

Câu chuyện "chữa lành"



CÔNG TÁC XÃ HỘI TRONG HỆ THỐNG TƯ PHÁP:

“Cánh tay” giúp trẻ em phạm pháp vượt qua khó khăn cuộc đời

Thanh, thiếu niên vi phạm pháp luật xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau như đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi chưa phát triển đầy đủ; môi trường sống trong gia đình có nhiều trục trặc; chịu tác động mạnh mẽ từ các mặt tiêu cực của nền kinh tế thị trường. Thực tế cho thấy, nếu thanh, thiếu niên vi phạm pháp luật được hưởng các dịch vụ công tác xã hội hiệu quả thì tỷ lệ tái phạm thấp hơn.

Tăng cường vai trò của nhân viên CTXH trong hệ thống tư pháp

Theo thống kê của các cơ quan pháp luật gần đây cho thấy rằng tình hình vi phạm pháp luật của thanh, thiếu niên ngày càng gia tăng. Các loại vi phạm pháp luật không chỉ tăng về số lượng mà chủ thể, tính chất nguy hiểm của vụ việc cũng tăng lên và xu hướng trẻ hóa ngày càng rõ rệt. Kết quả về điều tra, truy tố người dưới 18 tuổi vi phạm hình sự và thi hành án hình sự đối với người dưới 18 tuổi giai đoạn từ 01/01/2016 đến 31/3/2021 cho thấy, các cơ quan chức năng đã khởi tố, điều tra 16.467 bị can; truy tố 14.536 bị can; xét xử 9.511 bị cáo; đình chỉ 77 bị can; Quyết định thi hành án hình sự 7.995 bị án, trong đó: Quyết định thi hành hình phạt tù có thời hạn 4.016 trường hợp; Quyết định thi hành hình phạt tù nhưng cho hưởng án treo 1.842 trường hợp; Quyết định thi hành hình phạt cải tạo không giam giữ 484 trường hợp...

Vi phạm pháp luật của thanh, thiếu niên diễn ra phổ biến ở nhiều lĩnh vực khác nhau của đời sống kinh tế, xã hội, an ninh trật tự, văn hóa... với các tội danh như: cướp tài sản; cố ý gây thương tích, giết người, cưỡng đoạt tài sản... Những thông tin này được đưa ra tại Hội thảo quốc tế “Hoàn thiện khung pháp lý phát triển công tác xã hội tại Việt Nam” diễn ra cuối tháng 3/2023 do Trung ương Đoàn TNCS Hồ Chí Minh phối hợp với Bộ LĐ-TB&XH tổ chức.

Theo bà Nguyễn Phương Anh – Khoa Công tác xã hội, Trường ĐH Lao động xã hội, trong lĩnh vực tư pháp, nhân viên công tác xã hội (CTXH) có thể thực hiện vai trò thông qua những hoạt động như: hỗ trợ nạn nhân và nhân chứng tham gia vào hệ thống tư pháp; hỗ trợ nạn nhân là trẻ em và gia đình trong quá trình tham gia tố tụng; thực hiện báo cáo xã hội cho tòa án; hỗ trợ tâm lý - xã hội và phục hồi cho người chưa thành niên vi phạm pháp luật...

Đối với thanh, thiếu niên vi phạm pháp luật, CTXH trong lĩnh vực tư pháp giúp cho thanh, thiếu niên không có cảm giác bị cô đơn, bỏ rơi, người thừa trong xã hội và quan trọng hơn là giúp cho họ bình tâm hơn trong việc nhận thức được các lỗi lầm dẫn đến hành vi của mình, nhận thức rõ mục đích của các biện pháp xử lý mà mình sẽ phải nhận, phải chấp hành trong tương lai không chỉ là trừng trị hành vi sai trái của mình và răn đe đối với những



● Ảnh minh họa.

Ở các nước như Pháp, Tây Ban Nha, Ý, Bỉ và các nước thuộc địa cũ của Pháp ở châu Phi, bộ phận CTXH nằm trong tòa án người chưa thành niên và thuộc thẩm quyền quản lý của thẩm phán chuyên trách về người chưa thành niên. Trong mô hình này, có mối quan hệ chặt chẽ giữa nhân viên CTXH và tòa án. Nhân viên CTXH đóng vai trò tích cực trong tố tụng tại tòa án bằng cách tư vấn cho thẩm phán áp dụng hình phạt hoặc biện pháp phù hợp nhất.

Ở các nước như Đức, Nga, Mỹ, Anh và hầu hết các nước thuộc địa cũ của Anh, nhân viên CTXH tham gia hệ thống tư pháp cho người chưa thành niên không trực thuộc tòa án mà thuộc một cơ quan hoặc tổ chức khác, phổ biến nhất là Bộ Tư pháp và Bộ chịu trách nhiệm về các vấn đề xã hội. Bộ phận này hoạt động độc lập với tòa án song tư vấn và hỗ trợ trong suốt quá trình tố tụng... (Nguồn: UNICEF)

trường hợp khác, mà hơn cả là còn mong muốn cải biến mình trở thành người có ích cho xã hội sau này là rất quan trọng.

Tuy nhiên, CTXH trong lĩnh vực tư pháp còn mang tính tự phát, tự nguyện và chưa được thừa nhận như một hoạt động chuyên nghiệp. Trong bối cảnh hiện nay, một số nhiệm vụ của nhân viên CTXH lại đang được thực hiện bởi lực lượng Công an nhân dân và công chức của UBND cấp xã. Những nhân viên, công chức này kiêm nhiệm nhiều công việc khác nhau và nhiệm vụ cũng nhiều, bên cạnh đó họ chưa được đào tạo bài bản và chính quy về kỹ năng chuyên môn để giải quyết có hiệu quả các vấn đề xã hội. Để thay đổi tình trạng này, Việt Nam có thể thực hiện các hoạt động khác nhau, trong đó chủ đạo tập trung vào các nhiệm vụ nhằm để tăng cường vai trò của nhân viên CTXH trong hệ thống tư pháp từ việc học hỏi các nhiệm vụ và vai trò của nhân viên CTXH trong lĩnh vực tư pháp tại một số quốc gia, theo bà Nguyễn Phương Anh.

Tháng 12/2022, tại Hội thảo “Hoàn thiện chính sách, pháp luật CTXH trong lĩnh vực tư pháp”, bà Lê Hồng Loan - Trưởng chương trình Bảo vệ trẻ em, Quỹ Nhi đồng Liên Hợp quốc cũng nêu quan điểm, Việt Nam cần có các giải pháp và kế hoạch để tăng cường vai trò của nhân viên CTXH trong hệ thống tư pháp, đặc biệt là tư pháp với người chưa thành niên, trong Kế hoạch thực hiện Đề án quốc gia về phát triển nghề CTXH giai đoạn 2021-2030. Đồng thời, cũng cần xây dựng một kế hoạch tổng thể về tăng cường hệ thống tư pháp với người chưa thành niên.

“Trên thế giới, nhân viên CTXH và cộng tác viên xã hội là những lực lượng

quan trọng trong hệ thống tư pháp cho người chưa thành niên. Sự tham gia của nhân viên CTXH là đặc biệt quan trọng để xử lý hiệu quả người chưa thành niên vi phạm pháp luật. Nhiều hoàn cảnh dẫn tới trẻ em phạm tội mang tính chất xã hội và có liên quan tới những vấn đề phúc lợi xã hội. Việc tiếp tục tăng cường hệ thống bảo vệ trẻ em và cải thiện các biện pháp nhằm ngăn ngừa và hỗ trợ trẻ em đang gặp rủi ro, trẻ em cần bảo vệ đặc biệt, trong đó có trẻ em vi phạm pháp luật là cần thiết”, bà Loan nhấn mạnh.

Cần có một văn bản quy định chuyên biệt về CTXH

Ở Việt Nam hiện nay các văn bản quy phạm pháp luật có liên quan đến CTXH nằm rải rác ở các văn bản như: Nghị định 68/2008/NĐ-CP ngày 30/5/2008 của Thủ tướng Chính phủ quy định điều kiện, thủ tục thành lập, tổ chức, hoạt động và giải thể cơ sở bảo trợ xã hội; Thông tư 34/2010/TT-BLĐTBXH ngày 08/11/2010 của Bộ LĐ-TB&XH quy định tiêu chuẩn nghiệp vụ các ngạch viên chức CTXH; Thông tư 07/2013/TT-BLĐTBXH ngày 24/5/2013 quy định tiêu chuẩn nghiệp vụ cộng tác viên CTXH; Thông tư liên tịch 09/2013/TTLT-BLĐTBXH-BNV ngày 10/6/2013 Hướng dẫn chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của trung tâm cung cấp dịch vụ CTXH công lập...

Năm 2010, Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 32/2010/QĐ-TTg, bắt đầu quá trình hình thành CTXH chuyên nghiệp trong phạm vi hệ thống phúc lợi xã hội của Chính phủ. Dựa trên Quyết định này, Bộ LĐ-TB&XH đã xây dựng Đề án Quốc gia về phát triển nghề CTXH, trong đó xác định những mục

tiêu từ năm 2010 đến năm 2020, bao gồm cả mục tiêu xây dựng một hệ thống cung cấp những dịch vụ CTXH ở cấp tỉnh, huyện và xã. Năm 2021, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 112/QĐ-TTg ngày 22/01/2021 về chương trình phát triển CTXH giai đoạn 2021-2030. Cùng với đó, một số vấn đề liên quan đến CTXH đã bước đầu được đề cập trong một số luật như: Luật Nuôi con nuôi 2010, Luật Trẻ em 2016, Luật Thi hành án hình sự 2019, Luật Phòng chống bạo lực gia đình 2022...

“Từ thực trạng này, Việt Nam cần có một văn bản quy định chuyên biệt về CTXH. Trên cơ sở luật, Chính phủ và các bộ, ngành sẽ đưa ra các quy định chi tiết về các vấn đề như: cấp chứng chỉ nghề CTXH; tổ chức, hoạt động của các trung tâm cung ứng dịch vụ xã hội; vị trí việc làm, ngạch, bậc lương của nhân viên CTXH; CTXH trong các lĩnh vực tư pháp, trẻ em, y tế...” là ý kiến của hai tác giả Đỗ Thị Thu Hằng (Viện Nghiên cứu Thanh niên) và Nguyễn Tuấn Dũng (Vụ Văn hóa, giáo dục – Văn phòng Quốc hội) trong tham luận tại Hội thảo quốc tế “Hoàn thiện khung pháp lý phát triển công tác xã hội tại Việt Nam” tháng 3/2023.

Cũng tại Hội thảo, ThS Cao Đăng Vinh - Phó Vụ trưởng Vụ Pháp luật Dân sự - Kinh tế, Bộ Tư pháp nêu quan điểm, CTXH trong lĩnh vực tư pháp có thể hiểu là những hoạt động chuyên nghiệp nhằm giải quyết các vấn đề của cá nhân, gia đình, cộng đồng và xã hội trong các hoạt động thuộc lĩnh vực tư pháp như: hỗ trợ tư pháp, điều tra, truy tố, xét xử, thi hành án, góp phần bảo đảm thực hiện quyền con người, công bằng, tiến bộ xã hội. Qua các nghiên cứu đã chứng minh một cách rõ ràng rằng, các dịch vụ CTXH hiệu quả có liên quan đến tỷ lệ tái phạm thấp hơn.

Tuy nhiên, dịch vụ CTXH trong lĩnh vực tư pháp hiện nay mới tập trung hỗ trợ, giúp đỡ người vi phạm pháp luật, người phạm tội, người bị kết án, chấp hành án mà chưa thực sự chú trọng đến việc cung cấp các dịch vụ CTXH cho đối tượng là người bị hại, nạn nhân của các vụ vi phạm pháp luật, vụ án như nạn nhân bị mua bán người, nạn nhân bị xâm hại tình dục..., đặc biệt nạn nhân là người dưới 18 tuổi.

Theo ThS Cao Đăng Vinh, trong lĩnh vực tư pháp hiện nay chưa có văn bản pháp luật quy định trực tiếp, cụ thể về nghề CTXH hay người làm CTXH. “Với thực trạng pháp luật Việt Nam hiện nay quy định về việc hỗ trợ, trợ giúp các đối tượng yếu thế trong xã hội thì đã đến lúc cần nghiên cứu để xây dựng một văn bản quy phạm pháp luật riêng về CTXH, trong đó có các quy định về CTXH trong lĩnh vực tư pháp, có thể tập trung vào một số vấn đề như: các dịch vụ CTXH trong lĩnh vực tư pháp; vai trò, vị trí, chức năng, trách nhiệm của nhân viên CTXH trong việc cung cấp các dịch vụ công tác xã hội chuyên nghiệp trong hệ thống tư pháp; cơ chế tuyển dụng người làm CTXH trong lĩnh vực tư pháp; yêu cầu năng lực, trình độ chuyên môn cán bộ làm CTXH trong lĩnh vực tư pháp...” - ThS Cao Đăng Vinh nhấn mạnh. **HỒNG MINH**

Khi “cộng đồng dân cư” quản lý rừng

Nhiều câu chuyện đã được chia sẻ và thảo luận liên quan đến vấn đề thời sự hiện nay như: tình hình thực tiễn về quản lý và sử dụng 3,3 triệu ha rừng và đất rừng chưa có chủ do UBND cấp xã đang tạm thời quản lý hiện nay ở Việt Nam; giải pháp quản lý và sử dụng hiệu quả phần diện tích đất rừng này ra sao?...

PGS.TS. Nguyễn Bá Ngãi, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội chủ rừng Việt Nam (VIFORA), cho biết Việt Nam có 14.745.201 ha rừng. Trong đó rừng tự nhiên: 10.171.757 ha; rừng trồng: 4.573.444 ha. Phân chia về chủng loại rừng: Rừng đặc dụng hiện có 2.195.725 ha, chiếm 14,8%; rừng phòng hộ có 4.695.514 ha, chiếm 31,8%; rừng sản xuất có 7.853.962 ha, chiếm 53,4%.

Theo ông Ngãi, hiện cả nước có 167 Ban quản lý rừng đặc dụng, gồm 34 Vườn Quốc gia, 56 Khu bảo tồn thiên nhiên, 14 Khu bảo tồn loài, 9 Khu dự trữ sinh quyển và 54 Khu bảo vệ cảnh quan được giao quản lý 2.175.082 rừng, chủ yếu là rừng đặc dụng. Cùng với đó, 216 Ban quản lý rừng phòng hộ đang quản lý 3.059.535 ha rừng, chủ yếu là rừng phòng hộ.

Nhiều năm qua, Nhà nước đã thực hiện giao đất giao rừng sản xuất cho các chủ rừng để thực hiện sản xuất trên đất lâm nghiệp. Đến thời điểm này, có 112 công ty lâm nghiệp nhà nước và một số công ty, doanh nghiệp được giao 1.688.803 ha rừng sản xuất; trên 1 triệu hộ gia đình hộ gia đình, cá nhân trong nước được giao 3.101.858 ha rừng, chủ yếu là rừng sản xuất. Nhà nước và các địa phương cũng đang cho các doanh nghiệp đầu tư nước ngoài thuê 15.213 ha đất rừng sản xuất để trồng rừng.

Cùng với đó, đã có trên 10.000 cộng đồng hiện đang quản lý và sử dụng (gồm đã giao và tự công nhận) 989.827 ha rừng, chủ yếu là rừng tự nhiên đặc dụng, rừng tự nhiên phòng hộ. Hiện vẫn còn 3.337.770 ha rừng nghèo, rừng nghèo kiệt và đất chưa có rừng, chưa được giao cho các chủ thể, mà vẫn tạm do UBND cấp xã quản lý. Ngoài ra, có 377.202 ha rừng được giao đối với các tổ chức là lực lượng vũ trang, khoa học công nghệ.

Trong khi đó, “cộng đồng dân cư thôn được giao rừng sản xuất nhưng không có các quyền như các chủ rừng khác. Như quyền chuyển đổi, chuyển nhượng, cho thuê, thế chấp, góp vốn kinh doanh bằng giá trị quyền sử dụng rừng được giao. Hệ lụy là, cộng đồng dân cư chưa thiết tha nhận đất để trồng rừng sản xuất, việc giao đất, giao rừng chậm, đất chưa giao còn nhiều”- PGS. TS. Nguyễn Bá Ngãi chia sẻ thực tế.

Cụ thể hơn, PGS.TS Nguyễn Bá Ngãi cho hay trong số 989.827 ha rừng đang được quản lý bởi 10.000 cộng đồng thôn bản, có 524.477 ha đã giao và cấp giấy chứng nhận quyền sử dụng rừng cho cộng đồng. Các thành viên cộng đồng đã tự hợp tác với



3,3 triệu ha rừng và chuyện “người trong cuộc”



● Những “người trong cuộc” đi tìm giải pháp cho 3,3 triệu ha rừng Việt Nam. (Ảnh: N.Thương)



n nhau thành lập hệ thống tổ chức quản lý rừng, xây dựng hương ước, cơ chế hưởng lợi, tổ chức quản lý, bảo vệ và phát triển rừng.

Hiện tại, theo thống kê đã có hàng trăm mô hình rừng cộng đồng được tổ chức quản lý và sản xuất có hiệu quả trên cả nước được thực hiện bởi các chương trình, dự án. Đơn cử, như Dự án tăng cường lâm nghiệp cộng đồng ở Việt Nam (2012-2016) trên địa bàn 10 tỉnh.

Theo ông Ngãi, tuy “cộng đồng” nói chung, “cộng đồng dân cư” nói riêng không phải là pháp nhân, nhưng pháp luật hiện hành quy định theo hướng công nhận cộng đồng dân cư như một chủ thể đặc biệt trong các quan hệ pháp luật. Các bộ luật quan trọng như Bộ luật Dân sự năm 2015, Luật Đất đai năm 2013, Luật Lâm nghiệp năm 2017 đều có các quy định khá thống nhất về cộng đồng dân cư trên các khía cạnh liên quan đến tiếp cận, quản lý, sử dụng tài nguyên thiên nhiên và tài sản chung.

Thế nhưng đến nay, vẫn còn nhiều điểm thiếu trong khuôn khổ pháp lý, cơ chế, chính sách về cộng đồng. Cộng đồng nói chung và cộng đồng dân cư nói riêng không được pháp luật thừa nhận là một pháp nhân. “Do không phải là một pháp nhân nên cộng đồng thiếu các quy định pháp lý giải quyết quan hệ dân sự trong quản lý rừng, kể cả xử lý hành chính, hình sự các tranh chấp phát sinh. Cũng do cộng đồng dân cư không phải là một pháp nhân nên không có cơ hội hay có đủ các điều kiện để tiếp cận các nguồn tài chính cho quản lý, bảo vệ và phát triển rừng”, ông Ngãi nhấn mạnh.

Đảm bảo thủ tục pháp lý khi giao rừng

Từ góc nhìn “người trong cuộc”, ông Quang Văn Minh, Chủ tịch UBND xã Chiềng Pắc, huyện Thuận Châu, Sơn La cho biết: “Tại địa phương, rừng chiếm 1/3 diện tích xã, đã giao một phần cho các bản quản lý. Tuy nhiên khi triển khai phát sinh các vấn đề khó khăn: Không thể đo lường cụ thể, các bản có diện tích rừng được giao xâm lấn lẫn nhau. Một số chủ rừng chưa quan tâm sát sao đến việc thăm nom, bảo vệ, chăm sóc. Vẫn còn mặc định đây là rừng của chung, thù lao chỉ hơn 500.000 đồng/ha/năm.

Do vậy, ông Minh kiến nghị các Bộ, ngành có giải pháp khắc phục tình hình hiện nay trong quản lý rừng. Nhà nước xem xét để nâng mức hỗ trợ để bà con có thêm động lực, cải thiện thu nhập. Đặc biệt là có giấy tờ pháp lý quy định rõ ràng để nâng trách nhiệm của các chủ rừng được giao.

Ông Hoàng Xuân Diên, Chi hội trưởng Chi hội rừng Sơn Dương, Tuyên Quang cho biết, hiện nay, các xã chủ yếu giao rừng bằng “miệng” mà chưa có căn cứ giấy tờ cơ sở pháp lý nào. Điều đó cho thấy thiếu tính chính danh dẫn thiếu trách nhiệm đi kèm. “Cách giao rừng là rất quan trọng. Chúng tôi kiến nghị các Bộ/ngành liên quan có các xem xét đề xuất cụ thể để tránh tình trạng 3,3 triệu ha rừng mãi ở tình trạng “cha chung không ai khóc”, không mang lại được hiệu quả như mong đợi”, ông Diên nêu vấn đề.

Đồng quan điểm, ông Phùng Thanh Minh, Chi hội trưởng rừng xã Xuân Đài (Tân Sơn, Phú Thọ) cho biết, tổng diện tích rừng của

xã khá nhiều, trên 875,1 ha rừng, gồm rừng đặc dụng, phòng hộ và sản xuất. Thêm vào đó, 975,1ha lâm trường chuẩn bị giao cho xã Xuân Đài quản lý. “Tuy một phần rừng xã đã giao cho các khu quản lý nhưng chưa có giấy tờ. Một phần giao cho người dân nhưng chưa hiệu quả vì chưa có pháp lý rõ ràng”, ông Minh phản ánh.

Chia sẻ về hiện trạng rừng và đất lâm nghiệp do UBND cấp xã quản lý ở Quảng Nam, ông Lê Thành Dương, Chi cục Kiểm lâm tỉnh Quảng Nam cho biết: “Hiện chất lượng rừng còn thấp, hiện trạng nghèo kiệt cần phục hồi. Bên cạnh đó, rừng và đất lâm nghiệp thuộc đối tượng ít được đầu tư trong công tác quản lý”.

Ông Dương cho rằng, một trong những khó khăn trong việc giao, cho thuê đất rừng cho cộng đồng, người dân là do còn nhiều bất cập về vị trí pháp lý; quyền lợi, quyền sở hữu, trách nhiệm của cộng đồng như một chủ rừng thực sự.

Bởi thế, đại diện Chi cục Kiểm lâm tỉnh Quảng Nam đề xuất cần phải rà soát, đo đạc, giải quyết quyền lợi của người dân có đất sử dụng hợp pháp, theo quy định của Luật Đất đai hiện do UBND xã quản lý. Trong đó, xác định diện tích, hiện trạng, chủ sử dụng, nguồn gốc đất và đề xuất hướng giải quyết (giao đất, cấp giấy chứng nhận quyền sử dụng đất và tổ chức quản lý theo hướng đồng hưởng lợi).

Ông Dương lưu ý cần giao rừng và đất lâm nghiệp cho các ban quản lý rừng đối với diện tích liền vùng với lâm phận. Giao rừng và đất lâm nghiệp cho cộng đồng dân cư thôn quản lý đối với

diện tích rừng tín ngưỡng; diện tích trong khu vực cộng đồng sinh sống như cộng đồng dân cư có thể hợp tác, liên kết với ban quản lý rừng để tổ chức Bảo vệ rừng theo Luật Lâm nghiệp.

Ông Hứa Đức Nhị cho biết, việc tồn tại một diện tích lớn đất rừng do UBND xã quản lý trong thời gian dài, mà chưa giao cho cộng đồng dân cư, các hộ gia đình cá nhân và các chủ rừng quản lý, là do thể chế giao đất của ngành Tài nguyên Môi trường có những khác biệt với việc giao rừng của ngành Lâm nghiệp. Trách nhiệm giữa hai ngành này cũng chưa rõ ràng.

Trong khi đó, việc giao đất giao rừng cho cộng đồng dân cư quản lý mang lại nhiều lợi ích. Không những có một lực lượng bảo vệ rừng cốt lõi mà còn giúp người dân sống gần rừng cải thiện sinh kế, tạo động lực cho họ tham gia công tác bảo vệ rừng.

Theo ông Nhị, trong diện tích rừng giao cho xã quản lý, có những phần đất giao cá nhân quản lý do thói quen lâu đời nhưng chưa làm được thủ tục pháp lý. Tại một số địa phương, phần lớn diện tích rừng được giao khoán cho các cộng đồng quản lý bảo vệ. “Trên thực tế, phần giao khoán này chỉ được cộng đồng dân cư công nhận nhưng chưa có thủ tục pháp lý đầy đủ. Vì vậy khi cần bán chỉ carbon hay các sản phẩm rừng với EU thì gặp khó khăn”, ông Nhị nói.

Để giải quyết tình trạng này, ông Hứa Đức Nhị cho rằng, cần có phương hướng xử lý thuận lợi hơn, thủ tục pháp lý đầy đủ hơn. Điều quan trọng, theo ông Nhị: “Rừng phải có chủ thực sự. Rừng sẽ mang đến lợi ích cho một cộng đồng dân cư về nguồn nước tưới tiêu, lâm sản, rau măng... Giải pháp căn cơ là tiếp tục giao cho các cá nhân, cộng đồng dân cư bằng cách xác nhận giấy tờ thủ tục pháp lý. Việc giao đất, giao rừng cũng cần tăng tính tự quản lý cộng đồng chứ không chỉ dừng lại ở quản lý trên giấy tờ, sổ sách”...

NGUYỆT THƯƠNG

Cần hành lang pháp lý và Tổ hợp tác cộng đồng quản lý rừng

Ông Hứa Đức Nhị, Tổng Thư ký Hội chủ rừng Việt Nam đưa ra một số khuyến nghị để quản lý và sử dụng một cách hiệu quả trên 3,3 triệu ha rừng do UBND xã tạm quản lý hiện nay. Cụ thể, việc đầu tiên cần làm là thành lập tổ hợp tác cộng đồng quản lý rừng. Đồng thời, ông Ngãi đề cập đến vấn đề sửa đổi, bổ sung một số quy định giao đất rừng và giao rừng cho cộng đồng dân cư. Sửa đổi, bổ sung một số quy định về sử dụng rừng đặc dụng và hợp tác quản lý rừng. Và xây dựng, thực hiện chương trình quản lý, sử dụng có hiệu quả trên 3 triệu ha đất rừng và rừng đang được UBND cấp xã quản lý, gọi tắt là Chương trình 3 triệu ha rừng.

CÂU CHUYỆN “CHỮA LÀNH”

Chúng ta có ổn không?

Trong cuộc sống trôi nhanh ngày hôm nay, sự biến động không ngừng tiếp nối và chúng ta lần lượt phải đối diện để vượt qua. Thế nhưng, khi bắt đầu đặt câu hỏi rằng chúng ta có ổn không, là trong tâm mỗi chúng ta đang hoàn toàn... bất ổn.

Bạn sống có vui không?

Chúng ta sống có vui không? Những người trẻ đang bận rộn vật lộn giữa cuộc mưu sinh? Những người trẻ phải từ bỏ đam mê, oằn mình thực hiện ước mơ còn dang dở của bố mẹ? Ất hẳn, mỗi người trẻ trong cuộc sống của mình đều từng có những lúc băn khoăn hoang mang giữa những lựa chọn, sống vô định giữa những mục tiêu. Nhưng có khi nào bạn dừng lại, suy ngẫm và đặt câu hỏi rằng: “Nếu chúng ta làm việc không vui, yêu một ai đó không vui, đi đâu đó không vui... Vậy chúng ta sống để làm gì?”...

Chúng ta luôn “dán” lên người chữ bận rộn. Ai cũng tin rằng mua thêm cái nhà, đời mình sẽ vui hơn. Mua thêm chiếc bình đất tiền, trà sẽ ngon hơn... Cuộc chạy mãi miết ấy, tưởng như chúng ta có tất cả, nhưng chúng ta có hạnh phúc không?...

Một người phụ nữ sau 20 năm “có chấp” chỉ yêu một người, dù anh ta đã từng bỏ rơi mẹ con cô khi chưa đầy cử... Nhưng cô vẫn nhất quyết để có người đàn ông ấy bên mình, cho dù không một ai đồng tình, kể cả các con. Cô tin rằng, sau nhiều năm tháng như vậy, người đàn ông ấy sẽ thay đổi. Nhưng không, con người ấy một đời đã làm cô tổn thương, thì chẳng thể có sự thay đổi khi họ đã từng trải. Cô mắc kẹt trong lựa chọn của mình. Cô vấp vấp trong thế giới ảo do cô vẽ ra. Sự bế tắc tới mức bác sỹ tâm lý cũng chẳng thể có liều thuốc nào cho cô ngưng đau đớn...

Và nữa, trong đời sống là những cú ngã bất thành linh khi mọi niềm tin chúng ta đặt vào ai đó bỗng tan thành mây khói. Con người dễ dàng quay lưng vì những thứ trước mắt. Một ngày, bỗng chúng ta



● Ảnh minh họa.

gặp vô vàn điều bất trắc như hiệu ứng domino, những khoảng thời gian khó khăn liên tiếp ập đến, Những niềm tin bỗng vỡ vụn trước mắt.

