

Câu chuyện của Nam / Nam's Story

“A man who shows up and isn’t afraid to be vulnerable. Who asks for help when he needs it. Who breaks harmful cycles instead of passing them on, and who can look at his family and know he’s built something safe, respectful, and full of care,” shares Nam when asked about What Kind of Man Do You Want to Be? Respect Victoria sat with Nam who reflects on how growing up around violence has made him determined to choose a different path for himself.

“Một người đàn ông luôn có mặt và không ngại thể hiện tính dễ bị tổn thương. Họ biết tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần. Họ phá vỡ thay vì trao truyền những vòng luẩn quẩn có hại, và khi nhìn lại gia đình của mình họ biết rằng họ đã xây dựng một mái ấm gia đình an toàn, tôn trọng và tràn đầy sự quan tâm,” Nam chia sẻ khi được hỏi về “Bạn muốn trở thành người đàn ông như thế nào?”. Respect Victoria đã có cuộc trò chuyện với Nam, anh đã phản ánh về việc lớn lên trong môi trường bạo lực và quyết tâm lựa chọn một con đường khác cho bản thân.

https://youtu.be/glpL2e9g_Ws



In Conversation with Nam

I'm Nam, 37, a neurodiverse software engineer with a background in

Cuộc trò chuyện với Nam

Tôi tên Nam, 37 tuổi, một kỹ sư phần mềm đa dạng thần kinh (neurodiverse) có nền

<p>pharmaceuticals and over a decade of experience in audio engineering and music production. I'm a lifelong learner who blends analytical thinking with creativity, have a deep love for cars, cooking and eating my way around Melbourne and the globe, and am happiest when travelling the world with my wife.</p> <p>After surviving a traumatic accident in my late teens, I've lived with an acquired brain injury that has had a profound and lasting impact on every aspect of my life; which has been filled with pivots, growth, and constant reinvention.</p>	<p>tăng trong lĩnh vực dược phẩm và hơn một thập kỷ kinh nghiệm trong lĩnh vực kỹ thuật âm thanh và sản xuất âm nhạc. Tôi là người luôn học hỏi, kết hợp tư duy phân tích với sự sáng tạo. Tôi cũng có niềm đam mê sâu sắc với ô tô, nấu ăn và khám phá ẩm thực khắp Melbourne và thế giới. Tôi hạnh phúc nhất khi được cùng vợ mình đi du lịch vòng quanh thế giới.</p> <p>Sau khi sống sót qua một tai nạn nghiêm trọng vào cuối tuổi thiếu niên, tôi đã sống chung với chấn thương não mắc phải, điều này đã ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của tôi một cách sâu sắc và lâu dài; và cuộc sống của tôi đầy những bước ngoặt, sự trưởng thành và tự đổi mới không ngừng.</p>
<p>Growing up, what did you think being a man meant?</p>	<p>Khi còn nhỏ, anh nghĩ thế nào là một người đàn ông?</p>
<p>Growing up without the internet, I learnt about masculinity from movies where men were protectors and providers for the family. For example, I still believe in chivalry, like opening doors, getting her chair, making sure she's safe from potential danger whilst walking. Even now, I still open doors for strangers, carry my wife's bag, always opening doors for her, even when she's still not used to it after so many years of me doing it... I try to be thoughtful in small ways. But I was also confronted by what I saw going on around me growing up in terms of what it meant to be a man, as what I saw on tv and in the movies conflicted with what I saw at home.</p>	<p>Lớn lên không có internet, tôi học về sự nam tính từ những bộ phim mà trong đó đàn ông là người che chở, bảo vệ, là trụ cột cho gia đình. Ví dụ, tôi vẫn tin vào sự ga lăng, như mở cửa, kéo ghế cho phụ nữ, và đảm bảo họ được an toàn tránh khỏi những hiểm nguy tiềm ẩn khi đi dạo. Cho đến bây giờ, tôi vẫn giữ thói quen mở cửa cho người lạ, xách túi cho vợ, và luôn mở cửa cho cô ấy, ngay cả khi tôi đã làm điều ấy sau bao nhiêu năm nhưng cô vẫn chưa quen... Tôi cố gắng quan tâm đến mọi người từ những điều nhỏ nhặt nhất. Nhưng tôi cũng phải đối mặt với những gì tôi nhìn thấy xung quanh mình khi lớn lên về ý nghĩa của việc trở thành một người đàn ông, vì những gì tôi thấy trên tivi và trong phim mâu thuẫn với những gì tôi thấy ở nhà.</p>

<p>What about at home?</p>	<p>Ở nhà thì sao?</p>
<p>There was a strong belief that the man was the head of the household, that he made the decisions and provided, especially financially. That idea came from religion, culture, and tradition. But often people forget the other part of that message, which is about loving your partner unconditionally, with respect, patience and care; in a way where you're both working as a team. That part is much harder to live out when there are cultural and societal norms dictating otherwise.</p> <p>What I witnessed at home at times was really confronting. Plates being thrown, screaming, physical violence. It's not something any child should experience, and it stays with you. I thought it was normal... You don't know any different until you see how other families live. Going to friends' houses and seeing calm conversations, respect, safety and an environment that was extremely nurturing – that was eye-opening.</p>	<p>Có một niềm tin mạnh mẽ rằng người đàn ông là trụ cột gia đình, là người đưa ra quyết định và chu cấp cho gia đình, đặc biệt là về mặt tài chính. Quan niệm đó xuất phát từ tôn giáo, văn hóa và truyền thống. Nhưng người ta thường quên mất phần còn lại của thông điệp, đó là yêu thương người bạn đời của mình vô điều kiện, tôn trọng, kiên nhẫn và quan tâm họ; làm thế nào để cả hai cùng nhau hợp tác như một đội. Điều đó khó thực hiện hơn nhiều khi có những chuẩn mực văn hóa và xã hội quy định ngược lại.</p> <p>Những gì tôi chứng kiến ở nhà đôi khi thực sự rất đáng sợ. Cảnh chén bát bị ném, tiếng la hét, bạo lực thể xác. Đó là điều mà không một đứa trẻ nào nên trải qua, và nó ám ảnh tôi mãi. Tôi từng nghĩ đó là chuyện bình thường... Mình sẽ không biết điều đó không bình thường cho đến khi nhìn thấy cách sống của các gia đình khác. Khi đến nhà bạn chơi và nhìn thấy mọi người trò chuyện một cách bình tĩnh, tôn trọng, an toàn và trong một môi trường vô cùng yêu thương, điều đó giúp tôi hiểu và có một góc nhìn mới.</p>
<p>How did those experiences shape you as a man?</p>	<p>Những trải nghiệm đó đã định hình anh với tư cách là một người đàn ông như thế nào?</p>
<p>They taught me exactly what I don't want to repeat. My dad did have good qualities. He worked hard, he provided. Whenever I needed something, he'd get it. That was his way of showing love. He's taught me to be disciplined and independent. But emotionally, he wasn't available, and till today, the way he shows love is very different. A very important life lesson dad has taught and stuck with me is to take in</p>	<p>Nó đã dạy tôi chính xác những điều tôi không muốn lặp lại. Ba tôi có những phẩm chất tốt. Ông làm việc chăm chỉ, chu cấp đầy đủ cho gia đình. Bất cứ khi nào tôi cần thứ gì, ông đều mua đáp ứng. Đó là cách ông thể hiện tình thương. Ông đã dạy tôi tính kỷ luật và sự tự lập. Nhưng về mặt tình cảm, ông không luôn sẵn sàng, và cho đến ngày nay, cách ông thể hiện tình thương vẫn rất khác. Một bài học cuộc sống rất</p>

<p>all the good qualities and characteristics of all those around you and not their flaws/mistakes. To choose differently.</p>	<p>quan trọng mà ba đã dạy và tôi luôn khắc sâu trong tâm trí là hãy đón nhận tất cả những phẩm chất và đặc điểm tốt đẹp của những người xung quanh mình, mà đừng chú ý đến khuyết điểm/lỗi lầm của họ. Hãy lựa chọn khác đi.</p>
<p>You also live with an acquired brain injury. How did that change your life?</p>	<p>Anh cũng đang sống chung với chấn thương não mắc phải. Điều đó đã thay đổi cuộc sống của anh như thế nào?</p>
<p>It changed everything. Before my injury, I had a photographic memory. I was a high-achieving student. After the injury, I had to relearn how to walk, talk, and think. I couldn't function independently. I had speech therapy, occupational therapy, and needed full-time care. It was extremely humbling and life-changing experience.</p> <p>Growing up, I thought asking for help was weakness. It felt somehow feminine, that you weren't capable. After my injury, I had no choice, I had to rely on the strong women in my life – my mum, sister, and aunties that were constantly there for me. Over time, I learnt that asking for help is actually a sign of strength, realising that you aren't able to do something and having humility to seek help and guidance from others which is often quite difficult for most men.</p>	<p>Tai nạn đó đã thay đổi mọi thứ. Trước khi bị thương, tôi có trí nhớ siêu phàm. Tôi là một học sinh giỏi. Sau khi bị thương, tôi phải học lại cách đi, nói và suy nghĩ. Tôi không thể tự sinh hoạt được. Tôi phải tham gia ngôn ngữ trị liệu, chức năng trị liệu và cần được chăm sóc toàn thời gian. Đó là một trải nghiệm vô cùng khó khăn và thay đổi cuộc đời tôi.</p> <p>Khi còn nhỏ, tôi nghĩ việc nhờ vả người khác là yếu đuối. Nó có vẻ nữ tính, thể hiện mình bất lực. Sau chấn thương, tôi không còn lựa chọn nào khác, tôi phải dựa vào những người phụ nữ mạnh mẽ trong cuộc đời mình là mẹ, chị gái và các dì; những người luôn ở bên cạnh để giúp tôi. Theo thời gian, tôi nhận ra rằng việc nhờ vả người khác thực chất là dấu hiệu của tính mạnh mẽ, là việc nhận thức rằng mình không thể tự làm được điều gì đó và mình cần khiêm nhường để nhờ người khác giúp đỡ và hướng dẫn mình, điều mà với hầu hết đàn ông thường không dễ dàng.</p>
<p>How has your idea of success changed over time?</p>	<p>Quan niệm về thành công của anh đã thay đổi như thế nào theo thời gian?</p>
<p>Growing up, I thought success was earning the big bucks, having a fancy car, nice house, going on tropical vacations and living the life. Now, I see success differently. It's about living your best life</p>	<p>Khi còn nhỏ, tôi nghĩ thành công là kiếm được nhiều tiền, ở nhà đẹp, lái xe sang, đi nghỉ mát ở vùng nhiệt đới và tận hưởng cuộc sống. Giờ đây, tôi có nhìn nhận khác về thành công. Thành công là sống cuộc</p>

