

# NHIỀU NGƯỜI TRẺ "MẶC CẢM" VÌ TẾT KHÔNG THỂ "MANG TIỀN VỀ CHO MẸ"

**T**ham dự tọa đàm "Tết gắn kết mang yêu thương về bên gia đình", PGS.TS Trần Thu Hương - Giảng viên khoa Tâm lý học, Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQGHN đã có những chia sẻ giúp mọi người, đặc biệt là các bạn trẻ có một dịp Tết ấm áp, hạnh phúc bên người thân, ngay cả trong hoàn cảnh xa quê, không thể về nhà đón Tết; đồng thời giải đáp những trăn trở, băn khoăn của các bạn trẻ - những người gặp vấn đề trong mối quan hệ với người thân, từ đó giúp họ thấu hiểu và gắn kết hơn với gia đình.

## TRĂN TRỞ NỖ NIỀM KHÔNG THỂ "MANG TIỀN VỀ CHO BỐ MẸ"

Tại buổi tọa đàm, một bạn trẻ có nêu trăn trở: "Những ngày gần đây, "Mang tiền về cho mẹ" là bài hát được nhiều người quan tâm và thông điệp của ca khúc cũng được nhiều ý kiến tán thành. Tuy nhiên, đại dịch Covid-19 khiến công việc và cuộc sống ngưng trệ, từ đó khiến nhiều bạn trẻ, trong đó có tôi không thể "mang tiền về cho mẹ". Điều này khiến tôi mặc cảm vô cùng và chưa biết làm cách nào để vượt qua".

Đứng trước tâm sự này, PGS.TS Trần Thu Hương bày tỏ, nỗi niềm mà bạn trẻ này đang mang cũng là sự trăn trở chung của nhiều người trẻ. Đại dịch ập đến làm ảnh hưởng đến mọi mặt đời sống, đồng thời gây ra tác động tiêu cực tới nhiều đối tượng khác nhau. Theo PGS.TS Trần Thu Hương, nghiên cứu chỉ ra, đối tượng chịu ảnh hưởng lớn nhất trong thời điểm dịch bệnh chính là trẻ em và thanh thiếu niên, đặc biệt trẻ vị thành niên và người trưởng thành, những bạn ở độ tuổi từ 18 đến 25.

Tại nhiều địa phương, dịch bệnh vẫn còn diễn biến hết sức phức tạp. Trong khi đó, chỉ còn thời gian ngắn nữa, năm mới sẽ đến. Với tất cả người dân Việt Nam, Tết Nguyên đán là dịp lễ quan trọng và có ý nghĩa nhất trong năm. Điển hình của Tết là ngày đoàn viên, do đó, trong những ngày Tết đến, xuân về, mọi người thường tạm gác lại công việc, trở về gia đình, ngồi quây quần trong mâm cơm cùng gia đình.

**ĐẠI DỊCH COVID-19 KHIẾN CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG NGƯNG TRỆ, TỪ ĐÓ KHIẾN NHIỀU BẠN TRẺ, TRONG ĐÓ CÓ TÔI KHÔNG THỂ "MANG TIỀN VỀ CHO MẸ". ĐIỀU NÀY KHIẾN TÔI MẶC CẢM VÔ CÙNG...**

**TRẢI QUA MỘT NĂM ĐẦY BIẾN ĐỘNG, ĐỐI VỚI CÁC BẬC PHỤ HUYNH, KHÔNG PHẢI TIỀN BẠC HAY THỨ GIỎI ĐÓ CAO SANG, SỰ TRỞ VỀ CỦA NHỮNG ĐỨA CON, ĐƯỢC NHÌN THẤY CÁC CON MẠNH KHỎE, BÌNH AN MỚI CHÍNH LÀ MÓN QUÀ LỚN NHẤT TRONG DỊP TẾT ĐOÀN VIÊN.**

## **KIỀU PHƯƠNG**



Trong mâm cơm của ngày đoàn viên, mọi người sẽ cùng hỏi han nhau về một năm đã đi qua, để cùng nhau thấy những thuận lợi cũng như khó khăn đã xảy đến. "Tôi tin chắc rằng, mâm cơm đoàn viên ngày Tết sẽ xoay quanh những câu hỏi ân cần, ấm áp, rất ít trường hợp mọi người phân biệt sang hèn, cao thấp hay giàu có" - TPGS.TS Trần Thu Hương cho biết.

