

TS. LÊ NGUYỄN PHƯƠNG

DẠY CON TRONG “HOANG MANG”

*Hành trình chuyển hóa chính mình
để giáo dục trẻ thơ*

(In lần thứ năm, bản thứ 15.000)



ANBOOKS



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



ANBOOKS

Tri thức không biên giới

Nếu chúng ta làm con chúng ta trở nên bạc nhược, yếu đuối, từng phục chúng ta vô điều kiện thì đó là con đường dẫn con em chúng ta trở thành nạn nhân của bạo lực. Và nếu chúng ta sử dụng bạo lực đối với chúng hay dung túng sự ích kỷ, cường quyền, và xem bạo lực là cách giải quyết vấn đề nhanh gọn nhất hay khôn ngoan nhất thì chúng ta sẽ tạo ra những đứa trẻ sẵn sàng dùng bạo lực trong nhà trường và sau này cả trong xã hội.

(Trích Thanh gươm trong tâm)

**PSOCIAL
BOOKS**

Scan QR Code tại đây
để đọc nhận xét của báo
chí, các chuyên gia và
hàng ngàn bạn đọc khác.

Dạy con trong "hoang mang"

ISBN: 978-604-58-7395-3



9 786045 873953

Giá : **99.000đ**

**DẠY CON
TRONG
“HOANG
MANG”**

Dạy con trong “hoang mang”

Một tác phẩm của TS. Lê Nguyên Phương.

Bản quyền thuộc về Công ty TNHH Anbooks. Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Anbooks.

TS. LÊ NGUYỄN PHƯƠNG

DẠY CON TRONG “HOANG MANG”

*Hành trình chuyển hóa chính mình
để giáo dục trẻ thơ*

(In lần thứ năm)



ANBOOKS

Tri thức không biên giới

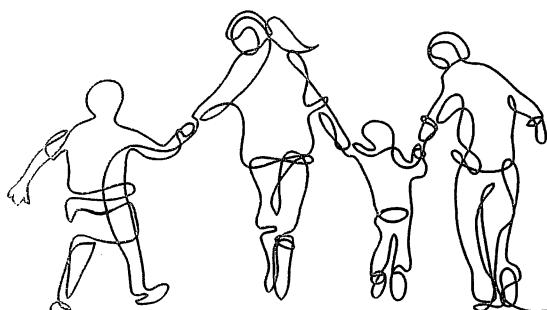


NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

MỤC LỤC

Lời Ban Biên tập - Tại sao lại là	
<i>Dạy con trong “hoang mang”</i>	9
Về tác giả.....	13
Lời mở đầu.....	17
Lòng mẹ trùng dương.....	23
Bố ơi! Bố ơi!.....	31
Con thuyền giấy tuổi thơ.....	38
Thành công không hạnh phúc.....	47
Anh hùng đa lệ.....	55
Con theo phe cha.....	61
Suốt đời sợ hãi.....	68
Không nghề nào hèn.....	75
Trông con bằng iPad.....	82
Thông minh là định mệnh.....	89
Dạy con tham nhũng.....	97
Cái bị sách.....	103
Khen con phải lối.....	110
Nhục hình với trẻ.....	118
Em thích con gái.....	125

Nở nộ từ tâm.....	132
Hãy khoan hưởng thụ.....	141
Mơ ước thủ khoa.....	148
Sống bằng nắm đấm.....	155
Thanh gươm trong tâm.....	162
Mặt nạ da người.....	171
Tập nhiễm vô cảm.....	178
Thành kiến võ đoán.....	186
Dây đàn xấu hổ.....	194
Trộn vện với hiện tại.....	205
Mẹ, dòng sông quê.....	213
Nghiep báo bất nhân.....	220
Truyện thần tiên bên bếp lửa.....	228
Dạy con lối nào.....	235
Lời cảm tạ thay lời kết.....	248
Danh mục tham khảo.....	250
Phụ lục Social Books.....	254



Tại sao lại là *Dạy con trong “hoang mang”?*

Khi bắt tay vào thực hiện cuốn sách này, Ban Biên tập Anbooks đã tiến hành một khảo sát nhỏ, thông qua ứng dụng khảo sát của Google, để tìm ra những đề tài các bố mẹ đang quan tâm trong việc nuôi dạy con mình. Bảng khảo sát gồm 20 câu hỏi chính và để mở cho một số đề tài khác mà các bố mẹ bổ sung thêm. Kết quả, có 25 chủ đề các bố mẹ trên khắp cả nước quan tâm đã được đề cập đến trong cuốn sách này, ở dạng từng bài viết riêng lẻ. Trong cấu trúc 30 bài viết của cuốn sách này, có 5 bài viết do Ban Biên tập (BBT) gửi gắm thêm và đặt hàng tác giả.

Khi tất cả bài viết đã được định hình, BBT và tác giả phải cùng nhau đưa ra quyết định: đặt tựa cuốn sách là gì?

Dạy con trong “hoang mang” chính là tựa đề mà BBT Anbooks xin phép tác giả để được chọn, bởi với tính cách điềm đạm và sự chuẩn mực của một nhà nghiên cứu khoa học, tác giả đã chọn một tựa sách khác.

Dạy con trong “hoang mang” được chọn từ tựa đề một bài viết trong cuốn sách, cũng chính là điều thúc BBT Anbooks thực hiện cuốn sách này. Xuất phát từ ước mong tìm kiếm cho độc giả những tri kiến về dạy con, tìm đến sự “minh triết tự thân” trong chính con cái mình, đạt được sự ung dung thanh thản trong vai trò làm cha mẹ, một “nghề nghiệp” trọn đời hết sức thiêng liêng nhưng cũng đem lại không ít đau khổ và thách thức.

Chúng ta đang ở trong một giai đoạn mà sự bùng nổ của internet đã thay đổi cách nghĩ của các bậc cha mẹ về thế giới, về đất nước, và cả về nuôi dạy con cái. Nhiều thế hệ con trẻ sẽ lớn lên cùng với chính nhận thức của các bậc sinh thành, dưỡng dục hôm nay. Trong mười hoặc hai mươi năm tới, những biến chuyển của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4 với thời đại của robot và các thiết bị điện tử tích hợp với cơ thể người sẽ thực sự thay đổi cách chúng ta tương tác với nhau. Liệu chúng ta đã thực sự sẵn sàng?

Giờ đây, bằng cuốn sách *Dạy con trong “hoang mang”*, BBT Anbooks mời quý độc giả nhìn lại một cách thẳng thắn vào các giềng mối giáo dục trong chính gia đình mình và những người xung quanh mình. Căn cứ vào những hiểu biết sâu sắc trên cơ sở khoa học, bằng việc đối chiếu những vấn đề dạy con của bố mẹ Mỹ và bố mẹ Việt Nam, chúng ta thấy rằng, thực sự, nỗi lo và gánh nặng của người làm cha mẹ trên khắp thế giới này cũng giống nhau. Không có một nền giáo dục hoàn toàn ưu việt và cũng chẳng có một nền giáo dục

hoàn toàn lạc hậu, bằng tri kiến trên cơ sở khoa học và tình thương sáng suốt của mình, độc giả hãy “tự mình thấp đuốc lên mà đi”. Chúng tôi ước mong quý độc giả sẽ tìm được “minh triết” cho chính mình trên hành trình làm cha mẹ.

BBT Anbooks trân trọng giới thiệu đến quý độc giả thân mến một góc nhìn giáo dục và tâm lý từ Mỹ, một học giả Việt Nam đang sinh sống và làm việc trong ngành Tâm lý Học đường tại Mỹ; một văn phong sắc sảo - lạ lẫm; một cách diễn đạt giao thoa giữa văn chương và lý luận khoa học; một người ứng dụng thiên trong chữa trị và tham vấn tâm lý.

Trong cuốn sách này, bạn đọc sẽ có cơ hội bắt gặp những từ vựng tưởng như đã “mất tích” trong dòng sách Việt Nam đương đại. Chúng tôi không cố biên tập chúng theo “khẩu vị” chung của bạn đọc hiện nay, bởi chúng tôi ước mong thông qua cuốn sách nhỏ bé này, những thế hệ bố mẹ trẻ sẽ tìm thấy sự cảm thông, chia sẻ với bố mẹ của mình, những người đang là ông bà nội ngoại của con cháu mình.

Lời cuối, cho phép BBT Anbooks kính chúc quý độc giả có được những trải nghiệm đặc biệt, sâu sắc với cuốn sách này.

Trân trọng.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương nhận bằng Thạc sĩ Tâm lý Giáo dục và chứng chỉ hành nghề Tâm lý Học đường tại Đại học California State Long Beach (CSULB) và bằng Tiến sĩ Lãnh đạo Giáo dục chuyên ngành Tâm lý Giáo dục tại University of Southern California (USC). Tiến sĩ cũng đã hoàn tất chứng chỉ thực hành điều trị tâm lý bằng liệu pháp Chánh niệm Nhận thức [Mindfulness-Based Cognitive Therapy] và chứng chỉ cao cấp liệu pháp Thân nghiệm [Somatic Experiencing].

Hiện nay, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương là Chuyên gia Tâm lý Học đường của Học khu Long Beach và giảng viên của chương trình cao học bộ môn Tâm lý Học đường tại Đại học Chapman. Trước đây, Tiến sĩ là giảng viên bộ môn này tại Đại học California State Long Beach (CSULB). Tiến sĩ đã dạy các lớp lý thuyết về học tập và động lực học tập, can thiệp và tham vấn trong môi trường đa văn hóa, và giám sát thực tập sinh viên ngành Tâm lý Học đường.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã hành nghề Tâm lý Học đường từ năm 2002 tại các trường trung học phổ thông, trung học cơ sở và tiểu học. Tại các trường này ngoài việc phục vụ học sinh trong chương trình giáo dục đặc biệt dành cho học sinh tự kỷ, chậm trí, có rối loạn về cảm xúc, và khuyết tật khả năng học tập, Tiến sĩ còn chịu trách nhiệm điều hành các chương trình tham vấn nhóm, tổ chức tổ can thiệp khủng hoảng, và cung cấp dịch vụ tham vấn cá nhân cho nhiều học sinh với nhiều rối loạn và mức học lực khác nhau bằng các liệu pháp Nhân thức Hành vi, Giải pháp Tập trung, Thân nghiệm, và Chánh niệm.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương từng là thành viên của Hội đồng điều hành của Hội Tâm lý Học đường Long Beach [Greater Long Beach Association of School Psychologists] và của Ủy ban Xét duyệt Nghiên cứu cho Giải thưởng Kỷ niệm Michael Goodman, thuộc Hiệp Hội Tâm lý Học đường California [California Association of School Psychologists].

Năm 2011, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã vinh dự là người đầu tiên nhận giải Chuyên gia Thực hành Tâm lý Học đường Quốc tế Kiệt xuất [Outstanding International School Psychology Practice] của tổ chức International School Psychology Association (ISPA) (tham khảo <http://www.ispaweb.org/about-ispaweb/ispaweb-awards/> và <http://www.ispaweb.org/about-ispaweb/ispaweb-awards/the-ispaweb-award-for-outstanding-international-school-psychology-practice/>)

Trong các năm qua, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã về Việt Nam nhiều lần để tham gia các hội thảo chuyên ngành, cũng như giảng dạy trong các khóa tập huấn các kỹ năng Tâm lý Học đường cho giảng viên các trường đại học và chuyên viên hành nghề. Năm 2012, Tiến sĩ được mời về dạy lớp Tổng quan Tâm lý học bằng Anh ngữ cho sinh viên trong chương trình điều dưỡng tiên tiến của Đại học Y Hà Nội. Năm 2014, Tiến sĩ đã về làm việc tại Đại học Sư phạm Huế với tư cách chuyên gia Fulbright do Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ tài trợ trong hai đề án Cẩm nang Hoạt động Trung tâm Tham vấn & Dịch vụ Giáo dục Đặc biệt và Mô hình Nhận diện Khuyết tật Khả năng Học tập. Ngoài Việt Nam, Tiến sĩ cũng đã tham gia các hội thảo ở Hoa Kỳ và các nước với các tham luận về xây dựng ngành Tâm lý Học đường trên thế giới và liệu pháp Chánh niệm Nhận thức trong điều trị chứng trầm cảm.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương là người sáng lập tổ chức Liên hiệp Phát triển Tâm lý Học đường tại Việt Nam [Consortium to Advance School Psychology in Vietnam - CASP-V] vào năm 2009. Tổ chức này hiện nay là một tổ chức bất vụ lợi có đăng ký tại bang California, Hoa Kỳ cho hoạt động quốc tế của mình với tên mới là Liên hiệp Phát triển Tâm lý Học đường - Quốc tế [Consortium to Advance School Psychology-International , CASP-I]. Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã đảm nhiệm lãnh đạo tổ chức này với vai trò Chủ tịch Hội đồng Quản trị trong nhiệm kỳ 2015 - 2016.

LỜI MỞ ĐẦU

Trong các cuộc tranh luận về việc giáo dục con trẻ hiện nay tại Việt Nam, có nhiều quan điểm khác nhau về khả năng tư duy và học tập của trẻ từ nhà trẻ cho đến hết trung học. Một số chuyên gia và giảng viên thuyết giảng/thảo luận trên mạng hay trên báo chí đã dùng một số kinh nghiệm cá nhân và đề cập đến các lý thuyết về trí tuệ, cảm xúc, đạo đức,... chẳng hạn lý thuyết phát triển trí tuệ của Jean Piaget, thuyết phát triển gắn bó của John Bowlby, thuyết phát triển tâm lý xã hội của Erik Erickson v.v..., để dẫn chứng cho những luận điểm và phương pháp của mình. Nhưng có lẽ cơ bản và tiên quyết nhất trong nội dung của các thảo luận là vấn đề dạy con lối nào, không phải là cách nào. Câu hỏi này là ngọn của một câu hỏi gốc rễ hơn nữa, bạn muốn con bạn thành người như thế nào? Có biết đích đến mới biết đường đi là vậy.

Mỗi lần về Việt Nam là tôi lại thăm các nhà sách để xem các sách về dạy con mang nội dung gì. Quả thật, lướt qua các tựa đề kiểu trăm hoa đua nở trên kệ sách mà một người trong ngành như tôi cũng thấy hoa mắt hoang mang.

Dạy con theo kiểu Mỹ, Dạy con theo kiểu Nhật, Dạy con theo kiểu Pháp, Dạy con theo kiểu Do Thái, hay Dạy con theo kiểu Đức... Cũng hơi lạ là chưa thấy các sách dạy con theo lối Trung Hoa hay Ả Rập.

Lật qua các cuốn sách này thì thấy lối trình bày theo lối kể chuyện, cũng hay là nó giúp phụ huynh có thể tiếp cận dễ dàng, dễ nhớ, dễ hiểu. Điều đáng lo ngại các “kiểu dạy con” này lại mang định hướng giáo dục dựa trên văn hóa và tập tục một quốc gia được xem là thành công trên thế giới hơn là dựa trên những lý thuyết nền tảng trong ngành tâm lý giáo dục và quan trọng nhất là kết quả nghiên cứu khoa học cập nhật. Đó là chưa nói tới chuyện ở một số cuốn, tác giả không phải dân chuyên môn, thiếu kiến thức nền tảng về giáo dục và tâm lý, và đưa ra những bài học mâu thuẫn hay cảm tính.

Ngay cả khi các lý thuyết phát triển tâm lý của trẻ ở giáo trình trong ngành cho các sinh viên cao học vào vận dụng đi nữa thì chúng ta cũng phải cẩn thận vì chúng chỉ có tính tham khảo và xây dựng kiến thức căn bản. Các lý thuyết này thường dựa vào các mẫu nghiên cứu rất giới hạn và được xây dựng vào thời kỳ việc thiết kế các thí nghiệm còn rất thô sơ, phần lớn do giới hạn phát triển kỹ thuật hỗ trợ và phương pháp nghiên cứu

trong giai đoạn đó. Vì vậy, chúng ta có thể dùng chúng để suy diễn ra những hệ quả và thiết lập một công trình nghiên cứu kiểm chứng thì được nhưng dùng chúng như là định hướng chính trong một nền giáo dục thì quả thật còn nhiều thiếu sót. Kinh điển hay cổ điển không phải là chân lý vĩnh viễn. Chính vì vậy, không có quốc gia tiên tiến nào lại xây dựng một mô hình giáo dục toàn quốc hoàn toàn dựa trên lý thuyết phát triển của một lý thuyết gia nào đó, mà phải lập ra một hội đồng cố vấn gồm những nhà nghiên cứu và tổng duyệt các nghiên cứu cùng chung đề tài, để đề ra các khuyến cáo về chính sách. Tại Hoa Kỳ, chúng ta có thể thấy sự hiện diện của các hội đồng như: President’s Advisory Commission on Educational Excellence for Hispanics hay President’s Advisory Commission on Educational Excellence for African Americans, v.v... trong vai trò này.

Nếu cần tiếp cận với các tài liệu chuyên môn, việc tham khảo các nghiên cứu trong các chuyên san sẽ giúp chúng ta có cái nhìn cập nhật hơn. Chỉ nói riêng về khả năng trí tuệ của con trẻ, những nghiên cứu gần đây cho thấy khả năng trí tuệ của con trẻ phát triển sớm hơn các lý thuyết cũ đã đề ra. Cách đây gần 20 năm khi làm luận án cao học về tư duy biện chứng [dialectial thinking], tôi đã ngạc nhiên khi tìm ra một công trình nghiên cứu ở Nga cho biết trẻ tiểu học đã có thể phát triển loại tư duy này, loại tư duy mà những nghiên cứu tiên phong tin rằng chỉ xuất hiện ở người lớn tuổi và từng trải. Nghiên cứu về những đề tài cổ điển như khả năng trí tuệ bây giờ đã đi sâu vào từng khía cạnh riêng biệt của trí năng của trẻ như ký ức thị giác - không gian

[visual spatial memory], tái lập thời gian [temporal reconstruction], v.v... mà chúng ta dù đang làm công tác chuyên môn cũng không biết và đọc hết.

Nếu được hỏi về một đề nghị khởi đầu cho hành trình tìm kiếm lối dạy con của các phụ huynh, câu trả lời của tôi sẽ là hãy tự chuyển hóa mình để giáo dục con. Hãy hóa giải những khổ đau trong tâm hồn mình, tăng trưởng trí tuệ trong trí não mình, và chú tâm hơn trong sinh hoạt hàng ngày của mình. Và đừng biến con thành phương tiện. Cho dù các nghiên cứu có phát hiện trẻ bây giờ có khả năng phát triển trí tuệ và học tập tốt hơn hay nhanh hơn chúng ta đã từng nghĩ, đó cũng không phải là lý do con em chúng ta là phương tiện để chúng phải hy sinh làm vật thí nghiệm và lối giải tỏa cho tham vọng, sợ hãi, mặc cảm của chúng ta. Chúng ta có thể mong con không phải khổ cực trong mưu sinh như chúng ta, nhưng không nên biến chúng thành những đền bù cho những gì chúng ta chưa làm được. Hãy ngưng suy nghĩ: *“Thời xưa ba thêm là bác sĩ nên nay con phải đi học bác sĩ”*, *“Mẹ sợ nghèo đói nên con đừng bao giờ trở thành nghệ sĩ”*, hay *“Ba là nông dân cho nên con phải là luật sư để gia đình nở mày nở mặt”*.

Quả là bất hạnh cho những đứa trẻ bị kéo căng hay gọt cụt trên chiếc giường Procrustes, trò chơi tàn bạo của tên cướp trong thần thoại Hy Lạp, để thực hiện những giấc mộng không thành của cha mẹ. Con cái của chúng ta không phải là cái nhà bên bờ hồ, chiếc xe bóng loáng mới nhập về, chiếc nhẫn kim cương, hay

chuyến đi qua 6 nước châu Âu mà chúng ta thường khoe khoang trong các buổi giỗ tiệc, họp mặt gia đình hay bè bạn. Con cái không phải là Thượng Đế để chúng ta tôn thờ phục vụ, nhưng cũng không là tạo vật để chúng ta mặc tình chơi trò bóp nặn. Có một cái mà chúng ta có thể đã và đang thiếu, thì hãy giúp chúng có. Đó không phải là quyền lực, tiền bạc và danh vọng. Đó cũng không phải là bằng cấp, địa vị, hay tài sản. Đó là sự bình an trong tâm hồn, một tinh thần sáng suốt, trầm tĩnh và trong lành.

Điều đó không xa lắm với khuynh hướng giáo dục hiện đại. Nhiều nhà giáo dục trên thế giới đã có nỗ lực xây dựng những phương pháp giáo dục trẻ em tân tiến nhằm khắc phục những thiếu sót của phương pháp giáo dục cũ. Ngoài việc các phương pháp phi truyền thống này được xây dựng trên những lý thuyết giáo dục của Rousseau, Dewey, Piaget, Vygotsky,... chúng còn được xây dựng trên lý tưởng về một con người toàn diện và hạnh phúc, một thế giới hòa bình và thân ái. Điều đó đã được Giáo sư Carolyn P. Edwards trình bày khi giới thiệu qua ba phương pháp dạy trẻ xuất hiện sau Thế chiến thứ II, Wardolf, Montessori, và Reggio: *“Tất cả ba phương pháp đại diện cho một lý tưởng công khai và quay lưng lại với bạo lực, hướng tới hòa bình và tái thiết. Chúng được xây dựng trên một tầm nhìn mạch lạc về biện pháp cải thiện xã hội loài người bằng cách giúp trẻ nhận ra tiềm năng đầy đủ của chúng là thông minh, sáng tạo, và con người toàn diện”*.

Để đi tìm một giải pháp cho giáo dục trẻ con Việt Nam, nhất là giáo dục tại gia, có lẽ chúng ta cũng nên tích cực tìm kiếm, tham khảo, nghiên cứu những phương pháp giáo dục mới và thích hợp. Phụ huynh chỉ là người tiêu dùng, không phải ai cũng được trang bị đầy đủ tri thức để chọn được sản phẩm tốt và thích hợp cho con cái và gia đình mình. Nhiệm vụ “*gạn đục khơi trong*” những dòng nước đang tràn vào “*ao nhà*” chính là thuộc về trách nhiệm của tầng lớp chuyên gia và trí thức của nước nhà.

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay chỉ là một đóng góp nhỏ của người đã đi xa nhưng còn thương mến chốn quê nhà, mong cùng chung sức với nhiều anh chị em chuyên gia và trí thức khác trong nước đang nỗ lực xây dựng các giá trị và triết lý giáo dục không chỉ cho mỗi gia đình mà còn cho cả nền giáo dục Việt Nam. Cuốn sách không dày nhưng nó cố gắng thảo luận về những vấn đề mà phụ huynh và thầy cô tại Việt Nam đang quan tâm hiện nay. Nếu quý bạn quan tâm về các định hướng dạy con chính, bài *Dạy con lối nào* sẽ giúp cho quý bạn một cách căn bản. Vấn đề về trí thông minh được thảo luận trong bài *Thông minh là định mệnh*, thành công và phương pháp học tập trong bài *Mơ ước thủ khoa* và *Cái bị sách*, các giá trị nhân bản và dân tộc trong *Nở nụ từ tâm* hay *Nghiệp báo bất nhân*, tương quan cảm xúc giữa cha mẹ và con cái trong *Con theo phe cha*, dạy con về thông minh, cảm xúc trong *Suốt đời sợ hãi* hay *Con thuyền giấy tuổi thơ*, v.v... Đây không phải là một cuốn sách về phương pháp dạy con dạy trò với những chỉ dẫn từng bước cụ thể cho cha

mẹ hay thầy cô mà là một cuộc hành trình của tác giả với cha mẹ và thầy cô, đặc biệt trên con đường giá trị, thái độ, định hướng của chúng ta trong việc dạy con.

Cuốn sách này có thể không dễ đọc với một số độc giả vì mỗi bài là một nỗ lực của tác giả nhìn vấn đề từ nhiều khía cạnh, tâm lý lẫn triết học, thường nghiệm lẫn nghiên cứu, văn chương lẫn khoa học. Không chắc tác giả đã đạt được điều chính mình mong muốn hay sự mong muốn của độc giả, nhưng nỗ lực có một cái nhìn đa chiều chính là mục đích của tác giả. Vì thấy tuổi thơ trong quá khứ của mình và trung thành với tâm nguyện *“chuyển hóa chính mình để giáo dục trẻ thơ”*, tác giả cũng có thể sẽ làm một số độc giả thấy lạ lùng bối rối trong vài đoạn khi không biết tác giả đang nói về con trẻ hay về phụ huynh. Thật ra biên giới này chỉ là tương đối, khi biết rõ tâm trí của mình, chúng ta sẽ thấy con trẻ là hình ảnh phản chiếu của chúng ta, và nhất cử nhất động của chúng ta đều tương giao mật thiết với thế giới chung quanh, trong đó có trẻ. Chương ngại cuối cùng cho độc giả có thể là từ ngữ và văn phong của tác giả. Bên cạnh những từ ngữ xuất hiện chỉ trong vòng vài chục năm trở lại đây trong nước, độc giả cũng có thể thấy xuất hiện trong sách những từ ngữ đã được sử dụng ở một phần đất nước trước kia và nay được dùng tiếp tục ở hải ngoại, những từ ngữ mới cho những khái niệm học thuật chưa được giới thiệu ở trong nước, và thậm chí cả những từ ngữ hay cách nói của cả ba miền. Về văn phong... thôi thì xin độc giả lượng thứ cho một người chuyên giảng dạy học thuật chuyên môn mà mạo hiểm qua lãnh vực sách vở thường thức này.

Với cuốn sách này, quý bạn có thể đọc bất cứ bài nào trong sách trước hay đọc lần lượt các bài từ đầu đến cuối sách như Ban Biên tập của Công ty Anbooks đã có chủ ý sắp xếp. Nếu có những đoạn quá nặng về học thuật, chẳng hạn các đoạn chuyên về các lý thuyết và nghiên cứu thần kinh, các bạn đọc không phải là nhà chuyên môn có thể đọc lướt qua. Tuy nhiên, xin các bạn đừng bỏ qua các kết luận của chúng. Riêng các bạn là chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục và tâm lý, tác giả hy vọng các bạn sẽ tìm được một vài nghiên cứu hay lý thuyết mới mà các bạn có thể tiếp tục tìm hiểu và ứng dụng. Xin các bạn đồng hành cùng tác giả trên con đường đem kho tàng tri thức chuyên môn của thế giới đến cho quý vị phụ huynh Việt Nam thân yêu của chúng ta.

Nào, xin cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình!

LÒNG MẸ TRÙNG DƯƠNG

Tiếng khóc ngằn ngặt của đứa bé khiến người mẹ tỉnh dậy trong cơn đau từ vết mổ. Những phụ nữ đang đứng chung quanh trong đó có bà ngoại đứa bé cười lắc đầu, ngưỡng chừng trong nỗi bất lực không dỗ nó nín được. Tiếng khóc của đứa bé như oán trách về những căng thẳng và phiền muộn mà nó đã phải chịu đựng cùng mẹ suốt thời gian mang thai. Sửa lại chiếc gối sau lưng, người mẹ gượng đau dang tay đón đứa bé vào lòng. Tay trái ôm con, bàn tay phải đặt lên đỉnh đầu, giữ cho mặt con kề cận, người mẹ thầm thì: *"Có mẹ đây rồi, mẹ ở đây"*. Đứa bé dịu dần, tiếng khóc trở thành tấm tức, rồi rên ư ử, rồi chìm vào giấc ngủ say. Tất cả chung quanh dường như tan biến. Trong ánh mắt và tâm trí người mẹ chỉ còn hình ảnh cùng nhịp đập và hơi thở đứa con. Từ hai, người mẹ và đứa con lại trở thành một, trong bình an và yêu thương.

Những phát kiến mới trong ngành Tâm lý học Thần kinh đã giúp chúng ta hiểu rõ hơn sự tương tác giữa mẹ và con trong những năm tháng đầu đời, đặc biệt là giây

phút mẹ và con nhìn vào mắt nhau lần đầu tiên khi một trở thành hai cho đời thêm tạo vật. Sinh ra với sự giới hạn trong khả năng tự điều hòa cảm xúc, đặc biệt là những cảm xúc tiêu cực trước những kích thích lạ lẫm và khó chịu trong môi trường, trẻ chỉ có thể nhắm mắt ngủ để chấm dứt sự tương tác với ngoại cảnh hay mở miệng khóc để báo hiệu với mẹ sự khó chịu của mình. Khi mẹ bế con lên, da áp da, mắt trong mắt, dịu dàng thì thâm, tâm trẻ trở nên bình an. Đó chính là bản luân vũ giữa hai sinh thể hòa điệu để điều hòa sự đồng bộ tâm sinh lý của mẹ và con.

Allan Schore, Giáo sư Tâm lý học Thần kinh của Đại học California tại Los Angeles, đã đặt tên cho bản luân vũ đó là điều hòa hỗ tương [interactive regulation] hay còn gọi là đồng điều hòa [co-regulation]. Trong năm đầu khi bộ não chưa phát triển đầy đủ, trẻ chưa có khả năng tự điều hòa những cảm xúc của mình đặc biệt là những cảm xúc tiêu cực vì thế chúng cần sự tương tác với mẹ để giúp chúng làm được những việc này. Những thông tin thị giác, thính giác và xúc giác chứa đựng trong tiến trình giao tiếp cảm xúc sẽ được trao đổi giữa hai khuôn mặt của mẹ và trẻ, và trong sự giao tiếp này, người mẹ đóng vai trò điều hòa cho tình trạng hưng phấn của trẻ. Nếu người chăm sóc nhạy cảm và đáp ứng được những phản ứng cảm xúc của trẻ, trẻ có thể bình tâm để tiếp tục khám phá thế giới chung quanh. Không những thế, bán cầu não phải, vốn chịu trách nhiệm chủ yếu trong việc xử lý và điều hòa xúc cảm và trạng thái thân thể, chỉ có thể phát triển mạnh mẽ vào tam cá nguyệt cuối của thời kỳ mang thai cho

đến khi trẻ hai tuổi. Nếu đạt được sự đồng cảm và giao hòa với mẹ hay người chăm sóc chính, trẻ sẽ có không chỉ những điều kiện để phát triển mạnh mẽ não phải mà còn hình thành được những gắn bó sâu sắc và lành mạnh với người thân. Dần dần nhờ đó, trẻ phát triển khả năng tự điều hòa các trạng thái cảm xúc và cảm giác. Đây được xem như là một trong những khả năng quan trọng mà trẻ phải phát triển ngay từ đầu để chỉ tập trung vào các thông tin có lợi và giảm những áp lực từ môi trường.

Giây phút đầu đời giữa mẹ và con cũng có thể xem như điểm đầu trong “hành trình chuyển nghiệp” của mẹ cho con. Những người phụ nữ gặp căng thẳng hay bị trầm cảm trong thời gian mang thai thường có độ hormone cortisol cao trong máu hơn các bà mẹ khỏe mạnh bình an. Việc tiếp xúc với lượng cortisol cao trong máu người mẹ khiến cho trẻ thường bị sinh non, nhẹ cân, và kém phát triển hơn. Chính bản thân những đứa trẻ cũng mang lượng hormone này trong nước tiểu cao hơn trẻ bình thường. Điều này khiến chúng trở nên dễ bị căng thẳng hơn, tính khí khó chịu hơn, và khó dỗ dành hơn. Không chỉ vậy, khi lớn lên, những đứa trẻ này có nguy cơ gặp nhiều khó khăn về các mặt giao tiếp xã hội và cảm xúc, đặc biệt là các chứng rối loạn tính cách. Nếu một người mẹ tiếp tục bị trầm cảm sau khi sinh đẻ từ đó không có khả năng đáp ứng những phản ứng cảm xúc của trẻ, đứa trẻ sẽ không có điều kiện để được giúp điều hòa và sau đó là tự điều hòa những cảm xúc bất an và căng thẳng vốn cao hơn những đứa trẻ khác của mình. Nếu vì hoàn cảnh mà thời gian mang

thai, người mẹ đã không có một điều kiện tối ưu về mặt tinh thần khiến đứa con sinh ra với những nguy cơ về tâm lý, những năm đầu đời chính là cơ hội tốt nhất của mẹ để hóa giải những oan nghiệt cho con bằng trí tuệ và từ bi của chính mình qua tiến trình điều hòa hồ tương.

Tất cả chúng ta đều chịu ơn cha mẹ bằng thân giáo đã dạy cho chúng ta bài học điều hòa cảm xúc trong những năm đầu đời này. Qua bao nhiêu nghịch cảnh thăng trầm của cuộc sống, chiếc bè chắc chắn nhất giúp chúng ta vượt qua những cơn sóng dữ là khả năng vượt qua được những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể *đau* nhưng không *khổ*, mất mát nhưng không tuyệt vọng. Mỗi lần ngã xuống là một lần bật dậy và đi tiếp. Tất cả những khả năng đó không chỉ đến từ bán cầu não trái của tư duy và lý luận mà quan trọng nhất lại là từ bán cầu não phải của cảm xúc và thân xác, không chỉ đến từ khả năng tự điều hòa của mình mà còn đến từ khả năng vươn ra cùng hòa điệu với những người thân chung quanh trong vũ điệu điều hòa hồ tương.

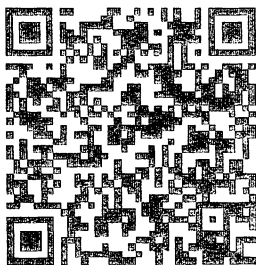
Trong lòng mẹ cũng như bên cạnh một bậc chân sư, chúng ta đều tìm được sự bình yên và thư giãn tuyệt đối trong cảm thức an toàn và bảo bọc. Nhiều tác giả, chẳng hạn như Tiến sĩ Steve Taylor, Giảng viên cao cấp Tâm lý học của Đại học Leeds Beckett, đã mô tả trạng thái bên cạnh một vị chân sư như một dòng sông tĩnh lặng mang đến sự bình yên đến từng chân lông sợi tóc. Trong trạng thái “nhập đồng” ngây ngất đó, mọi ưu phiền, băn khoăn, và ham muốn về cuộc đời dường như cũng trở nên cũng nhẹ nhàng và dần tan biến. Phải

chẳng sự bình an và vô ngã của một vị chân sư cũng tương tự như sự bình an và vô ngã của người mẹ? Bình an là vì con và vô ngã là vì cuộc đời con chính là cuộc đời mẹ, vì mẹ có thể hy sinh trọn vẹn trong sự bình an cho con.

Ở trong lòng mẹ cũng như bên cạnh sông dài hay biển rộng. Những dòng sông như dòng sông Hằng ở Ấn hay Jordan của Do Thái vốn thường được xem như những vùng linh thánh. Nó còn là biểu tượng của sự tái sinh, thanh tẩy và cứu chuộc tâm linh. Nhà Hải dương học Wallace J. Nichols tin rằng chúng ta có một tâm trí màu “xanh dương” của sông nước. Khi gần sông biển, lòng ta như trong một trạng thái như thiền định nhẹ nhàng, an bình, hợp nhất, và hoan hỉ với cuộc đời trong giây phút thực tại hiện tiền. Nichols viết: *“Chúng ta bắt đầu biết rằng não của chúng ta được điều kiện hóa để phản ứng tích cực với nước và gần nước sẽ làm cho chúng ta cảm thấy bình an và gắn bó với nhau, tăng khả năng sáng tạo và đổi mới, và thậm chí những đổ vỡ sẽ được làm lành”*. Sông biển cũng như lòng mẹ sẽ chấp nhận và thanh tẩy hết những khổ đau và ô nhiễm của con người.

Mẹ là người thầy tâm linh đầu tiên và biển rộng sông dài của con. Thoảng trong gió biển dường như là lời ca Mẹ trùng dương của Phạm Duy: *“Sóng vỗ miên man như câu ru êm của Mẹ dịu dàng. Nước biếc mênh mông như đôi tay ôm của Mẹ trùng dương,... Sóng vỗ êm êm như khuyên con nên trở lại Mẹ hiền, Gió rít thông reo như kêu con mau trở về Mẹ yêu”*.

Giây phút đầu đời giữa mẹ và con cũng có thể xem như điểm đầu trong “hành trình chuyển nghiệp” của mẹ cho con. Những người phụ nữ gặp căng thẳng hay bị trầm cảm trong thời gian mang thai thường có độ hormone cortisol cao trong máu hơn các bà mẹ khỏe mạnh bình an. Việc tiếp xúc với lượng cortisol cao trong máu người mẹ khiến cho trẻ thường bị sinh non, nhẹ cân, và kém phát triển hơn. Chính bản thân những đứa trẻ cũng mang lượng hormone này trong nước tiểu cao hơn trẻ bình thường. Điều này khiến chúng trở nên dễ bị căng thẳng hơn, tính khí khó chịu hơn, và khó dỗ dành hơn.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

BỐ ƠI! BỐ ƠI!

Mỗi khi Danny thấy tôi trong trường từ xa là réo lên “Daddy! Daddy!” Lúc nào dù bận tới đâu, tôi cũng đến với em, để em ôm riết lấy, gục đầu vào ngực tôi hỏi “Bố có khỏe không bố?” Thân hình to thấp, cổ và tay chân ngắn ngủn, dáng đi lạch bạch, đôi mắt hình hạnh nhân nhìn vào mắt tôi thân ái. Những lúc đó mỗi khi có ai đi ngang, em đều hãnh diện chỉ vào tôi và bảo: “Đây là bố của em”. Mấy học sinh học cùng lớp với Danny thì nghi ngờ, chắc thấy hai khuôn mặt da vàng của Á châu và da nâu của nhóm dân Mỹ La tinh chẳng hề giống nhau, nên hỏi tôi: “Thầy có phải thực là bố của Danny không?” Tôi cười ngoác miệng đến tận mang tai: “Ừ, thầy là bố của Danny”.

Danny bị bệnh Down và đang học lớp Giáo dục Đặc biệt dành cho trẻ khuyết tật trung bình và nặng [moderate-severe disabilities]. Tôi gặp em đầu tiên cách đây một năm khi cả gia đình em họp với nhà trường để soạn một bản can thiệp hành vi cho em. Chuyện là cứ khi nào về nhà là em lại mở ti vi xem đấu vật đài Mễ, mê mẩn với những màn nhào lộn, đánh đấm, khóa cổ, húc đầu của các võ sĩ trên đài. Em khoe với tôi nào là áo choàng, mặt nạ, đai lưng... đủ thứ phụ tùng mà cha mẹ vì chiều em mà mua cho với đồng lương ít ỏi của mình. Thế là vào trường, em thử đủ mọi đòn đấu vật với bạn học, có khi cả với những phụ giáo. Can thiệp và kỷ luật trong phạm vi lớp học do cô giáo soạn xem chừng chẳng ăn thua, nên tôi và ban giám hiệu phải “vào cuộc”. May mắn là chỉ vài tháng sau, em đã giảm dần rồi hết hẳn những hành vi hung bạo đối với người chung quanh.

Thật ra lúc nhỏ tôi rất sợ người khuyết tật, từ tâm thần đến thể hình. Không biết tự lúc nào và cũng không biết học từ ai mà nỗi sợ được định hình. Lúc đó đối với tôi, người khuyết tật như là một loại người khác, đến từ một thế giới hay hành tinh khác, là nhân vật mà các truyện cổ tích hay thần thoại thường liệt vào loại xấu ác, chỉ chờ một anh chàng hiệp sĩ tuấn tú cỡi bạch mã nào đó vung gươm diệt trừ. Tệ hơn nữa, có thuyết cho rằng khuyết tật ở kiếp này là do kiếp trước thất nhân thất đức. Với đứa con nít thì chắc chắn người không hoàn hảo về thể xác hay tâm thần cũng là người ác rồi. Luật nhân quả rơi vào đầu kẻ bất tri biến thành một hệ quy chiếu để phân loại đẳng cấp, để tự hãnh với cái thân trí lành lặn của mình và để khinh thị người chung quanh.

Có một từ để gọi sự phân biệt và kỳ thị người khuyết tật “*ableism*”. Một người “*ableist*” đánh giá đặc tính của người khác bằng khuyết tật của họ, và xem người khuyết tật “thấp kém” hơn người không khuyết tật. Vì một khuyết tật thể chất nào đó, một người có thể bị cho là có một cá tính hay không có một khả năng nào đó. Theo Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO), có khoảng 15% dân số toàn cầu có một khuyết tật thể hình hay tâm thần. Từ lúc có nhân loại là đã có khuyết tật, nhưng có lẽ cho đến nay quan niệm và thái độ của một số người đối với người khuyết tật vẫn còn ở thời Trung Cổ. Những thành kiến về người khuyết tật vẫn còn hiện hữu trong vốn từ vựng hàng ngày của chúng ta: “điên”, “khùng”, “đùt”, “cụt”, “thọt”, “đần độn”, “què quặt”, “tàn phế”,... Một xã hội “*ableist*” sẽ là một xã hội chủ trương gây giống đại trà cho những cặp dung nhan đẹp đẽ và trí tuệ thông minh, và giới hạn hay thậm chí cấm đoán người khuyết tật thành hôn. Nói rộng hơn, việc phân biệt một thành phần xã hội hay một chủng tộc khi cho rằng người thuộc chủng tộc hay thành phần đó thì phải mang một đặc tính hay phẩm chất nào đó cũng là một hình thức của “*ableism*”. Hơn năm triệu người Do Thái chết trong trại cải tạo và trong lò hơi độc là minh chứng của hình thái “*ableism*” cực đoan.

Nhận diện được nỗi sợ này, khi bắt đầu học tâm lý, tôi đã tự hỏi tại sao một số trong chúng ta lại sợ người khuyết tật. Có một số giả thuyết về nỗi sợ này. Theo một giả thuyết, nỗi sợ người khuyết tật, đặc biệt là người khuyết tật thể hình, nằm trong nỗi sợ bị đánh mất một phần hay toàn cơ thể. Sự hiện hữu và chủ thể

của mỗi cá nhân được định hình trong biên giới của thể xác chúng ta. Người bị khuyết tật biểu hiện cho sự mất mát, và mất mát là sự tiến gần đến hư vô, là cái chết. Và cái chết ngoài chuyện là mất đi lạc thú sống và người thân yêu thì còn là hành trình vào cái không biết.

Giả thuyết đó dẫn chúng ta đến một giả thuyết đơn giản hơn xuất phát từ tâm lý học tiến hóa. Chúng ta sợ người khuyết tật vì chúng ta sợ cái gì lạ, cái không biết. Như nhà văn truyện kinh dị H.P. Lovecraft đã viết: *“Cảm xúc cổ xưa và mạnh mẽ nhất của nhân loại là sợ hãi, và loại sợ hãi cổ xưa và mạnh mẽ nhất là nỗi sợ về cái gì không biết”*. Di sản của tổ tiên từ thời loài người xuất hiện hay cả từ trước đó nữa ở các loài tiền thân của con người để lại cho chúng ta bản năng sợ cái gì lạ để sinh tồn. Một tai nắm hay con rắn màu sắc sỡ bên gốc cây, một con thú lạ đang cúi đầu uống nước, một tiếng kêu quái gở trong bóng đêm, cho đến một người không cùng bộ tộc. Xa lạ đồng nghĩa với nguy hiểm.

Nỗi sợ cái gì xa lạ với chúng ta, *xenophobia*, trong một tập thể vô thức sẽ trở thành một xã hội với những lề thói luật lệ chặt chẽ. Nỗi sợ càng cao, chiếc lồng hay cái cũi tâm thức càng cứng và càng hẹp. Xã hội đó sẽ mang một khuôn mẫu mà khác đi hay vượt qua sẽ bị xem là “lập dị” đến “quái dị”, sẽ bị “dị nghị”, và nghi ngờ có “dị tâm”. Cho nên ai muốn điều khiển quần chúng không gì tốt bằng đánh vào nỗi sợ căn bản này. Một ông tổng thống chỉ cần một kế hoạch tuyên truyền kết án một tập thể nào đó đang âm mưu phá hoại cuộc sống tốt đẹp của nhân dân vì chúng không cùng

nền văn minh và tôn giáo của chúng ta, không cùng cách ăn mặc, không cùng thờ Thượng Đế. Vì thế ông tổng thống cần nhiều quyền hạn hơn nữa, vi phạm Hiến pháp một chút cũng không sao, để bảo đảm sự bình an cho toàn thể nhân dân yêu quý. Một sự bình an trong sợ hãi.

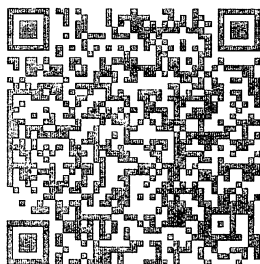
Nhưng như nhà văn nữ Isabelle Allende đã viết trong cuốn *Ngôi nhà của những hồn ma*: “*Ngay khi bước vào thế giới này, chúng ta đã sợ những điều chưa biết khi chúng ta chết. Nhưng nỗi sợ hãi này là một cái gì chẳng hề liên quan đến thực tại*”. Nếu vượt qua sợ hãi cổ xưa để trở thành một người văn minh là một trong những mục đích sống của chúng ta thì có lẽ chúng ta nên bắt đầu bằng việc vượt qua nỗi sợ, phân biệt, thành kiến, và kỳ thị người khuyết tật. Đầu tiên, chúng ta phải can đảm xác nhận là trong mỗi chúng ta và cả ở ngoài xã hội đều tồn tại nỗi sợ này. Và chúng ta cần có khả năng đánh giá và chia sẻ những cảm xúc và thái độ của chúng ta một cách xây dựng và trưởng thành.

Chuyện đó đã khó mà xã hội “lịch sự” đôi khi còn làm nó khó hơn. Xã hội “lịch sự” đôi khi lại bảo chúng ta phải tôn trọng bằng cách đừng nhìn hay giao tiếp với người khuyết tật, đừng nói với họ về những khuyết tật của họ, vì như thế là vô lễ. Nhưng như thế thì chúng ta cũng đã mất một cơ hội để làm bạn, trao đổi và thông hiểu những suy nghĩ, tâm tình và cuộc sống của họ. Không thông hiểu làm sao bạn có thể thương yêu. Và thương yêu trong tinh thần bình đẳng chứ không phải trong thái độ tội nghiệp và cử chỉ kẻ cả.

Đó cũng không phải là lần đầu tôi “được” gọi là “bố” trên sân trường. Khi còn phụ trách ở một trường tiểu học, tôi có dịp trải nghiệm khả năng học tập của một em gái học mẫu giáo người Mỹ gốc Phi châu. Sau một vài buổi, đi đâu gặp nhau trong trường, em cũng gọi tôi “Bố ơi!” Nhiều hôm đang giờ tan học, vừa chạy ra khỏi lớp thấy tôi, em đã hét lên “Bố ơi!” Thế là hai ba em khác cùng lớp, da trắng, da nâu, da vàng cùng bắt chước, vừa chạy đuổi theo tôi vừa la toáng lên “Bố ơi! Bố ơi!” Mấy bà Mỹ trắng Mỹ đen đến trường đón con trở mắt ngạc nhiên nhìn cảnh một đàn con nít đủ chủng tộc vừa chạy theo sau một tên Á châu vừa gọi “Bố ơi!”. Cũng không dám tưởng tượng các bà ấy nghĩ gì trong bụng.

Cũng không biết bây giờ Danny còn nhớ ông bố này không.

Nỗi sợ cái gì xa lạ với chúng ta, *xenophobia*, trong một tập thể vô thức sẽ trở thành một xã hội với những lễ thói luật lệ chặt chẽ. Nỗi sợ càng cao, chiếc lồng hay cái cũi tâm thức càng cứng và càng hẹp. Xã hội đó sẽ mang một khuôn mẫu mà khác đi hay vượt qua sẽ bị xem là “lập dị” đến “quái dị”, sẽ bị “dị nghị”, và nghi ngờ có “dị tâm”. Cho nên ai muốn điều khiển quần chúng không gì tốt bằng đánh vào nỗi sợ căn bản này. Một ông tổng thống chỉ cần một kế hoạch tuyên truyền kết án một tập thể nào đó đang âm mưu phá hoại cuộc sống tốt đẹp của nhân dân vì chúng không cùng nền văn minh và tôn giáo của chúng ta, không cùng cách ăn mặc, không cùng thờ Thượng Đế. Vì thế ông tổng thống cần nhiều quyền hạn hơn nữa, vi phạm Hiến pháp một chút cũng không sao, để bảo đảm sự bình an cho toàn thể nhân dân yêu quý. Một sự bình an trong sợ hãi.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

CON THUYỀN GIẤY

TUỔI THƠ

Tôi đón người đàn ông vào văn phòng sau khi nhận được lời nhắn của một chuyên viên tham vấn gợi gắm. Tôi đã từng gặp con của ông ta trong lớp 4. Em tuy ăn mặc đàng hoàng, áo quần tóc tai có vẻ chải chuốt, nhưng trong ánh mắt thường mang vẻ rụt rè sợ hãi. Mỗi lần giáo viên to tiếng với cả lớp, tôi có cảm tưởng em co rúm người lại, nhìn chung quanh hay cúi gằm mặt xuống. Trong giờ chơi em thường đứng một mình ở góc trường, thơ thẩn chơi với mấy hòn gạch cọng cỏ chung quanh em. Khi bạn bè đến rủ rê, khuôn mặt em rạng rỡ hẳn, nhưng lúc chơi em lộ vẻ vụng về, la hét hay xô đẩy quá mức. Giờ ăn trưa đôi lần em than đau bao tử, có khi ói ra cả thức ăn.

Cô giáo gần gũi hỏi han mới biết ở nhà em thường bị la mắng, hầu như mỗi ngày, mỗi bữa cơm lúc gia đình sum họp. Thế là giáo viên báo cáo với chuyên viên tham vấn, chuyên viên tham vấn không nói chuyện được với phụ huynh lại chuyển qua tôi, chuyên viên

tâm lý. Phiếu đánh giá sơ khởi về cảm xúc và khả năng thích ứng cho thấy các chỉ số về lo âu, trầm cảm, tâm thể, tự tin, v.v... đều ở mức báo động.

Qua câu chuyện, người đàn ông lộ vẻ khó chịu vì bị làm phiền khi con ông ta vẫn học hành ở mức trung bình lại không có vấn đề gì về hạnh kiểm. Ông ta khẳng định không vi phạm pháp luật nước Mỹ vì không đánh con. Còn chuyện la mắng thì theo ông chuyện đó là bình thường khi muốn con ông nên người. Chính bản thân ông không chỉ bị la mắng mà còn bị đòn roi khi còn nhỏ, nhờ vậy ông mới thành đạt dù bao lần thất bại. Khi tôi kể cho ông ta nghe những lời mắng chửi mà con ông ta thuật lại cho tôi qua làn nước mắt, ông ta có vẻ hơi ngượng nhưng biện bạch đó là một phần văn hóa Việt Nam mà có lẽ tôi đã quá Mỹ hóa nên quên.

Không, tôi không quên. Không quên những gì mà một số phụ huynh vẫn biện hộ là văn hóa Việt phải giữ gìn và tôn trọng. Rất tiếc, trong đó có cả “tội tổ tông” truyền từ đời này qua đời khác là những câu mắng chửi “hay hơn hát” của cha mẹ đối với con cái. Những “ca khúc” mà tôi tò mò phân loại: Gán cho con một đặc tính bất di bất dịch, “ngu như bò”, “bẩn như heo”, “lười như hủi” hoặc không cần đến cả chữ “*như*”, chẳng hạn “đồ óc lợn” hay “chó ghẻ”. Những câu kết tội về hậu quả của gia tộc gia đình, “nhục cả tổ tông”, “xấu mặt cha mẹ”. Hay than thở về nhân quả mà cha mẹ phải chịu “chắc mày là oan gia nghiệp báo” và “không biết kiếp trước ăn ở thất nhân thất đức gì mà đẻ ra mày”. Hoặc gán cho trẻ những động lực tiêu cực tưởng tượng khuếch đại, “muốn tao chết sớm” hay “mày muốn giết bố mẹ”. Hay

nguyên rửa trẻ hiện tại “chết đi cho tao nhờ”, hay tương lai “cạp đất mà ăn”, “đi ăn xin”, “làm ăn mày” “ra đứng đường”. Và dĩ nhiên không quên cả những câu sỉ nhục khi so sánh con mình với con người khác, “mày chỉ đáng xách dép/rửa đất cho nó”, “con người ta học hành giỏi giang, còn mày chỉ giá áo túi cơm”.

