

## GHEN TUÔNG TRONG ĐÔI SỢ NG VỚI CHỒNG: NỖI ĐAU KHÔNG CHỈ RIÊNG AI

*Ai cũng biết rằng ghen tuông (hay ghen tị) trong hôn nhân là điều khó tránh khỏi, dù vợ chồng là người bình dân hay giới trí thức, là người nghèo hay thành phố giàu có. Sự ghen tuông nó ăn vào máu thịt của mỗi người, nam cũng như nữ. Chồng ghen, dân gian ta thường nói: "Tật nào là tật chồng cay / Gái nào là gái chồng hay ghen chồng" hay "Ta rằng ta chồng có ghen / Chồng ta ta giận, ta nghĩ n, ta chửi!" (Ca dao VN).*

Ngày nay, các video đánh ghen xẩy ra như cơm bữa. Chồng cũn kênh Youtube lên là sự thây nhây ng màn sát phạt thanh toán nhau hung dữ, ác độc, tàn nhẫn vô nhân đạo. Qua báo chí, người ta thường xuyên được tiếp nhận thông tin về những vụ án mạng rùng rợn mà nguyên nhân cũng chỉ vì ghen tuông mà ra. Chính vì vậy mà có người nói: "Lòng ghen tị người giết người để a người và sự căm thù của nó là sự căm thù của loài trong loài người", hoặc có câu: "Mọt tình yêu ghen tuông thì đời người đui c của nó trong đời người hôn người của người giết đời" (Burke).

Thực vậy, ta biết rằng: Ghen tuông được cho là khó tránh khỏi trong tình yêu và đôi lúc sự ghen tuông thái quá lại khiến mối quan hệ rạn nứt, khi sự ghen tuông thái quá chồng có khả năng sẽ hành động một cách ngu ngốc, thiếu hiểu biết, khó chịu khi một người nào đó nói chuyện thân mật với người khác giới, người tình cũ và có cảm giác thây mình đang bị bỏ rơi, bị phản bội và cảm thấy bị bệnh cho tình yêu của chính mình, có những cặp đôi còn ghen tuông nhau ngay trong ngày cưới. (Theo Wikipedia)

Những biểu hiện của ghen tuông đối với những người có tâm lý không ngoan sẽ gồm biểu hiện sự giết đời, ghen tuông mù t, đối với những người có xu hướng hướng nội thì biểu hiện sự ghen tuông của mình bằng sự xa lánh, lạnh lùng, khinh bỉ, căm thù đối tượng. Cặp đôi này đều rớt ruy cho sự căm thù chồng và tình thân. (Theo Wikipedia)

## \* GHEN: CHUYỆN KHÔNG CỦA RIÊNG AI

Ai cũng biết rằng sự ghen tuông không trộm ai hay bắt kẻ mọt đôi hôn nhân nào. Nó có thể xẩy ra bất kỳ lúc nào, bất kỳ đâu và bất kỳ trong hoàn cảnh nào. Người trẻ những trẻ ghen ghét ghen bóng ghen gió, ghen vu v, ghen vô v, ghen không lý do, thì sự ghen tuông giữa hai vợ chồng thường bắt đầu với sự nghi ngờ về người thứ ba cùng với sự xuất hiện một sự khác biệt khác thường, chồng ghen như đi sấm vù khuya, những cuộc cãi nhau hay tin nhắn lúc

đêm khuya, phát hiện mùi thơm lạ cùng với sự chi tiêu tiền bạc cho những mục đích không rõ ràng, sự thay đổi nh nhọt trong sinh hoạt vợ chồng vv.

Sợ ghen tuông sẽ lên đến đỉnh khi vợ/ chồng bắt gặp tang chứng tình vợ chồng ngoại tình với người khác, lúc đó cuộc chiến bắt đầu công khai và khốc liệt. Khi phát hiện ra chuyện vợ chồng ngoại tình, người đàn ông thường nên hung dữ, bạo lực, hăm dọa, trích người phụ nữ bằng mọi cách nhưng mặt sự không dễ dàng chia tay ngay lập tức.

Riêng đối với các bà vợ, mặt sự ghen tuông gặp chứng cứ khi chồng ngoại tình là đánh ghen với tình địch, ghen hờn, chì chiết. Tuy nhiên họ có thể bỏ qua, tha thứ cho chồng. Phụ nữ hay ghen khi cảm thấy bản thân họ hạnh phúc, lo sợ mình không còn nắm giữ trái tim của bản thân, sợ bị bỏ rơi. Họ càng ghen khi tự mình phóng đại và suy diễn những hành động của nam giới và kết luận rằng anh ta có dấu hiệu ngoại tình. (Theo Wikipedia)

Phụ nữ ghen sẽ tìm kiếm những chuyện vợ chồng và dấu vết tình dục như mùi nước hoa lạ, những tài liệu quên trong túi áo, túi quần, tin nhắn hoặc sự đi ngủ muộn... Khi phát hiện ra chuyện vợ chồng ngoại tình, họ sẽ rùng mình sợ hãi, phụ nữ sẽ khóc lóc hoặc đe dọa bản thân và thường sẽ tìm mọi cách gặp trực tiếp tình địch để giải quyết. Nói chung, phụ nữ khi ghen thì mặt người có mặt kẻ ghen khác nhau, có cái ghen sáng suốt, minh mẫn, nhưng cũng có kẻ ghen mù quáng. (Theo Wikipedia)

Dù ghen tuông dưới hình thức nào đi nữa thì hậu quả sẽ là cả hai, người ghen và người bị ghen sẽ gặp rất nhiều bất lợi về mặt tâm lý, sức khỏe, mối tương quan vợ chồng, nhất là nó sẽ ảnh hưởng đến sự nghiệp và dĩ nhiên khó khăn.

Trước hết, ta thấy rằng, khi ghen tuông thì trong cuộc sống xảy ra các phản ứng về tâm lý và hành động với các biểu hiện đau đớn về tinh thần, tức giận, buồn bã, bi quan, ghen tị, sợ hãi, lo lắng về hình ảnh của mình, tự xét thấy mình, cảm thấy bị bỏ rơi (tâm lý), run rẩy, toát mồ hôi, tự trấn an mình, có những hành động hung hăng, thậm chí bạo lực (hành động). Góc độ tâm lý và ý thức, ghen tuông có thể ảnh hưởng trực tiếp đến trí não, nó làm giảm trí thông minh, thiêu logic, đánh mất sự tự tin, tiêu tan đến hạnh phúc cũng như nhân cách con người.

Tuy nhiên vẫn có ý kiến cho rằng, ghen tuông là mặt mặt của tình yêu, sẽ có tính tích cực nhất

đồng vì nó chỉ có tình cảm giữa hai bên sâu sắc, và góp phần tốt nhất mối quan hệ giữa hai người và một chút ghen tuông khiến giữa họ làm cho tình yêu thêm sâu sắc và hiểu nhau hơn, nó cũng là một biểu hiện của tình yêu sâu sắc. Dù vậy nếu không kiểm soát được thì sẽ dẫn đến hậu quả khó lường, sự ghen tuông một mặt mặt để vì sự ghen tuông sẽ làm cho tình yêu biến chất hơn, những người ghen tuông mù quáng dẫn đến có những lời nói, hành vi thiếu kiểm soát là một trong những nguyên nhân của tội phạm, bị kích thích tình yêu, bị kích thích gia đình. (Theo Wikipedia)

Dù sao đi nữa thì "Ghen là vốn tại họ cho tình yêu" (Colette). Những người phương Tây thì cho rằng, để vì vì người vợ, thì có một người chồng không trung thành còn họ có một người chồng hay ghen. Tại sao thế? Vì người chồng không trung thành còn giữa đức hạnh phúc với vợ, còn người chồng hay ghen luôn biến gia đình thành địa ngục. Để vì vì người chồng, người vợ càng ghen tuông càng không thể nào sống được người chồng, trái lại nó còn đưa đến sự chung cho đến khi tình yêu biến mất hoàn toàn.

### \* GHEN VÀ YÊU

Chúng ta tất cả đều có những quan niệm giữa ghen và yêu không, vì những người vợ ghen xuýt phát tiết yêu, ghen là chồng còn yêu, ghen là biểu hiện của tình yêu bình thường giữa nam và nữ, đến nay đã nói "Kẻ nào không ghen là không yêu". Nhưng vậy, ta có thể chấp nhận sự ghen tuông được không?

Theo tác giả cuốn "Cảm nang hạnh phúc gia đình Ki-tô" thì, "bất cứ ai yêu một người khác phái và yêu một cách lành mạnh cũng đều cảm thấy ghen tị ngay khi người đó biểu lộ một sự quan tâm không hợp lý với một người thứ ba. Thiểu số ghen tị trong những hoàn cảnh như thế cũng đáng nghĩ về thiểu yêu thường. Nhưng thế, sự ghen tị là một biểu hiện của tình yêu. Có yêu mới ghen. Để nói lên tình yêu của Thiên Chúa để vì con người, Kinh Thánh không biết dùng hình ảnh nào xác đáng hơn là nói rằng: Thiên Chúa là Đấng hay ghen tị, ghen là biểu hiện của tình yêu. Ai cũng biết, sự ghen tị bóng của ghen tị là một dấu hiệu cho thấy tình yêu đã vượt cánh bay xa". [1]

Tuy nhiên, trên thực tế, ta thấy rằng ghen tuông có những mặt tốt, một mặt giữa họ nào đó thì ghen chính là chút giá trị cho tình yêu, những thông thường thì sự ghen tuông mà không kiểm soát được sẽ là tai hại cho tình yêu. Bà Nadezhda von Meck đã nói: "Có ghen mới là yêu, những ghen quá sẽ giết chết tình yêu". Một danh nhân khác cũng đã nói: "Sự ghen tuông trong tình cảm giữa người phụ nữ trong thực tế. Một chút ít có thể làm vợ trở nên đằm thắm, những ghen quá

nhieu sự làm hỏng vợ, và trong một vài trường hợp nghiêm trọng, có thể nguy hiểm đến tính mạng" (Maya Angelou)

Chúng ta biết rằng, một đôi hôn nhân hạnh phúc, một gia đình êm ấm luôn đặt trên nền tảng một tình yêu chân thành, trong sáng, tự do và song phương. Nhưng khi tình yêu phai nhạt, họ có một đi sự trong sáng lành mạnh của nó, thì nguy cơ sẽ là sự lo lắng, nghi ngờ, thất vọng. Làm sao có thể có được một gia đình êm ấm khi mà "Ông ăn cháo" hoặc "bà ăn nem" được. Hành động ngoi tình và sự xuất hiện của người khác làm đổ vỡ nền tảng. Một danh nhân đã nói: "Ghen tuông làm đổ vỡ nền tảng và đổ vỡ các kết quả những gì đạt được trong tình yêu". Tình yêu lúc đó chỉ còn là sự ghen, lo sợ, hận thù và cay đắng mà thôi. Có người đã quy kết rằng, trong khi tình yêu là sự khờ dại mà ghen tuông lại là bản năng hoang dã, cả hai không thể cùng tồn tại thích với nhau được (Robert A Heinlein)

Cuối cùng thì ta cũng thấy rằng, "Người ghen tuông là người chưa biết yêu, vì một tình yêu đích thực luôn luôn được xây dựng trên sự tôn trọng. Họ không quan tâm đến, đi sự vắng mặt của người khác. Khi người ta bắt đầu nghi ngờ đến đến vì các kích thích nhau, và nhất là đổ vỡ các mối liên lạc thân hữu với người khác cũng như mối sinh hoạt xã hội, thì đó là dấu hiệu cho thấy sự tin tưởng giữa hai người không còn nữa. Một khi không còn tin tưởng lẫn nhau, cuộc sống chung sẽ trở nên ngột ngạt, khó thể rời bỏ sự bùng nổ bùng nổ và đổ vỡ". [1]

**\* THUỐC CHỮA "BỆNH" GHEN**

Chúng ta biết rằng, đã là người thì không ai lại không có thể mắc bệnh ghen. Dù rằng họ chẳng ai được miễn nhiệm khỏi tính ghen tuông. Một chút ghen tuông là một báo động tốt để giúp cho hai người hiểu nhau hơn, trở nên thành hơn trong nhân cách và tình yêu. Nhưng nếu ghen tuông đã trở thành một thói quen không chữa nổi thì đi sự vắng mặt của người sống sẽ như một thói quen bệnh hoạn.

Mặc dù văn hào Pháp Michel de Montaigne đã quy kết rằng, "Trong tất cả các thói bệnh tình thần, bệnh ghen được nuôi dưỡng nhiều nhất và có ít thuốc chữa nhất", nhưng trên thực tế có nhiều người đã tìm ra được những phương pháp hữu hiệu để chữa bệnh ghen. Ta có thể tóm tắt một cách ngắn gọn như sau đây:

1- Đừng bao giờ bị n s ghen tuông trở thành phần n ng c c đoạn. Khi ta thi u ki m ch , t o c h i đ c n ghen bùng n , nh đ đ u vào l a, thì lúc đó nó s trở thành k thù c a hôn nhân và là tai h a cho tình yêu. C hai ng i, v cũng nh ch ng nên ng ng theo dõi ng i b n đ i c a mình và nh t là đ ng bao gi tra h i nhau m t cách tr tr n, thi u t nh . Đi u c b n c a cu c s ng v ch ng là tin t ng l n nhau. N u c nghi ng nhau, h u qu là vô tình ng i ghen đã đ y ch ng ho c v mình vào vòng tay ng i khác.

