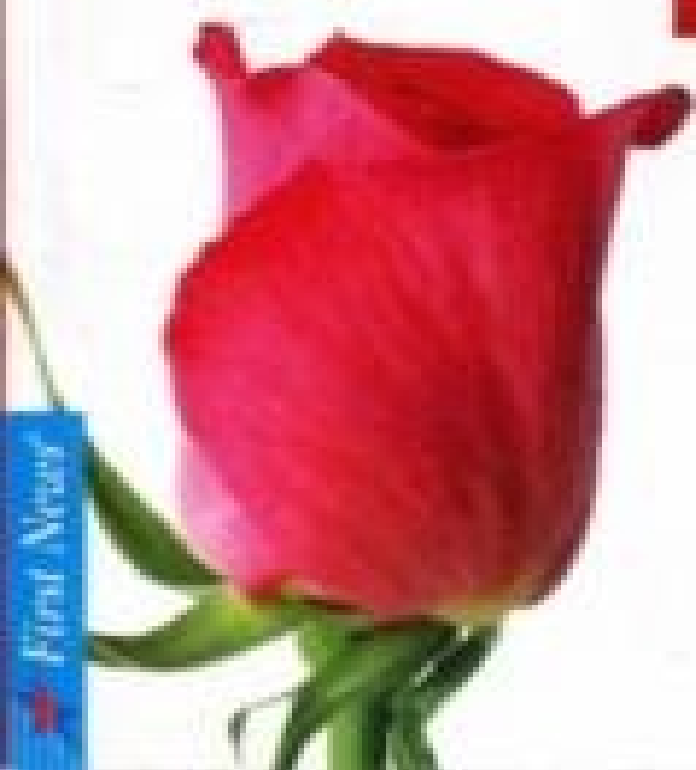


DON'T SWEAT
THE SMALL STUFF IN *Love*

Vượt lên
những
Chuyện
nhỏ

trong tình yêu

RICHARD CARLSON, PH.D.
KRISTINE CARLSON



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Tặng hai con gái của cha mẹ, Jazzy và Kenna, với tất cả tình yêu thương. Món quà ý nghĩa nhất cha mẹ có thể tặng cho hai con chính là tình yêu không có tuổi mà cha mẹ đang dành tặng nhau mỗi ngày.

Lời giới thiệu

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến những rạn nứt thâm lặng trong đời sống hôn nhân: có thể đó là một số bất đồng về quan điểm sống, sự thiếu hòa hợp trong nếp sinh hoạt hay đơn giản là sự thiếu vắng niềm vui và hạnh phúc thật sự. Thế nhưng khi được hỏi về cuộc sống hôn nhân, các cặp vợ chồng đều thường trả lời: “*Chúng tôi cho rằng nó vẫn ổn*” hoặc họ sẽ đưa ra những câu trả lời chung chung. Dường như rất nhiều người vẫn tìm một vài lý do nào đó để tự trấn an rằng tình trạng hôn nhân hiện thời của họ là hoàn toàn bình thường và có thể chấp nhận được. Thậm chí còn có những cặp tự cho rằng họ đang sở hữu một cuộc sống hôn nhân tốt đẹp, dù đôi lúc họ không tránh khỏi băn khoăn đâu mới là hạnh phúc thực sự trong đời sống vợ chồng. Nói cách khác, những cặp vợ chồng này cho rằng mình và người bạn đời đang sống hòa thuận, nhưng có vẻ như giữa họ ngày càng nảy sinh nhiều mâu thuẫn. Họ ngày càng thất vọng về nhau, rồi sau đó thất vọng về chính cuộc hôn nhân của mình.

Rõ ràng là việc phải đối mặt với một vài biến cố đau buồn trong cuộc sống là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, hẳn các bạn đồng ý với chúng tôi rằng phần lớn mọi người đều đối mặt và vượt qua những tình huống nghiêm trọng bằng tất cả sự can đảm và khả năng sáng tạo của mình. Chúng ta thường được chuẩn bị tâm thế để đối phó với những biến cố lớn thay vì những vấn đề nhỏ nhất. Nhưng có một nghịch lý là những điều nhỏ nhất hóa ra lại có sức tàn phá rất lớn, và những biến cố lớn trong cuộc đời ta hóa ra lại được hình thành từ những chuyện rất nhỏ vẫn diễn ra hàng ngày, hàng giờ. Vì vậy, chúng tôi tin rằng một khi chúng ta học được cách bình thản vượt qua những điều nhỏ nhất thì chúng ta có thể giải quyết những vấn đề quan trọng một cách thật sự hiệu quả.

Hy vọng rằng những bí quyết trong cuốn sách này sẽ giúp bạn giảm bớt những rắc rối không đáng có trong hôn nhân, từ đó bạn sẽ chuẩn bị cho mình tâm thế vững vàng và cách ứng xử tuyệt vời khi phải đối mặt với những vấn đề quan trọng khác trong cuộc sống. Một khi có được

tâm thế vững vàng và lòng tin vững chắc vào bản thân mình, cuộc hôn nhân của bạn sẽ sớm trở lại tốt đẹp như xưa.

Cùng nhau viết cuốn sách này là niềm vui chung lớn lao đồng thời là một trong những sự kiện đánh dấu những thời khắc hạnh phúc thăng hoa trong cuộc đời chúng tôi. Hy vọng những bí quyết được chúng tôi xem là chìa khóa để bảo vệ và xây đắp một cuộc hôn nhân bền vững, mặn nồng được trình bày trong cuốn sách này sẽ giúp bạn xây đắp một cuộc sống hôn nhân đúng như bạn mong ước. Việc này sẽ giúp thắp sáng tâm hồn bạn, mở cửa trái tim bạn, nâng cao cuộc sống bạn.

Có một lưu ý nhỏ: Chúng tôi hợp tác với nhau trong cả cuốn sách, nhưng có một vài vấn đề được nhìn từ quan điểm của Richard, và có một vài vấn đề được nhìn từ quan điểm của Kris. Để đơn giản thì những vấn đề nào được viết lên từ quan điểm của Kris sẽ được đánh dấu (Kris) ngay dưới tiêu đề. Còn những vấn đề viết từ quan điểm của Richard hay quan điểm của cả hai thì sẽ không được đánh dấu.

Trước khi cùng nhau bắt đầu hành trình tìm về hạnh phúc, chúng tôi có lời khuyên dành cho bạn: hãy hướng đến những vì sao. Càng nhìn xa, bạn sẽ càng đi được xa hơn. Càng sớm nhận ra tầm quan trọng của việc bỏ qua những điều nhỏ nhặt, bạn sẽ càng nhanh chóng tìm được bí quyết hữu hiệu để bảo vệ hạnh phúc quý giá của gia đình mình.

Chúc các bạn luôn may mắn và thành công!

- Richard và Kris Carlson

Hãy là bạn thân của nhau



Bí quyết đầu tiên và quan trọng nhất giúp tình yêu của chúng tôi bao năm qua vẫn luôn giữ được sức hút, sự hấp dẫn, vui vẻ và nồng ấm chính là vì chúng tôi đã thật sự trở thành những người bạn thân của nhau.

Chúng tôi đã cam kết là luôn thẳng thắn và trung thực với nhau, tôn trọng nhau và cùng chia sẻ những mối quan tâm chung trong cuộc sống - đó là tình yêu lớn lao dành cho các con, sự tương đồng về những giá trị và mục tiêu sống. Chúng tôi vô cùng may mắn và hạnh phúc khi có chung nhiều bạn bè, chung niềm tin về tôn giáo và những giá trị tinh thần cao đẹp. Tuy nhiên, các bạn nên hiểu rằng không có bất kỳ yếu tố nào trong số những điều kiện tuyệt vời kể trên có thể bảo đảm cho tình yêu luôn nồng ấm và trường tồn. Có rất nhiều cặp vợ chồng tuy vẫn chung thủy và cuốn hút lẫn nhau, vẫn kiên trì cùng nhau gánh vác, chia sẻ những giá trị chung trong cuộc sống, nhưng giữa họ vẫn thường xuyên xảy ra những trận cãi cọ, xung đột. Những cảm xúc bất mãn, giận dữ, oán trách... nảy sinh từ việc thường xuyên bất đồng không thể bảo đảm cho một cuộc hôn nhân bền vững lâu dài.

Đúng là cuộc sống hôn nhân rất khó tránh khỏi những lúc bất đồng. Nhưng một khi hai vợ chồng đã xem nhau là bạn thân thì mối quan hệ bạn bè bình đẳng và thân thiện này sẽ giúp duy trì một tình yêu bền chặt. Đó là vì những người bạn thân luôn ủng hộ và giúp đỡ nhau, dành cho nhau sự kiên nhẫn, tử tế và biết bỏ khuyết cho nhau. Những người bạn thân luôn biết cách lắng nghe và biến những vấn đề nghiêm trọng thành những trận cười. Họ gắn bó với nhau, chia sẻ cho nhau những giây phút tươi đẹp cũng như luôn bên nhau trong những biến cố của cuộc đời. Một khi bạn đã có lòng tin rằng bí quyết tốt nhất để giữ vững tình yêu là hai người hãy trở thành bạn thân của nhau, mọi chuyện sẽ trở nên rất dễ dàng. Hãy luôn đối xử với người bạn đời bằng tất cả sự tử tế, nâng niu và tôn trọng như đối với người bạn thân thiết nhất của mình. Khi ấy, giữa hai người sẽ luôn hiện diện một tình yêu khăng khít, bởi họ biết rằng người bạn đời của mình luôn chia sẻ và ủng hộ mọi mơ ước của họ, bất kể mơ ước ấy có thể thành sự thật hay không.

Việc hai người yêu nhau trở thành bạn thân của nhau thật sự là một món quà và là một mục tiêu đáng để theo đuổi. Khi đó, mỗi người sẽ thấy mình trong những ước mơ của người kia và cùng chia sẻ chúng mà không có cảm giác rằng có ai đó phải hy sinh. Tuy nhiên, để trở thành bạn thân của nhau, mỗi người sẽ phải không ngừng quan sát, suy ngẫm, thậm chí buộc phải thay đổi một vài thói quen. Nhưng hãy tin rằng những nỗ lực của bạn chắc chắn sẽ được đền đáp!

Học cách tự cười mình



Một trong những cách hữu hiệu nhất giúp bạn vượt qua nhiều việc khó chịu vặt vãnh hàng ngày chính là khiếu hài hước. Sau một thời gian dài gần bó bên nhau, đến một lúc nào đó người bạn đời cũng hiểu bạn như chính bạn hiểu về người ấy – sẽ thấy rõ những tật xấu của bạn, lường trước được những phản ứng tiêu cực của bạn, cũng như biết được những khoảnh khắc bạn chìm đắm trong cảm xúc riêng. Lúc này, dù cố gắng đến đâu, bạn cũng không thể che giấu con người thật của mình với người bạn đời.

Nếu bạn không thể học cách tự cười mình, cuộc hôn nhân có thể sẽ trở nên tồi tệ. Bởi vì khi người bạn đời chế giễu hay chú ý đến những tật xấu của bạn, bạn sẽ có cảm giác người ấy đang tìm cơ hội “bêu rếu” bạn, và bạn sẽ có hành động phản kháng để tự vệ, khiến cho những điểm yếu của bạn bộc lộ rõ hơn. Khi ấy, mâu thuẫn sẽ trở nên cực kỳ trầm trọng. Hơn thế, những phản ứng không hay của bạn nhằm trả đũa lại người bạn đời sẽ vô tình tạo thêm rắc rối cho cuộc sống hôn nhân. Như vậy, rõ ràng “chuyện bé đã xé ra to”.

Nếu để ý xung quanh, bạn sẽ thấy những cặp vợ chồng hạnh phúc nhất thường thấu hiểu lẫn nhau sâu sắc đến mức cả hai không còn e ngại khi những khiếm khuyết của mình bị đối phương phát hiện. Việc hai vợ chồng quan sát hoặc góp ý lẫn nhau là điều rất đời thường. Lúc này, tình cảm giữa hai người sẽ ngày càng trở nên sâu đậm, khăng khít.

Khi tiếp xúc với một người lúc nào cũng vui vẻ, hài hước, bạn dễ dàng cảm nhận được sự sôi nổi và nhiệt huyết từ người đó truyền sang bạn. Thông thường, khi bạn biết kiểm soát thái độ của bản thân, có khả năng bộc lộ khiếu hài hước trong những tình thế sắp dẫn đến xung đột căng thẳng, người bạn đời của bạn sẽ nhận ra rằng họ đã hơi quá đà và sẽ tỏ ý xin lỗi bạn. Ngay cả khi người bạn đời của bạn không nhận ra điều này, bạn cũng sẽ chẳng lấy làm phiền lòng bởi vì đối với bạn, đó không phải là một vấn đề to tát.

Bạn hẳn là người rất tuyệt vời thì mới giữ được người bạn đời ở bên cạnh mình trong một thời gian dài. Tuy nhiên, nếu thỉnh thoảng anh ấy hoặc cô ấy có buông ra một vài lời chê bai nào đó, bạn cần hiểu rằng

những nhận xét ấy không phải hoàn toàn là vô căn cứ. Ngay cả khi bạn không bằng lòng với cách nói ấy thì cách tốt nhất để đáp lại là hãy cười xòa và quên chúng đi. Bằng cách biết tự cười mình và đón nhận những lời phê bình với thái độ hợp tác, bạn sẽ tạo nên được một bầu không khí yêu đương dễ chịu và ấm áp. Như vậy, cuộc hôn nhân của bạn sẽ trở nên mặn nồng hơn bao giờ hết.

Bỏ qua những chuyện cũ



Thật mệt mỏi khi phải ở bên những người không biết quên đi những chuyện không đáng nhớ hay những người thường xuyên bị dẫn dắt bởi những chuyện đã qua. Cũng thật khổ sở biết bao nếu ta tiếp tục yêu một người luôn có những đòi hỏi phi thực tế, một người không biết mở cửa trái tim mình để chấp nhận sự thật rằng người bạn đời của mình thực ra cũng chỉ là một con người bình thường với bao khiếm khuyết, lỗi lầm.

Mối quan hệ nào cũng phải đối mặt với những biến cố không thể lường trước được. Vì vậy, đừng bao giờ để những chuyện đã qua tác động đến khả năng yêu thương, tha thứ và trưởng thành của bạn. Một khi trong đầu bạn chất chứa phiền muộn, u sầu về những chuyện cũ, trái tim bạn cũng sẽ chìm đắm trong cảm giác lo sợ, nghi ngờ và thất vọng – đây là những cảm giác tiêu cực, những cảm giác không phải tình yêu. Lúc này, sự thất vọng sẽ len lỏi vào mọi góc ngách trong cơ thể và tâm hồn bạn. Cuối cùng bạn sẽ đau khổ chỉ vì những điều vụn vặt không đáng.

Sự thật là ai trong chúng ta cũng sẽ có lúc cư xử không đúng mực hay ít nhất đều từng có những phán xét sai lầm. Tuy nhiên cách tốt nhất để vượt qua những điều này là tha thứ và sống với một thái độ không xét đoán. Nếu người bạn yêu mắc phải một lỗi lầm nào đó, điều quan trọng là bạn phải luôn thật lòng yêu thương và ủng hộ người ấy chứ không phải làm cho vấn đề trở nên trầm trọng hơn. Hãy tha thứ cho nhau và hướng tới tương lai rộng mở, tràn đầy hy vọng ở phía trước. Đây chính là cơ sở nền tảng cho một cuộc hôn nhân ngày càng hoàn thiện và phát triển tốt đẹp.

Khơi dậy lửa đam mê



Khi ngôi nhà của bạn bị gió lạnh lùa vào, có hai cách cơ bản để giữ ấm không gian gia đình. Cách đầu tiên là bịt những khe hở. Bạn sẽ rào quanh ngôi nhà để kiểm tra những cửa sổ đã được đóng kỹ chưa hay còn lỗ hổng nào cần được bịt kín. Như vậy, bạn có thể ngăn hơi lạnh từ ngoài tràn vào nhà. Cách thứ hai trực tiếp hơn và mang lại hiệu quả nhanh hơn, đó là mở lò sưởi lên. Vậy là thành công! Chỉ trong vài phút, ngôi nhà của bạn sẽ trở nên ấm áp và dễ chịu.

Thử áp dụng tình huống trên vào cuộc sống hôn nhân của bạn. Phải chăng bạn đang cố gắng bện chặt mối quan hệ giữa bạn và người bạn đời bằng cách ra sức khắc phục những rắc rối? Về mặt lý thuyết, nếu bạn có khả năng sửa chữa những sai sót, giải quyết các mâu thuẫn, bạn sẽ có được một cuộc hôn nhân tuyệt vời, tràn đầy sự ấm áp và yêu thương. Song, cũng giống như việc sưởi ấm một ngôi nhà, cách trực tiếp và hiệu quả hơn để vun đắp tình cảm vợ chồng là hãy khơi dậy ngọn lửa đam mê giữa hai người. Hãy huy động tất cả những gì tốt đẹp nhất bạn có thể dành tặng cho người bạn đời để hâm nóng lại mối quan hệ đang nguội lạnh. Ví dụ như bạn hãy tử tế hơn, rộng lượng hơn và dành cho nhau những lời ngợi khen nhiều hơn. Bạn hãy bớt chỉ trích, bớt ương ngạnh và bớt phán xét đi. Thay vì bực tức, bạn hãy tập cách kiên nhẫn và tha thứ. Thay vì luôn khẳng khẳng là mình đúng, bạn hãy tỏ ra ân cần, hãy đặt mong muốn của người bạn đời lên trên mong muốn của bản thân. Hãy lặp lại những lời nói và hành động hai bạn dành cho nhau ở những ngày đầu mới quen biết... Tóm lại, hãy làm bất cứ điều gì thể hiện sự yêu thương dành cho một nửa của đời bạn. Nếu bạn khơi dậy ngọn lửa theo cách này, cuộc hôn nhân của bạn sẽ bừng thắm và những rạn nứt hay sai lầm sẽ tự động biến mất mà không cần phải nỗ lực nhiều.

Trên thực tế, những thử thách các bạn phải đối mặt trong cuộc sống hoàn toàn không giống nhau; song chúng tôi chưa từng thấy trường hợp nào mà việc tỏ ra yêu thương nhau hơn lại không Vượt lên những chuyện nhỏ trong tình yêu 19 mang lại tác dụng tích cực. Vì vậy, hãy dành thời gian suy ngẫm để tìm ra những phương án nhằm khơi dậy ngọn lửa đam mê trong chính mình và trong người bạn đời. Nhất định bạn sẽ được đền đáp xứng đáng bằng một cuộc hôn nhân nồng thắm,

ngọt ngào.

Đừng đứng núi này trông núi nọ



Có thể nói rằng chúng ta đang sống trong kỷ nguyên của “sự thay đổi”. Chúng ta đổi căn nhà bé để chuyển đến ngôi nhà lớn hơn, đổi chiếc xe cũ để tậu một chiếc xe đời mới. Chúng ta muốn đổi sang một công việc tốt hơn, lương cao hơn, có chế độ hưu trí tốt hơn mà ta rất yêu thích. Chúng ta không ngừng mong muốn, chúng ta không ngừng khao khát. Bởi vì chúng ta luôn luôn tin rằng sẽ có những thứ tốt hơn dành cho chúng ta.

Trong tình yêu, chắc chắn cũng có lúc bạn có cảm giác mong muốn về một sự “thay đổi” như vậy. Chắc chắn đã có ít nhất một lần bạn tự hỏi: “Biết đâu mình có thể cưới được một người đẹp hơn, tốt hơn anh ấy/cô ấy!”. Hoặc là người đó sẽ đối xử với ta nhẹ nhàng hơn, chu đáo hơn, một người biết lắng nghe ta, một người quan tâm đến ta. Biết đâu khi sống chung với người ấy, ta sẽ vô cùng sung sướng, tất cả những mong muốn của ta sẽ được toại nguyện. Những “viễn cảnh” như vậy vẫn thường được lặp đi lặp lại trên truyền hình hằng ngày. Dường như mọi người đều không xa lạ với lối nghĩ này, bởi lẽ thật khó có thể bằng lòng mãi với những gì mình đang có.

Tất nhiên cũng có những mối quan hệ không thể cứu vãn và giải pháp tốt nhất là chia tay để tìm một người mới, nhưng rõ ràng đây chỉ là những trường hợp thiểu số. Vì vậy, nếu bạn không thuộc về những trường hợp thiểu số đó, hãy nhớ rằng chỉ riêng việc bạn nghĩ về một “người tình trong mộng” khác cũng đã đủ để khiến bạn không thể tận hưởng được niềm hạnh phúc từ những gì bạn đang có. Và với tâm trạng đó, bạn cũng không thể tìm ra giải pháp nào để vun đắp cho cuộc hôn nhân của mình mà ngược lại, bạn đang còn tự chất thêm sự bất mãn và thất vọng lên mối quan hệ vợ chồng.

Thay vì tự làm mọi việc thêm rắc rối bằng suy nghĩ rằng đâu đó sẽ có người tốt hơn, bạn hãy nghĩ về cách để bồi đắp và nuôi dưỡng cuộc hôn nhân hiện tại của mình theo chiều hướng tốt nhất. Không có gì quá khó khăn nếu bạn biết hài lòng với cuộc sống của mình. Hãy trân trọng những gì mình đang có và rồi bạn sẽ học được một điều rằng: Những gì bạn đang có là vô giá.

Biết trân trọng những đóng góp của người bạn đời



Trong cuộc sống, nếu bạn cứ khăng khăng đề cao bản thân và soi mói những khuyết điểm hay thất bại của người khác thì bạn sẽ không tránh khỏi cảm giác thất vọng. Tương tự như vậy, không sớm thì muộn, cuộc hôn nhân của bạn sẽ trở nên tồi tệ nếu bạn luôn phàn nàn với người bạn đời của mình rằng anh ấy hoặc cô ấy đã không đáp ứng được những điều bạn mong muốn, rằng bạn lúc nào cũng là người cáng đáng nhiều việc hơn, chịu hy sinh nhiều hơn. Điều này thậm chí có thể làm đổ vỡ hoàn toàn một cuộc hôn nhân vốn rất tốt đẹp trước đó.

Thói quen hay kể công trước mặt người bạn đời có thể xuất phát từ nỗi sợ mơ hồ rằng tất cả những gì mình đã nỗ lực, hy sinh để tạo dựng một cuộc sống tốt đẹp cho hai người không được người bạn đời ghi nhớ và công nhận. Cũng có thể ta cảm thấy uất ức khi vai trò của mình không được đánh giá đúng mức. Dù vì lý do gì đi nữa thì bạn cần phải biết rằng hành động này của bạn đang dần dần hủy hoại tình cảm tốt đẹp giữa hai người. Chính bạn chứ không ai khác đang đẩy cuộc hôn nhân của mình đến bờ vực thẳm.

Thứ nhất, nếu bạn cứ không ngừng kể công cho những đóng góp của mình, chẳng mấy chốc bạn sẽ tìm ra lý do để oán trách và nổi giận với người bạn đời. Tình cảm trong bạn cũng vì vậy mà dần nguội lạnh. Bạn sẽ cảm thấy như mình đang bị lợi dụng và cơn thịnh nộ trong bạn một lúc nào đó sẽ vỡ òa.

Thứ hai, khi bạn trở nên cáu kỉnh như vậy, người bạn đời sẽ nhanh chóng cảm nhận được sự căng thẳng đang được tích tụ ngày một nhiều hơn trong bạn. Và bạn cũng đừng ngạc nhiên khi thấy người bạn đời của bạn sẽ đáp trả bằng việc liệt kê ra những điều họ đã làm được để so sánh. Ai cũng cố khẳng định rằng mình là người có nhiều đóng góp hơn cho gia đình. Như vậy, cuộc sống của hai người bị vây chặt bởi những suy nghĩ tiêu cực và người nào cũng cho rằng người kia thật đáng trách. Khi tâm trí hai bạn chỉ chăm chăm nghĩ đến việc kể công, các bạn không thể duy trì cảm giác yêu thương, càng không thể giúp bạn có

những đánh giá công bằng đối với người bạn đời của mình.

Hãy cố gắng đảo ngược lối suy nghĩ đề cao những đóng góp của bản thân và coi nhẹ đóng góp của người bạn đời. Đừng nghĩ về những việc vợ hoặc chồng bạn không thực hiện được, thay vào đó hãy nghĩ về những điều họ đang nỗ lực thực hiện mỗi ngày. Mỗi lần loại trừ được suy nghĩ bất công đối với người bạn đời là bạn đã góp phần vun đắp cho cuộc hôn nhân của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Khi ấy, tình yêu và sự trân trọng các bạn dành cho nhau sẽ nhanh chóng trở lại - thậm chí còn nồng nàn hơn xưa.

Luôn đối xử tử tế với nhau

- Kris



Trong bất cứ hoàn cảnh nào, hãy luôn giữ cho mình sự tử tế trong mọi suy nghĩ và hành động. Sự tử tế là một trong những thành tố tiên quyết nuôi dưỡng niềm tin yêu giữa hai người. Trên thực tế, phẩm chất này có thể được xem như là yếu tố nền tảng của một cuộc hôn nhân bền vững, trọn vẹn. Chính sự tử tế giúp giảm thiểu các cuộc xung đột, khiến cho hai người gần gũi và gắn bó với nhau hơn. Sự tử tế thực sự là một chất xúc tác kỳ diệu trong tình yêu.

Hãy luôn đối xử với người bạn đời bằng tất cả sự tử tế mà bạn dành cho người bạn thân nhất của mình. Bắt đầu từ những điều đơn giản như lắng nghe bằng trái tim, bày tỏ sự trân trọng và thái độ cảm thông. Tử tế với người bạn đời có nghĩa là chọn thời điểm thích hợp để hỏi ý kiến người ấy và bày tỏ sự hối hận khi bạn mắc lỗi. Sự tử tế còn thể hiện qua việc biết đặt những nhu cầu của người bạn đời lên trên hết. Hãy luôn tự hỏi bản thân rằng: *“Điều gì sẽ làm anh ấy/cô ấy hạnh phúc nhỉ? Mình có thể làm được gì cho anh ấy/cô ấy?”*. Hãy tìm mọi cơ hội để thể hiện sự tử tế đối với người bạn đời của mình qua sự quan tâm đến từng biểu hiện tinh tế nhất của người ấy mỗi ngày.

Tuy nhiên, khó khăn nằm ở chỗ làm sao giữ được thái độ tử tế, ân cần khi cuộc hôn nhân của bạn đang có xu hướng ngày càng nguội lạnh hay khi người bạn đời của bạn đang trong tâm trạng khó chịu. Trên thực tế, chính những thời điểm khó khăn cũng là cơ hội tạo nên những bước đột phá mang tính quyết định cho cuộc hôn nhân của bạn.

Mỗi người như một tấm gương phản chiếu người khác. Hầu như chúng ta sẽ nhận lại những gì ta đã cho đi. Vì vậy, nếu người bạn yêu có trở nên cáu kỉnh, hãy đáp lại bằng một thái độ thân thiện, rồi bạn sẽ nhận lại điều tương tự. Chúng tôi thật sự tin rằng sự tử tế được thể hiện qua từng lời nói, cử chỉ hai bạn dành cho nhau mỗi ngày sẽ trở thành mạch nguồn nuôi dưỡng một tình yêu son sắt, thủy chung. Khi đó, một cuộc hôn nhân hạnh phúc trọn vẹn sẽ không còn là một cuộc hành trình gian nan như bạn nghĩ.

Đừng trút mọi nỗi bức tức lên người bạn đời



Không thể phủ nhận rằng thỉnh thoảng chúng ta cũng không ngăn được việc mình trút giận lên một ai đó. Thật không thể lý giải được vì sao đôi khi chúng ta lại cảm thấy thật hả hê khi được trút tất cả bức tức lên người bạn đời của mình, ngay cả khi việc đó không hề làm bạn cảm thấy thoải mái hơn. Nhưng sẽ vô cùng tai hại nếu bạn xem đây là điều bình thường để tìm thấy sự khuây khỏa mỗi khi buồn phiền.

Chúng tôi nhận thấy trong nhiều cuộc hôn nhân, khi một người cứ luôn luôn “phát hỏa” như vậy, “người chịu trận” sẽ cảm thấy họ chẳng khác nào một chiếc bao cát phải đem mình ra hứng chịu cơn thịnh nộ của người kia – những cơn lốc cảm xúc mà đôi khi họ chẳng biết vì nguyên do gì. Điều này thật nguy hiểm đối với cảm xúc tích cực của cả hai người. Với người bạn đời, họ sẽ cảm thấy bạn thiếu tôn trọng họ, không quan tâm đến tâm trạng và cảm nhận của họ. Còn với chính bạn, nó sẽ khiến bạn có xu hướng bộc lộ sự khó chịu với tất cả mọi chuyện. Nghĩa là nếu bạn cứ xem việc trút giận lên người yêu như là cách để bạn cảm thấy tốt hơn, dần dần điều này sẽ tạo thành một thói quen xấu trong bạn.

Bạn cần phải hiểu rằng không phải ai cũng có được sự thông cảm và thấu hiểu cần thiết để có thể chịu đựng những chuyện nặng nề, mệt mỏi như vậy, nhất là khi nó diễn ra quá thường xuyên. Đúng là nhiều lúc ta không thể ngăn được cơn thịnh nộ, nhưng việc bạn trút giận lên một người có thể sẽ gây ra những tác động xấu lên người đó. Kiểm soát được tâm trạng của chính mình sẽ giúp người bạn đời của bạn tránh được suy nghĩ rằng anh ấy/cô ấy chỉ là một nạn nhân trong tay bạn. Như vậy, mối quan hệ giữa bạn và người bạn đời sẽ tránh được những mâu thuẫn, xung đột không cần thiết.

Trò chuyện theo cách của người ấy



Trong cuốn “*Men Are from Mars, Women Are from Venus*” ^(*), tác giả John Gray đã nhấn mạnh về những điểm khác biệt giữa phái nam và phái nữ. Trên thế giới này không bao giờ có hai người hoàn toàn giống nhau về mọi tính cách, quan điểm, sở thích... Mỗi người quan sát thế giới qua lăng kính riêng của mình và sẽ chọn cho mình một cách nhìn khác nhau trước cùng một sự việc. Vì vậy, để có được mối quan hệ hòa hợp với người bạn đời, bạn cần phải thấu hiểu cặn kẽ cá tính của người ấy. Đây chính là cơ sở để xây dựng mối quan hệ tình cảm bền vững, lâu dài.

Chúng tôi biết một cặp vợ chồng có tính cách hoàn toàn trái ngược nhau. Joanne là một phụ nữ có trực giác nhạy bén - một mẫu điển hình của tuýp người sống thiên về cảm tính. Cô có thể đưa ra những quyết định tức thời và sáng suốt chỉ dựa vào sự mách bảo của trực giác. Trong khi đó, Ray thuộc tuýp người rất kiên định và đầy lý trí. Với anh, tất cả mọi chuyện đều phải được nhìn nhận và phân tích một cách có lô-gic, có hệ thống. Anh còn là người hay chỉ trích, phê bình người khác. Khi tranh luận với ai về bất cứ vấn đề gì, ngay lập tức anh sẽ liệt kê ra những lý do chính đáng để bảo vệ quan điểm của mình.

Vậy mà chính sự đối lập này lại khiến Joanne và Ray trở nên hấp dẫn trong mắt nhau ngay từ lần gặp đầu tiên. Ray yêu sự thanh thoát của Joanne cũng như cách cô tận hưởng những khoảnh khắc của cuộc sống. Joanne chính là người phụ nữ anh hằng tìm kiếm bấy lâu. Cũng như vậy, từ ngày đầu gặp và yêu Ray, Joanne đã ngưỡng mộ biết bao sự năng động, quyết đoán của Ray. Cô bị ấn tượng mạnh bởi tinh thần làm việc say mê cùng sự tập trung cao độ của anh. Ray có thể hy sinh những ngày cuối tuần cho công việc, anh có thể thức suốt đêm và dành nhiều thời giờ phân tích cặn kẽ các vấn đề. Đó là những điều cô không thể làm được. Cô cảm thấy họ hoàn toàn có thể bù đắp lẫn nhau và có thể sống hạnh phúc bên nhau trọn đời!

Nhưng nhiều năm trôi qua, sự tương phản trong tính cách bắt đầu trở thành mầm mống khiến cuộc hôn nhân của họ rạn nứt. Ray ngày càng trở nên xa cách với Joanne. Sau khi những xúc cảm lạ lẫm cuốn

hút ban đầu qua đi, đến lúc phải đối mặt với biết bao vấn đề nảy sinh trong thực tế cuộc sống, Ray không thể hiểu và thông cảm cho những quyết định đầy cảm tính của Joanne. Anh cho rằng những quyết định của vợ là thiếu thận trọng. Điều này khiến anh ngày càng chìm sâu vào tâm trạng phiền muộn mỗi khi nghĩ về cuộc hôn nhân của hai người.

Trong khi đó, Joanne cũng chán nản vì cô thấy mình không bao giờ có thể thắng được những lời lẽ công kích của Ray. Ray đã từng là trưởng nhóm tranh luận thời đại học, vì vậy mỗi khi xảy ra tranh cãi, Joanne luôn là người bỏ cuộc trước với tâm trạng buồn bã vì bị chồng chèn ép.

May thay, Joanne là một phụ nữ rất sâu sắc và giàu lòng trắc ẩn. Cô chủ động tìm cách nối lại những cuộc trò chuyện không đi đến đâu trước đây của cả hai vợ chồng. Cô nhận ra rằng cuộc hôn nhân của họ sẽ sớm tan vỡ nếu cô không tìm ra phương pháp để trò chuyện với Ray theo cách mà anh ấy có thể hiểu được. Vậy nên bây giờ, khi xảy ra những sự việc mà Joanne chắc rằng sẽ dẫn đến tranh cãi, hoặc khi cô muốn thảo luận một vấn đề khó xử với Ray, cô đã biết vạch ra những luận điểm của mình và cố gắng sắp xếp chúng theo một trật tự rõ ràng nhất có thể. Cô biết đây là cách duy nhất để Ray lắng nghe và nhìn nhận những điều cô muốn bày tỏ.

Và nỗ lực của Joanne đã mang lại những chuyển biến vô cùng tích cực. Dù Ray vẫn nhiều lúc không đồng tình với Joanne, nhưng anh đã hạn chế thái độ chỉ trích và điều quan trọng là anh đã biết lắng nghe tốt hơn. Anh đã có thể dễ dàng tiếp nhận ý kiến của vợ, thậm chí anh còn muốn học cách trò chuyện với Joanne sao cho cô thấy thoải mái hơn. Còn Joanne giờ đã cảm thấy tự tin để đáp lại những chất vấn của Ray mà không còn cảm thấy bị đả kích như trước nữa bởi vì cô tin rằng Ray đã sẵn sàng lắng nghe cô.

Chúng tôi không nói rằng đàn ông lúc nào cũng rành mạch trong tư duy còn phụ nữ thì lúc nào cũng ủy mị, cảm tính. Chúng tôi chỉ muốn nói rằng hai con người độc lập sẽ không bao giờ có sự đồng nhất trong lối suy nghĩ. Biết được điều này sẽ giúp bạn có thêm bí quyết để củng cố, vun đắp cuộc hôn nhân của mình. Hãy nhớ rằng, điều bạn nghĩ không phải lúc nào cũng là chân lý! Vì vậy, hãy sáng suốt trong việc tìm được tiếng nói chung với người bạn đời của mình.

Không đặt thêm điều kiện ngay sau câu nói “Anh yêu em”



Trong tất cả mọi ngôn ngữ, ba từ đẹp đẽ và đáng mong đợi nhất chính là “*Anh yêu em*” hay “*Em yêu anh*”. Chỉ với ba từ này thôi đã mang lại cảm giác hạnh phúc khôn tả. Tuy nhiên, chỉ cần đặt thêm từ “*nhưng...*” kèm theo sau, bạn đã đánh mất toàn bộ ý nghĩa thiêng liêng cũng như những cảm xúc tuyệt diệu mà cụm từ này mang lại. Khi đặt ra điều kiện như vậy chẳng khác nào bạn biến những xúc cảm thanh khiết, cao đẹp của tình yêu thành một đề nghị khôn khéo, đầy toan tính.

Kris là người đầu tiên giúp tôi nhận thức được điều này. Nàng đã giải thích rằng mỗi khi nghe tôi thổ lộ rằng “*anh yêu em*”, nàng cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Tuy nhiên, càng quen nhau lâu, những

lời yêu thương của tôi có vẻ như không còn chân thật như trước vì tôi hay đính thêm mệnh đề điều kiện sau đó. Đúng là trước đó, có lần tôi đã bảo nàng: “*Anh yêu em, nhưng giá mà em đừng bắt anh phải đợi*”, lần khác thì là câu: “*Anh yêu em, nhưng anh rất buồn khi em cứ cho rằng anh muốn chứng tỏ trước mặt bạn bè em*”. Kris tâm sự, sở dĩ nàng nói cho tôi biết cảm nhận của nàng về vấn đề này vì nàng thấy tôi đã bắt đầu có thói quen đặt thêm điều kiện ngay sau khi vừa nói lời yêu. Và nàng hy vọng là tôi sẽ không lặp lại việc này nữa. Thoạt đầu khi nghe Kris góp ý, tôi có chút âm ức. Tuy nhiên, ngay sau đó tôi hiểu rằng nàng nói đúng.

Khi bạn cảm thấy yêu người bạn đời của mình vô cùng, hãy nói cho người ấy biết. Khi có điều gì không bằng lòng về nhau, cũng hãy nói ra. Điều chúng tôi muốn nhấn mạnh với các bạn ở đây là đừng nói cả hai vấn đề trên cùng một lúc. Nếu làm được điều này, bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy rằng những lời nói yêu thương cũng như những góp ý của bạn sẽ được đối phương tiếp nhận một cách nghiêm túc và thiện chí hơn nhiều. Mọi quan hệ giữa hai bạn vì thế vừa được nuôi dưỡng bằng tình yêu chân thành, thủy chung và vừa phát triển bền vững trong bầu không khí bình đẳng, tôn trọng lẫn nhau.

Tìm kiếm những điều tốt đẹp



Tâm trí của con người rất dễ bị kỳ diệu bởi khi ta mong chờ điều gì, tâm trí thường có khuynh hướng đưa ta đến với điều đó. Vì vậy, nếu bạn đang nghĩ đến một tội ác, không khó để nó xuất hiện. Và nếu bạn đang mong chờ một điều tốt đẹp, điều đó nhất định sẽ đến.

Để tránh khỏi những thất vọng thường gặp trong hôn nhân cũng như để giữ cho cuộc hôn nhân của bạn luôn hạnh phúc và mặn nồng, hãy vận dụng khuynh hướng tâm lý tích cực. Có thể xem đây như một phương pháp rất hiệu quả giúp bạn có thể định hướng và tìm thấy những điều tốt đẹp chính từ những phiền muộn và rắc rối. Nó sẽ giữ cho trái tim bạn luôn rộng mở và tươi tắn thay vì khô héo, mòn mỏi vì phải hứng chịu những thất vọng từ cuộc sống thường ngày.

Cách nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng tích cực sẽ giúp bạn tìm ra hướng đi để cứu vãn cuộc hôn nhân của mình. Giả sử rằng vợ bạn được đề nghị làm việc ở một thành phố rất xa. Bạn có thể xem đây như một rắc rối nghiêm trọng hay thậm chí là một bi kịch trong đời sống hôn nhân. Nếu cứ khăng khăng xem xét vấn đề dưới góc độ tiêu cực như vậy, bạn sẽ cảm thấy rất tồi tệ. Nhưng nếu tập trung nhìn vào khía cạnh tích cực, đây có thể xem như một dịp để bạn chứng minh rằng lúc nào bạn cũng ở bên cạnh và ủng hộ mọi quyết định của cô ấy, hay đây là một cơ hội để hai vợ chồng có những khám phá mới mẻ cho cuộc hôn nhân.

Khi đã tập cho mình thói quen có cái nhìn tích cực trong cách nhìn nhận mọi vấn đề, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng những rắc rối hằng ngày chỉ là “chuyện nhỏ” và nó chẳng thể ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình bạn. Nếu như đã có rất nhiều người đủ sáng suốt và kiên cường để tìm thấy những điều tốt đẹp từ những rủi ro thì chúng ta cũng không ngoại lệ. Và sự thật là nếu nỗ lực tìm kiếm, ta hoàn toàn có thể tìm thấy được những điều may mắn ẩn hiện trong cuộc sống hằng ngày.

Đánh dấu lịch mỗi tháng

- Kris



Là phụ nữ, chúng ta buộc phải đối mặt với hội chứng PMS^(*). Việc bạn phải trải qua hội chứng này đã rất tệ rồi, nhưng còn tệ hơn khi người bạn đời cũng phải chia sẻ sự khó chịu này với bạn. Trong những ngày đó, những hoạt động trước kia vẫn bình thường bỗng dưng bị đảo lộn. Mọi việc dường như luôn trong tình trạng khẩn cấp và không thể kiểm soát. Những gì bạn cảm thấy trong lúc này sẽ tệ hơn bình thường. Khi đó, những việc nhỏ nhặt nhất cũng có thể khiến bạn nổi giận. Đây chính là lúc rất dễ xảy ra tình trạng “chuyện bé xé ra to”.

Khi có được nhận thức đầy đủ về hiện tượng này, bạn sẽ hiểu rằng đó chỉ là những rắc rối nhỏ nhỏ tạm thời. Điều này sẽ giúp bạn nhanh chóng lấy lại sự ổn định và cân bằng trong đời sống sinh hoạt hằng ngày.

Chia sẻ hiện tượng này với người bạn đời sẽ giúp anh ấy hiểu được vì sao có vài ngày trong tháng tính khí của bạn lại thay đổi thất thường. Như vậy, các bạn có thể dễ dàng thông cảm và nhẫn nại với nhau hơn trong những ngày ấy.

Trao đổi cách nhìn cuộc sống



Một phương pháp cực kỳ hiệu quả để bạn không bị ảnh hưởng bởi những rắc rối vật vãnh trong cuộc sống là chia sẻ những điều khiến bạn phiền muộn với một người khác. Vậy tại sao người ấy không phải là người gần gũi với bạn nhiều nhất?

Bạn có thể bực bực, tâm sự với người bạn đời của mình về rất nhiều vấn đề thường gặp trong cuộc sống. Sự chia sẻ sẽ giúp hai bạn thấu hiểu nhau hơn. Nó giúp bạn thấy được điều gì là cần thiết và thật sự quan trọng cho hôn nhân và cho cuộc sống của cả hai. Trao đổi với nhau cách nhìn cuộc sống sẽ giúp hai bạn biết được điều gì các bạn trân trọng, đâu là những giới hạn mỗi người có thể chấp nhận được hay điều gì khiến các bạn phiền lòng. Những hiểu biết này sẽ giúp bạn tránh được những rắc rối vật vãnh hằng ngày. Nó có thể giúp bạn tìm được những bí quyết hữu hiệu để vợ chồng có thể sống vui vẻ, thanh thản và yêu thương nhau nhiều hơn.

Khi bạn có được cái nhìn thấu suốt trước một sự việc nào đó xảy ra trong cuộc sống, hãy chia sẻ nó với người bạn yêu thương. Những suy nghĩ và hành động cao đẹp thường có khuynh hướng lây lan. Như vậy, bạn thử nghĩ xem, nếu mỗi người trong chúng ta đều chia sẻ những cảm nhận về cuộc sống với những người mà ta yêu thương, và từng người ấy lại san sẻ với bao người khác nữa thì niềm vui sẽ được tăng lên theo cấp số nhân, hạnh phúc sẽ dâng tràn khắp nơi nơi.

Ngừng ngay những “tối hậu thư”



Tôi chưa bao giờ gặp người nào thích những câu nói kiểu “tối hậu thư” cả. Và tôi đoán chắc là bạn cũng có cùng quan điểm với tôi về vấn đề này. Vậy mà có rất nhiều người lại sử dụng “tối hậu thư” như một cách để có được điều họ muốn. Theo kinh nghiệm bản thân, tôi có thể khẳng định rằng hầu hết những tối hậu thư sẽ mang lại tác dụng hoàn toàn trái ngược với mong đợi của bạn.

Có nhiều lý do rất thuyết phục cho thấy vì sao chúng ta cần phải tránh xa những “tối hậu thư”. Đầu tiên, những mệnh lệnh mang tính chất ép buộc như vậy sẽ đẩy người nhận vào chân tường và hạn chế khả năng lựa chọn của họ. Điều này sẽ tạo nên tâm lý oán ghét từ phía người bị ép buộc. Thứ hai, ngay cả khi người đưa ra “tối hậu thư” nhận được điều họ muốn, họ vẫn phải hứng chịu thái độ giận dữ và hằn học mà đối phương đáp trả.

Những “tối hậu thư” thường xuất phát từ nỗi lo ngại rằng nếu không đưa ra mệnh lệnh kiểu này, bạn sẽ không đạt được điều bạn muốn. Nhưng sự thật thì những “tối hậu thư” sẽ chỉ khiến cho đối phương càng giữ khoảng cách với bạn, và tất nhiên như thế thì bạn càng khó có thể buộc họ làm theo ý muốn của bạn.

Tuy nhiên, cũng nên lưu ý rằng có một số người rơi vào hoàn cảnh bắt buộc phải sử dụng đến “tối hậu thư”. Ví dụ như trường hợp sau rất nhiều năm yêu nhau, bạn thật sự muốn kết hôn nhưng người yêu của bạn lại chưa đưa động gì đến chuyện cưới xin. Trong hoàn cảnh này, một “tối hậu thư” được đưa ra là điều cần thiết. Tuy vậy, ít nhất bạn cũng cần phải giải thích với người yêu rằng bạn thật sự không muốn làm thế. Hãy nói cho người ấy biết rằng “tối hậu thư” là điều không ai mong muốn và bạn hoàn toàn có thể hiểu được tâm trạng khó chịu của người ấy.

Điều quan trọng tôi muốn nói ở đây là bạn vẫn có thể đạt được những gì mình mong muốn mà không cần dùng đến những “tối hậu thư”. Vì vậy, hãy ngừng ngay những mệnh lệnh kiểu như vậy nhé. Và như thế, chắc chắn là mối quan hệ của hai người sẽ trở nên sâu đậm hơn nhiều.

Không phản ứng khi tâm trạng bất an



Tâm trạng của con người là một trong những phạm trù rất phức tạp, đôi khi nó làm ta sung sướng vô hạn, có khi chỉ vì nó mà ta gặp phải biết bao phiền toái. Thế giới tâm trạng của con người có thể được ví như một bức tranh được đan dệt từ muôn vàn cung bậc cảm xúc đa dạng và phong phú.

Khi tâm trạng hưng phấn, bạn cảm thấy vui vẻ, cuộc sống lúc đó thật dễ chịu biết bao. Quan hệ tình cảm hay đời sống hôn nhân của bạn vì vậy cũng vô cùng hạnh phúc. Bạn cảm thấy mãn nguyện khi được sống trong tình yêu thương. Khi ấy, bạn sẽ chỉ nghĩ về những điều tốt đẹp – tâm hồn bạn tràn ngập một niềm thư thái dịu dàng.

Hơn thế nữa, khi tâm trạng vui vẻ, bạn có thể dễ dàng tha thứ cho lỗi lầm của người khác và nhanh chóng bỏ qua những rắc rối vụn vặt hằng ngày. Những thời khắc vui vẻ luôn hiện diện trong tâm trí bạn. Giờ đây, bạn một lòng hướng đến tương lai tươi đẹp ở phía trước.

Ngược lại, khi rơi vào tâm trạng tồi tệ, bạn sẽ luôn cau kỉnh, muộn phiền, căng thẳng. Bỗng dưng bạn cảm thấy bất mãn, hụt hẫng. Lúc này, những rắc rối nho nhỏ cũng có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng. Thay vì để chúng qua đi một cách nhẹ nhàng, bạn lại bắt đầu phân tích và đào bới chúng lên. Và bạn luôn có cảm giác tồi tệ khi nghĩ về cuộc hôn nhân của mình. Bạn hoàn toàn đánh mất khả năng biết ơn và trân trọng những gì mình đang có. Bạn cũng không có đủ dũng khí nhận lấy trách nhiệm về mình khi để xảy ra mâu thuẫn với người bạn đời. Lúc này, bạn dễ dàng kết luận rằng nửa kia của bạn phải gánh chịu tất cả trách nhiệm về mọi vấn đề. Bạn hoàn toàn không đủ sáng suốt để nhận thấy những ưu điểm của người bạn đời trong khi các khuyết điểm của người ấy lại lộ rõ trước mắt bạn hơn bao giờ hết. Nếu trước đó bạn có thể dễ dàng tìm ra giải pháp thỏa hiệp cho mọi vấn đề thì giờ đây bạn trở nên ương ngạnh, cố chấp và ứng phó với mọi việc bằng thái độ thù địch. Bạn chỉ nhớ đến những chuyện không mấy tốt đẹp, còn tương lai với bạn thật vô cùng ảm đạm.

Nhưng suy cho cùng thì người bạn đời của bạn cũng vẫn là chỉ là một người ấy - với cùng một quá khứ, một tính cách, với cả những ưu khuyết

điểm y như vậy. Tất cả mọi thứ vẫn như cũ, vậy mà thông qua lăng kính tâm trạng của mình, bạn làm cho mọi thứ bỗng nhiên đổi khác so với bản chất vốn có của nó. Nếu nhận thức được đầy đủ về điều này, bạn sẽ có thể tránh được cảm giác thất vọng và kiểm soát được các phản ứng của mình. Khi ấy, thay vì có những phản ứng tiêu cực, bạn sẽ nhìn nhận mọi việc với thái độ cảm thông.

Hãy hướng mình đến suy nghĩ biết ơn và trân trọng từng phút giây của hiện tại, và rồi bạn sẽ sớm cảm thấy phần chân trở lại!

Biết khẳng định giá trị bản thân



Một trong những món quà tuyệt vời nhất bạn có thể tặng cho chính mình, cho cuộc hôn nhân của mình, đó là bạn biết được giá trị riêng của bản thân. Bạn cảm thấy tự tin rằng bạn là người đặc biệt, duy nhất và quan trọng. Chẳng có người thứ hai trên thế giới này giống như bạn. Sự đóng góp của bạn là đáng ghi nhận. Những món quà bạn mang lại cho cuộc hôn nhân là đều có giá trị riêng và không thể thay thế được.

Vậy mà buồn thay, có nhiều người luôn tự cho mình thấp kém hơn người bạn đời chỉ vì người ấy có mức lương cao hơn mình, mang về nguồn thu nhập chủ yếu cho gia đình. Người có mức lương cao hơn thì lại có thái độ coi nhẹ sự đóng góp của người kia, họ hành động như thể họ đang phải “cru mang” người bạn đời của mình.

Những suy nghĩ như thế sẽ dần bào mòn hạnh phúc gia đình. Trong hoàn cảnh bạn không thể đứng ra gánh vác nhu cầu về tài chính cho gia đình thì hãy nhớ rằng nửa kia của bạn – người trụ cột của gia đình – phải biết ơn bạn vì những đóng góp thầm lặng của bạn cũng quan trọng không kém. Thông thường, chính người ở nhà là người đã tạo điều kiện cho người trụ cột có thể hoàn thành tốt mọi công việc ngoài xã hội. Chỉ có người ích kỷ và thiên cận mới xem nhẹ công lao đóng góp cho gia đình của người bạn đời đang phải khuất bóng sau cánh cửa gia đình. Cuộc hôn nhân sẽ được nuôi dưỡng trong bầu không khí ấm cúng, thân mật nếu mỗi người đều có cảm nhận rằng họ được trân trọng và đối xử công bằng.

Tôi hy vọng rằng người bạn đời của bạn không bao giờ đánh giá thấp những đóng góp của bạn về tài chính, hay bất cứ khía cạnh nào khác. Nhưng nếu có chuyện như vậy xảy ra thì hãy nhớ rằng việc bạn đánh giá bản thân mình như thế nào mới là quan trọng nhất. Hãy thường xuyên dành thời gian để nhắc nhở bản thân rằng bạn thật sự cũng là một cá nhân rất quan trọng và rất tuyệt vời. Cảm nhận đó sẽ khiến bạn thấy hài lòng và sống hạnh phúc trong mối quan hệ gia đình.

Chọn góc nhìn tích cực



Hầu hết những trải nghiệm trong cuộc sống của chúng ta đều phụ thuộc vào cách ta nhìn nhận vấn đề. Có một câu chuyện về hai người thợ xây đang làm việc cùng nhau. Một người hỏi anh thợ thứ nhất: *“Anh cảm thấy như thế nào về công việc của mình?”*. Bằng một giọng chán chường và bất mãn, anh trả lời: *“Suốt ngày tôi cứ phải ngồi một chỗ và gắn các viên gạch thô kệch này lại với nhau”*. Cũng với một câu hỏi như vậy, song người thợ xây kia đã đáp lại với thái độ đầy tự tin và lạc quan: *“Tôi là thợ lành nghề đấy nhé. Tôi đã góp phần công sức trong việc xây nên những tòa nhà đẹp đẽ mà anh đang chiêm ngưỡng đấy. Không có chúng tôi thì không thể có được những công trình như vậy đâu”*.

Bài học từ câu chuyện này là cả hai người đều không có ai sai cả!

Trước bất kỳ tình huống nào, luôn có ít nhất hai cách đánh giá khác nhau, luôn có ít nhất hai con đường cho bạn lựa chọn. Nếu có được tầm nhìn sáng suốt, bạn có thể tìm được cho mình những điều tốt đẹp ẩn chứa đằng sau các sự việc. Nhưng đa phần chúng ta lại thường xem những biến cố, tai nạn như một bằng chứng hùng hồn giúp bạn củng cố quan điểm rằng cuộc sống luôn chứa đầy những cay đắng, trở ngại và bất công. Khi phải đối mặt với hoàn cảnh khó khăn, chúng ta thường chỉ nghĩ đến những phản ứng bi quan và tiêu cực. Khi nhìn lại, bạn sẽ nhận ra rằng việc này chỉ khiến cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn so với thực tế. Nó còn làm cho những người ở bên cạnh bạn cảm thấy căng thẳng, bất an. Hơn nữa, với tâm trạng đó, cơ hội để bạn vượt qua khó khăn là rất thấp.

Rõ ràng, bí quyết này được nêu ra không phải để đảm bảo với bạn rằng việc gì cũng có thể được nhìn nhận từ khía cạnh tích cực, nhưng chắc chắn nó giúp bạn biết rằng luôn có thể tìm ra hướng đi khác tốt hơn trong mọi tình huống. Vậy nên điều chúng tôi muốn nhấn nhủ đến các bạn là dù trong bất cứ hoàn cảnh nào đi nữa, nếu chúng ta biết nhìn nhận về các vấn đề một cách tích cực thì nó sẽ giúp ta giữ được mọi thứ trong tầm kiểm soát, tìm ra những giải pháp thông minh, từ đó những ngày tồi tệ cũng sẽ trở nên tốt đẹp hơn và giúp ta gắn bó với nhau hơn.

Hãy nhớ rằng người bạn đời không có khả năng đọc được suy nghĩ của bạn



Có vẻ như chúng ta không hề nhận ra rằng một trong những sai lầm nghiêm trọng mà hầu hết những cặp vợ chồng đều mắc phải là chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng người bạn đời có khả năng đọc được suy nghĩ của ta.

Một lần gặp lại người bạn cũ, sau một hồi trò chuyện, anh bạn tôi bắt đầu than phiền về nề nếp sinh hoạt thiếu ngăn nắp của vợ mình. Điều này có vẻ khiến anh rất khổ sở và đây không phải là lần đầu tiên anh than thở với tôi về vấn đề này. Chờ anh dốc xong bầu tâm sự, cuối cùng, tôi mới hỏi: “Mà này, liệu Carol có biết cậu rất khó chịu về tính bừa bộn của cô ấy không?”. Hóa ra Carol hoàn toàn chẳng biết gì cả!

Chúng ta cần sớm loại bỏ suy nghĩ rằng người bạn đời lúc nào cũng có thể đọc được ý nghĩ của ta. Lý do thứ nhất, nên nhớ rằng khi bạn bức bối hoặc thất vọng về điều gì đó thì chỉ có bạn là người duy nhất biết rõ cảm xúc của mình. Đây không phải là những áp lực nặng nề do chính bạn tự tạo ra cho mình đấy sao? Lý do thứ hai, khi bạn không hề nói về điều khiến bạn khó chịu và bức bối cũng đồng nghĩa với việc bạn không tôn trọng người bạn đời. Điều này thật sự không công bằng trong quan hệ vợ chồng. Bạn thì đang phải kìm nén nổi oán giận trong lòng, thế nhưng đối tượng của sự oán trách đó lại chẳng biết chuyện gì đang xảy ra. Nếu không biết chuyện gì đang xảy ra, làm sao họ có thể giải thích về động cơ của mình, hoặc ít nhất là làm gì đó để xoa dịu cơn bức bối của bạn?

Vì vậy, hãy tranh thủ cơ hội để tâm sự với nhau ngọn ngành sự việc một cách chân tình, nhẹ nhàng trước khi những mâu thuẫn có nguy cơ bùng nổ. Trong hầu hết các trường hợp, việc có thể nói ra điều đang phiền lòng sẽ khiến ta cảm thấy thoải mái hơn thay vì hoài công chờ đợi người bạn đời thấu hiểu những mong muốn của mình. Thái độ chủ động của bạn cũng sẽ khiến mọi việc được giải quyết dễ dàng hơn một cách không ngờ.

Nêu gương tốt

- Kris



Sau một thời gian dài gần bó bên nhau, sẽ có nhiều việc phát sinh trong đời sống hôn nhân khiến ta có suy nghĩ rằng ước sao người bạn đời của mình có thể thay đổi một vài thói quen, nếp sinh hoạt hay cách nhìn nhận trước một vài vấn đề nào đó. Cách thông thường nhất mà mọi người thường làm là tìm mọi cách tác động đến người bạn đời với mong muốn người ấy sẽ thay đổi. Tuy nhiên, thực tế cho thấy rằng tự mình nêu gương là cách tốt nhất để thực hiện ước muốn trên.

Chúng tôi có một người bạn gái rất thích đọc những cuốn sách giúp tạo cảm hứng và nuôi dưỡng tâm hồn. Cô đang sống rất hạnh phúc và mãn nguyện. Tuy nhiên, chồng cô lại bỏ qua lời đề nghị cùng cô đọc những quyển sách này, mặc dù anh hoàn toàn biết rằng những lời khuyên trong sách là rất bổ ích. Vẫn mong chồng mình sẽ thay đổi quyết định, ban đầu cô mắc một sai lầm mọi người vẫn thường gặp trong tình huống này – cô đã nài nỉ chồng mình. Tất nhiên cô càng nài nỉ anh càng chống đối, thậm chí anh còn cố tình lảng tránh vợ. Rõ ràng là chẳng ai muốn mình bị ép buộc phải làm điều gì cả.

Nhiều lần chứng kiến thái độ của chồng như vậy, cô quyết định vẫn tiếp tục duy trì niềm đam mê khám phá những cuốn sách cho riêng mình nhưng cô tuyệt nhiên không thúc ép chồng cùng tham gia nữa. Cô cũng từ bỏ ý định thay đổi anh. Thay vào đó, cô tìm cách tự thay đổi bản thân. Cô trở nên điềm đạm hơn, tử tế hơn và thậm chí là sống vui vẻ hơn trước. Một thời gian sau, niềm hạnh phúc của cô đã truyền sang người chồng và điều đó khiến anh rất tò mò. Chính cô đã khơi dậy trong anh sự thích thú dành cho những cuốn sách. Bây giờ, họ thường có những buổi đàm đạo cùng nhau, lấy cảm hứng từ những cuốn sách của giáo sư Laura, John Gray và nhiều tác giả khác nữa.

Nếu muốn thay đổi điều gì đó ở người bạn đời, bạn hãy tự thay đổi mình trước. Hãy nêu gương tốt và rồi người bạn đời của bạn sẽ bị quyến rũ bởi chính những giá trị tốt đẹp, tích cực từ lối sống của bạn. Và không bao lâu sau, bạn sẽ nhận ra rằng người ấy đã thay đổi theo đúng những gì bạn mong muốn.

Bỏ qua những chuyện nhỏ nhặt



Trong lời đề tựa của cuốn sách, chúng tôi đã phân nào đề cập đến nội dung của bí quyết này. Hầu như những xung đột trong cuộc sống gia đình đều bắt nguồn từ những nguyên nhân vụn vặt - những lý do mà một lúc nào đó nhìn lại có lẽ người trong cuộc cũng phải tự cười cho sự ngớ ngẩn của chính mình. Mọi người cãi nhau về vấn đề ai đã đặt cái kéo sai chỗ, đến lượt ai đổ rác, ai có nhiều thời gian rảnh hơn, ai làm việc siêng năng hơn, ai lái xe giỏi hơn, hay ai đã về sau trong cuộc đua năm ngoái, rồi thì bạn bực bội vì phải chờ đợi khi người khác đến muộn vài phút, hay khi người ấy hiểu sai ý của bạn. Thậm chí chúng tôi còn biết có người vợ nổi giận chỉ vì anh chồng không đặt khăn tắm đúng chỗ! Ôi, đó là tất cả những điều quan trọng của bạn sao?

Có một điều nghịch lý là trên thực tế hiếm khi các cặp vợ chồng cãi nhau vì những vấn đề thật sự nghiêm trọng. Vì vậy, rõ ràng là nếu một trong hai hoặc cả hai vợ chồng biết cho qua những chuyện nhỏ nhặt thì thời gian hai người chung sống bên nhau sẽ được đong đầy bằng những khoảnh khắc ngập tràn yêu thương.

Khi không để mình bị tác động quá nhiều vì những phiền phức không đáng, khi sự kiên nhẫn và tầm nhìn của bạn vẫn nằm trong sự kiểm soát, đó chính là khi bạn đang vun đắp tình thương yêu của mình dành cho người bạn đời. Với niềm hân hoan đang trào dâng trong lòng, bạn có khả năng truyền cảm hứng đến thế giới quanh mình và mọi người sẽ cảm thấy thật dễ chịu biết bao khi được ở bên cạnh bạn. Khi từ chối tranh luận vì những điều vụn vặt, hai người có thể trở thành những người bạn đời đúng nghĩa của nhau. Và bạn sẽ nhận ra rằng mối quan hệ của các bạn đã được nâng lên một tầm cao mới. Cuộc sống khi đó thật dễ chịu, mời gọi và đầy cuốn hút.

Vì sao một cuộc hôn nhân tốt đẹp luôn luôn là khát khao lớn nhất của tất cả mọi người? Một cuộc hôn nhân tốt đẹp là khi bạn được ở bên một người rất mực đáng yêu, rộng lượng, tốt bụng. Một cuộc hôn nhân tốt đẹp là khi bạn biết rằng bạn được chấp nhận với con người thật của mình trong con mắt người bạn đời, rằng chẳng có gì nghiêm trọng khi bạn cũng có lúc mắc lỗi như mọi người. Và chính bạn cũng muốn mang

đến cho cuộc hôn nhân của mình bầu không khí ấm áp, tươi vui. Như vậy, nếu bạn tránh được những lần gây gổ vì những chuyện vụn vặt, bạn sẽ trở nên đáng yêu hơn rất nhiều trong mắt một nửa của mình.

Những gì chúng tôi đang trình bày ở đây cũng không thể diễn tả được hết niềm hạnh phúc lớn lao mà việc thực hành bí quyết này sẽ mang đến cho cuộc sống hôn nhân của bạn. Hãy trải nghiệm. Chắc chắn là bí quyết này sẽ giúp cuộc hôn nhân của bạn có những bước tiến vượt bậc đến mức chính bạn cũng phải ngạc nhiên.

Trở thành một người lắng nghe tuyệt vời



Một trong những câu nói quen thuộc chúng ta thường thấy các cặp vợ chồng than phiền về nhau là: *“Anh ấy/cô ấy không thực sự lắng nghe những gì tôi nói”*. Vì vậy, trở thành một người biết lắng nghe là món quà ý nghĩa nhất mà bạn có thể trao tặng cho người bạn đời của mình.

Là một người lắng nghe tuyệt vời nghĩa là bạn lúc nào cũng thật sự quan tâm và coi trọng ý kiến của người bạn đời. Người được lắng nghe sẽ cảm thấy mình thật đặc biệt. Kỹ năng lắng nghe tốt khuyến khích người nói mở lòng, sẵn sàng chia sẻ bằng tất cả sự chân thành, đầy tin tưởng. Nhờ đó, mối quan hệ giữa hai người ngày một gần gũi, thấm thiết. Người biết lắng nghe bao giờ cũng mang lại cho người khác cảm giác thoải mái, ấm áp, dễ chịu.

Sự thật là việc bạn biết cách lắng nghe sẽ có tác dụng vô cùng tích cực trong việc giải tỏa những muộn phiền nho nhỏ hay những phản ứng quá khích từ phía người bạn đời. Mặt khác, khi dành thời gian để lắng nghe một nửa yêu thương bằng tình yêu và sự cảm thông, bạn sẽ tránh được những kết luận áp đặt mang tính tiêu cực về họ. Bạn sẽ hiểu thêm về những nỗi khổ tâm, sự thất vọng mà người ấy vẫn giấu kín. Hơn thế nữa, là một người biết lắng nghe, bạn sẽ nhận được những phản hồi tích cực: Người bạn đời sẽ mở lòng chia sẻ với bạn rất nhiều điều thú vị bằng tất cả sự chân thành đắm thắm - những điều bạn hoàn toàn không bao giờ biết đến nếu bạn là người không biết lắng nghe.

Có một sự khác biệt vô cùng lớn giữa việc lắng nghe vì trách nhiệm và lắng nghe với sự thấu hiểu sâu sắc. Có thể ví nó như sự khác biệt giữa một cuộc hôn nhân “tạm tạm” với một cuộc hôn nhân ngập tràn hạnh phúc. Lắng nghe vì nghĩa vụ, trách nhiệm cũng giống như hai người đang phải chịu đựng lẫn nhau. Điều này hoàn toàn không có tác dụng nuôi dưỡng tâm hồn cũng như phát triển mối quan hệ bền vững giữa hai người. Được lắng nghe là một nhu cầu sâu thẳm của con người. Khi một người cảm thấy được lắng nghe một cách chân thành, họ sẽ cảm thấy hài lòng trọn vẹn, như thể không có nơi nào tuyệt vời hơn là được ở bên cạnh bạn.

Cách trở thành một người lắng nghe tuyệt vời thật ra rất đơn giản – đó là bạn hãy thực hành thật nhiều. Hãy chứng tỏ với người bạn đời của bạn rằng bạn thật lòng quan tâm đến quan điểm của người ấy, đặt tất cả sự chú tâm vào vấn đề hai người đang thảo luận và sẵn sàng đưa ra ý kiến của mình trong trường hợp người ấy yêu cầu.

Ai trong chúng ta cũng đều có thể trở thành người có khả năng lắng nghe tuyệt vời. Tất cả những gì bạn cần làm là hãy tránh xen ngang hay đưa ra lời nhận xét trong khi người ấy đang thổ lộ nỗi lòng. Việc này đòi hỏi bạn phải có tính kiên nhẫn. Dần dần bạn sẽ nhận ra rằng nó không khó chút nào nếu bạn xem việc lắng nghe người bạn đời cũng quan trọng như việc bạn bày tỏ quan điểm của mình. Làm được điều này, bạn sẽ có được một cuộc hôn nhân hạnh phúc mãi mãi dựa trên nền tảng của việc lắng nghe và tôn trọng lẫn nhau.

Còn điều gì tuyệt vời hơn thế nữa?

Tránh thói quen ca thán



Một trong những bài hát yêu thích của gia đình chúng tôi là “*Anh yêu, em về rồi*” của nữ ca sĩ Shania Twain^(*). Đặc biệt, bọn trẻ nhà tôi rất thích nhắm theo bài hát này khi ngồi ở băng ghế sau. Trong bài hát vui tươi, đầy tinh thần lạc quan này, Twain hát về một ngày “tệ hại” mà cô đã trải qua. Mọi chuyện không may đều được kể lại chi tiết trong lời bài hát. Khó khăn này chưa kịp qua, rắc rối khác đã kéo đến. Mọi việc tệ đến mức không còn có thể tệ hơn. Đường như tất cả những gì u ám nhất đều tập trung hết vào ngày hôm ấy. Bài hát gợi được sự đồng cảm đặc biệt với người nghe nhờ vào tính gợi hình sinh động, chân thực của ca từ. Giai điệu cuối cùng vừa dứt sẽ mang lại cho người nghe cảm giác nhẹ nhõm, cô gái được nói đến trong bài hát đã về đến nhà, bao nỗi vất vả trong ngày cũng đã qua đi, mọi việc trong cuộc sống của cô rồi sẽ ổn định trở lại.

Đôi khi, nhu cầu được bộc bạch về những sự việc tồi tệ trong ngày là rất cần thiết. Tuy nhiên, cũng phải nói rằng đây là một thói quen đầy cảm dỗ và gây ra những hậu quả tai hại. Nó dễ dàng trở thành một nếp nghĩ, nếp sống tiêu cực trong bạn và là chủ đề then chốt của mọi cuộc trò chuyện. Từ bỏ thói quen ca thán là một việc rất khó, bởi vì nhiều người quen với việc này đến nỗi người ta xếp nó vào danh sách một trong những hoạt động không thể thiếu mỗi ngày. Không ai có thể phủ nhận rằng một lúc nào đó cuộc sống bỗng dưng trở nên khắc nghiệt đến mức bạn cảm thấy dường như mình không thể chịu đựng thêm nữa. Khi ấy, tất cả chúng ta đều cần một người lắng nghe mình; và tất nhiên bạn có quyền được chia sẻ những cảm giác tồi tệ. Nhưng có một điều bạn cần phải nhớ là những ngày bình thường luôn luôn nhiều hơn những ngày xảy chuyện không hay. Làm sao giữa bạn và người bạn đời có thể tạo dựng được bầu không khí vui vẻ, hòa thuận nếu bạn cứ mãi than phiền về những chuyện khiến bạn nặng nề, mệt mỏi hết ngày này sang ngày khác?