Nói cũng phải tội, việc bạo hành bằng ngôn ngữ không chỉ xảy ra ở Việt Nam. Tôi không biết ở các nền văn hóa gần gũi trong vùng việc chửi rửa sỉ nhục con cái như thế nào chứ ở xứ Mỹ này, việc đó cũng không phải là “của hiếm” nhất là đối với những gia đình thuộc tầng lớp thấp trong xã hội. Lỗi bạo hành này thường bị thành phần bảo thủ trong xã hội Mỹ xem là đương nhiên, là điều cần thiết trong tiến trình trưởng thành của trẻ. Một câu về trẻ con thay vì có thể giúp trẻ có khả năng vượt qua được những lời giễu cợt chỉ trích của bạn đồng lứa lại được xem như “bằng chứng” về sự vô hại của bạo hành bằng ngôn ngữ: *“Gậy và đá làm gãy xương mi, nhưng chữ và lời chẳng hề hấn chi”* [Sticks and stones may break my bones, but words shall never hurt me]. Nhưng may mắn là sự phát triển của khoa học đặc biệt là tâm lý và thần kinh đã giúp cho các quốc gia phát triển trên thế giới xây dựng những quy định giáo dục từ nhà đến trường mỗi ngày mỗi mang tính nhân bản hơn, đặc biệt khi có những chính quyền biết lắng nghe giới trí thức khoa học.

Qua dòng tiến hóa, bộ não của chúng ta được thiết kế để cảm nhận và ghi nhớ những tình huống tiêu cực và nguy hiểm nhiều hơn vì ký ức này giúp chúng ta

thoát hiểm và tồn tại. Giữ những thông tin này một cách sống động ở vùng dễ tiếp cận trong não giúp chúng ta dễ nhận diện được sự đe dọa trong tương lai nhanh nhạy hơn. Và dĩ nhiên sự đe dọa không chỉ là gậy và đá mà là những chữ và lời. Bạn cứ thử đếm lại và nhớ lại một tình huống trong đó bạn bị mắng nhiếc và một tình huống khác trong đó bạn được khen ngợi để thử xem ký ức của bạn đã lưu giữ sự kiện nào tốt hơn.

Trẻ được sinh ra với một bộ não chưa hoàn chỉnh và não tiếp tục phát triển liên tục qua tương tác với môi trường cho đến tuổi 25. Trẻ lớn lên trong một môi trường an toàn, được người chung quanh quan tâm và đáp ứng chừng mực, các nhu cầu căn bản sẽ có điều kiện phát triển não bộ bình thường. Trái lại bộ não sẽ phát triển lệch lạc hay thậm chí dừng phát triển một số vùng khi trẻ lớn lên trong một môi trường thù địch, bị ngược đãi bạo hành trực tiếp bởi người thân, thầy cô hay thậm chí bạn bè. Việc bị bạo hành gián tiếp như chứng kiến bạo lực giữa cha mẹ hay giữa hàng xóm với nhau cũng gây ra những tác động tương tự.

Nhiều vùng não bị ảnh hưởng nặng nề bởi bạo hành ngôn ngữ. Trước tiên là vùng liên kết hai bán cầu não [corpus collosum], cầu nối chuyển vận thông tin vận động, giác quan và trí năng qua lại giữa hai bán cầu, sẽ bị nhỏ lại khiến cho sự phát triển của hai bên bán cầu không được cân xứng. Vùng hồi hải mã [hippocampus] chịu trách nhiệm về ký ức sẽ bị giới hạn hay lệch lạc, và hạch hạnh nhân [amygdala] về điều tiết cảm xúc sẽ bị nhạy cảm quá độ luôn ở tình trạng báo động. Một vùng

khác cũng bị ảnh hưởng là vùng thùy trán của vỏ não [frontal cortex], những chức năng của vùng này như khả năng quyết định, phán đoán, kiểm chế bản năng, giải quyết vấn đề,... không phát triển đầy đủ khi vùng hệ viền [limbic system] vốn chứa đồi hải mã và hạch hạnh nhân thường xuyên chiếm lĩnh ngăn cản sự hoạt động của lý trí. *Vết thương lòng* không chỉ là một biện pháp tu từ trong văn chương mà là sự thực khi những phương tiện kỹ thuật y khoa cho chúng ta nhìn sâu vào não bộ. Và các thí nghiệm đã cho thấy đau đớn tinh thần hay thể chất đều cùng làm một vùng não sáng lên như nhau.

Ở bình diện tâm lý, trẻ em cũng học cách nhận diện và điều tiết cảm xúc để từ đó có thể tự trấn an, xoa dịu những cảm xúc đau đớn của chính mình khi được sự đáp ứng về cảm xúc từ phía cha mẹ. Nhưng khi được nuôi dạy bởi những phụ huynh không hiểu được biến chuyển tâm lý của trẻ và không biết tự kiểm soát những cảm xúc cá nhân, trẻ lớn lên không phát triển được trí thông minh cảm xúc [Emotional Quotient], khả năng nhận biết, xử lý và tương tác hiệu quả với cảm xúc của mình và của người. Những lời mắng chửi và nguyên rủa liên tiếp không chỉ tạo cho trẻ một cảm xúc căng thẳng cao độ mà còn khiến trẻ bị chônng chất những cảm xúc lẫn lộn của sợ hãi, nhục nhã, tổn thương, đau đớn, tức giận...

Tất cả những sự thay đổi về não bộ và cảm xúc của trẻ sẽ đến lúc ảnh hưởng đến tính cách và hành vi của trẻ khi trưởng thành. Biên giới của việc tự phê

phán, tự chán ghét và tự miệt thị trở nên mỏng manh và nguy hiểm. Mỗi chuyện xảy ra trong đời, nhẹ như sơ suất, nặng như thất bại, cũng đều làm cho trẻ càng thêm khinh bỉ những khiếm khuyết có thật hay tưởng tượng của chính mình một cách đau đớn. Những câu nói thầm trong đầu này có quen thuộc với chúng ta không? *“Mình không làm được chuyện gì cho ra hồn cả”*. *“Mình thất bại vì mình ngu xuẩn và vô tích sự.”* *“Người yêu bỏ mình là phải, thứ vô dụng và xấu xí như mình”*. Bạn có nghe giọng của cha mẹ hay thầy cô của bạn vang vọng đâu đó trong đầu khi bạn nghĩ thầm những điều này không?

Danh sách hậu quả của bạo hành bằng ngôn ngữ đối với con trẻ có thể kể... từ đêm đến sáng. Từ những chứng như nhức đầu, tiêu chảy, viêm loét bao tử đến tim mạch. Từ lo âu, hoảng hốt, trầm cảm, kích động, giận dữ. Từ nghiện ngập, tự tử, tự hại, hiếu chiến. Danh sách dài đến mức nó như một sự giễu cợt nếu không có bảng liệt kê những nghiên cứu khoa học đi kèm.

Tại sao một số cha mẹ lại bạo hành ngôn ngữ với con cái? Có thể vì họ chỉ tiếp nhận một số cách thức giáo dục giới hạn trong gia đình chòm xóm, thấy ông bà các thế hệ trước làm thế nên không nghĩ suy cũng áp dụng vì tưởng rằng chúng có hiệu quả. Cũng có thể họ đã từng bị bạo hành trong quá khứ nên không biết điều tiết những cảm xúc của chính mình, dễ bị cuốn đi bởi những cơn đau khổ, hoảng sợ hay tức giận không kiềm chế được. Tôi đã thấy có những bậc cha mẹ đã sợ hãi khi con ngã bệnh nhưng vừa trông bệnh vừa chửi

mắng con, vì họ cho chúng đã không nghe lời khiến mang bệnh, như ra ngoài trời nắng mưa, ăn uống ngủ nghỉ quá mức quá giờ, v.v... Có vị lại ra những hình phạt cho trẻ lúc trẻ đang bệnh, để chúng “nhớ những thứ không được phạm mà bệnh nữa”. Vì sợ hãi chúng ta gieo rắc sự sợ hãi cho người khác. Vì đau khổ chúng ta gây đau khổ cho người khác. Tưởng như thế chúng ta sẽ bớt sợ hãi hay đau khổ. Nhưng chúng ta đã làm khi biến cuộc sống của cả hai bên thành địa ngục.

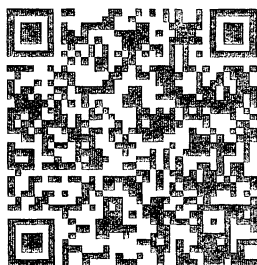
Có lẽ khi lớn lên chúng ta ít nghĩ tới những lời sỉ nhục của cha mẹ hay thầy cô trong những lúc hạnh phúc được kẻ đón người đưa, hay thành công được vinh danh tán tụng. Tất cả cuộc đời là màu hồng và nếu có ai nhắc đến sự nguy hiểm của bạo hành ngôn ngữ, chúng ta sẽ không tin, sẽ cười chế nhạo. Nhưng nếu trong một buổi chiều mưa, vừa thất nghiệp, tiền đã cạn, người yêu vừa bỏ ra đi, những lời không “có cánh” mà có “móng vuốt” sẽ trở về. “*Mi là một đứa vô dụng, lớn lên chỉ có xin ăn mà sống*”.

Cuối câu chuyện, tôi đưa cho người cha của đứa học sinh lớp 4 đọc một bài văn ngắn của Tagore: “*Tôi nhớ một ngày khi còn thơ ấu đi thả thuyền giấy trên lạch nước. Ngày đó tháng bảy mưa sục sùi; chỉ có một mình, song tôi sung sướng với trò chơi. Tôi thả chiếc thuyền giấy bồng bênh trên lạch nước. Bỗng dưng, mây phong ba kéo kín bầu trời; gió thổi mạnh từng cơn rồi mưa đổ ào như thác lũ. Nhiều lần nước đục ngầu tràn tới làm suối dâng cao và nhận chìm con thuyền tôi thả. Chưa xót, tôi thậm nghĩ phong ba đến với ý định tàn ác chống lại và chỉ nhằm hủy diệt hạnh phúc của riêng tôi.*”

Ngày tháng bảy u ám hôm nay dài ghê gớm. Tôi vẫn hằng ngẫm suy về những trò chơi trong cuộc đời mà mình là kẻ thiệt thua. Đang than trách số phận bao phen trêu cợt đọa đày, bỗng dưng tôi chợt nhớ con thuyền giấy đã chìm trong lạch nước”.

Đang than trách số phận bao phen trêu cợt đọa đày mà mình mãi là kẻ thiệt thua, bỗng dưng tôi chợt nhớ những lời cha/mẹ/thầy/cô đã nguyên rửa tôi lúc thiếu thời. Và tôi đã thấy trong mắt của người cha long lanh giọt lệ.

ất cả những sự thay đổi về não bộ và cảm xúc của trẻ sẽ lên lúc ảnh hưởng đến tính cách và hành vi của trẻ khi trưởng hành. Biên giới của việc tự phê phán, tự chán ghét và tự niệt thị trở nên mỏng manh và nguy hiểm. Mỗi chuyện xảy ra rong đời, nhẹ như sơ suất, nặng như thất bại, cũng đều làm cho trẻ càng thêm khinh bỉ những khiếm khuyết có thật hay ưởng tượng của chính mình một cách đau đớn. Những câu nói hàm trong đầu này có quen thuộc với chúng ta không? *“Minh hông làm được chuyện gì cho ra hồn cả”. “Minh thất bại vì mình ngu xuẩn và vô tích sự.” “Người yêu bỏ mình là phải, thứ vô dụng và xấu xí như mình”*. Bạn có nghe giọng của cha mẹ hay thầy cô của bạn văng vẳng đâu đó trong đầu khi bạn nghĩ hàm những điều này không?



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

THÀNH CÔNG KHÔNG HẠNH PHÚC

Tuần rồi, một nam sinh lớp 12 người Mỹ gốc Mễ trong trường trung học nơi tôi làm việc tự tử. Buổi chiều, em vẫn còn làm việc chung nhóm với sự hướng dẫn của giáo viên cho một đề án. Em vẫn nói chuyện cười đùa với các em học sinh khác. Buổi tối, em treo cổ chết. Một cú choáng với gia đình và trường học vì không ai ngờ được một người trẻ tuổi vui vẻ với một tương lai đầy xán lạn như em lại chọn chia tay cuộc sống. Trên mạng dữ liệu của trường, hình em vẫn còn đó với nụ cười rất dễ thương.

Em đang học chương trình Program of Additional Curricular Experiences (PACE), một chương trình học tập dành riêng cho khoảng 15% học sinh ưu tú trong trường. Học sinh trong PACE lấy 7 lớp Tiên tiến [Advanced Placement], Danh dự [Honor] hay Gia

ốc [Accelerated] một mùa cùng với các chương trình ngoại khóa khác, đặc biệt là thể thao. Thay vì ra về lúc 2 giờ 45 chiều như các em khác, các em trong chương trình PACE thường về nhà lúc 5-6 giờ tối sau khi tập luyện thể thao. Nếu có lịch thi đấu, các em về đến nhà 7-8 giờ tối. Sau khi cơm nước, các em lao vào chồng bài tập cao ngất đến nửa đêm.

Trong 5 năm qua làm việc tại trường, tôi thấy số học sinh bị căng thẳng, lo âu, và trầm cảm (Stress, Anxiety, Depression - SAD) gia tăng trong các chương trình dành cho học sinh ưu tú. Tiến trình bao giờ cũng vậy, căng thẳng dẫn đến lo âu sợ hãi, rồi lo âu mà cảm thấy vô vọng dẫn đến trầm cảm.

Mặc dù tôi không tìm được con số chính xác cho học sinh trung học, có khoảng 10% cho đến 15% học sinh từ 13 đến 18 tuổi tại Hoa Kỳ bị trầm cảm, trong đó 5% học sinh bị trầm cảm lâm sàng (tên khác của Major Depression Disorder) và 8,3% đã từng bị ít nhất một lần. Riêng về tỉ lệ tự tử có liên hệ tới trầm cảm thì các số liệu cũ hơn (Current Opinion in Pediatrics, 2009) cho thấy 60% trẻ vị thành niên tự tử bị trầm cảm lúc chết, 40%-80% được chẩn đoán bị trầm cảm khi định tự tử. Trong nhóm bị chứng trầm cảm lâm sàng hay dạng nhẹ hơn thì có đến 85% có ý nghĩ tự tử, 32% từng tự tử và trong đó 20% từng ít nhất một lần.

Thế nhưng nhìn những con số tại Việt Nam thật đáng sợ. Theo một nghiên cứu đăng trên tờ BMC Public Health năm 2013 thì trong 1260 học sinh trung

học phổ thông tại Cần Thơ thì tỉ lệ học sinh bị trầm cảm là 41,1%. Cũng trong nhóm này, tỉ lệ trẻ có ý tưởng tự tử là 26,3%, có kế hoạch tự tử là 12,9%, và đã từng tự tử là 3,8%. Hãy thử so sánh con số này với tỉ lệ học sinh trung học tại Hoa Kỳ trong năm 2014. Số thống kê ở Việt Nam cao hơn ở tỉ lệ trẻ bị trầm cảm nhưng thấp hơn ở tỉ lệ trẻ tự tử khi có bệnh này. Dù tỉ lệ vẫn là thiểu số, và tỉ lệ có ý tưởng tự sát [suicidal ideation] lại càng ít hơn, nhưng đối với mỗi em và gia đình, mỗi cơn bệnh và mỗi hành động tự hại là đau khổ và tai họa.

Tôi biết vấn đề trầm cảm hiện nay khá trầm trọng ở Việt Nam. Nhưng nguồn nhân lực trong nước có đủ khả năng giải quyết vấn đề này còn giới hạn từ khâu chẩn đoán đến can thiệp hay điều trị. Vì sự thiếu thốn đó và cũng vì một số người chưa hiểu bản chất của chứng trầm cảm, người bị trầm cảm có khi tìm sự trợ giúp từ tâm linh, tôn giáo, huyền học... Nếu những lời khuyên của các tu sĩ hay giáo pháp từ kinh sách có thể có tác dụng trấn an họ tạm thời, kết quả thật sự những phương pháp luyện tâm theo tôn giáo để đối trị trầm cảm đòi hỏi việc thực hành nghiêm chỉnh và lâu dài. Nhưng nếu chẳng may, bệnh nhân cũng dễ dàng trở thành con mồi cho những đạo sư giả, thầy pháp hay thầy cúng dị đoan. Vì vậy việc chữa trị chứng trầm cảm nên được bàn thảo một cách khoa học để tránh gây thêm sự hiểu lầm tai hại về chứng sức khỏe tâm thần rất phổ biến này.

Nhiều người ở Việt Nam vẫn nghĩ rằng trầm cảm chỉ là xuống tinh thần, là yếu đuối không chống đỡ nổi với những khó khăn của đời sống. Nhưng thử đọc vài

lời của một chuyên gia, Giáo sư Ralph Cash của Hội Tâm lý Học đường tại Hoa Kỳ đã viết: *“Chúng rối loạn trầm cảm chính, thường được gọi là trầm cảm lâm sàng, trầm trọng hơn chứ không chỉ là cảm giác xuống tinh thần hay gặp một ngày tệ hại. Nó khác những cảm xúc thông thường về thương tiếc vốn thường theo sau một mất mát to tát, chẳng hạn một người trong gia đình qua đời. Nó là một dạng của bệnh tâm thần ảnh hưởng toàn thể con người. Nó thay đổi cách một người cảm xúc, suy nghĩ, và hành động; nó không phải là nhược điểm cá nhân hay lỗi về nhân cách. Trẻ em và thiếu niên khi bị trầm cảm không thể tự thoát ra khỏi chứng này. Nếu để không chữa trị, trầm cảm có thể dẫn tới việc học hành sút kém, rối loạn hành vi và phạm pháp, chứng nhịn ăn hay ăn nhồi, chứng sợ hãi trường học, những cơn khủng hoảng, sử dụng ma túy, và kể cả tự tử.”*

Thế nhưng không phải em nào mắc chứng trầm cảm cũng hiểu được ý nghĩa của việc chữa trị. Tuần nào cũng vậy, bà chuyên viên tham vấn gửi email cho tôi tên một vài em, xem còn thời gian thì tôi nhận giùm, vì tôi chịu trách nhiệm các ca trầm trọng và chuyên môn về các rối loạn cảm xúc này. Thế nhưng, đa số học sinh không muốn bị gọi tham vấn trong giờ học vì sợ mất giờ trong lớp, hay thậm chí sau giờ học vì sợ mất buổi tập thể thao. Khi vào tham vấn, đa số đều có cặp mắt vô hồn, không còn tinh nhanh. Chỉ cần ngồi yên một chút, các em đã ngủ gục vì thiếu ngủ thường xuyên. Khi hỏi về mục đích tương lai, các em đều mong được vào các trường danh tiếng. Khi hỏi thêm, đa số đều không thể nói rõ mục đích đời mình. Đa số đều dằn vặt với chính

mình. Một số lớn lại bắt đầu mỗi câu bằng điệp khúc: mẹ em muốn, ba em muốn, thầy cô em muốn...

Các em đều biết mình bị căng thẳng, lo âu và/hay trầm cảm nhưng đa số chỉ muốn chấm dứt ngay những trạng thái cảm xúc “bất ưng” và “cản trở” chuyện học của mình. Nhiều em sau vài buổi đầu thấy có hiệu quả là bỏ dỡ. Các em chỉ muốn bỏ đi cảm xúc bất ưng như bỏ một chiếc áo, một chiếc xe, hay kể cả một người bạn. Các em xem toàn bộ thân tâm mình như là những mảnh vụn nối lại với nhau để các em có thể dễ dàng tháo bỏ những mảnh không ưng ý. Giải phẫu thẩm mỹ còn sửa đổi được những phần không ưng ý thì huống gì một cảm xúc, phải không? Vai trò của điều trị tâm lý với các em chỉ có vậy.

Các em không hiểu được toàn bộ cuộc sống của mình, suy nghĩ, giá trị, mục tiêu, v.v... vốn là một thể thống nhất và nay đã sai hướng, đã lệch trục - như nghĩa đen chữ Dukkha (Khổ), một trục xe đã lệch lổ khiến cho chiếc xe bị dẫn xóc. Các em chỉ muốn một bài tập hay một viên thuốc có thể chấm dứt cảm xúc đó để lại tiếp tục lao vào học... để thành công. Thành công theo định nghĩa của cha mẹ, của thầy cô, của bạn bè và của xã hội. Bố muốn, mẹ muốn, thầy cô muốn. Nhưng không phải các em muốn, không phải thành công của các em. Trong khi các ông bố bà mẹ hơn hờ khoe con học trường chuyên lớp giỏi mỗi khi gặp mặt bạn bè trong các buổi hội hè thì các em vẫn chưa tìm được định nghĩa hạnh phúc của riêng mình.

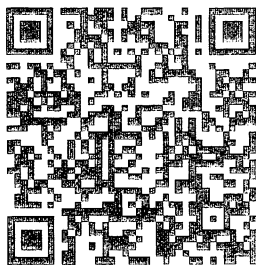
Là phụ huynh, nhiều khi các bạn nghĩ rằng con mình không thể nào bị trầm cảm. Trông nó thành công trong học tập thế kia, bạn bè lúc nào cũng có cười đùa với nhau, nó còn định năm sau đi du lịch nữa kia. Thế nhưng như cậu học sinh học lớp 12 với tương lai xán lạn kể trên, hay như cô Jessica Gimeson trên một phóng sự bằng phim của đài MSNBC về tỉ lệ trầm cảm cao của những phụ nữ gốc Á trên đất Mỹ, phụ huynh của Jessica Gimeson, người Mỹ gốc Hàn Phi (Korean-Filippino) đã không tin rằng con mình bị trầm cảm chỉ vì cô ta rất thành công trong học tập, đoạt thủ khoa khi tốt nghiệp trung học. Khi vị mục sư Mỹ gốc Hàn ở nhà thờ nơi gia đình cô ta đi lễ được nhờ giúp, ông ta cũng cho rằng những triệu chứng mà Jessica có chỉ là lo âu giai đoạn thiếu niên và sẽ chóng qua. Nhưng như lời Jessica tự thuật: “Điều tạo ra bóng tối, điều làm nó tệ hơn cảm xúc buồn bã thông thường là bạn không nỗ lực hoạt động nổi. Nó như phải cố gắng nhấc toàn thân lên mỗi ngày. Ngay cả những chuyện dễ dàng cũng trở nên khó khăn”.

Hay như Kyle Huỳnh, học sinh lớp 10 trường Bolsa Grande ngay trung tâm phố người Việt bang California, đã tự ải vào tháng 11 năm vừa rồi. Trong lá thư tuyệt mệnh để lại, em đã chia sẻ những lý do mình muốn ra đi: “*Nếu phải nói ra lý do vì sao mình tự tử thì đó chính là nỗi buồn chán, là căn bệnh trầm cảm, mình ghét việc học hành và hệ thống giáo dục...*”. Với cái tuổi tràn đầy lý tưởng đó, em “*cảm thấy bất lực trong việc thay đổi thế giới*”. Nếu nhiều người trong chúng ta vẫn có thể sống mỗi ngày chỉ để tồn tại, để ăn uống,

để khoe quần là áo lượt, nhà cao cửa rộng, và những đứa con thành công với bằng cấp y khoa, luật khoa, thì Kyle đã không tương nhượng với cuộc sống đó. Em viết: *“Ngoài nỗi chán chường ra, mình còn quyết định kết liễu cuộc đời khi nhận ra rằng mình không thể đóng góp được gì có giá trị cho thế gian này. Mình luôn muốn giúp mọi người bằng mọi cách mà mình có thể, chính xác hơn là giúp loài người nhận ra rằng điều mà chúng ta làm đối với môi trường sống và đối với nhau là sai. Nhưng mình biết rằng điều đó là không thể. Con người luôn sát hại nhau bởi những lý do điên rồ và hủy diệt môi trường sống trong khi chúng chẳng làm gì nên tội ngoài việc giúp ích cho chúng ta mà thôi. Không gì có thể thay đổi được những việc làm đó. Đây là điều khiến mình cảm thấy bức bối rất nhiều khi không thể làm được gì hết để tạo nên sự thay đổi, đặc biệt là với thằng nhóc 15 tuổi mà ba mẹ lại kỳ vọng nó đi vào lãnh vực y khoa”*.

Xin các bạn để một ít thời gian quan tâm tới tinh thần của các học sinh sinh viên và con em thân yêu của mình. Những tiện nghi vật chất dù có giá trị, cũng không bằng một ánh mắt, nụ cười, và bờ vai của những người thương yêu. Và hãy giúp các em tự tìm định nghĩa cho hạnh phúc và lý tưởng của riêng mình. Vì không ai có thể bình an với một thành công không có bóng dáng của hạnh phúc. Và vô nghĩa.

Nhiều người ở Việt Nam vẫn nghĩ rằng trầm cảm chỉ là xuống tinh thần, là yếu đuối không chống đỡ nổi với những khó khăn của đời sống. Nhưng thử đọc vài lời của một chuyên gia, Giáo sư Ralph Cash của Hội Tâm lý Học đường tại Hoa Kỳ đã viết: *“Chúng rối loạn trầm cảm chính, thường được gọi là trầm cảm lâm sàng, trầm trọng hơn chứ không chỉ là cảm giác xuống tinh thần hay gặp một ngày tệ hại. Nó khác những cảm xúc thông thường về thương tiếc vốn thường theo sau một mất mát to tát, chẳng hạn một người trong gia đình qua đời. Nó là một dạng của bệnh tâm thần ảnh hưởng toàn thể con người. Nó thay đổi cách một người cảm xúc, suy nghĩ, và hành động; nó không phải là nhược điểm cá nhân hay lỗi về nhân cách. Trẻ em và thiếu niên khi bị trầm cảm không thể tự thoát ra khỏi chúng này. Nếu để không chữa trị, trầm cảm có thể dẫn tới việc học hành sút kém, rối loạn hành vi và phạm pháp, chứng nhịn ăn hay ăn nhồi, chứng sợ hãi trường học, những cơn khủng hoảng, sử dụng ma túy, và kể cả tự tử.”*



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

ANH HÙNG ĐA LỆ

Những năm đầu hành nghề chuyên viên tâm lý học đường, tôi rất khoái sử dụng câu thần chú trị bệnh khóc nhè cho mấy học sinh nam cấp tiểu học, đặc biệt là học sinh Mỹ gốc Á, Phi hay La tinh. Mấy đứa nhỏ bị kỷ luật, bị trêu chọc, hay thậm chí chỉ vì không làm bài được hay òa khóc tức tưởi. Hết thầy cô giáo đến chuyên viên tham vấn không đỡ hay dọa bé nín được, thế là bé liền bị chuyển vào phòng chuyên viên tâm lý. Tôi thường để đứa bé khóc vài phút sau khi gặp, rồi phán một câu: *"Con là đàn ông. Đàn ông không khóc"*. Thế là chín trong mười đứa liền nín ngay, tay quẹt mắt quẹt mũi, đứng thẳng lưng, môi bặm lại... mặc dù hai vai rung rung, vẫn còn thốn thốn.

Tôi biết trong các nền văn hóa Phi, Á, La tinh, sự phân biệt giới tính rất mạnh mẽ. Ngay từ nhỏ trẻ đã được dạy dỗ về những phong cách, kỳ vọng của xã hội,

cách thức sử dụng với đồ/trò chơi phù hợp với giới tính của mình. Con trai phải như thế này, con gái phải như thế kia, không được thế này, không làm thế kia. Trong văn hóa Việt Nam, nào là “*Nam thực như hổ, nữ thực như miêu*”, “*Con trai mau nước đái, con gái mau nước mắt*”,... Sự mạnh mẽ như hổ của đàn ông chắc chắn được mong đợi không chỉ trong cách ăn uống, trong sức làm việc, mà còn trong cả khả năng kiềm chế đè nén cảm xúc của mình. Đối với mấy học sinh trong các nền văn hóa này, câu thần chú “*Nam nhi không khóc*” xem ra khá hiệu nghiệm.

Thế nhưng, trong cuộc sống nhiều khi vì chỉ nghĩ đến hiệu quả tức thời mà chúng ta lại vô tình sử dụng một công cụ nhằm củng cố một quan niệm, tín điều, hay thành kiến của xã hội hay của cá nhân. Những tín điều hay quan niệm này không bình thường và cũng không khỏe mạnh chút nào. Thế là những đứa bé học sinh của tôi từ đó sẽ đi vào cuộc đời nghiêng răng nghiêng lợi quyết định không khóc, vì khóc sẽ được mặc nhận là yếu đuối, là đàn bà, hay tệ hơn nữa, là thứ đàn ông không phải là... đàn ông. Và thế là cuộc đời của chúng sẽ lại tiếp diễn thái độ thù ghét việc khóc lóc, xa lạ với nữ tính, và triền miên... căng thẳng.

Căng thẳng triền miên không phải chỉ vì cứ phồng ngực ưỡn lưng cho ra nam nhi mà còn vì cứ tích lũy chất độc trong người. Theo nghiên cứu của Tiến sĩ William Frey tại Trung tâm Y khoa Ramsey ở bang Minnesota, trong khi nước mắt phản xạ, chẳng hạn do bị bụi vào mắt, chỉ có nước đến tận 98%, thì nước

mắt do cảm xúc còn chứa cả các hormone căng thẳng như cortisol và chống đau như protein prolactin, adrenocorticotrophic, endorphin và encephalin, những hormone nhằm giảm sự căng thẳng của cơ thể. Trong nước mắt còn chứa cả chất lysozyme vốn có thể diệt 90%-95% vi trùng trong vòng 5-10 phút. Thậm chí một thí nghiệm tại Đại học Nam Florida còn thấy công dụng của khóc còn tốt hơn cả thuốc chống trầm cảm, có đến 90% người sau khi khóc thấy tinh thần tích cực hơn so với chỉ 8% thấy tệ hơn.

Khóc không chỉ khi đau thương, mà còn cả khi buồn phiền, lo lắng, bức tức. Khóc khi vui mừng, hân hoan, hãnh diện. Những giọt nước mắt là cơn mưa trời cho vỡ bờ dội rửa những cảm xúc dồn nén và những hormone chất chống trở nên độc hại tồn tại trong cơ thể của chúng ta.

Nhiều bậc cha mẹ vẫn không hiểu hết về cơ chế khóc của trẻ. Nếu khi bắt đầu khóc, hệ thống thần kinh giao cảm là tội phạm chính, cổ họng nghẹn lại, hơi thở dồn dập, mặt đỏ lên, thì khi khóc xong cơ thể đi vào trạng thái nghỉ ngơi nhờ hệ thần kinh đối giao cảm, nhịp tim và hơi thở chậm lại đưa ta vào tình trạng bình yên trong tâm hồn lẫn thể xác. Một số giả thuyết còn cho rằng, nếu biểu lộ cảm xúc không trọn vẹn được như khi không khóc, cơ thể của chúng ta, cụ thể là hệ thần kinh tự động, bị kẹt trên đường đi lên của hệ giao cảm theo đồ thị hình sin. Khóc là cú hích tự nhiên của cơ thể đẩy chúng ta đến đỉnh của chu kỳ giao cảm để ở đó chu kỳ đối giao cảm bắt đầu, cho phép ta nghỉ ngơi và hồi sức.

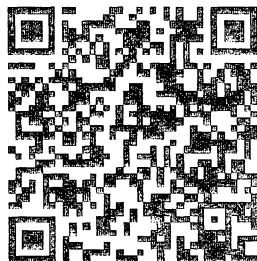
Thế nhưng ngay từ nhỏ, chúng ta thường bị cấm khóc. Sau khi bị chửi mắng hay đánh đập, lại còn bị rầy, “tao cấm mày không được khóc”. Khóc có nhiều ý do. Có khi tủi thân vì bị hắt hủi lại có lúc nhớ thương vì xa gia đình. Đôi khi chỉ cảm thấy an ủi khi được mẹ cha ôm vào lòng sau những tháng ngày bỏ bê không ngó ngàng, thế là thằng nhỏ cũng òa lên khóc nức nở. Thế là nhóc con lãnh đủ. Nhẹ thì bị chế giễu, nặng thì bị cho ăn bạt tai kèm một mệnh lệnh hoàn toàn mâu thuẫn là cấm khóc.

Như tội tổ tông truyền, nhiều thế hệ Việt Nam của chúng ta nối tiếp nhau không biết “xử lý” ra sao khi hắt hủi mình và người bất khóc, nên cách tốt nhất đối với chúng ta chỉ còn là giải pháp làm ngơ, đè nén, chê bai, hay cấm đoán. Thấy người khác khóc đã thấy khó chịu, vì hệ thần kinh giao cảm của mình cũng bị kích thích theo. Con người theo thuyết Tâm lý học Tiến hóa vốn là sinh vật bầy đàn, và mọi phản ứng sinh học của chúng ta rất khôn ngoan, được chọn lọc qua bao thế hệ để bảo tồn nòi giống. Chúng ta vốn nhạy cảm với những xúc cảm của người khác, để khi vào cái thời ăn lông ở lỗ, những tên xui xẻo đứng ngoài bìa nhóm chỉ hơi động tay chứ đừng nói đến khi bị tấn công thét lên thảm họa thì chúng ta cũng đều cảm nhận được, để chuẩn bị vùng mang trốn mất xung phong tấn công, còn nếu không thì cũng rùng rùng chạy trốn ngay vì mãnh thú đã đến. Không biết xử lý cách nào thì đôi khi cứ cấm rầy cho khỏe việc.

Thế nhưng, thế giới này đã trưởng thành rồi, đã qua một giai đoạn khác của việc biểu hiện cảm xúc. “Anh hùng” không cần “vô lệ”, như tên một tác phẩm của Cổ Long, mà cần sống trung thực với những cảm xúc và suy nghĩ của mình. “Yêu ai cứ bảo là yêu”, thì muốn khóc cứ tiếp tục khóc. *“Khóc cho vui đi những nhục hình. Nói cho quên đi những tội tình”* theo lời ca ông Vũ Thành An trong mấy bài “Không tên”. Nếu khóc không phải là làm nũng hay làm “xăng-ta” [chantage] thì khóc là thanh tẩy tâm hồn. Theo Tâm lý trị liệu, không chỉ cần sống trung thực, người nam hiện đại còn phải cần biết tiếp chạm với phần nữ tính trong con người của mình, để biết sống quân bình, để biết linh hoạt mềm dẻo, và nhất là để biết ứng xử khi cái phần đó trở thành hiện thực đang ngồi trước mình nỉ non giọt ngắn giọt dài.

Hạnh phúc khi còn khóc được và sẽ hạnh phúc hơn khi có người cùng chia sẻ những giọt nước mắt với mình. Các bậc cha mẹ hãy dịu dàng ôm con vào lòng khi con thổn thức. Các thầy cô hãy an ủi choàng vai đưa học trò khi bé rơi lệ. Còn tôi thì hát khe khẽ. *“Hãy khóc đi em, cuối cuộc tình, Còn đây những ngày buồn, Hãy khóc, hãy khóc đi em, có còn gì. Ngày thôi hết đợi chờ. Hãy khóc, hãy khóc đi em, Dòng nước mắt sẽ bay trong trời, Làm cơn mưa rót trên chăn gối, Lời cỏ cây hát trên da người”*.

Thế nhưng, thế giới này đã trưởng thành rồi, đã qua một giai đoạn khác của việc biểu hiện cảm xúc. “Anh hùng” không cần “vô lễ”, như tên một tác phẩm của Cổ Long, mà cần sống trung thực với những cảm xúc và suy nghĩ của mình. “Yêu ai cứ bảo là yêu”, thì muốn khóc cứ tiếp tục khóc.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

CON THEO PHE CHA

Đến trường trễ hơn thường lệ vì xa lộ đầu tuần đông xe, tôi bắt gặp chị cúi gằm mặt trước một thằng bé đang hung dữ quát mắng mẹ vì đã đưa nó đến trường trễ, làm nó lỡ hẹn với bạn. Chị có vẻ ngượng ngùng khi thấy tôi đi ngang qua, không biết có phải vì xấu hổ hay sợ con mình gặp khó khăn với nhân viên nhà trường. Thằng bé to tiếng với những từ ngữ khá nặng nề, nghe có vẻ như đang nói với người làm; còn bà mẹ thì lí nhí cố gắng biện bạch khăn nài gì đó. Không muốn can thiệp vào chuyện gia đình riêng tư, cũng như tránh tổn thương người mẹ một cách vô tình, tôi đi thẳng vào văn phòng như không để ý đến cảnh xung đột giữa hai mẹ con, hay có lẽ chính xác hơn phải gọi là bắt nạt mẹ của con.

Chuông vừa báo vào học được 5 phút thì cô thư ký gõ cửa phòng tôi báo có phụ huynh kiểm. Chị đứng đó vịn vẹo hai bàn tay báo tôi chị cần giúp đỡ về cách giúp con vượt qua được giai đoạn sau ly dị của hai vợ chồng chị. Chị bảo thằng bé ngoan lắm, mong nhà trường đừng niều lắm, sáng nay trễ cũng là một phần lỗi của chị. Tôi xin phép rồi hỏi chị có phải cuộc ly dị xảy ra không êm ấm, nhiều tranh cãi dọa nạt và chị có sợ người chồng cũ không? Chị rơm rớm nước mắt rồi nói là chị từng bị chồng thường xuyên chửi mắng có khi đánh đập, khi nào chị cũng cố nhịn. Tôi hỏi chị, con chị có chứng kiến những lúc đó không và có phải con chị có vẻ đổi tính sau khi ly dị không, không nhất thiết đột ngột nhưng ồ nết hẳn? Chị gật đầu nói, nó có vẻ ăn hiếp chị nhiều hơn nhất là những lần sau khi nó qua bên nhà ở với bố nó vài ngày.

Khi nói tới bắt nạt, chúng ta thường chỉ nghĩ đến như một hình thức bạo lực học đường, và xuất phát từ phía người có sức mạnh hơn. Thực ra, bắt nạt ở nhà không khác gì bắt nạt ở trường. Và nó xuất phát từ người có “quyền lực” hơn. Quyền lực sử dụng trong bắt nạt không đến từ tuổi tác hay vị thế của người bắt nạt trong gia đình hay xã hội. Quyền lực của người bắt nạt đến từ sự yếu đuối và sợ hãi của phía đối phương heo kiểu “người ta lớn bởi vì ta cúi xuống”. Và bắt nạt không chỉ là can nhần hay nhieác móc. Trẻ bắt nạt cha mẹ gần như mất hết không chỉ sự kính trọng mà còn cả sự cảm thông với cha mẹ. Để đạt được điều chúng muốn, trẻ không từ nan mọi thủ đoạn, từ đe dọa, xằng- a, tới khủng bố cha hay mẹ cho tới khi họ đầu hàng.

Có một số nghiên cứu đã tìm thấy sự liên hệ giữa trẻ bắt nạt và mức độ mâu thuẫn trong gia đình. Một số lớn trẻ vị thành niên phạm pháp vốn xuất thân từ các gia đình mà cha mẹ thường xuyên cãi vã có khi đánh đập nhau; chúng dường như chỉ diễn lại vở kịch trong gia đình ra ngoài xã hội, nhắm vào những kẻ yếu thế hơn. Cha mẹ khi dùng bạo lực trong lời nói hay hành động để giải quyết vấn đề đã trực tiếp dạy con đó là phương cách tốt nhất. Nếu không tốt nhất thì tại sao cha mẹ vốn là thân tượng là gương mẫu lại sử dụng thường xuyên, đưa con dù vô thức hay ý thức cũng đều cảm nhận như thế.

Việc đưa trẻ bắt chước hành động của mẹ hay cha, thường là cha, để bắt nạt người còn lại có lẽ đến từ những diễn tiến tâm lý phức tạp hơn. Trẻ ở độ tuổi 8 đến 11 trong một gia đình đổ vỡ thường đổ lỗi cho một phụ huynh về “tội” đã gây ra việc ly thân hay ly dị và thường đứng về phe người “tốt” để chống lại người “xấu”. Chúng kết tội cha hay mẹ đã ích kỷ không nghĩ đến hạnh phúc của chúng. Đặc biệt một số trẻ lại bắt chước những hành động bạo hành của cha hay mẹ đối với người còn lại, đặc biệt khi người còn lại lộ vẻ yếu đuối, sợ hãi hay nhún nhục. Một hành động “phù thịnh” vì không muốn mình mang tâm thức khốn khổ của nạn nhân, nên đã đóng vai kẻ mạnh và đứng về phe kẻ mạnh. Ngay cả người đã trưởng thành cũng khó dừng cảm đủ để “phù suy” mà thường “phù thịnh”, kèm theo là lý luận để biện hộ suy nghĩ và hành động của mình, hướng hồ là đưa trẻ.

Điều tệ hại nhất là cha mẹ càng nhường nhịn trước những cơn giận dữ, đe dọa, và mắng chửi của trẻ, trẻ lại càng hung hãn; một vòng phản hồi nghịch kéo dài vĩnh viễn cho đến khi cha mẹ thực sự hiểu được vai trò và trách nhiệm của mình và can đảm vạch lại kỷ cương trong gia đình. Nếu không, trẻ sẽ đóng vai trò cha mẹ của cha mẹ khi đã mất sự kính trọng đối với長輩 sinh thành.

Không phải đứa trẻ nào cũng trở nên dữ dằn và hiếp đáp người yếu hơn nó sau khi chứng kiến cảnh ly hôn của cha mẹ mặc dù trẻ nào cũng gặp những khó khăn ít nhiều trong quan hệ với người chung quanh. Ở đâu kia của thái cực là những đứa trẻ trở nên lo lắng, trầm cảm, nhút nhát và rút vào thế giới riêng của nó. Về biểu hiện bên ngoài, chúng thường xuyên muốn được ôm, được bồng, được an ủi và dỗ dành. Có trẻ lại biểu hiện qua các chứng nhưc đầu, đau bụng, ói mửa. Thường chúng là trẻ gái. Những đứa trẻ này lại thường là nạn nhân của những vụ bắt nạt trong trường nhất là ở trường mới chuyển về, một mục tiêu dễ dàng trước “nòng súng” của đám trẻ hung hãn.

Nghiên cứu cho thấy trẻ từ lúc mới sanh đến 18 tháng tuổi thường cảm nhận được sự căng thẳng giữa bố mẹ nhưng chưa đủ trí năng để hiểu cũng như ngôn ngữ để diễn tả sự cảm nhận. Trẻ có thể trở nên khó chịu, đeo bám, và hay òa khóc, la hét. Có trẻ lại biểu hiện sự thoái hóa trong phát triển, như mút tay, đái dầm, ỉa đùn. Trẻ từ 18 tháng đến 3 tuổi thì lại tự trách mình là nguyên nhân của việc ly dị vì sự phát triển nhận thức

của trẻ đang ở giai đoạn duy kỷ. Chúng lo sợ bị bỏ rơi và đòi hỏi sự quan tâm chăm sóc nhiều hơn. Tương tự như trẻ ở giai đoạn trước, trẻ từ 3 đến 6 tuổi cũng tự trách móc mình bất lực trước sự chia tay của hai người. Chúng đè nén sự giận dữ và lo lắng về tương lai. Trẻ từ 6 đến 8 tuổi thì đặc biệt cảm thấy chính cha hay mẹ đã bỏ rơi chúng, nhất là người không có quyền nuôi con, và thường mơ mộng chúng sẽ là người giúp cha mẹ quay trở lại với nhau.

Chúng ta cũng cần nhớ là trẻ trong gia đình ly hôn không nhất thiết chỉ ở hai thái cực, thường chúng trải nghiệm nhiều cảm xúc và suy nghĩ phức tạp, có khi ở đầu này trong thái độ và hành vi với người này nhưng lại ở đầu kia với người khác. Chỉ cần vài tuần sau khi ly hôn, cha mẹ có thể thấy sự thay đổi tâm tính của con trẻ, chúng có thể trở nên nhạy cảm và phản ứng quá đáng trước những việc bất ưng trong cuộc sống. Việc này có thể kéo dài nhiều tháng hay nhiều năm, có thể biến mất một thời gian rồi trở lại. Những biến chuyển này tùy thuộc vào tình trạng tinh thần và cách cư xử với nhau của cha mẹ, rồi đến những can thiệp tâm lý như tham vấn cho trẻ.

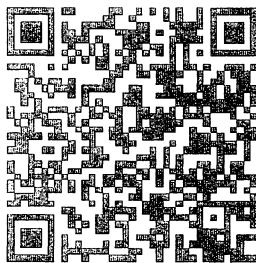
Giới chuyên gia thường khuyên cha mẹ đã ly dị thường xuyên trao đổi với nhau trong hòa khí, nếu khó khăn khi đối mặt thì dùng email hay sổ trao đổi [communication notebook] và chia sẻ với trẻ nội dung câu chuyện. Cha mẹ cần vượt qua những cảm xúc tiêu cực để vẫn tiếp tục tạo cho trẻ một môi trường ổn định, trật tự, nề nếp với những kỳ vọng rõ ràng. Trẻ cũng cần

biết chúng không phải là nguyên nhân của việc ly dị, chúng đều được cả cha lẫn mẹ thương yêu, và những nhu cầu thiết yếu của chúng sẽ được đáp ứng. Hoàn cảnh tài chánh và sinh sống của mỗi người cha hay mẹ có giới hạn nhưng không có nghĩa là điều đó đồng nghĩa với tình thương yêu có chênh lệch.

Chúng ta có thể tin rằng không có cặp tình nhân nào muốn lấy nhau để rồi sẽ chia tay. Nhưng cuộc đời với sự thay đổi của lòng người và hoàn cảnh, những chuyện tưởng không xảy ra cuối cùng cũng sẽ đến. Trách nhiệm còn lại giữa hai người là việc tạo sự bình yên và hiểu biết cho con để chúng có thể tiếp tục trưởng thành khỏe mạnh trong cả trí tuệ, cảm xúc và hành vi. Nếu một trong hai, cha hay mẹ chưa đủ trưởng thành để nhận thức được trách nhiệm đó, gánh nặng oằn lưng sẽ đổ về phía bên kia. Kể cả gánh nặng của nỗ lực thay đổi tính cách để trở nên mạnh mẽ và tự tin hơn. Chuyển hóa mình để chuyển hóa con. Nhưng đó cũng là gánh nặng của hạnh phúc, của việc nuôi nấng dạy dỗ một con người.

Qua nụ cười của chị khi bước ra cửa, tôi tin chị đã nhận thức được điều đó, dù con đường trước mặt sẽ còn nhiều gian nan và vất vả.

Chúng ta có thể tin rằng không có cặp tình nhân nào muốn lấy nhau để rồi sẽ chia tay. Nhưng cuộc đời với sự thay đổi của lòng người và hoàn cảnh, những chuyện tưởng không xảy ra cuối cùng cũng sẽ đến. Trách nhiệm còn lại giữa hai người là việc tạo sự bình yên và hiểu biết cho con để chúng có thể tiếp tục trưởng thành khỏe mạnh trong cả trí tuệ, cảm xúc và hành vi. Nếu một trong hai chưa đủ trưởng thành để nhận thức được trách nhiệm đó, gánh nặng oằn lưng sẽ đổ về phía bên kia. Kể cả gánh nặng của nỗ lực thay đổi tính cách để trở nên mạnh mẽ và tự tin hơn. Chuyển hóa mình để chuyển hóa con. Nhưng đó cũng là gánh nặng của hạnh phúc, của việc nuôi nấng dạy dỗ một con người.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

SUỐT ĐỜI SỢ HÃI

Trong phòng tham vấn. Có gì liên quan giữa cái bàn ăn, chiếc áo đầm, và cái chái cũ sau vườn. Có cái gì trong quá khứ khiến em sợ hãi mọi tình cảm chăm sóc giữa thầy và trò. Có cái gì trong tuổi thơ đã khiến em đôi khi bỗng nhiên hoảng sợ trước đám đông. Sợ hãi đến bật khóc.

Tâm màn quá khứ che khuất tuổi thơ dần hé mở với mỗi lần tham vấn. Để ngửa đứa con gái tuổi mới lên sáu không bị dụ dỗ bởi một tên đàn ông mắc bệnh âu dâm biến thái nào đó, người mẹ đã tranh thủ những lúc gia đình quây quần bên bàn ăn trong bữa cơm chiều để đe dọa, có thể là một ông Ba Bị *sáu tai mười hai con mắt* nào đó ở cái chái sau vườn chuyên đi bắt trẻ mặc áo đầm để ăn thịt. Những người đàn ông nhiều tuổi có

nguy cơ sẽ biến thành ông Ba Bị bất cứ lúc nào để thò bàn tay lông lá chụp lên người cô bé. Thế là đứa trẻ lớn lên với nỗi sợ chôn chặt trong lòng, không hiểu tại sao mình lại sợ hãi những thứ rất ư là vớ vẩn nhưng lại không hề dám tâm sự với ai.

Phụ huynh ở mọi nơi trên thế giới đã sáng tạo không biết bao nhiêu thứ ma quỷ quái vật để dọa trẻ khếp vào khuôn phép kỷ luật, thậm chí chỉ để bắt trẻ làm những chuyện lặt vặt trong đời sống hàng ngày như đánh răng rửa mặt trước khi đi ngủ. Ở Úc thì có con Yara-ma-yha-who nhỏ bằng đứa con nít sống trên cây sung, hình thù như con ếch mà phủ đầy lông đỏ, không răng mà tay dài như vôi bạch tuộc. Con này thì chuyên hút máu mấy đứa con nít đi chơi lêu lổng ngoài đường để biến chúng thành một con Yara-ma-yha-who mới. Ở Akita bên Nhật thì mỗi lần ngày lễ Namahage cuối năm dương lịch, một vài thanh niên lại mang mặt nạ quỷ, áo mưa bằng rơm bện, cầm dao và xô đến mỗi nhà hỏi thăm xem đứa trẻ nào khóc, đứa nào không vâng lời, hay thậm chí có cô con dâu nào không chịu làm việc nhà. Thế là chủ nhà phải hối lộ bằng rượu sake và bánh mochi (một loại bánh làm bằng bột nếp của Nhật) để mời chúng đi, sau khi đã dọa dẫm mấy đứa con ra trò, cho quỷ Namahage giăng co chút đỉnh.

Ở Việt Nam ta thì đủ loại ma quỷ để ngăn cấm đủ thứ trên đời, vào rừng thì gặp ma trăn (ma trăn là các vong hồn nạn nhân đi theo cạp để bắt người cho cạp), đi tắm thì đụng ma da, vào nhà người lạ thì thấy ma xó, đi qua cây đa thì thấy ma thần vòng, đi... bậy chỗ thì

gặp ma lai. Thậm chí trước năm 1975, tờ báo của một ông linh mục làm chủ nhiệm lại có đăng phóng sự *Con ma vú dài* kể chuyện một nữ tù nhân chết trong nhà tù Chí Hòa, đêm hiện về ép tù nhân bú sữa. Có lẽ xã hội thời đó đam thương gia quảng cáo cho sữa lon sữa hộp quá, nên phong trào vận động bú sữa mẹ mới phản kháng chẳng?

