

Tiến sĩ Shefali Tsabary

Khánh Thủy dịch



LÀM CHA MẸ TÌNH THỨC

CHUYỂN HÓA BẢN THÂN,
TRAO QUYỀN CHO CON CÁI

Cuốn sách được ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA viết Lời giới thiệu



nhà xuất bản
Lao Động



THÔNG TIN
Phong sự & Văn hóa

Làm cha mẹ tỉnh thức

Tác giả: **Shefali Tsabary**

Người dịch: **Khánh Thủy**

Thể loại: **Tâm lý**

Tổng số trang: **312**

Dài x Rộng: **15.5x24** cm

Phát hành: **Thái Hà**

Xuất bản: **11/2020**

Tác giả

Tiến sĩ Shelali Tsabary nhận bằng tiến sĩ chuyên ngành Tâm lý lâm sàng, Đại học Columbia, New York. Bà được tiếp cận với quan điểm phương Đông từ rất sớm và lồng ghép quan điểm đó vào tâm lý học phương Tây. Sự lồng ghép giao thoa giữa phương Đông và phương Tây giúp bà tiếp cận với độc giả toàn cầu. Khả năng thu hút độc giả thiên về tâm lý và độc giả thiên về ý thức đã giúp bà trở thành chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực nuôi dạy con. Bà hiện đang sinh sống tại New York cùng chồng và con gái.

Lời tựa

Trong cuốn sách này, với những thuật ngữ đơn giản, đời thường nhất, Tiến sĩ Shefali Tsabary đề cập đến vai trò lớn lao của sự đồng cảm và phương pháp nuôi dưỡng nó thông qua mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Mặc dù năm nay đã 75 tuổi, tôi vẫn còn nhớ rõ cảm giác thân thương và tình yêu vô điều kiện mẹ dành cho tôi. Đến tận bây giờ, lòng tôi vẫn thấy bình an khi hồi tưởng lại những tình cảm đó. Trong thế giới hiện đại ngày nay, một trong những thách thức mà chúng ta phải đối mặt là làm sao để suốt cả cuộc đời luôn biết trân trọng sự ban phát vô tư đó. Khi lớn lên, lý trí dễ đánh lừa tâm trí, làm ta trở nên thiếu cận, tạo điều kiện để những cảm xúc lo sợ, hiếu thắng, ghen tị, tức giận và thất vọng phá hỏng tiềm năng thực sự trong ta.

Khi mới sinh ra, có thể ta chưa có ý thức đầy đủ rằng “Đây là mẹ của mình” nhưng vẫn có một sợi dây liên kết tự nhiên tạo thành từ những nhu cầu sinh lý cơ bản. Từ phía người mẹ, cũng xuất hiện một động lực lớn lao để dỗ dành, nuôi nấng, đáp ứng những nhu cầu sinh học của con. Điều này hình thành một cách tự nhiên từ bản năng mà không cần liên quan gì đến những giá trị trừu tượng.

Từ kinh nghiệm hạn hẹp của mình, tôi thấy cội nguồn của hạnh phúc là tình yêu và sự đồng cảm, tình thân ái và lòng nhiệt tình dành cho những người xung quanh. Nếu luôn thân thiện và tin cậy người khác, bản thân ta tự nhiên bình an và tự chủ. Ta thôi e dè và nghi ngại - những cảm giác hay xuất hiện khi nghĩ về người khác, có khi vì ta chưa hiểu rõ về họ, hoặc có khi vì ta tưởng họ đe dọa, hay đấu tranh với mình. Cho dù đang học tập, làm việc hay bất kỳ hoạt động gì, có bình an và tự chủ, ta mới có thể dùng hết năng lực tư duy của tâm trí để thực hiện tốt hơn.

Tất cả mọi người đều phản ứng tích cực với tình yêu thương. Đối với những bậc làm cha mẹ, điều này lại càng dễ hiểu. Tình yêu thương tự nhiên tồn tại giữa hai bên là một trong những nguyên nhân tạo nên mối liên hệ khăng khít giữa con cái và cha mẹ. Từ khi mới thai nghén trong bụng mẹ cho đến khi biết tự chăm sóc bản thân mình, ta khó có thể tồn tại nếu không nhận được tình yêu thương từ rất nhiều người xung quanh. Mỗi người trong chúng ta, cho dù giàu hay nghèo, có giáo dục hay thất học, dù thuộc về đất nước, tôn giáo hay văn hóa nào, mỗi khi nghĩ đến điều này cũng muốn trả ơn bằng cách mang tình yêu thương của chính bản thân mình trao tặng cho những người xung quanh.

Đạt Lai Lạt Ma
07/07/2010

Lời khen tặng

“Cuốn sách vô giá của tiến sĩ Shefali Tsabary cho thấy những thử thách của quá trình nuôi dạy con có thể trở thành cơ hội tuyệt vời để thức tỉnh tinh thần. Trở thành cha mẹ tỉnh thức là món quà tuyệt vời nhất chúng ta trao tặng cho con”.

- Eckhart Tolle

tác giả cuốn *The Power of Now* (Sức mạnh của hiện tại) và *A New Earth* (Hành tinh mới)

“Tiến lên Tiến sĩ Spock! Tất cả cha mẹ đều cần cuốn sách này để nuôi dạy những đứa con biết thích nghi và có trách nhiệm. Điều ngạc nhiên là ở chỗ, để đạt được mục tiêu đó, phần việc chính đều nằm trong tay bạn. Hãy đối diện với mọi sự thật trong cuốn sách hay ho này và hưởng thụ niềm vui của hành trình nuôi dạy con”.

- Laura Berman Fortgang

tác giả cuốn *The Little Book on Meaning* (Cuốn sách nhỏ về ý nghĩa) và *The Prosperity Plan* (Kế hoạch giàu sang)

Đề tặng

Tặng Oz. Ông xã. Thiên tài của em.

Đôi điều gửi các bậc phụ huynh

Làm cha mẹ hoàn hảo chỉ là một ảo tưởng. Không có cha mẹ hoàn hảo, cũng như chẳng bao giờ có đứa con hoàn hảo.

Làm cha mẹ tỉnh thức nhấn mạnh rằng thử thách chính là một phần không thể tách rời khi nuôi dưỡng một đứa trẻ, cũng như hoàn toàn thấu hiểu rằng, là cha mẹ, mỗi chúng ta đều nỗ lực hết sức bằng những nguồn lực mà ta có.

Mục tiêu của cuốn sách là chỉ ra cách xác định và vận dụng những bài học về tình cảm và tinh thần gắn liền với quá trình nuôi con, để rồi sử dụng chúng cho chính sự phát triển của chúng ta, đồng thời làm cho việc nuôi dạy con có chất lượng cao hơn. Để hiểu được cách tiếp cận này, chúng ta cần cởi mở với một quan điểm rằng, những điểm chưa hoàn thiện của ta có thể trở thành những công cụ cực kỳ giá trị cho việc thay đổi.

Trong quá trình đọc sách, sẽ có những thời điểm bạn thấy dấy lên cảm giác khó chịu. Tôi đề nghị bạn hãy chú ý đến cảm giác này. Gác việc đọc sách qua một bên và ngồi lắng nghe những cảm xúc đó. Khi làm như thế, bạn sẽ chuyển hóa được những cảm xúc này một cách tự nhiên. Sau đó, những điều được viết ra trong sách tự nhiên sẽ có ý nghĩa rõ ràng hơn.

Làm cha mẹ tỉnh thức được viết dành cho bất cứ ai có sự liên hệ với trẻ em ở bất kỳ độ tuổi nào. Dù là một phụ huynh đơn thân, một người sắp sửa hay mới lập gia đình, một người có con đang ở tuổi dậy thì, là ông bà hay bảo mẫu, khi bám sát những nguyên tắc chung nêu ra trong sách, sự chuyển hóa sẽ diễn ra đối với chính bản thân bạn và đứa trẻ.

Nếu bạn đang phải cực nhọc nuôi con một mình mà không có sự hỗ trợ, cuốn sách sẽ làm vơi gánh nặng bạn

đang mang trên vai. Nếu là người nuôi dạy con toàn thời gian, cuốn sách sẽ làm phong phú thêm trải nghiệm của bạn. Đối với những người có điều kiện thuê bảo mẫu, bạn sẽ thấy cuốn sách này là chỉ dẫn hữu ích trong việc tìm kiếm những người trung thành với những nguyên tắc mà sách chỉ ra, đặc biệt là khi con bạn dưới 6 tuổi.

Tôi sẽ tiếp tục khiêm tốn với một thực tế rằng nuôi con chính là cơ hội lớn lao để chúng ta trút bỏ lớp vỏ cũ, từ bỏ những thói quen xấu, tiếp cận với những cách sống mới và tự chuyển hóa thành những người cha mẹ tỉnh thức hơn.

Namaste⁽¹⁾

Shefali

Chương 1

Một con người đích thực, như chính ta

Một buổi sáng, con gái hồ hởi lay tôi dậy, “Mẹ ơi, cô tiên tặng mẹ một món quà tuyệt đẹp”, con bé thì thầm. “Mẹ xem cô Tiên Răng tặng gì cho mẹ này!”

Tôi thò tay xuống dưới gối và thấy nửa tờ một đô-la. Con gái tôi nói tiếp, “Cô tiên tặng mẹ một nửa tờ tiền, nửa tờ còn lại ở dưới gối của ba đấy”.

Tôi lặng đi.

Tôi thấy khó xử quá. Đầu óc tôi nghĩ ngay đến những lời dạy dỗ con, rằng “tiền không phải lá cây”, rằng con cần phải học được giá trị của đồng tiền. Tôi có nên nhân cơ hội này để dạy con không nên lãng phí tiền bạc và giải thích cho con biết rằng tờ đô-la xé đôi không còn giá trị nữa?

Tôi bỗng nhận ra rằng đây chính là lúc mà phản ứng của tôi có thể làm phong phú thêm hoặc cũng có thể phá hỏng tâm hồn con trẻ. Ơn Chúa, tôi đã chọn cách gác lại bài học về giá trị tiền bạc qua một bên và nói với con rằng tôi rất tự hào vì bé biết chia sẻ đồng đô-la duy nhất mà mình có. Khi tôi bày tỏ lòng cảm kích đối với sự hào phóng và tinh tế của nàng Tiên Răng nọ vì đã tặng cho cả bố và mẹ hai phần quà bằng nhau, đôi mắt con gái tôi lấp lánh bừng sáng cả căn phòng.

Một tâm hồn sống động và riêng biệt

Khi nuôi dạy con cái, ta thường xuyên bắt gặp mình đứng trước cuộc chiến giữa lý trí và con tim, như luôn phải đi thăng bằng trên dây. Một phản ứng không phù hợp có thể làm khô héo tâm hồn con, ngược lại, một lời khen ngợi đúng lúc có thể tạo cảm hứng để con thăng hoa. Trong mỗi khoảnh khắc, ta đều phải lựa chọn xây hay phá, sưởi ấm hay làm nguội lạnh tâm hồn con trẻ.

Khi được là chính mình, con không quan tâm đến những thứ vẫn thường ám ảnh trong đầu cha mẹ. Hình ảnh trong mắt người khác, thành tựu, tiến bộ - chẳng có vấn đề nào của người lớn có mặt trong thời gian biểu của trẻ con. Thay vì tiếp xúc với thế giới trong trạng thái tâm lý lo lắng, trẻ em có xu hướng vô tư lao vào những trải nghiệm của cuộc sống, sẵn sàng đánh cược với mọi rủi ro.

Buổi sáng nàng Tiên Răng đến thăm phòng ngủ của tôi, con gái tôi không nghĩ gì về giá trị của tiền bạc, hay ham muốn ích kỷ rằng mẹ sẽ ấn tượng với con gái vì biết chia sẻ đồng đô-la của mình. Bé cũng chẳng lo lắng về việc đánh thức mẹ dậy quá sớm. Bé chỉ đơn giản sống với chính con người sáng tạo của mình, vui vẻ thể hiện sự hào phóng và háo hức chờ đợi khi bố mẹ phát hiện ra nàng Tiên Răng đã đến thăm nhà.

Là một người mẹ, tôi liên tục tự thấy mình đứng trước những cơ hội để phản hồi với con gái như thể bé là một con người đích thực như chính bản thân tôi, với đầy đủ những cung bậc cảm xúc mà tôi có - cùng những ước mong, hy vọng, niềm vui, trí tưởng tượng, tài năng, bản tính tò mò và khả năng hạnh phúc. Nhưng cũng như những phụ huynh khác, tôi thường quá bận rộn với công việc của riêng mình đến nỗi đánh mất cơ hội mà những khoảnh khắc ấy mang tới. Tôi thấy mình quá dễ dàng rao giảng, hay thích chỉ bảo,

rằng tôi thường thiếu nhạy cảm với những cách thể hiện độc đáo cho thấy bé hoàn toàn khác biệt với bất kỳ con người nào từng sinh ra trên Trái đất.

Điều quan trọng nhất bạn phải nhận ra khi nuôi dạy con là không phải mình đang nuôi dưỡng một “bản sao thu nhỏ”, mà là một linh hồn sống động và riêng biệt. Vì lý do này, cần phải chú ý phân biệt cho rõ: mình là ai và *từng* đứa con của mình là ai. Con cái không phải là vật sở hữu của ta theo bất cứ cách nào. Khi hiểu sâu sắc điều này, ta biết điều chỉnh cách nuôi dưỡng con theo nhu cầu *của con*, chứ không nhào nặn con cho vừa với nhu cầu *của ta*.

Thay vì đáp ứng nhu cầu riêng của con, ta thường áp đặt suy nghĩ và kỳ vọng của mình lên con. Kể cả với mục đích tốt đẹp nhất là khuyến khích con cái thành thực với chính bản thân mình, hầu hết phụ huynh chúng ta đều vô tình vấp vào cái bẫy của việc áp đặt chương trình của mình lên con cái. Hệ quả là thay vì nuôi dưỡng, mối quan hệ cha mẹ - con cái lại thường xuyên bóp chết tâm hồn đứa trẻ. Đây là lý do mấu chốt tại sao rất nhiều trẻ em lớn lên trong hoang mang và trong nhiều trường hợp để lại hậu quả bệnh lý.

Mỗi chúng ta bước vào hành trình làm cha mẹ với kỳ vọng của riêng mình. Tuy nhiên, hầu hết những chờ mong đó đều không thực tế. Có những niềm tin, giá trị và định kiến ta chưa bao giờ nghi ngờ. Nhiều người thậm chí chẳng thấy lý do gì để tự vấn vì tin rằng mình “đúng”, không có gì phải bàn cãi. Dựa trên một thế giới quan như thế, ta vô tình đặt ra những kỳ vọng cứng nhắc đối với hình ảnh mà con cần phải thể hiện. Ta không nhận ra rằng với việc áp đặt bản thân mình lên con cái, ta cản trở sự phát triển tâm hồn con.

Chẳng hạn, nếu là người thành đạt, ta có khuynh hướng nghĩ rằng con cái ta cũng phải trở thành người thành đạt.

Nếu có thiên hướng nghệ thuật, ta thường động viên con đi theo con đường nghệ thuật. Nếu học hành giỏi giang, ta thường trao cho con ngọn đuốc hàn lâm để con thông minh sáng dạ. Nếu việc học trầy trật, để rồi kiếm sống vất vả khi bước ra đời, ta thường lo sợ rằng con cái sẽ đi lại vết xe đổ của mình, điều này khiến ta làm đủ mọi cách trong khả năng để tránh cho điều đó xảy ra.

Ta muốn con cái có được điều mà ta cho là “tốt đẹp nhất”, nhưng trong quá trình nỗ lực để đạt được điều này, ta dễ dàng quên mất điều quan trọng nhất đối với con là quyền được là *chính mình* và sống cuộc đời đúng với tâm hồn độc đáo của con.

Trẻ em sống với thế giới “đang là”, chứ không sống với thế giới “*chưa được như là*”. Khi đến với ta, bản thể của trẻ lấp lánh tiềm năng. Mỗi đứa trẻ đều có số mệnh của riêng mình - nếu thích, độc giả có thể gọi số mệnh ấy là *nghiệp*. Bởi vì trẻ em đều mang trong mình một định mệnh, thông thường trẻ biết rõ ràng mình là ai và mình muốn gì trong thế giới. Chúng ta được chọn để trở thành cha mẹ và giúp con *hiện thực hóa* điều này. Rắc rối nảy sinh khi ta quên mất điều đó, tước đi quyền sống đúng với thiên hướng của bản thân con. Kết quả là ta áp đặt ảo tưởng của chính mình lên con trẻ, vạch ra sứ mệnh tinh thần cho con dựa trên cái nhìn thiên cận của mình.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi cha mẹ không bắt nhịp được với bản chất con người trong con. Làm sao có thể lắng nghe con cái khi nhiều người lớn chúng ta hầu như chẳng bao giờ lắng nghe chính bản thân mình? Làm sao thấu hiểu được tâm hồn, cảm nhận được nhịp đập trái tim con khi chúng ta còn chẳng thể làm được điều đó với cuộc sống của chính mình? Khi chính các bậc cha mẹ còn đang lạc lối thì câu chuyện nhiều trẻ em lớn lên mất phương hướng, sống khép kín và thiếu đam mê cũng là điều dễ lý giải. Khi không có

sự kết nối với nội tâm, ta đánh mất bản năng làm cha mẹ và dạy con trong tình thức.

Tôi viết ra trong cuốn sách những điều này với mong muốn độc giả, những người ngày ngày vật lộn với thiên chức làm cha mẹ - đặc biệt là những bậc phụ huynh đang có con tuổi vị thành niên, tìm thấy phao cứu sinh của mình. Với những trải nghiệm có được nhờ tiếp xúc với nhiều bạn trẻ, tôi tin rằng không bao giờ là muộn ngay cả đối với những phụ huynh đang gặp khó khăn trong việc gần gũi với con ở bất kỳ lứa tuổi nào. Tất nhiên, nếu bạn có con nhỏ hơn thì việc thiết lập nền tảng vững chắc càng sớm càng mang lại nhiều lợi ích.

Chúng ta đều đã từng nuôi dạy con thiếu tỉnh thức

Đưa một con người đến với thế giới và nuôi dạy con người đó là một trong những nhiệm vụ khó khăn mà mỗi người trong chúng ta đều phải đảm nhiệm. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta không nhìn nhận công việc này tương xứng với cách ta vẫn làm đối với công việc kinh doanh. Thí dụ, nếu điều hành một công ty tỉ đô, ta hoạch định sứ mệnh của tổ chức một cách kỹ lưỡng. Ta vạch rõ ràng mục tiêu và cách thức đạt được mục tiêu đề ra. Để hiện thực hóa mục tiêu đó, ta tìm hiểu nhân viên của mình và tìm cách khai thác hết tiềm năng của họ. Là một phần của chiến lược phát triển, ta nhận diện và phát huy những điểm mạnh, đồng thời chỉ ra điểm yếu để hạn chế những ảnh hưởng tiêu cực của chúng. Sự thành công của doanh nghiệp chỉ có được nếu có một chiến lược đúng đắn.

Ta cũng cần tự hỏi bản thân, “Sứ mệnh và triết lý nuôi dạy con của mình là gì? Làm sao thể hiện triết lý này trong mỗi lần tương tác với con? Mình đã vạch ra định hướng nuôi dạy con một cách chín chắn, cẩn trọng như điều hành một doanh nghiệp lớn hay chưa?”

Dù đang chung sống với bạn đời, đã ly dị hay là cha mẹ đơn thân, việc nghiêm túc vạch ra định hướng nuôi dạy con dựa trên nghiên cứu những phương pháp phù hợp và không phù hợp thực sự cần thiết. Rất ít người trong số chúng ta cân nhắc hậu quả tác động của cha mẹ lên con cái, để tạo ra động lực dẫn đến thay đổi cách tiếp cận của mình. Phương pháp của ta có đặc biệt lưu tâm tới việc lắng nghe tâm hồn trẻ? Liệu ta có sẵn sàng thay đổi cách tương tác với trẻ nếu thấy rõ ràng rằng cách thức ta đang sử dụng không có hiệu quả?

Mỗi chúng ta đều nghĩ rằng, trong khả năng của bản thân, mình đã cố gắng làm tốt nhất vai trò làm cha mẹ và sự thực hầu hết chúng ta đều là người tốt, đều dành cho con tình yêu thương vô bờ bến. Rõ ràng, không phải vì thiếu tình yêu đối với con mình mà ta áp đặt chúng. Thay vào đó, nguyên nhân cốt lõi nằm ở sự *thiếu tỉnh thức*. Trên thực tế, nhiều người trong chúng ta không hiểu rõ cơ chế vận hành của mối quan hệ với con cái.

Không ai muốn thừa nhận mình thiếu tỉnh thức. Trái lại, ta có xu hướng đáp trả khi ai nói mình là kiểu người như thế. Nhiều người thậm chí bảo thủ tới mức, chỉ cần có ai nói đôi lời về lối dạy con của mình, là lập tức nổi đóa lên ngay. Tuy nhiên, khi bắt đầu biết mở lòng lắng nghe, ta sẽ thay đổi được cơ chế của mối quan hệ đối với con.

Con cái chúng ta phải trả giá đắt khi bố mẹ thiếu tỉnh thức. Rất nhiều trẻ phải chịu đau khổ vì được nuông chiều, dùng thuốc và hóa chất thái quá và bị gấn mác hư hỏng. Đây chính là sai lầm của bố mẹ, trút lên đầu con những nhu cầu chưa được giải quyết, những kỳ vọng chưa được đáp ứng và những ước mơ tan vỡ của chính mình. Cho dù xuất phát từ chủ ý tốt đẹp, con cái ta vẫn bị cầm tù trong những cảm xúc ta thừa kế từ bố mẹ, bị trói buộc trong những duyên nghiệp nhiều đời của tổ tiên. Bản chất của vô minh là ở chỗ, nó cứ liên tục nhỏ giọt từ thế hệ này sang thế hệ khác cho đến khi được chuyển hóa. Chỉ có nhận thức được điều này mới triệt tiêu được vòng xoáy của khổ đau trong mỗi gia đình.

Để hiểu con, cần thấu hiểu nội tâm mình

Khi sống thiếu tỉnh thức, ta thường không sẵn sàng cởi mở với phương pháp dạy con hoàn toàn dựa vào những nguyên tắc khác hẳn với những nguyên tắc ta vẫn đang áp dụng.

Theo truyền thống, việc dạy con vẫn được thực hiện theo cơ chế thứ bậc. Bố mẹ điều hành từ trên xuống. Sau tất cả, chẳng phải là con cái “nhỏ dại”, cần người hiểu biết hơn dạy dỗ hay sao? Bởi vì trẻ em nhỏ bé hơn và không biết nhiều thứ như ta, ta cho mình cái quyền điều khiển chúng. Trên thực tế, hình ảnh gia đình mà bố mẹ áp đặt quá quen thuộc đến nỗi hầu như ta không còn nghi ngờ rằng cơ chế này có khi không tốt cho cả con cái và bố mẹ.

Đối với cha mẹ, vấn đề nằm ở chỗ ảo tưởng về quyền lực trong phương pháp dạy con truyền thống làm cái tôi ngày càng được củng cố. Điển hình là trẻ em thường ít kháng cự khi bị bố mẹ áp đặt bởi chúng quá trong trắng và dễ bị tác động, khiến cái tôi của ta mạnh hơn.

Muốn tạo ra sự gắn kết sâu sắc với con, ta cần dẹp bỏ tâm lý bề trên. Khi không bị hình tượng của cái tôi giả che khuất, ta mới có thể đối xử với con với tư cách là một con người thực thụ.

Tôi cố tình dùng từ “hình tượng” cho cái tôi giả và sẽ làm rõ nghĩa hơn cho “cái tôi” này. Từ kinh nghiệm của mình, tôi thấy mọi người thường nghĩ hình tượng của “cái tôi” chính là bản thể của mình. Những gì liên quan đến cái tôi, tương tự như thế, thật ra cũng chỉ là ảo tưởng.

Thuật ngữ này sẽ được sử dụng xuyên suốt cuốn sách với ngữ nghĩa khác biệt như thế.

Tôi cho rằng, chúng ta nghĩ “cái tôi” thực ra không phải là bản chất của con người. Đó chỉ là hình tượng ta hình dung

trong đầu về bản thân - một hình ảnh ta ôm ấp mà nhiều khi khác xa với bản thể của ta. Mỗi người đều lớn lên với một hình tượng như thế. Nó thành hình ngay từ khi ta còn trẻ, chủ yếu thông qua tương tác với những người xung quanh.

“Cái tôi” sẽ được dùng với nghĩa là *ấn tượng* không có thật về bản thân mình. Hầu hết ấn tượng đó được tạo ra từ ý kiến của người khác. Ta vô thức *tin* rằng ta là *con người như thế*. Hình ảnh này che phủ bản chất thực sự của ta. Khi “cái tôi” bắt đầu định hình từ thời thơ ấu, ta thường cố bám chặt lấy nó suốt cả cuộc đời.

Trái ngược với hình ảnh nhỏ hẹp về bản thân như thế, chân ngã - sự hiện hữu đích thực của ta lại không có giới hạn. Chân ngã tồn tại trong tự do tuyệt đối, không mang theo kỳ vọng nào đối với người khác, không sợ hãi và không bị ám ảnh của cảm giác tội lỗi. Tuy *nghe* có vẻ kỳ lạ, thế nhưng trên thực tế khi sống trong trạng thái này, sự tiếp xúc với những người xung quanh trở nên thực sự có ý nghĩa bởi vì đó là trạng thái “nguyên bản”. Một khi từ bỏ những kỳ vọng về hành xử và chạm được tới bản thể của người khác, thái độ bao dung chân thật sẽ tạo ra sợi dây kết nối tự nhiên. Bởi vì sự “nguyên bản” có khả năng giao cảm với sự “nguyên bản”.

Rất khó nhận diện cái tôi bởi ta quá gần gũi với nó, đến mức nhầm tưởng nó là mình. Ngoài một số trạng thái cảm xúc khá rõ ràng như kiêu căng hay huênh hoang, cái tôi thường ngụy trang rất khéo léo, làm ta tin chắc rằng đó là con người thật của ta.

Một ví dụ điển hình mà nhiều người trong số chúng ta không ý thức được là *rất nhiều cảm xúc của ta chính là cái tôi đeo mặt nạ*. Chẳng hạn, khi nói, “Tôi tức giận”, ta tưởng rằng con người thật sự của ta tức giận. Sự thực chưa hẳn đã

như thế. Nếu suy ngẫm ở một mức độ sâu hơn, thực ra ta đang kháng cự một tình huống vừa nảy sinh, mong muốn mình có được vị thế mà ta *cho rằng phải* như thế mới đúng. Nếu ta trút cơn thịnh nộ lên người khác, một cơn phun trào thực sự của ngọn núi lửa “cái tôi” sẽ xuất hiện.

Chỉ với hiểu biết cá nhân, ta cũng thấy sự dính mắc vào “cơn giận” hay những cảm xúc tiêu cực như ghen ghét, thất vọng, tội lỗi, hay buồn bã cuối cùng đều tạo ra chia cách giữa ta với những người xung quanh. Khi không hiểu “cơn giận” chỉ đơn thuần là phản ứng của cái tôi, ta tin rằng đó là chính mình. Sự dính mắc vào cái tôi đeo mặt nạ chân ngã làm ta đánh mất khả năng an trú trong hạnh phúc và sự hòa hợp với thế giới.

Ở những thời điểm khác, cái tôi còn xuất hiện trong lĩnh vực nghề nghiệp, sở thích hay thậm chí danh tính của ta. Ta tự nhủ, “Tôi là một vận động viên quần vợt”, “Tôi là người theo đạo” hay “Tôi là người Mỹ”. Chẳng có cái nào là bản chất thực của ta. Nói cho đúng hơn, ta tự gán cho mình những vai diễn đó, thường là trong vô thức, để rồi lập tức tự tạo ra cảm nhận về “tôi”. Nếu một trong những vai diễn đó bị bất kỳ ai đặt dấu hỏi, ta cảm tưởng rằng chính mình bị công kích và đe dọa. Mỗi lần như thế, thay vì rũ bỏ sự dính mắc và cảm nhận về cái tôi, ta lại níu chặt hơn lấy nó. Đây chính là gốc rễ của bao nhiêu mâu thuẫn, chia ly và tranh đấu.

Tôi không ám chỉ rằng cái tôi là “xấu xí” và không nên tồn tại. Ngược lại, cái tôi tự bản thân nó không tốt hay xấu: nó là chính nó. Đó chỉ là một giai đoạn phát triển có mục đích riêng, như cái vỏ mà chú gà con cần phải có trước khi nở. Vỏ trứng có vai trò nhất định trong hành trình chuyển hóa của chú gà con. Tuy nhiên, nếu đã qua thời kỳ bảo bọc mà vẫn chưa nứt, cái vỏ sẽ cản trở sự phát triển của chú gà. Cũng tương tự như thế, từ trong màn sương của tuổi thơ,

những nhu cầu của cái tôi phải dần nhường chỗ cho bản chất chân thực của ta lớn dần lên.

Cho dù có thể chưa hoàn toàn rũ bỏ được, nhưng ta cần *hiểu biết* ngày càng sâu sắc hơn về ảnh hưởng của cái tôi để dạy con trong tỉnh thức. Sự hiểu biết đưa tới sự chuyển hóa và thiết lập nền tảng cho sự nghiệp làm cha mẹ. Càng hiểu rõ, ta càng dễ bắt gặp những tình huống mà trước đây ta vốn dĩ hành động trong giới hạn chật hẹp của hoàn cảnh sống mà ta lớn lên, để rồi di truyền cách cư xử đó cho con cái mình. Trong cuốn sách này, tôi sẽ lần lượt giới thiệu với độc giả một số tình huống điển hình như thế.

Để khẳng định sự thực rằng cái tôi không phải là con người thật của ta và cơ chế đánh lừa của nó, ta quan sát những khoảnh khắc khi bắt gặp mình suy nghĩ, cảm nhận, hay cư xử theo những cách không hoàn toàn đúng với con người mình. Khi bắt đầu để ý những khoảnh khắc này, ta tự nhiên thấy mình xa dần với cái tôi ấy.

Bồi đắp tình yêu thương từ trong gia đình mình

Dạy con trong tình thức thể hiện mong muốn được *hòa hợp* vốn luôn gắn bó mật thiết trong mối quan hệ giữa cha mẹ - con cái, một sự tương ái hoàn toàn khác biệt với hệ thống ngôi thứ mà bố mẹ vẫn thường áp đặt trong mỗi gia đình.

Trên hành trình tìm kiếm sự đồng cảm với con cái, con đường dẫn ta đi chính là việc nhận ra sự giao cảm với *chân ngã bị lãng quên* của chính mình. Bởi khi đã thiết lập được mối quan hệ có ý nghĩa với con, việc chú ý đến sự phát triển của bản thân là một điều tất yếu. Cùng với sự tan rã của mô hình thứ bậc cha mẹ - con cái, sân chơi trong gia đình cũng trở nên bình đẳng hơn. Tránh được những hành vi bị cái tôi dẫn dắt, ta mới có thể bước xuống khỏi “ngai vàng thống trị”.

Bởi trẻ em quá dễ bị tác động, ta thường ngó lơ việc điều chỉnh *chính mình* để trở thành người bạn tâm giao của con. Tuy nhiên, bằng cách chú tâm đến đối tượng *chịu sự quản lý* (không có gì phải bàn cãi) *của ta*, ta có cơ hội giải phóng cho mình khỏi nghĩa vụ *quản lý*. Con giúp ta trưởng thành hơn vì rũ bỏ được cái tôi vỏ trứng và được trải nghiệm sự tự do khi sống đúng với bản chất của mình. Đó chính là lúc ta thấy mình đối diện với cơ hội hoàn toàn chuyển hóa trên hành trình làm cha mẹ.

Khi niềm tin về mối quan hệ một chiều giữa cha mẹ và con cái vụn vỡ, hành trình này đưa ta trở lại điểm xuất phát, bởi ta nhận ra rằng, con cái giúp ta chín chắn hơn theo những cách có lẽ còn nhiều hơn so với những gì ta đã dành cho chúng. Dù trẻ em trông có vẻ “nhỏ dại”, ngoan ngoãn vâng lời những bậc cha mẹ quyền năng, nhưng

chính vì sự yếu thế của con mới cần đến biến đổi lớn lao nơi cha mẹ.

Bằng cách xem việc dạy con là biến chuyển lớn của tâm hồn, khoảng trống tâm lý mới có thể được dọn sẵn để tiếp thu những bài học. Là cha mẹ, càng ý thức được rằng con cái sinh ra để thúc đẩy cảm nhận mới về bản thân, ta lại càng khám phá ra những con đường khác nhau dẫn ta tới với bản thể của mình.

Nói cách khác, thay vì tin rằng nuôi con ngoan khỏe là thử thách lớn lao nhất, ta cần chú ý một nhiệm vụ nặng nề hơn nữa để tạo nền móng cho việc nuôi dạy con hiệu quả. Đó là biến *mình* thành cha mẹ tỉnh thức và chú tâm đến hiện tại hết mức có thể. Đây là cốt lõi của việc dạy con có chất lượng bởi trẻ em không cần đến những suy nghĩ và kỳ vọng, hay sự áp đặt và quản lý của ta, mà chỉ cần ta tự điều chỉnh để có thể hiện hữu bên cạnh chúng.

Sự tỉnh thức thay đổi cách dạy con thế nào?

Sự tỉnh thức không phải là điều kỳ diệu chỉ xảy ra với những người may mắn. Đó là một quá trình liên tục chứ chẳng phải từ trên trời rơi xuống.

Trước khi bước vào hành trình này, cần nhớ rằng “tỉnh thức” không phải là trạng thái đột nhiên vắng bóng hoàn toàn sự “thiếu tỉnh thức”. Ngược lại, “tỉnh thức” là một diễn trình liên tục. Người sống tỉnh thức cũng chẳng khác chúng ta, ngoại trừ việc họ biết biến mỗi tình huống vô tâm thành cơ hội nâng cao nhận thức. Như vậy, *tất cả* chúng ta đều có quyền được tỉnh thức. Mỗi quan hệ giữa cha mẹ - con cái kỳ diệu ở chỗ liên tục mang đến cho ta cơ hội để rèn luyện lối sống ấy.

Dù ta ôm lấy niềm tin rằng mình có trách nhiệm dưỡng dục con cái, trên thực tế, con cái có sức mạnh biến đổi *ta* thành người cha mẹ mà chúng cần. Vì thế, trải nghiệm dạy con không có nghĩa là cha mẹ ở trong thế đối lập mà là *cùng với* con cái. Hành trình đến với bản ngã toàn vẹn bắt đầu từ con, ta chỉ việc chọn cho mình một chỗ ngồi yên ổn. Con cái là người thầy lớn của ta bởi chúng là hoa tiêu chỉ đường cho ta về với bản tâm mình. Nếu không nắm tay bước cùng con đi tới ngưỡng cửa tỉnh thức, ta sẽ đánh mất cơ hội tìm ra chân lý.

Không nên nhầm lẫn điều chỉnh mình có nghĩa là tránh hoàn toàn ảnh hưởng lên con và trở thành bản sao của chúng. Ngoài việc lắng nghe, tôn trọng và gần gũi với con, dạy con tỉnh thức cũng đi kèm với luật lệ và giới hạn. Là cha mẹ, ta không chỉ cung cấp cho con những điều kiện cơ bản như nơi ăn, chốn ở và giáo dục, mà còn dạy chúng giá trị của các thể chế, cách điều tiết cảm xúc và cả những kỹ năng xã hội. Nói cách khác, dạy con trong tỉnh thức bao

hàm tất cả các yếu tố để giúp trẻ trở thành thành viên tròn trịa và cân bằng trong xã hội. Vì vậy, dạy con trong tình thức không có nghĩa là nuông chiều. Qua cuốn sách này, ta sẽ thấy những điển hình cha mẹ đã thấm nhuần cách dạy con tích cực, giúp con chín chắn về cả cảm xúc lẫn hành vi.

Nói như thế, tôi cũng cần giải thích tại sao những chiến lược *cụ thể* về kỷ luật được đưa vào chương cuối. Kỷ luật bắt nguồn từ khả năng *thực sự hiện hữu* bên cạnh con cái. Cha mẹ phải nhớ rằng, phương pháp này chỉ có hiệu quả nếu ta thấu hiểu từng chi tiết của cơ chế *gần gũi* với con, được làm rõ dần qua từng chương khi cùng khám phá hành trình này.

Nuôi dạy con là bước ngoặt quan trọng của sự tỉnh thức của con người. Tuy vậy, mỗi khi tìm đến tôi, các bậc cha mẹ chẳng bao giờ tìm kiếm cách giúp chính mình trưởng thành. Họ chỉ chăm chăm tìm đối sách cho hành vi cụ thể của con. Họ hy vọng tôi có chiếc đũa thần có thể ngay lập tức biến con họ thành những đứa trẻ có tâm lý ổn định và lành mạnh. Tôi chỉ cho họ thấy dạy con trong tình thức không chỉ nằm ở chỗ vận dụng một vài kỹ thuật khéo léo. Đó là cả một triết lý sống có sức mạnh chuyển hóa cả cha mẹ và con cái ở cấp độ cơ bản nhất. Trở thành những người bạn tâm hồn của nhau là cách duy nhất để mối quan hệ cha mẹ với con trở nên có ý nghĩa. Vì lý do này, dạy con trong tình thức còn hơn cả những kỹ thuật nhằm mục tiêu điều chỉnh hành vi cụ thể, nhằm đến những khía cạnh sâu sắc hơn trong mối quan hệ cha mẹ và con cái.

Cái hay của dạy con trong tình thức nằm ở chỗ, thay vì cố áp dụng và hy vọng một chiến lược cụ thể sẽ phù hợp với một tình huống cụ thể nào đó, sự tỉnh thức liên tục mách cho ta biết cách cư xử tốt nhất trong từng tình huống. Chẳng hạn, khi con gái xé đôi tờ một đô-la, ta nên trách mắng hay khen ngợi? Tôi đã để cho bản tâm của ta vốn có

giao cảm với bản tâm của con, chỉ đường cho mình. Kể cả khi cần tôi kỷ luật, sự tỉnh thức cũng cho ta biết cách áp dụng để làm sao bồi đắp thay vì hủy hoại tâm hồn con.

Lấy hết can đảm từ bỏ sự kiểm soát không thể tránh khỏi của cách tiếp cận thứ bậc và có được tiềm năng phát triển tâm hồn thông qua cơ chế bình đẳng giữa cha mẹ - con cái, ta sẽ thấy những mâu thuẫn và đấu tranh quyền lực ngày càng bớt đi. Mối quan hệ với con trở thành một trải nghiệm quý giá, tràn đầy sự hòa hợp của những tâm hồn biết trân trọng, biết tìm kiếm bạn đồng hành. Bằng cách dồn tâm trí cho mối quan hệ tỉnh thức giữa cha mẹ - con cái, việc dạy con vượt ra khỏi những khía cạnh vật lý thông thường và được nâng tâm trở thành một sự nghiệp linh thiêng.

Chương 2

Mục đích tâm linh khi ta sinh con

Bất chấp những bằng chứng hiển nhiên rằng nhiều chiến lược dạy con thiếu hiệu quả và thường xuyên phản tác dụng, hầu hết chúng ta vẫn loay hoay với cách tiếp cận thiếu tỉnh thức vốn là xúc tác tạo ra những trở ngại khi tiếp xúc với con.

Muốn chuyển sang áp dụng một phương pháp hiệu quả hơn, ta buộc phải thẳng thắn đối diện và giải quyết những vấn đề vốn có căn nguyên từ trong hoàn cảnh bản thân ta được dưỡng dục. Nếu không biết chấp nhận thay đổi, cách dạy con của ta sẽ luôn thiếu sự tôn trọng, thiếu chú ý đến tiếng nói của tâm hồn con, đồng thời làm ngơ trước sự khôn ngoan của chúng. Bố mẹ càng hiểu rõ chính mình bao nhiêu, càng dễ giúp đỡ con hiểu rõ tâm hồn của chúng bấy nhiêu.

Vì vậy, muốn dạy con trong tỉnh thức, thay đổi bản thân là yêu cầu bắt buộc. Trên thực tế, tôi cho rằng mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái có mục đích quan trọng nhất là sự trưởng thành của phụ huynh, rồi mới đến việc dưỡng dục con nên người.

Khi chỉ ra cho bố mẹ thấy những điều cần sửa đổi, tôi thường vấp phải sự phản kháng. “Sao lại là chúng tôi?”, họ ngạc nhiên và không hiểu tại sao lại đề nghị *chính họ* thay đổi. Khi được giải thích rằng cách duy nhất để con tự điều chỉnh hành vi là bố mẹ sống tỉnh thức hơn, họ thường tỏ ra thất vọng, không chịu thừa nhận rằng trọng tâm không nằm ở con cái mà là sửa đổi tư duy của chính mình. Tôi thấy nhiều bậc phụ huynh sợ hãi vì không biết những hệ lụy mình sẽ phải đối mặt là gì khi chuyển từ cách sống vô thức sang tỉnh thức.

Hành trình này không hợp với những người yếu đuối, mà chỉ dành cho những trái tim dũng cảm muốn trải nghiệm tình thương thực sự dành cho con. Con đến với ta để giúp ta nhận ra vết thương tâm lý trong lòng và truyền dũng khí để ta vượt qua được những hạn chế mà những vết thương đó để lại trong cuộc sống. Khi phát hiện ra những cơ chế mà quá khứ điều khiển mình, ta dần học được cách dạy con bằng sự tỉnh thức. Trước khi đạt tới trình độ đó, ta cố gắng chú ý đến mỗi lần tiếp xúc với con, bởi sự vô thức thấm vào trong mối quan hệ với con cái theo những cách âm thầm nhất.

Cần nhấn mạnh rằng, đừng hy vọng sự vô thức ngay lập tức biến mất. Thay vì thế, hiểu cơ chế hình thành và hậu quả của vô thức có thể tạo ra động lực giúp ta bắt đầu biết tự quan sát bản thân để nuôi dạy con có hiệu quả.

Theo nghĩa như vậy, con cái chính là người bạn đồng hành tin cậy, bởi chúng là tấm gương liên tục phản chiếu sự vô thức của ta, liên tục mang tới cho ta cơ hội sống tỉnh thức. Con cái ta xứng đáng có được bậc phụ huynh mà chúng cần, chẳng lẽ ta không thể để con giúp ta thay đổi mình, ít nhất cũng tương đương với mức độ ta muốn thay đổi con?

Mặc dù sự thay đổi của mỗi cá nhân có những chi tiết không giống nhau, nhưng về bản chất không có gì khác biệt. Vì vậy, dạy con trong tỉnh thức bắt buộc cha mẹ phải lật lại những vấn đề mấu chốt của đời sống, chẳng hạn:

Thông qua quan hệ với con, ta có cho phép mình được tiếp cận con đường dẫn đến sự thấu hiểu tâm hồn mình?

Làm sao dạy con theo đúng cách mà con thực sự cần và trở thành bậc cha mẹ mà con xứng đáng có?

Làm sao ta vượt qua được nỗi sợ hãi thay đổi và trưởng thành để đáp ứng yêu cầu của tâm hồn con?

Ta có dũng cảm đi ngược dòng nước và dạy con với quan điểm rằng đời sống nội tâm có giá trị hơn thế giới vật chất bên ngoài?

Ta có nhận thấy mỗi khía cạnh của việc nuôi dạy con là một nấc thang của sự trưởng thành?

Ta có nhìn nhận mối quan hệ với con là mối quan hệ thiêng liêng?

Con cái thức tỉnh cha mẹ như thế nào?

Mỗi đứa trẻ bước vào đời ta với đầy đủ khó khăn, rắc rối, bướng bỉnh và những thử thách về tính cách để ta thấy chính mình còn non nớt thế nào. Lý do là con cái có thể giúp ta nhìn ra những tàn dư của quá khứ và gọi lại những tình cảm sâu trong tiềm thức. Vì vậy, để biết tâm hồn ta cần phát triển ở chỗ nào, chẳng cần nhìn đâu xa hơn ánh mắt của con.

Dù là vô thức tạo ra những tình huống khiến mình cảm thấy trở lại như khi còn bé, hay theo một cách nào đó, để tránh né chúng, ta đều phải trải nghiệm một lần nữa những cảm xúc thuở ấu thơ. Bởi vì, trừ phi những vấn đề của thời thơ ấu được chuyển hóa, chúng chẳng bao giờ tự rời bỏ ta mà sẽ xuất hiện lại, rồi di truyền lên con cái. Vì vậy, món quà vô giá mà con cái mang lại là hình ảnh phản chiếu sự vô thức của ta. Nhờ có chúng, ta nhận thấy sự vô thức đang biểu lộ trong thời gian và không gian hiện tại, đồng thời có cơ hội từ bỏ cái bóng của quá khứ, để không còn bị chế ngự bởi hoàn cảnh. Con cái còn liên tục phản ánh những thành tựu và sai sót trên hành trình này để ta biết điều hướng đi cho đúng đắn.

Bất chấp mục đích cao quý của ta, bởi vì vẫn nuôi dạy con theo cách ta từng được dưỡng dục, dấu ấn ấu thơ của ta vẫn tái hiện trên con. Tôi xin lấy ví dụ minh họa bằng trường hợp của một người mẹ và con gái mà tôi tư vấn. Jessica vốn luôn là một học sinh ngoan và là đứa con lý tưởng cho đến năm 14 tuổi. Trong hai năm tiếp theo, cô bé trở thành cơn ác mộng của mẹ. Nói dối, trộm cắp, đi vũ trường và hút thuốc, cô bé trở nên thô lỗ, chống đối và thậm chí bạo lực. Anya thấy bất an khi ở cạnh đứa con có tâm trạng thay đổi theo từng phút. Không kiểm chế được

cảm xúc, cô nổi cơn thịnh nộ, la hét, chửi bới, thóa mạ con bằng những lời độc địa nhất.

Anya hiểu hành vi của Jessica không đến mức phải chịu cơn bùng nổ như thế, nhưng cô không thể kiềm chế được cơn giận và cũng không hiểu nó từ đâu đến. Vì nghĩ rằng mình kém cỏi, bạc nhược, cô không thể mang lại cho Jessica sự kết nối mà cô bé cần có.

Việc gì đến cũng phải đến, Jessica thú nhận với tư vấn viên ở trường rằng cô bé bắt đầu tự rạch tay mình.

Khi phát hiện ra, Anya cầu cứu tôi giúp đỡ. “Cứ như là tôi lại trở về năm 6 tuổi”, cô chia sẻ. “Khi bị con hét vào mặt, tôi cảm thấy hết như khi bị mẹ la hồi bé. Khi bị con đóng sầm cửa và bị cách ly khỏi thế giới của con, tôi cảm thấy như mình bị phạt vì làm điều gì đó sai. Điều khác biệt là hồi xưa tôi không thể phản kháng với bố mẹ, còn giờ thì tôi không thể ngừng chửi mắng. Mỗi lần con làm tôi có cảm giác giống như khi bố mẹ đã gây ra cho tôi, cả thế giới xung quanh dường như sụp đổ và tôi thấy mình phát điên”.

Cách duy nhất để giải mã tiềm thức mà con gái của Anya đã khuấy động lên là xem xét lại quá khứ, đặc biệt là gia đình, nơi cô đã lớn lên. Bố của Anya tính tình lạnh lùng, khô khan, khiến cô luôn thêm khát tình cảm. Mẹ cô “chẳng bao giờ ở bên”, Anya giải thích. “Kể cả khi ở bên mẹ, tôi vẫn có cảm giác như bà không ở đó. Dù mới chỉ 7-8 tuổi, tôi đã bắt đầu biết cô đơn”.

Sự cô đơn và thiếu thốn tình cảm từ bố mẹ lớn đến nỗi Anya quyết định tự tạo ra cho mình một nhân cách mới. “Tôi quyết định sẽ cư xử hết như mẹ, để bố yêu tôi nhiều như yêu mẹ”. Đặc điểm nổi bật nhất của mẹ Anya là bà luôn ngăn nắp, ăn vận đẹp đẽ. “Chỉ sau một đêm, tôi đã lột xác từ một cô gái thành một người đàn bà trưởng thành”,

Anya nhớ lại. “Tôi tập thể dục điên cuồng và lao vào học hành xuất sắc”.

Thật chẳng may, cho dù có cố gắng đến đâu, Anya cũng không xứng đáng đối với người cha già khó tính. Một sự cố đặc biệt đến đã tạo ra bước ngoặt đời cô. Theo lời kể của Anya: “Tôi nhớ một hôm bố nổi giận vì tôi không ngồi yên khi làm bài tập về nhà. Vốn bản tính lầm lì, ông chẳng nói chẳng rằng lôi tôi ra góc nhà, bắt tôi quỳ gối trên sàn và giơ hai tay lên trời. Tôi đã quỳ và giơ tay như thế suốt hai tiếng đồng hồ. Trong thời gian đó, bố chẳng thềm nói một lời nào. Mẹ cũng không dám hé răng. Không ai ngó ngang đến tôi. Tôi nghĩ cảm giác bị lơ đi còn đau đớn hơn cả hình phạt. Tôi khóc lóc van xin tha thứ nhưng chẳng ai thềm đếm xỉa. Sau hai giờ đồng hồ, bố mới cho phép tôi đứng dậy để học bài. Kể từ ngày hôm đó, tôi thể sẽ không bao giờ để mình gặp rắc rối nữa. Tôi nén buồn bực vào lòng và trốn sâu dưới nhiều tầng hờn tủi”.

Anya đã huấn luyện Jessica thành rô-bốt của riêng mình, hết như hồi cô học cách trở thành đứa con “hoàn hảo”: vô cảm, ngoan ngoãn, dễ bảo và chĩn chu. Tuy nhiên, với cá tính hoàn toàn khác biệt, Jessica chỉ vâng lời mẹ khi còn bé. Khi đến tuổi dậy thì, cô bé lập tức nổi loạn. Quả lắc cảm xúc chẳng biết đâu là điểm cân bằng bây giờ bị kéo dạt sang một bên. Jessica càng nổi loạn bao nhiêu, Anya càng khắt khe và áp đặt bấy nhiêu. Cuối cùng, Jessica sụp đổ. Và việc rạch tay diễn ra.

Nhìn vào hành vi của con, Anya chỉ thấy những vết thương của chính mình ngày xưa, được gây ra bởi sự nóng giận, chối bỏ và khinh miệt của bố mẹ. Đối với Anya, sự nổi loạn của Jessica không phải là lời cầu cứu giúp đỡ mà chỉ phủ định vai trò làm mẹ của cô. Điều đó càng làm Anya nhớ lại cảm giác vô giá trị mà bố mẹ tạo ra cho mình hồi còn bé. Điều khác biệt duy nhất là bây giờ Anya phản ứng

quyết liệt với tình thế chứ không biến mình thành “con ngoan trò giỏi” như những năm xưa ở cùng bố mẹ. Bị kịch nằm ở chỗ cô phản ứng *không đúng đối tượng*.

Anya không hề biết rằng nếu xem xét trong hoàn cảnh nuôi dưỡng khắc khe như thế, con gái cư xử như thế là điều đương nhiên. Cô không thể nhận ra Jessica đang muốn nói, “Đừng đánh đổ con nữa. Hãy tỉnh dậy và thừa nhận con là một bản thể riêng với những nhu cầu hoàn toàn khác mẹ. Con không thể chỉ biết vâng lời mẹ nữa”.

Jessica thực ra đang cầu xin sự giải thoát mà Anya chưa bao giờ có được. Bé bị ấn vào tay lá cờ xung phong trong cuộc chiến chưa thành của mẹ. Tuy là đứa trẻ “hu” trong mắt mọi người, Jessica thực ra đã hoàn thành sứ mệnh của một đứa con là kích hoạt lại quãng thời gian quá khứ mà mẹ cô đã trốn tránh. Hành vi chống đối xã hội của bé khiến mẹ giải tỏa được những cảm xúc đã bị giam hãm trong tâm hồn suốt nhiều thập kỷ.

Trên hành trình trở thành người mẹ tỉnh thức, “thói hư tật xấu” của Jessica trở nên hữu ích đối với mẹ, là cơ hội để Anya suy ngẫm lại những tủi hờn và đau đớn của tuổi thơ. Nhờ vậy, cuối cùng Anya đã thôi kiểm chế việc la hét và giải phóng hết những cảm xúc tiêu cực. Theo nghĩa đó mới thấy con cái thật sự rộng lượng, sẵn sàng trở thành chỗ chứa để ta giải phóng những cảm xúc lệch lạc của mình. Chính sự chùn bước trước tự do của ta tạo ra ảo tưởng rằng con mình “hu” hay cư xử không đúng mực.

Nếu hiểu rằng hành vi của con là lời nhắc nhở cho sự tỉnh thức của mình, ta mới có thể nhìn nhận khác đi đối với cơ hội mà con mang tới. Thay vì nổi xung với con, ta chú ý quan sát nội tâm mình và tự hỏi *tại* sao ta nổi nóng. Mỗi lần đặt câu hỏi như thế, ta mở cửa để sự tỉnh thức trỗi dậy.

Chỉ khi Anya suy xét lại thời thơ ấu và giải tỏa cơn tức giận đối với bố mẹ thì cô mới có thể buông tha cho con gái khỏi cái bẫy “hoàn hảo” mà cô đã bị kẹt suốt cuộc đời. Khi quá trình tự giải thoát cho mình bắt đầu, cô lần lượt rũ bỏ từng lớp vỏ giả tạo đã khoác lên, dần dần trở thành con người tươi tắn, vui vẻ, thoải mái tràn đầy niềm vui. Lời xin lỗi của mẹ vì vô tình đặt gánh nặng lên vai con đã giúp Jessica tự hàn gắn vết thương. Cả mẹ và con đã có thể giúp nhau trở lại là những tâm hồn cao đẹp.

Điều mâu thuẫn là mặc dù quá khứ ảnh hưởng lên ta theo những cách sâu sắc nhất, nhưng hiếm khi ta nhận ra điều đó. Vì vậy, con cái có năng lực giúp ta được tự do bởi ta cần có một người thân bên cạnh để phản chiếu những vết thương hằn in quá khứ.

Điều đáng buồn là cha mẹ thường không để con có cơ hội hoàn thành sứ mệnh cao quý đó trong cuộc sống. Ngược lại, ta tìm cách bắt chúng đuổi theo những kế hoạch và những ảo tưởng *của ta*.

Làm sao có thể hướng dẫn, bảo vệ và chu cấp về mặt vật chất cho con, mà vẫn nhất quán không lấn át cá tính con, nếu ta không nuôi dưỡng cho chính mình một tâm hồn tự do? Nếu tâm hồn ta chẳng may bị đè nén bởi cha mẹ mình, những người thiếu gắn kết với tự do cảm xúc của họ, rất có thể ta cũng đè nén con cái của mình. Ta dễ vô tình lặp lại nơi vết thương ta phải chịu đựng thời thơ ấu, di truyền vết thương đã được trao truyền từ nhiều thế hệ. Vì thế, tự giải thoát khỏi trạng thái vô thức và hướng đến lối sống tỉnh thức hơn là điều cực kỳ quan trọng.

Học cách dạy con trong tình thức

Bậc cha mẹ tỉnh thức tin tưởng rằng câu trả lời không nằm ở bên ngoài, mà ở ngay trong cơ chế quan hệ giữa hai bên. Vì thế, dạy con trong tình thức được học thông qua *tiếp xúc* trực tiếp với con, chứ không phải bằng cách đọc những cuốn sách hứa hẹn “chữa cháy tình huống” hay tham gia các lớp học tập trung vào “kỹ thuật”. Dạy con tỉnh thức bao hàm những giá trị chứa đựng trong chính mối quan hệ. Tất nhiên, phương pháp này cần sự tham gia đầy đủ và nhiệt tình của phụ huynh, vì chỉ có sự tiếp xúc tỉnh thức của cha mẹ thì sự thay đổi mới diễn ra ở con được.

Phương pháp này chấp nhận trạng thái thực tế của mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, rồi mới đưa vào yếu tố tỉnh thức. Nói cách khác, dạy con trong tình thức sử dụng từng khoảnh khắc bình thường bên con để làm nền tảng thúc đẩy sự gắn kết thực sự. Phương pháp này không thể dùng như toa thuốc vì kết hợp rất nhiều phương diện. Đúng hơn, như đã nói, đó là cả một triết lý sống, tức là mỗi bài học có liên quan mật thiết đến những bài học khác, không có gì tách rời, riêng biệt bên ngoài môi trường sinh hoạt gia đình.

Khi mỗi khoảnh khắc đều là một phòng thí nghiệm sống, mỗi lần tiếp xúc trở thành một cơ hội để học những bài học quý giá. Ý thức được sự có mặt trong hiện tại, những khoảnh khắc bình thường nhất cũng nhắc nhở ta nuôi dưỡng định nghĩa về bản thân, về lòng bao dung, sự cảm thông và gắn kết. Chẳng cần sắp xếp, can thiệp nhiều. Ta lợi dụng hoàn cảnh có sẵn để đưa vào một góc nhìn khác cho cả ta và ở con. Bằng cách đó, những tình huống nhỏ nhặt nhất trở thành cánh cửa mở đường tới sự thay đổi. Bạn sẽ thấy cụ thể trong những trường hợp mà tôi dần dần giới thiệu trong cuốn sách này.

Vì là cha mẹ, ta mong mỗi hành vi của con phải được “xử lý” ngay lập tức, bỏ qua giai đoạn khó khăn là thay đổi chính mình, nên cần phải nhấn mạnh rằng phương pháp dạy con tỉnh thức không thể thay đổi cả một gia đình trong một đêm. Cuốn sách này không cung cấp những “công thức” cố định bởi công thức cố định không lột tả được bản chất của phương pháp dạy con tỉnh thức là *khoảnh khắc hiện tại*. Điều tôi muốn làm rõ là “công thức” nằm sẵn trong mỗi tình huống ngay khi nó phát sinh, chứ không tập hợp lại như một cuốn cẩm nang. Cuốn sách này hướng dẫn cách sử dụng mối quan hệ với con để *trở nên tỉnh thức*, để ta biết con cái thực sự muốn gì *ngay trong khoảnh khắc vấn đề phát sinh*. Thông qua nhiều khoảnh khắc như thế, một mô hình gia đình tỉnh thức dần hiện ra, làm thay đổi hoàn toàn sân chơi gia đình. Để đạt được cơ chế tỉnh thức này cần phải có yếu tố kiên nhẫn.

Mục tiêu thay đổi một hành vi *cụ thể* cũng tương tự như vậy. Điều ta quan tâm không phải là “Làm sao để con đi ngủ” hay “Làm sao để con ăn”. Nhiệm vụ quan trọng nhất là xây dựng một nền móng tâm hồn cho con và cho chính ta. Điều này buộc ta phải xem xét lại cách tiếp xúc với con ở cấp độ cơ bản nhất, với mục tiêu là hành vi của con *tự động* trở nên chuẩn mực khi chúng có ý thức và trung thực với bản chất con người chúng. Sự thay đổi hành vi là thành quả của sự thay đổi trong mối quan hệ.

Một khi việc dạy con song hành với sự tỉnh thức, tiến trình cụ thể của từng tình huống không còn quá quan trọng. Trên một nền tảng tâm hồn vững vàng, đời sống sẽ trở nên có ý nghĩa. Một lần nữa, vì lý do này, tôi đưa đề tài kỷ luật vào chương cuối cùng - không phải là xem nhẹ tầm quan trọng của nó, mà để nhấn mạnh rằng, trong dài hạn, kỷ luật sẽ mất hiệu quả trừ phi được thực thi trong sân chơi tỉnh thức.

Để bước vào hành trình dạy con tỉnh thức, đừng cố đột ngột thay đổi 180 độ. Bậc phụ huynh tỉnh táo nhất nhận mỗi nơi một chút với tâm niệm rằng một sự dịch chuyển nhỏ trong không khí gia đình có sức mạnh làm cả gia đình tỉnh thức hơn. Vậy nên, bạn hãy nhớ rằng cách dạy con tỉnh thức mà tôi đang mô tả là thứ mà ta đang “nhích” dần đến.

Tôi muốn nhắc lại một lần nữa: sự thay đổi có thể diễn ra ngay khoảnh khắc *này*, và ngay trong những tình huống đời thường nhất.

Không có cha mẹ nào đột nhiên tỉnh thức

Vì dạy con không thuộc về phạm vi tri thức mà tâm trí ta liên tục trao đổi tương tác với con ở cấp độ phân tử, năng lượng, cho nên trừ khi ý thức được mức độ ảnh hưởng của mình lên con trong mọi khoảnh khắc, ta sẽ nuôi con mà chẳng đoái hoài đến nhu cầu của chúng. Vì vậy, món quà lớn nhất ta tặng cho con chính là khả năng phân biệt - phân biệt *rõ ràng* - rằng con là một cá thể hoàn toàn khác với cha mẹ. Ngược lại, thất bại lớn nhất của người làm cha mẹ là không biết tôn trọng, khuyến khích con đi theo con đường của riêng mình.

Để dạy con trong tỉnh thức, cần phải chú ý quan sát hành vi của bản thân mỗi khi tiếp xúc với con. Bằng cách này, ta dần ý thức được thói quen vô thức và những dấu ấn của cảm xúc ngay trong khoảnh khắc chúng diễn ra.

Trong quá trình tìm kiếm sự tỉnh thức trong cách tiếp xúc với con, cho dù ý định ban đầu có tốt đẹp bao nhiêu, vẫn có những khi ta lặp lại những mô thức cư xử cũ. Khi điều đó tái diễn nhiều lần, ta tự hỏi liệu đến bao giờ sự vô thức mới kết thúc. Điều này dễ khiến ta nản lòng.

Trên thực tế, chẳng có cha mẹ nào đột nhiên trở nên tỉnh thức. Dạy con tỉnh thức tức là biến việc quan sát sự vô thức thành hoạt động thường nhật và suốt đời. Dù hành xử vô thức của ta nhỏ đến mức nào, mỗi lần nhận ra là một lần ta chuyển hóa. Khi bắt gặp mình trong khoảnh khắc vô thức và tách được khỏi nó, sự tỉnh thức của ta lại được củng cố.

Sự minh triết của trí tuệ và tâm hồn có cái giá của nó. Mỗi chúng ta đều mang trên mình những dấu ấn vô thức của nhiều thế hệ. Về bản chất, sự vô thức sẽ không bị - *không thể bị* - loại trừ hoàn toàn. Bất chấp phần tỉnh thức lớn đến đâu, phần vô thức vẫn hoạt động với nhịp điệu riêng của nó. Nó rò rỉ theo từng thói quen, ý nghĩ, cảm xúc và từng

lần hiện diện mà ta không hề hay biết. Chỉ bằng cách quan sát sự vô thức nhờ con cái phản chiếu lại, ta mới có thể chuyển hóa được nó.

Để kết thúc chương này, tôi muốn một lần nữa đảm bảo rằng độc giả hiểu rõ sự tỉnh thức và vô thức không phải là những phạm trù đối lập, nằm ở hai đầu quang phổ. Vô thức không phải là kẻ thù của ta. Ngược lại, vô thức tạo ra nền tảng để sự tỉnh thức diễn ra, miễn là ta chịu mở lòng với nó.

Tỉnh thức, không phải là một trạng thái cần đạt được, hay là một đích đến, mà là một quá trình liên tục. Biết sống tỉnh thức không có nghĩa là ta sẽ hoàn toàn không gặp những khoảnh khắc vô thức. Nói đúng hơn, đó là một tiến trình liên tục. Không có ai hoàn toàn tỉnh thức. Có thể trong khía cạnh này của cuộc sống ta rất tỉnh thức, nhưng trong một khía cạnh khác lại không như vậy - có khi ta rất chú tâm để phản ứng trong khoảnh khắc này, nhưng lại mất tập trung ngay trong khoảnh khắc tiếp theo, sống tỉnh thức, tức là chứng kiến những lần vô thức của mình, dần dần làm cho bản thân ngày càng tỉnh thức hơn. Vì vậy, không cần coi sự vô thức như con ngáo ộp. Đó không phải là điều đáng sợ, mà chính là cánh cửa giúp ta trở thành con người hoàn thiện.

Chương 3

Giải phóng con khỏi sự phán xét của ta

Một cách vô thức, ta trói chặt con trẻ bằng đánh giá của mình, biến con thành nô lệ cho sự phán xét của cha mẹ. Ta buộc con phải mong đợi hoặc phải lệ thuộc sự tán thành của cha mẹ.

Bạn có tưởng tượng được con cảm thấy thế nào khi phải chờ đợi sự thừa nhận của người lớn và sợ hãi nếu không có được nó? Điều này khác hẳn với việc hiểu rõ rằng chúng được chấp nhận và tôn trọng vô điều kiện.

Mỗi đứa trẻ đều nhận ra rằng đôi khi một hành động nào đó có thể biến chúng trở thành đứa trẻ tinh nghịch trong mắt người lớn, nhưng điều này hoàn toàn khác với việc được chấp nhận và tôn trọng đúng với bản chất con người chúng. Bởi vậy, làm cha mẹ, việc tối quan trọng là cần giải phóng bản thân mình khỏi ảo tưởng rằng ta có quyền cho phép con cái được là chính bản thân chúng. Chúng ta không trao cho con quyền đó. Ngay khi con bắt đầu tự hít thở, chúng được quyền nói ra những suy nghĩ, thể hiện cảm xúc và tâm hồn mình. Đây là những quyền cơ bản phải được trao cho trẻ ngay từ khi chúng sinh ra.

Ta có thể thấy ngạc nhiên khi cả sự cấm đoán lẫn khuyến khích đều là những xúc tu của sự kiểm soát. Mặc dù hoàn toàn có thể khen ngợi những thành quả của con, ta rất dễ rơi vào vết xe đổ của cặp đối lập “cấm đoán” và “khuyến khích” - những thứ ngay lập tức ảnh hưởng lên cảm xúc của trẻ về bản chất sự hiện hữu của mình.

Việc con cái ta là nghệ sĩ, học giả, là người thích mạo hiểm, thích thể thao, yêu âm nhạc, người mơ mộng hay là người hướng nội v.v... không thể phụ thuộc vào thái độ của ta. Nhìn rộng ra, ta không có quyền cấm đoán hay khuyến

khích cho dù con mình là người mộ đạo, đồng tính, kết hôn theo bất kỳ hình thức nào, giàu tham vọng, hay thể hiện bất cứ cá tính nào khác. Mặc dù có thể điều chỉnh hành vi để con tiếp cận gần hơn với tâm hồn mình, bản thể của con cần được nâng niu vô điều kiện.

Khi con chọn một tín ngưỡng khác mình, một nghề nghiệp khác với những gì mình ước ao, khi con có xu hướng tình dục đồng giới, hoặc cưới một người khác chủng tộc, cách phản ứng của ta chính là thước đo mức độ tỉnh thức của bản thân. Liệu ta có thể đáp lại con với ý thức rõ ràng rằng chúng hoàn toàn có quyền thể hiện nội tâm theo cách riêng của chúng?

Trẻ con cần được lớn lên với xác tín rằng chính con người chúng xứng đáng được trân trọng. Lẽ dĩ nhiên, mọi phụ huynh đều nói họ luôn trân trọng con cái. Chẳng phải là ta vẫn tổ chức sinh nhật, vẫn đưa con đi xem phim, mua quà cho con, chi rất nhiều tiền để mua đồ chơi cho con sao? Đó là gì nếu không phải là trân trọng sự tồn tại của con?

Một cách vô thức, ta có xu hướng khen ngợi khi con thực hiện được một điều gì, thay vì chỉ đơn giản là chính mình. Trân trọng sự hiện hữu của con tức là để cho con được sống mà không vướng vào cái bẫy kỳ vọng của ta. Đó là nâng niu con mà không cần chúng phải thực hiện, chứng tỏ điều gì hay hoàn thành bất cứ loại mục tiêu nào.

Bản tính của trẻ con vốn thánh thiện và đáng yêu. Khi ta đề cao những đặc tính đó, chúng tin tưởng rằng ta trân quý thế giới nội tâm giá trị của chúng, bất kể thế giới đó biểu hiện ra ngoài thế nào. Khả năng gắn kết với tâm hồn con, vững vàng bên con qua những cơn sóng gió khi thế giới bên ngoài của chúng sụp đổ, truyền đi thông điệp rằng chính bản thân con người chúng là tài sản vô giá.

Tôi xin phép đề xuất một số cách thể hiện để con thấy rằng con được chấp nhận khi là chính mình:

Khi con đang nghỉ, ta nói với con rằng ta trân trọng con biết bao.

Khi con đang ngồi, ta nói với con rằng ta thấy hạnh phúc vì được ngồi cùng con.

Khi con đang chơi loanh quanh trong nhà, ta dừng con lại và nói, “Cảm ơn con vì đã đến với bố mẹ”.

Khi con nắm tay, ta nói rằng ta yêu việc nắm tay con biết bao.

Sáng sớm khi con thức dậy, ta viết cho con một lá thư nói rằng ta hạnh phúc biết bao vì điều đầu tiên trong ngày là được nhìn thấy con.

Ta đón con ở trường và nói rằng ta nhớ con biết bao.

Con cười và ta nói rằng tim ta được sưởi ấm.

Con hôn ta và ta nói rằng ta thích được ở bên cạnh con.

Dù còn bé hay đang tuổi thanh niên, trẻ em đều cần được cảm thấy rằng, chỉ sự hiện diện của chúng đã làm ta vui. Con cần phải hiểu rằng chúng không phải làm bất kỳ điều gì để có được sự quan tâm tuyệt đối của ta. Con xứng đáng được cảm thấy rằng ngay khi sinh ra, chúng đã có quyền được yêu quý.

Những đứa trẻ lớn lên với cảm giác rõ ràng về bản thân sẽ trở thành những người lớn mang trong mình sợi dây chắc chắn kết nối với thế giới nội tâm, vì thế, rất vững vàng về cảm xúc. Chúng sớm hiểu rằng trong mọi mối quan hệ, cá tính tâm hồn của bản thân là điều quan trọng nhất, và vì thế trở thành kim chỉ nam định hướng cho hành xử của chúng. Với một đời sống nội tâm vững vàng, chúng chẳng cần tìm kiếm sự công nhận từ người khác, không màng những danh xưng hảo, mà tự biết cách vui vẻ sống chân thật với bản tâm mình.

Lòng bao dung chính là chìa khóa

Để chấp nhận con người hiện tại của con, ta cần từ bỏ tất cả ý tưởng rằng chúng “phải” là người thế nào - một sự từ bỏ gần giống với việc ngừng hoàn toàn hoạt động của tâm trí - và giao cảm thuần khiết với con, để làm sao có thể phản hồi ngay khi con cần.

Khi tâm trí ngừng tư duy phán xét, ta có cơ hội được tái sinh bên cạnh tâm hồn của con đang dần hé lộ. Để đạt được điều đó, chỉ cần ta dồn tâm trí vào cuộc phiêu lưu kỳ diệu của hành trình dạy con. Con sẽ là người dẫn đường cho ta. Vì vậy, trở thành cha mẹ là cơ hội lớn lao để thay đổi. Nếu chịu mở lòng, con cái sẽ là người thầy lớn của ta.

Để thấy rõ hơn, ta hãy xem xét trường hợp của Anthony và Tina, những người đã vật lộn với hội chứng chậm phát triển trí tuệ của con trong nhiều năm. Là những người thành đạt, họ không thể chấp nhận những hạn chế của con trên đường học vấn. Sự chậm chạp của cậu bé không chỉ giới hạn trong việc học, mà còn lan sang cả lĩnh vực giao tiếp xã hội và xử lý các tình huống trong cuộc sống. Trên thực tế, cậu bé hoàn toàn khác với những ảo tưởng mà bố mẹ đã kỳ vọng. Trong khi Anthony, bố của cậu bé là một ngôi sao tennis và rất yêu thích môn đạp xe, cậu bé lại căm ghét các hoạt động ngoài trời, sợ côn trùng và chỉ thích chơi điện tử hay đọc sách trong phòng riêng.

Tuyệt vọng với đứa con cá biệt, Anthony chê bai con mỗi ngày. Tina, mẹ của cậu bé, một luật sư cấp cao, luôn nghĩ rằng đàn ông phải mạnh mẽ và nam tính, nên càng ức chế với xu hướng của con. Để con “đàn ông” cô bắt con đi tập thể hình, ăn mặc sành điệu và nói chuyện với các bạn gái, cho dù điều này làm cậu bé sợ hãi.

Đỉnh cao của mâu thuẫn và căng thẳng là các bài tập về nhà và các kỳ thi. Sean không theo kịp nổi yêu cầu của

giáo dục đại trà - một điều bố mẹ không thể chấp nhận. Mặc dù mỗi người tiếp cận con theo một cách riêng, cả hai đều hành hạ, chửi bới mắng mỏ, khinh miệt việc cậu bé không thể nắm vững những khái niệm toán cơ bản và cấm không cho cậu bé ăn nếu chưa học thuộc một định nghĩa. Khi nói chuyện với tôi, họ liên tục nhắc đi nhắc lại, “Con chúng tôi không bị thiếu năng trí tuệ. Không thể nào thằng bé lại thuộc về thế giới của những người cần giáo dục đặc biệt”.

Cãi vã thường xuyên xảy ra trong gia đình. Nếu không phải là giữa Sean và bố, thì là giữa Sean và mẹ. Anthony và Tina rơi xuống vực sâu của tuyệt vọng trong việc dạy con, họ không thể hòa thuận với nhau nữa, dần dà quay sang chỉ trích nhau và không tránh khỏi rạn nứt. Tôi đã không ngạc nhiên khi nghe họ tuyên bố quyết định ly dị cũng như khi biết được lý do: “Chúng tôi chẳng hiểu cách cư xử của nó. Nó làm chúng tôi bất đồng. Chúng tôi không thể chịu nổi nó nữa. Nó làm chúng tôi phát điên”.

Khi Anthony và Tina nói với Sean rằng cậu bé là nguyên nhân ly thân của bố mẹ, họ kỳ vọng cậu bé sẽ thôi là một đứa con. Với việc tìm thấy mục tiêu để đổ lỗi là con trai, họ nghĩ rằng nếu không có con, họ sẽ sống hạnh phúc bên nhau. Dù xem hành vi của con là sự xúc phạm sĩ diện bản thân, trên thực tế đó là biểu hiện sự thất bại của bố mẹ trong hôn nhân. Sean, về phần mình, trở nên quá quen với việc là thùng rác cảm xúc của bố mẹ nên cậu bé vẫn vô tư đóng vai ác quỷ.

Chỉ đến khi Anthony và Tina thừa nhận rằng tình cảnh của họ bắt nguồn từ việc không chấp nhận được con trai mình, họ mới bắt đầu thay đổi, một quá trình buộc họ phải đối diện với tâm lý lo ngại về sự khác biệt của Sean. Khi ý thức được những thói quen của mình, họ bắt đầu để ý hơn tới những lần họ trút sự vô thức lên đầu con, làm bé hành

xử theo những thói quen vô thức đó và kết quả là gây thêm rắc rối cho cả nhà.

Khi Anthony và Tina nhận ra rằng họ đã dồn hết kỳ vọng của mình lên đầu con, hai người mới nhìn thẳng vào vấn đề then chốt: tình trạng mối quan hệ của họ. Sau nhiều tháng cố gắng hàn gắn rạn nứt giữa hai người, cuối cùng Sean đã được giải phóng khỏi gánh nặng mang vết thương của bố mẹ bên mình.

Mặc dù không nhất thiết phải liên tục khen ngợi một hành vi cụ thể nào đó, ta cần luôn luôn tâm niệm việc tôn trọng quyền được là chính mình của con. Khi chấp nhận con người của trẻ, ta có thể tiếp cận con một cách công bằng, có thể nuôi dạy con lớn lên mà không vướng vào thái độ phán xét. Ta phản hồi con với thái độ phù hợp, không còn bị lệ thuộc vào hoàn cảnh, cá tính của ta, chỉ với điều kiện duy nhất là chấp nhận hoàn toàn cá tính của con, chấp nhận con người mà con sẽ trở thành và những điều con dạy cho ta trong quá trình lớn lên đó.

Chấp nhận không có nghĩa là thụ động

Sự chấp nhận thường bị xem là thụ động. Đây là một hiểu lầm tai hại. Chấp nhận không đơn thuần chỉ là một quyết định của lý trí mà phải có sự tham gia của cả con tim và tâm hồn. Tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng sự chấp thuận không thể nào thụ động. Đó là một thái độ tích cực, quyết liệt và sống động.

