khác. Khi lòng từ bi phát triển, chúng ta sẽ không còn muốn nói những lời làm tổn thương người khác.

Khi nói những lời tử tế, an lành sẽ luôn mang đến sự nhẹ nhàng và bình an.

**Thuý Anh**