

## Trân quý mỗi bữa cơm gia đình

ISSN: 2734-9195 16:15 29/03/2025

Bữa cơm không chỉ là dinh dưỡng cho thân, mà còn là dinh dưỡng cho tâm.

### Trân trọng bữa cơm gia đình là trân trọng thiên nhiên

Giữa nhịp sống hối hả của thời đại, có bao giờ bạn tự hỏi: điều gì làm nên HẠNH PHÚC thật sự trong mỗi gia đình? Đó không chỉ là nhà cao cửa rộng, tài sản sung túc, mà đôi khi đơn giản chỉ là những bữa cơm nơi cả gia đình cùng nhau sum họp, sẻ chia niềm vui, nỗi buồn.

Bữa cơm gia đình là kết tinh của bao nhiêu mồ hôi, công sức từ đất mẹ thiên nhiên, từ những người nông dân lặng thầm làm nên hạt gạo, cọng rau, miếng cá, miếng thịt. Một bát cơm trắng dẻo thơm không chỉ có vị ngọt của hạt lúa chín mà còn thấm đượm giọt mồ hôi của người nông dân, người cha, người mẹ đã vất vả sớm hôm tảo tần nuôi con khôn lớn.

"*Ai ơi bụng bát cơm đầy, dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.*" Chỉ một hạt gạo thôi mà chứa cả một hành trình dài, người Việt trân trọng từng hạt cơm, mỗi món ăn đều gắn liền với mùa vụ, với sản vật quê hương, mang theo hơi thở của ruộng đồng, sông núi. Từ những cánh đồng trĩu bông vàng óng đến bàn tay chai sạn của người nông dân còng lưng gieo trồng gặt hái, rồi qua biết bao công đoạn xay xát, chuyên chở để đến được mâm cơm gia đình. Mỗi bữa cơm là một sự kết nối giữa con người với thiên nhiên, giữa các thế hệ trong gia đình, giữa quá khứ và hiện tại.

Một miếng ăn không chỉ là để no bụng, mà còn là bài học về sự biết ơn và trách nhiệm với những gì tạo hóa ban tặng, với những người đã góp công sức tạo nên thực phẩm giúp chúng ta nuôi dưỡng thân mạng.

Bởi thế, lãng phí thức ăn không chỉ là sự phung phí của cải mà còn là thiếu trân trọng công sức và tình cảm của bao người. Một hạt cơm rơi xuống đất là một giọt mồ hôi lặng thầm bị bỏ quên. Hãy ăn trong sự biết ơn, hãy trân trọng từng bữa cơm gia đình, bởi đó không chỉ là dưỡng chất nuôi thân, mà còn là hương vị của quê hương, của tình thân, của những điều bình dị mà thiêng liêng nhất.

Bữa cơm còn là nét đẹp truyền thống gắn liền với nền nông nghiệp lúa nước của người Việt. Trải qua bao thế hệ, mâm cơm nhà vẫn lưu giữ hương vị bản sắc riêng của những hạt gạo thơm nơi cánh đồng lúa chín vàng óng ả, của những món ăn dân dã bát canh cua đồng, nồi cá kho giềng sả hay kho tộ, canh rau muống với vài quả sấu chín ăn cùng với tép rang,... được chế biến từ sản vật đồng quê, thể hiện sự trân trọng đối với thiên nhiên và thành quả lao động.

### **Bữa cơm là nơi nuôi dưỡng tình cảm và gắn kết các thành viên gia đình**

Bữa cơm sum vầy tình thân đông đầy, một nét đẹp văn hóa truyền thống, là sợi dây gắn kết những người thân yêu dưới một mái nhà. Hình ảnh mâm cơm giản dị nhưng đầy ắp yêu thương trong gian bếp ấm cúng bởi ngọn lửa hồng, người mẹ/người vợ/người con tỉ mỉ nêm nếm từng món ăn, người cha đun nước pha ấm chè sau bữa cơm, lũ trẻ tíu tít kể nhau nghe chuyện trường lớp, hỏi han bố mẹ đi làm có mệt không. Một bữa cơm chẳng cần cao lương mỹ vị, chỉ cần bát canh rau dền, đĩa cá kho, chén cơm dẻo thơm cũng đủ làm lòng người ấm áp. Như câu ca dao:

*"Râu tôm nấu với ruột bầu,  
Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon."*

Bữa cơm gia đình là nơi hội tụ tinh hoa của nếp sống Việt, nơi những giá trị truyền thống được vun đắp qua từng bữa ăn đầm ấm. Ở đó, mỗi thành viên không chỉ cùng nhau chia sẻ món ngon mà còn cùng nhau sẻ chia yêu thương, gắn kết tình thân. Ngay từ thuở nhỏ, người Việt đã được dạy cách cư xử trong bữa ăn: kính trên nhường dưới, mời cơm ông bà, cha mẹ, biết san sẻ từng miếng ăn như một cách nuôi dưỡng nhân cách đạo đức.