Để minh họa cho sự chấp nhận, tôi muốn chia sẻ với bạn đọc về trường hợp của John và Alexis khi nuôi con trai là bé Jake, một cậu bé không thực sự “đàn ông” cho lắm. Không thích thể thao hay các trò chơi ồn ào, Jake trầm tính và yêu nghệ thuật, thích hội họa và nhảy múa. Hệ quả là mặc dù còn bé xíu, bố mẹ phải chứng kiến con mình bị bạn bè trêu chọc. Họ nghĩ rằng rất có thể con đồng tính, mặc dù không muốn đánh đồng con chỉ vì con thể hiện nhiều dấu hiệu nữ tính hơn nam tính. Đôi khi họ cũng muốn con giống như những cậu bé khác, nhưng chỉ giấu kín trong lòng, tiếp tục nuôi dưỡng trong con tình yêu âm nhạc và nhảy múa. Thời gian trôi qua, cậu bé lớn lên trở thành một chàng trai tốt bụng và nhạy cảm đúng với cá tính của mình.

Nếu quả thật Jake là người đồng tính, John và Alexis muốn bé đi theo đúng xu hướng tình dục của mình, về phương diện này, Jake là người thế nào không quan trọng với họ bởi họ nhìn nhận tính dục cũng là một biểu hiện kỳ diệu của bản thể con. Khi bị bạn bè trêu chọc, bố mẹ cậu bé không tìm cách lảng tránh nỗi đau, mà giúp con đối diện với nó.

Khi Jake lớn hơn, John và Alexis cố tình tạo ra một cộng đồng bạn bè bao gồm cả những người đồng tính và dị tính. Họ muốn cậu bé hiểu rằng, khi cậu bé sẵn sàng công bố xu hướng tình dục đồng giới của mình, sẽ có những người thân bên cạnh chấp nhận cậu bé. Và rồi, khi bước vào tuổi thanh niên, ngày Jake tiết lộ xu hướng tình dục cũng đã đến.

Chẳng cần nói một lời, họ dang rộng vòng tay. Bởi đã chấp nhận con trai với *trạng thái thực tế* của con ngay từ đầu, cậu bé đã yên tâm nuôi dưỡng bản chất chân thật của mình mà không bị vướng mắc bởi điều kiện, bởi thái độ phán xét hay cảm giác tội lỗi nào. Cả gia đình trân trọng lối sống mà cậu bé lựa chọn.

Đó là một gia đình chẳng cần con mình đuổi theo những ảo tưởng hay hiện thực hóa những giấc mơ của họ. Họ không lợi dụng con trai để hàn gắn những vết thương chưa lành hay củng cố cái tôi riêng. Bản chất con người của con hoàn toàn khác biệt với họ. Khả năng tạo ra sự phân biệt giữa cha mẹ và con cái sẽ đem lại sự đồng cảm lớn lao nhất.

Đừng dạy con rập khuôn

Quý trọng những điều mới mẻ lần lượt mở ra trên hành trình của riêng con, ta dạy con biết lắng nghe tiếng nói tâm hồn mình, đồng thời biết trân trọng tiếng nói của những người khác. Điều này giúp con biết cách tham gia các mối quan hệ tương hỗ lành mạnh. Bởi mỗi người có một số mệnh riêng, sự lệ thuộc tiêu cực vào người khác sẽ không còn nữa. Khi lớn lên, con được trang bị đầy đủ cho những mối quan hệ thành công mà tính chất tương hỗ là dấu ấn nổi bật nhất.

Để chấp nhận con, ta phải từ bỏ những mô thức rập khuôn của xã hội và tiếp cận mỗi đứa trẻ như một đơn vị riêng biệt. Khi bắt được “sóng” của trẻ, ta sẽ nhận ra rằng thật ngờ nghệch khi cố đúc con theo “khuôn”. Ngược lại, mỗi đứa trẻ cần những điều rất khác nhau. Có em cần bố mẹ từ tốn và nhẹ nhàng, trong khi có những em cần bố mẹ quyết liệt - thậm chí “nói thẳng vào mặt”. Một khi đã chấp nhận bản chất của con, ta mới có thể mài dũa cách dạy con phù hợp với khí chất của trẻ. Như thế đồng nghĩa với việc từ bỏ hết những ảo tưởng rằng mình phải là người phụ huynh thế nào, đồng thời thay đổi để trở thành bậc cha mẹ mà đứa trẻ trước mặt ta cần có.

Trước khi trở thành mẹ, tôi cũng từng tưởng tượng con tôi sẽ như thế nào. Khi biết mang bầu con gái, tôi đã có vô số kỳ vọng về con. Con sẽ hiền từ, dịu dàng và nghệ sĩ. Con sẽ ngây thơ và ngoan ngoãn, dễ bảo.

Khi bé lớn dần lên, tôi sớm nhận ra con hoàn toàn khác với những gì tôi tưởng tượng. Con rất nhẹ nhàng, nhưng cũng rất hoạt bát và cương quyết. Con có tư chất thủ lĩnh, đồng thời thỉnh thoảng mạnh mẽ và cứng đầu. Con cũng không hề có chất nghệ sĩ. Con chẳng hề mộng mơ như tôi mà tâm trí thiên về logic và cơ khí. Con lanh lợi và thông

minh chứ không ngây thơ, cả tin. Hơn hết thấy, con không phải là loại người thích “làm vừa lòng” người khác, vai diễn mà bản thân tôi chưa bao giờ dám từ bỏ khi còn là một đứa bé. Con thì khác, luôn là chính mình không bao giờ do dự.

Quả là thử thách lớn đối với tôi khi phải chấp nhận hình ảnh như thế về con gái mình. Tôi đã phải điều chỉnh lại những kỳ vọng, từ bỏ hết những ảo tưởng. Những tưởng tượng về con nhiều đến nỗi trong một thời gian rất dài, tôi đã không thể tin rằng đứa con mình đẻ ra lại khác với những gì tôi suy nghĩ đến thế. Trên thực tế, tôi thấy dạy con còn không khó bằng việc chấp nhận sự thật rằng đây là đứa con mà tôi được ban tặng. Chẳng phải điều này cũng đúng với hầu hết các bậc cha mẹ? Rào cản lớn nhất mà ta phải vượt qua thường không phải là thay đổi thực tại khách quan mà lại là điều chỉnh kỳ vọng của mình.

Đừng nhầm tưởng rằng chấp nhận con người thật của con nghĩa là thụ động cho phép chúng tiếp tục những hành vi tiềm ẩn rủi ro. Chưa bao giờ tôi cổ vũ thái độ thụ động. Ta chấp nhận con người thật của con, trong trạng thái tự nhiên nhất. “Chấp nhận” là nền móng. Bước tiếp theo mới là điều chỉnh hành vi để con dần tiệm cận với bản thể của chúng.

Nếu con hành xử theo lối mà ta gọi là “hu”, với thái độ chống đối, ta cần phải kiên định. Nếu con “hu” vì không xử lý được những cảm xúc tiêu cực, ta cần phải thấu hiểu. Nếu con mè nheo và nũng nịu, có khi ta cần quan tâm và âu yếm, hay - nếu ta quá chú ý và làm con bớt tự lập - có thể ta cần giúp chúng học cách tự làm bản thân thấy thoải mái và dễ chịu. Nếu con cần yên tĩnh và sự riêng tư, ta cần cho chúng không gian và tôn trọng nhu cầu “cách ly” của chúng. Nếu con quá huyên náo khi đến giờ làm bài tập về nhà, ta cần tiết chế con và hướng con vào trạng thái tập trung chú ý.

Chấp nhận con có thể là bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- Ta chấp nhận rằng con khác biệt.
- Ta chấp nhận rằng con trầm tính.
- Ta chấp nhận rằng con bú sữa bình.
- Ta chấp nhận rằng con cần thời gian để quen với người và môi trường lạ.
- Ta chấp nhận rằng con thân thiện.
- Ta chấp nhận rằng con dễ bị kích động.
- Ta chấp nhận rằng con thích làm vừa lòng người khác.
- Ta chấp nhận rằng con không thích thay đổi.
- Ta chấp nhận rằng con sợ người lạ.
- Ta chấp nhận rằng con có thể cư xử sai.
- Ta chấp nhận rằng con mít ướt.
- Ta chấp nhận rằng con nhẹ nhàng.
- Ta chấp nhận rằng con nhút nhát.
- Ta chấp nhận rằng con e thẹn.
- Ta chấp nhận rằng con hống hách.
- Ta chấp nhận rằng con khó bảo.
- Ta chấp nhận rằng con là kẻ theo đuôi.
- Ta chấp nhận rằng con nóng tính.
- Ta chấp nhận rằng con học kém.
- Ta chấp nhận rằng con không quyết tâm như trẻ khác.
- Ta chấp nhận rằng con hay nói dối khi chịu áp lực.
- Ta chấp nhận rằng con đồng bóng.
- Ta chấp nhận rằng con không thể ngồi yên.
- Ta chấp nhận rằng con có cách sống riêng.
- Ta chấp nhận rằng con là một người riêng biệt.
- Ta chấp nhận rằng để trưởng thành, con cần biên giới không gian riêng tư vững chắc.

Mức độ chấp nhận con tương ứng với mức độ chấp nhận chính ta

Một khía cạnh nữa trong việc chấp nhận con người thật của con là chấp nhận hình ảnh người bố, người mẹ mà con cần.

Khi tôi chấp nhận rằng con gái mình lanh lợi hơn những gì mình đã tưởng tượng, tôi mới thay đổi được cách tiếp xúc với con. Đã đến lúc xem con là cô gái thông minh chứ không phải là cô nàng Ngây Thơ mà tôi hằng mong ước. Thay vì luôn phải trông chừng sau lưng, làm bản thân thêm khó chịu vì con chẳng cần giúp đỡ, tôi học cách suy nghĩ sâu sắc hơn. Trước đây, lúc nào con cũng nhanh nhậy hơn tôi. Giờ đây khi đã thừa nhận sự thông minh của con, tôi bắt đầu suy nghĩ trước con và giúp con tránh được việc quá tự kiêu vì sự thông minh của mình. Tôi cảm thấy biết ơn vì đã từ bỏ được ham muốn trở thành người phụ huynh trong tưởng tượng. Ngược lại, tôi trở thành người mẹ mà con gái tôi cần có.

Mức độ chấp nhận con cái hoàn toàn lệ thuộc vào mức độ ta chấp nhận bản thân ta - cả con người hiện tại và con người mà ta có tiềm năng trở thành. Rốt cuộc, làm sao mong con trở thành một người biết suy nghĩ tự do, có tâm hồn tự do nếu chính ta không phải là những người như thế? Làm sao dạy con tự lập nếu chính ta không tự lập? Làm sao có thể nuôi dạy một con người khác, một tâm hồn khác, nếu chính ta bị mất phương hướng, nếu tâm hồn ta bí bách?

Có lẽ độc giả sẽ thấy có ích khi tôi chia sẻ những khía cạnh mà tôi đã học cách chấp nhận bản thân tôi:

Tôi chấp nhận rằng trước khi làm mẹ, tôi cũng là một con người.

Tôi chấp nhận rằng tôi có những hạn chế và khuyết điểm, và đó là điều hoàn toàn bình thường.

Tôi chấp nhận rằng không phải lúc nào tôi cũng quyết định đúng đắn.
Tôi chấp nhận rằng tôi thường thấy hổ thẹn khi buộc phải thừa nhận thất bại.
Tôi chấp nhận rằng tôi thường mất cân bằng hơn con.
Tôi chấp nhận rằng có những thời điểm tôi ích kỷ và thiếu suy nghĩ khi tiếp xúc với con.
Tôi chấp nhận rằng thỉnh thoảng tôi cũng lộn xộn và cầu thả.
Tôi chấp nhận rằng không phải lúc nào tôi cũng biết cách phản hồi với con.
Tôi chấp nhận rằng có những lúc tôi nói hay làm những điều không phải với con.
Tôi chấp nhận rằng có những lúc tôi quá mệt đến mức không còn đủ tỉnh táo.
Tôi chấp nhận rằng có những lúc tôi quá bận để có mặt bên con.
Tôi chấp nhận rằng mình đang cố gắng hết sức và như thế vẫn là chưa đủ.
Tôi chấp nhận sự khiếm khuyết của bản thân mình và của cuộc đời mình.
Tôi chấp nhận ham muốn quyền lực và kiểm soát.
Tôi chấp nhận cái tôi của mình.
Tôi chấp nhận ham muốn được tỉnh thức (cho dù tôi thường tự làm hư bản thân khi gần đạt tới trạng thái này).

Ta chỉ không chấp nhận được con khi chúng gọi lại những vết thương trong lòng, đe dọa đến những thứ liên quan đến cái tôi mà ta còn níu kéo. Trừ khi ta trả lời được câu hỏi tại sao ta không thể chấp nhận con bằng chính con người của chúng, bằng không ta sẽ mãi mãi hoặc tìm cách nhào nặn, điều khiển và áp đặt con - hoặc để cho chính mình bị con áp đặt.

Cần hiểu rằng mỗi trở ngại ta gặp phải khi chấp nhận vô điều kiện con cái mình đều bắt nguồn từ điều kiện quá khứ của ta. Một người phụ huynh không biết chấp nhận mọi khía cạnh của bản thân mình sẽ chẳng bao giờ biết cách chấp nhận con cái họ. Chấp nhận con đi liền với việc chấp nhận chính mình. Ta trân trọng bản thân được đến mức độ nào thì mới có thể trân trọng con đến mức độ đó.

Giả sử ta mang trong mình tâm lý “nạn nhân”, có thể ta sẽ tự an ủi mình, “Tôi chấp nhận rằng con tôi đang là và sẽ luôn luôn là đứa trẻ ngỗ ngược”. Đây không phải là chấp

nhận mà là đầu hàng. Ngược lại, nếu có tâm lý “chiến thắng” và tự nhủ, “Tôi chấp nhận rằng con tôi là thiên tài” cũng không phải là chấp nhận mà là ngạo mạn.

Khi nhào nặn con cho vừa với những kỳ vọng của mình, ta chối bỏ con người của chúng, cũng có nghĩa là gieo những hạt giống của sự lệch lạc. Ngược lại, chấp nhận con người của con trong mọi hoàn cảnh mang lại cảm giác nhẹ nhõm và thanh thản trong lòng. Ta tập trung xây dựng tình thương yêu vì không còn vướng bận với nhu cầu phải kiểm soát. Vì không chọn điểm xuất phát là ảo tưởng của mình, mà chính là trạng thái hiện tại của con, ta có điều kiện *giúp con định hình bản thân* phù hợp với bản chất của chúng.

Khi tôi nói rằng con người mà con “*cảm thấy phù hợp với bản chất của chúng*”, cần nhớ rằng đây là một trạng thái động. Ta thường quên mất rằng con không phải là một chủ thể cố định, mà là một tâm hồn sống động luôn luôn tự biến đổi, chuyển hóa. Nếu luôn nghĩ về mình một cách cứng nhắc mà không hiểu rằng chính mình cũng luôn luôn biến chuyển, ta không tránh khỏi tình trạng tương tự trong cách tiếp cận con. Ta tự quyết định con phải trở thành người thế nào, cái tôi để ra cái tôi, và mối quan hệ với con bế tắc. Đó là lý do tại sao ta liên tục phạm sai lầm. Hầu hết chúng ta thậm chí không biết con mình ra sao trong hiện tại, chứ chưa nói đến việc tạo điều kiện để con thể hiện con người mới của mình trong mỗi khoảnh khắc.

Để thoát khỏi khuôn mẫu, ta phải thực sự chú tâm vào phút giây hiện tại và thực sự mở lòng khi tương tác với con. Ta cần tự hỏi bản thân, “Mình có thực sự hiểu rõ con? Mình có thể mỗi ngày mở lòng mình hơn để hiểu rõ hơn về con?” Để làm được thế, khi ở bên con, ta cần thực sự lắng nghe, gạt bỏ hết mọi điều gây xao nhãng và hướng về con với tâm thế tò mò, háo hức.

Chương 4

Thối bay cái tôi

Khi trao cho con sự chấp nhận mà chúng xứng đáng có được, ta sẽ chạm tới kho báu mà mọi hoạt động tâm linh hướng tới: cơ hội *từ bỏ cái tôi*.

Là cha mẹ, thật khó để không bị dính mắc bởi cái tôi. Chỉ cần nói, “Đây là con tôi”, thế là ta đã đặt chân vào cái tôi. Trên thực tế, hầu như ta không thể thoát khỏi cái tôi khi đề cập đến con cái, bởi chẳng có điều gì trên đời làm ta cảm thấy liên quan mật thiết đến mình hơn việc chúng học hành ra sao, ăn mặc thế nào, chúng cưới ai, chúng sống ở đâu hay chúng làm nghề gì. Hiếm có cha mẹ nào không xem con cái là một sự nối dài cái tôi của chính họ.

Có lần, tôi hỏi một nhóm phụ huynh tại sao họ sinh con. Họ trả lời, “Tôi muốn trải nghiệm cảm giác này”, “Tôi yêu quý trẻ con”, “Tôi muốn làm mẹ”, “Tôi muốn có một gia đình”, rồi, “Tôi muốn chứng tỏ rằng tôi có thể trở thành một người mẹ tốt”. Trong mỗi trường hợp, lý do sinh con đều dính dáng đến *cái tôi*. Điều này hầu như đúng với rất nhiều người trong chúng ta.

Hành trình làm cha mẹ thường bắt đầu với một mức độ tự ái, tự tôn rất cao bởi ta dành ra nguồn năng lượng lớn trong mối quan hệ với con. Dù trong hầu hết trường hợp đều là vô tình, nhưng hệ quả là ta dễ dàng rơi vào cái bẫy của việc *lợi dụng* con để bù đắp cho nhu cầu của chính ta, trong khi vẫn tưởng rằng ta đang yêu thương con, hi sinh cho con và dưỡng dục con. Ta lợi dụng chúng để hàn gắn cái tôi bị tổn thương, bắt chúng đóng những vai không phù hợp trong gia đình, làm ta cảm thấy có giá trị và phóng đại ảo tưởng về ảnh hưởng của ta lên thế giới xung quanh.

Thật khó tin rằng đối với nhiều người trong chúng ta, ít nhất là một phần nào đó, làm cha mẹ là để đáp ứng mong muốn của bản thân mình. Nếu không nhận ra sức mạnh sai khiến của cái tôi và dần từ bỏ ngộ nhận đánh đồng mình với nó, ta sẽ dạy con từ một nền tảng sai lầm, khiến ta đánh mất sợi dây kết nối với bản tâm mình.

Cơ chế hoạt động của cái tôi

Ta đã thấy rằng cái tôi là sự dính mắc mù quáng vào *hình ảnh* ta tưởng tượng về mình, một bức tranh ta luôn mang theo trong tâm trí. Toàn bộ cách ta tư duy, cảm xúc và hành động đều bắt nguồn từ hình ảnh này.

Để hiểu rõ hơn về cái tôi, hãy nhớ lại tình huống khi tôi khuyên các bậc cha mẹ rằng *chính họ* cần thay đổi nếu muốn hành vi của con thay đổi, họ đã cho rằng tôi sai. Lúc đó, họ trình bày đủ thứ lý do tại sao mối quan hệ của họ với con lại ở trong tình trạng như hiện tại.

Bởi luôn đổ lỗi tình thế của ta lên những nhân tố xung quanh, thật khó để quen với ý nghĩ rằng rất có thể có một phần nhỏ trong ta tạo ra tất cả những trải nghiệm tiêu cực mà ta gặp trong cuộc sống. Nếu toàn bộ sự tồn tại của ta chính là hình ảnh ta mang trong đầu, mọi sự thay đổi đều đe dọa cái tôi đó, vì vậy ta càng bảo vệ quyết liệt và hy vọng rằng những người xung quanh sẽ phải vì mình mà thay đổi.

Cái tôi hiển hiện mỗi khi ta tự trói mình vào bất kỳ mô thức suy nghĩ hay hệ thống tư tưởng nào. Ta thường không nhận ra mình bị trói buộc cho đến khi bị kích động về mặt tình cảm. Tuy nhiên, trên thực tế, bất kì thời điểm nào mà sự tức giận, sự kiểm soát, sự áp đặt, sự buồn bã, lo âu, thậm chí cả khi cảm xúc tích cực như hạnh phúc xâm chiếm và ta thấy chỉ có mình “có lý”, ta đều đang sống trong cái tôi. Khi hành động với trạng thái “có lý” cứng nhắc này, ta áp đặt cho thực tại những giả định, những ý tưởng, những định kiến sẵn có. Nếu hoàn cảnh hay con người xung quanh không “chiều” theo ý ta, ta phản ứng nhằm giành lại quyền kiểm soát, áp đặt của mình.

Sống bằng cái tôi, ta không thể nhìn những người xung quanh bằng bản chất, bằng tâm hồn của họ. Một ví dụ kinh

diễn là Stuart, bố của Samuel - một chàng trai trẻ luôn tràn đầy năng lượng, vui tươi và lanh lợi. Samuel đặc biệt giỏi về diễn xuất và chỉ mơ được học trường sân khấu điện ảnh. Stuart phản đối. Là người nhập cư thế hệ đầu tiên, cả đời anh đã làm những công việc tay chân bấp bênh, rẻ rúng, khiến anh không mong gì hơn ngoài việc con mình có sự bình yên của một công việc ổn định, chứ không phải sự mông lung và mong manh của nghề diễn.

Đến thời điểm đăng ký học đại học, Samuel muốn chọn những trường có chương trình đào tạo tốt về diễn xuất, trong khi bố nhất định muốn con học về kinh doanh. Hai người tranh cãi mỗi ngày. Cuối cùng, Stuart đe dọa rằng nếu Samuel nộp đơn học diễn xuất, ông sẽ không chu cấp học phí và từ mặt con. Khi Samuel nhận ra điều này có ý nghĩa quá lớn với bố, cậu đành chấp thuận, vốn dĩ là một chàng trai thông minh, ngay lập tức cậu được nhận vào học trường kinh doanh Columbia và có một sự nghiệp rực rỡ.

Mặc dù Samuel chịu trách nhiệm về quyết định từ bỏ con đường diễn xuất, cậu vẫn buồn vì bố chối bỏ niềm đam mê của mình. Đời sống văn phòng hào nhoáng không bù đắp được niềm vui và cảm giác có ý nghĩa mà cậu cảm thấy khi đứng trên sân khấu. Đối với cậu, diễn xuất là tiếng lòng - là một biểu hiện của con người thật sự, của bản chất tâm hồn. Thế mà giờ đây, ngập đầu trong những khoản vay sinh viên, vay mua nhà, cậu cảm thấy không còn khoảng trống nào để chuyển hướng.

Bố của Samuel đã dạy con đơn thuần bằng việc phóng chiếu tâm trí của ông. Nằm sâu dưới nỗi lo âu về lựa chọn nghề nghiệp của con là mô thức cảm xúc ông mang sẵn trong đầu: “Bấp bênh là không tốt”. Là thế hệ nhập cư đầu tiên bị sự lo lắng khống chế, ông quay sang cố kiểm soát số mệnh của con mình.

Nếu những trụ cột của cái tôi vẫn còn vững chãi, như trường hợp bố của Samuel, ta sẽ mãi vật lộn để sống vô tư; và nếu không thể sống vô tư, ta chẳng thể giúp con sống an nhiên được.

Dạy con với cái tôi tức là tự che mắt mình bằng ảo tưởng rằng trên đời chỉ có mình đúng. Hệ quả là ta thúc ép con - như trường hợp của Samuel - sống với thế giới của ta, đồng thời đánh mất cơ hội *sống với thế giới của con*. Điều đáng buồn là ta chỉ cảm thấy mình có năng lực khi con nằm dưới sự áp đặt, ngoan ngoãn vâng lời của ta.

Mọi thứ liên quan đến cái tôi chính là mặt nạ che đậy những nỗi sợ hãi của ta, trong đó nỗi sợ lớn nhất là đầu hàng trước bản chất bí ẩn của chính sự sống. Khi sống bằng cái tôi giả, ta không chạm được đến cốt lõi tâm hồn con. Kết quả là chúng lớn lên hoàn toàn xa lạ với bản chất của chính mình và mất niềm tin vào sự gắn kết với thế giới. Bản chất thánh thiện, vô tư không tì vết của con bị che khuất bởi nỗi sợ hãi. Bởi vậy, cái tôi của ta cần phải được dẹp bỏ để bản chất độc đáo của con hiện ra và mở đường để con trưởng thành đúng với con người thật của chúng.

Nếu ta từ bỏ được cái tôi và chỉ quan sát quá trình con lớn lên khi cuộc sống dần mở ra trước mắt, chúng sẽ trở thành thầy *của ta*. Nói cách khác, sống tỉnh thức cho phép ta thôi xem con là trang giấy trắng để ta mặc sức vẽ ra hình ảnh mà ta muốn có, mà ngược lại, xem chúng là những người bạn đồng hành, *giúp ta thay đổi y hệt như ta đang thay đổi chúng*.

Vấn đề nằm ở chỗ ta có chịu từ bỏ ý nghĩ rằng mình “biết”, chịu bước xuống khỏi cái bọc quyền lực và để cho mình học hỏi từ những con người nhỏ bé, để hiểu rằng ai mới chính là những người sống tỉnh thức, vô tư nhất.

Sống với bản chất của mình có nghĩa là liên tục chuyển hóa, ý thức rằng ta luôn trong dòng chảy, luôn là một tác phẩm đang hoàn thiện. Bản chất chân thật giúp ta nghe được tiếng nói sâu sắc và tĩnh lặng của tâm hồn ẩn mình dưới những ồn ào của cuộc sống. Mặc dù được thực tại khách quan nâng đỡ và dẫn đường, bản thể của ta có thể tồn tại mà không cần đến môi trường xung quanh. Cái nó cần hơn là sự hòa hợp với tâm trí và sự kết nối với cơ thể trong mỗi khoảnh khắc.

Khi sống với bản chất của mình, ta vẫn có thể duy trì những mối quan hệ, nhà cửa, xe cộ và những tiện nghi khác vốn dĩ hấp dẫn cái tôi (những thứ mà bố Samuel mong mỗi con mình có được), nhưng mục đích của chúng lại hoàn toàn khác biệt. Nếu phải phụ thuộc vào những mối quan hệ, vào nhà cửa, xe cộ và thế giới bên ngoài để có được hạnh phúc, ta trở thành nô lệ của cái tôi. Nếu chúng giúp ta phụng sự những người xung quanh thông qua việc đạt được mục tiêu của mình, chúng đưa ta đến gần hơn với bản thể của mình.

Mặc dù cách thể hiện ở mỗi người đều khác nhau, cái tôi có một số khuôn mẫu chung - hay còn gọi là những kiểu “cái tôi” điển hình. Sẽ rất có ích nếu ta hiểu rõ cơ chế hoạt động của từng khuôn mẫu đó.

Cái tôi của hình tượng

Khi một người mẹ trẻ nhận được điện thoại từ văn phòng hiệu trưởng thông báo rằng đứa con trai 9 tuổi đánh nhau với bạn, cô hoàn toàn sập đổ. Cô cảm thấy xấu hổ và nhục nhã vì không tưởng tượng nổi đứa con yêu quý của mình lại trở thành một trong số “trẻ hư” kia. Phải làm sao? Phải trả lời thế nào?

Cô trở nên bảo thủ, đổ lỗi cho tất cả mọi người. Cô tranh cãi với hiệu trưởng, giáo viên và bố mẹ bạn của con, khẳng định rằng con trai cô bị oan. Cô còn viết thư đến người giám sát khu vực về việc con cô đã bị buộc tội sai.

Người mẹ này không nhận ra rằng cái tôi đã biến toàn bộ sự việc thành *vấn đề của cô*, như thể khả năng *của cô* bị đặt dấu hỏi. Bởi không tách biệt bản thân mình với hành vi của con, cô thổi phồng sự việc lên. Đường như *chính cô* bị công kích - *chính cô* là người bị gọi vào văn phòng hiệu trưởng và bị phạt vì không biết dạy con. Vì vậy, thay vì ghi nhớ bài học bằng cách nếm trải hậu quả do hành vi của mình, cậu bé 9 tuổi lại cảm thấy tội lỗi và xấu hổ với cách cư xử của mẹ.

Nhiều người trong chúng ta rơi vào cái bẫy để cho ấn tượng về giá trị của bản thân lẫn lộn với hành vi của con. Khi chúng cư xử không đúng mực, ta cảm thấy chính mình có lỗi. Ta làm quá mọi việc lên vì không phân biệt rõ ràng giữa cái tôi và tình thế trước mắt.

Chẳng ai muốn bị coi là dạy con kém cỏi. Cái tôi muốn ta sở hữu hình ảnh cha mẹ siêu đẳng. Bất cứ khi nào cảm thấy kém hoàn hảo hơn một chút so với hình ảnh đó, ta lo lắng bất an vì thấy mình “thất bại” trong mắt của người khác. Khi đó, hành xử của ta bị cuốn theo cảm xúc.

Cái tôi của sự hoàn hảo

Hầu hết chúng ta bị ám ảnh bởi ảo tưởng về sự hoàn hảo, nhưng chính sự dính mắc vào những ảo tưởng đó làm ta không uyển chuyển với dòng chảy thực sự của cuộc sống.

Chẳng hạn, khi một bà mẹ lên kế hoạch cho lễ trưởng thành của con trai, cô đã chi đến 30.000 đôla để chuẩn bị, sắp đặt kĩ lưỡng mọi chi tiết. Mặc dù đã lo toan suốt nhiều tháng, cô vẫn cực kỳ hồi hộp khi ngày đó diễn ra.

Quả nhiên, buổi lễ liên tục bị gián đoạn bởi những thứ mà cô tưởng chừng như thảm họa. Đầu tiên là một cơn dông bất chợt. May mắn thay, cô đã lường trước điều này và chuẩn bị sẵn lều bạt che mưa. Tiếp đó, nhạc công bị tắc đường và đến muộn một tiếng đồng hồ. Ngay sau đó, cô để ý thấy con trai mình có vẻ nhí nhố trước mặt họ hàng và những bạn bè thượng lưu.

Cô cảm thấy tuyệt vọng, bức bối và xấu hổ. Mặc dù đã cố gắng giữ gìn hình ảnh người mẹ hoàn hảo trước mặt quan khách, ngay khi họ ra về, cô trút cơn thịnh nộ lên đầu mọi người xung quanh, làm hỏng ngày vui và làm mất mặt con trước bạn bè ngủ lại qua đêm ở nhà cô. Tiếp đà bùng nổ, cô cãi nhau với chồng, rồi gây lộn với nhạc công. Cô làm mọi người khốn khổ chỉ bởi buổi lễ không được như cô mong muốn.

Bởi vì luôn cảm thấy bị đe dọa, khi mọi thứ không diễn ra theo kế hoạch, ta cố gắng phản ứng lại bằng sự kháng cự và tốc độ của cảm xúc. Không thể chấp nhận được sự thật rằng cuộc đời và những người thân không phải là rô-bốt, luôn chiều theo ý mình, ta cố áp đặt ham muốn thất thường về “hình tượng bản thân” lên tất cả mọi người và mọi vật xung quanh. Cái ta không nhìn thấy là những người thân yêu phải trả giá cho ảo tưởng của ta rằng cuộc đời luôn kết thúc có hậu.

Dạy con theo lối truyền thống, ta khuyến khích con phải noi gương ta, bởi đó là cách ta được nuôi dạy. Ta tưởng rằng mình phải “biết tuốt”, phải hoàn hảo mới là phụ huynh tốt. Ta không nhận ra rằng khi ta thể hiện hình ảnh hoàn hảo, ta tạo ra cảm giác ngượng nghịu và sợ hãi trong con. Con nhìn thấy ở ta một hình ảnh xa tầm với đến mức con cảm thấy mình quá tầm thường nhỏ bé. Bằng cách đó, ta ấn vào đầu con ý niệm rằng chúng “thua kém” ta, cản trở chúng tiếp cận với tài năng thiên bẩm của mình.

Nếu con cái thấy bố mẹ “cái gì cũng biết, việc gì cũng tìm được cách giải quyết, sự kiện gì cũng có ý kiến đúng đắn”, chúng nghĩ rằng mình cũng cần phải như vậy. Nếu không thoả mái với những khuyết điểm và luôn che đậy những hạn chế của mình, ta cũng dạy con giấu diếm những điểm yếu của chúng. Trong khi đó, điều chúng *thực sự* cần biết là *chỉ có kẻ ngốc mới muốn mình hoàn hảo*.

Mục tiêu cần hướng tới không phải là tròn trịa “không tì vết” như người mẹ kia muốn trong buổi lễ trưởng thành của con, mà là bao dung với cái tôi “khuyết một cách hoàn hảo” của ta, trong trường hợp của người mẹ này, chấp nhận sự thật rằng con trai cô cũng có hạn chế như cô và có thể cư xử sai ngay cả trong những thời điểm quan trọng nhất. Chỉ khi giải phóng được *chính mình* khỏi gọng kìm của việc phải làm phụ huynh “hoàn hảo”, ta mới có thể giải phóng cho con khỏi ảo tưởng rằng chúng ta luôn kiểm soát được mọi thứ.

Khi thoả mái với những hạn chế và lỗi lầm trong đời sống hằng ngày, không phải theo lối tự ru ngủ, mà là tỉnh táo chấp nhận thực tế, ta giúp con hiểu rằng sai lầm là điều ai cũng có thể mắc phải. Biết cách cười vào những lỗi lầm và sẵn sàng thừa nhận yếu kém, ta tự đưa mình bước xuống khỏi bục giảng của bậc thánh nhân. Đặt thứ bậc qua một

bên, ta khuyến khích con tương tác với tư cách con người - với - con người, tâm hồn - với - tâm hồn.

Đáng buồn cho người mẹ tổ chức lễ trưởng thành đã không biết cười xòa khi mọi thứ đổ bể. Nếu làm thế, hẳn cô đã dạy cho con một trong những bài học quý giá nhất - rằng ta cần biết cách hoàn toàn chấp nhận *thực tại*, kể cả việc mình cư xử không phù hợp.

Ta không cần làm gì khác ngoài việc làm gương cho con. Khi con thấy rằng đối với ta “tạm được” là quá đủ, sự tự tin trong con tăng lên. Khi vui vẻ với chính sự ngốc nghếch của mình, ta dạy con không quá nghiêm trọng hóa mọi chuyện. Bằng việc sẵn sàng tự trào khi thử những trải nghiệm mới, ta dạy con hồn nhiên khám phá cuộc sống mà chẳng cần lo lắng về hình thức hay kết quả.

Tôi tự hỏi không biết người mẹ tổ chức lễ trưởng thành hoàn hảo kia có bao giờ cố tình tỏ ra ngốc nghếch trước mặt con, hát hò nhảy múa, hay làm những điều vượt ra khỏi quy tắc để chứng tỏ rằng cô cũng là con người và cũng vấp ngã. Làm như thế sẽ khuyến khích con bước ra ngoài “vùng thoải mái” và khám phá những lãnh địa hoàn toàn mới lạ. Tôi tự hỏi liệu có bao giờ cô vui đùa với con và bạn của con như một đứa trẻ, không ngần ngại kể cả nếu cần quỳ xuống, giả tiếng lừa kêu, hay biến thành hoàng tử cóc. Khi con thấy ta ngang hàng với chúng, mối quan hệ trở nên bình đẳng, làm con có thể tiếp xúc với ta một cách gần gũi, tự nhiên. Tôi cũng tự hỏi liệu người mẹ này có bao giờ tự cho phép mình nhào lộn, vấp ngã, gập người, bôi bẩn, la hét, phun nước bọt trước mặt con, trong giới hạn cho phép, thay vì cố gắng che giấu những khía cạnh rất con người này. Liệu cô có bao giờ chứng tỏ rằng cô thoải mái với việc nhà cửa không sạch bóng, móng tay không được giữ ngắn, gương mặt không trang điểm hoàn hảo? Khi làm thế, ta cho con thấy rằng “tạm ổn” thực sự đúng nghĩa tạm ổn.

Ta ban ơn cho con và cho chính mình khi biết chấp nhận những hạn chế và thoải mái với sự “tạm ổn”. Bằng cách đó, con được khuyến khích hài lòng với bản thân, nhận ra được sự vui vẻ, thanh thản trong tâm hồn, và vì thế không bị dính mắc vào sự cứng nhắc không thể tránh khỏi của cái tôi.

Cái tôi của đẳng cấp

Đối với nhiều người, đẳng cấp là cả một vấn đề trọng đại. Chẳng hạn, khi một sinh viên bị một trường đại học danh giá từ chối và phải nhập học ở một trường khác gần nhà, bố mẹ cậu cảm thấy xấu hổ ê chề. Quá sốc trước tin tức này, họ chẳng biết phải làm sao khi bạn bè và họ hàng biết rằng con trai mình sẽ nhập học một trường “hạng hai”, đặc biệt là khi bố và mẹ đều tốt nghiệp từ những trường như Yale và Columbia.

Khi những phụ huynh này thể hiện sự chán nản trước mặt con, cậu bé hiểu rằng mình đã làm họ thất vọng tràn trề. Trong mắt họ, không những cậu làm bố mẹ mất niềm tin, mà còn bóp chết một truyền thống quý báu của gia đình. Với gánh nặng của sự xấu hổ trên vai, chàng trai trẻ quyết tâm nỗ lực khi đi học để chứng tỏ giá trị với bố mẹ, để rồi càng trượt dài vì đánh mất chính mình.

Nhiều người trong chúng ta bị ám ảnh bởi cách tư duy cứng nhắc về ý nghĩa của thành công. Thế giới bên ngoài dựng nên những thước đo như một mức lương cao, một chiếc xe sang điệu, một căn nhà bề thế, một khu láng giềng thân thiện, một nhóm bạn bè đẳng cấp, v.v... Thế rồi, ta thất bại, ta mất việc, hay ta buộc phải thừa nhận rằng con cái không nhiều tham vọng như mình, ta cảm tưởng như thể ta thất bại từ tận gốc rễ. Ta tưởng tượng rằng phần cốt lõi của ta bị tổn hại và quay sang chỉ trích tất cả mọi người.

Khi bị dính mắc, ta áp đặt sự lý tưởng lên con, gò chúng theo hình ảnh đẹp đẽ mà ta vốn tự trau chuốt cho chính mình. Ta quên mất rằng mỗi đứa trẻ là một con người với tâm hồn riêng biệt, rằng chỉ khi sự độc đáo và tự lập của tâm hồn đó được thừa nhận hoàn toàn, ta mới nắm được cơ

hội phát triển bản thân quý giá vốn dĩ đi liền với việc làm cha mẹ.

Tất cả mọi tư tưởng rằng tại sao con mình lại có những đặc điểm riêng cần được dẹp bỏ, mọi xu hướng cho rằng con “hu” cần được ngăn chặn. Là cha mẹ, thử thách của ta chính là việc để cho con được phép thể hiện chính mình mà không bị lấn át. Liệu ta có từ bỏ được niềm thôi thúc rằng con cái phải là sự nối dài của chính ta? Ta có sẵn lòng cố vũ cho không gian nội tâm để con tự do phát triển, tránh bị áp đặt bởi ý chí của ta?

Để làm được những điều đó, ta phải tạo ra được không gian nội tâm cho chính mình không bị mắc kẹt trong nhu cầu sở hữu và kiểm soát. Chỉ có như thế ta mới thấy được bản chất thực sự của con, khác với hình ảnh mà ta mong cầu, được ta chấp nhận hoàn toàn mà không vướng vào bất kỳ ý tưởng nào của ta.

Bằng cách luôn tôn trọng con, ta giúp con biết tôn trọng chính bản thân mình. Ngược lại, nếu cố thay đổi con, cố điều chỉnh hành vi để con có được sự thừa nhận của bố mẹ, ta vô tình gửi đi thông điệp rằng bản chất con người của con có vấn đề. Hệ quả là con tự đeo cho mình một lớp *mặt nạ*, che đi khuôn mặt thật sự của chúng.

Việc buông bỏ mọi ràng buộc với hình ảnh người phụ huynh hoàn hảo do chính mình tự dựng lên và mong muốn vẽ ra tương lai của con chính là “cái chết tâm lý” khó vượt qua nhất. Ta cần từ bỏ mọi chương trình, kế hoạch đã vạch sẵn để bước vào trạng thái hoàn toàn buông xả. Ta cần xóa sạch mọi ảo tưởng về hình ảnh của con để tương tác với đứa trẻ cụ thể đang hiện diện trước mặt ta.

Cái tôi của sự rập khuôn

Là con người, ta có xu hướng nghĩ về bản thân mình như là một sản phẩm công nghiệp. Ta muốn đi từ điểm A đến điểm B. Ta muốn mọi tương tác trong cuộc sống phải ngăn nắp, trật tự. Thật chẳng may, đời chẳng bao giờ là những sản phẩm đóng gói gọn gàng đẹp đẽ. Ta chẳng bao giờ có được những giải pháp dễ dàng, những câu trả lời hoàn chỉnh. Đặc biệt trong lĩnh vực nuôi dạy con cái lại càng rối ren và lộn xộn. Vì vậy, ta cảm thấy khó chịu khi con cái vượt ra khỏi khuôn khổ của gia đình, đòi hỏi được sống đúng với bản chất của chúng, làm những điều chúng thích, kể cả khi phải chịu tiếng là hư. Khi con đe dọa đến cái tôi rập khuôn của ta, ta cảm thấy tinh thần chao đảo.

Tôi nhớ đến một cô bé vị thành niên rất đặc biệt. Bé luôn chậm chạp hơn bạn bè, dễ bị xúc động mạnh hơn các bạn gái khác, nên luôn thách thức giới hạn kiên nhẫn của bố mẹ. Trái ngược hoàn toàn với phụ huynh, bé rất lười vận động. Bé mộng mơ, còn bố mẹ thì thực dụng. Bé thờ ơ với vẻ bề ngoài của mình, còn bố mẹ lúc nào cũng quan trọng ngoại hình.

Dù không muốn, cô bé hiểu rằng mình là niềm xấu hổ của bố mẹ. Bé như là cái gai trong mắt bà mẹ đầy tham vọng, người đã phải chịu nhiều đau khổ để có được vị trí trong xã hội. Bé thực sự không biết là cách nào để là đứa trẻ mà bố mẹ mong muốn. Cho dù cố gắng bao nhiêu cũng không vừa lòng bố mẹ.

Khi ta chối bỏ cách sống của con nghĩa là trong vô thức ta đang giữ lấy niềm tin rằng dường như ta “cao cấp” hơn thế giới xung quanh, nhất là khi bao quanh ta là một mớ lộn xộn. Ta tự nhủ rằng những điều không mong đợi trong cuộc sống chỉ có thể xảy ra với mọi người chứ không thể xảy ra với ta. Dính líu vào những thất bại tầm thường của cuộc

sống rồi để cho mọi người nhìn thấy quả là đáng sợ. Bằng cách phủ nhận *bản chất của cuộc sống*, ta chìm trong ảo tưởng rằng ta siêu việt hơn đồng loại. Khi con làm hoen ố hình ảnh đó, ta coi chúng là kẻ thù.

Không như cô bé vị thành niên vừa mô tả, tôi lại nhớ đến một cô bé 20 tuổi đã luôn là một đứa con hoàn hảo, vâng lời cha mẹ và luôn mang tới niềm vui. Khi cô bé quyết định tham gia tổ chức Đoàn Hòa Bình (Peace Corps) và du hành khắp thế giới, bố mẹ cô thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết. Họ tự hào vì con biết cống hiến cho những người thiệt thòi, như thể con chính là hình ảnh của những gì tinh túy nhất mà họ có được.

Trên hành trình của mình, cô gái trẻ phải lòng một thanh niên người Ấn Độ. Khi họ quyết định kết hôn, bố mẹ cô bé không đồng ý, khẳng định rằng cô “xứng đáng nhiều hơn thế”. Để ngăn cản đám cưới, bố cắt đứt liên lạc với cô. Người mẹ, tuy không đến nỗi quyết liệt như thế, nhưng cũng nói thẳng rằng bà không hài lòng với quyết định của con.

Cô gái trẻ sống trong dày vò đau khổ. Vốn là đứa trẻ vâng lời, cuối cùng cô chia tay với chàng thanh niên, rồi vài năm sau đó cưới một người “môn đăng hộ đối” hơn. Đến tận bây giờ, cô gái trẻ vẫn nhớ về người tình Ấn Độ lý tưởng của mình và biết rằng cô sẽ chẳng thể yêu ai nhiều như thế. Cô cũng nhận ra rằng mình quá yếu đuối khi lựa chọn tình yêu theo ý bố mẹ, một quyết định mà cô sẽ phải chịu đựng cả đời.

Nhiều người trong chúng ta vẫn giữ ảo tưởng rằng, trong số những người ta gặp trong đời, ít ra con cái sẽ nghe lời ta. Nếu chúng không vâng lời mà lại “dám” sống theo ý mình, “dám” bước đi theo nhịp của chính mình, ta cảm thấy bị xúc phạm. Khi những biện pháp kín đáo giành lại sự kiểm

soát của ta không hiệu quả, ta đành phải to tiếng và quyết liệt, không chấp nhận việc con thách thức ý muốn của ta. Tất nhiên, vì phản kháng lại những điều này nên con tìm cách nói dối, rồi gian lận, ăn cắp, hoặc thậm chí ngừng đối thoại với ta.

Càng buông bỏ được thói quen rập khuôn bao nhiêu, ta càng dễ dàng củng cố mối quan hệ tương hỗ với con bấy nhiêu. Hệ thống thứ bậc vốn tập trung vào “quyền hành” sẽ chỉ còn là dĩ vãng.

Cái tôi “kiểm soát”

Nếu có cha mẹ coi trọng khả năng kiểm soát hơn biểu lộ cảm xúc, ta sớm học được rằng dù đau đớn đến mấy cũng phải tỏ ra mạnh mẽ, phải che giấu hết những cảm xúc chắc chắn không được cảm thông. Đè nén cảm xúc tự động trở thành chiến lược hành động bởi ta tin rằng biểu lộ cảm xúc là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Đồng thời, ta dựng lên tiêu chuẩn khắt khe đối với mọi người xung quanh, cũng như cho cả cuộc đời. Ta có nhu cầu kiểm soát mọi tình huống bằng cách đánh giá hay biểu lộ sự không đồng tình. Bởi lầm tưởng ta đứng trên người khác, ta có cảm giác rằng mình chịu trách nhiệm với mọi tình cảm của mình và dường như đã thoát ra khỏi những mơ hồ của cuộc sống.

Áp đặt người khác bằng sự kiểm soát, chỉ trích, chê bai, bắt lỗi, đánh giá, hay thể hiện sự “uyên bác” là dấu hiệu của một tâm hồn cần cỗi chứ không phải của một con người siêu việt. Một đứa trẻ chưa bao giờ chứng kiến bố mẹ trong trạng thái yếu đuối hay trẻ con, chứ chưa nói đến những khoảnh khắc hậu đậu, ngờ nghệch, làm sao có thể phô bày sự yếu đuối của chính mình?

Khi lớn lên trong sự bức bách đó, ta không dám mạnh dạn khám phá, mạo hiểm và mắc lỗi. Ta sợ sự không thừa nhận ngầm của bố mẹ. Bởi “biết thừa” rằng họ sẽ không đồng tình, ta không bao giờ dấn thân phiêu lưu, mà luôn chọn phương án an toàn gọn gàng trong khuôn khổ. Tất nhiên, bởi vì ta luôn có “kiểm soát”, nên khi đi học, ta là những con ngoan trò giỏi, một danh hiệu mà để đổi lấy, ta đánh mất bản sắc của mình.

Cái tôi này có xu hướng coi quyền lực và sự kiểm soát là công cụ đảm bảo trật tự. Bởi tin rằng, cuộc sống bao gồm những người nắm quyền lực, thường vì họ lớn tuổi hơn hay

hiểu biết hơn và những người bị kiểm soát, vì vậy ta tự nhủ, “Phải luôn luôn chần chừ và kiểm soát cảm xúc. Phải sống lý trí và thực tế”. Những đứa trẻ lớn lên với thế giới quan đó trở thành những người lớn mất kết nối với sức mạnh nội tâm của mình. Là phụ huynh, họ có xu hướng áp đặt sự kiểm soát đối với những đứa con “cá biệt”. Họ trở thành những người trưởng thành thiếu vị tha đối với mọi sự xúc phạm địa vị của họ và sử dụng quyền hành để tăng cường quản lý người khác.

Hiếm khi tôi thấy một mối quan hệ nào căng thẳng hơn giữa Christopher và cậu con riêng của vợ, Jaden. Jaden bất mãn vì sự đổ vỡ của bố mẹ đẻ và vô tình đổ tội cho người bố dượng. Christopher lại cho rằng Jaden thực sự căm ghét mình. Christopher không thể chấp nhận rằng ông không được xem là trụ cột gia đình, ông yêu cầu Jaden phải tôn trọng ông và nổi đóa mỗi khi không được đáp ứng. Vì không đặt mình vào vị trí của Jaden, ông không thể chịu đựng được cách cư xử của thằng bé.

Luôn bị ám ảnh với việc không chỉ bảo được cho con, Christopher thường xuyên chửi mắng Jaden, dồn cậu bé vào chân tường đến mức phải phản kháng. Ông cũng thường xuyên cãi vã với vợ về Jaden, làm bà không biết phải đứng về phía ai, thậm chí ông còn đe dọa sẽ bỏ bà nếu không thay đổi được con trai.

Sự việc ngày càng tồi tệ hơn, đến nỗi mỗi khi ở nhà một mình với Christopher, Jaden hiếm khi rời khỏi phòng riêng nếu mẹ chưa về. Trong nỗ lực tuyệt vọng để giải tỏa đau đớn và tức giận, cậu bắt đầu giao du với những người bạn xấu và hệ quả là học hành sa sút.

Christopher cảm thấy chông chênh trong vai trò mới vừa là chồng, vừa là bố dượng. Thay vì ý thức về mâu thuẫn nội tâm của mình, ông lại coi Jaden là nguyên nhân. Ông không

nhận ra rằng, không có sự khác biệt *cơ bản* giữa “Ta” và “Người khác”, mặc dù mỗi con người đều bước trên những con đường với nhịp điệu riêng, nhưng hành trình này ai cũng phải trải qua. Nếu Christopher hiểu điều này, ông đã nhận ra mình dùng Jaden làm bình phong cho cuộc đấu tranh nội tâm. Ông đã có thể hiểu ra rằng mình đang cố che giấu sự kém cỏi của chính mình bằng cách công kích Jaden, ông cũng đã có thể nhận ra rằng Jaden thiếu tôn trọng ông vì ông thiếu tôn trọng chính mình. Dù cố gắng kiểm soát đến đâu cũng không thay đổi được điều đó.

Khi mô thức của cái tôi kiểm soát di truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, trẻ con lớn lên thường luôn cố gắng hoàn hảo trong mọi tình huống, đến mức bị ám ảnh về chi tiết. Vì không được biểu lộ cảm xúc, chúng thường tích tụ trong người. Bởi vì bị dồn nén, bọn trẻ thường thể hiện ra ngoài sự lo lắng về đúng sai phải trái và bị bạn bè xa lánh. Điều này xảy ra bởi vì, mặc dù không nhận ra, chúng luôn tỏ ra chuẩn mực hơn lũ bạn bè “trẻ con”. Những đứa trẻ đó hiếm khi thoải mái tự do. Chẳng bao giờ chúng ngập mặt nhôm nhòam một trái dưa hấu. Đối với chúng, khi ăn chỉ nên dùng khăn giấy, muống và nĩa.

Mĩa mai thay, trẻ em lớn lên với thế giới quan gò bó đó có thể trở thành những người phụ huynh để cho con tự do thái quá chỉ bởi vì hồi bé họ không được phép như thế. Vì thói quen, họ để cho con điều khiển *mình*, giống hệt như cách họ vẫn bị kiểm soát hồi còn bé.

Ngược lại, nếu phụ huynh không biết vị tha với cảm xúc của họ khi mọi thứ không đúng với dự định, con cái sẽ hấp thụ những cảm xúc này, đưa vào danh mục cách thể hiện cảm xúc của chúng. Những cá nhân đó thường xuyên bị kích động vì lầm tưởng rằng nếu phản ứng quyết liệt, đời sẽ xoay theo ý muốn của họ.

Người mang cái tôi này khi gặp phải trắc trở là nổi khùng vì cơn giận đó che giấu cảm giác bất an. Vì không quen với cảm giác đau đớn trong tuyệt vọng, cái tôi chuyển thành cơn thịnh nộ. Tức giận là một chất xúc tác rất mạnh, khiến ta tưởng rằng mình mạnh mẽ và nắm quyền kiểm soát. Trên thực tế, khi tức giận, ta hoàn toàn mất kiểm soát. Ta bị cái tôi của chính mình cầm tù.

Thoát ra khỏi cái tôi

Tôi thấy khi được chia sẻ những ví dụ cụ thể về cách phản ứng với con, cha mẹ dễ dàng nhận ra sự khác biệt giữa “cái tôi” và “bản chất con người”. Mấu chốt nằm ở chỗ cách xử lý tình huống ấy xuất phát từ cái đầu - nghĩ rằng thế giới *phải* như thế, hay từ trái tim - biết chấp nhận tình huống *là như thế*.

Bất kể đó là khi ta tìm giải pháp xử lý tình huống, tìm sự hoàn hảo, là việc quan tâm đến số dư tài khoản ngân hàng, ngoại hình, của cải, hay thành công, cái tôi thường có những dấu hiệu điển hình như sau:

Lên lớp: “Nếu mẹ là con...”

Ý kiến: “Nếu con hỏi mẹ...”

Đánh giá: “Mẹ thích...” hay, “Mẹ không thích...”.

Mệnh lệnh: “Đừng buồn”, “Đừng khóc”, “Đừng sợ”

Kiểm soát: “Nếu con làm thế, mẹ sẽ...” hay, “Mẹ không đồng ý điều đó”.

Còn những phản ứng xuất phát từ trái tim, từ bản chất chân thật của mình, thường là:

“Mẹ hiểu”, chấp nhận nét riêng của con.

“Mẹ lắng nghe đây”, tôn trọng con người của con.

“Con hoàn hảo khi là chính mình”, tôn vinh sự toàn vẹn trong mỗi con người.

“Khoảnh khắc này giữa hai mẹ con mình chính là khoảnh khắc hoàn hảo”, công nhận bản chất hoàn hảo của cuộc sống.

Chỉ trong một tích tắc, ta đã có thể bị kích động, bị trói vào vòng kìm kẹp của cái tôi mà không hề hay biết. Điều này đặc biệt đúng mỗi khi phải thi hành kỷ luật với con. Trong trạng thái kích động, tức giận hay mệt mỏi, ta dễ áp dụng sai nguyên tắc kỷ luật do mình đặt ra. Việc đặt giới hạn cho con khi đang mâu thuẫn nội tâm, hay khi mệt mỏi chính là trường hợp sai lầm dễ mắc nhất bởi lúc đó cái tôi đang hoàn toàn nắm quyền kiểm soát.

Cho dù bị tác động bởi yếu tố gì, ta phải luôn ý thức *tránh* áp đặt trạng thái cảm xúc của mình lên con trẻ. Nếu hiểu rõ rằng mọi người đều rất dễ bị cái tôi tác động, ta sẽ thấy đánh giá của mình lệch lạc đến mức nào. Chỉ khi lòng thanh thản, ta mới có hi vọng rằng cách ta phản ứng với con là đúng đắn và hợp lý.

Mỗi lần tiếp xúc với con, cần nhớ rằng, con đã hấp thụ cái tôi của ta ngay từ khi mới ra đời, nên thực ra ta đang đối diện với những “mảnh” bản thể của mình nằm tiềm tàng trên người con. Vậy nên, hiếm khi ta nhìn thấy con người thật của con, mà trong vô thức nghĩ rằng đó là một “bản sao thu nhỏ” của mình, đồng nghĩa với việc củng cố cái tôi của ta. Ta không nhận ra rằng, hầu như mỗi khi ở bên con, ta đều tương tác với một phần của *chính ta*. Đó là lý do tại sao ta thấy mỗi đứa con, mỗi cảm xúc, mỗi vấn đề của chúng đều như là của chính mình. Trên thực tế, chính vì không biết tách biệt cảm xúc của mình với cảm xúc của con, vì không thể hoàn toàn khách quan và lý trí, ta luôn đánh đồng mọi tình huống đang phải đối mặt với một vấn đề nào đó trong quá khứ của ta. Trong diễn biến tâm lý phức tạp này, ta vô tình bóp chết cơ hội để con được là chính mình, ép chúng sống bằng ảo tưởng của bố mẹ, theo cách mà chúng không mong muốn.

Trở thành cha mẹ là cơ hội quý giá để đập tan cái tôi của cả bố mẹ và con cái. Tuy nhiên, quá trình này sẽ chẳng dễ dàng. Khi muốn nuôi dưỡng một con người mới với đầy đủ ý thức, những trụ cột của cái tôi sẽ rung chuyển, lung lay, trong khi bản thể của ta chưa hình thành nền tảng vững chắc.

Giai đoạn chuyển đổi, thường diễn ra trong giai đoạn từ khi có đứa con đầu lòng đến những năm đầu tiên con đi học, tạo ra cảm giác hụt hẫng và lẩn lộn. Khi con tự lập và càng ngày càng ít cần bố mẹ hơn, ta phải đối mặt với một

khoảng trống - vốn lâu nay bị con cái choán lấy. Quá trình này tái diễn dữ dội hơn trong những năm vị thành niên và lên đến đỉnh điểm khi con bắt đầu ra sống tự lập. Ta sợ cảm giác nhìn vào gương mỗi ngày vì phải vật vã tìm cách đổi mới bản thân. Đối với một vài người, ý nghĩ phải xa rời con, vốn là điều đã rất lâu không xuất hiện trong đầu, quả là đáng sợ. Cảm giác tội lỗi, buồn bã và sợ hãi dâng lên khi ta muốn lùi bước để trốn vào không gian riêng gọi là “cái tôi”. Tuy nhiên, nếu có thể bước lại vào không gian “cái tôi” với một tâm thế tươi mới, ta có thể sống lại với bản thể và trở thành con người thật của chính mình.

Dù bằng cách này hay cách khác, nếu chịu mở lòng, con cái sẽ đưa ta đến những góc ngách của trái tim mà ta chưa từng hay biết. Như thế, chúng giúp nới lỏng gọng kìm của cái tôi, giúp ta hiểu nhiều hơn về chính bản thân mình, giúp ta biết yêu vô điều kiện và biết sống tỉnh thức.

Vậy nên, qua những va chạm của vô minh, qua vô số cơ hội đập tan cái tôi và trở thành con người toàn thiện, đồng hành cùng con trong đời là món quà quý giá của người làm cha mẹ.

Chương 5

Có phải con đang lớn lên?

Trẻ con như bột biển - thấm thấu hết mọi sai lầm của ta. Vì vậy, phải hết sức để ý cảm xúc của mình và cách ta vô tình dội cảm xúc đó lên đầu con. Những kiến thức truyền đạt cho con đều bị giới hạn trong những điều mình đã trải nghiệm. Nếu con chứng kiến bố mẹ không ngừng trút cảm xúc của mình lên đầu người khác và đổ lỗi cho người xung quanh vì những bất cập trong cuộc sống, chúng cũng sẽ sống như thế. Nếu con quan sát thấy ta nghiêm túc tự vấn và sẵn sàng thừa nhận khi mắc lỗi, chúng cũng sẽ can đảm vượt qua khi phạm sai lầm.

Dạy con tỉnh thức đồng nghĩa việc mỗi khi tiếp xúc với con, ta đều tự hỏi, “Mình đang hành xử sáng suốt, hay đang bị quá khứ tác động?” Gánh nặng luôn ở trên vai người làm bố mẹ, cần biết tự suy xét, “Trong mối quan hệ này, mình có thể chịu trách nhiệm cho những điều mình làm thay vì để con bị ảnh hưởng hay không?”

Cha mẹ là tấm gương phản chiếu cho con, đặc biệt trong những năm đầu đời. Vì vậy, nếu không thể chạm tới hạnh phúc *của chính mình*, ta không thể trở thành hình mẫu của hạnh phúc cho con. Hệ quả là con cũng không thể chạm tới bản thể chân thực của mình. Quả là một điều không may cho đứa trẻ nào không thể vui vẻ an nhiên như vậy!

Kể cả khi ta không nói hay làm gì, trạng thái tỉnh thức và vô minh không chỉ chịu tác động của những vết thương chưa lành, mà còn cả năng lượng tỏa ra mỗi khi ta hiện diện. Vậy nên, con cảm nhận được mọi thứ, từ cách ta ôm lấy con mỗi sáng, cách ta phản ứng khi con làm vỡ cái bình yêu quý, từ cách ta cư xử khi bị đụng xe, cách nói chuyện với con, cách ta chú tâm khi con khoe một thành tích, cách ta để ý khi con có tâm sự muốn bày tỏ. Con phiền lòng khi

ta xâm phạm thế giới của chúng với những đòi hỏi vô lý, con cảm nhận được khi ta nhẹ nhàng rút lui. Con xúc động khi ta tán dương mỗi nỗ lực nhỏ bé và tủi thân khi ta khinh khi vì thất bại. Con bình yên khi ta ngồi lặng im bên cạnh và con cảm nhận được năng lượng của sự bao dung hay chối bỏ mà ta tỏa ra. Mỗi khoảnh khắc giao tiếp này đều trao truyền năng lượng của sự tỉnh thức hay vô minh.

Nếu không tự làm tâm hồn mình tròn đầy, ta có gì để thừa kế cho con? Trừ phi chính mình viên mãn, ta sẽ chỉ lợi dụng con để thỏa mãn chính mình. Ta sẽ ép buộc con sao chép lối sống của ta, với những nỗi sợ không dám thừa nhận, với sự trống trải bị chối bỏ, với những lời nói dối bị chôn vùi - tất cả đều diễn ra trong vô thức. Đó là sức mạnh đáng sợ của những nỗi đau mà ta chưa bao giờ thừa nhận.

Quan sát cách phản ứng của chính mình

Con cái luôn tạo ra cho ta những cảm xúc mãnh liệt, dường như ta mất quyền kiểm soát, bực bội, bất an và giận dữ. Vì vậy ta luôn bắt đắc dĩ ngồi “hàng ghế đầu” trong số diễn của sự thiếu trưởng thành.

Tất nhiên, con cái không phải là “gốc rễ” của những cảm xúc này. Chúng chỉ đơn thuần đánh thức những vấn đề từ thời thơ ấu chưa được giải quyết của ta. Tuy nhiên, vì con yếu ớt và không biết kháng cự, ta cứ vô tư đổ lỗi phản ứng sai lầm của ta cho chúng. Sự chuyển hóa chỉ có thể diễn ra khi ta thừa nhận rằng nguyên nhân nằm ở sự vô minh của mình chứ không phải là con cái.

Vì đâu ta dễ bị kích động như vậy? Ta kế thừa của ông bà cha mẹ mình không chỉ những truyền thống, thói quen, mà còn cả những khuôn mẫu cảm xúc. Bởi ngay từ khi lọt lòng, trong trạng thái “nguyên sơ”, chưa có “cái tôi”, đồng nghĩa với việc chưa hình thành tính cách, ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi mọi năng lượng cảm xúc xung quanh. Ta tương tác trực tiếp với trạng thái năng lượng của bố mẹ, thấm thấu mọi cách phản ứng với cảm xúc, cho đến khi nguồn năng lượng này trở thành khuôn mẫu cảm xúc của chính ta. Những khuôn mẫu này sẽ tiếp tục được di truyền một cách vô thức cho thế hệ sau, trừ phi ở giai đoạn nào đó trong đời, ta thức tỉnh nhận ra phần năng lượng đã hấp thụ từ bố mẹ tồn tại trong mình.

Vì không được bố mẹ hay xã hội chỉ dạy cách quán chiếu nội tâm và hiểu rõ gốc rễ của những vui buồn gặp phải, ta mãi bị cuốn theo hoàn cảnh bên ngoài. Vì không biết quan sát, không biết tôn trọng, dành thời gian và lớn lên với cảm xúc của mình, ta phản ứng với các xúc tác của môi trường bằng những cảm xúc tiêu cực và lún sâu vào vòng xoáy bị kích.

Khi lớn lên, ta được dạy rằng phải kiềm chế những cảm xúc tiêu cực, cất những cảm xúc này vào một vùng tối của tâm hồn. Khi bị tách rời khỏi ý thức, cảm xúc của ta nằm ẩn tàng trong vô thức, sẵn sàng kích hoạt chỉ trong một chớp mắt, làm nhiều người đột nhiên bùng nổ không cần lý do. Ta phát điên mỗi khi những cảm xúc này bị “vùng tối” của đối phương kích động. Xin nhắc lại rằng nếu trong vùng tối của ta không chứa một phần những cảm xúc đó thì đâu có ai có thể làm ta nổi giận? Nếu không nhận ra điều này, khi đối diện với vùng tối, ta đành tự “giảm đau” bằng cách trút thịnh nộ lên đầu người khác. Lúc đó, ta thấy đối phương là kẻ có lỗi. Ta sợ đối diện với những cảm xúc bị đè nén đến mức mỗi khi chúng nổi lên, ta lại thấy dấy lên những căm thù, tức giận, thậm chí muốn giết chết người đối diện.

Tại sao bố mẹ và con cái thường va chạm khi con đến tuổi vị thành niên? Tại sao những cuộc hôn nhân đổ vỡ? Tại sao xuất hiện thái độ phân biệt chủng tộc? Bởi con người bị tách rời khỏi những vết thương chìm sâu trong vùng tối của mình. Chẳng hạn, nếu hồi bé thường xuyên bị ăn hiếp, trừ khi giải tỏa được nỗi đau, ta không thể chấp nhận được nếu con cũng bị ăn hiếp. Đối diện với những tình huống đó, ta thường khắc sâu vào đầu con sự bất lực với cảm xúc của mình, hoặc là củng cố niềm tin rằng, trong bất kỳ hoàn cảnh nào chúng cũng không được phép thể hiện ra là mình dễ bị tổn thương. Kể cả khi thấy mình yếu đuối, con cũng phải cố tỏ ra mình mạnh mẽ. Những rắc rối xoay quanh quyền lực và sự kiểm soát của chúng ta bị trút lên đầu con cái bằng vô vàn con đường khác nhau như thế.

Mỗi khi bị “chạm nọc”, ta lập tức tin rằng cả thế giới chống lại mình. Mặc dù cuộc đời luôn công bằng, ta cứ bị dày vò trong ý nghĩ rằng thế giới “ác cảm” với mình, hoặc là “phản bội” mình. Ta thấy cuộc đời *luôn luôn* tàn nhẫn với ta.

Thực ra, cuộc đời chẳng chống lại ta. Người làm ta tổn thương cũng chỉ là con người, một tình huống cũng chỉ là một tình huống. Chỉ bởi ta không hiểu rõ vùng tối của mình nên mới đổ lỗi và xem họ là kẻ thù.

Khi bị kích động, ta cần nhận ra năng lượng cảm xúc chính là dấu hiệu của vùng tối ẩn khuất trong ta. Nói cách khác, phản ứng cảm xúc chính là chìa khóa để ta quay vào trong, để dồn năng lượng cho sự phát triển của chính ta. Ngay khi hiểu ra mọi thứ đều là cơ hội phát triển nội tâm, mọi người xung quanh đều trở thành tấm gương cho cái tôi bị bỏ quên của ta. Mỗi thử thách trong đời đều tiếp thêm năng lượng. Khi gặp trở ngại, dù đó là vật hay việc, thay vì nhìn đối thủ, ta biết dừng lại và tự hỏi, “Ta thấy ta đang thiếu gì?” Ta nhận ra rằng cái thiếu trước mắt thật ra chính là cái đang thiếu *trong lòng ta*.

Nhờ vậy mà ta biết cảm ơn con người hay sự việc đó vì đã là tấm gương giúp ta soi thấy điều ta đang thiếu thốn. Ngăn cách giữa ta với người biến mất, bởi dù là một cá thể riêng biệt, người đó cũng đã trở thành tấm gương cho nội tâm ta. Ta nhận ra bài học tâm hồn này bởi cái tôi thực sự của ta luôn khát khao thay đổi trong mọi khoảnh khắc thường ngày.

Hành trình làm cha mẹ là cơ hội lớn lao cho sự phát triển tâm linh bởi chẳng có cuộc phiêu lưu nào mang lại nhiều cảm xúc như vậy. Khi vùng tối cảm xúc của mình được mang ra dưới ánh đèn sân khấu, việc làm cha mẹ giúp ta luyện tập phản ứng của mình. Trên thực tế, hành trình làm cha mẹ sẽ trở thành trải nghiệm tích cực cho cả cha mẹ và con cái, bởi mỗi khoảnh khắc là sự tiếp xúc của hai tâm hồn và cả hai phía đều hiểu rằng mỗi người có một hành trình tâm linh riêng, tuy tay trong tay nhưng vẫn đơn độc. Từ đây, cách ta phản ứng với mọi người xung quanh thay vì tiêu cực sẽ trở nên sáng tạo hơn.

Khám phá di sản cảm xúc của chính mình

Trong cuộc sống thường ngày, mỗi cá nhân đều có thể bị kích động vì bất kỳ lý do gì. Là cha mẹ, ta đặc biệt dễ “phát hỏa” bởi con liên tục ở bên cạnh và phụ thuộc vào ta.

Tuy nhiên, ngay trong lần tới khi bị con kích động, thay vì bực bội, hãy quan sát xem phản ứng đó thực sự là gì. Nếu chịu nhìn vào trong, thậm chí không cần cố tìm hiểu *nguyên nhân*, mà chỉ cần ý thức được rằng cảm xúc đó xuất phát từ chính bản thân mình, chứ không từ hành vi của người khác, ta sẽ có đủ thời gian dừng lại để chuyển từ phản xạ tức thì sang một cách cư xử tế nhị hơn.

Hầu hết chúng ta đều có khả năng xác định nguyên nhân bề mặt của cảm xúc, như “Tôi bị kích động vì con không tôn trọng tôi”, “Tôi nổi điên vì con không làm bài tập về nhà”, hay “Tôi tức giận khi con nhuộm tóc”. Đây là những lý do bề nổi. Nhưng cái gì ở trong lòng ta đã thay đổi? Mấu chốt của cảm giác mà ta đang trải nghiệm là gì?

Bị kích động tức là miễn cưỡng với hoàn cảnh đang xảy ra trước mắt. Khi phản ứng lại, ta tự nhủ, “Tôi không chấp nhận tình thế này; tôi không thích diễn biến của sự việc”. Nói cách khác, khi ta kháng cự lại cách thực tại đang xảy ra với con, người bạn thân thiết nhất của mình, tức là ta từ chối nhìn nhận bản chất của cuộc sống. Cái nhìn lý tưởng mà ta bám lấy - hay còn gọi là cái tôi - đang bị đe dọa. Trong trạng thái này, ta chỉ biết nhắm mắt phản xạ mà mất khả năng điềm tĩnh, sáng tạo trong cách cư xử. Phản xạ này thể hiện bằng những hành vi mang nặng dấu ấn của định kiến, dấu ấn vai diễn của ta trong gia đình và của gia tài cảm xúc mà ta được thừa kế.

Sống tỉnh thức đồng nghĩa với việc luôn thực sự ý thức với mọi trải nghiệm đang diễn ra xung quanh. Ta cần phản hồi phù hợp *trong từng khoảnh khắc* cuộc sống. Thực tại này có thể không giống như ta mong muốn, nhưng nó *cứ là như thế*.

Sống tỉnh thức nghĩa là ta tiếp cận cuộc sống với tâm thế rằng cuộc đời *là như thế*. Ta tự chọn hòa mình vào dòng chảy, không cần kiểm soát hay tách biệt với những điều đang diễn ra. Ta tự hình thành trong đầu câu thần chú, “Đời là thế”. Lúc đó, ta nuôi dạy con với tâm thế chấp nhận con mình *là như thế*, không phải là đứa con lý tưởng mà mình muốn có.

Tôi đã từng nói ở trên rằng, dù đó là con mình, hay là hoàn cảnh xung quanh, ta đều không chấp nhận thực tại - ta tưởng rằng nếu tiếp tục lộn xộn, buồn bã, kích động, hay áp đặt, tình thế sẽ thay đổi. Nhưng đời không như ta nghĩ. Ta bực tức vì không chấp nhận trạng thái bất biến này của cuộc sống. Vì vậy, để thay đổi, bước đầu tiên là *chấp nhận* thay vì kháng cự.

Từ bỏ nhu cầu kiểm soát giúp ta tiếp cận cuộc sống bằng con mắt học hỏi. Trên thực tế, những kinh nghiệm quý giá nhất là những bài học ta học được khi phản hồi với tâm thế chấp nhận bản chất *như nhiên* của đời sống. Câu hỏi mấu chốt ở đây không phải là *Ta thiếu gì*, mà là *Ta có gì*. Ta giao tiếp với con trong tình trạng hiện tại của chúng, chứ không phải với tình trạng mà ta muốn chúng có được.

Bạn có thấy sự đơn giản trong phương pháp dạy con *như nhiên* này? Cho dù con đang đau đớn, thất vọng, liệu ta có thể chấp nhận đây là một điều tự nhiên, cũng có nghĩa là sự toàn vẹn? Ta có thấy sự hoàn hảo hàm chứa trong đó? Kể cả khi con đang lên cơn, chỉ cần ta chấp nhận trạng thái *như nhiên* của con, sẽ có một khoảng lặng diễn ra. Trong

khoảnh khắc này, ta sẽ tìm được cách để phản hồi phù hợp, thay vì phản xạ vô điều kiện.

Nếu lớn lên với bố mẹ nóng tính, lạnh nhạt hay lạm dụng cảm xúc, con học được rằng phải “đối mặt” với đời. Cần “kiểm soát” mọi tình thế, cần trút mọi cảm xúc ra những người xung quanh để đạt được điều mình muốn. Những thần chú của ta sẽ là, “Sao con dám?”, “Sao lại thế?” và “Sao họ dám?”

Những người có thiên hướng cảm xúc như vậy mang theo trên mình gánh nặng danh dự, làm họ phải luôn tự nhắc nhở mình những điều chẳng hạn như, “Tôi xứng đáng những điều tốt đẹp hơn”. Họ tìm cách né tránh tổn thương bằng mọi giá vì tin rằng đời có nghĩa vụ duy nhất là mang lại cho họ những trải nghiệm dễ chịu. Khi đời không được như mình muốn, họ đổ lỗi ngay cho người xung quanh, “Đó là lỗi của họ!” Rồi tự nhủ, “Tôi có quyền nổi điên!”

Nếu cha mẹ có xu hướng như thế, khi lớn lên, con họ cũng hay nổi nóng với con cái. Chúng nổi điên nếu con cái bước đi với nhịp điệu riêng, chệch quỹ đạo mà bố mẹ đã vạch ra. Những đứa trẻ này sợ hãi chứ không tôn trọng bố mẹ. Chúng tin rằng cách duy nhất để thay đổi tình thế là đập lên đầu kẻ khác, hệ quả là con cái của chúng cũng trở thành những nhà độc tài, luôn nhìn đời bằng con mắt hận thù và bạo lực.

Như đã nói trước đây, khi bị cơn thịnh nộ của bố mẹ làm cho khiếp vía, một đứa trẻ cũng có thể bị mất tự tin đến mức nhiều năm sau chúng để cho hình bóng của những người phụ huynh cáu bẳn, bạo lực tái hiện trên con cái mình. Vì không đủ sức mạnh để giành lấy sự tôn trọng cần có, những người này để cho con cái mình trở nên ích kỷ, lẩn tránh cả bố mẹ.

Làm cách nào để chuyển hóa vết thương?

Cảm xúc đến với trẻ con một cách dễ dàng. Chúng đón nhận, rồi buông xả cảm xúc một cách tự nhiên. Cảm xúc đến rồi đi nhẹ nhàng như sóng nước.

Người lớn chúng ta lại thường không dám đón nhận cảm xúc. Ta thấy thật khó khăn khi muốn tha thứ cho những sợ hãi, lo lắng, mâu thuẫn, nghi ngờ và buồn bã. Vì thế, ta lẫn trốn bằng cách chôn sâu, kháng cự, hay đổ vấy lên đầu đối phương và tình huống trước mắt bằng những phản xạ tức thời. Nhiều người tìm cách né tránh cảm xúc bằng cách dựa dẫm vào kiến thức hàn lâm, phẫu thuật thẩm mỹ, tài khoản ngân hàng hay quan hệ xã hội. Có khi ta chuyển hướng bằng cách đổ thừa, hay nổi nóng với người mà ta cho rằng là nguyên nhân của tổn thương.

