

Thiền Sư Thiện Minh
(TS.BS Ngô Thành Thanh)



*Bí Quyết
Hạnh Phúc
Trong
Tình Yêu*

(Cho Mọi Thời Đại)

01



(Tái bản năm 2023)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Tác phẩm Bí Quyết Hạnh Phúc trong Tình Yêu” được tác giả trao quyền sử dụng (in ấn, phát hành) cho luật gia Ngô Thị Ngọc Liên - Giám Đốc Công ty Trí Tuệ Thế Giới. Để bảo toàn “giá trị tác phẩm” này, mọi hình thức in ấn, sao chép, trích dẫn hoặc chuyển sang bất cứ phương tiện nào khác... cần được sự đồng ý bằng văn bản của Tác giả - Người sở hữu bản quyền.



* Bản quyền thuộc về Tác giả: Ngô Thành Thanh
copyright © 2018 Ngô Thành Thanh - Số: 6822/2018/QTG.

Nghiêm cấm và truy tố mọi biểu hiện in sao bất hợp pháp.

* Bản quyền của tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, copy, phân phối dưới dạng văn bản in ấn hoặc văn bản điện tử,... Đặc biệt là hành vi phát tán ấn phẩm trên Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của đơn vị sở hữu bản quyền đều vi phạm pháp luật, v.v ...

Bất kỳ tổ chức hoặc cá nhân nào thực hiện hành vi bất hợp pháp liên quan đến công việc này, làm tổn hại đến quyền của chủ bản quyền, đối tác liên kết xuất bản và tác giả, đều phải chịu trách nhiệm trước pháp luật.



Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH TRÍ TUỆ THẾ GIỚI

Quốc lộ 1A, Điện Thắng Bắc, Huyện Điện Bàn, Tỉnh Quảng Nam.

ĐT: (+84) 89.649.1512 - 938.652.360

Fanpage: www.facebook.com/trituethegioi.sachdatvang

Website: www.trituethegioi.com

Mục Lục

Chương 1

Các Quy Luật Về Tình Yêu

1. Thay lời tác giả 9
2. Tóm tắt nội dung 48
3. Dẫn nhập 52

Chương 2

Năm Thiên Chức Tình Yêu của Vị Lang Quân.⁽¹⁾

(Mang lại nguồn hạnh phúc lớn cho mái ấm gia đình)

4. Cách hành xử của vị lang quân như thế nào chính là điều “yêu quý” của hiền thê?	61
(4a). Vì quá sức gần gũi nên phát sinh nhàm chán tình yêu?	75
(4b). Vì quá nhiều trách nhiệm chung nên phát sinh nhàm chán tình yêu?	78
(4c). Vì quá chặt vật kinh tế nên phát sinh nhàm chán tình yêu?	79
* Phân tích về Tâm - Sinh lý	93
*a. Tâm - Sinh lý là gì?	95
*b. 14 trạng thái tâm lý tiêu cực tổn thương tình yêu?	103
*c. 14 trạng thái tâm lý tích cực tăng trưởng tình yêu!	120
*d. Quy luật chung về Tâm - Sinh lý tình yêu - hôn nhân?	146

(1) Thiên Chức Tình Yêu (Những điều yêu quý trân trọng nhất đến người tri kỷ) là tinh hoa của những nghệ thuật sống linh động tuyệt vời, với sự phân công trách nhiệm thiết yếu của mỗi người trong hôn nhân, khi áp dụng sẽ tạo ra những trạng thái Tâm-Sinh lý hài lòng, đẹp đẽ, ý nghĩa sâu sắc cho cả đôi bên yên ương. Không chỉ tạo nên hạnh phúc lâu dài trong cuộc sống phu thê, mà còn có khả năng tăng trưởng sức thông minh, sáng tạo...

và uy tín trên đường xây dựng sự nghiệp chung.



Cuộc sống hôn nhân sẽ đạt hạnh phúc ngọt ngào, hay gặt hái được nhiều lợi ích an vui thật sự, đúng với ý nghĩa của nó - khi và chỉ khi đôi bạn cùng nhau lĩnh hội, và áp dụng thành thạo các Thiên Chức Tình Yêu của mình, trong nghĩa phu thê.

Chương 1

Các Quy Luật Tinh Hoa Về Tình Yêu

1

Tha/ 1Ờ4 Tác C4ả



Vợ chồng là sự hợp tác giữa hai cá nhân khác giới tính. Đồng thời, hạnh phúc của cuộc sống chung này sẽ bền vững lâu dài, khi giá trị về nhân phẩm hai bên được đồng nhất gia tăng.

Nhiều cuộc hôn nhân thất bại - vì mâu thuẫn gay gắt, khoảng cách giữa hai bên ngày càng rộng lớn, và nhất là khi một trong hai người, hoặc cả hai đều muốn đòi hỏi sự tự do vượt ra ngoài khuôn phép, hay sở thích một lối sống quá sức riêng biệt!...

<1>

Mỗi thành viên trong vợ chồng, cần phải thực hiện những Thiên Chức Tình Yêu quan trọng căn bản tối thiểu nhất của mình, để cùng nhau góp phần xây dựng nên sự hài hòa, và tốt đẹp cho cuộc sống chung.

Trước khi lập gia đình, hầu hết mỗi cá nhân thường mơ ước cuộc sống sẽ nhiều hạnh phúc, và nhất là yên tâm hơn, khi được gần gũi suốt đời bên người mình yêu dấu.

Hy vọng tràn đầy với sự hỗ trợ từ sức mạnh

nồng nhiệt, cháy bỏng của tình yêu, đôi bạn sẽ cùng nhau chấp cánh “Thiên thần” xây dựng “một thiên đàng hạnh phúc” lý tưởng cho lứa đôi!

Thế nhưng, khi dần thân vào cuộc sống thực tế, phần lớn thành viên chạm phải vô vàn “bất như ý” không ngờ! Thậm chí, thật xa lạ với những gì bạn đã từng dệt trong “giấc mộng vàng của thuở yêu đương!”.

<2>

Như vậy, nguyên nhân nào đã dẫn đến những điều “bất ngờ” ngoài “ước mơ thiên thần” của bạn?

Vâng, bạn đã và đang “chạm” phải nhiều khó khăn, chẳng những có tầm quan trọng không nhỏ, mà còn rất phổ biến trong phần lớn giữa các quan hệ hôn nhân!

Những khó khăn “phổ biến” đó là như thế nào? Chúng ta hãy cùng nhau phân tích nhé!

Trong mỗi con người nam hay nữ, vốn có sự khác biệt nhau lớn về rất nhiều phương diện như sau:

1. Khác nhau về giới tính: chồng là nam, vợ là nữ.

2. Khác nhau về tánh khí:

+ Phái nam: mạnh mẽ, năng động, xốc vác, đôi khi táo bạo...

+ Phái nữ: mềm yếu, rụt rè, e thẹn “liều yếu đào tơ”...

3. Khác nhau về thói quen riêng của mỗi người nam và nữ...

<3>

4. Khác nhau từ hoàn cảnh xuất thân, cũng như liên quan về họ hàng, bạn bè của mỗi phía...

5. Khác nhau về thể chất như: nhu cầu sinh lý về tiêu hóa, sinh lý tuần hoàn, sinh lý hô hấp, sinh lý về bài tiết, v.v...

6. Khác nhau về nhu cầu sinh lý giới tính mạnh, hay yếu của mỗi phía.

7. Khác nhau về các nhu cầu tâm lý (*tinh thần*), sinh lý (*thể chất*), cũng như khác nhau về sự liên quan tác động qua lại giữa tâm lý, và sinh lý trong một cơ thể con người, (*gọi tắt là nhu cầu Tâm-Sinh lý*) vô cùng phong phú và đa dạng!

Có thể nói, trong mỗi con người ví như một thể giới thu nhỏ⁽²⁾.

8. Khác nhau về tín ngưỡng, tôn giáo, v.v...

<4>

Bạn nghĩ như thế nào, giữa hai người nam nữ (*có sự khác biệt nhau về quá nhiều đặc điểm như thế!*). Một khi được hợp tác, hòa đồng trộn lẫn, gắn bó vào nhau hầu hết mọi sinh hoạt trong cuộc sống, và như vậy giữa họ liệu có thể xảy ra rằng:

- Tuy hai thể xác, hai tâm hồn nam nữ khác nhau, nhưng sẽ hợp nhất để trở thành như một con người với cùng chung cảm xúc như: vui buồn, mừng

(2) Theo phân tích triết học-y học phương Đông và triết học Phật giáo (nhiều tác giả).

giận, ghét thương; có thể nào giống nhau những suy niệm về quá khứ, tương lai? Có thể nào đồng nhau về ý tưởng, tương hợp về sở thích? Hay có thể nào cùng chung về mọi mục đích nhỏ, cũng như những ước mơ lớn trong cuộc đời? v.v...

Thậm chí, có thể nào họ sẽ “cùng nhau” đau ốm, tật nguyền? Liệu họ có thể nào chịu đựng sự đau khổ về tinh thần, hay đón đau về thể xác để “thay thế” cho nhau được không (!) v.v...

Câu trả lời rằng, chẳng bao giờ có sự giống nhau hoàn toàn như thế phải không - thưa quý bạn?

<5>

Như vậy, qua trên chúng ta cùng nhau đi đến nội dung thứ nhất là:

Cuộc sống hôn nhân được hình thành từ sự kết hợp, trộn lẫn, và hòa đồng giữa các đặc tánh riêng biệt - thuộc hai tâm hồn của người khác phái - sự hợp tác không đồng nhất này, thường tạo ra những trạng thái tâm sinh lý ngọt ngào, hạnh phúc, vui buồn lẫn lộn,... và nhất là nhiều mâu thuẫn cho cả hai phía! ⁽³⁾

<6>

Chẳng hạn như quan điểm và sự nhận thức về cuộc sống; cảm giác vừa lòng hợp ý, hay mâu thuẫn nhau; lúc buồn khi vui; sáng cười chiều khóc; xảy đến bất thường trên cùng một đối tượng, hay đồng một hoàn cảnh, v.v...

Cụ thể:

Có nhiều cặp hôn nhân, tuy ở chung một nhà nhưng lại khác nhau về đức tin tôn giáo, và do đó nhiều khi cũng bất đồng về cách sống, tâm lý tín ngưỡng, v.v...

Thậm chí, ngay cả lúc đôi nam nữ đồng thời cùng thấy hình ảnh của một con chuột, con rắn, con sâu, hay một hình ảnh gì mập mờ trong bóng đêm... *(khác nhau về tâm lý chung của giới tính).*

Trước tình huống ấy, phái nữ thường phản ứng giật mình, sợ hãi, đôi khi còn khiến cho sắc thái biến đổi nữa!... Ngược lại, đối với phái nam thì thường bình tĩnh, tự tin, v.v...

Đơn cử sơ lược như trên, chúng ta thấy rõ hơn về rất nhiều điểm bất đồng trong vô số điều đối lập, cũng như sự khác nhau về Tâm-Sinh lý giữa hai con người không cùng phái.

<7>

Do đó, một khi hữu duyên kết hợp thành nghĩa phu thê, và để có được sự dung hòa yêu thương thống

(3) Hòa đồng chứ không thể hòa tan! Bởi vì nếu đã hòa tan được, thì tuy hai con người hai tâm hồn khác nhau nhưng đã được hợp nhất thành một, và do đó sẽ không còn gì để gọi là mâu thuẫn giữa họ nữa phải không?

nhất lẫn nhau, nhằm đạt hạnh phúc lâu dài cho cuộc sống hôn nhân! Trên hết, quý bạn hiền cần tham khảo những gì các bậc thánh nhân trí tuệ đi trước, đã chỉ dạy cho loài người chúng ta - mà phần chính yếu căn bản không thể thiếu - được trình bày nơi đây:

“Bí Quyết Hạnh Phúc Trong Tình Yêu”.

<8>

Trong cuộc sống vợ chồng, từ lời nói đến mọi hành vi cư xử lẫn nhau, v.v... Tất cả đều được thực hiện dưới sự điều khiển (*cố ý hoặc vô ý*), từ tâm trí của đôi bạn hôn nhân mà sinh ra cả!

Vô số hình ảnh của các cách hành xử, hoặc “lời ăn tiếng nói”... trong cuộc sống chung, được sinh lên và chuyển biến một cách liên tục, (*như một cuộn phim chiếu chậm...*).

Những hình ảnh ấy, luôn luôn thay đổi theo điều kiện tác động của môi trường xung quanh, (*các cử chỉ biểu lộ cảm xúc, những lời nói trao đổi qua lại lẫn nhau từ hai phía*), và hoặc được phát sinh lên từ nội tâm của mỗi thành viên.

<9>

Vì vậy, khi người vợ nhận được những lời nói thân ái, nhẹ nhàng, trìu mến từ người chồng yêu quý của mình, thì nội tâm nàng phát sinh lên sự dễ chịu, hài lòng, và cảm giác yêu thương ấm áp kia, vốn đã sẵn có trong lòng từ trước, nay nhờ vậy mà được tăng thêm niềm hưng phấn dâng trào!

Quý bạn hiền thử suy xét!

Giả sử từ sáng đến chiều; từ ngày này sang ngày khác; từ tháng này sang tháng khác,... người vợ thường xuyên nhận được những giai điệu nhu hòa, mát mẽ, thân thiện, và ưu ái từ người chồng yêu thương dành đến cho mình như vậy! Thì quả thật, cuộc sống chung sẽ tăng thêm phần hương vị biết bao phải không?

<10>

Trường hợp đối nghịch với tình huống trên!

Thay vì bạn là người tỉnh thức, hiểu biết, thận trọng, và ưu ái dành cho nhau những lời thân mật, nhẹ nhàng tốt đẹp như thế! Nhưng ngược lại, đó là những ngôn từ chỉ trích không được dịu êm, về những việc cố tình hay vô ý “lỡ vấp phải lỗi lầm” của người bạn tri âm đã đi qua tự bao giờ, hoặc mãi bi quan “chấp chặt giận hờn trách móc” vì mất niềm tin, hay thất vọng theo một sự nghi ngờ hoang tưởng,... liên quan trong tình yêu đôi lứa! v.v...

Nếu điệp khúc cũ rích không mấy vừa lòng, mà chàng/nàng lúc bình nhật - chẳng ai muốn nghe ấy - cứ mãi còn “ôn đi ôn lại” từ ngày này sang ngày khác, thì cuộc sống hôn nhân, quả thật tẻ nhạt, và vô vị biết dường nào phải không?

<11>

*Không ai sống được với quá khứ,
vì đó là thời gian đã trôi qua!
Chẳng ai sống được với tương lai,
vì đó là thời gian chưa đến!
Hãy sống với hiện hữu
là quan trọng và cần thiết hơn cả!
Ngày mai, chúng ta sẽ bắt đầu bằng
sự cố gắng, phấn đấu từ ngày hôm nay!*

<12>

Cuộc sống phụ thuộc với nhiều trạng thái cảm giác mới mẻ, lắm khi như “kịch tính”! Và thường xuyên được tạo ra, bởi cách cư xử qua lại lẫn nhau: khi vui thì khen tặng, lúc buồn thì bất mãn, trách móc, giận hờn, v.v... dưới ảnh hưởng của sự phản hồi Tâm-Sinh lý, đối với từng thành viên trong hôn nhân.

Sự phản hồi T.S.L này chính là quy luật vận hành tự nhiên trong cơ thể con người, cũng như khả năng phản ứng tùy theo cấp độ nhận thức khác nhau của mỗi chúng ta.

<13>

Các quy luật biến đổi này, không có chức năng như những đài ‘khí tượng thủy văn’, nên chúng thường “không có tín hiệu báo trước”!

Ngay cả hai phía hôn nhân, cũng không ai có thể tiên đoán được, “điều gì sẽ xảy ra đối với nàng/chàng”, nếu tình huống, hoàn cảnh nào đó xảy đến! Để giúp nhau kịp thời ngăn ngừa, rào đón những trạng thái Tâm-Sinh lý bất chợt khởi sinh, có thể gây nên cảnh “trời không yên biển không lặng” trong cuộc sống chung!

Thậm chí, cho dù đó có là sự kết hôn lần thứ mấy của quý bạn hiền vốn “lận đận trắc trở trên đường tình duyên”, trong đời chẳng nữa! Điều này giải thích tại sao bạn thường phát hiện ra rằng, “tánh tình của nàng/chàng sao luôn thay đổi quá sức bất thường!”.

Khi hoan hỷ hạnh phúc ngập tràn, lúc lệ rơi hai hàng hoang mang tuyệt vọng,... các trạng thái tâm lý đổi thay một cách nhanh chóng, mà bạn chẳng thể nào biết lý do hay gốc ngọn từ đâu?

<14>

Chúng ta thử tưởng tượng xem! Chúc năng hoạt động sinh học tự nhiên về sự vận hành tâm thức trong một cá thể, sinh lên và mất đi (*gọi là tần số sinh diệt nơi tâm thức con người*) của các sát na⁽⁴⁾ tâm, là khoảng một ngàn tỷ lần, trong khoảnh khắc thời gian vô cùng ngắn ngủi - như bằng một cái búng “tách” của hai đầu ngón tay chạm vào nhau!

(4) Sát na: Là đơn vị nhỏ nhất để đo thời gian. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi như một cái búng “tách” của hai ngón tay chạm trượt vào nhau, thì sát na tâm sinh lên rồi diệt, một cách liên tục là 10 lũy thừa 12 lần (Abhidhamma).

Tần số của tâm thức hạnh phúc này và tần số tâm thức hạnh phúc tiếp theo, sinh lên, và mất đi một cách vô cùng mau lẹ, trong mỗi một thành viên.

<15>

Nói một cách khác, trạng thái Tâm-Sinh lý của con người luôn luôn đổi mới dưới tác động của môi trường ngoại cảnh, thông qua các giác quan của mỗi cá thể riêng biệt. Chẳng hạn:

1. Mắt bạn nhìn thấy cảnh đẹp như: Một bức tranh thủy mặc, một toà lâu đài trên biển cả, hay một vườn hoa xinh đẹp, v.v... Lập tức, tâm bạn sinh khởi sự ưa thích, cảm giác dễ chịu, thỏa thích ngây ngất trước các cảnh đẹp ấy. Thậm chí, nhiều khi quên bẵng đi sự hiện diện của chính mình!

Ngược lại, tâm bạn sẽ phát sanh lên trạng thái khó chịu, khi mắt nhìn thấy các hình ảnh xấu xa, ghê tởm như: xác một người chết thối rữa, một đồng rác rưởi bên đường, hoặc cảnh tượng không đáng được vừa lòng nào đó, v.v...

+ Ứng dụng điều này vào trong cuộc sống gia đình, việc quét dọn nhà cửa sạch sẽ, sắp xếp mọi thứ ngăn nắp, tiện nghi, gọn gàng, đẹp đẽ,... là một yếu tố rất cần thiết, và hỗ trợ cho tâm lý hoan hỷ vui tươi, cảm giác nhẹ nhàng dễ chịu, thường được sinh khởi nơi tinh thần của vợ chồng.

Mặt khác, cách ăn vận điểm trang với những màu sắc của y phục, thỉnh thoảng được thay đổi mới mẻ, cũng góp phần “thêu hoa lên gấm” trong đôi mắt của người bạn tri âm.

<16>

2. Khi tai nghe âm thanh thân mật, trùi mền,... với ý nghĩa khả ái yêu thương từ người tri kỷ, khiến tâm hài lòng hoan hỷ của bạn, thường lập tức sinh khởi - âu cũng là lẽ tự nhiên lắm vậy!

Hoặc tâm của bạn từ trạng thái đang vui vẻ đó, có thể nhanh chóng biến đổi thành khó chịu, giận dữ, uất ức, và khởi sinh lên cảm giác không vừa lòng ngay tức khắc - một khi bạn nghe những lời nói thiếu tế nhị, hay chưa được khả ái từ người khác - nhất là những đối tượng, mà bạn đã đem lòng yêu thương như quyến thuộc, bạn bè hay người thân quen, v.v... còn nói gì đến, nếu đó là tình bạn tri âm phải không?

Xuất phát từ quy luật chung về tâm lý này, lời nói thân mật, nhẹ nhàng, và hòa nhã dịu êm từ cả hai phía, thường xuyên dành đến nhau là điều rất cần thiết - cho dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào - khi sung túc, hay lúc cơ hàn chẳng nữa! Chính là đôi bạn trăm năm hiền trí, biết cách yêu thương nhiều lắm vậy.

<17>

3. Khi thân thể xúc chạm bởi khí hậu mát mẻ điều hòa, hay vật thể nào đó mịn màng, êm ái... khiến cho tinh thần hay Tâm-Sinh lý dễ chịu vừa lòng của bạn, có thể lập tức sinh khởi!

Ngược lại, nếu khí hậu nóng quá, hoặc lạnh quá cũng gây nên cảm giác khó chịu, và không thoải mái đến cho bạn phải không?

+ Cũng vậy, trong cuộc sống hôn nhân, lắm khi những động tác tuy “nhỏ bé”, nhưng không kém phần quan trọng, khi bạn biết áp dụng “đúng lúc”.

Chẳng hạn như, những lúc căng thẳng giữa hai vợ chồng xảy ra bạn chỉ cần nhẹ nhàng “xúc chạm” vào người tri kỷ - bằng cách nắm đôi bàn tay chàng/nàng một cách ân cần, yêu thương và vỗ về đúng lúc - sức mạnh của luồng điện âm dương này, có thể làm “xoay chuyển” những tình huống căng thẳng giữa vợ chồng. Thậm chí, có khi đến mức tưởng chừng như chuẩn bị cho việc “đường ai nấy đi”!

<18>

Do đó, hai trái tim đa tình đa cảm, mặc dù đã có tiếng nói chung, đã từng sưởi ấm cõi lòng cho nhau! Thế nhưng, đôi lúc chỉ vì trách cứ, vì giận hờn, hay vì lòng tự trọng, v.v... mà giữa chàng/nàng vẫn như có gì ngăn cách, như đại khờ, như thẹn thùng, e ấp,... và kín đáo:

*“Người quốc sắc, kẻ thiên tài Tình
trong như đã mặt ngoài còn e!”⁽⁵⁾*

Một bữa cơm thịnh soạn với cách bày biện hợp vệ sinh, nghệ thuật, thẩm mỹ sẽ tạo nên cảm giác hưng phấn, vui mắt khi ăn, và càng khiến bạn thỏa thích hơn, khi lưỡi nếm được vị ngon, mùi thơm tho của thực phẩm, được chế biến từ bàn tay khéo léo của người nội trợ giỏi phải không?⁽⁶⁾

(5) *Truyện kiều - Nguyễn Du (nhiều tác giả).*

(6) *Nhân thực: “Ấn bằng con mắt”. Ngày nay vẫn minh tiến bộ các nhà hàng, khách sạn lớn thường bày biện các bữa ăn, trong những cảnh quan sang trọng đẹp mắt, để vui lòng khách là có sự liên quan đến ý nghĩa này vậy.*

Mặt khác, cho dù một bữa cơm đạm bạc - chỉ với rau, dưa, tương, cà,... nhưng nếu có sự chuẩn bị chu đáo về tinh thần, và đồng cảm trong hoàn cảnh,... cũng như dành cho nhau những tấm lòng chân tình, lời thân ái, tôn trọng, mến yêu,... Có thể làm cho bữa cơm tăng thêm hương vị, và mang lại sự ấm áp, mặn nồng trong nghĩa phu thê:

“Râu tôm nấu với ruột bầu;

Chồng chan vợ húp, gạt đầu khen ngon!” (7).

<19>

5. Tâm lý hay tinh thần của bạn, một khi hình dung, liên tưởng đến hình ảnh nào đó trong quá khứ hoặc tương lai, với sự suy nghĩ về những điều tốt đẹp, khả ái, v.v... lập tức tinh thần vui vẻ, hài lòng, mãn nguyện được sinh khởi lên!

Ngược lại, nếu ý nghĩ hình dung về những hình ảnh xấu xa, ghê tởm, hay kỷ niệm buồn nào đó chẳng hạn, thì trong bạn sẽ phát sinh, và hình thành nên trạng thái không vui liên ngay lập tức phải không?

Vâng, đó là quy luật tự nhiên về sự vọng tưởng của con người, thưa quý bạn!

+ Áp dụng quy luật của tâm lý trên vào cuộc sống chung, đôi bạn cần lưu ý nhất là những câu chuyện, hay hình ảnh nào mang tính đau lòng, tiêu cực, v.v... thuộc về dĩ vãng, hoặc tương lai,... có thể không làm đẹp lòng, vui ý người tri kỷ, thì “đừng bao giờ nhắc đến” bạn nhé!

Vì điều đó, sẽ khơi dậy sự liên tưởng với cảm giác đau lòng cho tình nghĩa phu thê!

<20>

Qua trên, quý bạn dễ thấy (6 bộ phận giác quan trong con người là những nguồn gốc chính sinh ra hạnh phúc, niềm vui nỗi buồn, hay phiền não, bất an, v.v... đến cuộc sống hôn nhân của bạn).

Do đó, cho dù bạn là người có kinh nghiệm “trường đời”, như thế nào chăng nữa! Cũng khó có thể tránh khỏi những tình huống muôn màu muôn vẻ, như là quy luật hiển nhiên về nhiều phương diện tâm sinh lý khác nhau này!

<21>

Vô số điều hạnh phúc, bất toại nguyện, v.v... thường xảy ra kể trên, như là sự vận hành muôn thuở, và vẫn phải còn tiếp diễn mãi mãi, trong hầu hết mọi con người - đặc biệt nhất là giữa tình yêu hôn nhân của bạn:

(a). Cho đến khi nào, bạn vẫn còn chưa tỉnh thức, để nhận ra được những “quy luật biến đổi vô thường” luôn luôn hiện hữu, chi phối Tâm-Sinh lý trong tình yêu đôi lứa, sẽ mãi đem lại cho bạn những khoảnh khắc hạnh phúc! Và thường xen kẽ cảm giác ưu tư, phiền muộn lo lắng, bất an,... vô vàn lần nhiều hơn trong cuộc sống chung của vợ chồng!

<22>

(b). Cho đến khi nào, bạn vẫn còn chưa tỉnh thức để tuân thủ theo những “quy luật tâm sinh lý hạnh phúc”, trong các T.C.T.Y của tình nghĩa phu thê, đó

là những điều: Mang lại nhiều hạnh phúc “thật sự” cho hôn nhân với đầy đủ ý nghĩa của nó, và cũng như cho bao lứa đôi trên trần thế!

<23>

Hạnh phúc - niềm cảm xúc chan chứa dạt dào dâng tràn “thật sự”, là kết quả được chiết xuất bởi cảm giác hân hoan hiến dâng một cách tự nguyện, từ tình yêu thương, và tâm lý quý trọng lẫn nhau!”

<24>

Tâm sinh lý vợ chồng - là một dạng tình yêu quý nồng thắm với những cảm giác bồi hồi, rung động con tim trong sự cảm thông sâu sắc về tình nghĩa phu thê. Và còn hơn thế nữa, đó là sự thành khẩn, tự nguyện kết hợp nhau trong cuộc đời!

<25>

Vì tình yêu, bạn có thể biếng ăn mất ngủ, để cùng lo toan trong một nỗi niềm chung, sẵn lòng chia sẻ cảm thông, an ủi, vỗ về cho nhau vào những hoàn cảnh đặc biệt, đau thương nghiệt ngã giữa chợ đời, v.v...

Vì tình yêu, bạn sẽ hòa chung niềm vui sướng, mãn nguyện khi thành công, và nhất là đồng tâm

mong ước trong vấn đề sinh con cái! Tạo thêm nguồn hương vị thiêng liêng mới trong hôn nhân, góp phần tăng tính keo sơn, gắn bó, và duy trì tình nghĩa phu thê thêm bền chặt lâu dài.

<26>

Như trên đã đề cập đến: những gì là mới mẻ, là đa dạng, muôn màu muôn vẻ,... và thường xảy ra sau khi tác thành cuộc sống chung?

Đó là những bất đồng quan điểm, sự đối nghịch về nhiều ý kiến, và mâu thuẫn tâm lý trong các cách cư xử lẫn nhau, từ lời nói đến việc làm, v.v... Hầu hết, đều có sự liên quan đến những Thiên - Chức - Tình - Yêu, riêng biệt của mỗi người!

Nếu không biết cách phân chia trách nhiệm, phận sự cho hai bên một cách phù hợp, thỏa đáng,... lẽ thường, sẽ khiến đôi bạn dễ hiểu nhầm về nhau, do vậy mà phát sanh sự bất mãn, và phiền muộn!...