Chúng ta l u ý là trong hôn nhân, ghen tuông thái quá nh món ăn n ng mùi v khi n ng i trong cu c chán n n, m t m i. N u t nh táo b t nêm n m đ li u thì ghen s là gia v khi n đ i s ng v ch ng thêm ph n ng t ngào, viên mẫn. Trong th c t , khi ghen ng i ta không th làm ch và ki m soát đ c suy nghĩ cũng nh c m xúc c a mình. S mù quáng khi ghen khi n b n có nh ng bi n pháp đ i phó không hi u qu . H u qu đi n ra, nhi u ng i m i ân h n v nh ng hành vi và l i nói c a mình. (Ngu n: vnexpress.net)

2- Hãy t o m i c h i đ l y l i ni m tin, s c m thông và tha th . Ng i Tây ph ng đ a ra quan đi m th này, ng i nào yêu th c s thì ng i đó không ghen. Th c ch t ch y u c a tình yêu là lòng tin. T c b lòng tin trong tình yêu t c là t c b n n t ng t o nên s c m nh và đ b n v ng c a tình yêu, là t c b t t c b m t t i sáng c a nó.

Do v y, ph ng thu c đ ch a b nh ghen h u hi u, đó là tìm hi u nguyên nhân c n k vì sao b n đ i mình l i "say n ng" nh th , vì sao l i x y ra tình yêu "ngoài lu ng" nh th , tình tr ng trên m i ch m hay đã lâu, hoàn c nh nào đã đ a đ y đ n s vi c ngo i tình c a v hay ch ng nh th vv. Ph i gi thái đ bình tnh và ph n ng sao cho có ch ng m c, t ra s c m thông và tha th , đ ng i b n đ i c a mình hi u đ c r ng tình yêu th c s có s c m nh hóa gi i t t c .

M t tác gi đã chia s kinh nghi m nh sau: "M c dù c n ghen c a b n đ c đ a trên ch ng c rõ ràng, n u b n không dùng hình th c thô b o thì b n v n có hy v ng chi m l i tình c m c a ng i mình th ng yêu. n i đàn ông hay ph n , đ u đ có s sai l m, ph n b i nh ng sau đó h v n có th ân h n chân thành. Ng i ta c t ng ngo i tình là nguyên nhân chính c a ly hôn. Th c ra không ph i v y. Trong 75% tr ng h p ly đ m t cách h p pháp, thì nguyên nhân chính là mâu thu n v t i n b c". [2]

3- Hãy xác đ nh l i b n ch t c a tình yêu trong hôn nhân. Có ng i đã nh n đ nh r ng, khi ghen tuông, t ái s đóng vai trò quan tr ng h n là ái tình (La Rochefoucauld). Đi u đó có nghĩa là khi ghen, ng i ta tr nên ích k , mù quáng, c c c n, tàn nh n. Hành đ ng c a ng i ghen, n u nhân danh tình yêu, thì cũng ch là s thù h n đáng s .

Trong khi đó, tình yêu đích thực và trong sáng luôn luôn được thể hiện qua sự tôn kính, trân trọng người bạn đời. Nếu người ngoại tình là người không còn biết kính trọng bạn thân và tình yêu của vợ hay chồng mình thì người ghen tuông là người đánh mất lý trí, hành động mù quáng, coi người bạn đời của mình như là một kẻ phạm tội phải trừng phạt và đáng khinh bỉ. Người ta quên rằng bạn chồng của tình yêu đích thực là dâng hiến, là vô tư, là bao dung. Thay vì tự ái vì mình bị "cảm nắng", thay vì thù hận do tình yêu bị phạm tội, thì chúng ta nên nhìn lại một thái độ đúng mực nhất, đó là bao dung và tha thứ. Chính điều này sẽ thuyết phục bạn đời mình từ bỏ những gì không phù hợp với tình yêu chân chính của vợ chồng.

Cùng, muốn tránh được sự ghen tuông, thì tất cả vợ chồng phải làm mọi cách để duy trì lòng chung thủy và giúp cho tình yêu giữa hai người luôn nở rộ.

**\*SUY TƯ VÀ QUYẾT TÂM HÀNH ĐỘNG: Thực vậy, "Không gì hữu ích giúp đôi vợ chồng thoát khỏi tính ghen tuông cho bằng lòng chung thủy với nhau. Lòng chung thủy giữa vợ chồng không chỉ là sự đam mê gần gũi nhau, mà nhất là bằng lòng quên mình, khoan dung, tha thứ, quên mình. Nói cho cùng, tình bác ái Kitô giáo chính là thể hiện của sự chung thủy và là chìa khóa của hạnh phúc hôn nhân"./.**  
[1]

Aug. Trần Cao Khải

-----