

có một vai trò quan trọng. Nếu biết người nào đó đang trải qua sự khủng hoảng của giai đoạn ly thân hay ly dị, quý vị nên tạo cơ hội cho họ nói về những cảm tưởng và xúc động của mình. Dù là ngoài mặt, có vẻ như họ có thể chịu đựng được, nhưng nếu càng nói được nhiều bao nhiêu về nỗi đau khổ của mình, họ càng dễ nguôi ngoai bấy nhiêu. Thế nhưng, đừng bao giờ nói "Cứ gọi điện thoại cho tôi khi nào cần", vì có thể họ sẽ không bao giờ liên lạc với quý vị cả. Tốt nhất, quý vị nên khởi xướng gọi điện thoại, đến thăm, hoặc mời họ đến nhà ăn cơm. Quý vị có thể nói "chắc anh/ông buồn lắm nhỉ", nhưng nên lắng nghe tâm sự của họ, chứ đừng khuyên nhủ hay phê phán.

Theo lời khuyên của một nhân viên cố vấn tâm lý, nếu quen một cặp vợ chồng và biết là họ đang ly dị, quý vị nên cố giữ tình cảm với cả hai người, chứ đừng nghiêng về một phía. Nhân viên này thêm: "Trong hoàn cảnh nếu người này bỏ người kia, đừng nên nghĩ rằng chỉ người bị bỏ mới cần sự giúp đỡ không thôi. Có thể người bỏ đi cũng cần người để tâm sự nữa."

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

**<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

Vietnamese  
23 August 1999

**Vấn đề hôn nhân và ly dị**  
When marriages break down,  
it's often men who hurt the most

**REVIEWED**  
October 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Vấn đề hôn nhân và ly dị

When marriages break down,  
it's often men who hurt the most

Một trong những ưu điểm của phụ nữ là nếu đời có những bất trắc, họ dễ dàng tìm được sự an ủi của bạn bè. Ngược lại, với đa số những vị thuộc phái nam, họ thấy rất khó đem những rắc rối, hay khó khăn của mình ra chia sẻ với người khác. Nguyên nhân một phần là vì từ nhỏ tới lớn các ông vẫn được dạy là phải luôn luôn cứng rắn, và khi gặp khó khăn nhờ vả sự giúp đỡ của người khác là dấu hiệu của sự yếu kém. Một lý do khác nữa là dù các ông có rất nhiều bạn (bạn làm cùng sở, bạn chơi thể thao, bạn đi câu, v.v...), nhưng họ không thấy yên tâm khi chia sẻ tâm sự của mình với những người này.

Chính vì các ông ít có những người để tâm sự hay an ủi, nên một khi hôn nhân đổ vỡ, những lo buồn, ưu tư thường ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Hàng năm ở Úc có khoảng 52,000 vụ ly dị và 70,000 vụ ly thân (con số này bao gồm cả những người sống với nhau như vợ chồng nhưng không có hôn thú) Theo ông Geoff Price, một nhân viên cố vấn tâm lý của Hội Đời Sống và Sức Khỏe Nam Giới NSW (NSW Men's Health and Wellbeing Association), một cơ quan được thành lập với mục đích chăm lo cho sức khỏe và đời sống của đàn ông và thanh niên, con số nêu trên bao gồm phần lớn các vị phái nam đang sống khổ sở sau khi ly thân hay ly dị. Cũng theo một nghiên cứu của Tòa Án Gia Đình, nhiều người sau mười năm vẫn chưa quên được những kỷ niệm cay đắng trong mối quan hệ của mình.

Tuy nhiên theo ông Geoff Price, như vậy không có nghĩa là phái nam bị đối xử tệ hơn phái nữ, nhưng chỉ có nghĩa là cách đối phó với tình huống của họ hoàn toàn khác với phụ nữ. Quá thật có nhiều người không biết phải đối phó với hoàn cảnh của mình ra sao. Sau khi chia tay, thường cả hai phía nam và nữ đều cảm thấy cô độc, hoang mang, tức giận, có mặc cảm tội lỗi hay thấy mình là kẻ vô dụng. Nhưng trong lúc phụ nữ có thể

dễ dàng trút bỏ những băn khoăn, lo lắng bằng cách chuyện trò, tâm sự với bạn bè, nhiều vị phái nam ôm sự đau khổ trong lòng, không muốn thổ lộ với bất cứ ai.

Ông Geoff cho biết:

"Phải can đảm lắm, các ông mới có thể thổ lộ tâm sự của mình được. Tuy nhiên, nói ra được sẽ có lợi cho sức khỏe hơn. Nếu cứ ôm ấp dấu diếm trong lòng, không sớm thì muộn, sự đau khổ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần." Ông còn giải thích thêm là đa số các ông thay vì thổ lộ sự đau khổ của mình, họ thường đối phó với những đau đớn, buồn phiền do hậu quả của việc ly thân hay ly dị một cách im lặng, và từ đó, sức khỏe của họ bị ảnh hưởng. Nhiều người tránh không tiếp xúc với bạn bè, hay vui đầu vào công việc để tìm quên; những người khác đối phó với sự đau khổ bằng rượu và ma túy. Cũng có những người trở nên giận dữ, hung bạo, đập phá. Có khi họ đi tìm người tình cũ để trả thù, cũng có trường hợp họ tự hủy hoại thân thể mình. Nói đến những vụ tự tử liên quan đến vấn đề gia đình đổ vỡ, trong số các nạn nhân, nếu một thuộc phái nữ, thì có 12 người thuộc phái nam.

Thế nhưng cũng có những bằng chứng cho thấy, những người có thể bộc lộ tâm sự của mình sẽ dễ đối phó với hoàn cảnh hơn những người cố tình ôm kín nó trong lòng. Ngoài thân nhân và bạn bè của mình, các ông có thể đến bác sĩ gia đình, các nhân viên cố vấn tâm lý người Việt ở trung tâm y tế cộng đồng địa phương, các vị linh mục, mục sư, đại đức hoặc nhân viên xã hội người Việt. Các tổ chức chuyên môn giúp đỡ những người trong hoàn cảnh ly thân, ly dị gồm Trung Tâm Linh Hướng Giáo Hội Anh Giáo (Anglican Counselling Centre) điện thoại số (02) 9799 9311; Trung Tâm Hướng Dẫn Hôn Nhân và Gia Đình Unifam (Unifam Marriage-Family Counselling), điện thoại số (02) 9891 1628; Hội Gia Đình (Relationships Australia), điện thoại số (02) 9418 8800 hay 1800 801 578 (cho những người sống ở ngoại thành Sydney). Ngoài ra còn có Lifeline, đường dây thường trực (24 trên 24) hướng dẫn các vấn đề liên quan đến tình cảm và tâm lý, số 131 114.

Tuy nhiên đối với vấn đề này, mọi người trong chúng ta đều