

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR
STEPHEN R. COVEY

7 Thói Quen tạo Gia Đình Hạnh Phúc

The **7** HABITS of HIGHLY
EFFECTIVE FAMILIES


First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

7 THÓI QUEN TẠO GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

THƯ NGỎ CỦA STEPHEN R. COVEY

Gửi quý độc giả,

Trong cả cuộc đời, tôi chưa bao giờ có niềm đam mê mãnh liệt nào bằng việc viết cuốn sách này – bởi gia đình là điều tôi quan tâm nhất, và tôi hy vọng bạn cũng vậy.

*Việc ứng dụng 7 **Thói quen** vào gia đình bạn là hoàn toàn tự nhiên. Vì trên thực tế, các thói quen thường được xây dựng từ trong chính gia đình. Bạn sẽ cảm nhận rõ điều này khi đọc những câu chuyện kỳ diệu của những gia đình rất khác nhau chia sẻ về cách họ áp dụng 7 **Thói quen** và kết quả họ đã nhận được.*

Tôi cũng chia sẻ kinh nghiệm của chính bản thân và gia đình tôi khi áp dụng 7 Thói quen. Mỗi gia đình mỗi hoàn cảnh riêng, dù vậy các gia đình lại giống nhau ở khá nhiều khía cạnh. Chúng ta đều phải đối mặt trước nhiều vấn đề tương tự nhau, đối mặt với các thử thách mỗi ngày.

Tôi đã phân vân khi bắt tay vào viết cuốn sách này: đưa ra những câu chuyện, những sai lầm, những thành công của gia đình tôi để chia sẻ với bạn đọc đến chừng mực nào là thích hợp nhất. Tôi không muốn tạo ra cảm giác là tôi đã có sẵn tất cả các câu trả lời. Nhưng tôi cũng không muốn hạn chế việc chia sẻ những điều mình tâm huyết, những sức mạnh lớn lao mà tôi đã học được từ 7 Thói quen. Đó là lý do mà tôi đề nghị vợ tôi, Sandra, và các con chia sẻ - cả điều tốt lẫn điều xấu.

Tôi nghĩ, bạn cũng mong muốn dành sự ưu tiên cho gia đình; do đó, tôi muốn chia sẻ với bạn những phương cách hữu ích để thực hiện trong một thế giới hỗn loạn, biến đổi và bất lợi cho đời sống gia đình.

Cuối cùng, tôi hoàn toàn tin tưởng rằng gia đình là tế bào của xã hội và thành công lớn nhất của chúng ta là ở gia đình. Tôi cũng tin công việc quan trọng nhất mà chúng ta phải làm trong cuộc đời là ở trong mỗi gia đình chúng ta. Phu nhân Tổng thống George Bush đã phát biểu rất ấn tượng trước các sinh viên tốt nghiệp của trường cao đẳng Wellesley: “Các bạn sẽ trở thành bác sĩ, luật sư, doanh nhân, nhưng trước tiên các bạn là những con người, và những mối quan hệ nhân sinh - như vợ chồng, con cái, bạn bè - là những đầu tư quan trọng nhất mà các bạn sẽ phải thực hiện. Đến cuối cuộc đời, bạn sẽ không việc gì phải hối tiếc khi trượt một kỳ thi, thua một vụ kiện, hay không kết thúc hoàn hảo một thương vụ. Nhưng bạn sẽ hối tiếc về thời gian không dành đủ cho cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè... Thành công của một xã hội không dựa trên những gì đang diễn ra trong Chính phủ mà dựa trên những gì đang xảy ra trong mỗi gia đình chúng ta”.

Tôi nghĩ, nếu toàn bộ xã hội chúng ta đều làm việc cần mẫn ở mọi lĩnh vực khác của cuộc sống nhưng không quan tâm thích đáng đến gia đình, kết cục của chúng ta cũng sẽ giống như con tàu Titanic.

Trân trọng, Stephen R. Covey

LỜI MỞ ĐẦU CỦA SANDRA M. COVEY

Trong trận chung kết giải bóng rổ của cậu con trai, Joshua, tôi đến xem cùng với một bà mẹ cũng có con tham dự giải. Bà nói: “Tôi thật sự ngạc nhiên khi thấy chồng bà có mặt ở đây trong hầu hết các trận đấu mà Joshua chơi. Tôi biết ông ấy rất bận – viết lách, tư vấn, công tác. Ông ấy đã sắp xếp thời gian cách nào vậy? Điều đầu tiên mà tôi nghĩ đến, chắc là ông ấy có một bà vợ tuyệt vời và một trợ lý đắc lực”. Nhưng tôi đã gạt điều đó sang một bên, và trả lời: “Bởi vì anh Stephen dành sự ưu tiên cho gia đình”.

Stephen từng nói với một nhóm doanh nhân giàu thế lực: “Nếu công ty của bạn đang trên đà phá sản, bạn sẽ phải làm bất kỳ điều gì để cứu lấy nó. Trước sau gì bạn cũng sẽ tìm ra. Hãy ứng xử như thế đối với gia đình bạn”.

Cả Stephen và tôi đều trải qua một tuổi thơ rất êm đềm, và chúng tôi muốn con cái mình cũng được hưởng điều đó. Cuộc sống của chúng tôi ngày xưa đơn giản hơn nhiều. Tôi vẫn còn nhớ những buổi tối mùa hè rất dài, khi tôi còn bé lằng xằng cùng với đám bạn hàng xóm chơi ném lon, trốn tìm, chơi rồng rắn, đuổi bắt. Bố mẹ chúng tôi thường ngồi trên ghế ở sân cỏ hoặc ở hành lang quan sát chúng tôi, thăm hỏi và nói chuyện. Bố mẹ thường cùng nhau tay trong tay đến cửa hàng kem Fernwood và mua một chiếc kem ốc quế to. Chúng tôi nằm trên bãi cỏ xanh, mát lạnh và ngắm những đám mây đang tạo đủ mọi hình thù trên bầu trời. Đôi khi chúng tôi nằm ngắm sao và ngủ thiếp đi dưới trời mùa hè. Đó là những hình ảnh còn lại trong tâm trí tôi, hình ảnh một gia đình bền chắc và hạnh phúc.

Khi cưới nhau, Stephen và tôi thường thảo luận về mái ấm gia đình trong tương lai. Đứng trước một xã hội hiện đại ngày càng trở nên quay cuồng và phức tạp, chúng tôi nhận ra đời sống gia đình muốn được gọi là thành công, quả thật không dễ dàng gì. Điều đó đòi hỏi sự hợp lực, tài năng, khát vọng, tầm nhìn và sự quyết tâm. Bạn cần dành thời gian, suy nghĩ, lập kế hoạch, và xác lập sự ưu tiên. Bạn phải sẵn sàng trả giá cho sự lựa chọn.

Thỉnh thoảng có người nói với tôi: “Này, cô có đến 9 đứa con. Thật kỳ diệu. Cô chắc phải kiên nhẫn lắm?”. Tôi không thể hiểu được câu nói đó. Tại sao tôi phải kiên nhẫn khi có 9 đứa con? Tại sao tôi phải nổi cáu? Quản lý một gia đình lớn, thực sự là một nhiệm vụ đầy khó khăn. Tôi muốn cuộc sống của mình đơn giản, giống như trong ký ức ấu thơ của mình, nhưng Stephen thường xuyên nhắc cuộc sống hiện đại phức tạp hơn, nhiều áp lực hơn. Thế giới đã thay đổi.

Mỗi khi phải đi xa, Stephen đều gọi điện về nhà để nói chuyện với từng đứa con, nắm bắt mọi chuyện. Stephen phải lên kế hoạch, để không bỏ lỡ những dịp quan trọng như các buổi biểu diễn văn nghệ, thi đấu thể thao ở trường và các buổi lễ khai giảng của con cái. Khi về nhà, Stephen thực sự là người của gia đình. Anh là một phần cuộc sống của các con, gần bó mật thiết đến mức bọn trẻ không có cảm giác là bố từng đi công tác. Stephen là một người biết chăm chú lắng nghe, miệt mài học hỏi. Anh luôn đặt ra các câu hỏi khiến mọi người phải động não, để hy vọng được nhận những ý kiến khác với ý kiến của mình. Anh ấy đánh giá cao sự khác biệt đó. Tôi ngưỡng mộ Stephen vì lời nói luôn đi đôi với việc làm. Điều này không dễ thực hiện. Anh không mưu mô, trái lại, có một sự khiêm tốn đặc biệt, dễ làm mềm lòng mọi người và lôi cuốn mọi người cùng làm theo.

Anh là một người nhiệt thành với lý tưởng. Sự nhiệt tình của anh tạo cảm hứng phấn chấn cho tôi và con cái, cũng như những người mà anh từng giảng dạy; thúc đẩy chúng tôi không ngừng cải sửa bản thân mình ngày càng tốt hơn.

Khi chúng tôi cố gắng sống theo những gì mình tin tưởng, các con cũng thường đồng thuận với những giá trị của chúng tôi. Tình cảm và ý định của chúng tôi là tốt, chúng tôi có tầm nhìn và có khát vọng, tuy nhiên cũng có những lúc chúng tôi rơi vào trạng thái thỏa hiệp. Chúng tôi thường xuyên đi lạc hướng, nhưng may thay, chúng tôi vẫn quay trở về đúng hướng.

Tôi vẫn nhớ kỷ niệm với đứa con gái đầu, Cynthia, khi con bé 3 tuổi. Chúng tôi vừa mới chuyển vào ngôi nhà đầu tiên của mình – một căn hộ bé xíu nhưng còn mới, với ba phòng ngủ nối liền nhau. Tôi yêu thích việc trang trí nhà cửa, làm việc cật lực để khiến ngôi nhà trở nên đẹp đẽ, quyến rũ.

Câu lạc bộ văn chương của tôi có một buổi gặp mặt tại nhà, tôi đã mất hàng giờ lau dọn nhà cửa để tất cả các phòng đều trông thật hoàn hảo. Tôi rất phấn khích giới thiệu với bạn bè ngôi nhà của mình, hy vọng họ sẽ ấn tượng. Tôi dỗ bé Cynthia ngủ thiếp đi, và dành sẵn một bất ngờ khi đưa mọi người vào phòng của bé, lúc ấy mọi người sẽ để ý thấy căn phòng thật đáng yêu với nệm giường màu vàng sáng, hộp màu với rèm cửa, với những con thú bông đáng yêu đủ màu sắc mà tôi đã làm và treo trên tường. Nhưng khi tôi mở cửa phòng, tôi bàng hoàng thấy con bé đã chui ra khỏi giường, lôi tất cả đồ chơi ra khỏi tủ và bày bừa chúng khắp sàn nhà. Con bé cũng lôi tất cả quần áo, ném chúng khắp phòng. Chưa hết, bé Cynthia còn lôi cả đồ chơi xúc xắc, ô chữ và hộp bút sáp màu ra nghịch ngợm. Phòng của con bé thật khủng khiếp, trông cứ như vừa có một cơn lốc cuốn. Con bé ngẩng lên cười một cách tinh quái và nói thật ngọt ngào: “Chào mẹ!”.

Tôi rất tức giận vì con bé không nghe lời tôi mà chui ra khỏi giường; tôi thất vọng vì phòng con bé thật lộn xộn, chẳng ai nhận ra căn phòng từng được trang trí đáng yêu thế nào; tôi rất bực bội vì con bé đã đẩy tôi vào tình huống đáng xấu hổ này ngay trước mặt bạn bè mình.

Tôi la mắng, phát ngay vào mông con bé, rồi bắt nó lên giường, cảnh cáo không được bước xuống sàn. Môi bé run lên, mắt nó mọng nước. Con bé bắt đầu khóc mà chẳng hiểu nó đã làm chuyện gì sai.

Tôi đóng cửa lại, ngay lập tức cảm thấy ân hận vì phản ứng thái quá của mình. Tôi thực sự thấy xấu hổ trước cách cư xử của mình, và chợt nhận ra chẳng qua là do sự tự phụ của tôi, chứ không phải do hành động của con bé, đã khiến tôi thất vọng. Tôi tức giận bản thân mình vì đã cư xử thiếu chín chắn, nông cạn. Nhiều năm sau đó, tôi hỏi con bé có còn nhớ kỷ niệm đó không, và thật sự thấy nhẹ lòng khi con bé trả lời là không.

Những thử thách của cuộc đời giúp sàng lọc chúng ta. Tình bạn đích thực sẽ tiếp thêm sức mạnh. Sống chân thành, chính trực và dũng cảm đối mặt với khó khăn sẽ giúp bạn trở thành người hữu dụng, tử tế.

Sau khi nuôi lớn 9 đứa trẻ, tôi mới bình tâm để nghĩ về tương lai. Rất nhiều lần tôi đã mất bình tĩnh, hiểu lầm, vội vàng đánh giá trước khi suy nghĩ, không chịu lắng nghe và cư xử đại dốt. Nhưng tôi đã cố gắng học hỏi từ chính những sai lầm. Tôi nhận lỗi, trưởng thành, thay đổi những giá trị của mình, không phản ứng thái quá, không đánh mắng lũ trẻ, học cách cười với chính bản thân mình, có ít quy tắc hơn và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Việc nuôi dạy con cái vất vả (cả vật chất lẫn tinh thần), vất kiệt sức nhưng cũng nhờ vậy mà tôi trở nên hoàn thiện hơn. Bạn lăn vào giường ngủ, mệt mỏi rã rời, và tự nhủ với bản thân giống như Scarlett O’Hara: “Ngày mai lại là một ngày mới”.

Trải qua tất cả những điều đó, tôi nhận ra việc làm cha làm mẹ về cơ bản là sự hy sinh. Tôi có một tấm biển treo trong bếp nhắc nhở: “Làm mẹ là không bao giờ được phép yếu đuối”. Cùng với đám trẻ, bạn cũng trải qua nhiều bài học và luyện tập, nào là nước mắt giận dữ, nào là nụ cười âu

yếm, đôi mắt với nhiều biến chuyển trong tâm lý tuổi dậy thì, những cuộc cãi vã và trêu chọc lẫn nhau giữa bọn trẻ... Nhưng cuối cùng, bạn sẽ không còn nhớ những nỗi đau. Thay vào đó, bạn sẽ nhớ niềm vui của việc làm cha làm mẹ, niềm vui của sự lo toan và hy sinh cho con cái. Bạn sẽ nhớ từng nét biểu cảm trên khuôn mặt con bạn qua mỗi năm – trông chúng đáng yêu đến thế nào trong bộ đầm hay trang phục đặc biệt mà thế hệ chúng ưa mặc. Bạn sẽ nhớ những khoảnh khắc tuyệt vời, những giây phút tĩnh lặng để ngắm nhìn đứa trẻ mà bạn đang nuôi nấng ngày càng hoàn thiện.

Sau khi có đứa con thứ 7, Colleen, tôi đủ tự tin để biết cách nói “Không” với những điều không quan trọng. Khi ngồi ở ghế nghỉ, nhìn ra cửa sổ, tôi biết tận hưởng từng khoảnh khắc hạnh phúc chứ không còn bận tâm lễ ra tôi phải làm thế này thế khác. Tôi cảm thấy một sự bình ổn. Đó là những gì mà tôi cần.

Vì thế, tôi chỉ nhớ những khoảnh khắc đẹp.

Mỗi người chúng ta có cuộc sống gia đình không ai giống ai. Bạn và tôi, có thể chúng ta đã nhận ra: cuộc sống thời nay không hề đơn giản. Xã hội không còn thuận lợi cho gia đình như trước đây. Cuộc sống với những tiến bộ công nghệ, nhanh hơn, tinh vi hơn, và cũng đáng sợ hơn.

Những nguyên lý và quy tắc được đưa ra trong cuốn sách này không phải do Stephen phát minh ra. Anh ấy làm công việc quan sát, tập hợp, ghi lại theo một trình tự hữu ích. Đó là những quy tắc phổ biến mà trong thâm sâu tâm hồn, bạn đã biết là đúng. Đó là lý do bạn cảm thấy những quy tắc thật quen thuộc. Bạn đã từng nhìn thấy trong cuộc sống của chính bạn, thậm chí bạn còn thường xuyên sử dụng.

Tuy nhiên, điều có ích ở đây là cuốn sách giúp bạn có một nền tảng, có phương pháp suy nghĩ và nhìn nhận hoàn cảnh riêng của mình để tìm ra cách giải quyết. Đó là điểm bắt đầu, là cách để kiểm tra vị trí bạn đang đứng, nơi bạn muốn đến và làm cách nào giúp bạn đi tới đích.

Một vài năm trước đây, Carol, một trong số bạn thân nhất của tôi, mắc bệnh ung thư. Sau vài tháng thực hiện xạ trị, hóa trị và phẫu thuật, cô ấy nhận ra cuộc sống của mình đang dần khép lại. Nhưng Carol không bao giờ hỏi: “Tại sao lại là tôi?”, không cảm thấy cay đắng hay tuyệt vọng. Cách nhìn nhận của Carol về cuộc sống thay đổi nhanh chóng. “Tôi không còn thời gian để quan tâm đến những điều vật vãnh,” cô ấy nói với tôi, “Tôi chú tâm vào những điều thực sự quan trọng đối với mình”. Sự dũng cảm của cô ấy khiến tôi cảm động. Carol dành thời gian để đào sâu mối quan hệ với chồng, con cái và những người cô ấy yêu quý. Khát vọng lớn nhất của Carol là được làm, được cống hiến và bằng một cách nào đó, tạo ra một sự khác biệt. Cái chết của cô ấy khiến tất cả chúng tôi, những người yêu mến cô ấy, muốn mình trở nên tốt đẹp và mạnh mẽ hơn: sẵn lòng để

LỜI MỞ ĐẦU • 13

yêu thương, để quan tâm, để giúp đỡ mọi người. Carol đã “viết” bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc đời mình trên giường bệnh. Bạn cũng có thể “viết” bản tuyên ngôn nhiệm vụ của cuộc đời mình, ngay từ bây giờ.

Không ai có thể thực sự thấu hiểu hoàn cảnh của bạn – những khó khăn và thử thách mà bạn đang gặp phải, hay những lý tưởng bạn trông đợi. Bạn có thể rút tĩa từ cuốn sách này những gì bạn thấy phù hợp với mình. Khi gặp được vài câu chuyện tương tự, bạn có thể dừng lại, nghiền ngẫm, quan sát cuộc đời, và từ đó phác ra viễn cảnh tương lai cho chính bạn.

Chúng tôi muốn mang hy vọng đến cho những ai đang áy náy vì đã mắc phải nhiều sai lầm, vì sự thờ ơ, vì đã không ưu tiên gia đình và đang hứng chịu hậu quả của những điều đó. Bạn có thể giành lại đứa con mình đã đánh mất. Chẳng bao giờ là quá muộn. Đừng bao giờ bỏ cuộc và ngừng cố gắng.

Tôi tin cuốn sách này sẽ giúp bạn trở thành một tác nhân của sự thay đổi, trở thành chứng nhân

của những đổi thay trong chính hoàn cảnh của bạn.

Hy vọng những nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp.

- **Sandra Merrill Covey**

Phải làm gì khi gia đình bạn đi chệch hướng đến 90%?



Các gia đình hạnh phúc, thậm chí là các gia đình rất hạnh phúc, đôi lúc cũng sống chệch hướng đến 90% thời gian. Nhưng điều quan trọng là họ biết mình đang đi đâu và hiểu rõ con đường đó như thế nào. Và họ luôn cố gắng quay trở về đúng hướng đã chọn.

Điều đó cũng giống như hành trình của một chuyến bay. Trước khi máy bay cất cánh, người phi công phải nắm rõ lộ trình bay. Anh ta biết chính xác mình sẽ bay đi đâu và phải tuân theo lộ trình đã định. Nhưng trong suốt chuyến bay, hành trình đó có thể bị tác động bởi nhiều nhân tố như gió, mưa, sự nhiễu loạn không khí, tình trạng không lưu bất thường, các sơ suất của con người và nhiều nhân tố khác nữa. Những nhân tố này khiến chiếc máy bay bị chệch hướng ít nhiều - thậm chí, có lúc chệch hướng đáng kể - so với lộ trình ban đầu, điều này xảy ra thường xuyên trong suốt chuyến bay.

Tuy nhiên ngoại trừ những trở ngại quá lớn, nếu không thì máy bay vẫn bay đến đích an toàn.

Vậy điều này diễn ra như thế nào? Trong suốt chuyến bay, người phi công thường xuyên nhận được thông tin phản hồi từ các thiết bị theo dõi thời tiết, từ các đài kiểm soát không lưu và từ các máy bay khác, hay đôi khi từ việc quan sát các vì sao. Dựa trên những thông tin phản hồi này, anh ta sẽ có những điều chỉnh cần thiết để giúp máy bay luôn quay trở về đúng với lộ trình được lập sẵn.

Vấn đề không phải nằm ở việc có đi chệch hướng hay không, mà chính là ở tầm nhìn, ở kế hoạch và ở *khả năng quay về đúng hướng*.

Theo tôi, hành trình bay của chiếc phi cơ ấy chính là một phép ẩn dụ lý tưởng cho cuộc sống gia đình. Cũng giống như chuyến bay, đôi khi gia đình chúng ta cũng đi chệch hướng, thậm chí rơi vào tình trạng hỗn loạn. Việc có một tầm nhìn, kế hoạch cũng như xác định rõ động lực chính là hy vọng để giúp gia đình quay lại *đúng hướng*.

Sean (con trai tôi):

Nhìn chung, cũng giống như bao gia đình khác, gia đình chúng tôi từng xảy ra khá nhiều mâu thuẫn. Chúng tôi thường ngồi lại để cùng bàn bạc. Tôi tin rằng, chính việc biết nhận lỗi và khả năng tự nối lại các mối quan hệ của từng thành viên đã giúp cho quan hệ gia đình chúng tôi luôn gắn bó.

Chẳng hạn, trong những chuyến đi chơi của gia đình, bố luôn là người lên kế hoạch cho cả nhà như phải thức dậy lúc 5 giờ, ăn sáng và khởi hành lúc 8 giờ. Tuy nhiên vấn đề đã nảy sinh khi buổi sáng hôm đó, chúng tôi ngủ vùi và không ai muốn thức dậy để giúp bố chuẩn bị. Điều đó khiến bố nổi nóng. 12 tiếng đồng hồ sau, chúng tôi mới bắt đầu lên đường và không ai dám trò chuyện với bố vì lúc ấy ông đang rất giận.

Nhưng điều khiến tôi nhớ nhất là chính bố, chứ không ai khác, là người đầu tiên đã nói lời xin lỗi. Luôn luôn như vậy. Điều đó khiến chúng tôi rất xấu hổ, vì trong thâm tâm chúng tôi biết rằng mình chính là “thủ phạm” khiến ông phải tức giận.

Nghĩ lại, tôi thấy rằng điểm độc đáo của gia đình tôi là cả bố và mẹ đều luôn biết nghĩ lại, sẵn sàng suy đi tính lại, ngay cả khi chúng tôi phạm lỗi, ngay cả khi một số kế hoạch và công việc đem ra bàn trong buổi họp gia đình chẳng may bị bế tắc.

Như bạn đã thấy, gia đình chúng tôi không phải là một ngoại lệ và tôi cũng không phải là một ngoại lệ. Tôi muốn nhấn mạnh một điều: cho dù

Bí quyết ở đây là phải có một *đích đến rõ ràng*, một *lộ trình cụ thể* và một *chiếc la bàn để định hướng*.

bạn đang phải cùng lúc đứng trước rất nhiều khó khăn, thử thách và cả thất bại, bạn cứ vững tin tiến về phía trước. Bí quyết ở đây là phải có một *đích đến rõ ràng*, một *lộ trình cụ thể* và một *chiếc la bàn để định hướng*.

Hình ảnh ẩn dụ của chiếc máy bay sẽ được đề cập xuyên suốt nội dung cuốn sách nhằm khơi dậy niềm hy vọng và nguồn cảm hứng cho việc xây dựng hạnh phúc gia đình.

Ba mục tiêu

Mong muốn của tôi khi viết cuốn sách này là giúp bạn, trước hết và trên hết, luôn nuôi dưỡng một niềm hy vọng. Bên cạnh đó, những điều tôi trình bày trong cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo dựng “cỗ xe tam mã” giúp bản thân và gia đình luôn đi đúng hướng. Đó là: một đích đến rõ ràng, một lộ trình cụ thể và một chiếc la bàn định hướng.

1. Xác định rõ đích đến

Tôi biết rằng mỗi người tìm đến cuốn sách này có một hoàn cảnh gia đình riêng và có những mong

muôn riêng.

Có thể bạn đang vật lộn để duy trì hay cố gắng xây dựng lại cuộc hôn nhân của mình; hoặc bạn đã có một cuộc hôn nhân khởi đầu tốt đẹp nhưng bạn còn muốn nhiều hơn thế nữa - một cuộc hôn nhân làm bạn thực sự thỏa mãn và hài lòng. Có thể bạn đang phải một mình nuôi dạy con và cảm thấy quá mệt mỏi trước vô số đòi hỏi, áp lực đang đè nặng lên bạn không chút xót thương. Có thể bạn đang phải vật vờ với một đứa con ương ngạnh, hư hỏng đang giao du với bọn côn đồ, thậm chí còn dính vào ma túy hay một tệ nạn xã hội nào đấy. Bạn có thể đang phải tìm cách hòa hợp giữa hai gia đình “xung khắc”.

Có thể bạn muốn con cái mình tự giác thực hiện đầy đủ mọi trách nhiệm cũng như làm tất cả bài tập về nhà mà không cần phải nhắc nhở. Hoặc bạn cảm thấy gần như không thể làm tốt nhiều vai trò cùng một lúc (mà nhiều khi những vai trò ấy lại xung đột với nhau), đó là làm bố, làm mẹ, làm trọng tài phân xử và làm một người bạn. Có thể bạn đang băn khoăn không biết là nên nghiêm khắc hay dễ dãi với con cái, không biết làm thế nào để gia đình đi vào khuôn khổ.

Tầm nhìn về tương lai quan trọng hơn những khó khăn hiện tại. Có thể bạn đang phải cố gắng để kiếm tiền trang trải cuộc sống, phải lấy khoản nợ bù cho khoản kia. Những lo lắng về kinh tế có thể đã chiếm hết tâm trí và thời gian khiến bạn không còn đủ sức để giải quyết các mối quan hệ trong gia đình nữa. Có thể bạn đang phải tối mắt tối mũi trong hàng núi công việc đến mức bạn không còn thời gian, và càng ngày càng trở nên xa cách các thành viên trong gia đình. Thế nên ý niệm về một gia đình hạnh phúc đối với bạn dường như vượt xa khỏi tầm tay!

Có thể cảm xúc và thái độ giữa các thành viên trong gia đình bạn đang rất căng thẳng, mọi người thường xuyên cãi vã, bất đồng với nhau, thậm chí còn la hét, bực bội, cắn nhai, soi mói, giễu cợt, đổ lỗi, phê bình, đùn đẩy công việc, vu khống, phớt lờ, im lặng... Có thể những đứa con của bạn đã lớn và chúng chẳng buồn về nhà, không còn thân thiết với gia đình nữa. Có thể những cảm xúc trong hôn nhân đã mất, hoặc đang dần mất đi khiến bạn cảm thấy trống rỗng và cô đơn. Bạn đã cố gắng hết sức để làm cho mọi việc có thể trở nên tốt đẹp, nhưng dường như “đâu vẫn hoàn đâu”, mọi việc không hề lay chuyển. Bạn kiệt sức, cảm thấy những việc mình làm đều vô nghĩa.

Có thể bạn đang giữ vai trò của một người ông, người bà, dù rất muốn quan tâm giúp đỡ nhưng không biết giúp thế nào để mọi việc hanh thông. Có thể quan hệ của bạn với con rể và con dâu đang trở nên nhạt nhẽo, “bằng mặt chứ không bằng lòng”, và những cuộc chiến tranh lạnh chờ có dịp là bùng phát. Có thể bạn là nạn nhân của tệ lạm dụng trong suốt nhiều năm

- khi bạn còn nhỏ hay khi đã kết hôn - và nay bạn mong muốn thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn đó nhưng lại không biết làm thế nào, không có một khuôn mẫu nào cho bạn noi theo, để rồi bạn đành quay trở lại tình trạng ban đầu. Có thể vợ chồng bạn khao khát một đứa con nhưng lại không thể, và bạn cảm thấy sự ngọt ngào trong cuộc sống hôn nhân của mình đang nhạt dần.

Có thể cùng một lúc bạn phải đối mặt với nhiều khó khăn kể trên, và bạn cảm thấy mình không còn may mắn hy vọng. Nhưng cho dù bạn rơi vào hoàn cảnh nào đi nữa, điều quan trọng là đừng so sánh gia đình mình với các gia đình khác! Không ai hiểu được hết hoàn cảnh thực tế của bạn để có thể cho bạn một lời khuyên thật sự hữu ích. Cũng vậy, bạn không bao giờ hiểu được căn cứ hoàn cảnh thực tế của người khác. Chúng ta thường có xu hướng áp đặt hoàn cảnh của mình lên người khác, để đưa ra những lời khuyên mà mình cho là đúng. Nhưng những gì chúng ta nhìn thấy bề ngoài mới chỉ là phần nổi của tảng băng. Khi nhìn vào cuộc sống gia đình của người khác, bạn chắt lưỡi khen hoàn hảo, trong khi lại chép miệng than gia đình mình đang rạn nứt, có nguy cơ đổ vỡ. Tuy nhiên, bạn nên nhớ: bất cứ

gia đình nào cũng đều có những khó khăn riêng, những vấn đề riêng!

Thật tuyệt vời để biết rằng: những khó khăn hiện tại sẽ không còn quá quan trọng nếu bạn có được một tầm nhìn về tương lai. Có nghĩa là nếu nhìn về tương lai bằng một viễn cảnh tốt đẹp, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn, bất kể sự tồn tại của những cảm xúc tiêu cực bấy lâu nay hay hoàn cảnh khó khăn đang còn đó trong thực tại.

Tôi muốn chia sẻ với bạn cách thức các gia đình trên khắp thế giới đã xây dựng tầm nhìn và những giá trị chung cho mọi thành viên trong gia đình, thông qua việc đề ra “*bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình*”. Tôi sẽ hướng dẫn bạn cách tạo dựng một “bản tuyên ngôn” như vậy nhằm đoàn kết và phát huy sức mạnh của gia đình mình. Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ giúp các thành viên trong gia đình bạn có “đích đến” thống nhất, và những giá trị ẩn chứa trong đó sẽ là kim chỉ nam cho gia đình bạn.

Để xây dựng một gia đình như mong muốn, mọi thành viên trong gia đình đều phải tham gia. Mọi người đều phải góp phần hình thành tầm nhìn ấy, hay ít nhất là phải hiểu và quyết tâm hướng đến. Lý do rất đơn giản. Bạn đã bao giờ chơi trò ghép hình hoặc xem người khác chơi chưa? Trong trò chơi này, phải chăng việc người chơi hình dung được bức tranh hoàn chỉnh là rất quan trọng? Và việc tất cả những người cùng chơi có chung hình dung về bức tranh hoàn chỉnh cũng quan trọng không kém? Nếu không có chung cách nhìn nhận, mọi người sẽ dựa trên những tiêu chuẩn khác nhau khi đưa ra quyết định của mình, để rồi kết quả chỉ là một mớ lộn xộn.

Vấn đề ở đây là phải xây dựng một tầm nhìn chung cho mọi thành viên trong gia đình. Khi đã có một đích đến rõ ràng, bạn dễ dàng quay trở lại đúng hướng để có thể tuân thủ lộ trình bay. Thực ra, toàn bộ lộ trình gắn chặt với mục tiêu nhắm đến, không thể tách rời. Lộ trình quan trọng không kém so với đích đến.

2. Vạch ra một lộ trình cụ thể

Bạn cần có một lộ trình cụ thể dựa trên một số nguyên tắc nhất định để đi đến đích cuối cùng. Để minh họa cho điều này, tôi sẽ kể cho các bạn một câu chuyện.

Một người bạn thân chia sẻ với tôi những lo lắng về cậu con trai - mà theo anh ấy miêu tả là “hỗn xược”, “bất trị” và “vô ơn bạc nghĩa”.

- Stephen, tôi không biết phải làm gì nữa đây! Tình hình căng thẳng đến mức nếu tôi bước vào phòng định xem ti-vi cùng thằng con trai thì ngay lập tức, nó sẽ tắt ti-vi và bỏ ra ngoài. Tôi đã cố gắng hết sức để gần gũi nó nhưng không thể.

Vào thời gian đó, tôi đang giảng cho một vài lớp về những vấn đề liên quan đến 7 Thói quen - mà tôi sẽ bàn đến trong cuốn sách này - nên tôi đã nêu lên đề nghị:

- Tại sao anh không tới lớp học của tôi bây giờ nhỉ, chúng tôi đang thảo luận về Thói quen thứ 5 – hãy lắng nghe và hiểu người khác trước khi muốn người khác hiểu mình. Tôi đoán rằng con trai anh đang cảm thấy anh không hiểu nó.

- Tôi hiểu con tôi mà. - Anh bạn tôi nói. - Thậm chí tôi còn biết trước nó sẽ gặp phải chuyện gì nếu không nghe lời tôi.

- Hãy coi như anh chưa hiểu gì về con trai mình cả. Hãy thử lắng nghe mà không đánh giá hay phán xét gì hết. Anh đến lớp nhé, để tìm hiểu cách lắng nghe với sự tôn trọng.

Và anh bạn tôi đã đến dự lớp học. Nhưng anh ấy chủ quan đến mức cho rằng chỉ cần sau một buổi học là quá đủ để thông hiểu mọi việc. Anh ấy tới gặp cậu con trai và bảo: “Lâu nay con cho rằng bố

không hiểu con, bây giờ bố muốn nghe con nói. Nào, nói đi”. Cậu con trai đáp lại: “Bố chưa bao giờ hiểu con cả, chưa bao giờ...”. Rồi cậu bỏ ra ngoài.

Ngày hôm sau, anh bạn đến gặp tôi, nói:

- Stephen à, biện pháp của anh không hiệu quả. Tôi đã cố hết sức nhưng nó vẫn bất hợp tác! Tôi chỉ muốn nói thẳng vào mặt nó, “Ngốc ạ! Chẳng lẽ con không nhận ra những gì bố đã và đang cố gắng làm là vì con sao?”. Tôi không biết liệu còn chút hy vọng nào nữa không?

Tôi đáp:

- Cậu bé chỉ đang muốn kiểm tra sự chân thành của anh mà thôi. Và nó đã tìm thấy điều gì? Nó thấy rằng anh không thực sự muốn hiểu mà chỉ muốn áp đặt.

- Chẳng qua là nó quá ngạo mạn. Nó thừa biết hành động của nó đang làm mọi thứ rối tung cả lên. Tôi nói:

- Hãy nhìn lại bản thân mình xem. Anh đang tức giận vì nghĩ rằng mình gặp thất bại. Anh chỉ cần ra vẻ đang cố gắng lắng nghe là có thể khiến con trai mình mở lòng được sao? Nó không biết thực sự anh đang nghĩ gì hay sao? Anh cần phải cố gắng nhiều hơn nữa để thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của anh. Dần dần anh sẽ học được cách yêu thương vô điều kiện, yêu con theo đúng bản chất của nó, chứ không phải yêu vì nó cư xử theo cách mà anh muốn. Anh phải học cách lắng nghe, nếu cần, hãy xin lỗi cho những lời phán xét hay những sai lầm trước đây của anh.

Anh ấy đã hiểu ra: hành động vừa qua của anh, kỳ thực, chỉ làm ra vẻ là muốn hiểu con, chứ anh chưa học được cách lắng nghe thật chân thành và kiên nhẫn, bất kể kết quả như thế nào.

Vì thế anh ấy quay lại lớp học, thay đổi suy nghĩ và động lực của mình, bằng một thái độ mềm mỏng, tế nhị và cởi mở hơn.

Cuối cùng anh ấy nói:

- Tôi đã sẵn sàng. Tôi sẽ thử lại một lần nữa.

Tôi nhắc:

- Cậu bé sẽ kiểm tra sự chân thành của anh đấy.

- Có lẽ nó sẽ từ chối bất cứ đề nghị nào của tôi. Nhưng tôi vẫn sẽ trò chuyện cùng nó, vì tôi tin thẳng bé xứng đáng nhận được sự quan tâm.

Tối hôm đó, bạn tôi đã ngồi xuống bên cạnh cậu con trai, tâm sự: “Bố biết con vẫn nghĩ là bố không hề hiểu con, nhưng bố mong con tin rằng bố đang và sẽ cố gắng không ngừng để hiểu được con”.

Một lần nữa, cậu bé lạnh nhạt đáp “Bố chưa bao giờ hiểu con cả”. Nó đứng dậy, bỏ đi. Nhưng ngay khi nó vừa bước đến cửa thì bạn tôi cất tiếng: “Trước khi con đi, bố muốn xin lỗi con vì đã làm con phải xấu hổ trước mặt bạn bè tối hôm trước”.

Cậu bé quay lại, nói: “Bố không biết là con đã xấu hổ thế nào đâu”. Mắt cậu bé ngân ngấn nước. Sau lần nói chuyện đó, anh ấy nói với tôi:

- Stephen, những lời hướng dẫn và động viên của anh thực sự đã tác động đến tôi vào khoảnh khắc tôi thấy con trai mình khóc. Tôi không ngờ điều đó lại quan trọng với nó đến như vậy, không ngờ nó đã bị tổn thương đến thế. Lần đầu tiên, tôi *thực sự* muốn lắng nghe.

Vậy là anh bạn tôi đã tạo được cầu nối với con. Cậu bé dần cởi mở hơn. Họ nói chuyện đến nửa đêm, khi vợ anh ấy bước vào nhắc nhở hai bố con rằng đã đến giờ đi ngủ thì cậu bé nói: “Con với bố muốn nói chuyện thêm một chút nữa, đúng không bố?”. Và họ tiếp tục trò chuyện cho tới tận sáng.

Hôm sau, khi gặp tôi trong sảnh của tòa nhà văn phòng nơi tôi làm việc, anh ấy vừa khóc vừa nói:
- Stephen, tôi đã tìm lại được con trai mình.

Bạn tôi khám phá rằng có những nguyên tắc cơ bản điều chỉnh các mối quan hệ của con người, và việc tuân theo những nguyên tắc này là điều thiết yếu nếu thực sự muốn có một gia đình hạnh phúc. Bạn tôi đã quyết định tuân theo nguyên tắc “*biết tôn trọng*” – cố gắng lắng nghe và thấu hiểu người đối thoại – nhờ vậy đã xoay chuyển được tình hình. Điều này cũng tương tự khi bạn thay đổi một nguyên tố trong công thức hóa học, kéo theo sự thay đổi của cả một công thức.

Vận dụng *nguyên tắc biết tôn trọng*, thật sự lắng nghe và đồng cảm với mọi người là một thói quen rất hữu ích cho tất cả mọi người bất kể họ thuộc tầng lớp nào. Không có người nào thành công trong cuộc sống mà lại không biết tôn trọng, lắng nghe và thấu hiểu người khác.

7 Thói quen trong cuốn sách này dựa trên những nguyên tắc có thể áp dụng *mọi lúc, mọi nơi* và *không thể phủ nhận* trong mỗi quan hệ giữa người với người - giống như định luật vạn vật hấp dẫn trong thế giới vật chất. Những nguyên tắc này điều chỉnh mọi khía cạnh của cuộc sống, trở thành một phần tất yếu trong sự thành công của mỗi cá nhân, gia đình và cộng đồng. 7 Thói quen này không thuộc về kỹ xảo, không phải là

Có những nguyên tắc cơ bản điều chỉnh các mối quan hệ của con người, và việc tuân theo những nguyên tắc này là điều thiết yếu nếu muốn có một gia đình hạnh phúc. những giải pháp tạm thời, lại càng không phải là danh sách những việc cần làm. Đây là những *thói quen* – gồm nếp nghĩ (tư duy), nếp làm (hành động) đã được sử dụng lâu ngày - mà bất cứ gia đình hạnh phúc nào cũng có.

Nếu vi phạm những nguyên tắc ấy thì chắc chắn cuộc sống gia đình cũng như các mối quan hệ khác sẽ thất bại. Trong cuốn tiểu thuyết *Anna Karenina*, Leo Tolstoy đã phát hiện: “Mọi gia đình hạnh phúc đều giống

nhau, nhưng những gia đình bất hạnh thì rơi vào nhiều trạng huống khác nhau”. Những gia đình hạnh phúc luôn có những đặc điểm giống nhau nhất định, cho dù gia đình đó có cả bố và mẹ hay chỉ có một trong hai, cho dù có 10 con hay không có con, cho dù đã từng xảy ra nạn lạm dụng, bị bỏ bê hay tràn ngập tình yêu và sự tin tưởng. Những đặc điểm đó được gói gọn trong 7 Thói quen.

Một nguyên tắc nữa mà anh bạn tôi học được từ tình huống nêu trên: sự thay đổi chỉ thật sự và lâu dài khi diễn ra *từ bên trong*. Nói cách khác, thay vì cố gắng thay đổi hoàn cảnh hay thay đổi con trai mình thì anh ấy quyết định thay đổi chính mình. Từ việc thay đổi chính bản thân, anh ấy đã tạo được những thay đổi trong hoàn cảnh và con trai mình.

Cách tiếp cận từ bên trong là trọng tâm của 7 Thói quen . Nếu thường xuyên áp dụng các nguyên tắc trong những thói quen này, bạn có thể thay đổi các mối quan hệ và hoàn cảnh theo hướng tích cực. Bạn cũng có thể trở thành *tác nhân của sự thay đổi*. Ngoài ra, nếu so với việc chỉ chú trọng đến hành vi thì việc chú trọng vào những nguyên tắc ấy sẽ tác động đến hành vi một cách sâu sắc hơn. Bởi vì những nguyên tắc ấy đã có sẵn, nằm sâu trong mỗi con người, khi hiểu rõ chúng thì cũng đồng thời hiểu rõ bản thân và khả năng của mình, từ đó phát huy tiềm năng một cách hiệu quả nhất.

Bây giờ mọi thứ đã thay đổi. Nếu chỉ “*thuận theo tự nhiên*”, gia đình sẽ dễ dàng tan vỡ.

Ngày nay cách tiếp cận từ bên trong có ý nghĩa hết sức quan trọng. Trước đây việc xây dựng gia

đình từ bên ngoài rất dễ dàng, bởi xã hội lúc đó là một khối liên kết chặt chẽ và là một nguồn lực cho gia đình. Con người được bao bọc xung quanh bởi những mô hình, những khuôn mẫu,

những hỗ trợ từ các phương tiện truyền thông, những phép tắc để duy trì hôn nhân và xây dựng gia đình. Ngay cả khi có các vấn đề nảy sinh trong gia đình, những yếu tố bên ngoài vừa nêu trở thành “chỗ dựa” giúp duy trì cuộc sống hôn nhân và gia đình. Do đó bạn có thể xây dựng gia đình từ bên ngoài, để thành công thì chỉ cần thuận theo tự nhiên.

Nhưng bây giờ mọi thứ đã thay đổi. Nếu chỉ “*thuận theo tự nhiên*”, gia đình sẽ dễ dàng tan vỡ.

Mặc dù chúng ta thường được khuyến khích hãy quay trở về với những “*giá trị gia đình*”, nhưng với một xã hội rộng lớn hơn trong vòng 30 đến 50 năm qua, xu thế đã thay đổi một cách cơ bản - từ ủng hộ chuyển sang chống lại mô thức gia đình. Chúng ta đang cố gắng vượt qua tình trạng hỗn loạn và thiếu gắn bó trong gia đình, những sóng gió đó có thể cuốn các gia đình đi chệch hướng.

Tại một cuộc hội thảo về gia đình gần đây, một quan chức chính phủ đã chia sẻ một câu chuyện đáng buồn như sau:

Mới đây, tôi có dịp nói chuyện với một người đàn ông mà theo tôi thì đó là một người bố rất tốt. Ông ấy kể: Có một dạo, cậu con trai bảy tuổi của ông có vấn đề gì đó khiến nó xao lòng mãi. Cậu bé thổ lộ: “Bố ơi, con không thể nào không nghĩ về chuyện đó được...”. Ông bố đoán có thể đó là một cơn ác mộng hoặc một bộ phim kinh dị mà cậu bé từng xem.

Nhưng không phải, sau nhiều lần thuyết phục và dỗ dành, cậu bé tiết lộ là cậu xem rất nhiều hình ảnh khiêu dâm thô tục, kinh khiếp. Ông bố hỏi: “Sao con có được chúng?”. Cậu bé khai ra tên của đứa trẻ 9 tuổi bên hàng xóm thường xem hình sex trên máy vi tính. “Con đã xem bao nhiêu lần rồi?”, “Rất nhiều lần rồi, bố ạ”.

Ông bố vội vàng đi gặp bố mẹ của đứa trẻ hàng xóm. Họ thực sự bị choáng váng, cảm thấy tội tệ khi hay tin đầu óc còn non nớt của bọn trẻ bị vấy bẩn. Họ cất vấn đến mức cậu bé bật khóc và nói: “Con biết làm vậy là không tốt nhưng con không thể không xem”.

Tất nhiên họ nghi ngờ có một người lớn nào đó có liên quan đến chuyện này. Nhưng không phải, nguyên do là một cậu học sinh lớp 6 ở trường đã cho cậu bé địa chỉ website này và bảo rằng “Xem đi, hay lắm”. Thế là cái trang web đó lan truyền khắp các nhà xung quanh như một dịch bệnh.

Ông bố cho biết đã khuyến khích con trai mình học sử dụng máy tính. Nhưng bọn trẻ đặt máy ở gầm cầu thang, luôn đóng kín cửa. Chúng đã vô tình biến căn phòng đó thành một cửa hàng khiêu dâm.

Tại sao điều này lại có thể xảy ra? Vì chúng ta đang sống trong một xã hội mà công nghệ có thể biến những đứa trẻ không hề có một chút hiểu biết hay kinh nghiệm - trở thành nạn nhân của những văn hóa phẩm độc hại đến mức gây nghiện.

Trong suốt 30 năm qua, mô thức gia đình đã có những thay đổi đáng kể. Hãy xem những thống kê dưới đây:

- Tỷ lệ sinh con ngoài giá thú tăng hơn 400%.
- Tỷ lệ gia đình chỉ có bố hoặc mẹ tăng hơn 3 lần.
- Tỷ lệ ly hôn tăng gấp đôi. Nhiều người dự đoán khoảng một nửa những cuộc hôn nhân mới sẽ đi tới ly dị.
- Số vụ thiếu niên tự sát tăng khoảng 300%.
- Điểm kiểm tra năng lực học tập của tất cả sinh viên giảm 73 điểm.

- Vấn đề sức khỏe hàng đầu của phụ nữ châu Mỹ là bạo hành gia đình. Mỗi năm có khoảng 4 triệu phụ nữ bị chồng đánh đập.

- ¼ thanh thiếu niên mắc các bệnh lây qua đường tình dục trước khi tốt nghiệp phổ thông.

Những hành vi bị kỷ luật nặng nhất trong các trường công lập đã thay đổi: năm 1940 đó là hành vi nhai kẹo cao su, chạy nhảy trong hành lang; đến năm 1990 chuyển thành hành vi mang thai ở tuổi thiếu niên, cưỡng hiếp và hành hung.

Đáng chú ý nhất là tỷ lệ gia đình có cha hoặc mẹ ở nhà trong ngày với con cái đã giảm từ 66,7% xuống còn 16,9%. Trung bình một đứa trẻ dành 7 tiếng mỗi ngày để xem ti-vi và chỉ có 5 phút ở bên bố mình!

Những hành vi bị kỷ luật nặng nhất (theo nhận xét của các giáo viên ở trường công lập)

Năm 1940

Phát ngôn bừa bãi
Nhai kẹo cao su
Làm ồn
Chạy trong hành lang
Không xếp hàng
Trang phục không đúng quy cách Xả rác bừa bãi

Năm 1990

Nghiện ma túy
Nghiện rượu
Có thai
Tự sát
Cưỡng hiếp
Trộm cướp
Hành hung

Theo nhà sử học lỗi lạc Arnold Toynbee, lịch sử có thể được tổng kết chỉ trong một câu, “*Bất chước sự thành công sẽ dẫn đến thất bại*”. Được gọi là thành công khi những phấn đấu tương xứng với thử thách, nhưng khi thử thách thay đổi thì những phấn đấu trước kia không còn ý nghĩa nữa. Một hành động có thể đưa tới thành công trong trường hợp này nhưng chưa chắc đã đưa đến thành công trong trường hợp khác. Khi có một thử thách đến với bạn, bạn phản ứng lại. Nếu phản ứng đó phù hợp, bạn sẽ thành công. Nhưng khi thử thách đã thay đổi mà bạn vẫn tiếp tục sử dụng cách phản ứng cũ, bạn sẽ thất bại. Vì phản ứng cũ đã không còn phù hợp với những thử thách mới.

Những thử thách đã thay đổi và chúng ta cần có cách giải quyết khác hợp lý hơn.

Nếu chỉ khao khát một gia đình hạnh phúc là chưa đủ. Có những ý tưởng hay vẫn chưa đủ. Chúng ta cần có cách tư duy và các kỹ năng mới. Bởi vì các thử thách trở nên khó khăn hơn, buộc chúng ta phải tìm ra giải pháp hiệu quả hơn.

7 Thói quen đại diện cho hệ tư duy và kỹ năng đó. Thông qua cuốn sách này, tôi sẽ chỉ ra rằng – ngay cả khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn nhất - rất nhiều gia đình đã vận dụng những nguyên tắc trong 7 Thói quen để không bị chệch hướng.

Hàng tuần bạn hãy dành một khoảng thời gian nhất định cho gia đình, trừ khi có chuyện khẩn cấp

hay những việc không lường trước được để mọi người cùng nhau lên kế hoạch, trò chuyện, trao đổi, bảo ban và vui vẻ bên nhau. Đó là yếu tố hữu ích giúp bạn và gia đình đi đúng hướng. Bên cạnh đó, bạn cũng nên dành thời gian trò chuyện thân mật với từng thành viên trong gia đình. Nếu bạn làm được hai điều này, tôi đoán chắc chất lượng cuộc sống gia đình bạn sẽ cải thiện đáng kể.

Nhưng tại sao phải đặt ra hai nhiệm vụ này? Tại sao cần dành khoảng thời gian nhất định cho gia đình? Tại sao cần phải trò chuyện thân mật với từng thành viên trong gia đình? Bởi vì

Tại sao cần dành khoảng thời gian nhất định cho gia đình? Tại sao cần trò chuyện thân mật với từng thành viên trong gia đình? Vì nếu không có những khuôn mẫu hay mô hình mới phù hợp, gia đình sẽ đi sai hướng. Thế giới đang thay đổi ngày càng nhanh chóng và sâu sắc. Nếu không có những khuôn mẫu hay mô hình mới phù hợp, gia đình sẽ đi sai hướng.

Alfred North Whitehead từng nói: *Thói quen vận dụng linh hoạt những nguyên tắc mà mình hiểu rõ là cốt lõi của sự thông tuệ*. Bạn không cần phải học hàng trăm nguyên tắc mới, không cần phải thường xuyên tìm kiếm các kỹ năng tốt hơn. Những gì bạn cần là một vài nguyên tắc nền tảng để có thể áp dụng trong bất cứ trường hợp nào.

7 Thói quen sẽ tạo nên nền tảng ấy. Sức mạnh lớn nhất của 7 Thói quen không phải nằm ở một thói quen đơn lẻ nào mà nằm ở sự kết hợp giữa chúng. Với những nguyên tắc này, bạn có thể nhận ra và giải quyết bất cứ chuyện gì xảy ra trong gia đình mình để từ đó cân nhắc phải làm gì để sửa chữa, cải thiện tình hình. Hàng triệu người đã vận dụng 7 Thói quen này có thể chứng minh cho điều đó. Những thói quen sẽ không “cầm tay chỉ việc” phải làm thế này thế kia, mà chúng sẽ định hình trong bạn một hướng suy nghĩ, từ đó bạn sẽ biết điều cần phải làm và khi nào nên làm việc đó. Để có được thói quen này, bạn cần xây dựng và rèn luyện các kỹ năng.

Một gia đình đã nói với tôi: “Đôi khi chúng tôi thấy việc tuân theo những nguyên tắc này rất khó. Nhưng nếu không tuân theo thì còn khó hơn rất nhiều”. Gieo nhân nào, gặt quả ấy, những hành động không tuân theo nguyên tắc sẽ gây ra nhiều hậu quả đáng tiếc.

Do đó, mục tiêu thứ hai khi tôi viết cuốn sách này là nhấn mạnh một sự thật: bất kể bạn đang trong tình trạng nào, 7 Thói quen cũng sẽ là một công cụ hữu dụng giúp bạn xem xét tình hình rõ hơn và làm nên sự thay đổi tích cực từ bên trong.

3. Sở hữu một chiếc la bàn

Nền tảng của 7 Thói quen khẳng định: bạn là động lực sáng tạo cho chính cuộc đời mình, và qua đó cũng là động lực sáng tạo cho cuộc sống gia đình bạn. Vì thế mục đích thứ ba của cuốn sách là giúp bạn nhận ra và phát triển 4 kỹ năng khiến bạn trở thành tác nhân thay đổi cuộc sống. Những kỹ năng này chính là chiếc la bàn, hay là một *hệ quy chiếu bên trong*, giúp gia đình bạn đi đúng hướng để tới đích. Chúng giúp bạn sắp xếp cuộc sống ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, đồng thời tiếp thêm sức mạnh để bạn quyết tâm làm bất cứ điều gì phù hợp và hữu ích cho mình.

Tuyệt vời hơn nữa, cuốn sách này còn giúp bạn không phải phụ thuộc vào tôi hay bất cứ nhà tư vấn nào khác, mà bạn sẽ được giúp để *tự tìm hiểu* vấn đề, tự tìm kiếm những trợ giúp khác nếu thấy cần thiết.

Một lần nữa, xin bạn lưu ý, không ai hiểu hoàn cảnh gia đình bạn bằng chính bạn. Bạn đang ở trong buồng lái. Chính bạn là người cần biết cách vượt qua các sóng gió đang cuốn gia đình mình đi chệch hướng. Cũng chính bạn là người duy nhất đủ khả năng để biết cần làm gì cho gia đình mình.

Kỹ năng và sự rèn luyện có tác dụng trong một số trường hợp. Không chỉ vậy, bạn cần đến một cách tiếp cận có hiệu quả hơn, tiếp cho bạn sức mạnh để áp dụng các nguyên tắc vào hoàn cảnh của mình.

Kỹ năng và sự rèn luyện có tác dụng trong một

số trường hợp. Không chỉ vậy, bạn cần đến một cách tiếp cận có hiệu quả hơn,

tiếp cho bạn sức mạnh để áp dụng các nguyên tắc vào hoàn cảnh của mình.

Có một câu ngạn ngữ phương Đông: “Nếu bạn cho ai đó

một con cá, bạn chỉ có thể giúp người đó sống thêm một ngày. Nếu bạn dạy cách bắt cá, bạn đã giúp người đó sống cả đời”. Cuốn sách này không cung cấp cho bạn một con cá. Mặc dù có rất nhiều ví dụ về cách thức áp dụng 7 Thói quen vào hoàn cảnh cụ thể, nhưng trọng tâm của cuốn sách là dạy bạn cách bắt cá, bằng cách chia sẻ những nguyên tắc giúp bạn phát huy khả năng của mình và nhìn nhận hoàn cảnh lạc quan hơn. Vì thế hãy suy ngẫm về những câu chuyện và tìm kiếm những nguyên tắc cốt lõi. Những mẩu chuyện đó có thể không áp dụng được vào hoàn cảnh của bạn, song tôi *có thể tin chắc rằng những nguyên tắc cốt lõi thì hoàn toàn khả thi.*

Mục tiêu cuối cùng: nề nếp văn hóa gia đình

Nội dung của cuốn sách đề cập đến 7 ***Thói quen để tạo gia đình hạnh phúc***. Vậy “hạnh phúc” ở đây là gì? Theo tôi, hạnh phúc có thể được thể hiện trong 4 chữ: **văn hóa gia đình**.

Khi nói đến “*văn hóa*”, điều tôi muốn đề cập đến chính là **tinh thần của một gia đình**: ở đó, có sự quan tâm, chia sẻ và thấu hiểu giữa các thành viên, ở đó có bầu không khí thân thiện. Vâng, đây chính là đặc trưng của mỗi gia đình – chiều sâu, sự thân thiết, sự chín chắn trưởng thành trong các mối dây liên hệ. Đó cũng là cảm xúc bắt nguồn từ các nguyên tắc ứng xử tiêu biểu cho các mối quan hệ gia đình. Và điều này, giống như phần nổi của một tảng băng trôi, là một phần của niềm tin chung và các giá trị ẩn giấu chưa được nhìn thấy, tức là phần chìm của tảng băng.

Khi nói về “nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp”, tôi nhận thấy mỗi người có một cách hiểu khác nhau về “tốt đẹp”. Đối với tôi, cụm chữ này hàm ý về một nề nếp văn hóa nuôi dưỡng tình cảm gia đình, trong đó các thành viên khi ở bên nhau cảm thấy rất thân thiết và gần gũi, họ có cùng niềm tin và chuẩn mực đạo đức, đối xử với nhau theo cách tốt nhất dựa trên những nguyên tắc chung của cuộc sống. Trong nề nếp văn hóa gia đình, cái “tôi” cá nhân trở thành cái “chúng ta”.

Gia đình chính là những gì mà chúng ta cùng nhau trải qua, cùng nhau chia sẻ. Phải thừa nhận rằng, sự chuyển đổi từ “tôi” sang “chúng ta” – từ cái riêng sang cái chung – là một trong những khía cạnh khó khăn và thử thách nhất của cuộc sống gia

Gia đình là những gì chúng ta cùng nhau trải qua, cùng nhau chia sẻ.

đình. Tuy nhiên, giống như hình ảnh “con đường ít người qua lại” được nhắc tới trong thơ của Robert Frost, đó chính là con đường tạo nên sự thay đổi. Cho dù văn hóa Mỹ vẫn nhấn mạnh đến tự do cá nhân, tính hiệu quả và có kiểm soát, nhưng không có con đường nào lại tràn ngập niềm vui và hài lòng cho bằng một cuộc sống gia đình sung túc, độc lập.

Khi bạn thấy vui trước niềm hạnh phúc của người khác, đó là lúc bạn đã chuyển từ “cái tôi” sang “chúng ta”. Lúc đó bạn cũng sẽ thay đổi cách giải quyết vấn đề và cách nắm bắt các cơ hội. Nhưng sự thay đổi này chỉ diễn ra khi *gia đình thực sự là ưu tiên hàng đầu*.

Văn hóa gia đình tốt đẹp là văn hóa của “cái chúng ta”. Đó là loại văn hóa giúp chúng ta hòa đồng với nhau, cùng nhau hướng tới một mục tiêu chung, cùng nhau cống hiến và làm nên sự đa dạng trong xã hội và giữa các gia đình. Văn hóa ấy sẽ giúp bạn chống đỡ được những tác động khiến bạn đi chệch hướng - bao gồm điều kiện bất thường bên ngoài chiếc phi cơ (như môi trường văn hóa, kinh tế khó khăn, hay những sự cố bất ngờ mà bạn không lường trước được), lẫn bên trong buồng lái (như những bất đồng, thiếu hụt trong giao tiếp, các chỉ trích, phàn nàn, so sánh, cạnh tranh).

Áp dụng cho gia đình của bạn

Phần lớn các câu chuyện trong cuốn sách này được chia sẻ từ rất nhiều người đã áp dụng 7 Thói quen cho chính gia đình họ. Bạn nên đọc những câu chuyện này để rút ra những nguyên tắc cơ bản, những ý tưởng ứng dụng thực tiễn – theo cách *mới và riêng* của bạn.

Tôi cũng mong muốn bạn đọc, nếu được, hãy áp dụng những nguyên tắc này cho gia đình bạn *ngay từ đầu*. Tôi có thể đoán chắc, nếu như bạn chia sẻ và khám phá cuốn sách này *cùng với gia đình*, những điều bạn học hỏi được sẽ trở nên sâu sắc hơn, có các liên hệ chặt chẽ hơn, bạn sẽ càng yêu thích cuốn sách hơn. Bên cạnh đó, khi chia sẻ cuốn sách này *cùng với gia đình* thì vợ/chồng bạn hay những đứa con đang ở tuổi vị thành niên sẽ không bị ngạc nhiên trước những suy nghĩ mới cùng những mong muốn thay đổi bất ngờ của bạn. Tôi biết, có một nữ độc giả coi đây như một cuốn sách “bí mật” để giúp bà ấy dò xét đánh giá chồng một cách nghiêm ngặt - để rồi chỉ một năm sau đó, gia đình không có lỗi thoát nào hơn ngoài việc ly dị.

Cùng nhau học hỏi là một sức mạnh to lớn để giúp bạn xây dựng văn hóa “cái chúng ta”. Do đó, nếu được, hãy đọc cho nhau nghe, hãy cùng nhau bàn luận về các câu chuyện, về những ý tưởng

Hãy nhớ, khi bạn làm việc với gia đình có những lúc “chậm” là “nhanh”, mà “nhanh” lại là “chậm”.

này ra trong lúc đọc. Bạn có thể bắt đầu đơn giản bằng việc kể vài câu chuyện trong bữa ăn tối. Hoặc bạn cũng có thể thảo luận kỹ càng hơn. Ở cuối mỗi chương, tôi đều đưa ra một vài gợi ý về cách thực hiện cho gia đình. Bạn có thể xem Biểu đồ **7 Thói quen** và các định nghĩa ở trang 507. Hãy kiên nhẫn. Làm từ từ. Hãy tôn trọng khả năng nhận thức của mỗi thành viên trong gia đình. Đừng áp dụng ồ ạt tất cả những điều bạn học được. Hãy nhớ rằng, khi bạn làm việc với gia đình có những lúc “chậm” là “nhanh”, mà “nhanh” lại là “chậm”.

Tuy nhiên, một lần nữa, tôi xin tái khẳng định: bạn đang đóng vai trò chuyên gia cho gia đình mình. Bạn có thể đang ở trong tình huống mà bạn không muốn bất kỳ ai xen vào trong lúc này. Hoặc bạn đang gặp phải những vấn đề nhạy cảm khó có thể cùng nhau giải quyết. Hay bạn đang thử xem cuốn sách này có ý nghĩa với bạn hay không, để sau này đem áp dụng cho người khác. Cũng có thể bạn chỉ muốn áp dụng cuốn sách này với chồng hay con cái của bạn.

Điều đó rất đúng! Chính bạn là người biết rõ hoàn cảnh của mình nhất. Qua nhiều năm trải nghiệm **7 Thói quen** trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, điều tôi rút ra được là khi mọi người phối hợp với nhau – cùng nhau đọc sách, thảo luận, trao đổi rồi học những điều mới, lúc đó sự gắn bó giữa các thành viên trở nên thực sự thú vị. Tâm hồn con người đều giống nhau ở một điểm, đó là rất cần được

chia sẻ cùng nhau: “Tôi không hoàn hảo. Bạn cũng không hoàn hảo. Chúng ta cùng nhau học tập và trưởng thành”. Khi chia sẻ những điều bạn học được một cách khiêm tốn, không nhằm mục đích “uốn nắn” người khác, lúc đó những lời đánh giá không hay của mọi người về bạn sẽ tan biến đi, và bạn có thể tiếp tục thay đổi một cách “an toàn”, thoải mái và chính đáng.

Cũng cần phải nói thêm với quý độc giả: Đừng thất vọng khi những nỗ lực ban đầu của bạn thất bại. Hãy nhớ, mỗi lần bạn thử nghiệm một điều mới mẻ, bạn đều phải đối mặt với những phản kháng:

“Về chuyện, chúng ta đâu có vấn đề gì!”

“Thay đổi thì được lợi lộc gì kia chứ?”

“Tại sao chúng ta không là một gia đình bình thường đi?” “Anh đói lắm. Ăn đã nhé!”

“Anh chỉ còn 10 phút nữa thôi. Anh phải ra ngoài.” “Con đưa bạn đến nhé?”

“Con thà xem ti vi còn hơn.”

Hãy cứ mỉm cười và hướng tới phía trước. Tôi cam đoan: những nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp.

Sự kỳ diệu của cây tre

Cuối cùng, bạn hãy ghi nhớ sự kỳ diệu của cây tre, mỗi khi bạn làm bất cứ điều gì trong gia đình. Loại cây kỳ diệu này, khi bạn gieo hạt, suốt bốn năm liền bạn sẽ không thể nhìn thấy gì ngoài một mầm măng bé xíu nhô lên. Tuy nhiên, chính trong bốn năm đó, cây tre đã bám rễ sâu và phát triển mạnh mẽ trong lòng đất. Rồi chỉ một năm sau, vào năm thứ 5, cây sẽ vọt cao hơn 24 mét!

Trong cuộc sống có rất nhiều điều giống với hình ảnh cây tre kia. Bạn làm việc miệt mài, đầu tư thời gian và công sức, bạn làm tất cả những gì có thể để chăm chút cho một điều gì đó, song nhiều khi bạn chẳng thể nhìn thấy bất kỳ thành quả nào trong nhiều tuần, nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm. Tuy nhiên nếu bạn kiên trì, tiếp tục làm việc, chăm chút thì đến “năm thứ 5” bạn sẽ bất ngờ trước những thành quả và sự đổi thay mà mình đạt được.

“Không, không,

KHÔNG bao giờ được từ bỏ !”

- Winston Churchill

Kiên nhẫn là không chùn bước khi làm việc gì đó, là chăm chỉ siêng năng, là sẵn sàng chịu đựng, hy sinh bản thân mình cho người khác. Kiên nhẫn thể hiện tình yêu. Kiên nhẫn tạo nền tảng cho sự thấu hiểu. Khi

hiểu được những hy sinh ấy, chúng ta sẽ biết được đâu là những điểm yếu, đâu là những động lực của mình. Hay nói như cách của Winston Churchill: “Chúng ta không, không, KHÔNG bao giờ được từ bỏ!”.

Tôi biết một bé gái lúc nào cũng thích chạy ra hiên trước nhà. Mẹ cô bé phải chạy theo, nhắc bé đi vào trong. Một lần cô bé ra ngoài hiên nhưng lúc đó bà mẹ đang bận nên không chạy theo để gọi vào. Một lúc sau, cô bé trở vào trong nhà. Bà mẹ ôm lấy, thủ thủ bà rất vui khi cô bé quay lại. Cô gái bé bỏng thở thê: “Mẹ ơi, lúc nào mẹ cũng đi theo con mẹ nhé!”.

Trong tâm hồn mỗi con người, ai cũng mong mỗi một “mái ấm gia đình”, với các mối quan hệ hòa thuận và quan tâm lẫn nhau. Và chúng ta không bao giờ được từ bỏ khát vọng về mái ấm. Cho dù chúng ta thấy mình đang bị chệch hướng đến đâu đi nữa, chúng ta vẫn có thể từng bước sửa chữa

những sai lầm. Ở đây, tôi muốn nói thêm: cho dù con cái bạn đang xa cách bạn đến mức nào đi nữa, hãy kiên nhẫn. Đừng bao giờ bỏ cuộc. Bởi con cái là xương là máu của bạn. Giống như dụ ngôn của Chúa Jesus về người con hoang đàng: sau khi rời bỏ gia đình, trải qua bao nhiêu vất vả khổ sở, cuối cùng người con hoang đàng quay trở về trong vòng tay ấm áp của cha mẹ. Bạn sẽ giành lại được con cái của mình.

Cũng giống như hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, mọi mục tiêu đều trong tầm tay. Hành trình trong đời, vì thế, trở nên phong phú, thú vị và hấp dẫn. Chính cuộc hành trình là một phần của mục tiêu: bất luận trong gia đình hoặc ngoài cuộc sống xã hội, cách bạn đi như thế nào cũng quan trọng như việc bạn đi đến đâu.

Như Shakespeare đã từng viết:

Có những thủy triều trong cuộc đời con người

Mà những ai dám nắm lấy trong cơn lũ sẽ thành công Còn những ai chạy trốn những thăng trầm của cuộc sống Sẽ bị chôn vùi vĩnh viễn trong nông cạn và khổ đau Ngay giữa đại dương mênh mông, chúng ta vẫn sống Và chế ngự luồng nước xoáy khi nó đến Vì nếu không, mọi cơ hội của chúng ta sẽ bị đánh mất.

Chúng ta phải nắm lấy những đợt triều dâng này, cho dù xã hội thay đổi thế nào đi nữa thì trong tâm hồn mỗi người, gia đình vẫn vô cùng quan trọng. Khi tôi hỏi nhiều người trên khắp thế giới về ba điều quan trọng nhất trong cuộc đời họ, có đến 95% chọn “gia đình” nằm trong Top 3. Trong số đó, có đến 75% đặt gia đình là yếu tố hàng đầu.

Bản thân tôi cũng nghĩ như vậy, và tôi cho rằng bạn cũng như tôi. Niềm vui sướng và đau khổ nhất của chúng ta đều xoay quanh cuộc sống gia đình. Nói cách khác, “Chẳng có người mẹ nào lại vui khi thấy con mình đau khổ”. Chúng ta muốn tận hưởng niềm vui về một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Và, khi nhận thấy có một khoảng cách giữa cuộc sống gia đình ấm áp như mong muốn với cuộc sống gia đình thực tế, chúng ta sẽ cảm thấy chán nản, mất hết hy vọng. Nhưng vẫn còn hy vọng, lớn lao là đằng khác! Điều quan trọng mà chúng ta cần ghi nhớ là phải bắt đầu *từ bên trong* và kiên trì với con đường mình đã chọn.

Tôi mong bạn sẽ thành công. Tôi biết gia đình của bạn khác gia đình của tôi. Bạn có thể ly hôn, có thể góa bụa, hay đang cố gắng nuôi con một mình. Bạn có thể đã là ông bà và con cháu đã khôn lớn. Bạn có thể là vợ chồng mới cưới, chưa có con. Bạn có thể là cô, là bác, hay anh chị, họ hàng. Cho dù bạn là ai, bạn vẫn là một phần của gia đình, và tình yêu gia đình chính là sợi dây liên kết mọi người với nhau. Khi quan hệ gia đình tốt, cuộc sống của bạn cũng tốt hơn lên. Tôi hy vọng và tin tưởng, cuốn sách về **7 Thói quen** này sẽ giúp bạn xây dựng một nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp, để cuộc sống của mỗi chúng ta nhờ thế trở nên đáng yêu.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Cuộc sống gia đình cũng giống như một chuyến bay

• Hãy xem lại những mô tả về hình ảnh của một chiếc phi cơ ở trang 15 và 16. Bạn hãy hỏi các thành viên trong gia đình xem họ thấy cuộc sống gia đình giống chuyến bay của một chiếc phi cơ như thế nào.

• Hãy hỏi họ: lúc nào họ thấy gia đình mình “đi chệch hướng”? Họ có thể trả lời là những lúc căng thẳng, xung đột; lúc mọi người đổ lỗi và chỉ trích nhau; hay những lúc cô đơn đau khổ, cảm thấy bất an.

• Hãy hỏi họ: lúc nào họ thấy gia đình mình “đi đúng hướng”? Câu trả lời có thể là lúc các thành viên cùng nhau đi dạo, nói chuyện, thư giãn; hoặc đi chơi xa cùng nhau; hay một chuyến picnic cùng gia đình hoặc một bữa tiệc ngoài trời.

• Hãy khuyến khích các thành viên trong gia đình suy ngẫm về những lúc họ “đi chệch hướng” và hỏi xem nguyên nhân của việc đó là gì, và có thể có những nguyên nhân nào khác ảnh hưởng xấu tới họ không.

• Hãy đọc lại câu chuyện “Tôi đã tìm lại được con trai tôi” ở trang 21 và 24. Hãy hỏi mọi người bằng cách nào để gia đình trở về đúng hướng. Ý tưởng được đưa ra có thể là hãy dành thời gian cho nhau, hỏi han và lắng nghe mọi người, biết tha thứ và xin lỗi, hãy gạt tự ái sang một bên, biết nhường nhịn, có trách nhiệm, biết tôn trọng người khác, làm việc gì cũng phải cân nhắc xem điều gì quan trọng và hậu quả ra sao.

• Hãy đọc lại mẩu chuyện của Sean ở trang 16 “Cha mẹ tôi luôn cố gắng để trở về đúng hướng”, thảo luận làm thế nào để các thành viên trong gia đình có thể nhanh chóng trở về đúng hướng.

Hãy học hỏi cùng nhau

• Hãy hỏi mọi người làm thế nào để cả gia đình có thể học hỏi và chia sẻ với nhau. Câu trả lời có thể là hãy cùng nhau đọc sách, nghe nhạc, đi chơi, tận hưởng những điều mới lạ, tập hợp những bức ảnh và chia sẻ những câu chuyện gia đình. Hãy hỏi những điều này quan trọng với gia đình như thế nào.

• Thảo luận làm thế nào để mọi người trong gia đình cùng đọc và bàn luận về cuốn sách này một cách nhiệt tình. ***Không bao giờ là quá muộn***

• Hãy nhớ đến câu chuyện kỳ diệu của cây tre ở trang 36 và 37 và “Mẹ luôn theo sau con” ở trang 37. Hãy hỏi mọi người trong gia đình: những câu chuyện này tác động đến suy nghĩ về gia đình như thế nào, cách mọi người đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống, và có những điều gì hoặc mối quan hệ nào cần có thời gian để phát triển.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Hãy chơi một trò chơi

• Hãy bịt mắt một người trong gia đình. Sau đó dẫn người ấy tới một nơi trong nhà, ngoài sân hoặc gần công viên miễn là họ khó có thể quay về vị trí ban đầu khi không nhìn thấy gì cả. Tuy nhiên phải bảo đảm lối đi an toàn, không có bậc thang hay bất cứ vật cản nào.

- Xoay người đó vài vòng, yêu cầu họ phải tìm được đường quay về đúng vị trí xuất phát.
- Hãy cứ để người đó thử trước, rồi sau đó mới hỏi xem họ có cần giúp đỡ hay gợi ý gì không.
- Hãy để họ tự điều chỉnh hướng đi theo những lời chỉ dẫn như “rẽ trái, đi thẳng, rẽ phải”.

• Khi đã quay về an toàn, hãy hỏi họ việc dò đường khi không nhìn thấy gì và không được chỉ dẫn có quá khó hay không. Mỗi bạn nhỏ hãy thử bịt mắt và cố gắng tự tìm đường quay về.

Ý nghĩa của trò chơi

• Giúp cho trẻ hiểu rằng chúng ta đang cùng nhau đi hết cuộc đời nhưng không ai trong chúng ta có thể nhìn thấy tương lai. Để đi đến đích, bạn cần có sự chỉ dẫn hoặc gợi ý và một vài trợ giúp từ phía gia đình.

• Giúp trẻ hiểu: có một gia đình làm chỗ dựa là điều hết sức tuyệt vời.

• Giúp trẻ hiểu, đối với “lộ trình bay” của gia đình, sự đồng lòng trợ giúp là hết sức quý giá, giống như sự hỗ trợ để tìm đường quay về điểm xuất phát ban đầu trong trò chơi bịt mắt.

Áp dụng

• Hàng tuần mọi người nên họp mặt, thảo luận về lộ trình của gia đình: mọi người có thể làm gì để giúp đỡ, ủng hộ, vui vẻ và gắn bó với nhau trong cuộc đời.

- Hãy đính những lời nhắc nhở về cuộc họp gia đình tiếp theo, tại một vị trí “bắt mắt” trong nhà,
 - Hãy lên kế hoạch về những hoạt động thú vị như đi thăm những thành viên khác không sống chung trong gia đình, cùng nhau đi ăn kem, chơi thể thao hoặc chia sẻ những bài học để cho thấy bạn quan tâm đến gia đình. Và, nếu bạn là cha mẹ, bạn luôn ưu tiên cho mái ấm gia đình đến mức nào.

Thói quen thứ nhất: SỐNG CHỦ ĐỘNG!

Tác nhân Tự do Phản ứng chọn lựa

Nhiều năm trước đây khi còn đang nghiên cứu ở Hawaii, tôi thường rảo qua các kệ sách ở phía cuối một thư viện của trường đại học. Trong đó, có một cuốn sách ngay lập tức thu hút sự chú ý của tôi: khi lật giở vài trang, mắt tôi dừng lại ở một đoạn văn ngắn rất thú vị, đáng ngạc nhiên và đáng nhớ đến mức đoạn văn ấy đã vĩnh viễn đi vào cuộc đời tôi.

Một ý tưởng độc đáo được hiển hiện, chỉ với ba câu trong đoạn văn ấy:

Có một khoảng trống giữa tác nhân và sự phản ứng. Trong khoảng trống ấy chúng ta có quyền tự do lựa chọn cách ứng xử.

Cách ứng xử đó thể hiện sự trưởng thành và niềm hạnh phúc của chúng ta.

Tôi không biết phải diễn tả tác động của ý tưởng đó đối với tôi như thế nào. Tôi đã chìm đắm, miên man suy nghĩ. Tôi rất thích sắc thái tự do toát ra từ ý tưởng, để vận dụng vào chính bản thân mình. *Có một khoảng trống giữa những điều tác động đến tôi và phản ứng của tôi. Trong khoảng trống đó, tôi có quyền tự do lựa chọn cách ứng phó. Cách ứng phó này thể hiện sự trưởng thành và niềm hạnh phúc của tôi.*

Càng suy ngẫm tôi càng nhận thấy rằng, cách ứng xử của tôi cũng có thể có tác động trở lại đối với tác nhân. Chính bản thân tôi cũng có thể trở thành một tác nhân.

Những suy nghĩ đó đã quay trở lại với tôi vào một buổi tối. Khi tôi đang ghi hình thì nhận một tin nhắn là Sandra chờ tôi ở đầu dây bên kia và cần nói chuyện.

“Anh đang làm gì thế?”, Sandra hỏi với giọng bồn chồn, sốt ruột. “Anh biết là tối nay chúng ta có khách tới ăn tối mà. Anh đang ở đâu đấy?”.

Tôi biết cô ấy rất lo lắng, trong khi tôi mải mê cả ngày ghi hình ở trên núi. Khi chúng tôi quay xong cảnh cuối cùng, đột ngột đạo diễn yêu cầu phải quay thêm cảnh mặt trời lặn, cho nên chúng tôi phải mất gần một tiếng đồng hồ nữa để chớp cho được khoảnh khắc đặc biệt này.

Mọi khó chịu dồn nén trong lòng, sau hàng loạt cảnh quay kéo dài, khiến tôi không tự chủ được nên trả lời cộc lốc: “Nghe này, Sandra, anh chẳng có lỗi gì cả bởi chính em là người lên



kế hoạch cho bữa tối. Anh đâu thể làm gì, khi mọi thứ ở đây không tài nào nhanh hơn được. Em phải tự xoay sở để giải quyết mọi việc ở nhà, chứ anh không thể bỏ đi ngay bây giờ được. Anh còn

phải làm việc. Khi nào có thể thì anh sẽ về”.

Tôi gác máy, quay về chỗ ghi hình. Bất chợt tôi nhận ra phản ứng của tôi với Sandra khá gay gắt. Sandra sốt ruột là hoàn toàn hợp lý, vì cô ấy đang rơi vào hoàn cảnh khó xử. Cô ấy đã trông chờ vào tôi nhưng tôi lại chẳng giúp gì cô ấy. Thay vì thông cảm, tôi lại chỉ nghĩ đến mình để rồi trả lời gắt gỏng, chắc chắn câu trả lời đó càng làm cho tình hình thêm tồi tệ.

Càng nghĩ về chuyện này, tôi càng nhận thấy hành động của mình quá đà. Đây không phải là cách tôi muốn đối xử với vợ mình. Giá mà tôi đã không làm như thế, giá mà tôi bình tĩnh, thông cảm, cân nhắc hơn; giá mà tôi đã nghĩ về tình yêu của tôi với cô ấy thay vì những căng thẳng công việc thì mọi chuyện chắc chắn đã khác.

Nhưng vấn đề là lúc đó tôi không hề nghĩ gì đến hậu quả. Thay vì hành động dựa trên những nguyên tắc tốt đẹp, tôi lại xuôi theo cảm xúc nhất thời của mình. Tâm trạng khó chịu và mệt mỏi lúc đó xâm chiếm đầu óc tôi mạnh mẽ đến nỗi tôi không còn kịp nhận ra được mình cần phải làm gì.

Trên đường lái xe về nhà, tâm trí tôi không còn vướng bận công việc nữa, thay vào đó là hình ảnh của Sandra. Sự giận dữ đã hoàn toàn biến mất, trong trái tim tôi ngập tràn tình yêu và sự cảm thông đối với cô ấy. Tôi chuẩn bị tinh thần để xin lỗi Sandra. Mọi việc được giải quyết ôn hòa, quan hệ của chúng tôi âm ỉ trở lại.

Tạo ra “một điểm dừng”

Người ta rất dễ phản ứng nhất thời trước một việc gì đó. Bạn sẽ nhận thấy điều này trong cuộc sống của chính mình. Bạn thường bị chi phối bởi hoàn cảnh nhất thời. Điều này khiến bạn nói những điều mà bạn không chủ định, và làm những việc mà sau này bạn thấy hối hận. Bạn sẽ tự nhủ: “Ôi, giá mà mình kịp dừng lại và suy nghĩ một chút thôi thì đâu phải phản ứng đến mức như vậy!”.



Rõ ràng cuộc sống gia đình sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều, nếu mọi người hành động dựa trên những *giá trị bên trong* thay vì phản ứng theo cảm xúc nhất thời. Tất cả những gì chúng ta cần là “một điểm dừng” – hay nói cách khác, chúng ta phải biết

tạm dừng khi gặp phải vấn đề nào đó, trước khi tìm ra cách ứng xử hợp lý nhất.

Mỗi cá nhân đều có khả năng dừng lại đúng lúc. Bạn nên rèn luyện thói quen này ngay trong gia đình, để biết cách dừng ở đâu và có những ứng xử khôn ngoan hơn.

Bốn kỹ năng chỉ có ở con người

Để hiểu rõ 4 kỹ năng, tôi sẽ đưa ra ví dụ về một phụ nữ đã vận dụng những kỹ năng ấy để tạo nên sự thay đổi trong gia đình mình. Cô ấy kể:

Suốt mấy năm trời tôi phải vật lộn với lũ trẻ, còn chúng thường xuyên cãi lẫn với nhau. Tôi phải đứng ra phân xử, trách mắng. Tôi biết, việc tôi thường rầy la đã làm tổn thương lòng tự trọng của chúng.

Hết lần này đến lần khác tôi đều cố gắng để thay đổi, nhưng mỗi lần như vậy tôi không sao từ bỏ được thói quen cũ. Lúc đó tôi thấy chán ghét bản thân mình, và thế là tôi lại trút giận lên con cái. Sự thể như thế càng khiến tôi cảm thấy đáng trách hơn. Cơ hồ tôi đang tuột dần xuống một vòng xoáy. Tôi biết mình cần phải làm một cái gì đó, nhưng không biết cụ thể đó là cái gì.

Cuối cùng tôi quyết định là phải suy xét kỹ lưỡng, dàn xếp, nhìn nhận nghiêm túc vấn đề của mình. Và rồi tôi đã nhận thức được hai nguyên nhân sâu xa khiến tôi có hành vi gay gắt và tiêu cực như vậy.

Đầu tiên, đó là những trải nghiệm từ thuở ấu thơ đã tác động đến thái độ và hành vi của tôi. Tôi bắt đầu nhận ra chính cách thức nuôi dạy của cha mẹ đã để lại trong tôi những vết sẹo tâm lý. Ngôi nhà tuổi thơ của tôi đầy những rạn nứt. Tôi nhớ là chưa từng thấy cha mẹ ngồi nói chuyện với nhau vì họ luôn bất đồng quan điểm. Hoặc là họ cãi nhau, hoặc đánh nhau, hoặc đường ai nấy đi và giữ thái độ im lặng. Cuối cùng cuộc hôn nhân của cha mẹ tôi đi đến chỗ kết thúc.

Vì thế, khi gặp phải những vấn đề rắc rối tương tự xảy ra trong chính gia đình mình, tôi không biết phải xoay sở thế nào. Tôi không có một hình mẫu nào để làm theo. Thay vì tìm ra một khuôn mẫu hay tự tìm cách giải quyết, tôi lại trút hết những thất vọng và bối rối lên con cái. Mặc dù không thích “giận cá chém thớt”, tôi nhận ra chính tôi lại đang đối xử với các con theo như cách của bố mẹ đối xử với tôi trước đây.

Nguyên nhân thứ hai, đó là tôi muốn thông qua cách cư xử của con cái để giành thiện cảm của mọi người. Tôi muốn mọi người yêu mến tôi vì lũ trẻ nhà tôi có hành vi tốt. Tôi luôn lo sợ bọn trẻ sẽ khiến tôi phải xấu hổ khi bước ra bên ngoài khung cửa gia đình. Chính vì không tin tưởng vào bọn trẻ nên tôi đã đe nẹt, uốn nắn, bắt chúng phải cư xử theo cách mà tôi muốn. Tôi bắt đầu nhận ra việc tôi luôn cố gắng giữ thể diện cho mình đã khiến con tôi không thể trưởng thành và sống có trách nhiệm. Oái oăm thay, cách tôi dạy dỗ lại gây ra điều mà tôi vô cùng lo sợ: bọn trẻ bắt đầu có những hành vi vô trách nhiệm.

Hai nguyên nhân trên giúp tôi hiểu ra: tôi cần phải tự mình giải quyết, thay vì bắt người khác phải thay đổi. Tuổi thơ bất hạnh khiến tôi phần nào có thái độ tiêu cực, nhưng cũng không thể đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho cha mẹ. Tôi đã có thể lựa chọn những cách ứng xử hoàn toàn khác.

Tôi đã trải qua một quãng thời gian dài, hết sức khó khăn để có thể thừa nhận lỗi do mình. Tôi đã phải đấu tranh với niềm kiêu hãnh tự tạo bấy lâu. Nhưng khi vượt qua được những khó khăn đó, tôi cảm thấy hết sức thoải mái, tự do. Tôi đã kiểm soát được bản thân để tìm ra một hướng đi tốt đẹp hơn. Tôi nhận ra phải có trách nhiệm với chính mình.

Giờ đây mỗi khi lâm vào hoàn cảnh ngặt nghèo đến đâu đi nữa, tôi chọn “điểm dừng” để xác định lại phương hướng, so sánh thực tế với cách nhìn nhận chủ quan của mình. Tôi tránh không ăn nói bộp chộp, không xử sự gay gắt. Tôi luôn cố gắng để có được một kết cục tốt đẹp và kiểm soát được mình.

Cuộc đấu tranh nội tâm vẫn luôn tiếp diễn. Những lúc như thế, tôi thường rút về một góc yên tĩnh trong tâm hồn mình để kiểm chế và chiến thắng chính mình, để mình không đi chệch hướng.

Khi gặp phải khó khăn, người phụ nữ trong câu chuyện vừa kể đã biết dừng đúng lúc, trước khi đưa ra quyết định. Trong khoảng thời gian dừng lại, cô ấy suy xét để tìm ra hành động phù hợp thay vì

phản ứng xúc nổi. Cô ấy đã thực hiện như thế nào?

Hãy lưu ý cách thức cô ấy suy xét lại bản thân để hiểu về hành vi của chính mình. Cô ấy đã áp dụng kỹ năng thứ nhất: **tự nhận thức**. Là con người, chúng ta có thể đứng ngoài cuộc sống của mình để nhìn nhận một cách khách quan, thậm chí còn biết nhìn nhận cả những suy nghĩ bên trong, để từ đó từng bước tạo nên sự thay đổi và hoàn thiện. Loài vật không thể làm được điều này nhưng con người thì có thể. Kỹ năng thứ hai mà cô ấy sử dụng là **lương tâm**. Chính lương tâm, “tiếng nói tâm hồn”, đã giúp người phụ nữ nhận ra cách thức cô ấy đối xử với con cái là không tốt, vì đi theo vết xe đổ mà cô đã trải qua trước kia. Lương tâm cũng là một kỹ năng riêng có của con người. Nó giúp chúng ta đánh giá những gì nhìn thấy trong cuộc sống của bản thân. Giống như chiếc máy tính, lương tâm giúp ta phân biệt được cái gì đúng, cái gì sai, cái gì nên ghi vào “ổ cứng” của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta cài quá nhiều “phần mềm về những giá trị thứ yếu”, đồng thời sử dụng sai hoặc xem nhẹ khả năng đặc biệt của lương tâm, rất có thể chúng ta sẽ đánh mất kỹ năng đặc biệt này. Lương tâm còn cho ta sức mạnh của tâm hồn. Bằng cách này hay cách khác, và dù có sự khác biệt về ngôn ngữ thì những tôn giáo lớn trên thế giới (như Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hồi giáo...) đều răn dạy con người về lương tâm.

Kỹ năng thứ ba được dùng đến: **trí tưởng tượng**. Cô ấy hình dung về một viễn cảnh hoàn toàn khác với những gì cô đã trải qua, với một kết cục thú vị hơn so với quá khứ. Cô ấy đã nhận ra khả năng này khi nói: “Tôi đã kiểm soát được bản thân và có thể tìm ra một hướng đi tốt đẹp hơn”.

Vậy kỹ năng thứ tư là gì? Đó là **ý chí độc lập** - sức mạnh để hành động. Hãy nhìn vào những dự định to lớn và sức mạnh của ý chí mà cô ấy rèn luyện. Cô ấy đang bơi ngược dòng, thậm chí cố thoát khỏi hướng đi trước kia. Cô ấy dồn hết công sức để cố gắng làm chủ chính mình. Dĩ nhiên không dễ dàng chút nào, nhưng đó là điều cốt lõi để có được hạnh phúc đích thực. Cần phải biết hy sinh những lợi ích trước mắt để vươn đến đích cuối cùng. Người phụ nữ này đã biết tiết chế sự bốc đồng, điều chỉnh lại bản thân, chiến thắng cái tôi - vì mong muốn cuối cùng của cô là đạt được một điều gì đó to tát và tốt đẹp hơn trước đây.

Tự nhận thức, lương tâm, trí tưởng tượng sáng tạo và ý chí độc lập là 4 kỹ năng giúp ích cho con người khi đối mặt với những vấn đề khó khăn và đưa ra quyết định.

Loài vật không bao giờ rơi vào hoàn cảnh như vậy. Chúng chỉ dựa vào bản năng và sự rèn luyện tự nhiên. Mặc dù chúng cũng có những khả năng đặc biệt khác mà con người không có, nhưng về cơ bản, hoạt động của loài vật chỉ là đấu tranh sinh tồn và duy trì nòi giống.

Trong cuộc đời, con người liên tục gặp phải vô vàn khó khăn và buộc phải tìm ra giải pháp. Đây cũng là một áp lực để giúp chúng ta trưởng thành. Nói cách khác, “trưởng thành hay chết” là yêu cầu tất yếu để hiện hữu.

Sự kiện nhân bản vô tính chú cừu Dolly ở Scotland đã làm dấy lên mối quan tâm về khả năng nhân bản con người với hàng loạt vấn nạn đạo đức. Đa số các cuộc thảo luận đều dựa trên giả định “con người chỉ là động vật cao cấp” - điều đó đồng nghĩa với việc chúng ta chỉ là sản phẩm của điều kiện tự nhiên (cụ thể là gen) và điều kiện xã hội (bao gồm sự nuôi nấng, dạy dỗ, chăm sóc, môi trường văn hóa). Nhưng giả định này không thể lý giải được tại sao Gandhi, Nelson Mandela hay Mẹ Teresa làm được những điều vĩ đại, hay tại sao những ông bố bà mẹ trong cuốn sách này có thể làm nên kỳ tích. Đó là vì họ biết vận dụng và phát triển những kỹ năng *riêng có của con người*, để đạt được những thành tựu, cống hiến vĩ đại.

Một khi biết cách hoàn thiện và vận dụng “điểm dừng”, người mẹ trong câu chuyện trên đã trở nên chủ động. Cô ấy điều chỉnh hướng đi của gia đình để không dẫm lên vết xe đổ của thế hệ trước

(nào là thù hận, ưa bạo lực, nào là thích gây gổ...), bằng sự rèn luyện bản thân, bằng đấu tranh nội tâm, khắc phục sai lầm.

Rất chậm rãi, tinh tế, khéo léo, người phụ nữ ấy đang làm nên sự biến đổi sâu sắc trong nề nếp văn hóa gia đình. Cô ấy đang viết nên một kịch bản mới và đã trở thành tác nhân của sự đổi thay.

Thật thú vị là tất cả chúng ta đều có thể làm được điều đó, nếu nhận thức rõ ràng về 4 kỹ năng riêng có của con người. Xuyên suốt cuốn sách này, chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn về từng kỹ năng, thông qua kinh nghiệm của những người đã từng hoàn thiện và vận dụng chúng.

Một khi đã có 4 kỹ năng, bạn sẽ không trở thành nạn nhân của những tác động tiêu cực. Ngay cả khi bạn sống trong một gia đình đầy rẫy sự ngược đãi, bạn vẫn có thể trở thành người tử tế và giàu lòng yêu thương. Nếu bạn muốn mình trở nên tốt đẹp theo cách mà bạn mong muốn, hãy rèn luyện 4 kỹ năng vừa nêu.

Kỹ năng thứ năm

Khi Sandra và tôi cùng nhìn lại cuộc sống gia đình trong suốt những năm qua, chúng tôi đi đến kết luận rằng còn có kỹ năng thứ năm của con người: ***tính hài hước***. Chúng ta có thể xếp tính hài hước vào cùng *nhóm kỹ năng thứ nhất* (khả năng tự nhận thức, trí tưởng tượng, lương tâm và ý chí độc lập); dù vậy vẫn có sự khác biệt, vì kỹ năng thứ năm đòi hỏi một sự hòa trộn của bốn kỹ năng kia (nên được xếp vào *nhóm kỹ năng thứ hai*). Để có được tính hài hước, đòi hỏi phải có *khả năng tự nhận thức* - tức là phải thấy được sự dí dỏm, ngược đời trong sự việc để nắm lấy mấu chốt của vấn đề. Tính hài hước còn xuất phát từ *trí tưởng tượng*, tức là phải biết sắp xếp sự việc theo cách thức hoàn toàn mới mẻ và hóm hỉnh. Ngoài ra hài hước còn gắn với *lương tâm*, tức là phải đề cao sự chân thành chứ không nên chế giễu vô tội vạ hoặc hạ thấp người khác. *Ý chí độc lập* rất cần trong việc rèn luyện óc hài hước để không bị lặp lại, không bị nhàm chán.

Mặc dù nằm ở nhóm kỹ năng thứ hai nhưng tính hài hước lại có vai trò rất quan trọng để hoàn thiện văn hóa gia đình. Để có thể duy trì sự lành mạnh, vui vẻ, gắn bó và kiến tạo sự hấp dẫn cho nề nếp văn hóa gia đình, theo tôi, chính là tiếng cười – bằng cách kể những câu chuyện vui, nhìn ra những khía cạnh hài hước trong cuộc sống, chế giễu sự huênh hoang hoặc đơn giản chỉ là vui vẻ bên nhau.

Lúc cậu con Stephen của tôi còn nhỏ, một hôm chúng tôi dừng lại bên một cửa hàng để mua kem, đột nhiên có một phụ nữ vội vã lướt nhanh qua mặt. Cô ấy chộp lấy hai chai sữa, lao tới quầy trả tiền. Việc di chuyển quá nhanh khiến cho những chai sữa nặng va vào nhau và vỡ tan tành, sữa văng tung tóe xuống sàn nhà. Mọi người trở nên im lặng, ánh mắt đổ dồn vào cô gái đang luống cuống xấu hổ. Không ai biết phải nói hay làm gì.

Đột nhiên Stephen la to: “Cười lên đi, cô ơi!”.

Mọi người không nín được, cười ồ lên, và rồi chẳng ai chú ý gì đến tai nạn đó nữa. Về sau mỗi khi có ai phản ứng thái quá trước những điều nhỏ nhặt, chúng tôi lại bảo: “Ồ, cười lên đi chứ!”.

Chúng ta có thể tìm thấy sự hài hước ở mọi nơi, ngay cả trong phản ứng của chính chúng ta. Như hôm chúng tôi đi xem phim *Tarzan*, bất giác chúng tôi bắt chước tiếng kêu của những chú khỉ trong phim. Cho đến tận bây giờ, hễ khi nào chúng tôi sắp bùng lên một phản ứng, y như rằng chúng tôi lặp lại tiếng kêu đó. Một người sẽ khởi xướng và rồi tất cả cùng cào nhẹ vào sườn nhau, hét “Ooo! Ooo! Ooo! Ah! Ah! Ah!”. Nói cách khác, nếu chúng ta phản ứng không cân nhắc, chúng ta cũng chẳng khác

gì loài vật cả.

Nụ cười là biện pháp giải tỏa căng thẳng hữu hiệu. Nó tạo ra chất endorphin và các chất hóa học khác ở trong não làm biến đổi tâm trạng, dẫn đến sự sáng khoái dễ chịu. Sự hài hước làm cho các mối quan hệ thân thiện hơn và bình đẳng hơn. Tính hài hước thể hiện ở câu nói: “Chúng ta đang bị chêch hướng - thế thì sao nào?”. Hài hước khiến ta bình tâm nhận thấy thực ra mọi việc vẫn tốt đẹp, không có gì đáng e ngại, lo lắng thái quá, không nên nghiêm trọng hóa mọi việc, không nên hẹp hòi, khắt khe, cầu toàn. Nó giúp ta tránh khỏi những mối đe dọa ẩn trong những chuẩn mực đạo đức, tránh được sự cứng nhắc khiến cho chúng ta không nhìn ra bản chất con người và hoàn cảnh trước mặt.

Ai biết cười trước lỗi lầm và sự ngốc nghếch của mình, biết cười trước hoàn cảnh khó khăn, người đó có khả năng quay về đúng hướng nhanh hơn so với những người cầu toàn. Tính hài hước thường là giải pháp để sửa chữa những sai lầm, sự cầu toàn và lối sống vô kỷ luật bất chấp tất cả.

Tuy nhiên, sự hài hước nếu bị lạm dụng quá mức thì có thể dẫn đến kết cục là mỉa mai, chế giễu người khác và đẩy lên tư tưởng thiếu nghiêm túc trong mọi vấn đề.

Tính hài hước đích thực không phải là sự chế giễu bừa bãi mà phải chân thành. Đó chính là nhân tố cơ bản làm nên một nền văn hóa gia đình tốt đẹp. Bất cứ ai cũng thích ở gần những người luôn lạc quan, vui vẻ, có óc hài hước. Đây chính là chìa khóa để bạn cân nhắc trước khi hành động, bạn sẽ tìm ra cách đối phó trước những biến động của cuộc sống thường ngày một cách tích cực mà không rơi vào phản ứng thái quá.

Yêu là một động từ

Tại một cuộc hội thảo, khi tôi nói về vấn đề phải cân nhắc trước khi hành động, lúc ấy có một người đàn ông đứng dậy, nói: “Stephen, tôi rất thích những gì anh đang nói nhưng mỗi người mỗi cảnh. Cuộc hôn nhân của tôi đang khiến tôi hết sức lo lắng. Vợ chồng tôi không còn giữ được những cảm xúc dành cho nhau giống như trước kia nữa. Tôi nghĩ tôi và cô ấy không còn yêu nhau nữa. Tôi phải làm gì đây?”.

Tôi hỏi anh ta: “Có thật là không còn một chút cảm xúc nào ư?”.

“Đúng vậy”, anh ta khẳng định và nói thêm, “Chúng tôi đã có ba con và thực sự yêu thương chúng. Anh có gợi ý gì không?”.

Tôi trả lời: “Hãy yêu cô ấy”.

“Tôi đã nói rồi, tôi không còn một chút cảm xúc nào cả.” “Hãy yêu cô ấy.”

“Anh chẳng hiểu gì cả. Tôi không còn yêu cô ấy nữa.”

“Vậy thì cứ yêu cô ấy. Nếu không còn một chút cảm xúc nào thì đó là lý do để yêu cô ấy.”

“Nhưng làm thế nào để yêu, khi không còn một chút cảm xúc nào cả?”

“Anh bạn ơi, yêu là một động từ, còn cảm xúc yêu đương chỉ là kết quả của nó thôi. Vì thế hãy yêu cô ấy, hãy hy sinh và biết lắng nghe, đồng cảm, coi trọng cô ấy. Anh đã sẵn lòng làm việc đó không?”

Hollywood đưa ra hàng loạt kịch bản phim khiến chúng ta lầm tưởng tình yêu đơn thuần là cảm xúc, hôn nhân và gia đình chỉ còn là sự thỏa thuận hợp đồng chứ không phải sự cam kết gắn bó mang tính đạo đức. Những bộ phim như thế đang tạo nên một bức tranh về thực tiễn hết sức méo mó. Nếu chúng ta quay lại với hình ảnh ẩn dụ về chuyến bay thì những kịch bản phim ấy giống như tín hiệu điều

hiển từ trạm kiểm soát bị nhiễu khiến cho máy bay đi chệch hướng.

Hãy nhìn xung quanh bạn, và nhìn vào trong chính gia đình mình. Bất kỳ ai đã từng ly hôn, phải xa rời người bạn đời của mình, bố mẹ phải xa con, con phải xa bố mẹ thì sự đổ vỡ dù dưới hình thức nào cũng đều để lại một nỗi đau không nguôi, một vết sẹo chém sâu trong lòng. Đó chính là hậu quả lâu dài mà Hollywood không hề nói cho bạn biết. Do đó, việc phá vỡ một mối quan hệ trước mắt có thể dễ dàng nhưng về lâu dài, để hàn gắn lại thì vô vàn khó khăn và đau đớn, nhất là khi những điều đó gieo ảnh hưởng đến những đứa con của bạn.

M. Scott Peck đã từng nói:

Khao khát yêu không phải là tình yêu. Yêu là hành động của ý chí cụ thể. Ý chí ám chỉ một sự lựa chọn. Chúng ta không bị ép buộc phải yêu. Chúng ta lựa chọn để yêu. Cho dù chúng ta nghĩ rằng mình yêu sâu sắc tới mức nào, nhưng trên thực tế chúng ta không hề yêu - bởi vì chúng ta mới chỉ có ý định chứ chưa thực sự biến thành hành động. Mặt khác chúng ta luôn cố gắng để hoàn thiện tâm hồn, vì chúng ta đã quyết định hành động như vậy. Chúng ta đã lựa chọn sẽ yêu.

Tôi có một người bạn thường vận dụng các kỹ năng để cân nhắc và đưa ra những quyết định hợp lý. Khi đi làm về, cậu ấy chưa vội bước xuống mà ngồi nán lại một lúc trên xe. Cậu ấy tạm dừng cuộc sống của mình và

Chúng ta không bị ép buộc phải yêu. Chúng ta lựa chọn để yêu.

suy nghĩ. Cậu ấy nghĩ về các thành viên trong gia đình, về những việc họ đang làm ở nhà và cân nhắc xem mình sẽ tạo một bầu không khí gia đình như thế nào. Cậu tự nhủ: “Gia đình là phần quan trọng nhất và dễ chịu nhất trong cuộc đời. Mình sẽ bước vào nhà và bày tỏ tình yêu với mọi người”.

Khi bước qua cánh cửa, thay vì soi xét lỗi lầm hay câu gắt hoặc đơn giản tìm một chỗ để nghỉ và chỉ biết đến bản thân mình, cậu ấy hớn hờ lên tiếng: “Bố về rồi đây! Mau ra ôm hôn bố nào!”. Cậu đi quanh nhà, bày tỏ sự quan tâm với mọi người

– có thể là hôn vợ, lăn lộn trên sàn nhà cùng các con hoặc làm một cái gì đó để tạo ra niềm vui và sự thoải mái, kể cả đem rác đi đổ hoặc chỉ đơn giản là lắng nghe. Những việc này giúp cậu ấy vượt qua mệt mỏi, căng thẳng hoặc cảm giác thất bại ở nơi làm việc. Cậu ấy không vướng vào “căn bệnh” soi mói lỗi lầm của mọi người để rồi thất vọng về gia đình. Cậu ấy trở thành một nhân tố tích cực trong mái ấm gia đình.

Hãy nghĩ về việc *cân nhắc trước khi ra quyết định* của anh bạn vừa kể, và tác động của tính điềm đạm đối với gia đình. Hãy nghĩ về những mối quan hệ mà anh bạn của chúng ta đang tạo dựng sẽ ảnh hưởng ra sao trong cuộc sống gia đình, trong các thế hệ tương lai suốt nhiều năm sắp tới.

Để có được cuộc hôn nhân thành công hay một gia đình hạnh phúc thì phải làm rất nhiều việc. Không phải tự nhiên mà đạt được, thay vì thế, phải nỗ lực và biết hy sinh, như lời hứa của chúng ta khi kết hôn là: “sẽ luôn bên nhau trong lúc nghèo khổ cũng như giàu sang, lúc khỏe mạnh và lúc ốm đau” - yêu là một động từ.

Rèn luyện các kỹ năng

Nhìn chung, mọi người đều có 4 kỹ năng đã nói ở trên - chỉ trừ vài trường hợp ngoại lệ như người bị thiếu năng về trí tuệ nên không thể tự nhận thức được. Dù vậy, vẫn có thể rèn luyện để người thiếu năng mạnh mẽ hơn một số ý thức căn bản.

Cũng giống như tập luyện cơ bắp vậy. Nếu bạn đã từng tập, ắt bạn sẽ biết điều quan trọng là căng cơ cho đến khi nó giãn ra. Đồi lại trong vòng 48 giờ đồng hồ, sợi cơ sẽ săn chắc hơn. Bạn cũng cần phải rèn luyện những cơ bắp yếu hơn, chứ không phải chỉ tập trung vào những cơ bắp đã săn chắc.

Tôi có “vấn đề” ở đầu gối và lưng, do đó tôi phải tập những bài thể dục đòi hỏi sử dụng đến những cơ bắp mà trước đây tôi không hề để ý. Việc tập luyện giúp chúng ta có được sự cân bằng trong sức khỏe và cân đối về hình thể, có thể đáp ứng nhiều cử động đa dạng trong cuộc sống. Vì đau đầu gối nên tôi tập trung luyện những cơ ở phía trước của chân, điều này đã giúp hồi phục đầu gối và cả lưng của tôi nữa.

Trong cuộc sống cũng thế thôi. Xu hướng của chúng ta là khai thác những thế mạnh và lãng quên những nhược điểm. Đôi khi điều đó cũng tốt nếu những điểm mạnh có thể thay thế cho điểm yếu, tuy nhiên trong đa số trường hợp thì điều đó không tốt, bởi lẽ chúng ta phải vượt qua những điểm yếu đó để phát huy tối đa khả năng của mình.

Những kỹ năng của con người cũng thế. Trong suốt cuộc đời, chúng ta luôn gặp phải những tác động qua lại với hoàn cảnh bên ngoài, với mọi người và với chính mình; đồng thời chúng ta cũng thường xuyên đối mặt với nhược điểm của bản thân. Chúng ta có quyền lựa chọn hoặc là lờ đi, bỏ qua, hoặc là phải nỗ lực để có được sinh lực và khả năng mới.

Hãy đánh giá việc rèn luyện các kỹ năng của mình thông qua các tình huống sau:

Hướng dẫn: Bạn chấm theo ba nấc điểm (0, 2, 4), khi đọc những tình huống dưới đây về cách ứng xử và thái độ lúc bình thường của bạn: điểm 0 = không bao giờ (A), điểm 2 = thỉnh thoảng (B), điểm 4 = thường xuyên (C).

Tự nhận thức:

1. Tôi có thể đánh giá suy nghĩ

AB C x x x x x

hay cảm xúc của mình một cách 0 1 2 3 4 khách quan và có thể thay đổi chúng.

2. Tôi hiểu cách thức mình suy nghĩ mọi việc, ảnh hưởng của điều đó

AB C x x x x x

tới thái độ và hành vi của tôi và kết^{0 1 2 3 4} quả đem lại.

3. Tôi phân biệt được những suy nghĩ thâm sâu bên trong bản thân

AB C x x x x x

mình với những vấn đề xã hội, tâm^{0 1 2 3 4} sinh lý, sinh học.

4. Nếu sự đánh giá của mọi người về tôi hay về những hành động

AB C x x x x x

của tôi không được tốt như tôi nghĩ^{0 1 2 3 4} thì tôi sẽ lắng nghe những lời nhận xét đánh giá đó và sẽ học hỏi.

Lương tâm:

1. Tôi cảm thấy có sự nhắc nhở

AB C x x x x x

từ lương tâm rằng nên hay không nên 0 1 2 3 4 làm điều gì đó.

2. Tôi có thể phân biệt giữa

AB C xxxxx

lượng tâm và đạo đức xã hội (chuẩn 0 12 3 4 mức xã hội).

3. Trong thâm tâm, tôi thấy sự

AB C xxxxx

chính trực và niềm tin là những^{0 12 3 4} nguyên tắc cần thiết.

4. Tôi đã thấy một mô hình rộng
lớn hơn cộng đồng xã hội tôi đang

AB C xxxxx

sống: mô hình ấy thừa nhận tính thực 0 12 3 4 tế của các chuẩn mực đạo đức.

Trí tưởng tượng:

1. Tôi có nghĩ về tương lai.

AB C xxxxx

2. Tôi hình dung về cuộc đời^{0 12 3 4} mình xa hơn thực tại.

AB C xxxxx

3. Tôi sử dụng tầm nhìn để^{0 12 3 4} khẳng định lại các mục tiêu của tôi và

AB C xxxxx

biến chúng thành hiện thực.^{0 12 3 4} 4. Tôi tìm kiếm những cách giải
quyết sáng tạo và mới mẻ cho những

AB C xxxxx

tình huống khó khăn, và đánh giá cao^{0 12 3 4} quan điểm của người khác.

Ý chí độc lập:

1. Tôi hứa và giữ lời hứa với

AB C xxxxx

chính mình và với mọi người. 0 12 3 4 2. Tôi có thể hành động theo sự
thôi thúc của bản thân, cho dù có

AB C xxxxx

những lúc điều đó đồng nghĩa với bơi 0 12 3 4 ngược dòng.

3. Tôi đã rèn luyện khả năng

AB C xxxxx

hoạch định và phương cách vươn đến 0 12 3 4 mục tiêu trong cuộc sống.

4. Tôi coi trọng lời cam kết, thay

AB C xxxxx

vì chiều theo diễn tiến tâm trạng của^{0 12 3 4} mình.

Bây giờ hãy cộng điểm ở từng kỹ năng và so sánh với kết quả:

0-7 : Chưa rèn luyện

8-12 : Đã rèn luyện

13-16: Rèn luyện tốt

Tôi đã làm bài trắc nghiệm này rất nhiều lần với hàng ngàn người, trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Kết quả: mọi người thường ít quan tâm tới *kỹ năng tự nhận thức*. Có thể bạn đã từng nghe câu “Hãy suy nghĩ vượt ra ngoài chiếc hộp”, có nghĩa là hãy thoát ra khỏi lối suy nghĩ thông thường, những giả định và những khuôn mẫu quen thuộc. Đó cũng là một ví dụ về việc vận dụng kỹ năng tự nhận thức. Một khi nhận thức của bạn không vượt ra khỏi lối mòn thì những kỹ năng còn lại cũng chỉ “quanh quẩn trong hộp” - tức là chỉ gắn với kinh nghiệm của bản thân hay cách suy nghĩ quen thuộc hoặc một mô

hình đã cũ.

Như vậy, xét ở một khía cạnh nào đây, kỹ năng tự nhận thức có vai trò đòn bẩy cho các kỹ năng khác. Vì một khi bạn biết suy nghĩ thoáng hơn - tức là nhìn nhận khách quan về bản thân, suy xét cảm xúc và tâm trạng, những kỹ năng khác cũng sẽ được vận dụng theo một cách thức hoàn toàn mới. Bạn sẽ cảm thấy mình trưởng thành hơn về kiến thức và tinh thần.

Một gia đình nắm được kỹ năng nhận thức, gia đình ấy sẽ tự cải thiện mình dưới nhiều hình thức: đề ra mục tiêu không lệ thuộc vào truyền thống, xây dựng kế hoạch không đi theo những kịch bản cũ hoặc những thói quen đã ăn sâu.

Câu châm ngôn của Hy Lạp cổ “Biết mình biết ta” có ý nghĩa rất lớn, hàm ý rằng hiểu biết về bản thân là cơ sở để hiểu biết về mọi điều. Chỉ khi nào đánh giá được bản thân trong sự tách biệt với môi trường và mọi người - tức là thẩm định những suy nghĩ, mong muốn và xu hướng của bản thân *một cách khách quan* – lúc ấy, chúng ta mới có được nền tảng để hiểu và tôn trọng người khác, đồng thời thay đổi được bản thân.

Để có thể *cân nhắc trước khi hành động*, việc rèn luyện 4 kỹ năng là vô cùng cần thiết. Bạn không thể bỏ qua bất kỳ một kỹ năng nào, vì điều cốt lõi *nằm trong mối quan hệ giữa chúng*. Ví dụ 1: Những kẻ cầm quyền độc tài là nhóm người có khả năng tự nhận thức, trí tưởng tượng và ý chí độc lập đặc biệt nhưng lại không có lương tâm, vì thế bọn độc quyền chuyên chính đã hủy hoại xã hội một cách thảm khốc, đồng thời tự hủy hoại chính họ. Ví dụ 2: Những người có đạo đức nhưng không có trí tưởng tượng, không có tầm nhìn thì có thể họ là người tốt, nhưng để làm gì? Còn những người có ý chí nhưng không có tầm nhìn thì sẽ lặp đi lặp lại mọi việc một cách vô nghĩa.

Gia đình cũng vậy. Mỗi liên hệ giữa các kỹ năng, cũng giống như mỗi liên hệ giữa các thành viên trong gia đình, sẽ giúp chúng ta đạt được những thành tựu, ý nghĩa ở mức độ cao hơn. *Chìa khóa thành công là phải nuôi dưỡng những kỹ năng này trong mỗi cá nhân và trong nề nếp văn hóa gia đình*. Từ đó sẽ hiểu sâu hơn về bản thân và gia đình; sẽ trở thành những con người tinh tế, chuyên tâm và có đạo đức; mặt khác, tầm nhìn *sáng tạo, tưởng tượng* được kết hợp với *ý chí* để hoàn thành nhiệm vụ, đạt được mục tiêu.

Vòng tròn ảnh hưởng và vòng tròn quan tâm

Bản chất của việc vận dụng 4 kỹ năng trên là phải có trách nhiệm và chú tâm vào những vấn đề trong cuộc sống mà chúng ta thực sự có thể tác động đến. Trong Lời nguyện Bình an của Thánh Francis có đoạn: “*Chúa ban cho tôi **sự thanh thản** để chấp nhận những gì không thể thay đổi, **lòng can đảm** để thay đổi những gì có thể và **sự khôn ngoan** để phân biệt sự khác nhau giữa những gì có thể và những gì không thể*”.

Có một cách để phân tích rõ sự khác nhau này là nhìn nhận cuộc sống theo hai thuật ngữ mà tôi gọi là **Vòng tròn Ảnh hưởng** và **Vòng tròn Quan tâm**. *Vòng tròn Quan tâm* là vòng

VÒNG TRÒN QUAN TÂM
VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG

tròn to ở bên ngoài, bao gồm tất cả những thứ mà bạn quan tâm. *Vòng tròn Ảnh hưởng* là vòng tròn nhỏ hơn, bao gồm những thứ bạn thực sự có thể tác động và ảnh hưởng lên chúng.

VÒNG TRÒN QUAN TÂM
VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG

Phản ứng của chúng ta thường tập trung vào Vòng tròn Quan tâm, nhưng điều này chỉ khiến cho Vòng tròn Ảnh hưởng càng bị thu hẹp lại. Việc tập trung vào vòng tròn ngoài – Vòng tròn Quan tâm – sẽ hầu như không mang lại kết quả gì.

G
T
R
ÒN QUÂN

T
A
M

VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG

Những người có tính chủ động sẽ tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng. Kết quả là vòng tròn này sẽ mở rộng dần ra. Hãy xem xét các quyết định của người đàn ông dưới đây đã tác động thế nào đến Vòng tròn Ảnh hưởng của anh ta:

Khi sắp qua tuổi thiếu niên, tôi nhận thấy bố mẹ tôi rất thường than phiền về nhau. Đã có những cuộc cãi cọ và nước mắt. Họ cố tình nói những điều làm tổn thương nhau. Cũng có đôi khi họ làm lành, mọi việc dường như trở lại tốt đẹp. Nhưng sau đó họ lại tiếp tục cãi nhau, sự rạn nứt trong tình cảm càng lúc càng nặng nề hơn.

Đến năm tôi khoảng 21 tuổi thì họ ly thân. Tôi nhớ, lúc đó tôi ray rứt và bồn chồn muốn làm gì đó để hàn gắn mối quan hệ của bố mẹ tôi. Tôi nghĩ đó là trách nhiệm, là phản ứng tự nhiên của một người con. Khi yêu thương bố mẹ mình, ắt đưa con muốn làm tất cả những gì có thể.

Tôi gặp bố và nói: “Bố ơi, bố hãy tới chỗ mẹ đi, và thử an ủi, ‘Anh xin lỗi. Anh biết anh đã làm nhiều việc khiến em đau lòng, nhưng hãy tha thứ cho anh. Hãy cho anh cơ hội để sửa chữa sai lầm. Anh hứa anh sẽ làm được’. Nhưng bố tôi đáp lại: “Bố không thể làm được, con ạ. Bố không muốn bộc bạch hết lòng mình như thế để rồi lại làm mình đau lòng thêm nữa”.

Tôi tới chỗ mẹ và nói: “Mẹ hãy xem những gì bố mẹ đã có với nhau. Chẳng lẽ tất cả những điều đó lại không đủ để chúng ta cố gắng hàn gắn hay sao?”. Nhưng mẹ tôi nói: “Mẹ không thể. Mẹ không chịu được bố con nữa”.

Cả hai đều không hài lòng, buồn bực, giận dữ. Cả hai đều cố gắng chứng tỏ cho các con thấy là mình đúng còn người kia sai.

Cuối cùng, họ quyết định ly dị. Tôi không thể tin được điều đó. Lòng tôi trĩu nặng cảm giác buồn chán, trống rỗng. Đôi lúc tôi chỉ biết khóc. Một trong những điều mà tôi cho là bền vững nhất đời đã đổ vỡ. Tôi bắt đầu tự trách mình. Tại sao mình lại không làm gì để ngăn cản?

Một người bạn thân sau đó đã nói với tôi: “Cậu có biết là cậu cần làm gì không? Hãy thôi tự trách mình. Cậu hãy xem lại mình đi, đây không phải là vấn đề của cậu. Cậu là một phần của gia đình nhưng đây là vấn đề của bố mẹ cậu. Đừng buồn chán, thất vọng nữa, mà nghĩ xem mình nên làm gì để giúp đỡ và yêu thương bố mẹ cậu. Vì giờ đây, họ cần cậu hơn bao giờ hết”.

Tôi cảm thấy có điều gì đó đang thay đổi trong tâm hồn khi nghe bạn tôi nói vậy. Tôi nhận ra,

trong trường hợp này mình không phải là nạn nhân. Tiếng nói trong lòng mách bảo với tôi: “Là một người con, trách nhiệm lớn nhất là hãy yêu bố mẹ mình, và vạch ra hướng đi cho riêng mình”. Đó là khoảnh khắc có ý nghĩa trong cuộc đời tôi: tôi phải đưa ra lựa chọn của mình, và tôi có thể làm được điều gì đó.

Tôi quyết định ủng hộ cả bố và mẹ mà không đứng về bên nào cả, bằng tất cả lòng yêu thương. Bố mẹ tôi không thích điều này. Họ nói là tôi trung lập, không có dũng khí, không có lập trường. Nhưng rồi cả hai người đều tôn trọng sự lựa chọn của tôi.

Khi ngẫm lại, tôi thấy lúc đó dường như tôi đã đứng ra ngoài bản thân, những kỷ niệm của gia đình, cuộc hôn nhân của bố mẹ, để nhìn nhận vấn đề và học hỏi. Tôi biết một ngày nào đó tôi sẽ kết hôn và có một gia đình. Tôi tự hỏi: “Chuyện này đã mang lại cho mình điều gì? Tôi muốn xây dựng một cuộc hôn nhân như thế nào? Tôi không muốn lặp lại những nhược điểm trong cuộc hôn nhân của bố mẹ tôi”.

Điều tôi thực sự muốn có là một cuộc hôn nhân hạnh phúc, ngày càng gắn bó, bền vững. Khi tôi hiểu ra điều mình mong muốn là gì, tôi cảm thấy như có một nguồn sức mạnh bất tận để mình chịu đựng được những giây phút khó khăn, để không nói những điều làm người khác tổn thương, để xin lỗi và hàn gắn - vì tôi biết điều đó quan trọng hơn, thay vì rơi vào những cảm xúc khó chịu nhất thời.

Tôi tạc dạ ghi lòng một điều: giữ gìn hạnh phúc gia đình quan trọng hơn là khẳng định cho rằng mình đúng. Thắng trong một cuộc cãi cọ chỉ đẩy hai người ra xa nhau hơn, và đánh mất đi sự hài lòng về cuộc hôn nhân của mình. Theo tôi, đây là một trong những bài học sống có ý nghĩa nhất trong cuộc đời. Tôi dặn lòng, nếu có lúc nào đó mong muốn của tôi khác với vợ hoặc tôi làm điều gì đó gây ra xích mích giữa hai vợ chồng (điều này tôi nghĩ sẽ thường xuyên xảy ra), thay vì mặc kệ hoặc làm trầm trọng hơn, tôi sẽ xin lỗi. Tôi sẽ luôn nói “Anh xin lỗi”, và nhắc lại tình yêu cùng những lời hứa của tôi với vợ, để giải quyết sự bất hòa. Tôi sẽ luôn cố gắng làm tất cả trong khả năng của mình, cho dù mọi việc không thể hoàn hảo - vì tôi biết chẳng có gì hoàn hảo cả, nhưng tôi sẽ tiếp tục giữ vững quyết tâm.

Điều đó không hề dễ dàng. Thậm chí phải tốn rất nhiều công sức, khi đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng. Nhưng tôi thề là sẽ không bao giờ lặp lại kỷ niệm ly dị đau buồn của cha mẹ tôi.

Hãy nghĩ về những gì mà người đàn ông này đã trải qua. Hai đứa sinh thành - mà anh ấy yêu thương nhất đời, luôn gắn bó và che chở cho anh trong suốt bao năm qua - đang chuẩn bị ly dị, cuộc hôn nhân của họ đang tan vỡ. Anh cảm thấy như bị phản bội. Cảm giác được che chở giờ đây có nguy cơ bị mất đi. Những suy nghĩ tốt đẹp của anh về hôn nhân đang bị đe dọa. Anh thực sự thấy đau đớn. Anh đã bộc bạch đó là thời gian khó khăn và thử thách nhất trong cuộc đời của anh.

Người bạn đã giúp anh ấy nhận ra cuộc hôn nhân của bố mẹ anh nằm trong *Vòng tròn Quan tâm* nhưng không nằm trong *Vòng tròn Ảnh hưởng* của anh. Anh đã quyết định sẽ chủ động, thay vì thờ than. Anh biết mình không tài nào hàn gắn được cuộc hôn nhân của bố mẹ, nhưng vẫn còn những việc khác để làm. Chiếc la bàn bên trong tâm hồn đã nói cho anh biết những việc đó là gì. Và rồi anh tập trung sức lực vào *Vòng tròn Ảnh hưởng*. Anh làm mọi việc trong tình yêu thương và chia sẻ với cả hai bố mẹ - ngay cả khi điều đó rất khó thực hiện, ngay cả khi bố mẹ anh phản ứng một cách tiêu cực. Anh có được lòng can đảm để hành động dựa trên các nguyên tắc, thay vì phản ứng lại trước những cư xử nhất thời của bố mẹ.

Anh cũng nghĩ về tương lai, về cuộc hôn nhân của chính mình. Anh bắt đầu nhận ra những giá trị thiết yếu, và vẽ ra viễn cảnh mà anh muốn có trong mối quan hệ với người vợ tương lai của mình. Viễn cảnh đó tiếp cho anh sức mạnh để vượt qua mọi thử thách, để dám xin lỗi, và luôn quay về đúng

hướng.

Bạn đã nhận ra điều khác biệt mà việc chú tâm vào *Vòng tròn Ảnh hưởng* có thể mang lại chưa?

Hãy xem xét một ví dụ khác. Có một đôi vợ chồng nọ đang vô cùng lo lắng về những hành vi xấu của đứa con gái, họ e ngại nếu để đứa con tiếp tục sống chung trong nhà thì có nguy cơ nó sẽ phá hỏng cả gia đình. Ông bố kiên quyết đưa ra một kế hoạch: khi đứa con gái về nhà tối nay, ông sẽ yêu cầu những việc nó phải làm, nếu nó không chịu thì sẽ phải ra khỏi nhà ngay ngày hôm sau. Rồi ông ngồi xuống và đợi đứa con của mình. Trong lúc đợi, ông lấy ra một tờ giấy, liệt kê tất cả những gì cô con gái cần phải thay đổi để không bị đuổi ra khỏi nhà. Sau khi hoàn thành bản danh sách đó, ông cảm thấy chỉ những ai rơi vào hoàn cảnh tương tự mới có thể hiểu được.

Trong tâm trạng đang đau khổ như vậy và trong lúc ngồi đợi, ông lật mặt sau của tờ giấy. Mặt bên kia của tờ giấy vẫn để trắng. Ông quyết định là sẽ liệt kê lên mặt này những việc ông sẽ thay đổi nếu con gái ông chịu làm theo những yêu cầu của ông. Và ông đã rơi nước mắt khi nhận ra rằng, danh sách những điều ông phải làm còn dài hơn so với con gái mình. Trong tâm trạng đó, khi cô con gái trở về, ông đã chào con của mình một cách nhẹ nhàng. Rồi hai cha con ngồi trò chuyện rất lâu, bắt đầu từ những việc ông phải làm được liệt kê trên mặt sau của tờ giấy. Việc ông lựa chọn bắt đầu từ mặt sau của tờ giấy đã làm nên sự thay đổi - từ trong ra ngoài.

Bây giờ chúng ta hãy nghĩ về cụm từ **“*chịu trách nhiệm*”**, tự lựa chọn cách phản ứng cho chính mình. Đó là bản chất của **sự chủ động**. Thật thú vị, khi *bạn* tập trung vào *Vòng tròn Ảnh hưởng* và làm cho nó lớn dần ra, hành động của bạn cũng đang tạo ra một khuôn mẫu cho những thành viên khác noi theo. Và rồi họ cũng sẽ chú tâm vào *Vòng tròn Ảnh hưởng* của họ. Có thể đôi khi họ phản ứng một cách tiêu cực, nhưng nếu bạn chân thành và kiên trì, việc làm của bạn cuối cùng sẽ có ảnh hưởng tới suy nghĩ của mọi người, để rồi họ cũng sẽ trở nên chủ động hơn, *hành động có suy nghĩ hơn và cư xử có trách nhiệm hơn* trong gia đình.

Đề ý lời ăn tiếng nói của bạn

Một trong những cách tốt nhất để xem xét bạn đang ở trong Vòng tròn Ảnh hưởng hay Vòng tròn Quan tâm là hãy đề ý đến lời ăn tiếng nói của bạn. Nếu bạn đang ở trong Vòng tròn Quan tâm, ngôn ngữ của bạn sẽ đầy sự đổ lỗi, buộc tội và phản ứng.

“Tôi không thể hiểu nổi cách bọn trẻ đang cư xử! Chúng đang làm tôi phát điên lên!”

“Chồng tôi thật vô tâm!”

“Tại sao bố tôi lại là một kẻ nghiện rượu cơ chứ?”

Nếu bạn đang ở trong Vòng tròn Ảnh hưởng, ngôn ngữ của bạn là ngôn ngữ chủ động. Nó cho thấy bạn đang chú tâm vào những việc mà bạn có thể tác động tới.

“Tôi có thể thiết lập những quy tắc trong gia đình của tôi, giúp cho bọn trẻ thấy được hậu quả do hành vi của chúng gây ra. Tôi đang tìm kiếm cơ hội để huấn luyện và khuyến khích những cách ứng xử tích cực của chúng.”

“Tôi cần phải chu đáo. Tôi nên nêu gương về cách đối xử đầy yêu thương mà tôi mong muốn trong cuộc hôn nhân của mình.”

“Tôi có thể tìm hiểu nhiều hơn về bố tôi và chứng nghiện rượu của ông. Tôi luôn cố gắng hiểu ông, yêu ông và tha thứ. Tôi nên chọn một cách ứng xử khác, và tôi có thể thuyết phục, tác động lên gia

đình để họ từ bỏ những thói quen xấu đó.”

Để có được một cái nhìn sâu hơn về mức độ chủ động hay phản ứng, bạn có thể thực hiện một thí nghiệm dưới đây. Bạn bảo vợ (chồng) hay một ai đó cùng tham gia và cho bạn những ý kiến phản hồi.

1. Chỉ ra một vấn đề trong văn hóa gia đình của bạn.

2. Diễn tả vấn đề đó với một người khác (hay viết vào một tờ giấy), hoàn toàn sử dụng ngôn ngữ phản ứng. Tập trung vào *Vòng tròn Quan tâm*. Hãy thử xem bạn có thể thuyết phục hoàn toàn một người nào đó, rằng vấn đề vừa nêu không phải do lỗi của bạn không?

3. Cũng vấn đề đó, nhưng lần này hãy diễn tả nó bằng việc sử dụng toàn ngôn ngữ chủ động. Chú tâm vào những việc bạn có thể làm được trong *Vòng tròn Ảnh hưởng*, và cố gắng thuyết phục người khác, rằng bạn có thể tạo nên một sự thay đổi thực sự trong hoàn cảnh này.

4. Bây giờ hãy nghĩ về sự khác nhau của hai ngôn ngữ diễn tả. Ngôn ngữ nào gần với thói quen thường ngày của bạn hơn, khi gặp phải một rắc rối trong gia đình?

Nếu bạn nhận ra mình đang sử dụng ngôn ngữ phản ứng, hãy lập tức thay thế chúng bằng ngôn ngữ chủ động. Nếu bạn chú tâm vào việc sử dụng những ngôn ngữ chủ động, bạn sẽ nhận ra thói quen phản ứng của bạn lúc trước, và bắt đầu thay đổi.

Dạy cho con trẻ biết *chịu trách nhiệm về lời nói của mình* là một cách khác mà chúng ta có thể làm để giúp chúng hiểu và thực hiện **Thói quen thứ nhất** (“Sống chủ động”).

Colleen (Con gái tôi)

Gần đây, tôi cố gắng giúp cho đứa con gái 3 tuổi của mình có trách nhiệm hơn với lời nói của nó. Tôi nói với con bé: “Trong gia đình mình, chúng ta sẽ không nói “đáng ghét”, “câm mồm lại”, hay bảo người khác là “ngu ngốc”. Con phải cẩn thận hơn trong cách nói năng với mọi người. Con cần phải có trách nhiệm về lời nói”. Thỉnh thoảng tôi lại phải nhắc nhở con bé: “Đừng gọi thẳng tên của mọi người ra thế, Erika. Hãy cố gắng có trách nhiệm với những gì con nói và làm”.

Một ngày nọ, tôi lỡ miệng nói: “Ôi, mẹ ghét bộ phim này”. Erika đáp lại ngay: “Mẹ không được nói “ghét”. Mẹ phải có trách nhiệm chứ”.

Erika giờ đây giống một giám sát viên trong nhà. Chúng tôi phải thật cẩn thận với lời ăn tiếng nói của mình khi ở cạnh con bé.

Vun đắp cho tài khoản của bạn trong Ngân hàng Tình cảm

Có một cách hết sức thực tiễn, hữu dụng để hiểu và áp dụng ý tưởng về **tính chủ động**, về tiếp cận vấn đề **từ bên trong**, về chú tâm vào *Vòng tròn Ảnh hưởng*: đó là sử dụng hình ảnh ẩn dụ “Tài khoản Ngân hàng Tình cảm”.

Tài khoản Ngân hàng Tình cảm là hình ảnh tượng trưng cho chất lượng các mối quan hệ của bạn với mọi người. Giống như các tài khoản của ngân hàng tài chính, bạn có thể gửi vào, rút ra. Bạn gửi vào khi bạn *chủ động* làm những việc có thể xây dựng niềm tin trong các mối quan hệ, và bạn rút ra khi bạn hành động *phản ứng* làm giảm niềm tin của mọi người với bạn. Vào một thời điểm nhất định, *sự cân bằng của niềm tin trong tài khoản của bạn sẽ quyết định việc bạn có thể giao tiếp tốt và giải quyết những rắc rối với người khác hay không.*

Nếu bạn có số dư cao trong tài khoản với một thành viên nào đó trong gia đình, mức độ tin tưởng

của thành viên đó với bạn cũng cao. Việc giao tiếp giữa bạn và người ấy sẽ tự do và cởi mở. Thậm chí bạn có thể phạm lỗi trong quan hệ của mình, nhưng số dư tình cảm hiện có sẽ bù đắp cho phần rút ra khi bạn phạm lỗi.

Nhưng nếu số dư trong tài khoản của bạn thấp, thậm chí bị âm, lúc ấy sự tin tưởng hầu như bằng 0, và không thể có được sự giao tiếp thực sự giữa hai người. Chẳng khác nào bạn đang đi trên một cánh đồng bị cài đầy mìn, bạn phải luôn cẩn thận với từng bước chân. Bạn phải suy xét từng lời nói của mình, vì ngay cả khi ý định của bạn có tốt đi nữa nhưng vẫn bị người kia hiểu lầm.

Hãy nhớ lại câu chuyện về anh bạn của tôi, người đã “tìm lại được cậu con trai của mình”. Bạn có thể nói rằng tài khoản tình cảm của anh ta với cậu con trai đã bị thâm hụt 100\$, 200\$, hay thậm chí 10.000\$. Không có niềm tin, không có sự trao đổi thực sự nào, không thể ngồi lại cùng nhau để giải quyết vấn đề.

Bạn có thể lựa chọn gửi vào thay vì rút ra. Trong bất kỳ tình huống nào, luôn luôn có những việc mà bạn có thể làm để cho mọi quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp.

Khi người bố càng cố gắng, tình hình lại càng tệ hơn. Nhưng sau đó anh bạn tôi đã *chủ động* thay đổi. Anh tiếp cận vấn đề *từ bên trong*, và trở thành tác nhân của sự thay đổi. Anh ấy đã thôi không phản ứng lại cậu con trai. Và điều đó mang lại một số dư lớn trong tài khoản của anh trong Ngân hàng Tình cảm. Anh đã lắng nghe một cách chân thành, qua đó cậu con trai cảm thấy được tôn trọng, được hiểu và được cảm thông.

Một trong những vấn đề lớn nhất của văn hóa gia đình là *xu hướng phản ứng lại*, dẫn đến việc liên tục rút ra khỏi tài khoản tình cảm thay vì gửi thêm vào. Hãy suy xét về một ngày điển hình của một cậu thiếu niên mà người bạn của tôi, giáo sư Glen C. Griffin, đưa ra. Hãy xem việc giao tiếp theo kiểu này có ảnh hưởng gì tới cán cân trong tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm của bạn hay không. Hãy nhớ, *yêu là một động từ*. Một trong những lợi ích lớn nhất mà Thói quen **sống chủ động** mang lại là bạn lựa chọn gửi vào thay vì rút ra. Trong bất kỳ tình huống nào, luôn luôn có những việc mà bạn có thể làm để cho mọi quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp.

Một ông bố dượng đã chia sẻ kinh nghiệm của mình như sau:

Tôi luôn tự thấy mình là một người trung thực và chăm chỉ. Tôi thành công trong công việc và trong quan hệ với vợ con, ngoại trừ đứa con gái 15 tuổi của tôi, Tara.

Tôi đã nỗ lực rất nhiều để hàn gắn mối quan hệ rạn nứt với cô con gái, nhưng chẳng mang lại kết quả gì. Nó không tin tưởng tôi. Mỗi khi tôi cố gắng để giải quyết sự khác biệt giữa chúng tôi thì tình hình lại tồi tệ thêm.

Sau đó tôi được biết về Ngân hàng Tình cảm, và một câu hỏi đã thực sự làm tôi phải suy nghĩ nghiêm túc: “Hãy tự vấn bản thân, xem sự hiện diện của mình có giúp cho mọi thứ vui vẻ và tốt đẹp hơn hay không?”.

Trái tim tôi đã trả lời là: “Không. Trong cái nhìn của Tara thì sự hiện diện của tôi chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn”. Điều đó thực sự làm tôi rất đau đớn.