Do đó, theo PGS.TS Trần Thu Hương, những ngày giáp Tết, những người trẻ không nên quá bận khoăn, lo lắng "mang gì về cho bố mẹ" và nảy sinh cảm xúc tiêu cực khi những thứ mang về cho gia đình không như ý muốn. Theo đó, trải qua một năm đầy biến động, đối với các bậc phụ huynh, không phải tiền bạc hay thứ gì đó cao sang, sự trở về của những đứa con, được nhìn thấy các con mạnh khỏe, bình an mới chính là món quà lớn nhất trong dịp Tết đoàn viên.

Cũng tại buổi tọa đàm, một bạn trẻ khác lại bày tỏ nỗi buồn khi không thể trở về nhà, cùng bố mẹ đón mừng năm mới.

Theo PGS.TS Trần Thu Hương, Tết là dịp để đoàn viên, gắn kết, nhưng với một số người, điều tưởng chừng rất đổi bình thường này lại trở thành ước mơ không thể với tới, đặc biệt trong bối cảnh dịch bệnh phức tạp như hiện nay. Tuy nhiên, trên thực tế, cũng có những người, ngay cả khi đại dịch chưa ập đến thì họ cũng không có nhiều cơ hội để trở về dịp Tết, đặc biệt với các bạn du học, lập nghiệp ở nước ngoài.

Bằng trải nghiệm cá nhân, PGS.TS Trần Thu Hương bày tỏ nỗi buồn với những người trẻ không thể trở về với gia đình trong dịp lễ quan trọng này. Tuy nhiên, theo PGS.TS Hương, chúng ta cần chấp nhận thực tế và tìm cách khắc phục.

"Xa gia đình trong dịp Tết Nguyên đán là điều không ai



mong muốn. Tuy nhiên, nếu trái tim chúng ta luôn hướng về gia đình, đặt hình ảnh những người yêu thương ở trong tâm tưởng, thì ngay cả khi xa cách về địa lý, khoảng cách giữa gia đình và chúng ta vẫn vô cùng gần gũi.

Đến dịp Tết xa nhà trở nên ý nghĩa, chúng ta có thể tạo ra sự trao đổi, ví dụ như đợi đúng khoảnh khắc giao thừa để gọi điện chúc mừng, hỏi thăm bố mẹ, người thân. Tôi tin điều này sẽ tạo nên những phút giây xúc động.

Khoảng cách địa lý xa gần không quan trọng, điều quan trọng là tình cảm mà mọi người dành cho nhau. Điều cốt lõi giúp ta vượt qua khoảng cách địa lý chính là tình yêu, tình thương mà chúng ta đặt lên người khác cũng như chính mình phải lớn".

Cũng theo PGS.TS Trần Thu Hương, dù Tết ở xa hay gần, một điều quan trọng để "tri ân" bố mẹ trong dịp Tết chính là sự biết ơn. "Nghe có vẻ giáo điều, nhưng lòng biết ơn luôn rất cần thiết. Chúng ta biết ơn công lao nuôi dưỡng, sinh thành của bố mẹ đã cho ta cuộc sống và con người như hiện tại. Không cần thứ cao sang, món quà thể hiện lòng biết ơn có thể bắt nguồn từ những hành động quan tâm, câu hỏi thăm... đơn giản nhất".

### TRỞ THÀNH "THỦ LĨNH TINH THẦN" CHO BỐ MẸ

Bên cạnh những tâm sự, trăn trở của các bạn trẻ trước thềm năm mới, tọa đàm còn ghi nhận những băn khoăn của giới trẻ về việc giải quyết mâu thuẫn với bố mẹ, từ đó có thể gia tăng, gắn kết tình cảm giữa các thành viên trong gia đình.

"Mẹ tôi rất dễ nóng giận và hay mắng tôi vô cớ; do đó, tôi và mẹ rất hay cãi nhau. Sau mỗi lần cãi vã, cả hai đều không nói với nhau câu nào và thời gian ngắn sau lại coi như chưa có chuyện gì xảy ra. Thực lòng, tôi rất buồn vì vấn đề này đã diễn ra rất nhiều. Tôi cũng hiểu







mẹ có nỗi khổ riêng, nhưng khi mẹ tức và mắng chửi, tôi lại không thể kiềm chế bản thân và cảm thấy tổn thương. Vậy, tôi nên làm thế nào để hai mẹ con có thể thấu hiểu nhau nhiều hơn?".

Đó là câu chuyện của một bạn trẻ tâm sự tại tọa đàm "Tết gắn kết mang yêu thương về bên gia đình". Đứng trước vấn đề này, PGS.TS Trần Thu Hương cho biết, câu hỏi của bạn cũng là trăn trở mà nhiều người mắc phải. Bởi thực tế, việc chúng ta là con của bố mẹ sẽ không đồng nghĩa với việc thấu hiểu nhau hoàn toàn và xung đột không xảy ra.