Thậm chí, nhiều khi còn tổn thương trầm trọng đến cán cân tâm sinh lý trong hôn nhân - là điều khó tránh khỏi vậy!

<27>

Mặt khác theo lẽ tự nhiên, bạn dễ thấy rằng khi chưa kết hôn, mỗi người có cuộc sống riêng tư, với mọi sinh hoạt tự do phóng khoáng, thỏa thích phiêu bồng sơn thủy cùng chim trời cá nước, hoặc những đam mê trong thể thao, âm nhạc, v.v...

Có thể phủ nhận chẳng, tâm hồn của quý bạn nói riêng, cũng như mỗi một con người chúng ta trên

hành tinh này nói chung, là một thế giới riêng biệt, hay một vương quốc vô cùng phong phú sinh động, với nhiều màu sắc?

Chắc hẳn, không một ai có thể phủ nhận điều này?

Trên đây là lý do chính yếu, khiến cho sau khi thành lập gia đình riêng tư, bạn phải đối diện trước nhiều tình huống, và hoàn cảnh thay đổi khác biệt hơn so với trước!

Chẳng hạn như hàng loạt thói quen, sở thích, hay thú vui non xanh nước biếc, cũng như sự tự do của bạn bắt đầu bị hạn chế lại, hoặc không còn được thoải mái như xưa nữa, nào là:

- Hạn chế tự do đi du lịch xa, hoặc gần tùy thích, và không giới hạn thời gian.

- Hạn chế tự do đi sớm, về khuya...

- Hạn chế tự do quan hệ với đông đảo bạn bè, kể cả hai phái nam lẫn nữ vô giới hạn.

- Hạn chế thỏa thích chi tiêu phóng khoáng, bốc thối, giúp đỡ bạn bè, quyến thuộc, v.v...

Hạn chế tự do cho phép mình an dưỡng, hoặc nghỉ ngơi cho đến chừng nào tùy thích.

- Hạn chế tự do thụ hưởng tất cả những gì khả năng bạn muốn và có thể...

- Hạn chế tự do gần gũi, chăm sóc, phụng dưỡng mẹ cha không giới hạn thời gian, v.v...

- Hạn chế tự do mọi sinh hoạt từ trong nhà ra ngoài xã hội, v.v...

- Thậm chí, nhiều bạn còn có thói quen đến

mức như “trẻ con”, ỷ lại và dựa vào tình thương yêu nuông chiều của cha mẹ, cho đến lúc đời gót ngọc lên xe hoa về nhà chồng, v.v

<28>

Ngày ấy, bạn tự do như “cánh chim tung bay trong cảnh mây trời gió lộng”, nay rẽ lối riêng tư vào tổ ấm gia đình!

Bạn như lạc bước trong “cõi thiên đàng nơi hạ giới” đầy mộng mơ, với muôn phần quyền rũ tuyệt vời! Mà ở đó, được “kiến trúc” bởi nhiều thông lệ, những thành lũy quy ước, những truyền thống,... lâu đời của hôn nhân xã hội đặt ra... Thì làm sao không thể khiến bạn có cảm giác hoàn toàn mới lạ, và thật sự ngỡ ngàng phải không?

Điều này, lắm lúc khiến bạn bất chợt chạnh lòng, khi liên tưởng đến cảnh “chim trong lồng son son thếp vàng”, tại các vương cung huy hoàng mỹ lệ kia, với đầy đủ thức ăn, hoa thơm trái ngọt ngon lành - nhất là những lúc bạn cảm thấy đường đời lắm phần biến đổi!

<29>

Chúng ta thử nghĩ rằng, ngoài những thông lệ ràng buộc, cũng như những quy ước dành cho cuộc sống hôn nhân, được xã hội mặc định đặt ra như trên.

Thì còn quy luật nào khác hơn, đã đưa cuộc sống yên ương của bạn, đến những khoảnh khắc của thiêng đàng hạnh phúc, tưởng chừng như vĩnh cửu, và chẳng thể nào quên (?).

Để rồi sau đó, lắm khi chan hòa với dòng nước mát, ngậm ngùi trong nỗi bất an, sầu muộn... không cùng! Cảm giác u buồn, mà lắm lúc khiến bạn tưởng chừng như ngạt thở!

Thậm chí, ngay cả những đôi Yến Anh trai tài gái sắc may mắn với số tài sản dồi dào sẵn có, cũng không thể tránh khỏi các “quy luật” thường nhiên mang lại sự bế tắc này!

Còn nói gì đến phần đông tri kỷ, hãy còn đang lận đận, mãi loay hoay bươn chải giữa chợ đời, với từng bát gạo, đồng tiền, v.v... thì sự mệt mỏi, lo toan, và não phiền kia, làm sao có thể tránh khỏi ngày càng thêm chồng chất phải không?

<30>

Như vậy, đó là những quy luật gì?

Vâng, thưa quý bạn hiền!

(a) + Trước hết đó là:

Quy luật thay đổi, biến chuyển không ngừng của Tâm-Sinh lý dưới sự tác động của mọi sự vật, và mọi hiện tượng trong mỗi một con người. Nhất là quy luật phản hồi T.S.L giữa cuộc sống tình yêu hôn nhân!

(b) + Thứ hai đó là:

Tính cách tiêu cực bi quan, giao phó, và buông xuôi cho “sự an bày của định mệnh!”.

(c) + Thứ ba đó là:

Sự hiểu sai, chấp lầm (*một cách phổ biến*) về tình yêu của nhau!

(d) + Và cuối cùng đó là:

Chưa áp dụng đúng và triệt để hơn, về các Thiên Chúc Tình Yêu vào tình nghĩa phu thê.

Tất cả những điều trên, tác giả sẽ lần lượt trình bày, và chia sẻ đến quý bạn hiền, xuyên suốt tác phẩm **“Bí quyết hạnh phúc trong tình yêu!”**.

<31>

(A) Quy luật phản hồi tâm - sinh lý là như thế nào?

Nguyên nhân gì có thể mang lại sự phiền não, cũng như bế tắc trong phần lớn tình yêu lứa đôi?

Đó là quy luật biến đổi thường xuyên của Tâm - Sinh lý trong mỗi một con người.

Nhất là quy luật phản hồi T.S.L giữa cuộc sống tình yêu hôn nhân. Sự phản hồi của dạng này, thường tạo ra nguồn năng lượng có cường độ rất mạnh mẽ, thường khiến tinh thần người tri kỷ có xu hướng nghiêng về phía tiêu cực, và phát sinh sự bức rút nóng nảy khó chịu nơi tâm hồn!

Chẳng hạn như, những lúc không vừa lòng nhau trong tình giao hảo: từ lời ăn tiếng nói, cho đến cách cư xử qua lại lẫn nhau, hoặc vì ích kỷ hoặc vì đố kỵ, tị hiềm, hoặc vì tự trọng, hoặc vì âu lo cho cơ đồ sản nghiệp, v.v...

Trước những tình huống đó, nếu không biết cách xử sự đúng với những T.C.T.Y Hạnh Phúc của mình, trong cuộc sống phu thê - sẽ khiến bạn dễ dàng phát sinh trạng thái bất bình, phẫn nộ, phiền muộn, khổ tâm, nghi ngờ, âu lo, bất an, thất vọng,... âu cũng là điều xưa nay con người thường va vấp phải, và khó ai có thể tránh khỏi được vậy!

Thậm chí, không ít tuổi trẻ mù quáng, tới tận đến nỗi “quyên sinh”, là chuyện xảy ra cũng chẳng phải hiếm hoi trong thời đại tân kỳ của chúng ta.



(B) Sự an bày của định mệnh là gì?

<32>

Có đúng chẳng, cuộc sống mỗi chúng ta là được sự sắp đặt, phán quyết của một “định mệnh” vô hình nào đó an bày (?!)

Nói đến định mệnh, thường được người ta ám chỉ về những gì, đã và đang xảy ra trong hiện hữu!

Có rất nhiều thực tế trước mắt, đã và đang chứng minh cho chúng ta thấy rằng, “định mệnh” chẳng qua là kết quả của những gì, bạn đã tạo ra từ thời gian trước đó, hoặc trong một quá khứ xa xôi hơn!

Những thời gian trước đó (*nguyên nhân gần*) chúng ta dễ thấy, nhưng những quá khứ xa xôi (*nguyên nhân xa*), quả thật là khó thấy!

Chính do những quá khứ xa xôi, trí tuệ bình thường phàm phu không thể thấy, nên theo quan niệm của các nhà thiện tâm có đức tin về “vô vi”, hay có niềm tin vào cõi giới “tâm linh” cho rằng, đó là “sự an bày của định mệnh”.

Điều này cũng có mặt đúng, nhưng không hoàn toàn!

Bởi lẽ theo quy luật tự nhiên:

Tất cả kết quả của mọi sự vật và hiện tượng sinh ra, đều bắt nguồn từ nguyên nhân, cũng như những điều kiện ban đầu của nó!

<33>

Do vậy, tuổi trẻ chúng ta:

Không nên thụ động buông tay, hay giao phó tương lai cho sự sắp đặt, an bày “định mệnh”... nào đó! Sự nỗ lực tinh thần trong hiện tại là quan trọng, là cần thiết, và có tính quyết định cho ngày mai là hơn cả!

Bởi vì tính cách tích cực hôm nay, chính là bạn đang biến “ước mơ” thành “hành động” thực tế. Để rồi, sẽ đạt được kết quả mong mỏi trong tương lai.

Thế nên, những bậc thánh hiền xưa có câu:

Tận nhân lực, tri thiên mạng.⁽⁸⁾

Tạm dịch: Làm hết sức mình mới hiểu được mệnh trời - có ý muốn nhắc nhở con người, phàm ở đời muốn đạt một mục đích gì, cần phải nỗ lực, siêng năng và nhẫn nại làm việc cho hết sức bình sinh của mình trước đã! Sau đó kết quả đến như thế nào, lúc đó ta mới xác định được “số mệnh” của mình tốt xấu ra sao!

<34>

Quả thật, sự cần mẫn học hỏi, trau dồi lời nói thiện xảo, đi đôi với cư xử tốt đẹp trong hầu hết mọi hoạt động sống của mình, v.v... Để rồi, chính ta sẽ là chủ nhân nhận lãnh lấy những kết quả tương ứng, cũng như những phần thưởng xứng đáng, do mình đã dày công tạo tác ra.

<35>

Không ít người do ảnh hưởng bởi nhiều kẻ khác, nên bị ám ảnh nghĩ rằng “định mệnh” đã an bày cho chính họ!

Giả sử rằng, có sự tồn tại năng lực của các đấng thần linh nào đó! Thực ra, thậm chí ngay cả chính bản thân của họ “*những đấng thần linh kia*”, cũng phải đang gánh chịu lấy trách nhiệm, và thọ nhận những kết quả vui hay khổ, do những hành động tốt, hoặc xấu mà chính họ “*những thần linh kia*” đã tạo tác ra từ trong quá khứ!

(8)

Lược ngữ của người Trung Hoa.

Còn nói gì đến chúng ta là những kẻ phạm nhân - những người mãi lang thang trong chốn phạm nhân này phải không?

<36>

Thực tế cho chúng ta thấy!

Hầu hết những gì đến với bạn trong hiện tại, chính là kết quả của những nguyên nhân mà chính bạn đã tạo ra, và tích trữ trong quá khứ:

Hôm nay, chính là quá khứ của nhiều việc sẽ xảy đến trong ngày mai! Và ngày mai, ta sẽ đón nhận hay gạt hái lấy những gì, ta đang thực hiện trong ngày hôm nay.

Chẳng hạn:

+ Hôm nay, nhà nông gieo trồng nhiều lúa mạ, với phương pháp kỹ thuật cao như: Nhất nước, Nhì phân, Tam cần, Tứ giống, v.v... Do đó, hy vọng họ sẽ có cơ hội tốt để gặt hái được mùa lúa chín bội thu trong “ngày mai”.

Nhiều người khác, vì không mục kích được quá trình lao động trên, mà chỉ nhìn thấy người ấy thu hoạch nhiều lúa hôm nay, nên “cho đó chẳng qua là vận may hay số hên mà thôi!”

<37>

+ Giả sử hiện tại bạn ra công, gắng sức trau dồi một nghề mỹ thuật nào đó cho tinh xảo chẳng hạn,

tương lai, bạn có thể tài giỏi và lập nên sự nghiệp nhờ vào nghề đó, âu cũng là lẽ tự nhiên lắm vậy phải không? Bởi thế nhân gian có câu:

“Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh” là ý nghĩa này vậy.

Cũng vậy, tượng tự như trên. Vì nhiều người không tận mắt được nhìn thấy quá trình lao động cực nhọc của bạn như thế nào, nhưng họ chỉ nhìn thấy tài nghệ xuất sắc của bạn trong hiện tại. Nên cho rằng, “định mệnh” của bạn là để xuất sắc trong con đường mỹ thuật này!

Thật ra, trước khi trở thành thiện xảo một nghề nghiệp nào đó, bạn đã đầu tư “gieo” ra bao nhiêu công phu, sức lực, thời gian, cũng như vượt qua nhiều thử thách, v.v... cuối cùng mới “gặt hái” được kết quả thành thạo, và tốt đẹp như ngày hôm nay. Vì thế trong nhân gian có câu:

*Có làm thì mới có ăn
Ngồi không ai dễ đem phần tới cho.*

Hay

*Gạo đem vào giã bao đau đớn,
Gạo giã xong rồi trắng tựa bông.
Sống ở trên đời, người cũng vậy,
Gian nan rèn luyện mới thành công. ⁽⁹⁾*

(Nghe tiếng giã gạo - H.C.M)

Rõ ràng, phần lớn mọi thứ chúng ta “gặt hái được”, phải trả giá bằng mồ hôi; hoặc bằng trí tuệ; hoặc bằng sức lực,... của chính chúng ta từ ngày “hôm qua” một cách trực tiếp, hay gián tiếp phải không?

<38>

Lại nữa, thử xét vài ví dụ vi tế hơn, quý bạn sẽ nhận biết rằng, tiến trình khoa học tâm lý - nguyên nhân và kết quả - xảy ra ngay trong tâm trí của chúng ta sau đây:

1. Giả sử bạn đã làm một điều gì với “chủ tâm” bất thiện nào đó thử hỏi rằng tâm lý bạn sẽ lo âu, hồi hộp, sợ hãi, bất an,... hay được bình an?

Câu trả lời ngay rằng, tâm hồn của bạn chắc chắn sẽ bị dao động, bồn loạn, bất an, lo âu,... phải không?

Vì sao?

Bởi vì, do quy luật phản hồi tâm lý tự nhiên rằng, khi một người đã “cố ý” làm điều xấu, nên ý nghĩ thường bị ám ảnh:

“Ta đã làm lỗi làm việc xấu! Ta đã trót làm một việc,(...) mà đáng lẽ ta không nên làm!”, v.v...

Bị sự suy nghĩ như vậy dày vò, người ấy thường có cảm giác mất bình tĩnh, sầu muộn trong tâm tư (*tâm lý của mình*).

<39>

2. Ngược lại, nếu bạn “cố ý, hay chủ tâm” làm một điều tốt thì sao? Điều gì sẽ xảy ra?

Tất nhiên và điều chắc chắn rằng, bạn sẽ không thể bị cảm giác lo lắng sợ hãi, hay ăn năn hối hận về việc tốt đã làm kia “dày vò” bạn phải không?

Trái lại và cao quý hơn, đó là bạn còn được cảm xúc hoan hỷ vui mừng nhiều hơn nữa là đằng khác! Nhất là, mỗi khi nhớ nghĩ rằng:

- Ta đã làm được việc tốt đẹp, ta đã làm được việc lợi ích đến thân quyến bạn bè,... những điều mà các bậc trí hăng tán dương khen ngợi! v.v...

Bạn cảm giác như thế nào, sau khi biết được tin tốt lành tán dương khen ngợi đó? Chắc hẳn, ít nhiều trong lòng bạn khởi sinh lên niềm vui sướng mãn nguyện phải không?

Đó chính là quy luật phản hồi tâm lý tự nhiên, vô cùng quý báu, luôn luôn có sẵn trong mọi con người!

<40>

Làm việc với tâm tốt là “nguyên nhân” và bạn cảm nghe niềm an lạc, thanh thoi, nhẹ nhàng là “kết quả” được sanh lên ngay lập tức trong tâm thức của bạn!

Đây chính là quy luật phản hồi Tâm-Sinh lý tự nhiên của mọi con người! Bất luận bạn là dân tộc nào, trường phái nào, hay tôn giáo nào chẳng nữa!⁽¹⁰⁾

Không chỉ dừng lại ở đó, nhân lành này còn tiếp tục trở quả tốt đẹp đến với quý bạn hiền sớm

(10)

Cùng tác giả

hoặc muộn trong tương lai - âu cũng là lẽ tự nhiên - điều này kinh nghiệm trong dân gian gọi “ở hiền gặp lành” là vậy!

<41>

Qua những ví dụ thực tế trên, chúng ta dễ thấy ra rằng, nếu bạn muốn biết được “vận mệnh” tương lai ra sao, hãy nhìn vào “cách làm việc” của mình ngay trong hiện tại, là như thế nào phải không?

Cao quý thay và minh tuệ thay! Những lời chỉ dạy soi đường của các bậc Thánh nhân - Đại trí từ ngàn xưa:

- Con, chính con là người tạo ra
‘Hạnh phúc’ cho chính con!

(Từ tâm tốt và việc làm tốt).

- Con, chính con là người tạo ra
“Đau khổ cho chính con!

(Từ tâm bất thiện và việc làm ác).

- Con, chính con là người tạo ra,
điều mà thế gian thường cho là ‘số phận’.

Thấu hiểu và quán triệt chân lý tự nhiên này, người hiền trí quyết tâm, tự tin vững chắc,... đi xây đắp vận mệnh tươi sáng cho chính mình trong tương lai - bằng những việc làm mang tính chất tốt đẹp, lợi ích, và tích cực ngay từ ngày hôm nay.

<42>

(c) Do sự hiểu sai, chấp lầm về tình yêu của nhau!

Không ít hôn nhân, tuy tình yêu thâm thiết keo sơn, tưởng chừng không thể tách rời - như cá kia không thể thiếu nước - họ quán quýt bên nhau, hễ cách xa là thương, là nhớ!

“Có những nỗi nhớ như muốn khùng điên lên được! Như hai nửa mảnh linh hồn bị vỡ đôi, cần thiết phải hợp lại nhau!”.

Thế nhưng, hễ mỗi lần gặp gỡ, nỗi nhớ kia chưa được bù đắp đông đầy, và niềm vui mừng kia chưa kịp vụt tắt trên môi - thì bao muộn phiền bắt đầu trỗi dậy, như sóng gió bão bùng, như có gì hắc ám đeo đẹo bên lưng, lắm lúc tựa hồ như lửa rừng bốc cháy!...

Rồi... lời qua tiếng lại, trách móc, giận hờn, chỉ trích lẫn nhau,...

Phải chăng, những đôi bạn kia chẳng được trong âm ngoài êm như bao điều mong mỏi! Bởi họ, không những chưa tự biết rõ được “nguyên nhân ấy” xuất phát từ đâu? Cội nguồn ở chốn nào? Mà còn lắm khi đổ lỗi, do kiếp trước ăn ở thế nào, kiếp này bị oan trái nghịch lòng, và làm đau khổ lẫn nhau!

Hoặc lắm lúc bị ai, âm thầm than thở trách cứ phận mình!... Vì có làm sao? Vì nguyên nhân nào... “ông Tơ, bà Nguyệt” nở lòng nào,... chẳng khéo se duyên (!?).

Mỗi mục đích đều có con đường ngắn nhất dẫn tới. Thiên Chức Tình Yêu Hạnh Phúc là đạo lộ đưa đến sự an lành, thịnh vượng cho lứa đôi, và luôn có quy luật riêng của nó!

Đó là quy luật Tâm-Sinh lý về sự rung cảm, và hiến dâng giữa tình yêu trong hôn nhân!.⁽¹¹⁾

<43>

Thế hệ trẻ nên học hỏi và noi theo những lời dạy minh tuệ, quý hóa hơn vàng ngọc của các bậc tiền nhân: về những kỹ năng sống, những trải nghiệm, v.v... trong xây dựng hạnh phúc tình yêu đôi lứa, để làm nền tảng căn bản, và lợi ích cho cuộc đời mình!

Có nhiều cách suy nghĩ, hành xử chủ quan, tự tin, v.v... Lúc đầu tuy có vẻ thích hợp ổn thỏa với chính bạn, nhưng lắm lúc lại không hài lòng người hôn phối.

(11) Quy luật Tâm – Tâm sinh lý phản phụ lục – cuối sách.

Ví dụ như vì một lý do nào đó, vị hiền thê vô ý lỡ phạm phải lỗi lầm: chẳng hạn nấu cơm bị cháy; đi công việc về khuya; hoặc để nhà cửa bừa bộn không ngăn nắp, v.v...

Có khi bạn tự chủ quan nghĩ rằng: “Nếu ta không rầy la để cảnh cáo nàng, thì sau này tình trạng sẽ tồi tệ hơn!”. Với suy nghĩ như thế - sau đó, bạn khởi tâm nóng giận nói ra lời lẽ nặng nề lớn tiếng, âm thanh không có cường độ thân mật, và khả ái với người hôn phối!

Bạn tri âm kia cảm thấy “mình bị xúc phạm”, không kiềm chế được lòng. Rồi phản ứng lại những ngôn từ “chẳng chút nhẹ nhàng”, và cứ thế bên tám lạng người nửa cân sẽ mãi còn tiếp diễn!

Trong tình huống này, thử hỏi rằng điểm dừng để mang lại hòa khí ấm êm cho đôi bạn, là chỗ nào đây phải không ?

Do vậy, người phụ nữ trong nhà cần phải nhẫn nại và nhu nhuyễn khi mà:

*Chàng rằng, chàng ‘nóng’ lắm đây!
Nàng cười, ‘mình’ nóng, quạt mây em hầu!*

<44>

Hay Cổ nhân thường dạy:

*Chồng giận thì vợ bớt lời
Cơm sôi nhỏ lửa, chẳng đời nào khê.⁽¹²⁾*

(D) Chưa áp dụng đúng các thiên chức tình yêu hạnh phúc vào cuộc sống thực tế !

Phần lớn, chính mào mông tư duy chuẩn bị cho những cuộc đời qua tiếng lại. Tự nó đã chứa đựng sự đối nghịch về Tâm-Sinh lý đang sẵn có bên trong, nên khi nói ra rất dễ gây xúc phạm lòng tự trọng của người hôn phối!

Một khi lòng tự trọng bị xúc phạm, sẽ thương tổn đến tính tự ái. Do đó, sự trái ý nghịch lòng, phiền muộn và bất an phát sinh lên - chắc chắn sẽ là điều khó tránh khỏi vậy!

Nếu kéo dài tình trạng này, có thể dẫn đến nguy cơ mất cân bằng về tâm sinh lý trong hôn nhân - khiến đời sống vợ chồng mỗi ngày thêm âm thầm rạn nứt - là khả năng thường xảy ra!

<45>

Chúng ta cùng nhau tìm hiểu, và phân tích xem, những nguyên nhân chủ yếu nào, gây nên cảnh “tan đàn, xẻ nghé” này nhé!

Lẽ thường, đó là những trạng thái Tâm-Sinh lý (không vừa lòng và đối nghịch) phát sinh lên, liên

quan mật thiết với những Thiên Chức Tình Yêu của mỗi người trong hôn nhân.

Chẳng hạn như:

Các cách cư xử thuận hòa lẫn nhau, hay những trách nhiệm của mỗi thành viên, cần phải đồng lòng thực hiện và phát huy - những quy luật này không thể thiếu trong hôn nhân!

Nhất là một khi chúng ta chưa từng được nghe, hay chưa từng được lĩnh hội những lời dạy vàng ngọc cao quý, từ các bậc thánh hiền thượng trí trong đời nhắc nhở!

Quy luật hiển nhiên rằng:

Một khi nội tâm được bình an, tinh thần sẽ được minh mẫn và sáng suốt.

<46>

- Năng lực và nhuệ khí phát triển gia đình của bạn, vì thế có thể bị xuống dốc, hoặc suy giảm - do tâm lý hụt hẫng, chán chường, thất vọng, v.v...

- Kéo theo sự ngăn chặn tầm nhìn xa về nhiều phương diện khác của bạn - là điều khó tránh khỏi - từ các hệ quả tất yếu của dây chuyền trên mang lại, v.v...

Một khi hôn nhân chẳng may bị rơi vào nghịch cảnh tương tự, lúc ấy có thể ví bạn như con tuấn mã bị trọng thương, sẽ không còn đủ sức mạnh, để xông pha trận chiến một cách uy dũng như trước đây được nữa!

Thảo nào, kinh nghiệm sâu sắc bao đời trong nhân gian mãi lưu truyền lời vàng ý ngọc, tuy ngắn

gọn nhưng súc tích hàm chứa bao điều vô giá, cho kiếp sống phu thê được phát triển từ trong gia đình ra đến bên ngoài xã hội:

Cổ nhân có câu:

“An cư, Lạc nghiệp”. ⁽¹³⁾

Đại ý muốn nói rằng: bên trong gia đình cần phải làm cho an ổn căn bản trước, rồi sau đó sự nghiệp sẽ được thịnh lạc sau.

Tạm dịch: Nghĩa là mọi việc trong gia đình phải được an ổn trước, rồi sự nghiệp tài sản, danh thơm tiếng tốt,... mới phát triển, và thịnh vượng theo sau.

Để đảm bảo tiến trình này, chúng ta cần hội đủ ba điều kiện liên hoàn chặt chẽ sau đây:

a) Theo chiều nghịch:

Gia đình bình an, hạnh phúc và thịnh vượng, v.v...

Là nhờ bởi



Sự thống nhất, hài hòa giữa hai vợ chồng tạo dựng nên.

Là nhờ bởi



Cách cư xử hài lòng đẹp ý cho cả đôi bên trong nghĩa phu thê.

Là nhờ bởi

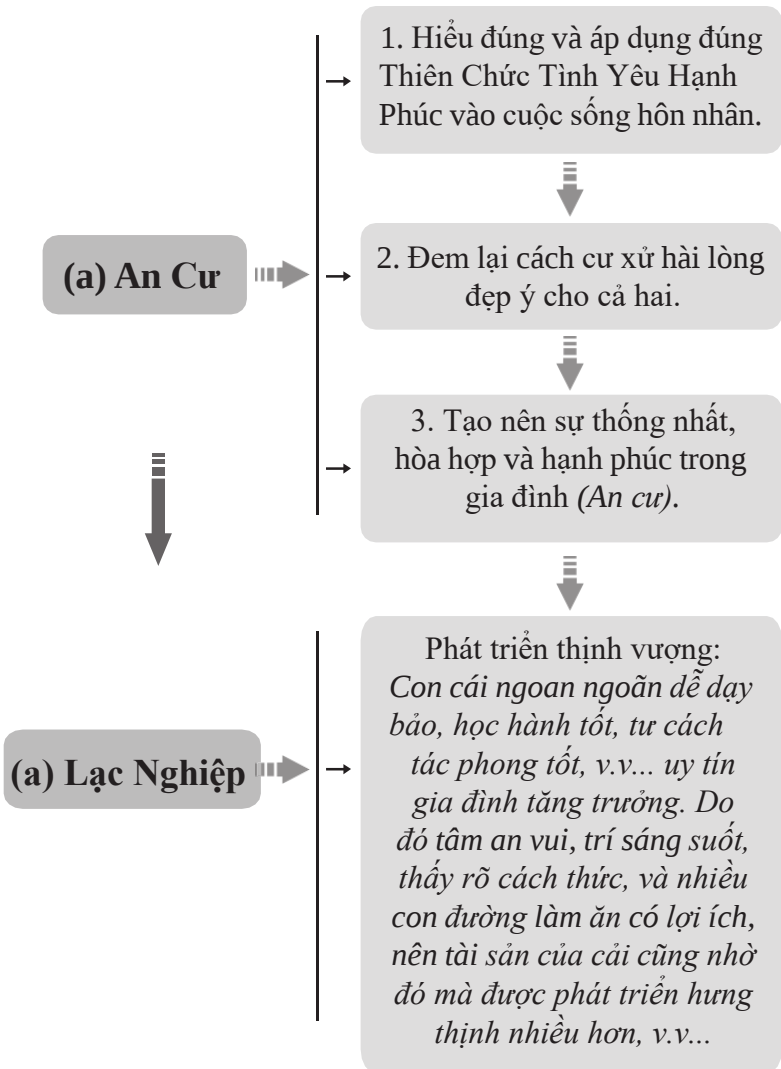


Mỗi thành viên (vợ và chồng) hiểu sâu sắc, và áp dụng đúng, Thiên Chức Tình Yêu Hạnh Phúc (bổn phận) đối xử qua lại với người hôn phối.