Đổi trường đổi nhà, mỗi lần chia lìa, mỗi lần bị la mắng cũng là những kinh nghiệm căng thẳng cho trẻ. Ngay cả những trò dọa dẫm tưởng chừng vô hại như giả ma đuổi bắt, nắm cẳng quay vòng, nhốt vào phòng tối, đim đầu xuống nước, v.v... cũng có thể gây ra những thương tật trong tâm hồn đứa trẻ. Đó là chưa nói đến những đứa trẻ bị bạo hành thể chất hoặc tâm lý hay xâm hại tình dục. Những biến cố gây ra chấn thương tâm lý sẽ tạo cho chúng cảm giác lo sợ và bất an, nhẹ thì chỉ là những giấc ác mộng, nặng hơn thì là những nỗi sợ cảnh sợ vật, nặng hơn nữa thì là những chứng rối loạn tâm thần.

Nhiều người nghĩ trẻ nhỏ chưa nói chưa biết nên không bị những chấn thương tâm lý vì không biết đến hậu quả của nó. Nhiều người còn biện hộ ông cậu bà cô lúc nhỏ cũng vậy mà lớn lên cũng thấy rất bình thường. Thật ra trẻ nhỏ lại càng dễ bị chấn thương và hậu quả tiềm ẩn của những chấn thương có khi chỉ xuất hiện khi một cá nhân có một trải nghiệm khủng hoảng tâm lý trong một giai đoạn nào đó của đời sống. Hơn nữa việc chấn thương trầm trọng hay không tùy vào sự trưởng thành của hệ thần kinh và tâm lý của trẻ, chứ không tùy

thuộc hoàn toàn vào mức độ đe dọa của biến cố bên ngoài. Những biểu hiện ở mỗi lứa tuổi cũng đa dạng. Trẻ dưới 5 tuổi thì lộ vẻ sợ hãi, bám vào cha mẹ, rên rĩ khóc thét, bất động sống người, đôi dầm bú tay. Trẻ từ 6 đến 11 tuổi thì bỏ chơi bỏ bạn, mất ngủ, ác mộng, khó chịu giận dữ, học hành sa sút, nhức đầu đau bụng, hoảng hốt trầm cảm. Trẻ từ 12 đến 17 tuổi thì hỗn láo ương bướng, ám ảnh khó ngủ, hút thuốc uống rượu, nghĩ ngợi chuyện tự tử.

Bác sĩ Tâm thần Bruce Perry của Học viện Chấn thương Trẻ em tại thành phố Houston bang Texas cho biết bộ não của trẻ bị đe dọa đến sợ hãi không chỉ thay đổi các vùng mạng thần kinh mà còn thu nhỏ lại về kích thước. Những chấn thương vì sợ hãi ảnh hưởng toàn diện mọi khía cạnh của sự phát triển của mỗi con người chúng ta: *“Càng bị đe dọa, hành vi, suy nghĩ và thế giới quan của bạn càng trở nên sơ khai”*. Vì sao? Vì khi mạng sống bị đe dọa, dù thực hay tưởng tượng, thì nhu cầu bản năng sống còn sẽ vượt lên lý trí. Nhìn từ khoa học thần kinh thì đó là việc hệ viền [limbic system] vốn chi phối phản ứng cảm xúc sẽ “cướp chính quyền” trong tay của vỏ não [cerebral cortex], vùng phát triển gần đây trong lịch sử tiến hóa của sinh vật và nắm vai trò chi phối nhận thức cũng như khả năng suy nghĩ, tư duy và tưởng tượng. Kiểu man rợ thắng văn minh vậy.

Phải chăng khả năng khiến người ra người chỉ là khả năng biết dừng lại và phản tỉnh về suy nghĩ, lời nói, và hành động của mình? Cho nên bạn cũng đừng lấy ngạc nhiên khi con người trong một xã hội nào đó

đã trở nên man dã thú tính nhiều hơn khi họ đã lớn lên trong những gia đình và học đường dùng sự đe dọa làm nền tảng giáo dục rồi lại phải trải qua những cuộc chiến máu lửa mà cái chết lúc nào cũng cận kề. Những trái bom nổ chậm đó chỉ chờ một ngọn lửa của một va chạm quyền lợi hay thậm chí tâm thường như một lời khích bác để nổ tung.

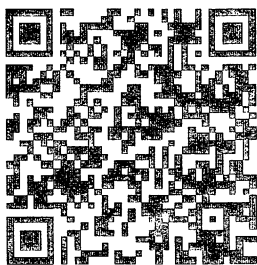
Nếu cần cả làng để nuôi dưỡng một đứa trẻ như câu tục ngữ được cho là từ Phi châu: *"It takes a village to raise a child"*, thì cũng cần một cộng đồng, một xã hội hay thậm chí một quốc gia để chữa lành một đứa trẻ. Khi một đứa trẻ vẫn còn những triệu chứng chấn thương sau sáu tháng, học hành sa sút, việc nhà bỏ bê, với những cơn đau bụng nhức đầu vô cớ và những ác mộng hay ký ức kinh hoàng dai dẳng, với những hành vi phạm pháp, rượu chè ma túy, thì đó là lúc chúng ta cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn. Thế nhưng thuốc men và điều trị tâm lý chỉ giúp một phần. Bác sĩ Bruce Perry nhấn mạnh tầm quan trọng của một sinh hoạt ăn uống ngủ nghỉ đều đặn nhất quán, một môi trường bình yên an toàn, và nhất là sự nối kết trong thông cảm và thương yêu với gia đình, chòm xóm và xã hội.

Sống trong xã hội hôm nay, việc dặn dò cảnh báo để trẻ có thể tự bảo vệ mình khỏi những hiểm nguy ngay trong trường học, chòm xóm, thậm chí trong gia đình là điều cần thiết. Nhưng không chỉ một con đường sẽ dẫn đến Rome. Ngoài sợ mà làm thì còn có yêu mà làm, vui mà làm, hiểu mà làm. Sợ người hung dữ hay sợ cha mẹ

sẽ trừng phạt vì không vâng lời đều đem lại những hậu quả không mong muốn. Nếu sợ bị cha mẹ trừng phạt thì sự phát triển lương tâm của đứa trẻ chỉ ở mức không làm chuyện xấu vì lo bị trừng phạt, nhưng nếu ăn vụng mà chùi mép được thì cứ làm xấu. Sợ người hung dữ thì suốt đời bị bắt nạt, không bao giờ dám đứng lên để bảo vệ quyền lợi của chính mình.

Chắc có lẽ vì thế trong bản *Tuổi sợ ma* dành cho thiếu nhi thiên niên, nhạc sĩ Phạm Duy từ câu hát đầu đã động viên các em phải tập “đánh, đánh, đánh con ma” từ con ma lem, ma da qua ma men đến ma túy để đến khi lớn lên các em mới đủ dũng khí đánh những con ma dữ tợn hơn trong đêm tối xã hội: “Đêm qua em gặp ma, ma gian ác, ma cô lọc lừa, sống nương nhờ nơi ai lắm và nơi ai lỗ, đêm qua em gặp ma, con ma giáo lười cong to môm, ma om xòm, bao nhiêu lần làm hại lương dân”.

Nếu cần cả làng để nuôi dưỡng một đứa trẻ như câu tục ngữ được cho là từ Phi châu: *"It takes a village to raise a child"*, thì cũng cần một cộng đồng, một xã hội hay thậm chí một quốc gia để chữa lành một đứa trẻ. Khi một đứa trẻ vẫn còn những triệu chứng chấn thương sau sáu tháng, học hành sa sút, việc nhà bỏ bê, với những cơn đau bụng nhức đầu vô cớ và những ác mộng hay ký ức kinh hoàng dai dẳng, với những hành vi phạm pháp, rượu chè ma túy, thì đó là lúc chúng ta cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn. Thế nhưng thuốc men và điều trị tâm lý chỉ giúp một phần. Bác sĩ Bruce Perry nhấn mạnh tầm quan trọng của một sinh hoạt ăn uống ngủ nghỉ đều đặn nhất quán, một môi trường bình yên an toàn, và nhất là sự nối kết trong thông cảm và thương yêu với gia đình, chòm xóm và xã hội.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

KHÔNG NGHỀ NÀO HÈN

Bạn có thật sự trung thực khi nói với ai đó câu ngạn ngữ: “*Không có nghề hèn, chỉ có người hèn*” không? Tôi nói thật, tôi không tin ai nói câu đó cũng trung thực với mình, thậm chí biết rõ với những suy nghĩ và thái độ của mình. Nhất là nếu người nói câu đó lại là người Việt Nam.

Chúng ta lớn lên trong một xã hội mà từ xưa khái niệm học để làm quan, để “ăn trên ngồi trước”, để “ăn trắng mặc trơn” đã ăn sâu vào tâm trí mà hình thành ước vọng đời đời không chỉ ở con em dân thành thị mà cả ở làng quê. Ở khía cạnh tích cực, tham vọng học để làm giàu là sự đầu tư với mức lời cao nhất, ít nhất cho đến thời kỳ mà khái niệm khởi nghiệp và khung pháp

ý cũng như tập quán xã hội tạo điều kiện cho những người đi vào lãnh vực kinh doanh không còn bị khinh hị. Lý tưởng hóa thì như các nhà nghiên cứu về sự hành công trong học tập của học sinh Á châu trong các trường Âu Mỹ khi cho rằng: lý tưởng Khổng giáo với sự tôn trọng giới khoa bảng đã thúc đẩy giới trẻ đầu tư vào học tập. Còn ở khía cạnh tiêu cực?

Không chỉ giới hạn trong cộng đồng người Việt trên xứ người mà còn phổ quát ở cả các cộng đồng di dân Á châu, chỉ có 5 nghề được trọng vọng và thường được xem như tiêu chuẩn để đánh giá sự thành công trong cuộc sống và danh giá của gia đình là bác sĩ, nha sĩ, luật sư, kế đến là dược sĩ và kỹ sư. Việc chọn các ngành chắc thường được xem là hậu quả của việc không có khả năng, không chăm chỉ, hay không có ý chí phấn đấu. Dĩ nhiên để cầm tấm vé bước vào cửa các đại học chuyên ngành này, điểm số các em học sinh phải rất cao. Vì thế mới có chuyện khôi hài của dân Á châu, trong khi bạn bè ở các sắc dân khác xem C là điểm cần để lên lớp thì đối với Việt, Trung Quốc, Hàn, Nhật, điểm số A chỉ là *trung bình* [average], B thì *dưới trung bình* [below average], C là chữ đầu của *không được ăn tối* [can't have dinner], D là *đừng về nhà* [don't come home], và F là *kiếm gia đình khác* [find another family]. Đứa cháu họ của tôi sinh ra ở Mỹ tròn mắt chỉ kể lại kinh nghiệm đi thăm các gia đình bạn học với vai trò trưởng lớp: *Con vào thăm bạn gia đình người Mễ (Mexico) thì nó được có điểm C mà ba má nó ôm nó mừng rỡ, còn ở gia đình người Việt, thì ông bố táng*

cho bạn con một bạt tai và chửi “ĐM mày, học hành ra sao để bị con B?”

Với bảng điểm như thế thì cũng khó để mà những người Việt chúng ta có cái nhìn bình đẳng “không có nghề hèn”. Ở mặt ý thức, chúng ta có thể tỏ vẻ đồng ý không có nghề hèn thật đấy, nhưng trong thâm tâm, chúng ta vẫn có sự đánh giá hầu như vô thức về trình độ và thậm chí về cả con người của một người khi biết nghề của họ đang làm. Làm một nghề nào đó có nghĩa là bạn học kém hơn những người làm ở các nghề khác. Và học kém có nghĩa là... thế là bạn đang kéo dài một chuỗi đánh giá. Nếu ngay cả ở các nước tiên tiến mà cơ hội học tập và việc làm hầu như bình đẳng thì sự đánh giá tương tự còn chưa chính xác, còn ở các nước đang phát triển, cơ hội học tập và việc làm được tóm tắt trong câu tục ngữ “*nhất thân, nhì thế, tam quyền, tứ chế*” thì những đánh giá kiểu như vậy hầu như hoàn toàn vô nghĩa.

Suy nghĩ về những chuyện này làm tôi nhớ đến truyện *Chú phụ nề* trong tác phẩm *Tâm hồn cao thượng* của Edmondo De Amicis. Nhân ngày nghỉ, một người bạn thường phụ cha làm nghề thợ nề đến chơi với cậu bé nhân vật chính trong truyện. Khi thấy một vết trắng dây ra trên ghế mà chú phụ nề đã ngồi, nhân vật chính được cha đưa mắt ngăn lại khi định cúi đi lúc cậu phụ nề còn đó.

“Antonio về rồi, cha tôi bảo:

- Con ơi! Con có biết tại sao cha không cho con

chùi ghế trong lúc bạn con còn ở đó? Vì làm thế tựa như mắng bạn đã làm bẩn? Những vết trắng ấy, con có rõ ở đâu ra không? Đó là ở quần áo của cha anh đã quệt phải trong khi làm việc. Những “dấu cần lao” ấy, ta phải kính trọng. Đó là cát bụi, đó là vôi, sơn, chứ không phải là dơ bẩn. Sự cần lao không bôi bẩn bao giờ. Thấy một người thợ đi làm về, con không nên nói:

- Người này bẩn!

Con phải nói:

- Trên áo người này có nhiều vết cần lao.

Những điều ấy, con nên ghi lòng. Con phải quý mến “chủ phụ nề” kia, trước hết vì đó là bạn con, sau nữa đây là con một người lao động”.

Tôi không biết có cha mẹ bác sĩ, luật sư, thương gia nào trong xã hội ta hiện nay còn cho con một nhà phụ nề hay đồ rác đến nhà chơi với con mình rồi đem đồ ăn tiếp đãi và khâu áo đứt nút như trong truyện trên hay không, chứ nói chi đến chuyện tế nhị ngăn con lau “dấu cần lao” rồi dùng chuyện đó giáo dục cho con quý trọng mọi nghề trong xã hội. Ở Việt Nam sau một thời gian dài, hai chữ “lao động” được cẩn ngọc nạm vàng và định nghĩa lệch lạc đến mức hầu như chỉ có lao động tay chân mới được xem như thứ lao động thật sự, thì nay gần như mọi giá trị đã đảo ngược để xã hội lại cuồng say rơi vào cơn lốc giàu sang phú quý. Đôi khi mang tính “biểu hiện” đến nổi như một anh bạn trong nước chia sẻ: *Ai đã giàu vì đi buôn đánh quả thì nay thích có cái bằng Tiến sĩ, Giáo sư, còn ai lâu nay đã có khoa bằng Giáo sư, Tiến sĩ thì nay lại đầu tư kinh doanh để có xe hơi nhà lầu - cái đó gọi là văn võ song*

toàn. Với cái tâm lý đó thì thật khó khăn để mà còn chú ý đến những đồng bào của mình đang lặn lội trên sông giữa đồng hay ven đường trong mỏ, những bóng người đang lụi dần vào trong bóng tối và xa dần ánh hào quang của cái gọi thành đạt trong xã hội hiện nay.

Hôm qua, tôi đi cắt tóc thì cô thợ người Mỹ trắng mừng rỡ báo cho tôi biết hai hôm trước là kỷ niệm 6 năm ngày cô ta là “hair stylist” của tôi. Quả thực, tôi cũng không ngờ rằng mình thuộc loại “trung thành” đến mức như vậy. Đến cắt tóc chỗ cô ta “từ thuở tóc còn xanh”, nay tôi “đã phơ phơ đầu bạc”. Quá chán với mấy anh chị cắt tóc trước đó của tôi lúc nào cũng vừa cắt tóc vừa ôm điện thoại nói chuyện, lúc nào cũng kể lể để chứng tỏ đây chỉ là nghề tạm thời, hay dùng sự thành đạt của con cái mình để chứng tỏ gia đình thế giá hơn nghề mình đang làm, tôi đã tìm được cô này sau khi tìm và bỏ nhiều chỗ.

Lúc đầu tôi còn cười thâm về cái kiến thức của cô ta, lặn lội giữa một nước ở Nam Mỹ và Phi châu, còn mấy ông lớn trong lịch sử cỡ Lenin hay Napoleon thì cũng không biết ông nào ở đâu và ông nào sinh trước ông nào. Hỏi ra thì cô ta học không vô khi còn ở ghế nhà trường nên đi chơi nhiều hơn là theo lớp. Nhưng sau đó khi thấy cô ta tần mẩn chăm chú “ôm” cái đầu của tôi mỗi lần hơn cả tiếng và mỗi khi cắt xong một đầu tóc, cả tôi và cô hài lòng, thì cô lại sung sướng reo lên: “*Em tự hào với tác phẩm của em hôm nay*” thì sự coi thường trong tôi dần nhường chỗ cho sự kính trọng.

Không kể cái chứng chỉ hành nghề thì khóa tập huấn tóc nào cô ta cũng đi, dường như sản phẩm tóc nào cô ta cũng biết. Chỉ mới 28 tuổi, cô ta đã không nhận khách mới vì số khách riêng thường xuyên xoay vòng là đủ việc trong tháng. Đủ thoải mái để thuê một căn hộ, mua một chiếc xe và lâu lâu nghỉ làm để đi chơi, xem hòa nhạc của những ban nhạc mà cô ta ái mộ.

Tôi chỉ mong con cái chúng ta lớn lên trong một xã hội mà ai cũng có thể đủ sống và hạnh phúc khi theo đuổi một nghề mà họ yêu thích. Và khi chúng nói: *“Không có nghề hèn mà chỉ có người hèn”* thì trong mắt của chúng ánh lên sự thành thật, tôn trọng và khiêm nhu.

Ở Việt Nam sau một thời gian dài, hai chữ “lao động” được cẩn ngọc nạm vàng và định nghĩa lệch lạc đến mức hầu như chỉ có lao động tay chân mới được xem như thứ lao động thật sự, thì nay gần như mọi giá trị đã đảo ngược để xã hội lại cuồng say rơi vào cơn lốc giàu sang phú quý. Đôi khi mang tính “biểu hiện” đến nổi như một anh bạn trong nước chia sẻ: *Ai đã giàu vì đi buôn đánh quả thì nay thích có cái bằng Tiến sĩ, Giáo sư, còn ai lâu nay đã có khoa bằng Giáo sư, Tiến sĩ thì nay lại đầu tư kinh doanh để có xe hơi nhà lầu - cái đó gọi là văn võ song toàn.* Với cái tâm lý đó thì thật khó khăn để mà còn chú ý đến những đồng bào của mình đang lặn lội trên sông giữa đồng hay ven đường trong mỏ, những bóng người đang lùi dần vào trong bóng tối và xa dần ánh hào quang của cái gọi thành đạt trong xã hội hiện nay.

TRÔNG CON BẰNG IPAD

Chắc hắc trong những năm trở lại đây, chúng ta đã quá quen thuộc với hình ảnh các bà mẹ ông bố dỗ con bằng cách bật game hay hoạt hình trên iPad cho con xem chơi, còn mình thì lướt Facebook hay các mạng xã hội khác trên điện thoại. Hiện tượng này có thể nhìn thấy khắp mọi nơi từ Mỹ đến Việt Nam. Khi được hỏi, nhiều người cho rằng cho con chơi trên các phương tiện này đỡ mệt hơn việc phải dỗ chúng và tin rằng chúng còn được học hỏi qua các phim ảnh trên mạng.

Thật ra mối quan tâm về ảnh hưởng của các phương tiện truyền hình, từ xưa như ti vi đến nay như iPad đến các khả năng, tính cách, và sự phát triển của trẻ em không mới. Ngay từ đầu thập niên 50 của thế kỷ trước tại Hoa Kỳ đã có những cuộc nghiên cứu về ảnh hưởng của việc xem những phim ảnh bạo lực trên ti vi

đến tính cách và hành vi của trẻ em. Trong thập niên này, một số nghiên cứu của Hội Truyền thông Giáo dục Quốc gia Hoa Kỳ [National Association of Educational Broadcasters] đã báo cáo về tương quan tỉ lệ thuận giữa số lượng trẻ phạm pháp và các chương trình có nội dung tội phạm và sát nhân trên ti vi. Ngay từ thập niên này, trẻ em đã bỏ mỗi tối từ 2 đến 3 tiếng rưỡi để xem ti vi và điều này đã gây ra nhiều sự chống đối và kể cả ủng hộ. Phe chống thì cho rằng ti vi làm trẻ em mất thời gian học tập, làm thay đổi não trạng của trẻ em, và làm cho trẻ em mất khả năng trì hoãn sự hưởng thụ. Phe bênh thì cho rằng ti vi mở một chân trời thông tin mới cho trẻ em, nhất là kiến thức về các sự kiện đang xảy ra trên thế giới.

Nghiên cứu của Hội Truyền thông Giáo dục Quốc gia Hoa Kỳ cho thấy là các hình ảnh bạo lực và kinh dị chiếm 10% giờ phát hình bất cứ ở giờ nào trong ngày và trong thời gian đó, số lượng tội phạm cũng tăng đáng kể. Tuy nhiên, một nghiên cứu đầu thập niên 60 cho thấy trẻ trai bị bạn bè ở trường đánh giá có hành vi bạo lực nhiều hơn là những em cũng bị cha mẹ báo cáo thường xem phim bạo lực ở nhà hơn. Tổng kết dữ liệu của các nghiên cứu trong 20 năm từ 1956 đến năm 1976 thì rõ ràng có sự liên hệ giữa xem các bạo lực trên ti vi và việc gia tăng tính hiếu chiến của người xem.

Một số nghiên cứu khác trong 30 năm qua về ảnh hưởng của bạo lực trên truyền hình cho thấy trẻ xem nhiều nội dung này sẽ trở nên hiếu chiến hơn và thay

đôi thái độ cũng như giá trị sống khiến chúng ủng hộ việc sử dụng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn. Xem nhiều bạo lực trên ti vi quá cũng khiến cho trẻ trở nên vô cảm với bạo lực và gia tăng mức độ chịu đựng sự gia tăng bạo lực trong xã hội. Thậm chí, chúng bị một hội chứng tâm lý gọi là hội chứng “thế giới tàn ác”, chúng sẽ nhìn cuộc đời qua lăng kính đen tối, nghĩ là mình một ngày nào đó trong đời cũng sẽ trở thành nạn nhân của tội ác.

Chúng ta có suy nghĩ là trẻ thường thích xem các phim có các cảnh chém giết, đánh đấm hơn là những phim tình cảm, thật ra trẻ chưa chắc đã thích phim bạo lực như mọi người nghĩ. Một nghiên cứu cho thấy trẻ em 4 và 5 tuổi thích các phim hoạt hình không bạo lực hơn cả khi được cho xem 4 loại phim, người đóng bạo lực và không bạo lực, hoạt hình bạo lực và hoạt hình không bạo lực. Khi xem phim, trẻ có phản ứng tâm sinh lý mạnh như sợ hãi với 2 loại phim bạo lực, đặc biệt là phim có người đóng thật. Nguy hiểm hơn nữa là hơn một tuần sau chúng vẫn còn nhớ nhiều chi tiết trong loại phim bạo lực do người đóng hơn 3 loại kia.

Theo một nghiên cứu ở Nhật thì trẻ em từ 5 đến 18 tuổi khi xem phim càng nhiều thì chất xám ở vùng vỏ não thùy trán [frontopolar cortex] càng phát triển. Nhưng theo nhóm nghiên cứu ở Đại học Tohoku - thành phố Sendai thì chất xám càng phát triển nhiều ở vùng này thì trí thông minh về ngôn ngữ của các em càng kém. Ở trẻ bình thường, vùng vỏ não này thường mỏng đi khi lớn lên, đặc biệt là các em có chỉ số thông minh

cao, vì trong tiến trình phát triển, não tự tía bớt những phần dư thừa để tăng hiệu năng hoạt động.

Theo nghiên cứu của Giáo sư John Murray ở Đại học Kansas thì khi cho trẻ em xem phim bạo lực, một số vùng não như hạch hạnh nhân [amygdala], hồi hải mã [hippocampus] và vùng vỏ não đai sau [posterior cingulate cortex] trở nên hoạt động mạnh mẽ hơn, một chỉ dấu của việc nhận thức và ký ức về các biến cố nguy hiểm trong môi trường. Hoạt động não ở vùng này tương tự như của các bệnh nhân của chứng Rối loạn Căng thẳng hậu Chấn thương Tâm lý [Post Traumatic Stress Disorder].

Bên cạnh những chương trình bạo lực trên ti vi hay các phương tiện truyền thông thì trẻ em cũng được xem những chương trình giáo dục. Ý thức được những chương trình bạo lực và không phù hợp với lứa tuổi của trẻ em, Hoa Kỳ đã thành lập Đài Truyền hình Giáo dục Quốc gia Hoa Kỳ và sau đó là Dịch vụ Truyền thông Công cộng. Nhiều chương trình cho thiếu nhi nổi tiếng đã được phát trên đài này. Theo một nghiên cứu trên tờ chuyên san chính thức của Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ thì các chương trình giáo dục trên ti vi sẽ giúp trẻ em trưởng mầm non mở rộng kiến thức, phát triển khả năng tưởng tượng, và ảnh hưởng tích cực đến thái độ của chúng đối với các chủng tộc khác.

Đó là nói về ti vi còn thời nay thì phải tìm hiểu về iPad hay các máy tính bảng. Theo một số nghiên cứu thì nếu dùng iPad đúng cách với các ứng dụng [apps]

về giáo dục thì trẻ có các lợi ích sau: đạt điểm cao hơn trên bài tập làm văn, tăng điểm toán, và trẻ khuyết tật sẽ tăng khả năng tập đọc. Ngoài ra sinh viên của một số ngành như ngành Y cũng báo cáo là khả năng học tập và điểm số của họ cao hơn khi dùng iPad. Tuy nhiên những nghiên cứu này đa số đều do các nhà xuất bản sách giáo khoa, công ty thiết bị và phần mềm học tập tài trợ, nên chúng ta cũng phải cẩn thận khi tham khảo kết quả của họ.

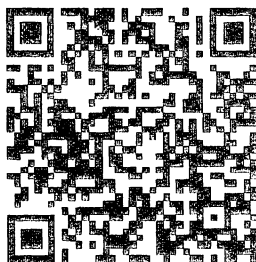
Đồng thời, các bài nghiên cứu độc lập trên các chuyên san khoa học thì lại cho chúng ta các kết quả khác biệt. Chẳng hạn, trong một bài nghiên cứu trên chuyên san nhi khoa, các tác giả cho biết trẻ nhỏ hơn 30 tháng tuổi chỉ tiếp thu và học tập thực sự từ những giao tiếp trong đời sống với cha mẹ hay người thân chứ không thể từ các màn hình như ti vi hay iPad. Việc phát triển các khả năng như cảm thông hay giải quyết vấn đề của trẻ trong lứa tuổi này sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực khi chúng xem hay chơi những game hay apps trên màn hình. Các khả năng này chỉ hình thành và phát triển khi trẻ có cơ hội chơi đùa với những đứa trẻ khác mà thôi. Ngoài ra các nhà nghiên cứu này cũng quan tâm về khả năng tự điều tiết những cảm xúc của trẻ khi mỗi lần khóc thì cha mẹ lại vội biếng thấy cho trẻ một cái iPad.

Từ các kết quả nghiên cứu, chúng ta có thể rút ra một vài hướng dẫn cho việc cho trẻ sử dụng các công cụ có màn hình, từ ti vi, máy tính bảng, đến điện thoại thông minh. Thứ nhất, chúng ta chỉ chọn loại nào trẻ có thể tương tác liên tục trong thời gian sử dụng và các

tương tác phải đòi hỏi tư duy nhiều hơn chỉ là phản ứng của phản xạ vận động. Thứ hai, chúng ta chỉ nên cho trẻ xem và chơi các chương trình giáo dục và tránh các chương trình bạo lực. Thứ ba, chúng ta nên giới hạn thời gian sử dụng của trẻ tùy theo độ tuổi, càng ít tuổi càng cho sử dụng ít, nhưng không quá 1 giờ mỗi ngày. Chúng ta cũng nên chú ý là mặc dầu các chương trình giáo dục có thể giúp trẻ phát triển ngữ vựng hay tập đọc, làm toán, nhưng chúng sẽ không giúp gì được cho trẻ trong lãnh vực phát triển tình cảm, khả năng giao tiếp xã hội, hay khả năng giải quyết vấn đề.

Đời sống của chúng ta quả thật ngày càng bận rộn với bao công việc, nhưng thật ra thời gian bận rộn nhất của chúng ta lại chính là khoảng thời gian mất vào những lo nghĩ, tán gẫu, hay dấn vật với những phiền toái vì những chuyện trong quá khứ hay tương lai. Chưa nói đến việc tạo điều kiện cho con có những kinh nghiệm thực sự từ cuộc sống, từ việc khám phá thiên nhiên cho đến việc học một nhạc cụ, nếu chúng ta có thể ngồi xuống chú tâm trọn vẹn vào đứa con trước mặt, lắng nghe không chỉ nội dung câu chuyện mà cả giọng nói nét mặt, cả hai sẽ đạt được sự cảm thông và hạnh phúc vì được bên nhau. Không máy móc nào với những kinh nghiệm gián tiếp và giả tạo lại có thể thay thế những giây phút quý báu chơi đùa và học hỏi bên cạnh cha mẹ cả.

Từ các kết quả nghiên cứu, chúng ta có thể rút ra một vài hướng dẫn cho việc cho trẻ sử dụng các công cụ có màn hình, từ ti vi, máy tính bảng, đến điện thoại thông minh. Thứ nhất, chúng ta chỉ chọn loại nào trẻ có thể tương tác liên tục trong thời gian sử dụng và các tương tác phải đòi hỏi tư duy nhiều hơn chỉ là phản ứng của phản xạ vận động. Thứ hai, chúng ta chỉ nên cho trẻ xem và chơi các chương trình giáo dục và tránh các chương trình bạo lực. Thứ ba, chúng ta nên giới hạn thời gian sử dụng của trẻ tùy theo độ tuổi, càng ít tuổi càng cho sử dụng ít, nhưng không quá 1 giờ một ngày. Chúng ta cũng nên chú ý là mặc dầu các chương trình giáo dục có thể giúp trẻ phát triển ngữ vựng hay tập đọc, làm toán, nhưng chúng sẽ không giúp gì được cho trẻ trong lãnh vực phát triển tình cảm, khả năng giao tiếp xã hội, hay giải quyết vấn đề của trẻ.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

THÔNG MINH LÀ ĐỊNH MỆNH

Từ nhỏ tôi đã bị ám ảnh bởi cái gọi là trí thông minh, như một điều gì đó huyền bí được trao tặng cho mỗi đứa trẻ từ lúc ra đời. Cũng bởi trong gia đình và chòm xóm hay so sánh đứa trẻ này với trẻ kia, đứa này thi đỗ vào lớp 9, anh kia đi du học ở Đức, chị nọ đọc qua một lần là thuộc cả cuốn sách. Xem chừng cái gì có liên quan đến việc nhớ và việc học là đều được gắn nhãn trí thông minh. Tôi ở những năm tiểu học thì cứ trầy trật nên mặc cảm đầy mình, hễ gặp cô giáo quan tâm thương yêu mình thì đứng hàng Top 5, còn ở lớp nào mà cô không thân thiết với mình thì điểm số lại đứng dưới thấp. Thành nhỏ cũng chẳng hiểu tại sao lại như thế nên thôi cứ cho là vì mình không thông minh như mọi người thường nói cho khỏe trí.

Mấy năm qua, chúng ta cũng được nghe nói về chữ viết tắt của chỉ số thông minh là IQ khá nhiều ở Việt Nam. Chẳng hạn dân nào có IQ cao thì nước đó có tài năng cao tốc. mấy năm vừa rồi lại có thông tin một số trường trung học cơ sở tại Hà Nội vì hoang mang trước quyết định mới về việc tuyển sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo nên đã có “sáng kiến” dùng chỉ số thông minh IQ để thay thế các bài thi các môn học thông thường.

Chúng ta hãy thử bàn về chỉ số thông minh IQ. IQ đúng là có tương quan tỉ lệ thuận với học lực. Trẻ có chỉ số thông minh cao thường đạt điểm cao trong các kỳ thi, đạt điểm số trong lớp cao, và học lên cao hơn. Tuy nhiên, ở Việt Nam, chúng ta không nên sử dụng IQ để đánh giá học lực vì các điểm sau:

- IQ và học lực chỉ tương quan thuận chứ IQ không là nguyên nhân của học lực.

- Có rất nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến học lực như động lực học tập, phẩm chất sự phạm, trình độ học vấn và các nguồn lực khác của gia đình; giáo dục và kỷ luật của gia đình; ảnh hưởng của bạn bè hay của người hướng dẫn tinh thần, v.v...

- Một đứa trẻ có IQ cao nhưng bị những chấn thương tinh thần, không có óc cầu tiến, bạn bè xấu lôi kéo, v.v... sẽ học kém.

- Một đứa trẻ chăm chỉ, tinh thần ổn định, có ý chí, nghị lực, có phương pháp học tập tốt sẽ đạt được điểm cao và sau đó chắc chắn sẽ thành công trong xã hội dù IQ thấp hơn một đứa trẻ khác.

Tương quan giữa IQ và học lực vẫn không chỉ có một chiều. Vẫn có nhiều trường hợp có em có số IQ cao nhưng học lực thấp. IQ là điểm tổng hợp một số lãnh vực trí năng như xử lý thông tin nhanh nhạy, biết các định nghĩa và khái niệm trừu tượng, ghi nhớ các hình mẫu hay bảng từ vựng, v.v... Một em có thể có điểm cao trong lãnh vực trí năng này nhưng thấp ở lãnh vực khác. Nếu tổng hợp điểm của các lãnh vực trí năng lại để cho ra chỉ số IQ, chỉ số này không phản ánh được điểm mạnh và yếu của các em vì mỗi lãnh vực trí năng lại có liên quan đến một số môn học. Tệ hơn nữa là số đo IQ chỉ có thể tiên đoán khả năng học tập của học sinh trong một vài năm. Đo IQ của một học sinh lúc học lớp 5 sẽ không giúp gì trong việc tiên đoán vào năm lớp 10 hay lên đại học em đó sẽ học hành ra sao.

Việc dùng trắc nghiệm IQ để tuyển sinh còn có một hậu quả tai hại về mặt xã hội là duy trì sự phân biệt giai cấp và thành phần xã hội. Viện lý lẽ với nguồn lực giới hạn, quốc gia cần phải phân loại trẻ có trí năng cao với trẻ có trí năng thấp để từ đó dồn nguồn lực giáo dục cho trẻ có trí năng cao để chúng sau này lãnh đạo xã hội và phát triển quốc gia, một chính quyền có thể đã vô tình hay hữu ý duy trì hố ngăn cách giàu nghèo qua việc chỉ dành cho trẻ có điểm IQ cao những đặc quyền giáo dục. Mặc dù giàu có không phải là nguyên nhân của chỉ số IQ cao, nhưng các nghiên cứu cho thấy trẻ có cha mẹ giàu có và bằng cấp sẽ có điểm IQ cao hơn trẻ ở các gia đình nghèo khó và ít học. Ở 6 tuổi, độ chênh lệch là 6 điểm nhưng đến 16 tuổi thì độ chênh lệch của trẻ ở hai

thành phần giàu nghèo là 18 điểm, gấp 3 lần trong 10 năm tuổi.

Ở mức khởi đầu khác biệt đó, những đứa trẻ giàu có sẽ được xếp vào những trường và lớp có giáo trình chi tiết và phong phú hơn, giáo viên giỏi với kiến thức chuyên ngành và kỹ năng sư phạm tốt hơn, giáo viên sẽ kỳ vọng cao hơn và vì thế động viên nhiều hơn, bạn bè giỏi hơn nên kích thích tinh thần thi đua hay hỗ trợ nhau tốt hơn. Ngược lại, những trẻ có kết quả thấp trên bài trắc nghiệm IQ vì nghèo khổ sẽ không có cơ hội học tập tại các trường với chất lượng giáo dục cao khiến chúng sẽ thiếu những kiến thức và kỹ năng cần thiết cho sự thành đạt trong xã hội khi trưởng thành. Vòng luẩn quẩn sẽ tiếp tục khi con em của họ lại vì thiếu nguồn lực từ cha mẹ nên không có điểm IQ cao lại tiếp tục không được học ở những trường chất lượng cao. Đây cũng chính là Hiệu ứng Matthew, trẻ bị xem là học kém sẽ tiếp tục học kém, trẻ được cho là học giỏi sẽ tiếp tục học giỏi. Những ai có lòng yêu người và yêu nước làm sao có thể chấp nhận một phần con em chúng ta cứ mãi trầm luân trong vòng nghèo đói và ngu dốt.

Nếu tôi không lầm thì ở Việt Nam đã có hệ thống phân hạng (tracking streaming, setting, hay phasing) về trường chất lượng cao để cho các em học sinh thi tuyển vào. Thậm chí các trường nội thành lại có khuynh hướng tốt hơn các trường ngoại thành. Tại Hoa Kỳ hệ thống phân hạng này cũng được áp dụng một cách giới hạn trong trường với những điểm tích cực như giáo viên dễ soạn giáo án và dễ dạy, phù hợp trình độ và đáp

ứng nhu cầu của từng khối học sinh, v.v... nhưng những khuyết điểm của hệ thống này thật ra sâu sắc hơn và nguy hại hơn cho lý tưởng công bằng trong xã hội.

Nghiên cứu cho thấy các lớp thuộc hạng thấp thường tập trung trẻ di dân, gia đình có thu nhập thấp, trong khi lớp hạng cao thường là nhiều học sinh da trắng và thuộc vào các thành phần thành đạt trong xã hội. Tương tự, giáo viên của các lớp hạng cao thường có nhiều năm kinh nghiệm và được đánh giá có năng lực chuyên môn hơn, trong khi các lớp hạng thấp thường dành cho giáo viên ít kinh nghiệm, có bằng cấp thấp hơn, và ít năng lực hơn. Giáo viên của các lớp hạng cao cũng nhiệt tình trong việc giảng dạy, giảng bài và cung cấp thông tin về bài học chi tiết, và đề ra yêu cầu cao hơn đối với học sinh. Chúng ta cứ thử tưởng tượng là vì điểm thi xếp hạng trong những năm cuối một cấp lớp, hay vì chỉ số IQ nếu Việt Nam áp dụng cách tuyển sinh này, con của bạn bị xếp vào những lớp hạng thấp thì tương lai của chúng sẽ như thế nào.

Dính vào cái vòng luẩn quẩn “con sãi ở chùa lại quét lá đũa” này vốn là từ một số quan niệm và mô hình giáo dục cũ của Hoa Kỳ, nhưng nay đã có khả năng mon men vào những trường học muốn tiếp thị đến gia đình thành công hay giàu xổi ở Việt Nam. Trong quá khứ, giới học thuật Hoa Kỳ cho rằng trí thông minh không thay đổi từ lúc sanh ra đến khi qua đời. Từ quan điểm này, một số lý thuyết về thoái hóa nhân cách và trí tuệ đã xuất hiện với chủ trương là những bậc cha mẹ thất bại vì không thích ứng với cuộc sống và xã hội với

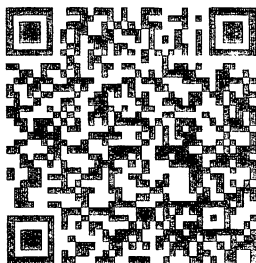
những đòi hỏi về trí tuệ sẽ truyền những đặc tính này cho con cái cho tới khi cả dòng tộc bị thoái hóa và đào thải vì những khiếm khuyết về trí năng, cảm xúc và hành vi của những dòng tộc này. Trắc nghiệm IQ do đó đã được dùng để nhận diện và kiểm soát những thành viên của các gia đình và dòng tộc này. Nếu bạn nhìn con em nhà nghèo khó mà nghĩ khi chúng lớn lên sẽ có nguy cơ trở thành tội phạm, công nhân, nông dân nghèo đói, v.v... thì chính bạn cũng đang suy nghĩ theo thiên kiến nói trên. Và dĩ nhiên, trong một xã hội và quốc gia mà nền giáo dục quá tụt hậu hay cơ hội việc làm chỉ dành cho kẻ có thân thế, thì khả năng “*con vua thì lại làm vua*” rất cao.

Việc thiếu tri thức chuyên sâu về một lãnh vực như IQ có thể dẫn đến những sáng kiến kỳ quặc. Bạn có thể tưởng tượng là đã có một số trường tư tại Thượng Hải, Trung Quốc đã yêu cầu cha mẹ các em muốn nhập học phải được trắc nghiệm IQ, không được mập phì, và có lý lịch tổ tiên có học lực cao. Một trường ở Quảng Châu thì chỉ cho trẻ em mà cha mẹ có bằng cấp vào học. Thế thì trước khi xin cho con nhập học, các bạn phải tham gia chương trình Big Losers để giảm cân, cầu hôn ông bà tổ tiên lên để hỏi điểm số của các ngài, và ráng học để kiếm cái bằng trước nhé. Mà mấy trường này học phí lại không rẻ. Trường Qingpu bắt trẻ 6 tuổi phải đóng 98 triệu đồng cho một mùa học, còn trường Yangpu bắt đóng 36 triệu và Qibao thì 41 triệu. Khi bị Sở Giáo dục địa phương bắt chính thức hủy bỏ các yêu cầu này và công khai xin lỗi, một trường cho rằng mình “bị đốt về những quy định tuyển sinh”, còn trường kia thì biện hộ

là bài thi nhằm để giúp phụ huynh “thư giãn” trong việc xin con nhập học.

Cũng may là tôi không được sinh ra ở mấy tỉnh bên Trung Quốc có mấy trường học kia và cha mẹ cũng chẳng giàu có gì để cho con nhập học ở loại trường đó. Tôi cũng may mắn không sinh vào thời mà người ta đang “thử nghiệm” một thể hệ về IQ thay vì cho chúng được học một chương trình giáo dục bình đẳng và thống nhất. Với cái tính được cô thương thì mới cố gắng như tôi và nếu ở phòng thi IQ có cô giám thị mắt lờm lờm mũi hình hình thì tôi trọn đời... chỉ viết Facebook để câu view.

Việc dùng trắc nghiệm IQ để tuyển sinh còn có một hậu quả tai hại về mặt xã hội là duy trì sự phân biệt giai cấp và thành phần xã hội. Việnlý lẽ với nguồn lực giới hạn, quốc gia cần phải phân loại trẻ có trí năng cao với trẻ có trí năng thấp để từ đó dồn nguồn lực giáo dục cho trẻ có trí năng cao để chúng sau này lãnh đạo xã hội và phát triển quốc gia, một chính quyền có thể đã vô tình hay hữu ý duy trì hớ ngăn cách giàu nghèo qua việc chỉ dành cho trẻ có điểm IQ cao những đặc quyền giáo dục. Mặc dù giàu có không phải là nguyên nhân của chỉ số IQ cao, nhưng các nghiên cứu cho thấy trẻ có cha mẹ giàu có và bằng cấp sẽ có điểm IQ cao hơn trẻ ở các gia đình nghèo khó và ít học. Ở 6 tuổi, độ chênh lệch là 6 điểm nhưng đến 16 tuổi thì độ chênh lệch của trẻ ở hai thành phần giàu nghèo là 18 điểm, gấp 3 lần trong 10 năm tuổi.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

DẠY CON THAM NHƯNG

Bạn có bao giờ nghe một phụ huynh mở đầu câu chuyện về thói hư tật xấu của đứa con bằng câu này không, “*Nhà có nghèo khó gì đâu, nó muốn gì tôi cũng cho, thế mà...*”? Bạn có bao giờ thấy một bà mẹ trong quán ăn luôn miệng hỏi con muốn ăn gì hay gấp hết món này đến món nọ vào đĩa của con mặc dù trọng lượng đĩa trẻ chắc hẳn đã trên mức trung bình? Bạn có bao giờ thấy một đứa trẻ vào tiệm chụp hết món này món nọ lên chơi rồi vứt xuống đất, đòi một món đồ chơi không rẻ tiền chút nào nhưng mua về nhà chưa đến ba ngày sau thì món đồ chơi là đã ra thùng rác? Tại sao nhỉ?

Nếu thời xưa roi vọt là “*công cụ chuyên chính*” để giáo dục con cái thì nay khi thu nhập bắt đầu khá hơn đối với một số gia đình, ảnh hưởng của những khái niệm giáo dục từ phương Tây được nhập cảng vội vàng ở một số gia đình khác, cũng như nỗ lực muốn bù trừ nỗi khổ bị đòn roi thời xưa của cha mẹ cho con cái ở

một số gia đình nữa, việc nịnh bợ hay *hối lộ* con đang trở thành điều phổ biến trong xã hội. Nhiều khi cha mẹ hối lộ con cái vì trong thâm tâm họ muốn một giải pháp tức thì hay mặc cảm đã không dành thời gian nhiều cho con cái vì công việc làm ăn hay những chuyến du lịch với bạn bè. Không quá đáng khi chúng ta thấy có một số gia đình trong đó cha mẹ đã “tiến hóa” đến mức sợ con, không nói đến chuyện chúng bỏ học bỏ nhà mà nhiều khi chỉ là chuyện chúng “cháu mày cháu mả” với mình.

Mặc dù hối lộ con cái sẽ đem lại kết quả tức thời chẳng hạn đứa trẻ sẽ nín khóc, sẽ không la như ai đang tra tấn, sẽ hả miệng nuốt miếng cơm kế tiếp, sẽ làm xong bài tập vì đã 10 giờ đêm, v.v... nhưng chúng ta đang gieo những hạt giống bất hạnh mà cả chúng ta lẫn con cái sẽ nhận vào một ngày không xa. Hối lộ trẻ sẽ tạo ra một vòng luẩn quẩn giữa việc càng tăng giá trị món đồ hối lộ, chu kỳ và mức độ của những hành vi cần ngăn chặn lại càng gia tăng.

Trong một số trường hợp, việc phân biệt kết quả của việc khen thưởng và hối lộ trẻ vốn không dễ. Chúng ta đều biết phần thưởng đến sau khi đứa trẻ hoàn thành một việc mà cha mẹ mong muốn thì hối lộ xảy ra khi cha mẹ muốn chấm dứt, thay đổi, hay ngăn ngừa một hành vi không mong muốn xảy ra. Tuy nhiên, kết quả của cả hai đều tương đối ngắn hạn. Và hậu quả tiêu cực lâu dài thì chắc chắn, như nhận xét của Giáo sư Martin E. Ford thuộc Đại học Stanford.

Trẻ được khen thưởng ở cả hai bình diện ý thức và vô thức sẽ hình thành suy nghĩ về tương quan nhân quả giữa hành động và kết quả. Từ đó trẻ thực hiện những hành động như quét dọn nhà cửa, học bài làm bài, phụ giúp cha mẹ không phải vì ý thức bốn phận và lại càng không phải vì sở thích hay thương yêu. Khi phần thưởng chấm dứt thì cũng là lúc động lực của trẻ suy giảm. Đó là chưa kể đến việc “làm để được thưởng” sẽ không giúp trẻ em trưởng thành trong khả năng tự chủ, chọn lựa hành động, hay trau dồi năng lực. Nghiên cứu bởi hai chuyên gia tâm lý Mary Parpal và Eleanor Maccoby của Đại học Stanford đã cho thấy trẻ em trong nhiều thập niên trước học hỏi việc hợp tác với nhau vì mong muốn học hỏi lẫn nhau nhiều hơn là việc được khen thưởng.

Trẻ được hối lộ còn lãnh hậu quả tệ hại hơn. Đã có hối lộ thì sẽ có tham nhũng, vì thật ra nghĩa đen của chữ tham nhũng có nghĩa là gây phiền hà khó khăn vì lòng tham. Trẻ sẽ gia tăng việc gây phiền hà cho phụ huynh để nhận được hối lộ nhiều hơn. Vì khả năng nhận diện tương quan nhân quả bắt đầu rất sớm ngay từ 2 tháng tuổi, trẻ sẽ dễ dàng thấy được vòng “luân hồi nghiệp báo” trong hành động của mình và món hối lộ. Chúng sẽ hiểu càng gây khó khăn cho cha mẹ thì chúng càng nhận được nhiều quà đút lót. Nghiên cứu cho thấy trẻ biết cách mặc cả với cha mẹ về giá trị của món quà để chúng nín khóc, ngừng la hét, hay chấm dứt ăn vạ, v.v... Với thói quen này khi lớn lên trẻ sẽ dễ rơi vào việc thấy tất cả tha nhân là “người hối lộ” và cần phải thường xuyên gây khó khăn cho người khác để mình

đạt được phần lợi. Gặp một chuyện phải làm, có khi nằm trong trách vụ của mình nhưng câu hỏi đầu tiên bật ra trong đầu chúng sẽ là: “Làm chuyện này mình có lợi gì?” Việc quay lưng lại một công việc có lợi chung nhưng không lợi riêng là chuyện dễ dàng xảy ra.

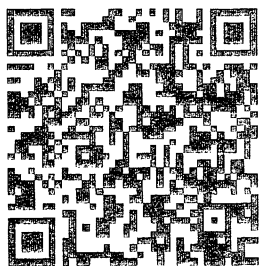
Điều tệ hại là càng được thưởng quà hay hồi lộ, trẻ lại càng thấy công việc cần làm kém hấp dẫn, kém thú vị và vì thế tiền bạc quà cáp lại càng phải tăng lên. Đó là nhận xét của Giáo sư Tâm lý học Edward L. Deci tại Đại học Rochester. Thay vì khoan khoái thưởng thức thành quả của việc làm như nằm trong một cái giường sạch sẽ trong một căn phòng ngăn nắp sau khi dọn dẹp, hay cảm thấy mình trưởng thành khi đã đóng góp vào công việc của gia đình, trẻ bị hồi lộ sẽ rất khó khăn tìm được lạc thú từ chính công việc. Và khi trẻ nghe cha mẹ hứa sẽ cho 50 ngàn nếu chịu dễ yên cho họ thì nó sẽ nghĩ 50 ngàn không còn đáng giá nữa. Vì thế trong tương lai, những chuyện căn bản của đời sống lẫn ý chí và nghị lực như học hành, mưu sinh, hay những chuyện cần trái lòng không so đo như trong quan hệ tình cảm, cũng đều trở nên khó khăn đối với trẻ.

Ở trên chúng ta đã nói về việc khi được thưởng bằng tiền bằng quà, trẻ không tìm thấy niềm vui tự thân trong việc làm mà chỉ làm để được thưởng và sẵn sàng mặc cả để được phần hồi lộ nhiều hơn trong tương lai. Có những lý do tâm lý khác khiến cho việc thưởng thưởng hay hồi lộ không mang lại hiệu quả lâu dài. Thứ nhất, việc thưởng khiến trẻ chú tâm vào phần thưởng nhiều hơn, công việc trở thành chuyện

phụ. Thứ hai, việc tưởng thưởng khiến trẻ nghi ngờ về tính chất và mức độ thú vị, dễ dàng và thoải mái của công việc; “chắc việc này chán và khó lắm nên mới được hứa cho tiền”. Điều này lại khiến trẻ ngay từ đầu đã có định kiến về tính chất của công việc. Thứ ba, trẻ sẽ tìm cách làm cho nhanh bằng cách gian dối cầu thả để sớm nhận được phần thưởng.