<p>with your partner. It's about building a meaningful life, and having a positive impact on those around you. I want to be remembered as loving, caring, and helpful.</p> <p>It was difficult when I lost my job, but not working meant that I could support my wife in other ways. She has a demanding job, so I do most of the cooking and groceries. Making sure she's eating well. Typically, it's the wife's role to be a stay-at-home mum, doing the housework, i.e. cooking and cleaning. But there shouldn't be any shame in men being present and staying home to care for the kids, looking after the baby, or doing the housework. It shouldn't hurt their pride because at the end of the day, you're in it together, you're a team.</p>	<p>sống tốt đẹp nhất cùng người bạn đời của mình, là xây dựng một cuộc sống ý nghĩa và tạo ra tác động tích cực đến những người xung quanh mình. Tôi muốn được mọi người nhớ đến như là một người biết yêu thương, quan tâm và luôn sẵn sàng giúp đỡ người khác.</p> <p>Thật khó khăn khi tôi mất việc, nhưng vì không đi làm tôi đã có thể hỗ trợ vợ mình theo những cách khác. Công việc của vợ tôi rất bận rộn, vì vậy tôi đảm nhận hầu hết công việc nấu nướng và đi chợ, lo cho cô ấy ăn uống đầy đủ. Thông thường, vai trò của người vợ là ở nhà, làm công việc nội trợ, tức là nấu nướng và dọn dẹp nhà cửa. Nhưng nếu đàn ông là người ở nhà chăm sóc con cái, trông nom em bé hoặc làm việc nhà thì cũng không có gì là xấu hổ cả. Không nên để nó chạm lòng tự ái của mình bởi vì cuối cùng, cả hai cùng nhau gánh vác trách nhiệm, cả hai là một đội.</p>
<p>You and your wife are thinking about having children. What kind of father do you want to be?</p>	<p>Anh và vợ đang dự định có con. Anh muốn trở thành người cha như thế nào?</p>
<p>We want to be nurturing parents. To raise our children in a loving and safe environment, a safe space where everyone can be themselves. I want to be present and enjoy all the milestones. Quality time is very important to me. We want our children to know what a healthy, loving relationship looks like. I don't want to repeat what I saw growing up.</p> <p>(Since our last conversation, my wife and I are actually expecting our first child which we're incredibly excited about!)</p>	<p>Chúng tôi muốn trở thành những bậc cha mẹ yêu thương chăm sóc con. Nuôi dạy con cái trong một môi trường yêu thương và an toàn, một không gian an toàn nơi mọi người có thể là chính mình. Tôi muốn có mặt và tận hưởng tất cả những cột mốc quan trọng trong cuộc đời con. Thời gian chất lượng rất quan trọng đối với tôi. Chúng tôi muốn con cái mình biết thế nào là một mối quan hệ lành mạnh và yêu thương. Tôi không muốn lặp lại những gì mình đã chứng kiến khi lớn lên.</p> <p>(Kể từ lần trò chuyện trước, vợ tôi đang mang thai và chúng tôi sắp có đứa con đầu lòng, điều mà chúng tôi vô cùng háo hức!)</p>

<p>What kind of man do you want to be?</p>	<p>Bạn muốn trở thành người đàn ông như thế nào?</p>
<p>A man who shows up. Who asks for help when he needs it. Who breaks harmful cycles instead of passing them on, and can look at his family and know he's built something safe, respectful, and full of care.</p> <p>It's important to have open communication and be vulnerable with your partner. It's very difficult to have a healthy relationship without that.</p>	<p>Một người đàn ông luôn có mặt. Họ biết tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần. Họ phá vỡ thay vì trao truyền những vòng luẩn quẩn có hại, và khi nhìn lại gia đình của mình họ biết rằng họ đã xây dựng một mái ấm gia đình an toàn, tôn trọng và tràn đầy sự quan tâm.</p> <p>Điều quan trọng là trò chuyện cởi mở và thể hiện sự dễ bị tổn thương với người bạn đời. Không làm những điều này sẽ khiến việc có một mối quan hệ lành mạnh rất khó khăn.</p>

<p>More stories in Vietnamese</p>	<p>Các câu chuyện khác bằng tiếng Việt</p>
<p>Andy Respect Victoria sat with Andy who reflects on accountability, supporting his wife's career and running their household to keep a balanced family life.</p>	<p>Andy Respect Victoria đã có cuộc trò chuyện với Andy, và anh đã chia sẻ về trách nhiệm, việc hỗ trợ sự nghiệp của vợ và quán xuyến việc nhà để tiếp tục có một cuộc sống gia đình cân bằng.</p>
<p>Michael Respect Victoria sat with Micheal who reflects on the pressures that children of refugees' experience, the importance of community connection and working with his partner to build a life on their terms.</p>	<p>Michael Respect Victoria đã có cuộc trò chuyện với Michael, và anh suy ngẫm về những áp lực mà con cái của người tị nạn phải trải qua, tầm quan trọng của sự kết nối cộng đồng và việc cùng người bạn đời xây dựng cuộc sống theo cách riêng của họ.</p>

<p>Conversations in other languages</p>	<p>Các cuộc trò chuyện bằng ngôn ngữ khác</p>
<p>We asked men from communities across Victoria about masculinity</p>	<p>Chúng tôi đã hỏi những người đàn ông từ các cộng đồng khắp Victoria về nam tính</p>
<p>See all conversations</p>	<p>Hãy xem hết cuộc trò chuyện của họ</p>