Sau cú sốc ban đầu đó, tôi nhận ra sự thật đáng buồn chỉ có thể thay đổi khi tôi đổi thay chính mình, đổi thay tình cảm của mình. Tôi không những phải cư xử khác đi, mà còn cần phải thể hiện tình

thương thực sự với cô con gái của mình. Tôi phải chấm dứt mọi sự chỉ trích, đổ lỗi lên đầu nó, và từ bỏ ý nghĩ kết tội nó là nguyên nhân dẫn đến mối quan hệ không tốt

Những điều một thiếu niên phải nghe trong một ngày:

6:55 A.M. Dậy đi, nếu không con sẽ bị muộn bây giờ.

7:14 A.M. Này, con phải ăn sáng đã chứ.

7:16 A.M. Sao con giống như các nhân vật trên mấy bộ phim rác rưởi thế hả. Lấy cái gì tử tế mà mặc đi.

7:18 A.M. Đừng quên đồ rác đấy.

7:23 A.M. Mặc áo khoác vào. Con không thấy ngoài trời lạnh lắm à. Con không thể đi bộ tới trường trong thời tiết thế này đâu.

7:25 A.M. Mẹ mong là con sẽ về thẳng nhà sau khi tan học, và làm bài tập xong xuôi rồi mới được đi chơi đấy nhé.

5:42 P.M. Con quên không đồ rác rồi. Tại con mà rác sẽ ngập đến tận cổ cho tới tận tuần sau đấy.

5:46 P.M. Cắt ngay cái ván trượt đi. Ai đó lỡ giẫm lên, ngã gãy cổ bây giờ.

5:55 P.M. Ăn tối thôi! Tại sao mẹ cứ phải tìm con mỗi khi đến giờ ăn thế nhỉ. Đáng lẽ là con phải giúp mẹ dọn bàn chứ.

6:02 P.M. Mẹ phải gọi con xuống ăn tối thêm bao nhiêu lần nữa đấy?

6:12 P.M. Tại sao con xuống ăn cơm mà vẫn cứ đeo tai nghe, và nghe thứ nhạc âm ỉ đấy thế hả? Con có nghe mẹ nói gì không? Bỏ mấy thứ đó ra khỏi tai con ngay.

6:16 P.M. Đồ đạc của con cần phải được sắp xếp gọn gàng lại ngay. Phòng gì mà bày ra hàng đồng lộn xộn. Con phải bắt đầu tự lo cho mình đi chứ. Nhà này không phải là một cung điện, không có người phục vụ con đâu.

6:36 P.M. Tắt trò chơi điện tử đi, lấy bát sạch ở trong máy rửa bát ra, cho bát bẩn vào. Khi mẹ bằng tuổi của con, chẳng có cái máy rửa bát nào hết, mẹ toàn phải rửa bát bằng tay thôi đấy.

7:08 P.M. Con đang xem cái gì đấy? Mẹ thấy cái này không hay gì cả. Mẹ không thể hiểu nổi làm sao con có thể làm bài tập mà cứ để ti-vi oang oang thế này. 7:32 P.M. Mẹ bảo con tắt ti-vi đi cho tới khi con làm xong bài tập cơ mà. Mà sao giày và vỏ kẹo lại để giữa sàn nhà thế kia? Mẹ đã bảo con hàng ngàn lần là cần phải cất mọi thứ ngay sau khi dùng xong mà. Con có thích bị mẹ mắng cho không?

9:59 P.M. Nhạc ồn quá làm mẹ không nghĩ được cái gì hết. Con đi ngủ đi, kéo sáng mai con lại bị muộn đấy.

giữa hai cha con. Tôi cần phải chấm dứt mọi sự tranh cãi và áp đặt suy nghĩ của tôi lên đứa con gái.

Tôi biết, hoặc là mình phải hành động ngay, hoặc là không bao giờ. Tôi tự hứa: trong 30 ngày, mỗi ngày tôi sẽ gửi vào tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm của tôi với Tara 5 lần, tuyệt đối không rút ra một lần nào.

Ban đầu tôi muốn tới gặp và nói cho Tara biết những điều mà tôi vừa nhận ra, nhưng sau khi suy xét, tôi thấy đây chưa phải là lúc để dạy bảo. Bây giờ là lúc phải hành động, là “gửi vào”. Vào cuối ngày hôm đó, khi Tara đi học về, tôi chào nó bằng một nụ cười thật tươi: “Hôm nay con thế nào?”. Nó chỉ đáp lại vắn tắt, “Thì bố thấy rồi đấy!”. Tôi đành nuốt sự ảm ức và cư xử như thể không nghe thấy điều đó. Tôi cười, đáp lại: “Bố chỉ tự hỏi không biết hôm nay con gái bố học ở trường thế nào thôi mà”.

Trong suốt nhiều ngày sau đó, tôi phải cố gắng kiên trì để thực hiện cam kết của mình. Tôi để những mẫu giấy “nhắc nhở” mình khắp nơi, thậm chí là ở gương chiếu hậu của xe hơi. Tôi phải né

tránh những lời nói chua cay của nó. Điều đó chẳng dễ dàng với tôi chút nào, vì từ trước tới nay tôi đã quen phản ứng tức khắc. Từng mỗi việc trải qua đều giúp tôi càng nhận ra quan hệ giữa tôi và con gái từ trước tới nay đã trở thành sự nhạo báng lẫn nhau như thế nào. Trước kia tôi chỉ toàn muốn con gái mình phải sửa đổi, thay vì chính tôi phải làm điều gì đó để mọi thứ tốt đẹp hơn.

Khi tôi chú tâm vào việc thay đổi suy nghĩ và hành động của chính mình, tôi bắt đầu nhìn nhận Tara theo một hướng khác. Tôi chợt nhận ra khát khao được yêu thương của cô con gái. Khi tôi bỏ qua những phản ứng tiêu cực, tôi cảm thấy mình có sức mạnh để yêu thương con nhiều hơn mà không hề có sự phẫn uất hoặc bức bối bên trong.

Tôi thấy mình bắt đầu làm những việc nho nhỏ cho con gái - một cách bất giác, tự nhiên. Khi Tara đang học bài, tôi nhẹ nhàng đi vào phòng và bật đèn lên. Tara hỏi “Chuyện này có nghĩa là gì vậy? ”, tôi đáp lại “Bố chỉ nghĩ là nếu đèn sáng hơn thì con sẽ đọc sách tốt hơn”.

Cuối cùng, sau hai tuần, Tara nhìn tôi đầy dò xét và hỏi: “Bố có cái gì đó khang khác. Chuyện gì đang diễn ra vậy?”.

Tôi nói: “Bố cảm thấy bản thân bố phải thay đổi một chút. Chỉ vậy thôi. Cảm ơn Chúa, giờ đây bố có thể bày tỏ tình yêu thương của bố dành cho con, và đối xử với con theo cách mà lẽ ra bố phải làm từ lâu rồi”.

Những lúc ở nhà, hai bố con tôi bắt đầu dành nhiều thời gian chỉ để trò chuyện và lắng nghe lẫn nhau. Đã hai tháng trôi qua, mối quan hệ của chúng tôi trở nên gần bó và tích cực hơn rất nhiều. Dù chưa thể hoàn hảo, nhưng điều quan trọng là chúng tôi đã thay đổi. Sự khó chịu đã biến mất. Từng ngày trôi qua, niềm tin và tình thương yêu lại tăng lên. Tất cả có được nhờ một việc thật đơn giản mà sâu sắc: đó là gửi vào mà không rút ra khỏi tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm - được thực hiện một cách kiên trì, chân thành. Khi bạn làm điều đó, bạn sẽ bắt đầu nhìn mọi người theo một cách khác, không còn vị kỷ mà vị tha.

Tôi đoán chắc một điều, nếu bạn hỏi con gái tôi là bây giờ nó nghĩ gì về bố nó, nó sẽ trả lời không chần chừ: “Bố à? Chúng tôi là những người bạn. Tôi tin tưởng bố”.

Bạn có thể thấy được cách thức áp dụng **Thói quen sống chủ động** của ông bố vừa nêu trên, nhằm tạo nên sự thay đổi thực sự trong mối quan hệ với cô con gái. Hãy để ý xem ông ấy đã sử dụng cả 4 kỹ năng như thế nào. Hãy xem cách mà ông *nhìn nhận* lại bản thân mình và cô con gái, nhìn lại toàn bộ tình huống một cách khách quan để nhận biết chuyện gì đang diễn ra. Hãy xem cách ông ấy so sánh giữa những điều đang diễn ra với những điều mà *lương tâm* ông mách bảo. Ông đã nhận ra điều gì là có thể. Thông qua *sự tưởng tượng*, ông ấy có thể hình dung ra một viễn cảnh khác với những gì từng diễn ra. Ông ấy đã sử dụng *sức mạnh ý chí* của mình để hành động.

Và khi ông bố đã sử dụng cả 4 kỹ năng, hãy xem điều gì đã xảy ra. Mọi chuyện được cải thiện đáng kể - không chỉ trong quan hệ mà còn cả trong cảm nhận của ông bố và cô con gái về chính bản thân mình. Dường như có một luồng gió mới xua tan đi không khí nhiễm độc tồn tại bấy lâu nay. Ông đã gửi vào tài khoản tình cảm rất nhiều lần, vì ông không còn để ý tới những lỗi lầm của người khác, mà chú tâm vào Vòng tròn Ảnh hưởng của mình, vào những gì ông có thể tác động được. Ông thực sự trở thành một tác nhân của sự thay đổi.

Hãy nhớ, khi bạn chỉ chăm bẵm vào những nhược điểm của người khác, lúc đó bạn tự đánh mất đi sức mạnh của 4 kỹ năng, khiến cho đời sống tình cảm của bạn trở thành hệ quả thụ động theo cách mà người khác đối xử với bạn. Bạn đã đem trao sức mạnh kiểm soát của mình, vào tay người khác.

Nhưng nếu bạn tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng, tập trung làm giàu thêm tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm của mình, xây dựng những mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tình yêu vô điều kiện: bạn sẽ tác động lên người khác theo hướng tích cực!

Tôi muốn chia sẻ với bạn một vài ý tưởng cụ thể - một vài “tài khoản gửi vào” mà bạn có thể thực hiện trong chính gia đình mình. Những ý tưởng thực tế dưới đây sẽ giúp bạn thực hành **Thói quen thứ nhất**.

Hãy biết quan tâm đến người khác

Cách đây nhiều năm, tôi đã có một buổi tối thật đặc biệt với hai cậu con trai của mình. Cả ba bố con đi chơi dã ngoại, đấu vật, nhào lộn, ăn xúc xích, uống nước cam và sau đó xem phim.

Khi bộ phim chiếu được một nửa, Sean, lúc đó mới 4 tuổi, ngủ gà ngủ gật ngay trên ghế. Thành anh trai Stephen, 6 tuổi, vẫn mở mắt thao láo, tiếp tục xem nốt bộ phim cùng với tôi. Khi phim hết, tôi bế Sean trên tay, mang ra xe, đặt nó nằm ở ghế sau. Tối hôm đó trời rất lạnh nên tôi cởi áo khoác của mình ra, nhẹ nhàng đắp lên người thằng bé.

Khi về tới nhà, tôi bế Sean vào giường. Sau khi Stephen thay áo ngủ và đánh răng xong, tôi nằm xuống cạnh thằng bé, trò chuyện về buổi đi chơi tối vừa rồi.

- Con thấy thế nào, Stephen?
- Được, bố ạ. - Thằng bé trả lời.
- Con thấy vui không?
- Có ạ.
- Con thích trò nào nhất?
- Con cũng không biết nữa. Chắc là trò chơi nhào lộn.
- Ừ, đúng đấy. Nhào lộn như thế thật vui, đúng không?

Thằng bé chỉ ậm ừ. Tôi tự hỏi tại sao Stephen lại nói ít thế. Thường ngày, mỗi khi gặp chuyện vui, nó nói líu lo. Tôi thoáng thất vọng một chút, ngờ ngợ có điều gì đó không ổn. Thằng bé đã im lặng suốt dọc đường đi, về đến nhà thì lăn ra giường đòi ngủ.

Đột ngột, Stephen quay mặt vào tường. Tôi không rõ vì sao, nên choàng dậy và nhìn thấy mắt cậu bé đang ngân ngấn nước.

- Con làm sao vậy, Stephen? Có chuyện gì vậy? Thằng bé quay lại, bối rối vì đã khóc, đôi môi run run.
- Bố ơi, nếu con bị lạnh, bố cũng lấy áo đắp cho con chứ?

Qua những việc xảy ra vào buổi tối đặc biệt đó, tôi thấy mình đã thiếu nhạy cảm khi chăm sóc cậu con trai nhỏ một cách quá vô tư mà không để ý đến suy nghĩ của cậu lớn. Tôi đã học được một bài học về tầm quan trọng của việc quan tâm tới người khác.

Trong các mối quan hệ, những chuyện dù nhỏ nhưng lại có ý nghĩa rất lớn. Một người phụ nữ kể, trên tường bếp của nhà cô có ghi một câu nói như sau: “Việc nhỏ nếu được làm một cách cẩn thận và chân thành thì sẽ *không* còn là việc nhỏ nữa”.

“Việc nhỏ nếu

được làm một cách cẩn thận và chân thành thì sẽ *không* còn là việc

nhỏ nữa.”

Cynthia (con gái tôi):

Điều mà tôi nhớ nhất về tuổi thiếu niên của mình là cảm giác bị quá tải. Tôi đã chịu áp lực phải cố gắng học thật tốt ở trường, ngoài ra còn tham gia cùng lúc vào ba hay bốn hoạt động khác nữa.

Khi về nhà, thỉnh thoảng tôi thấy phòng mình đã được lau dọn sạch sẽ, sắp xếp gọn gàng, và có một mẫu giấy nhỏ, trên đó ghi: “Yêu con, thiên thần nhỏ của mẹ”. Tôi biết rằng mẹ muốn giúp tôi được thoải mái, vì tôi đã quá mệt mỏi với những việc ở trường.

Mọi áp lực đối với tôi bỗng nhẹ hẳn. Tôi bước vào phòng, nhủ thầm: “Ôi! Con cảm ơn mẹ. Cảm ơn mẹ nhiều lắm!”.

Những sự quan tâm nho nhỏ sẽ giúp xây dựng các mối quan hệ dựa trên niềm tin và tình yêu vô điều kiện. Hãy nghĩ về tác động của những câu nói đơn giản như *cảm ơn, làm ơn, xin lỗi, bố giúp được gì cho con không* trong gia đình bạn. Hãy làm những việc bất ngờ như giúp rửa bát, đưa bạn trẻ đi mua sắm những món đúng với sở thích của chúng, gọi điện xem có cần mua thêm gì không khi bạn trên đường về nhà. Hãy làm những việc nho nhỏ để bày tỏ tình yêu như gửi hoa, cài một mẫu giấy nhỏ trong hộp đựng đồ ăn trưa hay va-li, hoặc gọi điện vào giữa buổi để nói rằng “anh yêu em”. Hãy bày tỏ lòng biết ơn, đưa ra những lời khen chân thành, đánh giá cao đối với ai đó. Hãy thể hiện sự quan tâm không chỉ vào những dịp đặc biệt - như ai đó đạt được thành tích, hay vào những dịp sinh nhật, mà còn vào những lúc bình thường.

Tôi biết, có một phụ nữ lớn lên trong sự nghèo túng và gia đình lủng củng, nhưng rồi cô đã nhận ra tầm quan trọng của sự rộng lượng và chăm sóc “mái ấm”. Cô đã học được điều đó ở nơi làm việc của mình - một khách sạn có uy tín, với đội ngũ nhân viên hòa nhã, lịch sự trước từng khách hàng. Cô biết mọi người cảm thấy dễ chịu thế nào khi được đối xử ân cần như vậy. Cô cũng nhận ra chính bản thân mình cũng cảm thấy rất thoải mái khi cư xử một cách lịch thiệp, chu đáo. Rồi một hôm, cô quyết định sẽ cư xử theo cách như vậy với chính gia đình mình. Cô bắt đầu bằng những việc nho nhỏ cho các thành viên trong gia đình. Cô sử dụng ngôn ngữ nhẹ nhàng, tích cực, ân cần. Ví dụ, khi nấu bữa điểm tâm, cô sẽ nói “Mẹ rất vui khi được làm như vậy”. Cô ấy cho tôi biết, điều đó đã làm thay đổi cả cô lẫn gia đình, ươm mầm cho những thay đổi trong các thế hệ tiếp theo.

Một trong những khía cạnh quan trọng của sự quan tâm là thừa nhận những giá trị và thành công - dù nhỏ - của người khác. Đó là một “tài khoản gửi vào” rất quan trọng, cần được thực thi trong gia đình.

Biết nói lời xin lỗi

Nói lời xin lỗi với người khác là cách hữu hiệu nhất để kiểm tra *tính tiên phong chủ động* của bạn. Nếu bạn quá coi trọng hình ảnh, vị trí của mình trong gia đình, lúc nào cũng khẳng khẳng rằng bạn đúng, việc cất tiếng xin lỗi sẽ rất khó khăn. Nó giống như việc vắt kiệt bản ngã, lấy đi lòng tự tôn của bạn. Điều đó hạn chế cả 4 kỹ năng sống của bạn.

Colleen (con gái tôi)

Cách đây vài năm, Matt và tôi đi nghỉ cùng với cả gia đình trong dịp lễ Giáng sinh. Tôi không nhớ chi tiết, nhưng vì một lý do nào đấy tôi được bảo là phải chở mẹ tới thành phố Salt Lake vào

ngày hôm sau. Nhưng vào ngày hôm sau tôi còn phải làm một việc khác nên không thể chờ mẹ đi được. Khi bố biết vậy, ông buông lời nặng nề với tôi: “Con thật ích kỷ! Con phải chờ mẹ con đi...”. Ông còn nói nhiều thứ trong cơn giận mất tự chủ.

Quá ngạc nhiên trước phản ứng mạnh của ông, tôi rơm rớm khóc. Tôi thực sự bị tổn thương. Vì lâu nay bố tôi vốn là một người luôn thông cảm và chu đáo. Trong cả cuộc đời, tôi chỉ nhớ có hai lần ông mất bình tĩnh với tôi, và làm tôi bị sốc. Lẽ ra tôi không đáng phải chịu xúc phạm như vậy. Cuối cùng tôi nói: “Được rồi, con sẽ đi”, vì biết rằng bố chẳng thèm nghe tôi nói.

Tôi lên xe về thẳng nhà mình, rủ chồng tôi cùng đi. “Tối nay chúng ta sẽ không quay lại”, tôi nói. “Em không bận tâm, dù lỡ dịp lễ Giáng sinh cùng gia đình đi chẳng nữa”. Trong suốt đường về, tôi thực sự cảm thấy rất buồn chán.

Ngay sau khi chúng tôi về tới nhà, điện thoại đổ chuông. Matt trả lời điện thoại. Anh ấy nói, “Bố em đây”.

“Em không muốn nói chuyện với ông ấy”, tôi nói, vẫn còn cảm thấy bị tổn thương. Nhưng rồi tôi vẫn nói chuyện với bố. Tôi cầm điện thoại lên.

“Con yêu, bố xin lỗi”, ông nói, “Bố biết không có lời xin lỗi nào có thể bào chữa cho việc bố mất bình tĩnh với con, nhưng hãy để bố nói cho con điều gì đang diễn ra”. Và ông cho biết công ty ông gặp khó khăn tài chính ngay trong buổi đầu thực hiện dự án, công việc kinh doanh đang đi chệch quỹ đạo, thêm vào đó là kỳ nghỉ Giáng sinh cùng gia đình, ông cảm thấy có quá nhiều áp lực đang đè nặng lên mình. Ông nói: “Bố đã trút giận lên con. Bố rất tiếc. Bố xin lỗi”. Nghe lời xin lỗi của bố, tôi hiểu ra mình đã phản ứng có phần quá đà.

Lời xin lỗi của bố chẳng khác nào “một sự gửi vào” to tát trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của tôi. Mỗi quan hệ giữa hai bố con tốt đẹp trở lại.

Matt và tôi quay lại vào tối hôm đó. Tôi sắp xếp lại kế hoạch cho ngày hôm sau, đưa mẹ tới thành phố Salt Lake, làm như chẳng có chuyện gì xảy ra cả. Bố và tôi trở nên gần gũi hơn, bởi lẽ ông đã xin lỗi ngay sau khi tôi bỏ đi. Tôi nghĩ ông đã phải cố gắng rất nhiều để có thể nhún mình lên tiếng xin lỗi nhanh đến như vậy.

Cho dù chúng ta đánh mất bình tĩnh chỉ trong tích tắc thôi, nó vẫn sẽ ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta

- nếu ta không dám chịu trách nhiệm cho việc mất bình tĩnh đó và nói lời xin lỗi. Tại sao vậy? Bởi vì mọi người không thể biết khi nào họ động chạm đến lòng tự ái của chúng ta, nên trong thâm tâm họ luôn đề phòng việc đó xảy ra bằng cách suy xét dựa trên hành vi của chúng ta, và hạn chế những phản ứng bộc phát, thiếu suy nghĩ.

Chúng ta nói xin lỗi càng sớm càng tốt. Người xưa cũng đã nhắc điều này. Có một câu ngạn ngữ vùng Viễn Đông: “Nếu bạn định cúi thì hãy cúi cho thấp”. Kinh Thánh cũng có một bài học về việc chú ý đến những điều nhỏ nhặt nhất:

Khi bạn đang đi chung một con đường với đối thủ của mình, hãy biết cách sắp xếp cho ổn thỏa, bởi nếu không, kẻ thù của bạn có thể tạo có gì đó để kiện bạn ra trước tòa án, rồi đến các quan chức khác, cuối cùng tống bạn vào nhà ngục. Đây là điều thực tiễn đối với tất cả mọi người, không ai tránh được, trừ phi chúng ta biết lưu tâm đến từng điều nhỏ nhặt nhất.

Bất cứ khi nào chúng ta bất đồng quan điểm với ai đó, chúng ta cần nhanh chóng “đồng ý” với họ. Không phải đồng ý với quan điểm của họ (điều này sẽ làm mất đi nguyên tắc của chúng ta), mà

đồng ý với quyền có quan điểm khác, có cách nhìn sự vật khác từ phía họ. Nếu không, vì nhằm bảo vệ quan điểm của mình, tâm trí họ sẽ đặt chúng ta trong một nơi gọi là “nhà ngục” tinh thần. Chúng ta chỉ có thể thoát ra khỏi nhà ngục này nếu chúng ta nhún nhường, thừa nhận lỗi lầm của chúng ta đã không cho phép họ quyền có quan điểm khác. Chúng ta phải dứt khoát thực hiện sự tôn trọng này, thay vì nuôi tư tưởng “Tôi sẽ xin lỗi nếu anh nói xin lỗi trước”.

Nếu bạn khẳng khái chứng tỏ mình đúng, không chịu nói xin lỗi thì người khác sẽ vẫn nghi ngờ và đặt bạn đằng sau hàng song sắt nhà tù trong tâm trí họ, có thành kiến đối với bạn; họ sẽ dè chừng trong quan hệ với bạn để giữ an toàn cho chính họ, tuyệt không hy vọng gì nhiều ở bạn.

Đôi khi chúng ta mất bình tĩnh. Nói cách khác, đôi khi chúng ta bị chệch hướng. Những lúc như vậy, ta cần chịu trách nhiệm, cần biết nhún nhường và xin lỗi một cách chân thành.

- Con yêu, bố xin lỗi vì đã khiến con phải xấu hổ trước mặt bạn bè. Bố đã sai khi làm điều đó. Bố muốn xin lỗi con và cả các bạn con nữa. Đáng lẽ bố không nên làm như vậy. Bố chỉ loay hoay trong cảm giác của chính mình để rồi xúc phạm đến lòng tự trọng của con, bố xin lỗi. Bố hy vọng con sẽ cho bố một cơ hội.

- Con yêu, bố xin lỗi vì đã tránh né con. Con muốn chia sẻ với bố điều gì đó, nhưng bố chỉ nghĩ đến vấn đề của mình và đã lờ con đi. Con tha thứ cho bố nhé?

Hãy chú ý 4 kỹ năng đã được sử dụng thế nào trong những lời xin lỗi trên. Đầu tiên, bạn *nhận thức* được điều gì đang diễn ra. Tiếp theo bạn tự hỏi *luơng tâm*, đi vào những quy chuẩn đạo đức của mình. Rồi bạn *mường tượng* ra điều gì có thể làm được, và làm như thế nào thì tốt hơn. Cuối cùng, bạn *quyết chí* hành động dựa trên những điều bạn nhận ra từ quá trình trên. Nếu một trong bốn kỹ năng bị bỏ qua, mọi nỗ lực sẽ trở thành vô nghĩa. Rất có thể bạn chỉ đang cố gắng bào chữa, thanh minh, hay biện bạch cho hành động xúc phạm của mình. Bạn có thể xin lỗi, nhưng nó chỉ mang tính bề ngoài, chứ không chân thành.

Không nên nói xấu sau lưng

Chuyện gì xảy ra khi các thành viên trong gia đình không trung thành với nhau, họ nói xấu, ngồi lê đôi mách về người khác sau lưng? Một người có những lời nhận xét không hay về những thành viên khác trong gia đình hay về bạn bè, điều này sẽ có ảnh hưởng gì đến mối quan hệ giữa họ?

“Chồng tôi là một anh chàng hà tiện. Anh ta lúc nào cũng tính toán từng xu một.”

“Vợ tôi nói huyền thuyên suốt cả ngày. Cô ấy nên dừng lại, để cho tôi nói với chứ.”

“Anh biết chuyện con tôi làm gì vào hôm trước không? Nó nói xấu thầy giáo. Họ đã gọi tôi đến trường. Thật xấu hổ! Tôi không biết làm gì với thằng bé này nữa. Nó toàn gây rắc rối thôi.”

“Tôi không tin nổi mẹ vợ mình nữa! Bà cố gắng kiểm soát mọi việc làm của chúng tôi. Tôi không hiểu tại sao vợ tôi không chịu làm điều gì đó để chấm dứt chuyện này.”

Những lời bình luận kiểu này là những “khoản rút ra” lãng phí từ tài khoản tình cảm, không chỉ đối với người được nói đến mà còn với cả người bạn đang nói chuyện cùng. Giả sử bạn biết được ai đó đưa ra những lời nhận xét về mình như vậy, bạn sẽ nghĩ gì? Bạn sẽ thấy rằng người ta không hiểu đúng về bạn, bạn cảm thấy bị xúc phạm, bị chỉ trích và quy kết một cách thiếu công bằng. Điều đó sẽ ảnh hưởng đến mức độ tin tưởng trong mối quan hệ của bạn với người ấy như thế nào? Bạn có thấy an toàn và dám tin tưởng người ấy nữa hay không?

Mặt khác, nếu ai đó nói với bạn những lời bình luận kiểu này về một người khác, bạn sẽ thấy thế

nào? Thoạt đầu, bạn có thể hài lòng vì anh ta đã “tin tưởng” bạn, nhưng sau đó bạn sẽ tự hỏi liệu anh ta - trong một hoàn cảnh khác, khi nói chuyện với một người khác - rất có thể lặp lại những điều tương tự như thế, về bạn?

Hãy nói về người khác như thể họ đang ở trước mặt bạn. Một trong những “khoản gửi vào” quan trọng nhất và cũng rất khó thực hiện - tiếp theo sau yêu cầu “*biết nói lời xin lỗi*” - đó là *trung thành với các thành viên khác trong gia đình khi họ vắng mặt*. Hãy nói về người khác như thể họ đang

có mặt. Điều đó không có nghĩa xúi bạn lờ đi những nhược điểm, để chỉ đưa ra những thứ tốt đẹp. Mà có nghĩa là bạn tập trung vào mặt tích cực nhiều hơn mặt tiêu cực. Nếu bạn có bình luận về nhược điểm của người khác thì hãy nói với tinh thần trách nhiệm, mang tính xây dựng; khi đó bạn sẽ không phải xấu hổ nếu người mà bạn đang nhắc đến biết được cuộc trò chuyện của bạn.

Ông bạn của chúng tôi có một đứa con trai 18 tuổi. Cậu ta có thói quen thích trêu chọc các anh chị đã nên vợ nên chồng. Khi cậu ta không có ở nhà (điều này thường xuyên xảy ra, vì cậu hay ra ngoài chơi với bạn bè), cả gia đình lại tán gẫu: họ ưa bàn tán về thói quen ngủ nướng, về sự nhõng nhẽo đòi mẹ phục vụ đến nơi đến chốn, về cô bạn gái của cậu ta. Ông bạn tôi thường có mặt trong những cuộc bàn tán về đứa con trai, dần dà ông cũng đâm ra tin là cậu con trai của mình thực sự vô trách nhiệm.

Cho đến một hôm, bạn tôi nhận thức được điều gì đang diễn ra và trách nhiệm của ông trong chuyện này. Ông quyết định sẽ làm theo *nguyên tắc trung thành với người vắng mặt*, tức là ông sẽ trung thành với cậu con trai của mình. Từ đó trở đi, khi tham gia những cuộc trò chuyện kiểu này, ông sẽ nhẹ nhàng ngăn lại những lời nhận xét tiêu cực của mọi người, và tìm cách nêu lên những điểm tích cực của cậu con trai mà ông ghi nhận được. Ông đưa ra những chuyện tốt của cậu con trai, tạo đối trọng trước mọi lời gièm pha, xâm xỉ. Những chủ đề đang kháo nhau nhanh chóng bị mất đi sự thú vị, mọi người chuyển sang những chủ đề khác hấp dẫn hơn.

Bạn tôi cho biết ông cảm thấy sau đó những người khác trong gia đình cũng bắt đầu áp dụng *nguyên tắc về sự trung thành*. Họ tin tưởng ông sẽ bảo vệ họ khi họ vắng mặt. Họ nhìn vào cách ông xử sự với cậu con trai, người không biết đến những cuộc bàn tán sau lưng: ông đã thay đổi cách nhìn, dẫn

Cách bạn xử sự trong *một* mối quan hệ, cuối cùng cũng sẽ ảnh hưởng đến *mọi* mối quan hệ khác.

đến sự cải thiện tài khoản tình cảm của ông với cậu con trai. Tóm lại: cách bạn xử sự trong *một* mối quan hệ gia đình, cuối cùng cũng sẽ ảnh hưởng đến *mọi* mối quan hệ khác còn lại.

Tôi nhớ, có một lần tôi phải vội vàng ra khỏi nhà vì có việc. Nếu tôi đứng lại chào tạm biệt với đứa con 3 tuổi Joshua, tôi sẽ bị giữ lại bởi những câu hỏi và yêu cầu của bé. Điều đó làm mất nhiều thời gian, trong khi tôi đang vội. Thế nên tôi nói với những đứa con khác của mình, “Hẹn gặp lại, các con. Bố phải đi gấp đây! Đừng nói cho Joshua biết là bố đang đi nhé”.

Khi đi được nửa đường ra bãi đậu xe, tôi chợt nhận ra sự bất ổn. Tôi quay trở lại, đi vào nhà và nói: “Bố thật không tốt vì đã tránh mặt và không nói chào tạm biệt với Joshua”.

Tất nhiên là tôi sẽ mất một ít thời gian với bé. Tôi phải lắng nghe những điều bé muốn nói với tôi rồi mới có thể đi được. Nhưng điều này đã củng cố tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm của tôi với Joshua, và với những đứa con khác nữa.

Thỉnh thoảng tôi lại nghĩ: Điều gì sẽ xảy ra nếu lúc đó tôi không quay lại? Quan hệ giữa tôi và Joshua sẽ thế nào khi tôi gặp lại bé vào buổi tối hôm đấy? Bé có còn yêu mến và cởi mở với tôi, nếu bé biết rằng tôi đã trốn đi khi bé cần tôi? Điều này sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ của tôi với những đứa con khác như thế nào? Liệu chúng có nghi ngại tôi cũng sẽ trốn đi nếu việc trò chuyện với chúng làm ảnh hưởng đến lịch trình làm việc của tôi?

Một thông điệp được gửi đến một người, sau đó những người còn lại cũng sẽ được nhận, vì mọi người cũng giống “một người”: họ biết nếu bạn đối xử với một người như thế này, đến một lúc nào đấy trong một tình huống khác, bạn cũng có thể đối xử với họ theo cách tương tự. Điều đó lý giải tại sao *sự trung thành với người vắng mặt* lại quan trọng đến vậy.

Hãy lưu ý 4 kỹ năng phải được áp dụng một cách tiên phong chủ động. Để trung thành, bạn phải tự nhận thức. Bạn phải có lương tâm, phải hiểu được cái gì đúng, cái gì sai; nhận ra điều gì có thể làm tốt hơn nữa. Bạn phải có đủ kiên trì để làm được những điều đó.

Trung thành với người vắng mặt rõ ràng là một sự lựa chọn chủ động.

Hứa và giữ lời hứa

Trong suốt những năm qua, nhiều người hỏi tôi có cách nào đây giúp họ trưởng thành hơn để tự giải quyết các vấn đề, nắm bắt cơ hội, và có một cuộc sống thành công. Câu trả lời của tôi rất đơn giản, với năm chữ “*Hứa và giữ lời hứa*”.

Thoạt nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng tôi tin, nó hàm chứa rất nhiều điều. Nếu cả gia đình đều cố gắng thực hiện nguyên tắc *hứa và giữ lời hứa với nhau*, vô vàn những điều tốt đẹp khác sẽ được tạo ra sau đó.

Cynthia (con gái tôi):

Khi tôi 12 tuổi, bố hứa là đưa tôi đi cùng trong chuyến công tác đến San Francisco. Tôi rất hào hứng. Hai bố con sẽ ở lại đó trong hai ngày một đêm, và lên kế hoạch cho từng việc sẽ làm. Bố sẽ bận họp trong ngày đầu tiên, nên tôi sẽ dạo chơi trong khách sạn. Sau khi bố họp xong, chúng tôi dự định sẽ đón xe đi ăn uống tại khu phố của người Trung Quốc. Sau đó chúng tôi đi xem phim, rồi đi xe điện, quay trở lại khách sạn, ăn kem hoa quả trong phòng. Tôi nôn nóng chờ tới ngày đó.

Và ngày đó cũng đến. Thời gian trôi qua chậm chạp khi tôi phải đợi ở khách sạn. Đã sáu giờ mà bố vẫn chưa về. Cuối cùng vào lúc 6 giờ 30, ông về cùng với một người bạn thân - một “đối tác” làm ăn quan trọng. Tôi còn nhớ trái tim tôi đã tan nát thế nào khi nghe người đàn ông đó nói, “Stephen, tôi rất vui vì anh đã ở đây. Tối nay, tôi và Lois rất muốn mời anh tới khu cá voi và ăn đồ hải sản cùng chúng tôi”. Khi bố nhắc đến sự có mặt của tôi, người đàn ông này nói thêm, “Tất nhiên, cô bé cũng có thể tới, chúng tôi rất vui được đón tiếp”.

Ái chà, tôi nghĩ, mình chúa ghét hải sản, và thế nào mình cũng sẽ bị tống ra ghế sau, trong khi bố trò chuyện với bạn. Mọi hy vọng và kế hoạch của tôi coi như tan thành mây khói.

Người đàn ông đó nài nỉ bố tôi nhận lời. Lúc đó, tôi chỉ muốn nói chen vào: “Bố! Bố đã hứa đây là thời gian của chúng ta mà bố!”. Nhưng tôi chỉ mới 12 tuổi, nên chỉ biết khóc thầm trong lòng mà thôi.

Và rồi... tôi không bao giờ quên cái cảm giác thú vị vụt đến, khi nghe bố nói: “Thế có Chúa, tôi thực sự rất muốn gặp hai bạn. Nhưng đây là thời gian đặc biệt của tôi và con gái. Chúng tôi đã

lên kế hoạch cho từng phút. Anh thật tốt bụng vì đã mời chúng tôi”. Tôi nhìn thấy người đàn ông đó đã thất vọng như thế nào, nhưng tôi nghĩ là ông ta hiểu.

Hai bố con đã thực hiện tất cả những gì được lên kế hoạch, không bỏ sót một cái gì. Đó là thời gian vui vẻ nhất trong cuộc đời tôi. Tôi nghĩ không có cô bé nào yêu bố mình như tôi vào tối hôm đó.

Tôi tin rằng bạn khó tìm được một khoản gửi vào tài khoản tình cảm nào lại có sức tác động đến gia đình nhiều hơn việc *hứa và giữ lời hứa*. Hãy nhớ lấy điều đó! Một lời hứa sẽ mang lại sự náo nức, mong chờ và hy vọng. Và những gì chúng ta hứa trong gia đình là những điều quan trọng và nhạy cảm nhất.

Lời hứa cơ bản nhất là lời hứa trong hôn nhân. Cũng quan trọng không kém là lời hứa mặc định đối với các con của mình

- đặc biệt khi chúng còn nhỏ - là chúng ta sẽ chăm sóc, dạy dỗ chúng. Điều đó giải thích vì sao ly hôn và từ bỏ con cái lại là những khoản “rút ra” mang lại nhiều nỗi đau đớn. Vì nó khiến ta có cảm giác mình đã phá vỡ những lời hứa thiêng liêng nhất.

Một người quen, từng giúp tôi trong một dự án đặc biệt, một hôm đã kể về cuộc ly hôn đáng buồn mà anh ta vừa trải qua. Dù vậy, anh ta tự hào về việc giữ lời hứa với chính bản thân và với người vợ trong nhiều tháng trước đó như thế nào. Cho dù cuộc tranh cãi về pháp lý và tình cảm đang diễn ra, anh không bao giờ nói xấu vợ - đặc biệt trước mặt con cái. Anh đã làm nên một sự thay đổi - không chỉ trong cảm nhận của con cái về bản thân chúng, mà còn trong cảm nhận của chúng về bố mẹ mình, về gia đình, cho dù đang trong hoàn cảnh rất khó khăn. Anh ấy không thể nào diễn tả hết được sự hài lòng, niềm vui khi giữ được lời hứa của mình.

Thậm chí khi lời hứa đã bị phá vỡ, bạn vẫn có thể thay đổi được tình thế. Tôi nhớ một anh bạn có lần đã không thực hiện được những cam kết của anh ta với tôi. Sau đó, anh ta đến xin tôi cho thêm một cơ hội để sửa chữa, nhưng tôi từ chối. Vì theo những gì tôi biết về anh ta, tôi không chắc anh ta có thể làm “nên cơm nên cháo” hay không nữa.

Tuy nhiên, anh ta hứa: “Trước đây đúng là tôi đã không làm được gì cả. Tôi có lỗi khi không đặt hết tâm trí vào công việc. Xin hãy cho tôi thêm một cơ hội nữa. Lần này không những tôi sẽ hoàn thành, mà còn hoàn thành thật xuất sắc”.

Tôi đồng ý và anh ta đã làm được như lời hứa, hoàn thành mỹ mãn. Trong mắt tôi, anh ta lúc đó thậm chí còn tốt hơn lúc khởi đầu cam kết làm việc với nhau. Anh ta thật can đảm khi quay trở lại để giải quyết khó khăn, sửa chữa sai lầm một cách đáng nể. Điều đó đã tạo ra một khoản gửi vào rất lớn trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm với tôi.

Biết tha thứ

Đối với nhiều người, một cách kiểm tra khả năng sống chủ động của họ là sự tha thứ. Trong thực tế, bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho tới khi bạn biết tha thứ.

Bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho tới khi bạn biết tha thứ. Một người phụ nữ đã chia sẻ câu chuyện như sau:

Tôi có một gia đình rất hòa thuận. Chúng tôi luôn ở bên nhau - con cái, bố mẹ, anh chị em, cô chú, anh chị em họ, ông bà - và yêu quý nhau.

Khi bố tôi theo mẹ tôi sang thế giới bên kia, chúng tôi vô cùng đau buồn. Bốn người con chúng tôi họp mặt để phân chia gia sản. Những gì xảy ra ở buổi họp mặt đó là một cú sốc chẳng ai ngờ tới, đến nỗi tôi nghĩ sẽ không bao giờ vượt qua được. Chúng tôi vốn là một gia đình tình cảm, mặc dù cũng có đôi lần tranh cãi hay giận nhau. Nhưng cuộc tranh cãi lần này nghiêm trọng hơn hẳn. Cuộc cãi nhau căng thẳng đến mức chúng tôi la hét, xỉa xói cay nghiệt lẫn nhau, và không thể dàn xếp được sự bất đồng. Tất cả chúng tôi quyết định sẽ mời luật sư đại diện cho mình, mọi vấn đề sẽ được đem ra giải quyết tại tòa án.

Mỗi người trong chúng tôi rời buổi họp mặt trong sự tức tối và chua xót. Chúng tôi thôi không thăm viếng hay gọi điện thoại cho nhau nữa, và cũng không tụ tập vào những dịp sinh nhật hay nghỉ lễ nữa.

Mọi thứ diễn ra như thế trong suốt bốn năm. Đó là thử thách lớn nhất trong đời tôi. Tôi thường xuyên cảm thấy cô đơn; chính thái độ không biết tha thứ cho những lời nói gay gắt và buộc tội lẫn nhau đã chia rẽ chúng tôi. Nỗi đau trong lòng tôi ngày càng sâu sắc khiến tôi cứ suy nghĩ mãi: nếu họ thực sự yêu thương tôi, họ phải điện thoại cho tôi chứ. Có chuyện gì xảy ra với họ vậy? Tại sao họ không gọi cho tôi?

Rồi một ngày tôi biết đến khái niệm về Ngân hàng Tình cảm. Tôi nhận ra việc không biết tha thứ cho anh chị em mình là một phản ứng của chính bản thân tôi, trong khi đó yêu thương là một hành động, một động từ. Bản thân tôi phải làm một điều gì đó.

Tối hôm ấy, khi tôi đang ngồi một mình trong phòng, chiếc điện thoại cứ thôi thúc. Và tôi đã lấy hết can đảm để ấn số gọi cho người anh cả của tôi. Khi nghe tiếng “Alô” của anh, tôi ràn rụa nước mắt, không cất nên lời.

Khi biết ai đang gọi đến, anh cũng xúc động không kém. Cả hai chúng tôi chẳng ai bảo ai đều đồng thanh: “Xin lỗi”. Cuộc nói chuyện trở thành sự bày tỏ tình yêu, tha thứ, và chúng tôi hàn huyên ôn lại những kỷ niệm.

Cả buổi tối hôm ấy, tôi gọi điện cho các anh chị em khác. Mọi người đều có cùng cách ứng xử giống anh cả tôi.

Đó là buổi tối tuyệt vời và có ý nghĩa nhất trong cuộc đời tôi. Lần đầu tiên trong bốn năm, tôi lại có được cảm giác thân thiết giữa anh chị em với nhau. Nỗi đau âm ỉ thời gian qua, cứ thế nhẹ nhàng biến mất, nhường chỗ cho niềm hân hoan của sự tha thứ và hòa thuận. Tôi cảm thấy mình như được hồi sinh.

Hãy chú ý đến cách thức 4 kỹ năng đã nói ở trên được áp dụng trong cuộc hòa giải ẩn tượng này. Hãy xem **sự nhận thức** sâu xa của người phụ nữ này trước những điều đang diễn ra. Hãy quan sát việc cô dựa vào **lương tâm**, ý thức về đạo đức để giải quyết vấn đề. Đồng thời chú ý xem làm thế nào khái niệm Ngân hàng Tình cảm tạo ra một **tầm nhìn (trí tưởng tượng)** về những gì nên làm, tạo ra một **sức mạnh ý chí** để tha thứ và nối lại quan hệ với mọi người để cùng nhau hưởng niềm hạnh phúc mà sự tái hòa hợp đem lại.

Một phụ nữ khác đã chia sẻ một câu chuyện như sau:

Tôi vẫn nhớ cảm giác hạnh phúc được chở che khi còn bé, cùng với những kỷ niệm ấm áp trong những chuyến picnic cùng gia đình, trong lúc chơi đùa trước nhà, cùng nhau chăm sóc vườn tược. Tôi cảm nhận được tình yêu mà bố mẹ dành cho nhau, và dành cho con cái... Tôi biết rằng bố mẹ tôi yêu nhau, và họ yêu quý chúng tôi.

Nhưng khi tôi đến tuổi thiếu niên, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Bố thường phải đi công tác, phải làm việc đến khuya, làm cả vào thứ bảy. Quan hệ giữa bố với mẹ trở nên căng thẳng. Bố không còn dành thời gian cho gia đình nữa. Vào một hôm, khi tôi đi làm ca đêm về, lúc ấy bố tôi cũng vừa về tới. Tôi nhận ra ông đã không ở nhà suốt cả đêm.

Cuối cùng bố mẹ tôi ly thân rồi ly hôn. Đó là một đòn giáng mạnh lên những đứa con như chúng tôi, nặng nề hơn nữa khi chúng tôi phát hiện ra bố đã không còn chung thủy với mẹ. Ông đã ngoại tình, trong một chuyến công tác xa.

Nhiều năm sau, tôi kết hôn với một người đàn ông tuyệt vời. Chúng tôi yêu nhau thắm thiết, cả hai đều coi trọng lời thề trong lễ cưới. Mọi thứ có vẻ suôn sẻ - cho tới một ngày chồng tôi cho biết anh ấy phải đi công tác trong vài ngày. Đột nhiên những nỗi đau trong quá khứ lại ủa về. Cũng là trong những chuyến đi công tác thế này, bố tôi đã phản bội mẹ tôi. Tôi hoàn toàn không có lý do gì để nghi ngờ chồng mình, nhưng nỗi sợ hãi đó cứ ám ảnh, làm tôi đau khổ vô cùng nhưng không có gì ngăn cản nổi.

Tôi cứ thế khóc lóc, dần vật suốt thời gian chồng tôi đi công tác. Tôi tìm cách tâm sự với anh về nỗi lo lắng của mình, nhưng anh không hiểu. Anh chung thủy với tôi, không hề thấy việc đi công tác của mình có thể tạo ra vấn đề gì, không hề đề phòng cảnh giác gì cả. Sẽ chẳng bao giờ anh ấy hiểu được cảm giác của tôi, vì chưa một ai trong gia đình anh từng phạm vào lỗi mà bố tôi đã mắc phải.

Trong những tháng sau đó, chồng tôi còn đi công tác vài lần nữa. Tôi cố gắng suy nghĩ tích cực hơn về mối quan hệ vợ chồng. Tôi làm việc chăm chỉ để kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ của mình. Nhưng mỗi lần anh đi, tôi lại thấy sợ hãi trong lòng. Áp lực tình cảm này ngày một đè nặng khiến tôi ăn không ngon, ngủ không yên mỗi khi anh đi vắng. Dù tôi đã gắng gỏi rất nhiều, mọi thứ vẫn không hề tiến triển, sức ép vẫn y nguyên.

Cuối cùng, sau nhiều năm phải chống chọi với nỗi giày vò, tôi chợt nhận ra một điều: tôi nên nhìn nhận lại lỗi lầm của bố tôi, tha thứ cho ông. Mặc dù ông đã làm tổn thương chúng tôi sâu sắc, nhưng tôi sẵn sàng tha thứ và yêu quý ông, nỗi đau và sự sợ hãi rồi cũng sẽ biến mất.

Đó là một bước ngoặt trong cuộc đời tôi. Đột nhiên, tôi nhận ra sự căng thẳng trong cuộc hôn nhân của chúng tôi cũng biến mất. Tôi có thể hôn chào tạm biệt chồng tôi mỗi khi anh đi công tác, và tôi chỉ còn quan tâm đến những việc tôi phải làm trước khi anh quay về.

Dĩ nhiên mọi thứ không thể trở nên hoàn hảo chỉ trong một sớm một chiều. Nhiều năm oán giận bố tôi đã hình thành nên một thói quen khắc sâu vào tâm trí. Nhưng sau bước ngoặt ấy, những suy nghĩ và cảm giác không còn hằn sâu nên tôi dễ dàng vượt qua.

Không phải vết rạn cần gây ra tác hại nghiêm trọng,
mà chính việc bạn lo đuổi rạn (thay vì băng bó) đã khiến cho chất độc chạy
vào tim.

Bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho

tới khi bạn biết tha thứ. Khi bạn sẵn lòng thứ tha, bạn sẽ mở lối cho niềm tin và tình yêu vô điều kiện đến với bạn. Bạn giải phóng cho trái tim mình khỏi những suy nghĩ đau khổ. Đồng thời, bạn cũng mở lối cho người khác thay đổi, bởi vì nếu bạn không tha thứ thì chính bạn đã tạo ra rào cản ngăn chặn mọi đổi thay – khi ấy chính bạn đã khiến họ ra sức bảo vệ

và biện minh cho hành động của họ, thay vì suy xét lương tâm. Một trong những điều lớn nhất bạn có thể gửi vào tài khoản tình cảm của bạn với các thành viên trong gia đình là **sự tha thứ**. Đây cũng là phẩm chất cơ bản, và giá trị của cuộc sống mà bạn cần có. Hãy nhớ, không phải vết rạn cần gây ra tác

hại nghiêm trọng, mà chính việc bạn lo đuổi rắn (thay vì băng bó ngăn chặn nọc độc) đã khiến cho chất độc chạy vào tim.

Những quy tắc cơ bản của Tình yêu

Tại sao những khoản gửi vào tài khoản của Ngân hàng Tình cảm có thể tạo ra sự thay đổi mạnh mẽ trong nề nếp văn hóa gia đình? Vì chúng dựa trên những quy tắc cơ bản của Tình yêu – theo đó, tình yêu đích thực là tình yêu *vô điều kiện*.

Có 3 quy tắc chính: chấp nhận tốt hơn bác bỏ, thấu hiểu tốt hơn phán xét và tự nguyện tốt hơn ép buộc. Áp dụng những quy tắc này là một sự lựa chọn *sống chủ động*, không bị phụ thuộc vào hành vi của người khác, hay đẳng cấp xã hội, trình

Khi chúng ta áp dụng *quy tắc cơ bản của tình yêu*, chúng ta mới có thể tuân theo những *quy tắc cơ bản của cuộc sống*. độ giáo dục, sự giàu có, nổi tiếng hay bất cứ nhân tố nào khác - ngoại trừ việc dựa vào *giá trị bên trong* của một con người.

Những quy tắc vừa nêu là nền tảng của một văn hóa gia đình tốt đẹp. Khi và chỉ khi chúng ta áp dụng những quy tắc cơ bản của **Tình yêu**, chúng ta mới có thể tuân theo những quy tắc cơ bản của **Cuộc sống** (như sự trung thực, trách nhiệm, sự trung thành và sẵn sàng giúp đỡ).

Thỉnh thoảng người ta cự cãi với người họ yêu quý, bắt người đó phải theo ý mình, cho rằng như vậy mới là tốt; điều này dễ khiến cho người ta ngộ nhận trước điều được gọi là “tình yêu” – lúc nào cũng đi kèm với sự ép buộc, hối thúc, phán xét. Họ yêu cái cảm giác của họ, chứ không yêu bản thân người mà họ nói lời yêu thương. Đó là tình yêu có điều kiện. Nói cách khác, họ dùng tình yêu để kiểm soát và chi phối. Kết quả: người được họ yêu cảm thấy không được tôn trọng, để rồi buộc phải đấu tranh để được là chính mình.

Nhưng khi bạn thực sự chấp nhận và yêu người khác vì chính con người họ, bạn sẽ khuyến khích họ trở nên tốt hơn. Việc chấp nhận người khác không có nghĩa là bạn bỏ qua những tật xấu và đồng ý với mọi ý kiến của họ, mà đơn giản là bạn khẳng định rõ hơn những giá trị bên trong họ. Bạn thừa nhận họ có cách suy nghĩ, cảm nhận riêng. Bạn khiến họ không còn phải đề phòng và tự vệ. Thay vì lãng phí năng lượng của mình vào việc đề phòng, họ có thể tập trung vào việc nhìn nhận lại mình, giúp cho những tiềm năng của mình phát triển.

Bằng cách yêu thương người khác vô điều kiện, bạn đã mở đường cho sức mạnh tự nhiên của họ, giúp họ trở nên tốt hơn. Bạn chỉ có thể làm được điều này khi bạn tin tưởng vào những tiềm năng ẩn chứa trong họ.

Hãy xét xem cách suy nghĩ như thế sẽ có giá trị thế nào, khi bạn xử sự với một thành viên trong gia đình - đặc biệt, với một đứa trẻ - có hành vi tiêu cực hoặc đi chệch hướng trong một thời gian? Điều gì sẽ xảy ra, thay vì đánh giá đứa trẻ dựa theo những hành vi hiện tại, bạn khuyến khích những tiềm năng ẩn chứa trong chúng và yêu thương vô điều kiện? Như Goethe đã từng nói: “Nếu xử sự với một người dựa trên con người hiện tại của anh ta thì anh ta cứ mãi là con người như hiện tại. Nếu xử sự với một người dựa trên hình ảnh một con người anh ta có thể trở thành thì anh ta sẽ trở thành con người như vậy”.

Tôi có một anh bạn là chủ nhiệm khoa trong một trường đại học tiếng tăm. Anh lên kế hoạch tiết kiệm tiền bạc trong nhiều năm để cho cậu con trai có cơ hội theo học trong ngôi trường này. Nhưng đến lúc nhập học, người con lại từ chối. Điều này thực sự làm phiền lòng người cha. Việc tốt nghiệp từ ngôi trường danh tiếng sẽ mang lại cho cậu một lợi thế quý giá. Hơn nữa, đây là truyền thống gia đình, trước đó đã có ba thế hệ trong gia đình cậu học tại ngôi trường này. Người bố tìm cách trò chuyện, thuyết phục, hứa hẹn. Ông cũng cố lắng nghe để hiểu cậu con trai, những mong nó sẽ thay đổi quyết định.

Ông nói: “Con trai, con không thấy điều này có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc đời con hay sao? Con không thể đưa ra một quyết định có ảnh hưởng lâu dài dựa trên những cảm xúc nhất thời như thế được”.

Người con đáp: “Bố không hiểu đâu! Đây là cuộc đời của con. Bố chỉ muốn con phải theo ý bố mà thôi. Thậm chí con còn không biết là liệu mình có muốn đi học đại học không nữa”.

Người bố lại nói: “Hoàn toàn không phải như vậy, con trai. *Con* mới chính là người không hiểu. Bố chỉ muốn điều tốt nhất cho con thôi. Đừng có ngốc nghếch như vậy nữa”.

Ân sau đoạn đối thoại này là một tình yêu có điều kiện. Cậu con trai cảm thấy ông bố coi trọng việc đi học của cậu còn hơn cả bản thân cậu. Vì vậy, cậu đã đấu tranh để có sự lựa chọn riêng của mình, để được là chính mình, bằng cách từ chối đi học.

Sau khi tìm hiểu về suy nghĩ của con trai, ông bố quyết định sẽ chịu hy sinh – để yêu thương con mình vô điều kiện. Ông biết, sự lựa chọn của con trai có thể khác những gì mà ông mong muốn, tuy vậy vợ chồng ông vẫn cứ yêu thương con. Rất đổi khó khăn khi ông buộc phải chấp nhận ý nguyện của con, vì cả hai vợ chồng đã chuẩn bị mọi thứ để cậu có được cơ hội vào ngôi trường danh giá ấy.

Ông bố và bà mẹ đã trải qua một quá trình thay đổi để *tiên phong chủ động* vận dụng 4 kỹ năng, để hiểu được bản chất của tình yêu vô điều kiện. Khoảng một tuần sau, người con nói với bố mẹ là cậu quyết định sẽ không đi học. Họ đã chuẩn bị trước tinh thần để đón nhận. Mọi chuyện được giải quyết, và cuộc sống lại tiếp tục bình thường.

Sau đó một thời gian ngắn, điều thú vị đã xảy ra. Giờ đây người con không còn phải lo bảo vệ cho cái tôi của mình, có rộng thời gian hơn để bình tâm suy xét, để rồi nhận ra mình thực sự muốn đi học ở ngôi trường đó. Cậu ta nộp hồ sơ xin học, và nói cho bố biết. Một lần nữa, ông bố lại thể hiện *tình yêu vô điều kiện* bằng cách ủng hộ hoàn toàn quyết định của con trai. Người bạn của chúng ta cảm thấy hạnh phúc, không phải vì con trai ông đã quyết định đi học mà vì ông đã học được cách yêu thương vô điều kiện.

Nhờ bố mẹ biết vận dụng những quy tắc cơ bản của Tình yêu, chàng trai ấy đã cân nhắc và lựa chọn cách sống phù hợp với một quy tắc cơ bản của Cuộc sống: có thái độ trưởng thành và trở thành một người có giáo dục tử tế.

Có rất nhiều người chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm *tình yêu vô điều kiện*, chưa bao giờ đủ thông minh để khám phá những giá trị bên trong của *chính mình*. Họ lao vào đấu tranh suốt cả cuộc đời chỉ để được tán thành, được thừa nhận. Để bù đắp cho những cảm xúc bị kiệt quệ, trống rỗng, họ bám vào cảm giác “quyền lực” mà họ có được nhờ vào danh vọng, địa vị, tiền bạc, sự giàu sang. Họ trở nên ích kỷ, suy diễn mọi thứ theo quan điểm cá nhân.

Tất cả những điều đó giải thích vì sao những **Quy tắc Cơ bản của Tình yêu** rất đổi hệ trọng - vì chạm đến *giá trị cơ bản* của mỗi cá nhân. Những người từng nếm trải yêu thương vô điều kiện sẽ tìm

được cảm hứng tự do để phát huy những thế mạnh của mình, hoàn toàn đi theo “chiếc la bàn” bên trong con người họ.

Mỗi khó khăn là một cơ hội để tạo ra tài khoản gửi vào

Trước khi chuyển sang những thói quen còn lại, hãy chú ý xem mỗi người chúng ta trưởng thành hơn từ những Quy tắc Cơ bản của Tình yêu thế nào, và cách chúng ta xây dựng tài khoản của mình ở Ngân hàng Tình cảm.

Sống chủ động tạo ra các khoản gửi vào là điều nằm trong tầm tay của mỗi chúng ta. Một trong những khía cạnh thú vị, hấp dẫn nhất của ý niệm về Ngân hàng Tình cảm là chúng ta có thể chủ động biến mỗi vấn đề gia đình đang phải đương đầu *trở thành* một cơ hội để tạo ra tài khoản gửi vào.

- “Một ngày tồi tệ” của ai đấy có thể trở thành cơ hội để chúng ta thể hiện sự quan tâm.
- Một sự xúc phạm có thể trở thành cơ hội để chúng ta xin lỗi và tha thứ.
- Việc nói xấu sau lưng người khác có thể trở thành cơ hội để chúng ta trung thành, và bảo vệ người đang bị nói xấu.

Với hình ảnh của Ngân hàng Tình cảm trong tâm trí, những vấn đề và biến cố sẽ không còn là trở ngại cho bạn nữa; trái lại chúng còn *giúp bạn đi tới mục tiêu của mình*. Sự giao tiếp hàng ngày trở thành cơ hội cho chúng ta xây dựng các mối quan hệ - dựa trên tình yêu và tin tưởng. Thử thách giống như một loại vắc-xin giúp tạo ra “một hệ thống miễn dịch” cho toàn

Hãy suy nghĩ về sự thay đổi cần được tạo ra trong gia đình bạn, qua một số trường hợp sau:

NHỮNG TÀI KHOẢN RÚT RA :

- Nói chuyện thiếu tôn trọng, xúc phạm người khác hoặc hành động một cách thô lỗ, bất lịch sự.
- Không bao giờ nói xin lỗi, hoặc nói năng thiếu chân thành.
- Chỉ trích, phàn nàn, nói xấu sau lưng người khác.
- Không bao giờ đưa ra lời hứa, nếu có thì lại không thực hiện.

- Dễ dàng nổi giận khi bị xúc phạm, lưu giữ sự hằn thù, nhắc lại những lỗi lầm trong quá khứ, và kêu ca phàn nàn.

NHỮNG TÀI KHOẢN GỬI VÀO:

- Biết quan tâm
- Xin lỗi
- Trung thành với người vắng mặt
- Hứa và giữ lời hứa
- Tha thứ bộ gia đình. Một cách sâu xa, mọi người đều biết rằng, tạo ra những khoản gửi vào này sẽ làm nên sự thay đổi lớn trong chất lượng của quan hệ gia đình. Nó xuất phát từ lương tâm, từ việc vận dụng những nguyên tắc nền tảng chi phối cuộc sống.

Sự tiên phong chủ động từ *bên trong* để mở những khoản gửi vào - thay vì những khoản rút ra, giúp tạo nên một văn hóa gia đình tốt đẹp.

Nhớ lại câu chuyện về cây tre

Khi bạn bắt đầu “gửi vào”, trong một số trường hợp, bạn có thể nhìn thấy kết quả tích cực gần như ngay lập tức. Nhưng thông thường, cần phải có thời gian để kiểm chứng. Bạn sẽ cảm thấy việc “gửi vào” dễ dàng hơn, nếu bạn luôn tâm niệm trong đầu về *sự kỳ diệu của cây tre*.

Tôi biết có một cặp vợ chồng đã thực hiện việc gửi vào tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm với ông bố vợ trong nhiều năm, nhưng dường như không có kết quả gì. Sau 15 năm làm việc cùng bố vợ, anh chồng quyết định thay đổi công việc để có thể ở bên gia đình vào các ngày chủ nhật. Điều này gây ra một sự chia ly đau đớn cho người bố vợ đến nỗi ông trở nên tức giận, thậm chí không thèm nói chuyện hay nhìn mặt con rể nữa. Nhưng cả con gái lẫn con rể đều không giận bố mình. Họ tiếp tục thực hiện các khoản gửi vào, với tình yêu vô điều kiện. Họ thường xuyên lái xe tới trang trại nơi bố vợ sống, cách nhà họ khoảng 96 km. Chồng cô đợi trong xe - có khi hơn cả tiếng đồng hồ - còn cô đi vào thăm bố. Cô thường mang cho bố những món nướng hoặc món quà hợp sở thích. Cô dành thời gian ở bên ông vào dịp lễ Giáng sinh, sinh nhật, và nhiều dịp khác nữa. Không một lần nào cô gây áp lực để bố mời chồng cô vào nhà.

Bất cứ khi nào bố cô vào thị trấn, cô sẽ rời văn phòng làm việc để gặp ông, đưa ông đi mua sắm và ăn trưa. Cô làm tất cả mọi thứ để cho ông bố hiểu được tình yêu và sự tôn trọng của cô dành cho. Người chồng ủng hộ mọi việc làm của vợ mình.

Rồi một ngày, khi cô đang thăm bố ở trang trại, ông đột nhiên nhìn cô và nói: “Có lẽ con sẽ thấy thoải mái hơn nếu chồng con cùng vào, đúng không?”.

“Vâng, đúng vậy ạ!”, cô nói mà nước mắt trào ra. “Được rồi”, ông nói chậm rãi, “hãy đưa anh ta vào đây”.

Từ đấy trở đi, họ có thể thực hiện những khoản gửi tình yêu lớn hơn. Chồng cô giúp bố vợ những việc xung quanh trang trại. Trong những năm cuối đời, ông bố trở nên thân thiết với con rể chẳng khác nào con ruột của mình.

Trong khi bạn đang nỗ lực, hãy ghi nhớ, giống như cây tre, có thể bạn sẽ không thấy được kết quả gì trong nhiều năm. Nhưng đừng nản lòng. Đừng bỏ cuộc nếu có ai bảo “Chẳng có tác dụng gì cả. Vô vọng thôi. Anh chẳng làm được gì đâu. Quá muộn rồi”.

Bạn có thể làm được điều đó. Không bao giờ là quá muộn cả. Hãy tiếp tục tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng của bạn. Hãy là ánh sáng soi đường, chứ đừng trở thành quan tòa phán xét; hãy tiên phong gương mẫu, thay vì đi sau để phê bình. Hãy tin tưởng vào kết quả cuối cùng.

Tôi đã nói chuyện với nhiều ông chồng và các bà vợ. Hầu hết họ trở thành bạn của tôi, họ đến với tôi những khi chán nản về người bạn đời của mình, hoặc cảm thấy kiệt sức. Thông thường họ luôn cảm thấy mình đúng, và cho rằng người bạn đời thiếu trách nhiệm, không chịu chia sẻ. Họ rơi vào vòng xoáy, một bên thì luôn phán xét, thuyết giáo, đay nghiến, lên án, chỉ trích, còn bên kia thì chống đối bằng cách thờ ơ, thờ ơ, lạnh lùng. Họ luôn bào chữa cho hành vi của mình trước cách cư xử mà họ nhận được từ phía bên kia.

Lời khuyên của tôi với những người hay phán xét này (thường tìm đến tôi với hy vọng tôi có thể làm gì đó để thay đổi người bạn đời của họ, hoặc ủng hộ dự định ly hôn của họ) là hãy trở thành người hướng dẫn, chứ đừng là người phán xét. Nói cách khác, hãy thôi cố gắng thay đổi người bạn đời mà trước hết hãy thay đổi chính mình, hãy từ bỏ tư duy phán xét, ép buộc, đòi hỏi, yêu thương có điều kiện.

Nếu mọi người luôn ghi nhớ và thực hiện lời khuyên trên, nếu họ kiên trì, không ép buộc, lúc ấy

sự nhẹ nhàng thoải mái sẽ quay trở lại. Mọi sự thay đổi sẽ tự nhiên *đến từ bên trong*, và bạn sẽ hiểu thế nào là yêu thương vô điều kiện.

Tất nhiên có những hoàn cảnh mà bạn không thể áp dụng được lời khuyên này, chẳng hạn bạn đang bị lạm dụng một cách tồi tệ. Nhưng đa số trường hợp, tôi nhận thấy với cách tiếp cận vừa nêu, mọi người sẽ có được ánh sáng từ bên trong tâm hồn, để tạo dựng hạnh phúc trong đời sống hôn nhân gia đình. Chủ động thay đổi, và kiên trì thực hiện các khoản gửi vào bằng tình yêu không điều kiện thường mang lại những kết quả đáng kinh ngạc sau một thời gian.

Thói quen thứ nhất: Chìa khóa của tất cả những thói quen khác

Thói quen thứ nhất, *sống chủ động*, là chìa khóa giúp mở cánh cửa tới tất cả những thói quen khác. Trên thực tế, bạn sẽ thấy những người trốn tránh trách nhiệm hoặc thụ động sẽ không thể thực hiện được bất cứ một thói quen nào. Họ sẽ chỉ luẩn quẩn trong phần Vòng tròn Quan tâm - thường xuyên đổ lỗi, buộc tội, trút những điều sai trái của mình lên người khác, vì họ không thành thực với lương tâm.

Thói quen thứ nhất cho thấy một khả năng lớn nhất chỉ có nơi con người: khả năng *tự do lựa chọn*. Giải pháp cơ bản cho mọi vấn đề nằm ngay trong chính chúng ta. Đó là sự thật mà chúng ta không nên lãng tránh. Dù thích hay không thích, dù nhận ra hay không, nguyên tắc và lương tâm vẫn nằm ngay trong chúng ta. Theo lời một nhà giáo đồng thời là giáo sĩ, ông David O. McKay: “Cuộc chiến đấu lớn nhất là cuộc chiến nội tâm đang diễn ra hàng ngày trong tâm hồn của mỗi chúng ta”.

Sử dụng sức mạnh sáng tạo *trong mỗi chúng ta* là sự lựa chọn cơ bản nhất. Đó là điều cốt yếu giúp bạn trở thành tác nhân của sự thay đổi. Joseph Jinker đã nói: “Dù bạn đang đứng ở đâu, bạn vẫn là người tạo ra đích đến cho riêng mình”.

“Cuộc chiến đấu

lớn nhất là cuộc chiến nội tâm đang diễn ra hàng ngày trong tâm hồn của mỗi chúng ta.”

Không chỉ cá nhân mỗi người có thể chủ động mà cả gia đình cũng có thể chủ động. Mỗi gia đình có thể tạo ra sự thay đổi cho những thói quen vốn đã diễn ra qua nhiều thế hệ. Cả 4 kỹ năng được sử dụng cho cá nhân đều có thể sử dụng cho gia đình, theo đó tự nhận thức thành *gia đình tự nhận thức*, lương tâm của mỗi cá nhân

thành *lương tâm của cả gia đình*, tầm nhìn của mỗi cá nhân thành *tầm nhìn chung cho cả gia đình*, ý chí độc lập cá nhân thành *ý chí chung của tập thể*. Như vậy, mọi thành viên của gia đình đều có thể nói: “Đây là điều mà chúng tôi chọn lựa. Chúng tôi là những người có lương tâm, có tầm nhìn, chúng tôi hành động dựa trên sự nhận thức về những điều đang diễn ra và những điều cần phải làm”.

Làm thế nào để tạo ra sự thay đổi, phát triển tính tiên phong chủ động và sử dụng một cách hiệu quả? Tất cả sẽ được trình bày trong **Thói quen thứ hai: Bắt đầu với một mục tiêu rõ ràng**.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Gia tăng tính tiên phong chủ động

- Thảo luận với các thành viên trong gia đình: Khi nào một thành viên cảm thấy mình chủ động nhất? Khi nào anh ta thấy mình rơi vào sự bị động, phản ứng? Kết quả sau đó?
- Xem lại nội dung 4 kỹ năng của con người (trang 46-51). Hỏi xem: Chúng ta có thể làm gì để tạo ra sự chủ động?

Tạo ra một Điểm dừng: Dừng lại, Suy nghĩ và Lựa chọn

- Cùng bàn về khái niệm “điểm dừng”.
- Yêu cầu các thành viên trong gia đình hãy chọn ra một ký

hiệu cho điểm dừng của gia đình. Đó có thể là một chuyển động cơ thể, như ra hiệu bằng tay, nhảy lên nhảy xuống, vẫy tay; có thể là một hành động, như bật tắt đèn; có thể là một âm thanh, như huýt sáo, ấn chuông, hay bắt chước tiếng một con vật; hoặc đơn giản là một từ ngữ. Mỗi khi nhìn thấy những ký hiệu theo kiểu này, các thành viên gia đình sẽ biết *điểm dừng* đang được khuyến cáo áp dụng. Ký hiệu đóng vai trò như một sự nhắc nhở với tất cả mọi người, hãy dừng lại, suy nghĩ và cân nhắc hậu quả của hành động vừa mới xảy ra. Hãy trò chuyện với nhau làm cách nào để áp dụng *điểm dừng*, qua đó gạt bỏ những điều có vẻ quan trọng nhưng nhất thời (như chiến thắng trong cuộc tranh cãi, buộc mọi người làm theo cách của mình, mình là “số một” hoặc “tốt nhất”), nhận ra điều gì thực sự quan trọng (như xây dựng những mối quan hệ gắn bó, có một gia đình hạnh phúc, xây dựng nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp).

Tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng

- Xem lại nội dung của Vòng tròn Ảnh hưởng ở trang 61-67. Các thành viên gia đình thảo luận về một vài thứ mà họ không thể tác động trực tiếp, như suy nghĩ hay hành động của người khác, thời tiết, hay các thảm họa tự nhiên. Hãy giúp mọi người hiểu: mặc dù có một số thứ chúng ta không thể tác động, nhưng vẫn còn rất nhiều thứ chúng ta *có thể*. Hãy thảo luận xem nếu chúng ta dồn hết nỗ lực vào những thứ mà chúng ta có thể tác động thì sẽ hiệu quả hơn ra sao.
- Hỏi các thành viên gia đình: Những việc gì chúng ta cần làm để chăm sóc cơ thể và phòng chống

bệnh tật?

- Xem lại nội dung ở trang 69-92. Hãy thảo luận những gì bạn nên làm để mở tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm trong gia đình. Hãy động viên các thành viên trong nhà cam kết thực hiện những khoản gửi vào, hạn chế việc rút ra trong vòng một tuần. Vào cuối tuần, hãy thảo luận xem Tài khoản Ngân hàng Tình cảm đã tạo ra những khác biệt gì.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Bồi dưỡng lương tâm: Trò chơi “Đi tìm kho báu”

- Chọn một “kho báu” mà các bé đều thích, bảo đảm kho báu đủ để chia cho tất cả các bé.
- Chọn một nơi an toàn để giấu kho báu, bảo đảm các bé đều có thể tới được nơi đó.

- Xây dựng những manh mối giúp các bé tới chỗ kho báu. Để có được những manh mối này, các bé phải trả lời một số câu hỏi *kiểm tra lương tâm*. Những câu trả lời tích cực sẽ giúp các bé đến gần kho báu; trái lại, những câu trả lời tiêu cực sẽ đưa các bé ra xa. Ví dụ:

Câu hỏi: *Trên đường tới trường, con thấy một cậu bé đi trước đánh rơi một tờ năm đô la. Con sẽ làm gì?*

Câu trả lời tích cực: Con sẽ nhặt nó lên và trả lại cho bạn. Nói với thầy giáo và đưa nó cho thầy.

Câu trả lời tiêu cực: Giữ lấy tờ đô la đó. Đi thẳng tới cửa hàng. Trêu chọc cậu bé kia.

Câu hỏi: *Ai đó lấy trộm được đáp án của bài kiểm tra toán tuần tới và đề nghị cho con chép lại. Con sẽ làm gì?* Câu trả lời tích cực: Từ chối việc chép đáp án, chủ động học bài. Khuyến người đó hãy biết trung thực.

Câu trả lời tiêu cực: Chép lại, con muốn được điểm A. Bật mí cho các bạn khác biết, các bạn sẽ thích con.

Hiểu biết về Ngân hàng Tình cảm

- Tới thăm một ngân hàng ở địa phương, mở một tài khoản, giải thích thế nào là gửi vào và thế nào là rút ra.

- Làm một cái hộp “EBA” (Emotional Bank Account - Tài khoản tại Ngân hàng Tình cảm). Giao cho bọn trẻ tự trang trí. Đặt chiếc hộp ở một nơi đặc biệt, dễ chú ý và có thể tiếp cận được. Làm một

vài tấm card nhỏ ghi những việc tốt gửi vào. Trong tuần, khuyến khích bọn trẻ thực hiện những việc gửi vào. Ví dụ: “Bố, cảm ơn bố vì đã đưa con đi chơi gôn. Con yêu bố”. Hay là “Brooke, mẹ nhận ra là tuần này con đã gấp quần áo rất đẹp”. Hay là “John đã sửa soạn giường chiếu cho mẹ hôm nay, cho dù mẹ không yêu cầu”. Hay là “Mẹ đưa con đi chơi bóng đá hàng tuần”.

Tìm thời gian để trò chuyện về những “khoản gửi vào” đã được thực hiện trong suốt tuần. Khuyến khích bọn trẻ chia sẻ về những “khoản gửi vào” đã đem lại ý nghĩa thế nào đối với chúng.

Thói quen thứ hai: BẮT ĐẦU VỚI MỘT MỤC TIÊU



Một ông bố trẻ đã chia sẻ kinh nghiệm về cách thức chủ động - mà vợ anh ta áp dụng trong những tình huống khó xử với cậu con trai:

Một hôm tôi đi làm về và con trai tôi Brenton, mới ba tuổi rưỡi, đón tôi ở cửa. Cậu bé tươi cười nói: “Bố ơi, con là một người chăm chỉ đấy!”.

Chuyện là trong khi vợ tôi đang ở tầng dưới, Brenton đã dốc cạn bình nước hơn năm lít trong tủ lạnh, làm cho sàn nhà lênh láng nước. Phản ứng ban đầu của vợ tôi đáng lẽ là phải mắng và phát vào mông thằng bé. Tuy nhiên cô ấy đã kiềm chế, hỏi từ tốn: “Brenton, con đang làm gì vậy?”.

- Con đang cố gắng để trở thành người có ích, mẹ ạ. - Cậu bé đáp một cách tự hào.
- Ý con là sao?

- Con đã rửa bát đĩa giúp mẹ đấy.

Chắc là thằng bé đã đổ nước ở bình ra để rửa đồng bát đĩa trên bàn ăn.

- Ôi, con yêu, sao con lại lấy nước trong tủ lạnh?

- Tại vì con không với tới bồn rửa bát.

- Ô! - Cô ấy nhìn quanh. - Thôi được, vậy con nghĩ xem lần sau con nên làm gì để mọi thứ không bừa bãi như thế này nữa? Thằng bé nghĩ một hồi, rồi mặt mày sáng lên. - Con sẽ rửa trong nhà tắm!

- Nhưng bát đĩa có thể bị vỡ trong nhà tắm. - Cô ấy giải thích. - Nhưng con nghĩ sao nếu mẹ sẽ giúp kê một cái ghế ở bồn rửa bát để con đứng rửa ở đó?

- Ý của mẹ hay quá! - Cậu bé hét lên vui sướng.

- Bây giờ chúng ta làm gì với cái đồng bừa bộn này đây?

Cậu bé suy nghĩ rất kỹ rồi đáp: - À, chúng ta có thể dùng giấy vệ sinh để thấm khô!
Người mẹ đã đưa cho cậu bé một ít giấy và đi lấy khăn lau nhà.

Tôi nhận thấy việc vợ tôi có thể dừng lại và cân nhắc trước khi có phản ứng là điều hết sức quan trọng. Cô ấy đã chủ động lựa chọn. Cô ấy làm được điều đó bởi vì cô ấy có được một mục đích rõ ràng. Điều quan trọng ở đây không phải là giữ cho sàn nhà sạch sẽ, mà là dạy bảo cậu bé.

Cô ấy đã phải mất mười phút để dọn dẹp đồng lộn xộn. Nếu lúc đó cô ấy trách mắng, và chắc cũng mất mười phút lau dọn, nhưng sự khác biệt sẽ là Breton đón tôi ở cửa, thiếu não thốt lên “Bố ơi, con bị mắng là một đứa trẻ hư!”.

Hãy nghĩ về sự khác biệt, khi người phụ nữ trên chủ động cảm xúc thay vì phản ứng tức thời! Nếu phản ứng, cậu bé sẽ cảm thấy có lỗi, xấu hổ, lúng túng. Tuy nhiên, trong trường hợp kể trên, cậu bé thấy mình được coi trọng, đề cao và được yêu thương. Người mẹ đã khích lệ sự mong muốn giúp đỡ người khác nơi đứa con. Cậu đã học được cách làm thế nào để giúp đỡ tốt hơn. Cách xử lý của người mẹ đã có tác động tích cực đến thái độ của cậu về bản thân, về việc giúp đỡ mọi người trong gia đình.

Làm thế nào mà người phụ nữ này có thể biến một tình huống gây bức mình thành một khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của cậu con trai? Theo lời người chồng cho biết, cô ấy *biết rất rõ điều gì là quan trọng nhất*. Đó không phải là việc giữ cho sàn nhà sạch sẽ, mà nằm ở sự dạy bảo cậu bé. Trong khi dừng lại để cân nhắc, cô ấy đã ngẫm nghĩ và hành động theo một mục tiêu rõ ràng.

Mục tiêu - “đích đến”

Thói quen thứ 2 - **bắt đầu với một mục tiêu** - nghĩa là tạo ra một tầm nhìn rõ ràng, có sức thuyết phục về những điều mà bạn và gia đình đang hướng đến. Quay trở lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, **thói quen thứ 2** sẽ giúp bạn xác định đích đến. Một đích đến rõ ràng sẽ tác động đến mọi quyết định trong suốt hành trình bay.

Thói quen thứ 2 dựa trên nguyên tắc của *tầm nhìn*. Chính nguyên tắc đó đã giúp những tù nhân chiến tranh có thể sống sót. Tầm nhìn về tương lai quan trọng hơn so với “khó khăn đang phải đối mặt”. Tầm nhìn là sức mạnh ẩn sau sự thành công của mỗi cá nhân hay tập thể thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Nếu có một tầm nhìn, bạn sẽ có sức mạnh và mục đích vươn lên.

Có nhiều cách để áp dụng nguyên tắc của tầm nhìn – đó là **bắt đầu với một mục tiêu** – trong nề nếp văn hóa gia đình. Bạn có thể bắt đầu với mục tiêu của một năm, một tuần hay một ngày cho các hoạt động hay trải nghiệm của gia đình. Bạn bắt đầu từ những điều nhỏ hay bản nhạc, hoặc một bữa ăn tối đặc biệt của gia đình, hoặc xây một căn nhà mới, hoặc tìm kiếm vật nuôi trong gia đình.

Bản *tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình* là sự thống nhất các ý kiến của mọi thành viên về mục tiêu mà gia đình đang hướng đến và những nguyên tắc chi phối cuộc sống gia đình. Trong chương này, chúng ta sẽ tập

trung vào mục tiêu sâu sắc nhất và vượt trội hơn cả - đó là xây dựng “bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình”.

Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình là sự thống nhất các ý kiến của mọi thành viên về mục tiêu mà gia đình đang hướng đến – những điều mà bạn thực sự muốn làm – và những nguyên tắc chi phối cuộc sống gia đình. Bản tuyên ngôn dựa trên ý tưởng khẳng định mọi thứ đều được tạo ra hai lần. *Lần đầu* là trên ý tưởng

hay trí tưởng tượng; *lần sau* là trên thực tiễn để hiện thực hóa ý tưởng đó. Như trước khi xây nhà thì phải phác thảo bản thiết kế, trước khi diễn thì phải có kịch bản, hay trước khi máy bay cất cánh thì phải có lộ trình bay. Điều đó cũng giống quy tắc của người thợ mộc: “Đo hai lần, cắt một lần”.

Thử tưởng tượng xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu làm ngược lại – hành động mà không có mục tiêu? Giả sử bạn tới công trường và hỏi công nhân ở đó: - Các anh đang xây gì vậy?

- Chúng tôi không biết, - một người trả lời.
- Thế bản thiết kế của các anh đâu?

- Chúng tôi không có bản thiết kế. Chúng tôi chỉ biết nêu

chúng tôi có tay nghề thì cuối cùng chúng tôi sẽ xây nên một công trình đẹp.

Quay trở lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, giả sử ai đó hỏi bạn trong vai trò phi công, “Hôm nay anh sẽ bay tới đâu?”.

Liệu bạn có dám trả lời rằng: “Tôi thực sự không biết. Chúng tôi không có lộ trình bay. Chúng tôi chỉ đợi hành khách lên máy bay và cất cánh. Có rất nhiều luồng gió và chúng tôi sẽ đi theo luồng gió mạnh nhất lúc đó để đi tới. Khi chúng tôi đến nơi thì sẽ biết được mình đã đi đâu”.

Trong nghề của tôi, khi làm việc với một tổ chức hay khách hàng nào đó – đặc biệt là với những ban lãnh đạo cấp cao, tôi thường yêu cầu mọi thành viên hãy viết bản trả lời cho câu hỏi: “Mục tiêu quan trọng nhất của tổ chức này là gì? Chiến lược chủ đạo để đạt được mục tiêu đó là gì?”. Sau đó tôi sẽ đề nghị họ đọc to những câu trả lời cho mọi người cùng nghe. Họ thường rất ngạc nhiên trước những khác biệt giữa các câu trả lời. Họ không ngờ mọi người lại nhìn nhận khác nhau đến vậy, đặc biệt đối với những vấn đề quan trọng liên quan đến việc điều hành, quản lý, tổ chức. Ngay cả trong những công ty có *bản tuyên ngôn nhiệm vụ* được dán trên tường ở mỗi phòng ban, sự bất nhất cũng có thể xảy ra.

Có thể bạn đang cân nhắc để thử áp dụng bài kiểm tra này trong gia đình mình. Tối nay, hãy hỏi riêng từng người trong nhà: “Mục tiêu của gia đình mình là gì? Gia đình mình đang hướng tới điều gì?”. Hãy hỏi người bạn đời của mình: “Mục tiêu của cuộc hôn nhân giữa chúng ta là gì? Lý do chính của cuộc hôn nhân này là gì? Mục tiêu được ưu tiên cao nhất là gì?”. Có thể bạn sẽ phải ngỡ ngàng trước những câu trả lời mà bạn nhận được.

Điều mấu chốt là phải đồng thuận về nề nếp văn hóa gia đình – để tất cả mọi người hướng tới một đích đến chung. Quan trọng là mọi người trong phi hành đoàn đều biết họ đang

THÓI QUEN THỨ HAI: BẮT ĐẦU VỚI MỘT MỤC TIÊU • 111

hướng tới cùng một đích đến, chứ không phải người phi công nghĩ rằng họ đang bay tới New York trong khi các kỹ sư không lưu lại cho rằng đang bay tới Chicago.

Cũng giống một câu tục ngữ: “Cuộc sống không có mục tiêu làm con người chết mòn”. Đối lập với **Thói quen thứ 2** là không có trí tưởng tượng, không có tầm nhìn về tương lai – để mặc cho cuộc đời trôi đi, cuốn theo dòng chảy của giá trị và xu hướng của xã hội mà không có ý niệm về tầm nhìn hay mục đích sống. Đó chỉ là cuộc sống theo kịch bản có sẵn. Đó không phải là sống, mà chỉ tồn tại.

Bởi vì mọi thứ đều được tạo ra hai lần, do đó, nếu bạn không chịu trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên, ai đó sẽ phải làm điều này. Xây dựng *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình* chính là có trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên. Nó sẽ quyết định mô hình gia đình mà bạn thực sự muốn xây dựng, đồng thời chỉ ra những nguyên tắc để đạt được, tạo tiền đề cho những quyết định về sau. Đó là đích đến của bạn. Đó sẽ là cực nam châm có sức hút rất lớn để kéo bạn quay trở về đúng hướng.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình chúng tôi

Tôi hy vọng bạn sẽ thông cảm khi tôi sử dụng chính những kinh nghiệm của bản thân để làm ví dụ dưới đây, nhưng chúng ta học hỏi không phải dựa trên việc đọc, quan sát, dạy dỗ hoặc viết lách mà *dựa trên hành động*. Mặt khác, chúng tôi luôn thừa nhận và đề cao nguyên tắc tôn trọng mọi người, kể cả những người có cách suy nghĩ khác chúng tôi.

Nếu bạn hỏi Sandra và tôi: “Sự thay đổi lớn lao nhất trong cuộc sống gia đình ông bà từ trước tới nay là gì?”, chúng tôi sẽ trả lời không chút do dự, đó là việc xây dựng *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình*. Nhiệm vụ đầu tiên của chúng tôi được xây dựng trong lễ cưới thiêng liêng cách đây 41 năm. Bản tuyên ngôn thứ hai được phát triển sau đó 15 năm, khi chúng tôi đã có vài đứa con. Trong suốt nhiều năm, hai bản tuyên ngôn này đã tạo nên ý niệm chung về đích đến, về cách thức thực hiện – dựa trên giá trị xã hội và văn hóa gia đình. Cho dù trực tiếp hay gián tiếp, phần lớn công việc trong gia đình chúng tôi đều dựa trên bản tuyên ngôn nhiệm vụ.

Vào ngày chúng tôi kết hôn, ngay sau hôn lễ, Sandra và tôi đã tới công viên Memory Grove. Chúng tôi ngồi bên nhau trò chuyện về ý nghĩa của lễ cưới và những gì cần làm để sống hòa hợp với ý nghĩa đẹp đẽ ấy. Chúng tôi trò chuyện về hoàn cảnh gia đình xuất thân, bàn bạc về những điều sẽ tiếp tục duy trì trong tổ ấm mới và những điều cần thay đổi.

Chúng tôi khẳng định cuộc hôn nhân không chỉ là mối quan hệ *mang tính hợp đồng*; mà còn *mang tính thỏa ước*. Những cam kết giữa chúng tôi mang tính tổng thể, toàn diện, thường xuyên. Chúng tôi không chỉ thỏa ước với nhau mà, trên hết, với Chúa. Nếu chúng tôi đặt mình vào tình yêu Thiên Chúa, chúng tôi lại càng yêu nhau nhiều hơn. Vì vậy, chúng tôi đã đặt ra các nguyên tắc cho đôi bên và cho gia đình tương lai. Nhờ có sự đồng thuận ấy, chúng tôi sẵn lòng tha thứ, xin lỗi, quan tâm đến nhau, và luôn biết quay trở về đúng với lộ trình bay. Chúng tôi khám phá: càng sống theo đúng những nguyên tắc này, chúng tôi càng có nghị lực và sự thông tuệ – đặc biệt là trong những hoàn cảnh mà con người ta rất dễ bị chi phối, bị kiểm soát, ví dụ như công việc, tiền bạc, tài sản... Nếu không có quyết định nền tảng nêu trên, chúng tôi sẽ bị chi phối bởi tâm trạng của nhau hoặc lệ thuộc vào ảnh hưởng của mình với con cái, chứ không dựa vào *suy nghĩ bên trong* của mình.

Việc đặt các nguyên tắc lên hàng đầu giúp chúng tôi biết mình cần phải ưu tiên điều gì. Nó cũng giống như một cặp kính mà qua đó chúng tôi nhìn nhận mọi khía cạnh của cuộc sống rõ nét hơn.

Hôm đó, khi ngồi trong công viên Memory Grove, Sandra và tôi bàn về những đứa con trong tương lai. Chúng tôi tâm đắc với câu nói của Daniel Webster:

Nếu chúng ta khắc lên đá cẩm thạch, những dòng chữ sẽ bị mòn dần đi. Nếu chúng ta khắc lên bia đồng, thời gian cũng sẽ xóa mờ. Nếu chúng ta xây những ngôi đền, trước sau gì nó cũng trở về cát bụi. Tuy nhiên, nếu chúng ta khắc vào tâm trí và thấm nhuần những nguyên tắc ấy, chúng sẽ in sâu đến nỗi thời gian không thể xóa nhòa, hơn nữa, “tuyên ngôn” ngày càng sáng rõ hơn, mãi mãi.

Chúng tôi đã đề ra một số nguyên tắc để dạy dỗ con cái. Vài năm sau, khi bắt đầu có con, chúng tôi thường tự hỏi: “Con cái chúng tôi cần những khả năng và sức mạnh gì để thành công khi trưởng thành?”. Sau những cuộc thảo luận, chúng tôi gút lại là có 10 khả năng cực kỳ quan trọng, cần phải “trang bị” khi chúng tự lập và có gia đình riêng. Đó là *khả năng làm việc, học hỏi, giao tiếp, giải quyết vấn đề, biết hối lỗi, biết tha thứ, giúp đỡ người khác, có đức tin, biết xoay xở trong những điều kiện khắc nghiệt, và biết tạo niềm vui tận hưởng cuộc sống*.

Một mục tiêu khác nữa đặt ra trong gia đình là mọi người cùng ngồi ăn tối, cùng sum họp, chia sẻ những câu chuyện, cười đùa, gắn bó với nhau, cùng nhau tranh luận, bàn bạc. Chúng tôi muốn các con mình yêu quý và trân trọng lẫn nhau, cùng nhau làm việc và thích được ở bên nhau.

Những mục tiêu trên đã giúp chúng tôi lên kế hoạch cho các kỳ nghỉ hè, nghỉ lễ và những dịp rảnh rỗi – nhờ đó, chúng tôi nhận ra ước mơ của mình. Ví dụ, một trong 10 điều là có *khả năng xoay xở trong những điều kiện khắc nghiệt*, để giúp lũ trẻ phát triển kỹ năng này, chúng tôi đã đăng ký cho cả gia đình tham gia một chương trình luyện tập: mọi người được đặt vào những hoàn cảnh khó khăn trong

vài ngày mà không có bất cứ sự trợ giúp nào. Chúng tôi đã học được cách sống sót nhờ tài khéo léo và kiến thức phân biệt thứ gì có thể ăn uống, thứ gì thì không. Chúng tôi cũng học được những kỹ thuật tồn tại trong điều kiện lạnh giá hay khô nóng, không có một miếng nước.

Một vấn đề nữa có liên quan đến tầm quan trọng của việc học hành. Chúng tôi muốn con cái đi học, thu nhận càng nhiều kiến thức càng tốt, chứ không phải bằng cấp. Cả gia đình cùng nhau đọc sách. Chúng tôi thu xếp để con cái có thời gian và không gian làm bài về nhà. Chúng tôi quan tâm đến việc con mình học gì ở trường, tạo cơ hội cho bọn trẻ giảng lại những gì đã được học.

Suốt nhiều năm, việc tập trung vào các mục tiêu này đã tạo nên sự thay đổi lớn lao trong hướng đi cũng như nề nếp văn hóa gia đình. Sau đó, cách đây khoảng 20 năm, chúng tôi đồng thuận để nâng lên một mức độ cao hơn. Vào thời điểm ấy, tôi đang bắt đầu xây dựng và phát triển **7 Thói quen**. Chúng tôi dần dần nhận ra một tổ chức dù ở hình thức nào, muốn thành công, cũng cần có *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ*. Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy: bản tuyên ngôn *chân thành* là yếu tố hết sức quan trọng trong những tổ chức hoạt động hiệu quả, điều này không chỉ đúng với năng suất hay sự thành công của tổ chức, mà còn đem lại sự hài lòng và niềm hạnh phúc của những người làm việc trong tổ chức ấy.

Mặc dù hầu hết các gia đình đều bắt đầu bằng một hôn lễ thiêng liêng (tượng trưng cho việc “bắt đầu với một mục tiêu”), nhưng phần lớn các gia đình không có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ để hướng đến sự thành công. Tuy nhiên, gia đình là những viên gạch của một xã hội, là tổ chức cơ bản và quan trọng nhất của nhân loại. Tiếc thay, trong hầu hết các gia đình, nhiều thành viên đã không kiến tạo một tầm nhìn và một hệ thống giá trị chung, đây chính là nền tảng hình thành nề nếp văn hóa gia đình.

Do vậy, chúng tôi tin rằng mình cần phát triển một “bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình”. Chúng tôi cần phải đưa ra một tầm nhìn về mục đích sống, về những gì chúng tôi cam kết theo đuổi.

Phần lớn các gia đình không có *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ* để hướng đến sự thành công. Tuy nhiên gia đình là tổ chức cơ bản và quan trọng nhất thế giới.

Chúng tôi bước vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn. Chúng tôi họp mặt gia đình mỗi tuần một lần để bàn luận, mở ra nhiều hoạt động vui chơi cho bọn trẻ để giúp chúng thực hành 4 kỹ năng. Cả nhà chúng tôi cùng nhau suy xét để đưa ra các ý tưởng. Đôi khi vợ chồng tôi thảo luận riêng với nhau. Có một lần, trong buổi họp mặt tối, chúng tôi đã hỏi lũ trẻ: “Các con có nghĩ bố mẹ cần phải trở nên tốt hơn không? Bố mẹ có thể hoàn thiện bằng cách nào?”. Sau hai mươi phút lắng nghe rất nhiều ý kiến và đề nghị, chúng tôi gút lại: “Tốt rồi, bố mẹ biết sẽ phải làm thế nào!”.

Dần dà chúng tôi chuyển sang những vấn đề sâu sắc hơn, bằng cách hỏi mọi người trong gia đình: *Chúng ta muốn một gia đình như thế nào? Chúng ta muốn mời bạn đến chơi một ngôi nhà như thế nào?*

Điều gì khiến chúng ta thấy ngượng về gia đình mình? Điều gì làm chúng ta thấy thoải mái trong gia đình? Điều gì khiến chúng ta muốn về nhà? Điều gì khiến các con muốn nghe lời bố mẹ? Bố mẹ cần lắng nghe các con ra sao? Chúng ta muốn được nhớ đến là những người như thế nào?

Chúng tôi yêu cầu mỗi đứa trẻ lập danh sách những điều quan trọng đối với chúng. Tuần tiếp theo chúng nộp lại bản ý kiến, sau đó chúng tôi đã có một buổi thảo luận cởi mở. Bọn trẻ viết *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ* của riêng mình, trình bày những điều chúng cho là quan trọng và giải thích tại sao. Chúng tôi cùng nhau đọc và thảo luận từng ý kiến một. Mỗi bản tuyên ngôn đều có sự thú vị. Chúng tôi đã cười khi đọc bản của Sean. Thằng bé có tâm hồn thể thao, nó viết: “Gia đình là một đội bóng, và chúng ta cùng đá một trái banh!”. Một câu nói không hoa mỹ nhưng rất trúng vấn đề.

Chúng tôi mất 8 tháng để xây dựng bản tuyên ngôn.

Đích đến và chiếc la bàn

Khó có thể nói cặn kẽ về tác động của *bản tuyên ngôn nhiệm vụ* đối với gia đình chúng tôi – trực tiếp hay gián tiếp. Có lẽ, cách tốt nhất để diễn tả là mượn hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay. Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình đã chỉ ra cho chúng tôi một *đích đến*, và cung cấp một *chiếc la bàn để định hướng*.

Chính bản tuyên ngôn đã giúp chúng tôi *có tầm nhìn chung và rõ ràng về đích đến*, trở thành lời chỉ dẫn cho gia đình tôi trong suốt 15 năm qua. Chúng tôi treo nó trên tường trong phòng khách của gia đình, để thường xuyên nhìn thấy, tự hỏi, “Liệu chúng tôi đã làm tốt những việc đề ra hay chưa? Liệu chúng tôi đã thực sự yêu quý nhau, hay là ưa chỉ trích, nhạo báng lẫn nhau? Có phải chúng tôi đang thiếu hài hước? Liệu chúng tôi có xa cách và không còn nói chuyện với nhau? Có phải chúng tôi chỉ biết nhận vào, mà không biết cho đi?”.

Khi đối chiếu những việc làm với bản tuyên ngôn, chúng tôi biết mình có đi chệch hướng hay không. Nếu không có bản tuyên ngôn, sự đánh giá thực tiễn sẽ rối tung lên, không hiệu quả, không có căn cứ để so sánh xem có thích hợp hay không. Như vậy, sự nhận thức thông suốt về tầm nhìn và những giá trị chung đã giúp chúng tôi thẩm định, điều chỉnh hướng đi để, cuối cùng, vẫn đến đích.

Khi mà đích đến thể hiện chất lượng cuộc sống và tình yêu trong các mối quan hệ, liệu có sự tách biệt giữa đích đến và hành trình hay không? Trên thực tế, mục tiêu và phương tiện – *đích đến và hành trình* – là một.

Dĩ nhiên gia đình chúng tôi không Trên thực tế, mục tiêu và phương tiện – *đích đến và hành trình* – là một.

để tránh khỏi những xích mích rắc rối, nhưng có một điều chắc chắn là hầu hết thời gian, mọi người đều cảm nhận gia đình trở thành nơi gặp gỡ của lòng trung thành, tin tưởng, tình yêu, niềm hạnh phúc, và thư giãn nghỉ

ngoi. Và chúng tôi hài lòng khi biết những điều này đang ngày càng thấm vào trong cuộc sống của con cái - chúng đã có gia đình riêng, đang xây dựng bản tuyên ngôn cho riêng mái ấm của chúng.

Quá trình xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ đã giúp chúng tôi *biến 4 kỹ năng thành “chiếc la bàn”*, giúp đi đúng hướng. Chúng tôi biết mình muốn sống theo *những nguyên tắc* nào – ví dụ: những nguyên tắc được đề cập trong các tài khoản gửi vào Ngân hàng Tình cảm ở **Thói quen thứ nhất**. Đến lúc cả gia đình họp mặt thảo luận, chúng tôi đã có sẵn sự thấu hiểu sâu sắc, và cam kết sẽ sống theo những nguyên tắc ấy.

Khi chúng tôi tác động lẫn nhau, tự nhận thức đã trở thành *sự nhận thức của cả gia đình*. *Lương tâm* trở thành *đạo đức gia đình* – sự thống nhất về ý thức đạo đức chung của mọi thành viên. *Trí tưởng tượng* trở thành *sự hợp lực sáng tạo* khi chúng tôi tìm ra hướng giải quyết và đi đến nhất trí. *Ý chí độc lập* trở thành *ý chí chung* hay *ý chí xã hội* khi chúng tôi cùng nhau làm việc.



Một trong những điều thú vị nhất được phát triển từ việc xây dựng *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ*: tạo ra ý thức về “cái ta” của cả gia đình. Đây là quyết định *của chúng tôi*, quyết tâm *của chúng tôi*, đây là những gì *chúng tôi* đã quyết định sẽ làm. “Cái ta” đại diện cho nhận thức chung, đạo đức chung và trí tưởng tượng chung, và những điều này kết hợp lại để tạo ra cam kết chung, lời hứa chung, ý chí chung.

Không có gì gắn bó mọi người với nhau cho bằng tất cả cùng tham gia trao đổi, bàn bạc để xây dựng ý chí chung cho cả gia đình. Điều này dẫn đến một cách nhìn nhận hoàn toàn mới về khái niệm *sự đoàn kết*. Ở đây, đoàn kết không chỉ tìm ra giải pháp lựa chọn mà còn tạo được *linh hồn của gia đình*.

Bằng cách kết hợp 4 kỹ năng, chúng tôi có được một *chiếc la bàn gia đình* để giúp xác định đích đến. Chiếc la bàn đó hoạt động giống như một hệ thống *hướng dẫn bên trong*, giúp chúng tôi luôn nhìn thấy thấu đáo đích đến của mình, để miệt mài đi về hướng đã chọn. La bàn cũng giúp chúng tôi hiểu ý nghĩa của các phản hồi và quay trở về đúng lộ trình.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho gia đình của bạn

Theo kinh nghiệm của chính gia đình tôi và hàng ngàn gia đình khác trên khắp thế giới mà tôi biết, việc xây dựng *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình*, bao gồm 3 bước đơn giản mà bất cứ gia đình nào cũng có thể thực hiện được.

Bước 1: Tìm hiểu những gì mà gia đình bạn đang hướng tới Điều này giúp chúng ta biết cảm xúc và ý kiến của tất cả mọi người. Cách thức thực hiện tùy vào hoàn cảnh của bạn. ***Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho đôi vợ chồng***

Nếu gia đình bạn hiện tại chỉ có hai vợ chồng, có thể bạn muốn tới một nơi nào đó chỉ có hai người trong vài ngày hay vài giờ đồng hồ. Hãy tận hưởng chút thời gian đó để nghỉ ngơi và ở bên nhau. Đến thời điểm thích hợp, vợ chồng sẽ cùng nhìn lại mối quan hệ phu thê sau 10 năm, 25 năm hay 50 năm sau. Bạn có thể tạo cảm hứng bằng cách nhắc lại lời thề trong đám cưới. Nếu bạn không nhớ, hãy chú ý lắng nghe khi đi dự lễ cưới của người thân hoặc bạn bè. Bạn sẽ nghe thấy những lời sau đây:

Cảm ơn Chúa đã gắn kết chúng con với nhau

Chúng con nguyện sẽ gắn bó và có trách nhiệm với nhau. Sẽ yêu thương, tôn trọng nhau cho đến khi nhắm mắt xuôi tay. Chúa mang hạnh phúc đến cho cả con cái chúng con. Để chúng con hạnh phúc bên nhau mãi mãi.

Những lời nguyện cầu đó - vang lên trong trái tim bạn trở thành nền tảng của *một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ* đầy sức mạnh.

Sandra và tôi đã tìm thấy cảm hứng trong câu tục ngữ “Anh kéo tôi lên và tôi sẽ kéo anh lên, cả hai sẽ cùng đi lên”.

Bạn nên cùng nhau thảo luận những câu hỏi, như: *Chúng ta muốn một kiểu hôn nhân như thế nào? Chúng ta muốn cư xử với nhau như thế nào?*

Chúng ta muốn khắc phục sự khác biệt bằng cách nào? Chúng ta muốn giải quyết vấn đề tài chính như thế nào? Chúng ta muốn trở thành hình mẫu cha mẹ như thế nào? Những nguyên tắc chúng ta muốn dạy cho con cái để chuẩn bị hành trang trước khi bước vào đời?

Sống có trách nhiệm, biết quan tâm đến người khác là gì? Làm thế nào để chúng ta phát huy tiềm năng của mỗi đứa trẻ? Những kỷ luật chúng ta muốn áp dụng với con cái là gì? Mỗi chúng ta sẽ có những vai trò gì (kiếm sống, quản lý tài chính hay chăm lo cho gia đình...)?

Làm thế nào để giữ quan hệ tốt nhất với hai họ của đôi vợ chồng?

Chúng ta có thể áp dụng những truyền thống nào từ gia đình bố mẹ đẻ của mình?

Đặc điểm hay xu hướng nào giữa các thế hệ khiến chúng ta hài lòng hoặc không, và làm thế nào để thay đổi? Chúng ta sẽ cho đi như thế nào?

Quá trình thực hiện cũng quan trọng không kém so với kết quả thu được. Cho dù bạn sử dụng phương pháp nào, hãy nhớ quá trình thực hiện cũng quan trọng như kết quả thu được. Hãy dành thời gian bên nhau. Hãy bồi đắp Tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm. Hãy hợp tác chặt chẽ với nhau để giải quyết vấn đề, để kết quả cuối cùng sẽ hội tụ được khối óc và trái tim bạn.

Một người phụ nữ đã nói thế này:

Hai mươi năm trước đây, khi tôi gặp anh ấy, cả hai đều lo ngại về mối quan hệ bởi mỗi người đều đã trải qua đau khổ trong cuộc hôn nhân trước. Nhưng một trong những điều Chuck làm tôi ấn tượng ngay từ đầu, đó là anh ấy liệt kê tất cả những điều anh muốn có trong một cuộc hôn nhân và dán nó lên cửa tủ lạnh. Anh ấy rất rõ ràng và thẳng thắn về điều đó.

Ngay từ đầu chúng tôi xây dựng mối quan hệ của mình dựa trên danh sách ấy. Tôi điền thêm những điều mà tôi cho là quan trọng, và chúng tôi cùng nhau tìm ra những điều cả hai cùng mong muốn trong quan hệ của mình. Chúng tôi cũng thỏa thuận với nhau, “Không có gì bí mật với nhau”, “Không giữ sự âm ức trong lòng”, “Nói rõ với nhau những mong muốn của mình”... Chính sự rõ ràng trong mục tiêu đã làm nên những thay đổi trong cuộc hôn nhân của chúng tôi. Giờ đây, nó đã được khắc ghi trong trái tim. Chúng tôi không phải quay lại để nhắc, “Này, không thực hiện theo đúng điều ..., đấy nhé”, vì mỗi khi chúng tôi cảm thấy âm ức hay có chuyện không hài lòng, chúng tôi sẽ nói ngay cho nhau biết.

Khi bạn đặt hai con người vào một mối quan hệ thân thiết, mang tính nhạy cảm có tên là *hôn nhân*, nếu bạn không dành thời gian để tìm hiểu những khác biệt và tạo nên tầm nhìn chung, chính những khác biệt ấy sẽ chia cắt vợ chồng.

Hãy xem xét một câu chuyện của đôi bạn có tên là Paul và Sally. Paul xuất thân từ một gia đình có thói quen khích lệ con cái. Khi Paul học trung học, nếu cậu ta than thở: “Hôm nay con đã thua trong

cuộc thi hát”, mẹ cậu sẽ nói: “Ôi, Paul, điều đó tệ thật! Chắc con phải thất vọng lắm. Nhưng bố mẹ tự hào là con đã cố gắng hết sức. Bố mẹ yêu con”. Nếu cậu ta vui mừng: “Mẹ, con vừa chiến thắng trong cuộc bầu chọn ở trường”, mẹ cậu sẽ nói: “Paul à, mẹ rất vui vì con. Bố mẹ yêu và tự hào về con nhiều lắm”. Paul thành công hay thất bại thì cũng không có gì khác biệt. Bố mẹ cậu quan tâm, yêu mến con cái vô điều kiện.

Sally thì ngược lại. Bố mẹ cô thường thờ ơ, không quan tâm đến con cái, và yêu thương con có điều kiện. Nếu Sally nói với mẹ: “Hôm nay con đã thua trong cuộc thi hát”, mẹ cô sẽ gắt lên, “Chuyện gì đã xảy ra? Mẹ đã bảo con phải luyện tập nhiều vào cơ mà! Chị con là một ngôi sao ca nhạc lớn vì chị ấy đã luyện tập nhiều hơn con. Mẹ sẽ nói gì với bố con đây?”. Nhưng nếu Sally nói rằng: “Mẹ, con đã giành giải hoa khôi ở trường”, mẹ cô ấy sẽ nói: “Ôi, tuyệt vời! Mẹ rất tự hào về con. Mẹ phải nói ngay điều này với bố mới được!”.

Hai người được nuôi dạy trong hai hoàn cảnh khác hẳn nhau. Một người học được cách yêu thương vô điều kiện. Còn người kia thì yêu có điều kiện. Họ gặp nhau, hẹn hò và yêu nhau. Rồi họ kết hôn. Nhưng chỉ sau vài tháng sống chung, giữa họ nảy sinh vấn đề.

Vì thấy Sally yêu có điều kiện nên cuối cùng Paul đã lên tiếng: “Em không yêu anh nữa rồi”.

“Anh nói sao, em không yêu anh á?”. Cô ấy hỏi lại. “Em nấu nướng, lau dọn, em cũng đi làm kiếm tiền. Ý anh là sao, em không yêu anh sao?”.

Liệu bạn có thể hình dung ra những rắc rối tích tụ lại sau một thời gian, khi hai người không thống nhất cách hiểu về “tình yêu”?

Bên cạnh sự khác biệt này, chuyện gì sẽ xảy ra nếu mọi người trong gia đình Paul chưa bao giờ phải giải quyết những mâu thuẫn thực sự hoặc đối mặt với những rắc rối? Nếu họ lờ đi những rắc rối ấy, giả vờ như chúng không tồn tại thì sao? Trong khi đó, nếu gia đình của Sally lại giải quyết mâu thuẫn bằng “chiến tranh” (la hét, gào thét, đổ lỗi, buộc tội nhau) hoặc bằng cách “bỏ chạy” (bỏ vào phòng đóng sập cửa lại, hay đi ra ngoài), mọi chuyện sẽ ra sao? Tóm lại, cả hai đã lớn lên trong những hoàn cảnh và giải quyết vấn đề theo những cách khác nhau.

Nếu bạn cân nhắc kỹ lưỡng những khó khăn thường gặp phải trong hôn nhân, bạn sẽ nhận ra trong hầu hết trường hợp, những khó khăn ấy bắt nguồn từ xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề. Bạn có biết tại sao Sally và

Paul lại hay xung đột không? Bạn có biết mỗi sự khác biệt đã làm cho vấn đề thêm tồi tệ như thế nào không? Bạn có nhận ra sự thất bại trong khi giải quyết các mâu thuẫn đã khiến hai người bị tổn thương, có những suy nghĩ tiêu cực, dẫn đến mối quan hệ giữa Sally và Paul nhanh chóng trở nên xấu đi, từ yêu thương chuyển sang thỏa hiệp, nín nhịn và cuối cùng là chán ghét lẫn nhau.

Trước những mâu thuẫn chồng chất, dư luận có thể khuyến cáo họ nên chia tay, không sống với nhau nữa. Nhưng ly dị có thể mang lại những hậu quả còn tồi tệ hơn những gì hai người phải chịu đựng. Bạn có thấy nếu cặp vợ chồng này có *tâm nhìn chung* thì mọi chuyện sẽ khác, nhất là tâm nhìn ấy dựa trên những nguyên tắc nền tảng vững chắc.

Nếu bạn suy xét kỹ lưỡng mọi vấn đề thường gặp phải trong hôn nhân, bạn sẽ nhận ra trong hầu hết trường hợp, những khó khăn ấy bắt nguồn từ những *xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề*. Người chồng nhìn nhận vai trò của người vợ là phải biết quản lý tài chính, giống như mẹ anh ta. Ngược lại, người vợ bảo đó là vai trò của người chồng, vì bố cô ấy từng giữ vai trò đó khi cô còn ở nhà. Thực sự đó không phải là vấn đề lớn nếu họ nhẫn nại tìm ra giải pháp. Anh ta là một người “nín

nhìn”, nuôi bọc bội trong lòng mà không nói ra, nhưng lại không ngừng phán xét, cứ thế bọc bội chồng chất. Còn cô ấy là một người “thẳng tính”, thích nói thẳng mọi chuyện và tranh luận cho ra lẽ. Họ soi mói những nhược điểm của nhau để biện minh, bảo vệ quan điểm của mình. Họ đổ lỗi cho nhau. Do đó, chuyện bé xé ra to, từ chỗ chỉ là một nắm đất trở thành cả một ngọn núi. Thậm chí là cả một *dãy* núi, vì cách thức giải quyết vấn đề của họ càng làm cho tình hình nghiêm trọng thêm. Hãy xem lại những thách thức và vấn đề trong cuộc hôn nhân của bạn, biết đâu chúng cũng xuất phát từ những xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề.

Xung đột (về cách thức giải quyết vấn đề) thể hiện ở hai khía cạnh có liên quan chặt chẽ với nhau, và chính kỹ năng *tự nhận thức* là chìa khóa để hiểu rõ cả hai khía cạnh này. Khía cạnh đầu tiên là giá trị và mục tiêu - tức là cách mà mỗi người mong muốn, và khía cạnh thứ hai là cách nhìn nhận của mỗi người. Khi chúng ta nói đang gặp rắc rối, điều đó có nghĩa mọi việc đang không xảy ra theo cách mà chúng ta muốn. Trong hôn nhân, đối với người này “rắc rối” có thể là cả một bi kịch, nhưng đối với người kia lại chẳng là gì cả. Một người có thể suy nghĩ “gia đình” như một “tế bào” gắn bó khăng khít, chỉ nên có hai thế hệ (bố mẹ và con cái), trong khi người kia lại quan niệm “gia đình” phải có nhiều thế hệ gắn bó với nhau, với nhiều mối quan hệ gồm cô dì chú bác, ông bà, cháu chắt. Một người tin rằng tình yêu là cảm xúc, còn người kia xác tín *yêu là một động từ*. Một người giải quyết vấn đề bằng cách tranh cãi hoặc bỏ đi, còn người kia lại muốn đối thoại cởi mở. Một người cười khẩy cho rằng mâu thuẫn chỉ là chuyện nhỏ, trong khi người kia lại nhăn mặt căng thẳng vì mâu thuẫn đã trở nên trầm trọng. Hai người nhìn nhận vấn đề trên những góc độ khác nhau, dựa theo kết quả của những trải nghiệm sống trước đây. Trong bất cứ cuộc hôn nhân nào, chúng ta cũng cần phải thảo luận để tìm ra giải pháp khắc phục những xung đột đó.

Đi chung một con đường tốt hơn việc “anh đi đường anh, tôi đi đường tôi”. Nó sẽ tạo ra một con đường mới, tốt đẹp hơn – “con đường của chúng ta”.

Vấn đề tiếp theo là sự chia sẻ hài hòa về vai trò của nhau, về cách thức giải quyết vấn đề, về tầm nhìn và giá trị - tức là “hợp tác giải quyết”. Điều này sẽ gắn kết hai người lại, giúp vợ chồng có chung đích đến. Đi chung một con đường tốt hơn việc “anh đi đường anh, tôi đi đường tôi”. Nó sẽ tạo ra một con đường mới, hiệu quả hơn - “con đường của chúng ta”: trên con đường này, vợ chồng cùng nhau tìm hiểu những bất đồng và giải quyết sao cho Tài khoản của Ngân hàng Tình cảm được bồi đắp thêm mãi.

Hợp tác giữa vợ chồng là hết sức quan trọng, có tác động lớn đến quan hệ giữa hai người nói riêng và đến cả gia đình nói chung. Giống như chúng tôi, ngay cả khi đã có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình (bao gồm cả con cái), chúng tôi vẫn muốn duy trì “bản tuyên ngôn của riêng vợ chồng” để điều chỉnh quan hệ hôn nhân giữa hai người với nhau.

Khi vợ chồng già đi và con cái đã trưởng thành, có thể bạn sẽ cần đến những câu hỏi khác, ví dụ:
Chúng ta nên làm gì để con cháu chúng ta cũng hạnh phúc và trưởng thành?
Chúng ta có thể đáp ứng những mong muốn gì của con cái?
Những nguyên tắc nào sẽ chi phối quan hệ giữa chúng ta?
Làm thế nào để tác động hiệu quả đến cuộc sống và gia đình của con cháu?
Chúng ta làm gì để giúp con cháu xây dựng những bản

tuyên ngôn riêng về nhiệm vụ của gia đình chúng?
Chúng ta sẽ làm gì để động viên chúng giải quyết những
vấn đề rắc rối, theo nội dung bản tuyên ngôn đó?
Chúng ta sẽ làm gì để con cái chúng ta biết cho đi?

Khi dạy dỗ con cái, bạn cũng đồng thời đang dạy dỗ các cháu của bạn. Những điều mà bạn dạy bảo sẽ được duy trì qua các thế hệ. Có thể bạn đang cân nhắc kế

hoạch xây dựng “bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình” gồm ba thế hệ. Hãy mừng tượng về những hoạt động trong một gia đình ba thế hệ các kỳ nghỉ, ngày lễ, dịp sinh nhật. Hãy nhớ, không bao giờ là quá muộn khi dạy bảo con cái đúng cách. Chúng vẫn cần đến bạn, suốt đời. Khi dạy dỗ con cái, bạn cũng đồng thời đang dạy

bảo các cháu của bạn. Những điều mà bạn dạy bảo sẽ được duy trì qua các thế hệ.

Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho ba người trở lên

Tầm quan trọng của *bản tuyên ngôn về nhiệm vụ* càng rõ hơn khi gia đình bạn có thêm con cái. Bởi khi đó, bạn đã có con, có trách nhiệm nuôi dưỡng dạy dỗ, bọn trẻ sẽ chịu ảnh hưởng từ bạn theo nhiều cách trong suốt thời gian lớn lên. Nếu không có tầm nhìn và bản giá trị thống nhất, bọn trẻ sẽ không có ý niệm gì về gia đình hay mục tiêu của gia đình. Một lần nữa, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình trở nên cực kỳ quan trọng.

Khi lũ trẻ còn nhỏ, chúng thường rất thích tham gia vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ. Chúng thích được bày tỏ ý kiến và góp phần xây dựng một cái gì đó, điều này sẽ giúp chúng có được ý niệm về gia đình.

Catherine (con gái tôi):

Trước khi cưới nhau, chúng tôi đã bàn bạc về một “gia đình như ý” sẽ như thế nào, đặc biệt là khi chúng tôi có con. Liệu chúng tôi có muốn một gia đình vui vẻ, thoải mái, con cái chăm chỉ học hành? Chúng tôi thảo luận làm cách nào để có được sự trung thực và tôn trọng nhau, làm thế nào để tình yêu được bền lâu, không bị phai nhạt. Từ những cuộc thảo luận, chúng tôi viết ra một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình.

Bây giờ chúng tôi đã có ba người con, bản tuyên ngôn về cơ bản là không thay đổi, chỉ có vài thay đổi nhỏ đối với mỗi đứa con. Khi đứa con đầu tiên ra đời, chúng tôi cuống cả lên, tập trung tất cả vào con bé. Nhưng đến đứa thứ hai, chúng tôi đã chín chắn hơn trong cách nuôi dạy để chúng lớn lên trở thành những công dân tốt, biết quan tâm và giúp đỡ người khác.

Lũ trẻ cũng thêm vào bản tuyên ngôn một số điều. Đứa lớn nhất bây giờ mới 6 tuổi. Con bé muốn bố mẹ kể thật nhiều chuyện vui trong gia đình, vì thế chúng tôi đã thêm điều đó vào bản tuyên ngôn.

Vào đêm giao thừa hàng năm, chúng tôi ngồi bên nhau, xem lại bản tuyên ngôn đồng thời viết ra những mục tiêu cho năm tới. Các con chúng tôi rất vui về việc này. Sau đó chúng tôi dán bản tuyên ngôn ấy lên tủ lạnh. Lũ trẻ thường xuyên đối chiếu với bản tuyên ngôn ấy. Chúng nói, “Mẹ ơi, đáng lẽ mẹ không nên to tiếng như vậy. Hãy nhớ đến điều khoản quy định ở nhà phải nói năng vui vẻ, hạnh phúc”. Đó là sự nhắc nhở hiệu quả nhất.

Một người chồng, người cha đã chia sẻ như sau:

Khoảng bốn năm trước, vợ chồng tôi cùng hai đứa con và bà mẹ vợ đã cùng nhau xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình. Mới đây, chúng tôi xem xét lại bản tuyên ngôn đó, vì đã đến

lúc cần phải thay đổi.

Trong một buổi thảo luận, Sarah, cô con gái 11 tuổi của tôi, đã thốt lên những điều gây bất ngờ. Con bé đưa ý kiến về trường hợp có người đem sự căng thẳng vào trong gia đình, tác động nặng nề đến những người còn lại. Tôi biết Sarah nói điều này là do bà ngoại thường tỏ ra gắt gỏng với lũ trẻ khi chúng tôi vắng mặt.

Bà ngoại hiểu ra ngay. Bà nói: “Mọi người đều biết bà chính là người gây ra chuyện đó, bà sẽ thay đổi”. Vợ chồng tôi vội nói ngay: “Mẹ à, không phải chỉ mẹ mà tất cả chúng con cũng từng mắc lỗi như vậy, cho nên tất cả mọi người đều cần thay đổi”. Thế là trong bản tuyên ngôn của chúng tôi bây giờ đã có thêm một dòng: “Chúng ta cần nhận ra kịp thời khi nào mình đang căng thẳng, và không được bắt người khác cũng phải chịu đựng sự căng thẳng đó”.

Chỉ riêng quá trình xây dựng bản tuyên ngôn cũng đủ để mang lại sức sống cho gia đình, vì nó tạo ra một môi trường thân thiện để mọi người sẻ chia. Môi trường thân thiện ấy không phải tự nhiên mà có. Phản ứng thông thường của mọi người là chỉ trích người khác và bao biện cho bản thân. Nhưng nếu bạn nói, “Thôi được, chúng ta sẽ bàn về việc xây dựng một gia đình đúng với mong muốn”, lúc ấy bạn sẽ tạo được môi trường thân thiện để mọi người bày tỏ ý kiến, cảm nghĩ. Môi trường ấy thân thiện, bởi lẽ bạn không bình phẩm về người khác, mà bàn luận về những vấn đề cần giải quyết.

Đó quả là một bài học tuyệt vời cho lũ trẻ - khi biết được ý tưởng và suy nghĩ của chúng được đánh giá cao, được đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng gia đình!

Đến khi bọn trẻ ở tuổi vị thành niên, việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình trở nên phức tạp hơn. Trên thực tế, bạn bắt đầu gặp phải một vài sự chống đối. Ngay trong gia đình mình, chúng tôi nhận thấy những đứa lớn lúc đầu không hứng thú với việc này cho lắm. Chúng muốn làm cho nhanh, cho xong chuyện. Chúng không hiểu tại sao phải mất nhiều thời gian để bàn bạc về những vấn đề như vậy. Nhưng khi chúng tôi tìm được cách khơi gợi, chúng dần dần cảm thấy hứng thú.

Sean (con trai tôi):

Tôi cảm thấy như thể mình đang học ở trường trung học, khi cả nhà ngồi bàn luận về bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình. Lúc đó tôi chẳng hề quan tâm mọi người nói gì. Nhưng suốt quá trình xây dựng đó, tôi nhận ra bố mẹ đã có một tầm nhìn và một mục tiêu rõ ràng khiến cho tôi cảm nhận được về sự ấm áp. Tôi nhận thấy mọi việc đều ổn. Bố mẹ đã sắp xếp mọi chuyện và chúng tôi cùng tập trung vào bàn bạc.

Nếu bạn có con cái, có thể bạn muốn kêu gọi một “cuộc họp gia đình” để đưa ra ý kiến, bắt đầu xây dựng bản tuyên ngôn. Trước hết bạn phải làm cho buổi họp thật vui vẻ và hứng thú. Nếu có con nhỏ, bạn sẽ cần sử dụng những áp phích tranh ảnh nhiều màu sắc, tổ chức một buổi vui chơi ngoài trời. Hãy nhớ trẻ con rất mau chán và không tập trung được lâu. Mỗi tuần dành mười phút bên nhau, liên tục trong vài tuần như thế thì sẽ hiệu quả hơn những cuộc thảo luận dài lê thê, chỉ toàn triết lý.

Những đứa trẻ đã lớn thì có thể thích được tham gia thảo luận hơn. Tuy vậy, xin nhắc lại, cuộc thảo luận phải diễn ra trong bầu không khí vui vẻ. Có thể kéo dài trong vài tuần. Bạn nên có một cuốn sổ và cây bút, hoặc cử một người ghi lại các ý kiến trong khi thảo luận. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, cũng cần tạo ra một không khí thoải mái và tự do trong trao đổi.

Nếu bạn cảm thấy có sự chống đối từ phía những đứa con lớn, bạn nên bắt đầu bằng cách trò chuyện một cách cởi mở trong bữa ăn tối, nhấn mạnh điều gì là quan trọng đối với chúng. Hoặc bạn thảo luận một cách riêng tư, với từng người

– trong khi đang cùng nhau thực hiện một công việc gì đó. Bạn có thể hỏi riêng từng người, xem họ cảm thấy thế nào về gia đình và họ mong muốn gì ở gia đình. Theo cách này, bạn giúp họ suy nghĩ và đưa ra ý kiến một cách vô thức hoặc ý thức. Hãy kiên nhẫn. Có thể cuộc thảo luận với từng người kéo dài hàng tuần liền, trước khi tất cả mọi người cùng nhau bàn bạc.

Khi bạn xác định được thời điểm thích hợp, hãy tụ họp mọi người lại để thảo luận chung. Đừng cố làm điều gì khi bạn cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, tức giận, hoặc rơi vào tình trạng khủng hoảng. Bạn nên làm điều này vào bữa tối hay trong kỳ nghỉ của cả gia đình. Hãy nắm lấy cơ hội. Nếu bạn cảm thấy vẫn còn nhiều rào cản, hãy quay lại. Bạn sẽ nói đến vấn đề đó vào dịp khác. Hãy kiên trì với mọi người để thực hiện đúng lúc. Hãy chờ đợi.

Khi bạn nhận thấy đã đến lúc thảo luận những vấn đề gia đình, hãy nói rõ ý tưởng về bản tuyên ngôn nhằm tác động tích cực và hài hòa đến mọi thành viên trong gia đình. Hãy đưa ra những câu hỏi giúp các thành viên phát huy 4 kỹ năng của họ, ví dụ:

*Mục tiêu của gia đình mình là gì?
Chúng ta muốn có một gia đình như thế nào?
Chúng ta muốn làm gì?*

Những cảm xúc chúng ta muốn có trong gia đình là gì? Chúng ta muốn có những mối quan hệ với nhau như thế nào? Chúng ta muốn đối xử và nói chuyện với nhau như thế nào? Điều gì trong gia đình thực sự quan trọng với chúng ta? Mục tiêu ưu tiên hàng đầu của gia đình là gì?

Những tài năng, khả năng, năng khiếu của các thành viên là gì?
Trách nhiệm của chúng ta với tư cách thành viên gia đình là gì?
Chúng ta muốn gia đình tuân theo những nguyên tắc nào? Ai là người hùng của chúng ta? Những điểm gì ở họ mà chúng ta yêu thích và muốn học tập?

Gia đình tạo cảm hứng gì cho ta và tại sao ta lại quý trọng gia đình?
Làm thế nào để gia đình mình có thể góp phần xây dựng xã hội và trở nên có ích hơn?

Khi thảo luận, bạn có thể nhận được nhiều câu trả lời khác nhau. Hãy nhớ rằng *mọi người trong gia đình đều quan trọng. Ý kiến của mọi người đều quan trọng*. Bạn sẽ phải đối mặt với đủ loại ý kiến cả tích cực lẫn tiêu cực. Đừng đánh giá hay suy xét vội. Hãy tôn trọng mọi ý kiến. Hãy để mọi người tự do bày tỏ. Đừng ráng giải quyết mọi vấn đề. Những gì bạn cần làm là chuẩn bị tinh thần để suy nghĩ một cách thấu đáo. Một khi bạn đã chuẩn bị tinh thần và bắt đầu gieo hạt, đừng cố thu hoạch vội.

Những cuộc thảo luận sẽ đạt hiệu quả cao hơn, nếu bạn tuân theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc thứ nhất, lắng nghe với sự tôn trọng. Hãy cho phép mọi người đều có cơ hội đưa ra ý kiến. Hãy nhớ, quá trình tham gia cũng quan trọng tương đương với kết quả thu được. Không được bày tỏ, sẽ không tham gia nhiệt tình.

được. Trừ phi mọi người nhận thấy họ được phép đưa ra quan điểm về tầm nhìn và những giá trị chi phối, nếu không, họ sẽ không tham gia hết mình. Nói cách khác, “không được bày tỏ, sẽ không tham gia nhiệt tình”. Vì vậy hãy cam kết rằng mọi ý kiến của họ đều được lắng nghe và tôn trọng. Hãy giúp lũ trẻ hiểu thế nào là thể hiện sự tôn trọng trong khi người khác đang nói. Và ngược lại, mọi người sẽ tôn trọng ý kiến của chúng.

Nguyên tắc thứ hai, nhắc lại một cách chính xác để chứng minh là bạn đã hiểu. Một trong

những cách tốt nhất để thể hiện sự tôn trọng là nhắc lại quan điểm của người khác để làm hài lòng họ. Sau đó khuyến khích các thành viên nhắc lại những ý kiến đã được trình bày – đặc biệt là khi có mâu thuẫn, để làm hài lòng người khác. Sự thấu hiểu lẫn nhau sẽ làm trái tim cởi mở hơn và phát huy năng lực sáng tạo.

Nguyên tắc thứ ba, cân nhắc việc viết ra những ý tưởng. Bạn hãy đề nghị ai đó làm thư ký, hãy yêu cầu thư ký viết lại tất cả những ý kiến được bày tỏ. Đừng vội đánh giá những ý kiến. Đừng soi xét chúng. Đừng so sánh những giá trị liên quan. Đó là nhiệm vụ sau này. Chỉ cần ghi nhận lại để ý kiến của mỗi người “được đưa ra thảo luận” cho mọi người cùng biết.

Sau đó, bắt đầu quá trình chọn lọc. Bạn sẽ phát hiện cuộc xung đột gay gắt nhất trong khi xây dựng bản tuyên ngôn chính là *tìm ra mục tiêu và giá trị ưu tiên hàng đầu* – nói cách khác, quyết định xem mục tiêu và giá trị cao nhất là gì, và những điều kế tiếp. Đây quả là nhiệm vụ khó khăn.

Tôi đã dự một cuộc hội thảo của các nhà lãnh đạo châu Á tại Bangkok, tại đây họ trình bày một bản nghiên cứu so sánh các giá trị ưu tiên ở phương Tây và châu Á. Cả hai khu vực này đều coi trọng sự hợp tác và làm việc theo nhóm, nhưng mức độ coi trọng sự hợp tác ở phương Tây thấp hơn phương Đông. Thật thú vị là các nhà lãnh đạo châu Á rất lo lắng về việc làm sao không đánh mất giá trị hợp tác mà vẫn đi theo cách thức của phương Tây - quan tâm đến sự độc lập và tự do cá nhân.

Hiện nay, tôi không còn bận tâm tìm hiểu xem giá trị nào là cao nhất nữa. Tôi chỉ đang cố chứng minh cho thấy thách thức chủ đạo khi xây dựng bản tuyên ngôn chính là *xác định những giá trị ưu tiên*.

Có một cách để giải quyết hiệu quả trước thách thức này trong gia đình, đó là yêu cầu mọi người viết ra 5 giá trị cao nhất và loại trừ mỗi lần một giá trị, cho đến khi chỉ còn lại một. Theo cách này, mọi người buộc phải cân nhắc điều gì quan trọng nhất đối với họ. Chính điều này cũng là một quá trình đào luyện, vì họ khám phá ra sự kiên trì quan trọng hơn lòng trung thành, danh dự quan trọng hơn tâm trạng, nguyên tắc quan trọng hơn giá trị, mục tiêu quan trọng hơn khó khăn trước mắt, sự lãnh đạo quan trọng hơn quản lý, ấn tượng quan trọng hơn năng lực, và trí tưởng tượng quan trọng hơn ý chí tỉnh táo.

Bản tuyên ngôn tập trung vào tính khả thi, chứ không phải nêu ra những giới hạn. Quá trình tìm hiểu mục tiêu còn

mang lại một số lợi ích lớn lao khác nữa đối với văn hóa gia đình. Bản tuyên ngôn tập trung vào tính khả thi, chứ không phải nêu ra những giới hạn. Thay vì tranh cãi về những nhược điểm, hãy cùng bàn xem điều gì có thể

làm được. Lưu ý: những tác phẩm văn học, điện ảnh và nghệ thuật nổi tiếng - những tác phẩm thực sự gây cảm hứng, soi đường chỉ lối - chủ yếu tập trung vào tầm nhìn, tính khả thi và động lực cao quý nhất, đó là đặt cái Ta lên hàng đầu.

Hãy nghĩ về những tác động đối với Tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm! Dành thời gian bên nhau, lắng nghe người khác hay những việc làm tương tự, chỉ vậy thôi, cũng đã là một khoản “gửi vào” rất lớn. Điều đó giúp cho các thành viên trong gia đình biết được giá trị của mỗi cá nhân.

Quá trình này rất thú vị. Có thể ban đầu hơi khó chịu một chút. Mọi người không được thoải mái lắm, vì họ chưa từng tham gia vào một cuộc thảo luận sâu sắc và phải vắt óc nhiều đến thế. Nhưng khi vào cuộc, niềm hứng thú sẽ tăng dần lên. Những cuộc trò chuyện trở nên chân thành và sự gắn bó trở nên sâu sắc.

Bước 2: Viết bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình bạn

Sau khi đã thảo luận, bạn nên chọn một ai đó trong gia đình để chọn lọc và tổng hợp các ý kiến, để đưa ra những quan điểm chung nhất phản ánh suy nghĩ và mong muốn của các thành viên tham gia.

Việc ghi toàn bộ quan điểm ra giấy là hết sức quan trọng. Điều này sẽ mang lại sự cô đọng trong suy nghĩ, súc tích trong bài học, sinh động trong cảm xúc. Dĩ nhiên, viết bản tuyên ngôn ra giấy không thể hiệu quả bằng việc khắc ghi vào tâm trí các thành viên gia đình. Nhưng hai mặt này không hoàn toàn loại trừ nhau. Cái này dẫn tới cái kia.

Cần nhấn mạnh ở đây, những gì bạn thu được lúc đầu chỉ là *bản thảo* – có thể sẽ có rất nhiều bản thảo. Các thành viên gia đình cần phải xem xét, suy nghĩ, thảo luận cho tới khi tất cả cùng đồng thuận: “Đây chính là mục tiêu, nhiệm vụ mà cả gia đình đang hướng tới. Chúng ta tin tưởng và sẵn sàng cam kết thực hiện”.

Dưới đây là một số ví dụ về những bản tuyên ngôn đã trải qua quá trình trên. Bạn có thể thấy mỗi bản tuyên ngôn có nét độc đáo riêng, phản ánh những giá trị và niềm tin của người viết ra. Vì vậy, những ví dụ này không phải khuôn mẫu cứng nhắc. Bản tuyên ngôn của gia đình bạn phải phản ánh những hy vọng, giá trị và niềm tin của các bạn.

Chúng tôi thực sự coi trọng và đánh giá cao sự chia sẻ cá nhân của những người đã cho phép tôi in ra bản tuyên ngôn gia đình của họ.

“Mục tiêu của gia đình chúng tôi là tạo ra một nơi nuôi dưỡng niềm tin, tính kỷ luật, sự trung thực, tình yêu, niềm hạnh phúc và sự thoải mái, đồng thời tạo cơ hội cho mỗi cá nhân để họ sống độc lập nhưng có trách nhiệm, hợp tác hiệu quả để đạt được những mục tiêu cao cả trong xã hội.”

“Nhiệm vụ của gia đình chúng tôi: Coi trọng sự trung thực đối với chính mình và với mọi người. Tạo ra một môi trường, trong đó mỗi người có thể nhận được sự khích lệ và ủng hộ để đạt được những mục tiêu trong cuộc sống. Tôn trọng và chấp nhận tính cách, tài năng riêng của mỗi người. Bồi đắp thêm tình yêu thương, sự quan tâm và niềm hạnh phúc. Luôn bình tĩnh để suy nghĩ thấu đáo. Khi có xung đột thì phải tìm cách giải quyết chứ không nên kìm nén sự tức giận. Biết nhận ra những giá trị của cuộc sống.”

“Nhiệm vụ của gia đình chúng tôi là: Phải yêu thương nhau. Phải giúp đỡ nhau. Phải tin tưởng nhau. Sử dụng thời gian, tài năng và những gì mình có một cách đúng đắn để ủng hộ giúp đỡ người khác.”

“Ngôi nhà của chúng tôi sẽ trở thành nơi để gia đình, bạn bè và khách khứa cảm thấy vui vẻ, yên bình và hạnh phúc. Chúng tôi sẽ cố gắng tạo ra một môi trường trong sạch, gọn gàng để sống và cảm thấy thoải mái. Chúng tôi sẽ suy nghĩ về việc ăn cái gì, đọc gì, xem gì và làm gì ở nhà. Chúng tôi muốn dạy con cái biết yêu thương, ham học hỏi, luôn vui vẻ và phát triển những tài năng của chúng.”

“Gia đình chúng tôi luôn hạnh phúc và vui vẻ bên nhau. Tất cả mọi người đều cảm thấy được che chở và gắn bó với nhau. Chúng tôi giúp đỡ nhau bằng tất cả khả năng của mình. Chúng tôi yêu thương nhau vô điều kiện và khích lệ nhau.”

“Gia đình chúng tôi giúp các thành viên có thể trưởng thành cả về thể chất lẫn tinh thần, cảm xúc xã hội và suy nghĩ. Chúng tôi cùng nhau thảo luận và khám phá mọi vấn đề trong cuộc sống. Chúng tôi nuôi dưỡng mọi sinh vật sống và bảo vệ môi trường. Chúng tôi giúp đỡ nhau và giúp đỡ cộng đồng.”

“Chúng tôi là một gia đình luôn sạch sẽ và gọn gàng. Chúng tôi tôn trọng sự đa dạng chủng tộc và

văn hóa. Chúng tôi tin tưởng sự công minh của Chúa. Chúng tôi hy vọng sẽ giúp thế hệ sau thấy được sức mạnh và tầm quan trọng của gia đình.”

Hãy nhớ, bản tuyên ngôn không nhất thiết phải là một văn bản trang trọng hay hoành tráng. Nó có thể chỉ là một từ hoặc một cụm từ, hoặc một hình ảnh, biểu tượng sáng tạo, độc đáo

Bản tuyên ngôn không nhất thiết phải là một văn bản trang trọng hay hoành tráng.

Nó có thể chỉ là một con chữ hoặc một cụm chữ, hoặc một hình ảnh, biểu tượng sáng tạo, độc đáo nào đó. nào đó. Tôi biết một số gia đình còn sáng tác bài hát, trong đó nhắc tới những điều quan trọng nhất đối với họ. Có những gia đình lại thể hiện tầm nhìn qua thơ ca và các tác phẩm mỹ thuật. Hay có những gia đình xây dựng bản tuyên ngôn bằng cách nghĩ ra những cụm chữ theo những chữ cái trong tên của các thành viên. Thậm chí có một gia đình còn thể hiện tầm nhìn thông qua một cây gậy dài. Phần đầu của cây gậy rất thẳng, nhưng sau đó nó uốn cong và có mấu thò ra ở đoạn cuối. Điều này ngụ ý: “Khi bạn

nhắc một đầu của cây gậy lên, bạn cũng phải nhắc theo cả đầu kia của nó”. Nói cách khác, những sự lựa chọn của bạn có thể gây ra hậu quả, vì vậy hãy cân nhắc kỹ lưỡng.

Như bạn thấy, bản tuyên ngôn không nhất thiết phải dùng những chữ nghĩa hoa mỹ. Điều quan trọng nhất là nó đại diện cho quan điểm của mọi người trong gia đình, khơi gợi cảm hứng và đem mọi người đến gần nhau hơn. Cho dù bản tuyên ngôn của bạn là một từ, một trang hay cả một văn bản, cho dù viết dưới dạng thơ ca hay văn xuôi, âm nhạc, nếu như “bản tuyên ngôn” ấy có được sự nối kết với cảm xúc và suy nghĩ của mọi thành viên trong gia đình, nó sẽ khơi dậy cảm hứng, tiếp thêm sức mạnh và thống nhất gia đình bạn theo những cách kỳ diệu, thú vị.

Bước 3: Sử dụng bản tuyên ngôn để không bị chệch hướng

Bản tuyên ngôn không phải là danh sách những việc “phải làm”, đó là bản hiến pháp cho cuộc sống gia đình. Cũng như Hiến pháp của Mỹ vẫn tồn tại sau hơn 200 năm đầy biến động, hiến pháp của gia đình bạn cũng có thể là văn bản nền tảng để thống nhất và giúp cho gia đình bạn hạnh phúc bên nhau đến hàng thập kỷ - thậm chí hàng thế hệ - sắp tới.

Chúng ta sẽ nói kỹ hơn về việc làm cách nào để biến bản tuyên ngôn trở thành hiến pháp ở Thói quen thứ 3. Nhưng ngay lúc này, tôi sẽ tổng hợp lại bằng cách đưa ra câu chuyện một ông bố đã áp dụng ba bước như thế nào trong gia đình có con riêng, con chung:

Tôi mất một vài tuần để xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình.

Tuần đầu tiên tôi gọi bốn đứa con lại và nói, “Các con, nếu mỗi chúng ta cứ đi theo các hướng khác nhau và lúc nào cũng cãi nhau, mọi chuyện sẽ không thể suôn sẻ được”. Tôi lưu ý mọi việc sẽ dễ dàng hơn, nếu mọi người chia sẻ những chuẩn mực chung. Vì thế, tôi đưa cho chúng năm tấm thẻ và nói, “Các con hãy viết lên mỗi tấm thẻ một từ ngữ để miêu tả về gia đình mình”.

Khi sắp xếp và loại ra những cái trùng lặp, tôi còn lại 28 từ ngữ khác nhau. Đến tuần tiếp theo, tôi đề nghị các con nói rõ ý nghĩa của những từ ngữ đó, để có thể hiểu những gì chúng đang thực sự nghĩ trong đầu. Ví dụ, cô con gái 8 tuổi đã viết hai chữ “êm đềm” lên tấm thẻ. Tôi đề nghị con bé giải thích một gia đình “êm đềm” là như thế nào. Cuối cùng những định nghĩa của mọi người được làm rõ và được hiểu sâu sắc hơn.

Tuần kế tiếp, chúng tôi viết tất cả những từ ngữ đó lên một tấm bảng, mỗi người được 10 lần bầu. Một người có thể bầu cho mỗi từ ngữ 3 lần nếu muốn, nhưng tổng cộng không được vượt quá 10 lần bầu. Sau cuộc bầu chọn đó, chúng tôi chọn ra được 10 từ ngữ quan trọng đối với mọi

người.

Tuần tiếp theo, chúng tôi lại tiến hành bầu chọn và chọn ra được 6 từ ngữ. Sau đó chúng tôi chia thành 3 nhóm, mỗi nhóm sẽ đưa ra một hoặc hai câu để định nghĩa cho những từ ngữ này. Sau đó chúng tôi họp lại và đọc các định nghĩa của nhóm mình cho những người khác nghe.

Tuần tiếp theo, chúng tôi thảo luận về những định nghĩa đó. Chúng tôi làm rõ ý nghĩa của chúng, sửa lỗi ngữ pháp và biến chúng thành bản tuyên ngôn về nhiệm vụ.

Nhiệm vụ của chúng tôi là:

Luôn quan tâm, tôn trọng và ủng hộ lẫn nhau, Phải trung thực và cởi mở với nhau,
Ở nhà với tâm trạng thoải mái,
Yêu thương nhau vô điều kiện,
Có trách nhiệm để sống hạnh phúc, lành mạnh và trọn vẹn, Phải biến nhà mình thành nơi mà chúng ta muốn quay về.

Thật tuyệt vời, tất cả mọi người đều tham gia từ đầu đến cuối. Bản tuyên ngôn này chính là những chữ, những câu mà mọi người mong muốn.

Chúng tôi đặt bản tuyên ngôn vào một cái khung thật đẹp, treo nó trước lò sưởi, và thông báo: “Từ bây giờ, những ai nhớ rành rọt bản tuyên ngôn sẽ được thưởng một thanh kẹo thật to”.

Mỗi tuần chúng tôi đề nghị một người chia sẻ ý nghĩa của một chữ hay một câu nào đó. Việc này chỉ mất hai đến ba phút, nhưng nó khiến cho bản tuyên ngôn luôn sống động. Chúng tôi cũng đặt ra các mục tiêu xoay quanh bản tuyên ngôn này, biến nó trở thành một phần trung tâm trong cuộc sống của chúng tôi.

Quá trình xây dựng bản tuyên ngôn có ý nghĩa to lớn đối với chúng tôi. Trong một gia đình thông thường, bạn có xu hướng chấp nhận những hành vi, cử chỉ nhất định. Nhưng trong một gia đình có con chung và con riêng, bạn sẽ phải đối mặt với hai luồng ý kiến về việc làm thế nào để nuôi dạy con cái. Bản tuyên ngôn đã cho chúng tôi có được những giá trị chung, một đích đến chung để cùng nhau hướng tới.

Hai trong số những tác động tâm lý mạnh nhất có thể khắc sâu vào tâm trí, đó là **viết ra** và **hình tượng hóa**, cả hai đều có trong quá trình xây dựng bản tuyên ngôn này, giúp bản tuyên ngôn sẽ đi vào tiềm thức.

Nếu mọi giác quan đều được sử dụng vào quá trình này, việc kết tinh sẽ giống như tia laser. Nó khắc sâu vào tâm trí những suy nghĩ và cảm xúc, giúp bạn gắn những nhiệm vụ đó với cuộc sống hàng ngày.

Sức mạnh của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình

Nhiều gia đình cho biết bản tuyên ngôn đã có tác động sâu sắc đến con cái họ như thế nào – đặc biệt là khi chúng cảm thấy những ý kiến của mình được tôn trọng và ảnh hưởng đến hướng đi của gia đình.

Bản tuyên ngôn cũng có tác động mạnh đến các bậc cha mẹ. Việc tham gia trọn vẹn vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn sẽ giúp bạn vượt qua nỗi lo lắng của việc làm cha mẹ, đặc biệt vào những lúc phải đưa ra quyết định. Bạn không phải cố gắng để mình có ảnh hưởng tới con cái hơn là chồng (vợ) bạn. Bạn không nhất thiết phải phản đối hay bác bỏ điều gì, chỉ vì con bạn không đồng tình ủng hộ.

hộ. Bạn sẽ không phải rơi vào tình cảnh giống các bậc phụ huynh khác, đó là cảm thấy mình bị mọi người đánh giá không tốt khi con cái có nhược điểm.

Khi tham gia vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn, bạn không cần phải cố gắng để mình có ảnh hưởng tới con cái hơn so với chồng (vợ) của bạn. Khi đã có một tầm nhìn và giá trị chung rõ ràng, bạn có thể

giúp lũ trẻ biết chịu trách nhiệm, chỉ cho chúng thấy được những hậu quả do hành vi cá nhân gây ra. Bạn sẽ trở nên đáng yêu và được cảm thông hơn, vì bạn biết tôn trọng tính cá nhân của mỗi đứa trẻ, cho phép chúng tự điều chỉnh bản thân, tự quyết định trong phạm vi hiểu biết của chúng.

Ngoài ra, bản tuyên ngôn còn tạo sự gắn bó chặt chẽ giữa cha mẹ với con cái, giữa vợ với chồng - điều này chỉ có được khi có tầm nhìn và những giá trị chung.

Khác biệt giữa kim cương và than chì là gì? Cả hai đều có cùng thành phần hóa học, nhưng kim cương là chất rắn nhất còn than chì rất dễ chia nhỏ. Sự khác biệt nằm ở liên kết giữa các nguyên tử. Bản tuyên ngôn tạo ra kim cương cho gia đình bạn.

Một người cha đã chia sẻ như sau:

Cách đây không lâu tôi đã suy nghĩ rất nhiều về vai trò làm cha, về việc con cái sẽ nhớ về mình với tư cách là một người cha như thế nào. Vì vậy, khi tôi lên kế hoạch cho kỳ nghỉ hè năm đó, tôi đã quyết định sẽ áp dụng nguyên tắc về tầm nhìn. Chúng tôi xây dựng một bản tuyên ngôn gia đình cho chuyến đi, và đặt tên là “Đội Smith”. Bản tuyên ngôn phản ánh những mục tiêu chúng tôi muốn đạt được trong chuyến đi nghỉ này.

Mỗi người đều đóng một vai trò, góp phần xây dựng Đội Smith. Đứa con gái 6 tuổi của tôi nhận vai trò làm đội trưởng cổ vũ của gia đình. Con bé nghĩ ra một số trò vui, bất cứ khi nào có rắc rối, con bé sẽ hô to lên, “Các thành viên Smith! Hãy tiến lên! Nếu chúng ta đoàn kết thì không thể bị đánh bại!”. Bất kể ai đó có thích hay không, tất cả đều phải tham gia vào, việc này giúp xoa tan đi tâm trạng khó chịu.

Chúng tôi cùng mặc áo phông giống nhau. Có một lần khi chúng tôi tới một trạm sửa xe hơi, ban đầu anh nhân viên không chú ý lắm đến sự có mặt của chúng tôi. Nhưng khi anh ta nhìn lên và thấy tất cả chúng tôi đang mặc đồng phục, anh ta ngạc nhiên thốt lên, “Này, các bạn trông như một đội bóng vậy!”. Điều đó càng thắt chặt thêm quan hệ giữa chúng tôi. Chúng tôi nhìn nhau và cảm thấy cực kỳ phấn chấn. Chúng tôi quay vào trong xe và lên đường, mở cửa kính bật đài, và “chiến tranh lạnh” ở ghế sau đã tan biến. Chúng tôi là một gia đình!

Khoảng ba tháng sau chuyến du lịch, cậu con trai 3 tuổi của chúng tôi được chẩn đoán là bị bệnh bạch cầu. Điều này trở thành một thử thách lớn đối với gia đình, ròng rã nhiều tháng trời. Nhưng có một điều thú vị là bất cứ khi nào chúng tôi đưa thằng bé đến bệnh viện để điều trị bằng hóa chất, nó luôn mong muốn mặc chiếc áo phông đồng phục. Có thể đó là một cách nó thể hiện sự gắn bó với gia đình, với những kỷ niệm khi gia đình ở bên nhau trong kỳ nghỉ.

Sau 6 tháng điều trị, thằng bé bị nhiễm trùng nghiêm trọng và phải điều trị đặc biệt trong hai tuần. Chúng tôi tưởng sắp mất thằng bé nhưng rồi nó đã vượt qua. Thằng bé đã mặc chiếc áo phông suốt thời gian đó gần như không lúc nào cởi ra, chiếc áo đã dính đầy vết nôn, máu và nước mắt. Khi thằng bé vượt qua nguy cấp, xuất viện về nhà, tất cả chúng tôi đã mặc chiếc áo đồng phục để thể hiện sự trân trọng. Tất cả chúng tôi đều muốn áp dụng nhiệm vụ gia đình đã đề ra trong chuyến du lịch.

Tầm nhìn chung của “Đội Smith” đã giúp chúng tôi vượt qua những thử thách, khó khăn nhất mà gia

đình phải đối mặt. Một người phụ nữ đã ly hôn và đang là mẹ của bốn đứa con, kể câu chuyện sau:

20 năm trước đây chồng tôi đã bỏ nhà đi, để lại cho tôi bốn đứa con còn bé – 4 tuổi, 6 tuổi, 8 tuổi và 10 tuổi. Suốt một thời gian dài, tôi hoàn toàn suy sụp, tuyệt vọng. Nỗi đau đó quá lớn. Tôi lo sợ những gì đang ở phía trước. Tôi không biết mình sẽ làm thế nào đây. Rất nhiều lần, khi một ngày vừa qua đi và một ngày khác lại tới, tôi đã nghĩ: “Mình đã không khóc trong ngày hôm qua. Hãy nghĩ xem liệu mình có thể không khóc trong ngày hôm nay được không”. Lũ trẻ hoang mang khi cha đã bỏ nhà đi, và chúng lo lắng mẹ chúng biết đâu sẽ “đi” theo bố.

Cuối cùng chính lũ trẻ đã cho tôi sức mạnh để vượt qua. Tôi nhận ra, nếu mình không vượt qua, không chỉ mình tôi bị chìm dần trong đau khổ mà tôi sẽ kéo cả bốn đứa con yêu quý của mình chìm theo. Bọn trẻ trở thành động lực và tạo ra lý do cho sự lựa chọn sáng suốt trong tôi.

Tôi bắt đầu nhận ra tôi cần có một tầm nhìn mới. Chúng tôi không còn là một gia đình theo kiểu “truyền thống” nữa. Vì gia đình chúng tôi “bề ngoài” không còn như cũ nên tôi cần thay đổi lại cách nhìn nhận.

Vì thế, tôi suy đi tính lại về cấu trúc mới của gia đình và đưa ra những quyết định quan trọng. Chúng tôi vẫn sẽ đến nhà thờ hay dự các vở kịch ở trường. Chúng tôi thiếu một thành viên quan trọng – điều đó không thể phủ nhận được – nhưng mọi chuyện vẫn sẽ tốt đẹp. Chúng tôi vẫn có được những giá trị, nguyên tắc và những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

Tôi nhớ lại những cảm xúc của mình về cha lũ trẻ. Tôi không muốn tha thứ cho anh ta. Nhưng lương tâm tôi mách bảo rằng thái độ đó không giải quyết được gì. Tôi biết sự căm ghét và tức giận sẽ ăn dần ăn mòn tôi và hủy hoại gia đình. Nhiều lần tôi giận dữ đến mức chỉ muốn giết anh ta - nhất là khi hành động của anh ta đã làm tổn thương lũ trẻ. Nhưng sau nhiều năm, tôi đã có thể vượt qua sự tức giận, tôi bắt đầu nhìn nhận anh ta không phải với tư cách là người chồng cũ hay là người cha của các con tôi nữa, mà chỉ như một người đàn ông đã phạm sai lầm khiến người khác đau khổ.

Giờ đây mỗi đứa trẻ đã vượt qua cú sốc về cha mình, chúng đã từ bỏ hình ảnh về một người cha như mong muốn. Chúng chấp nhận sự không hoàn thiện của cha mình, mặc dù sự không hoàn thiện ấy khiến chúng phải đau khổ. Chúng biết phải đối xử với cha như bản thân con người ông, chứ không phải như những gì chúng mong chờ ở ông, vì ông không phải như thế - không phải bây giờ, và có thể sẽ không bao giờ.

Chúng tôi đã tìm được động lực để vươn lên, khi đặt ra những mục tiêu mới. Chúng tôi đã tạo ra một tầm nhìn mới về việc gia đình chúng tôi sẽ như thế nào.

Trong câu chuyện trên, hãy lưu ý sức mạnh của tầm nhìn và những giá trị chung trong việc giữ cho gia đình đoàn kết thành một khối, khi đối diện với thử thách. Đó là sức mạnh của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Nó đã trở thành ADN của cuộc sống. Nó giống như cấu trúc nhiễm sắc thể bên trong mỗi tế bào. Nhờ có ADN mà mỗi tế bào, ở một khía cạnh nào đấy, trở thành một bức ảnh ba chiều về toàn bộ cơ thể. ADN không chỉ cho biết chức năng của tế bào mà cả cách thức liên kết với các tế bào khác.

Xây dựng tầm nhìn chung sẽ tạo nên sự gắn bó chặt chẽ, hòa hợp, đưa ra câu trả lời “vâng!” cháy bỏng và sâu sắc. Điều này tạo nên sức mạnh, sự thống nhất và động lực để kéo mọi người lại với nhau - với mục tiêu đủ mạnh để vượt qua mọi rào cản, thử thách của cuộc sống hàng ngày, những vấn đề tiêu cực trong quá khứ, và thậm chí những khó khăn tích tụ của hiện tại.

“Yêu” là một cam kết

Tại sao bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình lại có sức mạnh đến vậy? Một phụ nữ 43 tuổi, lần đầu tiên kết hôn, đã cho biết:

Với tôi, bản tuyên ngôn đã cho thấy một khía cạnh thực tế, khả thi và bền vững cho định nghĩa tình yêu thực sự là gì. Tình yêu chắc chắn là hoa hồng và những bữa ăn tối êm đềm, những chuyến du lịch lãng mạn. Nhưng tình yêu cũng còn là sự chuẩn bị nước tắm cho nhau, mua tờ báo buổi sáng, pha cà phê điểm tâm, hay “bỏ heo” tiết kiệm. Đó là những việc làm riêng lẻ hoặc kết hợp của nhiều việc với nhau.

Tôi nghĩ, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ là cách thức biến những cam kết thành hiện thực. Quá trình thực hiện cũng đáng giá như kết quả cuối cùng, vì việc cùng nhau xây dựng tầm nhìn chung và biến nó thành hiện thực đã là minh chứng tình yêu, hơn thế nữa, phát triển tình yêu.

Một người mẹ, người vợ của một gia đình có con riêng con chung, đã chia sẻ như sau: *Sự khác biệt khi có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình, theo tôi, đó là chúng ta có một hệ thống các nguyên tắc để cam kết thực hiện, để không thể rũ bỏ trách nhiệm. Nếu như tôi có được bản tuyên ngôn nền tảng ấy, cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi sẽ khác. Vì không có tầm nhìn chung và những cam kết nên tôi đã khoanh tay thản nhiên: “Tại sao mình lại cần níu giữ cuộc hôn nhân này?”. Lúc ấy, tôi chỉ nghĩ: “Thế là hết. Mình đã quá chán ngán với cuộc hôn nhân này. Mình cần phải thoát khỏi”. Mọi chuyện kết thúc. Chúng tôi không bao giờ có được cam kết thực sự về một tầm nhìn chung.*

Nhưng bây giờ mọi chuyện đã khác. Lấy quan hệ giữa tôi và Bonnie làm ví dụ. Tôi không coi con bé là “con riêng” của chồng tôi, mà là con gái tôi. Cụm từ “con riêng” không tồn tại trong cuộc sống chúng tôi. Tất cả trở thành một gia đình. Chúng tôi đều bình đẳng, đều có tiếng nói ngang nhau trong gia đình. Cho dù sống trong gia đình này từ đầu hay là thành viên mới gia nhập, điều đó không quan trọng.

Với những tính cách và phong cách làm việc trong gia đình mới này, thoát đầu tôi nghĩ rất dễ đổ vỡ. Nhưng, với nhận thức về một tầm nhìn chung, chúng tôi tìm được sức mạnh và cam kết sẽ sống bên nhau và hành động giống như một gia đình, và cuối cùng trở thành một gia đình thực sự.

Một lần nữa, hãy nhớ: *yêu là một động từ*. Hơn nữa, yêu còn là một cam kết. Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình chỉ rõ ý nghĩa của lời cam kết đó.

Như chúng ta đã thấy ở **Thói quen 1**, lời hứa cơ bản nhất là lời hứa với các thành viên trong gia đình: lời thề trong hôn lễ, lời tự hứa sẽ chăm sóc và nuôi dạy con cái. Thông qua bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình, bạn cho con cái biết bạn sẽ tận tình chăm sóc chúng, ngay từ khi chúng sinh ra hay được nhận về nuôi, sự gắn bó của bạn với con cái sẽ không bao giờ bị phá vỡ. Bạn cam kết với con cái: “Sự tận tình không

Thông qua bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình, bạn cho con cái biết bạn sẽ tận tình chăm sóc chúng, ngay từ khi chúng sinh ra hay được nhận về nuôi.

tùy thuộc vào thái độ, cách cư xử hoặc sự quan tâm ngược trở lại của con cái với bố mẹ. Mà sự tận tình ấy là trọn vẹn, hoàn toàn tự nguyện. Bố mẹ luôn yêu con. Con cái luôn ở trong trái tim bố mẹ. Bố mẹ sẽ không bao giờ lừa dối con, không bao giờ từ bỏ con. Bố mẹ sẽ luôn chân thành với con bất kể con làm gì. Đây là điều mà bố mẹ muốn con hiểu, và bố mẹ sẽ còn thể hiện điều này bằng cả lời nói

và hành động. Bố mẹ thực sự quan tâm đến con với tất cả tâm lòng, và tình yêu thương vô điều kiện”.

Khi đứa trẻ cảm nhận được mức độ quan tâm ấy – được thể hiện qua lời nói và hành động trước sau như một, chúng sẽ sẵn sàng sống theo khuôn khổ, có trách nhiệm và biết cân nhắc với hành động của mình. Nhưng nếu các bậc cha mẹ không chịu hy sinh để thực hiện những quyết định sâu sắc trong bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, họ sẽ rất dễ từ bỏ khi gặp phải những áp lực và tác động xã hội mà họ phải đối mặt.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ giúp bạn và gia đình kiểm tra, làm rõ và thực hiện những lời hứa – để những lời cam kết luôn khắc ghi vào tâm trí bạn, tác động đến cách sống của bạn.

Củng cố một đại gia đình

Từ những câu chuyện trên, bạn có thể nhận thấy, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình mang lại sức mạnh và chỉ ra phương hướng cho từng mô hình gia đình: gia đình chưa có con, gia đình chỉ có bố hoặc mẹ, gia đình có con riêng và con chung... Những bản tuyên ngôn ấy còn mang lại sức mạnh cho các mối quan hệ họ hàng của gia đình.

Một người chồng, người cha đã nói như sau:

Khi lập bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cá nhân, tôi bỗng nhớ lại cảm xúc của tôi về đại gia đình của mình – về các anh chị và con cái của họ. Tôi nhớ khi còn nhỏ, tôi đã chứng kiến rất nhiều vụ tranh cãi kịch liệt giữa bố mẹ. Không ít lần bố tôi đập phá mọi thứ trong nhà. Có rất nhiều đêm, mẹ tôi ngồi bên cửa sổ và khóc. Những điều đó đã để lại ấn tượng buồn trong tôi.

Tôi không biết chính xác điều đó đã tác động đến cuộc sống của các chị gái tôi như thế nào, nhưng họ đã kết hôn với những người đàn ông hoặc là gia trưởng, hoặc là nhu nhược; họ không có được hạnh phúc trong hôn nhân.

Vì thế, khi suy nghĩ về bản tuyên ngôn của mình, tôi thực sự cảm thấy có trách nhiệm với con cái, với mong ước lớn lao là phải tạo ra một tấm gương tốt để chúng noi theo. Mỗi tuần, khi xem lại bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, tôi đều suy nghĩ rất nghiêm túc về việc tôi sẽ làm gì cho những đứa con đứa cháu của mình.

Vợ anh ấy cũng chia sẻ:

Bản tuyên ngôn khiến anh ấy trở thành một tác nhân thay đổi thực sự của gia đình. Anh ấy không chỉ bỏ thói nghiện rượu và quát tháo, mà anh ấy còn khích lệ các cháu của mình chăm chỉ học hành, góp phần xây dựng gia đình. Anh ấy thường nói với chúng: “Được rồi, nếu các cháu không đủ điểm để vào đại học, các cháu sẽ làm gì đây?”.

Chúng tôi thường đón các cháu sang chơi, và chúng quan sát những gì gia đình chúng tôi làm. Buổi tối chúng tôi không xem ti-vi. Việc học hành hết sức quan trọng. Chúng tôi khuyến khích con cái học nhạc và chơi thể thao. Các cháu nhìn thấy chúng tôi đang hướng về một mục tiêu lâu dài, và điều này đã có tác động đến chúng.

Hãy chú ý việc có *tầm nhìn về những giá trị* đã khích lệ người đàn ông đóng vai trò tích cực, chủ động trong đại gia đình của mình. Anh ta đã trở thành tác nhân thay đổi, *từ bên trong*. Và điều này đã làm nên những thay đổi trong cuộc sống của các cháu anh ta.

Những điều tốt đẹp mà bạn nên làm cho gia đình là không giới hạn, một khi bạn đã có tầm nhìn về đích đến, vai trò và cơ hội của mình. Chẳng hạn bạn nghĩ về cơ hội của những người ông, người bà.

“Không có

chiếc ghế nào để trông.”

bà có thể đóng vai trò chủ động và quan trọng trong việc hòa hợp con cháu. Anh trai tôi, John và vợ anh ấy, Jane đã làm cha làm mẹ và rồi làm ông làm bà, họ kiên trì thực hiện bản tuyên ngôn về gia đình. Trong số con cái của họ, có người kết hôn, ra riêng, có người vẫn sống cùng bố mẹ. Họ đã dành 18 tháng để trao đổi với con cái theo nhiều phương cách khác nhau, cuối cùng họ đã tìm ra một cụm từ ngữ duy nhất để diễn tả những điều cốt lõi trong suy nghĩ, cảm xúc của họ: “Không có chiếc ghế nào để trông”.

Cụm từ ngữ đơn giản ấy hàm chứa một ý nghĩa sâu sắc. Chúng đã được mã hóa. Đằng sau chúng là những cuộc thảo luận về tình yêu vô điều kiện và những cam kết của các thành viên gia đình. “Chúng tôi sẽ giúp đỡ lẫn nhau. Chúng tôi sẽ không để cho ai phải thất vọng. Chúng tôi sẽ cầu nguyện cho nhau. Chúng tôi quan tâm, chăm sóc lẫn nhau. Chúng tôi sẽ tha thứ cho nhau. Chúng tôi sẽ không giữ những điều khó chịu trong lòng. Chúng tôi sẽ không làm tổn thương nhau”.

Hãy nghĩ đến sức mạnh của những lời cam kết đó trong một gia đình nhiều thế hệ! Hãy nghĩ đến tác động của những lời nói đó đối với cô dì, chú bác, anh chị em khi mà gia đình tiếp tục phát triển đông thêm.

Tuy nhiên, bạn không cần phải đóng vai trò làm cha làm mẹ, hay làm ông làm bà mới có thể khởi xướng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của đại gia đình. Ở vị thế làm anh, làm chị cũng có thể trở thành tác nhân thay đổi.

Một người đàn ông đã chia sẻ thế này:

Có một lần cha tôi tập hợp mọi người, đề nghị cả nhà sẽ cùng nhau đi du lịch. Lúc đó cha mẹ tôi sống ở Virginia, vợ chồng chị gái sống ở Ohio, và một chị gái và anh trai đang ở Utah, phân tán mỗi người một nơi.

Lúc đó tôi đã biết đến khái niệm **7 Thói quen**, và chột nghĩ thật tuyệt vời nếu chúng tôi có thể viết một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của đại gia đình. Vì thế, trước khi đi du lịch, tôi đã viết thư cho từng người. Trong đó tôi giải thích bản tuyên ngôn về nhiệm vụ là gì, và đưa ra một số cách để xây dựng bản tuyên ngôn. Tôi đề nghị mỗi người khi gặp nhau, hãy mang theo một bản thảo.

Một trong những điều vô cùng hứng thú khi viết bản tuyên ngôn, đó là xác định lại các mối quan hệ. Tôi nhận ra những biệt danh gán cho mỗi người trước kia, giờ đây không còn phù hợp nữa. “Johnny tốt số - anh chàng may mắn và hạnh phúc. Anh ấy tốt bụng đấy, nhưng không thể lúc nào cũng dựa dẫm vào anh ấy được. Jenny phiền muộn là người hay than phiền. Cô ấy lúc nào cũng than vãn về điều này điều kia. David cáu kỉnh thì hay cần nhần về những việc mình phải làm, nhưng rồi cậu ấy vẫn làm xong”. Những biệt danh này có thể đúng khi chúng ta mới 12 hay 13 tuổi, nhưng bây giờ không còn phù hợp nữa. Vì thế, trong buổi tối họp mặt đầu tiên, chúng tôi đã nói chuyện về vấn đề này.

Đó là một buổi tối đặc biệt. Chúng tôi đã sao y từng bản thảo của mỗi người để phát cho nhau. Khi từng người đọc bản thảo của mình, chúng tôi sẽ đánh dấu những dòng mình thích. Thật ngạc nhiên là cách viết của mọi người rất khác nhau. Anh trai tôi viết thành một bài thơ rất hay. Bố tôi chỉ viết một đoạn ngắn. Còn tôi viết thành ba trang giấy. Mỗi người một kiểu.

Từ mười hai bản thảo đó, chúng tôi đã chọn lọc và viết ra khẩu hiệu cho gia đình, in nó lên những chiếc áo phông. Vào thời điểm đó, chúng tôi vẫn chưa hoàn thành bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, nhưng quá trình xây dựng bản tuyên ngôn đã đem lại nhiều ý nghĩa.

Có lẽ điều đáng ngạc nhiên nhất về trải nghiệm này là tác động của quá trình xây dựng bản tuyên ngôn. Mẹ tôi chọn ra từ cuốn sách hướng dẫn du lịch một khách sạn sang trọng đẹp đẽ, nhưng khi đến nơi, hóa ra chỉ là một “quán rượu chui”. Nếu như trước đây, điều này sẽ khiến chúng tôi rơi vào sự phân vân, khó xử. Nhưng nhờ có bản tuyên ngôn, chúng tôi vẫn giữ được sự bình tâm, cởi mở, và trong vòng 30 phút chúng tôi đã cứu vãn được tình thế. Tôi phải công nhận rằng, đó là kết quả của sự đoàn kết gia đình.

Sau khi xây dựng bản tuyên ngôn, vài người trong chúng tôi quyết định chuyển nhà về ở gần bố mẹ. Chúng tôi đều nhận ra gia đình quan trọng hơn tiền bạc hay địa vị. Thậm chí chúng tôi còn định sẽ kinh doanh chung với nhau. Chúng tôi biết điều đó sẽ đem lại rất nhiều thách thức, nhưng cũng tạo ra nhiều cơ hội để hiểu nhau. Vì thế, chúng tôi quyết định thu xếp đồ đạc, đi hàng trăm cây số để đoàn tụ bên nhau.

Trước khi xây dựng bản tuyên ngôn, chúng tôi chỉ có thể nhắn gửi, “Này, hẹn gặp lại vào Giáng sinh nhé!”. Nhưng bây giờ, chúng tôi muốn con cái mình lớn lên bên nhau, muốn chúng biết đến ông bà. Điều đó mở ra một trang mới cho gia đình chúng tôi.

Hãy để ý, mặc dù người đàn ông này không phải là người cha trong gia đình, nhưng đã đóng vai trò chủ động khởi xướng. Hãy để ý cách thức anh ta vận dụng Vòng tròn Ảnh hưởng để tạo ra một trải nghiệm, giúp gắn kết và đồng thuận toàn thể gia đình lại với nhau. Điều này sẽ còn mang lại những đổi thay nào cho toàn thể gia đình, trong những năm sắp tới?

Những suy nghĩ, cảm nhận và cách lựa chọn chủ động để tạo nên sự thay đổi trong gia đình, vâng, tất cả sẽ tác động trở lại bạn.

Tôi có một kỷ niệm không thể nào quên với một nhóm phụ huynh tại East Coast. Họ đều là chủ tịch các công ty, họ mang vợ chồng, con cái đến dự buổi hội thảo về gia đình. Mục đích chính của hội thảo kéo dài 3 ngày là học cách xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình.

Suốt một ngày rưỡi, chúng tôi tập trung gần như hoàn toàn vào việc xây dựng các mối quan hệ. Chúng tôi học cách lắng nghe người khác, học cách thể hiện bản thân, bộc lộ những giá trị riêng mà vẫn đồng thời tôn trọng người khác, khiến họ không cảm thấy bị xem thường, thất vọng hay xấu hổ.

Vào buổi chiều của ngày thứ hai, chúng tôi bắt đầu xây dựng bản tuyên ngôn. Trước cuộc hội thảo, mọi người đều chuẩn bị, đọc kỹ về bản tuyên ngôn. Nhưng khi đến phần hỏi và trả lời vào cuối buổi, tất cả mọi người đều cảm thấy việc này quá đổi khó khăn.

Họ rất sáng láng, tài giỏi, có khả năng dàn xếp mọi khó khăn trong nghề nghiệp của mình. Nhưng họ lại gặp phải một vấn đề cơ bản: rất nhiều người không coi hôn nhân và cuộc sống gia đình là một ưu tiên trong cuộc đời của mình. Họ đã quen với việc vùi đầu vào công việc, coi công việc là chính, còn gia đình chỉ là phụ. Họ đến buổi hội thảo này chỉ mong học được những cách nhanh gọn giúp họ xây dựng lại mối quan hệ gia đình, giúp họ tạo một nề nếp văn hóa gia đình ổn thỏa, để sau đó họ có thể tiếp tục quay về tập trung cho công việc.

Tôi đã cố gắng tiếp cận họ theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, trực tiếp hỏi thẳng họ: “Giả sử có một sản phẩm mới, giàu tiềm năng và anh muốn thực hiện một chương trình marketing toàn quốc để giới thiệu sản phẩm này. Anh có hứng thú với điều đó không? Liệu anh có dốc sức để làm cho bằng

được? Hoặc anh sẽ làm gì, nếu như có một đối thủ đang lăm le nhắm vào thị trường của anh. Liệu anh có quyết tâm tìm ngay biện pháp để cứu vãn tình thế? Hoặc nếu một trong số các sản phẩm, dịch vụ của anh được đón nhận ở một thị trường thử nghiệm, anh đang dẫn trước đối thủ của mình, anh sẽ tiếp tục làm gì? Liệu anh có vận dụng hết sức lực và khả năng của mình? Làm thế nào để tự điều chỉnh bản thân, cố gắng giải quyết tình huống một cách tốt nhất?”.

Hầu hết mọi người đều biết cần phải làm gì, hoặc nếu không biết thì họ sẽ bằng mọi giá nhanh chóng tìm ra. Họ đặt công việc ấy lên hàng ưu tiên, họ điều chỉnh lại cuộc sống của mình để lao vào thực hiện nhằm đạt được điều mong muốn. Họ sẽ gạt những dự định kém quan trọng hơn sang một bên. Họ sẽ mang hết khả năng, chuyên môn, kinh nghiệm, kỹ năng, sự sáng suốt, dốc hết tài lực để có thể gạt hái thành công.

Sau đó tôi chuyển những câu hỏi này sang phạm trù là cuộc sống hôn nhân và gia đình của họ. Nếu như trước đây còn chút ngờ ngợ, bây giờ tôi đã hiểu hết: nguồn gốc sâu xa của mọi rắc rối là họ chưa từng thực sự đặt gia đình làm ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống cá nhân mỗi người!

Họ bắt đầu hiểu ra, ngẫm nghĩ. Vì không đạt được thành công trong cuộc sống gia đình, họ buộc phải xem xét lại chính mình. Họ nhận ra gia đình không thể đóng vai trò thứ yếu nữa. Gia đình có ý nghĩa đặc biệt hệ trọng. Họ nhận ra “sự thành công” trong cuộc sống gia đình không thể đạt được bằng những thủ pháp chóng vánh; mà phải dựa trên những nguyên tắc lâu dài, điều chỉnh mọi khía cạnh cuộc sống.

Đến đây, toàn bộ bản chất của buổi hội thảo đã thay đổi. Họ bắt đầu có ý thức vận dụng tài năng và sự sáng tạo của mình vào cuộc sống hôn nhân và gia đình. Họ tìm hiểu về những nguyên tắc vững chắc và lâu dài, thay vì loanh quanh với những kỹ thuật có hiệu quả tức thì, ngắn hạn. Họ bắt đầu nghĩ về việc điều chỉnh lại mọi khía cạnh liên quan.

Hãy lưu ý: Khi lôi kéo các thành viên gia đình xích lại gần nhau để xây dựng bản tuyên ngôn, họ gặp thất bại, từ đó họ buộc phải quay về suy xét lại tâm trí của chính mình. Họ không thể có được cuộc sống gia đình hạnh phúc cho đến khi họ tìm ra được những ưu tiên hàng đầu trong thâm sâu tâm hồn. Chỉ khi họ đã xác định rõ ràng những giá trị ưu tiên, chiến thắng trong nội tâm sẽ dẫn đường tới chiến thắng trong cuộc sống gia đình.

Tóm lại **Thói quen thứ 2** muốn nói tới một thực tế: thành công phải bắt nguồn từ *bên trong*. Thử thách khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ khiến bạn nhận ra, trước hết, cần phải xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cá nhân. Như một câu ngạn ngữ: “Hãy làm mọi việc bằng trái tim bạn, vì mọi khía cạnh của cuộc sống đều bắt đầu từ trái tim”.

Ý thức về một tầm nhìn cá nhân minh bạch sẽ là nguồn trợ giúp lớn lao cho bạn, cho bất cứ thành viên nào trong gia đình, thậm chí cả trẻ nhỏ, trong việc nhận biết và thực hiện điều gì là hệ trọng nhất.

Một luật sư đã chia sẻ với tôi về thành công đạt được, khi ông vận dụng bản tuyên ngôn vào việc dạy bảo cậu con trai 9 tuổi. Thành bé luôn nghĩ mình sẽ có được mọi thứ mong muốn bằng cách bắt nạt người khác. Nó đuổi bạn bè ra khỏi sân chơi, hay gây lộn khiến bố mẹ của đám bạn đều khó chịu, than phiền.

Tuy nhiên, thay vì yêu cầu thành bé phải làm gì, vị luật sư lại dạy cậu bé nguyên tắc của sự chủ động. Ông ta khơi gợi những kỹ năng, giúp cậu xây dựng “bản tuyên ngôn nhiệm vụ của cá nhân” – theo đó, cậu bé muốn cuộc sống của mình sẽ ra sao và muốn làm gì. Ý thức về mục tiêu và tầm nhìn đã lớn dần lên trong cuộc sống của cậu bé 9 tuổi, làm cậu thay đổi 180 độ. Cậu biết nhìn rộng ra, nhận thấy hành vi của mình tác động đến người khác như thế nào. Chỉ trong vòng một, hai tháng, cậu bé đã trở

thành “người công dân mẫu mực”.

Một ông bố khác cho biết:

Trước đây tôi là một người thích to tiếng, cộc cằn, cứng nhắc và hơi thô lỗ. Nhưng khi tôi viết ra bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cá nhân, tôi nhận ra mình cần ăn nói điềm tĩnh, khuyến khích người khác trong gia đình cùng tham gia thảo luận. Và điều này đã làm nên sự thay đổi! Bây giờ tôi đã biết nói năng nhỏ nhẹ, không lấn át người khác khi trò chuyện.

Bản tuyên ngôn đã giúp tôi duy trì được thói quen đó. Khi bạn có con nhỏ, bạn rất dễ nổi cáu. Bạn cũng khó mà dành thời gian để suy xét một việc nào đó tác động đến con cái ra sao.

Nhưng giờ đây, mỗi khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, tôi cố gắng dừng lại, suy xét cẩn thận: liệu việc này có quan trọng không? Tôi nhận ra mình chỉ nên mắng con, một khi điều đó thực sự giúp ích cho cuộc sống của chúng. Nếu tôi phản ứng thái quá trước việc đánh đổ ly sữa hay vẽ lung tung lên tường nhà, điều đó chẳng có tác dụng gì cả.

Benjamin Franklin từng nói:

Mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút chúng ta luôn đứng trước ngã tư của những lựa chọn. Chúng ta lựa chọn mô hình suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Mỗi lựa chọn được dựa trên hệ thống giá trị mà chúng ta đã chọn để điều chỉnh cuộc sống. Khi chọn một hệ thống giá trị, thực ra, chúng ta đang đưa ra lựa chọn quan trọng nhất trong cuộc đời mình!

Tóm lại, thử thách của việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ hướng bạn đến việc phải thay đổi *từ bên trong*, với nhận thức rõ ràng về tầm nhìn và giá trị của chính mình. Có thể bạn khám phá một thử thách nào đó sẽ khiến bạn quay về mối quan hệ với người bạn đời – đây là mối quan hệ cơ bản mà từ đó, mọi thứ khác trong gia đình phát triển. Nếu không xác lập tầm nhìn và giá trị chung, bạn sẽ rất khó để xây dựng mối quan hệ vợ chồng. Vì vậy, bạn nên dành thời gian xây dựng “bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc sống hôn nhân”, để bảo đảm bạn và người bạn đời đang cùng hướng về một con đường.

Ba điều cần lưu ý:

Khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, bạn cần lưu ý ba điều:

1. **Không “ra lệnh”.** Việc kêu gọi mọi người tham gia sẽ rất tốn thời gian và lòng kiên nhẫn. Bạn có thể xây dựng bản tuyên ngôn cho chính mình, hoặc cùng người bạn đời xây dựng nên, rồi thông báo cho con cái. Tuy nhiên *đừng làm vậy!* Nếu mọi thành viên trong gia đình bạn nhận thấy bản tuyên ngôn không chứa đựng một phần suy nghĩ của họ, họ sẽ dừng dừng. Một bà mẹ cho biết: “Mọi người cần được cảm nhận mình là một phần trong bản tuyên ngôn. Nếu không, chẳng khác gì việc bạn hỏi người khác, ‘Lần cuối cùng bạn rửa chiếc xe đi thuê này là bao giờ?’. Nếu nó không phải

Nó giống như việc bạn hỏi người khác, “Lần cuối cùng bạn rửa chiếc xe đi thuê này là bao giờ?”.

Nếu nó không phải *của* bạn, bạn chẳng thêm quan tâm đến.

của bạn, bạn chẳng thêm quan tâm đến”. Vì vậy, hãy dành thời gian để thúc đẩy mọi người cùng tham gia, cùng cam kết thực hiện. Ngoại trừ đám trẻ thơ, bạn hãy nhớ: “Không tham gia, sẽ không thể cam kết thực hiện”. Đối với trẻ thơ, sự gắn bó có tác động mạnh hơn là tham gia.

2. **Không nóng vội.** Nếu bạn nôn nóng, mọi người sẽ để mặc bạn làm một mình, còn họ tiếp tục làm việc khác. Bản tuyên ngôn cuối cùng sẽ không phản ánh cảm xúc của họ, do đó họ sẽ không tuân

theo. Một lần nữa tôi xin nhắc lại, *quá trình thực hiện quan trọng không kém kết quả cuối cùng*. Mọi người phải tham gia thực sự và sâu sắc, phải được lắng nghe, và làm việc cùng nhau để bảo đảm bản tuyên ngôn đại diện cho suy nghĩ và cảm xúc của mọi thành viên.

3. Không “ăn xổi ở thì”. Hãy nhớ, “Bắt đầu với một mục tiêu rõ ràng” là một *thói quen* để xây dựng hạnh phúc gia đình, chứ đây không phải là một *sự kiện* tức thời và ngắn hạn. Viết ra một bản tuyên ngôn, thực ra, mới chỉ là bắt đầu. Những thành quả quan trọng nhất chỉ đến khi bạn áp dụng chúng vào cuộc sống gia đình, vào từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của mình. Để làm được điều đó, bạn phải thường xuyên suy ngẫm, hãy biến nó thành “bản hiến pháp” của gia đình. Bạn có thể in ra và đưa cho mỗi người một bản, giữ bản đó trong ví, hoặc đóng khung và treo lên. Có gia đình còn làm một tấm biển đem treo ở chuông cửa, trên đó ghi: “Trong ngôi nhà này tràn ngập âm thanh của tình yêu và tinh thần tương trợ giúp đỡ lẫn nhau”.

Hãy nhớ đến hình ảnh của cây tre

Bạn nên nhớ đến hình ảnh của cây tre. Một ông bố đã chia sẻ, cách đây nhiều năm, bản tuyên ngôn gia đình và 7 Thói quen đã giúp vợ chồng ông dạy dỗ đứa con gái khó bảo.

Khoảng 5 năm trước đây, đứa con gái thông minh và có tài âm nhạc của tôi bước vào lớp bảy. Con bé bắt đầu giao du với đám bạn học kém và nghiện ngập. Lúc đó, chúng tôi cố gắng ép con bé tham gia xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, nhưng bất thành.

Để cách ly con bé với đám bạn xấu ở trường, vào năm lớp tám, chúng tôi chuyển con bé từ trường công sang học trường Công giáo, cấm con bé giao du với đám bạn cũ. Thậm chí chúng tôi còn chuyển nhà sang khu vực khác. Mặc dù chúng tôi hàng ngày đều dạy bảo nghiêm khắc, mặc dù giáo viên luôn nhắc nhở con bé phải cân nhắc trước khi hành động, việc học tập của con bé vẫn tiếp tục tụt dốc. Nó liên lạc, gặp gỡ đám bạn bè cũ. Rồi nó trở nên hỗn láo với mẹ. Chúng tôi cố gắng bỏ qua những hành vi hỗn láo của con bé để uốn nắn nó, nhưng vô tác dụng. Cuối cùng chúng tôi phải gửi con bé tới Trung tâm giáo dưỡng, học cùng với lũ trẻ được nhà thờ địa phương bảo trợ.

Trong thời gian đó, vợ chồng tôi viết bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc sống hôn nhân. Chúng tôi dành khoảng một tiếng mỗi ngày để lắng nghe nhau, luôn nhắc nhở những nguyên tắc và giá trị cốt lõi mà chúng tôi dựa trên đó để sống, bất kể chuyện gì đã xảy ra với đứa con gái.

Khi con bé không chịu vào trung học tư thục, chúng tôi đã chuyển nhà từ Texas đến New Jersey, ở đó chúng tôi có bà con họ hàng. Chúng tôi chuyển về vùng làng quê rộng 5 mẫu, một khu vực giàu có của bang với những trường công tuyệt vời và rất ít tệ nạn. Con bé lúc đó mới bước vào lớp 9, ngay lập tức nó gây rắc rối ở trường. Chúng tôi tự nhủ, “có lẽ mình chưa đủ cố gắng”, và thử nhiều cách “yêu cho roi cho vọt”, nhưng không đem lại kết quả tích cực. Con bé thậm chí đe dọa sẽ bỏ nhà đi và tự vẫn.

Nhà trường đề nghị con bé tham gia vào một nhóm tham vấn, nhưng ở đó con bé lại kết bạn với những đứa rượu chè, chơi ma túy và quan hệ nam nữ bừa bãi. Con bé trở nên hư hỏng, vợ tôi lo lắng cho sự an toàn của nó. Chúng tôi đưa con bé đi chữa trị về mặt tâm lý nhưng vẫn không có tác dụng.

Đến năm lớp 10, con bé bắt đầu buông xuôi tất cả. Nó không chịu điều trị tâm lý nữa và bị đuổi khỏi nhóm tham vấn ở trường. Con bé sống với đám bạn trai của nó. Vợ chồng tôi cảm thấy bất lực.

Vào thời điểm đó, chúng tôi quyết định trung thành với những nguyên tắc, thay vì làm theo một số lời khuyên thông thường. Chúng tôi vẫn nói chuyện với nhau hàng ngày, cho dù tôi phải đi công tác rất

nhieu nhưng không một ngày nào tôi quên việc đó. Chúng tôi phân tích những rắc rối của bản thân với rắc rối của con gái mình. Chúng tôi tập trung vào việc thay đổi từ bên trong. Chúng tôi đề cao sự tin cậy. Chúng tôi tập trung vào việc bồi đắp lòng tin với con bé, trong mỗi hành động của mình. Chúng tôi chứng minh tình yêu vô điều kiện, đồng thời chỉ cho con bé nhận thấy hành vi nào đi ngược lại những giá trị chung, và hậu quả sẽ ra sao.

Chúng tôi rất thận trọng để giữ mọi việc trong Vòng tròn Ảnh hưởng. Nếu con bé bỏ đi, chúng tôi sẽ không cố gắng tìm kiếm, nhưng chúng tôi sẵn sàng đón con bé về khi nào nó gọi. Chúng tôi lắng nghe để thấu hiểu con bé, nhưng không vì thế mà phá vỡ cuộc sống của mình hoặc che giấu với người thân về những gì con bé làm.

Chúng tôi cho con bé quyền chủ động. Chúng tôi thừa nhận tài năng, đáp ứng một số quyền lợi tương xứng với mức độ tin cậy mà con bé tạo được nơi bố mẹ.

Chúng tôi đã xây dựng một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, mặc dù con bé không tham gia. Chúng tôi đưa vào bản tuyên ngôn một số điều mà chúng tôi biết con bé cũng tin tưởng. Chúng tôi thường xuyên kiểm tra việc khen thưởng. Theo yêu cầu của con bé, chúng tôi cho nó học ở lớp ALC (Trung tâm Đào tạo định hướng), hàng tuần gặp con bé và giáo viên của trường để nói chuyện.

Suốt năm học lớp 11, con bé bắt đầu có sự đáp lại những cố gắng của chúng tôi, nhưng vẫn tiếp tục uống rượu và dùng ma túy với đám bạn. Sang đến năm sau, mối quan hệ của chúng tôi đã được cải thiện hơn rất nhiều. Chúng tôi hiểu về nhau hơn, bắt đầu ăn tối cùng nhau. “Lũ bạn” của con bé bắt đầu đến nhà chúng tôi chơi, và chúng tôi luôn có mặt khi chúng đến.

Con bé có thai, dù chúng tôi không ủng hộ nhưng cũng cho phép con bé tự quyết định xem có giữ cái thai hay không. Chúng tôi tiếp tục đề cao những tiềm năng của con bé, thể hiện tình yêu vô điều kiện của mình, luôn ở bên con mỗi khi nó cần trong khi đám bạn của nó hoàn toàn thờ ơ.

Vào đầu năm lớp 12, con bé gặp vấn đề khi dùng ma túy, phải gọi cho mẹ để đưa nó vào nằm viện. Sau đó, bỗng dưng con bé từ bỏ các loại ma túy và rượu, chịu khó vùi đầu vào học hành ở trường.

Một năm sau, mối quan hệ trong gia đình đã trở nên tốt đẹp vượt ngoài mong đợi của chúng tôi. Con bé chứng tỏ tinh thần trách nhiệm đến xúc động. Con bé gắng học thêm nửa năm để hoàn thành chương trình trung học, và lần đầu tiên kể từ khi đi học, nó luôn đạt điểm A. Con bé đi làm thêm, tự chi trả cho những chi tiêu của mình. Con bé xin phép cha mẹ cho học thêm hai năm nữa tại trường cao đẳng cộng đồng và dự thi vào đại học.

Mặc dù không có gì bảo đảm chắc chắn, nhưng chúng tôi nhận thấy: nhờ tuân thủ những nguyên tắc đúng đắn, chúng tôi đã tăng cơ hội để cải sửa con gái của mình ở mức độ đáng kể. 7
Thói quen đã giúp chúng tôi một mô thức để tìm ra những nguyên tắc tương thích với hoàn cảnh, giúp chúng tôi tự tin để sống với chính mình, thoải mái cho dù mọi chuyện thế nào đi nữa. Điều đáng ngạc nhiên nhất là cả hai chúng tôi cũng trưởng thành và thay đổi đáng kể giống như con gái mình, nếu không muốn nói là còn nhiều hơn.

Có một số bậc cha mẹ, nhất là trong những gia đình có con riêng con chung, cho biết những nỗ lực của họ để xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình đã vấp phải không ít trở ngại từ đám con vị thành niên. Một số trẻ nêu ý kiến: “Chúng ta không lựa chọn mô hình gia đình như thế. Đó không phải là ý tưởng của chúng ta, vậy tại sao chúng ta phải hợp tác?”.

Tôi muốn gửi lời đến những vị phụ huynh đang gặp phải trở ngại như thế: chúng ta sẽ tìm được

sức mạnh lớn nhất, khi thực hiện thường xuyên bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho bản thân và hôn nhân của mình. Bọn trẻ có thể cảm thấy bị tổn thương, không được che chở trong cuộc sống, trong gia đình. Có thể chúng đang mất phương hướng. Bạn cần trở thành chỗ dựa vững chắc duy nhất trong cuộc đời chúng. Nếu bạn có định hướng rõ ràng, luôn luôn cư xử theo những nguyên tắc, dần dần bọn trẻ sẽ có ý thức về những điều cốt lõi bất biến. Bạn sẽ tiếp nhận được sinh lực để giải quyết, theo cách thức lấy những nguyên tắc làm trung tâm để vượt qua mọi sóng gió.

Tôi cũng xin nói: Đừng từ bỏ bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Hãy làm bất cứ việc gì khả dĩ, từng việc một, dành cho con cái. Hãy yêu thương vô điều kiện. Hãy thường xuyên gửi thêm vào Tài khoản tại Ngân hàng Tình cảm với chúng. Có thể bạn sẽ có một bản tuyên ngôn phản ánh tâm tư, nguyện vọng của những đứa con nhiệt tình hợp tác, đối với những đứa còn lại chỉ đơn giản là yêu thương vô điều kiện.

Dần dần, trái tim của những đứa trẻ bướng bỉnh sẽ dịu đi. Khi bạn có tầm nhìn rõ ràng, hành động dựa trên những nguyên tắc và yêu thương vô điều kiện, dần dần bọn trẻ sẽ tin tưởng vào các nguyên tắc và tin vào tình yêu vô điều kiện đó.

Lúc nào cũng vậy, sức mạnh của đích đến - “chiếc la bàn”
- sẽ giúp bạn vượt qua, miễn là bạn nhẫn nại, kiên trì với những điều bạn thấu hiểu, luôn giữ đúng hướng.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Mọi thứ đều được tạo ra hai lần

- Hãy thảo luận về bản tuyên ngôn: “Vì mọi thứ đều được tạo ra hai lần, nếu bạn không chịu trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên, sẽ có ai đó làm điều này”. Hãy hỏi xem: Bạn có trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên theo cách nào?

- Hãy thảo luận một vài ví dụ về những lần tạo dựng thứ nhất và thứ hai (xây dựng bản thiết kế trước khi xây nhà, vạch ra lộ trình bay trước khi cất cánh). Trong cuộc sống hàng ngày, việc tạo dựng nào cần có ở nơi làm việc, ở trường, ở nhà, khi chơi thể thao, khi làm vườn, khi nấu ăn?

Sức mạnh của tầm nhìn

- Hãy xem lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay ở Chương 1. Khám phá ý nghĩa của việc xác lập đích đến rõ ràng và có một chiếc la bàn để định hướng.
- Hãy thảo luận tầm quan trọng của việc có một mục đích và tầm nhìn rõ ràng, trong quá trình xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Các vị phụ huynh hãy bàn luận: Chúng ta mong muốn con cái có được những khả năng gì để thành công, khi chúng trưởng thành?
- Hãy chỉ ra vài lợi ích từ việc xây dựng tầm nhìn. Đó có thể là ý thức sâu sắc hơn về mục tiêu và ý nghĩa, tạo được niềm hy vọng về tương lai, dồn sức vào những cơ hội đang đến, thay vì luẩn quẩn trong những vấn đề rắc rối.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho chính gia đình bạn

- Thảo luận và áp dụng quy trình gồm ba bước đã miêu tả ở trang 119-139.
- Thảo luận về 3 vấn đề cần lưu ý (đề cập trên).
- Xác định 4 kỹ năng. Thảo luận làm cách nào để bồi đắp 4 kỹ năng trong khi xây dựng bản tuyên ngôn.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Việc lập kế hoạch sẽ khiến mọi việc tốt hơn

- Hãy hỏi xem: Nếu ngày mai đi chơi, bạn sẽ mang theo những gì? Đừng nói cho các thành viên gia đình biết họ sẽ đi đâu và đi bao lâu. Khi họ đóng gói hành lý xong, hoặc đã lên danh sách những thứ sẽ mang theo, hãy hỏi nếu mọi người sẽ tới Bắc cực, dự định sống ở đó một tháng trong lều tuyết, liệu có sự khác biệt, và khác biệt đến mức nào?
- Hãy hỏi xem: Liệu có thể may một cái váy mà không cần mẫu không? Có thể nấu một bữa ăn mà không cần công thức hay thực đơn không? Có thể xây nhà mà không cần bản thiết kế không? Hãy giúp mọi thành viên hiểu rằng, để có được một gia đình hạnh phúc thì cần phải lên kế hoạch.
- Hãy yêu cầu bọn trẻ hình dung tương lai của chúng sẽ ra sao. Hãy giúp chúng biến tầm nhìn thành câu chữ hay bức tranh để treo lên tường. Những ý tưởng ban đầu đó sẽ rất hữu ích cho việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ.

Khám phá mỗi đứa trẻ đang hướng về điều gì

- Sắp xếp thời gian đề, lúc nào đó, *mọi* thành viên gia đình đưa ra nhận xét về điểm mạnh của *một* thành viên. Yêu cầu mọi người viết ra. Hãy ghi nhớ những điều này khi bạn xây dựng bản tuyên ngôn. Tiếp tục như thế, lần lượt với từng người khác nhau.
- Khuyến khích con bạn tham gia vào việc xây dựng bản tuyên ngôn. Phát cho mỗi đứa trẻ 3 hoặc 5 tấm thẻ, yêu cầu chúng viết hoặc vẽ ra những điều mà cuộc sống gia đình khiến chúng thấy hạnh phúc, những hoạt động mà chúng muốn tham gia cùng gia đình, hay bất cứ điều tốt đẹp nào mà chúng thấy ở các gia đình khác và muốn học hỏi. Hãy giữ những tấm thẻ đó để xây dựng bản tuyên ngôn.
- Cùng nhau ra ngoài trong một đêm đẹp trời, cùng ngắm sao, và bàn luận về vũ trụ. Hoặc xác định vị trí bạn đang sống trên bản đồ thế giới, bàn luận về quy mô rộng lớn của thế giới này. Hãy thảo luận về ý nghĩa của việc trở thành một phần trong thế giới loài người. Cân nhắc những cách khác nhau mà mỗi thành viên và mỗi gia đình có thể đóng góp, xây dựng. Hỏi các thành viên liệu họ có thể làm gì để giúp đỡ thế giới. Hãy viết ra ý tưởng và ghi nhớ chúng, khi xây dựng bản tuyên ngôn.
- Hãy làm một lá cờ cho gia đình, chọn ra khẩu hiệu, hoặc viết một bài hát gia đình.

Thói quen thứ ba: ƯU TIÊN NHỮNG VIỆC QUAN TRỌNG

Tôi biết, hiện nay mọi người thường nói “Chúng tôi không có thời gian”. Nhưng nếu bạn không có thời gian - dù chỉ một tối hay ít nhất là một giờ để mọi người trong gia đình tụ họp bên nhau, có nghĩa gia đình không trở thành ưu tiên hàng đầu nữa.

- Oprah Winfrey

Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét hai mô hình tổ chức giúp bạn dành ưu tiên cho gia đình trong thế giới biến động ngày nay, và biến bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của bạn thành bản hiến pháp của gia đình.

Một trong hai mô hình là “thời gian gia đình”. Giống như những gì Oprah Winfrey phát biểu trong chương trình phỏng vấn những người nổi tiếng của bà: “Nếu bạn không có thời gian, dù chỉ một tối hay một giờ để mọi người trong gia đình tụ họp bên nhau, có nghĩa gia đình không trở thành ưu tiên hàng đầu nữa”.

Mô hình thứ hai là “thời gian kết nối cá nhân” - từng người dành thời gian gần gũi với mỗi thành viên khác trong gia đình. Tôi cho rằng hai mô hình này sẽ tạo nên một phương thức hiệu quả trong việc tôn vinh gia đình, giúp bạn biết “ưu tiên những việc quan trọng” trong cuộc sống.

Khi những việc quan trọng không được ưu tiên

Rất đáng buồn khi “những việc quan trọng” trong cuộc đời bạn, trong đó có gia đình, lại đang nằm ở vị trí thứ hai hay thứ ba, thậm chí thấp hơn.

Tôi còn nhớ rất rõ cảm giác bút rút vào một tối nọ, khi tôi nghỉ trong một khách sạn ở Chicago. Cả ngày hôm ấy, trong khi tôi phải diễn thuyết, cô con gái 14 tuổi của tôi - Colleen, đang tổng duyệt cho vở kịch mà con bé tham gia, vở “*Câu chuyện phía Tây*”. Con bé không được chọn đóng vai chính thức, mà chỉ làm diễn viên dự bị. Tôi biết, con bé không được diễn trong hầu hết các buổi biểu diễn.

Nhưng riêng tối hôm đó là đêm diễn của Colleen, con bé trở thành “một ngôi sao”. Tôi đã gọi điện để chúc bé diễn tốt, nhưng trong thâm tâm tôi cảm thấy hơi tiếc vô cùng. Tôi thực sự muốn có mặt ở đó, bên Colleen. Mặc dù điều này không dễ dàng nhưng tôi vẫn có thể sắp xếp lại kế hoạch để có mặt tại khán phòng. Nhưng không hiểu sao, vở kịch của Colleen đã chìm sâu trong hàng núi công việc, thậm chí không có trong lịch làm việc của tôi. Để rồi, tôi ở đây một mình, và ở cách đó khoảng 2.000 km, con gái tôi đang hát và diễn bằng cả trái tim cho khán giả mà không có mặt cha mình.

Tôi đã học được hai điều từ buổi tối hôm đó. *Một*, cho dù con bạn hát chính hay chỉ có mặt trong dàn hợp xướng, cho dù chính thức hay dự bị, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn có mặt ở đó vì *con bạn*. Tôi từng có mặt trong vài buổi biểu diễn mà Colleen hát trong dàn hợp xướng, cổ vũ, khen ngợi con bé. Và tôi biết, con bé đã rất vui vì tôi đến dự.

Hai, nếu bạn thực sự muốn ưu tiên cho gia đình, bạn cần phải lập kế hoạch và kiên trì. Chỉ tuyên bố gia đình là quan trọng thì chưa đủ! Nếu “gia đình” thực sự là ưu tiên hàng đầu, bạn phải thật quyết tâm, lập kế hoạch và thực hiện.

Sau chương trình tin tức 10 giờ tối, có clip quảng cáo quay cảnh một cô bé tiến lại gần người cha đang ngồi trên ghế. Người cha rất tập trung, xung quanh ngón ngang giấy tờ, ông đang chăm chú viết. Cô bé đến bên người cha, lên tiếng: “Bố ơi, bố đang làm gì thế?”.

Không buồn nhìn lên, người cha đáp: “Ồ, không có gì đâu, con yêu. Bố chỉ đang lên kế hoạch và tổ chức lại một số thứ. Những trang viết này ghi tên tất cả những người bố cần đến thăm và trò chuyện...”.

Cô bé ngáp ngừng rồi hỏi: “Liệu con có tên trong đó không, bố?”.

“Những điều

quan trọng nhất không bao giờ
được đối xử như
những điều kém quan trọng nhất.”
- Goethe

Goethe đã từng nói: “Những điều quan trọng nhất không bao giờ được đối xử như những điều kém quan trọng nhất”. Trong cuộc sống, nếu không ưu tiên cho “gia đình”, chúng ta không thể có một gia đình hạnh phúc.

Thói quen thứ 2 cho chúng ta biết đâu là “những điều quan trọng”. Còn Thói quen thứ 3 sẽ rèn luyện cho chúng ta sống theo những điều quan trọng đó. Thói quen thứ 3 là bài kiểm tra về mức độ *sâu sắc, kiên định* trong cam kết của chúng ta về “những điều quan trọng”, cho dù cuộc sống của chúng ta có bị chi phối vì những quy tắc hay không.

Tại sao chúng ta không ưu tiên cho những việc quan trọng?

Hầu hết mọi người đều biết nên dành ưu tiên hàng đầu cho gia đình, tuyên bố đặt gia đình lên trên cả sức khỏe, lên trên cuộc sống của chính mình, thậm chí có thể chết vì gia đình. Nhưng khi bạn yêu cầu họ nhìn nhận lại cách sống, xem họ đang dành thời gian và sự chú ý của họ vào đâu, hầu hết bạn sẽ thấy gia đình lại đứng sau những thứ khác - nào là công việc, bạn bè, nào là sở thích cá nhân.

Theo cuộc điều tra của chúng tôi đối với 250.000 người, trong số các thói quen, ***Thói quen thứ 3*** đạt điểm thấp nhất. Đa số mọi người đều cảm thấy có một khoảng cách giữa những việc thực sự quan trọng, trong đó có gia đình, với cách sống thực tế hàng ngày của họ.

Tại sao lại như thế? Nguyên nhân dẫn tới khoảng cách này là gì?

Sau buổi diễn thuyết nọ, tôi đến thăm một quý ông để nghe ông ấy tâm sự: “Stephen, tôi thực sự không biết liệu mình có hạnh phúc với những gì đã làm trong đời hay không. Tôi không biết cái giá tôi phải trả để có được vị trí chủ tịch công ty hiện nay liệu có đáng không. Bây giờ tôi đã gần 60, vẫn có thể làm chủ tịch thêm vài năm nữa, nhưng việc đó chiếm hết thời gian và tâm trí của tôi. Tôi biết điều đó sẽ dẫn đến hậu quả gì.

Tôi hối tiếc cho tuổi thơ các con tôi, vì đã không dành nhiều thời gian ở bên chúng. Ngay cả khi tôi ở bên, cũng không hẳn ‘vì chúng’: tâm trí của tôi tập trung vào những việc khác. Tôi cố gắng chiều chuộng con cái bằng cách cho chúng mọi thứ, nhưng chưa bao giờ thực sự gắn bó với chúng cả.

Các con tôi cảm thấy sự mất mát to lớn trong chúng. Như anh vừa nói, Stephen, tôi đã trèo lên chiếc thang của sự thành công. Khi gần lên đến đỉnh, tôi chợt nhận ra cái thang ấy không dựng vào đúng bức tường mà tôi cần leo. Tôi không có được cảm giác nề nếp văn hóa gia đình mà anh nhắc đến. Nhưng tôi biết, nơi đó mới tồn tại sự giàu có thực sự. Không nằm ở tiền bạc, địa vị, mà nằm ở mối quan hệ gia đình”.

Sau đó, ông ấy mở cặp. “Để tôi cho anh xem cái này”, ông ấy vừa nói vừa lôi ra một tờ giấy lớn. “Đây là điều khiến tôi hứng thú!”, ông ấy trải tờ giấy ra. Đó là bản thiết kế về một ngôi nhà mà ông đang xây dựng. Ông gọi đó là “ngôi nhà 3 thế hệ”, con cháu có thể lui tới và vui vẻ bên nhau, trò chuyện cùng các anh chị em và những người ruột thịt khác. Ông đang xây dựng ở Savannah, Georgia, ngay bên bờ biển. Khi xem xét bản thiết kế với tôi, ông nói: “Điều làm tôi vui nhất là bản thiết kế làm cho các con tôi rất hào hứng. Chúng biết mình đã đánh mất tuổi thơ, tiếc nuối, và mong muốn tìm lại. Trong ngôi nhà 3 thế hệ này, chúng tôi sẽ lên kế hoạch chung để làm việc cùng nhau. Ở một góc độ nào đó, tôi đang tiếp cận các con mình thông qua đám cháu nội ngoại. Con tôi muốn tôi cùng tham gia với các cháu”.

Trong khi cuộn bản thiết kế lại, cất vào trong cặp, ông ấy nói tiếp: “Điều này cực kỳ quan trọng đối với tôi, Stephen à! Nếu vẫn giữ vị trí chủ tịch công ty, tôi sẽ không còn thời gian cho con cháu, và tôi đã quyết định sẽ không làm nữa”.

Hãy lưu ý: Trong suốt nhiều năm, “gia đình” không phải là ưu tiên hàng đầu đối với người đàn ông này. Bởi vậy, ông ấy và gia đình đã đánh mất rất nhiều kỷ niệm quý giá bên nhau. Nhưng lần này, ông ấy nhận ra tầm quan trọng của gia đình. Giờ đây gia đình có ý nghĩa quan trọng đến mức lấn át cả vị trí chủ tịch của một công ty tầm cỡ thế giới, bậc cuối cùng trên chiếc thang “thành công”.

Dĩ nhiên, ưu tiên cho gia đình không nhất thiết phải là mua một ngôi nhà mới hay từ bỏ công việc. Mà có nghĩa là bạn hãy “nói đi đôi với làm” – cuộc sống của bạn phải phản ánh và nuôi dưỡng giá trị cao nhất của gia đình.

Khi phải chịu áp lực trong công việc và sự nghiệp, nhiều người quên đi gia đình mới đáng là ưu tiên hàng đầu. Nhưng hãy nghĩ xem: vai trò của bạn trong công việc chỉ tạm thời. Khi bạn về hưu, không còn là một nhà kinh doanh, một nhân viên ngân hàng hay một nhà thiết kế nữa, vị trí của bạn sẽ được thế chỗ. Công ty vẫn tiếp tục hoạt động. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi đáng kể khi bạn rời bỏ nếp sống đó.

Tuy nhiên, vai trò của bạn trong gia đình không bao giờ kết thúc. Vị trí của bạn không bao giờ bị thế chỗ. Tầm ảnh hưởng của bạn và sự cần thiết của tầm ảnh hưởng đó cũng không bao giờ chấm dứt. Thậm chí, sau khi bạn mất, con cháu bạn sẽ vẫn kính trọng bạn với tư cách là cha là mẹ, là ông là bà. Gia đình là một trong số rất ít thực thể có được vai trò vĩnh cửu trong cuộc sống, thậm chí là vai trò vĩnh cửu duy nhất.

Vì vậy, nếu bạn sống theo những vai trò tạm thời trong khi vai trò vĩnh cửu duy nhất thì lại dễ mất dần, bạn đang đánh mất những giá trị văn hóa và sự giàu có đích thực của cuộc đời mình! Sự hài lòng sâu sắc và dài lâu chỉ có thể có được từ những mối quan hệ trong gia đình.

Cuối cùng, cuộc sống dạy cho chúng ta điều gì là quan trọng: đó chính là gia đình. Cuối cùng, cuộc sống dạy cho chúng ta điều gì là quan trọng: đó chính là gia đình. Trước phút lâm chung, điều khiến cho nhiều người hối tiếc nhất là họ chưa làm được một số việc nào đó cho gia đình. Không ít tình nguyện viên trong các bệnh viện kể lại, rất nhiều bệnh nhân níu lấy sự sống chỉ vì muốn tìm giải pháp thỏa đáng trong quan hệ gia đình - như xin lỗi, tha thứ, thú nhận... để mang lại hòa thuận, thoải mái tâm hồn.

Tại sao chúng ta không đưa ra thông điệp về ưu tiên cho gia đình, ngay từ khi chúng ta mới hấp dẫn lẫn nhau, mới kết hôn, ngay từ khi con cái chúng ta còn nhỏ? Tại sao chúng ta không nhớ đến sự

ưu tiên ấy mỗi khi gặp phải những thách thức không thể tránh được?

Đối với nhiều người trong chúng ta, cuộc sống được miêu tả giống như Rabindranath Tagore từng nói: “Bài hát mà tôi định hát vẫn chưa được hát bao giờ. Tôi đã dành từng ngày trong đời để lên dây đàn, căng và chùng liên tục”. Chúng ta đều tỏ ra bận rộn tới mức tối thiểu. Nhưng dường như chưa bao giờ chúng ta đạt được một hòa điệu.

Gia đình: chính hay phụ?

Lý do đầu tiên khiến chúng ta không ưu tiên cho gia đình nằm ở Thói quen thứ 2. Chúng ta thường không để ý đến những gì cần được ưu tiên nhất. Hãy nhớ lại câu chuyện về những doanh nhân cùng vợ và gia đình trong Thói quen thứ 2, họ đã gặp khó khăn khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Họ đã không thể thành công như mong muốn trong cuộc sống gia đình, cho đến khi trong tâm trí họ thực sự dành ưu tiên cho “gia đình” – trước hết, từ chính bản thân. Chúng ta phải khắc ghi sự ưu tiên đó trong tâm trí, và quyết tâm vượt qua những tác động bên ngoài luôn tồn tại trong cuộc sống hàng ngày. Nếu không, chúng ta sẽ bị nhiều thứ khác cám dỗ, làm cho mất phương hướng.

Tháng 4 năm 1997, tờ *US News & World Report* đã đăng tải một bài báo gây được tiếng vang lớn, với tiêu đề “Phụ huynh nói dối tại sao họ đi làm”, khiến cho các bậc phụ huynh phải tự vấn lương tâm một cách nghiêm túc. Theo tác giả Shannon Brownlee và Matthew Miller, người ta thường tự dối lòng và không trung thực trong việc tìm kiếm sự cân bằng giữa chăm sóc con cái và công việc. Họ đã liệt kê 5 lời nói dối mà các bậc cha mẹ thường dùng để *bao biện* (tìm lý do hợp lý) xung quanh những quyết định ưu tiên cho công việc của họ. Tổng kết lại, những phát hiện được đưa ra trong bài báo như sau:

Lời nói dối số 1: “Chúng tôi cần thêm tiền”. (Nhưng cuộc điều tra cho thấy không chỉ tầng lớp đang sống gần sát ngưỡng nghèo, mà ngay đến tầng lớp giàu có nhất cũng đều nói họ làm việc vì những nhu cầu tối thiểu, cần thiết).

Lời nói dối số 2: “Việc trông giữ trẻ rất tốt (thay cho gia đình)”. (“Một cuộc nghiên cứu gần đây nhất của các nhà nghiên cứu thuộc bốn trường đại học cho thấy 15% dịch vụ giữ trẻ là tốt, 70% ‘hiếm khi được chăm sóc đầy đủ,’ và 15% thì rất tệ. Lũ trẻ nằm trong loại thứ hai được an toàn về mặt thể chất nhưng lại nhận được rất ít hoặc không đầy đủ sự động viên tinh thần và học hành.”).

Lời nói dối số 3: “Những công ty có thời gian làm việc không linh động là nguyên nhân khiến cho rất khó thu xếp việc gia đình”. (Trong thực tế, những chính sách ưu ái dành cho gia đình thường bị bỏ đi. Nhiều người muốn dành nhiều thời gian hơn ở văn phòng, công ty. “Cuộc sống gia đình giống nơi làm việc tuy hiệu quả nhưng buồn tẻ, trong khi đó tại văn phòng, công ty, với tính chất làm việc nhóm và được trao quyền lực thì lại giống một gia đình.”).

Lời nói dối số 4: “Người cha sẽ vui vẻ ở nhà nếu vợ của họ kiếm được nhiều tiền hơn”. (Trong thực tế, rất ít người đàn ông suy ngẫm thấu đáo về điều đó. “Đàn ông và phụ nữ nhìn nhận ‘nam tính’ không phải theo ý nghĩa lực lưỡng hay giới tính, mà là khả năng trở thành ‘người chu cấp giỏi’ cho gia đình mình.”).

Lời nói dối số 5: “Mức thuế cao buộc chúng tôi phải đi làm”. (Việc cắt giảm thuế gần đây thậm chí còn khiến những ông bố bà mẹ dù sung túc nhưng vẫn lao vào thị trường lao động).

Người ta rất dễ rơi vào những cám dỗ của môi trường làm việc và một mức sống hấp dẫn nào đó. Rốt cuộc lại, những giả định này thao túng họ, làm xáo trộn lương tâm nhưng họ lại biện bạch không

còn lựa chọn nào khác.

Chúng ta cần bắt đầu với giả định rằng, chính *gia đình* – chứ không phải công việc - là bắt buộc. Sự chuyển đổi lối suy nghĩ đó sẽ mở cánh cửa đến với nhiều khả năng sáng tạo khác nhau.

Chúng ta cần bắt đầu với giả định rằng, chính *gia*

đình – chứ không phải công việc là bắt buộc. Sự chuyển đổi lối suy nghĩ đó sẽ mở cánh cửa đến với nhiều khả năng sáng tạo khác nhau. Trong cuốn sách best-seller *Điểm*

tựa tinh thần, nhà tâm lý học Mary Pipher chia sẻ câu chuyện về một cặp vợ chồng bị rơi vào một lối sống bận rộn. Cả hai vợ chồng đều đi làm cả ngày để bảo đảm trang trải mọi chi tiêu. Họ cảm thấy mình không có thời gian dành cho những sở thích cá nhân, thời gian dành cho nhau, hay cho hai đứa con song sinh 3 tuổi. Họ cảm thấy buồn khi cô bảo mẫu mới là người được chứng kiến những bước đi chập chững đầu tiên, được nghe những lời nói bập bẹ đầu tiên của hai

bé. Đôi vợ chồng này cảm thấy tình yêu nhạt dần, và người vợ cũng thấy dần vật khi không thể giúp mẹ mình khi bà đang bị ung thư. Dường như họ đã rơi vào tình huống không lối thoát.

Nhưng sau khi được tư vấn, họ đã có thể tạo ra một số thay đổi đáng kể trong cuộc sống. Họ bắt đầu bằng việc dành các tối chủ nhật để ở bên gia đình và quan tâm đến nhau – nói với nhau những điều tốt đẹp. Người chồng xin phép được nghỉ làm việc vào thứ bảy hàng tuần. Người vợ, cuối cùng, cũng bỏ việc để ở nhà chăm sóc con cái. Họ đã đề nghị bà ngoại đến ở cùng gia đình, vừa để được chăm sóc tốt hơn vừa trở thành người kể chuyện cho các cháu. Họ cũng cắt giảm chi tiêu trong nhiều việc. Họ cũng ngừng mua những thứ không cần thiết, không còn đi ăn tiệm nữa.

Như Mary Pipher từng nói: “Gia đình đó đã phải đưa ra những lựa chọn khó khăn. Họ đã nhận ra, hoặc họ có thể có nhiều tiền hơn, hoặc có nhiều thời gian hơn nhưng không thể có được cả hai cùng lúc. Họ đã lựa chọn thời gian”. Và sự lựa chọn đó đã làm nên sự đổi thay đáng kể trong chất lượng cuộc sống cá nhân và gia đình. Họ cảm thấy hạnh phúc hơn, tràn ngập tình yêu thương và bớt đi sự căng thẳng.

Dĩ nhiên, đây không phải là giải pháp duy nhất cho mọi gia đình đang xảy ra sự bất đồng và không hòa hợp. Có nhiều giải pháp lựa chọn cho bạn. Bạn có thể cân nhắc việc cắt giảm, đơn giản hóa cuộc sống, thay đổi công việc, chuyển từ công việc toàn thời gian sang bán thời gian, giảm thời gian đi lại bằng cách kéo dài thời gian làm việc hoặc làm ở gần nhà, tham gia làm việc chung, hoặc tạo ra một văn phòng ngay tại nhà mình. Điều cuối cùng là không cần phải dùng đến những lời nói dối - nếu gia đình thực sự là ưu tiên hàng đầu của bạn. Ưu tiên cho gia đình sẽ giúp bạn khám phá nhiều khả năng lựa chọn.

Làm cha mẹ: vai trò không thể thay thế

Chẳng có gì nghi ngờ khi có nhiều tiền hơn thì sẽ có cuộc sống tiện nghi hơn, không chỉ đối với chính bạn mà còn đối với cả con cái bạn. Chúng có thể được học ở trường tốt hơn, có những phần mềm giáo dục trên máy tính, được chăm sóc y tế tốt hơn. Những nghiên cứu gần đây cũng khẳng định, một đứa trẻ mà có cha hay mẹ ở nhà nhưng luôn cáu kỉnh thì còn tồi tệ hơn việc cả hai bố mẹ đều đi làm.

Vai trò của cha mẹ là không thể thay thế, hơn nữa đó còn là một nhiệm vụ thiêng liêng trong đời.

Liệu còn gì quan trọng hơn việc hoàn thành tốt cương vị đó? Nhưng cũng chẳng có gì nghi ngờ trước sự thật: vai trò của cha mẹ là không thể thay thế, hơn nữa, đó còn là một nhiệm vụ thiêng liêng trong đời. Vì nuôi dưỡng tiềm năng và phát triển nhân cách cho những thế hệ tương lai. Liệu còn gì quan trọng hơn việc hoàn thành tốt cương vị đó - về mặt xã hội, tinh thần, cũng như kinh tế?

Không gì có thể thay thế cho mối quan hệ đặc biệt giữa cha mẹ và con cái. Nhưng vẫn có những lúc chúng ta lại tin là có thể hoán đổi. Như lúc lựa chọn gửi con đi nhà trẻ, chúng ta muốn tin rằng điều đó là tốt và thế là chúng ta thực hiện. Nếu người giữ trẻ có sự chu đáo tích cực, chúng ta dễ dàng đặt niềm tin vào khả năng nuôi dạy con cái giúp chúng ta. Đây là một phần của quá trình bao biện. Gửi trẻ là cần, nhưng chưa đủ. Theo các chuyên gia về sự phát triển của trẻ thơ, “Bạn không thể trả tiền cho ai đó để làm một điều mà các bậc cha mẹ khi tự làm sẽ không bao giờ đòi hỏi phải được đền đáp”. Ngay cả khi trẻ được chăm nom tuyệt hảo, cô bảo mẫu cũng không bao giờ làm thay được những điều mà bậc cha mẹ tốt có thể làm.

Vì thế, cha mẹ cần cam kết với con cái, với gia đình mình trước khi cam kết với công việc. Nếu cần gửi trẻ, họ cần cân nhắc việc đó một cách thấu đáo hơn nhiều so với việc đi mua một ngôi nhà hay một chiếc xe hơi. Họ cần kiểm tra quá khứ của người trông trẻ để bảo đảm người đó có tính cách, kỹ năng cần thiết và “đủ tinh tế” – sự nhạy cảm và tình yêu đối với trẻ thơ. Họ cần xây dựng mối quan hệ với người giữ trẻ, để có thể trông cậy và tin tưởng.

Nhưng tin cậy không thôi, vẫn chưa đủ. Các bậc cha mẹ cần tin tưởng, nhưng cũng cần kiểm tra năng lực. Nhiều người có tính cách đáng tin cậy, nhưng lại thiếu kiến thức và kỹ năng. Có người giỏi giang, nhưng lại không có tính cách thích hợp – sự trưởng thành đứng đắn, sự quan tâm chân thành, sự tử tế cũng như lòng can đảm.

Ngay cả khi có sự chăm sóc tốt, câu hỏi đặt ra với mỗi bậc cha mẹ là: “Có nên thường xuyên nhờ người trông giữ trẻ không?”. Sandra và tôi có vài người bạn kể rằng khi con họ còn nhỏ, họ cảm thấy có rất nhiều lựa chọn và sự tự do để làm bất cứ điều gì họ muốn. Con cái phải lệ thuộc vào bố mẹ, và họ sẽ tìm người làm thay vai trò cha mẹ bất cứ khi nào họ cần. Nhờ vậy, hai người mới có điều kiện để làm những việc khác. Nhưng bây giờ, khi con cái đã lớn, họ mới thấm thía luật nhân quả. Họ không có được mối quan hệ ấm áp với con cái. Lũ trẻ vương phải lối sống tiêu cực khiến cho bố mẹ vô cùng lo lắng. “Nếu có thể làm lại, chúng tôi sẽ ưu tiên cho gia đình, cho con cái – đặc biệt là khi chúng còn nhỏ. Chúng tôi sẽ đầu tư nhiều hơn”.

John Greenleaf Whittier viết: “Trong tất cả những câu nói đáng buồn được nói hoặc viết ra, câu đáng buồn nhất là: ‘Lẽ ra phải nên như thế...’”.

Mặt khác, một người bạn của chúng tôi kể: “Trong suốt những năm nuôi dạy đám nhỏ, những sở thích của tôi – về nghề nghiệp, về thăng tiến, về xã hội – đều được xếp sau. Tôi chỉ tập trung cho con cái, đầu tư công sức cho

“Nếu có thể làm

lại, chúng tôi sẽ ưu tiên cho gia đình, cho con cái – đặc biệt là

khi chúng còn nhỏ. Chúng tôi sẽ đầu tư nhiều hơn.”

bọn nhỏ trong những giai đoạn mang tính quyết định”. Cô ấy còn kể, việc chú tâm cho con cái quả thực rất khó khăn, vì cô ấy có quá nhiều sở thích và khả năng khác, nhưng trước hết và trên hết, cô ấy

quyết tâm dồn sức cho con cái vì hiểu rằng việc ấy quá đổi hệ trọng.

Sự khác biệt trong hai trường hợp trên là gì? Chọn lựa sự ưu tiên, có tầm nhìn rõ ràng, cam kết kiên trì theo đuổi. Nếu chúng ta không thực sự ưu tiên cho gia đình trong cuộc sống hàng ngày, câu trả lời nằm ở Thói quen thứ 2: Liệu bản tuyên ngôn đã thực sự đủ sâu sắc?

“Khi nền tảng vật chất thay đổi, mọi thứ cũng thay đổi”

Giả sử chúng ta đã hoàn thành công việc ở Thói quen thứ 2, vấn đề tiếp theo cần xem xét là môi trường đầy biến động mà chúng ta đang cố vượt qua.

Chúng ta đã xem qua một vài xu hướng chính ở Chương 1. Nhưng giờ đây, hãy xem xét kỹ hơn xã hội mà chúng ta đang sống. Hãy nghiên cứu một vài thay đổi trong vòng 40 - 50 năm qua trên bốn phương diện – văn hóa, luật pháp, kinh tế và công nghệ ; và thẩm định những thay đổi ấy đã tác động đến bạn và gia đình như thế nào. Những điều tôi sắp chia sẻ sau đây lấy từ những cuộc khảo sát được thực hiện ở Mỹ, nhưng chúng cũng phản ánh xu hướng phát triển của cả thế giới.

Văn hóa đại chúng

Vào những năm 50 ở Mỹ, trung bình một đứa trẻ xem ti-vi rất ít hoặc thậm chí không xem, và những gì xuất hiện trên ti -vi thường là câu chuyện về những gia đình ổn định, luôn tôn trọng lẫn nhau. Ngày nay, trung bình một đứa trẻ xem ti-vi 7 tiếng mỗi ngày. Và trong một năm, bình quân xem trên 800 vụ giết người và 100.000 hành vi bạo lực. Cũng trong thời gian đó, đứa trẻ dành trung bình chỉ 5 phút mỗi ngày bên cha mình và 20 phút bên mẹ. Hầu hết thời gian dành cho ăn uống và xem ti-vi!

Hãy nghĩ xem: 7 tiếng mỗi ngày để xem ti-vi và 5 phút dành cho người cha. Thật không thể tin được! Đứa trẻ cũng tiếp cận video và âm nhạc nhiều hơn, trong đó miêu tả sinh động những cảnh khiêu dâm, gợi dục, bạo lực.

Hãy nghĩ xem: 7 tiếng mỗi ngày để xem TV và chỉ 5 phút dành cho người cha. Thật không thể tin được!

Như chúng tôi đã lưu ý ở Chương 1, danh mục hành vi bị kỷ luật nặng tại trường học đã thay đổi: từ hành vi nhai kẹo cao su và chạy trong hành lang (cách đây vài thập niên) đã chuyển thành hành vi mang thai sớm ở tuổi thiếu niên, cưỡng hiếp và hành hung.

Bên cạnh tác động của văn hóa đại chúng, càng ngày càng nhiều gia đình tham gia vào thế giới kinh doanh. Trong bài phân tích mang tính đột phá *Sự ràng buộc về thời gian*, nhà xã hội học Arlie Hochschild phân tích: đối với nhiều người, gia đình và văn phòng đã đổi chỗ như thế nào. Gia đình trở thành một bài tập kỳ quái trong “cuộc chạy đua với thời gian” - mọi thành viên hồi hả ăn trong 15 phút rồi lao ra khỏi nhà để đến trận đấu bóng đá, sau đó họ ráng gắn bó với gia đình chỉ trong vòng nửa tiếng trước khi đi ngủ để không bị lãng phí thời gian. Nhưng ở nơi làm việc thì ngược lại, bạn hòa đồng với mọi người và thư giãn vào giờ nghỉ. So sánh trên cho thấy, nơi làm việc giống như một nơi trú ẩn – về khả năng hòa đồng với nhóm, và sự tự do. Không ít người thậm chí kéo dài ngày làm việc của mình, vì họ thích ở chỗ làm hơn là về nhà. Hochschild viết: “Trong mô hình mới về gia đình và công việc, những bậc cha mẹ mệt mỏi sẽ trốn tránh thế giới của những cuộc cãi vã không được giải quyết, đồng quần áo chưa giặt để tìm đến chôn làm việc ngăn nắp, hòa đồng và vui vẻ”.

Họ không chỉ tìm sự hoán đổi về môi trường gia đình, mà còn tìm cơ hội khẳng định mình trong công việc. Có rất nhiều phần thưởng có thể nhìn thấy ngay, như sự thừa nhận năng lực, sự bù đắp quyền lợi, sự thăng tiến; tất cả giúp bồi đắp thêm ý thức về giá trị bản thân, sống vui vẻ, tạo ra sức

manh kéo người ta ngày càng xa rời gia đình. Tâm nhìn được chuyển sang một đích đến khác, về một xã hội ổn định “không tương”, bận rộn với hàng núi kế hoạch và yêu cầu, dễ rồi lãng quên những điều thực sự quan trọng nhất.

Trong khi đó, phần thưởng của gia đình lại là những giá trị ẩn giấu bên trong. Trong thế giới hiện nay, xã hội bên ngoài không mấy nồng nhiệt để chú ý đến vai trò làm cha mẹ của bạn. Bạn không được trả tiền để làm cha làm mẹ. Bạn không có được danh tiếng và cũng không ai cổ vũ bạn đảm nhận vai trò đó. Khi làm cha làm mẹ, phần thưởng sẽ là sự hài lòng xuất phát từ phần thưởng của gia đình là

những giá trị ẩn giấu bên trong.

Bạn không được trả tiền để làm

cha làm mẹ. Bạn

sẽ không có được danh tiếng khi làm việc đó.

Không ai cổ vũ bạn đảm nhận vai trò cha mẹ. phát từ việc bạn trở thành một tác nhân quan trọng để thúc đẩy cuộc sống con cháu được tốt đẹp hơn. Chẳng ai có thể đảm nhận thay bạn. Đó là sự lựa chọn chủ động, chỉ có thể đến từ chính trái tim bạn.

Luật pháp

Những thay đổi trong văn hóa đại chúng đã tạo tiền đề cho những thay đổi sâu sắc trong ý chí chính trị và luật pháp. Ví dụ, trong nhiều năm, “hôn nhân” được coi là nền tảng cho một xã hội ổn định. Nhiều năm trước, Tòa án Tối cao Mỹ đã gọi đó là “nền

tảng của xã hội, nếu không có nó thì sẽ không có văn minh hay sự phát triển”. Đó là một lời cam kết, một thỏa thuận giữa ba bên - người chồng, người vợ, xã hội. Và trong nhiều trường hợp, còn liên quan đến bên thứ tư: Thượng đế.

Một tác giả và cũng là một nhà giáo, Wendell Berry, từng nói:

Nếu mọi người chỉ nghĩ đến mình, những đôi tình nhân đâu cần phải lấy nhau. Nhưng đôi vợ chồng tương lai này còn phải nghĩ đến người khác: trong lời thề hôn lễ họ nói không chỉ cho nhau nghe mà mọi người xung quanh đều nghe thấy, để cùng nhau chia sẻ. Cô dâu thề sẽ ở bên chú rể “đến trọn đời”, và ngược lại, họ được gắn kết lại với nhau. Không có luật pháp hay một bản hợp đồng nào có thể gắn kết họ nếu không có “tâm đầu ý hợp” từ bên trong. Ở hôn lễ - trung tâm của cuộc sống cộng đồng - chúng ta tìm thấy một điều đặc biệt không phải để bán như ở chợ, mà để cho đi. Nếu cộng đồng không duy trì được sự cho đi này, cũng có nghĩa là đánh mất mọi giá trị.

Cuộc hôn nhân của hai con người yêu nhau đã gắn kết họ với nhau, với thế hệ trước đây, với thế hệ sau này, với cộng đồng, với Thiên đường và mặt đất. Đây là mối liên kết nền tảng, mà không có nó thì chẳng còn điều gì có giá trị, và sự tin cậy là điều cần thiết cho mối liên kết ấy.

Nhưng ngày nay, có nhiều cuộc hôn nhân không còn là một cam kết, một gắn bó từ bên trong. Nó chỉ đơn thuần là một hợp đồng giữa những người đủ tuổi kết hôn – một bản hợp đồng mà đôi khi bị coi là không cần thiết, rất dễ bị phá vỡ khi không còn sự thoải mái. Dư luận xã hội và niềm tin tôn giáo

Ngày nay, có nhiều cuộc hôn nhân không còn

là một cam kết, một gắn bó từ bên trong. Nó chỉ đơn thuần là một hợp đồng giữa những người đủ tuổi kết hôn – một bản hợp đồng mà đôi khi bị coi là không cần thiết, rất dễ bị phá vỡ.

lầm lúc trở nên thừa thãi, không đóng vai trò trong gắn kết hôn nhân như trước đây. Hệ thống luật pháp thậm chí còn gây bất lợi đối với cấu trúc gia đình bằng cách tạo điều kiện dễ dãi để ly dị, hoặc khuyến khích nữ giới lao vào những công tác xã hội, không nên

kết hôn sớm.

Theo lời Wendell Berry: “Nếu bạn đánh giá thấp sự linh thiêng và nghiêm túc của hôn nhân, không chỉ là sự gắn bó giữa hai con người với nhau mà còn là sự gắn bó với thế hệ trước đây, thế hệ con cái sau này, với cộng đồng, chính là bạn đang gieo mầm cho sự ly dị, bỏ bê con cái, hủy hoại cộng đồng, bùng phát sự cô đơn”.

Kinh tế

Kể từ năm 1950, thu nhập trung bình ở Mỹ đã tăng gấp 10 lần, nhưng chi phí cho một gia đình trung bình lại tăng gấp 15 lần và lạm phát tăng khoảng 600%. Bản thân những thay đổi này khiến cho ngày càng nhiều các bậc cha mẹ phải ra ngoài xã hội để kiếm sống. Trong bài phân tích *Sự ràng buộc về thời gian*, Betsy Morris phản đối quan điểm của Hochschild cho rằng cha mẹ dành nhiều thời gian cho công việc hơn, vì họ thấy thoải mái hơn là chăm bẵm giải quyết những vấn đề trong cuộc sống gia đình. Theo Besty: “Đường như các bậc cha mẹ đang giết chết chính mình, vì họ phải bằng mọi giá giữ cho được công việc”.

Vì phải kiếm sống hay vì những lý do khác nữa – trong đó có lý do muốn duy trì mức sống nhất định, tỷ lệ các gia đình có một người đi làm và một người ở nhà chăm sóc con cái đã giảm từ 66,7% vào năm 1940 xuống còn 16,9% vào năm 1994. Mặt khác, hiện nay có khoảng 14,6 triệu trẻ em sống trong nghèo đói – 90% trong số đó sống trong gia đình chỉ có bố hoặc mẹ. Sự chăm sóc của cha mẹ dành cho con cái ngày càng ít đi, đó chính là “sự thay đổi lớn thứ hai” trong gia đình.

Cấu trúc của kinh tế thế giới đã được cơ cấu lại. Khi nhà nước đảm nhận trách nhiệm chăm sóc người già và người nghèo để khắc phục cuộc Đại suy thoái, mối liên kết kinh tế giữa các thế hệ gia đình đã bị phá vỡ. Và khi ý thức kinh tế về trách nhiệm giữa các thế hệ không còn, nó sẽ cắt đứt những sợi dây liên kết khác từng gắn kết các thế hệ với nhau, cả về mặt xã hội lẫn tinh thần. Trong nhiều trường hợp, “gia đình” không còn được coi là một đại gia đình hay gia đình đa thế hệ. Nó đã thu nhỏ về một gia đình chỉ có cha mẹ và con cái, nhưng ngay cả như vậy thì gia đình đó vẫn có nguy cơ tan vỡ. Sự can thiệp của nhà nước chỉ nên được xem là giải pháp đầu tiên để khắc phục khó khăn trong gia đình, nhưng không thể là giải pháp tối ưu – thậm chí, có những trường hợp lại gây ra nhiều hệ lụy bất ổn.

Hiện nay chúng ta đang sống trong một thế giới đề cao tự do cá nhân và tính độc lập hơn là trách nhiệm và sự phụ thuộc – một thế giới với những thay đổi nhanh chóng mà trong đó các thiết bị tiện nghi (đặc biệt là ti-vi) càng tạo điều kiện cho sự tách biệt với xã hội và giải trí cá nhân. Cuộc sống xã hội đang bị rạn nứt. Các gia đình và cá nhân ngày càng trở nên tách biệt với nhau. Sự trốn tránh trách nhiệm thì ở đâu cũng có.

Công nghệ

Những thay đổi trong công nghệ đã tác động lên mọi khía cạnh của đời sống. Không chỉ thúc đẩy giao tiếp toàn cầu, công nghệ ngày nay còn tạo ra “con lũ hình ảnh”, với vô vàn cảnh khiêu dâm và giết chóc bạo lực. Thêm vào đó là việc quảng cáo tràn lan đến bão hòa, đẩy chúng ta vào tình trạng quá tải. Dĩ nhiên công nghệ cũng giúp chúng ta có nhiều cơ hội để tiếp cận với mọi người trên thế giới.

Trái tim bạn nói gì về tác động của ti-vi đối với bạn và con cái bạn? Liệu việc xem ti-vi có khiến bạn trở nên bao dung, chín chắn và đáng yêu hơn? Liệu nó có giúp củng cố quan hệ gia đình bạn?

Chúng ta có thể tìm kiếm câu

trả lời trong các bài nghiên cứu, nhưng câu trả lời tốt nhất không nằm ở đó, mà nằm trong trái tim bạn. Trái tim bạn nói gì về tác động của ti-vi đối với bạn và con cái bạn? Liệu việc xem ti-vi có khiến bạn trở nên bao dung, chín chắn và đáng yêu hơn? Liệu nó có giúp củng cố quan hệ gia đình? Hay khiến bạn thấy chán nản? Mệt mỏi? Cô độc? Bối rối? Nhỏ nhen? Hoài nghi?

Khi nghĩ về những tác động của truyền thông, chúng ta phải nhận ra rằng phương tiện truyền thông có thể định hướng văn hóa trong gia đình. Để có thể cân nhắc điều gì đang diễn ra bên trong các phương tiện truyền thông (không hẳn là sự lãng mạn, sự bừa bãi, những robot chỉ biết đánh đấm, những quan hệ nghi kỵ lẫn nhau, bạo lực, hung ác), chúng ta phải sẵn sàng “rũ bỏ sự hoài nghi”. Chúng ta phải tạm thời rũ bỏ sự thông thái của người lớn, trong vòng 50 hay 60 phút để đi vào một hành trình khám phá xem chúng ta thích nó đến mức nào.

Chuyện gì xảy ra? Chúng ta dường như bắt đầu tin vào những gì mà ti-vi đưa lên, cho rằng đó cũng là những điều *thường xảy ra* trong cuộc sống! Đặc biệt trẻ con rất dễ tin vào. Ví dụ, một người mẹ trẻ kể, sau khi xem bản tin 6 giờ trên ti-vi, đưa con gái 6 tuổi đã hỏi cô ấy: “Mẹ ơi, tại sao mọi người lại giết lẫn nhau?”. Đứa trẻ này tin những gì nó thấy trên ti-vi chính là cuộc sống thường ngày!

Đúng là trên ti vi có nhiều thứ tốt đẹp – như thông tin hữu ích và những chương trình giải trí hay, giúp nâng cao hiểu biết. Nhưng đối với đa số chúng ta và gia đình, điều đó giống như việc đào bới một đồng rác để nhặt ra một món salad hấp dẫn. Có thể tìm ra vài món salad tuyệt ngon, nhưng thật khó để lọc bỏ ra những rác rưởi, ruồi bọ.

Ban đầu ô nhiễm môi trường ở mức độ thấp, sau đó tăng cấp nhưng chúng ta đã bị mất dần khả năng nhận biết về mức độ ô nhiễm và cái giá phải đánh đổi. Cũng giống như việc xem ti-vi sẽ bị đánh đổi, làm mất những lợi ích to lớn có được khi mọi người trong gia đình dành thời gian để học hỏi, yêu thương, làm việc và chia sẻ cùng nhau!

Theo cuộc thăm dò dư luận gần đây của tờ *U.S. News & World Report*, có tới 90% trong số người được hỏi cảm thấy đất nước đang trượt sâu vào sự suy thoái đạo đức. Cuộc thăm dò đó cũng cho thấy 62% cảm thấy ti-vi có tác động không tốt đến đạo đức và các giá trị tinh thần. Vậy tại sao có rất nhiều người xem ti-vi?

Khi những chỉ số xã hội về tội phạm, sử dụng ma túy, quan hệ tình dục bừa bãi, và bạo lực đang ngày một leo thang mà không có dấu hiệu dừng lại, chúng ta không nên quên rằng *chỉ số quan trọng nhất trong bất cứ xã hội nào là sự cam kết yêu thương, nuôi dưỡng và dìu dắt con cái, thế hệ tương lai của đất nước*. Lũ trẻ học được những bài học có tính nhân bản nhất không phải từ các siêu nhân hoặc thần tượng (chính khách, nghệ sĩ ...) mà từ chính gia đình đầy tình yêu thương đã đọc sách cùng chúng, trò chuyện, làm việc với chúng, lắng nghe chúng, và dành những khoảng thời gian hạnh phúc bên nhau. Khi đứa trẻ cảm thấy được yêu thương, thực sự được yêu thương, chúng sẽ trưởng thành!

Hãy suy ngẫm xem: Khoảnh khắc đáng nhớ nhất của gia đình trong cuộc đời bạn là gì? Giả sử bạn đang hấp hối. Liệu bạn có mong muốn dành nhiều thời gian hơn nữa để xem ti-vi không?

Giả sử bạn đang hấp hối. Liệu bạn có mong muốn dành nhiều thời gian hơn nữa để xem TV không?

Trong cuốn sách *Thời gian cho cuộc sống*, nhà xã hội học John Robinson và Geoffrey Godbey đã thống kê trung bình người Mỹ dành 13 trong số 40 tiếng thời gian rảnh rỗi của mình mỗi tuần để xem ti-vi. Điều này cho thấy chúng ta không “bận rộn” đến mức như chúng ta vẫn nghĩ.

Trong cuốn sách *Chiến lược đại dương xanh*, tác giả Marilyn Ferguson có viết: “Trước khi lựa chọn công cụ và công nghệ, chúng ta phải lựa chọn ước mơ và những giá trị, bởi vì có những công nghệ sẽ phục vụ cho chúng, nhưng cũng có công nghệ lại làm chúng không thể đạt được những giá trị và ước mơ đó”.

Một điều ngày càng rõ ràng là những thay đổi trong cơ sở vật chất đang làm đảo lộn mọi thứ. Hầu hết mọi doanh nghiệp đều không ngừng phát minh và tái cơ cấu để nâng cao khả năng cạnh tranh. Toàn cầu hóa về công nghệ và thị trường đang đe dọa sự tồn tại không chỉ của các doanh nghiệp mà còn gồm cả thể chế chính phủ, hệ thống y tế, giáo dục. Mọi lĩnh vực – trong đó có cả gia đình – đều đang bị tác động mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Những thay đổi này đại diện cho sự chuyển đổi sâu sắc trong cơ sở hạ tầng, nền móng của xã hội chúng ta. Theo Stanley M. Davis, một người bạn và một đồng nghiệp của tôi trong rất nhiều các cuộc hội thảo về phát triển cấp cao, có nói: “Khi cơ sở hạ tầng thay đổi, mọi thứ khác cũng thay đổi theo”. Những thay đổi về cơ sở vật chất cũng giống như việc quay bánh răng lớn nhất, sau đó truyền đến những bánh răng nhỏ hơn và dần dần những bánh răng nhỏ nhất, cuối cùng, cũng chuyển động theo. Mọi tổ chức đều đang bị ảnh hưởng, trong đó có cả gia đình”.

Khi chúng ta chuyển cơ sở hạ tầng từ công nghiệp sang thông tin, mọi thứ đều bị đảo lộn và phải tìm lại phương hướng. Thế nhưng có rất nhiều người lại hoàn toàn không biết những gì đang diễn ra. Ngay cả khi họ cảm nhận được và lo lắng, họ cũng không biết tại sao và cần phải làm gì.

Đu xà cao... mà không có thiết bị bảo hiểm!

Gia đình chính là nơi mà sự thay đổi trong cơ sở hạ tầng tác động sâu sắc nhất. Ngày nay, việc tạo dựng một gia đình hạnh phúc cũng giống như việc cố gắng trình diễn màn đu xà trên cao – một màn biểu diễn cần đến kỹ năng thành thạo và sự phối hợp ăn ý – *nhưng không hề có thiết bị bảo hiểm!*

Trước kia chúng ta có thiết bị bảo hiểm. Đó là những đạo luật để điều chỉnh gia đình. Xã hội coi trọng, củng cố nó. Và đến lượt gia đình thì lại củng cố xã hội. Nhưng giờ thì không còn thiết bị bảo hiểm nữa. Văn hóa, kinh tế và luật pháp tách khỏi gia đình. Công nghệ làm gia tăng sự tách biệt đó.

Trong bài phát biểu năm 1992, Cơ quan phòng chống và xét xử tội phạm vị thành niên của Hoa Kỳ đã tổng kết hàng trăm nghiên cứu về thay đổi môi trường trong những năm gần đây:

Điều trớ trêu là trong hai thập kỷ vừa qua, điều kiện kinh tế, quy tắc văn hóa và luật pháp liên bang đã góp phần tạo ra môi trường khiến cho các gia đình trở nên kém ổn định và thiếu bền vững...

Tất cả những thay đổi này diễn ra tiệm tiến khiến không mấy ai nhận ra. Cũng giống như câu chuyện của tác gia kiêm nhà phê bình Malcolm Muggeridge kể về những con ếch bị giết mà không hề kháng cự bằng cách bị luộc sống trong vạc nước. Thông thường một con ếch khi bị bỏ vào nước sôi, nó sẽ nhảy ra ngoài để trốn thoát. Nhưng những con ếch này lại không nhảy ra. Chúng thậm chí còn không kháng cự lại. Tại sao vậy? Bởi vì khi chúng bị vớt vào vạc, nước mới chỉ âm ỉ. Dần dần nhiệt độ mới tăng lên. Nước bắt đầu ấm dần... rồi ấm hơn... rồi nóng lên... và sôi lên. Sự thay đổi đó diễn ra rất chậm nên con ếch đã quen dần với môi trường mới cho đến khi quá muộn!

Điều tương tự cũng diễn ra đối với những tác động trong thế giới này. Chúng ta quen dần với chúng và cảm thấy thoải mái khi sống như vậy – ngay cả khi chúng đang giết dần mòn chúng ta và gia đình. Giáo hoàng Alexander từng nói:

Thói vô đạo đức là tên quái vật xấu xa, Vì căm ghét nên con người ta lại càng muốn nhìn; Nhưng nếu nhìn nhiều, và quen với nó,

ban đầu chúng ta sẽ cố chịu đựng, sau đó là thương cảm, và cuối cùng là đi theo.

Đó là quá trình gây tê, mà chúng ta đang mắc phải một cách tiệm tiến - khi chúng ta đánh giá thấp những quy tắc đạo đức trước những giá trị xã hội đang biến động. Những tác động văn hóa mạnh mẽ này về cơ bản làm thay đổi ý thức đạo đức để phân biệt cái gì đúng, cái gì sai. Thậm chí chúng ta bắt đầu đánh đồng những giá trị xã hội với quy tắc đạo đức. Đúng, sai, xấu, tốt trở thành trò biện luận trong tay thể chế xã hội hiện hành. Chúng ta đã mất phương hướng đạo đức. Sự nhiễu sóng khiến cho việc truyền đạt thông điệp rõ ràng từ trạm kiểm soát trở nên khó khăn.

Và, hãy vận dụng hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, chúng ta cảm thấy chóng mặt khi ở trên cao. Điều này đôi khi vẫn xảy ra với người phi công, như lúc họ bay mà không sử dụng các thiết bị hỗ trợ và đang đi qua vùng nhiều mây. Anh ta không thể cảm nhận được xung quanh, thậm chí không cảm nhận được ngay chỗ anh ta đang ngồi (sự cảm nhận là sự phản hồi của các dây thần kinh trong cơ bắp và khớp), hay cảm giác có được từ cơ quan thăng bằng trong tai để biết được hướng nào là đi lên – bởi vì cả hai cơ chế phản ứng này phụ thuộc vào việc định hướng đúng theo lực hút của trái đất. Vì thế, khi trí não đang vật lộn để giải mã thông điệp nhận được từ các giác quan khác mà không có thông điệp từ thị giác, hậu quả có thể là việc giải mã sai hoặc xung đột cảm giác. Kết quả là chúng ta hoa mắt, cảm giác quay cuồng.

Khi đối mặt với những tác động cực kỳ mạnh mẽ, chúng ta sẽ cảm thấy hoa mắt về tinh thần hay về lương tâm.

Chúng ta bị mất phương hướng. Chiếc la bàn lương tâm bị vứt bỏ. Tương tự như vậy, khi đối mặt với

những tác động cực kỳ mạnh mẽ chẳng hạn, trước ma thuật của hệ thống truyền thông cường điệu, dối trá thâm niên, chúng ta sẽ cảm thấy hoa mắt về tinh thần hay về lương tâm. Chúng ta bị mất phương hướng. Chiếc la bàn lương tâm bị vứt bỏ, thậm chí chúng ta còn không biết đến nó. Chiếc kim la bàn trong những điều kiện ít hỗn loạn hơn thì có thể dễ dàng chỉ về “hướng Bắc” – một cách ví von về những quy tắc đạo đức, nhưng trước những dòng điện và từ trường cao của trận bão thì sẽ bị trục trặc.

Hình ảnh ẩn dụ về chiếc la bàn

Để mô tả điều này trong bài thuyết trình – và giải thích 5 điều quan trọng liên quan khác, tôi thường đứng trước khán giả, yêu cầu họ hãy nhắm mắt lại. Tôi nói: “Bây giờ, không ai được hé mắt, tất cả hãy chỉ về hướng Bắc”. Có một chút bối rối, phân vân khi họ chỉ tay về hướng mà họ cho là hướng Bắc.

Sau đó tôi yêu cầu họ mở mắt ra và xem mọi người đang chỉ đi đâu. Lúc đó mọi người cười ồ lên, bởi vì họ nhận ra rằng mọi người đang chỉ về rất nhiều hướng – thậm chí có người chỉ lên trên.

Sau đó tôi lấy ra một chiếc la bàn, chỉ cho họ đâu là hướng Bắc và giải thích chiếc la bàn vẫn luôn chỉ về cùng một hướng. Nó không bao giờ thay đổi. Đó là do lực từ trường tự nhiên của trái đất. Tôi đã sử dụng cách này ở rất nhiều nơi trên thế giới, ngay cả khi trên những chiếc tàu biển hay trong những lần phát sóng qua vệ tinh với hàng trăm ngàn khán giả từ khắp nơi trên thế giới. Đó là cách hiệu quả nhất để truyền tải thông điệp: có những điều không thay đổi giống như từ trường luôn luôn hướng về phía Bắc.

Điều thứ nhất: *Giống như việc có một “hướng Bắc nam châm”, trong cuộc sống cũng có những quy tắc tự nhiên bất biến, điều chỉnh mọi hành vi và kết quả.*

Sau đó tôi tiếp tục chỉ ra sự khác biệt giữa “quy tắc” và hành vi. Tôi giơ cái la bàn trong suốt lên trên cao để mọi người có thể nhìn thấy kim chỉ hướng Bắc cũng như mũi tên chỉ hướng đi. Tôi đưa cái la bàn quay một vòng xung quanh để mọi người thấy: trong khi mũi tên chỉ hướng đi thay đổi, kim chỉ hướng Bắc vẫn không thay đổi. Vì thế, nếu muốn đi về hướng Đông, bạn chỉ cần chỉnh mũi tên một góc 90 độ về bên phải của chiếc kim chỉ hướng Bắc và đi theo hướng mũi tên.

“Mũi tên hướng đi” là một cách diễn tả rất thú vị, vì nó thể hiện chính xác những gì mà mọi người làm trên thực tế; nói cách khác, hành vi xuất phát từ những giá trị cơ bản hoặc những gì mà họ cho là quan trọng. Mọi người có thể đi theo ý chí và mong muốn của chính mình, nhưng kim chỉ hướng Bắc thì hoàn toàn độc lập với những ý chí và mong muốn đó.

Điều thứ hai là: *Có sự khác biệt giữa quy tắc (hay “mũi tên hướng Bắc”) và hành vi của chúng ta (“mũi tên hướng đi”).*

Cách mô tả này dẫn tôi đến điều thứ ba: *Có sự khác biệt giữa hệ thống tự nhiên (tức là dựa trên những quy tắc) và hệ thống xã hội (tức là dựa trên những giá trị và hành vi).* Để minh họa điều này, tôi đã hỏi họ: “Có bao nhiêu người đã từng ‘học thi nhồi nhét’ ở trường?”. Hầu như mọi người đều giơ tay. Tôi lại hỏi: “Có bao nhiêu người đã từng làm việc ở nông trang?”. Khoảng 10 đến 20% số người giơ tay. Tôi lại hỏi những người này: “Có bao nhiêu người đã từng ‘làm việc nhồi nhét’ ở nông trang?”. Họ đã cười ồ lên, mọi người ngay lập tức nhận ra rằng bạn không thể làm việc như vậy ở nông trang được. Nếu bạn quên mất việc trồng cây vào mùa xuân và bỏ lỡ cả mùa hè, để chạy đua thời gian bạn quyết làm việc cật lực vào mùa thu và mong đợi gặt hái được một vụ mùa. Đó là điều không thể, thậm chí vô lý.

Tôi hỏi: “Tại sao việc ôn tập lại có thể thực hiện ở trường lớp mà không phải ở nông trang?”. Mọi người nhận ra nông trang là một hệ thống tự nhiên bị chi phối bởi các quy luật tự nhiên, nhưng trường học là một hệ thống xã hội bị chi phối bởi các quy tắc và giá trị xã hội.

Tôi lại hỏi: “Liệu có khi nào có thể vẫn đạt được điểm cao và những thành tích mà không cần phải tới trường?”. Hầu như mọi người đều công nhận điều đó là có thể. Nói cách khác, đó là khi hệ thống tự nhiên phát triển trong trí não bạn, và bị chi phối bởi quy luật của nông trang hơn là quy tắc của trường học

- bị chi phối bởi hệ thống tự nhiên hơn là xã hội.

Tôi đã phân tích những điều này ở những lĩnh vực khác có liên quan, ví dụ cơ thể con người. Tôi hỏi: “Có bao nhiêu người đã cố gắng giảm cân hàng chục lần trong đời?”. Có khá nhiều người giơ tay. Tôi lại hỏi: “Điều gì là chìa khóa giúp giảm cân?”. Cuối cùng, mọi người nhận ra muốn giảm cân hiệu quả và an toàn, bạn phải điều chỉnh hướng đi – tức là thói quen và cách sống – tuân theo những nguyên tắc như chế độ dinh dưỡng hợp lý và luyện tập thường xuyên. Hệ thống giá trị xã hội có thể mang lại sự giảm cân nhanh chóng nhờ chương trình giảm cân cấp tốc, nhưng cuối cùng thì cơ thể sẽ chiến thắng ý chí. Nó sẽ làm chậm lại quá trình trao đổi chất và tích mỡ. Cuối cùng cơ thể lại quay về tình trạng như trước, có khi còn tệ hơn. Thế là mọi người bắt đầu nhận ra không chỉ đối với nông trại mà cả trí não và cơ thể con người cũng bị chi phối bởi quy luật tự nhiên.

Sau đó tôi áp dụng lý lẽ này vào những mối quan hệ. Tôi hỏi: “Về lâu dài thì các mối quan hệ sẽ bị chi phối bởi những quy luật của nông trại hay quy luật của trường học?”. Mọi người đều công nhận chúng bị chi phối bởi quy luật của nông trại – tức là bị chi phối bởi những quy luật tự nhiên chứ không

phải những giá trị xã hội. Nói cách khác, bạn không thể không liên quan đến những rắc rối do mình gây ra, và trừ khi bạn đáng tin cậy, nếu không thì bạn không thể làm cho người khác tin tưởng được. Những nguyên tắc của sự tin tưởng, chính trực, trung thực là nền tảng của bất kỳ mối quan hệ nào bền vững theo thời gian. Mọi người có thể giả vờ là mình có những đức tính đó trong một thời gian, hoặc chỉ để gây ấn tượng bên ngoài với mọi người, nhưng cuối cùng “cái kim trong bọc lâu ngày cũng lòi ra”. Vì phạm những nguyên tắc sẽ phá vỡ niềm tin. Điều này cũng không khác biệt đối với quan hệ giữa mọi người với nhau, hay giữa các tổ chức, giữa xã hội và chính phủ, hoặc giữa các quốc gia với nhau. Tóm lại, có một quy luật đạo đức và một ý thức đạo đức – sự nhận thức bên trong, một hệ thống nguyên tắc chung, có thể áp dụng bất cứ khi nào, và không thể phủ nhận được – kiểm soát mọi thứ.

Tôi cũng áp dụng cách suy nghĩ này vào những vấn đề xã hội. Tôi hỏi: “Nếu chúng ta thực sự muốn cải cách y tế, chúng ta sẽ tập trung vào điều gì?”. Hầu hết mọi người đều bảo là sẽ tập trung vào việc phòng bệnh – điều chỉnh hành vi của mọi người, hệ thống giá trị của họ, hướng đi của họ để thuận theo quy luật hay nguyên tắc tự nhiên. Nhưng hệ thống giá trị xã hội liên quan đến vấn đề chăm sóc sức khỏe – tức là hướng đi của xã hội – lại tập trung chủ yếu vào việc chẩn đoán và phương pháp chữa trị hơn là việc phòng bệnh hoặc thay đổi lối sống. Trên thực tế, số tiền bỏ ra trong những ngày tháng cuối đời của một người để ráng cứu sống nhiều hơn so với số tiền bỏ ra để phòng bệnh trong suốt cuộc đời họ. Đây chính là kết quả của hệ thống giá trị của xã hội, và người ta đã ấn định vai trò của thuốc thang là để chữa bệnh. Đó là lý do phần lớn chi tiêu cho y tế lại dành cho việc chẩn đoán và chữa trị.

Tôi đã đưa những phân tích này vào việc cải cách giáo dục, phúc lợi xã hội, chính trị. Cuối cùng mọi người cũng nhận ra điều thứ tư là: *Điều cốt lõi để đạt được hạnh phúc và thành công thực sự là phải điều chỉnh hướng đi thuận theo quy luật hay những nguyên tắc tự nhiên.*

Tôi phân tích những tác động mạnh mẽ của phong tục truyền thống, giá trị, xu hướng của văn hóa đối với sự nhận thức của chúng ta về “mũi tên hướng Bắc”. Ngay ngôi nhà mà chúng ta đang sống cũng bóp méo sự nhận thức của chúng ta về “hướng Bắc thực sự”, vì nó cũng có sức hút từ tính của riêng mình. Khi bạn ra khỏi tòa nhà, đứng giữa thiên nhiên, kim chỉ hướng Bắc thay đổi không đáng kể. Tôi so sánh sức hút này với sức mạnh của văn hóa rộng lớn hơn của phong tục, xu hướng và giá trị có thể làm méo mó phần nào lương tri cá nhân, chúng ta không nhận ra cho đến khi bước ra thiên nhiên, mà ở đó “chiếc la bàn” thực sự hoạt động, chúng ta có thể dừng lại, chìm sâu vào bản thân để lắng nghe lương tri của mình.

Tôi chỉ cho mọi người thấy hướng Bắc của chiếc la bàn đã dịch chuyển khi tôi đặt nó lên chiếc máy chiếu, vì bản thân chiếc máy đó cũng có lực từ. Tôi so sánh điều này với bối cảnh văn hóa của mỗi người – đó có thể là văn hóa của gia đình, doanh nghiệp, băng nhóm hoặc một nhóm bạn. Việc mô tả cách thức chiếc máy chiếu làm thay đổi la bàn hết sức có ý nghĩa, giúp cho mọi người nhận ra dễ dàng hơn cách thức mà chúng ta đánh mất đi những giá trị đạo đức của mình, do nhu cầu được xã hội chấp nhận và sở hữu.

Đây có lẽ là vai trò lớn lao nhất

của cha mẹ. Không chỉ định hướng và chỉ cho con trẻ biết chúng phải làm gì, mà còn giúp chúng liên hệ tới chính những kỹ năng của mình – đặc biệt là lương tâm.

Sau đó tôi đặt một cái bút lên chiếc la bàn, chỉ cho mọi người thấy tôi có thể làm cho chiếc la bàn quay về mọi hướng như thế nào; tôi có thể làm cho kim chỉ hướng Bắc quay về hướng nam như thế nào. Tôi dùng cách này để giải thích cách thức con người có thể nhầm lẫn “tốt” thành “xấu” và “xấu” thành “tốt”, vì họ bị chi phối bởi những kinh nghiệm – như bị bạo hành, bị cha mẹ bỏ rơi, bị phản bội lương tâm một cách sâu sắc. Những tổn thương này có sức tàn phá mạnh mẽ, có thể hủy hoại dần hệ

thông niềm tin của họ.

Tôi sử dụng cách miêu tả trên để đi đến vấn đề thứ năm và là vấn đề cuối cùng: *Có thể sự nhận thức sâu bên trong mỗi chúng ta – ý thức đạo đức về những quy luật tự nhiên hay những nguyên tắc – sẽ bị thay đổi, bị thay thế, thậm chí là bị lấn át bởi những phong tục truyền thống hoặc bởi áp lực buộc phải làm trái lương tâm của chính mình.*

Cho dù chúng ta có xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, nhưng nếu chúng ta không khắc ghi chúng vào tâm trí mình, đưa nó vào văn hóa của gia đình, những tác động văn hóa khác nhau sẽ làm chúng ta bối rối và mất phương hướng. Điều này dẫn đến nhận thức sai lầm “một việc sai trái” chỉ sai trái khi bị bắt quả tang, chứ không phải bản thân việc làm đó là sai. Đây chính là lý do phi công phải được huấn luyện cách sử dụng các thiết bị chỉ dẫn - cho dù trong thực tế họ có bay trong những điều kiện được chỉ dẫn hay không. Và đó là lý do trẻ em cũng cần phải được hướng dẫn cách sử dụng các công cụ - đó là 4 kỹ năng giúp chúng đi đúng hướng. Đây có lẽ là vai trò lớn lao nhất của cha mẹ. Không chỉ định hướng và chỉ cho con trẻ biết chúng phải làm gì, mà còn giúp chúng liên hệ tới chính những kỹ năng của mình – đặc biệt là lương tâm – để có thể rèn luyện tốt và có được sự hỗ trợ giúp đi đúng hướng. Nếu không có sự hỗ trợ quan trọng đó, con người sẽ chệch hướng. Họ sẽ bị kinh nghiệm và bối cảnh văn hóa tác động.

Củng cố nền tảng gia đình

Tôi đã từng tham gia một hội thảo có tiêu đề “Các tôn giáo đoàn kết chống lại sách báo khiêu dâm”, trong đó các vị lãnh đạo tôn giáo cũng như hội phụ nữ, hội các dân tộc, và các nhà giáo dục đã tới dự, để bàn phương cách chống lại văn hóa độc hại mà nạn nhân chủ yếu là phụ nữ và trẻ em. Mặc dù đây là một đề tài tế nhị đối với những người đức hạnh nhưng họ cũng thừa biết vấn đề này cần phải được đem ra thảo luận, vì đó là một thực tế trong văn hóa của chúng ta.

Trong buổi hội thảo, chúng tôi được xem những đoạn phim ngắn phỏng vấn khách bộ hành, trong đó có rất nhiều chàng trai và những cặp nhân tình còn trẻ măng. Những người này không phải là thành viên của băng nhóm, hay nghiện ngập phạm tội gì cả, họ là những người bình thường, vẫn hay xem các sách báo khiêu dâm để giải trí. Một số người cho biết họ xem hàng ngày, đôi khi một ngày mấy lần liền. Khi xem những đoạn phóng sự, chúng tôi nhận ra sách báo khiêu dâm đã lấn sâu vào văn hóa của rất nhiều bộ phận giới trẻ hiện nay.

Tôi đã có một bài thuyết trình về việc làm thế nào để thay đổi văn hóa. Sau đó tôi đi dự một buổi họp, trong đó các nhà lãnh đạo nữ cũng bàn về vấn đề này. Họ đã liên kết với chương trình “Phụ nữ chống lại việc lái xe khi say xỉn”, tạo được hiệu quả trong xã hội. Do có kinh nghiệm cảnh giác trước bạo hành do rượu, nữ giới hăng hái tham gia, tạo sức ép rất lớn đối với những quy tắc văn hóa trong xã hội Mỹ. Họ phát cho chúng tôi những cuốn sách nhỏ mô tả chi tiết vấn đề này, chứ không chỉ phô bày những hình ảnh khiêu dâm được bán ở bên ngoài. Khi đọc, tôi đã thực sự bị “sốc”.

Trong bài thuyết trình thứ hai và cũng là cuối cùng, tôi đã kể lại câu chuyện trên, cho biết tôi đã bị thuyết phục bởi một nhân tố vô cùng quan trọng giúp thay đổi văn hóa. Đó là truyền thông giúp cho mọi người cảm nhận thực tế đang diễn ra, với những tác động xấu xa, khủng khiếp đối với lương tri đạo đức của con người. Điều quan trọng là phải làm cho mọi người cũng bị “sốc” giống như tôi, và sau đó cho họ hy vọng. Hãy để họ tham gia tìm kiếm những dẫn chứng về hàng loạt giải pháp đã được áp dụng thành công. Hãy vận dụng khả năng tự nhận thức và lương tâm, trước khi vận dụng trí tưởng tượng và ý chí. Hãy kích thích hai kỹ năng đầu tiên trước khi giải phóng năng lượng cho hai kỹ năng

còn lại. Sau đó hãy cùng nhau tìm hiểu những mô hình và những cá nhân, tổ chức nhiều kinh nghiệm có thể mang lại những điều tốt đẹp, phát huy cái tốt và bảo vệ trẻ thơ.

Ngoài những nỗ lực để tác động đến văn hóa đại chúng, pháp luật, trước hết phải củng cố gia đình. Như Henry David Thoreau đã nói: “Muốn tăng sức đề kháng trước cái xấu, không thể bồi bổ trên ngọn, mà phải bồi bổ từ gốc”. Gia đình chính là gốc rễ ấy. Đây chính là nơi nuôi dưỡng đạo đức của mỗi người để có thể đối mặt với nhiều tác động tiêu cực từ công nghệ, biến công nghệ thành công cụ hỗ trợ cho đạo đức, giá trị và các chuẩn mực được duy trì trên toàn xã hội.

“Muốn tăng sức

đề kháng trước cái xấu, không thể bồi bổ trên ngọn, mà phải bồi bổ từ gốc rễ”.

Để các đạo luật có hiệu quả, cần khuyến khích ý chí xã hội (một hệ thống các tục lệ). Nhà xã hội học vĩ đại Émile Durkheim từng nói: “Khi tục lệ được xã hội chấp nhận, luật pháp trở nên không mấy cần thiết. Khi tục lệ không được chấp nhận, luật pháp không thể không thi hành”. Nếu

không có ý chí xã hội, luật pháp sẽ lộ ra những khe hở và người ta sẽ có cách lách luật. Trẻ em có thể nhanh chóng đánh mất sự ngây thơ, trở nên chai sạn và hư hỏng từ bên trong – chúng thường có thái độ nhạo báng, nghi ngờ rồi trở thành nạn nhân của các băng nhóm bạo lực. Vì thế, điều quan trọng là phải nuôi dưỡng bốn kỹ năng bên trong mỗi đứa trẻ, và xây dựng mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tình yêu vô điều kiện; nhờ đó bạn có thể dạy dỗ và tác động tới các thành viên khác trong gia đình theo cách thức lấy nguyên tắc làm trọng tâm.

Thật thú vị, một kết quả khác của cuộc hội thảo đem lại là sự thay đổi trong nếp văn hóa và cảm xúc của các nhà lãnh đạo tôn giáo. Chỉ trong vòng hai ngày, mọi chuyện đã thay đổi từ chỗ lịch sự và trao đổi nhã nhặn chuyển sang yêu mến thật lòng, đồng tâm hiệp lực, trò chuyện cởi mở hơn, tin cậy lẫn nhau, vì một nhiệm vụ chung to lớn. Trong những thời điểm khó khăn, chúng ta phải tập trung vào những mối dây liên hệ giúp đoàn kết lại, thay vì chia rẽ.

Ai sẽ nuôi dạy con cái chúng ta?

Nếu thiếu đi sự liên hệ với bốn kỹ năng và ảnh hưởng lớn lao của gia đình, văn hóa mà chúng ta đã đề cập tới trong chương này – sức mạnh văn hóa được công nghệ thông tin tăng cường – sẽ có tác động gì đối với suy nghĩ của một đứa trẻ? Liệu có thực tế khi nghĩ rằng lũ trẻ sẽ không bị hư hỏng khi xem những cảnh chém giết hành hung trên ti vi 7 tiếng mỗi ngày? Liệu chúng ta có thể tin vào giới đạo diễn chương trình truyền hình khi họ bảo không có bằng chứng khoa học chắc chắn nào chứng minh có mối liên hệ giữa hành vi bạo lực và vô đạo đức ngoài đời với những cảnh trên truyền hình, thế nhưng chính họ lại đưa ra những bằng chứng khoa học về tác động đối với hành vi khán giả của một mẫu quảng cáo 30 giây. Liệu có hợp lý trước lập luận cho rằng, giới trẻ xem những cảnh tình dục gợi cảm trên truyền hình vẫn có thể phát triển nhận thức về những nguyên tắc giúp tạo ra các quan hệ lành mạnh, bền vững, hạnh phúc?

Trong một môi trường bất ổn như thế, làm sao chúng ta dám nghĩ sẽ có thể duy trì “hoạt động bình thường” trong gia đình? Nếu chúng ta không xây những mái ấm gia đình tốt hơn, chúng ta sẽ phải xây nhiều nhà tù hơn, nhiều tòa án hơn. “Bắt cóc bỏ đĩa” sẽ trở thành chuyện cơm bữa thường ngày. Những

đưa trẻ thiếu thôn tình cảm sẽ dễ dàng nổi nóng, vất vả tìm kiếm sự tôn trọng tối thiểu, thậm chí tuyệt vọng.

Trong một công trình khảo luận, nhà sử học vĩ đại Edward Gibbon đã chỉ ra 5 nguyên nhân chính dẫn đến sự sụp đổ của nền văn minh La Mã:

1. Sụp đổ của cơ cấu gia đình
2. Suy yếu về ý thức trách nhiệm cá nhân
3. Mức thuế quá cao và sự kiểm soát can thiệp thô bạo của nhà nước
4. Theo đuổi khoái lạc, tôn thờ bạo lực và vô đạo đức
5. Suy sụp của tôn giáo, tín ngưỡng.

Những kết luận của ông đã đưa ra một viễn cảnh mà qua đó, chúng ta có thể nhìn rõ hơn văn hóa của ngày hôm nay. Điều này đặt ra cho chúng ta một câu hỏi mấu chốt về tương lai:

*Ai sẽ nuôi dạy con cái của tôi
nền văn hóa xuống cấp đáng báo động, hay phải là chính tôi?*

Như tôi đã nói ở Thói quen thứ 2, nếu chúng ta không chịu trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên, ai đó hay điều gì đó sẽ đảm nhận. Và “điều gì đó” ở đây, chính là môi trường xã hội không thân thiện, bất ổn.

Đó chính là tác nhân sẽ nhào nặn hình thái gia đình bạn, nếu bạn không đứng ra gánh vác.

Cách tiếp cận “từ ngoài vào trong” không còn hiệu quả nữa

Như tôi đã nói ở Chương 1, 40 năm trước đây bạn có thể xây dựng một gia đình hạnh phúc bằng cách tiếp cận “từ ngoài vào trong”. Nhưng cách ấy, giờ đây, không còn hiệu quả nữa. Chúng ta không thể trông chờ vào sự hỗ trợ của xã hội đối với gia đình như trước đây. Sự thành công chỉ có được bằng cách *tiếp cận từ bên trong*. Chúng ta phải là tác nhân của sự thay đổi và ổn định trong xây dựng cơ cấu hỗ trợ cho gia đình. Chúng ta phải cực kỳ chủ động. Chúng ta phải sáng tạo ra cái mới. Chúng ta không thể phụ thuộc mãi vào xã hội, thể chế chính trị. Chúng ta phải lập ra một lộ trình bay mới. Chúng ta phải vượt qua những biến động, vạch ra con đường theo đúng “hướng Bắc la bàn”.

Hãy cân nhắc tác động của những thay đổi này trong văn hóa gia đình và môi trường, như biểu đồ dưới đây. So sánh hôm nay với quá khứ không có nghĩa là chúng ta nên quay về với những quan điểm được lý tưởng hóa trong thập niên 40-50 của thế kỷ 20. Đó là cách để nhận ra mọi thứ đã thay đổi quá nhiều, và bởi vì những tác động đối với gia đình quá mạnh nên chúng ta phải có cách phản ứng thích hợp khi gặp thử thách.

Lịch sử đã chứng minh *gia đình chính là nền tảng của xã hội*. Đó là viên gạch để xây dựng nên mỗi quốc gia. Nó khơi nguồn cho dòng chảy văn minh, trở thành chất keo kết dính mọi thứ với nhau. Và gia đình cũng là một nguyên tắc được xây dựng sâu thẳm bên trong mỗi con người.

Tuy nhiên, những mẫu gia đình truyền thống và những thách thức với gia đình trước đây đã không còn nữa. Chúng ta nên hiểu, từ trước đến nay, vai trò của cha mẹ là rất quan trọng và không thể thay thế được. Chúng ta không thể dựa vào “những hình mẫu về vai trò trong xã hội” để dạy con cái về một số nguyên tắc điều chỉnh mọi vấn đề của cuộc sống. Chúng ta cần nắm lấy gia đình của chính mình. Con cái đang cần đến sự động viên và những lời khuyên bảo của chúng ta. Chúng cần sự đánh giá, kinh nghiệm, sức mạnh và sự quyết đoán của chúng ta.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể thực hiện được điều đó? Làm thế nào chúng ta có thể ưu tiên cho gia đình một cách hiệu quả, sung mãn về ý nghĩa và giá trị?

Văn hóa trong gia đình cách đây 40 – 50 năm như thế nào?

- Công nghệ**
- Phần lớn là nghe đài
- Rất ít hay không xem ti-vi

Tỉ lệ trẻ em được sống trong gia đình có cả bố và mẹ: 80%
Nguồn: Số liệu về tình hình trẻ em

Công việc của bố mẹ Trường học

- Tỉ lệ ly dị: 1/5 cuộc hôn nhân *Nguồn: Số liệu thống kê quốc gia về sức khỏe*
- Làm việc 40 giờ một tuần
- Dưới 20% trẻ em cần dịch vụ trông trẻ do yêu cầu công việc của bố mẹ

Nguồn: Cục thống kê lao động (Mỹ)

- Thầy cô giáo được kính trọng
- Những vi phạm kỷ luật phổ biến: huyết sáo, làm ồn, không mặc đồng phục, vứt rác bừa bãi, chạy đùa trên hành lang.

Nguồn: Tạp chí Quốc hội hàng quý (Mỹ)

- Các nghi lễ gia đình**
- Bữa tối gia đình
- Các buổi họp mặt gia đình
- Rất ít hoặc không có ti-vi

Tín ngưỡng

- 70% dân số thừa nhận tín ngưỡng đang gia tăng ảnh hưởng lên cuộc sống của người dân Mỹ

Nguồn: Cuộc thăm dò ý kiến của viện Gallup

Tội phạm vị thành niên

- 16,1 vụ trên 100.000 vụ
- Hàng xóm**
- Thường quen biết hàng xóm và tin tưởng họ

Nguồn: Báo cáo chung về tình hình tội phạm



Gia đình mở rộng

- Sống gần gũi với nhau hơn
- Liên lạc thường xuyên hơn Nguồn: *Phòng Điều tra dân số (Mỹ)*

Văn hóa trong gia đình bạn ngày nay? Ai đang nuôi dạy con cái bạn?

Tỉ lệ trẻ em được sống Công việc của bố mẹ trong gia đình có cả bố

và mẹ: dưới 50%

Nguồn: *Số liệu về tình hình trẻ em*

Công nghệ

- Làm việc 45-50 giờ một tuần
- Hơn 60% trẻ em cần dịch vụ trông• Tỉ lệ ly dị: 1/ 2 cuộc hôn nhân trẻ do yêu cầu công việc của bố mẹ
- Số gia đình chỉ có bố hoặc mẹ tăng 350% Nguồn: *Cục thống kê lao động (Mỹ)* Nguồn: *Số liệu thống kê quốc gia về sức khỏe*

Trường học



- Các vụ hành hung thầy cô giáo tăng 700% kể từ năm 1978

• Những vi phạm kỷ luật phổ biến: nghiện ma túy, uống rượu, có thai, tự tử, cưỡng hiếp, trộm cắp, hành hung
Nguồn: *Báo cáo Quốc hội hàng quý (Mỹ)*

Tội phạm vị thành niên

- Tăng 500% kể từ những năm 1950
- Tăng 22% từ năm 1990

- Cứ 100.000 vụ thì 75,8 vụ là tội phạm vị thành niên

Nguồn: *Báo cáo chung về tình hình tội phạm*

Hoạt động gia đình

Một tuần, một đứa trẻ đang đi học sử dụng

- 1,8 tiếng đọc sách
- 5,6 tiếng làm bài tập về nhà
- 21 tiếng xem ti-vi

Nguồn: *Tạp chí “Nhận thức”*

- Người lớn xem ti-vi 15 giờ một tuần Nguồn: *Tạp chí “Thời gian cho cuộc sống”*

Tín ngưỡng

- 60% dân số thừa nhận tín ngưỡng đang đánh mất dần sự ảnh hưởng lên cuộc sống của người dân Mỹ
- 90% cảm thấy rằng Mỹ đang trượt sâu hơn trong sự suy thoái đạo đức

Nguồn: *Cuộc thăm dò ý kiến của viện Gallup*

Gia đình mở rộng

- Sống xa cách hơn
- Liên lạc ít thường xuyên hơn và

ít tụ họp hơn

Hàng xóm

- Hầu hết người Mỹ chỉ quen biết 3 trong 5 người hàng xóm của họ
- Nguồn: *Phòng Điều tra dân số (Mỹ)*

Xây dựng cấu trúc trong gia đình

Một lần nữa, hãy nghĩ lại về những điều Stanley M. Davis nói: “Khi cơ sở hạ tầng thay đổi, mọi thứ cũng thay đổi theo”.

Những thay đổi sâu sắc về mặt công nghệ có tác động đến mọi hình thức tổ chức trong xã hội. Hầu hết các tổ chức và nghề nghiệp đang tái cơ cấu để thích ứng với thực tế hiện nay. Nhưng việc tái cơ cấu lại chưa diễn ra trong gia đình. Mặc dù thực tế là sự tiếp cận từ bên ngoài không còn hiệu quả nữa, chỉ còn 4 đến 6% các hộ gia đình Mỹ theo mô hình “truyền thống” (người chồng đi làm, người vợ ở nhà, chưa ai từng ly hôn), hầu hết các gia đình đang tự tái tổ chức không hiệu quả. Họ sẽ hoặc là cố gắng duy trì lẽ lối cũ (chỉ giải quyết được những vấn đề trong quá khứ), hoặc là cố gắng tạo ra cách thức mới nhưng lại không ăn nhập với những nguyên tắc tạo dựng sự hạnh phúc và duy trì các mối quan hệ gia đình. Tóm lại, các gia đình chưa có được cách thức giải quyết phù hợp với những thách thức gặp phải.

Cách giải quyết thành công duy nhất đối với sự thay đổi nằm ở **cấu trúc**.

Khi nói đến “cấu trúc”, hãy suy nghĩ cẩn thận về phản ứng, hãy nhớ là bạn đang cố gắng vượt qua môi trường mà ở đó văn hóa đại chúng phủ nhận sự hạn chế và kìm hãm của cấu trúc. Nhưng hãy xem xét chiếc la bàn của chính bạn. Hãy nghĩ về những gì Winston Churchill đã nói: “Trong 25 năm đầu đời, tôi muốn tự do. Trong 25 năm tiếp theo, tôi muốn trật tự. Trong 25 năm tiếp theo nữa, tôi nhận ra trật tự cũng chính là tự do”. Chính cấu trúc của hôn nhân và gia đình đem lại sự ổn định cho xã hội. Một người cha trong một chương trình truyền hình nổi tiếng đã nói: “Một số người đàn ông coi những quy tắc của hôn nhân như một nhà tù; nhưng những người hạnh phúc khác lại coi chúng là ranh giới của những điều họ yêu thương”. Đó là lời cam kết về một cấu trúc giúp xây dựng niềm tin trong các mối quan hệ.

Hãy nghĩ đến điều này: khi cuộc sống của bạn là một mớ hỗn độn, bạn sẽ nói gì? “Tôi phải tự tổ chức lại. Phải sắp xếp mọi thứ theo trật tự!”. Điều này có nghĩa là phải dựng nên một cấu trúc. Nếu căn phòng của bạn lộn xộn, bạn sẽ làm gì? Bạn sắp xếp lại mọi thứ trong tủ và ngăn kéo, theo một cấu trúc nhất định. Khi nói về ai đó, “Anh ta luôn hướng về phía trước”, chúng ta muốn nói đến điều gì? Chúng ta muốn nói những lựa chọn ưu tiên của anh ta được sắp xếp theo trật tự. Khi nói với một người mắc một căn bệnh đang trong giai đoạn thập tử nhất sinh: “Hãy thu xếp mọi việc của anh”, chúng ta muốn nói đến điều gì? Chúng ta muốn nói: “Hãy đảm bảo tình hình tài chính, bảo hiểm, các mối quan hệ, và những thứ khác được thu xếp hoàn tất”.

“Cuối cùng,

chúng ta phải quyết định hoặc là tự mình cầm lái, hoặc là để mặc dòng sông cuốn đi. Chia khóa để cầm lái

thành công là phải điều chỉnh trật tự gia đình.”
- William Doherty

Trong một gia đình, trật tự có nghĩa là gia đình phải được ưu tiên và mọi thứ phải được đặt đúng chỗ để sự ưu tiên đó được thực hiện. Thói quen thứ 2 – việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình – cung cấp cấu trúc nền tảng cho cách tiếp cận *từ bên trong* đối với cuộc sống gia đình. Thêm nữa, có hai cơ cấu tổ chức (hay quá trình) giúp bạn ưu tiên cho gia đình: “thời gian dành cho gia đình hàng tuần”, và “thời gian gắn kết từng thành viên gia đình với nhau”.

Theo bác sĩ chuyên khoa về hôn nhân và gia đình, William Doherty, “Những tác động ảnh hưởng tới các gia đình trong thế giới hiện đại là rất mạnh mẽ. Cuối cùng, chúng ta phải quyết định hoặc là tự mình cầm lái, hoặc là để mặc cho dòng sông cuốn mình đi. Chìa khóa để cầm lái thành công là phải điều chỉnh trật tự gia đình”.

Thời gian hàng tuần cho gia đình

Bên cạnh việc tạo lập và đề cao hôn ước, không có một cấu trúc nào hiệu nghiệm bằng việc hàng tuần dành thời gian ở bên gia đình. Bạn có thể gọi đó là “thời gian bên gia đình”, “giây phút bên gia đình”, “họp hội đồng gia đình”, hay “đêm gia đình” tùy thích. Cho dù bạn gọi là gì, mục đích chính là dành một khoảng thời gian nhất định mỗi tuần chỉ cho gia đình mà thôi.

Một phụ nữ 34 tuổi ở Oregon đã chia sẻ thế này: *Mẹ tôi là người phát động các hoạt động của gia đình hàng tuần và những đứa con như chúng tôi được quyền chọn bất cứ điều gì muốn làm. Thỉnh thoảng chúng tôi đi trượt tuyết. Có lúc chúng tôi đi chơi bowling hoặc đi xem phim. Chúng tôi hoàn toàn thích thú với điều đó! Chúng tôi thường kết thúc bằng việc tới nhà hàng ưa thích ở Portland. Những hoạt động này luôn để lại trong tôi một cảm giác gần gũi, và chúng tôi đã thực sự là một phần của gia đình. Chúng tôi đã có được những kỷ niệm đáng nhớ từ những dịp như vậy. Mẹ tôi qua đời khi tôi còn là một thiếu niên, điều*

này đã gây chấn động mạnh đến tôi. Nhưng cha tôi đã cam kết, kể từ khi mẹ mất, tất cả chúng tôi sẽ tụ họp bên nhau ít nhất mỗi tuần một lần – kể cả dâu, rể, con cái – để thấp lại những cảm xúc đã có.

Khi mọi thành viên quay về nhà của họ ở các tiểu bang khác nhau, tôi cảm thấy rất buồn, nhưng cũng có điều gì đó vui vui. Có một sức mạnh trong một gia đình với các thành viên đã từng sống với nhau chung một mái nhà. Và những thành viên mới của gia đình chúng tôi cũng không làm giảm đi cảm giác này, thậm chí còn làm tăng thêm.

Mẹ đã để lại một gia tài. Tôi vẫn chưa kết hôn, nhưng các anh chị đã kết hôn của tôi vẫn dành thời gian hàng tuần để ở bên con cái. Và cái nhà hàng quen thuộc ở Portland vẫn là nơi tụ họp của tất cả chúng tôi.

Hãy để ý đến cảm xúc mà người phụ nữ này đã bày tỏ, trước kỷ niệm về những lần gia đình quây quần bên nhau. Bạn có thể thấy được tác dụng gắn kết mà thời gian bên gia đình đem lại. Liệu bạn có nhận ra cách thức xây dựng Tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm?

Một người phụ nữ Thụy Điển kể lại:

Khi tôi khoảng 5 hay 6 tuổi, có người nói với cha mẹ tôi về giá trị của việc tổ chức những cuộc gặp mặt thường xuyên trong gia đình.

Tôi nhớ lần đầu tiên bố chia sẻ với chúng tôi một trong những nguyên tắc của cuộc sống. Tôi bị tác động mạnh, vì trước đó chưa từng thấy bố trong vai trò của một giáo viên nghiêm túc. Bố là một

doanh nhân thành đạt, luôn bận rộn, không có nhiều thời gian dành cho con cái. Tôi nhớ cái cảm giác rất đặc biệt khi bố dành ra thời gian để ngồi bên và giải thích cho con cái những cảm nhận của ông về cuộc sống.

Tôi cũng nhớ một buổi tối khi cha mẹ mời một bác sĩ phẫu thuật nổi tiếng đến tham gia buổi họp gia đình, đề nghị ông chia sẻ những kinh nghiệm của mình về y tế và làm thế nào ông có thể giúp đỡ mọi người khắp thế giới.

Vị bác sĩ này đã nói về những quyết định trong đời của ông đưa ông đến với những thành tựu và thành công hơn ông tưởng như thế nào. Tôi không bao giờ quên những lời nói của ông và tầm quan trọng của việc giải quyết các khó khăn thử thách “từng bước một.” Nhưng quan trọng hơn, đó là chuyến thăm của ông đã để lại trong tôi cảm xúc về sự tinh tế khi cha mẹ mời những vị khách tới nhà để chia sẻ kinh nghiệm của họ cho chúng tôi.

Bây giờ tôi đã có 5 mặt con, hàng tháng tôi đưa về nhà một vài “vị khách” để con cái làm quen, chia sẻ và học hỏi. Tôi biết rằng đây là kết quả của những gì tôi học được trong chính gia đình của mình trước đây. Trong công việc tại trường, chúng tôi có cơ hội tiếp xúc với nhiều người đến từ nhiều nước khác, việc họ đến thăm nhà đã làm phong phú thêm cuộc sống, tạo nên tình bạn thân thiết khắp nơi trên thế giới.

Một buổi tối mỗi tuần cho gia đình cũng đã trở thành một phần trong cuộc sống của chúng tôi. Khi các con còn rất nhỏ, chúng tôi dành thời gian trò chuyện và lên kế hoạch cho vợ chồng. Khi các con lớn lên, chúng tôi dành thời gian để dạy dỗ, chơi đùa với chúng, và cho chúng tham gia vào những hoạt động vui vẻ, đóng góp ý kiến trong những quyết định của cả gia đình.

Thông thường trong buổi tối dành cho gia đình, chúng tôi hay xem lại lịch trình về những việc sắp tới để mọi người biết những gì đang diễn ra. Sau đó cả gia đình họp lại, bàn luận về những vướng mắc và cách giải quyết. Mỗi người sẽ đưa ra một gợi ý, và chúng tôi cùng nhau đưa ra quyết định. Thường thì chúng tôi có một màn thể hiện tài năng, lũ trẻ sẽ biểu diễn những bài học về âm nhạc hay múa hát. Chúng tôi cùng nhau cầu nguyện và cùng hát một ca khúc ưa thích của cả gia đình
- bài “Thích ở nhà” của John Hugh McNaughton.

Bằng cách này chúng tôi hoàn thành được bốn yếu tố chính của một gia đình thành công: *lên kế hoạch, dạy dỗ, giải quyết vấn đề và vui vẻ bên nhau.*

Hãy lưu ý, cấu trúc này có thể đáp ứng được cả 4 yêu cầu
– về tâm lý, xã hội, vật chất, tinh thần, và hãy lưu ý cách thức chuyển hóa để trở thành nhân tố xây dựng trong gia đình.

Nhưng thời gian bên gia đình không nhất thiết phải có tất cả các điều đó – nhất là lúc ban đầu. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn. Hãy làm cho nó vui nhộn. Sau đó, các thành viên sẽ nhận ra họ đang nhận được sự chăm sóc theo nhiều cách, khi đó việc tổ chức những dịp tụ họp các thành viên sẽ dễ dàng hơn. Mọi người – đặc biệt là trẻ nhỏ – đều mong chờ những dịp ở bên gia đình để gắn bó thân thiết với nhau. Ai cũng muốn có một gia đình, mà trong đó mọi người bày tỏ sự quan tâm của mình với nhau.

Một người bạn của tôi đã làm luận án tiến sĩ về tác động của việc duy trì những buổi họp mặt gia đình đối với khả năng tự nhận thức của trẻ. Công trình nghiên cứu cho thấy những tác động tích cực rất có ý nghĩa đối với trẻ, nhưng bất ngờ hơn là chính các bậc làm cha làm mẹ cũng nhận được tác động tích cực. Anh ấy kể về một ông bố ban đầu cảm thấy không thoải mái, miễn cưỡng tổ chức những buổi họp mặt. Nhưng sau 3 tháng, ông bố ấy đã nói thế này:

Gia đình tôi chẳng bao giờ nói chuyện với nhau một cách tử tế, mà cãi vã, chỉ trích, hạ thấp lẫn nhau. Tôi là người bé nhất nhà, mọi người trong gia đình dường như cho rằng tôi không thể làm được việc gì cho ra hồn cả. Tôi cũng tin như thế, chẳng làm nên trò trống gì ở trường. Vì thế, tôi không có đủ tự tin để làm bất cứ cái gì cần đến trí não.

Tôi không thích có những buổi tối bên gia đình, vì tôi cảm thấy mình không đủ động lực để thực hiện. Nhưng sau khi vợ tôi khởi xướng một cuộc thảo luận và tuần tiếp theo là con gái tôi, tôi đã quyết định mình sẽ thử xem sao.

Tôi đã phải lấy hết can đảm để vào cuộc, và khi bắt đầu, dường như những nỗi buồn tích tụ trong tôi từ khi tôi còn là một cậu bé dần dần được giải tỏa. Mọi lời lẽ cứ thế tuôn ra từ trái tim. Tôi nói với mọi người trong gia đình vì sao tôi lại vui sướng khi được làm bố, vì sao tôi biết họ có thể làm được nhiều việc cho cuộc đời. Sau đó tôi đã làm một việc chưa từng có trước đây. Tôi nói với từng người một, rằng tôi yêu họ biết chừng nào. Lần đầu tiên tôi cảm thấy mình là một ông bố thực sự - một hình mẫu mà tôi đã khao khát một cách vô vọng nơi bố tôi.

Kể từ tối hôm đó, tôi gần bó hơn với vợ và các con. Thật khó để giải thích những gì tôi cảm nhận, nhưng có rất nhiều cánh cửa mới đã được mở ra trước mắt tôi, và bây giờ mọi thứ trong gia đình đã thay đổi.

Thời gian bên gia đình hàng tuần đem lại cách giải quyết chủ động, hiệu quả trước những thách thức của gia đình thời hiện đại. Nhờ vào khoảng thời gian như thế, lũ trẻ hiểu được tầm quan trọng của gia đình, và có được những kỷ niệm khó phai. Chúng góp phần xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, giúp bạn xây dựng một hệ thống bảo vệ cho chính gia đình mình. Chúng cũng giúp bạn đáp ứng được những nhu cầu cơ bản của gia đình: vật chất, kinh tế, xã hội, tinh thần, thẩm mỹ, văn hóa.

Tôi đã truyền đạt ý tưởng này đến nay đã hơn 20 năm, rất nhiều cặp vợ chồng hay những người đã ly hôn đều khẳng định *thời gian bên gia đình* là một ý tưởng có giá trị to lớn, thiết thực. Họ thích thú ý tưởng này hơn bất cứ triết lý gia đình nào mà họ từng biết trước đó.

Biên bản tuyên ngôn về nhiệm vụ thành bản hiến pháp bằng “*Thời gian bên gia đình*”

Thời gian bên gia đình tạo cơ hội rất lớn để bàn bạc, soạn thảo bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình. Một khi bạn có được bản tuyên ngôn, nó sẽ giúp bạn biến thành bản hiến pháp của gia đình, đáp ứng 4 nhu cầu hàng ngày: tinh thần (để lên kế hoạch), trí tuệ (để dạy dỗ), vật chất (để giải quyết vấn đề) và xã hội (để vui vẻ bên nhau).

Sandra:

Trong buổi tối ở nhà, chúng tôi trò chuyện về mô hình gia đình mà mình mong muốn, được mô tả trong bản tuyên ngôn về nhiệm vụ. Chúng tôi bàn luận về sự giúp đỡ và tầm quan trọng khi quan tâm đến người khác – trong gia đình, hàng xóm, rộng hơn là cộng đồng.

Vì thế, trong buổi tối tiếp theo, tôi đã quyết định chuẩn bị một bài học về sự giúp đỡ. Chúng tôi chiếu bộ phim video Nỗi ám ảnh lớn. Đó là câu chuyện về một gã ăn chơi giàu có đã gây ra vụ tai nạn xe hơi, dẫn đến hậu quả là một cô gái bị hỏng mắt. Anh ta cảm thấy mình tội lỗi, dần vật vờ hành động bất cẩn đã làm cho cuộc đời cô gái đó rẽ ngoặt tồi tệ hơn, mãi mãi. Anh ta muốn bù đắp, làm điều gì đó để giúp cô gái thích nghi với hoàn cảnh mới, vì thế anh ta đã hỏi ý kiến một

người bạn

– một họa sĩ. Chàng họa sĩ khuyên anh ta nên mở lòng giúp đỡ mọi người, khéo léo, ngấm ngấm. Lúc đầu anh ta phản đối, vì không hiểu tại sao mình cần phải làm việc đó. Nhưng cuối cùng, anh ta đã học được cách tìm hiểu nhu cầu và hoàn cảnh của mọi người, khéo léo tìm cách bước vào cuộc sống của họ và giúp họ tạo ra những thay đổi tích cực.

Khi bàn luận về bộ phim, chúng tôi hiểu mình đang sống trong một cộng đồng lớn như thế nào, với những người hàng xóm biết quan tâm và có trách nhiệm. Chúng tôi tạo ra một “gia đình bí ẩn”. Trong khoảng 3 tháng, vào các buổi tối họp mặt gia đình, chúng tôi chuẩn bị một món ăn đặc biệt – ví dụ như bỏng ngô, táo tẩm đường, bánh nướng hay những thứ tương tự. Chúng tôi chọn ra một gia đình. Sau đó đặt món ăn ở công nhà họ, đồng thời để lại một mẫu giấy cho biết chúng tôi ngưỡng mộ và trân trọng gia đình họ, với câu kết thúc “Gia đình Bí ẩn sẽ lại tới”.

Mỗi tuần chúng tôi đều làm việc đó. Chúng tôi chưa bao giờ bị phát hiện, mặc dù có một lần chúng tôi bị báo cảnh sát vì có người nghĩ chúng tôi đang cố đột nhập vào nhà họ!

Những người hàng xóm nhanh chóng bàn tán về Gia đình Bí ẩn. Chúng tôi làm ra vẻ như không biết gì hết, cũng tỏ vẻ băn khoăn xem Gia đình Bí ẩn đó là ai. Cuối cùng hàng xóm cũng phát hiện, và một buổi tối có một món quà cùng với mẫu giấy được đặt ở cửa nhà chúng tôi, với dòng chữ “Gửi Gia đình Bí ẩn. Những Hàng xóm Nghi ngờ”.

Sự kịch tính, bí ẩn tạo nên cuộc phiêu lưu thú vị, giúp chúng tôi học được thêm những nguyên tắc giúp đỡ nặc danh và vận dụng một phần quan trọng của bản tuyên ngôn vào cuộc sống.

Chúng tôi nhận ra các ý tưởng trong bản tuyên ngôn đều tạo nền tảng cho những cuộc bàn luận và các hoạt động của gia đình. Chúng tôi biến nhiệm vụ thành những phút giây đáng nhớ trong cuộc sống. Đúng vậy, miễn là chúng ta làm cho nhiệm vụ trở nên thú vị và vui vẻ, mọi người ắt sẽ hứng thú tham gia, học hỏi.

Bằng việc xây dựng và sống theo bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, các gia đình dần dần có thể xây dựng chuẩn mực đạo đức trong chính gia đình mình. Nói cách khác, đó là các nguyên tắc tạo nên hiệu quả cho cấu trúc và văn hóa gia đình. Mọi người sẽ nhận ra các nguyên tắc là chìa khóa để giữ gia đình bền vững, gắn bó với nhau, và cùng hướng về một đích đến. Bản tuyên ngôn lúc này sẽ giống như bản Hiến pháp của nước Mỹ

- nền tảng của mọi đạo luật. Việc dựa trên các nguyên tắc và hệ thống giá trị sẽ tạo ra ý chí xã hội, trong đó hàm chứa sức mạnh của đạo đức.

Thời gian để lên kế hoạch

Một người chồng, người cha đã chia sẻ thể này:

Vài năm trước, vợ chồng tôi nhận thấy ngày càng trở nên bận rộn, không còn nhiều thời gian bên lũ trẻ như mong muốn khi chúng bước vào kỳ nghỉ hè. Vì thế, ngay khi hết năm học, chúng tôi đã có một buổi tối họp gia đình, yêu cầu lũ trẻ hãy nói những gì chúng muốn trong kỳ nghỉ. Bọn trẻ liệt kê mọi thứ, từ

Bằng việc xây dựng và sống
theo bản tuyên
ngôn về nhiệm
vụ, các gia đình

dần dần có thể
xây dựng chuẩn mực đạo đức
trong chính gia đình mình.

những việc nhỏ nhất hàng ngày như là bơi lội, đi ăn kem cho đến những hoạt động kéo dài cả ngày như leo núi, đi chơi công viên nước. Việc này thật thú vị, vì mỗi đứa đều được nói lên những điều mà chúng ước ao.

Khi tập hợp các đề xuất, chúng tôi chọn lọc lại. Rõ ràng, chúng tôi không thể đáp ứng hết được, vì thế chúng tôi chọn ra những hoạt động vui vẻ nhất. Sau đó, chúng tôi lôi ra một tấm lịch lớn và lên kế hoạch xem khi nào sẽ

thực hiện. Chúng tôi chọn ra một số ngày chủ nhật cho những hoạt động kéo dài cả ngày. Chúng tôi cũng dành một vài tối hàng tuần cho những hoạt động không tốn nhiều thời gian. Chúng tôi cũng đánh dấu một tuần để cả gia đình đi nghỉ ở Hồ Tahoe.

Bọn trẻ rất vui khi biết chúng tôi đã lên kế hoạch thực hiện một số đề nghị của chúng. Qua mùa hè đó, chúng tôi nhận ra việc lên kế hoạch đã làm thay đổi đáng kể niềm hạnh phúc của lũ trẻ và cả chính chúng tôi. Chúng không còn hạch hỏi liên tục, vì chúng đã biết chắc khi nào sẽ thực hiện. Mọi việc được ghi trên tờ lịch của gia đình. Chúng tôi đã thực hiện một ưu tiên lớn lao trong cuộc đời: hình thành nên một cam kết cho tất cả mọi người, làm tăng sức mạnh và gắn kết chúng tôi với nhau.

Việc lên kế hoạch cũng làm tôi thay đổi rất nhiều, vì nó giúp tôi quyết tâm thực hiện những gì mình muốn - mà trước đây lại không làm được bởi áp lực về thời gian. Đã có những lần tôi phải làm việc muộn để hoàn thành nốt công việc. Nhưng tôi nhận ra nếu không giữ đúng cam kết với gia đình, điều đó đồng nghĩa với việc tôi đã rút một khoản lớn từ Ngân hàng Tình cảm. Tôi cần làm cho bằng được những gì đã hứa.

Người đàn ông vừa nêu trên nhận ra *thời gian ở bên gia đình* là khoảng thời gian tuyệt vời để lên kế hoạch. Mọi người đều có mặt và tham gia. Bạn có thể cùng mọi người quyết định làm thế nào để sử dụng thời gian bên gia đình hiệu quả nhất.

Nhiều gia đình lên kế hoạch hàng tuần trong thời gian gia đình tụ họp. Một người mẹ kể lại: *Việc lên kế hoạch là một phần quan trọng trong thời gian gia đình ở bên nhau mỗi tuần. Chúng tôi cố gắng xem xét mục tiêu và hoạt động của từng người, đưa nó vào một biểu đồ treo ở cửa. Việc này giúp chúng tôi biết được những người khác trong gia đình sẽ làm gì trong tuần để có thể giúp đỡ, có được thông tin để đưa đón và chăm sóc lũ trẻ, tránh không bị trùng lịch với nhau.*

Một trong những điều tuyệt vời nhất đối với tờ lịch của chúng tôi là nó đặt gần chiếc điện thoại, vì thế nếu có ai gọi cho một thành viên gia đình, bất kỳ ai trong chúng tôi đều có thể nhìn vào biểu đồ mà trả lời, chẳng hạn: “Ôi, tôi xin lỗi, cô ấy không có ở đây. Cô ấy đang tập kịch. Cô ấy sẽ có mặt ở nhà lúc 5 giờ”. Chúng tôi cảm thấy thoải mái khi biết các thành viên đang ở đâu, có thể nói chuyện với bạn bè dễ dàng khi họ gọi tới. Chúng tôi cảm thấy thoải mái khi biết lũ trẻ cũng có thể trả lời giùm những cuộc điện thoại gọi cho chúng tôi.

Có một tờ lịch cho gia đình giúp bạn cùng nhau lên kế hoạch hiệu quả, trong đó có cả thời gian cho gia đình hàng tuần và cho từng người với nhau. Tờ lịch không chỉ là của bố mẹ; mà nó phản ánh những ưu tiên và quyết định của tất cả mọi người.

Với việc hàng tuần dành ra một khoảng thời gian nhất định cho gia đình, bạn có thể cảm thấy đầu óc thư thả hơn. Bạn biết mình đang làm những việc quan trọng nhất trong đời. Bạn có thể đóng góp

nhieu hơn cho gia đình. Điều này có thể được thực hiện chỉ với một công cụ đơn giản, đó là tờ lịch treo tường và hộp gia đình thường xuyên để cùng nhau lên kế hoạch.

THÓI QUEN THỨ BA: ƯU TIÊN NHỮNG VIỆC QUAN TRỌNG • 2 11

Thời gian để dạy dỗ

Thời gian bên gia đình là lúc thích hợp để đưa ra những nguyên tắc cơ bản của cuộc sống, để dạy cho trẻ những khả năng trong các vấn đề thực tiễn. Một phụ nữ đã chia sẻ thể này:

Một trong những lần họp gia đình mà lũ trẻ nhớ nhất là khi chúng tôi đưa ra một trò chơi để dạy cho bọn trẻ vài nguyên tắc về quản lý tài chính.

Chúng tôi đặt vài ký hiệu ở những vị trí khác nhau trong phòng, gọi những nơi đó là “Ngân hàng”, “Cửa hàng”, “Công ty Tín dụng” và “Hội Từ thiện”. Sau đó chúng tôi đưa cho mỗi đứa vài vật tượng trưng cho công việc mà chúng có thể làm để kiếm tiền. Đứa 8 tuổi có vài cái khăn lau tay để gấp. Đứa 10 tuổi có một cái chổi để quét nhà. Mọi người đều có một việc làm để kiếm tiền.

Khi trò chơi bắt đầu, mọi người bắt đầu làm việc. Sau một vài phút, chúng tôi rung chuông, và mọi người được “trả lương”. Chúng tôi đưa cho mỗi đứa 1 đô la trả công lao động. Sau đó chúng phải quyết định xem sẽ làm gì với số tiền này. Chúng có thể gửi tiền vào ngân hàng, quyên góp làm từ thiện hoặc mua một thứ gì đó ở “cửa hàng” - ở đây chúng tôi có rất nhiều bóng bay màu sắc sặc sỡ, ghi tên các đồ chơi khác nhau và trên đó có ghi giá. Nếu chúng muốn mua một thứ gì đó ở cửa hàng nhưng không đủ tiền, chúng có thể tới công ty tín dụng vay tiền để mua.

Chúng tôi chơi nhiều vòng như thế: làm việc, kiếm tiền, chi tiêu; làm việc, kiếm tiền, chi tiêu. Và sau đó chúng tôi thổi một hồi còi, hô “Hết giờ!”. Những đứa trẻ gửi tiền vào ngân hàng sẽ được nhận thêm tiền lãi. Những đứa trẻ đã “vay” từ công ty tín dụng thì phải trả lãi. Sau vài vòng như thế, chúng nhanh chóng nhận ra thu được lãi thì khôn ngoan hơn là phải trả lãi.

Thông qua trò chơi, lũ trẻ cũng nhận thấy những ai quyên góp làm từ thiện đã góp phần cung cấp thực phẩm, quần áo và một số nhu cầu thiết yếu khác cho mọi người trên thế giới. Khi chúng tôi đập vỡ một số quả bóng, thổi còi “hết giờ”, chúng cũng nhận ra nhiều thứ vật chất mà chúng ta làm việc vất vả, thậm chí vay nợ để mua, hóa ra lại không tồn tại lâu.

Khi chúng tôi yêu cầu lũ trẻ nói về thời gian bên gia đình nào mà chúng nhớ nhất, chúng đều nhắc đến thời gian chơi trò quản lý tài chính. Cả bốn đứa con của chúng tôi đều đã kết hôn, không đứa nào phải nhận một bản cân đối thẻ tín dụng với số lãi chất chồng. Khoản tiền duy nhất mà chúng vay là để dành cho việc mua nhà, xe cộ đi lại, việc học.

Hãy nghĩ về sự trưởng thành khác biệt của những đứa con, khi chúng sớm được học những nguyên tắc cơ bản về tài chính trong gia đình – nếu chúng ta biết rằng, một trong những lý do thường dẫn đến ly dị sau này nằm ở sự trục trặc trong quản lý tài chính.

Một phụ nữ đã chia sẻ như sau:

Một trong những dịp tuyệt vời nhất là khi chúng tôi đưa em bé từ bệnh viện về nhà.

Chúng tôi đã bàn bạc về quan hệ tình dục trong một buổi tối gia đình khác. Chúng tôi giải thích cho con cái biết, đó là một phần quan trọng của hôn nhân và không thể xem nhẹ.

Nhưng ở đây trong khuôn khổ tình yêu gia đình, chúng tôi nói: “Đây là tình yêu giữa vợ chồng. Kết quả là cho ra đời một thành viên bé nhỏ, bé sẽ được yêu thương, chăm sóc cho đến khi

trưởng thành và sẵn sàng xây dựng một gia đình cho chính mình”.

Tôi không nghĩ có bất cứ điều gì mà chúng tôi từng làm lại tác động đến trái tim, thái độ của bọn trẻ sâu sắc, mạnh mẽ đến thế bằng sự thân mật trong quan hệ sinh linh con người với nhau.

Nếu chúng ta không dạy dỗ con cái, xã hội sẽ làm thay. Con cái, và cả chúng ta, sẽ gánh chịu hậu quả.
Như bạn có thể thấy, thời gian

bên gia đình là thời gian tuyệt vời để dạy dỗ. Những thay đổi to lớn trong xã hội lại càng khiến chúng ta bắt buộc phải dạy dỗ các thành viên trong gia đình mình. Nếu chúng ta không dạy dỗ con cái, xã hội sẽ làm thay. Con cái, và cả chúng ta, sẽ gánh chịu hậu quả.

Thời gian để giải quyết vấn đề

Một phụ nữ Đan Mạch đã chia sẻ kinh nghiệm như sau:

Gia đình chúng tôi đã cố gắng dành thời gian bên nhau trong mỗi tuần, ngay từ lúc con cái của chúng tôi còn nhỏ. Chúng tôi đã dùng những buổi họp này cho nhiều mục đích khác nhau, thường là diễn đàn để chúng tôi đưa ra các vấn đề và nói với bọn trẻ về những khó khăn trong cuộc sống cũng như cách thức giải quyết như thế nào.

Một lần chồng tôi bị mất việc, vì thế chúng tôi đã dành thời gian trong cuộc họp gia đình để giải thích chuyện gì đã xảy ra. Chúng tôi cho lũ trẻ biết về khoản tiền có trong ngân hàng, và giải thích cần khoảng 6 tháng nữa để tìm được một công việc mới. Chúng tôi cho chúng biết, cần phải chia số tiền đó ra làm 6 phần – mỗi tháng một phần. Chúng tôi lại chia số tiền mỗi tháng thành các khoản chi cho thực phẩm, tiền nhà, tiền ga, tiền điện...

Bằng cách này, chúng có thể thấy rõ tiền được sử dụng thế nào và còn lại bao nhiêu. Chúng có thể đã lo sợ, nếu chúng tôi không cam kết sẽ vượt qua thử thách. Nhưng chúng tôi muốn chúng thấy được tiền sẽ đi đâu. Chúng tôi không muốn làm chúng thất vọng hết lần này đến lần khác, vì chúng tôi không thể mua quần áo mới hay cho chúng đi chơi như trước.

Sự thất nghiệp đang tạo áp lực trách nhiệm lên chồng tôi. Vì vậy, tôi bàn với con cái có thể làm gì để giải tỏa cho cha. Chẳng hạn, không làm những việc gây bực mình như vứt cặp sách, áo khoác và giày dép bừa bãi trên sàn, giữ nhà cửa sạch sẽ. Tất cả bọn trẻ đều đồng ý, đoàn kết lại để vượt qua những khó khăn phía trước.

Trong suốt 6 tháng, chúng tôi không tham gia bất cứ hoạt động nào phải tốn nhiều tiền và chỉ mua những thứ cần thiết. Lũ trẻ không ngừng cổ vũ cha chúng, bày tỏ sự tin tưởng ông sẽ sớm tìm được việc.

Khi chồng tôi tìm được việc, lũ trẻ còn vui mừng hơn cả tôi, và chúng tôi sẽ không thể nào quên buổi ăn mừng hôm đó. Tôi không thể liệt kê hết những chuyện đau đầu mà chúng tôi đã tránh được, nhờ giải pháp dành ra thời gian phân tích cho bọn trẻ hiểu được hoàn cảnh của gia đình và làm thế nào để vượt qua.

Thời gian ở bên gia đình là khoảng thời gian tuyệt vời để giải quyết các vấn đề. Đó là lúc xác định những nhu cầu cơ bản và cùng nhau tìm cách đáp ứng. Đó là lúc để lôi kéo các thành viên tham gia xem xét vấn đề, cùng nhau tìm hướng giải quyết sao cho tất cả đều cảm thấy giải pháp đưa ra đại diện cho ý kiến của mọi thành viên, và đều cam kết sẽ thực hiện.

Maria (con gái tôi):

Tôi còn nhớ một buổi tối gia đình, bố đưa ra một danh sách tất cả những việc cần phải làm trong nhà. Ông đọc bản danh sách, hỏi ai muốn làm, từng việc một.

Ông nói: “Được rồi, ai muốn kiếm tiền?”. Không ai xung phong, vì thế ông bảo: “Thôi được, bố sẽ làm việc này. Vậy ai sẽ nộp thuế?”. Lại một lần nữa không ai xung phong, vì thế ông lại nói mình sẽ cáng đáng việc này. “Tiếp tục, ai sẽ cho em bé ăn?”. Mẹ là người duy nhất có thể làm được việc đó. “Vậy ai muốn chăm sóc bãi cỏ?”...

Ông tiếp tục đọc tất cả những việc cần làm, rõ ràng cả bố và mẹ đều phải làm rất nhiều việc trong nhà. Đó là cách rất hay để xem xét công việc nào mà con cái như chúng tôi có thể đảm nhận. Chúng tôi nhận ra mọi người, không ngoại trừ ai, đều cần phải tham gia.

Chúng tôi biết một bà mẹ đã nhận nuôi những đứa trẻ bị xã hội coi là “không thể cải tạo được”. Những đứa trẻ này có rất nhiều vấn đề khác nhau, hầu hết đều gặp rắc rối với cảnh sát. Người phụ nữ ấy đã khám phá ra, thời gian ở bên gia đình là dịp rất tốt để bộc bạch và chia sẻ. Cô ấy nói:

Sau nhiều năm dạy bọn trẻ, gồm cả con nuôi lẫn con đẻ, chúng tôi nhận thấy lũ trẻ cần có những quan hệ thân thiết. Điều này có thể được nuôi dưỡng trong những lần họp mặt gia đình. Lũ trẻ rất thích được tham gia. Chúng thích được đảm nhận việc gì đó - trò chơi, đi dã ngoại hay các hoạt động. Chúng thích một môi trường “an toàn” để có thể bộc bạch những băn khoăn của mình.

Mới gần đây, chúng tôi đã nhận nuôi một cậu bé vừa trải qua nhiều khó khăn – về thể chất, tinh thần lẫn trí óc. Khi cậu bé còn ở trong bệnh viện, chúng tôi đã dành thời gian họp mặt gia đình để thông báo cho bọn trẻ ở nhà những điều có thể xảy ra, khi cậu bé kia về ở chung. Bọn trẻ quan tâm đến cách cư xử của cậu bé như ưa thích chọc ghẹo, tôi để cho bọn trẻ bộc lộ những băn khoăn của mình. Chúng tôi tạo một cảm giác thân mật cho chúng để sống thành thực, không cảm thấy e ngại. Có đứa trong bọn trẻ không muốn cậu bé kia về nhà, khi biết chuyện đó, chúng tôi đã tìm cách giải quyết.

Xây dựng một diễn đàn gia đình - để bàn bạc cởi mở các vấn đề - sẽ giúp xây dựng sự tin tưởng trong quan hệ, trong các sáng kiến nhằm tháo gỡ khó khăn.

Thời gian để vui vẻ bên nhau

Sandra:

Tôi nghĩ, những buổi tối gia đình được ưa thích là khi chúng tôi cùng tham gia các cuộc phiêu lưu. Stephen thường sắp đặt trước, không ai biết trước điều gì. Có thể sẽ chơi bóng chày ở sân sau, sau đó đi bơi ở khu thể dục của trường phổ thông, tiếp đó là tới tiệm bánh pizza. Hoặc có thể đi tới bãi đánh gôn, sau đó đi xem phim và kết thúc uống một chút gì đó tại nhà. Có thể chúng tôi chơi gôn ở trung tâm vui chơi, sau đó nhảy nhót trên tấm đệm lò xo, khi trời tối thì kể một vài câu chuyện ma, và rồi ngủ ngay ở sân sau. Hoặc chúng tôi sẽ cùng một gia đình khác đi leo núi ở Rock Canyon, sau đó chơi bowling. Thỉnh thoảng chúng tôi tới bảo tàng nghệ thuật, bảo tàng khoa học, bảo tàng khủng long. Đôi khi chúng tôi ngồi xem những bộ phim của gia đình và ăn bắp rang.

Vào mùa hè, chúng tôi đi bơi, hoặc nổi bong bênh trên sông Provo trong những quả bóng nhựa. Vào mùa đông, chúng tôi đi trượt tuyết, chơi trò ném tuyết, hay đi trượt băng trên hồ. Chúng tôi không bao giờ biết trước cuộc phiêu lưu sẽ thế nào, và đó là một phần làm nên sự thú vị của cuộc vui.

Đôi khi một gia đình khác hoặc các cô dì, chú bác và anh chị em họ cùng tham gia với chúng tôi, tổ chức những cuộc thi đua trong cả ngày, gồm thi đua ngựa, bắn cung, bóng bàn, quần vợt và bóng rổ.

Một trong những yếu tố quan trọng nhất trong bất cứ cuộc họp gia đình nào là sự vui vẻ, nhờ đó tạo được mối dây đoàn kết và gắn bó các thành viên với nhau. Họ nhận được niềm vui và sự thoải mái khi ở bên nhau. Như một ông bố đã nói:

Thời gian bên gia đình cho chúng ta cơ hội tìm được niềm vui - khá hiếm hoi trong cuộc sống xô bồ thời hiện đại. Dường như lúc nào cũng bận rộn – công việc văn phòng, việc nhà, chuẩn bị bữa tối, cho lũ trẻ đi ngủ, đến nỗi bạn không còn thời gian để nghỉ ngơi và cùng nhau tận hưởng cuộc sống.

Bạn biết không, chỉ cần vui đùa với bọn trẻ, kể truyện cười, và cùng nhau cười vui là cách thư giãn rất hiệu quả. Nó tạo ra môi trường an toàn để bọn trẻ trêu đùa với bố mẹ.

Nếu bạn lúc nào cũng quá căng thẳng, tôi nghĩ, bọn trẻ sẽ băn khoăn: “Liệu bố mẹ có thực sự yêu mình không? Có thích vui vầy với con cái không?”. Nhưng khi chúng ta thường xuyên dành thời gian ở bên nhau, chỉ cần đi dạo và vui đùa với nhau, chúng sẽ thấy chúng ta thích được ở bên chúng. Chúng sẽ thấy vui vẻ khi biết mình “được yêu quý”.

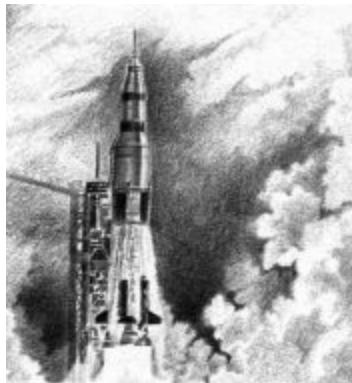
Nhờ biết sắp xếp thời gian cho gia đình, chúng tôi cảm thấy sống thoải mái hơn. Lũ trẻ mong chờ điều đó hơn bất cứ điều gì, trong suốt cả tuần. Vì gia đình chúng tôi có quá nhiều niềm vui khi ở bên nhau.

Thậm chí nếu không có gì xảy ra trong thời gian họp mặt gia đình, chỉ cần niềm vui được ở bên nhau và cùng nhau làm việc thì cũng đủ tác động tích cực đáng kể đối với Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của gia đình. Kết hợp thêm các yếu tố khác nữa, thời gian dành ở bên gia đình sẽ thực sự trở thành một trong những *cấu trúc hiệu quả nhất* trong gia đình.

Hạ quyết tâm

Có lẽ bạn còn nhớ đoạn phim về chuyến thám hiểm mặt trăng của phi thuyền Apollo 11. Những người đã chứng kiến đều hoàn toàn kinh ngạc. Chúng ta khó mà tin vào mắt mình khi thấy con người đi lại trên mặt trăng. Những từ như “kỳ diệu”, “không thể tin được” cũng không thể diễn tả hết sự kiện đó.

Năng lượng được sử dụng chủ yếu vào việc gì trong chuyến hành trình kỳ diệu này? Bay 400.000 km quanh mặt trăng? Quay trở lại trái đất? Tách và gắn lại phần tàu thám hiểm mặt



trăng với tên lửa hành trình? Bay lên từ mặt trăng?

Không, không phải tất cả những việc đó, mà nguồn năng lượng chủ yếu dùng để phóng khỏi trái

đất. Năng lượng được sử dụng trong vài phút đầu tiên khi phóng khỏi trái đất nhiều hơn rất nhiều so với năng lượng sử dụng trong 800.000 km suốt vài ngày.

Lực hút của trái đất đối với độ cao vài km đầu tiên là rất lớn. Sức ép của khí quyển cũng rất lớn. Lực đẩy từ bên trong phải lớn hơn lực hút của trái đất và sức ép của khí quyển để xuyên qua chúng và bay vào quỹ đạo. Nhưng một khi đã đi qua được rồi, gần như không tốn nhiều năng lượng nữa. Trên thực tế, một trong các phi hành gia khi được hỏi bao nhiêu năng lượng được sử dụng để tách phần tàu thám hiểm mặt trăng ra khỏi tên lửa hành trình lúc đáp xuống mặt trăng, ông ta trả lời: “Ít hơn cả hơi thở của một em bé”.

Chuyến thám hiểm mặt trăng này là một hình ảnh ẩn dụ cho việc phải tốn bao nhiêu công sức để phá vỡ những thói quen cũ và xây dựng thói quen mới, như thói quen hàng tuần dành thời gian bên gia đình. Lực hút của trái đất có thể được ví với những thói quen đã hằn sâu, với những khuynh hướng của thể hệ đi trước. Trọng lượng của khí quyển có thể ví với môi trường kém thân thiện với gia đình trong nền văn hóa đại chúng, trong thời đại xã hội tiêu thụ. Đây là hai tác nhân rất mạnh mẽ, và bạn phải có ý chí xã hội mạnh hơn cả hai tác nhân đó thì mới phóng lên được.

Nhưng một khi đã làm được rồi, bạn sẽ thấy ngạc nhiên với sự tự do mà nó đem lại cho bạn và gia đình. Trong khi phóng lên, các phi hành gia không có tự do, không có sức mạnh; họ chỉ có thể thực hiện theo kế hoạch. Nhưng ngay khi họ thoát khỏi lực hút trái đất và bầu khí quyển bao quanh, họ sẽ có được tự do không thể tin được. Trong tay họ có rất nhiều lựa chọn và phương án.

Nhà triết gia và tâm lý học người Mỹ, William James, cho biết: khi nỗ lực để thay đổi, bạn cần có quyết tâm cao độ, ngay từ đầu phải hành động theo quyết tâm đó, không được từ bỏ. Điều quan trọng nhất là phải cam kết thực hiện: “Mỗi tuần một lần, bất kể hoàn cảnh nào, chúng ta đều dành thời gian để cả gia đình ở bên nhau”. Nếu có thể, hãy dành ra một buổi tối nhất định để làm việc đó. Lên kế

Điều quan trọng nhất là phải cam kết thực hiện: “Mỗi tuần một lần, bất kể hoàn cảnh nào, chúng ta đều dành thời gian để cả gia đình ở bên nhau”.

hoạch và ghi lại vào tờ lịch của gia đình. Bạn có thể thay đổi buổi tối đó nếu có việc thực sự cấp bách, nhưng nếu chuyện này xảy ra, ngay lập tức hãy lên kế hoạch lại cho nó vào lúc khác trong tuần. Hơn nữa, bạn cần trò chuyện với con cái về tầm quan trọng của việc dành thời gian cho gia đình ngay khi chúng còn nhỏ, trước khi chúng bị ảnh hưởng mạnh mẽ từ xã hội ở độ tuổi vị thành niên.

Và cho dù có chuyện gì xảy ra trong buổi họp gia đình, đừng nản lòng. Chúng tôi từng có những buổi họp mà hai đứa con 9 tuổi (giống như những cậu bé đang ở tuổi thiếu niên khác) nằm ườn ra giường và ngủ thiếp đi, còn những đứa khác thì leo trèo nghịch phá. Chúng tôi từng có những buổi họp mà mở màn là vụ cãi nhau ầm ĩ và kết thúc là giờ cầu nguyện. Thậm chí có những buổi họp mọi người đều rất ồn ào, thiếu tôn trọng tới mức chúng tôi phải buột miệng: “Thôi được, thế là đủ rồi! Các con hãy nói xem, khi nào thì các con mới sẵn sàng cho buổi họp?”, và chúng tôi bỏ ra ngoài. Thường thì chúng sẽ nài nỉ chúng tôi ở lại. Còn nếu đã rời đi trước đó, chúng tôi sẽ quay lại và xin lỗi.

Điều tôi muốn nhấn mạnh: thời gian định kỳ dành cho gia đình không phải lúc nào cũng thực hiện dễ dàng. Đôi khi bạn còn phân vân, liệu con của bạn tiếp nhận được gì từ những buổi họp mặt gia đình. Bạn sẽ không thấy ngay kết quả, mà phải mất nhiều năm sau đó.

Nhưng, cũng giống như câu chuyện về một người đàn ông ở ga tàu St. Louis đã vô tình dịch chuyển một thanh trên đường ray chưa tới 8 cm. Kết quả là đáng lẽ đoàn tàu đó phải tới Newark, New Jersey, thì nó lại dừng ga ở New Orleans, Louisiana, cách đó khoảng 2.000 km. Bất cứ sự thay đổi nào – ngay cả những thay đổi nhỏ nhất – trong hướng đi của bạn ngày hôm nay sẽ tạo nên sự thay đổi

đáng kể hàng trăm ki-lô-mét vào ngày hôm sau.

Cho đến nay, đã hơn 40 năm chúng tôi tổ chức các buổi họp gia đình hàng tuần. Khi nhìn lại và trò chuyện với con cái đã trưởng thành về những kỷ niệm này, tôi hoàn toàn tin chắc đó là động lực mạnh mẽ nhất, có ý nghĩa nhất để giúp gia đình luôn đi đúng hướng.

Gắn kết từng thành viên với nhau

Có thể bạn đã từng xem những tấm áp phích với khung cảnh núi non hấp dẫn và lời mời chào ghi phía dưới: “Hãy dành thời gian đến đây một ngày thôi”. Khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ đã in dấu trong tâm trí người xem. Chúng ta cảm thấy dễ chịu, thoải mái, thanh bình và thú vị hơn là ở nhà.

Cảm giác tương tự cũng sẽ diễn ra trong mối quan hệ nhân sinh, khi bạn dành thời gian cho một người khác. Chúng ta sẽ đổi khẩu hiệu thành: “Hãy dành thời gian *cho* người bạn đời một ngày thôi”, hay “Hãy dành thời gian *cho* con bạn chỉ một buổi chiều thôi”, hay “Hãy dành thời gian *cho* những đứa con đang ở tuổi thiếu niên chỉ một buổi tối thôi”. Trong tâm trạng thư thái, bạn sẽ sẵn sàng dành thời gian cho người khác. Tôi không yêu cầu bạn trở nên dễ dãi, nuông chiều ý thích của ai đó. Điều tôi muốn nhấn mạnh là “*thực sự ở bên cạnh*” người khác, sẵn sàng bỏ qua sở thích cá nhân, những quan tâm, lo lắng của mình, để toàn tâm toàn ý với người chồng, người vợ, với con cái, cho phép người khác có những sở thích riêng, mục tiêu riêng; hãy tế nhị hạ thấp vấn đề của mình xuống dưới vấn đề của người khác.

Những dịp gặp gỡ như vậy có ý nghĩa và vai trò quan trọng trong cuộc sống gia đình. Không còn nghi ngờ gì, *cấu trúc cơ bản thứ hai của gia đình là gắn kết từng thành viên với nhau*. Việc gắn kết này là một nhiệm vụ thiêng liêng của gia đình. Đây chính là dịp nuôi dưỡng trái tim và tâm hồn; là cách chia

Việc gắn kết mỗi người với nhau là một nhiệm vụ thiêng liêng của gia đình. Đây chính là dịp nuôi dưỡng trái tim và tâm hồn.

sẽ ý nghĩa nhất, cách dạy dỗ sâu sắc

nhất, cách gắn kết chặt chẽ nhất.

Cựu tổng thư ký Liên Hiệp Quốc, ông Dag Hammarskjold, từng nói, “Hết lòng vì một người thì đáng quý hơn là làm việc hỗ trợ cho cả một nhóm người”. Những dịp gắn kết từng người với nhau sẽ tạo cho bạn cơ hội để hết lòng vì một ai đó.

Gắn kết trong hôn nhân

Khó có thể diễn tả được hết giá trị khoảng thời gian của riêng tôi và Sandra. Trong nhiều năm, hai chúng tôi luôn dành thời gian mỗi ngày để ở bên nhau. Khi ở trong thị trấn, chúng tôi đi dạo trên chiếc xe Honda Scooter của mình. Chúng tôi dành thời gian cho nhau, tạm quên chuyện con cái, rời xa những cú điện thoại, rời xa công sở nhà cửa, mọi người và nhiều thứ linh tinh khác có thể làm chúng tôi bị xao lãng, mất tập trung. Chúng tôi đi xe lên đồi, và trò chuyện. Chúng tôi tâm sự về những điều đang diễn ra trong cuộc sống, bàn về những vấn đề đáng quan tâm. Chúng tôi đưa ra những tình huống trong gia đình cần được tiếp cận và giải quyết. Những lúc không thể đi cùng nhau được, chúng tôi nói chuyện qua điện thoại, vài lần mỗi ngày. Những cuộc chia sẻ ấy vun đắp cho cuộc hôn nhân của chúng tôi thêm vững chắc, thêm sâu sắc và tôn trọng lẫn nhau.



Một người bạn của tôi lại sử dụng thời gian ở bên nhau theo một cách khác. Vào mỗi buổi tối thứ sáu, vợ chồng người bạn sắp xếp cho ai đó tới trông bọn trẻ, còn họ thì dành vài giờ bên nhau, vun đắp cho quan hệ vợ chồng. Họ ra ngoài ăn tối, đi xem

phim, xem kịch, hoặc đi leo núi, chụp ảnh những đóa hoa dại. Họ đã làm như thế, trong gần 30 năm nay. Họ cũng có những chuyến đi “tự làm mới” cho mình 1-2 lần trong một năm. Họ thường bay tới California, nơi đây họ đi chân trần trên cát, xem sóng biển, nhìn lại bản tuyên ngôn nhiệm vụ hôn nhân của mình, và đưa ra những mục tiêu cho năm tới. Để rồi họ quay lại cuộc sống gia đình, sau khi đã được đổi mới và đưa về đúng hướng. Họ cảm thấy giá trị của thời gian gắn kết này to lớn đến mức họ đem truyền đạt kinh nghiệm này cho con cái đã trưởng thành, kết hôn, để chúng biết “làm mới” hôn nhân và gia đình riêng.

“Tự làm mới” là rất cần thiết.

Vợ chồng cùng nhau hoạch định tương lai là rất cần thiết. Nhưng việc lên kế hoạch không hề dễ dàng. Nó đòi hỏi phải nghiền ngẫm, trong khi rất nhiều người trong chúng ta quá bận rộn trong hàng loạt kế hoạch, giải quyết rắc rối linh tinh đến nỗi

Vợ chồng cùng nhau hoạch định kế hoạch, hình dung tương lai một cách cẩn thận là rất cần thiết.

trong một thời gian dài, chúng ta không có được một cuộc nói chuyện sâu sắc và ý nghĩa nào với người bạn đời của mình.

Cùng nhau xây dựng gia đình, nuôi dạy con cái - điều này đòi hỏi sự hợp lực, thấu hiểu và kiên trì. Nhận định ngày càng sâu sắc hơn, giải pháp ngày càng sát với thực tế và có hiệu quả hơn, toàn bộ quá trình này giúp gắn kết các mối quan hệ một cách đáng kể.

Trong quá trình nghiên cứu cho cuốn sách này, tôi phát hiện nhiều cặp vợ chồng tìm đủ cách để có thời gian bên nhau đều đặn, ý nghĩa. Một người mẹ có con đã lớn chia sẻ câu chuyện sau:

3-4 buổi tối một tuần, chúng tôi ở riêng với nhau. Chúng tôi đi vào phòng của mình một giờ trước khi bọn trẻ đi ngủ. Đó là lúc chúng tôi bộc bạch tâm sự. Thỉnh thoảng chúng tôi nghe nhạc hay xem ti-vi. Chúng tôi chia sẻ với nhau những kinh nghiệm ở nơi làm việc, những vấn đề trong gia đình. Chúng tôi giúp cân bằng lẫn nhau.

Thời gian ở bên nhau này tạo ra một sự khác biệt lớn trong cuộc sống gia đình. Từ nơi làm việc trở về nhà, chúng tôi luôn xác định ưu tiên cho nhu cầu của con cái và gia đình, dọn dẹp nhà cửa, giặt giũ, vì chúng tôi biết rằng vào giấc tối cuối ngày, chúng tôi sẽ có những thời gian ý nghĩa ở bên nhau.

Bọn trẻ hiểu và không bao giờ làm phiền vào thời gian đó. Chúng không gõ cửa trừ phi có chuyện gì thật sự quan trọng. Chúng chẳng bao giờ phàn nàn vì biết rằng, thời gian đó có ý nghĩa như thế nào đối với bố và mẹ. Chúng biết khi chúng tôi trở thành một đôi gắn bó, ắt hẳn sẽ có một gia đình ngày

càng gần bó hơn.

Đối với chúng tôi, việc này có hiệu quả hơn là hẹn hò đi ra ngoài, mà nếu không khéo thì rất dễ bị làm phiền thời gian riêng tư. Còn hơn cả một cuộc hẹn, đó là một cam kết về sự hòa hợp thật sự mỗi ngày, khẳng định vì sao chúng tôi yêu nhau, vì sao chúng tôi lại chọn nhau.

Tôi nghĩ, đó là món quà lớn nhất mà vợ chồng có thể trao cho nhau mỗi ngày. Bạn thường quá bận rộn, bù đầu vào nhiều việc khác đến nỗi khi thời gian trôi qua, bạn thậm chí không nhận ra mình đã bỏ lỡ điều gì. Nhưng, thời gian ở bên nhau như thế này sẽ giúp bạn tái hòa hợp và nhận ra những điều mình đang bỏ lỡ.

Trong gia đình của chính mình, tôi nhận ra thời gian riêng tư với Sandra đã làm cho mái ấm gia đình thêm vững chắc. Như ai đó đã nói: *“Điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con cái là hãy yêu người bạn đời của bạn”*. Sự vững chắc trong hôn nhân sẽ tạo nên một cảm giác an toàn trong cả gia đình. Vì mối quan hệ thiết yếu nhất trong gia đình là mối quan hệ giữa vợ chồng. Chất lượng của mối quan hệ này sẽ quyết định chất lượng của cuộc sống gia đình. Thậm chí khi có sự đổ vỡ trong mối quan hệ này, điều quan trọng là cha mẹ cần phải giữ thái độ lịch sự với nhau, không công kích người kia trước mặt con

“Điều tốt nhất

mà bạn có thể làm cho con cái là hãy yêu người bạn đời của bạn.” cái. Những việc này khi lộ ra, từng đứa trẻ sẽ cảm nhận theo cách của chúng.

Tôi nhớ, có một lần tôi bày tỏ việc mình không thích một người, thế là thằng con trai 6 tuổi của tôi, Joshua, ngay lập tức hỏi lại: “Thế bố có thích con không?”. Câu nói đó ngụ ý: “Nếu bố có thái độ hay cảm xúc như thế với người ta, rất có thể bố cũng cư xử tương tự với con, vào một lúc nào đó. Con muốn nhận được từ bố một lời cam đoan”.

Bọn trẻ rất nhạy cảm với sự an toàn - từ cách bố mẹ chúng cư xử với nhau. Vì vậy, vun đắp quan hệ hôn nhân sẽ có một ảnh hưởng mạnh mẽ đến toàn bộ văn hóa gia đình.

Thời gian riêng với bọn trẻ

Thời gian riêng dành cho mỗi đứa trẻ là rất quan trọng, lũ trẻ thường mong chờ việc này. Đây là thời gian giữa bố hoặc mẹ với một đứa con. Nhớ rằng, khi có người thứ ba xuất hiện, sẽ có sự thay đổi chút ít. Thời gian riêng cho từng đứa con sẽ giúp diệt trừ tận gốc sự ganh tị giữa anh chị em với nhau.

Thời gian riêng với con bao gồm những lần ghé thăm, những cuộc hẹn riêng, những lúc dạy bảo riêng. Vào những dịp như thế, cảm xúc và tình cảm giữa bố mẹ với con cái sâu đậm thêm, giúp nảy nở tình yêu không điều kiện, thúc đẩy sự tôn trọng “trước sau như một”. Khoảng thời gian gần



kết đặc biệt này còn tạo dựng một niềm tin: mỗi khi gặp rắc rối hoặc vấp nạn xảy đến, con cái có thể an tâm dựa vào mối quan hệ gia đình.

“Dĩ bất biến ứng vạn biến”. Niềm tin, tình yêu vô điều kiện tạo thành cốt lõi bất biến, cùng với những nguyên tắc bền vững khác, sẽ giúp mọi người trong gia đình đối mặt trước những thay đổi thường xuyên ở bên ngoài xã hội.

Catherine (con gái tôi):

Khi lên mười tuổi, tôi rất thích xem phim Chiến tranh giữa các vì sao. Nó là tất cả đối với tôi. Khi đến lượt bố dành thời gian riêng cho tôi, tôi muốn đi xem bộ phim này lần nữa, mặc dù đã xem bốn lần rồi.

Tôi thậm chí ngại, việc này có thể là một “vấn đề” vì bố thích chỉ bảo tôi hơn là cho phép tôi tự chọn sở thích. Nhưng khi ông hỏi tôi muốn làm gì vào tối hôm đó, thực sự ông đang nghĩ đến kế hoạch của tôi chứ không phải của ông. “Catherine, chúng ta sẽ làm bất cứ điều gì con muốn”, ông nói, “Đây là buổi tối của con mà”.

Đối với một đứa trẻ mười tuổi, điều đó giống như một giấc mơ chợt biến thành hiện thực: một buổi tối đi cùng với bố để xem một bộ phim mình yêu thích. Vì thế tôi đã nói với ông về kế hoạch của mình. Tôi thoáng thấy một chút do dự trên mặt ông trước khi ông mỉm cười nói: “Chiến tranh giữa các vì sao! Nghe có vẻ hay đấy!”. Và rồi chúng tôi đi xem.

Khi ngồi xuống ghế trong rạp, với bắp rang và kẹo trên tay, tôi vẫn còn nhớ cảm giác chợt thấy mình trở nên quan trọng đối với bố. Khi nhạc bắt đầu, ánh sáng mờ đi, tôi bắt đầu giải thích nho nhỏ cho bố về “các lực lượng” trong phim. Và trong suốt thời gian trình chiếu, tôi giải thích về các hành tinh, sinh vật, sao chổi, những con tàu vũ trụ - tất cả thứ gì dường như xa lạ với bố. Ông ngồi yên, gật đầu và lắng nghe.

Xem phim xong, chúng tôi đi ăn kem, và tôi tiếp tục giải thích về bộ phim với tất cả sự thích thú của mình, đồng thời trả lời rất nhiều câu hỏi của bố.

Vào cuối buổi tối hôm đó, bố cảm ơn tôi vì đã giúp ông hiểu hơn về thế giới khoa học viễn tưởng. Khi chuẩn bị lên giường đi ngủ, tôi cảm ơn Chúa vì đã cho tôi một người bố biết quan tâm, lắng nghe và khiến tôi có cảm giác mình trở nên quan trọng như thế nào. Tôi không bao giờ biết bố có thích bộ phim Chiến tranh giữa các vì sao theo cách mà tôi thích hay không, nhưng tôi biết rằng bố yêu tôi. Điều đó mới là quan trọng nhất.

Để thể hiện sự tôn trọng của bạn với một đứa trẻ, không gì bằng là dành thời gian cho nó.

Một phụ nữ kể lại, kỷ niệm đáng nhớ nhất hồi bé là việc bố cô đưa cô ra ngoài ăn sáng ở McDonald's một tuần một lần, trong suốt 10 năm. Sau khi ăn sáng, ông đưa cô đến trường rồi mới đi

làm.

Một người mẹ của 5 đứa con đã chia sẻ những nhận thức của cô về sự gắn kết sâu sắc, do cô biết dành thời gian riêng cho đứa con trai như sau:

Vào một ngày, tôi đưa cậu con trai 22 tuổi Brandon ra ngoài ăn trưa. Khi ngồi ăn, chúng tôi bắt đầu nói chuyện về mọi thứ trong cuộc sống của con, bao gồm việc học hành ở trường, những kế hoạch cho tương lai hôn nhân... Trong khi nói chuyện, cậu con trai nói đùa: “Mẹ, con thực sự không biết sau này con muốn làm gì nữa!”.

Tôi nói: “Cuộc sống luôn thay đổi, nhưng con hãy tập trung vào một việc gì đó và sẵn sàng chấp nhận sự thay đổi”.

Chúng tôi thảo luận rất nhiều về những khả năng cho tương lai, và kết thúc bằng một ý tưởng mà con trai tôi chưa từng xem xét trước đây: lấy một tấm bằng về kinh doanh quốc tế và tiếng Bồ Đào Nha rồi kinh doanh ở Brazil.

Mẹ con tôi đã có một thời gian tuyệt vời bên nhau và chia sẻ. Theo bản tuyên ngôn nhiệm vụ cá nhân của tôi vài năm trước kia, tôi đã đặt mục tiêu là có thời gian riêng với từng đứa con trong tháng. Tôi bắt đầu thói quen này khi chúng vào tiểu học, tôi không chắc thực hiện hoàn hảo nhưng nó đã tạo ra một sự khác biệt trong quan hệ của chúng tôi. Tôi không nghĩ là mình có thể dành được thời gian riêng như thế này với cậu con trai lớn 22 tuổi, nếu tôi không bắt đầu thực hiện điều đó khi nó còn nhỏ.

Chúng tôi cần chuyển đổi từ việc làm cha làm mẹ trở thành một người bạn tốt nhất với con cái, khi chúng lớn lên. Những khoảng thời gian dành riêng cho con trong nhiều năm qua đã khiến cho sự chuyển đổi ấy trở nên dễ dàng hơn rất nhiều, vì giữa chúng tôi đã có một tình bạn.

Khoảng thời gian nói chuyện riêng có thể được lên kế hoạch trong lịch của gia đình. Tuy nhiên, như lời người phụ nữ dưới đây, không phải lúc nào bạn cũng có thể lên kế hoạch trước cho những cuộc nói chuyện riêng đạt hiệu quả:

Ngoài những thời gian nói chuyện riêng đã được lên kế hoạch, cũng có những lúc chồng tôi hoặc tôi biết được một trong những đứa con trai của chúng tôi đang gặp chuyện gì đó bất ổn. Là bố mẹ, chúng tôi cố gắng nhận ra những thay đổi ấy và sắp xếp thời gian để nói chuyện. Thông thường, Dave sẽ đưa thằng bé đi câu cá hay đưa nó đi ăn trưa. Dave và tôi cố gắng thay phiên nhau. Cả hai chúng tôi không cùng đi một lúc, vì chúng tôi không muốn những cậu con trai của mình cảm thấy bố mẹ đang canh chừng chúng.

Khi các con trai của chúng tôi cảm thấy thoải mái, chúng thường tâm sự những điều chúng quan tâm. Đôi khi đó là một điều gì đó xảy ra với những cậu bạn khác mà chúng không thích. Đôi khi là vấn đề ở trường học – chúng cảm thấy có một thầy giáo nào đó không thích chúng hay chúng cảm thấy bài tập về nhà quá khó, không biết làm thế nào để hoàn thành.

Chúng tôi thường hỏi: “Con có muốn quay về nhà và nói về chuyện đó không? Con có muốn bố mẹ giúp con giải quyết không?”. Quyền quyết định thuộc về thằng bé. Chúng tôi biết, bọn trẻ cần phải học cách đưa ra quyết định và tự mình giải quyết vấn đề. Nhưng chúng tôi cũng nhận ra: mọi người đều cần có ai đó để nói chuyện, bổ sung quan điểm và giúp đỡ để tìm giải pháp. Đó không phải là việc mà bạn có thể lên kế hoạch được. Nó nằm ở bên trong bạn. Nó phải là một phần của trái tim bạn, xuất phát một cách tự nhiên từ sự yêu thương của những người làm cha làm mẹ quan tâm đến con cái và nhận ra những điều bất ổn, biết dành thời gian riêng cho chúng. Con của bạn cần điều đó.

Điều quan trọng nhất là gia đình phải được ưu tiên hàng đầu hơn bất cứ điều gì. Chúng tôi tin

rằng, nếu đặt gia đình lên hàng đầu, chúng tôi sẽ không gặp phải những rắc rối trong gia đình, phải mất đến cả tháng, thậm chí cả năm để giải quyết. Vì chúng tôi đã giải quyết từ khi nó hình thành, ngay từ lúc ban đầu.

Hãy luôn luôn nhớ đến tầm quan trọng của gia đình, và hành động dựa trên giá trị, chứ không phải là phản ứng với những gì xảy đến trước mắt.

“Tôi không quan tâm anh hiểu biết đến đâu, trừ khi tôi biết anh quan tâm tôi đến mức độ nào”

Tôi sẽ không bao giờ quên một kỷ niệm của tôi với con gái trong một lần nói chuyện riêng với nó. Con bé có vẻ rất ngang bướng, dễ phản ứng, và hành động như vậy với tất cả mọi người trong nhà. Mỗi khi tôi hỏi có chuyện gì xảy ra, nó trả lời dăm dẩn: “Không, chẳng có gì cả”.

Một trong những nguyên tắc nền tảng mà Sandra và tôi áp dụng đối với các cuộc nói chuyện riêng với con cái là chúng tôi luôn để chúng tự bộc lộ chỉ khi nào chúng muốn. Chúng có thể than thở về một vấn đề nào đó hoặc phàn nàn đủ thứ, nhưng chúng tôi sẽ không đưa ra lời khuyên trừ phi bọn trẻ yêu cầu. Nói cách khác, với tư cách là bố mẹ, chúng tôi đơn giản là chỉ muốn tìm hiểu, lắng nghe.

Khi đã trưởng thành, nhìn lại kỷ niệm thời thơ ấu, cô con gái đã viết thế này:

Cynthia (con gái tôi):

Khi tôi lên 5 tuổi, bố mẹ chuyển tới Belfast, Ireland trong ba năm. Tôi đã bị nhiễm giọng của những người bạn Ireland ở đây và khi tôi quay trở lại lớp ba, tôi đã nói đặc giọng ấy.

Trong vài năm ở Ireland, tôi đã không được học chơi các trò chơi Mỹ như đá lon, bóng chày, cướp cờ, hay nhảy dây, tôi cảm thấy bị lạc lõng. Tôi có thể cảm nhận được bạn bè trong lớp nghĩ rằng tôi khác biệt, không thể hiểu nổi, còn tôi không thể tham gia bất cứ trò chơi nào với họ.

Thầy giáo giúp tôi sửa giọng đọc để có thể theo kịp chương trình, vì tôi bị học chậm khá xa. Tôi gặp trở ngại đặc biệt với môn toán, e ngại thừa nhận mình mất căn bản. Tôi không muốn bị đứng ngoài thêm nữa, mà muốn được chấp nhận, có bạn có bè.

Tôi phát hiện toàn bộ đáp án cho các bài tập toán nằm trên những thẻ ở phía sau phòng học. Thay vì nhờ người hướng dẫn môn toán, tôi bí mật lấy những tấm thẻ ấy ra và sau đó copy đáp án, không cho ai biết. Trong một thời gian, mọi vấn đề của tôi dường như đã được giải quyết. Trong thâm tâm, dù biết điều đó là sai trái, nhưng tôi nhắm mắt chấp nhận vì nôn nóng đạt mục đích. Tôi bắt đầu nhận được sự chú ý từ thầy giáo và bạn học, vì tôi làm bài tập rất tốt. Trên thực tế, tôi trở thành học sinh tiêu biểu, chăm chỉ, hoàn thành bài tập nhanh chóng, luôn đạt điểm cao nhất lớp.

Cảm giác thật tuyệt vời khi tôi được nhiều người biết đến, đám học trò trong lớp tỏ ra thích tôi. Nhưng cảm giác đó chợt đến chợt đi, trong khi lương tâm tôi bị cắn rứt vì phản bội chính mình, phản bội những điều bố mẹ đã dạy dỗ về sự trung thực. Tôi muốn dừng lại. Tôi thấy xấu hổ khi lừa gạt người khác. Nhưng lúc đó tôi đã bị rơi vào một cái bẫy, không biết làm thế nào để thoát ra mà không phải bẽ mặt. Tôi phải tiếp tục lừa dối vì thầy giáo giờ đây luôn đặt kỳ vọng vào tôi.

Tôi vô cùng đau khổ, thế nhưng vấn đề dường như nằm ngoài tầm giải quyết của một đứa trẻ mới 8 tuổi như tôi. Tôi biết mình cần phải thú nhận với bố mẹ, nhưng cảm thấy quá xấu hổ, dù sao tôi là đứa con lớn nhất nhà. Tôi dễ mất bình tĩnh trước áp lực phải tự mình giải quyết vấn đề

này. Sau đó bố mẹ cho biết họ cảm thấy có điều gì đó bất ổn trong cuộc sống của tôi, nhưng họ chưa biết đó là điều gì.

Khi còn ở Ireland, gia đình chúng tôi đã bắt tay vào thực hiện “những buổi gặp gỡ nói chuyện riêng” với bố hoặc mẹ, một tháng một lần. Đó là dịp để chúng tôi có thể nói bất cứ thứ gì, tha hồ phàn nàn về nhiệm vụ, đưa ra những ý tưởng hành động, chia sẻ các vấn đề. “Luật” ở đây là bố và mẹ chỉ lắng nghe, không phê bình hoặc đưa ra lời khuyên nếu chưa được yêu cầu. Tất cả chúng tôi đều mong chờ buổi gặp riêng của mình.

Trong một buổi nói chuyện như thế, bố đã để cho tôi nói về vài bất công mà tôi cảm thấy trong cách bố mẹ đối xử với tôi. Bố không hề bào chữa cho chính mình hoặc trở nên giận dữ. Ông cứ để tôi nói. Cuối cùng, khi tôi cảm thấy mình được chấp nhận và không bị chỉ trích, tôi bắt đầu mở lòng ra, một cách dè dặt, và dò xét phản ứng của ông. Ông hỏi tôi mọi chuyện ở trường có tốt đẹp, vui vẻ hay không. Tôi vội vàng chống chế ngay lập tức: “Nếu bố biết, bố sẽ nghĩ con thật kinh khủng! Con không thể nói ra được”.

Trong một vài phút, ông khẳng định lại tình yêu vô điều kiện dành cho tôi, và tôi cảm nhận được sự trung tín của ông. Tôi cảm thấy có thể tin bố hơn, và quyết định nói cho ông biết sự thật kinh khủng kia.

Áp lực bấy lâu chợt tuôn trào, tôi òa khóc, la lên: “Con đang gian lận trong môn toán!”, rồi ngã vào lòng bố. Tôi đã được giải thoát khi dám nói ra, mặc dù chưa biết liệu có giải pháp tháo gỡ nào không, cùng với hậu quả khó lường. Tôi đã nói ra bí mật kinh khủng của mình với bố, mặc dù vậy, tôi vẫn cảm nhận được tình yêu và sự chia sẻ của ông dành cho tôi.

Tôi nhớ lời bố nói: “Chắc là con đã cảm thấy tội tệ lắm, khi phải giữ điều này trong lòng lâu đến thế. Bố ước gì con nói cho bố sớm hơn, và bố có thể giúp con”. Bố hỏi, liệu tôi cần đến sự có mặt của mẹ hay không, và tôi đã bộc bạch mọi thứ với bố lẫn mẹ. Trong khi tôi tuyệt vọng vì không tìm ra giải pháp, thật ngạc nhiên, bố mẹ đã giúp tôi tìm ra một cách tháo gỡ giúp tôi không phải mất mặt. Chúng tôi sẽ cùng nhau đi tới nhà thầy giáo.

Mọi người hiểu được những gì đã diễn ra trong tôi, và cho đến tận hôm nay, tôi vẫn cảm nhận được cảm giác nhẹ nhõm của cái khoảnh khắc ấy. Liệu tôi còn có thể gây ra điều gì nữa trong cuộc đời, nếu tôi tiếp tục sự không trung thực, giả dối? Nhưng tôi đã có thể chia sẻ sự áy náy của mình với bố mẹ những người đã tạo dựng mối quan hệ dựa trên niềm tin, tình yêu thương và sự ủng hộ vô điều kiện. Họ đã gửi vào những khoản lớn trong Ngân hàng Tình cảm suốt những năm qua, và việc tôi rút ra khá nhiều cũng không khiến tôi phải phá sản. Thay vì vậy, ngày hôm ấy, tôi đã thu được lãi.

Tôi thường nghĩ lại kỷ niệm trên, tự hỏi điều gì đã có thể diễn ra nếu tôi quá bận rộn, quá vội vã, quá nóng lòng đi đến một cuộc hẹn hay lại chuyển sang một thứ gì đó “quan trọng hơn”, nếu tôi không thực sự lắng nghe? Còn gì tồi tệ hơn điều mà con gái tôi đã trải qua? Tạ ơn Chúa, ít nhất trong hoàn cảnh đó, tôi đã thu xếp được thời gian để ở bên nó. Một giờ nói chuyện cùng nhau đã tạo nên sự thay đổi sâu sắc trong cuộc đời của cả hai chúng tôi.

Một trong những nhiệm vụ lớn nhất của bố mẹ là dạy cho con cái mình những nguyên tắc mà nhờ đó, chúng tìm được hạnh phúc và thành công. Bạn không thể cáng đáng nhiệm vụ ấy nếu không có những mối quan hệ thân tình. “Tôi không quan tâm anh hiểu biết đến đâu, trừ khi tôi biết anh quan tâm tôi đến mức độ nào”.

Jenny (con gái tôi):

Một trong những kỷ niệm yêu thích của tôi về thời gian riêng với bố là vào mùa hè năm 1996. Mỗi buổi sáng, bố đánh thức tôi dậy vào lúc 6 giờ cùng nhau đạp xe lên núi. Chúng tôi dành cả một giờ để đạp xe, vừa chạy vừa trò chuyện. Bố dạy tôi rất nhiều điều, và tôi có thể kể cho bố nghe mọi thứ. Chúng tôi kết thúc buổi sáng bằng việc ngắm mặt trời mọc, uống nước từ một dòng suối mát lành.

Thời gian gắn kết bên nhau sẽ cho bạn cơ hội để xây dựng mối quan hệ và Ngân hàng Tình cảm, nhờ đó bạn có thể chỉ bảo cho con cái. Sandra và tôi nhận ra, khi chúng tôi đưa một đứa trẻ đi tới đâu đó, một cách riêng tư – thật đáng ngạc nhiên khi những lời chỉ dạy, những quy tắc và sự giao tiếp giữa chúng tôi đạt hiệu quả đến thế nào. Nếu vì áp lực thời gian mà chúng tôi nôn nóng dạy bảo, đưa ra kỷ luật hay cố gắng thay đổi chúng trước mặt những đứa trẻ khác, việc giáo dục nhanh chóng trở nên vô hiệu.

Tôi tin, nhiều đứa trẻ biết chúng nên làm gì, nhưng chúng lại không chú tâm làm những điều đó. Mọi người không hành động dựa trên những gì đã biết; mà dựa trên sự tự cảm nhận về điều họ biết, về chính bản thân họ. Nếu họ *cảm thấy tốt* về bản thân mình và các mối quan hệ, họ sẽ có sức mạnh để hành động.

Đặt những hòn đá to vào trước

Thời gian ở bên gia đình và thời gian gắn kết từng thành viên hàng tuần là rất cần thiết – thậm chí là nền tảng, để giải quyết những nhu cầu căn bản của gia đình, xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, tạo dựng một văn hóa trong gia đình.

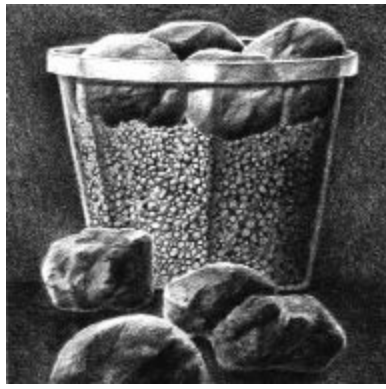
Làm thế nào để bạn thực hiện? Làm thế nào để bạn quản lý, sắp xếp thời gian dành cho gia đình hàng tuần, những buổi nói chuyện định kỳ, riêng tư với các thành viên trong gia đình?

Tôi muốn bạn hãy dùng trí tưởng tượng của bạn một lúc. Hãy hình dung bạn đang đứng sau một cái bàn, trên bàn có một cái bình lớn hở miệng đã chứa đầy những viên sỏi nhỏ. Bên cạnh bình là một vài viên đá to cỡ nắm tay.

Bây giờ hãy giả sử cái bình đó tượng trưng cho một tuần mới trong cuộc đời của bạn. Những viên sỏi nhỏ tượng trưng cho những thứ mà bạn thường làm. Và những viên đá lớn tượng trưng cho thời gian gia đình, những buổi nói chuyện riêng và những thứ khác thực sự quan trọng, nằm sâu trong trái tim mà bạn biết mình thực sự nên làm nhưng vào thời điểm này, bạn không thể “sắp xếp” vào kế hoạch được.

Khi bạn đứng phía sau bàn, hãy tưởng tượng rằng nhiệm vụ của bạn là phải cố gắng ấn những viên đá to vào trong bình, càng nhiều càng tốt. Nhưng bạn chỉ có thể cho vào một, hai hòn vào, buộc lòng bạn phải lấy chúng ra. Bạn quan sát hình dạng của viên đá. Bạn nhận ra nếu chọn những viên đá có hình dạng khác nhau, bạn có thể bỏ vào bình được nhiều hơn. Bạn thử lại lần nữa. Nhưng cuối cùng bạn chỉ có thể cho ba, bốn viên đá vào trong.

Bạn cảm thấy thế nào? Bạn nhìn vào bình, nó đã đầy tới tận miệng (vì đã có sẵn những viên sỏi nhỏ). Bạn đang có những điều thực sự quan trọng nhưng chưa thể hoàn thành. Và



nó sẽ cứ như vậy hàng tuần liền. Đã đến lúc xem xét một cách tiếp cận khác.

Bạn hãy lấy những viên đá to ra. Bạn đổ tất cả những viên sỏi nhỏ từ trong bình ra, cho vào một cái cốc. Sau đó, bạn *đặt những viên đá to vào trong bình trước*.

Bây giờ, có bao nhiêu viên đá to bạn có thể cho vào? Nhiều hơn trước rất nhiều, chắc chắn như vậy. Khi bình chứa đầy những viên đá to rồi, bạn hãy đổ những viên sỏi nhỏ vào. Hãy nhìn xem cái bình vẫn có thể chứa được thêm nhiều viên sỏi nhỏ nữa.

Mấu chốt ở đây là: nếu bạn không đặt những hòn đá to vào trước, bạn sẽ không bao giờ cho chúng vào hết được !

Cynthia (con gái tôi):

Bố rất hay đi công tác ra khỏi thành phố lúc tôi còn bé, nhưng bố con tôi lại ở bên nhau nhiều hơn bất cứ gia đình nào khác.



Tôi có nhiều thời gian nói chuyện riêng với bố hơn bất cứ người bạn nào của tôi, mặc dù bố của họ chỉ làm việc 8 tiếng mỗi ngày.

Tôi nghĩ có hai lý do. Một, bố luôn lên kế hoạch trước. Ông tin vào châm ngôn “hãy bắt đầu với một mục tiêu”. Vào đầu của mỗi năm học, ông luôn muốn biết: “Khi nào những trận đấu bóng của các con trai sẽ diễn ra? Khi nào có những hoạt động của các cô con gái?”, và ông hầu như không bao giờ bỏ lỡ thứ gì quan trọng. Ông rất ít khi ra ngoài thành phố vào buổi tối của gia đình. Ông luôn ở nhà vào những ngày cuối tuần, cả gia đình đi lễ nhà thờ và sinh hoạt tập thể. Nhiều người bạn của tôi có bố mẹ chỉ làm 8 tiếng mỗi ngày nhưng tối đến chỉ ngồi xem ti-vi và thậm chí không nói chuyện với nhau. Trong khi đó, bố mẹ tôi mặc dù bận rộn công việc nhưng vẫn lo toan được cho chín đứa con học ở năm trường khác nhau, Nhưng họ đã làm được. Vấn đề cốt lõi ở đây là họ yêu quý gia đình, điều đó quan trọng đối với họ.

Hai, chúng tôi tuân theo một quy định không ai được vắng mặt vào buổi tối thứ hai – đó là buổi tối gia đình. Đôi lúc, khi còn ở tuổi vị thành niên, chúng tôi có cầu nhàu chút ít. Nhưng quy định đó được chấp nhận như một phần của nề nếp văn hóa gia đình, sau một thời gian, chúng tôi không phản

nàn về nó nữa.

Những trải nghiệm trước đây của tôi về cảm giác day dứt vì đã không ưu tiên cho một vài vở kịch, trận bóng của các con đã đưa tôi đến một thói quen - đó là luôn cố gắng *bỏ những viên đá to vào trước*. Vào đầu mỗi năm học, Sandra và tôi hỏi trường học về những kế hoạch và sự kiện mà con cái chúng tôi có thể tham gia. Chúng tôi ưu tiên lên kế hoạch để có mặt trong những sự kiện này. Chúng tôi cũng khuyến khích các con tham gia những sự kiện của anh chị em mình. Hiện nay, với gần năm mươi thành viên (các con tôi, bạn đời của chúng, và các cháu), chúng tôi không thể đi tới xem tất cả mọi hoạt động. Nhưng chúng tôi cố gắng làm những gì có thể, để minh chứng với mọi thành viên gia đình, rằng họ và những hoạt động của họ quan trọng với chúng tôi như thế nào. Chúng tôi cũng lên kế hoạch cho những kỳ nghỉ chính của gia đình trước hai, ba năm, thậm chí bốn năm. Và những buổi tối họp mặt gia đình, những buổi nói chuyện riêng với từng người vẫn luôn được coi là thiêng liêng.

Không gì có thể so sánh với niềm hạnh phúc có được nhờ việc ưu tiên cho gia đình. Với quá nhiều áp lực trong cuộc sống, điều này không dễ thực hiện. *Nhưng sẽ còn khó khăn hơn rất nhiều nếu bạn không làm!* Khi bạn không đưa ra trước lịch thời gian dự phòng để xây dựng những mối quan hệ, đầu tư vào việc tổ chức gia đình, bạn sẽ phải tốn nhiều thời gian hơn nữa sau đó để sửa chữa những mối quan hệ đổ vỡ, để cứu vãn một cuộc hôn nhân, hay để giáo dục lại bọn trẻ sau khi chúng bị lôi kéo bởi những tác động bên ngoài xã hội.

Nếu như bạn biện minh, “Chúng tôi không đủ thời gian để làm những việc thế này!”, bạn sẽ ngày càng không có thời gian nếu bạn không bắt tay vào cuộc. Vấn đề mấu chốt ở đây là *lên kế hoạch trước* và *hãy kiên trì* - “*nếu muốn, bạn sẽ làm được!*”.

Nếu như bạn biện minh, “Chúng tôi không đủ thời gian để làm những việc thế này!”, bạn sẽ ngày càng không có thời gian nếu không bắt tay ngay vào cuộc. Vấn đề mấu chốt ở đây là *lên kế hoạch trước* và *hãy kiên trì*.

Khi bạn đặt những hòn đá gia đình vào trước, bạn sẽ có một cảm giác thanh bình nội tâm. Bạn sẽ không bị giằng xé giữa gia đình và công việc. Trên thực tế, bạn sẽ phát hiện hóa ra mình có nhiều thời gian hơn để làm mọi việc.

Kiên trì với những cơ cấu gia đình thế này sẽ đem lại một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Nó tạo ra một văn hóa gia đình tốt đẹp, giúp bạn không bị cám dỗ bởi hệ thống văn hóa đại chúng, tiêu dùng của thời đại. Khi bạn còn đứng ngoài cuộc, không thực sự trải nghiệm những nét văn hóa gia đình tốt đẹp, bạn rất dễ bị rối trí, bị

lôi kéo bởi những xu hướng khác, nhưng khi bạn đã ở trung tâm của vấn đề rồi, câu hỏi duy nhất sẽ là “Liệu còn điều gì tốt hơn được nữa không?”.

Tổ chức gia đình xung quanh các vai trò

Một trong những cách tốt nhất để đặt “những hòn đá to vào trước” là tổ chức cuộc sống xung quanh các vai trò quan trọng nhất - bao gồm vai trò trong gia đình - và thiết lập mục tiêu cho mỗi vai trò này hàng tuần. Qua một vài tuần, một hoặc hai mục tiêu quá tiêu tốn thời gian đến nỗi chúng tôi quyết định là sẽ không đặt mục tiêu cho những vai trò khác. Ví dụ, khi Sandra dùng một tuần để giúp đỡ một trong những cô con gái của chúng tôi chăm sóc em bé mới sinh, có nghĩa là Sandra buộc phải từ chối các cuộc phát biểu trước công chúng, những dịch vụ cho cộng đồng, hoặc những công việc xung quanh nhà vào tuần đó. Sandra cảm thấy thanh thản hơn, khi biết rằng tuần sau cô ấy sẽ xem lại

những vai trò kia và lại đặt ra những mục tiêu. Bằng cách sử dụng “vai trò và mục tiêu”, cuộc sống của chúng tôi đã cân bằng hơn rất nhiều. Mỗi vai trò đều được xét đến, và chúng tôi không bị quá tải bởi sự gấp gáp của những áp lực hàng ngày.

Nhìn lại và tiếp tục

Trước khi chúng ta tiếp tục, hãy dành một lúc nhìn lại và suy ngẫm kỹ hơn về Thói quen 1, 2 và 3.

Thói quen 1 – ***Sống chủ động*** – là một thói quen nền tảng của tất cả thói quen khác. Nó quyết định bạn sẽ là người dám chịu trách nhiệm hay trở thành nạn nhân.

Nếu bạn quyết định sẽ chịu trách nhiệm, khi ấy bạn sẽ chủ động, trở thành động lực sáng tạo của cuộc đời mình – trong đó, quyết định căn bản nhất mà bạn phải đối mặt là *sống vì cái gì*. Câu trả lời sẽ là Thói quen 2 – ***Bắt đầu với một mục tiêu***, bạn xây dựng một bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình. Đây được gọi là một quyết định mang tính chiến lược, vì mọi quyết định khác sẽ dựa trên quyết định này.

Sau đó là Thói quen 3 – ***Ưu tiên những việc quan trọng***. Thói quen này, về căn bản, dựa trên hai cấu trúc chính trong một thế giới mà “cách tiếp cận từ bên ngoài” đã không còn tác dụng: đó là *thời gian dành cho gia đình hàng tuần* và *thời gian gắn kết từng thành viên của gia đình*. Khi cách tiếp cận từ bên ngoài vẫn còn có tác dụng, những cơ cấu này chưa thật cần thiết. Nhưng thời đại toàn cầu hóa về công nghệ và thị trường đang làm thay đổi toàn bộ bức tranh xã hội, tính chất thiêng liêng sâu xa của văn hóa đang mất dần đi, sự xói mòn về luật pháp và ý chí xã hội đang biến sinh hoạt chính trị trở thành những “ma thuật” trong truyền thông. Trước bối cảnh mới như thế, chúng ta phải mạnh mẽ và kiên quyết trong việc tạo dựng những cấu trúc mới để giữ cho đời sống gia đình không bị chệch hướng.

Khi áp dụng những thói quen này trong gia đình, bạn hãy luôn nhớ rằng *bạn là người am hiểu về gia đình của bạn*, chỉ có bạn mới biết được hoàn cảnh của mình.

Trong một chuyến thuyết trình tại Argentina, tôi nói chuyện với các bậc cha mẹ đến từ khắp châu Mỹ La-tinh để về tham dự hội thảo. Tôi đề nghị họ đưa ra ý kiến phản hồi về những ý tưởng trong cuốn sách này. Sự phản hồi rất tích cực, nhưng nhiều bậc cha mẹ lại không nhắc đến việc xây dựng *thời gian dành cho gia đình hàng tuần* và *thời gian gắn kết từng thành viên*. Hóa ra, họ đang sống trong một nền văn hóa hướng về gia đình, hầu như mỗi tối đều là “thời gian bên gia đình” và thời gian gắn kết từng thành viên với nhau đã là một phần tất yếu trong cuộc sống hàng ngày.

Nhưng đối với một số gia đình khác, ý tưởng về bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình, và xây dựng hai cấu trúc mới về thời gian (nêu trên) hoàn toàn không có trong ý niệm của họ. Họ không muốn một chuẩn mực hay cơ cấu gì trong cuộc sống, họ e ngại sẽ làm mất đi cảm giác tự do và sự riêng tư. Hai cấu trúc mà tôi đề nghị bị phán xét một cách tiêu cực. Ảnh hưởng của xã hội và tâm lý là quá lớn.

Cuối cùng bằng cách đưa ra và thực hiện lời hứa, cảm giác vinh dự sẽ lớn hơn tâm trạng hoặc bất cứ cảm xúc nào bạn

mang theo mình.

Nếu bạn rơi vào hoàn cảnh xã hội như thế, bạn vẫn có thể dành ưu tiên cho gia đình. Bạn có thể tổ chức lại một vài giá trị trong bản tuyên ngôn gia đình. Có thể bạn cảm thấy làm những việc như thế vào lúc này vẫn còn quá xa vời. Được thôi. Đừng gây áp lực lên chính bản thân về sự cần thiết của tất

cả những mối liên hệ này, nếu bạn chưa sẵn sàng để đi theo hướng đó.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách đưa ra một vài lời hứa và cố gắng thực hiện, hoặc lựa chọn vài mục tiêu đơn giản và theo đuổi. Đó là một cấu trúc đủ cho bạn vào thời điểm này. Sau đó, bạn có thể mong muốn đảm nhận một nhiệm vụ hoặc mục tiêu khác lớn hơn một chút. Cảm giác vinh dự sẽ lớn hơn tâm trạng hoặc bất cứ cảm xúc nào bạn mang theo mình. Sau đó, bạn sẽ thấy mình nên làm những việc hoàn toàn *mới*, tạo sự gắn kết lẫn nhau như tạo lập một bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình, tổ chức các buổi tối ở nhà hàng tuần, hay có những thời gian gắn kết đặc biệt từng thành viên trong gia đình.

Chìa khóa của vấn đề là bạn cần nhận biết mình đang ở đâu và bắt đầu từ vị trí đó. Bạn không thể giải toán cho tới khi bạn biết về đại số. Bạn không thể chạy trước khi bạn biết đi. Hãy kiên nhẫn với chính mình. Và thậm chí, hãy kiên nhẫn với chính sự không kiên nhẫn của mình.

Có thể ngay lúc này bạn đang nghĩ, “Nhưng hoàn cảnh của tôi khác! Tôi không có cách nào để thực hiện những điều đó cả, quá khó, quá thử thách!”. Nếu như vậy, tôi khuyến khích bạn hãy nghĩ về kinh nghiệm của Tướng Hải quân James B. Stockdale trong một cuốn sách viết về chiến tranh. Tướng Stockdale kể về cách thức mà các tù nhân hoàn toàn bị cô lập với nhau trong một thời gian dài có thể phát triển một *ý chí xã hội* đủ mạnh mẽ để giúp họ tạo dựng một văn hóa của riêng mình - với những quy định, nguyên tắc về quá trình giao tiếp. Không thể nói với nhau bằng lời, họ giao tiếp với nhau bằng cách giậm chân lên tường và sử dụng những đoạn dây. Họ có thể dạy cách giao tiếp này cho những tù nhân mới được đưa vào, chưa biết đến kiểu mật mã ấy.

Stockdale viết:

... Trong những khoảnh khắc tuyệt vọng, khi đứng trước ngưỡng cửa cuối cùng của cuộc sống, người ta chợt nhận ra nếu mình không mang niềm tin hay một chút thi vị nào đấy vào cuộc sống tù ngục, con người sẽ biến thành một con vật.

Vậy đây, mật mã từ những tiếng giậm chân bí mật, cách chiếu sáng... giúp kết nối các cuộc sống và ước mơ của chúng tôi lại với nhau. Sau đó, xuất hiện nhu cầu sử dụng rộng rãi những quy tắc và luật lệ áp dụng mật mã tại mỗi phòng giam, tạo đồng thuận trong phản kháng. Mạng lưới giao tiếp bằng mật mã này giúp củng cố tình đồng đội qua nhiều tháng, nhiều năm, cùng chia sẻ tư tưởng chính trị, truyền thống, sự trung thành.

Hãy lưu ý: Các tù nhân ít khi có dịp nhìn thấy nhau. Tuy nhiên, thông qua việc sử dụng một cách thông minh 4 kỹ năng, những tù nhân ấy đã xây dựng được một cộng đồng mạnh mẽ, một văn hóa sâu sắc, một ý chí xã hội lạ thường. Họ tạo lập ý thức về một trách nhiệm xã hội, nhờ vậy họ cổ vũ và giúp đỡ lẫn nhau vượt qua những thời khắc cực kỳ khó khăn.

Thật chí lý với câu nói sau: “Nơi nào có ý chí, nơi đó có con đường”.

Catherine (con gái tôi):

Mẹ tôi rất yêu kịch nghệ, bà thích lên kế hoạch cho những chuyến đi xem múa ballet, nghe nhạc giao hưởng, nghe opera, hay bất kỳ vở kịch nào khác trong thị trấn. Tôi nhớ, có lần tôi phàn nàn những thứ văn hóa này chẳng có tác dụng gì cả. Nhưng khi nhìn lại, tôi nhận ra mình đã sai.

Tôi sẽ không bao giờ quên một kỷ niệm với mẹ, đã làm thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi. Một festival về Shakespeare diễn ra gần chỗ chúng tôi ở, một hôm mẹ tôi tuyên bố bà đã mua vé cho cả nhà đi xem vở Macbeth. Vào lúc đấy, việc đó chẳng có ý nghĩa gì với tôi cả, vì tôi mới có 11 tuổi, hoàn toàn không biết gì về kịch phẩm của Shakespeare.

Vào buổi tối diễn kịch, chúng tôi bị tổng lên xe và đi thẳng tới nhà hát. Tôi còn nhớ rõ những

câu nói cạnh khoe của tôi vào tối hôm đó, và đề nghị: “Bọn con có thể không đi xem kịch được không?”.

Nhưng mẹ tôi chỉ cười. Dường như bà tin tưởng một cách bí mật vào sức hấp dẫn đặc biệt của kịch Shakespeare sẽ đền đáp cho những cố gắng của bà. Và thực sự đúng như vậy! Dòng cảm xúc trào trỗi lên một cách rõ rệt trong tôi vào buổi tối hôm đó. Bí mật đằng sau câu chuyện của Macbeth và phu nhân đã ám ảnh tôi suốt. Tôi chợt hiểu, chỉ có Shakespeare mới có thể mở cửa tâm hồn và nói với tôi nhiều điều. Tôi cũng chợt hiểu, cuộc đời tôi sẽ không bao giờ đứng im, có điều gì đó đã tác động đến tôi sâu sắc.

Khi mẹ lái xe trở về nhà vào buổi tối hôm đó, tất cả chúng tôi gắn bó với nhau trong sự im lặng, theo một cách mà tôi không thể lý giải được. Tình yêu của mẹ tôi với những điều tốt đẹp được truyền lại cho con cái, tôi không bao giờ có thể nói hết lời cảm ơn mẹ về món quà tinh thần đẹp đẽ ấy.

Hãy nghĩ về sức mạnh của sự gắn kết, sự tạo dựng một ý chí xã hội, tinh thần “chúng ta” trong gia đình! Làm thế nào để phát triển hơn nữa tinh thần “chúng ta” trong gia đình – đó sẽ là trọng tâm của Thói quen 4, 5 và 6.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Ưu tiên cho gia đình

- Hỏi các thành viên gia đình: Gia đình quan trọng thế nào với chúng ta? Chúng ta đã dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động gia đình vào tuần trước? Chúng ta cảm thấy thế nào về điều đó? Chúng ta đã đặt gia đình lên ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống của chúng ta chưa?

- Hãy thảo luận cùng nhau: Những xu hướng nào trong xã hội có tác động phá hoại gia đình? Làm thế nào để vượt qua những tác động ấy?

- Hãy thảo luận ý tưởng về thời gian dành cho gia đình và thời gian gắn kết từng thành viên gia đình với nhau. Hãy hỏi: Làm thế nào để *thời gian bên gia đình hàng tuần* trở nên hữu ích? Điều đó giúp cho việc lên kế hoạch như thế nào? Giúp cho sự dạy dỗ như thế nào? Giải quyết vấn đề ra sao? Thời gian vui vẻ cùng nhau như thế nào? Hãy thảo luận để đưa ra cam kết duy trì thời gian gia đình hàng tuần. Làm việc cùng nhau để đưa ra một loạt ý tưởng cho các hoạt động gia đình.

- Nói về thời gian gắn kết riêng của từng thành viên gia đình với nhau. Khuyến khích các cá nhân chia sẻ những thời gian đặc biệt mà họ dành cho các thành viên khác. Hãy xem xét: Bạn muốn lên kế hoạch gì cho thời gian gắn kết trong hôn nhân của bạn? Với các con của bạn?

- Hãy xem lại minh họa về “những viên đá to” và hãy làm thử thí nghiệm ấy với gia đình của bạn. Hãy thảo luận xem “những viên đá to” của mỗi cá nhân và của cả gia đình là gì.

Để suy nghĩ sâu thêm

- Hãy thảo luận ý tưởng: “Đây là vai trò lớn nhất của việc làm cha mẹ: giúp đỡ con cái liên hệ với bốn kỹ năng làm người, đặc biệt là lương tâm”. Làm cách nào bạn giúp được con bạn như thế?



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Một vài hoạt động vui vẻ

- Ngồi xuống cùng gia đình và lên kế hoạch các hoạt động trong một, hai tháng tới. Như đi thăm các thành viên gia đình, các hoạt động trong ngày nghỉ, những thời gian gắn kết riêng với từng thành viên, những sự kiện thể thao hay những buổi trình diễn đi xem cùng nhau ... Hãy cho phép bọn trẻ đóng góp ý kiến của chúng.

- Đi thăm họ hàng, chỉ ra tầm quan trọng của từng thành viên trong đại gia đình của bạn. Trên đường tới nhà bà con, hãy chia sẻ những câu chuyện vui vẻ và những khoảnh khắc thú vị bạn từng có với gia đình khi bạn trưởng thành.

- Hãy nhờ con cái giúp bạn vẽ một biểu đồ, giúp chúng nhớ về những việc lặt vặt phải làm trong nhà và những điều vui vẻ mà bạn sẽ làm mỗi tuần.

- Thực hiện minh họa về viên đá to, yêu cầu từng đứa con xác định những viên đá to của mình - những thứ quan trọng nhất mà chúng phải làm trong tuần, như chơi bóng đá, đi bơi, tham dự bữa tiệc sinh nhật của một người bạn, làm bài tập về nhà. Bạn có thể dùng kẹo dẻo để tượng trưng cho những viên đá to và những hạt đậu thơm để tượng trưng cho những viên sỏi nhỏ, hoặc bọn trẻ có thể mang những hòn đá thật chúng tìm thấy, đem sơn phết và sử dụng cho việc này.

- Làm một bộ sưu tập về các bức ảnh gia đình.

- Thực hiện cam kết là sẽ duy trì thời gian gia đình, lên kế hoạch cho những cuộc họp mặt, và hoạt động tập thể. Bọn trẻ sẽ thấy vui và tự hào về gia đình, nếu bạn tổng kết lại hàng tuần những thành

tự và hoạt động đã diễn ra, sau đó lên kế hoạch cho tuần tới.

- Dạy cho đứa trẻ cách ghi lại những hoạt động của chúng, đồng thời yêu cầu chúng lên kế hoạch thời gian dành cho những hoạt động nhằm củng cố thêm các mối quan hệ. Nhắc nhở chúng luôn mang theo bản kế hoạch trong các cuộc họp gia đình.

- Hãy xác định những hoạt động gắn kết bên nhau nào mà mỗi thành viên gia đình cảm thấy hứng thú. Lên kế hoạch cho thời gian gắn kết riêng với một trong đám trẻ của bạn mỗi tuần. Bạn có thể gọi thời gian này là “Ngày đặc biệt của bé Nu”, miễn sao thú vị, ấn tượng.

- Hãy chia sẻ câu chuyện “Gia đình bí ẩn” ở trang 206 , theo đó, bạn có thể làm hàng xóm của bạn vui vẻ theo một cách thức độc đáo, thông minh như thế nào.

Thói quen thứ tư: TƯ DUY CÙNG THẮNG



Để bắt đầu chương này, tôi sẽ cung cấp cho các bạn một cái nhìn tổng quan về các Thói quen 4, 5 và 6. Có thể bạn sẽ tự hỏi: “Tại sao chúng ta lại cần phải biết đến Thói quen thứ 5 và 6 khi mới chỉ bắt đầu Thói quen thứ 4?”. Bởi vì ba thói quen này có liên hệ chặt chẽ, cùng nhau tạo nên một quy trình rất hữu ích giúp bạn đạt được tất cả những điều mà chúng ta đã bàn từ trước đến giờ. Trên thực tế, tôi thường dạy những thói quen này trước, vì một khi bạn nắm bắt được bản chất của quy trình, bạn sẽ nắm được chìa khóa để phối hợp hành động một cách hiệu quả nhất.

Để minh họa về sự hữu ích của quy trình này, tôi xin chia sẻ với các bạn một ví dụ mà tôi thường dùng khi giảng dạy về những Thói quen. Tôi thường chọn ra trong số các khán giả một người đàn ông trẻ tuổi, cao to, khỏe mạnh. Tôi mời anh ta lên sân khấu và thách đấu với anh ta thi vật tay. Khi anh ta đi lên, tôi tuyên bố mình chưa bao giờ thua cuộc cả. Tôi nói thẳng là anh ta sẽ thua. Trông tôi có vẻ thách thức, hiếu chiến, thô lỗ. Cho dù anh ta to gấp đôi, tôi vẫn sẽ hạ gục anh ta. Những lời khiêu khích kiểu này đã kích động và làm cho anh ta quyết tâm đánh bại tôi.

Sau đó tôi đề nghị những người ngồi hàng đầu đánh cược cho trận đấu này: giữa tôi và anh ta, ai thắng sẽ nhận được một đô-la. Họ đồng ý. Tôi yêu cầu một vị khán giả giám sát trận đấu, mỗi lần một trong hai chúng tôi chiến thắng, vị khán giả này sẽ lấy ra một đô-la. Tôi bảo họ hãy đếm thời gian trong 30 giây và nói cho biết khi nào bắt đầu. Sau đó, tôi nắm lấy tay phải của người đàn ông, đứng ngay cạnh và nhìn anh ta một cách hăm dọa, đợi tín hiệu bắt đầu.

Anh ta cũng sẵn sàng. Ngay khi có tín hiệu, tôi vội buông thông tay, mềm oặt. Cảm thấy bối rối, anh ta nâng tay tôi lên một chút và rồi để tay tôi xuống. Sau đó tôi cố gắng nâng tay mình lên, và sự giằng co bắt đầu. Khi tôi kéo tay thẳng lên được, anh ta lại để tay tôi xuống trở lại.

Việc này thường diễn ra trong vài phút, sau đó tôi nói với anh ta: “Nghe này, tại sao cả hai chúng ta lại không cùng thắng nhỉ?”. Thường thì anh ta sẽ chấp nhận thông điệp đó và để tôi hạ tay anh ta xuống. Chỉ mất vài phút để hai chúng tôi hợp tác cùng nhau, lần lượt hết bên này rồi bên kia, chúng tôi thay nhau chiến thắng.

Tôi nhìn xuống hàng ghế đầu và hỏi: “Được rồi, các bạn đã nợ chúng tôi bao nhiêu rồi nhỉ?”. Mọi người hiểu ra vấn đề và bắt đầu cười.

Bạn có nhận thấy sự khác biệt rất lớn giữa lúc bắt đầu và lúc kết thúc trong ví dụ minh họa này? Đầu tiên, cảm xúc hoàn toàn mang tính cạnh tranh. Đó là sự “thắng – thua”. Không ai cố gắng tìm hiểu để hợp tác. Không ai tìm kiếm giải pháp tối ưu cho cả hai. Chỉ có sự cạnh tranh và mong muốn hạ gục người kia. Liệu bạn có thể nhận ra sức ép của cách tiếp cận “thắng - thua” trong những cuộc cãi cọ gia đình – tranh cãi giữa vợ chồng, giữa bố mẹ và con cái, giữa những thành viên trong đại gia đình?

Nhưng vào phần cuối của ví dụ minh họa, đã có một sự chuyển đổi lớn trong cách nghĩ. Không còn là “tôi thắng anh thua” nữa, mà là “cả hai chúng ta cùng thắng”. Bằng cách hợp tác với nhau một cách sáng tạo, chúng ta có thể mang lại lợi ích cho cả hai nhiều hơn hẳn so với việc người này phải “triệt tiêu” người kia. Liệu bạn đã nhận ra điều gì đó về sự tự do, sáng tạo, cảm giác đoàn kết và những thành quả chung có được, khi giải quyết những vấn đề gia đình bằng hợp tác?

Chúng ta càng tiến tới sự sáng tạo và hợp lực để mọi người đều thắng (triết lý “win-win”), văn hóa gia đình nhờ thế sẽ càng “đẹp”, càng hiệu quả.

Tôi thường liên hệ ba thói quen này với ba danh từ: *gốc rễ*, *con đường* và *thành quả*.

- Thói quen 4: **Tư duy cùng thắng** – là *gốc rễ*. Đó là quy tắc nền tảng của việc tìm kiếm lợi ích chung, hay còn gọi là “Quy tắc Vàng”. Đó là động lực và thái độ nuôi dưỡng mọi sự thấu hiểu để hợp lực cùng phát triển.

- Thói quen 5: **Hiểu người trước, hiểu mình sau** – là *con đường*. Đó là phương pháp, là con đường dẫn tới nhiều sự tương tác phụ thuộc lẫn nhau. Nó giúp bạn bước ra khỏi cái tôi của bản thân, để thực sự hiểu được suy nghĩ và trái tim của một ai đấy.

- Thói quen 6: **Hợp lực** – là *thành quả*. Nó là kết quả, là sản phẩm cuối cùng, là món quà lớn cho sự cố gắng. Nó không

Câu hỏi là: “Bạn có sẵn sàng tìm kiếm một giải pháp tốt hơn giải pháp mà từng người trong chúng ta hiện đang đưa ra không?”. phải là “cách của anh” hay “cách của tôi”, mà trở thành giải pháp thứ ba tốt hơn, hay hơn.

Ba thói quen này sẽ dẫn đến điều kỳ diệu nhất trong cuộc sống gia đình - khả năng làm việc cùng nhau để tạo ra những ý tưởng mới, giải pháp mới tốt hơn hẳn giải pháp mà từng thành viên gia đình tự nghĩ ra. Hơn nữa, tổng hợp các thói quen ấy còn tạo nên

những thiết chế đạo đức dựa trên sự gắn kết, tôn trọng, hiểu biết lẫn nhau và sự hợp tác sáng tạo trong cấu trúc, hoạt động của một gia đình.

Trở lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, chúng ta thừa biết, đường bay đến đích luôn gặp thử thách khi mà thời tiết ở *bên ngoài* không thuận lợi, nhưng sẽ còn khó khăn hơn nhiều nếu gặp phải sự nhiễu loạn về điều kiện bên trong máy bay – đó là sự đối đầu, tranh cãi, xích mích, phản nản, chỉ trích giữa các phi công hay giữa phi công với trung tâm điều khiển không lưu.

Tạo lập một môi trường xã hội tốt bên trong buồng lái là trọng tâm của Thói quen 4, 5 và 6. Nội dung chủ yếu là giúp đỡ các thành viên gia đình học cách đưa ra câu hỏi và cam kết thực hiện.

Câu hỏi: “Bạn có sẵn sàng tìm kiếm một giải pháp tốt hơn giải pháp mà từng người trong chúng ta hiện đang đưa ra không?”.

Cam kết: “Trước tiên hãy để tôi lắng nghe bạn”, hoặc “Hãy giúp tôi hiểu bạn”.

Lúc này đây, hầu hết quy trình đã hoàn toàn nằm trong Vòng tròn Ảnh hưởng của bạn. Quay trở lại ví dụ minh họa về cuộc đấu vật tay, hãy chú ý, tất cả những gì cần làm là có một người chủ động suy nghĩ vào cốt lõi của vấn đề, thực sự mong muốn có một giải pháp “đôi bên cùng có lợi” (đôi bên cùng thắng). *Bạn* hãy suy nghĩ đôi bên cùng thắng, chứ không phải “anh thắng-tôi thua” hoặc “anh thua-tôi thắng”, cho dù người kia

Cam kết là: “Trước tiên hãy để tôi lắng nghe bạn”, hoặc “Hãy giúp tôi hiểu bạn”.

chưa sẵn sàng nghĩ như vậy. Đây là điểm đặc biệt quan trọng, vì hầu hết mọi người đều sẵn sàng chuyển đổi suy nghĩ “cùng thắng”, nếu người kia chủ động như thế.

Trong ví dụ về cuộc đấu vật tay, điều này được thể hiện ở chỗ bàn tay của bạn mềm ra, thăm dò phản ứng của người kia. Trong cuộc sống, điều đó có nghĩa là trước tiên bạn hãy tìm hiểu sở thích, nhu cầu và sự quan tâm của người khác.

Vì vậy, một người chủ động có thể thực hiện được cả Thói quen 4 và 5.

Nhưng Thói quen 6 - **Hợp lực**, phải cần hai người. Đây là một hành trình thú vị về việc tạo lập điều gì đó mới mẻ, bắt nguồn từ suy nghĩ “cùng thắng”, biết chia sẻ, thấu hiểu nhờ luyện tập Thói quen 4 và 5. Sự hợp lực không chỉ tạo ra những giải pháp mới, mà còn tạo ra sự gắn kết lớn lao trong mối quan hệ. Tương tự như trường hợp một đứa bé ra đời, trở thành một sức mạnh gắn kết chặt chẽ đôi vợ chồng với nhau, mang lại cho họ một tầm nhìn chung, một trách nhiệm chung, một sở thích chung, vượt qua những sở thích khác.

Ba thói quen này thể hiện bản chất của “gia đình”, đó là sự dịch chuyển sâu sắc tận bên trong, từ “cái tôi” sang “cái chúng ta”. Vì vậy hãy xem xét cụ thể hơn về những thói quen này, bắt đầu từ Thói quen 4: Tư duy cùng thắng.

Không ai muốn thua cuộc

Một ông bố đã chia sẻ kỷ niệm, trong khi tìm hiểu tại sao cậu con trai của mình lại không vui đến vậy:

Hai cậu con trai của tôi thường ganh tỵ, cãi cọ vật vãnh với nhau. Khi đứa lớn được 12 tuổi và đứa nhỏ được 10 tuổi, chúng tôi đã thực hiện một kỳ nghỉ vốn được mong đợi từ lâu. Nhưng vào lúc đáng lẽ chúng tôi phải cảm thấy thích thú nhất, cuộc xung đột giữa hai thằng bé lại trở nên căng thẳng đến mức làm ảnh hưởng tiêu cực đến mọi người. Tôi cảm thấy thằng lớn đáng trách hơn, nên tôi đi dạo với nó để có thể nói chuyện. Khi đối mặt với lời phê bình của tôi, thằng bé đột ngột cho biết: “Điều mà bố không hiểu là con không thể chịu nổi em con”.

Khi tôi hỏi vì sao, thằng bé đáp: “Vì nó luôn luôn nói những điều làm con phát cáu lên. Tụi con cứ phải ở cạnh nhau trong xe hơi hoặc bất cứ nơi đâu mà gia đình ghé đến, con bức lắm, không thể chịu đựng nổi việc ở cạnh nó nữa. Con ước là bố sẽ mua cho con một chiếc vé xe buýt để con về nhà trước, như vậy con sẽ không phải nhìn thấy nó thêm chút nào nữa”.

Tôi thấy choáng trước cảm xúc tiêu cực của thằng bé đối với em trai. Tôi chưa biết nói gì để làm thằng bé thay đổi thái độ.

Chúng tôi quay trở lại lều cắm trại. Tôi bảo thằng em đi dạo cùng. Thằng bé không muốn đi khi nó biết anh trai cũng có mặt. Thằng anh cũng không muốn đi, nhưng tôi động viên chúng hãy dành cho nhau một cơ hội. Cuối cùng chúng đồng ý, cùng nhau đi lên đỉnh của cồn đất gần đó. Cả ba chúng tôi ngồi xuống, bắt đầu trò chuyện.

Tôi nói với đứa lớn: “Bây giờ em con ở đây rồi, bố muốn con trực tiếp nói với em những gì con đã nói với bố”.

Thằng bé xoay qua nói ngay: “Tao ghét kỳ nghỉ này, tao muốn về nhà chỉ để khỏi phải gặp mày”. Thằng em bị tổn thương trước những lời nói như dao cắt ấy. Nó rơm rớm nước mắt, nhìn xuống và nói khẽ: “Tại sao?”. Thằng anh vội trả lời ngay: “Vì mày luôn chọc tức làm tao phát điên lên. Tao không

muôn ở cạnh mày nữa”. Thắng em thở dài: “Em làm vậy vì mỗi lần chơi trò chơi, anh lúc nào cũng thắng”.

“Tất nhiên là tao phải thắng”, thằng anh đáp nhanh, “Tao giỏi hơn mày mà”.

Trước câu nói đó, thằng em nghẹn giọng, hầu như không thể nói gì được nữa. Nhưng rồi từ tận sâu trái tim, nó gắng gượng thốt lên: “Em chỉ không chịu nổi việc lúc nào cũng thua. Nên em nói những lời chọc tức anh... Em không muốn anh về nhà. Em thích chơi với anh”.

Những lời nói đầm nước mắt này đã làm thằng anh cảm động. Giọng nó dịu xuống: “Được rồi, anh sẽ không về nhà. Nhưng em làm ơn đừng chọc tức, đừng làm anh nổi điên, được không?”.

“Vâng, được”, thằng nhỏ đáp. “Anh cũng đừng nghĩ là bằng mọi giá phải thắng em, anh nhé!”.

Cuộc trò chuyện ngắn đó đã cứu vãn kỳ nghỉ của chúng tôi. Mọi thứ dĩ nhiên không thể trở nên hoàn hảo, nhưng hai đứa đã biết nhường nhịn lẫn nhau. Tôi nghĩ là thằng anh sẽ không quên câu nói của đứa em: “Em chỉ không chịu nổi việc lúc nào cũng thua”.

Tâm trạng bức bối “lúc nào mình cũng thua cuộc”, trong không ít trường hợp, trở thành nguyên nhân làm cho chúng ta hành xử ngu ngốc, và kích động sự giận dữ nơi người khác.

Không ai muốn thua cả, đặc biệt trong những quan hệ gia đình gần gũi. Chúng ta thường rơi vào những tình huống bị chi phối bởi cách nghĩ “thắng - thua”. Không ít người lớn lên từ những gia đình luôn luôn đặt ra sự so sánh giữa anh chị em trong nhà với nhau. Ở trường, chúng ta được đánh giá theo “thứ tự xếp hạng”, nếu một người nhận được điểm A, có nghĩa ai đó phải nhận điểm C. Xã hội chúng ta đầy rẫy hiện tượng “thắng - thua”, như những hệ thống xếp hạng trường học, những môn thể thao cạnh tranh, các cuộc thi sắc đẹp, trò chơi truyền hình, và những vụ kiện cáo.

Tất cả những điều vừa nêu cũng diễn ra trong cuộc sống gia đình. Khi những đứa trẻ ở tuổi thiếu niên đòi hỏi được người lớn công nhận, anh chị em cạnh tranh với nhau để được chú ý, hoặc những cặp vợ chồng cãi nhau để bảo vệ cho cách nghĩ của riêng mình, đó là những lúc chúng ta rơi vào cách cư xử “thắng - thua”.

Kết quả của việc hành xử “tôi thắng, anh thua”

Ngày nọ, khi trở về nhà để dự bữa tiệc sinh nhật lên 3 của con gái, tôi nhìn thấy bé đang ngồi ở góc phòng khách, bưng bình giữ chặt các món quà của mình, không chịu cho những đứa trẻ khác chơi cùng. Vài bậc cha mẹ trong phòng đang chứng kiến biểu hiện ích kỷ này. Tôi thấy xấu hổ, vì vào thời gian đó tôi nhận giảng dạy các lớp đại học về mối quan hệ vị tha trong đời sống nhân loại.

Không khí trong phòng thực sự căng thẳng. Bọn trẻ xúm đông xung quanh con gái tôi, nài nỉ được chơi với những món quà mà chúng vừa tặng, trong khi con gái tôi kiên quyết từ chối. Tôi tự nhủ: “Phải dạy con gái mình về sự chia sẻ, đây là một trong những giá trị căn bản nhất để xây dựng niềm tin”.

Đầu tiên tôi đưa ra một lời yêu cầu đơn giản: “Con yêu, hãy chia sẻ với bạn con những đồ chơi mà các bạn vừa tặng đi!”.

“Không!”. Nó đáp một cách thẳng thừng.

Cách thứ hai là thử thuyết phục: “Con yêu, nếu con biết cách chia sẻ đồ chơi với các bạn, sau này khi con tới nhà các bạn, họ sẽ chia sẻ đồ chơi với con”.

Câu trả lời, ngay lập tức, lại là “Không!”.

Tôi càng lúc càng xấu hổ vì đã không bảo ban được con gái mình. Cách thứ ba là mua chuộc. Rất nhẹ nhàng, tôi nói: “Con yêu, nếu con chịu chia sẻ, bố sẽ có một điều ngạc nhiên đặc biệt dành cho con. Bố sẽ cho con một chiếc kẹo gôm”.

“Con không muốn kẹo gôm!”, nó hét tướng lên.

Tôi bắt đầu thấy bức mình. Trong nỗ lực lần thứ tư, tôi đã dùng đến sự đe dọa: “Nếu con không chịu chia sẻ, con sẽ thực sự gặp rắc rối đấy!”.

“Con không quan tâm!”, nó kêu lên. “Những thứ này là của con! Con không cần phải chia sẻ!”.

Cuối cùng tôi phải dùng đến sức mạnh. Tôi giật lấy vài món đồ chơi và ném chúng cho những đứa trẻ khác. Tôi nói: “Này các cháu! Chơi đi nhé”.

Sau lần sinh nhật đó của con gái, cả Sandra và tôi đã phải cố gắng nhiều hơn để hiểu bọn trẻ đang trải qua những giai đoạn hoàn thiện về tâm lý. Mong đợi một sự chia sẻ như vậy ở một đứa trẻ chưa đến năm, sáu tuổi là điều không thực tế. Thậm chí khi chúng đã đủ tuổi rồi, những vấn đề liên quan đến sở hữu bao giờ cũng làm cho chúng trở nên bối rối, khó khăn.

Khi rơi vào một tình huống kể trên, bạn thấy rằng bạn đúng. Vì bạn lớn hơn, mạnh hơn, và có vẻ *dễ dàng hơn rất nhiều* nếu đi theo cách “thắng – thua”, buộc bọn trẻ làm theo cách của mình.

Vì bạn lớn hơn, mạnh hơn, và có vẻ dễ dàng hơn rất nhiều nếu đi theo cách “thắng - thua”, và làm theo cách của mình. Nhưng kết quả của sự lựa chọn ấy đối với mối quan hệ, với

Tài khoản Ngân hàng Tình cảm là gì? Điều gì sẽ xảy ra, nếu bạn cứ tiếp tục suy nghĩ theo kiểu thắng - thua? Điều gì xảy ra khi thắng - thua là cách cư xử phổ biến?

Tôi biết có một cô vợ suốt ngày căn nhắc những gì chồng và bạn bè của chồng làm. Khi nhóm bạn của anh ấy lên kế hoạch cho một bữa tiệc Giáng sinh, anh ấy rủ cô đi cùng. Cô đã từ chối thẳng, nói rằng cô không thể nào dự một bữa tiệc cùng với những người mà cô chẳng ưa chút nào. Anh ấy đành đi dự tiệc một mình. Cô ấy đã “thắng”. Anh ấy đã “thua”.

Hai tháng sau, nhóm hoạt động xã hội của cô ấy tổ chức một buổi thuyết trình. Một tác giả có tiếng sẽ đến nói chuyện. Có tiệc chiêu đãi trước buổi nói chuyện. Cô sẽ là người đứng ra tổ chức. Cô ấy cứ nghĩ là anh sẽ đi cùng cô. Cô ấy bị sốc khi nghe anh nói vào buổi sáng hôm ấy là không tới được. Với giọng tức giận, cô hỏi: “Tại sao lại không?”. Anh chồng trả lời cộc lốc: “Anh không muốn ngồi chung với đám bạn của em, giống như em đã từng không muốn có mặt cùng bạn bè anh trong bữa tiệc Giáng sinh”. Anh ấy đã “thắng”. Cô ấy đã “thua”.

Cô không nói chuyện với anh vào buổi chiều hôm đó, khi đi làm về. Cô ấy tới bữa tiệc mà không nói lời tạm biệt, còn anh đi vào phòng bật ti-vi lên, ngồi xem bóng đá.

Hãy xem những tác động đối với mối quan hệ gia đình, khi một cuộc hôn nhân chứa toàn những cuộc chiến của cái tôi, mỗi người chỉ quan tâm làm theo cách của mình hơn là vun đắp cho mối quan hệ. Liệu có ai thực sự “chiến thắng” ở đây không?

Kết quả của việc hành xử “tôi thua, anh thắng”

Mặt khác, điều gì xảy ra nếu chọn cách hành xử là “tôi thua, anh thắng”?

Một người phụ nữ đã chia sẻ kinh nghiệm như sau:

Tôi rất thành công ở trường học, làm nhóm trưởng thuyết trình, biên tập viên cho tập kỷ yếu

của trường, chơi kèn clarinet hàng đầu. Tôi cố gắng tỏ ra xuất sắc ở bất cứ việc gì mà tôi muốn làm. Nhưng khi lên đại học, tôi biết sự nghiệp không phải là điều tôi thực sự mong muốn. Tôi nhận thấy làm vợ và làm mẹ mới là điều quan trọng nhất để thực hiện trong đời.

Sau năm thứ nhất đại học, tôi kết hôn với Steve, chàng trai mà tôi đã hẹn hò từ khi tôi 14 tuổi. Trở thành bà Overachiever, tôi đã sớm có vài đứa con. Tôi còn nhớ cảm giác bị quá tải bởi những nhiệm vụ phải làm khi có nhiều con nhỏ đến vậy.

Điều khó khăn nhất là tôi gần như không nhận được sự giúp đỡ nào của chồng. Công việc của anh đòi hỏi phải đi công tác nhiều, nhưng ngay cả khi anh ở nhà, anh thường bảo nhiệm vụ của anh là kiếm tiền, còn mọi trách nhiệm chăm sóc nhà cửa và con cái là của tôi.

Tôi đã mơ ước là chúng tôi sẽ sống chan hòa cùng nhau. Tôi biết tôi cần phải ở nhà nuôi nấng con cái và chăm sóc chúng, nhưng tôi vẫn nghĩ đó là nhiệm vụ chung cho cả hai vợ chồng. Nhưng hoàn toàn không phải thế.

Chồng tôi đặt yêu cầu tôi phải là một người chăm sóc nhà cửa hoàn hảo, một đầu bếp hoàn hảo, một người mẹ hoàn hảo. Khi anh ta về nhà sau một tuần đi vắng, cả ngôi nhà phải không có một khuyết điểm nào, lũ trẻ được ngủ ngon giấc, và tôi sẽ phải đưa cho anh ta một miếng bánh anh đào vừa nướng. Anh sẽ ngồi xuống bàn, nhìn tỉ mỉ vào miếng bánh, rồi trách: “Em nhìn này, vỏ bánh bị cháy một chút”. Bất kể tôi cố gắng đến đâu, dường như chẳng bao giờ là đủ. Không bao giờ có sự vỗ về hay khen ngợi nào, chỉ là những lời phàn nàn không ngớt và cuối cùng là sự bạo hành.

Anh ta ngày càng trở nên thô bạo hơn. Anh ta cũng bắt đầu quan hệ lãng nhãng với các cô gái ở bên ngoài. Sau đó, tôi thậm chí còn phát hiện ra anh ta có thể thành viên trong những câu lạc bộ sinh hoạt mờ ám ở 8 thành phố khác nhau khắp đất nước.

Cuối cùng, tôi cầu xin anh ta đi cùng tôi đến gặp nhà tư vấn. Anh ta miễn cưỡng đồng ý, không hứng thú chút nào. Một buổi tối, khi đến nơi tư vấn, anh ta nổi giận đùng đùng. Nhà tư vấn đã quay sang chồng tôi và hỏi: “Tối nay anh có vẻ bị kích động. Có chuyện gì xảy ra với anh vậy?”.

Chồng tôi đáp: “Đúng vậy. Tôi phát ốm, mệt mỏi vì lúc nào cũng phải dọn dẹp cho người khác”.

Tôi chết lặng, khi nghĩ về tất cả công sức, tất cả những năm tháng tôi đã cố gắng không ngừng để tạo ra một gia đình hoàn hảo. Tôi đã tự làm các rèm cửa, nhồi những chiếc gối và may tất cả quần áo cho bọn trẻ. Tôi đã nướng bánh, giữ cho nhà cửa rất sạch sẽ, giặt ủi thơm mát. Tôi đã thiếu sót điều gì?

Chuyên gia tư vấn nói với Steve: “Anh có thể giải thích chính xác anh đã phải làm gì để dọn dẹp giùm cho người khác?”. Im lặng khá lâu. Steve đang cố gắng suy nghĩ, cuối cùng, với một cảm xúc bất chợt bùng lên, anh ấy cần nhắc: “Sáng nay khi tôi tắm, ai đó đã quên không đóng nắp chai sữa tắm lại!”.

Tôi còn nhớ lúc ấy, tôi có cảm giác dường như mình đang nhỏ dần, nhỏ dần trên ghế ngồi. Có gì đó không ổn rồi.

Sau đó, người tư vấn hỏi một câu khác: “Steve, ngày hôm nay anh còn phải dọn dẹp gì cho người khác nữa không?”. Một lần nữa, im lặng kéo dài. Steve lại tiếp tục cố gắng suy nghĩ, và câu trả lời của anh ta là “Ồ, hết rồi!”.

Lần đầu tiên tôi nhận ra, cho dù tôi có làm gì thì anh ta vẫn sẽ tiếp tục chỉ trích, moi móc sai sót. Lần đầu tiên tôi bắt đầu nhận ra: vấn đề là ở anh ta, không phải ở tôi.

Tôi đã trải qua rất nhiều cuộc đấu tranh nội tâm, bỏ nhiều thời gian để cố gắng làm cho anh ta hài

lòng. Thậm chí tôi còn đi tới phòng cấp cứu của bệnh viện, yêu cầu họ cho tôi nhập viện. Khi họ hỏi vì sao, tôi trả lời: “Tôi đã nghĩ ra một giải pháp cho những rắc rối đang gặp phải, và giải pháp này làm tôi thấy sợ hãi”.

Họ nói: “Ý của cô là gì?”

Tôi cho biết: "Tôi vừa nảy ra một ý định là sẽ bắn vào từng đứa con tôi khi chúng đi học về và sau đó sẽ quay sang bắn chính mình, vì cuộc đời này đúng là không thể chịu đựng nổi được nữa". Vào lúc đó tôi nghĩ, thế giới quả là một nơi rộng lớn và xấu xa, cách tốt nhất tôi có thể làm cho các con mình là đưa chúng cùng đi với tôi. Ý định đó thật quý quai. May mắn là tôi đã đủ tỉnh táo để dứt mình ra khỏi ý nghĩ kỳ quặc, đi tới bệnh viện và nói: “Làm ơn hãy giúp tôi”.

Tôi đã không định bắn vào anh ta, mà chỉ nghĩ là bắn tôi. Luôn luôn chỉ là tôi.

Cuối cùng, người phụ nữ ấy đã có được sự chủ động và can đảm khi nhận ra đó là vấn đề của chồng cô. Cô hoàn thành việc lấy bằng đại học, đưa gia đình tới một nơi ở mới, và tạo dựng một cuộc sống mới - không có “Steve”. Nhưng hãy nhìn lại kết quả của những năm qua, khi mà thái độ của cô thường là “tôi thua, anh thắng”, cô đã quá phụ thuộc vào chồng cô, một kẻ với tư tưởng gia trưởng và vô trách nhiệm.

Đối với hầu hết mọi người, hành xử *thua-thắng* là thái độ chứng tỏ “Tôi là kẻ tử vì đạo. Hãy tiến lên nào, giẫm lên tôi đây này. Hãy dùng tôi làm đường đi. Mọi người khác đều làm như vậy”. Nhưng hậu quả của thái độ này là gì? Liệu cách hành xử như thế có thể tạo dựng nên một mối quan hệ lâu dài, đẹp đẽ trong sự tin tưởng và yêu thương hay không?

Hành xử “thắng-thắng”: giải pháp duy nhất để có hiệu quả lâu dài

Giải pháp duy nhất có hiệu quả lâu dài là hành xử “cùng thắng”. Thực tế, đó là bản chất của một văn hóa gia đình tốt đẹp. Hai lối hành xử *thắng-thua* và *thua-thắng*, cuối cùng, sẽ trở thành cả hai *cùng thua*.

Nếu bạn làm cha làm mẹ, thói quen cư xử theo kiểu thắngthua cuối cùng sẽ đánh sập Tài khoản Ngân hàng Tình cảm. Lúc đầu bạn làm theo ý mình, đặc biệt là khi bọn trẻ còn nhỏ, vì bạn lớn hơn, mạnh hơn. Nhưng điều gì xảy ra khi những đứa trẻ này trưởng thành? Liệu chúng biết suy nghĩ sáng suốt, đủ sức mạnh để tự mình đưa ra những lựa chọn tốt? Hay là chúng sẽ chống đối, phản ứng lại để được thừa nhận – khi dồn sức vào việc “phải thắng” trong quan hệ để rồi chúng không còn dịp nào để liên hệ, áp dụng bốn kỹ năng làm người, hoặc tìm đến bố mẹ khi cần giúp đỡ?

Không nghi ngờ gì nữa, đó là sự mất mát lâu dài của những đứa trẻ lớn lên nhưng không tìm được những giá trị dựa trên các nguyên tắc và một quan hệ dựa trên sự tôn trọng đối với cha mẹ.

Đối với lối hành xử “tôi thua, anh

thắng”, bạn có thể được yêu mến lúc ban đầu vì thực chất bạn chống đối lại ở mức ít nhất và liên tục để cho người khác đối xử với bạn theo ý của họ. Nhưng sẽ không có tầm nhìn, không có tiêu chuẩn, không có sự tôn trọng. Bọn trẻ đưa ra những quyết định thiên cận mà không có sự chỉ dẫn, kinh nghiệm và sự kiên quyết của cha mẹ. Không nghi ngờ gì nữa, đó là sự mất mát lâu dài của những đứa trẻ lớn lên nhưng không tìm được những giá trị dựa trên các nguyên tắc và một quan hệ dựa trên sự tôn trọng với cha mẹ.

Mất mát không chỉ cho cả con cái, mà cả cha mẹ - khi mối quan hệ này dựa trên sự mua chuộc và nuông chiều chứ không phải sự tin cậy.

Thế còn hôn nhân thì sao? Điều gì sẽ xảy ra, khi người bạn đời thường xuyên bảo vệ cái tôi, chỉ quan tâm đến việc *ai* đúng hơn là *cái gì* đúng? Sẽ có ảnh hưởng gì trong hôn nhân, khi một trong hai vợ chồng trở thành tấm thảm chùi chân, kẻ hy sinh? Không ai chiến thắng cả. Mọi người trong gia đình đều thua.

Tôi đã giảng về thói quen suy nghĩ “cùng thắng” trong nội dung của 7 Thói quen, tính đến nay đã trên hai mươi năm; nhiều người tỏ ý hoài nghi, đối với một gia đình cụ thể nào đó, đâu phải lúc nào cũng có thể áp dụng được. Theo kinh nghiệm của tôi, ý tưởng về xây dựng quan hệ *cùng thắng* luôn luôn áp dụng được; nhưng không nhất thiết trong mọi quyết định, thỏa thuận đều phải dựa trên tinh thần *cùng thắng*.

Đôi lúc bạn có thể đưa ra một quyết định khác với thông thường hoặc theo kiểu thắng-thua với một đứa trẻ, vì bạn biết đó là khôn ngoan. Thực sự đó không phải là chiến thắng dành cho bạn, vì bạn trẻ làm những việc không hay như bỏ học, trốn không chích ngừa, hay chơi trên đường phố thay vì ở sân chơi. Nhưng bạn vẫn có thể giải thích cho quyết định thắng-thua, mà không xúc phạm đến đứa bé và làm cho quyết định của bạn không trở thành những Tài khoản Tình cảm bị rút ra. Nếu đó là một vấn đề có ý nghĩa đặc biệt quan trọng với con cái, bạn cần phải dành nhiều thời gian hơn để tìm hiểu và giải thích, cuối cùng con bạn sẽ cảm nhận được tinh thần cùng thắng mặc dù nó không thích quyết định này, đôi khi cả bạn nữa, trong một lúc nào đấy.

Đôi lúc, bạn có thể lựa chọn “tôi thua, anh thắng” vì áp lực thời gian hay vì việc đó chỉ là thứ yếu, người kia mới quan trọng. Nguyên tắc ở đây là: “Điều gì đó quan trọng với một

Nguyên tắc ở đây là: Điều gì đó quan trọng với một người cũng sẽ quan trọng với bạn, tùy thuộc vào mức độ quan trọng của người đó với bạn.

người cũng sẽ quan trọng với bạn, tùy thuộc vào mức độ quan trọng của người đó với bạn”. Nói cách khác, trong trái tim bạn nói: “Tình yêu của tôi dành cho bạn rất lớn, chúng ta gắn bó với nhau hạnh phúc đến mức tôi sẽ thấy không thoải mái nếu việc tôi làm theo ý mình khiến bạn không vui, đặc biệt là khi bạn khó chịu về việc đó”.

Có thể một số người cho rằng làm như vậy tức là đầu hàng, thỏa hiệp. Nhưng không phải như vậy. Bạn chỉ chuyển cảm xúc của mình từ một vấn đề hay một quyết định cụ thể sang giá trị của người mà bạn yêu quý và chất lượng mối quan hệ của bạn với người này. Khi làm như vậy, điều tưởng như là thua-thắng thực chất lại là *thắng-thắng*.

Trong những tình huống khác, có những việc quan trọng với ai đó, đồng thời cũng quan trọng với bạn, vì vậy bạn cần phải đi tới sự hợp lực – tìm ra một mục đích hay giá trị tốt hơn để đồng thuận giữa hai người, giúp giải phóng năng lực sáng tạo, cùng tìm ra một cách thức tốt hơn nhằm thực tế hóa giá trị đó. Tinh thần và kết quả cuối cùng là *đôi bên cùng có lợi*.

Từ “cái tôi” đến “cái chúng ta”

Một người đàn ông kể lại:

Cách đây vài năm, một hôm, vợ chồng tôi nhận được tin mẹ và bố dượng tôi đã chết trong một tai nạn máy bay. Chúng tôi bàng hoàng. Mọi người trong gia đình quay trở về để tham dự lễ tang. Trong khi đóng gói các tài sản để lại, có một số anh em tôi rất muốn có được vài món đồ, họ không ngại ngần bộc lộ ý định.

- Anh có quyền gì mà lấy bộ cờ?

- Tôi không thể tin được là anh ta muốn lấy bức tranh cổ đồ!

- Trông cô ta tham lam chưa kia, cô ta chỉ là con dâu thôi.

Tôi nhìn thấy một cuộc cãi vã chỉ trích bùng nổ, và chợt nhận ra việc phân chia tài sản có thể sẽ chia rẽ gia đình, gây tổn thương và cô lập. Để ngăn chặn, tôi quyết định sẽ tập trung vào những gì mà tôi có thể tác động tích cực.

Đầu tiên, tôi đề nghị mọi người dành ra một ít thời gian – mấy tuần hay thậm chí mấy tháng, nếu cần thiết – trước khi quyết định xem ai sẽ lấy cái gì. Trong thời gian này, mọi thứ được lưu trong kho.

Thứ hai, tôi đề nghị mọi người cùng nhau suy nghĩ cách thức phân chia tài sản như trong một gia đình, vừa giúp mỗi người có được vài món đồ mong muốn, vừa giúp củng cố quan hệ gia đình, để luôn nhớ đến mẹ và chú John. Mọi người có vẻ thích ý tưởng này và đồng ý.

Nhưng mọi thứ không hề diễn ra đơn giản. Trong vài tháng tiếp theo, mọi người lại lao xao nghĩ ngợi, “Tôi, cả tôi nữa cũng muốn món đó”. Nhưng tôi vẫn tiếp tục theo đuổi mục tiêu: “Được rồi, điều gì là quan trọng nhất ở đây? Đó chính là những mối quan hệ. Vậy chúng ta nên thực hiện điều đó như thế nào?”. Tôi luôn nhấn mạnh là cần phải hợp tác để mọi người đều vui vẻ.

Cuối cùng, chúng tôi cùng nhau lên danh sách tất cả tài sản để mọi người đều biết. Chúng tôi copy cho mỗi người một bản, trên đó có một dòng lưu ý nhỏ để nhắc nhở họ về mục tiêu cuối cùng là gia đình. Lưu ý đó là: “Anh xem qua danh sách này và đánh số theo thứ tự 5 món mà anh thích nhất được không? Khi làm việc này, hãy cân nhắc đến các thành viên khác trong gia đình, vì ai trong chúng ta cũng đều muốn người khác được vui vẻ”.

Chúng tôi yêu cầu mọi người đều phải chuẩn bị sẵn, nếu có một thành viên nào đó cảm thấy xấu hổ, ngần ngại không dám đưa ra mong muốn của mình, mọi người có thể giúp cho thành viên ấy nhận lấy một món nào đấy.

Đến ngày phân chia tài sản, tôi nhận ra rằng, mặc dù mọi người đều có thiện ý, nhưng đây vẫn là một tình huống nhạy cảm. Cảm thấy cần phải nhắc nhở mọi người về mục tiêu, tôi lên tiếng: “Xin nhớ, chúng ta ở đây vì chúng ta đều yêu quý hai người đã nằm xuống và chúng ta yêu quý lẫn nhau. Chúng ta muốn có một kỷ niệm vui vẻ. Chúng ta muốn những giờ phút tiếp theo đây sẽ mang lại hạnh phúc cho linh hồn mẹ và chú John”.

Và chúng tôi đều nhất trí: “Chúng ta sẽ không rời khỏi đây cho tới khi nào mỗi người cảm thấy thoải mái về những món có được trên tay”. Chúng tôi suy ngẫm về tình yêu dành cho hai người đã khuất, về ý thức trách nhiệm đòi hỏi sự yêu thương, rộng lượng và quan tâm tới các thành viên khác. Và kết quả thật đáng ngạc nhiên!

Mỗi người lần lượt liệt kê những thứ đánh dấu trong danh sách, giải thích tại sao nó quan trọng với chính mình. Khi chia sẻ những kỷ niệm xung quanh các món đồ, chúng tôi thấy mình nhớ về những kỷ niệm dành cho mẹ và chú John. Chúng tôi cười đùa, cảm thấy thích thú với việc chia sẻ, được ở bên nhau.

Khi mọi người đã bày tỏ hết, chúng tôi nhận ra có rất ít món bị trùng lặp. Khi hai người đều mong muốn có được cùng một món đồ, một người sẽ nói: “Nghe này, mặc dù món đồ được ghi trong danh sách của anh, nhưng anh hiểu tại sao nó lại rất có ý nghĩa với em. Anh thực sự muốn nhường lại cho em”.

Cho đến phút cuối, chúng tôi cảm thấy rất yêu quý nhau và biết ơn mẹ và chú John.

Hãy xem xét người đàn ông nói trên đã trở thành một tác nhân thay đổi trong gia đình như thế nào. Hãy chú ý, anh ấy đã có sự lựa chọn chủ động, quyết định đặt lợi ích của cả gia đình lên hàng đầu như thế nào. Người đàn ông này đang suy nghĩ theo chiều hướng cùng thẳng.

Hầu hết mọi người khi rơi vào tình huống trên đều có chung một lối suy nghĩ, mà chúng ta gọi là *tâm lý*

khan hiếm: “Chỉ có một chiếc bánh, nếu anh lấy miếng to hơn thì tôi buộc phải lấy miếng bé hơn”. Cho nên mọi thứ phải là “tôi thắng, anh thua”.

Nhưng người đàn ông nói trên đã khai triển một *tâm lý dồi dào* – với ý tưởng là có nhiều thứ đang dành cho mọi người, luôn luôn có sẵn giải pháp thứ ba thay thế, sắp đặt sao cho mọi người *đều thắng*. Tâm lý dồi dào này là linh hồn của gia đình. Nó là linh hồn của “cái chúng ta”. Nó là thứ mà hôn nhân và gia đình đều hướng tới.

Sẽ có vài người bảo: “Điều khó khăn nhất khi kết hôn và có con là bạn phải thay đổi toàn bộ lối sống của mình. Bạn không thể tập trung vào thời gian biểu của riêng mình, sự ưu tiên của riêng mình. Bạn phải hy sinh. Bạn phải nghĩ về người khác, đáp ứng những nhu cầu của họ”.

Đúng vậy. Một cuộc hôn nhân hạnh phúc, một gia đình đầm ấm đòi hỏi sự quan tâm và hy sinh. Nhưng khi bạn thực sự yêu thương một người và cùng chia sẻ một mục đích cao hơn nhằm tạo ra cái “chúng ta”, như nuôi dạy một đứa con, sự hy sinh chỉ giống như việc từ bỏ những thứ nhỏ bé để có được những thứ to lớn hơn. Chính sự chuyển đổi từ “cái tôi” sang “cái chúng ta” mới làm nên gia đình! Tâm lý dồi dào này là linh hồn của “gia đình”. Nó là linh hồn của “cái chúng ta”. Nó là thứ mà hôn nhân và gia đình đều hướng tới. Như J. S. Kirtley và Edward Bok đã nói:

Một người mang trái tim sai lầm vào cuộc sống hôn nhân và nuôi dưỡng nó trong ích kỷ thì sẽ cảm thấy hôn nhân đầy những khó chịu bức mình, không thể chịu được. Sẽ là một khởi đầu sai lầm, nếu kết hôn với mục đích “nhận vào” thay vì cho đi”. Một người chỉ muốn được chăm sóc khi lập gia đình suy nghĩ đó sẽ khiến anh ta sai lầm cả cuộc đời. Cuộc sống hôn nhân sẽ không bao giờ như mong muốn, nếu người vợ hay chồng lấy hạnh phúc của bản thân làm mục đích chính.

Mong muốn điều tốt nhất cho mọi người, sẵn sàng yêu và hy sinh để điều tốt nhất đó xảy ra: đây là tinh thần nền tảng của lối tư duy *cùng thắng*.

Hôn nhân và gia đình là một cuộc thử thách để xây dựng nhân cách, từ đó niềm vui và sự trọn vẹn đích thực sẽ tới.

Như Michael Novak đã nhận xét:

*Hôn nhân là cuộc tấn công vào cái tôi riêng lẻ và đơn độc. Hôn nhân là sự đe dọa đến cuộc sống cá nhân một mình. Hôn nhân đặt ra những nhiệm vụ mệt mỏi, khó khăn, vất vả, chán nản. Tuy nhiên, nếu bạn hiểu rằng những điều đó là **tiền đề cho một sự tự do đích thực**, hôn nhân sẽ không phải là kẻ thù của sự phát triển đạo đức ở những người đã trưởng thành, mà ngược lại.*

*Kết hôn và có con đã giúp tôi có những bài học mà tôi không thể không hàm ơn. Hầu hết là những bài học về sự khó khăn và ép buộc. Hầu hết những thứ tôi buộc phải học về chính bản thân mình không hề dễ chịu chút nào. Nhân phẩm của tôi có lẽ phụ thuộc vào việc tôi có xứng đáng là một người chồng một người cha như thế nào, hơn là những công việc chuyên môn mà tôi làm. Những ràng buộc gia đình đã khiến tôi phải từ bỏ nhiều cơ hội (vợ tôi thậm chí còn hy sinh nhiều hơn). Nhưng tôi biết, chúng là **sự tự do của tôi**. Chúng buộc tôi trở thành một con người khác, theo cách mà tôi biết mình cần phải làm.*

Thật đáng buồn khi chứng kiến những hôn lễ rực rỡ diễn ra với tất cả sự hào hứng, với những lời chúc phúc của mọi người, hôn lễ của cái đẹp và sự lãng mạn; nhưng sau đó, những cuộc hôn nhân này trở nên chua xót và kết thúc trong cay đắng, hận thù.

Điều thay đổi ở đây là sự di chuyển từ độc lập sang *phụ thuộc lẫn nhau*. **Đó cũng là bản chất của thế giới này**, dưới cái nhìn của nhà tâm lý, triết gia, nhà khoa học. Khi con cái ra đời kéo theo các trách nhiệm nảy sinh, tính kỷ luật và nhu cầu phụ thuộc lẫn nhau về tình cảm, suy nghĩ, với những hoạt động tinh thần đã vượt xa sự hiểu biết và tầm nhìn của những “cặp vợ chồng còn đang hưởng tuần trăng mật”. Nếu có sự trưởng thành liên tục từ hai phía, và trưởng thành cùng nhau, những trách nhiệm và nghĩa vụ ngày càng tăng sẽ đoàn kết và gắn bó họ một cách sâu sắc. Nếu không, chúng sẽ chia rẽ họ.

Có một điều lạ là mỗi cuộc đổ vỡ luôn có trách nhiệm từ hai phía, nhưng cả hai bên đều luôn cho rằng mình đúng còn người kia sai. Phải nhắc lại rằng, cả hai bên đều là những cá nhân tốt về căn bản. Nhưng lối tư duy cô lập không có tác dụng trong mối quan hệ và môi trường phụ thuộc lẫn nhau. Cuộc sống hôn nhân và gia đình thực sự là “trường đại học” về tính chất biến thiên không ngừng. Một người đàn ông kết hôn ở tuổi 30 đã nói như sau:

*Khi mới kết hôn, tôi nghĩ mình là người vị tha, hào hiệp, rộng lượng, cởi mở và chu đáo. Nhưng sau đó, tôi nhận ra mình là một trong những người ích kỷ nhất, tự cao tự đại nhất, chỉ biết đến mình. Tôi đã luôn cảm thấy như vậy vì những thách thức luôn luôn trước mặt: **phải** làm những thứ tôi biết **nên** làm, chúng hầu như đi ngược lại với những gì mà tôi **muốn** làm trong khoảnh khắc đó. Tôi trở về nhà từ nơi làm việc. Sau một ngày dài mệt mỏi, tôi muốn chui vào phòng riêng của mình. Tôi muốn trốn chạy. Tôi không muốn lo lắng về mối quan hệ nào cả, hay bất kỳ ai, bất kỳ thứ gì. Tôi chỉ muốn đắm chìm bản thân vào một trò tiêu khiển hoặc một thứ gì đó không khiến tôi phải suy nghĩ.*

Tuy nhiên, tôi biết mình nên chú ý vào mối quan hệ và sử dụng thời gian bên vợ một cách hiệu quả. Tôi cần biết cô ấy đang có những nhu cầu, mong muốn gì, tôi cần phải lắng nghe cô ấy. Suốt ba mươi năm trước, tôi đã chỉ sống vì bản thân tôi mà thôi. Tôi không phải sống vì bất cứ ai khác. Bây giờ tôi đã kết hôn, tôi nhận ra mình không thể chỉ sống cho riêng mình được nữa. Mà phải vì cả hai chúng tôi. Nếu tôi nghiêm túc trong cuộc hôn nhân của mình, tôi phải thực hiện cam kết này: “Sống không phải cho tôi, mà cho chúng tôi”. Tất nhiên tôi cũng cần phát triển bản thân, vẫn cần phải có thời gian cho mình. Nhưng còn đó những mối quan hệ gia đình, tôi cần dón thời gian và nỗ lực vào đó – ngay cả khi tôi không thích, mệt mỏi, khó chịu hay bức dọc.

Trong cuốn sách *May mắn trong tình yêu: bí quyết thành công trong hôn nhân của những cặp đôi hạnh phúc*, Catherine Johnson đã chia sẻ những nghiên cứu của cô liên quan đến những nhân tố giúp cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc và bền vững. Trong những nhân tố này, Catherine nhấn mạnh hai ý sau:

1. Trái tim mỗi người không còn cô đơn, và họ kết hôn bằng trái tim. Hai linh hồn của họ hòa làm một, mỗi người coi người kia là người bạn tốt nhất của mình.

2. Họ quan tâm đến mối quan hệ của họ hơn là “ai thắng” trong những cuộc tranh cãi. Họ tự nhận thức, lắng nghe và đánh giá bản thân theo quan điểm của người bạn đời.

Sự hy sinh và quan tâm để có được một văn hóa gia đình tốt đẹp sẽ tạo nên một “chiến thắng” cuối cùng thuộc về nhân cách, thuộc về những ai biết yêu và được yêu. Đó là tinh thần đích thực của triết lý *cùng thắng*. Trên thực tế, có đến ba bên cùng chiến thắng - một chiến thắng cho cá nhân mỗi người, một chiến thắng cho hôn nhân & gia đình, và một chiến thắng dành cho xã hội, vì xã hội được hưởng lợi từ những cá nhân thanh thản tự tại và những gia đình đầm ấm bền vững.

Làm thế nào để nuôi dưỡng tinh thần cùng thắng?

Suy nghĩ cùng thắng có nghĩa là bạn cố gắng đem lại sự hài lòng cho mọi thành viên gia đình. Bạn luôn mong muốn điều tốt nhất cho mọi người.

Là bố mẹ, bạn biết có đôi lúc con cái bạn muốn làm những việc chẳng ích lợi gì cho chúng. Những đứa trẻ chưa từng trải có xu hướng hành động theo những điều chúng muốn, chứ

Làm cha mẹ không phải là để ủng hộ, đáp ứng

mọi ý thích và ham muốn nhất thời của bọn trẻ.

Làm cha mẹ là đưa ra những quyết định thực sự mang lại kết quả *cùng thắng*, cho dù bọn trẻ cảm thấy thế nào vào lúc đó. không phải những điều chúng cần. Những người chăm sóc chúng thường trưởng thành hơn, từng trải hơn, khôn ngoan hơn, và sẵn sàng chú tâm vào những điều *cần làm* hơn là những điều *muốn làm*. Vì vậy, họ thường đưa ra những quyết định trái với ý muốn lũ trẻ, thoát nhìn giống với xu hướng “thắng - thua”.

Nhưng làm cha làm mẹ không phải là để ủng hộ, đáp ứng mọi ý thích và ham muốn nhất thời của bọn trẻ. Làm cha mẹ là đưa ra những quyết định thực sự mang lại kết quả *cùng thắng*, cho dù bọn trẻ cảm thấy thế nào vào lúc đó.

Hãy luôn ghi nhớ, làm cha mẹ về cơ bản là một công việc “không dễ chịu”, đòi hỏi cha mẹ phải có sự trưởng thành và quyết tâm cao độ để điều chỉnh những mong muốn của mình một cách thích hợp. Hãy nhớ, những thứ làm bọn trẻ hạnh phúc không hề đối lập với những thứ làm bọn trẻ thấy không vui hay khó chịu. Ví dụ, thiếu không khí là một việc khó chịu. “Không khí” trong gia đình - mà bạn với tư cách làm cha mẹ phải cung cấp - là sự thấu hiểu, đồng viên, tình yêu và tính kiên định. Không có chúng, bọn trẻ sẽ không hạnh phúc. Nhưng có “không khí” như thế, cũng không hẳn làm bọn trẻ hạnh phúc. Vì vậy bố mẹ phải điều chỉnh những mong muốn của mình một cách thích hợp.

Frederick Herzberg đã giới thiệu ý tưởng về sự hài lòng/không hài lòng này trong “*lý thuyết về động lực thanh tẩy*”, với những gợi ý dành cho các bậc làm cha mẹ:

1. Đừng hy vọng nhận được nhiều lời khen ngợi hay đánh giá cao từ bọn trẻ. Nếu có, đó chỉ những thứ trang trí, như kem trên bánh. Đừng kỳ vọng vào nó.
2. Hãy vui vẻ và xóa bỏ càng nhiều những điều khó chịu càng tốt.
3. Đừng định nghĩa những điều sẽ làm bọn trẻ hài lòng. Đơn giản là bạn không thể ép buộc được các quá trình tự nhiên.

Là bố mẹ, bạn sẽ phải đối mặt với đủ thứ giọng điệu, lời lẽ thể hiện sự không hài lòng từ bọn trẻ. Nhưng nhớ, tất cả những gì bạn làm để cung cấp một nền tảng cơ bản cho hạnh phúc và an toàn của chúng, không phải lúc nào cũng được nói ra.

Vấn đề mấu chốt ở đây là mối quan hệ. Mọi người thường cho phép bạn làm những điều mà họ cần, chứ không phải những điều họ muốn, nếu họ tin tưởng và biết rằng bạn quan tâm họ một cách chân thành. Vì vậy, nếu bạn phát huy tinh thần *cùng thắng* bất cứ khi nào có thể, bọn trẻ sẽ có được nền tảng để hiểu và chấp nhận những quyết định mà thoát đầu đối với chúng là thắng-thua. Sau đây là những cách giúp bạn thực hiện:

Bạn có thể để chúng *thắng* trong những chuyện nhỏ. Khi bọn trẻ còn bé, 90% là chuyện nhỏ. Trong gia đình của chính tôi, nếu bọn trẻ muốn làm một cái xích đu trong phòng, đi ra ngoài chơi, nghịch bẩn, hay để một cái pháo đài phòng thủ trong nhà vài tuần liền, tôi sẽ cho phép chúng làm những điều đó. Nói chung, bạn hãy phân biệt giữa những vấn đề thuộc về nguyên tắc và những vấn đề thuộc về sở thích, và bạn chỉ đưa ra quan điểm của mình đối với những vấn đề nào thực sự quan trọng mà thôi.

Bạn có thể bàn bạc với bọn trẻ trong những chuyện lớn. Bằng cách này, bọn trẻ sẽ biết bạn luôn suy nghĩ về lợi ích của chúng, bạn không định tạo nên cái tôi ích kỷ của bạn. Bạn nên ghi nhận những điều chúng nói. Càng nhiều càng tốt, hãy cho chúng tham gia và cùng tìm ra giải pháp. Chúng có

thể có những ý tưởng tốt hơn bạn. Bằng cách bàn bạc, bạn có thể hợp lực và tạo ra một giải pháp mới tốt hơn giải pháp do mỗi người tự đưa ra.

Bạn thực hiện từng bước để cân bằng việc cạnh tranh . Có một lần tôi đi xem cháu gái chơi trong một trận bóng đá. Nó là một cầu thủ cừ, tất cả chúng tôi đều thấy rất hứng thú vì đây là trận đấu quyết định giữa hai đội bóng hàng đầu đến từ hai thành phố. Bố mẹ của cả hai bên thực sự bị cuốn hút, khi các cầu thủ chuyền bóng qua lại trong một trận đấu gay cấn. Cuối cùng, trận đấu kết thúc với tỉ số hòa - đối với huấn luyện viên, kết quả như thế là tôi tệ chẳng kém gì thua cuộc. Sau khi trận đấu kết thúc, cầu thủ hai đội làm một việc mang tính thủ tục là hô lên: “Trận đấu hay, trận đấu hay” khi họ bắt tay nhau. Nhưng tinh thần của đội cháu gái tôi không tốt lắm. Bạn có thể thấy điều đó trên khuôn mặt của chúng. Huấn luyện viên đến an ủi, nhưng chúng biết ông ấy cũng rất thất vọng. Chúng cúi đầu đi qua sân cỏ, khi đi ngang qua khu vực các cha mẹ, tôi đã hét lớn một cách cuồng nhiệt, “Ồn rồi, các bạn nhỏ! Trận đấu hay đó! Các cháu đã đặt ra năm mục tiêu: cố gắng hết mình, có được niềm vui, phối hợp với nhau như một đội, học hỏi và chiến thắng. Các cháu đã hoàn thành được bốn mục tiêu rồi. Như vậy là chín mươi phần trăm! Thật tuyệt! Chúc mừng các cháu!”.

Mắt chúng sáng hẳn lên, không lâu sau đó, các cầu thủ và cha mẹ ăn mừng cho bốn mục tiêu rưỡi mà bọn trẻ vừa đạt được. Một nữ sinh viên đã chia sẻ câu chuyện sau:

Khi còn là một sinh viên năm thứ hai, tôi đủ cao để bắt đầu chơi cho đội bóng rổ của trường và chơi khá tốt so với tuổi của mình. Bạn tôi, Pam, cũng sinh viên năm thứ hai, cũng được đưa lên chơi trong đội bóng.

Tôi có những cú bỏ nhỏ khá tốt khi ở khoảng cách ba mét. Tôi thực hiện được bốn đến năm cú bỏ nhỏ trong một trận đấu và tôi bắt đầu được chú ý. Rõ ràng Pam không thích tôi nổi tiếng hơn, và vô tình hoặc cố ý, Pam giữ bóng không ném cho tôi. Bất kể là tôi gần bóng thế nào, cô ấy cũng không trao bóng cho tôi.

Vào một buổi tối, sau một trận đấu tôi tệ mà Pam giữ bóng không chuyền cho tôi hầu như suốt trận, chưa bao giờ tôi cảm thấy tức giận đến vậy. Tôi đã nói chuyện hàng giờ với bố, kể lại mọi thứ, bộc lộ sự tức giận của tôi về Pam, một người-bạn-đã-biến-thành-kẻ-thù, một kẻ xuẩn ngốc. Sau một cuộc trao đổi dài, bố bảo tôi giải pháp tốt nhất là hãy ném bóng cho Pam bất cứ khi nào tôi có bóng. Bất cứ khi nào. Tôi đã nghĩ đó là một đề nghị ngây ngô. Bố nói với tôi điều đó sẽ có tác dụng, tôi hãy lại ở trong bếp suy nghĩ thêm. Nhưng tôi không nghĩ gì cả. Tôi dẹp nó sang một bên như là một lời khuyên ngớ ngẩn của ông bố tôi.

Trong trận đấu tiếp theo, tôi đã có một kế hoạch bí mật là sẽ phá hỏng trận đấu của Pam. Trong lần ném bóng đầu tiên, tôi nghe thấy tiếng bố từ đám đông. Ông có giọng nói rất vang, mặc dù tôi không để ý mọi thứ xung quanh trong khi chơi bóng, nhưng tôi vẫn nghe thấy giọng của bố. Vào đúng lúc tôi có bóng, ông nói lớn: “Chuyền bóng cho cô ấy!”. Tôi do dự trong một giây, sau đó làm điều tôi biết là đúng. Mặc dù tôi ở vị trí có thể ném bóng vào rổ, nhưng tôi nhìn thấy Pam và chuyền ngay bóng cho cô. Pam thoáng ngạc nhiên, rồi nhanh chóng xoay người và ném bóng vào rổ, ghi hai điểm.

Khi chạy về để chơi phòng ngự, tôi cảm thấy có điều gì đó mà tôi chưa bao giờ cảm thấy trước đây: niềm vui thích trước thành công của một người khác. Thậm chí còn hơn thế nữa, tôi nhận ra điều đó giúp chúng tôi vượt lên trong trận đấu. Chúng tôi nắm trong tay cơ hội chiến thắng. Tôi tiếp tục chuyền bóng cho Pam bất cứ khi nào có bóng trong hiệp đấu đầu tiên. Bất cứ khi nào. Trong hiệp hai tôi cũng làm giống như vậy, chỉ ghi điểm khi tôi được chỉ định hay khi tôi đứng ngay trước rổ.

Chúng tôi đã thắng trận đấu đó, và cả trong những trận tiếp theo, Pam bắt đầu chuyền bóng cho tôi

như tôi chuyên cho cô ấy. Việc phối hợp giữa chúng tôi ngày càng ăn ý hơn, và tình bạn của chúng tôi cũng vậy. Chúng tôi thắng phần lớn các trận đấu trong năm, trở thành một bộ đôi huyền thoại ở một thị trấn nhỏ. Một tờ báo địa phương thậm chí còn viết một bài báo khen ngợi khả năng chuyên bóng của chúng tôi, có vẻ như chúng tôi đọc được suy nghĩ của nhau, cảm nhận được vị trí di chuyển của nhau trên sân. Khi tôi ghi điểm, tôi cảm nhận được niềm vui mừng thực sự của Pam dành cho tôi. Và khi Pam ghi được nhiều điểm hơn tôi, trong lòng tôi thực sự vẫn cảm thấy thoải mái.

Ngay cả trong một tình huống thắng-thua, như trong thể thao, vẫn có những việc bạn nên làm để giúp tạo ra một tinh thần *cùng thắng*, nhấn mạnh mục đích cuối cùng là thắng-thắng. Trong gia đình mình, chúng tôi phát hiện sẽ có nhiều thời gian vui vẻ bên nhau hơn, nếu chúng tôi là một “đội bóng”.

Sandra:

Con cái trong gia đình tôi thuộc mọi lứa tuổi, từ em bé mới sinh đến tuổi thiếu niên, để tìm được một hoạt động mà tất cả cùng tham gia là rất khó. Thỉnh thoảng chúng tôi chơi bowling. Phần thắng luôn thuộc về người lớn hơn, khỏe hơn và chơi giỏi hơn.

Chúng tôi mong muốn đem lại chiến thắng cho tất cả mọi người, cuối cùng đã tìm ra một cách. Thay vì cộng điểm cho từng người, người nào có nhiều điểm nhất sẽ thắng, chúng tôi cộng điểm chung của tất cả mọi người. Chúng tôi đặt ra một mục tiêu nhất định về một lượng điểm cần phải đạt được để cả gia đình chiến thắng. Nếu đạt được mục tiêu, chúng tôi sẽ đi ăn kem mát, hay uống bia tươi hay ăn bánh chuối như là phần thưởng. Thay vì cảm thấy không vui khi ai đó có một cú đánh lẫn đố bóng, chúng tôi luôn cổ vũ lẫn nhau để có được điểm số theo mục tiêu đề ra.

Đó là giải pháp tổng lực, theo tinh thần “thắng-thắng” cho cả gia đình. Thay vì có người thắng kẻ thua, chúng tôi mong muốn mỗi người sẽ cố gắng hết sức mình. Chúng tôi có một mục tiêu chung. Thêm một điểm là sẽ thêm khả năng được đi ăn pizza hay ăn kem, thay vì phải về nhà.

Chúng tôi cũng nhận thấy khi cho một đứa trẻ tham gia vào việc hướng dẫn một đứa khác, sự tự tin giữa chúng sẽ được xóa bỏ. Cả hai đứa sẽ vui thích, trân trọng thành quả đạt được của đứa kia vì cả hai đều được tham gia.

Sandra:

Sean và David chỉ cách nhau mười tám tháng tuổi. Thỉnh thoảng chúng cạnh tranh, tự tin. Khi David học đọc, Sean thường chế nhạo và làm thằng bé khóc. Khi David đọc từng chữ một cách chậm chạp, ngập ngừng, “Mary... đi... đến ... cửa.... hàng”, Sean sẽ bò ra từ chỗ trốn của mình và nhại lại giọng đọc ấy, “Mary... đi... đến... cửa... hàng”, trêu tức và chế nhạo cho tới khi thằng bé bật khóc.

Tôi nói, “Sean! David đang cố gắng tập đọc. Con cũng đã từng phải học đọc. Ban đầu bao giờ cũng khó. Đừng trêu chọc em nữa. Trời ạ, nó là em trai của con mà! Đừng làm em khóc, để em yên đi con”.

Việc này tiếp diễn trong một thời gian cho tới khi tôi tìm được một giải pháp tốt hơn. Chúng tôi đưa Sean ra một chỗ và nói chuyện với nó. “Sean, con lớn hơn David, và con đã biết đọc rồi. Con có thể dạy David đọc được không? Điều đó sẽ rất tuyệt. Ngồi với em mỗi ngày nửa tiếng và xem con có thể giúp em tốt hơn bố mẹ không”.

Sean nghĩ về chuyện đó và đồng ý. Sau vài hôm, cậu bé dắt David đến trước chúng tôi và tuyên bố: “Bố mẹ hãy nghe David đọc nè. Hàng ngày con đều dạy em, và em bây giờ đọc khá tốt rồi”. David mở sách ra, bắt đầu đọc: “Mary... đi ... đến... cửa... hàng”, vẫn chậm chạp như một vài

ngày trước đây.

Chúng tôi nói: “Xin chúc mừng con, Sean! Con vừa dạy em con biết đọc rồi”. Sean rạng rỡ và rất tự hào. David cũng vui, khi biết anh trai khen nó đọc tốt. Đó là một chiến thắng cho cả hai đứa. Sean đã trở thành “thầy giáo”, đưa học sinh của mình đến trình diện với chúng tôi xác nhận thành quả. David đã trở thành “học sinh”, tự hào về những gì bé đạt được.

Có rất nhiều cách để tạo ra những tình huống cùng thắng, thậm chí đối với những đứa trẻ nhỏ tuổi nhất. Tôi nhớ lại bữa tiệc sinh nhật của con gái tôi, bé đang trải qua giai đoạn mong muốn sở hữu đồ chơi trước khi sẵn sàng chia sẻ. Những người làm bố mẹ như chúng ta cần hiểu được tâm lý này, để có thể giúp con cái có được cách hành xử *cùng thắng*.

“Tại sao lại khóc?Ồ, xem này, Johnnie trông buồn quá. Con có biết tại sao em buồn không? Con có nghĩ đó là vì con lấy món đồ chơi của em không? Đây là đồ chơi của con. Chúng thuộc về con. Chúng ta có thể làm gì để khiến Johnnie cảm thấy vui và con cũng thấy thoải mái không? Con có muốn chia sẻ không? Đây là một ý kiến hay đấy chứ! Như vậy cả hai con sẽ đều thấy vui”.

Sandra:

Tôi còn nhớ cô con gái 2 tuổi của tôi tỏ vẻ giận dữ, lo lắng khi tôi dành thời gian để chăm sóc em trai của nó. Cuối cùng tôi nói: “Tại sao con không chạy đi chọn một cuốn sách con thích đem lại đây, để mẹ đọc cho con nghe trong khi mẹ bế em nhĩ? Em bé còn nhỏ, nó chỉ ăn rồi ngủ thôi, con và mẹ sẽ có nhiều thời gian ở bên nhau”. Vấn đề được giải quyết êm thấm.

Xây dựng những thỏa thuận *cùng thắng*

Đôi khi mọi người đặt kỳ vọng những điều nhất định nào đó về các mối quan hệ. Những điều này không bao giờ được nói ra, nhưng những kỳ vọng, mong đợi cứ luôn tồn tại. Những mong đợi này nếu không được đáp ứng sẽ là một khoản rút ra lớn từ Ngân hàng Tình cảm.

Vấn đề mấu chốt ở đây là cần phải làm rõ những mong đợi. Xây dựng những thỏa thuận “cùng thắng” có thể giúp bạn làm để tháo gỡ mấu chốt.

Một người phụ nữ đã kể lại câu chuyện xây dựng thỏa thuận *cùng thắng* với cô con gái “nổi loạn” của mình:

Chúng tôi có một cô con gái rất thích các hoạt động xã hội và tham gia khiêu vũ, thể thao, kịch nghệ, âm nhạc.

Khi nó vào trung học, đây giống như một thiên đường với rất nhiều cơ hội tham gia các trò vui và các hoạt động tập thể, đặc biệt là được biết thêm rất nhiều bạn trai mới. Nhưng không lâu sau, thứ hạng của nó trong lớp bị tụt xuống. Con bé dường như đánh mất khả năng suy xét, để dần dần trở thành một phần của “thế giới ăn chơi”.

Chúng tôi rất lo lắng khi nhìn thấy một cô gái thông minh đang tập nhiễm cách sống thiếu lành mạnh. Vào một buổi tối, chúng tôi đã ngồi lại với con, giải thích cặn kẽ cho con biết thế nào là một thỏa thuận cùng thắng. Chúng tôi yêu cầu nó suy nghĩ, và dành ra thời gian thảo luận trong buổi tiếp theo để tạo ra một bản thỏa thuận mà tất cả chúng tôi đều có thể chấp nhận.

Trong buổi tối tiếp theo, chúng tôi gặp nhau trong phòng khách. Đầu tiên chúng tôi hỏi về những mong muốn. Cô con gái cho biết cần nhiều sự tự do hơn, được tham gia nhiều hơn vào các hoạt động ở trường trung học, được về nhà muộn hơn, được phép chơi với các cậu bạn, có tiền để tham gia các

buổi khiêu vũ, những lớp học ngoại khóa, có quần áo đẹp hơn, bố mẹ hiền nó hơn và không quá “lạc hậu”... Sau đó chúng tôi liệt kê ra những điều quan tâm, như thứ hạng trong lớp, lên kế hoạch cho tương lai, giúp đỡ việc nhà, tuân thủ quy định giờ giấc về nhà, đọc sách đều đặn, đối xử tốt với các anh chị em trong nhà, chơi với bạn bè có những thói quen và phẩm chất tốt.

Đương nhiên là con bé phản đối nhiều thứ. Nhưng cuộc gặp mặt chân tình, với thái độ thực sự cầu thị từ chúng tôi để tìm kiếm một giải pháp hòa nhã... đã gây một ấn tượng sâu sắc với con bé. Chúng tôi đã có thể xây dựng một bản thỏa thuận “cùng thắng” nhanh chóng, bao quát mọi khía cạnh cuộc sống. Con bé muốn được ký lên bản thỏa thuận và yêu cầu chúng tôi ký, nó giữ bản thỏa thuận trong phòng mình như là một bản hợp đồng với chúng tôi.

Từ sau buổi tối hôm đấy, nó hoàn toàn cảm thấy thoải mái. Con bé không cần phải chứng tỏ với bất cứ ai là nó đã lớn và cần có những khuôn khổ mới. Không còn có lý do để thách thức hoàn cảnh hiện tại nữa để chứng tỏ mình đúng.

Con bé nhắc tới bản thỏa thuận này nhiều lần sau đó, vì có đôi khi chúng tôi quên một vài điều đã cam kết. Điều đó giúp con gái chúng tôi cảm thấy thanh thản. Con bé biết nó đang ở đâu, và rất cảm kích khi chúng tôi sẵn sàng đàm phán, thay đổi và cố gắng hiểu tâm trạng của nó từng lúc.

Một người phụ nữ ly hôn đã chia sẻ kỷ niệm khi xây dựng một bản thỏa thuận *cùng thắng* với cậu con trai nghiện ngập:

Chồng tôi và tôi ly dị khi con trai lên mười sáu tuổi, điều này rất khó khăn với thằng bé để vượt qua. Nó đã trải qua đau khổ, buồn bã, để rồi sa vào con đường nghiện ngập.

Khi tôi có dịp tham dự khóa học về 7 Thói quen, tôi đã rủ con trai đi cùng và nó đồng ý. Điều này đã tạo dựng một nền tảng cho sự chuyển đổi to lớn của thằng bé.

Nó đã sa ngã, nhưng cuối cùng nó đã biết sử dụng những thói quen để kéo mình lại. Chúng tôi đã cùng nhau xây dựng một bản thỏa thuận “cùng thắng”. Một trong những thỏa thuận là tôi sẽ giúp nó mua một chiếc xe, nó đang gặp khó khăn về tài chính nên không thể vay tiền, nhưng tôi thì có thể. Nó cũng sẽ cai nghiện. Chúng tôi cũng thảo luận cụ thể về năm, sáu vấn đề cần được thực hiện. Nó viết bản thỏa thuận, và chúng tôi ký. Cả hai chúng tôi đều thấy rõ cần phải làm những gì.

Thằng bé đã rất đau khổ khi đối mặt với những thử thách khó khăn, nhưng nó đã biết chịu trách nhiệm trước quá khứ và dừng cảm bắt đầu đi một con đường mới. Nó rất coi trọng từng nội dung cam kết. Sau ba tháng, thằng bé đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời của mình.

Nó tìm được một chỗ làm tốt, đi học đại học. Thằng bé muốn trở thành bác sĩ, muốn trở lại chính mình, mặc dù trước đây mọi thứ dường như không thể.

Trong những thỏa thuận *cùng thắng* này, họ đã dựa trên sự hiểu biết lẫn nhau, tạo dựng nên tầm nhìn chung. Họ đã làm rõ những mong đợi của mình, đưa ra cam kết, xây dựng niềm tin và tạo ra *phần thắng* cho tất cả mọi người.

Hãy để bản thỏa thuận phát huy tác dụng

Một bà mẹ đã kể, một thỏa thuận “cùng thắng” đã giúp bà dạy những đứa con chầm dứt tính ỷ lại và học cách chịu trách nhiệm, như sau:

Khi các con tôi còn nhỏ, tôi luôn luôn giữ gìn quần áo của chúng được sạch sẽ, gấp gọn gàng và cất đi. Khi chúng lớn hơn một chút, tôi dạy chúng cách phân loại quần áo để giặt và cách cất

quần áo. Nhưng khi chúng bước vào tuổi thiếu niên, tôi thấy đã đến lúc để chúng chịu trách nhiệm về quần áo của chính mình. Vì vậy, trước khi năm học bắt đầu, chúng tôi trò chuyện, cùng nhau quyết định điều gì mang lại phần thắng cho cả con cái lẫn bố mẹ. Chúng tôi đã xây dựng một bản thỏa thuận “cùng thắng”. Theo đó, tôi sẽ cho chúng một số tiền để “chi tiêu cho quần áo” hàng tuần gồm chi phí mua sắm và sửa chữa quần áo. Đổi lại, chúng đồng ý là sẽ giặt, gấp và cất quần áo của chúng hàng tuần, giữ cho tủ quần áo gọn gàng, ngăn nắp, không vứt quần áo bừa bãi. Chúng tôi làm một cái hộp “rác” để đựng tất cả những thứ gì bị vứt lung tung. Mỗi đồ vật bị nhặt bỏ vào trong chiếc hộp này sẽ được tính 25 xu, giảm trừ trong số tiền “chi tiêu cho quần áo”. Hàng tuần bọn trẻ sẽ nộp một tờ giấy liệt kê mọi khoản tiền chúng kiếm được trong tuần từ làm việc nhà. Trên tờ giấy cũng có một chỗ để đánh dấu xem chúng có hoàn thành công việc giặt ủi hay không.

Năm học mới bắt đầu suôn sẻ. Tôi dạy chúng sử dụng máy giặt. Chúng thấy hào hứng khi có tiền để mua quần áo cho chính mình, và chúng đã có vài tuần giữ cho quần áo được sạch sẽ, gọn gàng. Nhưng khi bị cuốn vào những hoạt động ở trường, số tuần chúng không hoàn thành nhiệm vụ còn nhiều hơn số tuần hoàn thành.

Đôi lúc tôi rầy la. Chúng luôn nói xin lỗi và hứa sẽ thực hiện tốt hơn. Sau đó, tôi nhận ra mình đã gánh lấy trách nhiệm mà lẽ ra thuộc về chúng. Đến chừng nào mà tôi còn nhắc nhở, đó sẽ là vấn đề của tôi chứ không phải của chúng.

Do đó, tôi không nói gì nữa và để mặc cho bản thỏa thuận thực hiện vai trò của mình. Hàng tuần tôi vui vẻ ngồi cùng chúng và thu các tờ kiểm điểm. Tôi trả cho chúng khoản tiền chúng kiếm được. Nếu chúng hoàn thành công việc giặt ủi, tôi đưa chúng khoản tiền chi tiêu cho quần áo. Nếu không hoàn thành, tôi sẽ không đưa. Tuần này qua tuần khác, chúng phải đối mặt với việc thực hiện của mình. Không lâu sau, quần áo bắt đầu sờn cũ. Giày trở nên quá chật. Chúng bắt đầu nói, “Con thực sự cần quần áo mới!”. “Được thôi!”, tôi nói. “Con có tiền chi tiêu cho quần áo của mình rồi. Khi nào con muốn mẹ đưa đi mua sắm nào?”.

Chúng chợt hiểu ra thực tế: một vài sự lựa chọn và sử dụng thời gian không mang lại cho chúng điều tốt nhất. Nhưng chúng không thể phàn nàn. Vì chúng đã cùng tạo ra bản thỏa thuận lúc ban đầu. Không lâu sau, chúng bắt đầu thấy hứng thú hơn để hoàn thành công việc giặt ủi.

Điều tuyệt vời nhất về kỷ niệm này là bản thỏa thuận đã giúp tôi giữ bình tĩnh, và chúng có được bài học. Chúng đã lựa chọn, và chúng nhận lấy kết quả. Tôi yêu thương, ủng hộ, nhưng không cản đường chúng. Tôi không bị lung lạc bởi những câu nói: “Mẹ ơi, mua cho con một cái áo sơ mi mới!”, hay “Chúng ta tới siêu thị mua vài cái quần soóc mới nhé?”. Bản thỏa thuận đã phát huy tác dụng. Chúng biết chúng không thể tới chỗ tôi và hỏi xin tiền quần áo.

Hãy chú ý, người phụ nữ này đã dùng bản thỏa thuận “cùng thắng” để điều phối mối quan hệ như thế nào. Chắc bạn đã hiểu ra là việc thực hiện bản thỏa thuận giúp bà mẹ ít phản ứng hơn khi có vấn đề xảy ra. Bản thỏa thuận đem lại cảm giác an tâm. Hơn nữa, còn giúp bà mẹ được tự do để yêu thương và quan tâm hơn mỗi khi con cái gặp trục trặc, vì bà mẹ không phải là đối tượng để chúng nài nỉ nữa.

Bạn thấy cách tiếp cận này sẽ xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm thế nào không? Mối quan hệ không bị biến thành một cuộc tranh luận về quyền lực, vì ở đây đã có bản thỏa thuận. Bà mẹ để cho bọn trẻ tự học về kết quả do chúng lựa chọn. Bà mẹ được tự do để yêu thương và cảm thông khi chúng không đạt được kết quả như mong muốn.

Cũng nên chú ý, thông qua bản thỏa thuận “cùng thắng”, người phụ nữ đã có thể dạy con cái của

mình một vài nguyên tắc quan trọng. Cô đã cho chúng bài tập: ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng trong nhiều năm; dạy chúng cách phân loại quần áo và sử dụng máy giặt. Cô đã giao trách nhiệm thông qua bản thỏa thuận, và không nhận lại trách nhiệm đó. Một cách kiên nhẫn và tràn đầy tình yêu thương, cô cho bọn trẻ có được bài học bổ ích, thú vị.

5 yếu tố của bản thỏa thuận “cùng thắng”

Vài năm trước, Sandra và tôi có một trải nghiệm thú vị, liên quan đến bản thỏa thuận “cùng thắng” với con cái. Điều ý nghĩa nhất được rút ra: bạn không thể để ai đó chịu trách nhiệm cho kết quả công việc, nếu bạn can dự vào phương pháp làm việc của họ.

Bạn không thể để ai đó chịu trách nhiệm cho kết quả công việc, nếu bạn can dự vào phương pháp làm việc của họ.

Đây là câu chuyện mà tôi

thường đem ra kể trong những cuộc hội thảo, với những nhóm người khác nhau. Khi bạn đọc câu chuyện này, hãy chú ý xem 5 yếu tố của một bản thỏa thuận “cùng thắng” – gồm: *mục tiêu cần có, chỉ dẫn, nguồn giúp đỡ, cách đánh giá và kết quả thực hiện* - được áp dụng như thế nào.

Đưa con trai nhỏ của tôi, Stephen, đã tình nguyện chăm sóc sân cỏ. Trước khi tôi trao cho nó công việc, tôi đã thực hiện một quy trình đào tạo.

[Hãy chú ý đọc những đoạn tiếp theo, chúng tôi đã làm rõ những **mục tiêu cần có** như thế nào.]

*Tôi muốn thằng bé có một sự hình dung rõ ràng trong đầu về một sân-cỏ-được-chăm-sóc-tốt trông như thế nào, nên tôi dẫn nó sang sân nhà hàng xóm. “Nhìn xem, con trai”, tôi nói. “Nhìn xem sân của nhà hàng xóm trông xanh và sạch thế nào? Bây giờ hãy nhìn lại sân nhà chúng ta. Con có thấy màu sắc lẫn lộn không? Đây không phải là màu xanh làm mát mắt. [Hãy xem chúng tôi đưa ra **chỉ dẫn** như thế nào]. Giờ làm thế nào để cỏ lên màu xanh là tùy thuộc vào con. Con được tự do làm bất cứ cách nào con muốn. Nhưng bố sẽ cho con biết, nếu là bố, bố sẽ làm như thế nào”.*

“Bố sẽ làm thế nào ạ?”

“Bố sẽ bật máy tưới lên. Nhưng con có thể sử dụng xô hay vòi nước, hay con có thể tự làm mưa cả ngày. Điều đó không quan trọng với bố. Điều chúng ta quan tâm là màu xanh. Được không?”

“Được ạ.”

“Bây giờ, con trai, hãy nói về ‘sạch’. Sạch có nghĩa là không có những thứ lộn xộn xung quanh - không giấy, xương, que hay bất cứ thứ gì bừa bãi. Bố sẽ cho con biết, giờ chúng ta sẽ làm gì. Chúng ta sẽ chỉ làm sạch một nửa sân, và xem xét sự khác biệt.”

Thế rồi chúng tôi lấy ra hai bao đựng giấy và nhặt rác một nửa sân. “Bây giờ hãy nhìn xem nửa sân này, rồi nhìn vào nửa kia. Con có thấy sự khác nhau không? Cái đó gọi là sạch.”

“Khoan đã!”, nó gọi. “Con thấy mấy tờ giấy phía sau bụi cây!”.

“Ồ, tốt đấy! Bố đã không để ý thấy tờ báo ở đó. Mắt con tinh đấy!”

“Bây giờ, trước khi con quyết định có nhận công việc này không, bố sẽ nói cho con thêm vài thứ - bởi khi con nhận việc rồi, bố sẽ không nhúng tay vào nữa. Đó là việc của con. Con được trao quyền, tức được giao nhiệm vụ với sự tin tưởng. Bố tin con sẽ hoàn thành.”

“Bây giờ ai sẽ là ông chủ nào?”

“Là bố?”

“Không, không phải bố. Con sẽ là ông chủ. Con là ông chủ của chính mình. Con có thích mẹ và bố la rầy con suốt ngày không?”

“Không ạ.”

“Bố mẹ cũng không muốn vậy. Sự la rầy đôi lúc tạo ra cảm giác khó chịu, phải không? Vì vậy, con sẽ là ông chủ của chính mình. [Hãy chú ý xem chúng tôi làm rõ **nguồn giúp đỡ** như thế nào]. Bây giờ hãy đoán xem ai sẽ là người giúp đỡ của con?”

“Ai ạ?”

“Là bố”, tôi nói. “Con sẽ là ông chủ của bố”.

“Là con á?”

“Đúng vậy. Nhưng thời gian của bố để giúp đỡ con rất hạn hẹp. Thỉnh thoảng bố vắng nhà. Nhưng khi bố ở nhà, hãy cho bố biết bố có thể làm gì để giúp đỡ. Bố sẽ làm bất cứ thứ gì con muốn.”

“Được ạ!”

“Hãy đoán xem ai sẽ đánh giá con.”

“Ai ạ?”

“Con sẽ đánh giá chính mình.”

“Con á?”

“Đúng vậy. [Hãy chú ý đến **cách đánh giá**]. Hai lần một tuần, hai chúng ta sẽ đi quanh sân, và con chỉ cho bố mọi việc đang diễn ra thế nào. Con sẽ đánh giá như thế nào nhỉ?”

“Xanh và sạch ạ.”

“Đúng vậy!”

Cuối cùng, ngày trọng đại cũng đến.

“Đó là một thỏa thuận, con trai nhé?”

“Vâng, một thỏa thuận.”

“Con phải làm gì?”

“Xanh và sạch ạ.”

“Xanh là như thế nào?”

Thằng bé nhìn vào sân nhà trông tầm tã. Sau đó nó chỉ sang nhà bên cạnh. “Đó là màu sân của ông ấy.”

“Sạch là thế nào?”

“Không có rác.”

“Ai là ông chủ?”

“Con.”

“Ai là người giúp con?”

“Là bố, khi bố có thời gian.”

“Ai là người đánh giá?”

“Là con. Chúng ta sẽ đi xung quanh hai lần một tuần, và con sẽ chỉ cho bố xem mọi việc đang diễn ra như thế nào.” “Và chúng ta mong đợi điều gì?”

“Xanh và sạch.”

Vào lúc đó, tôi không thiết lập kết quả bên ngoài như khoản tiền công, nhưng tập trung vào

việc giúp con tôi hiểu được sự hài lòng từ bên trong và phần thưởng tự nhiên có được khi một công việc được hoàn thành mỹ mãn. [Hãy chú ý đến việc nhận biết & giải thích **kết quả**].

Tôi nghĩ cậu con trai của tôi đã sẵn sàng.

Đó là ngày thứ bảy, nó không làm gì. Chủ nhật, không có gì. Thứ hai, không có gì. Khi tôi lái xe trên đường đi làm vào ngày thứ ba, tôi đã trông thấy sân cỏ đã chuyển vàng và rác vút lung tung. Cái nóng tháng bảy đang dần tăng lên. “Chắc là thằng bé sẽ thực hiện công việc vào ngày hôm nay”, tôi nghĩ vậy. Đang vào kỳ nghỉ hè. Nó có việc gì phải làm nữa đâu?

Cả ngày tôi đã chờ đợi để về nhà xem chuyện gì sẽ xảy ra. Khi tôi vòng xe ở góc đường, tôi đã bắt gặp cảnh tượng y nguyên như lúc sáng. Còn thằng con trai tôi đang chơi ở công viên bên kia đường.

Điều này không thể chấp nhận được. Tôi bức bối và thất vọng trước biểu hiện của thằng con sau hai tuần được chỉ bảo và cam kết. Chúng tôi đã đầu tư nhiều nỗ lực, niềm tự hào và tiền bạc vào sân cỏ đang xuống cấp này. Ở bên cạnh, sân nhà hàng xóm được chăm sóc cẩn thận, rất đẹp, càng nhìn tôi càng xấu hổ.

Tôi muốn quay trở lại làm chủ kế hoạch. “Con trai, con lại đây và nhặt ngay những thứ rác rưởi kia không!”. Tôi biết tôi có thể làm được bằng cách đấy. Nhưng cách thức ấy sẽ dẫn đến chuyện gì? Điều gì sẽ xảy ra với những cam kết bên trong?

Tôi giả bộ cười và hét to sang bên kia đường, “Xin chào, con trai. Mọi chuyện thế nào rồi?”. “Ồn, bố ạ!”, nó đáp.

“Sân cỏ thế nào rồi?”, tôi biết điều tôi vừa nói có nguy cơ phá hỏng bản thỏa thuận. Vì thế, thằng bé cảm thấy cũng có quyền phá vỡ bản thỏa thuận. “Ồn, bố ạ”.

Tôi không nói gì nữa, đợi đến sau bữa ăn tối. “Con trai, hãy thực hiện những gì chúng ta đã thỏa thuận. Chúng ta sẽ đi xung quanh sân cùng nhau, và con chỉ cho bố công việc của con đang diễn ra như thế nào.”

Khi bắt đầu bước ra khỏi cửa, cầm thằng bé bắt đầu rung rung. Nước mắt tràn ra, và đến khi chúng tôi ở giữa sân, nó khóc thút thít.

“Quá khó, bố ạ!”

Cái gì quá khó? Tôi tự nghĩ. Con đã không làm một thứ gì cả! Nhưng tôi biết điều gì khó – tự quản lý, tự giám sát – nên tôi nói: “Bố có thể làm gì giúp con không?”.

“Bố sẽ giúp con ư?”, nó hít một hơi.

“Thỏa thuận của chúng ta là gì nào?”

“Bố nói bố sẽ giúp con nếu có thời gian.”

“Bố đang có thời gian.”

Stephen liền chạy vào nhà mang ra hai cái túi. Nó đưa cho tôi một cái. “Bố sẽ dọn đồng kia nhá?”. Nó chỉ vào đồng rác còn lại từ bữa thịt nướng ngoài trời vào tối thứ bảy. “Nó làm con thấy khó chịu!”.

Và tôi đã thực hiện chính xác những gì nó bảo. Sân cỏ đã trở thành sân cỏ của nó, công việc của nó.

Trong suốt mùa hè đó, nó chỉ xin giúp đỡ thêm hai hay ba lần nữa thôi. Nó chăm sóc, giữ cho sân được xanh hơn và sạch hơn. Nó còn khiển trách anh em trong nhà khi vứt quá nhiều vỏ kẹo cao

su trên bãi cỏ.

Thực hiện bản thỏa thuận là một việc khó khăn! Nhưng tôi đã biết được sức mạnh của một bản thỏa thuận *cùng thắng* khi nó chứa đủ 5 yếu tố trong đó. Sớm hay muộn, bạn phải xử lý 5 yếu tố này. Nếu bạn không thực hiện ngay lúc đầu, bạn sẽ gặp phải rắc rối trong quản lý mọi việc về sau.

“Ồ, đó là điều con cần phải làm ư? Con không biết.” “Sao bố không bảo là con cần phải làm nó theo cách đó?” “Con đã không biết những chỉ dẫn ở đâu.”

“Bố chưa bao giờ nói là con phải hoàn thành nó trước ngày hôm nay.”

“Tại sao con lại không được đi ra ngoài tối nay? Bố chưa bao giờ nói nếu không hoàn thành thì không được đi ra ngoài. Sharon chưa làm xong việc của nó, nhưng bố đã cho phép nó ra ngoài!”

Lúc đầu, dường như 5 yếu tố này cần nhiều thời gian để thiết lập. Nhưng đầu tư thời gian ngay lúc khởi đầu sẽ hiệu quả hơn rất nhiều, so với giải quyết những hậu quả sau này chỉ vì chậm chạp không dứt khoát đầu ra đó.

“Bức tranh lớn” – chìa khóa để tư duy cùng thắng

Rõ ràng, tư duy *cùng thắng* là điều cốt lõi mà gia đình hướng về. Nhưng, như đã nói ở phần đầu, nếu bạn rơi vào những cảm xúc và hành vi nhất thời, bạn sẽ rất khó để thực hiện thành công. Hãy dừng lại xem xét giữa điều xảy ra với việc bạn phản ứng thế nào, vâng, hết sức quan trọng.

Trong gia đình, Sandra và tôi nhận thấy chìa khóa duy nhất để thực hiện Thói quen 4 là dùng *khoảng dừng* này để liên hệ với “Bức tranh lớn”.

Vài năm trước, Sandra treo khắp tường trong phòng khách hàng loạt bức ảnh của gia đình trong các giai đoạn cuộc đời. Có những tấm ảnh của bố, mẹ, ông bà, cụ nội ngoại, những bức ảnh đen trắng chụp trong đám cưới của chúng tôi, ảnh em bé và những bức ảnh ở trường học của chín đứa con qua các năm, những bức ảnh lúc chúng chưa mọc răng, nổi tàn nhang, vết mụn trên mặt, những bức ảnh ở trường trung học, đại học...

Sandra muốn có bức tường treo đầy ảnh gia đình, vì cô ấy muốn mọi thành viên gia đình có thể nhìn thấy nhau theo cách mà cô từng nhìn thấy họ. Như khi cô nhìn vào cậu con trai 33 tuổi đã kết hôn và có bốn đứa con, trong đầu cô sẽ hình dung cái ngày cậu ta còn là đứa bé bốn tuổi chạy tới mẹ đỡ dành, băng bó cánh tay bị trầy xước. Cô cũng sẽ thấy lại hình ảnh đứa con năm lên 12 tuổi đầy sợ sệt trong ngày đầu tiên đi vào trường học mới. Cô sẽ thấy cậu bé năm 17 tuổi từng là một tiền vệ đang bình tĩnh như thế nào sau hiệp đầu bị thua trong trận đấu tranh giải quán quân, đến khi 19 tuổi phải rời nhà để sống hai năm ở nước ngoài, khi 23 tuổi cậu ta ôm hôn cô dâu của mình, khi 24 tuổi bế đứa con đầu lòng ...

Đối với Sandra, cô muốn mọi người tham gia để họ biết trân trọng, chia sẻ những điều cô đã và đang nhìn thấy nơi những người mà cô yêu thương.

Sandra:

Thật tuyệt vời khi nhìn thấy mọi người đến thăm nhà chúng tôi và ngay lập tức bị cuốn hút trước bức tường treo đầy ảnh. Họ để ý đến sự giống nhau trong gia đình, chỉ trở một trong những đứa cháu trông giống y đúc mẹ hay bố nó ở điểm nào. Đám con cháu thường đứng xung quanh những bức ảnh và khéo chuyện.

“Ồ, em vẫn nhớ chiếc váy hồng này – nó là chiếc mà em yêu thích!”

“Xem này, em cũng phải đeo dây đai.”

“Bức ảnh này chụp đội bóng của anh khi bọn anh giành giải vô địch của tiểu bang.”

“Đây là trang phục chị mặc khi đóng vai Nữ hoàng trong Ngày hội của các chàng trai.”

Các con trai của tôi rất thích thú trước một bức ảnh do tôi chụp chúng trên boong thuyền với những cơ bắp săn chắc do thường xuyên bơi chèo. Tôi phóng lớn thành một tấm poster và tặng chúng nhân dịp Giáng sinh. Con tôi, đến lượt nó, lại chỉ cho các cháu với vẻ tự hào.

“Hãy xem cơ bắp bố có rắn chắc không?”

Trong ảnh là những thân thể rám nắng ánh lên màu đồng, những cơ bắp nổi cuộn cuộn dưới ánh nắng mặt trời.

“Bố của các con đây”, con tôi hãnh diện nói với đám hậu duệ, “Bố đã nâng tạ trong ba năm thì mới trông được như vậy đây”.

Khi nghĩ về các con, đầu tôi chứa đầy kỷ niệm về những câu nói ngô nghê quen thuộc, những bộ đồ chúng yêu thích. Lúc còn bé xíu, lúc chập chững biết đi, lúc chuẩn bị tới trường, lúc trở gò làm thiếu niên, lúc trưởng thành – tất cả những hình ảnh đó vụt qua đầu tôi như thể những thước phim sống động. Tôi nhớ từng giai đoạn cuộc đời, nhớ lại những cái nhìn, nụ cười, nước mắt, lúc thất bại, lúc vinh quang.

Đầu tôi chứa đầy hoài ức, niềm tự hào, thích thú về sự luân chuyển sự sống không ngừng. Cuộc sống cứ tiếp tục, và điều đó thật tuyệt vời. Chúng tôi có rất nhiều album gia đình.

Đặc biệt nhất là bức tường treo ảnh tái hiện gia đình tôi, cuộc đời tôi, mọi người xung quanh tôi. Và tôi yêu quý tất cả.

Tôi mong ước có thể mở rộng bức tường để sau này treo thêm những bức ảnh để nhìn thấy chính bản thân tôi, người bạn đời của tôi, con cái tôi trong 10, 20, thậm chí 50 năm sau. Tâm trí chúng ta sẽ được mở rộng, nếu chúng ta hình dung được những thử thách sẽ phải đối mặt, những tính cách sẽ phải hoàn thiện, những đóng góp sẽ phải thực hiện! Điều đó sẽ tạo nên sự khác biệt trong cách cư xử của chúng ta với nhau, nếu chúng ta biết nhìn thấy xa hơn những hành vi xử sự vào lúc này.

Hành động dựa trên một viễn cảnh, một tầm nhìn – thay vì dựa trên cảm xúc hay hành vi nhất thời sẽ tạo nên sự khác biệt trong việc làm cha làm mẹ. Hãy lấy một vấn đề nhạy cảm như thiết lập kỷ luật với trẻ thơ làm ví dụ. Một trong những điều giá trị nhất mà Sandra và tôi học được từ cách tư duy theo “bức tranh lớn”, đó là sự khác nhau giữa hình phạt và kỷ luật.

Tôi có thể minh họa bằng việc đưa trẻ vào phòng “tự kiểm thảo”.

Nhiều người dùng phòng “tự kiểm thảo” để buộc một đứa trẻ có hành vi sai trái phải ở trong đó cho tới khi nó bình tĩnh trở lại. Tùy vào cách sử dụng phòng “tự kiểm thảo” mà có sự khác nhau giữa hình phạt và kỷ luật. Nếu là hình phạt, bạn sẽ bảo đứa trẻ: “Được rồi, con phải vào phòng tự suy nghĩ trong ba mươi phút”. Nếu là kỷ luật, bạn sẽ nói: “Được rồi, con cần vào phòng tự suy nghĩ cho tới khi con hứa là sẽ làm theo những điều đã thỏa thuận”. Việc bọn trẻ ở trong phòng một phút hay một tiếng không quan trọng, miễn là đứa trẻ chủ động đưa ra sự lựa chọn đúng.

Ví dụ, nếu một cậu bé rõ ràng là cư xử sai, nó cần phải vào phòng tự suy nghĩ cho tới khi nó quyết định sẽ cư xử khác đi. Nếu nó tiếp tục cư xử sai, có nghĩa là nó vẫn chưa thay đổi suy nghĩ, cần phải đưa ra thảo luận kỹ càng hơn. Điều muốn nói ở đây là bạn cần thể hiện sự tôn trọng, khẳng định đứa bé có quyền lựa chọn hành vi sao cho phù hợp với những nguyên tắc trong bản thỏa thuận. Kỷ luật không dựa trên cảm xúc mà được áp dụng bằng những cách giải quyết trực tiếp, thực tế, dựa trên

những hệ quả đã được thỏa thuận trước đó.

Bất cứ lúc nào một đứa trẻ cư xử sai, điều quan trọng là hãy nhớ đến Thói quen 2 (“Bắt đầu với một mục tiêu”) để nhận thức rõ ràng, chính xác bạn cần làm gì. Trong vai trò làm cha mẹ, mục đích của bạn là giúp con cái học hỏi và lớn lên, là nuôi dưỡng một con người có trách nhiệm. Mục đích của kỷ luật, do đó, là giúp đứa trẻ phát triển kỷ luật *bên trong* – bao gồm khả năng đưa ra những lựa chọn đúng, ngay cả khi có những tác động khiến chúng làm điều ngược lại.

Một trong những điều quan trọng nhất bạn nên làm là tập cho trẻ Thói quen 1 (“Sống chủ động”) phù hợp với khả năng, giúp chúng khẳng định “biết phản ứng tích cực”. Vấn đề ở đây là xem xét hành vi, chứ không phải soi mói đứa trẻ. Khẳng định, chứ không phủ định, về khả năng lựa chọn của đứa trẻ. Bạn có thể giúp bọn trẻ phát triển khả năng lựa chọn bằng cách khuyến khích chúng viết nhật ký. Viết nhật ký giúp chúng củng cố 4 kỹ năng và rèn luyện lương tâm. Bạn cũng có thể sử dụng Thói quen 4 để tạo ra những bản thỏa thuận *cùng thắng* xác lập trước những quy tắc và mục tiêu phải đạt.

Sandra và tôi thấy rằng khi bọn trẻ thực hiện hình thức kỷ luật này, chúng có một ý thức hoàn toàn khác về mình: hoàn thiện lương tâm, thay vì đối phó với người lớn. Chúng trở nên cởi mở hơn. Kỷ luật, về thực chất, giúp xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm. Đó là mối quan hệ hợp tác, không phải phản đối hay bất mãn. Bọn trẻ vẫn có thể đưa ra những lựa chọn không tốt, nhưng chúng tin tưởng vào độ tin cậy và sự ổn định trong những nguyên tắc mà gia đình đã cam kết.

Khả năng hình dung ra “bức tranh lớn” sẽ tạo ra sự khác biệt đáng kể trong cách ứng xử gia đình. Khi nhìn vào các thành viên của gia đình (bao gồm cả chính chúng ta), nhìn thấy mọi người đang trong trạng thái thay đổi và không ngừng trưởng thành, chúng ta sẽ có động lực và quyết tâm cần thiết để luôn luôn cư xử theo tư duy *cùng thắng*, cùng có lợi cho các bên (*win-win*).



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Học cách suy nghĩ “cùng thắng”

- Hãy thảo luận về cuộc vật tay ở trang 247-248. Tại sao tư duy *cùng thắng* trong màn vật tay và trong cách suy nghĩ lại mang tới điều tốt hơn cho các mối quan hệ gia đình?
- Thảo luận làm thế nào mà một người với thái độ *cùng thắng* có thể thay đổi được hoàn cảnh.

• Hỏi các thành viên gia đình: Tại sao những xung đột bên trong lại tạo ra sự tàn phá lớn hơn những áp lực hỗn loạn từ bên ngoài?

Cùng nhau hợp tác

• Hỏi các thành viên gia đình: Cần có điều gì để mọi thành viên gia đình biết hợp tác cùng nhau và tìm ra những giải pháp tốt hơn giải pháp mà từng thành viên đơn lẻ tự mình đưa ra? Ý tưởng “một vấn đề, một cam kết” sẽ có ích như thế nào?

• Thảo luận về hậu quả của cách suy nghĩ “tôi thắng, anh thua” và “tôi thua, anh thắng”. Hãy hỏi mọi người thử nghĩ ra bất kỳ một tình huống nào mà một trong hai cách suy nghĩ vừa nêu đem lại kết quả tốt hơn cách suy nghĩ *cùng thắng*, hay ngược lại?

Đi từ cái “Tôi” đến cái “Chúng ta”

• Hãy xem lại câu chuyện về buổi tang lễ ở trang 262-264. Đây là ví dụ về một tình huống nhạy cảm nhưng đã mang lại kết quả *cùng thắng* cho mọi người tham gia, nhờ vào một người khởi xướng có tầm nhìn và kế hoạch. Thảo luận làm cách nào bạn có thể xây dựng mô hình về thái độ, cách ứng xử *cùng thắng* trong một vài tình huống cụ thể.

• Phân tích sự khác nhau giữa “*tâm lý khan hiếm*” và “*tâm lý dồi dào*” được thể hiện ở trang 265. Hãy chỉ ra một tình huống, trong đó tâm lý dồi dào mang lại lợi ích cho gia đình bạn. Cố gắng sử dụng kiểu “*tâm lý dồi dào*” trong một tuần. Ghi nhận về sự khác biệt được tạo ra trong văn hóa gia đình bạn.

Xây dựng bản thỏa thuận cùng thắng với các thành viên gia đình

• Thảo luận các câu chuyện kể về việc xây dựng bản thỏa thuận *cùng thắng* trong chương này. Nói về sự khác biệt mà những bản thỏa thuận này tạo ra đối với con cái, với bố mẹ. Hãy thử tạo ra một bản thỏa thuận *cùng thắng* với một thành viên gia đình nào đấy. Thực hiện trong một tuần. Thảo luận về lợi ích và thách thức.

• Thảo luận về sự khác biệt giữa kỷ luật và hình phạt. Hãy hỏi xem: Chúng ta có thể thi hành kỷ luật mà không đưa ra hình phạt? Bằng cách nào?

• Hãy thảo luận việc xem xét “bức tranh lớn” có ý nghĩa như thế nào. Khi một thành viên đang có cách cư xử không được tán thành, nếu biết nhìn xa hơn những ứng xử hiện tại, liệu có thể giúp bạn tư duy *cùng thắng* đối với trường hợp này hay không? Như thế nào?



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

“Có đủ cho mọi người”

- Tận hưởng một buổi chiều ngoài trời với bọn trẻ nhà bạn. Đi đến một nơi như bãi biển, công viên, hay sườn núi, nói chuyện với chúng về sự tuyệt vời của mặt trời, về ánh nắng mặt trời có đủ cho mọi người như thế nào. Cho dù một người hay một triệu người tận hưởng ánh nắng mặt trời, điều này chẳng lấy đi bất cứ thứ gì của mặt trời cả. Sự dồi dào của ánh nắng mặt trời cũng giống như sự dồi dào của tình yêu. Yêu thương một người không có nghĩa là ích kỷ, là không thể yêu thương những người khác.

- Chơi một trò chơi. Nói với bọn trẻ cần hiểu từ ngữ “chiến thắng” ở đây, có nghĩa là *mọi người đều thắng*. Hãy đề ra một vài luật chơi mới, trong đó sự quan tâm đến những người chơi khác quan trọng hơn là giành được nhiều điểm. Hãy xem điều gì xảy ra. Bọn trẻ có thể chia sẻ với nhau tiền hay kẹo thắng được từ trò chơi, cùng thi đấu cho điểm số chung của cả đội, đưa ra lời khuyên để có thể chơi tốt hơn. Sau trò chơi, hãy để cho chúng thảo luận xem việc giúp đỡ người khác khiến chúng cảm thấy thế nào. Hãy giúp bọn trẻ hiểu rằng thế giới đủ rộng để mọi người cùng được hưởng, “cùng thắng”.

- Đưa cả gia đình đi xem một trận bóng. Trên đường đi, hãy giải thích một kế hoạch thú vị - theo đó, từng người sẽ ghi chép lại “những thứ tốt nhất” mà họ nhìn thấy trên sân bóng: chơi hay nhất, có phong cách thể thao nhất, phối hợp ăn ý nhất. Sau trận đấu, hãy so sánh các bản ghi chép, chỉ ra những gì tốt nhất mà mọi người quan sát và đồng thuận. Hãy yêu cầu các thành viên gia đình chia sẻ những suy nghĩ và cảm nhận của mình.

- Hãy kể câu chuyện về hai anh em vì sự tranh cãi và bất đồng mà đã không muốn ở bên nhau nữa. Hãy thảo luận về cách tiếp cận *cùng thắng* có thể giúp giải quyết những vấn đề tương tự, xảy ra giữa bọn trẻ nhà bạn như thế nào.

- Chọn một vấn đề gây tranh cãi giữa bạn và bọn trẻ. Đó có thể là việc mua một cái xích đu, đi chơi công viên, hay làm một điều gì đó mà bạn không chắc là chúng muốn làm. Hãy ngồi xuống, bàn bạc. Hãy ghi những suy nghĩ vào những tấm thẻ, đặt lên trên bàn. Hãy quyết định xem điều gì sẽ làm nên chiến thắng cho mọi người, cố gắng đi đến một giải pháp *cùng thắng* đích thực. Hãy thảo luận: bạn cảm thấy thế nào khi tìm ra giải pháp ấy.

- Hãy chọn ra những lĩnh vực trong cuộc sống gia đình mà cần có sự hợp tác, phối hợp làm việc và thái độ tích cực. Hãy viết mỗi vấn đề lên một mẫu giấy, bỏ tất cả chúng vào trong một cái mũ. Yêu cầu bọn trẻ mỗi lần bốc một mẫu giấy và giải thích đối với từng vấn đề, chúng sẽ làm gì để tạo ra phần thắng cho tất cả mọi người.

Thói quen thứ năm: HIỂU NGƯỜI TRƯỚC, HIỂU MÌNH SAU

Học cách hiểu người và để người hiểu mình, nói cách khác “hiểu người trước, hiểu mình sau” sẽ giúp mở cánh cửa từ trái tim đến trái tim của mỗi người trong cuộc sống gia đình. Giống như lời con cáo trong tác phẩm nổi tiếng *Hoàng tử bé*: “*Và đây là bí mật của ta, một bí mật rất đơn giản: Có những điều rất quan trọng không thể nhìn được bằng mắt thường, mà chỉ có thể nhìn bằng trái tim*”.

Khi bắt đầu chương này, tôi muốn đề nghị bạn hãy làm một thí nghiệm. Hãy bỏ ra vài giây chỉ để ngắm nhìn hình vẽ dưới đây, và miêu tả cẩn thận những gì bạn nhìn thấy.



Bạn có thấy một người da đỏ không? Trông anh ta thế nào? Anh ta ăn mặc ra sao? Anh ta đang nhìn về hướng nào?

Có thể bạn sẽ nói rằng người da đỏ này có một cái mũi to, đội mũ lông chim và anh ta đang nhìn về phía bên trái của trang sách.

Nhưng nếu tôi nói bạn đã sai thì sao? Nếu tôi nói, bạn đang ngắm một người Eskimo

chứ không phải người da đỏ,
và anh ta đang mặc một chiếc
áo khoác có mũ trùm lên tận
đầu, tay cầm một chiếc giáo,
mặt anh ta không nhìn về
phía bạn mà quay về phía
bên phải trang sách?



Ai sẽ đứng đây? Hãy nhìn lại bức tranh. Bạn có thấy một người Eskimo không? Nếu bạn không thấy, hãy cố gắng nhìn lại. Bạn có thấy chiếc giáo và cái áo khoác có mũ không?

Nếu chúng ta nói chuyện trực tiếp với nhau, chúng ta có thể bàn về hình vẽ này. Bạn có thể miêu tả những gì bạn thấy cho tôi, và ngược lại. Chúng ta có thể tiếp tục trò chuyện đến khi bạn chỉ cho tôi những gì bạn thấy trong hình vẽ này, và tôi cũng thế.

Vì chúng ta không thể làm được điều đó, nên hãy lật tới trang 356 và nghiên cứu hình vẽ ở đó. Sau đó hãy nhìn lại hình vẽ này. Bây giờ thì bạn đã thấy một người Eskimo chưa? Hãy chắc chắn bạn đã nhìn rõ anh ta trong hình vẽ, trước khi bạn đọc tiếp.

Trong suốt nhiều năm, tôi đã sử dụng những loại tranh thế này để đưa mọi người tới một nhận thức, rằng cách họ nhìn thế giới không nhất thiết là cách mà những người khác nhìn. Thực tế, mọi người không hề nhìn thế giới như *nó* tồn tại; họ nhìn nó theo cách *họ nghĩ*, hay theo cách họ mặc định là như vậy.

Mọi người không hề nhìn thế giới như *nó* tồn tại; họ nhìn nó theo cách *họ nghĩ*, hay theo cách họ mặc định là như vậy. Hầu như lúc nào cũng vậy, sự trải nghiệm trực quan kiểu này khiến người ta khiêm nhường và biết tôn trọng người khác hơn, cũng như trang nghiêm và cởi mở hơn để hiểu mọi người.

Thông thường khi tôi thuyết trình về Thói quen thứ 5, tôi sẽ đi xuống khán phòng, mượn một cặp kính của ai đó và cố gắng thuyết phục một

người khác đeo nó. Khi tôi đưa kính cho một người – giả sử là phụ nữ - thường thì cô ấy sẽ từ chối, nhất là khi cặp kính đó thuộc về một người mắt kém. Khi đó, tôi sẽ khuyến khích cô ấy: “Hãy cố lên”. Nhưng cô ấy còn từ chối quyết liệt hơn. Hoặc nếu cô ấy cảm thấy đang bị ép buộc, bên ngoài cô ấy tỏ ra sẽ làm theo nhưng bên trong không phải vậy. Lúc ấy, tôi sẽ nói: “Thôi được, tôi cảm thấy bạn

có vẻ là người chống đối. Bạn có ‘quan điểm riêng’. Nhưng bạn là người lạc quan, hãy nghĩ tích cực hơn đi nào! Bạn có thể làm được việc này mà”. Cô ấy sẽ mỉm cười, nhưng thế vẫn chưa đủ và cô ấy biết điều đó. Vì vậy, thường thì cô ấy sẽ nói: “Điều đó không có tác dụng gì đâu”.



Những lúc như vậy, tôi lại cố tạo ra một chút áp lực hay ép cô ấy theo cách nào đó. Tôi đóng vai một người cha và nói: “Xem này, con có biết những hy sinh của cha mẹ dành cho con không – những điều cha mẹ đã làm cho con, những lợi ích bản thân mà cha mẹ đã hy sinh để giúp đỡ con? Con hãy coi việc này giống như vậy! Bây giờ hãy đeo kính vào!”. Đôi khi, sự tác động đó còn khiến cho sự chống đối mạnh thêm. Tôi lại đóng vai một ông chủ, cố tạo áp lực về kinh tế: “Bản tổng kết của cô thế nào rồi?”, và áp lực về xã hội: “Cô không muốn làm một thành viên trong đội này à?”. Tôi sẽ tác động vào lòng kiêu hãnh của cô ấy: “Ồ, nhưng cặp kính này trông rất hợp với cô! Nhìn này mọi người. Cặp kính này làm tôn lên những nét đẹp của cô ấy đúng không?”.

Tôi tác động vào động cơ, thái độ, tính kiêu hãnh và cả những áp lực kinh tế - xã hội. Tôi đe dọa. Tôi khiến cô ấy cảm thấy có lỗi. Tôi khuyên cô ấy hãy suy nghĩ tích cực, hãy cố gắng lên. Nhưng không có biện pháp nào hiệu quả. Tại sao vậy? Bởi vì tất cả các biện pháp đều xuất phát từ phía tôi, không phải từ cô ấy (theo cách nhìn nhận riêng của cô ấy).

Điều này cho ta thấy tầm quan trọng của việc tìm hiểu người khác trước khi tác động đến họ, giống như chẩn đoán trước khi kê đơn thuốc. Nếu không hiểu người khác, bạn sẽ giống như đang nói với “đầu gối”. Không ai nghe theo bạn. Nỗ lực mà bạn bỏ ra có thể làm thỏa mãn cái tôi của bạn trong một lúc, nhưng không hề có tác dụng.

Chúng ta lại nhìn thế giới bằng cặp kính của riêng mình – cặp kính xuất phát từ hoàn cảnh và những kinh nghiệm sống riêng của mỗi người. Cặp kính chính là hệ giá trị của chúng ta, những kỳ vọng, những giả định bên trong chúng ta về thế giới *như thế nào* và *nên thế nào*. Chỉ cần nghĩ về thử nghiệm với hình vẽ người da đỏ (hay người Eskimo) ở phần đầu chương này.

Một trong các nguyên nhân chính dẫn đến sự thất bại trong giao tiếp là cùng một sự việc, nhưng mọi người lại hiểu theo nhiều cách khác nhau. Những kinh nghiệm và hoàn cảnh khác nhau khiến họ làm như vậy. Nếu sau đó họ cư xử mà không suy xét tại sao mình lại nhìn nhận sự việc khác nhau như thế, họ sẽ bắt đầu phán xét lẫn nhau. Lấy một ví dụ nhỏ là sự khác biệt về nhiệt độ trong phòng. Máy điều hòa trong phòng chỉ 24 độ C. Một người kêu ca: “Nóng quá!” và mở cửa sổ ra, người khác lại nói: “Lạnh quá!” và đóng cửa sổ lại. Ai đúng đây? Liệu rằng nhiệt độ đang quá cao hay quá thấp? Thực tế, cả hai đều đúng. Theo lô-gíc, khi có hai người bất đồng quan điểm, nếu người này đúng, người kia sẽ sai. Nhưng đây không phải vấn đề lô-gíc mà là tâm lý học. Cả hai đều đúng – mỗi người có quan điểm riêng của mình.

Khi áp dụng những kinh nghiệm bản thân vào thế giới bên ngoài, chúng ta làm tưởng rằng mình

đang nhìn thế giới theo cách nó tồn tại. Nhưng ta đã sai. Chúng ta nhìn thế giới theo cách mình nghĩ, hay theo những gì mình mặc định. Và ta sẽ không bao giờ xây dựng được những mối quan hệ tin cậy, sâu sắc và có thể tác động đến người khác theo hướng tích cực - trừ khi chúng ta bước ra khỏi cái tôi bản thân, đặt cặp kính của mình sang một bên và thực sự nhìn thế giới qua con mắt của người khác. Và đó chính là những gì Thói quen thứ 5 hướng tới.

Nguyên nhân chính của sự bất hòa trong gia đình là hiểu lầm

Nhiều năm trước, tôi đã có một kỷ niệm đáng nhớ và khiến tôi choáng váng, nhưng nó đã giúp tôi nắm được bản chất của Thói quen thứ 5.

Gia đình chúng tôi có một kỳ nghỉ ở Hawaii. Sandra và tôi bắt đầu làm một số việc mà sau đó đã trở thành truyền thống trong cuộc sống. Tôi đón cô ấy sớm một chút trước buổi trưa trên chiếc xe đạp cũ màu đỏ. Chúng tôi đưa cả hai đứa con đang học mẫu giáo đi cùng, chạy qua cánh đồng lau sậy gần văn phòng của tôi. Chúng tôi đạp xe thật chậm suốt 1 tiếng và chỉ trò chuyện mà thôi. Gia đình tôi thường dừng chân ở một bãi biển vắng vẻ, dựng xe và đi dạo khoảng 200 thước đến một nơi ít người rồi cùng ăn trưa. Sau đó, lũ trẻ chơi lướt sóng còn hai vợ chồng sẽ có những cuộc nói chuyện sâu sắc về mọi thứ.

Một hôm, chúng tôi chuẩn bị nói về một đề tài rất tế nhị đối với cả hai. Trước đây, tôi thường khó chịu về sự trung thành thái quá của Sandra trong việc mua các thiết bị của hãng Frigidaire. Cô ấy thậm chí không hề nghĩ đến việc mua hàng của một hãng khác. Ngay cả khi chúng tôi mới bắt đầu cuộc sống gia đình với ngân quỹ hạn hẹp, Sandra vẫn khẳng khái lái xe khoảng 80 km tới “thành phố lớn” – nơi có bày bán các mặt hàng của Frigidaire, vì lúc đó không ai trong thị trấn nhỏ của chúng tôi bán chúng.

Điều khiến tôi bực mình nhất, không phải việc Sandra thích hãng Frigidaire, mà là cô ấy cứ khẳng khái làm những điều tôi cho là không thể biện minh được và không có cơ sở thực tế. Chỉ cần cô ấy thừa nhận việc mua hàng của mình là vô lý và hoàn toàn cảm tính, tôi nghĩ còn có thể chịu được. Nhưng sự bao biện của cô ấy đã làm tôi thất vọng. Vấn đề đó căng thẳng đến nỗi chúng tôi cứ tiếp tục đạp xe và không tới bãi biển nữa. Tôi nghĩ cả hai sợ phải nhìn vào mắt nhau.

Nhưng cũng may chúng tôi là những người cởi mở. Chúng tôi bắt đầu chuyện trò về những thiết bị của mình ở Hawaii, và tôi nói: “Anh biết em thích hàng của Frigidaire hơn”.

“Em thích,” - cô ấy trả lời - “nhưng những thiết bị này có vẻ cũng tốt”. Sau đó cô ấy bắt đầu mở lòng. Sandra cho biết khi còn nhỏ, cô ấy nhận ra cha mình đã làm việc rất chăm chỉ để nuôi cả gia đình. Ông là giáo viên lịch sử và đi dạy tư ở trường phổ thông suốt nhiều năm. Để kiếm sống, ông còn kinh doanh các thiết bị gia dụng và một trong số các hãng chính mà ông kinh doanh là Frigidaire. Khi ông trở về nhà sau một ngày dài dạy học và làm việc đến tối ở cửa hàng, ông nằm xuống divăng, Sandra xoa bóp chân và hát cho ông nghe. Trong những dịp như thế, ông thường nói ra những lo lắng, băn khoăn của mình về việc kinh doanh, cũng như chia sẻ với Sandra sự đánh giá rất cao của ông về hãng Frigidaire. Khi nền kinh tế đi xuống và ông gặp khó khăn về tài chính, điều duy nhất giúp ông có thể tiếp tục kinh doanh là việc Frigidaire đã tài trợ cho số hàng tồn kho của ông.

Khi Sandra chia sẻ những điều này, chúng tôi đã im lặng rất lâu. Tôi biết cô ấy đang khóc. Đây là một điều rất xúc động với cô ấy. Mắt tôi bắt đầu ướm. Cuối cùng tôi cũng hiểu được: Tôi chưa bao giờ đồng cảm với cô ấy. Tôi chỉ phán xét. Tôi chỉ tin vào sự lô-gíc, chỉ trích mà chưa từng cố gắng tìm hiểu. Tuy nhiên, như Blaise Pascal từng nói: “Trái tim có những lý lẽ của nó mà chúng ta không biết

được nguyên nhân”.

Không có cách nào để bồi đắp cho mối quan hệ gia đình mà lại không cần sự thấu hiểu thực sự. Hôm đó, Sandra và tôi hiểu nhau hơn, cảm thấy thật gần bó, xác nhận lại sự quý giá của mối quan hệ vợ chồng, và chúng tôi ôm nhau - không cần nói thêm gì nữa.

Không có cách nào để bồi đắp cho mối quan hệ gia đình mà lại không cần sự thấu hiểu thực sự. Trong thực tế, nguyên nhân lớn nhất của hầu hết những bất hòa thật sự trong gia đình nằm ở sự hiểu lầm.

Cách đây không lâu, một người cha đã kể: ông phạt đứa con trai nhỏ vì nó không nghe lời, cứ thích chui vào ngõ ngách. Mỗi lần cậu bé làm vậy, ông lại phạt và bắt cậu không được đi nữa. Nhưng cậu bé vẫn cứ tiếp tục. Cuối cùng, sau một lần bị phạt, cậu bé đã nhìn cha bằng đôi mắt đầm nước và hỏi: “Ngõ ngách có gì xấu, hả cha?”.

Catherine (con gái tôi):

Trong một thời gian khá dài, tôi không biết tại sao đứa con trai 3 tuổi lại không chịu sang nhà bạn chơi. Đứa bạn đó thường đến nhà chúng tôi chơi một tuần mấy lần, và chúng rất hòa thuận. Sau đó, đứa bạn rủ con trai tôi sang chơi ở sân nhà cậu bé, ở đó có một đồng cát to, có xích đu, cây cối và bãi cỏ rộng. Mỗi lần như vậy, thằng bé nói sẽ sang, nhưng đi được nửa đường thì nó vừa chạy về vừa khóc.

Sau khi tôi lắng nghe và cố tìm hiểu xem thằng bé sợ cái gì, nó đã mở lòng và nói với tôi rằng nó rất sợ đi tới phòng tắm nhà bạn. Nó không biết phòng tắm ở đâu. Nó sợ làm ướt quần áo.

Tôi nắm lấy tay thằng bé, và chúng tôi cùng đi sang nhà cậu bạn. Chúng tôi đã nói chuyện với mẹ cậu, cô ấy chỉ cho con trai tôi phòng tắm ở đâu và làm thế nào để mở cửa. Cô ấy cũng đề nghị giúp thằng bé nếu cần. Khi đã cảm thấy yên tâm, con tôi quyết định ở lại chơi, và từ đó không còn vấn đề gì nữa.

Một người hàng xóm của chúng tôi kể về kỷ niệm của anh ấy với đứa con gái đang học tiểu học. Tất cả những đứa con khác của họ đều sáng dạ và việc học hành đối với chúng thật dễ dàng. Anh ấy rất ngạc nhiên khi đứa con gái này lại học kém môn toán. Cả lớp đang học về phép trừ nhưng con bé không thể làm được. Nó trở về nhà với cảm giác chán nản và khóc lóc.

Người cha quyết định dành một Hầu hết những lỗi lầm với các thành viên gia đình đều không phải là kết quả của ý định xấu. Chỉ là vì chúng ta không thực sự hiểu. Chúng ta không nhìn rõ trái tim của người khác. buổi tối ở bên con gái và tìm hiểu nguyên nhân sâu xa của vấn đề. Anh ấy giải thích cẩn thận khái niệm về phép trừ và cho con bé làm thử một vài phép tính. Thế nhưng, nó vẫn không làm được. Con bé không hiểu.

Người cha kiên nhẫn xếp 5 quả táo đỏ thành một hàng. Anh ấy lấy đi 2 quả. Đột nhiên mặt con gái anh sáng lên. Con bé thốt lên: “Ôi, không ai nói với con là chúng ta lấy đi cả”. Không ai dạy cho con bé biết rằng “phép trừ” có nghĩa là “lấy đi”.

Từ lúc đó, cô bé đã hiểu ra. Với trẻ nhỏ, ta phải hiểu chúng bắt đầu từ đâu, chúng đang nghĩ gì, vì trẻ thường không có ngôn từ để giải thích điều đó.

Hầu hết những lỗi lầm với con cái, với người bạn đời của chúng ta, với tất cả các thành viên gia

đình đều không phải là kết quả của ý định xấu. Chỉ là vì ta không thực sự hiểu. Ta không nhìn rõ trái tim của người khác.

Nếu chúng ta hiểu, nếu mọi gia đình có thể tăng thêm sự cởi mở, hơn 90% các khó khăn và rắc rối có thể được giải quyết.

Hài lòng & phán xét theo thành kiến cá nhân

Về cơ bản, sự hài lòng của mỗi người xuất phát từ những mong đợi cá nhân. Bởi vậy, nếu chúng ta nhận thức được mong đợi của mình để điều chỉnh cho phù hợp thì trên thực tế, ta sẽ thay đổi cả sự hài lòng của bản thân. Tôi sẽ minh họa điều này: tôi biết một cặp vợ chồng kết hôn với những mong đợi khác nhau. Người vợ mong mọi thứ sẽ ngập tràn ánh nắng, hoa tươi, và “hạnh phúc mãi mãi”. Khi thực tế hôn nhân và cuộc sống gia đình không như ý, cô ấy lúc nào cũng cảm thấy thất vọng, vỡ mộng, không hài lòng. Trong khi đó, đối với người chồng, mỗi giây phút vui vẻ là một bất ngờ hạnh phúc, tuyệt vời và anh ấy vô cùng biết ơn điều đó.

Gordon B. Hinckley nhận xét:

Hôn nhân không chỉ có hạnh phúc. Những cơn bão tố được dịp sẽ tấn công mọi gia đình. Và những cơn bão đó kéo theo rất nhiều nỗi đau – về thể chất, tinh thần, tình cảm. Có quá nhiều sức ép và sự giằng xé, nỗi sợ hãi và sự lo lắng. Những khó khăn về kinh tế thường xảy ra trong hầu hết các trường hợp. Đường như tiền không bao giờ là đủ để đáp ứng mọi nhu cầu của gia đình. Ôm đau như cơn bão. Những vụ tai nạn thường xuyên xảy ra. Bàn tay của tử thần rình rập, đe dọa lấy đi những người yêu dấu. Nhưng tất cả những điều này dường như là một phần của cuộc sống gia đình. Rất ít người sống mà chưa trải qua một vài điều này.

Để hiểu được thực tế đó, và để điều chỉnh những mong đợi cho phù hợp, ở một mức độ nào đó, ta phải kiểm soát sự hài lòng của chính mình.

Khi hiểu ra, bạn sẽ không phán xét nữa.

Sự mong đợi của chúng ta cũng là nền tảng cho sự phán xét. Ví dụ, nếu bạn biết rằng trẻ con trong khoảng 6 hay 7 tuổi có xu hướng phóng đại mọi chuyện, bạn sẽ không phản ứng thái

quá trước lỗi cư xử đó. Đó là lý do cần phải tìm hiểu các giai đoạn phát triển cùng nhu cầu tình cảm, tìm hiểu những thay đổi trong môi trường khiến cho nhu cầu tình cảm bị khuấy động, dẫn đến sự thay đổi trong cách cư xử. Hầu hết các chuyên gia về trẻ em đều đồng ý rằng, đa số “những biểu hiện ra bên ngoài” có thể được giải thích theo các giai đoạn phát triển, nhu cầu tình cảm, sự thay đổi môi trường.

Điều đó không thú vị hay sao? Khi hiểu ra, bạn sẽ không suy xét nữa. Thậm chí chúng ta còn nói với nhau: “Ôi, chỉ cần hiểu được ít thôi, bạn sẽ thôi suy xét”. Bạn có thể hiểu tại sao vị vua thông thái thời cổ đại Solomon lại cầu nguyện để *xin có được trái tim thấu hiểu*, tại sao ông ta lại viết: “Trong tất cả những điều bạn được nhận, trước hết, hãy nhận lấy sự thấu hiểu”. Sự thông thái xuất phát từ chính sự thấu hiểu.

Lý do chúng ta ưa thích phán xét, vì nó sẽ bảo vệ chúng ta. Chúng ta chỉ biết cư xử với mọi người bằng những nhãn mác chúng ta đặt vào họ; bạn suy diễn tất cả dữ liệu theo cách khẳng định dựa vào những phán xét của mình. Điều này được gọi là “thành kiến” hay “suy đoán vô căn cứ”. Ví dụ, nếu bạn nghĩ một đứa trẻ là vô ơn thì bạn sẽ dò xét hành vi của nó để chứng minh cho nhận định của mình. Nhưng cũng hành vi ấy, một người khác lại nhìn nhận như là bằng chứng của sự biết ơn và cảm kích.

Vấn đề càng phức tạp hơn khi bạn hành động dựa trên những phán xét được lặp đi lặp lại, nhằm thỏa mãn bản thân.

Ví dụ, nếu bạn "dán nhãn" con mình là lười biếng và bạn hành động dựa trên nhãn mác đó, con bạn có thể sẽ thấy bạn thật hách dịch, độc đoán và nghiêm khắc. Chính ứng xử của bạn đã kích thích sự kháng cự của con bạn, và rồi bạn lại suy diễn những hành vi phản kháng là minh chứng cho sự lười biếng – bằng cách này, bạn biện minh cho sự độc đoán và khắt khe hơn nữa. Nó tạo ra một vòng xoắn ốc đi xuống, và cả hai bên đều tin rằng mình đúng.

Đó là lý do giải thích *khuyňh hướng phán xét* mọi việc trở thành cản trở chính trong các mối quan hệ. Nó khiến bạn suy diễn mọi dữ liệu để bảo vệ cho nhận định của mình. Và bất cứ hiểu lầm nào trước đây sẽ càng làm cho tình hình thêm phức tạp, bởi những tác động về cảm xúc xung quanh mỗi quan hệ.

Hai vấn đề chính trong mọi giao tiếp là *sự nhận biết* (trước một dữ liệu thực tế, mỗi người hiểu như thế nào) và *ý nghĩa* (trước mỗi khái niệm, mỗi người định nghĩa như thế nào). Thông qua việc tìm hiểu để đồng cảm, cả hai vấn đề này có thể được giải quyết.

Tìm cách để hiểu người: Khoản gửi vào cơ bản

Hãy xem hành trình tìm hiểu con gái mình của người cha sau đây và việc đó đã có tác động sâu sắc thế nào đến cả hai người:

Vào khoảng thời gian con gái tôi - Karen - lên 16, con bé bắt đầu cư xử vô phép với chúng tôi. Con bé có những nhận xét mỉa mai và làm bẽ mặt chúng tôi. Rồi việc này bắt đầu chuyển sang cả anh chị em của con bé.

Tôi đã không làm gì nhiều để giải quyết tình trạng đó, cho đến một tối, khi chuyện này lên đến đỉnh điểm. Vợ chồng tôi và Karen đang ở trong phòng ngủ, con bé đã thốt ra những lời thiếu tôn trọng. Tôi nghĩ đã đến lúc phải lên tiếng, tôi nói: “Karen, nghe này, bố sẽ nói cho con biết trong nhà này, mọi người cần phải cư xử thế nào”. Và tôi đưa ra rất nhiều lý lẽ dông dài mà tôi chắc chắn sẽ khiến con bé biết được cách tôn trọng cha mẹ. Tôi đề cập đến những gì mà chúng tôi đã làm cho con bé trong lần sinh nhật gần đây. Tôi nhắc đến cái váy mà chúng tôi đã mua cho con bé. Tôi còn nói về việc chúng tôi đã giúp Karen lấy được bằng lái xe như thế nào. Sau khi nói xong, tôi hy vọng Karen sẽ rất biết ơn cha mẹ. Nhưng thay vào đó, con bé nói đầy khiêu khích: “Thì sao?”.

Tôi hết sức tức giận: “Karen, con về phòng con đi! Cha mẹ sẽ có cách xử lý, và cho con biết sau”. Con bé tức giận, đóng sầm cửa phòng ngủ. Tôi bực mình, soi người vì cơn giận. Chợt tôi nhận ra. Tôi đã không hề cố gắng để tìm hiểu Karen. Chắc chắn tôi đã không suy nghĩ theo hướng hai bên đều có lý. Tôi hoàn toàn làm theo ý mình. Phát hiện này đã thay đổi sâu sắc suy nghĩ của tôi cũng như cách tôi cảm nhận về Karen.

Khi đi tới phòng con bé vài phút sau đó, việc đầu tiên tôi làm là xin lỗi về cách cư xử của mình. Tôi không tán thành thái độ của con bé, nhưng tôi vẫn xin lỗi về hành vi của bản thân. Tôi đã hơi thô lỗ. Tôi nói: “Xem này, cha nghĩ là có điều gì đó đang diễn ra nhưng cha không biết đó là gì”. Tôi cho Karen biết tôi thực sự muốn hiểu con bé, và cuối cùng tôi đã tạo được không khí thoải mái để con bé sẵn sàng trò chuyện.

Với một chút do dự, Karen bắt đầu chia sẻ những cảm xúc của mình về sự xa lạ đối với trường phổ thông, những nỗ lực để giành thứ hạng cao trong lớp và kết bạn mới. Con bé bảo, nó đang lo lắng

về việc lái xe. Đó là một trải nghiệm mới mẻ với nó, con bé lo cho sự an toàn của bản thân. Karen cũng vừa học vừa đi làm thêm, nó bận khoản không biết ông chủ thấy nó làm việc thế nào. Thời gian biểu của nó cực kỳ bận rộn.

Cuối cùng, tôi nói: “Karen, con đang quá tải”. Đúng là như vậy. Đột nhiên, con bé hiểu ra. Những lời nhận xét mĩa mai, thiếu tôn trọng đối với gia đình chẳng qua là sự lên tiếng cho một nhu cầu được mọi người quan tâm, chia sẻ áp lực quá tải. Con bé mong muốn: “Làm ơn, ai đó hãy lắng nghe con!”. Vì thế, tôi nói với Karen: “Khi cha yêu cầu con cư xử lễ phép với cha mẹ hơn một chút, điều đó giống như tạo thêm cho con một việc phải làm”.

“Đúng vậy!” - Con bé nói. - “Thêm một việc nữa con phải thực hiện, và bây giờ con không thể điều khiển được cuộc sống của con nữa”.

Tôi gọi vợ tôi vào, cả ba ngồi xuống và nghĩ cách đơn giản hóa cuộc sống của Karen. Cuối cùng, con bé quyết định không dạy thêm piano nữa. Trong những tuần tiếp theo, con bé hoàn toàn biến thành một người khác.

Từ trải nghiệm này, Karen có thêm tự tin vào khả năng thực hiện những lựa chọn trong cuộc sống của nó. Con bé biết rằng cha mẹ hiểu và ủng hộ mình.

Khi nhìn lại, tôi thấy rằng sự tự tin nơi Karen là do chúng tôi đã không mắng vào mặt: “Thôi đi, không gì có thể biện minh cho cách cư xử như vậy cả. Con thật hư đốn”, mà thay bằng thái độ quan tâm khi chúng tôi sẵn sàng dành thời gian để ngồi xuống và tìm hiểu con cái.

Hãy chú ý làm thế nào mà cha Karen có thể vượt qua sự lo lắng trước cách cư xử của cô bé, thay vì thế, ông tìm hiểu điều gì đang diễn ra trong tâm trí Karen. Nhờ vậy, ông “giải mã” được vấn đề.

Cuộc tranh luận giữa Karen và cha mẹ chỉ mới dừng lại bên ngoài. Hành vi của Karen đã che giấu những lo lắng thực sự. Và đến chừng nào cha mẹ vẫn chỉ tập trung vào thái độ của cô, họ sẽ không bao giờ hiểu được nỗi lo lắng đó. Nhưng khi cha Karen bước ra khỏi vai trò phán xét và thực sự muốn tìm hiểu, cô bé bắt đầu cảm thấy an toàn để mở lòng và chia sẻ những điều thầm kín. Bản thân cô cũng chưa nhận ra nỗi lo thực sự của mình là gì, cho đến khi có người sẵn sàng lắng nghe và cho cô cơ hội để bộc bạch. Một khi vấn đề đã sáng tỏ và cô thực sự cảm thấy mình được thấu hiểu, Karen sẽ *muốn* có được sự chỉ bảo và định hướng của cha mẹ.

Một khi chúng ta còn phán xét và đánh giá thì sẽ không thể nào có được tác động như mong muốn. Một khi chúng ta còn phán xét và

đánh giá thì sẽ không thể nào có được tác động như mong muốn. Có thể bạn vẫn nhớ câu chuyện ở chương đầu tiên của cuốn sách này, kể về người đàn ông “đã tìm lại được đứa con trai của mình”. Liệu bạn còn nhớ mối quan hệ đã bị “thâm hụt tài khoản” và

căng thẳng tới mức nào, hoàn toàn không có sự giao tiếp thực sự? Đó cũng là một tình huống đau khổ, khó khăn giữa cha mẹ và con cái. Chỉ khi người cha thôi phán xét và cố gắng hiểu con trai mình, anh ta mới bắt đầu làm nên sự thay đổi.

Trong cả hai trường hợp, các bậc cha mẹ đều có thể thay đổi tình huống, khi họ gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm bằng hành động: họ đã tìm cách để hiểu người khác.

Tạo “không khí tâm lý”

Một trong những lý do cơ bản của việc tìm hiểu người khác trở thành khoản gửi vào đầu tiên và

quan trọng nhất, vì nó tạo cho người khác “không khí tâm lý”.

Hãy nhớ lại, lúc bạn bị gió thổi mạnh, làm hụt hơi. Lúc đó, điều gì quan trọng? Điều gì cần thiết hơn việc cố gắng hít không khí?

Trải nghiệm đó minh họa cho việc tại sao tìm cách hiểu người khác lại trở nên quan trọng. Được người khác thấu hiểu, tương tự như việc có được không khí (xét về mặt tình cảm và tâm lý). Còn gì quan trọng hơn việc cố gắng hít thở không khí – tức cố gắng được hiểu, phải không nào?

Sandra:

Tôi nhớ có một sáng thứ bảy, khi Stephen vẫn đang làm việc ở văn phòng. Tôi đã gọi anh ấy: “Stephen, anh về nhà nhanh lên. Em sắp bị trễ hẹn ở thị trấn rồi, em cần anh giúp”.

“Sao em không bảo Cynthia giúp?” - Anh ấy đề nghị. - “Con bé có thể giúp em, và em có thể đi”. Tôi đáp lại: “Con bé sẽ không giúp đâu. Nó hoàn toàn bất hợp tác. Em cần anh về nhà”.

“Chắc hẳn có điều gì đó xảy ra trong quan hệ giữa em và Cynthia.” - Stephen nói. - “Điều chỉnh mối quan hệ đó và mọi chuyện sẽ tốt đẹp”.

“Nghe này, Stephen!” - Tôi mất hết kiên nhẫn. - “Em không có thời gian. Em phải đi. Em sẽ bị muộn mất. Anh làm ơn về nhà được không?”.

“Sandra, anh phải mất 15 phút mới về tới nhà.” - Anh ấy đáp. - “Nhưng em có thể giải quyết việc này trong 5 hay 10 phút nếu em ngồi xuống với con bé. Hãy cố gắng làm rõ bất cứ việc gì khiến con bé tổn thương. Sau đó hãy xin lỗi. Nếu em không

THÓI QUEN THỨ NĂM: HIỂU NGƯỜI TRƯỚC, HIỂU MÌNH SAU • 3 11

thấy mình làm sai gì cả thì hãy nói: ‘Con yêu, mẹ đã quá nóng vội nên không thực sự quan tâm đến nỗi bận tâm của con. Có thể mẹ đã nói điều gì đó khiến con lo lắng. Chuyện gì vậy?’”.

“Em không nghĩ ra mình đã làm gì khiến con bé bị tổn thương cả.” - Tôi nói.

“Được.” - Stephen đáp. - “Thế thì hãy ngồi đó và lắng nghe”.

Thế nên, tôi đã đến chỗ Cynthia. Lúc đầu con bé từ chối hợp tác. Nó lạnh lùng và dửng dưng, không thèm đáp lại. Tôi nói: “Con yêu, mẹ đã quá nóng vội nên đã không lắng nghe con, và mẹ cảm thấy có điều gì đó hết sức quan trọng đang làm con phải bận tâm. Con hãy nói cho mẹ nghe được không?”.

Trong vài phút đầu, Cynthia từ chối mở lòng nhưng cuối cùng con bé thốt lên: “Thật không công bằng! Không công bằng!”. Sau đó, con bé nói về việc nó đã có thể sang ngủ với những người bạn của mình giống như chị gái nó, nhưng chẳng bao giờ được phép.

Tôi chỉ ngồi và lắng nghe. Lúc đó tôi đã không cố gắng để giải quyết vấn đề. Nhưng khi con bé thổ lộ cảm xúc của mình, mọi thứ bắt đầu rõ ràng. Đột nhiên con bé nói: “Đi thôi mẹ. Lên đường nào. Con sẽ giúp mẹ”. Cynthia biết khó khăn mà tôi đang gặp phải.

Trước lúc con bé có được bầu không khí tình cảm, nó chẳng bận tâm đến việc gì cả. Một khi cảm nhận được không khí đó, Cynthia có thể tập trung vào vấn đề và làm những gì cần thiết để giải quyết.

Hãy ghi nhớ câu: “Tôi không quan tâm anh biết đến đâu, cho tới khi tôi biết anh quan tâm tôi ở mức nào”. Mọi người sẽ không quan tâm đến bất cứ điều gì bạn nói cho tới lúc họ cảm nhận được “không khí tâm lý” - bằng chứng đầu tiên của sự quan tâm.

Khao khát sâu thẳm trong trái tim con người là được thấu hiểu. Hãy nghĩ tới điều này: Tại sao mọi người lại quát và la hét nhau? Họ muốn được hiểu. Họ thường hét lên: “Hãy hiểu tôi! Hãy nghe tôi nói! Hãy tôn trọng tôi!”. Vấn đề là việc la hét đó dồn nén quá nhiều cảm xúc và thiếu tôn trọng người khác, đến nỗi nó gây ra sự xúc phạm, thậm chí thù hận, nhưng rồi đầu lại vào đấy. Khi việc la hét tiếp tục, sự tức giận càng sâu sắc và cuối cùng chẳng ai nói ra được quan điểm của mình. Mỗi quan hệ bị sút mẻ, thời gian và công sức cần bỏ ra để giải quyết mâu thuẫn khi hét vào mặt nhau lớn hơn rất nhiều so với việc ngay từ đầu, bạn thực hiện Thói quen thứ 5: có được sự nhần nại và tự chủ cần thiết để lắng nghe người khác trước tiên.

Ngay sau nhu cầu sinh lý là nhu cầu tâm lý. Khao khát sâu thẳm trong trái tim con người là được thấu hiểu, vì sự thấu hiểu tức là thừa nhận, coi trọng, nhận ra và đề cao bản chất tốt đẹp của mỗi người. Khi thực sự lắng nghe người khác, bạn sẽ công nhận và đáp ứng nhu cầu thiết yếu đó.

Biết được điều gì là “khoản gửi vào” trong Tài khoản Tình cảm

Một cô bạn của tôi có cuộc hôn nhân hạnh phúc. Suốt nhiều năm, chồng cô ấy luôn nói rằng: “Anh yêu em”, và thường xuyên mua tặng cô một bông hồng thật đẹp. Cô ấy rất vui vì những cử chỉ quan tâm đặc biệt này. Nó chính là một khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của cô ấy.

Nhưng đôi khi bạn tôi cũng cảm thấy nản lòng vì chồng cô không nhận ra cô muốn anh giúp một số việc nhà như treo rèm cửa, sơn phòng, lắp tủ. Nếu anh ấy làm những việc này, bạn tôi phản ứng như thể chồng mình vừa thực hiện một khoản gửi trị giá 100 đô-la vào tài khoản, hơn hẳn 10 đô-la gửi vào mỗi lần anh ấy tặng cô hoa hồng.

Vào một buổi tối, khi nói chuyện với nhau, cô ấy bắt đầu nhớ về cha mình, về việc ông luôn thực hiện một số công việc trong nhà, sửa chữa những đồ hỏng hóc, sơn sửa cái gì đó, góp phần tăng thêm giá trị cho ngôi nhà. Khi chia sẻ những điều này, cô đột nhiên nhận ra những việc cha đã làm chính là cách thể hiện tình yêu dành cho mẹ cô. Ông làm mọi việc vì bà, giúp đỡ bà, làm cho ngôi nhà đẹp hơn để bà vui lòng. Thay vì mang tặng vợ mình những bông hồng, ông lại trồng cả một khóm hoa hồng. Sự chăm sóc, giúp đỡ chính là ngôn ngữ tình yêu của cha cô.

Mỗi người muốn được yêu thương theo những cách riêng của mình. Do đó, chìa khóa để tạo những khoản gửi vào là phải hiểu, phải trò chuyện theo ngôn ngữ tình yêu của người đó.

Cô bạn tôi sử dụng kỹ năng tự nhận thức để hiểu được tác động của văn hóa trong gia đình trước kia. Cô ấy sử dụng lương tâm và trí tưởng tượng, sáng tạo để xem xét hoàn cảnh hiện tại theo một góc độ mới. Cô đã dùng ý chí độc lập để đánh giá hành động của chồng mình. Khi chồng cô không làm ngay những việc cần thiết của gia đình, nó đã trở thành khoản rút ra to lớn mà không ai hay biết. Và câu nói: “Anh yêu em” cùng những bông hồng – mặc dù chúng cũng quan trọng với cô – cũng không đủ để bù đắp cho khoản rút ra đó.

Đồng thời, người chồng cũng vận dụng bốn kỹ năng. Anh ấy nhận ra những gì mình nghĩ là khoản gửi vào to lớn suốt những năm qua, thực ra lại không quan trọng đối với vợ bằng những hành động chăm sóc và giúp đỡ nhỏ bé này. Anh ấy bắt đầu giao tiếp với vợ thường xuyên hơn bằng ngôn ngữ tình yêu mới.

Câu chuyện trên đưa ra thêm một lý do nữa cho việc tìm cách hiểu mọi người là khoản gửi vào

đầu tiên và trên hết: *Nếu không hiểu người khác, bạn sẽ không bao giờ biết được điều gì là khoản gửi vào tài khoản của họ.*

Maria (con gái tôi):

Một lần, tôi đã lên kế hoạch kỷ lưỡng về một bữa tiệc sinh nhật bất ngờ dành cho chồng tôi, hy vọng anh ấy sẽ thích thú. Nhưng anh ấy không như vậy! Anh ấy không thích một bữa tiệc bất ngờ. Anh ấy không muốn tổ chức một buổi tiệc linh đình mà chỉ cần một bữa tối yên tĩnh, nhẹ nhàng với tôi và sau đó đi xem phim. Tôi đã có được một bài học: tốt nhất, hãy tìm hiểu xem điều gì thực sự quan trọng với mỗi người, trước khi cố gắng tạo ra một khoản gửi vào.

Chúng ta thường áp đặt cảm xúc và động cơ của mình lên hành vi của người khác. “Nếu điều này có ý nghĩa gì đó đối với tôi, ắt hẳn nó phải có ý nghĩa gì đó với họ”. Nhưng bạn sẽ không bao giờ biết điều gì là khoản gửi vào của một người cho tới khi hiểu được điều quan trọng đối với họ. Mọi người sống trong thế giới riêng của mình. Điều quan trọng đối với bạn có thể chỉ là vấn đề nhỏ nhất đối với người khác. Thậm chí, chẳng có ý nghĩa gì với họ cả.

Bởi vì không ai giống nhau, mỗi người muốn được yêu thương theo những cách riêng của mình. Do đó, chìa khóa để tạo những khoản gửi vào là phải hiểu, phải trò chuyện bằng ngôn ngữ tình yêu của người đó.

Bên trong, mỗi người đều rất mềm yếu và dễ bị tổn thương

Vài năm trước đây, một người giấu tên đã chia sẻ với tôi một đoạn viết rất hay qua e-mail. Tôi chậm rãi đọc bức thư đó, và nó đã tác động mạnh đến tôi một cách đáng ngạc nhiên. Nó lý giải vì sao Thói quen thứ 5 lại có sức mạnh to lớn như vậy. Tôi cho rằng bạn nên đọc một cách từ từ và cẩn thận, cố gắng hình dung một hoàn cảnh tạo cảm giác an toàn - để người mà bạn quan tâm có thể thực sự mở lòng.

Đừng để bị tôi đánh lừa. Đừng để chiếc mặt nạ tôi đeo đánh lừa bạn. Bởi vì tôi không chỉ có một. Tôi đeo một ngàn chiếc mặt nạ - mà tôi rất sợ phải tháo ra - không cái nào thể hiện tôi cả. Giả vờ là một nghệ thuật và là bản chất thứ hai của tôi, nhưng đừng bị đánh lừa.

Tôi khiến cho mọi người có cảm giác rằng tôi không hề sợ hãi, rằng đối với tôi tất cả mọi việc đều tốt đẹp và bình yên - bên trong cũng như bên ngoài; rằng sự tự tin là tên tôi, và sự bình tĩnh là trò chơi của tôi; rằng mặt nước không gợn sóng, và tôi đang kiểm soát mọi việc, không cần ai giúp. Nhưng đừng vội tin vào điều đó. Xin đừng vội tin.

Bề ngoài, tôi có vẻ thoải mái, nhưng đó chỉ là mặt nạ của tôi – chiếc mặt nạ luôn luôn biến đổi và luôn luôn che giấu. Đằng sau nó, không hề có sự kiêu kỳ, trầm tĩnh hay hài lòng. Đằng sau nó mới chính là tôi – đang bối rối, sợ hãi và cô đơn. Nhưng tôi che giấu điều này, không muốn bất cứ ai biết đến. Tôi lo sợ khi nghĩ đến việc điểm yếu của mình bị lộ ra. Đó là lý do tôi lại diện rồ tạo ra một chiếc mặt nạ, một vẻ ngoài vờ như lãnh đạm để giấu mình, để che đậy không cho ai nhìn thấy. Tuy nhiên, bộc lộ với mọi người mới chính là cứu cánh của tôi, cứu cánh duy nhất. Và tôi biết điều đó - điều duy nhất giải phóng tôi khỏi bản thân, khỏi bức tường nhà tù mà chính tôi xây nên, khỏi hàng rào mà tôi đã dựng cẩn thận. Nhưng tôi sẽ không nói cho bạn biết điều này. Tôi không dám. Tôi sợ phải làm việc đó.

Tôi sợ cái nhìn của bạn không mang theo tình yêu và sự khoan dung. Tôi sợ bạn sẽ không nghĩ đúng về tôi, cười nhạo tôi, và sự cười nhạo ấy sẽ giết chết tôi. Tôi sợ rằng sâu xa bên trong, tôi không

là gì cả, không chút tốt đẹp; rằng bạn sẽ thấy điều đó và hắt hủi tôi. Vì thế, tôi phải chơi trò chơi của mình – một trò chơi giả vờ liều lĩnh – vờ về bề ngoài chín chắn nhưng bên trong lại là một đứa trẻ đang lo sợ. Tôi bắt đầu trưng ra một chiếc mặt nạ, rực rỡ nhưng trống rỗng. Và cuộc sống của tôi trở thành chiến trường.

Tôi nói chuyện phiếm với bạn bằng một giọng ngọt ngào giả tạo. Tôi kể cho bạn nghe mọi thứ nhưng thực ra chẳng có gì – không phải là những thứ đang kêu gào bên trong tôi. Vì thế, khi tôi làm vậy, đừng để những điều tôi nói đánh lừa bạn. Xin hãy lắng nghe thật cẩn thận, cố gắng lắng nghe cả những điều tôi **KHÔNG HỀ** nói - những điều mà tôi mong mình có thể nói ra, những điều mà để sống sót, tôi cần phải nói nhưng lại không thể. Tôi ghét phải che giấu, thực lòng tôi ghét điều đó. Tôi ghét trò chơi giả mạo bề ngoài mà mình đang chơi. Tôi thực sự muốn sống chân thành.

Tôi thực sự muốn sống thành thật, không gò bó và đúng là tôi, nhưng bạn phải giúp tôi. Bạn phải giúp tôi bằng cách đưa tay ra, ngay cả khi đó là điều cuối cùng tôi muốn hay cần. Mỗi khi bạn ân cần và dịu dàng khích lệ tôi, mỗi khi bạn cố hiểu tôi vì bạn thật lòng quan tâm, trái tim tôi bắt đầu mọc cánh – một đôi cánh rất nhỏ thôi và hãy còn yếu ớt, nhưng nó là một đôi cánh. Nhờ có sự tinh tế, đồng cảm và sự thấu hiểu của bạn, tôi đã làm được. Bạn đã thổi cuộc sống vào trong tôi. Đối với bạn, điều đó không hề dễ dàng. Sự căm dỗ của những điều vô nghĩa đã xây dựng nên những bức tường rắn chắc. Nhưng tình yêu lại mạnh hơn cả những bức tường ấy, trong đó có niềm hy vọng của tôi. Xin hãy đánh đổ những bức tường này bằng những đôi bàn tay rắn chắc mà dịu dàng, vì một đứa trẻ thì rất nhạy cảm và tôi **CHÍNH LÀ** như thế.

Tôi là ai? Bạn có thể băn khoăn về điều đó. Tôi là một người mà bạn biết rất rõ, vì tôi là bất kỳ người đàn ông, phụ nữ, trẻ con, bất kỳ người nào mà bạn gặp.

Tất cả mọi người đều rất mềm yếu và nhạy cảm. Một số người học cách bảo vệ bản thân khỏi điều này – có thể là che đậy, giả vờ hoặc đeo một “chiếc mặt nạ” an toàn. Nhưng tình yêu vô điều kiện cùng sự ân cần và nhã nhặn sẽ xuyên thủng lớp vỏ bề ngoài này. Họ sẽ tìm thấy một tổ ấm trong trái tim ai đó và những người khác sẽ hưởng ứng.

Đây là lý do việc tạo dựng môi trường yêu thương và chăm sóc trong gia đình lại quan trọng đến vậy – đó là môi trường an toàn để bộc bạch và mở lòng. Trên thực tế, hầu hết các chuyên gia về quan hệ hôn nhân và gia đình, về sự phát triển của trẻ em đều nhất trí cho rằng, việc tạo dựng một môi trường ấm Tạo dựng một môi trường ấm

cúng, đầy sự quan tâm, ủng hộ và khích lệ

có lẽ là điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm cho gia đình mình.

cúng, đầy sự quan tâm, ủng hộ và khích lệ có lẽ là điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm cho gia đình mình.

Điều này không chỉ có ý nghĩa với trẻ nhỏ mà còn có ý nghĩa với cả người bạn đời của bạn, với ông bà, cô dì chú bác, anh chị em và các cháu của bạn – với tất cả mọi người. Việc xây dựng một nền văn hóa như vậy, với cảm giác được yêu thương và chăm sóc vô điều kiện, quan trọng hơn bất cứ điều gì trên đời!

Giải pháp cho cảm xúc tiêu cực

Xây dựng một nền văn hóa như vậy đôi khi rất khó thực hiện, đặc biệt là khi bạn phải đối mặt với

những cảm xúc tiêu cực từ quá khứ và những thái độ chống đối trong hiện tại.

Một người đàn ông đã chia sẻ thể này:

Khi tôi gặp Jane, cô ấy đã có một cậu con trai 6 tháng tuổi tên là Jared. Jane đã từng kết hôn với Tom khi hai người còn rất trẻ, nhưng cả hai đều chưa sẵn sàng cho hôn nhân. Thực tế và áp lực của cuộc sống vợ chồng đã khiến họ mệt mỏi. Một vài vụ bạo lực đã xảy ra, và cô ấy bị bỏ rơi khi đang mang thai 5 tháng.

Tom đã đưa đơn ly dị và đòi quyền chăm sóc đứa trẻ mà anh ta chưa từng gặp mặt. Đó là một tình huống khó khăn và phức tạp. Có rất nhiều cảm xúc cay đắng. Jane và Tom không hề nói chuyện với nhau dù thế nào đi nữa. Quan tòa hết sức ủng hộ Jane.

Sau khi tôi kết hôn với Jane, tôi kiếm được một công việc đòi hỏi phải chuyển tới tiểu bang khác. Cứ cách một tháng, Tom sẽ tới thăm bé Jared và những tháng còn lại, chúng tôi đưa Jared tới California.

Mọi việc bề ngoài có vẻ ổn thỏa. Nhưng cuối cùng tôi lại trở thành cầu nối giao tiếp cho Tom và Jane. Cứ ba lần Tom gọi điện tới thì sẽ có một lần Jane không nghe máy. Thường thì Jane sẽ đi đâu đó trước khi Tom tới thăm con, và tôi sẽ là người phải tiễn bé Jared. Tom thường gọi cho tôi và nói: “Tôi có nên nói với anh về việc này không, hay là nói với Jane?”. Điều đó khiến tôi thấy không thoải mái.

Mùa xuân năm nay, Tom gọi cho tôi và nói: “Đến tháng tám này, Jared sẽ lên 5 tuổi và nó sẽ đủ tuổi để tự đi máy bay. Thay vì phải đến đó thăm con và ở trong khách sạn mà không có xe hơi hay bạn bè, tôi sẽ trả tiền vé để Jared bay sang đây được không?”. Tôi nói với anh ta rằng tôi sẽ bàn bạc với Jane.

“Không được!” - Cô ấy trả lời kiên quyết. - “Hoàn toàn không thể được! Nó vẫn còn nhỏ. Nó thậm chí còn không thể tự đi vào phòng vệ sinh trên máy bay được”. Có một lần Jane bảo: “Cứ để chuyện này cho em, em sẽ giải quyết”. Nhưng sau nhiều tháng, chẳng có gì thay đổi cả. Cuối cùng Tom phải gọi điện cho tôi và nói: “Có chuyện gì vậy? Jared sẽ bay tới đây chứ? Kết quả bàn bạc thế nào rồi?”.

Tôi phải thừa nhận rằng cả Jane và Tom đều có rất nhiều điểm tốt. Tôi biết, nếu họ chỉ tập trung làm những điều tốt nhất cho bé Jared, họ có thể trò chuyện, dần dần hiểu nhau và làm được một điều gì đó. Nhưng có quá nhiều hận thù cá nhân cùng cảm giác cay đắng mà họ không thể vượt qua.

Tôi đã cố gắng khuyến khích họ nên có một cuộc nói chuyện. Cả hai đều tin tưởng tôi và đồng ý sẽ làm điều đó. Thế nhưng, tôi ngày càng lo lắng mình sẽ không thể hỗ trợ hai người có được cuộc nói chuyện đó, bởi vì tôi quá gần gũi với cả hai. Tôi cảm thấy, cuối cùng, một trong hai người hoặc cả hai sẽ ghét tôi vì lý do này hay lý do khác. Trước đây, khi Jane và tôi thảo luận với nhau và tôi cố gắng nhìn nhận vấn đề một cách khách quan, cô ấy thường buộc tội tôi đang đứng về phía “anh ta”. Trong khi đó, Tom lại cảm thấy Jane và tôi cùng một phe. Tôi không biết phải làm gì nữa.

Cuối cùng, tôi quyết định gọi cho Adam, người bạn và đồng nghiệp. Anh ấy đồng ý nói chuyện với cả hai. Adam đã dạy họ nguyên tắc lắng nghe để đồng cảm. Anh ấy cũng dạy họ làm thế nào đặt cái tôi sang một bên và thực sự lắng nghe người kia. Sau khi Jane chia sẻ cảm xúc của mình, Adam đã nói với Tom: “Này Tom, Jane đã nói gì với anh vậy?”, và anh ta trả lời: “Cô ấy sợ tôi. Cô ấy sợ có một ngày tôi mất bình tĩnh và có thể đánh Jared”. Jane tròn mắt ngạc nhiên, nói: “Đó đúng là những gì tôi cảm nhận ở sâu bên trong trái tim mình. Tôi lo lắng một ngày nào đó anh ấy có thể mất tự chủ và làm Jared đau”.

Sau khi Tom thổ lộ những tâm sự của mình, Adam hỏi Jane: “Tom đã nói gì vậy?”. Cô đáp: “Anh ấy nói, ‘Tôi sợ bị hắt hủi. Tôi sợ cô đơn. Tôi sợ không có ai quan tâm đến mình’”. Dù đã quen Tom 15 năm, Jane lại không hề biết anh ấy đã bị cha mình bỏ rơi khi còn nhỏ và quyết sẽ không làm điều đó với bé Jared. Cô cũng không nhận ra anh đã bị gia đình cô xa lánh tới mức nào sau vụ ly dị. Đối với Tom, điều đó giống như việc bị bỏ rơi lần nữa. Jane bắt đầu nhận ra Tom đã cô đơn biết bao suốt 5 năm qua. Cô bắt đầu hiểu ra việc tuyên bố phá sản của anh ấy mấy năm trước đã khiến anh không có thể tín dụng, vì thế mỗi khi tới thăm Jared, anh không có xe để đi. Tom cô đơn trong khách sạn, không bạn bè và không có phương tiện đi lại. Và khi Jane đã nhận ra, chúng tôi quyết định để bé Jared đi thăm anh.

Khi cảm thấy thực sự được thấu hiểu, Jane và Tom khám phá ra nhiều điều họ cùng mong muốn. Họ đã trò chuyện ba tiếng rưỡi. Sau này, từng người một đã nói với tôi: “Anh biết không, vấn đề không phải là về Jared mà là lòng tin giữa hai chúng tôi. Một khi đã giải quyết được điều đó, vấn đề của Jared không cần phải suy nghĩ nữa”.

Sau cuộc gặp với Adam, không khí đã thoải mái và thân thiện hơn. Tất cả chúng tôi cùng tới một nhà hàng, và Jane đã nói với Tom: “Anh biết không, vì có bọn trẻ ở đây nên thật khó nói chuyện, nhưng tháng sau khi em tới thăm anh, chúng ta hãy dành một ít thời gian để trò chuyện nhé”.

Tôi tự nghĩ, Jane đang nói như thế ư? Trước đây tôi chưa từng nghe cô ấy nói như vậy bao giờ. Khi chúng tôi để Tom và Jared ở lại khách sạn, Jane nói: “Sáng mai mấy giờ em có thể đến đón Jared được?”.

Tom đáp: “Xe đưa anh tới sân bay sẽ rời đây lúc 4 giờ chiều”. “Hay để bọn em đưa anh ra sân bay?” - Jane nói. “Điều đó thật là tuyệt nếu em không thấy phiền.” “Không vấn đề gì.”

Tôi một lần nữa lại thấy: Wow! Đúng là một sự thay đổi hoàn toàn!

Hai tuần sau, Jane tới thăm Tom. Lần đầu tiên Tom xin lỗi Jane một cách cặn kẽ: “Anh xin lỗi vì đã túm tóc em. Anh xin lỗi vì đã dùng ma túy. Anh xin lỗi vì đã bỏ mặc em”. Jane cũng thốt lên: “Em cũng xin lỗi anh”.

Sau đó, khi đến thăm chúng tôi, Tom bắt đầu nói “Cảm ơn”. Trước đó, Tom chưa bao giờ nói “cảm ơn” nhiều đến vậy. Cuộc trò chuyện của anh ấy bây giờ chứa đầy lời cảm ơn. Và một tuần sau chuyến thăm của anh, Jane nhận được một bức thư ngắn từ Tom:

Jane thân mến,

Anh thấy anh cần đặt bút viết để nói lời cảm ơn em. Chúng ta đã có quá nhiều cảm xúc không hay trước đây, nhưng những bước đầu tiên mình thực hiện cùng nhau vào thứ bảy trước để tìm ra giải pháp thật là điều đáng nhớ. Và vì thế... anh muốn cảm ơn em.

Cảm ơn em đã đồng ý đến gặp Adam. Cảm ơn em vì những điều em đã chia sẻ. Cảm ơn em đã lắng nghe anh. Cảm ơn tình yêu của em và kết quả của tình yêu đó là cậu con trai của chúng ta. Cảm ơn em vì đã làm mẹ của con anh.

Với tất cả sự chân thành, Tom Đồng thời anh ấy cũng gửi cho tôi một bức thư. Mike thân mến, Tôi đã muốn có dịp nào đó cảm ơn anh vì đã tạo điều kiện

cho Jane và tôi được gặp Adam. Tôi không thể dùng lời nói để diễn tả hết những tác động của nó đến mối quan hệ của tôi với Jared và Jane.

Mong muốn làm được điều tốt cho cả hiện tại và quá khứ thật là đáng quý. Nếu không có sự giúp

đỡ của anh, không biết mọi chuyện giữa tôi và Jane sẽ còn tồi tệ đến mức nào.

Vô cùng cảm kích, Tom

Khi nhận được những bức thư này, chúng tôi rất ngạc nhiên. Và khi gọi điện thoại, Jane đã nói: “Chúng ta nói chuyện giống như những đứa trẻ vậy”. Chúng tôi đã mở lòng cho sự thấu hiểu và sự tha thứ.

Bây giờ mọi chuyện đều êm đẹp. Thậm chí Jane còn nói với tôi: “Có lẽ khi Tom đến đây, chúng ta nên cho anh ấy mượn một trong những chiếc xe của chúng ta”. Tôi đã nghĩ đến điều đó nhiều lần rồi nhưng không dám nói ra, vì sợ cô ấy lại cho rằng tôi đang đứng về phía anh ấy. Tôi đã nghĩ là cô ấy sẽ có thái độ: “Sao anh dám làm như vậy! Anh đang giúp đỡ cho kẻ thù đấy”. Nhưng giờ chính cô ấy lại đề nghị như vậy. Jane còn nói: “Anh nghĩ sao nếu chúng ta để Tom ngủ trong căn phòng còn trống để tiết kiệm chi phí cho anh ấy?”. Tôi thầm nghĩ: liệu đây có đúng là Jane không? Quả là thay đổi 180 độ.

Tôi biết, sẽ còn nhiều thử thách ở phía trước, nhưng tôi tin nền tảng đã được xây dựng. Những công cụ tạo nên sự giao tiếp thích hợp đã có. Giờ đây, mỗi người đều cảm thấy tôn trọng sâu sắc người kia, và tôi thấy sâu bên trong Jane lẫn Tom là sự quan tâm chân thành dành cho nhau và cho con cái.

Đó quả là một thử thách vào lúc ấy, nhưng sau những việc này, tôi nhận thấy có một điều rõ ràng: nếu không như vậy, cuộc sống sẽ tệ hơn cho tất cả mọi người.

Hãy chú ý cách thức Tom và Jane đã vượt qua sự căm ghét, đổ lỗi và đùn đẩy trách nhiệm. Họ đã có thể hóa giải mâu thuẫn và cư xử theo nguyên tắc chứ không phải là phản ứng nhất thời. Họ đã làm điều đó như thế nào?

Khi tìm cách để hiểu nhau, cả hai đã có được *không khí tâm lý*. Nó giải phóng họ khỏi sự tranh cãi và khơi dậy những kỹ năng bên trong mỗi người, nhất là lương tâm và sự tự nhận thức. Họ bắt đầu mở lòng, và nhạy cảm. Mỗi người có thể thừa nhận vai trò của mình trong hoàn cảnh này, có thể xin lỗi, có thể tha thứ. Và sự xóa bỏ hiềm khích đã mở ra cánh cửa cho mối quan hệ đáng tin cậy hơn, xây dựng một sự đoàn kết mà từ đó họ có thể tạo lập môi trường tốt hơn cho con cái, cho chính họ và cho mọi người trong cuộc.

Như bạn có thể thấy từ câu chuyện này – và từ bất cứ câu chuyện nào khác trong chương này – tìm cách để hiểu *không* phải để phán xét (thường là phán xét *sai*), để từ chối hay áp đặt. Tìm cách để hiểu là để thấu hiểu, chấp nhận và tham gia. Rõ ràng, chỉ có cách này mới giúp tạo dựng một cuộc sống gia đình hạnh phúc.

Vượt qua nổi tức giận và sự xúc phạm

Có lẽ yếu tố khiến gia đình đi chệch hướng và cản trở sự hợp lực nhiều hơn hẳn, đó là cảm xúc tiêu cực, trong đó có sự tức giận và bị xúc phạm. Sự tức tối mang lại rắc rối cho chúng ta và lòng kiêu hãnh khiến ta không thoát ra được, như C. S. Lewis từng nói: “Lòng kiêu hãnh về bản chất

Sự tức tối mang lại rắc rối cho chúng ta và lòng kiêu hãnh khiến ta không thoát ra được.

mang tính ganh đua. Lòng kiêu hãnh mang lại sự thỏa mãn, không phải vì ta đạt được cái gì đó mà vì ta có được nhiều lòng kiêu hãnh hơn người kia. Một khi sự cạnh tranh mất đi, lòng kiêu hãnh cũng không còn”.

Một lần nữa, hãy nhớ: ngay cả khi bạn chỉ tức giận trong một phần ngàn giây, nó cũng tác động đến chất lượng của toàn bộ thời gian còn lại, bởi vì chẳng ai chắc chắn rằng sự tức giận ấy lại không bị khơi dậy lần nữa.

Tôi biết một người cha hầu như lúc nào cũng hài lòng và thoải mái, nhưng có một lần anh ta cực kỳ tức giận. Điều này đã ảnh hưởng đến chất lượng của toàn bộ thời gian còn lại, bởi vì các thành viên gia đình đều lo sợ việc này có thể tái diễn. Họ luôn giữ kẽ vì lo sẽ khơi dậy cơn giận. Họ không bao giờ tin tưởng, chân thành hay mở lòng. Họ chẳng dám nhận xét anh ta vì e ngại nó sẽ lại khiến anh tức giận. Và vì thiếu sự góp ý, anh ta không biết chuyện gì đang thực sự diễn ra trong gia đình mình.

Khi ai đó trong gia đình nổi giận và mất bình tĩnh, ảnh hưởng của nó là rất lớn, rất đáng sợ, khiến người khác mất phương hướng. Họ sẽ có xu hướng hoặc là phản ứng lại (điều này càng làm vấn đề thêm nghiêm trọng), hoặc là đầu hàng và chấp nhận lỗi cư xử thắng-thua. Thậm chí không thể có sự giảng hòa sau đó. Viễn cảnh có thể xảy ra là mọi người sẽ tách rời, mỗi người một hướng, và không muốn trò chuyện về bất cứ điều gì nữa. Họ cố sống thoải mái khi được độc lập, bởi vì sự phụ thuộc vào nhau dường như quá khó khăn, xa vời và không tưởng. Chẳng ai có ý chí và kỹ năng để đạt được điều đó.

Đây là lý do giải thích sự quan trọng của việc phát triển triết lý *suy xét nội tâm*. Theo đó, họ can đảm thừa nhận các xu hướng tiêu cực của mình, vượt qua chúng, xin lỗi người khác, và những nhãn mác họ dán cho người khác được tháo bỏ, mọi người lại có thể tin tưởng vào cơ cấu cùng các mối quan hệ căn bản trong gia đình.

Tốt nhất là không nói hay làm những việc mà ta biết sẽ tổn thương người khác, biết cách vượt qua những cơn giận hoặc biểu lộ ở một thời điểm khác thích hợp hơn. Chúng ta cần phải cực kỳ trung thực với bản thân, và nhận ra hầu hết cơn giận dữ sẽ tăng thêm khi bị kích thích bởi những cư xử không tốt của ai đó.

Bị người khác làm mất lòng là một lựa chọn. Chúng ta có thể bị tổn thương, nhưng có sự khác biệt to lớn giữa việc bị tổn thương và bị mất lòng. Cảm thấy bị xúc phạm

hay không, đó là một lựa chọn. Ta có thể bị tổn thương, nhưng có sự khác biệt to lớn giữa việc bị tổn thương và bị xúc phạm. Bị tổn thương là sự đau đớn về cảm xúc và khiến ta đau khổ một thời gian, nhưng bị xúc phạm là hành động dựa trên sự tổn thương đó, chúng ta bỏ đi, phàn nàn hoặc phán xét “kẻ gây xúc phạm”.

Hầu hết việc xúc phạm là không cố ý. Ngay cả khi do cố ý, ta cũng nên nhớ, *tha thứ* - giống như *yêu* - là một động từ. Đó là lựa chọn từ phản ứng tiêu cực chuyển sang chủ động tích cực - bạn tiên phong làm người hòa giải, dù bạn xúc phạm ai đó hay bị ai đó xúc phạm. Đó là lựa chọn dựa vào sự an toàn bên trong mỗi người, để ta không dễ bị tác động bởi những điều gây xúc phạm bên ngoài.

Và trên hết, đó là lựa chọn dành ưu tiên cho gia đình, nhận ra gia đình có ý nghĩa hết sức quan trọng nên không thể cho phép sự xúc phạm ngăn cản mọi người nói chuyện với nhau, làm suy yếu và đổ vỡ các mối ràng buộc trong gia đình.

Sự phụ thuộc lẫn nhau là rất khó khăn. Việc đó tốn rất nhiều công sức, nỗ lực thường xuyên và sự can đảm. Trong một thời gian ngắn, mỗi người trong gia đình sống độc lập với nhau, xem ra, dễ dàng hơn rất nhiều – thoải mái làm việc của mình, đi và về theo ý mình, quan tâm đến những nhu cầu bản thân và giao tiếp với người khác càng ít càng tốt. Nhưng như vậy, niềm vui thực sự của cuộc sống gia đình đã mất đi. Khi lớn lên trong môi trường như thế, lũ trẻ sẽ tiêm nhiễm và tiếp tục áp dụng mô hình ấy. Sức mạnh tàn phá của những cuộc chiến tranh lạnh nối tiếp nhau này cũng không kém gì sự tàn phá

của những cuộc chiến tranh nóng.

Việc xử lý những tình huống tiêu cực - bao gồm việc bàn luận, giải quyết, đồng cảm với người khác và tìm kiếm sự tha thứ - thường có ý nghĩa quan trọng. Bất cứ khi nào có chuyện không hay xảy ra, bạn có thể giải tỏa bằng cách thừa nhận vai trò của mình trong lỗi lầm đó, cũng như lắng nghe để đồng cảm và thấu hiểu cách thức nhìn nhận sự việc nơi người khác. Nói cách khác, khi tự mở lòng, bạn có thể khiến người xung quanh cũng mở lòng theo. Bạn sẽ thu nhỏ sự sợ hãi về tâm lý và xã hội tới mức thấp nhất, mở ra con đường để xây dựng sự đoàn kết gắn bó.

Trở thành một “phiên dịch viên trung thực”

Thực sự lắng nghe để hiểu suy nghĩ và cảm xúc bên trong mỗi người, được gọi là lắng nghe “đồng cảm”, cũng có nghĩa là cố gắng nhìn nhận thế giới qua con mắt người khác.

Bạn có thể thờ ơ với mọi người. Bạn có thể giả vờ lắng nghe. Bạn có thể lắng nghe có chọn lọc. Nhưng nếu không *lắng nghe một cách đồng cảm*, bạn vẫn chỉ nhìn nhận mọi việc bằng con mắt của mình. Bạn sẽ không thực sự biết mọi người nhìn nhận thế giới và bản thân như thế nào, và họ nhìn nhận bạn ra sao.

Có một lần, tôi đến Jakarta (Indonesia) giảng về nguyên tắc *lắng nghe đồng cảm*. Khi nhìn khắp khán giả, nhận thấy có rất nhiều người đang đeo tai nghe, một ý nghĩ đã đến với tôi. Tôi nói: “Nếu các bạn muốn có một minh họa về việc lắng nghe đồng cảm thì hãy nghĩ về những gì mà các phiên dịch viên đang làm qua tai nghe của các bạn”. Những phiên dịch viên này đang phải dịch cấp tốc, tức là họ vừa phải lắng nghe những gì tôi đang nói vừa ngay lập tức dịch lại. Đó là một nỗ lực tập trung trí óc phi thường, nó đòi hỏi hai phiên dịch viên làm việc thay nhau. Cả hai phiên dịch viên này sau đó đến gặp tôi, cho biết lời tôi vừa nói là lời tán dương ý nghĩa nhất mà họ từng nhận được.

Ngay cả khi có xích mích với ai đó, bạn vẫn có thể nhấn nút “tạm dừng” và bỏ qua cảm xúc nhất thời, nếu bạn thay đổi cách nhìn nhận vai trò bản thân, xem mình là một “phiên dịch viên trung thực”. Khi làm việc này, bạn không đưa ý kiến cá nhân vào những vấn đề mà người kia đang nói đến, mà chỉ đơn giản phản ánh lại những ý nghĩa thực sự mà người đó đã nói với bạn.

5 Lắng nghe đồng cảm

ĐỂ HIỂU SUY NGHĨ CỦA NGƯỜI KHÁC

Lắng nghe chăm chú
Lắng nghe có chọn lọc
Giả vờ lắng nghe
Thờ ơ

CHỈ NHÌN NHẬN THEO SUY NGHĨ CỦA MÌNH
Tác giả, nhà tâm lý học John Powell từng nói:

Lắng nghe trong đối thoại thì thiên về ngữ nghĩa hơn là câu chữ. Khi lắng nghe thực sự,

chúng ta còn hiểu được ân ý đằng sau câu chữ, nhìn thấu để hiểu người đang nói. Lắng nghe là nghiên cứu để tìm ra giá trị đích thực của người kia, cho dù họ bộc lộ dưới dạng ngôn ngữ hay phi ngôn ngữ. Tất nhiên sẽ có những vấn đề về ngữ nghĩa: đối với bạn, nó có nghĩa thế này nhưng với tôi nó lại mang ý nghĩa khác.

Một trong những cách hiệu quả nhất để *lắng nghe đồng cảm* là

thay đổi cách nhìn nhận vai trò bản thân - xem mình là một “phiên dịch viên trung thực”.

Do đó, tôi sẽ phải nhắc lại những gì bạn đã nói và cùng bạn kiểm tra để chắc chắn những điều bạn suy nghĩ, cảm nhận đã được truyền tải trọn vẹn và chính xác đến tâm trí tôi.

Làm thế nào để thực hiện nguyên tắc *lắng nghe đồng cảm*?

Bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau xem xét một tình huống giúp ta hiểu được bản chất của sự thấu hiểu – hay “phiên dịch viên trung thực”.

Giả sử suốt mấy ngày liền, bạn thấy đứa con gái đang ở tuổi thiếu niên của mình không vui. Khi bạn hỏi có chuyện gì, nó đáp: “Chẳng có gì cả, mọi thứ đều ổn”. Nhưng một tối khi bạn và nó đang rửa bát, nó bắt đầu thổ lộ:

“Quy tắc gia đình của chúng ta không cho phép con được hẹn hò cho tới khi nào lớn tuổi hơn, thực sự, đang làm con xấu hổ chết mất. Tất cả bạn bè của con đều đã hẹn hò, và đó là chủ đề mà chúng luôn bàn luận. Con cảm thấy như mình đang đứng ngoài cuộc. John liên tục đề nghị hẹn hò với con, con cứ phải nói với cậu ấy là con vẫn chưa đủ lớn. Cậu ấy sẽ rủ con tới dự bữa tiệc vào tối thứ sáu, nếu con mà từ chối lần nữa thì cậu ấy sẽ chán con. Cả Carol và Mary cũng thế. Mọi người đang bàn tán về chuyện đó.”

Bạn sẽ đáp lại thế nào đây?

“Đừng lo về chuyện đó, con yêu. Không ai chán con cả.”

“Hãy cứ làm theo cách của con. Đừng lo về chuyện người khác nói và nghĩ gì.”

“Hãy nói cho mẹ biết họ đang nói gì về con.” “Khi họ nói về con như vậy, thực ra là họ đang ngưỡng mộ con. Những gì con cảm thấy chỉ là sự bất an bình thường thôi.” Trên đây là những câu trả lời phổ biến, nhưng không câu nào chứa đựng sự thấu hiểu.

“*Đừng lo về chuyện đó, con yêu. Không ai chán con cả*”. Đây là một sự đáp lại mang tính **đánh giá** hoặc suy xét dựa trên giá trị của bạn và nhu cầu của bạn.

“*Hãy cứ làm theo cách của con. Đừng lo về chuyện người khác nói và nghĩ gì*”. Đây là **lời khuyên** xuất phát từ quan điểm của bạn hay từ mong muốn của bạn.

“*Hãy nói cho mẹ biết họ đang nói gì về con*”. Câu trả lời này mang tính **dò xét** thông tin mà bạn cho là quan trọng.

“*Khi họ nói về con như vậy, thực ra là họ đang ngưỡng mộ con. Những gì con cảm thấy chỉ là sự bất an bình thường thôi*”. Câu trả lời này mang tính chất **suy diễn** những gì đang diễn ra trong đám bạn của con gái bạn và trong bản thân con bé, theo những gì bạn nhìn thấy.

Hầu hết chúng ta hoặc là tìm cách để người khác hiểu mình trước, hoặc thường chuẩn bị câu trả lời theo những gì ta “nghe thấy” nếu chưa hiểu người khác. Vì thế, chúng ta *đánh giá, khuyên nhủ, dò xét* hoặc *suy diễn* từ quan điểm bản thân. Không câu trả lời nào có sự thấu hiểu. Tất cả đều xuất phát

từ cái tôi cá nhân, từ thể giới và giá trị của chúng ta.

Đâu mới là câu trả lời chứa đựng sự thấu hiểu?

Trước hết, câu trả lời đó phải phản ánh được những gì con gái bạn cảm nhận và nói ra, có như vậy thì con bé mới cảm thấy bạn thực sự hiểu nó. Ví dụ, bạn có thể nói: “Có lẽ con đang cảm thấy rất phân vân. Con biết quy tắc của gia đình về chuyện hẹn hò, nhưng con cũng cảm thấy xấu hổ khi mọi người lại có thể hẹn hò còn con thì phải từ chối. Có phải vậy không?”.

Sau đó con bé có thể nói: “Vâng, ý con là như vậy đây”, và thổ lộ: “Nhưng điều con thực sự lo sợ là không biết phải làm gì với bọn con trai sau này khi con hẹn hò. Mọi người đều đang học hỏi, còn con lại không”.

Một lần nữa, hãy đưa ra câu trả lời có sự thấu hiểu: “Con cảm thấy lo sợ sau này khi đến lúc hẹn hò, con sẽ không biết nên làm gì phải không?”.

Con bé sẽ lại nói đúng vậy và tiếp tục bày tỏ những cảm xúc sâu kín trong lòng, hoặc nó có thể nói: “Cũng không hẳn là vậy. Ý của con thực ra là...”, và sẽ tiếp tục giải thích để bạn hiểu chính xác con bé đang cảm thấy thế nào và nó đang gặp phải vấn đề gì.

Khi bạn đáp lại theo cách thấu hiểu, cả bạn và con bạn sẽ hiểu hơn về những gì con bạn đang suy nghĩ và cảm thấy. Bạn tạo cho con bé cảm giác an toàn để bộc bạch và chia sẻ. Bạn khiến con bé cảm thấy thoải mái để vận dụng những kỹ năng của nó trong việc giải quyết những mối băn khoăn. Và bạn đang xây dựng mối quan hệ chân tình, điều này vô cùng hữu ích để đi xa hơn.

Hãy xem một ví dụ nữa cho thấy sự khác biệt giữa những câu trả lời thông thường và những câu trả lời thể hiện sự đồng cảm. Hãy xem xét sự tương phản trong hai cuộc trò chuyện giữa Cindy, đội trưởng đội cổ vũ của trường đại học, và mẹ cô.

Cuộc trò chuyện đầu tiên, mẹ của Cindy tìm cách để cô hiểu bà trước (HIỂU MÌNH TRƯỚC):

CINDY: *Ôi, mẹ, con có một tin xấu. Hôm nay Meggie đã bị đuổi khỏi đội cổ vũ.*

MẸ: *Tại sao vậy?*

CINDY: *Bạn ấy bị bắt gặp đang ở trong xe của bạn trai trong sân trường, và hẳn ta đang uống rượu. Bạn ấy sẽ gặp rắc rối lớn. Thực ra, như vậy là không công bằng bởi vì Meggie có uống rượu đâu. Chỉ bạn trai cậu ấy uống thôi.*

MẸ: *Ừ, Cindy, mẹ đã cảnh báo con rằng mọi người sẽ đánh giá con thông qua bạn bè con. Mẹ đã nói điều đó với con hàng trăm lần rồi. Mẹ không biết tại sao con và các bạn của con lại không hiểu điều đó nhỉ. Mẹ hy vọng con sẽ học được một bài học từ chuyện này. Nếu không lượn lờ quanh những kẻ như cậu con trai đó, cuộc sống này cũng đủ khó khăn rồi. Sao con bé không ở trong lớp học? Mẹ hy vọng con cũng ở trong lớp khi những chuyện này xảy ra. Con đã làm như thế, phải vậy không?*

CINDY: *Mẹ, đủ rồi! Quá đủ rồi. Đừng điên rồ như thế. Đó không phải là con, mà là Meggie. Buồn cười thật, những gì con muốn là kể cho mẹ nghe câu chuyện về một ai đó thôi, nhưng con lại nhận được một bài thuyết giáo đến mười phút về bạn bè không tốt của con. Con đi ngủ đây.*

Bây giờ hãy xem sự khác biệt khi mẹ của Cindy tìm cách hiểu cô trước (HIỂU NGƯỜI TRƯỚC):

CINDY: *Ôi, mẹ, con có một tin xấu. Hôm nay Meggie đã bị đuổi khỏi đội cổ vũ.*

MẸ: *Ôi, con yêu, chắc con phải buồn lắm.*

CINDY: *Con cảm thấy rất buồn về chuyện này, mẹ ạ. Đó không phải lỗi của bạn ấy. Đó là lỗi*

của bạn trai cậu ấy. Hẳn ta là một tên ngốc.

MẸ: *Ừ. Con không thích cậu ta thì phải.*

CINDY: *Chắc chắn là không thích rồi. Hẳn ta luôn gây rắc rối. Meggie là một cô gái tốt, và hẳn ta luôn lôi kéo bạn ấy. Điều này khiến con cảm thấy buồn.*

MẸ: *Con cảm thấy cậu ta có ảnh hưởng xấu tới cô bạn con, điều đó khiến con đau lòng vì cô ấy là bạn tốt của con.*

CINDY: *Con chỉ mong bạn ấy bỏ hẳn và kết thân với một ai đó tốt hơn. Những người bạn xấu sẽ khiến bạn gặp rắc rối.*

Hãy chú ý: Khát khao tìm hiểu người khác được phản ánh trong cách bà mẹ trả lời con gái mình ở cuộc trò chuyện thứ hai. Lúc đó, mẹ Cindy không hề cố gắng chia sẻ kinh nghiệm và ý kiến của mình, ngay cả khi bà ấy có giá trị thực sự để chia sẻ. Bà ấy không hề đánh giá, dò xét, khuyên nhủ, hay suy diễn. Và bà ấy không trách mắng Cindy, mặc dù có thể bà ấy không đồng tình với những gì con gái mình nói.

Bà ấy trò chuyện, với mong muốn làm sáng tỏ sự thấu hiểu của mình về những gì Cindy nói, chia sẻ với Cindy về sự thấu hiểu đó. Vì Cindy không cảm thấy mình đang trò chuyện trong thế thắng-thua với mẹ, nên Cindy có thể vận dụng những kỹ năng bên trong để tự nhận biết vấn đề thực sự.

Như vậy, HIỂU NGƯỜI TRƯỚC (rồi HIỂU MÌNH SAU) là chìa khóa đồng cảm, thay vì HIỂU MÌNH TRƯỚC (mang tính áp đặt, thiên kiến).

Phần nổi và chìm của khối băng

Không phải lúc nào cũng cần thể hiện sự đồng cảm thông qua lời nói. Bản chất của sự đồng cảm là hiểu được người khác nhìn nhận hoàn cảnh đó như thế nào, họ cảm thấy gì, hiểu được vấn đề cốt lõi trong những gì họ nói. Đó không phải là sự lặp lại những gì họ nói, không phải là tổng kết. Có thể bạn không cần phải nói gì cả, chỉ cần bộc lộ trên khuôn mặt cũng đủ cho thấy là bạn đã hiểu. Vấn đề là bạn đừng sử dụng thủ thuật, mà hãy tập trung vào sự đồng cảm thực sự. Hãy để cho cảm xúc chân thành chỉ cho bạn cách trả lời.

Nhiều người cứ nghĩ sự đồng cảm là một kỹ thuật. Họ bắt chước, sử dụng cách trả lời y hệt, nhắc lại những gì người kia nói một cách giả tạo. Giống như câu chuyện tiêu lâm về một quân nhân than phiền với một giáo sĩ về việc anh ta chán ghét cuộc sống quân đội.

Người giáo sĩ đáp: “Ồ, con không thích cuộc sống quân đội à!”. “Vâng”, người quân nhân nói. “Và cả gã chỉ huy nữa! Con không thể tin tưởng hẳn và chỉ muốn tống hẳn đi”. “Con cảm thấy không thể tin tưởng vào viên chỉ huy và chỉ muốn tống hẳn đi phải không?”

“Vâng. Và cả thức ăn nữa, chúng quá nghèo nàn!” “Con cảm thấy thức ăn rất nghèo nàn phải không?” “Và cả mọi người nữa, họ chẳng có bản lĩnh gì cả.” “Con cảm thấy mọi người không có bản lĩnh à!”

“Vâng. Ua, chuyện quái quỷ gì xảy ra trong cách nói của con hay sao, mà ngài cứ lặp đi lặp lại?”

Luyện tập kỹ năng lắng nghe, thuật lại nội dung câu chuyện là cần. Nhưng hãy nhớ, kỹ năng chỉ là phần nổi của tảng băng. Nhưng phần chìm của tảng băng đồ sộ chính là sự mong muốn chân thành, sâu sắc để thực sự hiểu người khác. Mong muốn đó dựa trên sự tôn trọng. Nếu không có mong muốn chân thành để hiểu, những nỗ lực để đồng cảm sẽ bị coi là giả tạo.

Kỹ năng chỉ là phần nổi của tảng băng. Phần chìm của tảng băng đồ sộ chính là sự mong muốn chân thành, sâu sắc để thực sự hiểu người khác.

Sự giả tạo bao giờ cũng mang theo ý đồ được che giấu bằng những kỹ thuật khôn khéo. Khi mọi người cảm thấy người khác đối xử giả tạo, họ sẽ không bộc bạch ý kiến thực sự. Họ có thể nói “vâng” nhưng ý họ lại là “không” – điều đó sẽ được chứng minh trong hành vi của họ sau này. Sự giả tạo cuối cùng cũng bị phát hiện.

Khi bạn sẵn sàng muốn thấu hiểu, sự chân thành và trung thực sẽ thay thế cho sự giả tạo. Một số người có thể không ủng hộ, nhưng ít ra, bạn cũng đã thẳng thắn. Không gì có thể đối phó với một kẻ gian trá và hai mặt một cách hiệu quả cho bằng sự chân thành, thẳng thắn với họ.

Cũng có những lúc, nếu bạn thực sự thấu hiểu, bạn có thể nhận thấy ai đó muốn bạn thăm dò họ. Họ muốn đưa thêm thông tin và giúp bạn hiểu rõ hơn bản chất. Việc này cũng giống như bạn tới gặp bác sĩ. Bạn muốn bác sĩ khám, và hỏi bạn về những triệu chứng. Bạn biết các câu hỏi đều dựa trên hiểu biết chuyên ngành và rất cần thiết để kê đơn. Vì thế, trong trường hợp này, sự thăm dò lại là sự đồng cảm chứ không phải là kiểm soát và thể hiện cái Tôi.

Khi bạn cảm thấy ai đó thực sự muốn bạn đặt câu hỏi để tìm hiểu họ, bạn có thể cân nhắc những câu hỏi kiểu như:

*Anh đang lo lắng về điều gì vậy?
Điều gì thực sự quan trọng với anh?
Anh muốn giữ lại những giá trị nào nhất?
Nhu cầu cấp thiết nhất của anh là gì?
Ưu tiên hàng đầu của anh trong hoàn cảnh này là gì?*

Hậu quả không lường trước có thể xảy ra với cách giải quyết này là gì?

Những câu hỏi này có thể kết hợp với những cách đáp lại như: *Tôi cảm thấy băn khoăn của anh là...*

Nếu tôi nói sai thì cứ chỉnh lại nhé, nhưng tôi nhận thấy...

Tôi đang cố gắng nhìn từ quan điểm của anh, và những gì tôi thấy là...

Những điều tôi nghe thấy anh nói là...

Anh chắc cảm thấy...

Tôi thấy ý của anh là...

Nếu rơi đúng hoàn cảnh, những câu hỏi và cách nói trên sẽ cho thấy nỗ lực để thấu hiểu người khác và đồng cảm với họ. Vấn đề quan trọng là thái độ hay mong muốn phải được thể hiện đầu tiên và trước nhất. Kỹ năng chỉ là thứ yếu và xuất phát từ lòng mong muốn tìm hiểu.

Đồng cảm: một vài câu hỏi và chỉ dẫn

Bạn cần quan tâm đến những câu trả lời cho một số câu hỏi, mà mọi người thường đặt ra từ trước đến nay. **Sự đồng cảm có phải lúc nào cũng hiệu quả?**

Câu trả lời là “đúng vậy!”. Sự đồng cảm luôn hiệu quả. Nhưng việc nhắc lại, tổng kết, phản ánh

một cách “máy móc” lắm khi tỏ ra không phù hợp và mang tính nhạo báng. Chúng có thể bị hiểu là giả tạo. Vì thế, hãy nhớ trọng tâm của vấn đề là mong ước chân thành để thấu hiểu.

Bạn có thể làm gì nếu người khác không mở lòng?

Hãy nhớ rằng 70 đến 80% những cuộc giao tiếp là phi ngôn từ. Nếu bạn thực sự có một trái tim đồng cảm, một trái tim mong muốn thấu hiểu, bạn sẽ luôn đọc được những tín hiệu phi ngôn ngữ. Bạn sẽ để ý đến ngôn ngữ của cơ thể, gương mặt, giọng nói, và bối cảnh. Âm điệu của giọng nói là chìa khóa để cảm nhận tâm hồn, khi nói chuyện điện thoại. Bạn có thể phân biệt tâm trạng và tâm hồn của người khác, nhưng đừng vội vã. Hãy

Hãy nhớ rằng 70 đến 80% những cuộc giao tiếp là phi ngôn từ. Nếu bạn thực sự có một trái tim đồng cảm, bạn sẽ luôn đọc được những tín hiệu phi ngôn ngữ.

kiên nhẫn. Hành động dựa trên sự thấu hiểu và hãy làm điều đó. Nói cách khác, nếu bạn nhận thấy Tài khoản Ngân hàng Tình cảm đã bị rút ra quá nhiều, hãy hành động dựa trên sự thấu hiểu ấy và tạo những khoản gửi vào thích hợp.

Những kỹ năng thể hiện sự đồng cảm?

Một lần nữa, câu trả lời là hãy làm những gì mà phần chìm của tảng băng nói với bạn – những hiểu biết của bạn về một người, nhu cầu và hoàn cảnh sẽ chỉ dẫn cho bạn. Đôi khi hoàn toàn im lặng cũng là sự đồng cảm. Đôi khi đặt những câu hỏi hay sử dụng những kiến thức hiểu biết để thể hiện những điều bạn nhận ra, cũng là đồng cảm. Đôi khi cái gật đầu hay chỉ một câu nói cũng là đồng cảm. Sự đồng cảm là một quá trình bình thường, phong phú và không hề giả tạo.

Bạn có thể nhận thấy những chỉ dẫn sau đây có ích:

- Mức độ tin tưởng càng cao, bạn càng dễ dàng di chuyển giữa sự đồng cảm và phản ứng theo cái tôi cá nhân – đặc biệt là giữa phản ánh và dò xét.
- Nếu sự tin tưởng ở mức độ cao, bạn có thể trò chuyện thẳng thắn và hiệu quả với nhau. Nhưng nếu bạn đang nỗ lực xây dựng lại lòng tin hoặc nếu còn sự dao động và người kia không muốn bị tổn thương, hãy dành thời gian lâu hơn và kiên trì để đồng cảm.
- Nếu bạn không chắc rằng bạn đã hiểu hoặc nếu bạn không chắc người khác cảm thấy bạn đã hiểu họ, hãy nói ra điều đó và thử lại.
- Chính vì xuất phát từ phần chìm của tảng băng, hãy học cách lắng nghe phần chìm bên trong mỗi người. Nói cách khác, hãy tập trung chủ yếu vào ý nghĩa sâu kín, thường ẩn chứa trong cảm nhận và tình cảm, chứ không phải thể hiện ở nội dung hay câu chữ mà người đó nói. Hãy lắng nghe bằng mắt và bằng “đôi tai thứ ba” – chính là trái tim.
- Chất lượng của mối quan hệ có lẽ là nhân tố quan trọng nhất quyết định điều gì là phù hợp. Hãy nhớ, các mối quan hệ trong gia đình đòi hỏi sự quan tâm thường xuyên. Đây chính là vấn đề thường gặp - mọi người thường không chú ý đến những người khác, nhất là những người mà họ yêu thương, và thường cư xử với người ngoài chu đáo hơn với những người gần gũi trong cuộc sống của họ. Trong gia đình cần có sự nỗ lực không ngừng để xin lỗi, để tha thứ, để thể hiện tình yêu và đề cao người khác.
- Phải xem xét hoàn cảnh, môi trường, văn hóa để kỹ năng bạn sử dụng không bị hiểu khác đi so với ý định của bạn. Đôi khi bạn phải dứt khoát bằng cách nói rằng, “Tôi sẽ cố hiểu hàm ý của anh. Tôi sẽ hoàn toàn không đánh giá, đồng tình hay ủng hộ gì cả. Tôi chỉ muốn hiểu những gì anh muốn tôi hiểu”.

Khi thực sự đồng cảm, bạn sẽ hiểu chuyện gì đang diễn ra trong mối quan hệ và trong bản chất của cuộc trò chuyện. Bạn sẽ đồng cảm về toàn bộ nội dung cũng như ý nghĩa được truyền tải tới. Và sau đó bạn hành động dựa trên sự thấu hiểu đồng cảm sâu sắc.

Ví dụ, nếu trước đây trong mối quan hệ chỉ có phán xét và đánh giá, trong hoàn cảnh đó cần phải nỗ lực rất nhiều để đồng cảm. Để làm biến chuyển mối quan hệ, có thể phải xin lỗi và sau đó mở lòng, nắm bắt cơ hội để thể hiện sự thấu hiểu.

Tôi nhớ có một lần Sandra và tôi đã phải đối mặt với vấn đề của cậu con trai chúng tôi, liên quan đến việc học ở trường. Một buổi tối, chúng tôi hỏi nó xem có muốn dùng một bữa tối như là một cuộc hẹn đặc biệt với chúng tôi không. Nó gật đầu và hỏi còn có ai đi cùng không. Chúng tôi trả lời, “Không có ai cả. Đây là một thời gian đặc biệt dành riêng cho con”.

Sau đó nó lại nói không muốn đi. Chúng tôi đã dỗ dành, nhưng nó chẳng tỏ lộ nhiều mặc dù chúng tôi đã cố hết sức bày tỏ sự thấu hiểu của mình. Gần cuối bữa ăn, chúng tôi bắt đầu trò chuyện về vấn đề khác không liên quan trực tiếp đến việc học ở trường, nhưng sau đó chúng tôi trở lại đề tài nhạy cảm này và khiến nó khó chịu. Sau đó, khi chúng tôi xin lỗi, thằng bé nói, “Đây chính là lý do con không muốn đi ăn tối”. Chúng tôi đã mất một thời gian để tạo một khoản gửi vào, đủ để thằng bé tin tưởng vào mối quan hệ và cởi mở trở lại.

Một trong những điều quan trọng mà chúng tôi học được từ tình huống trên là trong các bữa ăn nên tạo không khí vui vẻ, thoải mái, trò chuyện và học hỏi – thậm chí đôi khi là những cuộc bàn luận nghiêm túc về những đề tài trí tuệ hoặc tinh thần, nhưng đừng bao giờ biến nó thành nơi kỷ luật, chỉnh sửa, hay soi xét ai đó. Khi mọi người quá bận rộn, họ có thể chỉ ở bên gia đình vào bữa ăn, và do đó họ cố gắng quan tâm đến mọi vấn đề quan trọng trong gia đình. Tuy nhiên vẫn có những dịp khác thích hợp hơn để giải quyết những việc đó. Khi bữa ăn được thoải mái và không có sự soi xét hay chỉ bảo, mọi người sẽ mong chờ đến bữa ăn, mong chờ được ở bên nhau. Để tạo sự vui vẻ và thoải mái trong bữa ăn, biến nó thành thời gian các thành viên gia đình vui vẻ bên nhau, cảm thấy thanh thoi và an tâm, đòi hỏi phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng và một quá trình rèn luyện.

Khi các mối quan hệ tốt đẹp – cả hai bên đều thực sự hiểu nhau – mọi người có thể nhanh chóng trò chuyện một cách thẳng thắn. Đôi khi chỉ một vài cái gật đầu là đủ. Người ngoài cuộc, khi quan sát việc này mà không biết về chất lượng của mối quan hệ và nền tảng của nó, có thể nghĩ rằng chẳng có sự lắng nghe, thấu hiểu hay đồng cảm gì cả, trong khi thực tế lại có sự đồng cảm sâu sắc và cực kỳ hiệu quả.

Sandra và tôi đã có thể đạt đến mức độ giao tiếp này trong chính cuộc hôn nhân của mình trong kỳ nghỉ ở Hawaii. Khả năng miễn cảm tùy thuộc vào mức độ tình cảm bộc lộ, thời gian trong ngày, mức độ phấn khích của cá nhân, và bản chất của những vấn đề chúng tôi chú tâm.

Nhiều người phải đấu tranh để có được cách tiếp cận “tăng băng”, vì nó không dễ dàng như việc phát triển các kỹ năng. Mấu chốt ở đây thuộc về khả năng nắm bắt tâm lý, và cách tiếp cận *từ bên trong* nhiều hơn. Còn đối với việc phát triển kỹ năng, bạn chỉ cần rèn luyện.

Về thứ hai của thói quen thứ 5 – HIỂU MÌNH

Về thứ nhất của thói quen “HIỂU NGƯỜI TRƯỚC ...” nhấn mạnh hãy lắng nghe và hiểu người. Từ những ví dụ tôi đưa ra, đây chính là chìa khóa để tác động đến người khác. Bây giờ, chúng ta đến với về thứ hai của thói quen này – “... HIỂU MÌNH SAU”, tìm cách để người khác hiểu mình. Việc

phải làm là chia sẻ cách nhìn nhận thế giới của bạn, đưa ra những phản hồi, dạy dỗ con cái, đối mặt với tình yêu. Bạn sẽ biết cách nói chuyện với người khác bằng ngôn ngữ mà họ hiểu.

Một người phụ nữ đã chia sẻ như sau:

Đã rất lâu rồi, vợ chồng tôi không thống nhất trong việc chi tiêu. Anh ấy muốn mua những thứ mà tôi thấy không cần thiết và tốn kém. Tôi dường như không thể giải thích cho anh ấy sự đau khổ mà tôi cảm thấy khi những món nợ tiếp tục gia tăng, chúng tôi ngày càng phải sử dụng nhiều tiền hơn để chi trả cho lãi vay và những hóa đơn bằng thẻ tín dụng.

Cuối cùng, tôi quyết định cần phải tìm ra một cách khác để bày tỏ quan điểm của mình và thay đổi tình trạng này. Tôi cố gắng lắng nghe nhiều hơn để hiểu suy nghĩ của anh ấy. Tôi nhận ra chồng mình là người có thiên hướng suy nghĩ “theo đại cục”, nhưng đôi khi lại không thấy được mối liên hệ giữa các quyết định chi tiêu của mình với hậu quả mà nó mang đến.

Vì thế, khi anh ấy nói: “Em biết đấy, thật tuyệt khi có được một cái gì đó”, thay vì tranh cãi với anh ấy, tôi bắt đầu nói: “Anh biết không, đúng là như vậy. Chúng ta hãy xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta mua cái đó”. Và tôi chỉ ra tình hình ngân quỹ hiện tại: “Bây giờ, nếu chi tiền cho việc này, chúng ta sẽ không có tiền để làm việc kia”. Tôi nhận thấy, khi biết được hậu quả của quyết định mua sắm, anh ấy thường tự mình kết luận rằng tốt hơn hết là không mua.

Khi làm như vậy, tôi cũng khám phá ra một vài thứ anh ấy muốn mua sẽ thu được lợi ích lớn hơn so với số tiền bỏ ra. Như anh ấy muốn mua máy tính. Lúc đầu, tôi không ủng hộ nhưng khi tính toán sự khác biệt nó đem lại trong việc tăng khả năng kiếm tiền của hai vợ chồng, tôi chợt hiểu câu trả lời của tôi xuất phát từ những bất hòa trước đây chứ không hề dựa trên lô-gíc của hiện tại. Tôi cũng nhận ra việc có bản tuyên ngôn nhiệm vụ về tài chính giúp chúng tôi luôn đi đúng hướng. Khi có một mục đích chung trước mắt, cả hai sẽ dễ dàng làm việc cùng nhau hơn để đạt được điều đó.

Hãy chú ý, sự thấu hiểu đã giúp cặp vợ chồng này hợp tác để đưa ra những quyết định đúng đắn hơn. Và cũng lưu ý rằng, việc tìm cách hiểu chồng mình nghĩ gì đã giúp người phụ nữ này “tìm cách để được hiểu” hiệu quả hơn. Cô ấy trò chuyện tốt hơn, vì biết làm thế nào để bày tỏ ý kiến riêng theo ngôn ngữ mà chồng mình có thể chấp nhận.

Đưa ra lời góp ý

Tôi biết có một người đàn ông mà mọi người đều cho là dễ tính và thoải mái. Một hôm, vợ anh ta nói: “Những đứa con đã lập gia đình của chúng ta nói với em là chúng cảm thấy anh quá gia trưởng trong quan hệ với chúng. Các con yêu quý nhiều điều ở anh, nhưng không thích cái cách anh cứ can dự vào mọi hoạt động và nỗ lực của chúng”.

Người đàn ông này hết sức thất vọng. Phản ứng ban đầu của anh ta: “Chẳng có lý do gì mà lũ trẻ lại nói như vậy cả! Em biết điều đó không đúng mà. Anh không bao giờ can thiệp vào mong muốn của chúng. Những lời lẽ đó thật lỗ bịch và em cũng biết rõ điều đó”.

“Tuy nhiên, đây lại là điều mà chúng cảm thấy”. - Vợ anh ta đáp - “Và em phải nói với anh rằng em cũng nhận thấy như vậy. Anh gây áp lực và bắt chúng phải làm những việc theo anh là tốt nhất”.

“Khi nào? Khi nào cơ? Anh làm như vậy khi nào? Kể cho anh xem nào.”

“Anh có thực sự muốn nghe không?”

“Không, anh không muốn nghe, vì điều đó không phải sự thật!”

Có những lúc “được hiểu” có nghĩa là đưa ra góp ý cho các thành viên khác trong gia đình. Rất

khó khăn. Mọi người thường không muốn nghe góp ý. Những góp ý không giống những gì họ nghĩ về bản thân, và họ không muốn nghe bất cứ điều gì về họ trái với ý nghĩ của họ.

Mọi người đều có “điểm mù” – những lĩnh vực trong cuộc sống mà họ không thể nhìn thấy, nhưng cần phải được thay đổi hoặc cải thiện. Vì thế, khi thực sự yêu quý ai đó, bạn cần phải đủ quan tâm để đối mặt - theo cách tích cực và tôn trọng. Bạn cần đưa ra góp ý nhằm gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, thay vì rút ra.

Khi thực sự yêu quý ai đó, bạn cần phải đủ quan tâm để đối mặt – theo những cách tích cực và tôn trọng.

Khi bạn cần đưa ra góp ý, có 5 chìa khóa sau sẽ giúp ích cho bạn:

1. Luôn tự hỏi bản thân: “Liệu góp ý này có thực sự hữu ích, hay nó chỉ thỏa mãn mong muốn cá nhân để uốn nắn người này?”. Nếu bạn cảm thấy có chút tức giận, có lẽ đó không phải lúc thích hợp để đưa ra góp ý.

2. Trước hết, hãy tìm cách hiểu người khác. Phải biết điều gì là quan trọng với một người, và góp ý của bạn sẽ giúp người đó đạt được mục đích của họ như thế nào. Luôn cố gắng trò chuyện bằng ngôn ngữ tình yêu của người đó.

3. Tách bạch nhân cách một người ra khỏi hành vi. Chúng ta phải luôn cố gắng làm điều này và đừng bao giờ phán xét người đó. Chúng ta có thể đánh giá hành vi không đúng so với tiêu chuẩn và nguyên tắc, có thể miêu tả những cảm xúc của mình và quan sát hậu quả của hành vi này; nhưng nhất thiết không được dán “nhãn nhân cách” lên mọi người. Điều đó không tốt trong các mối quan hệ. Thay vì nhận xét một người là “lười biếng”, “ngu ngốc”, “ích kỷ” hay “gia trưởng”, tốt hơn hết hãy mô tả những quan sát của mình về hậu quả của các hành vi này và/hoặc cảm nhận mối quan tâm của chúng ta xuất phát từ những hành vi đó.

4. Đặc biệt tế nhị và kiên nhẫn đối với điểm mù. Chúng được gọi là điểm “mù” bởi chúng quá nhạy cảm để được nhận thức. Trừ khi người ta đã được chuẩn bị để cải thiện những việc mà họ biết là nên làm, nếu không thì việc cho họ thông tin về điểm mù sẽ không tốt và phản tác dụng. Đồng thời không nên đưa ra góp ý về những điều mà họ chẳng thể làm gì để thay đổi.

5. Sử dụng thông điệp “tôi”. Khi bạn đưa ra góp ý, điều quan trọng cần phải nhớ là bạn đang chia sẻ quan điểm của chính mình – cách bạn nhìn nhận thế giới. Vì thế, hãy sử dụng thông điệp “tôi”: “Đây là suy nghĩ của tôi”, “Điều tôi băn khoăn là...”, “Đây là cách tôi nhìn nhận”, “Đây là cách tôi cảm nhận”, “Đây là điều tôi nhận thấy”. Nếu đưa ra thông điệp “bạn” – “bạn quá ích kỷ!”, “bạn gây ra quá nhiều rắc rối!” – thì bạn đang đóng vai trò phán xét. Việc này trở thành một khoản “rút ra” đáng kể. Điều khiến người khác tổn thương nhiều nhất, đặc biệt là khi trái tim họ tốt đẹp nhưng hành vi của họ sai lạc, đó là khi chúng ta áp đặt, soi xét, và bảo rằng họ không thể thay đổi được. Thông điệp “tôi” có vẻ ngang hàng hơn – giữa mọi người với nhau. Thông điệp “bạn” có vẻ người trên kẻ dưới, cho thấy người này tốt hơn hoặc có giá trị hơn người kia. Thông điệp “tôi” có vẻ ngang hàng

hơn – giữa mọi người với nhau. Thông điệp “bạn” có vẻ người trên kẻ dưới, cho thấy người này tốt hơn hoặc có giá trị hơn người kia. Tôi nhớ có một lần, Sandra và tôi

lo lắng về việc một trong các con trai của chúng tôi trở nên ngày càng ích kỷ. Điều này diễn ra trong một khoảng thời gian khá dài, mọi thành viên trong gia đình bắt đầu thấy khó chịu. Chúng tôi đưa ra những lời góp ý nhanh, hy vọng nó sẽ thay đổi. Trong trường hợp này, tôi tự nhủ, cần bỏ công sức mới giải quyết được vấn đề. Đây là xu hướng cố hữu, nhưng không phải bản chất của thằng bé. Nó rất

hào phóng, vị tha và tốt bụng. Nó cần phải biết chúng tôi cảm thấy thế nào về hành vi của nó.

Vào lúc đó, gia đình tôi tổ chức đi nghỉ ở hồ. Tôi rủ nó đi dạo quanh hồ bằng xe đạp. Chúng tôi cứ đi, đi rất lâu. Một lúc lâu sau, chúng tôi dừng lại để uống nước ở một dòng suối. Hai bố con đã đi được khoảng hai tiếng rưỡi hay ba tiếng gì đó, và đã có một khoảng thời gian tuyệt vời. Sự sâu sắc của những câu chuyện cùng tiếng cười, niềm vui đã thực sự củng cố mối quan hệ của cả hai.

Đến cuối buổi, tôi mới nói với thằng bé: “Con trai, một trong những lý do bố muốn có khoảng thời gian riêng dành cho con, vì bố mẹ có một điều đang lo lắng. Con có muốn bố chia sẻ với con không?”.

Nó nói: “Được, bố ạ”.

Vì thế, tôi đã nói với nó những gì chúng tôi đang cảm nhận. Nó không hề thấy bị xúc phạm vì tôi đang miêu tả chúng tôi, chứ không phải nó. “Đây là điều khiến bố mẹ băn khoăn. Đây là điều bố mẹ cảm nhận. Đây là điều bố mẹ nhận thấy”. Tôi không hề nói: “Con quá ích kỷ. Con đang xúc phạm đến mọi người trong gia đình”.

Cùng với việc chia sẻ những băn khoăn, tôi cũng chia sẻ những điều chúng tôi nhận thấy trong bản chất thực sự của thằng bé. Và phản ứng ngay lúc đó hết sức khả quan! Nó nói: “Ôi, vâng, bố ạ, con biết điều đó. Con chỉ biết đến bản thân, điều đó không tốt”. Nó cũng thừa nhận điều này với mẹ và với các thành viên khác trong gia đình, và bắt đầu một quá trình mà bạn có thể gọi là “bước sang trang mới”.

Carl Rogers – một trong những nhà nghiên cứu lỗi lạc, sáng suốt về vấn đề giao tiếp – đã tạo ra một mô hình “cân bằng” giữa tự nhận thức với sự bày tỏ nhận thức đó trong giao tiếp với người khác. Theo ông, khi mọi người không nhận ra cảm giác bên trong của mình thì họ “không cân bằng”. Vì vậy, họ có xu hướng trí thức hóa, phân chia và lên kế hoạch cho những động cơ của mình đối với người khác. Mọi người sẽ nhận ra sự không cân bằng bên trong này, và nó làm cho cuộc trò chuyện chỉ hời hợt và tẻ nhạt, giống như những chuyện phiếm ở các bữa tiệc.

Mặt khác, theo ông, khi mọi người cân bằng ở bên trong – nghĩa là, họ biết mình cảm thấy thế nào – nhưng lại phủ nhận điều đó và cố gắng hành động, biểu hiện ngược lại, sự không cân bằng bên ngoài này thường được gọi là sự không chân thành, giả bộ hay thậm chí là đạo đức giả.

Cả hai dạng không tương thích này đều hạn chế khả năng lắng nghe người khác, và đó là lý do cần phải làm rất nhiều việc từ bên trong – vừa để phát triển sự tự nhận thức, vừa có được sự can đảm để thể hiện chân thực những gì bạn cảm thấy, thông qua thông điệp “tôi” chứ không phải đưa ra lời phán xét.

Chúng ta cần quan tâm đủ để đối diện với người khác. Chìa khóa để phát triển những mối quan hệ sâu sắc và bền chặt với mọi người là phải chân thành và nói sự thật – không xâm phạm họ nhưng cũng không bỏ mặc họ. Việc này đòi hỏi thời gian và sự kiên nhẫn, nhưng cũng cần sự can đảm to lớn và kỹ năng để biết khi nào và làm sao đưa ra thông điệp “tôi” với sự tôn trọng, tế nhị, đôi khi cần cả sự kiên quyết, sắc bén. Có những lúc, yêu thương mọi người có nghĩa là phải cho họ một phương thuốc gây sốc – bị sốc, để hiểu họ đang làm gì – và sau đó, thể hiện tình yêu nhiều hơn để mọi người cảm nhận được bạn đang quan tâm đến họ.

Tôi nhớ đến những sinh viên mình đã dạy suốt những năm qua, những người mà tôi vẫn giữ mối quan hệ sâu sắc và họ kính trọng tôi - thường đó là những người tôi đã thực sự “san bằng khoảng cách” vào thời gian và địa điểm thích hợp. Thậm chí tôi còn giúp họ hiểu ra *điểm mù* của họ và hậu quả cuối

cùng của những điểm mù đó, cũng như giúp họ vượt qua để phát triển theo một hướng nhất định.

Bất cứ khi nào bạn đưa ra góp ý, hãy luôn nhớ mức độ tin tưởng trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm sẽ quyết định mức độ trò chuyện mà bạn đạt được. Cũng cần nhớ, thông điệp “tôi” sẽ bồi đắp cho tài khoản đó. Đặc biệt là khi bạn diễn đạt lời góp ý mang tính xây dựng: “Tôi yêu bạn. Tôi tin bạn là người có nhiều điểm tốt. Tôi biết hành động này chỉ là một phần rất nhỏ trong con người bạn. Và tôi yêu tất cả con người bạn!”.

Không nghi ngờ gì nữa, ba chữ kỳ diệu “tôi yêu bạn” là thông điệp hiếm hoi nhất. Tôi nhớ có lần trở về nhà vào buổi tối, sau một ngày phải đi công tác hàng trăm cây số bằng máy bay, chen qua sân bay đông đúc và vượt lên đám xe cộ để về nhà. Tôi thực sự mệt mỏi.

Khi tôi bước vào trong nhà, con trai tôi ra đón, nó đã dành cả ngày để dọn dẹp phòng làm việc. Công việc này đòi hỏi nhiều công sức – di chuyển, lau dọn, vứt những “đồ linh tinh”. Thằng bé còn nhỏ nhưng đã đủ lớn để phân biệt cái gì cần giữ lại và cái gì có thể vứt đi, dựa trên những điều tôi đã hướng dẫn.

Ngay khi bước vào phòng, tôi tỏ ra không hài lòng: “Sao con không làm cái này? Sao con không làm cái kia?”. Bây giờ, tôi thậm chí còn quên mất nó đã không làm cái gì. Nhưng tôi nhớ rất rõ – và sẽ không bao giờ quên được – ánh sáng vụt tắt từ đôi mắt thằng bé. Nó đang vui và hồi hộp với những gì đã làm, chờ mong sự khen ngợi của tôi. Nó đã chờ đợi điều đó hàng giờ. Nhưng, tôi lại không hài lòng.

Khi nhận ra ánh sáng vụt tắt từ đôi mắt con trai, ngay lập tức tôi biết mình đã phạm sai lầm. Tôi cố xin lỗi, giải thích. Tôi gắng tập trung vào những việc mà thằng bé làm tốt, bày tỏ tình yêu và sự trân trọng đối với chúng, nhưng ánh sáng ấy không bao giờ quay trở lại suốt buổi tối hôm đó.

Mãi vài ngày sau, khi nói về kỷ niệm đó, tâm trạng thằng bé mới được giải tỏa. Việc này đã dạy tôi: khi người ta đã cố hết sức, bất kể có đạt được tiêu chuẩn của bạn hay không, cũng chẳng quan trọng. Lúc đó, hãy trân trọng và khen ngợi họ. Khi ai đó hoàn thành một nhiệm vụ hay một kế hoạch lớn, hoặc đạt được cái gì đó đòi hỏi nhiều nỗ lực, hãy thể hiện sự ngưỡng mộ, đề cao và khen ngợi. Đừng bao giờ có những nhận xét tiêu cực – ngay cả khi đáng để nhận xét như vậy, hoặc bạn nhận xét theo cách xây dựng với thiện ý. Hãy đưa ra lời góp ý vào lúc khác, khi nào người đó sẵn sàng đón nhận.

Còn vào thời điểm đó, hãy khen ngợi những nỗ lực của họ. Khen ngợi những tâm huyết họ đã bỏ ra. Khen ngợi giá trị của người đó, những giá trị bản thân được thể hiện trong công việc. Bạn không hề giả dối khi khích lệ, đề cao và khẳng định họ. Bạn chỉ đang tập trung vào những điều quan trọng hơn, thay vì bản khoản về sự tối ưu.

Nuôi dưỡng Thói quen thứ 5

Cũng giống như các thói quen khác, kết quả thực sự của Thói quen thứ 5 không phải chỉ là sự mừng rỡ khi bạn bỗng thực sự thấu hiểu một ai đó, mà nó nằm trong thói quen – trong hiệu quả tích lũy dần dần khi bạn liên tục tìm cách *hiểu người trước, hiểu mình sau*, trong giao tiếp hàng ngày của cuộc sống gia đình. Có vài cách để bạn phát triển Thói quen thứ 5 trong gia đình.

Một người phụ nữ kể lại:

Vài năm trước đây, hai đứa con trai đang ở tuổi thiếu niên của chúng tôi thường xuyên cãi cọ. Khi biết đến Thói quen thứ 5, chúng tôi đã hy vọng đây có thể là chìa khóa mang lại hòa bình

cho cả nhà.

Suốt thời gian bên gia đình hàng tuần, chúng tôi đã giới thiệu ý tưởng này cho hai cậu con trai. Chúng tôi dạy chúng cách lắng nghe đồng cảm. Chúng tôi đặt ra những tình huống hai người bất đồng ý kiến, và chỉ cho chúng biết làm thế nào để một người không soi xét mà chỉ tìm cách thấu hiểu người kia. Sau đó, khi người này cảm thấy mình đã hoàn toàn hiểu ra, người kia cũng làm tương tự. Chúng tôi nói, nếu bọn trẻ cãi nhau thì chúng tôi sẽ cho chúng vào một căn phòng và chúng không được phép ra ngoài cho đến khi cả hai đều hiểu lẫn nhau.

Khi xảy ra cãi cọ, tôi đã cho hai đứa vào một căn phòng. Tôi cho chúng ngồi vào hai cái ghế và nói: “Thôi được, Andrew, con hãy nói cho David biết chính xác con cảm thấy thế nào”. Nó bắt đầu nói ra, nhưng trước khi đến câu thứ hai, David chen vào: “Này, đó không phải là những gì đã xảy ra!”.

Tôi nói: “Đợi đã! Chưa đến lượt con. Việc của con là hiểu những gì Andrew đang nói và có thể diễn đạt lại chúng cho tới khi Andrew thấy hài lòng”.

David chớp mắt. Chúng tôi thử lại.

Sau khoảng năm câu, David nhảy ra khỏi ghế. “Điều đó không đúng!” - Nó hét lên. “Mày là một thằng láo toét”.

Tôi nói: David! Ngồi xuống. Rồi sẽ đến lượt con. Nhưng chỉ đến khi con có thể giải thích với mẹ những gì Andrew đang nói và con làm cho em hài lòng bằng cách thực sự hiểu em. Con hãy ngồi xuống và cố gắng lắng nghe. Con không nhất thiết phải đồng tình với Andrew, con chỉ cần giải thích quan điểm của em cho tới khi làm em hài lòng. Con không được phát biểu quan điểm của mình đến khi con giải thích xong suy nghĩ của Andrew”.

David ngồi xuống. Có một vài lần thằng bé tạo ra những âm thanh thể hiện sự phẫn nộ trước vài điều Andrew nói. Nhưng khi nhận ra mình không được đi đâu cho đến khi làm xong việc này, nó lại ngồi xuống và cố hiểu.

Mỗi lần David nghĩ rằng đã hiểu, tôi yêu cầu nó nhắc lại những gì Andrew vừa nói. “Có đúng vậy không, Andrew? Đó có phải những điều con đã nói không?”.

Và mỗi lần như vậy, Andrew sẽ đáp: “Đúng vậy!”, hoặc “Không. David không hiểu những gì con nói”, và chúng tôi cố gắng làm lại. Cuối cùng, mọi người đạt được mục tiêu: David có thể giải thích lại những gì Andrew nói tới mức làm Andrew hài lòng.

Sau đó, đến lượt David. Thật thú vị khi nhận thấy, lúc thằng bé cố gắng thể hiện quan điểm của mình, cảm xúc của nó đã thực sự thay đổi. Nó đã nhìn mọi việc khác đi, không còn bức xúc khi nhận ra cách Andrew nghĩ về sự việc. Và khi cảm thấy thực sự hiểu ra, Andrew cũng sẵn sàng lắng nghe quan điểm của David. Vì thế, hai thằng bé có thể trò chuyện mà không còn đổ lỗi và buộc tội nhau nữa. Và một khi mọi bức xúc được giải tỏa, chúng nhận thấy việc tìm ra giải pháp để cả hai đều hài lòng thật dễ dàng.

Cuộc cãi cọ đầu tiên đó khiến cả ba tốn khoảng 45 phút. Nhưng như vậy cũng đáng! Đến lần cãi nhau sau, chúng đã biết chúng tôi sẽ làm gì. Để duy trì việc này suốt mấy năm trời, chúng tôi biết không hề dễ dàng. Đôi khi có những vấn đề nghiêm trọng và những cảm giác bức xúc. Thậm chí có những lần, khi bắt đầu cãi nhau, chúng đột nhiên dừng lại, nhận ra rằng đi chơi với bạn bè tốt hơn là ngồi nửa tiếng đồng hồ bên nhau trong một căn phòng để giải quyết mọi việc.

Một trong những giây phút tuyệt vời nhất trong đời làm mẹ của tôi diễn ra vài năm sau khi các con ra ở riêng. Một đứa sống ở tiểu bang khác và một đứa sống ở nước ngoài, đã mấy năm không gặp

nhau. Chúng quay về nhà để nhận một số di sản mà ông để lại. Tình cảm giữa hai anh em vẫn tuyệt vời. Chúng cười đùa, hết sức yêu quý nhau. Đến khi quyết định ai lấy cái gì, hai đứa đều quan tâm đến nhau: “Anh có thể dùng cái này, anh lấy đi”, “Anh biết em thích có cái này. Em lấy đi”.

Có thể dễ dàng nhận ra, các con tôi đã có thái độ vì lợi ích đôi bên, và điều đó xuất phát từ sự thấu hiểu sâu sắc lẫn nhau. Tôi phải thừa nhận, việc tìm cách hiểu lẫn nhau đã làm nên sự thay đổi lớn lao, giúp chúng trưởng thành hơn.

Hãy chú ý, người phụ nữ này đã kiên trì dùng thời gian của gia đình để đưa ra những nguyên tắc *lắng nghe đồng cảm* trong nhà mình. Hãy để ý, việc cô ấy giúp họ vận dụng các nguyên tắc đó vào cuộc sống hàng ngày như thế nào, và hãy xem kết quả của những nỗ lực đó trong vài năm sau.

Trong chính gia đình mình, chúng tôi đã nhận ra một quy tắc cơ bản và đơn giản nhưng rất hiệu quả trong việc biến nguyên tắc *lắng nghe đồng cảm* trở thành một phần trong văn hóa gia đình: *Bất cứ khi nào có sự khác biệt hay bất đồng, mọi người không được đưa ra quan điểm của mình cho tới khi họ nhắc lại quan điểm của người khác sao cho người đó hài lòng*. Quy tắc này có tác dụng to lớn. Đầu tiên, có thể nói ra quy tắc này bằng lời, nhất là nếu bạn nhận thấy mọi người đã hình thành nếp nghĩ sẵn trong đầu, chỉ muốn tranh cãi với nhau: “Để tạo điều kiện cho cuộc trò chuyện, tại sao chúng ta không đồng ý với quy tắc cơ bản này nhỉ?”. Ban đầu, cách xử lý này có thể làm mọi thứ chậm lại, nhưng về lâu dài nó lại tiết kiệm thời gian, công sức và các mối quan hệ gấp mười lần.

Chúng tôi cũng đã cố gắng sắp xếp để mọi thành viên gia đình biết họ sẽ có “cơ hội thể hiện quan điểm” trong các buổi họp gia đình. Trong buổi họp, chúng tôi phát triển quy trình giải quyết vấn đề, trong đó một thành viên - đang băn khoăn gặp phải vấn đề khó khăn - sẽ chịu trách nhiệm điều hành gia đình trong cuộc họp bàn. Chúng tôi dán một tờ giấy lên tủ lạnh; bất cứ ai muốn nói về bất cứ vấn đề gì, khó khăn, hy vọng hay kế hoạch gì, chỉ cần viết ra vấn đề và ghi tên của mình lên trên đó. Tờ giấy này giúp chúng tôi làm phong phú thêm nội dung cho các buổi họp gia đình. Mỗi người đưa ra vấn đề mà mình chịu trách nhiệm dẫn dắt cả nhà trong quá trình giải quyết hoặc những việc liên quan đến nó.

Chúng tôi nhận ra, nếu dành phần lớn quyền phát biểu cho ai đó tiên phong, những người còn lại sẽ cảm thấy không bao giờ có được cơ hội để thể hiện quan điểm. Dần dần, cảm xúc sẽ không được bộc lộ và bị kìm giữ trong lòng. Thế nhưng, những cảm xúc không bộc lộ ra chẳng bao giờ mất đi, mà được chôn chặt trong lòng và sau này sẽ bộc phát theo những cách tồi tệ hơn – như đưa ra nhận xét gay gắt, giận dữ, bộc lộ bằng ngôn ngữ hay phi ngôn ngữ đầy bạo lực, những vết thương về tâm lý, hoặc im lặng thờ ơ, hành động một cách khác thường và gây tổn thương.

Nhưng khi biết mình sẽ có cơ hội được bày tỏ quan điểm cá nhân – tức là có cơ hội để được lắng nghe cẩn kỹ và xử lý những phản ứng của người khác trước những gì mình nói, mọi người sẽ thấy thoải mái. Họ sẽ không phải sốt ruột và phản ứng gay gắt, vì họ biết thời gian được lắng nghe và thấu hiểu của họ rồi sẽ đến. Điều này xóa đi những suy nghĩ tiêu cực, giúp mọi người phát triển sự kiên trì bên trong và sự tự chủ.

Đây là một trong những sức mạnh to lớn nhất của Thói quen thứ 5. Nếu bạn tạo dựng văn hóa gia đình, trong đó Thói quen thứ 5 là trọng tâm để giải quyết mọi việc, mọi người sẽ cảm thấy có cơ hội thể hiện quan điểm của bản thân. Điều này sẽ loại bỏ rất nhiều phản ứng ngốc nghếch, bốc đồng mà con người thường có trong lúc họ cảm thấy không ai lắng nghe mình.

Jenny (con gái tôi):

Khi biết mình có cơ hội để bày tỏ quan điểm, mọi người sẽ thấy

thoải mái. Họ biết họ sẽ có cơ hội để người khác lắng nghe và hiểu mình.

Lớn lên trong một gia đình có 9 người con khiến tôi đôi khi thấy khó mà có được sự chú ý mình muốn. Thường có quá nhiều thứ diễn ra trong gia đình, mọi người luôn nói hay làm một cái gì đó. Vì thế, để có thể giành được sự chú ý, tôi sẽ đề nghị bố hoặc mẹ lắng nghe, và rồi tôi sẽ thì thầm mọi điều phải nói. Tôi thì thầm đủ nhỏ để họ phải lắng nghe thật kỹ và khiến mọi người phải im lặng. Và điều đó đã có tác dụng.

Hãy cam kết từng người được lắng nghe và được hiểu - đó là những gì mà về sau của Thói quen thứ 5 muốn đề cập.

Thấu hiểu các giai đoạn phát triển

Cách khác nữa để bạn thực hiện Thói quen thứ 5 ở gia đình là tìm hiểu cách nhìn nhận thế giới của con cái, bằng cách tìm hiểu “các giai đoạn tâm sinh lý theo độ tuổi” của chúng.

Mọi sự phát triển đều dựa trên những nguyên tắc chung. Một đứa trẻ học cách lật mình, ngồi, bò, sau đó đi và chạy. Mỗi bước đều rất quan trọng. Không thể bỏ qua bất kỳ bước nào, và theo thứ tự các bước.

Điều này không chỉ đúng với những thứ liên quan đến thể chất, mà cũng đúng với lĩnh vực tình cảm và các mối quan hệ của con người. Trong khi những thứ liên quan đến thể chất có thể nhìn thấy qua các dấu hiệu, những thứ trong lĩnh vực tình cảm và quan hệ con người lại không thể nhận thấy ngay, và dấu hiệu không thể hiện trực tiếp hoặc rất mờ nhạt. Đừng bao giờ rút ngắn, làm hỏng hay tránh né quá trình đó.

Nếu không hiểu sự phát triển của con cái và trò chuyện với chúng theo mức độ nhận thức tương ứng, chúng ta sẽ nhận thấy mình đang kỳ vọng ở chúng một cách vô lý và sẽ cảm thấy thất vọng khi chúng không thể đạt được những gì ta mong muốn.

Tôi còn nhớ một buổi chiều, tôi đã mắng con trai mình vứt quần áo bừa bãi trên sàn nhà. Tôi nói: “Con có thấy là con hoàn toàn không nên làm như thế không? Con không lường trước chuyện gì sẽ xảy ra sao? Quần áo của con sẽ bị bẩn và nhăn nhúm như thế này, con à!”.

Thằng bé không hề phản đối. Nó cũng không cãi lại. Nó đồng ý. Thậm chí nó đã làm như tôi yêu cầu. Nhưng hết ngày này qua ngày khác, nó vẫn vứt quần áo trên sàn.

Đến một hôm, tôi nghĩ, có lẽ nó chưa biết làm thế nào để treo quần áo lên. Nó vẫn còn là một đứa trẻ. Vì thế, tôi đã dành nửa tiếng để hướng dẫn thằng bé cách treo quần áo. Chúng tôi luyện tập cách treo bộ lễ phục chủ nhật vào móc treo ra sao. Chúng tôi cũng luyện tập cách cài hàng khuy trước của áo sơ mi, sau đó lật chiếc áo lại, gấp một phần ba ở mỗi bên vào chính giữa chiếc áo, rồi gấp đôi lại, cất áo vào trong ngăn kéo.

Thằng bé rất thích thú với buổi luyện tập này. Chúng tôi đã rất vui vẻ. Cả tôi và con trai đều cảm thấy dễ chịu, thằng bé đã học được cách sắp xếp quần áo gọn gàng. Và tôi khám phá vấn đề không phải là thằng bé không nhận ra tầm quan trọng của việc treo quần áo lên, mà đơn giản là nó không có kỹ năng, nó không biết phải làm thế nào cho đúng.

Nhiều năm sau, khi đã là một thiếu niên, thằng bé lại gặp phải một vấn đề tương tự. Nhưng bản chất của vấn đề lúc đó không nằm ở kỹ năng, mà là động lực. Phải cần đến một giải pháp về tâm lý để giải quyết.

Chìa khóa đầu tiên để giải quyết bất cứ vấn đề gì trong dạy dỗ con cái là phải chẩn đoán chính xác. Bạn sẽ không tìm đến bác sĩ tim mạch nếu bị đau chân, bạn sẽ không gọi thợ sửa ống nước nếu mái nhà bị dột. Bạn không thể giải quyết vấn đề liên quan đến kỹ năng bằng một giải pháp về động lực tâm lý, và ngược lại.

Khi chúng tôi muốn một đứa trẻ làm một nhiệm vụ nào đó trong gia đình, tôi đặt ra 3 câu hỏi hữu ích, như sau: Liệu đứa trẻ *có nên* làm việc này không? (câu hỏi về giá trị) Liệu đứa trẻ *có thể* làm việc này không? (câu hỏi về năng lực)

Liệu đứa trẻ *có muốn* làm việc này không? (câu hỏi về động lực)

Dựa trên câu trả lời, chúng tôi sẽ biết nên đặt công sức vào đâu mới đạt hiệu quả. Nếu là câu hỏi về giá trị, giải pháp thường nằm ở việc xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm và việc giáo dục. Nếu là câu hỏi về năng lực, câu trả lời thường là hướng dẫn. Có sự khác nhau giữa giáo dục và hướng dẫn. Giáo dục nghĩa là “dạy dỗ trước” – trong trường hợp này là giải thích cặn kẽ và chi tiết để dạy bảo trước “những việc mà con nên làm”. Hướng dẫn nghĩa là “cung cấp kỹ năng” - trong trường hợp này là cung cấp cho lũ trẻ kiến thức để hoàn thành nhiệm vụ. Cả giáo dục và hướng dẫn đều quan trọng. Việc bạn dùng cách nào phụ thuộc vào bản chất của vấn đề. Nếu câu hỏi giá trị mang tính lựa chọn giữa “nhiều cái nên làm” – “Con nên làm việc nhà hay đi tiệc tùng với bạn bè?”, giải pháp nằm ở chất lượng của mối quan hệ, đặc điểm và văn hóa của mỗi gia đình.

Nếu là câu hỏi về động lực, câu trả lời thường là kích thích sự mong muốn từ bên ngoài, hoặc bên trong, hoặc cả hai. Bạn có thể đưa ra những phần thưởng tác động bên ngoài (ví dụ, sự thừa nhận, sự ưu tiên hoặc “đặc quyền”); cũng có thể là những phần thưởng tác động bên trong (như sự yên bình và hài lòng khi mọi người làm những việc cần phải làm, khi mọi người lắng nghe và làm đúng theo lương tâm của họ). Hoặc bạn có thể kết hợp hai việc này với nhau. Xác định bản chất của vấn đề là nội dung của Thói quen thứ 5 (“Hiểu người khác trước, người khác hiểu mình sau”).

Suốt nhiều năm qua, Sandra đã khai sáng và mang đến nhiều kiến thức cho gia đình chúng tôi trong việc nắm bắt trình tự các giai đoạn phát triển của con cái. Cô ấy tốt nghiệp đại học với tấm bằng về giáo dục trẻ em, cô ấy hiểu thấu được tầm quan trọng của việc lắng nghe trái tim mình và lắng nghe các giai đoạn phát triển tự nhiên của trẻ.

Sandra:

Một hôm tôi đang ở trong cửa hàng tạp hóa và nhìn thấy một bà mẹ trẻ vật lộn với đứa con 2 tuổi. Cô ấy đang cố gắng dỗ dành, thuyết phục và tranh luận với cậu bé, nhưng thằng bé hoàn toàn không trị nổi – nó giãy giụa, gào thét, khóc nức nở, nổi giận, làm cho bà mẹ xấu hổ và tức tối.

Cũng là một người mẹ, trái tim tôi rất thông cảm với cô ấy trong hoàn cảnh này. Tôi muốn nói với cô ấy tất cả những suy nghĩ đang hiện lên trong đầu tôi: Đừng cảm thấy bị xúc phạm. Hãy hành động theo cách thông thường. Đừng nuông chiều hành vi như vậy. Đừng để con bạn lấn tới. Hãy nhớ rằng đứa trẻ 2 tuổi không thể điều khiển được những cảm xúc phức tạp (kiệt sức, giận dữ, căng thẳng), chính vì thế chúng nổi cáu và khóc toáng lên.

Sau khi bạn trải qua việc này một vài lần, bạn bắt đầu nhận ra đứa trẻ cư xử theo trình tự phát triển tâm sinh lý. Chúng ta thường nghe cụm từ ngữ, như “hai tuổi thì quấy”, “ba tuổi thì đáng tin”, “bốn tuổi gây rắc rối”, “năm tuổi rất ngoan”, thông thường có thể dự đoán được những thời khắc khó khăn sẽ diễn ra trong những tuổi là con số chẵn, và hy vọng mọi việc sẽ dễ chịu hơn khi chúng ở tuổi là con số lẻ. Mỗi đứa trẻ là một cá nhân, chẳng ai giống ai, nhưng tất cả đều đi theo một quá trình phát triển tương tự nhau. Việc chơi một mình dần dần sẽ trở thành chơi

hai người. Những đứa trẻ này, với những đồ chơi riêng lẻ và những cuộc trò chuyện, cuối cùng đều có thể biết hợp tác với người khác trong trò chơi hợp sức, khi chúng lớn lên và trưởng thành. Một đứa trẻ bao giờ cũng cần cảm thấy tự chủ và phải sở hữu trước khi có thể chia sẻ; phải bỏ trước khi đi, phải hiểu trước khi nói. Điều quan trọng là chúng ta phải hiểu quá trình này để lưu ý, để học cách nhận ra những dấu hiệu trưởng thành trong chính con mình và bạn bè cùng trang lứa.

Khi làm việc này, bạn không nên cảm thấy bị xúc phạm khi đứa con 2 tuổi bướng bỉnh, luôn phản đối bạn bằng câu “Không!” và cố tạo dựng bản thân nó trở thành người độc lập. Bạn không cần phản ứng gay gắt khi đứa con 4 tuổi sử dụng những từ ngữ bậy bạ và gây sốc để thu hút sự chú ý của bạn, luôn dao động, lúc nhút nhát, rụt rè, lúc tự tin. Bạn không cần phải gọi điện để khóc lóc với mẹ bạn và than phiền đứa con 6 tuổi đã lừa gạt, dối trá và ăn cắp để trở thành người đứng đầu hay người giỏi nhất; không cần phải than phiền đứa con 9 tuổi cho rằng bạn thiếu trung thực vì bạn thường lái xe vượt quá tốc độ cho phép nhưng biện minh leo lẻo. Bạn cũng không cần tha thứ cho hành vi vô trách nhiệm được ngụy trang dưới cái tên là sự trưởng thành, hay bạn cũng không phải dán nhãn cho đứa con của bạn theo vị trí xã hội, chỉ số IQ.

Mỗi gia đình cần học cách hiểu và giải quyết vấn đề bằng cách vận dụng kiến thức, sự sáng suốt và trực giác. Có thể, bạn cũng nên nhắc đi nhắc lại những câu như “Việc này sẽ qua thôi”, “Hãy bình tĩnh”, “Một ngày nào đó chúng ta sẽ thấy chuyện này thật buồn cười”, hoặc nín thở đếm đến 10 trước khi phản ứng.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Tìm cách HIỂU NGƯỜI TRƯỚC ...

- Hãy xem lại ví dụ về việc nhận biết người thổ dân hay người Eskimo. Tìm hiểu giá trị của sự nhận thức: mọi người không nhìn thế giới giống như cách nó tồn tại, mà theo cách họ nghĩ hoặc theo cách họ mặc định cho nó.
- Cùng nhau thảo luận: Hiểu và thông cảm với các thành viên gia đình quan trọng tới mức nào?

Chúng ta biết rõ về các thành viên trong gia đình tới mức nào? Điểm yếu của họ là gì? Họ cần gì? Quan điểm của họ về cuộc sống và về bản thân là gì? Hy vọng và mong đợi của họ là gì? Làm thế nào để chúng ta hiểu họ nhiều hơn?

- Hỏi các thành viên gia đình: Chúng ta có nhận ra hậu quả của việc không hiểu nhau không, nào là thất vọng khi không được như ý muốn, khi bị soi xét, đổ lỗi và chỉ trích; nào là quan hệ tế nhị, buồn rầu, cô đơn, hay khóc lóc. Hãy thảo luận: Các thành viên gia đình nên làm gì để bảo đảm mọi người đều được lắng nghe.

- Đưa ra một vài ý kiến về cách thức trò chuyện trong gia đình. Thảo luận về 4 kiểu phản ứng – đánh giá, khuyên dạy, dò xét và suy diễn. Cùng nhau luyện tập cách đưa ra câu trả lời có sự thấu hiểu đồng cảm.

- Xem lại những chỉ dẫn ở trang 335-338 và câu chuyện ở trang 328-332. Thảo luận làm thế nào những thông tin này có thể giúp bạn rèn luyện Thói quen thứ 5 trong gia đình.

Tiếp đến tìm cách HIỂU MÌNH SAU

- Xem lại các nhân tố ở trang 296-340. Thảo luận vì sao HIỂU NGƯỜI TRƯỚC lại là yếu tố cơ bản để ĐƯỢC HIỂU MÌNH SAU. Điều đó giúp bạn trò chuyện tốt hơn bằng ngôn ngữ của người nghe, như thế nào?

- Cùng nhau xem xét làm cách nào để nuôi dưỡng Thói quen thứ 5 trở thành “văn hóa thấu hiểu” trong gia đình.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

- Đưa cho bọn trẻ ví dụ về người da đỏ và người Eskimo. Khi chúng xem cả hai bức tranh, hãy bàn về việc có nhiều cách nhìn nhận, và chúng ta không phải lúc nào cũng nhìn mọi thứ theo cùng một cách với người khác. Khuyến khích chúng kể lại những lần chúng cảm thấy bị hiểu lầm.

- Lấy một vài cặp kính – có cả kính cận và kính râm. Đưa cho từng đứa trẻ nhìn cùng một sự vật qua các cặp kính khác nhau. Mỗi đứa có thể nói rằng nó mờ, tối, hơi xanh, hoặc rõ, tất cả phụ thuộc vào loại kính nó đeo. Cho chúng trao đổi kính với nhau, để biết được cách nhìn nhận của người khác về cùng sự vật như thế nào.

- Chuẩn bị một đĩa thức ăn. Cho mỗi đứa nếm từng thứ một. So sánh phản ứng, sở thích của mỗi người: người này thích dưa chua, nhưng người khác lại thấy nặng mùi hoặc đắng. Chỉ ra điều tương tự

khi mọi người nhìn nhận cuộc sống, và giải thích việc chúng ta thấu hiểu cách nhìn nhận của người khác là quan trọng như thế nào.

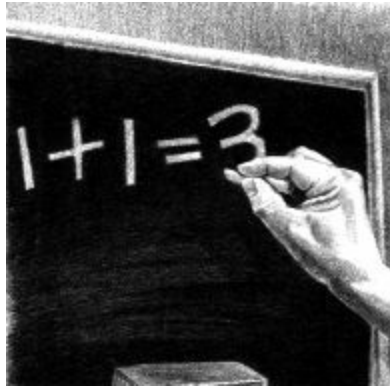
- Đi thăm một thành viên gia đình hay một người bạn lớn tuổi, yêu cầu người đó chia sẻ kinh nghiệm trong quá khứ của họ cho lũ trẻ. Sau đó, chia sẻ bất cứ thông tin nào bạn có để tăng sự hiểu biết của lũ trẻ về người vừa được thăm. “Con có biết rằng ông Jacobs trước đây là một cảnh sát cao to, đẹp trai không?”, “Bà Smith từng là một giáo viên và tất cả học sinh đều yêu quý bà ấy”, “Bà của chúng ta là thợ làm bánh ngon nhất thị trấn này đấy”. Hãy nói về những điều bạn *biết* về một ai đó đã giúp bạn *hiểu* người đó rõ hơn.

- Cam kết trở thành một gia đình luôn thấu hiểu, bằng cách lắng nghe nhiều hơn và quan sát nhiều hơn. Hãy dạy con cái bạn cách lắng nghe – không chỉ bằng tai, mà còn bằng mắt, bằng trí óc và trái tim.

- Mời ai đó tới nhà chơi để chia sẻ câu chuyện của họ – về một buổi biểu diễn ca nhạc, một chuyến du lịch gần đây, hay một trải nghiệm thú vị. Hãy thảo luận chúng ta có thể học hỏi được nhiều như thế nào, từ việc lắng nghe và thấu hiểu.

- Chơi trò “thể hiện tâm trạng”. Yêu cầu bọn trẻ diễn tả những tâm trạng khác nhau như tức giận, buồn, vui, thất vọng... và để các thành viên khác đoán xem người đó đang thể hiện tâm trạng gì. Chỉ cho trẻ biết: có thể học rất nhiều từ người khác bằng cách quan sát gương mặt và cử chỉ của họ.

Thói quen thứ sáu: HỢP LỰC



Một người bạn của tôi chia sẻ một kỷ niệm sâu sắc giữa anh ấy và con trai. Khi đọc điều này, hãy thử nghĩ bạn có thể làm gì nếu ở trong hoàn cảnh của anh ấy.

Sau một tuần tập luyện, con trai tôi cho biết nó muốn bỏ đội bóng rổ ở trường trung học. Tôi đã bảo thằng bé: nếu bỏ đội bóng thì trong những việc khác, con cũng sẽ bỏ cuộc giữa chừng như thế. Tôi kể với nó khi còn trẻ, tôi cũng có ý muốn từ bỏ giữa chừng nhưng đã không làm vậy, và điều đó đã tạo nên những thay đổi lớn trong cuộc đời. Tôi cũng kể, các anh trai của cậu bé từng ở trong đội bóng rổ, sự luyện tập chăm chỉ cùng tinh thần đoàn kết của đội bóng đã giúp họ rất nhiều. Tôi tin điều đó cũng sẽ giúp con trai mình.

Nhưng dường như thằng bé hoàn toàn không muốn hiểu tôi. Với tất cả cảm xúc dồn nén, thằng bé đáp: “Bố, con không phải các anh con. Con không phải một cầu thủ tốt. Con chán ngấy huấn luyện viên chỉ trích con hoài. Con có những sở thích khác ngoài bóng rổ”. Tôi đã quá thất vọng nên bỏ đi.

Suốt hai ngày sau đó, tôi luôn cảm thấy thất vọng mỗi khi nghĩ về quyết định đại dột và vô trách nhiệm của con trai mình. Tôi và thằng bé quan hệ với nhau rất tốt, nhưng tôi thấy buồn khi nó chẳng để ý gì đến cảm xúc của tôi. Có vài lần tôi cố gắng nói chuyện với thằng bé, nhưng nó không chịu lắng nghe.

Cuối cùng, tôi bắt đầu thử tìm hiểu tại sao con tôi lại quyết định bỏ đội bóng. Tôi quyết tâm tìm ra lý do. Ban đầu, thằng bé không chịu nói về điều đó, vì thế tôi hỏi nó về những thứ khác. Nó chỉ trả lời “có” hoặc “không” mỗi khi tôi nói chuyện, và không nói gì nữa hết. Nhưng sau đó ít lâu, nó ngân ngấn nước mắt và nói: “Bố nghĩ là bố hiểu con, nhưng bố chẳng hiểu gì cả. Chẳng ai hiểu con cảm thấy mình là đồ bỏ đi như thế nào cả”.

Tôi nói:

- Con thấy khó chịu lắm à?

- Phải nói là rất khó chịu. Đôi khi con không biết là mình có nên làm thế không nữa.

Rồi thằng bé tâm sự. Nó nói với tôi rất nhiều chuyện mà tôi chưa từng biết. Nó rất buồn mỗi khi bị so sánh với các anh trai mình. Huấn luyện viên đòi hỏi nó phải chơi tốt như các anh. Nó cảm thấy nếu lựa chọn con đường khác và bắt đầu điều gì hoàn toàn mới, nó sẽ không bị đem ra so sánh nữa. Nó cảm thấy tôi chỉ yêu các anh trai nó thôi, vì họ mang lại cho tôi nhiều sự tự hào hơn. Rồi thằng bé còn kể cho tôi về những lo lắng của nó – không chỉ về bóng rổ mà về tất cả những khía cạnh cuộc sống, theo cách nào đấy giữa tôi và thằng bé đã đánh mất mối liên hệ với nhau.

Tôi phải thừa nhận, những điều thằng bé tâm sự đã làm cho tôi thấy mình thật nông cạn. Những điều con tôi nói về sự so sánh giữa thằng bé với các anh trai là đúng và tôi thật có lỗi. Tôi thực sự lấy

làm tiếc và rất muốn xin lỗi thằng bé. Nhưng tôi vẫn khẳng định nó sẽ được lợi ích rất nhiều từ việc chơi bóng rổ. Tôi và cả gia đình có thể cùng nhau làm mọi việc tốt đẹp hơn, nếu thằng bé muốn chơi bóng. Nó lắng nghe một cách kiên nhẫn, nhưng nó vẫn không lung lay quyết định từ bỏ đội bóng.

Cuối cùng, tôi hỏi nó có thích bóng rổ không. Nó nói là thích, nhưng ghét những áp lực khi chơi cho đội bóng của trường. Nó thực sự muốn chơi cho đội bóng của nhà thờ. Nó giải thích chỉ muốn chơi bóng một cách vui vẻ chứ không muốn chinh phục thế giới. Khi thằng bé nói, tôi cảm thấy những lời nói đó khá thú vị. Thú thực, tôi cảm thấy khá thất vọng khi thằng bé không tham gia đội bóng của trường, nhưng tôi cũng vui vì ít nhất nó vẫn còn muốn chơi.

Nó kể cho tôi tên của những cầu thủ trong đội bóng nhà thờ, một cách hào hứng và thích thú. Tôi hỏi, khi nào đội bóng của nhà thờ sẽ chơi để tôi có thể đến xem. Nó không biết chắc lắm, nhưng rồi nói thêm: “Nhưng mà tụi con phải tìm một huấn luyện viên, nếu không họ sẽ không cho đội của tụi con chơi”.

Đúng lúc đó, cứ như là có phép màu, có điều gì đó lóe lên giữa chúng tôi. Một ý tưởng xuất hiện trong đầu cả hai cùng lúc. Gần như đồng thanh, chúng tôi đều nói: “Bố có thể huấn luyện đội bóng!”.

Bỗng nhiên, tôi cảm thấy rất vui khi nghĩ về những điều thú vị trong việc huấn luyện đội bóng của con trai. Những tuần sau đó là một trong những kỷ niệm chơi thể thao vui nhất của tôi, và đó cũng là những kỷ niệm đáng nhớ nhất của tôi với tư cách là một người bố. Đội bóng của chúng tôi chơi say mê, chỉ vì việc chơi bóng tự nó đã là một niềm vui lớn. Dĩ nhiên chúng tôi muốn thắng cuộc, và cũng thắng vài trận, nhưng không ai cảm thấy áp lực. Và con trai tôi - người rất ghét huấn luyện viên hò hét, chỉ bảo – lại tươi cười rạng rỡ mỗi khi tôi hét lên: “Đằng kia con trai! Đằng kia! Ném khá lắm con trai! Đường chuyền đẹp đấy!”.

Mùa bóng đó đã thay đổi mối quan hệ giữa con trai tôi và tôi. Câu chuyện này hàm chứa điều cốt lõi của Thói quen thứ 6 – **hợp lực**, và kết hợp với các Thói quen 4, 5, 6.

Hãy để ý cách mà người cha và con trai ban đầu bị mắc kẹt trong tư duy “*thắng-thua*”. Người cha muốn con trai chơi bóng. Ý định của ông ấy là tốt, bởi ông ấy nghĩ chơi bóng sẽ là một chiến thắng về lâu dài cho con mình. Nhưng cậu con trai lại nghĩ khác. Chơi bóng trong đội của trường không phải là chiến thắng cho cậu bé mà là một thất bại. Lúc nào cậu bé cũng bị so sánh với các anh trai mình. Cậu không muốn phải chịu áp lực. Đó dường như là lựa chọn giữa “cách của mình” và “cách của bố”. Với bất kỳ lựa chọn nào, đều sẽ có một người thua.

Nhưng người cha đã có một thay đổi lớn trong suy nghĩ. Ông cố gắng tìm hiểu tại sao điều đó không phải là chiến thắng cho con trai. Và khi nói chuyện, họ đã bỏ qua sự áp đặt, thực sự đi vào vấn đề. Họ đã cùng nhau tạo ra *một cách tốt hơn*, một giải pháp hoàn toàn mới, trở thành chiến thắng cho cả hai. Đó chính là điều mà *Thói quen hợp lực* muốn hướng đến.

Hợp lực – *kết tinh* của các Thói quen

Hợp lực là *kết tinh* – thành quả cao nhất - của tất cả các thói quen. Đó là một phép màu khi $1 + 1 = 3$, thậm chí còn lớn hơn! Nó có tác dụng xúc tác và sức mạnh to lớn đến nỗi nó ảnh hưởng đến cách thức các bộ phận tương tác với nhau. Nó bắt nguồn từ tinh thần tôn trọng (suy nghĩ cùng thắng) và sự thấu hiểu lẫn nhau để tạo ra những cái mới, chứ không thỏa hiệp hay nửa vời.

Cách tốt nhất để hiểu rõ sự hợp lực là thông qua hình ảnh hoán dụ về cơ thể người. Cơ thể người không phải chỉ là tay và bàn tay, chân và bàn chân, não bộ, dạ dày và trái tim tập hợp lại với nhau. Đó

là một tổng thể kỳ diệu hợp lực lại, để làm nên những điều tuyệt vời bởi sự phối hợp làm việc giữa các bộ phận riêng lẻ, chẳng hạn hai bàn tay kết hợp sẽ làm tốt hơn nhiều khi làm từng bàn tay riêng lẻ. Hai mắt cùng nhau có thể nhìn rõ hơn, nhận thức sâu hơn là hai mắt riêng lẻ. Hai tai cùng nhau có thể nhận biết phương hướng âm thanh, điều mà hai tai riêng lẻ không thể làm được. Cả cơ thể có thể làm tốt hơn nhiều so với từng bộ phận làm riêng lẻ, không liên kết với nhau.

Bởi vậy, hợp lực có vai trò kết nối các phần với nhau. Trong quan hệ vợ chồng hay trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, hợp lực tạo ra sự sáng tạo, tư duy mới mẻ để từ đó xác định những lựa chọn mới, những con đường mới.

Khi hợp lực, mọi người không chỉ có chung giá trị, chung tầm nhìn, đưa ra giải pháp mới, lựa chọn mới, mà còn có ý thức về các quy tắc ứng xử và những giá trị đã được tạo nên. Một lần nữa, đây là cách chuyển hóa các chuẩn mực đạo lý vào trong văn hóa gia đình. Nó khuyến khích mọi người chân thật hơn, sống vô tư hơn và có đủ dũng cảm để đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn, chứ không chạy trốn, lờ đi hay cố gắng tránh né mọi người để giảm thiểu khả năng lâm vào những hoàn cảnh đó.

Hai con người hợp lực với nhau tạo ra “con người thứ ba” – tượng trưng cho một quyền lực vượt trội, một lương tâm chung, tầm nhìn và giá trị chung. Nó giữ mọi người khỏi lối sống vô đạo đức, khỏi sự đam mê quyền lực, lạm dụng chức vụ, quyền hạn, lạm dụng tri thức hay giới tính. Nhưng khi con người không tuân theo quyền lực này và coi nó như một điều luật không được áp dụng với họ, nhận thức về “con người thứ ba” cũng sẽ biến mất. Con người trở nên vị kỷ, bó chặt mình trong ích kỷ cá nhân. Những điều kỳ diệu của hiệp lực không còn nữa.

Cuối cùng, chìa khóa của vấn đề nằm trong sức mạnh đạo đức của văn hóa, trong đó mọi người đều có trách nhiệm.

Hợp lực là một quyết định mạo hiểm

Hợp lực là khoảnh khắc nhạy cảm của sự yếu đuối. Bạn không biết cái gì sắp diễn ra. Bạn đang đứng trước rủi ro.

Bởi vì nó chạm đến những vấn đề

còn chưa biết; quá trình tạo nên sự hợp lực đôi lúc có thể như một mớ hỗn loạn. “Mục tiêu” ban đầu của bạn không còn là mục tiêu *của bạn*, giải pháp *của bạn*. Đó là quá trình chuyển từ cái *đã biết* sang cái *chưa biết* và tạo nên những điều hoàn toàn mới. Trong quá trình đó, bạn xây dựng những mối liên hệ và khả năng. Vì vậy, bạn không còn ở trong hoàn cảnh để tìm con

đường của riêng mình, mà bạn ở trong một hoàn cảnh mà chính bạn cũng không biết sẽ dẫn đến đâu, nhưng hiểu rằng nó sẽ tốt hơn bất cứ cái gì bạn đã mang vào đó.

Và đây là một quyết định mạo hiểm – một cuộc phiêu lưu. Đó là khoảnh khắc nhạy cảm của sự yếu đuối. Bạn không biết cái gì sắp diễn ra. Bạn đang đứng trước rủi ro.

Đây chính là lý do phải cần đến 3 thói quen đầu tiên để làm nền tảng. Chúng giúp bạn phát triển những khả năng tự vệ và cho bạn sự dũng cảm để đương đầu với các rủi ro này. Mặc dù có vẻ nghịch lý, nhưng đó là sự thật: bạn phải rất tự tin để có thể khiêm tốn. Bạn cần rất nhiều khả năng tự vệ để có thể đương đầu với sự yếu đuối của chính mình. Nhưng khi có đủ tự tin và khả năng tự vệ, con người có thể thôi việc chỉ nghĩ đến mình. Ngược lại, họ trở thành “kênh dẫn truyền” sự thấu hiểu lẫn nhau, và chính quá trình trao đổi đó tạo ra sức mạnh dẫn đường cho sự sáng tạo.

Không gì thú vị và gắn kết quan hệ cho bằng việc cùng nhau sáng tạo. Thói quen 4 và 5 giúp bạn

có phương pháp tư duy và hệ thống các kỹ năng để làm điều đó. Bạn cần phải suy nghĩ *cùng thẳng*. Bạn cần tìm cách hiểu mọi người trước rồi mọi người mới hiểu mình. Ở một khía cạnh nào đó, bạn phải học cách lắng nghe với “tai thứ ba” để có thể có cách suy nghĩ thứ ba và sự lựa chọn thứ ba, hay nói cách khác, bạn phải lắng nghe trái tim mọi người bằng chính trái tim mình với sự tôn trọng và cảm thông thực sự. Bạn phải đạt tới điểm mà các bên đều sẵn sàng cởi mở trước những ảnh hưởng, dạy dỗ, cho đến khi cách suy nghĩ thứ ba có thể tạo ra những lựa chọn mới mà chưa ai nghĩ đến lúc bắt đầu. Mức độ phụ thuộc này đòi hỏi hai con người độc lập phải nhận thức được bản chất phụ thuộc lẫn nhau của hoàn cảnh, vấn đề.

Thói quen thứ 6 là *kết tinh* của các thói quen. Đó không phải là sự cộng lại, mang tính giao dịch “ $1 + 1 = 2$ ”. Đó chẳng phải là sự thỏa hiệp để chỉ còn “ $1 + 1 = 1\frac{1}{2}$ ”. Đó cũng không phải sự đối đầu hay cạnh tranh, để rồi có hơn một nửa năng lượng được sử dụng vào việc cạnh tranh và tự vệ, kết quả là “ $1 + 1 < 1$ ”.

Hợp lực tạo ra tình huống mà, ít nhất, là “ $1 + 1 = 3$ ”. Đó là mức độ cao nhất, hiệu quả nhất, hài lòng nhất của sự phụ thuộc lẫn nhau giữa con người. Nó giống như quả ở trên cây. Không có cách nào khác để thu được quả, ngoài việc cái cây được trồng và chăm sóc đến lúc đủ lớn để ra hoa kết trái.

Mấu chốt để hợp lực: Tôn trọng sự khác biệt

Mấu chốt để tạo ra sự hợp lực là học cách tôn trọng sự khác biệt. Quay trở lại hình ảnh ẩn dụ của cơ thể người: nếu cơ thể có các bộ phận đều là tay hoặc chân, nó không thể hoạt động theo cách bình thường được. Chính *sự khác nhau* giữa các bộ phận đã giúp cho cơ thể làm được nhiều việc đến thế.

Một thành viên trong đại gia đình của tôi chia sẻ câu chuyện sau, về việc làm thế nào mà cô ấy biết tôn trọng sự khác nhau giữa mình và con gái:

Khi tôi 11 tuổi, bố mẹ đưa cho tôi một cuốn tiểu thuyết kinh điển rất đẹp. Tôi say mê đọc những trang sách, và đến trang cuối cùng thì tôi đã khóc. Tôi đã sống với những trang sách đó. Tôi đã giữ cuốn sách cẩn thận qua nhiều năm, đợi đến khi có thể tặng nó cho con gái tôi. Khi Cathy 11 tuổi, tôi tặng nó cuốn sách. Dù rất hài lòng với món quà, con bé chỉ cố gắng đọc hết 2 chương đầu rồi bỏ nó trên giá sách và không động đến nữa trong suốt nhiều tháng. Tôi thực sự thất vọng.

Vì một vài lý do, tôi đã luôn nghĩ rằng con gái sẽ giống tôi, sẽ thích đọc những cuốn sách như tôi lúc nhỏ, sẽ có tính khí tương tự tôi và sẽ thích những thứ tôi thích.

Giáo viên của con bé nói với tôi: “Cathy rất dễ thương, sôi nổi, hay cười và khá lém lỉnh”. Bạn bè nói: “Chơi với Cathy rất vui”. Và bố con bé thì bảo: “Con bé rất yêu cuộc sống, luôn tìm niềm vui trong mọi thứ, và có một tâm hồn nhạy cảm”.

Một ngày nọ, tôi nói với chồng tôi: “Sự hào hứng vô hạn của nó với các hoạt động, sự ham muốn vô kể của nó với việc vui chơi, những câu chuyện tếu và những tràng cười không dứt của con bé, tất cả là quá nhiều với em. Em chưa bao giờ như thế cả”.

Đọc sách là thú vui duy nhất của tôi khi còn nhỏ. Trong thâm tâm, tôi biết mình không đúng khi thất vọng trước những khác nhau giữa hai mẹ con, nhưng vẫn không thể tránh khỏi. Cathy là một điều gì đó xa lạ với tôi, và tôi buồn giận vì điều đó.

Một đứa trẻ có thể nhanh chóng nhận thấy những cảm xúc giấu kín ấy. Tôi biết con bé có thể cảm nhận điều đó và nó sẽ làm con bé buồn. Tôi thực sự đau khổ khi tôi trở nên hà khắc đến thế. Tôi biết

sự thất vọng của mình thật ngớ ngẩn, nhưng dù yêu con bé bao nhiêu, tôi vẫn không thay đổi được cảm xúc bản thân.

Nhiều đêm khi cả nhà đã đi ngủ, mọi thứ chìm trong im lặng, tôi cầu Chúa hiểu cho lòng mình. Rồi một sáng sớm tinh mơ, khi tôi đang nằm trên giường, có một điều gì đó đã xảy ra. Hình ảnh Cathy lúc trưởng thành đột ngột lướt qua suy nghĩ của tôi rất nhanh, chỉ trong một vài giây. Hai mẹ con tôi trở thành hai phụ nữ trưởng thành, khoác tay và mỉm cười với nhau. Tôi nghĩ về chị mình, cả hai chị em khác nhau thế nào, nhưng tôi chưa bao giờ ước chị ấy giống tôi. Tôi nhận ra, Cathy cũng sẽ trở thành người lớn một ngày nào đó, giống như chị em tôi. Và những người yêu thương nhau không nhất thiết phải giống nhau.

Những câu nói vang lên trong tâm trí: “Tại sao mình lại áp đặt cá tính của mình lên con bé? Cần phải hài lòng với sự khác nhau chứ”. Mặc dù tia sáng tư duy lóe ra rất nhanh, nhưng sự thức tỉnh đó đã thay đổi trái tim tôi.

Sự biết ơn, hàm ơn của tôi đã được làm mới lại. Và quan hệ của tôi với con gái bước sang trang mới của sự đầm ấm, vui vẻ.

Hãy lưu ý: Lúc đầu người phụ nữ này đã cho rằng con gái sẽ giống mình. Sự giả định này khiến cô ấy bối rối và không nhìn thấy những điều rất đáng quý của con gái. Chỉ đến khi học được cách chấp nhận những điều vốn có của con mình, cô ấy mới có thể hài lòng với sự khác biệt ấy và xây dựng mối quan hệ phong phú, trọn vẹn với con gái.

Điều này tương tự với những mối quan hệ khác trong gia đình.

Tôi từng diễn thuyết trong một hội thảo chuyên đề của một công ty ở Orlando, Florida về sự khác biệt giữa tư duy bằng não trái và tư duy bằng não phải. Tôi gọi buổi hội thảo đó là “Quản lý bằng não trái, chia sẻ bằng não phải”. Trong giờ giải lao, chủ tịch hội đồng quản trị của công ty đến gặp tôi và nói: “Stephen, điều này thật thú vị, nhưng tôi đã suy nghĩ về những điều ông nói trong việc áp dụng vào cuộc hôn nhân của tôi nhiều hơn là vào kinh doanh. Vợ chồng tôi thực sự đang có những vấn đề về giao tiếp. Tôi đang nghĩ liệu ông có thời gian đến ăn trưa với chúng tôi và thử quan sát cách chúng tôi nói chuyện với nhau được không”.

Tôi đáp: “Vâng, được chứ”.

Khi cả ba cùng ngồi vào bàn, chúng tôi kể vài câu chuyện đùa. Rồi ông ấy quay sang vợ và nói: “Em yêu, anh đã mời Stephen ăn trưa với chúng ta để xem ông ấy có thể giúp gì trong cách chúng ta giao tiếp với nhau hay không. Anh biết là em muốn anh trở nên tế nhị hơn, biết quan tâm hơn. Em có thể cho biết là anh nên làm điều gì không?”. Não trái đang chi phối ông ấy và ông ấy muốn có các sự kiện, số liệu, chi tiết, thành phần.

“Em đã nói với anh rồi mà, chả có điều gì đặc biệt cả. Nói chung em chỉ muốn mình cảm thấy được ưu tiên một chút.” Người vợ với tư duy não phải, cô ấy quan tâm đến cảm xúc và tổng thể mối quan hệ giữa hai người.

“Ý của em là gì cơ? Muốn cảm thấy được ưu tiên ư? Em muốn anh làm điều gì? Em hãy cho anh biết cụ thể đi.”

“Nó chỉ là cảm xúc thôi”. Não phải của cô ấy tư duy hình tượng và quan tâm đến các cảm xúc trực giác. “Em không cảm thấy anh coi trọng hôn nhân của chúng ta như anh vẫn nói”.

“Thế anh có thể làm gì để khiến nó quan trọng hơn? Em phải cho anh cái gì đó rõ ràng và cụ thể để anh làm chứ.” “Em không diễn đạt bằng lời được.”

Đến lúc đó, ông ấy đưa mắt nhìn tôi như thể muốn nói: Này Stephen, ông có thể chịu nổi sự im lặng thế này trong hôn nhân hay không!

- Nó chỉ là một cảm xúc thôi. - Cô ấy nói. - Một cảm xúc rất mạnh mẽ.

- Em yêu, - ông ấy nói với vợ, - đó là vấn đề của em đấy. Và đó cũng là vấn đề của mẹ em nữa. Đó là vấn đề của tất cả các phụ nữ mà anh biết.

Rồi ông ấy bắt đầu vặn hỏi vợ mình cứ như đang ở trong một phiên tòa:

- Em đang sống ở nơi mà em muốn, đúng không nào?

- Không..., - cô ấy thở dài, - không phải điều đó.

- Anh biết, - ông ấy cố gắng kiên nhẫn. - Nhưng em có bao giờ chịu nói cho anh biết chính xác đó là cái gì đâu, nên anh nghĩ cách tốt nhất để biết được là tìm ra cái mà nó không phải. Có phải là em đang sống ở nơi mà em muốn không?

- Em đoán vậy...

- Em yêu, Stephen chỉ ở đây trong một lúc để giúp chúng ta. Hãy trả lời anh ngắn gọn “Có” hay “Không” nhé. Em đang sống ở nơi mà em muốn, có phải vậy không?

- Có.

- Được rồi. Xong. Thế em đang có những thứ mà em muốn, có phải vậy không?

- Có.

- Tốt. Thế em có làm những gì em muốn làm không? Điều này kéo dài trong một lúc, tôi vội ngắt lời và nói:

- Có phải đây là điều đang diễn ra trong mối quan hệ của anh chị không?

- Mỗi ngày, Stephen ạ. - Ông ấy trả lời.

- Hôn nhân của chúng tôi là thế đấy. - Cô ấy nói.

Tôi nhìn cả hai, và nhận ra họ là hai con người đang chung sống mà lại tư duy bằng hai bán cầu não khác nhau. Tôi hỏi tiếp:

- Thế anh chị có con chưa?

- Rồi, hai con.

- Vậy à? - Tôi hỏi một cách nghi ngờ. - Làm thế nào mà anh chị có con được?

- Ông có ý gì?

- Hai anh chị đã hợp lực với nhau. - Tôi nói. - Một với một bằng hai. Nhưng anh chị đã làm một với một bằng bốn rồi đấy. Hợp lực thì tốt hơn là chỉ gộp các bộ phận với nhau. Thế anh chị đã làm thế nào?

- Ông biết rồi mà. - Ông ấy trả lời.

- Anh chị chắc hẳn đã phải trân trọng sự khác biệt. - Tôi phát biểu.

Bây giờ, hãy so sánh với một kinh nghiệm khác. Người vợ kể:

Vợ chồng tôi có cách suy nghĩ rất khác nhau. Tôi suy nghĩ lô-gíc và có hệ thống, tức là suy nghĩ bằng não trái. Nhưng anh ấy suy nghĩ bằng não phải và nhìn mọi thứ một cách hình tượng.

Khi chúng tôi mới cưới nhau, sự khác biệt này đã tạo nên một vài vấn đề trong giao tiếp. Có vẻ như anh ấy lúc nào cũng nhìn vào tận cùng vấn đề để tìm ra những lựa chọn mới, những khả năng mới. Anh ấy có thể dễ dàng thay đổi giữa chừng, nếu tìm thấy một cách mới tốt hơn. Nhưng tôi thì khác. Tôi

làm mọi việc cẩn mẫn và chính xác. Một khi chúng tôi đã có định hướng rõ ràng, tôi sẽ phác ra các chi tiết cụ thể và theo đuổi cách làm đó, bất kể điều gì xảy ra.

Điều này gây ra nhiều khó khăn hơn, nhất là khi chúng tôi phải cùng nhau quyết định mọi thứ, từ việc đặt ra mục tiêu đến việc mua sắm và nuôi dạy con cái. Sự gắn kết giữa chúng tôi rất chặt chẽ, nhưng cả hai vẫn luôn có những suy nghĩ riêng và rất vất vả trong việc cùng ra quyết định.

Đã có lúc vợ chồng tôi thử phân chia trách nhiệm. Chẳng hạn trong việc chi tiêu, anh ấy sẽ lập các kế hoạch dài hạn, trong khi tôi theo dõi việc thực hiện nó. Điều này dường như có tác dụng. Cả hai chúng tôi đều đang đóng góp cho hôn nhân của mình theo thể mạnh riêng.

Nhưng rồi chúng tôi nhận ra, nếu biết kết hợp sự khác biệt của mình chúng tôi sẽ có sự phong phú mới trong quan hệ. Chúng tôi nhận ra mình có thể lần lượt lắng nghe nhau, đón nhận những cách nhìn nhận vấn đề mới. Thay vì tiếp cận vấn đề theo những cách “trái ngược” nhau, cả hai có thể cùng nhau tiếp cận và chia sẻ để hiểu rõ vấn đề hơn.

Điều này đã giúp chúng tôi có những cách giải quyết hoàn toàn mới cho các vấn đề của mình. Cuối cùng, khi nhận ra những điều khác biệt giữa đôi bên là thành phần của một tổng thể lớn lao hơn, chúng tôi bắt đầu phát hiện ra những khả năng để kết hợp những thành phần đó theo cách mới.

Vợ chồng tôi khám phá ra là cả hai thích cùng nhau ngồi viết. Anh ấy thích những quan niệm lớn, những ý tưởng trừu tượng và cách giảng giải của bán cầu não phải. Tôi trao đổi và thử thách những ý tưởng của anh ấy, sắp xếp nội dung, trau chuốt từ ngữ. Điều này đã gắn kết chúng tôi lại với nhau, cùng nhau đóng góp cho hôn nhân ở một mức độ mới. Chúng tôi nhận ra sự hợp tác đôi bên mang lại nhiều điều tốt hơn, vì chúng tôi khác nhau.

Hãy chú ý, hai cặp vợ chồng trên xử lý sự khác nhau trong tư duy não trái và não phải. Trong trường hợp thứ nhất, sự khác biệt này đã dẫn đến bối rối, hiểu lầm và chia rẽ. Trong trường hợp thứ hai, nó đã dẫn đến một mức độ mới của sự đoàn kết và phong phú trong quan hệ.

Vậy làm thế nào mà cặp vợ chồng thứ hai có được những kết quả tích cực như vậy?

Họ đã học cách tôn trọng sự khác biệt, và kết hợp những khác biệt để cùng sáng tạo ra cái mới. Họ đã *cùng nhau hợp tác tốt hơn hành động đơn lẻ*.

Như đã nói ở Thói quen thứ 5, mỗi người đều đặc biệt. Và sự đặc biệt, khác nhau đó tạo thành nền tảng cho sự hợp lực. Trong thực tế, sự khác biệt giữa phụ nữ và nam giới để sinh con đẻ cái chính là nền tảng của sáng tạo sinh học trong gia đình. Đây là hình ảnh ẩn dụ cho những điều tốt đẹp mà sự khác biệt có thể tạo nên.

Nhưng, nếu chỉ *chấp nhận* sự khác biệt trong gia đình là chưa đủ. Để có được sức mạnh sáng tạo kỳ diệu mà chúng ta đang nói tới, bạn cần phải thực sự *tôn trọng* sự khác biệt. Bạn cần nói thật lòng: “Sự khác nhau giữa chúng ta là một lợi thế, chứ không phải bất lợi trong mối quan hệ gia đình, nhân loại”.

Từ ngưỡng mộ đến tức giận

Thông thường, sự hấp dẫn của người này đối với người kia khi quen nhau nằm ở sự khác biệt, khiến cho từng người thấy phấn khởi, ngưỡng mộ và hào hứng. Thật trớ trêu, khi họ xác lập quan hệ với nhau sâu đậm, chính những khác biệt đó lại là nguyên nhân gây đau khổ nhiều nhất. Sự ngưỡng mộ chuyển thành tức giận.

Tôi nhớ, một buổi tôi về nhà, sau mấy ngày liền không trò chuyện cùng lũ trẻ, tôi cảm thấy có lỗi. Những lúc ấy, tôi thường có xu hướng nuông chiều bọn trẻ hơn.

Bởi vì tôi luôn phải đi công tác xa nhà, Sandra buộc phải trở nên cứng rắn để bù đắp sự dễ tính của tôi. Sự cứng rắn của cô ấy càng làm cho tôi trở nên dễ tính hơn. Và cứ như thế, tôi càng dễ tính, cô ấy càng cứng rắn. Bởi vậy, thỉnh thoảng hệ thống kỷ luật trong gia đình tôi bị chi phối bởi các chủ kiến trong đối xử với con cái, thay vì chi phối bởi các nguyên tắc. Khi về nhà tối hôm đó, tôi đi lên đầu cầu thang và hét lớn:

- Các con có ở đó không. Ở nhà thế nào?

Những lúc như thế, một đứa nhóc sẽ chạy dọc hành lang, và gọi các anh: “Sean ơi, bố đang vui đấy!”. Nhưng tôi không để ý các cậu bé con bị buộc phải đi ngủ, vì đã đến giờ lên giường. Bọn trẻ lúc nào cũng tìm mọi lý do để thức giấc và chơi đùa. Chúng luôn nghịch ngợm cho tới khi vợ tôi hết kiên nhẫn. Cô ấy buộc phải ra lệnh: “Bây giờ tất cả phải đi ngủ, rõ chưa?!”.

Vì thế, khi lũ trẻ nhìn thấy đèn xe hơi của bố rọi qua cửa sổ, trong chúng luôn tràn trề hy vọng. Chúng tự nhủ, hãy chờ xem thái độ của bố như thế nào. Nếu bố đang vui, chúng ta có thể thức giấc và tiếp tục chơi đùa. Khi tôi bước vào nhà, chúng chỉ đợi cho đến lúc thằng nhóc nói: “Sean ơi, bố đang vui!”. Đây chính là dấu hiệu của bọn trẻ nhà tôi để chúng tiếp tục nô đùa khắp nhà và nghịch đủ mọi trò.

Cuối cùng, vợ tôi cũng xuất hiện. Với giọng nói bồi rồi pha lẫn giận dữ, cô ấy nạt lũ trẻ: “Các con vẫn còn chưa đi ngủ à?”. Tôi vội vàng lên tiếng:

- Lâu rồi anh không nhìn thấy lũ trẻ. Anh chỉ muốn chơi đùa với các con một lúc thôi.

Dĩ nhiên, cô ấy không thích cách phản ứng của tôi, còn tôi cũng chẳng thích cách phản ứng của cô ấy. Và thế là các con tôi đứng đó quan sát bố mẹ chúng cãi nhau.

Vấn đề ở chỗ, chúng tôi đã không hợp lực với nhau trong chuyện này, để có thể đưa ra những quyết định mà cả hai chúng tôi đều muốn. Tôi đã phản ứng theo tâm trạng và cảm xúc của mình. Tôi đã không tôn trọng quy định giờ ngủ của con cái. Nhưng thực sự, lâu rồi tôi chưa gặp lũ trẻ, và một điều khiến tôi phân vân: “Liệu việc đi ngủ đúng giờ có thật sự quan trọng đến mức như vậy không?”.

Chúng tôi đã không tìm ra giải pháp cho sự việc này ngay lúc đó, nhưng cuối cùng chúng tôi nhất trí: đi ngủ đúng giờ không đến nỗi quá quan trọng *đối với gia đình chúng tôi*, đặc biệt đối với những đứa trẻ đang bước vào tuổi vị thành niên. Chúng tôi biết, việc đi ngủ đúng giờ đối với nhiều gia đình rất quan trọng, nhưng đối với gia đình tôi thì thời gian vui vẻ bên nhau mới thực sự ý nghĩa. Lũ trẻ thường không ngồi quây quần ăn uống và nói chuyện vui vẻ với Sandra, trong khi tôi thường đi ngủ sớm hơn. Để có được giải pháp hợp lực này, chúng tôi công nhận sự khác biệt của mỗi cá nhân.

Đôi khi, *sống với sự khác biệt* và tôn trọng sự đặc biệt của người khác là cực kỳ khó khăn. Chúng ta thường có xu hướng muốn dập khuôn mọi người trong hình ảnh của chúng ta về họ. Khi chúng ta cảm thấy được an toàn trong ý tưởng của mình, việc lắng nghe những ý kiến khác – nhất là từ những người thân thiết như vợ chồng hay con cái – sẽ đe dọa đến sự an toàn đó. Chúng ta muốn mọi người đồng ý với chúng ta, nghĩ giống chúng ta, làm theo ý kiến của chúng ta. Nhưng có ai đó đã nói: “Nếu mọi người nghĩ giống nhau, sẽ không còn ai chịu suy nghĩ nữa”. Không có sự khác biệt, không có cơ sở cho sự hợp lực. Và, do đó, không có cách nào để tìm ra các giải pháp mới và cơ hội mới.

Chìa khóa cho vấn đề là hãy học cách kết hợp những điểm mạnh nhất của mỗi người lại với nhau. Bạn không thể có món hầm ngon nếu không cho vào đó nhiều thành phần. Bạn không thể có món salad

hoa quả mà không có nhiều loại kết hợp. Sự đa dạng tạo nên sức hấp dẫn của hương vị. Bao cấp trong tư duy đồng nghĩa với sống mòn.

Trong suốt nhiều năm, tôi và Sandra đã nhận ra: một trong những điều tuyệt nhất của hôn nhân là sự khác biệt giữa hai vợ chồng. Chúng tôi cùng chia sẻ một cam kết chung, một hệ thống giá trị và một mục tiêu, nhưng trong đó, chúng tôi vẫn khác nhau. Dựa vào cách nhìn nhận khác biệt của người kia, mỗi người phát triển khả năng phán đoán của mình và giúp nhau đưa ra những quyết định tốt hơn. Điểm mạnh của người này bù đắp cho điểm yếu của người kia. Chúng tôi lấy những điểm đặc biệt của bản thân để thêm màu sắc và hương vị cho mối quan hệ hôn nhân của mình.

Chúng tôi biết, ở cùng nhau sẽ tốt hơn ở một mình. *Và lý do chính của sự sống chung: bởi vì chúng tôi khác nhau. Cynthia (con gái tôi):*

Mỗi khi chúng tôi cần lời khuyên, chúng tôi sẽ đến gặp bố, và ông luôn cho chúng tôi lời khuyên. Ông luôn nói: “Bố sẽ làm thế này.” Và ông ấy phác ra mọi chuyện.

Nhưng đôi khi, chúng tôi không cần những lời khuyên mà chỉ muốn được khích lệ: “Con là người tốt nhất. Con là người tài giỏi nhất. Lẽ ra họ nên chọn con làm đội trưởng đội cổ vũ (hay lớp trưởng) chứ không phải bạn khác”. Chúng tôi chỉ cần một ai đó thật sự tin tưởng và ủng hộ, dù chúng tôi thế nào đi nữa. Mẹ là người luôn tin tưởng chúng tôi, đến nỗi tôi chỉ sợ rằng một lúc nào đó, bà sẽ gọi bất kỳ ai mà tôi không thích, và bảo: “Tại sao cháu dám thô lỗ với con gái cô. Tại sao cháu không mời nó đi chơi nhỉ?”, hay “Tại sao ông không chọn con gái tôi vào vở kịch chứ?”.

Mẹ luôn nghĩ chúng tôi là giỏi nhất. Vì mẹ nghĩ về chúng tôi quá nhiều. Chúng tôi có thể cảm nhận được điều đó, cho dù chúng tôi biết mẹ thường có thiên kiến và ưa nói phóng đại lên về những gì chúng tôi làm. Nhưng thật tuyệt vời, khi biết có một người tin tưởng mình đến thế. Chúng tôi thấm nhuần lời của mẹ: “Con có thể làm bất kỳ điều gì. Con sẽ lớn lên và đạt được những mục tiêu nếu con thực sự quyết tâm. Mẹ tin tưởng vào con”.

Bằng một cách nào đó, bố mẹ đã dạy cho chúng tôi những điều tốt đẹp nhất của họ.

Quá trình hành động

Hợp lực không đơn giản chỉ là làm việc nhóm, hay hợp tác với nhau. Hợp lực là làm việc nhóm một cách *sáng tạo*, hợp tác một cách *sáng tạo*. Sẽ không thể sáng tạo một điều gì mới mẻ, chưa từng có và không thể có, nếu không biết tôn trọng sự khác biệt. Thông qua sự lắng nghe đồng cảm, khích lệ lẫn nhau và cùng nhau thấu hiểu, sự lựa chọn mới ắt hẳn sẽ có trong tầm tay của bạn.

Bây giờ bạn có thể áp dụng Thói quen 4, 5, 6 để tạo ra giải pháp “lựa chọn thứ ba” (tức là lựa chọn mới mẻ) trong bất kỳ một hoàn cảnh nào của gia đình.

Tôi sẽ chia sẻ với bạn một tình huống thực tế, trong đó bạn có thể sử dụng bốn kỹ năng để tìm cách giải quyết. Trong khi chia sẻ kinh nghiệm này, tôi sẽ dừng lại ở một số chỗ để đưa ra những câu hỏi nhằm giúp bạn sử dụng nút “tạm dừng” của mình, dành thời gian để suy nghĩ thấu đáo, trả lời các câu hỏi trước khi tiếp tục đọc.

Chồng tôi không kiếm được nhiều tiền, nhưng cuối cùng chúng tôi cũng mua được một ngôi nhà nhỏ. Sau khi chuyển đến nhà mới được một tháng, chúng tôi nhận thấy phòng khách trông rất tồi tàn do cái ghế bành cũ sờn mà mẹ chồng tôi cho. Mặc dù tốn kém, chúng tôi cũng phải mua một cái ghế bành mới. Chúng tôi lái xe đến cửa hàng nội thất gần nhà và bắt đầu chọn lựa. Chúng tôi

tìm được một chiếc ghế bành kiểu Mỹ cổ và rất muốn mua, nhưng khi biết giá, chúng tôi thật sự bất ngờ. Kể cả chiếc ghế bành xoàng xĩnh nhất cũng đắt gấp đôi mức giá mà chúng tôi đã dự tính.

Người bán hàng hỏi chúng tôi về ngôi nhà. Với một chút kiêu hãnh, chúng tôi nói cho anh ta biết chúng tôi yêu ngôi nhà của mình đến mức nào. Thế là anh ta hỏi: “Chiếc ghế bành kiểu Mỹ cổ này sẽ trông như thế nào trong phòng khách nhà anh chị nhỉ?”.

Chúng tôi nói với anh ta, trông nó sẽ rất tuyệt. Anh ta bảo, cái ghế có thể được chuyển tới nhà chúng tôi vào thứ tư tuần này. Khi chúng tôi hỏi có thể chưa trả tiền ngay được không, anh ta đáp không vấn đề gì vì cửa hàng cho phép trả chậm trong hai tháng.

Chồng tôi nói, “Được rồi, chúng tôi sẽ lấy cái này”.

[Tạm dừng: Hãy sử dụng sự tự nhận thức và lương tâm của bạn. Nếu bạn ở vào địa vị của người phụ nữ này, bạn sẽ làm gì?]

Tôi đã nói với người bán hàng, chúng tôi cần thêm thời gian suy nghĩ. (Hãy để ý cách người phụ nữ này đã dùng Thói quen 1, **sống chủ động**, để “tạm dừng”).

Chồng tôi trả lời: “Sao lại phải suy nghĩ nữa. Chúng ta cần nó, và chúng ta được phép trả tiền sau cơ mà”. Nhưng tôi vẫn nói với người bán hàng, chúng tôi muốn xem thêm và có thể quay lại. Tôi biết chồng tôi rất thất vọng khi tôi nắm tay anh ấy và kéo đi.

Chúng tôi đi đến một công viên nhỏ và ngồi xuống ghế. Anh ấy vẫn còn thất vọng, không nói một lời nào từ khi rời cửa hàng.

[Tạm dừng: Hãy dùng khả năng tự nhận thức và lương tâm của mình một lần nữa. Bạn sẽ giải quyết tình huống này như thế nào?]

Tôi quyết định lắng nghe anh ấy nói, để hiểu những suy nghĩ và cảm giác của anh ấy. (Hãy chú ý Thói quen 4, **Suy nghĩ cùng thẳng** và sử dụng vế thứ 1 của Thói quen thứ 5 – **Hiểu người trước** ...).

Cuối cùng, anh ấy cho biết cảm thấy xấu hổ mỗi khi có ai vào nhà và nhìn thấy cái ghế bành cũ kỹ. Anh ấy bảo, anh ấy đã làm việc rất chăm chỉ mà vẫn không hiểu tại sao chúng tôi chỉ tiết kiệm được ít tiền đến thế. Đôi khi anh ấy cảm thấy mình là một kẻ thất bại. Một cái ghế bành mới có thể là dấu hiệu cho thấy anh ấy cũng “đâu vào đấy” như người khác.

Những câu nói của anh ấy đi vào trái tim tôi. Anh ấy đã gần như thuyết phục được tôi nên quay lại và mua cái ghế bành đó. Nhưng tôi hỏi, liệu anh ấy có thể lắng nghe khi tôi nói về cảm xúc của mình được không. (Để ý cách sử dụng vế thứ 2 của Thói quen thứ 5 – **Hiểu mình sau**). Anh ấy đồng ý.

Tôi nói, tôi đã tự hào về anh ấy như thế nào, và đối với tôi, anh ấy là người thành công vĩ đại nhất thế giới. Tôi cũng cho anh ấy biết, nhiều đêm tôi không ngủ được vì lo lắng chúng tôi không có đủ tiền trả hóa đơn. Nếu chúng tôi mua cái ghế bành đó, chúng tôi sẽ không thể trả nổi tiền trả chậm trong vòng 2 tháng.

Anh ấy biết những điều tôi đang nói là đúng, nhưng anh ấy vẫn cảm thấy thật xấu hổ khi nghĩ về hoàn cảnh không thể sống sung túc như mọi người xung quanh.

[Tạm dừng: Hãy dùng trí tưởng tượng sáng tạo của bạn. Bạn có nghĩ ra giải pháp thứ ba nào không?]

Rồi chúng tôi bắt đầu thảo luận, làm cách nào để phòng khách trông đẹp hơn mà không phải

*tốn nhiều tiền. (Đề ý sự bắt đầu của Thói quen 6, **Hợp lực**). Tôi nêu ý kiến là cửa hàng đồ cũ có thể có cái ghế bành khác, hợp với túi tiền. Chồng tôi bật cười: “Họ còn có nhiều chiếc ghế bành cổ hơn nhiều so với ghế bành cổ kiểu Mỹ kia”. Tôi nắm lấy tay chồng và chúng tôi ngồi đó rất lâu, nhìn vào mắt nhau.*

Cuối cùng chúng tôi quyết định sẽ đến cửa hàng đồ cũ. Chúng tôi tìm thấy một cái ghế bành gần như hoàn toàn bằng gỗ, nệm có thể tháo ra. Nó đã rất cũ, nhưng nếu dùng vải hợp với màu sắc của căn phòng để trang trí lại, chiếc ghế trông vẫn được mắt. Chúng tôi mua chiếc ghế bành ấy với giá 13 đô rưỡi, và đi về nhà.

(Hãy để ý cách dùng lương tâm và ý chí độc lập.)

Tuần sau đó, tôi tham gia vào một lớp học về trang trí nội thất. Chồng tôi gia cố lại những phần gỗ của cái ghế. Ba tuần sau, chúng tôi đã có một chiếc ghế bành cổ kiểu Mỹ rất đẹp.

Thời gian trôi qua, chúng tôi thường hay nắm tay nhau, ngồi trên chiếc ghế nệm màu vàng và mỉm cười. Chiếc ghế bành đó là biểu tượng cho sự phục hồi kinh tế của chúng tôi. (Cuối cùng, hãy để ý đến kết quả).

Bạn đã nghĩ ra những giải pháp gì trong quá trình đọc câu chuyện này? Vì bạn có những kỹ năng riêng của mình, bạn có thể tìm ra những câu trả lời hiệu quả hơn so với cách mà cặp vợ chồng trên tìm ra.

Cho dù bạn tìm ra giải pháp nào đi nữa, hãy nghĩ đến những điều khác biệt mà giải pháp đó tạo ra cho cuộc đời của bạn. Hãy nghĩ về sự khác biệt trong cuộc sống mà sự hợp lực của cặp vợ chồng trên đã tạo ra. Bạn có nhận thấy họ đã sử dụng bốn kỹ năng, tạo ra những khoảng “tạm dừng”, để họ có thể chủ động chứ không rơi vào bị động không? Bạn có nhận thấy họ dùng quy trình của Thói quen 4, 5, 6 để đưa ra lựa chọn mới của sự hợp lực không? Bạn có nhận thấy những giá trị đã được bồi đắp thêm cho cuộc sống của họ, khi họ cùng phát triển những khả năng của mình hay không? Bạn có thể hình dung sự khác biệt đã được tạo ra mỗi khi họ nhìn vào cái ghế bành mà họ đã mua với số tiền có trong tay, chứ không phải chiếc ghế đắt tiền khiến họ phải đi vay để mua và trả lãi hàng tháng không?

Một người vợ đã miêu tả cuộc sống với những thói quen như sau:

Với Thói quen 4, 5, 6, vợ chồng tôi thường xuyên tìm hiểu những ý kiến của nhau, phối hợp với nhau một cách tự nhiên, giống như múa ba lê vậy. Những thói quen này đã tạo dựng sự trân trọng và tin tưởng lẫn nhau, giúp chúng tôi đưa ra mọi quyết định – từ những quyết định to lớn như sống ở đâu sau khi cưới, cho đến những quyết định nhỏ như đi ăn tối ở đâu. Việc thực hiện các thói quen đó đã trở thành một nếp sống giữa hai vợ chồng chúng tôi.

Hệ thống miễn dịch gia đình

Hợp lực chính là một cách thể hiện của văn hóa gia đình tốt đẹp – một văn hóa gia đình vui vẻ và sáng tạo, tràn ngập những câu chuyện đùa, với sự tôn trọng sâu sắc mỗi cá nhân, mỗi sở thích và cách tiếp cận vấn đề khác nhau của mỗi người.

Sự hợp lực mở ra những khả năng to lớn. Nó xây dựng các ý tưởng mới. Nó đưa mọi người gần lại, làm ra các khoản lớn gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm. Nó cũng góp phần tạo ra một môi trường văn hóa giúp bạn đương đầu với bất kỳ thử thách nào mà gia đình bạn gặp phải. Trên thực tế, bạn có thể so sánh văn hóa gia đình được tạo lập từ Thói quen 4, 5, 6 với hệ thống miễn dịch khỏe mạnh của cơ thể. Nó quyết định khả năng vượt qua thách thức của gia đình. Nó bảo vệ các thành viên,

nhờ đó mỗi khi họ mắc sai lầm hay gặp khó khăn với những thử thách bất ngờ về sức khỏe, tài chính, xã hội thì cả nhà không bị ảnh hưởng. Gia đình có khả năng đối mặt và vượt qua những khó khăn để thích ứng, cũng như đối phó với bất kỳ điều gì cuộc sống mang lại, để sống, để học tập, để tồn tại, lạc quan và làm cho gia đình ngày càng bền vững.

Với hệ thống miễn dịch này, bạn nhìn các “rắc rối” theo một cách khác. Rắc rối có thể xem như một liều vắc-xin. Nó kích thích hệ thống miễn dịch sản sinh ra các kháng thể bảo vệ bạn. Do đó, bạn có thể nhìn nhận bất kỳ vấn đề gì trong cuộc sống gia đình và hôn nhân - như bất đồng với đứa con vị thành niên, bị nghỉ việc hay bị anh chị em của mình ghẻ lạnh - như một loại vắc-xin tiềm ẩn. Không nghi ngờ gì, điều này sẽ làm bạn đau và sợ hãi một chút, nhưng nó cũng tăng cường hệ thống miễn dịch và khả năng đề kháng của cơ thể bạn.

Vì vậy, dù cho có khó khăn gì, hệ thống miễn dịch cũng tiếp cận với khó khăn - có thể là hụt hẫng, thất vọng, mệt mỏi hay bất kỳ điều gì ảnh hưởng đến tình trạng gia đình - và biến chúng thành một trải nghiệm để phát triển gia đình sáng tạo hơn, đoàn kết hơn, có khả năng đối mặt với bất kỳ rắc rối nào gia đình gặp phải. Những vấn đề đó sẽ không làm bạn nhụt chí, mà ngược lại, nó cổ vũ bạn tiến lên một cấp độ hiệu quả và miễn dịch mới.

Trên thực tế, chìa khóa cho văn hóa gia đình nằm ở cách bạn dạy dỗ đứa trẻ ngộ nghĩnh nhất. Nếu bạn biết thực hành tình yêu vô điều kiện với đứa con khó bảo nhất của mình, những người khác cũng sẽ nghĩ bạn yêu họ vô điều kiện. Suy nghĩ đó sẽ tạo dựng niềm tin. Bởi vậy, hãy cố gắng đối xử tốt với đứa

Chìa khóa cho việc xây dựng văn hóa gia đình nằm ở cách bạn dạy dỗ đứa trẻ ngộ nghĩnh nhất. trẻ ngộ nghĩnh nhất, và nhớ rằng những thử thách sẽ tạo nên sức mạnh trong bạn và trong nề nếp văn hóa gia đình.

Chúng ta nên thoải mái đón nhận những vấn đề nhỏ, xem đó là việc tiêm phòng cho cơ thể gia đình. Chúng sẽ khiến hệ thống miễn dịch hoạt động, đồng thời nhờ vào sự xử lý và hợp lực tốt, gia đình sẽ tạo nên một hệ thống miễn nhiễm khỏe mạnh hơn, và rồi những vấn đề nhỏ đó không còn làm cơ thể mất cân bằng nữa.

Lý do khiến AIDS là một căn bệnh đáng sợ, vì nó phá hoại hệ thống miễn dịch. Gia đình không chết bởi một cơn khủng hoảng cụ thể, mà nó chết vì hệ thống miễn dịch đã suy yếu. Họ đã rút ra quá mức Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của mình, và không tuân theo hay áp dụng các nguyên tắc, quy luật nền tảng của gia đình vào trong cuộc sống hàng ngày.

Một hệ thống miễn dịch khỏe mạnh sẽ giúp bạn chống lại 4 “khối u” đe dọa sự sống còn của cuộc sống gia đình: chỉ trích, phàn nàn, so bì và tranh giành. Những khối u này đối lập với một văn hóa gia đình tốt đẹp, nếu không có hệ thống miễn dịch khỏe mạnh, chúng có thể di căn và phát tán những năng lượng tiêu cực trong gia đình.

Nếu bạn nhìn nhận vấn đề theo một cách khác, hãy giúp tôi hiểu!

Chúng ta có thể nhìn nhận Thói quen 4, 5, 6 thông qua hình ảnh ẩn dụ của chiếc máy bay. Khi bắt đầu, thậm chí ta bị chệch hướng đến 90% thời gian, nhưng vẫn có thể quay trở lại đúng hướng.

“Gia đình” là bài học về cuộc sống, với những phản hồi liên tục từ các rắc rối và thử thách. Để giải quyết mỗi vấn đề, bạn cần phải hành động thay vì phản ứng. Chúng ta không ngại những thử thách vì qua đó, chúng ta có thể kiểm tra lại khả năng hợp lực và ứng xử, ở một mức độ cao hơn, kiểm tra về

nhân cách, tìm lại lương tâm chung của gia đình, phẩm chất đạo đức và đạo lý của mỗi thành viên. Mỗi gia đình mỗi sự khác biệt, vì thế, “Hãy giúp tôi hiểu, nếu bạn đang nhìn nhận vấn đề theo một cách khác”.

Để làm được điều này, bạn phải vượt qua sự đổ lỗi và buộc tội. Bạn phải vượt qua sự chỉ trích, phàn nàn, so bì và tranh giành. Bạn cần suy nghĩ *thẳng-thẳng*, cố gắng để hiểu và được hiểu, và hợp lực. Nếu không thực hiện điều đó, nhiều nhất bạn chỉ có thể hài lòng chứ không thể lạc quan, chỉ hợp tác chứ không sáng tạo, thỏa hiệp chứ không hợp lực; trong trường hợp xấu nhất, gia đình bạn sẽ xung đột và tránh mặt nhau.

Bạn cần xây dựng Thói quen 1. Có người từng nói: “Quá trình này thật kỳ diệu, giúp hình thành nên tính cách của mỗi người”. Đúng vậy. Sự chủ động sẽ giúp hình thành tính cách của bạn trong nỗ lực xây dựng tư duy *thẳng-thẳng* mỗi khi vợ chồng bạn không nhất trí về việc mua xe hơi, khi đưa con 2 tuổi của bạn muốn mặc quần hồng và áo da cam đi đến cửa hàng rau, khi đưa con vị thành niên của bạn muốn được phép về nhà lúc 3 giờ sáng, khi mẹ chồng bạn muốn sắp xếp lại căn nhà của bạn. Sự chủ động tạo nên tính cách của bạn, để nỗ lực tìm hiểu người khác - ngay cả khi bạn nghĩ mình rất hiểu người đó rồi (thường là không phải vậy), khi bạn nghĩ mình đã có câu trả lời hoàn hảo cho một vấn đề (nhưng điều đó thường không đúng), và khi bạn có một cuộc hẹn quan trọng mà bạn phải có mặt trong vòng năm phút nữa. Thói quen 1 hình thành nên tính cách của bạn, để biết tôn trọng sự khác biệt, để tìm kiếm “giải pháp thứ ba”, để cùng các thành viên hợp lực trong văn hóa gia đình.

Đó là lý do tại sao ***sự chủ động lại là nền tảng***. Chỉ khi bạn có khả năng hành động dựa trên các nguyên tắc có sẵn (chứ không phản ứng nhất thời theo cảm xúc hay hoàn cảnh), chỉ khi bạn nhận ra sự ưu tiên cho gia đình thì bạn mới có được những điều cần thiết để tạo nên sự hợp lực mạnh mẽ trong gia đình.

Để giải quyết mỗi vấn đề, bạn cần phải hành động thay vì phản ứng. Bạn và cả gia đình bạn nên học hỏi từ đó.

Một ông bố chia sẻ kinh nghiệm của mình như sau:

Khi nghĩ về Thói quen 4, 5, 6 và tìm cách xây dựng trong gia đình, tôi cảm thấy cần phải làm điều gì đó với mối quan hệ của tôi và cô con gái 7 tuổi Debbie. Con bé hay phản ứng theo cảm xúc, khi mọi thứ không vừa ý mình, con bé thường chạy về phòng và khóc. Sự giận dữ của Debbie làm chúng tôi cáu giận. Chúng tôi nhận ra mình đang phản ứng với con bé và thường quát nó: “Bình tĩnh nào. Đừng có khóc nữa. Đi vào phòng đến khi con bình tĩnh lại”. Cách đáp trả tiêu cực này càng khiến con bé phản ứng dữ dội hơn.

Cho đến một ngày, khi đang suy nghĩ về Debbie, tôi chợt hiểu ra. Tôi đã rất xúc động khi nhận ra thiên hướng cảm xúc của con bé là một “món quà” đặc biệt và đó sẽ là nguồn gốc sức mạnh của Debbie trong cuộc sống. Tôi đã thấy con gái quan tâm đặc biệt đến bạn bè của mình. Con bé luôn ao ước rằng, khát vọng của mỗi người đều được đáp ứng và không ai bị bỏ quên. Con bé có một trái tim bao dung và một khả năng thể hiện tình yêu tuyệt vời. Mỗi khi Debbie không rơi vào tâm trạng giận dữ, sự vui tươi của con bé tựa như những tia nắng mặt trời trong gia đình tôi.

Tôi nhận ra chính “kỹ năng” này của con bé là khả năng quan trọng có thể mang lại điều tốt lành cho nó suốt cả cuộc đời. Nếu cứ tiếp tục nhìn nhận một cách tiêu cực và hà khắc như trước kia, tôi sẽ làm tiêu tan tiềm năng của con bé. Vấn đề của Debbie chỉ là nó không biết cách xử lý với cảm xúc của

mình. Con bé cần một người ở bên cạnh, tin tưởng và giúp đỡ nó thực hiện điều đó.

Vì vậy, lần tiếp theo con bé mất bình tĩnh, tôi không phản ứng gì cả. Khi cơn giận qua đi, chúng tôi ngồi cạnh nhau và nói chuyện để tìm cách giải quyết vấn đề. Muốn khích lệ con bé tham gia vào quá trình này, tôi nhận ra, con bé cần phải biết đến một vài thành công, vì vậy tôi đã kể về những trải nghiệm mà sự hợp lực thực sự có hiệu quả. Điều này giúp Debbie có thêm lòng dũng cảm và sự tin tưởng, rằng nếu nó nhấn nút “tạm dừng” và hợp tác với chúng tôi thì sẽ đạt được một kết quả gì đó.

Thỉnh thoảng con bé vẫn giận dỗi, nhưng chúng tôi thấy rằng nó đã trở nên hợp tác hơn và sẵn sàng giải quyết mọi việc hơn. Và tôi cũng nhận thấy khi Debbie gặp vấn đề, mọi việc sẽ tốt hơn nhiều nếu tôi ở bên cạnh con bé và giữ nó không chạy trốn. Tôi không nói: “Con không được chạy trốn”, mà chỉ nói: “Đến đây nào. Chúng ta sẽ cùng nhau xem xét và giải quyết vấn đề nhé!”.

Hãy để ý sự thấu hiểu và cách nhìn nhận của ông bố này với bản tính tự nhiên đã giúp ông hiểu được sự đặc biệt của con gái mình, chủ động trong việc giải quyết vấn đề. Bạn thấy đấy, ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể học hỏi và thực hành Thói quen 4, 5, 6.

Tùy vào sự đa dạng của tình huống, bạn có những mức độ chủ động khác nhau. Hoàn cảnh của bạn, nguyên nhân của khủng hoảng, tầm nhìn, tình trạng sức khỏe, tinh thần, sức mạnh ý chí - tất cả đều ảnh hưởng đến sự chủ động của bạn để hợp lực. Nhưng một khi biết điều hòa tất cả những điều này, biết đánh giá sự khác biệt, bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước những khả năng, sức mạnh và sự sáng suốt mà bạn có.

Bạn cũng phải áp dụng Thói quen 2. Đó là công việc chủ chốt. Bạn cần phải có một mục tiêu, vì mục tiêu đó quyết định các phản hồi. Một vài người nói sự phản hồi là “bữa sáng của người chiến thắng”, nhưng thực ra không phải. Tầm nhìn mới là bữa sáng. Phản hồi là bữa trưa. Tự sửa chữa là bữa tối. Khi có mục tiêu của chính mình, bạn có thể hiểu ý nghĩa của sự phản hồi, bởi nó cho biết bạn đang hướng đến mục tiêu của mình hay đang đi sai đường. Ngay cả khi Một vài người nói sự phản hồi là “bữa sáng của

người chiến thắng”, nhưng thực ra không

phải. Tầm nhìn chính là bữa sáng. Phản hồi là bữa trưa. Tự sửa chữa là bữa tối.

phải đổi hướng vì điều kiện thời tiết, bạn vẫn có thể trở về đúng đường và cuối cùng sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Bạn cũng phải áp dụng Thói quen thứ 3. Thời gian gắn kết mọi người với nhau, củng cố Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của bạn, để bạn cư xử một cách sáng suốt và hợp lực với tất cả thành viên trong gia đình. *Thời gian dành cho gia đình hàng tuần* sẽ tạo nên một diễn đàn cho các hành động hợp lực.

Bạn có thể thấy sự đan xen giữa những thói quen này và cách chúng kết hợp, bổ sung cho nhau để xây dựng văn hóa gia đình tốt đẹp mà chúng ta hướng tới.

Kêu gọi mọi người tham gia và cùng nhau tìm ra giải pháp

Thói quen 4, 5, 6 có thể được diễn tả bằng cách khác chỉ với một câu đơn giản: *Kêu gọi mọi người tham gia và cùng nhau tìm ra giải pháp*.

Gia đình chúng tôi đã có một kỷ niệm thú vị về điều này, vài năm trước đây. Tôi và Sandra đã đọc rất nhiều về ảnh hưởng của ti-vi đến nhận thức của trẻ nhỏ, chúng tôi đều cảm thấy nó giống như

một ông xả mở thẳng vào nhà mình vậy. Bởi vậy, chúng tôi đặt ra các quy định để hạn chế thời gian xem ti-vi, nhưng dường như lúc nào cũng có ngoại lệ. Các quy định liên tục bị thay đổi. Chúng tôi chán ngấy khi loay hoay dàn xếp với lũ trẻ. Điều đó trở thành một cuộc cạnh tranh xem ai có “thực quyền”, mà đôi khi làm nảy sinh những cảm xúc tiêu cực.

Mặc dù cùng đồng ý trước vấn đề này, nhưng vợ chồng tôi không đồng thuận được giải pháp. Tôi bị ảnh hưởng bởi bài báo viết về một người đàn ông đã ném cả cái ti-vi của gia đình vào thùng rác. Bằng cách nào đó, hành động kịch liệt đó thể hiện thông điệp mà chúng tôi muốn gửi tới lũ trẻ. Nhưng Sandra không muốn lũ trẻ tức giận với quyết định này, cô ấy cảm thấy đây không phải là một chiến thắng thuyết phục với trẻ.

Khi hợp lực, chúng tôi nhận ra mình đang cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề của lũ trẻ, trong khi điều cần làm là *giúp chúng tự giải quyết* điều đó. Chúng tôi quyết định áp dụng Thói quen 4, 5, 6 cho cả gia đình. Trong buổi tối gia đình ngay sau đó, chúng tôi đưa ra chủ đề “Ti-vi – xem bao nhiêu là đủ?”. Cả nhà đều tập trung hứng thú vì đó là một vấn đề quan trọng liên quan đến mọi người. Một trong các cậu con trai nói:

- Xem ti-vi có gì là xấu đâu ạ. Có rất nhiều điều bổ ích trên ti-vi. Con vẫn hoàn thành bài tập về nhà. Khi ti-vi bật, con vẫn có thể học. Điểm của con vẫn tốt, mọi người cũng thế. Vậy thì có vấn đề gì cơ chứ?

Một trong các con gái chúng tôi nói thêm:

- Nếu sợ tụi con sẽ bị ti-vi làm hư thì bố mẹ không đúng rồi. Tụi con chẳng bao giờ xem những chương trình vô bổ cả. Khi gặp phải một chương trình có nội dung không tốt, tụi con thường đổi sang kênh khác. Hơn nữa, nếu một điều gì đó gây ngạc nhiên với bố mẹ, chưa chắc đã khiến tụi con ngạc nhiên.

Một đứa nữa nói:

- Nếu không xem một vài chương trình nhất định, tụi con sẽ bị lạc lõng. Những bạn khác đều xem, thậm chí khi đến trường, tụi nó còn kể cho nhau nghe hàng ngày. Những chương trình đó giúp tụi con biết thế giới thực sự như thế nào, để không bị vướng vào những cạm bẫy đang diễn ra.

Chúng tôi không ngắt lời lũ trẻ. Chúng đều có lý do để nói không nên có bất cứ sự thay đổi đáng kể nào trong thói quen xem ti-vi của chúng hiện giờ. Khi lắng nghe lũ trẻ, tôi có thể thấy chúng thật sự quan tâm đến vấn đề này như thế nào.

Cuối cùng, khi lũ trẻ đã nói hết lý lẽ của mình, chúng tôi lên tiếng:

- Nào, bây giờ hãy thử xem bố mẹ có thực sự hiểu những gì các con nói không nhé!

Và chúng tôi bắt đầu nhắc lại những gì mình nghe và cảm nhận được từ những điều lũ trẻ nói. Sau đó, cả hai hỏi:

- Các con có thấy bố mẹ đã thực sự hiểu quan điểm của các con chưa?

Lũ trẻ gật đầu.

- Bây giờ, bố mẹ muốn các con hiểu những suy nghĩ của bố mẹ.

Lũ trẻ có vẻ không hào hứng lắm, chúng nói:

- Bố mẹ chỉ muốn nói những điều tiêu cực mà người ta đang nói về việc xem ti-vi thôi.

- Bố mẹ muốn rút dây ti-vi, tức đi niềm vui duy nhất của tụi con sau những áp lực mà tụi con phải chịu ở trường ư? Chúng tôi lắng nghe một cách đầy thấu hiểu, và trấn an lũ trẻ đó không phải là chủ ý của chúng tôi. Chúng tôi nói:

- Thực ra, điều bố mẹ muốn là ta sẽ cùng đọc những bài báo này, sau đó bố mẹ sẽ rời phòng và để các con tự quyết định xem nên làm gì.

- Bố mẹ có nói thật không đấy? – Chúng hét lên. – Điều gì sẽ xảy ra, nếu quyết định của tụi con khác quyết định của bố mẹ?

- Bố mẹ sẽ tôn trọng quyết định của các con. Chỉ cần các con hoàn toàn nhất trí với nhau về việc các con muốn cả nhà thực hiện.

Chúng tôi “đọc” được trên gương mặt chúng niềm hào hứng trước quyết định vừa rồi.

Cuối cùng, cả nhà cùng đọc những thông tin trong hai bài báo mà tôi và Sandra mang đến buổi họp gia đình. Lũ trẻ cảm nhận được những bài báo đó có tầm quan trọng, nên rất chú ý lắng nghe. Chúng tôi bắt đầu đọc một vài tin giật gân. Một bài báo cho biết thời gian xem ti-vi trung bình của trẻ từ 1 đến 18 tuổi là 6 tiếng mỗi ngày. Nếu có truyền hình cáp, thời gian đó tăng lên thành 8 tiếng. Cho đến lúc tốt nghiệp, một thanh niên Mỹ đã sử dụng 13.000 giờ ở trường và 16.000 giờ trước màn hình ti-vi. Và trong khoảng thời gian đó, anh ta đã chứng kiến 24.000 vụ án mạng.

Chúng tôi thực sự lo lắng trước những số liệu thống kê đó; và nếu cứ tiếp tục xem ti-vi nhiều như hiện giờ, ti-vi sẽ trở thành nguồn gốc xã hội ảnh hưởng lên cuộc sống nhiều nhất, hơn cả giáo dục, hơn cả thời gian vui cùng gia đình.

Chúng tôi cũng chỉ ra những quan điểm trái ngược của các đạo diễn chương trình truyền hình, một mặt họ nói chẳng có bằng chứng khoa học nào cho thấy mối liên hệ giữa việc xem ti-vi và hành vi của con người, mặt khác lại đưa ra những dẫn chứng về tầm ảnh hưởng mạnh mẽ của những đoạn quảng cáo 20 giây đến người tiêu dùng.

Sau đó, chúng tôi nói: “Hãy nghĩ về những cảm giác khác nhau của chúng ta khi xem các chương trình truyền hình và các mẫu quảng cáo. Chúng ta không tin nhiều lắm vào các quảng cáo, vì đó chỉ là quảng cáo, là sự phóng đại. Nhưng khi xem các chương trình truyền hình khác, ta không cần cảnh giác nữa. Chúng ta trở nên bị cuốn hút và dễ bị ảnh hưởng. Chúng ta để những hình ảnh đó đi vào tâm trí mà không hề nghĩ gì. Chúng ta cứ thế tiếp nhận chúng. Dĩ nhiên, những quảng cáo cũng có ảnh hưởng cho dù ta đã cảnh giác. Các con có hiểu rằng ảnh hưởng của các chương trình truyền hình hàng ngày nhiều thế nào không, khi mà ta xem chúng với tinh thần sẵn sàng tiếp nhận?”.

Chúng tôi tiếp tục thảo luận khi đọc thêm các bài báo. Một tác giả chỉ ra điều gì sẽ đến khi ti-vi trở thành “người giữ trẻ” cho những bậc bố mẹ, chẳng khác nào mời một kẻ lạ mặt vào nhà để kẻ cho bọn trẻ nhà bạn suốt 2 hay 3 tiếng mỗi ngày về một thế giới đảo ngược – nơi mà bạo lực được dùng để giải quyết mọi vấn đề, nơi mà hạnh phúc có nghĩa là uống bia hảo hạng, một chiếc xe tốc độ cao, một vẻ ngoài hào nhoáng. Bố mẹ không có mặt ở đó khi những điều này diễn ra trên màn hình, vì họ tin ti-vi có thể khiến con mình yên lặng, thích thú và giải trí. “Người trông trẻ” này có thể hủy hoại đứa trẻ rất nhiều qua những lần ghé thăm dài hàng ngày như thế, gieo những quan niệm sai lầm trong đầu trẻ mà không ai có thể thay đổi được và gây ra những vấn đề không thể giải quyết nổi.

Một nghiên cứu của chính phủ Mỹ còn liên hệ việc xem tivi với bệnh béo phì, sự thù hận và trầm cảm. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra những người xem ti-vi nhiều hơn 4 tiếng mỗi ngày có khả năng nghiện thuốc lá cao gấp đôi và lười vận động hơn những người chỉ xem ti-vi ít hơn 1 tiếng mỗi ngày.

Sau khi thảo luận những tác dụng tiêu cực của việc xem tivi quá nhiều, chúng tôi bàn về một số việc tích cực mà cả nhà nên làm khi thay đổi thói quen này. Một bài báo chỉ ra, các gia đình giảm bớt thời gian xem ti-vi sẽ có nhiều thời gian để trò chuyện hơn. Có người đã nói: “Trước đây, hầu như

chúng tôi chỉ nhìn thấy bố trước khi bố đi làm. Và khi về nhà, bố cũng chỉ ngồi xem ti-vi với chúng tôi, và chúng tôi chỉ nói với bố mỗi một câu, ‘Chúc bố ngủ ngon nhé’. Nhưng bây giờ, mọi người rất hay nói chuyện với nhau và trở nên rất thân thiết”.

Một tác giả khác đưa ra những số liệu nghiên cứu cho thấy, nếu các gia đình hạn chế thời gian xem ti-vi xuống còn tối đa khoảng 2 giờ mỗi ngày và chỉ xem những chương trình chọn lọc, họ có thể có những thay đổi tích cực trong quan hệ gia đình, như sau:

- Hệ thống giá trị sẽ được truyền dạy và củng cố trong gia đình. Cả nhà sẽ học được cách xây dựng các giá trị và cùng nhau đưa ra các quyết định.
- Quan hệ bố mẹ và con cái trong gia đình được cải thiện.
- Bài tập về nhà sẽ được hoàn thành với ít áp lực về thời gian hơn.
- Mọi người sẽ nói chuyện với nhau nhiều hơn.
- Trí tưởng tượng của con trẻ sẽ gắn liền với cuộc sống thực tế hơn.
- Mỗi thành viên trong gia đình có thể trở thành người chọn lọc, đánh giá các chương trình ti-vi.
- Thói quen đọc sách có thể sẽ thay thế cho việc xem ti-vi.

Sau khi chia sẻ những thông tin này, vợ chồng tôi đứng dậy và đi khỏi phòng. Sau đó khoảng một giờ, cả hai được mời trở lại để cùng đưa ra quyết định. Một trong các cô con gái đưa cho chúng tôi bản tường trình về những gì xảy ra trong một giờ quyết định đó.

Con bé nói sau khi các anh chị em thảo luận sôi nổi, cuối cùng, tất cả đồng ý xem ti-vi 7 giờ một tuần là hợp lý nhất, và đề nghị con bé - được bầu làm trưởng nhóm cuộc thảo luận sẽ kiểm tra để bảo đảm quyết định này được thực thi.

Quyết định này đã mang đến một thay đổi lớn trong cuộc sống gia đình tôi. Chúng tôi tiếp xúc với nhau nhiều hơn, đọc sách nhiều hơn. Cuối cùng, ti-vi không còn là vấn đề gây tranh cãi nữa. Giờ đây, nhà tôi hầu như không xem ti-vi, trừ mục tin tức, vài bộ phim hay chương trình thể thao.

Bằng cách kêu gọi con cái cùng giải quyết vấn đề, chúng tôi đã khiến chúng trở thành những người cùng đưa ra quyết định. Vì giải pháp đó có bọn trẻ dự phần, chúng mặc nhiên phải cố gắng để thực hiện. Chúng tôi không cần lo lắng, đôn đốc, kiểm tra, hoặc giám sát.

Bên cạnh đó, bằng cách cùng chia sẻ những hậu quả của bội thực truyền hình, chúng tôi không còn mắc kẹt trong sự lựa chọn giữa “cách của bố mẹ” hay “cách của chúng con” nữa. Chúng tôi áp dụng nguyên tắc trong khi giải quyết các vấn đề, khích lệ lương tâm của mọi người. Một cam kết *cùng thắng* sẽ có tác dụng hơn hẳn một cam kết chỉ khiến mọi người tạm thời hài lòng. Và đó là một cam kết phải tuân theo các nguyên tắc, vì các giải pháp mà không dựa trên nguyên tắc chẳng bao giờ đem lại kết quả lâu dài.

Rèn luyện tinh thần hợp lực

Bạn nên làm thử nghiệm sau, để thấy tác dụng của hệ thống Thói quen 4, 5, 6 lên gia đình bạn.

Thử lấy một vấn đề cần phải giải quyết, mà mọi người trong nhà bạn có ý kiến và quan điểm khác nhau. Hãy cùng gia đình bạn trả lời 4 câu hỏi sau:

1. *Theo quan điểm của mỗi người, vấn đề đó là gì?* Hãy thực sự lắng nghe mọi người để thấu hiểu, chứ không phải để đáp trả. Hãy làm cho mọi người có thể nói lại quan điểm của từng người tới mức khiến người đó vừa lòng. Hãy tập trung vào điều mà mọi người quan tâm, chứ không phải vị trí

của họ.

2. *Vấn đề cần giải quyết ở đây là gì?* Khi quan điểm của mọi người đã được bộc lộ và tất cả đều cảm thấy mình đã được hiểu, hãy cùng nhau nhìn lại vấn đề để nhận định những gì cần được giải quyết.

3. *Làm sao có thể đưa ra được một giải pháp khiến mọi người hoàn toàn chấp nhận?* Xác định những kết quả chọn lọc có thể tạo ra phần thắng cho mỗi người. Đưa ra những tiêu chí để chọn lọc, xếp thứ tự ưu tiên những kết quả có được - để mọi người đều hài lòng vì những điều mình liệt kê đều được lưu tâm đến.

4. *Còn lựa chọn nào khác đáp ứng những tiêu chí trên không?* Hợp lực để tìm ra những cách tiếp cận và giải pháp mới.

Khi thực hiện quy trình này, bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước những lựa chọn mới được mở ra và sự hứng thú tăng lên – vì mọi người chỉ chú tâm vào vấn đề và kết quả mong muốn, thay vì để ý đến bản thân và vị trí của họ.

Hợp lực chuyển đổi, hợp lực bổ sung

Cho đến lúc này, chúng ta chủ yếu bàn về hợp lực – theo đó, mọi người tiếp xúc với nhau, hiểu được nhu cầu, mục đích của nhau và các mục tiêu chung để từ đó tạo ra sự thấu hiểu và lựa chọn tốt hơn những gì được đề nghị lúc ban đầu. Đã có *một sự hội nhập* trong quá trình suy nghĩ, và “giải pháp thứ ba” tức là kết quả của hợp lực. Phương pháp này được gọi là *hợp lực chuyển đổi*. Nói theo ngôn ngữ của vật lý hạt nhân, *sự hợp lực chuyển đổi* tương tự với việc tạo ra một chất hoàn toàn mới từ các thành phần cấu tạo phân tử của nó.

Trong *hợp lực bổ sung*, sự hợp tác giữa mọi người mới là cốt lõi của mối quan hệ, chứ không phải là sự sáng tạo cái mới. Ngoài ra, còn một cách hợp lực khác nữa. Đó là hợp lực thông qua cách tiếp cận bổ sung – qua đó, điểm mạnh của mỗi người được phát huy và điểm yếu được bù đắp bởi những điểm mạnh của người khác. Mọi người vẫn cùng nhau làm việc trong một nhóm, nhưng không cần phải hòa nhập quá trình suy nghĩ để tìm ra giải pháp tốt hơn. Phương pháp này được gọi là *hợp lực bổ sung*. Cũng nói theo ngôn ngữ vật lý hạt nhân, các thành phần của nguyên tố mới được tạo ra là không thay đổi, chỉ có cách kết hợp chúng là khác. Trong cách *hợp lực bổ sung*, sự hợp tác giữa mọi người mới là điều cốt lõi của mối quan hệ, chứ không phải là sự sáng tạo cái mới.

Hợp lực bổ sung đòi hỏi sự tự nhận thức thích đáng. Khi biết được điểm yếu của mình, một người sẽ đủ khiêm nhường để tìm kiếm điểm mạnh của người khác và bù đắp vào. Khi đó, điểm yếu sẽ trở thành điểm mạnh bởi nó đã được bổ sung. Nếu mọi người không nhận thức được khuyết điểm của mình và hành động như thể chỉ cần ưu điểm là đã đủ rồi, điểm mạnh của họ sẽ biến thành điểm yếu và họ không thể bổ sung cho những khuyết điểm của mình.

Chẳng hạn, điểm mạnh của người chồng là sự dũng cảm và mạo hiểm, nhưng hoàn cảnh đòi hỏi sự cảm thông và kiên nhẫn, khi đó điểm mạnh của anh ta trở thành điểm yếu. Nếu điểm mạnh của người vợ là sự nhẹ nhàng và kiên nhẫn mà hoàn cảnh lại yêu cầu những quyết định và hành động mạnh mẽ, điểm mạnh của cô ấy lại trở thành điểm yếu. Nhưng nếu hai vợ chồng nhận thức được chỗ mạnh yếu của mình và sẵn sàng làm việc trong một nhóm bổ sung, những điểm mạnh của họ sẽ được sử dụng, những điểm yếu sẽ bị xóa bỏ, và kết quả hợp lực sẽ được tạo ra.

Tôi đã từng làm việc với một vị giám đốc luôn có suy nghĩ tích cực, nhưng người quản lý của

ông ấy lại luôn hướng đến mặt tiêu cực. Khi tôi hỏi về điều này, anh ta trả lời: “Bổn phận của tôi là phải tìm ra điều gì còn thiếu ở ông chủ để rồi bù đắp. Vai trò của tôi không phải là chỉ trích mà là bổ sung cho ông ấy”. Lựa chọn *bổ sung lẫn nhau* của người đàn ông này đòi hỏi nhiều về sự an toàn cá nhân và độc lập cảm xúc. Vợ và chồng, bố mẹ và con cái cũng có thể áp dụng phương pháp bổ sung. Nói cách khác, *hợp lực bổ sung* hướng đến sự lựa chọn để trở thành người dẫn dắt chứ không phải người phán xét, trở thành tấm gương chứ không phải chỉ trích.

Khi mọi người sẵn sàng lắng nghe những phản hồi về chỗ mạnh yếu của họ, khi có đủ sự an toàn bên trong để những phản hồi không làm họ suy sụp tinh thần, cũng như có đủ sự khiêm nhường để công nhận điểm mạnh của người khác và làm việc nhóm cùng nhau, *những điều kỳ diệu sẽ xảy ra!* Quay trở lại với hình ảnh ẩn dụ về cơ thể người: Tay không thể thay thế chân, đầu không thể thay thế tim, mà chúng làm việc bổ sung cho nhau.

Đây cũng chính là những điều xảy ra với một đội thể thao thành công hay một gia đình hạnh phúc. *Hợp lực bổ sung* đòi hỏi sự gắn kết về mặt lý trí ít hơn *hợp lực chuyển đổi*. Có thể, gắn kết về mặt cảm xúc cũng ít hơn, nhưng vẫn cần sự tự nhận thức cao về bản thân và về xã hội, biết khiêm nhường. *Hợp lực bổ sung* có lẽ là hình thức phổ biến nhất của sự hợp tác sáng tạo, và là một điều mà ngay cả trẻ con cũng có thể học được.

Không phải lúc nào cũng cần hợp lực

Cần nói ngay, không phải bất kỳ quyết định nào của gia đình cũng cần hợp lực. Tôi và Sandra đã có được một phương cách đưa ra quyết định hết sức gọn gàng, mà không phải hợp lực. Đơn giản là một người sẽ hỏi: “Anh/Em cho điểm nào?”. Điều đó có nghĩa: “Trên thang điểm từ 1 đến 10, anh/em mong muốn chấm cho vấn đề này mấy điểm?”. Nếu một người nói “9 điểm” và người còn lại nói “3 điểm”, chúng tôi sẽ làm theo cách của người có mong muốn nhiều nhất. Nếu cả hai đều nói 5 điểm, chúng tôi dàn xếp rất nhanh với nhau. Để cách thức này có hiệu quả, hai bên đều phải chân thật với nhau trong việc chấm điểm.

Chúng tôi cũng áp dụng hình thức thỏa thuận như vậy với các con của mình. Nếu chúng tôi cùng lên xe mà mỗi người lại muốn đến một chỗ khác nhau, chúng tôi thường nói: “Điều này quan trọng với con thế nào? Con nghĩ mức độ quan trọng đó được mấy điểm, trên thang điểm từ 1 đến 10?”. Sau đó, chúng tôi sẽ tôn trọng người có mong muốn nhiều nhất. Nói cách khác, chúng tôi xây dựng một tinh thần dân chủ, tôn trọng mức độ cảm xúc và mong muốn của mỗi người.

Thành quả của hợp lực là vô giá

Quy trình của Thói quen 4, 5, 6 là một công cụ giải quyết vấn đề hữu hiệu, đồng thời thú vị trong việc soạn thảo *bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình* và *thời gian dành cho gia đình*. Đó là lý do tôi thường dạy Thói quen 4, 5, 6 trước Thói quen 2, 3. Thói quen 4, 5, 6 bao trùm toàn bộ những yêu cầu để hợp lực gia đình – từ việc ra quyết định hàng ngày đến những vấn đề sâu sắc nhất, có khả năng chia sẻ và ảnh hưởng cảm xúc nhiều nhất.

Một lần, tôi giảng dạy cho khoảng 200 sinh viên đang học MBA cùng một số khách mời tại một trường đại học phương Đông. Tôi bàn về vấn đề khó nói, nhạy cảm và gây tranh cãi nhất mà họ nhắc đến: nạo phá thai. Hai người đứng lên trước lớp: một người hướng về áp lực của xã hội, một người hướng về lựa chọn của cá nhân, và cả hai đều tự tin với quan điểm của mình. Họ phải giao tiếp với

nhau trước mặt 200 sinh viên. Tôi yêu cầu họ thực tập những thói quen để giao tiếp hiệu quả: *suy nghĩ cùng thắng, chủ động tìm hiểu người khác, và hợp lực*. Đoạn hội thoại sau tổng kết về cuộc trao đổi:

- Anh có sẵn sàng tìm kiếm một giải pháp “cùng thắng” không?

- Tôi không biết nó sẽ như thế nào.

- Đợi chút nào. Anh sẽ không thua. Mà cả hai đều sẽ thắng.

- Nhưng làm sao mà thế được. Nếu một người thắng thì người còn lại phải thua chứ.

- Anh có sẵn sàng tìm kiếm một giải pháp có lợi cho cả hai, tốt hơn mức mà hai anh đang nghĩ đến bây giờ không? Hãy nhớ là không được đầu hàng. Đừng bỏ cuộc và đừng nhượng bộ. Đó phải là một giải pháp tốt hơn.

- Tôi không biết nó sẽ như thế nào.

- Tôi hiểu mà. Không ai biết nó sẽ như thế nào. Chúng ta phải cùng tạo ra nó.

- Tôi sẽ không nhượng bộ ư?

- Dĩ nhiên. Nó phải tốt hơn chứ. Hãy nhớ, bây giờ cần chủ động tìm hiểu trước. Anh không đưa ra quan điểm của mình cho đến khi anh có thể hiểu ý của người kia đến mức họ hài lòng.

Khi bắt đầu cuộc hội thoại, họ liên tục ngắt lời nhau.

- Phải. Nhưng anh có nhận ra là...?

Tôi nói:

- Bình tĩnh nào. Tôi không biết là người kia đã cảm thấy mình được hiểu hay chưa. Anh có cảm thấy mình đã được hiểu không?

- Không một chút nào cả.

- Được rồi. Anh không được nói quan điểm của mình.

Thật khó diễn tả những rắc rối mà họ gặp phải. Họ không chịu lắng nghe. Họ đã phán xét nhau ngay từ đầu bởi họ có suy nghĩ khác nhau.

Sau khoảng 45 phút, hai người bắt đầu thực sự lắng nghe, và điều này đã tác động đến họ lẫn khán giả. Khi đôi bên mở lòng để lắng nghe và tìm hiểu những nhu cầu, sợ hãi, cảm xúc của người khác về vấn đề tế nhị này, toàn bộ sắc thái của cuộc giao tiếp thay đổi. Hai bên bắt đầu cảm thấy xấu hổ với những gì họ đã phán xét, gán ghép cho người kia và buộc tội người suy nghĩ khác mình. Họ đã rất xúc động, cả khán giả cũng vậy. Sau khoảng 2 tiếng, hai bên nói với nhau: “Tôi đã không biết việc lắng nghe có ý nghĩa như thế nào. Bây giờ chúng tôi đã hiểu tại sao người kia lại nghĩ như thế”.

Kết luận: Không ai muốn nạo phá thai trừ những trường hợp bất khả kháng, nhưng tất cả đều thật sự quan tâm đến những nhu cầu cấp thiết và nỗi đau của người trong cuộc. Sau khi xóa bỏ thành kiến của mình, thực sự lắng nghe nhau cũng như hiểu những ý định và mối quan tâm của người kia, cả hai có thể hợp lực để xác định điều gì nên làm. Họ đã tìm ra một số giải pháp sáng tạo, chứa đựng những cách nhìn mới về việc tránh thai, nhận con nuôi và giáo dục.

Không có vấn đề nào không giải quyết được bằng hợp lực, nếu bạn áp dụng Thói quen 4, 5, 6. Bạn có thể nhận thấy mối liên hệ giữa sự tôn trọng, thấu hiểu lẫn nhau và sự hợp tác sáng tạo. Và bạn sẽ thấy các mức độ khác nhau trong mỗi thói quen này. Những hiểu biết sâu sắc giúp chúng ta tôn trọng lẫn nhau và đưa đến mức độ thấu hiểu sâu sắc hơn. Nếu bạn kiên trì và mở mọi cánh cửa tâm hồn, bạn sẽ càng có khả năng sáng tạo và gắn kết nhiều hơn.

Một trong những lý do quy trình này lại hiệu quả với các sinh viên MBA là bởi vì mọi người đều

tham gia và điều đó khiến hai sinh viên đứng trước lớp nhận thức được vai trò mới của họ. Điều này cũng giống như trong một gia đình, khi cha mẹ nhận ra họ chính là những hình mẫu cơ bản nhất trong cách giải quyết vấn đề của con cái. Sự nhận thức được bổn phận này sẽ giúp chúng ta vượt qua cảm xúc của mình để đi trên những con đường tốt hơn: cố gắng thấu hiểu thực sự và chủ động tìm giải pháp sáng tạo.

Quá trình hợp lực sáng tạo mang lại nhiều thử thách và hồi hộp, nhưng nó thực sự hiệu quả. Đừng nản lòng khi bạn không vượt qua được những thử thách khó khăn nhất, trong một sớm một chiều. Hãy nhớ, chúng ta yếu đuối đến nhường nào. Nếu không giải quyết được những vấn đề khó nhất, những việc khiến bạn phân vân nhất, bạn có thể tạm gác việc đó và trở lại giải quyết sau. Hãy giải quyết những vấn đề dễ hơn trước. Những thành công nhỏ sẽ dẫn đến những thành công lớn hơn. Đừng trói buộc quá trình và đừng trói buộc người khác. Nếu cần thiết, hãy giải quyết các vấn đề nhỏ trước.

Đừng lo lắng nếu bạn đang ở trong một tình huống mà hợp lực dường như là “một giấc mơ vô vọng”. Thịnh thoảng tôi biết được có một số người cảm thấy mối quan hệ hợp lực quá tuyệt vời, đến mức vượt quá tầm tay của vợ chồng họ trong đời sống hiện tại. Hy vọng duy nhất, theo họ, là bắt đầu xây dựng mối

Những thành công nhỏ sẽ dẫn đến những thành công lớn hơn.

Đừng trói buộc quá trình và đừng trói buộc người khác.

Nếu cần thiết, hãy giải quyết các vấn đề nhỏ trước. quan hệ như vậy với một người khác (chồng/vợ). Nhưng một lần nữa, hãy nghĩ về hình ảnh của cây tre. Hãy hành động trong Vòng tròn Ảnh hưởng của bạn. Hãy luyện tập những thói quen này trong cuộc sống của chính bạn. Hãy là người chỉ dẫn chứ không phải người phán xét, là một tấm gương chứ không phải nhà chỉ trích. Hãy chia sẻ những kinh nghiệm bạn học được. Điều đó có thể kéo dài nhiều tuần, nhiều

tháng, hay thậm chí nhiều năm kiên nhẫn và chịu đựng. Nhưng chắc chắn điều đó sẽ trở thành hiện thực.

Đừng bao giờ nghĩ rằng tiền bạc, của cải hay các sở thích cá nhân có thể thay thế cho một mối quan hệ hợp lực phong phú. Bè bạn có thể thay thế gia đình đối với những người trẻ tuổi, nhưng đó là một sự thay thế tạm thời, xộc xệch. Có thể làm bạn dịu lại, trong một giai đoạn, nhưng không bao giờ khiến bạn thực sự hài lòng. Hãy luôn nhớ, hạnh phúc không mua được bằng tiền bạc, của cải hay danh vọng; hạnh phúc chỉ hiện diện từ mối quan hệ nồng ấm với những người bạn yêu quý và tôn trọng.

Khi bạn bắt đầu thiết lập cơ sở cho sự hợp tác sáng tạo trong gia đình, những khả năng của bạn sẽ tăng lên. “Hệ thống miễn dịch” của bạn sẽ khỏe mạnh hơn. Sự gắn kết giữa mọi người trong gia đình bạn sẽ được tăng cường. Những kinh nghiệm tích cực sẽ mang lại cho bạn một vị thế hoàn toàn mới để đối đầu với khó khăn và chớp lấy cơ hội. Điều thú vị là, khi bạn sử dụng quy trình này, khả năng và sức mạnh của bạn dồi dào hẳn lên, quyết tâm thực hiện cho bằng được thông điệp quý giá mà bạn ôm ấp. Chẳng hạn, đó là thông điệp dành cho con cái, mà ai cũng đều mong muốn và cam kết: “Trong bất kỳ hoàn cảnh hay tình huống nào, bố mẹ cũng sẽ không bỏ rơi con. Bố mẹ sẽ giúp đỡ con bất kể khó khăn, thử thách nào xảy ra. Bố mẹ yêu con vô điều kiện. Con là tài sản vô giá mà không gì có thể so sánh được”.

Thành quả và sự gắn kết của hợp lực thực sự là vô giá.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Những điều cần biết về sự hợp lực

• Thảo luận ý nghĩa của “hợp lực”. Hãy hỏi các thành viên trong gia đình: Bạn có biết những ví dụ nào về sự hợp lực trong cuộc sống xung quanh không? Câu trả lời có thể là hai bàn tay phối hợp với nhau, hai miếng gỗ chịu được sức nặng lớn hơn từng miếng gỗ một, các sinh vật sống cùng nhau trong môi trường.

• Cùng thảo luận câu chuyện ở trang 367-374 và 378-382. Hỏi: Gia đình mình có đang hợp lực không? Chúng ta có tôn trọng sự khác biệt không? Chúng ta có thể cải thiện bằng cách nào?

• Hãy nghĩ về hôn nhân của bạn. Điều gì đã hấp dẫn hai bạn lúc ban đầu? Những điều khác biệt đã trở thành sự khó chịu lẫn nhau, hay trở thành bàn đạp cho hợp lực? Hãy cùng nhau trả lời câu hỏi: Chúng ta sống bên nhau tốt hơn sống đơn lẻ như thế nào?

• Thảo luận ý tưởng về “hệ thống miễn dịch” của gia đình. Hỏi các thành viên trong gia đình: Chúng ta đang nhìn vấn đề như một trở ngại phải vượt qua hay như một cơ hội để phát triển? Thảo luận về ý tưởng cho rằng các thử thách giúp xây dựng “hệ thống miễn dịch” gia đình.

• Hỏi các thành viên trong gia đình: Chúng ta đang đáp ứng bốn nhu cầu cơ bản – *sống, yêu, học hỏi và kế thừa* – như thế nào? Chúng ta cần cải thiện những mặt nào?

Những kinh nghiệm học tập cho gia đình

• Xem lại tiểu mục “Không phải lúc nào cũng cần hợp lực”. Hãy xây dựng một phương cách đưa ra quyết định trong gia đình mà không cần phải hợp lực. Cùng gia đình đọc lại phần “Rèn luyện tinh thần hợp lực” ở trang 394.

• Tạo một vài trải nghiệm vui để chỉ ra: mọi việc sẽ dễ dàng hơn dường nào với sự giúp đỡ của người khác, thay vì làm một mình. Ví dụ, hãy thử làm một cái giường, khâu một hộp nặng, hay nhắc cái bàn lên chỉ với một tay. Sau đó, hãy nhờ sự giúp đỡ và tham gia của mọi người. Hãy sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra những trải nghiệm của riêng bạn nhằm minh họa cho sự cần thiết phải hợp lực.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

• Giả sử bạn phải ở nhà một tháng với gia đình. Câu hỏi: phương pháp hợp lực nào là phù hợp để vượt qua thử thách này, thậm chí còn yêu thích? Lập ra một danh sách những việc mà các thành viên trong gia đình cần làm:

Mẹ

Nấu ăn ngon

Bố

Có thể sửa chữa các thứ

Spencer

Chơi rất vui

Lori

Chơi piano

Bà

Kể chuyện hay

Có thể khâu vá Thích thể thao Yêu trẻ con Chơi violin

Thích thủ công

Thích leo núi cho con cái Chơi trò chơi

Câu cá Thích nghệ thuật

Thích nướng bánh

Biết tổ chức tốt Nướng bánh

Biết chăm sóc

• Tiến hành một vài trải nghiệm để dạy trẻ nhỏ về sức mạnh của sự hợp lực, như:

Trải nghiệm 1: Yêu cầu trẻ buộc dây giày của chúng bằng một tay. Điều đó là không thể. Sau đó, yêu cầu một thành viên khác của gia đình giúp một tay. Dây giày đã được thắt. Chỉ ra hai người cùng làm việc với nhau thì tốt hơn một người làm việc riêng lẻ như thế nào.

Trải nghiệm 2 : Đưa cho trẻ một cái que. Yêu cầu trẻ bẻ gãy nó. Bé có thể bẻ gãy được. Sau đó, đưa cho trẻ bốn hay năm cái que bó lại với nhau và yêu cầu trẻ bẻ lần nữa. Bé sẽ không bẻ gãy được. Hãy dùng hình ảnh minh họa này để dạy trẻ về sức mạnh đoàn kết của gia đình.

• Chia sẻ kinh nghiệm về quyết định thời gian xem ti-vi. Cùng nhau hợp lực để đưa ra quyết định xem ti-vi trong gia đình bạn.

- Yêu cầu lũ trẻ cùng nhau tạo ra một bức hình của gia đình.

- Hãy cho lũ trẻ cùng lập kế hoạch cho một bữa ăn. Nếu chúng đủ lớn, có thể yêu cầu chúng chuẩn bị bữa ăn. Khuyến khích trẻ chuẩn bị các món yêu cầu sự pha trộn của nhiều thành phần để tạo nên một món ăn hoàn toàn mới như xúp, salad hoa quả hay thịt hầm.

- Dạy cho trẻ về cách cho điểm ở trang 397: “Trên thang điểm từ 1 đến 10, con chấm cho mong muốn của mình bao nhiêu điểm?”. Luyện tập điều đó với trẻ trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Điều này rất thú vị để giải quyết được khá nhiều vấn đề.

- Lập kế hoạch cho một buổi tối cả gia đình thể hiện tài năng. Mời mọi người thể hiện tài năng âm nhạc, nhảy múa, thể thao, xé dán thủ công, viết văn, vẽ, làm đồ gỗ hay bộ sưu tập. Chỉ ra điều đó tuyệt vời đến dường nào khi chúng ta có những tài năng khác nhau để thể hiện, và đó là một phần quan trọng để học cách tôn trọng điểm mạnh và tài năng của người khác.

Thói quen thứ bảy: RÈN GIỮA BẢN THÂN



Một người đàn ông đã ly hôn kể lại:

Trong năm đầu tiên sau kết hôn, vợ chồng tôi dành rất nhiều thời gian bên nhau. Chúng tôi đạp xe đi dạo trong công viên. Chúng tôi đi ra hồ, có những khoảng thời gian đặc biệt, chỉ có hai chúng tôi với nhau, thật tuyệt vời.

Mọi chuyện thay đổi khi chúng tôi chuyển đến nơi khác, mỗi người đều phải lo toan cho sự nghiệp riêng của mình. Vợ tôi làm ca đêm còn tôi làm ca ngày. Có khi mấy ngày liền chúng tôi mới gặp mặt nhau. Dần dần, mối quan hệ giữa chúng tôi trở nên xa cách. Cô ấy có bạn bè riêng, trong khi tôi tụ tập với đám bạn của tôi. Cuối cùng chúng tôi xa nhau vì đã không vun đắp cho tình bạn mà chúng tôi từng có.

“Entropy”

Trong vật lý, “entropy” có nghĩa là mọi thứ không được tác động đến sẽ tự phân hủy để trở về dạng cơ bản ban đầu. Entropy còn mang ý nghĩa là “sự thoái hóa dần của một hệ thống hay xã hội”.

Điều này xảy ra trong cuộc sống của tất cả mọi người. Nếu chúng ta thờ ơ với cơ thể của mình, nó sẽ thoái hóa. Nếu thờ ơ với chiếc xe hơi, bạn không thêm chăm chút, chiếc xe sẽ giảm giá trị. Lúc nào cũng dán mắt vào xem ti-vi, đầu óc bạn sẽ mụ mẫm đi. Bất cứ cái gì không được chăm chút cẩn thận, không được làm mới, sớm muộn gì cũng sẽ hỏng hóc, giảm giá trị. Richard L. Evans diễn đạt điều này như sau:

Mọi thứ đều cần phải để mắt tới, sử dụng, chăm sóc. Hôn nhân cũng không phải ngoại lệ. Hôn nhân không phải là thứ có thể thờ ơ hoặc lạm dụng. Không có thứ gì bị bỏ bê mà vẫn y nguyên như cũ, không bị hư hỏng.

Tương tự như vậy, đối với văn hóa gia đình: luôn luôn cần những khoản gửi vào cho Tài khoản Ngân hàng Tình cảm để duy trì những mối quan hệ và kỳ vọng. Trừ khi những kỳ vọng này được đáp ứng, nếu không thì lý thuyết entropy sẽ phát huy. Những khoản gửi vào rồi sẽ biến đi. Mối quan hệ rồi sẽ trở nên cứng nhắc, giả tạo, lạnh nhạt hơn. Để cải thiện, cần phải có những khoản gửi vào **mới**, sáng tạo hơn.

Mỗi gia đình cần phải dành thời gian để tự *làm mới* mình, trong bốn lĩnh vực chính của cuộc sống: vật chất, xã hội, trí óc và tinh thần. Hãy tưởng tượng những tác

động entropy sẽ còn được nhân lên bởi tác động của môi trường tự nhiên và xã hội mà chúng ta

đang sống. Đó là lý do mỗi gia đình cần phải dành thời gian để tự **làm mới** mình trong bốn lĩnh vực chính của cuộc sống: vật chất, xã hội, trí óc và tinh thần.

THÓI QUEN THỨ BẢY: RÈN GIỮA BẢN THÂN • 409

Hãy tưởng tượng bạn đang cố chặt một cái cây. Bạn đang cưa phần thân cây to, dày. Bạn kéo đi kéo lại cái cưa nặng trĩu. Bạn quần quật cả một ngày trời, chẳng hề dừng lại một phút nào. Khi đã cưa được phân nửa, bạn toát mồ hôi, cảm thấy quá mệt đến mức không thể tiếp tục thêm năm phút nữa. Bạn dừng lại để nghỉ.

Bạn nhìn xung quanh và thấy một người cách bạn không xa cũng đang cưa thân cây. Bạn không thể tin vào mắt mình. Người này đã cưa gần xong cây. Anh ấy bắt đầu cùng lúc với bạn, cây của anh ấy và bạn cùng kích cỡ, nhưng anh ấy biết dừng lại hợp lý từng lúc để nghỉ ngơi, trong khi bạn vất kiệt sức ra cưa liên tục. Đến bây giờ anh ấy đã gần xong, còn bạn chỉ mới được một nửa.

“Tại sao?”, bạn hoài nghi. “Làm thế nào mà anh lại làm nhanh hơn tôi, mặc dù anh không hề làm việc liên tục? Anh luôn dừng lại để nghỉ! Sao lại thế?”.

Người đàn ông quay lại, mỉm cười. “Vâng”, anh ta đáp. “Anh thấy tôi liên tục dừng lại để nghỉ ngơi, nhưng anh đâu biết mỗi lần tôi nghỉ ngơi, tôi lại mài sắc lưỡi cưa!”.

Mài sắc lưỡi cưa có nghĩa là quan tâm thường xuyên đến việc củng cố cả 4 lĩnh vực của cuộc sống. Mài lưỡi cưa một cách liên tục, đúng lúc – động thái này sẽ giúp củng cố các thói quen khác, và *làm mới* mọi hoạt động.

Tôi có hai ví dụ để minh họa – đó là chuyến bay trên chiếc F-15 và chuyến thăm tàu ngầm hạt nhân Alabama. Tôi hết sức ngạc nhiên trước quy mô và cường độ tập luyện của họ. Ngay cả những phi công và thủy thủ chuyên nghiệp kỳ cựu nhất cũng phải luyện tập liên tục từ bước khởi đầu và cơ bản, và liên tục cập nhật các công nghệ mới để có thể bắt kịp và chuẩn bị sẵn sàng.

Buổi tối trước chuyến bay F-15, tôi dự một buổi huấn luyện về an toàn bay. Tôi mặc bộ đồ bảo vệ, được hướng dẫn mọi thứ liên quan đến chuyến bay và cách xử lý trước những tình huống khẩn cấp. Mọi người đều phải dự buổi huấn luyện này cho dù họ giàu kinh nghiệm tới đâu. Sau khi chúng tôi hạ cánh, ê kíp bay còn phải thực hiện một bài luyện tập 20 phút về máy bay quân sự. Bài luyện tập này thể hiện trình độ, tốc độ, sự phối hợp nhuần nhuyễn.

Trên chiếc tàu ngầm nguyên tử, việc luyện tập liên tục là hiển nhiên – bao gồm những bài tập cơ bản lẫn ứng dụng công nghệ mới.

Đổi mới liên tục, để có thể phản ứng nhanh trong những tình huống cần thiết. Hơn thế nữa, *có được một mục tiêu chung* là động lực để vượt qua sự nhàm chán khi phải luyện tập lặp đi lặp lại.

Một lần nữa tôi muốn khẳng định tầm quan trọng và ảnh hưởng của Thói quen 7, *Rèn giữa bản thân*, trong mọi mặt của cuộc sống.

Sức mạnh của việc *Rèn giữa bản thân*

Có rất nhiều cách để bạn và gia đình có thể tham gia rèn giữa bản thân, theo kiểu độc lập từng người hoặc phụ thuộc lẫn nhau.

Bạn có thể tập thể dục, chọn ăn những thực phẩm dinh dưỡng, rèn luyện việc kiểm soát sự căng thẳng (về mặt thể chất). Bạn có thể bồi đắp tình bạn thường xuyên, giúp đỡ, đồng cảm, hợp lực (về mặt xã hội). Bạn có thể đọc, hình dung, lên kế hoạch, soạn thảo, phát huy tài năng, học những kỹ năng mới

(về mặt trí tuệ). Bạn có thể cầu nguyện, suy tư, củng cố quyết tâm của bạn đối với các nguyên tắc (về mặt tinh thần). Hàng ngày, tự mình làm một việc gì đó liên quan đến bốn lĩnh vực trên để giúp bạn tạo dựng kỹ năng cá nhân và rèn luyện

THÓI QUEN THỨ BẢY: RÈN GIỮA BẢN THÂN • 4 11

các Thói quen 1, 2, 3 (Hãy chủ động, Bắt đầu với một mục tiêu, Ưu tiên những việc quan trọng) trong cuộc sống của chính bạn.

Hãy lưu ý, những hoạt động này đều tác động *bên trong*, chứ không phải bên ngoài; nói cách khác, không dựa trên sự so sánh giữa bạn với người khác. Tất cả đều nhằm phát triển ý thức bên trong về giá trị cá nhân và gia đình, mang tính độc lập với môi trường xung quanh. Cũng cần lưu ý cách thức để mỗi hoạt động đều nằm trong Vòng tròn Ảnh hưởng của gia đình và cá nhân.

Hãy lưu ý về cách thức mà những cuộc trò chuyện riêng với người bạn đời hay với con cái sẽ giúp củng cố mối quan hệ. Những cuộc trò chuyện riêng luôn cần đến động lực quyết tâm và chủ động, nhất là khi bạn phải giải quyết cùng lúc hàng loạt các hoạt động khác nữa.

NGIỮ A BẢN TH Á N

THỂ CHẤT
Tập thể dục, Ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe, Kiểm soát áp lực.

XÃ HỘI/ CẢM XÚC Xây dựng tình bạn, Giúp đỡ, Lắng nghe và thấu hiểu, Tạo ra sự hợp lực.

TINH THẦN
Suy nghĩ sâu sắc, Cầu nguyện, Đọc những bài văn khơi gợi cảm xúc, Tái cam kết về các nguyên tắc.

TRÍ TUỆ
Đọc sách, Hình dung, Lên kế hoạch, Viết lách, Phát triển tài năng, Học những kỹ năng mới.

Hãy cân nhắc mối quan hệ thân thiết giữa vợ chồng, bao hàm bốn lĩnh vực (thể chất, xã hội, trí tuệ và tinh thần), có thể chạm tới những khía cạnh sâu xa của nhân cách con người và đáp ứng những mong mỏi sâu sắc nhất bên trong hai vợ chồng, theo một cách thức hết sức đặc biệt.

Những người thờ ơ, chỉ quan tâm tới khía cạnh vật chất thì không bao giờ biết được mức độ hệ trọng của sự đoàn kết và cân bằng tâm hồn có được, khi cả bốn lĩnh vực (nêu trên) đều được chú trọng.

Hãy cân nhắc thời gian cho gia đình hàng tuần. Khi lên kế hoạch chuẩn bị, khi mọi người đều tham gia nhiệt tình vào việc truyền đạt các giá trị, vào các hoạt động vui vẻ, chia sẻ tài năng, cùng nhau cầu nguyện, cả bốn lĩnh vực (thể chất, xã hội, tinh thần, trí tuệ) đều hòa quyện, trở nên tươi mới. Khi các hoạt động rèn giữa bản thân được thực hiện, toàn bộ động lực của văn hóa gia đình được nâng lên.

Cốt lõi của việc Làm mới gia đình: Truyền thống

Bên cạnh việc làm mới các mối quan hệ giữa các cá nhân trong gia đình, bản thân gia đình cũng phải liên tục được nuôi dưỡng về lương tâm, ý chí xã hội, ý thức xã hội và tầm nhìn chung. Đó chính là vấn đề chủ yếu mà Thói quen 7 nói tới. Những hoạt động lặp đi lặp lại để làm mới gia đình thế này gọi là *truyền thống*.

Truyền thống gia đình bao gồm lễ nghi, tổ chức kỷ niệm hay những sự kiện ý nghĩa khác trong gia đình. Truyền thống giúp bạn trở thành một phần của một gia đình đoàn kết bền chặt, giúp bạn cam kết về sự yêu quý, tôn trọng mọi người; truyền thống, như vậy, tạo nên những kỷ niệm đẹp cho mỗi người.

Thông qua truyền thống, bạn có thể củng cố sự liên kết của gia đình. Bạn có thể tạo cảm giác phụ thuộc, được ủng hộ, được người khác thấu hiểu. Bạn gắn kết với mọi người. Bạn là một phần của một cái gì đó lớn lao hơn bản thân bạn. Bạn cần sống trong cảm giác có người khác cần đến mình, mong chờ mình. Khi cha mẹ và con cái cùng nhau nuôi dưỡng truyền thống gia đình, mỗi khi họ quay về với truyền thống, những cảm xúc và gắn bó trước đó sẽ được làm mới lại.

Thực ra, nếu muốn đúc kết trong một danh từ - về bản chất của việc xây dựng Tài khoản Tình cảm và rèn giũa bản thân trong cả bốn lĩnh vực của gia đình, đó chính là danh từ “truyền thống”. Hãy nghĩ về truyền thống, như *thời gian của gia đình hàng tuần* và *thời gian gắn kết riêng từng người*, góp phần tăng cường sự hệ trọng và hấp dẫn của đời sống gia đình.

Trong chính gia đình tôi, *truyền thống* về các buổi tối gia đình và những cuộc trò chuyện riêng từng thành viên (đặc biệt là khi chính lũ trẻ đưa ra các vấn đề cần bàn luận) đã trở thành yếu tố củng cố, làm mới và gắn kết mạnh mẽ nhất trong cuộc sống gia đình chúng tôi suốt nhiều năm qua. Những hoạt động đó đã “mài sắc lưỡi cưa” của gia đình. Chúng giữ cho văn hóa gia đình lấp lánh niềm vui, những giá trị cốt lõi được tươi mới không ngừng, và mọi người lắng nghe nhau một cách sâu sắc.

Trong chương này, chúng ta sẽ xem nhiều dạng truyền thống giúp rèn giũa bản thân. Có thể bạn có truyền thống gia đình khác với gia đình tôi. Tôi không cố gắng để giảng giải cách thức chúng tôi thực hiện hoặc khẳng định cách làm của chúng tôi là tốt nhất. Tôi chỉ cố gắng đưa ra tầm quan trọng của truyền thống *làm mới* trong văn hóa gia đình, và tôi sẽ sử dụng một số kinh nghiệm của tôi để minh họa cho điều này.

Bạn sẽ cần quyết định chọn lựa truyền thống nào thực sự đại diện cho tinh thần của văn hóa gia đình bạn. Điều quan trọng là truyền thống ấy có đủ năng lực tự làm mới không ngừng giúp bạn xây dựng và nuôi dưỡng một văn hóa gia đình

M M ỞI GIA ĐÌNH H

THỂ CHẤT
Tập thể dục cùng nhau; Làm rõ lại những kỳ vọng và mục ích liên quan đến tài chính và những tài sản vật chất.

XÃ HỘI/ CẢM XÚC Yêu và khẳng định lẫn nhau Hướng ứng các trò đùa trong gia đình và thư giãn cùng nhau. Xây dựng các mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tình yêu vô điều kiện.

TINH THẦN
Làm mới các cam kết Làm rõ các định hướng và mục tiêu Cầu nguyện và i dự lễ nhà thờ cùng nhau

Đọc những bài văn khơi gợi cảm xúc cùng nhau.

TRÍ TUỆ

Học hỏi những điều mới mẻ cùng nhau

Chia sẻ và thảo luận những ý tưởng.

tốt đẹp, khuyến khích bạn đi đúng hướng và giúp các thành viên có thể quay lại đúng lịch trình bay của mình. Chúng tôi chia sẻ ý tưởng, với hy vọng sẽ kích thích sự suy nghĩ và thảo luận - về những truyền thống mà mọi người muốn sáng tạo trong môi trường văn hóa gia đình.

Bữa tối gia đình

Tất cả chúng ta đều phải ăn. Con đường dẫn đến trái tim, khối óc và tâm hồn thường đi qua dạ dày. Chúng ta nên tổ chức những bữa ăn gia đình – đó là những bữa ăn không bị phân tâm bởi ti-vi, không phải ngồi ăn ngấu nghiến. Bữa ăn như thế không hẳn lúc nào cũng tốn công sức, nhất là khi mọi người đều góp phần chuẩn bị và dọn dẹp.

Các bữa ăn gia đình rất quan trọng, ngay cả khi mỗi tuần cả gia đình bạn chỉ có một bữa ăn chung, bữa ăn đó chủ yếu là “thời gian của gia đình hàng tuần”. Nếu bữa ăn có ý nghĩa, vui vẻ và được chuẩn bị chu đáo, bàn ăn gia đình lúc ấy sẽ trở thành nơi sum họp gia đình, thay vì là chỗ ăn uống thuần túy.

Marianne Jennings, giáo sư môn luật và đạo đức của Đại học Arizona, đã viết một bài báo - trong đó cô ấy quan sát từ kinh nghiệm của bản thân về tầm quan trọng của chiếc bàn nhà bếp đối với cuộc sống gia đình. Hãy lưu ý cả bốn khía cạnh – vật chất, xã hội, trí tuệ và tinh thần – có liên quan thế nào.

Tôi cắt vảy cuoi tại một “địa điểm”, mà mỗi buổi đi học về, tôi thường ngồi ăn bánh quy cũng tại đó. Địa điểm ấy cũng là nơi tôi chuẩn bị cho bài kiểm tra SAT. Rất nhiều điều tôi học được và nhớ như in đều gắn bó chặt chẽ với nơi ấy: chiếc bàn ăn. Chiếc bàn ăn đã mòn cũ, chỉ là một tài sản nhỏ bé của gia đình. Nhưng khi nhìn lại những gì đã xảy ra tại đó, tôi nhận ra nó là một chìa khóa mở ra cuộc sống mà tôi đang có.

Khi còn nhỏ, mỗi tối tại bàn ăn, tôi thường phải trả lời về những việc trong ngày. “Bao giờ thì có phiếu báo cáo tiếp theo?”, “Con đã dọn đồng lộn xộn ở tầng hầm chưa?”, “Hôm nay con đã luyện đàn chưa?”.

Nếu muốn ăn tối, bạn phải chấp nhận việc tra hỏi xâm phạm đến quyền tự do cá nhân. Không có cách nào thoát được những buổi giải trình mỗi tối như vậy.

Nhưng nó cũng là “thành trì” bảo vệ cho mọi người. Bất kể cả ngày chúng tôi mắng nhiếc nhau như thế nào, bất kể tôi đã cảm thấy thất vọng ra sao trước một sự cố chia rẽ trong gia đình, cha mẹ vẫn luôn bộc lộ sự quan tâm, động viên, giúp đỡ - bên chiếc bàn ăn. Chiếc bàn ăn gắn kết chúng tôi lại với nhau khi đồng hồ chỉ 6 giờ mỗi tối.

Và sau khi tôi phải làm công việc rửa bát nhằm chán vì lúc đó máy rửa chén bát tự động còn quá xa lạ ở vùng quê, tôi quay lại bàn ăn, ngồi làm bài tập về nhà. Tôi thường đọc truyện “Dick, Jane và Spot” cho cha tôi nghe, và sau đó ông làm những việc được gọi là “bài tập về nhà” của ông trong khi tôi viết đi viết lại những công thức toán mà đến bây giờ vẫn còn nhớ.

Mỗi buổi sáng, chiếc bàn là nơi tôi ăn sáng và xem xét kỹ lưỡng móng tay đã sạch chưa... Không ai rời bàn ăn mà chưa xem lại kế hoạch công việc trong ngày. Chiếc bàn ăn đã nuôi dưỡng nhiều kỷ niệm, nơi đó chứng kiến sự kiên trì của tôi trong khi vật lộn với bài địa lý về thủ đô của các tiểu bang,

tôi từng nhớ ra sao với chiếc răng khềnh, nốt tàn nhang...

Khi quay về nhà thăm gia đình, tôi nhận thấy sau bữa sáng mình muốn nán lại bên bàn ăn để cảm nhận niềm vui đoàn tụ. Sau bữa tối, cha tôi và tôi bàn luận mọi thứ từ cuộc đấu giá mảnh đất Jackie Onassis cho tới những chuyện nhỏ nhặt.

Và ngay sau khi chúng tôi dọn dẹp sạch sẽ nhà bếp, các con tôi quay trở lại. Cả ba thế hệ, với những gương mặt mới nhỏ bé dính đầy kem Breyer và sirô Hershey, cùng ngồi quây quần quanh chiếc bàn cũ.

Bọn nhóc kể cho ông ngoại nghe những bài kiểm tra đánh vần và những chữ chúng đọc sai. Và nghe ông ngoại giải thích: “Mẹ các cháu cũng từng đọc sai những chữ đó. Ông và mẹ cháu cũng ngồi ngay ở chỗ này và ôn bài...”.

Chiếc bàn ăn, một nơi đơn giản mà kỳ diệu, ở đó tôi đã học hỏi về trách nhiệm và cảm nhận được sự che chở, tình yêu.

Mỗi tối khi tôi vật lộn với bữa ăn, đi gọi con cái từ các xó xỉnh gần nhà, tôi băn khoăn tại sao tôi không lùa chúng lên phòng và thả cho chúng bánh mì, thịt gà, để chúng vừa ăn vừa tha hồ vui đùa. Tôi không làm vậy, vì tôi muốn tặng cho chúng “món quà từ chiếc bàn ăn”.

Trong các luận văn về việc làm cha làm mẹ, về phát triển tâm lý của trẻ, chìa khóa đơn giản để nuôi dạy con cái này lại bị bỏ qua. Một cuộc điều tra gần đây cho thấy chỉ một nửa số thanh thiếu niên ăn tối thường xuyên với cha mẹ. Số người không ăn tối cùng gia đình có khả năng quan hệ tình dục trước hôn nhân gấp bốn lần.

Nhiều đứa trẻ chỉ vợ vợi vài món, bỏ vào lò vi sóng, và chạy thẳng lên phòng vừa ăn vừa xem tivi. Chúng không quây quần bên gia đình, không hỏi han quan tâm, mà chỉ biết đến các chương trình truyền hình. Đáng buồn, nhiều trẻ nhỏ không có được tuổi thơ kỳ diệu. Có một điều gì đó đã mất đi, bên chiếc bàn ăn.

Hãy lưu ý, truyền thống cùng ngồi chung bữa ăn gia đình giúp *làm mới* không chỉ về mặt vật chất, mà còn đổi mới về mặt tinh thần, xã hội, trí tuệ.

Có gia đình đã tạo sự đổi mới về mặt tinh thần, bằng việc dán bản tuyên ngôn nhiệm vụ lên tường, gần ngay bàn ăn. Họ thường bàn luận vài điều trong bản tuyên ngôn mỗi khi gặp vướng mắc trong ngày. Khá nhiều gia đình tạo sự đổi mới về tinh thần bằng việc cầu nguyện bên bàn ăn, trước khi dùng bữa.

Nhiều gia đình cũng tạo sự đổi mới về trí tuệ trong bữa tối của gia đình, bằng cách sử dụng thời gian này để chia sẻ những học hỏi trong ngày. Tôi biết, có một gia đình còn tổ chức “những bài diễn thuyết một phút” suốt bữa ăn tối. Họ đưa cho một thành viên gia đình một chủ đề - từ vấn đề nghiêm túc nhất đến vấn đề hài hước nhất đã xảy ra trong ngày, và thành viên đó sẽ trình bày trong một phút. Việc này không chỉ tạo ra những cuộc chuyện trò thú vị, giúp thư giãn, mà còn rèn luyện kỹ năng nói và suy nghĩ.

Có rất nhiều cách biến đổi thời gian ăn tối trở thành dịp để đổi mới về trí tuệ. Bạn có thể thỉnh thoảng mời vài vị khách thú vị tới dùng bữa và trò chuyện. Bạn có thể mở đĩa nhạc cổ điển, sau đó bàn về tác phẩm và tác giả trong khi ăn. Mỗi tuần bạn có thể mượn một tác phẩm nghệ thuật từ thư viện, treo nó lên tường gần bàn ăn, và bàn luận. Không khí ăn uống ngon miệng sẽ giúp bạn cơ hội để mở rộng sự hiểu biết cho các thành viên gia đình, tạo ra sức hấp dẫn khi gia tăng vốn tri thức.

Một bữa ăn tối gia đình có thể được mở rộng cho nhiều mục đích khác nữa, chẳng hạn đây là dịp thể hiện sự tôn trọng và giúp đỡ.

Colleen (con gái tôi):

Một trong những việc tôi rất thích là những bữa tối với “giáo viên được yêu thích”. Mẹ tôi hỏi từng đưa xem ai là giáo viên yêu thích của chúng trong năm đó. Sau đó mẹ lập một danh sách và mời các thầy cô tối ăn tối cùng với gia đình. Đó là một bữa tối thịnh soạn. Mỗi chúng tôi sẽ ngồi cạnh thầy, cô của mình. Bố mẹ tôi mong muốn các thầy cô biết rằng, gia đình chúng tôi đi theo nề nếp “tôn sư trọng đạo”.

Maria (con gái tôi):

Tôi nhớ có một năm mẹ mời cô Joyce Nelson, giáo viên tiếng Anh của trường phổ thông Provo, đến nhà. Lúc đó tôi đã 21 tuổi. Cô đã từng dạy anh em chúng tôi, và tất cả đều kính trọng cô. Mỗi chúng tôi kể ra những điều cô đã làm cho học trò. Khi đến lượt mình, tôi nói: “Em học chuyên ngành Anh ngữ cũng là nhờ cô. Cô đã khiến em yêu thích bộ môn, từ những tác phẩm văn học được cô phân tích sâu sắc, hấp dẫn”. Các thầy, cô được mời đều xúc động vì sự trân trọng từ phía gia đình chúng tôi.

Chiếc bàn ăn cho bạn cơ hội tuyệt vời để tạo nên nhiều sự tươi mới. Một đứa con gái của tôi đã nói: “Đường như có rất nhiều truyền thống quan trọng đều xoay quanh ẩm thực. Đó là chìa khóa. Mọi người ai cũng thích ăn ngon”. Có thức ăn ngon, không khí đầm ấm, trò chuyện và thảo luận thú vị, chắc chắn truyền thống về *bữa tối gia đình* khó mà mai một.

Kỳ nghỉ gia đình

Sự nghỉ ngơi vui vẻ là một phần trong bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình. Tôi biết, không gì có thể tác động để làm mới gia đình cho bằng một kỳ nghỉ chung cả nhà. Khi mọi người được dịp cười thoải mái, vui vẻ bên nhau, ắt hẳn sẽ mang lại sự đổi mới to lớn cho gia đình. Cứ vài năm một lần, chúng tôi lại lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ đặc biệt.

Đã có những khoảnh khắc khiến cho kỳ nghỉ gia đình của chúng tôi thật thú vị! Nhưng tôi cũng phải thừa nhận là có những khoảnh khắc khác không được hào hứng cho lắm.

Vợ chồng tôi đã lên kế hoạch là mỗi sáng một trong hai người sẽ lái xe trong khi người kia ngồi trong căn nhà di động với lũ trẻ, bàn luận về những gì chúng tôi sẽ đi tham quan trong ngày và thuyết trình về những khía cạnh quan trọng liên quan đến địa danh đó. Chúng tôi chuẩn bị kỹ càng cho một chuyến đi thú vị kéo dài 4 - 5 tuần khắp đất nước.

Nhưng ở một góc độ nào đó, chuyến đi của chúng tôi bị biến thành thời gian khổ sở nhất từng có khi ở bên nhau. Nhiều thứ thay phiên nhau hỏng hóc, nhưng chúng tôi không phải dân kỹ thuật nên không thể sửa chữa cái gì. Chúng tôi buộc phải dành phần lớn thời gian để nhờ sửa chữa sự cố, thay vì ngồi thảo luận một, hai đề tài thú vị hơn.

Đó là vào tháng 7. Thời tiết rất nóng, ẩm. Máy điều hòa và máy phát điện liên tục hỏng. Chúng tôi liên tục lạc đường, đến khi tìm được nơi cắm trại thì đã hết chỗ. Chúng tôi thường phải nghỉ lại ở trạm phục vụ hoặc trong bãi đỗ xe của nhà thờ, không thể có mặt tại những địa điểm cắm trại đẹp như chúng tôi hình dung.

Vào ngày 4/7, máy điều hòa hỏng hoàn toàn. Chúng tôi vào một trạm phục vụ để nhờ giúp đỡ, nhưng người thợ lắc đầu: “Chúng tôi không sửa chữa những thứ này, nhất là trong ngày nghỉ”. Nhiệt độ lúc đó phải gần đến 40 độ C, và độ ẩm khoảng 98%. Chúng tôi ướt sũng mồ hôi. Mọi người sắp phát khóc.

Rồi đột nhiên có người bật cười, và mọi người cười theo. Chúng tôi cười nhiều tới mức không

thể ngừng lại được. Chúng tôi đã hỏi dân địa phương đường đi tới công viên giải trí gần nhất. Anh ấy chỉ đường, và chúng tôi tới đó để vui đùa.

Thời gian còn lại của chuyến đi, chúng tôi đi thăm một số di tích lịch sử thú vị, nhưng ở mỗi nơi chúng tôi lại phải tìm công viên giải trí gần đó. Khi quay về nhà, chúng tôi có ấn tượng nhiều đối với những công viên giải trí của nước Mỹ hơn là những di tích lịch sử. Trong toàn bộ hành trình, chỉ có duy nhất một buổi sáng chúng tôi họp mặt gia đình mà lẽ ra phải làm mỗi ngày. Dù vậy, chúng tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời không bao giờ quên. Chúng tôi đã được làm mới – về thể chất, xã hội, và ít ra cũng có một chút trí tuệ.

Tôi và Sandra lấy làm ngạc nhiên, cho dù máy điều hòa hỏng, vỏ xe thủng, muỗi đốt, quần áo bị bỏ quên, tranh cãi về việc ai ngồi ở đâu và chúng tôi sẽ làm gì, khởi hành muộn, và vô số những rắc rối khác, nhưng những lúc bên nhau thế này vẫn là dịp mà mọi thành viên trong gia đình nhớ nhất và thường xuyên bàn luận đến.

Jenny (con gái tôi):

Tôi nhớ có một lần bố quyết định sẽ đưa tôi và đưa em trai đi cắm trại. Gia đình tôi chưa bao giờ đi cắm trại cả, nhưng bố quyết tâm sẽ tổ chức đâu ra đó.

Nhưng mọi thứ hoàn toàn đổ bể. Chúng tôi lỡ tay làm cháy thức ăn bữa tối, trời đổ mưa suốt đêm, chiếc lều đổ sụp xuống và túi ngủ của chúng tôi sưng nước. Bố thức dậy vào khoảng 2 giờ sáng, chúng tôi thu dọn đồ đạc và đi về nhà.

Hôm sau chúng tôi cứ cười mãi về kỷ niệm “đau khổ” đó. Cho dù chuyến đi không thành công, nhưng nó tạo ý thức về sự gắn bó lẫn nhau. Chúng tôi đã cùng nhau trải qua khó khăn, có chung một kỷ niệm để sau này nhớ lại.

Tôi biết, có một gia đình suốt mấy năm liền đã lên kế hoạch ghé thăm Disneyland. Họ tiết kiệm tiền và dự định thời gian khởi hành. Nhưng ba tuần trước chuyến đi, một không khí ảm đạm bao phủ ngôi nhà họ.

Vào một bữa ăn tối, cậu con trai 17 tuổi thốt lên: “Tại sao chúng ta phải tới Disneyland?”.

Câu hỏi này khiến ông bố ngạc nhiên: “Ý con là sao? Con và các bạn có dự định gì à? Phải chăng những dự định của gia đình không quan trọng với con?”.

“Không phải vậy”, cậu con trai vừa đáp vừa nhìn xuống đĩa. Một lát sau cô con gái nói nhẹ nhàng: “Con biết ý của Jed là gì, con cũng không muốn đến Disneyland”.

Ông bố ngồi im ngạc nhiên. Sau đó người vợ đặt tay lên cánh tay chồng: “Anh trai của anh hôm nay gọi điện và cho biết lũ trẻ nhà anh ấy rất buồn khi năm nay chúng ta không đến Kenley Creek mà lại tới Disneyland. Em nghĩ, đó là điều khiến lũ trẻ băn khoăn”.

Sau đó mọi người bắt đầu bàn bạc và tất cả đều thống nhất: “Chúng ta hãy đi thăm bà con!”, “Việc này còn quan trọng hơn Disneyland!”.

Người cha đáp: “Này, bố cũng muốn về thăm gia đình. Bố muốn dành thời gian bên các anh chị em, nhưng bố nghĩ tất cả các con đều ao ước tới Disneyland. Nhưng lần này, tùy các con quyết định».

Cậu con trai đáp: “Vậy chúng ta thay đổi kế hoạch được không, bố?”.

Mọi người đều vui vẻ.

Người cha sau đó đã kể cho tôi câu chuyện về Kenley Creek.

Khi bố mẹ tôi còn trẻ, gia đình không có nhiều tiền. Chúng tôi không thể đi nghỉ ở chỗ nào

quá tốn kém. Vì thế hàng năm bố mẹ gói ghém rất nhiều thức ăn vào các hộp gỗ. Chúng tôi buộc một cái lều cũ lên nóc chiếc Ford 1947. Tất cả lũ trẻ chui vào xe như cá trong hộp, và chúng tôi đi lên cao nguyên, tới Kenley Creek. Hàng năm chúng tôi đều làm việc đó.

Sau khi anh trai tôi kết hôn – vợ anh ấy là một cô gái giàu có và đã đi du lịch khắp nước, chúng tôi không nghĩ là họ sẽ đi cùng chúng tôi tới Kenley Creek như trước. Nhưng họ đã đi cùng, trở thành một chuyến đi đáng nhớ đối với người chị dâu.

Tất cả chúng tôi lần lượt kết hôn, và mỗi mùa hè vào một thời gian nhất định, chúng tôi lại cùng nhau lái xe tới Kenley Creek.

Một năm sau khi bố tôi mất, chúng tôi băn khoăn không biết có nên đi nữa không. Mẹ bảo bố vẫn muốn cả gia đình đi, và ông sẽ “có mặt” cùng với chúng tôi.

Nhiều năm trôi qua, chúng tôi đều đã có con. Nhưng mỗi năm chúng tôi vẫn tụ họp ở Kenley Creek. Mỗi đêm dưới ánh trăng của bầu trời Kenley Creek, anh tôi lại chơi phong cầm và lũ trẻ khiêu vũ với nhau.

Sau khi mẹ tôi mất, dường như mẹ và bố đều “có mặt” bên đông lửa trại với chúng tôi mỗi năm ở Kenley Creek, trong sự tĩnh lặng đêm khuya của núi rừng. Bằng sự mách bảo của trái tim, chúng tôi có thể cảm thấy bố mẹ đang mỉm cười khi nhìn thấy các cháu nhảy múa và ăn dưa hấu được ướp lạnh bằng nước suối.

Khoảng thời gian ở Kenley Creek luôn hàn gắn chúng tôi lại như một gia đình. Mỗi năm qua đi, chúng tôi lại yêu quý nhau hơn.

Bất cứ kỳ nghỉ gia đình nào cũng có thể trở thành kỷ niệm tuyệt vời nhất, và nhiều gia đình, trong đó có cả gia đình chúng tôi còn tìm được sự *làm mới* mỗi khi quay lại cùng một nơi hết năm này qua năm khác.

Đối với chúng tôi, nơi đó là một căn nhà nhỏ ở hồ Hebgen ở Montana. Việc dành một phần mùa hè nghỉ ngơi tại đó là một truyền thống bắt đầu từ ông tôi khoảng 45 năm trước đây. Ông bị bệnh tim, và để hồi phục sức khỏe, ông đã tới sông Snake và sau đó là tới hồ Hebgen. Đầu tiên ông ở một căn nhà nhỏ bên sông, sau đó là trên một căn nhà di động và cuối cùng là trong một căn nhà bên hồ. Bây giờ ở đó đã có một vài căn nhà và có ít nhất 500 người tới đó thường xuyên.

Cái tên “Hebgen” đã trở thành một điều gì đó trong bản tuyên ngôn giữa các thế hệ trong gia đình. Nó có nghĩa là tình yêu, sự đoàn kết, giúp đỡ và niềm vui đối với mỗi người trong chúng tôi. Ở Hebgen, con cháu được học cách chạy trên cát nóng, bắt ếch dưới cầu, xây lâu đài cát trên bờ hồ, bơi trong làn nước lạnh như băng, bắt cá hồi, chơi bóng chuyền trên bãi biển và lần theo dấu vết gấu. Ngoài ra, còn có những đêm lửa trại, hát hò quanh đông lửa, những bản hòa tấu mùa hè, mua sắm ở West Yellowstone, thưởng thức những khu rừng xanh mướt rất đẹp, những đêm đầy sao. Cách đây mười năm, ở đó vẫn chưa có điện thoại hay ti-vi. Đó là “những ngày xưa cũ tươi đẹp”.

Những kỳ nghỉ như thế mang lại sự cân bằng và kết nối mọi người với nhau. Thật tuyệt nếu bạn có thể quay trở lại một nơi mỗi năm.

Nhưng một lần nữa xin bạn lưu ý: đi chơi những đâu không quan trọng bằng việc mọi người ở bên nhau và cùng nhau làm việc, điều đó tạo nên sự gắn bó bền chặt trong gia đình. Truyền thống về kỳ nghỉ gia đình tạo nên những kỷ niệm đáng nhớ mà có người từng nói: “mãi mãi bùng nở trong khu vườn trái tim”.

Ngày sinh nhật

Vào một năm khi con trai chúng tôi Stephen bắt đầu một công việc mới, vợ nó, Jeri, đã tặng cho chồng một món quà rất đặc biệt. Jeri kể:

Do phải chuyển nhà, mua nhà, trả hết nợ ở trường, bắt đầu một công việc mới đầy thử thách, chồng tôi đang phải chịu sức ép rất lớn. Tôi biết, cách tốt nhất để giải tỏa sức ép này cho anh ấy là nhờ David, anh trai của Stephen. Không ai có thể giúp Stephen thoải mái bằng David. Khi ở bên nhau, họ rất phấn khích, vui vẻ.

Vì thế, vào ngày sinh nhật của Stephen, tôi đã mua một vé máy bay mời David đến chơi. Tôi đã giữ kín món quà này như một điều bất ngờ. Tôi nói với Stephen là cả hai chúng tôi sẽ đi xem một trận thi đấu bóng rổ diễn ra vào đúng sinh nhật anh ấy, và khi trận đấu diễn ra tôi sẽ tặng một món quà hết sức đặc biệt.

Sau khoảng một nửa trận đấu, người anh trai yêu quý đã tới, hô lên: “Anh chính là món quà sinh nhật dành cho em”, chồng tôi hết sức sửng sốt.

Suốt 24 giờ sau đó, họ đã có một dịp kỷ niệm tuyệt vời nhất – cười nói, chơi đùa không dứt. Tôi chỉ đứng một bên nhìn họ. Tôi chưa bao giờ thấy họ vui vẻ bên nhau như thế.

Khi David đi, dường như anh ấy đã mang theo tất cả những sức ép, và chồng tôi đã hoàn toàn có được một sinh khí mới.

Sinh nhật có thể là một dịp tuyệt vời để thể hiện tình yêu và trân trọng các thành viên gia đình. Những truyền thống xung quanh ngày sinh nhật có thể đem lại sự đổi mới hoàn toàn.

Trong gia đình chúng tôi, dịp mừng sinh nhật là cực kỳ quan trọng. Suốt cả tuần, chúng tôi chuẩn bị, và bọn trẻ biết rằng chúng quan trọng với vợ chồng chúng tôi đến mức nào. Chúng tôi trang trí các căn phòng bằng bóng bay, tặng quà vào bữa sáng, tổ chức một bữa tiệc “bạn bè” và có một bữa tối đầm ấm cùng bố mẹ, kết thúc bằng một món bánh đặc biệt yêu thích của người được mừng sinh nhật, với những lời chúc:

“Tôi yêu Cynthia bởi vì chị ấy rất hồn hậu. Chị ấy sẵn sàng đi xem phim với tôi bất kỳ lúc nào.”

“Bất cứ khi nào bạn cần một đoạn trích dẫn, bạn chỉ cần gọi Mary, cô ấy sẽ đưa ra bốn hay năm ví dụ để bạn chọn.”

“Một trong những điều ở Stephen mà tôi yêu thích: anh ấy là một vận động viên giỏi, hơn nữa, anh ấy lúc nào cũng vui vẻ giúp đỡ người khác để trở thành vận động viên giỏi như anh. Anh ấy luôn sẵn lòng dành thời gian để chỉ dẫn cho bạn làm thế nào để tiến bộ, hoặc dạy bạn một vài bài tập cơ bản.”

Tôi còn biết có một đại gia đình mà các thành viên đều cố gắng tham dự sinh nhật của nhau. Hai chị em còn độc thân đã chia sẻ câu chuyện như sau:

Bốn đứa cháu (3, 5, 11 và 14 tuổi) đều thích truyền thống tổ chức sinh nhật. Vào sáng thứ bảy trong tuần sinh nhật, chúng tôi đưa chúng đi mua sắm. Không có cha mẹ đi cùng, chỉ có những đứa trẻ đó và hai dì (tức chúng tôi). Bọn trẻ đều nhận được một số tiền bằng nhau để chi tiêu và được lựa chọn địa điểm mua sắm. Chúng có thể dùng nhiều hay ít thời gian cho việc này tùy thích. Sau đó chúng tôi đi ăn trưa ở một nhà hàng, bọn trẻ được gọi món tùy thích.

Chúng tôi ngạc nhiên khi nhìn thấy bọn trẻ cân nhắc cẩn thận sẽ mua cái gì và sẽ gọi món gì. Chúng thể hiện sự trưởng thành, ngay cả đứa nhóc 3 tuổi. Năm ngoái con bé đã chọn ra bốn bộ đồ, nhưng sau đó lại nói: “Chỉ hai thôi. Chỉ cần hai bộ thôi”. Chúng tôi không hề bảo con bé là phải hạn

chế mua sắm. Con bé rất phân vân khi chọn lựa, nhưng cuối cùng cũng xong.

Đến bây giờ, chúng tôi đã duy trì việc này được 13 năm. Các cháu thường bàn tán hàng tuần liên trước ngày sinh nhật của chúng. Chúng gọi một cách triu mến, đó là “Ngày của dì Toni và dì Barbie”.

Kỷ niệm sinh nhật là cơ hội đặc biệt để thể hiện tình yêu và sự trân trọng, tạo một khoản gửi vào rất lớn cho Ngân hàng Tình cảm.

Ngày lễ

Một phụ nữ độc thân ngoài 30 tuổi, kể lại:

Gần đây tôi nảy ra một ý tưởng, đó là toàn thể gia đình sẽ sum họp vào ngày lễ Tạ ơn. Tôi mua một cái bàn và mười cái ghế đặt xung quanh. Mọi người khi đến chơi đều nói: “Chị sống một mình mà. Sao lại mua cái bàn này?”. Tôi giải thích: “Cái bàn này tượng trưng cho việc cả gia đình tôi quây quần bên nhau. Mẹ tôi không thể nấu ăn được nữa. Anh tôi đã ly hôn. Chị tôi không thể tổ chức ở nhà chị ấy được. Nhưng việc đoàn tụ thể này lại rất quan trọng đối với tôi. Tôi muốn tổ chức ở đây”.

Có lẽ mọi người đều nhớ và ưa thích sự tụ họp gia đình vào các dịp lễ, nó quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Họ thường tụ tập bên nhau, không quản ngại xa xôi và sự chia cách. Ở đó có thức ăn. Có niềm vui. Có tiếng cười. Có sự chia sẻ. Và thường có chung một chủ đề để trò chuyện.

Có rất nhiều truyền thống khác nhau xung quanh mỗi ngày lễ. Có những chú gà tây vào ngày lễ Tạ ơn, những cuộc săn trứng vào ngày lễ Phục sinh, những bài hát du dương vào dịp lễ Giáng sinh... Có những truyền thống liên quan đến nghệ thuật ẩm thực, văn hóa, những truyền thống bền bỉ qua rất nhiều thế hệ, và truyền thống mỗi lúc mỗi đổi mới trong lễ thành hôn. Tất cả những điều này đem đến cảm giác ổn định và sự đoàn kết trong gia đình.

Mỗi năm đều có những ngày lễ, và đó là dịp lý tưởng để xây dựng truyền thống. Thật dễ dàng để tạo ra cảm giác mong chờ, niềm vui, ý nghĩa và sự thân thiết trong những dịp lễ.

Trong gia đình của mình, chúng tôi đã phát triển một số truyền thống độc đáo xung quanh những ngày lễ. **Catherine** (con gái tôi):

Tôi còn nhớ một truyền thống rất đặc biệt cùng với cha tôi vào ngày Valentine mỗi năm. Chúng tôi làm thiệp chúc mừng và dính lên đó những sợi dây dài. Sau đó chúng tôi đặt chúng ở hiên nhà những người hàng xóm, rung chuông, và chạy nấp vào sau những bụi cây hoặc một góc khuất nào đó.

Khi ra mở cửa, họ sẽ rất kinh ngạc khi nhận được một tấm thiệp Valentine. Nhưng khi họ cúi xuống và định nhặt nó lên, chúng tôi sẽ giật sợi dây. Họ sẽ bắt hụt. Họ sẽ ngỡ ngàng, và thử lại lần nữa. Chúng tôi sẽ lại kéo sợi dây thêm một đoạn nữa. Cuối cùng, họ cũng chộp được, chúng tôi bước ra và cười phá lên.

Sau một lúc, người hàng xóm hiểu ra. Lần đầu tiên khi nhìn thấy tấm thiệp di chuyển, họ nói, “Ồ, đó là Steve Covey. Anh ấy bày ra trò gì vậy?”. Nhưng rồi họ lại mong chờ điều đó. Tôi cảm thấy thích thú với việc này. Quá vui!

Bố cũng có truyền thống gửi hoa và sô cô la cho các con gái vào ngày Valentine, thậm chí đến tận bây giờ, khi chúng tôi đã kết hôn. Đó là điều tuyệt vời nhất, vì chúng tôi nhận được những bông hồng rất đẹp vào ngày Valentine. Đôi khi chúng tôi nghĩ đó là món quà từ chồng mình, nhưng thực ra lại là của bố. Chúng tôi được nhận hai bó hoa, và cố gắng đoán xem bó hoa nào của ai và năm nay bố tặng cái gì.

Tôi nhớ bố tặng sô-cô-la vào ngày Valentine, khi tôi mới 10 tuổi và điều này khiến tôi cảm thấy hết sức đặc biệt. Đó là hộp sô cô la của riêng tôi mà không ai khác được động vào.

Bố cũng gửi hoa tặng chúng tôi vào Ngày của Mẹ.

Vì mỗi năm đều có các ngày lễ, chúng ta luôn luôn có những cơ hội để làm mới ý nghĩa, tạo nên sự vui vẻ, thân thiết. **Những hoạt động của đại gia đình gồm nhiều thế hệ**

Như bạn thấy, từ những câu chuyện xuyên suốt cuốn sách này, các cô dì chú bác, con cháu, anh chị em đều có ảnh hưởng tích cực lớn lao đối với văn hóa gia đình. Nhiều hoạt động rất phù hợp với một đại gia đình, đặc biệt là những ngày lễ lớn như lễ Tạ ơn, Giáng sinh... Mặt khác, hầu như mọi hoạt động trong một gia đình cũng đều có thể mở rộng cho cả đại gia đình.

Hãy đón xem niềm vui của những người ông, người bà trong việc tổ chức những buổi đoàn tụ gia đình đặc biệt:

Một trong những truyền thống yêu thích của chúng tôi là “thời gian gia đình hàng tháng” dành cho cả đại gia đình. Mỗi tháng một lần, chúng tôi mời các con, cháu đến nhà và có một buổi tối quây quần bên nhau. Mỗi người mang đến một phần ăn và chúng tôi cùng nhau ăn uống, trò chuyện về nhiều vấn đề trong cuộc sống mỗi người. Sau đó, chúng tôi dọn dẹp, xếp ghế thành vòng tròn và lôi ra một rổ đồ chơi lớn cho lũ trẻ nhỏ, trong khi chúng tôi nói chuyện. Chúng tôi thảo luận một vài vấn đề trong bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình mình hoặc một vấn đề nào đó quan trọng. Khi lũ trẻ đã mệt, mọi người về nhà. Đó là khoảng thời gian tuyệt vời để sum vầy và làm mới các mối quan hệ.

Một cặp vợ chồng đã 70 tuổi chia sẻ như sau:

Chúng tôi có một truyền thống là vào các chủ nhật sẽ mời con gái (đứa con duy nhất của chúng tôi), con rể và các cháu (những đứa chưa kết hôn) tới ăn tối. Mỗi tuần, chúng tôi cũng mời một trong bốn đứa cháu đã kết hôn, đứa con cái đến nhà tuần đầu tiên của tháng sẽ mời đứa cháu lớn nhất, tuần thứ hai là đứa thứ hai, và cứ như vậy. Bằng cách này, chúng tôi có thể nói chuyện với từng gia đình để xem cuộc sống của các cháu thay đổi thế nào, mục tiêu của chúng là gì, và làm thế nào chúng tôi có thể giúp chúng đạt mục tiêu ấy.

Mong muốn xây dựng truyền thống này đã có cách đây 30 năm khi con gái chúng tôi kết hôn và chuyển tới nơi cách xa gần 50 km. Một thời gian dài chúng tôi chỉ trò chuyện qua điện thoại, thăm nhau chỉ đôi lần mỗi năm. Chúng tôi nghĩ, thật tuyệt nếu chúng tôi có thể ăn tối cùng gia đình con bé và giúp đỡ nó, nhất là khi có ai đó trong gia đình ốm đau.

Vì thế, khi nghỉ hưu, chúng tôi chuyển tới sống gần gia đình con bé hơn để có thể làm được điều đó. Những bữa tối chủ nhật đã trở thành truyền thống suốt 13 năm qua. Nó đem đến cho chúng tôi niềm vui được chăm sóc người khác, hiểu rõ hơn về các cháu, được nhìn chúng lớn lên và trở thành một phần của đại gia đình.

Hãy lưu ý cách thức mà những gia đình này đã biến các hoạt động bình thường của gia đình – thời gian gia đình và những bữa tối chủ nhật – trở thành một dịp để các thành viên của đại gia đình gồm nhiều thế hệ sum vầy.

Các thế hệ trong đại gia đình có thể tham gia vào mọi hoạt động. Suốt nhiều năm qua, Sandra và tôi rất coi trọng việc tham dự các chương trình biểu diễn, các sự kiện thể thao, hoặc bất cứ hoạt động nào khác của con cháu. Chúng tôi thể hiện sự ủng hộ, quan tâm, tôn trọng và yêu thương.

Colleen (con gái tôi):

Tôi nhớ có một lần vào thời trung học, tôi tham gia vào vở kịch Joseph và tâm ảo choàng kỳ diệu. Tôi chỉ đóng một vai quần chúng, nhưng ngay khi mở màn, tôi đã nhìn thấy vợ chồng các anh chị, các cháu, cô dì chú bác và bố mẹ tôi ngồi kín cả ba hàng ghế! Cô gái đóng vai chính nhìn xuống và nói: “Thật không thể tin được! Tôi đóng vai chính mà chỉ có mỗi một người tới xem là mẹ tôi. Còn cậu chỉ đóng một vai rất nhỏ nhưng được cả đại gia đình đến chung vui!”. Sự ủng hộ của đại gia đình đã khiến tôi cảm thấy mình cực kỳ quan trọng.

Bằng những hoạt động liên kết thể hệ như thế, anh chị em trong họ hàng sẽ trở thành người bạn tốt của nhau. Chúng tôi cảm thấy có một sức mạnh và sự trân trọng lớn lao giữa các thế hệ. Chúng tôi tin chắc những điều này sẽ dệt nên một tấm lưới an toàn, không thể phá vỡ trong xã hội.

Cùng nhau học hỏi

Có rất nhiều cơ hội để cùng nhau học hỏi, với tư cách là một gia đình! Điều này sẽ giúp *làm mới* cuộc sống.

Một nét sinh hoạt đã trở thành truyền thống mỗi khi gia đình chúng tôi đi nghỉ, đó là hát xướng trên xe. Bạn nghĩ xem, ai sẽ dành thời gian dạy bọn trẻ những câu hát và giai điệu quen thuộc mà bọn trẻ rất cần được biết? Trong những dịp đi chơi cùng gia đình, bọn trẻ được học những bài dân ca Mỹ, những ca khúc cộng đồng, những bài hát yêu nước, những bài hát mừng Giáng sinh, và những giai điệu du dương của Broadway. Một cách khác để cùng nhau học hỏi là chia sẻ thói quen, sở thích nào đó của một thành viên gia đình. Hãy tham gia vào. Hãy học hỏi. Hãy đọc sách. Hãy tham gia vào các hội. Hãy đặt mua tạp chí, và cùng nhau thảo luận.

Cùng nhau học hỏi là cách *làm mới* về mặt trí tuệ và xã hội, tận hưởng niềm vui của sự chia sẻ. Cũng có thể chọn sự làm mới về mặt thể chất khi bạn học được một môn thể thao mới hay một kỹ năng mới, hoặc chọn sự làm mới về mặt tinh thần khi bạn học được nhiều hơn về những nguyên tắc điều chỉnh mọi mặt của cuộc sống.

Cùng nhau học hỏi có thể là một truyền thống tuyệt vời, và là một trong những niềm vui lớn lao nhất của cuộc sống gia đình.

Sean (con trai tôi):

Bố mẹ đưa chúng tôi đi khắp nơi, hoặc đi du lịch hoặc theo chân bố trong những chuyến đi diễn thuyết. Chúng tôi tiếp nhận được nhiều điều mới lạ. Khả năng thích ứng của tôi trong mọi hoàn cảnh phải cực cao. Tôi đi cắm trại dã ngoại. Tôi tham gia vào những hành trình vất vả, buộc phải vật lộn để sống sót. Tôi chơi trượt nước và bơi lội. Tôi thử mỗi môn thể thao ít nhất là vài lần.

Và tôi lại tiếp tục áp dụng những bài học thú vị kể trên đối với con cái. Khi chơi bóng chày, tôi đưa chúng tôi đi theo. Khi tìm mua một thứ gì đó, tôi cũng đưa chúng tôi cùng đi. Tôi đang cố gắng đặt chúng vào nhiều hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống.

Một truyền thống học hỏi quan trọng nữa là đọc sách. Các gia đình có thể cùng nhau đọc sách. Ngoài ra, lũ trẻ cần phải tự đọc, và xem cha mẹ mình đọc.

Vài năm trước tôi đã rất bất ngờ khi con trai tôi, Joshua, hỏi tôi đã từng đọc sách bao giờ chưa. Tôi nhận ra rằng thằng bé chưa bao giờ nhìn thấy tôi đọc sách. Tôi thường đọc sách khi ở một mình. Trong thực tế, tôi đọc hết khoảng ba hay bốn cuốn sách mỗi tuần. Nhưng khi ở bên gia đình, tôi muốn toàn tâm toàn ý dành cho họ, tôi không đọc sách.

Gần đây tôi có đọc một vài nghiên cứu chỉ ra: lý do hàng đầu khiến lũ trẻ không đọc sách, đó là

chúng không nhìn thấy cha mình đọc bao giờ. Tôi nghĩ đây là một sai lầm mà tôi đã mắc phải suốt nhiều năm qua. Tôi tìm cách cởi mở hơn trong chuyện học hành, để con tôi có thể nhìn thấy tôi đọc sách thường xuyên. Tôi sẽ tận tình chia sẻ những gì tôi học được và những gì tôi thích.

Cùng nhau học hỏi trong gia đình không chỉ là một truyền thống, đó còn là một nhu cầu thiết yếu. Điều này lại càng đúng trong thế giới hiện nay, “trừ khi bạn chạy nhanh hơn, nếu không thì bạn sẽ tụt lại rất xa phía sau”, bởi lẽ tốc độ cuộc sống và sự phát triển công nghệ là không thể đoán trước. Nhiều sản phẩm lỗi thời ngay khi chúng vừa xuất hiện trên thị trường. Điều này thật đáng kinh ngạc. Đó là lý do gia đình cần tập trung vào việc học hỏi không ngừng.

Cùng nhau tĩnh tâm

Một người cha kể lại:

Một việc quan trọng đối với gia đình tôi là cùng nhau thực

hiện sự tĩnh tâm (thông qua hình thức cầu nguyện). Lúc nhỏ, tôi không hiểu tại sao việc đó quan trọng. Hầu như ai trong chúng ta, khi còn nhỏ, cũng đều chán ngán cái việc lúc nào cũng phải ở bên nhau.

Nhưng khi lớn lên, tôi bắt đầu nhận ra: sự gắn bó trong một gia đình sâu sắc hơn nhiều so với việc bù khú với bạn bè. Chúng tôi có những giá trị và mục tiêu chung. Chúng tôi dựa vào nhau để tìm ra giải pháp. Chúng tôi biết mình tin vào điều gì. Và “tĩnh tâm” không chỉ là việc ở bên nhau mỗi tuần một lần, trong sự tôn trọng lẫn nhau. Đó là một quá trình giáo dục. Chúng tôi học lắng nghe. Chúng tôi lắng nghe cha mẹ giảng giải điều gì đúng, điều gì sai. Cha mẹ lắng nghe con cái bộc lộ sự bất đồng, sau đó giúp con cái tự tìm ra giải pháp. Trong những buổi tĩnh tâm, chúng tôi được học về sự trung thực. Chúng tôi cùng nhau cầu nguyện vào mỗi buổi tối. Tôi nhận ra mình đã học được rất nhiều điều từ việc lắng nghe, gắn kết mọi người lại với nhau.

Trong những trường hợp khẩn cấp, chúng tôi tìm được sự đoàn kết nhờ biết tĩnh tâm. Tôi còn nhớ lần bà tôi phải nhập viện vì bị ung thư. Một cú điện thoại báo cho toàn bộ gia đình – cô dì chú bác và các anh chị em. Tất cả chúng tôi có mặt tại bệnh viện và cùng cầu nguyện cho bà. Khi bà mất, cho dù có những giọt nước mắt và nỗi buồn, tang lễ ấy đã gắn kết mọi người, tăng thêm sức mạnh cho mỗi người. Từ việc này, tôi hiểu ra và trân trọng vòng quay sinh tử của cuộc đời. Nhờ có chung niềm tin, giá trị của cuộc sống càng thêm ý nghĩa đối với chúng tôi.

George Gallup cho biết có đến 95% người Mỹ tin vào sự tồn tại của một sức mạnh siêu nhiên. Bản nghiên cứu cũng chỉ ra: *cùng nhau tĩnh tâm* là một trong những đặc điểm chính của những gia đình hạnh phúc. Nó tạo ra sự đoàn kết, thấu hiểu lẫn nhau.

Ngoài ra, bản nghiên cứu còn cho biết, sự đồng thuận về mặt tâm linh là một nhân tố quan trọng đối với sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần, giúp cân bằng tâm lý. Văn hóa tâm linh cho phép ta chấp nhận sự không hoàn hảo và khuyến khích sống thích nghi với những nguyên tắc điều chỉnh mọi khía cạnh của cuộc sống.

C. S. Lewis đã thể hiện sự tin tưởng trong việc điều chỉnh bản thân và mọi người theo cách sau đây:

Khi tôi tự suy xét nội tâm để tìm ra những lỗi lầm trong ngày, cứ mười lần thì có đến chín lần là do thiếu khoan dung; tôi đã hờn dỗi, cáu kỉnh, nhạo báng, lạnh nhạt hay quát tháo. Và lời bào chữa nảy ra trong đầu tôi ngay lập tức, đó là sự khiêu khích quá đột ngột khiến tôi không có kịp thời gian để kiểm soát bản thân. Những phản ứng bất ngờ trước khi bạn có thời gian để che giấu, đó sẽ là bản chất thực sự của bạn. Nếu có chuột trong hầm, chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy chúng nếu bạn đột ngột bước vào hầm. Sự đột ngột đó không tạo ra lũ chuột, nó chỉ ngăn chúng không kịp ẩn

nấp. Tương tự như thế, sự phản ứng đột ngột không biến tôi từ hiền lành trở thành gắt gỏng, mà nó chỉ ra tôi là một người đàn ông gắt gỏng thế nào. Căn hầm đó đã nằm ngoài ý chí tỉnh táo của tôi. Tôi không thể, bằng nỗ lực đạo đức trực tiếp, tự tiếp thêm động lực mới. Tôi nhận ra, chỉ có một sức mạnh siêu nhiên mới làm được những điều đó trong tâm hồn chúng ta.

Suốt nhiều năm, chúng tôi đã dành ưu tiên hàng đầu cho việc cùng nhau tĩnh tâm và phục vụ cộng đồng. Chúng tôi đã nhận ra: điều này đoàn kết chúng tôi thành một gia đình, đem lại nhiều cơ hội để cùng nhau làm việc vì một điều gì đó cao quý hơn.

Chúng tôi cố gắng dành thời gian bên nhau một vài phút mỗi buổi sáng, để bắt đầu một ngày mới đầy cảm hứng.

Truyền thống này, trong đó có cả việc đọc kinh buổi sáng và những “bài văn thông thái” khác, đã trở thành truyền thống Nếu bạn sắp xếp cuộc sống gia đình

để dành ra mỗi buổi sáng 10-15 phút để đọc một thứ gì đó liên kết

bạn với những nguyên tắc nền tảng, chắc chắn

rằng cả ngày hôm đó bạn sẽ đưa ra những lựa chọn tốt hơn – trong gia đình, trong công việc, trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

làm mới tinh thần gia đình chúng tôi. Đây là việc mà bất cứ gia đình nào cũng có thể làm được. Tùy theo niềm tin của bạn, “bài văn thông thái” có thể là Kinh thánh, kinh Koran, kinh Do Thái, hay kinh Phật. Đó có thể là tác phẩm *Walden* của Thoreau, *Cuốn sách về những thói quen tốt* của William Bennett, hay *Chicken Soup for the Soul* của Jack Canfield và Mark Victor Hansen. Đó có thể là tự truyện hay tập thơ sâu sắc, hay những câu chuyện vun đắp tâm hồn – bất cứ thứ gì chỉ ra các nguyên tắc và giá trị mà bạn tin

tưởng.

Nếu bạn sắp xếp cuộc sống gia đình để dành ra mỗi buổi sáng 10-15 phút để đọc một thứ gì đó liên kết bạn với những nguyên tắc nền tảng, chắc chắn rằng cả ngày hôm đó bạn sẽ đưa ra những lựa chọn tốt hơn – trong gia đình, trong công việc, trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Suy nghĩ của bạn sẽ thoáng hơn. Những cư xử của bạn sẽ khiến người khác hài lòng. Bạn sẽ có một viễn cảnh tuyệt vời hơn. Bạn sẽ gắn kết hơn với những điều quan trọng nhất.

Bạn sẽ gắn bó với gia đình hơn. Đây có thể là một dịp tuyệt vời để quan tâm đến những nhu cầu của mỗi người trong ngày – bất kể đó là việc làm bài kiểm tra, có một công việc quan trọng phải đảm nhận, hay có một bài diễn thuyết quan trọng.

Luyện tâm hàng ngày có thể tạo ra sự đổi mới lớn lao về trí óc, tinh thần và xã hội. Nếu bạn muốn có cả sự đổi mới về thể chất, bạn có thể thường xuyên tập thể dục hoặc đi bộ. Bất kể bạn làm gì, bạn sẽ nhận thấy rằng buổi sáng là thời gian tuyệt vời để làm mới gia đình. Đó là cách thức tuyệt vời để bắt đầu một ngày mới.

Cùng nhau làm việc

Một người đàn ông đã chia sẻ thế này:

Một trong những kỷ niệm đẹp đẽ nhất của tôi khi lớn lên, đó là cùng bố làm việc trong vườn. Khi lần đầu tiên bố đưa ra ý tưởng này, anh tôi và tôi rất hào hứng. Lúc đó chúng tôi chưa kịp nhận ra, điều đó có nghĩa là sẽ dành hàng tiếng đồng hồ ở sân sau dưới trời nóng bức, tay cầm xẻng, đào bới và bị phỏng rộp da tay.

Công việc rất vất vả. Nhưng bố làm việc cùng anh em chúng tôi. Bố dành thời gian để hướng dẫn cho chúng tôi biết một khu vườn lý tưởng là thế nào. Tôi còn nhớ, lúc gặt hái những thành quả – năm ấy tôi khoảng 12, 13 tuổi, thật sung sướng biết chừng nào khi tự tay hái rất nhiều trái đào, táo và lê ngọt mát, bẻ những trái bắp trồng ở sân sau cực ngon và thu hoạch cả chua trĩu nặng. Tôi thường dành thời gian để chăm sóc khu vườn, xén tỉa, tưới nước cho cây cối.

Một trong những trải nghiệm, học hỏi lớn lao nhất mà tôi có được suốt những năm qua là cả gia đình tôi biết hợp lực cùng nhau. Đạo thăm khu vườn và biết rằng chính mình đã góp sức làm nên khu vườn, đó là một niềm vui khôn tả.

Những trải nghiệm đó giúp tôi hoàn thành mọi nhiệm vụ được giao. Bất cứ khi nào tôi đảm nhận một dự án và cần có ai đó giúp đỡ, tôi lại nghĩ về kỷ niệm gia đình và cách thức mà bố hướng dẫn mọi người cùng chia sẻ mục tiêu chung.

Khi tôi cần xây dựng trật tự trong cuộc sống, tôi lại nghĩ về những hàng ốt xanh mướt trong vườn. Tôi nhớ, lúc ấy mình cứ tưởng đó là chuyện đùa khi đi mua những cây ốt nhỏ xíu đóng trong một cái hộp nhựa nhỏ. Tôi tỏ ra e dè: “Làm thế nào để chúng lớn lên?”. Nhưng vài tuần sau, tôi đã nhìn thấy cây trở lá mềm mại như lụa, khỏe khoắn.

Tôi thường xuyên nhớ về tấm gương của cha tôi trong tất cả những việc này. Ông đã tìm được niềm vui lớn lao, và tôi nghĩ ông sẽ hài lòng khi giờ đây tôi cũng có được niềm vui khi xắn tay vào làm việc một cách chăm chỉ, gắn bó với những điều tuyệt vời từ thiên nhiên.

Hãy lưu ý truyền thống cùng nhau làm vườn đã *làm mới* các nhân vật trong câu chuyện trên. Hãy xem cách thức *làm mới về mặt thể chất*, khi họ cùng nhau làm việc dưới ánh mặt trời. Hãy nghĩ về sự *làm mới về mặt trí tuệ*, khi chàng trai học được cách trồng cây. Hãy nghĩ về sự thành công trong kinh doanh, khi chàng trai trưởng thành: anh ấy đã học được từ khu vườn đó những quy luật tự nhiên điều chỉnh mọi khía cạnh của cuộc sống, và nhiều năm sau anh vẫn có thể áp dụng những nguyên tắc đó vào một hoàn cảnh khác. Vì thế, đó là sự *làm mới về mặt tinh thần*.

Bạn cũng nên lưu ý về thái độ của người cha khi làm việc cùng con trai. Một ông bố khác đã nói:

Tôi nghĩ, một người suốt ngày miệt mài kiếm sống, ắt hẳn đầu óc người ấy lúc nào cũng hướng về công việc. Tôi chính là người như vậy. Vì thế, khi làm việc cùng con cái, tôi có xu hướng trở nên độc đoán và đòi hỏi khắt khe.

Nhưng tôi nhận ra mục tiêu khi làm việc cùng con cái thì khác hẳn. Đó là nuôi dưỡng nhân cách và năng lực. Khi bạn lấy đó làm mục tiêu, bạn sẽ không thất bại. Bạn sẽ có được sự bình yên và niềm vui trong công việc.

Nó cũng giống câu chuyện một người đàn ông đi mua vài con bò để giúp các cậu con trai học cách sống-có-trách-nhiệm. Người nông dân hàng xóm, giàu kinh nghiệm trong chăn nuôi, một hôm đến gặp anh ta và chỉ trích về những gì mà bọn trẻ đang làm. Người đàn ông mỉm cười, đáp lại: “Cảm ơn anh đã quan tâm. Nhưng anh không hiểu rồi. Tôi không nuôi bò, tôi đang nuôi mấy đứa con trai của tôi”.

Cách nghĩ đó đã giúp tôi vượt qua khó khăn trong nhiều lần dạy dỗ con cái khi làm việc cùng với chúng.

Trước đây các gia đình phải làm việc cùng nhau để kiếm sống, vì thế công việc là một điều gì đó giúp gia đình gắn bó với nhau. Nhưng trong xã hội ngày nay, công việc thường chia tách gia đình. Bố

mẹ bạn thường đi làm ở những nơi khác nhau.

Trong thời đại hiện nay, xây dựng truyền thống cùng nhau làm việc thực sự là một vấn đề cần phải tiếp cận từ *bên trong*. Như ví dụ về “khu vườn gia đình”, đó là một truyền thống *cùng nhau làm việc* tuyệt vời. Nhiều gia đình cùng nhau làm công việc nhà vào mỗi thứ bảy. Một số bậc cha mẹ còn cho những đứa con đã lớn tham gia vào công việc nghề nghiệp của họ vào mùa hè.

Catherine (con gái tôi):

Một truyền thống trong gia đình chúng tôi là “chương trình mười phút”. Bất cứ khi nào trong nhà có một đồng đồ lộn xộn, sau bữa tiệc hoặc sau khi học hành xong, bố sẽ yêu cầu, “Thôi được, hãy bắt đầu chương trình mười phút trước khi đi ngủ”. Điều đó có nghĩa là mọi người trong gia đình sẽ bắt tay vào lau dọn trong mười phút.

Chúng tôi cũng có “những bữa tiệc công việc”. Nghe có vẻ mâu thuẫn về ngôn ngữ, nhưng đúng là như vậy. Chúng tôi làm việc chăm chỉ trong ba hay bốn tiếng, vừa làm việc vừa ăn uống, cười đùa và trò chuyện. Đó là một phần của cuộc sống.

Cùng nhau giúp đỡ

Một phụ nữ kể câu chuyện như sau:

Chồng tôi, Mark, lớn lên ở làng Polynesian, ở đó mọi người phải cùng nhau làm việc để sống. Mẹ tôi luôn giúp đỡ mọi người, bất kể đó là công việc ở nhà thờ hay ở nhà hàng xóm, hoặc một ai đó mà mẹ nghe nói là cần giúp đỡ. Vì thế, Mark và tôi đều lớn lên trong bầu không khí hăng say làm việc và giúp đỡ. Khi lấy nhau và có con, chúng tôi cam kết theo đuổi một trong những giá trị mà chúng tôi muốn con cái thấm nhuần đó là ý thức giúp đỡ người khác.

Chúng tôi chưa bao giờ có nguồn tài chính dồi dào, vì thế chúng tôi không thể thoải mái quỳn góp từ thiện. Nhưng chúng tôi nhận ra có một thứ nằm trong tầm tay: may mền, vật liệu không đắt lắm, kỹ thuật cũng khá đơn giản - đây là việc mà cả gia đình có thể cùng làm. Vì thế mỗi năm chúng tôi cùng nhau may khoảng 12 chiếc mền cho các gia đình khác nhau. Năm nay chúng tôi may một số cái cho gia đình dì tôi đang gặp khó khăn, và may một cái tặng nhà hàng xóm vì họ vừa ly dị.

Lũ trẻ đóng vai trò rất lớn trong việc tìm ra những ai có nhu cầu, vì mọi người sẽ không ngưng khi kể lể nhu cầu trước bọn nhóc hồn nhiên, cởi mở. Bọn trẻ thực sự thích thú khi giúp đỡ người khác. Chúng tôi ngồi xung quanh cái khung làm mền, trò chuyện đủ thứ. Bọn trẻ rất thích được mang tặng những chiếc mền vừa làm xong, đặc biệt nếu đó là quà tặng bí mật.

Chúng tôi có rất nhiều dịp để cùng nhau làm việc, thậm chí những bé gái (3-5 tuổi) cũng có việc để làm, như cắt các miếng vải và cắt chỉ. Đôi khi chúng còn làm những tấm thiệp nhỏ tặng kèm chiếc mền.

Một ông bố kể:

Vợ chồng tôi chợt hiểu ra mình đã nhận quá nhiều trong cuộc sống và cần phải cho đi. Vì thế chúng tôi xây dựng một nhóm những người trẻ tuổi, đồng trang lứa với con cái chúng tôi.

Chúng tôi tập hợp 12 -13 đứa trẻ, khác nhau về chủng tộc và tôn giáo, tới nhà hàng tuần. Điểm chung duy nhất giữa chúng là học cùng trường. Lúc đầu chúng nghĩ đây là một sự thử nghiệm để xem chúng có thích ở bên nhau mỗi tuần hay không. Chúng tôi soạn một quy tắc để mọi người hiểu được những việc sẽ diễn ra, đưa ra một số chỉ dẫn về cách cư xử, ví dụ “khi một ai đó đang nói, những người khác phải lắng nghe”. Chúng tôi lên kế hoạch cho những cuộc họp về các vấn đề mà bọn trẻ muốn thảo luận.

Ban đầu chúng tôi trò chuyện về sự trung thực, lòng tự trọng, sự xin lỗi và ý thức cộng đồng. Cả nhóm tham gia thảo luận, bắt đầu bằng những câu hỏi như “Sự tin tưởng là gì?”, “Sức ép từ những người cùng trang lứa là gì?”... Vợ chồng tôi nghiên cứu về bất cứ điều gì chúng hỏi, và trong buổi họp tiếp theo sẽ diễn giải về chủ đề đó. Chúng tôi không nói nhiều, chỉ dành khoảng 15 phút, sau đó là những hoạt động thực tế ở ngoài trời hoặc trong nhà. Nhờ vậy, những khái niệm - mà chúng quan tâm – đều được làm sáng tỏ.

Lũ trẻ rất thích có một nơi để trò chuyện, hỏi han về những điều quan trọng đối với chúng. Một trong số các bà mẹ đã tâm sự với chúng tôi: “Tôi không rõ anh chị làm gì trong thời gian một tiếng rưỡi đến hai tiếng, ắt hẳn là một điều gì đó hữu ích. Có một hôm tôi đưa ra nhận xét không hay về một người khác trước mặt con gái tôi, con bé nói: ‘Mẹ biết đấy, chúng ta thực sự không biết cô gái đó. Chúng ta không nên nói như vậy. Đó chỉ là những gì chúng ta nghe từ người khác’. Tôi rất vui trước những điều con bé nói. Tôi mong người lớn cũng có thể làm được như vậy”.

Liệu bạn có thấy sự đổi mới lớn lao, có được từ việc giúp đỡ nhau? Đó là sự đổi mới về tinh thần, dồn sức cho một điều gì đó cao hơn bản thân. Đó cũng là một phần của việc thực hiện và làm mới bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình.

Cũng có khi đó là sự đổi mới về mặt trí tuệ hoặc thể chất - góp phần phát triển tài năng, học hỏi được những kỹ năng mới... Đặc biệt, còn có cả sự đổi mới to lớn về mặt xã hội: Liệu bạn có thể mừng tượng được điều gì gắn bó, đoàn kết, tiếp thêm sức mạnh trong các mối quan hệ hơn hẳn so với sự cùng nhau hợp tác, hoàn thành những việc có ý nghĩa và giá trị?

Cùng nhau vui vẻ

Có lẽ, khía cạnh quan trọng nhất trong các truyền thống là *cùng nhau vui vẻ* - tận hưởng không khí gia đình, biến ngôi nhà và gia đình trở thành “tổ ấm” hạnh phúc nhất trong cuộc sống của mọi người. *Vui vẻ bên nhau* có thể được nuôi dưỡng và thể hiện bằng nhiều hình thức.

Chúng tôi đã xây dựng rất nhiều quan hệ xã hội thân thiết xung quanh sự hài hước. Ví dụ, chúng tôi thực hiện “bộ phim của nhà Covey”. Bộ phim rất vui nhộn, chúng tôi thường cùng nhau xem và có những khoảng thời gian cười đùa hả hê. Mọi người đều thích. Chúng tôi thuộc lòng lời thoại đến mức mỗi khi lâm vào hoàn cảnh tương tự, cả gia đình chúng tôi sẽ đóng các vai giống trong phim, đối đáp với nhau.

Sự hài hước khiến cho mọi việc trở nên lạc quan, vì thế bạn sẽ không cần phải tỏ ra quá nghiêm trọng. Bạn sẽ không cần nằn, khó chịu về những điều vật vãnh làm phân rã gia đình. Đôi khi chỉ cần tạo một chút hài hước là cũng đủ để thay đổi toàn cục, biến một vấn đề phức tạp trở thành đơn giản, thoải mái.

Maria (con gái tôi):

Tôi nhớ, hồi chúng tôi còn sống ở Hawaii, bố thường để cho mẹ được nghỉ ngơi ngày thứ bảy, không phải bận bịu chăm sóc cho chúng tôi. Bố nói: “Ngày các con, hôm nay bố sẽ cho các con tham gia một cuộc phiêu lưu”. Chúng tôi không được cho biết trước cuộc phiêu lưu đó là gì. Chúng tôi rất hào hứng.

Cuộc phiêu lưu có thể là đi bơi ở đại dương. Sau đó chúng tôi tới Cửa hàng Goo, mọi người sẽ ăn kem ốc quế, rồi đi bộ một đoạn đường dài. Bố còn đưa chúng tôi tới bể bơi, vui đùa hàng tiếng đồng hồ. Bố rất cuồng nhiệt, không hề do dự hay xấu hổ gì cả. Nhiều bậc cha mẹ không chơi

với con cái, nhưng bố mẹ tôi thì khác - rất đáng yêu, vui vẻ, chơi đùa và làm việc cùng với bọn trẻ chúng tôi.

Nuôi dưỡng tinh thần đổi mới

Có rất nhiều việc phải làm để nuôi dưỡng “tinh thần” hay cảm xúc của sự *làm mới* trong ứng xử mỗi ngày, bất luận bạn chọn truyền thống nào để xây dựng văn hóa gia đình,

Sandra:

Một truyền thống đơn giản, đã được phát triển suốt nhiều năm qua trong gia đình chúng tôi, đó là việc chào hỏi hồ hởi mỗi khi có ai đi đâu hoặc về nhà. Khi lũ trẻ đi học về, chỉ mất vài phút để chào đón nồng nhiệt và hỏi han về một ngày của chúng. Khi chúng vất sách sang một bên, cởi áo khoác, bắt đầu nghỉ ngơi, tôi nhận thấy nếu tôi tạm ngừng công việc đang làm và dành thời gian để tập trung vào lũ trẻ thì sẽ rất tuyệt – tôi sẽ hỏi một ngày của chúng thế nào, xem tâm trạng của chúng ra sao, tinh thần chúng thế nào, và giúp chúng chuẩn bị một ít hoa quả, đồ uống khi cùng nhau trò chuyện.

Mọi người đều thích cảm giác có ai đó nhớ đến mình. Thật tuyệt khi được chào đón và hỏi han khiến bạn cảm thấy mình là một phần quan trọng của gia đình. Thật tuyệt khi có ai đó lắng nghe bạn, hỏi han về những điều bạn băn khoăn, biết được tâm trạng của bạn, và thích được ở bên bạn. Chỉ cần một chút luyện tập và nỗ lực thôi, sự hỏi han quan tâm này đem lại giá trị rất lớn.

Tại một bữa tiệc nhỏ ở nhà người bạn, một vị khách tới dự một mình và cho biết chồng cô ấy bận việc, sẽ tới trong vòng một tiếng nữa. Sau 45 phút anh ta đã đến, xin lỗi vì đến muộn. Khi anh ấy tới, gương mặt và đôi mắt của bạn tôi Sabra rạng rỡ. Nụ cười và sự nhiệt tình của cô ấy đối với chồng thể hiện tình yêu của hai người dành cho nhau. Rõ ràng họ đã rất nhớ nhau suốt thời gian chậm trễ đó. Tôi tự nhủ, thật là một sự chào đón ấm áp!

Chúng tôi luôn cố gắng hòa đồng với bạn bè của con cái. **David** (con trai tôi):

Ngôi nhà của chúng tôi là nơi lui tới thường xuyên của bạn bè và hàng xóm, vì mẹ luôn chào đón mọi người, không bao giờ cảm thấy phiền hà khi nhà cửa bữa bọn mỗi khi chúng tôi tụ họp. Có vài lần tôi từ trường về nhà cùng với bốn, năm người bạn chơi bóng đá, chúng tôi đang đòi còi cào. Trước khi bước vào nhà bếp, tôi đập tay lên bàn, giả vờ hét tướng lên với mẹ: “Cho con ăn! Cho các bạn con ăn đi!”, mẹ mỉm cười rồi đãi chúng tôi một bữa thật ngon, bất kể giờ nào. Bản tính tận tụy, hài hước giúp mẹ chịu được mọi bất tiện như vậy, biến ngôi nhà chúng tôi trở thành một nơi chào đón ấm áp đối với mọi người và khiến tôi cảm thấy tự hào khi đưa bạn bè về.

Những truyền thống này – dù lớn hay nhỏ – giúp gắn kết chúng ta lại, làm mới quan hệ, và đem đến sự đoàn kết như một gia đình. Và mỗi gia đình lại khác nhau. Mỗi gia đình phải tự khám phá và xây dựng truyền thống. Đây là lý do tại sao việc rèn luyện Thói quen 4, 5 và 6 lại quan trọng đến vậy và xem xét truyền thống nào tác động đến mô hình gia đình mà bạn mong muốn cũng quan trọng không kém.

Truyền thống đem lại sự hàn gắn gia đình

Theo thời gian, những truyền thống làm mới này sẽ trở thành nguồn lực mạnh mẽ nhất trong văn hóa gia đình. Cho dù hoàn cảnh trước đây và hiện tại của bạn ra sao, bạn cũng có thể nhận biết những

truyền thống đó, xây dựng chúng trong chính gia đình mình, và có thể mở rộng cho những người chưa từng biết đến lợi ích từ sự làm mới đó trong đời.

Tôi biết có một người đàn ông lớn lên trong môi trường gia đình hà khắc. Về sau anh ta kết hôn với một người phụ nữ tuyệt vời, giúp anh ta nhận ra bản thân và khám phá những khả năng tiềm ẩn của mình. Anh ta bắt đầu có sự tự tin, dần dần hiểu ra bản chất không tốt của môi trường sống trước kia và ngày càng thân thiết với gia đình nhà vợ và bố mẹ vợ. Gia đình cô ấy cũng gặp phải nhiều thử thách, nhưng văn hóa của họ được nuôi dưỡng, chăm sóc và củng cố ngay từ đầu.

Đối với người đàn ông này, trở về “nhà” là trở về nhà của vợ - để cười nói với gia đình cô ấy và trò chuyện đến tối muộn với bố mẹ vợ, những người rất yêu quý, tin tưởng và khích lệ anh ấy. Gần đây, người đàn ông 40 tuổi này đã hỏi bố mẹ vợ xem liệu anh ta có thể dành kỳ nghỉ cuối tuần ở bên họ không

– anh ta sẽ tới thăm bố mẹ, ở trong phòng ngủ của khách và cùng dùng bữa với họ. Ngay lập tức, họ đáp “Dĩ nhiên là con có thể đến!”. Điều đó giống như là quay trở về thời ấu thơ và được chữa lành vết thương nhờ gia đình. Sau chuyến thăm đó, người đàn ông này nói: “Tôi như được làm mới lại, sống lại thời tuổi trẻ và tìm thấy hy vọng”. Với sức mạnh mới, người đàn ông ấy trở thành một người tư vấn cho chính mẹ mình và gia đình mình, giúp xây dựng lại sự cân bằng và niềm hy vọng.

Việc làm mới gia đình khiến cho mọi thành viên đều được hàn gắn trên cả bốn khía cạnh (thể chất, cảm xúc, trí tuệ, tinh thần), giúp xây dựng hệ miễn dịch khỏe mạnh mà chúng ta đã nói tới trong Thói quen 6 để giải quyết các khó khăn và đương đầu trước sự thất bại. Nhận ra sức mạnh của những truyền thống *làm mới* trong gia đình sẽ mở ra cánh cửa cho mọi hình thức cư xử và sáng tạo để có được một văn hóa gia đình tốt đẹp. “*Rèn giữa bản thân*” là hoạt động có tác dụng đòn bẩy mạnh nhất trong cuộc sống, làm mới các thói quen và giúp tạo ra một động lực lớn lao để mọi người đi đúng hướng.

“Mài sắc lưỡi

cưa” là hoạt động có tác dụng đòn bẩy mạnh nhất trong cuộc sống.

Cho dù truyền thống có ý nghĩa quan trọng, nhưng hãy nhớ ngay cả truyền thống tốt nhất không phải lúc nào cũng hoạt động hoàn hảo. Như trong gia đình chúng tôi, vào dịp lễ Giáng sinh, chúng tôi xếp hàng để vào phòng khách gia đình, bật nhạc Giáng sinh và mở máy quay phim. Không ngờ mọi người xô đẩy nhau, và đứa bé nhất ngã xuống, khóc bù lu bù loa. Chúng tôi bối rối, xoay ra cãi nhau.

Nhưng thật ngạc nhiên, mặc dù như vậy nhưng truyền thống này lại là điều mà người ta nhớ nhất, để tỉnh táo trước những thử thách của cuộc sống.



Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Liệu các mối quan hệ gia đình có thể bị chia rẽ?

- Hãy xem lại những yếu tố ở trang 407-410. Hỏi các thành viên gia đình: Sự tan rã là gì, và thể hiện dưới những hình thức nào? Thảo luận ý tưởng “mọi thứ đều cần được xem xét, chăm sóc, và hôn nhân không phải ngoại lệ”.

Một số cách thức để gắn kết gia đình là gì?

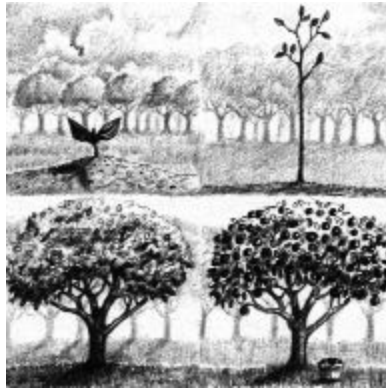
- Hãy thảo luận: Những truyền thống nào phù hợp nhất với gia đình bạn? Câu trả lời có thể là những bữa tối gia đình, dịp sinh nhật, kỳ nghỉ gia đình, ngày lễ...
- Hỏi các thành viên gia đình xem họ quan tâm đến truyền thống nào trong gia đình. Và cần làm gì để nuôi dưỡng truyền thống một cách hiệu quả.
- Xem lại các yếu tố ở trang 427-429. Hỏi các thành viên gia đình xem họ mong muốn xây dựng truyền thống nào trong đại gia đình gồm các thế hệ.
- Thảo luận xem làm thế nào để các hoạt động *làm mới* có thể đáp ứng các nhu cầu căn bản để sống, để yêu, để học, để cười vui.



Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

- Đưa cho mỗi đứa trẻ một tờ giấy, một cái bút chì bị gãy ngòi. Yêu cầu trẻ vẽ một bức tranh về gia đình. Đặt ra câu hỏi: Cần phải làm gì? Hãy chia sẻ câu chuyện chặt gỗ ở trang 406 và xem đứa trẻ có thể nghĩ ra cách gì khác để tiếp tục công việc. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta quên không mua gas hay quên mua đồ ăn? Chúng ta cần làm gì để bảo đảm mình luôn “mài sắc lưỡi cưa” cho gia đình?
- Luyện tập cùng với con cái. Thường xuyên đi dạo cùng nhau. Cùng chúng đi bơi, đá cầu hay các hoạt động thể dục khác. Luôn nhắc nhở người khác về tầm quan trọng của việc rèn luyện sức khỏe.
- Dạy con cái những điều bạn muốn chúng biết! Dạy chúng tầm quan trọng của việc làm việc, đọc sách, học hành, hoàn thành bài về nhà. Đừng đẩy trách nhiệm cho người khác dạy dỗ con cái bạn, chúng cần phải được biết những bài học quan trọng nhất của cuộc sống.
- Cùng tham gia các sự kiện văn hóa phù hợp với lứa tuổi, như diễn kịch, khiêu vũ, hòa nhạc, hợp xướng. Khuyến khích con bạn tham gia vào những hoạt động giúp phát triển tài năng.
- Đăng ký học một số kỹ năng cùng với con bạn, như may vá, làm đồ gỗ, làm bánh hay xử lý văn bản.
- Cho con bạn tham gia vào việc lên kế hoạch về kỳ nghỉ gia đình.
- Cùng nhau quyết định cách thức làm một bữa tiệc sinh nhật gia đình thật đặc biệt.
- Thảo luận xem điều gì khiến cho các dịp lễ lạc trở nên đặc biệt đối với con bạn.
- Cho con bạn tham gia vào cuộc sống tinh thần của gia đình. Đưa chúng đi hành hương, chia sẻ cảm xúc đặc biệt của bạn về những điều bí ẩn huyền diệu. Cùng nhau đọc sách. Cùng nhau chọn lựa hình thức tĩnh tâm, tùy theo đặc điểm đức tin của bạn.
- Cùng bọn trẻ tham gia vào những hoạt động giúp đỡ gia đình.
- Lên kế hoạch về những dịp vui vẻ bên nhau, như chơi bóng, leo núi, chơi đu quay ở công viên, hay đi ăn kem.
- Cho bọn trẻ bắt tay vào việc chuẩn bị những bữa tối đặc biệt, như trang trí bàn ăn, chọn món tráng miệng, chọn đề tài trò chuyện. Duy trì việc cả gia đình quây quần bên bàn ăn, cùng nhau dùng bữa.

SỐNG SÓT – ỔN ĐỊNH – THÀNH CÔNG – CHIA SẺ



Tôi không biết số phận của bạn như thế nào, nhưng có một điều tôi biết rõ: Trong chúng ta, những người thực sự hạnh phúc là những người đã tìm thấy cách giúp đỡ người khác.

- Albert Schweitzer

Giờ đây khi chúng ta đã hiểu rõ về 7 Thói quen, tôi muốn chia sẻ với các bạn một “bức tranh lớn hơn” về sức mạnh của cách tiếp cận *từ bên trong*, và làm thế nào để vận dụng các thói quen.

Để bắt đầu, tôi muốn các bạn hãy đọc câu chuyện thú vị về cách tiếp cận *từ bên trong* của một phụ nữ. Hãy chú ý, câu chuyện này cho thấy tinh thần can đảm, chủ động đã trở thành nguồn động lực mạnh mẽ như thế nào, khi cô ấy đứng trước những lựa chọn. Hãy lưu ý về những ảnh hưởng do cô ấy tạo ra - đối với chính bản thân, với gia đình, với xã hội:

Năm 21 tuổi, tôi ly dị, lúc đã có một đứa con hai tuổi. Hai mẹ con gặp rất nhiều khó khăn, nhưng tôi muốn tạo cho con trai tôi một cuộc sống khả dĩ tốt nhất. Chúng tôi ăn uống thiếu thốn, có những lúc tôi phải nhịn để nhường thức ăn cho con trai. Tôi gầy đi nhiều đến nỗi một đồng nghiệp đã hỏi liệu có phải tôi đang bị ốm không, cuối cùng tôi đã kể cho cô ấy về những điều đã xảy ra với tôi. Cô ấy cho tôi địa chỉ của Hội giúp đỡ các gia đình có con nhỏ, một tổ chức có thể giúp tôi đi học đại học cộng đồng.

Vào lúc đó, tôi vẫn giữ mục tiêu của mình khi mang thai năm 19 tuổi – đó là tôi sẽ đi học đại học. Nhưng tôi không biết làm cách nào để thực hiện, vì tôi vẫn chưa có bằng tốt nghiệp trung học. Nhưng tôi mong muốn mang lại ánh sáng cho những người đang phải đối mặt với bóng tối. Mục đích đó mạnh mẽ đến nỗi nó đã giúp tôi vượt qua tất cả - thi lấy bằng tốt nghiệp trung học, sau đó vào đại học cộng đồng.

Làm sao tôi có thể giúp đỡ được ai đó, khi bản thân tôi vẫn còn đang phải vật lộn với chính cuộc sống? Nhưng mục tiêu xã hội của tôi và tình thương đối với đứa con đã cho tôi động lực. Tôi muốn con trai tôi có thức ăn, quần áo và được giáo dục. Tôi vừa đi học vừa làm việc chăm chỉ.

Khi tôi 24 tuổi, tôi kết hôn lần thứ hai. Chúng tôi có với nhau một cô con gái nhỏ xinh xắn. Chúng tôi có thể xoay xở tạm ổn về mặt tài chính, nhưng việc chiến đấu với con quỷ mang tên là sự đói khát vẫn cứ ám ảnh. Tôi đứng trước sự lựa chọn “đi học lấy bằng hoặc bị vỡ nợ”. Và tôi quyết tâm tiếp tục đi học.

Cuối cùng, tôi đã có được tấm bằng cử nhân đại học và tấm bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh. Kết quả học hành, sau đó, đã giúp chúng tôi về mặt tài chính. Nhiều lúc bận bịu với công việc và nuôi sống gia đình, tôi tự nhủ: Mình đã có được bằng cấp. Mình đã có một gia đình đầm ấm. Lẽ ra tôi hạnh phúc, nhưng tôi nhận ra mục tiêu của tôi còn gồm cả việc giúp đỡ người khác. Tôi vẫn chưa thực hiện

điều đó. Vì vậy, khi được mời đến nói chuyện trong buổi lễ tôn vinh những sinh viên tốt nghiệp, tôi đồng ý. Một người trong ban tổ chức nói với tôi: “Mời cô thuyết trình về hoàn cảnh và nỗ lực giáo dục của chính cô như thế nào”.

Thành thật mà nói, đứng trước ít nhất hai trăm sinh viên khoa học, tôi gặp chút áp lực. Nghĩ đến việc sẽ kể cho họ về câu chuyện của mình, tôi cảm thấy không thoải mái cho lắm. Nhưng vào lúc đó, tôi đã viết cho mình một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, trong đó có ghi nhiệm vụ trong cuộc đời này là giúp đỡ người khác tự khám phá khả năng tiềm tàng của chính họ. Chính bản tuyên ngôn nhiệm vụ ấy đã cho tôi can đảm để chia sẻ câu chuyện của mình.

Sau khi nghe câu chuyện của tôi, nhà trường đã họp và quyết định mở một quỹ học bổng để giúp đỡ các bà mẹ - với nhận thức khi đào tạo một phụ nữ, chúng ta không chỉ tạo ra một thay đổi lớn trong cuộc sống của bản thân người phụ nữ, mà còn tác động đến cuộc sống gia đình, con cái của họ nữa.

Tôi thấy vui trước những gì đã diễn ra. Sau đó tôi giảng dạy ở một khóa học phát triển cho phụ nữ, tôi đã có cơ hội kể lại câu chuyện của mình. Một trong số học viên nêu ý kiến về việc gây quỹ giúp cho những phụ nữ có thu nhập thấp, tất cả chúng tôi đồng ý mỗi người đóng góp 125 đô-la mỗi năm để thực hiện điều này.

Giờ đây tôi đang làm cố vấn cho một chương trình học bổng giúp đỡ nữ giới tại trường cao đẳng nghệ thuật ở địa phương. Những việc tôi đang làm vẫn còn nhỏ bé, nhưng tôi tin vào tác động xã hội từ những chương trình ấy. Tôi muốn thể hiện lòng biết ơn đối với những người từng giúp đỡ tôi trước kia, bằng cách chia sẻ, giúp đỡ người khác hiện nay.

Tất cả những việc này đều có ảnh hưởng lên gia đình tôi. Con trai tôi đang học thạc sĩ và nhận một công việc là giúp đỡ người khuyết tật. Con gái tôi, sinh viên đại học năm thứ nhất, là một giáo viên tình nguyện dạy ngoại ngữ. Cả hai đứa đều có trách nhiệm với cộng đồng. Chúng nhận ra được tầm quan trọng của việc giúp đỡ. Công việc làm tư vấn của chồng tôi hiện nay cũng cho anh nhiều cơ hội để giúp đỡ mọi người với tư cách cá nhân.

Theo một cách nào đó, cả gia đình tôi đang phục vụ và đóng góp công sức cho cộng đồng. Tôi tin rằng giúp đỡ người khác là sự đóng góp có ý nghĩa nhất mà bất kỳ ai cũng có thể thực hiện trong đời.

Hãy nghĩ về sự khác biệt mà sự chủ động của người phụ nữ này đã tạo ra trong cuộc sống của bản thân, trong gia đình, và trong cuộc sống của những người được hưởng lợi từ những đóng góp của cô ấy. Thay vì để cho hoàn cảnh dập tắt mục tiêu của mình, cô đã không ngừng nuôi dưỡng và biến mục tiêu ấy trở thành sức mạnh giúp cô vượt qua hoàn cảnh.

Hãy chú ý, trong câu chuyện kể trên, cô ấy và gia đình phải trải qua các giai đoạn như thế nào; mỗi giai đoạn sẽ được đề cập trong từng đề mục dưới đây.

Sống sót

Đầu tiên, mối quan tâm chủ yếu của người phụ nữ này là làm sao có đủ thức ăn. Mẹ con cô ấy đang bị đói. Nhu cầu để sống sót là cơ bản, là nền tảng, và bức thiết đến nỗi khi hoàn cảnh thay đổi, cô ấy vẫn bị “ám ảnh bởi con quỷ mang tên là sự đói khát”.

Điều này tượng trưng cho giai đoạn đầu tiên: Sống sót. Nhiều gia đình, nhiều cuộc hôn nhân đang phải chiến đấu để sống sót – không chỉ về mặt kinh tế mà còn về mặt tinh thần, tâm hồn và xã hội. Cuộc sống chứa đầy sự bất ổn, sợ hãi. Họ đang vật lộn sống qua ngày. Họ sống trong một thế giới hỗn loạn, không có những nguyên tắc để làm theo, không có những cơ cấu, lịch trình để dựa vào, không có

ý niệm nào về những điều sẽ xảy ra vào ngày mai. Họ thường cảm thấy mình là nạn nhân của hoàn cảnh và sự bất công của mọi người. Họ giống như người được đưa vào phòng cấp cứu, được đặt dưới một quy trình theo dõi y tế cao độ: những dấu hiệu sống sót của họ tuy có nhưng mờ nhạt và không thể tiên đoán được.