Một người sống tỉnh thức không chỉ bao dung, mà còn có thể chuyển hóa mọi cảm xúc của họ - xin nhắc lại, *tất cả mọi cảm xúc của họ*. Khi không biết tôn trọng cảm xúc của mình, ta cũng không biết tôn trọng cảm xúc của con. Ta càng sống sai lầm, con cái càng bóp chết cảm xúc và sai lầm giống ta. Nếu biết khuyến khích con trung thực với cảm xúc tự nhiên của mình, con sẽ không cần chối bỏ cảm xúc và trút lên đầu người khác. Vì vậy, nếu muốn dạy con sống có trách nhiệm, ta cần tôn trọng *mọi* cảm xúc, tránh việc hình thành vùng tối trong tâm hồn. Như thế, con hiểu rằng cuộc đời được dệt nên bởi sự kết nối giữa mọi hành động và mối quan hệ của con người.

Cũng cần lưu ý rằng, có sự khác biệt giữa phản xạ tức thời với cảm xúc và cảm nhận về cảm xúc. Chúng ta thường cho rằng khi ta tức giận hay buồn bã, tức là đang cảm nhận cảm xúc của mình. Trên thực tế, những lúc đó ta chỉ *phản xạ*. Cảm nhận cảm xúc thực sự nghĩa là có khả

năng *quan sát* những mảnh vỡ mà ta đang trải nghiệm, không lẫn tránh hay chối bỏ, mà chỉ bao dung chấp nhận nó.

Cảm nhận về cảm xúc mà không phản ứng không phải là điều dễ dàng. Ta quá quen với việc bị điều khiển và phản ứng bởi suy nghĩ của mình. Chẳng hạn, ta ăn uống vô độ khi thấy lo lắng. Khi thấy tức giận, ta có nhu cầu xả áp hay trút giận lên một ai đó. Tuy việc ngồi yên *quan sát* suy nghĩ và cảm xúc của mình nghe có vẻ vô ích, nhưng chỉ có cách này mới giúp ta hiểu được cốt lõi của việc sống tỉnh thức. Khi lặng yên *quan sát*, ta biết cách chấp nhận chúng, cho phép chúng dâng lên và tan đi trong lòng mà không cần kháng cự hay phản ứng lại.

Dần dần, cảm xúc sẽ thôi làm ta choáng ngợp. Trạng thái buông xả, hoàn toàn khác với trạng thái đầu hàng, sẽ giúp ta nhìn ra nỗi đau cũng chỉ là nỗi đau, không hơn không kém. Đúng, đương nhiên là sẽ đau. Tuy nhiên, nếu ta không tiếp thêm dầu vào lửa bằng cách kháng cự hay phản ứng, mà chỉ *quan sát* nó, nó sẽ tự chuyển hóa thành sự hiểu biết. Sự hiểu biết của ta sẽ dần tăng trưởng song song với khả năng chấp nhận mọi cảm xúc của ta, dù đến từ bất cứ nguyên nhân nào. Cùng với nó, sự cảm thông cũng ngày càng lớn dần với sự hiểu biết.

Khi biết cách chấp nhận hoàn toàn mọi trải nghiệm - bản chất của cuộc sống không phải lúc nào cũng theo đúng kế hoạch - ta biết cách khiêu vũ với cuộc sống. Khi con cái *quan sát* thấy cách ta khiêu vũ, chúng cũng hiểu rằng mình chỉ có thể lớn lên bằng cách cảm nhận cảm xúc. Chúng học cách chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực, thậm chí đớn đau, để cho không có phần nào của tâm hồn bị lệch lạc.

Làm sao để giúp con vượt qua tổn thương?

Bố mẹ thường không chịu nổi khi con cái bị tổn thương về thể chất hay tâm lý. Đặc biệt khi đó là tổn thương tâm lý, ta chỉ muốn giải thoát cho con, một phần là bởi ta không có khả năng xoa dịu nỗi đau của con. Ta gọi điện cho ông hiệu trưởng, ta quát tháo thầy cô giáo, ta phàn nàn với phụ huynh của người bạn đã làm con mình tổn thương mà không hay rằng điều này vô tình khoét sâu vào nỗi đau của con. Nó cũng làm củng cố sự bất lực trong việc bao dung với nỗi đau của con và của người khác.

Nếu ta muốn con làm chủ được cảm xúc, ta phải dạy cho con biết buông xả với hoàn cảnh mà con đang phải đối mặt. Điều này không giống như khi ta bị hút vào cảm xúc và phản xạ của ta. Buông xả nghĩa là chấp nhận dù ta đang ở trong trạng thái cảm xúc nào. Vì vậy, ta khuyến khích con cảm nhận cảm xúc. Ta khuyến khích con mở lòng để nỗi đau trong con có không gian hiện diện.

Một ví dụ của điều xảy ra với con khi ta không cho phép nỗi đau được hiện diện: Có một bé gái 8 tuổi, hơi mập một chút, gọng kính dày cộp, thường xuyên bị bạn bè chế nhạo. Lo lắng về ngoại hình của mình, bé cố gắng hòa nhập bằng cách đòi mẹ mua những áo quần, túi xách và giày dép hợp mốt nhất. Mẹ của bé, vốn là một phụ nữ sành điệu, luôn sẵn lòng chiều theo ý con. Trong những ngày bé về nhà đóng cửa bỏ ăn bỏ uống và khóc trong phòng, mẹ của bé cảm thấy thật khổ sở. Tự cảm thấy xấu hổ vì ngoại hình của con, bà quyết định mua cho con một máy tập chạy, thuê bác sĩ dinh dưỡng và ép con giảm cân. Bà đưa con đi làm tóc, mua kính áp tròng. Bà gọi điện đến trường, đòi gặp các thầy cô giáo và yêu cầu có biện pháp để con không bị bạn

bè chế nhạo. Cùng với việc thường xuyên phải gặp bác sĩ tâm lý, dần dần bà cũng phải uống thuốc để an thần.

Người mẹ này hoàn toàn bất lực trong việc giúp con tự vượt qua nỗi đau vì chối bỏ cơ hội để con cảm nhận cảm xúc của mình. Thay vì đối diện với nỗi đau, bà tin rằng nếu có thể thay đổi bề ngoài, bạn bè sẽ chấp nhận con. Con sẽ nhầm tưởng rằng mình không thể chịu đựng nổi khi đương đầu và phải giấu kín những cảm xúc đau đớn trong lòng, hoặc “ngụy trang” bằng những “hành động” như đổ lỗi cho người khác hay cố thay đổi vẻ bề ngoài. Bởi mọi nỗ lực đều tập trung vào việc trốn tránh nỗi đau mà không quan sát nó, cô bé nhầm tưởng rằng vẻ bề ngoài của em quan trọng hơn thế giới nội tâm. Tất nhiên, bé phải có những công cụ cần thiết để đương đầu với sự chối bỏ này.

Khi được phép dành thời gian để cảm nhận, trẻ em có thể buông xả cảm xúc nhanh chóng một cách đáng ngạc nhiên. Qua khỏi cơn đau, chúng hiểu rằng “đau” cũng đơn thuần là một loại cảm giác. Biết trước nỗi đau sẽ đến còn đáng sợ hơn bản thân nỗi đau. Khi trải nghiệm nỗi đau trong dạng đơn giản, trần trụi của nó, mà không nhấn mạnh nó bằng sự kháng cự hay phản ứng thái quá, nỗi đau chuyển hóa thành sự hiểu biết.

Một khi cảm xúc đã được chuyển hóa, trẻ em không cảm thấy nhu cầu phải níu giữ như người lớn. Bằng bản năng, chúng hiểu rằng như thủy triều lên rồi xuống, nỗi đau cũng đến như một đợt sóng - sẽ tới và sẽ đi. Người lớn chúng ta cảm thấy mỗi nỗi đau như tồn tại mãi bởi tâm trí của ta gắn chặt với những vết tích của quá khứ. Tâm trí ta không biết cách buông xả.

Một trong những nguyên nhân là bởi ta không quen tự mình xử lý nỗi đau. Ta chỉ biết đổ lên đầu người khác, trói chặt người xung quanh vào mớ bong bóng của ta bằng

những hối hận, đổ thừa và tức giận. Hoặc ta tìm cách giải tỏa nỗi đau ra ngoài bằng những thói quen thiếu lành mạnh, từ đồ ăn, bia rượu hay chất kích thích. Bài thuốc đúng là *dành thời gian* quan sát, chứng kiến vết thương, quán chiếu rằng nỗi đau đang hiện hữu.

Khi con cái biết chấp nhận rằng nỗi đau là một phần tự nhiên không thể tránh khỏi của cuộc sống, chúng không quá sợ hãi và chỉ đơn giản thừa nhận, “Ta đang bị đau”. Thay vì tìm cách lý giải, đánh giá hay kháng cự, chúng dành thời gian quan sát nó. Khi con còn nhỏ, ta có thể dạy con bằng cách cùng ngồi với con. Con sẽ nói chuyện với ta nếu cần. Khi đó, mọi việc ta cần làm chỉ là một cái gật đầu, hoặc một câu nói đồng tình, “Mẹ hiểu”. Chẳng cần logic, không cần tán dương hay giục giã cho trải nghiệm đó chóng qua. Chỉ cần dành ra không gian riêng cho nó.

Ngoài ra, nếu nỗi đau kéo dài, ta cứ chấp nhận nó như một điều hiển nhiên, không cần quá bức xúc. Ta có thể nói về nó như một vật hữu hình, có màu sắc, dáng hình và trạng thái khác nhau. Ta không ép con mình phải “vui vẻ” khi nỗi đau còn hiển hiện. Điều quan trọng nhất là con cần phải *trung thực* với cảm giác của mình.

Từng bước một

Để phản hồi một cách tỉnh thức, trước hết ta phải chấp nhận rằng “con người tôi như thế” thực ra không phải là bản thể của mình, mà chỉ là sản phẩm của vô minh. Ý thức này càng lớn thì khả năng phản hồi của ta càng mạnh mẽ. Có thể ta không dừng ngay được, nhưng bây giờ ta chỉ la mắng con tám phút thay vì mười phút. Bởi vì khi đang la mắng con, ta đột nhiên “bắt quả tang” sự thiếu tỉnh thức của bản thân mình.

Có thể ta vẫn còn lo lắng với mỗi hành động của con, nhưng thay vì một ngày bực bội vì tâm trí căng thẳng, ta biết cách tự trấn an sau chỉ một tiếng đồng hồ, bỏ thói quen phản xạ tức thời và dành thời gian quan sát sự lo lắng của mình.

Khi một cặp bố mẹ kể cho tôi nghe rằng họ cảm thấy bực bội vì mất kiểm soát trước mặt con, họ nghĩ rằng sẽ bị tôi phê bình. Ngược lại, tôi chúc mừng họ. “Bây giờ ta đã bước được một bước lớn, đó là nhìn thấy diện mạo của sự vô minh”. Đó thực sự là một bước tiến lớn lao, bởi đa phần mọi người không biết rằng phản xạ của họ là thể hiện của sự thiếu tỉnh thức. Nhận ra được điều này là một bước ngoặt lớn của đời người.

Sẽ không có gì phải bàn cãi rằng đôi lúc ta sẽ rơi lại vào trạng thái vô minh. Người làm cha mẹ tỉnh thức biết cách lợi dụng sự cấp thiết của mỗi trạng thái vô minh để biến thành phương thuốc. Họ biết cách nhìn ra và thừa nhận mỗi lần “phản xạ”. Họ dũng cảm đối diện với sự vô minh. Họ sống với khẩu hiệu, “Thi thoảng, ta có thể bị kích động, bị choáng ngợp, bị rơi vào lối dạy con bằng cái tôi. Tuy nhiên ta sẽ rút ra bài học từ mỗi dịp đó để phát triển bản thân mình và giúp con trưởng thành”.

Là cha mẹ, ta thường bắt buộc phải phản xạ ngay lập tức với con, hành động một cách bản năng, thường là không kịp suy nghĩ. Chỉ trong tích tắc, ta đã kích hoạt một cơ chế phản ứng nào đó, và thấy mình ở trong tình thế bất lợi khi giao tiếp với con cái.

Có lần, tôi làm việc với một người bố đơn thân, Peter, người đang trong thời kỳ khó khăn với cậu con trai 15 tuổi của mình, Andrew. Mối quan hệ của họ đã tới trạng thái đổ vỡ. Andrew đang có những dấu hiệu điển hình của một thanh niên mới lớn nổi loạn - lạnh nhạt với bố, chỉ thích giao lưu với bạn bè, thức khuya chat chit trên máy tính, không làm bài tập và bỏ học.

Peter phát điên. Khi Andrew còn bé, hai bố con đã từng rất thân thiết. Vậy mà trong vài năm trở lại đây, mỗi lần nói chuyện là hai người cãi nhau. Có lúc, Andrew đòi chuyển đến sống với ông bà ở bang khác mà Peter không đồng ý vì ông bà đã lớn tuổi. Ngày qua ngày, hai bố con cãi vã từ chuyện việc nhà đến chuyện làm bài tập về nhà của Andrew, vì Andrew khẳng khẳng đã làm xong bài dù cậu bé chưa hề mở vở ra.

Trong một buổi tối căng thẳng, Peter đe dọa sẽ từ mặt con và tức giận bỏ ra khỏi nhà. Anh gọi điện cho tôi, “Tôi đã chạm giới hạn rồi. Thằng bé này hoàn toàn chống đối tôi. Tôi đã dẹp hết mọi thứ để có thời gian cho con. Vậy mà nó chỉ ngang bướng và cứng đầu. Nó không hề có thiện chí. Tôi phát điên vì cách nó cư xử với tôi. Nếu nó không muốn làm con tôi, tôi cũng không cần cố nữa. Tôi cũng bỏ cuộc luôn. Kể từ hôm nay, tôi sẽ không yêu thương hay kiên nhẫn nữa. Tôi sẽ cho nó biết tay”.

Bởi vì không nhận ra mình đang trong trạng thái phản xạ tức thời, Peter càng căng thẳng hơn. Sau khi kết thúc cuộc gọi, anh trở lại phòng con, rút máy tính khỏi ổ cắm và ném

xuống sàn. Khi Andrew phản đối, Peter tát vào mặt con và tuyên bố rằng anh hối hận vì đã sinh ra Andrew.

Peter trải qua giai đoạn mà vô số cha mẹ đã gặp phải. Mặc dù có thể thông cảm cho phản ứng của cha mẹ trong những tình huống này, nhiều khi ta quên mất rằng cơ chế này đã thành hình từ nhiều năm về trước. Cuộc chiến của ý chí và nhu cầu kiểm soát đã leo thang trở thành cuộc đối đầu giữa hai người ruột thịt.

Peter tự để mình mất hoàn toàn kiểm soát bởi anh rối bời trong bi kịch cảm xúc, trong cách diễn giải về hành vi của con và trong cảm giác bất lực. Khi hành động xuất phát từ nhu cầu quyền lực và kiểm soát như vậy, ta quên hỏi bản thân, “Con cần gì mà ta chưa đáp ứng được?” Người cha này từ lâu đã ngừng lắng nghe điều mà con thật sự cần ở mình.

Có thể Andrew đã khơi lại trong Peter về quá khứ của anh, lặp lại những thiếu sót mà anh đã cố gắng sửa chữa trong nhiều năm qua. Có thể anh quá bị ám ảnh bởi quyền lực đến nỗi không thể chấp nhận con đi lệch với kỳ vọng của mình. Có thể anh quá sùng bái chủ nghĩa hoàn hảo đến mức không thể chấp nhận con mình có vết xước. Cũng có thể Peter nhìn thấy con chính là sản phẩm lỗi lầm của mình, bởi việc ly hôn với mẹ của Andrew từ nhiều năm về trước. Dù nguyên nhân là gì, rõ ràng, Peter đã tự hành hạ bản thân để rồi sa vào cách phản ứng của cái tôi. Andrew, như mọi đứa trẻ khác, bị cuốn vào vòng xoáy vấn đề của bố.

Peter tự suy diễn ra nhiều lời giải thích cho hành vi của con, tất cả đều nhắm vào bản thân mình. Những diễn giải này đầy định kiến như, “con tôi không quan tâm đến cảm xúc của tôi”, “con tôi thiếu tôn trọng tôi”, hay, “con tôi cố tình ngang bướng”. Đây là cách hầu hết chúng ta phản ứng

với những tình huống khó chịu cho dù những cách diễn giải đó không hề phục vụ cho việc hàn gắn trạng thái tâm lý của ta.

Mỗi khi tự suy diễn về hành động của người khác, ta đều có xu hướng tự buộc mình vào một mớ bong bóng cảm xúc. Nếu biết nghĩ một cách khách quan, trung lập, ta đã không bị đau khổ bởi những cảm xúc tiêu cực. Cách nghĩ của Peter hoàn toàn từ lập trường chủ quan, chứ chưa nói đến nhu cầu tò mò tìm hiểu hành vi của con. Không có chút suy nghĩ nào nhắc đến “con tôi đang đau khổ và cần giúp đỡ”, “con tôi không biết cách xử lý tình huống và đang cần sự trợ giúp”, hay “con cần sự kiên nhẫn của tôi khi đang trải qua giai đoạn khó khăn của quá trình định hình tính cách”. Thay vì thế, những cách diễn giải của Peter chỉ tạo ra nhu cầu kháng cự, bóp chết khả năng nhìn nhận *bản chất như nhiên* của tình huống. Phản hồi đúng không chỉ tạo ra lòng bao dung, mà còn tạo ra sự tôn kính của đối phương.

Sự suy diễn xảy ra rất nhanh, ngay khi ta quyết định rằng sự kiện trước mắt có phù hợp với cái tôi của mình hay không. Ta cảm thấy dễ chịu nếu cuộc đời phản chiếu đúng với cái tôi của mình. Ngược lại, nếu cuộc đời dám đi ngược lại với những định kiến hằn sâu trong tâm trí, ta lại đánh mất tự chủ.

Mọi rắc rối đều xoay quanh những suy diễn chủ quan của ta về các sự kiện xung quanh. Hậu quả đáng buồn là ta cho rằng nguyên nhân tâm trạng thất thường của ta đều do con cái. Điều này tạo cho con có mặc cảm tội lỗi và vô dụng. Từ tâm thế đó, chúng quay lại phản ứng với ta. Nguyên nhân ban đầu của phương trình cân bằng này chính là phản ứng sai lầm dựa trên định kiến của ta đối với hành vi của con.

Trẻ con luôn hồn nhiên, không cố tình muốn làm ta nổi giận. Chúng ta không nên đổ lỗi cho bản thân hay bất kỳ ai

bởi mọi mối quan hệ đều tiềm ẩn mâu thuẫn. Tuy nhiên, ta cần theo dõi để uốn nắn những hành động trong vô thức của mình. Chúng ta thường sa vào trạng thái vô thức mù quáng đó bởi ai cũng có những vết thương lòng chưa được giải quyết, để rồi biểu hiện ra thành những phản ứng lệch lạc đối với những hành vi bình thường của con cái.

Hiện tượng bị kích động luôn gắn chặt với những kịch bản và vai diễn của ta trong đời. Chẳng hạn, ta luôn tự nhủ, “Mình xứng đáng được tôn trọng hơn”. Mỗi khi ta diễn giải hành vi của con là thiếu tôn trọng thì thêm một lần ta chứng tỏ rằng danh dự đối với mình cực kỳ quan trọng. Ta có thể nổi cơn lòi đình nếu bất kỳ ai tỏ ra không đủ tôn trọng ta. Ta tự nhủ thầm, “mình xứng đáng hơn thế này chứ. Tại sao người này dám làm điều đó với mình?”

Giá như ta hiểu được sức mạnh của những diễn giải chủ quan.

Trường hợp của một cô gái trẻ bị thất lạc gia đình suốt 15 năm là một điển hình cho thấy sự méo mó trong cái nhìn chủ quan của ta. Đêm trước khi tổ chức buổi đoàn tụ với gia đình, cô gặp ác mộng khi thấy buổi gặp gỡ đó là một trận đấu kiếm. Cô tiến lại gần khi trận đấu kiếm diễn ra. Đột nhiên, cô nhận ra trên tay những người tham gia không phải là những thanh kiếm. “Ồ”, cô tự nghĩ, “không phải đấu kiếm - họ đang khiêu vũ!” Khi tỉnh giấc, cô nhận ra rằng có một phần trong tiềm thức của mình đang mong chờ buổi đoàn viên này. Trong khoảnh khắc đó, cô hiểu rằng mình hoàn toàn có thể tự chọn cách diễn giải về thực tại. Nhờ đó, buổi đoàn tụ gia đình trở thành một trải nghiệm quý giá trên hành trình tâm linh của cô.

Sai lầm lớn nhất khiến cái tôi bị kích hoạt chính là những suy diễn chủ quan của ta đối với sự kiện. Khi con cái không theo đúng “kịch bản”, ta lập tức diễn giải rằng *chúng* là

người có lỗi và chúng làm thế bởi vì không tôn trọng uy quyền của ta. Ta không nhìn thấy rằng chính những diễn giải đó đã dựng lên sân khấu cho mọi rắc rối. Ta cũng không thể hiểu bản chất rằng, theo một cách nào đó, ta đang cảm thấy bị đe dọa.

Ta vướng vào tấn bi kịch này bởi không chịu chấp nhận bản chất *như nhiên* của thực tại. Ta tự tạo ra những lo lắng sợ hãi không cần thiết bằng việc áp đặt quá khứ của ta vào tình huống hiện tại. Trạng thái thất thường này thúc giục ta vội vàng phản ứng, làm khổ tất cả mọi người liên quan, chỉ để có cảm giác rằng ít ra mình đang *hành động*. Ta tự tạo ra bi kịch bởi nhầm tưởng sự “thất thường” của mình là “có ích”.

Hãy quay lại với trường hợp của Peter và Andrew. Sẽ ra sao nếu Peter nhìn sự nổi loạn của con với trạng thái *như nhiên*? Nếu không áp đặt định kiến lên hành vi của con, và - quan trọng hơn nữa, đặt *bản thân mình* ra khỏi phương trình này - ông đã bớt cứng nhắc, đã tạo ra được không gian cần thiết để phản ứng mềm dẻo và sáng tạo hơn với con. Khi ta biết tự mở ra không gian trong lòng, ta khám phá ra những cách mới để giao tiếp với con, hoàn toàn khác biệt với những cuộc chiến liên miên. Nhu cầu bức bối phải “giải quyết” làm ta mất mạch sáng tạo. Cuộc đời vì thế là cuộc chiến không hồi kết cho cái tôi của cha mẹ và con cái.

Ta chỉ có thể sống mở lòng và buông xả khi biết sống *an nhiên*. Được giải thoát khỏi những định kiến cứng nhắc, ta mới có thể đối diện với thực tại bằng những cách tiếp cận phù hợp chứ không phải bằng những nhận định chủ quan. Càng mài dũa khả năng xử lý tình huống khách quan, không dán nhãn “tốt”, “xấu” mà chỉ chấp nhận bản chất *như nhiên* của cuộc sống, ta càng ít có nhu cầu coi mọi tình huống xung quanh đều hướng về phía *mình*.

Khi đó, con hoàn toàn có thể khóc lóc mà không làm ta nổi đóa. Ta có thể uốn nắn hành vi của con mà không trút lên đầu chúng những tàn dư của giận hờn, tội lỗi, sợ hãi, tự ti mà ta mang trong lòng.

Khi mọi người xung quanh được phép thể hiện cảm xúc mà không sợ vướng vào tấn bi kịch của ta, ta dần dà cũng sẽ chấp nhận hoàn toàn cảm xúc của mình, hiểu rằng cảm xúc cũng chỉ là trạng thái nhất thời. Ta có khả năng nhìn cuộc sống bằng đầy đủ quang phổ của màu sắc. Ta cảm nhận cuộc sống mà không cần dán nhãn cho chúng là “xấu” - “tốt”. Cuộc sống và con người quá phong phú màu nhiệm để ta đo đếm hay phân loại như thế.

Làm sao để kiểm soát sự lo lắng?

Chúng ta đều thấy vấn đề của Peter: Ông dễ bị lo lắng và bất an. Con ông cũng thừa kế tính cách này một cách tự nhiên, đẩy cậu bé vào cuộc chiến với cha.

Bất an là biểu hiện phản ứng của ta với những nhận định chủ quan. Để giữ gìn các mối quan hệ, cách duy nhất là luôn tự ý thức rằng ta đang có sự bất an trong lòng.

Mỗi khi thấy lo lắng, một yếu tố nào đó nằm sâu trong nội tâm ta đã bị kích hoạt. Nếu luôn luôn tỉnh thức trong mọi khoảnh khắc, ta biết tự hỏi, “Tại sao mình lại bị dao động?” Khi đặt được câu hỏi đó, ta sẽ cởi mở hơn, cẩn trọng hơn để tránh trút nỗi lo lắng của ta lên người khác. Nỗi bất an có nguồn gốc từ bên trong ta và sẽ tiếp tục hiện hữu cho dù người hay vật trước mắt có xuất hiện hay không. Nếu không phải là trường hợp này, một hoàn cảnh khác cũng sẽ làm ta bị kích động.

Lo lắng là một trạng thái cảm xúc tự nhiên. Ta cần chấp nhận và yên lặng quan sát thay vì cố gắng kiểm soát. Cách trị liệu căn bản nhất là dành thời gian, không gian cho sự lo lắng được hiện hữu. Nếu không học cách quan sát, ta dễ bị cuốn theo nó và hành động một cách mù quáng. Cách cư xử của ta với mọi người hoặc là thiếu cận, khó đoán, hoặc ngược lại, rơi vào trạng thái trầm cảm. Cả hai chiều hướng đều để lại những hậu quả nặng nề. Chỉ có sự tỉnh thức mới giúp ta thoát khỏi lo lắng tránh trút giận lên đầu người khác.

Cuộc đời có tính cách tự thân. Dù cố gắng kiểm soát tới đâu, đời vẫn luôn có sức mạnh riêng vượt lên trên logic con người. Khi đi tắm biển, ta để mặc nước đưa đẩy thân mình. Ta không đặt câu hỏi, “Sao con sóng này cao thế?” Ta mặc định rằng mình không có quyền điều khiển biển khơi. Ngược lại, ta tìm thấy niềm phấn khích trong sự bất định

của sóng. Vậy có sao ta không chấp nhận cơ chế này trong các mối quan hệ của ta? Cuộc đời cũng như những con sóng biển không tự mang trong mình tính thiện hay ác. Cách duy nhất để sống trọn vẹn là chấp nhận tính cách tự thân này của cuộc sống. Khi đó, sự bất an sẽ tự động được gột sạch. Con đại hồng thủy chỉ dâng lên khi ta tìm cách chống cự.

Sự bất an của Peter đẩy ông vào thế đối đầu hằng ngày với con trai. Những mâu thuẫn nhỏ biến thành cãi vã, rồi leo thang thành những sự kiện đáng tiếc. Giá như Peter giữ thái độ trung tính, uyển chuyển theo tình huống và tìm kiếm sợi dây kết nối với con, phản ứng của Andrew đã hoàn toàn khác. Có lẽ Andrew đã cân nhắc hơn về hậu quả hành vi của mình, thiện chí sửa chữa những lỗi lầm. Thay vì vậy, cậu bé phó mặc cho bố trong trạng thái dễ bị kích hoạt như thế.

Khi xuất phát từ trạng thái dễ bị kích động, không có ai là người chiến thắng. Những tấn bi kịch của cảm xúc chỉ có thể mang tới đau khổ. Chúng ta tự tạo ra những vết thương. Ta sẽ mãi lạc lối trong vũng lầy của những khuôn mẫu cảm xúc tệ hại nếu không học được cách bút phá ra khỏi lối suy diễn tiêu cực đó.

Điều may mắn là cuộc đời cũng chính là đối tác thiện chí tuyệt vời hỗ trợ ta trên hành trình của lối sống tỉnh thức. Đời nâng đỡ từng bước chân và ta chỉ cần mở lòng đón nhận. Một điểm cộng nữa là trẻ con cũng cực kỳ dễ thay đổi. Khi ta sống tỉnh thức, có một điều chắc chắn rằng con cũng sẽ trưởng thành cùng ta, cho dù hành trình đó không ít chông gai. Biết như vậy để ta dẫn bước mà không e ngại, tin tưởng rằng những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với ta và con cái.

Chương 6

Cuộc đời khôn ngoan

Vì cách dạy con là tấm gương phản ánh con người ta, để thay đổi cách dạy con, ta cần hiểu cách phản ứng trong đời sống hằng ngày tạo ra thế giới quan của ta như thế nào.

Hãy tự hỏi: Ta thường phản ứng thế nào nếu đời không như ta mong muốn? Ta có tự mắng nhiếc bản thân, “Đây là lỗi của mình?” Hay ngược lại, ta có tự tuyên bố, “Sao lại thế này, mình xứng đáng được hưởng nhiều hơn!” Ta có tự nhủ, “Cuộc đời thật bất công, mình xui xẻo quá!” Những phản ứng đó cho thấy thế giới quan của ta dựa trên niềm tin rằng cuộc đời xảy ra *bên ngoài* - rằng có một thế lực “thù địch” nằm ngoài sự kiểm soát của ta.

Vì không nhận ra đời là người bạn đồng hành trên hành trình tìm về bản thể của mình, ta luôn tự dán nhãn cho mình là “may mắn” hay “xui xẻo”. Tuy nhiên, nếu biết tìm kiếm những bài học mà cuộc đời mang đến, mọi điều xảy ra với ta đều trở nên có ý nghĩa. Không có “may mắn” hay xui xẻo khi tiếp cận cuộc đời theo cách này. Mọi tình huống xảy ra đều có mục đích mang lại sự trưởng thành. Khi nhận ra điều này, ta không còn cố chống cự những điều trái ý và mong mỏi những điều dễ chịu cho bản thân nữa. Ta thấy mọi thứ đều là một người thầy của ta và bao dung với mọi điều xảy ra trong đời. Ta không còn thấy mỗi thử thách là một cuộc chiến khốc liệt và chỉ yêu đời khi mọi điều xảy ra đúng ý mình. Bóng tối và ánh sáng đều là cơ hội để trở thành một con người tỉnh thức hơn.

Cuộc đời là người thầy của ta

Tùy theo cách giáo dục, khi lớn lên ta tin rằng bản chất cuộc đời là tốt đẹp, hoặc ta mòn mỏi chờ ngày vận may tới với cuộc đời kém may mắn của mình. Tuy nhiên, hiếm khi ta được dạy rằng bản chất cuộc đời là *uyên bác*.

Cách ta sống và dạy con hoàn toàn thay đổi khi hiểu rằng cuộc đời là người thầy uyên bác, sẵn sàng chỉ đường cho ta đến với cái Tôi đích thực. Ta tiếp cận mọi thứ với thái độ rằng mọi tình huống xảy ra là để giúp ta. Ta tin tưởng cuộc đời sẽ dẫn ta kết nối sâu sắc với bản thể của mình. Ta cũng nhận thức được bản chất tốt đẹp của cuộc đời bởi đó chính là tấm gương phản chiếu bản chất tốt đẹp của tâm trí ta. Ta hiểu rằng về cơ bản mỗi người đều có sự kết nối với mọi điều xảy ra xung quanh, rằng chúng ta cùng nhau sáng tạo ra thế giới thực tại mà ta đang sống. Cuộc đời không xảy ra đối với ta, mà xảy ra *cùng với ta*.

Hành vi của con cái cũng không tự nhiên xuất hiện, mà là phản ứng với năng lượng của ta. Như vậy, ta hoàn toàn có thể tạo ra sức ảnh hưởng lên hành động của con cái. Trong khi đó, ta ít khi hướng dẫn con trải nghiệm bản chất tự thân của thực tại, mà chỉ chực trút những đánh giá tiêu cực về thực tại lên con. Sự thật là con cái học cách tiếp cận với thế giới thông qua cách chúng ta tiếp cận với thế giới. Khi thấy ta liên tục sống bằng phản xạ tự nhiên, bằng sự bất an thường nhật, chúng cũng ôm lấy cách sống bằng thói quen phản xạ và sự bất an đó. Chúng học cách phân loại thế giới bằng cách quan sát ta đánh giá và dán nhãn cho mọi trải nghiệm xung quanh.

Ngược lại, con cũng học được theo nếu ta biết uyển chuyển theo thực tại mà không cần dùng quá nhiều tâm lực. Bằng cách làm gương với niềm tin vững chắc và sống an nhiên với niềm tin này, ta giúp trẻ rút ra được kiến thức

từ mọi hoàn cảnh mà không dán nhãn cho đời là “thiện” hay “ác”.

Ta cần *trải nghiệm*, chứ không phải đấu tranh, chạy trốn hay nửa vời với đời. Dù bản năng muốn thay đổi tương lai, sống tỉnh thức đòi hỏi ta phải *chú tâm* chứ không phải với thái độ muốn thay đổi mỗi trải nghiệm. *Sau* mỗi trải nghiệm đó mới là lúc ta điều chỉnh lại để có thêm những trải nghiệm có chất lượng cao hơn trong tương lai.

Khi tin tưởng rằng cuộc đời là người dẫn đường hiểu biết, ta mới dám hoàn toàn buông xả, bỏ hết mọi đánh giá, nhận xét và phân tích. Ta hòa mình vào dòng chảy, bỏ lại mọi lo âu rằng đời là một mối đe dọa với ta. Thay vì cố gấn cái tôi của mình với hoàn cảnh, khi ta cho phép mình thực sự *cảm nhận* mỗi trải nghiệm, chuyển mình theo nhịp điệu từng khoảnh khắc, ta giải tỏa được nguồn năng lượng vốn luôn bóp nghẹt trong những xu hướng kháng cự và phản xạ tức thì. Lúc đó, nguồn năng lượng này giúp ta chú tâm đến mối quan hệ hiện tại, nhất là mối quan hệ với con cái. Khi con học được cách cảm nhận mỗi trải nghiệm mà không cần “hành động”, con an nhiên bước vào đời. Chúng tìm thấy niềm vui trong mỗi tình huống đơn giản và tận hưởng phần thưởng của việc luôn sống đầy đủ ý thức với mỗi khoảnh khắc.

Để con gái tôi học được cách làm chủ trạng thái *như nhiên* của mỗi trải nghiệm, tôi cũng luôn thành thật với con về cảm xúc của mình trong mỗi tình huống mình gặp phải. Nếu đang bực bội, tôi nói “Lúc này mẹ đang bực bội”. Dù không trút lên đầu người khác, bản chất là tôi đang khó ở trong khoảnh khắc đó và tôi được phép sống với cảm giác đó. Vậy nên tôi *thừa nhận* trạng thái của mình, nhưng không *phản ứng* với tình huống, không hành động để cảm giác đó trôi qua. Tôi ôm lấy mọi cảm giác. Khi đó, tôi thấy

mình tự nhiên chuyển tâm lí sang trạng thái hoàn toàn bao dung với tình huống.

Tương tự như thế, khi bị kẹt xe, tôi thừa nhận, “Lúc này, chúng ta đang ở trong một vụ kẹt xe”. Tôi cố không dán nhãn cho sự kiện đó là “tốt” hay “xấu”, tránh áp đặt quá khứ của tôi lên tình huống hiện tại, chứ chưa nói đến những tưởng tượng cho tương lai. Điểm mấu chốt là ngừng việc bóp nắn thực tại theo ý của mình.

Cái Tôi đích thực cho thấy nó đủ sức dung chứa mọi thứ mà đời mang đến khi ý thức về bản thể của ta tăng trưởng.

Liệu có thể tin cậy cuộc đời?

Khi có niềm tin rằng cuộc đời sẽ gửi sứ giả đến báo cho ta về cái Tôi đích thực của mình, ta sẽ bao dung với con và thông điệp *con cái* muốn ta đón nhận. Ta thôi đánh giá, đổ lỗi hay né tránh vì chúng rọi sáng sự vô minh, mà ta sẽ tận dụng cơ hội để học hỏi với sự khiêm nhường và lòng biết ơn.

Con cái xuất hiện để giúp ta từ bỏ cái tôi và tìm lại được bản thể chân thật của mình. Tôi nhớ lại trường hợp của Elizabeth và Matthew, với hai con trai và con đường Elizabeth nhận ra rằng mỗi người con là một món quà vô giá mà cuộc đời mang tới. Cô hiểu ra rằng bài học lớn lao nhất chính là chấp nhận con người thật của con.

Cậu trai cả, David, là một ngôi sao bóng rổ, một học sinh ưu tú, tính tình rộng lượng, phóng khoáng và có một tâm hồn hiểu biết. Cậu bé thứ hai, Deacon, lại hơi khác. Không giỏi giang tháo vát như anh mình, Deacon vụng về, thiếu tập trung, hay quên và chậm chạp. Cậu có cách sống rất khác biệt, thường không bị áp lực bởi những quy tắc thông thường mà chỉ thích đặt ra những luật lệ cho riêng mình. Cậu chẳng lo lắng gì đến vẻ bề ngoài của mình, không thèm ganh đua với thế giới vật chất, mà chỉ dành thời gian chơi với mấy con thú cưng, đọc sách và dạy học cho các em nhỏ mồ côi. Cậu không hề bận tâm đến điểm số, thường xuyên thi trượt, và tuyên bố rằng chỉ muốn là một người nông dân hoặc đi dạy học ở một nước thuộc Thế giới thứ ba. Cậu thường xuyên trở thành ác mộng của bố vì cách sống mộng mơ, phi truyền thống đó.

Không chỉ khó khăn trong việc chấp nhận Deacon, Matthew còn thấy khó chịu hơn khi nghĩ về việc hai con của mình không hề giống nhau. Ông thấy tự hào khi ở bên cạnh David và tự ti, hoặc thậm chí giận dữ khi đi với Deacon.

Ông không thể nhìn thấy những bài học để giúp mình trưởng thành khi bạn mãi phân loại con theo cảm giác của cái tôi.

Ngược lại, Elizabeth rất hiểu vấn đề. Bà nhận ra David làm thỏa mãn, còn Deacon bẻ gãy cái tôi của mình. “Thử tưởng tượng tôi sẽ trở thành người mẹ ích kỷ thế nào nếu chỉ có mình David”, bà thú nhận với tôi. “Nhờ có Deacon, tôi luôn được nhắc nhở để chấp nhận những điều phi truyền thống và khác biệt”.

Con không cần giành lấy sự tin cậy của ta

Người lớn hiếm khi tin tưởng con cái bởi bản thân chúng ta không có niềm tin vào sự màu nhiệm của cuộc sống. Vì vậy, cả xã hội tin rằng “sự tin cậy” là thứ phải giành lấy mới đạt được.

Con cái không cần giành lấy sự tin cậy của ta, mà chúng cần hiểu rằng ta tin tưởng tuyệt đối vào bản chất tốt đẹp của chúng. Con đã có quyền được tin cậy ngay khi con xuất hiện. Chính cái tôi yếu đuối, thèm quyền lực của ta bắt con trẻ phải nỗ lực giành lấy niềm tin đó.

Để có niềm tin tuyệt đối nơi con cái, là cha mẹ, *chúng ta* cần có một mức độ kính ngưỡng nhất định đối với cuộc đời. Đức tin của ta sâu đến đâu, con cái sẽ cảm nhận được độ tin cậy của ta dành cho con đến chừng đó. Với tâm thế cuộc sống nhiệm màu, ta hiểu rằng mọi điều của cuộc sống đều tốt đẹp và kể cả con cái ta cũng thế. Ta tin rằng mọi lỗi lầm đều xuất phát từ một ý định tốt đẹp. Nếu vậy, tại sao lại không thể đặt niềm tin nơi con cái? Ngược lại, nếu ta luôn lo lắng và nghi ngờ rằng mình không thể chuyển hóa những thử thách trong đời thành những bài học quý giá, cho dù ta trấn an con bằng bất cứ cách nào, con vẫn sẽ chỉ tiếp nhận trong vô thức rằng cuộc đời không ổn.

Mức độ tin tưởng của cha mẹ dành cho con được truyền tải theo những cách cực kỳ tinh tế. Chúng nằm trong mỗi câu hỏi ta dành cho con, những lời dạy dỗ và những lời khuyên răn không đúng lúc. Chẳng hạn, nếu liên tục hỏi han con có ổn không, với giả định rằng chúng đang trải qua một vấn đề khó khăn, ta vô tình chuyển đi thông điệp của sự bất an và thiếu niềm tin ở cuộc sống. Khi liên tục kiểm tra, theo dõi con, hay tìm hiểu cặn kẽ mọi chi tiết trong thế giới của con, ta chuyển đi thông điệp của sự thiếu chắc

chấn, đồng thời tiêu diệt cả niềm tin trong bản thân con. Nếu ta càng bớt việc kiểm soát con một cách đầy lo lắng, ta càng làm cho con hiểu rằng bố mẹ tin tưởng con hoàn toàn có thể tự chăm sóc cho bản thân và biết cách yêu cầu sự trợ giúp khi cần đến.

Khi quyết định giúp con mà không để cho chúng tự vạch ra lối đi, ta cho con thấy sức mạnh của ta và sự yếu đuối của con, làm con thiếu tin tưởng bản thân mình. Ngược lại, nếu ta tạo điều kiện đóng góp và tôn trọng ý kiến của chúng, kể cả khi những ý kiến đó không được sử dụng, thì ta vẫn truyền tải được thông điệp rằng ta tin tưởng khả năng đóng góp của con vào vấn đề trước mắt. Con cái có thể cảm nhận được nếu ta có niềm tin chân thành và tuyệt đối ở ý kiến và lựa chọn của con. Ta phải nhận ra rằng, dù còn rất nhỏ, những ý kiến của chúng cũng có thể đúng và luôn được ta cân nhắc. Khi trẻ thấy rằng sự hiện diện của chúng có ý nghĩa quan trọng, chúng sẽ tin tưởng vào tiếng nói nội tâm của mình.

Niềm tin được củng cố mỗi khi ta khuyến khích con phát biểu ý kiến và được lắng nghe. Chúng tin tưởng bản thân mình khi ta khen ngợi, “Mẹ rất vui khi con sắp xếp được tư duy mạch lạc. Mẹ tin rằng con sẽ làm điều đúng đắn”. Nếu chẳng may con có một sai lầm, ta không để một quyết định sai đó làm giảm bớt niềm tin nơi chúng, mà chỉ tâm sự thẳng thắn với con, “Đó là quyết định con đã đưa ra. Và bây giờ con sẽ học hỏi từ quyết định đó”. Trong phương trình này không có chỗ cho sự nghi ngờ.

Tôi luôn trấn an con gái mình, “Con người của con, dù ở trong tình huống nào, cũng sẽ luôn luôn ổn”. Hơn hết thảy, tôi truyền cho con một niềm tin tâm linh rằng cuộc đời sẽ luôn công bằng. Khi nhìn cuộc đời như vườn ươm của sự tỉnh thức, còn điều gì phải nghi ngờ?

Khi con cảm nhận được rằng ta tôn trọng và để con tự dẫn đường, chúng được tiếp thêm sức mạnh vô bờ do việc nhận được niềm tin nơi ta có ý nghĩa lớn lao với con. Con sẽ học được cách tự tin vào bản thân mình.

Tình huống tiêu cực đến với bạn thế nào?

Cuộc đời tự thân nó không thiện hay ác. Tuy nhiên, mỗi chúng ta có khả năng chọn cách diễn giải mỗi trải nghiệm, tạo ra tác động ngược lại với mỗi trải nghiệm đó.

Đến một ngày, ta nhận ra rằng cách nhìn của ta với mọi thứ xung quanh mặc nhiên gắn chặt với những khuôn mẫu định sẵn. Ta không nhìn thấy bản chất tự thân của thế giới, mà chỉ dán nhãn theo *cách ta hiểu*. Chẳng hạn, khi đang đau buồn, ta thấy thực tại xung quanh “không ổn”. Như vậy, ta *chọn* cách cảm nhận về nỗi đau - buồn, giận, mất mát hay thù địch. Những lựa chọn đó là kết quả cách ta lớn lên suốt nhiều năm từ thời thơ ấu.

Khi ta có cái nhìn thẳng thắn, không thiên lệch đối với mỗi sự kiện của đời sống, với quan điểm rằng đời luôn mang đến những bài học cho ta, ta sẽ thôi không né tránh trải nghiệm nữa. Ngược lại, ta mở lòng chờ đón mọi trải nghiệm, cảm nhận lòng khát khao được trưởng thành trên phương diện tâm linh.

Mọi người thường phản đối khi nghe nói rất có thể chính mình đã tạo điều kiện để những trải nghiệm tiêu cực diễn ra trong cuộc sống của mình: “Vậy là tôi tự tạo ra căn bệnh ung thư trong người tôi? Tôi tạo ra vụ tai nạn cho con tôi? Làm sao tôi chịu trách nhiệm về cơn động đất, hay về kinh tế suy thoái? Không có lý nào tôi là nguyên nhân của những sự kiện ngẫu nhiên đó được”.

Trong trường hợp của tôi, sự hoang mang mất đi khi tôi nhận ra những sự kiện xảy ra với mình có thể chia thành 2 *loại*: chủ quan và khách quan. Các sự kiện chủ quan gồm hôn nhân, nuôi dạy con, công việc, bạn bè, động lực... Rõ ràng, chúng ta cùng nhau tạo ra những trải nghiệm và thực

tại thông qua tương tác lẫn nhau. Các sự kiện chủ quan cũng bao gồm các yếu tố như thói quen ăn uống, lựa chọn môn thể thao, thái độ và động lực sống. Dù có cảm giác rằng cuộc đời tự nó “diễn ra”, trên thực tế, chúng ta góp phần tạo ra thực tại bằng sự hiện diện của mình trong hệ thống đó.

Xu hướng tự “diễn ra” này có phần đúng hơn với các sự kiện khách quan. Chúng bao gồm các yếu tố như nền kinh tế, tâm trạng tồi tệ của sếp, con chó của hàng xóm, vụ tai nạn giao thông mà ta không có lỗi, lụt lội, vòi rồng v.v... Những sự kiện đó xảy ra ngẫu nhiên và bất ngờ, như thể chúng có thể ập xuống đầu ta bất cứ lúc nào - và tất nhiên nằm ngoài dự tính của ta.

Nếu phủ nhận tính điên loạn tiềm tàng của đời sống và cho rằng sự kháng cự của ta có thể ngăn chặn được những điều này xảy ra, ta sẽ thấy mình rơi vào vòng xoáy của thất vọng. Điểm mấu chốt khi những sự kiện này xảy ra là *phản ứng của ta*. Đây là lúc ta lựa chọn và chấp nhận với thực tại.

Có những thời điểm cuộc sống quá căng thẳng và bất định, làm ta thấy giận dữ và muốn bỏ cuộc. Tuy nhiên, bỏ cuộc vì sự ngẫu nhiên của cuộc sống không phải là một lý do hợp lý. Việc cho rằng mình mất kiểm soát không giúp ích được gì cho đời ta.

Sự thất thường không nên là nguyên nhân của sợ hãi, để đến nỗi ta chỉ biết sống trong lo lắng không biết khi nào xui xẻo ập đến. Ngược lại, ta sống hoàn toàn chấp nhận và trân trọng từng khoảnh khắc. Chấp nhận không có nghĩa là đầu hàng số phận, mà là chấp nhận một cách nhiệt thành bản chất *tự thân* của đời sống. Ta ý thức hoàn toàn mọi việc xảy ra trước mắt và chọn cách phản hồi phù hợp. Lúc đó và chỉ

có lúc đó, ta mới có thể dùng sự tỉnh thức để tạo ra ảnh hưởng lên hoàn cảnh mà ta đang có mặt.

Sống tỉnh thức nghĩa là có thể cân bằng nhịp nhàng giữa việc làm chủ tâm lý và không gian năng lượng của ta, luôn ý thức rằng bất kỳ điều gì cũng có thể xô ta ngã. Sự tiếp diễn giữa làm chủ và buông bỏ này chính là lối sống tỉnh thức. Ta ý thức rằng mọi sự cố đều có thể xảy ra, nhưng chúng không quyết định cách ta phản ứng. Mỗi người đều có thể là đối tượng của cuộc đời khó lường và đôi khi nghiệt ngã, nhưng biết cách lựa chọn sẽ giúp ta tránh trở thành nạn nhân.

Tất cả chúng ta đều muốn biết *nguyên nhân* của những sự kiện xảy ra quanh mình, với suy nghĩ rằng mình sẽ cảm thấy an toàn hơn nếu biết lý do tại sao. Tuy nhiên, ta phải chấp nhận sự thực rằng ta không biết “nguyên nhân”. Ta có thể kết luận rằng đó là tổng hợp của những nghiệp quả cũ của ta hoặc hoàn toàn là sự tình cờ ngẫu nhiên. Chúng ta hãy ghi nhớ rằng, nhiều khi chúng ta không bao giờ biết nguyên nhân của mọi chuyện - kể cả khi những chuyện đó có nguyên nhân.

Tuy vậy, ta có thể tiếp cận từ những khía cạnh chủ quan hơn, và nhất là, có ích hơn. Chẳng hạn, ta có thể đặt câu hỏi, “tình huống hiện tại này có thể giúp mình phát triển như thế nào? Mình đang cố chống cự điều gì? Mình cần phải buông bỏ gì để lớn lên? Trở ngại này xuất hiện trong đời mình với mục đích gì?” Những câu hỏi đó chuyển một việc “tôi tệ” thành một trải nghiệm quý giá, biến những tình cảm tiêu cực thành tích cực. Ta có cơ hội chuyển từ đổ lỗi sang tự chủ chỉ bằng cách đặt những câu hỏi như thế. Chúng giúp ta xóa bỏ cảm giác rằng mình là nạn nhân của cuộc đời.

Nạn nhân và người sống sót khác nhau ở cách đặt câu hỏi. Nạn nhân than thở, “Sao đời lại làm mình phải vất vả thế?” Người sống sót hỏi, “Làm sao mình biến sự vất vả này thành cơ hội trưởng thành?” Đừng để con người ta phụ thuộc vào những sự kiện khách quan. Ta quyết định số phận của mình dựa vào cách phản hồi sáng tạo hay phản ứng tức thì với mỗi tình huống.

Thoát khỏi sự vô minh

Viết nhật ký là một kỹ thuật rất hữu ích để quan sát suy nghĩ và cảm xúc của ta. Nhờ tạo ra được một khoảng cách nhỏ giữa nội tâm với ý thức, viết nhật ký giúp ta tường minh những sự kiện xảy ra bên ngoài và bên trong mình, rồi cả quá trình ý thức diễn giải chúng.

Để viết được hiệu quả, nên dùng phương pháp “tự động”, nghĩa là không cần quan tâm mình sẽ viết gì, mà chỉ ghi lại dòng suy nghĩ của mình. Hãy dành ra khoảng thời gian cố định mỗi ngày để viết một cách thoải mái, tự nhiên.

Viết nhật ký giúp nói lỏng sự kìm kẹp của cái tôi. Ta tách biệt được với nó khi những dòng suy nghĩ hiện ra trên giấy. Ta nhận ra, “Dù sao đây cũng chỉ là những ý nghĩ”. Vì đó chỉ là ý nghĩ, nên ta đâu cần nằm im chịu trận trong vòng kìm kẹp của nó. Bằng việc ép mình viết nhật ký hằng ngày, ta biết cách để yên cho suy nghĩ và cảm xúc hiện diện, không hơn, không kém. Nhờ đó, ta bước chân được vào phần tĩnh tại nằm sâu bên dưới, nơi bản thể của ta trú ngụ.

Sự tĩnh thức cũng có thể được củng cố bằng cách dành ra khoảng thời gian cố định trong ngày để ngồi yên lặng, nhắm mắt và tập trung sự chú ý vào hơi thở. Chỉ cần hướng sự chú ý vào từng hơi thở vào, hơi thở ra, qua hai lỗ mũi, xuống phổi. Việc chú ý vào hơi thở giúp ta trở lại với thực tại, bây giờ và ở đây. Ta phát hiện ra rằng, suy nghĩ và cảm xúc cũng đến rồi đi như hơi thở. Bởi bản chất suy nghĩ và cảm xúc là vô thường, ta không có nghĩa vụ phải ôm lấy chúng và tưởng rằng chúng là cái tôi của mình. Biện pháp đơn giản tạo ra một không gian bao quanh giúp ta có một khoảng cách an toàn nhất định với những suy nghĩ và cảm xúc. Ta yên lặng quan sát suy nghĩ và cảm xúc mà không phản ứng, không tìm cách đồ vấy chúng ra thực tại bên

ngoài. Nhờ vậy, cả ta và những người xung quanh không bị mắc kẹt trong quá khứ rối rắm của mình.

Làm như vậy thì con mình được cái gì? Hãy tưởng tượng rằng, một suy nghĩ nảy ra trong đầu ta, “Con mình không vâng lời” hay “Mình đang bị xúc phạm”. Thay vì diễn giải chúng thành con mình là đứa trẻ hư, hay mình là người mẹ kém cỏi, ta quan sát suy nghĩ và cảm xúc của mình. Ta tự hỏi, “Tại sao mình bị kích động?” Có lẽ, ta sẽ nhận ra rằng thực ra mình đang bế tắc ở một vấn đề nào khác và con cái chỉ kích hoạt cảm giác đó trong ta. Hoặc con làm sống lại cảm giác vô dụng và yếu đuối của ta khi còn bé. Nhờ vậy, ta không phản ứng tức thì mà có cách cư xử bình tĩnh, sáng suốt hơn với con. Kể cả khi cần phải điều chỉnh hành vi, thông điệp của ta cũng khách quan, dễ tiếp nhận hơn.

Ta làm mẫu cho con thấy rằng chúng không bắt buộc phải hành động ngay mà có thể lợi dụng suy nghĩ và cảm xúc để biến thành bài học. Một khi đã khám phá được sức mạnh của việc lặng yên quan sát suy nghĩ và cảm xúc, không gian nội tâm của con được mở rộng, làm cơ sở cho việc kết nối với bản tâm.

Từ chỗ quan sát suy nghĩ và cảm xúc, ta tiến thêm một bước bằng cách quan sát thế giới xung quanh. Ta thấy rõ bản chất *tự thân* và biết diễn giải thực tại một cách khách quan hơn, theo bất cứ cách nào mà ta muốn *chọn*.

Trong quá trình tập trung vào hơi thở, ta tự hỏi, “Tính chất *tự thân* nào của thực tại mà ta đang chần chừ không muốn chấp nhận và buông bỏ?” Ta có ý thức cao độ khi biết kiểm tra nhiệt kế nội tâm trước khi hành động. Ta cho phép sự kiện tuần tự diễn ra bởi không còn nhu cầu bức bách phải áp đặt cái tôi lên thực tại. Trong trạng thái đó, ta chỉ hít thở và cảm nhận.

Nếu không nhìn ra tính chất *như nhiên* này, khi chờ đợi cho đời sống quay trở lại trạng thái mà ta mong muốn, ta thường xuyên có những hành vi làm tổn thương người khác, như nhu cầu kiểm soát, hay sự tức giận, hoặc tự làm hại mình như ăn uống vô độ, làm việc quá sức, say xỉn, hay sử dụng các chất kích thích.

Tiếp cận với bản chất của đời sống, những sự kiện bình thường nhất cũng là bài học để ta cho con thấy cách thoát ra khỏi sức mạnh của cái tôi. Chẳng hạn, khi lỡ làm vỡ một quả trứng, ta tự nhủ, “À, trứng vỡ. Mình biết là mình đã không chú tâm”. Nếu bị kẹt xe, thay vì phàn nàn, ta nói, “Thì thoảng sẽ có kẹt xe và ta không kiểm soát được nó. Vậy thì cứ thoải mái chơi một trò chơi, hát một bài, hay dành thời gian nghỉ ngơi”. Nhờ vậy, con hiểu rằng không cần phải sợ hãi khi tình huống xấu đi. Chúng phát hiện ra rằng, không chỉ có thể yên lặng bình tĩnh quan sát, con hoàn toàn có thể lợi dụng để tận hưởng những giây phút đó.

Như tôi đã nói trước đây, nói như vậy không có nghĩa là luôn tiếp cận với cuộc sống với tâm thế “Tôi là người hạnh phúc”, bởi điều đó không phải luôn luôn đúng. Ý tôi muốn nhấn mạnh ở đây là chấp nhận *trạng thái thực tại*. Từ đó, vận dụng thực tại để mang lại lợi ích cho tất cả mọi người. Không thể phủ nhận rằng thi thoảng, đời mang cho ta những tình huống bất lợi.

Một ví dụ điển hình là khi tôi đưa con gái 3 tuổi đến một buổi hẹn bác sĩ lúc 7:30 sáng. Tôi chất vấn bác sĩ vì thấy con phải chờ tận hai tiếng đồng hồ mới được khám. Vị bác sĩ thành thật xin lỗi và hứa sẽ không để xảy ra tình huống tương tự. Con sẽ học được nhiều khi chứng kiến những sự việc như thế.

Bình tĩnh phản hồi một cách khách quan không có nghĩa là phản hồi của chúng ta phải trung tính. Ngược lại, phản hồi của ta cũng có tính *như nhiên*, phù hợp với trạng thái tạm thời của thực tại. Vì vậy, một khi đã hòa giải với cảm xúc của mình, việc buông bỏ trở nên dễ dàng hơn.

Làm sao ta biết được khi nào cần lên tiếng? Chìa khóa nằm ở động cơ của hành động. Phải chăng ta hành động trong trạng thái thiếu tỉnh thức của cái tôi, áp đặt quá khứ của mình lên thực tại? Hay ta đưa ra phản hồi có suy nghĩ phù hợp với tình huống trước mặt?

Tôi lên tiếng với vị bác sĩ kia không phải bởi những định kiến từ quá khứ, mà bởi tình huống đó đã vượt quá giới hạn công bằng bình thường. Tôi tôn trọng những giới hạn của mình. Nhờ vậy, tôi có thể kiến nghị một cách nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Tôi không cảm thấy mình bị tổn thương hay có ý định tấn công người đối diện. Sau khi thể hiện ý kiến của mình, tôi sẵn sàng buông bỏ vấn đề. Nếu cảm thấy quặn lên nhu cầu thay đổi hành vi của người khác, hay để cho trạng thái cảm xúc của mình bị họ kích hoạt quá độ, ta bị mất tự chủ và lạc trở lại vào cái tôi.

Sự tách biệt khỏi suy nghĩ, cảm xúc và sau đó là hoàn cảnh bên ngoài, nhiều khi khá hụt hẫng. Ta tự hỏi, “Vậy mình còn yêu người thân xung quanh không? Liệu mình còn quan tâm đến điều gì không? Liệu mình có quá hững hờ?” Lúc đầu, ta thấy hơi bối rối vì không còn những bi kịch cảm xúc. Trong giai đoạn làm quen với trạng thái không kịch tính này, ta trải qua một trạng thái trống trải. Dường như ta mất kết nối với thực tại. Dần dà, ta hiểu rằng kết nối đó không mất đi mà mở rộng ra, bao trùm toàn bộ thực tại cuộc sống xung quanh ta.

Con cái sẽ noi theo khi thấy ta bớt dính mắc với những bi kịch cảm xúc. Chúng phát hiện ra rằng đó cũng chỉ đơn

thuần là những suy nghĩ và cảm xúc vô thường của nhân sinh.

Mẫu chốt nằm ở cách diễn giải

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ cho thấy cách tiếp cận của ta là yếu tố quyết định cho trải nghiệm. Một cậu bé mắc chứng tự kỷ, đi kèm với chứng hoảng loạn và hoang tưởng. Chứng hoảng loạn này làm cậu luôn bất an, sợ hãi người khác và thường xuyên lên cơn. Vì vậy, cậu bé thấy rất khó khăn khi ra khỏi nhà hay tiếp xúc với bạn bè. Cậu không thể ở nhà một mình được, mà đi ra ngoài cũng không vì cơn hoảng loạn có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Những ngày cậu thoải mái, vui vẻ, dễ chịu là những ngày rất hiếm hoi.

Tôi chưa từng gặp phụ huynh nào hy sinh nhiều như bố mẹ cậu bé này. Họ thay đổi toàn bộ cuộc sống để phù hợp với căn bệnh của con. Dù luôn ở bên con 24/7, trong hai năm làm việc chung, tôi chưa bao giờ thấy họ tỏ ra mất kiên nhẫn hay chán nản. Tôi hỏi người cha, “Nhờ đâu anh chị có thể luôn kiên trì hy sinh và tận tình chăm sóc như vậy? Có bao giờ anh muốn gào thét với ông trời rằng thế này quá bất công?”

Người cha nhìn tôi ngạc nhiên “Bất công chỗ nào? Bởi vì con tôi là con người thế này? Đó là con tôi và tôi chấp nhận hoàn toàn con người của nó. Nếu con gặp khó khăn, tôi cần bình tĩnh hơn. Nếu con sợ hãi, tôi cần nhẹ nhàng hơn. Nếu con lo lắng, tôi cần dịu dàng với con. Tôi cho con điều con cần vì đó là sứ mệnh của tôi”.

Người cha đã lựa chọn sẵn lòng chấp nhận vận mệnh của mình. Anh không chấp nhận trở thành nạn nhân, không sống thoi thóp, mà chủ động vượt qua thử thách. Anh hoàn toàn hiểu vai trò của mình trong mối quan hệ và cách tiếp cận của mình đóng vai trò quyết định trong thực tại chung của cả gia đình. Cho dù khó khăn gian khổ, anh hoàn toàn nhập tâm xem đời mình là một cuộc phiêu lưu.

Người hạnh phúc không tập trung giải thích *tại sao* đời diễn ra như thế, mà chỉ chú ý vào nhu cầu phát triển. Họ chấp nhận rằng cuộc sống cũng như đại dương, có lúc bình lặng, có lúc dữ dội và điều khiển để chính mình lên xuống nhịp nhàng với dòng nước. Họ quan sát năng lượng sống xung quanh, từ bỏ mọi định kiến về cuộc đời và phản hồi phù hợp với *bản chất của thực tại*, bằng sự linh hoạt của cảm xúc. Từ bỏ tri thức, họ tin vào bản năng và hiểu rằng nhiều khi chúng ta không cần hiểu “*tại sao*”. Thay vì áp đặt ý chí lên thực tại, họ học hỏi, tiếp cận mọi tình huống với tư cách là người học việc chứ không phải là nạn nhân. Họ biết rằng thông thường, khi thực tại xoay chiều, những hạt ngọc của lòng dũng cảm và hy vọng sẽ bùng sáng. Họ biết cách trải nghiệm cuộc sống với triết lý xem mỗi thất bại là một người thầy lớn. Khi mọi tình huống đều là cơ hội học hỏi, cái “*xấu*” và cái “*tốt*” trở thành hai mặt đồng xu của sự trưởng thành.

Mỗi tình huống cuộc sống là một cơ hội nhiệm màu để ta dạy con về cho và nhận, về sự khiêm nhường, kiên nhẫn, lòng dũng cảm và tình yêu thương. Ta chỉ cần biết gạt đục khơi trong. Ta giúp con thấy bài học trong mỗi trải nghiệm để chúng làm chủ cuộc đời với niềm say mê thích thú. Con không còn tự thấy mình là nạn nhân mà luôn có sức mạnh.

Ta có cơ hội tự tạo ra ý nghĩa và mục đích khi đối mặt với những tình huống, những mối quan hệ không mong đợi. Tuy nhiên, điều kiện cần là niềm tin tuyệt đối rằng điều đang xảy ra về lâu dài sẽ có lợi cho ta. Trong mỗi tình huống, luôn có cơ hội tiềm ẩn để ta khám phá về bản thân mình và về thế giới. Điều đó đương nhiên bao gồm cả những cơ hội để ta kiên nhẫn, khiêm nhường và nhân ái hơn. Vì vậy, ta phải cùng con đặt những câu hỏi:

Trải nghiệm này giúp ta mở lòng như thế nào?

Ta cần làm gì để có thái độ buông bỏ trong trải nghiệm này?

Ta đang cố kháng cự, hay đang sợ hãi điều gì?

Ta có thể rút ra bài học gì để áp dụng cho trải nghiệm lần sau?

Con cái sẽ nhanh chóng bắt chước học hỏi khi ta biến những trải nghiệm thành những bài học phong phú và giàu ý nghĩa. Chúng hiểu rằng mình có thể hòa ái với mọi trải nghiệm và luôn có xác tín rằng mỗi sự kiện đều giúp chúng đến gần hơn với bản thể của mình.

Triết lý này giúp ta gửi đến con thông điệp rằng trong cuộc sống không cần phải quá e dè, sợ hãi bởi sự màu nhiệm luôn hàm chứa trong đủ loại hình hài, màu sắc. Ta giúp con bao dung với mọi tình huống thay vì phải phản ứng, phải đương đầu. Chúng trở thành những người đồng sáng tạo thân thiện, xem đời sống là bạn đồng hành chứ không phải là kẻ thù cần khuất phục.

Đời là người thầy, người soi đường, là người bạn đồng hành tâm linh. Ta có mặt ở đây để thấy rõ và chuyển hóa sự vô minh của mình. Vì vậy, quá khứ của ta tái sinh trong mỗi phút giây hiện tại. Tương lai của ta được tự do bởi ta có thể buông bỏ được những vang bóng của quá khứ. Mỗi trải nghiệm xuất hiện để dạy ta hiểu thêm về chính mình. Khi thực tại trước mặt không được như ý, thay vì vội vàng phản ứng, ta tự nhủ, “Buông bỏ, buông xả, tự cách ly, theo dõi ý muốn của ta”. Vì là hình ảnh của nội tâm, suy nghĩ và cảm xúc cần được ta quan sát chứ không phải để phản ứng.

Ta tạo ra một kết nối với nội tâm trong từng khoảnh khắc. Ta chạm được vào sự bình yên khi ngồi yên lặng một mình. Ta được dừng lại trước khi diễn giải sự kiện và phản ứng bằng suy diễn của mình. Những bài học của cuộc sống đôi khi đắt giá, nhưng ta bình thản ôm lấy chúng và tin tưởng rằng đó là những thời khắc cần thiết để trưởng thành. Ta biết ơn những thử thách đó thay vì chọn thích thú hay thù ghét. Khi nhìn thấy những điều giống ta tồn tại ở người đối diện, ta nhận ra sự tương tác giữa người với người, và tất cả

chúng ta đều khát khao một kết nối vững bền hơn. Nhờ đó, ta trở nên khiêm nhường bởi ta hiểu rằng mình cũng giống những người khác, rằng khi phụng sự, ta đang phụng sự phần bản thể của mình. Cách tốt nhất để giúp đỡ người khác chính là thâm nhập nội tâm của mình.

Bài học quý giá nhất ta có thể dạy cho con: Cuộc đời là hành trình khám phá cái tôi tỉnh thức. Ta tặng cho con một món quà khi giúp con hiểu rằng chìa khóa của hạnh phúc nằm ở việc bao dung với mọi tình huống mà đời mang tới. Từ góc nhìn này, con sẽ luôn thân thiện với đời, hiểu rằng cho dù đôi khi có những bài học khó khăn, nhưng đời luôn có thiện chí. Khi thấy rằng mình có thể chuyển hóa mỗi trải nghiệm để lớn lên, con thấy đời luôn là người bạn đồng hành thân thiết trên hành trình đến sự tỉnh thức.

Chương 7

Trẻ sơ sinh và “khủng hoảng tuổi lên 2” - thử thách lớn của cuộc đời

Khi cha mẹ và con cái giao tiếp, chúng ta có những tác động phức tạp lên nhau, định hình tính cách và in dấu ấn của mình lên tâm thức người khác. Vì vậy, mỗi giai đoạn phát triển của trẻ tạo ra một không gian mệnh mông để cả hai phía lớn lên, là những cánh cửa bước tới việc trở thành một phụ huynh tỉnh thức hơn.

Sự kết nối bên trong đó không nhất thiết là những lần đi khám bác sĩ nhi. Ngoài những cột mốc về thể chất và trí tuệ, hành trình làm cha mẹ còn mang tới những cột mốc tâm linh mà chúng ta cũng cần đạt được.

Tâm quan trọng của sự phát triển tình cảm và tâm hồn trẻ em thường bị che lấp bởi những lo âu “thường nhật” như dinh dưỡng, giấc ngủ và hành vi. Vì vậy, để xác định những cột mốc tâm linh này, ta phải tập cho con mắt mình nhìn xa hơn vấn đề thể chất và trí tuệ, đi tới gốc rễ của vấn đề là sự kết nối tâm linh giữa cha mẹ và con cái.

Đến đây, ta đã hiểu rằng trở thành cha mẹ là một quá trình chuyển hóa phức tạp, đòi hỏi ta phải từ bỏ hoàn toàn cái tôi. Những trụ cột trong lối sống cũ phải phá bỏ để tạo không gian nội tâm đủ lớn để ta ôm lấy một tâm hồn mới. Ta không thể sống chung với con người cũ. Một khi đã bước vào đời ta, dấu ấn của con không thể phai mờ và ta phải tái sinh để bắt nhịp.

Nếu ta nhìn các giai đoạn khác nhau trong sự phát triển của trẻ nhỏ không thông qua lăng kính so sánh với người khác, mà là cơ hội để phát triển tâm hồn và tình cảm cho cả con cái và bố mẹ, ta sẽ cùng con trở thành bạn đồng

hành tâm linh, tìm thấy tình yêu thương mỗi người mang đến cho nhau.

Các bài học tâm linh trong quá trình nuôi dạy con được chia thành hai giai đoạn. Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét giai đoạn từ khi ra đời cho đến khi con bắt đầu đi học. Và trong chương sau, chúng ta sẽ đề cập đến những năm học đường.

Các bài học từ trẻ sơ sinh

Ngay khi niềm vui ập đến trước cửa nhà, đời sống của ta hoàn toàn đảo lộn. Chỉ riêng việc phải cho con ăn theo cử đã là một thay đổi lớn. Phạm vi hoạt động của ta được nới rộng ngoài sức tưởng tượng khi từ chỗ là một cá thể với những quyền lợi riêng, ta phải chuyển sang phục vụ em bé. Tình yêu thương và phụng sự ta dành cho một con người khác vừa ngạc nhiên vừa xúc động.

Ở giai đoạn sơ sinh, các bài học tâm linh sơ khai xoay quanh vấn đề hợp nhất. Đây là thời điểm những kết nối sâu sắc nhất hình thành. Thể chất và tâm trí của bố mẹ và con nhíp nhàng hòa quyện. Hơi thở, tiếng khóc, ánh mắt của con kết hợp với những bản năng tâm lý và sinh học của bố mẹ tạo thành một mô thức hoạt động mới. Tâm trí của cha mẹ, những ảo tưởng, sợ hãi và lòng dũng cảm ghi dấu lên con ở cấp độ tế bào. Mọi thứ được tàng trữ, đi vào huyết mạch, làm làn da con mềm hơn, làm cơ bắp chắc khỏe hơn.

Cách bố mẹ cười vui sướng khoái hay dè dặt, chào đón hay chạy trốn một cơn mưa, đối diện hay né tránh nỗi sợ, đương đầu với thử thách hay dúi dỏ trong nghi ngờ, hoảng loạn hay bình tĩnh trấn an khi con khóc - tất cả những điều này đều thấm thấu vào trong con. Đây là thời điểm những viên gạch đầu tiên định hình nhân cách, cũng là khi bố mẹ hình thành bản thân với tư cách là người dưỡng dục.

Trẻ sơ sinh cần sự an toàn về tâm lý và sự thoải mái về thể chất. Đưa trẻ học những chữ cái, những nét vẽ đầu tiên của ngôn ngữ tâm linh. Cách bố mẹ đáp ứng những nhu cầu thiết yếu của con và tạo ra sự hợp nhất với con là nền tảng cho cơ chế quan hệ giữa hai phía trong tương lai. Con cần luôn được an toàn và che chở bên bố mẹ bởi chưa định hình được những giới hạn vật lý của mình. Nhờ đó, con học được

cách tin cậy thế giới bên ngoài và phát triển cảm giác về an toàn cho chính mình.

Trong quá trình cho và nhận, con và bố mẹ dần học được cách tương tác, cùng giúp nhau phát triển. Mặc dù mối quan hệ trông có vẻ như một chiều bởi bố mẹ phục vụ con, tuy nhiên thông qua phụng sự, ta mới chạm được phần tâm linh bên trong mình. Việc chăm lo cho một đứa trẻ sơ sinh bắt buộc ta phải trở về với điều cốt lõi nhất, nơi ta hiểu ra rằng mình cũng có thể cho đi, phụng sự, dưỡng dục ở mức độ cao nhất. Vậy nên, em bé giúp ta thấy khả năng vượt qua được những nhu cầu của cái tôi và có mặt vì người khác. Con cái chính là hình ảnh của phần người sâu thẳm trong ta.

Trong giai đoạn này, dường như trong sâu thẳm ta đang nói với con: “Mẹ không còn nhớ con hiện hữu khi nào và thời điểm cái tôi của mẹ kết thúc. Ngày và đêm hòa làm một trong cả vinh quang và nhục nhằn. Mẹ dành tặng cho con sự phục vụ không ngần ngại, không giới hạn, trong suốt như thủy tinh. Kể cả khi không ở bên con, mẹ cũng tưởng tượng ra hình bóng con. Không có khoảnh khắc nào mẹ tồn tại mà tách rời con”.

Hành trình tìm về chính mình

Cho dù tưởng tượng về hành trình làm cha mẹ như thế nào - đầy màu hồng với mùi cơ thể của con, cảm giác dễ chịu khi ôm con, cảm giác về gia đình và sự tiếp nối - khi con ra đời, những tưởng tượng ấy đều sụp đổ.

Vì con cần được chăm sóc 24/7, những năm tháng đầu đời đối với bố mẹ vừa phấn khích vừa mệt mỏi, vừa vụn vặt lại vừa phi thường. Việc đáp ứng mọi nhu cầu của con là một trách nhiệm tâm lý và tình cảm lớn lao, có thể vắt kiệt sức lực và sự tỉnh táo, đặc biệt nếu không có sự giúp đỡ bên ngoài. Nếu công việc bấp bênh, ta có thể bị đẩy quá ngưỡng chịu đựng. Ta nhận ra rằng thời gian của mình không còn thuộc về mình, và *cuộc sống* của mình cũng không thể gọi là của mình nữa. Một con người khác đang ngồi ghế lái, với những nhu cầu khẩn thiết hơn của ta.

Mối quan hệ ta chia sẻ với con chỉ có thể miêu tả là một vũ điệu thân mật, sâu sắc, đầy năng lượng với sự kết hợp của những tâm hồn và số phận. Khi hiểu ra điều này, bằng từng bước nhỏ, con sẽ cùng ta khiêu vũ đến phần sâu thẳm của tâm hồn. Mọi cảm xúc đều tăng lên một mức mới: tình yêu, tội lỗi, sợ hãi, đau khổ, bối rối, bất an, kiệt sức. Ta bị buộc chặt vào quỹ đạo của sự cho đi không ngừng nghỉ, đối diện với những phần cao quý và thấp hèn nhất của tâm hồn, bởi chưa bao giờ phải chăm sóc cho một người khác nhiều đến như vậy. Ta phát hiện ra ở trong ta có khả năng yêu thương, chia sẻ, phụng sự và tương ứng là nhu cầu kiểm soát, quyền lực và cả nhu cầu được công nhận.

Vì trẻ sơ sinh luôn sống trong hiện tại, không thể đoán trước, nếu muốn gắn kết với con, ta không thể giữ lấy những ảo tưởng của chính ta về thế giới. Đối với con, mỗi khoảnh khắc đều hoàn toàn mới, không có lịch trình cụ thể. Đêm hôm nay con có thể thức hàng giờ, nhưng đêm mai lại

ngủ say. Vừa cúi bản một phút trước, đến phút sau lại vui vẻ khỏe mạnh. Sáu tháng đầu tiên bắt buộc ta chấp nhận sự lên xuống liên tục cho đến khi những thói quen thành hình. Thời kỳ trẻ sơ sinh thực sự là thời kỳ *như nhiên*, nên mọi kháng cự chỉ là vô vọng và hao tổn năng lượng. Con luôn là người nắm quyền điều khiển mọi lịch trình và nhu cầu. Chúng ta chỉ tồn tại để phụng sự.