“Chúng ta sống có vui không?” là tên một cuốn sách của Nguyễn Phong Việt. Đời người đôi khi chỉ cần một ai đó, dù là xa lạ, hỏi rằng: “Bạn sống có vui không?”... Nhiều người trẻ cùng thế hệ biết cách đi tới hạnh phúc, thay vì những mộng tưởng. Nhưng có những người đôi khi cố đi tìm sự phù phiếm, so sánh bản thân hơn thua với người đời mà quên mất bình an, hạnh phúc là xuất phát từ tâm hồn.

Mỗi mối quan hệ có mỗi cách kéo ghề và ngồi xuống khác nhau. Có những mối quan hệ ta chỉ ngồi xuống vì phép lịch sự. Có những mối quan hệ ta không thể ngồi xuống vì chẳng có gì để nói với nhau. Nhưng cũng có mối quan hệ khiến ta chẳng ngần ngại kéo ghề ngồi xuống mãi chẳng muốn đứng dậy.

Cuộc sống như một cuộc hành trình mà đích đến thì xa tít tắp không thể nhìn thấy, chúng ta vì không muốn bị thế giới bỏ lại phía sau nên chạy ngày chạy đêm, chạy không ngừng nghỉ, chạy bất chấp mọi sự diễn ra trên đường. Tất cả những gì chúng ta làm là lướt qua thật nhanh.

Đến khi một con sông dữ tợn xuất hiện, chắn đường và ghim chân con thú ấy lại.

Lúc đó nó mới nhận ra mình đã bỏ lỡ biết bao nhiêu điều đáng quý trong khi nhắm mắt, cắm đầu chạy.

Vốn dĩ, ai cũng ôm niềm hy vọng mình sẽ hạnh phúc nếu đi đến cuối con đường. Nhưng “niềm vui ở cuối con đường” có thể chỉ là những mộng tưởng, những tham vọng hào huyền. Có những người đặt nó làm mục tiêu cả cuộc đời, nhưng đến gần hết đời họ vẫn chưa tìm được.

Nguyễn Phong Việt tâm sự: “Trong rất nhiều hành trình mà chúng ta muốn đi trong cuộc đời này, có một hành trình mà chúng ta mong đạt được nhiều nhất nhưng lại chỉ muốn trả cái giá thấp nhất. Những cuồng điên và si mê cuốn chúng ta đi từng ngày, từng giờ. Chúng ta tranh đoạt từng chút một với sự phù phiếm và quyền lực... Cho đến một ngày, chúng ta soi mình vào gương, một đêm khuya

hay sáng sớm, tự tay lau nước mắt hoặc bất mình phải cắn chặt môi. Chúng ta, chợt giật mình nhớ ra. Chúng ta muốn sống vui. Không ai - không bắt cứ một ai trong chúng ta - mong mình sống trong nỗi khổ.

Đôi khi, chúng ta ước chúng ta có thể quay về một khoảnh khắc, một năm tháng nào đó để từ bỏ một quyết định, một lựa chọn, một con người... Nhưng, thật ra, bất cứ một quyết định nào trong quá khứ đều là một viên gạch xây dựng nên con người của chúng ta ngày hôm nay. Chúng ta, theo cách nào đó, đến được ngày hôm nay là nhờ những sai lầm và cả những đúng đắn”.

Gần 15% dân số rối loạn tâm thần

Có thể nói, ngày nay khi chúng ta sống chung cùng những áp lực, những tổn thương hay sự “mắc kẹt” thì trầm cảm đã trở thành một căn bệnh thời đại. Chuyện của X.T, một luật sư ngoài 40 tuổi, là người làm việc cho nhiều tập đoàn đa quốc gia, học vấn tốt, thu nhập tốt khiến người ngoài nhìn vào thấy anh ấy có cuộc sống mỹ mãn. Nhưng thực tế, T. âm thầm đánh vật với căn bệnh trầm cảm suốt 20 năm trời. X.T có tuổi thơ bất hạnh, bị lạm dụng, quan hệ mẹ - con rất căng cứng, lớn lên với sự trống rỗng không biết bản thân muốn gì, hôn nhân cũng lộn xộn. Một con người bất hạnh, nhiều lần nghĩ đến cái chết, cũng không có cú hích nào đủ lớn để anh ấy có động lực trị liệu bài bản.

TS Đặng Hoàng Giang và chuyên gia tâm lý Nguyễn Hà Thành đồng khởi xướng đường dây nóng miễn phí Ngày mai. “Sau ba tháng hoạt động, chúng tôi tiếp nhận hàng nghìn cuộc gọi. Tất nhiên đây không phải địa chỉ trị liệu lâu dài, Ngày mai chính là sự giúp đỡ nhất thời, sơ cứu để giới thiệu người trầm cảm với chuyên gia, bác sĩ, để họ được trị liệu bài bản, căn kẽ hơn”, TS Đặng Hoàng Giang nói.

Đó có thể là bà mẹ rơi vào trầm cảm sau sinh đã hành hạ đứa con nhỏ, có thể là

cô gái thất bại và mắc kẹt trong áp lực kỳ vọng quá lớn của bố mẹ, hay những người lớn lên với sự trống rỗng, căm ghét bản thân do tổn thương bị xâm hại, bị ngược đãi trong quá khứ.

Cùng với đó, Gen Z là một thế hệ bùng nổ trong lo âu: 50% vấn đề sức khỏe tâm lý xảy ra ở tuổi teen (13-19 tuổi) và 75% diễn ra ở tuổi 24. 1/6 người trẻ hiện tại đang bị rối loạn lo âu. Thế hệ Z là thế hệ được đặt nhiều kỳ vọng nhất, nhưng cũng là thế hệ mong manh nhất. Sự lo lắng triền miên dẫn tới nhiều hệ lụy như hoang loạn, suy sụp tinh thần, mất ngủ, đau tức ngực và khó thở, và thậm chí là tự tử. Nghiêm trọng hơn, tự tử mang tính lây lan, hiện tượng này càng dễ xảy ra khi cái chết ban đầu xuất phát từ người nổi tiếng trong làng giải trí.

Tuy nhiên, Gen Z cũng là thế hệ dám đối diện và biết chăm lo đến sức khỏe tâm thần. Nếu trước đây, người ta ngại nói về sức khỏe tinh thần, trốn tránh các vấn đề của bản thân hay thậm chí nghĩ rằng bệnh tâm lý là một điều tệ hại để nói ra thì hệ Z đang xem sức khỏe tinh thần là phần quan trọng hơn bao giờ hết.

Theo thống kê của Bộ Y tế, tại Việt Nam, tỉ lệ mắc 10 rối loạn tâm thần thường gặp là 14,9% dân số - nghĩa là có gần 15 triệu người. Song đa số người dân cho rằng rối loạn tâm thần chỉ có tâm thần phân liệt, nhưng thực tế các rối loạn lo âu, trầm cảm chiếm tỉ lệ cao, tới 5,4% dân số, còn lại là các rối loạn tâm thần khác như chậm phát triển tâm thần, rối loạn hành vi ở thanh, thiếu niên, lạm dụng rượu, chất kích thích...

Mỗi con người, bằng một cách nào đó, đều phải tự mình đi qua những ngày tháng không mong đợi. Bởi thế, hơn ai hết, theo các chuyên gia tâm lý, chúng ta cần học khả năng kháng thương. Đây là năng lực bật dậy sau tổn thương, là nâng niu mọi bất ổn đã trải qua. Kháng thương là không dè sẻn sự bao dung mà sử dụng nó từ niềm tin vững chắc rằng cuộc đời này không có phép màu đâu, nếu muốn bạn phải tự đi mà tạo ra. Nhưng nếu tìm ta đủ lớn, nhà là vũ trụ mệnh mông này.

Những cơn mưa cứ đến bất chợt mà không báo trước hay những công việc đột xuất, giống như những nỗi thất vọng bất ngờ, khiến chúng ta không kịp chuẩn bị một kế hoạch đề phòng, một rào cản để bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương.

Người ta có thể không cười mãi một chuyện vui nhưng lại vẫn có thể đau đớn không dứt về một chuyện buồn. Niềm vui chẳng dễ ở lại bên chúng ta lâu, nhưng nỗi buồn lại cứ khắc sâu mãi miết. Phải chăng đó là cách để chúng ta ghi nhớ những bài học, những ý nghĩa sau thương tổn, từ chính câu chuyện buồn của mình?

Một ngày, bạn có thể cảm thấy cả thế giới như sụp đổ dưới chân mình. Mọi kỳ vọng đều bị đảo ngược đầy nghiệt ngã, những gì bạn mong cầu có thể chẳng bao giờ thành hiện thực. Thế rồi ngày mai, nó bỗng trở thành một vết sẹo cũ kỹ đã mờ nhạt, chỉ nằm ở đó nhắc nhở bạn nhớ về một bài học, về một con người trước đây của bạn, để thúc đẩy bạn thay đổi và bước tiếp. Điều quan trọng, bạn có thể xem mọi nỗi đau như một sự khắc nghiệt tốt cùng hay đó là lời chỉ dạy cho chúng ta về hạnh phúc? Chỉ cần bạn nhìn thẳng vào vấn đề, đâu là điều quan trọng, đâu là những cho đi không cần hồi đáp, những buông bỏ để cho chúng ta cơ hội được chữa lành...

NGUYỄN MỸ



● Ảnh minh họa

CÂU CHUYỆN “CHỮA LẠNH”

2/4 - NGÀY THẾ GIỚI NHẬN THỨC VỀ CHỨNG TỰ KỶ:

Mặc cho sóng ngoài kia chẳng lặng bao giờ...

Xin được lấy tứ thơ của cô giáo Đỗ Thị Nhị, người được mệnh danh là “cô giáo làm thay đổi cuộc đời những đứa trẻ “đặc biệt” để làm tiêu đề cho bài viết này. Bởi, “Mặc cho sóng ngoài kia chẳng lặng bao giờ/Mặc phận dâu trăm họ lắm thị phi/Không kêu, không than, không hờn, không giận/Đón nhận như mẹ đất hiền hòa...” – những vần thơ này đã phần nào nói được nỗi lòng của nghề giáo viên dạy trẻ tự kỷ với rất nhiều yêu thương, nước mắt và nụ cười...

Cô giáo mang đến “bình minh” cho những đứa trẻ “đặc biệt”

Năm 2018, bên lề Ngày hội phụ nữ khởi nghiệp do Hội LHPN Việt Nam tổ chức, tôi đã gặp cô giáo trẻ Đỗ Thị Nhị, chủ cơ sở Mầm non chuyên biệt Bình Minh xã Đồng Nguyên, huyện Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh. Lần gặp đó, Đỗ Thị Nhị không có nhiều thời gian để kể câu chuyện cuộc đời mình, cô chỉ kể ngắn gọn rằng cô có một hoàn cảnh sống rất đặc biệt, mồ côi mẹ khi 3 tuổi, nhà đông anh chị em, sống với mẹ kế. “Em đã bươn chải quá nhiều, cuộc sống luôn thử thách em. Nhưng nhờ những rào cản về sự đau thương ấy mà sự yêu thương trong em được tôi luyện để giúp em bước vượt qua hoàn cảnh, lạc quan vui sống và muốn chia sẻ tình yêu thương ấy tới nhiều người hơn. Và đó cũng là lý do để em chọn học ngành Giáo dục đặc biệt (GDĐB) của Đại học Sư phạm Hà Nội” – Nhị tâm sự.

Đến với Ngày hội phụ nữ khởi nghiệp năm 2018, Đề án “Phát triển mô hình giáo dục bền vững cho trẻ có nhu cầu đặc biệt tại Bắc



● Cô giáo Đỗ Thị Nhị và học sinh.

Ninh” của Đỗ Thị Nhị đã đạt Giải xuất sắc. Kể với tôi về Đề án, Đỗ Thị Nhị cho biết, từ khi là sinh viên ngành GDĐB của Đại học Sư phạm Hà Nội, cô đã mở lớp dạy ở nhà cho các bé chậm nói. Năm 2017, cơ sở Mầm non chuyên biệt Bình Minh ra đời với 7 giáo viên can thiệp đều tốt nghiệp ngành GDĐB, 6 giáo viên chăm sóc, nuôi dạy và bản thân chủ cơ sở cô giáo Đỗ Thị Nhị đang tiếp tục theo học cao học ngành GDĐB và có 5 năm kinh nghiệm thực hành. Đây là môi trường GDĐB cho trẻ khuyết tật của tỉnh Bắc Ninh, đặc biệt ưu tiên cho con công nhân lao động ở các khu, cụm công nghiệp trên địa bàn tỉnh và một số tỉnh lân cận như một cách chia sẻ với các gia đình có con bị khuyết tật trí tuệ.

“Em nhận thấy, gia đình trẻ khuyết tật phải đi rất xa để tìm dịch vụ GDĐB, mong muốn con được can thiệp sớm nhất nên không quản ngại bỏ ra công sức, thời gian, tiền bạc để tham gia các khóa học ở tận Hà Nội, Sài Gòn. Gia đình chia ly, bố hoặc mẹ phải nghỉ việc vì con, sự bất lợi về môi trường thuê trọ tạm bợ cũng là một vấn đề lớn. Rào cản tâm lý từ

“ Mặc dù ngày nay, hầu hết mọi người đều được tiếp cận với thông tin, nhưng vẫn còn nhiều người không biết về chứng tự kỷ và những đặc điểm của người tự kỷ. Do đó, ngày 2/4 hàng năm là ngày Liên Hợp quốc chọn là Ngày thế giới nhận thức về tự kỷ với mục đích kêu gọi cộng đồng tăng cường sự quan tâm và hiểu biết về hội chứng này. Ở Việt Nam, tại Thông tư 01/2019/TT-BLĐTBXH về xác định mức độ khuyết tật của Bộ LĐ-TB&XH, lần đầu tiên cụm từ tự kỷ được đề cập đến. Cụ thể, tại Phụ lục 01, 02 và 03 ban hành kèm Thông tư này, tự kỷ được đề cập đến là dạng khuyết tật khác với nội dung là “có kết luận của cơ sở y tế cấp tỉnh trở lên về rối loạn phổ tự kỷ hoặc các loại bệnh hiếm”.

gia đình, dòng họ, sự cô độc và áp lực nên tỷ lệ ly hôn ở gia đình có trẻ khuyết tật rất cao. Em muốn góp sức mình để giúp họ” – Nhị cho biết.

Ở thời điểm đó, cô Nhị cho biết, rất nhiều trẻ tự kỷ theo học tại cơ sở Mầm non chuyên biệt Bình Minh đã có thể hòa nhập tốt với cuộc sống và để có được thành công này, nhiều lúc cô giáo Nhị tự nguyện dạy thêm giờ, tạm tách trẻ ra khỏi gia đình để trẻ như trở thành con của cô cả ngày lẫn đêm để dạy và đã mang đến niềm vui, giọt nước mắt hạnh phúc cho các gia đình khi thấy con em mình dần biết nói, biết giao tiếp, viết những chữ cái đầu tiên.

Trong những chuyến công tác, điều luôn làm cô giáo Đỗ Thị Nhị trăn trở nhất đó là hiện vẫn có quá nhiều các đối tượng trẻ tự kỷ là con em công nhân lao động trong các khu công nghiệp đời sống cha mẹ gặp nhiều khó khăn về kinh tế cũng như tinh thần nên không thể đảm bảo hỗ trợ con tích cực trong can thiệp, cũng không có thời gian dự tiết can thiệp cùng con... Với cố gắng nỗ lực của mình, cơ sở Bình Minh luôn hỗ trợ tối đa cho những trẻ từ gia đình chính sách, phụ nữ đơn thân khó khăn, gia đình hộ nghèo diện đặc biệt, công nhân lao động nghèo...

Khuyết tật chỉ là sự thử thách

Tại Việt Nam, hiện tại, chưa

ương rất vất vả bởi đây là một quá trình vô cùng gian nan, đòi hỏi người hướng dẫn phải luôn phải liên tục kiên trì và kiểm chế hết sức.

Tương tự công việc của những cô giáo dạy trẻ tự kỷ ở Trung tâm Phục hồi chức năng người khuyết tật Thụy An, Ba Vì – Hà Nội cũng không dễ dàng gì. Trao đổi với truyền thông, cô Hồ Hải Hậu - Trưởng khoa tự kỷ cho biết, mỗi trẻ tự kỷ là một thế giới, thế giới ấy đầy bí ẩn nhưng cũng chứa rất nhiều yêu thương, cảm thông và hy vọng. Trong cuộc đời làm nghề của mình, cô Hậu và các đồng nghiệp không đếm nổi những lần bị học trò xô ngã, thậm chí có lần bị thương tích vì hành vi không kiểm chế của trẻ, nhưng không vì thế mà họ ngừng sự cố gắng liên tục bên bỉ vì mỗi sự tiến bộ dù là nhỏ nhoi của các bé.

“Khuyết tật chỉ là sự thử thách” đó không chỉ là dòng chữ trên tường ở Trung tâm Phục hồi chức năng Việt – Hàn tại Yên Thái xã Đông Yên, huyện Quốc Oai, Hà Nội mà còn là nhận thức của tất cả các cán bộ, giáo viên nơi đây. Bước vào một lớp dạy kỹ năng cho trẻ tự kỷ nặng, khi cánh cửa lớp vừa mở ra, đón tôi là một chuỗi âm thanh ú ớ, gào gào, những khuôn mặt trẻ măng, sáng sủa nhưng ngây ngô và cả những bàn tay vươn ra định giật lấy vật dụng cá nhân của tôi. Gỡ tay học trò ra khỏi chiếc điện thoại, cô giáo Nguyễn Thị Hoan vừa nhỏ nhẹ thanh minh hộ: “Chị thông cảm nhé, các con nhiều khi không làm chủ được hành vi, chứ không phải hư đâu”.

Chăm sóc và dạy dỗ trẻ thiếu năng trí tuệ, các cán bộ, giáo viên nhiều khi khó tránh những lúc các em không làm chủ được hành vi. Theo lời kể của cô Hoan, có lần trong bữa ăn, thấy một học sinh nữ tên Loan bị khuyết tật trí tuệ và có vấn đề về hành vi đánh một em nhỏ. Cô lại gần hỏi Loan sao chị lại đánh em. Loan liền đứng bật dậy cầm thìa gỗ vào tay cô và chửi. Thay vì giận dữ, cô tìm hiểu nguyên nhân và biết được Loan vì có tiền bọ về nhận thức nên được chuyển sang lớp khác nhưng em chưa thích nghi được với lớp mới nên có hành vi phản kháng như vậy.

Đề đồng hành với công việc rất vất vả và những số phận không may này, đòi hỏi sự hy sinh của rất nhiều nhân viên công tác xã hội như cô Hoan, cũng như sự cảm thông từ gia đình, người thân của họ. “Chồng em rất chia sẻ với công việc của em và thậm chí là tự hào khi thấy vợ mình làm công việc giúp đỡ người khuyết tật, một công việc có ích cho xã hội. Nhiều lúc không tránh khỏi mệt mỏi, kiệt sức vì công việc, vì thu nhập thấp, nhưng rồi sự trăn trở làm thế nào để các con tiến bộ vẫn là động lực lớn hơn để em tiếp tục công tác” – cô Nguyễn Thị Hoan tâm sự...

Bài và ảnh: HỒNG MINH



● Cô Nguyễn Thị Hoan đang chăm sóc học sinh của mình.

CÂU CHUYỆN “CHỮA LÀNH”

Khi người trẻ kệt trong “hố đen”

Tuyệt vọng, tự làm tổn thương cơ thể mình, tự cách ly bản thân với người thân, bạn bè, bị dẫn dắt bởi suy nghĩ tự tử,... đó chỉ là một số trong những dấu hiệu của nhiều người trẻ đã và đang bị căn bệnh trầm cảm hành hạ. Điều quan trọng là những trường hợp này cần được nhận biết sớm để có sự can thiệp kịp thời. Như vậy, gia đình, nhà trường và xã hội có thể giúp họ vượt qua “vùng xám”, ngăn ngừa những hậu quả tồi tệ hơn xảy ra.

Những vết tích ám ảnh

Trước vô vàn áp lực của cuộc sống, nhiều người trẻ lại lựa chọn cách tự ngược đãi bản thân để giảm bớt căng thẳng. Một nữ ca sĩ trẻ tự bóc da tay đến mức rỉ máu nhưng khó thể ngừng lại. Một nữ sinh viên tại Hà Nội tự rạch hơn chục vết cắt trên cánh tay vì không thể đạt ước mơ du học. Hay một thiếu nữ ở Nghệ An vừa dùng dao lam rạch tay mình vừa livestream trên mạng xã hội vì chuyện tình cảm với bạn trai. Hoặc một nam sinh ở Thanh Hóa thường xuyên đập đầu vào tường để giảm bớt áp lực và cơn đau đầu dai dẳng sau khi người thân qua đời,...

Những câu chuyện trên đều đã từng được chia sẻ trên Internet, mạng xã hội. Tuy nhiên, thay vì bày tỏ sự chia sẻ, đồng cảm, nhiều người vẫn cho rằng những hiện tượng này chỉ đơn giản là vấn đề của một phần nhỏ trong giới trẻ, đặc biệt những người còn thiếu kinh nghiệm và chưa làm chủ được cảm xúc. Dù rằng bản chất không hề đơn giản như vậy.

Sau mùa dịch, hàng loạt vụ việc học sinh, sinh viên tự tử liên tiếp xảy ra khiến dư luận cả nước chấn động. Ám ảnh nhất có lẽ là trường hợp một nam sinh ở Hà



● Người trẻ trầm cảm rất cần sự cảm thông, giúp đỡ để vượt qua những “vùng xám”. (Ảnh internet)

Nội nhảy lầu cao chung cư trong sự bất lực của người cha chứng kiến. Em để lại một bức thư bày tỏ những khó khăn, áp lực mình đang gặp phải, khiến em không thể chịu được mà tự tước đi mạng sống của chính mình. Nhiều ý kiến chia sẻ, giá mà ai đó có thể nhận thấy những dấu hiệu bất thường của em học sinh này sớm hơn, có lẽ sự việc đã không kết thúc tồi tệ đến vậy.

Từ trước đến nay, phần lớn người Việt Nam đều đang coi nhẹ việc chăm sóc sức khỏe tinh thần. Nhiều người thậm chí còn vô tâm cho rằng việc những người trẻ bị căng thẳng trong cuộc sống là do họ thiếu kỹ năng sống hoặc muốn gây sự chú ý. Trong khi đó, sự căng thẳng hay rối loạn trầm cảm không phải vấn đề của riêng thế hệ nào. Nhiều nhà tâm lý giải thích, một trong những nguyên nhân mà xã hội ghi nhận tỉ lệ người mắc bệnh trầm cảm tăng lên có thể do lĩnh vực sức khỏe tinh thần ngày càng được quan tâm nhiều hơn. Bên cạnh đó, việc tiếp cận thông tin dễ dàng giúp nhiều bạn trẻ và các bậc phụ huynh sớm nhận ra những khó khăn tâm lý của mình hoặc những người xung quanh, từ đó tìm kiếm sự giúp đỡ và cảnh báo tới cộng đồng.

Một minh chứng rõ thấy là kể từ sau đại dịch, mối quan tâm với trầm cảm và các vấn đề liên quan ngày càng gia tăng. Khi tìm kiếm từ khóa “trầm cảm muốn tự tử” hay “trầm cảm muốn chết” trên Google, ngay lập tức nền tảng tìm kiếm này sẽ cho ra khoảng hơn 20 triệu kết quả xuất hiện.

Mặt khác, nếu tìm kiếm những từ khóa này trên Facebook, mạng xã hội sẽ hiển thị ngay những hội nhóm với hàng nghìn, hàng chục nghìn thành viên với những cái tên như “Hội những người bị trầm cảm, rối loạn lo âu, muốn tự tử” (26 nghìn thành viên), “Cộng đồng những người bị trầm cảm, rối loạn lo âu, muốn tự tử” (34 nghìn thành viên), “Hội người trầm cảm – Mất ngủ” (hơn 8 nghìn thành viên),...

Từ những bài đăng, bình luận trong những nhóm này, có thể thấy một điểm chung là người trẻ hiện nay đang đối mặt với rất nhiều áp lực. Bên cạnh những áp lực về sự kỳ vọng, còn có thể kể đến áp lực từ những biến cố trong cuộc sống, như sự kỳ thị, gia đình không hạnh phúc, bạo lực, bị bắt nạt, cô lập tại trường học...

Giúp người trẻ vượt qua “vùng xám”

Trong những năm qua, đã có nhiều nghiên cứu, khảo sát đã chỉ ra các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ em, thanh, thiếu niên Việt Nam như lo lắng, trầm cảm, cô đơn, rối loạn cảm xúc,... đang có xu hướng tăng lên và diễn biến phức tạp hơn. Tháng 10/2021, Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo công bố kết quả Báo cáo khảo sát hành vi sức khỏe học sinh toàn cầu tại Việt Nam, được nghiên cứu trên quy mô gần 8.000 học sinh từ 13-18 tuổi của 81 trường ở 20 tỉnh, thành. Báo cáo cho thấy 12,59% học sinh thường xuyên, luôn luôn cảm thấy cô đơn và 16,81% thường xuyên khó tập trung vào làm bài tập về nhà, trong khi hơn 15% học sinh thực sự nghĩ đến ý định tự tử.

Bên cạnh đó, báo cáo về chăm sóc sức khỏe tâm thần ở trường học do Tổ chức ActionAid Quốc tế tại Việt Nam công bố vào cuối năm 2022 cho biết, gần 50% trẻ tham gia khảo sát này (trên khoảng 1.000 trẻ em) cho rằng cha mẹ khắt khe và áp lực thất bại trong học tập là hai tác nhân chính ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các em.

Còn theo nghiên cứu của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp quốc, khoảng 8 – 29% trẻ em đang trong độ tuổi vị thành niên ở Việt Nam mắc các bệnh về sức khỏe tâm thần. Ước tính có ít nhất 3 triệu thanh, thiếu niên có các vấn đề về sức khỏe tâm lý, tâm thần. Tuy nhiên, số người được hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết chiếm số lượng rất nhỏ.

Kết quả các nghiên cứu cũng cho thấy, khi mắc bệnh, phần lớn người trẻ đều lựa chọn tự đối phó với bệnh trầm cảm bởi suy nghĩ rằng họ sẽ khỏi bệnh mà không cần ai giúp. Một bộ phận bạn trẻ

dùng cách làm tổn thương bản thân, trong khi nhiều bạn trẻ khác tìm đến sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, thậm chí là ma túy để “tự chữa”, xoa dịu các dấu hiệu của rối loạn tâm thần. Lo ngại bị đánh giá, kỳ thị, phân biệt đối xử bởi vấn đề rối loạn tâm thần. Cuộc sống của những người trẻ có triệu chứng của căn bệnh trầm cảm thường trở nên khép kín hơn, bởi vậy khiến họ ngày càng bế tắc hơn.

Nhiều quan điểm cho rằng, thế hệ trẻ thuộc Gen Z (sinh từ năm 1996 đến 2010) đang đối diện với nhiều áp lực hơn so với hầu hết các thế hệ khác, từ công việc, học tập cho đến những vấn đề khác trong cuộc sống. Từ đó, những căn bệnh liên quan đến tinh thần, như trầm cảm, căng thẳng,... xuất hiện ngày càng nhiều và đang có xu hướng “trẻ hóa”, cùng với những hành vi tự “hành xác” cực đoan hơn.

Những áp lực bên ngoài đến từ việc họ phải tập thích nghi với bối cảnh dịch bệnh, kinh tế - xã hội có nhiều thay đổi. Còn những áp lực bên trong là tâm lý muốn chứng tỏ bản thân, mong muốn được công nhận, không muốn thua kém người khác, chạy theo “deadline” (tạm hiểu là thời hạn cho một mục tiêu, nhiệm vụ nào đấy), bị “ngợp” bởi thành tích,... khiến họ không thể dừng lại và dần chìm vào “hố đen” của sự căng thẳng và sau đó là trầm cảm. Gen Z cũng là thế hệ được tiếp xúc nhiều với công nghệ nên hiện tại nhiều bạn trẻ dành đa phần thời gian của mình trên thế giới ảo. Những mạng xã hội phổ biến nhất như Facebook, TikTok, Instagram,... đã và đang đẩy lên mỗi lo ngại từ các bậc phụ huynh, nhà chức trách về những tác động tiêu cực mà những nền tảng này ảnh hưởng đến giới trẻ.

Các chuyên gia, bác sĩ khuyến cáo, trầm cảm nên được xem xét như là một bệnh lý, do đó trong quá trình chăm sóc và hỗ trợ các em, tuyệt đối không được lơ là các dấu hiệu của hành vi tự tử và tự tử không thành công ở trẻ em. Việc phát hiện sớm các biểu hiện bệnh lý tâm thần nói chung và trầm cảm nói riêng ở lứa tuổi thanh, thiếu niên hiện là một thách thức lớn bởi phần lớn các triệu chứng không được thể hiện rõ ràng, không dễ nhận biết đối với người bình thường. Bởi vậy, sự phối hợp, tham gia của các bên như xã hội, y tế và giáo dục trong các chương trình về sức khỏe tâm thần cho người trẻ, đặc biệt là đối tượng thanh, thiếu niên, trẻ em là vô cùng cần thiết. Đây là những hoạt động thiết thực giúp gia đình, nhà trường và xã hội thấu hiểu những trở ngại tâm lý mà người trẻ đang phải đối mặt. Đồng thời nâng cao nhận thức của người trẻ cách tự chăm sóc sức khỏe tâm thần cho bản thân, cũng như cách hỗ trợ bạn bè, người thân xung quanh vượt qua những “vùng xám” bởi căn bệnh trầm cảm. **ĐỖ TRANG**



● Nhiều người trẻ chọn cách tự rạch tay, làm tổn thương bản thân để giảm căng thẳng. (Ảnh internet)



● Trẻ em đang phải đối mặt với rất nhiều áp lực trong học tập và cuộc sống. (Ảnh internet)

CÂU CHUYỆN “CHỮA LÀNH”

Cảm ơn người vẫn còn hiện diện trên cõi đời này

“Dạo này mọi người vẫn ổn chứ, hay những nỗi đau, tổn thương từ quá khứ vẫn đang giày vò mọi người mãi?”. Đó là giọng đọc ấm áp, trong trẻo của cô gái hai mươi hai tuổi mang tên Đặng Khánh Vân. Hiện nay, cô là chủ kênh Máy Podcast, sở hữu gần một triệu lượt nghe trên Spotify. Đồng thời, cô cũng trở thành người truyền cảm hứng cho giới trẻ trên mạng xã hội. Nhưng đằng sau các podcast chữa lành, tràn đầy năng lượng tích cực, là những câu chuyện “chằng chịt” vết thương của rất nhiều người trẻ.



● Khánh Vân tạo một “tâm khiên” để cân bằng cuộc sống.

(Nguồn: Đặng Khánh Vân)

Ưu tư lúc 11h đêm

Nói về cơ duyên đến với công việc hiện tại, có nhiều yếu tố để Khánh Vân tạo ra kênh Máy Podcast. Bắt đầu từ một học sinh yêu thích nghe podcast, cô đã nuôi dưỡng trong mình một tình cảm đặc biệt với những câu chuyện đời thường, được kể bằng chất giọng ấm áp, không chuẩn chỉnh, gò bó.

Nhưng Khánh Vân thật sự làm podcast khi trải qua tổn thương tuổi đôi mươi mang hai chữ “sinh – tử”. Podcast đầu tiên của cô có tên rất đặc biệt “Sau 11 giờ đêm – Liên hệ với cái chết”, ra đời khi cô trải qua cú sốc mất đi người bạn trai của mình. Đó là thời điểm, Vân cảm giác “gần như tâm hồn của bản thân bị chết”. Cô không bao giờ nghĩ, khoảnh khắc người bạn trai gọi điện thoại, chia sẻ mong muốn được ra ngoài ngắm bầu trời, cũng là “cuộc gọi cuối ở kiếp này” của hai người.

Khánh Vân đã trăn trở, suy nghĩ rất nhiều khi chứng kiến một người trẻ tuổi từng yêu, từng hạnh phúc bên cô, đột ngột biến mất khỏi cõi đời. Vân dần nhận ra, thế hệ trẻ hiện nay thường chạy theo những ước mơ xa vời, viễn tưởng to lớn mà lại quên đi thực tại. “Người trẻ như chúng tôi thường quá chú trọng đến bản thân, mà quên đi hạnh phúc đến từ việc cảm nhận những điều bình

dị nhất”. Đó là trân trọng giây phút ở bên gia đình, bạn bè và người mình yêu mến.

Vân cho biết, cô làm podcast để chia sẻ lại suy nghĩ, chiêm nghiệm của bản thân. Hai tháng sau ngày định mệnh, cô quyết định ra podcast đầu tiên. Đây là số mà Khánh Vân thu lại trong nhiều ngày nhất. Khi podcast “lên sóng”, cô hy vọng những thính giả nghe được có thể hiểu: “Mọi người vẫn còn rất may mắn, khi chỉ trải qua những áp lực thông thường như công việc, tình cảm, học tập, chứ chưa phải đối diện với những khoảnh khắc sinh - tử”. Vì vậy, Vân mong chính bản thân và hơn cả là thính giả luôn cố gắng, nỗ lực sống hết mình trong hiện tại, để quá khứ là động lực và tương lai là “trái ngọt”.

Chính vì vậy, ngay từ những số podcast đầu tiên, Khánh Vân đã “chinh phục” được trái tim của người nghe. Bằng các câu chuyện, trải nghiệm và lời kể gần gũi, mộc mạc, đã đưa Vân đến gần với những người trẻ trong độ tuổi của cô. Niềm yêu mến của thính giả giúp cho cô tiếp tục nỗ lực bước trên hành trình làm podcast.

Đừng từ bỏ cuộc sống

Là một người làm podcast về chữa lành và truyền cảm hứng tích cực đến cho giới trẻ, Khánh Vân thường cố gắng trả



● Cú sốc đầu đời khiến cho Khánh Vân trân trọng cuộc sống hiện tại.

(Nguồn: Đặng Khánh Vân)

“Tôi lấy ý tưởng từ chính suy nghĩ, chiêm nghiệm của bản thân về cuộc sống. Còn khán giả là động lực để tôi tiếp tục cố gắng làm ra những podcast mang nội dung tích cực, lành mạnh”, Đặng Khánh Vân chia sẻ.

lời hết tất cả những tin nhắn, email của thính giả. Điều này, khiến cô hiểu được người nghe của kênh, tuy nhiên, mặt trái mà Vân phải đối diện, là có rất nhiều tin nhắn “tiêu cực” khiến cô lo lắng, trăn trở.

Khánh Vân nhớ nhất một câu chuyện mà cô sẽ không bao giờ quên, đó là một tin nhắn vào lúc 0h đêm, khi cô đang chuẩn bị đi ngủ. Vân cho biết, hôm đấy, là một ngày bình thường với cô, nhưng lại là thời khắc “giông bão” của người nhận tin: “Đó là một thính giả đang gặp những áp lực khủng khiếp. Tâm sự của người đó rất buồn, rất bi quan. Thậm chí, dù chỉ đọc qua tin nhắn, nhưng tôi cảm nhận được sự tuyệt vọng đến cùng cực của họ”. Thính giả đó muốn quyền sinh vào thời khắc nhận tin cho Vân, khiến cô rất lo lắng, sợ hãi. Khánh Vân nghĩ nếu như không kịp hỗ trợ, người nghe đó có thể sẽ kết thúc cuộc đời của mình khi còn quá trẻ.

Đối với Vân, đó là một đêm rất dài, cô trăn trở những suy nghĩ, lo lắng để giúp vị thính giả có thể “đi” đi những suy nghĩ tiêu cực ở bên trong. Vân thức trắng cả đêm, chìm trong ưu tư, về những tổn thương mà người trẻ đang gặp phải và những tiếng nói không thể cất thành lời của họ.

Khánh Vân tâm sự, đó không phải là trường hợp duy nhất cô từng gặp. Mà từ khi bắt đầu làm podcast, cô thường xuyên nhận được tin nhắn của những em học sinh mới học cấp hai, cấp ba, nhưng đã chịu áp lực nặng nề đến từ học tập, bạn bè, gia đình: “Thậm chí, rất nhiều em có ý định tự tử”. Mỗi câu chuyện lại là một cuộc đời, với những “nghịch cảnh” khác nhau, khiến cô gái trẻ như Khánh Vân đôi lúc không có cách giải quyết: “Tôi đã rất áp lực, tôi không muốn các em ấy ra đi, vì cuộc đời còn rất nhiều điều tốt đẹp”.

Cùng trong thế hệ của Gen Z, hơn ai hết, Khánh Vân hiểu cuộc sống hiện nay của người trẻ gặp rất nhiều áp lực. Đôi lúc, điều đó đẩy suy nghĩ của họ lên đến đỉnh điểm của sự tiêu cực, khiến họ nghĩ đến cái chết. Tuy nhiên, đối với Vân, cô cho rằng, quyền sinh không phải là con đường giải thoát khỏi đau khổ. Vì tổn thương không mất đi, mà chỉ chuyển sang cho những người thân yêu còn đang sống.

Vì vậy, sau thời gian dài suy nghĩ, Vân đã làm một số podcast “Tôi là ai” với tựa đề “Đừng chọn rời bỏ cuộc sống này”. Cô chia sẻ, bản thân làm về vấn đề này, với mong muốn những thính giả hãy tiếp tục

sống. “Khi họ đang nghe được podcast này, ở đâu đó trong thế giới vẫn có người cầu nguyện được sống trên “chiếc giường đất giá nhất của đời người”. Vì vậy, tôi xin những thính giả hãy sống vì bản thân, đừng hủy hoại cuộc đời của mình như vậy”, Khánh Vân nói.

Tự tạo “tâm khiên” cho bản thân

Khánh Vân cho biết, thời gian đầu làm podcast, cô thường xuyên đọc hết tin nhắn của mọi người. Nhưng sau này, lượng tin nhắn ngày càng nhiều, cô cũng nhận được những câu chuyện tiêu cực, bi quan của các thính giả: “Công việc luôn có cả mặt tiêu cực và tích cực, vì vậy, tôi dần học cách cân bằng lại cho tâm hồn mình”. Vân cho biết, hiện nay, cô đã tạo nên một “tâm khiên”, phân định rõ ranh giới giữa công việc và cuộc sống: “Tôi rất yêu mến các thính giả, nhưng tôi vẫn còn có đời sống riêng tư, bố mẹ, anh, chị, em và bạn bè”. Vì vậy, cô thường phân định thời gian làm việc, nghỉ ngơi, tránh “lún” quá sâu vào câu chuyện của những người khác.

Vân cho biết, là một người làm về chữa lành và truyền cảm hứng, cô thường xuyên đi ra ngoài, học hỏi những kiến thức mới. Gần đây, cô đang chăm lo cho sức khỏe tinh thần của chính bản thân: “Tôi nghĩ rằng, người trẻ thời nay, có xu hướng chú ý sức khỏe của bản thân. Đặc biệt là sức khỏe tinh thần”. Tiếp xúc với phần lớn bạn bè, thính giả trong thế hệ Gen Z (sinh từ năm 1990-2010), Vân cho biết người trẻ bây giờ sẵn sàng nghỉ việc, nghỉ phép, sử dụng tiền bạc để giúp cho bản thân trở nên vui vẻ, hạnh phúc hơn. Điều này thường không được thế hệ trước chú trọng nhiều như bây giờ.

Hiện tại, Khánh Vân đang học thiền, để có thể giúp cô tập trung và thanh lọc những suy nghĩ tiêu cực, trở về với lối sống đơn giản. Cô chia sẻ, nếu như bản thân không thể tự chữa lành cho tâm hồn thì sẽ không thể giúp được mọi người xung quanh. Vân cho rằng: “Tôi còn rất nhiều tính xấu như nóng giận, ghen tỵ, buồn bã”. Tuy nhiên, mỗi lúc như vậy, tôi thường tìm cách để “đổi hướng suy nghĩ tiêu cực”, để bản thân bình ổn mới tiếp xúc với mọi người.

Vân tâm sự, khi bản thân hạnh phúc, suy nghĩ lạc quan hơn, cô sẽ có nhiều ý tưởng cho công việc. Cô thường kết hợp đi chơi, đi du lịch để có những trải nghiệm ở vùng đất mới. Đồng thời, những chuyến “xê dịch” khiến Vân thư giãn tâm trí, gạt bỏ những người bạn thù vị, đó chính là ý tưởng giúp cho cô tiếp tục phát triển kênh Máy Podcast với nhiều nội dung độc đáo, sáng tạo. ANH NHI

CÂU CHUYỆN “CHỮA LÀNH”

VƯỢT QUA đau khổ và tổn thương

Trong những quyển sách, những bài pháp thoại, trong các chương trình thiền tập, thực tập, thiền sư Thích Minh Niệm dành rất nhiều cho chủ đề “chữa lành”. Bởi vì trong mỗi con người đều có tổn thương. Và bởi vì chữa lành không phải câu chuyện một sớm một chiều, mà là cả một hành trình, có khi suốt đời.



● Mỗi con người cần trở về với chính mình. (Ảnh minh họa)

Ai cũng mang trong mình những tổn thương

Trong Tứ diệu đế, điều đầu tiên được đức Phật đề cập đến chính là “khổ đế”. Con người đến với cuộc đời này, quay cuồng trong vòng luân hồi, đều không tránh khỏi sự khổ. Khổ vì sinh - lão - bệnh - tử. Khổ vì vô minh, vì tham sân si che mờ đôi mắt.

Sống trong đời sống, từ lúc mới đến với cuộc đời cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, mỗi người đều gặp rất nhiều điều bất như ý, đều bị những khổ đau làm cho tổn thương. Có những vết thương có thể liền sẹo, nhưng cũng có những vết thương phải mang theo đến cuối cuộc đời.

Thiền sư Minh Niệm đã nói rằng, “dù ta có tài năng đến đâu, dù ta có chuẩn bị kỹ lưỡng đến mức nào, thì những điều bất như ý vẫn cứ xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó”.

Bất cứ ai, ở bất cứ độ tuổi nào, tầng lớp xã hội hay giới tính nào, cũng đều có thể bị tổn thương. Người ta tổn thương khi đang ở tuổi ấu thơ bởi sự ra đi của người thân, sự tan vỡ của gia đình, hoặc nhận phải sự bạo hành bằng lời nói, hành động. Khi trưởng thành, người ta lại bị tổn thương vì sự thất bại trong cuộc sống, sự chê bai hay tấn công của miệng lưỡi người đời, sự phản bội lẫn nhau.

Ngay cả trong tình yêu, cạnh những giây phút thăng hoa và hạnh phúc, thì mầm khổ đau vốn dĩ đã ở đó. Thầy Minh Niệm cũng nói rằng “tình yêu không đủ mạnh để làm tổn thương nhau”.

Có một nghịch lý rằng, xã hội càng phát triển, vật chất càng đầy đủ, con người càng dễ bị tổn thương hơn. Thiền sư Thích Minh Niệm chia sẻ, thế hệ 7x, 8x tâm thân vững vàng hơn lứa 9x hay 2000 trở về sau vì trưởng thành trong hệ sinh thái, môi trường an lành, thiên về nghĩa tình hơn là vật chất, không tivi hay internet. Tuổi thơ dù có bão giông, biến cố, cha mẹ nghiêm khắc... nhưng họ đủ lý trí để nhận diện cảm xúc, có bộ lọc tốt để sàng lọc lời mắng nhiếc, cái tát tai ấy tốt hay xấu. Khi trưởng thành, họ dần

thấu hiểu tình yêu thương, chớ che con của cha mẹ chứ không hẳn nhìn thấy những điều tiêu cực.

Hiện nay, hội chứng tâm lý lan tràn hơn xưa vì nhiều lý do: thời đại kinh tế bùng nổ, mọi người bận rộn kiếm tiền, không đủ thời gian chăm sóc gia đình hay quan sát con trẻ. Bên cạnh đó, công nghệ lên ngôi, liên tục kích hoạt cảm xúc, não bộ con người không kịp thích ứng nên dễ hình thành tổn thương.

Cạnh đó, chúng ta vừa trải qua một đợt dịch bệnh kinh hoàng. COVID - 19 không chỉ gây ra sự ra đi của biết bao con người trên khắp toàn cầu, mà hậu quả của nó còn là sự chia lìa, tan vỡ và mất mát, là sự mất cân bằng tâm lý, khủng hoảng về kinh tế...

Chúng ta cũng đang sống trong một thế giới có nhiều bất an. Ngoài thiên tai, còn có nhân họa, chính là những cuộc chiến tranh đang diễn ra, là các cuộc chạy đua vũ trang, những mối nguy cho nhân loại. Tất cả những điều ấy đều đang rình rập để gây tổn thương cho mỗi người, tế bào nhỏ bé của thế giới này.

Bởi thế, thiền sư Minh Niệm đưa ra nhận định rằng, tổn thương luôn có mặt ở đó, trong mỗi con người. Nhưng như thế không có nghĩa là ta đành buông xuôi, chấp nhận. Điều quan trọng là ta nhận diện ra mình đang tổn thương. Khi ấy, ta sẽ bắt đầu bước lên cuộc hành trình chữa lành cho chính mình.

Biến tổn thương thành món quà của cuộc sống

Để chữa lành, theo thầy Minh Niệm cần nhận biết, tự chữa lành và biến tổn thương thành một món quà của cuộc sống. Và sự chữa lành không đến từ những gì cao siêu, xa vời. Chữa lành cũng không đến từ tha nhân, không ai giúp ta chữa lành cả. “Chữa lành là trở về với chính mình để tìm thuốc”.

Muốn chữa lành, điều tâm tiên mỗi người cần làm là “nhìn vào tâm mình”. Người ta nói “đau khổ do tâm tạo”. Đúng là như thế, những bất như ý, những tác động của bên ngoài, do sự phản ánh của tâm mà trở thành khổ đau và tổn thương.

Tuy nhiên, thiền sư Thích Minh Niệm cũng chỉ ra rằng, tâm gây ra khổ đau, mà cũng chính tâm là liều thuốc để chữa lành. Nếu cứ chạy theo tìm tòi nguyên nhân đau khổ, chìm đắm trong đau khổ, đổ lỗi cho người, oán trách chính mình, khổ đau và tổn thương không thể vơi bớt. Theo thầy Minh Niệm, tâm là nguồn gốc khổ đau nhưng cũng chứa nhiều được liệu như: hỷ, xả, từ bi, thanh thoi, bình an... Nếu có thể gọi lên những tố chất đó, tâm sẽ được chữa lành.

Sự chữa lành phải là một sự thực tập hàng ngày. Thầy Minh Niệm đưa ra lời khuyên, khi gặp bất ổn tâm lý, tổn thương, khổ đau, mỗi người cần buông bỏ vật ngoài thân để nhìn sâu, tập trung quay về tìm hiểu chính mình. Tự nhìn sâu vào tâm mình, lắng nghe tâm mình, lắng nghe những nỗi khổ niềm đau bên trong mình, ôm ấp và vuốt ve nỗi khổ niềm đau ấy. Nếu nỗi khổ niềm đau ấy quá lớn, chúng ta có thể tìm đến những người biết lắng nghe, những người thầy về tinh thần, chuyên gia tâm lý để cùng nhìn sâu vào tổn thương và đau khổ, nhận diện và tìm cách chữa lành nó.

Một điều rất hay trong hành trình chữa lành thường được thiền sư Minh Niệm nhắc đến, đó là đừng oán giận, ghét bỏ và chống đối tổn thương, đau khổ. Bởi khổ đau đôi khi cũng chính là món quà mà số phận mang đến cho ta.

Trong bài viết “Rác cũng là hoa” (Hiếu về trái tim), thầy Minh Niệm đã đưa bài hát của cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn như một ví dụ để phân tích về “sống chung với khổ đau”.

“...”Em là tôi và tôi cũng là em”. Em là tâm lý tuyệt vọng, là một biểu hiện nhất thời của cái tôi rộng lớn. Không thể cho rằng tuyệt vọng là toàn bộ con người của ta. Dù nó đang không che ta trong mọi suy tư và hành động, nhưng bản chất của nó vẫn là vô thường như mọi hiện tượng tâm lý khác. Sớm muộn gì nó cũng sẽ tan biến thôi. Điều kỳ diệu là nhờ chuyển trôi dạt đến tận cùng miền đau khổ ấy mà ta khám phá ra được bản chất của mọi phiền não đều không có thật, và chúng cũng



Thiền sư Thích Minh Niệm sinh năm 1975, từng xuất gia tại Phật học viện Huệ Nghiêm, TP HCM, sau đó thực hành dòng Thiền Hiện Pháp Lạc Trú dưới sự truyền dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, tại Pháp.

Từ năm 2005, thiền sư bước sang thực hành Thiền Vipassana, dòng Quán Tâm. Sau hành trình “tu bụi” 3 năm, đi bộ qua 25 tiểu bang nước Mỹ, thầy trở về Việt Nam, chia sẻ phương thức trị liệu tâm lý và khai sáng tâm trí bằng thiền tập. Thầy đã xuất bản hai quyển sách “Hiếu về trái tim” và “Làm như chơi” - là 2 cuốn sách tâm lý bán chạy nhất.

Từ năm 2021 đến nay, thầy thực hiện dự án đào tạo chuyên gia Thiền tâm lý trị liệu tại Đà Lạt, Lâm Đồng.

không hề có tên gọi gì cả. Chúng chỉ là những phản ứng chống trả nhất thời của cái tôi yếu đuối và còn thiếu hiểu biết về chính mình. Nhưng nhờ những phản ứng mạnh mẽ ấy, ta mới thấy rõ hết những yếu kém sâu sắc của mình mà kịp thời giúp đỡ và thay đổi cách sống. Có thể nói, nếu không có phiền não thì sẽ không bao giờ có sự giác ngộ; nếu không có em tuyệt vọng hôm qua thì sẽ không có tôi vững chãi hôm nay. Bởi em là tôi và tôi cũng chính là em. Cũng giống như đem rác chuyển hóa thành phân hữu cơ để nuôi hoa, góp phần làm ra hoa. Hoa trở thành rác mà rác cũng có thể biến thành hoa. Thành ra, ranh giới giữa em tuyệt vọng và tôi cách nhau chỉ trong đường tơ sợi tóc. Khi lạc lõng thì em bé để hờn để khóc năm xưa trời dậy, nhưng chỉ cần sự tỉnh thức trở lại thì cái tôi vững chãi sẽ được gọi về...

Ở phần viết về “Khổ đau” trong tác phẩm “Hiếu về trái tim”, thiền sư Minh Niệm có nói rằng, không chỉ không nên oán trách, mà ta còn cần biết ơn khổ đau. “Khổ đau vừa giúp ta ý thức được cái gì là hạnh phúc, vừa giúp khả năng chịu đựng trong ta lớn mạnh, để ta có thể phát tiết hết bản năng sinh tồn tiềm ẩn của mình... Từ đó, ta biết cách điều chỉnh lại tâm thức và nếp sống của mình, sao cho hài hòa với sự vận hành của vũ trụ. Nhờ đó, sự hiểu biết và tình thương trong ta bùng nở. Ta có thể đi giữa thăng trầm của cuộc đời này một cách thông dong tự tại mà không còn lo sợ những nghịch cảnh bất ngờ. Có thể nói tâm ta như thế nào thì ta sẽ cảm nhận khổ đau như thế ấy. Vì khổ đau vốn từ tâm sinh ra, mà cũng từ tâm diệt đi.

Có câu rằng: “Nếu không có khổ đau / Biết đâu là hạnh phúc / Nhờ mộng mị hôm nào / Ta tìm về tỉnh thức”.

NGỌC MAI

Yên Thế là một trong những lễ hội hiếm hoi được tổ chức theo lịch dương, lễ hội được tổ chức vào ngày 16/3 Dương lịch hàng năm. Đây là một trong những sự kiện văn hóa lớn của tỉnh Bắc Giang được tổ chức nhằm ca ngợi tinh thần yêu nước, đấu tranh anh dũng, bất khuất của người anh hùng dân tộc Hoàng Hoa Thám và nghĩa quân Yên Thế trong cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược suốt gần 30 năm ở cuối thế kỷ XIX, đầu thế kỷ XX.

"Đất này là đất Cự Đê - Tây lên thì có, Tây về thì không"

Hoàng Hoa Thám tên thật là Trương Văn Nghĩa, sinh năm 1858, quê ở làng Dị Chê, xã Dị Chê, huyện Tiên Lữ, tỉnh Hưng Yên. Ông là thủ lĩnh của cuộc khởi nghĩa Yên Thế chống thực dân Pháp, là cuộc khởi nghĩa nông dân oanh liệt và kéo dài nhất trong lịch sử Việt Nam lúc bấy giờ. Vượt lên trên tất cả kỷ ức hào hùng cuộc khởi nghĩa là hình ảnh của người thủ lĩnh Hoàng Hoa Thám – “Hùm thiêng Yên Thế”.

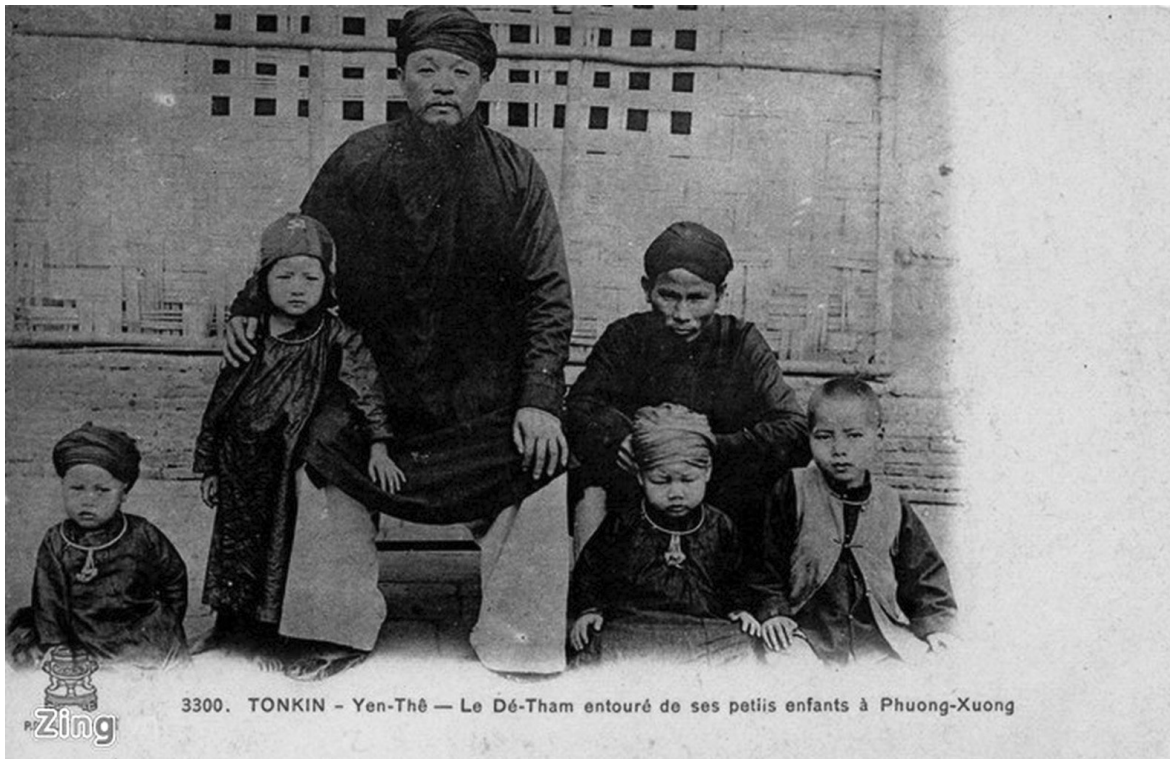
Khi thực dân Pháp chiếm Bắc Ninh tháng 3/1884, Hoàng Hoa Thám ra nhập nghĩa binh của Lương Văn Năm, tức Đề Năm. Tháng 4/1892, Đề Năm bị Đề Sắt sát hại, Hoàng Hoa Thám trở thành thủ lĩnh tối cao của phong trào Yên Thế.

Qua 10 năm chiến đấu với nghĩa quân Yên Thế từ năm 1884 - 1894, quân Pháp xâm lược phải gánh nhiều thiệt hại nặng nề. Tiêu biểu là các trận đánh ở Thung Lũng, Hồ Chuối năm 1890 và Đồng Hom năm 1892.

Ngày 29/1/1909, Thống sứ Bắc Kỳ đã huy động 15.000 quân chính quy và khổ xanh, 400 lính đông là lực lượng lớn nhất lúc đó, do đại tá Ba Tay và đại thần Lê Hoan mở cuộc tổng tấn công vào căn cứ Yên Thế. Cuộc chiến đấu không cân sức này đã làm cho nghĩa quân tổn thất nặng nề. Nhân dân khắp vùng có câu truyền miệng đầy đanh thép: "Đất này là đất Cự Đê - Tây lên thì có, Tây về thì không".

Cuộc khởi nghĩa Yên Thế đã viết lên trang sử hào hùng về truyền thống chống giặc ngoại xâm của dân tộc, đóng góp nhiều kinh nghiệm quý vào kho tàng lịch sử quân sự Việt Nam. Đặc biệt là những nét độc đáo về chiến tranh du kích, về xây dựng lực lượng, căn cứ làng, xã chiến đấu liên hoàn trên một địa bàn rộng khắp.