Cũng theo PGS.TS Trần Thu Hương, việc các ông bố, bà mẹ sử dụng đến hình thức đánh, mắng khi xảy ra xung đột với con cái thì có thể hiểu rằng đó là sự bế tắc của bố mẹ. Do cảm xúc dồn nén mà không thể tìm ra cách giải quyết chính đáng, họ đã giải tỏa bằng lời nói (mắng chửi) hoặc hành vi (đòn roi).

"Câu hỏi mà bạn trẻ đặt ra là làm thế nào để thấu hiểu cha mẹ. Tuy nhiên, để trả lời câu hỏi này thì trước tiên cần trả lời một câu hỏi khác, đó là: "Bản thân mình biết bố hoặc mẹ có nỗi khổ riêng, nhưng thực tế, liệu rằng mình đã thực sự thông cảm với nỗi khổ ấy chưa?"

Và trong trường hợp của bạn trẻ trên, ở một góc độ nào đó, rõ ràng người con vẫn chưa có sự thông cảm với nỗi khổ người mẹ, bởi nếu thực sự thông cảm thì sẽ không có những hành động hay câu chuyện hai mẹ con mâu thuẫn với nhau.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần xét đến trường hợp, con cái không mắc lỗi nhưng bố mẹ vẫn tìm cách khiến cuộc tranh cãi, xung đột xảy ra. Khi đó, những đứa trẻ cần tìm hiểu xem nỗi đau của mẹ bắt nguồn từ đâu. Bên cạnh mối quan hệ giữa bố/mẹ và con cái, thì một mối quan hệ khác cũng cần "đặt lên bàn cân" chính là câu chuyện giữa bố và mẹ. Có nhiều cặp vợ chồng khi có những vấn đề không thể

giải quyết, thì họ đã vô tình biến những đứa trẻ thành nơi trút giận.

Trong trường hợp này, tôi cho rằng các bậc làm cha, làm mẹ cần tìm đến chuyên gia tâm lý để có thể nhìn nhận được vấn đề của bản thân và hiểu rằng mình không nên trút giận lên con trẻ.

Bên cạnh sự "vận động" của cha/mẹ, đứa trẻ cũng cần có sự thay đổi, có thể bằng cách gợi mở, lắng nghe bố mẹ nhiều hơn, tinh tế nhìn nhận giữa hai người có xung đột gì không, và trở thành "thủ lĩnh tinh thần" của bố mẹ.

PGS.TS Trần Thu Hương cũng đồng tình với quan điểm này. Theo PGS.TS Hương, sự thấu cảm mà con cái dành cho bố mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết mâu thuẫn. Ở thời điểm phụ huynh có sự xung đột, từ đó "trút giận" lên người con thì tức là khi đó bố mẹ mong muốn con cái sẽ trở thành trọng tài. Để làm tốt nhiệm vụ "trọng tài" này, người con cần khách quan, kiên nhẫn lắng nghe và quan trọng nhất là không phán xét hay đánh giá.

"Càng trưởng thành, chúng ta càng phải đảm nhận trách nhiệm hỗ trợ bố mẹ nếu không may có xung đột xảy ra. Bố mẹ ổn thì mối quan hệ với con cái mới thực sự ổn, mới giảm thiểu được những cuộc cãi vã. Tuy nhiên, để làm được điều này thì ta cần học hỏi và kiên trì lâu dài" - PGS. TS Hương nhấn mạnh.

Liên quan đến Tết và mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình, một bạn trẻ trăn trở: "Đã hơn 1 tháng tôi chưa về thăm nhà. Tết đến, tôi muốn mang về cho bố mẹ điều gì đó để gia đình ấm áp. Tuy nhiên, tôi là người rất ít khi thể hiện tình yêu hay sự biết ơn với bố mẹ. Do đó, tôi muốn học hỏi về cách thức đối diện, vượt qua sợ hãi để có thể bày tỏ tình yêu thương với người thân".

"Trả lời cho câu hỏi này, PGS.TS Thu Hương cho rằng, trong giao tiếp, không hẳn lúc nào cũng phải nói ra. Và không phải lúc nào người ta đặt câu hỏi chúng ta cũng phải trả lời. Nếu trong trường hợp những câu nói như "Con yêu bố" hay "Con yêu mẹ" quá khó để thể hiện, các bạn trẻ có thể thể hiện tình cảm bằng phi ngôn ngữ, thông qua những hành động như cái ôm, cái chạm tay hay ánh mắt. Tuy nhiên, dù thể hiện tình cảm bằng cách nào cũng cần để mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên.