

Hòa Minzy và bến đỗ an trú nơi chính mình

ISSN: 2734-9195 16:15 10/03/2026

Khi bên trong đủ đầy hơn, con người sẽ bớt đòi hỏi tình yêu phải lấp đầy tất cả. Lúc ấy, họ có thể yêu mà không lệ thuộc, gấn bó mà không chiếm hữu, đi cùng ai đó mà vẫn không đánh mất chính mình.

Từ câu chuyện tình yêu của **ca sĩ Hòa Minzy**, có thể nhìn thấy một bài học không chỉ dành cho người nổi tiếng, mà cho rất nhiều phụ nữ trong đời sống hiện đại: hạnh phúc bền chặt hơn khi mỗi người đều có sức mạnh nội tâm, không ai phụ thuộc cảm xúc vào ai.

Những ngày đầu tháng 3/2026, việc ca sĩ Hòa Minzy công khai mối quan hệ với bạn trai là quân nhân, đồng thời chia sẻ rằng nhà trai đã hỏi cưới, đã nhận được rất nhiều lời chúc phúc từ công chúng. Trước đó, chuyện tình của cô với cầu thủ bóng đá Công Phượng từng gây chú ý lớn, còn cuộc chia tay với doanh nhân Minh Hải năm 2022 cũng để lại nhiều tiếc nuối (**vnexpress.net**).

Có lẽ điều khiến nhiều người dõi theo không chỉ là chuyện “*ai đang yêu ai*”, mà là vì phía sau những chặng đường ấy, người ta nhìn thấy hình bóng của một người phụ nữ đang trưởng thành qua từng đổ vỡ, từng chọn lựa, từng lần đi qua mất mát để chạm đến một trạng thái tình cảm khác: bình yên hơn, sâu sắc hơn, và có phần vững chãi hơn.

Đó cũng là câu chuyện quen thuộc của nhiều người trong đời sống ngày nay.

Khi tuổi trẻ yêu bằng cảm xúc

Tuổi trẻ thường bước vào tình yêu bằng tất cả chân thành. Người ta tin rằng chỉ cần yêu đủ sâu, hy sinh đủ nhiều, giữ chặt đủ lâu thì sẽ giữ được một người. Trong những năm đầu bước ra công chúng, chuyện tình của Hòa Minzy với cầu thủ Công Phượng từng thu hút sự chú ý lớn, không chỉ vì danh tiếng của hai người mà còn vì sự bộc trực, nồng nhiệt và nhiều cảm xúc của một mối tình còn rất trẻ.

Thực ra, trong đời sống thường nhật, không ít phụ nữ cũng từng đi qua một quãng như thế. Yêu hết lòng, đặt trọn niềm tin, rồi âm thầm nghĩ rằng hạnh

phúc của mình nằm trong tay người kia. Khi mối quan hệ thay đổi, họ không chỉ buồn vì mất một người, mà còn có cảm giác như mất luôn cả điểm tựa tinh thần.

Dưới góc nhìn Phật học, khổ đau thường không chỉ đến từ hoàn cảnh, mà còn đến từ sự bám chấp. Ta bám vào cảm xúc đẹp, bám vào hình dung về một tương lai mong muốn, bám vào ý nghĩ rằng *“người này phải ở lại thì đời mình mới trọn vẹn”*. Nhưng đời sống vốn vô thường. Cảm xúc đổi thay, con người đổi thay, hoàn cảnh cũng đổi thay. Khi tâm chưa đủ vững, ta rất dễ lấy cái biến động làm nơi nương tựa, để rồi chao đảo theo nó.

Có những đổ vỡ không phải để kết thúc, mà để trưởng thành

Sau mối tình tuổi trẻ, Hòa Minzy bước vào một chặng khác của đời sống: lập gia đình, có con, xây dựng một mái ấm mà nhiều người từng nghĩ là bền đổ bình yên. Tuy nhiên, năm 2022, cô và Minh Hải xác nhận chia tay sau thời gian gần bó, cùng tiếp tục chăm sóc con trai.

Một cuộc chia tay khi đã đi qua yêu đương, gần bó và trách nhiệm gia đình chắc chắn không chỉ là chuyện *“hết yêu”* hay *“không hợp nhau”*. Đằng sau hai chữ *“không hợp”*, như cách công chúng thường nghe trong những thông báo ngắn gọn, có khi là cả một khoảng lặng rất sâu mà chỉ người trong cuộc mới hiểu hết.

Nhiều phụ nữ bước vào hôn nhân với mong muốn rất giản dị: có một gia đình yên ổn, có nơi đi về, có người cùng mình nuôi con lớn lên. Vì vậy, khi mái nhà không còn giữ được như mong muốn, nỗi đau thường lớn hơn rất nhiều so với một cuộc tình dang dở. Nó chạm tới cảm giác thất bại, hụt hẫng, có khi là tự trách mình.

Nhưng từ cái nhìn của đạo Phật, không phải mọi tan vỡ đều là dấu chấm hết. Có những điều khép lại để mở ra một nhận thức mới về chính mình. Có những mất mát giúp con người thôi sống bằng ảo tưởng, để bắt đầu sống bằng tỉnh thức.

Người trưởng thành không phải là người chưa từng đau khổ mà là người sau đau khổ vẫn có thể học cách nhìn lại mình bằng tâm bình thản hơn, bớt trách móc hơn, và hiểu rằng không phải mọi điều rời đi đều là bất hạnh. Có khi, đó là một cách đời sống buộc ta quay về xây lại nền móng bên trong chính mình.



Ca sĩ Hoà Minzy và Đại úy Thăng Văn Cường. Ảnh: internet

Hạnh phúc bền không đến từ việc nắm giữ, mà từ khả năng an trú

Những ngày gần đây, khi Hoà Minzy công khai bạn trai hiện tại là đại úy Thăng Văn Cường sau nhiều năm tìm hiểu, điều chạm đến công chúng không chỉ là một tin vui. Nhiều người chú ý đến chất liệu cảm xúc trong câu chuyện ấy: sự kiên nhẫn, sự giản dị, sự chờ đợi đủ lâu để một người từng đi qua đổ vỡ có thể mở lòng trở lại. Các thông tin công khai cho biết họ quen nhau từ năm 2022, phía gia đình nhà trai đã sang hỏi cưới trong năm 2024, và bé Bo cũng có sự gắn bó thân tình với anh.

Nếu nhìn câu chuyện của ca sĩ Hoà Minzy chỉ như một tin vui tình cảm, ta sẽ dễ dừng lại ở chi tiết *“cô ấy đã tìm được người phù hợp”*. Nhưng nếu nhìn sâu hơn dưới ánh sáng Phật học ứng dụng, điều đáng chú ý hơn lại nằm ở chính cách cô bước vào tình yêu lần thứ ba.

Đó không còn là một tình yêu quá vội vàng để chứng minh. Không còn là sự nồng nhiệt mang theo nhiều kỳ vọng. Cũng không còn là nỗ lực níu giữ một điều gì đó chỉ vì sợ cô đơn hay sợ dang dở.

Thay vào đó là một sự mở lòng chín chắn hơn. Trong đạo Phật, người biết an trú là người không để tâm mình bị cuốn trôi hoàn toàn bởi ngoại cảnh. Họ vẫn sống, vẫn thương, vẫn gắn bó, nhưng không đánh mất sự tỉnh táo trước cảm xúc. **An trú** không có nghĩa là khép kín hay lạnh lùng, mà là ở giữa thương yêu mà tâm vẫn có chỗ đứng vững.

Nhìn vào câu chuyện hiện tại của Hòa Minzy, công chúng cảm nhận rõ hơn một năng lượng như thế. Sau những đổ vỡ, cô không còn nói nhiều về một tình yêu dữ dội, mà nhấn mạnh nhiều hơn đến cảm giác bình yên, đến sự kiên nhẫn, sự thấu hiểu, và cảm giác được đồng hành một cách nhẹ nhàng. Chính điều đó cho thấy, lần yêu này có lẽ không còn xuất phát từ *“cần một người để hoàn thiện mình”*, mà từ một người đã đi qua nhiều sóng gió, đủ hiểu mình cần gì và không cần gì.

Đó là một biểu hiện rất gần với tinh thần Phật học.

Bởi khi nội tâm chưa an, con người thường yêu trong bất an: muốn được khẳng định, muốn được giữ chặt, muốn người kia phải lấp đầy khoảng trống trong mình.

Còn khi nội tâm đã lắng hơn, tình yêu sẽ bớt đi tính chiếm hữu, và tăng thêm khả năng đón nhận, lắng nghe, trân trọng.

Có thể nói, sự an trú nơi nội tâm của Hòa Minzy được thể hiện rõ nhất không phải ở chỗ cô nói lời yêu nồng nhiệt đến đâu, mà ở chỗ cô không còn để hạnh phúc của mình lệ thuộc hoàn toàn vào người khác. Cô bước vào mối quan hệ với sự tự chủ hơn về cảm xúc, bình tĩnh hơn trước quá khứ, và có lẽ cũng dịu dàng hơn với chính mình.

Trong Phật giáo, đó là dấu hiệu của một người đã bắt đầu biết quay về chăm sóc thân tâm. Khi đã biết quay về, người ta không còn yêu bằng tâm thế nắm bắt, mà yêu bằng tâm thế hiểu và thương. Không còn xem tình yêu là cứu cánh, mà xem đó là một nhân duyên đẹp để cùng nhau nuôi lớn đời sống.

Lần thứ ba yêu của Hòa Minzy, vì thế, không chỉ là chuyện *“gặp đúng người”*, mà còn là hình ảnh của một người phụ nữ sau nhiều biến động đã học được bài học quan trọng: bình yên không đến từ việc được ai đó yêu, mà đến từ việc lòng mình đã có chỗ để trở về.

Và khi một người phụ nữ đã có nơi nương tựa trong chính nội tâm mình, tình yêu đến sau đó thường không còn là cơn sóng lớn làm chao đảo cuộc đời, mà trở thành một dòng chảy êm, đủ ấm, đủ sâu, đủ lành để đi cùng nhau lâu dài.

Đó là một sự chuyển hóa rất quan trọng.

Nhiều câu chuyện trong đời sống hiện đại cho thấy một nghịch lý: có những phụ nữ rất giỏi, rất bản lĩnh trong công việc, nhưng lại dễ sụp đổ khi tình cảm đổ vỡ. Có người quản lý công việc lớn, gánh vác trách nhiệm nặng, nhưng chỉ một cuộc chia tay cũng đủ làm họ nghi ngờ chính giá trị bản thân.

Sở dĩ như vậy là vì không ít người đã vô thức đặt nền móng hạnh phúc ở bên ngoài mình hay nói cách khác là phụ thuộc cảm xúc.

Khi hạnh phúc đặt hoàn toàn nơi một người đàn ông, ta sẽ hoảng loạn khi người ấy thay đổi. Khi giá trị bản thân đặt hoàn toàn nơi sự nghiệp, ta sẽ chơi vơi khi công việc biến động. Khi niềm tin sống đặt hoàn toàn vào những gì có thể mất, ta sẽ sống trong lo âu kể cả lúc đang có.

Tinh thần phật pháp nhắc ta quay về xây dựng nội lực. Không phải để khép lòng, cũng không phải để sống một mình trong cô độc, mà để dù đi cùng ai, ta vẫn là một người độc lập có nội tâm vững vàng.

Một người phụ nữ có nội lực sẽ dần hiểu rằng: một người đồng hành không phải toàn bộ ý nghĩa tồn tại của mình; tiền bạc là phương tiện, không phải bảo chứng tuyệt đối của hạnh phúc; sự nghiệp là con đường cống hiến, không phải danh tính sau cùng; và tình yêu, nếu đẹp, sẽ là nơi hai người cùng trưởng thành lên, chứ không phải nơi một người đánh mất chính mình để níu giữ người kia.

Phật học ứng dụng: phụ nữ nên đầu tư vào điều gì?

Trong đời sống hôm nay, có lẽ điều cần nhất không chỉ là *“tìm đúng người”*, mà là trở thành một phiên bản vững vàng hơn của chính mình. Từ góc nhìn Phật học ứng dụng, sự đầu tư quan trọng nhất của người phụ nữ không nằm ở việc cố kiểm soát cảm xúc của người khác, mà ở việc nuôi dưỡng đời sống nội tâm của mình.

Trước hết là đầu tư vào chính kiến: hiểu rằng mọi mối quan hệ đều vận hành trong điều kiện vô thường. Hiểu điều đó không khiến ta bi quan, mà giúp ta tỉnh táo hơn, trân trọng hơn và bớt ảo tưởng hơn.

Tiếp đó là đầu tư vào năng lực chăm sóc cảm xúc. Người biết nhận diện nỗi buồn, cơn tủi thân, sự bất an của mình sẽ ít bị những cảm xúc ấy kéo đi. Họ không còn bắt người khác phải chịu trách nhiệm hoàn toàn cho những khoảng trống nội tâm của mình.

Rồi đầu tư vào trí tuệ và năng lực sống độc lập. Một người có khả năng làm việc, có hiểu biết, có tài chính tương đối ổn định sẽ không phải vì sợ hãi mà ở lại trong một mối quan hệ không còn lành mạnh.

Và quan trọng hơn cả là đầu tư vào sự quay về với chính mình. Đó có thể là vài phút tĩnh lặng mỗi ngày, là học nhìn lại thân tâm trước khi phản ứng, là nuôi dưỡng lòng từ bi với chính bản thân sau những thất vọng đời thường.

Khi bên trong đủ đầy hơn, con người sẽ bớt đòi hỏi tình yêu phải lấp đầy tất cả. Lúc ấy, họ có thể yêu mà không lệ thuộc, gần bó mà không chiếm hữu, đi cùng ai đó mà vẫn không đánh mất chính mình.

Và nếu câu chuyện của **Hòa Minzy** gợi cho đời sống hôm nay một điều tích cực, thì đó không chỉ là niềm vui khi một người phụ nữ tìm được sự đồng hành phù hợp, mà còn là lời nhắc nhẹ nhàng cho nhiều người: trước khi mong có một bến đỗ tốt, hãy học cách trở thành nơi nương tựa lành mạnh cho chính mình.

Bởi khi hiểu và thương được chính mình, người phụ nữ không còn bước vào tình yêu khi bên trong "*thiếu thốn*" về mặt cảm xúc. Họ bước vào bằng sự đủ đầy.

Và khi ấy, hạnh phúc đến không còn là điều phải gồng mình lên giữ chặt trong bất an mà là một đóa hoa nở từ nội tâm đã biết an trú.

Tác giả: **Tâm Liên**