Những người thân của Hoàng Hoa Thám đều mang họ Đoàn và họ Trương để tránh bị thực dân Pháp truy sát. Dầu vậy, truyền thống yêu nước của cha ông mà



● **Bức bưu ảnh thủ lĩnh nghĩa quân Hoàng Hoa Thám cùng các cháu tại Yên Thế.** (Ảnh trong BST bưu ảnh Đông Dương của một doanh nhân người Pháp)

diễn hình là của Hoàng Hoa Thám vẫn được lớp lớp cháu con trong dòng họ gìn giữ và phát huy.

Quần thể khu di tích lịch sử Hoàng Hoa Thám trên địa bàn huyện Yên Thế (Bắc Giang) gồm 9 điểm di tích quốc gia đặc biệt, đó là: Đồn Phồn Xương, đền Thê, đồn Hồ Chuối, chùa Lèo, đồn Hom, đình Đình Thép, đền Cầu Khoai, chùa Thông và động Thiên Thai. Đây là các di tích trực tiếp phản ánh sinh động quá trình xây dựng lực lượng, tổ chức chiến đấu anh dũng của nghĩa quân Yên Thế trong suốt 30 năm kiên cường chống lại thực dân Pháp (từ 1884 - 1913).

Đến thăm Khu di tích, quý khách sẽ được dâng hương tại đền Thê, nơi thủ lĩnh Hoàng Hoa Thám cùng các nghĩa quân Yên Thế cất máu ăn thề trước mỗi lần xuất trận, chiêm ngưỡng tượng đài uy nghi của vị anh hùng áo vải Hoàng Hoa Thám; tham quan Nhà trưng bày khởi nghĩa với những hình ảnh, hiện vật của cuộc chiến đấu; thăm các dấu tích thành lũy còn tồn tại đến ngày nay để cảm nhận được âm vang và hào khí đấu tranh bất diệt của cuộc khởi nghĩa Yên Thế ngày nào.

Để đánh giá đúng tầm vóc lịch sử của cuộc khởi nghĩa Yên Thế và đáp ứng nhu cầu văn hóa, tinh thần của nhân dân, ngày 10/5/2012, Thủ tướng Chính phủ ra Quyết định số 548/QĐ-TTg, xếp hạng “Di tích quốc gia đặc biệt” đối với những điểm khởi nghĩa Yên Thế.

Lễ hội hiếm hoi được tổ chức theo lịch dương

Để bày tỏ lòng tôn kính và tưởng nhớ những công lao to lớn



● **Thực hiện các nghi lễ truyền thống tại lễ hội.** (Ảnh: BTC)

của vị anh hùng dân tộc Hoàng Hoa Thám cùng nghĩa quân Yên Thế năm xưa, ngày 16/3/1984 (Dương lịch), nhân dịp kỷ niệm 100 năm cuộc khởi nghĩa Yên Thế, lần đầu tiên Đảng bộ, chính quyền và nhân dân các dân tộc huyện Yên Thế đã long trọng tổ chức Lễ hội Yên Thế. Từ đó đến nay, Lễ hội Yên Thế được tổ chức thường niên trong 3 ngày, từ 15-17 tháng 3 Dương lịch hàng năm Khu di tích lịch sử Hoàng Hoa Thám.

Sáng 16 tháng 3 là chính hội, chính quyền và nhân dân tổ chức khai hội, rước đón đội ngựa từ làng Hà lên Phồn Xương, sau đó là lễ diễu hành của các lực lượng trong toàn huyện và tổ chức dâng hương tưởng niệm người anh hùng dân tộc Hoàng Hoa Thám cùng những nghĩa sỹ tham gia khởi nghĩa. Đoàn rước của xã Phồn Xương rước nội hương từ chùa Lèo về khu vực tổ chức lễ hội. Đi đầu là đoàn múa lân, sư tung cờ ngũ hành, phía sau là kiệu, trên kiệu đặt một mâm xôi gấc và thủ lợn đã luộc chín. Kiệu

do bốn trai đình khiêng, hai bên có hai người che tàn và lọng, phía sau là các cụ trong hội người cao tuổi, với trang phục truyền thống, sau cùng là nhân dân trong xã, ăn mặc chỉnh tề cùng tiến vào lễ đài. Những người tham gia khiêng kiệu, vác cờ, tàn, lọng đều mặc áo đỏ, đầu chít khăn đỏ, cả đoàn rước khí thế, trang nghiêm tiến vào lễ đài, kiệu được đặt phía trước bên trái tượng đài.

Tham gia rước kiệu bát cống của thị trấn Cầu Gò gồm 8 trai tân được nhân dân thị trấn tuyển chọn, mặc quần áo nâu, đầu chít khăn đỏ. Mâm ngũ quả, xôi oản được đặt trên kiệu. Khi giờ lành đến, cả đoàn bắt đầu tiến về hội trường trung tâm. Đi đầu đoàn rước là đội múa lân, sư, có các anh hề, chú tễu nhảy múa theo nhịp trống, đi sau là cờ ngũ hành, tiếp đó là 10 trai đình, trang phục áo nâu, đầu chít khăn đỏ, tay cầm bát bửu đi thành hai hàng, phía sau là kiệu. Đi hai bên kiệu là hai người cầm lọng che, tiếp sau là các cụ ông trong trang phục quần áo tề, chân đi hia, sau nữa là các cụ bà trong trang phục quần áo màu vàng, sau cùng là các ban, ngành, đoàn thể và bà con nhân dân trong thị trấn.

Kiệu của thị trấn Cầu Gò đặt

ở phía bên phải tượng đài. Hai kiệu của thị trấn Cầu Gò và xã Phồn Xương đứng uy nghiêm hai bên tượng đài, bên dưới là đoàn đại biểu, khách thập phương cùng về dự hội xếp thành hàng, trang nghiêm, trước tượng đài Hoàng Hoa Thám.

Đúng 8 giờ sáng, buổi lễ được bắt đầu, lãnh đạo (tỉnh/huyện) thay mặt Ban Tổ chức lên đọc diễn văn khai hội, ôn lại truyền thống hào hùng của nghĩa quân Yên Thế. Sau diễn văn khai hội là ba hồi chiêng trống.

Các nghi lễ truyền thống diễn ra trang nghiêm như: dâng hương, lễ tế, lễ phóng sinh, thề hiện đạo lý “Uống nước nhớ nguồn”, sự tri ân của thế hệ hôm nay với trời đất, thần linh, các anh hùng nghĩa sỹ, nghĩa binh, dân binh, những người hy sinh cho đất nước và dân tộc đã một lòng trung thành, sống chết dưới cờ nghĩa của người Anh hùng dân tộc Hoàng Hoa Thám.

Phần hội diễn ra với nhiều hoạt động văn hóa, thể thao phong phú. Chương trình nghệ thuật đặc biệt kéo với các ca khúc: “Hùm thiêng Yên Thế”, “Hoàng Hoa Thám”, “Một dáng cầu vồng”, “Sắc xuân Yên Thế”, “Yên Thế non nước xinh”... ca ngợi tinh thần đấu tranh bất khuất, anh dũng chống giặc ngoại xâm của nhân dân Yên Thế cùng khát vọng vươn lên xây dựng quê hương.

Các màn đồng diễn võ thuật của học sinh trường PTDT nội trú Yên Thế trên nền nhạc hùng tráng, cùng hình ảnh nghĩa quân dân trận, hình tượng của Đề Thám trong các ca khúc, kết hợp nhạc cụ đương đại và nhạc cụ dân tộc hấp dẫn người xem.

Hội trại thanh niên với các trò chơi dân gian: thi nấu cơm niêu, đập niêu, ném còn, bịt mắt bắt dê, kéo co, thi bắn nỏ, biểu diễn nghệ thuật rối nước. Hội diễn quần chúng thi mặc trang phục dân tộc đẹp, trưng bày sinh vật cảnh, giới thiệu ẩm thực, hát quan họ nhằm tạo ra không khí vui tươi, phấn khởi.

Lễ hội Yên Thế được tổ chức nhằm phát huy truyền thống đoàn kết, tinh thần yêu nước, độc lập tự cường và khơi dậy lòng tự hào dân tộc. Là nơi hội tụ các giá trị văn hóa truyền thống và hiện đại với những sắc màu văn hóa phong phú và riêng biệt.

Lễ hội Yên Thế hằng năm được tổ chức để nhân dân và du khách thập phương cảm nhận được ý nghĩa chính trị và văn hóa sâu sắc, vừa mang tính truyền thống, tâm linh và hiện đại tạo nét độc đáo của vùng quê Yên Thế thượng võ, giàu truyền thống cách mạng nơi đây.

BẢO MI (tổng hợp)

Ngoài là địa điểm sinh hoạt văn hóa, Khu di tích khởi nghĩa Yên Thế hiện đã trở thành điểm tham quan du lịch hấp dẫn trong hành trình du lịch về nguồn của tỉnh Bắc Giang. Theo thống kê trung bình mỗi năm khu di tích khởi nghĩa Yên Thế đón khoảng trên 500 đoàn khách với khoảng gần 20 nghìn lượt khách đến tham quan, nghiên cứu, tìm hiểu.

Về phòng lúc đã khuya lắm. Xóm trọ lặng lẽ chìm trong hơi thở của đêm. Sương nặng nặng tràn qua khe cửa. Mùi thức ăn ám vào quần áo lẫn mùi nước hoa, cứ nồng nồng, ngai ngái. Thúy vẫn chưa về. Giờ này cứ được nằm luôn thì tốt quá. Nhưng đâu thể được. Còn phải giặt giũ, chuẩn bị cho ngày mai. Rồi những ngày mai nối tiếp nhau nữa. Thời gian trôi nhanh, mớ tiền Hiền kiếm được cũng vơi nhanh khi giá cả leo thang. Cô mới đến làm thêm ở nhà hàng Sao Biển chừng một tháng sau khi tạm chia tay công việc làm mẫu make up mặt, nuôi ước mơ xin việc. Đó là một thứ công việc ngồi giờ cái mặt ra cho mấy cô gái học tô tô vẽ vẽ trang điểm mà chính cái Thúy dẫn cô vào. Nghề trang điểm thịnh hành thì người học nghề tăng. Cũng cần nhiều người làm mẫu make up hơn. Hiền lặng lẽ xoa hai tay lên mặt để loại bỏ lớp kem dưỡng bôi từ hồi chiều. Mặt cô đã khá hơn nhiều sau những ngày bị nổi mụn đỏ, mừng mủ vài chỗ. Do mỹ phẩm rởm mấy cô học nghề trát lên cả.

Giặt giũ xong thì cái Thúy xách túi về, mang theo mùi lờm lợm của kẻ say rượu. Sáng sớm, Hiền chưa kịp dậy thì Thúy đã la ồm ồm:

- Này Hiền. Mày mà trang điểm khéo vào, còn đẹp hơn tao. Đôi mắt của mày vừa đen vừa to. Mày cứ đi làm người mẫu với tao, rồi nhậu nhẹt, kiếm tiền nhanh gấp vạn cái nhà hàng thủy hải sản đó. Vất vả mà lương chẳng được bao nhiêu.

Dần lòng ngồi dậy, toàn thân mệt mỏi nhưng Hiền vẫn cố lắng nghe xem cô bạn định đưa mình đi tới đâu. Đã mấy lần Thúy nhắc đến chuyện này, nhưng Hiền thấy cái nghề đó nó bạc. Gì mà cứ đến sự kiện mà nhảy nhót, múa may cứ như cái máy. Rồi lại đi ăn nhậu tối ngày, làm thủ tiêu khiến cho cánh đàn ông giàu có, bị soi từ đầu đến chân. Hai đứa học đại học ra, chờ việc trong môi mơn, dòng đời xô đẩy đi đến những góc ngách mà Hiền không lường trước được. Bố mẹ cả hai ở quê chắc cũng chẳng hiểu.

Hai người cùng quê, học chung đại học nhưng cách nghĩ và lối sống khác nhau. Thúy là người dễ coi bỏ lớp áo quê mùa của mình để học đòi lối sống gấp.. Còn Hiền lạnh lặn, nghĩ dài, nghĩ cho người khác. Cô không mạnh bạo dấn thân vào sự quyến rũ của chủ nghĩa thực dụng.

Thay quần áo, xúc nước hoa nhanh, Thúy dùng phấn phủ kiềm dầu lên đôi

Mắt xuân ngời



□ **Truyện ngắn của NGUYỄN VĂN HỌC**

mắt thâm quầng. Cô ném quần áo đã cũ vào chậu, bảo: “Mày chưa đi thì giặt hộ tao bộ cánh nhè. Tao đi ăn sáng với một gã, rồi trưa nay tiếp khách cùng gã luôn. Bái bai!”.

Từ nhỏ Hiền được khen có đôi mắt đẹp. Ra phổ học đại học, Thành là người đầu tiên vấp ngã vào đôi mắt đó. Rồi cũng chính anh làm đôi mắt Hiền ứa lệ. Thành quê ở miệt biển, học trên Hiền và Thúy hai khóa. Thành và cô chẳng ít dịp nói với nhau những lời có cánh mà cả hai cho rằng, cần phải làm như thế để nuôi dưỡng trái tim, tình yêu của nhau trong dòng đời nhiều cay đắng. Kể cả những ao ước, dự định trong mùa xuân đầu tiên mà hai người đến với nhau. Tình yêu của

sinh viên bao giờ cũng chênh vênh giữa ngoại cảnh và sóng gió.

Tết năm đó Thành cùng bạn học chờ nhau bằng xe máy vượt gần trăm cây số đến nhà Hiền. Đón hai anh là vòm hoa giấy trước cổng thắm đến kiệt cùng. Bố Hiền yêu hoa đào, hoa giấy và toàn bộ khuôn viên sân vườn hoa đào, hoa giấy khoe sắc. Thành bảo nhà anh không có đất nhưng sẽ mua một khoảnh đất rộng ở thành phố để trồng hoa, cho “con gái bác” ngắm, để ngày nào cũng là xuân. Cả nhà cười bả lá. Hiền không cho đó là lời “chém gió” bởi không ít lần Thành đã nhắc chuyện này. Nhưng rồi, cái Tết đầu tiên và cũng là cuối cùng Thành về gặp mặt bố mẹ Hiền. Không biết anh còn nhớ lời hứa về ngôi uống trà xuân với bố Hiền

dưới tán đào để cùng “đàm thiên thuyết địa luận nhân”? Thành muốn lãng xa Hiền khi anh có một người con gái khác.

Thành cưới rất sớm, khi chưa tốt nghiệp. Nghe đâu vợ anh là con một gia đình giàu có và đã có khoảnh đất rộng để trồng hoa như đã từng ao ước. Một lần tình cờ, hai người gặp lại, Thành nói lời xin lỗi. Anh bảo rằng mình phải làm vậy để đổi đời. Rằng mình là gã trai quê chẳng có người nâng đỡ, làm sao xin nổi việc nơi thành phố, rồi biết bao giờ có được ngôi nhà. Gia đình vợ Thành có tất cả những điều kiện để Thành thấy ổn. Tình yêu đẹp thật đấy nhưng nó không hấp dẫn bằng vật chất và cơ hội. Trong giọng nói của Thành có cái gì đó day dứt. Hiền không quan tâm nữa. Vì giàu

có mà Thúy theo Thúy cùng nhậu, loài trong mẫu make up. Buổi đầu cô ngồi cõng mỗi người tăng sáu u ăn phần v cửa hàng nào là có

Thời g tiếng khó Thúy vẫn đi. Lụi tìn thờ”. Cô không thò đầu lắm”.

Làm v mang tâm người. M cô làm và phùng ph tiệc rượu. người Hi như Thúy cuộc rượu mèo vòn gọi đó là đến phòng anh. Hiền phòng c thường T như trong thừa. Đôi vừa khó c khổ nhie chạy khồ hôn cô. N qua sự th đàn bà ng xoi. Ai su chúng ta sống vón

Hiền n nhưng bu thi thoán nghĩ như mệt. Cái buồng lư Hiền kiế làm ở Sa tranh thủ tiên trang cũng nhi người kh

T IẾNG LÒNG

Những đứa trẻ... “trở về”

Mỗi người đều nuôi dưỡng trong mình một đứa trẻ, đứa trẻ ấy cần được ôm ấp, yêu thương, vỗ về và chữa lành. Đứa trẻ ấy luôn chờ ta trở về, một ngày nào đó...

Mỗi con người, khi bắt đầu có mặt trên cõi đời này, đều dưới hình hài một đứa trẻ. Trẻ thơ là trang giấy trắng, rất hồn nhiên, vô ưu. Những đứa trẻ có thể như những thiên thần, chỉ việc vui chơi, ăn ngủ, không nhiều vương bận lo toan, không có suy tính, không áp lực, không muộn phiền. Nhưng những đứa trẻ ấy cũng có thể đã từng đối mặt với bất hạnh, với sợ hãi, sang chấn, đớn đau.

Tuổi thơ dần rời xa, đứa trẻ nào rồi cũng trở thành người lớn. Những đứa trẻ trưởng thành, bước vào cuộc đời, bắt đầu tiếp nhận vào trong mình những hạt giống mới. Những áp lực, sợ hãi, những mong cầu, ham muốn. Người lớn biết yêu

thương và cũng biết thù hận, biết ước mơ nhưng cũng biết đến tham vọng và dục vọng. Người lớn va đập với cuộc đời, trở nên đầy những vết thương mới.

Trong suốt hành trình để va vấp, lớn lên, cần cỗi đi, rất nhiều người lớn không biết rằng, sâu bên trong mình vẫn có một đứa trẻ chưa hề lớn mà vì người lớn mãi hướng ra cuộc sống bên ngoài, không quay vào bên trong, quên đi việc quay về với chính mình nên không thể nhận ra.

Cũng như những người lớn đang ngụp lặn trong bể khổ ngoài kia, đứa trẻ ấy cũng mang nhiều tổn thương và cần được chữa lành. Hành trình chữa lành cho đứa trẻ, cũng là hành trình xoa dịu tổn thương trong mỗi con người.

Trong quyển sách “Thiên sư và em bé 5 tuổi”, Thiên sư Thích Nhất Hạnh đã nói rằng: “Trong lòng chúng ta ai cũng có một em bé đang đau khổ. Ai

cũng có một thời gian khó khăn khi còn thơ ấu và nhiều người đã trải qua những chấn động tâm lý, những tổn thương lớn mà vết thương còn lưu lại đến bây giờ. Để tự bảo vệ và phòng hộ trước những khổ đau trong tương lai, chúng ta thường cố quên đi thời gian đau lòng đó. Mỗi khi tiếp xúc với những kinh nghiệm khổ đau ấy, chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ không chịu đựng nổi, sẽ không có khả năng xử lý nên chúng ta nén chặt những cảm xúc và kỷ ức của mình vào đáy sâu vô thức. Đó có thể là do đã từ lâu chúng ta không đủ can đảm để đối diện với em bé đó”.

Trong quyển sách “Thiên sư và em bé 5 tuổi”, Thiên sư Thích Nhất Hạnh nói rằng, mỗi người cần dành thời gian để quay về với đứa trẻ trong chính mình. Dành ra sự ấm áp và bao dung để lắng nghe đứa trẻ. Để ôm ấp và vỗ về. Và cái sự quay về, lắng nghe, ôm ấp ấy không nên “thi thoảng” mới diễn ra, mà là cần được thực tập liên tục, mỗi ngày. “Nếu ta biết cách quay về với em bé và lắng nghe em một cách chăm chú khoảng năm

đến mười phút mỗi ngày thì sự chữa lành sẽ bắt đầu xảy ra”.

5 tuổi, một số tuổi mà vị thiên sư đã lựa chọn không hề ngẫu nhiên để tượng trưng cho thơ ấu mỗi người. Ở tuổi lên 5, em bé vẫn còn làm một em bé hồn nhiên, nhưng cũng không còn quá nhỏ để mù mờ trước tất cả mọi sự xảy ra quanh mình. Em bé năm tuổi bên trong ta bé bỏng, đáng yêu, cần nhiều tình thương và sự quan tâm, chăm sóc. Em bé cũng cần ta luôn kết nối, bằng nhiều cách. Có thể là sự chuyện trò giữa người lớn với “đứa trẻ 5 tuổi bên trong”. Có thể đó là sự lắng nghe, thấu hiểu và cảm thông vô điều kiện, tha thứ cho mọi lỗi lầm của “trẻ thơ”. Ta có thể lắng nghe, có thể ôm ấp, sẻ chia, bao dung với người ngoài, sao không thể làm thế với đứa trẻ bên trong mình?

Và khi nói đến “đứa trẻ bên trong”, Thiên sư Thích Nhất Hạnh cũng không hẳn, không chỉ nói đến một “đứa trẻ” thực sự. “Đứa trẻ” còn là sự non dại, ngây thơ, là tổn thương và nỗi đau mà nhiều người trong chúng ta vẫn thường

cố gắng n khi bỏ rơi ta sẽ khôn được vết t

Trong v với đứa t nhận lại đ không ch con không v. Mỗi m nhỏ giữa động trên vô ưu. Tre năng lượn nhất. Khi trong mìn sự yêu thu lại nguôn Người lớn sự hồn nh lớn sẽ đượ kí ức trẻ t dịu dàng. sẽ trao lạ thương vò đời trần tr

ành bóp nghẹt trái tim cô. Cô y đi làm thêm để người quên ng lời thề hứa đường như lạc ng dòng sông thực dụng. Nghề e up làm Hiên thấy hay. iên thật mới cô. Hai giờ đồng ho người khác tô son vẽ phấn i được năm mươi nghìn. Sau mươi nghìn. Khuôn mặt Hiên và đôi mắt to đẹp khiến nhiều ung thuê. Hờ chút thời gian ngòi mẩu, kể cả buổi tối.

gian đầu chia tay cô hay giấu c vào đêm, khi vạn vật im lìm. iết. “Mày quên cái của nợ ấy nh mà làm gì. Coi như một hơi hòng Hiên ghen ứ, gần như ừ nữa: “Nhưng hơi thở của tao

việc ở Sao Biển cho Hiên mở a mắt vì tiếp xúc với nhiều kiểu ot bữa ăn của họ bằng bố mẹ i tháng trời. Nhiều khuôn mặt ừng thể hiện đẳng cấp trong . Có lần khách đã nôn xoe vào ên. Nơi này chẳng hiếm cô gái y, chỉ là chất xúc tác cho các u xôm hơn và ngất ngậy với trò chuột mà người đời phũ phàng ập bỏ. Hiên tình cờ gặp Thành g VIP, đi cùng nhóm bạn và vợ n lặng lẽ phục vụ bởi đó là ộ phụ trách. Cô vợ tỏ ra coi hảnh trước đám bạn. Đường g gia đình vợ, Thành là người ắt mắt của vợ Thành vừa sắc sảo ạoán biết. Chắc Thành đã chịu u. Cô đoán thế. Anh đã vùng i đôi mắt cô, đã bước qua nộ húng chắc gì anh đủ sức bước ắm thắm của cặp mắt người ời cạnh mà cứ mắng chổng xoi rống? Ai khổ? Ai xoa dịu cho ững ngón ngang của cuộc ẻo ngoe và nhiều ngã rẽ này? không muốn nhớ đến Thành ời tình cờ ấy khiến tâm hồn cô g quặn lên. Giá cứ vô lo vô Thúi có phải tâm can đỡ mới đã qua, đã buông được rồi thì ôn. Mẹ ốm nằm viện, số tiền m được dần vơi kiệt. Cô vừa ao Biển, đầu buổi sáng còn làm mẫu make up để có thêm g trải cuộc sống. Việc gì cô ệt tình, cô lấy sự hài lòng của ác làm niềm vui cho mình.

Một hôm trong lúc ngồi thư giãn cô nhận được tin từ messenger của vị khách. Anh ta gửi lời chào và nói mình là khách mà nhiều lần được cô phục vụ. Anh muốn làm quen. Qua vài lời qua lại, anh ta xin phép được gửi ảnh mình. Cô nhận ra khuôn mặt vuông vức của anh với mái tóc bông bênh rất nghệ sĩ. “Anh là Biên nhé. Biên nhưng không có đường biên, như âm nhạc, sắc hoa”. Hiên từng nghĩ phải rất lâu nữa mình mới dám mở lòng nói chuyện với ai đó, nhưng với mấy lời làm quen văn hoa của vị khách này, cô thấy thú vị. Cô rón rảng nhẩn lại. Chẳng biết tại sao nữa. Thì ra Biên là bạn của vài người khách khác quen biết Thúi. Biên nói Thúi có cách sống thoải mái, nhưng không bền. Hiên hỏi: “Anh gặp Thúi rồi à?”. “Đúng rồi em, chính Thúi đã bảo anh kết bạn, nói chuyện với em. Anh rất quý Thúi nhưng không đồng tình với vài điều trong cách sống và việc cô ấy làm. Anh đã khuyên Thúi thay đổi cách sống, nhưng cô ấy không nghe”.

Cô lặng đi. Sao lại có Thúi ở đây? Thúi đúng là nông nổi quá. Trong miền chêngh chao, Thúi làm gì để giữ được mình? Hiên bỗng thấy thương mình, thương bạn. Những tin nhắn của Biên kéo cô vào câu chuyện mênh mang về lối ứng xử, sự nhọc nhằn trong cuộc sống này. Một tuần sau Biên đến Sao Biển. Hiên vẫn hỏi món, bung bê phục vụ như bao khách khác đến nhà hàng. Lòng cô trĩu nặng vì lại nhận được tin nhắn của Thành. “Mắt đẹp ời, anh xin lỗi nhiều. Anh ân hận vì đã tìm cách xa em...”. Hiên không muốn nhẩn lại. Thành đã lựa chọn bước qua đôi mắt cô một lần thì chẳng nên để anh bước lại. Cô bung đồ lên cho Biên. Anh ngồi một mình. “Em ngồi cùng anh được không?”. “Em có thể chạm với anh một ly thôi. Rồi em xin phép. Trong giờ làm việc, em không được phép ngồi với khách”. Trong cách nói chuyện của Biên, Hiên thấy có sự ấm áp của một người từng trải.

Hiên nhận lời cả phê riêng với Biên, đến một không gian êm đềm có màu an bình. Cô mên anh tự bao giờ. Cùng lúc, cả Thành và Biên đều theo đuổi cô. Một người chinh phục mới, một người muốn nói lại tình xưa. Hiên thành kẻ đứng giữa những lựa chọn ngón ngang và vô định. Cô vẫn thương Thành, nhưng chỉ là thương thôi. Anh có cuộc sống riêng và có nỗi đau riêng rồi. Còn Biên, anh là

người nhân hậu và cũng đồng cảm với Thúi - người bạn thân nhất của cô.

Bệnh của mẹ trở nặng khiến Hiên phải xin tạm nghỉ việc. Biên đến thăm. Cậu em trai của Hiên học năm thứ hai ngành ngân hàng rất cảm tình với anh. Biên nói sẽ giúp đỡ số tiền ghép thận cho mẹ cô. Hiên cảm động ứa nước mắt. “Làm sao em trả hết nợ anh đây?”. “Lo việc cho mẹ trước đã”. Hiên ngẫm, chuyện của mình sao mà giống phim ảnh quá vậy. Sau hơn một tháng chăm sóc, bệnh tình của mẹ cô tạm ổn. Hiên quay lại Sao Biển làm việc. Hôm sau thì Hiên ốm. Sốt nóng rồi sốt rét. Mê man, kiệt quệ. Cô tỉnh dậy vẫn thấy Biên ở bên. “Em ngủ lâu chưa anh?”. “Gần mười hai tiếng rồi. Chắc em đói lắm. Để anh đun lại cháo cho em ăn”.

Khu nhà trọ ấm lên khi mấy người nói chuyện thương Tết. Biên mua bó hoa tặng Hiên. Hương hoa làm khuôn mặt cô tươi hơn. Cô bật nhạc trong máy tính. Một khúc ca mà cô và anh đều thích. Cô lại gần anh, toàn thân nóng rẫy. Cô cởi bỏ tấm áo để Biên thấy vẻ thanh xuân của mình. “Em muốn cảm ơn anh”. Biên ngăn cô lại: “Không. Nếu em có tình cảm với anh thì anh đón nhận. Anh không muốn em trả ơn trong hoàn cảnh này. Nếu muốn chiếm đoạt thì anh đã làm hôm em say...”

- Em biết không, nhóm bạn anh, những gã bọm nhậu đã đến nhà hàng chỗ em làm đều là những kẻ đi săn thiện nghệ. Bọn họ đã giăng bẫy ra với em, nhưng em không mắc. Họ còn thách đố anh chiếm đoạt em. Anh làm quen với em cũng chỉ mục đích đó. Tiền bạc với anh chả là cái gì. Thế rồi khi thân quen, anh đã nghĩ lại. Em lương thiện, hoàn toàn khác những người con gái khác mà anh gặp. Em cho anh thấy bản lĩnh của những người dám đương đầu khó khăn.