<47>

(13) *An cư: Chỗ ở nơi yên bình; gia đình ổn định thái hòa.
Lạc Nghiệp: Sự nghiệp hưng thịnh.*

b) Theo chiều thuận:



Để thực hiện đúng T.C.T.Y của mình đối với người hôn phối, nhằm đem lại nguồn an vui cho cuộc sống chung! Mỗi thành viên trong đôi bạn, cần thiết phải hành động cụ thể những gì; phải dựa trên những tiêu chuẩn gì; và phải thực hiện những quy ước gì,... để dành đến cho nhau - bạn có biết không?

Nghĩa là:

Mỗi người vợ và chồng cần căn cứ trên tiêu chuẩn, phép tắc cụ thể tối ưu nhất - về Thiên Chức Tình Yêu trong nghĩa phu thê - mới có thể mang lại lợi ích “thật sự” cho đời sống tâm sinh lý của đôi uyên ương, và do đó sẽ đạt được sự bình an, hài hòa, hạnh phúc trong gia đình, v.v.. (*an cư*).

Để rồi, nhờ nội tâm an tĩnh trong nguồn hạnh phúc đó, làm nền tảng phát huy khả năng sáng suốt cho cả vợ lẫn chồng - nhằm phát triển sự thịnh vượng, giàu sang, phú quý, thăng quan, tiến chức, v.v... trong tương lai (*lạc nghiệp*).

Một khi thấy ra tầm quan trọng vô cùng lớn lao về T.C.T.Y của mình, chính là bạn đang phát hiện được ý nghĩa đích thực, và giá trị bản thân, cũng như sức mạnh vô cùng to lớn giữa tình nghĩa phu thê.

Từ đó, bạn biết rõ mình cần phải làm gì, nhất là áp dụng ứng xử với người tri kỷ như thế nào, để gia tăng giá trị Chân - Thiện - Mỹ, cho cuộc sống lứa đôi từ trong nhà ra xã hội.

Bởi có ấy, chẳng phải ngẫu nhiên mà tục ngữ dân gian mãi lưu truyền muôn thuở, lời nhắc nhở ví von về lợi ích vô cùng lớn lao đến với nghĩa tình tri kỷ, khi mà:

*“Thuận vợ thuận chồng,
Biển Đông tát cạn!”.*

<49>

Điều này nói lên sự bình an, hạnh phúc, cũng như tính cách đồng tâm hiệp lực của con người, là việc hệ trọng tối cần! Đồng thời, đây cũng chính là kho tàng sức mạnh tinh thần vô cùng quý báu, mà bạn không phải cất công tìm kiếm nơi chân trời góc bể nào - bởi nó đang tồn tại một cách sống động, và phong phú ngay trong cuộc sống hôn nhân của bạn!

<50>

Một khi tâm hồn con người được an vui, tự nó mang lại cho bạn nguồn năng lượng sống sung mãn, thân thể khỏe mạnh, dồi dào, sinh động, và tích cực tuyệt vời! - Đó chính là sức khỏe tâm hồn, sự sáng suốt trong nguồn bình an hạnh phúc!.

Với tâm đắc và hoài bão cống hiến đến quý độc giả, những phương pháp Đắc Nhân Tâm về tâm sinh lý hạnh phúc trong tình yêu giá trị nhất, không thể thiếu cho bất kỳ cuộc sống hạnh phúc đôi lứa nào trong mọi thời đại.

Ước mong “tinh hoa - cốt tủy” của tác phẩm, được góp phần vào sự phát triển hạnh phúc êm đềm, cũng như tăng trưởng thịnh vượng nhiều phương

diện cần thiết... cho mọi lứa đôi, trên tổ quốc Việt Nam thân yêu và thế giới.

Tác giả thành tâm cầu chúc toàn thể gia đình quý vị, luôn thịnh vượng và hạnh phúc lâu dài!

Nhân đây, tác giả xin cảm ơn, và tán thán tinh thần của cụ Ông Ngô Khanh; Cử nhân Hồ Viết Dũng; Luật gia Ngô Thị Ngọc Liên; Giám đốc Phạm Bích Trâm; Họa sĩ Minh Dũng; Cử nhân Ngô Thị Ánh Quy đã đọc lại bản thảo, và đóng góp nhiều cao kiến quý báu.

Đồng thời, tác giả cũng xin cảm ơn, và tán thán tinh thần nhiệt huyết của cô Cử nhân Kinh Tế. Sukha Panna (*Phó GD Công ty Trí Tuệ Thế Giới*), và cô Cẩm Tuyên đã dàn trang, đánh bản thảo cùng nhiều nỗ lực trong công trình in ấn, để tác phẩm sớm đến tay độc giả.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn nhà xuất bản Hồng Đức, đã tạo điều kiện thuận lợi, và cho phép tác phẩm được phát hành sớm đến tay bạn đọc.

Cầu chúc tất cả quý bạn luôn hạnh phúc!

Tác giả
Thiền sư Thiện Minh.

2

Tóm tắt nội dung



Bí quyết hạnh phúc trong tình yêu, là sự ứng dụng tinh hoa các Thiên Chức Tình Yêu của vợ/chồng, để cùng nhau xây dựng hạnh phúc gia đình, đồng thời phát huy và phát triển nhiều khả năng giá trị quý báu, tiềm tàng trong đạo nghĩa phu thê.

Nội dung tác phẩm “chứa đựng **430** mệnh đề, bao hàm nhiều chân lý, quy luật, ca dao, tục ngữ, thành ngữ, thơ phú cổ kim đặc sắc, v.v... được chọn lọc một cách công phu và minh triết, để xây dựng đỉnh cao cho hạnh phúc tình yêu đôi lứa”.

Tác phẩm sẽ mang đến nguồn lực màu nhiệm, không những giúp quý bạn hiền, biến “giấc mộng vàng” thần tiên trong “tòa lâu đài tình ái”, với bao say đắm của buổi ban đầu, chẳng những trở thành nguồn hạnh phúc lớn lao thực sự, ngay trong kiếp sống hiện tại nơi trần thế, mà còn là nguồn tiềm năng vô giá nâng đỡ tâm hồn đôi lứa mở rộng, lạc quan

yêu đời, phong phú, thăng hoa, v.v...

Đề rồi có thể hưởng được hạnh phúc nơi thiên giới, nhiều lần tuyệt vời hơn thế nữa! Sau khi bạn hài lòng, mãn nguyện, nhắm mắt từ giã cõi đời lắm nỗi đau thương, và ngán ngùi này một cách bình an.

Bởi vì sao?

<51>

Do nhờ hiểu đúng và áp dụng năm T.C.T.Y vào đời sống vợ chồng, sẽ mang lại cho bạn nhiều lợi ích lớn lao như: sự bình an, thanh thản, nhẹ nhàng trong tâm hồn; cũng như niềm tin yêu lứa đôi ngày càng thêm vững chắc, ngay trong cuộc sống hiện tại này.

Và điều tốt lành này, ngày càng củng cố nên tảng hạnh phúc dài lâu cho đôi bạn, cũng như hỗ trợ một cách tự nhiên đến sự phát huy những khả năng sáng suốt, tiềm tàng quý báu vốn có của bạn, vào các việc nuôi dạy con cái, phát triển nhiều phương diện tốt đẹp, mang lại lợi ích lớn cho gia đình, v.v...

<52>

*** Tóm 1đ4:**

Mười Thiên Chức Tình Yêu - không chỉ tạo nên hạnh phúc êm đềm tuyệt vời cho cuộc sống hôn nhân, mà còn hỗ trợ đắc lực đến sự phát triển hài hòa, và tốt đẹp về nhiều phương diện khác trong một mái ấm gia đình nữa, như là:

- Công việc làm ăn kinh tế dễ dàng thịnh vượng *(nhờ sự sáng suốt phát sinh từ nguồn bình an, và niềm tin yêu trong hạnh phúc của tinh thần)!*

- Việc nuôi dạy con cái được tốt hơn, nhờ sự sáng suốt và yên tĩnh của nội tâm (*tâm lý*).

- Thăng hoa nhiều mặt tốt đẹp, và đắm âm từ bên trong gia đình ra đến bên ngoài xã hội!

- Trái lại một gia đình không hạnh phúc, khiến tâm lý của vợ chồng đêm ngày bức bối, mệt mỏi, bất an, lo âu, phiền muộn, v.v... dễ gây nên suy giảm sự sáng suốt, giới hạn tầm nhìn xa, và nhất là có thể ảnh hưởng xấu đến khả năng làm việc trong nhiều phương diện khác nữa - chính là hệ quả (*hệ lụy*) tự nhiên của tiến trình vận hành tâm sinh lý trên dẫn đến vậy!

<53>

Buồn phiền, náo nhiệt, và bức bách tinh thần gây ra, do sự phản hồi tâm sinh lý từ những trái ý nghịch lòng trong “tình yêu” mang lại là một trong những nỗi khổ tâm lớn nhất của phần đông!

Vì thế, mà xưa nay không ít người trở nên tối dạ, và do không thể chịu đựng nổi áp lực của dạng đau đớn khốc liệt này! Nên đã vội vàng chọn con đường bế tắc bị quan tiêu cực quyên sinh (*tự tử*), làm giải pháp kết liễu cuộc đời mình mà không nhận thức được rằng, giá trị của sự sống là quý báu và lớn lao biết dường nào!

<54>

Sự phiền náo vì thất sủng, vì thất vọng, hay vì niềm tin trong tình yêu bị tổn thương (*nghi ngờ*)! Khiến một số người đang yêu và được yêu, từ bình thường hoặc thông minh mãi tiếp trở nên tối tăm

tiêu cực, mê mờ, v.v... .

Và đây là nguyên nhân vô cùng nguy hiểm, có thể dẫn dắt con người đi từ sai lầm này đến sai lầm khác, từ thất bại này đến thất bại khác!

Tại vì sao?

Tại vì phần lớn nguyên nhân gây nên, là do ảnh hưởng bởi sự phản hồi Tâm-Sinh lý tự nhiên của con người, theo hướng bị quan và tiêu cực về tình yêu.

- Hơn nữa, lý trí sáng suốt, và sự thông minh mãi tiếp không thể trụ vững, hoặc phát sinh lên từ một tâm hồn buồn bã, tối tăm đầy đầy nỗi niềm bức xúc, ảm ức, mặc cảm, tự ti, tiếc nuối với đầy nước mắt trong tình yêu đôi lứa, v.v...

<55>

Kẻ đang yêu đạt được những nhu cầu về Tâm - Sinh lý tự nhiên tối thiểu trong bản chất của mình. Chính là sự phúc đáp mãi nguyện trong đỉnh cao tâm hồn của người yêu mà được yêu!

3

104 Dẫn Nhập



Lập gia đình là bắt đầu cho một bước ngoặt mới của cuộc đời, với bao phận sự và trách nhiệm riêng biệt của mỗi thành viên trong hôn nhân.

Ngoài ra, đôi bạn tri âm cùng chung trong các vấn đề: cơm, áo, gạo, tiền; xây cất nhà cửa; việc sinh con cái; việc chăm sóc nuôi dưỡng; việc dạy dỗ chúng học hành; việc gia đình; việc bạn bè; việc xã hội, v.v...

Hàng trăm thứ dễ và khó khác nhau, mà đôi bạn đời tri kỷ cần phải thống nhất - tâm đầu ý hợp - sẵn sàng tình nguyện và hiến dâng đến bạn tri âm những gì vốn có và quý báu của riêng mình:

- Chia sẻ cho nhau về tinh thần như kiến thức, kinh nghiệm, sự hiểu biết, v.v...;

- Chia sẻ cho nhau về sự kham nhẫn gian nan; sự chịu đựng nhiều khó khăn chướng ngại; sự hy sinh về tinh thần lẫn vật chất giúp đỡ lẫn nhau, v.v... trong tình yêu thương, và cảm thông sâu sắc.

Được như thế, mới có thể nương tựa dắt dìu nhau, vượt nổi trùng dương của biển cả mênh mông, đầy bão tố - với bao thử thách đang nằm chờ rình rập phía trước - để xây đắp một tổ ấm gia đình hạnh phúc như ước mơ của thuở ban đầu với đầy đủ ý nghĩa của nó.

<56>

Hơn nữa, lập gia đình không đồng nghĩa là chỉ biết phần mình, mà buộc ta phải: giã biệt ân cha nghĩa mẹ; hay phải xa lánh với tất cả những gì tốt đẹp từ thầy bạn, thân quyến, và những bậc hữu ân đã hun đúc bao tháng năm cho ta được trưởng thành hôm nay:

*“Nếu mình hiếu với mẹ cha
Chắc con cũng hiếu với ta khác gì!
Nếu mình ăn ở vô nghi,
Đừng mong con hiếu làm gì uổng công!”* ⁽¹⁴⁾.

<57>

Hầu hết, người chân chính trên thế giới, thường giống nhau về lòng biết ơn, sự rộng lượng, quan tâm, và chăm sóc đến những đối tượng mà họ thương yêu.

Không những thế, người chơn chánh còn biết: phát triển lòng bao dung, hy sinh lớn để bảo vệ và làm nảy nở hoa trái tình yêu, họ chịu khó học hỏi, lắng nghe,... để tăng trưởng sự thông minh, mở rộng tầm hiểu biết, nhằm xây dựng thành lũy kiên cố cho lâu dài hạnh phúc của nghĩa phu thê được an toàn, bền bỉ dài lâu.

<58>

Thế hệ trẻ chúng ta, nên học hỏi kinh nghiệm sống quý báu từ những bậc thiện tri thức, và những

bạc thánh hiền chỉ dạy! Vì sự hiểu biết về hôn nhân của họ, hơn sự hiểu biết của tuổi trẻ thật xa!

Tuổi trẻ chẳng nên chủ quan, quyết định tiến đến hôn nhân một cách nóng bỏng vội vàng mà chẳng cần đợi vị quan tòa bình đẳng anh minh của thời gian phán xét:

“Mau với chứ, vội vàng lên với chứ!

Em, em ơi, tình non đã già rồi!

(...)

Gấp đi em, anh rất sợ ngày mai

Đời trôi chảy, lòng ta không vĩnh viễn.⁽¹⁵⁾

(...)

Hoặc chẳng nên sớm dứt đoạn cuộc tình đắm thắm, mà không cần cân nhắc, kiên nhẫn, cảm thông:

“Tôi yêu em, yêu chân thành đắm thắm

Cầu em được người tình, như tôi đã yêu em!”⁽¹⁶⁾

Để rồi cuộc sống của chính bạn sẽ mãi mãi vấp phải nhiều sự trái ý nghịch lòng - lắm tai ương - và bao gian truân là điều khó tránh khỏi:

“... Vì yêu trải mộng đêm huyền, Bởi

sai một khắc, lụy nguyên kiếp sầu!

Bơ phờ một khối tim đau,

Tan hoang nẻo mộng, bạc câu ái tình!...”⁽¹⁷⁾

(14) <https://cadao.me/neu-minh-hieu-voi-me-cha/>

(15) <https://www.thivien.net/> (Giục già – Xuân Diệu)

(16) https://poem.tkaraoke.com/53702/toi_yeu_em.html (Tôi yêu em - Puskin)

(17) <https://chieuta.com/tho-tinh-han-ke-bac-tinh.html> (Lẻ Tình - Tác giả Thang Nguyen)

Do vậy, để tránh sự nuối tiếc muộn màng, cũng như để khỏi đi vào các vết mòn xe đổ, của những người đã lầm đường lỡ bước...

<59>

Trước tiên quý bạn cần cố gắng nỗ lực tìm tòi học hỏi, trau dồi để phát huy kiến thức hiểu biết cho chính mình, chẳng hạn về những lĩnh vực như:

Tâm - Sinh lý giới tính; các nhu cầu sống trong hôn nhân; những phận sự trách nhiệm gì Chồng/vợ trong những tình huống khác nhau; cần phải có sự chuẩn bị từ xa những kỹ năng gì,... để áp dụng vào cuộc sống phu thê sắp đến? v.v...

Suy từ trải nghiệm bản thân và do đó, khi tìm hiểu về người bạn đời tri kỷ tương lai, sẽ giúp bạn không những tránh được nhiều ách tất phổ biến (*những điều tuổi trẻ thường vấp phải...*), mà còn có thể gạt hái được nhiều lợi ích tốt đẹp hơn.

<60>

Là người phạm thì chẳng ai hoàn hảo cả! Phiên nào sẽ xuất hiện bất cứ lúc nào, khi những gì trái ý nghịch lòng xảy đến chúng ta, và càng đau đớn hơn nữa khi mà:

“...Con tim đau xót vô vàn,
Cuồng quay giữa chốn, bạt ngàn muôn hoa.
Sao người nữ phụ tình ta,
Dày vò thân xác, cánh hoa nát nhàu...” (18)

(18) <https://chieuta.com/tho-tinh-han-ke-bac-tinh.html> (Hồng Nhan Bạc Phận – Tác Giả: Hoa Nắng)

Đặc biệt, những đối tượng nào bạn dành yêu thương nhiều nhất, thường sẽ khiến bạn khổ đau nhất, khi mà ở đó không hưởng ứng, hoặc làm trái ý mong muốn của bạn.

Không ai sống được với quá khứ, vì đó là thời gian đã trôi qua! Chẳng một ai sống được với tương lai, vì đó là thời gian chưa đến! Hãy sống với hiện hữu, là quan trọng và cần thiết hơn cả! Ngày mai, chúng ta sẽ bắt đầu bằng sự cố gắng, phấn đấu từ ngày hôm nay!.

Thậm chí, ngay cả những lúc bị từ chối đón nhận, sự hào phóng dâng hiến những gì tốt đẹp từ bạn, điều mà bạn muốn hy sinh để ưu ái dành đến cho người hôn phối nữa là đằng khác! (*khi mà sự khước từ đó, thể hiện không được tôn trọng, và tế nhị phải không?*).

- Còn nói gì đến những lý do khác bị hụt hẫng (*dù đó là điều tốt đẹp*); bị ách tắc; bị không được đồng lòng,... và bị “xem thường” sẽ khiến bạn phiền lòng, và bức bách đến dường nào?

- Vậy nên, bên cạnh tình yêu thương chân thành, quý bạn hiền cần cố gắng lưu tâm đến đức tính buông xả, bao dung, kiên nhẫn, chịu thương chịu khó, v.v... đó chính là những đức tính quý báu (*là tài sản riêng, là nguồn phúc lành sẽ tự xoa dịu cho chính bạn*)

chúng mặc nhiên và luôn sẵn có trong tâm thức của tất cả chúng ta.

- Hơn nữa và đặc biệt nhất là đôi bạn hôn phối có cùng chung sự thành khẩn, quyết tâm “nuơng tựa lẫn nhau trên tinh thần yêu thương, kính trọng, và hy sinh”, chính là hàm chứa phần lớn bí quyết cho hạnh phúc lứa đôi trong cuộc đời này.

<61>

Mến chúc quý bạn hằng nhiều an vui và
hạnh phúc lâu dài!
Tác giả.



Chương 2

Năm Thiên Chức Tình Yêu của Vị Lang Quân

(Mang lại nguồn hạnh phúc lớn cho mái ấm gia đình)



*Năm
Thiên
Chức
Tình Yêu
của
Vị
Lang
Quân*

- 
1. Vị lang quân thể hiện thương yêu vợ như thế nào, để tăng trưởng hạnh phúc gia đình?
 2. Vị lang quân dành đến hiền thê những lời nói như thế nào?
 3. Hướng dẫn hoặc giao phó việc chăm nom, quán xuyến trong nhà cho vợ đảm trách như thế nào?
 4. Vị lang quân có nên tặng nữ trang đến hiền thê?
 5. Có nên chăng vị lang quân chỉ sống một chồng một vợ?

Để đạt hạnh phúc êm đềm và phát triển nhiều lợi ích lớn trong cuộc sống hôn nhân, người chồng cần thực hành, và phát huy năm Thiên Chức Tình Yêu của mình như sau:

4

***Cách cư xử của vị lang Quân
cần thể hiện thương yêu,
quý trọng vị Huyên Thê
như thế nào để tăng trưởng sự
đầy ắp và hạnh phúc gia đình?***



Quả thật, các bậc thiện trí từ xưa đến nay thường hiểu rõ về quy luật hiển nhiên này:

Không ai thương người khác hơn chính họ thương yêu lấy họ! Và chính bản thân, cũng là nơi mà họ trù mến nhất!

Do vậy, chỉ có mình mới là người biết thương yêu mình, và có trách nhiệm chăm sóc niềm vui, nỗi buồn, v.v... cho chính mình nhiều nhất, và tốt nhất mà thôi!

Quy luật trên, chính là nhu cầu về sự tồn tại tự nhiên (*sinh tồn*) của mỗi một con người, luôn luôn và muôn đời cũng vẫn là như thế!⁽¹⁹⁾

Do vậy, chúng ta lấy điều học hỏi, hiểu biết để tăng trưởng sự quý hóa kính trọng, và yêu thương trong tình nghĩa vợ chồng làm nền tảng, phát huy những khuyết điểm thành ưu điểm; những nỗi buồn thành niềm vui; những gì chưa hoàn thiện thành hoàn thiện; những gì chưa hòa hợp thành hòa hợp; và chưa hạnh phúc trở thành hạnh phúc dài lâu!

Trong cuộc sống vợ chồng, “yêu thương” và “biết cách tôn trọng”, là hai việc không giống nhau, nghĩa là:

* Có khi mặc dù yêu thương, nhưng không biết cách thể hiện sự tôn trọng người mình yêu, trường hợp vợ chồng khác nhau về mức độ nhận thức!

* Lại có người tuy biết cách lễ nghi, thể hiện được sự tôn trọng, nhưng về tình yêu thương dành cho nhau lại chưa đủ mạnh, v.v...

+ “Yêu thương” nghiêng về yếu tố tình cảm, cảm giác, và cảm tính nhiều hơn:

*“Tôi khờ khạo lắm, ngu ngơ quá
Chỉ biết yêu thôi, chẳng hiểu gì?”* ⁽²⁰⁾

<63>

(19) “Quy luật đấu tranh sinh tồn”.

(20) <https://taodan.vn/tho/xuan-dieu/vi-sao-xuan-dieu-2980.html>

+ “Biết cách tôn trọng” nghiêng về lý trí và sự hiểu biết để bảo vệ, phát triển tình yêu nhiều hơn.

Phần lớn, phái yếu có sự giống nhau ở một đặc điểm - đó là tính tự trọng tự tôn vô cùng mạnh mẽ!

Để gọi là “biết cách tôn trọng nhau” trong hôn nhân, bạn cần lưu tâm tham khảo “kỹ bộ sách này” để nắm bắt nhiều kinh nghiệm căn bản về quy luật bảo tồn, và phát triển trong mối quan hệ yêu thương đặc biệt này!

“Biết cách tôn trọng lẫn nhau” là một chất liệu tuyệt vời và vô cùng quý giá, không chỉ đặc biệt duy nhất dùng để nuôi dưỡng tình yêu trong hôn nhân, mà còn là yếu tố căn bản hết sức cần thiết và quan trọng, trong việc phát triển, gìn giữ nhiều mối quan hệ khác trong cộng đồng xã hội loài người nữa!

Mặc dù vấn đề “biết cách tôn trọng lẫn nhau” có tầm giá trị, và ý nghĩa sâu sắc đến mức độ như thế!

Tuy nhiên, khá nhiều đôi uyên ương “rất nghèo nàn” về loại tài sản tinh thần không mất tiền mua này! Bởi vì, họ chưa thấy rõ được giá trị tuyệt vời của nó! Cũng như, chưa biết được nguồn “chất liệu” quý báu này có được từ đâu? Và bằng cách nào để sử dụng chúng?...

Chúng ta ví sự “tôn trọng nhau” bằng cụm từ “chất liệu” để bảo tồn hạnh phúc - cũng giống như

xi măng tốt là “chất liệu tốt” để kết dính những viên gạch xây nhà.

Nếu “chất liệu” kém như vôi, đất bùn, hay xi măng kém chất lượng - độ kết dính kém - ngôi nhà không thể vững chắc được, thậm chí sẽ sớm sụp đổ là điều có thể xảy ra!

<64>

Bởi vì sao?

Một trong các nguyên nhân phổ biến lớn trong vấn đề về “không biết cách tôn trọng lẫn nhau, đó là chưa thấu hiểu được rõ ràng về tâm sinh lý của con người nói chung, và đặc biệt trong tình yêu nói riêng.

Do vậy, cần phải tham khảo, nghiên cứu, v.v... với mục đích hiểu hơn, và sâu sắc hơn về người bạn đời - để rồi thường xuyên thể hiện sự quý trọng lẫn nhau giữa cuộc sống chung.

<65>

Lẽ thường, hầu hết các hôn nhân vừa lễ cưới trông thật hạnh phúc, bởi họ đang mới mẻ và say đắm trong tình yêu của thuở ban đầu - từ thể xác đến tâm hồn. Họ thấy diễm phúc mỗi khi có cơ hội được nâng niu, chiều chuộng người yêu, họ quý mến, quán quít, và như thể chẳng muốn rời nhau trong gang tấc:

*“Hạnh phúc làm sao mỗi sớm chiều.
Nghe em rót giọng lắm thương yêu
Dù xa mãi nhớ về phương đó
Có vợ hiền ngoan, đáng mỹ miều...”* ⁽²¹⁾

Với thời gian ngắn ngủi ban đầu, nên phần lớn các đôi bạn thường chỉ thấy được hình ảnh bên ngoài, và những mặt ưu điểm của nhau! Hơn nữa:

*“Khi thương, thì trái ầu cũng tròn;
Khi ghét, thì bồ hòn cũng méo”.* ⁽²²⁾

Hay

*“Thương ai, thương cả lối đi;
Ghét ai, ghét cả tông chi họ hàng”.* ⁽²³⁾

<66>

(21) <https://kyuc.net/nhung-bai-tho-nho-thuong-nguoi-yeu-dang-o-noi-xa>

(22) *Tục ngữ.* (vanchuongviet.org)

- ầu là một loại cây mọc dưới bùn, trái gần như hình tam giác giống đầu con trâu có hai sừng.

- Cây bồ hòn: trái tròn vị đắng.

(23) <https://cadao.me/thuong-ai-thuong-ca-duong-di/>

Phàm ở đời, “chẳng có gì được che đậy mãi dưới ánh sáng mặt trời”! Thời gian trôi qua rồi những khó khăn, trở ngại trong cuộc sống riêng, và sinh hoạt chung nhiều biến chuyển xuất hiện... Đến một lúc nào đó... vì trách nhiệm, vì sự tồn tại chung cho tình yêu, do vậy buộc bạn phải đối diện với thực tế, và các quan điểm riêng, các suy nghĩ chủ quan riêng xuất hiện,... bất đồng ý kiến bắt đầu nhen nhúm lần lượt nảy sinh, v.v...

Dần dần bao điều mới mẻ xuất hiện và khi đó, sẽ cho đôi bạn có cơ hội được “thấy” nhiều hơn, rõ hơn, và sâu sắc hơn những gì nơi người bạn đời yêu dấu của mình!

Đó là những mặt mạnh và điểm yếu của nhau. Đây cũng chính là những kinh nghiệm đúc kết ngàn đời, được các bậc đại trí tuệ từ ngàn xưa thường dạy:

*Muốn hiểu và đánh giá được
lòng ai, chỉ có ở chung nhau lâu ngày,
mới có thể hiểu rõ được tính cách của
người.*

***Nguyên nhân phát sinh những mặt mạnh trong giai đoạn khởi đầu tình yêu:**

Khi mới quen nhau xét về tâm lý chung, hầu hết cả hai bên đều yêu thương quý mến nhau, và họ đồng nhau cố gắng nỗ lực một cách tinh tế có thể, để cùng đến được với nhau!

Nên họ rất thận trọng, ý thức, dè dặt giữ mình trong từng tư cách, cử chỉ, việc làm, v.v... (24)

Cũng như cố gắng dành cho người bạn đời tương lai những gì đáng được hài lòng, đáng được trân trọng - bằng những ngôn từ hay hành động nào ý nhị nhất, tha thiết nhất, và hoàn mỹ nhất:

Anh thêm muốn vô biên và tuyệt đích.

Em biết không? Anh tìm kiếm em hoài.