Hiện nay, nhiều bậc cha mẹ đã quen thuộc với khái niệm đồng hành cùng con. Điều này đúng cả trong việc chọn phương pháp tưởng thưởng trong việc giáo dục con cái. Thay vì cho con một số tiền hay món quà, cha mẹ hãy cùng con làm việc. Chẳng hạn cùng dọn phòng, lau nhà, rửa chén khi trẻ đã có khả năng. Dĩ nhiên cha mẹ cũng phải làm những việc này vì niềm vui trong công việc, vì trải nghiệm cùng con, vì ý thức rằng mình đang xây dựng một đứa con hiếu hạnh cho gia đình và một công dân gương mẫu cho xã hội. Khi làm xong cả cha mẹ và con cái đều chúc mừng nhau đã tận lực cố gắng hoàn thành công việc và cùng hưởng thụ thành quả đó. Có lẽ hình ảnh dễ thương và cảm động nhất trong một mái ấm là khi cha mẹ và con cái cùng quây quần làm việc với nhau, cười cười nói nói chan hòa đầm ấm trong tình cảm gia đình.

Mặc dù hời lộ con cái sẽ đem lại kết quả tức thời chẳng hạn đứa trẻ sẽ nín khóc, sẽ không la như ai đang tra tấn, sẽ hả miệng nuốt miếng cơm kế tiếp, sẽ làm xong bài tập vì đã 10 giờ đêm, v.v... nhưng chúng ta đang gieo những hạt giống bất hạnh mà cả chúng ta lẫn con cái sẽ nhận vào một ngày không xa. Hời lộ trẻ sẽ tạo ra một vòng luẩn quẩn giữa việc càng tăng giá trị món đồ hời lộ, chu kỳ và mức độ của những hành vi cần ngăn chặn lại càng gia tăng.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

CÁI BỊ SÁCH

Lúc nhỏ tôi rất có ấn tượng với những vị được xưng tụng là “*cuốn từ điển sống*” hay đôi khi đến mức “*từ điển bách khoa sống*”. Người Việt chúng ta vốn trọng chữ nghĩa nên không khó hiểu nếu các vị này được xưng tụng và ngưỡng mộ. Nhất là dường như cái gì mấy vị ấy cũng biết và thậm chí còn có thể thuật lại các giai thoại và điển tích liên quan. Có gì tuyệt hơn nếu con cái chúng ta có một cuốn từ điển sống trong nhà. Cứ gặp chuyện gì không biết, chúng cứ tới “giật áo kéo tay” là sẽ nhận được câu trả lời. Tốt hơn nữa nếu chính chúng lại có thể trở thành một cuốn từ điển sống.

Thế nhưng cuộc sống biến đổi. Chưa nói đến các cụ nay đã “*hạc giá tiên du*” thì nay với tri thức của nhân loại đang tăng theo cấp số nhân và biên cương tri thức mở rộng không chỉ Việt, Hoa, Nhật, Pháp... những nước có liên hệ với lịch sử Việt, thật khó vị nào còn

có thể được xưng tụng là “từ điển”. Và nếu bạn cần từ điển thậm chí một cuốn từ điển bách khoa? Với một ngoại ngữ, đặc biệt là tiếng Anh, con cái và học trò của chúng ta có thể mở hàng chục ngàn trang mạng với một vài từ khóa [key words], không chỉ có chữ mà còn cả hình ảnh và âm thanh. Những cuốn từ điển bách khoa trên mạng có đủ thứ tiếng và chia ra từng môn như Tâm lý học, Triết học, Xã hội học, v.v... Chính vì vậy mới sinh ra câu *“Dân ta phải biết sử ta, Cái gì không biết thì tra Gú gô [Google]”*.

Tôi còn nhớ lần bị khủng hoảng lòng tự tin về sự thông minh của mình khi học năm thứ ba đại học ở Mỹ. Thời còn ở Việt Nam, học xong cái gì thì như thuộc lòng cái ấy, có thể kể lại cho người khác nghe cứ như sách nói [audio book], đôi khi nhắm mắt lại còn nhớ các vết dơ hay màu giấy ố của cái trang sách mình đọc qua. Thế nhưng khi vào đại học của Mỹ, tuyển một mùa có khi tới 6 lớp, sách thì mỗi lớp chỉ có... ngàn trang, mà lại phải học trong 5 tháng, nên tôi không còn có khả năng thuộc lòng hết tất cả mọi chi tiết đã đọc. Thế là tôi lo âu và than vãn với chuyên viên tư vấn học tập của trường. Tôi còn nhớ nụ cười của cô ấy, không biết là chế giễu hay thông cảm. Cậu học trò tuổi trung niên mới được tư vấn, học theo lối thuộc lòng hết tất cả những gì đã đọc chỉ là học theo từ chương, “rất ư là Việt Nam”, trong khi đó tại các trường học ở Mỹ, việc học chỉ cần nắm cốt lõi và nhớ thông tin đó ở đâu để sau này có thể tìm lại. Đã có thư viện thay cho bộ nhớ. Quan trọng là phải biết phân tích, tổng hợp, đánh giá, áp dụng và sáng tạo. Cô ta không nói thẳng ra, nhưng

kiểu ám chỉ, học chỉ để nhớ cũng giống như cái “bị sách”, cũng có ích đấy nhưng chỉ có thể thôi.

Lâu nay chúng ta thường tưởng lầm nhiều *dữ liệu* và *thông tin* nghĩa là *nhiều kiến thức*. Thật ra các khái niệm này đều khác nhau và nhiều kiến thức cũng vẫn còn nhiều giới hạn, chưa đạt đến tầng cuối cùng là *minh triết*. Theo mô hình kim tự tháp DIKW trong ngành Quản lý Kiến thức [Knowledge Management] thì dữ liệu [data] là tầng đáy, kế đến là thông tin [information] rồi đến kiến thức [knowledge], rồi mới đến đỉnh tháp là minh triết [wisdom]. Theo định nghĩa của Giáo sư Jennifer Rowley, Hiệu trưởng Trường Quản lý và Khoa học Xã hội của Đại học Edge Hill ở Anh Quốc, thì *dữ liệu* chỉ là “*những sự kiện hay quan sát khách quan và rời rạc, chưa được tổ chức và xử lý, vì vậy không có ý nghĩa hay giá trị gì vì thiếu bối cảnh và sự diễn dịch*”. Chẳng hạn, bạn biết nước Mỹ có 50 tiểu bang và diện tích tổng cộng là 9.834.000 km². Đó chỉ là những dữ liệu mà một em học sinh lớp 2 cũng có thể tìm ra trên mạng trong 2 giây và dĩ nhiên không ai tự hào làm bộ chứa dữ liệu này, dù chỉ để ngồi tán nhảm ở quán cà phê.

Tầng thứ hai là *thông tin*, theo định nghĩa là những dữ liệu bắt đầu được xử lý và tổ chức lại một cách hữu ích để trả lời những câu hỏi về *ai, cái gì, ở đâu, lúc nào, bao nhiêu*. Những dữ liệu trước kia nay ở tầng thông tin đã bắt đầu trở nên hữu dụng và có ý nghĩa cho các quyết định và hành động của chúng ta. Theo Rowley thì thông tin là dữ liệu đã được “*tổ chức và có cấu trúc, đã được xử lý theo hướng có liên quan đến một mục*

tiêu và bối cảnh cụ thể và vì thế trở nên có ý nghĩa, giá trị, hữu dụng, và thích hợp”. Chẳng hạn, nay bạn cần thông tin để qua Mỹ du học thì các dữ liệu về học phí, khí hậu thời tiết, điều kiện sinh sống, yêu cầu tuyển sinh của các trường tại 50 tiểu bang là thông tin mà bạn có, phục vụ cho mục đích cụ thể của bạn là tự mình đi du học hay tư vấn cho người khác du học.

Phân biệt giữa thông tin và kiến thức vốn không dễ vì kiến thức là thông tin đã được xử lý và tổ chức cao hơn, được đưa vào áp dụng hay hành động và mang tính chủ quan hơn là khách quan phổ quát. Theo hai chuyên gia trong ngành Quản lý Kiến thức Thomas Davenport và Lawrence Prusak thì kiến thức là sự tổng hợp nhuần nhuyễn giữa các thông tin lẫn kinh nghiệm, tín niệm, tri thức, và thậm chí cả trực giác của một chuyên gia. Chính kiến thức riêng biệt này của mỗi chuyên gia sẽ lại là một cái khung tri thức để người này đánh giá, tiếp thu, và kết hợp những thông tin và kinh nghiệm mới. Trong thí dụ về du học hay tổ chức một công ty dịch vụ du học, kiến thức sẽ là sự kết hợp giữa thông tin mới và thông tin đã có của một cá nhân về kinh nghiệm đã trải qua trong chuyến đi tham quan các trường, sự phân loại các trường tùy theo các giá trị mà mình đã định, thông tin về thời tiết khí hậu và điều kiện sinh sống phù hợp với vùng miền và điều kiện tài chánh của du học sinh Việt Nam. Sự kết hợp này có được là nhờ cá nhân đó đã hình thành được một cấu trúc kiến thức để các thông tin trở nên tài sản đặc thù riêng của mình.

Minh triết gần như một bước nhảy vọt về tri thức trong kim tự tháp DIKW. Cũng theo Giáo sư Rowley: *“Minh triết đưa vào thêm các giá trị, điều đó yêu cầu một chức năng của tâm trí là khả năng phán đoán. Những giá trị và đạo đức ẩn tàng thuộc về chủ thể và mang tính độc đáo, riêng tư của chủ thể đó”*. Ở mức này, dữ kiện, thông tin, và kiến thức không còn là những tri thức mang tính vô hồn và khách quan để thực hiện dự án của một công ty nào đó, mà nó đã mang bộ mặt con người và cá tính của người sáng lập công ty, mang tính lý tưởng và triết lý của người đó, để trong hàng trăm hàng ngàn công ty khác, chúng ta vẫn nhận diện được bản sắc của công ty đó.

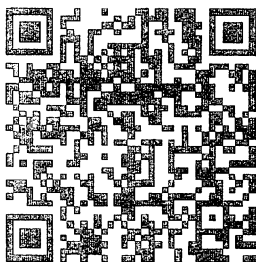
Để hiểu rõ hơn về tri thức của con người và liên quan của các tầng trong kim tự tháp vừa rồi, chúng ta cũng có thể tham khảo một hệ thống và mô hình khác. Nếu được học có bài bản, những người làm trong ngành giáo dục đều biết về hệ thống phân loại [taxonomy] về tri thức của Giáo sư Tâm lý học Giáo dục Benjamin Bloom. Đây là một trong ba hệ thống phân loại (tri thức, cảm xúc, hành động) mà Giáo sư Bloom và Hội đồng Khoa học đã xây dựng từ năm 1956 tại Hoa Kỳ để vận động những hình thức tư duy cao cấp trong ngành giáo dục. Nó không chỉ được áp dụng trong việc giảng dạy mà còn trong việc xây dựng bài thi, bài tập hay các đề án cho học sinh. Hệ thống này nguyên thủy được biểu thị bằng một mô hình kim tự tháp gồm có các tầng như (a) kiến thức, (b) lãnh hội, (c) áp dụng, (d) phân tích, (e) tổng hợp, và (f) đánh giá. Hệ thống mới được cập nhật vào năm 2001 và tên của mỗi tầng được gọi

hàng một động từ thay vì danh từ: (a) ghi nhớ, (b) thông hiểu, (c) áp dụng, (d) phân tích/tổng hợp, (e) đánh giá, và (f) sáng tạo. Theo sự phân loại này, tư duy ở tầng trên khó hơn tầng dưới và ta có thể gọi đùa là đòi hỏi nhiều “chất xám” hơn.

Bây giờ thì các bạn chắc đã hiểu giới hạn của việc cho trẻ học bằng bộ thẻ học [flashcards]. Dù là học tiếng Anh, học từ mới, quy luật, công thức, v.v... bộ thẻ học chỉ có thể cung cấp cho con cái và học sinh của chúng ta dữ liệu và giúp chúng đạt được tầng 1 hay khá lắm là tầng 2 trong hệ thống phân loại của Giáo sư Bloom. Đó là chưa nói đến các giới hạn của việc học bằng bộ thẻ học trong các mặt trải nghiệm, cảm xúc, giao tiếp xã hội, giải quyết vấn đề. Vì thế, nếu con cái của chúng ta lúc 3 tuổi đã học thuộc lòng nhiều đoạn dài *Truyện Kiều* hay *Lục Vân Tiên*, khi khách đến thì ra biểu diễn đọc vanh vách rồi quay video đăng lên Facebook có đến vài ngàn người “likes”, nhưng đến 5 tuổi bỗng nhiên trí nhớ của chúng “kém” hẳn, không chịu học thuộc lòng nữa mà suốt ngày chỉ hỏi “tại sao?”, “thế nào?” rồi “sẽ ra sao?” thì chúng ta phải vui mừng thay vì nuối tiếc. Vì như thế nghĩa là chúng đang thực tập để bước lên những bậc mới của kim tự tháp tri thức và tư duy.

Ghi nhớ thông tin chỉ có giá trị khi chúng giúp chúng ta hình thành kiến thức và nhất là minh triết riêng của mình. Chúng sẽ không có giá trị gì khi không được xử lý qua các công đoạn phân tích, tổng hợp, đánh giá và sáng tạo những vật phẩm và dịch vụ phục vụ nhân quần. Vậy từ nay chúng ta và con cái chúng ta sẽ không làm cuốn từ điển sống hay cái bị sách nữa nhé.

Bây giờ thì các bạn chắc đã hiểu giới hạn của việc cho trẻ học bằng bộ thẻ học [flashcards]. Dù là học tiếng Anh, học từ mới, quy luật, công thức, v.v... bộ thẻ học chỉ có thể cung cấp cho con cái và học sinh của chúng ta dữ liệu và giúp chúng đạt được tầng 1 hay khá lắm là tầng 2 trong hệ thống phân loại của Giáo sư Bloom. Đó là chưa nói đến các giới hạn của việc học bằng bộ thẻ học trong các mặt trải nghiệm, cảm xúc, giao tiếp xã hội, giải quyết vấn đề. Vì thế, nếu con cái của chúng ta lúc 3 tuổi đã học thuộc lòng nhiều đoạn dài *Truyện Kiều* hay *Lục Vân Tiên*, khi khách đến thì ra biểu diễn đọc vanh vách rồi quay video đăng lên Facebook có đến vài ngàn người “likes”, nhưng đến 5 tuổi bỗng nhiên trí nhớ của chúng “kém” hẳn, không chịu học thuộc lòng nữa mà suốt ngày chỉ hỏi “tại sao?”, “thế nào?” rồi “sẽ ra sao?” thì chúng ta phải vui mừng thay vì nuối tiếc. Vì như thế nghĩa là chúng đang thực tập để bước lên những bậc mới của kim tự tháp tri thức và tư duy.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

KHEN CON PHẢI LỖI

Cũng vì quan niệm “*thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi*” mà bao nhiêu trẻ trong các gia đình Việt Nam bị đòn roi hay la mắng đến nỗi chúng mất đi sự tự chủ và yêu thích trong học tập. Chắc chắn ai trong chúng ta từng bị la mắng, đòn roi thuở thiếu thời sẽ không thích phương pháp giáo dục nặng phần trừng phạt. Nhưng rồi đa số không kèm được sự giận dữ và không biết đến cách nào tốt hơn, rồi lại cũng đánh đập con cái. Những bậc cha mẹ này cũng thường ít khi khen con, xem việc làm đúng làm hay của con là đương nhiên, nằm trong trách nhiệm của chúng, chỉ có làm xằng bậy thì phải trừng

phạt cho chùa. May mắn là nhiều bậc cha mẹ Việt hiện nay đã nhận thấy không nhất thiết phải dạy trẻ bằng sự trừng phạt mà cần phải dạy trẻ bằng những lời khích lệ và khen thưởng. Tuy nhiên một số phụ huynh lại đi quá đà, nhất là khi mới tiếp cận với cách giáo dục con của Âu Mỹ, thường khen con nức nở trong tất cả mọi chuyện con làm.

Khen con tức là khuyến khích chúng làm tốt làm hay thì có gì không đúng? Nếu mà cha mẹ Việt Nam biết khen con nhiều hơn và đánh mắng con ít hơn là điều đáng mừng. Tuy nhiên các nghiên cứu trong ngành Tâm lý Giáo dục cho thấy là khen con không đúng cách làm hại chúng nhiều hơn là lợi, ít nhất là trong chuyện học hành. Thật là mâu thuẫn vì “*ghét cho ngọt cho bùi*” vẫn còn đúng ở một khía cạnh nào đó. Việc khen thưởng trẻ sẽ có hại khi chúng ta khen trẻ một cách chung chung, khen trẻ khi nó chơi thay vì học, khen trí thông minh thay vì nỗ lực, và nhất là khen quá nhiều, quá lời và không trung thực.

Cũng như món ngon ăn nhiều cũng chán. Lúc nào cũng được khen trẻ sẽ không còn thấy giá trị của những “lời có cánh” này. Và điều đó cũng đúng từ phía cha mẹ, mỗi ngày khen con hàng chục lần thì không biết họ còn giữ được sự nồng nhiệt, trung thực, và chú tâm mỗi lần khen hay không. Trẻ con rất thông minh, nếu chỉ được khen cho có hay lời khen không trung thực, chúng sẽ nhận thấy và không còn thấy thích thú gì khi được khen nữa. Không những lời khen tự nó đã mất hiệu quả mà việc được khen còn làm cho trẻ phản cảm và giảm động lực trong hành động. Có khi chúng

còn làm giả học giả để tiếp tục nhận lời khen và nhất là để duy trì một tình trạng ổn định giả trong gia đình.

Vì nghiên cứu về lòng tự tin cho thấy hậu quả của việc bị chê bai dè bieu thuở thiếu thời sẽ khiến trẻ mang mặc cảm tự ti khi lớn lên, một số bậc cha mẹ tại Hoa Kỳ đã quyết định phải khen trẻ liên tục để tăng lòng tự tin của trẻ, và thậm chí không la trách khi trẻ làm lỗi để chúng khỏi tự ti. Thực ra hành động đó “lợi bất cập hại” như Tiến sĩ Paul Donahue thuộc Hội Phát triển Trẻ em cho biết “Cho dù là với ý tốt, đặt trẻ em trên tòa cao sớm quá thật ra là cản trở sự phát triển của chúng”.

Trong suốt 35 năm đời mình dành cho việc nghiên cứu về lãnh vực động lực học tập, Giáo sư Carol Dweck ở Đại học Stanford đã nhận thấy, khen đúng thì làm cho trẻ thích thú và cố gắng học tập hơn, trong khi khen sai thì làm cho trẻ có những hành vi tự làm cho mình thất bại [self-defeating behaviors]. Giáo sư Dweck nhận thấy quan niệm cho rằng khen trẻ thông minh sẽ giúp trẻ tự tin và có động lực học tập là sai. Quan niệm trí thông minh của trẻ là yếu tố quan trọng nhất khiến chúng thành công ở trường không những chỉ sai mà còn có hại cho cả những đứa trẻ có năng lực thực sự.

Khi chúng ta khen trẻ là tài giỏi và thông minh một cách chung chung hay sau khi chúng đã thành công trong một việc nào đó, chúng sẽ tin rằng đó là một đặc tính bất di bất dịch của chúng, sinh ra đã có. Những đứa trẻ này sẽ cực kỳ quan tâm đến mức độ thông minh của chúng và tìm mọi cách để bảo vệ hình ảnh này trước

mất mọi người. Chúng sẽ chỉ chọn những công việc nào để chứng minh cho cha mẹ, thầy cô hay bạn bè là chúng thông minh và tự cảm thấy mình thông minh. Cùng lúc chúng cũng sẽ tránh những việc mà chúng không cảm thấy mình thông minh và người khác sẽ nghĩ chúng không thông minh khi chúng thất bại.

Trái lại, nếu chúng ta tập trung khen ngợi sự cố gắng, nỗ lực, ý chí và nghị lực của trẻ trong học tập và làm việc mà không cần kết quả thì chúng sẽ tin rằng trí thông minh và thành đạt của chúng có thể cải thiện bằng các đức tính này. Chúng sẽ nhìn sự thành công của người khác không phải là do trời sinh mà do sự cố gắng học tập rèn luyện của người đó. Khi tin rằng tài năng và trí thông minh có thể phát triển bằng nỗ lực cá nhân, trẻ sẽ tập trung vào nỗ lực và ý chí chứ không còn quan tâm nhiều vào đánh giá của cha mẹ về trí thông minh của chúng. Hơn nữa, những đứa trẻ được khen về những đức tính này cũng thích thú và sẵn sàng đón nhận thử nghiệm các công việc khó khăn và dồn sức chinh phục chúng.

Động lực tâm lý khiến trẻ có những khuynh hướng đối nghịch nhau khi được khen đúng cách và khen sai cách thật thú vị. Đối với những đứa trẻ được khen ngợi vì nỗ lực cá nhân, chúng sẽ thấy rõ tương quan nhân quả giữa ý chí nghị lực và cơ hội thành công. Chúng sẽ tin những người như cha mẹ hay thầy cô sẽ mến phục vì ý chí và nghị lực của mình. Đối với chúng, sự cố gắng là một phẩm chất tốt đẹp và quý giá, chứ không phải sự cố gắng đồng nghĩa với kém cỏi. Khi

thất bại, chúng lại cố gắng hơn và tìm các phương án khác để giải quyết vấn đề.

Khi thông minh được đánh giá cao, trẻ sẽ chỉ quan tâm việc cha mẹ đánh giá về khả năng thông minh chứ không về ý chí và nghị lực của mình. Vì thế chúng sẽ tránh né những thách đố nếu chúng nghĩ cơ hội thất bại cao hơn thành công. Nếu làm lỗi, chúng sẽ giấu giếm vì sợ cha mẹ chê cười ngu dốt. Không những thế, chúng còn không muốn nỗ lực, vì khi phải nỗ lực cố gắng thì điều đó mặc nhiên hàm ý chúng không thông minh như cha mẹ vẫn khen tặng. Chúng tin rằng khi thông minh, mình sẽ mặc nhiên làm được mà không cần phải ôn bài, làm bài tập, hỏi thầy cô bạn bè, đọc thêm tài liệu sách vở. Và chúng tin rằng chúng sẽ thành công trong mọi chuyện ở cuộc đời vì chúng vốn thông minh. Vì thế, khi chúng thất bại dù hết sức nhỏ như nhận được một điểm kém hay bị thầy cô chỉ ra lỗi sai, chúng sẽ xuống tinh thần, không muốn học, không nỗ lực, và thậm chí đôi khi còn gian lận để giữ mặt mũi.

Một trong những hậu quả tệ hại nhất của việc khen thưởng vô lỗi mà tôi quan sát được trong gần hai thập niên làm trong ngành giáo dục là trẻ được khen không phát triển được các kỹ năng học tập như ghi chú, làm bài tập, phân tích bài, ôn bài, v.v... Có nhiều trẻ khá thông minh ở lớp dưới như là tiểu học hay phổ thông cơ sở, chuyện học đối với chúng quá dễ dàng. Ở trường chúng chỉ cần nghe giảng và về nhà không cần ôn bài hay làm bài tập; đến khi thi, chúng chỉ mất nửa tiếng đến một tiếng ôn bài mà vẫn lấy toàn điểm cao. Nhưng

đến khi lên trung học, bài vở khó hơn và nhiều hơn, theo thói quen, chúng cũng chỉ nghe giảng và dành qua loa nửa tiếng để ôn bài trước kỳ thi. Đến khi bị điểm thấp, chúng hốt hoảng, thối chí, căng thẳng, lo âu, mặc cảm. Chúng tự trách móc mình là ngu dốt hay cho rằng giáo viên khó tính và không công bằng. Cha mẹ của chúng cũng hốt hoảng và tức giận, la mắng con cái, trách móc thầy cô, thậm chí còn bắt nhà trường trách nghiệm xem con em của mình có khuyết tật khả năng gì hay không.

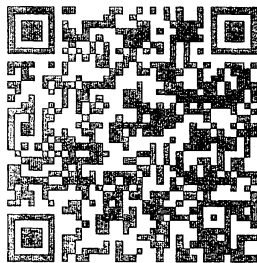
Làm sao để khen trẻ cho phải lối? Khi trẻ làm được một số bài trước kia chúng không làm được, bắt đầu có một số thành công thì chúng ta có thể khen như thế này: *“Ba rất thích và vui khi thấy con cố gắng ngồi giải bài toán đó. Ba thấy con thử nhiều cách khác nhau và không bỏ cuộc khi lúc đầu không làm được”*. Hoặc: *“Bài tập đó quả thật dài và khó, nhưng con lại không đầu hàng, kiên quyết làm tới cùng. Con ngồi suốt mấy tiếng, tập trung làm việc, rồi mở sách xem lại. Mẹ hãnh diện vì con đã cố gắng”*.

Khi trẻ đạt được kết quả tốt, chẳng hạn khi chúng đem khoe điểm cao ở một bài thi thì chúng ta có thể khen: *“Mẹ thấy con cố hết sức học bài thi này, và nhờ đó con đã có tiến bộ trong học tập. Mẹ thấy con đọc đi đọc lại, gạch dưới những phần quan trọng rồi thử đặt câu hỏi kiểm tra. Cách học như vậy rõ là có hiệu quả”*.

Dĩ nhiên chúng ta không thể khen con tôi giỏi quá khi thấy con ngồi ở bàn học vì chưa chắc ngồi ở

bản học mà lại chịu học khi computer thì mở trước mặt, điện thoại di động thì để ở bên cạnh, iPad thì giấu dưới cuốn vở. Và dĩ nhiên là chúng ta sẽ không khen con được như vậy nếu chúng ta không theo dõi cách học và nỗ lực của con khi con đang học mà chỉ chờ con đưa phiếu điểm về mới khen. Trẻ cần những lời khen trung thực, chân thành, và trong đó có cả những lời hướng dẫn đến sự thành công.

Khen con tức là khuyến khích chúng làm tốt làm hay thì có gì không đúng? Nếu mà cha mẹ Việt Nam biết khen con nhiều hơn và đánh mắng con ít hơn là điều đáng mừng. Tuy nhiên các nghiên cứu trong ngành Tâm lý Giáo dục cho thấy là khen con không đúng cách làm hại chúng nhiều hơn là lợi, ít nhất là trong chuyện học hành. Thật là mâu thuẫn vì “*ghét cho ngọt cho bùi*” vẫn còn đúng ở một khía cạnh nào đó. Việc khen thưởng trẻ sẽ có hại khi chúng ta khen trẻ một cách chung chung, khen trẻ khi nó chơi thay vì học, khen trí thông minh thay vì nỗ lực, và nhất là khen quá nhiều, quá lời và không trung thực.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

NHỤC HÌNH VỚI TRẺ

Trên trang Facebook của một người bạn có kể lại cảnh bạo hành trong học đường mà con chị đã kinh hoàng chứng kiến, “*cái đặc biệt là tâm trạng bàng hoàng gần như sốc của con ôi thể hiện qua lời và giọng kể: ‘Cô cầm cây thước to ‘ấm, bằng cái gì cứng lắm chứ không phải bằng nhựa như thước kẻ của con. Cô đánh khủng khiếp! Đánh liên tục liên tục! Bạn V. la hét khóc quá trời! Cô đánh như bị điên, đánh như đang đánh chó vậy mẹ ơi! Cả lớp đều ‘úm hết người lại, không bạn nào dám gây lên một âm ‘hanh nào hết!’ Ngưng một chút, con tôi chùng giọng: ‘Chó cũng không bị đánh như vậy... Không một loài nào trên đời đáng bị đánh như vậy...!’”*

Đọc những dòng trên, cả quá khứ chứng kiến bạo hành lại trở về trong tôi. Tôi lại nhớ hình ảnh thầy giáo dạy Lý lớp 6 xáng cho người bạn đồng lớp một bạt tai. Anh bạn đang bị viêm tai mà bị lãnh ngay một cú

vào má phía có tai đang bệnh. Đòn bạt tai có một “đặc điểm” là nó bao giờ cũng có yếu tố bất ngờ và sỉ nhục. Nó khác với sự trừng phạt có tuyên án, nằm xuống ăn hai roi tội không làm bài tập chẳng hạn. Cú bạt tai bao giờ cũng đến một cách bất ngờ, nhiều khi đang giữa câu giải thích mà bị xem là “cãi lại”. Còn chuyện đánh vào bàn tay hay mu bàn tay là chuyện “thường ngày ở huyện”. Tôi lại nhớ rất nhiều và rất nhiều trận đòn của tuổi thơ.

Tôi lúc nhỏ cũng thường xuyên bị đánh, bị ở nhà nhiều hơn ở trường. Phần thì nghịch phá, phần thì vi phạm những lễ lối gia đình đặt ra, chẳng hạn không chịu ngủ trưa. Đến lúc lớn lên nhớ lại, mỗi buổi cơm chiều, mẹ tôi báo cáo với ba tôi khi đi làm về những lỗi lầm của tôi trong ngày là, tôi nửa đùa nửa thật, có cảnh “com chan nước mắt”. Thế mà đến khi tôi ở tuổi thiếu niên, lại rơi vào lỗi lầm dùng nhục hình với đứa em út. Tôi còn nhớ những buổi trưa mẹ tôi đi làm, con nhỏ em khóc lóc chạy theo vùi mẹ. Mẹ tôi bảo tôi đánh cho nó sợ. Thế là thằng anh cả đánh em, thậm chí còn nhúng đầu con em vào lu nước. Kể lại mà còn thấy xấu hổ và đau đớn. Không biết khi nào mới sám hối xong.

Kể những chuyện này chắc không ai không nhớ những trận đòn roi “thương yêu” mà mình được hưởng từ thầy cô và cha mẹ lúc còn nhỏ. Gọi là “thương yêu” vì nó được cho là phát xuất từ tấm lòng theo câu thành ngữ kinh điển *“Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”*. Tôi vẫn thường nghe câu đó được diễn nghĩa theo kiểu thông tục hơn: *“Tao có thương mới đánh cho*

ên người, chứ không thì để mặc xác mày rồi”. Nghe lường như trong cách giáo dục con trẻ chỉ có hai lựa chọn theo kiểu “Bạn ơi đứng giữa hai làn nước, chọn một dòng hay để nước trôi”. Câu “*Thương cho roi cho vọt*” này chắc hẳn được “chứng nghiệm” bởi nhiều thế hệ, không chỉ giới hạn ở Việt Nam mà còn ở các nước phương Tây, chẳng hạn ở Mỹ với câu “*Spare the rod and spoil the child*”. Vất roi đi là làm hư nó đấy nhé.

Không biết ở Việt Nam đã có thống kê nào về vấn đề lòng nhục hình trong kỷ luật với trẻ ở nhà và ở trường không. Riêng ở Mỹ thì theo thống kê có 19 tiểu bang vẫn tiếp tục duy trì việc trừng phạt thể xác của trẻ tại trường công, chủ yếu là các tiểu bang ở miền Nam, Tây Nam và Trung Nam. Cứ mỗi 30 giây thì lại có một học sinh bị thầy cô đánh trong trường tại Mỹ. Điều đáng chú ý nhất là việc tỉ lệ học sinh Mỹ gốc Phi châu và trẻ khuyết tật, chủ yếu là khuyết tật cảm xúc, bị trừng phạt thể xác cao hơn trẻ thuộc các sắc dân khác và trẻ không khuyết tật. Tỉ lệ học sinh gốc Phi châu bị nhục hình hoàn toàn mất cân xứng khi chỉ có 16% trẻ trong tổng số học sinh nhưng đến 35% bị nhục hình. Cao gấp 3 lần trẻ em thuộc các sắc dân khác. Vì tính chất tự trị và bản quyền của hệ thống giáo dục Hoa Kỳ, việc sử dụng nhục hình trong trừng phạt vẫn được xem là hợp pháp khi cha mẹ và các nhà giáo dục tại một địa phương chấp nhận và cho phép bằng lá phiếu của mình.

Và không chỉ quần chúng cộc cằn vũ phu mới đánh con mà cả trí thức và chức sắc tôn giáo cũng sử dụng lối giáo dục này. Năm 2012 tại Mỹ, mục sư Creflo Dollar

đã bị cảnh sát bắt giữ về tội bóp cổ, ném xuống đất rồi thúi vào người cô con gái 15 tuổi. Vì ông mục sư này nổi tiếng quá nên chuyện trở nên ầm ĩ. Ông ta có cả một chương trình truyền giáo trên ti vi và là người sáng lập Thánh đường Quốc tế Thay đổi Thế giới tại thành phố Georgia bang Atlanta. Trái với biên bản điều tra của cảnh sát, mục sư Dollar vẫn khẳng định ông đánh con là vì bị nó đánh trước và vì tội nó hỗn láo. Hy vọng đó không phải là cách ông ta dự định thay đổi thế giới.

Khi được phỏng vấn bởi đài NPR về chuyện này, cả Trưởng lão Charles H. Mason ở cùng thành phố với ông Dollar và mục sư Rudy Rasmus ở thành phố Houston bang Texas đều ủng hộ dùng nhục hình trong kỷ luật con cái. Họ cho rằng phải giữ trẻ vào khuôn phép, vượt qua là phải bị trừng phạt. Tuy nhiên mục sư Nirvana Gayle ở thành phố Los Angeles bang California thì cho rằng ông không dạy con bằng nhục hình và trước đây bố mẹ ông cũng không nuôi dạy ông bằng nhục hình, vì con cái *“cũng là con người và chúng ta cần sự kiên nhẫn và thời gian để xây dựng phương pháp và cách thức khác để dạy dỗ và huấn luyện con cái chúng ta”*. Mục sư Gayle còn đi xa hơn khi so sánh việc trừng phạt bằng đòn roi tức là hạ thấp con mình xuống hàng súc vật và nhắc lại, chính thời xưa chủ nô cũng dùng roi vọt để điều khiển nô lệ. Trong một phát biểu đồng tình với khuyến cáo của các hiệp hội Tâm lý học, Nhi khoa và Y khoa Hoa Kỳ phản đối bạo hành con trẻ, nhà giáo Rafranz Davis cũng nhận xét: *“Tôi nghĩ rằng lối thực hành ấy được dùng để kiểm soát những người ít quyền lực hơn mình”*.

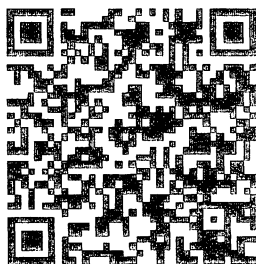
Thế nhưng khi dùng nhục hình, chúng ta có đạt được mục đích là kỷ luật con cái không? Trong một nghiên cứu tổng duyệt cái bài nghiên cứu khác về nhục hình, chuyên gia tâm lý Elizabeth Gershoff, Giáo sư ở Đại học Texas, thử tìm tương quan giữa loại hình phạt này và các kết quả mà cha mẹ thầy cô nghĩ mong muốn như phục tùng ngay tức khắc, tiếp thu bài học luân lý, quan hệ tốt với cha mẹ. Kết quả cho thấy nhục hình chẳng giúp gì cho trẻ ngoài chuyện đem lại kết quả tức thời, làm cho trẻ phục tùng ngay lúc đó. Không những chẳng đạt được mục đích, nhục hình trong kỷ luật còn làm tăng sự hiếu chiến, hành vi phản xã hội, và thậm chí một số chứng rối loạn tâm thần của trẻ. Một nhóm giáo sư ở trường Đại học Toronto đã thấy trẻ bị dùng nhục hình trong trường bị thui chột nhiều chức năng trí tuệ như hoạch định hay tư duy trừu tượng.

Sự diễn giải lệch lạc của lý thuyết hành vi, nhất là khi chúng ta thấy con trẻ chỉ như chú chó trong phòng thí nghiệm của Pavlov, khiến cho chúng ta nghĩ một cách giản đơn, đánh thì con sợ không làm nữa, sau đó nếu cần thì an ủi là con sẽ bình thường và vui vẻ lại. Thật ra con người, dù chỉ là những đứa trẻ chỉ mới đi chập chững cũng phức tạp hơn điều chúng ta tưởng nhiều. Ôm ấp hun hít trẻ sau khi đánh trẻ không giúp gì cả mà còn làm hại thêm. Giáo sư Jennifer E. Lansford ở Đại học Duke cho biết điều đó sẽ làm trẻ thêm lo lắng. Đứa trẻ sẽ càng hoang mang, muốn tin cuộc đời của mình vốn an toàn nhưng bị đánh có nghĩa là mình không xứng đáng và khiếm khuyết.

Suy tư về chuyện này không khỏi dẫn chúng ta tới việc xét lại quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Nếu nhân loại dần tỉnh ngộ để thấy thành phần lãnh đạo một quốc gia từ vua chúa cho đến tổng thống thời nay không phải là cha mẹ của dân chúng theo quan niệm “quan chi phụ mẫu” thì ngược lại cha mẹ cũng không phải là thành phần lãnh đạo của gia đình trong quan hệ như chính quyền với dân chúng. Vì lẫn lộn vai trò và chức năng trong quan hệ này nên cha mẹ đã sai lầm khi nghĩ biện pháp trừng phạt là bình thường. Nếu cha mẹ đặt mục đích tối hậu của việc giáo dục gia đình là hạnh phúc và thành đạt - hạnh phúc theo nghĩa là khả năng tìm được sự bình an trong tâm hồn; thành đạt nghĩa là vượt qua được nghịch cảnh để thể hiện tài năng của mình - thì quả thật nhục hình không dẫn đến cả hạnh phúc và thành đạt.

Quá trình chuyển đổi nhận thức là chuyện chẳng dễ dàng gì. Ngay cả khi bước vào năm cuối của đại học, tôi vẫn chưa dứt khoát hẳn với chuyện đánh đập như một hình thức kỷ luật. Chỉ cho đến khi một bà giáo bảo tôi: *“Bạn có nghĩ là nếu bạn tự hào mình cao lớn hơn, kinh nghiệm hơn, và thông minh hơn một đứa trẻ thì bạn dư sức nghĩ ra một phương thức kỷ luật hiệu nghiệm mà không dùng đến đòn roi không?”* Quả thật, chúng ta đánh con vì thương yêu mong nó nên người hay vì bản thân chúng ta đang muốn trút cơn giận dữ lên đầu con cái bằng một cách mà chúng ta nhận lãnh không phán đoán từ thế hệ đi trước?

bộ diễn giải lệch lạc của lý thuyết hành vi, nhất là khi chúng ta thấy con trẻ chỉ như chú chó trong phòng thí nghiệm của Pavlov, khiến cho chúng ta nghĩ một cách giản đơn, đánh thì con sợ không làm nữa, sau đó nếu cần thì an ủi là con sẽ bình thường và vui vẻ lại. Thật ra con người, dù chỉ là những đứa trẻ mới đi chập chững cũng phức tạp hơn điều chúng ta tưởng nhiều. Ôm ấp hun hít trẻ sau khi đánh trẻ không giúp gì cả mà còn làm hại thêm. Giáo sư Jennifer E. Lansford ở Đại học Duke cho biết điều đó sẽ làm trẻ thêm lo lắng. Đứa trẻ sẽ càng hoang mang, muốn tin cuộc đời của mình vốn an toàn nhưng lại đánh có nghĩa là mình không xứng đáng và khiếm khuyết.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

EM THÍCH CON GÁI

Em gõ cửa xin vào gặp tôi sau giờ ăn trưa ngày thứ hai. Thông thường tôi gặp và tham vấn em mỗi sáng thứ sáu, vào ngày mà tôi thường để dành cho các ca tham vấn và kể cả tư vấn cho phụ huynh. Sau những lời hỏi thăm thông thường, em thoát đầu có vẻ ngần ngừ rồi sau đó lại có dáng quyết tâm như vẻ trước sau gì cũng phải làm một lần. Em thì thầm gì đó mà tôi nghe không rõ. Tôi hỏi lại: “*Em nói lớn lên và chậm lại vì tôi nghe không rõ*”. Em nói, rồi tôi hỏi, lui tới hai ba lần. Cuối cùng phát bực, tôi đưa cho em một cây bút và tờ giấy: “*Em viết vào đây cho tôi nhé*”. Trên tờ giấy tôi đọc được: “*Em thích con gái*”.

Em là một nữ sinh lớp 11 người Mỹ gốc Phi châu. Tôi nhận tham vấn em vì em không kiểm soát được những cơn giận dữ của mình. Thế là đấu khẩu với thầy

cô, cãi lộn với bạn bè, thậm chí có lần còn đánh nhau. Gia đình em không khá giả gì, ở gần trường vào một khu mà sau tám giờ tối hay thậm chí lúc vắng người, bạn có đi vào cũng nên ngó trước ngó sau. Đã thế, dần dần qua giáo viên và chuyên viên tham vấn của em, tôi biết được gia đình em đã có nhiều thế hệ là thành viên trong băng đảng. Chính cha em cũng đang ở tù nhưng may sắp mãn hạn. Thế nhưng trong gia đình lại khá khắt khe với con cái. Tất cả đều muốn em phải thật cứng rắn, thậm chí tàn nhẫn, đó là những gì em cho tôi biết. Với một bối cảnh như thế, em cũng không dễ dàng gì tin tưởng ở tôi sau vài buổi tham vấn.

Đưa cho tôi tờ giấy với hàng chữ cũng “lí nhí”, em nói với tôi, nay đã rõ ràng hơn: *“Thầy là người đầu tiên em chia sẻ chuyện này”*. Nghe vậy, tôi ghen ngào. Tôi nói với em: *“Tôi rất hân hạnh khi được em chọn là người đầu tiên để “coming out”*. Quả thực, khi đó tôi không còn thấy sự phân cách về chủng tộc, giới tính, tuổi tác, vai trò. Chỉ có em, một con người đang trong lo sợ và dễ dàng bị thương tổn, tin cậy tôi đủ để chọn tôi là người đầu tiên chia sẻ về khuynh hướng giới tính của mình.

Chữ “coming out” - đi ra, thường được hiểu là từ thành ngữ “Come out of the closet” - đi ra khỏi tủ quần áo. Nếu hiểu theo nghĩa này, “coming out” có nghĩa là công khai hóa một chuyện gì bí mật, được che đậy hay giữ kín bấy lâu nay. Trước thập niên 60 tại Mỹ, “coming out” thường được hiểu là xuất hiện trong một vũ hội

cho trẻ thành niên, ở đây là một người đồng tính trình diện trước các bạn bè cùng có khuynh hướng đồng tính. Chúng ta tạm gọi là “công khai”. Tiến trình công khai không phải là dễ dàng cho người đồng tính, vừa phải vượt qua những thành kiến và kỳ thị của người chung quanh, kể cả những người thân yêu và tin cậy nhất như cha mẹ và anh chị em của mình, lẫn những thành kiến của chính mình, những đánh giá và phê phán mà người đồng tính đã vô thức học từ nhỏ, từ gia đình và xã hội chung quanh.

Em cho tôi biết nỗi lo sợ của em. Gia đình em dù là băng đảng nhưng rất mộ đạo. Và tôn giáo của gia đình em không chấp nhận đồng tính. Chắc chắn gia đình em sẽ không chấp nhận em là một người đồng tính, em biết rõ điều đó, từ những câu chuyện hay những bình phẩm tục tĩu, giễu cợt, cay nghiệt, dè bieu về người đồng tính mà em đã nghe trong những câu chuyện của gia đình và họ hàng. Em cũng lo sợ, không biết sẽ phải nói với ba em như thế nào. Hàng tuần dù không đi thăm nhưng em vẫn gọi vào cho ba và được ông khuyên nhủ động viên. Em không muốn làm cho ba em thất vọng. Thậm chí em sợ sẽ bị người trong gia đình đánh đập nếu em nói ra điều mà em nghĩ là một cú sốc cho gia đình.

Tôi cũng sợ. *“Đoạn trường nghĩa đến sau này mà kinh”*. Em là con gái, da đen, lại là đồng tính. Thiếu số của thiểu số. Mà thân phận thiểu số ở đâu trên thế giới này cũng nghiệt ngã. Trong báo cáo của FBI Hoa Kỳ năm 2005, người đồng tính là nạn nhân của các vụ

tấn công vì lý do kỳ thị, đứng thứ hai chỉ sau người Do Thái. Đến năm 2014, người đồng tính được xếp đứng đầu bảng nạn nhân, trên cả Do Thái, Hồi giáo, da đen... Theo một nghiên cứu, một học sinh trung học nghe trung bình mỗi ngày 25 lần những nhận xét kỳ thị đồng tính và giáo viên làm nghề không can thiệp đến 97% các vụ. Tính đến khi ra trường, 45% đồng tính nam và 20% đồng tính nữ đã phải trải qua những lần bị tấn công bằng lời nói hay hành động.

Nếu trường hợp hãn hữu, em không bị kỳ thị từ những người chung quanh thì liệu em có vượt qua được những thành kiến về người đồng tính mà chính em đã tự cho ăn sâu vào tâm thức để có thể không giầy vò chính mình và không chạy trốn cuộc sống. Thống kê ở nước Mỹ cho thấy trẻ đồng tính đã thử tự sát nhiều gấp 4 lần các trẻ khác. Có đến 40% người chuyển giới thành niên cho biết đã từng thử tự sát trong quá khứ và 92% người trong nhóm đó đã từng thử tự sát trước tuổi 25. Và trẻ đồng tính bị hắt hủi bởi gia đình có số tự sát gấp gần 9 lần trẻ đồng tính không bị hay bị ít.

Tôi phải tự thú là trước khi đến Mỹ và đi học ở nước này tôi cũng đã kỳ thị người đồng tính. Tính tôi nhạy cảm và yếu đuối, lúc nhỏ hay khóc, nên bà mẹ vẫn lo ngại lớn lên tôi sẽ trở thành “cô đồng Toàn”, một nhân vật nam đồng tính trong một truyện nào đó của Tô Hoài. Không biết sự kỳ thị của tôi có phải xuất phát từ nỗi sợ hãi sẽ trở thành “cô đồng Toàn” hay không. Thế rồi lớn lên, thật khó mà có một quan niệm khác, một thái độ khác về người đồng tính trong xã hội

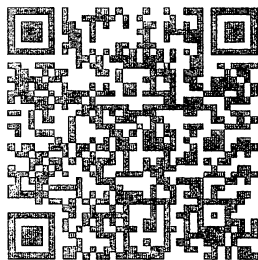
Việt Nam. Những biện minh chống đồng tính đầy đầy: tập nhiễm, trái tự nhiên, ngược văn hóa Việt, bị tôn giáo lên án, thiếu số phải phục tùng đa số... Và những lý do kỳ thị đó đã được một số người Việt đem theo qua cả bên bờ đại dương này.

Thế nhưng, những nghiên cứu đồng tính cho thấy khuynh hướng này là do bẩm sinh chứ không phải do thói quen hay xã hội tạo thành, vì thế nó không thể được “chữa lành” bằng thuốc men, tham vấn, hay bị nặng hơn vì cứ “giao du” với người đồng tính. Là thiểu số cũng không phải tội để bị trấn áp. Galilei bị đưa lên giàn hỏa vì có quan điểm thiểu số; chúa Jesus bị đóng đinh cũng vì là thiểu số thời đó. Văn hóa cũng luôn biến dịch và chỉ là sản phẩm vô hồn nếu không có sự tái diễn dịch của tầng lớp trí thức ở mỗi giai đoạn trong lịch sử. Vậy tại sao lại vin vào những giá trị đã lỗi thời của văn hóa và tôn giáo, hãy đọc lại lịch sử bất cứ tôn giáo nào cũng thấy mỗi thời đại mỗi diễn dịch khác nhau hay sao. Và chân nghĩa của từ bi bác ái là gì?

Và thương yêu của cha mẹ đối với con cái là gì? Tại sao cha mẹ có thể hy sinh cả tính mạng mình cho con nhưng lại cay nghiệt hành hạ con khi biết con mình đồng tính? Nói theo kiểu Việt Nam, con cái là “cục bột” để cha mẹ muốn bóp nặn thế nào theo ý của mình sao? Chúng ta chỉ “ban phát” tình yêu cho ai khi họ phục tùng ý muốn chúng ta sao? Chúng ta lên án con mình vì sợ tha nhân chê cười chúng ta sao?

Em và tôi ôm choàng nhau khi em bước ra cửa. Tôi chúc em vững tin vào chính mình, tin rằng mình xứng đáng được sống trong sự tôn trọng và thương yêu. Em cũng nói em biết rõ những khó khăn thách thức đang chờ em trước mặt. Tôi hứa sẽ nói chuyện với gia đình em nếu em muốn. Tôi cũng dặn em, tôi sẽ gọi Sở Dịch vụ Gia đình và Trẻ em nếu có bất cứ thông tin gì cho thấy em bị ngược đãi. Nhưng tôi tin em sẽ vượt qua tất cả. Mình sẽ vững lòng đi tới khi có một người tin hiểu mình. Tôi đọc được điều đó khi em quay lại nhìn tôi cười dù trên má vẫn còn vài dòng nước mắt.

Chữ “coming out” - đi ra, thường được hiểu là từ thành ngữ “Come out of the closet” - đi ra khỏi tủ quần áo. Nếu hiểu theo nghĩa này, “coming out” có nghĩa là công khai hóa một chuyện gì bí mật, được che giấu hay giữ kín bấy lâu nay. Trước thập niên 60 tại Mỹ, “coming out” thường được hiểu là xuất hiện trong một vũ hội cho trẻ thành niên, ở đây là một người đồng tính trình diện trước các bạn bè cùng có khuynh hướng đồng tính. Chúng ta tạm gọi là “công khai”. Tiến trình công khai không phải là dễ dàng cho người đồng tính, vừa phải vượt qua những thành kiến và kỳ thị của người chung quanh, kể cả những người thân yêu và tin cậy nhất như cha mẹ và anh chị em của mình, lẫn những thành kiến của chính mình, những đánh giá và phê phán mà người đồng tính đã vô thức học từ nhỏ, từ gia đình và xã hội chung quanh.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

NỖ NỤ TÙ TÂM

“*N*ếu con tôi phát triển lòng vị tha thì nó sẽ thua thiệt trong cuộc đời hay sao?” Đó là một câu hỏi thường được phụ huynh đặt ra khi tôi giới thiệu về những nguyên lý giáo dục con cái tại gia có thể đem lại hạnh phúc và thành công cho chúng, trong đó những đức tính như lòng vị tha là chủ chốt. Quả thật đó không phải là một câu hỏi dễ trả lời khi mà chúng ta nhìn cuộc sống như một cuộc cạnh tranh, chiến đấu, thắng thua giữa người với người.

Không phải vô cớ mà tục ngữ La tinh có câu: “*Người với người như lang sói*” - *Homo hominis lupus*. Ông tổ ngành Phân tâm học là Sigmund Freud trong cuốn *Văn minh và bất mãn* cũng đồng ý là bản tính con người vốn không phải dịu hiền, muốn được yêu thương, bảo vệ nhau khi bị tấn công, mà ngược lại vốn là hung dữ. Thậm chí Freud còn cho rằng đối với chòm xóm chúng

ta chỉ là cơ hội để thỏa mãn sự hung dữ, bóc lột sức lao động, cưỡng hiếp, tịch thu tài sản, làm nhục, tra tấn, và cả sát hại. Quả là một cái nhìn đen tối về bản chất của con người. Cuốn sách xuất bản năm 1930 và chỉ vài năm sau thì Thế chiến thứ II bùng nổ, một minh chứng cho quan điểm của Freud về sự tàn bạo của con người đặc biệt thể hiện trong các trại tập trung Đức quốc xã.

Thế nhưng xuyên suốt tất cả các nền văn minh và văn hóa, các khái niệm như vị tha, bác ái, từ bi, nhân từ, lân mẫn, v.v... lại là những giá trị, tín niệm và giáo lý chính, là nền tảng của luân lý và đạo đức. Phản nghĩa với “ích kỷ”, vị tha vừa là nguyên lý vừa là tập tục quan tâm đến an sinh của tha nhân. Khi trong *Bài giảng trên núi* của Chúa Jesus, những nét chính của đức bác ái đã được liệt kê làm nền tảng cho giáo lý của Thiên Chúa giáo thì tương tự đức từ bi trong Phật giáo được biểu tượng qua hình ảnh Bồ Tát Quán Thế Âm lắng nghe tiếng kêu thống khổ của muôn loài.