Chúng tôi thật sự mong bạn chú tâm đến việc thực hành bí quyết này. Tránh được thói quen ca thán, bạn sẽ nhận ra được nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống, điều này sẽ truyền cho cuộc hôn nhân của bạn nguồn sinh lực mới. Nhờ vậy, bạn sẽ khám phá ra rất nhiều điểm thú vị

ở người bạn đời và chính bạn cũng cảm nhận được nhiều niềm vui mới khi được ở bên cạnh người ấy.

Tôn trọng sở thích riêng của người bạn đời



Một lần, một người bạn tâm sự với vợ tôi rằng cô rất thất vọng vì chồng thích đi ăn trưa ở ngoài hơn là dùng thức ăn đã được vợ chuẩn bị sẵn. Với cô, việc ăn trưa ở ngoài là không cần thiết, gây lãng phí và làm ảnh hưởng lớn đến tình hình tài chính của gia đình.

Trong khi đó, chồng cô lại có lý do riêng. Anh đã phải làm việc căng thẳng, vậy nên việc đi ra ngoài vào giờ ăn trưa để tìm một quán cà phê hay nhà hàng yên tĩnh làm anh cảm thấy được thư giãn. Đó là khoảng thời gian anh mong đợi nhất trong ngày. Tuy chi phí cho các bữa ăn khá tốn kém nhưng anh thấy mình hoàn toàn có đủ khả năng chi trả và anh cương quyết sẽ không từ bỏ sở thích này.

Tiết kiệm để đảm bảo sự an toàn về tài chính là lý do rất chính đáng. Tuy nhiên, trong trường hợp này, tốt nhất là người vợ nên tôn trọng và ủng hộ sở thích riêng của chồng. Có những điều thật sự quan trọng hơn rất nhiều so với chi phí của bữa ăn trưa. Câu hỏi được đặt ra ở đây là: *“Những sở thích đơn giản giúp mang lại niềm vui cho người bạn đời thực sự đáng giá bao nhiêu?”*. Với chúng tôi, câu trả lời luôn là: *“Vô giá”*. Dù bạn phải bỏ ra một ít tiền, thời gian, sở thích hay hy sinh một vài thú vui nhỏ thì tất cả những điều đó hoàn toàn xứng đáng để đổi lấy niềm vui cho người bạn đời. Khi một nửa của đời bạn được hài lòng, họ sẽ tích cực xây đắp, vun vén cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc và mãn nguyện.

Tất nhiên, có một món tiền để dành trong gia đình bao giờ cũng tốt hơn. Nhưng bạn hãy cân nhắc xem liệu khoản tiền đó có xứng đáng với những giá trị tinh thần quý giá bạn sẽ phải mất đi? Giữa việc bạn một mực khẳng khái giành phần đúng về mình với việc tìm những bí quyết đơn giản mang lại niềm vui cho người bạn đời, việc nào quan trọng hơn?

Điều kỳ diệu sẽ xảy ra khi bạn biết nhún nhường một chút trước yêu cầu của người bạn đời, tìm cách giúp người ấy có được niềm vui thật sự. Khi đó, người bạn đời cũng sẽ nghĩ lại và cùng với bạn tìm ra một giải pháp hợp lý trong mọi vấn đề.

Giá trị của những lời khen tặng



Sau khi hỏi ý kiến rất nhiều người xoay quanh chủ đề những lần khen tặng họ đã trao đi cũng như được nhận lại trong cuộc sống, tôi nhận ra rằng có một thực tế đáng buồn là hầu hết mọi người không nhận được nhiều lời khen ngợi từ người khác như họ mong đợi, đặc biệt là từ phía người bạn đời của mình.

Có một vài lý do khiến nhiều người dè dặt trong việc khen tặng người khác. Đầu tiên, một số người cảm thấy dường như người bạn đời của mình không cần được khen tặng. Nhiều người thì hoàn toàn quên đi tầm quan trọng của những lời khen. Khi người bạn đời đạt được một số thành tích xuất sắc trong lĩnh vực nào đó, ta thường có khuynh hướng cho rằng đó là điều hiển nhiên và như vậy bạn sẽ không còn nhìn thấy những đóng góp to lớn của họ nữa. Và lý do cuối cùng là một vài người nghĩ rằng nếu mình khen người bạn đời quá nhiều nghĩa là mình đã thừa nhận sự kém cỏi của mình hoặc chứng tỏ sự đóng góp của mình là không đáng kể. Những lý do nêu trên đều hoàn toàn vô lý. Hầu hết mọi người đều rất cảm kích khi đón nhận lời khen. Những lời khen ngợi chính là một phần động lực sống quý giá của mỗi chúng ta.

Thật vậy, bạn đừng bao giờ có suy nghĩ rằng người khác không thích hay không cần khen ngợi. Hãy hào phóng trao đi lời khen tặng từ cảm xúc chân thực của trái tim bạn đến mọi người xung quanh, bởi không có bất cứ lời khen tặng chân thành nào lại không mang đến niềm vui cho người nhận.

Ngay hôm nay, bạn hãy dành một vài phút để nghĩ về người bạn đời. Hãy nghĩ về tất cả những gì anh ấy/cô ấy đã làm để cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn, trọn vẹn hơn. Hãy nghĩ về tất cả tài năng và tính cách đáng yêu của người ấy. Lần tới, khi bạn có dịp trò chuyện với bạn đời, hãy làm họ ngạc nhiên bằng những lời khen và sau đó biến việc tán dương người khác trở thành một phần quen thuộc trong cuộc sống của bạn.

Hãy thôi mơ ước người bạn đời của mình sẽ đổi khác



Đây là một trong những bí quyết quan trọng hàng đầu để gìn giữ một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Trên thực tế, nỗi khát khao mong đợi người bạn đời thay đổi luôn tỷ lệ thuận với mức độ không hài lòng của chính chúng ta về cuộc hôn nhân của mình. Mỗi quan hệ giữa bạn và người bạn đời sẽ càng tồi tệ hơn nếu chúng ta không nhận ra rằng mình có thói quen này.

Sau một thời gian dài chung sống bên nhau, hầu hết các cặp vợ chồng đều cầu mong, hy vọng, có người còn ép buộc người bạn đời của mình phải thay đổi. Kết quả là khi người ấy không đáp ứng được mong muốn của bạn, bạn sẽ tỏ ra chán nản, thất vọng. Thậm chí bạn cảm thấy bị coi thường hay oán giận vì cho rằng người bạn đời đã có lỗi khi không mang lại hạnh phúc cho bạn.

Ngay cả trong trường hợp hiếm hoi là người bạn đời thay đổi để trở thành mẫu người như bạn hằng mong muốn, sự hài lòng trong bạn cũng không kéo dài được bao lâu. Nếu bạn để cho niềm hạnh phúc phụ thuộc tất cả vào sự thay đổi của người bạn đời, không sớm thì muộn, danh sách những việc bạn muốn người ấy thay đổi sẽ kéo dài thêm mãi.

Bạn phải hiểu rằng việc bạn mong muốn người bạn đời khác đi so với con người thực sự của họ chắc chắn sẽ dẫn đến hàng loạt những xáo trộn trong họ và cho chính cuộc sống của bạn. Điều đó là không công bằng. Hãy tự hỏi bản thân: *“Điều gì sẽ xảy ra nếu mình thôi không mong muốn cô ấy thay đổi để trở nên hoàn hảo trong mắt mình?”* hoặc *“Điều gì sẽ xảy ra khi mình quyết định yêu cô ấy chỉ vì đó là cô ấy?”*. Ngay từ bây giờ, hãy tìm cách yêu thương người bạn đời vì chính con người thật của họ. Khi đó, người bạn đời của bạn sẽ cảm nhận được tình yêu chân thật, bao dung, vô điều kiện từ phía bạn. Khi đó, một cuộc hôn nhân lý tưởng hoàn toàn nằm trong tầm tay của bạn.

Đừng dồn người bạn đời vào thế bí



Khi những xung đột lên đến đỉnh điểm hoặc có khi vì cách ứng xử thiếu tế nhị mà ta vô tình dồn người bạn đời vào thế bí. Những lúc như vậy, nhiều khả năng họ sẽ phạm sai lầm, và việc ta đẩy người bạn đời vào hoàn cảnh như vậy cũng là sai lầm không kém.

Bạn cần phải biết rằng thật không công bằng nếu bạn đặt người bạn đời vào tình thế khiến cho người ấy không còn sự lựa chọn nào khác, đặc biệt là những khi cả hai bạn đang có mặt ở chỗ đông người. Khi đó, tất cả mọi người đang có mặt có thể chứng kiến cách ứng xử không hay của hai bạn, từ lời ăn tiếng nói đến dáng vẻ, hành động... Việc làm này sẽ khiến người bạn đời của bạn có cảm giác không được tôn trọng, thậm chí có thể khiến họ bị tổn thương nặng nề. Trong hoàn cảnh này, việc người bạn đời của bạn đưa ra những phản ứng phòng thủ tiêu cực là hoàn toàn có thể xảy ra. Và nếu một trong hai người không giữ được bình tĩnh, không có khả năng nhượng bộ thì những xung đột căng thẳng xảy ra sau đó là điều khó tránh khỏi.

Vì vậy, hãy tôn trọng ý kiến cũng như sự quyết định của người bạn đời. Đừng bao giờ đặt người ấy vào thế bí.

Cẩn trọng trong lời nói



Tại sao mỗi khi rơi vào tâm trạng tồi tệ bạn lại buông ra những câu nói cay nghiệt để rồi sau đó lại hối hận? Và người chịu tổn thương nhiều nhất trong trường hợp này thường lại là người mà bạn yêu thương nhất.

Những lời nhận xét thiếu suy nghĩ thường bộc phát khi bạn đang trong tình trạng mệt mỏi, làm việc quá sức, căng thẳng hay thất vọng. Để khắc phục tình trạng này, bạn cần ghi nhớ rằng: Bất cứ khi nào bạn có chút nghi ngờ không biết điều mình sắp nói ra có hợp lý hay không, hãy tự hỏi bản thân câu hỏi sau: *“Liệu nhận xét mình sắp đưa ra có giúp cho mối quan hệ giữa mình và anh ấy/cô ấy gần bó với nhau hơn không, hay chúng sẽ chỉ làm cho đôi bên ngày càng cảm thấy xa cách?”*. Câu hỏi rất đơn giản này sẽ giúp bạn có được khoảng lặng để suy nghĩ trước khi phát ngôn. Nhờ vậy, những câu nói có khả năng gây tổn thương sẽ được giảm thiểu đáng kể. Bí quyết này một lần nữa chứng minh rằng để có một cuộc hôn nhân mặn nồng thật sự không quá phức tạp như bạn nghĩ. Điều quan trọng nhất là các bạn phải biết suy nghĩ chín chắn hơn, cư xử với nhau tử tế và bao dung hơn.

Sẵn sàng nhận lỗi



Có rất nhiều dấu hiệu rõ ràng giúp chúng ta phân biệt những cuộc hôn nhân thật sự mặn nồng với những cuộc hôn nhân khác – đó là hai trái tim thủy chung, nhân hậu, sự sâu sắc và chín chắn trong suy nghĩ, hành động rộng lượng, bao dung tử tế, khả năng sẻ chia những giá trị sống, sự chân thành giữa hai người bạn đời và rất nhiều yếu tố khác nữa.

Bên cạnh những yếu tố nói trên, việc sẵn sàng nhận lỗi cũng là một trong những phẩm chất quan trọng và cần thiết để bạn có thể tự tin rằng mình hoàn toàn có khả năng trở thành một người bạn đời tuyệt vời. Thái độ sẵn sàng nhận lỗi cùng với một trái tim tràn ngập yêu thương sẽ giúp bạn vẫn giữ được sự vui vẻ, niềm tin yêu cuộc đời.

Chúng ta thường nghe chuyện nhiều người tìm cách đổ lỗi cho nhau về các rắc rối xảy ra trong cuộc sống cũng như trong hôn nhân. Tìm mọi cách đổ lỗi cho người khác thật không hay và cũng chẳng giải quyết được vấn đề gì cả.

Cũng có trường hợp, xét ở một khía cạnh nào đó, cả hai người đều có lỗi. Nếu lúc này không có ai trong hai bạn nhìn ra lỗi của mình, những vướng mắc của cả hai sẽ đi vào ngõ cụt. Tuy nhiên, chỉ cần một trong hai bạn nhìn nhận sai sót của mình, nhiều hướng đi mới để giải quyết vấn đề sẽ được mở ra, và chính thái độ sẵn sàng nhận lỗi cùng sự chân thành và khiêm tốn sẽ mang hai bạn đến gần nhau hơn. Cho dù đó là lỗi lầm nghiêm trọng hay những sai sót hằng ngày, việc nói lời xin lỗi sẽ luôn mang lại tác dụng tích cực. Và đây là một trong những hành động tốt đẹp nhất mà các bạn có thể tự hào khi nói về kinh nghiệm xây đắp hôn nhân của mình.

Luôn biết cảm thông



Sự cảm thông, lòng trắc ẩn được thể hiện qua khả năng chia sẻ, thấu hiểu với tâm trạng, hoàn cảnh của người khác. Người biết cảm thông là người luôn đặt mình vào vị trí của người khác để cố gắng hiểu được họ. Khi chứng kiến một người đang gánh chịu đau khổ, chúng ta muốn đến bên họ để động viên, giúp đỡ, yêu thương. Lòng trắc ẩn là một trong những bản tính cao đẹp nhất của loài người. Càng bày tỏ sự cảm thông trước niềm vui cũng như nỗi buồn của người khác, bạn càng khám phá ra sự giàu có bên trong của chính mình.

Khi hai người yêu nhau, họ đương nhiên trở thành trung tâm cuộc sống của nhau. Họ lắng nghe và tôn trọng lẫn nhau, và hơn hết là họ biết cảm thông cho nhau. Khi một người bị tổn thương – dù về cơ thể hay tinh thần – người kia cũng muốn cùng chia sẻ nỗi đau. Người này muốn nghe người kia kể về những sự kiện đã xảy đến với cuộc đời họ. Những hành động này của họ không phải vì nghĩa vụ mà hoàn toàn xuất phát từ tình yêu chân thành.

Tuy nhiên, có một điều lạ lùng xảy đến với hầu hết các cuộc hôn nhân – đặc biệt là những cặp vợ chồng chung sống bên nhau một thời gian dài – đó là sự vắng bóng dần thái độ cảm thông dành cho nhau. Trong khi ta dễ dàng bày tỏ sự cảm thông với những người xa lạ đang đói khát, bệnh tật, thương tích, hoặc đang đau buồn, mất mát, ta lại không có được sự cảm thông như vậy với người đang chia sẻ cuộc đời với ta.

Tất cả những gì bạn phải làm trong trường hợp này là hãy tự nhắc nhở mình rằng người bạn đời của bạn cũng phải hứng chịu những nỗi sợ hãi, những nghi ngờ và những lo lắng như bao người khác. Khi người ấy đau khổ, họ cũng cần một cái ôm thật chặt. Khi phải trải qua một ngày vất vả, người ấy cũng cần ai đó để trò chuyện. Chẳng có lý do gì để những nhu cầu này bị xem nhẹ hay bỏ qua. Hãy nhớ rằng mỗi khi người bạn đời của bạn giận dữ hay thất vọng, họ chẳng mong bạn sẽ đáp lại bằng những phản ứng chống trả đầy tiêu cực. Điều họ cần lúc này là tình yêu và sự cảm thông của bạn. Họ cần bạn đến gần và mở lòng ra với họ, rồi bạn sẽ bất ngờ khi thấy rằng các vấn đề rắc rối thường ngày sẽ nhanh

chóng biến mất. Hơn bất cứ điều gì, thái độ cảm thông được biểu lộ hằng ngày sẽ giúp củng cố tình yêu và sự tôn trọng hai bạn dành cho nhau. Sẽ là niềm an ủi lớn lao cho bất kỳ ai khi biết được rằng trên đời này luôn có một người hiểu mình – đặc biệt khi đó lại là người bạn đời của ta.

Sống theo cách của bạn



Sự thật là trên đời này không có cuộc hôn nhân nào giống với cuộc hôn nhân nào. Mỗi người chúng ta đều khác nhau, và mỗi chúng ta sẽ mang đến cho cuộc hôn nhân của mình những gam màu khác biệt. Bạn có một câu chuyện tình yêu không giống với bất kỳ ai. Nỗi sợ hãi hay sự thất vọng, cũng như những giấc mơ và những khát khao của chúng ta cũng hoàn toàn khác nhau. Tất cả những điểm khác lạ ấy đã hình thành nên dấu ấn riêng của mỗi người.

Mặc dù vậy, nhiều người trong chúng ta lại có khuynh hướng hành động như thể cuộc sống gia đình mình phải tuân theo một khuôn khổ nhất định, phải giống với mọi người. Điều này dẫn đến những kết quả không mấy tốt đẹp bởi vì nếu làm vậy, bạn đã tạo nên một rào chắn giữa việc được sống thật với chính mình với cách thức mà bạn chọn để sống như mọi người. Việc này đôi khi sẽ ngăn cản bạn theo đuổi những đam mê riêng đồng thời kìm hãm bạn khám phá những niềm vui sâu kín của hạnh phúc lứa đôi. Nó cũng có thể tác động không tốt đến cuộc hôn nhân của bạn từ mọi phía, đặc biệt là từ những sự kiện thường xảy đến trong đời sống hằng ngày.

Những cặp vợ chồng hạnh phúc là những người biết thiết lập cuộc sống theo những nguyên tắc riêng của họ. Họ biết tự tìm thấy niềm vui cho cuộc sống của mình và không bận tâm đến những nhận xét, đánh giá của người khác. Việc này giúp mỗi người luôn cảm thấy thanh thản và cảm nhận được hạnh phúc trọn vẹn, cuộc sống hôn nhân của họ vì thế ngày càng khăng khít, mặn nồng.

Vì hiểu rõ rằng mỗi người đều có quyền sống theo cách riêng của mình nên chúng tôi hiểu và thông cảm với nếp sống riêng của người khác. Điều này giúp chúng tôi có thể dễ dàng làm bạn với tất cả mọi người. Chúng tôi tôn trọng những nguyên tắc của người bạn đời cũng như tận hưởng sự khác biệt của mình. Nhờ đó, cuộc sống hôn nhân của hai vợ chồng tôi luôn được bao phủ trong bầu không khí thương yêu và trân trọng lẫn nhau.

Đừng bao giờ so sánh cuộc hôn nhân của mình với cuộc hôn nhân của người khác. Một cuộc hôn nhân hạnh phúc là do chính bạn tạo ra và

nó là của riêng bạn. Vì vậy, chúng tôi hy vọng bạn sẽ có thể thoải mái và tự hào với cách sống của riêng mình và chủ động khám phá xem điều gì là tốt nhất với bạn.

Mỗi sáng, hãy nghĩ về ba điều bạn yêu thích ở người bạn đời



Bí quyết này có thể áp dụng hiệu quả nếu cuộc hôn nhân của bạn đang trở nên quen thuộc, nhàm chán. Chúng tôi đã quan sát thấy rằng nếu bạn luôn tự nhắc nhở bản thân rằng bạn yêu vợ mình rất nhiều, điều này sẽ giúp bạn tránh khỏi những bức dọc và những chuyện nhỏ nhặt hằng ngày. Dù các bạn đang hẹn hò hay đang sống ở hai thành phố khác nhau hay đã kết hôn và chung sống cùng nhau một thời gian dài, bí quyết này vẫn phát huy tác dụng kỳ diệu của nó.

Tôi muốn chia sẻ với bạn một ví dụ của bản thân về cách tôi thực hiện bí quyết này. Một vài ngày trước, tôi thức dậy và nghĩ về nụ cười bừng sáng trên gương mặt Kris – nụ cười của cô ấy bao giờ cũng mang lại cho tôi cảm giác hạnh phúc khó tả. Mỗi khi nghĩ về Kris, điều đầu tiên hiện lên trong tâm trí tôi là Kris đã luôn vui vẻ và đối xử tốt với mọi người, kể cả những người xa lạ. Tôi nhớ rằng lần nào đến sân bay đón Kris cũng thấy cô vừa mới làm quen với một người bạn mới trên máy bay! Điều thứ hai tôi nhớ về cô ấy là mỗi khi thấy tôi trong tâm trạng muộn phiền, Kris đã luôn an ủi và xoa dịu tôi bằng những lời nói thật dịu dàng: *“Đừng bận tâm đến những chuyện nhỏ nhặt đó anh ạ. Rồi mọi chuyện sẽ ổn cả thôi”*. Hơn ai hết, vợ tôi biết tự kiểm soát bản thân để tránh bị tác động bởi những vấn đề nhỏ nhặt. Và điều thứ ba mỗi khi tôi nhớ về người vợ yêu của mình là hình ảnh của cô ấy bên cạnh các con, cụ thể sáng hôm ấy tôi đã nghĩ: *“Chắc chắn Kris sẽ mặc quần áo thật đẹp cho bọn trẻ để đưa chúng đến tham gia các hoạt động ở trường”*. Tôi suýt nữa cười vang lên thành tiếng khi nghĩ về đầu tóc và quần áo của các con tôi sẽ kỳ quái như thế nào nếu tôi là người chuẩn bị. Vậy là bạn đã biết được ba điều mà tôi yêu ở Kris.

Nghĩ về ba điều bạn yêu thích nhất ở người bạn đời chỉ mất của bạn một hoặc hai phút, nhưng việc làm này có thể mang đến cho bạn cả một ngày đầy lạc quan và hứng khởi. Đây chính là điểm tôi muốn nhấn mạnh với các bạn.

Nói như vậy cũng không có nghĩa nếu mỗi sáng bạn thức dậy và nghĩ

về một vài điểm bạn yêu thích ở người bạn đời thì cả ngày hôm đó bạn sẽ không bị bức tức hay phiền muộn. Tuy nhiên, về căn bản, nó sẽ giúp bạn tránh được những suy nghĩ tiêu cực không đáng có. Thậm chí ngay cả khi gặp chuyện không như ý thì cảm giác khó chịu trong bạn vẫn có thể được hóa giải dễ dàng. Bí quyết này rất đơn giản song lại vô cùng hiệu quả trong việc giúp bạn vượt qua những chuyện nhỏ nhất để giữ vững tình yêu!

Luôn chọn giải pháp hòa bình



Cho tới hôm nay, tôi vẫn chưa hết ngạc nhiên trước bí quyết nhỏ nhưng chứa đầy sức mạnh này. Trước những tình huống có thể dẫn đến xung đột trong cuộc sống vợ chồng, mỗi lần nhắc nhở mình hãy chọn giải pháp hòa bình thay vì gây xung đột, các bạn sẽ được tưởng thưởng bằng những giây phút hạnh phúc thật êm đềm.

Trong cuộc sống, có những lúc như thể chúng ta đang đứng giữa ngã ba đường mà sự lựa chọn nào cũng ẩn chứa những chông chênh. Một số việc xảy ra đòi hỏi chúng ta phải đưa ra quyết định nhanh chóng. Thật không may, bởi vì chúng ta thường phản ứng quá nhanh theo thói quen mà chẳng có chút suy nghĩ, cân nhắc nào cả. Bởi vậy cũng chẳng ngạc nhiên khi ta thường có cách hành xử tiêu cực trước những sự việc khiến ta phiền lòng. Nhưng nếu bình tĩnh suy xét lại vấn đề, bạn sẽ nhận thấy rằng thay vì luôn hành động như trước đây, bạn hoàn toàn có khả năng phản ứng theo một hướng khác. Nhận thức được điều này rất quan trọng.

Dù trong hoàn cảnh nào - khi cuộc sống diễn ra không như bạn mong đợi, khi người bạn đời có những hành động hay lời nói khiến bạn phiền lòng hay có bất cứ chuyện gì khác khiến bạn khó chịu... - hãy nhắc nhở mình chọn giải pháp hòa bình thay vì xung đột. Điều này không đồng nghĩa với việc bạn sẽ bỏ qua những hành vi xấu hoặc phớt lờ những mâu thuẫn cần được giải quyết. Đơn giản là quyết định của bạn cho thấy bạn hiểu được rằng hòa bình là điều tốt đẹp nhất cho tất cả mọi người. Nếu thường xuyên lựa chọn giải pháp hòa bình, chắc chắn cả hai bạn sẽ sớm nhận ra tác động tuyệt vời của nó đến cuộc sống của mình nói chung và mối quan hệ giữa bạn và người bạn đời nói riêng.

Có thái độ mềm mỏng trước những lời phê bình



Hầu hết mọi người đều cảm thấy khó chịu, bực dọc khi phải đón nhận những lời phê bình, đặc biệt khi người buông lời chỉ trích lại là người mà ta thương yêu nhất. Nhưng nếu bạn chủ động đón nhận những lời phê bình với cái nhìn tích cực, bạn sẽ nhận thấy rằng đây chẳng phải là vấn đề gì quá to tát.

Bạn cần phải hiểu rằng khi một người phê bình bạn không có nghĩa người đó không yêu bạn, cũng không có nghĩa là người đó không tôn trọng hay không ngưỡng mộ bạn. Không phải tất cả những lời nhận xét, góp ý đều hoàn toàn không có căn cứ. Những lời phê bình mang tính xây dựng luôn rất hữu ích. Xét ở một khía cạnh nào đó, bạn còn phải cảm ơn những lời phê bình vì nó giúp bạn hoàn thiện mình hơn.

Sự thật là không ai trong chúng ta là người tuyệt đối hoàn hảo. Chắc chắn sẽ có ít nhất một vài lần người bạn đời góp ý với bạn về một số vấn đề nào đó. Điều này không có gì khó hiểu vì đó là người gắn bó bên ta thường xuyên nhất, thấy rõ nhất những ưu điểm cũng như khuyết điểm của ta. Đừng mong đợi rằng người bạn đời sẽ không bao giờ phê bình bạn điều gì vì đây là chuyện không thể tránh khỏi trong cuộc sống chung của hai vợ chồng. Nhưng nếu những lời góp ý được đưa ra vào thời điểm một trong hai người (hoặc cả hai) đang trong tâm trạng không tốt, việc này dễ khiến nảy sinh những mâu thuẫn không đáng có giữa hai bạn. Phải thành thật thừa nhận rằng đây cũng là những lúc ta rất dễ có phản ứng tiêu cực trước những lời chỉ trích.

Lời phê bình sẽ tỷ lệ thuận với sự phản kháng. Khi bạn đáp trả bằng thái độ giận dữ, tức tối... chẳng khác nào bạn đang công nhận những lời chỉ trích của người bạn đời là hoàn toàn hợp lý. Nếu bạn bỏ qua chúng với một thái độ bình thản, người bạn đời sẽ không muốn công kích bạn thêm nữa và những lời phê bình sẽ tự khắc mất đi. Cách tốt nhất để vượt qua những xúc cảm tiêu cực trước những lời phê bình là hãy chấp nhận sự thật rằng trong suốt cuộc đời mình bạn sẽ còn phải đối mặt với chúng nhiều lần nữa. Suy cho cùng, chẳng có ai là hoàn hảo và tất cả những gì

bạn cần làm là đón nhận chúng với tâm thế thoải mái và để cho chúng nhẹ nhàng qua đi.

Giữ được sự khôi hài



Một trong những lời khen tặng đáng nhớ nhất mà hai vợ chồng tôi nhận được là từ một người hoàn toàn xa lạ mà chúng tôi chưa có dịp nhìn thấy mặt. Lúc đó, chúng tôi đang ngồi trong rạp chiếu bóng đợi đến giờ chiếu phim. Tôi và Kris thì thầm, đùa cợt với nhau, cùng cười khúc khích, tóm lại là chúng tôi rất vui vẻ bên nhau. Tôi nghe lỏm một người phụ nữ ngồi hàng sau thì thầm với chồng bà: *“Nhìn đôi nam nữ ngồi phía trước chúng ta kìa, chắc chắn họ đang trong giai đoạn mới hẹn hò. Anh có nhớ hồi mới yêu nhau mình cũng như thế không?”*. Tính tới ngày hôm đó, vợ chồng tôi đã sống bên nhau 13 năm!

Nếu ai đó hỏi tôi về điều gì khiến tôi yêu thích nhất trong cuộc hôn nhân của mình thì điều đầu tiên xuất hiện trong suy nghĩ của tôi đó là sự khôi hài hai vợ chồng tôi đã dành cho nhau. Nếu chú ý quan sát, các bạn có thể nhận thấy rằng những cặp vợ chồng hạnh phúc là những người biết nuôi dưỡng cuộc hôn nhân của mình trong bầu không khí vui vẻ, hài hước. Trong những hoàn cảnh khác, họ có thể rất nghiêm túc, nhưng khi có cả hai người với nhau, họ có thể tự do vui chơi, trêu đùa lẫn nhau – tất nhiên là không vượt quá giới hạn cho phép. Khi bạn giữ được sự thoải mái và khiếu hài hước, bạn sẽ dễ dàng vượt qua được những xích mích nhỏ nhất trong đời sống và cư xử với nhau thân thiện như những người đồng chí, những người bạn đích thực.

Cách tốt nhất để có thể giữ được sự hài hước và thoải mái với nhau đó là tự bản thân bạn đừng nhìn mọi chuyện quá nghiêm trọng. Hãy cho phép mình được vui vẻ và đừng để ý đến việc mọi người sẽ nghĩ gì về bạn. Nhiều người đã mắc sai lầm khi tự nhủ rằng sau khi mọi công việc đã được giải quyết sẽ dành thời gian vui vẻ bên nhau, còn hiện tại vẫn phải nghiêm túc. Vấn đề ở đây là công việc thì chẳng bao giờ kết thúc, và cuộc sống lúc nào cũng sẽ có chuyện để chúng ta phải lo lắng. Vì vậy, đừng đợi cho đến khi đã quá muộn – cuộc sống ngắn ngủi vô cùng nên hãy biết cùng nhau tận hưởng từng khoảnh khắc an vui trong hiện tại.

Đừng tự cho mình là trung tâm của các câu chuyện



Hầu hết chúng ta đều thích kể chuyện. Chúng ta thích kể về những chuyện đã xảy đến trong cuộc đời ta – những cảm nhận, những quan sát trên hành trình cuộc sống, những mong đợi hay những thành quả ta đã gặt hái được trong sự nghiệp. Thậm chí có người còn cảm thấy thoải mái khi kể về những lần thất bại, sai lầm hay những rủi ro. Chia sẻ là một trong những cách hiệu quả nhất để hai con người có thể gần gũi và thân mật với nhau hơn. Đó còn là cách để ta giữ được sợi dây kết nối yêu thương với mọi người.

Tuy nhiên trong quá trình trò chuyện cùng nhau, có một thói quen sẽ gây hại đến các mối quan hệ mà bạn cần phải biết. Đó là thói quen tự cho mình là trung tâm của các câu chuyện. Bạn không nên dính chính hoặc thêm thắt vào câu chuyện của người bạn đời. Quan trọng nhất là đừng tìm mọi cách lôi kéo câu chuyện về phía mình, biến mình thành nhân vật trung tâm trong những cuộc trò chuyện. Ngay cả khi bạn không hề có chủ tâm, nhưng hành động như vậy là bạn đã vô tình tỏ ra không coi trọng câu chuyện của người ấy.

Thay vì cứ muốn người bạn đời phải lắng nghe câu chuyện của bạn, hãy khuyến khích người bạn đời của mình thổ lộ nỗi lòng của họ. Nếu bạn có thể thực hành được bí quyết này nhiều lần, bạn sẽ nhận thấy sự nhiệt tình và vui vẻ của người bạn đời những khi hai người trò chuyện với nhau. Bởi vì bạn đã dành thời gian quan tâm và lắng nghe người bạn đời, người ấy cũng sẽ muốn lắng nghe bạn. Điều này sẽ khiến cho khoảng thời gian hai người ở bên nhau được nuôi dưỡng trong bầu không khí thân mật, đầy tin tưởng.

Mỗi ngày đều là sự khởi đầu



Không cần biết hai bạn mới gặp nhau hay đã yêu nhau, đã sống bên nhau được bao nhiêu năm – chỉ cần hai bạn thống nhất với nhau sẽ sống như thể *“mỗi ngày đều là sự khởi đầu”* thì chắc chắn các bạn sẽ có chuỗi ngày dài hạnh phúc. Hãy giữ sạch mọi điều phiền muộn trong quá khứ và hãy biến ngày hôm nay thành ngày quan trọng nhất của hai bạn.

Có câu nói rằng: *“Ngày hôm qua như là mơ, và ngày mai là điều không thể thấy được”*. Vậy nên ngày hôm nay mới là thực tại, là điều ở trong tầm tay của bạn. Ngày hôm nay quan trọng hơn những sai lầm trong quá khứ hay những kế hoạch tương lai. Bạn đừng bận lòng so sánh ngày hôm nay với những ngày đã qua hay một ngày mai tươi sáng nào đó.

Những khoảnh khắc hiện tại là duy nhất. Hãy hỏi bản thân mình rằng: *“Làm thế nào để biến hôm nay thành ngày tươi đẹp nhất trong cuộc đời của mình?”*. Câu trả lời sẽ trở thành chìa khóa cho một cuộc hôn nhân thấm thiết và mặn nồng.

Có một khuynh hướng của con người mà ta rất khó tránh khỏi đó là ta thường mong rằng những giờ phút tươi đẹp sẽ luôn còn mãi, và ta cứ mãi chôn chặt tâm trí mình trong những giờ phút thuộc về quá khứ. Nhưng một trong những quy luật của tự nhiên (và của cả các mối quan hệ) đó là sự thay đổi – sự thật là chẳng có bất kỳ điều gì, dù đó là điều tốt hay xấu, có thể tồn tại mãi. Điều này không có nghĩa là tình cảm và sự trân trọng các bạn dành cho nhau sẽ không bao giờ có thể tuyệt vời như những lần trước mà cần phải hiểu rằng những trải nghiệm của ngày hôm nay sẽ không thể giống như ngày hôm qua. Nếu bạn mong đợi rằng những giây phút hiện tại sẽ vẫn giống như trước, điều này sẽ nhanh chóng khiến bạn thất vọng. Cuộc hôn nhân của bạn sẽ mãi mãi mắc kẹt ở quá khứ. Nhưng nếu bạn có thể gạt bỏ tất cả những muộn phiền đã qua – bạn sẽ có thể mở cánh cửa đến một sự khởi đầu mới, bạn sẽ trân trọng tận hưởng từng giây phút được ở bên người mình yêu thương. Đó chính là lúc bạn đang sống như *“mỗi ngày đều là một sự khởi đầu”*.

Bằng cách hòa mình vào hiện tại, bạn sẽ khiến mỗi ngày của mình

trở thành những ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời của bạn.

Ngồi bên nhau trong thinh lặng



Không còn nghi ngờ gì nữa, bí quyết đơn giản, nhẹ nhàng mà lại rất hiệu quả để duy trì sự gắn kết giữa hai người là hãy thực hành nghệ thuật ngồi bên nhau trong thinh lặng. Dù đã trải qua nhiều năm chung sống, một số cặp vợ chồng vẫn dành một khoảng thời gian chỉ để im lặng ngồi bên nhau mà không nói một lời. Vậy mà cuộc trao đổi trong thinh lặng này lại có thể là một trong những cách trò chuyện tuyệt vời nhất.

Thực hành bí quyết này thật vô cùng đơn giản. Các bạn chỉ cần ngồi bên nhau trong một không gian thật tĩnh lặng. Hai bạn có thể nắm tay nhau nếu muốn. Sau đó cả hai hãy nhắm mắt lại và cố gắng đừng nghĩ về điều gì cả. Giữ cho hơi thở nhẹ nhàng, đều đặn. Hai bạn ngồi đây, trong yên lặng, đong đầy yêu thương. Từ những phút giây đắm chìm trong thinh lặng mà hai người có thể chia sẻ cho nhau như vậy sẽ dẫn đến rất nhiều kỳ diệu cho cuộc sống. Bạn sẽ nhận thấy rằng những gì không vui đã qua đi và trái tim bỗng nhiên rộng mở. Ngay khi bạn mở mắt, bạn sẽ cảm thấy lòng bình yên hơn và tràn ngập yêu thương – và người bạn đời của bạn cũng vậy. Bạn cảm thấy sáng suốt hơn và thông cảm với nhau hơn. Những mâu thuẫn đang có giữa hai bạn sẽ biến mất, hay ít nhất sẽ được hướng vào tầm kiểm soát. Lúc này sẽ rất dễ nhìn thấy những điểm dễ thương của người bạn đời và bạn có thể yêu người ấy bằng chính con người thật của họ thay vì cứ khẳng khẳng bắt họ phải thay đổi để đáp ứng mong muốn của bạn.

Ngồi bên nhau trong thinh lặng đã trở thành một trong những bí quyết giữ gìn cuộc sống hôn nhân bền vững của tôi và Kris. Sự thật là chúng tôi không chú trọng đến việc thực hành bí quyết này mỗi ngày và cũng không nói về nó quá nhiều. Chúng tôi chỉ đơn giản thực hành nó mỗi khi chúng tôi muốn, thường thì chúng tôi ngồi im lặng bên nhau vào các buổi sáng trong lúc uống cà-phê. Đó là những khoảnh khắc êm dịu tuyệt vời – khi hai trái tim hòa cùng nhịp đập.

Chúng ta đã biết rằng giao tiếp chân thành là một trong những bí quyết quan trọng để bảo đảm cho một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Điều này không sai, nhưng cũng có thể nói rằng một trong những cách giao tiếp

hiệu quả nhất và tình cảm nhất là giao tiếp trong thinh lặng. Vì vậy hãy tận hưởng sự thinh lặng và những cảm giác yên bình, ấm áp mà nó mang lại, bạn nhé!

Tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình



Một trong những sai lầm lớn nhất trong hôn nhân là buộc người bạn đời phải chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn. Khi hành động như vậy nghĩa là bạn đã tước mất sức mạnh của bản thân cũng như khả năng tự tạo ra hạnh phúc cho chính mình.

Nếu cho rằng hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào người khác, bất kể bạn yêu họ sâu đậm như thế nào, thì rõ ràng là bạn đang tạo ra rắc rối cho chính mình và cho cả người bạn yêu thương. Đến một mức độ nào đó, khi người ấy từ chối thực hiện những đề nghị của bạn, bạn sẽ cảm thấy thất vọng, chán nản và chuyển sang oán hận người bạn đời của mình.

Bạn cần phải hiểu rằng chính bạn chứ không ai khác phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình. Thực hành bí quyết cực kỳ sáng suốt này sẽ giúp bạn khám phá những tiềm năng của bản thân trên hành trình cuộc sống cũng như hành trình tình yêu. Ngay cả khi có sự việc xảy ra không như mong đợi hay người bạn đời của bạn phạm lỗi, bạn vẫn sẽ yêu một nửa của mình bằng một tình yêu vô điều kiện. Hạnh phúc của bạn sẽ không còn phụ thuộc vào cách cư xử của người bạn đời nữa. Bạn hoàn toàn có thể chủ động tìm thấy hạnh phúc cho chính mình.

Thật vậy, bằng cách tự chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình, bạn đã mở ra cánh cửa đến với một mức độ yêu đương mới dựa trên sự thành thật, trách nhiệm và sáng suốt. Nếu đi theo hướng này, bạn sẽ bước vào một cuộc đời mới với nhiều ngạc nhiên thú vị.

Trò chuyện chân thành



Dù cuộc hôn nhân có tuyệt vời như thế nào đi nữa thì hai bạn cũng không thể tránh khỏi đôi lần lời qua tiếng lại. Những cuộc tranh cãi là một phần không thể thiếu trong đời sống gia đình. Điều này lý giải tầm quan trọng của việc thực hành những cuộc trò chuyện chân thành, cởi mở giữa hai vợ chồng.

Trò chuyện chân thành là một phương pháp giao tiếp rất đặc biệt bằng cách sử dụng con tim của bạn. Thông qua những buổi trò chuyện chân thành, bạn có thể thảo luận những vấn đề khiến bạn bị tổn thương, tâm sự với người bạn đời những khó khăn riêng của bạn, giải thích nguyên nhân của những mâu thuẫn... từ đó giúp hai bên ngày càng thấu hiểu và thông cảm lẫn nhau. Thực tế, đây là một bí quyết chứa đựng quyền lực tối cao của tình yêu.

Nền tảng của trò chuyện chân thành là sự thống nhất trong quan điểm: Cả hai bạn đều phải đồng ý với nhau rằng sẽ dành thời gian trò chuyện cùng nhau. Quan trọng hơn là sẽ lắng nghe nhau với một trái tim rộng mở và mỗi người đều phải nỗ lực kiểm soát phản ứng của mình. Mục tiêu của những cuộc trò chuyện chân thành đó là làm sao để mỗi người đều cảm thấy mình đang được lắng nghe, cảm thấy gần gũi nhau hơn, bất kể vấn đề đã được giải quyết hay chưa. Để làm được như vậy, hãy khơi dậy trong chính bạn mong muốn về một cuộc trò chuyện chân thành đồng thời duy trì thái độ nhẹ nhàng, không khiêu khích trong suốt cuộc trò chuyện. Đừng để mình có những phản ứng tiêu cực theo thói quen mà hãy lắng nghe và tiếp thu những gì đối phương đang bộc lộ.

Những cuộc trò chuyện chân thành sẽ giúp bạn giải tỏa được hầu hết những khúc mắc với người bạn đời. Hãy vững tin rằng với một con tim chân thành, biết yêu thương bạn có thể dễ dàng tìm ra chiếc chìa khóa mở cánh cửa dẫn tới trái tim của người khác. Trong hầu hết các tình huống, chỉ cần một người biết áp dụng lối trò chuyện chân thành cũng đủ tạo ra lực đẩy cần thiết cho một cuộc hôn nhân hướng tới bến bờ bình yên, hạnh phúc.

Những cuộc trò chuyện thân mật, sâu sắc và chân thành là nhu cầu

tinh thần to lớn của con người. Bởi một lý do rất đơn giản - nó mang lại cảm giác gần gũi, yêu thương và tôn trọng. Nhưng thật đáng buồn là, vì rất nhiều lý do, bạn không sẵn sàng chia sẻ với người bạn đời bằng tấm lòng chân thành. Do đó, cũng không có gì khó hiểu khi bạn cảm thấy người bạn đời đang ngày càng trở nên xa lạ với bạn. Đó là lý do vì sao nhiều người cảm thấy thoải mái hơn khi chia sẻ với bạn bè, thậm chí với những người xa lạ hơn là tâm sự với người bạn đời hoặc những người thân yêu khác trong gia đình.

Chẳng có một mẫu hình chuẩn mực nào cho một cuộc trò chuyện chân thành, cũng như không thể nói được như thế nào là sai và như thế nào là đúng. Tất cả những gì bạn cần làm là xác định xem đâu là thời điểm thích hợp để tiến hành một cuộc trao đổi chân thành giữa hai người. Nếu một trong hai người đang trong tâm trạng giận dữ, phiền muộn hay khó chịu, tất nhiên bạn nên chờ đến dịp khác. Nếu hai bạn cảm thấy mình có thể chuyện trò với nhau bằng một thái độ dễ chịu, thiện chí, thì đó chính là thời điểm thích hợp.

Đừng để những rắc rối của riêng bạn ảnh hưởng đến đời sống hôn nhân



Khi chán nản hay thất vọng, phản xạ tự nhiên của con người là luôn cố tìm ra một đối tượng nào đó để đổ lỗi. Những lúc ấy, cuộc hôn nhân hay người bạn đời thường bị nhiều người quy tội là nguồn gốc của mọi rắc rối. Ngay lập tức, họ nghĩ đến những điểm thiếu sót ở người bạn đời, về những nhu cầu không được người ấy đáp ứng. Họ phân tích những khía cạnh không tốt đẹp trong hôn nhân của mình. Việc làm này đôi khi không gây nên hậu quả gì đáng kể song cũng có trường hợp nó gây nên sóng gió thật sự trong gia đình.

Tuy nhiên, nếu điềm tĩnh suy nghĩ lại, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn nguyên nhân khiến bạn bắt đầu xem xét những khía cạnh tiêu cực trong đời sống hôn nhân là vì bạn đang trong tâm trạng thất vọng. Nói cách khác, nỗi thất vọng đến trước, từ đó mới dẫn đến khuynh hướng xem xét, phân tích và tạo ra các vấn đề rắc rối. Khi bạn thất vọng hay bất an, hầu hết mọi thứ dường như đều có vấn đề - bạn có thể sẽ nghiêm trọng hóa mọi thứ. Đây là một trong những cái bẫy tinh thần rất khó vượt qua. Hôn nhân của bạn dù mới bắt đầu hay đã kéo dài năm mươi năm cũng đều có thể vướng phải tình trạng này.

Giải pháp để vượt qua giai đoạn khủng hoảng này là bạn đừng quá chú ý tới suy nghĩ của mình, đừng trầm trọng hóa vấn đề, và trên hết, hãy tránh phân tích chúng. Càng ít chú ý đến những suy nghĩ và cảm giác tiêu cực, tầm nhìn và sự sáng suốt của bạn sẽ nhanh chóng trở lại. Làm được như vậy, bạn sẽ tự bảo vệ mình cùng cuộc hôn nhân của mình khỏi rất nhiều vấn đề rắc rối.

Mặc dù bí quyết này rất đơn giản nhưng không phải lúc nào cũng dễ thực hiện. Tuy nhiên, nếu bạn kiên nhẫn và chú ý thực hành, kết quả mang lại sẽ xứng đáng với những nỗ lực của bạn.

Loại bỏ tâm thế phòng thủ



Nếu có thể loại bỏ được phản ứng phòng thủ, bạn không chỉ có một cuộc hôn nhân tuyệt vời như mong đợi mà bạn còn là người đáng yêu nhất hành tinh này. Bạn tạo dựng được lòng tin đối với mọi người. Bên cạnh đó, bạn trở thành người có sức hấp dẫn mạnh mẽ, có khả năng lôi cuốn lòng người. Mọi người sẽ vui mừng chào đón sự hiện diện của bạn.

Nhưng trên thực tế, bạn cần phải biết rằng không ai có thể loại bỏ hoàn toàn tất cả những phản ứng phòng thủ; đó là một phần thuộc về bản chất của con người. Mọi người dường như đều ít nhiều sống trong tâm thế phòng thủ bởi không ai thích bị phê bình, phán xét hay bị xúc phạm. Tuy nhiên, chỉ với một nỗ lực đơn giản, bạn có thể đặt những phản ứng phòng thủ của mình vào tầm kiểm soát.

Đối lập với tâm thế phòng thủ là thái độ chấp nhận. Nếu phòng thủ nghĩa là siết chặt bàn tay và trở nên ngoan cố, thì chấp nhận đồng nghĩa với việc ta thả lỏng bàn tay, trở thành người cởi mở và biết tiếp thu. Chấp nhận không có nghĩa khiến mình trở thành người bị chà đạp hay trở nên thờ ơ, lãnh đạm. Chấp nhận cũng không có nghĩa là bạn phải thay đổi những đức tính mà mình trân trọng. Khi học cách chấp nhận nghĩa là bạn đang cố gắng thu nhận cuộc sống – bao gồm những lời chỉ trích, phê bình và tất cả những thứ khác – với một tâm thế bình thản. Để thực hiện được điều này đòi hỏi ở bạn một sự biến đổi lớn về niềm tin và sẵn sàng thử một bước đi uyển chuyển hơn. Tuy nhiên, đây lại là một trong những trải nghiệm đẹp nhất giúp bạn nhận ra rằng từng bước tiến bạn đạt được trong đời sống hôn nhân thật thú vị và quý giá biết bao.

Một khi đã ở trên con đường của riêng mình, bạn sẽ thấy mình đang chọn những trận chiến sáng suốt hơn. Khi ai đó công kích bạn kịch liệt, bạn sẽ vẫn bình tĩnh để xét xem những lời chỉ trích đó có căn cứ hay không. Khi đó, bạn sẽ quyết định tự rút ra bài học cho mình từ những lời phê bình của họ hoặc là sẽ sáng suốt để chuyện đó trôi qua. Dù thế nào đi nữa, việc bị chỉ trích cũng sẽ không còn ảnh hưởng nhiều đến bạn như trước.

Loại bỏ tâm lý phòng thủ sẽ mang lại rất nhiều lợi ích to lớn cho cuộc sống của bạn. Người bạn đời sẽ đáp lại những thay đổi tích cực của bạn

bằng cách trở nên dễ chịu hơn khi ở bên bạn. Thêm vào đó, bạn cũng nhanh chóng lấy lại thăng bằng. Tại sao không thử xem? Không có gì là quá khó cả. Tất cả những gì bạn cần làm là dần dần loại bỏ một số phản ứng tự vệ theo thói quen từng làm phức tạp cuộc hôn nhân của bạn.

Luôn thể hiện lòng biết ơn



Không có gì giữ cho bầu không khí trong đời sống hôn nhân luôn tươi mới, sinh động bằng việc biểu lộ lòng biết ơn chân thành của ta dành cho người bạn đời. Thật vậy, lòng biết ơn là một trong những yếu tố quan trọng góp phần nuôi dưỡng một cuộc hôn nhân thắm nồng.

Có rất nhiều lý do giúp khẳng định tầm quan trọng lớn lao của lòng biết ơn trong cuộc sống cũng như trong tình cảm vợ chồng. Như một người bạn trung thành, lòng biết ơn nhắc nhở chúng ta rằng được sống trên đời là một niềm hạnh phúc lớn lao đồng thời nó giúp bạn biết quý trọng cuộc hôn nhân của mình. Lòng biết ơn giúp bạn cảm thấy hài lòng, nhắc nhở bạn rằng những gì bạn đang có thật tốt đẹp. Nó giữ cho trái tim bạn rộng mở và giúp tâm trí bạn có thể tiếp nhận những món quà của cuộc sống. Khi bạn lưu tâm đến lòng biết ơn, mọi vấn đề xoay quanh cuộc sống của bạn sẽ được giữ trong tầm kiểm soát. Nó giúp bạn miễn dịch với những tật xấu của người bạn đời và những điều không hoàn hảo trong hôn nhân. Hơn nữa, lòng biết ơn là một động lực quan trọng giúp bạn vượt qua những “chuyện nhỏ”, ngăn bạn khỏi những phản ứng thái quá trước những rắc rối, phức tạp trong hôn nhân của mình.

Lòng biết ơn giữ cho sợi dây liên hệ giữa vợ chồng luôn khăng khít sâu đậm bởi ai cũng muốn mình được trân trọng, được đánh giá cao trong mắt người bạn đời. Trên thực tế, khi một người cảm thấy vai trò của mình bị mờ nhạt hay bị coi thường, họ sẽ có cảm giác oán giận hay trở nên lãnh đạm. Thiếu sự trân trọng và biết ơn lẫn nhau là nguyên nhân chính dẫn đến một cuộc hôn nhân nhàm chán, tẻ nhạt. Vợ chồng không còn quan tâm nhiều tới nhau bởi họ cảm thấy tình cảm của mình không được khuyến khích, coi trọng.

Bằng cách luôn biết ơn và bộc lộ lòng biết ơn của mình, bạn đang chứng tỏ rằng hôn nhân với bạn là một món quà vô cùng quý giá. Lòng biết ơn có sức mạnh to lớn có thể giúp vượt qua và loại bỏ mọi trở ngại trong hôn nhân. Hãy bắt đầu thực hành bí quyết này bằng cách chú ý tìm kiếm tất cả những điều tốt đẹp mà hai bạn đã mang đến cho cuộc sống của nhau. Khi bạn bày tỏ sự cảm kích chân thành đối với tình yêu

và những đóng góp của người bạn đời dành cho bạn, người ấy cũng sẽ bắt đầu nhận ra những điều tốt đẹp bạn đang nỗ lực mang đến cho cuộc sống của cả hai. Nhờ vậy, cuộc hôn nhân của bạn sẽ được cung cấp đủ dưỡng chất để phát triển ngày càng mạnh mẽ, nồng nàn.

Ưu tiên dành thời gian cho gia đình



Những yêu cầu của cuộc sống hiện đại khiến hầu hết chúng ta cảm thấy kiệt sức. Đường như lúc nào ta cũng sống trong tình trạng thiếu thốn thời gian và ta ao ước trong tuyệt vọng rằng có thể cắt giảm bớt những việc cần làm. Thật không may, “những việc cần phải cắt giảm” đấy vô tình thường rơi vào chính những người ta yêu thương. Nói cách khác, để nỗ lực hoàn thành những cái được gọi là mục tiêu, ước mơ, sự nghiệp, trách nhiệm xã hội, chúng ta đã bỏ bê những người ta yêu quý nhất – người bạn đời, con cái, và những người ta yêu thương sâu sắc. Khi làm như thế, bạn đã tạo ra giữa bạn và những người thân một khoảng trống đầy tổn thương. Không ai muốn mình đứng cuối danh sách những đối tượng được quan tâm. Bạn có đau lòng không khi biết rằng người bạn đời sẵn sàng dành thời gian cho mọi người và cho mọi thứ khác – trừ bạn?

Bạn có thể dễ dàng đưa ra lý do bào chữa rằng ngày nay, chúng ta cần đầu tư nhiều thời gian cho công việc vì xét cho cùng, hầu hết mọi người đều phải làm việc. Bên cạnh đó còn biết bao nghĩa vụ, trọng trách phải hoàn tất. Hơn nữa, chúng ta còn có những mối quan tâm riêng như nhu cầu tập thể dục, gặp gỡ bạn bè, xem chương trình thể thao và những sở thích cá nhân khác. Danh sách các việc phải làm cứ thế kéo dài ra mãi. Hậu quả của việc này là chắc chắn chúng ta sẽ bắt đầu bỏ bê, xao nhãng những người quan trọng nhất trong cuộc đời mình. Không phải ta cố ý, chỉ đơn giản là mọi việc cứ xảy ra như thế. Bạn có thể bắt đầu về nhà muộn hơn bình thường, đi công tác thường xuyên hơn. Những cuộc hẹn hò giữa hai người cứ bị hủy hay bị rút ngắn lại. Những dịp đặc biệt cũng càng ngày càng ít được tổ chức hơn – hay bạn bắt đầu kết hợp nó với những hoạt động khác. Dù trong thâm tâm, bạn biết rõ là bạn yêu thương người bạn đời hơn tất cả mọi thứ trên đời, nhưng những điều bạn thể hiện thì không phải bao giờ cũng vậy. Câu nói: *“Yêu thương là một động từ. Trong tình yêu, hành động luôn có ý nghĩa hơn lời nói”* thực sự cần được ghi nhớ.

Đúng là mỗi người chỉ có 24 giờ trong một ngày và không phải lúc nào ta cũng có thể làm hết mọi thứ. Tuy nhiên, có những lúc chúng ta buộc phải lựa chọn. Theo chúng tôi, cách thức tối ưu trong trường hợp

này là bạn cần chân thành nhìn nhận lại cuộc hôn nhân của mình để có những điều chỉnh cần thiết. Việc làm này sẽ giúp bạn học cách nói không với những yêu cầu khác, thiết lập những biên giới và giới hạn cho mình để loại bỏ những thói quen can thiệp vào sự gắn bó giữa hai bạn.

Hãy cùng nhau tổ chức một dự án từ thiện



Ít có hoạt động nào có khả năng mang hai người đến gần nhau hơn là cùng thực hiện một dự án vì một mục đích cao đẹp, hay cụ thể là tự tổ chức và điều hành một dự án từ thiện cho riêng mình. Đây là một bí quyết đáng được xem xét nghiêm túc bởi dù có nhiều cặp vợ chồng rất tốt bụng và tử tế, thường xuyên tham gia nhiều hoạt động xã hội, nhưng lại có rất ít cặp vợ chồng cùng nhau tự thiết lập cho riêng mình một dự án từ thiện và có được niềm vui chung từ sự cho đi không vụ lợi đó. Từ công việc này, bạn sẽ nhận được những phần thưởng to lớn và lâu dài cho hôn nhân của mình: Tình bạn phát triển, sự cảm kích lẫn nhau tăng lên, và một tầm nhìn sâu sắc hơn sẽ giúp bạn bỏ qua những câu giận nhỏ nhất thường ngày của cuộc sống vợ chồng.

Dự án từ thiện đầu tiên chúng tôi làm là lên kế hoạch cùng nhau mang thức ăn đến cho người dân trong chuyến đi đến Ấn Độ. Nỗi cơ cực mà chúng tôi đã chứng kiến cho chúng tôi biết mình may mắn đến độ nào khi có thể đáp ứng những nhu cầu cơ bản, bao gồm cả thức ăn trên bàn mỗi ngày. Nó cũng cho chúng tôi biết có bao nhiêu người đang cần sự giúp đỡ. Mặc dù đã có thói quen quyên góp tiền và thức ăn cho những tổ chức uy tín, nhưng chúng tôi chưa bao giờ tự lên kế hoạch cho riêng mình. Dù rằng dự án này thật sự rất nhỏ bé và hoàn toàn tự phát, nhưng lập kế hoạch cho nó hóa ra lại là một khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời chúng tôi.

Chúng tôi viết một bức thư chân thành, gửi đến hầu hết những người quen trong một bán kính nhất định, mong họ quyên góp ít nhất một túi thức ăn còn tươi ngon. Quan điểm của chúng tôi là lời thỉnh cầu từ bạn bè sẽ được thực hiện nghiêm túc hơn lời thỉnh cầu từ một người lạ. Chúng tôi theo sát mỗi lá thư bằng một cuộc gọi và đề nghị mọi người kêu gọi hàng xóm cùng tham gia. Chúng tôi hỗ trợ mọi người hết sức có thể để họ tham gia cùng. Sau đó chúng tôi chọn ngày và thuê một chiếc xe tải lớn. Ngoài việc đề nghị mọi người để túi thức ăn trước cửa nhà vào sáng hôm đó, chúng tôi gọi điện thoại nhắc mọi người một lần nữa trước đó hai ngày và nói họ bảo giúp hàng xóm nếu tham gia thì cũng để túi thức ăn trước cửa nhà họ.

Kết quả thật sự vô cùng tích cực. Không chỉ hầu hết những người chúng tôi gọi điện đã tham gia, mà nhiều người còn thuyết phục được hàng xóm của họ. Trước cửa mỗi nhà, không phải một, hai mà có lúc lên đến mười hay mười hai túi thức ăn lớn. Không chỉ thế, mọi người còn viết những tấm thiệp và những bức thư ngắn cảm động để cảm ơn những nỗ lực của chúng tôi và cho rằng đó là một ý tưởng tuyệt vời. Chúng tôi mất cả ngày để gom đầy thức ăn lên xe tải, sắp xếp và đem đến một nhà thờ vẫn thường phân phát thức ăn cho người vô gia cư mỗi ngày. Họ thực sự cảm kích và bảo rằng đây là một trong những món quà từ thiện lớn nhất họ được nhận từ những công dân bình thường. Cảm giác khi biết rằng thức ăn sẽ được trao tặng cho những người thực sự cần là một trong những cảm giác hài lòng nhất mà mỗi chúng tôi từng có được.

Ngày hôm sau chúng tôi viết thư cảm ơn tất cả mọi người đã tham gia và nói với họ về thành công của dự án và mức độ phát triển của nó. Dù không thể đo được dự án đã có tác động như thế nào đến mọi người nhưng chúng tôi biết rằng mọi người đã bắt đầu nghĩ đến những cách có thể giúp ích hơn cho cộng đồng. Có vẻ như khi một hạt giống được gieo trồng, một loạt các sự kiện tích cực sẽ sớm xảy ra sau đó. Thế nhưng, những tác động ấy, nếu có, cũng chỉ là thứ yếu. Quan trọng hơn, chúng tôi biết rằng thời gian chúng tôi cùng tổ chức dự án đã có những tác động tích cực lên hôn nhân của mình và nó còn kéo dài mãi đến tận hôm nay.

Tự xét xem có phải mình đang nghiêm trọng hóa vấn đề?



Nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy bí quyết trọng tâm trong các bí quyết giúp vượt qua những chuyện nhỏ chính là: Hãy cố gắng nhận ra rằng nhiều thứ chúng ta cho là quan trọng thực ra lại không hề như thế. Tất cả là do chúng ta thôi phồng sự việc, lo lắng thái quá, tự nhắc lại trong đầu những chuyện không vui rồi nghiêm trọng hóa vấn đề.

Vì vậy, bất kỳ khi nào cảm thấy có chút lo lắng, bạn chỉ cần đơn giản tự hỏi mình: *“Chuyện chỉ có vậy thôi mà. Đừng suy nghĩ thái quá”*. Lời tự vấn nhẹ nhàng với thái độ nghiêm túc này sẽ đưa bạn trở về thực tế, khiến bạn có khả năng nhìn nhận vấn đề khách quan và bình tĩnh hơn. Bạn sẽ thấy mình tự nhủ: *“Thôi bỏ qua đi”*.

Thực lòng mà nói, cũng có những lúc chúng tôi thực sự buồn chán và đánh mất sự kiểm soát của mình. Nhưng sau đó, chúng tôi học được rằng điều đó cũng chẳng có gì quan trọng cả. Nếu một người đang hấp hối, đang chịu đau đớn, hay một người đang trong tình trạng cực kỳ nguy hiểm thì đó mới là những chuyện thực sự quan trọng cần phải giải quyết khẩn cấp. Còn không thì hãy xem những chuyện khác như gió thoảng mây trôi mà thôi. Cả Kris và tôi đều không chắc mình sử dụng thành thực bí quyết này, nhưng chúng tôi biết chúng tôi đang đi đúng hướng.

Chúng tôi tin rằng một khi vượt qua được lối suy nghĩ “tự kỷ ám thị” gắn mình vào những nỗi lo lắng, chúng ta sẽ có được cái nhìn sáng suốt để nhìn nhận đúng bản chất của vấn đề để sống an bình và tốt đẹp hơn.

Đừng hy vọng kết quả khác nếu bạn vẫn hành xử như cũ



Trong dịp đi tham quan một thủy cung, tình cờ chúng tôi nhận thấy một hiện tượng khá kỳ lạ. Trong khoảng mười lăm phút, chúng tôi quan sát cảnh tượng một con rùa biển rất đẹp bơi nhẹ nhàng quanh một cái bể lớn. Và mỗi lần bơi ngang qua một điểm nọ, nó lại tông mạnh hông và một phần đầu vào kính, và nó cứ lặp đi lặp lại hành động này nhiều lần liên tục. Rõ ràng nó không hề đau, nhưng sau mỗi lần hành động như vậy, ánh mắt nó lại đổi khác như thể mỗi lần tông vào kính, nó khá là ngạc nhiên.

Tôi từng nghe người nào đó định nghĩa sự điên rồ của hành động “cứ lặp đi lặp lại một việc nhưng lại mong kết quả sẽ khác đi”. Và mặc dù tôi không có ý định tìm hiểu con rùa đang cố đạt được điều gì, tôi cũng không cho nó mất trí, nhưng có vẻ đây là một ví dụ hợp lý khi soi chiếu vào con người chúng ta.

Đã bao nhiêu lần ta phản ứng thái quá, chửi mắng trong thất vọng, nghiêm trọng hóa vấn đề, hay đáp lại những người chúng ta yêu thương (người bạn đời, người yêu, con cái, bạn bè, đồng nghiệp hay cha mẹ) bằng những lời trách cứ đầy tiêu cực để rồi sẽ buồn bã khi nhận lại những đáp trả tương tự? Mỗi khi gặp chuyện thất vọng, chúng ta cũng phản ứng y như vậy và cũng nhận cùng một kết quả. Hết lần này đến lần khác, chúng ta mắc cùng một sai lầm. Bạn cho rằng sau cả ngàn lần cố gắng bạn sẽ thay đổi được vấn đề, nhưng thường thì không!

Có thể chính bạn không nhận ra nhưng trên thực tế, có những lúc chúng ta lặp lại cùng một hành động, ở những mức độ khác nhau, mà trong thâm tâm lại mong kết quả sẽ khác đi. Bằng cách nhìn nhận lại khuynh hướng phản ứng này, bạn có thể sớm thay đổi cách hành xử của mình. Làm được như thế, cuộc hôn nhân của bạn sẽ được soi chiếu dưới một góc nhìn mới, đầy lạc quan. Từ đó mối quan hệ giữa hai bạn sẽ được cải thiện rõ rệt.

Đáp lại người bạn đời bằng thái độ yêu thương



Khi bạn đáp lại người bạn đời bằng thái độ yêu thương – không ghen tị, giận dữ, uất ức, ích kỷ, hay cáu kỉnh mà chỉ đơn giản là yêu thương – điều này sẽ là một đảm bảo vững chắc cho một cuộc hôn nhân gắn bó và hạnh phúc.

Thay vì cãi vã vì những chuyện nhỏ nhặt, bạn sẽ chú trọng vào những điều có ý nghĩa hơn đối với cuộc sống của hai người. Bạn không còn phòng thủ, không phản ứng và chuyển sang biết chấp nhận. Bạn sẽ thấy rằng mọi vướng mắc trong hôn nhân đều nằm trong tầm giải quyết của bạn, kể cả những điều tưởng như cực kỳ nan giải, bởi vì tình yêu luôn có tác dụng hàn gắn mọi điều. Khi được cư xử bằng một thái độ yêu thương, người bạn đời sẽ tôn trọng bạn, muốn ở bên cạnh bạn và sẵn sàng làm tất cả để bạn được hạnh phúc. Khi ấy, hai bạn dễ dàng đạt được những thỏa hiệp và dễ dàng bỏ qua những lỗi lầm của nhau hơn.

Trong tất cả các giá trị tinh thần truyền thống, tình yêu thương luôn giữ vị trí hàng đầu. Và các kiệt tác nghệ thuật, thơ ca, tâm lý của nhân loại đều hết lời ca ngợi sức mạnh vô biên của tình yêu thương. Mặc dù có thể có nhiều cách nói và diễn đạt khác nhau, nhưng thông điệp của bí quyết này là duy nhất – đó là: *“Đáp lại người bạn đời bằng thái độ yêu thương và mọi thứ đều sẽ tốt đẹp”*. Tất cả những gì bạn cần làm là hãy bày tỏ thái độ yêu thương nhiều hơn nữa.

Tự soi mình trong gương



Thông thường, khi chúng ta giận dữ hay thất vọng với người mình yêu, đó là chúng ta cũng đang giận dữ hay thất vọng với chính bản thân mình, dù điều này hiếm khi được biểu hiện rõ ra bên ngoài. Bởi vì đổ lỗi cho người khác luôn dễ dàng hơn là thừa nhận sai lầm của chính mình. Người bạn đời lại là người gần gũi ta nhiều nhất, do đó chúng ta thường đổ lỗi cho họ thay vì đối mặt với sự thật.

Sau khi chúng tôi có con đầu lòng không lâu, có một dạo tôi cảm thấy giận Kris. Tôi biểu lộ sự hờn dỗi của mình bằng lời than phiền: *“Anh đang phải ôm đồm quá nhiều việc”*. Lúc này tôi đang phải làm việc toàn thời gian, tham dự khóa cao học và đã cố gắng rất nhiều để là người chồng, người cha tốt. Vậy nên những lúc thấy Kris dành thời gian đi tập thể dục thẩm mỹ hay ra ngoài với bạn bè, tôi cảm thấy rất bức bối. Tôi tự hỏi mình *“Sao cô ấy lại có thời gian cho bản thân trong khi mình phải gồng sức làm đủ thứ chuyện?”*. Thật không công bằng. Toàn bộ thời gian của tôi đều dành cả cho công việc, bài vở và chăm sóc con cái. Mặc dù tôi yêu thích mọi thứ tôi đang làm – đặc biệt là việc làm tròn trách nhiệm của một người cha – nhưng tôi lại không hề có thời gian dành cho riêng mình. Tôi mệt mỏi và kiệt sức.

Đôi khi Kris cũng cảm thấy nổi thất vọng của tôi và mong muốn chúng tôi trò chuyện chân thành với nhau về điều đó. Sự thật là tôi không giận Kris mà tôi đang tỏ ra ghen tỵ với Kris vì cô ấy biết tìm một công việc bán thời gian để dành mọi ưu tiên cho việc chăm sóc con cái. Hơn thế nữa, cô còn có thể thu xếp được thời gian dành riêng cho bản thân mình, dù không nhiều. Trong khi vợ tôi khéo léo giữ được nhịp độ sống cân bằng, hợp lý và cảm thấy hoàn toàn hài lòng thì tôi lại nỗ lực hoàn thành mọi thứ mà kết quả là tất cả chúng chỉ khiến tôi bị suy nhược thần kinh!

Nhìn lại, tôi thấy rằng việc đổ lỗi cho Kris dễ dàng hơn thừa nhận rằng tôi mới chính là người đã khiến cuộc sống của mình vượt khỏi tầm kiểm soát. Tôi đã gồng mình đảm nhận quá nhiều thứ. Tôi bị ức chế vì không có đủ thời gian để hoàn thành tất cả mọi việc như mong muốn. Không giống như Kris, tôi đã không có sự coi trọng bản thân đủ để có

thể dành cho mình dù chỉ một vài phút trong ngày. Nhưng thay vì chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình, tôi lại hành động như thể mình là một nạn nhân đang chịu cảnh dày dora.