Cuối cùng, những gia đình này có thể mài sắc những kỹ năng tồn tại. Mục tiêu ngày qua ngày của họ chỉ là làm sao để sống sót.

Ổn định

Quay trở lại câu chuyện, bạn sẽ thấy rằng nhờ nỗ lực bản thân và sự giúp đỡ của mọi người, người phụ nữ kia đã có thể chuyển từ *sống sót* sang *ổn định*. Cô ấy đã có thức ăn và những thứ cần thiết cho cuộc sống. Cô ấy còn có một cuộc hôn nhân ổn định, mặc dù cô ấy vẫn phải chiến đấu với những vết sẹo của giai đoạn “sống sót” vừa trải qua.

Điều này tượng trưng cho giai đoạn thứ hai. Họ đang sống sót, nhưng những kế hoạch làm việc và thói quen khác nhau khiến cho họ không thể ngồi lại cùng nhau để bàn bạc, họ sống trong một trạng thái không có tổ chức. Họ không biết phải làm gì, cảm thấy phù phiếm và bị mắc bẫy.

Nếu ngày càng có nhiều hiểu biết, tổ chức một vài kế hoạch để giao tiếp và giải quyết vấn đề, họ càng có nhiều hy vọng hơn, giúp vượt qua sự thờ ơ và phù phiếm.

Họ bước vào sự ổn định, nhưng vẫn chưa “thành công”. Mọi người thỉnh thoảng nói chuyện với nhau để giải quyết một số vấn đề bức bách, nhưng không có sự giao tiếp thực sự sâu sắc nào. Mọi người thường tìm sự thoải mái ở bên ngoài gia đình. “Ngôi nhà” chỉ là nơi để họ đi ra đi vào. Nơi đó khiến họ nhàm chán, không có mong muốn tạo dựng những thành quả chung. Không có hạnh phúc, tình yêu, niềm vui và sự thanh thản thực sự nào.

Thành công

Giai đoạn thứ ba, *thành công*, là việc đạt được những mục tiêu quan trọng. Mục tiêu này có thể là kinh tế, như có thêm thu nhập, quản lý tài chính một cách hiệu quả, hoặc thỏa thuận cắt giảm chi tiêu để tiết kiệm học phí hay có một kỳ nghỉ. Mục tiêu có thể liên quan đến trí tuệ, như học thêm một kỹ năng mới, hay học lấy một tấm bằng. Bạn sẽ thấy hầu hết các mục tiêu trong câu chuyện của người phụ nữ kia nằm ở hai lĩnh vực trên. Đó là trở nên khá giả và hấp thụ một nền giáo dục tốt hơn. Đôi khi mục tiêu cũng có thể liên quan đến xã hội, như có nhiều thời gian bên gia đình hơn, giao tiếp tốt hơn, hay tạo dựng những truyền thống. Hoặc liên quan đến tinh thần, như tạo dựng những giá trị chung, niềm tin chung, lòng trung thành.

Ở những gia đình thành công, các thành viên đề ra và thực hiện những mục tiêu có ý nghĩa. Họ cảm nhận được niềm vui thực sự khi ở bên nhau, vui thích và tin tưởng nhau. Họ tập trung vào việc sống đẹp hơn, yêu nhiều hơn, học tốt hơn, và tái tạo sức sống cho gia đình thông qua những hoạt động vui nhộn và truyền thống trong gia đình.

Tuy nhiên, trong những gia đình “thành công”, vẫn còn điều bất toàn. Hãy xem lại câu chuyện của người phụ nữ. Cô ấy đã nói: “*Nhiều lúc bận bịu với công việc và nuôi sống gia đình, tôi tự nhủ: Mình đã có được bằng cấp. Mình đã có một gia đình đầm ấm. Lẽ ra tôi hạnh phúc, nhưng tôi nhận ra mục tiêu của tôi còn gồm cả việc giúp đỡ người khác. Tôi vẫn chưa thực hiện điều đó*”.

Chia sẻ

Giai đoạn thứ tư, *chia sẻ*. Không chỉ thỏa mãn khi đã thành công, đời sống gia đình còn phải vươn đến một trách nhiệm, một sứ mệnh lớn hơn đối với cộng đồng. Như giúp đỡ của cải đối với những gia đình đang gặp rủi ro, tham gia tạo ra sự thay đổi trong cộng đồng nơi mình sống hay rộng hơn là tham gia các tổ chức từ thiện. Sự đóng góp này mang lại một cảm giác thỏa mãn cao cả, không chỉ với từng cá nhân thành viên mà còn với cả gia đình.

Người phụ nữ trong câu chuyện trên nhận thức được sứ mệnh này, bắt tay vào thực hiện sự đóng góp trong cuộc đời. Khi nhìn thấy tấm gương của mẹ, con cái cũng chia sẻ, tham gia. Ở mức độ lý tưởng nhất, các thành viên sẽ đưa trách nhiệm hay sứ mệnh này trở thành một phần trong bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình, và cả nhà đều tham gia.

Đôi lúc, điều này có nghĩa là một thành viên sẽ tham gia đóng góp theo một cách cụ thể nào đó, và những người còn lại sẽ cùng nhau giúp đỡ thành viên này. Ví dụ, chúng tôi ở bên Sandra khi cô ấy dành thời gian cho công việc hội đoàn dân sự của nữ giới; chúng tôi ủng hộ, khuyến khích các con phục vụ cho nhà thờ trong vài năm. Đó là nỗ lực chung của gia đình, dù không phải ai cũng tham gia đóng góp một cách trực tiếp.

Có những lúc, cả gia đình nên trực tiếp tham gia vào một hoạt động vì cộng đồng nào đó. Tôi biết, có một gia đình cùng nhau tới thăm và ủng hộ những cuốn băng video cho người già ở nhà dưỡng lão. Việc này bắt đầu khi bà ngoại của họ bị đột quỵ, buộc phải đưa vào nhà nghỉ dưỡng, điều duy nhất mà bà thích là những cuốn băng video. Cả gia đình tới thăm bà ít nhất một tuần một lần và mang cho bà những cuốn băng video. Những bệnh nhân khác cũng rất thích, vì vậy họ mang thêm những cuốn băng video đem tặng các cụ. Điều này không những giúp bọn trẻ gần gũi với bà ngoại của mình mà còn giúp chúng tỏ ra mặn cảm hơn trong khi phục vụ các cụ già khác.

Một gia đình khác có sáng kiến nấu ăn và mời những người vô gia cư vào đêm giao thừa. Trước đó, họ họp nhau xem sẽ nấu thứ gì, trang trí bàn ăn thế nào, và phân công trách nhiệm cụ thể. Việc mời những người nghèo dùng món xúp gà đã trở thành một truyền thống thú vị của gia đình.

Đối với nhiều gia đình, sự giúp đỡ có nghĩa là ở bên người thân trong lúc họ cần. Một người chồng và cũng là một người cha đã chia sẻ câu chuyện sau:

Vào cuối năm 1989, bố tôi bị chẩn đoán mắc bệnh u não. Trong suốt một năm, ông đã chiến đấu với căn bệnh này bằng hóa trị và xạ trị. Nhưng đến cuối năm 1990, ông không còn có thể tự chăm lo cho mình được nữa, và mẹ tôi – khi đó đã bước sang tuổi 70 – cũng không còn sức để chăm sóc ông. Sau khi thảo luận, vợ chồng chúng tôi quyết định đưa bố mẹ về sống ở nhà mình. Chúng tôi đặt bố nằm trên chiếc giường bệnh ở giữa phòng, đó là nơi ông sống trong suốt ba tháng cuối cùng trước khi qua đời.

Dù đây là quãng thời gian khó khăn nhất trong cuộc đời tôi, nhưng cũng là quãng thời gian mang lại sự thanh thản nhất. Chúng tôi đã làm tất cả những gì có thể để khiến ông cụ thoải mái.

Sự gắn bó với bố trong những tháng cuối cùng ấy trở nên sâu đậm. Không chỉ vợ chồng tôi học được một điều gì đó từ kỷ niệm này, cả mẹ tôi cũng vậy. Bà tỏ ra an tâm trước tương lai, vì bà tin tưởng vào cách con cái chăm sóc, nếu mai sau bà rơi vào hoàn cảnh tương tự. Các con tôi cũng học được những bài học vô giá về sự giúp đỡ, khi chúng quan sát vợ chồng chúng tôi chăm sóc cho ông nội ra sao.

Trong những tháng ngày đó, gia đình đã làm được một việc giàu ý nghĩa - đó là giúp cha, giúp ông được ra đi trong sự thanh thản và tình yêu thương. Kỷ niệm này cũng sẽ giúp cho bọn trẻ khi lớn lên, với một cảm nhận đầy đặn về sự tận tụy phục vụ và tình yêu thật sự.

Ngay cả những ai lâm vào hoàn cảnh khó khăn nhất cũng có thể đem lại một “vốn sống” cho những người khác trong gia đình. Cuộc đời tôi bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những đóng góp mà người chị Marilyn đã làm khi mắc bệnh ung thư. Hai đêm trước khi qua đời, chị đã nói với tôi: “Mong muốn duy nhất

Có nhiều cách để chia sẻ - trong gia đình, với các gia đình khác, và với xã hội.

của chị trong thời gian này là dạy cho con cháu biết cách ra đi trong thanh thản, khơi gợi trong tâm hồn chúng ước muốn được giúp đỡ tha nhân, sống cao thượng”. Tôi biết, tấm gương của chị sẽ truyền lại cho con cháu cảm hứng về sự cao thượng, trong suốt phần còn lại của cuộc đời.

Có nhiều cách để giúp đỡ - trong gia đình, với các gia đình khác, và với cả xã hội. Tôi có những người bạn mà cả đại gia đình đã ở bên họ, khi họ gặp rắc rối về tài chính, gặp thất bại trong hôn nhân. Nói cách khác, văn hóa gia đình thực hiện một sức mạnh diệu kỳ, giúp cho những người trong cuộc có thể đứng vững, xóa đi những vết sẹo của quá khứ.

Các gia đình cũng có thể tham gia vào công việc truyền thông về tác hại của ma túy, phòng chống tội phạm, giúp đỡ trẻ em có nguy cơ sa ngã tại cộng đồng, tại trường học địa phương. Hoặc tham gia gây quỹ, tổ chức các chương trình nói chuyện, hướng dẫn, hoạt động của cộng đồng. Hoặc thực hiện sự giúp đỡ ở một mức độ cao hơn, bằng cách liên kết nhiều gia đình với nhau để thực hiện một dự án chung.

Có một vài cộng đồng trên thế giới mà toàn bộ mọi người sống ở đây đều nỗ lực tương hỗ và chia sẻ với nhau. Một trong số đó là Mauritius – một quốc đảo nhỏ ở Ấn Độ Dương. Tiêu chí sống của 1,3 triệu con người trên đảo là hợp tác với nhau về mặt kinh tế, chăm lo cho bọn trẻ, nuôi dưỡng văn hóa cộng đồng và văn hóa riêng. Họ đào tạo cho mọi người các kỹ năng thích ứng với thị trường, nhờ vậy Mauritius không có người thất nghiệp, không có người vô gia cư, rất ít nghèo đói và tội phạm. Một điều thú vị là cư dân ở đây đến từ các nền văn hóa rất khác nhau. Tuy có những khác biệt lớn, nhưng họ tôn trọng sự khác biệt, thậm chí còn chung nhau đón mừng những ngày lễ đặc thù của mỗi nền văn hóa. Sự gắn kết, hòa nhập sâu sắc của họ phản ánh những giá trị về trật tự, hài hòa, hợp tác và sự quan tâm dành cho mọi người, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Cả gia đình cùng nhau đóng góp, không chỉ mang lại lợi ích cho những người nhận lãnh mà bản thân gia đình cũng trở nên gắn bó hơn. Bạn có thể đưa ra sáng kiến nào đó mang lại sinh khí, sự đồng thuận, sự thỏa mãn hiệu nghiệm hơn so với cách phối hợp các thành viên trong gia đình mình hay không? Bạn có thể tưởng tượng về sự gắn kết, sự hoàn thiện, và cảm nhận về niềm vui được chia sẻ không?

Việc trao tặng tình yêu thương cho mọi người xung quanh sẽ giúp gia đình bạn trở nên bền vững, làm tăng nhận thức về mục đích của gia đình. Hans Selye, nhà nghiên cứu hàng đầu về những áp lực của cuộc sống hiện đại, đã nói cách tốt nhất để sống khỏe mạnh là làm theo phương châm: “Hãy chinh phục tình yêu của những người hàng xóm của anh”. Nói cách khác, hãy thực hiện những việc làm, những kế hoạch giúp đỡ người khác. Hans giải thích lý do khiến phụ nữ sống thọ hơn nam giới thuộc về mặt tâm lý hơn là sinh lý. Công việc của một phụ nữ dường như không bao giờ chấm dứt. Trách nhiệm với gia đình không ngừng vun đắp về mặt tinh thần và văn hóa của họ. Trong khi nam giới lại tập trung cuộc đời của mình vào sự nghiệp, và định nghĩa bản thân theo thành bại của sự nghiệp. Gia

đình được xếp xuống hàng thứ hai, và khi nam giới nghỉ ở thang bậc *chia*

sẻ, gia đình trở thành một

phương thức mà qua đó, mỗi người có thể đóng góp - một cách hiệu quả - cho hạnh phúc của người khác. hưu, họ đánh mất cảm nhận về sự tồn tại. Kết quả là những cơ chế *nhược hóa* trong cơ thể họ được kích hoạt và hệ thống miễn dịch trở nên suy giảm, vì vậy nam giới có xu hướng chết sớm hơn. Một tác giả vô danh đã nói rất chí lý: “*Tôi tìm tới Chúa, nhưng tôi không thể tìm thấy. Tôi tìm kiếm linh hồn của mình, nhưng linh hồn tránh né tôi. Tôi tìm cách giúp đỡ em trai tôi khi nó cần, và thế là tôi tìm thấy cả ba điều – Chúa của tôi, linh hồn của tôi và bản thân tôi*”.

Giai đoạn **chia sẻ** là thang bậc cao nhất trong sự hoàn thiện của gia đình. Tiếp thêm sinh lực, làm khỏe khoắn tâm hồn, không gì bằng sự hợp tác cùng nhau để cống hiến, giúp đỡ. Đó là điều cốt lõi của việc hướng dẫn, tạo dựng nề nếp gia đình không chỉ là sự hướng dẫn mà bạn dành cho gia đình, mà còn dành cho những gia đình khác, cho mọi người xung quanh, cho cộng đồng và cho đất nước. Nâng lên cấp độ **chia sẻ**, gia đình không chỉ mang giá trị cho riêng mình nữa, mà đã trở thành phương tiện để mở rộng hơn ra thế giới bên ngoài. Đó là phương thức để mỗi người có thể đóng góp - một cách hiệu quả - cho hạnh phúc của người khác.

Từ giải quyết vấn đề chuyển sang sự sáng tạo

Khi bạn hướng tới đích đến chung của gia đình, bạn sẽ nhận ra sự hữu ích khi xem xét bốn giai đoạn (nói cách khác, bốn thang bậc) khác nhau vừa nêu trên. Mỗi thang bậc, tự bản thân là mỗi thử thách, cung cấp cho bạn hành trang cần thiết để đến được thang bậc tiếp theo.

Bạn cũng sẽ nhận ra, trong khi dịch chuyển từ *sống sót* đến *chia sẻ*, có một chuyển biến lớn trong tư duy. Ở thang bậc *sống sót* và *ổn định*, năng lượng tinh thần chủ yếu tập trung vào việc giải quyết các vấn đề:

“Làm sao lo liệu được nhà cửa, ăn uống?”

“Chúng ta có thể làm gì để thay đổi hành vi của Daryl hay thứ tự xếp hạng trong lớp của Sara?”

“Làm sao chúng ta xóa bỏ được những khúc mắc trong quan hệ?”

“Làm sao chúng ta thoát khỏi cảnh nợ nần?”

Nhưng khi bạn chuyển tới thang bậc *thành công* và *chia sẻ*, mọi nỗ lực sẽ dồn vào việc xây dựng các mục tiêu, tầm nhìn để từ đó, gia đình bạn trở nên tốt đẹp hơn:

“Chúng ta muốn cho con cái được hưởng một nền giáo dục như thế nào?”

“Chúng ta muốn bức tranh tài chính của chúng ta sẽ như thế nào trong 5-10 năm nữa?”

“Làm cách nào để chúng ta củng cố các mối quan hệ trong gia đình?”

“Gia đình chúng ta cần phải cùng nhau làm gì, để thực sự tạo nên sự khác biệt?”

Điều đó không có nghĩa là những gia đình đã đạt đến thang bậc *thành công* và *chia sẻ* sẽ không còn có những rắc rối phải giải quyết. Vẫn có. Nhưng năng lực chủ yếu của họ dồn vào sự sáng tạo. Thay vì xóa bỏ những tiêu cực ra khỏi gia đình, họ tập trung vào việc tạo ra những điều tích cực, chưa hề hiện diện trong gia đình trước đây - những mục tiêu mới, lựa chọn mới, giải pháp mới, và những điều tích cực ấy sẽ làm cho tình hình trở nên lạc quan. Thay vì hỏi hã giải quyết hết vấn đề này sang vấn đề khác, họ dồn sức tạo ra những “bàn đạp hợp lực” cho những đóng góp và công việc cần thiết trong tương lai.

Nói tóm lại, bạn sẽ tư duy theo tâm nhìn, chứ không phải tư duy theo

Khi tư duy theo vấn đề, bạn muốn xóa bỏ thứ gì đó. Khi tư duy theo tâm nhìn, bạn muốn sự việc sẽ xảy ra trong thực tế. vấn đề. Khi tư duy theo vấn đề, bạn muốn xóa bỏ thứ gì đó. Khi tư duy theo tâm nhìn, bạn muốn sự việc sẽ xảy ra trong thực tế.

Điều vừa nói trên tạo ra một cách tư duy hoàn toàn khác, một định hướng khác về tình cảm/tình thần. Từ đó dẫn tới một cảm xúc hoàn toàn khác trong văn hóa. Một bên là cảm giác kiệt sức từ sáng tới tối (tư duy theo vấn đề), và một bên là cảm giác thanh thoi, đầy năng lượng, hứng khởi (tư duy theo tâm nhìn). Thay vì thất vọng, chìm đắm trong những lo lắng, bị bao quanh bởi những đám mây tuyệt vọng, bạn sẽ cảm thấy lạc quan, được truyền thêm sinh lực và đầy hy vọng. Bạn chứa đầy những năng lượng tích cực, giúp bạn đạt tới trạng thái sáng tạo. Tư duy theo tâm nhìn sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề một cách chủ động.

Điều tuyệt vời nữa, khi chuyển từ thang bậc *sống sót* sang *chia sẻ*, là bạn không còn phải đối phó nhiều với những tình huống từ bên ngoài. Một người phụ nữ kể lại kinh nghiệm như sau:

Tôi nhận ra vấn đề tài chính, thực sự, không ảnh hưởng nhiều đến khả năng đạt được sự chia sẻ của một gia đình. Giờ đây, đời sống chúng tôi khá hơn, có thể làm nhiều việc hơn. Nhưng ngay từ những năm đầu sau khi kết hôn, chúng tôi vẫn có thể sử dụng thời gian và tài năng của mình để giúp đỡ người khác. Khi con cái còn nhỏ, chúng tôi đã dạy chúng về giá trị của sự giúp đỡ hàng xóm, đi ủy lạo các cụ già ở nhà dưỡng lão, hoặc mang một bữa ăn cho ai đó đang bị ốm. Những hoạt động này đã làm nên tính chất của gia đình chúng tôi. Tôi tin, những năm tháng thiếu niên của bọn trẻ đã rất khác biệt, thú vị là nhờ vào những cống hiến ấy.

Động lực và lực cản

Khi đi từ thang bậc *sống sót* lên thang bậc *chia sẻ*, bạn sẽ nhận thấy có những nguồn lực tiếp thêm sức mạnh cho bạn và giúp bạn tiến lên phía trước. Kiến thức và niềm hy vọng sẽ giúp bạn tiến lên thang bậc *ổn định*. Sự hứng khởi và tự tin giúp bạn hướng tới thang bậc *thành công*. Ý thức về trách nhiệm và sự cống hiến thúc đẩy bạn hướng tới thang bậc *chia sẻ*. Những động lực vừa kể đóng vai trò như những luồng khí đẩy chiếc máy bay lao về phía trước, đôi khi có thể tới đích sớm hơn so với lịch trình.

Nhưng bạn cũng sẽ gặp phải những cơn gió mạnh thổi ngược - những lực cản làm chậm trễ, thậm chí đảo ngược quá trình tiến lên của bạn, đẩy bạn lùi trở lại. Cảm giác sợ hãi sẽ đẩy bạn trở lại những cuộc vật lộn để *sống sót*. Cảm giác vô nghĩa và thiếu hiểu biết sẽ ngăn không cho bạn lên tới thang bậc *ổn định*.

CHINH PHỤC HOÀN CẢNH/ XU HƯỚNG

ĐÍCH ĐẾN

HÀI LÒNG

Ý thức sở hữu,

tầm nhìn cá nhân **SÁNG TẠO**

Ý NGHĨA

LƯỜI BIẾNG

Buồn chán, trốn tránh **NHẬN THỨC (NHIỆM VỤ)** *Ý thức quản lý, tầm nhìn chung*

SỰ THÀNH CÔNG

SỰ THIẾU TỔ CHỨC *Thờ ơ, vô ích*

SÁNG TẠO (MỤC TIÊU)

Hào hứng, tự tin

SỰ ỔN ĐỊNH

SỰ HỖN LOẠN TỔ CHỨC (CƠ CẤU)*Nỗi sợ hãi, nạn nhân* *Niềm hy vọng, kiến thức*

SỰ TỒN TẠI SỬ DỤNG PHẢN ỨNG SỨC MẠNH
GIẢI QUYẾT *(Bản năng, ấu tranh)* **CHỦ ĐỘNG KHÓ KHĂN**

Cảm giác chán nản, chạy trốn sẽ lấy đi của bạn nỗ lực đạt tới *thành công*. Chỉ nghĩ đến mình và sự tư hữu, thay vì trách nhiệm “tương thân tương ái” sẽ ngăn không cho bạn đi tới thang bậc *chia sẻ*.

Những lực cản thường mang tính chất phi lô-gíc, cảm tính và thụ động; những động lực thường mang tính chất lô-gíc, lý trí và chủ động.

Điều quan trọng nhất là chúng ta cần phải xóa bỏ những lực cản. Việc lờ chúng đi cũng chẳng khác nào khi chúng ta đang đi tới đích nhưng ý chí của bạn không hề muốn. Bạn đổ công sức, nhưng nếu không tìm cách xóa bỏ những lực cản, bạn sẽ không thể đi xa được.

Thói quen 1, 2, 3 và 7 làm tăng động lực, tạo dựng sự chủ động, giúp bạn có một ý thức rõ ràng về đích đến. Nếu bạn không có tầm nhìn hay sứ mệnh có ý nghĩa, các lực cản còn nằm trong vùng an toàn, bạn chỉ sử dụng những kỹ năng đã được người khác biết đến. Nhưng nếu bạn chia sẻ tầm nhìn về sự giúp đỡ, về sứ mệnh, sự đóng góp, bạn cần giảm lực cản xuống nhỏ nhất để có thể hoàn thành tầm nhìn đó, chấp nhận thử thách, rời bỏ vùng an toàn của mình. Điều này tác động đến những động cơ mạnh mẽ nhất của con người, thúc đẩy chúng ta vươn đến đỉnh cao nhất của bản thân mình. Khi đó, Thói quen 4, 5, 6 giúp bạn có cách thức làm việc cùng nhau để đạt được mục tiêu. Thói quen thứ 7 cho bạn sức mạnh đổi mới không ngừng.

Mặt khác, Thói quen 4, 5, 6 cũng giúp bạn thấu hiểu và gỡ bỏ những lực cản văn hóa, tình cảm, xã hội, và phi lô-gíc, nhờ vậy chỉ cần một ít năng lượng chủ động cũng giúp bạn có được những bước tiến đáng kể. Trên thực tế, việc hiểu sâu sắc những nỗi sợ hãi, lo lắng sẽ làm thay đổi bản chất, nội dung và hướng đi, giúp bạn có thể chuyển đổi lực cản thành động lực.

Hãy xem ví dụ về một chiếc xe hơi. Nếu bạn đặt một

chân đạp ga, và chân kia đạp thắng, cách nào sẽ giúp xe đi nhanh hơn – nhấn ga hết sức hay là nhả thắng hoàn toàn? Hãy xem ví dụ về một chiếc xe

hơi. Nếu một chân bạn đạp ga, và chân kia đạp thắng, cách nào sẽ giúp xe đi nhanh hơn – nhấn ga hết sức hay là nhả thắng hoàn toàn? Rõ ràng, vấn đề mấu chốt là nhả thắng ra. Nếu không đạp thắng thì bạn chỉ cần nhấn ga nhẹ thôi, chiếc xe của bạn vẫn có thể đi nhanh hơn.

Tương tự như vậy, Thói quen 4, 5 và 6 giúp giải phóng chiếc “thắng” (phanh) tình cảm trong gia đình, nhờ vậy chỉ cần một sự tăng lên nhỏ nhất trong động lực cũng có thể giúp cho văn hóa gia đình bạn đi lên được một nấc mới. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu sâu rộng đã chỉ ra: bằng cách để cho mọi người cùng nhau tìm ra giải pháp, những lực cản có thể chuyển thành động lực.

Vì vậy, các thói quen nêu ra trong cuốn sách này sẽ giúp bạn điều chỉnh cùng lúc động lực với lực cản, cho bạn một sự tự do để đi từ thang bậc *sống sót* lên tới thang bậc *chia sẻ*. Bạn nên xem lại biểu đồ các điểm đến (ở trang trước) để có được ý niệm về quá trình, xem gia đình bạn đang ở vị trí nào, xác định những động lực và lực cản để quyết định cần phải làm gì. Bạn cũng nên sử dụng biểu đồ như một dụng cụ giúp bạn chuyển từ giai đoạn giải quyết, đối phó với vấn đề sang xu hướng sáng tạo.

Tôi cần bắt đầu từ đâu?

Hầu hết chúng ta, từ thuở nhỏ, đã có ước muốn làm cho gia đình mình được tốt lên. Theo tiềm thức, chúng ta dịch chuyển từ thang bậc *sống sót* lên tới thang bậc *thành công* hay thang bậc *chia sẻ*. Nhưng chúng ta thường gặp phải những thời khắc cực kỳ khó khăn. Chúng ta cố gắng hết sức, nhưng kết quả hoàn toàn đi ngược lại với điều mong muốn. Điều này đặc biệt đúng khi chúng ta cư xử với người bạn đời, với đứa con đang ở tuổi thiếu niên. Thậm chí khi cư xử với trẻ thơ, lúc chúng còn dễ bị ảnh hưởng, chúng ta vẫn tự hỏi làm thế nào để tác động một cách tốt nhất. Chúng ta sẽ phạt bọn trẻ? Sẽ cho chúng vào phòng tự suy nghĩ một mình? Có đúng không, khi chúng ta cậy mình lớn hơn, khỏe hơn, hiểu biết hơn để bắt chúng làm điều mà chúng ta muốn? Liệu có những nguyên tắc nào khác giúp chúng ta thấu hiểu và tác động thực sự hiệu quả đối với bọn trẻ?

Gia đình là một sinh thể sống tự nhiên đang lớn lên, với bốn vai trò căn bản (*nêu gương, tư vấn, tổ chức, dạy dỗ*), do đó chúng ta có thể miêu tả bằng biểu đồ được gọi là “Cây gia đình”.

“Cây gia đình” nhắc nhở chúng ta về những định luật, nguyên tắc mang bản chất tự nhiên. Nó giúp bạn chẩn đoán và suy nghĩ về những kế hoạch giúp giải quyết các vấn nạn của gia đình. (Bạn có thể nhìn thấy biểu đồ về “cây gia đình” ở trang 478).

Với hình ảnh cây gia đình, hãy nghĩ về bốn vai trò và việc ứng dụng 7 Thói quen vào mỗi vai trò để giúp gia đình bạn đi từ thang bậc *sống sót* lên tới thang bậc *chia sẻ* như thế nào.

Vai trò 1: NÊU GƯƠNG

Tôi biết, có một người đàn ông khi còn là một cậu bé rất thích đi săn với bố, hai bố con lên kế hoạch trước hàng tuần, chuẩn bị mọi thứ cần thiết cho chuyến đi.

Người đàn ông kể lại:

Tôi sẽ không bao giờ quên cái buổi sáng thứ bảy đi săn gà lôi ấy. Bố, anh trai và tôi dậy từ 4 giờ sáng. Chúng tôi ăn bữa sáng thịnh soạn do mẹ chuẩn bị, chất đồ đạc lên xe và lái xe tới điểm săn vào lúc 6 giờ. Chúng tôi đến sớm để đóng cọc định vị khu vực săn, và chuẩn bị cho giờ mở cửa

vào lúc 8 giờ.

Khi giờ mở cửa đến gần, những thợ săn khác lái xe một cách điên cuồng xung quanh chúng tôi, sục sạo tìm vị trí bắn. Vào lúc 7 giờ 40, đám thợ săn tiến vào cánh đồng. Vào lúc 7 giờ 45 - trước giờ bắt đầu chính thức 15 phút - tiếng súng bắt đầu nổ. Chúng tôi nhìn bố. Ông không cử động gì ngoại trừ việc nhìn đồng hồ, tiếp tục chờ đến 8 giờ. Không lâu sau chim chóc bắt đầu bay. Vào lúc 7 giờ 50, đám thợ săn đã có mặt khắp nơi trên cánh đồng, và tiếng súng vang lên loạn xạ.

Bố nhìn vào đồng hồ, nói: “Buổi săn bắt đầu vào 8 giờ, các cậu bé ạ”. Khoảng ba phút trước 8 giờ, bốn tay thợ săn chạy xe vào khu vực bắn của chúng tôi. Anh em chúng tôi sốt ruột nhìn bố. Ông điềm đạm nói: “Buổi săn của chúng ta bắt đầu vào lúc 8 giờ”. Đúng 8 giờ, khi lũ chim đã bay tứ tán, chúng tôi bắt đầu lái xe vào khu vực săn của mình.

Ngày hôm đấy, chúng tôi không bắt được con chim nào. Nhưng chúng tôi có một kỷ niệm không thể nào quên với bố, thần tượng của tôi, người đã dạy tôi về lòng trung thực tuyệt đối.

Vậy điều gì là quan trọng với người bố này - cảm giác thỏa mãn, được tôn vinh là một tay thiện xạ cừ khôi, hay sự bình lặng trong tâm hồn của một người đàn ông trung thực, một tấm gương về lòng trung thực của người cha đối với các con trai?

Tôi lại nghe được câu chuyện về một người đàn ông hoàn toàn trái ngược với người đàn ông trên. Vợ anh ta kể lại:

Chồng tôi, Jerry, đã đẩy hết trách nhiệm dạy bảo cậu con trai 14 tuổi Sam cho tôi. Điều đó diễn ra từ khi Sam ra đời. Jerry chỉ quan sát mà không hề tham gia. Anh ấy không bao giờ cố gắng để giúp tôi. Bất cứ khi nào tôi thuyết phục chồng tham gia, anh ấy chỉ nhún vai cho qua chuyện. Anh ấy không đưa ra ý kiến gì cả, và tôi sẽ phải là người dạy bảo con trai.

Sam giờ đây đã học trung học. Bạn không thể tin nổi chồng tôi đã nói những gì khi tôi nhắc Jerry là lần sau - khi hiệu trưởng của Sam gọi điện thoại - nhớ nhắc máy, vì lần trước tôi đã thay mặt gia đình nói chuyện rồi. Tối hôm đó Jerry bảo với Sam là mẹ nó không muốn giúp, do đó thằng bé nên chấm dứt việc gây ra rắc rối ở trường. Tôi đã phát điên lên khi nghe Jerry nói, tôi đứng phắt dậy, bỏ đi. Jerry biện minh: “Này, đừng đổ lỗi cho anh. Em mới là người phải chịu trách nhiệm. Em dạy bảo và dẫn dắt nó mà, không phải anh”.

Bạn không thể không làm hình mẫu. Mọi người sẽ nhìn vào cách hành xử của bạn - tích cực hay tiêu cực - như là một cách thức để sống.

Ông bố này đã dạy cho cậu con trai điều gì? Ông ta đã từ bỏ cương vị dạy bảo của người cha bằng cách bước sang một bên, và giao lại cho vợ. Hành động của người đàn ông này – sự thiếu quan tâm – sẽ ảnh hưởng gì tới con trai, khi nó lớn lên?

Làm gương là nền tảng của sự ảnh hưởng. Khi Albert Schweitzer được hỏi làm thế nào để nuôi dạy bọn trẻ, ông ấy trả lời: “Có ba nguyên tắc - đầu tiên

là làm gương, thứ hai là làm gương và thứ ba là làm gương”. Cha mẹ là những người, trước hết và trên hết, tạo ra hình mẫu cho các con noi theo. Những gì bọn trẻ nhìn thấy ở hành động của cha mẹ có trọng lượng hơn nhiều so với những điều chúng nghe cha mẹ nói. Bạn không thể che giấu hay ngụy trang con người của bạn. Cho dù bạn có phô bày hay giả vờ một cách khéo léo, những mong muốn, giá trị, niềm tin và cảm xúc của bạn vẫn bị bộc lộ ra theo hàng ngàn cách. Nhắc lại, bạn chỉ có thể dạy dỗ những gì bạn đang có - không nhiều hơn, và cũng không ít hơn.

Điều đó lý giải phần sâu xa nhất của Cây gia đình, *bộ rễ*, tượng trưng cho vai trò của cha mẹ với tư cách là người nêu gương.

Đó chính là cách hành xử, sự nhất quán và tính trung thực của chính cuộc đời bạn. Điều đó tạo ra niềm tin về những gì bạn làm trong gia đình. Nếu mọi người nhìn thấy ở bạn “lời nói đi đôi với việc làm”, họ sẽ tin tưởng bạn.

Một điều thú vị, dù bạn có thích hay không, bạn vẫn là một hình mẫu. Nếu bạn làm cha mẹ, bạn là hình mẫu đầu tiên và trước nhất cho con cái. Trên thực tế, bạn không thể không làm hình mẫu. Mọi người sẽ nhìn vào cách hành xử của bạn – tích cực hay tiêu cực – như là một cách thức để sống.

Một tác giả không tên đã miêu tả rất hay về luật nhân quả: *Nếu một đứa trẻ sống trong chỉ trích, nó sẽ học cách lên án. Nếu một đứa trẻ sống trong an toàn, nó sẽ tự tin về bản thân.*

Nếu một đứa trẻ sống trong thù địch, nó sẽ học cách đấu tranh.

Nếu một đứa trẻ sống trong hòa thuận, nó sẽ học được tình yêu.

Nếu một đứa trẻ sống với sợ hãi, nó sẽ đánh mất lòng tự trọng.

Nếu một đứa trẻ sống với thương hại, nó sẽ mặc cảm về bản thân.

Nếu một đứa trẻ sống với đổ kỵ, nó sẽ trở nên độc ác. Nếu một đứa trẻ sống với thân thiện, nó sẽ thấy thế giới quả là một nơi tuyệt đẹp để sống

Nếu quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy những khuyết điểm của chính mình hiện diện trong cuộc sống của con cái. Dễ thấy điều này nhất là trong cách chúng ta giải quyết sự khác nhau và bất đồng. Một bà mẹ vào phòng gọi các con trai nhỏ của mình ra ăn trưa, bà nhìn thấy chúng đang cãi nhau và tranh giành một món đồ chơi. “Này các con, mẹ đã nói là không được cãi nhau cơ mà! Bây giờ các con bàn bạc với nhau, chia nhau cùng chơi”. Thằng lớn chop lấy món đồ chơi từ thằng nhỏ và nói: “Con chơi trước!”. Thằng nhỏ khóc, không chịu ra ăn trưa. Người mẹ không hiểu tại sao các con bất hòa. Rồi bà chợt nhớ lại cách thức giải quyết sự bất đồng của chính bà với chồng mình. Bà nhớ lại cuộc trao đổi đầy căng thẳng với chồng vào tối hôm qua về tiền nong. Bà nhớ lại vào sáng nay chồng bà đã ra khỏi nhà cùng với sự cằn nhằn, khó chịu. Và bà cũng nhớ lại, giữa hai vợ chồng hết lần này đến lần khác, không bao giờ chịu giải quyết dứt điểm những bất đồng.

Cuốn sách này có nhiều câu chuyện minh họa về cách thức suy nghĩ, hành động của bọn trẻ được hình thành từ cách thức suy nghĩ, hành động của bố mẹ chúng. Cách suy nghĩ của bố mẹ được kế thừa từ ông bà, ông bà lại được kế thừa từ những thế hệ trước đó. Do đó, trách nhiệm làm hình mẫu cho con cái noi theo là trách nhiệm căn bản và thiêng liêng nhất. Chúng ta đang truyền lại cách sống cho bọn trẻ – cách sống sẽ theo chúng suốt cả cuộc đời. Quan trọng biết nhường nào khi nhận ra chính cách cư xử hàng ngày của chúng ta sẽ có tác động sâu xa nhất lên cuộc sống của con cái! Và quan trọng biết nhường nào, khi chúng ta biết nhìn lại để tự hỏi “Làm thế nào để định nghĩa được mình?”, “Ta nên sống thế nào?”, “Ta sẽ giúp người khác bằng những nguồn lực và sự ảnh hưởng nào?”. Chúng ta là ai, chúng ta nhìn đời qua lăng kính nào - tất cả sẽ có ảnh hưởng đến suy nghĩ của con cái, bất kể chúng ta thừa nhận ảnh hưởng này hay không.

Nếu bạn áp dụng 7 Thói quen trong cuộc sống, con cái bạn sẽ học được những gì? Cách cư xử của bạn sẽ cung cấp cho chúng **hình mẫu** về một con người chủ động, xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cá nhân và luôn cố gắng thực hiện bản tuyên ngôn đó, một con người biết tôn trọng và dành tình yêu cho mọi người, một con người luôn tìm cách hiểu và được hiểu, một con người tin vào sức mạnh của hợp lực và không ngại ngăn hợp tác với người khác. Bạn sẽ tạo ra hình mẫu về một con người luôn đổi mới – về mặt thể chất lẫn tinh thần, không ngừng học hỏi, không ngừng xây dựng các

mối quan hệ, và luôn cố gắng sống theo nguyên tắc trách nhiệm.

Vai trò 2: TU VẤN

Tôi biết có một người đàn ông rất tận tâm với gia đình. Mặc dù tham gia vào nhiều hoạt động có ý nghĩa ở bên ngoài, nhưng điều quan trọng nhất với anh ấy lại là dạy bảo con cái, giúp chúng sau này trở thành những người có trách nhiệm, biết quan tâm và cống hiến. Anh ấy là một hình mẫu tuyệt vời cho những gì anh dạy bảo.

Anh có một gia đình lớn, hai cô gái trong số con cái của anh dự định sẽ kết hôn vào mùa hè năm đó. Vào một buổi tối, khi hai cô con gái và chồng tương lai đang ở trong phòng khách, anh đã ngồi xuống và trò chuyện hàng giờ liền, chia sẻ nhiều điều mà anh biết có thể có ích cho gia đình tương lai của họ.

Sau đó, anh đi lên gác nghỉ ngơi, hai cô con gái tới chỗ mẹ và nói: “Bố chỉ muốn dạy bảo chúng con thôi, bố không tìm hiểu xem từng người chúng con muốn gì”. Nói cách khác, người cha chỉ muốn truyền dạy kiến thức và sự hiểu biết mà ông đã tích lũy trong nhiều năm qua, nhưng liệu ông có thực sự biết rằng mỗi người con là mỗi cá nhân độc lập không? Ông có quan tâm đến con cái đúng với bản tính của họ hay không? Chỉ khi nào hai cô con gái có được lời giải đáp cho những câu hỏi đó, chỉ khi nào họ cảm nhận được tình yêu vô điều kiện, họ mới sẵn sàng chấp nhận những lời khuyên bảo của người cha, mặc dù những lời khuyên bảo ấy tốt thế nào chăng nữa.

Như người ta vẫn nói: “Tôi không quan tâm anh hiểu biết thế nào, cho tới khi tôi biết được anh quan tâm tôi tới mức độ nào”. Điều đó giải thích cấp độ tiếp theo của Cây gia đình – *phần thân chính* – tượng trưng cho vai trò người dẫn dắt, tư vấn. Đó là việc đầu tư vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, giúp cho mọi người biết là bạn quan tâm đến họ - một cách sâu sắc, chân thành, vô điều kiện.

Sự quan tâm sâu sắc, chân thành sẽ khiến cho người ta trở nên cởi mở, tin tưởng, dễ tiếp nhận những lời khuyên, dễ chịu ảnh hưởng hơn. Điều này khẳng định lại mối liên hệ giữa Định luật cơ bản của Tình yêu và Định luật cơ bản của Cuộc sống được đề cập ở Thói quen 1. Chỉ khi bạn sống theo Định luật cơ bản của Tình yêu (thực hiện những khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của người khác bằng cách yêu thương họ vô điều kiện, yêu thương vì những giá trị bên trong con người, chứ không vì cách cư xử hay địa vị xã hội của họ), bạn mới có thể làm theo Định luật cơ bản của Cuộc sống (bao gồm sự trung thực, tính chính trực, sự tôn trọng, trách nhiệm và niềm tin).

Nếu bạn làm cha làm mẹ, cho dù quan hệ của bạn với con cái ra sao, bạn vẫn là người tư vấn đầu tiên của chúng. Bạn không thể không khuyên bảo, dù tích cực hay tiêu cực. Bạn là người đầu tiên mà bọn trẻ tìm thấy sự an toàn hoặc bất an về mặt tình cảm và thể chất; là người đầu tiên mà chúng cảm nhận được yêu thương hay đang bị bỏ quên. Và cách thức bạn thực hiện vai trò người tư vấn, hướng dẫn sẽ gieo ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng của bọn trẻ tự nhận thức về giá trị bản thân.

Cách thức bạn thực hiện vai trò người tư vấn, hướng dẫn sẽ gieo ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng của bọn trẻ tự nhận thức về giá trị bản thân.

Cách bạn chứng tỏ vai trò người tư vấn với bất kỳ thành viên nào trong gia đình, đặc biệt là với đứa trẻ khó bảo nhất, sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến mức độ tin tưởng của cả gia đình dành cho bạn. Như đã nói ở Thói quen 6, cách cư xử đối với bọn trẻ sẽ gây cho bạn nhiều buồn phiền, lo lắng. Đứa trẻ đó sẽ “kiểm tra” khả năng yêu thương vô điều kiện của bạn. Khi bạn bộc lộ tình yêu vô điều kiện với đứa

trẻ này, những đứa trẻ khác sẽ tin tình yêu bạn dành cho chúng cũng vô điều kiện.

Tôi tin, việc thực hiện cùng lúc 5 cách dưới đây sẽ tạo cho bạn nguồn năng lượng yêu thương dồi dào:

1. **Cảm thông:** lắng nghe trái tim người khác bằng cả trái tim của bạn.
2. **Chia sẻ** trung thực những điều sâu sắc nhất trong suy nghĩ, nhận thức, tình cảm và niềm tin của bạn.
3. **Khẳng định** người khác bằng sự tin tưởng, khích lệ, đánh giá cao.
4. **Cầu nguyện** những điều tốt đẹp hơn cho người khác bằng tất cả tâm hồn và sự hiểu biết.

5. **Hy sinh** cho người khác: hãy làm nhiều hơn so với mong đợi, hãy quan tâm và phục vụ cho dù điều đó đôi lúc làm bạn khó chịu.

Một trong những sai lầm lớn nhất mà mọi người thường mắc phải là gia tăng sự hướng dẫn (cố gắng tạo ảnh hưởng, cảnh báo hay đặt ra kỷ luật), trước khi họ có được một mối quan hệ đủ mạnh để thực hiện điều đó. Lần sau, khi bạn muốn hướng dẫn con bạn, hãy ấn nút tạm dừng và tự hỏi mình: mối quan hệ giữa bạn với đứa trẻ ấy đã đủ để khuyên răn chưa? Bạn có đủ “dự trữ” trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm để khiến cho con bạn cởi mở tiếp nhận những điều bạn nói chưa, hay lời nói của bạn không thể xuyên qua được lớp áo phòng vệ mà con bạn đang mang trên người? Chúng ta rất dễ bị sa vào những cảm xúc nhất thời, quên mất không dừng lại để tự hỏi liệu những gì chúng ta định làm có mang lại hiệu quả hay không, liệu chúng ta có đạt được điều mong muốn không. Nếu câu trả lời là không, lý do chính là vì chúng ta đã không có đủ dự trữ trong Ngân hàng Tình cảm.

Vì vậy, nếu bạn thực hiện các khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, bạn có thể bắt tay vào xây dựng mối quan hệ, từ đó bạn có thể hướng dẫn khuyên bảo. Khi mọi người đón nhận tình yêu và sự quan tâm từ phía bạn, họ sẽ hiểu được giá trị của bản thân, đồng thời trở nên dễ dàng tiếp nhận hơn trước những điều tư vấn của bạn. Mọi người tin vào những gì họ nhìn thấy hơn là những gì họ nghe.

Vai trò 3: TỔ CHỨC

Bạn có thể là một hình mẫu tuyệt vời và có mối quan hệ tốt đẹp với các thành viên trong gia đình, nhưng nếu gia đình bạn không được tổ chức hợp lý để giúp bạn đạt được mục tiêu, những gì bạn đang làm sẽ quay lại cản trở bạn. Tương tự với công việc kinh doanh đòi hỏi làm việc nhóm và sự hợp tác, nhưng cơ chế bạn có – như việc khen thưởng – lại cổ xúy cho cạnh tranh và thành quả cá nhân. Thay vì tạo điều kiện và hỗ trợ cho bạn, cơ chế ấy trở thành vật cản ngại.

Bạn nói về “tình yêu”, “niềm vui gia đình” nhưng

lại không tổ chức, lên kế hoạch, bạn sẽ gặp trở ngại ngay lập tức. Trong gia đình, bạn nói về “tình yêu” và “niềm vui gia đình”, nhưng bạn lại không lên kế hoạch cho những bữa ăn tối cùng gia đình, những kỳ nghỉ cùng nhau, cùng xem một bộ phim, hay đi picnic, bạn sẽ gặp trở ngại ngay lập tức. Vì bạn thiếu đầu óc tổ chức. Bạn có thể nói “Tôi yêu bạn” với ai đó, nhưng nếu bạn quá bận rộn

đến nỗi không có khoảng thời gian nào dành cho người ấy, không ưu tiên cho mối quan hệ ấy, bạn đã để cho sự suy tàn nhiễm vào mối quan hệ của bạn rồi đấy!

Vai trò tổ chức bao gồm sự thiết lập những cơ cấu và hệ thống trong gia đình nhằm giúp bạn đạt được những điều thực sự quan trọng. Bạn hãy sử dụng sức mạnh của Thói quen 4, 5 và 6 để xây dựng bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình và tạo ra 2 cơ cấu là “thời gian hàng tuần cùng gia đình”, “thời gian riêng với từng thành viên”.

Nếu không tổ chức (với nội dung nêu trên), bạn sẽ không thể xây dựng được gia đình với những giá trị và tầm nhìn chung. Lúc đó, ứng xử đạo đức chỉ diễn ra thỉnh thoảng, nông nổi vì dựa trên hành động hiện tại của một vài người, không bắt rễ sâu vào trong văn hóa gia đình.

Khi hành xử đạo đức được sử dụng càng nhiều, đều đặn trong gia đình dưới dạng các nguyên tắc, bạn sẽ càng ít bị phụ thuộc hơn vào từng cá nhân. Khi bạn tiến hành “thời gian hàng tuần cùng gia đình”, điều đó chứng tỏ gia đình trở nên quan trọng thực sự. Nếu ai đó không kiên trì, ưa thay đổi, lười biếng, việc thiết lập những cơ cấu trong văn hóa gia đình sẽ bù đắp hầu hết cho những thiếu hụt. Một gia đình thường có những cảm xúc thăng trầm trong một giai đoạn nào đấy, không sao cả, nếu họ biết cùng nhau vượt qua và đổi mới truyền thống.

Khi đã có đủ các tục lệ rồi, những quy định trong gia đình là không cần thiết. Khi không có đủ các tục lệ, những quy định trong gia đình không thể không thi hành. Tôi muốn nhắc lại lời của nhà xã

hội học Émile Durkheim: “Khi đã có đủ các tục lệ, pháp luật là không cần thiết. Khi không có đủ các tục lệ, pháp luật không thể không thi hành”. Áp dụng câu nói này vào gia đình, chúng ta có thể nói: “Khi đã có đủ các tục lệ rồi, những quy định trong gia đình là không cần thiết. Khi không có đủ các tục lệ, những quy định trong gia đình không thể không thi hành”.

Cuối cùng, nếu mọi người không ủng hộ các mô hình và cơ cấu, bạn sẽ chứng kiến sự bất ổn trong gia đình, thậm chí phải vật lộn để tồn tại. Nhưng nếu việc thực thi theo các mô hình trở thành thói quen, chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để giúp gia đình vượt lên những nhược điểm cá nhân thường xuất hiện lúc này lúc nọ trong gia đình. Ví dụ, bạn bắt đầu thời gian dành riêng cho ai đó hay bắt đầu thời gian dành cho gia đình với một cảm xúc còn gượng gạo, không sao cả, nếu bạn kiên trì dành cả buổi tối để tạo không khí cùng nhau vui vẻ: kết thúc buổi tối đó, bạn sẽ nhận được cảm xúc ở mức đầy đặn, sáng khoái hẳn lên.

Đây là điều lớn nhất mà tôi học được khi làm việc với các tổ chức. Bạn phải đưa một số nguyên tắc vào cơ cấu và hệ thống, nhờ đó chúng trở thành một phần của văn hóa. Bạn sẽ không còn phải phụ thuộc vào một vài người đứng đầu nữa. Tôi đã nhìn thấy có những tình huống mà toàn bộ ban lãnh đạo chuyển sang một công ty khác, nhưng với “sức mạnh nguyên tắc” trong nề nếp, đã không có khủng hoảng nào diễn ra trong hoạt động của những tổ chức này. Đây là một trong những quan điểm chính của W. Edwards Deming, một chuyên gia có uy tín trong lĩnh vực chất lượng và quản lý: “Vấn đề không nằm ở con người chưa hoàn hảo, mà nằm ở cơ cấu và hệ thống chưa hoàn hảo”.

Đó là lý do chúng ta cần dành nhiều công sức cho vai trò **tổ chức**. Nếu không có những tổ chức nền tảng, gia đình chẳng khác nào những con thuyền đang di chuyển trong đêm. Vì vậy, cấp độ thứ ba của Cây gia đình – *những nhánh cây* – tượng trưng cho vai trò người tổ chức. Bạn không chỉ nói gia đình là quan trọng, mà bạn còn **làm** cho bằng được – thông qua những bữa ăn chung, những khoảng thời gian dành cho gia đình và dành cho từng thành viên. Sớm muộn gì thì mọi người cũng sẽ phải tin vào cơ cấu và mô hình của gia đình. Vì điều đó cho họ cảm giác an toàn, trật tự và tiên lượng được tương lai.

Bằng cách tổ chức gia đình xung quanh một vài vấn đề được ưu tiên nhất, bạn tạo ra trật tự và sự đồng thuận. Hơn nữa, còn giúp chuyển đổi lực cản thành động lực, nâng gia đình từ thang bậc *sống sót* lên thang bậc *chia sẻ*.

Vai trò 4: DẠY DỖ

Khi một trong các cậu con trai của chúng tôi bước vào trung học, nó bắt đầu mang về những điểm số kém. Sandra hỏi con: “Nghe này, mẹ biết đầu óc con không kém cỏi. Vậy có chuyện gì xảy ra vậy?”.

“Con không biết”, cậu bé lẩm bẩm.

“Được rồi”, Sandra nói, “để xem mẹ có thể làm được gì để giúp con nhé”.

Sau bữa tối, họ ngồi xuống cùng nhau và xem lại vài bài kiểm tra. Trong quá trình nói chuyện, Sandra nhận ra cậu bé này đã không đọc những lời chỉ dẫn một cách cẩn thận trước khi làm bài. Hơn nữa, nó không biết làm thế nào để tóm tắt những nét chính của một bài văn, và có một vài lỗ hổng trong kiến thức của thằng bé.

Sandra dành ra mỗi tối một tiếng để cùng đọc sách với con, tóm tắt những nét chính, đọc các chỉ dẫn. Vào cuối học kỳ, điểm số của thằng bé đã tăng lên, các môn đều điểm A và A cộng.

Khi thằng anh nhìn thấy bảng kết quả học tập của cậu bé dán trên tủ lạnh, nó đã phải thốt lên: “Đây là bảng điểm của em sao? Em đúng là ‘thiên tài’ đấy!”.

Tôi biết, Sandra có được ảnh hưởng với cậu con trai như vậy là nhờ hình mẫu, sự khuyến bảo, và

Những khoảnh khắc dạy dỗ là đỉnh cao của cuộc sống gia đình - đó là khoảng thời gian không gì sánh nổi khi bạn đang tạo ra một sự thay đổi có ý nghĩa quan trọng với cuộc đời của một thành viên nào đó trong gia đình. đầu óc tổ chức. Sandra đánh giá cao vai trò của giáo dục. Cô ấy có một mối quan hệ tuyệt vời với con, dành ra hàng giờ với con trong suốt nhiều năm qua để xây dựng Tài khoản Ngân hàng Tình cảm. Cô ấy đã tổ chức thời gian của mình để giúp thằng bé.

Những khoảnh khắc dạy dỗ này là đỉnh cao của cuộc sống gia đình – đó là khoảng thời gian không gì sánh nổi khi bạn đang tạo ra một sự thay đổi có ý nghĩa quan trọng với cuộc đời của một thành viên nào đó trong gia đình. Đó là lúc bạn “truyền sức mạnh” cho những thành viên gia đình, nhờ đó họ phát triển những khả năng và kỹ năng bên trong để sống một cách hữu ích. Theo tôi, vai trò làm cha làm mẹ nên là như thế.

Maria (con gái tôi):

Tôi sẽ không bao giờ quên một kỷ niệm với mẹ, nhiều năm trước đây. Bố tôi phải đi công tác xa nhà và đến lượt tôi phải thức muộn cùng mẹ. Chúng tôi làm sô-cô-la nóng, nói chuyện một lúc, và sau đó ngồi thoải mái trên giường của mẹ để xem bộ phim Starsky và Hutch.

Lúc đó mẹ tôi đang mang thai, trong khi chúng tôi đang xem ti-vi, bà tự nhiên đứng dậy chạy vào phòng tắm và ở đó rất lâu. Một lúc sau, tôi nhận ra có điều gì đó bất ổn khi nghe tiếng khóc nho nhỏ của bà trong nhà tắm. Tôi chạy vào, nhìn thấy váy ngủ của bà nhuộm đầy máu. Bà bị sảy thai.

Khi nhìn thấy tôi vào, bà thôi không khóc nữa, và giải thích cho tôi thực tế vừa diễn ra. Bà cam đoan với tôi là không sao cả. Bà nói, đôi khi có những em bé không được hình thành một cách đầy đủ vì thiếu tổ chất, vì thế, không ra đời có khi lại là cách tốt nhất cho bé. Tôi cảm thấy thoải mái nhờ lời nói của mẹ, chúng tôi cùng nhau lau rửa rồi quay trở lại giường.

Giờ đây, tôi đã là một người mẹ, nhưng tôi vẫn thấy ngạc nhiên trước cách mà mẹ tôi đã biến cái điều lẽ ra phải rất đau đớn trở thành một bài học cho cô con gái của mình. Thay vì chìm đắm trong nỗi đau, bà đã quan tâm đến cảm giác của tôi và biến một sự cố đau buồn trở thành một kỷ niệm tích cực.

Vì vậy cấp độ thứ tư của Cây gia đình – *phân lá và quả* – tượng trưng cho vai trò giáo dục. Điều này có nghĩa là bạn cần phải chỉ dạy những định luật cơ bản của Cuộc sống. Khi mọi người nhìn vào những hình mẫu cư xử tử tế, cảm nhận được tình yêu và có ấn tượng tích cực, họ sẽ nghe những điều bạn dạy bảo. Rất có thể họ sẽ làm theo, và bản thân họ lại trở thành hình mẫu cho người khác nhìn nhận và tin tưởng.

Sự dạy bảo theo cách này còn được gọi là “làm tốt có chủ ý”. Mọi người có thể làm tốt không có chủ ý – họ làm việc hiệu quả, nhưng không biết vì sao làm được. Họ sống theo những cách cư xử tích cực, tiếp nhận từ người khác, họ cũng có thể dạy bảo bằng việc lấy mình làm ví dụ nhưng không thể đưa ra những lời giáo huấn, vì họ không hiểu được những điều bên trong.

Làm tốt có chủ ý – biết mình đang làm gì và tại sao có hiệu quả, do đó bạn có thể dạy bảo bằng ví dụ của chính mình và bằng những lời giáo huấn. Khả năng “làm tốt có chủ ý” sẽ giúp mọi người có thể truyền dạy một cách hiệu quả những kiến thức và kỹ năng từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Vai trò giáo dục của cha mẹ để giúp bọn trẻ biết cách “làm tốt có chủ ý” là không thể thay thế được. Như chúng ta đã nói đến ở Thói quen thứ 3, nếu bạn không dạy bảo con cái, xã hội sẽ can thiệp và đúc nên tương lai của chúng. Bạn nghĩ sao?

Nếu bạn tự thay đổi bản thân để thực hiện “hình mẫu” theo các định luật cơ bản của Cuộc sống, nếu bạn đã vun đắp những mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng theo các định luật cơ bản của Tình yêu, và nếu bạn đã tổ chức “thời gian gia đình” và “thời gian gắn kết riêng”, toàn bộ công việc dạy dỗ của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ

BỐN VAI TRÒ

DẠY DỖ

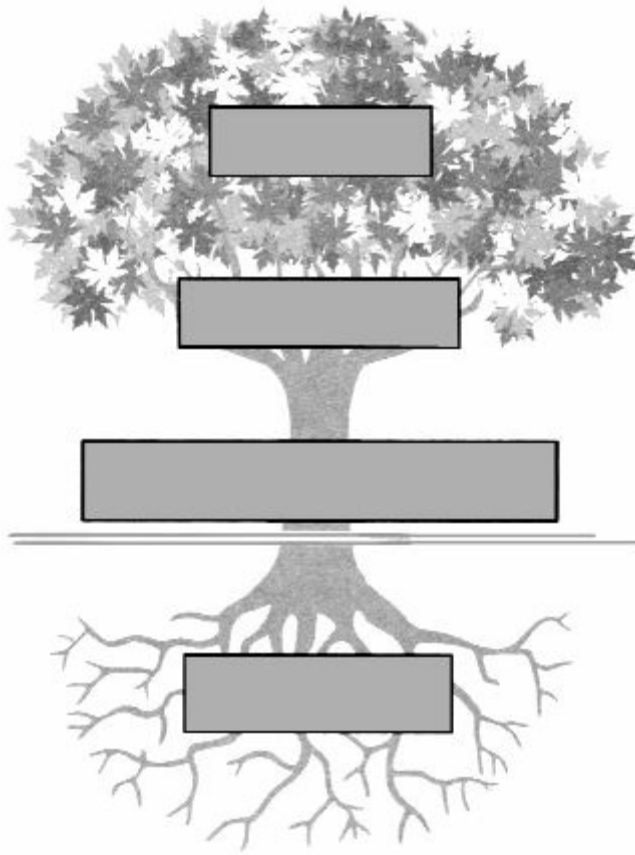
(nguyên tắc khích lệ)

TỔ CHỨC

(cơ cấu theo nhiệm vụ)

T? V?N

(mối quan hệ thể hiện sự tôn trọng và quan tâm)



NÊU GƯƠNG

(tấm gương về sự tin cậy)

Những điều bạn dạy bảo, về căn bản, xuất phát từ bản tuyên ngôn nhiệm vụ của bạn. Đó là những nguyên tắc và giá trị mà bạn quyết định là quan trọng nhất. Đừng để ý đến những người khuyên bạn không nên dạy bảo con cái về những giá trị, với lý do chúng có thể tự lựa chọn khi đủ lớn. Không tồn tại những điều gọi là “sống không cần giá trị”, hay “dạy bảo không cần giá trị”. Mọi thứ trên đời đều có mối liên hệ và chứa đựng các giá trị. Vì vậy, bạn phải quyết định xem những giá trị của bạn là gì, bạn muốn sống vì điều gì, và bởi vì bạn là người có trách nhiệm thiêng liêng với con cái nên bạn cũng phải quyết định xem bạn muốn chúng sống vì điều gì. Dạy chúng những hiểu biết khôn ngoan. Giúp chúng hiểu về những ý tưởng sâu sắc, những cảm nhận cao cả nhất trong trái tim và khối óc con người. Dạy cho chúng làm thế nào để nhận ra tiếng gọi của lương tâm, làm thế nào để sống trung thực và chân thành ngay cả khi mọi người xung quanh không làm như vậy.

Bạn nên dạy bảo vào những lúc con cái bạn cần đến, trong khoảng “thời gian gia đình” và “thời gian gắn kết riêng” mà bạn đã thiết lập.

Liên quan đến việc dạy bảo, tôi có bốn đề xuất sau:

1. *Nhận thức về tình huống tổng thể.* Khi một người đang có cảm giác bị đe dọa, mọi nỗ lực dùng lời giáo huấn để chỉ dạy thường sẽ làm tăng sự bức bối của người này đối với người dạy mà thôi. Nên đợi đến lúc khác, khi người đó có cảm giác an toàn và ở trong tâm trạng có thể tiếp nhận. Nhấn nài, không la rầy hay chỉnh sửa một người khi họ đang rơi vào xúc động – làm như vậy sẽ thể hiện sự tôn trọng, thấu hiểu. Nói cách khác, khi bạn không thể dạy bằng lời nói, bạn có thể dạy bằng hành động. Dạy bảo bằng hành động có hiệu quả và bền vững hơn nhiều so với dạy bảo bằng lời nói. Nếu kết hợp cả hai sẽ tốt hơn.

2. *Nhận thức cảm xúc và thái độ của chính bạn.* Nếu bạn nói chuyện trong lúc đang tức giận và thất vọng, bạn sẽ không thể tránh khỏi bộc lộ cảm xúc, mặc dù lời lẽ của bạn có lô-gíc đến mấy và những điều bạn muốn dạy bảo có giá trị thế nào đi nữa. Hoặc kiềm chế bản thân, hoặc giữ khoảng cách. Hãy dạy bảo ở một thời điểm khác, khi bạn cảm thấy yêu mến, tôn trọng và an toàn trong nội tâm. Một bí quyết cho bạn: nếu bạn chạm nhẹ hay giữ lấy tay của con cái trong khi dạy bảo hay sửa sai chúng, một cách thoải mái, bạn sẽ gieo được một ảnh hưởng tích cực. Bạn không thể làm điều này trong tâm trạng tức giận.

3. *Hãy phân biệt giữa thời gian dạy bảo và thời gian giúp đỡ.* Dạy dỗ, thuyết giáo về công thức thành công cho người bạn đời hoặc con bạn - trong lúc họ đang mệt mỏi về mặt tinh thần, hay đang đối mặt với áp lực, điều này chẳng khác nào bạn đang cố gắng dạy bơi cho một người đang chết đuối. Họ cần một sợi dây kéo họ lên hay một bàn tay giúp đỡ trước đã, chứ không phải những bài thuyết giáo.

4. *Ghi nhớ: chúng ta luôn luôn dạy bảo bằng hành động.* Giống như vai trò nêu gương và tư vấn (khuyên bảo), bạn không thể không dạy dỗ. Tính cách và hành động của bản thân bạn, mối quan hệ của bạn với các con, những điều ưu tiên trong cách tổ chức gia đình sẽ biến bạn trở thành người đầu tiên và có ảnh hưởng nhất đối với con cái. Bọn trẻ tiếp nhận những bài học cần thiết cho cuộc sống hay không, phần lớn nằm trong tay bạn.

Dẫn dắt gia đình & mối liên hệ với 4 kỹ năng và nhu cầu

Trong mô hình “Dẫn dắt gia đình tuân theo các nguyên tắc” (hình vẽ dưới đây), cột giữa gồm bốn vai trò – nêu gương, tư vấn (khuyên bảo), tổ chức và dạy dỗ. Ở cột bên trái, hãy chú ý xem bốn nhu cầu cơ bản: tồn tại (thuộc về thể chất/kinh tế),

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ BỐN NHU CẦU BỐN VAI TRÒ

BỐN KỸ NĂNG

Học hỏi **DAY DỖ**

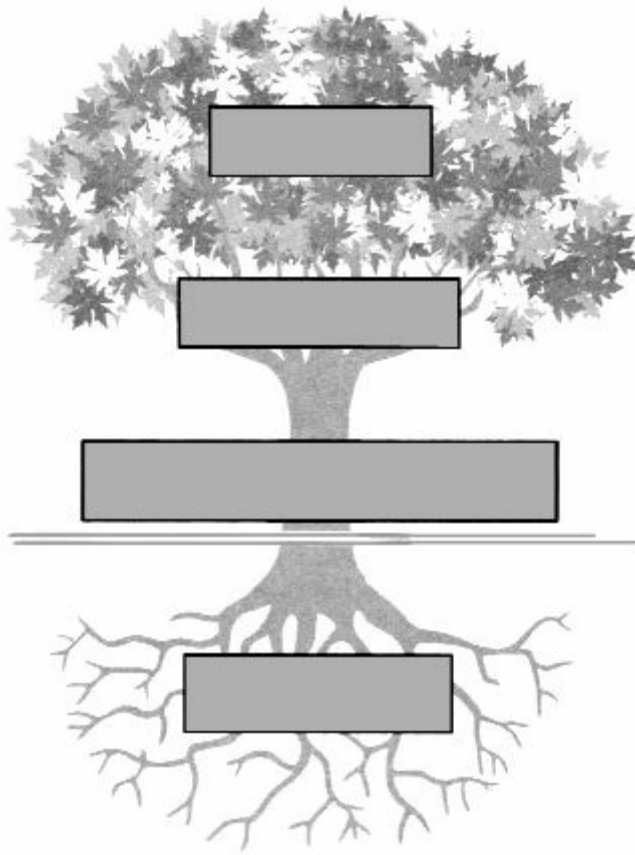
(*trí tuệ*) (nguyên tắc khích lệ)

Trí tưởng tượng

Tồn tại **TỔ CHỨC** (*thể chất/kinh tế*) (cơ cấu theo nhiệm vụ)

Ý chí độc lập

Yêu thương **TƯ VẤN** Tự nhận thức (*xã hội*) (mối quan hệ thể hiện sự tôn trọng và quan tâm)*tình cảm*)



Kế thừa **NÊU GƯƠNG** Lương tâm (*tinh thần*) (tấm gương về sự tin cậy)

yêu thương (thuộc về xã hội), học hỏi (thuộc về trí tuệ) và kế thừa (thuộc về tinh thần) – liên hệ ra sao với bốn vai trò. Ngoài ra, bạn đừng quên nhu cầu thứ năm trong gia đình – là được cười đùa vui vẻ. Chú ý sang cột bên phải để thấy bốn kỹ năng của con người liên hệ thế nào với bốn vai trò.

Nêu gương về căn bản thuộc về *tinh thần*, chủ yếu dựa vào *lương tâm* để có được năng lượng và sự định hướng. **Tư vấn** (khuyến bảo) về căn bản thuộc về *xã hội*, chủ yếu dựa vào *sự tự nhận thức*, được thể hiện thông qua việc tôn trọng, thấu hiểu, cảm thông và hợp lực với người khác. **Tổ chức** về căn bản thuộc về *thể chất/kinh tế*, đòi hỏi *ý chí độc lập* để tổ chức thời gian và cuộc sống, như xây dựng bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình, thiết lập “thời gian gia đình hàng tuần” và “thời gian gắn kết riêng”. **Dạy dỗ** về căn bản thuộc về *trí tuệ*. Đó là bánh lái của cuộc đời giúp chúng ta hướng vào tương lai, một tương lai được tạo ra trước đó thông qua sức mạnh của *trí tưởng tượng*.

Trên thực tế, các kỹ năng sẽ được tích lũy ở mỗi cấp độ, theo đó **tư vấn** (khuyến bảo) chứa đựng cả lương tâm và sự tự nhận thức. **Tổ chức** chứa đựng lương tâm, tự nhận thức và sức mạnh ý chí. Và **dạy dỗ** chứa đựng lương tâm, tự nhận thức, sức mạnh ý chí và sự tưởng tượng.

Bạn là người dẫn dắt gia đình

Khi xem xét bốn vai trò dẫn dắt nêu trên, bạn đã nhận ra sự liên hệ giữa vai trò với bốn nhu cầu căn bản và bốn kỹ năng của con người, giúp bạn tạo ra những thay đổi trong gia đình ra sao.

Bạn nêu gương: Các thành viên gia đình *nhìn thấy* những hành động của bạn và sẽ tin tưởng bạn.

Bạn khuyến bảo: Các thành viên gia đình *cảm nhận* được tình yêu vô điều kiện của bạn và sẽ bắt

đầu nhận ra những giá trị của mình.

Bạn *tổ chức*: Các thành viên gia đình *thấy* được trật tự trong cuộc sống của mình và sẽ tin tưởng vào cấu trúc có khả năng đáp ứng các nhu cầu của họ.

Bạn *dạy dỗ*: Các thành viên gia đình *nghe* và *làm*. Họ trải nghiệm những kết quả, tin tưởng vào các nguyên tắc và tin tưởng vào chính mình.

Khi bắt tay vào thực hiện những điều trên, bạn đang thể hiện tư chất lãnh đạo, dẫn dắt và tạo ảnh hưởng trong gia đình. Nếu thực hiện đúng đắn theo các nguyên tắc, bằng việc nêu gương, bạn đã và đang tạo ra sự tin cậy. Bằng khuyên bảo, bạn tạo ra sự quan tâm và tôn trọng. Bằng tổ chức, bạn tạo ra sự nhất quán và trật tự. Bằng dạy dỗ, bạn thực hiện việc truyền đạt sức mạnh.

Dù thích hay không, bạn vẫn là người dẫn dắt gia đình; bằng cách này hay cách khác, bạn vẫn đang thực hiện cả bốn vai trò. Dù bạn ở đâu, bạn vẫn đang thực

hiện cả bốn vai trò này. Bạn có thể đang nêu gương bằng cuộc vật lộn để sinh tồn, thiết lập mục tiêu chắc chắn, hoặc nhiệt tình đóng góp. Bạn có thể đang khuyên bảo bằng cách phê bình người khác, “thương” cho sự thành công bằng một tình yêu có điều kiện, hoặc tình yêu vô điều kiện. Bạn có thể đang tổ chức, với những lịch trình,

biểu đồ công việc, những quy định, hay thậm chí cả một bản tuyên ngôn nhiệm vụ gia đình. Và, chính thức hoặc không, bạn có thể đang dạy dỗ ai đó biết tôn trọng nguyên tắc trung thực, chân thành, và sẵn sàng phục vụ.

Dù thích hay không, bạn vẫn là người dẫn dắt gia đình; bằng cách này hay cách khác, bạn vẫn đang thực hiện cả bốn

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ

Thành viên gia đình BỐN VAI TRÒ

Tác động đến thành viên gia đình

Lắng nghe/ **DẠY DỖ** Làm theo

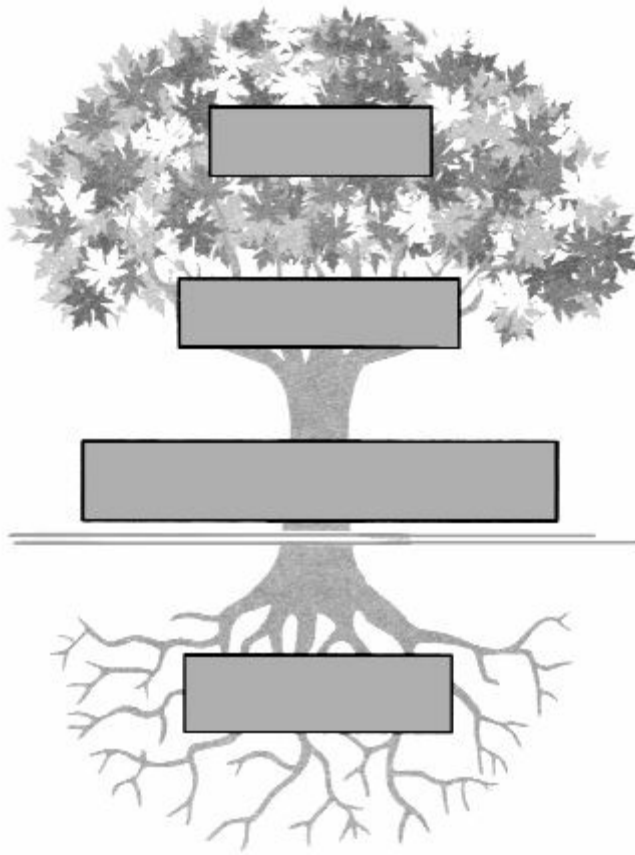
(nguyên tắc khích lệ)

Tin tưởng các nguyên tắc và bản thân

Trải nghiệm **TỔ CHỨC** (cơ cấu theo nhiệm vụ)

Tin tưởng vào cơ cấu

Cảm nhận **TƯ VẤN** (mối quan hệ thể hiện sự tôn trọng và quan tâm)**Tự đánh giá**



Nhìn nhận **NÊU GUỜNG** Tin tưởng bạn (tấm gương về sự tin cậy)

vai trò này. Vấn đề là thực hiện thế nào, sao cho bạn có thể xây dựng một gia đình như mong muốn.

Bạn quản lý để làm điều cấp thiết, hay dẫn dắt để làm điều quan trọng?

Trong nhiều năm, tôi thường hỏi các thánh giả một câu hỏi: “Theo bạn, điều gì sẽ tạo ra sự thay đổi lớn trong suốt cuộc đời còn lại của bạn?”. Mọi người tìm ra câu trả lời rất dễ dàng. Tự trong lòng, họ đã biết điều cần làm.

Sau đó, tôi yêu cầu họ xem lại câu trả lời của mình, xác định điều họ vừa nêu là *cấp thiết* hay *quan trọng*, hay cả hai. “*Điều cấp thiết*” đến từ **bên ngoài**, do những áp lực, khủng hoảng xã hội. “*Điều quan trọng*” đến từ **nội tâm**, từ cách đánh giá của mỗi người.

Hầu hết những điều mà mọi người cho rằng sẽ tạo sự thay đổi to lớn tích cực trong cuộc sống là những điều *quan trọng*, nhưng không cấp thiết. Mọi người bắt đầu nhận ra lý do mà họ chưa bắt tay vào thực hiện: vì chúng không cấp thiết. Chúng không tạo ra áp lực. Không may là hầu hết mọi người đều chỉ mãi chú ý đến những điều cấp thiết. Trong thực tế, nếu họ không chạy theo những điều cấp thiết, họ cảm thấy mắc phải lỗi lầm hoặc sai sót.

Nhưng đối với những người hạnh phúc, thành công thì họ chú trọng vào *những điều quan trọng*, thay vì sự cấp thiết đơn thuần. Nhiều nghiên cứu cho thấy: trên khắp thế giới, những giám đốc điều hành thành công nhất chú tâm vào những điều quan trọng, còn những giám đốc điều hành kém thành công hơn lại bận tâm vào những điều cấp thiết. Đôi khi những điều cấp thiết cũng quan trọng, nhưng hầu hết trường hợp lại không phải.

Nghiên cứu trên cũng đúng trong mọi khía cạnh của cuộc sống, bao gồm cả gia đình. Dĩ nhiên, các bậc cha mẹ đều phải đối phó với các biến cố xảy đến, và phải thực hiện những điều vừa quan trọng vừa cấp thiết. Nhưng khi họ chủ động lựa chọn dành nhiều thời gian hơn cho những việc quan trọng thay vì cấp thiết, điều này sẽ giảm bớt đi nhiều biến cố và xung đột.

Hãy nghĩ về vài điều quan trọng đã được gợi ý trong cuốn sách này: xây dựng một tài khoản trong ngân hàng tình cảm; tạo ra các bản tuyên ngôn cá nhân, hôn nhân, gia đình; thực hiện khoảng thời gian gia đình hàng tuần; khoảng thời gian trò chuyện với mỗi thành viên; tạo lập truyền thống gia đình; làm việc, học tập và cầu nguyện cùng nhau. Những điều này hoàn toàn không cấp thiết. Vì chúng không tạo áp lực cho chúng ta, như những vấn đề cấp thiết: phải vội vàng đến bệnh viện để chăm sóc đứa con sử dụng thuốc quá liều, xử lý ra sao khi vợ hay chồng đòi ly hôn, hoặc xử lý đứa con đang đòi bỏ học.

Điều mấu chốt là nếu chú tâm vào những điều quan trọng, chúng ta sẽ giảm được số lượng và mức độ thường xuyên của những điều cấp thiết trong cuộc sống gia đình. Rất nhiều vấn đề có thể được bàn bạc và giải quyết ổn thỏa trước khi chúng trở thành rắc rối. Chúng ta có những mối quan hệ, có các phương thức tổ chức, chúng ta có thể chỉ bảo nhau. Trọng tâm là phòng cháy chứ không phải chữa cháy. Benjamin Franklin đã tổng kết: “Ngừa một mối họa hôm nay, tránh được trăm mối họa tương lai”.

Trong thực tế, hầu hết mọi gia đình lâm vào tình trạng quản lý quá chặt chẽ mà thiếu sự dẫn dắt. Gia đình được dẫn dắt càng tốt thì càng ít sự quản lý, vì mọi người có thể tự quản lý bản thân mình; và ngược lại. Khi thiếu một tầm nhìn chung, một hệ thống giá trị chung, chúng ta dễ rơi vào sự quản lý tất tần tật để giữ mọi người trong khuôn khổ. Quản lý đi từ bên ngoài, kéo theo sự khuấy động những nổi loạn bên trong, làm phá vỡ tinh thần mọi người. Như câu ngạn ngữ: “Ở đâu thiếu tầm nhìn, ở đó có diệt vong”.

Đó chính là lúc phát huy tác dụng của **7 Thói quen**. Chúng cho bạn sức mạnh để dẫn dắt cũng như quản lý gia đình, để làm điều “quan trọng” lẫn điều “vừa quan trọng, vừa cấp thiết”. Chúng giúp bạn xây dựng các mối quan hệ, truyền đạt vào trong gia đình những quy luật tự nhiên điều chỉnh cuộc sống, cùng nhau áp dụng bản tuyên ngôn nhiệm vụ. Không nghi ngờ gì nữa, cuộc sống gia đình ngày nay giống như đu xà dây cao mà không có lưới bảo vệ. Chỉ có sự dẫn dắt theo các nguyên tắc, với những thiết chế đạo đức thì mới có thể tạo ra lưới bảo vệ cho bạn.

Ba sai lầm thường mắc phải

Mọi người thường hay mắc 1 trong 3 sai lầm phổ biến dưới đây:

Sai lầm thứ nhất: Nghĩ rằng chỉ cần một vai trò là đủ

Nhiều người nghĩ rằng chỉ cần nêu gương là đủ, nếu kiên trì nêu gương cho trẻ trong một thời gian dài, lũ trẻ sẽ làm theo tấm gương đó. Những người này không thấy được nhu cầu thực sự cần phải có sự hướng dẫn (tư vấn), tổ chức và dạy dỗ.

Có người lại nghĩ, chỉ cần hướng dẫn hay yêu thương là đủ. Nếu thường xuyên thể hiện tình yêu, điều đó sẽ che lấp đi vô số những sai lầm của một tấm gương cá nhân không tốt hoặc một cấu trúc tổ chức và dạy bảo những điều thừa thãi. Tình yêu được coi là một phương thuốc chữa bách bệnh, là giải pháp cho mọi vấn đề.

Một vài người tin vào việc tổ chức hợp lý – trong đó bao gồm việc lên kế hoạch và xây dựng những cấu trúc, hệ thống

– là đủ. Gia đình của họ có thể được sắp xếp rất tốt, nhưng họ lại thiếu sự dẫn dắt. Họ có thể thực hiện rất đúng cách, nhưng lại đi sai hướng. Hoặc gia đình họ có đầy đủ hệ thống nhưng lại không có trái tim, không có sự ấm cúng, không có cảm xúc. Lũ trẻ sẽ có xu hướng trốn tránh khỏi tình trạng này càng nhanh càng tốt, trừ phi xuất hiện một ý thức về nhiệm vụ chung của gia đình hoặc một tinh thần cực kỳ mạnh mẽ về sự thay đổi.

Một số người khác lại cho rằng vai trò của cha mẹ, về căn bản, là dạy dỗ, bảo ban rõ ràng và nhất quán, cuối cùng sẽ có tác dụng. Nếu không tác dụng, ít nhất điều đó cũng chuyển trách nhiệm sang cho con cái.

Một số người thiên về ý kiến nhấn mạnh sự nêu gương và hướng dẫn, xem đó là tất cả những gì cần làm trong gia đình.

Mỗi vai trò đều cần thiết, nhưng sẽ không đủ nếu thiếu ba vai trò kia. Ví dụ, bạn có thể là một tấm gương tốt, nhưng nếu không biết tổ chức và dạy dỗ, bạn sẽ không có được sự hỗ trợ khi bạn vắng mặt hoặc có chuyện gì đó tác động tiêu cực đến quan hệ của bạn. Trẻ con không chỉ cần nhìn thấy và cảm nhận, chúng còn cần phải trải nghiệm và lắng nghe – nếu không, chúng sẽ không bao giờ hiểu được những quy luật quan trọng để điều chỉnh cuộc sống, để tận hưởng hạnh phúc và thành công.

Sai lầm thứ hai: Không quan tâm đến trật tự

Lỗi thứ hai, thường mắc phải hơn, đó là không quan tâm đến trật tự. Bạn nghĩ, mình có thể dạy dỗ mà không cần tạo mối quan hệ; có thể xây dựng một quan hệ tốt mà không cần trở thành người đáng tin cậy; hoặc dạy dỗ bằng lời là đủ, và những nguyên tắc của cuộc sống không cần phải được thể hiện trong hình mẫu, cấu trúc của cuộc sống gia đình hàng ngày.

Nhưng, giống như chiếc lá mọc ra từ nhánh cây, nhánh cây mọc ra từ cành cây, cành cây mọc ra từ thân cây, và thân cây mọc ra từ rễ cây, mỗi vai trò chủ đạo này đều hình thành từ những yếu tố trước đó. Nói cách khác, có một trật tự - nêu gương, hướng dẫn, tổ chức, dạy dỗ, theo một quá trình tiếp cận từ trong ra ngoài. Cũng giống như rễ cây đem dinh dưỡng

Cũng giống như rễ cây đem dinh dưỡng và sự sống cho các bộ phận khác của cây, chính tấm gương của bạn sẽ đem sự sống cho các mối quan hệ gia đình, cho bạn thêm cảm hứng để tổ chức, cho bạn cơ hội để dạy dỗ. và sự sống cho các bộ phận khác của cây, chính tấm gương của bạn sẽ đem sự sống cho các mối quan hệ gia đình, cho bạn thêm cảm hứng để tổ chức, cho bạn cơ hội để dạy dỗ. Việc nêu gương của bạn chính là nền tảng của mọi bộ phận khác của cây. Những ai có kinh nghiệm dẫn dắt gia đình hiệu quả đều nhận ra trật tự này, và bất cứ khi nào có sự đổ vỡ, họ sử dụng trật tự này để tìm ra gốc rễ của vấn đề, đưa ra những bước giải quyết cần thiết.

Trong triết học Hy Lạp, ảnh hưởng của con người xuất phát từ tín ngưỡng, sự đồng cảm và đạo lý. Tín ngưỡng, về căn bản, có nghĩa là niềm tin xuất phát từ các tấm gương. Sự đồng cảm xuất phát từ mối quan hệ gắn bó về tình cảm, sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau. Đạo lý liên quan đến lô-gíc cuộc sống và những bài học từ cuộc đời.

Cùng với 7 Thói quen, trật tự và sự hợp lực đều là những yếu tố quan trọng. Mọi người sẽ không lắng nghe, nếu họ không cảm thấy và không nhìn thấy. Lô-gíc của cuộc sống sẽ không bén rễ, nếu bạn không quan tâm hay bạn thiếu lòng tin.

Sai lầm thứ ba: Nghĩ rằng chỉ một lần là đủ Lỗi thứ ba nằm ở sự thực hiện bốn vai trò giống như một sự kiện, chứ không phải một quá trình liên tục.

Nêu gương, hướng dẫn, tổ chức và dạy dỗ là những động từ ở thì hiện tại, được thực hiện hết ngày này qua ngày khác. Chúng ta phải liên tục có những khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm, vì bữa ăn hôm qua không thể thỏa mãn cơn đói ngày hôm nay. Do hoàn cảnh luôn thay đổi nên cần phải có sự sắp xếp, tổ chức thường xuyên để áp dụng các nguyên tắc một cách phù hợp. Việc dạy dỗ cũng cần thường xuyên vì mọi người luôn phát triển từ cấp độ thấp lên cấp độ cao hơn, những nguyên tắc sẽ được áp dụng theo từng cách khác nhau tùy vào cấp độ phát triển.

Từng đứa trẻ là từng thử thách, từng thế giới riêng, nhu cầu riêng. Mỗi đứa trẻ thể hiện một cấp độ hoàn toàn mới của sự cam kết, nỗ lực và tầm nhìn. Trong gia đình tôi, khi có đứa con út, chúng tôi dường như quên mất những năm nuôi dạy con cái thành công trước đó mà có xu hướng nuông chiều con út quá mức. Có thể điều này xuất phát từ chính nhu cầu của chúng tôi.

Hình ảnh ẩn dụ chiếc máy bay nhắc nhở tôi thường xuyên thay đổi, hoàn thiện và áp dụng những điều tôi đang giảng dạy. Mỗi chúng ta cần phải tiếp tục không ngừng cho đến phút cuối cuộc đời, tôn trọng các quy luật chi phối sự trưởng thành, phát triển. Nếu không, chúng ta sẽ giống như một anh chàng có thiện ý nhưng thiếu hiểu biết: khi nhìn thấy một con bướm vật lộn để thoát ra khỏi cái kén, nó đập cánh để phá vỡ một sợi dây đang trói nó trong một hình dạng cũ, một cấu trúc cũ, anh ta bèn giúp đỡ con bướm bằng cách xé bỏ cái kén kia đi. Nhưng kết quả, đôi cánh của con bướm sẽ không bao giờ được phát triển đầy đủ và con bướm sẽ chết.

Vì thế, chúng ta không bao giờ được nghĩ rằng công việc của mình với con cái, cháu chắt đã hoàn thành.

Một lần, trong chương trình Florida Keys, tôi nói chuyện trước một nhóm các cặp vợ chồng đã nghỉ hưu, cực kỳ giàu có, với đề tài về tầm quan trọng của gia đình ba thế hệ. Họ thừa nhận họ đã thiếu trách nhiệm đối với những đứa con đã trưởng thành và các cháu. Sự tham gia của cả gia đình không phải là động lực chính trong cuộc sống của họ; đó chỉ là một cách giải khuây trong các dịp lễ lạc, họ tự biện minh bọn trẻ cần phải có sự độc lập. Nhưng khi mở lòng để nói thật, nhiều người thừa nhận họ cảm thấy buồn khi thiếu trách nhiệm như vậy, thậm chí họ còn muốn từ bỏ tất cả để gần gũi với gia đình hơn. Tất nhiên, việc giúp con cái sống độc lập là quan trọng, nhưng sự độc lập quá mức sẽ không bao giờ tạo nên một cấu trúc thuận lợi trong cuộc sống gia đình gồm nhiều thế hệ - mà ngày nay, điều này quá đổi cần thiết để đối phó trước những xâm thực mạnh mẽ của văn hóa bên ngoài đối với gia đình.

Các gia đình thường rơi vào một trong hai thái cực. Hoặc là họ quá phụ thuộc về tình cảm với nhau (có thể là phụ thuộc về xã hội, về tài chính, hay về trí tuệ), hoặc do sợ phải phụ thuộc nên họ lại quá xa rời, quá độc lập với nhau. Đây thực ra là một dạng tác động/phụ thuộc. Đôi khi các gia đình cũng cố lối sống độc lập, nhưng thực ra ẩn sâu bên trong là dựa dẫm. Bạn có thể phân biệt được sự dựa dẫm với sự phụ thuộc lẫn nhau một cách hợp lý, bằng cách lắng nghe ngôn ngữ của họ, mọi người đang đổ lỗi, buộc tội lẫn nhau, hay tập trung vào tương lai với những cơ hội và trách nhiệm.

Chỉ khi các thành viên gia đình thực sự trả giá bằng chiến thắng của cá nhân và có được sự độc lập cân bằng và đích thực, họ mới có thể giải quyết những vấn đề về sự phụ thuộc lẫn nhau. Sandra và tôi rút ra kết luận: trách nhiệm của việc làm ông làm bà chỉ đứng thứ hai, sau việc làm cha làm mẹ. Nói cách khác, công việc chính của chúng tôi là khích lệ con cái và công việc mà chúng làm với đám cháu. Ông bà không bao giờ được dao động bởi suy nghĩ sẽ được “nghỉ hưu” khi tham gia vào các hoạt động gia đình. Đối với gia đình, bạn không bao giờ “nghỉ hưu”. Lúc nào cũng cần đến sự ủng hộ và khích lệ liên tục, mỗi khi con cháu phải phân vân lựa chọn, phải xây dựng ý thức về tầm nhìn mà gia đình nhiều thế hệ hướng tới.

Đối với gia đình, bạn không bao giờ “nghỉ hưu”.

Ngay cả khi con cái đã trưởng thành, cha mẹ cũng cần phải biết là con mình cần sự khích lệ trong vai trò làm cha làm mẹ; các cháu cũng cần có thời gian bên ông bà. Bằng cách này, họ sẽ trở thành một nguồn lực động viên, dạy dỗ trong gia đình hoặc góp phần bù đắp cho những khoản thâm hụt tình cảm.

Cho dù bạn bao nhiêu tuổi, bạn vẫn có thể là một nhân vật đóng vai trò quan trọng đối với con cháu, luôn luôn nhiệt tình vô điều kiện, tích cực, toàn tâm toàn ý.

Sandra và tôi đều cảm thấy có trách nhiệm lớn lao đối với từng người con (tất cả 9 người), đối với từng người bạn đời của chúng, và hơn thế nữa, đối với 27 đứa cháu. Chúng tôi hy vọng sống đủ lâu để giúp nuôi dạy cả chất, chít.

Hàng rào bảo vệ đầu tiên luôn luôn là gia đình – từ gia đình hạt nhân, gia đình nhiều thế hệ, cho đến đại gia đình. Chúng ta đừng bao giờ nghĩ, việc nêu gương, hướng dẫn, tổ chức và dạy dỗ đã hoàn thành.

“Bánh lái định hướng”

Chặng đường từ sự *tồn tại mưu sinh* đến việc *sống có ý nghĩa* thật lắm khó khăn. Khoảng cách giữa thực tế và lý tưởng dường như quá lớn. Và bạn chỉ là một con người. Một con người thì có thể làm được bao nhiêu?

Tôi muốn đưa ra một hình ảnh ẩn tượng mà bất cứ ai mong muốn tạo ra sự chuyển đổi cần phải lưu giữ trong tâm trí.

Máy bay và tàu thủy đều có bộ phận nhỏ thường gọi là bộ phận định hướng. Khi bộ phận định hướng này chuyển động, nó sẽ làm chuyển động một bộ phận lớn hơn, có tác dụng giống như bánh lái và điều chỉnh hướng đi của máy bay hay tàu thủy. Để quay một con tàu 180 độ phải mất một khoảng thời gian khá lâu, nhưng một chiếc máy bay lại có thể quay rất nhanh. Nhưng

Một trong những hình ảnh hữu ích nhất minh họa cho chính bạn trong gia đình là *bộ phận định hướng*

- một bánh lái tuy nhỏ nhưng lại điều chỉnh hướng đi của bánh lái lớn hơn và cuối cùng, điều chỉnh hướng đi của cả chiếc máy bay. ở cả hai trường hợp, đều cần đến một

bộ phận định hướng rất nhỏ này.

Một trong những hình ảnh hữu ích nhất minh họa cho chính bạn trong gia đình là bộ phận định hướng - một bánh lái tuy nhỏ nhưng lại điều chỉnh hướng đi của bánh lái lớn hơn và cuối cùng, điều chỉnh hướng đi của cả chiếc máy bay.

Nếu bạn làm cha làm mẹ, rõ ràng bạn là một bộ phận định hướng. Trong bạn ẩn chứa sức mạnh để chọn lựa, để quyết tâm. Sự quyết tâm là bánh răng kết nối tầm nhìn với hành động. Nếu không có quyết tâm, hành động sẽ bị điều chỉnh bởi hoàn cảnh chứ không phải bởi tầm nhìn. Vì thế, yêu cầu cơ

bản nhất là phải đưa ra lời cam kết với chính mình, với gia đình, trong đó có cả lời cam kết thực hiện **7 Thói quen**. Thật thú vị, lời cam kết trọn vẹn này cũng đồng nghĩa là sự quan tâm đầy yêu thương, dịu dàng.

Mặc dù cha mẹ đóng vai trò dẫn dắt, chúng ta cũng thấy rất nhiều thành viên khác – con trai, con gái, cô dì chú bác, anh chị em họ, ông bà, bố mẹ nuôi – tham gia vào vai trò bộ phận định hướng. Họ mang đến sự thay đổi và cải thiện căn bản trong văn hóa gia đình. Nhiều người đã trở thành tác nhân

thay đổi. Họ đã ngăn chặn sự tiếp nối xu hướng tiêu cực của thế hệ trước đối với thế hệ sau. Họ cố gắng vượt khỏi những áp lực môi trường, điều kiện sống, hoàn cảnh sống để bắt đầu sự đổi mới hoàn toàn.

Một người chồng, người cha đã kể về tác nhân thay đổi trong cuộc đời của chính mình, như sau:

Khi tôi 9 tuổi, bố mẹ tôi ly dị. Bố bỏ mẹ một mình nuôi bảy đứa con, đứa lớn nhất 17 tuổi và đứa nhỏ nhất 1 tuổi rưỡi. Bố là một kẻ nghiện rượu, chẳng giúp đỡ gì cho gia đình cả về mặt tinh thần lẫn tài chính. Bố không bao giờ chu cấp tiền nuôi con. Một năm sau khi bố tôi bỏ đi, anh tôi gia nhập Hải quân. Vì thế, tôi ở nhà với năm đứa em gái và một bà mẹ.

Khi cưới Cherlynn, tôi ở trong một hoàn cảnh gia đình khác hẳn. Bố cô ấy là một tấm gương có ảnh hưởng mạnh mẽ. Ông rất quan tâm, khích lệ con cái học hành và đạt những mục tiêu quan trọng. Ông lên kế hoạch cho những kỳ nghỉ gia đình. Khi có vấn đề gì, ông cân nhắc và giải quyết theo tinh thần “cùng thắng”.

Người đàn ông này thực sự là một tác nhân chủ động và mạnh mẽ trong việc nuôi dưỡng gia đình và điều đó để lại một ấn tượng sâu sắc trong tôi. Đây chính là một gia đình hạnh phúc. Vì thế, tôi đã biến mình trở thành một thứ giống như miếng bọt biển, hấp thu những điều tốt đẹp từ ông ấy. Không có gì nghi ngờ khi bố của Cherlynn đã trở thành tấm gương lớn nhất trong cuộc đời tôi.

Ngay cả khi không cần phải vượt qua một quá khứ tiêu cực, mà chỉ nhằm xây dựng một tương lai tích cực, những tác nhân kể trên đã làm nên sự thay đổi sâu sắc.

Mỗi chúng ta đều thuộc về một gia đình, mỗi người đều có sức mạnh và khả năng tạo nên sự thay đổi lớn lao. Giống như tác giả Marianne Williamson đã từng nói:

Nỗi sợ hãi không nằm ở sự thiếu thốn. Nỗi sợ hãi sâu sắc nhất là chúng ta không kiểm soát được năng lực của mình. Bạn không cần phải co lại để cho người khác không cảm thấy bất an bên bạn. Tất cả chúng ta đều có quyền tỏa sáng, và những đứa trẻ cũng vậy. Chúng ta được sinh ra để làm vĩ đại thêm sự rực rỡ mà Thượng đế ban cho mỗi người. Sự rực rỡ này không chỉ có ở một số người đặc biệt, mà có ở mọi người. Khi ánh sáng trong mỗi chúng ta được tỏa ra, chúng ta cũng tạo điều kiện tỏa sáng cho những người khác. Chúng ta được giải phóng khỏi nỗi sợ hãi của chính mình, và cũng tự động giải phóng cho người khác.

Đoạn văn trên thể hiện toàn bộ bản chất con người: chúng ta có thể tìm thấy trong bản thân mình khả năng vượt xa cả quá khứ trước đây, có thể đóng vai trò dẫn dắt trong gia đình mình; từ gia đình, chúng ta trở thành chất xúc tác, đóng vai trò định hướng trong cả xã hội.

“Chọn bản đồ”

Tôi sẽ không bao giờ quên kỷ niệm lần đầu tiên trèo xuống núi. Vách núi đó có lẽ phải cao khoảng 36 mét. Tôi quan sát những người đã biết cách trèo xuống và rồi thực hiện theo. Khi đến lượt tôi, mọi ý chí bỗng trôi tuột xuống dưới mắt cá, tôi thực sự cảm thấy sợ hãi. Lẽ ra tôi phải quay lưng vào núi. Có một sợi dây an toàn quấn quanh, phòng khi tôi hoa mắt. Tôi hiểu rõ hoàn cảnh và ý thức về an toàn. 40 sinh viên đang trông chờ vào tôi với tư cách là người dẫn đầu. Tuy nhiên, tôi lại thấy sợ hãi. Bước đầu tiên leo xuống núi chính là giây phút thử thách lòng tự tin. Và tôi đã cố gắng, tiếp đất an toàn, cảm thấy hào hứng với thành công khi đối mặt với thử thách.

Tất cả những gì tôi muốn nói với bạn là “Bạn có thể làm được!”. Hãy làm đi. Như một câu thành ngữ: “Hãy để tiền ở bên tay trái, sự can đảm ở bên tay phải, và nhảy đi!”.

Nếu bạn đã dám bắt đầu và cứ thế, tiếp tục thực hiện, tôi cam đoan bạn sẽ tìm thấy sự sáng suốt tuyệt vời không thể tin được. Nếu bạn áp dụng 7 Thói quen, bạn sẽ thấy sức mạnh lớn nhất của chúng không phải nằm ở từng thói quen riêng lẻ, mà nằm ở cách thức kết hợp với nhau - ví như một bản đồ trí tuệ, mà bạn có thể vận dụng trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hãy cân nhắc sự hữu ích của một chiếc bản đồ chính xác trong việc giúp bạn tới đích. Một tấm bản đồ không chính xác còn tồi tệ hơn cả sự vô dụng, nó sẽ khiến bạn định hướng sai. Hãy tưởng tượng, có khi nào bạn muốn đến một nơi nào đó trên nước Mỹ mà bạn lại sử dụng bản đồ của châu Âu? Dù cố gắng cách mấy, bạn vẫn sẽ lạc đường.

Đối với gia đình, có ít nhất ba tấm bản đồ chỉ sai hướng, cần tránh:

1. **Tấm bản đồ “*lời khuyên của người khác*”**. Mọi người vẫn thường làm một điều trái khoáy, đó là thực hiện trải nghiệm của mình dựa theo cuộc sống của người khác. Liệu cặp kính của bạn có phù hợp với người khác? Liệu đôi giày của bạn có vừa chân của người khác? Trong một vài trường hợp, có thể phù hợp nhưng hầu hết là không. Những gì hiệu quả trong hoàn cảnh này không nhất thiết phải có tác dụng trong các hoàn cảnh khác.

2. **Tấm bản đồ “*quy ước xã hội*”**. Khi dựa trên các quy ước, lý thuyết xã hội, thay vì dựa trên các nguyên tắc, bạn sẽ có một tấm bản đồ sai hướng. Hãy nhớ lại, lúc chúng ta xem xét Thói quen thứ 3, những quy ước xã hội không hoàn toàn tương tự với các nguyên tắc đạo đức nền tảng. Ví dụ, nếu bạn yêu một đứa trẻ chỉ vì một vài hành vi - thay vì yêu thương vô điều kiện bản chất vốn có của trẻ, bạn có thể kiểm soát hành vi đó trong ngắn hạn. Nhưng đứa trẻ đó sẽ học cách giành được tình yêu bằng sự lặp lại hành vi mà bạn thích. Sau một thời gian, liệu việc này có thể đem lại một kết quả tốt đẹp? Liệu nó có thể mang lại một bức tranh về “tình yêu thực sự” là gì hay không?

3. **Tấm bản đồ “*mặc định*”**. Một trong những tấm bản đồ tinh vi nhất là dựa trên những mặc định sẵn có, dựa trên đặc điểm di truyền và hoàn cảnh sống. Những người sống theo tấm bản đồ này có xu hướng nói và nghĩ theo kiểu: “Đó là cách sống của tôi. Tôi không thể làm gì khác được.”

“Bà tôi cũng như vậy, mẹ tôi cũng như vậy, và tôi cũng phải như vậy.”

“Ôi, tính cách đó là thừa hưởng của bố tôi đấy.” “Anh ta khiến tôi phát điên đấy chứ!”
“Lũ trẻ khiến tôi phát cáu!”

Tấm bản đồ mặc định tạo nên một bức tranh lệch lạc về bản chất con người, phủ nhận ý chí chọn lựa của chúng ta. Ba tấm bản đồ trên, ngoài ra còn có vài bản đồ khác nữa, đang là gốc rễ của rất nhiều vấn đề trong gia đình hiện nay.

Một lần kia, khi tôi nói trước một đám đông, mẹ tôi cũng có mặt trong hàng ghế khán giả. Bà ngồi gần hàng đầu, và bà rất khó chịu vì có hai người ngồi bên cứ nói chuyện trong suốt bài thuyết trình của tôi. Bà cảm thấy điều đó thể hiện sự thiếu tôn trọng, thậm chí là xúc phạm, đối với con trai bà.

Vào cuối buổi diễn thuyết, bà gặp một người ngồi ở hàng ghế đầu, nêu nhận xét về hai khán giả “lỗ mãng”. Người kia trả lời: “Ôi vâng! Người phụ nữ đó đến từ Hàn Quốc, còn người đàn ông kia là phiên dịch cho cô ấy”. Mẹ tôi tỏ ra xấu hổ và bối rối về thái độ xét nét của mình. Chỉ vì sử dụng tấm bản đồ không chính xác, bà đã phí thời gian, không tập trung để lắng nghe trọn vẹn bài diễn thuyết. Lẽ ra bà có thể suy nghĩ rộng lượng hơn về hai người ngồi hàng đầu. Nhưng vì “tấm bản đồ” của bà cho rằng hai người khách kia thuộc tuýp người thô lỗ và bất lịch sự, nên bà đã không kịp thay đổi thái độ và cách cư xử.

Tất cả chúng ta đều hành động dựa trên tấm bản đồ của mình. Nếu muốn thay đổi cuộc sống của

mình và gia đình, chỉ tập trung vào thái độ và hành vi là chưa đủ. Chúng ta phải thay đổi cả tấm bản đồ.

Cách tiếp cận “từ ngoài vào trong” không còn hiệu quả nữa. Chỉ có cách tiếp cận *từ trong ra ngoài* mới có tác dụng. Như Einstein từng nói: “Chúng ta không thể giải quyết những vấn đề mà chúng được nảy sinh từ chính định kiến của chúng ta”. Chìa khóa nằm ở sự học hỏi, vận dụng cách suy nghĩ mới

– “một tấm bản đồ” mới, chính xác hơn.

Vận dụng hệ thống 7 Thói quen vào chính hoàn cảnh của bạn

Tôi sẽ đưa cho các bạn một danh mục “công việc gia đình theo 7 Thói quen”. Nếu bạn áp dụng quy trình này hoặc tương tự đối với mỗi thử thách gia đình, bạn sẽ nhận thấy gia đình mình ngày càng hạnh phúc. Khi bạn thấy được vai trò của thói quen trong từng hoàn cảnh, bạn sẽ nhận ra tính chất phổ biến, có thể áp dụng ngay từ lần đầu tiên. Như T. S. Eliot từng nói: “Chúng ta không được ngừng khám phá. Khi biết đến một điều gì đó lần đầu tiên, và thực hiện cuộc khám phá, chúng ta sẽ đến được tới nơi cuối cùng của nó”.

Có thể bạn cũng sẽ khám phá thêm một lợi ích to lớn nữa, đó là bạn đang có được một thứ ngôn ngữ giao tiếp hiệu quả hơn, trước những vấn đề đang diễn ra trong gia đình.

Một người chồng và người cha đã nói như sau: *Tôi nghĩ, một trong những điều quan trọng nhất có được nhờ vận dụng 7 Thói quen - đó là chúng tôi giờ đây đã có một ngôn ngữ chung để trò chuyện. Trước đây, khi gặp bất đồng, phản ứng thường gặp là đóng sầm cửa, bỏ ra ngoài hay gào thét đầy tức giận. Nhưng giờ đây chúng tôi có thể nói chuyện cùng nhau. Chúng tôi có thể bộc lộ bản thân mỗi khi cảm thấy tức giận hay đau khổ. Khi chúng tôi dùng những từ như “hợp lực” hay “Tài khoản Ngân hàng Tình cảm”, bọn trẻ hoàn toàn hiểu được chúng tôi nói gì.*

DANH MỤC CÔNG VIỆC GIA ĐÌNH THEO 7 THÓI QUEN Vận dụng các nguyên tắc đối mặt thử thách

Hãy chọn lấy một thử thách mà bạn đang gặp phải, và vận dụng 7 Thói quen để đưa ra một giải pháp tuân theo các nguyên tắc. Bạn nên thực hiện bài luyện tập này cùng với một thành viên khác trong gia đình hay với một người bạn thân thiết.

Tình huống: Thử thách của bạn là gì? Xuất hiện từ khi nào? Trong hoàn cảnh nào?

Thói quen 1: **Sống chủ động**

Thói quen 2: **Bắt đầu với một mục tiêu** Thói quen 3: **Ưu tiên những vấn đề quan trọng**

Thói quen 4: **Suy nghĩ “cùng thắng”**

Thói quen 5: **Hiểu người trước, hiểu mình sau**

Thói quen 6: **Hợp lực**

Thói quen 7: **Rèn giũa bản thân**

Câu hỏi tự vấn bản thân

Liệu tôi có nhận trách nhiệm đối với hành động của mình không? Tôi đã sử dụng “nút tạm dừng” để hành động theo các nguyên tắc, thay vì phản ứng lại, như thế nào? Mục tiêu của tôi là gì? Bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình hoặc cá nhân có tác dụng thế nào? Liệu tôi đã ưu tiên cho vấn đề quan trọng nhất chưa? Tôi nên làm gì để sự ưu tiên được hiệu quả hơn? *Thời gian gia đình hàng tuần và thời gian từng thành viên* có tác dụng gì? Liệu tôi có thực sự muốn mọi người chiến thắng? Liệu tôi sẵn sàng tìm kiếm giải pháp mới, có lợi cho tất cả mọi người? Làm thế nào tôi có thể thấu hiểu người khác? Rèn luyện sự can đảm và biết cân nhắc khi bày tỏ quan điểm của mình, cách nào? Tôi có thể hợp sức như thế nào, với ai để tìm ra giải pháp sáng tạo trước thử thách này? Làm thế nào tôi có thể làm mới gia đình và bản thân, để tất cả chúng tôi có được nguồn lực tốt nhất trước thử thách này?

Ý tưởng của bạn trong việc vận dụng 7 Thói quen để vượt qua thử thách

Biến “can đảm” thành một động từ

Từ trải nghiệm leo núi mà tôi đã chia sẻ, có thể thấy, để trở thành một con người tạo ra sự thay đổi hay một gia đình tạo ra sự thay đổi, đòi hỏi sự can đảm nhiều hơn bất cứ điều gì khác. Can đảm là phẩm chất của mọi phẩm chất. Hãy lấy ra một phẩm chất hay một đức tính mà bạn nghĩ đến – lòng kiên nhẫn, sự quyết tâm, biết kiềm chế, khiêm tốn, nhân hậu, trung thực, vui vẻ, thông thái, chính trực. Bạn cứ duy trì những phẩm chất đó cho tới khi những tác động xấu xô đẩy và hoàn cảnh ngăn trở bạn. Vào thời điểm đó, sự can đảm mới phát huy tác dụng. Ở một khía cạnh nào đó, bạn không cần đến can đảm cho đến khi có vấn đề xảy ra do hoàn cảnh xô đẩy.

Thực ra, chính vì hoàn cảnh bất lợi nên bạn phải rèn luyện lòng can đảm. Nếu hoàn cảnh và mọi người xung quanh đều thuận lợi, tiếp thêm can đảm cho bạn, lúc đó bạn hãy thuận theo sự tác động chung. Nhưng nếu chúng bất lợi, đe dọa lòng can đảm của bạn, lúc đó bạn cần lấy lại can đảm từ bên trong bạn.

Bạn hãy nhớ lại, trong Thói quen thứ 3 chúng ta đã bàn về việc cách đây 40-50 năm, xã hội tạo thuận lợi cho gia đình như thế nào. Do đó, cuộc sống gia đình đòi hỏi sự quyết tâm và ưu tiên từ bên trong ít hơn, vì những điều này đã có được nhờ hoàn cảnh bên ngoài. Nhưng ngày nay, hoàn cảnh sống không hề thuận lợi, vì thế sức mạnh cho các cá nhân hay gia đình phải bắt nguồn từ lòng can đảm bên trong - để tạo dựng sự đổi mới.

Chúng ta hoàn toàn làm được. Chúng ta nên biến “can đảm” trở thành một động từ, để đồng đặc tuyên bố, “Tôi can đảm vượt qua khó khăn. Tôi can đảm để hợp lực. Tôi can đảm để tìm cách hiểu người khác”. *Tha thứ là một động từ, yêu là một động từ*, cũng vậy, tôi xin nhấn mạnh: can đảm cần phải trở thành một động từ. Suy nghĩ đó làm tăng sức mạnh cho tâm hồn. Khi bạn kết hợp suy nghĩ như thế với tầm nhìn về gia đình, nó sẽ khiến bạn có thêm sự hào hứng, sự thuyết phục. Nó định hướng cho bạn.

Một trong những ưu điểm lớn nhất của gia đình là chúng ta có thể khuyến khích, tiếp thêm can đảm, tin tưởng, ủng hộ nhau. Bạn có thể cam kết với mọi người sẽ không bao giờ bạn từ bỏ, bạn luôn hi vọng, và bạn đang hành động theo niềm tin dựa trên hy vọng ấy, thay vì dựa trên hành vi hay hoàn cảnh cụ thể. Bạn có thể

Một trong những ưu điểm lớn nhất của gia đình là chúng ta có thể khuyến khích, tin tưởng, ủng hộ nhau.

gắn kết và tiếp thêm sức mạnh cho tâm trí của mọi người. Bạn có thể dệt một tấm lưới bảo vệ an toàn và chắc chắn, tạo môi trường khích lệ trong gia đình để các thành viên phát huy sự kiên cường và sức mạnh, giúp họ đối mặt với hoàn cảnh bất lợi bên ngoài gia đình.

“Tình yêu ngọt ngào đáng nhớ”

Một thời gian ngắn trước khi mẹ tôi mất, tôi mở một lá thư tình yêu của bà trên chuyến bay tới dự một buổi diễn thuyết. Bà rất hay viết những lá thư thế này, ngay cả khi mỗi ngày chúng tôi đều nói chuyện qua điện thoại và hàng tuần tôi đều đến thăm. Những lá thư dạt dào tình cảm, gửi riêng cho tôi là một cách bày tỏ đặc biệt của bà về sự trân trọng, đề cao, và yêu thương.

Tôi nhớ mỗi khi đọc thư của bà, nước mắt tôi lại trào ra. Tôi nhớ cái cảm giác bồi hồi, hơi trẻ con, hơi xấu hổ vì đã yếu đuối như vậy. Nhưng tôi cảm thấy rất ấm áp, được săn sóc và yêu quý. Tôi nghĩ rằng, mọi người đều cần tình yêu của mẹ và tình yêu của cha.

Khi mẹ qua đời, chúng tôi khắc trên bia mộ của bà một câu trích từ bài thơ nổi tiếng của Shakespeare: “*Nhờ tình yêu ngọt ngào đáng nhớ của mẹ, hơn cả một gia tài...*”.

Tôi muốn bạn hãy đọc bài thơ dưới đây thật chậm và thật kỹ. Hãy để trí tưởng tượng của bạn tràn ngập ý nghĩa của mỗi câu tám chữ.

*Không được may mắn, không được quan tâm
Một mình tôi khóc, giữa nỗi bơ vơ
Tôi nhìn lại mình, nguyên rửa số kiếp
Tôi nhìn ra xa, mơ ước hy vọng
Nét mặt như anh, xôn xao bạn bè
Tài năng như anh, long vân rạng rỡ
Yêu nhất, chán nhất - cũng mỗi một tôi
Chợt nhớ về anh, chợt nghĩ lại mình
Tôi như cánh chim chiến chiến bay lượn
Mặt đất buồn rầu, cất lên thánh ca
Trước cửa thiên đường tình yêu mật ngọt
Sao thể quên, nỗi ngọt ngào tình yêu?
Sao thể quên, sự giàu sang tâm hồn?
Anh cho tôi, chẳng bao giờ đánh đổi ...*

Tất cả chúng ta đều có thể là “tình yêu ngọt ngào đáng nhớ” cho con cháu mình. Liệu còn điều gì quan trọng hơn và ý nghĩa hơn điều này?

Cũng như các bậc làm cha làm mẹ khác, Sandra và tôi đã chia sẻ những trải nghiệm kỳ diệu trước sự ra đời của mỗi đứa con. Con cái chúng tôi được sinh ra trước khi có cơ chế gây tê hiện đại. Tôi nhớ có một lần, khi Sandra sắp sinh mà không có thuốc gây tê, cô ấy đã đề nghị tôi giúp cô ấy thở đúng cách. Cô ấy từng được hướng dẫn cách thở trong mười bốn buổi học đặc biệt ở bệnh viện. Khi tôi khích lệ và làm mẫu, Sandra nói, bản năng khiến cô ấy đang thở theo cách ngược lại với những gì đã luyện tập và cô ấy phải “kiềm chế bản thân, tập trung làm cho đúng”. Tôi không hiểu được những gì cô ấy thực sự trải qua, mặc dù cô ấy trân trọng nỗ lực và ý định của tôi.

Khi nhìn thấy Sandra đau đớn, tôi cảm thấy một tình yêu và sự kính trọng to lớn không gì diễn tả nổi đối với cô ấy – người mẹ của các con tôi. Tôi nhận ra, tất cả những điều vĩ đại thực sự đều bắt nguồn từ sự hy sinh, và chỉ nhờ có hy sinh hết lòng của cha mẹ mới có thể hình thành nên một gia đình hạnh phúc đích thực.

Trải qua tất cả những điều này, và cho dù chúng tôi đã từng đi chệch hướng đến 90% thời gian, nhưng tôi hoàn toàn xác tín vai trò cao nhất và quan trọng nhất chính là làm cha làm mẹ. Giống như

Ông tôi, Stephen L. Richards, đã nói: “Trong tất cả nghề nghiệp mà người đàn ông theo đuổi trong cuộc đời, không có nghề nào lại đòi hỏi nhiều trách nhiệm và sự quan tâm cho bằng “nghề” làm chồng, làm cha. Không có người đàn ông nào, cho dù tài năng đến đâu, đạt được hạnh phúc, thành công trong cuộc sống nếu không có những người thân yêu xung quanh mình”.

Kết hợp giữa khiêm tốn và can đảm

Sau cả một đời nghiên cứu, Albert E. N. Gray đã đưa ra một lời nhận xét sâu sắc trong một bài phát biểu tựa đề “Mẫu số chung của sự thành công”. Ông nói: “Một người thành công có thói quen làm những việc mà những người thất bại không thích làm. Thực sự, họ cũng không thích làm những việc này nhưng họ lấy sức mạnh của mục tiêu để vượt qua cảm giác không thích ấy”.

Là người dẫn dắt gia đình, bạn phải có một mục đích giàu ý nghĩa và mạnh mẽ. Mục đích đó – tức là ý thức về phương hướng – sẽ thúc đẩy bạn có can đảm vượt qua nỗi sợ hãi và khó chịu để bắt đầu một vài điều mà bạn học được từ cuốn sách này.

Thực ra, *khiêm tốn* và *can đảm* ví như mẹ và cha trong một gia đình. Khiêm tốn, để nhận ra các nguyên tắc vẫn nằm trong tầm kiểm soát. Can đảm, để tuân theo các nguyên tắc trong khi hệ thống giá trị xã hội đi theo hướng khác. Và đứa con của sự kết hợp giữa khiêm tốn và can đảm là *chính trực*, hay nói cách khác là một cuộc sống tuân theo các nguyên tắc. Những đứa cháu là *sự thông thái* và *trí tuệ minh mẫn*.

Chúng ta không
bao giờ biết được
khi nào con người
chạm tới điểm

sâu thẳm trong
tâm hồn mình,
nhưng hãy thực
hiện món quà
quý giá nhất của
cuộc sống: tự do
lựa chọn để quay
trở về nhà.

Đó là những điều giúp chúng ta –

với tư cách cá nhân và gia đình – nuôi dưỡng niềm hy vọng, ngay cả khi chúng ta đi chệch hướng và sau đó quay về đúng hướng. Chúng ta phải luôn ghi nhớ, có những nguyên tắc “hướng Bắc la bàn” để điều chỉnh một cách chính xác, có những lựa chọn để áp dụng các nguyên tắc vào hoàn cảnh của mình, và chúng ta có thể đi đến đích.

Bằng tất cả sức mạnh của tâm hồn mình, tôi khẳng định: cho dù có vô vàn khó khăn thử thách, cuộc sống

gia đình xứng đáng nhận được mọi nỗ lực, hy sinh, sự cho đi và sự chịu đựng bền lâu. Vì từ gia đình, chúng ta luôn luôn có được nguồn hy vọng dồi dào.

Một lần, tôi xem một chương trình truyền hình có hai tù nhân chia sẻ cảm giác tù tội; họ đều nói mình không còn quan tâm đến bất cứ ai khác và không hề xúc động trước nỗi đau khổ của bất cứ ai. Họ

nói họ đã trở nên ích kỷ, họ chỉ biết đến cuộc sống của bản thân mình.

Cả hai tù nhân này đều được tạo cơ hội để học hỏi về tổ tiên của mình. Họ nhớ lại và được biết thêm về cách sống của cha mẹ, ông bà, cụ kỵ - với rất nhiều vật lộn, vinh quang và thất bại. Họ bắt đầu nhìn nhận mọi người theo một cách khác. Họ nói: “Ngay cả khi tôi phạm phải một sai lầm khủng khiếp, không có nghĩa là cuộc đời tôi đã hết. Tôi sẽ vượt qua chuyện này, và cũng như tổ tiên của tôi, tôi sẽ để lại một tấm gương cho các con cháu sau này. Ngay cả khi tôi không được ra tù, điều đó cũng không quan trọng. Chúng sẽ biết được quá khứ và dự định của tôi. Chúng sẽ hiểu rõ hơn cách sống của tôi ở nơi này”. Những người đàn ông này, trong đồng phục tù nhân màu cam và sự đau khổ ánh lên trong đôi mắt, đã tìm thấy lương tâm và niềm hy vọng. Nó bắt nguồn từ gia đình, từ việc hiểu rõ tổ tiên họ, gia đình họ.

Mỗi người đều có một gia đình. Mỗi người có thể tự hỏi: “Gia tài truyền lại của gia đình tôi là gì?”. Cá nhân tôi tin rằng, ngay cả khi mọi việc nằm ngoài tầm ảnh hưởng của chúng ta và nằm ngoài sức mạnh của gia đình, chúng ta vẫn có thể nhờ đến một tầm ảnh hưởng cao hơn: đó là sức mạnh của niềm tin tâm linh. Nếu chúng ta duy trì niềm tin, không bao giờ bỏ bê những đứa con bú sữa bình và làm mọi việc trong khả năng của mình để giáo dục chúng, có được sự tĩnh tâm (cầu nguyện, hoặc hình thức nào khác, tùy niềm tin của bạn), sức mạnh tiềm thức và vô thức chứa đựng trong đức tin sẽ giúp chúng ta gạt hái được hạnh phúc ngoài sự mong đợi.

Chúng ta không bao giờ biết được khi nào con người chạm tới điểm sâu thẳm trong tâm hồn, nhưng hãy thực hiện món quà quý giá nhất của cuộc sống: sự tự do lựa chọn để quay trở về nhà.

Như tôi đã trích dẫn ở Chương 1:

*Có những thủy triều trong cuộc đời con người
Mà những ai dám nắm lấy trong cơn lũ sẽ thành công Còn những ai chạy trốn những thăng trầm
của cuộc sống Sẽ bị chôn vùi vĩnh viễn trong nông cạn và khổ đau Ngay giữa đại dương mênh
mông, chúng ta vẫn sống Và chế ngự luồng nước xoáy khi nó đến
Vì nếu không, mọi cơ hội của chúng ta sẽ bị đánh mất.*

Những khoảnh khắc yêu thương trong cuộc đời mà tôi thường bắt gặp, đó là lúc tôi đáp máy bay. Cả gia đình thân yêu đang chờ đợi một thành viên đi xa và đang trở về nhà. Tôi sẽ dừng lại, quan sát và cảm nhận. Mọi người ôm nhau, với những giọt nước mắt của niềm vui, hàm ơn và đoàn tụ, thể hiện sự quan tâm quý giá và tình cảm chân thành; lúc đó mắt tôi cũng ràn rụa và tim tôi càng khao khát được về nhà. Họ và tôi đều khẳng định một lần nữa: cuộc sống, về mặt thực tế, là gia đình, là *trở về nhà*.

7 THÓI QUEN TẠO GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Thói quen 1: Sống chủ động

Gia đình và các thành viên phải chịu trách nhiệm cho sự lựa chọn của chính họ, dựa trên những nguyên tắc và giá trị thay vì dựa vào hoàn cảnh hay tâm trạng. Họ sử dụng bốn kỹ năng: *tự nhận thức*, *luồng tâm*, *trí tưởng tượng* (tầm nhìn) và *ý chí độc lập* – và cách tiếp cận *từ trong ra ngoài* để sáng tạo nên những thay đổi.

Thói quen 2: Bắt đầu với một mục tiêu

Các gia đình định hình tương lai của họ bằng cách tạo ra trong tâm trí một tầm nhìn và những mục tiêu cho bất kỳ dự định nào, dù lớn hay nhỏ. Họ không sống ngày qua ngày mà không có mục tiêu rõ ràng cho cuộc sống. Hình thức cao nhất của sự sáng tạo trong tâm trí là *một bản tuyên ngôn nhiệm vụ* của hôn nhân hay của gia đình.

Thói quen 3: Ưu tiên những việc quan trọng

Các gia đình tổ chức và hoạt động theo nguyên tắc “ưu tiên những việc quan trọng”, đã được mô tả trong *bản tuyên ngôn nhiệm vụ cá nhân, hôn nhân, gia đình*. Họ định ra cơ cấu thời gian dành cho gia đình hàng tuần, và thời gian gắn kết cá nhân. Họ sống có mục tiêu, chứ không sống theo những áp lực tác động lên họ.

Thói quen 4: Tư duy “cùng thắng”

Các thành viên trong gia đình suy nghĩ trên quan điểm vì lợi ích chung. Họ hỗ trợ và tôn trọng lẫn nhau. Họ suy nghĩ tập thể - “chúng ta” chứ không phải “tôi” và xây dựng tư duy “cùng thắng”. Họ không suy nghĩ một cách ích kỷ (“Thắng – Thua”) hay theo cách hy sinh chịu đựng vì người khác (“Thua - Thắng”).

Thói quen 5: Hiểu người trước, hiểu mình sau

Mỗi thành viên trong gia đình, trước hết, tìm cách lắng nghe để hiểu những suy nghĩ và cảm xúc của người khác, sau đó mới tìm cách để bộc lộ những suy nghĩ và cảm xúc của riêng mình. Thông qua sự thấu hiểu, họ xây dựng những mối quan hệ sâu sắc dựa trên sự tin tưởng và yêu thương. Họ đưa ra sự phản hồi có hiệu quả. Họ không từ chối đưa ra phản hồi, và cũng không tìm cách để được thấu hiểu trước.

Thói quen 6: Hợp lực

Các thành viên trong gia đình dựa vào sức mạnh của mỗi cá nhân và sức mạnh của cả gia đình, dựa trên sự tôn trọng và trân trọng sự khác biệt của mỗi người, để cả gia đình trở nên mạnh hơn. Họ xây dựng một môi trường văn hóa chung tay nhau giải quyết vấn đề và chớp lấy cơ hội. Họ nuôi dưỡng & phát triển tinh thần học hỏi, yêu thương và giúp đỡ. Họ không thỏa hiệp ($1+1 < 1$) hay cộng tác đơn thuần ($1+1=2$) mà là cộng tác một cách sáng tạo ($1+1=3$, và nhiều hơn thế nữa...)

Thói quen 7: Rèn giũa bản thân

Các thành viên trong gia đình tăng cường tính hiệu quả thông qua sự *làm mới* bản thân và gia đình một cách thường xuyên, trên bốn khía cạnh cơ bản của cuộc sống: vật chất, xã hội/tình cảm, tinh thần

và trí tuệ. Họ xây dựng truyền thống để nuôi dưỡng tinh thần *luôn luôn làm mới* gia đình.

Về Stephen R. Covey và Công ty Franklin Covey



Stephen R. Covey là một chuyên gia được kính trọng trên thế giới về lý thuyết lãnh đạo, vấn đề gia đình, một nhà giáo, nhà tư vấn về quản lý và là một tác giả đã cống hiến cả đời mình để giảng dạy phương pháp sống và lãnh đạo lấy nguyên tắc làm trọng tâm, nhằm xây dựng cuộc sống gia đình

và tổ chức thành đạt. Ông tốt nghiệp MBA Đại học Harvard và tiến sĩ Đại học Brigham Young - nơi ông làm giáo sư môn hành vi học của tổ chức và quản trị kinh doanh, đồng thời là giám đốc quan hệ công chúng của trường và trợ lý hiệu trưởng. Ngoài ra, ông còn nhận được 7 bằng tiến sĩ danh dự của các trường đại học danh tiếng khác.

Tiến sĩ Covey là tác giả của nhiều cuốn sách, bao gồm cuốn sách được xếp vào hàng bán chạy nhất thế giới “7 Thói quen để thành đạt” - tác phẩm được tôn vinh là có ảnh hưởng nhất của thế kỷ 20 và là một trong 10 cuốn sách về quản trị có ảnh hưởng nhất từ trước đến nay với hơn 20 triệu bản bằng 38 thứ tiếng đã được bán ra trên toàn thế giới. Những cuốn sách nổi tiếng khác của ông bao gồm: Thói quen thứ 8, Tư duy tối ưu, Lãnh đạo lấy nguyên tắc làm trọng tâm và cuốn 7 Thói quen tạo gia đình hạnh phúc.

Ông có 9 người con và 43 người cháu. Ông được trao Giải thưởng Người Cha Đáng Kính của nước Mỹ - giải thưởng mà ông cho rằng có ý nghĩa nhất trong cuộc đời mình. Các giải thưởng khác của ông bao gồm Thomas More College Medallion về sự cống hiến cho nhân loại, Diễn giả Xuất sắc nhất, Giải thưởng Công dân của Hòa Bình, Giải thưởng Quốc tế Nhà Doanh nghiệp của năm 1994 và Giải thưởng Doanh nhân Quốc gia vì Những Thành tựu Trọn đời của Hoa Kỳ. Tiến sĩ Covey được tạp chí Time công nhận là một trong 25 người Mỹ có ảnh hưởng nhất thế kỷ 20.

Tiến sĩ Covey là sáng lập viên và là đồng chủ tịch Công ty Franklin Covey, một công ty cung cấp dịch vụ hàng đầu trên thế giới có văn phòng tại 123 nước. Họ chia sẻ tầm nhìn, tính kỷ luật và nhiệt tình của Tiến sĩ Covey để có nguồn cảm hứng, nâng cao, và cung cấp phương tiện cho các cá nhân và tổ chức có nhu cầu trên toàn thế giới để thay đổi và trưởng thành trên con đường công danh và sự nghiệp.

Franklin Covey có hơn 12.000 giảng viên cộng tác được cấp chứng chỉ tiến hành giảng dạy theo chương trình đào tạo của công ty tại các tổ chức của họ, và đã đào tạo được trên 750.000 học viên hàng năm. Ngoài ra, 2.000 cộng tác viên của Công ty mang đến dịch vụ chuyên nghiệp, các sản phẩm và tư liệu bằng 28 ngôn ngữ, tại 39 văn phòng và ở 95 nước trên thế giới.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Table of Contents

(Untitled)

THƯ NGỎ CỦA STEPHEN R. COVEY

LỜI MỞ ĐẦU CỦA SANDRA M. COVEY

Phải làm gì khi gia đình bạn đi chệch hướng đến 90%?

Ba mục tiêu

Mục tiêu cuối cùng: nề nếp văn hóa gia đình

Áp dụng cho gia đình của bạn

Sự kỳ diệu của cây tre

“Không, không,

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ nhất: SỐNG CHỦ ĐỘNG!

Tác nhân Tự do Phản ứng chọn lựa

Tạo ra “một điểm dừng”

Bốn kỹ năng chỉ có ở con người

Kỹ năng thứ năm

Yêu là một động từ

Rèn luyện các kỹ năng

Vòng tròn ảnh hưởng và vòng tròn quan tâm

Đề ý lời ăn tiếng nói của bạn

Vun đắp cho tài khoản của bạn trong Ngân hàng Tình cảm

Hãy biết quan tâm đến người khác

“Việc nhỏ nếu

Biết nói lời xin lỗi

Không nên nói xấu sau lưng

Hứa và giữ lời hứa

Biết tha thứ

Những quy tắc cơ bản của Tình yêu

Mỗi khó khăn là một cơ hội để tạo ra tài khoản gửi vào

Nhớ lại câu chuyện về cây tre

Thói quen thứ nhất: Chìa khóa của tất cả những thói quen khác

“Cuộc chiến đầu

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ hai: BẮT ĐẦU VỚI MỘT MỤC TIÊU

Mục tiêu - “đích đến”

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình chúng tôi

Đích đến và chiếc la bàn

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho gia đình của bạn

Sức mạnh của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình

“Yêu” là một cam kết

Củng cố một đại gia đình

“Không có

Hãy nhớ đến hình ảnh của cây tre

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ ba: ƯU TIÊN NHỮNG VIỆC QUAN TRỌNG

Khi những việc quan trọng không được ưu tiên

“Những điều

Tại sao chúng ta không ưu tiên cho những việc quan trọng?

Gia đình: chính hay phụ?

Làm cha mẹ: vai trò không thể thay thế

“Nếu có thể làm

“Khi nền tảng vật chất thay đổi, mọi thứ cũng thay đổi”

Đu xà cao... mà không có thiết bị bảo hiểm!

Hình ảnh ẩn dụ về chiếc la bàn

Củng cố nền tảng gia đình

“Muốn tăng sức

Ai sẽ nuôi dạy con cái chúng ta?

Cách tiếp cận “từ ngoài vào trong” không còn hiệu quả nữa

Xây dựng cấu trúc trong gia đình

“Cuối cùng,

Thời gian hàng tuần cho gia đình

Biến bản tuyên ngôn về nhiệm vụ thành bản hiến pháp bằng “Thời gian bên gia đình”

Thời gian để lên kế hoạch

Thời gian để dạy dỗ

Thời gian để giải quyết vấn đề

Thời gian để vui vẻ bên nhau

Hạ quyết tâm

Gắn kết từng thành viên với nhau

Gắn kết trong hôn nhân

“Điều tốt nhất

Thời gian riêng với bọn trẻ

“Tôi không quan tâm anh hiểu biết đến đâu, trừ khi tôi biết anh quan tâm tôi đến mức độ nào”

Đặt những hòn đá to vào trước

Tổ chức gia đình xung quanh các vai trò

Nhìn lại và tiếp tục

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ tư: TƯ DUY CÙNG THẮNG

Không ai muốn thua cuộc

Kết quả của việc hành xử “tôi thắng, anh thua”

Kết quả của việc hành xử “tôi thua, anh thắng”

Hành xử “thắng-thắng”: giải pháp duy nhất để có hiệu quả lâu dài

Từ “cái tôi” đến “cái chúng ta”

Làm thế nào để nuôi dưỡng tinh thần cùng thắng?

Xây dựng những thỏa thuận cùng thắng
Hãy để bản thỏa thuận phát huy tác dụng
5 yếu tố của bản thỏa thuận “cùng thắng”
“Bức tranh lớn” – chìa khóa để tư duy cùng thắng
Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên
Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ năm: HIỂU NGƯỜI TRƯỚC, HIỂU MÌNH SAU

Nguyên nhân chính của sự bất hòa trong gia đình là hiểu lầm
Hài lòng & phán xét theo thành kiến cá nhân
Tìm cách để hiểu người: Khoản gửi vào cơ bản
Tạo “không khí tâm lý”
Biết được điều gì là “khoản gửi vào” trong Tài khoản Tình cảm
Bên trong, mỗi người đều rất mềm yếu và dễ bị tổn thương
Giải pháp cho cảm xúc tiêu cực
Vượt qua nỗi tức giận và sự xúc phạm
Trở thành một “phiên dịch viên trung thực”
5 Lắng nghe đồng cảm
Lắng nghe chăm chú Lắng nghe có chọn lọc Giả vờ lắng nghe Thờ ơ
Làm thế nào để thực hiện nguyên tắc lắng nghe đồng cảm?
Phản nôi và chìm của khối băng
Đồng cảm: một vài câu hỏi và chỉ dẫn
Về thứ hai của thói quen thứ 5 – HIỂU MÌNH
Đưa ra lời góp ý
Nuôi dưỡng Thói quen thứ 5
Thấu hiểu các giai đoạn phát triển
Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên
Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ sáu: HỢP LỰC

Hợp lực – kết tinh của các Thói quen
Hợp lực là một quyết định mạo hiểm
Mấu chốt để hợp lực: Tôn trọng sự khác biệt
Từ ngưỡng mộ đến tức giận
Quá trình hành động
Hệ thống miễn dịch gia đình
Nếu bạn nhìn nhận vấn đề theo một cách khác, hãy giúp tôi hiểu!
Kêu gọi mọi người tham gia và cùng nhau tìm ra giải pháp
Rèn luyện tinh thần hợp lực
Hợp lực chuyển đổi, hợp lực bổ sung
Không phải lúc nào cũng cần hợp lực
Thành quả của hợp lực là vô giá
Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên
Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

Thói quen thứ bảy: RÈN GIỮA BẢN THÂN

“Entropy”
Sức mạnh của việc Rèn giữa bản thân

Cột lõi của việc Làm mới gia đình: Truyền thông

Nuôi dưỡng tinh thần đổi mới

Truyền thông đem lại sự hàn gắn gia đình

“Mài sắc lưỡi

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ

SỐNG SÓT – ỔN ĐỊNH – THÀNH CÔNG – CHIA SẺ

Sống sót

Ổn định

Thành công

Chia sẻ

Từ giải quyết vấn đề chuyển sang sự sáng tạo

Động lực và lực cản

Tôi cần bắt đầu từ đâu?

Vai trò 1: NÊU GUỜNG

Vai trò 2: TƯ VẤN

Vai trò 3: TỔ CHỨC

Vai trò 4: DAY DỖ

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ BỐN VAI TRÒ

Dẫn dắt gia đình & mối liên hệ với 4 kỹ năng và nhu cầu

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ BỐN NHU CẦU BỐN VAI TRÒ

Bạn là người dẫn dắt gia đình

DẪN DẮT GIA ĐÌNH THEO BỐN VAI TRÒ Thành viên gia đình BỐN VAI TRÒ

Bạn quản lý để làm điều cấp thiết, hay dẫn dắt để làm điều quan trọng?

Ba sai lầm thường mắc phải

“Bánh lái định hướng”

“Chọn bản đồ”

Vận dụng hệ thống 7 Thói quen vào chính hoàn cảnh của bạn

Biến “can đảm” thành một động từ

“Tình yêu ngọt ngào đáng nhớ”

Kết hợp giữa khiêm tốn và can đảm

7 THÓI QUEN TẠO GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Về Stephen R. Covey và Công ty Franklin Covey