Trong văn chương bình dân Việt Nam cũng không thiếu những câu ca dao hay tục ngữ cổ võ cho lòng vị tha như: “*Ăn ở có nhân, mười phần chẳng khó, ăn ở có đức, mặc sức mà ăn*”, phải thực hành “*Lá lành đùm lá rách*”, vì “*Một con ngựa đau cả tàu bỏ cỏ*”. Nhân đức trong tinh thần Việt Nam là giúp đỡ người chung quanh, sống “*Người trong một nước phải thương nhau cùng*” hay thậm chí dù “*Khác giống nhưng chung một giàn*” vì “*Dẫu xây chín bậc phù đồ, không bằng làm phúc cứu cho một người*”.

Có lẽ sống trong thời đại của lý trí và khoa học chúng ta cũng không nên dễ dàng tin nhận những gì truyền thống văn hóa và thậm chí tôn giáo rao giảng. Văn hóa vốn là sản phẩm của con người tạo ra từ bối cảnh thời gian và không gian trong lịch sử, vì thế mỗi thế hệ lại có nhiệm vụ đãi lọc tinh túy và ứng dụng vào thời đại của mình. Hãy xét thử những khái niệm như vị tha, từ bi, nhân ái qua cái nhìn của thời đại hôm nay.

Vượt qua mọi biên giới của văn hóa, trong đó có chủng tộc và tôn giáo, nghiên cứu cho thấy người vị tha thường có những đặc tính như không phán xét mà thường bao dung với người khác, giúp đỡ người lúc khốn cùng, lắng nghe người khi đau khổ, từ bỏ sân hận và bạo lực, và nỗ lực xây dựng một môi trường bình an và hòa đồng nơi sinh sống. Họ làm những việc này không vì mưu đồ riêng cho cá nhân hay trông đợi sự đền bù hay đáp trả.

Nếu trước kia đa số nghiên cứu trong ngành Tâm lý học nghiêng về chủ đề nỗi thống khổ của loài người mà cụ thể là về các bệnh thái tâm lý thì trong hai thập niên vừa qua chủ đề chính yếu lại là những khía cạnh tích cực của những người bình thường - trường phái Positive Psychology, đặc biệt là những nghiên cứu về lòng từ bi. Một điều tuyệt đẹp trong thế giới hôm nay là càng nhiều khổ đau hiện hữu thì lại càng có nhiều nghĩa cử tốt đẹp và hành động vị tha đáng kính trên khắp thế giới để làm nhẹ nỗi khổ đau của con người. Trên thế giới thì trung bình cứ 7 người thì có 1 người tham gia các chương trình thiện nguyện, và ở Hoa Kỳ thì cứ mỗi 4 người thì lại có 1 người.

Trái lại với quan niệm lâu nay của chúng ta là vị tha là điều phải học tập, một đức tính chỉ một số người đặc biệt như là các vị thánh mới thủ đắc, những nghiên cứu liên tiếp gần đây cho thấy lòng vị tha là một phần bản chất của con người qua tiến hóa và có gốc rễ trong cấu trúc sinh học của tất cả chúng ta, đặc biệt là bộ não. Nó là nền tảng của một thân thể khỏe mạnh và động lực cho sự sinh tồn của nhân loại. Và các thí nghiệm như của Giáo sư David Rand tại Đại học Harvard và Giáo sư Dale Miller tại Đại học Stanford còn cho thấy Sigmund Freud đã sai. Bản tính của con người là giúp đỡ lẫn nhau chứ không phải cạnh tranh. Các thí nghiệm đã cho thấy bản tính này không chỉ có ở con người mà còn ở các loại linh trưởng khác như tinh tinh hay hữu nhũ như chuột.

Một số nghiên cứu cho thấy những người già trên 65 tuổi không có thói quen giúp đỡ người khác lại có tỉ lệ tử vong cao hơn trong vòng 5 năm khi gặp một biến cố căng thẳng trong cuộc sống. Trái lại tỉ lệ tử vong của những người thường tham gia vào các hoạt động giúp đỡ người khác, dù rất nhỏ bé như đưa đón hay trông trẻ giùm, lại không thay đổi dù có gặp phải những căng thẳng trong cuộc sống. Thậm chí hoạt động thiện nguyện còn có khả năng giúp họ có một thân thể khỏe mạnh hơn, tránh được bệnh tật tốt hơn ngoài việc tăng tuổi thọ.

Não chúng ta đã được mã hóa để cảm nhận nỗi đau khổ của người khác. Những phương tiện chụp não mới nhất cho thấy phần thùy đảo [insula] giúp cho chúng ta

trải nghiệm được nỗi khổ đau của nạn nhân trực tiếp lẫn gián tiếp, thậm chí ngay cả khi chỉ nghe kể lại. Vùng tiền thùy đảo [anterior insula] và vùng tiền vỏ não vòng cung [anterior cingulate cortex] vốn chịu trách nhiệm về cảm giác và cảm xúc được kích hoạt mạnh mẽ ở những người thường thực tập thiền phát tâm từ bi khi họ chứng kiến một cảnh thương tâm.

Các nghiên cứu còn cho thấy là chúng ta không phải đợi học mới biết vị tha. Một nghiên cứu ở Đại học British Columbia cho thấy trẻ 2 tuổi cảm thấy sung sướng khi trao quà cho người khác hơn lúc chúng nhận quà. Nghiên cứu của Viện Nhân chủng Tiến hóa Max Plank cho thấy đồng tử mắt của trẻ nở rộng ra khi thấy người khác đang cần giúp đỡ và thu nhỏ lại khi chúng có thể giúp đỡ hay thấy người khác giúp đỡ người bị nạn, và đồng tử mắt mở to là một dấu hiệu của lo lắng và thu nhỏ là dấu hiệu của việc thư giãn.

Chúng ta thường nghĩ cho đi là mất mát trong khi thu nhận mới là niềm vui, nhưng những phát kiến mới trong khoa học lại cho thấy những gì xảy ra trong não hoàn toàn khác biệt. Khi thực hiện một hành động vị tha, não chúng ta tiết ra endorphins, một năng lượng tích cực y như khi chúng ta tập thể dục và làm chúng ta cảm thấy khoan khoái. Điều thú vị là các nghiên cứu sử dụng máy chụp não cho thấy các “trung tâm khoái cảm” trong não cũng hoạt động tích cực khi chúng kiến các hành động cho đi, không kém khi chính chúng ta đang là người nhận. Thông thường những vùng này sáng lên qua máy chụp não khi chúng ta nhận được

phần thưởng, ngồi nhăm nháp một đĩa tráng miệng hấp dẫn, hay khi trải nghiệm hoạt động... tình dục.

Thậm chí Giáo sư Daniel Siegel của Viện Mindsight đã cho rằng một bộ não sẽ phát triển toàn diện khi nó kết hợp được sự hoạt động một cách hòa hợp của tất cả vùng não. Một bộ não trong tình trạng tỉnh thức, sáng suốt và mãn cảm sẽ phát ra sóng Gamma, và bằng sóng Gamma lớn nhất quan sát được lại phát ra từ những vị Lạt Ma Tây Tạng khi họ đang thực tập thiền phát tâm từ bi. Việc thực tập này sẽ đem lại cho hành giả cảm giác hạnh phúc, sự nhạy bén về trí tuệ, và ý thức về thực tại cao độ.

Rất nhiều lúc, thái độ của chúng ta về cuộc sống được hình thành bởi sự hiểu lầm hay xuyên tạc về một lý thuyết vốn khách quan hay thậm chí có chủ trương ngược lại những gì chúng ta tưởng. Chẳng hạn Giáo sư Dacher Keltner thuộc Đại học UC Berkeley đã chỉ ra sự xuyên tạc lý thuyết tiến hóa của Charles Darwin bởi những tay triết gia thuộc trường phái Xã hội học Tiến hóa như Herbert Spencer đã khiến chúng ta tưởng rằng xã hội là đấu trường của mạnh được yếu thua, kẻ khỏe mạnh nhất mới tồn tại. Thật ra chính Darwin đã viết trong cuốn *Hậu duệ của nhân loại và sự chọn lọc trong tương quan đến tình dục* rằng: “*Bản năng xã hội và mẫu tử là mạnh nhất trong tất cả mọi bản năng hay động lực và cộng đồng nào có nhiều thành viên đồng cảm sẽ phát triển mạnh mẽ nhất với nhiều hậu duệ nhất*”. Một thí dụ khác là câu “*Nhân sinh vi kỷ, thiên kinh địa nghĩa, nhân bất vi kỷ, thiên tru địa diệt*” từ

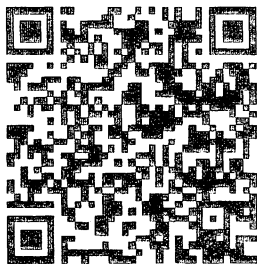
trong một cuốn kinh của Phật giáo lại được nhiều người dùng nó để biện minh cho hành động ích kỷ của mình. Cái vị kỷ của cuốn kinh nói trên lại là chuyện giác ngộ trong tinh thần vô tham vô sân để chấm dứt đau khổ. Việc đọc chỉ một đoạn một phần của cuốn sách để rồi diễn giải theo ý mình cũng giống như chuyện một ông lang giết người bệnh vì quên đọc tiếp hai chữ “...tắc tử” của câu “phúc thống phục nhân sâm...”

Các bạn vẫn chưa cảm thấy thuyết phục về giá trị của lòng vị tha ư? Hãy thử đọc phát hiện này của một số nghiên cứu trong Xã hội học Tiến hóa nhé. Hành động vị tha và tử tế là một trong những phẩm chất quyến rũ nhất đối với người khác phái. Đánh giá của phụ nữ trong cuộc nghiên cứu cho thấy người đàn ông trở nên quyến rũ hơn và có khả năng trở thành bạn tình hơn khi họ có lòng trắc ẩn và vị tha. Và cũng vì thế nên đàn ông thường biểu lộ và hành động vị tha nhiều hơn khi có sự hiện diện của một người đẹp hay trong giai đoạn đầu của một quan hệ tình cảm.

Khi nói tới lòng vị tha, chúng ta cũng hay hiểu lầm nó đòi hỏi những hành động như xông vào lửa cứu người, lặn lội vào vùng bão phát quà cứu trợ, hay thậm chí dâng hiến cả đời mình cho tha nhân như Mẹ Theresa. Lòng vị tha thật ra không đòi hỏi tới những hành động như thế. Một người có lòng vị tha hay tâm từ bi có thể có những hành động khác nhau trong những hoàn cảnh khác nhau, nhưng tất cả hành động đó chỉ cần một điều kiện duy nhất: quan tâm đến nỗi khổ đau và nhu cầu của người trước mặt mình. Khi lòng vị tha

như một bản tính được hiển lộ đầy đủ, nó có thể chỉ là việc chú tâm lắng nghe tâm sự của một người quen đang đau khổ, mỉm cười với một em bé bên đường, hỏi han hoàn cảnh một người bán hàng rong, khuyến khích một em học sinh vượt khó, đỡ đần một cụ già đang khiêng nặng. Chúng ta có thể đã tham gia nhiều hành động hay chương trình cứu tế từ thiện vĩ đại, nhưng chỉ đến khi một người hầu bàn lỡ tay làm đổ tô canh nóng mà ta bất giác hỏi “*Em có sao không?*” thì khi đó từ tâm của ta mới thật sự bắt đầu tăng trưởng.

Trái lại với quan niệm lâu nay của chúng ta là vị tha là điều phải học tập, một đức tính chỉ một số người đặc biệt như là các vị thánh mới thủ đắc, những nghiên cứu liên tiếp gần đây cho thấy lòng vị tha là một phần bản chất của con người qua tiến hóa và có gốc rễ trong cấu trúc sinh học của tất cả chúng ta, đặc biệt là bộ não. Nó là nền tảng của một thân thể khỏe mạnh và động lực cho sự sinh tồn của nhân loại. Và các thí nghiệm như của Giáo sư David Rand tại Đại học Harvard và Giáo sư Dale Miller tại Đại học Stanford còn cho thấy Sigmund Freud đã sai. Bản tính của con người là giúp đỡ lẫn nhau chứ không phải cạnh tranh.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

HÃY KHOAN HƯỞNG THỤ

C hắc hắc khi nghe về đề tài này, chúng ta không khỏi liên tưởng đến chuyện quốc gia đại sự hay chuyện tôn giáo tâm linh. Chẳng hạn chính sách thắt lưng buộc bụng của nhiều quốc gia trong thời chiến tranh hay suy thoái kinh tế. Hay tín điều của các tôn giáo gọi đến các tín đồ về một đời sống đức hạnh tránh hưởng thụ vật chất. Nhưng ở đây chúng ta sẽ không nói đến những chuyện xa xôi về lý tưởng tiết kiệm cho quốc gia hay đầu tư cho một kiếp sau hay thiên đàng nào đó mà sẽ nói đến những chuyện gần hơn, chuyện con cái của chúng ta.

Trong xã hội ngày hôm nay, một số phụ huynh ở Việt Nam bỗng trở nên khá giả hơn trước và điều này khiến việc thắt lưng buộc bụng của mình và con cái trở nên không cần thiết. “*Con muốn gì thì cứ cho nó hưởng để nó khỏi thèm, đền bù ngày xưa mình đói kém thua*

ót bạn bè". Thế nhưng kiểu chiều con như vậy thì hải tạm mượn câu Kiều để tả: "*Yêu nhau thì lại bằng uời phụ nhau*". Nghiên cứu khoa học cho ta thấy việc uông chiều trẻ muốn gì được ngay sẽ không đem lại h lợi gì cho trẻ mà thậm chí còn hại chúng.

Thí nghiệm về khả năng trì hoãn việc hưởng thụ [delay of gratification], chúng ta có thể gọi nôm na là *nhịn thèm*", được Giáo sư Walter Mischel tiến hành ở Đại học Stanford với hàng trăm trẻ 4 và 6 tuổi. Trong thí nghiệm này các em được cho vào một căn phòng chỉ có một cái bàn trên đó có một viên kẹo và một cái chuông. Mấy em này được bảo là các em có thể chọn chờ cho nhà nghiên cứu đi rồi quay lại khoảng 5 phút thì được cho thêm một viên kẹo nữa để ăn. Còn nếu muốn ăn trước khi chuyên viên nghiên cứu quay lại thì cứ rung chuông nhưng lúc đó chỉ được ăn một cái thôi. Người ta thấy một số trẻ thì nhịn không được, thấy kẹo là rung chuông và ăn ngay một cái trong khi đó một số trẻ khác thì chịu khó kiềm chế. Còn trong đám nhịn được, đứa thì hát, đứa thì ngoảnh mặt đi, đứa thì lấy tay che mắt để trấn áp cơn thèm. Cứ như không thấy viên kẹo thì đỡ thèm vậy. Tổng kết thì thấy có khoảng 1/3 đứa trẻ không nhịn được ăn ngay, 1/3 thì chờ được đến 5 phút, 1/3 còn lại thì chờ được một lúc nhưng cuối cùng không nhịn được cũng lấy ăn. Dĩ nhiên đây không hải chỉ là chuyện con trẻ, nhìn chung quanh ngoài đời trong bạn bè, mỗi người đều có khả năng nhịn thèm ở mức khác nhau và đều có các lý lẽ riêng để biện bạch cho hành động của mình. Chúng ta có thể tự hỏi chúng ta thuộc nhóm 1/3 nào.

Trong đời sống với lẽ thường, chắc hẳn chúng ta đều thấy giá trị của việc nhịn thèm. Nếu một đứa trẻ chịu khó không xem ti vi mà làm bài tập cho xong thì nó sẽ đạt được điểm cao, được thầy cô khen ngợi chẳng hạn. Còn đối với người lớn, nếu chịu khó đi tập thể dục và kiêng ăn thì sẽ có thân hình đẹp hơn, sức khỏe tốt hơn, ít bệnh hoạn hơn. Nếu không đi shopping mua đồ lặt vặt thì có để dành tiền mua được một cái ti vi hay cái xe tốt hơn, hay là để dành tiền để mua sắm, du lịch hay đầu tư. Việc chúng ta tới cuối tháng mới được trả lương thay vì trả lương hàng ngày cũng là một khía cạnh khác của việc nhịn thèm này trong xã hội.

Thế nhưng lợi ích của việc nhịn thèm không chỉ giới hạn ở những chuyện ai cũng thấy theo lẽ thường. Giáo sư Mischel trong nhiều thí nghiệm tiếp theo cho thấy nhiều kết quả tốt đẹp với những trẻ có khả năng nhịn thèm từ 4 tuổi. So sánh với những đứa trẻ không làm chủ được bản thân trong ham muốn, không chịu được phải rung chuông và ăn kẹo ngay, thì 20 năm sau, những đứa trẻ tự kiềm chế được có khả năng lý luận và hoạch định công việc tốt hơn, kiểm soát những tình cảm tiêu cực tốt hơn, có điểm số cao hơn, học lên cao hơn, xoay xở trong những tình huống khó khăn tốt hơn, gặp ít khó khăn trong liên hệ với người khác hơn, ít sử dụng ma túy hơn, và có lòng tự tin cao hơn. Những lợi ích và thành tựu mà chúng ta đều muốn con cái đạt được khi lớn lên.

Nếu theo suy nghĩ thông thường chúng ta tưởng càng lớn khả năng tự kiềm chế sẽ khá hơn. Nhưng rất

tiếc, dân gian Việt Nam cũng có câu “Già mà không nên nét”, một phần chắc cũng để chỉ các cụ già chưa biết cách nhịn thèm. Một thí nghiệm gần đây của Giáo sư BJ Casey tại Đại học Cornell và Giáo sư Yuichi Shoda của Đại học Washington đã tìm lại những đứa trẻ đã tham gia thí nghiệm của Giáo sư Mischel trước kia, nay số người tìm lại được đều đã ở độ tuổi 40. Điều thú vị là vẫn có sự khác biệt trong khả năng nhịn thèm giữa hai nhóm có khả năng tự kiểm chế mạnh và kém trước kia. Những đứa trẻ trước kia không tự kiểm chế được thì nay lớn lên vẫn bị điểm thấp trong các bài trắc nghiệm khả năng tự kiểm chế. Không biết như thế có phải là minh chứng cho thành ngữ câu: “Non sông dễ đổi, bản tính khó dời” chăng?

Kém khả năng nhịn thèm không chỉ là vấn đề cá tính mà còn có sự liên hệ đến một số chứng rối loạn tâm thần. Khi chúng ta quan sát trẻ bị chứng hiếu động kém chú tâm [Attention Deficit Hyperactivity Disorder], chúng ta cũng thấy chúng muồn làm gì là làm ngay và không chờ đợi được. Theo Giáo sư Robert Latzman thuộc Đại học bang Georgia thì khả năng nhịn thèm hay tự trì hoãn hưởng thụ là một đặc tính cốt lõi trong một số chứng rối loạn khác nhau, trong đó có chứng ADHD. Giáo sư Latzman cũng cho rằng khả năng tự kiểm chế là một mốc quan trọng trong việc phát triển của trẻ.

Khi Giáo sư Casey nghiên cứu về khả năng tự kiểm chế bằng kỹ thuật chụp não fMRI thì thấy rằng khi bị “dụ dỗ” bởi một vật hấp dẫn, phần vỏ não vùng trán

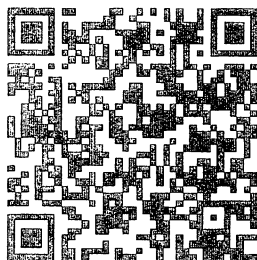
[frontal cortex] của những người có khả năng tự kiểm chế mạnh hoạt động nhiều hơn. Trong khi ở những người có khả năng tự kiểm chế kém thì một vùng não nằm ở trong, vùng thể vân bụng [ventral striatum] hoạt động mạnh hơn. Chúng ta cũng biết là vùng vỏ não trán có chức năng kiểm soát và hoạch định, trong khi vùng thể vân bụng thì có liên quan đến các ham muốn của con người. Một nghiên cứu mới của Giáo sư William Hopkins từ Đại học bang Georgia cho thấy là khả năng tự kiểm chế này có liên hệ trong cấu trúc và dẫn truyền thông tin của não. Nghiên cứu trên giống hắc tinh tinh cho thấy là những con tinh tinh có khả năng tự kiểm chế có nhiều máu nổi trong phần chất trắng giữa nhân lười liềm [caudate nucleus] và vùng ngoài vỏ não thùy trán [dorsal prefrontal cortex].

Theo như thí nghiệm về não của hắc tinh tinh thì chúng ta có thể đặt ra giả thuyết là ai sinh ra với những mối nối trong chất trắng giữa hai vùng nhân lười liềm và vỏ não thùy trán nhiều hơn thì khả năng tự kiểm chế mạnh hơn. May mắn thay là sinh lý không phải là định mệnh, và môi trường vẫn đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành tính cách của chúng ta. Gần đây các nhà nghiên cứu ở Đại học Rochester đã thực hiện lại nghiên cứu của Giáo sư Mischel với một số thay đổi. Trước khi vào phòng có kẹo, cả hai nhóm trẻ đều được nhận một hộp bút chì màu và nhãn dán [sticker], đồng thời được hứa sẽ nhận thêm một hộp bút chì màu lớn hơn và các nhãn dán đẹp hơn. Nhóm trẻ thứ nhất sau đó quả thật được nhận những món như đã hứa, còn nhóm thứ hai bị hứa cuội, nghĩa là không nhận được

gì cả. Sau đó cả hai nhóm cũng được cho vào phòng có một viên kẹo và cái chuông trên bàn. Kết quả là gì chắc chúng ta đều đã đoán được. Nhóm được giữ lời tin rằng chúng sẽ được thưởng cho hành động tự kiểm chế của mình. Còn nhóm kia thì ăn ngay cục kẹo vì không tin chuyên viên nghiên cứu sẽ quay trở lại với cục kẹo thứ hai. Đã bị lừa một lần thì thật khó để tin rằng không bị lừa một lần nữa. Điều này không chỉ đúng với bọn trẻ trong phòng thí nghiệm mà còn đúng với cả người trưởng thành trong xã hội và quốc gia.

Những lợi ích của khả năng nhịn thèm, tự kiểm chế, không hưởng thụ ngay không chỉ giới hạn trong việc hình thành nhân cách tốt đẹp cho một đứa trẻ mà còn tạo điều kiện cho trẻ đạt được những mục tiêu thách đố trong tương lai. Lợi ích này không chỉ giới hạn ở cá nhân mà còn có ý nghĩa cho cả xã hội và quốc gia. Chúng ta đã thấy nhiều quốc gia trên thế giới đạt được những thành tựu trong việc tái thiết và phát triển nhanh chóng sau chiến tranh, một phần lớn cũng do khả năng tự kiểm chế việc hưởng thụ và hoang phí từ người dân đến chính quyền. Một việc lợi mình lợi người như thế mà tại sao chúng ta lại bỏ qua nhỉ? Hãy khoan hưởng thụ nhé!

Trong xã hội ngày hôm nay, một số phụ huynh ở Việt Nam bỗng trở nên khá giả hơn trước và điều này khiến việc thất lưng buộc bụng của mình và con cái trở nên không cần thiết. *“Con muốn gì thì cứ cho nó hưởng để nó khỏi thèm, đền bù ngày xưa mình đói kém thua suốt bạn bè”*. Thế nhưng kiểu chiều con như vậy thì phải tạm mượn câu Kiều để tả: *“Yêu nhau thì lại bằng mười phụ nhau”*. Nghiên cứu khoa học cho ta thấy việc nuông chiều trẻ muốn gì được ngay sẽ không đem lại ích lợi gì cho trẻ mà thậm chí còn hại chúng.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

MƠ ƯỚC THỦ KHOA

Học khu Garden Grove nằm ngay trong lòng cộng đồng Việt Nam ở miền Nam bang California. Nhiều trường trung tiểu học trong Học khu có sĩ số học sinh Á châu lên đến trên 80% mà trong đó đa số là học sinh Việt Nam. Khi cộng đồng Việt Nam bắt đầu ổn định cuộc sống trong khu vực và đầu tư nhiều hơn cho con em trong lãnh vực giáo dục, số học sinh Việt Nam ra trường luôn chiếm đa số các vị trí thủ khoa và á khoa. Ngay từ thập niên 90, hiện tượng này đã bắt đầu được chú ý và đem lại niềm hãnh diện cho cộng đồng thiểu số này. Cho đến các năm gần đây, các em học sinh Việt Nam vẫn tiếp tục chiếm giữ đa số các vị trí này; chẳng hạn năm 2011, trong 23 em thủ khoa và á khoa thì có đến 18 em là người Việt, hay trong năm 2016 vừa qua, trong 8 em thủ khoa thì có đến 5 em người Việt. Tuy nhiên, sự chú ý cũng nhạt dần vì nó trở nên một hiện tượng bình thường trong đời sống người Việt tại đây, có chăng còn lại vẫn là niềm hãnh diện của những người quan tâm đến giáo dục và đặc biệt là cha mẹ các em.

Làm cha mẹ ít nhiều chúng ta đều muốn con cái học giỏi. Sợ hãi với cái đói nghèo trong quá khứ hay sự đàng tiếu của một gia tộc có truyền thống khoa bảng, nhiều cha mẹ không chỉ muốn con mình tốt nghiệp đại học mà còn phải luôn đứng đầu trong lớp ở mỗi cấp lớp. Và dĩ nhiên, tốt nghiệp trung học với vị trí thủ khoa là một danh dự, một chiếc cúp mà mỗi gia đình đều háo hức muốn tranh đoạt trong trận tranh tài dài 12 năm. Những đứa trẻ kiểu mẫu giỏi toàn diện trong chuyện học còn có thể trình diễn một vài bài lá lướt trên chiếc dương cầm hay chưng bày hàng dãy huy chương thể thao chói lọi đặt ngay phòng khách mỗi khi có bạn bè cha mẹ đến chơi.

Hầu hết các em thủ khoa ra trường đều thành công và có công ăn việc làm ổn định. Thế nhưng, nghiên cứu của Tiến sĩ Karen Arnold ở Boston College trong cuốn *Cuộc sống hứa hẹn: Những thủ khoa trung học đã ra sao* cho thấy, trong môi trường làm việc, các em không còn dẫn đầu. Theo dõi gần trăm em học sinh thủ khoa từ Trường Trung học Illinois bang Chicago trong suốt 14 năm, Arnold quan sát thấy: “*Họ tuân theo luật lệ, làm việc chăm chỉ, và ham thích học hỏi, nhưng họ không phải là những người đột phá. Họ làm việc rất tốt trong một hệ thống nhưng không thích thay đổi chúng*”.

Nghiên cứu hàng ngàn trang tài liệu phỏng vấn các cựu thủ khoa này, Arnold thấy họ thành công và toàn diện trong cả đời sống cá nhân và chuyên môn nhưng không bao giờ dồn tâm trí cho một lãnh vực đặc biệt mà họ thật sự đam mê. Cũng như một chiếc kính hội

tự chỉ có thể đốt cháy vật khi tập trung ánh sáng vào một điểm, những thủ khoa có thể tỏa sáng nhưng khó có thể làm bùng cháy điều gì. Là thành phần ưu tú của dòng chính [mainstream], lực lượng xương sống của xã hội, họ có thể quản trị thế giới rất tốt nhưng sẽ khó có thể thay đổi thế giới. Trong nhóm khách thể mà vị này nghiên cứu, đa số làm trong các ngành thường thấy trong xã hội như bác sĩ, luật sư, kỹ sư, y tá, giáo viên, kế toán viên. Nhưng cũng có người còn không học hết đại học và có nhiều phụ nữ chỉ ở nhà nuôi con dù đã có bằng thạc sĩ hay tiến sĩ. Arnold nhận xét có phần hơi mỉa mai: “Cơ hội để trở nên có danh tiếng hay thay đổi thế giới từ vị trí một kế toán viên chẳng hạn thì thật là ít ỏi”.

Hình như chưa có vị tổng thống Hoa Kỳ nào là kế toán viên cả, nhưng bác sĩ và luật sư thì chắc chắn là có. Nhưng họ có đứng đầu lớp, thủ khoa toàn trường hay không thì chưa chắc. Trong cuốn tiểu sử *Những giấc mơ của cha tôi*, cựu Tổng thống Barack Obama đã kể mẹ của ông ta đã từng trách móc: “Con không nghĩ con đã có chút coi thường tương lai?... Một đứa bạn của con mới bị bắt vì có ma túy. Điểm số của con đang đi xuống. Con vẫn chưa bắt đầu làm đơn vào đại học. Mỗi lần mẹ thử nói với con về chuyện này thì con lại làm như mẹ chỉ là nhà độc tài toàn trị”. Obama cũng vào đại học nhưng không đứng đầu lớp. Trong các hạng danh dự ở đại học, Obama chỉ ở hạng giữa, hạng ưu Magna Cum Laude thay vì hạng tối ưu Summa Cum Laude.

Tương tự, có một lá thư của Joseph Kennedy, thân phụ của vị Tổng thống thứ 35 của Hoa Kỳ John F. Kennedy, với tên thường gọi là Jack, đã phàn nàn về cậu con trai của mình: *“Jack rất sáng trí về những việc gì nó quan tâm, nhưng bất cẩn và không chuyên cần ở những chuyện mà nó không thích. Dĩ nhiên đây là một tội xấu”*. Sau này, Jack quả thật chỉ học nửa chừng ở trường Kinh doanh tại Đại học Stanford. Còn ông Tổng thống Abraham Lincoln thì thậm chí... còn không học hết đại học. Thế nhưng ông Kennedy đã khéo léo cùng Thủ tướng Xô viết lúc đó là Nikita Khrushchev giải quyết căng thẳng vụ hỏa tiễn hạt nhân ở Cuba tránh cho nhân loại một Thế chiến thứ III. Còn ông Lincoln thì được người Mỹ vô cùng kính trọng vì đã có công chấm dứt nội chiến và giải phóng nô lệ da đen.

Tôi thường xuyên bị “làm phiền” bởi những vị phụ huynh mà tiếng lóng Mỹ gọi là “máy bay trực thăng” - họ luôn bay vòng vòng trên đầu con cái của mình để sẵn sàng can thiệp khi chúng làm điều gì mà họ cho là sai lầm. Họ sẽ hạ cánh hay đổ bộ cấp tốc khi con của họ có một con C trong điểm số cuối khóa hay cuối học kỳ. Với 5 hạng từ A tới F, không có E, điểm C là đủ để lên lớp. Dĩ nhiên nếu nhiều con C làm ảnh hưởng đến điểm số trung bình thì em học sinh đó sẽ khó được nhận vào một trường danh tiếng như Stanford, Cornell, Yale hay Harvard tại Mỹ và lại càng khó khăn hơn nữa để nhận được học bổng toàn phần cho chương trình học cử nhân. Một vài con C trên bảng điểm của con cũng đủ các bà mẹ ông bố “trực thăng” nổi điên, thậm chí nghi ngờ con mình bị “khuyết tật khả năng học tập”

và yêu cầu tôi là Chuyên gia Tâm lý Học đường trắc nghiệm để xác định và được hưởng những ưu đãi của trẻ khuyết tật.

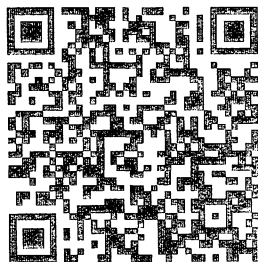
Một vĩ nhân nhưng “học dốt” và thậm chí còn bị khuyết tật mà cho đến nay chúng ta vẫn sử dụng các sáng kiến của ông ta hàng ngày là Thomas Edison, người sáng chế ra bóng đèn điện. Đi học đã trễ lúc 10 tuổi vì hoàn cảnh gia đình, mà thời gian trải qua trường học chính quy của Edison cũng chỉ có vài tháng vì bị giáo viên báo cáo là lơ đãng lẫn không chịu ngồi yên trong lớp, còn hiệu trưởng thì cho là ông có “đầu óc rối rắm”. Nhiều giai thoại cho rằng cái đầu óc tối tăm rối rắm của Edison thật ra là Dyslexia - Khuyết tật khả năng đọc, và có thể cả Attention Deficit Hyperactivity Disorder - chứng Hiếu động và kém chú tâm. Không biết có thật hay không nhưng chắc chắn Edison bị đuổi từ năm 12 tuổi. Cậu ta được mẹ kèm cặp ở nhà đủ để biết đọc, biết viết và làm toán. Phần kiến thức còn lại cậu ta tự học bằng cách đọc sách, niềm đam mê cho đến cuối đời. Edison đã nói về mẹ: *“Mẹ tôi đã tạo nên tôi. Bà ta rất đổi trung thực, rất đổi tin tưởng vào tôi và tôi cảm thấy tôi sống vì một người, một người mà tôi không được làm thất vọng”*.

Đang viết những dòng này thì một người bạn gửi thư đến báo cho tôi một tin tức. Đầu tháng 5 vừa rồi, Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ đã trao giải thưởng Giải thưởng Lãnh đạo Trẻ Tiềm năng cho 10 em trên thế giới nhằm khuyến khích người trẻ phát huy sáng kiến và tài năng lãnh đạo. Mười em này được chọn ra từ hơn 100 nước

trên thế giới, trên căn bản những sáng kiến của họ đã tác động tích cực và phục vụ cho lợi ích cộng đồng của họ như thế nào. Trong đó có một sinh viên 23 tuổi từ Việt Nam là Lưu Thị Quyên ở Hà Nội. Quyên đã sử dụng nghệ thuật sáng tạo và công nghệ thông tin để phát động các chiến dịch kêu gọi sự nhận thức của giới trẻ về các vấn đề xã hội, từ sự minh bạch của chính phủ cho tới những việc vượt qua những định kiến xã hội.

Tôi không biết Quyên có phải luôn đứng đầu lớp hay không, nhưng sáng kiến của em chắc hẳn sẽ giúp cải thiện xã hội và tương lai Việt Nam. Đọc chuyện này bỗng dưng tôi nhớ tới câu của triết gia Lý Đông A: *“Nuôi tâm sinh thiên tài. Nuôi trí sinh nhân tài. Nuôi thân sinh nô tài”*. Mong Việt Nam càng ngày càng bớt đi nô tài mà thêm nhiều nhân tài và nhất là thiên tài.

Hầu hết các em thủ khoa ra trường đều thành công và có công ăn việc làm ổn định. Thế nhưng, nghiên cứu của Tiến sĩ Karen Arnold ở Boston College trong cuốn *Cuộc sống hứa hẹn: Những thủ khoa trung học đã ra sao* cho thấy, trong môi trường làm việc, các em không còn dẫn đầu. Theo dõi gần trăm em học sinh thủ khoa từ Trường Trung học Illinois bang Chicago trong suốt 14 năm, Arnold quan sát thấy: “Họ tuân theo luật lệ, làm việc chăm chỉ, và ham thích học hỏi, nhưng họ không phải là những người đột phá. Họ làm việc rất tốt trong một hệ thống nhưng không thích thay đổi chúng”.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

SÔNG BẰNG NĂM ĐÁM

Tôi kinh ngạc thấy những vết trầy xước đỏ trên mu bàn tay em và vết bầm trên má. Tại Mỹ các nhân viên làm trong nhà trường đều có nhiệm vụ tìm hiểu và báo cáo những vụ bạo hành thân thể, tinh thần hay bỏ mặc con cái của cha mẹ. Chính vì vậy khi cộng đồng Việt mới thành lập rải rác khắp nước Mỹ, không ít gia đình bị cảnh sát hay nhân viên sở xã hội tra hỏi vì thấy những vết bầm do cạo hay ngắt gió sau lưng hay ở màng tang. Khi tôi hỏi, em ngần ngại không chịu trả lời. Chỉ khi tôi bảo đảm sẽ không tiết lộ bí mật nếu em không làm hay ai làm hại em, em mới chịu nói. Mỗi tuần em đi đánh võ đài lậu một lần vào ban đêm, kiểu *underground fight club* mà chúng ta thấy trong phim *Fight Club* có Brad Pitt và Edward Norton thủ diễn. Những trận đấu thỉnh thoảng không chỉ đồ mồ hôi mà còn đổ máu. Số tiền kiếm được không những phụ cho em và ông ngoại sống

thêm ngoài tiền trợ cấp xã hội mà còn thỉnh thoảng để em gửi về giúp đỡ cha mẹ còn ở lại quê nhà. Biết tôi là người Việt, em khoe em là võ sinh giỏi của một võ đường trong cộng đồng Việt Nam. Hôm qua xui nên em mới bị đối thủ đánh một cú vào má.

Em là học sinh giỏi. Tôi đang viết lá thư giới thiệu cho em bỏ vào hồ sơ nhập học nhiều trường danh tiếng. Khi đọc lá thư ngỏ (personal statement) của em với trường đại học, tôi không khỏi lặng người khi biết những gì em đã trải qua. Trốn khỏi làng quê nghèo khó khi chỉ mới 13 tuổi để tìm đường lên phía bắc vượt biên qua Mỹ gặp ông ngoại đã qua trước, em đã vượt qua bao nhiêu gian khổ, đói khát, vượt qua những vùng dưới đất chỉ có xương rồng và rắn độc, trên trời nắng chang chang không một gợn mây chỉ là chuyện thường ngày trong chuyến đi gần 2 tuần của nhóm vượt biên. Trong nhóm một thiếu phụ vì có chút nhan sắc đã bị hãm hiếp bởi bọn dẫn đường nhiều lần. Đêm cuối cùng nghỉ tại một trạm dừng chân trước khi vượt sông qua Mỹ, thiếu phụ và em được xếp vào chung một phòng. Nửa đêm sau khi tỉnh dậy than khóc rồi như nổi điên, người đàn bà bất hạnh đã bóp cổ đe dọa đứa trẻ 13 tuổi để cưỡng hiếp.

Thật khó để mà tưởng tượng với những nghịch cảnh như vậy mà chỉ với gần năm năm ở đất Mỹ, em đã hòa nhập và thành công trong học tập. Có một từ để nói về em khá quen thuộc đối với người Việt là khả năng “vượt khó”. Từ vượt khó đã được sử dụng lâu nay và phổ biến rộng rãi bởi truyền thống Việt Nam để chỉ

những cá nhân có khả năng vượt qua nghịch cảnh như khuyết tật thân thể, đói nghèo, sống trong vùng sâu xa, mất mát sự hỗ trợ trong gia đình, v.v... mà vẫn có thể cố gắng học hỏi, có ý chí phấn đấu, và thành công trong cuộc sống. Khả năng vượt khó theo định nghĩa khoa học đòi hỏi sự phát triển bình thường về mặt tâm lý chứ không chỉ sự thành công trong xã hội khi vượt qua được nghịch cảnh.

Nói tới những nghịch cảnh kinh khủng nhất của loài người ngoài chuyện vượt biên tìm đường sống, mà gần đây nhất là người tỵ nạn Syria, thì phải kể đến các trại tập trung. Có những người đi qua “địa ngục” đã không chỉ tồn tại mà còn thành công trong xã hội lẫn phát triển cả về tinh thần và tâm linh. Viktor Frankl, bác sĩ tâm thần và chuyên gia thần kinh học người Áo, là một trong những người như thế. Khi mẹ, em và vợ đều chết ở trong những trại tập trung Đức Quốc xã khác nhau trong Thế chiến thứ II, Viktor đã phấn đấu để không trầm cảm, quẫn chí, hay điên loạn qua ba trại tù trong năm năm. Vì Viktor đã chứng nghiệm dù trong hoàn cảnh vô lý, đau thương hay phi nhân nào đi nữa, cuộc đời vẫn ẩn tàng ý nghĩa và vì thế trong những thống khổ hôm nay cũng mang đầy ý nghĩa. Trong cuốn *Từ trại Tù thần đến Chủ nghĩa hiện sinh*, mà sau này được đổi lại là *Đi tìm lẽ sống* [Man's Search for Meaning], Viktor đã nhìn lên bầu trời bình minh khi bị áp giải mà nhớ tới khuôn mặt của vợ mình, dường như còn rực rỡ hơn cả ánh mặt trời đang ló dạng khỏi những đám mây đen cuối chân trời. Ở khoảnh khắc đó, Viktor chợt chứng ngộ một điều: “*sự cứu chuộc của con người là*

qua tình yêu và trong tình yêu”. Ông viết tiếp: “Tôi hiểu rằng một người dù chẳng còn lại gì trên cõi đời này vẫn có thể biết đến hạnh phúc, dù trong khoảnh khắc, khi trầm tư về những người thân yêu. Trong vị thế hoàn toàn khôn cùng, khi con người chẳng thể biểu hiện mình bằng một hành động tích cực, khi sự thành tựu của hấn chỉ còn là sự chịu đựng nỗi thống khổ một cách đúng đắn - một cách danh dự, trong vị thế đó con người vẫn có thể đạt được sự trọn vẹn bằng cách trầm tư với yêu thương hình ảnh những người mà hấn mang theo trong tim”.

Tôi nghĩ tới đứa học trò của tôi trong đêm đen vượt biên. Chắc hẳn trong ánh bình minh nhìn về phía hàng rào kẽm gai ngăn chia Mễ-Mỹ, em cũng đã nhớ tới khuôn mặt cha mẹ ở lại làng quê và người ông bên kia biên giới. Chắc hẳn cũng bằng tình thương yêu đối với gia đình, em đã tìm được ý nghĩa cuộc sống của mình. Những khôn khó trên đường đời thay vì làm tâm hồn em thương tật hay khiếm khuyết, thay vì đón đau làm cơn ác mộng mỗi đêm, hay căm giận làm cơn thịnh nộ mỗi ngày, em vẫn học rất giỏi và được thầy cô bạn bè quý mến.

Trong tâm lý học, khái niệm vượt khó xuất hiện như một phản đề cho mô hình “khiếm khuyết” trong sự phát triển của trẻ em. Theo mô hình “khiếm khuyết”, những trẻ em phát triển không nằm trên một lộ trình nhất định thì được xem như lệch chuẩn và dẫn đến những khuyết tật trong tâm thần. Thế nhưng, có những em tuy sống cùng nghịch cảnh với nguy cơ ảnh hưởng đến sự phát

triển bình thường, các em vẫn có khả năng vượt lên khốn khó để thành người.

May mắn là khả năng vượt khó không dành riêng cho siêu nhân. Tuy phải gặp những nghịch cảnh nhưng nhiều em vẫn vượt qua được để phát triển khỏe mạnh bình thường. Nhà nghiên cứu chuyên về khả năng vượt khó, Ann Masten đã gọi đây là sự màu nhiệm bình thường [ordinary magic] và cho rằng khả năng vượt khó là một sự kiện phổ quát chứ không phải là một thiên phú của một số trẻ em may mắn hay đặc biệt.

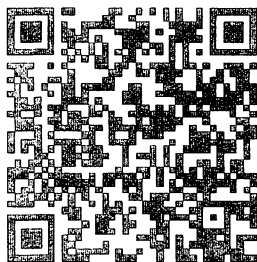
Nếu môi trường cũng là nơi nghịch cảnh xuất hiện thì đó cũng là nơi cung cấp những điều kiện để bất cứ đứa trẻ nào cũng vượt qua được nghịch cảnh. Đầu tiên là sự kỳ vọng của người lớn quanh em, qua việc chia sẻ mong ước, hướng dẫn và khuyến khích trẻ thành công. Sự khích lệ từ phía người quan tâm tới trẻ còn tạo cho chúng niềm tự tin, lạc quan, tự chủ, hy vọng vào tương lai, và thay đổi cách đánh giá tiêu cực của chúng về chính mình. Kế đến, người lớn cần tạo điều kiện cho trẻ được tham gia đóng góp ý kiến hay hành động cụ thể và ý nghĩa để xây dựng và phát triển môi trường trẻ đang sinh sống và học tập. Qua đó, chúng có niềm tin mình là một thành viên quan trọng có những đóng góp hữu ích trong gia đình, nhà trường, cộng đồng và nhân loại. Chúng sẽ không cảm thấy mình ngoài cuộc xa lạ, để có thể đứng vững với những gì xảy ra chung quanh.

Nhưng quan trọng nhất, vẫn là việc trẻ cảm thấy trong cuộc đời mình có một người luôn quan tâm và thương

yêu mình, không chỉ hiểu biết và nâng đỡ với những hành vi tích cực hay sự thành công mà còn cả những lỗi lầm và sự thất bại của trẻ. Nghiên cứu của Giáo sư Emmy Werner của Đại học US Davis và chuyên gia Tâm lý Ruth Smith trong nhiều năm cho thấy chỉ cần có một người hướng dẫn tinh thần làm gương mẫu cho trẻ ngoài cha mẹ cũng đủ giúp trẻ xây dựng khả năng vượt khó. Người này không chỉ hướng dẫn chuyện học tập cho trẻ mà còn biết lắng nghe những tâm sự của trẻ và nêu gương tích cực để trẻ xây dựng bản sắc của riêng mình.

Trong đời sống em học sinh của tôi, cha mẹ thì ở xa nhưng ông em chính là người hướng dẫn tinh thần, ánh sáng ở chân trời lúc rạng đông để em tiến về phía trước và vượt qua bao khó khăn trong cuộc sống. Mỗi khi em kể với tôi về người ông, mắt em sáng lên niềm hãnh diện và tình yêu thương. Em chấp nhận gian khổ, đổi những vết bầm trên má và vết xước trên tay vì trong cuộc sống của em đã có một mục đích đầy ý nghĩa. Nói như Viktor Frankl: *“Chấp nhận cháy lên để thấp sáng cho đời”* [What is to give light must endure burning.]

May mắn là khả năng vượt khó không dành riêng cho siêu nhân. Tuy phải gặp những nghịch cảnh nhưng nhiều em vẫn vượt qua được để phát triển khỏe mạnh bình thường. Nhà nghiên cứu chuyên về khả năng vượt khó, Ann Masten đã gọi đây là sự màu nhiệm bình thường [ordinary magic] và cho rằng khả năng vượt khó là một sự kiện phổ quát chứ không phải là một thiên phú của một số trẻ em may mắn hay đặc biệt.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

THANH GƯƠM TRONG TÂM

Trong nhiều năm qua, vấn đề bất nạt giữa các em học sinh mà báo chí thường gọi là bạo lực học đường là vấn đề nóng bỏng và nhức đầu cho những người quan tâm đến phẩm chất của ngành giáo dục và an sinh của trẻ em. Sự công phần lan rộng hơn khi chứng kiến sự hung hãn và tàn nhẫn của trẻ em khi tấn công bạn cùng trường trong những vụ “*đánh hội đồng*” qua những đoạn video được tung lên mạng của trẻ thủ ác. Bên cạnh những hành động tổn thương thân thể, bạo lực học đường gần đây ở Việt Nam còn có cả những hành động tổn thương danh dự và nhân phẩm của nạn nhân; với trẻ trai thì cả bọn thủ ác đái lên người, với trẻ gái thì cả bọn lột trần áo quần, cười hỉ hả khoái trá khi biết những cảnh tượng này sẽ được mạng xã hội phổ biến. Nhiều người khi xem xong

đã tự hỏi từ lúc nào trẻ em đã thành những “con quái vật” như thế.

Vấn đề bạo lực học đường hay nói cụ thể hơn là vấn đề ức hiếp, bắt nạt, tấn công của học sinh không chỉ là vấn nạn tại Việt Nam mà còn tại Hoa Kỳ. Theo báo cáo của Trung tâm Phòng ngừa và Kiểm soát Dịch bệnh của Hoa Kỳ, có 486.400 vụ bạo hành xảy ra ở học sinh từ 12 đến 18 tuổi trong năm 2014. Riêng tại Việt Nam, các số liệu không được đầy đủ và cập nhật. Một số nguồn được trích dẫn trên báo chí có thể tham khảo, chẳng hạn theo số liệu thống kê của Cục Bảo vệ, chăm sóc trẻ em thuộc Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội, số vụ bạo hành tại trường học tăng gấp 13 lần so với 10 năm trở về trước. Theo báo cáo của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong năm học 2009 - 2010 trên toàn quốc đã xảy ra khoảng 1.589 vụ học sinh đánh nhau ở trong và ngoài trường học. Trong một nghiên cứu với một mẫu khảo sát tương đối nhỏ về bạo lực học đường của nữ sinh tại hai trường ở Hà Nội vào năm 2008 có từ 41% đến 59% vụ các em học sinh đánh một mình và 47% đến 52% đánh tập thể.

Trong bài nghiên cứu về định nghĩa bạo lực học đường đăng trên niên báo Viện Chính trị và Khoa học Xã hội Hoa Kỳ, Giáo sư Stuart Henry đề nghị chúng ta phải mở rộng và đào sâu khái niệm bạo lực học đường chứ không chỉ giới hạn về các hành vi đánh nhau. Theo Giáo sư Henry, bạo lực là *“sự sử dụng quyền lực để hại người khác”*. Quan trọng nhất trong định nghĩa này là khái niệm làm hại được Giáo sư Henry mở rộng để bao gồm nhiều lãnh vực khác nhau. Ngoài tổn thương thể

xác, người bị hại còn bị tổn thương tinh thần như tâm lý hay cảm xúc; vật chất như vật sở hữu hay điều kiện tài chánh kinh tế; xã hội hay quan hệ xã hội và bản sắc; đạo đức và luân lý, v.v... Và người gây hại có thể dùng quyền lực để tước đoạt hay trấn áp một trong những sở hữu của người bị hại trong các lãnh vực trên. Vì thế, bạo lực học đường không chỉ giới hạn trong chuyện mạnh hiếp yếu giữa học sinh, mà còn từ ban giám hiệu, giáo viên, và nhân viên nhà trường đối với học sinh. Những bạo lực từ những người lớn đối với con trẻ sẽ nuôi dưỡng bạo lực giữa trẻ với nhau.

Chẳng hạn, một giáo viên khi dùng quyền lực của một giáo viên gọi một em học sinh là ngu dốt và cấm những em trong lớp không được chơi với em đó, thì đó là một hiện tượng của bạo lực học đường. Giáo viên trong thí dụ không làm tổn thương thân xác của em học sinh đó nhưng đã tước đoạt phẩm giá, tước đoạt sự an lành trong tâm trí, tước đoạt vị trí xã hội trong lớp học, và trấn áp các quan hệ xã hội của em. Đó là một hành động vi phạm quyền lợi của trẻ em. Và vì trẻ em là một con người nên về căn bản đó là một hành động vi phạm nhân quyền.

Trong việc tìm hiểu, khảo sát, và nghiên cứu một vấn đề để tìm cách giải quyết thì một định nghĩa không hoàn chỉnh sẽ khiến chúng ta dễ bỏ sót những hiện tượng và góc cạnh khác nhau của vấn đề, từ đó có thể dẫn tới những giải pháp tạm bợ, cóp nhặt, và chấp vá. Nhất là về mặt chính sách, nếu những nhà lãnh đạo giáo dục không có một định nghĩa toàn diện thì họ sẽ gặp

khó khăn trong việc xây dựng chính sách để giải quyết tình trạng bạo lực học đường.

Trong bất cứ cộng đồng nào dù nhỏ như gia đình và lớp học hay lớn như xã hội và quốc gia, còn có quyền lợi, chính kiến và thể diện là còn xung đột. Vấn đề là giải quyết xung đột như thế nào để chứng tỏ sự trưởng thành, từ bi và trí tuệ nếu nhìn từ góc độ cá nhân, và để chứng tỏ là một tập thể văn minh và pháp trị nếu đứng về góc độ hệ thống.