Yêu tha thiết thế vẫn còn chưa đủ Phải nói yêu, trăm bận đến ngàn lần!". (25)

<68>

Phải chăng, có sự “nhàm chán tình yêu” trong hôn nhân?

* Xét về quan hệ trong xã hội:

Thậm chí, ngay cả giữa nhiều mối tương giao, một khi những sinh hoạt qua lại ngày thêm gần gũi - lặp đi, lặp lại nhiều lần - mức độ thân thiết gia tăng, cũng dễ dẫn đến xu hướng “bình thường hóa quan hệ”. Để rồi, không còn khách sáo, hay thận trọng “giữ gìn ý tứ” như lúc ban đầu nữa, âu cũng là lẽ tự nhiên!

(24) Như giữ gìn viên ngọc báu, sợ dễ bị vỡ hoặc bị đánh cắp bởi kẻ trộm.

(25) <https://taodan.vn/tho/xuan-dieu/phai-noi-xuan-dieu-2987.html>

Huống gì ở đây, trong quan hệ phu thê: là sự kết hợp đặc biệt giữa hai con người khác nhau về giới tính, họ gần gũi, say đắm bên nhau ngày càng thêm thắm thiết:

*“Anh yêu em, trời xanh yêu mây trắng,
Anh tìm em như sóng biển tìm bờ.
Sóng dạt dào hôn bờ cát ngậy thơ,
Bờ cát mịn, ngấn ngời niềm hạnh phúc...”* (26)

<69>

Có lẽ vì quá sức gần gũi, nên tâm lý vợ chồng xu hướng dẫn đến “bình thường hóa quan hệ”, và do đó sự hoài nghi nơi mỗi người có thể phát sinh! Thậm chí, đôi khi còn nghĩ rằng: “Có thể nào đằng ấy đã đến lúc nhàm chán tình yêu đối với ta rồi chẳng”(!)

Nếu điều trên quả là sự thật, thì chúng ta thấy dường như có một điều gì đó hết sức phi lý, và mâu thuẫn một cách lạ lùng, đang “ẩn nấp bên trong” của hai con tim! Khi mà, đem so sánh với thực tế tình yêu mãnh liệt của chàng/nàng khát vọng đến với nhau, kiên nhẫn chờ đợi nhau, và thậm chí mơ tưởng về nhau trong giấc mộng vàng:

*“Trong cơn mơ gửi nụ hôn thật khẽ,
Vòng tay ôm, siết nhẹ lấy bờ vai.
Hãy bình yên, cùng chìm giấc ngủ dài,
Anh sưởi ấm, chờ ban mai tỏa sáng!”* (27)

(26) https://poem.tkaraoke.com/36719/anh_can_em_biet_nhuong_ao.html

(27) <https://www.uct.edu.vn>tho-tinh-yeu-xa> (Trần Toàn)

Không chỉ nhớ thương nhau trong giấc ngủ, mà chàng còn biến tình yêu thắm thiết kia bằng hành động, và bất chấp bao trở ngại, gian nan bởi:

*“Thương em, mấy núi cũng trèo,
Mấy sông cũng lội,
Mấy đèo anh cũng qua”.* ⁽²⁸⁾

<70>

Có nhiều đôi lứa vì quá sức yêu nhau, không đủ tài chánh sắm sửa lễ vật cho ngày ăn hỏi (*đính ước*), chấp nhận gian khổ - ra công làm việc đêm ngày, hoặc phải chịu vay, hay đi mượn nợ (*dù cho nặng lãi*) để tổ chức thành hôn:

*“Anh hỏi nhé có làm vợ anh không?
Hai chúng ta sẽ kết nghĩa vợ chồng
Em hạnh phúc với mình anh duy nhất!
Giữa cuộc đời quá chật để yêu thương...”* ⁽²⁹⁾

Hơn nữa khi mới biết nhau, phải chăng đôi bạn thường cố gắng bằng mọi cách:

- Để được “thấy” người mỗi ngày, dù chỉ trong “khoảnh khắc”;

- Để đạt lòng tin yêu, nhằm tiến xa hơn trong tình bạn, bằng cách tặng quà kỷ niệm - thể hiện sự quý mến nhau;

- Để được trang trải nỗi lòng nhưng nhớ mong sự cảm thông!

(28) <https://www.tudiendanhnghon.vn/ca-dao/ct/itemid/23447>

(29) <https://www.uct.edu.vn> - (Thơ câu hôn) Quách Tĩnh - Xuân Trường

- Để được tỏ tình yêu thương...
- Để được hằng ngày “tìm hiểu”!
- Và để được mãi mãi gần gũi bên nhau, thế nên:

*“Anh về thưa với mẹ cha,
Để đôi ta được làm con một nhà!”* ⁽³⁰⁾.

Và lòng dặn lòng giữ gìn câu nguyện ước, để được mãi mãi bên em:

*“Dù cho sông cạn đá mòn,
Tình anh mãi mãi một lòng thủy chung!”*. ⁽³¹⁾
Có khi nào trong sâu thẳm cõi lòng ta tự hỏi?
“Hỡi người yêu quý!

*Sao ta không mãi làm tình nhân cho cuộc đời
phiêu bồng trong giấc mộng, để dệt nên những vãn
thơ muôn thuở, ‘chứ’ cưới nhau chỉ cho thêm cảnh
‘nợ trần ai!’”*.

<71>

Cuộc sống vốn dĩ phong phú và vô vàn phức tạp, nên không chỉ với việc “bình thường hóa quan hệ” như trên, mới có thể làm ảnh hưởng đến sự nghi ngờ về tình yêu chân thật của nhau, mà còn khá nhiều sự kiện và hiện tượng khác trong cuộc sống, cũng có tác dụng mạnh mẽ, để gây nên cảnh “trời không yên biển không lặng” làm rạn nứt, chia lìa bao lứa đôi:

(30) *(Zingmp3.vn) và nhiều tác giả*

(31) *Ca dao - <https://facebook.com> (và nhiều tác giả).*

*“Sinh ra cũng một kiếp người,
Duyên cơ nghiệp chường, đồng thời khác nhau.
Trải qua hạnh phúc ngọt ngào,
Cũng nhiều khổ ải, đón đau quanh mình.*

(...)

*Đời đâu chỉ một màu hồng
Đôi khi xám xịt, cuồng phong bẽ bàng!...” (32)*

Để sáng tỏ những vấn đề trên, chúng ta sẽ cùng nhau phân tích loại bỏ ra “3 trường hợp gây nên sự hiểu nhầm phổ biến” thường gặp nhất dưới đây, và cũng chính là một trong những nguyên nhân tiêu cực, dẫn đến sự hoài nghi:

“Tình yêu đến, tình yêu đi ai biết!”.

Thậm chí, chính con người đôi lúc cũng rơi vào những trạng thái khó có thể kiểm soát, và không hiểu được chính bản thân mình:

*“Đời trôi chảy, lòng ta không vĩnh viễn!
Ai nói trước lòng anh không phản trắc!
Mà lòng em sao lại chắc trơ trơ?” (33)*

Để rồi thiêu cháy bao ước vọng tốt đẹp đã ưu ái dành đến cho nhau, trở thành tro bụi!

(32) <https://www.facebook.com/notes/khla-phnum-chanh/luc-bat-doi-toi-tap-1-chua-tron-an-tinh>

(33) <https://www.facebook.com> (Lục bát đời tôi) (giục giã)

Chẳng những thế, mà còn chia ly bao lứa đôi thật nảo lòng! Thậm chí, có những cuộc tình yêu với nỗi nhớ nhung chất ngất tận non, vì lòng tự trọng cũng đành ngậm ngùi, quay mặt trong ân hận, tủi hờn... nuôi tiếc!

Bao trái tim uất ức vì hàm oan, hay bị ngăn trở bởi nỗi lòng tự ti, mặc cảm, tức tưởi ngập lòng, đau buồn mãi mãi vẫn còn rỉ máu: vì yêu mà chẳng được yêu!

Bởi những điều gì “bí ẩn”, hay “nghe ngờ” thường xảy ra, tựa hồ như những kẻ thù “vô hình” cực kỳ nguy hiểm, đang âm thầm chia cắt phân ly hạnh phúc các lứa đôi - một khi bạn chưa đủ về các khả năng như:

- Khả năng tổng hợp các sự kiện,...
- Khả năng phân tích các sự kiện,...
- Khả năng loại suy, v.v...
- Và cuối cùng là khả năng quyết đoán để phát hiện ra chúng!

Sơ Đồ của
3 TRƯỜNG HỢP NHẦM LẤN PHỔ BIẾN
phát sinh
Nhầm Chán Tình Yêu

Nhầm Chán
Tình Yêu
vì "ba quá"

(a.1). Nhầm lẫn vì quá
sức gần gũi, nên phát
sinh nhầm chán tình yêu!

(a.2). Nhầm lẫn vì quá
nhiều trách nhiệm chung,
nên phát sinh nhầm chán
tình yêu!

(a.3). Nhầm lẫn vì quá
chật vật kinh tế, nên phát
sinh nhầm chán tình yêu!

Đó là ba trường hợp phổ biến xảy ra, khiến cho vô số tình nhân tự bao đời thường vấp phải, bởi sự hiểu lầm trong tình yêu của nhau, và cũng chính vì thế, đã gây cho họ sự tổn thương dồn nén. Do đó, suy nghĩ theo hướng tiêu cực, về mối quan hệ vốn trong sáng tốt đẹp của mình - với những mâu thuẫn bởi hoài nghi đáng tiếc - để rồi phải gạt dòng lệ chia ly trong thất vọng, ghen ngào, và uất ức đến thiên thu:

*“Anh đã lấy tâm hồn làm cây bút,
Chấm máu con tim, để viết tiếng yêu em!
Anh đã mơ chuyện tình ấy êm đêm...
Nhưng tan rồi,... vì một câu từ chối!”* (34)

<72>

(4a)

*Vì quá sức gần gũi nên
phát sinh nhầm chán tình
yêu (?!)*

Phải chăng, do cuộc sống gần gũi chung đụng hằng ngày, mà người bạn tri âm đã khám phá hết những điều họ muốn biết, và chẳng còn lại gì gọi là hạnh phúc, hay bí ẩn nơi người chăn gôi của mình nữa rồi ư (!?).

Phải chăng, vì lẽ đó mà họ không còn cảm thấy sự hứng khởi mãnh liệt nơi hôn nhân (?) Không còn tìm thấy nét hấp dẫn thần tiên muôn thuở, vốn được tạo hóa ban tặng cho người bạn đời của mình trên trần thế này nữa rồi ư (!?).

Có hay chẳng những tài hoa, nghệ thuật, những tính chất ưu việt của người yêu kia, không còn đủ sức quyến rũ say đắm lòng người tri kỷ, như buổi ban đầu gặp gỡ nữa rồi ư (!?).

Này bạn hỡi!

Giả sử những điều trên là đúng sự thật!

(a). Thì có lẽ, và thậm chí ngay cả các “nàng tiên” kiều diễm, sắc nước hương trời trên thượng giới, hoặc như các hoa hậu hoàn vũ kia, cũng chẳng dễ kiếm được “tám chồng” nào kham nổi cảnh “nhàm chán” ấy: khi buộc phải sống bên nàng dài lâu phải không (!?).

(b). Ngược lại, kiếp “hồng nhan” như Thị Nở, vẫn còn có được đức lang quân - Chí Phèo - sáng xỉn, chiều say chuyên nghề “rạch mặt” ăn vạ yêu thương sung ái nữa kia mà! ⁽³⁵⁾

<73>

Hỡi quý bạn hiền!

Nếu việc gần gũi hằng ngày với người mình yêu dấu, là những điều khiến cho cảm giác “chán chường” kia trở thành sự thật!

Thì phải chăng trên trần thế, sẽ chẳng tồn tại một cặp hôn phối nào có thể chịu đựng nổi, khi buộc phải sống chung chạ suốt cả cuộc đời phải không (!?).

Xét ra lý do trên là phi thực tế biết bao, khi mà:

(35)

Tác Phẩm Chí Phèo – Nam Cao. (sachhayonline.com)

*“Làm sao sống được mà không yêu
Không nhớ, không thương một kẻ nào?”*

- Cuộc sống thiếu “tình yêu” như bầu trời không có nắng; như đêm rằm thiếu vắng ánh Hằng Nga,...

- Cuộc sống thiếu tình yêu không phải là sống, mà chỉ là sự tồn tại, đơn điệu, nhạt nhẽo... Không thể sống thiếu tình yêu được! Vì con người sinh ra là để sống và để yêu kia mà:

*“Tình yêu anh không gì đo đếm được,
Luôn dịu dàng như hương vị mùa thu.
Và ngọt ngào như điệu hát lời ru,
Đầy sắc xuân cho lòng em trẻ lại!” (36)*

Tình yêu tiếp thêm sinh lực cho con người, v.v... Tình yêu đúng đắn khiến con người trở nên cao thượng, nhân hậu và bao dung hơn!

Như vậy, các bạn đang trong cuộc sống hôn nhân, nếu phát sinh những ý nghĩ nhảm lẫn như trên, để rồi tự mình dẫn vật, mặc cảm, tự ti, tự làm khổ mình, vu khống hàm oan làm khổ người yêu... Là điều cần nên xét lại, và không hẳn là điều đúng đâu nhé!

<74>

(4b)

Vì quá nhiều trách nhiệm chung nên phát sinh nhàm chán tình yêu (!?)

Phải chăng, chính vì cùng sống chung một nhà; cùng ăn một mâm, ngủ chung một giường; cùng trò chuyện luận bàn; cùng nhau đi về; cùng lo việc cơm, việc nước, việc gia đình, việc sinh con cái; việc họ hàng, v.v... Được lặp đi lặp lại, từ ngày này sang ngày khác như vậy - nên khiến tình yêu của bạn, vì thế mà phải bị tẻ nhạt phôi pha, và dẫn đến tâm trạng “nhàm chán” lẫn nhau (!?).

Nếu vì quá nhiều sự việc “cùng nhau” lo chung trách nhiệm - để rồi dẫn đến sự thờ ơ dửng dưng, tẻ nhạt, và lạnh lùng trong cuộc sống! Thì chẳng có gia đình nào trên thế gian này được ổn định, thuận hòa để tồn tại, và hạnh phúc lâu dài cả phải không (?).

Như vậy, nếu bạn đang trong tâm trạng lo âu như trong trường hợp phổ biến thứ hai này, thì cần nên xem lại, (*nhất là trong hoàn cảnh quá sức bận rộn với nhiều công việc...*), vì đây không phải là điều hợp lý đâu bạn nhé, nên chúng ta cần phải loại bỏ trường hợp thứ hai này!

(4c)

*Vì quá chật vật kinh tế,
nên phát sinh nhàm chán
tình yêu (?!)*

Sống giữa xã hội tiến bộ về phương tiện hiện đại, ngày càng đa dạng, cũng như để tồn tại, nên nhu cầu vật chất là luôn cần thiết và không thể nào thiếu!

Vì thế mà, phải chăng do mãi lo toan chén cơm manh áo, hay vì kinh tế chật vật không đủ tiền mua sắm, v.v... khiến cho sự rung cảm con tim phải bị lu mờ, để rồi nguội lạnh, và phai tàn tình yêu thương của lứa đôi! Điều mà, tưởng chừng như mãi mãi không bao giờ phải chia xa:

“...Người đi, một nửa hồn tôi mất ,
Một nửa hồn tôi bỗng dại khờ”. (37)

hay

“Chàng về Thiếp nhớ dăm dăm
Giường trên chiếu dưới, ai nằm đêm nay!” (38)

Đúng hay không, nếu cho rằng vì nghèo túng,
mà không thể có được tình yêu thương “thật sự” của
vợ chồng - chẳng thể có được mái ấm trăm năm (!)

Khi mà:

“Làm sao cắt nghĩa được tình yêu?
Có khó gì đâu, một buổi chiều
Nó chiếm hồn ta bằng nắng nhạt
Bằng mây nhè nhẹ, gió hiu hiu ...” (39)

Hơn nữa, giả sử cho rằng chỉ vì kinh tế khó
khăn nhất thời, mà nghĩa phu thê tan vỡ, hay tình yêu
kia cũng phải bị chối từ (!)

Nếu vậy, thì bạn ơi cho xin hỏi!

Đúng hay chẳng, những chàng học trò khó rách
áo ôm, xưa nay chẳng ai lấy được người mình đã gửi
gắm tình yêu son sắc (!)

Cho dù, đó là nàng thôn nữ chân lấm tay bùn,
hoặc kia là tiểu thư quốc sắc thiên hương, hữu phước
thừa hưởng lộc trời (!)

(37) Những giọt lệ: Hàn Mặc Tử.

(38) <https://cadao.me/chang-ve-thiep-nho-dam-dam/>

(39) Vì sao (Xuân Diệu) - <https://www.thivien.net/>

Ngược lại, cũng vậy, các nàng thiếu nữ công - dung - ngôn - hạnh, sống trong gia cảnh nghèo nàn vật chất kia, làm sao đủ can đảm gạt dòng lệ chia ly tạ từ cha mẹ, dời gót ngọc, lên xe hoa về làm dâu nhà người với đôi bàn tay trắng: vì chẳng có chút tiền của “hồi môn” từ cha mẹ phải không (!?)

Và giả sử cho rằng những trường hợp trên là đúng! Quý bạn hiền sẽ nghĩ sao? Trên cõi đời này chỉ có những đôi tình nhân cùng có nhiều vật chất mới được trọn nghĩa phu thê, và đến bạc mái đầu (!?)

Vâng, tất nhiên là không, thưa quý bạn!

Do vậy, điều trên không đúng với thực tế bao giờ phải không?

Hơn nữa, chúng ta chẳng thể phủ nhận rằng:

*Tình yêu và sự rung động,
là bắt nguồn cảm xúc từ trong trái
tim của con người, tương ứng với đối
tượng của nó là một con người!.*

Do đó, trường hợp thứ ba này xét ra không thích hợp với Tâm-Sinh lý về tình yêu con người, nên chúng ta cũng cần phải loại bỏ.

<76>

Tóm lại, qua ba tình huống nêu trên, tuy không phù hợp với thực tế, nhưng lại là rất phổ biến, và thường tạo nên sự mâu thuẫn, hoài nghi “khá mạnh mẽ” về tình yêu lứa đôi.

Do vậy, chúng là những nguyên nhân tiêu cực và rất nguy hiểm: có thể gây nhầm lẫn lớn cho nhiều rạn nứt đổ vỡ, nhiều khủng hoảng phủ phàng oan trái cho bao tình yêu đôi lứa, từ ngàn xưa đến nay!

Cuộc sống hôn nhân gặp các tình huống nguy hiểm này. Nếu một trong hai phía thiếu sự tỉnh thức, hoặc không biết cách kiềm chế,... Có thể dẫn đến sự xúc phạm lòng tự trọng của nhau - là điều khó tránh khỏi!

1. Vì “quá” gần gũi!
2. Vì “quá” nhiều trách nhiệm chung!
3. Vì “quá” chật vật kinh tế!

Một, hoặc hai, hoặc trong cả ba sự “vì quá” này là tính chất phổ biến, và thường xuyên xuất hiện trong cuộc sống chung, ở hầu hết các cuộc hôn nhân.

Chúng luôn luôn có mặt và xen kẽ phần lớn trong mọi sinh hoạt của đời sống - như nước với sữa, muối trong tô canh, mà không thể tách rời nhau được!

Bởi vì sao? Bởi vì trong cuộc sống hôn nhân, nhất cử nhất động, thường có ít nhất một trong các yếu tố gọi là “vô lý” trên đây đi kèm.

- “Sự gần gũi”, “trách nhiệm chung”, và “kinh tế khó khăn”. Bạn không thể tách rời chúng ra khỏi mọi hoạt động sống phu thê của bạn.

<77>

Hơn nữa, ít nhất một, hoặc hai trong ba trường hợp vô lý rất phổ thông trên: thực tế luôn luôn hiện

hữu, và xen kẽ trong các hoạt động sống hết sức tinh vi! Khiến bạn thường có cảm giác lầm tưởng.

Thậm chí, nhiều khi bạn cũng khó có thể dự đoán, và phân biệt được một cách rõ ràng giữa chúng với những “thủ phạm chính” rằng: Phương diện nào là thực sự thủ phạm đã gây ra bao sóng gió, phiền muộn đến hạnh phúc gia đình bạn phải không ? ⁽⁴⁰⁾

Bằng phương pháp loại suy, chúng ta đã loại trừ 3 tình huống “quá sức vô lý phổ biến” ở trên, một cách rõ ràng minh bạch, và biện chứng.

Bây giờ, chúng ta đã “nhận diện”, cũng như “phân biệt” được chúng một cách rõ ràng, và không còn gì để nhầm lẫn về chúng nữa.

<78>

Qua trên, chúng ta đi đến kết luận rằng “ba quá” phổ biến này, thường không phải là nguyên nhân chính đáng, để gây nên sự đổ vỡ phần lớn các hạnh phúc gia đình, một cách chắc chắn rồi phải không?

Nếu vậy, thì đích thị những “thủ phạm chính” đã, đang và sẽ mãi mãi gây nên tổn thương nguồn hạnh phúc của bao lứa đôi trong cuộc đời này đó là ai? Là những gì?... Và ở đâu?

Kính mời quý bạn hiền cùng tham khảo những vấn đề tiếp theo sau đây:

(40) “Thủ phạm chính” : những cách sống vượt ra ngoài phạm vi, trong Năm Thiên Chức Tình Yêu của bạn.

*Phàm ở đời, học làm điều tốt
cả một trăm năm không gọi là đủ,
nhưng chỉ học làm một chút việc xấu
cũng gọi là thừa!.*

Bởi trong hôn nhân, cả chàng lẫn nàng thường có quan niệm rằng:

- Vì sự gần gũi trong cuộc sống chung của chúng ta “quá sức bình thường” và đã là “của nhau”, nên không cần phải khách sáo giữ kẽ, hay rụt rè, e thẹn... như lúc ban đầu để làm gì nữa!

1. Điều trên thường xuất hiện nhất là vào những lúc các quý phu nhân lên cơn “ghen bóng, ghen gió”, và tự thấy mình bị xúc phạm (...),.. khi mà:

“Lạ gì bỉ sắc tư phong...”

Trời xanh quen thói, má hồng đánh ghen” ⁽⁴¹⁾

Và đành rằng:

“Ớt gì là ớt không cay!

Gái gì là gái, chẳng hay ghen chồng!”. ⁽⁴²⁾

Nhưng, nồi canh sẽ tăng hương vị với một chút thoảng mùi thơm của ớt, và sẽ thành vô vị khi nêm quá nhiều ớt đó bạn nhé!

<79>

Có thể nói rằng, đây là một quan niệm vô cùng nhầm lẫn trong phần lớn các cặp hôn nhân:

(41) Trích truyện Kiều - Nguyễn Du (nongnghiep.vn)

(42) <http://khotangcadao.com/ot-nao-la-ot-chang-cay/>

Thường hiểu lầm, nghi kỵ về nhau trên tinh thần mặc cảm tự ti, và nhất là tự kỷ ám thị chính mình rằng, ta “không còn giá trị” gì đối với người bạn đời tri kỷ nữa! Do đó, cảm nghe lòng như bị tổn thương, đau đớn, tủi hờn, v.v...

Gặp những trường hợp đặc biệt này, và nếu không đủ sự tỉnh thức sáng suốt, cũng như thiếu sự bình tâm định tĩnh, có thể gây nên cảnh “những điều trông thấy mà đau đớn lòng”, hay “những viễn cảnh xé nát tâm can...” sẽ tiếp tục xảy ra sau đó nữa phải không?

Có thể nói rằng: thiếu niềm tin tưởng lẫn nhau, tính cách nóng vội, và nhất là không được kiểm chế đúng lúc bởi lý trí: là nguyên nhân chính, dẫn đến tổn thương và đổ vỡ một cách trầm trọng trong tình yêu.

<80>

2. Hoặc xuất phát từ những suy nghĩ chủ quan rằng, tình nghĩa phu thê chúng ta đã quá sức thân thiết - xem hai như một - nên vợ chồng đối đãi nhau một cách “rất chi là bình thường”! Và do đó, chính chàng/nàng cũng không còn lưu tâm đến sự dè dặt thận trọng, hay giữ gìn ý tứ gì với nhau nữa làm chi thêm khách sáo (!?).

Chẳng hạn, có nhiều người mẹ trẻ vô tình, hoặc cố ý “bình thường hóa” ngay cả việc cho con bú sữa cũng rất “tự nhiên” trước mặt chồng, mà không có một chút gì ý nhị kín đáo cả!

“Những sinh hoạt cá nhân của phái nữ, được thận trọng, e thẹn, e dè, e lệ, e ấp kín đáo, v.v... luôn

luôn vẫn là vẻ đẹp, và hấp dẫn đối với người khác phái! Còn nói gì đến trước mặt đức lang quân - người chồng yêu quý - của mình phải không”?

<81>

Bởi chủ quan tự cho là “quá thân thiết”, nhiều khi quên bẵng đi ngay cả sự tế nhị tối thiểu trong cách ứng xử với người hôn phối - vô tình tạo cơ hội cho sự hiểu lầm nhau: “sao đằng ấy xem thường ta quá!”.

Hay đằng ấy “khinh dễ mình quá đáng!”. Và từ đây, cũng chính là một trong những nguyên nhân (*chưa biết cách tôn trọng nhau*), phát sinh lên sóng gió trong cuộc sống chung, mà bạn thường không thể hiểu tại vì sao?

Chúng ta thử hình dung rằng, cuộc sống của hai vợ chồng yêu thương đậm thắm: lấy sự lịch thiệp, nhã nhặn, khiêm nhường, và tử tế để đối đãi lẫn nhau: từ sáng sớm tinh mơ khi vừa thức dậy, cho đến lúc vào lại giấc ngủ ban đêm, trong cùng một ngôi nhà như vậy, từ ngày này sang ngày khác, và từ tháng năm này sang tháng năm khác, v.v...

Và giả sử rằng có cặp hôn nhân yêu thương, quý trọng, thường xuyên đối đãi nhau thường xuyên “như người khách mới” một cách chu đáo như thế! Thì có thể nào không mang lại sự hài lòng tốt đẹp, tuyệt vời cho hạnh phúc lứa đôi chăng?

Câu trả lời rằng, “đương nhiên là tuyệt vời rồi phải không?”.

Do vậy, cổ nhân thường dạy:

“Phu Thê tương kính như tân”.

Nghĩa là Vợ chồng tuy sống chung một nhà, nhưng luôn đối đãi quý trọng nhau “*như người khách mới*”.

Nhân cách giao hảo tinh vi, tế nhị này vô cùng cần thiết, quan trọng, sẽ mang lại niềm vui lớn, và lợi ích tinh thần cho sự đầm ấm trong cuộc sống phu thê.

<82>

Hơn nữa, thiết nghĩ đây không phải là những điều quá sức khó khăn, hay cần phải đòi hỏi một nhu cầu gì cao xa đắt đỏ, và khó tìm kiếm cho lắm phải không?

Trái lại, những điều kiện tinh thần mang đến lợi ích hạnh phúc này, quả thật vô vàn quý báu, và đang “*ẩn nấp*” ngay trong “*lòng bàn tay*” của quý bạn!

Xã hội ngày nay, không ít hôn nhân có đầy đủ vật chất như “*com áo gạo tiền...*”, nhưng họ phải mãi sống trong cảnh “*trời không yên, biển không lặng*” mỗi ngày!

Bởi họ chưa biết cách đối xử với nhau sao cho được hạnh phúc! Hay nói cách khác rằng, mặc dù yêu thương, nhưng ở họ chưa có kỹ năng sống, và trải nghiệm trong tình nghĩa vợ chồng!

Mặt khác, giả sử những công trình đi tìm kiếm tiền bạc, tài sản nơi xứ sở xa xôi, v.v... vì mục đích “*vun đắp mái ấm*” gia đình của bạn!

Nếu đem so sánh với: “*Sự hiểu biết về cách đối đãi giữa chồng/vợ, làm sao để tăng trưởng nguồn hạnh phúc gia đình?*”.

Thì xét ra về thứ hai chiếm phần chủ chốt, ưu thế, và quyết định hơn nhiều.

Qua trên chúng ta thấy rằng:

“Phải chăng hạnh phúc êm đềm của tình yêu, là nằm ngay trong ‘bàn tay’, và đang chờ đợi ‘mệnh lệnh’ từ trí tuệ trong thiên chức tình yêu của bạn!”.

