

“Con có biết bố mẹ đã hy sinh như thế nào để con được như hôm nay không?” *[À, bố lại bắt đầu kể tội mình đây. Có thể mình là con nít thật. Trường học mới là vĩ đại, và mình vẫn là một thằng con nít ăn chưa no lo chưa tới]* “Con không thể bỏ học nữa chừng khi đã học đến đây.”

“Con biết là bố mẹ đã hy sinh vì con. Nhưng con chỉ thấy nó không đáng.” *[Bố chẳng hiểu gì con cả]*

“Này, giá như con dành nhiều thời gian hơn để làm bài tập và bớt xem ti-vi...” *[Đó không phải là vấn đề, bố ạ! Đó không phải là vấn đề thật mà! Mình sẽ không thể nào nói cho bố biết được. Mình đã quá ngu ngốc khi nói chuyện này với bố]*

“Bố ạ, con thấy vô ích thôi. Nhưng thôi, con không muốn nói về chuyện này nữa.”

Bạn có nhận thấy chúng ta bị hạn chế đến thế nào khi cố gắng hiểu người khác chỉ bằng lời nói, đặc biệt khi chúng ta nhìn vấn đề của người đó qua lăng kính của mình? Bạn có thấy cái cách “suy bụng ta ra bụng người” của bạn hạn chế ra sao đối với người đang thực sự cần chúng ta hiểu vấn đề của họ.

Bạn sẽ không bao giờ có thể thực sự bước vào nội tâm người khác để nhìn thấy thế giới của họ, cho đến khi bạn có được mong muốn chân thành, sức mạnh tính cách cá nhân, *tài khoản tình cảm* tích cực cũng như kỹ năng *lắng nghe thấu hiểu*.

Các kỹ năng, phần nổi của sự *lắng nghe thấu hiểu*, có bốn giai đoạn phát triển như sau.

**Giai đoạn đầu tiên và kém hiệu quả nhất:** “nhắc lại nguyên văn”. Kỹ năng này được rèn luyện khi bạn *lắng nghe có suy nghĩ*. Vì không dựa trên cơ sở tính cách và mối quan