Việc chỉ nhận diện và đổ cho một nguyên nhân độc nhất phản ánh lối suy nghĩ đơn giản và cũng là tư duy khoa học của thế kỷ 19 trước khi các lý thuyết về hệ thống và sinh thái ra đời. Con người và môi trường là một thể thống nhất, là một hệ thống nằm trong hệ thống. Nếu thân thể con người là một hệ thống sinh lý gồm các trao đổi hóa học và điện từ [bioelectromagnetism], thì xã hội là một hệ thống trao đổi thông tin, tài sản, v.v... Với sự hiểu biết mới về tương quan hệ thống, các nhà nghiên cứu về bạo lực học đường cố nhận diện những nguy cơ để khảo sát những yếu tố nào trong hệ thống đã góp phần vào việc phát sinh bạo lực học đường, cụ thể là nguy cơ xuất hiện những đứa trẻ dùng bạo lực để trấn áp người khác.

Nhóm nguy cơ thứ nhất là nguy cơ nội tại của những học sinh thường dùng bạo lực để trấn áp người khác. Nó thường xảy ra ở những đứa trẻ mang khuyết tật nhẹ về trí năng, học tập, cảm xúc, hành vi; những trẻ từng là nạn nhân của những bạo hành trong gia đình, học đường hay khu phố thôn xóm; những trẻ lạm dụng ma túy hay rượu chè; những đứa trẻ thiếu tự tin, thường xuyên sống

trong căng thẳng có thể là vì áp lực phải đóng vai trò ngoan học giỏi một cách quá mức.

Nhóm yếu tố nguy cơ thứ hai thuộc về gia đình. Trong các gia đình nếu vai trò, trách nhiệm, sinh hoạt của những thành viên bị rối loạn hay xơ cứng, khả năng tạo điều kiện hình thành những đứa trẻ có hành vi bạo lực rất cao. Chẳng hạn, nếu cha mẹ quá khắc nghiệt, quá buông thả, hay không nhất quán trong việc kỷ luật con cái trong gia đình. Họ xem con cái như tài sản, là nô lệ, đối xử quá độc đoán và áp bức. Ngược lại, nguy cơ cũng xảy ra khi cha mẹ lơ là lạnh nhạt, không biết cách giám sát hành vi con cái đúng mực; hoặc cha mẹ nghiện ngập rượu chè, ma túy. Ở Hoa Kỳ, người ta cũng thấy là con cái của những gia đình có thu nhập thấp hay cha mẹ ít học cũng thường có khả năng bạo động hơn. Tuy nhiên yếu tố thu nhập và ít học không nhất thiết là nguy cơ trong các nền văn hóa khác khi có sự hiện diện của các nhân tố tốt đẹp như truyền thống nề nếp nhường nhịn, hòa thuận, hay sự hỗ trợ trong việc giáo dục và kỷ luật con cái từ ông bà, cô dì v.v...

Những nguy cơ từ nhà trường gồm có việc không có nhân viên giám sát sân chơi trong giờ ra chơi và tại cổng trường khi tan học và vào học. Việc giám sát này còn phải bao gồm phòng ăn trưa, trong hành lang, phòng thay quần áo tập thể dục, và ngay cả trước cửa phòng vệ sinh. Về giáo viên, bạo lực trong học đường sẽ xảy ra và được dung dưỡng khi giáo viên hay học sinh của trường đứng dưng hay có thái độ chấp nhận những hành vi bắt nạt hay thậm chí có hành vi sử dụng

bạo lực đối với nhau và đối với học sinh. Về ban giám hiệu thì bạo lực xảy ra khi họ áp dụng các hình thức kỷ luật không đồng đều, quá khắc nghiệt, không chứng cứ, lạm quyền, và quan trọng nhất là khi định chế giáo dục và văn hóa thiếu tính nhân văn và nhân bản.

Và về bạn bè thì những nguy cơ khiến đưa trẻ sử dụng bạo lực là khi chúng có nhiều bạn bè là thành phần tội phạm, băng đảng, học kém; bạn bè không thích đi học, trốn học, không thấy ý nghĩa trong chuyện học; hoặc ngược lại trẻ bắt nạt cũng có thể là trẻ bị bạn bè tẩy chay, không chơi cùng.

Qua đó quả thật có nhiều nguy cơ phát xuất từ chính các em. Ngoài việc chúng ta cần giúp các em có nguy cơ sử dụng bạo lực học tập tốt hơn, được chẩn đoán và điều trị sớm những rối loạn tâm thần, các em còn cần được dạy các kỹ năng giao tiếp xã hội và giải quyết vấn đề. Chẳng hạn khi các em có khả năng trình bày những suy nghĩ của mình một cách rõ ràng hơn và biết giải quyết những rắc rối trong quan hệ với bạn bè tốt hơn thì mối liên hệ giữa các em và bạn bè có thể trở nên thân thiện, hiểu biết mà chính các em cũng thấy vui vẻ, hài lòng khi có lòng tự tin vào năng lực của chính mình. Thậm chí các em cũng biết cách thuyết phục và giải quyết những xung đột giữa các bạn khác để ngăn ngừa bạo động xảy ra.

Về phụ huynh, thì họ cần được tư vấn về phương pháp dạy dỗ, kỷ luật và quản lý thời khóa biểu của trẻ. Dạy con theo lối độc đoán và bạo lực kể cả bạo lực

bằng lời nói như nhieếc móc, nhục mạ, không chỉ góp phần tạo ra những đứa trẻ kém tự tin, ít tự trọng, mà còn tạo ra những em học sinh thích bắt nạt hay ngược lại là nạn nhân của các vụ bắt nạt. Ngược lại nịnh con, nuông chiều hay bênh vực con quá đáng, cũng có kết quả không tốt lành gì. Trong gia đình cũng cần có một hệ thống thưởng phạt phân minh, bình đẳng và nhất quán. Có thể trong xã hội chưa đạt được điều đó, nhưng không có nghĩa con của chúng ta cũng vì đó mà không được hưởng một hệ thống công bằng và nghiêm minh trong gia đình. Con em của chúng ta cũng cần một lịch làm việc, học tập, giúp việc nhà, ăn uống, ngủ nghỉ, chơi đùa rõ ràng và hợp lý trong ngày. Lịch làm việc của trẻ phải hợp lý. Nếu chính chúng ta không theo nổi một thời khóa biểu do chúng ta lập ra thì chắc chắn con cái chúng ta khó mà theo nổi.

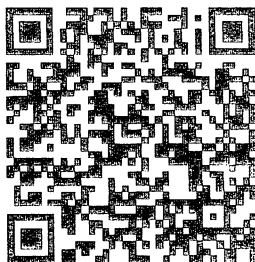
Nếu chúng ta làm con chúng ta trở nên bạc nhược, yếu đuối, từng phục chúng ta vô điều kiện thì đó là con đường dẫn con em chúng ta trở thành nạn nhân của bạo lực. Và nếu chúng ta sử dụng bạo lực đối với chúng hay dung túng sự ích kỷ, cường quyền, và xem bạo lực là cách giải quyết vấn đề nhanh gọn nhất hay khôn ngoan nhất thì chúng ta sẽ tạo ra những đứa trẻ sẵn sàng dùng bạo lực trong nhà trường và sau này cả trong xã hội.

Trong kinh Thiên Chúa giáo có câu *“Kẻ nào dùng guom sẽ chết vì guom”*, theo tôi nghĩ, câu đó không chỉ đề mô tả một hiện tượng nhân quả đơn giản giữa người và người mà còn là một hiện tượng nhân quả trong tâm lý của mỗi cá thể và giáo dục trong gia đình.

Dạy con trong “hoang mang”

Bạn có một ác tâm thì cũng như bạn đang mang một thanh gươm trong lòng, thanh gươm đó sẽ làm bạn tổn thương trước khi bạn dùng nó để trấn áp người khác. Và khi bạn gieo thanh gươm đó trong lòng con của bạn, tôi tự hỏi phải chăng bạn muốn con của bạn sẽ bị tổn thương trong tương lai?

Nếu chúng ta làm con chúng ta trở nên bạc nhược, yếu đuối, từng phục chúng ta vô điều kiện thì đó là con đường dẫn con em chúng ta trở thành nạn nhân của bạo lực. Và nếu chúng ta sử dụng bạo lực đối với chúng hay dùng túng sự ích kỷ, cường quyền, và xem bạo lực là cách giải quyết vấn đề nhanh gọn nhất hay khôn ngoan nhất thì chúng ta sẽ tạo ra những đứa trẻ sẵn sàng dùng bạo lực trong nhà trường và sau này cả trong xã hội.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

MẮT NẠ DA NGƯỜI

Năm 1936 khi một vị khách người Ba Lan hỏi một cách nghi ngờ về động lực của việc phục vụ dân làng có thuần túy nhân đạo hay không, Gandhi đã trả lời: *“Tôi ở đây không phục vụ ai cả ngoài chính mình, tìm sự giác ngộ bằng việc phục vụ dân làng”*. Bằng cách trả lời một cách rất biện chứng, Gandhi đã lật ngược lại vấn đề, thực ra là não trạng của người hỏi bằng cách khẳng định điều người hỏi hàm ý muốn công kích - *“ông làm điều này chỉ để phục vụ chính ông”* - nhưng đồng thời chỉ rõ mục đích tối thượng của chính mình là gì.

Đóng khung trong não trạng nghi kỵ, chúng ta thường nghi ngờ bất cứ hành động vị tha nào của người khác. Mọi hành động từ thiện, từ việc giúp một cá nhân đang gặp khó khăn vì bệnh tật cho đến chương trình cứu trợ cho một khu vực bị khổ sở bởi thiên tai được quảng bá rộng rãi đều bị nghi ngờ về động lực ẩn tàng

sau những ánh mắt thông cảm và bàn tay vỗ về. Biết đâu đó chỉ là trò đánh bóng cá nhân cho một buổi trình diễn sắp đến, một kỳ bầu cử tới gần, hay chỉ để câu like câu view ở cái thời mà mạng xã hội nhận nhiệm vụ thông tin về phản ứng của khán giả. Biết đâu đó là ý đồ hay âm mưu của một nhóm người muốn làm mất mặt người chịu trách nhiệm hay chuẩn bị cho một hành động phá hoại gì đó. Càng thông minh bao nhiêu chúng ta lại càng có thể nghĩ ra nhiều động lực xấu xa che giấu đằng sau những hành động từ bi bác ái. Thậm chí khi không tìm ra bằng chứng gì về những mưu lợi chuát tát của người làm việc thiện, chúng ta cũng tự ý luận rằng những hành động từ thiện đó cũng chỉ để phục vụ một nhu cầu tâm lý hay thỏa mãn cái bản ngã của người làm, để họ thấy mình cao cả và thánh thiện.

Ở đây chúng ta sẽ không nói đến trường hợp cực đoan bệnh thái của chứng Rối loạn Nhân cách Hoang tưởng [Paranoid Personality Disorder]. Một người với chứng rối loạn này sẽ luôn nghĩ rằng động lực đằng sau mọi người mà họ giao tiếp đều đáng ngờ và ác ý, muốn lợi dụng, làm hại hay lừa dối bản thân họ. Ở họ dưới lớp vỏ bề ngoài khách quan, lý lẽ, bình thản là những cảm xúc và biểu hiện biến đổi liên tục của thù địch, sợ hãi, và mỉa mai. Những thái độ này rồi lại gây ra phản ứng khó chịu và thù địch từ người khác, tạo thành cái vòng luẩn quẩn giữa mình và tha nhân, rồi lại củng cố niềm tin của bệnh nhân là những nghi ngờ của mình là đúng. Chúng ta không nói đến bệnh thái này vì dù sao chứng Rối loạn Nhân cách Hoang tưởng cũng không phải là căn bệnh xã hội.

Tiến sĩ Invana Makorvá, Giáo sư Tâm lý học người Nga tại Đại học Stirling ở Anh, cho rằng chiến lược tạo sự nghi kỵ giữa những công dân, hàng xóm, và kể cả thành viên trong gia đình là sách lược thường được áp dụng bởi không ít chính phủ trên thế giới. Và cũng như nhân vật chính trong truyện ngắn *Phiên tòa* của nhà văn Franz Kafka, công dân ở các xã hội đó thường sống trong nỗi sợ hãi về một hiện tại lẫn tương lai bất định khi oan sai có thể đổ xuống đầu mình bất cứ lúc nào, nơi nào, và tội danh nào. Nỗi sợ hãi thường trực trong xã hội khiến cho việc giao tiếp giữa người và người trở nên giả dối. Chúng ta sẽ không chỉ đánh mất sự chân thật với mọi người mà sẽ còn đánh mất sự trung thực với chính mình. Một tình trạng sợ hãi, lo âu, và bất định thường trực sẽ đưa đến tình trạng phi nhân hóa toàn xã hội, dẫn đến sự thụ động và vô cảm, tự hủy nhân phẩm và khủng hoảng bản sắc.

Năm 2013, tại Mỹ, một khảo sát của hãng thông tấn Associated Press cho thấy chỉ có 1/3 dân Mỹ tin tưởng trong giao tiếp xã hội, thấp nhất kể từ năm 1972 khi khảo sát về lòng tin bắt đầu và kết quả là nửa dân số có lòng tin. Những biểu hiện của văn minh và hiện đại đôi khi cũng là sản phẩm của sự nghi kỵ đối với xã hội chung quanh: những hợp đồng hôn nhân vài trăm trang quy định và mặc cả từng trách nhiệm và quyền lợi sau khi hôn nhân tan vỡ, hay những khu gia cư kín cổng cao tường lính gác chòi canh mà mỗi nhà lại thêm một máy quay an ninh trong ngoài. Sự khôn ngoan của người từng trải trao truyền lại cho kẻ mới vào nghề

à “document, document, document”. Khẩu chứng vô bằng. Email để còn văn bản chứng cứ với ngày giờ háng năm. Lòng tin nhau vẫn không bằng lòng tin vào nội phiên tòa. Mà nếu tại một số quốc gia, ngay cả hệ thống tư pháp không còn độc lập và quan tòa vẫn có thể nua chuộc được thì lòng tin quả thực là món hàng ế ẩm lù đã đại hạ giá.

Theo các nhà nghiên cứu về tâm lý phát triển kinh điển, trẻ con học về tin cậy và nghi ngờ rất sớm và những điều này có ảnh hưởng toàn diện và lâu dài. Theo Chuyên gia Tâm lý Phát triển Erik Erikson, người đưa ra khái niệm khủng hoảng bản sắc [identify crisis] trong phát triển của trẻ, trẻ con bắt đầu niềm tin vào cuộc sống ở cuối năm đầu khi các nhu cầu của chúng được cha mẹ thương yêu đáp ứng đều đặn. Sự tin tưởng hình thành trong giai đoạn này tạo cho đứa trẻ một cảm thức an toàn gắn bó với cha mẹ hay người chăm sóc chúng. Một chuyên gia tâm lý khác, John Bowlby, người xây dựng lý thuyết về gắn bó giữa cha mẹ và con cái, cho rằng sự gắn bó và tin cậy này tuyệt đối cần thiết cho sự phát triển tâm lý bình thường và sức khỏe tinh thần suốt đời của một cá nhân.

Điều gì trong môi trường khiến cho một đứa trẻ xây dựng được lòng tin hay sự nghi kỵ đối với cuộc đời? Theo Donald Winnicott, bác sĩ nhi khoa đã đưa ra khái niệm về cái ngã chân thực và giả tạo, đó là sự nhất quán của cha mẹ trong việc đáp ứng những nhu cầu đứa trẻ khiến trẻ có thể dự đoán được tác động từ một hành động của chúng đối với thế giới chung quanh. Nghe con

khóc mà thích thì đến dỗ dành ôm ấp, khi không thích thì bỏ mặc nghĩ rằng con khóc chán thì hết khóc. Có lúc con phạm lỗi thì làm nger, có lúc thì nổi cơn thịnh nộ chửi bới đánh đập. Đến lúc chúng lớn hơn thì hứa mà không giữ lời từ việc sẽ dành thời gian đem chúng đi chơi hay dự buổi chúng trình diễn trong trường. Tất cả hành vi này là những hạt ác gieo vào mảnh đất trong sáng của con trẻ để chúng có thể cả cuộc đời không còn tin ai và bất an trong mọi mối quan hệ.

Cha mẹ nói một đằng mà làm một nẻo hay lộ vẻ giấu giếm ý định thực trong lời nói và hành động sẽ làm trẻ hoang mang bối rối, để từ đó cả nhận thức của chúng về thực tại sẽ bị biến đổi khi lớn lên. Đó là chưa nói đến các kết quả khốc hại của việc phản bội lòng tin của trẻ bằng việc bạo hành hay xâm hại tình dục đến từ người thân là cha hay mẹ - những người mà con trẻ đã đặt hoàn toàn lòng tin cậy.

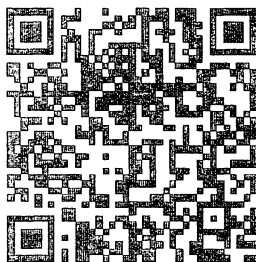
Nếu chẳng may chúng ta là những đứa trẻ như thế, chúng ta có thể sẽ không tin ai nữa trong suốt cuộc đời vì lòng tin tương đồng với sự ngây thơ khờ dại. Với nhiều biểu hiện, trong sự nghi kỵ chúng ta cũng có thể có thói quen thích thú với những câu hỏi tình quái, gai góc, hay độc hiểm để rình mò bẫy rập một người nào đó nhằm phô bày cái kém, cái yếu, cái giả của người trả lời. Cũng có thể việc lật mặt này giúp ích cho xã hội nhận diện được một món hàng giả, nhưng hậu quả của nếp mòn não trạng của chúng ta là sự kiêu căng về trí thông minh của mình và lòng nghi kỵ thường trực về thế giới. Cho dù những điều chúng ta tìm thấy là thực

li nữa thì vết sẹo ngày xưa của việc mất lòng tin lại
nột lần nữa bật máu, tâm hồn ta đã không còn lành lặn.

Điều đáng tiếc là chúng ta và con cái chúng ta đang
sống trong một xã hội mà mưu mô xảo trá giúp cho
nhiều người thành công về danh vọng, tiền bạc và
quyền lực. Và thậm chí người dân bình thường an phận
cũng phải toan tính trí trá để tồn tại. Khi đã nhập tâm
lên nỗi sự nghi kỵ thành một phần của nhận thức và trí
chôn, chúng ta khó có thể tắt và mở nó một cách chủ
động, đối với người này mà không đối với người khác,
trong môi trường này mà không ở trong môi trường
khác. Lột chiếc mặt nạ da người đã đeo vào bao năm lễ
bào không làm ta rớm máu. Và làm sao chúng ta có thể
hân tâm vui vẻ sống trong một thế giới mà chung quanh
lều đáng nghi ngờ?

Hậu quả của chiếc mặt nạ da người là tình cảm giữa
người và người. Chúng ta sẽ xét nét hành động của mọi
người, mỉa mai khi người thân thiện, tránh né khi người
hân thiết. Mọi lời phê bình xây dựng đến từ người thân
hạhậm chí vợ chồng cũng được xem như sự đả kích, đón
nời con thịnh nộ, để rồi trong khoảnh khắc nổi cô đơn
đồng trùng trùng bao phủ. Mỗi lần như thế chúng ta lại
nát một người bạn hay một người thân. Có thể chúng
ta vẫn tiếp tục sống để nói để cười với mọi người đấy,
nhưng hậu quả đau đớn nhất có lẽ không chỉ ở việc
lánh mất những tình yêu chân thực của người chung
quanh chỉ vì những mối giao tiếp thân mật cũng chỉ cạn
cột ở bề mặt, mà là vực thẳm cô đơn trong tâm hồn của
chính mình dưới tầng tầng mặt nạ.

Đóng khung trong nỗi trạng nghi kỵ, chúng ta thường nghi ngờ bất cứ hành động vị tha nào của người khác. Mọi hành động từ thiện, từ việc giúp một cá nhân đang gặp khó khăn vì bệnh tật cho đến chương trình cứu trợ cho một khu vực bị khổ sở bởi thiên tai được quảng bá rộng rãi đều bị nghi ngờ về động lực ẩn tàng sau những ánh mắt thông cảm và bàn tay vỗ về. Biết đâu đó chỉ là trò đánh bóng cá nhân cho một buổi trình diễn sắp đến, một kỳ bầu cử tới gần, hay chỉ để câu like câu view ở cái thời mà mạng xã hội nhận nhiệm vụ thông tin và phản ứng của khán giả. Biết đâu đó là ý đồ hay âm mưu của một nhóm người muốn làm mất mặt người chịu trách nhiệm hay chuẩn bị cho một hành động phá hoại gì đó. Càng thông minh bao nhiêu chúng ta lại càng có thể nghĩ ra nhiều động lực xấu xa che giấu đằng sau những hành động tử bi bác ái. Thậm chí khi không tìm ra bằng chứng gì về những mưu lợi khuất tất của người làm việc thiện, chúng ta cũng tự lý luận rằng những hành động từ thiện đó cũng chỉ để phục vụ một nhu cầu tâm lý hay thỏa mãn cái bản ngã của người làm, để họ thấy mình cao cả và thánh thiện.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

TẬP NHIỆM VÔ CẢM

Trong một lần về Việt Nam, tôi đã yêu cầu một người bạn dừng xe để tôi bước xuống hỏi thăm một bé gái khoảng 8 tuổi đang bông một bé trai ngồi bên vệ đường choàng một tấm ni lông nhỏ trong một buổi chiều mưa tầm tã. Người bạn chịu khó làm theo nhưng sau đó trách tôi quá ngây thơ; bạn cho rằng hai đứa nhỏ chỉ đóng kịch thương tâm để làm tiền người dễ mũi lòng. Tôi thở dài, nếu quả thật chúng phải đóng kịch ngồi dưới mưa như thế để xin vài đồng thì chúng cũng đáng thương hơn đáng giận. Và thật ra việc tôi cho tiền cũng chẳng giúp chúng thay đổi được gì cho tương lai, có chăng hành động đó chỉ giúp tôi tránh khỏi việc rơi vào vũng lầy vô cảm.

Trong mấy năm gần đây, hiện tượng vô cảm của nhiều người trong nước đã được đề cập và phê phán trong nhiều bài báo. Chưa kể đến thái độ bàng quan đối

với những vấn đề lớn của đất nước, số đông dân chúng được mô tả trong các bài viết này còn đứng đưng đối với cả những chuyện thương tâm xảy ra trước mắt mà việc can thiệp không nhất thiết sẽ gây ra những tổn hại nào cho họ.

Có nhiều giải thích có thể dùng để biện hộ cho thái độ vô cảm này. Từ góc độ tâm lý cá nhân, một người có thể tiếp tục thái độ bàng quan khi họ cho rằng mình không có kiến thức và kinh nghiệm, cũng như sợ bị lừa hay bị liên lụy không chỉ với bản thân mà còn cả gia đình. Họ cũng có thể không tự tin vào chính mình, không tin vào sự trung thực của người khác, hay không tin vào sự công minh và khả năng bảo vệ của luật pháp. Từ góc độ xã hội, người dân sẽ mất lòng tin vào chính mình và người chung quanh khi phải sống trong một xã hội tước mất của họ quyền mưu sinh lương thiện, một xã hội chế nhạo những người vươn lên bằng tài năng và sở học của chính mình thay vì thượng đội hạ đạp để tiến thân, và một xã hội cổ vũ bạo lực để trấn áp đối phương thay vì khuyến khích những phương pháp hòa giải dựa trên lý trí.

Đây là một vấn đề thuộc về tâm lý cá nhân và xã hội, nên chúng ta cũng có thể tìm kiếm những nguyên nhân của “chúng vô cảm” này qua những nghiên cứu Xã hội học và Tâm lý học để thông hiểu và biết đâu may ra tìm được một phương thuốc điều trị cho thứ “đại dịch” này.

Trong Xã hội học, hiện tượng “vô cảm” lần đầu tiên được nghiên cứu từ một vụ án mạng vào năm 1964 tại Hoa Kỳ. Cô Catherine “Kitty” Genovese 19 tuổi, sau khi đi làm đêm về, bị đâm nhiều nhát dao đến chết bên ngoài một chung cư ở thành phố New York. Tường thuật của báo chí sau đó cho biết nhiều người sống tại khu chung cư đã không làm gì tích cực để can thiệp mặc dầu nhiều người đã chứng kiến cảnh giết người dã man này.

Các nhà Tâm lý học Xã hội, đặc biệt là John Darley và Bibb Latane, đã gọi hiện tượng “tê liệt phản ứng” này là “Hiệu ứng Bàng quan” [Bystander Effect] và giải thích hiệu ứng này bằng lý thuyết “Khuếch tán Trách nhiệm” [Diffusion of Responsibility]. Lý thuyết này cho rằng, trái với quan niệm thông thường, càng đông người chứng kiến một tai nạn thì càng ít người chủ động cứu giúp nạn nhân. Lý do là những người chứng kiến sẽ ngần ngại gánh vác việc nghĩa hơn khi thấy những người còn lại không ra tay. Trong suy nghĩ, những người có thái độ này tin rằng những người còn lại biết rõ câu chuyện và có khả năng hơn mình, nên họ ngần ngại phải đơn phương hành động khi người chung quanh lại chỉ đứng quan sát.

Một câu hỏi có thể được đặt ra ngay ở đây là trong nhiều trường hợp, thái độ “vô cảm” xảy ra ngay cả khi không có sự hiện diện của những người bàng quan, không có sự “khuếch tán trách nhiệm”. Thế tại sao người ta vẫn vô cảm. Một thí nghiệm trong ngành Tâm lý học có lẽ sẽ cho chúng ta một lý giải cho trường hợp này.

Năm 1967, hai Giáo sư Martin Seligman và Steve Maier thuộc Đại học Pennsylvania đã đề ra khái niệm “Tập nhiễm Bất lực” [Learned Helplessness] sau khi tiến hành thí nghiệm trên loài vật về hậu quả tâm lý của việc mất khả năng tác động đối với môi trường chung quanh. Đây là một thí nghiệm kinh điển trong các giáo trình Tâm lý học nên chúng ta sẽ tìm hiểu Seligman và Maier đã xây dựng thí nghiệm thú vị này như thế nào.

Trong giai đoạn một của thí nghiệm, ba nhóm chó bị thí nghiệm. Trong nhóm 1, các con chó chỉ bị nhốt trong một khoảng thời gian và sau đó thả ra. Nhóm chó thứ 2 và 3 là các “cặp mang ách.” Các con chó ở nhóm 2 bị cho giật điện tại các thời điểm ngẫu nhiên nhưng chúng có thể ngắt dòng điện bằng một cần gạt đặt ở trong chuồng. Riêng trong nhóm 3, mỗi con chó bị nối với một con chó nhóm 2. Khi nào một con chó trong nhóm 2 bị điện giật, con chó cặp của nó trong nhóm 3 cũng bị giật với cường độ và thời gian như nhau nhưng chúng lại không có cần gạt để chấm dứt dòng điện. Đối với các con chó trong nhóm 3, các cú giật điện bắt đầu và kết thúc hoàn toàn một cách ngẫu nhiên mà chúng không tiên đoán, điều khiển, ngăn chặn hay chấm dứt được.

Trong giai đoạn hai của thí nghiệm, những con chó đã qua thí nghiệm trong giai đoạn một bị nhốt vào các chuồng thí nghiệm có hai sàng nền cao thấp khác nhau. Các nhà thí nghiệm cho phát điện ở sàng cao và các con chó có thể thoát khỏi những cú giật bằng cách nhảy

qua sàng thấp hơn. Thí nghiệm cho thấy những con chó trong nhóm 1 và 2 nhanh chóng học được cách thoát khỏi điện giật bằng cách nhảy qua sàng thấp. Nhưng hầu hết các con chó trong nhóm 3 lại không hề cố gắng nhảy ra khỏi sàng điện giật mà chỉ nằm bẹp xuống thụ động và rên rỉ khi chúng bị giật.

Không chỉ quan sát thấy các con chó trong nhóm 3 đã đánh mất khả năng thoát hiểm hay ít nhất là khả năng thử thoát hiểm, các nhà nghiên cứu còn phát hiện các con chó này có biểu hiện lo âu và trầm cảm. Rõ ràng những con chó sẽ bị trầm cảm sau thí nghiệm nếu dòng điện khi phát khi tắt ngoài khả năng kiểm soát của chúng và mọi nỗ lực ngắt dòng điện của chúng đều không đem lại kết quả. Trái lại, những con chó khác lại có khả năng phục hồi trạng thái tâm lý bình thường nhanh chóng vì chúng được tạo điều kiện để ngắt dòng điện theo ý của mình và vì nỗ lực của chúng đem lại kết quả tức thời.

Một thí nghiệm tương tự đã được Martin Seligman thử với người. Hai nhóm khách thể được yêu cầu làm việc trong điều kiện bị âm thanh từ loa quấy nhiễu. Người trong nhóm 1 không có khả năng điều khiển được nguồn âm thanh trong khi nhóm 2 thì có thể tắt nó được. Chỉ cần biết là mình có thể tắt đi âm thanh gây nhiễu khi đang làm việc cũng đủ làm cho năng suất làm việc của nhóm thứ 2 tăng lên. Nói cách khác, năng lực làm việc của một người tăng lên khi họ biết mình có sự chủ động chọn lựa và quyết định về hoàn cảnh lao động của mình.

Thế nhưng tại sao có nhiều người không bị trực tiếp “giật điện” trong xã hội mà vẫn trở nên tập nhiễm bất lực, trở nên vô cảm đến mức trầm cảm? Nếu áp dụng những phát hiện trong nghiên cứu của Seligman để hiểu sự bất lực trước xã hội của mỗi cá nhân, có lẽ chúng ta lại cần thêm một lý thuyết nữa, lý thuyết Học tập Xã hội của Albert Bandura, Giáo sư Tâm lý học ở Đại học Stanford. Kết quả của thí nghiệm của ông cho thấy trẻ em sẽ tập được một hành vi mới không thông qua kinh nghiệm trực tiếp nhưng chỉ cần bắt chước qua việc quan sát hành vi của một người khác. Sau đó trẻ sẽ tăng hay giảm tần số hành động của mình khi được khen thưởng hay bị trừng phạt trực tiếp hay gián tiếp. Trong trường hợp gián tiếp, trẻ chỉ cần thấy bạn của mình được khen thưởng hay trừng phạt khi làm cùng một hành vi.

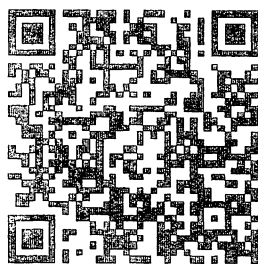
Mượn kết quả của những nghiên cứu này để nhìn rộng ra xã hội và quốc gia, chúng ta có thể lập giả thiết về các yếu tố gia cố thái độ vô cảm của người dân trong một nước. Đó là khi luật pháp không công minh, không nhất quán ngay cả trong cơ chế, điều luật, áp dụng, thực thi. Như những con chó bị thí nghiệm trong nhóm 3, dân chúng sẽ bị tê liệt, không còn những nỗ lực nhảy ra khỏi sàng điện để cứu mình nói chi đến cứu người khi thấy sự trừng phạt đến từ những người có quyền lực như tai bay vạ gió, ngẫu nhiên, dai dẳng, mù quáng mà bất cứ nỗ lực nào từ cá nhân họ cũng không đạt được kết quả nào. Bị bắt vào tù cũng không biết vì lý do gì, được

tha khỏi tù cũng không biết vì lý do gì, cứ như chuyện xảy ra trong truyện *Phiên tòa* của Kafka. Những người không gánh chịu trừng phạt trực tiếp cũng sẽ không còn mạo hiểm khi thấy người chung quanh mình “giơ đầu chịu báng”, học “khôn” từ kinh nghiệm đau thương của người khác. Và thế rồi cả xã hội sống trong sợ hãi, nằm bệt xuống rên rỉ trước những nhân tai.

Nhưng, thật ra, có một thí nghiệm khoa học liên quan tới muốn đề dành đến đoạn này mới kể. Không phải chú chó nào trong nhóm thứ 3 cũng bị trầm cảm. Và một thí nghiệm của nhà nghiên cứu Bo Li trong năm 2014 với chuột cũng cho thấy chỉ có 20% trong nhóm bị tập nhiễm bắt lực và bị trầm cảm. Các nghiên cứu khác xảy ra sau thí nghiệm của Seligman còn cho thấy phản ứng trầm cảm hay không của người bị “tập nhiễm bắt lực” còn tùy thuộc vào cách người đó diễn giải và đánh giá kinh nghiệm của mình như thế nào.

Tại sao một số thú và người lại có thể miễn nhiễm được với tập nhiễm bắt lực để không trầm cảm, bi lụy, yếm thế, bỏ cuộc, đầu hàng, chạy trốn khi đứng trước nghịch cảnh, trước sự trừng phạt tùy hứng và mù quáng của kẻ đang làm thí nghiệm? Chúng ta có thể làm gì để giúp chính mình và con cái chúng ta thoát khỏi vũng lầy vô cảm?

Mượn kết quả của những nghiên cứu này để nhìn rộng ra xã hội và quốc gia, chúng ta có thể lập giả thiết về các yếu tố gia cố thái độ vô cảm của người dân trong một nước. Đó là khi luật pháp không công minh, không nhất quán ngay cả trong cơ chế, điều luật, áp dụng, thực thi. Như những con chó bị thí nghiệm trong nhóm 3, dân chúng sẽ bị tê liệt, không còn những nỗ lực nháy ra khỏi sàng điện để cứu mình nói chi đến cứu người khi thấy sự trừng phạt đến từ những người có quyền lực như tai bay vạ gối, ngẫu nhiên, dai dẳng, mù quáng mà bất cứ nỗ lực nào từ cá nhân họ cũng không đạt được kết quả nào. Bị bắt vào tù cũng không biết vì lý do gì, được tha khỏi tù cũng không biết vì lý do gì, cứ như chuyện xảy ra trong truyện *Phiên tòa* của Kafka. Những người không gánh chịu trừng phạt trực tiếp cũng sẽ không còn mạo hiểm khi thấy người chung quanh mình “giơ đầu chịu báng”, học “khôn” từ kinh nghiệm đau thương của người khác. Và thế rồi cả xã hội sống trong sợ hãi, nằm bệt xuống rên rỉ trước những nhân tai.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

THÀNH KIẾN VÔ ĐOÁN

Nhiều lần ngồi cùng bàn ăn với người Việt mà trong đó đa số đã ở nước ngoài trên 20 năm, tôi thấy câu chuyện chuyển dần về việc phê bình và lăng mạ các sắc tộc khác. Nào là bọn Mễ và da đen không chăm chỉ, không thông minh, không biết giá trị của việc học. Vào sở làm thì lười biếng và trốn việc, về nhà thì đứng ngoài đường nhậu nhẹt... Ăn cắp ăn trộm, xì ke ma túy không da đen thì cũng Mễ. Xem chừng theo họ chỉ có dân Á châu và dân Mỹ trắng là giỏi, là chăm chỉ, là thông minh và lo học.

Cộng đồng Việt Nam ở Mỹ cũng thú vị. Những quyền lợi mà chúng ta hưởng ở xứ người là do lịch sử đấu tranh liên tục của các sắc dân thiểu số đi trước, trong đó có dân gốc Phi châu mà ta gọi là đen hay dân gốc Mỹ La tinh mà ta gọi là nâu. Thế nhưng chúng ta cứ tưởng mình là giống dân thượng đẳng, và... chỉ thua

bọn da trắng. Tôi có biết một cụ già Việt Nam ở Texas, tuổi trẻ được tiếp cận với Tây phương rất sớm, rành tiếng Anh, Pháp, Đức, Nhật. Cụ cũng đi du lịch nhiều nơi, không chỉ đi chơi mà để làm ăn và tham quan học hỏi. Có thể xem cụ như thành phần có tri thức. Thế nhưng năm 2008, khi Tổng thống Obama ra ứng cử, cụ phán một câu *“Hết người hay sao mà bầu cho thằng đen ấy”*.

Đó là nói về sắc tộc, nói về giới tính thì quả thật là chuyện “biết rồi khổ lắm nói mãi”. Câu “đàn bà biết gì mà nói” hay “mẹ nó biết gì” xem chừng là câu cửa miệng của không ít đàn ông. Dù nay trên thế giới đã có bà Gandhi của Ấn, Thatcher của Anh, Merkel của Đức, Bhuto của Pakistan, nhưng có một câu quen trong một buổi ăn tối họp mặt lớp cũ lại “xì”, bữu môi và bỏ lửng, “đàn bà...” khi nói tới bà Clinton ứng cử viên tổng thống.

Trong ngành Tâm lý Học đường có một thí nghiệm thuộc loại kinh điển thường được dạy trong lớp Tâm lý Đa Văn hóa. Một nhóm giáo viên ngẫu nhiên được chọn để xem vài chục bức hình học sinh. Có em trong hình có vẻ sáng sủa thông minh. Có em nhìn có vẻ chậm chạp. Thế là các giáo viên được yêu cầu đoán thử em nào đang học trong chương trình giáo dục đặc biệt dành cho trẻ chậm trí hay bị khiếm tật học tập và em nào học lớp thường. Kết quả cho thấy việc đoán định của giáo viên trong thí nghiệm này đa phần là trật. Vì Chuyên viên Tâm lý Học đường là người chịu trách nhiệm chính trong việc trắc nghiệm và khuyến cáo xếp

lớp đặc biệt cho học sinh nên hậu quả của việc có thành kiến về bề ngoài của học sinh như thế nào chúng ta cũng hiểu. Ông bà ta cũng đã từng dặn dò đừng “trông mặt mà bắt hình dong” kia mà.

Chúng ta đang nói về thành kiến. Vậy thành kiến là gì? Nói cho phức tạp thì thành kiến là những hệ thống kiến thức mang tính trừu tượng giả định một sự liên hệ của một nhóm người trong xã hội với một số tính tình và đặc điểm hành vi. Nói cho đơn giản thì thành kiến là những niềm tin về đặc điểm của một nhóm người. Niềm tin giả định này có thể tích cực mà cũng có thể tiêu cực, cũng có thể về chính mình hay người khác. Chẳng hạn, chúng ta có thể có thành kiến là người già thì khôn ngoan từng trải nhưng lại mau quên và chậm chạp. Và thành kiến khiến chúng ta *vô đoán*, phán đoán người khác một cách hấp tấp đầy tư kiến không theo một tiêu chí khách quan nào.

Có cái khó hiểu là trong ngôn ngữ của nhiều nước, mặc dù từ *thành kiến* hay đi với một ý nghĩa tiêu cực thế nhưng không biết tại sao chúng ta ai cũng có thành kiến và rất khó để bỏ đi một thành kiến. Chẳng lẽ chúng ta lại sinh ra với sai lầm bẩm sinh này và sẽ chết đi với cái nhìn lệch lạc và một chiều về thế giới này?

Các nhà Xã hội học thì giải thích vì nhu cầu bày đàn là căn bản của chủng người nên chúng ta tiếp nhận những suy nghĩ thành kiến của một nhóm người trong xã hội khi chúng ta muốn gia nhập tập thể đó. Việc tìm kiếm sự tương hợp trong những nhận định và đánh giá

về “phe” khác của người “phe” ta không chỉ gia tăng sự gắn bó của các thành viên trong nhóm mà còn giúp chúng ta tìm thấy được sự khẳng định cho chính cá nhân mình. Bao giờ chúng ta cũng thấy an tâm hơn nếu thấy các thành viên khác cùng nhóm suy nghĩ giống mình hay đồng tình với mình. Và nỗi sợ bị tẩy chay không chỉ hiện hữu ở một người tiền sử nào đó bị bỏ lại trong rừng bỏ để lại trong đêm tối giữa thảo nguyên hoang vu mà còn hiện hữu rất mạnh giữa con người hôm nay giữa phố thị. Một số định chế xã hội đã khôn khéo dùng nỗi sợ này để bắt một tập thể phục tùng theo một chủ thuyết mà họ tôn sùng. Và không có gì nguy hiểm cho một hệ thống quyền lực như vậy bằng một cá nhân có những suy nghĩ riêng và không sợ chúng khác với những người chung quanh. Các bạn nghĩ mình đã vượt qua nỗi sợ bị tập thể cô lập? Các bạn cứ thử nghĩ xem ngày mai bước vào sở ai cũng tránh xa, nói gì cũng bị phản bác lại hay chê bai dè bĩu xem. Thậm chí lòng chúng ta cũng như “tan nát đời hoa” khi thấy có người khác xúm vào chửi bới trên Facebook mặc dù ta không biết họ là ai kia mà!

Nếu chúng ta lại hỏi, giả dụ chúng ta không học từ ai và cũng không bị ai nhồi sọ thì thành kiến tự phát sinh như thế nào? Câu trả lời của ngành Tâm lý học Nhận thức có thể sẽ giúp chúng ta rõ hơn. Để xử lý một lượng thông tin lớn ào ạt vào ngũ quan, chúng ta cần hệ thống hóa chúng để ghi nhớ, thông hiểu, tiên đoán, và vận dụng trong cuộc sống. Cái khung mà các thông tin từ môi trường được gọt đẽo và tuyển lựa rồi gắn vào được gọi là *schema*, tạm dịch là khung nhận thức. Các

khung này giúp chúng ta hiểu về thế giới chung quanh và nội tâm đang biến đổi liên tục, và chúng ta có thể hình thành nhận thức về môi trường nhanh chóng bằng cách nhập thông tin mới vào các khung sẵn có. Khả năng này giúp chúng ta tiết kiệm năng lượng của bộ óc và giúp nó vận hành nhanh nhạy hơn.

Cái khổ là mấy cái khung trong não của chúng ta lại tồn tại tương đối bền vững ngay cả khi có các thông tin mâu thuẫn với hệ thống tín lý của chúng ta. Chúng tác động và chi phối sự chú ý và tiếp nhận thông tin mới khiến chúng ta thường chỉ chú ý những gì phù hợp với những khung tín lý có sẵn về một hoàn cảnh hay tình huống trong môi trường. Nếu có một thông tin không phù hợp, chúng ta thường bỏ qua, diễn giải lại cho phù hợp, hay thậm chí không ý thức là thông tin đó có mặt.

Ở Hoa Kỳ, chắc không ai nhớ đến Đại tướng Collin Powell, Bộ trưởng Ngoại giao Condoleezza Rice, hay Chánh án Tòa Thượng thẩm Clarence Thomas, những người Mỹ gốc Phi thành công trong chính trị, mà chỉ nhớ đến bản tin hôm qua về mấy anh da đen bị bắt về tội cướp tiệm 7-11. Nếu có nhớ tới mấy tấm gương thành công đó thì chúng ta cũng cho đó là trường hợp ngoại lệ. Nếu cứ tin là dân Việt Nam chỉ biết học chứ ốm yếu thấp lùn không biết đấu vật thì nước Mỹ đã không có Cung Lê hay Nam Phan, hai võ sĩ người Mỹ gốc Việt đã thắng nhiều giải trên thế giới. Nếu tin phụ nữ và dân Mỹ gốc Phi châu không giỏi toán học thì không có Katherine Johnson, Dorothy Vaughan, và Mary Jackson, những phụ nữ tính quỹ đạo cho những

chiếc phi thuyền đầu tiên của NASA vòng quanh trái đất. Họ giỏi đến nỗi cả đến khi máy tính xuất hiện và được sử dụng để tính quỹ đạo, phi hành gia John Glenn vẫn yêu cầu bà Katherine Johnson tính lại cho đến khi bà ta xác nhận máy tính đúng thì ông ta mới dám... chui vào phi thuyền. Thế nhưng vì các bà ấy là phụ nữ và da đen nên đám đàn ông da trắng gièm nhem chuyện này đến nửa thế kỷ sau dân tình mới biết.

Có điều ít ai biết thành kiến là con dao hai lưỡi. Chúng ta phán đoán dựa vào thành kiến thì chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi những thành kiến về chúng ta, cụ thể là của sắc tộc, văn hóa, giới tính... của chúng ta. Khi một thành kiến về chúng ta bị kích hoạt, chẳng hạn trước khi vào phòng thi hay sàn đấu mà nghe “con gái có giỏi toán đâu mà thi” hay “dân Á châu đâu giỏi thể thao” thì từ vô thức chúng ta sẽ trở nên lo lắng, mất tự tin, và hành động sẽ không dứt khoát quyết đoán rồi điều này sẽ ảnh hưởng tới việc làm bài hay biểu diễn của chúng ta.

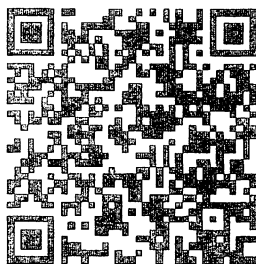
Khô một điều là con nít học cái hay thì chưa biết chữ học cái dở như thành kiến thì khá nhanh. Mahzarin Banaji, một nhà tâm lý và nhà nghiên cứu não nổi tiếng ở Đại học Harvard cho biết là trẻ con ngay từ 3-4 tuổi đã tiếp thu và lưu giữ sự phân biệt chủng tộc chỉ trong vòng vài ngày sau khi tiếp xúc với nó mặc dù chúng có thể không hiểu hết những cảm xúc kỳ thị của chúng. Quả thật là kinh hoàng, trẻ ở 3-4 tuổi đã có các loại thành kiến với mức độ ngang người lớn, không cần trí tuệ có mức độ trưởng thành để hình thành những thành

kiến tiêu cực về người khác. Nếu việc nhồi sọ những thành kiến xảy ra ở trong xã hội cho tất cả trẻ em thì các bạn có thể thấy mỗi nguy hại đến mức nào.

Cũng may là có những nghiên cứu khác tìm hiểu làm sao để chúng ta có thể giảm bớt thành kiến. Trước tiên chúng ta cần hiểu rõ sự vận hành và nhu cầu của trí óc của chúng ta trong việc hình thành thành kiến. Thứ hai, chúng ta cần luôn tự hỏi và phán đoán lại về tính xác thực và giá trị của mọi thành kiến, mà cách hay nhất là tìm những thí dụ ngược lại với thành kiến của mình. Thứ ba nếu đó là một định kiến về chính mình, chúng ta phải tìm sự hãnh diện qua những thành quả qua công việc của mình thay vì bằng những tính chất sẵn có của mình như giới tính, sắc tộc, tôn giáo, v.v...

Cách đây hơn nửa thế kỷ, nhà hoạt động nhân quyền Martin Luther King Jr. trong bài *Tôi có một ước mơ* đã mong muốn một ngày trong tương lai con cái của chúng ta sẽ không còn bị đánh giá bởi màu da nhưng bởi nhân cách của chúng. Đó chẳng phải cũng là giấc mơ của mỗi người Việt chúng ta về một tương lai không còn bị thành kiến và phân biệt đối xử chỉ vì sắc tộc, thu nhập, giới tính, địa phương, tôn giáo, hay chính kiến hay sao?

Khổ một điều là con nít học cái hay thì chưa biết chữ học cái dở như thành kiến thì khá nhanh. Mahzarin Banaji, một nhà tâm lý và nhà nghiên cứu não nổi tiếng ở Đại học Harvard cho biết là trẻ con ngay từ 3-4 tuổi đã tiếp thu và lưu giữ sự phân biệt chủng tộc chỉ trong vòng vài ngày sau khi tiếp xúc với nó mặc dù chúng có thể không hiểu hết những cảm xúc kỳ thị của chúng. Quả thật là kinh hoàng, trẻ ở 3-4 tuổi đã có các loại thành kiến với mức độ ngang người lớn, không cần trí tuệ có mức độ trưởng thành để hình thành những thành kiến tiêu cực về người khác. Nếu việc nhồi sọ những thành kiến xảy ra ở trong xã hội cho tất cả trẻ em thì các bạn có thể thấy mối nguy hại đến mức nào.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

DÂY ĐÀN XẤU HỔ

Các bạn có bao giờ nằm mơ đứng trước cả lớp trả bài hay lên sân khấu trình diễn mà chẳng nhớ gì cả, hoặc đi đến trường hay sở làm mà quên trang điểm, tắm gội, hay tệ hơn nữa quên... mặc quần không? Những giấc mơ “quái dị” như vậy thường đến với chúng ta vài lần trong năm một cách bất ngờ. Khi nghe trẻ kể về những giấc mơ như thế, chúng ta chỉ gạt qua cho đó chỉ là giấc mơ trẻ con. Nếu là giấc mơ của chính mình thì chúng ta có lẽ tự hỏi, sao mình đã lớn rồi mà còn những giấc mơ ấu trĩ như thế nhỉ. Cơ khổ, có lẽ đến cuối đời chúng ta cũng không thoát được những giấc mơ như thế, ngày nào chúng ta còn biết xấu hổ.

Nhiều người mô tả xấu hổ là một cảm giác tổng hợp tất cả mọi sắc độ từ khó chịu, mắc cỡ, nhục nhã đến ê chề. Dân Huế thì có một chữ độc đáo không biết phát xuất từ đâu để gọi xấu hổ là “ớt dột”. Việc trải nghiệm khó chịu này tưởng rằng ít khi xảy đến cho chúng ta và

chỉ với sự hiện diện của tha nhân, nhưng thực ra các nghiên cứu về hồ thẹn cho thấy chúng có thể xảy ra rất nhiều lần trong ngày mà không cần có người đối diện.

Các tôn giáo vẫn thường xem xấu hổ như bước đầu của sự hối lỗi để sửa đổi những điều bất thiện. Trong Thánh kinh Thiên Chúa giáo, ngoài chuyện Adam và Eva trong *Sáng Thế Ký* bắt đầu biết xấu hổ về việc trần truồng của mình sau khi ăn trái cấm, nhiều đoạn kinh khác cũng nhắc đến xấu hổ, xem đó như hình phạt của Thiên Chúa: *“Ta sẽ để cho các ngươi phải sỉ nhục muôn đời, phải bẽ bàng mãi mãi không thể nào quên”*. Người phạm tội trước tiên xấu hổ với Thượng Đế: *“...con thật xấu hổ khi ngẩng mặt lên Ngài... vì tội chúng con quá nhiều...”*.

Trong kinh điển Phật giáo, xấu hổ được mô tả bởi hai tâm có giá trị tốt lành là “tàm” và “quý”. Hai tâm thức này vốn khác biệt. Tàm [hiri] là xấu hổ nhờ sự ý thức của riêng mình, chính mình là người tự phê, trong khi quý [ottappa] là mặc cảm tội lỗi vì sự phê phán của người khác về một hành động tà vạy của chính mình. Trong kinh *Giáo Giới La Hầu La*, Đức Phật Thích Ca đã so sánh lượng nước ít ỏi trong chậu rửa chân bị đổ dần với đức hạnh của những người tu hành mà nói láo không biết xấu hổ. Ngài còn dùng hình ảnh cái gương để so sánh việc tự xét những suy nghĩ, nói năng và hành động của mình, không để chúng làm hại mình cũng như hại người.

Tương tự như cặp “tàm” và “quý”, cặp khái niệm xấu hổ [shame] và mặc cảm tội lỗi [guilt] đã được các nghiên cứu tâm lý học chú ý và nghiên cứu. Nếu mang mặc cảm tội lỗi, một người có thể tìm đến người bị hại và mong cầu sự tha thứ; nếu được tha thứ, họ sẽ cảm thấy được bình an và tái thiết lập mối quan hệ giữa hai người. Trong trường hợp xấu hổ, cảm giác này khiến người đó thu rút lại và tránh né việc tiếp xúc với người khác. Sự khác biệt giữa xấu hổ và cảm giác tội lỗi còn ở việc chúng ta có thể công khai nó hay không. Chúng ta có thể dễ dàng công nhận mình đang cảm thấy tội lỗi chứ không dễ gì công nhận việc đang cảm thấy xấu hổ. Mặc dù đã được tha lỗi, chúng ta vẫn có thể tiếp tục cảm thấy xấu hổ và đôi khi cảm giác này trở nên vượt mức hối lỗi bình thường và ảnh hưởng tiêu cực đến các sinh hoạt trong cuộc sống. Chúng ta cảm thấy xấu hổ không chỉ khi nghe những lời phẩm bình hay chê bai của người khác mà còn từ sự cảm nhận về ánh mắt, giọng nói, và hành vi của người đối diện. Đôi khi một ánh mắt chê cười hay khinh bỉ còn làm chúng ta đau đớn hơn khi nghe những lời bĩ thử.