<83>

Ngày nay, trước ngọn gió cuồng phong của tiện nghi khoa học, cũng như về nhu cầu sống ngày càng được nâng cao, nên tồn tại không nhiều những đôi hôn nhân thiện trí, với tầm nhìn sâu sắc về tâm sinh lý giữa tình yêu thương của vợ chồng: đó chính là luôn luôn có sự liên quan mật thiết giữa cách cư xử hòa nhã, và tôn trọng để đối đãi nhau trong cuộc sống chung:

Phía này khiêm nhường cung kính trao qua, bên kia hạ mình đón nhận, và đáp lại bằng những lời lẽ cảm kích chân thành (cảm ơn) một cách cẩn trọng, lịch sự (tế nhị) nhẹ nhàng trong cử chỉ thương yêu, đảm thắm... ⁽⁴³⁾

<84>

(43) Lễ phép, cung kính, khiêm nhường: Là các trạng thái thiện lành (kusala citta) của tâm hồn, nên một khi bạn thực hiện sự (cung kính, khiêm nhường...), là tâm thiện của bạn ngay lập tức được khởi động, và phát sanh lên Tâm thiện lành chính là trạng thái tâm tốt, mát mẻ an vui,... Đó là lý do tại sao, khi bạn thấy người khác thực hiện những cử chỉ cung kính, khiêm hạ như trên... là tâm bạn phát sinh cảm tình đến người đó, và dễ dàng thân mật gần gũi họ vậy.

Thực tế cho chúng ta thấy rằng, học điều tốt suốt cả trăm năm vẫn không thể gọi là đủ, nhưng nếu học điều xấu, hay vô ý dù một chút, đôi khi cũng gọi là thừa!

Cuộc sống lắm lúc cũng vì một lời nói bất cẩn vô tình hay hữu ý, mà khiến cho ngay cả tình thân cốt nhục, tình nghĩa đệ huynh, tình sâu nghĩa nặng, tình nghĩa thầy trò, phụ tử tình thâm, tình nghĩa bạn bè... cũng phải quay mặt từ bỏ nhau, chỉ vì lòng “tự trọng”.

Bởi thế, hương vị và giá trị cuộc sống tình yêu của bạn có thể bị suy giảm đi ít nhiều, nếu bạn thiếu tỉnh thức, hoặc nghèo nàn về vốn hiểu biết tạo nên:

(1) Một lời nói... thiếu vắng sự nhã nhặn.

- Ví dụ: Trong cách xưng hô “không đủ tế nhị” giữa vợ chồng, những lúc bất đồng ý kiến lẫn nhau, hoặc sử dụng cách xưng hô như “búa tạ”, và các từ ngữ “ven đường” dành đến cho nhau, vào những lúc “trời không yên biển không lặng”, v.v...

<85>

(2) Một hành động nhỏ, chứa đựng bóng dáng vi tế của sự khiếm nhã:

- Như đặt mạnh tách nước lên bàn gây nên âm thanh lớn, “cạch”! Khi mang đến cho chồng/vợ...

<86>

(3) Một lời nói thiếu tính chơn thật...

Ví dụ: Lời nói dối cho vừa lòng đẹp dạ bạn tri âm, v.v...

(4). Một cử chỉ không được khả ái thiếu vắng sự nhẫn nại, nhẹ nhàng...

<87>

(5). Một lời nói bất cần thiếu sự nhường nhịn khiêm tốn, trong lúc giao hảo lẫn nhau, v.v...

Ví dụ: Những lời nói mang tính chỉ trích, hoặc “bới lông tìm vết”, hay “vạch lá tìm sâu” xoi mói đến người hôn phối, v.v...

Lấy bản thân làm ví dụ và suy từ chính mình.

Giả sử, nếu khi nào có một trong những điều khiếm khuyết kể trên, tác động từ phía người hôn phối đến bạn, có thể khiến cho bạn bất bình, hoặc cảm thấy không vui, và do đó, bầu không khí gia đình dần dần sẽ trở nên nặng nề, ngột ngạt, khó thở, v.v

Vào những lúc ấy, nếu thiếu vắng sự tỉnh thức, hoặc không có tâm nhẫn nại cảm thông, cũng như chưa có kinh nghiệm của sự buông xả, mà ngược lại trách cứ lẫn nhau với lời qua tiếng lại thế này, thế kia, v.v... thì có thể dẫn đến sự hiểu sai về tình yêu thương sâu sắc của nhau: là điều rất dễ dàng xảy ra lắm vậy.

<88>

Đôi khi, thậm chí một cử chỉ hay một thái độ khiếm nhã, dù đó là sự vô ý từ phía người bạn đời, cũng có thể dẫn đến tổn thương tinh thần trầm trọng trong cuộc sống vợ/chồng - bởi những lời qua tiếng lại không nhường nhịn lẫn nhau.

Một khi bạn chưa có sự trang bị tâm lý cho chính mình, hoặc cho cả hai, nhất là về sự trau dồi các đức tính quý báu như nhẫn nại, buông xả, cảm thông, hay vị tha, v.v... Để làm tài sản tâm hồn vô giá, cho cuộc sống hạnh phúc phu thê.

<89>

Như bạn đã biết:

a) Một hòn than hồng, tuy rất nhỏ nhưng có thể đốt cháy cả khu rừng lớn!

b) Một lỗ thủng dù nhỏ, nhưng có thể dần dần, nhấn chìm cả một chiếc tàu lớn!

c) Một con rắn độc dù nhỏ, nhưng có thể cướp đi mạng sống của con người!

<90>

Mặt khác, có thể nói rằng, quy luật hoạt động của bộ máy Tâm-Sinh lý con người trong hôn nhân hết sức tinh vi, và nhạy bén! Nên dễ dàng chụp bắt được các tần số tư tưởng về T.S.L của người hôn phối, theo hướng tích cực và tiêu cực: đó là những tính cách cung kính yêu thương, hay xem thường và không tôn trọng tình yêu của nhau!

Điều này đương nhiên sẽ dẫn đến tốt đẹp hơn, hoặc bất lợi hơn trong hôn nhân. Vì nó không những chẳng có tác dụng nuôi dưỡng, hay sưởi ấm tình yêu, mà còn làm cho nồng độ thẩm thiết của vợ chồng ngày càng phai loãng,... nhạt nhòa: nếu đó là hướng tiêu cực, v.v... phải không?

<91>

Thường xuyên thể hiện tính cách tao nhã tế nhị, khiêm nhường, biết ơn, chân thành, v.v... dành đến cho nhau bằng tình thương sâu sắc với sự tôn trọng, quý hóa trong mọi cư xử giữa vợ chồng - sẽ mang lại cảm giác thoải mái, đẹp lòng cho cả đôi bên uyên ương, và vì thế nó là chất bổ vô giá, để nuôi dưỡng tình yêu ngày một sâu đậm hơn!.



Phân tích về Tâm-Sinh lý của Con Người



Một cá thể hay một con người được tạo nên bởi hai phần đó là:

Tâm và Thân ⁽⁴⁴⁾

Hay nói cách khác hai phần đó là:

- (a). Tinh thần hay còn gọi là tâm thức (*tâm lý*).
- (b). Thân thể hay còn gọi là thể vật chất (*sinh lý*).

Tinh thần (*tâm lý*), thân thể (*sinh lý*) luôn luôn ảnh hưởng, tác động qua lại, và hỗ trợ hết sức chặt chẽ lẫn nhau như một thể thống nhất.

Do vậy:

Sinh lý là phụ thuộc vào Tâm lý.

Và ngược lại, Tâm lý là bị ảnh hưởng tác động bởi sinh lý của một con người.

Vì vậy, gọi tắt là: “Tâm - Sinh lý”.

(44) *Essential of Buddhism* (Dr.S.A.Ediriweera
<https://www.evergreen.buddhist.com>

<93>

* Tâm lý bao gồm những gì?

* Sinh lý bao gồm những gì?

Và chúng tác động qua lại với nhau như thế nào?

Chúng ta sẽ cùng nhau tham khảo một cách vắn tắt sau đây:

Có sáu cơ quan, hay sáu cơ quan cảm giác căn bản của sự tiếp xúc - còn gọi là sáu cửa của giác quan: xuyên qua nó mà con người tiếp xúc được với thế giới xung quanh.

Chúng là: 1. Mắt; 2. Tai; 3. Mũi; 4. Lưỡi; 5. Thân (*toàn thân*); và 6. Tâm (*tinh thần*).

Tâm lý ở đây, được xem như là một cơ quan (*giác quan căn bản trung ương*), các cơ quan khác là trên thân thể (*sinh lý*).

Sự phân tích chỉ ra rằng:

A. Cơ thể (*sinh lý*) là bao gồm về vật chất.

B. Tâm thức (*tâm lý*) là bao gồm về những trạng thái tinh thần tâm lý.

<94>

(*a)

Tâm - Sinh lý là gì?

A. Cơ thể (sinh lý):

Là bao gồm bốn thành phần vật chất chính như:
Đất, Nước, Lửa, Gió:

- Chúng tương ứng với bốn tính chất có trong tự nhiên đó là:

1. Vững chắc = Đất

2. Lỏng = Nước

3. Hơi nóng = Lửa

4. Sự chuyển động trong thân thể con người =
Gió

Cụ thể như:

* (Đất): Là vững chắc như răng, xương, móng, tóc là cứng.

* (Nước): Là lỏng như mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, nước mắt, v.v... chất lỏng.

* (Lửa): Là hơi nóng - biến đổi từ nóng sang ấm, mát, rồi đến lạnh - nhiệt độ.

* (Gió): Là chuyển động, vận động, v.v... được miêu tả bởi những nhu động, chuyển vận co giãn, hơi thở phồng xẹp, đi đứng, vận hành, hơi thở vào ra, v.v...

B. Tinh thần (tâm lý):

Là được bao gồm những trạng thái cảm giác như:

Vui, buồn, hờn giận, ghét, thương, đố kỵ, ganh tỵ, tham lam, si mê, rộng lượng, bõn xẻn, lo âu, quyết tâm, nhẫn nại, sáng suốt trí tuệ, cần mẫn, chân thật, đức hạnh, buông xả, v.v...

Tất cả những trạng thái của tinh thần, hay tâm lý được đề cập ở trên được sinh khởi, và xuất hiện nơi tâm lý bởi những điều kiện, hoặc tác nhân kích thích lên nó, và sẽ biến mất đi khi những điều kiện, hay những yếu tố kích thích đó “dừng” tác động đến.

Vì vậy “những trạng thái tâm lý vui, buồn, hờn, giận, v.v...” nêu trên, là thường xuyên thay đổi, và luôn luôn biến chuyển theo những điều kiện, môi trường tác động lên chúng.

Thuật ngữ gọi là: tâm lý luôn luôn biến đổi không ngừng.

<96>

Tinh thần và thân thể (tâm lý và sinh lý) con người, là luôn luôn thay đổi theo quy luật ảnh hưởng qua lại giữa chúng.

Do đó, Tâm-Sinh lý là luôn luôn biến đổi không ngừng: cảm xúc sinh lên và mất đi, chuyển đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác,... tùy thuộc vào những điều kiện tác động lên nó (*từ bên trong lẫn cả bên ngoài cơ thể*).

*** Ví dụ 1:**

1. Bụng đói kéo dài, dẫn đến thiếu hụt năng lượng ‘energy’ cho cơ thể hoạt động: khiến chân tay mỗi mệt rã rời,... Thuật ngữ y khoa gọi là chứng hạ đường huyết - liên quan chức năng sinh lý - thuộc về cơ quan tiêu hóa của cơ thể đòi hỏi, nên tác động lên tinh thần (*tâm lý*) gây cảm giác muốn ăn uống vào.

Nếu không đáp ứng ăn uống (*cung cấp năng lượng*) kịp thời, sẽ khiến cơ thể (*sinh lý*) mệt mỏi, rã rời, run rẩy, tay chân bủn rủn, vã mồ hôi, tụt huyết áp, v.v... Tiếp theo đó, là sự tác động đến tâm lý, khiến cho tinh thần không thể phấn chấn làm việc tốt hơn được! ⁽⁴⁵⁾

Như vậy ta nói rằng, khi đói bụng kéo dài khiến cho thân thể (*sinh lý*) mệt mỏi, do đó tinh thần (*tâm lý*) uể oải suy nhược. Tâm lý và Sinh lý con người không thể khỏe mạnh, và phấn chấn tinh thần để làm việc tốt hơn!

Cuộc sống hôn nhân cũng vậy, việc chu đáo chăm sóc sức khỏe cho nhau, là một điều rất quan trọng, để hỗ trợ và quân bình trạng thái tâm sinh lý trong cuộc sống vợ chồng.

<97>

2. Ví dụ 2:

Khi tinh thần do ảnh hưởng điều kiện nào đó,... gây nên sự “trái ý, nghịch lòng”: khiến tâm lý

(45) <https://hellowbacs.com/benh/ha-duong-huyet>

(Chứng hạ đường huyết là bệnh gì?) - nhiều tác giả

bạn phát sanh lên sự nóng nảy giận dữ hoặc lo âu sợ hãi, v.v...

Đồng thời từ trạng thái tâm lý đó, sẽ tác động đến cơ thể (*sinh lý về tuần hoàn máu*), khiến tim bạn đập nhanh, thở gấp, hồi hộp, mệt mỏi, tăng huyết áp, v.v...⁽⁴⁶⁾

Ảnh hưởng đến tuần hoàn não, gây nên hiện tượng đầu óc căng thẳng, và do đó suy giảm sự sáng suốt, cũng như cách xử trí thiện xảo, khéo léo trong công việc, v.v... Đó là chưa kể đến nguy cơ về sức khỏe và sinh mệnh của quý bạn!

<98>

Vì thế, trong hôn nhân, bạn hãy cố gắng tránh xa những lời nói, cử chỉ không thân mật dễ làm mất đi hòa khí yêu thương êm đềm của gia đình,... Những điều mà có thể khiến cho tinh thần (*tâm lý*) người tri kỷ không vừa lòng, uất ức, bất bình, sợ hãi, v.v...

Để rồi tạo nên tâm sinh lý của đôi bạn mất quân bình như: bất an, mệt mỏi, v.v... giảm đi sự định tâm, mất đi sự tỉnh thức trong hoạt động sống: là nguyên nhân không nhỏ dẫn đến nhiều rủi ro, và phiền muộn cho gia đình.

<99>

3. Một người vì lý do hay hoàn cảnh nào đó (...), khiến cho trạng thái tinh thần tâm lý không ổn định như vui quá, giận quá, buồn quá, thương quá,

(46) <https://cafebiz.vn/canh-bao-moi-lan-tuc-gian-la-1-tran-dong-dat-trong-co-the-gay-ra-20-can-benh-dang-so-20180722133700944.chn>

ghét quá, sợ quá, thích quá, v.v...

Bảy loại tinh thần tâm lý này, nhà y học Đông phương gọi là những nguyên nhân gây bệnh bên trong (*nội nhân*):

Nếu bị kích thích ở mức độ bình thường, thì đó là phản xạ tự nhiên của con người.

Nhưng nếu bị kích động quá độ hoặc kéo dài, sẽ ảnh hưởng đến sinh lý cơ thể: gây mất cân bằng điều hòa giữa các chức năng tạng phủ, và đó chính là những nguyên nhân lớn, dễ sinh ra nhiều tật bệnh khó chữa trị, v.v...

Qua trên, ta thấy mọi “trạng thái tinh thần tâm lý” đều có sự liên quan, và ảnh hưởng qua lại một cách chặt chẽ, với “chức năng sinh lý” trong cơ thể con người và ngược lại.

Hầu hết mọi sinh hoạt trong đời sống: sự đối đãi qua lại giữa quan hệ vợ chồng với nhau, cũng không thể vượt ra ngoài quy luật Tâm-Sinh lý này.

Vậy nên, cho dù trong bất kỳ tình huống nào chẳng nữa, người bạn hôn phối cần có trí nhớ, sự tỉnh thức để dùng những lời thân ái, nhẹ nhàng tế nhị, có nghĩa có tình, cũng như những cử chỉ ân cần thương yêu, để cư xử lẫn nhau, v.v... Nhằm thể hiện sự quý hóa, và tôn trọng dành đến người bạn đời tri kỷ.

Cuộc sống thường xuyên dành đến người tri âm được như thế: chính là quý bạn đang dâng hiến

những “tinh anh” tình yêu của chính mình, đến tâm lý của người hôn phối, những loại thức ăn bổ dưỡng tinh thần cần thiết tối thiểu nhất, khiến người vừa lòng, hân hoan hạnh phúc, và ngày càng yêu thương quý trọng bạn sâu sắc hơn.

Những trạng thái vui mừng, và mãn nguyện từ tinh thần (*tâm lý*) này, đến lượt mình - sẽ tác động lên cơ thể (*sinh lý*) ngay lập tức - khiến cho người bạn đời dường như tăng cường thêm sức mạnh, họ cảm thấy khỏe khoắn hẳn lên! Thậm chí, mặc dù cơ thể sinh lý lúc đó có thể là đang mệt mỏi, do làm việc nặng nhọc, hay bị ốm đau, v.v...

<100>

Người xưa có câu:

*“Dỗ người lấy công;
Phỉnh người lấy của”.*

Tạm dịch:

Nghĩa là, ngay cả những người đến làm công tác giúp việc cho bạn, nếu không cho họ ăn uống đủ no, trả lương chưa xứng đáng với công lao sức lực của họ bỏ ra. Chẳng những thế, mà còn có những lời lẽ không được thân ái, nhẹ nhàng tế nhị nữa! Thì chắc chắn rằng, họ sẽ không vừa lòng, và chẳng có cảm tình với bạn đâu phải không? Chính vì thế, lẽ tự nhiên có bao giờ họ chịu ra công cố gắng hết sức lực, để phục vụ cho bạn nữa đâu, phải vậy không? ⁽⁴⁷⁾

(47)

Trích: *Ma Y Thần Tướng*. - <https://sachvui.com>

Ngược lại, nếu bạn cho họ ăn uống đủ no, trả tiền lương xứng đáng với công sức của họ; đến giờ cho họ nghỉ ngơi (*để tái tạo sức lao động*). Ngoài ra, bạn còn lầy lờn nói thân mật phủ dụ, dỗ dành, v.v...

Thì quý bạn nghĩ như thế nào? Phải chăng với sự hậu đãi của chúng ta, thiết tưởng ít nhiều họ cũng cảm kích, và lẽ tự nhiên họ sẽ gắng sức làm việc, theo yêu cầu tối thiểu nào đó của chúng ta phải không?

Như vậy, chúng ta dễ thấy rằng, ngay cả người đi giúp việc cho kẻ khác, mà vẫn có sự biết ơn, và cảm nghĩa với lòng tốt của chủ nhân đã hậu đãi họ như thế! Còn nói gì đến người tình tri kỷ: đầu ấp tay gối của ta, thì việc thân trọng để đối xử nhau, càng cần thiết nhiều hơn lắm vậy!

<101>

Bởi thế, cho nên khi tinh thần tâm lý được tác động (*hay thọ nhận*) bởi lời nói nhẹ nhàng khả ái, những nghĩa cử tế nhị, thân mật thể hiện sự quý hóa và tôn trọng từ người hôn phối, sẽ khiến cho tâm sinh lý của người bạn tri âm nhờ đó mà cảm giác hạnh phúc được trào dâng! Bởi “người mình yêu, được người yêu quý lại!”, cũng như “người mình tôn trọng, được người tôn trọng lại!”.

Hay nói một cách khác rằng:

*Kẻ đang yêu đạt được
những nhu cầu... về tâm sinh lý
tự nhiên tối thiểu, trong bản chất
của mình: chính là sự phúc đáp
mãn nguyện, trong đỉnh cao tâm
hồn của người yêu mà được yêu!.*

<102>

Hơn nữa, theo các nhà phân tích tâm lý trong bộ sách Abhidhamma về bản chất tự nhiên cấu tạo nên con người cho biết: “Có 89 hay 121 trạng thái tinh thần tâm lý tốt, và xấu trong một con người” ⁽⁴⁸⁾. Tác giả đơn cử một số trạng thái sau đây xin hầu quý vị.

<103>

(48) Abhidhamma for beginner page-2-by Egerton C.baptist (và nhiều tác giả)

(*b)

14 trạng thái tâm lý Bất Thiện, (tiêu cực hay phiền não) trong con người.⁽⁴⁹⁾

1. Tâm lý không sáng suốt:

Không biết “bản chất thật” về sự vận hành của mọi sự vật và hiện tượng trong thế gian là như thế nào.

Nhất là các quy luật vận hành của tất cả hiện tượng tâm lý và sinh lý, hay Tâm-Sinh lý trong cơ thể con người, v.v...

Ví dụ như:

Quy luật về mọi sự vật và hiện tượng được sinh ra trên đời, là luôn luôn biến đổi từ dạng này sang dạng khác; từ tính chất này sang tính chất khác: thuật ngữ gọi là vạn vật luôn biến đổi vô thường, có sinh thì có diệt, v.v... chúng không bao giờ đứng yên, hay được tồn tại vĩnh cửu.

(49) Abhidhamma for beginner page-2-by Egerton C.baptist.(và nhiều tác giả)

Cụ thể hơn:

- Trong cơ thể vật lý của chúng ta, cứ mỗi giây phút trôi qua thì đã có hàng triệu tế bào máu mới được sinh ra, đồng thời cũng có hàng triệu tế bào máu cũ bị chết đi.

- Sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già cỗi, bệnh hoạn, và cuối cùng là sự chết, cũng chính là quy luật mặc định về lý vô thường của kiếp sống nhân sinh.

- Tinh thần (*tâm lý*) của chúng ta cũng vận hành không ngoài quy luật luôn luôn biến đổi này: khi vui, lúc buồn, khi ghét lúc thương trên một con người là luôn luôn thay đổi, dưới tác động của các điều kiện bên trong cũng như bên ngoài cơ thể, v.v...

<104>

2. Tâm lý “không biết hổ thẹn tội lỗi” khi nói, hành động các điều xấu:

Thường là những việc xấu, tiêu cực, thấp hèn, v.v... Không xứng đáng làm và bị các bậc thiện trí khiển trách.

Ví dụ như:

- Tâm lý “không biết hổ thẹn”, khi ăn cắp tài sản của người khác.

- Tâm lý “không biết hổ thẹn”, khi nói lời lừa dối đến kẻ khác, gây tai hại cho người, v.v...

- Tâm lý “không biết hổ thẹn”, khi không có sự chơn thật trong tình bạn, tình tri kỷ, v.v...

<105>

3. Tâm lý “không ghê sợ tội lỗi” khi làm các việc xấu:

Đó là những việc không tốt, những việc mang tính chất gây mất lợi ích, và tổn thương đến kẻ khác.

Đồng thời, có nguy cơ ảnh hưởng đến sự suy đồi nhân cách - những việc mà chư bậc thiện trí từ ngàn xưa lẫn ngàn sau khiển trách - là những việc không đáng làm! Vì nếu làm sẽ bị phản hồi tâm lý như: ám ảnh với phiền não, lo âu, bất an, sợ hãi, v.v... và do đó, gây tổn thương nguồn hạnh phúc bình an vô cùng quý báu: vốn có nơi tâm hồn!

Ví dụ như:

- Tâm lý “không biết ghê sợ tội lỗi” khi muốn giết người để cướp của.

- Tâm lý “không biết ghê sợ tội lỗi” khi rắp tâm muốn hại kẻ khác, hay muốn thực hiện những gì, mà ngưỡng cửa đạo đức con người không cho phép, v.v...

- Tâm lý muốn sát hại đến người hôn phối, bởi lòng ích kỷ, đố kỵ, ghen tuông,... mà không hề có sự sợ hãi tội lỗi và quả báo đau khổ về sau như: sẽ bị tù đầy, rơi vào địa ngục sau khi chết,...

<106>

- Tinh thần (*tâm lý*) của chúng ta cũng vận hành không ngoài quy luật luôn luôn biến đổi này: khi vui lúc buồn, khi ghét lúc thương trên một con người là luôn luôn thay đổi dưới tác động của các điều kiện bên trong cũng như bên ngoài cơ thể, v.v...

104 bàn của tác giả



Hai pháp (2) Không biết hổ thẹn và không sợ tội lỗi (3), là vô cùng quan trọng cho sự tồn tại, và tiến hóa của xã hội loài người!

Bởi vì sao?

Quý bạn hiền dễ thấy rằng, nếu con người “không có tâm biết hổ thẹn với tội lỗi”, và “không có tâm biết ghê sợ tội lỗi” như trên, liệu đó có còn là con người có nhân tính nữa không: một khi họ sẽ làm theo mọi sở thích (*lòng tham muốn, hay sự nóng nảy sân hận, ...*) mà không cần thiết phải cố gắng nhẫn nhịn, kiềm chế, v.v... dưới sự sai khiến của những trạng thái tâm lý tiêu cực bất thiện và không lý trí, v.v...

Đặc biệt nhất là trong cuộc sống chung giữa tình nghĩa phu thê, thì hai pháp này lại càng rất cần thiết được tôn vinh và phát huy hết sức, cho đến mức độ nào khi còn có thể phải không?

Xã hội chúng ta ngày nay, xuất hiện ngày càng nhiều biến cố vô cùng bi đát thương tâm.

Khi những người vợ (*người đầu ấp tay gối*) lại đi sát hại chồng mình, và ngược lại những người chồng sát hại vợ mình, vì nhiều lý do khác nhau,...

Bởi vì sao?

Thật ra, cho dù tình huống có xấu xa, hay giận hờn đến mức độ nào đi chăng nữa!

Suy cho cùng, cũng do họ không thấy được hậu quả vô cùng khủng khiếp của chúng, cũng như không đủ trí năng để chế ngự được hai pháp “ghê sợ tội lỗi”, và “hỗ thẹn tội lỗi” này nơi tâm lý của chính mình mà ra thôi!

<107>

4. Tâm lý thường xuyên bị “dao động trên nhiều đối tượng về những điều kiện môi trường,...” :

Tinh thần không duy trì (*định tâm*) được lâu trên một công việc, một đối tượng,... Gọi là người không có sự định tâm, không có sự bình tĩnh, kiên định trên mọi vấn đề gì, và thường hay bị dao động, bất an, v.v...

* Ví dụ:

- Để hoàn thành một việc A, bạn cần phải dành khoảng thời gian là 2 giờ.

- Tuy nhiên, bạn không thể hoàn thành được nó với chỉ khoảng 10, 15 phút một lần mỗi khi bắt tay vào việc được phải không? Mà thay vào đó bạn phải khởi sự nhiều lần, và phải làm trong vòng nhiều ngày mới có thể hoàn thành công việc được phải không?

Bởi vì sao?

Bởi vì tinh thần của bạn không có khả năng quyết tâm “tập trung” lâu được trên một công việc. Do tâm bạn luôn bị dao động và phóng tâm bởi những điều kiện tác động của môi trường sống!

Cổ nhân ví von Tâm lý con người thường dao động, biến chuyển nhanh chóng như:

“*Tâm viên ý mã*”.

- Nghĩa là: Tâm như con khỉ chuyển càngh, ý suy nghĩ chạy nhanh như con ngựa vậy.

Tâm bạn luôn chụp bắt từ đối tượng này sang đối tượng khác rất là mau lẹ.

Đây là tâm lý chung và phần không ít trong loài người chúng ta thường sống trong trạng thái tâm lý này!

Mẫu người này tuy làm nhiều việc, mà chẳng có việc gì, cho đến nơi đến chốn cả!

Thế nên, cần hạ quyết tâm để hoàn thành công việc trong thời gian nhất định, sẽ dẫn ta dễ dàng đến thành công hơn.

{Trong nghĩa phu thê sự biến chuyển tinh thần tâm lý để “ngày càng nồng thắm nhiều hơn” cũng không đi ra ngoài quy luật này! Bởi vậy, luôn đổi mới và dành đến người tri kỷ những yếu tố yêu thương ngày càng giá trị và tích cực hơn.

Chẳng hạn như ngày càng hoàn thiện hơn, tích cực hơn, mới mẽ hơn, tinh tế hơn trong các T.C.T.Y đến với người bạn đời của mình bạn nhé!}

Phương pháp trau dồi tâm lý bằng **Thiền Định**, sẽ giúp quý bạn khắc phục được tình trạng tâm lý “bất ổn”, và sẽ cho quý bạn lợi ích vô cùng lớn lao trong nhiều lĩnh vực nữa.

5. Tâm lý chấp chặt trên đối tượng.

(Tâm lý mê đắm; căm ghét; yêu thương; v.v... trên một đối tượng dẫn đến nhiều tai hại lớn).