Sự phục vụ đó cũng có lợi cho ta. Trong sự chăm sóc hằng ngày dành cho con, ta khám phá ra rằng trái tim mình có thể mở rộng vô biên cho tình yêu thương và lòng cảm thông vô điều kiện. Việc luôn sống trong hiện tại với con là một thử thách lớn bởi ta chưa quen với việc tự điều chỉnh liên tục theo nhu cầu của một người khác. Những người đủ dũng cảm đương đầu với thử thách này khám phá ra rằng việc phụng sự giải phóng ta khỏi cái tôi, cho ta cơ hội sống trong một thế giới không có cái tôi. Con đưa ta ra khỏi những nhu cầu hạn hẹp của chính mình, làm ta thân thuộc hơn với vô ngã.

Trong giai đoạn này, việc làm chủ cái vô ngã là cực kỳ quan trọng bởi trải nghiệm về nội tâm của con chỉ có thể có được thông qua hình ảnh phản chiếu trong ánh mắt cha mẹ. Hãy tưởng tượng khi con khó chịu, thay vì nhìn thấy ánh mắt lo lắng, con sẽ nhầm lẫn cảm giác nếu thấy mẹ cười hoặc giận dữ. Ngược lại, nếu mẹ thể hiện sự cảm thông qua giọng nói ôn tồn và ôm ấp bao dung, con sẽ thấy cảm xúc của mình là đúng đắn và bình tĩnh lại. Đó là cách con học về sự tự chủ.

Có đôi khi ta không phản hồi con đúng mực bởi những định kiến tâm lý. Ta mãi lo toan những vấn đề của riêng mình nên không thực sự chú ý đến con. Khi đang buồn rầu, rất có thể ta không phản hồi niềm vui tới với con được. Những lúc như vậy, ta tự thấy những câu hỏi trong lòng, “Làm sao ta bình tĩnh khi trong lòng bão động? Làm sao ta

cười với con khi trong lòng đang khóc? Làm sao ta trấn an con khi chính mình run sợ? Làm sao ta giúp con tìm thấy mình khi chính ta đang lạc lối?” Những khoảnh khắc như thế thì thoảng vẫn xảy ra. Nhưng để chăm sóc một em bé sơ sinh, ta phải tạm gác trái tim buồn bã hay tâm hồn đau thương sang một bên để tập trung vào nhu cầu của con. Những lúc như thế, ta chỉ có thể thoát ra khỏi khổ đau bằng cách đi *xuyên qua* nó. Ta chỉ có thể để nỗi đau hiện diện và *sống* với nó hết mức có thể.

Dạy con tỉnh thức nghĩa là cùng nhau lớn lên chứ không chỉ là “luôn luôn đúng”. Trẻ con rất rộng lượng và không bao giờ hư hỏng đến mức không thể sửa chữa sau mỗi sai lầm của ta. Ngược lại, chúng học cách chấp nhận những giới hạn của chúng thông qua quan sát ta chấp nhận những giới hạn của mình.

Trong quá trình miệt mài chăm sóc con, tôn trọng chúng như người bạn, người đồng hành tâm linh, ta có thái độ khiêm nhường và biết ơn. Ta cho đi bởi ta đã được nhận rất nhiều. Nhờ vậy, ta tự tạo ra một vòng tuần hoàn của tình thân và sự tái tạo về mặt tinh thần.

Cơ hội tự điều chỉnh nhịp sống

Khi có con, ta phải luôn có mặt khi con đói, khát, khóc, cần thay bỉm, muốn chơi, muốn ngủ. Đây là điều rất khó khăn, đặc biệt với những người quen thuộc với cách sống xoay quanh ngôn ngữ, nhận thức và hành động. Thế giới của trẻ sơ sinh hoàn toàn khác biệt.

Trẻ sơ sinh không hoạt động trong thế giới ngôn từ và nhận thức, mà tồn tại như trong một giấc mơ, ngăn cách bởi những lần ngủ và thức. Vì không thể giao tiếp với con bằng những phương pháp truyền thống, thử thách này lại càng khó khăn gấp bội. Để đương đầu, ta phải từ bỏ mọi hiểu biết trước đây và đi thẳng vào vùng năng lượng tinh khiết của con.

Trẻ sơ sinh đặt ta vào nhịp sống mà ta đã đánh mất. Nhu cầu hợp nhất với con buộc ta phải sống chậm lại. Ta phải giữ cho mình chú tâm khi chăm sóc con, khi ru con ngủ hoặc thay bỉm cho con.

Giai đoạn thiếu-năng-suất này buộc ta phải từ bỏ mọi dính mắc về quá khứ và tương lai, và chấp nhận rằng *khoảnh khắc hiện tại, ngay ở đây, chính là khoảnh khắc có ý nghĩa nhất*. Con mời gọi ta, “Con ở đây. Hãy ở đây bên con”.

Ta phải gạt mọi nhu cầu khác ra một bên để hoàn toàn hiện diện bên con. Chỉ khi hoàn toàn chấp nhận sự thay đổi của hoàn cảnh, ta mới thẩm thấu được vẻ đẹp mà ta đang có mặt. Những người làm cha mẹ khám phá ra rằng không có điều gì quan trọng hơn - dù đó là sở thích, bằng hữu, lối sống, hay là sự nghiệp.

Ta buộc phải thay đổi tốc độ, cường độ và toàn bộ lối sống để phù hợp với tốc độ phát triển chậm chạp của con. Ta nhanh chóng nhận ra rằng đối với trẻ sơ sinh, “thành công” được định nghĩa bằng một thước đo hoàn toàn khác.

Mỗi nụ cười, mỗi cái đá chân, hay mỗi cái nắm tay đều là một cột mốc đáng nhớ.

Với một số cha mẹ, việc căn chỉnh lại thước đo về sự “lớn lao” và thưởng thức những thứ nhỏ nhặt chính là một sự thay đổi lớn. Thế nhưng, con cái đã mang tới bài học tâm linh rất cần thiết khi giải phóng cái tôi khỏi dính mắc vào những điều phi thường, lớn lao, dữ dội và hoành tráng đó. Mỗi khi ta chú tâm vào những cái ọ ọ hơi, những tiếng thở dài, cơ thể mềm mại, những móng tay bé xíu, và đôi mắt mở to, ta cảm nhận được sự phi thường trong những khoảnh khắc bình thường nhất.

Không có giai đoạn nào trong sự phát triển của con mang tới cơ hội lớn để học hỏi về sức mạnh của hiện tại như giai đoạn sơ sinh. Kể cả những bậc cha mẹ ích kỷ nhất cũng chuyển sang một trạng thái tâm hồn sâu sắc hơn. Cho dù chỉ trong một vài khoảnh khắc, khoảng trống rộng rãi rõ ràng mỗi khi bên con cũng chứa đựng sự tròn trịa về mặt tâm linh. Đây chính là cánh cửa dẫn đến sự thay đổi tăng năng lượng tâm linh.

Với khả năng tiếp xúc thế giới theo những cách đơn giản, trẻ sơ sinh buộc ta cũng phải bước vào trạng thái “chú tâm vào hiện tại”. Con muốn ta nựng con, bắt chước khuôn mặt con, ôm con vào lòng chỉ vì con muốn gần gũi chứ không vì lý do gì khác. Nếu hiểu được tiếng nói, có lẽ ta đã bảo con, “Con làm mẹ phải hoàn toàn chú ý đến con, gạt sang một bên mọi mệt nhọc, lo âu, định kiến và hoàn toàn hiện diện với cả thể chất, tâm trí và tâm hồn. Mẹ chưa từng biết rằng điều này khó khăn đến thế”.

Ta đánh mất cơ hội chạm vào những phần mới mẻ trong mình nếu không chấp nhận những bài học tâm linh mà con mang tới trong năm đầu đời. Khi giữ chặt những lề lối cũ, ta chỉ dành ra một phần nhỏ tâm trí trong cuộc phiêu lưu này.

Để toàn tâm toàn ý tìm ra kho báu tâm linh quý giá trong quá trình phát triển của con, ta cần hít một hơi thật sâu và trầm mình xuống đại dương. Mức độ chuyển hóa nội tâm của ta hoàn toàn tỉ lệ với độ sâu mà ta lặn tới.

Ta sẽ gặt hái những quả ngọt khi bắt đầu bước vào không gian thiêng liêng của trẻ thơ với ý nghĩa tâm linh lớn lao. Không chỉ con lớn lên, chính ta cũng lớn lên. Bằng một lối sống hoàn toàn mới mẻ, ta kết nối không chỉ với con mà còn với chính nội tâm của mình, khám phá ra sợi dây kết nối bền chặt giữa ta và tất cả đời sống. Ta *thực chứng* được ý nghĩa của việc sống trong hiện tại, không vẩn vương quá khứ, không mơ tưởng tương lai.

Giai đoạn mầm non: Một thế giới của mình con

Khi hòa nhập dần vào vũ điệu của nhất nguyên và nhị nguyên, của cái riêng và cái chung, con cái bắt đầu thấy sự thú vị của cuộc sống trong tổ kén an toàn của bố mẹ. Đến tuổi lên hai, chúng càng ngày càng khám phá ra sự tách biệt của cá nhân. Rồi, khi đi học, chúng dần học được cách cân bằng giữa giới hạn riêng của mình trong cùng một tập thể.

Đây cũng là giai đoạn khó khăn cho bố mẹ khi nhu cầu thể hiện cái tôi của con xuất hiện. Ta thường mất rất nhiều năng lượng và kiên nhẫn khi trẻ lên tuổi mầm non. Ta bảo đến chỗ này, chúng lại sang chỗ nọ. Ta bảo đứng lên thì chúng ngồi xuống. Ta từ chối, và chúng la hét, khóc lóc cho đến khi ta mất hết kiên nhẫn. Chúng có thể trở nên khó lường, lợi dụng, đòi hỏi, bực dọc, khó chịu và bướng bỉnh. Chúng tỏ ra vô ơn và vùi vĩnh cho dù ta dành thời gian đưa chúng đi chơi, gặp gỡ bạn bè, chuẩn bị tiệc sinh nhật. Chúng tham lam và ích kỷ, chỉ yêu ta khi chúng cần và sau đó phớt lờ như ta chưa từng tồn tại.

Trong giai đoạn mầm non, trẻ thấy cả thế giới thuộc về mình. Chúng ta không hề được chuẩn bị trước để đối mặt với những lần con bực bội hay sự rối rắm xảy ra khi con dần định hình tính cách độc lập. Những phản ứng tức thì dường như vô cớ xuất hiện, rồi có lúc thì biến mất ngay, nhưng cũng có lúc dai dẳng suốt cả ngày. Cùng một đứa trẻ, vừa lúc trước đang là thiên thần có thể biến thành kẻ tức giận điên cuồng. Em bé dễ thương có thể ngay lập tức trở thành nỗi khiếp đảm của cả gia đình.

Trẻ mầm non không chỉ mong manh về mặt cảm xúc, mà còn cực kỳ khó dỗ dành. Với các con, nỗi sợ hãi vô hình dường như đều rất thật. Một mặt, chúng có khả năng ghi

nhớ kì diệu và vời vỉnh cho đến khi đạt được thứ chúng muốn. Mặt khác, chúng dễ dàng quên phắt những gì mà chúng không quan tâm. Trong thế giới của chúng, hầu như tất cả mọi thứ đều trong trạng thái *tột đỉnh* - tức giận tột đỉnh và cũng phần khích tột đỉnh. Giai đoạn mầm non là khoảng thời gian lộn xộn nhất trong cuộc đời một đứa trẻ, cả trên phương diện tâm hồn và thể xác. Bừa bộn, mất trật tự, liên tục thay đổi, khó lường, không bao giờ bố mẹ có được một câu trả lời chắc chắn. Chẳng có chiếc chổi nào đủ lớn để quét sạch “bụi bẩn, cát bụi và chấy rận” của giai đoạn này.

Tuy vậy, đây cũng là lứa tuổi tuyệt vời để chúng ta chứng kiến. Khi con tìm tòi khám phá, sáng tạo, tò mò và dần tự lập hơn, cái tôi của con bắt đầu thành hình. Trong trí tưởng tượng của mình, con có niềm thôi thúc khám phá và có những tiềm năng vô hạn. Con muốn bay thật cao, bơi thật xa, đi đến tận cùng thế giới và thức đến tận bình minh.

Khoảnh khắc hiểu ra mình là một cá thể riêng biệt với những mong muốn riêng biệt chính là khoảnh khắc ngõ ngàng của cả con và bố mẹ. Việc con có thể tự lập vượt thoát ra khỏi vòng tay của ta phụ thuộc hoàn toàn vào việc ta có dám buông tay. Cách ta xác định ranh giới mong manh giữa *buông bỏ* và *có mặt gần kề* là yếu tố quyết định con có định hình được bản ngã của mình vừa riêng biệt lại vừa gắn kết với ta.

Khi những sợi dây cộng sinh ban đầu đứt dần, một không gian tương tác mới giữa cha mẹ và con cái được mở ra, bản ngã độc đáo của con dần lớn lên. Khi cái tôi này bùng nổ, có thể ta sẽ tự nhủ rằng, “Tính cách của con đang được định hình. Tính cách đó rung chuyển, lắc lư và làm ta choáng ngợp. Con đã trở thành một cá thể thực thụ. Mọi ảo tưởng rằng con là sản phẩm của ta hoàn toàn tan rã”.

Tương tự như giai đoạn sơ sinh, thời kỳ phát triển này là cơ hội phát triển của cha mẹ trên hành trình tâm linh. Nhiệm vụ đầu tiên là hiểu biết về con người mà con đang trở thành, gạt bỏ hình ảnh mà *ta* nghĩ rằng con nên có. Việc tối quan trọng để đạt được điều đó là kết nối với tính cách riêng độc đáo của con người đó.

Giai đoạn mầm non thực sự rất lắt léo. Lần đầu tiên trong đời, con có khả năng áp đặt quyền lực lên thế giới của con. Trên hành trình tự khám phá, con sẽ vấp phải nhiều chướng ngại xung quanh. Tuy nhiên, trở ngại lớn nhất lại chính là những trở ngại nguy trang cho sự kỳ vọng thiếu thực tế của cha mẹ.

Trên hành trình tiến tới sự tự lập, những việc con có thể tự làm đều bị phủ nhận bởi sự áp đặt của ta. Ta ít khi để con tự chịu trách nhiệm theo đúng mức độ phát triển của con. Có khi ta thúc giục, có khi ta lại kìm hãm con. Ta thôi thúc, động viên, dụ dỗ con để đạt được kết quả mà ta muốn - chẳng hạn ép con ôm hôn những người chúng không muốn, yêu cầu con biểu diễn như con rối để người ngoài thấy ta làm cha mẹ giỏi như thế nào, và bắt buộc con chịu trách nhiệm khi con chưa sẵn sàng - ta cướp đi sự tự nhiên của con.

Hãy tưởng tượng những khó khăn của một trẻ mầm non trong thế giới hỗn loạn ngày nay. Mọi thứ đều đan xen với tốc độ chóng mặt. Ta thật dễ dàng quên mất rằng trẻ em cần biết bao những không gian mở và những chiếc hộp rỗng - cần được tưởng tượng và cần được tự do chơi đùa. Ta đánh mất niềm vui sống với thực tại vì vội vàng muốn thấy con biết đi, biết nói, biết tự đi vệ sinh.

Con chao đảo từ trạng thái đeo bám và khóc lóc sang trạng thái tỉnh bơ và thách thức, không cho ta một giây để nghỉ ngơi và thở dài. Con liên tục kéo ta vào một thế giới

đầy nhu cầu, rồi quẳng ta sang một bên ngay khi con thỏa mãn. Con dạy ta rằng không thể gắn mình vào bất cứ kỳ vọng hay lý tưởng cố định nào.

Bởi dấu ấn lớn nhất của giai đoạn mầm non là sự tiến hóa không ngừng nghỉ, một trong những bài học tâm linh quan trọng nhất của cha mẹ là sống trong trạng thái không định trước, khám phá thuần khiết. Chỉ khi hoàn toàn thoải mái với việc định rõ *cái đã qua* và *cái đang xảy ra* ta mới làm được như thế. Nếu khôn ngoan, ta sẽ nhận ra rằng, sống với cái *chưa biết* của một đứa trẻ chính là lời mời gọi đến với trạng thái tự nhiên, không cố định ngoài sức tưởng tượng mà ta chưa từng biết tới.

Bằng cách đáp ứng mềm dẻo với từng khoảnh khắc, con giúp ta đủ dũng khí để đón nhận những thế giới mới, thúc đẩy ta mạnh mẽ hơn trong quá trình tạo ra một bản thể tốt đẹp hơn cho chính mình. Ngắm nhìn sự tò mò không giới hạn của con, ta hiểu rằng chính mình cũng có thể tiếp xúc với thực tại bằng việc buông xả, sống trong sự tò mò và ngạc nhiên.

Hãy gieo những hạt giống đầu tiên về kỷ luật

Một mặt, ta cho phép con được tò mò khám phá. Mặt khác, ta cũng giúp con hiểu được những giới hạn không được vượt qua. Là giai đoạn chuyển tiếp từ sơ sinh sang thời ấu thơ, trẻ không hề biết tới logic và quan hệ nhân quả. Mọi thứ đều diễn ra một cách bản năng, làm ta cảm thấy hỗn loạn. Cho dù việc áp đặt các quy định cho con là điều chẳng hề dễ dàng, nhưng đây chính là thời điểm mà ta buộc phải gieo những hạt giống đầu tiên về kỷ luật.

Ta có thể có những ý nghĩ như, “Con đang liên tục để thử xem đến giới hạn nào thì ta phải nhượng bộ, hét to đến mức nào thì ta phải lên tiếng, mè nheo đến mức nào thì ta phải ra tay. Con đang khám phá những đường biên trong thế giới của mình. Có những thời điểm, ta chưa nói cho con hiểu rằng con có những giới hạn. Ta nhìn thấy khát khao và tin tưởng rằng mình là một siêu anh hùng. Ta muốn con luôn luôn bay bổng trong trí tưởng tượng. Nhưng ta cũng đành phải ngăn chặn và nói cho con biết rằng, dù mơ mộng đến đâu, con không thể bay ra ngoài từ cửa sổ”.

Khi va chạm với những giới hạn và kỷ luật, trẻ mầm non cũng đấu tranh quyết liệt như trẻ ở tuổi dậy thì. Làm sao áp đặt những giới hạn đối với sự tò mò của con khi lâm vào tình huống nguy hiểm? Nên vẽ ranh giới ở đâu? Bao nhiêu là quá nhiều, bao nhiêu là quá ít?

Bậc làm cha mẹ nhanh chóng nhận ra rằng nhu cầu của trẻ mầm non rộng lớn hơn trẻ sơ sinh rất nhiều. Từ khi tiếng “không” được bố mẹ nói ra và được con bắt chước, khái niệm về hành vi được chấp nhận và hành vi bị phản đối đã được hình thành. Việc có sử dụng nhất quán tiếng “không” này là yếu tố quyết định cho cơ chế quan hệ giữa cha mẹ và con cái sau này.

Không như khi con còn là trẻ sơ sinh, vai trò làm cha mẹ không chỉ là nuôi nấng và *buông xả*, mà còn cần kiên quyết, nhất quán, và - khi cần thiết phải làm “cảnh sát”. Nếu không thể gieo những hạt mầm kỷ luật trong độ tuổi mầm non, ta sẽ thấy mọi việc phức tạp hơn nhiều khi con bước sang tuổi 12.

Kỷ luật, đề tài sẽ được thảo luận riêng trong một chương ở phần sau, yêu cầu ta cần luyện tập nhiều về lối sống tỉnh thức. Về bản chất, kỷ luật tức là việc liên tục tạo ra sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc. Cũng như tiền đồn của cuộc chiến tâm trí, ta hoàn toàn có thể trở thành người đặt ra kỷ luật cho con theo hướng tích cực, giúp thực thi quyền lực của ta một cách tỉnh thức, ân cần và yêu thương.

Chẳng hạn, khi con ăn vạ, ta có thể bỏ đi (với điều kiện con được đảm bảo an toàn), hoặc có thể ngồi lại với con, bình tĩnh chứng kiến mọi việc. Ta chọn cách nào tùy thuộc vào khả năng chịu đựng của con, tức là tùy vào mức độ phát triển và tính cách cá nhân của từng đứa trẻ. Cả hai cách đó đều truyền đi thông điệp rằng có những giới hạn mà con không được phép vượt qua. Sự tỉnh thức dẫn đường cho ta biết chọn cách xử lý phù hợp nhất.

Vậy, tóm lại thế nào là “kỷ luật?” Khi con cắn đồ đạc hay ăn vạ, ta bắt buộc con tập trung chú ý và lắng nghe, “Con không được phép làm thế”. Có những lúc ta cảm thấy dường như mình nói không quá nhiều, nhưng đừng nghĩ rằng đây là một bài tập vô ích. Tuy bình tĩnh và mềm mỏng, nhưng ta cũng cần kiên quyết và nhất quán trong việc đặt ra những giới hạn. Ta không cần phải lôi tuột con ra khỏi trạng thái mơ màng của tuổi mầm non, nhưng rất cần bắt đầu xây dựng những hàng rào kỷ luật cho con trưởng thành.

Cần nhớ rằng con chỉ dấm đá, cần xé khi không biết cách thể hiện là do “Con tức giận”. Kể cả khi con kêu gào thảm thiết như bị bạo hành, ý của con chỉ là, “Hãy giúp con, con buồn lắm”.

Ta sẽ bắt lực trong việc giúp con đương đầu với thế giới nội tâm nếu ta sợ hãi và lo lắng trước những diễn biến cảm xúc đó. Vì vậy, ta cần dạy cho con cách xử lý cảm xúc phát sinh từ việc bị từ chối những điều con mong muốn. Một điều may mắn là vốn từ của con đang phát triển mạnh mẽ. Bằng chiếc cầu ngôn ngữ, kết hợp các trò chơi đóng vai và kể chuyện, ta có thể đưa con vào thế giới tưởng tượng và hình dung ra thế giới của chính mình. Làm được thế, con sẽ hiểu rằng mình có thể vượt qua được những cảm xúc mãnh liệt và quay về với trạng thái bình yên.

Mặc dù cảm thấy mình có thể trèo đèo vượt suối, con cũng cảm thấy bơ vơ trước những áp lực lớn lao của cuộc sống. Để xoa dịu những cảm xúc đó, cần thiết lập vững chắc những thói quen và giới hạn cho giai đoạn mầm non. Dần dà, con sẽ học cách tự đi lại, nói năng, ăn uống, vệ sinh và ngủ nghỉ. Lớn hơn chút nữa, khi đi học mẫu giáo, con sẽ càng tách rời xa hơn nữa khỏi vòng tay bố mẹ.

Giờ đây trẻ sẵn sàng một hành trình mới, vừa riêng biệt, vừa gắn kết với bố mẹ để khám phá thế giới xung quanh sau khi tận hưởng khoảng hơn một năm gần như gắn chặt với bố mẹ. Con bắt đầu những năm mẫu giáo và cha mẹ cần đón nhận những cơ hội mới để phát triển tâm linh cùng với hành trình của con.

Chương 8

Chuyển từ vai chính sang vai phụ

Cơ hội phát triển tâm linh của cha mẹ khi con ngồi ghế nhà trường

Những năm đi học đầu đời là thời điểm trẻ học được vô vàn điều mới mỗi ngày, cả những điều tích cực hào hứng và cả những điều dường như quá choáng ngợp.

Ở tuổi này, có lúc con muốn bám chặt lấy cha mẹ, lại có lúc con muốn gạt cha mẹ sang một bên để chơi với bạn bè. Con vừa cực kỳ lệ thuộc, nhưng cũng cực kỳ tự chủ. Con nổi loạn nhưng cũng rất ngoan ngoãn. Mặc dù hết sức trẻ con, thi thoảng chúng lại tỏ ra “người lớn” làm ta bất ngờ.

Khi con gái tôi ở tuổi này, tôi tự nhủ, “Tự dưng bây giờ con biết thế nào là bạn bè, mẹ không còn quan trọng như trước nữa. Ta thấy vừa như trút được gánh nặng, lại vừa bâng khuâng. Giờ đây ta sẽ biết rằng sợi dây kết nối của hai mẹ con bền chặt đến đâu”.

Bước đầu tiếp xúc với xã hội, con học cách tự giao tiếp với bạn bè, tuân thủ kỷ luật lớp học và kiểm soát cảm xúc. Con bắt đầu hình dung được mối tương quan giữa mình với bạn bè và thầy cô giáo, đồng thời trở nên tự chủ và tương tác nhiều hơn với những cá thể bên ngoài phạm vi gia đình, để tự do bày tỏ khái niệm về cái tôi của chính mình.

Đây không chỉ là quãng thời gian của tìm tòi khám phá, mà còn là khi con đối diện với nhiều sợ hãi - vừa thích thú, vừa e dè. Loay hoay không biết thế nào là sai đúng, trẻ càng khát khao sự gắn kết hơn bao giờ hết. Giai đoạn này khiến ta đôi lúc khó chịu bởi ta phải làm quen với nhà trường, bạn bè, giáo viên của con, những nhân tố hoàn toàn khác với thế giới mà ta quen thuộc. Tuy vậy, nếu biết sống tỉnh thức, đây là sân khấu để ta nhào nặn hành vi của

con, khuyến khích con phát triển những đức tính tốt đẹp: tính hào phóng, lòng thương yêu, trái tim đồng cảm, lối sống tỉnh thức và khả năng tập trung.

Nếu là người khôn ngoan, ta sẽ thực thi trọn vẹn vai diễn phụ, tạo ra nền tảng cho con, bởi đây là những năm đầu tiên con thử nghiệm những vai diễn “người lớn” của tương lai. Khi tương tác với con trong vở diễn của cuộc đời, ta cần điều chỉnh tính cách của con hướng tới sự toàn vẹn. Nếu không dạy được con bây giờ, sau này đừng đổ lỗi cho con cái. Quá trình xây dựng nền móng của ta giúp con có được khái niệm về tính cách cá nhân, sự tự chủ, giá trị bản thân và cả những hạn chế của chúng.

Ta cần đảm bảo rằng ta không cản trở con với những nhu cầu và định kiến của mình bởi đây là giai đoạn đầu tiên mà con sỏi cánh. Tất nhiên, ta có thể nắm chỉnh phương hướng và cả tốc độ bay, nhưng phải nhớ rằng con đã sẵn sàng để bay.

Trường cấp 2: Thử thách “có một khi con cần”

Những năm cấp hai là giai đoạn chuyển tiếp lớn lao, thường là khó khăn và trắc trở. Ta chứng kiến ở con cả sự hào hứng và sự vật lộn. Mặc cho ta che chắn bao nhiêu, con chỉ muốn lao về phía trước để được nếm trải mọi thứ.

Trong giai đoạn này, con trải qua một quá trình điều chỉnh cảm nhận về cái tôi. Bản ngã của con liên tục thay đổi, làm ta chới với. Ta chứng kiến những bước ngoặt chóng mặt trong tính cách của con bởi con phải đương đầu với một cơ thể đang lớn dần và trí tuệ vừa chớm nở. Sinh lý của con chẳng đoái hoài đến tốc độ phát triển của tâm lý, làm con không kịp trở tay với sự trưởng thành của cơ thể. Những đợt sóng của hoóc môn đan xen với cảm giác bất an làm con bối rối. Thế giới vốn trắng đen rõ ràng trước đây trở thành hỗn loạn với vô vàn màu sắc.

Con càng lúc càng ít lệ thuộc vào cha mẹ. Ta cần biết giảm bớt sự hiện diện và xuất hiện khi cần thiết để tạo ra không gian cho con lớn lên. Ta không còn là người giám hộ thường trực, mà trở thành người bạn luôn sẵn sàng xuất hiện. Con cần được nắm tay, nhưng không cần được chỉ đường. Con cần ta ở bên khi con khóc mà không cần giải thích tại sao. Con cần được tôn trọng không gian riêng tư, kể cả khi đang bám dính lấy ta. Con cần được chấp nhận khi con chối bỏ cả bố mẹ và ngay cả bản thân mình. Con cần được hiểu ngay cả khi con không hiểu chính mình. Con cần ta bơi cùng con qua những vùng nước xoáy của cảm xúc, ngay cả khi con liên tục vút bỏ hết áo phao. Con cần ta bình tĩnh khi con làm ta muốn phát rồ, cần ta giữ yên lặng và lắng nghe khi con hỏi xin ý kiến, cần ta ở bên mà không cố gắng bày tỏ quan điểm, lý giải gì. Con cần ta hiểu rằng hoóc môn làm con hay quên và đãng trí. Con cần ta hiểu

rằng để phát triển lành mạnh, con cần có cơ hội để phản biện. Con cần ta buông tay, “Dù còn sợ hãi, con đã sẵn sàng bước đi bằng chính đôi chân của mình”.

Đây là thời điểm con biết tới các nhóm bạn hay bè phái, cũng như những tình cảm trai gái đầu đời, trong một môi trường đòi hỏi chúng phải đứng vững trước những nỗi đau của sự phản bội, bỏ mặc và tan vỡ. Mỗi tình bạn để lại một dấu ấn lên tính cách của trẻ, góp phần nhào nặn nên bản ngã mà chúng nghĩ rằng mình cần phải có để hòa nhập. Nhiệm vụ của ta là trở thành thùng chứa cảm xúc cho con, duy trì niềm tin đồng thời không xem nhẹ những cảm xúc mà chúng đang trải nghiệm. Con cần ta ở bên, bình yên vững chãi, để con tự bơi qua từng đợt sóng cảm xúc. Con không cần ta “chấn chỉnh”, mà chỉ cần hiểu và thông cảm với những xáo trộn ở tuổi này. Nhờ đó, con học được cách chế ngự cảm xúc và tìm ra chiến lược để vượt qua. Dường như ta đang truyền tải cho con thông điệp, “Cho dù con thấy chơi vơi, vật lộn với cơ thể, lạc lối trong tâm hồn, mẹ sẽ luôn ở đây để con tìm về”.

Nếu ta bị cuốn vào vòng xoáy cảm xúc của con, để cho sự lo lắng của ta quật ngã, ta sẽ không thể giúp con định hướng vượt qua giai đoạn này. Kể cả khi ta phát điên và mất hết kiên nhẫn với việc con liên tục công kích cha mẹ, con cần ta bình tĩnh thông cảm rằng đây chính là điều mà chúng cần phải trải qua. Đối với ta có thể là vụn vặt, nhưng chúng lo lắng đủ thứ, từ ngoại hình, từ việc có bao nhiêu bạn bè, bao nhiêu kẻ thù, việc cô giáo có đánh giá tốt về chúng, việc chúng có thông minh, đến việc có được mời dự một buổi tiệc hay có được ai mời đi cùng dự lễ tốt nghiệp. Giả như ta bảo con không cần lo lắng về những việc con đó, ta sẽ tự cô lập mình. Chúng ngay lập tức suy diễn rằng chính *chúng* không phải là người quan trọng. Nói cách khác, bài tập tâm linh của ta là làm sao giúp con thấy rằng

đây là trạng thái bình thường và tán dương sự dũng cảm của con.

Một khía cạnh khác của áp lực xã hội là khái niệm về hội nhóm. Con có thể phải đánh đổi cả tâm hồn để mong muốn được gia nhập vào một nhóm nào đó. Bởi khát khao được thừa nhận, con có thể không trung thực với cảm giác của mình và ôm lấy giá trị của những người xung quanh. Khi ép mình trở thành một thành viên của “đội sành điệu”, ta sẽ phải lặng yên chứng kiến con chọn cách ăn mặc, nghe những dòng nhạc, hòa theo những quan điểm trái ngược với con người thật của con.

Có khi con vùi vỉnh những đồ chơi, những thời trang mới nhất. Con than khóc rằng tất cả bạn bè đều có, và rằng nếu không có thì con sẽ bị tẩy chay. Nếu ta ngã lòng vì muốn con hòa nhập, ta trở thành nạn nhân của những nhu cầu không bao giờ kết thúc, và tệ hại hơn, truyền cho con thông điệp rằng những yếu tố ngoại cảnh như vật chất và đánh giá của người khác có vai trò quan trọng trong đời sống của mình. Tuy vậy, nếu ta có thể từ chối và dạy con sống bằng giá trị của mình thay vì vật chất hay vị trí xã hội, con sẽ tránh được việc chạy theo đám đông một cách mù quáng.

Trường cấp 3: Nhu cầu được chấp nhận vô điều kiện

Khi con kết thúc thời kỳ học cấp hai, ta được chứng kiến tác động của quá trình dưỡng dục con. Những điều không bao giờ ngờ tới bây giờ đổ xuống đầu, ta trải qua những hổ thẹn, tội lỗi, bảo thủ và nhục nhã. Ta phó mặc những đứa con mà ta đổ bao công lao hy sinh cho chúng! Vậy nên đâu quá ngạc nhiên khi có nhiều người phải nhờ đến chuyên gia tâm lý trị liệu cho con.

Trong thời gian từ giữa đến cuối tuổi dậy thì, ta buộc phải gạt những hy vọng dành cho con khi chúng còn bé để đối diện với sự thật rằng ta gặp phải những vấn đề mà ta tưởng rằng chỉ có thể xảy ra với những người khác, chẳng hạn phải cho con đi kiểm tra nồng độ ma túy trong máu, hay lôi con ra khỏi nhà vệ sinh vì say xỉn, nôn mửa. Trên thực tế, mối quan hệ với con trước đây tốt đẹp đến đâu dường như cũng không có tác dụng gì với hành vi của con trong giai đoạn này. Ngược lại, ta chỉ có thể nhìn vào những gì đang diễn ra. Khi phụ huynh xin tư vấn tại sao con cái trở thành như thế, tôi trả lời: “Chúng vẫn là con cái của chúng ta. Chúng đâu có đột ngột biến thành người khác được”.

Cái tôi của con bùng nổ, với nhiều tính cách hơn, nhiều quan điểm sống, và con khẳng định bản thân nhiều hơn. Tuy nhiên, một thanh niên dậy thì không đột nhiên xuất hiện. Những hạt giống đã được gieo từ lâu. Đến lúc này, con đã biết để ý đến những nhu cầu chưa được đáp ứng. Điều nguy hiểm là, nếu con thiếu thốn sự dưỡng dục đúng đắn từ cha mẹ, nhiều khả năng là giờ đây chúng sẽ tìm cách bù đắp bằng những con đường thiếu lành mạnh khác.

Nếu trước đây, ta quá khắt khe với con, giai đoạn này chúng sẽ đòi tự do. Nếu ta quá dễ dãi để con sống thiếu kỷ

luật, giờ đây chúng sẽ nổi loạn. Nếu ta lạnh nhạt thiếu quan tâm, giờ đây con sẽ từ chối không nói chuyện với ta.

Từ kinh nghiệm nhiều năm làm việc với cha mẹ và các em tuổi vị thành niên, tôi muốn trấn an rằng vẫn còn thời gian để cứu vãn tình hình. Mặc dù sẽ khó khăn hơn rất nhiều bởi con đã biết đề phòng. Trong những tình huống này, cha mẹ buộc phải chịu đựng những nỗi đau do con gây ra, bởi đây là hậu quả của việc không thể kết nối với bản ngã của con trong những giai đoạn trước. Họ phải chấp nhận, “Tôi đã không ở bên con, vậy hãy chỉ cho tôi làm sao để hàn gắn mối quan hệ này”.

Mặt khác, đây cũng là lúc ta gạt hái từ những công lao đã đầu tư cho con. Nếu trước đây ta biết lắng nghe và đáp ứng tâm tư tình cảm của con, giờ đây ta sẽ mãn nguyện với những điều con dành cho ta. Tôi mong rằng, nhờ cuốn sách này, trước khi con bước vào tuổi thanh niên, thật nhiều cha mẹ có thể tự tin nói rằng: “Giờ đây con đã cao lớn hơn, thông minh hơn, trưởng thành hơn cả mẹ. Con mạnh mẽ vì con có sợi dây kết nối với bản thể của mình. Mẹ trân trọng người mà con sẽ trở thành”.

Đây là những tháng năm mà ta phải giữ vững niềm tin. Một bài kiểm tra thực thụ! Con đang trải qua giai đoạn cuộn cuộn cảm xúc. Con tiếp tục lớn lên với tốc độ chóng mặt, bước chân vào thế giới người lớn, nhận thêm việc làm, tự du lịch đến những nơi xa lạ và vào đại học. Yêu, chia tay, bị bỏ rơi, thử mọi giới hạn tâm lý và sinh lý, tất cả đều là một phần của những cơn sóng cảm xúc đó. *Con cần sự chấp thuận của ta hơn bao giờ hết.*

Tại sao phải kiểm chế nhu cầu kiểm soát?

Mặc dù nhiều lúc ta cảm thấy phải tăng cường kiểm soát con, tuy nhiên, đây là giai đoạn ta phải dành không gian riêng cho con. Con có cơ hội chứng tỏ những bài học đạo đức giá trị mà ta đã dạy. Con cần tập vỗ cánh để bay. Ta cần tạo ra vòng bảo vệ cho con, an toàn nhưng cũng thoải mái. Con cần biết rằng con luôn có thể về bên gia đình, nhưng quan trọng hơn, con được phép tự do tung cánh.

Ta hiểu rằng khi con bước vào tuổi dậy thì, ta cần kiểm chế sự can thiệp bằng cái tôi của mình. Ta tự nhủ, “Còn nhiều điều ta cần chia sẻ, truyền lại cho con. Nhưng ta hiểu rằng những lời đao to búa lớn sẽ không còn cần thiết nữa. Đã đến lúc con tự viết cho chính bản thân mình”.

Những khóa học mà con theo đuổi, những bạn bè mà con chọn, những sở thích làm con hứng thú giờ đây ngày càng ít liên quan đến ta và phụ thuộc vào con hơn. Tất nhiên, ta luôn lo con sẽ quyết định sai và bị tác động xấu. Không phải là không có rủi ro, nhưng giờ đây ta không còn nhiều lựa chọn. Những khi con chệnh mảng học hành, hay cảm thấy thiếu động lực, ta hiểu con đang muốn nói rằng có điều gì đó không ổn, và cách duy nhất mà ta có thể làm là *chấp nhận*. Từ đó, ta có thể đưa ra biện pháp phù hợp, có thể là sự hỗ trợ nếu con cần, nhưng đặc biệt quan trọng là sự hỗ trợ về tinh thần cho con.

Chiến thuật của ta trong thời điểm này là *chấp nhận* cho dù con đang có những bước đi sai lầm trong các mối quan hệ, hay bất kỳ theo đuổi nào khác. Nếu ta ép buộc hoặc giáo điều, ta vô tình đẩy con ra xa hơn. Nếu càng bớt cứng nhắc, ta càng dễ duy trì mối quan hệ với con. Thái độ độ đoán, chiếm hữu của ta sẽ đưa con tiến gần hơn đến bộ phóng của những hành vi tiêu cực.

Thường thường, cha mẹ sẽ hỏi: “Vậy chẳng lẽ tôi cứ để con tự do sử dụng chất kích thích, hay trốn học sao?”

Tôi trả lời: “Con đã qua tuổi xin phép. Bây giờ, con sẽ làm bất kỳ điều gì chúng muốn, chính xác như hệ quả của việc chúng được nuôi lớn thế nào. Ta cần vứt bỏ mọi ảo tưởng rằng ta có thể kiểm soát cuộc đời con. Cách duy nhất để đến gần với con bây giờ là hàn gắn lại mối quan hệ đã bị đánh mất”.

Bài học tinh thần dành cho cha mẹ trong giai đoạn này là định hình lại để có mối quan hệ thực sự gần gũi và tương hỗ. Xin nhắc lại: chìa khóa là *tin cậy*. Đây không phải là lúc lo lắng hoang mang, mà phải tự tin nhắc nhở mình, “Giờ ta đã có thể ngồi yên vui vẻ ngắm nhìn con. Cuối cùng, chúng ta đã có thể trút bỏ được vai trò của mình. Con đã sẵn sàng để thiết lập một mối quan hệ mới bình đẳng hơn với ta”.

Nếu không tôn trọng không gian riêng tư, con sẽ ngay lập tức cô lập ta. Con sẽ bịt tai trước mọi lời khuyên nếu thấy ta đi quá giới hạn. Con sẽ thôi tìm đến ta nếu chỉ nghe những lời cảnh báo và thiếu niềm tin. Con chỉ cần ta nếu có thể ngồi yên bên con, cảm nhận sự tin tưởng vô điều kiện rằng con sẽ xử lý được mọi tình huống.

Những năm dậy thì là những năm tâm điểm nhất về vấn đề an toàn khi con gặp phải nhiều rủi ro hơn bởi áp lực từ bạn bè và tiềm năng thực hiện các hành vi tự hủy hoại. Tuy nhiên, ta không thể nhảy bổ vào can thiệp. Con thừa khả năng tìm cách nói dối và tiếp tục làm theo ý mình - để rồi ta tự thấy mình vô dụng và tuyệt vọng. Ta càng cố ý xâm nhập cuộc sống của con, con càng ít tiết lộ với ta. Vì vậy, trong giai đoạn này, bài học tinh thần chính là đặt niềm tin ở con.

Có một điều nghịch lý là nếu ta biết giới hạn sự ảnh hưởng của mình đối với cuộc sống của con, ta sẽ tiếp tục có

ảnh hưởng lớn đến con. Thái độ chấp nhận hoàn toàn và vô điều kiện của ta trong mọi tiếp xúc, mọi cuộc đối thoại với con giúp con sẵn sàng tìm đến ta mỗi khi con cần. Cách tốt nhất để giúp con an toàn và mạnh mẽ chính là chấp thuận bản chất con người của con.

Chương 9

Sự điên rồ của việc làm cha mẹ

Ngoài những khía cạnh tuyệt vời, phương pháp dạy con trong tỉnh thức không phủ nhận những mặt điên rồ trong hành trình làm cha mẹ, những nỗ lực về mặt tâm lý, tình cảm, tinh thần khi nuôi dạy con - và những tiềm năng mà phương pháp này tạo ra để thay đổi mãi mãi hiểu biết về chính mình từ phía cha mẹ.

Hành trình làm cha mẹ chứa đựng nhiều hình thái cực đoan và có thể bộc lộ điểm tốt đẹp nhất cũng như xấu xa nhất trong ta. Vì vậy, ta hiểu mức độ khó khăn của rất nhiều người, đặc biệt là về phía người mẹ. Tuy không phải tất cả phụ huynh đều phải đối mặt với những thử thách lớn lao như một số người khác, phải thừa nhận rằng *tất cả* cha mẹ đều trải qua một quá trình chuyển biến lớn lao về mặt tâm lý và tình cảm.

Qua hai chương vừa rồi, chúng ta đã thấy không có ai nói trước cho ta biết việc trở thành cha mẹ lại là bước ngoặt lớn lao như vậy. Không ai báo trước rằng tình yêu thương giữa cha mẹ và con cái có thể xé nát trái tim, khiến ta chỉ biết dốc lòng dốc sức quan tâm đến cuộc đời của con. Không ai báo trước rằng một khi dạy con bằng sự tỉnh thức, cuộc đời mà ta từng biết sẽ không còn, và cái tôi của ta bốc hơi tan biến ngay trước mắt mình. Không ai báo trước rằng ta sẽ phải trải qua cái chết của cái tôi cũ và không có manh mối nào để gầy dựng lại cái cảm giác mình là ai.

Làm cha mẹ là một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất. Nếu không tin cứ hỏi bất kỳ bà mẹ nào có con không chịu ngủ lúc ba giờ sáng, trong khi một đứa khác vẫn đang bú, và sáng mai phải có mặt ở sở làm lúc chín giờ - chưa kể chồng cô yêu cầu cô phải xinh đẹp, đảm đang. Hoặc hỏi bất kỳ ông bố nào phải giúp đứa con hiếu động làm bài tập về

nhà, luôn miệng nhắc nhở con tập trung chú ý, trong khi phải canh giờ đón một đứa khác đi tập thể thao, trước khi lao vào những công việc mang về từ cơ quan.

Làm cha mẹ khiến ta nghi ngờ bản thân mình nhiều hơn bất kỳ vai trò nào khác. Ta nghi ngờ năng lực, giá trị, thậm chí cả lý trí, “Vậy, tại sao ta lại muốn có con làm gì, trong khi bây giờ chỉ mong cho chúng đi ngủ và để cho ta yên?”

Tuy vậy, nếu nhận ra cơ hội tiềm tàng đối với sự phát triển tâm hồn, ta sẽ được trang bị để tự tin bước vào hành trình làm cha mẹ mà không bị hoang mang hay bế tắc khi đối đầu với những trở ngại. Vì vậy, ta cần *chấp nhận* sự điên rồ của việc trở thành cha mẹ, *tận dụng* những cơ hội được tạo ra từ khi con xuất hiện, thậm chí rũ sạch cái tôi cũ để thay thế bằng một cái tôi mới mẻ hơn - thay vì cảm thấy tội lỗi với những cảm giác phát sinh, hay tự dày vò bản thân.

Vai trò đặc biệt của người mẹ

Cả cha và mẹ đều trải qua quá trình chuyển hóa trong suốt những năm tháng nuôi dạy con. Tuy nhiên, đối với phụ nữ, hành trình này có vai trò cực kỳ quan trọng về mặt tình cảm và tinh thần bởi con ở trong bụng ta suốt chín tháng mười ngày. Những tháng ngày thai nghén khiến sự gắn kết giữa mẹ và bé tạo nên cảm xúc mạnh mẽ, độc nhất vô nhị, tạo nên mối quan hệ phức tạp nhưng cực kỳ cộng sinh và riêng tư sâu sắc. Vì thế, thông thường người mẹ đầu tư vào con cái hơn người cha rất nhiều lần.

Trong suốt chín tháng mười ngày, ta lớn lên cả về mặt cơ thể và tâm sinh lý, chứng kiến cảm giác về cái tôi thay đổi khi ta vất vả song hành với một sự kiện kỳ diệu đang xảy ra từ bên trong. Ta đặt câu hỏi về bản thể khi thấy mình không còn hoàn toàn làm chủ cuộc đời mà phải chia sẻ với một người khác. Ta thấy tim mình đập nhanh hơn với một cảm giác vừa thích thú vừa lạ lẫm.

Ta biết rằng mình không còn là con người trước đây, nhưng cũng chưa định hình được con người mình sau này. Hệ quả là ta lạc lối trong chính vai trò làm mẹ, ta trao cho con niềm say mê và nhiệt tâm của một người phụ nữ. Trong quá trình đó, cảm giác về cái tôi mờ dần và ta ngày càng xa lạ với cái tôi đó. Ta thấy như mình ở một nơi xa lạ, không ở đây, mà cũng chẳng phải ở kia.

Tất nhiên, ta thấy mình có ý nghĩa, nhưng chỉ trong vai trò là người mẹ. Con cái dần trưởng thành, bạn đời tiến lên trên những nấc thang sự nghiệp, trong nhiều trường hợp, riêng ta phải tạm dừng cuộc sống của mình không có một cái neo nào để bầu vịu, chứ đừng nói đến cảm giác về mục đích đời sống cá nhân. Năm tháng trôi qua, có những lúc ta muốn mình có một cái tôi riêng nhưng thường là không tìm được lối thoát. Một phần trong ta muốn quay trở lại với con

người cũ, nhưng một phần khác nhận ra rằng cái tôi cũ đó đã chết. Sự diệt vong của cái tôi này tuy đáng sợ, nhưng lại tiềm ẩn cơ hội hồi sinh.

Trong quá trình nuôi dạy con, nhiều người chúng ta không còn nhận ra mình trong gương. Trên những vết chân chim quanh mắt, ta thấy khoảnh khắc khi con đóng sầm cửa vì ta không mua cho chúng trò chơi điện tử mới, khi con ngã gãy tay, khi ta tưởng rằng ta lạc mất con ở một hội chợ. Nếu nhìn kỹ hơn, ta cũng thấy những niềm vui, những ngạc nhiên của lần đầu làm mẹ.

Có lúc ta thấy mình vừa rửa bát vừa day nghiêng con, phàn nàn về con với bà ngoại, đổ lỗi cho chồng, hay than thân trách phận tại sao số mình không may để ra đứa con “khó bảo”. Chỉ những người làm cha làm mẹ mới hiểu, đồng cảm với những ai có suy nghĩ “không ngờ có con cái lại mệt nhọc đến thế”, “ơn giời nhà mình được mấy tiếng yên tĩnh”, hay biết trân trọng “ta có mấy giờ đồng hồ cho bản thân mình”.

Với nhiều người mẹ - cũng như những người cha phải gánh vác trách nhiệm chính - nuôi dạy con yêu cầu nỗ lực lớn lao về mặt tình cảm, tâm lý, tài chính và cả thể chất, nhưng rất ít người thực sự chia sẻ những khó khăn, trở ngại đó. Ta dốc lòng trở thành phụ huynh “tốt” đến nỗi ngại giải bày cảm xúc với gia đình và bạn bè. Bởi ngại bị đánh giá, ta thường che giấu sự vật lộn, rã rời và những đau đớn khi phải đáp ứng nhu cầu của con. Thế nên, hầu hết chúng ta cảm thấy cô đơn trên hành trình làm cha mẹ, thấy mình lạc lõng trong những lần hiếm hoi nhớ về hình bóng con người mà mình muốn trở thành. Tuy nhiên, khi hạ những lớp vỏ của sự hoàn hảo xuống, ta tìm thấy tình thân với những người làm cha mẹ khác, và nhận ra ta cũng giống với những người khác, chẳng phải là duy nhất.

Nếu chưa từng trải qua, chẳng ai hiểu những tận tụy và khó nhọc của cha mẹ. Lúc thì mệt lả với tình yêu thương không bao giờ được thỏa mãn, lúc thì hốc hác vì mệt mỏi quá sức - những lúc ấy ta dồn mọi tâm sức cho con, đến mức ta quên sự tồn tại của chính mình, dù có nhiều lúc ta tưởng tượng mình được chạy đi thật xa, bỏ mặc con với quần áo dơ dáy, bài tập về nhà chất chồng và phòng ốc bừa bộn. Rồi ta thấy có lỗi mỗi khi mơ thấy mình nằm dài trên biển thưởng thức ly cocktail. Con chiếm hết thời gian của cha mẹ mỗi khi chúng ở bên. Nếu không phải chăm sóc con, không phải làm con vui, thì ta cũng lại lo lắng về chúng. Chẳng trách mối quan hệ của ta với bạn đời thay đổi đáng kể. Cơ thể ta trở nên xa lạ, tính tình trở nên thất thường khi ta thấy mình mất ngủ, nóng nảy, không có tiền tiêu và đôi khi ta tự biến mình thành bạo chúa.

Thế rồi một ngày ta chợt nhận ra, “Ôi trời, ta cũng giống như mẹ ta!” Hay, “Ôi ta đã quá cuồng tín với nhu cầu kiểm soát”. Những lần mẹ mắng “Sao con không nghe lời mẹ?” bỗng nhiên ùa về. Ta thông cảm hơn với những bậc cha mẹ khác nổi nóng với con trên một chuyến bay. Trước đây, ta từng nghĩ, “Sau này làm mẹ, ta sẽ không bao giờ cư xử như thế!” Giờ đây nghĩ lại, ta thấy thương cho họ và chỉ muốn khóa cửa giam đứa bé vào trong nhà vệ sinh.

Bậc cha mẹ nào cũng sẽ có một vài điểm yếu dễ bị con cái kích động cho dù ta có thích hay không. Một lúc nào đó, ta sẽ “mất kiểm soát”. Ta sẽ lớn tiếng, thậm chí quát tháo. Ta sẽ dùng những ngôn từ chưa bao giờ sử dụng, cần hiểu rằng lúc đó ta bị kích động là bình thường. Ta tự nhủ rằng cần chấp nhận những mặt tối đáng sợ của mình và học hỏi từ những bài học mà con mang tới. Theo một cách nào đó, ta sẽ phải đối diện với “cái bóng” của mình, với nhu cầu kiểm soát mãnh liệt.

Quát mắng con không phải là một điều hay ho kể cả khi ta thừa nhận rằng có những lúc ta mất bình tĩnh, cư xử một cách trẻ con và đáng xấu hổ. Trên thực tế, ta cũng cần phải quan sát chính bản thân mình nhiều như quan sát cảm xúc của con, để tiêu hóa những gì ta cảm thấy. Chỉ có cách đó mới giúp ta tránh trút cảm xúc của mình lên đầu con cái.

Những khi mất tự chủ, ta thường có xu hướng quay trở lại với lối mòn cũ của mô hình thứ bậc cha mẹ - con cái. Nhưng nếu làm thế, nhiều khả năng ta sẽ phải trả giá đắt khi con đến tuổi dậy thì và những năm sau đó. Dạy con bằng sự tỉnh thức lúc đầu có thể khó khăn, nhưng về lâu dài chính là lựa chọn tốt nhất.

Sống với một nhịp điệu khác

Mất một khoảng thời gian để ta học được cách chấp nhận cuộc sống mới khi có con. Con cái với bản chất tò mò sẽ thử những giới hạn kiên nhẫn của ta. Đến khi lớn lên, chúng lại càng thử thách ta nhiều hơn, nhưng bằng những cách khác. Lúc đó, vấn đề không còn là đợi chúng ăn xong bữa sáng, hay buộc xong dây giày, mà là những cuộc đối thoại cộc lốc và xếp cuối hàng chờ đợi sau tất cả bạn bè để được tiếp xúc với con.

Phát triển tính kiên nhẫn không chỉ là để tương tác với con, mà còn là cơ hội thực tập buông bỏ. Khi con đòi hỏi lòng kiên nhẫn, ta phải ngay lập tức bỏ dở mọi công việc, hít thở sâu và buông bỏ mọi nhu cầu của cái tôi cá nhân, để trân trọng sống trọn vẹn khoảnh khắc ở bên con. Vì thế, tập kiên nhẫn chính là bài thực tập tâm linh, lấy con làm trung tâm, rèn luyện cho ta sống với một nhịp điệu chậm rãi và tỉnh thức hơn.

Nói như vậy, ta cũng biết rằng có những lúc ta không có đủ thời gian để kiên nhẫn. Ta *bắt buộc phải* di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác ngay lập tức. Việc liên tục chậm trễ sẽ khiến ta mất mặt. Con mang đến cho ta món quà vô giá, bởi so với người lớn, tốc độ chậm chạp của trẻ con gần với tốc độ của tâm hồn hơn nhiều. Khi đang vội vã, ta nên tự nhắc mình rằng không có nơi nào quan trọng hơn nơi ta đang đứng. Thay vì vội vã, ta nên cho phép mình trở về toàn tâm toàn ý bên con. Nếu thấy lo lắng và không tập trung chú ý, tốt nhất là ta nên giữ yên lặng cho đến khi cảm nhận được sự bình yên.

Nếu con không “vâng lời”, người khôn ngoan biết tự nhắc rằng chúng *nên* như thế, bởi đấy không phải là nhiệm vụ khi chúng được sinh ra. Thay vì luôn đòi hỏi con theo ý

mình, những lúc đó, ta nên cân nhắc việc thay đổi kế hoạch *của ta*.

Nếu con quá khó bảo và ta sắp mất kiểm soát, hãy lắng nghe tiếng nói thì thầm trong đầu, “Đừng coi con là thùng chứa sự nóng giận của ta”. Khi con làm mình rã rời, hãy tự hỏi, “Tại sao thời điểm này ta bị kích động? Tại sao ta giận con? Con đã chạm vào trạng thái nào *của ta*?” Có lẽ ta nên hít thở sâu và bước ra khỏi phòng. Như vậy, ta có thời gian để xốc lại, “Lúc này, người cần giúp đỡ không phải là con, mà là chính mình”.

Nếu thi thoảng lỡ mất bình tĩnh và trút giận lên đầu con, dù bằng lời nói, hay bằng những tiếng nghiến răng, hãy hít thở sâu và tha thứ cho bản thân mình. Hãy để việc đó trôi qua và làm lại từ đầu. Tuy nhiên, hãy cẩn thận nếu thường xuyên mất kiểm soát. Không có lý do gì ta có thể liên tục mất tự chủ trừ phi cuộc sống quá căng thẳng, mà trong trường hợp đó, phải đánh giá toàn diện để lấy lại cân bằng. Trong thời điểm đó, tâm điểm của thực tập tâm linh sẽ là cấu trúc lại toàn bộ cuộc sống.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ đi sâu hơn vào một vấn đề quan trọng trong phương pháp dạy con tỉnh thức, là chấm dứt vòng lặp di truyền sự đau khổ từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Chương 10

Dạy con bằng sự trọn vẹn thay vì những vết thương

Nếu cha mẹ bị di chứng nặng nề bởi những nỗi đau đến nỗi không thể tương tác với con đúng cách chúng xứng đáng được nhận, tâm hồn con không chỉ cảm thấy trống rỗng, mà còn bị xé nát thành từng mảnh nhỏ. Bởi vì không chỉ bản thể của con bị mất đi, mà thực ra chưa bao giờ tồn tại và phát triển. Con lang thang trên cuộc đời tìm kiếm một tấm gương hay bất kỳ điều gì có thể giúp nhìn rõ chính mình.

Nếu mối quan hệ với cha mẹ thất bại, việc tự tạo ra tấm gương soi nội tâm cực kỳ khó khăn. Con không chỉ cảm thấy lạc lõng, mà còn cực kỳ tuyệt vọng. Sự tuyệt vọng này biểu hiện bằng sự thu mình đầy bi quan hoặc nghiện thứ gì đó. Những chất gây nghiện không chỉ làm dịu vết thương, chúng còn có xu hướng khiến con tin rằng chúng mang lại tấm gương soi rọi nội tâm và con đạt được sự chấp thuận mà mình đang thiếu thốn.

Tôi nhớ đến tiến sĩ Samantha, một phụ nữ ở độ tuổi 50, cực kỳ thông minh, làm y tá ở bệnh viện. Mong ước làm mẹ của chị gắn liền với khát khao có một người chồng, nhưng ước mơ ấy không thành hiện thực.

Lớn lên trong một gia đình tan vỡ, Samantha chưa bao giờ biết đến khái niệm như thế nào là có cha mẹ vững vàng và gần gũi. Mẹ chị, một bác sĩ bận rộn, hiếm khi có thời gian cho con, và chị chưa từng biết cha mình là ai. Vì vậy, suốt thời thơ ấu, Samantha tự chăm sóc bản thân. Kể cả việc bảo mẹ đến tham dự vở kịch đầu tiên của mình ở trường cũng làm chị cảm thấy có lỗi. Phải mất rất lâu chị mới hiểu ra rằng mẹ không hề quan tâm đến con mà chỉ

muốn đi giải cứu thế giới. Kết quả là Samantha mất niềm tin vào cuộc sống, tin rằng cách duy nhất để tồn tại là chôn giấu mọi nhu cầu của mình.

Khi mẹ đi bước nữa, cưới một người chồng bạo hành, Samantha không thể tin nổi tại sao một người phụ nữ mạnh mẽ, thông minh như mẹ có thể để mình bị hành hạ đến thế. Ngay khi tốt nghiệp trung học, Samantha bỏ nhà ra đi, tụ tập với nhóm bạn sử dụng ma túy, quan hệ tình dục bừa bãi và sống lang thang trên đường phố.

Sáu năm sau, ở tuổi 24, Samantha được đưa đến bệnh viện vì bị sốc ma túy. Đó chính là khoảnh khắc bóng đèn bật sáng, khi chị nhận ra mình cũng bị tê liệt về cảm xúc như mẹ. Chị bắt đầu tìm việc làm và đi học lại. Vốn bản tính thông minh, chị nhanh chóng tốt nghiệp đại học, rồi thạc sĩ, tiến sĩ. Đến năm 40 tuổi, chị đã hết phụ thuộc vào ma túy và có tài chính ổn định.

Mặc dù bề ngoài là người thành công, nhưng trong lòng chị vẫn mang một nỗi đau. Ở bệnh viện, chị bận rộn chăm sóc bệnh nhân - chị vui vẻ hoàn thành nhiệm vụ này bởi thấy các mối quan hệ tình thân quá ngọt ngào. Vì sợ bị phản bội và không tin tưởng người đàn ông nào, mối quan hệ dài nhất của chị chỉ được năm tháng, tức là hầu hết quãng đời của chị là độc thân. Khi thấy mình trượt dần vào trầm cảm, chị khóc than, “Tôi không có gì để chờ đợi. Tôi đã chạy trốn khỏi tuổi thơ, thế mà vẫn thấy mình đau đớn như hồi 5 tuổi. Trong lòng tôi vẫn cảm thấy mình như cô bé năm nào. Đến bao giờ nỗi đau này mới nguôi ngoai?”

Sự thật đáng buồn là cho dù thế giới xung quanh thay đổi đến đâu, nỗi đau thời thơ ấu vẫn lưu lại trong tim, như trường hợp của Samantha, cho đến khi ta có thể hàn gắn nội tâm của mình. Không đồ trang sức nào, bằng cấp học vị nào, hay sự quan tâm của bạn đời, có thể bù đắp lại lòng

mong mỏi của một đứa trẻ đối với tình yêu thương vô điều kiện của bố mẹ.

Hầu hết chúng ta đều là những đứa trẻ lớn tuổi với những mong ước chưa thành. Chẳng hạn, nếu bố mẹ không có được sợi dây kết nối với bản thể của họ, khi nhìn vào gương mặt họ, ta mong thấy hình ảnh phản chiếu cái tôi của mình nhưng tất cả những gì ta nhìn thấy chỉ là sự trống rỗng, hoặc một phản ứng cảm xúc không phù hợp với ta. Vì không nhìn thấy mình trong ánh mắt của những người sinh thành, cảm nhận của ta về bản thân dần phai nhạt.

Những bậc cha mẹ dạy con với vết thương trong lòng, với những dày vò và đau đớn thường để lại dấu ấn lên con cái bằng nhiều cách khác nhau. Sau đây chúng ta sẽ đi qua một số mô thức điển hình thường gặp.

Nếu bạn cảm thấy mình chưa đủ ngoan

Jonathan, hiện đã hơn 40 tuổi, là người lớn lên thiếu sự khích lệ của cha mẹ mà anh xứng đáng được hưởng. Dù rất thông minh, không bao giờ anh giữ được việc trong công ty hơn một năm. Dù đã thử đổi nhiều ngành nghề khác nhau, từ các tập đoàn lớn, các công ty tư nhân, cho đến nghề giáo viên, không có nghề nào làm anh thỏa mãn. Dù ở cơ quan nào, anh cũng tìm ra một đối thủ chống lại mình, khiến anh phải bỏ việc. Giờ đây, anh ở bước đường cùng vì không ai muốn tuyển một người mà hồ sơ thiếu ổn định đến thế.

Trong cơn tuyệt vọng, Jonathan uống rượu, hút thuốc, đấu khẩu với vợ và hành hạ con cái. “Anh ấy tự làm mình tổn thương”, vợ anh nói với tôi qua điện thoại. “Không những mất niềm tin ở tất cả mọi người, anh ấy đang tự cô lập mình đối với cả vợ con. Anh ấy cảm thấy cả thế giới đã quay lưng với mình”.

Nếu tự nhìn lại mình, Jonathan đã nhận ra *chính anh* đã đóng sập cửa không cho bất kì ai, bất kì cơ hội nào đến với mình, bởi từ xưa đến nay anh luôn cảm thấy không được ai chào đón. Cũng như Samantha cảm thấy đời không đáng tin, Johnathan cho rằng cuộc đời thật dã man và bất công. Anh thấy như thế bởi đã nhiều lần cảm nhận bị phản bội. Luôn nghĩ sớm muộn mình cũng bị phản bội, anh chuẩn bị sẵn tinh thần nghênh chiến. Dựa vào cảm giác *phi thực tế* về quyền và ấn tượng cá nhân, anh áp đặt các tiêu chuẩn *không thể đạt được* cho mọi người xung quanh. Khi những tiêu chuẩn đó không được đáp ứng, anh chối bỏ mọi cơ hội khác đến với mình. Vòng luẩn quẩn tuyệt vọng kéo dài. Sự trống rỗng trong tâm hồn làm anh chỉ tập trung vào được và mất, mà không phải là những gì mình có thể *cho đi*.

Khi lớn lên cảm thấy mình không đủ tốt, ta áp đặt cảm giác không xứng đáng này lên thế giới xung quanh. Ta tự tạo ra một mặt nạ về ấn tượng của bản thân, như Jonathan, để bù đắp lại cảm giác đó. Hệ quả là ta khinh miệt những người xung quanh. Nhìn bề ngoài, dường như ta cao sang hơn người khác, nhưng sự thật là ta thiếu tự tin về giá trị bản thân mình.

Jonathan mang cả thế giới quan này áp dụng vào việc dạy con, ép con học hành, thúc giục con theo đuổi những hoạt động mà anh cho là có giá trị và phán xét năng lực của con. Các con sợ hãi bố bởi anh chỉ thấy thoải mái khi là người bố có “quyền lực”. Hệ quả là đứa con cả quay lưng với anh. Joshua bắt đầu học hành kém cỏi và muốn bỏ học. Cậu bé cảm thấy bỏ cuộc còn dễ dàng hơn việc sống trong nỗi sợ hãi thường trực vì làm bố thất vọng.

Nhiều người sống với niềm tin rằng, “Cuộc đời phải thỏa mãn mọi nhu cầu của mình!” Ta cố gắng tìm trong cuộc đời những lạc thú giống hệt như ta mong đợi. Ta tin tưởng sâu sắc đến nỗi bất kỳ điều gì xảy ra không như ý đều trở nên vô nghĩa. Kể cả khi đời mang đến những điều hay ho, ta cũng không thấy hứng thú. Với định kiến của mình, ta kháng cự lại trạng thái *như nhiên* không chỉ của cuộc sống mà còn của cả con cái. Hiển nhiên, sự kháng cự của ta chẳng mang lại kết quả gì bởi cuộc đời vẫn diễn ra theo cách riêng của nó. Nếu khôn ngoan, ta uyển chuyển thay vì chống lại nó.

Thông thường, sự tự ti về bản thân núp bóng cái tôi cao ngạo là hệ quả của sự thiếu chấp nhận từ cha mẹ, làm ta luôn khát khao. Trong một số trường hợp khác, đó cũng có thể là hệ quả của việc được tung hô quá đà. Hoặc ta cảm thấy mình như con rối, sống để làm vừa lòng bố mẹ, thay vì thỏa mãn nhu cầu của bản thân mình.

Natasha là một trường hợp điển hình của việc trút mong muốn cảm thấy có giá trị lên thế giới xung quanh. Cô luôn tự hào vì được sống trong một ngôi biệt thự ở khu dân cư cao cấp, mặc những quần áo sang trọng, đeo trang sức đắt tiền, kết bạn với giới thượng lưu và lái những chiếc xe hạng sang. Đột nhiên, chồng cô mất việc. Trong vòng một năm, họ phải chuyển về ở cùng bố mẹ chồng - một việc mà Natasha không thể chấp nhận. Natasha cảm thấy rất bức bối, đến mức cô không thể quan tâm chú ý đến các con. Với ý nghĩ rằng đây là một việc “khủng khiếp”, cô trút bỏ sự bất an của mình lên đầu chồng, đổ lỗi cho anh vì không thể giữ được việc làm.

Cho dù những điều phải trải qua khá tồi tệ, nhưng không phải là thảm họa như Natasha nghĩ. Mặc dù điều kiện cuộc sống không giống những gì vốn quen thuộc với cô nhưng cuộc sống vẫn khá thoải mái và ổn định. Chỉ vì dính mắc với cái tôi, cô không nhận ra điều đó.

Cô nghĩ tình huống của mình thật khủng khiếp và tin là như vậy. Chồng cô rơi vào trầm cảm. Con cái học hành chểnh mảng và sức khỏe của cô bắt đầu giảm sút. Giờ đây, tình thế càng bi đát hơn bởi chồng cô chán chường không muốn tìm việc làm, họ phải cho con nghỉ học vì con thi trượt hết tất cả các môn. Nỗi khổ sở của Natasha ngày càng chất chồng.

Cô hỏi tôi: “Hãy cho tôi biết phải làm gì với nỗi đau lớn như thế? Tôi có nên nhảy cẳng lên? Tổ chức ăn mừng? Hay nói cho cả vũ trụ biết là tôi thích tình hình này và mong có thêm những điều như thế?” Bị kìm kẹp bởi sợ hãi và lo lắng không biết bữa tiếp theo sẽ ăn gì, cô không thể nhận ra thảm họa do chính mình gây ra. Cô không hề tưởng tượng được rằng vẫn có giải pháp cho tình huống của mình.

Natasha lớn lên trong một gia đình có truyền thống lo lắng thái quá về tiền bạc. Cha cô làm việc cả đời để dành tiền tiết kiệm, trong khi mẹ luôn lo lắng rằng không đủ tiền trang trải sinh hoạt. Natasha thừa kế niềm tin rằng vật chất quyết định giá trị con người, mặc dù nhà cô không hề nghèo túng. Bố mẹ cô chưa bao giờ dám theo đuổi cuộc sống mà họ mơ ước vì quá phụ thuộc vào tài khoản tiết kiệm. Họ luôn thắt chiu từng đồng, từ chối mọi sự hưởng thụ bởi luôn thấy tương lai mơ hồ. Từ cuộc sống của cha mẹ, Natasha dính chặt lấy sự giàu sang và cực kỳ sợ hãi những điều giản dị đời thường.

Khi nhận ra quan điểm sống này là một phần di sản từ cha mẹ, Natasha quyết định chấp nhận sự thật. Từ đó, cô biết làm chủ cảm xúc của mình. Cô nói chuyện lại với chồng khi nhận ra sự chối bỏ của mình bắt nguồn từ nỗi hoảng sợ trong lòng. Họ cùng nhau lập một tổ chức phi lợi nhuận với mục đích giúp đỡ phụ nữ. Mặc dù tài chính của họ không được như trước đây nhưng cuộc sống đã ngập tràn niềm hạnh phúc do mang lại sự thay đổi trong cuộc sống của những người khác.

Nếu ta cố gắng làm vừa lòng người khác để được chấp nhận

Những đứa trẻ được nuôi dạy bởi những ông bố bà mẹ sẵn sàng dẹp bỏ cá tính của mình, che đậy những xúc cảm thực sự của mình chỉ để làm vừa lòng số đông sẽ có xu hướng bắt chước lối sống giả dối này. Bọn trẻ quan sát cách chúng ta đeo mặt nạ để được người khác chấp nhận, chúng cũng sẽ chỉ quan tâm đến việc mua vui và làm hài lòng những đòi hỏi của người khác.

Khi bọn trẻ thấy chúng ta đặt những đòi hỏi của người khác lên trên bản thân mình, chúng cho rằng những người khác đáng được trân trọng hơn bản thân chúng. Bởi đặt nặng các mối quan hệ, chúng cũng sẽ gắn bản ngã của mình lên các mối quan hệ. Tuy nhiên, đằng sau những tấm mặt nạ ẩn chứa sự oán thán sục sôi, bởi người ta không thể đặt người khác lên trước bản thân mình mãi được.

Khi chúng ta cố gắng làm vừa lòng người khác để được chấp nhận, chúng ta cũng có xu hướng chiều con. Chúng ta thỏa mãn một cách vô lý những đòi hỏi của trẻ thay vì dạy chúng tự lo cho bản thân. Được chiều chuộng quá mức, bọn trẻ tưởng rằng lợi dụng bố mẹ là chuyện thường. Chính vì hạ thấp giá trị bản thân, các bậc cha mẹ làm cho con trẻ mất cân bằng tâm lý khi tự cho mình là trung tâm vũ trụ - một cách khóa lấp sự thiếu thốn nội tâm của trẻ. Đây cũng là những viên gạch đầu tiên hình thành nên những tên phát xít - những kẻ nghĩ rằng cả thế giới phải phục tùng mình.

Khi chúng ta không thể tạo ra được ranh giới bảo vệ bản thân mình thì trẻ cũng sẽ không học được cách tôn trọng biên giới của mọi người. Khi chúng kiến bố mẹ không thể giữ được không gian và nhu cầu của chính mình, chúng những tưởng chỉ có không gian của chúng và những đòi hỏi của chúng là quan trọng hơn tất cả nhu cầu của

những người xung quanh. Bởi chúng ta cứ cho đi mà không biết từ chối khi cần thiết, chúng không hiểu được việc chấp nhận những cái lắt đầu trong cuộc sống quan trọng thế nào. Rút cuộc, chúng lại tự huyễn hoặc bản thân.

Anita là em út trong nhà có hai chị em. Stanley - bố của cô mất khi cô mới tròn 7 tuổi. Chị của Anita trải qua những cú sốc tâm sinh lý và phải ngồi xe lăn. Mẹ của cô - Louise dành mọi sự chú ý cho cô chị, đáp ứng mọi đòi hỏi của đứa con khuyết tật. Trong hoàn cảnh đó, Anita nhanh chóng nhận ra rằng vị trí của cô trong cuộc đời này chỉ là thứ yếu. Cô chẳng thể làm gì để giành lại được sự quan tâm từ mẹ và thậm chí cảm thấy mình là con quỷ tham lam chỉ vì muốn được mẹ quan tâm.

Cô nhận thấy rằng mẹ chỉ nhìn nhận cô trong vai trò chăm sóc chị gái và chia sẻ gánh nặng nuôi nấng đứa con tật nguyền, Anita thích ứng với vị trí này ngay và trở thành một điều dưỡng viên tận tụy. Kết quả là, mẹ cô dần dà trở nên dựa dẫm vào cô, đồng thời đặt mọi kỳ vọng mà bà không thể có từ cô chị lên Anita. Anita thỏa mãn được mọi kỳ vọng của bà mẹ và trở thành một bác sỹ nhi giỏi, cô chăm sóc gia đình từ vật chất lẫn tinh thần.

Anita lập gia đình muộn và sinh ba người con. Trong gia đình nhỏ, cô vẫn đóng vai trò mà cô đảm nhiệm tốt nhất - dành tất cả mọi thứ cho con cái, những đứa trẻ luôn được thỏa mãn. Cô không muốn bắt chúng chịu đựng những gì cô đã phải trải qua suốt thời thơ ấu, cô đầu hàng trước mọi đòi hỏi của chúng, để cho chúng lạm dụng cô như cô đã từng bị mẹ lợi dụng.

Steve - chồng của Anita cũng đòi hỏi không kém. Nhỏ mọn, ghen tuông, gia trưởng, hấn hút hết sạch năng lượng xúc cảm từ cô. Kết quả là trong suốt cuộc đời, Anita như

con thoi lăn qua lăn lại giữa mẹ, chị gái và chồng con, lao vào phục vụ họ đến kiệt sức cho đến khi cô bị ung thư vú.

Không còn một chút sức lực nào nữa, Anita gục ngã và trầm cảm. Lúc cần đến sức mạnh nhiều nhất, cô chỉ muốn buông xuôi. Người phụ nữ đã dành trọn cuộc đời phục vụ cho người khác đã gục ngã khi cần chăm lo cho bản thân mình. Vì không biết trân trọng bản thân, cô không có khả năng đứng dậy phản kháng cho những nhu cầu chính đáng của mình.

Khi cần nhờ mẹ vực dậy, thay vì xót thương cho Anita, mẹ trở nên cáu bẳn với cô. Đã quá quen với việc xem thường cô, bà không thể thừa nhận rằng Anita thực sự đang cần giúp đỡ. Những đứa con của Anita do không thể đối diện với sự suy sụp của mẹ mình, cũng trở nên suy sụp theo. Chồng của cô, người chưa bao giờ được là trụ cột tinh thần của gia đình, bắt đầu tránh về nhà, nơi mà anh ta cho là “ổ bệnh”. Y chang như thời thơ ấu của mình, Anita cảm thấy mình bị chối bỏ.

Chỉ từ sau khi trị liệu tâm lý, Anita mới nhận ra rằng việc cô *chối bỏ bản thân mình* là kết quả từ việc bị bố mẹ chối bỏ từ ngày thơ bé. Giờ đây cô hiểu được rằng cô bị cuốn vào một người chồng giống y như mẹ mình - độc đoán và cầu thả. Cô nhận ra rằng dành hết tâm sức cho con cái mà không quan tâm đến bản thân đã khiến cô làm mất đi khả năng tự cân bằng cảm xúc khi đối mặt với những biến cố trong đời. Với mong muốn bảo vệ con khỏi những đau khổ cô từng gánh chịu trong thời thơ ấu, cô đã chiều chuộng con quá mức, làm cho chúng trở nên vô cảm và nhẫn tâm.