Sự sáng suốt của Kris đã giúp tôi thấy rằng chắc chắn cuộc sống vẫn tiếp diễn dù tôi có bỏ qua một vài trách nhiệm để dành thời gian cho riêng mình. Khi nhận ra nỗi thất vọng của mình không hề liên quan đến Kris mà chỉ hoàn toàn do bản thân, mọi việc trong mắt tôi đã thay đổi. Tôi cảm thấy lòng bình an hơn và nhanh chóng lấy lại khả năng kiểm soát cuộc sống của mình. Thêm vào đó, tôi cảm thấy gắn bó với Kris hơn bao giờ hết. Thay vì chỉ trích những lựa chọn của Kris, tôi tôn trọng vợ mình hơn và cố gắng học hỏi cách sắp xếp thời gian hợp lý của cô ấy.

Khi bạn tự chăm sóc và đối xử tốt với bản thân, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn để làm tròn trách nhiệm của mình một cách hiệu quả với tất cả yêu thương. Bí quyết của việc tự soi mình trong gương để nhìn nhận lại bản thân không chỉ có tác dụng trong hôn nhân mà có thể được áp dụng trong rất nhiều mối quan hệ khác trong đời sống. Lời khuyên của chúng tôi dành cho bạn: Lần tới, khi bạn cảm thấy giận dữ, uất ức, ghen tuông, hay thất vọng bởi người bạn đời, hãy soi mình trong gương để tự nhìn nhận lại bản thân. Những gì đúc rút được từ những lần suy ngẫm ấy sẽ giúp bạn đưa ra những quyết định sáng suốt cho chính bạn và cho hôn nhân của bạn.

Chấp nhận các khuyết điểm của người bạn đời



Một trong những điều tốt đẹp nhất trong tình bạn, tình yêu và hôn nhân của chúng tôi là chúng tôi biết nhận ra và chủ động chấp nhận thực tế chúng tôi là hai con người đang cố gắng thể hiện những gì tốt nhất của mình, nhưng không phải là hai con người hoàn hảo. Chúng tôi thật sự yêu thương và tôn trọng nhau rất nhiều, và chúng tôi thực sự gắn bó với nhau cho đến khi cái chết chia lìa. Tuy nhiên, cả hai chúng tôi đều hiểu thực tế chúng tôi chỉ là hai người bình thường, cũng phải có lỗi lầm. Việc chấp nhận thực tế này đã giúp cho hôn nhân của chúng tôi đầy mặn nồng, yêu thương, sống động, bền vững và thú vị.

Thế nhưng có bao nhiêu cặp vợ chồng quên mất thực tế quan trọng này? Có bao nhiêu người trong chúng ta giận dữ, ghen tuông hay oán trách khi người bạn đời chúng ta tố với ta rằng họ dù sao cũng chỉ là một con người? Có bao nhiêu người trong chúng ta khoan dung và kiên nhẫn với những người hoàn toàn xa lạ hơn là với người bạn đời của mình? Có bao nhiêu người trong chúng ta đặt những đòi hỏi gần như không thể thực hiện lên người bạn đời? Có được bao lần bạn chiếu cố đến sự thật rằng người bạn đời cũng chỉ là một con người bình thường?

Con người là những cá thể rất phức tạp. Trong tác phẩm “*Zorba the Greek*” (Alexis Zorba, con người hoan lạc) có câu viết “con người toàn là thảm họa”. Chúng ta phạm sai lầm. Chúng ta thay đổi. Đôi khi chúng ta nói những điều sai trái và làm người khác thất vọng, ngay cả với người chúng ta yêu thương. Chúng ta có những quyết định sáng suốt và cũng có những lựa chọn sai lầm. Chúng ta trải qua tâm trạng không tốt và những ngày tồi tệ, thỉnh thoảng rơi vào trạng thái trầm cảm. Chúng ta cảm thấy bất an và mất kiểm soát. Chúng ta không biết lắng nghe. Hầu hết chúng ta đều thường làm “chuyện bé xé ra to” – trong tình yêu và trong nhiều chuyện khác. Chúng ta nghi ngờ và sợ hãi. Và tất cả chúng ta đều có ít nhất một chút tư lợi, sợ hãi, tham lam, và ham muốn – nếu không trong hành động thì cũng trong suy nghĩ. Bạn có thể giả vờ bạn không có những khuyết điểm này – bạn có thể phủ nhận nó, che giấu nó hay tìm cách vượt qua những điểm yếu của mình – nhưng sự

thật, bạn vẫn là con người. Thậm chí ngay cả khi bạn hoàn toàn tận tâm với người bạn đời, bạn vẫn có những mối quan tâm và vấn đề khác trong tâm trí và trong cuộc sống của mình. Tất cả đơn giản vì không ai trong chúng ta là hoàn hảo.

Trong một mối quan hệ yêu đương, bạn thường quên mất rằng người mình đang yêu cũng là con người bình thường với bao ưu điểm và khuyết điểm như những người khác. Bạn cần phải chấp nhận sự thật là người bạn đời của bạn không phải là một người hoàn hảo, một người không bao giờ làm bạn thất vọng, một người biết vượt qua tất cả những rắc rối, hay một người ít lỗi lầm hơn những người khác.

Chúng tôi biết có những người đàn ông trở nên giận dữ, thậm chí còn ly dị vợ, bởi những sự việc mà chúng tôi thậm chí còn chẳng bận tâm đến nó lần hai – chẳng hạn như việc người vợ nghỉ ngơi nhận định của họ, hay buôn chuyện với bạn bè về họ, có những đam mê chính đáng ngoài hôn nhân và gia đình, hay thỉnh thoảng mong muốn được ở một mình và rời xa họ. Nhưng đó là những hành động phụ nữ rất hay thể hiện – vì họ cũng chỉ là con người. Tại sao những người đàn ông này lại không chấp nhận chuyện đó? Và chúng tôi cũng biết có những người phụ nữ nổi điên lên khi bạn trai hay chồng họ muốn xem một trận bóng hay nhìn ngắm một phụ nữ hấp dẫn, hay chỉ đơn giản họ có bạn bè là nữ giới. Nhưng đây cũng chính là những điều đàn ông thường làm, vì họ cũng là con người mà thôi.

Khi không chấp nhận việc người bạn đời của bạn có thể mắc sai lầm, bạn đã tạo nên một bức tường ngăn cách giữa hai người. Nếu người bạn đời chia sẻ những ước mơ của họ với bạn mà bạn đáp lại bằng thái độ chỉ trích, chắc chắn họ sẽ không muốn mở lòng với bạn nữa. Nếu bạn không có khả năng chia sẻ những niềm vui cũng như nỗi buồn với người bạn đời, họ sẽ tìm đến một người khác biết lắng nghe họ. Vậy nên không cần ngạc nhiên tại sao nhiều cặp vợ chồng đang dần phá hỏng mối quan hệ của mình vì giữa họ hoàn toàn không tồn tại những cuộc trò chuyện chân thành, cởi mở.

Bạn cần biết rằng mối quan hệ giữa hai bạn sẽ có những chuyển biến kỳ diệu nếu bạn biết cách chấp nhận người bạn đời cũng chỉ là một người bình thường. Chúng ta ai cũng có lúc phạm sai lầm, có lẽ đó là lý do vì sao chúng ta có mặt trên cõi đời này – để là con người, để học hỏi, để trưởng thành, để hướng đến những giá trị tinh thần cao đẹp và để yêu thương.

Chấp nhận sự thay đổi



Dù trong thâm tâm chúng ta mong mọi thứ luôn như cũ, nhưng sự thay đổi là quy luật tất yếu của cuộc sống. Theo thời gian, cơ thể ta thay đổi và sức khỏe của ta cũng vậy. Chúng ta có thể chống lại nó nhưng sự thay đổi vẫn diễn ra. Tâm trạng thay đổi hầu như liên tục, và nhận thức cũng vậy. Ngay lúc này ta đang cảm thấy yêu thương và đủ đầy, vậy mà chỉ một tích tắc sau ta đã cảm thấy ngờ vực, sợ hãi. Rồi một vài giờ sau, có thể ta lại vui tươi như cũ.

Hôn nhân cũng không tránh khỏi sự thay đổi. Ngày nọ, người bạn đời của bạn nói ra những câu thật dễ chịu và mọi thứ dường như vô cùng tốt đẹp. Chúng ta cảm thấy thật may mắn khi có cuộc hôn nhân hạnh phúc. Vậy mà ngày hôm sau, người bạn đời nói những điều không đúng và không thể hiện được như mong đợi của ta. Vậy là ta trở nên điên tiết và thậm chí còn có thể tự hỏi tại sao mình lại cưới phải một người như vậy! Khi bạn kháng cự lại sự thay đổi, bạn chỉ cách sự thất vọng trong gang tấc. Dù bạn có nhận thức được hay không thì bạn luôn trong tình trạng thủ thế, bởi vì một là bạn đang cố gắng để giữ lại những điều bạn thích, hai là đang cố để làm mọi thứ khác đi.

Sự giải thoát tuyệt diệu xảy đến nếu bạn biết chấp nhận sự thay đổi. Chấp nhận sự thay đổi nghĩa là bạn hãy ngừng việc mong mọi cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nhiều so với hiện tại. Ví dụ, thay vì trở nên thất vọng và phiền lòng khi người bạn đời nói điều gì sai, làm gì có lỗi, hoặc đang cáu kỉnh và khó chịu, bạn vẫn giữ được sự kiểm soát. Vì bạn biết điều này sẽ xảy đến hàng ngàn lần nữa trong suốt đời sống hôn nhân. Như vậy vẫn ổn thôi, vì bạn biết những thời điểm hạnh phúc và những cảm giác hạnh phúc sẽ quay trở lại. Nói cách khác, bạn tận hưởng và trân trọng những giờ phút hạnh phúc, nhưng bạn sẽ không quá dựa dẫm và mong đợi chúng. Bạn biết rằng chẳng có gì là mãi mãi – bao gồm cả những cảm giác hạnh phúc. Bạn trân trọng những tiếng cười sẻ chia và những cảm giác gần gũi hai bạn dành cho nhau – nhưng khi tâm trạng thay đổi, bạn cũng không đánh mất sự kiểm soát của mình hay đánh mất cảm giác yêu thương dành cho người bạn đời.

Rất nhiều bài hát phổ biến có chứa những thông điệp như “*Mọi thứ*

sẽ không bao giờ thay đổi”, “Em sẽ vẫn yêu anh như ngày nào” hoặc “Hãy để những phút giây này là vĩnh cửu”. Cách thể hiện của các bài hát có thể khác nhau (và thường lúc nào cũng đẹp đẽ), nhưng cơ bản những hy vọng và những mơ ước yêu thương được truyền cảm hứng qua các ca từ như vậy đều như nhau.

Có vẻ như một trong những lý do khiến nhiều người dễ rơi vào thất vọng về cuộc hôn nhân của họ là do các ca từ và những lời tuyên bố như trên. Ta thật sự yêu thương người bạn đời của mình, và điều này thật tuyệt vời. Nhưng khi có cảm giác thay đổi, sự hoang mang, hay ít nhất là thất vọng, sẽ xảy đến. Lúc này cảm xúc của bạn như thể *“Thôi nào, tôi không muốn mọi thứ trở nên như vậy”* hoặc *“Mọi thứ đã đổi khác rồi. Nhẽ ra đừng như vậy”*. Kết quả, họ hoặc là sẽ trở nên bất mãn và cứ giữ tâm trạng như vậy, hoặc họ sẽ bắt đầu tìm kiếm một người khác.

Còn nếu bạn biết chấp nhận sự thay đổi thay vì chống lại nó, bạn sẽ bắt đầu biết tận hưởng mỗi khoảnh khắc của cuộc đời. Bạn bắt đầu hiểu rằng hôn nhân là một chuỗi dài các khoảnh khắc – hàng ngàn hoặc thậm chí hàng vạn – và những khoảnh khắc này sẽ thay đổi liên tục. Nhiều trong số chúng là những khoảnh khắc hạnh phúc, nhưng cũng không ít các khoảnh khắc khiến bạn không hài lòng.

Bạn có thể tưởng tượng người bạn đời sẽ nhẹ nhõm biết bao nhiêu khi anh ấy hoặc cô ấy cảm thấy mình được yêu thương và được chấp nhận bất cứ thời điểm nào, chứ không chỉ khi anh ấy hoặc cô ấy phải xử sự theo mong muốn của bạn! Và một trong những món quà tuyệt vời nhất bạn có thể tặng cho bản thân và cho cuộc hôn nhân của mình là hãy thông cảm với sự thay đổi – bởi sự thay đổi tạo nên dòng chảy cuộc sống. Việc chấp nhận sự thay đổi sẽ mang đến thanh bình và hòa thuận cho mỗi góc ngách trong đời sống hôn nhân của bạn.

Luôn ủng hộ người bạn đời

- Kris



Vợ chồng thì phải chia sẻ cho nhau những lúc thăng trầm. Chúng ta biết rằng cuộc sống thật dễ dàng khi mọi thứ đều ổn định, nhưng có những thời điểm vô cùng khó khăn, khi mà cuộc sống dường như đóng sập cánh cửa trước mắt bạn. Tuy nhiên, bạn có thể giữ cho con thuyền hôn nhân của mình từng bước vượt qua sóng gió bằng cách hãy ủng hộ người bạn đời của mình.

Chúng tôi muốn chia sẻ với bạn câu chuyện của vợ chồng Gavin và Trish, và cách Trish giúp chồng chị vượt qua những thời điểm khó khăn trong cuộc sống là một minh chứng tuyệt vời cho sức mạnh kỳ diệu của tình yêu. Vào thời điểm Gavin bị mất việc, anh và Trish đã kết hôn với nhau được 10 năm. Tại thị trấn họ đang sống, khả năng Gavin tìm lại được một công việc với khoản thu nhập xấp xỉ mức lương cũ là gần như không thể. Các khoản chi tiêu để chăm sóc, nuôi dạy hai đứa con và một khoản lãi lớn ở ngân hàng cần phải trả khiến cho cuộc sống gia đình họ lúc này thực sự rơi vào tình trạng báo động.

Cách Trish đối phó với cuộc khủng hoảng vô cùng thông minh và khiến mọi người biết chuyện phải cảm phục. Cô không đổ lỗi cũng như không làm Gavin cảm thấy tội tệ. Cô cũng không kể lể chuyện gia đình với bất kỳ ai. Trish đã quyết định dứt khoát rằng cô sẽ làm tất cả những gì cần thiết để ủng hộ chồng. Cô quyết định sẽ tin tưởng ở anh bất kể chuyện gì xảy đến và dù họ có phải đối mặt với những khó khăn nào trong tương lai. Trish hoàn toàn sẵn lòng chuyển khỏi ngôi nhà cô rất yêu thích, sẵn sàng trở lại làm việc, và sống một cuộc sống đạm bạc hơn. Tất cả những điều ấy đều không phải là vấn đề với cô. Trish đã ủng hộ chồng bằng một thái độ tuyệt vời và nó xuất phát từ trái tim cô. Nhờ đó, cô đã giữ được sự trân trọng và hài lòng với những gì họ đã có. Cô trở thành một trụ cột mạnh mẽ cho gia đình trong những thời khắc sóng gió cuộc đời. Để đưa gia đình qua giai đoạn khủng hoảng, Trish và Gavin đã bán nhà và dọn đến một thành phố khác. Những khó khăn của việc chuyển nhà không làm họ xa cách nhau mà nó trở thành một chuyến phiêu lưu giúp họ gắn kết và yêu thương nhau hơn. Cuối cùng

Gavin cũng tìm được công việc khác phù hợp và chỉ trong một thời gian ngắn vấn đề tài chính của họ đã ổn định. Và cuộc hôn nhân của họ từ đó cũng mặn nồng hơn rất nhiều.

Không nghi ngờ gì khi Gavin sẽ nhớ mãi sự ủng hộ của Trish dành cho anh. Mỗi khi nhắc về Trish, lòng anh tràn đầy sự biết ơn và trân trọng. Tất nhiên nếu Trish xử sự như thông thường, mọi sự đã không thể như vậy. Câu chuyện về Gavin và Trish là một điển hình của những gì tốt đẹp trong hôn nhân.

Rõ ràng là không phải lúc nào chúng ta cũng có thể kiểm soát mọi diễn biến trong cuộc sống của mình – nhưng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được cách ta đối phó và đáp lại nó. Những tình huống sẽ không giúp tạo nên một cặp vợ chồng hạnh phúc, mà chỉ giúp họ thể hiện được điều đó. Trish đã thể hiện mình là một người bạn đời biết ủng hộ. Và điều này đã mang lại tác dụng cho họ, và cũng có thể cho bạn nữa.

Đặt mình ở tương lai để nhìn về hiện tại



Có thể nói rằng mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng hơn nếu được nhìn từ một khoảng cách nhất định. Nếu dành thời gian để ngẫm lại cuộc đời mình, bạn có thể nhìn nhận lại các sự việc một cách khách quan hơn. Nhiều lần tôi và Kris cùng ôn lại những khoảng thời gian tốt đẹp bên nhau sau khi đã cùng nhau vượt qua những lúc buồn phiền. Khi hồi tưởng lại, chúng tôi xem những trải nghiệm này như một trong những điều quan trọng nhất để cả hai trưởng thành hơn và trải nghiệm cuộc sống nhiều hơn. Ví dụ, nếu chúng tôi không gặp phải một tai nạn nguy hiểm, chúng tôi sẽ không biết quý trọng cuộc sống của mình. Hoặc nếu chúng tôi không gặp khốn đốn vì một vài sự đầu tư thiếu chín chắn lúc trẻ, chúng tôi sẽ không thể quý trọng sự đủ đầy, hoặc sự quan trọng của việc biết rằng còn có nhiều người kém may mắn hơn chúng tôi. Nếu không mất đi những người bạn tốt vì họ gặp tai nạn, chúng tôi sẽ không biết rằng thật quan trọng để bạn hãy sống chậm mỗi ngày mà tận hưởng những giờ phút quý giá và chúng tôi sẽ không nhận ra được rằng, vâng, những điều tồi tệ vẫn có thể xảy đến với những người tử tế.

Điều ý nghĩa nhất trong cuộc sống của chúng tôi chính là tình yêu chúng tôi có thể dành cho nhau và chia sẻ với mọi người. Hơn nữa, hai đứa con và những niềm vui chúng mang lại là món quà vô giá của cuộc sống. Những giây phút thăng hoa trong tâm hồn mà chúng tôi có thể trải nghiệm trong cuộc hành trình ngắn ngủi của mình trên cõi đời này thật quý giá biết bao. Chúng tôi đã đồng ý với nhau rằng những lần giận dỗi vụn vặt, sự lo lắng về cân nặng, ngoại hình, ngôi nhà đang sống khang trang như thế nào, những nhu cầu vật chất, hay tài khoản ngân hàng và nhiều thứ tương tự không phải là những yếu tố quan trọng cho một cuộc sống hạnh phúc. Còn có nhiều điều quan trọng hơn.

Vấn đề trọng tâm mà bí quyết này đề cập đến là hãy học cách để bỏ qua mọi điều không đáng bận tâm đang bào mòn khả năng thương yêu trong trái tim bạn. Nếu bạn biết rằng có một vài điều sau này sẽ trở nên vô nghĩa, vậy tại sao không làm cho nó vô nghĩa ngay bây giờ? Hãy hình dung về cuộc sống của mình trong tương lai và nghĩ về những điều đã qua như thể bạn đang ở phía cuối cuộc đời mình. Điều này sẽ giúp bạn thay đổi cách nhìn về mọi thứ, cuộc đời bạn từ đây sẽ mở rộng trước mắt

bạn dưới một tầm nhìn mới.

Quy tắc về hạnh phúc sống đôi



Đôi khi điều rõ ràng nhất lại là điều dễ bị bỏ qua nhất, ví dụ như: “*Nếu bạn muốn cảm thấy hạnh phúc, bạn cần phải chăm sóc bản thân mình*”. Đây là một sự thật hiển nhiên, nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta làm được như vậy?

Bản thân bạn hạnh phúc thì người bạn đời của bạn cũng hạnh phúc. Chúng tôi muốn nói rằng bạn hãy chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của chính mình trước khi có thể chịu trách nhiệm với sự hạnh phúc của người bạn đời. Bên cạnh đó, hãy cố gắng tìm mọi cách để mang đến niềm vui cho nhau, thể hiện sự quan tâm lẫn nhau qua những biểu hiện nhỏ nhất, tinh tế của đời sống. Thỉnh thoảng, việc quyết định làm cho người bạn đời hạnh phúc sẽ khiến bạn cảm thấy không thoải mái hoặc cảm thấy đó là một sự hy sinh nhỏ từ phía bạn, nhưng chúng tôi chắc chắn rằng bạn sẽ không phải hối tiếc khi làm vậy.

Ví dụ, khi Kris bảo tôi hãy dành thời gian riêng cho bản thân, điều này thật không vui vẻ gì với cô, nhất là trước đây tôi đã nhiều lần đi công tác xa nhà. Và việc tôi đi như vậy cũng nghĩa là Kris phải gánh vác rất nhiều chuyện nhà. Vậy tại sao cô ấy lại khuyến khích tôi làm vậy, trong khi rất nhiều người khác sẽ bác bỏ nó, hay ít nhất sẽ càu nhàu về nó? Câu trả lời là bởi vì khi nhìn nhận sâu sắc hơn, Kris đã thấy rằng những lần ở một mình khiến tôi cảm thấy dễ chịu. Và khi tôi dễ chịu, tôi trở thành một người chồng và người cha tốt hơn. Tôi vui vẻ, phấn chấn, giúp ích được nhiều hơn, và tôi thoải mái cũng như nhàn nhai hơn.

Đáp lại, tôi cũng tỏ ra quý trọng và khuyến khích Kris như cô đã làm với tôi. Tất nhiên điều này hơi bất tiện, nhưng nếu Kris muốn ra ngoài để gặp gỡ bạn bè hoặc bất cứ điều gì, tôi đều cố gắng để ủng hộ cô ấy nhiều nhất có thể. Tôi không thể tưởng tượng được mình lại than phiền về những điều khiến vợ mình hạnh phúc. Thêm nữa, Kris yêu ngựa và luôn dành thời gian đi dạo với chúng bất cứ khi nào có thể. Mặc dù chẳng phải là người yêu ngựa nhưng nhiều năm qua tôi không chỉ cố gắng để đáp ứng sở thích của cô ấy, mà tôi còn khuyến khích, giúp đỡ và ủng hộ cô ấy rất nhiều. Một trong những công việc hằng ngày của tôi là dọn phân ngựa! Tất nhiên tôi không nhất thiết phải ủng hộ Kris như vậy

– và Kris cũng không cần phải ủng hộ tôi. Nhưng tại sao chúng tôi vẫn ủng hộ nhau? Càng sống với nhau nhiều năm, chúng tôi càng cố gắng làm mọi điều có thể để đóng góp nhiều hơn cho hạnh phúc của nhau. Không phải lúc nào chúng tôi cũng đặt đối phương lên trên, nhưng công bằng mà nói, chúng tôi làm điều này khá tốt.