Đây là loại tâm lý cố chấp và thường bị dính mắc, thắt chặt trên đối tượng nào đó khiến bạn thích, hoặc không thích; yêu thương, hoặc căm ghét, v.v...

*Ví dụ: Trong cuộc sống có những lời nói hay hành động của người bạn trăm năm khiến bạn trái ý nghịch lòng, giận dữ, nóng nảy, và phát sanh phiền muộn nông nổi, ám ảnh kéo dài,... mặc dù có nhiều người khuyên lơn, nhưng bạn cũng khó khăn lắm mới buông xả, và thoát ra được trạng thái tiêu cực đó.

Tương tự cho một trạng thái ngược lại, đó là sự đam mê, yêu thương hay thoả thích “ghiền, nghiện” v.v... trên một hoặc vài đối tượng nào đó chẳng hạn.

*Ví dụ: Bạn khởi tâm đam mê hay thích chí vào một quan điểm nào đó, mà bạn cho là đúng, là tốt đẹp, là cần thiết, v.v... Trong khi nhiều người khác can gián, thậm chí vợ/chồng của mình khuyên lơn, bạn cũng chẳng chịu nghe,... Đây là ý nghĩa “chấp chặt” luôn có trong nội tâm mọi con người.

Tuy nhiên, nếu bạn có sự tỉnh thức, và chịu khó lắng nghe những lời góp ý lợi ích tốt đẹp, thì hy vọng bạn sẽ thấy ra sự “chấp chặt” nguy hiểm này vậy!

Đặc tính chung về tâm lý trên, đều có trong tinh thần tâm lý của mọi con người.

Bậc thiện trí sẽ học hỏi nhiều cách thức, để khéo léo, thuần hóa tâm mình sẽ có nhiều lợi ích lớn lao lắm vậy.

6. Tâm lý, thấy sai, chấp lầm trên đối tượng.

Sự nhận thức, thái độ tiêu cực về quan điểm, vai trò và năng lực vị trí của chồng vợ trong quan hệ gia đình.

Chúng ta là phàm nhân, nên những hoạt động, những suy nghĩ, cũng như sống và làm việc thường theo hướng tư duy tự phát chủ quan:

Nghĩa là mọi sự quyết đoán hầu hết là tự phát theo quan kiến riêng, theo truyền thống gia đình, hay tập tục riêng của dân tộc hoặc xứ sở, v.v...

Chính vì lẽ đó, mà đôi khi chỉ mang lại lợi ích với ý nghĩ chủ quan nhất thời ngay trước mắt, và là hệ lụy nghiêm trọng cho lâu dài,...

* Ví dụ 1:

+ Trường hợp này thường xảy ra với những người không có tâm chơn chánh, không có tâm ngay thật - họ thường tìm cách bào chữa, biện hộ cho những sai trái và lỗi lầm của mình,...

* Ví dụ 2:

+ Thường là những người chấp chặt vào các phong tục tập quán (*xưa bày sao, nay bắt chước vậy*). Họ làm theo truyền thống, theo thói quen, bất luận điều đó thật sự mang lại lợi ích như thế nào?

Lĩnh vực này cũng rất tinh vi và tế nhị - nhất là các hôn nhân không cùng chung về đức tin, hoặc không cùng trường phái, v.v...

Điều tốt nhất, bạn nên tôn trọng về lĩnh vực riêng tư thiêng liêng này của người tri kỷ, sẽ mang lại thái hòa trong gia đình!

<110>

7. Tâm lý “tự trọng, tự ngã...”:

So sánh ta với người khác: Ta hơn người, ta bằng người, ta kém hơn người, ta khổ ta vui như người, v.v...

Đây là đặc tính chung của “trụ cột bê tông chính”, để xây dựng nên một “ngôi nhà” tâm lý của con người!

Do vậy, nhất là trong quan hệ phụ thê, chúng ta luôn cần có xu hướng xây dựng, trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau để bảo vệ tính “tự trọng”, và tính “tự ngã”, cũng như quyền riêng tư cho chàng/nàng quý bạn nhé!

Hầu hết sự đổ vỡ, cũng do ảnh hưởng sự quyết định trái chiều bởi hai tính chất này mà ra cả!

<111>

8. Tâm lý sân giận, nóng nảy dữ dằn,... không hài lòng trên đối tượng...

Tinh thần (*tâm lý*) nóng nảy, sân hận, bất bình, v.v... có thể được phát sinh lên: một khi những điều mong muốn, không được đáp ứng đúng như sự mong đợi!

Điều này thường xảy ra với cường độ mạnh hay yếu, tùy thuộc trên đối tượng cũng như điều kiện liên quan! Nhất là các mối quan hệ, mà bạn có tình yêu thương sâu đậm như: anh chị em, thân quyến ruột rà,... và đặc biệt là trong tình yêu đôi lứa, thì phản ứng “nóng giận, uất ức...” này, thường khởi phát với

mức độ vô cùng mạnh mẽ, nóng bức, áp lực, phiền não, v.v...

- Những gì chàng đã ưu ái... mà nàng cho là hạnh phúc?

- Chàng không chỉ là người hiểu em, mà còn thường dành cho em những lời nói yêu thương, thân ái nhẹ nhàng,...

- Chàng là người bên cạnh vỗ về và chia sẻ những nỗi niềm khi em buồn, vui, v.v...

- Chàng là người có trách nhiệm, biết tận hiến, và chăm sóc xây dựng gia đình, v.v...

Thảo nào, nàng yêu chồng bởi những gì nàng đã, và đang tận hưởng hương vị ngọt ngào... từ đức lang quân mang lại phải không?

<112>

9. Tâm lý đồ kỵ, ganh tỵ:

Ganh tỵ với người khác nhiều hơn hay mạnh hơn mình về của cải, sắc đẹp, địa vị, lời khen, tiếng chê, hoặc tình thương dành cho người này, hay kẻ kia nhiều hơn là dành cho mình, v.v...

Đây là tâm lý chung trong kiếp nhân sinh, nhưng lại khác nhau về mức độ kẻ ít người nhiều, tùy thuộc năng lực nhận thức, và trình độ tâm lý của mỗi cá thể.

Đặc biệt lưu ý trong hôn nhân “vì quá yêu” nên những trạng thái tâm lý bất an, lo âu, sầu muộn, sợ hãi,... trên đây, có nhiều trường hợp xảy ra thường xuyên, và được lặp đi lặp lại nhiều lần như ‘ăn cơm bữa’!

Đó là: “tâm lý ghen bóng ghen gió”, ghen mắt người yêu: vì không vừa lòng theo cảm tính, nên tự làm khổ lụy chính mình, và làm khổ lây đến tình nhân yêu dấu!

Một khi nghi ngờ hoặc được biết rõ người bạn đời tri kỷ, đem lòng yêu thương san sẻ cho kẻ khác:

“Rằng: tôi chút dạ đàn bà,

Ghen tuông thì cũng, người ta thường tình.

(...)

Lòng riêng, riêng cũng kính yêu.

Chồng chung ai dễ, ai chiều được ai!” ⁽⁵⁰⁾.

Bởi đây là tâm lý chung của con người.

Do đó, để bảo vệ lòng “tự trọng”, và tính tự ái của chàng/nàng, cũng như sự an vui mát mẻ lâu dài cho bạn đời tri kỷ của mình: bạn cần dè dặt, thận trọng hơn trong “lời ăn tiếng nói” lúc cư xử lẫn nhau - một khi đã hiểu về quy luật tâm sinh lý này - quy luật của những người đang yêu và mong mỗi được yêu!

<113>

10. Tâm lý không muốn mất mát, và sự cất giấu tài sản của mình không cho người khác:

Trong đời có nhiều hạng người, tuy sở hữu rất nhiều tài sản của cải, tuy tự mình không thể nào tiêu dùng hết, nhưng lại không thích chia sẻ cho kẻ khác... Thậm chí, ngay đến khi mạng sống nguy kịch hấp hối trên giường bệnh, cận kề với tử biệt sinh ly, cũng

(50) <https://tailieumoi.vn/cau-hoi/rang-toi-chut-phan-dan-baghen-tuong-thi-cung-nguoi-ta-thuong-tinhngghi-229807.html>

vẫn ôm giữ khư khư của cải trên tay, mà chẳng chịu buông xả lại cho người thân nào cả (!)

Ngược lại, với phẩm chất “dính mắc” ích kỷ, ti tiện trên: sự hy sinh dâng hiến cao thượng, cùng những tặng phẩm⁽⁵¹⁾ trong tình yêu, là một trong những đặc tính không kém phần quan trọng, và rất cần thiết của tình tri kỷ: thể hiện sự san sẻ cảm thông, nâng đỡ cho nhau, để mang lại tâm tư vừa lòng đẹp ý, và tôn trọng quý hóa trong quan hệ lứa đôi!

<114>

11. Tâm lý ăn năn hối hận vì đã trót lỡ làm những việc xấu trong quá khứ, cũng như lòng nuối tiếc, day dứt,... vì những việc tốt đã trôi qua mà đã bỏ mất thời cơ:

Bởi “nhân bất thập toàn”, nên trong đời chẳng một ai là toàn diện cả! Làm người phạm phải sai trái và lỗi lầm là lẽ thường tình!

Ngay cả trong tình yêu hôn nhân, dù có cần trọng như thế nào chẳng nữa, cũng không dễ ai có thể thoát ra ngoài quy luật tự nhiên này!

Do vậy, bậc thiện trí trong tình yêu, nếu sau khi lỡ mắc phải sai lầm, cần khởi thiện tâm ăn năn, hối hận về việc “thiếu sót, hay vô tình bất cẩn của mình gây ra!”, bằng những lời “xin lỗi” chân thành bao nhiêu, thì sự tha thứ hỷ xả càng dễ dàng bấy nhiêu!

Nhất là trong hôn nhân, việc này cũng khá thường xảy ra... Bởi do quá yêu, hay quá vội vàng

(51) *Tặng phẩm trong tình yêu: tùy theo phương tiện và khả năng của mình, v.v...*

quyết định một điều gì (!?) v.v...

Nên cuối cùng, dẫn đến hậu quả không như mong đợi - đó là phiền lòng đến người yêu quý, v.v... đồng thời cũng tự làm khổ chính mình nữa!

Bậc thiện trí hiểu rõ quy luật này, nên cần có tâm lý sẵn sàng tha thứ cho những lỗi lầm, và hãy đón nhận sự chân thành với tấm lòng cảm thông cởi mở cho nhau - là món quà tặng quý giá, tặng thêm hương vị tuyệt vời trong tình yêu đôi lứa!

<115>

12. Tâm lý buồn chán, không hăng hái trên đối tượng:

Đây là tâm lý chung đối với mọi con người không chỉ riêng ai!

Ví dụ như, khi bắt tay vào làm bất cứ một điều gì đó - có những lúc ta hăng hái đam mê và ngược lại, cũng nhiều khi ta sanh tâm chán nản, khiến công việc bị đình chỉ, trì trệ, v.v... bởi tinh thần không còn hứng thú để tiếp tục công việc được nữa!

Do vậy, để ngăn ngừa, và cải thiện những tình huống tiêu cực này: nhất là những khi phát hiện trạng thái tinh thần của người bạn tri âm, có chiều hướng bi quan, và xuống dốc trước một công việc nào đó!

Lúc này là thời điểm cần thiết, để thể hiện sự quan tâm động viên, và chia sẻ đến người: ngõ hầu giúp tinh thần chàng/nàng yêu quý của mình, tăng thêm sức mạnh để vượt qua...

Tâm lý buồn chán, dă dượt, và uể oải trên các đối tượng, không chỉ ảnh hưởng đến các công việc làm ăn, nghề nghiệp,... mà còn tác động ức chế trực tiếp nơi tâm lý “người hôn phối” của mình nữa!

Nắm bắt quy luật tâm lý này, quý bạn hiền cần lưu ý sự vận hành nào đang xảy ra, nơi chàng/nàng, và ta phải làm gì - nhằm nâng cao lên tinh thần - cho người bạn tri âm của mình đứng vào lúc cần thiết bạn nhé!

<116>

13. Tâm lý dă dượt, buồn chán, tiêu cực... Thờ ơ chênh mảng, buông bỏ công việc,...

Đây cũng là một tâm lý chung khá phổ biến trong mọi con người. Thường xảy ra trước những công việc mang tính chất quan trọng, và cần thiết đến tinh thần siêng năng, cần mẫn, hoặc thậm chí ngay trong những ngày bình thường:

“Cái cò lặn lội bờ ao,

Hồi cô yếm đào lấy chú tôi chẳng?

Chú tôi hay tầu hay tắm.

Hay nước chè đặc, hay nằm ngủ trưa!

Ngày thì ước những ngày mưa!

Đêm thì ước những đêm thừa trống canh!”. ⁽⁵²⁾

(52) <http://lazi.vn/tvdm/d/cai-co-lan-loi-bo-ao-hoi-co-yem-dao-lay-chu-toi-chang>

(53) <http://cadao.me/an-thi-an-nhung-mieng-ngon>

Không những thế mà còn:

*“Ăn thì chọn những miếng ngon,
Làm thì chọn việc cón con mà làm!”*.⁽⁵³⁾

Nắm bắt và quán triệt tâm lý tự nhiên này, bạn cần có sự tỉnh thức để kích lệ động viên, hỗ trợ người tri kỷ vượt qua những lúc khó khăn, nhiều thử thách, v.v... Mà ở đó, các trạng thái T.S.L tiêu cực này, ít nhiều đã và đang “ngự trị” tự bao giờ:

*“Vốn tôi có bệnh đau hàm, Com
ăn thì dễ, việc làm thì đau!”*.⁽⁵⁴⁾

Và

*“Thói đời hay chuộng bề ngoài Nào
ai đã biết ai hơn ai nào (?)”*.⁽⁵⁵⁾

Tương tự như trên.

Tâm lý buồn chán đã dấy, và thờ ơ buông bỏ các công việc,... lẽ ra cần thiết phải làm, không chỉ tác động ảnh hưởng trên các vấn đề làm ăn, sự nghiệp,... mà còn ảnh hưởng trực tiếp lên tâm sinh lý người tri kỷ của mình nữa!

<117>

14. Tâm lý hoài nghi nơi đối tượng:

Tâm lý hoài nghi là một trong những bản tính tự nhiên cố hữu, sẵn có nơi những người thông minh (*có nhiều chất xám*) nói riêng, và loài người khôn ngoan nói chung!

(54) <https://cadao.me/von-toi-co-mau-dau-ham/>

(55) <https://www.thivien.net/Khuy%E1%BA%BFT-danh-Vi%E1%Bi/po>

Sự hoài nghi (*không vội tin*), là tốt cho con người trên nhiều lĩnh vực tư duy: nhằm dẫn tới những khả năng biện chứng, so sánh, loại suy, tránh nhầm lẫn có thể xảy ra, v.v... để cuối cùng, có thể đạt kết quả tốt đẹp trên phương diện nào đó.

Thế nhưng, trong tình yêu hôn nhân, nếu sự nghi ngờ: là những điều hoang tưởng, tưởng tượng, ảo tưởng, hay ảo giác... không có bằng chứng, chẳng có nguyên nhân - sẽ tạo nên nhiều sự ám ảnh tiêu cực trong tâm trí - và bạn sẽ tự làm khổ chính mình là điều trước tiên:

“Ta rằng ta chẳng có ghen,

Chồng ta, ta giữ, ta nghiến, ta nghiến, ta chơi!” ⁽⁵⁶⁾.

Hoặc như bạn nghi ngờ về lời chân thật, hay sự không chung tình của người bạn đầu yêu:

“Công anh chăm nghe đã lâu

Bây giờ nghe đã thành trâu ai cày (?!)” ⁽⁵⁷⁾.

Sự nghi ngờ lòng chung thủy của nhau có khi còn ví von đến mức:

“Chiều nay có kẻ thất tình

Tựa mai mai ngã, tựa đình đình xiêu!” ⁽⁵⁸⁾

Bởi đây là tâm lý chung của con người. Do vậy, bậc thiện trí sống vì sự hạnh phúc, vì nguồn an vui lâu dài cho chính mình, và người hôn phối.

(56) <https://lazi.vn/tvdm/tag/ta-rang-ta-chang-co-ghen>

(57) <https://cadao.me/cong-anh-chan-nghe-da-lau/>

(58) <https://cadao.me/chieu-chieu-co-ke-that-tinh/>

(59) <https://www.tudiendanhngon.vn/ca-dao/tinh-nghia-vo-chong>

Nên thận trọng hơn trong cách cư xử lẫn nhau (một khi hiểu về quy luật này), quy luật tâm sinh lý của những người đang yêu, và gửi gắm trọn vẹn niềm hy vọng trong tình thương sâu sắc:

*“Cách mấy thu tưởng đã ly biệt,
Ai hay em còn thủ tiết chờ anh.”* ⁽⁵⁹⁾

<118>

Sự tích cực làm việc hôm nay:
chính là bạn đang biến “ước mơ” thành
“hành động”! Để rồi sẽ đạt được kết quả
mong mỏi trong tương lai.



(*c)

*14 trạng thái tâm lý lành
mạnh Tích Cực
(thuộc về thiện tâm tốt đẹp
trong con người).*

Đơn cử 14 trạng thái tâm lý tốt lành tiêu biểu,
có trong con người sau đây:

1. Tâm lý về niềm tin:

Bậc thiện trí có niềm tin rằng nếu làm điều lành,
nói lời tốt với suy nghĩ hướng tới những điều lợi ích,
v.v... sẽ mang lại sự tốt đẹp, nguồn an vui hạnh phúc
cho mình, cho người, và cho cộng đồng xã hội, v.v...

Trái lại, bậc thiện trí có niềm tin rằng nếu hành động xấu, nói điều xấu, gây tổn hại đến người khác với tâm hồn tối tăm tiêu cực - sẽ khiến cho tinh thần bất an, tâm hồn phiền não dằn vặt, tự làm khổ mình, làm khổ người, và ảnh hưởng đến kẻ khác!

Bậc thiện trí hiểu biết về bản chất ưu việt của đặc tính này, luôn có sẵn trong hầu hết mọi con người:

*“Em biết trầu xanh thương mến cau,
Mong vôi về để đậm thêm màu.
Thơ em sẽ không sầu đơn chiếc,
Có anh về tiếp để thành câu”.* ⁽⁶⁰⁾

Do vậy, nhằm duy trì, và tăng trưởng tình yêu thương trong hôn nhân ngày càng đậm sâu, người tri kỷ luôn lấy lời nói chơn thật và niềm tin tưởng đặc biệt dành cho nhau: Chính là đang cùng thực hiện những thiên chức tình yêu của mình, để xây dựng cuộc sống chung:

*“Cây khô chết đứng giữa trời,
Chết thời chịu chết, không bội lời hẹn xưa”.* ⁽⁶¹⁾

2. Tâm lý về sự tỉnh thức, nhận biết:

Sở dĩ con người có được sự liên hệ với môi trường xung quanh, là nhờ bởi các cơ quan cảm giác trên cơ thể, đó là 6 giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, và ý nghĩ.

<118>

(60) uct.edu.vn/tho-7-chu

(61) <http://forum.vn/diendan/showthread.php?127173-Tho-7-chu-ve-tinh-yeu-hay-y-nghia> (Thơ 7 chữ về tình yêu hay ý nghĩa)

Xuyên qua 6 loại giác quan này, mà con người có thể liên lạc được trực tiếp, và gián tiếp với thế giới, vạn hữu quanh ta.

Do vậy, trong mọi con người đều có tâm lý về sự tỉnh thức đó là: sự nhận biết trên các đối tượng xuyên qua 6 giác quan sau đây:

1. Khi mắt thấy cảnh sắc đẹp, xấu... (*thích hoặc không thích*) bạn có sự ghi nhớ - và tỉnh thức - biết rõ rằng bạn đang thấy.

+ Ví dụ như khi nhìn thấy một bông hoa hồng đẹp, bạn có sự ghi nhớ - và tỉnh thức - biết rõ rằng, bạn đang nhìn thấy một bông hoa đẹp vừa lòng khả ý, v.v...

2. Khi tai nghe âm thanh dõ hoặc hay... (*khó chịu hoặc dễ chịu...*), bạn có sự ghi nhớ - và tỉnh thức - biết rõ rằng, bạn đang nghe âm thanh.

+ Ví dụ như khi đang lắng nghe âm thanh dịu nhẹ êm ái, về một bản nhạc giao hưởng nào đó - bạn có sự tỉnh thức - biết rõ rằng, bạn đang lắng nghe một loại âm thanh vừa lòng, khả ý, ...

3. Khi mũi ngửi mùi hương thơm hay hôi (*khó chịu hoặc dễ chịu...*), bạn có sự ghi nhớ - và tỉnh thức - biết rõ rằng, bạn đang cảm giác được mùi hương, (*vừa lòng hay không thích ý....*)

+ Ví dụ như khi đang ngửi một mùi hương thơm của hoa hồng, bạn có sự ghi nhớ - và tỉnh thức - biết rõ rằng bạn đang cảm giác một mùi hương vừa lòng, khả ý, v.v...

Tương tự cho sự tỉnh thức trên các giác quan còn lại:

4.... Bạn có sự tỉnh thức - nhận biết rằng - bạn đang cảm giác một vị ngon của thức ăn trên lưỡi;

5.... Bạn có sự tỉnh thức - nhận biết rằng - bạn đang cảm giác dễ chịu, trên làn da thịt mình (*mát mẽ, ấm áp; êm ái mịn màng, ...*);

Hay đang cảm giác một trạng thái khó chịu trên da thịt mình (*nóng, lạnh, nhót nháp, rít rắm, v.v...*)

6.... Bạn có sự tỉnh thức - nhận biết rằng - bạn đang cảm giác một trạng thái giận dữ, bức tức, v.v... đang phát sanh lên trong tâm ý của mình (*những ý nghĩ khiến bạn không vừa lòng về một việc gì đó, chẳng hạn như: chàng/nàng không có lời nói trung thực - lừa dối mình - là người không có trách nhiệm trong tình yêu, v.v...*).

7.... Bạn có sự tỉnh thức - nhận biết rằng - bạn đang cảm giác một trạng thái rất dễ chịu, sung sướng, và hạnh phúc đang phát sanh ngập tràn trong tâm hồn của bạn (*những suy nghĩ tốt đẹp về một điều gì đó, ... Chẳng hạn như: người tri kỷ chia sẻ với tâm lòng trung thực, chơn thành, hoặc sống tròn đầy trách nhiệm trong Thiên Chức Tình Yêu với mình, v.v...*)

Trạng thái thường xuyên tỉnh thức, sáng suốt nhận biết các đối tượng xảy ra xung quanh ta, vô cùng cần thiết, và quan trọng - không chỉ đặc biệt tối ưu phát huy, ứng dụng cho sự thăng hoa tuyệt vời cho cuộc sống tình yêu trong hôn nhân! Mà còn dành cho mọi quan hệ trong xã hội nữa - nhằm ngăn ngừa

thiếu vắng sự tỉnh thức, sự sáng suốt, cũng như nhiều nhầm lẫn, lỗi lầm, đáng tiếc xảy ra trong đời nhân xử thế, v.v... ảnh hưởng đến sự nghiệp chung.

<120>

Quả thật, phát huy khả năng tỉnh thức trong cuộc sống phu thê, giá trị hơn cả vàng ngọc châu báu: sẽ mang lại cho cuộc sống chung của quý bạn hiền nhiều lợi ích vô cùng lớn lao, không thể nghĩ bàn!

* Ví dụ như:

Vì một lý do nào đó từ người tri kỷ (...) khiến bạn không hài lòng và phát sinh sự bức bối, nóng lòng, lo âu, bất an,... về người tri kỷ của mình!

Nhưng do nhờ có tâm tỉnh thức - sự nhận biết - nên ngay lập tức bạn thấy rõ nơi tâm mình đang sanh khởi lên những ý niệm gì,... và nhận ra rằng:

“Ah! Ta đang giận, ta đang dự định nói lời chỉ trích, nói lời hiềm hận,... đến người tri kỷ của mình chẳng!?”

Như vậy, sẽ sinh ra nhiều điều phức tạp và gây nên oan trái, v.v... Bây giờ, tốt nhất là ta sẽ buông xả, không cố chấp, và nói lời từ hòa, cử chỉ thân mật... chần chẫn sẽ tốt hơn (*điều không tốt đẹp kia ta sẽ trao đổi với người tri kỷ vào lúc khác, sẽ hợp lý và có tác dụng hơn, v.v...*)”.

Nhờ phát huy tinh thần tỉnh giác này, sẽ giúp cho quý bạn hiền tránh được nhiều lầm lẫn, và hậu quả tai hại do sự trái ý nghịch lòng trong cuộc sống mang lại, v.v... Đồng thời, giúp bạn ngày càng được nhiều sáng suốt hơn, trong công trình xây dựng hạnh phúc gia đình.

<121>

3. Tâm lý về tính cách siêng năng, tích cực:

Tâm lý hay tinh thần siêng năng, cần mẫn, nỗ lực, cố gắng một cách đều đặn, trong các công việc, v.v... là một đặc tính vô cùng tốt đẹp luôn có sẵn trong mọi con người.

Để phát triển, thăng hoa thịnh vượng, từ lĩnh vực tài sản vật chất bên ngoài, chí đến “tài sản tinh thần” vô cùng quý báu bên trong, cũng như việc xây dựng tình yêu đôi lứa ngày càng nhiều tuyệt vời hơn, và thịnh vượng hơn!

Sự tích cực phát huy năng động các trạng thái tâm sinh lý hăng hái, tích cực,... của đôi bạn tri kỷ về hầu hết mọi lĩnh vực cho gia đình, là yếu tố vô cùng cần thiết, và quan trọng lắm vậy!

* Ví dụ 1:

Để tăng trưởng tài sản vật chất, bên cạnh kiến thức hiểu biết về nhiều phương pháp tổng hợp như: làm ăn sẽ tiến hành như thế nào, ứng dụng kỹ thuật công nghệ cao ra làm sao? Cách quản lý nhân sự, thuật đối nhân xử thế, v.v... là bước thứ nhất.

Điều vô cùng cần thiết - bước thứ nhì- đó là chúng ta phải bắt tay vào lao động, lao động một cách “siêng năng cần mẫn” theo những sự hiểu biết đó, để mang lại tài sản lớn .

* Ví dụ 2:

Để tăng trưởng đời sống tinh thần cao quý trong hạnh phúc hôn nhân, bên cạnh tình yêu thương sẵn có của đôi uyên ương, còn có yếu tố về nhiều trải

nghiệm khác, “liên quan đến sự siêng năng” để xây dựng, và phát triển giữa tình nghĩa phu thê cho được bền bỉ dài lâu, đó là:

Sự “siêng năng” học hỏi, tham khảo, suy gẫm sâu sắc về kỹ năng sống giữa vợ chồng - mà nội dung chủ yếu được chứa đựng trong Đắc Nhân Tâm về Bí Quyết Hạnh Phúc Trong Tình Yêu.

<122>

4. Tính cách nghị lực hay tính nhẫn nại:

Tinh thần kham nhẫn trước các nghịch cảnh hay những sự việc gây nên trạng thái tâm lý không vừa lòng, bức xúc; hoặc khả năng kiềm chế các cảm giác khó chịu bởi một nghịch cảnh nào đó, v.v... là một đức tính quý báu tuyệt vời, luôn có sẵn trong mọi con người, không chỉ riêng ai!

Đây là một trong những đặc tính tâm lý rất tốt và vô cùng cần thiết trong hôn nhân:

Bởi vì sao?

Bởi vì, nhờ tâm nhẫn nại mà bạn buông xả, và hoán chuyển được bao tình huống ngang trái, éo le khó xử, trở thành êm ấm thuận hoà, v.v... Vì thế cha ông ta mãi lưu truyền, nhắc nhở hậu thế những lời dạy vàng ngọc và vô cùng sâu sắc:

“Một câu nhịn bằng chín câu lành”.

Hạnh phúc thuận hoà giữa tình phu thê, còn được tiền nhân thận trọng căn dặn, và biểu hiện bởi hình tượng sống động “chiếc nhẫn” - như một kỷ vật ngày cưới - trong truyền thống Việt nam:

Trao tay đôi “nhẫn” nhắc cho nhau.

Giữ đạo phu thê “nhẫn” đừng đầu!

“Nhẫn” để gia đình luôn hạnh phúc.