Cũng như Anita, nhiều người trong chúng ta lòng vòng tìm kiếm sự đồng thuận từ những người xung quanh. Để đánh đổi lấy sự đồng thuận đó, chúng ta đánh mất chính bản thân mình. Được nuôi dạy bởi những người cha, mẹ

không để cho con được làm chính mình, đưa trẻ học cách lấy lòng bố mẹ bằng cách đánh đổi mong muốn của mình và đóng giả là con người khác - người được bố mẹ chấp nhận. Thay đổi để đáp ứng mong muốn của cha mẹ thay vì mong muốn của bản thân, *con người đó* trở thành hình ảnh nguy trang cho sự nguyên bản của mình.

Nếu cha mẹ khiến con cái cảm thấy xấu hổ mỗi khi chúng thể hiện bản thân, chúng sẽ cảm thấy có lỗi khi muốn được là chính mình - những cá thể độc nhất vô nhị. Nếu bố mẹ khiến trẻ cảm thấy có lỗi mỗi khi chúng đi lạc khỏi cung đường mà chúng bị bắt phải tuân theo, chúng hiểu rằng không nên tin vào bản năng của mình, thay vào đó, chúng sẽ cảm thấy mâu thuẫn khi đứng trước những lựa chọn của cuộc đời.

Cảm giác có lỗi là xúc cảm tồi tệ làm đóng băng tiếng nói nội tâm, mang đến dư vị của sự bất mãn và bất an. Những cảm giác tội lỗi in hằn sâu trong tâm trí khiến những đứa trẻ lớn lên không tin vào trí tuệ được kế thừa của mình. Cứ như vậy, chúng hoặc là bị cảm giác tội lỗi bóp nghẹt hoặc là kiếm tìm sự khỏa lấp cảm giác đó bằng việc đổ lỗi và phán xét những người xung quanh.

Với những xúc cảm hằn sâu, con trẻ sẽ nhìn nhận bản thân chúng theo những chiều hướng như sau:

Mình thật là xấu xa khi bộc lộ bản thân.

Mình không xứng đáng có được hạnh phúc vì khi mình hạnh phúc có nghĩa là mình đang chối bỏ những người bất hạnh.

Mình không xứng đáng có được tự do về mặt cảm xúc.

Mình là nguồn cội của những đau khổ của bố mẹ.

Mình thật là xấu xa vì đã mang đến cho bố mẹ sự khó chịu.

Con trẻ được nuôi dạy với những dấu ấn đó sẽ trở thành những bậc phụ huynh thất bại trong việc tìm ra khuynh hướng của mình trong đời, bởi họ có cảm giác tội lỗi rằng nếu theo đuổi những gì họ thực sự thích, họ sẽ làm cho

người khác thất vọng. Những người cha người mẹ này không để cho con trẻ được tự do lựa chọn sống theo cách của mình. Bởi vì họ không tin vào năng lực của bản thân, họ thường gặp khó khăn trong việc kỷ luật hoặc đưa ra lời khuyên phù hợp cho trẻ. Con cái của những bố mẹ này thường hư hỏng hoặc hung hăng trong việc xác lập giới hạn của bản thân.

Bạn có được phép là chính mình?

Những đứa trẻ từng bị tổn thương do có cha mẹ chỉ biết quan tâm đến bản thân sẽ tự tạo “mặt nạ” để có được sự quan tâm. Vì chúng luôn phải phục tùng cái tôi của cha mẹ, chúng không dám nói lên tiếng nói chân thực mà chỉ thể hiện bản thân một cách gián tiếp, phải đi đường vòng để đạt được mong muốn, chúng không được là chính mình và không được đáp ứng những nhu cầu chính đáng của bản thân. Cảm thấy mình là nạn nhân, chúng đổ trách nhiệm về xúc cảm của mình lên vai người khác, bởi vì khi đổ vấy cho người khác khiến chúng cảm thấy thoát tội, trút bỏ được mọi trách nhiệm và cho phép chúng đứng vào thế đáng thương hại.

Khi những đứa trẻ này lớn lên, chúng không cho phép con cái được là chính mình. Nếu con cái dám là chính mình, những cha mẹ này nghĩ rằng mình là nạn nhân của con cái. Hoặc họ đóng vai hi sinh vì con cái, để con có mặc cảm tội lỗi vì đã dám thử là chính mình.

Để tôi kể cho các bạn nghe về Martha - lớn lên giữa tám anh chị em, cô sớm nhận ra rằng sự quan tâm của cha mẹ bị chia nhỏ rất nhiều. Cảm thấy bất công, cô phát hiện ra rằng để lấy được sự chú ý của cha mẹ, cô cần phải có chiêu thức đặc biệt. Kết quả là lúc thì cô đóng vai một diva, diễn kịch, khóc to hơn các anh chị em, thậm chí trang điểm lộng lẫy hơn. Lúc khác, cô giả ốm, kêu đau bệnh. Cho dù cô có cố gắng thế nào đi chăng nữa thì sự thực nghiệt ngã là bố mẹ cũng chỉ có thể dành cho tám anh chị em cô từng đó sự quan tâm.

Lúc nào cũng cảm thấy bất công, Martha lớn lên trở thành người phụ nữ suốt ngày ca thán. Cô kết hôn với một người đàn ông thích kiếm tiền hơn quan tâm đến cô, để cô một mình nuôi dạy con trai còn hấn thì đi tán gái. Cô dồn

hết mọi cảm xúc vào Nate - con trai và đứa trẻ trở thành trung tâm vũ trụ. Vì đứa con là người làm cho cô cảm thấy mình đặc biệt - thứ xúc cảm cô đã thèm muốn từ lâu, cô sẵn sàng chiều theo mọi mong muốn của thằng nhỏ, biến cậu trở thành người đàn ông trong mộng của mình.

Bạn của Nate ghen tị với sự quan tâm mẹ dành cho cậu mà không biết rằng cậu chẳng cảm thấy mình may mắn mà chỉ thấy áp lực. Bị kỳ vọng là người đàn ông mà mẹ không tìm thấy ở bố và chồng, cậu bé cảm thấy tội lỗi mỗi khi có suy nghĩ về việc tách khỏi vòng kim cô của mẹ và sống cuộc đời của riêng mình.

Martha đóng vai là người mẹ hi sinh tận tảo. Bất cứ lúc nào Nate cãi lại mẹ, cô đều nhắc cho cậu bé nhớ là mình đã làm những gì cho con, những gì mình đã hi sinh, rằng cô đã cống hiến cả cuộc đời cho cậu thế nào. Cô điều khiển cậu bé bằng nước mắt và gọi lên trong cậu lòng thương hại. Bố của Nate đổ lỗi cho cậu, theo cách tinh vi nhất, vì đã cướp mất vợ của ông.

Nate bị mắc kẹt trong cái bẫy phải chịu ơn mẹ cứ như thể nhiệm vụ của cậu là phải làm cho mẹ hạnh phúc theo cách mà ông bà ngoại và bố cậu không làm được. Mặc dù muốn được đi du học, cậu vẫn chỉ loay quanh trong vòng bán kính hai dãy nhà quanh chỗ ở thuở nhỏ, chỉ dám hẹn hò những cô gái mà cậu nghĩ mẹ sẽ đồng ý bởi vì nghĩ rằng nếu cậu đi xa mẹ sẽ không thể sống nổi. Tin rằng mình là người cứu rỗi duy nhất của mẹ, cậu trở thành nạn nhân của nạn nhân, vật hi sinh của kẻ tử vì đạo.

Khi yêu, cậu yêu người con gái cũng chuyên quyền như mẹ, đặt lên vai cậu hàng núi tội nợ y như mẹ đã làm với cậu ngày xưa. Và chẳng mấy chốc, mẹ và bạn gái cậu bắt đầu giằng co để có được sự quan tâm của cậu. Khi cậu lên chức bố, mẹ cậu càng có nguy cơ bị cho ra rìa, vì vậy bà

chơi những trò chơi không có hồi kết với tâm trí cậu và dùng đủ mọi chiêu thức như hồi bà còn thơ ấu để thu hút sự quan tâm, ví dụ như giả vờ bị bệnh. Bà ra sức đòi hỏi sự chú ý của con trai mỗi khi có thể, bà chỉ biết quan tâm đến bản thân, cộng với việc Nate không thể tách mình ra khỏi mẹ, cuối cùng cũng khiến hôn nhân của cậu rạn nứt.

Trong quá trình trưởng thành, rất nhiều phụ nữ đóng vai tử vì đạo. Một cách vô thức, ta hấp thụ niềm tin rằng ta phải chăm sóc người khác và chính niềm tin đó đã khiến ta chăm sóc người khác một cách có chủ đích. Và nếu sự chăm sóc đó khiến ta bất mãn, ta cường điệu hóa sự bất mãn và coi đó là lợi thế của mình, do đó trói buộc đối tượng được chăm sóc đó với bản thân ta. Ta sợ hãi khi lâm vào trạng thái cảm xúc đó để rồi phải chịu trách nhiệm, vì vậy ta thể hiện cảm xúc thông qua các công cụ gián tiếp, ví dụ như lớn tiếng tuyên bố rằng ta đang chăm sóc người khác, và vô hình trung đã coi đối tượng được chăm sóc là quân bài để ta cảm thấy mình quan trọng và được đánh giá cao. Nói cách khác, sự chăm sóc của ta bắt nguồn từ khao khát được lấp đầy khoảng trống trong lòng.

Hậu quả là tôi đã thấy rất nhiều trẻ phải gồng mình chịu đựng những người cha người mẹ vô thức, vì vậy tôi đề nghị chúng ta hãy tự nhủ mỗi ngày, “Tôi cần phải được giải phóng khỏi quan niệm rằng tôi có quyền phán xét tâm hồn của con. Tôi giải phóng con khỏi sự cần thiết phải có được sự đồng ý của tôi, cũng như khỏi nỗi sợ hãi nếu tôi không đồng ý. Tôi sẽ tự do thể hiện sự đồng thuận của mình vì con tôi có quyền được như vậy. Tôi cầu mong mình đủ tinh anh để trân trọng điểm sáng trong những điều rất đổi bình thường của con. Tôi cầu mong mình có đủ khả năng để không định hình con dựa trên điểm số hay thành tích. Tôi cầu mong mình đủ tế nhị để ngồi bên con mỗi ngày và để quan sát sự hiện diện của tôi. Tôi cầu mong được ghi nhớ và

được chìm đắm trong sự bình thường của chính mình. Tôi không được phán xét mà chấp thuận trạng thái bình thường của con. Tôi không được quyết định đường đời tương lai của con. Tôi là người bạn tinh thần của con. Tâm hồn của con chắc chắn sáng suốt và sẽ tỏa sáng theo cách riêng của nó. Tâm hồn của con sẽ phản ánh phương thức mà tôi được mời gọi tham gia để hồi đáp chính mình”.

Có hành vi “xấu” để tìm kiếm sự tử tế

Tony, bạn thân tôi, là người hướng nội, sáng tạo và từng trải. Anh cũng là người hay suy nghĩ. Bố mẹ sinh đôi nên khi 10 tuổi anh được gửi đến ở với ông bà nội. Anh nhớ lại hôm ấy, “Bố mẹ nói gửi là gửi luôn. Mới hôm trước tôi còn đi học, thế mà hôm sau mẹ gói ghém hết đồ đạc của tôi. Mẹ bảo tôi gây ảnh hưởng tiêu cực cho đứa em song sinh. Vì tôi quá khỏe nên nó sợ tôi”.

Mẹ Tony quả quyết cậu bé sẽ ở nhà ông bà vài tháng thôi để cậu em lấy lại tinh thần. “Con mạnh mẽ lên”, mẹ nói với Tony. “Từ lúc nhỏ con đã mạnh mẽ rồi. Con sẽ ổn thôi”. Vậy mà vài tháng trở thành một năm rưỡi.

“Mỗi tháng tôi gặp bố mẹ một lần”, Tony kể, “và lần nào họ cũng nói thế này, ‘Em con đang lấy lại tinh thần rồi. Em cư xử tốt hơn vì em có một mình’. Nói rồi họ về và đến tháng sau mới xuất hiện. Dù bố mẹ nói tôi mạnh mẽ và tôi sẽ không sao nhưng thực tế không như vậy. Tại sao người bị gửi đi lại là tôi? Từ lúc ấy tôi đã quyết định mình không phải người ‘mạnh mẽ, không sao’”.

Tony bắt đầu tỏ thái độ, có hành vi tiêu cực để thu hút sự quan tâm, bởi cậu tưởng rằng việc đó sẽ khiến bố mẹ nghĩ về cậu như đứa em sinh đôi kia. Nhưng hành vi đó khiến họ nổi giận, đến mức họ tìm cách kiểm soát cậu khi dọa sẽ không cho cậu về nhà nữa. “Vậy nên tôi càng hư”, Tony than vãn, “tôi uống rượu, hút thuốc, trốn học. Vậy mà họ vẫn bảo vệ đứa em song sinh của tôi, không chịu đến giải cứu tôi. Vì thế, từ một đứa trẻ ‘không sao’, tôi trở thành đứa trẻ ‘hư’ và đến giờ tôi vẫn bị gắn mác ‘trẻ hư’. Nếu tôi giải thích với bố mẹ rằng tôi nổi loạn không phải vì hành vi đó chảy trong huyết quản, mà chỉ vì đó là cách duy nhất để có được quan tâm của họ, chắc chắn họ sẽ cười vào mặt tôi. Bố mẹ sẽ nói vì tôi hư nên mới phải gửi sang nhà ông bà.

Biết đâu bố mẹ nói đúng và ngay từ đầu tôi đã là một đứa trẻ hư”.

Hành vi nổi loạn có thể xuất phát từ một số gia đình có tình trạng đối kháng và gốc rễ của nó chính là việc được chấp thuận. Điển hình nhất là cha mẹ quá cứng nhắc, có thái độ che chở thái quá hoặc độc đoán. Trẻ cảm thấy bị kìm hãm trong chính cảm xúc thật của mình và phải gồng gánh sự kỳ vọng của cha mẹ. Đôi khi trẻ có hành vi “xấu” vì trẻ đang cầu cứu. Thông điệp chỉ đơn giản là trẻ không muốn được đáp ứng nhu cầu theo cách bình thường, và đó là lí do trẻ viện đến các hành vi tiêu cực hơn.

Hành vi “xấu” làm nổi sợ hãi trong lòng cha mẹ trời dậy, vì vậy ta tìm cách cấm đoán, đổ lỗi cho con, thậm chí xua đuổi con với mong muốn con sẽ thay đổi. Nhưng hiếm khi con thay đổi. Thay vào đó, ta khiến con liên tục cư xử như vậy cho đến khi việc đó nằm ngoài khả năng kiểm soát. Nếu chỉ nhận được sự quan tâm tiêu cực cho hành vi tiêu cực, trẻ học được rằng nếu cư xử tệ hơn nữa, thế nào cha mẹ cũng phải quan tâm thực sự.

Nếu bị gia đình chối bỏ, khi lớn lên trẻ sẽ trở thành dây dẫn kích nổ mọi thất bại của gia đình. Các chuyên gia trị liệu gọi những đứa trẻ này là bệnh nhân được phát hiện trong gia đình. Khi cha mẹ không sở hữu cái bóng của mình, họ sẽ chuyển cái bóng đó cho một trong những đứa con và đứa trẻ đó sẽ trở thành nơi chứa đựng mọi cảm xúc rạn nứt, không được thể hiện ra ngoài của cả nhà. Đôi khi sự chuyển bóng đó tấn công không chỉ một đứa con. Khi lớn lên, những đứa trẻ này sẽ luôn cảm thấy mình có lỗi và rất “hư”.

Rồi đến lúc những đứa trẻ này làm cha mẹ, họ cũng sẽ áp đặt cảm xúc “hư” cho các con hoặc vợ/chồng và gắn mác “con hư” hoặc “vợ/chồng hư” cho nạn nhân. Nếu họ tinh tế

nhận ra sự nổi loạn của mình, họ sẽ rất thận trọng trước các dấu hiệu nổi loạn của con, và điều này sẽ khiến họ hoặc là bi quan, hoặc là rất thích kiểm soát. Họ không nhận ra rằng cả hai biện pháp này sẽ càng sản sinh ra hành vi nổi loạn.

Sự rạn vỡ không phản ánh đúng con người thật của bạn

Sự tổn thương hay rạn vỡ, bất kể hình hài, đều không phải là con người thật của bạn. Chúng sẽ không bao giờ chạm đến bản chất của bạn. Vì vậy, chuyện quá khứ không thể hình thành nên bạn hôm nay.

Đời là bể khổ, nhưng với niềm hân hoan gắn liền với con người thật của bạn, không bao giờ biến mất, dù bạn thất bại trong việc phát triển niềm hân hoan ấy, khiến nó bị vùi lấp khỏi tầm nhìn. Còn nơi nào tốt hơn, nếu không phải là mối quan hệ cha mẹ - con cái, để bạn trút bỏ lớp vỏ bọc và hợp nhất các mảnh ghép rời rạc trong tâm hồn mình? Và khi đó, người hưởng lợi không chỉ là con, mà còn là chính bạn.

Rất ít người may mắn được nuôi dưỡng bởi những người cha mẹ biết kết nối với niềm vui trong tâm khảm. Nhưng nếu được may mắn như vậy, trẻ lớn lên tâm hồn sẽ nhẹ nhõm và luôn tin rằng cuộc sống rất tươi đẹp và đáng sống. Trẻ biết rằng hãy trân trọng, thay vì sợ hãi cuộc sống. Trẻ nhìn thấy cha mẹ gắn kết với các con và sự gắn kết đó làm chuyển biến thân thể, nhờ đó trẻ học được cách gắn kết với các thể hệ tương lai.

Chương 11

Tổ ấm hiện tại

Trưởng thành rồi, chúng ta tất bật với vô vàn công việc. Có người làm nhiều việc một lúc. Nền tảng cái tôi của ta dựa trên lượng việc ta làm, thu nhập, diện mạo và khả năng giao thiệp xã hội.

Trẻ con không rơi vào trạng thái này cho đến khi ta dạy con phải như vậy. Do đó, dạy con trong tinh thức là vận động khác với cái chung của xã hội. Có nhiều tiêu chí để đo lường thành công của trẻ. Thay vì chạy xô với vô số hoạt động và bị áp lực phải thành công trong thế giới do người lớn tưởng tượng ra, trẻ con được phép sống với từng khoảnh khắc và hân hoan với sự tồn tại của mình. Khi đó, điểm số và các thành tích khác vẫn được công nhận, nhưng chỉ là chi tiết rất nhỏ của một bức tranh lớn hơn.

Để khuyến khích con hưởng thụ niềm vui giản đơn của cuộc sống, ta không được sắp xếp lịch trình quá mức cho con. Nghĩa là khi con còn ấu thơ, hãy cho con được đi chơi với bạn bè và được có những giờ phút lười biếng. Trước khi lên 5 tuổi, nếu con phải tham gia các hoạt động liên tục từ sáng đến tối, làm sao con có thể kết nối với chính mình?

Sự thật là lịch trình kín mít của trẻ con thời nay liên quan đến việc *cha mẹ* không thể ngồi yên hơn là nhu cầu của trẻ phải tham gia các hoạt động đó. Chúng ta được nuôi dưỡng trong trạng thái “hoạt động” liên tục. Chúng ta tất bật với không chỉ các hoạt động thể chất như làm việc, tập thể thao hay các việc không tên khiến chúng ta tất bật, mà còn với các hoạt động không ngừng nghỉ trong tâm trí như phân loại, đánh giá và lý thuyết giáo điều. Não bộ thời nay bận rộn lắm, vì thế chúng ta không thể nào gặp một người hoặc một tình huống có năng lượng *trung lập*. Thay vào đó, khi chúng ta đối mặt với một “cái khác”, dù là con người hay sự

việc, chúng ta áp đặt ngay cho người đó hoặc sự việc đó ý nghĩ đúng sai, tốt xấu đã được hình thành từ trước trong tâm trí.

Minh chứng là một phụ huynh cảm thấy lo lắng, bực bội, giận dữ và chửi thề khi gặp phải tình huống không mấy dễ chịu trong cuộc sống. Hãy cùng ngồi với họ khi tắc đường và xem họ phán xét hành vi. Họ không thể bình tĩnh nhận thấy thực tế là mình đang bị kẹt xe và vui vẻ chấp thuận, họ không thể nhận thấy mình đang rơi vào tình thế khó khăn và chỉ cần chấp nhận khó khăn đó. Phụ huynh này khiến con cái bị ảnh hưởng và tin rằng mọi trải nghiệm trong cuộc sống đều phải được phán xét và gắn mác, đặc biệt là các trải nghiệm “xấu”. Khi chúng ta không thể tách biệt thực tại của con khỏi trạng thái *hiện tại*, con học được rằng đơn giản là cuộc sống không thể được trải nghiệm *như chính nó*.

Tất cả các “hoạt động” này đều nhằm xoa dịu cảm giác chưa hoàn thành, minh chứng là người mẹ từ bỏ cuộc đời của mình để ở bên con, chỉ để làm vô số việc không dứt “vì lợi ích của con”. Có thể nhìn bên ngoài bà là người mẹ tận tảo, sớm tối đưa con đi học múa, tập bóng chày, luôn chân luôn tay nấu ăn giặt giũ. Tuy nhiên, ý thức của bà về bản thân được hình thành từ những việc bà có thể làm cho con, và sự cho đi của bà là vô điều kiện. Lịch trình hối hả của bà được thôi thúc bởi nhu cầu xoa dịu cảm giác lo lắng trong lòng, bà *không thể* sẵn sàng đáp ứng nhu cầu của con và thay vào đó, con trở thành phương tiện để bà lấp đầy ảo tưởng của bản thân. Nếu con không đáp ứng yêu cầu, bà sẽ không thể chịu đựng nổi, dẫn đến hành vi không lành mạnh là lôi kéo con trở thành trẻ “ngoan”.

Tôi chứng kiến sự việc này giữa một người mẹ có hai con. Vốn là nhà thiết kế thời trang, chị từ bỏ sự nghiệp để ở nhà chăm sóc con, vì vậy con trở thành trung tâm vũ trụ của

chị, đến mức công việc cả ngày của chị đều tập trung vào con. Quá sốt sắng và quan tâm quá mức, chị đăng ký cho các con tham gia hoạt động ngoại khóa tất cả các buổi tối, khiến chị quay cuồng trong vòng xoáy đưa đón con. Đối với chị, việc quan trọng nhất là con học hành giỏi giang và xuất sắc trong mọi hoạt động. Con gái là ngôi sao bơi lội và con trai chơi đàn ghi ta cừ khôi, vì vậy chị rất tự hào và sung sướng với từng khoảnh khắc con giành chiến thắng. Chị luôn đến sớm nhất trong các buổi thi thố của con và đó cũng là dịp khiến chị cảm thấy công sức được đền đáp.

Rồi đến một ngày chuyên gia tư vấn của trường gọi điện thông báo con gái chị bị mắc chứng cuồng ăn vô độ. Cô bé suy sụp vì sợ mẹ phát hiện và nài nỉ không ngừng, “Cô ơi cô đừng nói với mẹ con nhé. Mẹ sẽ ghét con lắm. Mẹ sẽ thất vọng vì con lắm”. Cô bé mới 8 tuổi và mắc chứng bệnh này do áp lực ngoại hình phải mảnh mai hơn nữa khi mặc đồ bơi.

Lúc này chị phải hãm tốc độ trong cuộc sống của con. Đây là lần đầu tiên chị nghĩ đến tổn hại mà các hoạt động không có điểm dừng kia gây ra cho đời sống tinh thần của con. Nhưng đến giờ chị vẫn cho rằng chị đã làm hết mức cho con. Chị không bao giờ nghĩ áp lực đó lại phản tác dụng. Làm sao chị biết được đây? Khi còn nhỏ, chị không được tham gia các hoạt động ngoại khóa và cũng không được cha mẹ quan tâm sát sao đến vậy, vì họ đi công tác liên tục và phải gửi chị cho bà vú. Làm cho con những việc mà mẹ chưa bao giờ làm cho mình, chị mừng rỡ tưởng mình là người mẹ tận tâm. Oái ăm thay, ước mơ cho con tuổi thơ mà chị không có đã khiến các con cảm thấy bị thờ ơ và đơn độc như chị ngày nào. Chỉ khác là các con giấu cảm xúc đó bên dưới những bận rộn thường nhật, bởi vì con cảm thấy phải thể hiện bản thân thật tốt vì mẹ.

Bài học ở đây là nếu chúng ta dạy con định hình bản thân dựa trên “việc đang làm”, con sẽ thất vọng mỗi khi gặp sóng gió cuộc đời.

Bạn có biết cảm giác lo lắng bao che cho sự bất lực?

Khi cha mẹ đối mặt với tình huống bằng sự hoài nghi, lưỡng lự, bi quan hoặc không tin tưởng, không thể bình tĩnh chấp thuận thực tại, lo lắng tìm kiếm câu trả lời cho tương lai, con trẻ cũng định hướng cuộc đời của mình tương tự như vậy. Bởi vì các phụ huynh này không coi khó khăn trong cuộc sống là cơ hội để gắn kết với sự kiên cường của mình; thay vào đó, họ lại có thái độ “tôi bất hạnh”, vì vậy con họ cũng sẽ có cảm xúc tương tự khi gặp khó khăn. Kế thừa nỗi lo lắng tạo ra cảm giác mình là nạn nhân và muốn được đóng vai tử vì đạo.

Tương tự như vậy, khi cha mẹ tương tác với khoảnh khắc hiện tại bằng sự tập trung đối với thứ mà họ cảm thấy đang bị bỏ lỡ, sự thiếu hụt đó sẽ trở thành lăng kính của con đối với thế giới quan. Đây là kết quả của cảm giác trống rỗng, để khi ta nhìn thế giới xung quanh, ta chỉ nhìn những thứ quen thuộc, tức là những thứ mà chúng ta nghĩ đang bị bỏ lỡ. Ta không quen với khái niệm hoạt động mà thiếu đi sự đủ đầy, đến mức ta không nhận ra sự đủ đầy của vũ trụ.

Đối với một số người, nỗi lo lắng tạo thêm lửa cho nhu cầu phải “hoàn hảo”, điều đó buộc ta phải “sửa” mình, và những thứ đó đều được thúc đẩy bởi mong muốn giành được sự đồng thuận của tất cả mọi người đối với ta. Đối với một số khác, nỗi lo lắng lại thêm lửa cho đối thủ của mong muốn được chấp thuận, và đối thủ đó mang hình hài của sự nổi loạn. Ta vẫn cảm thấy mình phải hoàn hảo, vẫn mong muốn được sửa mình, vẫn mong đợi sự chấp thuận, nhưng khao khát ấy bị lu mờ bởi hành vi thực tế của ta.

Hơn cả, nỗi lo lắng chính là nhu cầu được kiểm soát. Khi ta không thể là chính mình, ta từ bỏ mối liên hệ với con người thật của mình. Ta muốn hình thành cảm giác “kiểm

soát bản thân” bằng cách trối buộc vào ý chí của người khác, hoặc ta cố cảm thấy mình nắm quyền kiểm soát bằng cách thống trị người khác, nhất là các con. Để giảm bớt lo lắng, ta bị thôi thúc phải sắp đặt các tình huống trong cuộc sống, ra mệnh lệnh cho kết quả của các tình huống, và sắp đặt vị trí cho mọi người xung quanh.

Lo lắng khiến ta cảm thấy ta “đang làm” gì đó, khiến ta ngốc nghếch tưởng tượng mình đang kiểm soát mọi thứ. Bằng việc “làm gì đó” trong tâm trí, ta cảm thấy mình đang hành động. Nhưng, vì nỗi lo lắng là hướng vào tương lai, vào những việc vẫn chưa xảy ra, nên nó khiến ta trượt ra khỏi hành động tích cực trong thực tại. Thực ra, lo lắng là chiếc mặt nạ che kín nỗi lo sợ phải “sống với hiện tại” trong thời điểm *hiện tại*.

Nhưng nghịch lý thay, khi ta lo lắng, ta sợ phải *chịu trách nhiệm* với tình huống để thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Khi tìm hiểu sâu hơn về sự lo lắng, nó là trạng thái *thụ động* - tác nhân gây xao nhãng cho phép tâm trí ta bận rộn suy nghĩ và có vẻ như là phản ứng chủ động trước tình thế, nhưng thực ra tác nhân đó không hề có quyền lực. Ta muốn áp đặt sự kiểm soát thông qua lập trường đối với một vấn đề nào đó, thông qua ý nghĩa hoặc bằng cách áp đặt ý chí của mình cho người khác, nhưng ta hiếm khi hành động để thay đổi.

Nỗi lo lắng xuất phát từ ý nghĩ đầu hàng thực tại được bộc lộ bằng nhiều cách. Hãy cùng tìm hiểu một vài trong số đó. Ví dụ, khi cuộc sống không như mong đợi, ta có cảm giác mình “trên” cuộc sống - nghĩa là sai trái thuộc về người khác, không thuộc về người “đặc biệt” như ta. Ta tự nhủ, “Việc đó sao xảy ra với mình được. Không xảy ra với gia đình này được. Mình không tin là mình lại phải trải qua việc đó. Mình cần nhiều hơn nữa trong cuộc đời này. Mình

đâu có dự tính đến việc này. Mình vất vả bao lâu nay không phải vì việc này đâu”.

Một số khác lại chìm đắm trong cảm giác mình là nạn nhân, thậm chí cảm giác tử vì đạo, khi cuộc sống không như mơ. Ta tự nghĩ mình không may mắn. “Lúc nào cũng xảy đến với mình”, ta tự nhủ. “Toàn thua phút cuối. Mình không bao giờ thắng”. Thậm chí ta còn tin rằng vận đen chỉ bám lấy mình. Ta bắt đầu tin rằng thế giới này không những không công bằng mà còn không an toàn. Ta tự nói với bản thân, “Người ta chỉ biết lo cho bản thân. Suốt ngày ganh đua. Mình ghét thế giới chỉ quan tâm đến tiền bạc mà không có chút tình thương nào. Người ta làm bao việc ác, tàn nhẫn, thù hận. Mình tin ai cho được khi con người đều không đáng tin. Đúng là địa ngục trần gian”.

Có người đổ lỗi cho bản thân vì vận đen, điều đó khiến họ chông chênh đau khổ. “Tại mình”, ta tự nhủ. “Mình kéo mấy thứ đen đui về. Mình đáng bị thế”. Hoặc ta cảm thấy mình bị trù dập và tự nhủ, “Họ có yêu mến gì mình đâu. Lẽ ra họ phải quan tâm hơn nữa. Giá như họ quan tâm hơn nữa. Họ đẩy mình đến thất bại này. Tại sao họ không chịu lắng nghe hơn?”

Với quan niệm ấy, ta đối mặt với thử thách cuộc đời bằng cảm xúc bị bó hẹp thay vì ý thức gặp khó khăn để mình phát triển hơn. Khi đó, nỗi lo lắng dấy lên cảm giác thất vọng và rối trí, và đổi lại sẽ dẫn đến thất bại, khiến ta ít có động lực hơn, càng khiến ta lo lắng nhiều hơn và gây ra cảm giác bất lực. Ta không muốn cam kết gì với cuộc sống, vì ta sợ thất bại, và rồi ta tự tạo ra hết rào cản này đến rào cản khác. Khi đối mặt với tình huống phức tạp, ta chỉ nhìn thấy rắc rối mà không nhìn ra giải pháp.

Nhiều người trong chúng ta liên tục tạo ra các tình huống ngầm hủy hoại chính bản thân mình chỉ để nuôi dưỡng

quan niệm “Mình không thể”. Ví như ta chuẩn bị ôn thi muộn. Nếu ta bị điểm kém vì chần chừ không chịu ôn bài, ta lại tin rằng mình “không có năng lực”. Hay khi ta không hoàn thành dự án vì ta không những không chịu nổi các yếu tố gây xao nhãng mà còn cho phép các yếu tố này ngáng đường mình, ta cũng tin rằng ta không có năng lực. Cũng có lúc ta tạo ra thay đổi tích cực trong cuộc sống nhưng ta lại coi thay đổi đó là không phù hợp vì ta thấy không quen thuộc, và điều đó khiến ta lo lắng đến mức từ bỏ sự thay đổi và trở lại với sự thụ động. Tin rằng ta biết kết quả trước khi hành động khiến ta chỉ dám mạo hiểm khi biết chắc kết quả sau này. Nếu không có sự chắc chắn, ta cảm thấy mình dễ bị tổn thương, không được che chở.

Nếu sinh ra trong gia đình mà phản ứng đầu tiên của cha mẹ là lo lắng khi gặp khó khăn, bạn cũng sẽ để lại cho thế hệ sau thái độ sống này, trừ khi bạn biết để ý đến hành vi của bản thân và tỉnh táo không lặp lại vết xe đổ đó. Con bạn sẽ thấy cuộc sống rất đáng sợ. Lấy bạn làm gương, chúng sẽ sợ hãi cả món quà có thể trao cho chúng quyền đối mặt với khó khăn một cách vui vẻ và niềm tin này chỉ dựa trên “vốn hiểu biết” nội tâm của chúng. Nghi ngờ chính mình, chúng sẽ rơi vào ảo tưởng rằng trừ khi chúng lo lắng hoặc tìm thứ gì đó đáng ghét trong cuộc sống, kiểu gì chúng cũng bị xui xẻo.

Vòng tuần hoàn của quan niệm này, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, sẽ bị phá vỡ nếu ta biết rằng *lo lắng* là chiếc mặt nạ che kín nỗi sợ phải sống với hiện tại. Khi sống với thực tại, ta sẽ giúp con xây dựng niềm tin vào cuộc sống một cách sáng suốt.

Đâu là nguồn cơn của nỗi sợ thực tại?

Nhiều người trong chúng ta sợ phải ngồi một mình và thực sự trải nghiệm nỗi cô độc của bản thân. Ta sợ hãi khi phải đối mặt với sự đơn độc của mình. Đó là lí do ta tắt bật ngày đêm với vô số dự án và công việc - lí do ta tìm mọi cách để bước chân vào cuộc sống của con.

Rõ ràng gốc rễ của nỗi sợ hãi này là ta sợ chết. Đây là sự thật mà ta không sẵn sàng chấp nhận, khiến ta sống cuộc sống như thể cái chết sẽ tránh xa ta. Trước khi hiểu được thế nào là cái chết, ta khiến cuộc sống hỗn loạn với những ồn ào và biến cố, và điều đó nâng cao ý thức của ta về trạng thái “đang sống”. Ta kiểm soát các con, cãi vã với chồng/vợ, và tạo ra tình huống khó chịu tại công sở cũng chỉ vì lí do trên. Thông qua các hoạt động ấy, ta tự an ủi mình “đang sống”. Nếu không có các hoạt động đó, ta sợ mình không những không có gì cả, mà còn là hư vô. Bước vào trạng thái trống rỗng của bản thân là nỗi sợ hãi lớn nhất của ta.

Nỗi lo sợ tăng lên khi ta tin rằng cuộc sống và cái chết nằm ở hai đầu quang phổ. Quan điểm này gây ra nỗi lo lắng, kèm theo đó là cảm giác ta phải sống vội bằng mọi giá. Nhưng, nếu ta nghĩ rằng sự sống và cái chết chỉ là hai chấm của sự tiếp diễn, ta cho phép mình được gắn liền đặc điểm “này”, cuộc sống “này”, vai trò “này” với sự thông hiểu rằng cuộc sống vẫn tiếp diễn. Kết quả là ta mất kiểm soát đối với bản ngã và cho phép bản thân nhìn thoáng qua sự sống hiện tại của mình.

Dù cố trốn tránh hiện thực về cái chết, ta vẫn biết cuộc sống rất mong manh và rất dễ vỡ. Ta sống với niềm tin này dù ta đã cố phủ nhận, vẫn biết rằng ta đau khổ khi thực sự đối mặt với ý nghĩa của cái chết, nhưng thành thật với bản thân chẳng phải sẽ tốt hơn sao? Đón nhận bản chất mong

manh, từng giây từng khắc của sự tồn tại sẽ trao quyền cho ta. Thay vì tránh xa nhận thức này bằng cách kiến tạo kịch nghệ cảm xúc, ta chỉ cần ngồi xuống với cuộc đời.

Cảm giác sợ chết khiến ta dính mắc với cái tôi, để ý thức về “tôi” là đối tượng biệt lập. Ngược lại, khi ta chấp nhận rằng cuộc đời không vĩnh cửu, ta tỉnh táo trước kết nối trọn vẹn và điều kỳ diệu thường nhật. Đây là nơi hành trình nuôi dạy con trở nên sinh động. Trân trọng mọi khoảnh khắc tồn tại của con, ta hưởng thụ từng trải nghiệm, đặc biệt là các trải nghiệm có vẻ bình thường. Ta thôi không lãng phí thời gian và sức lực vào những việc không đem lại niềm vui. Ta thôi không lãng phí sự tồn tại của mình vào những vật chất băng quơ, nhận thấy rằng điều quan trọng là sự gắn kết với bản thân và các mối quan hệ trong cuộc đời.

Thật không dễ để chấp nhận rằng hành trình cuộc đời này chỉ thuộc về chúng ta. Ta sợ mình sẽ cảm thấy đơn côi và cô độc nếu ta tuyên bố mình là độc nhất vô nhị. Đó là vì, nếu ta xa lạ đối với chính bản thân mình, ta khó có thể nuôi dưỡng chính mình. Ta không nhận ra rằng nếu không trải nghiệm con đường độc nhất của mình, ta không thể đạt được mục tiêu cá nhân và hòa hợp với thế giới.

Các con có thể dẫn dắt ta đến với sự chân thực bởi theo bản năng, con biết phải *làm thế nào*. Trực giác con biết phải sống thế nào bên trong hình hài của mình và đáp lại tâm hồn. Con có ý thức trọn vẹn về sự cần thiết phải gặp gỡ thực tại như chính nó và sự hồi đáp của con khác với người lớn. Đó là lí do ta sẽ học được cách *sống* thực thụ từ các con.

Về cơ bản, ta sợ phải đầu hàng cuộc sống *như nhiên*, và nỗi sợ hãi này khiến ta luôn cảnh giác cao độ. Nhưng đầu hàng tinh thần của con là việc làm cấp bách nếu ta muốn con biết lắng nghe con người thật *của con*. Để làm được

điều đó, ta phải lặn sâu xuống bên dưới phản ứng của mình, trí thức hóa, thậm chí phải biết cách, để đơn giản là được gặp gỡ con vì con là chính mình, *thực tại* với *thực tại*.

Sống tỉnh thức

Bệnh ồm ặt của xã hội hiện đại chính là vì ta thiếu kết nối với tâm mình. Ta lo lắng, ta bất an, ta thiếu sự bình yên. Tại sao? Vì ta không kết nối với bản chất của mình. Nếu ta gắn kết với nội tại, ta sẽ không hủy hoại nhau, và không hủy hoại hành tinh này chỉ vì muốn tìm kiếm quyền lực. Khi ta sống với chính mình, nhu cầu phải kiểm soát sẽ được nhường cho ý thức về việc trao quyền cho cá nhân và cho sự hợp nhất. Khi quan tâm đến bản tâm, tự nhiên ta sẽ trân trọng cuộc sống và lòng thương cảm đối với con người, đặc biệt là với những người kém thế.

Khi nhận ra câu trả lời cho nỗi lo lắng của con trẻ không có trong thế giới bên ngoài mà là từ lãnh địa trong tâm hồn con, ta dạy con biết tưởng tượng, thay vì động viên con tìm kiếm sự thỏa mãn bên ngoài để dịu lắng nỗi lo. Nếu là cha mẹ tỉnh thức, ta sẽ kiên nhẫn và không vội vàng áp đặt mọi hoạt động, mọi mẫu kiến thức lên con. Ta nhận ra tuổi thơ không phải là lúc trái cây chín lựng, mà là lúc gieo mầm. Ta cũng hiểu rằng các con có quyền lựa chọn loại mầm con sẽ gieo, dưới sự chỉ dẫn sáng suốt bẩm sinh và ý thức về vận mệnh. Nói cách khác, cha mẹ thức tỉnh hoàn toàn tin tưởng trực giác của con đối với vận mệnh của chính con. Sống thức tỉnh không chỉ không là tập trung vào kết quả mà còn là quá trình, không chỉ là sự hoàn hảo của một hoạt động mà còn là sự dũng cảm dám học hỏi từ sai lầm. Ta cần nhận thức rằng, phải tập trung vào giây phút hiện tại. Rằng phải tin tưởng cuộc sống mới có thể làm người thầy kiên định, thiện chí và thông thái.

Sống với giây phút hiện tại đòi hỏi bạn phải kết nối với chính nội tâm của mình. Xuất phát từ vị trí trung tâm, tĩnh mịch này, mọi hoạt động chỉ đơn giản là biểu hiện của chủ đích sâu xa hơn. Xuất phát từ vị trí này, bạn không còn

trong tư thế theo đuổi hết cái này đến cái khác nữa và bạn sẽ hiến dâng năng lượng để nhận thức rõ sự tĩnh lặng trong nội tâm. Sự tĩnh lặng nội tâm này được biểu lộ bằng hình thức *hiện hữu*, và sự hiện hữu là tính chất cốt yếu của tinh thần tỉnh táo, biết tiếp thu và biết chấp nhận của người cha/người mẹ thức tỉnh.

Là cha mẹ, trừ khi ta biết sống với hiện tại thay vì chỉ biết *làm gì đó*, biết lắng nghe tiếng nói trong lòng thay vì bị thôi thúc bởi các yếu tố bên ngoài, hành trình cha mẹ - con cái sẽ đầy rẫy những lo âu và kịch nghệ. Khi ta chuyển từ trạng thái *làm theo cái tôi sang trạng thái nguyên bản*, thế giới quan của ta thay đổi. Ta thấy mình không còn tập trung vào nhu cầu nữa, mà tập trung vào sự phục vụ, ta thôi không cảm thấy thiếu thốn trong lòng, mà trải nghiệm sự đủ đầy; ta thôi không cảm thấy bế tắc, mà cảm thấy tuôn trào; ta thôi không mắc kẹt trong quá khứ, mà tỏa sáng với thực tại.

Đây là sự biến đổi sống còn nếu ta muốn dạy con trong tỉnh thức, nhưng việc này thực không dễ. Ta sẵn sàng làm theo cái tôi vì ta dễ dàng gặt đầu với các yếu tố gắn liền với thành tích của con, hơn là đồng thuận với trạng thái nguyên bản của con. Nhưng, nếu ta hướng trọng tâm đến niềm vui khi được là chính mình, để mọi hoạt động của ta đều xuất phát từ trạng thái trẻ con này, ta sẽ tự động thấy mình vinh danh con vì các đặc điểm có thể khó đo đếm nhưng chắc chắn thiết yếu hơn - ví như sự chân thật, cảm giác sợ hãi, niềm vui, sự bình yên, lòng dũng cảm và sự tin tưởng.

Khi ta đầu tư tâm sức vào nơi mà con sẽ dừng chân trong cuộc sống, ta trao cho con ý thức rằng “thời gian là tiền bạc”, thay vì dạy con rằng thời gian là vô hạn khi trải nghiệm trong hiện tại. Cha mẹ sống với hiện tại sẽ dạy con sống vì mục đích nội tại của mình, bởi mục đích ấy được

sinh ra từ tâm hồn, thay vì sống vì tiền bạc hay danh vọng. Trẻ con hài lòng với món quả nhỏ xinh trong bữa tối vì con đang có bữa ăn đặc biệt. Mắt con không tìm kiếm mọi thứ để trói buộc, mà để cho đi. Thay vì áp đặt ý chí vào cuộc sống, con sẽ tự trôi theo dòng nước. Con coi cuộc sống là người bạn đồng hành mà nhờ đó, thế giới bên ngoài làm phong phú hơn thế giới nội tâm và ngược lại.

Khoảnh khắc hiện tại

Các con sẽ không ở bên ta mãi mãi và con sẽ sớm có cuộc sống riêng. Con chỉ ở bên ta vài năm ngắn ngủi và đó là lúc ta giúp con nhận biết sự đủ đầy bên trong con, bởi con sẽ đắm mình vào đại dương nội tâm khi con cô đơn ở trường đại học và khi chịu áp lực, hoặc khi gặp khó khăn trong các mối quan hệ và giằng xé về mặt tình cảm, hoặc khi con gặp khó khăn về tài chính và lo lắng. Để chuẩn bị tinh thần trước những khó khăn này, tinh thần của con cần được nuôi dưỡng mỗi ngày.

Nhiều người đợi đến khi gia đình đi ăn tối ở nhà hàng hoặc đi nghỉ với nhau mới gắn kết, nhưng sự gắn kết cảm xúc sẽ đơm trái thơm nhất trong những khoảnh khắc rất đời thường như tắm cho con, ngồi chung bàn ăn tối, đợi xe buýt, ngồi chung xe hơi, hay xếp hàng. Nếu ta không thấu hiểu tiềm năng gắn kết trong mỗi khoảnh khắc hàng ngày, ta sẽ bỏ lỡ vô số cơ hội tương tác với con.

Khi con nói chuyện với bạn, bạn nên gác việc đang làm lại và toàn tâm toàn ý với con, nhìn vào mắt con. Sáng sủa, hãy nói lời chào con và tâm tình với con tối thiểu vài phút trước khi những tất bật thường nhật chiếm hết thời gian của bạn. Khi vội vã chuẩn bị sẵn sàng để ra khỏi nhà, hãy cùng con hát, kể chuyện cười hoặc thi xem ai chuẩn bị xong trước.

Bạn cũng có thể kết nối bằng nhiều cách khác trong ngày. Ví dụ, khi đi ngang qua con trong hành lang, hãy chạm khẽ vào con hoặc nắm tay con. Đôi lúc hãy ngẫu nhiên ôm con và nói với con rằng bạn rất yêu con. Khi đón con ở trường, hãy dùng thái độ đồng cảm trọn vẹn, không chỉ trích và đề nghị con kể chuyện ở lớp. Khi cùng con xếp hàng trong siêu thị hoặc đợi đèn xanh, hãy kết nối bằng cách cù nhẹ vào con nếu con còn nhỏ, hoặc kể cho con

nghe về ngày hôm đó của bạn, và đề nghị con kể về một ngày ở trường. Nếu con đi học hoặc đi vắng trong ngày, hãy viết cho con một lá thư, hoặc chỉ là một lời nhắn, rằng bạn nhớ con.

Hãy quan tâm đến tâm trạng của con và cười với con ít nhất một lần mỗi ngày. Và mỗi ngày, hãy để con cho bạn biết thêm một điều gì đó về bản thân bạn hoặc về con. Hãy coi thời gian chuẩn bị đi ngủ là thời gian dành riêng cho con, để con được chơi đùa trong vòng tay bạn. Có như vậy giờ đi ngủ mới được chào đón nồng nhiệt.

Mỗi chúng ta đều là cá thể độc nhất vô nhị, vì vậy cách ta gắn kết với con cũng khác nhau. Chỉ cần ta biết điều chỉnh để hòa hợp với nhịp đập tâm hồn con. Chỉ cần ta hướng vào chân ngã của con, ta sẽ biết hiện hữu hơn, cởi mở hơn.

Bạn sẽ tìm được bí quyết sống tỉnh thức khi bạn quan sát con, đặc biệt là khi con còn ẵm ngửa hoặc chập chững tập đi. Trẻ con vốn chỉ biết sống trong khoảnh khắc hiện tại. Dù trẻ sơ sinh hoặc trẻ tập đi chưa có nhiều ý thức nhưng trẻ là hiện thân tiêu biểu của sự sống tỉnh thức. Bằng cách nào ư? Bằng khả năng đáp lại trạng thái *như nhiên* của cuộc sống mà không cần lưu tâm đến gánh nặng của cái tôi như nỗi sợ hãi, cảm giác có lỗi, sự dính mắc hay nhu cầu kiểm soát. Khi ta dưỡng dục con một cách thiếu tỉnh thức, ta dẫn con ra khỏi môi trường tự nhiên này và khiến con cảm thấy áp lực về tương lai.

Trẻ nhỏ có thể làm mới bản thân chỉ trong giây lát. Hết sức tự nhiên, trẻ không sợ dòng chảy của cuộc sống, dù cuộc sống ấy khiến trẻ phải thay đổi. Con dùng chân nhìn ngắm một bông hoa, con dùng chân để ngắm một đám mây, và con có thể bỏ dở việc đang làm để ngắm nhìn hiện trạng ấy. Trí tưởng tượng vô biên của con bắt rễ từ lãnh địa nội tâm căng tràn, vì thế con có thể nghịch cát nhiều giờ

liền mà không cần bất kì món đồ nào để tiêu khiển. Con trân trọng thân thể một cách vô tư nhất và sẵn sàng ăn khi thấy đói, sẵn sàng ngủ khi mắt díp lại.

Có thể ta thấy sợ khi coi hiện tại như thể khoảnh khắc này là có ý nghĩa nhất, vì ta được đề nghị hãy nhìn nhận sự mới mẻ thường nhật như một đứa trẻ, thay vì nhìn nhận tình huống dựa trên kiến thức ta có từ trước. Ta khéo léo ngụy trang nỗi ám ảnh của mình về quá khứ và khổ sở nghĩ về tương lai. Hồi hận, ăn năn, tội lỗi và luyến tiếc nghe có vẻ đáng trân trọng, nhưng những cảm xúc này chỉ liên quan đến ngày hôm qua. Tương tự vậy, nỗi lo lắng, ảo tưởng về tương lai, lập kế hoạch quá mức tạo cho ta cảm giác mình đang quan tâm hết mực để mọi việc đi đúng hướng, nhưng chúng lại chỉ liên quan đến ngày mai.

Khi quá khứ khiến ta lu mờ hoặc khi ta nóng lòng chờ đợi tương lai, ta bỏ lỡ cơ hội hiển hiện trước mắt nhưng lại vô hình đối với tâm trí quá bận rộn, quá đơn lập. Trước khi kịp nhận ra cơ hội, ta đánh mất sự kết nối với *ta nguyên bản* và với người khác.

Ta nguyên bản chỉ phát triển thông qua ý thức về khoảnh khắc hiện tại. Ta cần phải sống với hiện tại mới có thể nuôi dạy con tỉnh thức. Dù khoảnh khắc hiện tại xô bồ và đau khổ đến cùng cực, chỉ *sự phán xét* của ta về khoảnh khắc ấy mới khiến ta muốn rời xa nó, chứ không phải bản thân nó.

Dù quá khứ đã qua thế nào, hay tương lai ngày mai ra sao, ít nhất trong khoảnh khắc này bạn hãy nhìn con với ánh mắt khác. Ngay lúc này, tại đây, hãy sống với tiềm thức đã được thay đổi. Dù chỉ làm vậy vài khoảnh khắc mỗi ngày, những giây phút ấy cũng sẽ tác động đến vận mệnh của con. Nhận thức không phải là hiện tượng hoặc-là-tất-cả-hoặc-là-không-gì-cả và mỗi khoảnh khắc bạn tỉnh thức được

đều có sức mạnh lớn lao. Mỗi khoảnh khắc gắn kết thêm với con đều nhiều hơn ngày hôm qua.

Chương 12

Sự kì diệu của những điều bình dị

Ta muốn con lớn lên thật đặc biệt bởi điều đó sẽ khiến *ta* cảm thấy đặc biệt. Nhưng con sẽ phải trả giá thế nào? Ta lo lắng muốn nuôi dạy con thành tiểu thiên tài Einstein, Michael Phelps hay Julia Roberts, ta bắt con phải giỏi cái này hoặc cái kia. Ta muốn con không chỉ giỏi, mà phải *xuất sắc*. Ta tự hào biết bao nhiêu khi tuyên bố với cả thế giới này rằng con là sinh viên “hạng A”, là siêu sao bơi lội, là diễn viên tài ba, là cầu thủ tennis cừ khôi, hoặc con “được nhận vào trường Harvard”. Đặc biệt là khi còn nhỏ, con được hướng phải làm hài lòng cha mẹ và phải gồng mình để đập tan cơn khát của cái tôi của mình.

Ta mong mỗi con thành công vì ta muốn được công nhận thông qua thành tích của con. Ta so sánh con với bè bạn. Con học giỏi hơn hay kém hơn con của bạn bè ta? Con đọc giỏi hơn, viết tốt hơn, chơi thể thao tốt hơn hay kém hơn? Ta nôn nóng muốn phát huy tối đa tiềm năng của con.

Con chào đời mà không cần biết đến những lo lắng trần tục này, nhưng con sớm nhận thấy mình là một phần của thế giới ganh đua vốn được phân định rõ giữa người có thành tích và không có thành tích. Con học được rằng người ta đánh giá con bằng các tiêu chí không hề liên quan đến bản thân con: điểm số, nhận xét của thầy cô, đánh giá của bạn bè về con. Buồn thay, con cũng sớm hiểu về sự gắn mác: ADD⁽²⁾, PDD⁽³⁾, khiếm khuyết trong học tập, rối loạn lưỡng cực - và ở đầu kia của quang phổ là học sinh có năng khiếu và tài năng. Con hiểu rằng hành vi của con luôn bị giám sát. Chỉ cần con không đáp ứng tiêu chí được xã hội chấp nhận, con sẽ bị bêu riếu, chê cười.

Nếu ta dạy con rằng thành công trong cuộc đời con phụ thuộc vào thành tích của con, tuổi thơ của con sẽ hướng

đến tương lai thay vì để con trải nghiệm tuổi thơ với khoảng khắc hiện tại. Con học được rằng bản thân con, *chính con của hiện tại*, là không đủ trong thế giới của người lớn. Chẳng có gì ngạc nhiên khi tuổi thơ của con đang co lại, khiến đứa trẻ 8 tuổi bị gắn mác rối loạn lưỡng cực, còn đứa trẻ 14 tuổi bị rối loạn ăn uống, có hành vi tự tử, thậm chí bị làm cha/làm mẹ ở cái tuổi chưa trưởng thành.

Tôi thấy nỗi lo lắng bao trùm xung quanh. Ai ai cũng tất bật chạy đến tương lai. Đâu còn thời gian, đâu còn sự hiện hữu để thưởng thức sự kì diệu của những điều bình dị.

Bạn có mê thích những điều bình thường của con không?

Nếu thời thơ ấu, sự bình thường của cha mẹ bị từ chối, họ sẽ không thể chịu đựng được sự bình thường của con mình. Con sẽ luôn chịu áp lực là phải thật xuất sắc và con phải trả giá bằng sự nguyên bản của mình. Ta có thể say mê sự bình thường của con thay vì trút áp lực lên vai con không? Ta có thể tìm thấy điều đặc biệt trong sự bình thường của con không?

Các phụ huynh nói với tôi, “Nhưng tôi muốn dành cho con những điều tốt đẹp nhất. Như thế có gì sai? Tại sao tôi không được cho con đi học múa ba lê, học bơi hay học chơi tennis?” Tôi không nói rằng cha mẹ phải ngăn cấm mong ước được khám phá bản thân của con. Khuyến khích con khám phá bản thân là cách ta trân trọng con. Tôi chỉ nhấn mạnh vào việc giúp con hiểu rằng *giá trị* của con không được đong đếm dựa vào thành tích con đạt được.

Lẽ đương nhiên ta muốn con nổi trội, nhưng đừng bao giờ trao đổi mong muốn đó bằng việc không trân trọng sự bình thường của con. Khi ta từ chối sự bình thường ấy, ta dạy con trở thành nô dịch của cuộc đời. Ta khiến con tin rằng chỉ khi giỏi giang và xuất sắc con mới được tán dương ca

tụng, vì thế con phải mãi miết theo đuổi thành tích “giỏi hơn” và “xuất sắc hơn”.

Ngược lại, khi con biết cách trân trọng sự bình thường, con sẽ biết sống *với chính cuộc sống*. Con trân trọng thân thể, tâm trí, niềm vui khi mỉm cười với người khác, và đặc quyền được gắn kết với người khác. Và tất cả đều bắt nguồn từ chúng ta, nếu ta dạy con biết trân trọng.

Hãy cho con biết những khoảnh khắc đời thường, ví dụ như:

Da tiếp da khi ta và con nắm tay nhau
Sáng sớm bình yên khi ta và con cùng tỉnh giấc
Làn nước ấm khi ta và con cùng tắm
Mùi thơm của quần áo khi ta và con cùng gấp gọn
Ánh mặt trời vừa lên
Ánh trăng thanh bình khi ta tắt đèn đi ngủ
Tay con cầm bút khi viết
Sự phấn khích khi bắt đầu đọc một cuốn sách mới
Hương vị của món ăn ưa thích
Điều kì diệu của mọi thứ trong tự nhiên
Niềm hân hoan khi có bạn ngủ lại nhà
Cảm giác thích thú được ăn que kem đầu tiên khi hè đến
Tiếng lạo xạo khi con giẫm lên thảm lá thu rơi
Sự lạnh lẽo của mùa đông giá rét
Mùi bánh nướng thơm phức khi ta và con đi qua cửa hàng bán pizza
Bí mật bên trong những bức tường ở thư viện
Niềm vui sướng khi tìm thấy đồng xu đã mất

Khi con biết trân trọng những khoảnh khắc đời thường này, con sẽ không ham mê những thứ lớn lao, hào nhoáng. Khi trưởng thành con sẽ biết quan tâm đến *những thứ trước mắt* chứ không phải *những thứ chưa có*. Không phải chịu áp lực từ sự kỳ vọng của bạn, con sẽ yêu thích sự bình thường của mình và hướng đến những sự kỳ vọng *xuất phát* từ chính tâm hồn con.

Làm tưởng về cuộc sống dư thừa

Nếu không gắn kết với chân ngã của mình, ta có xu hướng bù đắp cho bản thân bằng cách tạo ra một cuộc sống “quan trọng”. Khi không nhận thức rõ giá trị nội tại của bản thân, ta cảm thấy mình phải khuếch đại mọi thứ, làm nô lệ cho quá khứ và phân tích quá mức.

Ví như khi con có chấy, ta hốt hoảng như sóng thần ập tới. Con bị một vết bầm, ta vội lao đến kiểm tra, khám xét quá mức. Con được điểm C, ta vội thuê gia sư. Con bị bạn đánh, ta sốt sắng làm cho ra nhẽ. Con nói dối, ta phát điên. Con chán nản, ta mua thêm đồ chơi cho con dù con đã có các món đồ tương tự. Con sinh nhật tuổi 13, ta tổ chức tiệc mừng linh đình như tiệc cưới.

Nhiều người trong xã hội thời nay đánh mất khả năng đáp ứng cuộc sống và sẵn sàng biến cuộc sống ấy trở nên dư thừa, bởi họ tin rằng có nhiều hơn tức là tốt hơn, món đồ to hơn là hay hơn, và món đồ càng đắt tiền thì giá trị càng cao. Hậu quả là lớn lên con tin rằng con cần phải sống vội, sống thật vội và sống dữ dội. Mỗi ngày, sự kích thích lẫn át sự giản đơn, niềm phấn khích vùi dập sự yên tĩnh. Con quen thuộc với thăng trầm của cuộc sống, không thể thư thái với sự đời thường và hầu như không nghĩ đến niềm vui trần tục.

Con biết mình là ai và con muốn gì nếu con được phép *sống với chính mình*. Con làm sao có thể nhận thấy tiếng lòng giữa mênh mông ồn ã của biết bao “hoạt động”, ví như học tập ngoại khóa, học thêm hết môn này đến môn khác?

Hôm ấy con gái 14 tuổi của tôi rất bồn chồn. Lo lắng và bức bối, con bé kêu ca chán nản và không có gì để làm. Tôi muốn giải cứu con bé ngay, cũng là để giải cứu chính mình! Cha mẹ “tốt” là phải lên lịch biểu cho con rõ ràng! Tôi đang phân vân nên bật tivi, cùng con làm dự án nào đó, hay đưa

con đi chơi công viên thì ánh sáng lóe lên trong đầu tôi, “Con sao có thể biết cách vượt qua nỗi chán chường nếu mình cứ thay con làm việc đó?”

Con sẽ vững vàng về mặt cảm xúc nếu con biết tự đối mặt với cảm xúc của mình và không cần đến sự trợ giúp bên ngoài. Vậy nên tôi nói với con, “Chán cũng là bình thường con ạ. Cảm giác ấy không có gì sai cả. Con cứ chán đi”.

Con bé nhìn tôi không chút thất vọng, mà như thể tôi hơi điên điên. Con bé lẩm bẩm một mình khi rời khỏi phòng và cứ lẩm bẩm như thế cho đến khi khuất tầm mắt tôi. Tôi thấy con bé không còn phàn nàn nữa sau vài phút. Và khi vào phòng con, tôi thấy con bé đang vui vẻ chơi với mấy con búp bê.

Với bản năng biết tưởng tượng, trẻ con phản hồi với trạng thái *như nhiên* của cơ thể, tâm hồn và tinh thần. Con chỉ cần một căn phòng trống, khả năng tưởng tượng sẵn có và người bạn thiện chí. Con không cần món đồ chơi đắt đỏ hay một căn phòng đầy ắp đồ chơi, bởi sự sáng tạo bắt rễ từ nội tâm tĩnh lặng của con. Khi con chạm đến nội tâm ấy, con biết cách hài lòng với mọi thứ mình có và nhận ra rằng sự hài lòng không chỉ xuất phát từ bên ngoài mà còn từ bên trong.

Bạn sẽ ngạc nhiên trước khả năng sáng tạo của con khi quan sát con chơi đùa - con có thể biến căn phòng trống thành sân khấu mộng mơ và biến khoảnh khắc đời thường nhất thành vi diệu nhất. Tôi cùng con gái đứng đợi ở bến xe buýt và con bé chơi đồ hàng ngay lập tức, niềm nở bán hàng cho khách hàng trong tưởng tượng. Còn tôi, bực bội và cần nhần không biết bao giờ xe mới tới, không thể nào hình dung đến thực tế nào khác ngoài tâm trạng lo lắng của mình. Tôi cùng con đi mua rau, vội vã nhắc mớ này thả

mớ kia mà chưa biết chọn mớ nào. Con vui vẻ chạm vào từng mớ rau củ quả. “Quả cà chua tròn như má con này mẹ”, con bé sung sướng nói, “hình dạng quả cà tím này giống giọt nước mắt con”. Tôi sửng sốt nhìn con. Tại sao con nhìn thấy điều vui vẻ, còn tôi chỉ nhìn thấy rắc rối phiền muộn?

Trẻ con tuổi này là người tiên phong, nhà điêu khắc, ca sĩ, diễn viên, nhà soạn kịch, nhà tạo mẫu tóc, nhà thiết kế thời trang và tài xế xe đua đích thực. Con là thợ gốm, đầu bếp, nông phu, họa sĩ và nhà khoa học. Con sống với thế giới bên trong mình. Sự sáng tạo này biến đâu mất khi con học trung học? Phép màu kì diệu không giới hạn ấy biến đi đâu? Ta phải chịu trách nhiệm thế nào cho sự tan biến ấy?

Bằng cách này hay cách khác, ta dần gạt bỏ khả năng nghĩ đến những điều không thể của con, bắt con phải sống trong những chiếc hộp mà ta thấy yên tâm. Ta tự nhủ điều đó đều là vì con, nhưng thực chất nó chỉ kiềm chế nỗi lo lắng của ta. Ta dần dần bào mòn ý thức của con về cuộc sống kì diệu để đổi lấy “thực tế”. Ta thường nói với con thế này:

“Con không làm tay đua được đâu, nguy hiểm lắm”.

“Trước hết con phải học ngồi cho yên rồi hãy nói về ước mơ làm nhà khoa học nhé”.

“Con không có gu âm nhạc tốt sao làm ca sĩ được?”

“Nghề diễn chỉ dành cho những người hay mơ mộng thôi”.

“Nhà mình không có ai trở thành người làm vườn đâu”.

“Con lùn thế này sao làm người mẫu được”.

“Mẹ nghĩ con nên làm giáo viên”.

“Mẹ nghĩ con sẽ là một bác sĩ giỏi”.

Khi con tự tin, con chỉ nhìn thấy sự đủ đầy, cơ hội, sự mở rộng và kỳ thú, con tin tưởng điều tuyệt vời của vũ trụ. Nghĩa vụ tinh thần của ta là cho phép con củng cố và nuôi dưỡng khả năng bẩm sinh để yêu thương cuộc sống. Ta thối

vỡ bong bóng của con quá sớm. Hãy để con khiêu vũ và đừng lo về kĩ năng nhảy của con. Hãy để con vẽ và đừng bận tâm đến chất lượng của bức tranh. Hãy để con đến trường và đừng băn khoăn về điểm số, hãy ý thức được rằng khi ta quá chú tâm đến thành tích hay kĩ năng nào đó của con, con sẽ không còn thích học nữa mà chỉ nghĩ đến việc hoàn thành kết quả. Hãy để con được bay bổng trong thế giới tưởng tượng của mình và đừng nói với con rằng như vậy là phi thực tế.

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự ảnh hưởng tiềm tàng đối với em bé từ khi trong bụng mẹ có thể tác động đến hành vi, tính cách và khả năng sống trọn vẹn của trẻ. Không phải người phụ nữ nào cũng vui vẻ chào đón sự kiện có thai, vì vậy điều này cũng có ảnh hưởng sâu sắc đến trẻ sau này. Bởi cảm xúc của mẹ khi mang bầu đều chảy vào dòng máu của em bé, bao gồm các hoóc-môn căng thẳng, vì vậy dạy con trong tinh thức ngay từ khi thai nghén con trở thành điều tối quan trọng. Từng bước nhỏ đến với phương pháp dạy con trong tinh thức đều tốt hơn là không có bước nào, bất kể ta bước vào thời điểm nào trong quá trình phát triển của con.

Khi có cơ hội, hãy khuyến khích con lắng nghe tiếng lòng, trân quý quá trình học hỏi, thích thú khi thành thạo kĩ năng, sẵn sàng đón nhận thử thách và mỉm cười khi thất bại. Đó là cách bạn dạy con thể hiện tiềm năng sáng tạo đích thực của bản thân. Hơn thế, con sẽ dạy bạn cởi trói cho tiềm năng sáng tạo *của chính bạn!*

Buông xả sự thôi thúc phải “làm gì đó”

Ta có thể *học* cách trân trọng thời gian rảnh rỗi. Con dần dần học được cảm giác bồn chồn vì ta dạy con phải luôn bận rộn. Lớn lên, con không thể chịu được khi ở một mình mà phải đi họp đêm với bạn bè hoặc phải bận bịu làm gì đó.

Con không cần đồ chơi hay bất kì hình thức gây xao nhãng nào để thay đổi tâm trạng. Tâm trạng con thay đổi nhanh chóng nếu ta không can thiệp. Thực tế, khi ta lấp đầy cuộc sống của con với vô vàn hoạt động hay các món đồ chơi, ta tước đi của con khả năng tưởng tượng và khả năng tự tạo niềm vui cho mình.

Khi ta gạt bỏ thái độ mất bình tĩnh, sự ồn ã và các trò tiêu khiển khỏi cuộc sống, đồng thời ưu tiên dành không gian cho mình, ta mở ra cánh cửa trải nghiệm mới. Ta ngắm nhìn mặt trời lặn và cảnh đẹp ấy khiến ta nghẹt thở. Ngắm nhìn cầu vồng rực rỡ, ta chiêm ngưỡng cái đẹp mà ngôn từ không thể lột tả. Ta sống với khoảnh khắc hiện tại ấy, sự thôi thúc phải “làm gì đó” được buông xả và được thay thế bằng ý thức rõ ràng về sự kết nối với hiện thực.

Vào khoảnh khắc đó, ta không còn thái độ căm ghét, thù địch hoặc chỉ trích nữa bởi chúng đã bị sự thanh bình của hình ảnh kì vĩ trước mắt ta làm tiêu tan. Ta đang nếm trải niềm hân hoan khi được thực sự bước vào trải nghiệm của bản thân, với một thái độ tỉnh thức.

Trở về với những điều cơ bản

Để giúp con đối phó với tâm trạng thay đổi thất thường bẩm sinh, đơn giản nhất là ta giảm thời lượng con xem tivi hoặc các thiết bị màn hình khác. Tôi không nói rằng tivi hoặc máy tính không tốt cho trẻ, nhưng ta cần bàn đến vai trò của các thiết bị này trong cuộc sống thường ngày của con. Có sự khác biệt lớn giữa việc cho phép con xem phim hoạt hình, chương trình biểu diễn hoặc trò chơi (nhất là vào cuối tuần) để giải trí và việc ta lợi dụng các thiết bị này để mình được rảnh tay. Nếu ta cho con chơi điện thoại để giảm bớt sự hiếu động hoặc xóa tan tâm trạng chán nản, con sẽ phụ thuộc vào sự hỗ trợ bên ngoài để giảm bớt nỗi bất an.

Tivi và máy tính vừa là công cụ hỗ trợ khi con buồn chán, vừa là vật thể thân cho các mối quan hệ. Bằng cách này, hai thiết bị trên cướp đi cơ hội con được sống và trải nghiệm cảm xúc. Con vùi đầu vào tiếng ồn của chương trình hoặc trò chơi và cảm xúc của con bị suy yếu. Con sớm bị ám ảnh với các thiết bị này, con muốn có chúng mọi lúc mọi nơi, bởi con cảm thấy được an ủi khi nhìn thấy màn hình thiết bị.

Một bước nữa là hãy đổi *hàng hóa* để lấy *trải nghiệm*. Hãy đưa con đến sở thú thay vì mua đồ chơi mới. Hãy cùng con đạp xe thay vì mua đồ chơi video. Hãy cho con đi du lịch đến một quốc gia kém phát triển để con học cách kiếm tiền mua ô tô, thay vì mua tặng cho chiếc ô tô đời mới đắt tiền vào ngày sinh nhật lần thứ 18.

Hơn tất cả, con cần sự quan tâm của ta chứ không phải tiền bạc. Sự quan tâm của ta giá trị hơn mọi món quà được mua bằng tiền. Nếu từ thơ bé, con được học cách trân trọng mối quan hệ hơn là các món đồ chơi, chính ta đã dựng sẵn khuôn mẫu để con tin tưởng vào bản tâm hơn các yếu tố bên ngoài. Con người đều sẽ chọn mối quan hệ hơn là các món

đồ chơi hay tài sản, nếu như ta không làm chệch hướng bản năng của con.

Con gái tôi được phép xem tivi hoặc máy tính một giờ vào cuối tuần. Ngày Chủ nhật nọ, vợ chồng tôi đều ở nhà và quyết định chơi cờ. Ván cờ này kéo dài hơn tôi dự tính và sẽ muộn giờ đi ngủ vì con còn xem máy tính một tiếng. “Thôi không chơi nữa nhé”, tôi nói, “vì mẹ hứa cho con xem máy tính một tiếng”. Tôi cứ nghĩ con bé sẽ lao vụt ra khỏi phòng và háo hức dùng máy tính.

Tôi bất ngờ và thấy xấu hổ khi con nói, “Con không muốn chơi máy tính đâu. Con muốn chơi cờ với bố mẹ”. Chính ta đã cướp mong muốn tự nhiên của con là được ở bên ta - vậy mà ta vẫn than vãn con không cần ta nữa khi con bước vào tuổi niên thiếu.

Thay vì vội vã mua cho con trò chơi video mới nhất, máy tính hiện đại nhất hay món trang sức thời trang nhất - đặc biệt là khi con dưới 12 tuổi - ta sẽ trợ giúp con nhiều nhất nếu khuyến khích con sống một cuộc sống giản đơn. Nếu ta lúng túng và hứa mua đồ chơi cho con khi con kêu ca là chưa có, con sẽ tin rằng món đồ đó rất quan trọng. Nhưng nếu ta không hồi đáp, con sẽ biết cách trân trọng thứ con đang có.

Đừng hốt hoảng mọi lúc và ta sẽ giúp con phát triển tính kiên cường. Sẽ có lúc con ốm, con bị bầm tím, đánh nhau ở trường, bị điểm kém và có khi toàn thân con lấm lem. Con cũng sẽ ăn nhiều kẹo, quên đánh răng, mặc áo trái, đánh mất điện thoại, làm vỡ điều khiển tivi và vi phạm quy định. Đó là bản chất của tuổi thơ. Ta phản ứng thái quá đối với hành vi của con và con học được cách phải có phản ứng quá mức như ta - và phản ứng thái quá này có thể bao gồm hành vi tự sát khi con ở tuổi vị thành niên.

Nhiều cha mẹ đặt quá nhiều áp lực cho con, nhưng cũng có cha mẹ ra sức giải cứu con khỏi áp lực. Sự thực là con cần áp lực để trưởng thành. Hãy học cách chịu đựng nỗi đau khi nhìn con đối mặt với áp lực, cho phép con được cảm thấy khó chịu với sự chưa hoàn hảo của mình, hãy tránh xa con lúc này dù ta buộc phải quyết định giữa các lựa chọn phù hợp và chưa phù hợp - tất cả đều cần thiết cho sự phát triển của con.

Những lúc căng thẳng, khả năng tư duy sáng tạo có thể bị siết chặt. Vì thế, bạn cần dạy con sống với trạng thái nguyên bản của sâu thẳm tâm hồn, thay vì thỏa mãn ước muốn của cái tôi. Con sẽ không bao giờ lạc lối nếu nội tâm con có khả năng biến chuyển khó khăn, bởi con biết nguồn cơn của mọi thứ đều xuất phát từ trong tim con. Con sẽ làm nên hồng ngọc từ đồng gạch vụn bởi con biết cha mẹ đã sống cuộc sống của mình như vậy.

Khi bạn cố vũ khả năng sáng tạo của con như cho con ăn đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày, đó là khi bạn dạy con bài học quý giá nhất: tin tưởng bản tâm để giải quyết rắc rối cuộc đời. Con có bản năng tư duy sáng tạo và chính sự lo lắng của bạn khiến con hoài nghi tiếng lòng mình.

Cuộc sống phản ánh con người thật của con

Cuộc sống phải phản ánh rõ nét con người thật của con, có như vậy mới thể hiện được *chân ngã* của con. Căn phòng của con cần phản ánh rõ con là ai, tủ quần áo chỉ của riêng con, kiểu tóc thuộc về mình con. Nhưng ta không nhận thấy chính ta đang thu hẹp tầm nhìn của con, bởi ta dạy con nên đi theo lối mòn thay vì đi con đường riêng của mình. Vì thế, ta cần cho phép con được quyết định về mọi khía cạnh trong cuộc sống. Như thế quyết định *của con* thể hiện chính xác thế giới nội tâm của con.

Cha mẹ thường lo con quyết định không đúng đắn. Tôi xin được nói rõ rằng tôi không kêu gọi chúng ta cho con được quyết định con nên ở thành phố nào hoặc học trường nào, mặc dù con hoàn toàn có thể đưa ra ý kiến cá nhân về việc này. Quan trọng là ta không được giả vờ như con là người-lớn-thu-nhỏ có khả năng hành xử đúng đắn và khôn ngoan. Ta có trách nhiệm giữ vững bản chất sự việc. Có như vậy ta mới dành cho con lựa chọn *phù hợp* với lứa tuổi và nhận thức của con. Ví như ta cho phép con được tự lựa chọn trang phục, trừ khi con muốn mặc bikini trong ngày giá rét. Con cũng được nêu quan điểm sẽ tham gia hoạt động nào, ví dụ nhà hàng gia đình cùng ăn tối. Ta cũng cho con được thoải mái bất đồng quan điểm với ta. Có như vậy con mới học được rằng cuộc sống là dòng chảy sáng tạo không ngừng.

Sẽ tuyệt vời biết bao nếu các bậc phụ huynh đều nói với con rằng, “Con rất sáng tạo. Con cứ tha hồ tưởng tượng nhé. Cho mẹ ghé thăm và ngắm nhìn vùng đất tưởng tượng của con với nhé. Con cứ tưởng tượng những gì con muốn và thể hiện bản thân mà không phải sợ hãi. Con làm sao biết được giới hạn của mình nếu không như vậy? Con có khả

năng đặt dấu chân độc nhất của con trên hành tinh này. Thắm sâu bên trong con là rất nhiều *bản ngã*, vì thế con đừng vội bó hẹp mình vào một hình ảnh nào đó nhé.

Con chỉ cần là *chính con*, và con có thể thể hiện bản thân theo cách của con. Con đừng lo nghĩ nhiều về tính “logic” của vấn đề. Nếu con tin tưởng, con hãy tiến tới. Kiếm tiền không phải là tất cả trong cuộc đời, thay vào đó, sống vì niềm vui sống mới thực sự quan trọng”.