Bản nhạc không lời mênh mang và gợi niềm hứng khởi. Hiên dành cho anh một nụ hôn.

- Cảm ơn anh đã tin tưởng và tiếp sức cho em.

Biên đưa cô về phía sông. Vườn hoa ven sông xôn xao nam nữ chụp ảnh. Nắng ấm nhảy nhót trên mái tóc bông của Hiên. Hoa bướm xôn xang khoe sắc. Hiên đi vào giữa bạt ngàn hoa, lấp lóa hoa, lấp lóa nắng. Đôi mắt đẹp trong trẻo nhìn trời. Biên đưa điện thoại lên chụp hình. Anh đã lưu lại được cả một bầu trời xuân.

N.V.H

ĐỌC SÁCH

“LÀM CHA MẸ HOÀN HẢO”



Phương Hoài Nga là chuyên gia tâm lý đầu tiên ở Việt Nam xuất bản một cuốn sách về làm cha mẹ dựa trên kinh nghiệm thực tế của việc giáo dục và trị liệu cho trẻ em và gia đình tại Việt Nam. Cuốn sách cũng có hai đặc điểm của chính tác giả: thứ nhất đó là sự ân cần từ tốn của một nhà tham vấn trị liệu lâu năm, với những câu chuyện rất đời thường nhưng chứa đầy tâm tư, khát khao của đời sống làm cha mẹ khiến người đọc thật dễ thấy chính mình trong đó. Và thứ hai là sự khách quan, sâu sắc nhìn nhận của một nhà tâm lý học để cùng dẫn đường cho người đọc có thể nhìn rộng hơn, soi tỏ vấn đề nội tại của mình một cách bình tâm, thấu hiểu. Hiểu mình, rồi hiểu cả phong cách nuôi dạy con của mình, từ đó trả lời cho câu hỏi rất quan trọng trong việc nuôi dạy con cái, đó là cái đích: ta nuôi dạy con đi đâu, về đâu?

Cuốn sách đã bán được hơn 1000 bản trước khi phát hành chính thức. Đã có những người mẹ viết cho tác giả sau khi gấp lại cuốn sách:

“Có những ngày rất bất lực với việc dạy con, tôi cũng thấy buồn và chán chính mình. Biết là không phải như thế, nhưng đúng là lúc đó tôi thấy sao ngoài kia ai cũng làm bố mẹ tốt hơn tôi. Nên những gì trong cuốn sách cho tôi cảm giác có một ai đó không phán xét và gieo thêm kỳ vọng nữa, một ai đó rất kiên nhẫn, thấu hiểu và cho tôi cảm giác là tôi không cần giỏi toàn năng như thế kia. Nhưng tôi với điểm mạnh của mình, với sự chân thực nhất với mình để chính tôi cũng trưởng thành hơn, thì tôi có thể bên con được một cách tốt nhất, hạnh phúc nhất!”...

“Đi hết cuốn sách em nhận ra là em có thể làm mẹ của con tốt hơn, và đồng thời với điều đó, em có thể làm con của bố mẹ mình tốt hơn”...

“Khi đã hiểu tại sao chúng ta cần can đảm, kiên định, tin tưởng, tự tin để bồi đắp kiến thức và kỹ năng làm cha mẹ yêu thương từ tận sâu gốc rễ, tôi tin rằng giá trị cuốn sách này không chỉ chạm đến người đọc ngôn ngữ đầu tiên nó được phôi thai và thành hình. Nó nên được xuất bản bằng các ngôn ngữ khác, bởi làm cha mẹ, dù ở đâu trên thế giới này đều có chung gốc giá trị”.

“Làm cha mẹ hoàn hảo” với từ “hoàn hảo” được gạch đi hi vọng có thể là một lời tâm tình và dẫn dắt để bất kỳ một người cha người mẹ nào đang thấy mệt mỏi và khó khăn, có thể được bình tâm, buông bớt các áp lực, và từ đó tìm được con đường của riêng mình khi bên con, để cha mẹ và con cái có thể tận hưởng được nhau.

Thạc sĩ tâm lý Phương Hoài Nga (ĐH Toulouse II-Le Mirail, Pháp) có hơn 15 năm làm việc trong lĩnh vực tâm lý học trẻ em và vị thành niên (trong đó 11 năm làm tâm lý học đường). 10 năm giữ vai trò là thành viên Ban điều hành và Phụ trách Chương trình Giáo dục và Tâm lý học đường ở một trường liên cấp quốc tế tại Hà Nội.

Cô đồng thời là dịch giả, người hiệu đính cho nhiều cuốn sách về tâm lý trẻ em và gia đình như: Cẩm nang sống sót cho cha mẹ (2-7 tuổi) – thuộc bộ sách Nói sao cho trẻ chịu nghe; Con tôi khác biệt; Hiệu đính cuốn sách “Hiểu hết về Tâm lý học – How Psychology works”.

Cô là mẹ toàn thời gian của Sam (12 tuổi) và Vy (8 tuổi), và hiện là một chuyên gia tham vấn và trị liệu tâm lý độc lập cho trẻ em, cha mẹ và gia đình. Sáng lập Văn phòng Tham vấn trị liệu A... Ra là thế!. UYÊN NA

é tránh, lãng quên. Nhưng, một đứa trẻ bên trong mình, người ng bao giờ thực sự chữa lành hương sâu trong tâm khảm. hành trình chữa lành và kết nối ẻ bên trong, “người lớn” sẽ iểu gì? Phải biết rằng, trẻ con ỉ cần được chở che và bảo ột đứa trẻ đều là một thiên sứ ỏi đời. Trẻ con như sương lá buổi sớm mai, vô nhiễm và ẻ con mang trong mình những g trong trẻo nhất, nguyên lành quay trở về với đứa trẻ bên h, người lớn không chỉ trao đi ơng và chở che, mà còn nhận a năng lượng tuyệt diệu ấy. ẻ sẽ được sưởi ấm trái tim bằng iên, thơ ngây ngọt ngào. Người ợc xoa dịu cõi lòng bằng những ơ đẹp đẽ, bằng những kỉ niệm Đứa trẻ trong mỗi người cũng i cho người ấy một tình yêu ều kiện, vô nhiễm giữa cuộc ọi mà người lớn đang sống.



● Trong mỗi một người đều có một đứa trẻ cần được ôm ấp, yêu thương, chữa lành.

Đứa trẻ ấy cũng chính là “tính thiện” trong lòng mỗi người, là ngọn lửa nhỏ mà tinh khiết, soi sáng được để người lạc bước, khi nhìn vào còn biết neo quay về với bản thể đẹp đẽ, nguyên sơ.

Con người ta khi lớn lên có thể làm nên biết bao nhiêu điều vĩ đại. Có thể trở

thành người có ảnh hưởng đến toàn cầu, có thể đặt bàn chân khắp thế giới, chinh phục vũ trụ, khuất phục cả tự nhiên. Nhưng, có một hành trình quan trọng đến như thế, là quay về với đứa trẻ bên trong mình, sao lại lãng quên đi?

NGỌC MAI



● Con người tìm về với chính bản thân vô tư, hồn nhiên nhất khi hành thiền. (nguồn: Hùng Dũng)

Trong không gian yên bình, không tiếng động, có những người ở mọi lứa tuổi khác nhau đang ngồi khoanh chân, nhắm hờ mắt để tìm về với chính bản thân. Đó là thiền định, một xu hướng chữa lành đang được nhiều người hướng đến, để giải quyết các vấn đề về tinh thần.

Sống chậm lại, cảm nhận bản thân

Hiện nay, thiền đang là xu hướng của đông đảo người Việt Nam. Thực hành thiền không phải là theo một trường phái, hay dựa dẫm vào bất kỳ hệ thống niềm tin nào. Người thực hành thiền chỉ đang học cách tập trung, chú ý, để có thể thay đổi chính bản thân, tìm đến cuộc sống cân bằng hơn.

Bởi tâm trí con người thường bị ảnh hưởng từ quá nhiều thông tin, quan điểm, lễ sống của xã hội. Chính vì vậy, mọi người không làm chủ được suy nghĩ của mình. Họ dễ dàng nóng giận, sợ hãi, dao động, hoang mang trước những lời nói xung quanh. Cho nên, thiền thường là nơi để mỗi cá nhân tạm lánh xa cuộc sống xô bồ một thời gian, tìm đến sự yên bình. Không gian thiền phải là nơi gần gũi thiên nhiên, cách xa phố thị ồn ào.

Thiền theo như Phó Giáo sư, Tiến sĩ Công tác xã hội người Mỹ - Neal Newfield, chia sẻ trong một buổi hướng dẫn thiền ở Việt Nam: “Thiền không phải là dừng suy nghĩ, điều vốn chỉ có khi con người chết đi. Thiền là huấn luyện tâm trí để nó ngồi xuống, ở yên và nhẹ nhàng kéo lại mỗi khi nó lang thang. Mỗi lần mọi người chú ý sự lang thang ấy và gọi mời nó trở lại một cách từ tế, dịu dàng thì đó là thành công”.

Thiền là để con người quay về

Theo một nghiên cứu khoa học, khi ngồi thiền con người dùng ít oxy hơn bình thường 17% và giảm tới 3 nhịp tim/phút, số lượng và mức độ sóng theta ở não cũng được tăng lên. Khi bộ não được “giải lao” và giúp hệ thần kinh con người được phục hồi.

với trạng thái cân bằng của bản thân, không “bĩ cực”, không “thái lai”, tất cả nằm trong mảnh đất tĩnh lặng. Trong tĩnh có động, trong động có tĩnh, đó là bản chất của thiền. Khoảnh khắc con người vẫn nhận biết được mình đang hoạt động, nhưng lại cảm thấy bình lặng, an nhiên chứ không bị “bao bọc” trong sợ hãi, hay vui sướng.

Để con người có thể dễ dàng cảm nhận được trạng thái đó, các buổi thiền định thường được diễn ra trong không gian thiên nhiên, cách xa cuộc sống hiện đại. Và hoa cỏ, sông, suối chính là hình ảnh đúng nhất với hai chữ “cân bằng”, không vui, không buồn, tự tại, bình yên.

Nguyễn Minh Trí (35 tuổi, sinh sống ở Hà Nội) cho biết, mỗi năm anh thường dành mười một ngày để đi đến khóa thiền được tổ chức ở một vùng núi: “Đó là khoảng thời gian tôi sống chậm lại, cảm nhận thế giới xung quanh và yêu thương những điều bình dị nhất”. Anh đến với thiền từ năm 2019, sau những áp lực không lối thoát của công việc và chuyện tình cảm. Hiện nay, đây là một phương pháp anh vẫn tự thực hành tại nhà mỗi khi cảm thấy rối loạn trong suy nghĩ.

Còn đối với Thu Phương (25 tuổi) cho biết, cô học thiền được một năm. Trước đây, Phương từng rơi vào trạng thái khủng hoảng tinh thần, sau đó, cô thử đi một khóa thiền ở ngoại ô thành phố Hà Nội: “Lần đầu tiên, tôi biết đến hơi thở của bản thân ra sao. Trước đây, tôi luôn nghĩ mình đang làm chủ con người. Nhưng thiền lâu, tôi phát hiện mình đã bỏ bê thân thể chạy theo công việc, tiền bạc”.

Thiền, trước hết là cảm nhận sự có mặt đích thực của con

“Không cần phải chạy đuổi theo, tìm kiếm hay đấu tranh. Chỉ cần trở về với mình. Chỉ cần tận hưởng hết những gì đang diễn ra, đã là cách thực hành thiền định sâu nhất. Hầu hết mọi người không tin rằng chỉ cần bước đi như thế bạn chẳng có nơi nào để đi đã là đủ rồi”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói.

người trong giây phút hiện tại, ngay tại nơi họ đang đứng, ngồi. Trong đời sống hàng ngày, tâm trí con người thường bị chìm đắm trong quá khứ, hoặc “rong ruổi” về tương lai, hay đang vướng mắc trong những toan tính, lo âu. Vì vậy, tâm trí và thân thể không “đồng hiện” cùng một chỗ. Thiền hỗ trợ “đem” tâm trí trở về với thân xác, đem tâm trở về với tâm. Giúp con người kết nối được cơ thể và bộ não ngay trong giây phút hiện tại, ý thức được sự có mặt và những gì đang xảy ra.

Bà Trung Tín (60 tuổi, sống tại Hà Nội) cho biết, bà đã học thiền được gần mười năm. Trước đây, bà và con gái thường xuyên bất hòa, khoảng cách thế hệ khiến hai mẹ con chẳng thể thỏa hiệp với nhau: “Chồng tôi mất sớm, nhà chỉ có hai mẹ con, nhưng chẳng bao giờ ăn với nhau một bữa cơm”. Nghe đồng nghiệp, bà thử theo một khóa thiền, mục đích để giải tỏa căng thẳng. Cuối cùng, bà nhận thấy việc sống chậm lại, giúp bản thân và con gái hòa thuận hơn: “Sau vài năm, tôi đã bình tĩnh nói chuyện với con hơn. Có một ngày, tôi đã quan sát con, mà không dùng những phán đoán, soi xét của bản thân nữa”.



● Thiền giúp bộ não, cơ thể mỗi người khỏe mạnh hơn. (nguồn: Yeonki)

Đối diện với hiện thực

Thiền không phải là bỏ mặc cuộc đời để trốn tránh những áp lực. Mà theo Tiến sĩ Neal Newfield chia sẻ, hãy nghĩ về thiền như một loại bài tập thể dục cho tâm trí, để phát triển thể mạnh sẵn có, sự tập trung và khả năng ổn định. Sự thực, thì mọi người thường chú trọng đến việc luyện tập cho cơ thể săn chắc, khỏe mạnh. Mà quên rằng bộ não cũng cần cần được “tập thể dục”.

Thực tế khoa học đã chứng minh, khi thiền định, tập trung vào hơi thở, bộ não của con người sẽ có khả năng phục hồi, phát triển tốt hơn. Một cuộc nghiên cứu vào năm 1967, do Giáo sư Herbert Benson, thuộc Đại học Y (Trường Đại học Harvard – Mỹ), tiến hành nghiên cứu trên 36 người thiền định chỉ ra rằng khi ngồi thiền con



● Thiền là một cách giúp con người sống chậm lại. (nguồn: Nguyệt Anh)

người giống như ở trạng thái trước khi ngủ mà não vẫn tỉnh táo. Họ dùng ít oxy hơn bình thường 17% và giảm tới 3 nhịp tim/phút, số lượng và mức độ sóng theta ở não cũng được tăng lên. Chính vì vậy, bộ não lúc đó đã được “giải lao”, từ đây, giúp con người có một hệ thần kinh khỏe mạnh, để chống lại những áp lực trong cuộc sống hiện đại.

Trần Quỳnh Thu (27 tuổi) hiện đang sinh sống và làm việc tại Hà Nội cho biết, công việc của cô là phiên dịch viên tiếng Nhật, nên rất áp lực. Cô thường xuyên mất ngủ, đến mức, có lúc chỉ nặng được 39kg. Quỳnh Thu quyết định thử học thiền sau khi nhận được lời khuyên của chuyên gia tâm lý. Bắt đầu với việc thiền ngồi, rồi sau đó thiền nằm, hiện nay, Quỳnh Thu đã có được những giấc ngủ ngon: “Khi không còn suy nghĩ về việc đã làm hay dự tính cho công việc ngày mai, tôi có thể dễ dàng “tiến” vào giấc ngủ của mình”.

Bà Trung Tín (60 tuổi) cho biết, khi tâm trí được thư giãn, bà cảm thấy bản thân “minh mẫn” hơn để suy nghĩ mọi việc: “Khi để bộ não được nghỉ ngơi, tôi dễ dàng tập trung vào công việc lúc quay trở lại. Giống như cơ thể không phải lúc nào cũng cần tập thể dục hay đi lại. Thiền giúp tôi “sạc” lại năng lượng”.

Thiền định là một cách thư giãn tâm trí, nhìn mọi thứ trong thế giới không phán xét, giống như một đứa trẻ. Thực tế, thiền là đưa con người về trạng thái giống một đứa trẻ con, bình tâm, hạnh phúc, không so đo quá nhiều thiệt hơn. Giống như Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã từng nói thiền phải thật thư thái: “Hãy để bản thân giống như viên sỏi nằm dưới đáy sông, không phải làm gì cả. Khi bạn đi bộ, bạn thư thái. Khi bạn ngồi, bạn cũng thư thái”.

Tiến sĩ Deepak Chopra, người sáng lập Quỹ Chopra và là giáo sư lâm sàng về y học gia đình và sức khỏe cộng đồng tại Đại học California, San Diego (Mỹ) đã làm một thí nghiệm bằng cách tổ chức một khóa tu kéo dài. Kết quả cho thấy trong một tuần đó, tất cả các gen gây ra quá trình tự điều chỉnh, cân bằng nội môi – đó chính là chữa bệnh, đã tăng gấp 17 lần. Tất cả các gen gây ra hoặc phức tạp hóa ung thư, bệnh tim, bệnh tự miễn dịch, tăng tốc quá trình lão hóa đã giảm xuống. Mức độ của enzyme telomerase đã tăng lên 30%.

Từ những thay đổi về tinh thần, thiền tạo nên cả biến chuyển về thể chất của con người. Suy cho cùng, mọi hoạt động của cơ thể, cũng như nguyên nhân gây bệnh tật, ít nhiều xuất phát từ bộ não, tinh thần. Cho nên, tinh thần khỏe mạnh thì cơ thể cũng tự nhiên được khỏe mạnh. Vì vậy, ngày nay, rất nhiều người, không phân biệt lứa tuổi đã chọn thiền để trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Đó là cách để họ “sống chậm lại, yêu thương nhiều hơn” và có một sức khỏe tốt để “đối diện” với những biến chuyển không ngừng nghỉ của thời đại. **DIỆP AN**

Cô đơn trong thế giới phẳng

Thế kỷ XXI, thời đại con người đối diện với căn bệnh trầm cảm, cô đơn và khủng hoảng tinh thần. Để khắc họa được thế giới nội tâm phức tạp, đầy “biến ảo” đó, thì điện ảnh đã làm rất tốt.

Khủng hoảng ở thế giới “đa vũ trụ”

Chiến thắng bảy hạng mục tại Oscar năm 2023 – bộ phim “Cuộc chiến đa vũ trụ” (Everything Everywhere All at Once) đã mở ra hàng loạt cuộc đời mà con người có thể trải qua. Trong phim, nhân vật là người thường ở thế giới gốc, nhưng tại những vũ trụ song song họ có thể là đầu bếp, ngôi sao điện ảnh hoặc giáo sư, tiến sĩ,... Tất cả đều diễn ra một lúc, dựa theo thuyết đa vũ trụ.

Ý tưởng về “đa vũ trụ” đã được cặp đôi đạo diễn – biên kịch, Daniel Kwan và Daniel Scheinert bắt nguồn từ thế giới Internet: “Khi đó, chúng tôi nhận ra Internet đáng sợ như thế nào, từ sự phân kích chuyển sang khiếp sợ về tiến bộ trong khoa học. Trong phim, mọi người đang cố gắng chống chọi với sự hỗn loạn của công nghệ”, Kwan nói với LA Times.

Ở bộ phim “Cuộc chiến đa vũ trụ”, hình ảnh của nhân vật Joy Wang (Stephanie Hsu thủ vai), đại diện rõ nhất cho người trẻ cô đơn và khủng hoảng tinh thần trong thời đại Internet. Cô đối diện với một cuộc sống đầy những chuẩn mực, mọi việc làm đều bị phê phán. Từ ngoại hình Joy quá béo, cô yêu người cùng giới, đến chuyện bỏ đại học.

Nhưng ở một vũ trụ khác, với tiến bộ khoa học, Joy có được khả năng đi vào tất cả các chiều không gian khác nhau. Cô cảm nhận được hàng nghìn cuộc đời của “các Joy” ở thế giới khác. Điều đó khiến cô trở nên “phát điên”, tìm đến mọi không gian, để có được sự yêu thương, đồng cảm của mẹ. Rồi cuối cùng, đi đến đâu, cô cũng chỉ nhận về nỗi cô đơn, lạc lõng, đến mức tuyệt vọng.

Joy dần rời bỏ bản thân, trở thành một kẻ nổi loạn, coi thường tất cả mạng sống xung quanh. Trong bộ phim, xuất hiện biểu tượng chiếc bánh vòng đen (bánh donut) xoay tròn trong thế giới không



● Con người cô đơn hiện đang là vấn đề được nghệ thuật quan tâm. (Nhân vật Joy trong phim “Cuộc chiến đa vũ trụ” – nguồn: Jade Lee)

Trong dự án nghiên cứu BBC's Loneliness, cho thấy những năm trước đây, người trẻ (16-24 tuổi) không được coi là nhóm nhân khẩu học “cô đơn”. Nhưng vào năm 2015, dự án đã khảo sát trên 50.000 người và nhận thấy tỷ lệ cô đơn của họ tương tự với nhóm người cao tuổi.

trọng lực. Nhân vật Joy đã chia sẻ với mẹ, vào một ngày, cô đặt mọi thứ lên chiếc bánh vòng, đó là sở trường; giấc mơ; bảng điểm; hình ảnh con chó; vùng; hạt anh túc,... và nó tự sụp đổ. Joy gọi đó chính là sự thật: “Sự thật là không có gì quan trọng”.

Ở thời đại của Internet, con người “san phẳng” cả thế giới, một cá nhân có thể sống hàng ngàn cuộc đời khác nhau chỉ bằng cái “click”. Như bộ phim “Hành trình của Ingrid” (Ingrid Goes West), đã khắc họa nhân vật Ingrid (Aubrey Glaza) là một cô gái bị ám ảnh bởi những mẫu hình hoàn hảo, xinh đẹp trên mạng xã hội. Thực tế, bên trong, Ingrid là người cô đơn cùng cực đến mức phải dựa vào ảo ảnh trên mạng. Hay như trong bộ phim “You”, nhân vật Joe (Penn Badgley) nhìn bạn gái là nữ nhà văn trẻ Becca tuyệt vời ở trên mạng, nhưng ngoài đời, đó là một cô gái nông cạn.

Sự bùng nổ của “xã hội nghe nhìn”, khiến con người mất đi hình mẫu “nguyên gốc”, họ có thể là bất cứ ai, các



● Trầm cảm trong thời đại công nghệ đang là vấn đề “bỏ ngõ”. (Nguồn: Mlive.com)

đanh tính dễ dàng được ngụy tạo trên mạng xã hội. Thậm chí, con người hiện nay, đã sử dụng công nghệ 3D, 4D để sống trong một thế giới ảo. Điều đó khiến nhiều người, đặc biệt là giới trẻ loay hoay trong cuộc đời của chính mình.

Sở với cuộc khủng hoảng tinh thần ở các thế kỷ trước, có thể thấy, sự khác biệt của con người thời nay qua những bộ phim. Đạt giải Phim nước ngoài xuất sắc nhất của Oscar năm 2023, “Phía Tây không có gì lạ” (All Quiet on the Western Front), chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của cố nhà văn Erich Maria Remarque. Bộ phim nói về nhân tính con người trong cuộc chiến tranh. Nhân vật chính Paul Bäumer (Felix Kammerer), đã từng là một thiếu niên tràn đầy nhiệt huyết, xung phong đi lính, mang theo mơ ước về vinh quang đất nước. Nhưng, đổi lại, anh chỉ nhận thấy sự tàn ác, khi con người dần trở nên phi nhân tính.

Paul Bäumer đã bị “đánh cắp” tuổi trẻ, anh giết những người Pháp, người Anh không thù oán với mình. Trong độ tuổi mười chín, anh thấy cuộc đời trở nên vô nghĩa, “làm sao tôi có thể quay về với một cuộc đời như cũ được?”. Đó là một phận người bị chiến tranh hủy diệt đến mức tàn tạ, trống rỗng và vô định.

Cả hai bộ phim, đều khắc họa những con người “lún sâu” vào khủng hoảng tinh thần. Họ không biết bản thân là ai, họ có đơn trong thế giới thực tại. Tuy nhiên, nếu như Paul Bäumer gắn liền với cái chết và chiến tranh thì ở Joy Wang, đó một “kẻ thù vô hình” mang tên Internet.

Vấn đề còn “bỏ ngõ” trong thực tại

Có thể nói, những bộ phim không cách xa hiện thực. Ngày nay, con người vẫn tiếp tục đối diện với căn bệnh trầm

cảm trong thời đại công nghệ. Việc dễ dàng tiếp cận điện thoại thông minh, máy tính, làm mọi người ngày càng phụ thuộc vào chúng. Theo số liệu do App Annie cung cấp, mức sử dụng điện thoại di động đã đạt kỷ lục vào năm 2021, người dùng trên toàn cầu dành 3.800 tỷ giờ trên điện thoại di động, thời gian trung bình mọi người dành cho thiết bị di động là 4,8 giờ/ngày. Còn ở Việt Nam, thống kê được công bố năm 2020, cho biết số người sử dụng Internet lên đến 68,17 triệu người (chiếm tỷ lệ 70% số dân); số lượng người dùng mạng xã hội là 65 triệu người (chiếm tỷ lệ 67% số dân).

Đáp ứng nhu cầu của khách hàng, các nhà phát triển ứng dụng đã tạo ra rất nhiều phần mềm, trang web thu hút người dùng. Con người dần “chìm” trong thế giới ảo, nơi họ có thể sống cuộc đời độc đáo, đặc biệt hơn. Chỉ cần tải một game nhập vai miễn phí, người dùng có thể “hóa thân” thành anh hùng, cầu thủ bóng đá, hoa hậu,... mà phí tổn duy nhất chỉ là thời gian và tiền bạc.

Thậm chí, nếu như khoa học còn đang “bó tay” trước việc quay trở về tương lai, quá khứ thì nhờ Internet, con người có thể thành cung nhân của thời

kỳ nhà Đường, nhà Thanh, hoặc đến tương lai “chiến đấu” với người ngoài hành tinh.

Hơn nữa, mạng xã hội còn là một ô “cửa sổ mờ” để con người trên toàn thế giới trò chuyện, làm quen với nhau. Không một thế kỷ nào, các cá nhân chỉ cần ở nhà, nhưng vẫn biết được mọi chuyện trên thế giới, bằng vài cú nhấp chuột.

Điều này, thực tế, không hoàn toàn xấu, khi mọi người sẽ có một cuộc sống bình đẳng hơn, dễ dàng hơn. Một sinh viên ở Việt Nam hoàn toàn có thể học tài liệu của người Mỹ bằng những khóa học online. Hay trong đợt dịch, nhờ Internet, rất nhiều người vẫn có thể tiếp tục làm việc tại nhà.

Tuy nhiên, Internet cũng đã khiến con người trở nên khủng hoảng hơn bao giờ hết. Thống kê năm 2009 – 2017 được đăng trên tạp chí chuyên ngành tâm lý học Journal of Abnormal Psychology tỷ lệ trầm cảm và suy nghĩ tự sát đã tăng đến 63% trong nhóm người ở độ tuổi 18 – 25. Tại Việt Nam, thống kê của Viện Sức khỏe tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai cho thấy, hiện có khoảng 30% dân số có rối loạn tâm thần, tỉ lệ trầm cảm chiếm 25%, trong đó có không ít người gặp “khủng hoảng” từ mạng xã hội.

Việc “lạm dụng” Internet, khiến nhiều người, đặc biệt giới trẻ chịu áp lực đồng trang lứa hay bạo lực mạng xã hội. Thậm chí, không ít người tìm đến thế giới ảo để quên đi cảm giác cô độc, nhưng lại mắc phải hội chứng FOMO (Fear of missing out) – Hội chứng sợ bỏ lỡ. Người mắc sẽ bị áp lực phải liên tục “hành động” như học tập; làm việc; yêu đương vì sợ thất bại trong xã hội.

Việc sử dụng Internet quá mức, cũng khiến một số cá nhân “lún sâu” vào thế giới ảo và không thể thoát ra. Đó là những “game thủ tài năng”, “hot girl mạng xã hội”, khi quay về cuộc đời thật, họ hoảng sợ và choáng ngợp vì không phải là người nổi tiếng, được yêu mến hay tung hô. Họ dần rơi vào trầm cảm và tách xa thế giới thực. Nhiều người còn ao ước được “hóa thân” mãi mãi vào các nhân vật trên mạng.

NGỌC HƯƠNG



● Tại thế giới thực, con người dễ dàng “sống” những cuộc đời khác nhờ Internet.

(Ảnh minh họa, nguồn: Allyson Riggs)

Chuyện chép ở Trạm Tầu

Lần thứ hai đến Trạm Tầu, sau 7 năm, những homestay đã mọc lên lung chùng những quả đồi, những thửa ruộng bậc thang. Trước đó, chúng tôi chỉ biết đến cánh đồng Mường Lò, đến điệu xòe của người Thái xứ này. Và một sự tình cờ, chúng tôi đã gặp người “thấp lửa” cho phát triển du lịch Trạm Tầu. Anh là một thầy giáo Văn cấm bản, làm du lịch từ những khát vọng mộng mơ nhưng quyết liệt. Đó là anh Vũ Mạnh Cường, ông chủ homestay Suối khoáng nóng Trạm Tầu...



● Bể bơi suối khoáng nóng.



● Anh Vũ Mạnh Cường luôn đầu đầu cùng bà con Trạm Tầu phát triển du lịch.



● Tự tay Cường dựng nhà từ những căn nhà gỗ Pơ mu của bà con người H'Mông.

Những góc khuất vụn vỡ

Trong không gian của một buổi tối lửa trại tại Suối khoáng nóng, Cường vừa có thể chơi trống cực ngẫu, chơi ghi ta, chơi organ và kiêm luôn ca sỹ hát rút ruột rút gan, tay gạt nước mắt đầy lãng tử. Khi ấy, tôi mới biết Cường là ông chủ và là một thầy giáo dạy Văn...

Thế rồi, trong câu chuyện vào nửa đêm hôm đó, Cường chẳng ngại ngần chia sẻ về bản ngã của mình. Rằng anh là thầy giáo Văn đã từng cấm bản xa nhất của huyện. Đã từng là thầy giáo kiêm cây văn nghệ, thể thao chinh chiến qua nhiều cuộc thi giành giải nhất. Và rồi điểm trường xa xôi ấy được mọi người biết đến và hỗ trợ nhiều hơn...

Cường là con út, sinh năm 1981 trong một gia đình công chức có ba anh em. Bố mẹ anh quê Hưng Yên, họ là những thầy cô đầu tiên từ dưới xuôi lên Trạm Tầu. Khi lên đây, bố anh là người đầu tiên đã học tiếng H'Mông để dạy cho bà con. Sau này, ông cũng có một ca khúc khá nổi tiếng: “Bản Mông on Đàng”...

Trong ba anh em trai, Cường không có những thành công sớm rực rỡ như các anh (anh lớn của Cường năm 2008 đã từng là 1 trong 10 gương mặt trẻ Việt Nam tiêu biểu)... Từ nhỏ, Cường đã là một đứa trẻ hiếu động khi thường xuyên bày trò cho lũ trẻ hàng xóm cùng trang lứa. Cường hay mày mò, tìm hiểu những việc diễn ra hàng ngày. Tuổi thơ của Cường ngoài giờ đi học là thời gian học các bác thợ xây đánh vữa, xem các chú thợ mộc bào gỗ, lên rừng kiếm củi cùng các anh, chị lớn... Cường được xem là thông minh nhất nhà.

Tốt nghiệp THPT, Cường được bố đưa về Hà Nội du học tại chỗ. Nhưng một thời gian thì anh rẽ ngang đi học cao đẳng chuyên nghiệp, học nâng cao đại học Sư phạm và về làm giáo viên tại chính mảnh đất sinh ra mình. Cường mong muốn mang lại thật nhiều kiến thức cho các em học sinh đồng bào dân tộc H'Mông, dân tộc Thái, để các em có thể vươn lên, vượt ra khỏi những khó khăn của cuộc sống nơi vùng cao.

Rồi anh cưới cô bạn gái yêu nhau từ thời họ cùng học Sư phạm. Nhưng có lẽ nghề gỗ đầu trẻ và những khát vọng lớn, hoặc ít nhất lo được cho gia đình có cuộc sống thoải mái là hai điều dường như không mấy liên quan! Thế rồi, suốt 13 năm đứng lớp, ban ngày Cường là một người thầy chín chu, tận tụy... Nhưng phía sau người thầy ấy là những góc khuất vụn vỡ. Anh thắng thắn

đối diện: “Chín năm về trước, tôi là một thằng phong trần”! Những cơn say, những trận cá cược, những đêm ngủ lang không về nhà đã làm Cường như một... đồ bỏ đi. Gia đình nề nếp của Cường không còn chút niềm tin nào với Cường.

Thế nhưng, có một người đã tin Cường, ở bên Cường trong những ngày tháng cùng cực ấy. Cường gặp anh công an tên Chiến, về nhận địa bàn Trạm Tầu. Nhiều lần người cán bộ này bắt gặp Cường say khướt, bắt bớ trong nợ nần cá cược... Anh được mọi người cản: Đứng động vào thằng Cường, nó không “chữa” được đâu! Thế nhưng, anh Chiến đã đưa tay kéo Cường trở lại, bằng niềm tin, rằng Cường có thể đứng dậy, bước tiếp. Đạn đó, xung quanh Cường là xã hội đen đe dọa. Anh Chiến cũng là người đã gọi hết những chủ nợ của Cường đến, xin cho Cường được miễn số lãi mẹ đẻ lãi con, để Cường nhìn thấy con đường quay trở về của mình...

Cường cũng đã từng lần lộn tròng bơ, nuôi lợn, thậm chí ngày đi dạy, tối lại trắng đêm đi buôn đào rừng để có tiền trả nợ...

Cường nói, trước nay, khi nói tới du lịch, người ta thường chỉ nói tới Nghĩa Lộ, Mù Cang Chải, mà bỏ qua Trạm Tầu, vốn là huyện vùng cao nghèo nhất Yên Bái. Đường như không ai biết tới Trạm Tầu với thỏ những nguyên sơ, hùng vĩ ra sao. Là người có tư duy sắc sảo, Cường nghĩ phải làm một điều gì đó, không chỉ cho bản thân mình. Cường sớm nhìn ra tiềm năng du lịch về bản sắc, khí hậu và cảnh quan thiên nhiên ban tặng. Cường cũng rất thức thời khi biết hướng tới những sản phẩm phục vụ “người Hà Nội”: “Tôi đã chứng kiến sự ngột ngạt của người Hà Nội trong ngôi nhà tôi trọ trong thời gian đi học. Tôi đã chứng kiến dòng sông Tô Lịch nước đen ngòm, bốc mùi khó chịu. Tôi cũng biết nhiều người thành phố đã áp lực với công việc như thế nào, họ như con hổ trong bài thơ của Thế Lữ”...

“Trước năm 2017, khi tôi chưa xây dựng khu sinh thái này, huyện Trạm Tầu còn vắng khách du lịch lắm, thi thoảng có 1-2 đoàn khách leo núi thôi chứ khách du lịch thì hầu như không có. Lúc đó Trạm Tầu rất buồn”...

Và hành trình trên... “sa mạc”

Ngày Cường chất chiu, đồ tiền mua khu đất này và bắt tay vào thực hiện ước mơ, gia đình không ai tin Cường. Nhiều người nghĩ Cường điên.

Cũng vì không có ai

ủng hộ, vốn liếng

cũng không có

ngoài ý chí và

quyết tâm, nên

mọi việc

Cường cứ

âm thầm

làm. Đêm

này qua đêm

khác, một

hành trình đơn

độc, như người

đi trên sa mạc... Từ

việc nạo vét bùn, vác

đá cuội làm kè đến việc trộn

vữa, xây thành bể, chặt cây làm rào, đánh

đất tạo đường đi, leo trèo dựng lán, trồng

cây xanh... Cường đều tranh thủ ngoài

giờ lên lớp để tự tay làm. Có đêm, Cường

đang mệt mỏi, cặm cụi thì anh Chiến tới,

mang cho Cường bịch sữa! Những hành

động nhỏ bé ấy thật ấm lòng, và cho

Cường thêm sức mạnh để bước đi... “ngược gió”...

“Tôi là thầy giáo, không có hiểu biết về

làm du lịch, cũng không được đi du lịch ở

đâu. Tôi phải tự mày mò học hỏi. Thời gian

đó tôi cô đơn lắm, cứ một mình đục đẽo,

tự lên ý tưởng rồi lại tự xây dựng. Khi đó

cũng không có điều kiện kinh tế nên phải

vừa làm vừa lên kế hoạch cụ thể. Nhưng

cũng chẳng biết bao lần phá đi, làm lại.

Bắt đầu là xây cái bể bơi nước khoáng

nóng, rồi đến một vài phòng nghỉ. Dần

dần, tôi lấy kinh phí từ đó để mở rộng quy

mô cho đến ngày hôm nay.

Khi làm xong rồi mới thấy được là thiên

nhiên đã ban tặng cho mình các mạch nước

nóng lạnh khác nhau và mình tận dụng nó.

Tôi cũng tìm hiểu phong cách của Nhật và

phát hiện ra là khi tắm nóng xong rồi tắm

lạnh sẽ tốt cho sức khỏe. Tôi cũng xây dựng

chuỗi nhà nghỉ gia đình, theo nhóm nhỏ,

theo đoàn khách lớn. Đặc biệt tất cả các

nguyên liệu để nấu các món đều thu mua

của bà con, đều rất sạch và an toàn”.

Hiện khu nghỉ dưỡng Suối khoáng

nóng Trạm Tầu có quy mô 25 phòng, khả

năng phục vụ lên tới 250 người cùng một

lúc, với hệ thống 4 bể nước khoáng, tất cả

được Cường thiết kế, chăm sóc tỉ mỉ từng

viên sỏi, đến những vật dụng mộc mạc,

mang hơi thở vùng cao...

Thời gian đầu, hàng ngày anh đều làm

clip, kết nối với rất nhiều bạn bè gần xa

Cùng với Bản Cu Vai, đình Tà Chì Nhù (xã Hà Hồ), thác Háng Tể Chơ (xã Làng Nhì), đình Tà Xùa thân thương với du khách gần xa. Ruộng bậc thang Trạm Tầu với mùa lúa chín mênh mang sườn núi đã được cộng đồng gọi tên. Và khu sinh thái suối khoáng nóng Trạm Tầu với một ông chủ đầy lãng tử, cùng bà con dân tộc H'Mông, dân tộc Thái trên những bản làng xa xôi, không còn xa nữa... Năm 2022, lượng khách du lịch đến Trạm Tầu đạt 95.000 lượt khách du lịch, bằng 118,75% kế hoạch; doanh thu đạt trên 57 tỷ đồng, bằng 101,79% kế hoạch.

trên facebook... Hữu xạ tự nhiên hương, nay hầu như cuối tuần nào các phòng nghỉ nơi đây cũng full phòng.

Vài năm gần đây, du lịch Trạm Tầu đã phát triển. Nhiều homestay, dịch vụ lưu trú, ăn uống... do người bản địa quản lý được mở rộng, góp phần hoàn thiện chuỗi hoạt động trải nghiệm phục vụ du khách. Bên cạnh du lịch leo núi trải nghiệm, du lịch cộng đồng... du lịch sinh thái, nghỉ dưỡng ở Trạm Tầu là mô hình đầy triển vọng khi tận dụng và khai thác tiềm năng sẵn có với những nét văn hóa đặc trưng, phong phú.

“Tôi yêu đồng bào H'Mông, yêu mảnh đất này. Trong tình yêu của tôi có cả sự thán phục. Người H'Mông không biết phong thủy, nhưng nơi nào người H'Mông ở, nơi đó là thiên đường của du lịch. Nhưng cái dở là người H'Mông lại không biết làm du lịch”, Cường tâm sự.

“Tôi là người tiên phong, và đến giờ tôi cảm thấy rất hạnh phúc vì bà con từ lúc chỉ trồng sản trồng khoai giờ đây đã bắt đầu bước chân làm du lịch. Đặc biệt, được mở rộng tiếp xúc với khách du lịch, bà con còn thay đổi được quan điểm sống, có tư duy làm ăn tốt hơn...”

Theo Cường, để du lịch Trạm Tầu mang tính bền vững thì bà con phải chung tay giữ bản sắc văn hóa dân tộc, và bảo vệ thiên nhiên sẵn có. Kiến

trúc nhà ở cũng phải làm theo truyền thống đặc sắc của dân tộc

minh. Ngay khu nghỉ dưỡng của Cường đã sử dụng toàn bộ gỗ và đá, tận dụng

mua lại của những ngôi nhà cũ. Bởi gỗ pơ mu rất bền, có thể dùng

ca đời người. Ván lợp của đồng bào người

H'Mông đã dùng qua nhiều

thời gian nhưng vẫn còn nguyên, không mối mọt, không độc hại, không phải xử lý gì cả. Đây cũng chính là bản sắc, là

giá trị lớn nhất mà người dân Trạm Tầu để lại cho phát triển du lịch...

Hiện tại khu du lịch sinh thái suối khoáng nóng Trạm Tầu mới hoàn thiện 50% theo như dự định của Cường. “Tới đây, ngoài dịch vụ tắm khoáng nóng, sẽ có hệ thống chăm sóc sức khỏe. Như tắm lá thuốc, y bác sĩ, điều dưỡng khám sức khỏe cho khách hàng trong khoảng 1 tuần, 1 tháng hoặc 2 tháng. Chúng tôi cũng sẽ mở rộng dịch vụ, chu đáo hơn và chất lượng hơn”...

Vĩ thanh

Ngay bên khu nhà gỗ trung tâm, bốn cây hoa đào tháng ba xanh mướt được Cường trồng từ những ngày tháng cực nhọc một mình gây dựng nên homestay nhiều tiềm năng và nên thơ như hôm nay. Những cây đào này anh Chiến đưa tiền để Cường mua. Như một sự nhắc nhở Cường và các con về sự khởi đầu, lòng biết ơn, sự từ tế trong cuộc đời...

Nếu như cha anh là người đầu tiên học tiếng H'Mông, viết ca khúc về bản H'Mông đôi mới trong điệu khèn H'Mông diu dặt khắp núi rừng Tây Bắc. Trong thăm sâu con người Cường, cũng là tình yêu ấy, với đồng bào H'Mông được truyền từ cha mình!

Dường như, khi con người đã trải qua những tháng ngày đơn độc, làm người tiên phong từ tay trắng, từ vực sâu của chính mình, anh cũng đã nhận được nhiều hơn thế, những yêu thương, trân trọng của bà con, góp phần đưa du lịch Trạm Tầu vào bản đồ du lịch Tây Bắc xinh đẹp, hùng vĩ suốt bốn mùa!

MIÊN THẢO - MỘC MIÊN

**Khi nổi đau, nổi cô
quạnh ập tới, con người
phải trốn chạy vào thế
giới khác để giải bày.
Người có tâm hồn nghệ
sĩ, nỗi niềm của họ đã
biến thành những tác
phẩm bất hủ.**

Hoàng đế lưu đầy tìm niềm vui nơi hội họa

Sau khi kinh thành thất thủ, Vua Hàm Nghi cùng với đại thần Tôn Thất Thuyết mở đường kháng chiến chống Pháp. Nhà Vua đã sống trong rừng rậm để lãnh đạo cuộc chiến và cuối cùng bị bội phản và người Pháp đã đưa Nhà vua đi đày tại Bắc Phi.

Nhà vua trẻ tuổi đã khóc khi phải lên tàu rời xa quê hương Việt Nam, bắt đầu cuộc đời lưu vong nơi lục địa đen khi chưa đến 20 tuổi. Sử liệu ghi lại rằng, Chính phủ Pháp đã giám sát chặt chẽ khi Nhà vua bị lưu đầy ở Algérie, đi đâu cũng xin phép, thư tín, liên lạc gửi về Đông Dương bị ngăn cấm. Đây là mục đích của người Pháp cấm Nhà vua liên lạc với quê nhà.

Năm đầu tiên bị lưu đầy hết sức khó khăn đối với Vua Hàm Nghi, vị bác sĩ theo dõi ông cho biết là ông mắc bệnh trầm cảm. “Ban ngày Hàm Nghi tỏ vẻ vui tươi, nhanh nhẹn, nhưng từ 6 giờ tối cho đến 6 giờ sáng hôm sau, những ý tưởng buồn bã ập đảo, người ta bắt gặp hoàng thân khóc lóc và đêm nào cũng vậy. Trạng thái như thế tương tự như ở những người bị chứng trầm cảm u sầu...; cần phải quan tâm đến trạng thái tinh thần của hoàng thân. Bị hoàn toàn lạc lỏng, xa quê hương, quá đau đớn vì thân phận đọa đầy, tất cả làm cho hoàng thân không ngừng bị vây bủa trong nỗi buồn chán tột cùng” (trích Báo cáo y khoa của bác sĩ Grellet về hoàng thân Hàm Nghi vào ngày 11/2/1889).

Trong sự cô độc đó, Nhà vua đã tìm kiếm nghệ thuật để giải bày và những sáng tác hội họa của ông được khởi phát từ đây, từ xứ sở lưu vong và mất tự do.

Trong cuốn “Kho báu kinh thành Huế” tác giả Francois Thierry nhận định: “Đức vua An Nam ngay từ đầu khi bị đặt lên ngôi báu đã không hề có sự “tự do” lựa chọn, và rồi bị buộc rời kinh thành trong lúc giao tranh nổ ra, vào thế bôn ba kháng chiến, bị bắt giữ, bị giải về kinh thành, để rồi bị lưu đầy... Phải chăng giờ đây ở chốn Bắc Phi xa xăm, không hẹn ngày về lại quê hương, học hỏi ngôn ngữ và các môn khoa học, đi vào âm nhạc và nghệ thuật tạo hình hay là chơi thể thao, đã là những lối thoát tinh thần, như là một lựa chọn dễ chịu, dễ chấp nhận ở chốn lưu đầy, có thể giúp ngài tìm lại phần nào cái khát vọng tự do không thể nào nguôi ngoai. Cuối cùng chốn lưu đầy buộc dẫn đến một sự lựa chọn: con đường giải thoát bằng nghệ

VANG BÓNG MỘT THỜI Ôi, những người khóc lẻ loi một mình...



● Mộ Hàn Mạc Tử ở Quy Nhơn, Bình Định.



● Tranh vẽ của Vua Hàm Nghi.

thuật. Và dường như nghệ thuật với hoàng thân, là chốn lưu đầy cuối cùng... Vị quân vương trở thành người nghệ sĩ sáng tạo vì chính mình, vì sự giải thoát chính mình”.

Rất nhiều tác phẩm hội họa của Nhà vua còn được lưu giữ, xuất hiện hình ảnh một cái cây đơn độc, có thể mang cùng một ý nghĩa biểu tượng. Trong một bức thư gửi cho một người bạn, Nhà vua viết: “Những sáng tác như thế đã thuộc về cuộc đời tôi, cảnh đời của tôi. Tôi đọc theo các bức họa; nỗi thăng trầm của những ý tưởng u buồn của bản thân, niềm vui của tôi với muôn vạn sắc thái và rồi tôi điếm lại từng lớp một, từng nếp gấp trong tâm hồn tôi, là suối nguồn nuôi dưỡng con người tôi, theo đó mang lại sự khuyến khích, cổ vũ, sự an ủi vô về”.

Có thể nói nghệ thuật đã hàn gắn vết thương lòng quá lớn của một vị vua đã chứng kiến cảnh binh đao của nước nhà, triều đình ly tán, sống đời cô quạnh

nơi đất khách. Sự sáng tạo đó cho thấy Nhà vua là một người tài hoa, nhưng bất hạnh. Hội họa đã cứu cuộc đời Vua Hàm Nghi khỏi sự dẫn vật quá lớn về vận nước.

Nhà thờ Nguyễn Duy đã viết bài thơ “Tuồng niệm” để nhớ về vị vua yêu nước đầy xúc cảm: “Tâm thân phiêu dạt quê người/Linh hồn vẫn ở lại nơi quê nhà/Ngai vàng vừa cũ vừa xa/Ánh vàng vương miện cũng là hư không/Mặt trời vẫn mọc đằng đông/Lăng minh quân vẫn dựng trong lòng người/Bao triều vua phé đi rồi/Người yêu nước chẳng mất ngôi bao giờ...”.

Nỗi cô đơn trên vùng biển vắng

Mỗi lần đến Quy Nhơn, tôi đều ghé thăm trại phong nơi thi sĩ tài hoa mệnh bạc Hàn Mạc Tử chữa bệnh ở đây. Một nơi quá yên bình, biển sạch, vắng lặng, có thể nghe được thì lá khô chạy nhảy trên cát... Nhà

thơ trẻ đã viết những câu thơ bất hủ đã sống xa lìa với loại người như vậy.

Trong cuốn Thi nhân Việt Nam, Hoài Thanh - Hoài Chân viết: “Tôi đã nói lên đến cảm tưởng của tôi trong lúc đọc thơ Hàn Mạc Tử. Không có bao giờ tôi thấy cái việc phê bình thơ tàn ác như lúc này. Tôi nghĩ đến người đã sống trong túp lều tranh phải lấy bì thư và giấy nhựt trình che cho mái nhà đỡ dột. Mỗi bữa cơm đưa đến người không sao nuốt được vì ăn khổ quá. Cảnh cơ hàn ấy và chứng bệnh kinh khủng đã bắt người chịu bao nhiêu phù phàng, bao nhiêu ruồng rẫy. Sau cùng người bị vứt hẳn ra ngoài cuộc đời, bị giữ riêng một nơi, xa hết thấy mọi người thân thích. Tôi nghĩ đến bao nhiêu năm người bó tay nhìn cảnh thể phách lẩn linh hồn tan rã... Một người đau khổ nhường ấy, lúc sống ta hững hờ bỏ quên, bây giờ mất rồi ta xúm lại kẻ chê người khen. Chê hay khen tôi

đều thấy có gì bất nhẫn”.

“...Tôi vẫn còn đây hay ở đâu?/Ai đem tôi bỏ dưới trời sâu/Sao bông phượng nở trong màu huyết/Nhỏ xuống lòng tôi những giọt châu?” (Những giọt lệ - Hàn Mạc Tử).

Hàn Mạc Tử là một vóc dáng kỳ dị, một tuổi trẻ khổ đau với bệnh tật, rồi bị người đời xa lánh do kỳ thị bệnh tật, nhưng tiếng thơ của ông vẫn đầy rạo rực, khát khao của tuổi trẻ, yêu đương, làm bạn với trăng, với tiên, trò chuyện với thượng đế. Những tập thơ Gái quê, Thơ điên, Hương thơm, Mặt trăng, Máu cuồng và hồn điên, Xuân như ý... đã ra đời trong dòng chảy cuồng loạn, đầy sáng tạo đó.

Nhà thơ Chế Lan Viên đã thốt lên: “Tôi xin hứa hẹn với các người rằng, mai sau những cái tầm thường, mực thước kia sẽ tan đi, và còn lại của cái thời kỳ này, chút gì đáng kể đó là Hàn Mạc Tử”.

Mất lúc 28 tuổi, Hàn Mạc Tử đã chịu đựng quá nhiều. Từ nỗi đau bệnh tật, sự kỳ thị, cô độc... niềm vui của ông còn lại là sáng tạo không ngừng. Nền khi ông mất đi, di sản thơ của ông vẫn đồ sộ với một ngôn ngữ rất đẹp, lạ, chứa đựng nhiều ý tưởng gợi mở về ngôn ngữ. “Lựa trời ai dệt với ai căng/Ai thả chim bay đến Quảng Hằng/Và ai gánh máu đi trên tuyết/Mảnh áo da cừu ngấm nở nang” (Cuối thu - Hàn Mạc Tử).

Vĩ thanh

Đó là hai con người có tuổi trẻ đặc biệt. Một người là Nhà vua lên ngôi khi triều đại đại thần bị lung đoạn, rồi phiêu bạt chân trời góc bể, còn một người là Hàn Mạc Tử nhà thơ đau yếu bị bệnh tật, đã trút hết gan ruột vào thơ ca cuồng si.

“Ta muốn hồn trào ra đầu ngọn bút/Mỗi lời thơ đều dính nảo cân ta/Bao nét chữ quay cuồng như máu vọt/Như mê man chết điếng cả làn da” (Rướm máu - Hàn Mạc Tử).

Cả hai đều có nỗi niềm riêng. Nhà vua nhớ về kinh thành Huế, sông Hương, núi Ngự, nhớ triều đại không thể phục dựng, nhớ những ngày kháng chiến chống Pháp... Nơi Bắc Phi xa xôi quê nhà khuất tầm mắt với, chỉ biết vẽ tranh cho thoải nỗi niềm và bây giờ tác phẩm của Nhà vua sống mãi như tinh thần của ông.

Nỗi đau đến với chúng ta có thể là tình cờ hay định mệnh. Khi không có ai vỗ về, hãy tìm cách chữa lành vết thương bằng chính tự do của mình, tìm kiếm trong năng lượng của mình để tỏa sáng, chia sẻ, gửi tinh thần vào đó. Dù biết rằng tự mình làm điều đó khó khăn nhường nào, nhưng không làm cho mình thì cuộc đời lại bế tắc, lụi tàn theo năm tháng.

Một điều được viết lên, vẽ lên như Vua Hàm Nghi hay Hàn Mạc Tử đều là máu thịt chân thành. Một cách để lưu giữ tinh thần mình và di sản cho hậu thế.

TUẤN NGỌC

Phía sau “thiên thạch” nghìn tỷ...

Tự nhận có thiên thạch, thiên thạch cổ xưa có tác dụng hủy kính, rạn nứt nhiệt kế, chuyển vật chất từ thể lỏng sang thể rắn và phá hủy đá lửa của hộp quẹt gas để rao bán rồi chiếm đoạt tiền của người mua. Hàng chục người phải trả giá.



● Bị can Nguyễn Trung Hiếu.

“Thiên thạch” cổ xưa giá 800 triệu USD/kg

Vừa qua, TAND TP Hà Nội đã đưa bị cáo Nguyễn Thị Tuyết (SN 1970) và Đặng Hoàng Giao (SN 1958) cùng ở Đại Từ, Thái Nguyên ra xét xử về tội “Lừa đảo chiếm đoạt tài sản”. Bị hại trong vụ án là anh Đinh Quang C (SN 1986, ở Long Biên, Hà Nội).

Theo hồ sơ vụ án, tháng 12/2018, anh Đinh Quang C có nhu cầu tìm mua đá thiên thạch có nguồn gốc cổ xưa để ký hợp đồng chuyển giao cho các trung tâm nghiên cứu, mua bán đá thiên thạch của nước Mỹ. Thông qua người quen, anh C biết Tuyết và Giao đang có 1 viên đá thiên thạch có khả năng hủy kính, có nguồn gốc cổ xưa trọng lượng 8,7kg muốn bán.

Anh C đã gặp Giao và Tuyết để hỏi. Hai bên thống nhất giá mua bán viên đá là 800 triệu USD/kg. Để tạo sự tin tưởng đối với anh C, Tuyết đã cho anh C xem một số hình ảnh được lưu trong máy điện thoại về tác dụng của viên đá thiên thạch mà Tuyết đã làm thử nghiệm trước và chụp lại.

Ngày 29/3/2019, hai bên ký bản “Thỏa thuận không hủy ngang về việc chuyển nhượng trái thiên thạch hủy kính có nguồn gốc cổ xưa” với giá 800 triệu USD/kg.

Đến giữa tháng 4/2019, Tuyết trực tiếp tiến hành làm thử nghiệm tính năng hủy kính của đá thiên thạch cho anh C xem tại nhà Tuyết. Quá trình thử nghiệm, Tuyết tiến hành mở nắp của 1 hộp hình trụ để lấy viên đá được cất trong hộp ra thì bị ngã xuống đất, bị ngắt nên không thực hiện được. Anh C hỏi lý do thì Tuyết cho biết là do chất phóng xạ của viên đá thiên thạch đã làm Tuyết bị ngã rồi ngắt không biết gì.

Sau đó, theo yêu cầu của Tuyết, anh C đã đặt cọc số tiền 1,8 tỷ đồng. Tuyết cam kết với anh C đến ngày 15/5/2019 sẽ cho anh C xem và kiểm tra tính năng tác dụng của viên đá tiếp nhưng đến hẹn thì cặp tình nhân không thực hiện.

Bị anh C gọi điện giục nhiều lần, ngày 8/6/2019, Giao và Tuyết mang theo viên đá thiên thạch đến nhà anh C. Cả hai ở lại để chờ đến “ngày đẹp” là ngày 12/6/2019 sẽ tiến hành thử tính năng hủy kính của



● Bị cáo Hùng, Cấn, Thành, Tuấn tại tòa.

viên đá. Anh C yêu cầu Tuyết tiên hành thử luôn nhưng Tuyết không đồng ý.

Đến ngày 10/6/2019, đôi tình nhân bảo về nhà lấy tiền để trả lại anh C. Tuy nhiên, cả hai lại sử dụng vào việc riêng rồi tắt điện thoại, bỏ vào TP HCM. Do đó, anh C đã trình báo công an.

Dàn cảnh mua bán thiên thạch giá 6.000 tỷ đồng

Tương tự vụ án trên, cuối năm 2022 vừa qua, Cơ quan CSĐT Công an tỉnh An Giang đã ra quyết định khởi tố bị can và bắt tạm giam 5 đối tượng về hành vi lừa đảo chiếm đoạt tài sản thông qua việc lừa bán thiên thạch giả.

