

Nguyễn Hà Anh

10

nguyên tắc



chọn đối tượng kết hôn phù hợp

Tìm thấy tình yêu trong cuộc đời



Nhà xuất bản Văn hóa - Thông tin

<http://tielun.hopto.org>

10

NGUYÊN TẮC CHỌN ĐỐI TƯỢNG KẾT HÔN PHÙ HỢP

TÌM THẤY TÌNH YÊU TRONG CUỘC ĐỜI

NGUYỄN HÀ ANH

(Tuyển dịch)

10 NGUYÊN TẮC CHỌN ĐỐI TƯỢNG KẾT HÔN PHÙ HỢP



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Thay lời nói đầu

Những người mà tôi biết đều khao khát tình yêu. Và một cách hiển nhiên để có được nó là thông qua hôn nhân. Trên thực tế, hơn 90% người dân trên toàn nước Mỹ sẽ lập gia đình ít nhất một lần trong đời.

Một cuộc trưng cầu dân ý của tờ Thời báo Los Angeles tiến hành gần đây đã thu thập ý kiến của hơn 2.000 người Mỹ trưởng thành. Câu trả lời phổ biến nhất đối với câu hỏi "mục tiêu chủ yếu trong cuộc sống là gì?" là "có một cuộc sống gia đình hạnh phúc". Kết hôn có thể mang lại hạnh phúc bất ngờ nhưng cũng tiềm ẩn nguy cơ thất bại cao. Khi hai người yêu nhau và quyết định dành phần còn lại của cuộc đời bên nhau, họ có thể tạo ra niềm vui sướng tốt cùng cho bản thân và con cái của họ hoặc hạnh phúc khó mà diễn tả bằng lời cho những người có liên quan.

Hãy nghe hai câu chuyện có thật về tình yêu và hôn nhân mà kết quả lại rất khác nhau:

CÂU CHUYỆN CỦA JERRICA

"Tôi cưới một người đàn ông hoàn toàn hài lòng về bản thân và rất vui sướng khi khám phá ra tôi. Tôi bị John cuốn hút bởi cuộc sống của anh đầy đủ, anh làm việc chăm chỉ và vui tính và anh ấy yêu tôi vì chính bản thân tôi. Ngay từ lúc mới cưới, bố tôi đã nói: "Bố chưa bao giờ thấy con vui đến như vậy". Em trai tôi nhận xét: "Đây đúng là người chị sôi nổi nhất mà em biết". Câu trả lời rất đơn giản: Lần đầu tiên trong đời tôi cảm thấy được yêu một cách vô điều kiện và không hề phải e dè. John và tôi có nhiều điểm giống nhau, nhưng những sự khác biệt làm cuộc sống thêm phần thú vị hơn là bị đe dọa. Sự cam kết của chúng tôi, trước hết là sẽ gắn bó bên nhau và tin tưởng rằng mối quan hệ bền chặt sẽ giúp chúng tôi đối mặt với những thử thách khó tránh khỏi trong những hoàn cảnh gia đình và công việc đầy áp lực".

CÂU CHUYỆN CỦA BARBARA

"Gary là người luôn ăn mặc chỉnh tề và bảnh bao, quả quyết và tự tin, đã bốn ba nhiều nơi và rất tinh tế. Anh tỏ vẻ giàu có và biết mình phải làm gì. Dường như anh là tất cả những gì mà tôi nghĩ là mình không có. Tôi theo đuổi và cuối cùng kết hôn với người đàn ông duy nhất mà tôi hẹn hò. Chẳng bao lâu sau thì anh đã kiểm soát cuộc sống của tôi, đòi hỏi tôi phải chấp nhận thế giới quan của mình

- về tôn giáo, thành kiến và sở thích, có tranh luận về việc tôi cần có sở thích về thức ăn, chuyện cười hay ý kiến cũng chẳng lợi gì. Chỉ có một cách sống duy nhất mới chấp nhận được, cách sống của anh ấy. Cuối cùng thì tôi không còn tin tưởng anh ta nữa - sau chuyện ngoại tình bị vỡ lở, bị thất nghiệp triền miên, việc làm ăn phi đạo đức và hành vi hoàn toàn trái pháp luật. Cuộc sống trở thành những trận cãi vã và xung đột liên tiếp. Thậm chí lúc đó nếu anh ta đưa ra một sự đáp lại đầy hi vọng đối với lời cầu xin của tôi để mối quan hệ có ý nghĩa hơn, tôi đã có thể ở lại.



CHỌN BẠN ĐỜI: KHÓ KHĂN LỚN NHẤT CỦA ĐỜI NGƯỜI

Trong hơn 30 năm tôi đã làm việc với những người như Jessua và Barbara - những người đã đấu tranh để giữ cuộc hôn nhân hạnh phúc. Tôi đã gặp nhiều cặp vợ chồng đủ mọi thể loại và dần dần tôi phát triển một loạt những kết luận toàn diện về điều gì quyết định hạnh phúc trong hôn nhân.

Kết luận đầu tiên trong danh sách của tôi như sau: Sự lựa chọn người để kết hôn có ý nghĩa quyết định hơn mọi thứ khác cộng lại mà bạn sẽ làm để tạo dựng hôn nhân hạnh phúc. Nếu lựa chọn sáng suốt, cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều và chắc chắn là được thỏa mãn hơn. Nhưng nếu phạm phải sai lầm nghiêm trọng, hôn nhân có thể đổ vỡ, gây cho bạn và cả con cái của bạn nỗi đau không kể xiết. Hầu hết những cuộc hôn nhân tan vỡ tôi biết đều gặp trục trặc ngay từ ngày mới bắt đầu. Cả hai bên đều chọn sai người để cưới.



LIỆU CÓ KỸ NĂNG NÀO LIÊN QUAN ĐẾN LỰA CHỌN BẠN ĐỜI

Tại sao có nhiều người chọn người đồng hành suốt cả cuộc đời lại kém vậy? Bởi vì họ hầu như không được hướng dẫn tí gì về cách làm điều đó cho đúng cả. Và làm sao bạn có thể đưa ra sự lựa chọn sáng suốt khi bạn được rèn luyện quá ít?

Nhiều sự hướng dẫn đã có trước thì quá ư nông cạn và cuối cùng lại có hại. Ví dụ như, cuốn sách ăn khách của Margaret Kent vào năm 1987: Các cách để lấy chồng như ý. "Cuốn sách này nghiên cứu kỹ thuật lôi kéo. Bạn sẽ biết cách lôi kéo người khác và cách để ngăn họ không lôi kéo bạn". Kent đã chỉ cho phụ nữ 20 nơi để tìm kiếm một người đàn ông, "những sự phê phán có thể làm anh ta yêu bạn" và cách để phát triển sự "quyến rũ" của riêng họ. Bà cho rằng quyển sách của mình sẽ "chỉ dẫn cho bạn để thay đổi - kể cả ngoại hình, quá khứ và tuổi tác của bạn!"

Xã hội của chúng ta - cụ thể hơn là tivi và công nghệ phim ảnh dạy người ta tin gần như tuyệt đối vào "bản năng tự nhiên" khi chọn bạn đời. Nhưng những cảm xúc lãng mạn, những rung cảm có vẻ như đáng tin cậy hầu như không mang lại gì khi phải đưa ra quyết định khôn

ngoan về một bạn đời tương lai. Thực tế thì, họ thường xuyên đi theo hướng này. Chúng làm bạn lờ đi các nhân tố chủ chốt bạn rất cần phải xem xét.

Nhưng đây lại là tin vui: Việc chọn chính xác người bạn đời là một kỹ năng bạn có thể phát triển.

Chủ đề trọng tâm của cuốn sách này là bạn có thể đưa ra quyết định khôn ngoan về người bạn kết hôn. Một cuộc hôn nhân tuyệt vời chỉ có thể hiện diện khi bạn chọn một người bạn đời tuyệt vời và sự lựa chọn này gần như không bao giờ có được do may mắn hay sự lười biếng. Đây là phần thưởng đối với những ai làm theo những nguyên tắc đã được trình bày cẩn thận. Những người tán đồng những nguyên tắc này có thể không phải lúc nào cũng ý thức là mình đang thực hiện chúng. Nhưng nếu cuối cùng họ tìm được người mà họ yêu và sống hạnh phúc đến trọn đời, tôi đảm bảo rằng các quan niệm trong cuốn sách này đóng vai trò quyết định. Nếu bạn học những nguyên tắc này ngay từ đầu và học cách luyện tập chăm chỉ, bạn có thể tăng đáng kể khả năng có được cuộc hôn nhân tuyệt vời. Nhưng nếu bạn trông đợi vào may mắn và cơ hội - hay sự say mê và lãng mạn - có nhiều hơn 50% khả năng rằng hôn nhân của bạn sẽ trở nên đáng thất vọng, nếu không muốn nói là đau đớn đến mức nhức nhối.



TÌNH YÊU CÓ THỂ TRỞ NÊN CAY ĐẮNG

Ở Mỹ, mỗi năm có hơn 200.000 cuộc hôn nhân kết thúc trước lễ kỷ niệm đám cưới bạc của các cặp vợ chồng. Hãy thử tưởng tượng nỗi đau tổng hợp của 400.000 con người này.

Mặc dù những cuộc chia tay luôn vô cùng đau đớn nhưng nếu đôi vợ chồng chưa có con thì ly dị cũng mang lại ít hậu quả nặng nề nhất. Chỉ khi có sự liên quan của con cái thì nỗi bất hạnh sẽ nhân đôi.

Trong cuốn sách viết năm 1991: Khi cột trụ gia đình đổ vỡ của mình, Syliva Ann Hewlett khai thác một loạt những hậu quả sau khi các gia đình Mỹ tan vỡ. Bà chỉ ra rằng tỷ lệ ly dị và sinh con ngoài giá thú là ngoài tầm kiểm soát theo ước tính, một đứa trẻ da trắng ra đời vào đầu năm 1980 sẽ chỉ có 30% cơ hội sống đến tuổi 17 với bố mẹ để ở nhà, còn một đứa trẻ da đen chỉ có 6% cơ hội.

Chúng ta không thể không nhận thấy rằng những sự lộn xộn trong cái đơn vị xã hội cơ bản này phải chịu trách nhiệm cho hầu hết những nỗi thống khổ của con người phải chịu đựng ngày hôm nay. Khi biện pháp nuôi dưỡng đã đến mức đáng cay thì tất cả những thói quen

xử sự điên cuồng, từ các băng nhóm và thuốc phiện tới sự sụp đổ về tinh thần và tự tử đều có thể xảy ra.



HÔN NHÂN CÓ THỂ RẤT TUYỆT

Tuy nhiên, đây là tin vui. Hôn nhân có thể thật tuyệt vời!

Không gì trong cuộc sống có thể đánh đổi niềm hạnh phúc của một người đàn ông và đàn bà đang yêu và một gia đình được dựng xây trên nền tảng sự thủy chung của bố mẹ. Cũng vô cùng thú vị khi được chia ngọt sẻ bùi với một người mà bạn bị lôi cuốn hơn bất kỳ ai trên thế giới này. Đây là cảm giác về sự tồn tại trong sự gắn bó với một người thích những thứ bạn thích, nghĩ cách nghĩ của bạn, làm việc chăm chỉ để vun đắp gia đình giống như bạn và hơn hết là người yêu bạn chân thành đóng góp vào sự trưởng thành và lòng tự trọng của bạn. Khi bạn tìm được một người như vậy, ước mơ được hưởng hạnh phúc đích thực và sự thỏa mãn hoàn toàn rất dễ đạt được.

Nhưng mọi thứ chỉ bắt đầu từ bạn và công sức bỏ ra để có sự lựa chọn khôn ngoan. Dù các con số thống kê về hôn nhân có ám đạm đến đâu, thì sự lựa chọn của bạn có thể khôn ngoan và khéo léo hơn là của bố mẹ

hay ông bà bạn. 10 nguyên tắc trong cuốn sách này là sự chất lọc của những nghiên cứu khoa học gần đây, nhất là những lời giáo huấn cổ xưa nhất còn tồn tại. Nếu bạn thực hiện tuần tự, bạn sẽ có khả năng nhiều hơn để đưa ra một quyết định sáng suốt về việc sẽ lấy ai và tiến tới một quan hệ lâu dài và hoàn toàn được thỏa mãn.



CHÚNG TA CẦN MỘT CUỘC CÁCH MẠNG

Những gì chúng ta cần là một cuộc cách mạng - một sự thay đổi hoàn toàn trong các bước lựa chọn bạn đời. Đây chính là nội dung của cuốn sách này!

Tôi thực sự tin rằng chúng ta có thể cải thiện đáng kể lĩnh vực quan trọng này trong cả cuộc đời. Con người ở khắp mọi nơi có thể được giúp đỡ để tìm ra một người để yêu mang lại cho họ một cuộc đời có ý nghĩa. Điều đó cần nhiều công sức và nhẫn nại. Nó đòi hỏi sự hướng dẫn và rèn luyện. Nhưng hơn hết, nó có ý nghĩa cho cả cuộc đời. Điều đó cũng đáng để bạn bỏ nhiều thời gian và nỗ lực cho nó.

Cho nên bạn hãy bắt đầu cuộc cách mạng đó. Sẽ không còn những cuộc hôn nhân lần thứ hai. Những cuộc hôn nhân hoàn hảo phải là mục tiêu của chúng ta.

NGUYÊN TẮC 1

HA Y LOA~I BO 7 NGUYE'N NHA'N PHO~ BIE'N
NHA`T CU A VIE~C L ~A CHO~N SAI BA~N I

Sau khi đi nghỉ cuối tuần ở San Diego, tôi và một số đồng nghiệp quay trở lại Los Angeles trên đường cao tốc 1 - 5. Cách một vài dặm về phía Nam của San Diego, có một điểm kiểm tra nơi bộ phận phụ trách việc nhập cư và quá trình tự nhiên hóa của Mỹ, cố gắng tìm ra những chiếc xe giấu những dân nhập cư bất hợp pháp và đưa họ vượt biên từ Mehico sang Mỹ.

Những biển báo dọc đường hướng dẫn các lái xe đi đúng làn đường của mình và giảm tốc độ. Hàng nghìn ô tô thực hiện đúng theo và giao thông bị nghẽn lại nhiều dặm. Khi cuối cùng cũng đến được điểm kiểm tra, có một nhân viên mặc đồng phục ở mỗi làn đường, quan sát kỹ từng chiếc xe. Anh ta cho hầu hết các xe đi qua, chỉ thỉnh thoảng mới dừng một chiếc để kiểm tra. Một khi đã qua điểm đó, các lái xe sẽ tăng tốc độ trên xa lộ.

Khi chúng tôi đến chỗ người nhân viên, anh ta nhìn qua chúng tôi và cho chúng tôi đi. Khi chúng tôi đi tiếp đến Los Angeles, chúng tôi nghĩ về người sĩ quan: "Anh ta tìm cái gì nhỉ? Đây là căn cứ để anh ta có thể tin tưởng? Cái gì làm anh ta nghi ngờ? Làm sao mà anh ta có thể biết được nhanh chóng liệu có vấn đề gì không?" Bạn có thể tượng tượng ra các lý thuyết mà một loạt các nhà tâm lý nghĩ ra!

Sau đó tôi nhận ra rằng văn phòng của tôi cũng thuộc loại giống như điểm kiểm tra trên xa lộ. Mỗi cặp vợ chồng trẻ - những cuộc hôn nhân đang dự định diễn ra và đôi khi tôi "nín kéo họ lại" và xem xét kỹ hơn nếu tôi cảm nhận mối quan hệ này đang gặp nguy hiểm thực sự.

Chắc chắn là đôi khi tôi cũng nhầm - Cách đây 4 năm, tôi hẹn gặp một đôi bạn 7 lần trước hôn nhân. Tôi cảm thấy chắc chắn rằng họ hoàn toàn phù hợp với nhau. Một năm sau họ ly thân và bây giờ đã ly dị. Nhưng ít khi tôi nhầm như vậy. Sau nhiều năm trời thử nghiệm với các cặp vợ chồng và theo dõi họ sau đám cưới. Tôi đảm bảo rằng tỷ lệ chính xác là rất cao.

Cho nên tôi hỏi mình tìm kiếm cái gì khi đã có những dấu hiệu rạn nứt. Tôi luôn biết rằng sức mạnh của mối quan hệ rõ ràng hơn nhiều so với dấu hiệu của sự tan vỡ tiềm ẩn. Những căn cứ trên thường khó

thấy như một vết u trên cơ thể. Chúng lẫn trốn và chuyển động làm việc kiểm tra trở nên khó khăn.

Với các cặp vợ chồng, chính là tình yêu đã che dấu những khiếm khuyết có thể hủy hoại cuộc hôn nhân theo cách giống như khối u hủy hoại cơ thể. Khi những tế bào mang mầm bệnh xâm chiếm cơ thể của người trẻ tuổi khỏe mạnh, sôi nổi, làm sao mà bạn có thể nghi ngờ một căn bệnh đang bắt đầu được? Và khi hai bạn trẻ tiến vào căn phòng của tôi, đầy tình tứ và hứng khởi, làm sao mà tôi biết được mối quan hệ này sẽ phải trải qua nhiều vấn đề trầm trọng?

Các nhà nghiên cứu đã biết cách dự đoán những vấn đề này một cách rất có hiệu quả. Một cuộc điều tra gần đây đã chỉ ra rằng tỷ lệ dự đoán sự thất bại và thành công của một cuộc hôn nhân trước khi diễn ra lễ cưới có thể chính xác đến 81%. Từ nghiên cứu này và dựa trên 30 năm kinh nghiệm của tôi, tôi đã tìm ra bảy yếu tố dẫn đến sự lựa chọn người bạn đời sai lầm.

1. Quyết định kết hôn quá nhanh.

Nếu có một thứ thu hút sự chú ý của tôi thì đó là hai người bảo với tôi rằng họ mới quen biết nhau trong vài tháng và bây giờ sẵn sàng gắn bó với nhau trong suốt cuộc đời còn lại. Tôi muốn nói rằng: "Cái gì cơ? Các bạn có hiểu nửa quãng đời còn lại là gì không? Có

nghĩa là hàng nghìn bữa ăn sáng cùng nhau, trải qua các kiểu khủng hoảng tài chính cùng nhau, chịu đựng ốm đau và suy sụp, đối mặt với sự thất vọng nặng nề cùng nhau, có thể thậm chí nhìn thấy nhau già yếu và mất khả năng kiểm soát sinh lý. Và bạn nghĩ rằng bạn sẵn sàng ra một quyết định như vậy chỉ sau một vài ngày hay vài tuần hoặc vài tháng quen biết ư?"

Tất nhiên, tôi hoàn toàn có thể giữ cảm xúc mãnh liệt cho bản thân nhưng họ hiểu ý của tôi. Khi một đôi sẵn sàng quyết định cái gì hệ trọng như chuyện hôn nhân, tôi đoán quyết định của họ là do bốc đồng và ít thực tế. Nó cho tôi thấy nghĩa vụ kết hôn đã quá bị coi nhẹ, và rằng sự chín muồi cần thiết để vun vén cho cuộc hôn nhân năm này qua năm khác chưa được phát triển.

Tôi đã đọc hàng nghìn quyển sách về việc lựa chọn bạn đời, hầu hết là các nghiên cứu mặt này hay mặt khác, và tôi đã làm việc với hàng trăm cặp chuẩn bị kết hôn. Tôi đã phỏng vấn thậm chí cả người đã kết hôn và đang gặp vấn đề. Tôi hoàn toàn tin tưởng rằng khi đưa ra quyết định kết hôn quá nhanh, nó đặt mối quan hệ trong mối nguy hiểm rất lớn.

Cách đây vài năm, một nghiên cứu kinh nghiệm do các chuyên gia ở trường Đại học Công lập Kansas tiến hành được xuất bản đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc dành nhiều thời gian bên nhau trước đám cưới. Theo

kinh nghiệm của 51 bà vợ tuổi trung niên thì "có sự ràng buộc chặt chẽ trong khoảng thời gian hò hẹn với người chồng hiện tại và sự thỏa mãn hôn nhân hiện thời". Những nhà nghiên cứu này nhấn mạnh rằng hôn nhân chỉ sau một khoảng thời gian tương đối ngắn đôi khi cũng có kết quả khả quan, nhưng khoảng thời gian dài hạn mang lại nhiều kinh nghiệm hơn trong những mặt dễ nảy sinh rắc rối. Nghiên cứu này cho thấy "những đôi hẹn hò trong hơn hai năm đạt mức thỏa mãn rất cao, trong khi những đôi hẹn hò trong khoảng thời gian ngắn hơn thì biến động từ mức rất cao xuống mức rất thấp". Do vậy, nguy cơ thất bại trong hôn nhân sẽ được giảm đáng kể bởi khoảng thời gian tìm hiểu lâu hơn.

Tôi cảm thấy băn khoăn về những đám cưới lần hai nóng vội - thậm chí có khi còn lo lắng hơn đến khả năng về một hậu quả bị phụ bạc là rất lớn.

Tôi biết một số người trong đám cưới lần thứ hai, và nếu những "cơ hội thứ hai" này diễn ra tốt đẹp, thường là những người liên quan biết sử dụng thời gian. Một nhà lãnh đạo cộng đồng viết rằng: "Đám cưới lần hai rút ra được nhiều từ những bài học đám cưới đầu tiên của tôi. Điều khôn ngoan nhất tôi đã làm là bốn năm để tái giá cho nên có thể chấp nhận phần trách nhiệm trong những sai lầm trong đám cưới đầu tiên".

Không chỉ có những người đã ly dị hay những quả phụ

mới muốn kết hôn. Việc mất đi một mối quan hệ hẹn hò tốt đẹp hay việc đính hôn có thể khuyến khích một người tìm kiếm người thay thế. Đôi khi nó còn liên quan đến những cảm xúc vì bị từ chối, lòng tự trọng bị hạ thấp hay sự cô đơn. Và đôi khi, mọi người nhanh chóng tìm đến cuộc hôn nhân mới để rút ngắn thời gian đau khổ. Đây là trường hợp xảy ra đối với người bạn gần đây đã viết thư cho tôi:

Quá trình chọn lựa vợ của tôi rất phức tạp khó mà diễn tả chỉ bằng vài lời. Khi gặp Patti tôi 24 tuổi. Tôi đang đau khổ vì cái chết của bạn gái sau một tai nạn ô tô chỉ một tháng trước. Tôi không nhận ra rằng tôi đang trốn tránh sự thương tiếc và nỗi đau cho những mất mát của mình. Tôi cảm thấy Chúa đã chỉ đường cho cuộc đời tôi và tôi nên hài lòng với nó. Tôi hẹn hò với Patti một lần trước khi rời Chicago đến sống ở Boston. Tôi nghĩ cô ấy là người tôi cần và tôi liên lạc với cô ấy một cách bốc đồng chỉ 6 tháng sau khi gặp cô ấy. Tôi hầu như không suy nghĩ về việc liệu nó có phải là sự lựa chọn đúng đắn không. Tôi cho rằng chúng tôi sẽ thực hiện tốt nó. Tôi cố gắng để tự mình tin tưởng rằng tôi không kết hôn mà lại là người bị phụ tình.

Cuộc hôn nhân này có thể không bao giờ có cơ hội. Nó không tan vỡ một cách bất ngờ mà là không thể tránh khỏi. Người bạn này đã rút bài học xương máu về việc kết hôn nóng vội.

Thực tế thì việc lựa chọn người bạn đời còn khó khăn hơn nhiều so với các bộ phim thường thể hiện. Khả năng kết hôn phải được xem xét từ nhiều góc độ, phân tích và các thời điểm tốt hay xấu, đánh giá sự bền lâu cũng như sự yêu thích ban đầu. Tôi không muốn mơ mộng, nhưng tôi tin rằng khi mọi người dành hai hoặc ba năm để xem xét kĩ tình trạng mối quan hệ của họ, họ có khả năng nhiều hơn để đưa ra quyết định chính xác và khôn ngoan.

Để đưa ra quyết định dứt khoát thay đổi được cuộc đời, bạn cần phải kiên nhẫn và kỹ càng trong khi thu thập tài liệu cần thiết. Hãy biết sử dụng thời gian. Việc bắt đầu một mối quan hệ dễ hơn rất nhiều so với hàng năm trời bế tắc trong mối quan hệ đầy đau khổ, không trọn vẹn.

2. Quyết định kết hôn quá trong khi còn quá trẻ.

Gần đây khi hai học sinh tốt nghiệp cấp ba đến thăm tôi và tuyên bố dự định kết hôn, trong óc tôi chợt lóe lên từ "nguy hiểm" tôi biết tỷ lệ ly dị đối với những cặp vợ chồng dưới 20 tuổi cao đến khó tin. Những nhà khoa học xã hội đã kết luận rằng những người kết hôn sớm hiếm khi chuẩn bị cho những vai trò trong gia đình.

Kết quả là, tỷ lệ ly dị đối với những người 21 và 22 tuổi cao gấp 2 lần đối với những người 24 và 25 tuổi.

Khi con gái của tôi, Lorrie 16 tuổi và mong sẽ tới UCLA tôi thường đến phòng con bé vào buổi tối để nói chuyện. Một buổi tối, tôi giảng giải cho con bé về "sự cần thiết tuyệt đối" của việc chờ kết hôn cho đến khi đủ tuổi để thực sự hiểu chính mình và hiểu những gì cần ở một người chồng. Tôi nói: "Lorrie, bố muốn con chờ đến khi 24 tuổi mới kết hôn". Có một chút ngập ngừng, và rồi nó nói với giọng nhỏ nhẹ và bình tĩnh: "Thưa bố, vâng ạ".

Tôi chắc chắn nó chưa đủ lớn khôn để hiểu điều nó vừa hứa, cho nên tôi tiến thêm một chút nữa và diễn giải cho nó với một vài lý lẽ đưa ra để thuyết phục nó về những hậu quả của việc kết hôn sớm. Tôi cam đoan: "Nhưng mà Lorrie này. Bố biết điều gì sẽ xảy ra. Con sẽ đến UCLA và tất cả các chàng trai ở đó sẽ yêu con. Họ sẽ muốn cưới con ngay lập tức và họ sẽ gây áp lực để con phải cưới - dù con bao nhiêu tuổi". Con bé lại suy nghĩ, nhìn thẳng vào mắt tôi hồi lâu và nhắc lại với giọng nói vẫn nhẹ nhàng như vậy: "Con sẽ đợi bố ạ".

Sau đó khi tôi nói chuyện về những điều này với tiến sỹ James Dobson trong chương trình phát thanh "Quan tâm đến gia đình", tôi phải thừa nhận rằng thời gian trôi qua và Lorrie đã giữ đúng lời hứa. Nó đã 24 và rồi 25. Tự nhiên trong đầu tôi nảy ra ý nghĩ rằng có thể nó nghĩ là tôi bảo 34. Đột nhiên, nỗi lo lắng của tôi lại chuyển

sang chiều hướng khác, và tôi bắn khoăn "khi nào thì con bé sẽ kết hôn". Tuy nhiên lẽ ra tôi không nên lo lắng vì nó và Greg đã cưới nhau một thời gian ngắn sau đó.

Tại sao tôi lại quá lo lắng về việc Lorrie sẽ lấy chồng quá sớm nhỉ? Thường thì những người trẻ tuổi không thể lựa chọn đúng người bạn đời nếu họ không hiểu rõ chính mình. Trong xã hội này khi độ tuổi thành niên thường kéo dài cho đến những năm giữa của độ tuổi 20, sự hình thành cá tính chưa hoàn chỉnh cho đến khi mỗi cá nhân phải hoàn toàn tách rời khỏi cha mẹ về tâm lý và khám phá chi tiết về những nét riêng của mình. Trước lứa tuổi này, những người mới thành niên vẫn chưa xác định mục tiêu và nhu cầu của mình. Họ chưa có thời gian để học cách tự lập. Họ vẫn chưa có điều kiện để biết kiểu người họ có thể hình thành một sự gắn bó suốt đời có ý nghĩa. Đơn giản là họ cần kinh nghiệm trong cuộc sống nhiều hơn.

Bao nhiêu tuổi mới nên kết hôn? Điều đó còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác nhau. Mức trưởng thành, khả năng kiếm sống, sự hoàn thiện trong giáo dục,... nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng, theo thống kê, các cuộc hôn nhân có vẻ như là ổn định hơn khi họ bắt đầu không sớm hơn lứa tuổi giữa những năm 20 tuổi. Do đó, một nghiên cứu gần đây cho thấy những đám cưới bền vững nhất có "thời

điểm bắt đầu" là vào năm 28 tuổi.

Có thể bạn nghĩ là tôi không thực tế, tôi cần phải nói rằng thậm chí vào năm 1890, độ tuổi kết hôn lần đầu của đàn ông Mỹ trung bình là hơn 26 tuổi. Còn đối với phụ nữ là 22 tuổi. Qua nhiều năm, độ tuổi này dần giảm xuống 22,8 tuổi với đàn ông và 20,3 tuổi với phụ nữ sau thế chiến thứ hai vào năm 1950. Nhưng đến năm 1988, độ tuổi trung bình của đàn ông khi kết hôn lần đầu tiên lại tăng lên 25,9 và đối với phụ nữ tăng đến mức cao nhất là 23,6. Hiện nay độ tuổi kết hôn trung bình của nữ giới cao nhất từ trước đến nay và còn có một xu hướng tăng chậm.

Maria và Tom Lasswell là hai nhà xã hội học mà công việc của họ tác động mạnh mẽ đến suy nghĩ riêng của tôi. Vào năm 1974, Maria Lasswell viết một bài báo với tựa đề "Liệu có một độ tuổi tốt nhất để kết hôn?" Cô ấy kết luận:

Tỷ lệ li dị là thấp nhất đối với cả phụ nữ và đàn ông kết hôn lần đầu tiên vào độ tuổi 28 tuổi hoặc hơn. Cơ hội để có một cuộc hôn nhân ổn định tăng lên khi cả hai người bước vào tuổi 30 và sau đó tỷ lệ này không đổi. Những cặp vợ chồng muốn có con không cần phải đợi vào khoảng giữa 30 đến 35 tuổi để kết hôn nếu họ muốn có con trước khi yếu tố rủi ro của việc mang thai muộn có thể trở thành vấn đề. Điều này dẫn tới kết luận

rằng khả năng lớn nhất để thành công trong sự chia sẻ, yêu thích và sinh nở trong hôn nhân tồn tại khi kết hôn vào giữa độ tuổi 28 và 34 (trừ một năm mang thai nếu họ dự định có một con) giữa 28 và 32 nếu định có hai con và giữa 28 và 30 nếu muốn có 3 con. Nếu họ không muốn có con thì độ tuổi của các cặp vợ chồng để được làm bố mẹ rõ ràng không còn là mối lo ngại.

Nếu bạn muốn tránh nguyên nhân thường gặp nhất dẫn đến thất bại trong hôn nhân thì hãy xem trong sự cần thiết phải chờ đợi cho đến khi cá nhân bạn đã phát triển về tính cách riêng và mục tiêu cuộc sống. Nếu bạn làm được, sự lựa chọn bạn đời dựa trên "một con người đã trưởng thành là bạn" và do đó chắc đến 10 hay 20 năm sau sẽ tốt đẹp như hiện tại.

3. Một trong hai người hay cả hai người quá gấp gáp trong chuyện hôn nhân.

Mặc dù chuyện đã xảy ra chục năm rồi, tôi nhớ rất rõ thời điểm khi Rich và Sally đến nhờ tôi tư vấn chuyện tiền hôn nhân. Tôi biết qua về Rich từ rất lâu bởi vì bố mẹ cậu ấy sống cùng ở thị trấn nơi tôi trưởng thành. Nhưng tôi chưa gặp Sally bao giờ cho đến khi tôi gặp cô ấy ở phòng đợi.

Rich là một chàng trai tuyệt vời và tất cả bọn trẻ con trong thị trấn ngưỡng mộ cậu ta. Cậu ta có một vẻ dễ gần chu đáo mà bọn trẻ rất tin cậy và cậu ấy

nổi tiếng là một trong những chàng trai đáng mến nhất quanh thị trấn. Sally nhìn rất xinh đẹp, chín chắn, biết cách tổ chức và rất thẳng thắn. Cô ấy rõ ràng rất có trách nhiệm, luôn trả lời trước khi tôi đặt câu hỏi cho họ và đôi khi cô ấy còn sửa sai cho Rich khi cậu này thuật lại kinh nghiệm của mình.

Rich xuất thân từ một gia đình giàu có và mặc dù chưa hẹn hò nhiều lần, tôi có cảm giác rằng cậu ấy có đời sống tình cảm lành mạnh và dễ tha thứ. Bố mẹ Sally đã ly dị, bố cô ấy đã bỏ đi khi cô bé mới 12 tuổi và từ đó không gặp bố thường xuyên. Mẹ cô ấy là người phụ nữ đầu tiên được thăng chức chủ tịch hội đồng quản trị của ngân hàng trung tâm, nơi bà làm việc. Rõ ràng bà là người phụ nữ chăm chỉ và đầy quyền lực và mặc dù phải đi công tác thường xuyên nhưng vẫn quan tâm nhiều đến hai chị em Sally. Khi Sally trưởng thành, mẹ cô có nhiều mối quan hệ tốn nhiều thời gian và những trách nhiệm cũng như áp lực công việc cứ tăng dần. Bà càng ngày càng dành ít thời gian ở nhà và yêu cầu nhiều hơn ở Sally và em gái phải tự trông coi việc gia đình. Một mặt, Sally rất cô đơn nhưng cô ấy cũng đang háo hức được ra khỏi nhà. Cô ấy rất muốn thoát khỏi sự kiểm soát sắt đá của mẹ mình.

Hơn nữa, trước đó 3 tháng rưỡi, Sally đã bị người bạn trai lâu năm nói lời chia tay, đây là người mà cô ấy đã

hẹn hò suốt những năm trung học và đại học. Cô ấy đã đặt tất cả lòng tin vào mối quan hệ ấy trong suốt những năm tháng cô đơn khi công việc và các mối quan hệ bên ngoài của bà mẹ đã lôi cuốn bà ấy khỏi gia đình. Sally đã hoảng sợ khi người bạn trai nói rằng cậu ấy nghĩ họ cần phải chia tay và anh ta muốn hẹn hò với các cô gái khác. Cô ấy cảm thấy hoàn toàn cô đơn, mất mát thực sự và cô ấy bắt đầu ước ao sự bao bọc.

Rich và Sally cùng làm việc trong một hiệu vải lớn và họ đã quen nhau vài tháng. Rich thân thiện với hầu hết tất cả mọi người nhưng sự nhút nhát làm cậu ta không hẹn hò nhiều. Cho nên khi Sally chủ động, Rich đồng ý luôn. Trước khi nhận thức được chuyện gì đã xảy ra, cậu ta đã ở văn phòng của tôi nhờ tư vấn tiền hôn nhân.

Tôi cho Rich và Sally tiến hành những cuộc kiểm tra và phỏng vấn thông thường đối với bất cứ cặp nào tìm kiếm sự giúp đỡ của tôi. Và ngay từ đầu tôi đã nhận thấy những vấn đề thực sự. Điểm số của họ trong những bài kiểm tra tính cách khác nhau không phù hợp lắm và họ không nhất trí về nhiều điểm. Hơn thế nữa, có một cảm giác lo lắng mơ hồ bên trong. Tôi có thể xác định rõ vài điểm lo lắng nhưng tôi không cảm nhận được hết những gì mình thấy.

Nhưng đây mới là vấn đề, khi tôi cố gắng nêu lên

một trong những mối lo lắng của tôi từ những bài kiểm tra và phỏng vấn, Sally ngay lập tức đưa ra một lý do hợp lý để gạt nó đi. Rick thường xuyên thể hiện mong muốn bàn nhiều hơn về mối lo lắng đó, rõ ràng cậu đã nhận ra rằng đây là một vấn đề đáng bàn. Tuy nhiên, khi Sally cố gắng nhanh chóng "giải quyết" và dẹp bỏ vấn đề, Rick luôn chấp thuận. Cô ấy quá mạnh mẽ. Hơn thế nữa, cô ấy quá háo hức kết hôn đến nỗi cô ấy không thể có cái nhìn bi quan vào hiện thực.

Tôi thấy rõ là Sally rất quyết tâm dứt bỏ sự cô đơn của mình, sự phản bội và cảm giác về sự cay đắng đối với cả mẹ và bạn trai cũ. Theo quan điểm của cô ấy thì việc kết hôn với Rich là rất tốt đẹp và nó sẽ giảm đáng kể sự đau khổ cô ấy đã phải gánh chịu. Cho nên trái ngược với lời khuyên của tôi, họ đã kết hôn.

Chỉ 6 tháng sau, tôi nghe nói rằng họ đã chia tay và đang định ly dị. Dưới áp lực của cuộc sống chung, những vấn đề đáng kể và sự khác biệt bắt đầu nảy sinh.

Sau đó 18 tháng, tôi gặp Rich trong ngày giỗ của một trong những người cậu của cậu ấy. Chúng tôi không có nhiều thời gian để nói chuyện và cậu ấy vẫn còn đau lòng về những gì mình đã trải qua. Phải mất hai năm cậu ấy mới quen với cuộc sống riêng và nhiều năm sau mới lấy lại được tinh thần.

Có nhiều lý do dẫn đến việc nhiều người muốn kết hôn sớm. Đôi khi họ lo lắng rằng người yêu của họ sẽ thay lòng đổi dạ. Sự lo lắng này làm mức bốc đồng tăng lên và làm họ muốn hành động nhanh chóng. Hay họ cảm thấy chán nản và mệt mỏi khi phải ở một mình vào cuối tuần và họ tin tưởng rằng một khi kết hôn xong họ sẽ không bao giờ phải cô đơn vào mỗi buổi tối thứ bảy nữa. Vậy là họ vội vàng.

Việc quá nôn nóng kết hôn thường liên quan đến cảm xúc phấn khích sâu sắc mãnh liệt được thổi phồng về đám cưới sắp xảy ra. Chắc chắn rằng, hôn nhân rất thú vị, nhưng khi hai người bị sự phấn chấn lôi kéo, họ thường không nhận ra những yêu cầu nặng nề của việc kết hôn. Họ thường tiến tới một sự lựa chọn mà sẽ không chịu được sự thử thách của thời gian. Họ quá nôn nóng "tiến vào công viên Disneyland" mà họ quên không xem xét hậu quả lâu dài của sự lựa chọn đó.

Việc nhận ra sự nôn nóng khá là dễ dàng. Rõ ràng nó là một trong những nguyên nhân dẫn đến sự sụp đổ hôn nhân mà bạn phải loại bỏ ngay từ đầu. Một quyết định cả cuộc đời như vậy cần một trí óc sáng suốt và không nóng vội.

4. Một hay cả hai người chọn người yêu để làm ai đó hài lòng.

Tại sao mọi người lại chọn bạn đời chỉ để làm hài

lòng ai đó? Bề ngoài, đây là câu hỏi hợp lý, nhưng là một nhà tâm lý, tôi thấy không khó để có câu trả lời. Hầu hết chúng ta cố gắng hết sức để làm hài lòng người khác, và một số người tạo ra cách để làm người khác hài lòng.

Ngay lập tức khi thấy một người chọn bạn đời để làm hài lòng cha mẹ hay người nào khác quan trọng. Tôi đã thấy việc này mang lại kết quả không mong đợi nhiều lần nên tôi gần như không kiểm chế được bản thân. Đơn giản là nó sẽ không mang lại gì tốt đẹp. Để có được quyết định chính xác, bạn phải xem xét xuất phát từ ước muốn, nhu cầu riêng và mục tiêu cuộc sống của riêng bạn... chứ không phải của người khác.

Liệu điều đó có nghĩa là bạn không cần xem trọng những gì mà những người quan trọng trong cuộc sống của bạn nghĩ về sự lựa chọn đó, tất nhiên là không. Bạn bè và gia đình hiểu bạn rất rõ và họ muốn bạn được hạnh phúc. Cho nên bạn nên lắng nghe kỹ càng những gì họ nói và xem xét chúng. Nhưng đôi khi có những người khác lại muốn bạn làm họ hạnh phúc. Mặc dù họ không hiểu rõ về bạn như bạn hiểu bản thân mình và mặc dù bạn là người sẽ sống với vợ (chồng) bạn cả đời, họ vẫn tha thiết mong bạn để họ quyết định.

Tôi thường nói với mọi người rằng: "Đừng để bất kỳ ai chọn bạn đời cho bạn và đừng cho phép chính mình lựa chọn chỉ để làm hài lòng người khác. Đây là chuyện hôn nhân của bạn, một cơ hội chỉ có một lần trong đời".

Tôi đã tìm ra tất cả những kiểu "người khác" sẵn sàng quyết định hộ bạn. Thường thì đó là cha mẹ bạn. Bố và mẹ có cách của họ, có lẽ vì họ có kinh nghiệm trong cuộc sống và vì họ nghĩ họ có thể đưa quyết định tốt hơn bạn. Họ có thể đúng mà cũng có thể sai. Dù thế nào chăng nữa, đó là quyết định của bạn, nếu bạn để người khác làm thay, bạn sẽ phải đối mặt với nguy cơ nặng nề là sẽ phải hối tiếc trong thời gian dài.

Là bậc cha mẹ, tôi biết thế nào là sự quan tâm sâu sắc đến người mà con mình sẽ lấy. Tôi và vợ tôi đã luôn để ý đến những chàng trai mà con gái chúng tôi cân nhắc. Nếu có điều gì mà bố mẹ cần quan tâm lo lắng thì đối tượng của bọn trẻ luôn được đặt lên hàng đầu. Mỗi đứa con đều cần sự chỉ dẫn.

Nhưng tất cả thời giờ lắng nghe mọi người kể về mối liên quan mật thiết trong vật lý trị liệu đã dạy tôi một bài học lớn. Ảnh hưởng của cha mẹ - thậm chí dù họ không nói gì cả - vẫn rất mạnh mẽ và đầy uy thế đến khó tin. Dù một đứa con có cẩn thận đến đâu, họ vẫn có nhiều xu hướng chọn bạn đời xuất

phát từ sự khuyến khích hay ngăn cản của bố mẹ.

Nếu bố mẹ khôn khéo, họ sẽ nhận ra tất cả những điều này khi thời điểm chọn lựa đến. Họ sẽ tư vấn cho con cái đưa ra quyết định dựa trên những thông tin sẵn có, nhưng sự lựa chọn phải là của riêng chúng không thì sẽ có vấn đề trầm trọng ở phía trước. Nếu bố mẹ nghĩ là bọn trẻ không có khả năng xem xét thông tin bởi vì chúng chưa phát triển đầy đủ về tính cách hay vì chúng quá mâu thuẫn hay xung đột với chính mình thì họ phải giúp chúng những tư vấn đầy kinh nghiệm trước khi cam kết cho cả đời. Nhưng khi chúng quyết định thì quyết định phải là của riêng chúng, độc lập và tự do là những thứ chúng có thể duy trì và sở hữu suốt cả quãng đời chúng sống.

Tôi muốn nói một lời cuối cùng về điểm này đối với những ai còn cân nhắc. Tôi thực sự khuyến khích bạn nên quan tâm đến tất cả những điều người ta nói với bạn trước khi quyết định - ý kiến của người khác cũng quan trọng, những lời răn dạy bạn nhận được rất cần thiết và những gì bạn đọc được cũng có ích. Khi bạn đã thực hiện qua tất cả những điều ấy rồi thì hãy lắng nghe tiếng nói từ trái tim mình. Khó khăn lớn nhất trong cuộc đời là phải đứng vững trước tất cả các ý kiến, thông tin và cảm xúc để rồi đưa ra quyết định khôn ngoan nhất có thể.

Dù bạn có làm gì, đừng có phá hỏng cuộc đời mình bằng cách đưa ra quyết định chỉ vì bạn không muốn làm tổn thương người yêu hay bởi bạn nghĩ bạn bè có thể nghĩ xấu về mình hay vì những lời tán tỉnh bên ngoài hay thậm chí vì người nào đó lớn tuổi hơn cho rằng hai bạn rất hợp với nhau.

5. Nền tảng kinh nghiệm còn quá hạn hẹp.

Đôi khi có những đôi đến chỗ tôi nhờ xem xét quyết định về đám cưới, những gì mà họ biết về nhau quá ít ỏi. Không cần thiết là họ phải hẹn hò thì là lâu dài. Họ chỉ chưa từng cùng nhau trải qua một loạt những tình huống và hoàn cảnh cần thiết để thực sự hiểu về nhau. Có lẽ họ có quá nhiều cái gọi là kinh nghiệm và những loại khác thì hầu như không có gì. Sau đây là ba ví dụ:

Jim và Nancy đã quen nhau được hai năm. Họ gặp nhau trong một đám cưới và đã hẹn hò vài lần trong suốt mùa hè đầu tiên ở gần nhau. Vào đầu tháng 9, Jim đi để bắt đầu năm học thứ nhất ở một trường đại học ở phía Đông. Nancy ở lại học tiếp năm thứ hai tại trường phổ thông SMH ở Dallas. Họ trao đổi thư từ suốt cả năm và họ gặp lại nhau vào kỳ nghỉ Giáng sinh ở Phoenix vốn là quê hương của Jim và gần như là nơi Jim đã lớn lên. Mùa hè năm sau họ lại ở bên nhau và sau 2 tháng hẹn hò - bị vây quanh bởi lịch làm việc dày

đặc - họ nói về hôn nhân và còn lập các kế hoạch. Sau đó Jim lại đi học tiếp năm thứ hai ở phía Đông, Mary thì bắt đầu năm thứ nhất ở Dallas và việc viết thư lại bắt đầu. May mắn là họ đã nhận ra họ chưa hiểu rõ về nhau đủ để chắc chắn về quyết định của mình, cho nên họ đến gặp tôi. Họ mới biết nhau trong hơn 1 năm, đi chơi với nhau 12 - 15 lần và viết rất nhiều thư. Nhưng họ không trải qua nhiều va chạm trong đời sống hàng ngày đủ để hiểu về nhau một cách sâu sắc.

Chuyện của Bob và Karen lại khác nhưng vấn đề thì tương tự. Từ khi gặp nhau, họ luôn sống trên mây, lơ lửng từ vui sướng này đến vui sướng khác. Họ hấp dẫn nhau mạnh mẽ về sinh lý và họ yêu nhau một cách cuồng nhiệt.

Nhưng họ chưa bàn bạc nhiều về những thứ khác. Họ không thực sự biết người kia thích hay không thích gì trong mọi mặt của đời sống. Họ chưa dành nhiều thời gian bên nhau với gia đình và họ chưa cãi nhau lần nào.

Những cặp luôn sống trong hạnh phúc hảo huyền là một trong những đôi mà giải quyết sẽ khó khăn và nguy hiểm nhất. Họ giống như ở trên máy bay đang tiến gần một tầng mây bông bênh. Đám mây rất vĩ đại, trắng và sáng chói, nhưng chúng có thể che dấu một dãy núi. Và thảm họa đang chờ ở phía trước.

Tôi nghĩ bạn hiểu ý tôi. Những người đang say đắm trong tình yêu thường không muốn bị quấy rầy với "các vấn đề phát sinh". Họ tin tưởng rằng họ có đủ bằng chứng cần thiết để lựa chọn nhau. Nhưng sự thực thì sự trải nghiệm ít ỏi cùng nhau làm quyết định của họ vô cùng liều lĩnh.

Cuối cùng là chuyện của Fred và Cyndi. Họ đều đang có mối liên hệ mật thiết với nhà thờ và bắt đầu từ khi họ gặp nhau. Fred làm việc với một nhóm học sinh cấp ba ở nhà thờ và gặp gỡ chúng hàng giờ vào mỗi tuần. Khi coi những trách nhiệm này trở thành việc làm chính thức của anh ấy, anh cảm thấy kiệt sức và mất nhiều thời gian. Do vậy, anh ta tuyển Cyndi để giúp anh ta làm việc với bọn trẻ đó. Họ đã quen biết nhau trên cơ sở mối liên hệ đó. Họ bắt đầu "hẹn hò" nhưng họ hầu như chưa bao giờ đi chơi với nhau. Họ luôn lập kế hoạch và các sự kiện của nhóm thanh niên, tiến hành những buổi cắm trại ngoài trời và dành thời gian chơi với lũ trẻ. Rõ ràng là việc quen biết nhau theo cách này chẳng có gì là sai cả nhưng khi mối liên hệ duy nhất là ở nhà thờ, bức tranh dường như chưa hoàn chỉnh. Hôn nhân liên quan tới nhiều mặt của cuộc sống trong khi Fred và Cyndi mới chỉ khám phá một phần nhỏ của nó.

Điểm mấu chốt là phải mở rộng thời gian bên

nhau càng nhiều càng tốt: Dành thời gian với vợ (chồng) tương lai vào sáng sớm và tối muộn, trong giao thông ùn tắc hay trên những con đường nông thôn, trong thời kỳ Stress cũng như những giây phút dễ chịu. Quan sát anh ấy hay cô ấy chơi với trẻ con, làm việc vặt trong gia đình và cân đối sổ thu chi.

Quá nhiều đôi háo hức sống trên những đám mây và vấp phải cả dãy núi đầy những vấn đề đau đớn. Bạn càng trải nghiệm bên nhau nhiều thì khả năng để tránh được sự ngạc nhiên bị che dấu sẽ càng cao.

6. Hai người có những hy vọng hảo huyền.

Chỉ mới tuần trước đây thôi, một người phụ nữ đến văn phòng của tôi kể chuyện về cuộc hôn nhân đã tan vỡ: "Tôi băn khoăn không hiểu tại sao có cái gì đó bùng nổ làm cho tất cả hy vọng và tình yêu đều tan hết. Tôi chỉ biết rằng một khi chúng tôi đã kết hôn và một khi anh ấy thấy rõ tình yêu thực sự là gì thì mọi chuyện đều tốt đẹp. Và rồi anh ấy sẽ thay đổi và sẽ yêu tôi nhiều như tôi yêu anh ấy. Anh ấy giữ tất cả những điều đó bên trong, anh ấy chỉ cần được yêu đủ để bộc lộ ra mà thôi. Tôi sẽ chính là người hé mở chúng ra, tôi sẽ chính là người phụ nữ biến cuộc sống trở nên có ý nghĩa với anh ấy".

Bạn rất có thể cảm nhận sự vô lý trong những lời nói của cô ấy như chính bản thân tôi. Nó nghe có vẻ ngây thơ và quá tự tin khi nghĩ mình bạn có thể thay

đổi ai đó. Không may người phụ nữ đã phát hiện ra rằng những điều đó thật phi thực tế.

Một người phụ nữ khác, chỉ 2 năm sau khi cưới nói rằng: "Tôi chưa bao giờ nghĩ tới tất cả những vấn đề về tài chính này. Anh ấy có vẻ như luôn lăm lăm tiền mỗi khi chúng tôi hẹn hò. Tôi đã đoán rằng sẽ không bao giờ có những vấn đề về tiền nong". Sau đó có một cặp đang có nguy cơ ly dị ngay sau tuần trăng mật đã nói: "Chúng tôi không hề biết rằng mình lại bất đồng ở nhiều mặt như vậy. Thậm chí chúng tôi không thể nhất trí về nhiệt độ căn phòng tốt nhất vào buổi tối".

Mỗi khi nghe những câu chuyện này, tôi lại nhớ đến lời nói của phát thanh viên thể thao yêu thích của tôi, Dich Enbery: "Ôi, lạy Chúa tôi!"

Tôi nhớ dòng đầu tiên rất nổi tiếng trong cuốn sách vĩ đại của M. Scott Peck Con đường ít được khám phá, "Cuộc sống thực là phức tạp". Ông ấy nói rất đúng và nếu ông ấy muốn nói rằng cuộc sống rắc rối đối với mỗi cá nhân, tôi chắc rằng, nó còn khó khăn gấp 2 lần đối với 2 người để cuộc hôn nhân tốt đẹp.

John Wel Wood đã viết một bài báo năm 1990 mà tôi thấy hoàn toàn bổ ích, tôi thích quan điểm về sự hy vọng của ông ấy:

Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào khía cạnh tình yêu của

một mối quan hệ, chúng ta có thể rơi vào "cái bẫy của hạnh phúc" - cứ tưởng rằng tình yêu là nấc thang lên thiên đường cho phép chúng ta vượt lên những yếu tố thực chất trong tính cách và bỏ lại sau lưng tất cả những nỗi sợ hãi và giới hạn. "Tình yêu thật tuyệt vời! Tôi cảm thấy rất phấn chấn! Mình hãy cưới nhau và mọi thứ sẽ đều tốt đẹp!" Tất nhiên những cảm xúc quá đà này thật tuyệt. Nhưng mặt trái có thể xảy ra là hãy tưởng tượng xem tình yêu tự nó có thể giải quyết vấn đề của chúng ta không, có mang lại sự thoải mái và thích thú vô tận hay giúp chúng ta không phải đối diện với chính mình, nỗi cô đơn, sự đau đớn và cuối cùng là cái chết. Quá dễ tâm đến khía cạnh thiên đường của tình yêu sẽ dẫn đến những cú sốc và sự thất vọng trần tục khi chúng ta buộc phải trở về đối mặt và phải giải quyết những thách thức thực tế cuộc sống trong việc duy trì một mối quan hệ.

Khi một cặp, dù còn trẻ hay không, quyết định hôn nhân, họ nên ý thức được sẽ phải đối mặt với những khó khăn thực sự dù có thứ phát triển theo chiều hướng tốt. Phát triển một mối quan hệ mới đặt áp lực nặng nề lên nhiều người. Nếu những đôi yêu nhau biết rằng sự đau đớn và căng thẳng là tất yếu họ sẽ có cơ hội tốt hơn nhiều trong việc đối phó với chúng một cách hiệu quả. Bí quyết là nhận thức được bạn sẽ phải đối mặt với cái gì để bạn không bị sốc và quay ra chán nhau.

Những kỳ vọng của chúng ta thường được hình thành chủ yếu từ những gì chúng ta thấy được trong gia đình khi còn bé. Nếu bố mẹ của bạn tham gia vào cuộc sống riêng của họ cùng nhau - sự bất đồng, sự tranh đấu, niềm vui sướng, những chướng ngại vật - bạn có thể có một bức tranh khá hiện thực về cuộc sống hôn nhân. Nhưng đôi khi cha mẹ với ý định tốt đẹp nhất, giải quyết những vấn đề rắc rối đằng sau cánh cửa đóng kín hay tệ hơn nữa họ giấu kín bên trong thì những đứa con sẽ có cảm giác rằng hôn nhân khá là dễ dàng.

Sự thực thì, những cuộc hôn nhân thành công cần có một khối lượng lao động chăm chỉ không thể tin được. Bạn sẽ trải qua tất cả những cay đắng, và sẽ có những vấn đề trong suốt quá trình, và dù hôn nhân có tốt như thế nào, bạn vẫn gặp hàng loạt những thử thách cá nhân để thử khả năng giải quyết vấn đề của bạn. Muốn mọi việc khác đi tức là phải chuẩn bị cho cuộc hôn nhân của bạn đối phó với vấn đề.

Tôi đã thấy nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ bởi nhiều khi hai người tưởng rằng cuộc sống chỉ cần ngôi nhà tranh phủ đầy lá trường xuân, dạo trên bãi biển, những cảnh yêu đương mùi mẫn và tiếng cười đầy ắp trên đó. Điều đó không thực tế chút nào.

7. Một hay cả hai người có thể có tính cách chưa được biết đến hay có vấn đề về hành vi.

Nếu có những điều về tính cách hay hành vi của người kia làm bạn băn khoăn như tính ích kỷ, nóng nảy, vô trách nhiệm, sự không trung thực hay bướng bỉnh - hãy tự hỏi mình xem liệu bạn có sẵn sàng dành cả phần đời còn lại giải quyết những vấn đề đó. Những đặc điểm tính cách như vậy ít khi biến mất khi bạn kết hôn. Đó là lý do làm tôi rất lo lắng khi có cặp nào định tiến tới hôn nhân mặc dù có những khiếm khuyết đáng kể chưa được giải quyết.

Hầu hết các vấn đề tôi đưa ra ở trên là những đặc điểm tính cách, có nghĩa là lặp đi lặp lại trong nhiều tình huống khác nhau chứ không chỉ một hay hai lần trong một khoảng thời gian dài. Nếu người bạn đời tương lai tỏ vẻ bực bội cách đây 2 hay 3 tháng, thì đó không phải là vấn đề lớn. Nhưng khi tâm trạng cô ấy thay đổi liên tục trong cùng một tuần và có nhiều kiểu "tuần" như thế bạn sẽ đối mặt với một đặc điểm tính cách cố hữu.

Những khó khăn này có thể nảy sinh khi lập kế sách để giải quyết giai đoạn nào đó của cuộc sống. Lấy việc nói dối làm ví dụ. Người bạn đời tương lai tự cảm thấy khó xử, có lẽ là lần đầu tiên trong đời, nếu nói sự thật, anh ta có thể xấu đi và mất đi giá trị gì đó -giống như việc phải thức khuya và xem ti vi. Cho

nên anh ta nói dối, và khi làm như vậy, sự lo lắng về nỗi đau mà anh ta sợ hãi sẽ giảm. Loại tự trấn an tinh thần này làm cho việc nói dối trước những hoàn cảnh giống nhau có khả năng tiếp diễn lần tới khi anh ta vấp phải tình thế khó xử. Khi những hành vi này được lặp đi lặp lại nhiều lần với sự trấn an tương tự, chúng trở thành một thói quen.

Nếu người bạn yêu thường xuyên không thể tin cậy hay không thật thà hay dễ nổi nóng, bạn sẽ vô cùng khó khăn để xây dựng lòng tin, hãy để anh ta hay cô ta tự xem xét. Và nếu bạn không thể tin tưởng hay hài lòng với bạn đời, hãy cẩn thận.

Rõ ràng, nếu người bạn quan tâm có một vấn đề về thuốc phiện hay hút thuốc hay vấn đề về giới tính, bạn nên hoàn toàn chắc chắn rằng họ đã dứt điểm hoàn toàn vấn đề trước đám cưới. (Tôi sẽ cung cấp nhiều thông tin hơn trong việc quyết định những lĩnh vực nảy sinh vấn đề ở người bạn đời tương lai ở chương 4). Nếu bạn không làm như vậy có hai việc sẽ xảy ra. Quyền hạn của bạn sẽ trở nên ít quyết đoán hơn sau khi bạn thông báo ý định lâu dài. Đó là vì, người đó có ít động lực để cải thiện hành vi một khi bạn đã kết hôn. Sự việc còn trầm trọng hơn là, áp lực hôn nhân có xu hướng làm vấn đề tồi tệ hơn và theo thời gian việc giải quyết còn khó khăn hơn nhiều.

Một thương gia hết sức thành đạt cách đây chỉ vài ngày đã kể với tôi rằng hôn nhân của ông ta là một mớ hỗn độn vì ông đã phớt lờ vấn đề tâm lý rõ ràng mà ông ta nhận ra ở vợ của mình rất lâu trước ngày cưới. "Cô ấy luôn luôn làm theo cách của mình", ông ấy kể "và điều đó luôn như vậy kể từ khi tôi gặp cô ấy. Khi chúng tôi còn đang hẹn hò và quyết định xem bộ phim nào, cô ấy đều tự quyết định và không chấp nhận sự nhượng bộ nào. Qua nhiều năm mọi việc vẫn như vậy - khi nào chúng tôi muốn có con và chúng tôi sẽ có bao nhiêu con, chúng tôi sẽ đặt tên con là gì, chúng tôi sẽ sống ở đâu. Không có quyết định quan trọng nào mà cô ấy không đưa ra. Và khi đó tôi nhận ra rằng tôi chỉ có hai sự lựa chọn: Đồng ý hay bỏ cuộc. Tôi ghét li dị và tôi không muốn bỏ cuộc nhưng tôi đã sống trong nỗi bất hạnh trong suốt cuộc hôn nhân của mình".

Đó thật sự là một câu chuyện đáng buồn. Bạn có thể băn khoăn rằng liệu hai vợ chồng đã cố gắng để giải quyết vấn đề chưa. Khi tôi hỏi ông ta về điều này, ông ta đảm bảo rằng họ đã bàn bạc ba lần khác nhau. Nhưng qua nhiều năm, vấn đề hầu như chưa được giải quyết.

Trong bất kỳ hoàn cảnh nào thì cũng đừng tiến tới hôn nhân cho đến khi những vấn đề cá nhân quan trọng đã được tiếp cận và dứt điểm hoàn toàn. Nếu

bạn vẫn làm như vậy, sẽ có một mối nguy hiểm lớn tiềm tàng trong mối quan hệ của bạn.

TO`NG KE`T NGUYE`N TA C SO` 1

Trên đây chính là 7 nguyên nhân nguy hiểm nhất gây ra sự lựa chọn bạn đời sai lầm. Nếu bạn có thể loại bỏ chúng, bạn sẽ tăng đáng kể khả năng xây đắp một cuộc hôn nhân bền vững.

Bạn có thể băn khoăn có bao nhiêu trong 7 dấu hiệu nguy hiểm này bạn có thể vi phạm mà không vấp phải nhiều rủi ro. Không may là câu trả lời là chẳng có cái nào. Có thể là một số người kết hôn chỉ sau khi bên nhau được vài tuần và có được cuộc hôn nhân hạnh phúc. Tôi không bao giờ phủ định bởi vì tôi biết điều đó vẫn xảy ra. Nhưng nó rõ ràng là ngoại lệ với nguyên tắc này, sự lý giải tương tự cũng vẫn đúng với sáu vấn đề còn lại.

Nếu bạn tuân thủ nguyên tắc số 1, bạn sẽ loại bỏ được nguyên nhân chủ yếu của việc chọn sai đối tượng. Sau đó bạn sẽ được tự do suy nghĩ tích cực hơn về cách để biến cuộc hôn nhân vô cùng hạnh phúc và có ý nghĩa sâu sắc bằng cách tự tạo dựng và có đủ sự quan tâm.

Phần thưởng của việc lựa chọn đối tượng khôn ngoan rất lớn lao và sự lao động chăm chỉ sẽ được đền

đáp. Tôi luôn bị tác động bởi rất nhiều số phận mà có thể bị ảnh hưởng bởi việc hôn nhân của một phụ nữ và một người đàn ông. Ví dụ, khi bố mẹ tôi kết hôn vào một ngày mùa hè năm 1915 họ có lẽ đã biết rằng rồi đây sẽ có một gia đình gồm 45 người (gồm con cái và cháu chắt) trong khi họ còn sống - và tất cả chúng tôi nhận ra rằng đám cưới của họ đã tác động đáng kể đến cuộc sống của chúng tôi theo nhiều cách.

Tôi rất hứng thú với ý kiến rằng con người khắp mọi nơi có thể tăng đáng kể cơ hội được hạnh phúc và mang lại một môi trường an lành cho những người mà họ yêu thương nếu họ chỉ cần nhận ra tầm tối quan trọng của 7 vấn đề trên.

NGUYÊN TẮC 2

PHÁT TRIỂN MỘT SỐ HÌNH DUNG TRONG A U
MỘT CÁCH RÕ RÀNG VỀ BẢN LÝ
TÍNH

Tôi và vợ tôi gần đây mới tổ chức một bữa tiệc sinh nhật bất ngờ cho một trong những người bạn thân nhất của chúng tôi. Trong suốt bữa tiệc này, tôi vây quanh những vị khách giống như một vị chủ nhà tốt bụng và tôi đã gặp một cặp vợ chồng hóa ra còn giỏi kỹ năng giao tiếp hơn tôi. Đó là vì họ buộc tôi phải nói về bản thân - thay vì để tôi buộc họ nói về bản thân họ.

Tôi kể với hai người rằng tôi đang tập trung viết sách về việc lựa chọn bạn đời. Ngay lập tức họ trở nên thích thú và họ kể chuyện ngắn gọn về cách họ lựa chọn nhau. Sau đó vài ngày, chúng tôi nhận được mẫu giấy người vợ gửi tới để cảm ơn về bữa tiệc. Cô ấy cũng kể rõ hơn về quá trình hai vợ chồng họ làm quen với nhau:

Tất cả mọi việc giống như điều kỳ diệu, đặc biệt

khi tôi nhớ rằng tôi gặp Lou ở tiền sảnh của khách sạn Huntington khi tôi đang hẹn hò bí mật với bạn cùng phòng Navy của anh ấy. Lou đang đi cùng với một người bạn cũ thời trung học. Người tôi hẹn hò là anh chàng Navy rất khá, nhưng Lou mới là người hợp với tôi. Đó là trực giác - hay một cái gì đó như vậy. Tôi băn khoăn là bằng cách nào mà chúng tôi biết được?

Tôi khó mà kể được tôi đã gặp bao nhiêu người đã phát hiện họ đã tìm được đúng người để kết hôn. Khi những người này nhớ lại cẩn thận về cuộc gặp gỡ của họ, kết cục họ cho rằng đó là do trực giác. Nhưng tôi rất phân vân. Khi một cuộc hôn nhân tốt đẹp, liệu có phải do trực giác tốt? Và khi mối quan hệ bị đổ vỡ và cuộc hôn nhân trở nên cay đắng, liệu có phải do trực giác sai lầm.

Sự thật thì tôi không tin vào trực giác cho lắm. Sau tất cả những năm tháng lắng nghe con người trong vật lý trị liệu và phân tích họ từ mọi góc độ có thể được, tôi đi đến kết luận rằng "trực giác là từ được sử dụng khi chúng ta không thể lý giải nổi cái gì đã tạo ra cảm giác sâu kín về sự quen biết". Tuy nhiên, trực giác mang lại một cảm giác kỳ lạ và một điều diễn ra bên trong một cách tình cờ. Không có gì khác xa so với sự thật.

Thực tế thì, cái mà chúng ta gọi là trực giác thực sự

là "quá trình vô thức" về những gì chúng ta chưa kiểm soát hết được về nhận thức. Đó mới là vấn đề những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín thường được hình thành không đầy đủ và không đáng tin cậy. Có nhiều cách chúng có thể bị tác động, nhiều lực lượng tự nhiên và không lý trí có thể bao bọc và xoay quanh chúng, và từ đó dẫn chúng ta lầm đường lạc lối. Một đề tài chủ đạo trong cuốn sách này là một quyết định trọng đại như hôn nhân cần được dẫn giải một cách chính xác cao độ. Điểm mấu chốt là phải đưa ra một quyết định tỉnh táo để có ý thức đầy đủ về kiểu người bạn muốn lấy. Tin tưởng vào một trực giác mơ hồ có thể là lý do đáng kể nhất dẫn đến tỷ lệ ly dị cao trong nền văn hóa hiện nay.

TA' M LY VE S ~ THU HU T

Hầu như mỗi con người đều có một sự hình dung nào đó về mẫu hình người mà họ muốn kết hôn. Tuy nhiên, nhiều người giữ sự hình dung đó hoàn toàn vô thức, không hề nhận thức một chút nào. Trong tình trạng vô thức này, những sự hình dung này khó mà hiểu nổi và gần như khó mà thay đổi được. Mặc dù vậy, chúng rất mãnh liệt. Chúng chỉ dẫn chúng ta đến với những kiểu người nhất định và sau đó chúng ta tự động so sánh họ với mẫu hình có sẵn trong đầu. Hệ thống não bộ sẽ loại bỏ những ứng cử viên không

tương xứng và bảo chúng ta một số ít người đáp ứng.

Điều này có thể xảy ra với bạn. Có thể bạn đi dự tiệc và gặp vài người thú vị và hấp dẫn. Khi bạn đi quanh và tìm hiểu họ kỹ hơn, một số người tăng mức độ thích thú trong bạn, những người còn lại không. Tại sao vậy? Điều gì làm những người khác giới trở nên kém hấp dẫn hơn khi bạn tìm hiểu họ? Tất nhiên, có thể là do những nhân tố hiển nhiên như ngôn ngữ thô pháp hay tính cách khó ưa, tuy vậy chính mức độ "phù hợp" giữa mẫu người trong tiềm thức với người kia sẽ chọn lọc người thắng người thua.

Vậy thì những hình ảnh này được hình thành như thế nào? Có ba giả thuyết cơ bản.

1. Hình mẫu lý tưởng trong đầu giống như bố (mẹ) khác giới mình. Khi còn nhỏ, tôi hay nghe bài hát "Tôi muốn cưới một cô gái giống người phụ nữ đã kết hôn với người cha già yêu quý của tôi". Một lúc nào đó tôi nghĩ rằng hầu hết các chàng trai ngưỡng mộ hình tượng mẹ của họ và các cô gái lại ngưỡng mộ thần tượng cha họ. Tuy nhiên có rất ít nghiên cứu ủng hộ giả thuyết này. Thực tế thì một nghiên cứu gần đây kết luận rằng cả nam và nữ đều ảnh hưởng bởi người mẹ của họ khi phải quyết định mẫu người họ sẽ kết hôn.

2. Hình mẫu này được vun đắp bởi đòi hỏi trẻ thơ

chưa được đáp ứng từ bậc phụ huynh khác giới. Giả thuyết này cho thấy chúng ta tìm kiếm một người giúp chúng ta đáp ứng được những đòi hỏi như vậy - như sự sẵn có, thích thú, sự tự phát - những điều cha mẹ thuộc giới khác chưa bao giờ đáp ứng.

Quyển sách xuất chúng của Harville Hendrix Giành lấy tình yêu mà bạn muốn đã đi theo đường này. Mặc dù bằng chứng nghiên cứu rất ít ỏi, anh đã đưa ra bằng chứng đầy sức thuyết phục cho giả thuyết này:

Một phần trong bộ não điều khiển bạn tìm kiếm một người nào đó... cố gắng để... tái tạo lại những điều kiện về sự nuôi dưỡng của bạn, để sửa đổi chúng. Nó đang thử quay lại những tình huống bức bối trước đây để bạn có thể giải quyết nốt công việc còn dang dở.

Năng lực quan sát của chúng ta đặc biệt mạnh mẽ khi chúng ta tìm kiếm bạn đời, bởi vì chúng ta đang tìm kiếm người để thỏa mãn những thúc giục vô thức cơ bản. Chúng ta buộc mọi người phải đối diện với sự thực tương tự: Đây có phải là người sẽ nuôi dưỡng tôi và giúp tôi tìm lại bản thân đã đánh mất?

3. Mỗi đứa trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi nhiều người và mỗi người góp phần hình thành nên hình ảnh của người bạn đời mong muốn (đây là giả thuyết mà tôi ủng hộ). Bố mẹ, họ hàng, giáo viên, người hướng dẫn và những người khác có những tính cách nhất định mà bạn thấy

thú vị - và mỗi tính cách như vậy trở thành phần trong trò chơi hình thành hình ảnh người bạn đời hoàn hảo.

HÌNH MẪU CÓ XU HƯỚNG VÔ THỜI C

Tại sao những hình ảnh này thường trượt khỏi sự nhận thức của chúng ta. Tôi nghĩ lý do chính là nỗi sợ hãi. Chọn một người bạn đời thật đáng sợ bởi vì có nhiều nhân tố vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng ta có thể tìm được người bạn đời lý tưởng nhưng con người gần như hoàn hảo kia lại không cho chúng ta là lý tưởng. Và phần lớn số người đã bị người khác từ chối rất đau đớn, họ muốn kết hôn một cách sâu sắc. Do vậy, chúng ta có thể giữ bí mật về hình mẫu của đối tượng lý tưởng để tránh khỏi nỗi thất vọng cay đắng. Chúng ta thậm chí không dám nghĩ đến người lý tưởng vì điều đó sẽ tạo ra sự lo lắng bị từ chối trong chúng ta.

Một lý do khác để giữ hình ảnh này tránh xa sự nhận thức của chúng ta bởi vì chúng ta cảm thấy xấu hổ. Nó liên quan rất nhiều điều về chúng ta mang tính cá nhân và riêng tư sâu sắc. Ví dụ, nếu bạn muốn ai đó chăm sóc bạn khi bạn ốm đau hay sợ hãi - như cách mẹ bạn đã làm - điều đó rất khó mà công nhận. Nếu bạn thích những người đàn ông mạnh mẽ, hăng hái - mặc dù bạn ghét cái cách mà cha quát tháo mẹ - việc tiết lộ những cảm xúc trái ngược ấy thật khó. Hay nếu bạn tìm kiếm ai đó với nhiều sự tự tin, sự

thật và đôi khi sự tự tin thấp có thể làm bạn cảm thấy ước mơ của bạn thật phi lý.

Lý do cuối cùng về việc tại sao chúng ta không cho phép hình mẫu con người lý tưởng được nhận thức có lẽ là chính xác nhất. Đó là vì chúng ta không hề chắc chắn về sự hình dung đó. Chúng ta nhận thức được ở mức độ nào đó sự thiếu hiểu biết về bản thân giới hạn trầm trọng khả năng hình thành một hình ảnh rõ ràng về một người bạn đời tốt. Hầu hết chúng ta không bao giờ nhờ người khác xem xét chúng ta là mẫu người như thế nào và kiểu sống với họ chúng ta sẽ hạnh phúc nhất. Chúng ta nhận thức được sự lựa chọn quan trọng là gì nhưng chúng ta cảm thấy kém cỏi trong lĩnh vực này. Do đó chúng ta giữ hình ảnh chưa hoàn thiện khỏi tầm ý thức của chúng ta.

Có thể tất cả những lý giải này đều có giá trị - nhưng chúng ta có thể chắc chắn một điều: Hầu hết mọi người đều có thể cho bạn biết liệu một người nào đó có phù hợp với bạn không dễ hơn là kiểu người nào thì phù hợp với bạn. Chắc chắn phải có một sự chỉ bảo cho bạn để bạn biết chắc ai là người phù hợp với mình.

NG I TRONG MƠ~NG TRA I NG ~C V I
NG I MA TO'I CO THE~ THU HU T

Tất cả chúng ta biết ở mức độ nào đó rằng chúng ta không thể thu hút đúng người chúng ta mong muốn. Chúng ta đều thay đổi do những sự hấp dẫn sinh lý, sự thông minh, sự giáo dục, sức sống tinh thần, kỹ năng giữa hai người, khả năng về tài chính. Dẫu khó mà chấp nhận được thì người chúng ta có thể thực sự thu hút có thể khác xa so với người chúng ta mơ tưởng. Chính sự dối lòng đã giả thiết những thực tế đó không tồn tại.

Một ngày nọ tôi nhìn thấy một bức tranh biếm họa của Peter Kohlsaas. Vẽ một người đàn ông trung niên đang đọc một bài báo muốn được quảng cáo. Mẫu quảng cáo đặc biệt ông ta đọc là "rất giàu có và hấp dẫn, tóc vàng tự nhiên rất khỏe mạnh, có bằng Ph. D, M.D, D. V. M, đã đoạt giải Pulitzer viết tiểu thuyết, người đầu bếp sành sỏi, biết nhiều ngoại ngữ, thích câu cá, xem bóng chày, máy móc tự động và cá độ bóng đá, tìm kiếm người đàn ông trung bình 20 - 75 tuổi để chia sẻ những cảm xúc sâu kín - không cần phải đẹp trai hay bảo đảm về mặt tài chính". Bên dưới bức tranh có một dòng chữ cỡ lớn "Sự thật trong quảng cáo không áp dụng trong quảng cáo cá nhân".

Rõ ràng là, điều mà bức tranh nhấn mạnh là người có rất nhiều điểm hấp dẫn chưa chắc đã tìm được người có ít sự hấp dẫn hơn.

Thực tế thì, một số người sẽ có nhiều sự lựa chọn về người để kết hôn hơn so với người khác. Họ được trời phú cho những đặc điểm cuốn hút hơn. Có vẻ là không công bằng khi những đặc điểm được ngưỡng mộ không được phân phối đều giữa con người với nhau. Tôi chắc là bạn biết ai đó có những phẩm chất tốt nhất - sự thông minh, vẻ đẹp bên ngoài, sự nhanh nhẹn, nhanh trí và có uy tín.

Nhiều người có tất cả những lợi thế này là do sự bền vững về tâm lý trong gia đình nơi họ đã khôn lớn. Họ có những ông bố bà mẹ khỏe mạnh về tinh thần, một không khí gia đình gần gũi, tràn đầy tình yêu, khả năng tài chính đầy đủ và luôn được động viên để cố gắng. Một nền tảng như thế mang lại cho họ nhiều cái lợi (sự tự tin, cơ hội học hành, khả năng xã hội) mà người khác không có.

Nếu bạn xuất thân trong một gia đình bố mẹ ly dị, hay chửi bới và xung đột, bạn sẽ lớn lên trong sự thiệt thòi khi thu hút những người khác phái. Đó có thể là vì sự tự ti, nỗi lo sợ thầm kín, sự sợ hãi không được xóa bỏ hay vô số vấn đề khác.

Nhưng có hai điều mấu chốt tôi cần chỉ ra trước khi bạn cho rằng chẳng làm gì được về nền tảng của mình. Đầu tiên, con người mà bạn có thể trở thành còn quan trọng hơn nhiều so với con người bạn hiện

tại. Tôi nghĩ một phần lớn trong cuộc sống là cố gắng nhận ra tiềm năng của mình càng nhiều càng tốt. Khi bạn bắt đầu từ con người của ngày hôm nay và tự cam kết sẽ tiến dần đến các mục tiêu, sự tiến bộ bạn đạt được không chỉ làm bạn cảm thấy thực sự tự hào mà còn làm bạn hấp dẫn hơn nhiều đối với những người khác phái. Nếu bạn bị cản trở bởi những vấn đề xuất phát từ quá trình lớn lên, hãy tự hứa vượt qua nó và hoàn thiện tiềm năng.

Kiểu phát triển tâm lý này đạt được một cách tốt nhất khi bạn bắt đầu bằng sự hiểu biết sâu sắc rằng bạn hoàn toàn đáng yêu vì chính bạn. Nếu việc tìm kiếm sự hoàn hảo của bạn vượt quá sự đề cao theo cách mà bạn đã tạo ra, bạn sẽ phát triển rất nhanh. Nhưng nếu bạn nghĩ bạn phải khác đi để được yêu thương thì sự lo lắng sẽ tăng lên và sự tăng trưởng sẽ chậm lại. Bạn thật đáng yêu. Và bạn có thể biến nhiều tiềm năng thành sự thật hơn là cái mà bạn có.

Thứ hai, mức độ bạn hấp dẫn với người khác giới không phụ thuộc vào phẩm chất riêng lẻ nào. Hơn thế, sự hấp dẫn của bạn phụ thuộc vào tổng hợp tất cả các đặc điểm của bạn. Điểm mạnh của bạn có thể nhiều hơn điểm yếu. Một mức điểm cao về một nét như "có cá tính" có thể bù trừ cho một mức điểm thấp hơn về điểm khác như "ngoại hình đẹp". Bí

quyết ở đây là tối đa hóa điểm mạnh và tối thiểu các điểm yếu. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy các kỹ năng xã hội còn thiếu sót, có nhiều cách để cải thiện chúng. Đọc sách về vấn đề này, tham gia vào các lớp học hay nói chuyện với những người mà bạn ngưỡng mộ.

Cũng vậy, hãy nhận ra rằng những người khác giới khác nhau có thể đánh giá bạn khác nhau theo từng đặc điểm. Một số người bị hấp dẫn mạnh mẽ bởi khiếu hài hước thú vị, một số người khác thì là tham vọng trong nghề nghiệp và còn những người coi sự sâu sắc về tinh thần là quan trọng nhất.

Cho nên sự thử thách ở đây là hãy trở thành những gì bạn có khả năng. Đồng thời tôi cũng khuyến khích hãy công bằng với bản thân và đánh giá toàn bộ sự hấp dẫn của bạn một cách chính xác. Nhưng hãy nhớ điều này: tốt hơn hết là tìm kiếm một người mà không quá cao so với bạn - và sau đó cố gắng đạt được tất cả những điều để trở nên hấp dẫn với người đó.

BA~N MUO~N IE U G CU~ THE~ NG I BA~N
I

Maria và Thomas Laswell đã đề cập tới chủ đề về sự hấp dẫn theo cách này:

George Bernard Shaw... đã từng bình luận rằng

tình yêu là sự quá nhấn mạnh sự khác nhau giữa một người và tất cả những người còn lại. Một khi chúng ta khám phá ra rằng tất cả mọi người không giống nhau, chúng ta cảm thấy "tốt hơn", "hạnh phúc hơn" hay "mạnh mẽ hơn" trước sự hiện diện của người nào đó hơn những người khác. Chúng ta mong ước ở bên ai đó nhiều hơn và ít hơn (hoặc có thể là không muốn) bên những người khác. Chúng ta có thể thực sự cảm nhận được sự thay đổi trong cơ thể khi có những người đặc biệt ở kề bên. Do ở điểm nào đó những mối quan hệ bao trùm sự thu hút lẫn nhau giữa hai người nên cần phải hiểu rõ hiện tượng nào.

Điểm mấu chốt là phải xác định rõ mẫu người mà bạn muốn được để ý. Tôi đã xác định 10 thước đo chung cần xem xét khi hình thành mẫu người bạn đời lý tưởng. Bạn có thể điền thêm vào danh sách này nhưng đây là các thước đo được xem xét nhiều nhất. Đầu tiên, phải xem xét những phẩm chất đặc biệt từ một trong các mặt này để miêu tả đối tượng hoàn hảo. Sau đó sắp xếp 10 mặt này (từ quan trọng nhất đến ít quan trọng nhất) cho nên bạn sẽ biết được những gì cần thiết với bạn. Khi bạn đã hoàn thành những nhiệm vụ này, bạn nên có một sự hình dung rõ ràng về "người lý tưởng" mà bạn muốn dành cả cuộc đời còn lại ở bên.

Loại tính cách nào bạn muốn người bạn đời tương lai có? Đây là năm câu hỏi bạn cần xem xét:

1. **Bạn có muốn người đó trầm lặng và một chút xấu hổ hay nói nhiều và thích giao du?**
2. **Bạn thích người mạnh mẽ và triết lý hay?**
3. **Bạn có bị hấp dẫn bởi những người vui tính hay nghiêm trang?**
4. **Bạn thích người mạnh mẽ và độc lập hay người dành cho bạn quyền quyết định?**
5. **Bạn thích người mềm mỏng hay cứng rắn - tức là một người dịu dàng và hiếm khi lộ vẻ giận dữ hay người nói thẳng những gì họ nghĩ và cảm thấy?**

Bởi vì có nhiều cá tính khác nhau trên thế giới, sẽ có người nào đó phù hợp với mỗi người trong số họ. Điều mấu chốt là không tìm kiếm người nào sở hữu tính cách giống của bố bạn hay mẹ bạn - mà phải tìm kiếm người có tính cách sẽ làm bạn thực sự hạnh phúc cùng năm tháng.

Cha tôi là người đàn ông mạnh mẽ độc lập. Ông trưởng thành với bà mẹ gia trưởng và độc đoán và những đứa con của bà cũng mang những tính cách ấy hơn là sự dịu dàng, mềm mỏng hơn của người cha.

Điều cha tôi cần ở một người vợ là người có thể chịu được những ý kiến mạnh mẽ và kiểu hay ra lệnh của ông, người có thể dung hòa với tính cách của ông. May thay cho cả hai vợ chồng - và cả tôi và hai đứa em gái - tính cách bà hoàn toàn phù hợp với ông.

Bố mẹ tôi đủ biết rõ về mình để hiểu mình cần gì ở người bạn đời. Và điều đó cũng đúng với bạn, vì lựa chọn bạn đời phụ thuộc chặt chẽ vào việc hiểu rõ bản thân. Bạn sẽ không tìm kiếm người có thể được đông đảo mọi người hay bạn bè của bạn bầu là "người đàn ông của năm". Bạn cần chọn ai đó với tính cách mà bạn chung sống và hòa hợp.

S ~ THO NG MINH

Không ai muốn lấy người thấp hơn hẳn họ về trí tuệ. Nhưng có lẽ bạn cũng không muốn lấy một thiên tài. Thực ra, nhiều người với chỉ số IQ cao sẽ gặp vất vả trong giao tiếp xã hội.

Khi tôi còn học nghiên cứu sinh, vào nhiều ngày thứ bảy tôi đã thử nghiệm những phi công tương lai cho những hãng hàng không lớn. Chúng tôi tiến hành tất cả các loại kiểm tra chung và chuyên môn đối với những người tham gia để quyết định xem họ có phải là những viên phi công tốt không. Một trong những phần bất ngờ

nhất tôi nhớ là có liên quan đến một "nhân tố để sửa chữa" chúng tôi dùng cho một số câu trả lời đúng ở một bài kiểm tra "thông tin chung". Những nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những viên phi công giỏi nhất không cần thiết phải là người biết nhiều nhất, cho nên để chọn phi công lý tưởng họ hạ thấp điểm của người hiểu biết quá nhiều. Sự hiểu biết của họ về các thông tin chung có nghĩa là họ được đào tạo quá rộng và không phù hợp một cách đặc biệt đối với nhiệm vụ chuyên môn khi là một phi công.

Đôi khi, một người bạn đời tương lai sẽ quá thông minh. Hoặc có thể anh ta quá khôn ngoan theo cách mà làm cho anh ta và bạn không hợp nhau. Kiểu thông minh nào bạn muốn người đó có được? Những nghiên cứu gần đây cho thấy, trong những cuộc hôn nhân bền vững có sự tương đồng cao về trí tuệ. Tức là, các cặp vợ chồng hợp nhau nhất khi họ được ghép đôi cùng người có điểm tương đồng - dù cả hai là thiên tài, ở mức trung bình hay dưới mức thông minh trung bình.

Kiểu thông minh nào bạn thích người bạn đời có - giỏi phân tích hay phán đoán. Bạn thích người thiên về suy nghĩ hay về cảm thụ? Bạn muốn đi xem phim với người sẽ phân tích bộ phim cố gắng diễn tả mọi điều hay người nói về cái cách mà anh ta hay cô ta cảm nhận nó.

Hãy luôn nhớ rằng có nhiều kiểu thông minh khác nhau. Một số người có trí nhớ siêu việt và có thể giữ lại những sự kiện về mọi việc. Người khác lại có năng khiếu học ngoại ngữ - giống anh bạn của tôi, Bob Larson. Anh ấy có thể nói được năm hay sáu thứ tiếng một cách hoàn hảo - trong khi đó, tôi cảm thấy vô cùng khó khăn khi phải nhớ 50 từ mới trong hai năm ở đại học tiếng Pháp. Còn có những người khác có thể định rõ và hình dung các biểu đồ. Cháu gái giữa của tôi, Luan, biểu hiện kiểu thông minh này khi còn rất nhỏ. Nó có thể tập hợp những dụng cụ khác nhau theo những chỉ dẫn mà ông bố 30 tuổi không thể nào hiểu nổi.

Vấn đề ở đây là, con người sở hữu nhiều kiểu trí tuệ khác nhau cũng như mức độ thông minh khác nhau. Tôi nghĩ bạn nên xác định rõ mức độ và kiểu trí tuệ bạn muốn bạn đời có được.

NGOẠI HÌNH

Khi cần phải hình thành một hình mẫu người bạn đời lý tưởng, chiếc ti vi đề cao ngoại hình hơn bất kỳ phẩm chất nào khác. Bạn có nhận ra điều đó chẳng? Vẻ bề ngoài và cách ăn mặc được xem như là quan trọng hơn hết.

Người ta cho rằng tình yêu mang tính tự động giữa

hai con người nếu cả hai đáp ứng được tất cả những tiêu chuẩn về ngoại hình của người kia. Bạn cần phải ăn diện theo cách thời trang, sửa kiểu tóc theo những mốt thịnh hành và lái một chiếc xe hơi thể thao màu đỏ.

Vào năm 1986, nhà nghiên cứu Stanley Woll đã nghiên cứu cách mà khách hàng của dịch vụ hẹn hò qua máy vi tính chọn những cuốn băng video để xem cho những cuộc hẹn hò sắp tới. Phụ nữ và đàn ông đọc kỹ những thông tin về tiểu sử và họ được yêu cầu nói lên suy nghĩ của mình về những nhân tố - tuổi tác, sự thu hút, nghề nghiệp, sở thích... mà họ xem xét quyết định có nên xem băng video của một người không. Tuổi tác và sự hấp dẫn vẫn là nhân tố được nhắc đến thường xuyên nhất.

Trong khi thật ngớ ngẩn khi đưa ra quyết định lại quá phụ thuộc vào ngoại hình, bạn nên xem xét sở thích cá nhân của mình khi xây dựng hình ảnh con người hoàn hảo của bạn. Bạn phải định vị sự quan tâm riêng dựa trên chiều cao, cân nặng, vẻ mặt bên ngoài, màu tóc, kiểu quần áo, sự trong sạch và những hoạt động sinh lý.

Khi tôi là một thiếu niên, tôi thường cho rằng trong các mối quan hệ hẹn hò, các chàng trai phải luôn cao hơn cô gái, và nguyên tắc này hầu như không bao giờ bị xâm phạm. Ngày nay, việc một người phụ nữ cao lớn đi cạnh một người đàn ông thấp

bé không còn gì lạ lắm nữa. Vậy việc đàn ông phải cao hơn phụ nữ có còn làm bạn quan tâm?

Trong văn hóa của chúng ta, có một tỷ lệ dựa trên việc có trọng lượng cân xứng với chiều cao - không quá gầy và không quá nặng. Nếu không được như vậy thì xu hướng là có những phụ nữ mảnh mai và những người đàn ông "rắn chắc" và khỏe mạnh. Nhưng có những nền văn hóa khác lại đề cao những tiêu chuẩn trọng lượng khác nhau. Bạn và cũng là đồng nghiệp của tôi - tiến sĩ Anlega Rose - là người Hy Lạp. Khi bà lớn lên, gia đình sống ở Los Angeles nhưng dành kỳ nghỉ hè ở Hy Lạp. Ở đây, bà được coi là khỏe mạnh về thể chất, nhưng ở Hy Lạp mọi người như bà chỉ còn da bọc xương.

Vấn đề ở đây là, các tiêu chuẩn về ngoại hình khác nhau ở các nền văn hóa, các vùng và đối với từng cá nhân. Cố gắng đừng để sở thích của bạn ảnh hưởng từ những người được truyền thông đại chúng tôn vinh. Quyết định một vẻ bề ngoài mà bạn cảm thấy hài lòng.

THAM VỌNG

Tôi đã tư vấn cho một số cặp mà chính sự khác biệt đáng kể về tham vọng trở thành "vấn đề chết người". Một điều vô cùng cần thiết là hai người phải

có cùng mức độ tham vọng giống nhau nếu muốn hôn nhân được bền lâu.

Tôi nhớ có một đôi vợ chồng mà tôi đã tư vấn cho cách đây vài năm. Họ cũng phải đấu tranh với vấn đề này. Jan là cháu gái của một nhà chính trị xuất chúng, người đã thành công lớn ở cả hai lĩnh vực: Kinh doanh và chính trị. Ron là một người bán hàng thiết bị vô tư và sáng dạ. Anh ấy làm việc tốt, nhưng đã có thể làm tốt hơn nữa nếu không quá say mê các môn thể thao, đặc biệt là chơi gôn. Anh ấy thường xuyên bỏ việc vào 2, 3 giờ chiều để chơi trò 18 lỗ, bằng lòng với việc kiếm đủ tiền để thanh toán hóa đơn và thỏa mãn sở thích của mình. Anh ấy không có khả năng đạt được thành công mà Jan đã quen - ít nhất là với tốc độ hiện thời.

Ngược lại, Jan đã là phó chủ tịch của công ty mà người cha đã khởi nghiệp. Cô ấy đã làm việc từ 10 đến 12 giờ mỗi ngày và thường mang công việc về nhà làm vào các buổi tối. Cô ấy cũng muốn ở nhà với con cái vào một ngày nào đó, nhưng điều đó chỉ có thể được nếu Ron có được sự tận tụy với công việc như cô ấy. Ron không tranh luận điểm này với cô ấy trừ việc hứa rằng anh ấy sẽ làm việc tốt hơn.

Cuối cùng Jan quyết định lấy Ron, mặc dù vấn đề tham vọng vẫn còn là điểm xung đột đối với họ. Vào

giữa tuần trăng mật, mọi thứ bắt đầu đổ vỡ. Một cuộc điện thoại gọi đến thông báo rằng bảo hiểm nhân thọ của Ron sẽ hết hạn nếu anh ấy không chuyển tiền qua thư chuyển phát nhanh của Liên bang. Anh ấy giải thích rằng anh bị chậm trễ việc bán hàng trong vòng một tháng, và anh ấy không thể trang trải tất cả các hóa đơn. Jan dùng tài khoản của mình để thanh toán. Khi họ trở về nhà, nhiều thông báo quá hạn nữa được gửi đến. Tất cả những gì Jan có thể biết được là những buổi chiều trước Ron không hề làm việc.

Và sau đó mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Bất ngờ Ron bị sa thải. Cho nên Jan vẫn đi làm hàng ngày trong khi Ron ở nhà để kiểm tra các tờ quảng cáo tìm việc, gọi vài cú điện thoại và chơi một hiệp gôn. Khi vài tuần trôi qua mà không có công việc khả dĩ nào, Jan đã gọi cho tôi. Vào thời điểm này, cuộc hôn nhân của họ đang lâm vào vấn đề trầm trọng.

Đó không phải là việc Ron không thể có việc làm hay hoàn toàn vô trách nhiệm mặc dù đúng vậy - mà là vấn đề quan điểm. Theo ý kiến khách quan của tôi, vấn đề mấu chốt có liên quan đến động lực nghề nghiệp và khát khao vươn cao. Ron và Jan chỉ khác nhau - rất khác nhau - về mức độ tham vọng. Và mặc dù họ vẫn cưới nhau, vấn đề đó tiếp tục gây khó khăn cho họ.

Sẽ tốt hơn nếu hai người muốn cuộc sống thoải mái

và vô tư lự. Nhưng họ cần phải thống nhất về điều này. Mặt khác, nếu họ muốn có nhiều tiền, ô tô đắt tiền và các chuyến du lịch quốc tế, cả hai cần nhất trí về các loại nghề nghiệp có thể đáp ứng các mục tiêu này.

Khi các cặp vợ chồng có các mức độ động lực bên trong khác nhau, nó có thể gây ra sự phiền toái và xung đột quyết liệt. Nhưng khi mức độ tham vọng tương đồng, nó có thể kết nối họ với nhau khi họ phấn chấn để đạt mục tiêu và đạt được ước mơ.

S ~ B ~ A ~ N

Vợ chồng tôi có vài người bạn thân đến thăm vào một buổi tối, một cặp mà chúng tôi quen biết đã lâu. Họ kể rằng họ là bạn thân nhất của nhau ở trường đại học hai hay ba năm trước khi họ thực sự nghĩ đến mối quan hệ của họ theo cách lãng mạn. Họ thích nhau rất lâu trước khi họ yêu nhau.

Tôi nghĩ rằng điều họ muốn nói là "sự bí ẩn" chỉ chiếm vai trò nhỏ bé cho việc họ đến với nhau. Họ không cần phải ở bên nhau chỉ vì cảm thấy sức hút về sinh lý. Họ không có động lực mạnh mẽ để nhìn sâu vào mắt nhau hay một sự thúc giục dâng trào để chạm vào nhau. Họ dành thời gian bên nhau vì họ có sở thích chung và giá trị tương đương. Tuy nhiên, kết quả là

cảm xúc tăng lên và họ nhận ra rằng mối quan hệ của họ có thể chuyển thành một cuộc hôn nhân vĩ đại.

Mặc dù nhiều người, giống như những người bạn này, không cảm thấy sự thu hút đầy ma lực ngay từ đầu, tôi tin rằng sự thu hút rất cần cho sự thỏa mãn lâu dài trong hôn nhân. Bạn nghĩ thế nào? Liệu ma thuật của sự lãng mạn có quan trọng đối với bạn? Bạn nhấn mạnh sự lãng mạn và sự hấp dẫn sinh lý đến mức độ nào? Trên cơ sở những điều bạn đã biết về sự bí ẩn, nó có tác động đến bạn như là yếu tố cần thiết trong việc chọn lựa bạn đời? Nó có phải là phần chủ yếu trong hình mẫu con người lý tưởng. (Chúng ta sẽ nghiên cứu chủ đề này kỹ hơn ở Chương 5).

TINH THẦN

Các nghiên cứu liên tục cho thấy sự thống nhất về tôn giáo và thành công trong hôn nhân có liên quan mật thiết đến nhau. Có một nền tảng tôn giáo tương đồng rất quan trọng trong hôn nhân bởi vì hai đối tác sẽ có điểm chung về truyền thống và phong tục. Nhưng tôi muốn nói rõ rằng tôi không định nói về chủ đề tôn giáo ở đây. Đối với tôi, tinh thần là một thuật ngữ có chiều sâu lớn hơn nhiều so với tôn giáo.

Từ điển đã liệt kê 12 nghĩa khác nhau của từ tinh thần, cho nên tôi có thể diễn giải chính xác tôi muốn

nói gì. Tôn giáo thường ám chỉ đến yếu tố hướng ngoại - bạn đi nhà thờ nào, bạn thuộc tổ chức giáo phái nào, bạn theo phong tục nào. Tinh thần muốn ám chỉ lòng tin bên trong đầy nội lực.

Những người sống nội tâm thường quan tâm đến đời sống tinh thần của họ và hiểu rằng có nhiều điều về cuộc sống về những gì họ nhìn thấy và cảm nhận được. Họ tìm những câu trả lời ở chính bản thân họ mà người khác thường tìm ở bên ngoài. Họ thường tự nguyện suy tưởng hay cầu nguyện thường xuyên. Họ có mối liên hệ nào đó với Chúa trời, và mối quan hệ này thường trở thành phần trọng tâm trong sự tồn tại của họ.

Với bạn, việc người bạn đời thiên về tinh thần có quan trọng không? Sẽ ra sao nếu bạn và người bạn đời tương lai có khuynh hướng tâm linh khác nhau dẫn đến.

Gần đây tôi gặp một cặp mà đối với họ tinh thần là nguồn gốc dẫn đến căng thẳng. Người chồng không quan tâm đến các vấn đề tinh thần, trong khi các đức tin của người vợ là phần chủ yếu trong cuộc đời. Khi vấp phải một khó khăn nghiêm trọng, người vợ thường tự vượt qua và tìm kiếm câu trả lời thông qua cầu nguyện, ngược lại, người chồng tin rằng các vấn đề được xoay sở tốt nhất thông qua suy nghĩ và cách giải quyết hợp lý. Vấn đề này gây ra nhiều mâu thuẫn cho các cặp vợ chồng bởi vì

quan điểm của họ đối nghịch hoàn toàn về một vấn đề quan trọng và rất nhạy cảm.

Tôi khuyên bạn nên đánh giá kỹ càng các động lực về tinh thần mà bạn tìm kiếm ở người bạn đời.

NHÂN CÁCH

Tôi nhận được một cú điện thoại từ một người đàn ông vào một ngày nọ, và anh ta hầu như nói mà không nén nổi tiếng khóc. Anh ta vừa xác định điều mà anh ta lo sợ nhất - vợ anh ta ngoại tình với đối tác cũng là bạn lâu năm của anh ta. Cả hai người đã nhiều lần lừa gạt anh ta trong nhiều tháng. Giờ đây anh ta rất tuyệt vọng: anh ta thấy chẳng còn gì đáng sống nữa.

Những chuyện như vậy rất nhiều. Số cặp vợ chồng bị đổ vỡ do một người nói dối, lừa gạt, vô trách nhiệm, không tôn trọng hay lừa dối. Tôi đã thử nghiệm trước tòa về sự hình thành nhân cách của nhiều người, và tôi đi đến việc tin rằng sự vững chắc và cố hữu trong nhân cách con người là một tiền đề căn bản dẫn đến hôn nhân ổn định, bền vững và tràn đầy niềm vui.

Việc người bạn đời hoàn toàn đáng tin cậy có ý nghĩa gì với bạn? Bạn có cảm thấy khổ sở khi phát hiện rằng bạn đã bị dối gạt nhiều lần? Bạn muốn đến mức độ nào để cưới một người hành động dựa trên các giá trị được gìn giữ chặt chẽ và với sự dũng cảm

thậm chí có khi cần cả sự hy sinh? Bạn cần một người chắc chắn sẽ không lừa dối bạn vì bất kỳ lý do gì đến mức độ nào? Và đâu là tầm quan trọng của việc đối tượng không bao giờ ăn cắp, hành động vô trách nhiệm hay sử dụng ma túy.

S ~ SA NG TA ~ O

Một buổi tối, tôi xem con gái chúng tôi, Lindsay, chuẩn bị một cuốn sách cho người bạn thân nhất. Con bé đang lưu giữ những kỷ niệm vô giá trong thời gian hai đứa ở Philadelphia, nơi chúng cùng học để lấy bằng tốt nghiệp ở trường đại học Pennsylvania. Nó chọn lựa kỹ càng tất cả những bức hình, sắp xếp một cách nghệ thuật theo từng trang và viết chú thích để gợi nhớ những giây phút tuyệt vời. Sau đó nó trang trí quyển vở với những sáng tạo nghệ thuật. Không ai bắt Lindsay làm công việc đó, thậm chí không ai biết nó đang làm gì. Đó là cách mà con bé góp phần vào mối quan hệ của chúng và thể hiện tình yêu thương.

Không chỉ các nghệ sĩ, nhà thơ và nhạc sĩ thể hiện sự sáng tạo. Abraham Maslow, một nhà tâm lý vĩ đại người Mỹ chỉ ra rằng sự sáng tạo xảy ra thường xuyên nhất ở những cá nhân bình thường. Khi tình yêu thực sự đi kèm với sự sáng tạo, những người yêu nhau có thể hoàn toàn tận hưởng và thỏa mãn cuộc sống cùng nhau.

Tại sao sự sáng tạo trong cuộc sống và tình yêu được xếp cùng với chín phẩm chất khác được liệt kê trong chương này.

Tôi biết một người phụ nữ, người dường như là một trong những người mẹ vĩ đại nhất thế giới. Cô ấy hát cho đứa con bé bỏng nghe và còn dạy cho nó hát. Cô ấy đọc từng quyển sách cho con, chơi trò chơi với con, và còn dạy bảo về cuộc sống theo một cách sâu sắc. Nhưng bà lại không quan tâm nhiều đến việc chăm sóc nhà cửa. Các cửa sổ thường xuyên cần được lau rửa và vườn tược thì cỏ mọc quá nhiều. Và đôi khi các bữa ăn lại không cân đối. Nhưng nói về việc làm mẹ, cô ấy là một thiên tài sáng tạo. Bạn cảm thấy như thế nào nếu người bạn đời của bạn lại giống như vậy? Bạn cảm thấy như thế nào nếu người bạn lấy sáng tạo nhưng lại kém hơn về những mặt khác?

LA M CHA ME ~

Một buổi tối, tôi nói với vợ tôi về một trong những phẩm chất tôi ngưỡng mộ ở cô ấy là khả năng săn sóc ba đứa con gái. Nhiều năm trời cô ấy luôn thể hiện sự tận tụy đối với từng đứa con và cuộc đời của cô ấy luôn thể hiện một tình yêu vô tận. Điều tôi thích

nhất là tình yêu vô điều kiện với từng đứa - sự tự do cô ấy cho phép để thể hiện.

Một lý do mà tôi rất ấn tượng với nét phẩm chất này là vì những gì nó mang lại cho cuộc sống gia đình của chúng tôi. Sự ngưỡng mộ của bọn trẻ đối với Marilyn là rất mãnh liệt, và khi bây giờ đã là người lớn, chúng đã hình thành quan hệ gần gũi với mẹ chúng. Sức sống của mối quan hệ này đã làm cuộc sống của riêng có ý nghĩa. Đối với tôi, chính gia đình giúp tôi trải nghiệm các vấn đề trong cuộc sống hơn bất kỳ nơi nào khác.

Tôi thấy rất cần tìm được người bạn đời chia sẻ sự tận tụy với gia đình, mặc dù trong khi hẹn hò tôi không nghĩ đến nó nhiều lắm. Thực tế thì, khi cưới Marilyn tôi không biết gì nhiều về sự quan tâm và khả năng làm mẹ của cô ấy. Nhưng tôi đã có thể biết được nhiều điều hơn là những gì tôi nhận thức được. Tôi vẫn còn nhớ cô ấy đã tự quan tâm đến cháu trai và cháu gái của tôi như thế nào và rất nhiều thời gian họ vui vẻ bên nhau.

Bạn có cảm thấy việc người bạn đời của bạn thích thú việc nuôi con là quan trọng không. Nếu vậy, bạn có thể muốn quan sát anh ấy hoặc cô ấy chơi với em trai hay em gái, cháu trai, cháu gái hay với những đứa trẻ khác. Nhìn xem bạn có cảm thấy dễ chịu và thú

vị với xu hướng và làm cha mẹ mà họ chia sẻ.

Nếu bạn ước ao có một gia đình, việc tìm kiếm người bạn đời chia sẻ mục tiêu đó làm cuộc sống của bạn trở nên có giá trị hơn nhiều. Cho nên hãy dành chỗ để hình dung trong đầu loại đối tượng mà bạn muốn khi đến giai đoạn làm cha mẹ.

S ~ THA NH TH ~ C

Một số bạn bè của tôi sắp trách móc tôi vì đã giữ bản tính yêu thích của tôi đến giây phút cuối cùng. Đúng là qua nhiều năm tôi đã bàn luận nhiều về sự trung thực và sự thành thật hơn bất kỳ chủ đề nào khác. Điều này có thể là vì sự thành thật là một sự thử thách với riêng bản thân tôi. Tôi thường có xu hướng hành động và phản ứng theo cách tôi nghĩ mọi người muốn tôi làm. Đó là "Sự thành thật" mà tôi muốn đề cập - Khả năng là chính bản thân mình, thành thật với những suy nghĩ của mình và cảm thấy thoải mái với việc mình là ai. Dù việc tìm kiếm phẩm chất này có quan trọng đến đâu trong cuộc sống của riêng tôi, thì vấn đề là mức độ quan trọng của nó khi bạn xây dựng hình ảnh về người bạn muốn kết hôn.

Gần đây tôi còn trị liệu về việc hôn nhân cho hai người đang phải đấu tranh quyết liệt về vấn đề này. Lyle là chủ tịch cũ của một tập đoàn Mỹ nổi tiếng, vợ

anh, Ellen có trình độ tương đương và cô ấy đe dọa rất lớn đến sức mạnh của anh. Đây là điểm chính:

Sau một thời gian, Lyle bắt đầu tin rằng sự thành thật phải là điều rất trọng tâm để có cuộc sống lành mạnh. Trong nhiều năm tham gia chiến trường, anh cố gắng luôn luôn làm hài lòng mọi người. Anh để cho mọi người đặt các hy vọng vào mình và anh luôn cố gắng đáp ứng sự mong đợi của họ. Nhưng trò chơi mà anh tham gia cuối cùng lại làm hại anh. Anh trở nên chán nản phải sống giả tạo đến mức mà anh muốn thoát khỏi công việc, mặc dù đã trở thành một nhà lãnh đạo được trọng vọng. Giờ đây anh hiểu rằng, sự đấu tranh này là hậu quả của việc không là chính mình. Anh đã thành đạt, nhưng phải trả giá bằng sự thanh thản trong tâm hồn và cảm giác mình có giá trị.

Cách đây vài năm, anh bắt đầu cố gắng hết sức để sống thành thực và chân thật, thôi không nghĩ đến những gì người khác nghĩ về mình. Và anh ta cũng hết sức khuyến khích vợ mình làm như vậy.

Đó chính là vấn đề nảy sinh. Ellen làm theo lời anh. Cô ấy bắt đầu sống thực với bản thân như cô ấy biết và "một Ellen mới" lại đối lập với Lyle. Trước đây rất nghe lời và phục tùng, giờ đây cô ấy không luôn luôn nhất trí với chồng nữa. Cô ấy có ý kiến,

quan điểm và sự chủ quan riêng. Nhu cầu kiểm soát toàn bộ môi trường xung quanh của Lyle bắt đầu xung đột với ước muốn vợ mình lành mạnh về tinh thần và sống trung thực. Anh đảm bảo với cô rằng sống trung thực là điều quan trọng nhất trên thế giới, nhưng khi cô ấy làm tốt, anh bắt đầu lo ngại.

Vậy việc bạn đời sống thực với bản thân có ý nghĩa quan trọng như thế nào? Bạn có sẵn sàng để anh ấy hoặc cô ấy tự do, đặc biệt nếu sự tự do đó gây ra sự bất đồng?

Tôi chắc rằng một đám cưới tuyệt vời cần hai con người trung thực. Đừng cho là tôi nói sai. Nhiều cuộc hôn nhân duy trì được dù một trong hai người còn lâu mới được gọi là thành thực và trung thực. Nhưng một cuộc hôn nhân vĩ đại dựa trên sự ổn định về tâm lý trong mỗi người. Và sự ổn định đó thường là kết quả của hai người trung thực với nhau như với bản thân mình.

Tôi có thể tưởng tượng rằng sau khi bạn đã đọc qua hết chương này, bạn đã hoàn thành nhiều công việc trí óc để phát triển một hình mẫu người bạn đời lý tưởng. Đối với mỗi một điểm mấu chốt này, tôi hy vọng bạn đã nghe đề tài này nhiều lần. Bạn muốn bạn đời có những phẩm chất gì? Tôi chắc rằng một hình ảnh cụ thể, được xác định rõ ràng

về người bạn đời lý tưởng sẽ tăng đáng kể khả năng tìm được người này. Hình ảnh về con người hoàn hảo của bạn sẽ có tác động mạnh mẽ đến người bạn chọn lựa để kết hôn.

Bây giờ chỉ còn một vấn đề cuối cùng cần làm. Lấy 10 đặc điểm mà chúng ta vừa bàn luận và sắp xếp theo mức độ quan trọng với bạn. Hầu hết những người bạn quan tâm sẽ không giỏi về một trong các lĩnh vực này. Có lẽ bạn sẽ gặp một người với tính cách hoàn hảo, sức sáng tạo cao và bề ngoài đẹp, nhưng người đó có thể không có tham vọng hay chiều sâu về tinh thần. Nếu bạn đã suy nghĩ về tầm quan trọng của từng phẩm chất trên, xếp hạng chúng, bạn sẽ biết điều gì là quan trọng với bạn và điều gì mà bạn sẵn sàng nhượng bộ. Một khi nhiệm vụ này được hoàn thành, tôi hy vọng bạn sẽ dành chút thời gian để suy nghĩ xem tại sao bạn lại sắp xếp các mặt như vậy.

NGUYÊN TẮC 3

T M MÔT NG I CO NHIE U IE M T NG
O NG V I BA N

Chỉ cần nói chuyện với Jane và Eric một lúc là bạn có thể nhận thấy ngay rằng họ gần như hoàn toàn khác nhau. Jane sinh ra trong một gia đình giàu có ở Cincinnati; còn Eric là con trai của một gia đình nghèo ở một trang trại thuộc Alabama. Cô ấy sở hữu một chiếc ô tô thể thao mui di động, còn anh ấy hạnh phúc với chiếc xe cũ kỹ của mình. Cô ấy thích tham gia tiệc tùng; còn anh ấy lại thích lang thang đi bộ. Cô ấy thích rock, còn anh ấy lại thích nhạc đồng quê và phim truyện cao bồi. Cô ấy là người hoạt bát, quan tâm đến mọi việc xung quanh, còn anh ấy là người trầm lắng. Sở thích của cô là du lịch khắp châu Âu; còn anh thích đi săn trong rừng. Cô ấy thích một cuộc sống năng động, phong phú; còn anh ấy lại muốn có một cuộc sống bình lặng và giản dị.

Bạn sẽ hỏi làm sao mà hai con người như thế có thể chung sống được với nhau? Ồ, Eric khá đẹp trai, cao lớn, thân hình cân đối và đã từng ở trong đội tuyển bóng đá của trường đại học. Anh ấy là một người mang đậm phong cách Mỹ và là một mẫu hình lý tưởng.

Jane học cùng trường với Eric, cô ấy cao và là một cô gái yếu điệu thướt tha, đó là một cô gái xinh đẹp với nụ cười tươi quyến rũ. Cô ấy là một thành viên năng động của một hội nữ sinh nổi tiếng ở trường, cuối năm thứ nhất cô được đề cử để trở thành chủ tịch của hội. Và đó là nơi mà cô gặp Eric, hồi ấy anh ở trong ban giám khảo.

Họ đã là bạn thân của nhau trong một năm rưỡi. Trong thời gian đó họ cũng đã cãi cọ và giận nhau. Nhưng họ là một cặp rất đẹp, cả trường đều nhận thấy rõ điều đó và họ không hề nghĩ đến việc hẹn hò với người khác, họ ghét cái ý nghĩ đó. Có hai điều khiến họ gắn bó với nhau: Họ hấp dẫn nhau về mặt thể chất và họ rất thông cảm, giúp đỡ nhau trong công việc.

Tháng trước, Jane đã đề nghị với Eric rằng cô muốn đính hôn, hoặc nếu không thì họ nên chia tay. Eric phải vay tiền bạn bè để mua tặng Jane một chiếc nhẫn. Không lâu sau đó Eric đề nghị họ nên đi tư vấn trước hôn nhân. Tôi đã chỉ ra cho họ

thấy họ có rất nhiều điểm khác biệt, và điều đó chứa ẩn những mối nguy hiểm, nhưng họ vẫn tiếp tục dự định cưới nhau.

Vậy bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra? Từ những thông tin ít ỏi mà bạn biết về họ, bạn nghĩ cuộc sống hôn nhân của họ sẽ ra sao?

Để công bằng, tôi phải kết luận rằng vẫn có những lời bàn tán. Trong danh sách 50 mục về những điểm giống nhau quan trọng của tôi (có in ở cuối chương) chứa đựng quá nhiều điểm mà Eric và Jane vẫn chưa biết. Ví dụ, trí tuệ của họ có tương đồng nhau không? Kỹ năng về ngôn ngữ và sở thích của họ có giống nhau không? Họ có thể thể hiện những cảm xúc sâu sắc của họ với nhau không? Họ có thể tháo gỡ những mâu thuẫn không? Bạn bè và gia đình có ủng hộ mối quan hệ của họ không? Nếu những câu trả lời đều tích cực thì họ có thể cân bằng được những điểm trái ngược khác.

Nhưng, bạn có bao giờ bị bế tắc với cái cách mà những khó khăn lớn của một cuộc hôn nhân diễn ra không? Bạn có nhận ra rằng họ sẽ phải rất cố gắng vật lộn qua ngày tháng chỉ để duy trì mối quan hệ đó? Ngoài bóng đá và tinh thần lãnh đạo vui vẻ trong quá khứ ra, cái gì sẽ cung cấp cho họ chất keo hàn gắn hai người?

Những phát hiện trong các cuộc nghiên cứu là khá nhất quán: Những cuộc hôn nhân bền vững nhất là những cuộc hôn nhân mà ở đó hai người có nhiều điểm tương đồng.

Một đội nghiên cứu đã thực hiện một cuộc kiểm nghiệm tâm lý với 3 nhóm, mỗi nhóm gồm 35 cặp. Một nhóm gồm những đôi vợ chồng hạnh phúc, nhóm thứ hai gồm những cặp thường hay gặp rắc rối trong việc chung sống với nhau, và cuối cùng là nhóm gồm những cặp vợ chồng đang ở bờ vực chia tay.

Những cặp vợ chồng hạnh phúc đặc biệt có những điểm tương đồng trong các hoạt động chung, sự thân thiết và những mối quan hệ cá nhân. Còn những cặp vợ chồng không hạnh phúc thường có xu hướng trái ngược nhau. Cả hai nhóm này đều khác nhau rất nhiều trong sự ổn định về mặt cảm xúc.

J. Phillippe Rushton là một giáo sư của trường Đại học Western Ontario ở Canada, ông đã tổng kết nội dung đáng chú ý của nghiên cứu như sau:

Một vài nghiên cứu đã cho thấy rằng không chỉ sự tồn tại của mối quan hệ mà cả mức độ hạnh phúc và ổn định của nó đều được dự báo bởi mức độ hợp nhau của các thuộc tính cá nhân.

Cuối cùng, sau khi đã xem xét cẩn thận, những nhà nghiên cứu White và Hatcher đã kết luận rằng:

Những nghiên cứu lâm sàng chỉ ra rằng sự tương đồng liên quan đến mức độ thành công của hôn nhân và ít ảnh hưởng đến sự bất ổn trong hôn nhân cũng như ly dị. Có những bằng chứng đã chứng tỏ rằng sự khác biệt về bản chất sẽ dẫn đến hậu quả hôn nhân tan vỡ.

MO^I MO~T IE~M T NG O NG LA MO~T TA I
SA N

Qua nhiều năm, tôi trở nên bị thuyết phục sâu sắc bởi điều này: Đối với những cặp vợ chồng, những điểm tương đồng giống như tiền gửi ở ngân hàng, còn sự khác biệt giống như những khoản nợ mà họ mắc phải. Giả sử hôm nay bạn nhận được hai báo cáo của ngân hàng, một cái thông báo về số tiền trong tài khoản tiết kiệm của bạn, còn cái kia thông báo về khoản nợ trong thẻ tín dụng của bạn. Nếu bạn sở hữu nhiều tiền trong tài khoản tiết kiệm và nợ ít, thì điều đó có nghĩa là bạn đang khá giàu có và bạn có thể dự báo được tình hình tài chính của mình. Nếu nảy sinh những khủng hoảng tài chính thì bạn cũng có những phương tiện để giải quyết nó. Bạn có thể quyết định và chi tiêu mà không bị xáo trộn trong việc tính

toán xem phải xoay sở như thế nào.

Nhưng điều ngược lại cũng đúng. Nếu nợ nhiều mà khoản tiết kiệm thì ít có nghĩa là bạn đang rất bất ổn về tài chính. Bạn phải làm việc chăm chỉ hơn để trang trải chi phí, và bạn lo lắng về sự an toàn trong công việc và bạn phải thu vén tài tiền trong chi tiêu.

Tôi nghĩ bạn có thể hiểu quan điểm của tôi. Khi hai người có hoàn cảnh giống nhau, họ lợi dụng những thế mạnh của mình. Mối quan hệ của họ trở nên khá dễ dàng bởi vì họ có những điểm tương đồng trong lối sống và thói quen nói chung. Họ biết họ kỳ vọng gì ở nhau bởi vì họ sinh ra và lớn lên dưới sự dạy dỗ của những người cha mẹ cũng khá giống nhau. Nếu những người cha mẹ giống nhau về kinh tế, dân tộc, tôn giáo, chính trị và tình cảm thì con cái họ khi lấy nhau sẽ được hưởng một loạt những sự "thoả hiệp" đó và chúng đã tạo nên nòng cốt quan trọng cho sự đoàn kết của họ. Sự tương đồng chứa đựng một sức mạnh lạ thường. Và sức mạnh ấy cung cấp một nguồn lực mà mỗi khi có khó khăn gì thì nó đều hiện lên để họ khai thác. Nó chính là tiền đề trong ngân hàng.

Nếu bạn muốn hợp tác với một người rất khác bạn, bạn nên sở hữu một lượng lớn những điểm tương đồng giữa hai người giống như một cổ phần thường xuyên dài hạn trong tài khoản của bạn. Nếu không,

mối quan hệ đó có thể sẽ bị tan vỡ ngay từ đầu.

Tại sao lại có trường hợp như vậy? Bởi vì tất cả những khác biệt mà các bạn có đều đòi hỏi phải được thương lượng và thích nghi. Một trong hai người phải hy sinh rất nhiều, hoặc cả hai đều phải nhường nhịn nhau, và dù thế nào thì cả hai đều cần phải thay đổi nhiều. Nếu các cặp vợ chồng không sẵn sàng lựa mình và dàn xếp với nhau thì họ sẽ thường xuyên nảy sinh tâm trạng oán giận, thất vọng. Nhưng ngay cả khi bạn đã thay đổi cần thiết thì bạn vẫn có thể bị rơi vào trạng thái stress mỗi khi cần có những thay đổi quan trọng. Và sự mệt mỏi này có thể đe dọa phá hỏng mối quan hệ của bạn. Nếu tồn tại quá nhiều sự khác biệt, bạn sẽ không thể chung sống với những căng thẳng do phải thích nghi với nhau.

Tôi biết có một đôi vợ chồng, Matt và Kristen, họ có rất nhiều điểm chung. Từ bé họ đã là hàng xóm của nhau nên từ hồi học lớp 3 họ đã biết rất rõ về nhau, và họ bắt đầu chơi thân với nhau khi là những học sinh trung học. Hồi đó họ đều rất nổi ở trường, họ đều rất có duyên, và họ có một số đông bạn bè chung.

Gia đình họ là những gia đình thuộc hạng trung lưu, họ đều đi nhà thờ và họ có một niềm tin mãnh liệt vào tôn giáo. Thỉnh thoảng hai gia đình có gặp nhau, nhưng họ không giống nhau nhiều lắm. Họ đều có những trách nhiệm với cộng đồng và đặc biệt là

sinh hoạt của hai đứa trẻ trong mỗi gia đình.

Matt là một vận động viên còn Kristen thì không, nhưng cô lại rất thích những môn thể thao của anh ấy. Hàng ngày cô đọc báo chí thể thao, cô biết tất cả những đội chơi trong vùng và họ tranh luận về thể thao rất nhiều. Họ nghe nhạc, đi bộ cùng nhau, họ cùng cười nói với nhau. Họ đều có những hoài bão tương tự nhau, họ thông minh như nhau, họ ưa thích những hình thức giải trí giống nhau, cả hai đều yêu trẻ con và những mục tiêu của họ gần như hoàn toàn trùng khít nhau.

Học xong trung học, họ vào trường đại học, nhưng là hai trường khác nhau, thực ra là hai trường đối địch nhau, tuy nhiên vẫn ở cùng một thành phố. Họ đều đặn hẹn hò với nhau, rồi ngừng lại và hẹn họ với những người khác, nhưng sau đó họ lại quay lại - và tiếp tục cặp với nhau cho đến khi họ ra trường. Kristen đã cùng với gia đình đi du lịch châu Âu trong một năm; còn Matt thì ở lại nhưng đến cuối năm thì Matt đến thăm cô khoảng 2, 3 tuần. Đó là khoảng thời gian mà dường như họ nhận ra rằng họ muốn chung sống với nhau suốt đời. Họ đã chờ đợi 3, 4 năm, họ đã đi trên cùng một con đường. Và cuối cùng thì họ đã lấy nhau gần 10 năm sau lần hẹn hò đầu tiên.

Trong những trường hợp như trên đều có rất

nhều sự giống nhau, và bạn sẽ nghĩ cơ hội cho những cuộc hôn nhân thành công là rất lớn. Bạn đã đúng. Nếu cặp vợ chồng nào cũng có nhiều điểm giống nhau như thế thì tỷ lệ ly hôn của cả nước chắc chắn sẽ thấp hơn rất nhiều. Nhưng không có nghĩa là nhiều cặp vợ chồng mới lấy nhau đều không có những điểm khác nhau. Nhưng sau một thời gian dài chung sống, họ chia sẻ với nhau những giá trị, sở thích, họ xây dựng một gia đình hạnh phúc và bền vững để nuôi nấng con cái và theo đuổi những mục tiêu chung trong cuộc sống.

Matt và Kristen là những người may mắn; bởi vì họ sinh ra từ những gia đình khá giống nhau, họ có rất nhiều những hy vọng, những thói quen, và hoạt động giống nhau. Họ thoả mãn nhiều mục trong danh sách về những điểm chung mà tôi đưa ra. Khi kết hôn họ có đến 43 điểm giống nhau trong danh sách này, còn trong số 7 điểm khác nhau thì có 3 điều là họ có thể sớm thương lượng, dàn xếp được. Còn 3 trong 4 điều còn lại thì sẽ không bao giờ xảy ra.

Tôi tin là bạn nên theo quan điểm của tôi. Nó giống như là bạn khởi sự với 1 tỷ trong ngân hàng và hầu như chẳng nợ nần đồng nào. Họ có cả cuộc đời để tận hưởng niềm hạnh phúc trong gia đình, họ phát triển cá nhân và cùng nhau xây

dựng một điều gì đó tuyệt vời.

S Ẽ T NG O NG KHO ́NG DE ́ CO ́C SAU
MO ́T VA I NGAY

Tỷ lệ ly hôn ở Mỹ đã tăng gấp 3 lần từ năm 1950 đến năm 1980. Đó là thời kỳ mà đất nước này có những bước chuyển mình đáng kinh ngạc. Chỉ sau Chiến tranh thế giới thứ II, cứ 3 người Mỹ thì có một người sống ở trang trại. Nhưng đến năm 1979 thì phải 28 gia đình mới có 1 gia đình sống ở nông thôn. Mọi người di chuyển đến mọi nơi, họ bỏ lại đằng sau những gia đình lớn, họ tìm kiếm những cơ hội mới ở một đất nước đang phát triển và rộng mở như một ngọn lửa bùng cháy. Những nhà xã hội học đánh giá sâu sắc rằng giữa những người kết hôn trong và ngay sau khi chiến tranh thế giới II với những người kết hôn trước đó thì sự giống nhau giảm đi đáng kể.

Rõ ràng là tất cả những sự thay đổi này cho thấy, để tìm được một cặp vợ chồng hợp nhau là rất khó. Nếu Harold Brown chuyển từ miền Nam Illinois đến Florida và gặp Sally North, một cô gái di cư từ New Hampshire, thì họ phải bắt đầu mối quan hệ bằng "sự cần thiết phải thích nghi". Nếu Harold và Sally lớn lên ở những vùng khác nhau, với những tập quán khác nhau, với nền tảng kinh tế xã hội cũng khác nhau, họ có sự giáo dục về tôn giáo cũng như những kỳ vọng

khác nhau, thì làm sao chúng ta có thể hy vọng rằng họ sẽ thay đổi để hoà hợp với nhau một cách dễ dàng và êm đẹp? Mức độ khác nhau này là hoàn cảnh của hàng ngàn cặp vợ chồng.

Ngày nay, mọi người thường gặp gỡ và thậm chí quyết định kết hôn trước khi giới thiệu cho gia đình. Nguồn gốc gia đình họ chẳng liên quan gì hết. Nhưng mới chỉ cách đây 40 năm, với những vấn đề lớn như thế thì nó giống như mới ngày hôm qua vậy, thì hầu hết trong các cuộc hôn nhân, hai người thường sống gần nhau và gia đình họ đã biết nhau từ nhiều năm. Hồi ấy sự giống nhau đầy rẫy, còn bây giờ thì sự khác biệt cứ nhan nhản. Đó là lý do vì sao ngày nay bạn phải làm việc chăm chỉ hơn rất nhiều để tìm được đúng người bạn đời của mình.

NH NG IE`M T NG O NG NA O LA HOA N
TOA N CA N THIE`T?

Hầu hết các cặp vợ chồng giống với Harold và Sally hơn là Matt và Kristen. Vậy thì những điểm giống nhau nào là cần thiết cho hạnh phúc hôn nhân, gia đình?

Tôi xin nhắc lại cho bạn về mẫu hình của tôi: Điểm giống nhau là tài sản, còn khác nhau là khoản nợ. Tôi nghi ngại rằng một sự khác biệt nhỏ lẻ cũng

có thể làm chìm đắm con thuyền hôn nhân. Nhưng có một vài điểm giống nhau đặc biệt cần thiết để củng cố một mối quan hệ. Hãy để tôi đến cập đến những điểm mà tôi đã tìm ra và nhận thấy chúng đặc biệt hữu dụng:

Trí thông minh. Nếu cả hai người đều được phú cho một trí óc thông minh giống nhau thì cuộc hôn nhân của họ dường như sẽ giảm đáng kể những căng thẳng. Chú ý là tôi không ám chỉ trình độ. Có những lý do mà những người đặc biệt thông minh không có được nó trong trường đại học. Ý tôi là các cặp vợ chồng cần phải có mức độ trí thức giống nhau. Họ cần phải nhìn nhận mọi vấn đề giống nhau cũng như thể hiện những suy nghĩ của họ bằng các cách tương tự nhau. Nếu một người thường cảm thấy mình chậm hiểu hoặc thấy mình bị "coi thường" thì tất cả những xúc cảm của họ có thể sẽ bị bùng nổ. Nghiên cứu chỉ ra rằng khi hai người có chỉ số IQ trong cùng một hạn định như nhau thì họ có nhiều khả năng có được một cuộc hôn nhân bền vững. Vấn đề ở đây không phải là họ có mức độ thông minh nhiều giống nhau như thế nào, mà vấn đề là ở chỗ mức độ ấy gần nhau như thế nào.

Những giá trị, phẩm chất đạo đức. Tôi có thể bàn đến hàng tá những giá trị mà các cặp vợ chồng cần phải thống nhất với nhau. Ví dụ, khi hai người đều đặt

tầm quan trọng của những giá trị tinh thần hay gia đình ở mức độ giống nhau thì đó chính là một tài sản thực. Nếu họ không thống nhất với nhau về điều này thì có thể sẽ có những mâu thuẫn sâu sắc giữa họ. Tôi luôn nói rằng luôn có những mâu thuẫn và trở ngại giữa một người yêu thích đến nhà thờ, những bài học Kinh Thánh và những buổi cầu nguyện, với một người chẳng có hứng thú gì với giá trị tinh thần. Điều này là rất quan trọng, vấn đề cơ bản đó là qua thời gian họ sẽ có những xung đột với nhau và có thể là thường xuyên.

Sự thân thiện, gần gũi. Ở đây tôi muốn nói đến sự vượt ve bằng lời nói và những dạng khác không liên quan đến tình dục. Khi cả hai người tận hưởng sự âu yếm sâu sắc dành cho nhau và họ chia sẻ hoàn toàn cuộc sống của họ thì họ đã sở hữu một tài sản sẽ giúp họ vượt qua những khác biệt nảy sinh trong quá trình chung sống. (Chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề âu yếm này sâu hơn ở Chương 7.)

Sở thích. Khi hai người có những thú vui muốn cùng nhau hưởng thụ thì có nghĩa là họ có rất hợp nhau khi tận hưởng cuộc sống. Nếu như những sở thích của họ giống nhau theo từng loại là tốt nhất. Ví dụ, nếu năm sở thích thông thường của hai người đều là thể thao thì sẽ không tốt bằng việc họ giống nhau ở 5 loại sở thích, ví dụ như, âm nhạc, thể thao, làm

đồ mộc, nhạc kịch và đọc sách.

Những kỳ vọng về vai trò của mình trong gia đình. Điều này có nghĩa là cả hai người đều có những ý tưởng tương đồng về nhiệm vụ và trách nhiệm của họ trong các mối quan hệ và trong gia đình. Đây là thời đại mà vai trò của người phụ nữ và đàn ông trong gia đình thay đổi rất lớn, tôi biết những cặp vợ chồng hạnh phúc có những quan điểm khác nhau trong vấn đề này. Có một lần vợ chồng tôi đến nhà một người bạn ăn tối, và hôm đó người chồng đã làm tất cả mọi việc, từ nấu ăn, phục vụ đến dọn dẹp. Vợ anh ta chỉ giúp một ít thôi. Và họ dường như rất hạnh phúc với nhau. Một vài những người bạn của tôi cũng có xu hướng phân chia công việc gia đình một cách công bằng. Và họ cũng rất hạnh phúc. Và một vài đôi vợ chồng mà tôi biết thì lại rất truyền thống - tức là người chồng là trụ cột, còn người vợ là người chăm sóc gia đình. Vấn đề là ở chỗ, nếu cả hai người đều đồng ý phân chia công việc và trách nhiệm của mình một cách rõ ràng thì cách họ chọn như thế nào không còn quan trọng nữa.

S Ẽ KHA C BIẾT BA O HIỂU NH ỜNG RA C RỒI

Nếu bạn và tôi có thời gian, chúng ta có thể kể chuyện về những gia đình có một vài sự khác biệt

nhưng vẫn thoả mãn với cuộc hôn nhân của họ. Tôi đã theo dõi những người có những sự khác nhau tương đối nhỏ, nhưng từng người đã học được cách điều chỉnh sao cho họ có thể hoà hợp với nhau, và không những vậy, kết quả là họ dường như rất hạnh phúc.

Nhưng khi chúng ta đã kể xong tất cả những câu chuyện của chúng ta, tôi nghĩ rằng chúng ta buộc phải công nhận là có những sự khác biệt rất khó có thể vượt qua. Cho dù chúng không dẫn đến kết cục ly dị, nhưng chúng đòi hỏi cả hai người phải thay đổi rất lớn. Và kết quả dài hạn của những thay đổi đó thường là những cản trở về tình cảm.

Nếu tôi đề nghị bạn chuẩn bị một danh sách gồm 4 sự khác biệt mà có thể gây nên những cản trở chủ yếu trong hôn nhân, tôi tự hỏi bạn sẽ chọn những loại nào. Còn đây là danh sách của tôi:

Năng lực. Khi một người có nhiều năng lực còn người kia có rất ít thì chúng ta có thể thấy rất nhiều vấn đề lớn xảy ra. Sự khác biệt về sức khoẻ như thế hầu như nổi lên ở mọi nơi. Và đôi khi nó thể hiện ở ngay phòng ngủ. Người vợ hào hứng với chuyện ái ân, sự hấp dẫn sinh lý gấp 3 lần người chồng, trong khi đó người chồng lại không đủ sức. Hoặc nó có thể rất rõ ràng trong các mối quan hệ với mọi người. Người chồng thì thích giao du - như ở nhà thờ, sau khi làm

việc, chơi bóng - nhưng người vợ lại chỉ muốn ở nhà và đọc sách. Thỉnh thoảng sự khác biệt về năng lực thể hiện ở những kế hoạch làm việc trong gia đình. Người vợ có rất nhiều việc phải làm cho gia đình, còn người chồng thì chỉ muốn xem ti vi bởi vì anh ấy mệt.

Thói quen cá nhân. Khi hai người khác nhau ở điểm này, sự hoà hợp của họ sẽ dần dần bị xói mòn một cách đều đặn. Đây là một số ví dụ về những thói quen có thể gây ra những mâu thuẫn: sự đúng giờ, sự gọn gàng, sạch sẽ, tính độc lập, tinh thần trách nhiệm và gánh nặng công việc. Chúng ta có thể nói đến hàng tá những thói quen khác của từng người cần phải được xem xét trước khi họ đi đến mối quan hệ lâu dài với nhau. Ví dụ, nếu một người hút thuốc còn người kia thì không, đây có thể cũng là một vấn đề. Nếu một người hay ăn thịt nhiều chất đạm còn người kia thì thích những thực phẩm tạp, đây cũng là một nguồn gây mệt mỏi tiềm năng.

Cách chi tiêu tiền bạc. Tôi đã theo dõi một số cuộc hôn nhân bị thất bại bởi vì những bất đồng về tài chính. Một người thì muốn tiết kiệm tiền để chuẩn bị cho tương lai; còn người kia thì thích tiêu tiền và hưởng thụ một cuộc sống đầy đủ trong hiện tại. Một người thì chấp nhận rủi ro nếu có thể tăng tài sản của gia đình; còn người kia thì lại muốn chi tiêu dần dần

và chắc chắn. Một người luôn hào phóng chi tiêu cho con cái và từ thiện, còn người kia lại muốn tiết kiệm cho bản thân. Những quan điểm trái ngược như trên có thể rất nguy hiểm, vì thế họ phải nhận ra và tìm hiểu chúng trước khi đi đến quyết định kết hôn.

Khả năng giao tiếp và những sở thích. Nếu một người nói nhiều còn người kia rất trầm, kết cục sẽ như thế nào? Nếu một người chỉ khao khát được nói, còn một người chỉ thích một mình và yên lặng thì quả thật là rất mệt mỏi! Nếu một người luôn miệng trong bữa ăn cũng như nói điện thoại, còn một người thì trầm lặng và kín đáo, chúng ta có thể thấy họ có tất cả những lý do để đi đến xung đột.

Tất nhiên vẫn có những sự trái ngược khác có tiềm năng gây ra hôn nhân đổ vỡ để thêm vào danh sách này. Tuy nhiên thì 4 mục tôi nói ở trên là những điều mà tôi đã phát hiện ra và cho là cơ bản nhất. Nhưng cũng nên nhớ rằng những khác biệt tương đối nhỏ cũng có thể được tích tụ nhiều lên theo thời gian. Tôi đang nghĩ đến những điều "nhỏ bé" giống như nhiệt độ phòng ngủ của bạn về đêm, thời gian bạn đi ngủ và thức dậy, độ âm mà bạn thường mở đài hay ti vi, ngôn ngữ mà bạn cảm thấy thoải mái khi thể hiện cảm xúc và ý nghĩ của mình, nơi để rượu trong nhà, những chương trình bạn hay xem, nơi bạn muốn đến để nghỉ ngơi, v.v...

Nhưng sự khác biệt dù là như thế nào thì cũng có thể gây tổn thương ghê gớm cho mối quan hệ của bạn.

NH NG PHA~M CA CH CU A NG I BA~N I
MA BA~N KHO'NG THE~ A NH GIA ~C

Tôi biết những câu chuyện thực về những đôi vợ chồng mới cưới đã phàn nàn rằng họ biết "trong đêm tân hôn", "trong tuần trăng mật", hoặc "trong tháng chung sống đầu tiên" họ đã gây ra những sai sót lớn. Tuần trước, một người đàn ông đã viết cho tôi một bức thư:

Tôi còn nhớ khi tôi lái xe trên đại lộ Wabash ở Chicago sau khi hưởng tuần trăng mật, tôi đã tự hỏi: Ôi không! mình đã làm gì thế này? Bụng dạ tôi bảo rằng đó là một quyết định bi thảm. Tôi phải mất 25 năm để quyết định kết hôn và hơn 5 năm để suy ngẫm trước khi tôi hiểu ra rằng tôi đã gần như huỷ hoại đời mình.

Cũng giống như người đàn ông này, mọi người đôi khi cũng không phát hiện ra rằng họ gần như không giống nhau nhiều lắm như họ đã nghĩ trước khi lấy nhau. Khi điều đó xảy ra, nó làm cuộc sống tan vỡ và đau lòng người trong cuộc. Đó là lý do tại sao tôi rất nhiệt tình trong việc nhấn mạnh về sự cần thiết của việc tìm hiểu kỹ càng cũng như sự đánh giá tỷ mỉ về những điểm giống và khác nhau trước khi kết hôn.

Vẫn có những điều mà bạn không thể biết được về người bạn đời của mình cho đến khi bạn kết hôn. Tuy nhiên, bạn có thể loại trừ rất nhiều rủi ro và đoán trước. Một chuyên gia tâm lý hay một người tư vấn có kinh nghiệm có thể chỉ cho bạn thấy những khía cạnh tiềm ẩn rắc rối. Tôi cũng xin nhắc bạn hãy dành thời gian để nói về thực chất của những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống. Và bạn có thể muốn thực hiện những bài kiểm tra trước hôn nhân được thiết kế bởi một chuyên gia. Bạn có thể không quá cẩn trọng.

Tất nhiên, không có một hệ thống dò tìm sai sót nào là hoàn hảo cả. Đó là lý do tại sao tôi sẽ nói với các bạn về một phẩm chất - có thể là quan trọng nhất - để tìm ra một người hợp ý nhất.

A. C. I E M T NH CA CH CH A NG VO SO S KHA C BIE T

Những năm qua tôi là một nhà tâm lý học, tôi đã nhận ra một phẩm chất trong cá nhân mỗi người có thể rất hữu ích. Nó được gọi với nhiều cái tên như: sự linh hoạt, khả năng thích nghi, sự mềm mỏng hay lòng độ lượng. Về bản chất, nó có thể đưa đến những sự dàn xếp hợp lý. Khi những khác biệt nảy

sinh, thay vì mối quan hệ rạn nứt và chia tay thì phẩm chất trên cho phép con người ta xem xét lại sự khác biệt đó, đánh giá chúng, đề ra những giải pháp lựa chọn khác và giải quyết vấn đề.

Sau khi kết hôn, phẩm chất này sẽ thể hiện ra khi hai vợ chồng nhận ra họ có những điểm khác biệt lớn. Nếu cả hai đều là những người biết thích nghi và mềm mỏng thì họ sẽ dễ dàng điều chỉnh mình.

Bạn của tôi là David và Cathy Simmonds gần đây đã kể với tôi về tuần trăng mật của họ ở Bồ Đào Nha. Trước khi cưới họ đã cặp với nhau trong 15 tháng, đó là khoảng thời gian David học năm cuối ở trường Dược còn Cathy đi dạy học năm đầu. Vì Cathy mải mê với công việc còn David thì học suốt ngày đêm nên họ chỉ gặp nhau vào cuối tuần... và chỉ một lần. Họ nghĩ là họ khá hiểu nhau, nhưng cũng giống như rất nhiều cặp vợ chồng khác, sau đó họ bắt đầu nhận ra rằng họ khác nhau rất nhiều, nhưng đã quá muộn.

Và khi ở Lisbon thì những sự khác biệt mới bắt đầu nảy sinh. Cathy muốn được âu yếm, còn David thì muốn được riêng tư. Cathy muốn đi ngủ sớm và dậy sớm lúc bình minh; còn David đi chơi đêm và ngủ dậy muộn. Cathy muốn ăn những món ăn truyền thống vào những giờ theo thói quen; còn David thì muốn nhấm

nháp cà phê vào buổi sáng, buổi trưa có thể gặm nhấm bất kỳ cái gì; còn ăn tối phải đầy đủ vào lúc khoảng 8 giờ, nhưng như thế thì Cathy đã đói cồn cào rồi. Cathy muốn nói chuyện nhiều, nói về cái gì cũng được; còn David chỉ nói về những điều cần thiết. Anh chỉ nói khi ăn đêm, lúc đó thì Cathy đã quá mệt rồi.

Khi tất cả những sự khác biệt đó bắt đầu dồn đống lên, cả hai đều âm thầm sợ hãi là mình đã mắc phải một sai lầm lớn. Thật may mắn, họ cũng có rất nhiều điểm chung, và họ biết điều đó. Họ đều thích nhạc cổ điển, có một niềm tin lớn vào tôn giáo, đều mong muốn có con, họ có địa vị xã hội tương đương nhau, và họ hấp dẫn nhau về mặt sinh lý.

Khi họ bắt đầu nhận ra vương mắc của mình, họ bắt đầu nghĩ cách giải quyết nó. Họ bắt đầu huy động mọi nguồn lực thích nghi của mình. David nói với tôi rằng, và Cathy cũng tán thành, là nếu họ không cùng lớn lên ở một gia đình lớn, nơi mà họ bắt buộc phải sống linh hoạt, thì cuộc hôn nhân của họ chưa chắc đã tồn tại. Họ nói, có rất nhiều lần khi những sự trái ngược làm tổn thương họ, khi họ trở nên cáu giận và đe dọa mối quan hệ của họ, nếu họ không dùng khả năng của mình để điều chỉnh thì tình yêu của họ đã chết.

Hãy cư xử mềm mỏng thay vì cố chấp, hãy thích nghi thay vì cứng nhắc, như thế sẽ cứu vãn cuộc hôn

nhân khỏi sự huỷ hoại của những khác biệt. Tất nhiên, cần phải có sự hoà giải và điều chỉnh từ hai phía. Nếu lúc nào cũng chỉ có một người nhường nhịn và thay đổi thì mối quan hệ sẽ trở nên mất cân bằng và "nặng nề." (Trong Chương 8, tôi sẽ bàn đến cách mà những cặp vợ chồng có thể học để biết thích nghi với cuộc sống).

S Ẽ TRA I NG Ẽ C CO HA`P DA`N KHO`NG?

Chúng ta đều biết các cặp vợ chồng không thể khác biệt nhiều về cá tính, tính khí, niềm đam mê, thị hiếu và sở thích. Những mối quan hệ đó thường diễn ra như thế nào?

Có một truyện vui rất hay tiêu đề là "Cathy," do Cathy Guisewite viết. Có đoạn diễn tả Cathy và bạn trai Irving đang ngồi kề bên nhau. Cô ấy đang đọc cuốn Tình yêu trong những thập niên 90, còn anh ấy đang đọc trang thể thao của một tờ báo.

Cathy nói: "Irving này, nếu cứ đà này thì điểm hấp dẫn chúng ta nhất cuối cùng sẽ khiến chúng ta điên mất."

Anh ta nhìn cô nghi ngại.

Cô tiếp tục: "Yêu vì sự ân cần của anh ta, và nó sẽ làm bạn điên lên vì anh ta không dành đủ thời gian cho bạn. Yêu vì ý chí cầu tiến của anh ta, để rồi nó làm bạn

khó chịu vì lúc nào anh ta cũng nghĩ đến công việc".

Bây giờ thì Cathy thực sự đọc lời trong cuốn sách, và cô giơ tay trái lên ngón trỏ duỗi ra: "Điểm mà bạn yêu nhất sẽ là điểm mà sẽ làm tổn thương bạn nhất, nó sẽ gây cho bạn một cuộc chiến lớn nhất và chia cắt mối quan hệ của bạn!"

Đến lúc này Irving đã ngán ngẩm. Anh ta đã cố gắng hết sức. Anh ta gấp tờ báo lại và nó giúp anh đưa ra quan điểm của mình: "Đúng thế đấy, Cathy ạ! Anh không có ý định ngồi nghe những phát hiện sách vở ngu ngốc của em để làm hỏng một sáng chủ nhật đẹp tuyệt vời như thế này đâu!" Thế là anh ta đi khỏi.

Cathy tiếp tục đọc: "Yêu sự sâu sắc của cô ấy, để rồi điên lên vì cô ấy biết nhiều quá..."

Tác giả mẫu chuyện trên đã minh họa một điểm khác biệt sâu sắc: Những phẩm chất hấp dẫn ban đầu trong một mối quan hệ có thể sẽ gây ra những trở ngại nếu chung sống lâu dài với nhau. Vì thế mà tôi thường nói với mọi người: "Hãy thận trọng với những phẩm chất của 1 người khác hấp dẫn bạn". Những nghiên cứu tâm lý học gần đây chỉ ra rằng điều quan trọng để tìm một người bạn đời đúng thì người đó phải giống bạn. Nếu bạn khác người ta thì ban đầu có thể bạn sẽ bị hấp dẫn, nhưng những cuộc

hôn nhân hạnh phúc và bền vững lâu dài là những cuộc hôn nhân của những người rất giống nhau.

Sự nổi bật của những nghiên cứu cho thấy rằng bạn có xu hướng vui vẻ nhất với những người giống bạn nhiều. Ngay cả khi trong chính gia đình của chúng ta, chúng ta thường yêu thích nhất những người có cấu trúc gen giống chúng ta nhất.

J. Phillippe Rushton là vị giáo sư tôi đã nhắc đến ở trước, ông đã kết luận rằng: "Thực vậy, sự tìm kiếm bạn đời thành công của con người được chỉ dẫn theo con đường hướng về sự giống nhau về cấu trúc gen." Điều đó là đúng. Một trong những nguyên tắc quan trọng nhất để lựa chọn người chồng hoặc người vợ chính xác, hãy suy ngẫm về thực tế này: Những cuộc hôn nhân bền vững và hạnh phúc là của những người rất giống nhau.

50 IE U GIO`NG NHAU CO "CH

CHO CUO~C SO`NG GIA NH

1. Nền tảng kinh tế xã hội của gia đình
2. Sự thông minh
3. Nền giáo dục
4. Khả năng ngôn ngữ

5. Kỳ vọng về vai trò của nhau trong gia đình
6. Quan điểm về phân chia quyền lực trong gia đình
7. Số con mong muốn
8. Khi nào thì nên kết hôn
9. Quan điểm về nuôi nấng con cái
10. Quan điểm chính trị
11. Quan điểm về thuốc lá, rượu và ma túy
12. Mối quan hệ với hai bên thông gia
13. Tính hài hước
14. Sự chính xác
15. Tính độc lập
16. Mong muốn âu yếm bằng lời và khả năng âu yếm bằng lời
17. Vai trò của sự mâu thuẫn và cách giải quyết nó
18. Cách kiềm chế nổi tức giận
19. Mối quan hệ với những người bạn khác giới như thế nào
20. Mong muốn về sự riêng tư và những quy tắc để duy trì nó
21. Mức độ hoài bão
22. Mục tiêu trong cuộc sống

23. Quan điểm về cân nặng
24. Niềm tin vào tôn giáo và sức mạnh tinh thần cũng như những đam mê khác
25. Mối quan hệ với nhà thờ
26. Mối quan hệ với gia đình
27. Sở thích và thị hiếu
28. Loại nhạc yêu thích
29. Sức khỏe cho các hoạt động thể thao
30. Ý thích về tình dục
31. Cách chi tiêu và tiết kiệm
32. Tiền bạc trong gia đình phải được phân chia như thế nào (quần áo, du lịch, v.v.)
33. Cho ai tiền và bao nhiêu
34. Mức độ rủi ro khi chấp nhận đầu tư
35. Quan điểm về sự sạch sẽ - nhà cửa, quần áo, cơ thể, v.v.
36. Cách phòng chữa bệnh
37. Tiêu chuẩn sức khỏe - khi đi khám bác sĩ
38. Kỹ năng giao tiếp với mọi người và xã hội
39. Mức độ và ý thích về sự giao lưu với xã hội
40. Mong muốn sống ở đâu

41. Kiểu dáng và diện tích của ngôi nhà
42. Loại đồ đạc và cách trang trí
43. ý thích về du lịch như thế nào, có thường xuyên không và đi đâu
44. Sử dụng những kỳ nghỉ như thế nào
45. Chào mừng những ngày lễ như thế nào
46. Thời gian dành cho nhau là bao lâu
47. Khi nào thì đi ngủ và khi nào thức dậy
48. Nhiệt độ của ngôi nhà vào ngày và đêm
49. Hoạt động trong bữa ăn (nói chuyện, xem tivi, v.v...)
50. Các chương trình truyền hình ưa thích

NGUYÊN TẮC 4

HA Y TR THA NH MƠ T CON NG I KHOE
MA NH

TR C KHI KE T HO N

Một cuộc hôn nhân hạnh phúc đòi hỏi cả hai người đều phải khoẻ mạnh, và lúc để bạn bồi bổ sức khoẻ là trước khi kết hôn. Mặc dù tất cả mọi người đều biết rằng sức khoẻ thể chất là quan trọng, ngay cả trong hôn nhân, nhưng ở đây tôi không nói đến vấn đề dinh dưỡng và luyện tập. Và tôi cũng không ám chỉ vấn đề sức khoẻ tinh thần, mặc dù tôi biết rằng tinh thần rất cần thiết cho những mối quan hệ thành công.

Điều mà tôi đặc biệt quan tâm ở đây là sức khoẻ trí tuệ và cảm xúc của hai người đang có mong muốn được sống bên nhau trọn đời. Loại sức khoẻ này có đóng góp rất ý nghĩa đến sức mạnh và hạnh phúc trong hôn nhân. Trên thực tế, khi một cặp vợ chồng không khoẻ mạnh, họ sẽ khó tránh khỏi những sút mẻ tình cảm, và có thể

cuộc hôn nhân của họ thậm chí sẽ đổ vỡ.

Michelle đã gặp tôi sau khi kết hôn được 9 năm. Thực ra cô ấy chỉ đến vì chồng của mình, Tom, nếu không ai giúp đỡ cô ấy thì chồng cô sẽ rời bỏ cô. Cô ngồi ở trong chờ và cố gắng đọc một cuốn tạp chí. Nhưng cô ấy quá căng thẳng và không thể tập trung được, và cô ấy dường như nhẹ nhõm hơn khi tôi giới thiệu về mình và mời cô vào văn phòng.

Cô ấy ăn mặc khá chỉnh chu. Rõ ràng là cô đã mong đợi cuộc gặp gỡ này từ rất lâu và cô cũng đã suy nghĩ rất cẩn thận xem mình sẽ ăn mặc như thế nào và nói cái gì. Cô ấy là một phụ nữ khoảng 30 tuổi, rất quyến rũ với nụ cười tươi tắn và một khuôn mặt đẹp. Nhưng cô ấy hơi mập và rất nhạy cảm với điều đó. Ý thức của cô dường như thể hiện một cái gì đó rất xấu hổ - một giọng nói nhẹ nhàng, đôi mắt không dám nhìn xa và cách nói lộ ra sự thiếu tự tin.

Cô ấy kể với tôi rằng: "Tôi và Tom lấy nhau khi tôi chưa được 21 tuổi. Còn anh ấy lúc đó là 28 tuổi. Sau khi học được 4 học kỳ ở những năm đại học đại cương thì tôi đi làm, còn Tom thì không đi học đại học. Thực ra anh ấy thậm chí còn chẳng thể tốt nghiệp phổ thông trung học. Anh ấy thông minh, nhưng nhanh chán, và anh ấy không ưa các thầy cô giáo. Hồi còn đi học anh ấy luôn gặp rắc rối, và cuối

cùng thì đến năm cuối phổ thông anh ấy bỏ học. Sau đó anh ấy đi làm cho công ty của chú mình, và anh ấy làm rất tốt. Anh ấy khá thành công, nhưng công việc bận rộn khiến anh ít khi ở nhà".

Tôi dừng lại xem cô ấy có thể tiếp tục được không, và tôi nói: "Ồ, đó quả là những tin tốt lành về Tom, cô nói tiếp đi xem nào".

"Thật dễ chịu khi nói về Tom", cô ấy từ từ nói. "Còn nhiều điều về Tom hơn thế. Tôi có thể nói rằng khi tôi không còn nghĩ cho bản thân mình thì cũng là lúc anh ấy gạt tôi ra khỏi anh. Anh ấy cao và đẹp trai, già dặn và chín chắn, và anh dường như rất thích tôi. Anh dẫn tôi đến những nơi tuyệt đẹp, một ngày gọi cho tôi hai đến ba lần, và anh ấy đã làm tôi có cảm giác quan tâm đến mình hơn bao giờ hết. Khi anh ấy giới thiệu tôi với gia đình, tôi thực sự yêu mến bố mẹ anh. Mẹ của anh ngay lập tức coi tôi như con gái, và tôi thấy mình lần đầu tiên có ý nghĩa đặc biệt với một người lớn. Sau 4, 5 tháng, Tom cầu hôn tôi, và tôi chẳng thể có cách nào từ chối".

Tôi bắt đầu hiểu ra tại sao Michelle lại hẹn gặp tôi. Cô ấy rõ ràng đã là một cô gái trẻ trung xinh đẹp ở cái tuổi 21, nhưng sự tự tin của cô chưa bao giờ được phát triển. Cô đã sống trong cảm giác lãng mạn cùng với một người đàn ông hơn cô 7 tuổi, một người đã gặp

phải nhiều rắc rối khi còn đi học. Có thể anh ta cần phải củng cố niềm tin của mình, và tốt hơn là anh ta nên lựa chọn một cô gái trẻ, đẹp và ngây thơ. Trên thực tế thì cô ấy đã rất hợp với cha mẹ anh ta, và điều đó chỉ làm tăng thêm niềm tin của anh ta. Vì thế họ đã lấy nhau.

Tất cả đều tốt đẹp trong 18 tháng đầu. Michelle vẫn tiếp tục làm việc, còn Tom khá thành công trong công ty của chú, và họ đã mua được một căn nhà nhỏ và bắt đầu bài trí nó. Sau đó Michelle mang bầu, ngay khi sinh bé trai đầu lòng thì cô nghỉ việc và trở thành bà nội trợ cả ngày. Tom rất yêu quý con trai và dành những ước mơ lớn cho nó, để thực hiện những ước mơ đó anh phải làm việc nhiều hơn, và hàng đêm anh bắt đầu mệt mỏi. Anh ấy bắt đầu làm việc vào thứ bảy, đến chủ nhật thì anh đã mệt lử người và không thể cùng Michelle đến nhà thờ giống như trước đây nữa. Khi Michelle cố gắng nói chuyện về sự thiếu thốn thời gian để dành cho nhau, Tom luôn xin lỗi, hứa sẽ thay đổi và nói anh ấy không muốn nghe điều này thêm một lần nữa.