Có lẽ quan trọng hơn cả là bạn thúc đẩy cuộc sống vui khỏe của con bằng cách thể hiện niềm vui xuất phát từ chính bản thân bạn. Khi con thấy bạn sống với bản chất thực của mình, hài lòng với chính mình mà không cần theo đuổi cuộc sống dư thừa, con cũng sẽ học cách sống như vậy. Con nhận thấy con là người chịu trách nhiệm với trạng thái nội tâm của mình và biết cách tìm đến niềm vui của chính mình - các nhân tố này sẽ đồng hành cùng con trong mọi tình huống.

Con sẽ vững bước trong hành trình đến với sự tỉnh thức khi con biết rằng căn nguyên của thành tựu bắt nguồn từ việc con ở bên *chính con* và bên bạn - sự gắn kết sâu sắc giữa con người với con người và không bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài. Nắm vững nghệ thuật sống đơn giản này sẽ giúp con biết trân trọng mọi thứ mà cuộc đời ban cho. Trân trọng cuộc sống vốn là *chính nó*, thay vì trong tưởng tượng, trân trọng *sự bình thường* bên trong *bản thân con*, trong người khác và trong cuộc sống sẽ tạo ra hiệu ứng đặc biệt.

Chương 13

Gạt bỏ những kì vọng lớn lao

Người ta thường hỏi tôi, “Chị muốn con lớn lên sẽ thế nào?” Câu hỏi này luôn khiến tôi lúng túng vì tôi thực không biết con tôi sau này sẽ trở thành người thế nào.

Tôi trả lời, “Con bé *là* chính nó. Tôi chỉ muốn con biết rõ sự trọn vẹn của bản thân xuất phát từ bản tâm của con. Biết được điều này con sẽ có cả thế giới”.

Con đến với ta bằng tâm thế trọn vẹn đủ đầy của sự vật, sự việc, thay vì cái *chưa đủ*. Nếu ta coi thực tại của mình là *chưa đủ*, ta dạy con sống từ những thứ còn thiếu. Khi ta nhìn nhận con bằng hình ảnh mà con chưa *trở thành*, mà không nhận thấy hình ảnh *hiện tại* của con, ta nói với con rằng con không đầy đủ. Nhìn thấy ánh mắt thất vọng của ta gieo vào trong con cảm xúc lo lắng, nghi ngờ bản thân, lưỡng lự và không nguyên bản. Vì thế, con bắt đầu tin rằng con phải xinh hơn, giỏi hơn, thông minh hơn hoặc tài năng hơn. Bằng cách này, ta tước đi nhiệt huyết của con trong việc thể hiện bản thân *hiện tại* của con.

Khi đặt con lên giường ngủ, tôi nói với con rằng, “Mẹ rất tự hào về con”. Khi con hỏi tại sao, tôi đáp, “Vì con dám là chính mình”.

Bạn khuyến khích con tin tưởng khi bạn tán dương con vì con có thể là chính mình. Bạn truyền cảm hứng để con đi theo tiếng nói nội tâm và để con tin rằng con sẽ được nâng đỡ dù có sẩy chân. Bạn cho con biết rằng con không cần tạo ra tấm lưới an toàn bởi tấm lưới ấy nằm ngay bên trong bản tâm của con. Bạn dạy con trải nghiệm cuộc sống vì niềm vui của *sự trải nghiệm*, không hơn không kém. Đây là cách nuôi dạy con bằng sự dũng cảm và kiên cường.

Nói cách khác, nghĩa vụ làm cha mẹ là phản chiếu sự trọn vẹn vốn có của con, nhờ đó con sẽ thể hiện rõ con người mà con trở thành sau này. Bằng cách phản ánh sự trọn vẹn này, bạn giúp con nhận ra con hiện tại *chính là* thành tựu vĩ đại nhất.

Tán dương con vì con là chính con

Ta dễ dàng áp đặt cho con ảo tưởng rằng sự kỳ vọng của con không liên quan gì đến *con người thật của con*. Sự kỳ vọng đó bắt nguồn từ phương pháp ta huấn luyện để điều khiển phản ứng của con, vì vậy chính ta cũng không biết mình có những kỳ vọng này. Dù vậy, kỳ vọng ấy và sự đòi hỏi khiến ta không trân trọng *thứ ta có*.

Nếu ta biết trân trọng cuộc sống và cảm xúc *thật* của mình, tự nhiên ta cũng sẽ trân trọng cuộc sống và cảm xúc của con - con cần được trao cơ hội để con người thật của con được tỏa sáng. Nhưng ta lại đặt ra quá nhiều áp lực khiến con không thể đáp ứng kỳ vọng kia. Vậy nên, ta chuẩn bị sẵn để con thất bại, thay vì cho con cơ hội tỏa sáng.

Nếu ta chỉ nghĩ đến “thành công”, khả năng tài chính và năng lực của bản thân, ta vô tình truyền đến con lối sống căng thẳng, đầy rẫy lo âu. Ta hối thúc con như thể con là phần nối tiếp trong cái tôi đang tuyệt vọng của ta, ấy vậy mà ta vẫn tự nhủ ta hối con vì “lợi ích của con”, để con có tương lai tốt đẹp hơn.

Ngày càng nhiều phụ huynh cho con đi học chữ trước khi con vào lớp Một, với hi vọng trao cho con cơ hội vượt trội hơn các bạn. Ta biết rõ tầm quan trọng của mạng xã hội, vì vậy ta bắt đầu giám sát bạn bè của con. Nhiều phụ huynh rơi vào cái bẫy là thúc giục con đi học ngoại khóa không phải vì sở thích của con mà chỉ vì sự ấn tượng của hoạt động ấy trong hồ sơ thi đại học.

Chưa bao giờ học được cách lắng nghe tâm hồn và trân trọng *bản ngã*, con của các phụ huynh có sự kỳ vọng lớn rất cần đến ý thức về giá trị. Các phụ huynh này cất sẵn trong học tử hồ sơ thi đại học vào các trường uy tín trước khi con lên 7 tuổi, và họ hối thúc con chạy theo hướng đi đã được

định sẵn mà không cần biết con đường ấy có thực sự là số phận của con không.

Khi trọng tâm trong hoạt động hàng ngày của con là các hoạt động được định hướng sẵn để con có thể đổ vào trường hàng đầu, con không có thú vui xa xỉ là cho phép bản ngã của mình phát triển. Hoang mang trong nội tâm, con những tưởng giá trị của mình phụ thuộc vào mức độ thành công của bản thân. Nếu thất bại, con tự hoài nghi giá trị, năng lực và mục đích của chính mình.

Trong những năm đầu đời, con rất cần không gian để đào sâu khuynh hướng tự nhiên của bản thân và rèn luyện kỹ năng thể hiện kết quả tìm được. Ta có nhiệm vụ hỗ trợ hưởng ứng qua ánh mắt và nụ cười, để con biết rằng ta trân trọng con nhất khi con *là chính mình*.

Mỗi khi bạn cảm thấy cần phải cho con tham gia vô số hoạt động để nổi trội, hãy tự hỏi xem liệu động lực của bạn có thực sự nhằm giúp con trở thành con người thật của con, hay đó là vì bạn muốn đắm mình trong vinh quang của con. Nếu con không xuất sắc hay hoàn hảo, có phải trong bạn trỗi lên cảm nhận về sự chưa tương xứng? Nếu thực như vậy, tạo cho mình dáng vẻ của người cha/mẹ tận tâm để che giấu cảm xúc kia sẽ không bao giờ giải quyết được ý thức của bạn về sự thiếu thốn. Hậu quả là con lớn lên cũng xác định giá trị của mình bằng các tiêu chuẩn bên ngoài như điểm số, ngoại hình, nhóm bạn, tài sản, sự nghiệp, sự giàu sang hoặc chồng/vợ.

Sự kỳ vọng

Có thể cha mẹ tin rằng một trong các nhiệm vụ của mình là đặt kỳ vọng cho con. Vì vậy khi con mới 9 tuổi đã có nhiều cha mẹ dựng sẵn một tấm bìa cứng và cắt, dán các bức hình mà họ mơ ước về những năm tháng học đại học và sự nghiệp của con, chỉ để ngắm nhìn. Ta tin mình có trách nhiệm đặt kỳ vọng cao về con để con biết đặt kỳ vọng cao cho chính mình. Ta tự nhủ nếu ta khiến con nhớ rõ tiềm năng của bản thân để hướng tới, con sẽ có nguồn cảm hứng để đạt cho kỳ được.

Khi con vấp ngã, dù ta đã “giúp” con hết mình, ta tự hỏi chính mình tại sao. Khi đó, thay vì tĩnh tâm *với lòng mình* để tìm nguyên nhân, ta lại thúc ép con hơn bởi ta tin rằng con trượt ngã vì ta chưa tạo đủ thử thách cho con. Ta đăng ký cho con đi học thêm, thuê gia sư, thậm chí cho con đi điều trị.

Đặt ra kỳ vọng quá cao hoặc quá sớm làm giảm tiềm năng của con. Nếu con lớn lên bị vây quanh bởi ảo tưởng của ta là con trở thành luật sư, bác sĩ hoặc nhà khoa học, con sẽ nghĩ mình không đủ tiêu chuẩn. Nếu sự kỳ vọng quá cao, con sẽ chỉ cảm thấy mình là một người lùn.

Các phụ huynh phản kháng, “Vậy là chúng ta không nên đặt kỳ vọng cao cho con ư? Chúng ta không nên khuyến khích con cố gắng thi đỗ vào trường đại học hàng đầu hay sao?”

Nhưng nếu con không được nhận vào một trong những trường đại học hàng đầu mà bạn chọn cho con thì sao? Chẳng phải con sẽ tin rằng học trường đại học cấp bang là kém cỏi sao? Nếu con muốn tạm nghỉ học một năm và tham gia Tổ chức Hòa bình Mỹ⁽⁴⁾, đi chu du vòng quanh thế giới, học thiết kế thời trang, trở thành thầy tu, hoặc học

nghề chăn nuôi bằng cách sống trong trang trại ở Montana thì sao?

Ví dụ như khi tôi ngồi sân trượt băng và nhìn thấy một cô bé 7 tuổi rất xinh xắn. Rồi tôi nhìn thấy mẹ bé ngồi ở mép ghế quan sát từng bước di chuyển của bé. Tôi tự nghĩ, “Lạ chưa, tại sao mình không thể giống như cô ấy là có mặt ở bên con mỗi ngày?” Và tôi nhận ra mình không bao giờ như thế được. Tại sao ư? Vì tôi nghe bạn bè nói rằng cô ấy thúc ép con gái trở thành “siêu sao” trượt băng, chỉ vì nhu cầu xuất phát từ cái tôi của chính cô ấy.

Nhìn thấy người mẹ ấy và sống sờ trước phương thức kỷ luật của cô, tôi biết ở mức độ nào đó cô ấy đang lạc lối - lạc lối với chính lòng mình và với con. Cô đã trút mọi nhu cầu chưa được đáp ứng của mình lên đứa con bé bỏng.

Điều quan trọng là bạn không cần con hàn gắn vết thương của bạn và bạn có cuộc sống của riêng mình thay vì dành từng giây từng phút cho con. Nếu bạn bằng lòng với trạng thái *như nhiên* của cuộc sống - bằng lòng để sở thích là sở thích, để bản chất thuần khiết của con được tự do khi con vui vẻ với các hoạt động này - bạn sẽ không cần con phải giành huy chương và vương miện.

Tôi nhớ đến một người mẹ khóc nức nở trên vai tôi vì con gái chị không đỗ trường đại học chị mơ ước, và chị nói, “bao nhiêu hoạt động, bao nhiêu huy chương đều là vô nghĩa. Có khác gì con bé chưa đạt được thành tựu gì đâu”. Người mẹ này phủ nhận thành công của con chỉ vì những thành tựu ấy không hiện thực hóa ước mơ của chị.

Thí sinh có điểm trung bình 101 không được nhận vào trường Harvard. Thí sinh đạt 2200 điểm SAT phải thi lại cho đến khi đạt điểm tuyệt đối 2400. Rất nhiều trẻ khóc nức nở trước mắt tôi, than vãn vì trẻ chỉ đạt 93 điểm. Còn cha mẹ các em, rất thoải mái với chủ nghĩa giáo điều, tranh luận

với tôi dù con đang khóc, “Chị không biết là được nhận vào trường danh tiếng quan trọng thế nào đâu”. Họ nhìn tôi với thái độ khinh khi.

Các phụ huynh này không nhận ra rằng, khi vẽ sẵn con đường học vấn, tình yêu hoặc sự nghiệp của con, ta hạn chế con người mà con trở thành sau này. Con có khả năng biểu lộ thực tế mà chính ta chưa bao giờ hình dung đến. Ta không có quyền quyết định con làm nghề bác sĩ hơn làm diễn viên, con cưới ở tuổi 20 hay 30, hay là việc con độc thân.

Nhiều phụ huynh khéo léo ngụy trang mệnh lệnh của mình dưới vỏ bọc “sự chỉ dẫn”, dù thực ra những gì ta nói được trói buộc vào một lịch trình bí mật. Con ta đâu có ngốc. Con biết ta muốn gì ở con, dù ta không nói thành lời. Ta nói, “Con cứ làm điều con mơ ước”, nhưng con biết ý nghĩa thực sự của câu nói đó là, “Hãy làm theo mơ ước của cha/mẹ!”

Hãy cho phép con *muốn* học trường con thích và cố gắng hết mình ở trường, thay vì *bạn* muốn con học trường đó. Đúng là bạn thấy lo sợ khi cho con được tự do mà không *can thiệp*. Có lẽ bạn tin rằng việc đó sẽ có hại cho con, nhưng thực tế hoàn toàn ngược lại.

Về việc này, bạn có thể đặt kỳ vọng cho con trong một số lĩnh vực như:

Kỳ vọng con nói lên tiếng lòng mình

Kỳ vọng con trò chuyện với bạn mỗi ngày

Kỳ vọng con biết giúp đỡ mọi người

Kỳ vọng con mỗi ngày đều dành thời gian ngồi tĩnh tâm

Kỳ vọng con thể hiện khả năng tưởng tượng, sự sáng tạo và tâm hồn

Kỳ vọng con đối xử tốt với chính mình và với mọi người

Kỳ vọng con thích học hỏi

Kỳ vọng con trực tiếp bộc lộ cảm xúc

Kỳ vọng con thể hiện tính hiếu kỳ và sẵn sàng tiếp thu

Khi bạn thôi không đặt kỳ vọng con trở thành người mà bạn muốn và đặt kỳ vọng đúng với con người thật của con, bạn dạy con tin tưởng ý thức bẩm sinh của con về giá trị và năng lực. Từ đó, con sẽ đặt ra sự kỳ vọng cho chính mình để phản ánh đúng bản chất *bên trong* của con.

Kỳ vọng thực tế về con

Bạn có quyền kỳ vọng điều gì ở con? Hãy đặt ra ba kỳ vọng: tôn trọng bản thân, tôn trọng người khác và sự an toàn của bản thân. Ngoài ba yếu tố cơ bản đó, con có quyền thể hiện *con người* mà con mong muốn, cho dù không đúng với mong ước của bạn. Kỳ vọng hơn ba thứ đó tức là lợi dụng quyền sở hữu về người mà con muốn trở thành. Bạn là người giữ lấy và hiểu rõ kỳ vọng của mình, và con không có trách nhiệm phải giữ lấy kỳ vọng ấy chỉ vì con là con của bạn.

Bạn có thể mong đợi gì ở *con*? Tôi xin phép được đưa ra một vài gợi ý:

Kỳ vọng con biết học hỏi, thay vì biết đạt thành tựu

Kỳ vọng con tôn trọng cha mẹ, thay vì nghe lời

Kỳ vọng con biết tìm đến sự tư vấn của cha mẹ, thay vì mù quáng nghe theo mệnh lệnh

Kỳ vọng con nắm vững nghệ thuật sống, thay vì trở thành một ngôi sao

Kỳ vọng con có tầm nhìn, thay vì đi theo ảo mộng của bạn

Kỳ vọng con sống có mục đích, thay vì chỉ “thành công”

Kỳ vọng con tìm thấy ý nghĩa, thay vì chỉ tìm thấy hướng đi

Kỳ vọng con là người bạn tinh thần, thay vì là con rối của bạn

Kỳ vọng con biết sống trọn vẹn, thay vì không phải trải qua khổ đau

Kỳ vọng con có dũng khí bắt đầu lại, thay vì không thất bại

Kỳ vọng con biết xin tha thứ, thay vì không làm tổn thương người khác.

Tôi muốn nhắc lại lần nữa rằng, bước đầu tiên để giải phóng con khỏi cái bẫy của chủ nghĩa phi thực tế của bạn là bạn hãy thoát ra khỏi cái bẫy của chính mình. Trước nhất bạn là con người, sau đó mới là cha/mẹ. Bạn cũng đang tìm kiếm sự phát triển tinh thần của mình và còn nhiều điều phải học, nghĩa là bạn vẫn chưa khám phá ra rất nhiều điểm mù cảm xúc của chính mình. Bạn không hoàn hảo - và bạn đủ thông minh để không tìm kiếm sự hoàn hảo. Sự hoàn hảo chỉ là sáo rỗng. Thay vì ao ước những điều “thần

thoại”, bạn sẽ thấy mình vui thú với những điều bình thường.

Hãy mỉm cười với khí chất của chính mình, vì nó sẽ giúp bạn giải phóng con khỏi vòng kim cô của cái tôi của chính bạn, cho phép con tìm thấy cái tôi của chính mình, tách biệt hoàn toàn khỏi cái tôi của bạn. Bạn không cần con giúp bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân mình, vì bạn biết chỉ có bạn mới làm được điều đó. Bạn hết mình vì con bao nhiêu thì cũng có thể ích kỷ bấy nhiêu. Bạn có thể cho đi và cũng cần phải nhận lại.

Kết quả không quan trọng, quan trọng là quá trình

Ta biết công nghệ sẽ sớm thay thế những công việc thủ công. Nhìn về tương lai, ta lo lắng con sẽ sinh tồn thế nào sau này. Ta tự nhủ nếu con không giành được thành tựu, cuộc sống tương lai của con sẽ chật vật.

Việc học hành bị trói buộc với khả năng thành thạo lĩnh vực nhất định, vì vậy ta sớm dạy con phải học tập và làm việc vì mục đích nào đó. Ta cho con tham gia các hoạt động ngoại khóa để con giỏi hơn, thay vì cho con tham gia vì con thích. Ta chỉ tập trung vào nơi con đang đi đến, thay vì *nơi con đang đứng*.

Thay đổi cách nhìn về tương lai để trở về hiện tại - ví như thôi không hỏi “Thế rồi sao nữa?” - ta giải phóng con khỏi nỗi lo sợ không biết diện mạo mình thế nào, hay mình thể hiện ra sao và cho phép con học hỏi mà không bị áp đặt. Chính sự quan tâm của ta đối với kết quả khiến con không học được kỹ năng cần thiết để chịu đựng sự bình thường, sự tức giận và cả sự thất bại.

Khi con gái tôi 6 tuổi và đến ngày họp phụ huynh, các phụ huynh đều đăng kí lịch tham gia còn vợ chồng tôi không tìm được thời gian phù hợp trong số các giờ còn trống trong danh sách đăng ký của cô giáo. Tôi nghĩ ngay, “Cô giáo sẽ nghĩ mình vô trách nhiệm”. Thời gian trôi qua, tôi thấy mình không cần phải quá dính mắc vào suy nghĩ của cô giáo về mình, hay nhận xét của cô về con gái. Không phải nhận xét của cô không hữu ích vì suy cho cùng, chúng ta đều có thể học hỏi từ quan điểm của người khác, nhất là khi người đó dành rất nhiều thời gian ở bên con chúng ta. Tuy nhiên, tôi biết con *là một con người*, tôi không cần phải băn khoăn về việc con có biết làm toán, biết đọc hay biết viết không. Thay vì phải biết con học hành

ra sao ở trường, tôi tập trung vào việc học sinh ấy *sống* thế nào. Tôi muốn biết *quá trình* của con trong cuộc sống hơn là *quá trình* đạt điểm số. Tôi muốn biết con có tốt bụng, có biết đồng cảm, linh hoạt, kiên cường, biết thể hiện cảm xúc, biết chơi đùa và chân thật hay không - tôi đã thấy những điều này của con ở nhà. Tôi biết nếu con *tôi làm người* thành công, con sẽ quan tâm đến các khía cạnh khác của quá trình học vấn theo cách của mình. Cuối cùng, vợ chồng tôi cũng sắp xếp được lịch họp sau với cô giáo.

Một người mẹ tâm sự với tôi rằng con gái 4 tuổi của chị phát triển chậm vì con hay tè dầm buổi tối, dù chị đã dạy con đi bô. Để trấn an chị, tôi khuyên chị không nên tập trung quá nhiều vào việc con có phát triển đúng tiến độ hay không, thay vào đó hãy coi đây là cơ hội đầu tiên trong số rất nhiều cơ hội mà chị cần có để thuyết phục bản thân về sự khác biệt của con. Hai tuần sau chị gọi cho tôi và nói rằng con gái đã bớt tè dầm và chị không còn lo lắng về việc này nữa.

Chị phấn khởi đến mức muốn mua tặng con một món quà. Tôi nói, “Được chứ”, kèm theo lời khuyên là thay vì chỉ cần khen con đã đạt mục tiêu, món quà sẽ hữu ích nhất nếu nó thể hiện sự khen ngợi vì hai mẹ con đã hiểu nhau hơn nhờ trải nghiệm này. Có lẽ, chị sẽ giải thích vì chị quá lo lắng, nhưng giờ chị xin lỗi vì đã không tin tưởng con và thật tuyệt khi con biết tự đi vệ sinh.

Nếu ta chỉ tập trung vào kết quả, thay vì quá trình học hỏi, con sẽ bỏ lỡ rất nhiều cơ hội để phát triển lòng tự trọng của mình. Đừng nói với con, “Con làm tốt lắm. Thưởng cho con này”, hãy nhấn mạnh sự phát triển về tính cách của con, nói cho con biết ta tự hào khi thấy con biết kiên nhẫn, quyết tâm và dũng cảm. Ta cũng có thể khen con vì con biết biểu lộ thái độ thư giãn, còn ta thì không - bởi không giống chúng ta, con không cảm thấy áp lực, con trân trọng

cơ thể và nhịp điệu cơ thể ấy. Nhờ đó, con khám phá ra niềm vui học hỏi - nó hoàn toàn khác với việc đạt mục tiêu.

Một cậu bé 5 tuổi đi bộ cả ngày nhưng tối vẫn đóng bím. Người cha không nói gì vì anh nhận thấy việc cho phép con tự điều chỉnh thói quen vệ sinh là vô cùng quan trọng. Buổi tối trước hôm con bắt đầu đi mẫu giáo, khi cha chuẩn bị đóng bím cho con, cậu bé nói, “Con không đóng bím đâu. Con lớn rồi mà. Mai con đi lớp rồi!” Và con tè dầm không chỉ một lần. Nhưng ta muốn con phát triển kỹ năng tự chủ này.

Khi con về nhà với vẻ mặt lo lắng về bài kiểm tra, phương pháp dạy con trong tinh thức không khuyến khích bạn động viên con rằng con sẽ làm tốt, thay vào đó hãy giúp con xử lý nỗi lo ấy. Ta cần trấn an con rằng kết quả thi không quan trọng, quan trọng là con thích bài thi như thế nào. Khi ta quan tâm đến thiện chí của con để tham gia chủ đề này và nhiệt tình thảo luận, ta cho phép con *tận hưởng quá trình* mở rộng vốn hiểu biết. Nếu ta chỉ quan tâm đến kết quả bài thi, ta truyền cho con thông điệp rằng quá trình chỉ xác đáng nếu tạo ra *kết quả*. Ta nói ta muốn con không sợ thất bại. Nhưng thất bại mới chính là thứ ta dạy con khi ta quan tâm đến nơi con *cần đến*, chứ không phải nơi *con đang đứng*.

Khi ta ghi danh cho con đi học hoặc nhìn thấy phiếu báo điểm của con, ta cần nhớ rằng phản ứng của ta qua ngôn ngữ cơ thể, giọng nói và các dấu hiệu hài lòng hoặc không hài lòng là phương tiện truyền tải sự kỳ vọng của ta với con. Có phải ta nói với con rằng điểm cao sẽ nhận được phản ứng tích cực và ngược lại? Có phải ta nói rằng đạt điểm A hoặc xếp hạng nhất môn nào đó mới là thước đo giá trị của con?

Khi tôi 12 tuổi, tôi đạt điểm A tất cả các môn học. Hết sức vui mừng, tôi chạy vù về nhà và lao thẳng vào vòng tay

mẹ. Vốn tính sôi nổi, mẹ cùng tôi nhảy múa, hòa chung niềm vui với tôi. Tôi những tưởng bố cũng sẽ vui múa, la hét, hân hoan vui sướng. Nhưng bố chỉ cười và nói, “Đạt điểm A là tốt, nhưng quan trọng hơn là con cảm thấy con đã cố gắng hết mình”.

Quai hàm tôi như muốn rớt xuống, đôi vai ủ rũ, còn mẹ cần nắn, “Sao anh không nói anh rất vui và cho con thấy niềm vui ấy?” Lúc ấy tôi không hiểu tại sao bố lại làm người khác mất hứng đến thế.

Mãi đến khi gần hết tuổi niên thiếu, tôi mới hiểu hết câu nói của bố. Bạn biết không, bố *luôn luôn* phản ứng như thế, bất kể điểm số của tôi. Khi tôi bị điểm C, bố nói, “Đạt điểm C không sao, quan trọng hơn là con cảm thấy con đã cố gắng hết mình”. Và đương nhiên, khi tôi *bị* điểm C, phản ứng điềm tĩnh của bố khiến tôi nhẹ cả người! Hết sức tinh tế, bố dạy tôi không được dính mắc bản thân với điểm A hoặc điểm C, mà chú tâm vào quá trình học tập.

Nhờ bố, tôi cũng học được cách đặt ra tiêu chuẩn thành công cho mình, chứ không chỉ trông chờ vào các tiêu chuẩn bên ngoài. Tôi nhận thấy thái độ yêu thích nhiệm vụ học tập mới thực sự quan trọng. Rõ ràng là việc bố chấp thuận tôi không bị ảnh hưởng bởi những điểm số tôi mang về, vì thế tôi không bao giờ cảm thấy lo sợ khi cô phát phiếu báo điểm. Bố không kì vọng lớn về kết quả học hành của con gái, và cảm giác không sợ hãi của tôi đã giúp tôi không chỉ có được niềm vui từ quá trình học tập, mà còn đạt kết quả hơn mong đợi.

Phương pháp này sẽ kích thích nỗi lo trong lòng cha mẹ. Chúng ta lo con sẽ lười biếng, không có động lực nếu ta không đặt ra kỳ vọng rõ ràng. Tuy nhiên, các tiêu chuẩn cứng nhắc chỉ khiến con lo lắng hơn mà thôi.

Khi ta tập trung vào quá trình, thay vì kết quả, con sẽ phát triển bản tính hiếu kỳ bẩm sinh, giúp con thể hiện đam mê đối với sáng kiến của chính mình. Khi đó, ta trao cho con niềm khao khát học hỏi và niềm khao khát ấy vượt xa niềm vui thoáng qua vì được chấp thuận nhờ điểm số. Con tìm đến tiếng gọi của lòng mình, nhen nhóm ước mong được sống một cuộc sống ý nghĩa và thành công.

Ta cần dạy con hướng đến cuộc sống mà trọng tâm không phải là con *nhận được* bao nhiêu lời khen hay lời tán thưởng, mà là *con đang cố gắng thế nào*. Cuộc sống phản ánh trạng thái nội tâm mà ta bước vào. Con cần phải biết rằng chất lượng cuộc sống nội tâm của con sẽ biểu hiện trong các tình huống bên ngoài.

Khen ngợi đúng cách

Khi mọi việc không diễn ra như con mong đợi, thay vì lãng phí sức lực để thất vọng và tức tối, phương pháp dạy con tỉnh thức giúp ta tập trung vào những phẩm chất xuất hiện từ kết quả của quá trình. Ví dụ như hỏi con: “Con hiểu thêm về bản thân thế nào?”, “Con có biết con rất dũng cảm khi cố gắng như vậy không? Con có biết con vẫn kiên trì dù đôi lúc con cảm thấy thất bại không?” Và hỏi con, “Bây giờ con cảm thấy thế nào sau khi vượt qua nỗi sợ hãi?” Phương pháp này hình thành một con người trưởng thành không lo sợ kết quả của cuộc đời. Con vui mừng với mọi trải nghiệm vì trải nghiệm ấy giúp con biết tự học hỏi và nâng cao nhận thức.

Khi ta dạy con coi điểm số là bình thường và quan tâm đến sự dũng cảm khi lắng nghe tiếng lòng và cố gắng, ta khuyến khích đời sống nội tâm của con. Ta khuyến khích con chấp nhận rủi ro và kiên trì khi gặp khó khăn. Ta dạy con rằng có nhược điểm cũng không sao, đồng thời giải thích rằng mong ước được nỗ lực quan trọng hơn khả năng giải quyết nắm bắt thứ gì đó. Ta cho con thấy rằng học cách sống thoải mái với những hạn chế của mình quan trọng hơn nhiều so với việc bị ám ảnh với sự hoàn hảo.

Nếu ta dạy con những giá trị ấy, khi lớn lên con sẽ không lo sợ khi mạo hiểm bước vào vùng đất mới và sống với những điều chưa biết. Vì con không sợ thất bại nên con dám trèo lên nấc thang do chính con lựa chọn.

Để giúp con nhận thấy sự đủ đầy của mình, hãy nói với con:

Con truyền cảm hứng cho mẹ!

Mẹ ngưỡng mộ con!

Mẹ ngạc nhiên trước tinh thần của con đấy, vì tinh thần ấy không có giới hạn.

Con làm mẹ rất ngạc nhiên đấy.

Con quả thực rất tốt bụng.

Con là một người chân thành.

Khả năng tưởng tượng và sáng tạo của con thật phi thường.

Con thật may mắn khi có nhiều tài lẻ như thế.

Nội tâm con rất phong phú.

Con dạy mẹ rất nhiều điều.

Nhờ con mà mẹ học được cách trở thành người tốt hơn.

Con bắt chước bạn

Khi ta thừa nhận rằng nỗi lo sợ của ta về tương lai của con là nỗi lo của riêng ta chứ không thực sự liên quan đến con, ta không thấy cần phải phóng chiếu nỗi lo này lên các con. Nhờ đó, ta khuyến khích con sống cuộc sống phù hợp với con người thật của con.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng cách sâu sắc nhất để dạy con đến với sự đủ đầy, sự trao quyền và ý định nội tâm là chính ta phải tiếp cận với nội tâm của mình. Có như vậy, sự *hiện hữu* của ta mới trở thành công cụ nuôi dạy con có sức thuyết phục nhất.

Con nhận biết được khi ta kết nối hoặc không kết nối với dòng chảy của cuộc sống có mục đích. Khi ta kết nối với dòng chảy không ngừng của niềm hạnh phúc của chính mình, ta lan tỏa nguồn năng lượng đó để đảm bảo con sẽ không bị ta lợi dụng để lấp đầy khoảng trống trong lòng hoặc khiến ta hài lòng. Con sẽ dần dần có lối sống giống như lối sống của ta. Con được đắm chìm trong sự hiện hữu của ta và bắt chước khả năng kết nối bản thân và cuộc sống của ta. Chỉ cần thể hiện bản chất của mình trong sự tương tác thường nhật, ta giúp con tìm được lối đi trở về với ý thức về sự toàn vẹn, giúp con nhận thấy sự đủ đầy trong mọi tình huống.

Có lẽ ta thấy có lỗi khi đặt nhu cầu của bản thân ngang hàng với nhu cầu của con. Có lẽ ta thấy hổ thẹn khi muốn có thời gian và không gian cho riêng mình. Nếu con thấy ta liên tục lãng tránh chính bản thân mình, ví dụ như hi sinh nhu cầu của bản thân vì nhu cầu của vợ/chồng hay bạn bè, con sẽ học được cách giảm giá trị của bản thân vì lợi ích của người khác. Nếu con thấy ta do dự không muốn đón nhận cuộc sống thực tại, con cũng sẽ bắt chước thái độ thiếu quả quyết của ta. Vì vậy, ta trao cho con dịch vụ tinh

thần khi ta phát triển khả năng biết hạnh phúc với chính mình và tự quan tâm đến cảm xúc của mình.

Khi ta không trông mong tìm niềm hạnh phúc nơi con, mà ở một nơi nào khác, ta phóng thích con để con được là chính mình. Con được đắm chìm trong niềm hạnh phúc của ta và thoát khỏi gánh nặng *con là niềm hạnh phúc của cha mẹ*. Ta dạy con hãnh diện về bản thân nếu chính ta làm việc ta thích, kết nối với bản ngã của chính mình trong sự yên tĩnh, chăm chút bản thân bằng những món ăn lành mạnh và các bài tập vận động, đồng thời trân quý diện mạo của bản thân.

Một người bạn kể cho tôi nghe cuộc sống của chị với người mẹ luôn chứng tỏ mình là bà nội trợ và chủ nhà “tuyệt vời nhất”. Mỗi khi có khách, bà dành rất nhiều công sức dọn dẹp nhà cửa, cắm hoa trang trí, chọn kiểu tóc hoàn hảo nhất và chuẩn bị những món ăn cầu kì. Nhưng khi không có khách, bà không hề làm những việc đó. Sự khác biệt đó khiến bạn tôi tin rằng *người khác* quan trọng hơn bản thân chúng ta. Chị vẫn nhớ giây phút ấy, khi chị mới lên sáu hoặc 7 tuổi và nhận ra rằng “khi mẹ ra sức làm hài lòng người khác đến vậy, chắc hẳn họ quan trọng hơn mẹ, vì mẹ gần như kiệt sức mỗi khi nhà có khách”.

Bạn cần dạy con không sợ hãi khi thừa nhận tiếng nói nội tâm, khoảng trống và nhu cầu của mình. Con sẽ phát triển tốt nếu con dám nói lên ý kiến cá nhân và thiết lập ranh giới, sẵn sàng bảo vệ quyền cá nhân của mình. Con cũng cần biết cho đi.

Sự cho đi chân thành xuất phát từ nhận thức về tinh thần đủ đầy, còn sự cho đi đơn thuần chỉ lấp đầy khoảng trống trong cuộc sống của bạn và do đó là một dạng thức của sự thiếu thốn. Sẽ không có sự cho đi nếu cái giếng nội tâm khô

cạn. Sự cho đi chân thành bắt nguồn từ một cái giếng tràn trề.

Xuất phát từ sự kết nối với nội tâm, hãy khuyến khích con sống với bản chất của mình. Khi thoát khỏi sự kìm kẹp của những ảo tưởng, kỳ vọng và nhu cầu kiểm soát của cha mẹ, con được sống cuộc sống của chính mình. Thay vì định hình cho con trong hình tượng của bạn, bạn trở thành người chứng kiến sự độc đáo của con - và bạn cũng chứng kiến sự độc đáo của chính mình.

Khi bạn dần dần trân trọng chân ngã, các yếu tố từng *xuất hiện* là bản thể không nguyên bản sẽ biến mất. Các yếu tố khác sẽ xuất hiện trong cuộc sống của bạn để hỗ trợ sự nguyên bản của bạn, vì khi đó dòng chảy bên ngoài sẽ theo sát dòng chảy nội tâm. Nhờ sự kết nối với chân ngã, bạn nhận thấy mình có thể hỗ trợ khi bản ngã của con xuất hiện. Khi con nói thật lòng và sống cuộc sống đích thực, bạn không còn sợ hãi nữa vì chính bạn đã học được cách sống đích thực.

Chương 14

Tạo không gian tĩnh thức trong cuộc sống của con

Từ khi chào đời đến khi 6 tuổi, trẻ không cần phải suy nghĩ về những thăng trầm trong cuộc sống nhưng con cần có thời gian chơi đùa, khám phá và thật nhiều không gian để nghỉ ngơi và đơn giản là *không làm gì cả*.

Trong khoảng thời gian này, con được vui thích khi biết mình là ai. Khi đó con cũng học cách hoàn thành các nhiệm vụ nhỏ, hướng đến các mục tiêu bé và quan trọng nhất là con biết khám phá, biết yêu mến cơ thể và tâm hồn mình. Con cần được phép chơi một mình, chơi với bạn, chơi trong công viên hoặc đạp xe dọc bãi biển. Con cần thời gian *không bị làm phiền* để ngồi chơi không, vẽ linh tinh, chơi đất nặn, chơi cát, xé giấy và lục tung thùng đồ chơi. Con cần tự mặc trang phục để giả vờ làm vua, làm nữ hoàng hay làm siêu nhân rồng. Con cần được phép nhảy múa âm ỉ trong phòng nhiều giờ đồng hồ và được mắc lỗi. Con cần thời gian, sự tự do và sự cho phép tuyệt đối để được hành động theo tiếng gọi của trái tim.

Đây là giai đoạn mà con sẽ gieo rất nhiều hạt giống để biết hạt giống nào sẽ bắt rễ, nảy mầm và ra trái ngọt. Đối với trẻ, như thế hạnh phúc hơn nhiều so với khi cha mẹ trồng sẵn một cái cây đơn lẻ và phải bơm steroid⁽⁵⁾ để cây ra trái ngọt.

Khi qua 6 tuổi, đặc biệt là khi trẻ 7 và 8 tuổi, tinh thần của con phát triển mạnh mẽ, đánh dấu sự chấm dứt đối với những tháng ngày chơi đùa nô giỡn. Cuộc sống của con sẽ ngày càng phức tạp vì con biết suy nghĩ. Lúc này, ta có thể hỗ trợ con bằng cách cho con làm quen với tầm quan trọng của những giờ phút tĩnh lặng trong cuộc sống, để con hiểu

rõ về những trải nghiệm, cảm xúc và các tình huống của mình.

Cho con không gian để soi chiếu nội tâm

Khi con phát triển về mặt tinh thần, cảm giác cô độc sẽ xuất hiện và đây là cảm giác bình thường trong cuộc sống. Nếu ta không cho phép con làm quen với cảm giác này, con sẽ trở thành người xa lạ với chính mình, xa lạ với chân ngã của mình. Khi đó, mỗi khi chỉ có một mình, con bứt rứt khó chịu và cảm thấy bơ vơ. Không có ai dùng tiếng ồn và sự xao nhãng để lấp khoảng trống, con đối mặt với sự tĩnh lặng trong nội tâm - một trải nghiệm đáng sợ đối với những ai không quen nhìn thấu bản chất của chính mình.

Quả thực rất hữu ích khi ta khuyến khích con ngồi tĩnh lặng, để con học cách tồn tại trong trạng thái yên lặng mà không cần phải chuyển trò. Thời gian ở trên xe hơi là cơ hội tốt để tạo cho con không gian này. Và đương nhiên là bạn không cho con mang theo đồ chơi hay phim video lên xe, đặc biệt là khi bạn và con phải di chuyển hàng ngày bằng xe hơi - đây là cơ hội tuyệt vời để sự tĩnh lặng lên ngôi. Tất nhiên, sẽ không tổn hại gì nếu ta mang theo phim video, đồ chơi hoặc máy chơi game khi phải di chuyển nhiều giờ trên xe. Nhưng mỗi ngày, sẽ thật tuyệt nếu ta không bật đài radio khi ngồi trong xe hơi. Hãy kiểm chế mong muốn được hát hò, trò chuyện không đầu không cuối, hoặc chơi hết trò chơi này đến trò chơi khác. Như vậy là ta đã tạo được không gian để yên tĩnh quan sát.

Ta không thể tập trung vì luôn bị xao nhãng bởi vô số hoạt động, và khi đó nhãn quan nội tâm không thể quan sát chân ngã của ta. Khả năng quan sát chỉ phát triển thông qua những khoảnh khắc tĩnh lặng giữa ta với chính mình. Điều đó không có nghĩa là ta tạo ra quá nhiều giây phút cô độc đến mức không vui chơi trò chuyện với con nữa. Thay vào đó, ta cần nhận thức rõ rằng con sẽ phát

triển lành mạnh nếu con biết cân bằng giữa *hoạt động* và *không hoạt động*.

Giây phút cô độc và tĩnh lặng không phải là khoảnh khắc trống rỗng, dù ban đầu nghe có vẻ như vậy. Đó là giây phút *trọn vẹn, đủ đầy* để ta trải nghiệm sự hiện hữu của chân ngã. Giây phút ấy cho ta cơ hội suy tư và ngẫm nghĩ. Cha mẹ biết nuôi con trong tĩnh thức không hề thoát khỏi giây phút ấy, thay vào đó họ sẽ bắt nhịp với chân ngã tự nhiên của con.

Gần đây tôi bắt đầu dạy con gái ngồi thiền. 8 tuổi là thời điểm thích hợp để trẻ phát triển nghệ thuật đào sâu ý thức, mặc dù kĩ năng này tùy thuộc vào sở thích và năng lực của từng trẻ. Con gái tôi thích ngồi thiền, vì vậy tôi dạy con tập. Gia đình tôi ngồi thiền một tuần một lần, thường là vào ngày cuối tuần. Vợ chồng tôi và con cùng ngồi im lặng trong mười phút.

Chúng tôi cùng nhắm mắt và làm quen với bóng tối trước mắt. Một lát sau tôi lên tiếng và tôi lên tiếng vài lần như vậy trong quá trình ngồi thiền để dạy con kĩ thuật cần thiết. Tôi hướng dẫn con tập trung vào hơi thở khi hơi thở phập phồng trong lồng ngực con bé. Việc hít thở có ý thức đòi hỏi ta phải biết chú tâm vào hơi thở khi hơi thở đi vào và thoát ra khỏi lỗ mũi, nhưng dù sao vẫn là cảm giác tương đối khó đối với một đứa trẻ nhỏ. Vì vậy tập trung vào lồng ngực phập phồng sẽ dễ hơn, vì đây là bộ phận lớn của cơ thể. Vài phút sau đó, chúng tôi quan sát hơi thở đi vào và đi ra khỏi vùng ngực: lên và xuống, lên và xuống. Sau đó tôi mời con bước vào sự tĩnh lặng, ngồi yên trong một hoặc hai phút. Tôi cho phép con được ngồi im với những suy nghĩ của mình mà không bị tiếng động làm phiền, và giải thích với con rằng con không phải làm gì ngoài ngồi im và hít thở. Tôi dành vài phút cuối cùng để thực hành kỹ năng yêu thương mọi người - qua đó con biết được tầm quan trọng của lòng

thương cảm và lòng biết ơn vũ trụ bao la - bằng cách nghĩ đến những ý nghĩ giàu lòng trắc ẩn và biết ơn.

Trước khi con gái đến tuổi ngồi thiền, tôi áp dụng phương pháp khác để đưa ý thức về sự tĩnh lặng vào cuộc sống của con. Tôi thường ngồi im lặng bên con, kể cả khi con đang chơi đùa. Tôi dẫn con đi dạo và để con được chìm vào sự tĩnh lặng xung quanh. Mỗi ngày tôi đều cất đồ chơi của con trong khoảng thời gian nhất định và giao tiếp với con. Tôi dạy con lắng nghe và không sợ hãi sự yên tĩnh.

Nếu được hướng dẫn, trẻ con luôn biết cách bắt nhịp với chân ngã của mình. Đúng vậy, kể cả các cô cậu tuổi thanh niên! Tuy nhiên, khi con bước vào tuổi đôi mươi, ta thường có cảm giác bất lực trước sự công kích của con, đến mức ta muốn thoát khỏi con - việc này sẽ càng đẩy con tiến sâu hơn vào thế giới của công nghệ. Khi đến tuổi đôi mươi, các con cần ta hướng dẫn con trở lại với trạng thái tĩnh lặng, và việc này không bao giờ là quá muộn. Nhưng ta phải hoàn thành nhiệm vụ này thế nào?

Ví như, ta đề nghị con thực hành kỹ năng ngồi yên tĩnh một giờ một tuần thông qua tập yoga, tập thái cực quyền hoặc ngồi thiền. Đề nghị con tự đi dạo trong thiên nhiên, cất hết đồ chơi và trò chuyện với ta, viết nhật kí, vẽ hoặc tham gia hoạt động nghệ thuật nào đó trong tĩnh lặng mỗi giờ một tuần.

Con xứng đáng với đặc quyền là hiểu rõ vùng đất nội tâm của mình. Con sẽ hiểu nếu con được phép kết nối với chân ngã của bản thân và cha/mẹ có thể trợ giúp con rất nhiều, vì chất lượng của sự gắn kết giữa ta với con sẽ giúp con cảm nhận được sự thân thuộc với chính mình và với thế giới.

Trò chuyện cùng con

Tất cả chúng ta đều tìm kiếm cuộc sống liền mạch và giàu ý nghĩa. Ta muốn trải nghiệm của chúng ta có ý nghĩa. Các con trông mong ta giúp con hiểu rõ ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống.

Để cuộc sống hàng ngày của con đong đầy ý nghĩa, ta hãy tường thuật lại các trải nghiệm của con. Dành thời gian bên con, ta sẽ tường thuật lại cuộc sống của con một cách tinh tế và hiệu quả, bởi sự hiện diện của ta mang đến sự liền mạch của câu chuyện, ở bên con trong những khoảnh khắc quan trọng và cả những khoảnh khắc bình dị, ta đồng hành cùng con trên cuộc phiêu lưu này. Sự gắn kết cảm xúc và sự có mặt của ta giúp con có ý thức về sự mạch lạc, có trật tự và có tổ chức.

Hãy áp dụng phương pháp tường thuật khi nhắc nhở con, “Con có nhớ mình đã đi sở thú khi con 8 tuổi không? Hôm ấy con vấp ngã và...”. Sợi dây liên kết ta với kỷ niệm của con rất mạnh mẽ, góp phần giúp con hiểu rõ trải nghiệm của bản thân.

Trò chuyện cũng là cách ta giải thích rõ hơn cho con hiểu. Ta nói cho con biết con đã lớn lên như thế nào, con khiến ta cảm thấy ra sao, con dũng cảm và tốt bụng nhường nào... Khi con được nghe chuyện về bản thân dưới hình thức một câu chuyện, con có khả năng hiểu những điều ta muốn truyền tải nhanh hơn so với khi ta nói trực tiếp. Trẻ con thích nghe chuyện về bản thân vì trẻ háo hức hình dung khi bé mình thế nào và trẻ đã trưởng thành ra sao. Bằng cách tạo mối liên kết giữa các câu chuyện với con, ta giúp con sáng tạo câu chuyện về chính mình, về vị trí của con trong gia đình và trong thế giới này.

Khuyến khích con viết nhật kí thể hiện suy nghĩ, cảm xúc mỗi ngày cũng là một cách giúp con hiểu rõ trải nghiệm

của mình. Vào chiều Chủ nhật chẳng hạn, cả nhà cùng ngồi vào bàn khoảng nửa tiếng và mỗi người đều ghi lại cảm nghĩ về tuần vừa qua, lưu lại cảm xúc và cảm nghĩ trên trang giấy. Thật là tuyệt vời khi cả gia đình cùng ngồi trong yên lặng và mở to đôi mắt nội tâm của mình!

Sự quay quần bên nhau là phương pháp quan trọng giúp con có ý thức rõ ràng về sự gắn kết. Khi cả gia đình cùng nhau ăn tối mỗi ngày hoặc mỗi cuối tuần nếu lịch trình thường nhật quá bận rộn, hoặc cả gia đình cùng ôm nhau mỗi sáng Chủ nhật, thói quen này sẽ nhắc nhở tất cả các thành viên về tầm quan trọng khi được ở bên nhau. Con sẽ có ý thức về sự ổn định nếu con biết tin tưởng vào các thói quen này. Và khi lớn lên, con sẽ luôn ghi nhớ để tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống. Mỗi gia đình đều cần tổ chức ăn mừng các sự kiện quan trọng và kỉ niệm về các buổi ăn mừng ấy sẽ là sợi dây gắn kết trong tâm hồn con.

Sinh trưởng trong gia đình luôn đầy ắp những câu chuyện khi cả nhà cùng quay quần bên bàn ăn và khi cả nhà cùng tụ họp đông đủ, cuộc sống của con sẽ luôn được củng cố với sự liên mạch và liên tục - hai yếu tố cực kỳ quan trọng khi con bị căng thẳng. Khi được nghe kể chuyện về ông bà tổ tiên, con lớn lên sẽ có khả năng tường thuật nội tâm và khả năng ấy sẽ giúp con có ý thức về sự kiên cường và dũng cảm.

Biết ơn con: Công cụ nuôi dạy con hiệu quả

Tôi thường nói với các phụ huynh, “Khi nói về sự biết ơn, tôi muốn trao cho các anh chị một trong các kỹ thuật có tác động mạnh mẽ nhất để các anh chị vận dụng”.

Biết tôn trọng và trân trọng cuộc sống là bài học quan trọng mà con cần học. Việc thể hiện thái độ biết ơn nhắc con nhớ rằng con không bao giờ cô độc và luôn luôn gắn kết chặt chẽ với cuộc sống. Lòng biết ơn ấy cũng khẳng định một thực tế rằng cuộc sống luôn tươi đẹp và phong phú.

Hãy tạo thói quen hàng ngày hoặc hàng tuần vào mỗi bữa ăn tối để mỗi thành viên trong gia đình có cơ hội thể hiện lòng biết ơn, giúp con phát triển kỹ năng suy ngẫm và đổi lại việc đó sẽ giúp con nhìn thấy sự tươi đẹp của cuộc sống. Hoạt động này cũng sẽ giúp con hiểu rằng cuộc sống cho con nhiều thứ và con cũng cống hiến cho cuộc sống nhiều điều. Chẳng hạn như con biết trao cho cuộc sống một con người có cơ thể mạnh mẽ, giàu cảm xúc và tràn trề năng lượng.

Con sẽ học ta khi ta suy ngẫm và biết ơn cuộc sống. Chỉ cần ta nhận thấy và tỏ thái độ trân trọng cuộc sống, dù là điều nhỏ nhất, cũng giúp con bước chậm hơn để chú tâm hơn vào cuộc sống của mình. Con sẽ học được cách trân trọng mọi trải nghiệm của bản thân và tôn trọng mọi thứ xung quanh mình. Thái độ biết ơn ấy sẽ khiến con gắn bó với cuộc sống hơn.

Việc bày tỏ thái độ biết ơn vì con là chính mình có vai trò rất quan trọng. Hiếm khi nào ta cảm ơn con vì con là chính con, nhưng ta lại luôn muốn con trân trọng con người của ta. Nếu ta dành một giây nhìn vào mắt con và nói, “Cảm ơn

con”, và thực lòng muốn thể hiện lòng biết ơn, ý thức của con về giá trị của bản thân sẽ gia tăng nhanh chóng. Như vậy, ta đã truyền cho con thông điệp rằng chỉ cần là chính mình con cũng đã đem đến niềm vui cho cuộc sống này.

Bạn tôi, một người phụ nữ 30 tuổi, rất dễ nổi nóng và tinh quái. Nhưng khi ở bên gia đình, chị trở thành một người hoàn toàn khác - đặc biệt là khi ở cạnh bố, lúc ấy chị như bị mất tiếng. Và tôi đã phát hiện ra nguyên nhân. Chị mời gia đình đến nhà riêng để thông báo tin vui sắp kết hôn. Hôm đó, người yêu chị sẽ ra mắt gia đình. Anh theo tín ngưỡng khác nên chị cũng đoán trước là gia đình chị sẽ có phản ứng. Tôi quan sát chị chuẩn bị cho sự kiện này, sợ không thể giữ vững tinh thần, chị uống hai viên thuốc Xanax⁽⁶⁾ trước khi diễn ra bữa tiệc, kể đến là một ly rượu whiskey, vốn là cựu sinh viên trường Đại học Yale danh tiếng và là đối tác của một công ty luật, vậy mà chị lại lo lắng đến mức chị muốn co rúm người lại.

Khi chị giới thiệu bạn trai và tôn giáo của anh, bố chị nổi giận đùng đùng. Kéo con gái ra ngoài, ông quát nạt, “Mày không được cưới nó. Mày định làm bố mày bề mặt với mọi người à. Mày mà cưới nó thì đừng gọi tao là bố nữa. Mày đừng bao giờ vác mặt về nhà nữa”.

Vậy là thay vì thể hiện lòng biết ơn con gái vì con muốn được bố chúc phúc và vì con đã dũng cảm yêu một người khác tôn giáo, ông bố này xua đuổi con. Thay vì trân trọng những bài học mà ông có thể học được từ mối quan hệ này, ông hắt hủi con gái để bảo vệ nguyên tắc cứng nhắc của mình.

Nhiều người trong chúng ta khó chịu khi con có quyền được sống cuộc sống của chính mình. Ta muốn con hi sinh sự chân thật của bản thân để bảo vệ cảm giác dễ chịu của cái tôi của ta. Ta không nhận thấy rằng con không nợ ta

lòng trung thành. Đây là đặc ân con dành cho ta, và ta cần biết ơn vì điều đó.

Hãy thường xuyên cảm ơn con vì con ở bên ta. Cảm ơn con vì con làm cuộc sống của ta giàu ý nghĩa hơn. Cảm ơn con vì sự thông tuệ, lòng tốt, niềm say mê, sự tự nhiên và sự sôi nổi. Ta cũng có thể dạy con thể hiện lòng biết ơn, ví như biết ơn vì có nhà, có thức ăn, có cơ thể khỏe mạnh, có cha mẹ và bạn bè bầu bạn, có thiên nhiên tươi đẹp để ngắm nhìn. Khuyến khích con biết ơn sự dũng cảm, những điều thú vị trong cuộc sống, và cơ hội được cho đi. Quan trọng là ta không được quên bày tỏ sự biết ơn đối với những điều mà cuộc sống dạy ta mỗi ngày, để ta trọn vẹn hơn và thể hiện tình yêu giàu ý nghĩa hơn trong tim ta.

Khi ta dạy con biết ơn những điều nhỏ nhất trong cuộc sống, ta dạy con hiểu rằng thay vì cần cái này hay cái kia, hiện tại con đã có rất nhiều. Và đổi lại, điều này sẽ gợi lên trong con mong muốn được làm điều thiện cho người khác. Nói cách khác, công nhận sự đủ đầy của bản thân sẽ nhen nhóm trong con khao khát được sống vì người khác.

Dạy con biết tỏ lòng biết ơn là một cách củng cố sự ngoan đạo trong con, tôn vinh bản ngã thiêng liêng của con. Ta sẽ không thể khuyến khích con biết tôn kính nếu như chính ta không chạm tới bản ngã thiêng liêng đó của mình. Tôi muốn cảnh báo rằng, để con chạm đến chân ngã thiêng liêng của mình, con không cần phải thể hiện bất kì sự “vĩ đại” đặc biệt nào đó. Chỉ cần con biết rằng con vĩ đại khi con được thể hiện chân ngã tự nhiên của mình. Nếu ta không trân trọng sự sùng đạo của chính mình, ta sẽ thúc giục con trở thành người mà ta cho là “vĩ đại”, và ta nghĩ rằng *sau đó* ta sẽ tôn trọng con. Nhưng thực tế, hành động này khiến ta không trân trọng sự gắn kết của con với tôn giáo của con. Ta cần chạm tới yếu tố thần thánh của chính bản thân mình, và của cuộc sống này, có như vậy ta mới

nhận thấy và thể hiện lòng biết ơn đối với yếu tố thần thánh vốn có của con và không bắt con phải hoàn thành bất cứ mục tiêu nào.

Nếu ta sống mà không có lòng biết ơn, chỉ nghĩ đến nhu cầu và lòng tham, tìm kiếm những thứ tươi đẹp hơn, hào nhoáng hơn, vĩ đại hơn để có cảm giác hạnh phúc, con cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi ý thức này của ta. Chỉ cần ta trân trọng nguồn không khí ta hít thở mỗi ngày, bóng mát nơi gốc cây ta ngồi, cảm nhận sự thiêng liêng trong mọi thứ, con cũng sẽ biết hài lòng với những gì đang có. Hơn thế, con sẽ ngày càng trân trọng cuộc sống này hơn.

Chương 15

Luôn hiện hữu để kết nối với con

Nhiều người lầm tưởng việc nuôi con - nào là nấu nướng, giúp con giải bài tập, đưa đón con đi học - với việc “hiện hữu” bên con. Đúng là ta có mặt để đáp ứng nhu cầu của con về vật chất và về trí tuệ, nhưng điều đó không có nghĩa là ta đáp ứng nhu cầu cảm xúc và tinh thần của con.

Đáp ứng nhu cầu của con để thiết lập sợi dây gắn kết đòi hỏi ta vận dụng nhiều kỹ năng. Ta phải lắng nghe con, thực sự lắng nghe những lời con đang nói mà không cảm thấy mình phải sửa sai, trách mắng hoặc giáo huấn con. Để đạt được điều này, ta cần quan sát cơ thể con, bao gồm điệu bộ và nguồn năng lượng nơi con. Hãy đắm chìm vào các yếu tố đó để hiểu con hơn.

Nhiều người gặp khó khăn khi thực sự hiện hữu bên con. Dù không nhận ra, nhưng ta thường yêu cầu con gắn liền với *chúng ta* và sự hiện hữu *của ta*. Ta tưởng tượng mình đang chơi đùa với con, nhưng thật ra ta đang *bắt con phải chơi đùa với ta*. Thay vì đem năng lượng của ta trao cho con, nếu ta nhận thấy mình đã tinh tế chuyển năng lượng về bản thân mình, việc đó sẽ có thể thay đổi cuộc sống của con.

Đối với các phụ huynh hay phàn nàn rằng các con ở tuổi thiếu niên không chịu trò chuyện với họ, tôi thường hỏi tại sao họ nghĩ thế, họ trả lời, “Thằng nhỏ xem tivi cả ngày và không chịu tắt đi để nói chuyện với tôi”. Rồi thì “Suốt ngày con bé xem điện thoại và không dành thời gian cho tôi”. Hoặc “Nó chỉ muốn chơi video game. Tôi chúa ghét mấy cái trò đó. Tôi phải làm gì bây giờ?” Và có phụ huynh than thở vì “con bé chỉ muốn nói chuyện về các nhạc sĩ mà nó yêu thích, còn tôi mù tịt về chủ đề này”.

Trong các trường hợp trên, cha mẹ đều muốn con dừng ngay việc đang làm mỗi khi họ xuất hiện và con phải làm những điều họ muốn. Cha mẹ không biết rằng họ cần phải thay đổi kế hoạch *của họ* và gia nhập hoạt động của con, bất kể con đang làm gì, không phải vì họ thích hoạt động đó, mà là vì họ muốn kết nối với con.

Vai trò của cha mẹ không phải là ra lệnh, mà là hỗ trợ sự phát triển chân ngã của con. Vì vậy, nếu ta muốn gắn kết với con, dù con ở bất kì độ tuổi nào, ta cần phải tìm cách thích ứng với năng lượng cảm xúc *của con*. Khi năng lượng cảm xúc của ta và của con thích ứng với nhau, ta đảm bảo với con rằng ta sẽ không tước đi sự nguyên bản của con và sẽ không thay đổi con, và việc này sẽ giúp con dễ tiếp thu.

Dù con sáu hay 16 tuổi, con đều mong muốn có được sự gắn kết ý nghĩa với cha mẹ. Nếu mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái chỉ là sự kiểm soát, phê bình, trách mắng, áp lực, con sẽ bỏ ngoài tai mọi chuyện. Nhưng nếu mối quan hệ ấy là sự tự chủ, trao quyền, gần gũi, tự do về cảm xúc, và sự nguyên bản, tại sao con lại khước từ cha mẹ?

Ở bên con trong tỉnh thức cho ta cơ hội tặng con một tấm thiệp mời, nồng nhiệt chào đón con để con luôn cảm thấy *cha mẹ nhìn thấy mình vì mình là chính mình*, và được phóng thích khỏi những lời phê bình chỉ trích. Ta chỉ cần gửi đến con thông điệp, “Cha/mẹ luôn sẵn sàng có mặt cho con”.

Chỉ cần dành cho con sự hiện hữu trọn vẹn, ta có thể nuôi dưỡng một đứa trẻ khỏe mạnh về mặt cảm xúc, nhưng một số phụ huynh cho rằng như vậy có nghĩa là họ phải ở bên con mọi lúc mọi nơi. Không, ngược lại, cha mẹ tỉnh thức vẫn có thể vô cùng bận rộn và con cần phải tôn trọng điều này. Nhưng vào những lúc rảnh rỗi, ta có thể cho phép bản thân chơi đùa với con một cách chăm chú không? Nếu có, con sẽ

nhận ra rằng, “Chắc chắn mình là một người rất xứng đáng thì cha mẹ mới bỏ hết điện thoại, ngừng làm việc và dành toàn bộ thời gian cho mình”.

Trong cuộc sống của tôi, để bước vào trạng thái hiện hữu trọn vẹn bên con, tôi quyết định không thay đổi hiện trạng của con; thay vào đó tôi gia nhập cùng con. Tôi tìm cách tạo sự song hành giữa năng lượng cảm xúc của mình với của con, thay vì yêu cầu con phải tạo sự cân xứng với năng lượng của tôi. Khi con nói chuyện với tôi, tôi cố gắng toàn tâm toàn ý lắng nghe. Tôi thể hiện sự tôn trọng giọng nói và tinh thần của con, tôn trọng quan điểm của con cho dù tôi không đồng tình với quan điểm ấy, và tôi luôn ở trong trạng thái sẵn sàng lắng nghe, sẵn sàng thấu hiểu.

Tôi luôn nhớ rằng, mục tiêu của tôi khi hiện hữu bên con không phải nhằm thể hiện sự khôn ngoan và ưu việt của mình, mà chỉ là để gắn kết với con. Tôi biết cách trân trọng từng giây phút đối thoại với con, và mỗi ngày cố gắng dành ra một giờ trò chuyện cùng con. Gắn liền với trạng thái nguyên bản của sự yêu thương và trân trọng con người thật của con, tôi cho con thấy tôi đã học được rất nhiều điều ở con. Trong một giờ ấy, chúng tôi không làm bài tập, không làm việc nhà; chúng tôi chỉ kết nối với nhau, dù là cùng ăn, cùng chơi, cùng đọc sách hay trò chuyện với nhau. Một giờ đồng hồ ấy có khả năng lấp đầy niềm vui của con bằng chính sự hiện hữu nội tại của con.

Ta ngầm hủy hoại cơ hội gắn kết với con

Ngay khi con nói chuyện với ta, ta muốn chặn ngang để khuyên lơn, phê bình, la mắng. Ta vốn quen gắn nhãn cho trải nghiệm của con. Tại sao lúc nào ta cũng muốn khuyên răn con, dạy dỗ con, nêu quan điểm cá nhân của ta đối với mọi thứ? Đó là do *bản thân ta*, không phải do con đòi hỏi. Đơn giản là vì ta không thể là *chính mình* và không thể *cho phép*. Ta không thể chấp nhận trạng thái như nhiên của tình huống.

Con không đòi hỏi ta phải *tự nguyện* đưa ra quan điểm cá nhân, và con cũng không mời ta chi phối mỗi cuộc thảo luận, vậy nên có bao giờ bạn tự hỏi tại sao con không muốn gần gũi với ta và bắt đầu giấu giếm ta mọi thứ không?

Trong số chúng ta, một vài người bắt đầu tỏ vẻ hiểu biết hơn nhờ đọc nhiều tài liệu chuyên sâu về tâm lý học, nhờ các chương trình giảng dạy và tư vấn về việc không nên “ấn định” mọi thứ. Ta bắt đầu thực hành nghệ thuật ngẫm nghĩ sâu xa từng lời nói của con. Biết đâu bạn cũng giống tôi khi đưa ra những nhận định như:

Mẹ thấy con buồn

Mẹ biết là con đang giận

Mẹ chỉ muốn con biết rằng lúc này vẻ mặt con rất giận dữ

Con cảm thấy như không có ai hiểu con

Mẹ biết là hôm nay con cô đơn

Mẹ thấy lúc này tâm trạng con không phù hợp để trò chuyện

Mẹ chắc chắn con đang rất bức bối

Mẹ biết con cảm thấy bị quá tải

Mẹ biết con lo lắng về bài kiểm tra sáng mai

Bạn cần phải nhớ, rằng những phát ngôn đầy suy tư này thấm đẫm cái tôi của chính bạn và bạn cần biết kiềm chế. Quả thực không dễ để ta ngẫm nghĩ về cảm xúc và ý nghĩ của người khác mà không dính líu chút gì đến cảm xúc và ý

nghĩ của riêng ta. Chỉ cần nghe thật kĩ những nhận định bên trên, ta sẽ thấy một số nhận định có vẻ trịch thượng hoặc mang tính phán xét.

Ví như khi có người nói, “Tôi thấy anh đang tức giận”, ta cảm thấy họ ra vẻ bề trên hoặc phán xét, ta tức tối vì họ dám tỏ vẻ hơn người và ta im lặng. Hoặc là ta nổi trận lôi đình vì họ dám nói như vậy. Đối mặt với những câu nhận định như, “Tôi thấy anh đang buồn chán”, hoặc “Tôi muốn anh biết rằng vẻ mặt anh đang rất giận dữ”, có lẽ ta cũng cảm thấy trịch thượng như thế và đáp trả, “Anh nói đúng, tôi đang giận đây!”

Ta cần ý thức được nỗi lo và cái tôi của chính mình, có như vậy ta mới có thể dành cho con những nhận định sáng suốt. Nếu không, thay vì cho phép con được thực sự trải nghiệm và hoàn toàn chấp nhận trải nghiệm của con, ta sẽ vô thức tỏ thái độ bề trên hoặc phán xét con, khiến con không dám thể hiện cảm xúc về trải nghiệm đó. Nói cách khác, ta cần hiểu rõ vị trí của mình khi ta đưa ra nhận định về con. Ta có muốn *tham gia* cùng con khi con vượt qua trải nghiệm không? Hay ta muốn tách biệt bản thân khỏi trải nghiệm của con, dù vô thức, và hậu quả là *ngăn cản* con trải nghiệm cảm xúc của chính mình?

Khi ta ở bên con tại vị trí *của con*, ngôn từ cũng không cần thiết, vì ngôn từ có thể tước đi sự kết nối cảm xúc của con với trải nghiệm. Chỉ cần ta xuất hiện bên con, thế là đủ. Có mặt bên con, ta sẽ là *nhân chứng* cho trải nghiệm của con, cho phép con được ngẫm nghĩ về cảm xúc của chính mình mà không cần phải nói bóng gió rằng con cần phải vượt qua cảm xúc đó.

Thay vì “bắt bệnh tâm lý” cho con, ta chỉ cần *cho phép*. Chỉ cần biết cho phép và biết làm nhân chứng, ta sẽ tạo cơ

hội cho con học được kĩ năng tự suy ngẫm, thay vì ngày càng phụ thuộc vào ta.

Bạn có công nhận *hành vi* hay *con người thật* của con không?

Có một sự khác biệt rõ ràng khi ai đó công nhận sự hiện hữu, trái ngược với khi ai đó công nhận hành vi nhất định của ta. Ta dễ dàng tỏ thái độ cảm thông với người khác, “Tôi hiểu”. Nhưng trên thực tế, ta *không* hiểu. Ngay cả khi ta ở trong tình huống tương tự, ta cũng không trải qua tình huống đó từ vị thế, quan điểm và cảm xúc của họ. Mục đích khiến ta nói “Tôi hiểu” mới quan trọng. Ta nói vậy vì ta muốn võ đoán về trải nghiệm của họ ư? Hay vì ta muốn nói rằng, “Tôi đang ở bên cạnh bạn đây”, và quan trọng nhất là “Tôi chấp nhận rằng đó là cảm xúc mà bạn đang trải qua”. Sự khác biệt là ở chỗ liệu câu nói đó có dính mắc với cái tôi của ta, hay là ta thực lòng bước vào trạng thái chấp nhận người khác để trợ giúp chân ngã của họ.

Ta đang nói về *sự cảm thông*, cốt lõi của sự cảm thông là khả năng cho phép người khác được trải nghiệm *theo cách của họ*, còn ta chỉ là nhân chứng. Vì vậy, bước đầu tiên để một người trưởng thành biết cảm thông là ta phải cho phép con được nếm trải *tất cả* trải nghiệm của con, để con được toàn quyền sở hữu sự nếm trải ấy, và ta không được phép điều chỉnh hay kiểm soát. Nói cách khác, biết cảm thông là ta biết công nhận sự hiện hữu của con, nói cho con biết rằng con có quyền đối mặt với cảm xúc của bản thân. Ta không cần phải đồng ý hay bất đồng, ta chỉ cần cho phép cảm xúc của con được tồn tại. Ta không cần tốn công mất sức để phủ nhận, định hình, hay thay đổi cảm xúc của con. Thay vào đó, ta cần cho con biết rằng ta đang lắng nghe và quan tâm đến những điều còn ẩn sâu *bên dưới* lời nói của con.

Sự cảm thông đòi hỏi ta phải sẵn sàng tạm ngưng cảm xúc của bản thân, như vậy ta mới có thể hỗ trợ cảm xúc

của con. Việc này sẽ khó khi con trải qua khoảnh khắc cảm xúc khó khăn, đặc biệt là khi con ghen tị, tức giận, có lỗi, hay oán giận. Trên thực tế, cha mẹ khó có thể chịu đựng khi con có cảm xúc tiêu cực đối với ta và người khác.

Một ngày nọ, sau khi tôi đón con gái ở trường, con muốn được đi chơi công viên. Tôi không đồng ý. Con bé xin đi thư viện. Tôi cũng không đồng ý. Cuối cùng, con bé xin đến nhà bạn chơi đã hẹn trước, vậy mà tôi cũng vẫn không đồng ý. Và lần nào tôi cũng có lý do: tôi phải nấu cơm tối, bố đang về, hai mẹ còn phải làm rất nhiều việc. Con bé bắt đầu ỉu xiu, hờn dỗi và giận dưng dưng. “Mẹ ích kỉ thế. Mẹ không bao giờ cho con làm gì cả. Con ghét hôm nay. Đáng ghét”.

Thay vì ở bên nỗi thất vọng của con, cho phép con trải nghiệm cảm xúc của bản thân mà không phải vương bận đến cảm xúc của mẹ, cái tôi của tôi trỗi dậy. Sau khi trách mắng con vì “con ích kỉ” và gọi hành vi của con là “mè nheo”, tôi bắt đầu giáo huấn con về tầm quan trọng của lòng biết ơn. Và tôi cảm thấy có lỗi khi làm như vậy. Càng giáo huấn con, tôi càng cảm thấy có lỗi và tôi càng muốn tìm cách khiến *con bé* cảm thấy nó có lỗi.

Khi tinh thần tỉnh táo, tôi tự hỏi, “Tại sao mình lại sợ lời nhận xét của con đến vậy? Có phải mình quá dính mắc với việc con phải có lòng biết ơn đến mức không cho phép con được có cảm giác thất vọng?” Tôi hoàn toàn có thể dạy con những bài học thú vị đó sau khi tâm trạng con tốt hơn. Nhưng tôi đã không cho con cơ hội được bình tĩnh, thay vào đó, tôi xoa dịu cảm xúc về sự *không thích đáng* mà con gọi lên trong lòng tôi khi nói tôi là “mẹ ích kỉ thế” bằng cách khiến con cảm thấy có lỗi.

Ta thường mắng con khi con đối mặt với cảm xúc tiêu cực. Bấu víu vào niềm hi vọng rằng chỉ cần ta muốn, cảm xúc tiêu cực của con sẽ biến mất một cách kỳ diệu và ta sẽ

không phải đối mặt với sự non nớt, thậm chí xấu xí của con, vì vậy ta khuyên lơn, “Con không được tức giận”, “Con đừng có ghen tị thế”, hay “Đừng có cảm thấy thất vọng như thế!”

Khi nói như vậy, ta muốn đẩy hết cảm xúc tiêu cực của con vào những góc tối nhất trong tâm trí con. Hậu quả là con lớn lên mà hoàn toàn tách biệt khỏi cảm xúc của bản thân. Và con phải trả giá bằng một cuộc sống luôn bị phủ nhận. Dù có thể không phải trong giai đoạn thiếu niên, nhưng có lẽ nhiều năm sau, những cảm xúc bị chôn giấu này sẽ trỗi dậy sau một sự kiện hay một mối quan hệ, và khi đó, những đứa trẻ nay-đã-trưởng-thành của ta sẽ bị choáng ngợp vì con chưa được trang bị sẵn sàng để đối mặt với những cảm xúc đó.

Nếu ta không thể cảm thông trước *mọi* cảm xúc của con, điều đó sẽ khiến con sợ hãi cảm xúc đó. Ví dụ như, khi tôi đi công viên nước với con gái lần đầu tiên, con nói “Con sợ lắm mẹ ơi” khi nhìn thấy đường ống trượt dốc đứng. Phản ứng đầu tiên của tôi là gạt ngay cảm giác sợ hãi của con bằng câu nói, “Ồi nào, con đừng ngốc thế. Con có thấy rất nhiều trẻ con đang trượt kia không?” Hoặc tôi trấn an con, “Mẹ ở đây rồi, không sao đâu”. Tôi nghe thấy rất nhiều cha mẹ nói với con, “Đừng sợ, có gì đâu mà sợ”.

Tôi đã kiểm chế phản ứng này, vì sau một giây suy ngẫm, tôi nhận thấy con bé sẽ không thể đỡ sợ hãi hơn nếu như tôi chỉ nói với con bé là đừng sợ. Thay vào đó, tôi nói, “Mẹ biết là con sợ mà. Mẹ cũng sợ nữa. Mẹ sợ lắm. Nhưng quan trọng là dù sợ rùng mình nhưng mẹ con mình vẫn phiêu lưu”. Con bé hiểu ý của tôi. Vậy là mẹ con tôi cùng đứng vào hàng và lẩm nhẩm, “Sợ quá, tôi sợ quá!” Do đó, thay vì e sợ, nỗi sợ hãi ấy khiến mẹ con tôi phấn khích. Khi hai mẹ con tôi trượt ống nước và chui khỏi đường ống, tôi có thể

nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chấp nhận rủi ro ngay cả khi ta sợ hãi.

Ta nghĩ mình cần dạy con không được sợ hãi, không được tức giận, không được buồn bã. Nhưng tại sao con không được tỏ ra sợ hãi khi con thấy sợ? Tại sao con không được tỏ ra buồn bã khi con thấy buồn? Tại sao ta lại bắt con phải chối bỏ cảm xúc của bản thân? Ta sẽ trợ giúp con nhiều nhất nếu như ta giúp con chuẩn bị tinh thần để vượt qua cảm xúc, chứ không phải khi ta ra sức gạt bỏ cảm xúc của con.

Chỉ cần ta cùng con trải qua trải nghiệm, dù trần tục đến mấy, ta đều có thể khuyến khích con nói lên cảm xúc của bản thân một cách thẳng thắn và thực tế, ví dụ như, “con buồn quá vì bạn con không đến chơi được”, “trời tối con sợ lắm”, hay, “ở đây ồn ào quá”.

Chỉ cần có mặt

Nhiều người cảm thấy mệt mỏi khi các con cư xử chưa phải phép. Nhưng ta không nhận ra rằng căn nguyên của hành vi đó là cảm xúc chưa bao giờ được biểu lộ và trở nên tách biệt khỏi ý thức. Nếu lí do của ta chỉ là khuyến khích con công nhận cảm xúc và ta cũng công nhận cảm xúc đó, ta sẽ khuyến khích con cảm thấy mọi cảm xúc và tìm được phương cách phù hợp để đối mặt với cảm xúc. Tôi nhấn mạnh vào từ “phù hợp” vì ta có quyền không thích cách thể hiện cảm xúc của con, nhưng ta có thể giúp con điều chỉnh cách thể hiện cảm xúc đó. Ta biết con đang giận dữ không có nghĩa là ta cần phải cho phép con đánh ta hay đập vỡ đồ đạc.

Chúng kiến cảm xúc của con thực sự là một thử thách đối với ta. Ta dành quá nhiều tâm sức cho con, với quyết tâm con sẽ thành công thay vì làm loạn, và trong mong ước được trở thành cha mẹ “tốt”, ta khó có thể ở *bên* con trong trạng thái *thực tế* của con, tức là cho phép hành vi đang diễn ra được tồn tại.