Các đối tượng bị khởi tố gồm: Nguyễn Trung Hiếu (SN 1981, ở Tây Ninh), Âu Thị Xuân (SN 1966, ở Kiên Giang), Trần Văn Nghĩa (SN 1962), Lê Văn Tùng (SN 1978) và Lê Văn Chi (SN 1976, anh ruột Tùng, cùng ở An Giang). Bị hại trong vụ án là ông C (ở An Giang).

Theo kết quả điều tra, sau thời gian quen biết, nhóm của Hiếu đã cấu kết với nhau để lừa đảo chiếm đoạt tài sản vợ chồng ông C. Cụ thể, Hiếu tìm cách gặp ông C để giới thiệu có cục đá hủy sắt thiên thạch giá trị khoảng 5.000 - 6.000 tỷ đồng. Sau đó, Hiếu nhờ ông C giới thiệu bán giúp, nếu bán được, ông C sẽ được tiền “hoa hồng” từ 5 - 6 tỷ đồng. Tin tưởng, ông C đã đồng ý đặt cọc 500 triệu đồng.

Ngày 18/7/2022, nhóm của Hiếu hẹn vợ chồng ông C đến quán nước tại thị trấn Nhà Bàng, huyện Tịnh Biên, tỉnh An Giang. Sau đó, Hiếu cùng Nghĩa, Tùng đến gặp ông C, dàn cảnh thực hiện việc giao nhận, còn Chi, Xuân ở ngoài cảnh giới. Sau khi chiếm đoạt được 500 triệu đồng của vợ chồng ông C, cả nhóm chia nhau tiền rồi bỏ trốn.

Đến ngày 29/7/2022, Hiếu bị lực lượng Công an tỉnh An Giang bắt giữ tại tỉnh Tây Ninh. Đến ngày 17/11/2022, Xuân, Tùng và Chi bị bắt giữ khi đang lần trốn tại tỉnh Bình Dương. Riêng Nghĩa bị lực lượng Công an bắt giữ trước đó. Hiện vụ án đang được cơ quan chức năng xử lý theo quy định của pháp luật.

Trước đó, TAND tỉnh Vĩnh Long cũng đưa bị cáo Nguyễn Văn Hùng (SN 1968, ở Bình Tân, Vĩnh Long), Nguyễn Thanh Cấn (SN 1959, ở Trà Ôn, Vĩnh Long), Bùi Hữu Tuấn (SN 1970) và Đặng Ngọc Thành (SN 1968) cùng ở Châu Thành, Kiên Giang ra xét xử về tội “Lừa đảo chiếm đoạt tài sản”.

Theo hồ sơ vụ án, đầu tháng 1/2017,

Hùng mang cục chi có bọc nhựa PP đến “chào hàng” với anh H u ý n h Thanh Nh (ở Bình Phước). Hùng nói đây là thiên thạch, có khả năng làm vỡ kính, rạn nứt nhiệt kế, chuyển vật chất từ thể lỏng sang thể rắn và phá hủy đá lửa của hộp quẹt gas.

Hùng nói giá thiên thạch trên là 1 triệu USD và yêu cầu anh Nh phải đặt cọc 600 triệu đồng nếu muốn sở hữu vật thể trên.

Tin lời Hùng nói và nghĩ rằng mua được “hàng độc” để bán lại kiếm lời, anh Nh đã chuyển tiền theo yêu cầu. Nhận được tiền, Hùng “cao chạy xa bay”. Biết mình bị lừa, anh Nh đã đến Công an tỉnh Vĩnh Long trình báo sự việc.

Tiếp nhận tin báo, công an đã nhanh chóng vào cuộc xác minh, điều tra nhưng Hùng không có mặt tại địa phương và người thân cũng không rõ anh ta đi đâu. Tháng 11/2017, Cơ quan cảnh sát điều tra – Công an tỉnh Vĩnh Long ra quyết định truy nã Hùng về hành vi lừa đảo chiếm đoạt tài sản. Lần theo dấu vết tội phạm, bằng các biện pháp nghiệp vụ và sự hỗ trợ của Công an TP Châu Đốc (An Giang), trinh sát đã bắt giữ Hùng tại địa phương này vào tối 17/12/2018.

Quá trình điều tra, Hùng khai, sau khi nhận được 600 triệu đồng của anh Nh, Hùng lấy 170 triệu đồng, chia cho Thành và Tuấn mỗi người 115 triệu đồng, Cấn 200 triệu đồng.

Sự thật về thiên thạch

Theo Phân viện Khoa học hình sự tại TP HCM xác định thiên thạch mà nhóm của Hùng bán cho anh Nh thực chất là cục chi có bọc nhựa PP (Polypropylene).

Bị đưa ra tòa xét xử, bị cáo Hùng thừa nhận hành vi phạm tội nhưng cho rằng mình không phải là chủ mưu trong vụ án này. Hùng khai quen biết các bị cáo khác vào cuối năm 2016 và đến đầu năm 2017 thì hẹn gặp nhau tại một nhà trọ ở TX Bình Minh (Vĩnh Long) bàn kế hoạch chế tạo thiên thạch.

Theo lời Hùng, nhóm đã sử dụng các vật liệu như: kính, nhiệt kế, quẹt gas, bạc vụn, thuốc tây, nhựa để chế tạo thiên

thạch và dùng làm công cụ “biểu diễn” nhằm lừa đảo khách hàng. Hoàn thành xong công đoạn này, các bị cáo phân công nhiệm vụ bắt đầu thực hiện hành vi lừa đảo.

Cụ thể, Hùng vào vai chủ thiên thạch, đứng ra thỏa thuận việc mua bán với khách hàng. Thành có nhiệm vụ tráo mầu vật khi thử nghiệm để khách hàng tin tưởng thiên thạch là thật. Tuấn có trách nhiệm bảo vệ thiên thạch và khi có khách hàng cần kiểm tra thì thực hiện các thủ thuật đánh lừa.

Sau đó, Hùng, Thành và Tuấn điện thoại cho Cấn hẹn gặp mặt và giới thiệu có thiên thạch giả có thể làm nứt kính, làm gas trong hộp quẹt biến thành nước, rạn nứt nhiệt kế, đông đặc thủy ngân. Hùng đề nghị Cấn làm người môi giới tìm khách hàng để lừa đảo lấy tiền chia nhau tiêu xài. Cấn đồng ý và tung tin cho Phan Thanh Dũng (SN 1963, ở Tây Ninh) và một người đàn ông tên Đám (chưa rõ lai lịch) là mình có thiên thạch thật và nhờ giới thiệu khách hàng. Tiếp đó, Dũng và Đám giới thiệu anh Nh cho Cấn.

Ngày 9/1/2017, Cấn dẫn anh Nh đến nhà Hùng xem thiên thạch. Với những thủ thuật tinh vi, Hùng và đồng bọn đã dựng lên một vở kịch “hoàn hảo” để qua mắt anh Nh. Không chút nghi ngờ, anh Nh quyết định làm hợp đồng mua bán thiên thạch

giá 1 triệu USD và đồng ý đặt cọc 600 triệu đồng. Khi nhận được tiền cọc, Hùng và đồng bọn chia nhau rồi cắt liên lạc với anh Nh.

Tương tự vụ án trên, trong vụ án Tuyết và Giao lừa đảo chiếm đoạt tài sản, theo Viện Địa chất thuộc Viện Hàn lâm khoa học và công nghệ Việt Nam, tất cả các thiên thạch đều không có tính chất phóng xạ, chúng không có khả năng làm rạn nứt hoặc gây vỡ thủy tinh. Bản chất liên kết vật lý và hóa học (không mang tinh thể) trong thiên thạch đã ổn định qua hàng tỉ năm trước khi rơi xuống bề mặt trái đất nên các xáo trộn vật lý – hóa học gây nhiệt có thể hủy diệt là không thể. Hiện tượng rạn nứt thủy tinh được cho là do tác động từ thiên thạch nào đó là không thể.

Tại cơ quan điều tra, Tuyết khai số tiền 1,8 tỷ đã sử dụng để kinh doanh mua bán chèn nhưng bị thua lỗ hết. Đến nay, Tuyết đã trả lại toàn bộ số tiền cho anh C. Cơ quan điều tra yêu cầu Tuyết giao nộp viên đá nhưng Tuyết không xác định được vị trí cất giữ, không giao nộp được viên đá.

Với hành vi nêu trên, Tuyết bị HĐXX TAND TP Hà Nội tuyên phạt 9 năm tù, Giao bị tuyên phạt 8 năm tù về tội “Lừa đảo chiếm đoạt tài sản”. Tương tự, HĐXX TAND tỉnh Vĩnh Long cũng tuyên phạt Nguyễn Văn Hùng 18 năm tù, Nguyễn Thanh Cấn 16 năm tù, Đặng Ngọc Thành 11 năm tù và Bùi Hữu Tuấn 10 năm tù về tội “Lừa đảo chiếm đoạt tài sản”. **HỒNG MÂY**



E ngại mất bản sắc văn hóa VÌ... SỐNG ẢO

Trào lưu giới trẻ mặc y phục nước ngoài chụp tại các điểm du lịch Việt khiến không ít người lo ngại nếu trào lưu này “nhân bản” tại nhiều làng quê, vùng núi mảnh đất hình chữ S sẽ có thể kéo theo hệ lụy.

Đến dân tộc H’Mông chụp ảnh Mông Cổ, đến làng cổ Việt mặc habok

Vừa qua, travel blogger Khoai Lang Thang đã phản ánh trên con sông Nho Quế (Hà Giang) nổi tiếng đất Việt ngập tràn bóng dáng của những bộ cổ phục, trang phục truyền thống từ... các nước khác.

Trên trang cá nhân của mình, travel blogger Khoai Lang Thang đã đăng tải một dòng trạng thái khá dài đề nêu lên cảm xúc và quan điểm về vấn đề này. Điều khiến Khoai Lang Thang buồn hơn nữa chính là một người bạn nước ngoài đã hỏi anh chàng rằng: "Nho Quế có phải của Việt Nam không?". Khoai Lang Thang viết: "Bà con cô bác mình ơi! Nếu mình có đi du lịch sông Nho Quế, Hà Giang hay bất cứ cảnh đẹp tự nhiên nào của Việt Nam mình, mình hạn chế mặc đồ của những nước khác nha. Gần đây Khoai thấy nhiều bạn mặc đồ Tây Tạng, Mông Cổ khi chụp với sông Nho Quế. Bạn Khoai người nước ngoài hỏi Khoai là: "Nho Quế có phải của Việt Nam không?". Thật lòng nghe câu đó cùng mấy tấm hình bạn ấy đưa thì mình cũng có chút buồn thật! Mặc trang phục nào là quyền tự do của cá nhân mọi người, không là sai trái nên xin đừng ai công kích cá nhân ai nha mọi người ơi. Chỉ là một chút cảm xúc cá nhân của Khoai thôi".

Tuy cũng hiểu rằng mặc trang phục nào là quyền tự do cá nhân của mỗi người, nhưng cũng mong rằng nếu có du khách nào đi du lịch tại địa điểm này thì hãy "hạn chế mặc đồ của những nước khác nha".

Không chỉ sông Nho Quế, nhiều bạn trẻ nô nức kéo nhau tới Hàu Thào, Sa Pa (Lào Cai) để chụp ảnh bộ ảnh “đề đời”. Đây là nơi chủ yếu người dân tộc H’Mông sinh sống và có trang phục và nền văn hóa dân tộc đặc sắc. Đáng lẽ, các bạn trẻ sẽ diện trang phục của người H’Mông để chụp ảnh kỷ niệm quảng bá vẻ đẹp hoang sơ, kỳ vĩ riêng có của vùng Tây Bắc Việt Nam thì họ lại mặc trang phục theo phong cách du mục



● **Lên Sapa tưởng tượng đi Tây Tạng** . (Ảnh minh họa: nguồn Internet)

Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ban hành Quyết định số 209/QĐ- BVHTTDL về việc phê duyệt Đề án để "Bảo tồn, phát huy trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số Việt Nam trong giai đoạn hiện nay". Thời gian thực hiện Đề án từ năm 2019 đến năm 2030.

Mục tiêu của Đề án nhằm bảo tồn và phát huy trang phục truyền thống của các dân tộc thiểu số đáp ứng yêu cầu "di sản văn hóa vừa là động lực vừa là mục tiêu" góp phần cho sự phát triển bền vững văn hóa các dân tộc thiểu số Việt Nam. Đưa trang phục truyền thống phổ biến hơn trong cuộc sống của đồng bào các dân tộc thiểu số, nâng cao lòng tự hào, ý thức bảo tồn và phát huy trang phục truyền thống các dân tộc.

Theo đó, phấn đấu: 100% học sinh trường dân tộc nội trú các tỉnh, thành phố triển khai mặc trang phục truyền thống 02 buổi/tuần và các dịp lễ, tết, hội. Hỗ trợ 05 điểm giới thiệu và bán sản phẩm về trang phục truyền thống.

Lập 10 hồ sơ di sản văn hóa phi vật thể về nghề thủ công truyền thống, nghệ thuật thêu hoa văn, trang trí hoa văn liên quan đến trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số được đưa vào Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia. Vinh danh từ 20 - 30 nghệ nhân ưu tú, nghệ nhân nhân dân về nghề thủ công liên quan đến trang phục truyền thống của các dân tộc thiểu số. Tiếp tục xây dựng mô hình bảo tồn và phát huy trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số.

Ngoài ra, tổ chức 10 lớp tập huấn kỹ năng bảo tồn, phát huy trang phục các dân tộc thiểu số trong thời kỳ hội nhập và Cách mạng công nghệ 4.0; 10 lớp truyền dạy kỹ năng làm nghề dệt thổ cẩm và trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số tại các tỉnh, thành phố; Tổ chức 02 cuộc Liên hoan trình diễn trang phục các dân tộc thiểu số; Tổ chức 03 Ngày hội "Sắc màu văn hóa các dân tộc", Lễ hội văn hóa thổ cẩm Việt Nam gắn với Ngày Đại đoàn kết các dân tộc Việt Nam, Ngày Di sản Việt Nam; Hỗ trợ 15 điểm giới thiệu và bán sản phẩm về trang phục truyền thống...

Đề án cũng đề ra một số nhiệm vụ trọng tâm như: Tổ chức khảo sát, đánh giá, tiến hành kiểm kê và lập danh mục di sản văn hóa phi vật thể về trang phục truyền thống của các dân tộc thiểu số; Bảo tồn, khôi phục và phát huy di sản văn hóa phi vật thể về trang phục truyền thống của các dân tộc thiểu số; Tổ chức tập huấn về phương pháp bảo tồn, phát huy và kỹ năng truyền dạy bảo tồn trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số; Tổ chức triển khai mặc trang phục truyền thống tại các trường dân tộc nội trú tỉnh, huyện; Tổ chức truyền truyền, quảng bá và phát huy di sản văn hóa phi vật thể trang phục truyền thống các dân tộc thiểu số gắn với phát triển du lịch...

của người Mông Cổ hay Tây Tạng. Sa Pa có những nét thiên nhiên tương đồng với Mông Cổ: đồi núi trập trùng, nhiều vùng bản làng còn hoang sơ, cỏ dại mọc bạt ngàn.

Các chàng trai cô gái Việt mặc trang phục, đeo phụ kiện và trang điểm như người Mông Cổ, Tây Tạng và với bối cảnh thảo nguyên mi ni được “mọc lên như nấm” và thường xuyên “cháy hàng”. Dù mức giá thuê trang phục khá đắt, khoảng 400-500 nghìn đồng/người nhưng các chàng trai, cô gái

vẫn móc hầu bao để có bộ ảnh “đề đời”. Chưa hết, họ còn chi số tiền khổng lồ để thuê đồ, họ còn đầu tư thuê nhiếp ảnh gia, mượn địa điểm chụp, tiền ăn ở, đi lại...

Những bộ ảnh hóa thân thành người Tây Tạng, Mông Cổ theo phong cách du mục đang vương vào nhiều sự tranh cãi trên mạng xã hội. Nhiều người cho rằng, trào lưu này dần dần đang khiến người Việt làm mất đi bản sắc các dân tộc vốn có. Những trang phục dân tộc đậm chất Việt như: H’Mông, Tày... vẫn rất độc đáo. Tại sao cần du nhập văn hóa nước ngoài về? Nhìn vào người xem sẽ lập tức liên tưởng đến Mông Cổ, Tây Tạng chứ đâu liên tưởng tới SaPa - vậy thì

đang quảng bá cho du lịch nước nào? Tại sao các bạn trẻ lại thích “râu ông nọ cắm cằm bà kia như vậy”?

Cũng đang gây ý kiến trái chiều là việc nhiều bạn trẻ chọn mặc trang phục hanbok của Hàn Quốc để chụp ảnh với cây hồng 200 tuổi ở một ngôi làng cổ Việt. Cây hồng trăm năm tuổi ở thôn Khê Hạ, xã Ninh Xuân, huyện Hoa Lư (Ninh Bình) bắt ngờ nổi tiếng, thu hút đông đảo du khách khắp nơi tới tham quan, chụp ảnh. Hàng loạt bộ ảnh check-in tại địa điểm này được các bạn trẻ chia sẻ rầm rộ trên mạng xã hội. Điều đáng nói, nhiều bạn trẻ chọn mặc trang phục cổ trang Hàn Quốc để chụp ảnh với cây hồng cổ.

Theo những bạn trẻ này, hình ảnh cây hồng trĩu quả nằm cạnh bức tường gạch phủ rêu phong, cánh cổng gỗ bạc màu tương đồng như cảnh tượng trong các bộ phim cổ trang Hàn Quốc. Chủ nhân và người dân sống quanh cây hồng cổ đã chớp thời cơ đặt máy cổ trang Hàn Quốc cùng các kiện như: mũ, giày để cho du khách thuê.

Có thể bị “mất bản sắc văn hóa một cách vô thức”

Ngắm các bức ảnh đó, nhiều người không khỏi thốt lên: “Không gian xung quanh cây hồng cổ là cây đa, giếng nước, sân đình, mái ngói nhỏ - những hình ảnh đặc trưng của làng quê Việt Nam bình yên và hữu tình thế. Tại sao các bạn không mặc áo dài, áo tứ thân, đầu đội nón lá để có bức ảnh đẹp với niềm tự hào làng quê Việt mà lại đi mặc trang phục Hàn Quốc. Thật không hiểu nổi?”.

Với trào lưu chụp ảnh lạ thu hút rất nhiều bạn trẻ tới Hàu Thào, Khê Hạ đã giúp người dân nơi đây có thêm dịch vụ thuê trang phục Mông Cổ, Tây Tạng, Hàn Quốc và các dịch vụ trông xe, chụp ảnh, ăn uống, nghỉ ngơi đi kèm, cải thiện thêm thu nhập vụ mùa. Nhưng không ít người lo ngại nếu trào lưu này “nhân bản” tại nhiều làng quê, vùng núi Việt sẽ có thể kéo theo hệ lụy về việc người Việt bị “mất bản sắc văn hóa một cách vô thức”.

Có thể thấy, những hình ảnh trên không chỉ là sự xấu xí, phản thẩm mỹ đơn thuần mà còn là cảnh báo về sự tùy tiện trong thẩm mỹ cũng như trong quản lý loại hình du lịch mới phát sinh. Một thực tế, tại các địa phương, những năm qua xuất hiện nhiều điểm check-in du lịch, nhưng đa số là tự phát, chủ cơ sở thích trang phục quốc gia nào thì sẽ làm cho thuê, bán trang phục quốc gia đó để tạo tò mò du khách đến check-in.

Không ít người bày tỏ ngao ngán: “Khách du lịch thích sống ảo, người làm du lịch lại thiếu sáng tạo. Họ chỉ đơn giản là đi cóp nhặt mỗi nơi một tý về ghép thành một mớ hỗn độn, để rồi văn hoá bản địa bị nhạt nhòa, “méo mó”, dị hợm bởi những thứ ngoại lai. Riết chả biết đang ở Việt Nam hay ở một phương trời xa lạ nào. Mình cũng làm du lịch, nhưng thật sự là nhìn những chỗ này cảm thấy ngán ngẩm cho tư duy làm du lịch ăn xổi”.

Theo các chuyên gia văn hóa, các bạn trẻ có thể sử dụng trang phục của 54 dân tộc, áo bà ba khi đến địa phương đó hoặc mặc áo dài, áo tấc, áo tứ thân, thậm chí trang phục cách tân khi tới thăm làng quê Việt. Những bộ ảnh đó vừa giới thiệu được trang phục truyền thống các dân tộc, vừa có thể quảng bá hình ảnh, văn hóa đặc sắc của đất nước mình.

BẢO CHÂU



● Ảnh minh họa
(Ảnh - tackexinh.com)

Người trẻ và giấc mơ bỏ phố về vườn

Những năm gần đây, làn sóng người trẻ với giấc mộng bỏ phố thị xa hoa nhưng ngọt ngào để trở về quê hương, vườn tược lập nghiệp, sinh sống đang ngày càng nở rộ. Với cuộc sống đô thị “đất chật người đông”, bỏ phố về vườn đang là xu hướng sống tích cực mà nhiều bạn trẻ không muốn bỏ lỡ.

Hạnh phúc là khi biết “đủ”

Đối với nhiều bạn trẻ, cụm từ “bỏ phố về quê” có lẽ không còn xa lạ mà đã trở thành câu cửa miệng, thành ước mơ và mục tiêu tương lai của nhiều bạn trẻ đang sống ở thành thị. Nếu như chỉ 5 năm trước thôi, xu hướng các bạn trẻ lên thành thị lập nghiệp đã và đang duy trì từ bao lâu nay, thì giờ đây mọi sự đã khác.

Khi nói đến việc bỏ phố về vườn, nhiều người sẽ nghĩ ngay tới nhân vật chính trong câu chuyện là những người cao tuổi về hưu để an dưỡng tuổi già. Những tưởng là vậy nhưng giờ đây vào các hội nhóm trên mạng xã hội như: Hội bỏ phố về vườn, Cộng đồng Farmstay Việt Nam, Bỏ phố về quê,... hầu hết thành viên đều là các bạn trẻ. Đặc biệt những nhóm này còn có số lượng người tham gia đông đảo lên đến trăm nghìn người, cho thấy sự thu hút của xu hướng với giới trẻ.

Đặc biệt, sau khi dịch COVID-19 bùng phát đến nay, khó khăn về công việc, về kinh tế càng khiến cho nhiều bạn trẻ 9X, 10X lựa chọn đón đầu xu hướng nói trên. Ngoài khía cạnh về kinh tế, sau đại dịch COVID-19 nhiều giá trị sống cũng đã thay đổi, nhu cầu tìm về với gia đình, tìm về với thiên nhiên và tìm về với chính mình ngày càng trở nên quan trọng.

Thực chất trước quyết định bỏ phố về vườn, mỗi người đều sẽ có cho mình một lý do riêng, đó có thể là lý do khách quan hay chủ quan tùy thuộc vào suy nghĩ, hoàn cảnh, môi trường. Nhưng điểm chung là hầu hết các bạn trẻ lựa chọn quyết định này đều vì mong muốn có một cuộc sống tích cực hơn. Đầu biết rằng, quyết định nào cũng luôn có khó khăn đi kèm và bỏ phố về vườn không phải là giấc mộng dễ thực hiện. Thế nhưng,

nhiều người vẫn quyết định rời xa phố thị hoa lệ để không bỏ lỡ nơi an yên chốn quê thanh bình.

“Về quê thì làm gì để sống?”, “Tại sao tự nhiên lại về?”. “Về thế liệu có thích nghi được với cuộc sống ở nhà không?” và rất nhiều câu hỏi mà mọi người xung quanh hỏi anh T.Tâm (SN 1995, Vũng Tàu) khi biết anh quyết định rời TP HCM để trở về quê nhà sinh sống và lập nghiệp. “Tôi đã chính thức tạm biệt TP HCM hơn một năm nay để trở về quê hương của mình. Trước quyết định bất ngờ và có phần vội vã của tôi, rất nhiều câu hỏi từ bạn bè, người thân đã đặt ra cho tôi”, anh T.Tâm chia sẻ.

Trước những câu hỏi trên, anh T.Tâm cho biết: “Giai đoạn đầu chính bản thân tôi cũng không biết phải trả lời thế nào. Bởi ngay khi đến tuổi trưởng thành tôi đã háo hức mang ước mơ của mình lên thành phố. Vậy mà gần 10 năm sau tôi lại ôm giấc mộng đó về quê. Thế nhưng, từ đầu tôi đã biết rằng mình đi để trở về và đây là thời điểm thích hợp để làm việc đó”.

Thời gian đầu sau khi nghỉ công việc tại thành phố trở về nhà, anh Phong đã tự thưởng cho mình một tháng nghỉ ngơi và tận hưởng cuộc sống. Sau một tháng anh bắt đầu trở lại guồng công việc nhưng không còn là công việc đóng khung trong giờ giấc cố định nữa mà là một công việc tự do về mọi mặt. Với kinh nghiệm và vốn liếng sau nhiều năm làm quản lý nhà hàng, anh quyết định trở về quê và mở một nhà hàng nhỏ xinh của riêng mình.

Cho đến nay, sau hơn một năm bỏ phố về vườn, anh T.Tâm hoàn toàn hài lòng với quyết định của mình. “Cuộc sống hiện tại của tôi đang khiến tôi cảm thấy thật sự thoải mái. Dù có thể là cuộc sống không dễ dàng khi tự mình gồng gánh kinh tế. Có thể là cuộc sống nhàm chán nơi quê nhà, nó có thể là cuộc sống không như mình từng mong ước. Nhưng tôi cảm nhận rõ ràng nhất là mình đang hạnh phúc bởi tôi đang được sống là để vui, để hạnh phúc



● Cuộc sống tại quê nhà khiến An Đen thấy hạnh phúc. (Ảnh - Facebook nhân vật)

từng ngày chứ không phải lúc nào cũng gắng gượng, cô bầu víu lại nơi phố thị xô bồ”, anh T.Tâm tâm sự.

Quả thật, không chỉ có riêng mình anh T.Tâm mà đã và đang có rất nhiều bạn trẻ hạnh phúc với quyết định bỏ phố về vườn của mình. Đầu biết rằng, quyết định nào cũng sẽ có muôn vàn khó khăn, thử thách và việc rời xa phố thị về quê sinh sống cũng vậy. Nhưng sau cùng khi được trở về với quê hương, với thiên nhiên và với chính bản thân mình họ đã cảm thấy cuộc sống thật “đủ”, và khi con người ta biết “đủ” thì đó chính là hạnh phúc.

Giấc mơ không chỉ cho riêng mình

Có muôn vàn lý do cho câu chuyện bỏ phố về vườn, nhưng bên cạnh những giấc mơ cho mình, nhiều bạn trẻ còn lựa chọn trở về để thực hiện giấc mơ cho quê hương. Đó chính là khát khao, mong muốn đến từ những bạn trẻ có tình yêu sâu đậm với quê hương, với mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé của mình cho sự phát triển của nơi “chôn nhau cắt rốn”.

Chắc hẳn mọi người không còn quá xa lạ với cái tên An Đen, một TikToker “triệu view” với loạt video truyền tải thông điệp gần gũi về cuộc sống nơi làng quê. An Đen tên thật là Nguyễn Thúy An (30 tuổi, Đắk Lắk). Nếu ai theo dõi An từ đầu cũng sẽ biết cô chính là minh chứng cho xu hướng bỏ phố về vườn.

Cũng giống như bao người, khi lên đại học Thúy An cũng coi TP HCM là nơi để theo đuổi giấc mơ “an cư lạc nghiệp”. Thế nhưng, cuộc sống vốn không dễ dàng như vậy, ra trường An đã trải nghiệm qua đủ nghề từ công nhân, phục vụ cho đến môi giới bất động sản... nhưng Thúy An chưa thực sự tìm thấy điều mình muốn.

Đứng trước áp lực công việc, nỗi lo “cơm áo gạo tiền” và cả sự cô đơn khi xa quê hương đã nhiều lúc khiến An mệt mỏi. Thế rồi cô quyết định về quê, nơi lưu giữ những ký ức bình dị, ở đó có gia đình, có đồng ruộng có cả những thứ bình yên. Vào giây phút quyết định rời thành phố về quê, cô gái người Đắk Lắk cũng băn khoăn, suy nghĩ nhiều lắm nhưng nhìn bạn bè mình ai cũng lần lượt trở về khiến cô quyết định thực hiện chuyến đi này.

Sau khi trở về quê nhà, Thúy An lựa chọn con đường trở thành người sáng tạo nội dung trên TikTok. Đó là một quyết định vô cùng đúng đắn, khi hiện nay kênh An Đen của cô nàng đã có đến 1,7 triệu người theo dõi và hơn 33 triệu lượt thích trên nền tảng này. Đặc biệt, thứ mà An Đen truyền tải không chỉ là hình ảnh nấu ăn đồng quê, những video của An còn thể hiện lối sống bình dị,

gần gũi với thiên nhiên. Chính sự mộc mạc đó đã thu hút sự chú ý không chỉ của người xem trong nước mà còn là bạn bè quốc tế.