Theo nghiên cứu thì cảm giác xấu hổ xuất hiện rất sớm ở trẻ, từ 15 đến 18 tháng tuổi. Nhưng đến khi ý thức của chúng phát triển đầy đủ hơn trong khoảng từ 3 đến 5 tuổi, thì mặc cảm tội lỗi mới xuất hiện. Theo các tài liệu nghiên cứu trong Thần kinh học lẫn Tâm lý Lâm sàng, khi xấu hổ được kích hoạt các vùng trong não liên quan đến nhận thức về thể giới sẽ ngưng các hoạt động giao tiếp với bên ngoài. Trong một số trường hợp, bộ não còn cắt đứt luôn nguồn năng lượng đến các

cơ tay và chân. Người xấu hổ thường cảm giác đỏ bừng mặt, nóng cả hai vành tai, nhưng tay chân lại mềm nhũn và cúi gằm mặt xuống. Vì vậy cũng không lạ khi chữ “sĩ” - xấu hổ trong tiếng Hán lại được tượng trưng bằng chữ “tâm” bên cạnh chữ “nhĩ” nghĩa là tai. Và cũng không ngạc nhiên khi chúng ta thường nói “xấu hổ đến mức muốn độn thổ” - muốn chui xuống đất.

Nhóm nghiên cứu của Giáo sư Petra Michl tại Đại học Ludwig-Maximilians thành phố Munich cho thấy, có hai vùng não khởi động khi một người cảm giác xấu hổ hay mặc cảm tội lỗi. Khi cảm giác xấu hổ hay tội lỗi, vùng thùy thái dương [temporal lobe] khởi động. Cụ thể hơn, cảm giác xấu hổ đi cùng với vùng viền não phía trước [anterior cingulate cortex] và hồi cạnh hải mã [parahippocampal gyrus] trong khi cảm giác tội lỗi đi với các vùng hồi cuộn thoi [fusiform gyrus] và vùng giữa của hồi thái dương [middle temporal gyrus]. Các nghiên cứu khác lại cho thấy vùng não liên hệ đến xấu hổ tập trung ở thùy trán [frontal lobe] trong khi cảm giác tội lỗi thì tập trung ở vùng hạch hạnh nhân [amygdala] và vùng thùy đảo [insula]. Các thí nghiệm tương tự ở Nhật cho thấy các cảm giác xấu hổ và tội lỗi mang tính phổ quát cho khắp mọi nền văn hóa và được vận hành bởi sự tương tác của não bộ trẻ em với những kỳ vọng và luật lệ của cha mẹ trong một nền văn hóa cụ thể.

Về phương diện sinh tồn, cảm giác xấu hổ giúp trẻ em không kém gì cảm giác đau đớn. Nếu đau đớn giúp trẻ bảo vệ thân thể thì xấu hổ bảo vệ tinh thần của

chúng. Khi một đứa trẻ thử thò tay vào lửa nóng, cảm giác đau đớn sẽ làm nó rút tay lại và nhớ đến bài học đó suốt đời. Khi một đứa trẻ vi phạm một ước lệ của gia đình, trường học hay chòm xóm, sự chế giễu và la mắng của người chung quanh khiến nó ngưng việc mạo hiểm vào các vùng cấm của xã hội. Bên cạnh cảm giác khó chịu khi xấu hổ, trẻ còn tránh vi phạm các lễ luật xã hội vì đến sau hành động chê cười là hành động tẩy chay của xã hội, một hình phạt đặc thù của các sinh vật sống bầy đàn.

Xấu hổ đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì an ninh và trật tự cho một xã hội hay quốc gia, đặc biệt ở những vùng mà luật pháp không can thiệp đến. Phải chăng điều kiện đầu tiên của “sĩ” là “sĩ”, người có học phải biết xấu hổ? Khi trộm cướp, những nhieu, tham nhũng, hà lạm, v.v... xảy ra trong xã hội mà luật pháp bất lực thì chỉ có xấu hổ của mỗi cá nhân mới giữ được giềng mối của xã hội đó. Sự đứt gãy các giềng mối trong các xã hội đang trong tiến trình tự hủy không chỉ đến từ việc pháp luật bất lực mà cơ bản hơn đến từ việc mỗi cá nhân đã chai lì với xấu hổ. Nguyên nhân của việc “liệt dây thần kinh xấu hổ” có thể đến từ việc một xã hội trong quá khứ đã vô tình phá hủy các bảng giá trị luân lý và đạo đức cho các mục tiêu mang tính thời vụ. Khả năng xấu hổ vô tình bị lên án thành một thái độ có hại cho công cuộc và là một tàn dư lỗi thời của một nền văn hóa hay một thành phần xã hội. Không ít chuyện chúng ta đang chứng kiến hàng ngày, bạn bè cướp tiền đoạt vợ, con cái tranh đoạt tài sản ruộng rẫy cha mẹ, quan chức tham ô những lạm; tất cả có thể vẫn

hợp pháp và đúng quy trình nhưng... nghe đến không khỏi đau lòng!

Nếu thế thì biết xấu hổ là quá tốt rồi chứ còn gì nữa? Các nhà luân lý và tôn giáo hẳn đã mừng rỡ. Gurom đã, chưa hẳn đã như thế. Vì xấu hổ là một công cụ của xã hội, mà bắt đầu là cha mẹ, để đưa một cá nhân vào những lề thói của xã hội, mặt trái của nó có thể làm cho chúng ta bị tê liệt trước những suy nghĩ và hành động vốn tốt đẹp hay tự nhiên. Chính vì có nguyên nhân từ các ước lệ và định chế xã hội, xấu hổ cũng có đồ xấu - giả và đồ tốt - thật, có thể tạm gọi như thế. Nếu xấu hổ đến từ những nguyên lý đạo đức chân thực và cơ bản cho hạnh phúc của con người, chúng ta sẽ có những cá nhân sống trong hạnh phúc lẫn danh dự. Nhưng nếu xấu hổ là phần mềm bị nhiễm đầy virus được cấy vào đầu đứa trẻ, thì bản thân đứa trẻ sẽ lớn lên trong đau khổ, nhút nhát, tự ti, mặc cảm. Chúng sẽ phải suốt đời đi tìm sự chấp nhận và tán thưởng của người khác và nhiều khi không dám có một hành động đột phá chỉ vì sợ bị chê giễu hay chê bai từ một tha nhân tưởng tượng nào đó.

Đây là những thí dụ cho những giá trị giả mà xã hội đã áp đặt khiến chúng ta xấu hổ. Một sinh viên cảm thấy xấu hổ vì xuất thân của gia đình mình là công nhân hay nông dân. Một em bé xấu hổ vì mặc áo vá đến trường hay không có tiền ăn trưa. Một người thuộc sắc dân thiểu số xấu hổ vì giọng nói hay màu da của mình. Thậm chí, có những thứ “xấu-hổ-thẹn” rất kỳ quặc mà trong chúng ta không ít người hay không ít khi mắc

phải, chẳng hạn xấu hổ vì không có tử lượng bằng bạn hay chơi sang chơi trội bằng bạn. Với những giá trị giả đó, hậu quả nhiều khi cũng rất kinh khủng. Một số tập thể, xã hội, hay nền văn hóa còn đi xa hơn trong việc giết người để bảo vệ cái gọi là danh dự và thoát khỏi sự xấu hổ. Chẳng hạn trong một băng đảng, việc giết một thành viên của băng đảng đối nghịch được xem như là hành động danh dự để được xứng đáng đứng trong hàng ngũ khi lòng từ tâm ngăn cản hành động giết hại này lại được xem như sự yếu đuối đáng xấu hổ. Hoặc việc giết một thành viên để bảo vệ danh dự và chấm dứt sự hổ thẹn của gia đình hay gia tộc khi những thành viên này, đặc biệt là phụ nữ, bị cưỡng hiếp, chối bỏ tôn giáo, không chấp nhận một cuộc hôn nhân định sẵn, có quan hệ tình cảm với một người không được gia đình chấp nhận, có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân hay tiền hôn nhân, và thậm chí ăn mặc được xem là không phù hợp hay đứng đắn. Hai thí dụ vừa rồi tiêu biểu cho những tín lý sai lạc về danh dự và xấu hổ, sai lạc vì nó dẫn đến việc gây hại cho người khác.

Nếu sự ngượng ngùng hay xấu hổ vì màu da của một người gốc Phi châu vốn do thái độ và truyền thông của sắc dân da trắng nhồi sọ, thì chính vì thế chúng ta cũng nên dạy trẻ cẩn thận với ảnh hưởng của người khác để biết phân biệt những gì nên hay không nên xấu hổ. Những gì chúng sinh ra đã có như thân thể và trí năng thì không có gì phải xấu hổ dù một xã hội có cho là xấu kém. Tương tự, hoàn cảnh của gia đình như túng khó, khổ cực, cha mẹ buồn thúng bán bưng cũng chẳng có gì phải xấu hổ. Đó là ý nghĩa của câu "*Con*

không chê cha mẹ khó, chó không chê chủ nghèo”. Một nguyên lý có thể dùng làm kim chỉ nam đơn giản nhất cho việc dạy con là chúng chỉ nên xấu hổ khi mình suy nghĩ hay hành động điều gì hại mình và hại người. Học kém vì không thông minh không có gì xấu hổ, nhưng thông minh mà lười biếng để học kém thì lại đáng xấu hổ. Xấu hổ chân chính đi đôi với chính trực và danh dự, cảm giác được kính trọng vì đã giữ những tiêu chuẩn đạo đức cao cả. Vì vậy, xấu hổ chân chính biểu hiện cho lòng tự tin và tự trọng thay vì lòng tự ti và tự鄙.

Mặc dù dạy con những giá trị chân chính nhưng khi cha mẹ hay thầy cô sử dụng “công cụ” xấu hổ không đúng cách thì cũng làm con trẻ bị thương tật suốt đời. Khi con trẻ vi phạm một vấn đề luân lý đạo đức, chúng ta chỉ cần biểu lộ trong ánh mắt sự không hài lòng và một lời trách móc gián dị, “nói/ làm điều đó đáng xấu hổ con ạ”, ngồi xuống ngang tầm đứa trẻ để giải thích cặn kẽ, rồi bày tỏ sự tin tưởng là chúng sẽ không tái phạm nữa. Tốt nhất là những hành động chừng mực và sự phạm này được thực hiện riêng tư giữa hai người. Thay vì vậy, nhiều bậc phụ huynh hay thầy cô lại làm nhục con trẻ nơi công cộng trước mặt bà con hay bạn học ở sân nhà, sân trường, hay ngay đường phố. Lớn lên ở đất nước này, chúng ta đã chứng kiến nhiều người lớn đã không chỉ mỉa mai và sỉ nhục bằng lời lẽ, mà còn bằng nhiều hành động bạo hành như bắt trẻ tự tát hay cho trẻ khác tát vào mặt, xé lột quần áo, hay lượm đồ trên đất để ăn.

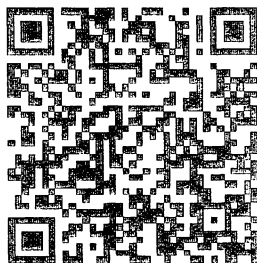
Có thể chúng ta không ai không từng xem một video clip về hành động bắt nạt của trẻ em. Tiến sĩ Tâm lý Lâm sàng Maria Lamia đã chỉ ra sự liên hệ giữa cảm giác xấu hổ và hành động bắt nạt. Trẻ con từng bị xấu hổ nhục nhã sẽ dễ dàng nhận ra cách làm trẻ khác bị xấu hổ và nhục nhã qua hành động bắt nạt của chúng. Nó không chỉ là hành động trả thù, bị làm nhục thì làm nhục người khác, mà đó là hành động chuyển di một cảm xúc, tưởng rằng mình sẽ hết nhục nhã khi ở thể kẻ mạnh làm nhục người khác.

Khi phụ huynh đề ra những tiêu chuẩn về năng lực hay đạo đức quá cao cho trẻ, vượt khả năng hay sự trưởng thành của chúng, và nhất là khi phụ huynh lại so sánh con mình với con người khác hay tưởng tượng con mình sẽ bị người khác phê bình, chính các phụ huynh này cũng sẽ bị cảm giác xấu hổ xâm lấn. Nếu không đem đến sự tê liệt trốn tránh, xấu hổ lại đem đến sự tức giận như nọc độc thấm thấu toàn bộ ý thức và tiêu diệt khả năng tự chủ dẫn đến việc bạo hành sỉ nhục người thương yêu. Một người bị người thân làm nhục không chỉ mang bệnh về tâm lý mà còn có thể về thể lý.

Sự hổ thẹn cực đoan với những giá trị vượt khả năng phát triển tâm lý của trẻ khiến trẻ có thể suốt đời tự ti, tự鄙, tự dẫn vật hành hạ chính mình vì đã không đạt được những kỳ vọng của cha mẹ hay thầy cô đề ra. Đi kèm với những cảm giác đó là sự cô đơn cùng cực khi luôn sống trong nỗi lo sợ không được người khác công nhận và tán thưởng.

Có lẽ ai cũng biết thí dụ nổi tiếng về dây đàn và tiếng đàn cho việc tu tập. Dây quá căng hay quá chùng, tiếng đàn đều không hay. Điều này chắc hẳn cũng có thể áp dụng cho “dây thần kinh xấu hổ”. Căng quá chúng ta sẽ có một xã hội tâm thần với những thành viên mang mặc cảm tự ti, tự bi. Chùng quá chúng ta sẽ có một xã hội bệnh hoạn với những thành viên không việc gì dữ ác mà không làm. Mong một ngày con em chúng ta sẽ có những dây đàn trung đạo để dạo lên những hợp âm hạnh phúc cho mình và cho người.

Khi phụ huynh đề ra những tiêu chuẩn về năng lực hay đạo đức quá cao cho trẻ, vượt khả năng hay sự trưởng thành của chúng, và nhất là khi phụ huynh lại so sánh con mình với con người khác hay tưởng tượng con mình sẽ bị người khác phê bình, chính các phụ huynh này cũng sẽ bị cảm giác xấu hổ xâm lấn. Nếu không đem đến sự tê liệt trốn tránh, xấu hổ lại đem đến sự tức giận như nọc độc thấm thấu toàn bộ ý thức và tiêu diệt khả năng tự chủ dẫn đến việc bạo hành sỉ nhục người thương yêu. Một người bị người thân làm nhục không chỉ mang bệnh về tâm lý mà còn có thể về thể lý.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

TRỌN VẸN VỚI HIỆN TẠI

Có lẽ bậc cha mẹ nào đôi khi cũng đứng phải nan đề chọn lựa thành công hay hạnh phúc trong việc giáo dục con cái. Đúng là không có nghề nào hèn, đúng là mọi người đều bình đẳng, đúng là giá trị chính yếu của mỗi người là nhân phẩm, và đúng là cứu cánh của cuộc sống là hạnh phúc. Thế nhưng chẳng lẽ lại để con học sao thì học, chơi cứ để chơi, sau này làm nghề gì cũng được miễn sao nó... hạnh phúc? Mà nếu chúng muốn học để thành công, vào một đại học danh giá, được học bổng toàn phần, làm việc tại những công ty nổi tiếng, thì chúng phải hy sinh mọi thứ để dùi mài kinh sử chứ?

Thật ra đó chỉ là lối suy nghĩ phân đôi trắng đen. Mặc dù đa số chúng ta khi bình tâm suy nghĩ đều dễ dàng nhận thấy cuộc sống cực kỳ phức tạp và có nhiều điểm tế nhị trong hầu hết mọi vấn đề, nhưng trí óc chúng ta xem chừng lại thích việc phân loại cuộc sống một cách dễ dãi. Chúng ta thường phân loại và đánh giá tất cả mọi hiện tượng xã hội theo lối xếp chúng vào hai

cái hộp, không trắng thì đen. Đó là tập quán suy nghĩ cho rằng cuộc đời chỉ có không hay có, thắng hay bại, tất cả hay không có gì cả theo công thức A hoặc phi A. Lỗi suy nghĩ phân loại và đánh giá này không chỉ nhắm vào tha nhân mà còn cả nhắm vào chính người suy nghĩ. Đối với một người mẹ thì *“Tôi hoàn toàn thất bại trong chuyện dạy con”*. Đối với một giáo viên thì *“Em B là một đứa vô cùng mất dạy”*. Đối với em học sinh thì *“Em tuyệt đối dốt toán”*.

Ngành Tâm lý học đã có nhiều nỗ lực để giải thích lỗi nhận thức và tư duy trắng - đen, có - không, *“được ăn cả, ngã về không”* này. Theo Tâm lý học Tiến hóa thì lỗi tư duy này vốn là công cụ hữu hiệu của tổ tiên chúng ta khi còn sống trong hang động mà mỗi hiểm nguy từ môi trường luôn chực chờ. Họ phải quyết định ngay tức khắc một con thú là hiền hay dữ, một con rắn là độc hay lành, và một người từ bộ lạc bên là bạn hay thù, vì sống hay chết được quyết định trong giây phút chạm mặt đó, không có thời gian cho những suy nghĩ *“có thể như thế này”* và *“có thể như thế khác”*, hay thậm chí *“có thể là cả hai”*. Bản năng sinh tồn này truyền từ nhiều thế hệ đến chúng ta để giúp chúng ta trong những giây phút cần có quyết định khi nguy cấp.

Theo Tâm lý học Phát triển, đặc biệt trong Lý thuyết Tương quan với Đồ vật, thì lỗi nhận thức này vốn bắt đầu từ nhỏ khi một đứa trẻ không có khả năng kết hợp hai tính chất đối nghịch trong cùng một vật thể nguồn, chẳng hạn không hiểu được tại sao người mẹ lại vừa đáp ứng vừa không đáp ứng nhu cầu của mình. Khi

tiếp xúc với một đối tượng, cho dù đó là một con vật, con người hay món đồ vật, trẻ truy nhận đó như là nguồn thỏa mãn hay bất mãn cho những nhu cầu tâm lý hay sinh lý của chúng. Việc xếp một đối tượng vào hai chữ chưa nói đến nhiều phạm trù khác nhau là một việc vượt khả năng phát triển về trí tuệ của trẻ. Nhà tâm lý trẻ em Jean Piaget cũng cho rằng trẻ em ở cuối giai đoạn thao tác cụ thể [concrete operation] từ 7 đến 11 tuổi mới có khả năng xếp cùng một đồ vật vào hai hay ba loại khác nhau, chẳng hạn màu sắc, hình dáng, và kích thước. Việc phân loại và đánh giá những khái niệm trừu tượng và giả thuyết lại còn khó khăn hơn chỉ đạt được khi trẻ tiến vào giai đoạn thao tác chính thức [formal operation] khi chúng trên 11 tuổi. Và có giả thuyết là nhiều người trưởng thành vẫn không đạt được giai đoạn phát triển trí tuệ này.

Về Tâm lý học Nhận thức thì cơ chế của lối tư duy về thế giới trắng đen như thế này phát xuất từ việc thu nhận và nhận thức các kích thích từ môi trường thành từng đơn vị hoàn chỉnh, tuy giới hạn nhưng trong một hình thức mạch lạc, của hệ thống xử lý thông tin của tâm trí. Điều này cũng tương tự như việc ở mỗi khoảnh khắc chúng ta chỉ có thể nhìn thấy một khía cạnh và ý nghĩa của một bức ảnh ảo giác, chẳng hạn bình hoa/mặt người hay cô gái/bà già, thay vì cùng thấy cả hai cùng lúc.

Cho dù việc giải thích cơ chế của lối tư duy này có ra sao, thì lý do chúng ta tiếp tục sử dụng lối nhận thức và đánh giá như thế này trong đời sống là vì chúng tạo

cho ta một cảm giác an toàn trước cuộc đời vốn đầy những bất trắc dù cảm giác này cũng chỉ là giả tạo. Lối tư duy này khiến chúng ta có ảo tưởng là chúng ta đã có một kết luận bất biến về cuộc đời. Người này là hù, người kia là bạn, làm vậy là đúng, làm khác là sai. Chúng ta sẽ không cần phải tìm kiếm và động não nữa. Và đối với mỗi đối tượng chúng ta sẽ có một giải pháp, nay nói đúng hơn là một phản ứng tùy theo đối tượng đó nằm trong một cái hộp nào.

Cũng như những chuyện khác trong cuộc sống, hướng dẫn và giáo dục con cái cũng tương tự, không chỉ có hai sự chọn lựa, không chỉ có nịnh con và chửi con, ép con em học chết bò để trở thành ông này bà nọ, hay bỏ mặc nó cho đắm chìm trong game online hay dạo bè, v.v... Tương tự, sự chọn lựa cũng không chỉ có cho con học tại nhà [homeschooling] hay học tại trường [schooling], du học hay học trong nước, v.v... Mới thoát nghe thì chắc hẳn ai cũng sẽ giãy nảy, đâu phải ai cũng cực đoan thế. Nhưng nếu chúng ta nhìn chung quanh và nhìn vào lòng mình, chúng ta sẽ thấy suy nghĩ và hành động cực đoan như thế là có thật và xảy ra rất thường. Chúng ta thường chọn một bên trong một giai đoạn rồi có khi đến giai đoạn sau lại chọn bên kia. Và tệ hơn, nếu chúng ta không nhất quán một cách cực đoan thì lại... ngẫu hứng một cách nhất quán.

Thú thật nhiều khi cá nhân tôi cũng cực đoan trong xử thế và hành động. Vì cực đoan khỏe hơn, nó chẳng đòi hỏi chúng ta suy nghĩ nhiều. Cứ theo ấn tượng ban đầu, theo một cuốn sách hay “chuyên gia” nào đó, theo

một kinh nghiệm quá khứ nào đó rồi cứ theo quán tính mà làm. Nó dễ dàng hơn nhiều việc theo dõi sự biến chuyển tâm lý của con cái hay học trò của mình không chỉ mỗi ngày mà còn mỗi lúc; nhận diện từng khả năng, cảm hứng và động lực ở từng lãnh vực của nó; để chọn phương cách thích ứng mà giáo dục hướng dẫn chúng từng lúc từng nơi.

Làm theo kiểu đó hao chất xám quá mà bộ óc của chúng ta qua bao tiến hóa lại được lập trình để tiết kiệm năng lượng nhất. Cứ nhìn thấy một vài đặc điểm nổi bật nhất theo cái nhìn của chúng ta, hay thậm chí nghe kể lại, là chúng ta đã sẵn sàng xếp một đối tượng hay một vấn đề vào trong cái hộp trắng hay đen để nó được đi kèm với một giải pháp và thậm chí một cảm xúc được lập trình sẵn. Cái lập trình phản xạ thời xưa giúp chúng ta đánh đấm để sống còn hay bỏ chạy để thoát thân, thì nay chúng ta đem vào cả đời sống xã hội để trốn tránh trách nhiệm động não vốn có thể giúp mình sâu sắc, công bằng và phóng khoáng hơn.

Khốn khổ thay, chúng ta đều biết nếu cứ tiếp tục loay hoay phân tích mớ xề vấn đề và đặt nhiều giả thuyết như một sự ám ảnh thì nhiều khi chúng ta lại không làm được gì cả, chỉ ngồi đó mà “giả dụ” và “có thể”. Thế nên Tây mới có câu nói đùa! *phân tích khiến... hết nhúc nhích* [analysis, paralysis]. Giới trí thức quả thực thường mắc chứng “*tê liệt*” này. Mặc dù khả năng phân tích chi li tỉ mỉ có thể giúp cho người học có khả năng đạt được tầm nhìn xa rộng, thấy nhiều khía cạnh của vấn đề, thấy được lợi và hại của mỗi giải pháp, không dễ gì cho một học giả hay giáo sư trong môi trường học

thuật trở thành một thương gia hay nhà quân sự. Phân tích lợi hại đến cùng để tìm ra “chân lý” đến lúc “*mụ tầm xuân nở ra xanh biếc*” thì mọi chuyện đã rồi và thời cơ đã mất.

Thế đâu là “trung đạo” cho câu hỏi tư duy *trắng đen* hay tư duy đến *bại liệt*? Hoặc cụ thể hơn, quay trở lại câu hỏi ban đầu trong việc giáo dục con em là: thành công hay hạnh phúc?

Câu trả lời cho *tư duy trắng đen* là việc trải nghiệm và nhận thức chân chính rằng ý thức chia tất cả mọi sự vật ra làm hai chỉ là trò chơi của khái niệm, của bản năng sinh tồn di truyền, của sự lười biếng động não. Dù chúng ta có chia chẻ một vấn đề ra thêm 50 hay 500 sắc xám giữa hai màu trắng đen thì đó cũng chỉ là mê cung của khái niệm. Biết dừng thì sống, không biết dừng thì loanh quanh đến hơi thở cuối cùng. Chúng ta sẽ lạc vào trong thế giới của khái niệm đến nỗi đánh mất sự trọn vẹn với thực tại. Cho nên ông sư ăn cơm xong thì đi rửa chén đi, chứ đừng luẩn quẩn ở đó mà hỏi ý nghĩa của Bồ đề Đạt Ma đến Trung Hoa. Cây tùng trước sân hay ba cân mè là đạo chứ không cần đi qua... Myanmar. Chỉ cần sống trọn vẹn với thực tại.

Về chuyện dạy con kiểu nào để chúng không chỉ có hai sự chọn lựa giữa thành công hay hạnh phúc thì giải pháp cũng nằm trong tinh thần trọn vẹn với giây phút hiện tiền. Điều này cũng không mới lạ, chúng ta thật ra cũng đã biết con đường trung đạo khi nói: “*Học cho ra học, chơi cho ra chơi*”. Mỗi đứa trẻ còn trên ghế nhà

trường phải cần chú tâm trọn vẹn vào hiện tại và thực tại của mình. Hiện tại và thực tại của các em là trách nhiệm với gia đình và với trường học, với bài làm và việc nhà. Và hiện thực cũng nằm trong những giây phút thư giãn nghỉ ngơi. Không chìm đắm trong vui chơi nhưng cũng không chìm đắm trong học, và cũng không ngồi đó suốt ngày mơ tưởng tới kết quả của chuyện học hay hậu quả việc chơi.

Vấn đề là ở việc khi trẻ đang làm gì đó, chúng có tận lực, chuyên chú và trách nhiệm với việc đó hay không. Nếu một đứa trẻ không giỏi đủ để lên đại học để thành bác sĩ, luật sư dù đã tận lực và chuyên chú với trách nhiệm thì em ấy vẫn còn có giá trị hơn nhiều lần một đứa trẻ khác phung phí năng lực của mình, khi làm việc gì cũng nửa chừng, và bỏ bê trách nhiệm với chính bản thân, gia đình, học đường, và ngay cả đối với bản thân của chính mình. Một em học sinh không thể lười biếng ơ hờ trong học tập rồi sau đó tự biện hộ miễn sao mình hạnh phúc. Và ngược lại một em học sinh cũng không thể đắm chìm trong ganh đua, hy sinh tất cả cho sự thành đạt để rồi một ngày sống trong giàu sang và danh tiếng nhưng trầm cảm, oán hận, và cô đơn. Các em cần sống trọn vẹn với thực tại để không nuối tiếc đã đi ngang cuộc đời một cách hững hờ.

Không biết “*tình yêu bắt đầu từ đôi mắt*” không, chứ chắc chắn là “*ngày mai bắt đầu từ hôm nay*”. Còn tôi thì thường tự nhắc mình: “*cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ*” kéo không một ngày nào đó, “*nhìn lại mình, đời đã xanh rêu*”.

Hướng dẫn và giáo dục con cái cũng tương tự, không chỉ có hai sự chọn lựa, không chỉ có nịnh con và chửi con, ép con em học chết bỏ để trở thành ông này bà nọ, hay bỏ mặc nó cho đắm chìm trong game online hay bạn bè, v.v... Tương tự, sự chọn lựa cũng không chỉ có cho con học tại nhà [homeschooling] hay học tại trường [schooling], du học hay học trong nước, v.v... Mỗi thoạt nghe thì chắc hẳn ai cũng sẽ giãy nảy, đâu phải ai cũng cực đoan thế. Nhưng nếu chúng ta nhìn chung quanh và nhìn vào lòng mình, chúng ta sẽ thấy suy nghĩ và hành động cực đoan như thế là có thật và xảy ra rất thường. Chúng ta thường chọn một bên trong một giai đoạn rồi có khi đến giai đoạn sau lại chọn bên kia. Và tệ hơn, nếu chúng ta không nhất quán một cách cực đoan thì lại... ngẫu hứng một cách nhất quán.

MẸ, DÒNG SÔNG QUÊ

Chắc không ai trong chúng ta lại không nhớ đến những tháng ngày tuổi thơ, mỗi lần bị hạt bụi vào mắt, vết xước trên đùi, hay kiến cắn ong châm, đang chơi đùa chúng ta lại chạy ùa về nhà úp mặt vào lòng mẹ để òa khóc. Nhiều khi mẹ chưa làm gì cả, chỉ âu yếm ôm chúng ta vào lòng hôn tóc hỏi han, thì cơn đau dường như đã biến mất. Thế rồi lớn lên, những buổi học bị thầy cô la mắng, hay chúng bạn trêu chọc, nổi uất ghen dường như cũng chỉ chờ một lời hỏi han, một ánh mắt hiền từ của mẹ để giọt ngấn giọt dài rửa cơn hờn giận. Những giọt nước mắt được rơi trong lòng mẹ ấm áp cùng mùi hương thân thuộc là cơn mưa thanh tẩy những đớn đau vất vả một đời người.

Khi mắt nhòa lệ trong lòng mẹ, chúng ta như bước lại từ đầu, run rẩy mong manh như lúc chào đời, trải lòng mình mà không sợ sẽ bị tổn thương. Trái tim của mẹ và con như hòa nhịp, úp mặt vào lòng chỉ để nghe

mùi hương, vị mặn, và bàn tay của mẹ nhẹ nhàng trên vai con. Mọi suy nghĩ và mưu toan để đối phó với cuộc đời sẽ lãng quên trong khoảnh khắc đó. Mọi thành trì chất chồng trong cuộc sống lâu nay, để ngăn mình với người, bảo vệ cái ta để đỡ đau trong thoáng chốc dường như đã biến mất. Để thấy mình vẫn bình yên khi có một vòng tay mẹ để quay về.

Sống giữa cuộc đời, chúng ta quả thật quá mỏng manh dù bề ngoài tựa như cứng cỏi. Để đối phó với mỗi lời nói châm chọc hay mỗi khích bác mỉa mai, chúng ta lại xây thêm quanh hồn ta một bức tường ngăn cách. Để bớt đau, để quên mà sống, mà tưởng như bình yên. Mỗi lần mở cửa lòng lại dường như mỗi lần bị tổn thương, trong bè bạn, trong tình yêu. Vì thế những vòng vô cứng dần qua năm tháng. Để bảo vệ và để tồn tại.

Nếu thời xưa với mỗi đe dọa hiểm nguy nơi rừng già hay giữa đồng cỏ, hệ thống thần kinh giao cảm [sympathetic nervous system] của chúng ta được kích hoạt một cách tự nhiên để tim đập dồn dập bơm máu vào tứ chi, mắt mở to, miệng khô lưỡi ráo, sẵn sàng để chiến đấu hay bỏ chạy, thì nay giữa một xã hội “văn minh” trước những mâu thuẫn giữa người và người, chúng ta chỉ có thể chôn chân một chỗ dù sự hoạt động của hệ giao cảm vẫn như cũ. Chúng ta không được phép sử dụng vũ lực để giải quyết mâu thuẫn đã đành mà chúng ta cũng không thể bỏ chạy.

Khốn khổ hơn nữa là khi chúng ta phải chịu đựng những lăng mạ đe nẹt từ những người có quyền lực

trong xã hội mà chúng ta không thể có phản ứng đối đầu. Nếu thời xưa sự đe dọa là của thể xác sống còn thì ngày nay sự đe dọa là của lòng tự trọng và danh dự. Những hormone như norepinephrine và epinephrine vẫn được hệ thần kinh đổ tràn trong máu để tăng nhịp tim và những phản ứng phản vệ, nhưng chúng ta lại tê liệt, không chạy trốn cũng không chống lại mỗi đe dọa trước mắt. Vì thế chúng ta chỉ có thể trở nên chai đá gan lì, mà mỗi lần chai lì lại là một lần dựng thêm một vòng thành lũy.

Giá mà có thể trở về nhà với mẹ, có thể “giã từ vũ khí”, buông bỏ thành lũy mà rũ bỏ mọi ưu phiền để cơ thể sẽ được trả lại trạng thái nghỉ ngơi để từ đó cũng tăng cường hoạt động của hệ thống miễn nhiễm. Khi hệ đối giao cảm [parasympathetic nervous system] được kích hoạt cơ thể được nghỉ ngơi, nhịp tim và nhịp thở đều chậm lại, hệ tiêu hóa được hoạt động, và cũng chính hệ này kích thích các tuyến nước bọt, tuyến dịch tiêu hóa và kể cả tuyến lệ. Việc tái khởi động hệ đối giao cảm còn đem lại cho ta hy vọng về việc khởi đầu của một chương mới của cuộc sống và của một cuộc hành trình về phía trước.

Quê hương cũng thường được ví như lòng mẹ. Kể từ khi rời gia đình để rong ruổi trên đường đời, căng thẳng đối phó với vô vàn chông gai cạm bẫy, sự chờ che nương tựa từ vòng tay mẹ luôn là niềm mơ ước của đứa con đi xa lâu ngày chưa trở về. Bài thơ *Khúc hát sông quê* của Lê Huy Mậu mở toang nỗi nhớ nhà.

*Tuổi thơ ơi!
quá nửa đời phiêu dạt
ta lại về úp mặt vào sông quê
như thuở nhỏ
úp mặt vào lòng mẹ
để tìm sự chở che...*

Điều thú vị là sự liên tưởng trong vô thức của thi nhân có thể không chỉ dừng lại giữa mẹ và quê hương mà còn giữa mẹ, quê hương và... môn khoa học thần kinh. Có nguồn gốc từ y học Ayurvedic cổ đại trên ba ngàn năm của Ấn Độ, phương pháp điều trị tám nước lạnh được dùng không chỉ để gia tăng tuần hoàn máu và căng bóng da mà nó còn được dùng để trị những chứng lo âu và trầm cảm, và thậm chí nó còn giúp chúng ta khởi động lại hệ thống thần kinh tự động [autonomous nervous system] và gia tăng khả năng chống căng thẳng trong đời sống. Khi chạm mặt vào nước lạnh, cơ thể phản ứng lại tương tự như khi bị căng thẳng và hệ thần kinh đối giao cảm liền sau đó được kích hoạt để thư giãn toàn bộ cơ thể. Úp mặt vào sông trở nên một liệu pháp tâm lý cực kỳ lãng mạn tình tự dân tộc. Trở về quê hương để úp mặt vào sông quê cũng như úp mặt vào lòng mẹ rồi sẽ tìm thấy sự bình an.

Nhưng để gì có thể trở về khi cuộc sống như ai đã ví von là bãi chiến trường thường trực. Đôi khi chúng ta không còn quê hương dẫu hiện chở che để trở về. Đôi khi chúng ta không còn lòng mẹ để trở về khi một bông hồng trắng đã cài lên áo. Đôi khi chung quanh không ai chúng ta có thể mở lòng tin cậy để mà khóc được

một trận cho thật ngon lành. Đôi khi nổi đe dọa và sự tàn nhẫn của cuộc đời cứ hiện về trong ký ức. Một điều thật may mắn là khoa học, triết học và tâm linh vẫn còn dành cho chúng ta con đường thoát khỏi chiến trận bất cứ lúc nào.

Carl Rogers, nhà Tâm lý Nhân bản, cho rằng một cá nhân sẽ phát triển toàn mãn khi được sống trong một môi trường chân thật, cảm thông và bao dung. Khái niệm bao dung được Rogers diễn tả với từ Quan tâm Tích cực vô Điều kiện [unconditional positive regard]. Cũng như cha mẹ cần yêu con vô điều kiện, yêu con như chính nó đang là với tất cả thành công lẫn thất bại, thông minh lẫn si khờ, ngoan ngoãn lẫn vụng dại, người chuyên viên tham vấn mỗi lần ngồi xuống với thân chủ cũng phải mở lòng ra không phán xét, từng sát na trong sáng cảm thông với từng hân hoan hay bất hạnh trong đời sống tâm lý của người đối diện mình. Chỉ khi đó thân chủ mới mở lòng ra, hạ giáo gươm xuống, và chấp nhận tiến trình chuyển hóa. Nhiều nghiên cứu cho thấy sự cảm thông tích cực vô điều kiện này mới chính là chìa khóa cho sự thành công trong tiến trình điều trị hay tham vấn tâm lý chứ không phải bất cứ kỹ thuật tiểu xảo nào. May mắn thay cho người nào trong đời còn có một người quan tâm vô điều kiện để tâm tình sẻ chia.

Đối với con đường triết học và tâm linh, đó là lúc chúng ta chấp nhận để xả ly, để sống trọn vẹn với thực tại hiện tiền. Như nhà hiền triết phái Khắc kỷ Hy Lạp Epictetus đã nói: *“Đừng tìm kiếm điều mọi việc sẽ xảy ra theo sự mong muốn của bạn mà cầu mong mọi*

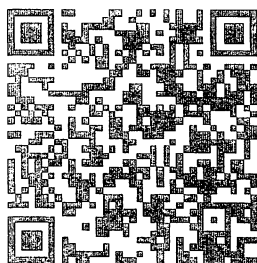
việc phải xảy ra sẽ xảy ra theo cách mà nó xảy ra, vậy bạn mới hạnh phúc". Triết gia Hiện sinh người Đức Frederick Nietzsche gọi nó là: “Yêu định mệnh của mình” [Amor Fati], “*Công thức của tôi về sự vĩ đại của con người là ái mệnh: nó không muốn điều gì khác, không ở tương lai, không ở quá khứ, không ở cõi vĩnh hằng. Không chỉ phải nhẫn nại với những gì cần thiết, chứ đừng nói đến giấu giếm nó - tất cả lý tưởng đều nguy tạo trước sự cần thiết - nhưng còn phải yêu nó*”.

Vì nỗi sợ hãi kinh khủng nhất lại chính là sự sợ hãi, được dựng lại bởi ký ức, được thêu dệt bởi tưởng suy. Phủ nhận và chạy trốn thực tại là mảnh đất màu mỡ cho nghi hoặc, hoang mang, dao động. Cũng như trong tiến trình tâm lý thích ứng với sự mất mát, khi tâm lý ở giai đoạn cuối là chấp nhận thực tại thì đó cũng là lúc tâm hồn ta được bắt đầu chữa lành, thay vì vẫn loay hoay trong phủ nhận, giận dữ, mặc cả, hay trầm cảm. Chấp nhận không có nghĩa là thụ động đầu hàng mà là tri kiến sâu sắc về thực tại. Cũng như trong lời nguyện, “tất cả do Thánh ý Chúa định” trong Thiên Chúa giáo hay thái độ “thuận pháp tùy duyên” trong Phật giáo, lúc chúng ta chấp nhận cũng là lúc chúng ta bắt đầu chuyển hóa.

Tôi bỗng nhớ đến hình ảnh Tất Đạt trong *Câu chuyện dòng sông* của Hermann Hesse. Không bước tới lần không dừng lại trong dòng chảy của vạn pháp: cuộc đời, ngoại cảnh, thân tâm. Khi đó mẹ không còn là mẹ của cá nhân mà là mẹ của muôn vật muôn loài.

(Mother Day 2017)

Giá mà có thể trở về nhà với mẹ, có thể “giã từ vũ khí”, buông bỏ thành lũy mà rũ bỏ mọi ưu phiền để cơ thể sẽ được trả lại trạng thái nghỉ ngơi để từ đó cũng tăng cường hoạt động của hệ thống miễn nhiễm. Khi hệ đối giao cảm [parasympathetic nervous system] được kích hoạt cơ thể được nghỉ ngơi, nhịp tim và nhịp thở đều chậm lại, hệ tiêu hóa được hoạt động, và cũng chính hệ này kích thích các tuyến nước bọt, tuyến dịch tiêu hóa và kể cả tuyến lệ. Việc tái khởi động hệ đối giao cảm còn đem lại cho ta hy vọng về việc khởi đầu của một chương mới của cuộc sống và của một cuộc hành trình về phía trước.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

NGHIỆP BÁO BẤT NHÂN

Chuyến về thăm Việt Nam lần đầu tiên của tôi năm 2004 bị đánh dấu bởi một sự kiện bi thảm giữa trời và người. Rạng sáng ngày 25 tháng 12, một cơn địa chấn ở mức 9,3 độ với trung tâm điểm ở bờ tây Sumatra, Nam Dương đã tạo ra nhiều cơn sóng thần có nơi cao đến 30 mét. Cơn địa chấn đã giết gần 280.000 người ở các nước chung quanh vùng Ấn Độ Dương như Sri Lanka, Ấn Độ, Nam Dương và Thái Lan. Quả thật là “*Thiên địa bất nhân, dĩ vạn vật như sô cầu*”, trời đất bất nhân xem vạn vật như chó rom, dùng xong thì hủy. Một người bạn khi biết tin đã thở dài: “*không biết dân mấy nước này đã làm gì mà chịu quả báo như vậy*”.

Sinh ra trong một gia đình Phật giáo nên ngay từ nhỏ tôi đã nghe đến hai từ nghiệp báo. Khổ thân thằng nhỏ tôi bị suyễn từ bé nên cứ ốm yếu, trái gió cũng khò khè mà bụi bặm cũng hỏn hển. Đó là chưa nói đến chuyện củ kiêng từ bò, gà đến tôm, cua. Có thèm mà ăn vào thì 2 giờ sáng chắc chắn sẽ có mặt ở phòng cấp cứu. Mỗi năm tôi vào nhà thương thăm từ chị y công đến anh bác sĩ không dưới 6 lần, nên cũng phải tránh huông mà không dám chào “hẹn gặp lại nhé”. Mấy năm ở tiểu học, tháng nào ít bệnh thì còn đỡ, tháng nào nhiều bệnh thì đứng hạng bét. Tôi còn nhớ nhiều ngày mẹ tôi phải cõng tôi vào lớp khi vừa bệnh xong. Theo nghiệp báo thì chắc chắn là tôi phải làm gì kiếp trước nên kiếp này lãnh nghiệp đầy đủ.

Một người cháu của ba tôi vì thế đã nói với mẹ tôi, *phúc đức tại mẫu*. Không chỉ tội lỗi do tôi gây ra mà kiếp trước chắc mẹ tôi cũng ăn ở thất nhân thất đức gì đó nên mới sinh ra tôi bị như thế. Tôi không còn nhớ rõ khung cảnh câu chuyện nhưng vẫn còn nhớ rõ nét mặt hả hê và thái độ phê phán của người bà con đó. Chắc mẹ tôi đau lắm. Thế nhưng điều đó cũng không ngăn được mẹ tôi diễn dịch nhân quả nghiệp báo theo lối bình dân như vậy. Cứ mỗi lần tôi lên cơn suyễn là bà mẹ tôi lại phàn nàn cho rằng kiếp trước chắc tôi “bóp họng bóp hầu” ai nên kiếp này suốt đời cứ bị nghẹt thở như vậy. Họ hen đàm rãi như vậy thì do kiếp trước ăn hối lộ tham nhũng nhiều quá nên kiếp này phải khắc ra cho hết. Nếu tôi tin vào luật nghiệp báo như vậy thì chắc tôi sẽ đi buôn thuốc hen suyễn, vì nước mình vài chục năm nữa chắc chắn số trẻ sinh ra với bệnh này sẽ rất cao.

Không biết dân chúng những xứ Phật giáo khác đã hiểu biết về luật nhân quả nghiệp báo ra sao, chứ với hơn 2500 năm tồn tại và phát triển ở Việt Nam, quan niệm về nghiệp báo đã xuất hiện nhiều trong văn học dân gian với những câu tục ngữ như “Ở hiền gặp lành, ở ác gặp dữ”, ca dao như “Ở hiền thì lại gặp lành, ở ác gặp dữ tan tành như tro”. Nhiều khi nghiệp báo lại trả vào đời sau như “Đời cha ăn mặn, đời con khát nước”. Không những thế, nghiệp báo lại đi theo một kiểu cách rất lạ lùng: “Cứu vật, vật trả ân, cứu nhân, nhân trả oán”. Điều này khiến không khỏi nhiều người xem phúc họa đời người chỉ là chuỗi dài nhân quả từ các đời nào mãi tận trong quá khứ mà vì lỡ ăn cháo lú lúc qua cầu Nại Hà dưới âm phủ nên nay đã quên hết. Một lối suy tư đơn giản là cứ từ quả hôm nay mà suy ra nhân kiếp trước vậy.

Tín niệm về nghiệp báo trong dân gian vì vậy quả thật là một mớ hỗn độn từ nhiều tín ngưỡng khác nhau. Từ kinh sách đến truyền thuyết rồi đến truyện tích Việt Nam lẫn Trung Hoa. Chẳng hạn như cuốn kinh *Lương Hoàng Sám*, một bản liệt kê về tương quan nhân quả. Có nhiều nhân quả xem ra cũng hợp lý và vừa phải như “Làm người vô tri, không hiểu biết gì hết là do cái nhơn đời trước không học hỏi mà ra”. Nhưng nhiều khi chỉ vài tội nhỏ mà lãnh quả thật là quá nặng như “Làm người thân hình xấu xa là do cái nhơn đời trước hay giận hờn mà ra”. Đến mấy cái quả báo sau thì quả thật là phân biệt người khuyết tật, “Làm người ngu xuẩn đần độn là do cái nhơn đời trước không dạy bảo người

mà ra”, hay “Làm người cảm ngộ là do cái nhơn đời trước hay hủy báng người mà ra”. Còn tin vào quả báo này thì đúng là có thể dẫn đến phân biệt chủng tộc: “Làm người da đen xấu xí là do cái nhơn đời trước che ánh sáng quang minh của Phật mà ra”.

Trong kinh *Phẩm Lớn* của *Tăng Chi Bộ kinh* có đoạn Đức Phật phê phán quan niệm cho rằng tất cả mọi cảm giác vui, buồn, khổ đều do nhân nghiệp quá khứ, vì nếu tin vào theo quan niệm “*nhất ẩm nhất trác giai do tiền định*” này thì một người sẽ không còn ước muốn, suy nghĩ hay động lực để làm việc phải làm và tránh việc không nên làm. Nếu suy nghĩ về một định mệnh như vậy thì những việc thiện phải làm việc ác phải tránh không còn “*chân thực hay đáng tin cậy*” nữa. Điều thú vị nhất là ở kinh *Đại Nghiệp Phân Biệt*, Đức Phật đã cho biết rằng ngài không đồng ý với lý luận sai lầm theo lối diễn dịch của một số người khi chỉ thấy một trường hợp cụ thể rồi biến nó thành quy luật phổ quát, rồi từ đó khẳng định cho cái mình thấy là đúng còn tất cả cái khác là sai, vì thực ra cái thấy của cá nhân đó chỉ là một phần của hiện tượng.

Ai từng quen thuộc với lịch sử và triết học Ấn Độ đều biết là quan niệm nghiệp báo vốn đến từ đạo Bà La Môn thời đó. Quan niệm nghiệp báo theo kiểu linh hồn đầu thai mang theo tất cả nghiệp trong quá khứ để trả nợ trong hiện tại là sản phẩm của quan niệm về “*tiểu ngã*” [atman] của đạo này. Và ngay tiền đề này đã trái ngược với quan niệm về “*vô ngã*” của Phật giáo. Khi phản bác

những quan điểm về nghiệp báo như thế này, Giáo sư Babasaheb Ambedkar, trong bài giảng của mình được Đại học Columbia in lại đã cho rằng không những các quan niệm này đi ngược lại giáo pháp Phật giáo mà mục đích của những nguy tạo này là để quốc gia và xã hội trốn tránh trách nhiệm về tình trạng nghèo đói khổ cực của nhân dân. Vì một tôn giáo chân chính sẽ không có những giáo điều nguy tạo để biện hộ cho tình trạng bất bình đẳng trong xã hội, như Giáo sư Bhimrao Ramji Ambedkar, đã tin rằng trong đạo Phật *“Một chủ thuyết phi nhân và vô nghĩa như vậy sẽ không bao giờ được lập ra. Thật hầu như không thể tưởng tượng được là Đức Phật, một đáng được xem như Đại Từ Bi [Mahakarunika] lại có thể chủ trương một chủ thuyết như vậy”*. Cũng cần nói thêm là Giáo sư Ambedkar là Tiến sĩ Kinh tế học, nghiên cứu cả chính trị, kinh tế và luật học. Suốt đời ông đấu tranh cho thành phần cùng đinh (dalits) trong xã hội Ấn. Năm 1956, việc ông cải đạo từ Ấn qua Phật giáo đã tạo thành phong trào cải đạo rộng rãi trong thành phần cùng đinh xứ này.

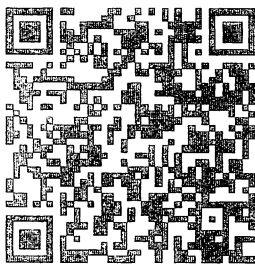
Chưa nói tới nguy cơ có thể một số kinh điển nguy tạo ở nước ngoài trước khi truyền vào Việt Nam, việc trộn lẫn giữa giáo lý một tôn giáo với các quan niệm dân gian đôi khi có nền tảng từ các lối tư duy sơ khai cũng làm cho việc có một đời sống hạnh phúc là bất khả. Ở mức độ cao hơn, với quan niệm sai lầm về nghiệp báo, chúng ta phải sống suốt đời trong sự sợ hãi và cam chịu những bệnh tật có thể chữa được, những bất công trong xã hội có thể thay đổi được, và sự đô hộ thống trị của ngoại bang mà chúng ta có thể cởi bỏ được.

Nếu một số tăng sĩ vì quá sốt sắng muốn dạy dỗ luân lý đạo đức mà đã soạn thảo một số kinh điển mang tính chất dọa dẫm để dân chúng làm lành lánh dữ, thì chúng ta cũng nên sử dụng loại kinh này với mục đích hạn chế như thế. Răn mình luôn chăm làm việc tốt cho mình cho người, tránh việc tổn thương mình tổn thương người. Thế nhưng nếu mình đem những tín ngưỡng về nghiệp quả này để phẩm bình, chỉ trích hay miệt thị người khác thì chẳng phải là chúng ta đã phạm vào những nguyên lý đạo đức căn bản nhất giữa người và người hay sao? Hành động này đã đi ngược lại hoàn toàn chủ trương từ bi của Phật giáo.