Có câu *"Đàn ông quanh nhà, đàn bà quanh bếp"* nhằm đánh giá vai trò quan trọng của người phụ nữ đối với nội trợ. Nhà dù nghèo hay giàu mà có được bàn tay quán xuyến và giỏi về nghệ thuật nấu ăn của mẹ hay của chị cũng giúp cho bầu không khí trở nên ấm áp. Ăn được món ăn bổ dưỡng của trời lại được chính bàn tay của người mình yêu thương nấu nướng thì còn gì hạnh phúc cho bằng vì chính nó đã làm sống dậy những tình cảm cao đẹp. Còn nhớ, khi sinh thời giáo sư Trần Quốc Vượng đã từng viết: *"Trong nghệ thuật ăn uống có sự cộng cảm giữa con người với con người, con người với Trời - Đất, với tự nhiên..."*.

Một câu hỏi han giản dị: *"Hôm nay con đi học thế nào?"*, một lời động viên chân thành: *"Anh mệt không? Em gấp cho anh miếng cá nhé!"*, tất cả tạo nên một thứ gia vị tình yêu đặc biệt, nuôi dưỡng tình thân và làm vơi đi bao nhọc nhằn trong cuộc sống.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Vẫn biết rằng cơm hộp, cơm tiệm có nhiều cái lợi nhưng nếu quanh năm suốt tháng mà vợ chồng con cái không ngồi chung mâm thì cuộc sống đâu còn ý nghĩa gì! Chỉ có bữa cơm gia đình, bữa cơm sum họp mới giúp cho ông bà, con cái có dịp gần gũi, gắn kết với nhau hơn. *“Bữa ăn có cá cùng canh, canh chưa mát dạ bằng anh thấy nàng”*. Có vậy, mọi người mới cảm thấy ăn ngon, thoải mái và ngày càng yêu mái ấm gia đình nhiều hơn. Ngoài ra, bữa cơm gia đình còn là cái nôi tình cảm giúp cho mọi thành viên xích lại gần nhau hoặc giải tỏa được những vướng mắc lo âu trong cuộc sống. Ý nghĩa của bữa cơm gia đình còn tùy thuộc vào bàn tay khéo léo và tình cảm thân thiết của mẹ, của vợ hoặc người thân cùng xuống bếp để rồi sau đó vợ chồng quây quần bên nhau vừa ăn, vừa trò chuyện và tâm sự.

Chính mâm cơm sẽ giúp cho các thế hệ trẻ có thói quen tốt về nếp sống văn hóa và mối quan hệ cư xử trong họ hàng thân tộc, từng bước hình thành nhân cách và kỹ năng sống sau này. Phụ nữ ngày xưa rất tinh tế trong việc chăm sóc chồng bằng phương pháp thực dưỡng: *“Thương chồng nấu cháo le le, nấu canh bông bí nấu chè hạt sen”*. Hoặc: *“Hồi nào mình ốm mình đau, bắt từng con cá ruộng, nấu canh rau nuôi mình”*. Cơm hàng cháo chợ tuy đa dạng và hấp dẫn nhưng lại thiếu chất tố *“thiên liêng”*, đó là tình cảm gia đình. Vả lại, những món ăn do người thân tự tay làm bao giờ cũng bảo đảm an toàn vệ sinh và hợp với khẩu vị mỗi người. Ông bà mình thường nói *“Cái bếp là lò sưởi ấm cho gia đình”*. Vậy mà nhiều người không hề nghĩ đến điều đó. Thật đáng tiếc!

Thế nhưng, trong nhịp sống hiện đại, khi công việc cuốn con người vào vòng xoáy của tiền bạc, danh vọng, những bữa cơm sum họp cũng dần trở thành điều xa xỉ. Khi cha mẹ bận rộn với những cuộc họp, khi con cái mãi mê với điện

thoại, bữa ăn chung dần thưa thớt, bếp nhà cũng dần nguội lạnh. Người mẹ vẫn đều đặn nấu nướng mỗi ngày, nhưng đôi khi chỉ là để chờ đợi... Chờ một tiếng gọi: *"Cả nhà ơi, vào ăn cơm!"*, chờ sự quây quần, chờ những câu chuyện rôm rả như ngày xưa.