Cho tình chồng vợ mãi dài lâu!⁽⁶²⁾

Tâm lý “nhẫn” này, là một trong mười đức tính vô vàn quý báu và cao thượng nhất, để trở thành một con người hoàn hảo. ⁽⁶³⁾

“Nhẫn” được thể hiện dưới nhiều cụm từ ngữ khác nhau, nhưng cùng chung một nghĩa đó là: nhẫn nhục; nhẫn nại; nhẫn nhịn; kham nhẫn; ản nhẫn; kiên nhẫn; cố gắng chịu đựng tới cùng; v.v...

Đây là các cụm từ bày tỏ một thái độ, một hành động, một nghĩa cử cao quý, được quyết định sau khi đã suy nghĩ chín chắn, và cân nhắc lợi hại một cách thận trọng của lý trí!

Trong các cụm từ trên, đều có điểm chung đó là ngầm chứa sự “chịu đựng quý báu”.

Đôi khi khiến cho những kẻ thiếu trí, lại suy nghĩ ngược chiều một cách tiêu cực đó là: sự thiệt thòi, sự yếu hèn, thậm chí còn cho là “ngu dốt” nữa!

Thực chất, những người có “dũng trí” sau khi đã suy nghĩ, cân nhắc điều lợi hại kỹ càng, hoặc những người có trí tuệ với “tâm từ ái, tâm buông xả” mới có thể thực hiện được đức tính nhẫn nại quý báu này, v.v...

(A). Ví dụ “ Nhẫn nhục” của những người có

(62) <http://tranhthuphapvn.com/12439431/thu-phap-chu-nhan-12.html>

Mộc thi thư pháp. 674 – 675.

(63) Mười Pháp Ba La Mật (nhiều tác giả).

dũng trí như :

+ Hàn Tín - một danh tướng bách chiến bách thắng thời chiến quốc, thuở chưa thành công danh: chấp nhận cái nhục lòn tròn giữa chợ, để tránh sự mang lụy vào thân vô cớ vì một kẻ thấp kém. ⁽⁶⁴⁾

+ Việt Vương Câu Tiễn nhẫn nhục giả điên, nằm gai nếm mật, thậm chí nếm cả phân người, để chờ ngày phục thù nước Ngô. ⁽⁶⁵⁾

<123>

Đó là cái “nhẫn” của những kẻ có trí lực, khôn ngoan khác người, ôm ấp hoài bão mưu cầu đại sự:

- Bỏ cái vui nhỏ, để hưởng nguồn vui lớn;
- Chấp nhận cái khổ ngắn (*nhất thời*), để đạt sự lợi ích lâu dài... (*có rất nhiều ví dụ trong lịch sử*).
- Gắng sức nhẫn nại: “Chịu đựng khó nhọc chỉ trong thời gian ngắn” và tích cực làm việc để đạt được tài sản lớn, sự giàu có!

Còn hơn, nếu không chịu khó “nhẫn nại” vượt qua gian nan thử thách! Ất phải “chịu gian nan lâu dài” trong khó khăn, vất vả, và khổ đau lê thê trọn kiếp!

<124>

(B). Ví dụ “nhẫn” của những người có “tâm

(64) <https://vi.wikipedia.org/wiki/Han-tin> (Hán sở tranh hùng)

(65) <https://vi.wikipedia.org/wiki/Viet-vung-cau-tien>.

từ ái - tình yêu thương”:

+ Như người mẹ hiền “nhẫn nại” thức trắng đêm thâu, thậm chí từ đêm ngày này sang đêm ngày khác, để chăm sóc con thơ yêu quý của mình - người không hề phàn nàn than thở, hay kể công lao khó nhọc với ai về sự “nhẫn nại” của mình đối với con thơ - bởi tình thương yêu lớn lao vô bờ bến của mẫu từ!

+ Như người vợ hiền nhẫn nại chăm sóc thuốc thang, sớm chiều thoa dầu đắp bóp cho chồng, những khi chàng lâm phải trọng bệnh, v.v... vì tình thương yêu đậm sâu trong lòng vị hiền thê.

Nhẫn của tình yêu thương từ ái này, về nhiều phương diện khác mang ý nghĩa thật là cao quý, và nhất là được hàm chứa trong tình thương yêu từ ái, và sự hiểu biết nhiều hơn:

*“NHẪN nén đi, hòa thuận lẫn nhau
MỘT lời sân hận, làm nhau đau
CHÚT hờn chút dỗi, thêm xa cách
SÓNG gió cuộc đời, mãi dăng cao.

YÊN ấm gia đình là trên hết
GIÓ sóng dập dòi sá chi đâu!
LẶNG một chút, nghe lòng thanh thản
LÙI một bước, biển rộng trời cao.”* ⁽⁶⁶⁾

<125>

(66) <https://vnexpress.net/goc-nhin/nhan-nai-voi-tinh-yeu-3880866.html>
(Nhẫn nại với tình yêu) - (Niên Hồ Văn)

5. Tinh thần quyết tâm (nguyện):

Là trạng thái tinh thần quyết tâm cao độ, để hoàn thành trước một công việc nào đó - đây là một loại tâm lý đặc biệt quý báu có sẵn nơi mỗi con người.

Lẽ thường, bất kỳ một vấn đề gì dù lớn hay nhỏ, cũng cần phải có sự quyết tâm và không bao giờ chùn bước, thì mới mong thành tựu được phải không?

Trong đời sống tình yêu cũng thế:

Chính nhờ sự “quyết tâm” tuyệt đối, mà nhiều cuộc tình nhân đã cùng động viên nhau, vượt bao trở ngại, thử thách gian nan, v.v... để rồi, cuối cùng họ cũng đến được với nhau như lời ước hẹn:

“Đừng chán nhé! Dấu yêu ơi, đừng chán!

Đừng cho đời là nhạt nhẽo, buông xuôi

(...)

Đừng chán nản, đừng ngã lòng, thất vọng!

Tựa vai anh, cùng gắng sức đi lên

Đọc thơ em, anh nhất quyết vững bền

Khuyến khích mãi, dìu nhau, cùng tới đích...” (67)

<126>

Sự “quyết tâm” không những dừng lại ở chỗ đến được với nhau! Mà còn “quyết tâm” để xây dựng một mái ấm gia đình, ở vào tầm mức đẳng cấp “vinh quy bái tổ”, để mong có ngày “kiệu ông đi trước, võng nàng theo sau”.

(67) <https://www.uct.edu.vn/tho-ve-y-chi> (tuyển tập những bài thơ về ý chí).

Nàng khéo léo động viên chàng:

- Hãy “quyết tâm” cao độ chàng nhé!
- Hãy thức khuya dậy sớm nhé chàng!
- Hãy nhẫn nại, hãy kiên trì, cố gắng,... cho đến khi nào còn có thể! Để trau dồi chữ nghĩa văn chương:

*“Khuyên anh chăm chỉ nghề nho,
Thức khuya dậy sớm sao cho kịp người.
Người ta được một, em muốn được mười
Học cho hơn người: Tiến sĩ, trạng nguyên.
Anh về cười ngựa vua ban,
Nhờ anh em sẽ ngồi trên võng vàng,
Cờ quạt hai hàng đẹp mặt mẹ cha”.* ⁽⁶⁸⁾

<127>

6. Tính cách hồ thẹn với việc làm tội lỗi:

Đây là trạng thái tinh thần cao quý, luôn có sẵn trong tâm lý của mọi con người - không chỉ riêng ai. Nhưng ở đây, ý nghĩa và giá trị là ngược lại với tâm lý tiêu cực về “sự không biết hồ thẹn với tội lỗi” trong phần trước:

(1). Bậc thiện trí tự mình có tâm biết hồ thẹn với những việc làm mang tính xấu xa, tiêu cực, hay bất thiện nào đó, v.v... có thể gây nên tội lỗi hoặc khả năng ảnh hưởng đến lợi ích, hạnh phúc... của kẻ khác (*những việc không xứng đáng làm, và bị các bậc thiện trí khiển trách*).

(68) <https://www.uct.edu.vn/tho-ve-y-chi> (khuyên anh chăm chỉ nghề nho)

- Bậc thiện trí “có tâm biết hổ thẹn với việc làm tội lỗi”: Có lòng tự trọng, có nhân cách đạo đức, có ý thức cao và tôn trọng sự bình yên cho chính mình, cũng như cho phúc lợi của kẻ khác!...

- Ví dụ như: những hành động giết người, trộm cắp, hay lừa gạt kẻ khác, để đoạt lấy tài sản dưới nhiều hình thức khác nhau, v.v...

- Bậc thiện trí “thấy hổ thẹn” với chính mình!

- Và tự nghĩ rằng “người như ta không thể làm những việc thấp hèn này!”.

- Do đó, mà quyết tâm tránh xa được những việc tội lỗi, v.v...

(2). Tự mình có tâm biết hổ thẹn với việc làm xấu, ác, thấp hèn, v.v... mang tính tội lỗi như trên - là tâm lý tự nhiên luôn có trong mọi con người.

Tùy sự nhận thức cao thấp, cũng như ý thức luyện tập để nâng cao về nhân cách sống của mỗi cá thể, mà theo đó, “tâm lý này” được phát triển mức độ nhiều ít, và đẳng cấp khác nhau, v.v...

Đặc biệt trong quan hệ phu thê - tâm lý cao quý “hổ thẹn với việc làm tội lỗi” này, càng được nâng cao bao nhiêu, thì giá trị hạnh phúc trong tình yêu sẽ càng được tăng cường, cũng cố bền chặt, và thăng hoa bấy nhiêu!

<128>

Bởi vì sao?

Bởi vì nghĩa phu thê đến với nhau cốt tìm những nguồn cảm hứng, cảm giác sung sướng hạnh

phúc, và những gì vừa lòng mãn nguyện - từ lời nói, từ hình bóng, từ tâm tánh, từ nhân cách cư xử... của chàng/ nàng - đến cho chính mình, trên cuộc đời bằng xương, bằng thịt, và bằng tâm hồn quý mến của người bạn tri âm!

Do đó, hầu hết trong mọi sinh hoạt, cả hai phía đều cố gắng mang lại sự hài lòng hảo ý cho người hôn phối, với mọi khả năng nào cao nhất, mà họ có thể thực hiện được cho nhau phải không?

Tuy nhiên, khi vào cuộc sống chung, phần không nhỏ nếu không nói là khoảng gần một nửa (*theo tỷ lệ thống kê hiện nay*), rất nhiều đôi uyên ương vấp phải bao điều oan trái nghịch lòng vô tình hay hữu ý gieo rắc cho nhau, đến mức phải ly hôn, chia lìa trong uất ức, và khổ đau - điều mà hoàn toàn ngược lại với thiêng dàng mộng mơ đắm say của họ ở buổi ban đầu!?

Bởi vậy, có bao giờ quý bạn tự hỏi rằng, “tại sao người đầu ái của ta phải bi lụy, phải khổ đau, phải oán hờn, phải than thân trách phận, hay phải đổ lỗi cho ông Tư bà Nguyệt chẳng khéo se duyên, v.v... (?)”

Phải chăng, phần lớn đó là những điều trái ý nghịch lòng, do “cảm nghĩ chủ quan” của chính ta mang đến cho người, và áp đặt cho chàng/nàng, mà không có sự trao đổi, luận bàn, hay thoả thuận trước khi cùng đến với nhau (?).

Giá mà được biết trước những điều mình đối xử đã qua,... có thể khiến cho người bạn đời tri kỷ

là đau khổ, là xé nát con tim, là “tội lỗi”, là đáng “hỗ thẹn”, v.v... thì chần chẫn tình nhân thiện trí đã phải tránh xa rồi phải không?

Do đó, trong cuộc sống chung của vợ chồng được hạnh phúc bền lâu - cũng nhờ sự tôn trọng về giá trị cao quý: “biết hổ thẹn với tội lỗi” này nâng đỡ và hỗ trợ nhiều lắm vậy!

<129>

7. Tính cách ghê sợ (*ghê tởm*) những việc làm tạo nên tội lỗi:

Tâm lý cao quý “ghê sợ, nhờm gớm những việc làm tội lỗi”, là khả năng ghê sợ sự tổn hại cho chính mình, và cho kẻ khác - từ những việc làm, những lời nói có tính chất xấu xa độc ác - là một tâm lý quý báu tự nhiên có sẵn trong mọi con người, không chỉ riêng ai.

Khả năng về “tâm lý cao quý” này mạnh hay yếu, nhiều hay ít, là còn phụ thuộc vào trình độ nhận thức, sự hiểu biết của lý trí, cũng như trải nghiệm trong tâm lý về đức tin, (*nhất là đức tin và trí tuệ hiểu biết đối với nguyên nhân và kết quả, v.v...*).

Bậc thiện trí với sự nhận xét sáng suốt, có sự học hỏi nên hiểu biết rằng, những việc làm gây tổn thương, đau khổ, hay mất lợi ích đến người khác... thường là nằm trong vùng cấm, và phải chịu sự trừng phạt của luật pháp!

Nếu một việc làm, hoặc cách hành xử mang tính “tội lỗi” như: giết người, cướp của; chồng/vợ sát hại nhau, v.v... sẽ bị sự trừng phạt của quốc gia:

phải bị tù đầy, phải bị gông cùm xiềng xích, phải bị tước quyền tự do của một công dân, hoặc phải chịu tử hình, v.v... là bậc thiện trí “luôn có tâm ghê sợ tội lỗi” này, và chẳng bao giờ thực hiện chúng.

<130>

Ngược lại, cũng trường hợp như trên, nhưng với những kẻ thiếu trí, sẽ “chẳng biết sự ghê sợ tội lỗi” này!

Và do đó, họ bắt chấp tất cả mọi hậu quả, mà hành xử theo bản năng tham lam, chấp chặt, và si mê của mình! Đó là lý do các án tử hình, án tù chung thân, hoặc án tù khổ sai, v.v... hầu hết là dành để trừng phạt những hạng người thiếu trí “không biết ghê sợ tội lỗi này” vậy!

Có một hạng người thiện trí sâu sắc hơn nữa, đó là hạng người sáng suốt có đức tin về quy luật vận hành của nguyên nhân và kết quả:

“Họ tin rằng làm điều tốt sẽ đến chỗ tốt, và làm điều xấu sẽ đến chỗ xấu”.

Hạng thiện trí này, đặc biệt tự nơi lương tâm của họ đã có những vị quan toà sáng suốt, và bình đẳng ngự trị rồi, chứ cần gì nói đến luật pháp của quốc gia phải không?

Họ thường là những người có tâm lý “ghê sợ tội lỗi”, và tránh xa tội lỗi cũng như có tổ chất mong mỗi làm được nhiều việc thiện lành, để được tốt đẹp cả hai:

(1). Đó là tránh được tội lỗi - nơi trừng phạt là cảnh đau khổ, tù ngục khổ sai, gia hình của quốc gia, v.v...

(2). Là người luôn có xu hướng gieo tạo nhiều nhân lành giống tốt - bằng những công việc mang lại sự bổ ích, lợi lạc cho mình và cho người.

Thiết nghĩ rằng, quý bạn hôn nhân thiện trí trong tình yêu, sớm nhận ra được những điều quý giá trên đây với :

“Tâm hôn biết ghê sợ những việc làm tội lỗi”,
và

“Tâm lý biết hổ thẹn những việc làm tội lỗi”,

Thì quả thật, là điều quý hoá biết dường nào phải không?

Vì vậy, trong hôn nhân, “Thiên Chúc Tình Yêu” càng được tôn trọng nhiều bao nhiêu, thì tâm lý muộn phiền, bất an, lo âu, sợ hãi,... càng co hẹp lại tương ứng bấy nhiêu.

Và do đó, cuộc sống hạnh phúc tinh thần đôi bạn nhờ vậy, càng được thăng hoa!

<131>

8. Tâm lý thanh cao (không tham lam bồn xển):

Tâm lý không ham muốn những gì bất hợp pháp, phi nhân cách, hay không dính mắc vào các đối tượng có tính chất quyền rũ, ma mị, dị đoan mê hoặc lòng người, v.v... là đặc tính cao quý luôn có sẵn trong mọi con người, không chỉ riêng ai.

Trong cuộc sống với sự tỉnh thức, sáng suốt, và gìn giữ tâm hồn cho được bình an, hạnh phúc:

*“Sống ao ước muốn mong mọi thứ,
Chết một đồng một chữ không theo!*

*Thế gian cái sướng, cái nghèo,
Cái danh, cái lợi là điều mộng mơ!*

*Sống được những phút giây thoải mái,
Kiếp con người được lãi thế thôi!*

*Bao nhiêu những phút vui cười,
Ấy là phần thưởng mà trời ban cho!” (69)*

Phần lớn sự đổ vỡ giữa tình nghĩa phu thê, cũng do cái “ảo tưởng” ước muốn về phía phần mình nhiều hơn mà ra cả!

Biết cách chế ngự lòng mong muốn quá mức, đồng thời cố gắng phát huy trạng thái tâm lý cao quý này: sẽ mang lại vô vàn sáng suốt và nhiều lợi ích tốt đẹp hơn, giữa cuộc sống phu thê.

<132>

9. Tính chất vô sân (không sân giận, nóng nảy...)

Là trạng thái tâm lý hiền hòa, mát mẻ trên các đối tượng - không phát sinh lên tinh thần khó chịu khi gặp cảnh trái ý nghịch lòng, v.v... vốn có sẵn trong hầu hết tất cả con người, không chỉ riêng ai.

Tâm lý này mạnh hay yếu, còn tùy thuộc vào đặc tánh, và khả năng rèn luyện riêng của mỗi người.

Do đó, để mang lại nhiều lợi ích lớn trong cuộc sống chung của vợ chồng. Chúng ta cần lưu ý động

(69) https://www.chungta.com/nd/tu-lieu-tra-cuu/nhung_bai_tho_ve_le_song.html
(Sống với Chết - Trần Nhuận Minh)

viên nhắc nhở cho nhau, trau dồi và phát triển tâm lý lợi ích quý báu này.

Cụ thể là:

- Chẳng những không nên cố chấp quá đáng về mọi lỗi lầm của người bạn đời tri kỷ, mà còn trau dồi đức tánh buông xả, mát mẻ, vui vẻ, và hiền lương: là những trạng thái tâm quý báu; là những chất liệu sống tuyệt vời không thể thiếu trong kiếp sống phu thê:

“Sống không giận, không hờn không oán trách,

Sống mỉm cười, với thử thách chông gai.

Sống vươn lên, cho kịp ánh ban mai,

Sống chan hòa với những người chung sống...” (70)

<133>

10. Tâm lý Từ Ái (thương yêu):

Là một tâm lý tốt tự nhiên sẵn có trong mọi con người, cũng như trong mỗi thành viên trong nghĩa vợ chồng, v.v...

Cuộc sống phu thê lẽ thường nhiên, bên cạnh niềm hạnh phúc chần gối đậm sâu, ngoài ra còn có cả một kho tàng giá trị hạnh phúc của sự yêu thương nhau bằng tình yêu thương từ ái:

- Tình yêu thương từ ái quả thật là vô cùng cao quý, và vô biên trong trái tim mỗi con người chúng ta.

- Kho tàng tâm từ ái (tình yêu thương từ ái là gì?)

- Giá trị, cách hành động và sử dụng ra sao?

(70)

<http://vungocquy.com/song-khong-gian-khong-hon-khong-oan-trach/>

Đó là sự quan tâm chu đáo lẫn nhau về cơm ăn, áo mặc trong cuộc sống; về niềm vui nỗi buồn; v.v... và nhất là những lúc gặp phải bệnh tật hiểm nghèo, với cả tấm lòng thương yêu như cha/mẹ lo lắng cho con thơ của mình:

*“Lúc trái gió trở trời đau ốm,
Rất nhẹ nhàng chăm bón thuốc thang.
Trong tim có ngọn lửa vàng,
Bệnh kia mau khỏi hơn ngàn danh y!” (71)*

Hoặc an ủi vỗ về chàng/nàng những lúc phạm phải sai lầm, với tràn đầy sự cảm thông: như bậc cha mẹ dễ dàng con yêu của mình, những khi sai quấy, bằng tình thương bao dung rộng lớn, mà không hề quở phạt, chỉ trích nặng lời, hay trách móc chua cay, v.v...

Phát huy năng lực tình thương yêu bác ái, bao dung cao quý “trong sáng” này đến cho người yêu dấu ái, trong mỗi khoảnh khắc, mỗi giờ, và mỗi ngày, càng nhiều, càng rộng lớn... là mang đến cho người bạn đời tri kỷ, món ăn bổ dưỡng tinh thần vô giá tuyệt vời trong cuộc sống hôn nhân!

<134>

11. Tâm Bi mẫn (thương xót, hy sinh, tận hiến trong tình yêu):

Đây là trạng thái tinh thần tâm lý thương xót cứu vớt người hôn phối, người thân, và thậm chí những kẻ đau khổ khác, v.v...

(71) <http://forum.vn/diendan/showthread.php?121700-Nhung-bai-tho-hay-ve-vo-chong-hanh-phuc-gia-dinh>

Tương tự như tình thương của tâm từ ái, nhưng ở đây cường độ mạnh hơn, thực tế hơn, sâu sắc hơn, và ở tầm mức tâm hồn cao quý hơn!

Khả năng về tinh thần thương xót của tâm bi mẫn muốn cứu khổ này, cũng mặc nhiên có sẵn nơi tâm lý con người, hay trong mỗi thành viên hôn nhân.

Do vậy, cuộc sống vợ chồng bên cạnh tình yêu thương chăn gối, mến yêu, và chăm sóc quan tâm đến nhau hàng ngày, ngoài ra, trong ta còn chứa cả một kho tàng vô giá của năng lực yêu thương bằng tâm bi mẫn, xót thương và mong cứu vớt cho nhau thoát khỏi nhiều rủi ro về thân thể như: những sự đau đớn, bệnh hoạn, tật nguyền, tai ương, v.v...

Cũng như thoát khỏi những sự không may về tinh thần như: những bất an, lo âu, sầu muộn, sợ hãi, thất vọng, v.v... Nói chung là về nhiều phương diện - thật là vô cùng cao quý trong mỗi chúng ta!

Phát huy năng lực tâm bi mẫn này, để hỗ trợ và giải cứu cho nhau, vượt qua nhiều tình huống éo le, trắc trở, thương đau, nghiệt ngã, lầm lỡ vấp phải, v.v... mà người bạn đời “bất hạnh” của mình đang gánh chịu!

Nhất là cần phải đem hết lòng, dốc hết sức để chăm sóc, nâng đỡ, cũng như hy sinh tài sản riêng tư (nếu có), nhằm cứu giúp vợ/chồng mình vượt qua những lúc sóng gió, hay bệnh hoạn nguy hiểm ngặt nghèo, có thể nguy cơ đến tính mạng:

“Mình vừa là chị là em,
Tắm lòng người mẹ, trái tim bạn đời.
Mai này tới phút chia đôi,
Hai ta ai sẽ là người tiễn nhau?
Xót mình đã lắm thương đau,
Tôi xin làm kẻ đi sau đỡ mình.
Cuộc đời đâu phải phù sinh,
Nước non chan chứa nghĩa tình, mình ơi!” (72)

Vâng! Hỡi bạn hiền quý mến!

Vị hiền thê/Đức lang quân: không chỉ là người bạn tri âm tuyệt vời vô giá! Mà còn là vị ân nhân, là người mẹ/người cha, là người chị/người anh, là người em gái/em trai,... và là vị cứu tinh hiếm hoi trên trần thế - mà “trời” đã ưu ái ban tặng đến cuộc sống may mắn của đôi bạn đời tri kỷ:

“Thật diễm phúc trời ban báu vật,
Nghĩa vợ chồng ngày ngát đắp xây.
Tháng ngày trôi mãi tràn đầy,
Cho dù có lúc thân gầy héo hơn!”. (73)

<136>

12. Tâm lý hoan hỷ đồng cảm với người bạn tri âm:

Là trạng thái tinh thần đồng cảm, hòa cùng niềm hoan hỷ với kết quả tốt đẹp của người khác

(72) <https://ocuas.o.com/tho-viet-nam/hodzenh/bai-tho-tang-vo> - Bài Thơ Tặng Vợ - (Hồ Dzenh)

(73) <http://vforum.vn/diendan/showthread.php?121700-Nhung-bai-tho-hay-ve-vo-chong-hanh-phuc-gia-dinh>

(đối nghịch của trạng thái tâm lý đổ kỵ, tị hiềm, ganh tỵ, v.v... với những kẻ khác gặp may mắn, hoặc hơn mình,...).

Trạng thái về tâm lý vui mừng đón nhận sự thật này - mặc nhiên có sẵn nơi tâm lý mọi con người, cũng như trong mỗi thành viên hôn nhân.

Quý bạn hiền cần phát huy trạng thái tâm lý cao quý này, để chúc mừng, hay khen tặng khích lệ, v.v... đến bạn hôn phối của mình, vào những lúc người thành công, hay may mắn đạt được những thành quả xứng đáng nào đó! Thậm chí, ngay cả những việc làm tốt - dù nhỏ nhất trong gia đình, v.v...

Chẳng hạn như:

Vợ/chồng của bạn nhận được phần thưởng do hội đoàn nào đó ban tặng, tuyên dương, v.v...

Bạn cần thể hiện sự vui mừng và nói lên lời khen tặng, tán thành, hân hoan, và đồng cảm của mình đến người tri kỷ bạn nhé!

Suy từ tâm sinh lý nơi chính bản thân, bạn sẽ cảm giác hài lòng hạnh phúc như thế nào, khi được người bạn tri âm có cùng tâm trạng đồng cảm yêu thương:

*“Mấy chục năm thành bạn đời tri kỷ,
Ta đã yêu - yêu say đắm nồng nàn.
Như biển với thuyền gắn bó sắt son,
Nên với ta - tình yêu không có tuổi!” (74)*

<137>

13. Tâm lý buông xả (không chấp chặt, không thiên vị, không dính mắc):

Là trạng thái tinh thần định tĩnh, an nhiên, và tôn trọng tất cả những gì là hạnh phúc, hay đau khổ của người khác...

Trạng thái tâm lý cao quý tuyệt vời này, mặc nhiên sẵn có nơi mọi con người, cũng như trong mỗi thành viên hôn nhân.

Như chúng ta đã biết và quán triệt được rằng: tất cả mỗi một con người đều có những thói quen đã lâu ngày, sở thích, cá tính, hạnh phúc, đau khổ, v.v... như là tài sản riêng biệt của họ.

Dễ thấy rằng, ngoài bạn ra, không ai có thể có quyền năng nào, có thể làm thay đổi được những cá tính cố hữu, thói quen, hay những sở thích riêng biệt của bạn phải không?

Vâng, lẽ thường là như thế!

Do đó, suy từ chính mình rằng, bạn cũng không thể có quyền năng gì: để thay đổi, hay bắt buộc người khác phải theo xu hướng sở thích, hay đề nghị của mình phải không?

Đây là quy luật hiển nhiên thuộc về bản chất riêng biệt của mỗi con người.

Nhưng, chúng ta sẽ thể hiện sự tôn trọng ấy bằng cách nào?

Bằng cách giữ tâm an nhiên, yên lặng, trước các sự việc xảy ra xung quanh chúng ta!

*Vì vậy, chúng ta nên thể hiện
sự tôn trọng đối với các thói quen,
sở thích, hay cách sống riêng tư của
người khác - nhất là đối với bạn tri
âm của mình bạn nhé!*

Phát huy và ứng dụng thành thạo được tinh thần buông xả này, sẽ giúp bạn sáng suốt hơn, tránh được nhiều điều rối ren phiền não, bất an, lo âu, mệt mỏi, v.v... cho chính mình, cũng như đối với người bạn tri âm: bởi do sự trái ý nghịch lòng, không chỉ từ thói quen cố hữu, từ mỗi phía đem lại, mà còn giúp bạn giải tỏa được tâm lý buồn phiền bởi sự dính mắc, và cố chấp vào những gì được gọi là “của ta”!

Cũng như tránh xa được nhiều sự ràng buộc trói chặt trong đời, v.v... Để có được tâm hồn bình tĩnh hơn, an nhiên tự tin hơn, hạnh phúc hơn, và chu toàn hơn trong Thiên Chức Tình Yêu vô giá của mình!

<138>

14. Trí tuệ, hiểu biết sáng suốt:

Là trạng thái tinh thần thấy biết rõ sự vận hành của các quy luật chung và quy luật riêng về Tâm-Sinh lý của con người. Đây là trạng thái sáng suốt có hầu hết trong mỗi chúng ta, cũng như các thành viên trong hôn nhân!

Một khi được con người lưu tâm, biết phương pháp phát triển nó: bằng chính con đường của sự phát huy về nhân cách đạo đức và lý trí.