Hãy hình dung khi bạn nói chuyện với một người bạn thân. Mỗi khi bạn định chia sẻ quan điểm, ý nghĩ hay cảm xúc, người bạn ấy liền chen ngang và bình phẩm. Dù lời nói của người bạn ấy đều có chủ ý tốt nhưng những câu nói như “Tớ nghĩ là”, “Tớ cảm thấy là”, “Tớ tin là”, hoặc “Cậu nên” hay “Tớ sẽ” thực sự khiến ta cảm thấy khó chịu. Liệu bạn có muốn hét lên, “Cậu làm ơn im ngay và lắng nghe được không?”. Ừm, đây chính là cảm giác của con đấy - chính xác là điều con nói khi con quay lưng đi, tắt tivi hay đóng sầm cửa lại. Con sẽ không trò chuyện với ta trừ khi ta học được cách tách bạch bản thân khỏi *sự vô minh của mình* để bước vào trạng thái tĩnh lặng và sẵn sàng tiếp nhận *sự tỉnh táo của con*.

Khi chúng kiến con trải qua các trạng thái cảm xúc và kiểm chế mong muốn được phân tích hoặc phân loại trạng thái nào đó của con, ta giúp con có ý thức về việc nhìn thấu nội tâm của con. Chỉ cần không vội vã nói về cảm xúc hoặc trải nghiệm của con, ta tạo cho con không gian được hiểu bản thân. Ta cho con cơ hội được nghe tiếng lòng - tiếng lòng ấy sẽ thay đổi mọi con người. Điều này có lợi cho con hơn ngàn vạn lời ta nói.

Chỉ cần ta kiểm chế mong muốn được can thiệp, ta sẽ dành cho con không gian để tự suy ngẫm và khi đó, con sẽ là người lên tiếng, “Mẹ ơi, sao con lại tức thế nhỉ?” Và ta trả lời, “Con có muốn mẹ con mình cùng tìm hiểu không?” Ta sẽ chỉ dẫn để con tự hỏi *nội tâm của con* xem trong lòng con đang nghĩ gì, khuyến khích con suy ngẫm mà không phải vội đưa ra đáp án, đảm bảo với con rằng đáp án ấy sẽ xuất hiện - có lẽ là vài phút sau hay vài ngày sau, chắc chắn nó sẽ xuất hiện khi được tìm kiếm. Giúp con có cảm nhận thành thật về cảm xúc của mình và chờ đáp án của con xuất hiện chính là động tác trao quyền, thay vì “giải thích” cho con.

Khi các con đặt câu hỏi, ta nghĩ mình phải đưa ra đáp án ngắn gọn và đủ ý, sẵn sàng trao cho con một câu trả lời chẵn chu. Nhưng, nếu đáp án của ta là, “Mẹ không biết” thì sao? Đáp án này nghe có vẻ khác thường nhưng cơ chế hoạt động của nó là đây: khi ta nói với con những lý thuyết, những ý nghĩ được sắp xếp chu đáo và các câu trả lời có-công-thức-sẵn, ta dạy con thụ động tiếp nhận kiến thức của ta. Nhưng nếu ta nói rằng ta không biết câu trả lời, ta mời con cho phép vũ trụ *trao* cho con đáp án.

Hẳn mỗi chúng ta đều thấy con vui sướng thế nào khi con đưa ra đáp án mà cha mẹ đều không nghĩ đến. Việc này nuôi dưỡng hạt giống sáng kiến và sự tháo vát. Câu trả lời ít ỏi nhất “Mẹ không biết nhưng mẹ con mình cùng tìm đáp

án nhé” kích thích năng lực sâu kín nhất của con. Tất cả bắt nguồn từ thiện chí của cha mẹ là bước khỏi vũ đài “biết tuốt” để bước vào lãnh địa “không biết”.

Dưới đây là một số cách để ta bước vào lãnh địa *không biết*:

Khi con đặt câu hỏi, đừng vội đưa ra quan điểm hay câu trả lời, chỉ cần bạn vui với không gian mà câu hỏi đó tạo ra.

Cho dù biết câu trả lời nhưng ta nên nói, “Mẹ con mình cùng tìm đáp án nhé”.

Ta nói với con, “Con suy nghĩ rồi nói với mẹ phát hiện của con nhé”.

Thể hiện cho con biết rằng ta không thể thấu biết mọi thứ và ta vui vẻ khi không biết.

Ta dạy con rằng biết đặt câu hỏi quan trọng hơn là biết đưa ra đáp án. Điều này sẽ giúp con chuyển hướng từ khả năng tư duy dựa-trên-kết-quả sang tư duy dựa-trên-quá-trình.

Khi ta dạy con trân trọng khả năng đặt câu hỏi, ta cũng dạy con gắn kết với điều kì diệu của khả năng tưởng tượng.

Quan trọng là ta không được trả lời ngay khi con hỏi, “Tại sao trăng sáng thế mẹ?” hay “Sao mây trông giống bông thế mẹ?” Thay vào đó, hãy khơi gợi sự hiếu kỳ của con giúp con trải nghiệm niềm vui vô giá khi “được khám phá”. Ví dụ, bạn có thể áp dụng một trong các phản ứng dưới đây để khuyến khích con bước vào trạng thái hiếu kì:

“Câu hỏi của con đúng là rất giàu trí tưởng tượng!”

“Mẹ chưa bao giờ nghĩ đến câu hỏi này”.

“Con luôn muốn biết nhiều hơn về cuộc sống, thật là một đức tính đáng ngưỡng mộ”.

Ta lặp lại câu hỏi và nói, “Đúng là một câu hỏi hay ho!”

Khi bạn dạy con yêu thích câu hỏi, thay vì tập trung vào câu trả lời, bạn đã thể hiện cho con thấy ham muốn được học hỏi và sự hiếu kì thú vị về cuộc sống. Bạn cũng dạy con rằng cuộc sống thực tế này vốn không thể đo đếm, không thể biết hết và không thể nhìn thấu. Con sẽ hiểu rằng

không có câu trả lời là hoàn toàn bình thường và con vẫn cảm thấy mình có năng lực dù con không biết đáp án.

Con gái hỏi tôi, “Mẹ ơi, mẹ kể cho con nghe em bé được sinh ra thế nào đi ạ - không phải chuyện con cò đưa em bé đến đâu, là chuyện em bé thật ấy? Làm thế nào em bé đi vào bụng mẹ được ạ?”

Trong tôi trỗi dậy biết bao ý nghĩ thuộc về *cái tôi*, ví như: “À, đây là cơ hội để ta trở thành người mẹ khai sáng tri thức và kể cho con nghe câu chuyện thực tế”, hay “Ta sẽ có cuộc trò chuyện giữa mẹ và con gái đầy thú vị về thân thể và sự tôn trọng bản thân”. Nhưng tôi chỉ nói, “Ừm, đúng là một câu hỏi khó. Mẹ con mình cùng tìm hiểu trên mạng Internet nhé”. Tôi không vội trả lời là vì tôi thực sự muốn con duy trì mong muốn được biết thông tin. Ở tuổi của con bé, tôi cảm thấy mong muốn ấy thực sự diệu kì. Kiến thức ẩn sau câu trả lời sẽ chỉ làm giảm mong muốn đó.

Mỗi chúng ta đều có cái tôi của mình, vì vậy ta dễ dàng nói có với cái tôi của con hơn là trạng thái hiện hữu của con. Nhưng chỉ cần ta tỉnh táo và sẵn sàng có mặt ở bên con, con sẽ học được cách sống trọn với từng khoảnh khắc trong cuộc sống.

Chương 16

Đối mặt với lỗi sai của con

Khi ta mắc lỗi, ta tha thứ cho bản thân, ta thông cảm cho chính mình, và ta không trách phạt mình. Ta cũng muốn bạn bè tha lỗi cho ta, thấu hiểu rằng ta có ý tốt và coi như chưa từng xảy ra chuyện gì. Chà, ta cũng phải nghĩ đến các yếu tố này khi con mắc lỗi.

Đừng nghĩ rằng ta phải trừng phạt khi con mắc lỗi; thay vào đó, hãy coi việc con mắc lỗi là cánh cửa để con học hỏi điều mới mẻ. Chẳng phải ta muốn lỗi sai của mình được suy xét như vậy sao? Thực ra là ta mắc rất nhiều lỗi sai trong suốt cuộc đời. Ta đánh mất chìa khóa, quên không khóa bình ga, quên đường khi lái xe, quên lịch hẹn, gây tai nạn, quên không thanh toán hóa đơn, quên không gọi điện cho bạn dù đã hứa, đánh mất điện thoại, chửi thề, nổi cơn tam bành, uống quá nhiều rượu, đi về muộn, ăn uống linh tinh hoặc xem tivi quá nhiều. Nói cách khác, ta làm vô số chuyện mà ta muốn con *không* làm *chỉ vì ta nói với con rằng những việc đó là sai!* Ta là ai mà cao sang và quyền năng đến vậy, đến mức ta được quyền phán xét và khuyên lơn con không được làm những việc mà ta làm, chỉ khác là không có ai chờ sẵn để quát nạt trách mắng ta?

Nếu bạn muốn con rút kinh nghiệm sau khi mắc lỗi, cảm giác “sai” cần phải được loại bỏ, để con nhận ra rằng dù con mắc lỗi gì, con vẫn không sao. Không được gán cho con cảm giác có lỗi hoặc đổ lỗi cho con. Chỉ khi con thoát khỏi nỗi sợ hãi, con mới rút được bài học kinh nghiệm.

Bạn có *thực sự* biết tại sao con hành xử như vậy không?

Khi ta cho rằng ta hiểu động cơ ẩn sau hành động của con và phán xét con một cách tiêu cực, ta gọi lên trong con cảm giác về sự đơn độc. Ta chất lên con cảm xúc về sự không phù hợp, dù bằng cách rõ ràng hay tinh tế. Ví dụ như ta trêu chọc con hay lấy con làm trò cười, so sánh con với bạn bè và chỉ trích con trước mặt người khác. Ta mong đợi ở con nhiều hơn là con sẵn sàng hay có khả năng trao cho ta.

Dưới đây là một số nhận định mang tính đổ lỗi mà ta hay nói với con:

Lúc nào con cũng vì phạm quy tắc vì con không yêu thương gia đình
Con học hành lười nhác vì con không nghĩ đến tương lai
Con không làm bài tập vì con lười biếng
Con nói dối vì con chỉ biết nghĩ đến bản thân mà không nghĩ đến ai khác
Con lúc nào cũng hay quên và khinh suất
Con thật là ngốc khi nghĩ như thế
Con thô lỗ quá
Con phải tự biết xấu hổ chứ
Mẹ không tin con, mẹ cũng không thể tin tưởng con
Con cố tình làm tổn thương mẹ
Con ích kỉ lắm
Con bịa chuyện giỏi lắm - mẹ biết thừa là con nói dối

Trong những trường hợp trên và nhiều tình huống khác, ta giả định mình biết lí do khiến con cư xử như vậy - chắc chắn là do con có ý định xấu. Áp đặt lời phán xét đó cho con khiến con có cảm giác mình đơn độc. Một bản án được tuyên mà con không có quyền biện hộ.

Nếu ta đối xử với con như vậy, nhất là khi con ở tuổi niên thiếu, con sẽ sớm đẩy ta ra khỏi cảm xúc của con. Con bị tổn thương bởi lời phán xét vội vã của ta, đến mức con trở nên vô cảm trước lời nói của ta. Ta lại cho rằng con thờ ơ vì

con “không quan tâm”, ta càng phán xét con nhiều hơn, và ta càng tự huyễn hoặc bản thân rằng mình biết mục đích của con. Ta đâu biết rằng con quá mệt mỗi khi phải sống trong nỗi xấu hổ, chán nản khi bị cha mẹ nghĩ rằng “con hư”.

Nếu con giấu cảm giác bơ vơ kia vào nội tâm, con sẽ thu mình lại và con tự tạo cho mình niềm tin rằng con “hư”. Nếu con hướng cảm giác đơn độc ấy ra bên ngoài, con sẽ tìm đến người khác để trút lên họ những thứ mà con phải hứng chịu, và đây là nguyên nhân gây ra tình trạng ức hiếp, bắt nạt. Trẻ hay bắt nạt luôn có cảm giác mình bị tước quyền và trẻ không thể chịu nổi nếu giấu kín cảm giác đó trong lòng, vì vậy trẻ khiến cho nạn nhân bị bề mặt và bất lực y như trẻ đó đã từng. Trẻ bắt nạt bạn bè vì bản thân trẻ phải chịu quá nhiều đau đớn. Khi hành vi bắt nạt gia tăng thành hành vi bạo lực, đó là vì kẻ gây chuyện đã phải âm thầm chịu đựng cảm giác bị bề mặt quá nặng nề, vì vậy trút cơn đau lên người khác là cách duy nhất khiến kẻ đó nhẹ lòng. Chúng tấn công lòng tốt của người khác chỉ vì chúng hoàn toàn bị cắt đứt khỏi lòng tốt nguyên bản của bản thân.

Nói cách khác, hành vi bạo lực của người trẻ bắt rễ từ mức độ bị tước quyền mà trẻ cảm thấy trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Khi con không còn là thùng nước gạo để chứa đựng đau khổ và nỗi xấu hổ, con sẽ không còn mong muốn được trút cơn giận cảm xúc lên người khác. Nếu trẻ được tôn trọng và cảm xúc của trẻ được công nhận ngay cả khi mắc lỗi, trẻ sẽ không quay lưng và không làm mất mặt người khác.

Biến lỗi sai thành bài học tinh thần

Con biết cách đối mặt với cảm xúc khi con quan sát ta những lúc ta căng thẳng. Mỗi ngày đều có vô số cơ hội để ta làm mẫu cho con thấy sự chưa hoàn hảo của mình. Khi đó, ta phải biết chấp nhận vết thương, sai lầm và thực tế là ta đang hành xử từ trạng thái vô thức - dù ta vẫn tưởng tượng mình rất tỉnh táo.

Con cần nhận thấy rằng những rối rắm cuộc đời luôn luôn có thể được khai thác để trở thành bài học cảm xúc và tinh thần quý giá. Khi nhận ra điều đó, con sẽ được giải phóng khỏi nỗi sợ hãi tương lai, có khả năng chấp nhận rằng sai lầm là không thể tránh được và thậm chí trở thành yếu tố cần thiết trong cuộc sống.

Như chúng ta đã thấy, khi đối mặt với lỗi sai của con, ta phải tự hỏi ta muốn bạn bè đối xử ra sao khi ta mắc lỗi. Ta có muốn bị giáo huấn nặng nề không? Ta có muốn bạn nhắc đi nhắc lại lỗi sai ấy để ta nhớ mình đã khiến bạn đau lòng đến thế nào chỉ vì ta đến tiệc sinh nhật bạn muộn? Ta có muốn bạn nói đi nói lại điều đó không? Ta có muốn cảm giác như thể tình yêu thương và sự tận tụy của ta đang bị hoài nghi? Vậy mà ta lại hành xử như vậy khi con mắc lỗi.

Nhất là khi con học không giỏi, người ta vốn tin rằng nếu ta bắt con “cố gắng hơn”, “học nhiều hơn”, hay “đừng đầu hàng” là ta sẽ trang bị đầy đủ cho con, giúp con vượt qua nỗi sợ hãi trước thất bại. Thực ra, ta đang dạy con dính mắc với sự hoàn hảo. Hậu quả là, khi con có khuyết điểm, gây rối hay không biết nội dung nào đó, chính bản thân con rất lúng túng. Con coi lỗi sai là sự phản chiếu con người thật của mình, vì vậy con cảm thấy mình thất bại. Nếu ta trách phạt con, ta không chỉ đánh mất cơ hội dạy con rằng lỗi sai là cánh cửa giúp con có ý thức tỉnh táo hơn, mà còn khiến

con chuẩn bị sẵn tinh thần để trở nên giận dữ, thậm chí bạo lực.

Trước khi ta giúp con tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến sai lầm, con cần được phép tạo một chút khoảng cách giữa bản thân con với sai lầm đó. Cần tỉnh táo chờ đợi trước khi mọi tâm trạng cảm xúc lắng xuống và mọi người đều bình tâm trở lại, sau đó hãy ngồi bên con một cách cảm thông, cùng con tìm hiểu căn nguyên và hoàn toàn không phán xét, đồng thời cho con thấy rằng con có thể rút ra bài học kinh nghiệm trong tương lai.

Giúp con hiểu *tại sao* là cách hiệu quả nhất để ta dạy con về sự tha thứ, bởi biết rõ *lí do* trao cho ta quyền tạo ra sự thay đổi. Thật không may, khi đối mặt với hành vi tiêu cực của con, ta thường không dành thời gian hoặc tỏ thái độ kiên nhẫn cần thiết để tìm hiểu *nguyên nhân*, thay vào đó, ta chỉ xử lý *việc đó*. Nhưng chỉ khi ta hiểu lí do ta mới có thể giúp con tạo ra con đường để thay đổi. Mọi thứ sẽ thật ngọt ngào sau khi con hiểu rõ nguyên nhân. Có lẽ lí do chỉ vì con nhìn không rõ hoặc áp lực từ phía bạn bè. Có lẽ chỉ vì con thiếu thông tin hoặc nhận định chưa đúng. Ta không cần phải công kích lí do đó, chỉ cần biết và tiếp tục là được.

Nếu ta không lao tâm khổ tứ vì sai lầm của con, ta sẽ truyền tải cho con một bài học sống còn là mọi việc đều có thể được tha thứ, bởi vì sai lầm là một phần tất yếu trong quá trình học hỏi để trở thành cái tôi nguyên bản. Nếu ta không dần vật bản thân vì sai lầm của con, ta sẽ nhận thấy rằng phía sau mỗi sai lầm ấy là một chủ đích tốt, mặc dù đôi lúc ý định đó không thực sự hiển hiện. Là cha mẹ, ta cần phải tìm kiếm bên dưới sai lầm kia để thấy được chủ ý tốt nguyên bản của con. Điều này sẽ khích lệ con có niềm tin đối với lòng tốt bẩm sinh của mình. Con sẽ không còn nhiệt huyết cố gắng nếu ta chỉ chăm chăm hướng vào kết quả xấu, thay vì hướng đến ý định tốt.

Giả sử con quên không tắt lò nướng sau khi nướng bánh. Ta có hướng đến ý định tốt của con là muốn nướng bánh không? Nếu con nướng cháy bánh, ta có giúp con bình tĩnh mỉm cười và thử nướng mẻ khác không? Nếu con vô tình làm xước xe khi đi mua đồ, ta có nhận thấy ý định tốt đẹp ban đầu của con là đi mua đồ giúp mẹ không? Nếu con quên không làm câu hỏi của bài kiểm tra, ta có công nhận rằng con muốn làm bài tốt đến mức vội vàng không? Chỉ cần ta thể hiện niềm tin tưởng đối với ý định ban đầu của con, ta chứng minh cho con thấy rằng ta không đánh giá con vì những gì con làm.

Một trong những lí do khiến con sợ sai là vì khi ta mắng mỏ con, ta vô tình tước mất cảm giác có năng lực của con. Ta tước đi cảm xúc của con, đến mức con sợ không dám làm bất kì việc gì có thể lại dẫn đến lỗi sai đó. Nếu con làm cháy bánh và cả căn nhà tràn mùi khói, con sẽ cảm thấy mình vụng về đến mức sợ không dám nướng bánh lần nữa. Nếu con làm mất điện thoại, con sẽ cảm thấy có lỗi đến mức con thấy mình không nên dùng điện thoại nữa.

Công nhận lỗi sai của con

Gia đình tôi thường chơi một trò chơi vào bữa tối cuối tuần. Lần lượt từng thành viên kể về lỗi sai lớn mà mình mắc phải trong tuần. Đó là trò chơi “bóng chuyền”, đích thực là như vậy, vì ai cũng cố bỏ xa lỗi sai của người khác và câu chuyện trở nên rất hứng khởi, “Mẹ nghĩ đó là một lỗi sai ngớ ngẩn á? Lỗi sai của con ngớ ngẩn hơn nhiều”. Con gái tôi rất hồ hởi khi nghe kể về lỗi sai của cha mẹ. Trò chơi này luôn có sự tiếp nối. Chúng tôi chọn một hoặc hai lỗi sai mình mắc phải và mô tả xem mình đã rút được bài học kinh nghiệm gì.

Một ngày nọ, con gái tôi nói, “Mẹ ơi, con mắc lỗi rồi. Con quên không đẩy nắp bút nhớ dòng nên giường con bị dây mực bẩn lắm. Con xin lỗi mẹ”. Tôi nói rằng con rất dũng cảm khi biết nhận lỗi. Sau đó tôi dạy con làm sạch ga giường. Con gái hiểu rằng tôi luôn khen con dũng cảm mỗi khi con biết nhận lỗi. Vì vậy, bây giờ con bé luôn sẵn sàng kể cho tôi mỗi lần con bé ăn chiếc kẹo mà lẽ ra không được ăn, hoặc mỗi khi con bé và các bạn giấu điểm thầy cô điều gì đó. Tuy nhiên, cần phải nói rằng khi con tôi nói dối - con bé đã, đang và sẽ làm như vậy tiếp - thì đây chỉ là một trong những thực tế của thời thơ ấu (và cả thời trưởng thành nữa!) mà ai cũng phải chấp nhận. Tôi không xoa dịu nỗi sợ hãi của con bé mỗi lần con thú nhận, nhưng tôi trấn an con rằng cảm giác sợ hãi khi nhận lỗi là hoàn toàn bình thường. Tôi cũng chỉ ra rằng sẽ có người mắng mỏ, khiển trách lỗi sai của con. Tuy nhiên, trong gia đình tôi, con bé cần biết rằng lỗi sai được chấp nhận và sẽ được đối xử với lòng cảm thông. Khi ấy, lỗi sai do nói dối được coi là một khía cạnh liên tục hết sức tự nhiên trong hành vi của con người.

Có lẽ bạn băn khoăn, “Chẳng phải điều này sẽ khuyến khích trẻ coi việc mắc lỗi là bình thường sao?” Tôi sẽ chứng minh đây không phải là một điều đáng lo ngại. Ý nghĩa đầu tiên ẩn sau phương pháp dạy con trong tinh thức là các con vốn đều có ý tốt và muốn làm điều đúng đắn. Tuy nhiên, xuyên suốt mỗi ngày, chắc chắn con sẽ mắc một vài lỗi sai, dù là vô tình hay không. Như tôi đã nói, nếu con sợ bị phạt, con sẽ cố gắng giấu diếm lỗi sai bằng cách nói dối. Phương pháp của tôi không chỉ giúp trẻ không được sợ hãi lỗi sai mà còn nhấn mạnh rằng ta có thể học được rất nhiều bài học quý giá từ những sai lầm ấy - những bài học sẽ giúp cuộc sống của ta phong phú hơn, để ta không thể tưởng tượng là mình chưa từng gây ra lỗi lầm ấy.

Nếu bạn khuyến khích con cứ để sai lầm qua đi, bạn đã giúp con tách hạt gạo ra khỏi vỏ trấu, sau đó vớt vỏ trấu để gió cuốn đi. Thử thách đích thực là liệu *bạn* có thể trút bỏ âu lo khi con xin mượn chìa khóa chiếc xe mà con mới đụng tường tuần trước. Nếu bạn vô tình làm trầy xước xe ô tô của một người bạn, liệu bạn có muốn họ dừng bao giờ cho bạn mượn khóa xe nữa không?

Khi con cho bạn thấy những khía cạnh dễ bị tổn thương nhất, còn bạn cho con thấy bạn sẵn sàng gặp gỡ con người thật của con, bạn nói với con rằng các khía cạnh ấy xứng đáng được tôn trọng và đón nhận. Nếu bạn phản bội con thông qua hình ảnh “con phải thế này, con phải thế kia” do bạn tự hình dung, bạn cho con thấy rằng con không xứng đáng và rằng thế giới là một nơi không được phép tha thứ. Vậy là con sẽ sợ hãi khi bước ra cuộc đời.

Nếu được thực hành thể hiện sự dũng cảm khi mắc lỗi, con học được cách tôn trọng sai lầm và sự hạn chế của bản thân, trong khi vẫn thể hiện niềm tin đối với khả năng tiếp tục bước đi. Việc này củng cố niềm tin đối với năng lực của con. Nếu con được đảm bảo rằng con vẫn được yêu thương,

con sẽ chấp nhận sự thật rằng mỗi chúng ta đều là một tác phẩm đang được tô vẽ.

Chương 17

Đôi cánh đại bàng

Con cần hai nguồn học hỏi để có thể phát triển hành vi tỉnh thức. Hãy coi hai nguồn học hỏi đó giống như đôi cánh của một con chim đại bàng. Đó là *sự nguyên bản* và *sự kiểm chế*. Thiếu đi một trong hai chiếc cánh, con sẽ chấp chới và không bao giờ cất cánh bay lên đỉnh cao tiềm năng.

Từ đầu cuốn sách, chúng ta đã thảo luận nhiều về sự nguyên bản - yếu tố xuất phát từ sự gắn kết sâu sắc của ta với bản tâm. Đối với trẻ nhỏ, đó là khi trẻ học được cách nhận thấy tiếng nói nội tâm để biết cách mở rộng sự hiện diện trong thế giới này. Sự gắn kết với bản tâm ngày càng gia tăng sẽ giúp trẻ biết cách *chấp nhận* bản thân và *trân trọng, thể hiện* ý chí của bản thân *trong thế giới này*. Khi ấy, trẻ cũng sẽ phát triển khả năng củng cố sự gắn kết giàu ý nghĩa đối với người khác và với cả cuộc sống này.

Chiếc cánh thứ hai của đại bàng là sự kiểm chế, là công cụ để ta thấu hiểu và thấm nhuần ý chí của người khác. Sự nguyên bản đòi hỏi ta tôn trọng bản tâm và thể hiện đúng con người thật của mình, còn sự kiểm chế giúp ta có sự đồng điệu với ý chí của mọi người xung quanh.

Con cần nắm chắc nghệ thuật kết nối với bản thân và kết nối với người khác, vì đây là hai trụ cột của mọi mối quan hệ. Khả năng kết nối với người khác có liên hệ chặt chẽ với khả năng kết nối với bản thân, bởi đây là khởi nguồn của sự nguyên bản và là bí quyết để ta nâng cao khả năng duy trì các mối quan hệ giàu ý nghĩa.

Ngay cả khi con cần nâng cao ý thức về sự gắn kết với nội tâm và khả năng được là chính mình, con cũng cần học cách sống trong một thế giới đầy rẫy những quy định và sống chan hòa với mọi người. Để được như vậy, con cần

biết lắng nghe tiếng nói nội tâm và quan trọng không kém là biết lắng nghe tiếng nói của người khác. Nâng cao khả năng đầu hàng ý chí của bản thân và đầu hàng ý chí của người khác khi cần thiết là yếu tố chính của sự kỷ luật. Việc này rất khác biệt so với việc dạy con “cư xử”.

Khi con được dạy là hãy thể hiện tiếng nói nội tâm, lẽ đương nhiên là đôi khi tiếng nói ấy sẽ trở thành nguyên nhân tạo ra sự bất đồng giữa con và cha mẹ. Đây là mặt trái ta phải chấp nhận nếu muốn con trở thành đứa trẻ can đảm, tự tin. Con sẽ học được cách chịu đựng sự tức giận khi con phát hiện ra rằng thế giới này không hướng trọng tâm vào con. Con chấp nhận điều đó, vì con không phải là người duy nhất có ước mơ và nhu cầu, và con không thể được hài lòng mọi lúc, mọi nơi.

Là cha mẹ, chỉ cần ta gắn kết với con, tạo cho con không gian an toàn để con được nhìn nhận là chính mình, con sẽ biết cách vui vẻ với sự gắn kết. Con hiểu rằng động lực của mối quan hệ là cho-đi-và-nhận-lại và con cũng sẽ biết cách phát triển dù khó khăn xuất hiện. Con có thể bằng lòng khi có người phụ thuộc vào con, và đổi lại, con sẽ tin rằng con hoàn toàn có thể dựa vào người khác.

Trẻ không thể bay đến đỉnh cao nếu thiếu sự kiểm chế

Stephanie và Phillip có ba con và ba đứa luôn luôn nằm ngoài khả năng kiểm soát của cha mẹ. Tụi nhỏ đánh lộn không ngớt, những buổi chơi theo nhóm trở thành cơn ác mộng và giờ ăn trở thành thảm họa. Trong nhà không có trật tự nào cả, tụi nhỏ nắm toàn quyền và nhà cửa lúc nào cũng rối tung rối mù. Đó là một gia đình thiếu hoàn toàn sự tôn trọng từ phía tụi nhỏ và cả cha mẹ.

Stephanie ngày nào cũng khóc vì mọi việc quá sức chịu đựng. Lớn lên bên một người mẹ luôn thích kiểm soát và thống trị, chị không có nhiều ý thức về sự trao quyền và dễ dàng rơi vào vị thế nạn nhân. Sự mâu thuẫn khiến chị sợ hãi, vì vậy chị luôn cố gắng tránh xa nó hết mức có thể. Tương tự như vậy, Phillip sinh trưởng trong một gia đình mà cảm xúc hiếm khi được bộc lộ, chính vì vậy anh luôn cảm thấy bất an mỗi khi muốn thể hiện cảm xúc của bản thân. Stephanie và Phillip vốn có cuộc sống bí bách về tình cảm, vì vậy cả hai đều lo sợ khi phải thể hiện tiếng nói thật lòng với các con. Và đương nhiên, đám trẻ nhà họ - trẻ con vốn rất giỏi khuấy đảo tinh thần người khác - thử thách cha mẹ để cha mẹ giúp trẻ đối mặt với mớ cảm xúc bồng bong của mình.

Khi tôi quan sát cặp phụ huynh này và các con, rõ ràng biện pháp kỷ luật của cha mẹ không có hệ thống. Tụi trẻ không biết phải cư xử thế nào cho đúng. Ví dụ như khi ba cậu bé cùng chơi trong phòng và chẳng mấy chốc đám trẻ ném đồ chơi khắp phòng rồi leo trèo lên đồ đạc. Khi Jacob, anh cả, lắc lắc chiếc đèn bàn, Stephanie nói, “Jacob ơi, con đừng làm vậy nữa”. Jacob không hề chú ý. Stephanie lại nói: “Mẹ đã nói là con đừng làm vậy nữa mà. Con cứ thế là mẹ

cho úp mặt vào tường đấy”. Không đứa trẻ nào chú ý. Stephanie nài nỉ: “Mẹ nói là đừng mà”.

Khi biện pháp không đem lại hiệu quả, Stephanie bắt lực nhìn tôi, ánh mắt chị nài nỉ tôi hãy thấu hiểu khi chị giải thích, “Tôi cũng đã thử các biện pháp kỷ luật nhưng không đứa trẻ nào chịu nghe. Chị có thấy rất khó để đám trẻ nghe lời tôi không?” Một giây sau, chiếc đèn bàn rơi xuống sàn nhà và làm Jacob bị đau chân. Stephanie vội chạy đến đỡ dành con. Jacob không bị phạt, trái lại còn được mẹ ôm hôn.

Một lát sau, Jacob tiếp tục chơi đùa và tiếp tục có hành vi như cũ. Chỉ vài phút sau lại xảy ra rắc rối và lần này là cả ba cậu bé đánh nhau. Stephanie xuất hiện trước cửa và nói: “Các con không làm đau nhau nhé”. Ba đứa nhỏ tiếp tục đánh nhau, vẫn đứng cách xa ba đứa nhỏ, chị nài nỉ, “Các con đừng làm mình bị đau nhé”. Không đứa nhỏ nào lắng nghe mẹ nói.

Stephanie bất thành lĩnh đi nhanh về phía mấy đứa trẻ và tách chúng ra khỏi nhau, tát Jacob và hét lên, “Các con hư quá! Lúc nào cũng làm mẹ buồn. Cả ba đứa úp mặt vào tường đến tối ngay”.

Jacob sững sốt vì cậu bé không lường trước được việc này. Cậu bé hét lên phản đối vì chỉ mình cậu bé bị đánh và vì mẹ không công bằng. Còn người mẹ nổi giận đùng đùng, toàn thân run rẩy, một phần vì chị rất thương con vì con vừa bị đau chân. Jacob đánh mẹ. Mẹ đánh cậu bé. Hai đứa nhỏ còn lại co rúm người vì sợ, còn Stephanie khóc nức nở và đổ lỗi cho mấy đứa nhỏ đã khiến chị khổ sở, ba đứa trẻ xấu hổ cúi đầu.

Stephanie không hay biết rằng khung cảnh hiện tại chính là một trong những cảnh tượng thường xuyên trong thời thơ ấu của chị và khi ấy, chị luôn có cảm giác mình bị tước đi

mọi quyền lợi. Áp đặt lên con trai cảm giác bất lực mà *chị* phải trải qua khi còn nhỏ, *chị* không thể tách bạch hành vi của con ra khỏi cảm xúc của bản thân vào khoảnh khắc đó. Mọi hành động của *chị* đều được thôi thúc bằng sự tránh né cảm xúc, vì vậy *chị* không thể phản ứng như con mong đợi.

Tôi đã gặp rất nhiều phụ huynh có con lớn hơn và họ vẫn luôn cảm thấy bất lực khi đối mặt với hành vi “xấu” của con. Khi quan sát các phụ huynh này, tôi nhận thấy một lỗi chung chính là việc họ không thể nhanh chóng hành động vào khoảnh khắc quan trọng nhất. Ví dụ như một cô bé 8 tuổi giật đồ chơi của em trai, nhưng người mẹ phớt lờ và tiếp tục ngó lơ cho đến khi hai *chị* em đánh nhau. Trong một tình huống khác, mẹ của một đứa trẻ 6 tuổi nhìn thấy con vứt mẩu vụn bánh xuống sàn nhà nhưng *chị* không nói gì, và *chị* nổi giận ùng ùng khi thằng bé vứt vụn bánh khắp nơi. Mặc dù ta cũng nên đợi đến thời điểm thích hợp để dạy con biết cư xử, nhưng có những lúc việc trì hoãn gây phản tác dụng. Thay vì để một tình huống diễn biến theo chiều hướng xấu hơn, cha mẹ tỉnh thức sẽ hành động ngay lập tức nếu cần thiết.

Ví dụ như trường hợp của Stephanie, nếu như *chị* nhận thức được mô hình cảm xúc của bản thân, *chị* có thể xử lý tình huống này kiên quyết hơn ngay từ đầu. Khoảnh khắc mà Jacob vi phạm quy tắc là phải tôn trọng gia đình và sự an toàn của bản thân cũng như của người khác, Stephanie cần phải tỏ rõ uy quyền. Dốc hết nội lực, *chị* có thể tuyên bố, “Đứng im, đứng im ngay lập tức. Các con dừng hết lại”. Khi trò chơi của các con dừng lại, *chị* nên nhắc lại giới hạn hành vi cho con. Yêu cầu con nhắc lại sự kỳ vọng của *chị* đối với các con nhằm đảm bảo các con hiểu rõ hậu quả nếu tiếp tục vi phạm, nói rõ rằng các con sẽ không được chơi tiếp nếu như không tuân thủ quy định. Ta không thể trở

thành “người nài nỉ” nhưng vẫn mong thể hiện quyền lực với con.

Stephanie sợ hãi khi bản thân có ranh giới cảm xúc, vì vậy chị đã để các con lạm dụng mình. Chị đã quen với cảm giác không có quyền lực, đến mức chị thụ động thể hiện thông qua vị thế yếu đuối của bản thân, trong khi các con cần chị phải mạnh mẽ và rõ ràng. Ngay cả khi nổi giận bùng bùng, chị vẫn không thể chấp nhận cảm xúc của bản thân, đến mức chị trút mọi cảm xúc ấy lên các con, làm con cảm thấy có lỗi vì “khiến” mẹ buồn. Không hề “hư”, tội trẻ chỉ làm những việc mà trẻ con vẫn làm, trong khi người mẹ lại khổ sở đổ lỗi cho con.

Câu chuyện của Stephanie cho thấy ta dễ dàng bị mắc kẹt trong khuôn mẫu của chính mình và điều này không liên quan đến hành vi hiện tại của con. Thay vì phản ứng trước hành vi của con, ta lại bị thôi thúc bởi *nỗi lo lắng của chính mình*.

Rất nhiều bậc cha mẹ có-chủ-ý-tốt luôn nhớ đến những rối rắm trong hành vi của con. Đó là bởi vì ta cảm thấy xa lạ khi bước ra khỏi cái tôi và cuộc sống của chính mình để kỉ luật con một cách hiệu quả. Nếu ta không tỉnh táo trước cái tôi của mình và kịch bản cuộc sống đang thôi thúc chính mình, ta không thể đến với con theo cách ta muốn. Phản ứng của ta xuất phát từ sự mù quáng về cảm xúc, vì ta không nhận thức được ngòi nổ cảm xúc và khả năng chịu đựng của ta đối với sự mâu thuẫn.

Dạy con trong tỉnh thức không phải lúc nào cũng là yêu thương âu yếm, dỗ dành an ủi. Khi nuôi con tỉnh thức, ta không cho phép con cư xử không đúng mực và ta cũng không tự động đặt nhu cầu của con lên trên nhu cầu của bản thân. Cho phép con cư xử theo ý thích mà không quan tâm đến ảnh hưởng của hành vi đó đối với mọi người xung

quanh nghĩa là ta đang nuôi lớn những con quỷ nhỏ. Dạy con *biết cách* kiềm chế sự nguyên bản và kiểm soát cảm xúc là việc vô cùng cần thiết. Vì vậy, không nhượng bộ khi cần thiết luôn song hành với thái độ mềm mỏng khi cần. Thiết lập ranh giới, nói “không” và tỏ thái độ kiên quyết là một phần quan trọng của quá trình nuôi dạy con hiệu quả, đồng thời cũng được các con chấp nhận và trân trọng.

Trọng tâm của phương pháp dạy con trong tinh thức là khả năng *có mặt* trong mọi tình huống cần thiết. Bạn có thể phản ứng từ vị thế của *nhận thức* thay vì *sự dấn mình* không? Bạn kỷ luật con từ vị thế của sự nguyên bản hay từ cái tôi của mình?

Dạy con trong tinh thức nghĩa là bạn đáp lại, thay vì *phục vụ*, nhu cầu của con. Bạn không nuông chiều con khi con cư xử chưa đúng mực. Bạn có nhiệm vụ giúp con tìm được sức mạnh cảm xúc trong nội tâm để con biết tự chịu đựng và kiên cường. Để có sức mạnh ấy, con cần dành nhiều công sức kiểm soát cảm xúc của bản thân mỗi khi bị kỷ luật.

Biện pháp kỷ luật

Sự mâu thuẫn là điểm nóng đối với tất cả chúng ta, bởi ta có ấn tượng không lành mạnh khi đối mặt với những người có lối cư xử đối lập với kỳ vọng của ta. Một số người phản ứng bằng cách tham gia quá mức hoặc kiểm soát quá mức, trong khi một số người lại cảm thấy bị quá tải và thu mình lại. Cụ thể, kỷ luật con có khả năng cởi trói trong ta *con quá vật thích kiểm soát* hoặc *kẻ lẩn tránh cảm xúc*. Sự mâu thuẫn khơi dậy trong ta phản ứng nào hoàn toàn tùy thuộc vào sự kết hợp của quá trình sinh trưởng và tính khí của ta.

Ta nhận thức thế nào về sự phóng chiếu và cái tôi của bản thân trong quá trình nuôi dạy con? Ví dụ, có thực là con cư xử ngang ngạnh hay do ta quá cứng nhắc? Để tìm được câu trả lời, ta nên tự hỏi, “Cảm xúc nào đang sục sôi trong lòng mình lúc này? Mình bị thôi thúc thế nào? Mình áp đặt những gì của quá khứ vào hiện tại?” Sau khi ta hiểu rõ nội tâm của mình, ta sẽ biết liệu mình có ở vào vị trí phù hợp để phản ứng trước nhu cầu của con một cách quả quyết, hay liệu lời phán xét của ta bị lu mờ bởi nỗi lo lắng của chính mình.

Hồi con gái tôi 3 tuổi, tôi và một người bạn cùng đi biển. Suốt cả ngày, con gái tôi cư xử rất xấu - la hét, vùng vằng, cư xử không phải phép. Tôi rất khó chịu. Tôi đã muốn gây ấn tượng với bạn, đã muốn cô ấy ngưỡng mộ tôi như một bà mẹ “tuyệt vời nhất”, với đứa con “ngoan ngoãn” nhất. Do cái tôi của mình, tôi ỉn ẻ chán nản vì hành vi của con, giận con tím mặt vì con dám làm tôi bẽ mặt. Kéo con bé sang một bên, tôi nhìn con với ánh mắt căm hờn nhất, ích kỷ nhất và đương nhiên khiến con bé khóc to hơn nữa.

Lúc này, tôi tỏ rõ thái độ đối phó, “Mẹ sẽ không bao giờ cho con đi biển nữa”, tôi hằn học. Hiển nhiên con bé khóc

càng to hơn. Tôi tiếp tục đe dọa, “Mẹ sẽ không bao giờ cho con xem chương trình Elmo hay cho con kẹo nữa. Cũng không bao giờ cho con đi công viên hay ăn pizza nữa, không bao giờ”. Cuối cùng con bé cũng nín và để cho mẹ tha hồ cáu gắt. Quãng thời gian còn lại trong ngày, con bé ngoan như một chú cún con.

Tôi mất bình tĩnh vì tôi luôn có cảm giác con đang tấn công chính mình. Kết quả là thay vì giúp con điều chỉnh cảm xúc, tôi lại đe dọa con chỉ nhằm thỏa mãn cái tôi của mình, bởi tôi quan tâm đến hình ảnh của bản thân trong mắt người bạn đi cùng hơn là điều chỉnh hành vi của con. Trong khi đó, điều duy nhất con gái tôi học được là phải sợ mẹ, vì đôi lúc, thậm chí luôn luôn, mẹ không giữ được bình tĩnh vì tôi luôn nghĩ hành vi của con nhắm vào mình.

Nếu quá trình nuôi dạy con có một khía cạnh có khả năng phơi bày sự dấn mắc của ta đối với sự kiểm soát, hay việc ta không thể chịu đựng hành vi mà bản thân ta cho là chưa đúng, đó chính là khi con cư xử ngoài ranh giới kỳ vọng của ta. Những lúc đó, ta sẽ thấy mình cứng nhắc, giáo điều, độc tài, thậm chí chuyên quyền. Chính ta nhìn thấy mức độ vô minh của bản thân.

Tôi chưa bao giờ nghĩ mình lại kỷ luật con vào một ngày đẹp đẽ như vậy trên bãi biển. Tôi cứ cho rằng tâm trạng mình rất tốt, thời tiết rất đẹp và tâm tính của con gái cũng sẽ như vậy. Tuy nhiên, sự cần thiết phải kỷ luật hiếm khi xảy ra vào “thời điểm hoàn hảo”. Sự kiềm chế cần phải được đưa ra, bất kể tình huống, mỗi khi cần thiết. Điều chỉnh hành vi chưa phù hợp của trẻ *luôn luôn* cần thiết *trong thời điểm hiện tại*. Ta cần phải hết sức nhất quán về việc này. Phản ứng mau lẹ ngay lập tức và xử lý cảm nhận của con chính là bí quyết để ta dạy con sự kiềm chế.

Tôi vi phạm nguyên tắc điều chỉnh hành vi của con tại thời điểm hiện tại, bởi vì tôi không muốn buổi đi chơi hôm ấy bị hỏng. Nhưng tôi chỉ khiến tình hình tệ hại hơn khi né tránh kỷ luật con. Vì không thể giữ quan điểm trung lập và đưa ra hành động phù hợp, tôi buồn vì buổi đi chơi đó bị hỏng hơn là việc con gái cư xử chưa đúng. Đó là sự khác biệt chính yếu giữa việc tôi chỉ cố gắng bắt con “hành xử” và dạy con sự kiềm chế.

Những ngày này tôi vẫn thường tự nhủ, “Tôi sẽ có phản ứng ngay lập tức. Nếu hành vi của con đòi hỏi sự công nhận, tôi sẽ có mặt ngay để công nhận con. Nếu hành vi của con đòi hỏi sự điều chỉnh và sự kiềm chế, tôi sẽ tỉnh táo và sẵn sàng dành cho con ngay khi con cần. Nếu hành vi của con đòi hỏi tôi không nên có phản ứng, đó sẽ là câu trả lời của tôi”.

Dường như ta vẫn tin rằng ta có thể phớt lờ bằng sự can dự tối thiểu nhất, và tôi nhận thấy đây là phương pháp phổ biến của các bậc cha mẹ gặp khó khăn trong việc xử lý tình huống. Thật là tai hại khi ta giả định rằng con sẽ biết cư xử đúng mực. Trong lúc ta chờ con thay đổi hành vi và ta không có bất kì hành động nào để giúp con tạo ra sự thay đổi đó, con sẽ quen với khuôn mẫu của chính bản thân mình và ta sẽ lúng túng không biết phải làm sao. Con trông mong ta hướng dẫn con mỗi giây mỗi khắc chứ không chỉ hướng dẫn con những lúc ta thấy tiện cho mình. Nếu ta không dạy con trong tỉnh thức trong nhiều ngày mà chỉ dạy khi có thời gian rảnh rỗi, ta sẽ đánh mất cơ hội ngăn chặn ngay từ đầu hành vi chưa đúng mực. Định hình hành vi của con không thể được thực hiện lẻ tẻ.

Vì vậy, bây giờ tôi chào đón những sự việc từng xảy ra tại bãi biển. Không phải vì tôi thích thú, mà là tôi biết những cảnh tượng hỗn độn đó đã khiến cái tôi của tôi trỗi dậy và tôi đã biết cách đối mặt. Khi đó, tôi tự nhủ rằng con đang

cho phép tôi chứng kiến những hành vi mà chính bản thân tôi cần phải điều chỉnh. Tôi thực sự biết ơn điều đó.

Những lúc như thế này, việc nuôi dạy con có khả năng trở thành giải pháp tinh thần. Rất ít mối quan hệ có thể khơi dậy trong ta mong muốn mù quáng là được kiểm soát mọi thứ và bộc lộ sự thiếu trưởng thành của ta - nhờ đó tạo cho ta cơ hội có những bước tiến lớn trong quá trình phát triển bản thân.

Đừng né tránh, hãy trân trọng sự mâu thuẫn

Sự mâu thuẫn giữa ta với con là không thể tránh được. Mặc dù sự mâu thuẫn khiến ta cảm thấy không vui và ta muốn né tránh hơn, nhưng sự mâu thuẫn có thể trở thành cơ hội giá trị cho sự phát triển.

Khi cha mẹ né tránh mâu thuẫn, lo sợ mỗi khi hành động quyết đoán thay con, họ cũng sợ phải thể hiện quan điểm, dù là yêu thương hay che chở. Các bậc cha mẹ này hoài nghi bản tâm của chính mình, vậy nên con họ thể hiện rất ít nhận thức về giá trị của bản thân.

Mâu thuẫn thường nảy sinh khi mong ước của đôi bên lệch nhau do mỗi bên đều có lối suy nghĩ cứng nhắc. Bước đầu tiên để chuyển đổi mâu thuẫn là ta cần xem lại lối suy nghĩ của chính mình và các hình thức vô thức mà ta vẫn tranh đấu để giành lấy sự kiểm soát.

Hãy hình dung hôm nay là sinh nhật thứ 80 của mẹ bạn, và chiếc váy đầm dự tiệc mà bạn đã bỏ ra một khoản tiền lớn để mua cho con gái 4 tuổi đang nằm rúm ró trên sàn phòng ngủ của con bé. Con bé không chịu đi tiệc sinh nhật của bà ngoại nếu mẹ không cho mặc quần bò và đi đôi giày cũ kỹ, dơ bẩn mà con bé thích. Khi con bé nhìn bạn với ánh mắt lấp lánh kiểu lại-như-cũ-thôi, cảm con bé nhô ra, chân dính chặt xuống sàn, đó là khi con bé chờ xem bạn có chịu thua để hối lộ con, hay thú vị hơn là bạn sẽ quỳ xuống năn nỉ con. Con giận trào lên và đầu óc bạn thoáng hiện lên cảnh tượng “phải cho nó biết thế nào là lớn bé”. Bạn gằn giọng. Con bé khóc lóc và vùng vẫy. Bạn quát to hơn. Con bé giậm chân đùng đùng và đá đấm tới tấp. Một giờ đã trôi qua. Con bé thẳng. Con bé đi đôi giày và mặc quần bò yêu thích đến bữa tiệc. Còn bạn nhăn nhó như già thêm 5 tuổi.

Tất cả các cha mẹ đều từng ở trong tình huống mà họ phải tự nhủ, “Con đang cố tình cư xử như thế, vì thế mình phải cho con biết là mình sẽ kiểm soát ngay”. Ta gán cho mình nhãn mác ấy, đó là vì ta cảm thấy con đang chĩa mũi súng về phía ta. Ta hiếm khi hành động khôn ngoan khi ở vị trí của cái tôi đó. Ngược lại, ta dường như lại cởi trói cho con quái vật thích kiểm soát của bản thân và mong muốn được thống trị con, với mong muốn lấy lại đôi chút diện mạo của trật tự và ý thức về quyền hành. Trong khoảnh khắc ấy, ta vô tình quát tháo hoặc tát đít con.

Thay vì tự dần vặt bản thân vì cho rằng con đang chĩa mũi súng về mình, ta nên hiểu rằng con *không nghĩ đến chúng ta*, mà chỉ nghĩ đến bản thân con, khi con cư xử chưa phù hợp! Để giúp con bình tĩnh, ta cần có đủ sức mạnh để phân tách bản thân ta khỏi hành vi của con. Ta cần phải tách cái tôi của mình ra khỏi hành động của con tại thời điểm đó, sau đó, với thái độ bình thản, ta cần ngăn chặn hành vi chưa thích đáng của con.

Chỉ cần ta kiềm chế cái tôi của mình, sự mâu thuẫn sẽ trở thành sợi dây dẫn quý giá để con học được kĩ năng “cho và nhận”, kĩ năng thương thảo đàm phán và cách thua cuộc. Vào ngay thời điểm này, đứa con 4 tuổi của ta có thể học được một điều rằng đây không phải là trận chiến mẹ-với-con, thay vào đó đây là tình huống mà cả hai mẹ con cần tìm ra giải pháp sáng tạo, hiệu quả đối với đôi bên.

Để đạt được điều này, với tư cách là cha mẹ, trước hết ta phải từ bỏ mong muốn phải “chiến thắng” và xử lý tình huống “hoặc là theo ý mẹ, hoặc là không gì hết”. Vì vậy, có thể con sẽ đồng ý mặc chiếc váy dạ tiệc nhưng con được đi đôi giày cũ. Hoặc có thể con phải mặc váy mới nhưng ta hứa với con là con sẽ được tự chọn trang phục trong sự kiện lần sau. Ta có thể từ bỏ mong muốn của bản thân là con phải ăn mặc tươm tất và cho phép con mặc theo ý thích vì

nói cho cùng, chính cái tôi của ta đang án ngữ - ta mong muốn con ăn mặc thật diện hoặc cư xử “ngoan ngoãn lễ phép” bởi vì Chúa ơi, “người thân bạn bè sẽ nghĩ sao chứ?”

Tình thế bế tắc này có thể được chuyển hóa thành một cuộc hội thoại thú vị, tạo cho con cơ hội được thực hành kỹ năng đàm phán. Tất nhiên, có một số tình huống không cần quát tháo, mà chỉ cần đảm bảo sự an toàn và sự tôn trọng đối với bản thân cũng như đối với người khác. Nhưng phần lớn các mâu thuẫn liên quan đến ta đều tập trung vào cái tôi của người làm cha làm mẹ - ta mong muốn con phải “trông ra gì” trong mắt mọi người.

Khi dạy con kỹ năng đàm phán, ta gieo trong con hạt mầm tươi tốt để sau này con có thể bước vào các mối quan hệ thân thiết, gần gũi với người khác. Con sẽ học được nhiều điều khi ta bằng lòng với cảm giác khó chịu khi mình phải tỏ ra không biết và băn khoăn tự hỏi, “Mẹ hay con nên đầu hàng đây?” Biết vui vẻ chấp nhận khi không đạt được giải pháp trọn vẹn là một điều cực kì quan trọng. Cuộc sống không phải lúc nào cũng êm đềm gọn ghẽ và đôi lúc cực kì rối rắm. Vì thế, ta cần phải tự nguyện từ bỏ, lặp đi lặp lại- Ta dạy con biết kiềm chế cảm xúc của bản thân nếu ta biết chịu đựng sự giằng xé nội tâm vốn xuất hiện khi mâu thuẫn nảy sinh — chấp nhận rằng mọi việc không hoàn hảo, thoải mái khi bản thân cảm thấy tức giận vì không thể nhanh chóng nghĩ ra giải pháp phù hợp.

Sự mâu thuẫn trao cho ta vô số bài học hay cho cả cha mẹ và con - những bài học mà ta dạy con: “Ừ, con *hoàn toàn có thể* quả quyết về mong muốn của con, và con sẽ không bị phạt đâu. Nhưng con cũng cần phải học cách chấp nhận và bằng lòng với mong muốn của người khác”. Khi đó, chính ta cũng học được cách kiềm chế mong muốn kiểm soát mọi việc. Dạy con trong tình thức quả thực là sự chuyển hóa hai chiều!

Nếu cha mẹ có thể thực hành và dạy con nghệ thuật cân bằng giữa “tôi” và “chúng ta”, họ có thể truyền đạt cho con những bài học khó khăn nhất, nhưng cũng thiết yếu nhất trong cuộc đời. Chỉ cần học cách coi sự mâu thuẫn là cơ hội để ta trải nghiệm giá trị của “sự thua cuộc”, vẻ duy mỹ của nghệ thuật đàm phán để có giải pháp tối ưu, sự dũng cảm khi sống trong thế giới, hoặc là bạn sẽ dạy con biết cách sống một cuộc sống đích thực: đầy ắp những nhu cầu phức tạp, cạnh tranh và vô số những điều không thể đoán trước. Bạn dạy con biết rằng “chiến thắng” cuộc đời tức là tìm ra giải pháp sáng tạo, trở nên linh hoạt và biết cách đàm phán chân thành với một người thân thiết.

Kỷ luật hiệu quả

Theo truyền thống, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái luôn luôn có thứ bậc rõ ràng: cha mẹ giống như tướng lĩnh trong quân đội, có quyền thiết lập quy tắc và mệnh lệnh, con cái hoặc là tuân thủ, hoặc là chịu phạt.

Mối quan hệ tình thức không hề có thứ bậc. Phương pháp kỷ luật tình thức là vòng tròn giữa cha mẹ với con cái, thay vì đấu trường cha mẹ đối đầu con cái. *Mối quan hệ* giữa cha mẹ và con cái là mối quan hệ có ý nghĩa nhất, chứ không phải là các kĩ xảo cụ thể. Bản thân mối quan hệ này luôn là một hình tròn, bất kể *nội dung* của mối quan hệ ấy là gì. Rất nhiều vấn đề liên quan đến hành vi có thể được điều hướng chỉ bằng cách thay đổi động lực giữa cha mẹ - con cái theo cách này.

Nếu ta chỉ hướng đến nội dung hành vi của con, ta sẽ tự trói buộc mình vào một số biện pháp hạn chế như quở mắng, phạt úp mặt vào tường hoặc các hình phạt khác. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ tạo thêm căng thẳng và xung đột, thu hẹp cơ hội tự phát triển của cả cha mẹ và con cái. Ta biến hành vi chưa đúng mực của con thành hành vi đáng xấu hổ, vì vậy các con cũng không có cơ hội được tự học hỏi.

Nhìn chung trẻ con đều có cái nhìn tiêu cực về biện pháp kỷ luật. Từ “kỷ luật” toát lên vẻ uy quyền và sự kiểm soát, gợi lên hình ảnh về các hình phạt. Nhưng, nếu ta không coi kỷ luật là áp đặt sự nghe lời dựa trên nỗi sợ hãi, và coi đó là biện pháp giáo dục con những bài học quý báu trong cuộc sống, các con sẽ học được cách vận dụng lời nhận xét tích cực, đưa ra lựa chọn hiệu quả và giải pháp tích cực. Vì vậy, tôi tin rằng thuật ngữ kỷ luật cần phải được thay thế và cụm từ “định hình hành vi”⁽⁷⁾ phù hợp hơn với phương pháp dạy con trong tình thức. Định hình hành vi tức là ta có sự

hồi đáp đối với *tất cả* mọi hành vi của con, chứ không chỉ là các hành vi mà cha mẹ không muốn. Ta nên có sự tập trung tương tự hoặc lớn hơn đối với các hành vi tích cực.

Thay vì coi khoảng thời gian xảy ra mâu thuẫn là nỗi khổ sở, phương pháp định hình hành vi coi mọi mâu thuẫn là cơ hội học hỏi. Vì thế, việc định hình hành vi xảy ra liên tục, không bị bó hẹp trong khoảng thời gian phạt con. Dấu hiệu đặc trưng của sự định hình này là *củng cố tích cực* - công cụ hiệu quả hơn trừng phạt.

Sự củng cố tích cực nghĩa là nếu con có vấn đề liên quan đến việc chải răng, bạn không nên bị ám ảnh bởi 31 chiếc răng không được chải sạch sẽ; thay vào đó, hãy chú tâm đến những chiếc răng đã được chải sạch từ trước. Nếu con không chịu học môn địa lý, bạn đừng phê bình con không có khả năng ngồi học liên một giờ đồng hồ mà hãy khen con mỗi lần con ngồi học mười phút. Nếu con nói chuyện thô lỗ với một người bạn, hãy khen con trong lần đầu tiên con nói lịch sự với bạn - và cả những lần sau nữa.

Khi bạn tập trung vào hành vi lành mạnh, nhất là các ý định tốt của con, bạn sẽ mời con đi về phía ánh sáng trong lòng con. Giống như một đóa hoa, con có thiên hướng hướng về phía nguồn sáng này. Vấn đề là: Bạn có tin rằng con cần được tạo động lực bằng những điều tốt bên trong con hay bằng hình phạt? Câu trả lời của bạn quyết định phương pháp dạy con của bạn.

Ví dụ, nếu con bị điểm kém, mắng mỏ hay phạt con đều không thể giải quyết vấn đề đang xảy ra. Con có tôn trọng hạn chế của mình, và con có chăm chỉ học tập để vượt qua các hạn chế này nếu có thể? Con có biết tỏ ra khiêm tốn bằng cách trân trọng sự bình thường của chính mình và chấp nhận bản thân? Con có thích học môn nào không? Con có thực sự tập trung vào trải nghiệm ở trường học

không? Đây là các vấn đề cốt yếu cần được giải quyết, thay vì chỉ liên quan đến điểm số.

Khi bạn tập trung vào điểm số và biểu đồ kết quả học tập của con và tự nhủ, “Mình biết con có thể đạt điểm tốt hơn, vì vậy mình phải động viên con nhiều hơn”, bạn phóng chiếu các đặc tính hoàn mỹ vào điểm tốt hoặc khả năng con được luyện ngòi bút khi mới lên 2 tuổi. Nhưng khi đó, bạn không nhìn thấy nét hoàn mỹ mà con đã cố gắng dù được điểm kém hoặc hành vi mà bạn cho là “lười nhác”, “không có động lực”, hoặc “thiếu tập trung”. Phương pháp dạy con trong tình thức nhìn thấy nét hoàn mỹ trong *tất cả* những thứ ta vừa nêu.

Quy tắc về các quy tắc

Cuộc chiến luôn xảy ra thường nhật giữa cha mẹ và con cái khi đến bữa ăn, lựa chọn trang phục hoặc hoàn thành bài tập về nhà. Hầu hết các cuộc chiến này đều liên quan đến cái tôi của chúng ta và sự cần thiết phải kiểm soát của cái tôi ấy. Nếu ta luôn xung đột với con về các vấn đề nhỏ nhặt, có thể đây là dấu hiệu cho thấy ta dành quá nhiều tâm sức vào cuộc sống của con.

Khi một vấn đề xảy ra nhưng không phải là vấn đề sống còn, nhưng ta vẫn kiên quyết yêu cầu con phải làm theo cách của mình, ta những tưởng đó là cách ta dạy con tôn trọng quy tắc, nhưng thực tế là ta đang dạy con cứng nhắc và không nhượng bộ *giống như ta*. Đó là lí do khiến mâu thuẫn liên tục nảy sinh. Các con sẽ sớm để ngoài tai vì con biết ta muốn con phải làm theo ý của ta mà không quan tâm đến mong muốn của con. Và đây là khởi nguồn cho hành vi trộm cắp và nói dối.

Khi lo lắng, ta bỗng trở nên nghiêm khắc thái quá dù ta thực lòng không có ý như vậy. Do nỗi sợ hãi thôi thúc, ta mất kiểm soát đối với bản thân và bị con áp đảo, vì vậy ta trở nên cứng rắn quá mức. Khi đó, ta coi hành vi thách thức lành mạnh của con là dấu hiệu không vâng lời và vi phạm quy định.

Quy tắc không áp dụng với tất cả mọi thứ. Ngôi nhà có quá nhiều quy tắc rồi cũng đến ngày sụp đổ. Lớn lên trong gia đình có quá nhiều quy tắc, không có không gian để khám phá và trải nghiệm, trẻ thường hướng đến cuộc sống phóng túng, không thể chuyển hóa sự cứng nhắc của cha mẹ.

Con sẽ cảm thấy ngọt ngào khi mọi thứ đều được coi như một quy tắc. Điều tồi tệ nhất ta có thể làm đối với tinh thần của con là tạo bầu không khí mà mọi hành vi biểu lộ bản

thân của con đều bị phán xét là có nguy cơ vi phạm quy tắc. Nếu quy tắc nhằm thu hút sự chú ý của con, các quy tắc đó cần phải đơn giản và ít thôi, có như vậy con mới cảm thấy an tâm, quen thuộc với quy tắc, tự tin vì mỗi ngày sẽ không có thêm quy tắc mới được đưa ra. Dù quy tắc là gì, ta cũng cần đảm bảo rằng con có nhiều khoảng không để rong chơi vô tư lự và không phải lo âu.

Có sự khác biệt giữa các quy tắc chính và các quy tắc linh hoạt. Trong số các quy tắc chính, tôi muốn chúng ta quan tâm đến việc tôn trọng uy quyền của cha mẹ khi đến giờ đi ngủ, làm bài tập về nhà, giờ ăn, giờ tỉnh giấc...; con phải biết tôn trọng uy quyền của cha mẹ khi cha mẹ nói “không”, tôn trọng bản thân, bao gồm giữ ấm cơ thể và đảm bảo an toàn cho mình; thêm vào đó là thái độ, cách nói chuyện tôn trọng người khác.

Thật không may cho chúng ta và các con khi cánh cửa học hỏi nền tảng của phép tắc ứng xử không được rộng lớn. Từ một đến 6 tuổi là giai đoạn hình thành hành vi quan trọng nhất. Đây là những năm tháng con hình thành và kết hợp thói quen tắm rửa, đi ngủ, làm bài tập. Nếu ta không nắm lấy cơ hội hình thành hành vi của con trong khoảng thời gian này, khi bước vào tuổi dậy thì con sẽ cư xử thiếu kiểm chế. Nếu lên 8 tuổi mà con không biết cách tôn trọng cha mẹ, con sẽ rất khó có thể tôn trọng cha mẹ khi lên 18 tuổi. Nếu đến 9 tuổi con không học được cách ngồi yên lặng và âm thầm làm việc của mình, con sẽ luôn gặp phải những vấn đề này về sau.

Nếu ta muốn con tuân thủ quy tắc, ta cần phải nghiêm túc nói với con điều đó. Nhưng cha mẹ thường không nhất quán đối với các quy tắc do chính mình đề ra hoặc đơn giản là cha mẹ cũng không tuân thủ quy tắc, và nếu vậy thì ta không có lí do để thắc mắc tại sao con phớt lờ những quy tắc đó. Quy tắc tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác

cũng cần phải được thiết lập từ sớm. Nếu ta không dạy con biết cách hiểu rõ và tôn trọng mong muốn của ta, lớn lên con sẽ cảm thấy bình thường khi chà đạp lên người khác. Hậu quả là ta chỉ nuôi dạy được những đứa con chỉ biết yêu bản thân mà không biết cảm thông với người khác. Con cũng sẽ bị bạn bè cô lập vì con không biết gìn giữ tình bạn.

Quy tắc linh hoạt không có gì khác biệt so với ý thức của con về sức khỏe của bản thân. Chỉ cần thiết lập quy tắc chính, cha mẹ và trẻ cần phải thảo luận và thống nhất danh mục quy tắc linh hoạt. Các con cần được phép nói “không” khi thảo luận quan điểm cá nhân với cha mẹ. Khi con nhìn thấy ta có quyền đưa ra quy tắc chính, nhưng cũng thấy ta sẵn sàng từ bỏ uy quyền để con được thể hiện chính bản thân mình một cách trọn vẹn, việc hình thành hành vi sẽ trở thành sự trao đổi về tinh thần giữa cha mẹ và con cái.

So với quy tắc chính, các quy tắc linh hoạt sẽ dạy cho con những bài học quan trọng trong cuộc sống vì chúng sẽ cho con cơ hội được thể hiện ý kiến cá nhân. Con sẽ học được cách cho đi và nhận lại trong các mối quan hệ, rằng mọi vấn đề đều có thể thương lượng - kĩ năng sống còn để con sống và làm việc hiệu quả khi trưởng thành. Quy tắc linh hoạt có thể liên quan đến trang phục, thực phẩm, sở thích, cuốn sách con đọc hay bộ phim con xem, người bạn mà con yêu mến hay con làm gì khi có thời gian rảnh rỗi. Thông qua sự cân bằng giữa các quy tắc chính và quy tắc linh hoạt, con sẽ biết cách vạch ra ranh giới phù hợp và có thái độ tôn trọng khi nói chuyện với người khác.

Khi bước vào tuổi niên thiếu, con cần biết rằng con được phép mặc trang phục con thích (trừ khi trang phục đó vi phạm quy tắc về ý thức đối với sức khỏe và sự an toàn của bản thân con), được tự do thể hiện sở thích và đam mê và được tự chọn bạn để chơi. Chỉ cần ta sớm dạy con biết cách tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác, ta sẽ không

phải lo lắng về việc lớn lên con không có thái độ tôn trọng đó.

Khi thương lượng với con về các quy tắc linh hoạt, ta cần phải thể hiện thái độ cứng rắn, đồng thời thể hiện thái độ sẵn sàng cùng con tiếp thu những bài học cảm xúc. Khi đó, ta cần từ bỏ bề ngoài “hoàn hảo” và chấp nhận mặt chưa hoàn hảo của bản thân. Ta sẽ được tự do để vận dụng phương pháp mềm mỏng hơn, nhờ đó các tình huống gây căng thẳng có thể được xử lý bằng óc sáng tạo và niềm vui.

Khi ta thể hiện cho con thấy mình sẵn sàng đưa ra giải pháp có tính chất xây dựng đối với một tình huống nào đó, ta sẽ đưa vào quá trình đó ý thức rằng ta và con *cùng nhau* xử lý tình huống. Con sẽ học được rằng tất cả các bên trong mối quan hệ này đều cần được lắng nghe, để mỗi bên đều biết điều gì là quan trọng với bản thân. Nhờ đó, con sẽ học được cách nghĩ khác, để đưa ra giải pháp sáng tạo, hiệu quả đối với tất cả mọi người. Đây là bài học vô cùng quan trọng trong thế giới ngày càng đa dạng ngày nay.

Dạy dỗ hiệu quả hơn trừng phạt

Có rất nhiều lúc ta phải đối mặt với hành vi chưa phù hợp của con. Nếu con có hành vi nông nổi, ta cần phải giúp con chú ý hơn đến hành vi khinh suất đó ngay. Ví dụ, nếu con đánh bạn bè hay cư xử kém, ta phải có phản ứng ngay lập tức. Cách ta phản ứng tùy thuộc vào mức độ trưởng thành của con.

Nếu con ở tuổi lên ba, ta phải nhẹ nhàng giữ lấy con và ở bên con đến khi con bình tĩnh trở lại. Ở tuổi này con vẫn chưa biết kiềm chế cảm xúc, vì vậy ta phải giúp con kiềm chế. Nhưng nếu đứa con ở tuổi niên thiếu nói chuyện thô lỗ với ta, ta ở bên con nhưng cần đảm bảo thái độ của mình không mang tính chất gây hấn.

Đôi khi ta cũng nên khiển trách con, và những lúc khác ta nên tiếp cận con với thái độ vui vẻ, dịu dàng, khen ngợi con và có thái độ tích cực. Con cần ta giúp con hình thành hành vi, dù đôi khi ta chỉ cần nhìn con tự tìm hiểu mọi việc. Hát, nhảy, đóng kịch và chơi đùa cũng rất hiệu quả trong việc giúp con hiểu rõ cách thể hiện bản thân phù hợp nhất. Khi đó, con tự hiểu các quy chuẩn mà ta muốn con áp dụng trong cuộc sống. Nếu biết cách kiềm chế bản thân, con sẽ biến nó thành thói quen, nâng cao kỹ năng sống tự nhiên của con.

Hình phạt có thể khiến con chấm dứt một hành vi, hoặc có thể không, nhưng chắc chắn hình phạt không dạy cho con biết rằng con cần phải có hành vi tích cực hơn để thay thế hành vi chưa đúng mực kia. Thay vì phạt con vì cư xử chưa phải phép, ta có thể tận dụng các tình huống đó dạy con kỹ năng tự suy ngẫm để giúp con mở đường đến với phương thức xử lý tình huống một cách tích cực thông qua kỹ năng giải quyết vấn đề.

Ví dụ, con cư xử chưa đúng mực và ta biết rằng con đang mệt, hãy hướng thẳng vào trải nghiệm cảm xúc, thay vì lưu tâm đến hành vi của con, và nói, “Chắc là con đang mệt lắm”. Hoặc nếu con buồn, hãy hỏi, “Con buồn nên mới cư xử như vậy phải không?” Khi đó cánh cửa cảm xúc sẽ mở ra. Sau khi ta biết rõ trạng thái cảm xúc của con và cùng con bước vào cánh cửa đó, hãy giải thích với con, “Dù con cảm thấy thế nào con cũng không được cư xử như vậy. Mẹ con mình cùng tìm cách khác để thể hiện cảm xúc của con nhé”. Và lúc ấy, ta dạy con thể hiện cảm xúc một cách trực tiếp, thay vì thể hiện gián tiếp bằng cách cư xử thô lỗ.

Nếu trẻ không thể tìm được cách thể hiện bản thân một cách trực tiếp, tâm trí sẽ tìm cách khác để thể hiện. Hoàn toàn tách biệt khỏi thế giới nội tâm, con bị thôi thúc phải tìm kiếm “những mẩu vụn thất lạc” của mình ở một nơi khác. Và khi đó xuất hiện hành vi tự hủy hoại bản thân hoặc hành vi gây tổn hại người khác.

Dấu hiệu cho thấy cảm xúc của con có vấn đề là khi con mè nheo quá mức, bướng bỉnh, trốn khỏi nhà, tự làm đau mình, không tắm, hoặc bỏ học. Thông thường, trạng thái cảm xúc của trẻ được thể hiện thông qua các triệu chứng liên quan đến thân thể, ví dụ như đau đầu, đau dạ dày, hoặc hoảng hốt sợ hãi. Việc này xảy ra khi trẻ phải tách biệt khỏi cảm xúc thật, đến mức trẻ khiến cơ thể bị quá tải bởi những cảm xúc không được thể hiện. Có thể trẻ cũng sẽ bị choáng ngợp trong vai một đứa con biết làm hài lòng cha mẹ, hoặc một đứa con luôn luôn đạt thành tích cao - hay ngược lại là trong vai kẻ gây rối hay “trẻ hư” - và đến cuối cùng trẻ bị sụp đổ và thân thể con phải hứng chịu sự sụp đổ ấy.

Là cha mẹ, ta thường lo lắng khi đối mặt với phương pháp tìm kiếm sự chú ý thứ hai này. Ví dụ, nếu con học kém, ta tức giận và kiểm soát con. Nếu con liên tục bị đau chỗ này,

chảy máu chỗ kia, ta đưa con đi khám hết chuyển gia này đến chuyên gia khác. Đối với các triệu chứng liên quan đến thân thể, quả thật rất khó để phát hiện ra vấn đề vì rất có khả năng triệu chứng đó là do tình hình sức khỏe của con. Khó khăn ở chỗ ta vô tình củng cố niềm tin của con rằng cơ thể con có vấn đề, thay vì tìm hiểu vấn đề cảm xúc đang ẩn giấu trong con. Vì vậy, ta cần phải dành không gian riêng cho con, để con được thể hiện là chính mình khi con gặp vấn đề về cảm xúc.

Chỉ cần bạn hiểu rằng con có hành vi tích cực hoặc tiêu cực vì vấn đề cảm xúc ẩn giấu, bạn sẽ dạy con thể hiện cảm xúc một cách trực tiếp. Trực tiếp thể hiện cảm xúc nghĩa là con được phép lên tiếng mỗi khi con tức giận, thay vì chỉ thể hiện hành vi giận dữ có thể khiến con hoặc người khác bị tổn thương. Tương tự như vậy, con sẽ biết mình đang buồn chán, thay vì tìm đến hành vi hủy hoại bản thân. Khi bạn dạy con bước vào thế giới cảm xúc của bản thân một cách liên tục, con sẽ không cần phải tìm kiếm sự quan tâm của cha mẹ bằng các hành vi chưa đúng mực. Bởi vì con cảm thấy mình được lắng nghe, con không có lí do gì để thu hút sự chú ý của cha mẹ nữa. Con không bị bắt buộc phải nhấn chìm cảm xúc tiêu cực trong hành vi tiêu cực bởi con biết mình được chấp nhận và được công nhận.

Khi con nghe thấy bạn thể hiện cảm xúc một cách trực tiếp, con sẽ học theo bạn. Bạn không cần phải la hét để thể hiện cảm xúc của bản thân. Thay vào đó, khi có vấn đề nảy sinh giữa bạn và con, bạn nên nói, “Cả mẹ và con đều giận về việc này. Nói cho mẹ nghe cảm xúc của con, và mẹ sẽ nói cho con nghe cảm xúc của mẹ”. Quan trọng là con biết rằng cảm xúc của con cũng quan trọng như cảm xúc của bạn.

Mỗi khi bạn đề nghị con nói cho bạn biết lí do khiến con khó chịu, nếu lí do liên quan đến việc làm của bạn, bạn nên

nói với con, “Tại sao con không nói với mẹ là mẹ đã làm sai chỗ nào và mẹ phải sửa sai thế nào? Mẹ sẵn sàng lắng nghe con vì việc làm của mẹ đã khiến con buồn. Con cứ thoải mái nói nhé - mẹ không phán xét quở mắng gì đâu”. Trong tình huống đó, bạn cần phải sẵn sàng thừa nhận hành vi chưa đúng mực của mình. Hãy nói với con, “Mẹ biết con cảm thấy thế nào khi con nhận thấy mình không được tôn trọng. Mẹ xin lỗi vì đã khiến con cảm thấy như vậy. Mẹ con mình cùng tìm cách để cả hai mẹ con cùng có được thái độ tôn trọng của nhau nhé”.

Nếu con bỏ nhà, bạn hãy tự hỏi bản thân: Sự hiện diện của mình có nghĩa lý gì mà khiến con cần phải trốn khỏi nhà? Nội tâm con đang thiếu điều gì khiến con phải trốn khỏi nhà để lấp đầy khoảng trống đó? Đây là cơ hội để xác định rõ gốc rễ cảm xúc của hành vi, vì hành vi đó không tình cờ xảy ra mà luôn luôn liên quan đến lí do cảm xúc bị che giấu. Trách nhiệm của bạn là tìm ra lí do ấy.

Bạn hãy coi mình là người dẫn đường, đưa đường chỉ lối cho con đến với việc sống với thực tại theo cách được chấp nhận, và bạn sẽ không còn nghĩ mình là người trách phạt con nữa. Hãy kiên định và nhất quán như vậy. Bạn không thể hình thành một hành vi và mặc kệ hành vi khác, hoặc hôm nay hình thành hành vi nhưng hôm sau lại thôi. Nếu bạn quát mắng hành vi của con hôm nay, ngày mai lại phát lời hành vi đó, con sẽ học được cách thao túng bạn.

Cư xử chưa đúng mực thể hiện nhu cầu cảm xúc không được đáp ứng

Ta hiếm khi nhận ra rằng khi con cư xử chưa đúng mực một cách nghiêm trọng, đó là lúc con la lớn, “Hãy giúp con!”