Michelle bắt đầu suy sụp tinh thần. Cô chưa bao giờ có sức mạnh ở trong mình, cô chỉ cảm thấy thoải mái khi cô được dựa dẫm hết mình vào Tom. Bây giờ khi chồng cô không ở bên cô, cô chìm trong trạng thái suy nhược. Cô chăm sóc đứa con trai nhỏ của họ, và

sau đó say sưa với tất cả các thể loại thức ăn. Cô cố gắng thoả mãn cái cảm giác trống trải bằng cách tổng thật nhiều thức ăn vào dạ dày, nhưng dường như điều duy nhất thay đổi đó là trọng lượng của cô.

Cô ấy tiếp tục kể: "Sau đó tôi nghĩ, nếu chúng tôi có thêm đứa nữa, có thể tôi sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, còn Tom sẽ quan tâm hơn đến tôi. Rồi tôi lại có thai, tôi tăng cân ghê gớm không thể kiểm soát được, và tôi có đứa con gái thứ hai. Nhưng sự nhẹ nhõm trong tôi chỉ trong một thời gian ngắn. Sau khi sinh được 2 hay 3 tháng thì Tom bắt đầu xa lánh tôi vì cơ thể của tôi. Tôi đã bảo anh ấy rằng tôi đang cố gắng giảm cân, nhưng thực tế thì anh ấy không tin tôi. Và cứ thế được 4 năm nay rồi, mặc dù chúng tôi rất yêu con cái, nhưng cuộc hôn nhân của chúng tôi vẫn ngày càng bị lung lay. Bây giờ tôi nghĩ là Tom thực sự sắp bỏ tôi rồi. Và thật kinh khủng, mặc dù tôi không biết phải làm gì nếu anh ấy ra đi, nhưng đôi khi tôi cũng chẳng thèm quan tâm nếu anh ấy làm điều đó. Tôi không có lấy một ý tưởng nào dù là nhỏ nhất để thoát khỏi cái hố sâu này".

NH NG VA`N E VE T NH CA M LUO`N GA`Y RA
NH NG S T ME TRONG QUAN HE`

Câu chuyện của Michelle nghe có quen thuộc

không? Có hàng ngàn những câu chuyện giống như thế. Nếu không tính tới những mâu thuẫn cụ thể về cảm xúc thì những mẫu hình này luôn giống nhau. Cả hai người "kéo lê" hành lý cảm xúc của họ vào hôn nhân, và họ nghĩ rằng họ đã tìm ra giải pháp để giải quyết những rắc rối bên trong. Tuy nhiên, đến lúc thực tế phũ phàng nổ tung, những khó khăn cũ lại nổi lên, và chúng càng sâu sắc hơn, tàn phá hơn. Sau đó mối quan hệ nhanh chóng bị đổ vỡ.

Trong trường hợp của Michelle, cô ấy đã không phát triển cá tính của mình. Cô ấy đã không có những cảm xúc tích cực vào chính bản thân mình, lý do chính là vì cô ấy không biết cô là ai... và bạn không thể yêu cái mà bạn không biết. Cô ấy cần nhiều thời gian để phát triển, và có thể cô ấy cần một chuyên gia giúp cô ấy học cách chấp nhận và đánh giá cao bản thân. Cô ấy cũng cần những sự tư vấn khôn ngoan trong suy nghĩ về loại đàn ông mà cô nên kết hôn. Nếu không có sự giúp đỡ này thì số phận cuộc hôn nhân của cô ấy luôn gắn với rắc rối.

Mặt khác thì Tom cũng có những vấn đề của mình. Trong suốt thời gian đi học, anh ta chưa bao giờ học được cách quản lý năng lượng nghỉ của mình. Mặc dù anh ấy thông minh, nhưng anh ấy gần như luôn gặp rắc rối với những con số của người lãnh

đạo. Vì thế anh ta đã thực hiện một loạt những chiến lược đặt ra để giữ cho mình có kiểm soát. Một trong những điều đó là việc anh đã kết hôn với một cô gái trẻ tuổi, một người đã hy vọng hão huyền vào sự quan chăm sóc của anh ta và là một người khiến cho anh có thể làm tất cả mọi việc.

Giống như Tom và Michelle, nhiều người nghĩ rằng hôn nhân sẽ đưa ra những phương thức chữa trị thần kỳ cho những vấn đề của họ, như thế thì những mâu thuẫn cũ của họ sẽ nhanh chóng biến mất khi họ lấy nhau. Và có thể trong lúc họ thoải mái, vui vẻ thì mối quan hệ của họ sẽ che giấu đi những dấu hiệu của rắc rối. Những người mới cưới nghĩ: Đó là sự khởi đầu mới. Chúng ta sẽ để lại đằng sau những khó khăn vướng mắc và bắt đầu lại.

Nhưng hôn nhân không thể tránh khỏi những mâu thuẫn ngày càng sâu sắc. Sức nặng của cuộc sống gia đình, những tổn thương trong đời sống hàng ngày, trách nhiệm của từng người, sự lo sợ thất bại, rồi sự nhận ra rằng hôn nhân không phải là phương thuốc chữa bách bệnh - tất cả những cái đó kết hợp lại sẽ đẩy những khó khăn đang tồn tại lên đầu. Michelle đã nghĩ rằng cuộc hôn nhân sẽ cho cô sự tự tin và bằng cách thần kỳ nào đó nó sẽ giúp cô cảm thấy tốt hơn. Cuối cùng, cô ấy trở nên tồi tệ hơn. Điều này là hậu

quả của tất cả những gì diễn ra thường xuyên của hai người khi họ cố gắng tìm ra con đường tắt để giải quyết những khó khăn cá nhân bằng cách kết hôn.

Khi mọi chuyện trở nên xấu hơn, nhiều cặp vợ chồng "lại làm chúng trở nên căng thẳng". Thay vì tập trung vào gốc rễ của vấn đề tình cảm thì họ bắt đầu lảng tránh nó bằng cách có thêm con, lao đầu vào công việc hoặc mua những đồ chơi đắt tiền. Những khó khăn cũ vẫn còn đó, họ chỉ che dấu nó thôi. Cuối cùng, những gì còn lại là một gia đình đang khủng hoảng. Nếu như trước khi kết hôn, những vấn đề của từng cá nhân không được quan tâm đúng mức thì toàn thể gia đình đó sẽ tích trữ rất nhiều những đau thương và khốn khổ.

MO~T TR NG H ~P TRONG KINH THA NH

Một trong những câu chuyện nổi tiếng trong kinh thánh là câu chuyện về chàng trai trẻ Jacob, anh chàng này đã chấp nhận làm công trong 7 năm để cưới được cô con gái út xinh nhất của Laban, nàng Rachel.

Jacob đã làm việc cật lực trong 7 năm trời và hoàn thành trách nhiệm của mình trong cuộc hoán đổi này, nhưng Laban lại gả cô con gái lớn hơn là Leah cho Jacob.

Công bằng mà nói Jacob đã bị xúc phạm, còn

Leah thì bị đặt trong một địa vị khó xử và đáng thương. Có thể Jacob cũng yêu quý cô ấy, nhưng đó là thứ tình cảm giống như dành cho người chị vợ. Leah là vợ anh, nhưng anh lại yêu Rachel.

Câu chuyện trở nên cay đắng và bi thảm. Nó trở thành câu chuyện về một người phụ nữ mong mỏi được chồng yêu thương nhưng lại không biết phải làm thế nào. Tôi thường xuyên gặp phải tình cảnh này trong thực tế, và bi kịch là ở chỗ Leah cũng chọn cách để giải quyết tình thế tiến thoái lưỡng nan này giống như vô số những người khác tôi biết. Hãy nghe đoạn sau của chương thứ 29 trong kinh Cựu ước:

"Leah mang bầu và sinh ra một bé trai. Nàng đặt tên cho nó là Reuben và nói: "Vì Chúa đã thấu hiểu uẩn khúc trong lòng con. Chắc chắn giờ đây chồng con sẽ yêu con". Nàng lại tiếp tục thụ thai, và lại sinh ra một bé trai, nàng lại nói: "Vì Chúa hiểu rằng con không được chồng yêu thương, nên Ngài đã cho con đứa trẻ này". Vì thế nàng đặt tên con là Simeon. Rồi nàng lại có bé trai thứ ba, lần này nàng nói: "Cuối cùng thì bây giờ chồng con sẽ đến với con, bởi vì con đã sinh cho chàng 3 bé trai". Và nàng đặt tên nó là Levi. Đến khi nàng sinh ra đứa con trai thứ tư, nàng nói: "Lần này con sẽ ca ngợi Chúa". Thế là nàng đặt tên cho con là Judah.

Rồi từ đó nàng không sinh con nữa".

Sự tìm kiếm tình yêu một cách điên rồ của Leah thúc đẩy nàng có những đứa con. Và trong Kinh thánh toàn là những câu chuyện hỗn độn xảy ra trong đời của những đứa con đó, những đứa con sinh ra vì những cố gắng tuyệt vọng của một người mẹ mong mỏi được yêu.

NE N TA NG CU A S C KHOE TR" TUE~

Khi tôi muốn đánh giá tình trạng cảm xúc của khách hàng, tôi luôn bắt đầu với ý thức của họ. Một ngôi nhà đẹp đẽ và kiên cố luôn đặt trên một nền móng vững chắc. Đó chính là một sự tự ý thức tích cực dành cho các bạn và cả tôi nữa.

Sự tự ý thức là trung tâm quan trọng của mọi cảm xúc, tình cảm của con người cũng như những hoạt động trí tuệ. Nó mang tính quyết định đến mức độ mối quan hệ giữa hai người sẽ không thể tốt đẹp hơn nếu không có sự hoà hợp ở hai ý thức hệ. Nếu bạn hiểu rõ và chân thành yêu quý bản thân thì bạn sẽ có khả năng vượt qua mọi thử thách hàng ngày của bạn. Nhưng nếu bạn có một tinh thần yếu ớt, bạn sẽ rất nhạy cảm và bị tổn thương với tất cả những vướng mắc về tình cảm. Nếu bạn đánh giá thấp về bản thân và thiếu tự tin thì bạn không thể duy trì một khả năng

kiểm soát tốt đối với cuộc sống nội tâm.

Những câu hỏi trong thâm tâm tôi là: Con người này đã xây dựng cho mình một sự tự ý thức vững chắc như thế nào và anh ta có đủ sức để ổn định cuộc sống nội tâm của mình không? Nếu một người có vẻ không hiểu mình lắm thì anh ta rất dễ mất cân bằng về tình cảm và dễ dàng buồn rầu, như thế là anh ta đã gieo vào mình những hạt giống cảm xúc cho những hoạt động khác của cơ thể. Và nếu một người thể hiện sự thiếu tôn trọng - thậm chí khinh rẻ - bản thân mình thì tôi hiểu rằng trong con người này ẩn chứa nhiều vấn đề nghiêm trọng liên quan đến "hạng người cấp thấp hơn". Tất nhiên, có lúc mọi người che giấu sự đánh giá thấp về mình bằng cách hành động thái quá - như huênh hoang, không nhận lỗi lầm hay sai sót về mình và thể hiện mình là một con người hoàn hảo. Hãy chỉ cho tôi một người có vẻ hơi thái quá với bản thân, một người quá háo hức với những gì anh ta muốn, tôi sẽ chỉ cho bạn thấy một người ăn hại.

Bạn có thể sẽ hỏi: "Vậy thì đâu là những vấn đề về tâm lý bắt nguồn từ sự kém phát triển ý thức, những điều gì tôi cần nhận thấy ở bản thân mình cũng như ở người bạn đời sau này của mình?" Hãy

tìm hiểu những điều sau.

THA N KINH VA NH NG NH KIE`N XA HO~I

Gần như tất cả mọi người đều biết đến khái niệm thần kinh, nhưng hầu như mọi người không hiểu nó có nghĩa là gì. Đừng để cái từ nghe có vẻ tâm lý học này làm bạn hoảng sợ. Trên thực tế nó khá đơn giản. Thần kinh bao gồm sự lo lắng, và những hành vi khác nhau được thực hiện để tránh việc giải quyết trực tiếp với những vấn đề rắc rối sinh ra do lo lắng.

Gần như tất cả hệ thần kinh đều bắt đầu giống như thế này: Một người trong thâm tâm luôn cảm thấy không thoải mái thì anh ta sẽ cảm thấy bị đe dọa bởi những khó khăn hàng ngày. Và phản ứng của anh ta là lảng tránh những khó khăn đó hơn là đối mặt và tìm cách giải quyết nó. Bản thân cơ chế phòng thủ được sử dụng để né tránh những khó khăn sẽ trở thành vấn đề nghiêm trọng nhất với người đó.

Nhiều người Mỹ đã mắc phải những vấn đề thần kinh khác nhau với mức độ nghiêm trọng cũng không giống nhau. Hình thức của nó khác nhau rất nhiều, những khả năng tác động tàn phá của nó đến cuộc sống hôn nhân là rất lớn. Nếu một người thường bị suy nhược tinh thần, lúc nào cũng lo lắng, sợ hãi không cần thiết hoặc quan tâm quá mức đến cơ thể thì họ có thể đang mắc phải một trong những kiểu

vấn đề thần kinh như trên.

Thật không may là một người bị tâm thần thường lấy một người cũng như vậy, và mối quan hệ của họ ngay từ đầu thường là một nguy hiểm. Một cuộc hôn nhân mới với những căng thẳng và stress có thể làm cho những vấn đề nảy sinh trở nên cực kỳ rắc rối. Đó là lý do vì sao bạn muốn giải quyết xong những khó khăn trước khi kết hôn.

Tôi quan tâm đến sự tồn tại ngày càng rộng rãi của các chứng bệnh thần kinh, thậm chí tôi còn lo lắng về định kiến xã hội hay rối loạn tâm lý. Điều cốt lõi của những sự rối loạn đó chúng tôi gọi là "sự hoà nhập xã hội không thoả đáng". Những người mắc những chứng rối loạn như thế thường không có một lương tâm chân thật và hoà nhập, họ ít hoặc không có cảm giác tội lỗi, ăn năn hối hận và lo lắng. Khi những người bị tâm thần có tâm trạng quá tích cực và bằng cách ấy họ sẽ mắc nhiều tội lỗi và xấu hổ, thường thì họ làm bất cứ điều gì họ muốn và bận tâm rất ít đến những tác động do những hành vi của họ gây ra cho người khác.

Những người nào có thói quen lừa đảo hoặc nói dối thì về cơ bản sẽ chịu hai điều thiệt thòi sau. Thứ nhất, ý thức của họ không tốt cho lắm. Họ thường không có khả năng ra những quyết định đúng đắn, họ cũng

không có khả năng kéo dài sự hài lòng với những thú vui dài hạn và do vậy họ rất bốc đồng. Thứ hai, họ khó có thể hoà nhập vào xã hội; tức là, họ gần như không thèm đếm xỉa đến quyền lợi của những người xung quanh. Nó giống như là những quy tắc sống chưa bao giờ ghi nhận trong não bộ của họ. Họ hành động như thể họ sống ngoài vòng pháp luật, hay đơn giản là những luật lệ ấy không áp dụng với họ.

Nhưng họ thường khoác lên mình một "chiếc áo khoác" mạnh mẽ để gây ấn tượng và chiếm được lòng tin của người khác. Họ luôn có một phong độ hoà nhã. Họ có thể tỏ ra thẳng thắn, quyến rũ, đáng yêu, vui vẻ và thú vị. Nhưng nếu bạn để cho họ tiếp cận với bạn thì họ sẽ lấy được những gì họ muốn mà cho chẳng được bao nhiêu.

Và có một thực tế đáng buồn là những người rối loạn tâm lý trong xã hội hiện nay ngày càng gia tăng. Ví dụ, theo ước tính thì có khoảng 5 triệu người Mỹ mắc một trong các chứng bệnh rối loạn tâm lý - rối loạn tính cách khó hoà nhập. Những loại người đó thường hay xâm phạm quyền lợi của người khác. Họ đã từng là những đứa trẻ có vấn đề, là những vị thành niên khó giáo dục và là những người trưởng thành nguy hiểm. Đặc tính của họ là hay nói dối, lừa đảo và không chịu bị quản lý. Họ thường là nam giới hơn

là nữ và thường là những người trẻ tuổi.

Tất cả mọi người đều có thể có những tính cách đó - những nhà kinh doanh cầu thả, những luật sư chuyên lừa đảo, những nhà truyền giáo ích kỷ chỉ chạy theo đồng tiền, hay những chính khách tham nhũng, và tất nhiên có cả những kẻ buôn bán ma túy, gái mại dâm hay tất cả những người khác thường xuyên vi phạm pháp luật. Đôi khi họ là những người thân thuộc hàng ngày, những người dường như trông rất đỗi bình thường. Nhưng đằng sau cái vẻ bề ngoài bình thường đó là một tâm địa lừa đảo, thâm hiểm.

Khi tôi tiếp xúc với những người hay lừa đảo - và họ dường như không hề có một chút lương tâm nào cả - tôi biết rằng những mối quan hệ quan trọng của họ, nhất là hôn nhân của họ, cuối cùng rồi sẽ gặp rắc rối. Họ ít khi có thể che giấu được những vấn đề bên trong họ, vì thế mà họ không phải là người đáng tin cậy trong lĩnh vực âu yếm tình cảm đối với gia đình, vợ chồng.

Jack là một người rối loạn tính cách. Anh ta luôn nói dối vợ mình, Julie. Anh ta hứa sẽ đón vợ vào một giờ xác định nào đó, nhưng anh ta hầu như lần nào cũng đến muộn 15 đến 20 phút. Và quan trọng hơn là có 2, 3 lần anh đi cùng một phụ nữ khác, và có một lần Julie đã bắt gặp. Khi cô ấy đối mặt với Jack thì anh ta xị mặt ra và phủ nhận điều đó, anh ta giả

vờ buồn khổ vì Julie đã không tin tưởng anh ấy. Sau đó, khi việc Jack nói dối đã rõ ràng thì anh ta nhẹ nhàng xin lỗi Julie và giải thích rằng anh chỉ không muốn làm tổn thương cô thôi.

Làm cách nào bạn có thể nhận dạng được loại người này - thậm chí nếu "một trong số họ" chính là bạn? Đầu tiên, bạn phải tìm kiếm xem có thiếu lương tâm không. Họ có cảm thấy thành thật xám hối mỗi khi họ làm điều gì sai sót không, họ có chút ăn năn hối hận nào khi họ làm tổn thương người khác không? Nếu không có những biểu hiện đó, họ thực sự có vấn đề nghiêm trọng.

Sau đó là tìm hiểu về những hành vi bốc đồng. Hay nói cách khác, họ có khả năng để đưa ra những quyết định đúng đắn không, và những quyết định đó có tính đến những ý thích lớn nhất của bạn - cũng như của chính họ không? Hoặc họ chỉ đơn giản làm những điều họ thích vào những lúc họ thích thôi?

Thêm nữa, hãy tìm hiểu sự dối trá, lừa lọc, lợi dụng người khác và đổ tội cho người khác khi họ làm sai điều gì. Bạn cũng phải đề phòng khi người ta nói đến những chuẩn mực đạo đức cao hay họ giả vờ hối hận về những lỗi lầm của họ.

Khi bạn nhận ra những vấn đề trên, đừng có nghĩ

là họ sẽ bỏ đi hay tự họ sẽ khá lên. Nếu bản thân bạn cũng chứa đựng những vấn đề đó, hãy tìm đến một chuyên gia tư vấn. Còn nếu vợ hoặc chồng bạn có những biểu hiện trên, hãy đề nghị giúp đỡ. Bất cứ điều gì bạn làm, đều có thể giúp người bạn đời của bạn cảm thấy khá hơn rất nhiều.

NA°M VA`N E QUAN TRO`NG KHA C

Có nhiều vấn đề về cảm xúc khác cần phải giải quyết trước khi kết hôn nếu bạn muốn có một cuộc hôn nhân hạnh phúc và bền vững. Hãy xem xét 5 điều tôi thường thấy sau đây:

- Không thể kiềm chế được tức giận. Không có khả năng kiềm chế tức giận một cách hiệu quả là nguyên nhân của vô số vụ ly dị. Năm 1991, người ta thống kê được có hơn hai triệu trường hợp hành hạ trẻ em ở Mỹ. Hầu hết các chuyên gia đều cho rằng cứ 5 đến 10 vụ hành hạ như thế mới cho 1 vụ được thông báo. Hàng năm, có 4 đến 6 triệu vụ vợ chồng đánh đập nhau là do không thể kiểm soát nổi tức giận. Nếu bạn lấy một người mà người đó không có khả năng kiềm chế cáu giận thì liệu cuộc hôn nhân của bạn có cơ hội thành công không? (Trong cuốn sách *Make Anger Your Ally*, tôi đã bàn luận kỹ lưỡng về nguyên nhân của cáu giận

và cách vượt qua nó như thế nào).

- Lòng tự ái. Điều này chỉ đơn giản là sự ngưỡng mộ quá mức đến bản thân. Ví dụ, tôi biết một sinh viên 22 tuổi khá đẹp trai tên là Harold. Anh ta kết hôn với Jamie, nhưng anh ta nghĩ rằng cô ấy "thấp kém" hơn mình, cô ấy không tương xứng với anh. Thực ra thì bản khoản về điều đó không có gì là sai cả, nhưng chưa bao giờ anh ta bận tâm xem anh ta phải là một người chồng như thế nào để hợp với cô ấy. Anh ta đánh giá cô ấy ở mọi góc độ và luôn nghĩ xem cô ấy phải làm gì để anh ấy thích và yêu mến. Anh ta tự cho mình là phi thường, và nong càn với sự tuyệt vời của mình. Mặc dù anh ta đủ thông minh để đeo cái mặt nạ kiêu ngạo và lòng tự ái của mình, nhưng tôi gần như luôn cảm thấy anh ta không thèm lắng nghe tôi và ý kiến của tôi không ảnh hưởng gì đến anh ta cả. Harold quá chú ý đến nhu cầu và cảm giác của bản thân mà không hề chăm lo đến tôi. Và tất nhiên thì Jamie cũng có cảm giác như vậy.

Trên thực tế thì lòng tự ái và hôn nhân không thể hoà hợp với nhau. Amhrose Bierce đã định nghĩa hôn nhân là "trạng thái hoặc điều kiện của một cộng đồng gồm một ông chủ, một bà chủ, và hai người hầu, tất cả hoà chung vào một." Hay nói cách khác,

hai người lấy nhau phải phục vụ nhau. Những người có lòng tự ái cao chỉ không tin rằng có sự chăm lo đến người khác. Tất cả mọi sự chú ý của họ đều chỉ tập trung vào sự tồn tại của chính họ.

- Chứng trầm cảm. Tôi nói đến điều này vì tôi đã gặp nhiều trường hợp tương tự. Những người này phải trải qua và khiến mọi người phải gánh chịu những thời kỳ luân phiên của hưng phấn lẫn suy sụp. Khi họ vui vẻ, họ sẽ hào hứng, tham vọng, lạc quan, ôn hoà và đầy sức sống. Nhưng khi họ buồn, họ sẽ bi quan, tiêu cực, thờ ơ, chỉ trích và khó chịu với xung quanh. Có lúc thì tình trạng này có thể được chữa trị hiệu quả bằng kê đơn thuốc. Sự thay đổi trạng thái tình cảm sâu sắc đó có thể tàn phá cuộc hôn nhân của bạn, và tốt nhất là bạn nên đến khám bác sỹ tâm lý trước khi quyết định kết hôn nếu bạn nghi ngờ bạn hoặc vợ (chồng) sắp cưới của mình mắc chứng bệnh trầm cảm.

- Nghiện ngập. Những rắc rối sinh ra do rượu, ma túy, cờ bạc, tình dục là rất nghiêm trọng. Nếu bạn muốn cuộc hôn nhân của mình đầy rẫy những rủi ro thì bạn cứ việc lấy một kẻ nghiện. Rất ít những cuộc hôn nhân có thể tồn tại khi có những ảnh hưởng tàn phá của một người trong cuộc.

Tôi định nghĩa "nghiện ngập" ở đây là những hành

vi tiêu cực tác động xấu đến sức khỏe, công việc và những mối quan hệ quan trọng, và bạn vẫn cứ tiếp tục lao vào nó. Những người đã bị nghiện thường mong muốn hôn nhân sẽ giúp bỏ qua những liệu pháp chữa trị cần thiết. Ví dụ, họ sẽ liên tục và kịch liệt phủ nhận là họ có vấn đề. Hoặc họ sẽ khẳng định là họ có thể chủ động không làm điều đó bất kỳ lúc nào họ muốn. Điều này hầu như không bao giờ có.

Đối với những người dự định sẽ kết hôn thì rất khó có thể kiểm tra xem có nghiện ngập gì không. Cũng giống như những kẻ thần kinh, những người nghiện cực kỳ khéo léo che đậy vấn đề của mình. Bạn có thể nghĩ, chắc chắn tôi có thể phát hiện ra một ai đó uống quá nhiều rượu hoặc sử dụng ma túy. Nhưng thực ra là không thể. Nếu bạn nghi ngờ rằng vợ (chồng) tương lai của bạn đang có những vấn đề kiểu này, tôi đề nghị bạn nên đọc những cuốn sách chuyên về chủ đề này và hãy trao đổi với chuyên gia tư vấn về những dấu hiệu nhận biết nghiện ngập.

Nếu bạn là một người mắc nghiện một trong những loại này, tôi hết sức khuyến khích bạn nên đến gặp chuyên gia để giúp hoặc cho bạn thực hiện chương trình 12 bước càng nhanh càng tốt. Những lời khuyên tương tự cũng có thể áp dụng cho vợ (chồng) bạn nếu cô ấy hay anh ấy là người bị nghiện.

- Những vấn đề liên quan đến cha mẹ. Trong hoàn cảnh hiện tại thì cha mẹ chúng ta có ảnh hưởng quan trọng nhất đến cuộc sống của chúng ta. Trong những năm tháng trưởng thành chúng ta đã học hỏi được hàng ngàn điều từ cha mẹ, và thậm chí sau này cũng thế. Một vài bài học ta rút ra từ việc quan sát cha mẹ mình; những bài học khác là do cha mẹ dạy bảo và khuyên răn. Nhưng đến bây giờ thì bài học quan trọng nhất vẫn xuất phát từ mối quan hệ giữa chúng ta và cha mẹ, nó bắt đầu từ khi người mẹ mang thai và sinh ra chúng ta. Trong mối quan hệ với cha mẹ, mỗi chúng ta học cách tin tưởng hay sợ hãi mọi người, sống phiêu lưu hay cẩn thận, an toàn, học cách yêu thương mọi người hay tránh xa họ, học cách nghĩ xem nên sống tự do hay phòng vệ mình với môi trường bên ngoài. Trong mỗi quan hệ giữa chúng ta và cha mẹ thì sẽ có rất nhiều lần chúng ta giống với họ, và đôi khi chúng ta sẽ lúng túng khi phân biệt giữa chính chúng ta và cha mẹ.

Trong cuốn sách bán chạy Có được tình yêu trong mơ của mình của Harville Hendrix có một đoạn rất hay:

Sự thành công trong cảm giác của một đứa trẻ vừa khác biệt lại vừa liên hệ với mẹ của nó sẽ có một tác động sâu sắc đến tất cả các mối quan hệ sau này. Nếu đứa trẻ may mắn, nó sẽ có thể sẽ tạo ra những

khác biệt giữa bản thân nó với người khác nhưng vẫn cảm thấy liên quan đến họ; Nó sẽ thay đổi trong ranh giới mà nó có thể tự mở ra hay khép vào một cách tùy ý. Một đứa trẻ mà từ bé phải trải qua những đau thương thì nó sẽ xa lánh mọi người xung quanh hoặc sẽ cố gắng chộc tức họ, nó sẽ chẳng biết khi nào phải ngừng lại cả. Sự thiếu vắng những ranh giới cố định vững chãi sẽ làm cho những vấn đề tâm lý tái nảy sinh trong cuộc sống hôn nhân.

Trước khi kết hôn bắt buộc bạn phải giải quyết và làm sáng tỏ những mối quan hệ với cha mẹ. Nếu không, bạn sẽ không tránh khỏi việc chuyển những bài học tiêu cực và dang dở vào một "con người bản chất" mới trong cuộc sống của bạn.

Khi chúng ta lập gia đình, lý tưởng nhất là mối quan hệ của chúng ta với cha mẹ cần phải:

(1) chúng ta cần thiết phải độc lập với cha mẹ - độc lập về tình cảm - như thế chúng ta không phải quyết định và sống cuộc sống của mình để hài lòng họ;

(2) chúng ta phải nhận thức rõ về những sự thực đặc biệt trong mối quan hệ đó, và điều gì là cần thiết trong mối quan hệ với vợ hoặc chồng. Khi chúng ta nhầm lẫn giữa hai điều trên thì chúng ta sẽ làm tổn thương vợ hoặc chồng mình;

(3) chúng ta đã xây dựng một mối quan hệ với cha mẹ nhưng không ảnh hưởng đến hôn nhân của chúng ta, nó không hống hách chỉ đạo chúng ta, những chúng ta vẫn phải giữ một mối quan hệ mật thiết với cha mẹ.

Nếu điều này không được thực hiện trước hôn nhân thì có thể mối quan hệ mới sẽ có nhiều vấn đề khó khăn. Tôi có thể nghĩ đến hàng trăm những mâu thuẫn tiềm ẩn, nhưng hãy xem xét ba điều liên quan mật thiết nhất đến những vấn đề trên là:

(1) Có những người sẽ cảm thấy cần phải chạy về nhà hoặc gọi điện cho cha mẹ để xin những lời khuyên. Hoặc họ sẽ luôn lo lắng rằng họ phải quyết định giống như cha mẹ mình. Điều này làm cho vợ (chồng) họ có cảm giác như mình đang lấy một ủy ban chứ không phải là một cá nhân;

(2) Một người sẽ đối đãi với vợ hoặc chồng mình giống như với mẹ hoặc cha mình. Như thế thì chồng hoặc vợ họ sẽ có cảm giác là mình bị đối xử như một người khác;

(3) Cha mẹ đứng phía trên những ranh giới hợp lý - "Bố nói chúng ta không được mua căn nhà đó" hoặc "Mẹ bảo là chúng ta cần phải làm việc ở nhà bà vào thứ bảy". Khi cha mẹ xâm nhập vào cuộc sống của họ

thì mối quan hệ giữa hai vợ chồng càng căng thẳng.

VA~Y CA M XU C LA NH MA~NH CO NGH A LA G ?

Chúng ta đã hiểu thế nào là không mạnh khỏe; bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu điều ngược lại?

Tôi đã nghĩ đến điều này khi tôi ăn trưa cùng với người bạn thân của tôi là Tiến sĩ Lewis Smedes. Tôi nói với anh ta rằng tôi không hiểu sao tôi lại quý anh ta nhiều đến thế. Anh ấy không ngắt lời tôi để nói rằng anh ấy thấy ngán ngẩm hay bối rối, nên tôi chỉ nghĩ sẽ nói lớn tiếng một chút thôi.

"Lew này, điều làm mình quý cậu nhiều như thế là mình tin tưởng cậu một cách sâu sắc. Điều mà mình tin tưởng ở cậu là cậu có khả năng đánh giá xác thực chính bản thân - và như thế cậu chân thành với chính cậu, với tôi và với sự thật".

Anh ấy lấp bắp hỏi: "Thực ra ý cậu chính xác là gì vậy?"

"Ồ, dường như cậu cảm thấy quá chín chắn khi lắng nghe tất cả những khía cạnh về vấn đề này, xem xét cẩn thận thông tin, và từ đó đứng giữa tất cả các đầu mối đó để đưa ra quyết định. Vị trí của cậu hình như lúc nào cũng rất khôn ngoan, độc lập với định kiến ban đầu, và rất bám sát thực tế. Và sau đó cậu có thể nói cho tôi biết quan điểm của cậu là không làm tôi có cảm giác mình đã sai - ngay cả khi cậu không đồng tình với tôi".

Tôi sẽ bắt đầu với những yếu tố quan trọng liên

quan đến sự mạnh khoẻ.

Thứ nhất, trong mỗi con người mạnh khoẻ đều có một kiểu chín chắn, an toàn nào đó. Họ không hay nghĩ rằng mình là người có giá, hay là người luôn luôn đúng, cần được mọi người thừa nhận và đánh giá cao. Tôi nghĩ rằng kiểu đảm bảo này xuất phát từ tình yêu sâu thẳm và vô điều kiện của cha mẹ dành cho họ. Khi bạn nhận được tình yêu như thế, sự an toàn bên trong bạn sẽ tự nhiên phát triển.

Tôi cũng nghĩ là những người khoẻ mạnh rất tôn trọng sự thật. Họ biết rằng sự thật luôn dựa trên những giá trị vĩnh viễn và xác thực. Nó chính là sự chỉ dẫn cho tất cả những quyết định của bạn - từ vấn đề quan trọng, như việc lựa chọn người bạn đời, đến những việc nhỏ như nên xem chương trình TV nào. Sự thật có thể đôi lúc cũng khó nhận biết, nhưng những người lành mạnh luôn cố gắng tiếp cận với nó càng gần càng tốt, bởi vì họ biết sự thật sẽ làm cho mối quan hệ trở nên sâu sắc, tốt đẹp hơn và cuộc sống của họ sẽ thoải mái hơn.

Những người sống lành mạnh cũng biết cách tiếp cận với sự thật như việc thu thập tất cả thông tin, biết tất cả các dữ liệu. Đó là lý do vì sao họ lắng nghe và muốn biết điều bạn thực sự đang nghĩ. Họ không bận tâm về việc ý kiến của bạn có khác với họ không. Sự chín chắn, an toàn của họ làm họ không cảm thấy nghi

ngại về sự khác biệt.

Sau đó họ xem xét cẩn thận những thông tin họ đã thu lượm được. Họ đặt cho từng bộ phận thông tin những giá trị khác nhau thông qua cách sử dụng chúng, mặc dù thường là vô thức, những tiến trình bên trong đó chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi các mật mã đạo đức đã được hình thành đúng đắn từ trước, đó là một hệ thống giá trị để hình thành tất cả các quyết định.

Cuối cùng, những người sống lành mạnh là những người đáng tin cậy - tức là, họ đứng giữa tất cả những thông tin thu lượm được, và họ ra quyết định hoặc ở một vị trí gần với thực tế nhất. Với lòng dũng cảm và tất cả những cam kết, họ duy trì ở vị trí đó một cách chân thật - và họ sống hoà hợp với nó cho đến khi nào ánh sáng của một thông tin mới mẻ nào đó làm thay đổi họ. Nhưng họ không kêu ngạo, mà vị trí của họ và sự thực giống nhau chính xác. Họ không làm bạn cảm thấy bạn đang sai nếu họ có không đồng tình với bạn. Họ rất khiêm tốn, dường như họ hiểu rằng ý kiến của họ có thể cũng sai, và họ cần phải ở vị trí tốt nhất có thể, họ cũng nhận thấy bạn có quyền làm như vậy.

Và tôi nhận thấy Lew Smedes là người như thế, và tôi nghĩ rằng cả bạn và tôi cũng muốn là người như thế. Nếu bạn có thể trở thành một người sống lành mạnh như thế trước khi lập gia đình, thì đó là việc ý

nghĩa nhất dành cho bạn và người bạn đời của mình.

NE`U BA`Y GI BA`N CH A PHA I LA MO`T
NG I SO`NG LA NH MA`NH TH LA M THE` NA O
E` TR THA NH NG I NH VA`Y?

Có rất nhiều những nghiên cứu chỉ ra rằng những cuộc hôn nhân hạnh phúc nhất thuộc về hai người có những tuổi thơ lành mạnh. Nếu chúng ta được sống trong tình yêu thương sâu thẳm và sự nuôi nấng chu toàn của cha mẹ, thì chắc chắn chúng ta sẽ trở thành những người sống lành mạnh.

Nhưng nếu cha mẹ bạn không phải là người sống lành mạnh thì sao? Làm sao mà bạn không bị ảnh hưởng bởi những bài học không hay của cha mẹ được? Hãy xem 4 đề nghị của tôi:

- Hãy tìm những tình yêu không điều kiện, tình yêu mà bạn cần khi còn nhỏ. Những tình yêu này rất khó tìm thấy. Bạn có thể thấy ở một người bạn thân hay một người thân. Tôi, với tư cách là một nhà tâm lý trị liệu, giống như các nhà trị liệu khác, luôn cố đưa ra các tình cảm đó. Tình yêu tôn giáo lành mạnh cũng cho ta những tình yêu không điều kiện và cá nhân tôi tìm thấy nguồn tình yêu vô bờ bến từ tình yêu của Chúa. Dù bạn thấy tình cảm này ở đâu thì bạn cũng xứng đáng có nó.

- Học cách yêu chính bản thân bạn. Việc người khác

yêu bạn là không đủ dù người đó là Chúa trời. Bạn phải công nhận rằng bạn rất đáng yêu, khi làm thế, bạn thấy không cần phải giả làm người khác để làm hài lòng và có được tình yêu của ai đó. Bạn sẽ là chính bạn.

- Hãy tìm người để thường xuyên khuyến khích, tin tưởng, lắng nghe và thử thách bạn. Tôi có vài người bạn thân làm điều này cho tôi. Chúng ta đều cần những người bạn thân vì việc tự hiểu những cảm xúc là không thể. Chúng ta cần ai đó để giúp chúng ta thấy rõ cảm nhận và suy nghĩ của chúng ta và giúp ta đối diện với những khó khăn.

- Xây dựng quan hệ với những người giúp bạn cảm thấy tin tưởng và an toàn. Chúng ta đều cần có người ở bên cạnh, làm chúng ta vui, làm chúng ta tự tin và dũng cảm. Sự ủng hộ liên tục giúp ta đi đúng hướng ngay cả khi ta cảm thấy rơi vào một tình cảnh khó khăn.

Đây là cách làm chúng ta thấy khỏe mạnh. Chúng ta cần được bao bọc trong tình yêu thương từ những người xung quanh. Những người này thường là bạn bè hay người thân nhưng đôi khi chúng ta cũng cần đến sự giúp đỡ và hướng dẫn của những nhà tâm lý trị liệu giỏi và biết quan tâm.

Dù bạn làm cách nào hay tìm ai đó để giúp, điều quan trọng là có được sự lành mạnh về cảm xúc trước khi kết hôn. Bạn càng khỏe mạnh, cuộc hôn

nhân của bạn càng vững chắc.

NGUYÊN TẮC 5

HA Y T M T NH YE'U MA BA'N CA M NHA'N T
TRA I TIM -VA THE' HIE'N NO MO'T CA CH CA'N
TRO'NG

Truyện tranh tôi yêu thích nhất là Calvin và Hobbes được viết bởi một tác giả tên Bill Waterson. Đó là truyện tranh đầy ý nghĩa và vui nhộn nhất mà tôi từng đọc. Nó viết về một cậu bé tên Calvin và chú hổ nhỏ của cậu, Hobbes, đó là con vật sống cho cậu chứ không phải ai khác.

Một hôm cả hai đang đi trên tuyết và Calvin hỏi Hobbes: "Khi người ta yêu thì sẽ thế nào nhỉ?"

Hobbes dừng lại, nhìn vào khoảng không và xoa cằm: "Hãy tưởng tượng khi cậu yêu..."

"Ừ?" Calvin nói và nhìn người bạn đầy háo hức.

"Đầu tiên, trái tim cậu rơi xuống dạ dày và ruột

gan cậu lộn tung phèo", Hobbes nói và khoa chân múa tay để minh họa. "Người cậu đầy mồ hôi". Nó nhăn trán. "Máu trên đầu cậu đông lại và cậu thấy quay cuồng. Khi đầu cậu nổ tung ra, cổ họng như bị mắc kẹt và lắp ba lắp bắp như một kẻ ngốc cho đến khi cô ấy đi khỏi".

"Đó là tình yêu à?" Calvin hỏi lại, hơi bị sốc.

"Về mặt thể chất thì như vậy". Hobbes đáp lại và rất hài lòng với sự mô tả của mình.

Calvin kết luận: "Điều đó đã từng xảy ra với tôi một lần nhưng tôi lại cho đó là sự ngốc nghếch".

Người sáng tạo ra Hobbes, Bill Watterson, có thể không được coi là một chuyên gia nổi tiếng về tình yêu, nhưng có nhiều điều đúng ở đây, bạn có đồng ý như thế không? Khi nó nói "về mặt sinh học" của tình yêu, Hobbes đã gần như diễn tả những hiện tượng bên trong đi cùng với tình yêu. Tôi biết cái gì làm cho đầu óc tôi quay cuồng, miệng tôi lắp bắp mà không hề có sự điều khiển nào từ trung tâm điều khiển đã bị nổ tung. Đó thật là cảm xúc kỳ diệu và mãnh liệt. Tôi nghĩ rằng các bạn đều từng trải qua những cảm xúc như vậy.

Ai đó nói: "Tình yêu chỉ dành cho tuổi trẻ, trung niên và người già". Với mọi người, tình yêu là sức mạnh tiếp thêm năng lượng cho cuộc sống và cải

thiện các mối quan hệ. Tình yêu có thể biến những cảm xúc nhất thời thành những cuộc phiêu lưu lâu dài. Nó có thể biến những công việc khó khăn trở thành cơ hội tuyệt vời. Nó thúc đẩy những việc làm dũng cảm. Tình yêu là điều tuyệt nhất trên thế giới và khi hai người đều cảm thấy nó thì nó đáng được tôn trọng và gìn giữ. Như nhà văn Pierre Teithard De Chardin nói: "Một ngày nào đó sau khi chúng ta đã làm chủ không khí, gió, thủy triều và sức hút, chúng ta sẽ tìm ra năng lượng của tình yêu. Và khi đó lần thứ hai trong lịch sử, loài người đã tìm ra lửa".

Khi hai người yêu nhau, họ muốn luôn ở cạnh nhau. Có sự liên kết giữa họ và khi họ ở bên nhau, mặt sinh hóa của họ sẽ tạo ra cảm giác bông bênh. Khi họ xa nhau, họ không chỉ đợi để lại được gần nhau. Những điều này đi cùng với nhau dẫn dắt họ.

Không có từ ngữ nào có thể diễn tả sự hạnh phúc và niềm vui vô bờ bến này. Tôi nhớ đến những lời của Judith Viorst:

Sự ngắn gọn có khi là biểu hiện của sự thông minh nhưng không phải là khi ai đó nói "Anh yêu em". Khi ai đó nói "Anh yêu em" anh ta có thể đưa ra nhiều chi tiết như tại sao anh ta yêu bạn, anh ta yêu bạn nhiều đến thế nào? Và anh ta bắt đầu yêu bạn từ bao giờ? Trong phép so sánh với những người phụ nữ

anh ta đã từng yêu, dù anh ta cho rằng không bao giờ có thể so sánh với cách anh ta yêu bạn, nhưng bạn luôn muốn anh ta làm như vậy.

MUỖC "CH PH" A SAU S " AM ME"

Tôi không tin rằng y học và tâm lý học có thể giải thích đầy đủ tại sao hai con người lại đến với nhau. Nhưng tôi có một lý thuyết: Tôi tin rằng sự hấp dẫn tự nhiên là một loại liên kết giữa một người và "một người trong mơ". Trong nhiều năm, bạn đã tưởng tượng ra hình ảnh một người bạn đời lý tưởng. Rồi bỗng nhiên bạn gặp ai đó rất phù hợp với những hình ảnh này và người đó gây ra một cảm giác về hóa học bên trong con người bạn giống như hiện tượng Hobbes đã mô tả. Một phần của "giấc mơ" có những yếu tố thể chất: hình dáng, khuôn mặt, mùi hương, làn da và mái tóc. Đôi khi sự "phù hợp" này xảy ra trên cơ sở tiếp xúc với người khác, có thể thấy rõ khi họ động chạm hoặc hôn.

Tôi chắc rằng bạn đã xem vở kịch nổi tiếng của Shakespeare, Romeo và Juliet. Khi Romeo nhìn thấy Juliet ở giữa một căn phòng đông đúc, một cái gì đó giống như tình yêu sét đánh bùng nổ trong chàng. Khi họ nói chuyện Juliet cũng cảm thấy như vậy. Mặc dù gia đình họ là kẻ thù truyền kiếp, đôi tình nhân trẻ tuổi vẫn đến với nhau. Có lẽ bạn đã từng có cảm xúc giống như thế.

Những cảm xúc mãnh liệt và bản năng như vậy thường không kéo dài, ít nhất là ở dạng và cấp độ này. Như lời mô tả của Hobbes, khi chúng xảy ra, sức lực của chúng ta có thể bị "phí phạm". Tuy nhiên, tình yêu mãnh liệt sẽ rất tuyệt vời khi nó tồn tại. Nó tạo ra mối quan tâm giữa hai người để xây dựng một cấu trúc bền vững cho mối quan hệ đó. Kinh nghiệm về tình yêu mãnh liệt sẽ không giữ hai người bên nhau mãi mãi. Nhưng một cấu trúc bền vững cho một mối quan hệ sẽ tốn nhiều thời gian và công sức để xây dựng và nếu hai người không thu hút nhau về mặt thể chất thì việc khó khăn này sẽ không thực hiện được.

Tôi cho rằng ít nhất một phần của quá trình làm cho "trái tim rơi xuống dạ dày" là sự nhận ra rằng bạn vừa tìm thấy người đáp ứng lại những mong muốn và khát vọng sâu thẳm nhất của bạn. Chúng ta có nhiều nhu cầu: vật chất, tình dục, xã hội và quan hệ. Nhưng thứ quan trọng nhất là cảm giác về bản thân. Chúng ta cần biết rằng người khác thấy ta hấp dẫn, đáng yêu. Và nếu người này là người mà ta coi trọng và ngưỡng mộ, ý nghĩ rằng anh hay cô ta cảm thấy thế về chúng ta xâm chiếm ta. Để chúng ta thực sự hấp dẫn mà không cần thay đổi gì là những kinh nghiệm rất đáng quý.

Đó là một chức năng khác của tình yêu mãnh liệt: những kinh nghiệm để được chấp nhận và coi trọng

làm thay đổi cuộc đời. Khi hai người thấy bị thu hút bởi người kia, họ thường thấy mình được thúc đẩy. Trong quá trình biết được người khác thấy họ hấp dẫn, họ cũng thấy chính họ hấp dẫn. Tình yêu mãnh liệt thấp ánh sáng tươi đẹp lên người kia và cả hai không chỉ yêu người kia mà còn yêu cả chính họ.

Hai nhà tâm lý học Ellen Berseheid và Elaine Walster đã kết luận rằng sự hấp dẫn diễn ra khi người ta tin rằng người kia (1) giống chúng ta; (2) giống ta về quan điểm chính trị, xã hội, kinh tế và tôn giáo, và (3) sẵn sàng giúp đỡ ta khi ta cô đơn, sợ hãi hay bị căng thẳng. Trong thực tế những nghiên cứu cho rằng sự lựa chọn bạn đời làm tăng bản ngã của ta. Khi chúng ta trải qua một cảm xúc mãnh liệt đối với ai đó, một phần lý do là chúng ta cảm thấy mình có giá trị. Chúng ta yêu người này một phần vì người đó giúp ta thấy thoải mái.

Sự thật, tình yêu là một liều thuốc chữa bệnh hữu hiệu trong các mối quan hệ. Tiến sĩ Karl Menninger, một trong những nhà tâm thần học xuất sắc nhất nước Mỹ nói rằng: "Tình yêu cứu giúp con người, cả người cho và người nhận".

Nếu người chúng ta coi trọng thích chúng ta, những đòi hỏi về cảm xúc cơ bản nhất của ta được

đáp ứng. Kinh nghiệm này thường diễn ra đối với người khác giới để chắc chắn rằng ta rất đáng yêu và đó là điều tự nhiên để ta cảm thấy thoải mái.

PHA'N BIE'~T'~TH'CH' VA "YE'U"

Đôi khi một người đàn ông và một người phụ nữ có nhiều điểm chung và phù hợp với nhau theo nhiều cách nhưng không hề có sự mâu thuẫn, không có phản ứng về mặt hóa học, không có gì thể hiện tình yêu. Họ có thể là bạn bè, tốt tôn trọng và ngưỡng mộ lẫn nhau nhưng quan hệ của họ giống như là anh trai và em gái. Quan hệ này có dẫn đến hôn nhân được không?

Đầu tiên, hãy để tôi nói rằng nhiều cuộc hôn nhân bắt đầu từ tình bạn. Không kể đến những gì các nhà thơ và nhạc sĩ nói về tình yêu, sự thật là nhiều đôi không cảm thấy hào hứng hay lãng mạn trong giai đoạn đầu của mối quan hệ. Đôi khi những cảm xúc mạnh mẽ thiếu vắng lúc đầu sẽ dần lớn lên khi mối quan hệ sâu sắc hơn. Vì những người bạn không thấy tình yêu mạnh mẽ từ lúc đầu không có nghĩa là mối quan hệ sẽ đi xuống. Ít nhất họ có một tình bạn đẹp và nó có thể phát triển qua thời gian.

Vấn đề sẽ xảy ra khi người ta cố đẩy tình bạn thành tình yêu. Một tình bạn tốt đẹp có thể là cơ sở cho hôn nhân nhưng khi không có sự hấp dẫn tự

nhiên và sự thăng hoa của cảm xúc thì không thể có một quan hệ sâu sắc. Một nhà tâm lý học đồng nghiệp lâu năm của tôi, tiến sĩ Paul Rober, tin rằng hai người phải thực sự thu hút nhau trước khi xem xét một quan hệ sâu sắc hơn. Ông đã từng làm việc với các đôi trong nhiều năm và ông thấy việc xây dựng hôn nhân tốt đẹp là rất khó khăn nếu hai người không hoặc ít thu hút nhau. Tiến sĩ Roberts tin rằng, sự mong muốn tiếp xúc, cầm tay là cần thiết để kéo dài mối quan hệ. Tôi đồng ý. Xây dựng một cuộc hôn nhân hạnh phúc là không thể nếu không có sự thu hút hoặc say mê đi cùng với tình yêu.

TÌNH YÊU CÓ THỂ TẠO ĐƯỢC
HAY PHẢI VỚI MỌI MỐI QUAN HỆ

Tôi nghĩ việc Chúa tạo ra tình yêu là điều kỳ diệu nhất trong những sáng tạo của Người. Tôi tin rằng mọi người đều có cơ hội có cảm xúc này trong đời. Không có lời giải thích nào cho một tình yêu sâu sắc mà hai người dành cho nhau. Nhưng trong buổi đầu của mối quan hệ, sự biểu hiện những cảm xúc này cần rất thận trọng. Tình yêu là một cách để sắp xếp suy nghĩ trong đầu. Nếu không thể điều khiển nhận thức thì họ sẽ ứng xử theo cách có thể làm hại đến mối quan hệ và người kia.

Điều này mang đến câu hỏi: "Trước khi kết hôn thì quan hệ tình dục nên ở mức nào?" Đây không phải là quyển sách về tình dục, nhưng đó là câu hỏi quan trọng trong việc lựa chọn bạn đời. (Để bàn bạc kỹ hơn về vấn đề này tôi muốn giới thiệu cuốn Quà tặng của giới tính của Chifford và Joyee Penner.)

Tôi muốn nói rằng nếu hai người muốn kết hôn thì phải giữ được cân bằng về đầu óc cho đến khi họ nói: "Tôi đồng ý". Về điều này tôi tin vào việc không quan hệ tình dục trước hôn nhân. Quan hệ tình dục trước hôn nhân là một dấu hiệu rõ ràng về lời cam kết. Một khi bạn đã quan hệ với người bạn đời thì bạn không thể suy nghĩ mạch lạc và có mục đích.

Đó là lý do quan hệ trước hôn nhân là rất có hại. Trong một khoảnh khắc bốc đồng, hai người đã đốt cháy giai đoạn trong việc lựa chọn và họ đánh mất sự khôn ngoan của mình. Khi họ quan hệ tình dục, họ đánh mất khả năng để đưa ra một quyết định khôn ngoan chắc chắn. Rất nhiều các đôi đã tan vỡ vì ý nghĩ rằng tình dục và những quyết định trong khi không sáng suốt sẽ đưa họ tới hôn nhân. Thực tế những cảm xúc mạnh mẽ sẽ phai nhạt và họ nhìn ra nhiều vấn đề và khác biệt trong quan hệ của họ.

Vài thập kỷ trước, xã hội chúng ta phản đối việc quan hệ tình dục trước và ngoài hôn nhân. Giá trị văn

hóa là những gì người ta thấy đúng hoặc sai và tuân theo, (hay ít nhất là cố làm theo) những tiêu chuẩn đạo đức. Bây giờ mọi thứ đã thay đổi. Truyền hình, phim ảnh, quảng cáo, tạp chí, biển hiệu, phát thanh, mọi thứ đều cố vũ cho quan điểm mọi thứ đều có thể. Sự không coi trọng giá trị văn hóa truyền thống góp phần gây ra những sự lựa chọn bạn đời sai lầm và những thất bại trong hôn nhân. Tôi nghĩ rằng sự tan vỡ của hôn nhân và gia đình không chỉ là kết quả của sự tầm thường hóa các quan điểm về tình dục.

Chúng tôi không ngừng đưa ra các thông điệp cho các bạn là tình dục là không thể tránh khỏi, thậm chí chấp nhận được - trừ việc phát triển các khía cạnh khác trong mối quan hệ. Trong xã hội này chúng ta đã bỏ qua hành vi tình dục ngoài hôn nhân và do đó chúng ta đã đưa gia đình và sự ổn định của xã hội đến chỗ đổ vỡ.

Trước khi coi tôi là một nhà đạo đức về tình dục, hãy biết rằng tôi biết chắc chắn về cái gì đang diễn ra. Là một nhà tâm lý học, tôi thường xuyên đi sâu vào những lĩnh vực sâu kín nhất của đời sống con người. Tôi biết họ suy nghĩ, cảm nhận và hành động như thế nào. Về vấn đề này tôi tự cho rằng mình khá hiểu biết. Tôi biết người ta quan hệ tình dục thế nào và tôi cũng biết hậu quả của hành vi này.

Tôi cũng nghe về những chuyện riêng tư của

người khác, tôi càng thấy cần phải có sự thay đổi trong suy nghĩ của chúng ta về tình dục. Nếu chúng ta muốn có một gia đình bền vững, từ việc lựa chọn đúng bạn đời thì chúng ta phải phân biệt được mối quan hệ giữa tình yêu và tình dục. Nếu chúng ta tiếp tục nói rằng quan hệ tình dục là lành mạnh ở tất cả các giai đoạn của mối quan hệ thì chúng ta chỉ có những cuộc hôn nhân sai lầm mà thôi. Một khi họ đã mắc sai lầm cơ bản này thì cuộc hôn nhân và gia đình họ sẽ có những cuộc tranh chấp mà không có người thắng. Cuối cùng cả hai đều thất bại khi hôn nhân tan vỡ làm tổn thương người kia, tổn thương con cái, ảnh hưởng đến gia đình và bạn bè.

Khi tôi viết điều này, phóng sự chính của tờ People về hôn nhân của hai người nổi tiếng, John Tesh và Connic Sellecca, vừa được đăng. Họ hẹn hò với nhau được một năm và quyết định không quan hệ tình dục trước hôn nhân trên cơ sở tin tưởng và tôn trọng lẫn nhau. Điều làm tác giả bài báo đó ngạc nhiên là điểm mấu chốt của câu chuyện là: "Không quan hệ tình dục trước hôn nhân".

Đó là một điều tốt. Tôi tin rằng chúng ta sẽ thấy sự trở lại của giá trị này ở nước ta. Quan hệ tình dục tràn lan đã gây quá nhiều tổn hại đến sự ổn định của xã hội. Chúng ta đã coi thường kỹ năng lựa chọn bạn

đời quá lâu và những gì chúng ta phải hứng chịu do việc lựa chọn sai sẽ dẫn đến chúng ta trở lại với các giá trị truyền thống. Chúng ta lại coi tình dục như một biểu hiện của lời cam kết về hôn nhân suốt đời.

QUI TA C THE~ HIE~N T NH YE'U SAY A M

Một trong những đôi mà tôi đang tư vấn trước hôn nhân đến gặp tôi vào năm ngoái: Sandy đang là giáo viên dạy năm đầu tiên còn Peter đang học kỳ cuối ở đại học. Họ đã gặp nhau 4 năm rưỡi trước khi tôi gặp họ và đã hẹn hò được hơn 3 năm. Họ gặp phải một số khó khăn và tương lai của họ đang là một dấu hỏi.

Peter và Sandy rất hợp nhau, với một mối quan hệ tốt đẹp. Họ hấp dẫn nhau một cách tự nhiên. Tuy nhiên đó là một lý do mà họ đến gặp tôi. Họ càng ngày càng ham muốn về thể xác và họ biết nó có thể làm sai lệch quyết định họ có nên kết hôn hay không.

Vấn đề rắc rối liên quan đến sự giáo dục khác nhau. Peter sinh ra trong một gia đình có cách dạy dỗ về giá trị truyền thống và tình dục rất kỹ càng. Bố Peter từng nói chuyện với Peter và cậu anh về tình dục, giải thích, thảo luận, trả lời câu hỏi và chia sẻ quan điểm. Việc này đã dẫn đến mong muốn của Peter đợi đến hôn nhân rồi mới quan hệ tình dục.

Mong muốn này bắt nguồn từ niềm tin của Thiên Chúa giáo và cũng bắt nguồn từ quan điểm về tâm lý học. Cậu biết sẽ có hại thế nào nếu những ham muốn thể xác vượt qua khỏi cảm xúc và lý trí.

Sandy lớn lên theo cách khác. Bố mẹ cô ly dị khi cô còn nhỏ và cô biết rất ít về người cha còn mẹ thì không bao giờ nói đến tình dục. Điều tồi tệ hơn là mẹ cô thường xuyên tán tỉnh và quan hệ với những người đàn ông bà gặp. Dù là một đứa trẻ, Sandy thấy hành vi của mẹ mình là không đúng. Do đó Sandy không có những sự giáo dục về đạo đức mà Peter có. Ở trường trung học Sandy tham gia vào "Cuộc sống trẻ", một câu lạc bộ cho học sinh trung học. Ở đó cô nghe giảng về tình dục và có nhiều cơ hội nói chuyện với người cùng tuổi và người lớn.

Lúc đó Peter và Sandy đang cố gắng để kiểm soát ham muốn tình dục, họ biết nếu đi quá xa, quyết định về hôn nhân có thể bị sai lệch. Họ có cảm xúc mãnh liệt về nhau; nhưng cái họ cần nhất là một ý định khôn ngoan về tương lai. Họ đang rất bối rối và mâu thuẫn khi đến nhờ tôi giúp.

Tôi cho họ 5 lời khuyên và tôi tin rằng ai cũng có thể áp dụng chúng:

1. Tình yêu giữa hai người là yếu tố quan trọng nếu họ muốn có mối quan hệ lâu dài và tốt đẹp. Một

vài nhà tâm lý, tư vấn và nhà văn bỏ qua sự quan trọng của cảm xúc lãng mạn và sự thu hút về thể xác. Tôi cho rằng họ nghi ngờ sự nguy hiểm của việc quá dựa dẫm vào cảm xúc và vấn đề từ những quyết định trong lúc nóng nảy. Đúng là cảm xúc có thể chỉ sai đường, sự thu hút về thể xác chỉ là một phần của việc lựa chọn bạn đời. Tuy nhiên tôi vẫn cho rằng tình yêu là không thể thiếu cho bất kỳ mối quan hệ dài lâu nào.

2. Tình yêu thường kèm theo sự thu hút mạnh mẽ về thể xác. Nếu hai người thực sự yêu nhau, họ thấy muốn ôm và hôn nhau và thể hiện sự quyến rũ với nhau. Những ham muốn này bắt nguồn tự nhiên từ tình yêu của họ. Chúng là một phần cơ bản trong cấu tạo sinh học và tâm lý học của mọi người. Thực tế nếu bạn không cảm thấy muốn gần gũi người bạn đời của mình thì một thứ gì đó đã bị mất. Thiếu sự thu hút và mong muốn tiếp xúc có thể đặt ra những câu hỏi trong đầu bạn.

3. Sự tiếp xúc thể xác phải được điều khiển thận trọng. Một ranh giới phải được thiết lập và phải tự ý thức được việc ở trong những giới hạn này. Nếu không ham muốn tình dục có thể chi phối và làm mờ mắt hai người. Tôi đã đề cập đến kết quả của những đôi không thể giữ được sự phát triển của cảm xúc trước sự ham muốn thể xác. Hết đôi này đến đôi khác nói với tôi rằng họ quyết

định kết hôn vì họ quá ham muốn thể xác. Thực tế vài cặp vợ chồng nói với tôi rằng hôn nhân của họ trở thành "kết quả hiển nhiên" vì họ quá ham muốn về thể xác. Nhiều người coi mối quan hệ của họ bị bao bọc bởi những cảm xúc không điều khiển được.

Tất nhiên sự cân bằng là rất quan trọng. Hai người không cần phải bóp nghẹt cảm xúc của mình. Tôi từng thấy nhiều đôi đã kết hôn không thể lấy lại những cảm xúc về tình yêu mà họ đã chối bỏ và xua đuổi khi hẹn hò. Sẽ tốt hơn nhiều nếu điều khiển cảm xúc trong một giới hạn nhất định.

4. Từng bước tiến trong quan hệ thể xác đều xác định một giai đoạn mới và một khi đã đạt tới thì không thể rút lui được. Từng thang bậc của tình dục sẽ có những đòi hỏi mà không thể đáp ứng được bởi mức độ trước. Đó là tại sao phải lựa chọn cẩn thận một thang bậc mới trong quan hệ tình dục. Điều này có vẻ khó khăn cho nhiều người vì nó ngược lại với những suy nghĩ thông thường trong xã hội. Nhưng nếu tình dục là hoàn toàn tự do và sự buông thả là một điều hiển nhiên thì suy nghĩ này sẽ tạo ra một sự thiếu suy nghĩ về những hậu quả lâu dài. Tôi không thể đề cập hết những tác hại của lối suy nghĩ này gây ra trong quá trình lựa chọn bạn đời.

5. Khi không thể kiểm soát được tình dục thì khía

cạnh cảm xúc, ý chí và nhận thức của mối quan hệ trở thành nô lệ cho ham muốn tình dục. Hãy để tôi nhắc lại: Thu hút về thể xác là quan trọng nhưng nó cần phát triển phù hợp với các mặt khác của mối quan hệ.

Tình yêu là một quá trình phức tạp mà chúng ta biết còn quá ít. Điều ta biết là nếu thiếu nó thì sẽ không có hôn nhân hạnh phúc. Khi nó hiện diện giữa hai người thì mối quan hệ đó là phần sống còn trong cuộc đời họ. Nó tạo ra năng lượng và sức mạnh cho họ.

Thật không may là tình yêu giữa hai người không có nghĩa là cuộc sống của họ sẽ hòa hợp và vui vẻ. Quyết định về hôn nhân bao gồm nhiều vấn đề khác nữa. Để có được một quyết định đúng, hai người phải dành cho nhau tình yêu đồng thời với cuộc đấu tranh không để nó chi phối và cố gắng có một sự lựa chọn chắc chắn.

Đây là phần khó khăn nhất trong quá trình lựa chọn bạn đời. Một người phụ nữ và một người đàn ông phải có tình yêu mãnh liệt cho nhau, nhưng họ cũng phải giữ được mục đích của quyết định về mối quan hệ. Đó là một thử thách đòi hỏi nhiều cố gắng và nỗ lực. Tình yêu xuất phát từ trái tim nhưng quyết định hôn nhân phải được bảo vệ đến khi lời cam kết được thực hiện. Nếu cả hai điều này

đều đạt được thì tình yêu này sẽ dẫn đến một cuộc hôn nhân bền vững suốt đời.

NGUYÊN TẮC 6

YẾU SAY A M TR C KHI QUYẾT NH KẾT
HÔN

Susan Jordan chưa bao giờ quen biết và hẹn hò với ai giống như với Darrin. Anh là người rất nhạy cảm, vui tính, biết quan tâm, vô tư, có trách nhiệm và chăm chỉ, về mặt hình thức, Susan có sức hấp dẫn đối với anh và anh cũng rất có ấn tượng với tất cả mọi người thân của Susan. Quan trọng là anh đã nghĩ Susan thật là tuyệt vời.

Khi quen biết nhau được hai tháng, mỗi ngày anh gọi cho cô vài lần và anh muốn gặp cô bất cứ lúc nào thời gian cho phép. Anh đưa cô đi chơi, mua quà tặng cô và nói với cô tất cả những lời đường mật. Mọi thứ hầu như rất tuyệt vời.

Susan đã rất lo sợ rằng những tuần quen biết nhau

đã qua có thể làm cho mối quan hệ của họ xấu đi. Cô đã biết Darrin cũng đã chấm dứt mối quan hệ với hai người khác khi cảm xúc phấn khích của buổi ban đầu phai nhạt dần đi. Rõ ràng, anh ấy đã hiểu ra rằng nếu cảm giác đắm say và ngây ngất của sự lãng mạn buổi đầu đã nhạt đi thì anh cũng sẽ chưa yêu ai đó thực sự.

Susan cũng biết những người bạn gái cũ của Darrin đã rất bối rối và sửng sốt khi anh chấm dứt mối quan hệ với họ mà không có lời giải thích thoả đáng nào. Susan không muốn điều này xảy ra với cô. Nhưng cô hiểu rằng Darrin đang cảm thấy rất lo lắng và cô rất muốn phá vỡ cách sống này của anh.

Qua trường hợp của Susan, tôi muốn đưa ra vấn đề về sự quá độ từ "tình yêu say đắm" lên một thứ tình yêu được gọi là "tình yêu tri kỉ". Giáo sư Bernard Murstein mô tả kiểu tình yêu này như sau:

Tình yêu tri kỉ có thể được định nghĩa giống như một mối ràng buộc lâu dài bao gồm sự gắn bó vững bền, sự tận hưởng tình cảm bạn bè thân thiết với người khác và tình bạn. Mặc dù những tình cảm này được trải nghiệm qua thời gian nhưng chúng không được đặc trưng bởi cảm xúc say đắm hoang dại và cảm xúc phấn khích triền miên. Sự khác biệt chủ yếu giữa tình yêu say đắm và tình yêu tri kỉ đó là tình yêu say đắm thiên về những cảm xúc chịu đựng, buồn

chán, mức độ tình cảm bị kích động cao độ và sự xa cách. Tình yêu tri kỷ thiên về sự tiếp xúc và thời gian cần thiết để mối quan hệ này tiến triển và chín muồi.

Tình yêu tri kỷ của Murstein là thứ tình cảm được hình thành từ những mối quan hệ bền vững và nhiệt thành. Đây là kiểu tình yêu sâu sắc hơn những tình cảm bốc lửa và cháy bỏng được đặc trưng với những cảm xúc lãng mạn của buổi ban đầu. Tình yêu tri kỷ bao gồm sự giao thiệp, lời hứa, sự quan tâm, sự yêu mến và giúp đỡ từ người khác. Có những kinh nghiệm được chia sẻ và những lúc thư thái mà ít có sự liên hệ tới cảm giác phấn khích về thể xác và cảm xúc thăng hoa.

Sự quá độ từ cảm xúc say đắm sang cảm xúc gắn bó lâu dài là hoàn toàn cần thiết, nhưng điều này không thường xảy ra. Vấn đề thực tế là, tôi đã bị thuyết phục rằng 75% trường hợp tình yêu tri kỷ chưa bao giờ phát triển được thậm chí khi tình yêu say đắm đều xuất phát từ những lời hứa hẹn ban đầu. Đó là lí do tại sao người ta không đưa ra quyết định về sự bền vững của mối quan hệ này cho đến khi hai người tạo cho kiểu tình yêu lâu dài mãnh liệt hơn này cơ hội phát triển.

Như trường hợp của Susan và Darrin, cảm xúc say đắm phai nhạt đi không có sự kết thúc cho một tình yêu. Thực ra, Susan đã đưa Darrin đến văn phòng tôi tư vấn kịp thời. Chúng tôi đã mất 3 tháng để lý giải cho

cách sống lệch lạc với thực tế của chính anh ấy. Và anh ta đã nhận ra rằng: Tình yêu không hẳn phải gắn liền với cảm xúc say đắm triền miên. Điều này giúp anh tự do theo đuổi tình yêu tri kỷ. Anh và Susan đã xây dựng được mối quan hệ lâu dài với mối tình tri kỷ bền vững.

TA Ở SAO HAY HẾT NHƯNG MỌI QUAN HỆ
KHÔNG TỎA NTA Ở KHI CẢM XÚC SAY DẬM PHẢI
NHẢY T

Khi những cảm xúc say đắm dâng trào, những người yêu nhau nghĩ mối quan hệ của họ sẽ tồn tại mãi mãi. Tôi cảm thấy điều này thật tuyệt và những đối phương của tôi cũng nghĩ vậy. Đây là người yêu mà tôi đang tìm kiếm. Nhưng chắc chắn khi tình cảm ấm nóng này nguội lạnh đi cũng là lúc rắc rối nảy nở. Sau đó sẽ là gì? Nếu hai người phát triển tình yêu tri kỷ này họ sẽ có một cơ hội tốt để ở bên nhau. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi thấy rằng một hoặc hai người sẽ không thể duy trì được mối quan hệ này khi cảm xúc say đắm không còn. Có 4 lý do cơ bản giải thích tại sao phần lớn các mối quan hệ không bao giờ vượt qua khỏi giai đoạn của những cảm xúc say đắm và cuồng mê.

1. Một số người chìm ngập cảm xúc phấn khích

trong những giai đoạn ban đầu của cảm xúc say đắm. Bạn có thể tưởng tượng ra bất kì trạng thái nghiện ngập nào mãnh liệt hơn trạng thái mà Hobbe đã mô tả với Calvin trong chương cuối. Khi bạn không xác định được tình cảm của mình và khi tư tưởng của bạn trở nên căng thẳng, bạn sẽ lẫn lộn mọi thứ. Đây là một cảm nhận hiếm khi cân bằng được. Giống như một người nghiện thuốc triền miên để mong tìm được cảm giác bay bổng, một số người đã đạt được những xúc cảm thăng hoa này một cách đơn giản. Bởi vậy với những người hẹn hò với một người sau khi đã hẹn hò với một người khác rất thích thú với rung động của những cảm xúc thăng hoa - miễn là những xúc cảm này tồn tại. Chỉ khi thấy những cảm xúc đắm say lãng mạn, đôi khi vụt tắt theo thời gian thì một số người khác lại quyết định kết hôn ngay. Sau đó họ tìm cơ hội trải qua cuộc tình còn mơ hồ trong những cuộc hôn nhân ngoài giá thú, cuộc khiêu dâm hoặc trong một số cuộc tình khác. Thực tế, những người này chìm đắm trong những xúc cảm đắm say dâng trào và họ cần có sự trợ giúp để thoát khỏi những xúc cảm như vậy.

2. Một số người không muốn tiếp tục những cảm xúc đó nữa. Họ hiểu rằng tình yêu tri kỷ đồng hành với hôn nhân và họ rất sợ hãi với quy ước này.

Có nhiều lý do cho nỗi sợ hãi này, một số hiểu vấn đề này rất đầy đủ và những người khác nhìn nhận nó khá sâu sắc hơn. Rất nhiều người trong số họ hiểu rằng một cuộc hôn nhân để tồn tại phải mất rất nhiều thời gian và họ không tự cho rằng họ đã sẵn sàng. Một số lại trưởng thành trong hoàn cảnh bố mẹ đã ly dị và họ cũng rất lo lắng lại phải chịu đựng nỗi đau đó. Một số khác lo sợ về những trách nhiệm đối với sự trưởng thành của mình. Dù ở trường hợp nào, chỉ khi cảm xúc đắm say bắt đầu chuyển sang một cảm xúc sâu lắng hơn nhiều thì họ cũng sẽ kiềm chế lại những cảm xúc đầu tiên và họ sẽ không để cho cảm xúc này tiến triển.

3. Một số người đơn giản không biết tiếp tục những cảm xúc này sau đó như thế nào. Họ chưa bao giờ sống trong cảm xúc như vậy trước đó nên họ chưa phải trải qua sự khắc nghiệt của cảm xúc này. Điều này có nghĩa là càng hiểu mình và hiểu người khác hơn chắc chắn họ cũng phải trải qua những rắc rối không thể tránh khỏi. Họ cũng sẵn sàng hò hẹn: đi đâu, nói chuyện tâm tư như thế nào và hò hẹn lần sau như thế nào. Nhưng họ vẫn chưa biết bóc bạch tìm hiểu chi tiết và khám phá nội tâm của đối phương. Họ cần học cách gắn cuộc sống của mình vào với cuộc sống của người khác.

4. Đôi khi tình yêu say đắm không thể tiến triển lên một thứ tình cảm sâu sắc hơn bởi một hoặc hai người nhận ra mối quan hệ của họ không còn thích hợp nữa. Đơn giản vì nó không đủ mãnh liệt để vượt qua những rắc rối chắc chắn xảy ra trong cuộc sống sau hôn nhân. Khi điều này diễn ra, những cuộc hẹn hò lại tiếp diễn. Lời khuyên là: "Đừng nên kết hôn" mặc dù điều này có thể mang lại nỗi buồn, nỗi suy tư triền miên. Một ai đó đã nói rằng cuộc ly hôn đậm ấm nhất là cuộc ly hôn diễn ra trước khi hai người kết hôn.

Bởi vậy lý do cuối cùng để giải thích tại sao tình yêu say đắm không bao giờ phát triển thành tình yêu tri kỷ bởi vì hai người không còn hợp với nhau nữa. Họ không thuộc về nhau và nếu họ cố hoà hợp, cuộc tình của họ sẽ chấm dứt trong đau đớn và đột ngột. Có thể bạn băn khoăn tại sao tình yêu đắm say của họ lại tiến triển tốt đẹp như vậy, tại sao họ lại say đắm nhau như vậy. Đó là vì tình yêu đắm say liên hệ nhiều hơn đến những cảm xúc ban đầu của chính chúng ta - mà phần sinh học về cơ bản đã bị ngủ quên. Tình yêu tri kỷ bao gồm những thứ tình cảm sâu sắc hơn và riêng tư hơn. Đây là thứ tình cảm chỉ dành riêng cho hai người. Sau khi cảm xúc đắm say và lãng mạn với đi thì cũng là lúc mối quan hệ này

không còn đủ sâu đậm để bền vững. Như vậy tốt nhất là nên chấm dứt mối quan hệ này. Sẽ rất đau đớn nhưng cũng là một sự khám phá quan trọng. Và khám phá này, bắt đầu trước hôn nhân.

MO~T SO` O`I BE`N NHAU MA KHO`NG I
E`N A`U

Đôi khi nhận ra rằng mối quan hệ không diễn ra như mong muốn thì một trong hai người sẽ cảm thấy hụt hẫng. Sự thật này có thể được khoả lấp đi bằng một kế hoạch đã được định sẵn. Tôi có biết rất nhiều đôi vẫn ở bên nhau sau khi họ nhận ra rằng mối quan hệ của họ không còn cơ hội để duy trì lâu dài. Không ai muốn làm tổn thương người khác, bởi vậy rất nhiều người vẫn giữ mối quan hệ này hơn là họ phải đối mặt với thực tế đó. Họ tiếp tục sống bước bên nhau bởi vì giữa họ đã có tình bạn đẹp tuy nhiên điều này hơi phiến diện. Chia ly cũng có nghĩa là một sự khởi đầu lại một cách rất rời rạc trong thế giới của những chuỗi ngày cô đơn và nỗi lo sợ rằng người yêu thực thụ sẽ không bao giờ đến bên ta.

Trong trường hợp này, quyết định chia ly nhau cũng là để hai người tự nhìn lại mình và nhìn nhận lại nhau trên phương diện tình cảm. Tôi cho rằng không có gì là sai lầm khi hai người chỉ sống bên nhau một

thời gian mà luôn phải chịu đựng cảm giác sợ hãi, thất vọng và nỗi đau buồn về sự đổ vỡ tình cảm. Nhưng điều này cũng rất dễ bị phá vỡ nếu hai người vượt qua được giây phút khắc nghiệt và tù túng đó nhờ vào sự chân thành, thẳng thắn với nhau.

Connie và Jim, cả hai đã sa vào bấy tình. Cả hai đã kết hôn từ trước đó. Jim đã kết hôn được 15 năm và có 4 đứa con còn Conni kết hôn được 2 năm mà chưa có đứa con nào, Conni tiếp thị quảng cáo cho tờ tạp chí quốc gia và cô đặc biệt rất thành công, kiếm nhiều gấp đôi Jim. Jim là người quản lý một cửa hiệu đồ thể thao trong một cửa hàng nhỏ trong thị trấn. Conni đã có bằng cử nhân, Jim đã tham gia học một vài khoá học ở trường cao đẳng. Nhưng sự khác biệt giữa họ rất đáng quan tâm. Connie rất tận tình trong công việc. Cô ấy luôn tự ý thức được về bản thân còn Jim thì không quan tâm đến "quá trình dâng trào cảm xúc dào dạt". Anh sẵn sàng nghe Connie nói về tình cảm và suy nghĩ trong cô, nhưng anh lại không chia sẻ những riêng tư của mình. Về mặt tinh thần và tình cảm, phải chăng anh đã nguội lạnh giống như một tảng băng trôi còn Connie cảm thấy buồn chán và cô đơn khi cô ấy cố gắng hoà hợp với anh dù chỉ là bề mặt hình thức.

Hai người bạn họ tiếp tục hẹn hò sau nhiều tháng bởi vì Connie đã quyết tâm cho mối quan hệ này một

tương lai. Tại sao cô lại cố duy trì mối quan hệ mà biết là không đi đến đâu. Khi tôi hỏi những câu hỏi đó, cô ấy nói rằng có 3 lý do:

(1) Họ bị hấp dẫn bởi nhau. Chất kết dính cho mối quan hệ này rất mãnh liệt và những cảm xúc đắm say trở nên phấn khích đến nỗi mà Connie không muốn từ bỏ.

(2) Trước khi Jim bước vào cuộc đời cô, Connie đã trải qua những chuỗi ngày cô đơn khủng khiếp. Không có Jim, cô rất sợ hãi những ngày cuối tuần cũng tẻ nhạt như trước đây cô đã phải chịu đựng.

(3) Vì vậy cô rất sợ làm cho Jim phải buồn. Cô chưa bao giờ để cho Jim nói về tương lai của họ, thậm chí chưa bao giờ bộc bạch với anh về nỗi buồn phiền của cô khi có dịp. Cô suy nghĩ để nói với anh rằng những gì họ đã có với nhau nhiều hơn những gì mà cô mong muốn. Cho nên mối quan hệ của họ vẫn còn tiếp tục. Tình yêu say đắm chưa bao giờ phát triển thành tình yêu tri kỷ và kiểu tình yêu này chỉ có chết mòn theo thời gian.

Có vô số những lý do giải thích là tại sao mọi người muốn duy trì mãi kiểu tình yêu có kết cục bi thảm này. Những lý do này thường bao gồm nỗi sợ hãi, sợ rằng họ sẽ không bao giờ tìm được một ai khác nữa, hoặc một ai đó cũng tốt như vậy hay tốt hơn; lo sợ rằng họ có thể chấm dứt mối quan hệ mà có thể duy trì được nếu chỉ khi họ đã cố gắng hơn;

hoặc lo sợ rằng có thể họ đã làm tổn thương xúc phạm người khác mà làm họ sẽ ân hận suốt đời. Tất cả những mối lo sợ này đã làm cho họ trở nên nguội lạnh. Họ không vui vẻ cũng không hy vọng. Họ vẫn thiếu dũng cảm để vượt qua nỗi lo sợ đó.

Một số người cuối cùng cũng kết hôn với một người mà họ vẫn còn nghi ngờ. Tuy nhiên, rất nhiều hôn lễ đã thất bại trên thực tế lại bao gồm cả niềm phấn khởi trong đó. Người ta mong rằng mối quan hệ này tốt đẹp và những tưởng tượng của họ là có thực. Họ vẫn cứ mong muốn, tưởng tượng và vẫn giữ mối quan hệ này được lâu dài. Đôi khi sống quá lâu với nó đến nỗi người ta cảm thấy xấu hổ khi phải từ biệt nó. Thực ra, mọi người tự phản đối lại những lời hứa với một người mà tình yêu của họ dành cho người đó là nhạt nhẽo và vô bổ.

Tôi đã động viên những người này nên tìm đến những nhà tư vấn chuyên nghiệp trước khi kết hôn để tạo cho họ có tâm lý vững vàng và để đối mặt với những thực tế cuộc sống. Một khi họ đã kết hôn thì họ cũng sẽ không còn có sự lựa chọn nữa. Mục đích là để cho hôn nhân của họ được yên ổn. Cho dù còn rất nhiều nghi ngờ, hôn nhân sẽ làm thay đổi cách thức cư xử từ sự kính trọng nhau sang sự tận tụy với nhau.

NH THE` NA O LA MO`I T NH TRI K`?

Như tôi đã đề cập đến một số đôi bạn tình - một số họ đã kết hôn, số khác vẫn chưa, và tôi cho là tôi đã hiểu mối tình tri kỷ là gì? Tôi đã chứng kiến mối tình này trong giai đoạn đầu tiên khi nó bắt đầu nảy nở giữa hai người. Tôi đã quan sát sự định hình của mối quan hệ này trong cả quá trình diễn ra những phần khích ở giai đoạn có nhiều biến chuyển nhất. Và khi mối tình này diễn ra ở mức độ cao nhất, tôi đã tìm hiểu và rất ngưỡng mộ nó. Hãy để tôi chia sẻ với bạn một cách ngắn gọn về 7 đánh giá mà tôi đã có được về mối tình tri kỷ này.

- Tình yêu tồn tại lâu dài bao gồm tấm lòng tận tụy và vị tha trước hạnh phúc của người mình yêu. Harry Stack Sullivan là một nhà vật lý trị liệu nổi tiếng và những bài viết của ông có ảnh hưởng rất lớn với tôi khi tôi tốt nghiệp. Ông nói: "Tình yêu bắt đầu khi một người thấy được những nhu cầu của người khác cũng quan trọng như của chính mình". Và khi bạn bắt đầu hiểu rằng người bạn yêu ngày càng quan tâm đến bạn và cố gắng giúp bạn có được những nhu cầu thầm kín nhất cũng là lúc bạn đã có được những trải nghiệm cần thiết và thực tế. Tình yêu chân chính chỉ nảy nở khi bạn nhận ra rằng những mong muốn và nhu cầu của người yêu bạn cũng như là của chính bạn. Khi đó bạn mới thức tỉnh để nhận ra mình đang trải qua kiểu tình yêu mà có

thể nuôi dưỡng được mối quan hệ lâu dài, bền vững.

- Mối tình tri kỷ là khi bạn phải thích những gì mà người yêu của bạn thích. Tôi sẽ chia sẻ điều này với bạn từ cuộc hôn nhân của tôi. Tôi rất thích bóng rổ, tôi là một người hâm mộ cuồng nhiệt của câu lạc bộ Chicago suốt đời. Nếu bạn là một người hâm mộ của một câu lạc bộ, bạn sẽ phải cố vũ hết mình. Lần cuối cùng họ giành cúp World Series vào năm 1998. Vợ tôi đã hiểu rằng tình yêu của tôi dành cho câu lạc bộ này là vô bờ bến, tuy nhiên họ cũng khó có thể cố gắng ngăn cản điều này trong tôi. Bởi vậy ngoài tình yêu mà cô ấy dành cho tôi, Marylyn bắt đầu trở thành một fan hâm mộ bí mật của câu lạc bộ này. Cô dành hết mọi thứ cho câu lạc bộ này để họ giành được giải World Series hoặc giải thưởng của liên đoàn quốc gia. Cô muốn tôi vui vẻ bởi vậy cô rất thích thú với câu lạc bộ này. Bạn có thể nói thậm chí cô ấy "yêu" câu lạc bộ nhưng tôi đủ thông minh để nhận ra rằng người mà cô ấy thực sự yêu là tôi. Đối với cô ấy câu lạc bộ chỉ là "đáng yêu" bởi vì cô ấy luôn quan tâm sâu sắc đến tôi.

Trước đây, tôi thường thắc mắc rằng có một số đôi dường như có rất nhiều mối quan tâm chung trong khi những người khác có rất ít. Tuy nhiên, theo thời gian tôi đã khám phá ra rằng có rất ít đôi chia sẻ với nhau những mối quan tâm này một cách tự nhiên. Hơn thế

nữa, họ cũng rất cởi mở. Họ yêu nhau nhiều đến nỗi họ bắt đầu thích những gì mà người yêu họ yêu thích.

- Những người yêu nhau rất dễ nhận ra giá trị của ba khoảng trống ngày càng gia tăng trong mối quan hệ của họ. Một đối với người con trai, hai đối với người con gái và ba là đối với cả hai. Điều này dường như đối lập với luận điểm cuối cùng của tôi nhưng nó thật sự không phải vậy. Những mối quan tâm chung rất quan trọng nhưng những mối quan tâm riêng cũng quan trọng như vậy. Tôi đã có một chị gái và một người anh rể đã rất hiểu về những bí quyết của tình yêu. Trong khi họ cùng nhau làm rất nhiều việc thì họ vẫn có thời xa nhau. Ferne là một ca sĩ và là một thành viên lão luyện của ban nhạc Sweet Adelines, một nhóm hát quốc tế. Cô đã đi rất nhiều nước để hát và có mối quan hệ xã hội rộng rãi. Chồng cô, Dick, là một nhà tâm lý học, người ban đầu đã chiếm được cảm tình của tôi trong lĩnh vực này, luôn hỗ trợ cho Ferne trong nghiệp ca hát nhưng anh chỉ là một người câu cá. Anh luôn tham dự vào một nhóm bạn bè đi câu cá trên hồ trong vòng 1 tuần. Những sở thích này giúp bản thân cả hai người có những cơ hội để trải nghiệm cuộc sống và để tinh tâm trở lại. Khi họ sánh bước bên nhau, họ sẽ hiểu rõ hơn về nhau.

- Những người đã yêu nhau lâu và chín muồi

dường như cũng đã nhận ra tầm quan trọng của việc đòi hỏi sự cầu toàn của cá nhân và họ cũng hiểu điều này thường xuất hiện trong cả chuỗi ngày cô đơn và tĩnh lặng của cuộc sống. Những đôi này cũng biết rằng tâm trạng bất an trong mỗi con người nằm ngay chính trong sự biểu đạt của cảm xúc. Sự nuôi dưỡng một cách rất thành công những suy nghĩ và tình cảm của nội tâm cần phải xoá bỏ tất cả những khúc mắc trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, như tiếng ồn khi ta gây ra cho đối phương trừ khi ta thật cẩn thận. Về mặt cảm xúc, tất cả cá thể trong một cuộc hôn nhân đều phụ thuộc vào nhau và chỉ khi tĩnh tâm trở lại ta mới khám phá được thế giới nội tâm của nhau. Rainer Maria Rilke đã phát biểu một cách đầy suy tính rằng: "Một cuộc hôn nhân hoàn hảo phải là khi mỗi người tìm được cho mình một người đi bên nổi cô quạnh của mình. Khi người ta chấp nhận cách nhìn nhận này, thậm chí giữa những người thân nhất thì khoảng cách đã xác định vẫn còn tồn tại và một cuộc sống gắn bó bên nhau có thể tiến triển. Nếu họ thành công trong tình yêu bất chấp khoảng cách giữa hai người thì điều này có thể khiến cho mỗi người nhìn nhận lại người kia một cách toàn diện".

- Tình yêu chân chính đem lại sự tự do để chia sẻ những cảm xúc đúng đắn và chân thực của bạn với

người yêu. Hai người mà chia sẻ một cách nhiệt tình những khám phá mang tính cá nhân về bản thân mình thì khó có thể có được tình yêu lâu dài với nhau. Bởi vì chúng ta chỉ chia sẻ những phần tình cảm sâu sắc nhất và chủ yếu nhất với những người mà chúng ta cho là họ đã thực sự hiểu chúng ta. Chúng ta càng được hiểu nhiều hơn, chúng ta càng được yêu nhiều hơn. Nếu chúng ta chỉ được hiểu ở mức hời hợt thì chúng ta cũng chỉ được yêu ở mức đó.

- Mỗi tình tri kỷ cần có sự tin tưởng - sự tin tưởng cần có sự tin cậy. Chúng ta sẽ không thể gắn bó với những người chúng ta không thể tin tưởng cũng giống như việc chúng ta leo núi bằng một dây thừng rất căng. Tôi đã bị thuyết phục từ một số yếu tố có thể đáng tin cậy. Thứ nhất, chúng ta cần tin tưởng rằng người yêu của chúng ta quan tâm chân thành đến chúng ta, quan tâm đến sự an toàn, sự trưởng thành và sự thành công của chúng ta. Thứ hai, chúng ta cần tin rằng đối phương luôn giữ lời hứa và tránh những thoả hiệp có nguy cơ làm hỏng mối quan hệ đó. Thứ ba, tình yêu vô điều kiện cần có sự tin cậy nhiều hơn. Chính mức độ tin tưởng này sẽ duy trì tình yêu chân thành và hào phóng, tình yêu sẽ được kiểm chứng theo thời gian.

- Những người yêu nhau thắm thiết phải chia sẻ những ước mơ và kế hoạch để đạt được chúng với

nhau. Mặt khác, những đôi cùng nhau mơ ước những ước mơ lớn lao đều có mong muốn yêu nhau mãi mãi. Và khi họ suy ngẫm về cách làm thế nào để đạt được những mơ ước, họ thường cảm thấy hạnh phúc nhất. Tôi thường hỏi những đôi đang dự tính đi đến kết hôn: "Hai người muốn sẽ như thế nào trong vòng 10 hoặc 20 năm?" Và khi họ bắt đầu nói, tôi có thể nói ngay liệu họ có nói về tương lai hay không. Nếu cả hai người đều định hình được những mơ ước và kế hoạch cho tương lai, tôi đảm bảo chắc rằng họ sẽ đạt được chúng.

HAI NGƯỜI CÓ THỂ PHÁT TRIỂN MỌI TÍNH TRI KỸ NHƯ THẾ NÀO?

Hầu hết các đôi đều trải qua tình yêu say đắm, kiểu tình yêu này đến với họ một cách tự nhiên và theo bản năng. Họ không cần phải cố gắng mà nó đương nhiên diễn ra. Nhưng theo lệ thường thì kiểu tình yêu tri kỷ không xảy ra theo cách đó. Kiểu tình yêu này cần có thời gian. Nếu hai người đã yêu nhau theo kiểu tình yêu say đắm, làm thế nào để họ có thể phát triển lên một kiểu tình yêu sâu sắc hơn và phức tạp hơn?

Có một sức hút ma thuật mà một số người dường như đã bị hút vào khi sức hút đó đến để giúp họ xây dựng tình yêu trong một mối quan hệ

giữa hai người. Những người nuôi dưỡng tình yêu dường như có thể làm giàu không chỉ mối quan hệ đầy lãng mạn mà còn làm giàu cho tình bạn cũng như những người thân quen.

Tôi sẽ lý giải những đặc trưng của kiểu tình yêu sâu sắc này bằng cách đưa ra một sự mô tả chắc chắn về tình yêu. Maruie Fredericksen đã từng là trợ lý hành chính nhiều năm cho tôi trong khi tôi là chủ nhiệm khoa của trường trung học. Cô đã rất khéo léo để yêu quý mọi người mà khi về nghỉ hưu, những đồng nghiệp của cô đã nhận ra rằng chúng tôi luôn vui vẻ với những sở thích mà có vẻ như chúng tôi chưa bao giờ tìm lại được. Hãy để tôi chia sẻ với bạn những gì mà tôi đã khám phá được từ những bí quyết trong tình yêu, cả trong mối quan hệ với chồng của cô, Vern, và những người quan trọng khác đã ở bên cạnh cô.

Đầu tiên, Marnie có thể khiến bạn cảm thấy rằng những gì được quan tâm nhất chính là bạn, mà không phải là những người khác đã phản đối những lời tư vấn của cô, cũng không phải là những tập báo mà cô cần để xử lý mà chỉ là bạn thôi. Và điều này là chân thực chứ không chỉ là một sự thể hiện. Cô tập trung hoàn toàn vào một người trong khi nói chuyện.

Marnie cũng lắng nghe một cách tỉ mỉ đến nỗi

bạn có thể nhận thấy cô ấy biết chính xác những gì bạn đang cảm thấy, đang nghĩ tới và cố gắng nói ra. Đôi khi tôi cảm thấy như thể cô ấy hiểu hết những gì tôi đang cố nói hơn là tôi làm và đó là một điều cực kì hiếm. Cô chăm chú lắng nghe tôi đến nỗi mà sự tập trung của tôi trở nên rành mạch hơn trước đôi tai nhạy cảm của cô, và chỉ sau đó mới đến đôi tai của tôi, tôi băn khoăn liệu tình yêu của cô ấy dành cho tôi có giảm bớt đi không, nhưng điều này chưa bao giờ diễn ra. Khi cô ấy quyết định yêu một người nào đó, cô không đặt ra bất cứ điều kiện nào. Đó là một nguyên tắc chung về tình yêu tri kỉ, có thể yêu vô điều kiện, chấp nhận những người khác bởi vì họ là họ.

Tôi cũng đã nhận ra rằng Marnie chưa bao giờ thất bại trong việc đáp lại một cách chân thành. Nếu cô ấy nghĩ bạn đã làm đảo lộn mọi thứ, cô ấy sẽ để cho bạn hiểu nhưng theo cách giữ nguyên giá trị của bạn. Thậm chí khi sửa chữa và chỉ ra một điều sai trái, Marnie vẫn cho bạn thấy được cảm giác cô ấy yêu bạn, như thể cô ấy không xác nhận cách thực thi sự sai trái của bạn. Tôi đã nhanh chóng nhận ra rằng có thể cô ấy nói sự thật rõ ràng theo cách của cô nhưng cũng không quá nhẹ nhàng bởi vì cô ấy rất thích những phần tâm hồn

trong con người của mọi người, không phải là phần hình thức bên ngoài. Cô có thể bỏ qua tất cả những lỗi lầm và vấn đề tâm hồn.

Một trong những thứ mà Marnie đã làm được để yêu quý mọi người - tất cả mọi loại người - là làm việc cùng họ. Nếu bạn có nhu cầu, cô ấy sẵn sàng đáp ứng nhu cầu ấy một cách nhẹ nhàng. Cô ấy đã định hướng được cách giúp đỡ những người mà cô yêu quý. Tôi đã thấy cô ấy làm điều này như một thói quen đối với Vern và ba đứa con gái của cô. Cô không phải nói rằng cô yêu 4 người này nhiều như thế nào mà cô thể hiện qua cách cô săn sóc cho họ. Thật đáng ngạc nhiên, cô yêu quý và làm việc với tất cả những sinh viên và tất cả các khoa theo cách tương tự như vậy. Dường như cô rất thích cho người khác; cô biết làm thế nào để có những thời điểm vui vẻ trong khi quan tâm đến những người mà cô yêu quý.

Cuối cùng, Marnie là thiên thần hộ mệnh. Cô có thể đáp ứng mọi nhu cầu của mọi người với những khả năng kì lạ. Cô nắm vững, thấu hiểu bản chất của con người đến nỗi mà cô thường biết cách dự đoán chính xác và dàn xếp bất cứ vấn đề nào mà cô biết được. Cô bắt đầu mọi thứ bằng cách tôn trọng sự thật, cô chuyển sang phần khó nhất của vấn đề và đối mặt với nó một cách trực diện. Vậy

vấn đề thực sự ở đây là gì? Vấn đề mà cô đang tiếp cận, và tiếp đó, theo Janie Elson, một trong những người đã làm việc với Marnie đã từng nói: "Phép ma thuật đã bắt đầu", Marnie sẽ tập trung vào một người ở giữa những cuộc điện thoại và ở những trò làm phiền. Một khi tập trung, cô sẽ lắng nghe rất nhiệt tình câu chuyện của người đó, vận động tư duy vào những mong muốn xác định, nhìn thẳng vào vấn đề cần đối mặt và chỉ nói những điều thích hợp pha thêm chút hài hước, hình thành phương thức gỡ những rắc rối và phân chia rất hợp lý những vấn đề đã được giải quyết.

Nhiều đôi đã nghĩ rằng một cuộc hôn nhân sẽ phải đi theo mô hình tình yêu của Marnie. Tình yêu tri kỷ bao gồm hai người muốn biết cách để tập trung đặc biệt vào nhau, biết lắng nghe kiên nhẫn và tử mĩ, và hiểu đối phương sâu sắc, họ khám phá thế giới nội tâm của nhau, họ học để yêu nhau và những điều này về cơ bản không thay đổi. Họ bỏ qua những khuyết điểm mà chỉ quan tâm đến bản chất. Cuối cùng, họ nỗ lực làm việc để giúp nhau giải quyết vấn đề và đạt được mục tiêu, điều này có nghĩa là "đang yêu". Kiểu tình cảm này quan trọng hơn những kiểu tình cảm khác bởi vì nó đa dạng và lâu dài hơn. Chính kiểu tình yêu tri kỷ này

đã mang lại cuộc hôn nhân thành công.

Nếu bạn muốn được liên quan đến trong một mối quan hệ yêu đương đã được nuôi dưỡng, điều này mang một ý nghĩa rất sâu đậm và thực tế. Quan trọng là phải tiếp nhận được những kỹ năng của nó. Marnie đã có được những kỹ năng rất đáng tin cậy - những kỹ năng đã được học hỏi. Nếu bạn muốn bạn có thể chuyển tình yêu say đắm sang một kiểu tình yêu sâu sắc hơn, nhưng phần lớn tất cả chúng ta không phải những người yêu nhau một cách tự nhiên, chúng ta phải có quá trình tìm hiểu.

Nếu nó không tự đến với bạn, thì bạn cũng tự cho rằng mình cũng đã có những bạn bè tốt. Tất cả mọi người có thể biến những kỹ năng có liên quan bình thường thành khả năng phi thường. Và nếu bạn đã sẵn sàng làm điều này thì nó cũng sẽ xảy đến với bạn. Nếu kiểu tình yêu này không tiến triển, các mối quan hệ cũng không thể tồn tại trong thời gian dài. Phần lớn các cuộc hôn nhân thất bại bởi vì sự thiếu vắng của mối tình tri kỷ. Trong khi tôi rất lạc quan về những đôi có thể yêu nhau theo cách này, thực tế vẫn tồn tại là đa số phần trăm tất cả những mối quan hệ chưa bao giờ chuyển thành kiểu tình yêu sâu sắc này.

Năm 1990, viện Roper đã khảo sát 3000 phụ nữ

và 1000 nam giới được tuyển chọn khắt khe qua biên giới nước Mỹ. Những người này được hỏi: "Điều gì làm cho một cuộc hôn nhân tốt đẹp?" Loại bỏ tất cả những câu trả lời đã được đưa ra, có một câu chung nhất cho cả hai giới. 84% phụ nữ và 84% nam giới đã trả lời là "đang được yêu". Rõ ràng rằng đang được yêu có tầm quan trọng hơn những cảm xúc lãng mạn và say đắm. Quan hệ của hai người đã thể hiện trong mối quan hệ nhiều chiều. Chính những kiến thức mà họ có được đã khiến cho họ được che chở, được tôn trọng và yêu thương bởi bố mẹ họ.

Kiểu tình yêu này có thể tiếp thêm năng lượng cho một cuộc hôn nhân và khoả lấp cho nó bằng sự cần thiết và mãnh liệt. Nó có thể hình thành sợi dây liên hệ mà sẽ làm cho cuộc sống có giá trị thậm chí ngay cả khi những rắc rối nổi lên nhưng nếu giữa hai người nảy sinh thứ tình yêu này, họ đã sẵn sàng tự cam kết rằng trọn đời bên nhau. Nhưng cho đến khi điều này thực sự tồn tại, những kế hoạch cho việc kết hôn đã diễn ra sớm hơn dự tính, kết hôn cũng mạo hiểm như việc nhảy khỏi một toà nhà cao tầng với 10 quả khinh khí cầu được buộc đằng sau bạn. Tình yêu "say đắm" rất tuyệt vời và mạnh mẽ, mãnh liệt nhưng tình yêu "tri kỉ" là những gì làm cho

cuộc hôn nhân thành công.

NGUYÊN TẮC 7

NA M V NG NGHE~ THUA~T A'U YE`M

Không còn nghi ngờ gì nữa, sự âu yếm là điều quan trọng nhất đối với một cuộc hôn nhân thành công. Điều này cũng lãng mạn như những cơn mưa tháng tư và ánh mặt trời tháng năm rơi xuống những vụ mùa của người nông dân. Khi bạn âu yếm với người mà bạn yêu, bạn đã tạo ra được những khả năng vô hạn cho sự phát triển của mối quan hệ này. Sự âu yếm cũng có khả năng đưa hai người thoát ra khỏi thế giới cô đơn của sự xa cách và bước vào thế giới chỉ có tình cảm, cảm xúc ngự trị.

Ngược lại, thiếu âu yếm là kẻ thù lớn nhất của bất kỳ cuộc hôn nhân nào. Nếu hai người không hiểu sâu sắc về nhau, họ sẽ không bao giờ hoà hợp với nhau về mặt thể xác như kinh thánh đã gọi. Họ cũng không bao giờ gắn bó sâu đậm với nhau. Nếu không có sự âu yếm, họ sẽ có cảm giác bị cô lập và thấy cô đơn, thậm chí ngay cả khi cùng chung sống dưới một mái ấm gia đình.

Khi tôi hỏi chuyện nhóm những người độc thân và những cặp vợ chồng trẻ, tôi thường thấy rằng họ hiểu không đúng những gì tôi muốn đề cập về vấn đề của sự âu yếm. Đôi khi họ suy luận vấn đề âu yếm là vấn đề tình dục. Những người khác còn cho là tôi đang đề cập đến "câu chuyện tình yêu" - biểu hiện mãnh liệt của cảm xúc và sự ngưỡng mộ. Đương nhiên, một cuộc sống tình dục lành mạnh và có sự giao hợp tốt là những yếu tố của sự cân bằng trong khi âu yếm nhau - nhưng đó không phải những yếu tố duy nhất.

Kiểu âu yếm mà tôi nói tới bao gồm sự chia sẻ những tình cảm thâm kín nhất giữa hai người, những suy nghĩ, tình cảm, mơ ước, nỗi lo sợ và cả những niềm vui. Đó là khi những người bạn tình trở nên thấy quen thuộc với những biểu hiện rất riêng tư của nhau. Trong quá trình tìm hiểu như vậy, họ đã có được những thông tin về việc liệu hai người có thể mãi mãi thuộc về nhau hay không.

TA Ở SAO SẼ ẬU YẾM KHOẢNG DIEÊN RA MỘT
CÁCH THƯỜNG XUYỄN?

Nhiều đôi tình nhân đi đến hôn nhân mà chưa thực sự hiểu nhau, một điều chắc chắn rằng họ cũng đã tìm hiểu về cuộc sống, về mục đích sống trong tương lai, về mong muốn có bao nhiêu đứa con và

hơn thế nữa về nhau. Điều này cũng quan trọng như việc có thể họ không thấy được những nỗi lo sợ, những niềm vui, những động lực và những điều răn dạy mà bố mẹ họ đã gây dựng cho họ. Nếu mối quan hệ đó của họ giống như một chiếc thang máy, tôi có thể nói họ đã dừng ở tầng một mà không đi các tầng tiếp theo để xuống tầng hầm.

Tôi đã bị cuốn vào nghiên cứu của tiến sĩ John Cuber, những phát hiện của ông được xuất bản thành cuốn sách Những người Mỹ nổi tiếng. Cuber đã nghiên cứu 20 cặp bao gồm những người đã kết hôn vì một lý do hoặc những lý do khác - một số quan tâm đến việc có con cái, số khác đơn thuần chỉ quan tâm đến những biểu hiện thân mật về thể xác, còn một số ít thực sự quan tâm đến nhau. Ông đã thấy rằng chỉ một số ít các cặp đã thực sự trải qua những xúc cảm âu yếm. Vậy tại sao sự âu yếm lại khó biểu hiện trong mối quan hệ nam nữ như vậy?

Thứ nhất, đó không phải là một kỹ năng mà phần lớn các gia đình giảng dạy cho con cái mình trong quá trình trưởng thành của chúng. Cuộc sống đã diễn ra quá nhanh đến nỗi người ta không có cả cơ hội ngồi tĩnh tâm trở lại và suy xét mọi việc. Phần lớn mỗi cá nhân không có đủ thời gian để suy ngẫm những gì đã thực sự diễn ra trong chính con người

mình. Vậy họ nên tận dụng thời gian để chia sẻ điều này với những người khác.

Tỷ lệ các vụ ly hôn ngày càng gia tăng cũng có ảnh hưởng rất lớn từ sự âu yếm. Thực tế, 70% trẻ em ở nước ta sẽ phải gánh chịu hậu quả từ việc ly hôn này một thời gian dài trong cuộc sống của chúng. Sự thiếu cảm xúc âu yếm cũng là một nguyên nhân dẫn đến việc một gia đình đổ vỡ và điều này có thể luôn để lại những hậu quả.

Thứ hai, xã hội của chúng ta gần như không quá chú trọng đến tầm quan trọng của sự âu yếm. Bởi vậy, có rất ít sự khuyến khích và động viên đối với những người hiểu sâu sắc về lĩnh vực này. Người ta thường chú ý nhiều hơn đến những người sản xuất giỏi, tạo được uy tín còn nếu họ được giáo dục tốt và có được một số các giá trị sống thì họ cũng được trọng vọng về mặt hình thức. Những người có thể giao tiếp rất cởi mở với người khác lại rất ít người được coi trọng, thậm chí đôi khi còn bị giấu cột.

Thứ ba, quá trình tìm hiểu tỉ mỉ thế giới nội tâm của chính mình cũng cần phải có sự âu yếm. Còn đối với một số người điều này lại thật đáng kinh hãi. Thiếu tha thiết đối với bản thân và thiếu cởi mở chắc chắn không thể tạo nên sự âu yếm. Hai người có thể chia sẻ những tình cảm thâm kín nhất với nhau như thế nào khi họ

thực sự thấy sợ hãi nhìn vào chính bản thân mình? Họ sẽ không thể chia sẻ. Hậu quả là hai người thường chấp nhận mối quan hệ hời hợt với nhau, gắn bó với nhau một cách nhạt nhẽo, chơi với khi hầu như những chấn động luôn luôn có thể nảy sinh bất cứ khi nào.

T ~ T M HIE`U: B C A U TIE`N TIE`N T I S ~
A`U YE`M

Tôi còn nhớ 5 năm trước, khi Dennis và Jody đến để được tôi tư vấn. Jody đã từ chối kết hôn với Dennis và Dennis đã rất bức mình vì điều này. Cô ấy đã nói với Dennis rằng nếu không được tư vấn thì cô ấy cũng đã không nghĩ rằng họ đã từng xây dựng được một kiểu quan hệ mà có thể cô ấy sẽ gắn mình vào đó suốt đời. Còn Dennis đến gặp tôi chỉ với một lý do - thuyết phục Jody cưới anh.

Trong suốt giai đoạn ban đầu, Jody chỉ đề cập đến vấn đề chung chung: "Dennis và tôi chưa từng nói về những điều quan trọng. Anh không thích nói về những gì anh cho là riêng tư cá nhân. Đôi khi tôi bị loại khỏi cuộc sống của anh đến nỗi tôi cảm thấy rất tuyệt vọng. Tôi đã hỏi anh tất cả những câu hỏi và ban đầu anh chỉ trả lời tôi rất chung chung. Khi tôi giận dữ, tôi đã nói to hơn và hỏi nhiều hơn, cuối cùng Dennis đã phát điên lên và nói với tôi những điều riêng tư và không liên

quan đến tôi. Cơ bản mà nói, anh nói với tôi là để hắt hủi tôi. Tôi chỉ nổi giận khi anh nói rằng tôi chỉ giống như một người xa lạ đối với anh. Làm sao tôi có thể kết hôn với một ai đó mà tôi hiểu quá ít về họ?"

Tôi đã hỏi Dennis anh đã phản ứng thế nào trước tất cả mọi việc đó. Anh đã trả lời: "Thực sự chúng tôi đã không nói chuyện nhiều về những vấn đề mà Jody muốn nói tới. Nhưng cũng phải nói thật với anh rằng, phần lớn thời gian tôi không biết trả lời các câu hỏi của cô ấy như thế nào. Cô ấy hỏi tôi thấy thế nào về điều này hoặc điều khác và tôi không biết tôi thấy thế nào. Về một điều nào đó, cô ấy đặt tôi vào địa vị của mình và tôi đã không đủ sáng suốt để thấy vị trí của tôi là gì. Cô muốn biết tôi đã hoạch định cho cuộc sống đến đâu và tôi đã nói với cô ấy rằng tôi sẽ làm điều đó khi mà tôi có được nó. Tại sao phải lo lắng về tương lai như vậy?"

Dennis là một người lạ thực sự với chính anh ấy. Vậy làm thế nào để anh có thể chia sẻ mọi suy nghĩ, mơ ước và những dự tính sâu xa nhất với Jody? Anh không tự hiểu được những điều này là gì!

Bạn phải tự hiểu mình nếu bạn muốn âu yếm với người khác. Bạn phải biết làm chủ thời gian ngay khi bạn được sinh ra. Điều này là có thể nếu như có một ai đó lớn tuổi hơn và khôn khéo hơn giúp bạn. Khả năng bạn âu yếm với những người khác phụ thuộc phần lớn

vào việc bố mẹ bạn nuôi dưỡng bạn như thế nào.

Đây là những gì mà những người làm cha mẹ khôn ngoan phải làm để gây dựng cảm xúc âu yếm: Họ phải làm được điều này để hiểu được họ cảm thấy và nghĩ gì. Họ không đặt giá trị của bạn dựa trên việc liệu họ có thích hay không những gì bạn đang cảm thấy và đang nghĩ. Có thể họ cần những thói quen đã có sẵn, nhưng họ không buộc bạn phải cảm thấy và nghĩ theo cách đó. Thực tế, bằng mối quan tâm và những hiểu biết của mình, họ sẽ giúp bạn nhận ra những gì đang diễn ra trong con người bạn. Những người bố mẹ sáng suốt cũng sẽ luôn động viên bạn phải hiểu mọi suy nghĩ và tình cảm của mình. Khi bạn trở nên hiểu mình thì khi đó bạn sẽ là một chuyên gia của chính mình. Chính kiểu tự ý thức về mình là một yếu tố cần thiết của sự âu yếm.

Thật không may, nhiều đứa trẻ không có may mắn có những cha mẹ như vậy. Nếu bố mẹ không giúp bạn tìm hiểu về những yếu tố sâu sắc nhất của chính bạn thì điều gì sẽ xảy ra? Điều gì sẽ xảy ra cho người đã bước vào tuổi thanh xuân mà vẫn chưa có được những kỹ năng này, khi đó giữa họ chỉ có những người bạn tốt.

Đôi khi bố mẹ luôn phàn nàn về việc sử dụng điện thoại thường xuyên của những đứa con ở tuổi mới lớn. Nhưng những cuộc nói chuyện trên điện thoại

dường như kéo dài vô hạn này được xem như có mục đích hữu ích. Nếu những đứa trẻ mới lớn sống bên nhau, động viên nhau để hiểu nhau hơn thì giá trị của những cuộc điện thoại này không phải là nhỏ. Những thanh niên nói chuyện qua điện thoại hoặc khi đi dạo ở công viên có thể đã tiếp thu được rất nhiều kỹ năng cần thiết cho cuộc hôn nhân của họ sau này. Họ dần hiểu ra họ là ai và làm thế nào để chia sẻ được những kiến thức đó với người khác.

Dù vậy, nhiều người trải qua tuổi thơ và trưởng thành mà không hiểu được mình. Có lẽ gia đình của họ không coi trọng về việc tự tìm hiểu và họ không làm cho bạn bè được hạnh phúc. Rất nhiều người trong số những người mới trưởng thành, đôi khi những người trưởng thành muộn hơn, sẽ cố gắng thể hiện sự âu yếm trong mối quan hệ hẹn hò. Một số người hy vọng rằng với sự giúp đỡ của người bạn trai hoặc bạn gái họ có thể hiểu mình rõ hơn.

Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng điều này không diễn ra thường xuyên. Để có một cuộc hẹn hò thì quá dễ dàng. Nếu một người mới biết âu yếm, sự cởi mở với một người quan trọng như vậy trong lần đầu tiên có thể tạo ra rất nhiều sự lo lắng đến nỗi mà cánh cửa để đi tiếp vào thế giới bên trong sẽ vẫn chưa được mở.

Tôi không nói rằng bạn không thể biết âu yếm với

sự giúp đỡ từ một người bạn đáng tin cậy hoặc những người anh chị em. Đôi khi những mối quan hệ này đủ an toàn và tự tin để giúp bạn khám phá bản thân. Nhưng trong mối quan hệ lãng mạn, thường có rất nhiều tình cảm mà rất khó để tìm hiểu xem mức độ nhạy cảm của sự âu yếm và dễ bị tổn thương. Nhiệm vụ chính là phải hiểu cách âu yếm với một ai đó. Khi có quá nhiều rủi ro thì có lẽ nhiệm vụ này không cần thiết nữa. Đơn giản vì nó quá mạo hiểm.

Có lẽ quá nhiều người đã qua thời kỳ trưởng thành mà chưa bao giờ hiểu cách âu yếm như thế nào. Một số người rất thành đạt trong nghề nghiệp, nhưng cuộc sống của gia đình họ rất khó khăn. Một số có sự hiểu biết rất đáng kinh ngạc nhưng vẫn không hiểu được những biểu hiện bên trong của đời sống tình cảm. Sự thiếu hiểu biết về việc mình là ai làm cho họ không hy vọng để thể hiện sự âu yếm.

Khi mọi người hỏi tôi làm thế nào để họ có thể được âu yếm. Tôi đã đưa ra một số gợi ý. Thứ nhất: Sự âu yếm là tâm lý liệu pháp cho tất cả - sự khám phá bản thân trong một mối quan hệ đầy ý nghĩa với một số đối tượng đáng tin cậy. Một nhà tâm lý trị liệu hay một nhà tư vấn đầy kinh nghiệm cũng không thể bao quát được những trở ngại trong việc âu yếm và tạo được môi trường an toàn cho sự tự khám phá bản thân.

Một số người khác có thể có được lợi ích từ nhóm tâm lý trị liệu này. Những nhóm này cho phép các thành viên của họ ngấm lại hoàn cảnh gia đình và xem xét những phản ứng hàng ngày của họ. Những thành viên trong cùng nhóm được xem như một tấm gương, phản ánh lại những gì mà họ đã thấy để giúp thấy rõ những suy nghĩ và cách cư xử của họ.

Đôi khi tôi đề cập đến những người trong nhóm 12 bước hoặc những nhóm nhà thờ mà họ tập trung vào sự trưởng thành và tự hiểu mình. Rất bình thường, với những người đấu tranh cho tình bạn thì điều này đã được sẵn sàng, còn những người cùng có những vấn đề thường có sự tin tưởng và động viên nhau rất to lớn.

Thông thường, tôi đưa ra cho họ một số phương pháp. Tôi cố gắng động viên họ đọc báo hàng ngày, viết ra những suy nghĩ và cảm xúc mỗi ngày trong khoảng nửa giờ, định ra số lần thể hiện chúng và cầu nguyện và đặt mình vào hoàn cảnh khác nhau của người khác. Bài tập về tinh thần và tâm trí này giúp thể hiện những ký ức chưa được đánh thức, sắp xếp dòng suy nghĩ và khám phá tình cảm.

S ~ A'U YE`M PHA I CO KHAO KHA T THA`U HIE`U
LA^N NHAU

Tôi nhớ lại thời gian đầu trong cuộc hôn nhân của

tôi khi vợ tôi, đưa con đầu lòng của chúng tôi và tôi đi du lịch trên chiếc ô tô băng qua Wyowing. Marylyn và tôi đã kết hôn được 3 năm và đến nay, chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về nhau. Trong khi đưa con gái bé bỏng của tôi ngủ trên chiếc ghế sau, tôi và Marylyn nói chuyện với nhau đến tận khuya - một phần để tỉnh táo và một phần để hiểu nhau hơn.

Tôi sẽ không bao giờ quên cảm xúc phấn chấn của tôi khi biết rằng Marylyn rất mong muốn được hiểu rõ tôi hơn nữa. Cô ấy nói với tôi rằng: "Hãy chỉ nói với em về anh thôi". Chưa từng có ai muốn hiểu tôi như vậy và trong quá trình chia sẻ bản thân mình với cô ấy, tôi thấy tôi hiểu rõ bản thân hơn.

Để thực sự có được sự âu yếm, hai người phải thực sự mong muốn hiểu nhau. Nhưng thường thì việc thể hiện sự mong muốn đó như thế nào lại là vấn đề. Theo tôi có 4 điều kiện cần phải được đáp ứng trước khi những người khác sẽ tự chia sẻ họ với bạn.

- Sự quan tâm. Người ta phải cảm thấy yên tâm rằng bạn thực sự muốn lắng nghe họ nói. Nếu không, bạn sẽ không cần phải nói vậy. Điều này sẽ trở thành một quy ước rất nhanh. Sự chú ý của bạn sẽ không còn được tập trung, cử chỉ bằng ánh mắt sẽ bị phá vỡ, bạn sẽ thấy rất căng thẳng, hoặc bạn cần được ngủ. Ai muốn chia sẻ những điều đã làm cho bản

thân họ bị tổn thương khi những người lắng nghe họ nói không quan tâm đến? Những nghiên cứu về việc chia sẻ sự âu yếm đã chỉ ra rằng: "Việc không thực sự biết lắng nghe người khác" là một sai lầm cơ bản mà nhiều người đã mắc phải. Có lẽ điều này chỉ tạo cho họ xu hướng muốn làm phiền, nắm lấy những yếu điểm để phê bình và không đủ kiên nhẫn để chờ đợi để lắng nghe toàn bộ câu chuyện.

- Sự tận tụy. Cách chia sẻ tốt nhất xảy ra chỉ khi không có sự lo lắng bị hắt hủi hay bị bỏ rơi. Người ta cần hiểu bạn có tận tụy với mối quan hệ này không trước khi họ cởi lòng với bạn. Để có được những cảm xúc chân thành hai chiều, cần phải có sự an toàn và bảo đảm trong mối quan hệ này. Khi thực sự có được sự tận tụy, cả hai người sẽ rất thoải mái tâm sự về bất cứ điều gì và mọi thứ.

- Sự đồng cảm. Những người muốn chia sẻ tình cảm của họ thực sự cần hiểu bạn có thật lòng yêu quý họ. Vào một ngày kia, một người bỗng dưng chấm dứt mối quan hệ với họ và nói: "Nếu anh yêu quý tôi thì tôi rất cần hiểu anh, anh biết không?" Đó là câu hỏi chính xác mà cô ấy cần đặt ra, bởi nếu tôi không yêu quý cô ấy, sẽ rất mạo hiểm cho cô ấy khi chia sẻ mọi thứ với tôi.

- Sự chia sẻ. Những người thực sự yêu nhau và đã

có mối "quan hệ sâu sắc" với nhau rất cần có sự âu yếm. Họ ngồi bên nhau, trao cho nhau ánh mắt, chia sẻ với nhau những nghi ngờ và cùng nhau bình luận về mọi thứ. Sự âu yếm nên diễn ra tốt nhất khi hai người thực sự lắng nghe và thấu hiểu nhau và hoàn toàn tránh xa những suy xét nhỏ nhặt.

S Ứ A ́U YE ̀M BAO GỒ M ỌI CẢ CHIA SẺ CẢ M ỌI X Ứ C VÀ KINH NGHIỆM

Thật tuyệt khi chia sẻ một điều gì đó rất riêng tư, như một ai đó đã nói: "Tôi biết chính xác bạn muốn gì" hoặc "Điều đó cũng đã xảy ra với tôi" hoặc "Tôi cũng luôn cảm thấy như vậy". Trải qua giai đoạn này sẽ khiến hai người gắn bó với nhau. Có những thời khắc đó, tình cảm của những người cùng huyết thống mới trở nên rõ ràng.

Không thể có sự âu yếm nếu không có sự chia sẻ những cảm xúc, những trải nghiệm hoặc niềm tin. Càng có nhiều điểm chung hơn thì sự âu yếm càng được thể hiện sâu sắc hơn.

Có một điều rằng bạn và người yêu bạn chia sẻ với nhau một số mối quan tâm chung một cách rất hời hợt cũng giống như việc thuần hoá chim bồ câu và việc sưu tập tem. Nhưng một điều khác rằng bạn

nghĩ một điều gì đó hoàn toàn là duy nhất đối với bạn lại được bạn chia sẻ với người yêu bạn. Đây là một kinh nghiệm rất tốt để chuyện trò một cách hết mình với một ai đó người mà luôn hiểu bạn cảm thấy và suy nghĩ như thế nào.

Gần đây tôi có ăn trưa với giáo sư Jokichi Takamine, cựu chủ tịch của hiệp hội y tế bang Los Angeles, chúng tôi có trao đổi với nhau về hành động âu yếm và hành động tự khám phá bản thân và chúng tôi quan tâm đến những điểm chung và chia sẻ những niềm tin - yếu tố để đưa đến một cuộc hôn nhân lớn.

Tự bản thân chúng tôi cảm nhận rất rõ về việc quay lại tìm hiểu về tầm quan trọng của mặt tinh thần. Khi hai người nhận ra rằng họ thật sự quan tâm đến nhau thì họ sẽ tự tìm đến với nhau. Thực tế, tôi đã hiểu rằng sự thiếu niềm tin về mặt tinh thần thường là dấu hiệu của sự suy giảm hành động âu yếm nhau và điều này đã làm cho hai người không thể hàn gắn được với nhau. Một nghiên cứu khảo sát đã chỉ ra rằng yếu tố tinh thần nằm trong số 6 đặc điểm chung nhất của một gia đình hạnh phúc. Những gia đình hạnh phúc trong nghiên cứu này được thông báo là đã cảm nhận được sức mạnh và mục đích sống còn quan trọng hơn chính bản thân những gia đình đó. Đó chính là sự định hướng về mặt tinh thần.

Gần đây có một người phụ nữ từ nước láng giềng đến với tôi. Cô ấy đã kết hôn được 7 năm. Khi chồng cô rời bỏ cô, cô đã thuyết phục anh quay về với cô trong 2 năm. Mặc dù anh không yêu cầu li dị nhưng anh cương quyết không quay về với cô. Gần đây, anh đã gọi cho cô, khi anh đã tỉnh tâm trở lại, nói rằng anh muốn trở về nhà ngay. Anh nói cuối cùng anh đã nhận ra rằng anh cần và muốn có cô biết bao. Và ngay ngày mai anh sẽ quay về.

Mặc dù người phụ nữ này đã không muốn cho chồng mình ra đi, đặc biệt sau khi cô đã làm tất cả để giữ anh ở lại. Bây giờ, cô lại nghi ngờ rằng liệu cuộc hôn nhân của họ có thể tiếp tục được không. Và đây là những gì cô ấy nói với tôi: "Khi tôi ở bên anh ấy, đơn giản chúng tôi đã không có nhiều âu yếm nhau. Anh ấy kiếm được rất nhiều tiền nhưng chúng tôi không thể nói chuyện với nhau về vấn đề tôi quan tâm nhất. Anh ấy tuyệt đối không quan tâm đến suy nghĩ và tình cảm thầm kín của tôi - anh không quan tâm đến phần tinh thần trong con người tôi. Tôi không thể kết hôn với một người xa lạ đối với tôi, với phần cần thiết nhất của tôi là tôi là ai, mặc dù có thể anh ấy đẹp trai và giàu có.

Những khoảng cách sẽ xuất hiện khi hai người có chung xu hướng tình cảm như trên. Đôi khi người ta

kết hôn sau khi họ đã trải qua những nghi ngờ rất trẻ con. Họ sẽ không quá tôn thờ tôn giáo và vờ như nó không tồn tại. Họ sẽ kìm nén và hờ hững trước tất cả mọi thứ được gọi là "mặt tinh thần" và khép kín mình không chia sẻ những mong muốn sâu sa nhất với người khác. Hậu quả của tư tưởng này hình thành nên sự trống trải và hời hợt trong tình cảm, cả về mặt cá nhân cũng như về mặt hôn nhân. Tôi cũng đã bị thuyết phục rằng vô số những cuộc hôn nhân đều đã thất bại bởi vì thiếu sự hiện diện về mặt tinh thần.

A'U YE`M CO THE` DIE`N RA KHI NA O NHA`T?

Như tôi đã đưa ra những đề xuất trước đó, âu yếm cần phải có 3 yếu tố cơ bản. Đó là sự hiểu biết về cuộc sống nội tâm của bản thân, khao khát mãnh liệt để hiểu người khác và duy trì những tình cảm và sự trải nghiệm đã được chia sẻ. Giả sử rằng một người đàn ông và một người phụ nữ có những yếu tố này thì vẫn cần có một yếu tố quan trọng luôn được cả hai quan tâm đến. Điều đó phải được thể hiện ngay.

Sự âu yếm có thể xảy ra nhất ở khía cạnh nào: tình cảm hay thể xác? Nếu bạn biết trả lời câu hỏi này, bạn có thể có nhiều cơ hội hơn để chia sẻ những tình cảm một cách chân thật. Tôi tin rằng

sự âu yếm chỉ xuất hiện khi đáp ứng được những yêu cầu sau:

1. Khi có nhiều thời gian tiếp xúc với nhau. Những nghiên cứu khảo sát đã chỉ ra rằng niềm hạnh phúc của những cuộc hôn nhân có sự tương quan sâu sắc tới lượng thời gian họ ở bên nhau. Trong những hoàn cảnh bình thường, sự âu yếm không thường diễn ra khi cả hai người luôn vội vã. Đó là lý do vì sao mà thật khó để có được sự âu yếm trước sự tiến triển của cuộc sống trong xã hội chúng ta. Nhưng khi hai người ở bên nhau trong một buổi chiều thứ 6 mà không có bất cứ sự bận rộn, không có sự giới hạn về thời gian thì sự âu yếm có thể diễn ra nhiều hơn. Khi họ đi nghỉ cùng nhau hay trải qua một tuần nghỉ hè cạnh nhau, họ sẽ có thời gian để bày tỏ những lời yêu thương với nhau.

Tôi không muốn bạn suy diễn ra rằng sự âu yếm có thể diễn ra chỉ khi có nhiều thời gian mà nó rất có thể diễn ra khi không có sự lo lắng về thời gian hai người dành cho nhau quá ngắn ngủi.

2. Khi bạn bước ra khỏi những thói quen. Những trò giải trí hay những công việc bận rộn sẽ dường như không tạo nên sự âu yếm. Có điều gì đó về gia đình và công việc làm bạn căng thẳng và thường làm cho bạn tự thu hẹp mình.

Bạn không phải từ bỏ những thói quen trước khi bạn bắt đầu nghỉ ngơi và cởi mở tâm hồn mình. Điều đó được thể hiện qua việc dùng bữa trưa khi ngang qua thành phố hay việc lái xe về miền quê hay vào công viên dạo chơi trong một tiếng đồng hồ. Nếu bạn từ bỏ được thói quen thì bạn có thể có được sự âu yếm.

3. Trải qua những giây phút đau khổ và suy xét bản thân. Tôi thường nói rằng có thể rất dễ dẫn chúng ta đi sai đường. Điều này dĩ nhiên là rất đúng khi có quan hệ đến cách thể hiện sự âu yếm. Khi mà chúng ta hứng chịu nỗi đau về mặt tinh thần hay thể xác thì chúng ta mới thấy rõ mình nghĩ và cảm thấy gì. Khi chúng ta hiểu những gì đang diễn ra trong chúng ta, chúng ta muốn chia sẻ với những người mà ta yêu thương nhất. Thậm chí những người sống hướng ngoại thường sẵn sàng chia sẻ những suy nghĩ và tình cảm thường sẵn sàng phải đối mặt với những khó khăn và đau khổ.

Đó là một trong những lý do mà những người yêu nhau trở nên gần nhau hơn khi họ cùng nhau trải qua những nỗi đau khổ. Khi họ chia sẻ với nhau những điều thầm kín nhất, những điều hiếm khi rõ ràng thì cuộc sống của họ sẽ thoải mái hơn.

4. Khi hai người đã thực sự chín chắn. Khi hai

người có thời gian để suy nghĩ, cân nhắc, cầu nguyện thì lúc đó mọi thứ hầu như đã có được sự nhìn nhận sâu sắc hơn. Hai người thường phải có thời gian để cân nhắc kỹ lưỡng về sự âu yếm dành cho nhau. Nếu bạn tự hiểu rõ bản thân bạn, bạn luôn tự biết tạo ra sự âu yếm đối với người khác. Thời gian sẽ hần sâu những điều thầm kín trong bạn, và bạn sẽ hiểu rằng mối quan hệ của bạn với người yêu sẽ càng sâu sắc hơn.

S Ứ A ́U YE ́M GIU P BA ́N A NH GIA ́C MO ́I
QUAN HE ́ CU A M NH

Hãy để tôi làm rõ vấn đề đó trong chương này. Sự âu yếm không cần phải có sự ràng buộc và sự quen biết nhau mà diễn ra tự nhiên. Khi bạn âu yếm một người nghĩa là bạn đang chia sẻ những tâm tư thầm kín của mình, khi đó bạn trở nên hiểu người ta sâu sắc hơn. Nhìn nhận về vấn đề này hoặc sẽ giúp bạn đạt được sự toàn diện hoặc làm nổi bật sự khác biệt hay khoảng cách giữa hai người.

Thực tế, đây là những gì làm cho sự âu yếm trở nên rất quan trọng và cũng rất nghiêm trọng. Khi cùng nhau chia sẻ tình cảm và quan điểm sống, sự gắn bó giữa hai người sẽ khiến bạn cảm thấy rằng hai người trở nên rất cần nhau. Tuy nhiên, sự chia sẻ

cùng nhau sẽ giúp bạn nhận ra rằng, bạn không cảm thấy hay suy nghĩ giống nhau.

Nếu những khác biệt của nhau là rõ ràng, họ có thể biết được những khó khăn trong mối quan hệ của họ. Nếu điều này diễn ra, các bạn phải càng nhìn nhận lại cuộc sống tương lai một cách tỉ mỉ. Hãy cố gắng gắn bó với nhau, sự gắn bó làm cho cuộc sống ít có sự khác biệt hơn - những khác biệt có thể đưa đến những cuộc hôn nhân bất hạnh hay không thành công.

Khi hai người thực sự hiểu nhau, họ có thể bắt đầu xem xét lại một cách nghiêm túc liệu mối quan hệ của họ có thể tồn tại mãi mãi không. Đây là lý do vì sao sự âu yếm rất cần thiết cho bất kỳ cặp vợ chồng nào cần duy trì mối quan hệ của họ lâu dài. Họ cần có cơ hội hiểu nhau thực sự và đánh giá mức độ hiểu nhau. Họ có thể đánh giá liệu họ sẽ có thể sống trong yên ấm hay không.

NGUYÊN TẮC 8

HÀ Y HỒ C CÀ CH XOA BỎ NH NG XUNG O T
TRONG T NH YE U

Paul và Betty đã nói với tôi rằng họ chưa bao giờ cãi nhau dù chỉ một lần - dù chỉ là cãi vặt với nhau. Họ quả quyết rằng họ sống rất hoà thuận, và mong rằng cách sống hoàn hảo của họ sẽ tiếp tục cả khi họ đã kết hôn.

Trong khi ngồi nghe họ nói, tôi thiết nghĩ, Bọn họ có vấn đề gì nhỉ? Tại sao họ lại ra sức né tránh xung đột? Suy nghĩ này khiến tôi cảm thấy lo sợ rằng họ sẽ lấy nhau mà không hiểu biết tí gì về một khía cạnh then chốt trong mối quan hệ của họ. Họ không có một suy nghĩ dù là nhỏ nhất về khả năng phối hợp để giải quyết mâu thuẫn.

Sự bất đồng và cãi lộn trong mỗi mối quan hệ là chuyện không thể tránh khỏi, và họ có thể có được lợi lộc gì hay chỉ làm cho mâu thuẫn thêm trầm trọng. Nếu cả hai vợ chồng đều biết cách giải quyết vấn đề

để làm cho mối quan hệ của họ sâu sắc và chín chắn thì sau này họ sẽ xử lý tốt mọi xung đột. Nhưng nếu họ không biết cách giải quyết hiệu quả sự bất đồng thì hôn nhân của họ có thể đổ vỡ một cách rất có hệ thống. Theo tôi thì ngày càng có nhiều cuộc hôn nhân đổ vỡ là do cả hai không biết cách đối phó với sự khác biệt của nhau hơn là do các nguyên nhân khác. Do đó chúng ta phải hiểu là cả bạn và người bạn đời tương lai của bạn cần phải có khả năng giải quyết mâu thuẫn trước khi kết hôn. Nếu các bạn không biết điều này thì chắc là việc kết hôn sẽ rất mạo hiểm.

THÌ C RA THÌ XUNG ĐỘT CÓ CÔNG GÓP VÀO HÔN NHÂN KHÔNG?

Hầu hết mọi người đều cho rằng nếu không có xung đột tức là mối quan hệ của họ tốt đẹp hơn là nếu đôi khi họ có xung đột với nhau. Thế nhưng tôi lại không cho là như vậy. Tất nhiên khi cả hai có rất nhiều bất đồng thì tôi cho là họ quá khác nhau và có lẽ họ không nên tính đến chuyện hôn nhân.

Nhưng những mối quan hệ tốt đẹp nhất mà tôi biết là những cặp mà cả hai đều rất cởi mở và tin cậy nhau, và họ không thể làm thế được nếu như họ không nhận ra sự khác biệt. Những sự khác biệt này tiêu biểu cho những nhận thức cá biệt mà họ có. Và mặc dầu có lẽ

những sự khác biệt này cần phải được giải quyết, nhưng chính trong nghệ thuật giải quyết này mà cả hai có thể hiểu biết nhau và tôn trọng nhau một cách sâu sắc.

Mức độ mà hai vợ chồng cởi mở và tin cậy lẫn nhau là mức độ thoả mãn và trọn vẹn trong mối quan hệ của họ. Nếu như họ giấu diếm những suy nghĩ và cảm xúc của mình do sợ hãi rằng có thể dẫn tới xung đột thì chẳng bao lâu sau họ sẽ cảm thấy một sự mất mát trong lòng và tỏ ra hằn học với nhau.

Những mối quan hệ tốt đẹp được phép có sự tự do tương đối vì một hai lí do nào đấy. Hai bên có thể khám phá điều gì đó trong sự cởi mở và tin cậy rằng họ rất giống nhau, có lẽ là bởi vì họ cùng giống nhau về văn hoá và di truyền. Hoặc là họ có thể khám phá ra rằng cả hai mặc dù là khác biệt nhau, nhưng họ đã học cách cùng cố gắng hạn chế sự khác biệt để tạo dựng một mối quan hệ hoàn hảo nhất. Chính kỹ năng này là thứ mà mọi cặp phải phát triển trước khi kết hôn. Nếu không thì họ không thể tự tin vào sự bền lâu khi kết hôn.

NH NG B MA T C BA N CHO S GIA I QUYET`T
CA I VA THA NH CO`NG

Khi lần đầu gặp Russ và Jamie, cái cách mà họ quan hệ với nhau làm tôi thực sự ấn tượng. Chưa đầy nửa giờ lúc tư vấn trước hôn nhân cho cả hai, tôi đã

nghĩ rằng họ có khả năng giải quyết mọi sự khác biệt.

Đôi khi tôi tự nói với bản thân mình như thế này: Mình đang nhận thấy cái gì mà có thể làm mình định ninh rằng cặp vợ chồng này có thể giải quyết mọi vấn đề mà họ sẽ gặp phải? Đôi khi tôi giật mình vì sự giản đơn của câu trả lời trong lòng: Họ tôn trọng chính bản thân họ, và họ tôn trọng nhau. Tôi biết rằng những xung đột mang tính chất xây dựng chủ yếu là nhờ sự tôn trọng lẫn nhau, và những xung đột tai hại hầu hết đều luôn luôn dính dáng ít nhất là tới sự lo lắng bất an hay những nhu cầu cá nhân.

Thế nhưng làm thế nào mà tôi biết được, sau chỉ một khoảng thời gian ngắn ngủi như vậy, vậy tôn trọng bản thân và tôn trọng lẫn nhau bao nhiêu thì đủ? Một phần là do tôi đã học được những thứ phải quan sát. Đó là cách mà tôi định đoạt xem họ có tôn trọng bản thân họ không: khi tôi hỏi họ các câu hỏi thì tôi lắng nghe rất kỹ càng. Liệu họ có soát lại trong đầu để tìm câu trả lời và mất thời gian để trình bày mạch lạc các câu trả lời không? Liệu họ có vẻ thoả mãn với sự trình bày mạch lạc này sau khi họ hoàn tất câu trả lời không? Liệu họ có trình bày quan điểm một cách chắc chắn không? Nếu họ đều làm được những việc này thì có khả năng là họ tin tưởng và tôn trọng bản thân mình.

Tôi cũng quan sát người ngồi nghe xem họ chú ý

tới mức nào tới người đang trả lời. Tôi quan sát điệu bộ và ánh mắt. Điều này cho tôi biết xem họ tôn trọng nhau ra sao.

Cái cách mà mọi người nói chuyện và lắng nghe người khác và cái cách họ đưa đến sự chuyện trò thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau. Hai người đối xử với nhau ra sao khi không nảy sinh xung đột là điều dự đoán những phản ứng của họ khi xung đột nảy sinh. Và nếu như tôi tin tưởng rằng họ tôn trọng bản thân mình và tin tưởng lẫn nhau thì tôi tin là họ có thể giải quyết hầu như mọi xung đột. Chỉ đơn giản là thế thôi!

Có thể các bạn sẽ băn khoăn nếu như tôi đơn giản hoá quá mức cơ sở của sự giải quyết mâu thuẫn. Hãy để tôi kể cho các bạn nhiều hơn nữa về Russ và Jamie. Tôi đã hỏi họ rằng lúc còn bé hai người có được vui vẻ không. Họ thành thật kể với tôi hầu như mọi kỉ niệm vui hồi nhỏ, nhưng họ cũng kể cho tôi những kỉ niệm chẳng vui vẻ gì. Họ luôn lắng nghe nhau như là họ chưa từng nghe đối phương kể chuyện bao giờ.

Sau đó, tôi hỏi họ về mối quan hệ của cha mẹ họ. Những kinh nghiệm lâm sàng cho thấy mối quan hệ giữa bố mẹ của một người - đặc biệt là quan hệ với người mẹ - là rất quan trọng trong việc tiên đoán sự thành công trong hôn nhân của người đó.

"Bà ấy là một người dung dị và chu đáo", Russ nói

về mẹ của anh. "Mẹ tôi sinh ra trong một gia đình có chín người con, và gia đình mẹ sống dựa vào đồn điền. Mẹ tôi chỉ học đến lớp 8, nhưng bà biết đọc và viết thành thạo. Bà không bao giờ có nhiều lòng tự trọng và chưa bao giờ kèm tôi học tập, thế nhưng bà bao giờ cũng ủng hộ tôi và khích lệ thành tích của tôi".

Russ ngừng lại một phút, rõ ràng anh cảm thấy bồi hồi khi nghĩ về những kỉ niệm với người mẹ của mình. "Tôi cho rằng điều mà tôi nhớ nhất ở mẹ là" - anh tiếp tục nói "là những lần bà thường dậy cùng tôi lúc đêm hôm khi tôi bị đau tai. Lúc đó tôi học lớp năm hay lớp sáu gì đấy. Bà thường ôm đầu tôi vào lòng và làm mọi thứ để xoa dịu tôi". Mắt anh đầm đìa nước mắt và anh nghẹn ngào không nói nên lời được nữa.

Jamie thì chẳng nói gì. Cô chỉ vờ tay ra và cầm lấy bàn tay của anh. Suốt cả câu chuyện, mắt Jamie chỉ nhìn chăm chú vào mắt anh. Cô lắng nghe với sự tôn trọng mà tôi biết đấy chính là nền tảng có thể giải quyết được xung đột.

Xung đột sẽ dễ dàng giải quyết hơn nghìn lần nếu cả hai người tôn trọng mình và tôn trọng nhau một cách sâu sắc. Khi cái nền tảng đó mà tồn tại thì dễ dàng học được các thủ thuật giải quyết xung đột. Nhưng nếu không tồn tại sự tôn trọng nhau thì có mà tất cả các thủ thuật trên thế giới đều không đủ.

NA^M THU THUA~T N GIA N E~ KIE~M SOA T XUNG O~T

Đã từng có lúc chúng tôi xác minh rằng các cặp vợ chồng đều có sự tôn trọng như vậy, chúng tôi có thể đề cập tới vài thủ thuật để vượt qua được sự khác biệt. Có năm thủ thuật đã được chứng minh là có khả năng giải quyết xung đột. Nếu một đôi như Russ và Jamie mà làm theo những thủ thuật này và cuối cùng biến chúng thành tự động thì chẳng có mâu thuẫn nào có thể làm hôn nhân của họ đổ vỡ cả.

1. Nhất thiết phải có sự thoả thuận là cả hai đều phải có quyền lợi chính đáng được suy nghĩ và cảm giác theo cách mà mình muốn. Chỉ đơn giản là chẳng ai sai cả vì một người bất đồng với người kia hay anh ấy/cô ấy muốn làm theo cách của mình.

Tôi nhận thấy điều quan trọng trong giai đoạn đầu hôn nhân là luôn phải làm theo điểm này. Thật tuyệt khi người bạn đời của bạn nói với bạn là: "Anh không đồng ý? với em, nhưng em có quyền suy nghĩ và cảm giác theo cách của mình". Điều này sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ của cái cảm giác mình không ổn chỉ là vì sự khác biệt của bạn. Đây là một cảm giác thật tồi tệ mà có thể dẫn tới sự phòng thủ và hiếu chiến.

2. Cả hai người cần phải tập trung lắng nghe lẫn

nhau và phải biết rằng cả hai đều hiểu nhau cặn kẽ. Đối với tôi điều quan trọng hơn việc giành phần thắng là cảm giác mình được lắng nghe và được người khác hiểu. Nếu như tôi biết rằng người đó hiểu suy nghĩ và cảm xúc của tôi thì tự khắc tôi hoàn toàn cảm thấy nhẹ nhõm ngay cả khi cả hai chúng tôi tiếp tục khác biệt nhau.

Thủ thuật mà tôi nhận thấy là hữu ích nhất về mặt này thực ra tiến sĩ Carl Rogers, một nhà tâm lí học nổi tiếng người Mỹ, trước đây đã từng đề xuất. Ông ấy viết như thế này: Mỗi người hãy diễn tả những điều mà đối phương đã nói trước khi tiếp tục bình phẩm. Khi ngẫm nghĩ về cảm xúc và suy nghĩ của đối phương như thế sẽ giúp ích rất nhiều cho quá trình giải quyết xung đột.

Tôi chưa bao giờ mất đi cái ấn tượng về những điều đã xảy ra khi vợ tôi, Marylyn, và tôi vấp phải xung đột. Chúng tôi có xu hướng nhắc đi nhắc lại một số điểm với hy vọng là thế mạnh về lập trường rõ rệt của chúng tôi cuối cùng sẽ có thể mang tính thuyết phục. Đôi khi một trong hai chúng tôi nảy ra ý nghĩ là việc hiểu một cách chính xác những điều mà người kia đang nói có thể là điều rất hữu ích. Tôi có thể nói: "Được thôi, bây giờ Marylyn, để anh xem có thể hiểu được điều em đang nói không. Em nghĩ là..." Và rồi sau đó tôi giảng giải cách của cô ấy một cách chính

xác nhất mà tôi có thể. Đột nhiên khi đó sẽ có một cảm giác khác về sự xung đột của chúng tôi. Và gần như trước khi chúng tôi nhận thấy điều đó thì chúng tôi đã hướng tới một sự giải quyết rồi.

3. Các điểm bất đồng của bạn cần phải được định rõ một cách kỹ lưỡng và sau đó phải được bạn tán thành. Có thể rất khó xác định vấn đề, vì thế đôi khi bạn nên viết ra là tốt nhất.

Hầu hết các xung đột đều do những bất đồng nho nhỏ. Hãy thử tưởng tượng một chút rằng bạn và người rất có thể là bạn đời của bạn đang tranh cãi về việc sẽ làm vào buổi tối. Anh ấy thì muốn đi tới một trận đấu bóng rổ chuyên nghiệp, nhưng còn bạn thì lại muốn thuê phim.

"Anh muốn đi xem đấu bóng", anh ấy nói: "vì trận đấu sẽ quyết định xem Knick có chiến thắng không. Em biết anh là một fan cuồng nhiệt mà, và đây là trận đấu quan trọng. Anh muốn đi với em nhưng anh cũng muốn đi xem trận đấu này".

"Nhưng đợi đã," bạn nói, "em đang mệt lử đây. Tuần vừa rồi thật mệt mỏi và em chỉ muốn ở nhà thôi. Em muốn thuê phim về xem, và em muốn chuẩn bị một bữa tối đơn giản ở nhà, và cùng anh xem phim trước lò lửa".

Khi sự tranh cãi nảy sinh thì những chiều hướng mới cũng sẽ xuất hiện. Bạn nói rằng vé xem đấu bóng sẽ rất đắt và rằng vé đã hết từ trước khi bạn đến mua. Anh ấy nói rằng dạo này bạn chẳng bao giờ muốn đi đâu cả, rằng bạn lúc nào cũng mệt mỏi và rằng bất cứ lúc nào bạn và anh ấy cũng có thể xem phim được.

Đây chính là lúc mà kĩ năng giải quyết xung đột thứ ba phát huy hiệu lực. Hãy cùng nhau chỉ rõ sự khác biệt:

- (1) Xem đấu bóng hay xem phim;
- (2) Ở nhà hay đi chơi;
- (3) Hoang phí hay tần tiện.

Các bạn đã phá tan những quan điểm khác nhau làm mọi thứ rối tung cả lên và chỉ rõ gốc rễ của vấn đề. Sau đó các bạn sẽ tiếp tục tới kĩ năng tiếp sau.

4. Một thái độ "cho và nhận" sẽ tạo thuận lợi cho việc giải quyết xung đột. Bạn cần phải nói với nhau những điều tương tự như thế này: "Chúng ta hãy cùng xem xét nhé, em có thể cho ở đâu, và anh có thể cho ở đâu để chúng ta có thể hướng về nhau?" Khi một cặp vợ chồng nói ra điều này thì họ đang ở ngưỡng cửa của sự thu lợi từ xung đột. Lời nói này truyền tải một thái độ thoả hiệp, một ao ước hiển nhiên của cả hai muốn trở thành người thắng cuộc. Họ sẵn lòng

thay đổi để đạt được một kết quả cuối cùng thoả mãn cả hai. Thật là tuyệt vời khi là "đối phương" của một ai đó luôn muốn người khác là người thắng cuộc mà bản thân người đó lại không hề là người thua cuộc.

Đây là điều mà bạn có thể nói về sự bế tắc trong việc chọn lựa giữa xem bóng rổ và xem phim: "Em biết anh rất thích xem trận bóng đó, và anh đã đúng, chúng ta có thể xem phim bất kì lúc nào mà. Anh thấy thế nào nếu tối mai anh đến nhà em và chúng mình xem trận bóng trên tivi?" Và tôi có thể tưởng tượng anh ấy nói là: "Ồ, anh nghĩ là được thôi. Anh thích đi xem, nhưng anh biết là em mệt. Anh thôi vậy và để anh đi mua bánh piza trên đường tối đó để em khỏi phải nấu."

Đến bây giờ thì bạn có thể nói: "Cố lên anh, Neil, điều đó rất dễ mà! Việc này không xảy ra thường xuyên đâu. Sự thoả hiệp của anh quá hoàn hảo để có thể dẫn tới việc tranh cãi thật sự".

Hãy để tôi chia sẻ một câu trả lời trước khi đề xuất kĩ năng giải quyết xung đột cuối cùng. Xung đột thường rất dễ giải quyết nếu thái độ cơ bản với đối phương thực sự lành mạnh, tích cực, tràn đầy yêu thương. Xung đột sẽ trở nên tai hại và gay go nếu cảm giác của một hay hai người không được quan tâm vì sự hiểu lầm hay bị giảm thiểu. Khi bạn có cảm

giác người bạn yêu thương thiết tha hơn trong việc giải quyết một sự khác biệt mà có thể làm cho cả hai cảm thấy dễ chịu thì các bạn đã có sự hợp tác. Nhưng bạn có thể sẽ trở nên hiếu chiến nếu bạn cảm giác là đối phương muốn chiến thắng và chẳng hề quan tâm tới điều bạn muốn.

5. Khi giải quyết một xung đột với đối phương thì hãy chúc mừng nhau. Hãy khen ngợi người bạn yêu vì những đức tính tốt làm cho cả hai bạn đều thoả mãn nhu cầu và cảm giác quan trọng trong quá trình đó.

Vợ tôi và tôi triển miên xung đột chủ yếu là về nhiệt độ trong nhà. Tôi đoán là nhiệt kế trong người tôi khác xa của cô ấy. Tôi muốn nhiệt độ vào mùa đông phải ấm hơn và vào mùa hè phải mát hơn mức cô ấy muốn. Điều đó làm cô ấy bức bối, vì nó sẽ làm cho hoá đơn chất đốt vào mùa đông sẽ tăng nhiều hơn mức cô ấy thấy là cần thiết, và rồi vào mùa hè hoá đơn tiền điện cũng lại tăng. Chúng tôi cố gắng thoả hiệp với nhau để duy trì sự hoà thuận và làm cho cả hai thấy thoải mái.

Thế nhưng một buổi tối, trong khi Marylyn đi ngủ sớm, tôi thức rất khuya xem một trận đấu bóng rổ của UCLA-Oregon bị trì hoãn. Khoảng nửa đêm, tôi nhận thấy căn phòng rất ấm - thậm chí là ấm hơn mức tôi thích. Nhưng tôi chẳng làm gì cả vì đang mê mải với trận

đầu. Cuối cùng, tôi đi ngủ mà không kiểm tra điều hoà.

Buổi sáng hôm sau, cô ấy nói: "Một trong những lí do mà đêm qua chúng ta không ngủ ngon là nhiệt độ quá cao. Em đã vặn nhiệt độ cao để anh thấy dễ chịu và ấm áp khi đi làm về".

Tôi thực sự cảm động vì điều đó, và tôi nói: "Anh rất tiếc vì đã vặn nó cao quá. Anh mãi xem trận bóng mà lúc đi qua quên không kiểm tra". Sau đó tôi nói với cô ấy điều làm tôi rất xúc động: "Em thật đáng yêu vì đã vặn nhiệt độ cao để bữa tối anh cảm thấy ấm áp".

Tôi kể lại toàn bộ câu chuyện để xem sự phản ứng của cô ấy, một ví dụ tuyệt vời của kĩ năng giải quyết xung đột số năm. Mãi đến một buổi tối nọ bất chợt cô ấy nói: "Cái cách anh xử lí vấn đề nhiệt độ quả là tuyệt vời. Hôm nay, lúc làm việc em đã nghĩ về điều đó vài lần". Tất cả những điều cô ấy nói chỉ có thế, và nó khiến tôi muốn tạo ra một vài xung đột nữa ngay sau đó để tôi có thể lại giải quyết nó một cách "tuyệt vời". Điều này làm tôi cảm thấy muốn nổ tung lên vì một tình yêu mới mẻ với cô ấy. Hãy thử tưởng tượng mà xem! Tôi cảm thấy tất cả chỉ đơn giản là vì cô ấy đã tiếp sức cho tôi vì cái cách tôi đã tiếp sức cho cô ấy. Chúng tôi đã cố gắng giải quyết xung đột bằng một cách làm cho cả hai cảm thấy được yêu thương và tỏ ra đáng yêu hơn đối với đối phương.

Năm thủ thuật giải quyết xung đột này thật đơn giản, ấy vậy mà vô số các cặp vợ chồng liên tục phớt lờ chúng - và họ gánh chịu những hậu quả nghiêm trọng trong mối quan hệ của mình. Nếu bạn và người bạn đời tương lai của bạn thường hay cãi vã và cả hai người có vẻ như không thể thực hiện được năm quá trình hiệu quả này, tôi thực sự cho rằng các bạn đừng nên kết hôn. Đầu tiên, hãy khẳng định với nhau là mỗi cặp đều có khả năng tự động thực hiện các cách giải quyết xung đột này.

NHỮNG GIẢ THUYẾT PHỔ BIẾN NHẤT ĐÃ TÔI SẼ GIẢI QUYẾT TÔI CÁC XUNG ĐỘT

Tôi đã rút ra kết luận là hầu hết các cặp tôi gặp gỡ để tư vấn trước hôn nhân không có một chút khái niệm nào về xung đột. Khi bạn kết hợp kết luận này với lời tuyên bố của tôi từ trước là sự bất lực trong việc giải quyết xung đột có thể làm một mối quan hệ tan vỡ thì thật dễ dàng có thể hiểu tại sao ngày nay rất nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ.

Có bốn giả thuyết cơ bản dẫn tới sự giải quyết tồi các xung đột hôn nhân:

- Sự phủ nhận. Một số người tin chắc xung đột tất yếu là tiêu cực cho nên họ từ chối thừa nhận điều đó.

Giống như cặp vợ chồng mà tôi đề cập tới từ đầu chương, chỉ đơn giản là họ chẳng bao giờ tranh đấu, cãi vã hay thậm chí là bất đồng với nhau cả.

Nhưng có một điều chắc chắn là: Không thể xóa bỏ sự bức bối được - ngay cả khi bạn không thể nhận ra được xung đột. Và khi bạn từ chối xung đột và cố gắng loại bỏ chúng trong ý thức của mình, những tác động này đôi khi còn có sức tàn phá lớn hơn cả khi bạn hoàn toàn có ? thức về sự cảm nhận của mình. Tôi không thể nói cho các bạn số lượng những cặp vợ chồng mà tôi đã từng tư vấn cho rằng đó là một sự giải thoát vì họ rất lãnh đạm với cuộc hôn nhân của họ, cho dù trước đó họ chẳng có một sự bất đồng trong tiềm thức nào cả.

Gần đây một người đàn ông ở Arkansas gọi cho tôi và nói rằng anh ta vừa mới li dị sau một cuộc hôn nhân kéo dài 28 năm. Anh ta nói: "Mọi người choáng váng khi phát hiện ra điều đó vì vợ tôi và tôi chẳng bao giờ cãi vã với nhau cả". Tôi thì tôi chẳng ngạc nhiên; tôi đã chứng kiến rất nhiều cuộc hôn nhân như của anh ta, chỉ là "rạn nứt" phía trong mà thôi. Tôi đã hỏi người đàn ông đó anh ta giải thích thế nào về lí do của việc xảy ra.

"Mọi người trong gia đình tôi thường tranh đấu với nhau rất kịch liệt suốt lúc tôi còn nhỏ, và khi tôi lên 14 tuổi, tôi đã tự hứa với bản thân mình là tôi sẽ

không bao giờ cãi nhau với vợ," anh ta trả lời.

"Thế nhưng điều đó có làm vợ anh bức tức không?" tôi hỏi anh ta. "Không" - anh ta trả lời, "mọi người bên gia đình cô ấy không bao giờ tranh cãi, và mẹ cô ấy mất khi cô ấy 15 tuổi. Cô ấy hoàn toàn xa lạ với xung đột và không hề biết cách giải quyết chúng".