Được biết, cơ duyên đưa An đến với công việc này chính bởi An muốn khoe quê hương của mình cho những người bạn tại TP HCM. Chỉ với những đoạn video chưa đến 5 phút đăng tải trên trang cá nhân nhưng cô bất ngờ nhận được nhiều lượt yêu thích từ bạn bè. Từ đó, An bắt tay vào công việc quay dựng video và đăng tải trên YouTube và TikTok.

Chỉ sau một thời gian ngắn, kênh của An may mắn được mọi người ủng hộ, An biết rằng đây là con đường mà mình sẽ đi theo. Trong những video của mình, Thúy An luôn tận dụng mọi thứ sẵn có tại quê nhà, chính hình ảnh về ngôi nhà gạch cũ kỹ, căn bếp vương khói, vườn cây trái xanh rì, cánh đồng lúa trải dài đã trở thành cái chất mộc mạc riêng mà chỉ trên kênh An Đen mới có.

Với mong muốn đưa hình ảnh Đắk Lắk nói riêng và hình ảnh Việt Nam nói chung đến với mọi người và tới bạn bè quốc tế. Càng làm, An lại càng đam mê và muốn tạo ra nhiều video lạ và hay hơn bởi An biết đây không chỉ làm cho mình mà còn làm cho quê hương, cho đất nước. Càng ngày, nội dung trên trang TikTok của An càng đa dạng hơn, đặc biệt sau khi nhận được sự ủng hộ của mọi người An còn chung tay, góp sức giúp đỡ cho mọi người ở quê nhà.

Khi được hỏi, cuộc sống ở quê có khó khăn không? Thúy An trả lời chắc chắn khó khăn, thế nhưng cuộc sống này lại mang tới cho cô cảm giác bình yên, không còn đau đầu, áp lực. Theo cô gái trẻ, sống nơi đâu cũng được, chỉ cần ăn cơm ngon miệng và đêm về được ngon giấc. Và hơn hết khi trở về cô còn có thể thực hiện giấc mơ không chỉ cho mình mà còn cho cả quê hương. **LINH CHI**

Du lịch cân bằng cảm xúc

Áp lực từ cuộc sống, tác động của biến đổi khí hậu, dịch bệnh và nhiều yếu tố khác khiến nhiều du khách tìm đến những kỳ nghỉ dưỡng, trải nghiệm chữa lành trong năm 2023. Nhiều quốc gia trên thế giới như Hoa Kỳ, Mexico, Pháp, Hy Lạp, Thái Lan, Ấn Độ... đã đầu tư và phát triển mạnh mẽ loại hình du lịch sức khỏe và chữa lành tâm hồn. Nhìn lại Việt Nam, dù có rất nhiều tiềm năng nhưng du lịch sức khỏe mới ở giai đoạn khởi đầu, vẫn còn tương đối ít sản phẩm đặc sắc.



● Yếu tố sống khỏe ngày càng được chú trọng hơn trong ngành du lịch toàn cầu.

Xu hướng tìm kiếm sự an yên

Yếu tố sống khỏe (wellness) ngày càng được chú trọng hơn trong ngành du lịch toàn cầu. Trong những năm qua, ngày càng có nhiều điểm đến chăm sóc sức khỏe ở mọi nơi trên thế giới, xuất phát từ nhu cầu gia tăng của du khách trong bối cảnh cuộc sống và công việc của họ có thêm nhiều thách thức, căng thẳng. Từ cuối năm 2021, du lịch sức khỏe không chỉ gói gọn trong những tour “chữa lành” về bệnh tật vật lý mà còn cả về sức khỏe tâm lý, tinh thần, cảm xúc. Có thể hiểu đơn giản, một mô hình du lịch “chữa lành” toàn diện bao gồm việc kết hợp các liệu pháp chăm sóc cơ thể (ví như spa) và tinh thần (ví như yoga, thiền định), kèm theo những hỗ trợ khác cho sức khỏe thể chất (ví như thực đơn ăn kiêng).

Theo báo cáo của Viện Nghiên cứu sức khỏe toàn cầu (Global Wellness Institute), đến hết năm 2022, doanh thu của mảng du lịch chữa lành đạt mức 919 tỷ USD, chiếm 18% tỷ trọng ngành du lịch thế giới. Trước đó, trong báo cáo Kinh tế Sức khỏe toàn cầu do Viện Sức khỏe toàn cầu (GWI) công bố cuối năm 2021 đã đưa ra dự báo về tốc độ tăng trưởng hàng năm của ngành du lịch chăm sóc sức khỏe giai đoạn 2020 – 2025 là 21%, vượt qua tất cả các lĩnh vực khác của ngành chăm sóc sức khỏe nói chung.

Bên cạnh đó, khảo sát của Tổ chức Du lịch Sức khỏe Thế giới (Wellness Tourism Association) năm 2022 cho thấy, 76% người

được hỏi cho biết họ muốn chi nhiều hơn cho các chuyến du lịch để cải thiện sức khỏe và 55% nói rằng họ sẵn sàng trả thêm tiền cho các dịch vụ hoặc hoạt động trị liệu về tâm lý.

Gần đây, nền tảng đặt phòng trực tuyến Booking.com cũng thực hiện một cuộc khảo sát với người dùng của họ. Kết quả cho thấy gần 44% du khách muốn đặt chỗ cho các chuyến đi thiên và chánh niệm, trải nghiệm kết hợp các liệu pháp chăm sóc sức khỏe, tinh thần.

Những trung tâm du lịch sức khỏe hàng đầu thế giới

Những năm qua, châu Á là khu vực dẫn đầu về cả số lượng chuyến đi lẫn doanh thu du lịch sức khỏe. Nổi bật là du lịch y tế tại Ấn Độ, nơi sở hữu những điểm đến trị liệu tuyệt vời, với nền y học cổ truyền, các phương pháp trị liệu tâm lý lâu đời, chào đón tất cả những người tìm kiếm sự an yên, thanh thản từ khắp mọi nơi trên thế giới.

Điển hình như Kanha Shanti Vanam tại thành phố Hyderabad được biết đến là trung tâm thiền định lớn nhất thế giới; Trung tâm thiền quốc tế Osho trong một khuôn viên xinh đẹp bao quanh bởi thiên nhiên hoang sơ, Koregaon của thành phố Pune; Trung tâm nghệ thuật Sống quốc tế Vishalakshi Mantap tại thành phố Bengaluru, một thiền đường bao gồm 5 tầng với thiết kế là những cánh hoa sen bao quanh... Tour “chữa lành” của Ấn Độ từ miễn phí cho đến có tính phí với mức giá có thể lên tới 10.000 USD/tuần. Lĩnh vực du lịch y tế

năm 2020 ước tính trị giá 5 - 6 tỷ USD, trong đó chiếm tỷ trọng lớn là y học cổ truyền với các phương pháp trị liệu tâm lý lâu đời.

Trong khu vực Đông Nam Á, Thái Lan cũng là một “ngôi sao mới nổi” trong ngành du lịch sức khỏe, với những tour trị liệu tâm lý gần như tốt nhất thế giới. Ngành trị liệu tâm lý tại nước này còn có các dịch vụ chữa trị cho người nghiện, bao gồm nghiện game, nghiện công việc, nghiện rượu... Giá một tour điều trị tại các resort hạng sang lên đến 16.000 USD/tháng.

Các số liệu tổng hợp từ Ngân hàng Trung ương và Bộ Y tế Thái Lan cho thấy, trước dịch, Thái Lan đón khoảng 3,42 triệu lượt khách quốc tế theo dạng du lịch chữa bệnh và chăm sóc sức khỏe, doanh thu đạt tới 140 tỷ baht (3,99 tỷ USD). Sau dịch, du lịch sức khỏe chính là một trong những ngành đóng góp nổi bật vào sự phục hồi của ngành du lịch Thái Lan, trong đó 5 thị trường khách du lịch sức khỏe lớn nhất của Thái Lan là Kuwait, Campuchia, Myanmar, Nhật Bản và Trung Quốc. Chính phủ nước này cũng đưa ra nhiều chính sách thúc đẩy ngành du lịch “chữa lành”, ví như chính sách “Sức khỏe để giàu có” (Health for Wealth); chính sách thúc đẩy sự hợp tác sâu rộng với ngành du lịch sức khỏe của Ấn Độ.

Ở các nước phương Tây, xu hướng khách sạn và các khu nghỉ dưỡng bổ sung các gói dịch vụ chăm sóc tâm lý kèm theo chăm sóc thể chất ngày càng phổ biến hơn. Đặc biệt tại các quốc gia như Hoa Kỳ, Mexico, Pháp, Hy Lạp...,

những dự án du lịch sức khỏe thu hút mối quan tâm và nguồn đầu tư khổng lồ, nhằm cung cấp những trải nghiệm tập trung vào quá trình gắn kết cơ thể con người với tâm trí, thiên nhiên, giá trị bản địa. Trong đó, mỗi nơi sẽ có một cách thức tiếp cận riêng, các liệu pháp được sử dụng rất đa dạng, đơn cử như du lịch “chữa lành” bằng âm nhạc, hội họa; chăm sóc, nuôi thả động vật, trò chuyện nhóm, thiền định, trị liệu...

Theo thống kê của HotStarts, các khách sạn có đa dạng dịch vụ chăm sóc sức khỏe thu về doanh thu cao hơn trung bình 43% so với các khách sạn không có dịch vụ này. Giải thích cho số liệu này có thể kể đến những ưu điểm của du lịch sức khỏe. Bên cạnh những liệu trình ngắn hạn, những dịch vụ trị liệu dài hơn có thể đến 14 ngày, giữ du khách ở lại trải nghiệm lâu hơn so với các chuyến du lịch nghỉ dưỡng thông thường.

Mặt khác, đặc thù của gói trị liệu là tính lặp lại. Một chu kỳ trị liệu như chăm sóc, tái tạo, phục hồi sức khỏe có thể kéo dài từ 3 – 12 tháng, định kỳ mỗi tháng 1 – 2 lần. Điều này tạo động lực cho khách hàng quay trở lại nhiều hơn, tạo ra hiệu ứng kích cầu, thúc đẩy phát triển mạng lưới khách hàng rộng lớn, tăng trưởng bền vững theo thời gian tại các điểm đến du lịch sức khỏe bài bản, chất lượng cao.

Tiềm năng bổ ngở tại Việt Nam

Theo Viện Nghiên cứu Phát triển Du lịch Việt Nam, những điểm đến có khí hậu lý tưởng, môi trường trong lành, hội tụ

cùng các giá trị tài nguyên sẽ mang đến cho du khách những sự trải nghiệm sâu sắc về sức khỏe thể chất, cảm xúc tinh thần và trí tuệ.

Trong những điểm đến du lịch nghỉ dưỡng kết hợp chăm sóc sức khỏe có tiềm năng lớn nhất tại Việt Nam có thể kể đến tỉnh Thừa Thiên Huế, với lợi thế sở hữu bề dày văn hoá, nhiều danh lam thắng cảnh như Vườn Quốc gia Bạch Mã, vịnh Lăng Cô, bãi biển Cảnh Dương, Thuận An, Vinh Thanh,... mang nguồn không khí tươi mát, có thể chữa lành tâm hồn, thể chất. Vùng đất này có nền y học cổ truyền lâu đời, nhiều lương y, lương được gắn liền với cung đình xưa và thái y viện triều Nguyễn; cùng với đó là hệ thống các bệnh viện với cơ sở hạ tầng, vật chất hiện đại.

Trong Nghị quyết số 54-NQ/TW của Bộ Chính trị về xây dựng và phát triển tỉnh Thừa Thiên Huế đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045 xác định du lịch chăm sóc sức khỏe đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thương hiệu của du lịch Cố đô. Trong đó chỉ rõ các giải pháp: “Tập trung xây dựng và nâng cao năng lực các thiết chế y tế trên địa bàn để trở thành trung tâm y tế chuyên sâu của cả nước. Phát triển Bệnh viện Trung ương Huế, cùng với Bệnh viện Trường Đại học Y Dược Huế đạt chuẩn các bệnh viện tiên tiến khu vực Đông Nam Á, tiến tới đạt chuẩn quốc tế về y tế. Phát triển Trường Đại học Y Dược Huế theo mô hình “Trường - Viện” cấp quốc gia và hướng tới đạt chuẩn quốc tế. Xây dựng Trung tâm Kiểm nghiệm dược phẩm miền Trung và tổ hợp y tế công nghệ cao phục vụ khám, chữa bệnh, đào tạo, nghiên cứu, sản xuất các sản phẩm y tế và kết hợp với du lịch nghỉ dưỡng, cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe theo tiêu chuẩn quốc tế”.

Trên thực tế, ngành du lịch Thừa Thiên Huế đã và đang phát triển những tour chăm sóc sức khỏe bài bản kết hợp chữa bệnh giữa Đông - Tây y và khôi phục lại một số hoạt động của Thái Y Viện ở Hoàng Cung. Du khách cư trú trong các resort cũng có thể nhận được sự tư vấn, chăm sóc sức khỏe tận nơi từ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia y tế, bên cạnh những điểm đến truyền thống như Bệnh viện Trung ương Huế, Bệnh viện Quốc tế Huế...

Đến nay, mô hình du lịch sức khỏe ngày càng mở rộng sang nhiều tỉnh, thành khác. Tuy nhiên, để loại hình du lịch này có thể phát triển mạnh mẽ, các chuyên gia hiến kế ngành du lịch cần phối hợp với ngành Y tế nhằm xây dựng bộ tiêu chí chuẩn hóa các dịch vụ, quy trình khám, chữa bệnh tại những cơ sở du lịch; cùng với đó là ban hành các chính sách khuyến khích các địa phương, doanh nghiệp đầu tư, xúc tiến quảng bá trong và ngoài nước...

DIỆU BẢO



● Thái Lan cũng là một “ngôi sao mới nổi” trong ngành du lịch sức khỏe. (Ảnh: TTTG Asia)



● Một điểm đến du lịch sức khỏe tại Huế. (Ảnh: Báo Thừa Thiên Huế)

Cuộc sống ảm đạm ở khu ổ chuột mà Nhật Bản muốn xóa tên

Sạch và đẹp là 2 từ nhiều người thường nghĩ khi nhắc đến Nhật Bản. Tuy nhiên, quốc gia này cũng từng có một khu ổ chuột nổi tiếng tên Kamagasaki, nằm ở phía Nam Osaka. Thành phố ảm đạm với những tòa nhà cũ nát, rác vút bừa bãi. Đây chính là nơi sinh sống của những người vô gia cư.

Một bộ phim tài liệu của tờ South China Morning Post phát hành vào ngày 19/3/2023 đã cho công chúng một cái nhìn cận cảnh về khu ổ chuột Kamagasaki, Osaka. Đây là nơi chứa đầy những "jouhatsu-sha" hay còn gọi là "người bốc hơi". Họ là những cư dân từng sống khắp nơi ở Nhật Bản, giờ đây chọn bỏ lại mọi thứ, giữ bỏ quá khứ và mưu cầu một cuộc đời không ai biết đến.

Người ta ước tính có hơn 30.000 người sống trong khu phố này. Họ thường là những người cao tuổi nghiện rượu, ma túy, bị bệnh hoặc bị gia đình bỏ rơi. Nhiều người thất nghiệp, nhưng không phải vì thiếu việc làm mà vì trốn chạy thực tế.

Một người "bốc hơi" có tên Masashi Tanaka, 49 tuổi, cho biết anh chọn cách biến mất sau khi bị mẹ bạo hành. Vào ngày bộ phim tài liệu được bấm máy, anh cũng vừa mãn hạn tù vì tội ma túy. Anh nhớ lại, khi mình vào tù lần đầu, mẹ anh cự tuyệt: "Với mẹ thì mày đã chết rồi, đừng có viết thư cho mẹ làm gì". Tanaka làm đúng theo những gì bà dặn, anh ra tù và dọn đến Kamagasaki sống một mình.

Các tổ chức phi lợi nhuận và tôn giáo thường xuyên phát đồ ăn ở đây. Mỗi lần như vậy, hàng dài người lại xếp hàng tại các công viên công cộng. Giá trị bất động sản ở Kamagasaki thấp hơn đáng kể so với các khu vực xung quanh.

Một người đàn ông tên Kodama, 64 tuổi, kể rằng ông bỏ nhà đi năm 27 tuổi và mang theo "rất ít tiền", chỉ đủ tiền mua vé tàu. Ông bị cho thôi việc và tìm đến Osaka tìm việc mới. Kodama đã không gặp gia đình mình trong



● Hình ảnh về khu ổ chuột Kamagasaki, Osaka.

hơn 35 năm qua. "Nếu tôi quay lại, sẽ rất khó xử cho mọi người. Vì vậy, tôi sẽ rời đi và sống một mình. Tôi mệt mỏi với cuộc đời tăm tối, nhưng không đủ dũng cảm để tự sát", Kodama ngậm ngùi.

Kamagasaki là một khu vực ở Osaka cung cấp nhiều chỗ ở giá rẻ và công việc lao động tay chân thu nhập thấp. Một khách sạn có thể có giá thuê 15 đô (352.000 VND) một đêm. Khu ổ chuột này được coi là một "thị trường" tốt để người chủ tìm được những nguồn nhân lực sẵn sàng chấp nhận công việc thu nhập thấp nhất. Hiện người ta chưa thống kê chính xác số người đang sống tại khu ổ chuột, nhưng từ năm 2008 thì số người sống tại đây đã rơi vào 25.000 người, trong đó 1.300 là vô gia cư. Điều đáng buồn, đa số trong đó là người già. Có nhiều người đứng ở bên đường với hy vọng được nhận thuê những công việc vặt.

Hiện tại, tên gọi của Kamagasaki là Airin-chiku. Việc đổi tên bắt đầu từ năm 1966, chấm dứt 44 năm của cái tên Kamagasaki. Cái tên cũ bị chính quyền thành phố Osaka cố xóa đi. Thậm chí, nó không xuất hiện trên bản đồ chính thức và các phương tiện truyền thông cũng được nhắc nhở tránh dùng tên này. Tại Liên hoan phim châu Á Osaka 2013-2014, bộ phim "Fragile" đã bị loại vì đạo diễn từ chối cắt những cảnh phim liên quan đến Kamagasaki.

Lý do gì khiến Osaka muốn xóa tên Kamagasaki như thế? Câu

chuyện bắt đầu từ những năm 1960, Kamagasaki là điểm đến của nhiều người lao động từ khắp Nhật Bản. Đây là khoảng thời gian hậu Thế chiến 2, Osaka cần xây dựng lại các quận của mình nên nhu cầu lao động khá lớn.

Trung tâm Lao động và Phúc lợi Airin tập trung những người cố gắng tìm việc làm ở đây. Họ xếp hàng mỗi sáng với đồng đồ đặc biệt, bắt chước thời tiết. Những người này kiên nhẫn chờ đợi để có việc làm trên các công trường ở Osaka. Tuy nhiên, sự hy vọng không phải lúc nào cũng đem đến kết quả tốt.

Sau khi việc xây dựng lại các quận đã xong, chính quyền muốn những lao động này trở về nhà. Họ lại chọn cách bám trụ ở Kamagasaki. Tuy nhiên, nhu cầu tìm người lao động giảm sút nên những công nhân rơi vào tình trạng thiếu việc. Những người nghèo vẫn tiếp tục nghèo.

Cho tới nay, tình trạng này vẫn tiếp diễn nhưng không thường được nhắc đến. Cây viết Daniel của tờ Medium từng tới đây vào năm 2017 và chụp được cảnh hàng dài người xếp hàng trước Trung tâm Lao động và Phúc lợi Airin. Anh miêu tả: "Xung quanh khách sạn tồi tàn là những người ăn mặc xuề xòa trong bộ đồ thể thao sồn cũ. Họ ngồi trên đường phố và nói chuyện với nhau. Họ bán những gì mình tìm thấy, từ gói ramen đến các đồ điện tử cũ trong thùng rác".

THU THƯƠNG

THỤY ĐIỂN:

Thanh niên 15 tuổi chưa có bằng vẫn được lái xe siêu xe

Ở Thụy Điển, thanh, thiếu niên có thể lái bất kỳ chiếc xe nào, miễn là tốc độ của nó không vượt quá một chiếc xe golf.

Mới 15 tuổi, nhưng Evelina Christiansen đã có thể lái một chiếc BMW ra đường. "Đây là xe của em, một chiếc BMW 5-series F11. Em được bố mẹ tặng vào sinh nhật năm ngoái. Em tự lái xe đi học và đi chơi nữa", Evelina Christiansen nói.

Điều này hoàn toàn hợp pháp, bởi Thụy Điển có một quy định đã hơn 100 năm tuổi về việc cho phép trẻ em từ 15 tuổi trở lên lái xe mà không cần bằng lái xe, miễn là phương tiện đó đã được chuyển đổi để có tốc độ tối đa 30km/h, trong khi thanh, thiếu niên ở những nước khác đi xe gắn máy dưới 50cc hoặc xe tay ga cho đến khi có bằng lái ô tô.

Chiếc xe này không giống xe hơi thông thường, nó được gọi là A-traktor, hoặc người Thụy Điển thường gọi là "EPA". Những chiếc ô tô và xe tải kiểu này đã trở nên quá phổ biến trong những năm gần đây, đến nỗi các nhà chức trách lo ngại về sự gia tăng tai nạn đường bộ, theo Straits Times.

Ở những vùng ngoại ô giàu có của Stockholm, công chúng có thể bắt gặp những người trẻ tự mình lái những chiếc Porsche Cayenne. "Tôi thường lái xe khi đến trường hoặc gặp gỡ bạn bè" - Evelina nói.

Với A-traktor, điều bắt buộc là phải có biển cảnh báo hình tam giác ở phía sau để báo hiệu phương tiện đang di chuyển chậm và có móc kéo xe. Thêm vào đó, hàng ghế sau cũng phải được tháo ra để xe chỉ có tài xế và chở thêm 1 hành khách. Tất cả những gì cần là bằng lái xe moped đơn giản, được cấp từ 15 tuổi hoặc bằng lái máy kéo, cấp từ 16 tuổi.

Theo AFP, hệ thống này gây bất ngờ ở một quốc gia nổi tiếng về bảo vệ an toàn đường bộ - đây an toàn ba điểm là phát minh của Thụy Điển - và có các quy tắc nghiêm ngặt về cấm lái xe khi uống rượu bia.

Tiền thân của những chiếc A-traktor bắt nguồn từ thời kỳ suy thoái những năm 1930, khi các vùng nông thôn Thụy Điển thiếu thiết bị nông nghiệp. Để khuyến khích chế tạo các phương tiện giá rẻ khi máy kéo vẫn còn nằm ngoài tầm với của nông dân, Chính phủ đã cho phép họ chế tạo những chiếc ô tô đơn giản. Đối với nhiều thanh, thiếu niên nông thôn, A-traktor tượng trưng cho ước mơ độc lập của họ.

Hệ thống cho phép thanh, thiếu niên lái xe ở Thụy Điển thậm chí còn được nói lỏng hơn nữa vào giữa năm 2020, khi có thể giới hạn tốc độ tối đa của ô tô bằng điện tử, giúp việc sửa đổi một chiếc ô tô hiện đại trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Ban đầu, A-traktor chủ yếu phổ biến ở thanh, thiếu niên nông thôn Thụy Điển. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người trẻ ở thành phố có A-traktor khiến số phương tiện đăng ký tăng gấp đôi lên 50.000 chỉ sau 2 năm rưỡi, ở quốc gia có 10,3 triệu dân.

Theo sau sự gia tăng nhanh chóng của số xe A-traktor được đăng ký từ năm 2020 đến nay, các công ty bảo hiểm và cảnh sát đã cảnh báo về tình trạng tai nạn giao thông. Chỉ trong 5 năm, số vụ tai nạn liên quan đến xe A-traktor đã tăng gấp hơn 5 lần. Số ca bị thương đã vượt quá 200 ca mỗi năm và chỉ riêng năm 2022 đã có 4 ca tử vong.

Tuy nhiên, đối với nhiều người, "con số" A-traktor là một cơ hội kinh doanh. Oskar Flyman, 21 tuổi và em trai bắt đầu kinh doanh bằng cách chuyển đổi ô tô thành xe A-traktor vào năm 2021. "Bạn có thể tìm thấy những chiếc A-traktor với giá từ 2.900 USD đến 19.000 USD", Flyman nói. Cậu cho biết nếu khách hàng đã có sẵn ô tô, một lần chuyển đổi sẽ tốn khoảng 2.500 USD.

Trong nhà để xe của 2 anh em Flyman ở ngoại ô phía Bắc Stockholm chất đầy những chiếc Audi và BMW. Họ thực hiện khoảng 5 đến 6 lần chuyển đổi mỗi tháng.

Trước thực trạng này, để giảm thiểu nguy cơ tai nạn giao thông, cơ quan giao thông của Thụy Điển đề xuất rằng, giống như ô tô thông thường, việc thắt dây an toàn và sử dụng lớp xe mùa đông sẽ trở thành bắt buộc với phương tiện A-traktor. **HOÀI THU**



● Ảnh minh họa.

Pháp luật
VIỆT NAM

● Tổng Biên tập:
TS VŨ HOÀI NAM

● Phó Tổng Biên tập:
HÀ ANH BÌNH
TRẦN NGỌC HÀ
VŨ HỒNG THÚY

● Tổ chức thực hiện:
BÙI THỊ XUÂN HOA

● **TÒA SOẠN:** Số 42 ngõ 29
Nguyễn Chí Thanh, phường Ngọc Khánh,
quận Ba Đình, Hà Nội.
*ĐT: (024) 37245180
*Fax: (024) 37245178
*Email: baoplvn2014@gmail.com.
● **GPXB** số 86/GP-BTTTT
ngày 06/03/2014 do Bộ TTTT cấp.
● **Giấy phép sửa đổi, bổ sung**
số 290/GP-BTTTT ngày 22/9/2014
do Bộ TTTT cấp
● **Thiết kế mỹ thuật tại Tòa soạn.**
● In tại Cty TNHH MTV In báo
Hà Nội Mới; Cty In Ba Đình.

● **Cơ quan đại diện:** TP HCM: 200C Võ Văn Tần, P5, Q3, TP HCM.
*ĐT: (028)38181281 *Email: plvnvp2@gmail.com.
Khu vực ĐBSCL: 109 Trần Văn Hoài, Ninh Kiều, Cần Thơ
*ĐT: (0292) 3819009 *Email: canthophapluatvn@gmail.com.
Duyên hải phía Bắc: 10 Hồ Sen, Lê Chân, Hải Phòng.
*ĐT: 0973465555. Email: vanphongplvn@gmail.com;
Miền Trung và Tây Nguyên: 92 Hoàng Văn Thụ, Pleiku, Gia Lai.
ĐT: (0269) 365 8888 - 0963 111 333
*Email: baophapluat.mientrungtaynguyen@gmail.com
● **Văn phòng đại diện:**
Lào Cai: Số nhà 06, lô B2, đường D3, phố Cao Lỗ - TP Lào Cai, tỉnh Lào Cai.
ĐT: 0903211537
Phú Thọ: đường Nguyễn Tất Thành, Việt Trì; ĐT: 0981391333.
*Email: vutienplvn@gmail.com;
Quảng Ninh: 87 Nguyễn Văn Cừ, Hồng Hà, Hạ Long *ĐT: 0913093581
*Email: Vucongthanpl@gmail.com
Nam Định: 455 Trường Chinh, TP Nam Định *ĐT: 0978295869;

Nghe An: 93 Nguyễn Thị Minh Khai, TP Vinh, Nghệ An *ĐT: 0916635077
*Email: ngotoanbc@gmail.com
Thừa Thiên - Huế: 22 Nguyễn Lương Bằng, TP Huế *ĐT: (0234) 3888666 - 0903029099;
*Email: quangtam07@gmail.com
Khánh Hòa: 125 Hoàng Hoa Thám, TP Nha Trang *ĐT: 0905555722.
*Email: leanhduc.plvn@gmail.com
Lâm Đồng: 181 đường 3 tháng 2, phường 4, TP Đà Lạt *ĐT: 0914876019. *Email: longbc07@gmail.com
Đồng Nai: 134 Phan Trung, Biên Hòa *ĐT: (0251) 6273279 - 0918442754.
*Email: huynhngochieu7979@gmail.com.vn
Tiền Giang: 242 Nguyễn Công Bình, Trung An, Mỹ Tho, Tiền Giang. *ĐT: 0888616767.
*Email: duchien.plvn@gmail.com

Liên hệ thông tin - quảng cáo: Nguyễn Sinh Hùng - ĐT: 0349610152

MÃ ĐẶT BẢO: B51

Giá: 7.300Đ
(BẢY NGHÌN BA TRĂM ĐỒNG)