

Khi vợ chồng không còn nhìn chung một hướng

ISSN: 2734-9195

15:59 15/07/2025

Lắng nghe trong Phật giáo không chỉ là dùng tai, mà là lắng nghe bằng tâm chính niệm, tức là có mặt hoàn toàn cho người đang nói, không ngắt lời, không vội phản bác.

Tác giả: **Lê Thị Kết - Hà Nội**

"Có những cuộc chia ly không phải vì hết yêu, mà vì không còn cùng nhau đi chung một con đường. Như hai dòng nước từng chảy song hành, nay mỗi người ngoặt một hướng."

Câu chuyện 1

Thu Thủy - một người phụ nữ 42 tuổi, từng tin rằng mình có một cuộc sống **gia đình** bình yên. Gần 20 năm sống với chồng, chị quen với những nhịp điệu lặp lại: đi làm, nấu cơm, dạy con học, tính toán chi tiêu. Cuộc đời chị gói gọn trong chữ "tròn vai" - một người vợ hiền, mẹ đảm.

Thế rồi, một ngày, lời thì thầm từ cô bạn thân trở về sau mười năm xa xứ chạm vào tâm khảm chị: "Cậu phải sống cho mình. Mười mấy năm rồi, đã đến lúc bước ra khỏi cái góc bếp ấy đi."

Và chị bước ra thật. Không còn tắt bếp mỗi chiều để kịp cơm tối, không còn là người đứng bếp duy nhất trong căn nhà. Chị để chồng con tự xoay sở, tự ra ngoài mua sắm, chơi thể thao, làm móng, tụ tập bạn bè. "Chị đã sống cho người khác đủ lâu, giờ phải sống cho mình," Thu Thủy nói, mắt ráo hoảnh.

Thế nhưng, cái giá cho sự tự do ấy không rẻ. Những đứa con chị từng cưng nựng ngủ gật trên ghế sofa chờ mẹ. Bữa cơm nhà vắng tiếng cười. Và người chồng - vốn đã quen với "người vợ toàn năng" - bắt đầu nổi cáu. Cuối cùng, đơn ly hôn được ký trong một buổi chiều đầy im lặng.

"Tôi không biết từ khi nào mình và anh ấy không còn là hai người bạn đồng hành nữa," chị Thủy thở dài. "Có lẽ khi mình bắt đầu đi một hướng, còn anh ấy

thì đứng yên.”

Câu chuyện 2

Câu chuyện của vợ chồng chị Nguyễn Thị Lý và anh Lê Trần Anh lại bắt đầu bằng những điệu nhạc khiêu vũ. Sau hơn 20 năm sống chung, kinh tế đã ổn định, con cái đã lớn. Tưởng như đây là thời gian để vợ chồng an hưởng hạnh phúc muộn, thì chị Lý – một người phụ nữ từng chất phác, giản dị bỗng đổi thay.

Từ việc tập thể dục ngoài công viên, chị quen những người bạn mới, rồi học khiêu vũ, say mê những điệu nhảy. Dần dần, những buổi tối ở nhà vắng bóng chị. Những bữa cơm nguội lạnh, những đêm vắng hơi ấm vợ.

Anh Trần Anh góp ý thì bị gạt đi: *“Cả đời tôi đã hy sinh rồi. Giờ tôi có quyền sống cho mình.”* Và rồi, như một hệ quả tất yếu, một tờ đơn ly hôn khác lại được ký sau những lần im lặng và tổn thương kéo dài.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Lắng nghe là kỹ năng cần thiết trong cuộc sống hôn nhân

Không phải ai cũng rời bỏ cuộc hôn nhân vì hết tình yêu. Có người ra đi vì cảm thấy lạc lõng ngay trong chính ngôi nhà của mình. Có người ở lại, nhưng trái tim đã đóng cửa.

Khủng hoảng trong đời sống vợ chồng không chỉ xảy ra ở những năm đầu hôn nhân. Ngược lại, nó thường âm thầm trỗi dậy khi mọi thứ tưởng chừng đã yên ổn – khi con cái trưởng thành, kinh tế đủ đầy, nếp sống gia đình đi vào khuôn ổn định.

Chính trong khoảng lặng ấy, người ta bắt đầu dễ so sánh, dễ hoài nghi, dễ khao khát một điều gì mới mẻ hơn.

Những mâu thuẫn nhỏ từng bỏ qua, những lời chưa kịp nói, những tổn thương bị nén lại trong im lặng... đến một lúc, âm thầm biến thành vết nứt. Và rồi, hai người từng tay nắm tay đi qua bao sóng gió, bỗng một ngày không còn nhìn về cùng một hướng.

Nhưng nếu soi chiếu những biến động ấy dưới ánh sáng từ bi và trí tuệ của đạo Phật, ta sẽ thấy: hôn nhân không phải là chiếc gông xiềng để buộc hai con người lại với nhau. Đó là một pháp duyên, nơi hai cá thể cùng tu học, cùng chuyển hóa, cùng trưởng thành.

Khi một người thay đổi, điều đầu tiên không phải là phản ứng hay chống đối, mà là sự quán chiếu:

“Ta đã thực sự lắng nghe người ấy chưa?”

“Ta có đang sống tỉnh thức trong mối quan hệ này không?”

Trong Kinh Thiện Sinh dạy rất rõ: *“Người chồng phải biết thương yêu, kính trọng vợ, biết lắng nghe, quan tâm và chu cấp đầy đủ. Người vợ cũng phải gìn giữ phẩm hạnh, tôn trọng, chăm sóc và không phản bội lòng tin của chồng.”*

Bình an trong hôn nhân không nằm ở việc ai làm gì, ai giữ vai trò nào, mà nằm ở chính sự tỉnh thức – biết quay về chăm sóc tâm mình và hiểu được nỗi niềm của người kia. Khi còn nhìn thấy nhau bằng ánh mắt của hiểu và thương, thì dù bao nhiêu đổi thay, ta vẫn còn một con đường chung để cùng bước tiếp.