Hãy nghe lời cảnh báo của tôi đây: Hãy thận trọng khi kết hôn với người mà bố mẹ không bao giờ có bất kì một sự bất đồng nào - hay thường xuyên tranh cãi kịch liệt. Người bạn đời tương lai của bạn đã học lối giải quyết xung đột hoặc là giống hoàn toàn cha mẹ họ - hay là hoàn toàn đối lập. Dù là ở trường hợp nào đi nữa thì người đó cũng đã không có một đường lối đúng trong việc giải quyết những phần rất phức tạp trong một mối quan hệ.

Cũng tương tự như vậy, hãy thật cẩn trọng khi kết hôn với ai đó quyết chí không bao giờ chịu công nhận sự khác biệt giữa hai người. Đây chính là sự phủ nhận và điều này sẽ làm cho bạn không thể vứt bỏ những rạn nứt không được giải quyết trong tình yêu.

- Sự phớt lờ. Một người nhận ra xung đột nhưng lại từ chối không chịu bàn bạc thì đã chọn lựa một lối giải quyết rất tiêu cực gọi là sự phớt lờ. Sự khác nhau giữa sự phớt lờ và sự phủ nhận nằm ở sự nhận thức.

Những người này đơn giản là không tham gia vào xung đột, nhưng họ sẽ thể hiện sự bất mãn của mình bằng cách khác. Họ có thể tỏ ra nhún nhó khó chịu, lặng thinh, hay cẩn thận né tránh những chủ đề có thể gây xung đột hoặc trừng phạt bạn bằng cách duy trì sự xa lánh tình cảm. Những cách thức này thật tiêu cực hết chỗ nói. Nếu như bạn cố gắng phá bỏ chúng thì chỉ có một sự tự vệ cấp thứ hai - và có thể cấp thứ ba. Hãy để tôi lấy một thí dụ.

Tôi biết một người phụ nữ chẳng bao giờ cãi vã với chồng. Đơn giản là cô ấy phớt lờ. Rõ ràng là khi cô ấy buồn chồn khó chịu, cô ấy trở nên hoàn toàn lặng thinh, chồng cô không làm gì được. Sự lặng thinh của cô thật đáng sợ. Nếu như anh ấy mà cố gắng hỏi han cô tí gì về chuyện đó thì cô ấy cũng chỉ giữ yên lặng. Đó là hình phạt mà anh trở nên ghét cay ghét đắng, và nó dường như đã phá hoại cuộc hôn nhân của họ.

Tại sao cô ấy lại làm điều đó? Tôi hỏi cô ấy như vậy, và cô ấy thậm chí cho phép tôi in lời nói của cô ấy nữa.

Chồng tôi và tôi chưa bao giờ có khả năng xoa dịu sự khác biệt của chúng tôi. Nếu như tôi mà nói với anh ấy là tôi buồn khổ chuyện gì thì anh ấy lại mắng nhiếc tôi. Tôi cảm thấy sụp đổ vì sự quất tháo của anh ấy, và tôi quyết định sẽ không bao giờ làm chuyện đó nữa. Đối với tôi tốt hơn là giữ im lặng.

Người phụ nữ này đã chọn cách phớt lờ để cố gắng kiềm chế cơn giận của chồng cô. Cô ấy tuyệt vọng trong việc đi tìm biện pháp giúp xoa dịu xung đột với chồng. Cuộc hôn nhân của họ là sự kết nối của những mảnh vụn của biết bao những bất đồng không được giải quyết.

- Sự trút bỏ nổi tức giận. Tôi đã từng tiếp xúc với hơn 400 người "giải quyết rất tồi nổi tức giận" và tôi rất hiểu họ. Những người thường xuyên bùng nổ tức giận là do họ tự châm ngòi nổi tức giận mà thôi. Trước đây các nhà tâm lý học nghĩ rằng hầu hết trong số họ là nam giới, nhưng điều này không hoàn toàn đúng. Giờ đây chúng ta biết rằng nam giới thường trút bỏ nổi tức giận lên vợ, và nữ giới thường trút bỏ nổi tức giận lên con cái.

Những người thế này thật là đáng sợ! Tôi đã quan sát một người trong số họ đã đánh chồng hay vợ hay con cái của họ ở trong cơ quan tôi. Tờ tạp chí Times cho rằng ở nước Mỹ hàng năm khoảng 4 đến 6 triệu cặp vợ chồng và hàng triệu trẻ em bị đánh đập bởi những người tự cho là yêu thương chúng hết mực.

Tại sao họ lại làm việc này? Rõ ràng là, họ chẳng bao giờ có được những thứ mà họ thực sự muốn. Điều mà họ muốn là được lắng nghe và tôn trọng. Họ muốn ý kiến và cảm xúc của họ có giá trị. Sự trút giận của họ hầu như chẳng bao giờ có được kết quả

đó, thế nhưng họ có vẻ như có được những thứ họ muốn trong một lúc nào đó. Họ phải liên tục trút cơn giận vì một thế lực nào đó sai khiến họ trong lúc họ làm việc này - và vài phút sau đó.

Thế nào là thế lực? Họ cảm giác như có một sức mạnh và một hiệu lực khi toàn bộ khí Adrenalin đang bơm vào cơ thể họ. Khi mà họ gào thét hay đấm đá hay lời lẽ tuôn trào, họ thực sự nghĩ rằng họ đang có được sự tôn trọng, rằng họ đang chịu trách nhiệm và làm điều gì đó có lợi cho họ. Nhưng đúng ra thì điều ngược lại mới đúng.

Đáng tiếc là, rất nhiều người mê cái ý quan điểm giải quyết xung đột này, và nếu như họ không có được sự trợ giúp của các chuyên gia thì họ cũng vẫn đeo đuổi quan điểm này mãi mãi.

- Sử dụng thủ đoạn. Thủ đoạn có rất nhiều hình thức. Hãy để tôi nêu tên vài loại.

1. **Tội lỗi:** "Giờ đây, em yêu, bà đã yếu lắm rồi, và em chỉ phải làm theo những điều bà nói. Bà có thể không sống lâu nữa đâu".

2. **Sự tâng bốc:** "Thật là vinh hạnh cho em nếu một người nào đó quan trọng với anh làm cho em điều đó".

3. **Sự đe dọa:** "Nếu em không đi cùng anh tới

buổi tiệc, anh chắc là có rất nhiều các cô gái khác sẽ làm việc đó vì anh".

4. Sự ép buộc: "Nếu mà anh làm việc đó thì tôi sẽ không nói với Bố những điều anh đã làm với món quà mà ông ấy tặng anh".

5. Lối cư xử quỷ quyệt: "Em biết anh không có hứng thú với điều em muốn, nhưng nếu anh mà dám làm thì em nghĩ là anh sẽ rất vui vì đã làm điều đó".

6. Sự đáp trả om sòm: "Nếu như anh tán thành với em về điểm này thì em sẽ làm mọi thứ anh muốn khác".

Khi các bạn chạm trán với người bạn đời tương lai mà luôn sử dụng những thủ đoạn ranh ma để thực hiện cách mà mình mong muốn thì hãy cẩn thận. Các thủ đoạn ở bất cứ dạng nào cũng hạ giá nhân phẩm của bạn và tạo nên cảm giác bị thúc ép và bị điều khiển. Những người này chỉ muốn làm theo cách của họ; họ muốn bạn phải chịu thua, và họ sẽ thử mọi cách để thực hiện mục đích của họ. Và nếu một thủ đoạn không có hiệu quả, họ sẽ thử một thủ đoạn khác.

TA~I SAO MO~T SO` CA_P V ~ CHO NG LA~I CO L ~I
T XUNG O~T TRONG KHI NH NG CA_P KHA C
TH TAN V B I XUNG O~T

Cho tới giờ bạn biết đấy, tôi tin rằng xung đột là một điều tất yếu đối với những cặp thừa nhận là cởi mở và chân thành trong mối quan hệ của họ. Và tôi càng tin rằng xung đột có thể có hại hay có lợi. Điều đó đều phụ thuộc vào việc nó được giải quyết ra sao. Nếu nó không được giải quyết hay giải quyết không khéo thì nó có thể làm cho một mối quan hệ tan vỡ. Nhưng nếu nó được giải quyết kĩ lưỡng và sâu sắc thì nó có thể giúp tạo dựng một mối quan hệ thoả mãn và sâu sắc hơn.

Vậy thì các cặp vợ chồng lựa chọn một đường lối theo hướng nào? Theo kinh nghiệm của tôi về việc giải quyết xung đột trong hôn nhân, tôi nhận thấy rằng dựa vào một vài nhân tố nhất định để xếp vào một trong hai nhóm sau.

Những cặp vợ chồng giải quyết xung đột một cách tiêu cực thường biểu lộ một số kiểu sau:

1. Một hay cả hai người lớn lên trong một gia đình mà xung đột không được giải quyết hay giải quyết một cách không khéo.

2. Giờ đây họ tin rằng xung đột rất nguy hiểm và tốt hơn hết là không nên thừa nhận nó. Hay khi họ cố hết sức giải quyết chúng thì họ tỏ ra lúng túng và gay gắt và do đó luôn chẳng bao giờ có hiệu quả cả.

3. Sau đó xuất hiện sự cam kết để giữ hoà khí bằng cách chối từ sự khác biệt của mỗi người.

4. Cả hai đều có ý thức là mối quan hệ của họ trở nên hời hợt. Họ sợ hãi và cho rằng không nên "liều lĩnh lún sâu vào nó".

5. Khi hai người thực sự phải đương đầu với xung đột, cả hai đều cảm thấy không thoải mái. Đơn giản là họ không cảm thấy an toàn với mối quan hệ khi họ khác biệt nhau.

6. Do cả hai cảm thấy không an toàn, nên họ có xu hướng nói thì rất nhiều mà nghe thì rất ít.

7. Dù là không biết rõ nhưng họ cũng đã thừa nhận mình đã "chiến thắng" hơn là việc "giải quyết" một xung đột.

8. Bản thân mỗi người sẽ cảm thấy mình bị hiểu lầm, bị kìm kẹp và không được tôn trọng. Nó làm cho họ càng thêm tin rằng xung đột rất có hại cho mối quan hệ của họ.

9. Họ có xu hướng giữ trong lòng nỗi khó chịu, tự che lấp mình với đối phương.

10. Khi đã nảy sinh những điều khác biệt, điều đầu tiên mà họ làm là phủ nhận. Nếu như họ thành công, thì mối quan hệ của họ ngày càng trở nên hời hợt. Thế

nhưng nếu họ thất bại, thì họ lại ham thích sử dụng hàng loạt các thủ đoạn với nhau. Khi điều này cũng thất bại thì hoặc là họ tìm kiếm sự trợ giúp từ bên ngoài hoặc cuộc hôn nhân của họ sẽ lung lay hoặc tan vỡ.

Tôi thấy đây quả thực là một sự phân tích bi quan. Thế nhưng, thật đáng tiếc là tôi đã rất nhiều lần chứng kiến đường lối này rồi. Đây là lí do tại sao tôi mãnh liệt tin tưởng rằng mỗi cặp vợ chồng nên xem xét những điều cần thiết trong hôn nhân để có thể đánh giá kỹ lưỡng về khả năng kết hợp với nhau để giải quyết xung đột. Nếu một người hay cả hai cho rằng có thể phớt lờ xung đột thì khi đó chắc chắn sẽ có thảm họa.

Và bây giờ đến lượt tin tốt lành. Một số cặp vợ chồng giải quyết xung đột rất khéo léo. Dưới đây là những điều tiêu biểu mà họ cố gắng làm:

- 1. Cả hai cam kết giữ hoà khí, nhưng chỉ trên cơ sở của sự cởi mở và tin cậy nhau ở cả hai phía.**
- 2. Cả hai đều tôn trọng sâu sắc bản thân họ và đối phương.**
- 3. Cả hai đều mong chờ có sự khác biệt giữa họ, và họ chào mừng những sự khác biệt đó.**
- 4. Có sự đánh giá cao tính cá thể của mỗi người và có sự hiểu biết về tầm quan trọng của việc lắng**

nghe người khác.

5. Mỗi người đều cảm thấy thoải mái với mối quan hệ của mình.

6. Quyết tâm giải quyết xung đột chứ không phải phớt lờ chúng.

7. Cả hai đều có khả năng thừa nhận khi mình sai.

8. Không có sự phòng thủ hay sự cạnh tranh và khát khao chiến thắng.

9. Cả hai đều mong muốn chúc mừng nhau khi sự khác biệt được giải quyết êm thấm.

10. Có sự nhận thức rằng để có tình yêu thì cần phải tránh xa xung đột và sự bức tức và phải sẵn lòng giành thời gian để thực hiện việc này.

Những đôi nào có thể giải quyết ổn thoả xung đột thì đều có một kĩ năng có giá trị to lớn. Tôi cho rằng Daniel Goleman của tờ New York Times có lý khi ông nói rằng: "Khả năng giải quyết vấn đề còn quan trọng hơn việc một cặp vợ chồng đã yêu nhau và hạnh phúc như thế nào trước khi kết hôn".

Khi các cặp vợ chồng không có khả năng giải quyết hiệu quả sự khác biệt của họ thì hôn nhân đơn giản là quá mạo hiểm với họ. Họ cần phải chờ đợi cho đến khi khắc phục được sự thiếu thốn này.

Tôi nhớ đã từng tư vấn cho một cặp sắp kết hôn đang có một thời kì tồi tệ về vấn đề giải quyết xung đột. Họ tranh cãi về mọi thứ, thậm chí là bất đồng về cách họ tiến tới bất đồng. Người phụ nữ nói với tôi rằng anh ta luôn luôn phải chiến thắng sau mọi lần tranh cãi, còn người đàn ông thì nói với tôi là sau mỗi lần cãi nhau anh có cảm giác phải chịu trách nhiệm về mọi vấn đề giữa họ. Tôi biết họ đang cảm thấy rất khó nhọc, và tôi khuyên họ hãy hoãn việc kết hôn lại cho tới khi họ có khả năng giải quyết mọi vấn đề mà có thể làm cho cả hai cảm thấy dễ chịu.

Tôi tin tưởng mãnh liệt là mỗi cặp vợ chồng mong muốn có một cuộc hôn nhân vĩnh cửu thì đều phải học cách giải quyết xung đột một cách tích cực. Nếu không thì sẽ đến lúc tình yêu bữa bộn những thứ rác rưởi của những sự bất đồng không được giải quyết đến mức mà họ không thể tiến lên được nữa. Rõ ràng là, thời điểm quyết định xem họ có những gì để có thể khiến con đường tình yêu rộng mở quan trọng hơn việc định ngày cưới.

NGUYÊN TẮC 9

HA Y T CHO`I TIE`N T I HO`N NHA`N CHO T I
KHI BA`N THA`T S ~ A M BA O SE CAM KE`T
SUO`T I

Khi tôi còn là cha của ba cháu gái, thi thoảng tôi lại tự hỏi liệu tôi có bao giờ có khả năng dẫn chúng đi qua lối đi giữa các dãy ghế trong nhà thờ mà không cảm thấy bản thân đang vỡ ra từng mảnh. Tôi không thể tưởng tượng được khi đặt bàn tay bé nhỏ của chúng lên tay của một "người đàn ông khác" và quan sát sự gắn kết của con bé với một "người lạ". Sau đó giả thử tôi đứng ở đó và nói rằng: "Mẹ cô và tôi đồng ý" vào một thời điểm phù hợp nào đó. Tôi biết trái tim tôi sẽ tan vỡ.

Những năm sau, khi đám cưới của Lorrie tới gần,

áp lực ngày càng lớn mạnh. Tôi đã thực hiện các nguyên tắc tâm lý mà tôi biết để tránh sự hồi hộp khi ở chỗ đông người. Và sau đó khi tôi nghĩ là tôi có thể thực hiện đoạn đó thì Lorrie và Gred hỏi tôi xem có thể "thực hiện nhiệm vụ" cho một trong hai người trong hôn lễ không. Tôi sắp phải đứng trước đám đông, kiềm chế cảm xúc và nói rất nhiều chứ không phải chỉ là câu: "mẹ cô và tôi đồng ý".

Tôi suy nghĩ rất lâu xem là "nhiệm vụ" này là gì. Tôi tự hỏi không biết khi đó tôi có ăn nói rõ ràng với "cô con gái bé nhỏ" của tôi và "người đàn ông khác" này không.

Và rồi một buổi chiều khi tôi đang có cuộc hẹn ở cơ quan, tôi ngã đầu và nhắm mắt một lát. Tôi hốt hoảng bừng tỉnh ra cảnh đứng trước một buổi tiệc cưới linh đình và biết bao nhiêu người khác nữa. Mắt tôi trông thấy cha mẹ của Greg, Joe và Gerri Forgatch ngay hàng ghế trước. Và tôi trông thấy vợ tôi đi qua lối đi giữa các hàng ghế. Hầu hết những người khác đều mờ ảo, nhưng rồi sau đó tôi trông thấy bố mẹ tôi ngay đằng sau vợ tôi. Bỗng nhiên tôi trở nên có ý thức về những điều cần phải nói với cô dâu và chú rể.

Tôi bắt đầu bốn phần của mình như thế này: "Lorrie và Greg, một cuộc hôn nhân hạnh phúc và một gia đình êm ấm đòi hỏi một thứ cổ hủ là sự cam kết suốt đời, từ trong thâm tâm các con. Chính ông

bà nội đã dạy cho bố nguyên tắc này hiệu quả nhất. Hai tháng nữa thôi, họ đã cưới nhau được 70 năm".

Đêm đó, khi tôi đứng bên cặp vợ chồng rạng ngời hạnh phúc và tràn đầy sinh lực đang hướng về tôi và cặp vợ chồng 90 tuổi bên phải tôi thì tôi không khỏi hy vọng là những nguyên tắc đã dẫn dắt thành công của hai con người từng trải đó trở nên quan trọng đối với cặp tân hôn.

S Ẽ CAM KẾT TH Ẽ C S Ẽ CO Y NGH A NH THE Ẽ
NA O?

Đó là vào ngày 21 tháng 8 của thời kì "xuân xanh", cha tôi và mẹ đã cam kết gắn bó với nhau. Tôi nhớ rất rõ ngày hôm đó y như là tôi nhớ ngày sinh nhật của tôi, vì trong gia đình chúng tôi, hàng năm đều tổ chức ngày này rất linh đình. Lời thề nguyên trăm năm của họ có ý nghĩa to lớn đối với chúng tôi. Sự gắn kết của hai người không chỉ dẫn tới những bữa ăn sáng cùng nhau và trải qua biết bao nhiêu chuyện trong đời, mà còn cho ra đời hai em gái tôi và tôi, 12 cháu, 12 chắt và 2 chít. Họ đã tự thề nguyên với nhau "miễn là khi cả hai chúng tôi đều sống", và sự cam kết yêu thương nhau mãi mãi của họ tạo ra sự an tâm về cả tình cảm và thể xác mà cơ bản chi phối mọi thứ trong cuộc sống của họ và của chúng tôi - mãi mãi.

Nào hãy đi vào cốt lõi vấn đề: Sức sống của sự cam kết của họ là gì? Cam kết gắn bó bản thân với ai đó thì có ý nghĩa gì?

Chúng ta hãy xem xét những lời thề nguyện trong các đám cưới truyền thống để hiểu rõ hơn về điều mà bạn cam kết. Thông thường thì chỉ có một câu hỏi đơn giản mà bạn chỉ việc trả lời là "Tôi có" rồi sau đó là một lời thề rõ ràng mà bạn nói với đối phương. Câu hỏi chỉ đơn giản là như này:

James, con có muốn Susan làm vợ con không, và con có trang nghiêm hứa sẽ yêu, tôn trọng và nâng niu, và từ bỏ những người phụ nữ khác, và con sẽ thực hiện bốn phận mà một người chồng phải làm với vợ của mình cho tới khi Chúa chia rẽ các con bởi cái chết không?

Và lời thề trong các đám cưới truyền thống như thế này:

Tôi, Susan, muốn lấy anh, James, làm chồng của mình. Và tôi xin hứa và cam kết trước Chúa và mọi người chứng kiến ở đây là tôi sẽ là người vợ chung thủy và đảm thắm - khi sung túc và khi thiếu thốn, khi vui vẻ và khi buồn phiền, khi ốm đau và khi khoẻ mạnh - miễn là cả hai chúng tôi đều sống trên đời.

Như vậy là bạn đã tự cam kết mình:

1. Yêu thương đối phương cho đến khi một trong hai bạn chết.

2. Tôn trọng đối phương cho đến khi một trong hai bạn chết.

3. Nâng niu đối phương cho đến khi một trong hai bạn chết.

4. Không mắc míu với bất kì "đối tượng thay thế" nào khác cả.

5. Thực hiện đầy đủ các bổn phận vợ chồng cho đến khi một trong hai bạn chết.

6. Tổ ra đầm thắm và chung thủy trong mọi hoàn cảnh chừng nào cả hai còn sống.

Liệu đó có phải là lời hứa cực đoan hay không?

Tôi xin khẳng định vấn đề là bạn không định kết hôn - là bạn rõ ràng từ chối xem xét điều đó - cho tới khi bạn có thể thực sự cam kết làm những việc này suốt đời với người bạn đời của bạn. Nếu như bạn chưa được chuẩn bị làm việc này thì bạn chưa sẵn sàng kết hôn đâu. Hôn nhân đòi hỏi rất nhiều sự nỗ lực, và nó rất phức tạp đối với những ai không có quyết tâm chắc chắn để thực hiện cả sáu điều này mãi mãi.

S Ẽ CAM KẾT HÔN NHA ́N CO ́C COI TRO ́NG

Không! Rõ ràng là chúng ta đã không coi trọng sự cam kết trong hôn nhân! Chúng ta quá lo lắng về việc không hạn chế tự do cá nhân đến mức là quả thực chúng ta chẳng khó chịu chút nào khi những người hoàn toàn không được chuẩn bị gì dễ dàng tiến tới hôn nhân và bỗng chốc lại chia tay. Chúng ta quá lo lắng về việc không bày được ai đó vào một mối quan hệ tiêu cực đến mức mà chúng ta đã mở rộng cánh cửa ly hôn và bảo với mọi người rằng sự tận tụy suốt đời đã lỗi thời và không phù hợp nữa. Trong xã hội, chúng ta cho rằng sự "cam kết" chỉ là một sự lợi lộc, nhưng không hề quan trọng và chỉ là một phần của quan điểm hôn nhân lý tưởng hoá thái quá mà thôi. Chúng ta thực hiện nó khi mà nó tỏ ra thuận tiện và tâng lờ khi nó tỏ ra bất tiện.

Tôi tin chắc là vấn đề cơ bản trong xã hội chúng ta là sự sụp đổ của gia đình truyền thống. Và tôi càng tin chắc hơn nữa rằng gia đình sẽ không bao giờ trở nên vững chắc cho đến khi chúng ta bắt đầu coi trọng những thứ liên quan đến sự cam kết.

Chính sự cam kết làm cho niềm tin tồn tại. Làm sao bạn có thể tin ai đó nếu như bạn biết rằng anh ta hay cô ta không quyết tâm làm cho mối quan hệ của các bạn kéo dài suốt đời? Và không có niềm tin sâu

sắc thì làm sao bạn có thể chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc trong lòng mình được? Làm sao bạn có thể giải bày mọi thứ từ trong sâu thẳm trái tim bạn được? Nếu như bạn không thực hiện được việc này thì liệu cuộc hôn nhân của bạn sẽ vững bền tới mức nào? Và khi không có bất kì sự gắn gũi bền vững nào, liệu một cặp vợ chồng có tạo được một không khí đầy tình cảm mà từ đó con cái có thể phát triển đầy đủ không? Tôi nghĩ rằng bạn cũng có thể thấy là khi thiếu đi một sự cam kết thật sự thì một cuộc hôn nhân dễ dàng tan vỡ giống như trò chơi xếp nhà của trẻ con.

LIE~U Y NGH A CU A S ~ CAM KE`T CO B HIE~U SAI KHO`NG?

Có! Rất nhiều người nghĩ về sự cam kết như là "sự thiếu vắng thể xác". Điều đó nghĩa là bạn không chia tay với đối phương. Thế nhưng đấy chỉ là một phần nhỏ của sự cam kết hôn nhân. Tôi có biết hai người trong 20 năm cuộc hôn nhân của họ đã phát ớn, và họ nói rằng, "chỉ vì chót cam kết rồi".

Tuy nhiên, sự cam kết ngàn lần đòi hỏi nhiều hơn việc bạn chịu đựng cuộc hôn nhân! Nó đòi hỏi ở bạn tình yêu, sự tôn trọng và sự nâng niu một người khác. Điều đó có nghĩa là không được tìm một người bạn đời

khác dù là thế nào đi nữa. Nó đòi hỏi bạn phải làm mọi thứ trong quyền hạn của mình là tất cả mọi thứ mà trọng trách đòi hỏi ở bạn. Và nó đòi hỏi bạn phải làm tất cả mọi điều này trong mọi hoàn cảnh miễn là bạn còn sống. Sự cam kết này đơn giản là không được mọi người thấu hiểu trong xã hội chúng ta.

Các bạn sẽ để ý rằng một sự cam kết thật sự không chứa đựng sự ép buộc, hay một sự phụ thuộc và sự nhân nhượng. Nó không lệ thuộc vào việc mà người bạn đời của bạn chấp thuận hay không. Bạn thề nguyện là sẽ yêu thương và chung thủy trọn đời - dù bất cứ chuyện gì xảy ra.

Tôi tin rằng cho tới khi mà chúng ta hiểu rằng cần phải đặt vấn đề cam kết trong hôn nhân vào tiêu điểm thì mới tránh được sự đổ vỡ của các cuộc hôn nhân nông cạn và sự thất thường trong nhu cầu cuộc sống hiện nay.

VAI TRÒ CỦA SỰ CAM KẾT

Khi nói chuyện với những người đang cân nhắc tới vấn đề hôn nhân, tôi luôn tập trung vào sức mạnh cốt yếu của sự cam kết. Sau sự phân tích cuối cùng, trong thâm tâm tôi không đấu tranh nữa, tôi tin tưởng rằng chính tình yêu là điều quyết định. Tôi thừa nhận

là đặt sự cam kết và sự quyết tâm để yêu ai đó thì thật là khó khăn. Thật là dễ dàng hơn rất nhiều khi cứ để tình yêu đến tự nhiên.

Tuy nhiên, đã từ lâu rồi, tôi biết rằng hầu hết mọi người, cả tôi nữa, đã trải qua những lúc mà chúng tôi tỏ ra chẳng đáng yêu chút nào. Chúng ta bị kiệt sức bởi sự căng thẳng, chán nản, thất bại, quá sức bởi công việc, không được trả lương đầy đủ, ốm đau hay bất cứ thứ gì đi nữa. Trong một khoảng thời gian ngắn hay dài nào đó, chúng ta cần phải được yêu thương mặc dù chúng ta không xứng đáng với điều đó.

Và tôi đã quan sát có những người có khả năng yêu thương cả những người chẳng đáng yêu chút nào. Đôi khi người đó là người bạn đời, hay là con cái, hay là một người bạn thân. Họ ban phát tình yêu và luôn dịu dàng với chúng ta trong mọi thời kì sóng gió và mọi vấn đề của cuộc sống của người mà họ yêu thương.

Tôi thường hỏi họ xem họ làm điều đó như thế nào, làm sao mà họ có thể luôn tỏ ra chu đáo và chung thủy đến thế. Những câu trả lời đều giống nhau là: "Đã từ lâu rồi, tôi đã quyết định yêu thương anh ấy, và một khi tôi đã quyết định điều đó thì chẳng gì có thể thay đổi được cả". Làm sao có thể

như thế được nhỉ? Làm sao mà họ có thể tỏ ra yêu thương bất chấp mọi khó khăn, những lúc buồn đau và hạnh phúc, và khi mà người họ yêu lại tỏ ra rất tiêu cực, cáu gắt, và bừa bãi nhỉ?

Đấy, vấn đề cam kết chính là ở đấy! Tôi đã quyết định phải thực hiện nó!

Chính xác đấy chính là điều bắt buộc để tiến tới hôn nhân. Bạn luôn tỏ ra yêu thương và nâng niu trân trọng và chân thành với người bạn yêu vì bạn đã quyết định rồi, và bạn sẽ phải làm điều đó.

GI G N L I CAM KE`T LIE~U CO KHO KHA`N
KHO`NG?

Rất khó ư? Đôi lúc dường như còn là không thể ấy chứ! Rất nhiều người đã tự hỏi bản thân mình rằng: Làm sao mà mình có thể luôn tỏ ra yêu thương, trân trọng và nâng niu một người luôn đối xử bất công với mình, lại luôn cáu gắt, cho rất ít và thường xuyên giữ ý kiến của mình? Làm sao mà tôi có thể yêu cô ấy khi cô ấy uống quá nhiều? Làm sao mà tôi có thể yêu anh ta khi mà anh ta về nhà quá trễ? Làm sao mà tôi có thể yêu cô ấy khi cô ấy kể với bố mẹ cô ấy đủ mọi thứ chuyện trên đời về tôi? Làm sao mà tôi có thể yêu anh ta khi anh ta cặn tiền mua thức ăn vì đánh bạc,

khi mà anh ta không chịu đi kiếm việc làm, khi anh ta nghiện ngập, khi anh ta và đám bạn của anh ta đối xử tệ bạc với tôi? Làm sao mà tôi có thể yêu cô ta khi cô ta luôn quát tháo lũ trẻ? Làm sao mà tôi có thể yêu anh ta khi anh ta lúc nào cũng tỏ ra tàn tiện với tôi?

Đôi lúc hôn nhân quá khắc nghiệt đến nỗi mà sự cam kết dường như là không thể thực hiện được.

Tuy nhiên, nếu như nó không khó khăn thì tại sao phải cần tới những lời thề nguyện khắt khe và đầy quyền uy? Chúng ta chỉ cần yêu cầu người ta nhắc lại thứ gì đó đại loại như thế này.

Anh, James, muốn lấy, em Susan, làm vợ. Anh hứa sẽ yêu thương em mỗi khi có thể. Khi em xứng đáng với điều đó thì anh sẽ trân trọng em. Khi anh muốn thứ gì của em thì em cho anh thứ đó, anh sẽ nâng niu em. Nếu mọi thứ giữa chúng ta đều tốt đẹp thì mối quan hệ của chúng ta sẽ tiếp tục. Theo anh thì điều đó chủ yếu là lệ thuộc vào em, và anh mong muốn cho em những điều tốt đẹp nhất.

TH I IE`M SUY NGH VE S ˆ CAM KE`T

Chỉ có một thời điểm chúng ta suy nghĩ về sự cam kết - trước khi chúng ta cam kết! Chính điều này làm cho việc lựa chọn bạn đời trở nên quan trọng. Bạn sẽ

cân nhắc sự cam kết quan trọng này chính lúc trước khi bạn kết hôn. Sau khi bạn đã tự mình thề rằng trọn đời điều quan trọng nhất đối với bạn là làm thế nào để giữ gìn lời cam kết có hiệu lực nhất - làm thế nào để bạn luôn yêu thương, trân trọng và nâng niu người bạn đời một cách sâu sắc.

Xin các bạn hãy đừng hiểu lầm là tôi xem xét việc giữ gìn lời cam kết của bạn sau hôn nhân là một điều vô cùng khó khăn. Tôi đã từng lắng nghe hàng trăm cặp vợ chồng phải vật lộn với vấn đề này ra sao, và tôi đã cố sức tới mức nào để giúp họ tiếp tục yêu thương, trân trọng và nâng niu tình yêu khi tất cả chẳng còn tự nhiên nữa. Đôi khi chỉ đơn giản là họ không thể làm được điều đó trừ khi có nhiều phép màu xảy ra. Thế nhưng tôi tin tưởng mãnh liệt vào tầm quan trọng của việc giữ gìn lời cam kết là một điều xứng đáng với công lao bỏ ra.

Rất nhiều cặp vợ chồng đã nói với tôi rằng họ không thể giữ gìn lời cam kết vì "cuộc hôn nhân này ngay từ đầu đã không ổn rồi". Hàng trăm người đã biết "ngay sau khi kết hôn" hay "ngay trong tháng đầu chung sống" là mối quan hệ của họ đã sai lầm nghiêm trọng. Và bây giờ họ muốn thoát khỏi nó. Họ muốn quên đi điều mà họ đã thề nguyện.

Vậy thì tại sao hầu hết các cặp vợ chồng này lại sinh

con? Điều đó sẽ khiến cho quyết định chia tay trở nên tồi tệ hơn nữa! Chẳng có em bé nào có thể cứu vãn được sự đổ vỡ của cuộc hôn nhân của bố mẹ nó mà không để lại một nỗi đau khủng khiếp, mà thường chẳng bao giờ có thể hàn gắn được cả. Các bậc cha mẹ không nên có con trừ khi họ có thể khẳng định trước tòa án xã hội là cuộc hôn nhân của họ thực sự hạnh phúc - và trừ khi họ thề không bao giờ nuốt lời cam kết cả.

Tất cả những điều này nói lên rằng thời điểm để xem xét sự cam kết là trước khi tiến tới hôn nhân. Tôi nói với những người tới chỗ tôi là, "Các bạn đừng vội bỏ qua mối quan hệ của mình bất cứ lúc nào trước khi bạn thề nguyện - ngay cả khi bạn đang đứng trước một vị mục sư, một linh mục, hay một giáo sĩ Do Thái! Thế nhưng một khi bạn đã cam kết rồi thì hãy thực hiện nó. Hãy là người biết giữ lời.

BA~N CO BAO GI HIE~U U VE VIE~C CAM KE`T
BA N THA`N SUO`T I KHO`NG?

Thật là một câu hỏi làm tôi phiền não! Liệu có thể biết rằng một người đặc biệt nào đó là thích hợp với bạn - trong suốt cuộc đời còn lại của bạn? Bạn có bao giờ hiểu đủ ngay từ lúc đầu bạn thề nguyện chung sống trọn đời với đối phương - dù cho có chuyện gì xảy ra?

Chúng ta thậm chí còn chưa nói về vấn đề này một cách đúng đắn nữa là! Tôi xin nhắc lại là, trong xã hội chúng ta thật sự chúng ta nhắm mắt làm ngơ một cách nhẫn tâm đối với vấn đề này. Chúng ta đã hy vọng là chúng ta và những người chúng ta yêu thương bằng cách nào đấy phải tìm được một người bạn đời thích hợp. Chúng ta cần phải làm nhiều hơn là việc cứ nhắm mắt làm ngơ và hy vọng.

Chính xác là chúng ta đang làm điều gì khi chúng ta tự hỏi liệu một người nào đấy có thích hợp với chúng ta suốt đời không?

Hơn tất cả mọi thứ khác, chúng ta xem xét cuộc sống của chúng ta và cuộc sống của một người nào khác để xem xem cả hai có những phẩm chất gì. Rõ ràng là chúng ta đang cố gắng đeo đuổi những nguyên tắc mà tôi đã viết trong sách này. Nhưng, về cơ bản là chúng ta đang cố gắng quyết định xem chúng ta và người này có những thứ mà người ta gọi là: "Chúng ta sẽ cam kết với nhau dù có chuyện gì xảy ra đi nữa! Em sẽ cố gắng thực hiện lời cam kết với anh cho tới khi một trong hai chúng ta chết". Sự quyết tâm bền bỉ để yêu thương, trân trọng, và nâng niu, thực hiện bổn phận của mình, và chung thủy quan tâm tới bạn đời trong mọi hoàn cảnh. Chính lời cam kết này khiến bạn phải có khả năng thề thốt trước khi bạn cho phép bản

thân mình tiến tới những kế hoạch hôn nhân.

Sự thật là nếu chúng ta coi hôn nhân như là một "thỏa thuận mua bán" thì sẽ quá là mạo hiểm. Trong rất nhiều trường hợp, có lẽ chúng ta không thể thu thập được đầy đủ dữ liệu để có một quyết định đúng đắn.

Sai lầm chết người của xã hội chúng ta là các nguyên tắc kinh doanh đã ngày càng thâm nhập vào trong các mối quan hệ thân tình. Đây là lí do tại sao xã hội chúng ta nhận thấy cần thiết phải tầm thường hoá những lời thề ước trong đám cưới để vờ tỏ ra rằng chúng không còn là điều trói buộc và thích hợp nữa. Hôn nhân có rất ít ý nghĩa khi xem xét ở góc độ kinh doanh. Hãy để tôi giải thích:

Hai nguyên tắc cơ bản trong kinh doanh là:

(1) Thứ mà bạn phải chi cho thứ mà dựa vào đó bạn thu được;

(2) Khi mà một sự dàn xếp trong kinh doanh không còn là một "thỏa thuận tốt" nữa thì hoặc là bạn thay đổi sự dàn xếp đó hay là chấm dứt việc đó.

Nhưng hôn nhân thì lại hoàn toàn khác! Nó lệ thuộc vào sự cam kết vô điều kiện. Khi bạn kết hôn, bạn nguyện thề sẽ yêu thương, trân trọng và nâng niu một người khác trọn đời. Nếu người bạn đời của bạn có thay đổi theo thời gian thì bạn cũng không được

giải phóng khỏi lời thề của bạn.

Khi "thoả thuận" hôn nhân không đi theo con đường mà bạn mong muốn, bạn không thể chấm dứt ngay được. Bạn phải luôn tỏ ra yêu thương và trân trọng. Khi đối phương tỏ ra khó chịu, có thể là không yêu bạn nữa thì bạn vẫn phải nâng niu. Nếu như sự sôi nổi trong mối quan hệ của các bạn có biến mất thì bạn vẫn phải duy trì. Nếu đối phương trở thành con mồi của sự nghiện ngập hay trở nên thất vọng hay mất niềm tin ở Chúa hay có đối xử bất công với bạn, thì bạn cũng không thể chấm dứt mối quan hệ của mình được.

Sau nhiều năm làm việc với những cặp vợ chồng vật lộn để có thể duy trì cuộc hôn nhân, tôi đã kết luận rằng hôn nhân thực tình không bao giờ là một "thoả thuận làm ăn" tốt đẹp cả. Thật điên rồ khi nghĩ rằng có một lúc bạn sẽ hiểu hết về một người khác để khẳng định rằng hôn nhân sẽ trở thành một thoả thuận tốt đẹp trong 40, 50 hay 60 năm nữa. Một sự thoả thuận tốt đẹp hiện thời sẽ có thể mất hiệu lực sau vài tháng hay vài năm. Nếu như bạn tiếp tục xem xét lợi ích và sự thoả mãn mà bạn có từ mối quan hệ dành cho bạn ra sao thì sẽ không biết bao nhiêu lần bạn cảm thấy tuyệt vọng.

Ngoài ra, nếu bạn thường xuyên đánh giá mức độ tốt đẹp trong mối quan hệ của bạn được "thanh toán"

thì mối quan hệ đó sẽ càng đau đớn hơn. Những mối quan hệ mà có điều kiện không có chỗ cho lòng tin tưởng và sự gần gũi. Chúng trở nên hời hợt và nhạt nhẽo. Chính tình yêu vô điều kiện mới làm cho cuộc hôn nhân bớt lạnh lẽo trong xã hội chúng ta. Bạn phải yêu thương đối phương, đơn giản là vì bạn đã thề rằng ngay cả khi "thoả thuận" có lợi chỉ là tạm thời hay lâu dài hơn trước đây.

MO~T SO` CA`U HO I NG NGA~N VE VIE~C CAM
KE`T

Trong khi viết chương này, tôi tự hỏi bản thân mình xem liệu các bạn có nghĩ là tôi có xa rời thực tế cuộc sống không. Có lẽ các bạn biết là hôn nhân phiền phức ngoài sức tưởng tượng và tôi cũng thừa nhận là sự phiền phức đó sẽ tiếp tục. Có lẽ các bạn sinh ra trong một gia đình có những phiền phức nghiêm trọng, cha mẹ bạn ở bên nhau nhưng lúc nào cũng tranh cãi và đánh lộn. Hay có lẽ bạn đã từng tan nát cõi lòng vì cuộc hôn nhân đổ vỡ, và bạn băn khoăn liệu tôi có hiểu được là bạn không thể tiếp tục được nữa.

Tôi hoàn toàn biết là những cuộc hôn nhân có thể trở nên phiền phức như thế nào, và tôi biết một cuộc hôn nhân phát ớn lên có thể làm cho những người liên quan cảm thấy đổ vỡ tới mức nào. Tôi cảm thấy đau đớn với hàng trăm người vì cuộc hôn nhân thê

thảm của họ. Tôi đã cố sức để giúp các cặp vợ chồng cứu vãn hôn nhân, nhưng đồng thời tôi cũng bị ám ảnh bởi những nỗi đau mà các thành viên trong gia đình đang trải qua.

Trong cuộc vật lộn để tìm ra cách giải quyết với vấn đề hôn nhân, xuất hiện 3 câu hỏi:

1. Nếu bạn tự thề với bản thân khi bạn còn trẻ và không am hiểu, và bây giờ hôn nhân trở nên thất vọng đáng sợ với bạn, liệu bạn có phải sống với lời cam kết đó suốt cuộc đời không?

2. Liệu bạn có vẫn trung thành với lời thề ước ở lễ cưới nếu như người bạn đời của bạn biến thành kẻ nghiện rượu hay ma túy, ngoại tình, bột phát hay hoàn toàn không đếm xỉa gì đến bạn?

3. Dù cho lời thề của bạn có chắc nịch thế nào đi nữa thì liệu nó có áp đảo, chiến thắng hay đứng vững với mọi vấn đề có thể nảy sinh không? Và nếu như không thế, liệu bạn có luôn chịu đựng những hậu quả tồi tệ của cái quyết định vội vã thời trẻ không?

Trong phạm vi cuốn sách này, tôi không trả lời chi tiết những câu hỏi này. Những vấn đề này cần sự nghiên cứu kỹ lưỡng. Nhưng tôi thật sự mong muốn có bốn câu trả lời đại khái như thế này:

1. Tôi hoàn toàn tập trung vào việc cam kết suốt

đời vì tôi tin rằng nó thay đổi toàn bộ cái cách mà người ta cố gắng tạo dựng một mối quan hệ ngay từ đầu. Nếu như họ giả định rằng hôn nhân của họ sẽ tồn tại mãi chừng nào họ còn sống thì họ sẽ có một thái độ hoàn toàn khác với khi mà họ yêu cầu sự từ bỏ nếu mọi thứ không tốt đẹp.

2. Rất nhiều cuộc hôn nhân đổ vỡ mà lẽ ra không cần thiết phải như thế. Có khi là do người chồng hay người vợ không sẵn lòng cố gắng hành động như họ cần phải làm. Họ không sẵn lòng chịu đựng điều đó. Có khi là hai bên đơn giản là không nhận thức được những điều mà họ đã hứa hẹn với nhau. Họ không nhận thức được ý nghĩa của một tình yêu vô điều kiện. Hôn nhân của họ rắc rối vì họ không biết nó đòi hỏi cái gì.

Hầu như lần nào tôi cũng nhận thấy rằng một cuộc hôn nhân đổ vỡ có các triệu chứng của những vấn đề không liên quan mấy tới bản thân cuộc hôn nhân. Những cuộc hôn nhân này đổ vỡ là vì một trong hai người không cố gắng làm cho cả hai hài lòng. Họ đổ lỗi cho cuộc hôn nhân của họ là thiếu hạnh phúc, và khi mà họ bỏ rơi người bạn đời để tìm kiếm một người khác thì họ cũng lại lặp lại nỗi bất hạnh đó.

3. Khi hôn nhân đã phát ớn thì họ cần một sự trợ giúp của chuyên gia. Đôi khi cả hai người quá độc hại

và tiêu cực với nhau đến nỗi họ phải được tách ra cho tới khi họ có thể được trị liệu để trở nên lành mạnh hơn. Nhưng điều đó không phải là xoá bỏ lời cam kết của họ. Thực tế thì, một cảm giác phát ớn về mặt tinh thần hay thể xác đem lại cho một tình yêu vô điều kiện cơ hội tốt nhất để phơi bày những tính nết thật sự.

4. Mỗi quan tâm lớn nhất của tôi về các cuộc hôn nhân đổ vỡ là nó để lại những hậu quả thảm khốc đối với con cái của họ. Càng ngày càng có nhiều nghiên cứu kết luận là những trẻ em có bố mẹ li dị phải trả một cái giá rất đắt. Điều này thật hết sức bất công! Một lí do cốt yếu của việc cam kết là bảo vệ cho một môi trường tâm lí và thể chất cho trẻ em. Tôi cảm thấy thật là tồi tệ vì thái độ phóng túng của xã hội chúng ta về việc lựa chọn bạn đời, đặc biệt là khi mà kết quả của các cuộc hôn nhân đổ vỡ dẫn tới chỗ trẻ em vô tội bị tổn thương sâu sắc.

“CH L Ỉ CU A S CAM KE`T LA G ?

Một lần tôi đã nói chuyện với một cặp vợ chồng đã từng kết hôn được 42 năm. Họ hồi tưởng lại cuộc sống chung của họ, và rõ ràng là họ đã vừa rất hạnh phúc vừa có lúc tranh cãi. Cả hai họ đều khỏe mạnh và cố gắng hành động để học cách yêu thương nhau hơn.

Khi họ nói chuyện, tôi đã suy nghĩ về vai trò của sự cam kết trong hôn nhân. Tôi đã hỏi họ xem họ có bao giờ nghi ngờ về lời cam kết với nhau trong những lúc khó khăn chưa. Cả hai người họ đều đồng ý là chính nhờ lời cam kết của họ mà đã họ đã tiếp tục ở với nhau trong hai thời điểm đặc biệt khó khăn nhất. Lần đầu tiên là ngay sau khi họ vừa mới kết hôn. Anh ấy thì ra đi chiến đấu ở Triều Tiên và cô ấy dạy học. Hầu như anh ấy chẳng bao giờ thư từ gì cả, và bởi vì họ mới có mối quan hệ nên cô ấy bắt đầu băn khoăn không biết mối quan hệ có bền lâu tới khi chết không. Cả hai người đều có rất nhiều cơ hội dấn dăng tới chuyện tìm "người thay thế". Thế nhưng họ lại không làm thế. Họ đã hứa hẹn với nhau và họ đã giữ lời hứa đó.

Lần thử nghiệm thứ hai xảy ra rất lâu sau lần đầu tiên. Sau khi nghỉ hưu, người đàn ông đó bắt đầu dành nhiều thời gian ở nhà, và cả hai bọn họ trở thành phiên toái cho nhau. Vợ ông năng động hơn rất nhiều, và bà ấy thường bực tức vì sự chậm chạp của ông. Mặt khác, ông ấy đã làm việc cực nhọc suốt đời để được tự do, và bây giờ ông đã được tự do rồi. Sự "dần vật" triền miên của bà ấy về vấn đề này là điều sỉ nhục với ông. Có vẻ như đối với ông bà ấy thật vô tâm khi ông đã làm việc cực nhọc và vì thế ông có thể nghỉ ngơi.

Nhưng khuôn mặt họ lại nở một nụ cười khi ông ấy

nói rất dịu dàng và chắc nịch: "Sự mãnh liệt trong cuộc tranh đấu của chúng tôi không thể sánh được với sự chín chắn trong sự cam kết của chúng tôi với nhau".

Trong suốt buổi thảo luận đó, và rất nhiều lần khác mà tôi có được với các cặp vợ chồng tận tâm khác, tôi đã triển khai được một danh mục các lợi thế mà sự cam kết đem lại cho một mối quan hệ.

1. Sự cam kết giữ một cặp vợ chồng lại bên nhau trong ba thời kì khó khăn trong mối quan hệ của họ:

- Trong hai hay ba năm đầu. Một vài nghiên cứu chỉ ra rằng một nửa trong tổng số các cuộc ly hôn xảy ra trong một hay hai năm đầu hôn nhân. tôi không hề ngạc nhiên vì rất nhiều người có vẻ như đã khám phá ra tầm quan trọng trong việc lựa chọn cận kề bạn đời trong hai năm sau khi họ kết hôn. Nhưng nếu như họ hẹn ước một cách nghiêm túc thì họ sẽ vượt qua được thời kì sóng gió này. Họ sẽ làm cho mối quan hệ của họ có cơ hội phát triển, và sự mỏng manh trong mối quan hệ của thời kì đầu tiên này sẽ tới và chỉ là kỉ niệm mà thôi.

- Trong những thời kì tẻ nhạt. Mọi mối quan hệ mà tôi biết đều có những giai đoạn mà sự thăng tiến dường như đã kết thúc, khi chẳng có gì hồi hộp cả và sự chán chường xuất hiện. Những lời thề ước yêu thương trọn đời trở thành một hệ thống chỉ đạo có giá

trị vô tận trong những thời kì này.

- Trong "những trở ngại đột xuất" trong hôn nhân. Hầu hết các mối quan hệ đều trải qua những giai đoạn rắc rối. Công việc anh ấy luôn bất trắc. Cô ấy khổ sở với vai trò là người mẹ. Thể chất suy sụp. Sự lo lắng về chức trách làm cha mẹ rất cấp bách. Tiền bạc luôn là một vấn đề. Sự cam kết yêu thương, nâng niu có thể cứu vãn được hôn nhân trong thời kì căng thẳng này.

2. Sự cam kết đáng kể làm dịu đi nỗi sợ hãi của sự buông xuôi. Chính nỗi sợ hãi này là điều cốt yếu của rất nhiều người. Nó thường là nỗi sợ hãi lớn nhất.

Khi chúng ta còn trẻ và không có khả năng chăm sóc bản thân thì chúng ta lo lắng bị lạc trong đám đông, bị quên gọi khi chờ vào trường, và bị bỏ lại một mình vì cha mẹ qua đời. Những nỗi sợ hãi thế này tồn tại dai dẳng trong suốt cuộc sống của chúng ta. Chúng ta rùng mình khi nghĩ tới cái ý tưởng buông xuôi.

Đây là lí do tại sao một lời hứa của đối phương vẫn còn nhiệt tình có ý nghĩa lớn lao như thế nào. Người bạn đời của bạn sẽ trung thành trong mọi hoàn cảnh. Điều đó giải toả cho bạn một cách triệt để. Nó cho phép bạn trở thành chính mình ở mức sâu sắc nhất để bạn có thể liêu lĩnh và tiếp tục

sống, để hoàn toàn chân thành và không còn cái ý nghĩ bị bỏ rơi.

3. Sự cam kết tạo nên sự tin tưởng và thân mật. Làm sao tôi có thể chia sẻ phần sâu kín nhất của tôi cho một người nếu như tôi có cảm tưởng là tôi đang bị đánh giá, là tôi có lẽ bị vứt bỏ? Chẳng có cách nào cả! Thế nhưng nếu như tôi biết rằng từ sâu thẳm trái tim người đó là sự cam kết mãi mãi bên tôi thì sẽ tạo ra một sự khác biệt to lớn đến chừng nào.

Khi tất cả những điều này đều chân thành thì tôi có thể tiết lộ một số điều mà tôi chưa bao giờ tiết lộ về bản thân tôi. Những bí mật của tôi rất kín đáo. Tôi sẽ kết thân với ai dẫu hiến cho tôi tất cả. Một cách đột ngột và chậm rãi tôi chia sẻ tất cả mọi cảm xúc, mọi kỉ niệm, mọi trải nghiệm tôi đã giấu kín. Trong quá trình đó, sự đan xen những thứ này là không thể tránh được; người đó và tôi trở thành một. Chúng tôi hoà quyện vào nhau vì chúng tôi có khả năng tin tưởng nhau sâu sắc.

4. Trên nền tảng của sự cam kết, bạn có thể cùng nhau bay vút lên bởi đôi cánh tình yêu không gì đánh đổi được. Đây là thứ tình yêu có thể tạo nên "sự phẫn chấn" cho mối quan hệ của bạn. Một ai đó bạn thực sự trân trọng thì sẽ làm cho bạn

mong muốn giữ gìn lời hẹn ước, các bạn sẽ có được một điều thật hạnh phúc. Các bạn có thể thấy an tâm để bay cùng nhau ngay cả trong khi hai người đang tranh cãi. Các bạn không kết nối với nhau bởi sự thành công hôn nhân mà là bằng một "hiệp ước máu mủ" và chính cái hiệp ước này làm cho thâm tâm các bạn thấy an toàn hơn.