Thực ra con rất muốn nói, “Mẹ ơi, hãy ngăn hành vi của con, nếu không con sẽ khiến mình hoặc người khác bị tổn thương. Con muốn học cách kiềm chế vì con không thích cảm xúc khi con mất kiểm soát. Con không thích mình cảm thấy có lỗi vì làm tổn thương người khác, và con cũng không thích lúc nào cũng cảm thấy xấu hổ. Con là trẻ ngoan. Hãy giúp con thể hiện mặt tốt của con. Con không muốn mình thô lỗ hay ngang bướng. Con không thích như thế đâu”.

Tôi nhận thấy thật khó có thể lắng nghe lời cầu xin *ẩn giấu* này mỗi khi con đấm đá, cắn, la hét, uống rượu hay sử dụng chất kích thích. Bởi hành vi cực đoan đó khiến ta sợ hãi nên sẽ càng khó hơn để ta nhìn sâu vào nội tâm của con để hiểu con hơn. Tuy nhiên, chỉ khi ta chấp nhận sự thật là con cư xử chưa đúng mực vì nhu cầu cảm xúc của con chưa được đáp ứng, lúc ấy ta mới có thể bắt đầu hướng dẫn, đưa đường chỉ lối cho con.

Khi con thể hiện hành vi xấu không phải là do con hư hay cần phải bị đe nẹt bằng hình phạt, mà là con ngoan nhưng con đang trải qua khó khăn về mặt cảm xúc, con vẫn chưa biết *cách kiềm chế* cảm xúc. Nếu cảm xúc bị che giấu đó không được xử lý, hành vi chưa đúng mực sẽ tiếp diễn. Con càng học được cách kiềm chế cảm xúc, con sẽ càng biết cách cư xử phải phép. Tự kiểm soát cảm xúc luôn luôn là mục tiêu của việc hình thành hành vi.

Một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hình thành hành vi đối với mức độ trưởng thành của con, thay vì đối với hành vi cụ thể nào đó mà con thể hiện hay độ tuổi của con. Vì vậy, tương tự như khi nhà trường tiến hành đánh giá năng lực học tập của con để biết con có tiến bộ hay không, bạn cũng cần đánh giá cảm xúc của con một cách thường xuyên. Tôi không gợi ý cách đánh giá như thi cử, thay vào đó, bạn hãy học cách hiểu rõ hơn cảm xúc của con thông qua sự quan sát, thay vì *cho rằng* con đang ở mức độ mà con “được cho rằng” là phải đạt được.

Một số trẻ trưởng thành so với tuổi, nhưng một số trẻ khác trưởng thành chậm hơn. Ta vẫn luôn bị mắc kẹt trong quan niệm truyền thống về tuổi tác và sự trưởng thành, khiến ta không nhận ra tính cách duy nhất của mỗi trẻ. Thôi thúc một đứa trẻ “lớn lên” chỉ bởi vì ở tuổi của con *phải đạt mức độ ấy* là biện pháp không hiệu quả và sẽ chỉ hủy hoại ý thức về giá trị bản thân của trẻ. Khi ta tức giận vì con không “giống các bạn cùng lứa tuổi”, ta cần tự nhắc bản thân rằng đó chỉ là một tiêu chuẩn chung - một sự ảo tưởng mà nếu ta đắm chìm vào đó, có thể bào mòn tinh thần của con. Vì lí do đó, ta cần phải tránh xa mọi sự so sánh.

Ta cần có sự tiếp cận khác nhau đối với mỗi trẻ. Có trẻ thích được khen ngợi và đó là động lực giúp con thay đổi. Có trẻ cần phải được hướng dẫn tận tình và cần phải áp dụng quy tắc. Có trẻ thích được khuyến khích động viên và đó là nguồn sáng tạo của con. Ta cần điều chỉnh phương pháp để đáp ứng nhu cầu của từng trẻ.

Về mặt cảm xúc, con gái tôi phát triển sớm khoảng hai năm so với bạn bè. Còn những lĩnh vực khác, con chỉ ở mức trung bình, thậm chí dưới mức trung bình. Trừ khi tôi nhận thấy được những lĩnh vực mà con có ưu thế và những lĩnh vực mà con phát triển chậm hơn, tôi sẽ đối xử với con theo

đúng cách mà tôi *nghĩ* trẻ ở tuổi con phải được đối xử như thế nào. Nỗ lực dạy con về sự kiềm chế sẽ không còn phù hợp nếu tôi không hiểu rõ mức độ phát triển của con.

Khi con cư xử chưa đúng mực, ta cần tự hỏi:

Có phải con cư xử chưa đúng mực vì con thiếu sự phán đoán do vẫn còn non nớt về cảm xúc, hay là do con đã hiểu rõ nhưng vẫn phản kháng?

Con có khả năng làm được nhiệm vụ này không, hay là nó vượt quá năng lực của con?

Con có cần phản ứng ở mức cao hơn vì con đã phát triển hơn rồi không?

Nếu con hành xử chưa đúng mực vì con thiếu sự phán đoán do vẫn còn non nớt, ta cần đổi phương án tiếp cận con. Thay vì thể hiện rõ vai trò của người thi hành kỷ luật, ta nên đóng vai trò của người thầy/người cô. Sự cứng nhắc, hay quan điểm “một là nghe lời, hai là chịu phạt” cần được thay thế bởi câu trả lời cho câu hỏi con cần gì trong khoảnh khắc này.

Bạn có góp phần trong hành vi của con không?

Nếu con cư xử chưa đúng mực để thể hiện sự phản kháng, hoặc nếu con thường xuyên cư xử chưa đúng mực, ta cần chấp nhận trách nhiệm của *ta* trong việc này. Trẻ phản kháng vì con biết mình vẫn không bị sao. Đúng vậy, một số trẻ sinh ra đã có tính ương ngạnh, nhưng chính mối quan hệ giữa chúng ta và con đã khiến sự ngang bướng đó trở thành thách thức. Nếu không nhận ra điều đó, ta sẽ bắt đầu tin rằng con “hư”.

Khi đứa trẻ 5 tuổi giờ năm dặm, ta cần ngăn chặn hành vi của con và dạy con xử lý cảm xúc bằng cách khác. Nếu con lè lưỡi lêu lêu bạn khi con mới 6 tuổi, ta không được phớt lờ mà phải nghiêm khắc nhìn con và nói rõ với con rằng mẹ không chấp nhận hành vi đó. Khi lên 7 tuổi, nếu con thử thách ta bằng cách đòi ăn kẹo hoặc đòi tăng thời lượng xem tivi, ta cần chấm dứt hành vi đòi hỏi của con và thiết lập ranh giới rõ ràng. Lên 8 tuổi, nếu con đóng sầm cửa trước mặt cha mẹ, ta hãy bình tĩnh bước vào phòng con và dứt khoát yêu cầu con không được có thái độ bất kính như vậy. Lên 9 tuổi, nếu con không tập trung khi làm bài tập về nhà, ta hãy ngồi học cùng con cách ngày cho đến khi con học được cách tập trung - và ta không được làm bài tập *cho* con, chỉ giúp con khi con thực sự không thể tự làm. Lên 10 tuổi, nếu con giả vờ không nghe tiếng ta hoặc cãi lại, ta cần dạy con biết rằng hành vi này là không chấp nhận được. Lên 11 tuổi, nếu con nói dối hoặc ăn trộm, ta cần phải cương quyết hơn và cho con thấy rõ hậu quả. Nói cách khác, ta cần nghiêm túc với hành vi của con.

Tôi sẽ đưa ra một số tình huống thực tế. Tôi sẽ bắt đầu với một người mẹ yêu cầu con gái cất giày vào tủ giày. Cô bé coi như không nghe tiếng. Người mẹ gọi con lần nữa. Vẫn

không có phản hồi. Người mẹ không gọi nữa mà lúc sau tự đi cất đôi giày của con vào tủ.

Trong trường hợp này sự việc nên xảy ra thế nào? Người mẹ cho con gái cơ hội được tự sửa sai. Nếu con gái không nghe lời, người mẹ quay lại yêu cầu con mà không nghĩ đến yếu tố cảm xúc có thể gắn liền với hành vi của con. Quan trọng là người mẹ không được từ bỏ nếu nhiệm vụ không được hoàn thành. Nếu người mẹ thể hiện sự có mặt đầy đủ của mình, con gái sẽ có phản ứng bởi sự hiện diện nguyên bản chính là thói nam châm có sức hút đầy uy lực. Khi con làm theo lời mẹ, người mẹ nên khen con vì con biết tôn trọng sự cần thiết phải gìn giữ nhà cửa gọn gàng để mọi người không giẫm lên giày dép của nhau.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng tìm hiểu tình huống người bố yêu cầu con tắt tivi và làm bài tập, nhưng con trai không để ý đến yêu cầu của bố. Bố quát mắng. Việc này có vẻ không hiệu quả vì cậu bé vẫn ngồi yên. Ngay cả khi bố gọi hẳn tên cậu, cậu vẫn coi như điếc. Cuối cùng, ông bố thôi không nói nữa, trong lòng tức phát điên.

Ta hãy cùng viết lại câu chuyện trên nhé. Khi con trai không chú ý đến bố, ông bố cần nói rõ với con rằng, lần sau, mỗi khi được yêu cầu, con cần phải tắt ti vi. Khi cậu bé vẫn không chú ý, ông bố bước ra cạnh con, lấy điều khiển và bình tĩnh - thay vì tức giận - tắt tivi. Sau đó, ông bố vẫn cầm điều khiển và giải thích với con rằng bố sẽ tin tưởng con nếu con biết làm theo hướng dẫn. Và buổi tối hôm đó, không cho phép con xem tivi bất kể con nài nỉ, mè nheo đến đâu. Tối hôm sau, khi con trai xin được xem tivi, người bố đưa điều khiển cho con sau khi nói rõ cho con biết mong muốn của mình. Bố khen con đã biết thay đổi hành vi vì tối hôm đó không còn tranh cãi về việc bật, tắt tivi nữa.

Hai đứa trẻ đang ngồi vẽ tranh. Mẹ yêu cầu các con dọn bàn sạch sẽ sau khi vẽ xong, nhưng hai đứa nhỏ cứ thế ra khỏi phòng. Chúng không nghe theo hướng dẫn của mẹ, nhưng mẹ cũng mặc kệ như vậy. Thay vào đó, người giúp việc dọn dẹp phòng thay hai đứa nhỏ. Tuy nhiên, lẽ ra người mẹ cần yêu cầu con dọn phòng, sau đó khen ngợi con.

Cô bé 6 tuổi vẽ một bức tranh đẹp và khoe với mẹ. Mẹ mãi nói chuyện điện thoại nên không để ý đến bức tranh của con. Cô bé vẽ một bức tranh khác to hơn, đẹp hơn. Người mẹ vẫn hầy con ra. Cô bé đánh em và mẹ quát ngay lập tức, “Con hư quá!”

Lúc này, thay vì quát mắng và đổ lỗi, người mẹ nên gọi con gái đến gần và giải thích cho con biết em trai đau thế nào khi bị đánh như vậy. Thay vì đổ lỗi cho hành vi của con gái, người mẹ chỉ cần đề nghị con làm hòa với em.

Lý tưởng nhất là người mẹ nên quay lại thời điểm mà cô bé con đã thất bại trong việc thu hút sự quan tâm của mẹ. Sẽ tốt biết bao nếu khi cô bé đến bên mẹ, người mẹ dành một giây để khen ngợi con vẽ đẹp, biết tự chơi trong khi mẹ bận điện thoại. Lúc đó, chắc chắn cô bé sẽ cảm thấy rất vui.

Một cậu bé 8 tuổi ở nhà một mình mỗi ngày sau giờ tan trường. Khi bố mẹ đi làm về, họ bận bịu với việc cơ quan, việc nhà. Dần dần, cậu bé rất cô độc. Không ai nhận thấy khi cậu bé bắt đầu chơi diêm. Cậu bé tự hỏi liệu bố mẹ có còn quan tâm đến mình không. Ngay cả khi cậu bé đốt vài mẩu vụn rác trong phòng cũng không ai đến. Cậu bé bị đình chỉ học sau khi đốt giấy ở trường. Phản ứng của cha mẹ cậu bé ra sao? Họ phạt con ba tháng.

Khi con bị đình chỉ học vì nghịch lửa ở trường, cha mẹ nên coi đó là dấu hiệu nguy hiểm. Họ nên tìm đến chuyên gia tư vấn để hiểu rằng con trai đang khao khát sự quan tâm của

họ. Sau đó, họ nên xin lỗi con vì đã thờ ơ và sẽ tìm cách thay đổi giờ làm việc, hoặc sắp xếp để có người lớn ở nhà cùng con mỗi khi con tan trường. Họ cũng cần dành thời gian chất lượng bên con mỗi ngày.

Trẻ không thể nào biết nghe theo mọi mệnh lệnh và chắc chắn trẻ sẽ không làm vậy. Nhưng trẻ cần biết ranh giới hành vi của mình, để hiểu rõ bố mẹ trông đợi mình nên và không nên làm những gì. Ta chỉ có thể dạy con điều này khi từ sâu thẳm lòng mình ta cảm thấy mình có quyền dạy con điều đó - và ta có quyền nhận được sự tôn trọng. Ta không hề đòi hỏi sự tôn trọng do cái tôi của bản thân, thay vào đó, ta cần sự tôn trọng vì ta *luôn hiện hữu bên con*.

Khi ta ý thức rõ sự cân bằng giữa sự linh hoạt và cấu trúc, ta có thể cho phép con tự do chơi đùa và tự do thể hiện bản thân *trong* ranh giới cho phép. Nếu bước qua ranh giới, con cần được biết rõ cấu trúc. Đó là vũ điệu liên tục giữa việc cho phép và can thiệp, để cha mẹ có cơ hội dạy con trở thành người kiểm chế hành vi của chính bản thân mình.

Trước hết, ta cần nói rõ ranh giới của bản thân ta. Rất nhiều người trong số chúng ta sợ bước vào không gian của con và từ tốn nhưng quả quyết cầm tay con, đưa đường chỉ lối cho con đến nơi con cần đến. Bởi ta sợ sự đối đầu và luôn nghĩ về quyền lực của bản thân, nên ta mặc con hành động theo ý mình, thích nổi cáu với con hơn là có hành động quả quyết để điều chỉnh hành vi của con.

Một ví dụ điển hình là Robin với cô con gái 4 tuổi Jolyn không bao giờ chịu đi ngủ ban ngày và đến đêm lại quấy khóc. Cô bé rất khó ngủ vì luôn trong trạng thái dễ bị kích động. Giờ đi ngủ mỗi tối luôn rất căng thẳng vì cô bé không ngừng khóc lóc và la hét. Robin thường ngủ trước Jolyn vì cứ một hoặc hai giờ sáng là cô bé tỉnh dậy. Thiếu ngủ đã khiến cả hai mẹ con mệt mỏi suốt cả ngày.

“Con bé không chịu ngủ”, Robin nói, “làm sao tôi bắt con bé ngủ đây?” Theo Robin, cô bé không thích bị mẹ bắt đi ngủ ban ngày hoặc đi ngủ vào giờ nhất định mỗi tối. Nhưng chị lại không nhận ra rằng thiết lập thói quen rất có lợi cho sức khỏe của con.

Robin cần cầm tay Jolyn, đặt con lên giường và đảm bảo chị nằm trên giường cùng con. Nếu Jolyn trườn ra khỏi giường, Robin cần nhẹ nhàng đưa con quay lại và tiếp tục đặt con lên giường. Nếu Jolyn vẫn ra khỏi giường, Robin cần đưa cô bé vào phòng ngủ nhưng lần này không nằm cùng con nữa. Sự tái diễn này đương nhiên sẽ xảy ra. Nếu mẹ phải đưa Jolyn quay trở lại giường tới 10 lần thì đó chính là việc phải làm - và Robin không nên tức giận hay nổi cáu. Yếu tố quan trọng chính là sự hiện diện, chứ không phản phản ứng. Viễn cảnh này có thể lặp lại vài tối trước khi Jolyn thay đổi thói quen cũ để thiết lập thói quen mới có lợi nhất cho cô bé.

Nếu không tạo lập được thói quen ngủ tốt, Jolyn sẽ luôn bị trống trải về tinh thần và đó là nguồn cơn của những mệt mỏi. Đối với trẻ nhỏ, quy định về thời gian ngủ cần rõ ràng và *không thể thương lượng*. Nếu cha mẹ cương quyết, trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra rằng không được tranh luận về vấn đề này.

Tại sao từ một em vui tươi lại trở thành thiếu niên ngang ngạnh?

Mặc dù chúng ta đã đề cập đến sự ngang ngạnh của trẻ tuổi vị thành niên nhưng đây là vấn đề cấp bách thời nay, vì vậy tôi muốn thảo luận thêm về vấn đề này. Thiếu niên *bất thường* không xuất hiện sau một đêm đâu nhé. Đó là kết quả sau những năm tháng mà tính nguyên bản của trẻ bị khuất phục và những lời thất hứa từ người xung quanh. Từng đó năm tháng trẻ chỉ biết phục tùng và đây là lúc để trẻ *chiến đấu mỗi ngày* để biết mình vẫn còn *tồn tại*. Không đứa trẻ nào muốn mình “hu” cả. Chỉ là vì trẻ không biết mình phải trở thành người như thế nào.

Những đứa trẻ lớn lên ngang ngạnh bởi trẻ thiếu sự nguyên bản, sự kiềm chế, hoặc thiếu sự gắn kết với cha mẹ - hoặc là kết hợp cả ba yếu tố trên. Ví dụ, trẻ không có sự gắn kết thực sự với cha mẹ lớn lên sẽ hành xử phô trương chỉ để gây chú ý.

Chắc chắn mỗi khi con hành xử ngang bướng đều có động cơ ẩn sâu bên trong. Có thể là vì cha mẹ không quan tâm đến trẻ, có thể vì trẻ chưa học được cách tôn trọng mong muốn của người khác. Trẻ vẫn thường được cho phép vi phạm ranh giới mà không bị trách phạt. Khi đối mặt với các tình huống khó khăn với con, thay vì có phản ứng, bạn hãy tự hỏi bản thân:

Có phải con hành xử như vậy vì mình không thể tỏ thái độ kiên quyết và nhất quán?

Mình đã nói rõ với con rằng mình không đồng ý với hành vi của con chưa? Hay mình vẫn thiếu quyết đoán và gửi cho con quá nhiều thông điệp không rõ ràng?

Mình có cần xem lại sự kỳ vọng của bản thân và xác định xem mình đã hiểu rõ năng lực cảm xúc của con không?

Có phải mong muốn được kiểm soát mọi việc của mình đang bị kích động không, và có phải mình đang phản ứng với con trong trạng thái bị kích động?

không?

Mình có gặp khó khăn trong việc thiết lập mối quan hệ có qua lại với con không, hay là mình thích quan điểm “hoặc là nghe lời, hoặc là chịu phạt”?

Có phải con khơi dậy cảm giác bất lực và bị tước quyền trong lòng mình do mình bị ảnh hưởng từ quá khứ hay không?

Con có cảm nhận được rằng mình khó chịu khi có mâu thuẫn nên mình hà khắc hơn không?

Liệu có phải do không tin tưởng bản thân nên mình cũng tin rằng mình không thể có được sự tôn trọng của con?

Có phải con khao khát sự quan tâm của mình vì mình quá bận rộn, đến mức mình chỉ quan tâm đến con khi con cư xử tiêu cực?

Có phải khả năng chịu đựng sự tức giận của mình quá thấp đến mức mình không thể thương lượng với con bằng cách nói chuyện vì việc đó gợi lên quá nhiều sự lo lắng trong lòng mình?

Có phải mình quá mệt mỏi đến mức nổi cáu ngay khi nhận thấy dấu hiệu mất kiểm soát? Sau mỗi ngày vất vả dành thời gian cho gia đình, mình có cảm thấy bức bối và mất bình tĩnh dù chỉ vì lí do nhỏ nhất?

Có phải mình kiệt sức nên không thể ở bên con khi con cần?

Có phải mình không biết cách phản ứng trước tính khí của con và điều này khiến mình lo lắng?

Mình có tạo áp lực cho bản thân và cho con là phải cư xử “đúng mực đến mức nếu mọi việc không diễn ra theo kế hoạch, mình cũng mất kiểm soát bản thân?

Nếu ta không tỉnh táo nhận thấy cảm xúc của chính mình, ta sẽ đổ lỗi cho con vì đã “khiến ta” cảm thấy như vậy, và điều đó sẽ gợi lên trong con những cảm xúc đang đeo bám trong lòng ta. Nếu ta trút nỗi lo lắng đó lên con, con sẽ phải mang theo những cảm xúc chưa được xử lý đó trong lòng, và điều đó có nghĩa là con cũng sẽ cư xử trong trạng thái không tập trung. Tâm trạng đó sẽ sớm biến thành phản ứng leo thang - và chu kỳ của sự khổ sở ấy cứ thế lặp đi lặp lại qua các thế hệ.

Mặc dù năng lượng cảm xúc của người này khuấy động trạng thái cảm xúc của người khác nhưng như tôi đã nói từ trước, chúng ta cần phải thể hiện rõ ràng rằng không ai có thể *khiến* chúng ta cảm thấy như vậy. Dù bề ngoài có vẻ như vậy nhưng không có ai có sức mạnh đó nếu ta tìm hiểu

kĩ hơn. Nếu mầm mống của sự tức giận, bất lực, thất vọng hoặc sự căng thẳng không có sẵn trong lòng ta, nó sẽ không thể phát triển. Chỉ cần ta cảm thấy bất lực hoặc mất một chút kiểm soát, chỉ một gợi ý nhỏ nhất cho thấy ta không được lắng nghe cũng khiến ta cảm thấy mình bị tước quyền, vì vậy không thể đối mặt với tình huống của con, hoặc khiến ta trút giận lên con. Mức độ ta bị kích động bởi hành vi của con phản ánh mức độ mà ta đã bị kích động trong lòng.

Chỉ cần ta hiểu được rằng không ai có quyền khiến ta cảm thấy bất hạnh, ta sẽ từ bỏ mong muốn đầu tư thật nhiều vào kịch bản cuộc đời và dấu vết cảm xúc được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Việc này sẽ giúp ta thay thế trạng thái năng lượng mà ta có được sau khi tương tác với người khác, và đây chính là dấu chấm hết cho mọi vở kịch. Ta sẽ không cần một vở kịch nào nữa để thấy mình còn sống, bởi ta không coi bản thân là nạn nhân hay người thắng cuộc, kẻ tử vì đạo hay chỉ là người sống sót. Nếu thi thoảng ta vẫn bị kích động, ta sẽ có thể kiểm soát phản ứng của bản thân trước khi ta khiến người khác bị tổn thương.

Ngược lại, ta chỉ có thể cảm thấy tích cực vì con khi ta cảm thấy tích cực về bản thân. Chỉ khi ta tự tin với chính mình ta mới có thể đến với con từ tâm thế của một người cha/người mẹ tự tin. Đó là bởi vì mọi cảm nhận nội tâm đều được thể hiện ra bên ngoài. Chính cảm xúc được thể hiện ra bên ngoài đó ảnh hưởng đến con, và đổi lại sẽ ảnh hưởng đến ta, và chu kỳ cứ thế lặp lại. Ở mức độ này, giữa ta và con không có sự phân cách, ta với con là một: con trở thành hình ảnh phản chiếu nội tâm của ta, và đây là điều khiến con trở thành người dẫn đường tinh thần của ta.

Chiến thuật nặng tay phản tác dụng

Rất nhiều cha mẹ tin rằng nếu họ sợ hãi hoặc đánh con, con sẽ sớm rút ra bài học cần thiết. Nhưng không, con sẽ sợ ta và điều này sẽ gạt bỏ mong muốn bản năng của con là trở thành đứa trẻ ngoan mà con vốn đã như vậy. Nếu ta muốn phạt con một cách có ý nghĩa, ta cần tôn trọng uy quyền của bản thân và phải quyết đoán, đồng thời củng cố sự gắn kết với con. Chiến lược tạo ra cảm giác sợ hãi trong lòng con chỉ làm nhạt dần sự gắn kết giữa ta và con.

Nếu bạn tìm kiếm phương án xử lý đơn giản khi con cư xử chưa phải phép, bạn nên chuẩn bị tinh thần thất vọng lâu dài. Không có câu trả lời đơn giản nào cho quá trình nuôi dạy con.

“Yêu cho roi cho vọt” mà người ta vẫn nói chỉ khiến con oán giận. Nhiệm vụ của bạn là kiểm chế sự độc đoán của bản thân để con học được cách tìm đến nguồn lực nội tâm để biết mình đã làm đúng hay làm sai trong tình huống cụ thể. Mặc dù đôi khi một người cha/người mẹ bị quấy nhiễu cũng mắng con, thậm chí la lối - tôi đã từng như vậy trong buổi đi chơi biển hồi con gái tôi 3 tuổi - nhưng ta không thể làm vậy thường xuyên nếu ta muốn nuôi dạy con trong tình thức.

Khi bạn áp dụng các phương pháp độc đoán, những lời quở mắng của bạn khiến con luôn cảm thấy có lỗi và lo lắng. Trong tình huống này, con không tôn trọng bạn và cũng không tôn trọng chính bản thân mình. Khi con không cảm nhận được sự tôn trọng, con sẽ cảm thấy có lỗi và đổi lại, điều đó sẽ tạo nên cảm giác trống rỗng hoặc thiếu đi sự cảm thông đối với người khác. Cảm giác có lỗi xuất phát từ thực tế là trên thế giới này không đứa trẻ nào muốn cảm thấy mình không biết kiểm chế và không được tôn trọng.

Việc hình thành hành vi tính thức đòi hỏi ta phải thay đổi động lực vốn khiến con cảm thấy sợ hãi, bị mắng mỏ hoặc xấu hơn thế, đòi hỏi ta phải biết lưu tâm đến nhu cầu của cả cha mẹ và con cái. Vì lí do đó, đối thoại không thể chỉ do một phía. Ta phải luôn luôn tự hỏi liệu mình đang đáp ứng hành vi của con *thay vì* nhu cầu của bản thân hay không, và ta phải sẵn sàng điều chỉnh. Sự kỷ luật không thể nào là “Mẹ nói rồi đấy, cứ thế mà làm”, và phải bao gồm thêm rằng “Đây là quy tắc, nhưng con cứ thoải mái lựa chọn xem muốn có trải nghiệm thế nào đối với từng quy tắc, và mẹ sẵn sàng lắng nghe cảm nhận của con”. Kỷ luật trong tính thức yêu cầu con tuân thủ hướng dẫn của ta *nhưng* cũng cho phép con được tự do thể hiện quan điểm.

Khi ta trưởng thành, khả năng chịu đựng sự thất vọng bắt rễ từ thời thơ ấu của ta. Nói chính xác hơn, nó liên quan đến khả năng của cha mẹ ta trong việc dạy ta đối mặt với từ “không” và cảm xúc của ta. Hầu hết cha mẹ đều nói “không” nhưng lại không dạy con xử lý những cảm xúc nảy sinh sau lời nói quyền lực ấy. Ta né tránh việc giúp con khám phá cảm nhận thất vọng của con vì chính ta cũng không biết cách đối mặt với sự thất vọng của chính mình trong cuộc sống. Hoặc là ta phủ nhận cảm xúc của con, hoặc là ta an ủi con bằng cách nhanh chóng “xử lý” sự việc hoặc khiến con xao nhãng bằng cách nào đó. Đây là cách giúp con tránh xa cảm giác khó chịu, để rồi mười năm, hay nhiều năm sau nữa, có thể con sẽ vượt qua được những điều bất như ý trong cuộc sống.

Trừ khi con sớm học được cách đối mặt với cảm xúc của chính mình, đặc biệt là trong tình huống cha mẹ nói “không”, con sẽ không thể đối mặt với sự từ chối trong cuộc sống. Khi ấy, trẻ sẽ phản ứng như một đứa trẻ mới lên hai là giơ nắm đấm - hoặc *theo phong cách người lớn* là chèn bê tha, hay sử dụng chất kích thích. Rất ít người nhận

thấy hành vi của bản thân mang tính ngầm hủy hoại ra sao. Và căn nguyên là do ta không thể xoa dịu bản thân và không thể chịu đựng *trạng thái như nhiên* của cuộc sống.

Ta phải luôn luôn ghi nhớ nhu cầu được an ủi và được trao quyền của trẻ. Dù ta điều chỉnh hành vi đến đâu, quan trọng nhất là ta phải tiếp cận con thông qua phương pháp kể chuyện, ôm ấp, âu yếm hoặc trò chuyện, tùy thuộc vào nhu cầu và độ tuổi của con. Không bao giờ đổi mối quan hệ để lấy sự điều chỉnh hành vi.

Hành vi của con không bao giờ được thể hiện một cách vô nghĩa và có sự liên quan mật thiết với khả năng của ta trong việc thể hiện quyền uy của *sự hiện hữu nguyên bản*, thay vì *của cái tôi*. Nếu ta bị mắc kẹt với mức độ hài lòng và phản ứng theo lối cổ điển hoặc-là-mẹ-hoặc-là-con, lúc đó chính ta là người mất quyền lực và khả năng phản ứng sáng tạo. Và khi đó, ta sẽ cảm thấy con đã lấy đi của ta thứ gì đó: ví dụ như sự sáng suốt, khả năng kiểm soát, thời gian, lòng tự trọng hoặc sự tôn trọng. Con trở thành thực thể để ta đổi mặt thay vì *hợp tác*.

Thay vì áp dụng phương pháp cổ điển hoặc-là-mẹ-hoặc-là-con, ta phải tự nhủ, “Mỗi người xung quanh ta đều là tấm gương phản chiếu của bản thân ta”, và khi ấy, ta sẽ có phản ứng rất khác. Phương pháp cổ điển kia chỉ khiến ta nhận ra rằng con khôn ngoan hơn ta và có thể nâng cao tinh thần của ta *hiệu quả* như khi ta nâng cao tinh thần cho con.

Để biết hiệu quả của phương pháp này đối với các thiếu niên, ta sẽ cùng tìm hiểu tình huống của hai bố con vốn có mối quan hệ rất thân thiết khi cô con gái còn nhỏ. Khi cô bé đến tuổi thiếu niên, mối quan hệ này bước vào giai đoạn bất thường, đến mức hai bố con hầu như không nói chuyện với nhau và cô bé học hành sa sút.

Cô bé cảm thấy bị biệt lập và bị chỉ trích. “Lúc nào bố cũng nghĩ cháu nói dối và không tin tưởng cháu”, cô bé nói với tôi. “Bố chẳng hiểu gì về cháu cả”. Cảm thấy mình không được thấu hiểu, không được lắng nghe và không được nhìn thấy, cô bé thay đổi tính cách và nói dối để né tránh sự đối xử khắc nghiệt của bố. “Ngày trước cháu cũng hay nghĩ, nhưng giờ cháu còn không quan tâm đến việc nói thật nữa”, cô bé nói. “Nói dối dễ hơn nhiều cô ạ”.

Về phía mình, người cha liên tục nhắc đi nhắc lại, “Lúc nào con bé cũng nói dối. Nó phải thôi ngay cái việc gian dối ấy”. Anh ngăn chặn hành vi nói dối của con bằng cách chỉ trích nhiều hơn và kiểm soát chặt chẽ hơn. Gặng hỏi con thường xuyên để “phải biết sự thực”. Quá lưu tâm đến việc “dạy dỗ”, phương pháp của anh xuất phát từ nỗi sợ hãi.

Khi tôi nói với anh rằng mối quan hệ giữa bố con anh đã đánh mất yếu tố con người và khả năng chăm sóc, anh mới nhận thấy tầm quan trọng của việc phải tránh xa tâm lý định kiến mà anh đang bị mắc kẹt. Bằng cách dành thời gian chất lượng bên con, anh có thể củng cố mối quan hệ đồng minh với con. Khi nhận thấy rằng nếu không có mối liên minh mật thiết ấy giữa hai bố con, sự kỷ luật sẽ chỉ khiến hai bố con tránh xa nhau, anh bắt đầu từ chối phương pháp “dạy dỗ” và làm bạn với con. Chỉ vài tuần sau khi thể hiện sự quan tâm đến con với tư cách là một người bạn thực sự, hành vi của cô bé đã có sự thay đổi mang tính bước ngoặt. Vui vẻ và thích thú hơn, cô bé nói dối ít hơn - đó là bởi vì cô bé cảm thấy mình được chăm sóc. Sẽ không có sự điều chỉnh hành vi nếu thiếu đi mối quan hệ.

Mỗi khi ta áp dụng một phương pháp liên tục mà không đem lại kết quả, hãy dừng lại và tự hỏi, “Mình đang làm gì mà không hiệu quả như vậy?” Câu trả lời thường ẩn sau thực tế là ta đang bị mắc kẹt khi nhìn nhận con theo cách không lành mạnh. Khi thay đổi phương pháp, động lực cũng

thay đổi. Câu hỏi đặt ra là: Ta có sẵn sàng thay đổi phương pháp không?

Nói “không” thế nào?

Không ai muốn bị nói “không”. Lí do là vì đối với chúng ta, từ “không” luôn gắn liền với những thông điệp đáng sợ từ quá khứ. Từ “không” có thể khơi gợi kí ức về người cha/người mẹ nghiêm khắc và hay trừng phạt, hoặc tuổi thơ không được trao quyền.

Dù đã là người lớn, nhưng đôi lúc ta vẫn phải nghe từ “không”, và lúc đó, ta những muốn đấm đá như một đứa trẻ 2 tuổi, ném phăng núm ti giả hoặc lăn đùng ra sàn nhà ăn vạ cho đến khi mệt lả. Đương nhiên ta biết mình không thể làm vậy, vì vậy ta cho phép bản thân được nổi cơn thịnh nộ *trong tư tưởng*, ví dụ như rên rỉ, nói lên sau lưng, nói chuyện tâm phào, hoặc hờn dỗi. Ta đấm gối bùm bụp và không chịu nghe gì hết. Dù ta bao nhiêu tuổi, từ “không” vẫn là một từ rất khó để nghe. Vậy mà ta vẫn nói “không” vô số lần mà không nghĩ đến cảm xúc của con.

Mỗi khi ta vũ đoán và không kiên định, ta phản bội cảm giác không thoải mái của bản thân bằng cách nói ngay từ “không”. Để rồi con coi như không nghe thấy lời nói của ta và nghiêm trọng hơn nữa là con nổi loạn. Nếu ta luôn cảm thấy khó chịu với từ “không”, dù ta nói bao nhiêu lần đi nữa, con sẽ không bao giờ nghe thấy từ đó. Chỉ khi ta thực sự *mong muốn* mình cần được lắng nghe, con mới chịu nghe ta. Điều này có nghĩa là ta phải *mong chờ* sự tôn trọng và con không được bước qua ranh giới của ta.

Nói cách khác, con cần phải cảm thấy yên tâm khi nghe từ “không” và ta cũng cần có cảm giác tương tự khi nói từ đó. Nếu ta lo lắng khi nói vậy, khả năng cao là con sẽ trở nên ngang ngạnh và ương bướng khi đến tuổi vị thành niên. Tuy nhiên, vấn đề cốt lõi chính là cách ta nói “không” và bối cảnh khiến ta nói vậy. Có phải ta nói “không” trong trạng thái tỉnh thức, khi ta nhận thức rõ ràng rằng đó là phản ứng

nguyên bản trước hành vi của con và không phải sự biểu hiện vấn đề của chính bản thân ta? Khi tỉnh thức, ta có thể nói “không” mà không cảm thấy có lỗi, không cảm thấy bản thân thiếu quyết đoán hoặc không nhất quán.

Đôi khi ta không thể nói “không” hiệu quả bởi ta cảm thấy mình không có quyền nói như vậy. Lí do là vì nhiều năm trước, chính cha mẹ ta đã tước đi của ta quyền được thể hiện sự tôn trọng. Tôn trọng bản thân phải có trước khi ta tôn trọng người khác. Con hay bất cứ ai khác sẽ không tôn trọng ta nếu ta không tôn trọng chính mình.

Nếu khi nói “không” ta không nêu rõ *lí do* mình phản ứng như vậy, con sẽ thúc giục và kiểm soát ta. Đây là lí do quan trọng khiến ta *chỉ* nói điều mình muốn nói, *thực sự mong muốn* điều mình nói và *nói là làm*.

Có những lúc con bị cái tôi chiếm ngự và cần được ta động viên để trở lại với thực tại. Những lúc ấy, ta cần phóng chiếu sự hiện diện *của ta* vào con. Đôi khi ta cũng cần thể hiện rõ thiện chí của mình. Việc này khác hoàn toàn so với khi ta vô thức áp đặt *cách thức* của mình vào con mà không ý thức rõ yêu cầu của những cách thức này.

Suzanne là mẹ đơn thân và con gái sắp-đến-tuổi-thiếu-niên Maryann luôn nằm ngoài khả năng kiểm soát của chị. Hồi nhỏ, Maryann dễ thương như một thiên thần nên hai mẹ con rất hợp nhau. Nhưng rồi Maryann bắt đầu thể hiện cá tính riêng và Suzanne không biết phải làm sao đối mặt với sự độc lập ngày càng lớn dần của con gái. Chị cũng không biết phải phản ứng tích cực trước nhu cầu hết sức tự nhiên của Maryann là được tự chủ và được trao quyền, bởi điều đó chế ngự ý thức về giá trị bản thân của Suzanne.

Khó khăn của Suzanne trong vấn đề của con gái là kết quả của thực tế chị sinh ra và lớn lên bên một người mẹ hay chỉ trích và mắng nhiếc, không ngừng xem thường chị

và khiến chị cảm thấy mình bị khiếm khuyết bẩm sinh. Hậu quả là khi Suzanne trưởng thành, trong tâm can chị vẫn còn dính mắc mối quan hệ với mẹ và chị không thể tìm được một người bạn đời biết tôn trọng chị. Và hơn hết là chị phải gồng mình chiến đấu với bệnh béo phì và đau lưng kinh niên.

Uy quyền của Suzanne ít ỏi đến mức chị không nghĩ đến việc phải yêu cầu con tôn trọng mẹ. Biên giới của chị bấp bênh đến mức chị không hề thiết lập ranh giới cho con. Kết quả là chị không ngăn chặn Maryann khi cô bé không nghe lời mẹ lúc lên 7 tuổi, chị cũng không nói gì khi Maryann lên tám đánh mẹ một cái, và chị cũng không phản đối gì khi Maryann 9 tuổi làm vỡ chiếc vòng cổ yêu thích của chị. Chị cũng không ra lệnh giới nghiêm khi Maryann 12 tuổi đi chơi tối với bạn bè lần đầu tiên. Nói một cách khác, dù không nhận ra nhưng Suzanne đã tạo bóng dáng của người mẹ hay mắng nhiếc lên con gái. Chị đã vô tình gieo mầm cho sự không tôn trọng của con gái do khoảng trống đầy uy lực mà chị vốn quen thuộc.

Trong những tình huống mà ta phải có phản ứng, hãy tự hỏi: Mình phản ứng như vậy do nhu cầu của bản thân và những vấn đề chưa được giải quyết hay thực sự là vì con? Sự thiện chí này cần được tạo dựng từ mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, và bước vào giai đoạn chuyển đổi - dấu mốc của phương pháp dạy con trong tỉnh thức.

Ta nên nói “không” sao cho phù hợp với tính cách của con. Trẻ biết sẵn sàng lắng nghe thường nhạy cảm hơn và dễ bảo hơn. Một số trẻ khác lại cần cha mẹ lờ mắt mới dừng hành động đang làm. Tuy nhiên, những đứa trẻ này đều có thiên hướng sẵn sàng làm hài lòng cha mẹ. Vì lí do này, cha mẹ cần lưu ý không được áp đảo con, khiến con cảm thấy lưỡng lự, thậm chí sợ hãi cuộc sống. Ánh mắt nghiêm khắc là chưa đủ đối với những trẻ ngang bướng

hơn. Những trẻ này thường dễ gặp rắc rối hơn vì chúng thường không chỉ độc lập mà còn ngang ngạnh, bướng và khó bảo. Trong trường hợp này, cha mẹ cần phải mạnh mẽ nhưng vẫn phải có hành động mềm dẻo, không nhượng bộ. Mọi biện pháp kỷ luật cần đi đôi với sự gắn kết trong không khí thư giãn nhất.

Đôi khi con trải qua giai đoạn nổi loạn và ta phải liên tục nói “không”. Chỉ cần đây là sự phát triển theo giai đoạn, cha mẹ có thể kiên quyết với con. Vấn đề ở chỗ rất nhiều cha mẹ không thể chịu đựng được việc này sau vài ngày. Còn con, nhờ mau lẹ khôn khéo hơn cha mẹ kiệt sức vì mỗi một, lại cảm thấy mình được trao quyền để tiếp tục có hành vi khó chịu kia.

Nếu con tỏ thái độ thách thức, ta cần phải dừng lại, hít thở sâu và tự nhủ, “Con vi phạm quy tắc chính hay vi phạm quy tắc linh hoạt?” Nếu con không chú ý đến phản ứng “không” của ta đối với một vấn đề quan trọng, ta cần phải có hành động. Nếu đó là quy tắc linh hoạt, ta cần khôn khéo vận dụng kỹ năng thương lượng hoặc đầu hàng.

Nếu cần thiết, ta phải có hành động như cấm túc, hoặc nói chuyện nghiêm túc với con về tác dụng phụ của các món đồ giải trí như đồ chơi, tivi hay máy vi tính. Ta phải học cách nói “không” và phải *thực sự* muốn như vậy, bằng chất giọng nghiêm nghị và quả quyết. Chỉ cần con nhận thấy ta nói là làm, con sẽ liên kết lời nói và hành động của ta với nhau. Hành động sẽ đem lại hiệu quả cao nhất nếu nó mang tính đồng nhất và quả quyết, thay vì mang tính chất trừng trị hay chuyên chế.

Trong quá trình học hỏi để tiếp ứng với từ “không”, trẻ cần thời gian và không gian để tìm thấy cơ chế tự-an-ủi của bản thân, bởi cơ chế đó sẽ giúp trẻ biết quay trở lại với trọng tâm của bản thân. Tôi nói với con gái, “Mẹ không thể

đem sự tức giận của con đi và mẹ cũng không muốn như vậy. Nhưng mẹ có thể ở bên trong khi con vượt qua cơn giận đó”. Vượt qua cơn giận là cách đầu tiên để cho phép nó tồn tại. Ta cười sảng khi sảng ập đến. Con sẽ học được cách điều tiết cảm xúc bằng cách thực hành sự ý thức, sự chấp nhận và sự chịu đựng.

Khi con nhỏ hơn, ta có thể đặt nền móng để giúp con sau này biết tự đối mặt với cảm xúc của bản thân. Để làm được việc này, ta có thể vận dụng kĩ thuật đặt tên cho cảm xúc. Một kĩ thuật khác là ngồi bên con khi con vẽ hoặc viết về cảm xúc của con. Một kĩ thuật khác nữa là khuyến khích con hít thở đều.

Rất nhiều khi, từ “không” được chuyển hóa nhanh chóng và cảm xúc cũng tiêu tan hết. Đôi khi con có nhiều điều muốn nói và nhiều cảm xúc muốn thể hiện. Nếu ta không giúp con chịu đựng cơn giận của mình, con sẽ nhấn chìm cảm xúc vào cơ thể. Nhiệm vụ của ta là lắng nghe con, sau đó cho con biết rằng cảm thấy tức giận là một điều hết sức tự nhiên. “Hãy ghi nhận cảm xúc của con”, tôi nói với con gái. Và hai mẹ con tôi cùng nhau quan sát cảm xúc ấy.

Sẽ rất hữu ích nếu ta hỏi con xem con có học được điều gì từ cảm xúc của bản thân khi ta nói “không” hay không. Kinh nghiệm đầu tiên là cuộc sống không phải lúc nào cũng như ta mong muốn. Đây là bài học khó khăn nhưng vô cùng thiết yếu. Tuy nhiên, nếu ta nhận thấy điều đó, từ “không” sẽ khơi dậy sự sáng tạo của ta. Nếu con không thể có thứ con cần trong lĩnh vực cuộc sống của con ngay lúc này, liệu con có thể có được trong lĩnh vực khác của cuộc sống sau này hay không? Khi ta cùng con tìm ra câu trả lời sáng tạo, chính ta đã trao cho con công cụ hữu ích để đối mặt với từ “không”.

Khi tập trung vào cách nói “KHÔNG” và cách phản ứng với con, tôi đề xuất một vài cách nói “CÓ” rõ ràng:

Nói “CÓ” với sự nỗ lực và nói “KHÔNG” với thành tích

Nói “CÓ” với sự khám phá và nói “KHÔNG” trước sự phát hiện

Nói “CÓ” với sự không biết và nói “KHÔNG” với việc luôn luôn biết

Nói “CÓ” với các hình thức tìm tòi kiến thức và nói “KHÔNG” với việc học vẹt

Nói “CÓ” với sự cố gắng và nói “KHÔNG” với sự thành công

Nói “CÓ” với sự hiếu kỳ và nói “KHÔNG” với sự dính mắc những thứ đã được khám phá

Nói “CÓ” với sự hiện diện và nói “KHÔNG” với việc hành động

Nói “CÓ” với khả năng tưởng tượng và nói “KHÔNG” với việc bắt chước

Nói “CÓ” với việc chấp nhận rủi ro và nói “KHÔNG” với việc chỉ chấp nhận sự an toàn

Nói “CÓ” khi con khóc và nói “KHÔNG” với việc khóc rên rỉ

Nói “CÓ” với sự hào phóng và nói “KHÔNG” với sự tham lam

Nói “CÓ” với việc chơi đùa và nói “KHÔNG” với áp lực

Nói “CÓ” với sự sáng tạo và nói “KHÔNG” với việc chỉ biết đọc sách vở

Nói “CÓ” với hoạt động chơi đùa và nói “KHÔNG” với tranh giành chiến thắng.

Đúng thời điểm

Ta vẫn thường mắc lỗi sai là cố gắng dạy con biết cư xử khi ta đang trong cuộc chiến với con. Ta cần phải *ngăn chặn* hành vi chưa phù hợp của con *khi hành vi ấy xảy ra* và đến khi bình tĩnh con mới học được ý nghĩa sâu xa trong hành vi của mình. Nghĩa là ta phải đợi đến lúc phù hợp, ví dụ như đến chiều hay đến tối hoặc đợi đến tuần sau, mới cùng con xem lại hành vi đó.

Con gái tôi không muốn về khi đang chơi vui vẻ với các bạn trong một buổi chơi nhóm. Nhưng con bé phải về, không còn lựa chọn nào khác. Tôi đến đón và xốc con lên vai đẩy vào ô tô, và con bé khóc suốt quãng đường về nhà. Tôi rất giận vì con bướng bỉnh và cố gắng nói cho con biết điều đó. Con bé không chú ý tới bất kì lời rao giảng nào của tôi. Vì đang tức giận nên con bé cũng không thể hiểu tại sao tôi lại phiền lòng đến vậy. Vài ngày sau, khi cho con đi ngủ, tôi nhắc lại chuyện đó. Diễn tả lại hành vi của con, tôi thể hiện tất cả các cảm xúc của con trong buổi đi chơi nhóm đó và cho con biết con đã vô lý đến chừng nào. Khi con nhìn thấy hành vi của con được ta tái diễn, con có cơ hội được nhìn vào tấm gương và suy ngẫm. Đây là cơ hội để cha mẹ và trẻ được cùng suy nghĩ về các phương án và giải pháp phù hợp cho cả hai bên. Quá trình này giúp con cảm thấy được trao quyền, vì con được tham gia quá trình mình bị kỷ luật thay vì chỉ biết tức giận tuân lệnh.

Trong buổi đối thoại đó, con gái tôi giải thích, “Con xin lỗi mẹ, nhưng con không muốn xa các bạn”. Tôi nói rằng tôi biết con không muốn xa các bạn và điều ấy là bình thường. Tôi cũng nói rõ rằng dù không muốn như vậy nhưng con không thể bỏ qua ranh giới của buổi chơi nhóm. Tôi khẳng định tôi đánh giá cao sự thành thực của con và tôi đề nghị con đưa ra giải pháp. Nếu là mẹ, con sẽ làm thế nào? Con

bé đề nghị tôi cảnh báo ba lần trước khi hết giờ chơi để con chuẩn bị sẵn tinh thần. Khi bình tâm trở lại, con có thể xử lý cảm xúc của bản thân và nghĩ ra giải pháp để có hành vi tích cực hơn.

Đây là cách để hành trình nuôi con có tiềm năng trở thành trải nghiệm tái sinh tinh thần cho cha mẹ và con, bởi trong hành trình ấy, mọi khoảnh khắc đều là cuộc hội ngộ của tinh thần, cha mẹ và con đều trân trọng một điều rằng mỗi người đều đang khiêu vũ trên con đường tinh thần độc nhất vô nhị, cùng nắm tay nhau và không bao giờ đơn độc.

Lời kết

Thấu hiểu sự vô minh

Cách duy nhất để có sự thay đổi thực tế, lâu dài là thấu hiểu điều *thực sự* cần phải thay đổi.

Khi ta hiểu rõ nhiệm vụ phải tỉnh thức, ta nhận thấy rằng sự vô thức là kết quả của rất nhiều yếu tố bị ràng buộc với nhau. Mỗi chúng ta đều thừa kế sự vô minh đó từ nhiều thế hệ trước, không chỉ từ tổ tiên mà còn từ ảnh hưởng của nền văn hóa.

Nói cách khác, xã hội - bao gồm cả các nhóm bạn bè của ta - có vai trò quan trọng không kém trong việc đặt điều kiện để ta hành động như cha mẹ ta từng làm. Thực ra, khi ta bắt đầu tìm hiểu về sự vô minh, ta khám phá được sự phụ thuộc lẫn nhau giữa ta và những người đã đi trước ta cũng như những người có liên hệ với ta. Ta tỉnh táo trước sự thật rằng sự vô minh gắn liền với sự vô thức của mọi người xung quanh ta.

Để dạy con trong tỉnh thức, ta cần học cách tiếp xúc với thực tế một cách tỉnh táo thay vì bắt nguồn từ động lực mù quáng, viện cớ lý do thay vì hành động, và thiện chí hành động thay vì ra điều kiện thụ động. Sẽ hữu ích biết bao khi ta nhận ra rằng với bản chất vốn có, con trẻ luôn khao khát sự kết nối sâu sắc, lâu dài, đích thực với chúng ta. Nếu con quay lưng với ta, nghĩa là ta chưa đáp ứng nhu cầu cảm xúc của con, hoặc là ta chưa dạy con cách tự đáp ứng nhu cầu của bản thân.

Bên nhau ta xây hạnh phúc

Để trở thành cha mẹ tỉnh thức, ta cần nhận biết sự vô minh, vốn được ta kế thừa từ các thế hệ trước, ảnh hưởng tiêu cực đến con ra sao. Ví dụ:

Chính ta dạy con tham lam khi ta cho con kim cương thay vì trao cho con cây gậy và những viên đá.

Chính ta dạy con sợ phiêu lưu mạo hiểm khi ta thưởng cho con mỗi khi đạt thành tích và mắng mỏ khi con thất bại.

Chính ta dạy con nói dối khi ta tức giận vì con nói thật.

Chính ta dạy con ích kỷ và bạo lực với người khác khi ta xem nhẹ cảm xúc của con và từ chối con vô điều kiện.

Chính ta dạy con đánh mất động lực và nhiệt tâm khi ta tạo áp lực để con phải xuất sắc và làm gì đó “nên con nên cháo”.

Chính ta dạy con không tôn trọng ta khi ta hối thúc con trở thành một người mà ta mong muốn chứ không phải người mà con muốn trở thành.

Chính ta dạy con trở thành kẻ hay bắt nạt khi ta áp chế tinh thần và không cho con được thể hiện quan điểm cá nhân.

Chính ta dạy con bối rối và bị chế ngự khi ta trao cho con mọi thứ bên ngoài nhưng không cho con công cụ để suy ngẫm nội tâm.

Chính ta dạy con lơ đãng và xao nhãng khi ta khiến con bận rộn với quá nhiều hoạt động mà không có không gian để tĩnh lặng.

Chính ta dạy con sống thiên về bề ngoài khi ta dành quá nhiều thời gian và năng lượng vào diện mạo bên ngoài.

Chính ta dạy con không tôn trọng ta khi ta không ngăn chặn con trong lần đầu tiên con có thái độ bất kính và những lần sau đó.

Chính ta dạy con ngang bướng vì ta không biết cách để ra quy tắc và nói là làm.

Chính ta dạy con hổ thẹn vì ta đổ lỗi cho tinh thần của con và liên tục phán xét con.

Chính ta dạy con lo lắng vì ta phủ nhận sự tán dương đối với hiện tại và chỉ hướng đến ngày mai.

Chính ta dạy con không được yêu mến bản thân vì ta liên tục phân loại cảm xúc của con thành cảm xúc được và không được ta chấp nhận.

Chính ta dạy con không được tin tưởng thế giới vì ta phản bội con mỗi khi ta không nhìn thấy bản chất của con.

Chính ta dạy con yêu thương hoặc không yêu thương bởi mức độ ta yêu thương hoặc không yêu thương bản thân.

Tất cả chúng ta đều cảm thấy sự thôi thúc phải hành động một cách quen thuộc, dễ đoán. Thật sự không dễ dàng gì để ta từ bỏ thói quen này và phản ứng một cách nguyên bản, tự nhiên, mặc dù ta cần phải làm vậy để nuôi dạy con hiệu quả. Trước thách thức phải nuôi dạy những đứa con luôn quan tâm đến chủ nghĩa và phong cách cá nhân, ta không thể áp đặt thói quen của bản thân cho con, nếu không con sẽ mất đi sự nguyên bản của bản thân. Thay vì bắt buộc con phải kết nối tinh thần của con với sự không nguyên bản của ta, dạy con trong tinh thức đòi hỏi ta phải tạo sự đối xứng giữa sự tiếp cận mệt mỏi, hoài nghi, bực bội, gay gắt của ta với sự nguyên bản của con.

Sự hài lòng của con đối với cuộc sống bị ảnh hưởng rất nhiều bởi mối quan hệ với ta. Nếu mối quan hệ ấy không củng cố sự kết của con với thế giới nội tâm của chính con, linh hồn khô nẻ của con sẽ tìm cách hồi phục sự kết nối này thông qua các biện pháp khác. Con sẽ tìm đến các yếu tố bên ngoài như cửa hàng quần áo, góc tụ tập của nhóm bạn, sòng bài, rượu, kim tiêm, hay ly hôn rồi tái hôn. Nhưng nếu mối quan hệ giữa con và ta khuyến khích con đối thoại giàu ý nghĩa với bản tâm, con sẽ sống hài hòa với chính bản thân con và đây là chìa khóa để con đến với cuộc sống giàu ý nghĩa.

Sống với hiện tại

Cha mẹ đem đến cho con sự chỉ dẫn về cảm xúc, sự ổn định, sự chấp thuận và sự an toàn, còn con đến với cha mẹ để *dạy* cha mẹ biết những điều mà chỉ trẻ con mới thể làm được: sống trọn vẹn với cuộc sống hiện tại, nguyên bản, sự tự nhiên vui vẻ mà người lớn đã đánh mất một cách vô thức khi trưởng thành.

Nuôi dạy con đòi hỏi ta phải hiện diện từng-giây-từng-phút bên con, tạo cơ hội cho vô số những sự việc mà ta tham gia hoặc không tham gia. Vì vậy ta không thể đưa ra sách lược tài tình ở đây và bí quyết khéo léo ở kia. Nuôi con tỉnh thức là phương pháp sống động, cơ bản, tận dụng từng khoảnh khắc để con được đắm chìm trong mối quan tâm *của ta* với cuộc sống và nhờ đó, con biết cách nghe theo tiếng lòng để có thể đặt dấu vết độc đáo của bản thân trong cuộc sống này. Vì vậy, cách ta kết nối với bản tâm của chính mình và thể hiện mục đích cá nhân sẽ ảnh hưởng đến con hơn tất cả.

Vì vậy, ta cần biết cách giám sát xem mình sống thực với hiện tại đến đâu, bằng cách tạo thói quen tự đặt câu hỏi như:

Mình có thể trấn tĩnh và ngồi yên tĩnh không?

Mình có thể tạm ngừng suy nghĩ và ngủi, lắng nghe và nắm mọi khoảnh khắc không?

Mình có thể cười vui vẻ ngay cả khi cuộc sống không như mong đợi không?

Mình có thể tỏ lòng cảm thông với người khác khi mình đang bị tổn thương không?

Mình có trân trọng thân thể mình không?

Mình có theo đuổi đam mê của bản thân không?

Mình có yêu thương cuộc sống không hoàn hảo của mình không?

Mình có thể là chính mình, khi không là gì cụ thể và không làm gì không?

Mình có thể tìm đến cảm xúc sâu thẳm nhất mà không sợ bị cười chê hay tủi hổ không?

Mình có định hướng thế giới này từ trong nội tâm không?

Nếu ta có thể sống với thực tại như vậy, con cũng sẽ học được điều đó - không phải từ lời nói, mà từ khả năng của ta: khả năng hiện hữu với bản thân; không phải từ món đồ ta mua cho con hay ngôi trường mà ta cho con theo học, mà từ sự nhận thức được thức tỉnh của chính ta.

Sự thật là rất ít người trong số chúng ta biết cách *trải nghiệm kinh nghiệm của bản thân* mà không có sự can thiệp của tâm trí, tức là chỉ cần hiện diện và sống với thực tại của trải nghiệm ấy. Một cách vô thức, ta luôn bị mắc kẹt giữa hai thái cực: cái này hoặc cái kia, hoặc là thế này hoặc là thế kia, tốt - xấu, niềm vui - buồn đau, tôi - bạn, quá khứ - tương lai, và cả mối quan hệ cha mẹ - con cái. Thời khắc mà tâm trí ta có ý nghĩ theo hướng hai thái cực như vậy, nó tạo ra sự ngăn cách giữa bản thân ta và thế giới. Ta không nhận thấy mình đang tạo ra sự ngăn cách ấy, nhưng phần lớn thời gian ta thực sự làm như vậy. Ta gặp một người mới và ta đánh giá họ ngay lập tức. Ta quan sát con và tự nhủ ngay “Con ngoan quá”, “Con bé hư thật”, hay “Sao thằng nhỏ lại cư xử như vậy nhỉ?”. Ta cảm thấy mình phải đưa ra lời phán xét đối với thực tại ngay lập tức.

Để đến với thực tại trong trạng thái *như nhiên* quả thực rất lạ với ta. Để thực sự hiện diện với thực tại của mình, *trong trạng thái như nhiên của nó*, thay vì ta *mong ước thực tại ấy phải thế nào*, ta cần biết trấn tĩnh tâm trí và tách bạch mỗi ưu tư với quá khứ và tương lai. Ta cần phải tập trung vào hiện tại. Thay vì nhìn mọi thứ thông qua tấm mạng của ý nghĩ theo chiều hướng hai thái cực, ta bước vào *trạng thái trải nghiệm thuần túy*.

Ta khó có thể đến với con trong trạng thái *như nhiên* của con nếu ta không sống với hiện tại của cuộc sống. Thay vào đó, ta tìm cách áp đặt lên con những lý tưởng vốn bị áp đặt từ quá khứ của ta. Con là “của chúng ta”, nên ta vẫn tin

rằng ta có toàn quyền áp đặt như vậy. Vì vậy ta nuôi dạy con nhưng lại áp chế bản chất cốt yếu của con. Ta trở thành một thành viên trong vòng xoay vô thức của xã hội thay vì thoát ra khỏi đó.

Sự vô minh của bạn không phải là yếu tố mà con phải thừa kế; bạn có nghĩa vụ khai phá sự vô thức đó. Nuôi dạy con tỉnh thức nghĩa là bạn ngày càng có ý thức về động lực và sự phổ biến của sự vô thức đó khi nó trỗi dậy trong các tình huống thường nhật.

Nếu được nuôi dưỡng bởi cha mẹ tỉnh thức, trẻ sẽ biết sống hài hòa với bản thân và kết nối với niềm vui trong lòng, khám phá ra sự giàu có của vũ trụ và biết cách thích nghi với dòng chảy liên tục đó. Coi cuộc sống là một người bạn đồng hành, trẻ sẽ tiếp ứng với thách thức của cuộc sống bằng sự hiếu kỳ, niềm phấn khích và sự tôn trọng. Biết cách chung sống hòa bình với nội tâm và hiểu rõ niềm vui cố hữu của bản thân, sau này trẻ biết dạy các thế hệ tương lai sống vui vẻ với cuộc đời.

Niềm vui ấy có thể truyền vào tâm hồn con người ý thức về sự trao quyền. Không còn chỗ cho những trò chơi giành giật quyền lực và sự kiểm soát, bởi nó đã được thay thế bằng trải nghiệm của một người với mọi thứ, để cuộc sống căng tràn khả năng hàn gắn cho các thế hệ mai sau.

Phụ lục

Định hướng tỉnh thức

Tự vấn

Sứ mệnh cuộc sống của tôi là gì? Tôi thể hiện mục đích cuộc sống như thế nào?

Tôi đã đến nơi mà tôi có thể kết nối với mục đích sâu sắc hơn trong cuộc sống chưa?

Nội tâm tôi có cảm thấy đủ đầy không?

Tôi phải làm thế nào để mỗi ngày đều giàu ý nghĩa?

Đâu là những dính mắc với cái tôi của tôi?

Tôi có dính mắc với sự thành công trong dạng thức vật chất không?

Tôi có dính mắc với hình ảnh và vai trò của bản thân trong cuộc sống, ví dụ như vai trò làm cha/mẹ, vợ/chồng, nghề nghiệp?

Tôi có thấy bản thân lúc nào cũng mong muốn hoặc cần gì đó không?

Tôi coi bản thân đang thiếu thốn, hay dư thừa?

Tại sao tôi lại có tâm trạng như vậy?

Cuộc sống hiện tại của tôi có vấn đề nào mà tôi không thể gạt khỏi tâm trí không? Nếu tôi gạt bỏ ý nghĩ ấy thì sao?

Nỗi sợ hãi sâu thẳm của tôi là gì?

Tôi đã bao giờ ngồi một mình suy ngẫm và thực sự nhìn thấy bản thân trong gương để đối diện với nỗi sợ hãi chưa?

Tôi có thể làm dịu nỗi sợ hãi và bắt đầu học cách sở hữu nỗi sợ hãi ấy hơn là xoa dịu nỗi sợ bằng cách thể hiện khả năng kiểm soát và quyền lực?

Tôi có thể ngồi với nỗi sợ hãi ấy, thấu hiểu, kết bạn và giải phóng nó không?

Tôi đang sống với kịch bản nào trong cuộc sống?

Tôi đã từng nhìn lại quá khứ và nhìn thấy bản thân đang áp dụng đúng kịch bản mà gia đình từng trải qua không?

Tôi có thể nhìn thấy những chủ đề mà chính tôi xây dựng cho cuộc sống không?

Tôi có thể nhìn thấy các mô hình tái diễn bằng cách quan sát mối quan hệ với mọi người không?

Cảm xúc di truyền của tôi là gì?

Khi cuộc sống không như mong đợi, tôi thường có cảm xúc thế nào?

Tôi tiếp cận cuộc sống thường nhật thế nào?

Tôi có thể trút bỏ cảm xúc di truyền và nhận biết cảm xúc đó không?

Tôi có nhận thức được việc tôi phóng chiếu cảm xúc của bản thân vào các con và chồng/vợ không?

Các yếu tố khiến cảm xúc tôi bùng nổ?

Khi nào tôi cảm thấy bị quá tải vì cảm xúc?

Đâu là yếu tố chính khiến cảm xúc của tôi bùng nổ?

Tôi xử lý cảm xúc thế nào mỗi khi bị kích động?

Tôi đối mặt với các tình huống tiêu cực trong cuộc sống thế nào?

Khi tức giận hoặc thất vọng, tôi kết nối cảm xúc với nguồn lực bên ngoài hay kết nối với nội tâm?

Tôi có cho phép bản thân tĩnh lặng với cảm xúc và quan sát cảm xúc thay vì đưa ra phản ứng không?

Tôi có thể trút bỏ cảm xúc tiêu cực không?

Tôi có nhìn thấy bản thân mỗi khi phóng chiếu cảm xúc của bản thân vào người khác không?

Tôi có thể sống trong trạng thái tỉnh thức không?

Tôi có thể sống ở một nơi giàu sự tin tưởng và sáng suốt, hay luôn bị che mờ bởi nỗi sợ hãi, lo lắng và oán giận?

Tôi có kết nối với chân ngã của bản thân không?

Tôi giống người “chỉ biết làm” hơn hay là tôi “luôn là tôi?”

Tôi tiếp cận cuộc sống của bản thân thế nào? Có phải mọi hành động của tôi đều bắt nguồn từ bên trong?

Tôi có cảm thấy áp lực phải lấp đầy mỗi ngày bằng mọi hoạt động, hay tôi có thể ngồi tĩnh tâm ít nhất một lần mỗi ngày và kết nối với sự tĩnh lặng của bản tâm?

Tôi có các hành động góp phần nâng cao sự kết nối với bản thân không, hay là tôi quá bận rộn đến mức đánh mất sự kết nối với bản tâm?

Tôi có liên tục cảm thấy cần phải phán xét và trong trạng thái “làm gì đó” của tâm trí không? Hay liệu tôi có thể thực sự trải nghiệm kinh nghiệm của bản thân trong trạng thái trung lập nhưng tỉnh táo?

Tôi xây dựng phương pháp nuôi dạy con dựa trên các trụ cột nào?

Tôi có vô thức xây dựng trụ cột thành công của con dựa trên khả năng “làm” và thành công không?

Tôi có thể cho phép tinh thần của con được chảy trước khi “làm gì đó” xuất hiện không?

Tôi tạo cho con bao nhiêu áp lực để trở thành người mà tôi muốn con trở thành, so với con người thực sự của con?

Tôi nhìn nhận con là người thiếu thốn hay dư thừa?

Tôi có nhìn con và luôn thấy con là người con cần phải trở thành, hay tôi có thể ngồi bên con người thật của con?

Tôi phải dạy con thế nào để con có sự kết nối với nội tâm?

Tôi tiếp cận con như thế nào?

Tôi lắng nghe con thế nào - một cách thụ động hay chủ động hiện diện bên con?

Tôi có thể nhìn nhận con vì con thực sự là chính con không?

Tôi phải làm thế nào để giúp con củng cố sự gắn kết với nội tâm của con?

Tôi phải làm gương và thể hiện sự kết nối của bản thân với tâm thế nào?

Tôi nhìn nhận cuộc sống thế nào? Cuộc sống ấy nhân từ hay hiểm độc? Câu trả lời có phụ thuộc vào tình huống mà tôi gặp phải không?

Tiêu điểm của phương pháp dạy con trong tỉnh thức

Mỗi chúng ta đều tưởng tượng mình là người cha/người mẹ tốt nhất hành tinh này, và phần lớn chúng ta đều thực sự là người tốt và luôn dành tình yêu thương vô bờ bến cho các con. Chắc chắn ta không hề thiếu tình yêu thương đó khi ta áp đặt ý chí của bản thân cho con. Thay vào đó, sự áp đặt ấy bắt nguồn từ sự thiếu ý thức tỉnh táo. Sự thật là phần lớn chúng ta đều không nhận thức được những động lực tiềm ẩn trong mối quan hệ với các con.

Các con không phải là vấn đề; vấn đề chính là sự vô minh của ta.

Sự vô minh ấy không phải là yếu tố mà con phải thừa kế, và ta có nhiệm vụ phải thoát khỏi nó.

Tình yêu thương và sự thật rất giản đơn. Nuôi dạy con không phức tạp đến thế và cũng không khó nhọc đến thế nếu ta trở nên tỉnh táo, bởi con người tỉnh táo biết yêu thương và chân thật một cách tự nhiên.

Ta làm tấm gương để con noi theo là phương pháp dạy con tốt nhất. Con nhìn thấy và con học theo ta. Con cũng nhìn thấu những ý định hiểm tâm dù được giấu kín.

Trẻ con quá ích kỷ đến mức không thể nghĩ đến chúng ta mỗi khi trẻ cư xử chưa phải phép; trẻ chỉ nghĩ đến bản thân. Vì vậy, đừng dằn vặt bản thân vì hành vi của con. Hành vi chưa phù hợp chính là tiếng hét từ đáy lòng con: “Làm ơn hãy giúp con”.

Tôi phải dạy con thế nào để con có sự kết nối với nội tâm?

Tôi tiếp cận con như thế nào?

Tôi lắng nghe con thế nào - một cách thụ động hay chủ động hiện diện bên con?

Tôi có thể nhìn nhận con vì con thực sự là chính con không?

Tôi phải làm thế nào để giúp con củng cố sự gắn kết với nội tâm của con?

Tôi phải làm gương và thể hiện sự kết nối của bản thân với nội tâm thế nào?

Tôi nhìn nhận cuộc sống thế nào? Cuộc sống ấy nhân từ hay hiểm độc? Câu trả lời có phụ thuộc vào tình huống mà tôi gặp phải không?

Chú thích

- (1) Theo <http://attayoga.net>, “Namaste” là một trong những thuật ngữ phổ biến nhất trong yoga. “Nama” có nghĩa là “cúi đầu”, “as” có nghĩa là “tôi”, và “te” có nghĩa là “bạn”. Vì vậy, thuật ngữ “Namaste” nghĩa đen là “Tôi cúi đầu chào bạn”. Lời chào này không chỉ là một câu chào bình thường, nó là lời chào xuất phát từ “heart chakra” (lân xa tim) kết nối trái tim với trái tim, cùng với sự biết ơn về những chia sẻ của bạn dành cho tôi.
- (2) Attention Deficit Disorder: Rối loạn tăng động giảm chú ý.
- (3) Pervasive Development Disorder: Rối loạn phát triển lan tỏa.
- (4) Peace Corps: Tổ chức cử các thanh niên tình nguyện tới làm việc ở nước khác.
- (5) Steroid: hợp chất hữu cơ được sinh ra tự nhiên trong cơ thể, bao gồm hoóc-môn và vitamin.
- (6) Xanax (alprazolam): Thuốc nằm trong nhóm benzodiazepine. Thuốc được bác sĩ chỉ định dùng cho những bệnh nhân mắc chứng lo âu, trầm cảm.
- (7) Thuật ngữ “định hình hành vi” thường được sử dụng trong các chương trình điều chỉnh hành vi, trong đó hành vi mới được truyền đạt bằng biện pháp áp dụng liên tục, cho đến khi đạt được hành vi mong đợi. Thuật ngữ này trong cuốn sách mô tả sự quan tâm hiện tại, từng-giây-từng-phút mà cha mẹ cần dành cho hành vi của con, có như vậy hành động sửa sai mới được áp dụng tại thời điểm hiện tại thay vì chỉ được áp dụng trong khung thời gian nhất định, bởi khung thời gian này có thể không kết nối với thời điểm hiện tại. Thuật ngữ “định hình” được sử dụng để mô tả bản chất phát triển không ngừng của hành vi, ngụ ý cho rằng hành vi luôn luôn cần được quan tâm và điều chỉnh, và không có “trạng thái” hoàn hảo để ta tìm đến.

Table of Contents

Thông tin

Tác giả

Lời tựa

Lời khen tặng

Đề tặng

Đôi điều gửi các bậc phụ huynh

Chương 1 Một con người đích thực, như chính ta

Một tâm hồn sống động và riêng biệt

Chúng ta đều đã từng nuôi dạy con thiếu tỉnh thức

Để hiểu con, cần thấu hiểu nội tâm mình

Bồi đắp tình yêu thương từ trong gia đình mình

Sự tỉnh thức thay đổi cách dạy con thế nào?

Chương 2 Mục đích tâm linh khi ta sinh con

Con cái thức tỉnh cha mẹ như thế nào?

Học cách dạy con trong tỉnh thức

Không có cha mẹ nào đột nhiên tỉnh thức

Chương 3 Giải phóng con khỏi sự phán xét của ta

Lòng bao dung chính là chìa khóa

Chấp nhận không có nghĩa là thụ động

Đừng dạy con rập khuôn

Mức độ chấp nhận con tương ứng với mức độ chấp nhận chính ta

Chương 4 Thối bay cái tôi

Cơ chế hoạt động của cái tôi

Cái tôi của hình tượng

Cái tôi của sự hoàn hảo

Cái tôi của đẳng cấp

Cái tôi của sự rập khuôn

Cái tôi “kiểm soát”

Thoát ra khỏi cái tôi

Chương 5 Có phải con đang lớn lên?

Quan sát cách phản ứng của chính mình

Khám phá di sản cảm xúc của chính mình
Làm cách nào để chuyển hóa vết thương?
Làm sao để giúp con vượt qua tổn thương?
Từng bước một
Làm sao để kiểm soát sự lo lắng?

Chương 6 Cuộc đời khôn ngoan

Cuộc đời là người thầy của ta
Liệu có thể tin cậy cuộc đời?
Con không cần giành lấy sự tin cậy của ta
Tình huống tiêu cực đến với bạn thế nào?
Thoát khỏi sự vô minh
Mấu chốt nằm ở cách diễn giải

Chương 7 Trẻ sơ sinh và “khủng hoảng tuổi lên 2” - thử thách lớn của cuộc đời

Các bài học từ trẻ sơ sinh
Hành trình tìm về chính mình
Cơ hội tự điều chỉnh nhịp sống
Giai đoạn mầm non: Một thế giới của mình con
Hãy gieo những hạt giống đầu tiên về kỷ luật

Chương 8 Chuyển từ vai chính sang vai phụ

Trường cấp 2: Thử thách “có một khi con cần”
Trường cấp 3: Nhu cầu được chấp nhận vô điều kiện
Tại sao phải kiểm chế nhu cầu kiểm soát?

Chương 9 Sự điên rồ của việc làm cha mẹ

Vai trò đặc biệt của người mẹ
Sống với một nhịp điệu khác

Chương 10 Dạy con bằng sự trọn vẹn thay vì những vết thương

Nếu bạn cảm thấy mình chưa đủ ngoan
Nếu ta cố gắng làm vừa lòng người khác để được chấp nhận
Bạn có được phép là chính mình?
Có hành vi “xấu” để tìm kiếm sự tử tế
Sự rạn vỡ không phản ánh đúng con người thật của bạn

Chương 11 Tổ ấm hiện tại

Bạn có biết cảm giác lo lắng bao che cho sự bất lực?

Đâu là nguồn cơn của nỗi sợ thực tại?

Sống tỉnh thức

Khoảnh khắc hiện tại

Chương 12 Sự kỳ diệu của những điều bình dị

Lầm tưởng về cuộc sống dư thừa

Buông xả sự thôi thúc phải “làm gì đó”

Trở về với những điều cơ bản

Cuộc sống phản ánh con người thật của con

Chương 13 Gạt bỏ những kỳ vọng lớn lao

Tán dương con vì con là chính con

Sự kỳ vọng

Kỳ vọng thực tế về con

Kết quả không quan trọng, quan trọng là quá trình

Khen ngợi đúng cách

Con bắt chước bạn

Chương 14 Tạo không gian tỉnh thức trong cuộc sống của con

Cho con không gian để soi chiếu nội tâm

Trò chuyện cùng con

Biết ơn con: Công cụ nuôi dạy con hiệu quả

Chương 15 Luôn hiện hữu để kết nối với con

Ta ngầm hủy hoại cơ hội gắn kết với con

Bạn có công nhận hành vi hay con người thật của con không?

Chỉ cần có mặt

Chương 16 Đối mặt với lỗi sai của con

Bạn có thực sự biết tại sao con hành xử như vậy không?

Biến lỗi sai thành bài học tinh thần

Công nhận lỗi sai của con

Chương 17 Đôi cánh đại bàng

Trẻ không thể bay đến đỉnh cao nếu thiếu sự kiềm chế

Biện pháp kỷ luật

Đừng né tránh, hãy trân trọng sự mâu thuẫn

Kỷ luật hiệu quả
Quy tắc về các quy tắc
Dạy dỗ hiệu quả hơn trừng phạt
Cư xử chưa đúng mực thể hiện nhu cầu cảm xúc
không được đáp ứng
Bạn có góp phần trong hành vi của con không?
Tại sao từ một em vui tươi lại trở thành thiếu niên
ngang ngạnh?
Chiến thuật nặng tay phản tác dụng
Nói “không” thế nào?
Đúng thời điểm
Lời kết Thấu hiểu sự vô minh
Bên nhau ta xây hạnh phúc
Sống với hiện tại
Phụ lục Định hướng tỉnh thức
Tiêu điểm của phương pháp dạy con trong tỉnh thức
Chú thích