Đặc biệt, nhất là tâm lý sáng suốt để áp dụng đúng “đắc nhân tâm” về T.C.T.Y vào cuộc sống lứa đôi một cách sâu sắc, sẽ cho bạn một kiếp sống tuyệt vời trong hạnh phúc phu thê, ngay trên trần thế này!



(*d)

Quy luật chung về Tâm lý và Sinh lý Tình yêu.

Tương ứng với một trạng thái tâm lý như vui, buồn, hờn, giận, ghét, thương, v.v... bao giờ cũng có sự tác động qua lại một cách hỗ tương, đến chức năng sinh lý (hưng phấn, ức chế, hoặc quân bình) về một hay nhiều cơ quan tổ chức tạng phủ như: tim, gan, phổi thận,... nào đó, trên cơ thể con người, và ngược lại.

<139>

Q uy luật Tâm sinh lý của con người nói chung và đặc biệt trong hôn phối nói riêng, là luôn luôn biến đổi không ngừng, từ trạng thái vui mừng hạnh phúc này, sang trạng thái hân hoan ngập tràn hạnh phúc khác, v.v...

Dưới sự tác động liên tục bởi nhiều điều kiện bên ngoài, cũng như bên trong cơ thể.

Tương tự như thế, tinh thần của bạn cũng có rất nhiều chuyển biến trái chiều: từ trạng thái vui mừng hạnh phúc này, sang nỗi khổ đau bất an, và sợ hãi khác - một cách liên tục mau lẹ - dưới tác động của điều kiện khách quan “bên ngoài”, và hoặc những dòng tư duy (...) chủ quan “bên trong”.

Do vậy, thường khiến tâm lý của bạn, khi thì hưng phấn hân hoan hạnh phúc, lúc lại buồn phiền lo âu, bất định! v.v...

Thậm chí, có những niềm vui ngọt ngào dâng tràn chưa tròn vẹn trên môi, thì vị mặn của dòng lệ kia đã vội vàng tuôn trào không dứt, v.v... với bao nỗi niềm thất vọng ê chề!... Xoay chuyển, đổi thay nhanh chóng bất thường, vô định cứ mãi diễn ra, và chẳng khi nào dứt!

Lắm khi, trái tim bạn tưởng chừng như bị ai bóp nghẹt, ngạt thở với bao áp lực từ nhiều phía: ám ảnh, ngờ vực, yêu thương,... và sợ hãi đồng hành. Ôi! Những gì gọi là niềm vui, là nỗi nhớ, là nguồn hạnh phúc trong kiếp sống phu thê:

“...Yêu là khổ! Ai qua rồi sẽ hiểu,

Không ngọt ngào như cổ tích ngày xưa.

Hờn chút thôi.....nỗi đau cũng đủ thừa!

Vui thoáng chốc, mà đau buồn... thì dai dẳng...” (75)

<140>

Để ngăn ngừa tránh khỏi phần lớn những lý do dẫn đến sự trái ý nghịch lòng, ưu tư, và những lo lắng, sợ hãi, v.v... Có thể ảnh hưởng nhiều đến đời sống hạnh phúc lứa đôi, như đã đề cập ở trên.

Việc áp dụng đúng và sâu sắc những Thiền Chúc Tình Yêu của đôi bạn tri âm vào cuộc sống hằng ngày, là một nền tảng căn bản không thể thiếu, và vô cùng quan trọng cho vấn đề tăng trưởng nguồn hạnh phúc lâu dài của nghĩa phu thê:

“Sống trọn kiếp đôi mình em nhé!

Những lời yêu chia sẻ bên nhau.

Tóc xanh nay đã điểm màu,

Vẫn không quản ngại dãi dầu nắng mưa!

(...)

Ôi cuộc sống muôn màu yêu lắm!

Sống vì nhau say đắm làm sao!

Ước mơ trong trắng hôm nào,

Hôm nay sướng thật biết bao vui mừng...” (76)

Điều này được ví như sự phân công tạo dựng “nền móng của một toà nhà”.

Tòa nhà sẽ được xây cao một cách vững chắc, không bị sụp đổ bởi sức nặng, không bị lay chuyển bởi giông tố cuồng phong... Là nhờ sự kiên cố, sức chịu đựng tốt cũng như cấu trúc khoa học của “nền móng ngôi nhà” vậy!

<135>

(76)

<https://wikicachlam.com/nhung-bai-tho-hay-ve-vo-chong-hanh-phuc-gia-dinh/>

Trọn đời - (Trần Bá Bích)

Cùng nhau áp dụng đặc nhân tâm về Thiên Chức Tình Yêu vào cuộc sống thực tế, nghĩa là mỗi bạn đang góp nửa phần công sức - để xây dựng “lâu đài hạnh phúc” của chính mình, và cũng chính là sự nỗ lực để “tận hiến” những gì tốt đẹp nhất đến người bạn trăm năm:

“...Ta với bạn là chồng là vợ,

Nghĩa phu thê còn có tri âm.

Cũng do mình vững dạ đồng tâm,

Thoát nghèo đói qua cơn bi cực...” (77)

Nhằm vun đắp hạnh phúc vững bền cho tòa lâu đài tình ái của bạn, ngày một thêm huy hoàng sáng lạn hơn trong cuộc sống này!

Hay nói một cách khác, tôn trọng lẽ sống trong T.C.T.Y với đầy đủ ý nghĩa của nó, nghĩa là bạn đang “dâng hiến” những điều kiện hầu như tối ưu nhất của mình, lên tâm sinh lý người hôn phối yêu quý - một cách thường xuyên - liên tục, từng phút, từng giờ, từng ngày trong cuộc sống chung!

Và nhờ đó, bạn sẽ đạt được ít nhất hai kết quả hạnh phúc tốt đẹp, tuyệt vời ngay trong thực tế hiện hữu đó là:

(1) Hạnh phúc do sự hoàn thành các T.C.T.Y đáp lại.

(2) Hạnh phúc quý báu của người yêu và được tình yêu đáp lại.

(77) <https://wikicachlam.com/nhung-bai-tho-hay-ve-vo-chong-hanh-phuc-gia-dinh/>
Tình vợ chồng (nguyễn Tâm).



(1)

Kết quả Hạnh phúc tốt đẹp trong thực tế Thứ nhất

Bạn sẽ cảm thấy hài lòng mãn nguyện với chính mình, khi đã chân thành dành cho người tri kỷ thân thương: những lời nói, những nghĩ cảm, ân tình tốt đẹp, khả ái vừa lòng, v.v... cũng như đã sống trọn vẹn với người - những thiên chức (*phận sự*) cần thiết của một người chồng/vợ trong cuộc sống chung:

“Mấy mươi năm đôi mình chung sống,

Nghĩa tràn đầy đất rộng trời cao.

Khó khăn bao bận thuở nào,

Vợ chồng chung sức, trời cao chứng lòng...”. (78)

Vì các cách hành xử thích hợp, hài hòa đáp ứng được lòng mong mỏi của đôi bên uyên ương trong

cuộc sống chung nêu trên, hay “Thiên Chức Tình Yêu” chính là sự phát huy những trạng thái tâm tốt - tâm thiện lành quý báu - trong một con người, mang tính “hiền dân” với tràn đầy trách nhiệm!

Do đó, mỗi khi nhớ lại những việc cần thiết phải làm, nên làm, xứng đáng phải làm: “ta đã phấn đấu, ta đã chịu thương, chịu khó, và đã nhiệt tâm ưu ái dành cho người bạn đời như vậy rồi!”

Nhờ thế, mà theo lẽ tự nhiên, bạn sẽ thường có cảm giác an lạc, nhẹ nhàng, và sự hài lòng mãn nguyện phát sinh lên nơi tâm lý của mình - **Đây là dạng hạnh phúc tuyệt vời được tạo nên, do sự hoàn thành thiên chức quý báu trong tình yêu đáp lại.**

<142>



(2)

Kết quả Hạnh phúc tốt đẹp trong thực tế Thứ ba

Chính là hệ quả hiển nhiên do hạnh phúc tốt đẹp trong thực tế thứ nhất mang lại, đó là:

Bạn sẽ thấy rõ và cảm nhận được niềm vui, nguồn hạnh phúc dâng tràn kỳ diệu, và tuyệt vời như thế nào, từ phía người bạn đời tri kỷ của mình - khi được bạn nhiệt tâm ưu ái dành đến cho người, những Thiên Chúc Tình Yêu vô cùng cần thiết ấy, và quý hoá ấy trong cuộc sống phu thê!

Vâng, thừa quý bạn hiền!

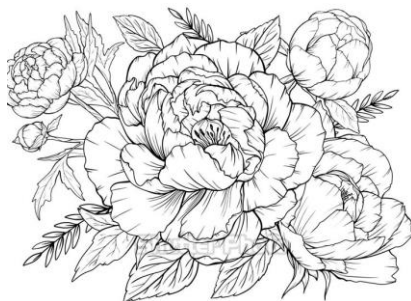
Đó chính là nguồn hạnh phúc lớn lao, niềm cảm kích, lòng tôn trọng, nghĩa tri ân, sự rung cảm sâu sắc, và lòng nhiệt thành một cách mãnh liệt, nhưng... tĩnh lặng, âm thầm!

Được phản hồi từ tâm sinh lý của chàng/nàng phúc đáp lại cho bạn - những cảm xúc thần tiên, những hương vị tình yêu ngọt ngào, và quý giá vô ngần trong cuộc đời này.

Điều mà “những ai đang yêu và muốn được yêu” trên trần thế, vẫn mơ ước, vẫn hoài mong có được từ người bạn đời tri âm dấu ái của mình!

Đây là **dạng hạnh phúc quý báu của người yêu, và được tình yêu đáp lại.**

<143>



“Dứt tập một”

Kính mời quý độc giả tham khảo tiếp tập 2 và 3.

Tóm tắt nội dung tập 2:

*** Thiên chức tình yêu thứ nhất (tiếp theo).**

(4d). Đề nghị, và giá trị lớn lao của sự tôn trọng trong Thiên Chức Tình Yêu.

(4e). Giá trị “Tôn trọng và Đồng cảm”, “bất ngờ” học được từ “quan điểm tốt”, và tâm tốt của bạn đối với những người khác lạ.

5. Thiên chức tình yêu thứ hai.

+ Tâm-Sinh lý của người vợ (phái yếu) mong đợi những lời nói như thế nào - trong thiên chức của người chồng - đề phát huy cường độ rung cảm yêu thương, và sự kính trọng từ hiến thể, ngày càng được gia tăng sâu sắc đến lang quân của mình?

(5a). Lựa lời nói thân ái, hòa nhã, và dịu nhẹ có nghĩa có tình, để đối đãi với nhau trong cuộc sống - không chỉ mang lại hương vị hạnh phúc trong hôn nhân, mà còn phát sinh lợi ích và khả năng đạt kết quả lớn, trên thương trường đối nhân xử thế!

(5b). Chân tình và sự cảm thông là một món quà lớn, mang lại hương vị tuyệt vời trong tình yêu.

(5c). Vợ/chồng thông minh, cần đóng các vai anh chị, cha mẹ, bạn bè, chủ tớ, thầy trò, tướng sĩ, v.v... trong đối đãi lẫn nhau. Để ban thưởng và khen ngợi đúng lúc cần thiết, hoặc để hóa giải nhiều nghịch cảnh khó xử, v.v... thường xảy ra! Thậm chí, có thể giải tỏa được những tình huống tương chừng như bế tắc!

(5d). Áp dụng “cách sống” của những bậc hiền trí, để tái lập quân bình hạnh phúc trong giai đoạn “thịnh, suy” của cuộc đời.

(5e). Chân thành dành đến cho nhau trong mọi lúc: như nguồn suối mát hạ nhiệt tâm can, không chỉ tăng hương vị tuyệt vời trong tình tri kỷ, mà còn giúp tâm hồn bạn bình an sáng suốt, và phát huy nhiều khả năng tích cực trong xây dựng sự nghiệp chung.

6. Thiên chức tình yêu thứ ba.

- Hướng dẫn trọng trách việc quản gia cho vợ đảm trách?

- Ý nghĩa của điều trên, đồng thời lợi ích lớn lao như thế nào, trong việc phát triển hạnh phúc và sự nghiệp chung?

7. Thiên chức tình yêu thứ tư.

- Tặng vật trang sức đến người tri kỷ (vợ) vào những dịp kỷ niệm, lễ, hội, v.v... làm tăng trưởng ít nhất 6 ý nghĩa đặc biệt gì, trong tình yêu?

(đứt quyển 2)

Tóm tắt nội dung tập 3:

8. Thiên chức tình yêu thứ năm.

Không quan hệ trái phép với người khác phái ‘nữ’ được nhiều lợi ích như:

- a. Để bảo vệ sự bình an và ưu tú tuyệt vời cho chính mình như thế nào?
- b. Để phát triển lợi ích lớn lao như thế nào, trong tình yêu hôn nhân? Tại sao?
- c. Để mang lại sự tốt đẹp hầu như toàn diện, về mọi mặt trong gia đình như thế nào? Tại sao?

(Dứt năm thiên chức của vị lang quân).

*** Chương 3**

9. Thiên chức tình yêu thứ nhất.

- Xếp đặt nhà cửa gọn gàng, ngăn nắp và vén khéo.
- Lợi ích lớn lao gì khi người vợ trong nhà phát huy được phương diện này?

10. Thiên chức tình yêu thứ hai.

- Sử dụng hợp lý và quý trọng mọi tài sản chồng tín nhiệm giao phó.
- Có nên chăng, cần sự thống nhất của phu thê trước khi quyết định một điều gì?....

11. Thiên chức tình yêu thứ ba.

Không quan hệ trái phép với người khác phái “nam” để:

- * Gìn giữ sự bình an và nhiều ưu tú tuyệt vời cho chính mình như thế nào?
- * Mang lại lợi ích lớn lao như thế nào cho hạnh phúc

hôn nhân? Tại sao?

* Mang lại sự phát triển thịnh vượng, hầu hết mọi mặt trong gia đình như thế nào? Tại sao?

(Ý nghĩa phần lớn tương tự như T.C.T.Y của người chồng).

12. Thiên chức tình yêu thứ tư

+ Đảm trách, quản lý hầu hết các công việc trong nhà thay thế cho chồng.

+ Lợi ích lớn lao gì, khi người vợ trong nhà phát huy được phương diện này?

13. Thiên chức tình yêu thứ năm

+ Đại diện gia đình tiếp đón bạn bè và thân quyến của chồng khi đến nhà như thế nào? Có ý nghĩa gì trong hạnh phúc hôn nhân?

14. Đặc nhân tâm về thuật xử thế hai phương diện tâm lý đối lập phổ biến trong đời sống tình yêu.

*** Chương 4: Kết luận.**

*** Chương 5: Phụ lục.**

Những tư liệu liên quan đến quá trình biên soạn tác phẩm

* Nguồn chính:

- . Sigalovada Sutta - tâm sinh lý gia đình và xã hội -
(The Digha Nikaya 31st);
- . Abhidhamma for beginner - tâm lý học cho người bắt đầu
- (by Egerton C.baptist); <https://www.evergreen.buddhist.com>
- . Abhidhamma - Tâm sinh lý học - (nhiều tác giả);

* Nguồn phụ:

- . <https://trithucvn.net/van-hoa/>;
- . vanchuongviet.org;
- . Truyện kiều – (Nguyễn Du);
- . sachhayonline.com - (Chí Phèo – Nam Cao);
- . <https://www.uct.edu.vn> - (Thơ cầu hôn);
- . Luận ngữ của người Trung Hoa;
- . gotiengviet.com.vn>ca-dao-co;
- . Dhammapada – verse 2. (nhiều tác giả);
- . mb.dkn.tv - Đại kỹ nguyên - (Khiêm Từ);
- . <https://hellobacsi.com/benh/ha-duong-huyet/>;
- . <https://ocuaso.com/tho-viet-nam/xuan-dieu/giuc-gia/>;
- . <https://www.uct.edu.vn/hung-bai-tho-tinh-hay-nhat-the-ki>;
- . <https://chieuta.com/tho-tinh-han-ke-bac-tinh.html>;
- . <https://www.tudiendanhnghon.vn/ca-dao/tinh-nghia-vo-chong>;
- . [nt. /ca-dao/ct/itemid/23503](http://nt.ca-dao/ct/itemid/23503);
- . [nt. /23477](http://nt.ca-dao/ct/itemid/23477);
- . [nt. /ca-dao/ct/itemid/20155](http://nt.ca-dao/ct/itemid/20155);
- . Text123.doc.org;
- . <https://lazi.vn>;
- . hoavouu.com;

- . Zingmp3.vn;
- . <https://facebook.com> – (Ca dao);
- . Caulacbovb.com>viewtopic - (Si tình);
- . Những giọt lệ - Hàn mặc Tử;
- . Mười Pháp Ba La Mật - (nhiều tác giả);
- . <https://www.thivien.net/> - (Vì sao – Xuân Diệu);
- . nt. /Khuy%E1%BA%BFt-danh-Vi%E1%Bi/;po;
- . <https://www.facebook.com> - (Lục bát đời tôi - giục giã);
- . nongnghiep.vn – (Truyện Kiều - Nguyễn Du);
- . <http://khotangcadao.com/ot-nao-la-ot-chang-cay/>;
- . <https://cadao.me/an-thi-an-nhung-mieng-ngon/>;
- . nt. /thanh-ngu-tuc-ngu/da-nat-vang-phai/;
- . nt. /chieu-chieu-co-ke-that-tinh/;
- . nt. /chang-ve-thiep-nho-dam-dam/;
- . nt. /rau-tom-nau-voi-ruot-bau/;
- . nt. /von-toi-co-mau-dau-ham/;
- . nt. /thuong-chong-phai-khoc-mu-gia/;
- . Diêu Nguyễn - https://poem.tkaraoke.com/72274/Yeu-La_Kho.html;
- . chieu.ta.com/chum-tho-hay-ve-vo-nhung-bai-tho-hay-tang-vo
- . cafebiz.vn>canh_bao_moi_lan_tuc_gian_la_1_tran_dong_dat_trong_co_the_.
- . giacngo.vn;
- . <https://sachvui.com>;
- . <https://lazi.vn/tvdn/d/>;
- . [123doc.org//document](http://123doc.org/document);
- . uct.edu.vn/tho-7-chu;
- . ngoisaomaiyeu.violet.vn;
- . thuvienhoasen.org;
- . <https://haschema.com/books/>;

- . <https://vi.wiktionary.org/wiki/b%E1%B>;
- . Tiểu bộ tập IV – (Phẩm Kurunga);
- . thivien.net/ (ca dao tục ngữ Việt Nam);
- . nt. (Vũ Hoàng Chương);
- . nt. /xuan-dieu/yeu/poem-qky6lh;
- . Hịch tướng sĩ – Bình Ngô Đại Cáo - (Nguyễn Trãi);
- . <http://tranhthuphapvn.com/12439431/thu-phap-chu-nhan-12.html>;
- . <https://vnexpress.net/goc-nhin/nhan-nai-voi-tinh-yeu-3880866.html>;
- . <https://www.uct.edu.vn/tho-ve-y-chi> - (tuyển tập những bài thơ về ý chí);
- . <http://vanhoc.xitrum.net/thoca/hiendai/4953.html> - (Xuân Diệu);
- . <https://vi.wikipedia.org/wiki/Han-Tin> - (Hán sở tranh hùng);
- . nt. /Viet-vuong:// - Cau-Tien;
- . <https://www.facebook.com/laivansamtv> - (Thương vợ - Lại Văn Sâm);
- . <https://chaymoc.com/loi-noi-chang-mat-tien-mua/>;
- . <https://www.facebook.com/309236549262032/photos/a.311886528997034/464606633725022/?type=1&theater>;
- . [h/lục-bát-đời-tôi-tập-1-chưa-tròn-ân-tình](http://luc-bat-doi-toi-tap-1-chua-tron-an-tinh);
- . <https://ocuaso.com/tho-viet-nam/hodzenh/bai-tho-tang-vo>;
- . <http://culturemagazin.com/vi/12-ben-nuoc/>;
- . namkyluctinh.com (ca dao miền nam);
- . <https://wikicachlam.com/nhung-bai-tho-hay-ve-vo-chong-hanh-phuc-gia-dinh/>;
- . daibieunhandan.vn (truyện kiều - Nguyễn Du);
- . poem.karaoke.com (chính phụ ngâm);
- . hamuyen.blogspot.com (táng hoa ngâm);

- . <https://cadao.me/thuc-khuya-moi-biet-dem-dai/nt./lenh-denh-mot-chiec-thuyen-tinh/>;
- . <http://www.namkyluctinh.com/cadao/cadao-d.htm>;
- . https://vi.wikipedia.org/wiki/Hai_B%C3%A0_Tr%C6%B0ng;
- . nt. /Elizabeth_I_c%E1%BB%A7a_Anh;
- . Phước đức phát sanh từ đâu (cùng tác giả);
- . <https://budsas.org/unil> - Dhammapada sutta - (nhiều tác giả);
- . <http://khotangcadao.com/thang-mo-cao-bang-thang-danh-vong/>;
- . Quy Luật Phát Triển Tài Sản Cho Mọi Thời Đại (cùng tác giả);
- . Budsas.org <=> Budsas.org - sự tích Visàkhà - (Nguyễn Điều 1994);
- . Anguttara Nikàya III. - Phẩm 7 pháp – (Nhiều tác giả);
- . https://hvdic.thivien.net/hv/cung_khau_mac_truy;
- . Budsas.org - Dhammapada - (nhiều tác giả);
- . (1) Tương ứng bộ Samyutta Nikaya -Tập 36.15 sát- luy; Đại 2,263b (S.i,6)
- . (2) Thiên có kế (tập I); (II) phẩm vườn hoan hỷ; (IV) giai cấp sát để ly;
- . A Happy Married Life A Buddhist Perspective (Ven.Dr. K. Sri Dhammananda);
- . https://lyric.tkaraoke.com/19015/di_dau_cho_thiep_theo_cung.html;
- . <http://www.manhmap.com> - (Mẹ chồng nàng dâu);
- . giaoducthoidai.vn/gia-dinh/tuong-do-tam-sinh-nguoi-thien-tam-tat-co-phuoc-tuong...;
- . <https://thuthuat.taimienphi.vn/nhung-cau-tho-hay-ve-cuoc-song-34510n.aspx>;
- . ttvn.vn;
- . Trọn đời - (Trần Bá Bích);.

- . culturemagazin.com;
- . benhhiemmuon.vn;
- . <https://giacngo.vn/phathoc/2013/03/12/374401/>;
- . <https://cadao.me/thanh-ngu-tuc-ngu/cay-kho-khong-co-loc-nguoi-doc-khong-co-con/>;
- . nt. /co-chong-ma-chang-co-con/;
- . http://18.191.15.150/list_of_tuan_thu_29_thai_ky_chao_buoi_toi_ngay_01;
- . <https://vietbao.vn/Doi-song-Gia-dinh/Chong-nhu-cai-gio-vo-nhu-cai-hom/20749904/244/>;
- . [http://www.hoalinhthoai.com/philology/detail/PP-32/CA-DAO-VE-TINH-YEU-LUA- DOI.html](http://www.hoalinhthoai.com/philology/detail/PP-32/CA-DAO-VE-TINH-YEU-LUA-DOI.html);
- . dkn.tv/van-hoa-mot-cau-noi-thien-am-ba-dong-loi-doc-hai-nguoi-sau-thang.html;
- . nt. /notes/khla-phnum-chan
- . (https://poem.tkaraoke.com/13228/Kiep_Lay_Chong_Chung.html - (Hồ Xuân Hương);
- . <http://vforum.vn/diendan/showthread.php?127173-Tho-7-chu-ve-tinh-yeu-hay-y-nghia>;
- . nt. (khuyến anh chăm chỉ nghề nhỏ);
- . <https://lazi.vn/cdtn/d/16723/doi-long-an-khe-an-sung-trong-thay-me-chong-thi-nuot-chang-troi>;
- . LCE.edu.vn/vi/news/tin-tuc-su-kien-43/ - (mối quan hệ của bố mẹ và con rể.)... (DCBTT-197);
- . <https://giaoducthoidai.vn/gia-dinh/loi-phat-day-ve-7-hang-vo-o-doi-ban-thuoc-kieu-nao-3966381-l.html>;
- . <https://lazi.vn/cdtn/d/16349/vi-dau-nuoc-chay-da-mon-xa-nhau-nghin-dam-long-con-nho-thuong>;
- . <http://quehuongonline.vn/ca-dao-tuc-ngu/ca-dao-ve-tinh-cam-vo-chong-5498.htm>;
- . <https://www.facebook.com/noibancothetamsu/>

- posts/386725698192482/;
- . nt. /diendanhgth.vn/posts/408824542528180/;
- . https://www.chungta.com/nd/tu-lieutracuu/nhung_bai_tho_ve_le_song.htm;
- . <https://www.tudiendanhgon.vn> - (và nhiều tác giả);
- . nt. – (Ca dao về hôn nhân - tình nghĩa vợ chồng);
- . http://vforum.vn/diendan/show_thread.php?127173-Tho-7-chu-ve-tinh-yeu-hay-y-nghia;
- . nt. (khuyến anh chăm chỉ nghề nho);

**Các từ, cụm từ quy ước đồng nghĩa,
và viết tắt:**

A. Các cụm từ quy ước đồng nghĩa

Vợ chồng:	Vợ:	Chồng:
Đôi bạn tri kỷ;	Hiền thê;	Đáng mày râu;
Đôi bạn tri âm;	Người bạn đời; người bạn trăm năm	Người hôn phối;
Đôi bạn hôn phối;	Phu nhân;	Đức lang quân;
Tình phu thê;	Người bạn tri âm;	Phu quân;
Đôi bạn đời	Từ mẫu của các con;	Người bạn đời;
Đôi bạn trăm năm;	Người tri kỷ;	Người bạn tri âm;
Người đầu ấp tay gối;	Người hôn phối;	Người dẫu ái;
	Người dẫu ái;	Người tri kỷ;
	Phái liễu yếu đào tơ;	Nhà em;

	Phái chân yếu tay mềm;	Đằng ấy;
	Nàng dâu thảo;	Phái mạnh;
	Đằng ấy;	Chàng;
	Mẹ nó;	Bố nó;
	Cô nàng;	
	Nàng;	
	Người vợ hiền;	
	Phái nữ	

B. Các cụm từ viết tắt:

1. Bí quyết hạnh phúc = B.Q.H.P;
2. Thiên chức tình yêu = T.C.T.Y;
3. Tâm – Sinh lý = T.S.L;
4. Như trên = nt

Kính mời quý độc giả đón đọc những tác phẩm cùng Tác giả:

1. Bí quyết hạnh phúc trong tình yêu (tập 2)
2. Bí quyết hạnh phúc trong tình yêu (tập 3).
3. Gốc rễ của người thành công.
4. Nguồn gốc cho người thành đạt.
5. Quy luật phát triển tài sản – cho mọi thời đại (tập 1&2)
6. Châu ngọc trong ta.
7. Những lời dạy vàng của Đức Phật.
8. Phước đức phát sanh từ đâu (tập 1&2).
9. Phước lành của tình thương.
10. Thiền định và sức khỏe.
11. Chìa khóa vàng vào kho tàng hạnh phúc (thiền hơi thở).
12. Kỹ thuật thiền niệm Ân Đức Phật.
13. Phước báu vô lượng thiền Arahham.
14. Chiếc lá trong rừng (anh ngữ).

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65.Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 024.3 9260024 Fax : 024.3 9260031

Bí Quyết Hạnh Phúc Trong Tình Yêu (tập 1)

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập

LÝ BÁ TOÀN

Phụ trách bản thảo: Sukha Panna

Biên tập viên: Ngô Thị Hồng Tú

Thiết kế bìa: Hoàng Huy

Trình bày: Diệu Linh

Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH TRÍ TUỆ THẾ GIỚI

Quốc lộ 1A, Số 59, thôn Viêm Tây 2, xã Điện Thắng Bắc,

thị xã Điện Bàn, Tỉnh Quảng Nam.

ĐT: (+84) 89.649.1512 - 938.652.360

Website: www.trituethegioi.com

In 1000 cuốn, khổ 13x20.5, Tại Công ty CP In TM Đông Dương.

161/1 Lũy Bán Bích, P. Hiệp Tân, Q. Tân Phú, TP. HCM.

Số XNĐKXB: 342-2023/CXBIPH/13-08/HĐ

Số QĐXB của NXB: 497/QĐ-NXBHĐ

In xong và nộp lưu chiểu năm 2023

Mã ISBN: 978-604-398-016-6

copyright © 2018 Ngô Thành Thanh - Số: 6822/2018/QTG.

