

## GHEN TUÔNG TRONG ĐÔI SỢ NG VỚI CHỒNG: NỖ 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 ghen, 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 người", hoặc có câu: "Mọt tình yêu ghen tuông thì đời người đau khổ của nó trong đời người hạnh phúc của người giết người" (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 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 người, ghen tuông mù tịt, 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. Các cặp đôi này đều rất nguy hiểm cho sức khỏe cả thể chất và tinh thần. (Theo Wikipedia)

## \* GHEN: CHUYỆN KHÔNG CỦA RIÊNG AI

Ai cũng biết rằng sự ghen tuông không trổ mắt ai hay bắt kẻ mắt 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 vạ, ghen vô lý, 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 hiểu khác thường, chồng ghen như đi sấm sét khuya, những cuộc cãi vã 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 cao khi vợ/ chồng bắt đầu tàng mị tình vợ chồng trở mặt a b n đ i với người khác, lúc đó cuộc chiến bắt đầu công khai và khốc liệt. Khi phát hiện ra những chuyện vợ sự ghen bực, người đàn ông thường nên hung dữ, bỏ o l c, hờ hững, trích nhắc những phần bực mị cách những người không đáng chia tay ngay lập tức.

Riêng đối với các bà vợ, một sự ghen ng th ng g p c a h khi chồng vợ chồng là đánh ghen với tình địch, ghen h n, ghen chi t. Tuy nhiên họ có thể bỏ qua, tha thứ cho chồng. Phẫn hay ghen khi cảm thấy bị n đ i h h ng, lo nh nh t v i mình. Có những người ghen tuông kiểu u l ng th m, đó là do họ mất đi sự tin vào bản thân, lo sợ mình không còn nắm giữ được trái tim của bản đ i, sự b b r i. Họ càng ghen khi tự mình phóng đ i và suy đi n nh ng hành đ ng c a nam giới và kết luận rằng anh ta có đ u hi u ph n b i. (Theo Wikipedia)

Phẫn ghen sẽ tìm kiếm những chuyện và đ u v t t ng i ch ng nh mùi n c hoa l , những tài liệu quên trong túi áo, túi quần, tin nhắn hoặc sự đ i n tho i l ... Khi phát hiện ra những chuyện sự ghen bực, lo sợ rằng mình sẽ b b r i, phẫn sẽ khóc lóc hoặc đe dọa bản đ i và th ng s tìm m i cách g p t r c t i p tình đ ch đ gi i quy t. Nói chung, phẫn khi ghen thì mối ng i có m t ki u ghen khác nhau, có cái ghen sáng suốt, minh m n, những cũng có ki u 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 và mất tâm lý, sức khỏe, mối quan hệ vợ chồng, nhất là nó sẽ đ i i nhi u h u qu t ai h i và dĩ ch ng khó l ng.

Trước hết, ta thấy rằng, khi ghen tuông thì trong cả th sẽ xảy ra các phản ứng cả về tâm lý và hành động với các biểu hiện đau đ n v tinh th n, t c gi n, buồn bã, bi quan, ghen t , sự h i, lo l ng v hình nh c a mình, t xót th ng mình, cảm thấy b b m t (tâm lý), run r y, toát mồ hôi, t r n an mình, có những hành động hung hăng, th m chí bỏ o l c (hành đ ng). Góc đ tâm lý và y h c, ghen tuông có thể nh h ng tr c t i p đ n trí não, nó làm giảm trí thông minh, thi u logic, đánh mất sự tin, tiêu tan đ h p đ n cũng như nhân cách con người.

Tuy nhiên vẫn có ý kiến cho rằng, ghen tuông là một mặt đ nh t đ nh, sẽ có tính tích cực nhất

Đúng 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 người ta 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 đi kèm với sự làm cho tình yêu biến chất hơn, nhưng nếu ghen tuông mù quáng dẫn đến có những lời nói, hành vi thì ừ 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 hạ cho tình yêu" (Colette). Người phương Tây thì cho rằng, đi với người vợ, thì có một người chồng không trung thành còn hơn có một người chồng hay ghen. Tại sao thế? Vì người chồng không trung thành còn giữ được hạnh phúc vợ và chồng, còn người chồng hay ghen luôn biến gia đình thành địa ngục. Đi với người vợ, 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 nhiên có những quan niệm khác nhau về ghen và yêu không, vì nhiều người vẫn cho rằng ghen xuất phát từ yêu, ghen là chứng tỏ 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 khác. 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 đi với 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 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 nhiều mặt, một mặt gì đó thì ghen chính là chút giá trị cho tình yêu, nhưng 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, nhưng ghen quá sẽ giết chết tình yêu". Một danh nhân khác cũng đã nói: "Sự ghen tuông trong tình cảm giống như muối trong thức ăn. Một chút ít có thể làm vị trở nên đậm đà, nhưng 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 thứ ba sẽ làm đổ vỡ nền tảng. Một danh nhân đã nói: "Ghen tuông làm đổ vỡ nền tảng và đổ vỡ nền tảng của 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 khế mệnh thì ghen tuông lại là bản năng, cả hai không thể cùng 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, đi sự vợ chồng đòi hỏi hai người phải tôn trọng và đi xử với nhau như họ không với bất cứ ai khác. Khi người ta bắt đầu nghi ngờ đến đến việc kiểm soát nhau, và nhất là đổ lỗi cho người khác 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 sự bùng nổ bùng nổ đổ vỡ và đổ vỡ đổ vỡ". [1]

**\* THUỐC CHỮA "BỆNH" GHEN**

Chúng ta biết rằng, đã là người thì không ai là không có thể mắc bệnh ghen. Dù rằng họ không 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, trường thành hơn trong nhân cách và tình yêu. Nhưng nếu ghen tuông đã trở thành một thói quen không chữa nổi thì đi sự vợ chồng sẽ như một thói quen bản năng.

Mặc dù văn hào Pháp Michel de Montaigne đã quy kết rằng, "Trong tất cả các thói quen tình dục, 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 chính xác 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 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 hiệu để giúp đôi vợ chồng thoát khỏi tính ghen tuông cho bằng lòng chung thủy với nhau. Lòng chung thủy đối với nhau được thể hiện không chỉ bằng sự đam mê gần bó với nhau, mà nhất là bằng lòng quên đi, 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

-----