Tôi không muốn trẻ em bị nhồi sọ bởi những chủ thuyết khiến chúng bị mặc cảm suốt đời vì một khiếm khuyết thể hình hay tâm lý, và cũng không muốn chúng dùng một chủ thuyết nào để kỳ thị và phân biệt đối xử với người khác. Nếu em ấy gặp một người khuyết tật ở trên đường hay một bệnh nhân ung thư chờ chết trong bệnh viện thì suy nghĩ gì đến ngay trong tâm trí? Người này đang lãnh quả của kiếp trước hay trong em chỉ nên có lòng thương cảm cho người trong hoàn cảnh khốn khổ? Khi đứng trước một dân tộc nhược tiểu đang bị các siêu cường giày xéo, em ấy sẽ nghĩ là dân tộc này đã đang lãnh quả của tiền nhân họ hay trong lòng em chỉ có sự công phẫn và ý chí muốn đem lại tự do và độc lập cho nhân dân? Nếu em ấy chỉ thấy *nạn nhân* là *phạm nhân* thì thật là *bất nhân* quá.

Trong Phật giáo có một câu đáng học: *Hãy tự thấp đuốc lên mà đi*. Phải chăng để là một người có hạnh phúc, một xã hội yên bình, và một quốc gia phú cường, đã đến lúc chúng ta cần cầu chúc thế hệ mai sau sẽ tự giải phóng khỏi những chủ thuyết sai lầm đã câu thúc và nô lệ nền văn hóa của đất nước trong bao năm?

Tôi không muốn trẻ em bị nhồi sọ bởi những chủ thuyết khiến chúng bị mặc cảm suốt đời vì một khiếm khuyết thể hình hay tâm lý, và cũng không muốn chúng dùng một chủ thuyết nào để kỳ thị và phân biệt đối xử với người khác. Nếu em ấy gặp một người khuyết tật ở trên đường hay một bệnh nhân ung thư chờ chết trong bệnh viện thì suy nghĩ gì đến ngay trong tâm trí? Người này đang lãnh quả của kiếp trước hay trong em chỉ nên có lòng thương cảm cho người trong hoàn cảnh khốn khổ? Khi đứng trước một dân tộc nhược tiểu đang bị các siêu cường giày xéo, em ấy sẽ nghĩ là dân tộc này đã đang lãnh quả của tiền nhân họ hay trong lòng em chỉ có sự công phẫn và ý chí muốn đem lại tự do và độc lập cho nhân dân? Nếu em ấy chỉ thấy nạn nhân là phạm nhân thì thật là bất nhân quá.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

TRUYỆN THẦN TIÊN BÊN BẾP LỬA

Thưở còn nhỏ, có lẽ những giây phút thích thú nhất của chúng ta là mỗi tối quây quần nghe cha mẹ hay ông bà kể chuyện. Những câu chuyện có thể là lịch sử như Trần Quốc Toản bóp nát trái cam vì không được dự họp hội nghị quân sự Bình Than, cổ tích như *Con mèo đi ủng* của Charles Perrault, hay giai thoại như *Ba Giai Tú Xuất*. Có khi chuyện kể lại là một đoạn trong các truyện Tàu như *Chinh Đông chinh Tây*, *Tam Quốc chí* hay *Đông Chu liệt quốc*. Mà cũng không cần là truyện mà chỉ cần là chuyện, nào chuyện bà nội nhuộm răng, chuyện ông ngoại thả diều, chuyện ba lúc nhỏ đi chăn trâu, hay chuyện mẹ đi gánh

nước. Những câu chuyện thần tiên bên bếp lửa với những củ khoai lùi nóng hay rô đậu phụng nghi ngút khói. Những câu chuyện mở hé cánh cửa vào cuộc đời, những thế giới xa hơn những con đường ra phố hay đến trường, vượt qua những sinh hoạt mỗi ngày của hai buổi cơm và những giờ đến lớp. Nhận thức về thế giới của đứa trẻ chậm rãi hình thành.

Theo Bác sĩ Tâm thần Daniel Siegel và Chuyên gia Giáo dục Mary Hartzell, chuyện kể là phương cách chúng ta hiểu biết cũng như xây dựng ý nghĩa cho những trải nghiệm trong cuộc sống. Những câu chuyện của cá nhân, những câu chuyện về tập thể, chuyện kể cho một cá nhân, chuyện kể cho một tập thể. Qua chuyện kể, không chỉ các nội dung văn hóa được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác mà cả sự gắn bó của một dân tộc được củng cố xuyên thời gian và không gian. Chúng ta vừa là người tạo chuyện và kể chuyện, nhưng đồng thời của là người được chuyện tạo ra và kể lại.

Theo tôi, thế giới mà trẻ em bước vào là cõi hỗn mang của âm thanh, màu sắc và ký hiệu. Những câu chuyện chung và riêng của các thế hệ đi trước giúp trẻ sắp xếp lại trật tự thế giới qua việc phân loại, theo dõi diễn tiến, và tiếp thu ngôn ngữ trong truyện, để từ đó trẻ xây dựng những giá trị, kết hợp lý trí và tình cảm, thông hiểu chính mình và quan hệ giữa mình và người, giữa các biến chuyển nội tâm và biến cố của đời sống. Việc phân loại giữa người thiện kẻ ác, giữa anh hùng và giai nhân, giữa tay phú hào keo kiệt bủn xỉn và anh tiều phu phóng khoáng ngang tàng giúp trẻ hình thành những giá trị đầu tiên trong cuộc sống. Những cảm xúc tức giận

hay sợ hãi của trẻ khi thấy người hiền bị đày ải sẽ được giải tỏa rồi hưng phấn khi cái thiện thắng cái ác cuối truyện. Diễn tiến của câu chuyện giúp trẻ học được vai trò của thông minh, từ tâm, ý chí, và nghị lực trong tiến trình giải quyết vấn đề trong cuộc sống. Trong chuyện kể, ngôn ngữ là phương tiện mở rộng khả năng khái niệm hóa [conceptualization] thế giới của trẻ, giúp trẻ tạo dựng và điều khiển các hình ảnh và biểu tượng để biến những sự kiện xa lạ của thế giới ngoài kia thành một phần bản thể của chúng. Thông hiểu về quá khứ lại còn có thể giúp trẻ tiên liệu và dự phóng về tương lai. Một mô hình trong Tâm lý học Nhận thức có thể vận dụng ở đây để hiểu các diễn biến trong tâm trí của trẻ khi nghe kể chuyện là việc hình thành các khung nhận thức [schema] cho trẻ để định hình và tổ chức lại các dữ liệu thu nhận từ thế giới bên ngoài.

Mỗi đứa trẻ khi lớn lên đều có một câu chuyện kể của đời mình, một tự truyện về ý nghĩa của sự có mặt của nó trong cuộc đời với một vai trò như trong các truyện hay chuyện kể. Những chuyện kể từ cha mẹ hay ông bà sẽ giúp trẻ dần quen thuộc với việc viết cuốn tự truyện về cuộc đời của mình. Những biến cố tưởng như rời rạc và vô nghĩa dần trở thành một tự truyện mạch lạc của các liên hệ nhân quả, quá khứ và hiện tại, chủ thể và tha nhân, cá nhân và cộng đồng. Chúng ta diễn dịch và tái tạo lại chuyện kể trong đời sống của chúng ta không phải chỉ một lần mà nhiều lần trong cuộc đời, đặc biệt ở mỗi giai đoạn thoát xác và chuyển hóa.

Chúng ta sẽ kể cho con của chúng ta chuyện gì trong kho tàng cổ tích thế giới, lịch sử của dân tộc, và cuộc đời của chúng ta? Chúng ta muốn chúng luôn thấy mình là nạn nhân của định mệnh? Hay thấy nỗ lực để thành công là cứ hễ khóc lóc thì sẽ có một ông bụt hiện ra cứu giúp? Hay sự “khôn ngoan” của Lê Chiêu Thống và “ngu dại” của Nguyễn Biều và Trần Bình Trọng? Giá trị và lý tưởng của chúng ta sẽ biểu hiện qua không chỉ việc lựa truyện kể hay những lời bình phẩm về các nhân vật trong truyện, mà nó còn biểu hiện trong môi cười, mày cau, vai nhún của chúng ta trong lúc kể chuyện. Sau này lớn lên, đứa trẻ có thể không còn nhớ hết tất cả chi tiết của câu chuyện được kể hoặc không nhớ những cử chỉ của chúng ta khi kể chuyện, nhưng chúng sẽ có những ấn tượng và tình cảm chất lọc đối với những mẫu hình trong câu chuyện và từ đó chúng sẽ có những suy nghĩ và hành động tương ứng. Chẳng hạn, có một cô bạn đã kể cho tôi nghe lúc còn nhỏ mỗi lần gặp một bà cụ nghèo khó ăn xin trên vỉa hè hay lang thang trong khu xóm, cô ta cứ nghĩ đó là một bà tiên đội lốt để thử thách người trần nên luôn cố gắng để giúp đỡ bà cụ đó. Lớn lên suy nghĩ con trẻ đó mất dần, nhưng sự kính trọng và tình thương đối với người già cả trong lòng cô ta vẫn còn sâu đậm dù trải qua bao gian nan và lọc lừa trong cuộc sống.

Và thật tội nghiệp cho những đứa trẻ chưa bao giờ nghe được một câu chuyện từ cha mẹ, ông bà hay thầy cô. Phải, cả thầy cô. Tôi còn nhớ ông thầy dạy Toán lớp hè khi tôi chỉ mới học lớp 6 kể chuyện Dững và Loan trong *Đoạn tuyệt* của Nhất Linh. Câu chuyện đầu

đòi mở cho tôi cái nhìn về sự xung đột giữa cái cũ và cái mới, thân phận phụ nữ trong gia đình và xã hội, lý tưởng thoát ly đi làm cách mạng, và đặc biệt là tình yêu, một tình yêu vượt qua mọi cản trở lễ thói để tìm lại nhân phẩm của chính mỗi cá nhân. Những đứa trẻ không nghe kể chuyện và không được đọc truyện sẽ đánh mất hẳn chiếc chìa khóa để tổ chức và giải nghĩa cuộc sống, cũng như không sáng tác được những bức tranh minh họa những mảng màu đối nghịch và hòa điệu trong cuộc sống.

Trong vai trò của phụ huynh hay thầy cô, nhiệm vụ của chúng ta là tự biết rõ những giá trị, ý nghĩa, và tín niệm của cá nhân mình để có thể kể lại cho trẻ nghe một câu chuyện mạch lạc về quá khứ của mình hay một tác phẩm có ý nghĩa về thế giới. Những người đi trước khi chưa giải quyết hết những rối loạn trong tri thức hay những chấn thương trong quá khứ thường đưa trẻ vào một thế giới rừng rậm mù sương của những quái thú hay ma mị dường như đang rình rập ở từng ngã rẽ. Thông hiểu và chấp nhận những trải nghiệm của chính mình trước tiên sẽ giúp cho người lớn có khả năng thông hiểu và chấp nhận những nghịch cảnh của cuộc sống. Chấp nhận để đừng chạy trốn, để đừng quy xuống cầu khẩn, mà mỉm cười đối đầu và giải quyết. Mỗi câu chuyện mạch lạc và sâu sắc mà người lớn kể lại là phương tiện để trẻ tổng hợp tri kiến mình bạch, cảm xúc điều hòa, và trải nghiệm ý nghĩa của mình.

Tối nay, chúng ta sẽ thắp lên ngọn đèn vàng, pha tách trà thơm và mở gói đậu phụng, rải những chiếc

gối êm dịu trên sàn nhà và tuyệt hơn nữa nếu ngoài trời đang mưa, chúng ta sẽ kể cho những đứa trẻ ngồi chung quanh những câu chuyện cổ tích với những công chúa ngoan hiền và hoàng tử kiêu dũng, những trang lịch sử anh hùng dân tộc đã bỏ mình vì nước vì dân, và nhất là những câu chuyện của chính đời mình, những khổ đau, những nỗ lực, nước mắt và nụ cười của cuộc đời chính chúng ta.

Mỗi đứa trẻ khi lớn lên đều có một câu chuyện kể của đời mình, một tự truyện về ý nghĩa của sự có mặt của nó trong cuộc đời với một vai trò như trong các truyện hay chuyện kể. Những chuyện kể từ cha mẹ hay ông bà sẽ giúp trẻ dần quen thuộc với việc viết cuốn tự truyện về cuộc đời của mình. Những biến cố tưởng như rời rạc và vô nghĩa dần trở thành một tự truyện mạch lạc của các liên hệ nhân quả, quá khứ và hiện tại, chủ thể và tha nhân, cá nhân và cộng đồng. Chúng ta diễn dịch và tái tạo lại chuyện kể trong đời sống của chúng ta không phải chỉ một lần mà nhiều lần trong cuộc đời, đặc biệt ở mỗi giai đoạn thoát xác và chuyển hóa.

DAY CON LỜI NÀO

Trong nhiều thế hệ, việc dạy con đối với người Việt là công việc “cha/mẹ truyền con nối”, thời xưa ông bà cha mẹ dạy con ra sao thì nay mình dạy con như vậy. Nhưng với những biến động lịch sử và xã hội của Việt Nam trong hơn một thế kỷ qua, việc du nhập các nền văn hóa khác thậm chí đối chọi nhau, cụ thể là những giá trị, lối sống, và kiến thức về sự phát triển của trẻ em và phương pháp sư phạm, việc dạy con không còn là một công việc đơn giản cho các bậc phụ huynh Việt Nam.

Yếu tố đầu tiên có ảnh hưởng đến sự thành công trong học tập và hình thành nhân cách của một đứa trẻ là gia đình. Khi nói về gia đình, chúng ta nói về nhiều khía cạnh khác nhau. Từ (a) cấu trúc của gia đình như “gia đình cơ bản” chỉ có cha mẹ con cái, “đại gia đình” với ông bà cô dì, (b) chức năng của các thành viên trong gia đình, cho đến (c) tập quán giáo dục con cái của cha

mẹ. Tập quán giáo dục con cái rất quan trọng trong gia đình đối với sự trưởng thành và thành công của con cái. Chúng ta có thể gọi đơn giản là “lối dạy con”.

Theo nghiên cứu của Giáo sư Tâm lý Lâm sàng và Phát triển Diana Baumrind, thì có 4 yếu tố cần chú ý khi nghiên cứu về lối dạy con, thứ nhất là kỷ luật [discipline], thứ hai là truyền đạt [communication], thứ ba là sự hỗ trợ [support] tinh thần và sinh hoạt của con cái, và cuối cùng là kỳ vọng [expectations] về mức độ trưởng thành và vâng lời của con cái. Quan trọng nhất trong 4 yếu tố này là 2 yếu tố kỳ vọng và sự hỗ trợ của cha mẹ. Dựa trên những yếu tố này Baumrind cho rằng chúng ta có thể có 4 lối dạy con.

Loại thứ nhất tạm dịch là **lối độc đoán** [authoritarian]. Trên ma trận 4 yếu tố của Baumrind thì trong lối dạy này, cha mẹ đòi hỏi con cái rất cao nhưng sự hỗ trợ hay đáp ứng tinh thần thì thấp, cả trong chuyện học hành lẫn những nhu cầu vật chất và tinh thần khác của trẻ. Với cách này, con cái phải tuân theo tất cả luật lệ đặt ra bởi cha mẹ và bị trừng phạt nếu vi phạm. Cha mẹ dạy con theo lối này ít khi giải thích lý do về những lẽ luật hay mệnh lệnh của mình. Thường những lẽ luật này được đưa ra bởi “ông bà thời xưa làm sao thì mình làm vậy”, từ những kinh nghiệm riêng tư và có thể rất đặc thù của cha mẹ, hay thậm chí là một ngẫu hứng, ba phải, bốc đồng nào đó. Thông thường khi trẻ hỏi lý do tại sao có những mệnh lệnh đó thì cha mẹ chỉ trả lời là “*Tao bảo thì mày cứ làm*”, “*Tại tao là cha/mẹ*”, “*Tại tao bảo vậy thì phải vậy*”. Vâng lời và phục tùng là đòi hỏi chính yếu nhất của các bậc cha mẹ này.

Xét về động lực tâm lý, việc vâng lời của con cái giúp củng cố bản ngã và tín điều của kiểu cha mẹ này. Vì vậy, khi con cái không vâng lời, họ cảm thấy bị tức giận, mất mặt, phản bội, và thất bại trong chuyện làm cha mẹ. Những cảm xúc tiêu cực này có thể dẫn họ đến những hành động bạo hành thể xác hay tinh thần của con cái. Sự yếu kém tri thức về sự phát triển tinh thần của trẻ em khiến một số phụ huynh bất chấp nhu cầu suy nghĩ, tình cảm, hành xử độc lập và tự do của con cái. Đối với họ, sự ổn định và trật tự về hình thức trong gia đình quan trọng hơn sự phát triển toàn diện và hạnh phúc của đứa trẻ.

Lỗi dạy con theo kiểu độc đoán có thể xây dựng nên những đứa con biết lễ phép và vâng lời trong gia đình, có thể học tập tốt, kỷ luật tốt ở trường, và công dân phục tùng ngoài xã hội. Nhưng lợi không bù hại. Hậu quả tiêu cực mà chúng ta có thể thấy ngay là sự tức giận, bất mãn, và uất ức của con cái khi chúng bị áp lực hay thậm chí đàn áp để tuân phục những mệnh lệnh lễ luật trong gia đình có khi rất tùy hứng và chủ quan của cha mẹ, như đã nói ở trên. Về cảm xúc, chúng thường tự ti, bất hạnh, giận dữ hay yếu đuối, thiếu tình nhân ái; về trí tuệ, chúng kém óc sáng tạo và tư duy độc lập. Trong xã hội, chúng kém khả năng ứng xử giao tiếp. Khi lãnh đạo trong công ty hăng xướng, chúng chỉ lặp lại mô hình “cai trị” của cha mẹ chúng đối với nhân viên: đòi hỏi rất nhiều nhưng hỗ trợ không bao nhiêu, thích nhân viên phục tùng không thắc mắc, và kiểm lỗi để trừng phạt nhiều hơn là kiểm công để khen thưởng. Nếu là cấp dưới, những đứa trẻ này khi lớn lên luôn

sống trong sự sợ hãi sẽ thất bại, một mặt luôn muốn làm vui lòng nhưng lại ngấm ngầm bất mãn căm tức cấp trên. Chúng không biết làm việc trong quan hệ bình đẳng mà chỉ thích hợp trong những tổ chức có mô hình đẳng cấp phân biệt cứng nhắc.

Loại thứ hai là lối **nuông chiều** [permissive hay indulgent]. Từ điển Webster định nghĩa nuông chiều là “cho người khác quá nhiều tự do muốn làm gì thì làm”. Các bậc cha mẹ này rất ít khi đưa ra yêu cầu hay lẽ luật gì với con cái. Vì vậy họ cũng ít khi kỷ luật con cái vì họ không có kỳ vọng đòi hỏi nào đối với con cái của họ, nhất là sự trưởng thành hay các tiêu chuẩn sống của con cái, chẳng hạn các yêu cầu về học tập hay nhân cách. Cán cân giữa tự do và trách nhiệm thường nghiêng về cái trước. Ngay cả khi đề ra các lẽ luật, họ cũng thường không nhất quán, theo kiểu “sao cũng được” và thường dùng quà cáp hay thậm chí nịnh con để con vâng lời. Về mặt tích cực, đa số các bậc cha mẹ trong nhóm này không bảo thủ, rất nhanh nhạy đáp ứng những nhu cầu của con cái, từ tinh thần lẫn vật chất. Tích cực hơn, một số có thể xem con cái là bạn bè, nói chuyện nhiều với con cái trong sự bảo bọc. Nhưng họ không đặt ra yêu cầu gì về học tập và nhân cách cả. Thậm chí trong một số trường hợp, họ còn tránh đối đầu với con cái của mình.

Tại Việt Nam, một số phụ huynh, thường là các phụ huynh trẻ, đang áp dụng ít nhiều về phương pháp dạy con của Âu Mỹ. Một số có thể nghĩ là đây mới chính lối dạy con tự do phóng khoáng đúng tinh thần dân chủ

Âu Mỹ nhất. Thực ra phụ huynh dạy con theo lối này đã hiểu sai và không trọn vẹn dạy con theo tinh thần dân chủ, vì dân chủ luôn gắn tự do với trách nhiệm, và những định chế kiểm soát và quân bình lẫn nhau. Ở một số trường hợp khác, các phụ huynh trong nhóm này vốn lúc nhỏ bị cha mẹ dạy theo lối độc đoán và có thể lớn lên trong túng thiếu, nay không muốn con mình phải trải qua những đau khổ mà mình đã hứng chịu, nên cố đền bù cho con bằng cả vật chất lẫn tinh thần.

Nghiên cứu thực nghiệm cho thấy trẻ lớn lên trong nuông chiều thường thiếu kỷ luật tự thân. Chúng thường gặp nhiều vấn đề kỷ luật trong nhà trường vì những lề luật ở trường và ở nhà quá khác nhau. Trong vấn đề học vấn, chúng cũng ít có động lực đạt điểm cao hay thi vào trường giỏi, chấp nhận những thách đố về học vấn trong môi trường học đường. Nghiên cứu cho thấy trẻ học kém nếu không vì các nguyên nhân trí tuệ, khuyết tật hay hoàn cảnh thường có cha mẹ trong nhóm nuông chiều. Một hậu quả khác cũng được nghiên cứu tìm thấy là tỉ lệ nghiện ngập của chúng. Vì không quen thuộc với các giới hạn đặc biệt là về thời gian, chúng có thể ăn quá nhiều, xem ti vi hay chơi video game quá nhiều. Bài bạc, rượu chè hay ma túy lúc đầu có thể chỉ là thử nghiệm nhưng rồi sẽ trở nên nghiện ngập khi chúng không biết dừng lại.

Tuy chúng không bị đòi hỏi từ phía cha mẹ, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng cũng sẽ ít đòi hỏi ở người khác. Khả năng trẻ con trong nhóm này trở nên vị kỷ và nhu cầu đòi hỏi thế giới phải theo ý mình cao

hơn những nhóm khác. Chính vì thế khả năng giao tiếp xã hội cũng bị hạn chế khi chúng không biết tương tác trong một môi trường xã hội đòi hỏi nhiều vai trò trong một quan hệ. Chúng có thể đối xử với tất cả người trong giao tiếp theo kiểu “cá mè một lứa”, rất vui vẻ hòa đồng nếu mọi chuyện đều theo ý chúng. Tuy nhiên khi có một vấn đề bất như ý xảy ra, chúng dễ nổi cơn giận dữ và không biết điều tiết những tình cảm tiêu cực của mình, vì trong quá khứ mỗi lần như vậy đều có một bà mẹ hay ông cha chạy đến “thôi, cho mẹ/bố xin, con đừng buồn/giận, mẹ/bố thương, muốn gì mẹ/bố cũng chiều”.

Trong môi trường xã hội và đặc biệt trong sở làm, trẻ trong nhóm này thường gặp khó khăn tuân thủ các quy định thành văn và nhất là bất thành văn của xã hội, ví chúng không qua thực tập suy đoán về những điều này lúc còn nhỏ. Vào làm việc trong một công sở hay công ty với hệ thống cấp bậc đẳng cấp, chúng khó có thể thay đổi để trở thành một thành viên. Trẻ trong nhóm này mặc dù có thể có rất nhiều tài năng cũng khó trở thành lãnh đạo vì thiếu khả năng giải quyết và quyết định một vấn đề vì khi còn nhỏ chúng hoàn toàn không phải đối mặt với một khó khăn trong gia đình và mọi ý muốn hay quyết định của chúng đều được cha mẹ chiều theo. Thật sự những đứa trẻ tuy dường như thật hạnh phúc vì được cưng chiều mọi thứ trên đời nhưng chúng cũng thường cảm thấy bất an vì thiếu sự hướng dẫn và ranh giới.

Loại thứ ba trong lối dạy con là **phó mặc** [uninvolved]. Điển hình của loại này là không đặt ra yêu cầu đòi hỏi gì cả và cũng không đáp ứng nhu cầu tình cảm của con, thậm chí cũng không nói chuyện với con. Trong khi cha mẹ trong nhóm này vẫn cung cấp cơm ăn áo mặc cho con, những nhu cầu hết sức căn bản, họ thường cách ly với con cái của mình không chỉ về mặt tình cảm mà còn cả trong sinh hoạt. Thí dụ như khi con vui mừng hay đau khổ, họ không bày tỏ hành động chia sẻ, không lắng nghe con kể chuyện và không tham dự những buổi họp ở trường cho con. Họ không đưa ra yêu cầu đòi hỏi nhưng cũng không hỗ trợ tinh thần cho con. Trong một số trường hợp cực đoan, các bậc cha mẹ này có khi còn chối bỏ hay bỏ mặc các nhu cầu căn bản của con cái mình.

Có lẽ rất ít phụ huynh Việt Nam nhìn thấy bóng dáng của mình trong nhóm phụ huynh này. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là xã hội chúng ta không có. Một số kẻ mẫu/kẻ phụ có thể rơi vào nhóm này khi cảm thấy không có liên hệ tình cảm gì cả với đứa con riêng của người chồng/người vợ của mình. Một số phụ huynh khác trong nhóm này vì bận bịu với công việc vắng nhà suốt ngày, có thể vì hoàn cảnh khó khăn mưu sinh đầu tắt mặt tối hoặc đuổi theo tiền bạc và danh vọng mà bỏ quên con cái. Phần còn lại có thể vì bệnh tật, tâm lý hoặc thể chất chưa giải quyết, không chịu nổi những căng thẳng và trách nhiệm của đời sống riêng mình nên không còn đủ sức lo đến con cái.

Trẻ lớn lên trong những gia đình mà cha mẹ bỏ mặc trong việc ủng hộ tinh thần lẫn thiết lập kỷ cương cũng gặp phải một số hậu quả như trẻ mà cha mẹ quá nuông chiều. Ngay từ nhỏ trẻ đã phải tự tìm hiểu để lo lắng và chăm sóc cho chính mình hay thậm chí các em của mình. Trách nhiệm đè nặng hai vai nên các nỗi lo âu, sợ hãi, và căng thẳng thường ám ảnh trẻ suốt đời khi phải đối diện với những thách thức của cuộc sống liên tục từ nhà đến trường, từ môi trường gia đình ra đến xã hội khi không có một hướng dẫn lẫn hỗ trợ. Các hành vi nghiện ngập và phản xã hội của trẻ không phải vì chúng nhận quá nhiều nuông chiều như nhóm trên, mà là nhằm giải tỏa nỗi đau khổ hay thù hận của trẻ đối với người chung quanh.

Không học được yêu thương và gắn bó với cha mẹ, trẻ gặp khó khăn trong đời sống tình cảm và hôn nhân sau này trong đời. Ngoài việc thu rút trong vỏ ốc chai sạn của mình với những đau khổ mà mình phải trải qua, trẻ trong các gia đình bỏ mặc không biết cách xây dựng các mối quan hệ với những người chung quanh. Cũng tương tự như một thủy thủ đơn độc trong chiếc tàu đi vào vùng biển động mà không mang theo bất cứ một tấm hải đồ hay chiếc la bàn nào, trẻ đi vào cuộc đời không có định hướng lẫn bạn đồng hành. Trẻ dễ rơi vào những hành vi thái quá hay bất cập trong quan hệ, khiến bạn bè hay người yêu bị tổn thương vì bị bạo hành hay không thân mật được.

Tôi tạm dịch lời dạy con cuối cùng theo cách phân loại của Giáo sư Baumrind là **lời từ nghiêm**

[authoritative]. Trong lối này cha mẹ vừa uy nghiêm thiết lập những kỳ vọng và lễ luật nhưng cũng đồng thời từ bi hỗ trợ cho con cái cả về tinh thần lẫn vật chất. Tương tự như cha mẹ độc đoán, các bậc cha mẹ theo lối này cũng đề ra các nội quy, tiêu chuẩn và mẫu mực về cách suy nghĩ, ăn mặc, ngôn ngữ, cho đến hành động của con trong gia đình và yêu cầu con cái tuân thủ. Nhưng trái lại với nhóm độc đoán, theo các nhà nghiên cứu thì cha mẹ trong nhóm này thực hiện một sinh hoạt gia đình, có thể gọi là dân chủ. Tuy có các luật lệ và mẫu mực nghiêm chỉnh, các bậc cha mẹ này biết lắng nghe tâm sự và chú ý đến cảm xúc của con cái, cùng con phân tích và tìm câu trả lời cho những vấn đề trong đời sống gia đình và xã hội. Khi con cái vi phạm các nội quy gia đình, họ cũng đề ra những hình phạt vừa phải với tuổi phát triển của trẻ. Các hình phạt này thường có mục đích để trẻ nâng cao tự giác và ý thức về hậu quả của hành động hơn là sự hành hạ thể xác hay tinh thần vô cớ. Khi kết thúc hình phạt, phụ huynh bao giờ cũng khuyến khích trẻ cố gắng không tái phạm và bày tỏ sự tin tưởng trẻ sẽ đạt được những kỳ vọng của cha mẹ.

Nghiên cứu cho thấy hầu hết trẻ em lớn lên từ những gia đình trong nhóm giáo dục lối này đạt được những kết quả tích cực nhất khi so với trẻ từ ba nhóm đã kể trên. Ngay từ nhỏ, trẻ đã được giáo dục để tự xây dựng những tiêu chuẩn sống rõ ràng, hợp lý và thực tế về đạo đức, học tập và làm việc, v.v... thay vì chúng bị áp đặt hay bỏ mặc để trẻ tự tìm kiếm những mẫu mực này. Trẻ có xu hướng tự khẳng định chính mình, có tinh thần

trách nhiệm xã hội, và quan trọng nhất là có kỹ năng điều hòa những cảm xúc nội tâm cũng như tự giải quyết những vấn đề trong cuộc sống.

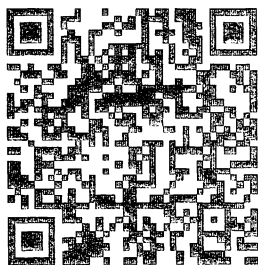
Khi trẻ hiểu rõ luật lệ trong gia đình giúp chúng phát triển chuẩn mực và quân bình, phần thưởng chỉ là sự khích lệ, hình phạt chỉ để giúp chúng điều chỉnh nhận thức và hành vi, trẻ sẽ biết tôn trọng luật lệ trong xã hội và quốc gia, tôn trọng các bậc trưởng thượng hay lãnh đạo. Tình bạn bè đồng lứa của chúng cũng biểu lộ sự thông cảm, tử tế và âm áp. Vì thế những vấn đề xung đột với anh chị em trong nhà, bạn bè hay thầy cô giáo đều ít hơn các trẻ khác. Vì những tiêu chuẩn luân lý và đạo đức được trẻ hiểu thấu đáo và thực tập thường xuyên cũng như trẻ đã đón nhận được sự quan tâm và tình thương yêu đầy đủ trong gia đình, trẻ có khả năng chống lại sự cám dỗ hay áp lực của bạn bè trong trường hay chòm xóm vào các sinh hoạt ngược lại mẫu mực ở gia đình.

Trẻ em trong những gia đình này thường thành công và hạnh phúc hơn các trẻ khác và khi lớn lên sẽ trở thành những người trưởng thành có trách nhiệm với gia đình và xã hội. Với gia đình, trẻ trong nhóm này vì đã biết cách thiết lập những khuôn thước lẫn đồng cảm với những cảm xúc của người khác, việc “cha truyền con nối” lối dạy trẻ này không chỉ đem lại lợi ích cho thế hệ sau mà còn tạo thành một truyền thống mô phạm trong dòng tộc. Trong xã hội, chúng biết tương nhượng nhưng cũng đồng thời biết quả quyết khẳng định vị thế và quyền lợi của mình bằng lời nói hay hành động khi

cần thiết. Khả năng giải quyết hay quyết định các vấn đề trong cuộc sống từ gia đình đến sở làm vì thế không phải là điều quá tầm tay của chúng khi trưởng thành.

Trong quá khứ, cả xã hội Việt Nam thường dạy con theo truyền thống Á Đông. Phương pháp giáo dục trong gia đình đó phù hợp với sự phát triển của xã hội và quốc gia trong giai đoạn đó. Sự đổ vỡ các giá trị và tín niệm cũ bởi sự đào thải tự nhiên hay phá hoại trái tự nhiên thường làm cho phụ huynh hoang mang. Một số quay về với những giá trị và tín niệm cũ còn sót lại, còn một số khác vội vã thu thập những tín điều hay phương pháp dạy con mới qua tài liệu không lọc lựa từ cả thế giới đổ về. Bốn lối dạy con theo nghiên cứu của Giáo sư Baumrind và nhiều thế hệ các nhà nghiên cứu tiếp theo ít nhất là bước khởi hành căn bản và vật liệu nền tảng cho các bậc phụ huynh gạn đục khơi trong vì hạnh phúc và an sinh của con em chúng ta.

Không học được yêu thương và gắn bó với cha mẹ, trẻ gặp khó khăn trong đời sống tình cảm và hôn nhân sau này trong đời. Ngoài việc thu rút trong vỏ ốc chai sạn của mình với những đau khổ mà mình phải trải qua, trẻ trong các gia đình bỏ mặc không biết cách xây dựng các mối quan hệ với những người chung quanh. Cũng tương tự như một thủy thủ đơn độc trong chiếc tàu đi vào vùng biển động mà không mang theo bất cứ một tấm hải đồ hay chiếc la bàn nào, trẻ đi vào cuộc đời không có định hướng lẫn bạn đồng hành. Trẻ dễ rơi vào những hành vi thái quá hay bất cập trong quan hệ, khiến bạn bè hay người yêu bị tổn thương vì bị bạo hành hay không thân mật được.



Scan QR CODE này để tham khảo thêm tư liệu

LỜI CẢM TẠ THAY LỜI KẾT

Cám ơn quý bạn đã đồng hành cùng tác giả qua những trang sách vừa qua. Nếu khi đã khép các trang sách lại mà quý bạn lại tiếp tục “hoang mang” với những câu hỏi mới thì đó là điều tác giả mong muốn. Sự học không phải chỉ là con thuyền ngược nước mà còn là bước chân hướng lên những đỉnh núi cao. Càng lên cao không gian càng mở rộng khiến chúng ta thấy mình càng nhỏ bé và nhìn chung quanh thấy còn có quá nhiều vùng đất mà chúng ta chưa một lần thăm viếng. Nếu nhân duyên cá nhân và xã hội cho phép, tác giả lại mong được đồng hành cùng quý bạn ở những tác phẩm kế tiếp cũng trong mạch chủ đề này.

Và chắc chắn cuốn sách này sẽ không có mặt nếu không có sự hy sinh của ba mẹ và gia đình của tác giả, trong đó có người vợ đã cùng tác giả trải qua những

ngày hàn vi từ Việt Nam qua đến Hoa Kỳ. Những vị thầy đáng kính đã hỗ trợ tác giả qua những giai đoạn hoang mang nhất trong cuộc sống và giúp đỡ tác giả xây dựng được những giá trị cho chính bản thân phải kể đến là cố Hòa thượng Thích Chơn Thiện từng là Viện chủ Thiền viện Vạn Hạnh, Hòa thượng Thích Viên Minh - Viện chủ Bửu Long tự, và cô Phạm Thị Kim Cúc - Cựu giáo viên môn Lịch sử và Tổng Giám thị Trường Trung học Sương Nguyệt Anh.

Và lời cảm tạ cũng sẽ không trọn vẹn nếu không nhắc đến chị Ngô Phương Thảo - Giám đốc Công ty Sách Anbooks - người đã đề nghị tác giả viết một cuốn sách dành cho phụ huynh, thầy cô và giới chuyên môn không chỉ bằng kiến thức chuyên môn mà cả kinh nghiệm hành nghề của tác giả trong hai lãnh vực giáo dục và tâm lý. Chị Ngô Phương Thảo đã kiên nhẫn chờ đợi tác giả thử nghiệm cuốn sách đầu tay trong 9 tháng trời bằng nhiều hướng tiếp cận và trình bày khác nhau, nhanh chóng phản hồi cho mỗi bài viết, và điều quan trọng nhất là can đảm để tác giả giữ văn phong và ngôn ngữ của mình, cho dù điều đó có thể ảnh hưởng phần nào đến số lượng phát hành của cuốn sách.

Xin tri ân những người thầy và những người bạn đồng hành.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương

DANH MỤC THAM KHẢO

Anda, R.F., Felitti, V.J., Bremner, J.D., Walker, J.D., Whitfield, C., Perry, B.D., Dube, S.R., & Giles, W.H.. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186.

Aknin, L.B., Hamlin, J.K., & Dunn, E.W. (2012) Giving Leads to Happiness in Young Children. *PLOS ONE* 7(6): e39211. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039211>

Arnold, K. (1995). *Lives of Promise: What Becomes of High School Valedictorians: A Fourteen-year Study of Achievement and Life Choices*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Baron, A.S., & Banaji, M.R. (2006). The development of implicit attitudes: Evidence of race evaluations from ages 6 and 10 and adulthood. *Psychological Science*, 17(1), 53-58.

Baumrind, D., (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1) 1-103. <http://dx.doi.org/10.1037/h0030372>

Beran, M.J., Evans, T.A., Paglieri, F., McIntyre, J.M., Addressi, E., & Hopkins, W.D. (2014). Chimpanzees (*Pan troglodytes*) can wait, when they choose to: a study with the hybrid delay task. *Animal Cognition*, 17(2), 197-205. doi:10.1007/s10071-013-0652-9

Cash, S. J., & Bridge, J. A. (2009). Epidemiology of Youth Suicide and Suicidal Behavior. *Current Opinion in Pediatrics*, 21(5), 613-619.

Casey, B.J., Somerville, L.H., Gotlib, I.H., Ayduk, O., Franklin, N.T., Askren, M.K., Jonides, J., Berman, M.G., Wilson, N.L.,

Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later, *PNAS* 2011 108 (36) 14998-15003; doi:10.1073/pnas.1108561108

Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668.

Dweck, C. (1999). Caution: Praise can be dangerous. *American Educator*, 23(1), 4-9.

Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

Gershoff, E.T., (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539-579.

Gu, X., Gao, Z., Wang, X., Liu, X., Knight, R. T., Hof, P. R., & Fan, J. (2012). Anterior insular cortex is necessary for empathetic pain perception. *Brain*, 135(9), 2726-2735. <http://doi.org/10.1093/brain/aws199>

Hart, H., & Rubia, K. (2012). Neuroimaging of child abuse: A critical review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(52).

Henry, S. (2009). School Violence beyond Columbine: A complex problem in need of an interdisciplinary analysis. *American Behavioral Scientist*, 52(9), 1246-1265.

Hunter, K. I., & Linn, M. W. (1980-1981). Psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers. *International Journal of Aging and Human Development*, 12, 205-213.

Kidd, C., Palmeri, H., & Aslin, R. N. (2013). Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. *Cognition*, 126(1), 109-114. <http://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004>

Kirsh, S.J. (2005). Cartoon violence and aggression in youth. *Aggression and Violent Behavior*, 11(4), 547-557.

Kitayama, N., Brummer, M., Hertz, L., Quinn, S., Kim, Y., & Bremner, J. D. (2007). Morphologic alterations in the corpus callosum in abuse-related Posttraumatic Stress Disorder: A preliminary study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(12), 1027-1029.

Latzman, R.D., Taglialetela, J.P., Hopkins. W.D. (2015). Delay of gratification is associated with white matter connectivity in the dorsal prefrontal cortex: A diffusion tensor imaging study in chimpanzees (Pan troglodytes). *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2015; 282 (1809): 20150764 DOI: 10.1098/rspb.2015.0764

Michl, P., Meindl, T., Meister, F., Born, C., Engel, R.R., Reiser, M., & Hennig-Fast, K. (2014). Neurobiological underpinnings of shame and guilt: A pilot fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(2), 150-157.

Murray, J.P., Liotti, M., Ingmundson, P.T., Mayberg, H.S., Pu, Y., Zamarripa, F., Liu, Y., Woldorff, M.G., Gao, J., & Fox, P.T. (2006). Children's brain activations while viewing televised violence revealed by fMRI. *Media Psychology*, 8, 25-37.

Nguyen, T.D., Dedding, C., Pham, T.T., Wright, P. & Bunders, J. (2013). Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2013 13:1195 DOI: 10.1186/1471-2458-13-1195.

Post, S.G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Radesky, J.S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.

Rowley, J. (2007). The wisdom hierarchy: Representations of the DIKW hierarchy. *Journal of Information Science*, 33(2), 163-180.

Schore, A. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.

Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2015). The impact of television viewing on brain structures: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Cereb Cortex*, 25(5), 1188-1197.

University of Toronto. "Corporal punishment may have long-term negative effects on children's intelligence." ScienceDaily. ScienceDaily, 26 July 2011. From <[www.sciencedaily.com / releases/2011/07/110726111109.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110726111109.htm)>

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca: Cornell University Press.



MỘT KẾT NỐI - 5 MỖI LỢI

Mô tả ngắn gọn về sách tương tác thông minh:

1. Dùng công nghệ để nhận biết sách thật
2. Tặng tương tác trực tiếp với bạn đọc thông qua công nghệ
3. Đọc sách nhưng “chạm” được vào tác giả
4. Đọc thử sách, nói chuyện với nhà sản xuất và tác giả trước khi mua sách
5. Một cách mới để đọc và học

Kính thưa quý độc giả,

Dựa trên triết lý nền tảng: sách ứng dụng dành cho người Việt, Anbooks kiên trì thực hiện chiến lược phát triển tác giả Việt Nam, và đặt độc giả vào trung tâm. Mỗi tác giả Anbooks lựa chọn là những chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực của mình, đồng thời họ cũng sẵn sàng chia sẻ với cộng đồng, nâng đỡ thế hệ kế tiếp. Do đó, ngay từ khi mới thành lập vào 2016, Anbooks đã tìm cách kết nối giữa tác giả và độc giả, rút ngắn khoảng cách địa lý - vật lý giữa tác giả - độc giả và nhà sản xuất.

Lần đầu tiên thử nghiệm giải pháp Social Books vào tháng 06/2016, Anbooks đã nhận được những phản hồi tích cực của độc giả. Mỗi cuốn sách ra đời mang theo một mã messenger kết nối vào cộng đồng độc giả đó. Thử nghiệm trên trang Fanpage **Ra thế giới** cho nhóm độc giả *Quỷ gánh băng đồng ra thế giới*, Fanpage **Dạy con lối nào** cho nhóm độc giả *Dạy con trong “hoang mang”*, Fanpage **Hỏi để thành công** cho nhóm độc giả của *Nhìn. Hỏi. Rồi, nhảy đi!* cho thấy nhu cầu tương tác nhiều hơn với tác giả ngoài sách là rất lớn.

Ngoài ra, trước những phản hồi của độc giả về nhu cầu phân biệt sách giả/ sách thật, Anbooks nhận thấy cần cải thiện hơn nữa các tính năng Social books để giải pháp đáp ứng tốt hơn. Sau 9 tháng đặt hàng - thiết kế và thử nghiệm giải pháp mới, tháng 12/2017, Anbooks chính thức áp dụng giải pháp Social Books trên các sản phẩm: *Nhìn. Hỏi. Rồi, nhảy đi!* (Tái bản lần 1); *Quỷ gánh băng đồng ra thế giới* (Tái bản lần 6 phiên bản kỷ niệm 25.000 ấn bản phát hành); *Con Nít Con Nôi - Kiddie Kiddo* và *Dạy con trong “hoang mang”* 2. Trong lần ra mắt này, Social Books được mô tả bằng cụm từ: **SÁCH TUONG TÁC THÔNG MINH**.

NHU THẾ NÀO LÀ SÁCH TƯƠNG TÁC THÔNG MINH?

Sách tương tác thông minh là giải pháp cho phép cuốn sách có thể giúp độc giả tương tác với nhiều đối tượng có liên quan đến cuốn sách, đồng thời nhận được nhiều ưu đãi hơn về những nội dung ngoài sách chỉ thông qua một biểu tượng (TEM QR CODE) nhỏ dán trên bìa sách.

Nói cách khác, giờ đây, thay vì mua một cuốn sách và chỉ được đọc các thông tin trên sách, thì độc giả có thể nhận được nhiều hơn: kết nối với cộng đồng độc giả đang đọc cùng cuốn sách đó, kết nối với tác giả, nhà sản xuất - đơn vị phát hành, nhận thêm những ưu đãi nội dung và các quà tặng khác từ phía nhà sản xuất và đối tác phân phối. Ứng dụng này cũng cho phép độc giả đổi - trả sách trực tiếp từ nhà sản xuất mà không chờ thông qua các kênh phân phối, gửi thêm các nội dung liên quan đến cuốn sách và tác giả, gửi những bài viết cảm nhận của mình về cuốn sách, đăng ký nhận thêm các thông tin khác từ tác giả - nhà sản xuất... Quan trọng nhất, độc giả có thể đọc tất cả những thông tin về cuốn sách, đánh giá của báo chí, đánh giá của độc giả khác, thông tin về đội ngũ biên tập công ty... ngay trước khi mua sách. Điều này sẽ giúp cho sự lựa chọn của độc giả trở nên phù hợp hơn.

Để sử dụng ứng dụng này, người dùng sẽ tiến hành quét tem QR code định vị dán trên từng sản phẩm của Anbooks (đây là hệ thống tem biến đổi - mỗi cuốn sách chỉ có một tem duy nhất), hệ thống sẽ tự động dẫn link, đưa người sử dụng kết nối với trang thông tin của Anbooks theo từng sản phẩm mà không yêu cầu cài đặt bất cứ phần mềm ứng dụng nào khác. Từ đây, toàn bộ thông tin về cuốn sách sẽ hiện ra trên màn hình của độc giả, bao gồm các loại thông tin sau:

- Tên sách, bìa sách, nội dung tóm tắt về cuốn sách
- Thông tin về tác giả (tiểu sử, hình ảnh, clip...)
- Review của bạn đọc về cuốn sách
- Review của báo chí về cuốn sách
- Review của các tổ chức - cá nhân có ảnh hưởng với cộng đồng về cuốn sách
- Những trích đoạn trong sách (dưới dạng file ảnh, text)
- Thông tin nhà sản xuất - nhà xuất bản
- Thông tin về đơn vị phân phối

Khi độc giả thực sự cảm thấy hào hứng và có nhu cầu tương tác nhiều hơn với tác giả, nhà sản xuất, cộng đồng độc giả của cuốn sách, độc giả được khuyến khích dùng tính năng đăng nhập bằng tài khoản Facebook/ Gmail để tương tác trực tiếp. Ở lớp này, độc giả có thể tương tác với 4 nhóm đối tượng: nhóm chuyên gia - tác giả; nhóm độc giả - cộng đồng cùng quan tâm đến chủ đề của cuốn

sách; nhóm nhà sản xuất; nhóm nhà phân phối và đối tác; có thể thao tác vào bước GỬI PHẢN HỒI - ĐÁNH GIÁ để nhận được các quyền lợi bổ sung từ chương trình Chăm sóc độc giả thân thiết của Anbooks như: nhận quà tặng, code giảm giá, nhận thông tin về các chương trình hội thảo - huấn luyện - livestream trực tuyến của tác giả; gửi tặng sách cho những trẻ em thiếu nhi vùng sâu vùng xa trong kết nối cộng đồng của Anbooks, đăng ký nhận thông tin sách mới và đọc thử sách mới của Anbooks và đối tác...

CÁC TRẢI NGHIỆM TỐI ƯU MÀ SÁCH TƯƠNG TÁC THÔNG MINH (SOCIAL BOOK) MANG ĐẾN:

Thông qua chức năng hiển thị thông tin sau khi bạn đọc quét tem dán QR code dán trên mỗi sản phẩm, Anbooks có thể gửi đến bạn đọc kênh giao tiếp hiệu quả và thuận tiện với công nghệ mới nhất để giải quyết các vấn đề về nhu cầu sử dụng của bạn đọc. Ở đó, bạn đọc có thể:

Được cung cấp, chia sẻ và trải nghiệm thông tin:

- Được cung cấp thông tin thương hiệu từ nhà sản xuất, thông tin của tác giả và thông tin sản phẩm và một số nội dung bên trong sản phẩm.
- Được chia sẻ thông tin về sản phẩm mới, sự kiện mới, thông tin khuyến mãi mới.
- Được trải nghiệm những nội dung về chủ đề

giáo dục, kinh tế, kỹ năng do các chuyên gia đầu ngành - tác giả của Anbooks cập nhật hàng tuần.

*** Được trải nghiệm tính năng cá nhân hóa người dùng:**

- Bạn đọc có thể check-in tại vị trí điểm bán hàng, nơi bạn đọc mua sản phẩm của Anbooks.
- Bạn đọc có thể giữ liên lạc với Anbooks để được nhận bản tin và các thông tin đặc biệt khác từ Anbooks.
- Bạn đọc có thể trải nghiệm trích dẫn quotes dưới dạng nội dung, hình ảnh và chia sẻ trên mạng xã hội: Facebook, Messenger, Email, Google+.
- Bạn đọc có thể chia sẻ link sách, link các đoạn trích dẫn trong sách cho bạn bè, người thân bằng Facebook, Messenger, Email, Google+.
- Bạn đọc có thể gửi phản hồi, góp ý về sản phẩm và đề xuất những chủ đề hoặc những thông tin về tác giả mà bạn đọc muốn tìm hiểu thông qua việc gửi tin nhắn hoặc email đến tác giả và nhà sản xuất.
- Bạn đọc có thể gửi cảm nhận về cuốn sách đến tận tay tác giả, nhà sản xuất hoặc cho bạn bè mình thông qua Facebook, Messenger, Email, Google+. Thông qua đó, mỗi tháng Anbooks sẽ tổ chức cuộc thi viết review về các sản phẩm và sẽ có những phần quà đặc biệt dành cho những review hay nhất.
- Bạn đọc có thể chấm điểm cho sản phẩm, cho điểm bán bằng cách đánh giá sao.

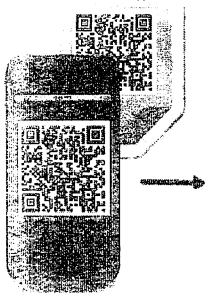
- Bạn đọc có thể xem lại thư viện sách mình đã đọc hoặc thư viện yêu thích trong năm bằng cách xem lại lịch sử quét QR code.

Với ước mong mang lại những giá trị hữu dụng và có được những kết nối sâu sắc với độc giả, Anbooks hi vọng rằng Sách tương tác thông minh sẽ mang lại cho quý độc giả một trải nghiệm thú vị trên phiên bản sách *Dạy con trong "hoang mang"*.

Anbooks - tháng 1/2018.

Trân trọng!

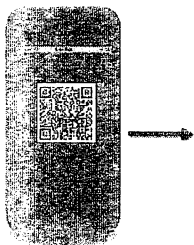
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



Mở các app có thể
dùng để scan code
(Facebook, Viber, Zalo)



Dùng Camera



Chờ đợi
để truy cập



Kết quả
sẽ được truy cập

DẠY CON TRONG “HOANG MANG”

TS. LÊ NGUYỄN PHƯƠNG

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: TRẦN THỊ LY

Sửa bản in: SƠN CA

Bìa và trình bày: HẢI VÕ

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM – ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM – ĐT: 39 433 868

GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP.HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP HCM



ANBOOKS

Thực hiện liên kết:

Công ty TNHH ANBOOKS

88 - 90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1, TP. HCM

ĐT: 08 66802015 - 0933 18 38 58

info@anbooks.vn - www.anbooks.vn

In lần thứ năm, số lượng in 10.000 cuốn, khổ 13 x 20.5cm.

Tại: XN IN NGUYỄN MINH HOÀNG

Địa chỉ: 510 TRƯỜNG CHINH, P.13, Q. TÂN BÌNH, TP.HCM

XNĐKXB số: 415-2018/CXBIPH/01-30/THTPHCM ngày 30/01/2018

QĐXB số: 209/QĐ-THTPHCM-2018 ngày 22/2/2018

ISBN: 978-604-58-7395-3. In xong và nộp lưu chiểu quý I/ 2018