Rồi có những người con xa quê, đi học, đi làm nơi đất khách, đôi lúc ngồi trước mâm cơm vội vã giữa phố thị mà chạnh lòng nhớ về bữa cơm nhà. Nhớ dáng mẹ lom khom bên bếp lửa, nhớ tiếng cha nhắc nhở: *"Ăn chậm thôi con, kéo nghẹn"*, nhớ những bữa cơm đơn sơ mà ngon đến lạ... Chỉ khi xa rồi người ta mới hiểu rằng bữa cơm nhà không chỉ là thức ăn mà còn là tình yêu thương, là nơi ta luôn có thể trở về, dù cuộc sống ngoài kia có bao nhiêu giông tố.

Vậy nên, đừng để công việc, điện thoại hay những thú vui khác đánh cắp đi khoảnh khắc quý giá bên gia đình. Dù bận rộn đến đâu, hãy cùng nhau ăn ít nhất một bữa cơm mỗi ngày, hãy lắng nghe nhau nhiều hơn, hãy trân trọng từng khoảnh khắc sum vầy. Bởi lẽ, bữa cơm hôm nay có thể rất bình thường nhưng một ngày nào đó, ta sẽ nhận ra đó chính là điều đẹp đẽ và đáng nhớ nhất trong cuộc đời.

### **Bữa cơm gia đình dưới lăng kính Phật giáo**

Bữa cơm gia đình là thời khắc quý báu để nuôi dưỡng lòng từ bi và sự thấu hiểu. Khi các thành viên cùng ngồi xuống bên nhau, đó không chỉ là sự quây quần đơn thuần mà còn là cơ hội để lắng nghe, để chia sẻ những buồn vui trong cuộc sống. Nếu thiếu những khoảnh khắc ấy, gia đình có thể dần xa cách mà không hay biết. Như một vườn cây không được chăm sóc, tình cảm cũng có thể trở nên khô cằn theo năm tháng. Nhưng chỉ cần một bữa ăn sum họp, một ánh mắt yêu thương, một lời quan tâm nhẹ nhàng, cũng đủ tưới tẩm lại mảnh đất tâm hồn, giúp mỗi người cảm thấy được thấu hiểu và được thương yêu.

Trong đạo Phật, có một giáo lý đẹp gọi là thực tập quán niệm trước khi ăn. Khi thức ăn được dọn lên ta có thể dừng lại trong vài giây, hít thở nhẹ nhàng và nhận diện sự có mặt của mình cũng như những người thân yêu xung quanh. Nếu muốn ta có thể thực tập 5 lời quán niệm trước khi ăn:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chính niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.

3. 3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là thói quen ăn uống không có chừng mực.
4. 4. Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu khổ đau của muôn loài, bảo vệ trái đất và duy trì sự cân bằng của thiên nhiên.
5. 5. Vì muốn nuôi dưỡng tình thương và sự hiểu biết, xin nguyện ăn trong sự hòa hợp và an lạc.

Chỉ cần thực tập đơn giản như vậy, bữa cơm sẽ không còn là một thói quen vô thức mà trở thành một nghi thức thiêng liêng, giúp ta quay về với chính mình và kết nối sâu sắc hơn với những người thân yêu. Trong khoảng 5 đến 10 phút đầu của bữa ăn, ta có thể ăn trong im lặng, chỉ tập trung vào việc nhai kỹ và cảm nhận hương vị của từng món ăn. Không vội vàng, không phân tán, ta thưởng thức trọn vẹn từng miếng cơm như một cách biết ơn cuộc sống. Tiếp sau đó, các thành viên vừa thưởng thức món ăn vừa trò chuyện quan tâm nhau một cách chậm rãi, lắng nghe, thấu hiểu, và đưa ra lời động viên, khuyến bảo.

Bữa cơm không chỉ là dinh dưỡng cho thân, mà còn là dinh dưỡng cho tâm. Một gia đình cùng nhau ăn cơm trong chính niệm, chú tâm trong sự yêu thương và biết ơn hiện tại ngay khoảnh khắc đang diễn ra, thì bữa cơm ấy chính là một pháp thoại sống động, là một bài học về sự hòa hợp và hạnh phúc. Và nếu mỗi gia đình đều thực tập điều này, thì một xã hội hòa bình, một thế giới đầy yêu thương cũng không còn là điều xa vời.

Tác giả: **Thạch Bích Ngọc - ĐHQG - TP.Hồ Chí Minh**

#### **Tham khảo:**

Sách "*Tìm bình yên trong gia đình*" - Tác giả: Thích Nhất Hạnh - NXB ThaiHaBooks