Những đứa trẻ trong các gia đình tan vỡ là những người chịu tổn thương sâu sắc nhất. Chúng không hiểu vì sao những người từng yêu thương nhau đến thế lại có thể trở thành người xa lạ.

Hạnh phúc không phải là cố chịu đựng trong im lặng, nhưng cũng không phải là buông tay dễ dàng chỉ vì *“cần sống cho mình”*.

Trong đạo Phật, có một khái niệm gọi là tùy thuận nghiệp duyên – không phải đầu hàng số phận, mà là biết quán chiếu những biến động để chuyển hóa nghiệp cũ, đồng thời gieo hạt giống hiểu và thương cho hiện tại.

Trong đời sống hiện đại, khi ai cũng dễ bị cuốn vào vòng xoáy của cái tôi, thì việc tu tập trong đời sống hằng ngày là điều rất cần thiết. Vợ chồng nên học cách “*đồng hành mà không đồng hóa*”, tôn trọng sự khác biệt của nhau nhưng vẫn giữ một điểm chung: cùng nhìn về một hướng – đó là hạnh phúc của gia đình, của con cái, và của sự trưởng thành tâm thức chung.

Trong một gia đình, nhiều mâu thuẫn không bắt nguồn từ điều to tát, mà từ những điều nhỏ bé không được lắng nghe. Một câu nói bị ngắt lời. Một lần chia sẻ không được đáp lại. Một cảm xúc chưa kịp thổ lộ đã bị phủ nhận... Dần dần, người ta thôi nói. Rồi im lặng trở thành vách ngăn, khiến những người thân thương nhất trở nên xa lạ.

Phật giáo gọi đó là vô minh trong mối quan hệ – khi ta sống bên nhau nhưng không thật sự thấy nhau, không nghe nhau bằng trái tim. Phật giáo dạy về lắng nghe với tâm từ bi (karuṇā) – không nghe để đáp trả, không nghe để xét đoán, mà nghe để hiểu và chuyển hóa khổ đau.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: *“Lắng nghe sâu là một món quà vô giá. Chỉ cần một người trong gia đình biết lắng nghe với tâm không phán xét, đã có thể cứu vãn một mối quan hệ đang rạn nứt.”*

Trong đời sống hôn nhân, khi đối phương than phiền, đôi khi điều họ thực sự cần không phải là giải pháp, mà là một bờ vai. Một ánh mắt kiên nhẫn. Một sự hiện diện trọn vẹn.

Lắng nghe trong Phật giáo không chỉ là dùng tai, mà là lắng nghe bằng tâm chính niệm, tức là có mặt hoàn toàn cho người đang nói, không ngắt lời, không vội phản bác. Dù chỉ 10 phút lắng nghe bằng cả trái tim, còn quý hơn nhiều giờ tranh luận không hồi kết.

Một số gợi ý thực tập lắng nghe

1. Trước khi lắng nghe người khác, hãy lắng nghe chính mình. Nếu tâm đang đầy sân giận, mệt mỏi hay định kiến, ta khó thể lắng nghe chân thật. Quán niệm hơi thở vài phút trước khi đối thoại có thể giúp làm dịu tâm, tạo không gian cho từ bi khởi sinh.

2. Nghe với ý nguyện chuyển hóa khổ đau, chứ không phải để chứng minh mình đúng. Trong 4 nguyên tắc giao tiếp chính niệm do Thầy Thích Nhất Hạnh đề xướng, điều đầu tiên là: *“Tôi đang lắng nghe bạn, chỉ với một mục đích: giúp bạn bớt khổ.”*

3. Không ngắt lời. Không sửa lỗi. Không vội phản ứng. Sự im lặng đầy cảm thông có khi là thuốc chữa lành kỳ diệu nhất.

4. Sau khi nghe, hãy phản hồi bằng sự xác nhận và nâng đỡ.

Ví dụ: *“Anh hiểu là em đã thấy rất mệt mỗi thời gian qua. Cảm ơn vì em đã chia sẻ.”* Câu nói này có sức làm tan băng hơn bất cứ lời biện hộ nào.

Gia đình không phải lúc nào cũng cần thêm lời nói. Đôi khi, điều ta cần là một không gian lắng lại cùng nhau, để tự soi xét lại chính mình và bình tĩnh nhận định, thấu hiểu người vợ, người chồng của mình. Khi thực sự lắng nghe, ta trao cho người thân một món quà quý nhất: cảm giác được thấu hiểu. Người biết lắng nghe là người đang tưới tẩm từ bi trong từng khoảnh khắc.

Hôn nhân không phải là một bản hợp đồng giữ nguyên suốt đời, mà là một hành trình sống động, nơi cả hai cùng học cách yêu lại nhau qua từng giai đoạn đổi thay. Có những thời điểm, người bạn đời bỗng như trở thành một người khác – xa lạ, bất đồng, khó hiểu. Nhưng thay vì quay lưng, nếu ta biết dừng lại để lắng nghe – không chỉ bằng tai, mà bằng cả trái tim, thì rất có thể, nơi ngã rẽ đó, ta lại tìm thấy nhau lần nữa.

Phật giáo luôn mời gọi mỗi người sống với chính niệm, từ bi và trí tuệ – để mỗi con người, mỗi gia đình đồng hành cùng nhau bằng sự hiểu biết và thương yêu dưới ánh sáng của Phật pháp.

Tác giả: **Lê Thị Kết - Hà Nội**