Vài tháng trước đây, một chú cá voi cố gắng trong sự tuyệt vọng đã mạo hiểm bơi tới một cảng rất hẹp để cứu người bạn tình bị bắt của nó. Sau khi đọc điều đó tôi bị kích thích bởi lời kêu gọi toàn cầu "cam kết hôn nhân", thậm chí là ở cả giới động vật. Lấy thí dụ như loài hải âu sống ở Bắc Đại Tây Dương cũng giao phối để sinh tồn và có thể nhận ra "bạn tình" giữa rất nhiều mòng biển đang bay ở rất xa. Ngỗng, chó sói, hải ly, hổ và cáo tất cả đều thiết lập những mối quan hệ theo cặp. Có một cái gì đó liên quan tới sự cam kết nằm ở vị trí trung tâm của trật tự thiết lập. Nó tạo nên một cấu trúc bền vững và lâu dài cho cuộc sống ngày nay.

Con người có thể rút ra được bài học từ những điều của vương quốc động vật, chúng kết nối với nhau để sinh tồn. Khi chúng ta khám phá ra thứ cam kết đó từ và cho người bạn đời, thì chúng ta sẽ tiến tới điều có ý nghĩa nhất trong những kinh

nghiệm của loài người.

NGUYỄN TẮC 10

CHU C M NG HO'N NHA'N CU A CA C BA'N TRONG
S ~ U NG HO~ TUYE~T O`I CU A GIA NH VA
BA'N BE

Hãy hình dung cảnh tượng này: Một người con gái trong chiếc váy cưới dài thướt tha và một người con trai trong bộ áo xmoêckinh đứng sát cạnh cô. Chàng trai khoác tay cô gái. Cả hai người lần lượt trao nhau những lời thề hôn nhân, lặp lại cho nhau nghe những lời thích hợp.

Đứng cạnh cô dâu là những chị em của cô và ba người bạn thân nhất - tất cả đều trông rất lộng lẫy. Và bên cạnh chú rể là những người anh trai và ba người đàn ông mà anh tin tưởng nhất.

Tại hàng ghế trên cùng là bố mẹ và hai em trai của cô dâu. Phía bên kia dãy ghế là bố mẹ chú rể, ông bà nội ngoại và hai cô của chú rể, những người đã rất quan tâm đến anh từ khi cậu còn là đứa trẻ.

Đằng sau những người này là 100 hay 1000 bạn bè, hàng xóm, bạn học và đồng nghiệp. Mỗi người đều chăm chú theo dõi từng lời nói, từng chuyển động của cô dâu và chú rể.

Tất cả những điều này diễn ra tại nhà thờ, giáo đường, công viên hay hội trường hợp công cộng. Nơi diễn ra không quan trọng lắm. Điều quan trọng nhất là điều đang diễn ra trong đầu và trong tim của cô dâu và chú rể. Và điều này phụ thuộc rất nhiều vào những gì họ nhận ra từ những điều đang diễn ra trong đầu cha mẹ, anh chị và bạn bè họ - và tất cả những người khác mà vì lý do nào đó họ mời tới lễ cưới.

Nếu cô dâu và chú rể cảm thấy tất cả những người quan trọng đều hoàn toàn mãn nguyện và hài lòng với hôn nhân của họ, họ sẽ hết sức thoả mãn với những việc đang diễn ra.

Bây giờ hãy tưởng tượng là chúng ta bị đông cứng trong cảnh này. Mọi người đứng tại chỗ thể hiện hoàn toàn thái độ trên mặt mà họ có khi mọi thứ như đóng băng. Và tưởng tượng là chúng ta có thể đi từ chỗ người này sang chỗ người khác và đọc những suy nghĩ và cảm giác của họ mà họ không hề biết chúng ta làm gì.

Điều chúng ta thật sự hy vọng là mọi người đều hết sức vui vẻ trước hôn nhân của chúng ta. Lý tưởng là chúng ta muốn tất cả những người - đặc biệt là

những người biết rõ cô dâu và chú rể - ủng hộ nhiệt tình cho mối quan hệ này, cảm thấy hăng hái với nó, cảm thấy hai người này sinh ra là để cho nhau.

Nếu đó thật sự là những gì chúng ta cảm nhận, hôn nhân này đã có cơ hội tuyệt vời để thành công, trở nên lành mạnh và hạnh phúc đối với cả vợ và chồng và cả những người khác, những người sẽ trở thành một phần trong sự phát triển của gia đình họ.

Nhưng nếu một hay nhiều người trong số những người quan trọng này phản đối mối quan hệ đó, chẳng còn nghi ngờ gì nữa hôn nhân này sẽ giảm đi cơ hội thành công. Khi cha mẹ, bạn bè hay con riêng không ủng hộ quan hệ của các bạn, nguy cơ thất bại của hôn nhân sẽ tăng lên rất nhiều.

VAI TRÒ CỦA CHA MẸ VÀ BẠN BÈ TRONG VIỆC CHỌN BẠN

Tôi và một số đồng nghiệp mới chỉ bàn luận về chủ đề này vài ngày trước đây. Sau khi bàn luận, tôi kết luận là có năm nhân tố chính để xem xét cha mẹ và bạn bè có ảnh hưởng như thế nào đến việc chọn bạn đời:

1. Điểm cốt yếu vẫn giữ nguyên như vậy: mọi cô dâu và chú rể đều cần phải tự quyết định về hôn nhân của họ, người mà họ có thể sống cùng trong suốt quãng

đời còn lại. Đây là cơ hội duy nhất trong cuộc đời để lựa chọn người mà họ sẽ chia sẻ tương lai của mình.

Họ là những người có trách nhiệm, có những sự lựa chọn chính xác. Nếu mọi việc không diễn ra tốt đẹp, tự họ phải làm cho hôn nhân của họ tốt đẹp lên. Họ không bao giờ được kêu là ai đó chiếm mất quyền lựa chọn của họ. Họ không được lưỡng lự trong cam kết của mình là họ không phải là người thực sự đưa ra quyết định. Nếu họ cuối cùng cũng là người chịu trách nhiệm trong hôn nhân của họ, họ phải thực sự thoải mái để đưa ra lựa chọn cuối cùng.

2. Quyết định sáng suốt phụ thuộc rất nhiều vào hiểu biết kỹ và chính xác của họ về chính họ và người bạn đời tương lai.

Có rất nhiều thứ cần biết về chính mình và về người khác. Chúng ta đều cần sự giúp đỡ trong quá trình nhận thức này. Nhiệm vụ này còn phức tạp hơn chúng ta tưởng tượng nhiều. Hơn nữa, chúng ta có thể có những điểm bị che mắt - những thứ mà chúng ta vẫn không tự thấy được về chính mình và về người mà mình yêu. Đó là lúc cha mẹ và bạn bè trở nên quan trọng với chúng ta. Họ biết chúng ta rất rõ - rõ hơn tất cả những người khác biết - và họ có thể chỉ ra những điều mà chúng ta có thể nhìn phóng đại lên hoặc đã xem thường. Không có sự giúp đỡ của họ,

chúng ta có thể lại liều lĩnh tiến vào vùng nguy hiểm.

3. Đối với cha mẹ và bạn bè, có một đường ranh giới giữa việc tham gia quá nhiều và trở nên thật thà và sẵn sàng giúp đỡ. Cha mẹ phải đảm bảo không nói quá thoải mái và nói những điều không cần thiết phá hoại quan hệ lãng mạn của bọn trẻ. Nhưng điều cần thiết là họ phải nói ra khi họ có được sự quan sát, nhận xét có thể trở nên rất quan trọng.

Một số cha mẹ thiếu dũng khí. Họ nhận thức rất rõ là con mình đang dẫn thân vào mối quan hệ đầy nguy hiểm. Nhưng trong cái danh của "cha mẹ biết thông cảm", họ vẫn tích cực ủng hộ - và yên lặng! Và sau đó thì họ lại bị lương tâm cắn rứt chỉ vì hôn nhân đó đã tan vỡ như họ dự đoán.

Tôi khuyến khích cha mẹ có thái độ chịu nhận trong vấn đề liên quan đến quyết định trong hôn nhân của con cái họ. Thực tế là cha mẹ không biết hết mọi thứ. Họ có thể có thành kiến hoặc phạm lỗi. Nhưng nếu họ nhận ra sự không tương xứng, họ nên chia sẻ quan điểm đó chân thành và đầy đủ với con cái. Những người cha người mẹ chia sẻ với con cái trên quan điểm có được sau nhiều năm sẽ giúp ích rất nhiều. Khi họ khiêm tốn đưa ra những lời nhận xét, thì chúng sẽ có ảnh hưởng rất tích cực.

4. Cha mẹ và bạn thân có khi lại quá khắt khe. Vì họ yêu con hay bạn mình quá, họ có thể có những đòi hỏi đối với người bạn đời kia đến nỗi không thể đạt tới được. Tôi đã từng gặp những cha mẹ, bạn bè dường như cảm thấy không thể tưởng tượng được một người nào có thể là người bạn đời tốt cho con hay bạn họ.

5. Khi đã tiến tới được hôn nhân, cô dâu và chú rể cần duy trì được mức thăng bằng cần thiết. Thật là nguy hiểm khi cưới một ai đó chỉ vì người đó thoả mãn được nhu cầu của cha mẹ hay bạn bè. Nhưng khi "những người cơ bản" nói bạn đời tương lai của bạn "không phải là dành cho bạn", thì thật là nguy hiểm khi làm như thế quan điểm của họ là hoàn toàn sai chỉ vì không phù hợp với quan điểm của bạn.

TA~I SAO CO ~C U NG HO~ NHIE~T T NH CU A
CHA ME~ VA BA~N BE LA~I QUAN TRO~NG NH
VA~Y?

Tôi luôn cảm thấy việc lựa chọn bạn đời là một việc vô cùng khó khăn. Quyết định này sẽ ảnh hưởng tới tất cả mọi thứ trong cuộc đời còn lại của bạn. Bởi có quá nhiều điều cần suy nghĩ cho quyết định này, bạn cần phải càng chắc chắn càng tốt. Thực ra, tôi nghĩ là sự tự tin trong quyết định của bạn là phần quan trọng để có được thành công. Khi bạn hết sức tin tưởng vào sự

lựa chọn của mình, bạn sẽ tin bạn đời của mình hơn và nói chung là sẽ cư xử tích cực hơn.

Nếu người hiểu bạn nhất lại không chắc chắn là sự lựa chọn của bạn có đúng hay không, niềm tin của bạn chắc chắn sẽ bị giảm đi. Nhưng nếu như họ nghĩ bạn đã lựa chọn sáng suốt, sự tự tin của bạn sẽ được củng cố thêm.

Hơn nữa, nếu người thân thuộc nhất với bạn ủng hộ người mà bạn định cưới, hậu phương của bạn sẽ chắc chắn ngay từ đầu. Tôi đã thấy nhiều hôn nhân vượt qua được những lúc khó khăn nhờ có sự giúp đỡ, ủng hộ và chăm sóc của bạn bè và họ hàng.

Tuy nhiên, nếu gia đình và bạn bè của bạn không tự tin lắm vào sự lựa chọn bạn đời của bạn, bằng cách này hay cách khác họ sẽ làm rõ điều đó. Và thông điệp này sẽ khiến bạn cảm thấy không an toàn nếu lựa chọn như thế. Nếu "những người quan trọng khác" đó chỉ đơn thuần không thích bạn của bạn, hoặc không thích bạn của bạn vì bạn, hậu quả nghiêm trọng hơn có thể xảy ra. Có khi lại diễn ra chiến tranh lạnh. Mọi người sẽ không nhớ đến bạn trong những thời khắc quan trọng. Họ không cho bạn biết về những sự kiện xã hội không chính thức - thậm chí cả chính thức. Họ cho là bạn đời của bạn không

phải là người tốt, và họ sớm chuẩn bị cho việc lan truyền điều này. Cuối cùng thì họ khiến cho bạn và bạn đời của bạn gặp rất nhiều khó khăn; thực ra làm họ làm tăng thêm nguy cơ tan vỡ hôn nhân của bạn.

Ngoài khả năng làm tăng thêm nguy cơ tan vỡ mà những người quan trọng này có thể gây ra, bạn có thể thấy là quan điểm của họ thường chính xác hơn của bạn. Tôi có một người họ hàng mà gia đình cô đã ra sức cảnh báo cô về sự mạo hiểm trong lựa chọn bạn đời của cô, nhưng cô vẫn cưới người đàn ông đó. Thậm chí cô còn có ba đứa con với anh ta. Nhưng đến khi những đứa trẻ không thể làm xao lãng họ khỏi những vấn đề trong hôn nhân được nữa, những vấn đề này bắt đầu tăng lên gấp bội. Cuối cùng, họ ly dị, và cũng như bình thường, nỗi đau thật là khó tả. Tôi không thể không nhắc lại cha mẹ cô đã tận tâm như thế nào để nài cô hãy từ từ, xem lại sự lựa chọn của cô. Chỉ cần cô thấy được sự đúng đắn trong lời khuyên của họ thôi.

Cha mẹ và bạn bè có khả năng rất lớn để giúp đỡ trong quyết định tìm bạn đời. Nhưng tôi đã học được là phải xem xét thật kỹ những lời khuyên của tất cả những người này. Theo kinh nghiệm của tôi, họ thường thấy được những điều cần phải xem xét. Và nếu họ thấy họ không thể ủng hộ cho quyết định của bạn, ít

nhất bạn cũng nên nghe thật kỹ những điều họ nói.

Trong trường hợp tốt nhất - đặc biệt khi những người này trong trạng thái tâm hồn và tình cảm tốt - người bạn yêu muốn bạn được hạnh phúc như bạn muốn vậy. Và mặc dù tôi khuyến khích bạn "đánh bại" bất kỳ cha, mẹ, bạn bè mà cho là họ hoàn toàn đúng và bạn hoàn toàn sai, cũng có thể họ đúng và bạn sai đấy. Đó là lý do tại sao bạn nên lắng nghe và suy nghĩ nhiều về những điều họ phải nói.

GIA NH ỨNG C S ỨNG HO ỨNG CU A NH ỨNG A CON RIÊNG TRONG T ỨNG LAI

Những đứa con của cuộc hôn nhân trước thường có những cảm xúc rất mạnh mẽ về người bạn đời tương lai của cha hay mẹ chúng. Những cảm xúc này cần phải được giải quyết thật nhạy cảm. Con riêng có vai trò rất quan trọng trong thành công của hôn nhân mới. Nếu chúng có thái độ không ủng hộ chồng mới hay vợ mới của mẹ hay cha chúng, chúng có thể trở thành cản trở lớn cho mối quan hệ sau hôn nhân. Nhưng chúng lại có thể trở thành một nhân tố đóng góp quan trọng nếu chúng có được thái độ tích cực về thành viên mới của gia đình.

Rõ ràng là thái độ của một đứa con riêng sẽ sống

cùng trong gia đình quan trọng hơn thái độ của đứa trẻ đã lớn và tự nuôi sống mình. Con cái không còn sống cùng với cha mẹ có thể có cảm giác không tốt song chúng không có nhiều cơ hội để phá hôn nhân mới vì chúng không phải thường xuyên đối mặt với cha, mẹ và cha, mẹ kế. Dù sao, cảm giác của tất cả con cái đều rất quan trọng đối với quan hệ mới. Những điều này cần được tiếp cận và giải quyết một cách nhẹ nhàng và âu yếm.

Dĩ nhiên, lý tưởng nhất là giới thiệu với từng đứa con người bạn đời tương lai ngay từ những ngày đầu. Nếu những đứa con còn bé, chúng sẽ gần gũi hơn nhiều những điều có được hoặc mất đi từ quan hệ này như hai người chuẩn bị cưới nhau vậy, và cần được xem là "bạn đời nhỏ" trong quá trình chọn lựa. Nếu bằng tất cả những gì có thể, chúng cần được từ từ biết về người mới để có thể có được mối quan hệ tin tưởng và quan tâm. Cuối cùng thì mối quan hệ của chúng với người mới cần phải tích cực và mạnh mẽ nếu không hôn nhân sẽ dần bị huỷ hoại.

Tôi đã từng làm việc với một loạt những gia đình phải tiến hành "sát nhập" mới. Tình huống này thường phức tạp hơn và những lời hướng dẫn chuyên nghiệp luôn là cần thiết. Nhưng có một cách để những điều này có thể được thực hiện và sự liên kết cuối cùng lại

mạnh hơn rất nhiều so với khi không có trẻ con.

Tôi nhớ đã từng làm việc với một phụ nữ, chồng chị đã chết vì u não sau một thời gian dài bệnh tật. Chị có hai đứa con mới hơn mười tuổi, và chị rất băn khoăn về một hôn nhân mới mà không làm chúng tổn thương. Sau khi chồng chết ba hay bốn năm, chị gặp một luật sư ở nhà thờ, và họ bắt đầu hẹn hò. Sau đó, chị giới thiệu người đàn ông này với con trai và con gái chị. Những đứa trẻ đã rất không thoải mái khi mẹ chúng lại nghĩ đến chuyện cưới một ai đó nữa. Làm sao mà mẹ lại có thể xúc phạm đến người cha đã khuất của chúng bằng cách đó? Chúng chẳng có gì để nói với "kẻ không mời này".

Tôi bắt đầu làm việc với người mẹ và những đứa con. Điều tôi nhận ra ngay là cả ba người họ đều có những việc khó khăn cần phải làm. Bọn trẻ chưa hoàn toàn xóa đi được nỗi đau sau cái chết của cha chúng. Không thể phủ nhận là nỗi đau đó đè nặng lên cả ba người. Văn phòng tôi trở thành nơi an toàn để khóc và diễn tả cảm xúc mà họ chưa bao giờ nói được cùng nhau.

Lúc đó, người mẹ có thể nói chuyện về mong muốn được lập gia đình lần nữa, nhu cầu có được sự yêu thương. Chị giải thích cho các con là quan hệ mới sẽ không bao giờ phá hỏng được nỗi tiếc thương mà chị dành cho cha của chúng. Ký ức đó luôn ở trong

chị. Và chị nói với chúng là chị nghĩ chúng cần có cả cha và mẹ. Bọn trẻ ban đầu căng thẳng với chị nhưng cuối cùng những lý lẽ của chị đã đủ sức thuyết phục.

Sau đó, chị giới thiệu người luật sư với các con của mình hy vọng ba người họ sẽ có được mối quan hệ tốt với nhau. Và điều đó đã diễn ra. Mặc dù cũng có một số khó khăn cần vượt qua và con đường không bao giờ là bằng phẳng song họ đều có quan hệ vui vẻ, hạnh phúc.

Điều cốt yếu là: con riêng cũng là người và mọi người đều phải ra khỏi được mối quan hệ tình cảm này thì mới có thể sẵn sàng cho mối quan hệ khác. Cảm giác của chúng rất mềm yếu và phức tạp, và cần được đối xử với thái độ thân thành và chứng chạc. Bất kể đã có cái chết hay ly dị, luôn luôn có những việc khó khăn cần được thực hiện trước khi bọn trẻ chấp nhận và đón nhận hôn nhân mới.

Một điều chắc chắn nữa: có được sự ủng hộ tuyệt đối của con cái có giá trị rất lớn khi bạn đang dự tính cho hôn nhân mới. Sự ủng hộ này là mục tiêu đáng để bạn kiên trì và quyết tâm đạt tới. Một khi bạn đã đạt được, thành quả có được sẽ đóng góp lớn vào một hôn nhân hạnh phúc. Nếu bạn không đạt được, bạn sẽ luôn phải cẩn trọng và lo lắng.

Kinh nghiệm của tôi đã dạy tôi là khi bọn trẻ đã

vượt qua được cảm giác đã qua về quan hệ trước, và đã vượt qua được giai đoạn khó khăn, chúng sẽ mở lòng hơn rất nhiều để đón nhận mặt tốt của mối quan hệ mới. Nếu mối quan hệ mới thật sự là một mối quan hệ tốt, chúng chắc chắn sẽ ủng hộ nhiệt tình. Nhưng nếu chúng nghĩ là nó không tốt, bạn cần phải có những lời khuyên từ những chuyên gia về gia đình trước khi tiến tới hôn nhân. Quá nhiều là bạn bị thua đấy. Hôn nhân sẽ là một thách thức nếu bạn trẻ không ủng hộ. Khi bạn trẻ có thái độ phản đối và không hợp tác, hôn nhân thành công gần như là không thể có.

BAẼN SE LA M G KHI QUAN IE`M CU A BAẼN VA
CU A CHA ME` HOA_C BAẼN BE KHA C NHAU?

Nếu bạn thật sự tin tưởng là bạn đã tìm được nửa còn lại của mình, nhưng bạn bè hoặc gia đình bạn lại hoàn toàn phản đối, tôi gợi ý những bước sau:

1. Hãy cố gắng duy trì sự cởi mở và biết chấp nhận nhiều nhất có thể. Nhớ rằng, bạn là người quyết định cuối cùng.

2. Tiết kiệm thời gian! Về điểm này, điều quan trọng là không được quá vội vàng.

3. Tìm thời điểm thích hợp để ngồi nghe bạn bè, người phản đối hay cha, mẹ để nghe họ nói. Khuyến

khích họ nói ra tất cả những điều họ có thể nghĩ ra khiến họ có kết luận như vậy. Thu thập tất cả những thông tin chính xác nhất mà bạn có thể.

4. So sánh cẩn thận những nhận xét của họ và của bạn. Cố gắng càng khách quan càng tốt. Họ đúng ở điểm này hay điểm kia? Và nếu thế thì có làm bạn thay đổi quyết định cuối cùng không?

5. Nếu có sự khác nhau cơ bản giữa sự phân tích của họ và của bạn, và nếu bạn không chắc chắn hay đang băn khoăn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người bạn khác hay họ hàng - đặc biệt là những người có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về cha hay mẹ bạn hay người bạn đang lo lắng cho bạn.

6. Đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ của những chuyên gia. Một vài phần trong liệu pháp của họ sẽ giúp bạn tránh được quyết định sai lầm - hoặc giúp bạn tiếp tục tiến lên tự tin hơn.

CHA MẸ VÀ BẠN BE CÓ THE SAI

Tôi không định cố gắng nói là cha mẹ và bạn thân có bất cứ đòi hỏi nào trong việc chọn bạn đời.

Thực ra một người phụ nữ đã vào văn phòng tôi và kể cho tôi nghe cha mẹ chị đã tham gia như thế nào vào sự lựa chọn bạn đời của chị. Chị đã cưới được 28 năm -

rất hạnh phúc - nhưng cha mẹ chị lại cố gắng để phá hôn nhân đó. Họ thấy sự lựa chọn của chị là không đúng và họ "cố gắng cho chị biết". Họ là những người rất thông minh và hay nghĩ, nhưng họ đã sai, và nếu người phụ nữ này nghe lời họ thì chị đã phạm sai lầm lớn.

Cuối cùng cha mẹ chị cũng nhận ra là họ đã sai trong quan niệm về lựa chọn bạn đời của con. Người phụ nữ này đã cho tôi nghe câu chuyện cha chị nói với bạn thân của ông khi bạn ông xin lời khuyên.

"Tôi muốn nói về các con tôi và bạn đời của chúng," cha chị nói với bạn. "Tôi và vợ tôi đã kịch liệt phản đối khi một trong những đứa con gái của chúng tôi lấy chồng, và cuối cùng hôn nhân của chúng lại hạnh phúc. Chồng nó trở thành đứa con rể mà chúng tôi yêu quý. Chúng tôi cũng phản đối con trai khi nó lấy vợ vì vợ nó thuộc tôn giáo khác, nhưng giờ thì chúng tôi cho là con bé rất tuyệt. Chúng tôi ủng hộ hai đứa còn lại trong quyết định của chúng, và cả hai đứa nó đã đều ly dị".

CO KHI CHA MẸ ỦNG - VA CO KHI KHOÁNG

Một hôm, tôi nhận được một cú điện thoại của Jennifer Robinson. "Tôi cần giúp đỡ", cô ấy nói, "và tôi cần gặp anh càng sớm càng tốt. Tôi đang ở trong tâm trạng khó tả về hôn nhân sắp tới của mình. Dự

định là vào tháng 8 - nhưng bố tôi kịch liệt phản đối chồng sắp cưới của tôi, Tom, tôi gần như điên lên vì cha vì nghĩ ông có thể biết nhiều hơn về những điều này hơn tôi". Tôi đã có thể gặp cô một ngày gần đó và lúc đó cô nói rất chậm.

"Cha tôi đã nghĩ chẳng có người đàn ông nào xứng đáng với tôi", cô nói. "Tôi không thể tưởng tượng nổi người đàn ông nào là được trong mắt ông. Tiêu chuẩn và sự mong chờ của ông thật ngớ ngẩn. Ông không muốn tôi cưới một con người!" Jennifer ngồi trên mép ghế khi nói điều này. Cô có vẻ quá xúc động.

"Từ khi tôi nói với những người thân là Tom đã hỏi cưới tôi, bố tôi ngày càng trở nên giữ khoảng cách hơn", cô tiếp tục. "Khi Tom đến, ông luôn lấy cớ tránh mặt. Rõ ràng là có điều gì đó không ổn, nhưng tôi không muốn gọi ra. Tôi quá chán nản vì ông luôn quyết định mọi thứ cho tôi. Tôi yêu bố... rất nhiều... nhưng điều này tôi muốn được tự quyết định!"

Tôi nghe Jennifer nói gần một tiếng đồng hồ. Tôi gần như không nói được gì khi cô nói đủ thứ về cuộc đời cô, nói về cha mẹ cô, những năm trưởng thành, và cố gắng của cô để thành người tự lập. Điều tôi nhận ra ngay là cô yêu cha cô rất nhiều - và cha cô cũng yêu cô nhiều lắm. Thế nên hầu hết trong đời cô cố gắng làm ông hài lòng, và cô đã khiến ông vui.

Nhưng cô không tìm được cách nào để khiến ông hài lòng trong chuyện cô lấy chồng. Thực tế là cha cô muốn duy trì mối quan hệ với cô như đã từng có 29 năm qua. Ông thấy quá khó khăn để cho cô đi.

Khi chúng tôi gặp lại, tôi đề nghị Jennifer cho tôi biết về Tom và lý do cô muốn cưới anh. Rõ ràng là cô rất muốn nói về anh, và cô khó có thể phân tích tại sao anh là sự lựa chọn đúng đắn. Họ có mọi điều chung - tin tưởng hoàn toàn vào Chúa, mong muốn có được một gia đình, yêu thể thao. Họ cùng thông minh, tham vọng và họ dễ dàng tìm thấy sự hoà hợp về tất cả mọi vấn đề. Cả hai người đều hấp dẫn với nhau về thể xác, họ cực kỳ hiểu nhau, và họ có thể giải quyết nhanh chóng những mâu thuẫn.

Tôi thấy mình cũng bị thuyết phục, nhưng tôi cố gắng tận dụng thời gian và tỏ ra khách quan. Tôi hỏi cô ấy: "Điều gì ở Tom mà cha cô không thích?"

Cô nói: "Cha tôi có vẻ tập trung vào ba vấn đề. Ông cho là Tom không phải là con một gia đình cơ bản. Ông nghĩ Tom phải mất nhiều thời gian mới có thể cung cấp cho tôi một cuộc sống mà tôi đã quen có. Và ông nghĩ Tom thiếu tự tin".

"Những nhận xét đó có đúng không?" Tôi hỏi cô ấy.

"Cả ba điều đó hoàn toàn đúng", cô nói. "Cha của

Tom và mẹ anh ly dị khi anh 9 tuổi, và cuộc sống của anh rất khó khăn. Mẹ anh làm việc - có khi hai việc một lúc - và ông bà anh chăm sóc anh rất nhiều. Nhưng họ rất tuyệt vời! Không ai có thể dành cho anh nhiều tình thương yêu hơn họ. Và anh lớn lên, biết khá rõ về cha mình vì họ đi cùng nhau mỗi mùa hè và mỗi dịp cuối tuần. Tất cả những điều đó khiến cho Tom có mong muốn xây dựng một gia đình không bị chia rẽ. Anh rất tận tâm và anh nói anh không bao giờ nghĩ đến ly dị.

"Hoàn toàn đúng là sẽ mất nhiều thời gian thì Tom mới có thể kiếm được nhiều tiền như cha kiếm được", cô tiếp tục. "Tôi đã nghĩ đến điều này, và điều này không quá quan trọng đối với tôi. Tom sẽ thành công! Anh ấy khoẻ mạnh, tốt và anh được giáo dục chu đáo. Chỉ có điều anh không nghị lực bằng cha tôi.

"Và anh không nói năng lưu loát được như cha. Anh ấy kém cha 25 tuổi! Nhưng anh ấy biết điểm mạnh của mình, và anh ấy muốn cải thiện những điểm còn yếu".

Tôi càng nghe càng thấy rõ là người cha mới là người cần phải có mặt trong văn phòng tôi. Tôi hỏi Jennifer xem cô có nghĩ là cha cô sẵn sàng đến gặp tôi không, và cô nghĩ ông có thể. Chiều hôm đó, ông gọi điện. Ông không phải là người khắt khe hay thích kiểm soát người khác như tôi nghĩ. Ông chỉ đơn giản nói ông muốn hẹn gặp tôi, và ông muốn gặp sớm. Tôi

gặp ông vào ngày hôm sau.

Chúng tôi không quá đi sâu vào thời điểm ông Robinson khóc, và ông bắt đầu nói với tôi về cuộc nói chuyện gần đây nhất của ông với Jennifer. "Con bé gọi tôi khi tôi đang ở văn phòng hôm qua và hỏi xem chúng tôi có thể gặp nhau vào bữa trưa không", ông nói. "Tôi nói là tôi có cuộc họp... và chúng tôi đã yên lặng khá lâu. Tôi phải nói là nó thật sự muốn gặp tôi, thế nên tôi nói là tôi có thể hoãn cuộc họp. Trong bữa trưa, nó nói với tôi về cuộc gặp với anh - những điều nó nói với anh về mối quan hệ với tôi. Chúng tôi ăn trưa trong 3 tiếng!

"Tôi nghe trong một thời gian dài theo cách tôi chưa từng bao giờ làm", ông tiếp tục. "Tôi rất ngạc nhiên là con bé đã nghĩ nhiều như vậy về mọi vấn đề. Tôi tranh cãi với nó về vài điều, nhưng tôi bắt đầu nhận ra vấn đề hoàn toàn không phải là Tom. Vấn đề là quan hệ của tôi và Jennifer".

Tôi gặp cha Jennifer 4 lần trong 10 ngày sau đó. Ông nói cho tôi ông và Jennifer đã gần nhau như thế nào, mọi người đã nói rằng cô là một phần gia đình của ông, ông và Jennifer đã luôn có cách nhìn giống nhau đối với mọi việc. Ông nói với tôi là ông và Jennifer thậm chí còn hợp nhau hơn cả ông và vợ ông. Ông nghĩ là ông sẽ có những giai đoạn khó khăn với vợ khi ông để cho "con gái bé bỏng" của ông đi.

Trong những tuần sau đó, ông tham gia vào cuộc nói chuyện, cố gắng tự hiểu mình, làm việc chăm chỉ và thỉnh thoảng còn mang vợ đi cùng. Và lễ cưới đã diễn ra. Ông coi lễ cưới đó là sự chúc mừng hôn nhân của Jennifer và Tom - và còn hơn thế. Đó là sự chúc mừng cho sự phát triển của riêng ông, "sự giải phóng" của riêng ông cho đứa con gái, sự đánh giá cao hơn của ông đối với vợ, và sự nhận ra của ông rằng quan hệ của ông với con gái không hề kết thúc mà đang phát triển và thay đổi.

Khi tôi gặp Jennifer khoảng một tháng sau đám cưới, cô giới thiệu tôi với Tom. Họ dành khoảng một tiếng để nói cho tôi nghe mọi thứ đã như thế nào. "Cha tôi", cô nói: "không thể nào ủng hộ được nhiều hơn thế nữa. Ông nói với tôi ông yêu tôi nhiều thế nào, ông khâm phục tôi thế nào và ông tán thành hôn nhân của chúng tôi ra sao. Và ông nói với tôi một số điều ông mới khám phá ra về mình".

Đây là một trong những thời điểm tôi tự hào về thành công của liệu pháp tâm lý. Tuy nhiên điều cơ bản để nói là bỏ qua những vấn đề của chúng ta, thực tế là Tom và Jennifer đã tổ chức hôn lễ trong sự ủng hộ của cả gia đình và bạn bè. Điều đó sẽ không thể xảy ra nếu Jennifer và cha mẹ cô không cố gắng và quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp để

tự khám phá ra chính mình.

Tuy vậy, điều tôi thực sự muốn nói với các bạn là với tất cả những câu chuyện mà cha hay mẹ đã sai khi phản đối, có rất nhiều câu chuyện trong đó họ đã đúng. Tôi đã làm việc với hàng trăm gia đình có vấn đề nghiêm trọng, và cha mẹ đã dự đoán được những vấn đề đó trước khi hôn nhân được tiến hành. Dĩ nhiên họ không phải là chuyên gia trong bất cứ tình huống kỹ thuật nào, nhưng khi bạn bè hay cha mẹ bạn thấy có vấn đề, hãy hết sức cẩn thận! Họ thường đúng nên bạn không thể bỏ qua những điều họ nói. Dĩ nhiên không vui vẻ gì khi đối mặt với những gì họ băn khoăn. Dễ dàng hơn rất nhiều khi cho là họ không biết họ đang nói gì, rằng bạn chỉ cần lờ họ đi, cuối cùng họ cũng không phản đối nữa.

Thỉnh thoảng bạn không thể bỏ qua thực tế là cha mẹ hay bạn bè thấy sự lựa chọn của bạn là ít khôn ngoan. Khi điều đó xảy ra, điều quan trọng là cố gắng hết sức để quan tâm đến cảm giác của từng người. Nghiên cứu đó là để tìm "sự thật" - quyết định tốt nhất có thể là dựa trên cơ sở mọi thông tin - và nếu mọi người sẽ tham gia, nghiên cứu đó sẽ thành công.

Nhưng tôi khuyên bạn nên cố gắng hết sức có thể để khiến mọi người đều tham gia. Thông qua tất cả những điều này, tôi khuyên bạn nên nghiên cứu tình huống càng sâu càng tốt, cầu nguyện để có được sự sáng suốt, làm theo những bước cơ bản trong cuốn sách này và tập trung vào bạn tình của bạn và những lời bạn đã hứa với người khác.

SE NH THE` NA O NE`U GIA NH VA
BA`N BE E U U NG VE S ` L `A CHO`N CU A
BA`N NH NG BA`N LA`I KHO`NG?

Đừng tiếp tục tiến hành đám cưới!

Không quan trọng lắm là bạn bè và gia đình nghĩ gì khi bạn không bị thuyết phục. Chính bạn mới là người cưới, và bạn là người cần phải tự tin hơn cả về quyết định của mình.

Có khi tôi lại cho là cha mẹ tập trung vào chính lễ cưới - họ sẽ như thế nào trong mắt của bạn bè và những bạn hàng. Họ không muốn làm hỏng "bữa tiệc lớn nhất" của họ bằng việc bắn khoăn xem đó có phải là người phù hợp để bạn kết hôn không. Nếu đã đặt chỗ tại nhà thờ, đặt hoa, đã đặt cọc không thể lấy lại - và đặc biệt là thiệp mời đã được gửi đi hết - thì sẽ dễ dàng hơn để cha mẹ ngày càng trở nên tích cực hơn rằng đó là người tốt nhất cho bạn.

Học điều đó từ tôi - hay từ cảm giác chung của chính các bạn! Trong lập luận nguy hiểm này, và mặc dù tôi hiểu được sự tổn thương trong lòng người cha người mẹ đã trải qua những sự kiện xã hội như thế, nếu bạn không tự tin đó đúng là nửa kia của bạn, bạn nên hoãn lại hoặc huỷ đám cưới.

Tôi đã từng nghe người ta lấy lý do là "mọi người đều lạnh chân khi ngày đến gần". Nhưng không coi "chân lạnh" về một cái gì đó quan trọng như không làm gì với vết thương trên ngực kèm theo đau nhói trên tay trái. Đơn giản là quá quan trọng phải quan tâm đến thường xuyên.

"CHU NG TA NGH CON VA

JON THA~T TUYE~T V I CHO NHAU!

Khi tôi viết điều này, con gái bé nhất của chúng tôi, Lindsay, đang chuẩn bị cưới chỉ trong 29 giờ nữa thôi. Vì đám cưới sẽ được tổ chức trong sân sau nhà chúng tôi, cả nhà tôi đang rộn lên chuẩn bị. Gia đình và bạn bè từ khắp nơi đang đến; mọi người đến từ 14 bang và một hay hai nước khác.

Lindsay và Jon đã đi cùng nhau trong 4 năm, tình yêu và sự tin tưởng của chúng đã khiến cả hai gia đình đều tin tưởng vào tương lai của chúng. Vì cha

của Lindsay là người quá tin vào thuyết tìm bạn đời, hãy thử tưởng tượng xem tiêu chuẩn được đặt ra cao như thế nào cho hai đứa. Chúng có thể tự hỏi tại sao chúng lại có một ai đó gần gũi với chúng vừa tình cờ bị viết vào cuốn sách về chủ đề này.

Nhưng cả gia đình chúng tôi đều rất thích sự liên kết này, và tôi có thể nói là sự nhiệt tình của chúng tôi là một phần trong lý do mà Lindsay dường như hạnh phúc vô cùng. Chúng tôi khó có thể vui vẻ hơn nữa khi đón mừng Jon quay về từ Nga, nơi anh ta làm xuất nhập khẩu. Và gia đình anh ta sẽ có mặt ở đây từ Denver và nhiều thành phố khác để thể hiện sự ủng hộ của họ với hôn nhân này. Hầu hết 41 phòng chúng tôi đặt trong một khách sạn địa phương sẽ chật cứng với người nhà Jon và bạn bè, những người sẵn sàng nói, "Chúng tôi ủng hộ, và theo bạn 100%!"

Khi Lindsay và Jon đi Nga trong một hay hai tuần sau đó, chúng sẽ mang theo những kỷ niệm không thể quên. Chúng sẽ nhớ đến bốn ngày nhanh chóng khi lễ chúc mừng tình yêu của chúng được tổ chức tại bữa tiệc gia đình, tiệc trước hôn nhân với nhiều quà tặng. Chúng sẽ không thể quên được việc chúc mừng, những cái ôm, hôn, vô số cách cha mẹ chúng, ông bà, anh chị, bạn bè ở mọi lứa tuổi, thậm chí là cháu trai, cháu gái, cố gắng dùng để diễn tả tình yêu

và những lời chúc tốt đẹp nhất của họ. Chúng sẽ giữ trong lòng ấn tượng rõ ràng về sự động viên, ủng hộ mà chúng tôi dành cho mối quan hệ mà chúng đang xây dựng và gia đình mà chúng xây đắp.

Điều mà tất cả chúng tôi đang muốn nói - từ hai bà của Jon và Lindsay với các cháu trai và gái, Marylyn, Matt, Max, và Joey - là chúng tôi muốn chúng có được hôn nhân hạnh phúc hiếm có. Chúng tôi sẵn sàng làm mọi việc có thể trong khả năng để giúp chúng! Thực tế đó là câu nói "có" lớn của chúng tôi tới chúng nghĩa là chúng tôi sẵn sàng trở thành bạn đường trong quá trình tìm kiếm để xây dựng cuộc sống chung sẽ tồn tại mãi mãi và đem lại niềm vui và yên ổn cho những người tham gia vào.

Những ngày như thế này, các cặp cần có tất cả những sự ủng hộ mà họ có thể có được từ những người biết họ rõ nhất. Hôn nhân tuyệt vời cần nhận được ủng hộ lớn. Nếu không có sự ủng hộ này, cần phải theo đuổi để có được. Nếu chắc chắn là không thể có được thì là một mất mát to lớn. Nhưng nếu như vẫn có, đó là phần thưởng cho giá trị chân thực. Nó đáng được chúc mừng! Đó chính xác là điều chúng tôi định làm vào chiều ngày mai.

Kết luận

Sau khi phân tích những nguồn thông tin gần đây nhất về sức mạnh của những gia đình, giáo sư Norval D. Glenn từ trường đại học bang Texas kết luận trong bài báo Nhân khẩu học Mỹ năm 1992: "Nếu như tỷ lệ ly hôn hiện tại tiếp tục, khoảng hai trong số ba gia đình thành lập trong năm nay sẽ không tồn tại đến khi cả hai người qua đời".

Sự đổ vỡ rộng lớn trong các gia đình đang có nguy cơ ảnh hưởng lớn tới xã hội. Cùng với bệnh đau tim kinh khủng mà những người vợ người chồng này mắc phải, hầu hết trẻ em trong nước đều trải qua một phần thời

niên thiếu sống xa cha hoặc mẹ. Điều này rõ ràng gây ra một sự chuyển động không ngừng trong xu hướng ly dị của hàng loạt thể hệ và sự tan vỡ về tâm lý.

Khi nào nỗi đau của chúng ta mới dừng lại? Cho đến khi nào xã hội chúng ta nhận ra một thực tế không thể tranh cãi: người ta đang không biết cách tìm bạn đời trong đất nước chúng ta. Chúng ta đã tạo ra những sự hỗn loạn tâm lý trong nền tảng gia đình vì chúng ta không đối mặt với thực tế. Người ta không thể chọn được người bạn đời một cách khôn ngoan nếu không được giúp đỡ. Những cảm giác lãng mạn kéo chúng ta xuống những con đường bị che mắt. Chọn bạn đời dựa vào hàng loạt những thôi thúc nồng nhiệt thì quả là mất trí. Nó chắc chắn dẫn đến sự thất vọng và thất bại. Cuối cùng, khả năng tồn tại của sự kết hợp cuộc sống trong xã hội bị nguy hiểm.

CO HỖ VO ̣NG G KHO ́NG?

Có! Việc lựa chọn một người để cưới có thể đi kèm với một sự khôn ngoan nhất định. Một người trong xã hội có thể được dạy cách chọn bạn đời người họ sẽ sống cùng hạnh phúc trong suốt cuộc đời. Học tập một nghiên cứu làm tăng độ tự tin của chúng ta rằng chọn lựa bạn đời một cách thông minh sẽ tăng cơ hội

có được hôn nhân lâu dài và hạnh phúc.

Vài năm trước, tôi có đọc kết quả luận văn tốt nghiệp đại học Minnesota của Blaine Flowers. Nghiên cứu đó mang tên "chuẩn bị như một phỏng đoán cho sự thoả mãn trong hôn nhân". Flowers nghiên cứu 148 cặp, họ đã tiến hành thử nghiệm trước hôn nhân gọi là chuẩn bị trong khoảng trung bình là 2 năm trước cuộc nghiên cứu. Trong số những cặp được nghiên cứu, 59 cặp là "hôn nhân cực kỳ hạnh phúc", 53 cặp "hôn nhân không hạnh phúc (ly dị hay ly thân)" và 36 cặp đã huỷ dự định kết hôn của họ sau khi tiến hành cuộc thử nghiệm.

Flowers đã so sánh những điểm trước hôn nhân của các cặp này. Thật bất ngờ, anh ta phát hiện ra là dựa vào điểm chuẩn bị của họ anh ta có thể dự đoán đúng tới 86 những cặp vợ chồng cuối cùng sẽ không thoả mãn và đúng tới 79% những cặp vợ chồng sẽ thấy thoả mãn. Theo kết quả anh ấy có được, những cặp vợ chồng đã huỷ kế hoạch kết hôn là khôn ngoan vì số điểm thử nghiệm của họ gần giống như số điểm của những cặp không được thoả mãn.

Những nghiên cứu kiểu này cho chúng ta hy vọng. Rõ ràng có quy tắc nhất định trong việc lựa chọn bạn đời đầy khó khăn này. Chúng ta không nhất thiết phải đứng ngoài khi ai đó cưới một người không bao giờ nên cưới. Chúng ta không phải dự đoán là chúng ta đơn

giản không biết cái gì tạo nên hôn nhân tốt đẹp hay gây ra sự đổ vỡ. Chúng ta có thể bắt đầu tạo ra một chương trình quốc gia rộng lớn để giáo dục và hướng dẫn những người còn độc thân về sự khôn ngoan trong lựa chọn của họ. Đơn giản như là nói vậy, chương trình như vậy sẽ mang tính cách mạng trong xã hội chúng ta. Bất kể sự lựa chọn bạn đời sai lầm đã đóng góp như thế nào vào sự tan vỡ của những gia đình, sự đóng góp đó có thể được giảm đi nhanh chóng.

CA C NGUYE'N TA C RO NH PHA LE'

Chúng ta không được hành động như người mù đi tìm đường trong bóng tối. Những dấu hiệu của hôn nhân hạnh phúc và hôn nhân chắc chắn thất bại đã được xây dựng rõ ràng. Hãy xem xét những nguyên tắc trong tóm lược sau:

Nguyên tắc 1: Giảm bảy sai lầm chết người trong việc lựa chọn bạn đời.

1. Đừng cưới quá vội vàng. Quan hệ lâu chắc chắn sẽ sinh ra những hôn nhân hạnh phúc.

2. Đừng cưới khi còn quá trẻ. Đợi cho tới khi bạn hiểu rõ mình rồi mới lập gia đình, và tới khi bạn hiểu người mà bạn có thể sống cùng một cách hạnh phúc. Điều này thường có nghĩa là hôn nhân đầu tiên không nên được tiến hành trước 25 tuổi.

3. Đừng quá hào hứng để thành hôn và đừng để cho ai đó quá hào hứng đẩy bạn đến hôn nhân. Hãy chắc chắn tâm trí bạn đã rõ ràng và ổn định.

4. Đừng cố làm hài lòng ai đó với sự lựa chọn của bạn. Bạn chính là người được lợi hoặc chịu thiệt vì sự lựa chọn của mình trong cả cuộc đời.

5. Đừng cưới ai đó cho tới khi bạn đã hiểu về người đó theo nhiều cách. Bạn có thể có được dự đoán chính xác hơn nhiều về việc bạn sẽ thoải mái như thế nào khi cưới một người khi kinh nghiệm cơ bản của bạn được mở rộng.

6. Đừng cưới với những hy vọng không thực tế. Hôn nhân không phải là liều thuốc chữa bách bệnh; nó đòi hỏi phải làm một lượng lớn việc khó khăn. Đừng cho phép chính mình hy vọng quá nhiều vào hôn nhân của mình.

7. Đừng cưới ai có những vấn đề về tính cách hay cách cư xử mà bạn không thể chấp nhận lâu dài. Những vấn đề này sẽ không mất đi; thực ra thì chúng thường còn tồi tệ hơn. "Liều thuốc thần diệu" sẽ đến dễ dàng hơn nhiều trước khi bạn cưới. Nếu vấn đề đó có thể được giải quyết, hãy đảm bảo là chúng được giải quyết trước khi bạn cưới.

Nguyên tắc 2: Phát triển một mức độ nhận thức rõ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

10 NGUYÊN TẮC CHỌN ĐỐI TƯỢNG KẾT HÔN PHÙ HỢP

Biên soạn: NGUYỄN HÀ ANH

- Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC
- Chịu trách nhiệm bản thảo:
PHẠM NGỌC LUẬT
- Biên tập:
TRẦN THU HẰNG
- Thiết kế bìa:
ciendesigner
- Trình bày:
HUONGTHUY DESIGN CO.
- Sửa bản in:
THU HÀ

Liên kết xuất bản + Phát hành tại:
CÔNG TY VĂN HOÁ PHƯƠNG BẮC

www.tritueviet.com.vn

NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY

24B Hạ Hồi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 04.822 1480 - Fax: 04.942 5565

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm xưởng in nxb Văn Hóa Dân Tộc

Giấy phép xuất bản số 1469/XB - QLXB/70 - VHTT

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2006

ràng cao về người mà bạn định cưới, và chất lọc ấn tượng này qua bộ óc tinh tường của bạn cho tới khi bạn hoàn toàn thoả mãn với nó.

Nguyên tắc 3: Chắc chắn người định cưới bạn cũng tương tự như bạn.

Nguyên tắc 4: Cưới chỉ khi cả bạn và người bạn định cưới có xúc cảm lành mạnh.

Nguyên tắc 5: Chắc chắn bạn bị thu hút cuồng nhiệt bởi người mà bạn định cưới, nhưng hãy chờ cho đến khi bạn đã cưới rồi mới thể hiện hoàn toàn sự đam mê của mình.

Nguyên tắc 6: Chỉ quyết định cưới sau khi bạn đã có được tình yêu ổn định và sâu lắng. Niềm đam mê có thể mất đi nhưng loại tình yêu này sẽ tồn tại mãi.

Nguyên tắc 7: Tăng sự thân thuộc trong khi chuyện trò cùng nhau. Tình yêu của hai người biết cách thân thiết với nhau sẽ tăng lên nhanh chóng.

Nguyên tắc 8: Học cách giải quyết những khác biệt trước khi tiến đến hôn nhân. Điều này sẽ dọn đường cho tình yêu của bạn.

Nguyên tắc 9: Chỉ cưới khi bạn đã sẵn sàng gắn bó hoàn toàn với người đó - dù bất kỳ điều gì xảy ra - trong suốt cuộc đời.

Nguyên tắc 10: Nếu cha mẹ, họ hàng và bạn thân đều ủng hộ hôn nhân của bạn, hãy cùng chúc mừng với họ! Nếu họ không ủng hộ, hãy suy nghĩ kỹ những điều họ nói trước khi đưa ra quyết định cuối cùng.

NH NG NGUYE'N TA C NA Y LA RA`T KHA T KHE

Tôi hoàn toàn nhận thức được là những nguyên tắc này hết sức khó khăn. Tuy vậy, một sự quan sát chu đáo từng nguyên tắc một sẽ tăng nhiều khả năng có được một gia đình lâu dài và hạnh phúc. Nếu bỏ qua bất kỳ nguyên tắc nào, bạn sẽ có nguy cơ rơi vào trong số nhóm người đông đảo bị tan vỡ trong hôn nhân.

Không nên để điều đó xảy ra. Bạn và người phù hợp sẽ có thể xây dựng một mối quan hệ cho bạn một nguồn vô tận để thoả mãn trong suốt cuộc đời. Và nếu được thế thì không có bất kỳ sự chuẩn bị nào là quá khó khăn.

T NH YE'U LA MO`I QUAN HE~ LA'U DA I, LA
PHA N TH NG TO`T NHA`T

Tôi đã bị thuyết phục là cuộc sống không cho ta điều gì có thể so sánh được với tình yêu của người đàn ông dành cho người phụ nữ của anh, và tình yêu mà người phụ nữ dành cho người đàn ông của mình. Khi bạn tìm ra là bạn đã đạt tới phẩm chất khiến người ta sống hòa

hợp với mình và với người khác, bạn sẽ ở bước đầu tiên trong cuộc hành trình quan hệ đầy niềm vui.

Giữa thế giới quá bon chen - quá lạnh lùng và nhiều ghen ghét - tìm ra sự liên kết suốt đời với một người yêu mình là đi gần gũi nhất đến thiên đường trên trái đất. Được người mình yêu nhất yêu mãi mãi là một món quà của Chúa. Tôi rất hy vọng bạn sẽ có được điều đó. Tôi tin là cuốn sách này sẽ có giá trị trong quá trình theo đuổi trạng thái hạnh phúc tốt cùng này - tình yêu sâu đậm trong hôn nhân.

Mục lục

<u>Thay lời nói đầu</u>	5
<u>Nguyên tắc 1:</u> Hãy loại bỏ 7 nguyên nhân phổ biến nhất của việc lựa chọn sai bạn đời	14
<u>Nguyên tắc 2:</u> Phát triển một sự hình dung trong đầu một cách rõ ràng về bạn đời lý tưởng	44
<u>Nguyên tắc 3:</u> Tìm một người có nhiều điểm tương đồng với bạn	75
<u>Nguyên tắc 4:</u> Hãy trở thành một con người khỏe mạnh trước khi kết hôn	102