Có thể vợ bạn có một vài sở thích hay niềm quan tâm đặc biệt, hoặc có thể cô ấy đang tham gia một câu lạc bộ hay một tổ chức rất xa lạ với bạn. Có thể chồng bạn thích xem thể thao với bạn bè hoặc thích hút thuốc hay tụ tập trong những buổi cà phê cùng đồng nghiệp. Hay vợ bạn có một vài người bạn đặc biệt mà cô ấy muốn gặp gỡ và buôn chuyện qua điện thoại. Có thể chồng bạn muốn tập thể dục vào buổi sáng sớm và yêu cầu bạn cũng vận động vào lúc đó. Sẽ có rất nhiều mong muốn và sở thích như vậy. Dù đó là gì, nó cũng cần ở bạn một vài sự giúp đỡ, cam kết và hy sinh. Vậy thì bạn hãy cố để thực hiện nó. Vì nếu nó có thể khiến người bạn đời của bạn hạnh phúc, nó rất đáng để bạn hy sinh!

Vì điều này không chỉ làm người bạn đời hạnh phúc, nó còn giúp nuôi dưỡng cho cuộc hôn nhân của bạn. Và khi người bạn đời hạnh phúc, anh ấy/ cô ấy sẽ trở nên rất dễ chịu. Một người hạnh phúc sẽ trở thành một người biết lắng nghe, dễ dàng chia sẻ niềm vui với mọi người, sẽ biết cho đi và biết thông cảm. Đây là những dưỡng chất để vun đắp cho cuộc hôn nhân ngày càng tốt đẹp.

Tìm hiểu về những ước mơ mới của nhau



Bạn có bao giờ chú ý đến những ước mơ của người bạn đời – những điều cô ấy/anh ấy thật sự mong muốn trong cuộc sống? Bạn có biết về thế giới tưởng tượng bí mật của người bạn đời – những điều người ấy muốn làm, cuộc sống lý tưởng của họ, và những điều sẽ khiến một nửa của bạn có được hạnh phúc trọn vẹn? Bạn có chắc chắn là bạn hiểu rõ những ước mơ của người bạn đời không, hay bạn tự cho rằng mình đã biết? Có bao giờ bạn tìm cách gợi mở để người bạn đời bộc bạch về những ước mơ của họ? Nếu có thì đã bao lâu rồi bạn chưa hỏi han về những khát khao mới của người ấy?

Có vẻ như rất nhiều người trong số chúng ta gần như không biết hoặc biết rất mơ hồ về những ước mơ thật sự của người bạn đời. Tất nhiên hầu hết mọi người sẽ nói rằng: “*Chồng tôi muốn có một cuộc sống tài chính ổn định*” hoặc “*Vợ tôi mong ước có con*”. Nhưng ngoại trừ tất cả những mong ước phổ biến kia, gần như mọi người đều không biết hoặc không quan tâm đến những mơ ước thầm kín hơn của người bạn đời. Khi mới yêu nhau, bạn luôn tập trung vào những mơ ước của người bạn đời. Nhưng thời gian trôi qua, những mơ ước này trở nên cũ kỹ, đến một thời điểm nào đó chúng bỗng dưng không còn tồn tại trong vùng quan tâm của bạn nữa.

Hãy tự đặt mình vào tâm trạng của người bạn đời để cảm nhận niềm hạnh phúc khi được kể cho người bạn yêu nghe về những nhìn nhận của bạn, những điều bạn muốn làm, những nơi bạn muốn đi và những gì bạn muốn đóng góp. Khi được thật sự lắng nghe với sự tôn trọng và chú ý, những giấc mơ của bạn như thể đang sống dậy và sự sẻ chia quý giá của người bạn đời tạo nên nguồn động lực thật kỳ diệu trong bạn. Chẳng nghi ngờ gì nữa, việc chia sẻ cho nhau những ước mơ như vậy sẽ kết nối hai tâm hồn lại với nhau. Ngược lại, nếu một người không được lắng nghe và khuyến khích chia sẻ những ước mơ – họ sẽ cảm thấy mình như đánh mất một điều gì đó. Cuộc sống riêng của mỗi người cũng như cuộc sống chung của hai vợ chồng cũng vì thế mà mất đi một phần ý nghĩa.

Việc ước mơ của bạn có trở thành sự thật hay không không quan trọng bằng việc người bạn đời biết và quan tâm đến những gì bạn mong

ước. Hãy đối diện với thực tế: không ai trong số chúng ta có được mọi điều mình muốn. Tuy nhiên, sẽ tuyệt vời biết bao nếu ta chia sẻ những gì mình mơ ước với người bạn đời – và người ấy cũng chia sẻ những ước mơ với ta.

Sức mạnh của việc thể hiện tình yêu thương



Hầu hết chúng ta đều có thể trở nên đáng yêu hơn nếu ta biết lắng nghe nhiều hơn, dịu dàng và tử tế hơn. Nhưng để có được những điều này ta cần phải thực hành bày tỏ yêu thương – đặc biệt là những lúc người bạn đời rơi vào tình trạng mất kiểm soát hay đang bộc lộ sự cáu kỉnh, bực dọc. Nói cách khác, bạn phải tỏ ra dịu dàng ngay cả khi họ không hành động theo cách bạn mong đợi.

Tất cả những gì bạn cần là đặt tâm trí mình vào việc thể hiện tình yêu thương chân thành của bản thân. Hãy cố gắng thông cảm và động viên người bạn đời của mình trong mọi hoàn cảnh. Nói tóm lại, hãy yêu thương người bạn đời của mình bằng một tình yêu vô điều kiện.

Một trong những phẩm chất bí ẩn và kỳ diệu nhất của tất cả các mối quan hệ là sự cộng hưởng giữa hai trái tim, hai tâm hồn. Khi trái tim bạn chất chứa sự giận dữ, mối quan hệ của bạn sẽ gặp rắc rối. Khi bạn đặt ra quá nhiều yêu cầu và bộc lộ thái độ công kích, người bạn đời của bạn không tránh khỏi những buồn phiền. Khi tâm trí bạn dồn nén những cảm xúc tiêu cực về người bạn đời, họ cũng sẽ cảm nhận được những suy nghĩ này của bạn. Theo phản ứng thông thường, họ sẽ thu mình lại và trở nên xa cách với bạn. Tất nhiên như thế thì cuộc hôn nhân của bạn sẽ không còn ấm nồng như xưa.

Và ngược lại, khi trái tim bạn tràn ngập tình yêu thương, người bạn đời cũng sẽ cảm nhận được điều đó! Nếu bạn có thể duy trì một tình cảm yêu thương tha thiết, chân tình và không bị ảnh hưởng bởi những hành động tiêu cực, hầu hết các rắc rối sẽ nhanh chóng tự biến mất. Đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của việc thể hiện tình yêu, bạn nhé!

Đừng để con cái xen vào giữa



Cha mẹ nào cũng rất yêu con cái và nguyện dành cả cuộc đời mình cho chúng. Bọn trẻ khiến cho cuộc sống của các cặp vợ chồng trở nên trọn vẹn, và chắc chắn các con luôn là mối ưu tiên của các cặp vợ chồng. Tôi và Kirs cũng không ngoại lệ.

Tuy nhiên, cách đây đã lâu chúng tôi thống nhất với nhau rằng sẽ chẳng có gì – kể cả bọn trẻ – có thể xen vào giữa hai vợ chồng. Hơn thế nữa, chúng tôi còn sớm nhận ra rằng một trong những thông điệp quan trọng nhất mà chúng tôi muốn dành cho bọn trẻ đó là cha mẹ chúng sẽ trở thành một mẫu điển hình của những bậc cha mẹ thực sự yêu thương và quý trọng lẫn nhau, hai con người luôn dành sự ưu tiên cho nhau và tìm cách thấu hiểu lẫn nhau – ngay cả khi họ còn có trách nhiệm chăm lo, bảo bọc một gia đình. Việc làm này đã mang lại những kết quả tuyệt vời. Các con chúng tôi đều biết rằng vợ chồng tôi luôn dành cho nhau sự trân trọng và ngưỡng mộ, luôn bảo vệ nhau, đồng thuận với nhau về hầu hết mọi chuyện, và trên hết chúng tôi yêu thương nhau.

Nếu bạn có thể dành thời gian cho bọn trẻ, cho công ty, giải quyết công việc nhà, đi mua sắm và cho các chương trình truyền hình – vậy tại sao lại không thể dành thời gian cho người bạn đời mà bạn nhất mực yêu thương? Nếu bạn muốn có một cuộc hôn nhân mặn nồng, bạn cần phải coi trọng và dành sự ưu tiên cho điều này. Những lời nói yêu thương của bạn phải đi đôi với hành động.

Khi cả hai đều biết rằng mình quan trọng đối với người kia, việc vượt qua những khó khăn thường gặp trong cuộc sống trở nên rất đơn giản. Vậy nên, dù đang ở vào hoàn cảnh nào đi nữa thì hãy nhắc nhở mình rằng phải biết ưu tiên đặt mối quan hệ vợ chồng lên hàng đầu. Và việc này sẽ mang lại tác dụng tích cực cho cả gia đình.

Để những mệt nhọc sau một ngày làm việc bên ngoài cánh cửa nhà bạn



Vấn đề chúng tôi đề cập trong bí quyết này là chuyện rất thường gặp trong cuộc sống gia đình. Sau một ngày dài làm việc, bạn hay người bạn đời của bạn (đôi khi là cả hai vợ chồng) trở về nhà với tâm trạng như thể ngôi nhà là nơi cuối cùng phải gánh chịu trách nhiệm về chuỗi ngày vất vả của họ. Dù bản thân bạn không biết mình đang làm gì nhưng mọi hành động của bạn lúc này giống như một cơn bão tràn đến căn nhà, cuốn theo cuồng phong của cả ngày dài mệt mỏi.

Khi bạn vội vã và nóng giận, bạn sẽ đánh mất những nét tốt đẹp nhất ở con người – đó là sự nhẫn nại, khả năng lắng nghe, trạng thái yên bình, tầm nhìn sáng suốt và khả năng yêu thương. Khi tâm trí bạn ở tình trạng nóng vội, bạn dễ dàng trở nên cáu kỉnh, giận dữ. Mọi thứ đều có thể trở thành nguyên nhân khiến bạn khó chịu, đặc biệt là những vấn đề nhỏ nhất.

Giải pháp cho vấn đề này khá đơn giản và có thể chỉ mất của bạn vài phút. Trước khi trở về nhà, bạn hãy dành một vài phút cho riêng mình để thư giãn. Bạn có thể dừng xe lại, đi dạo, chậm rãi hít thở khí trời và thả lỏng cơ thể. Hãy nhẹ nhàng tự nhắc nhở mình rằng ngày làm việc của bạn đã qua rồi và đây là thời điểm để bạn giải phóng mình khỏi những áp lực nặng nề kia. Nếu có một chiếc ghế trong công viên bên đường, bạn có thể ngồi xuống đây hoặc tìm một chỗ nào đó để ngắm mặt trời lặn hay quan sát thiên nhiên. Điều này sẽ có tác dụng tuyệt vời. Tuy việc bạn thả lỏng cơ thể và đầu óc là vì lợi ích của chính bạn nhưng không chỉ bản thân bạn cảm thấy mọi việc tốt đẹp hơn mà người bạn đời của bạn cũng sẽ rất biết ơn trước sự đổi khác của bạn. Làm sao người khác có thể cảm kích một người lúc nào cũng chỉ làm cuộc sống của họ thêm mệt mỏi và rắc rối – kể cả khi người ấy có yêu bạn đến đâu chăng nữa.

Việc giữ cho mình một tâm thế bình thản khi trở về nhà sau một ngày dài làm việc là một trong những yếu tố rất quan trọng có tác động trực tiếp đến cuộc sống hôn nhân của hai bạn. Đây là một bí quyết đơn

giảm nhưng đầy hiệu lực để giữ được sự yên ả trong gia đình. Nhận thức được điều này còn giúp bạn trở nên nhẫn nại và thấu hiểu người bạn đời hơn. Ngày qua ngày, nó cũng có thể thắt chặt thêm sự gắn bó giữa hai bạn và nhắc nhở bạn về lý do tại sao các bạn ở bên nhau.

Hỏi người bạn đời: “Khi chung sống với anh, điều gì khiến em cảm thấy khó khăn nhất?”

Đối với nhiều người, việc đặt ra câu hỏi này quả là một thử thách. Tất nhiên nội dung của câu trả lời mới là nguyên nhân của nỗi lo sợ – bởi vì lúc này, người bạn đời có thể nói với bạn những điều thật nặng nề.

Rõ ràng bí quyết này đòi hỏi ở bạn thái độ cởi mở, chân thành, lòng can đảm và ý thức nhún nhường. Nhưng nó không quá khó khăn như bạn nghĩ, nhất là khi bạn nhận ra những tác động tuyệt vời do bí quyết này mang lại. Việc hỏi han như vậy sẽ mang đến bầu không khí cởi mở, thấu hiểu cho mối quan hệ giữa hai người, bởi chắc chắn rằng bất cứ ai cũng sẽ cảm kích trước việc người bạn đời của họ đang nỗ lực phát triển mối quan hệ đôi bên.

Ngược lại, nếu bạn cố tránh không nêu lên vấn đề, điều này thường sẽ tạo ra sự ảm ức, giận dữ trong lòng người bạn đời của bạn. Nghĩa là nếu bạn cứ im lặng, người bạn đời của bạn sẽ phải tiếp tục nén giữ trong lòng những nỗi bất bình với bạn. Bạn cần phải nhận thức được một thực tế rằng, chắc chắn sẽ luôn có những điều ở bạn khiến người bạn đời không hài lòng, dù bạn có hỏi đến hay không. Nếu bạn trao đổi thẳng thắn với cô ấy/anh ấy về vấn đề này, ít nhất bạn sẽ biết được điều gì đang làm người ấy phiền lòng, nhờ đó bạn có thể điều chỉnh hoặc sửa chữa hành động của bản thân.

Sẽ thú vị biết bao khi quan sát sự thay đổi của người bạn đời khi bạn đề nghị – và thậm chí là khuyến khích – người ấy nói ra những phiền muộn về bạn. Thông thường, khi bạn thành thật muốn biết câu trả lời, bạn có thể đưa những khúc mắc giữa hai người ra thảo luận trong một môi trường giao tiếp thân thiện, nhún nhường đầy yêu thương; và mọi chuyện sẽ được giải quyết ôn hòa. Thậm chí bạn còn có thể nhận được câu hỏi tương tự từ người bạn đời. Nếu người ấy không hỏi bạn điều gì cả thì cũng đừng lấy đó làm phiền lòng. Dù bạn có làm gì vì người bạn đời đi nữa cũng đừng yêu cầu sự đền đáp tương tự từ phía người ấy vì nếu bạn làm vậy, vào lần sau khi bạn đặt ra câu hỏi này một lần nữa, chắc chắn sẽ có thêm vấn đề để cô ấy tiếp tục đưa ra thảo luận với bạn đấy!

Đừng chất vấn các quyết định của người bạn đời



Một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất trong quá trình trưởng thành là quyền được tự quyết định cuộc sống của mình mà không cần phải đưa ra bất kỳ lời giải thích nào. Khi sự lựa chọn của bạn được sự ủng hộ của mọi người, hay ít ra nó không bị ai phản đối thì điều đó sẽ mang đến cho bạn cảm giác tự hào, mãn nguyện. Việc này cũng tương tự khi bạn quyết định thực hiện một giấc mơ hay một kế hoạch mà bạn đang ấp ủ, một khóa học bạn muốn tham gia, một mục tiêu bạn đang nhắm đến, một sở thích bạn muốn nuôi dưỡng, một món ăn bạn muốn trở tài cho buổi tối hay bất kể điều gì khác. Sự thật là bất cứ ai cũng cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc khi quyết định của mình được mọi người ủng hộ và tôn trọng, đặc biệt đó là những người mà ta thương yêu.

Nhưng mọi chuyện sẽ khác đi nếu bạn phải giải thích hoặc lên tiếng bảo vệ quyết định của mình. Thay vì vui sướng vì mình đang được ủng hộ vô điều kiện, bạn sẽ có cảm giác như đang bị xét xử.

Sự thật là việc chất vấn về động cơ của người bạn đời đồng nghĩa với việc bạn đang gửi đến người ấy một thông điệp rằng bạn không tin tưởng, không tôn trọng và không ủng hộ những quyết định của cô ấy/anh ấy. Hơn thế, nó còn tạo ra những phản ứng chống đối từ phía người bạn đời và làm mất đi niềm hạnh phúc được sẻ chia cùng nhau những ước mơ, dự định. Việc thường xuyên chất vấn người bạn đời chắc chắn sẽ ảnh hưởng xấu đến một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Tuy nhiên, ở đây chúng tôi không khuyên bạn đừng bao giờ chất vấn người bạn đời của mình. Đối với những việc quan trọng, ảnh hưởng lớn đến cuộc sống hôn nhân thì mọi việc cần được đưa ra bàn bạc cụ thể, nghiêm túc. Điều chúng tôi muốn nói ở đây là các bạn đừng chất vấn nhau về những chuyện vặt vãnh hằng ngày.

Thay vì dò hỏi và xét nét, bạn hãy chia sẻ với người ấy bằng tất cả sự quan tâm, thông cảm. Bởi một điều rất đơn giản là bất cứ ai cũng cảm thấy thật dễ chịu khi được tâm sự với những người luôn tin tưởng vào mọi quyết định của bạn mà không cần bạn phải đưa ra bất kỳ lời giải

thích nào. Hãy thử áp dụng bí quyết này vào cuộc sống của bạn, bạn sẽ thấy nó thực sự tuyệt vời như thế nào.

Lường trước những phản ứng của người bạn đời



Tất cả chúng ta, ở một mức độ nào đó, đều có khả năng tiên đoán cách phản ứng của người khác, đặc biệt là với những người gần gũi với ta. Và thật may mắn, việc học cách lường trước sự việc và kịp thời đưa ra cách xử lý phù hợp sẽ giúp bạn tránh được những rắc rối lớn trong cuộc sống cũng như trong hôn nhân.

Trong một số tình huống, bạn có thể biết chính xác cách phản ứng của người bạn đời. Ví dụ, bạn biết rằng chồng bạn không thích những kế hoạch đi chơi chung vào mỗi chiều chủ nhật, vì chủ nhật là ngày anh ấy thường dành để xem chương trình thể thao trên ti-vi. Nếu đã biết rõ sở thích của chồng mà bạn vẫn cố tình tìm cách chống lại thì thật không nên. Bạn có thể quyết định dời các kế hoạch của mình sang ngày khác để được ở nhà cùng anh ấy. Hoặc ngay cả khi bạn buộc phải thực hiện kế hoạch của mình vào hôm đó, bạn hoàn toàn có thể bàn bạc với anh ấy về vấn đề này. Đừng bao giờ có thái độ chống đối hay tỏ ra phiền não, điều này chỉ khiến cho mối quan hệ giữa hai người tồi tệ hơn mà thôi.

Tất cả chúng ta đều có những thói quen, tật xấu và những phản ứng có thể đoán trước được. Thay vì phàn nàn với người bạn đời về những thói quen, tật xấu của họ, bạn hãy học cách bỏ qua chúng - bạn sẽ ngạc nhiên khi một ngày nào đó những việc người bạn đời từng làm bạn khó chịu sẽ tự động mất đi. Bởi tất cả chúng ta đều cần thay đổi để trưởng thành hơn trong cách nghĩ, cách sống. Đôi khi sự chuyển hóa đó diễn ra từ sâu thẳm bên trong mà chính ta cũng không nhận ra. Và nhiệm vụ của chúng ta là nâng đỡ lẫn nhau trong quá trình cùng xây đắp một cuộc hôn nhân như mơ ước.

Ngừng xử sự như thể mọi chuyện đều trong tình trạng khẩn cấp



Nguyên nhân cốt lõi dẫn đến “chuyện bé xé ra to” là do chúng ta xử sự với mọi chuyện như thể đang trong tình trạng khẩn cấp. Tất nhiên vẫn có những trường hợp khẩn cấp thật sự cần được giải quyết ngay, và những trường hợp như vậy luôn luôn rất khó khăn. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, các sự kiện diễn ra hàng ngày hàng giờ, những thử thách, va chạm và trách nhiệm chúng ta phải gánh vác đều không phải là điều gì quá khẩn cấp.

Một cuộc hôn nhân cần được nuôi dưỡng như một nơi trú ẩn bình yên trước mọi cơn sóng gió cuộc đời. Mái ấm là nơi mang lại cho ta cảm giác thư giãn, thoải mái và yên bình. Nhưng thật không may là chúng ta thường có thói quen biến những chuyện rắc rối nhỏ nhặt hay những thử thách thường phải đối mặt mỗi ngày thành những sự kiện trong tình trạng báo động. Thay vì tỏ ra nhẫn nại, ta lại cư xử như thể mình là một trái bom có thể phát nổ bất cứ lúc nào. Chúng ta căng thẳng, kích động và thường tỏ ra vô cùng khó chịu. Rất khó để có thể giữ được bình tĩnh mọi lúc mọi nơi; nhưng điều quan trọng là bạn phải học cách đặt mọi thứ vào tầm kiểm soát và hiểu rằng những điều khiến ta căng thẳng, phiền muộn thực ra chẳng có gì nghiêm trọng đến thế, chúng chỉ là một phần trong cuộc sống hằng ngày của ta.

Alfred D'Souza từng nói: “*Đã từ lâu, đối với tôi cuộc sống hiện tại chỉ là sự chuẩn bị để bắt đầu một cuộc đời thật sự. Nhưng vẫn luôn có những trở ngại trên đường, những điều phải ưu tiên thực hiện trước, một vài công việc đang dở, thời gian cần sử dụng và những món nợ phải trả... Sau khi đã hoàn thành trọn vẹn tất cả những điều trên, tôi tin rằng cuộc đời tôi sẽ bắt đầu. Nhưng cuối cùng trong một buổi sớm mai tôi đã nhận ra chính những trở ngại kia mới là cuộc đời thực sự của tôi*”. Khi xem những trở ngại - thậm chí những điều rắc rối ta phải trải qua - như một phần không thể thiếu trong cuộc sống thay vì xem nó như một rào cản, mọi thứ sẽ rất dễ giải quyết. Cách nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng này đặc biệt hữu ích khi áp dụng vào hôn nhân, vì nó giúp bạn có thể thông cảm cho những lỗi lầm của người bạn đời, vì bạn

biết ai cũng có lúc phạm sai lầm và người bạn đời của bạn cũng không ngoại lệ.

Theo chúng tôi được biết, hầu hết các cặp vợ chồng hạnh phúc là những người có khả năng kiểm soát chính mình và biết xử lý vấn đề một cách hợp tình hợp lý. Họ không bao giờ nhìn nhận các rắc rối trong cuộc sống như thể chúng là những “tín tức trang nhất”. Tất nhiên là mỗi người đều có một mức độ chịu đựng khác nhau và không phải ai cũng có khả năng giữ được bình tĩnh trong mọi tình huống. Tuy nhiên, người bạn đời của bạn sẽ rất cảm kích nếu bạn biết kiềm chế và không có phản ứng thái quá với các sự việc hằng ngày.

Tác dụng kỳ diệu của những cánh thư



Thông thường, khi phải tranh luận, trao đổi về một vấn đề nghiêm túc với một ai đó, bạn thường khó có thể diễn đạt trọn vẹn và rõ ràng quan điểm của mình. Làm thế nào để trình bày một cách chính xác những quan điểm của bạn mà không làm cho đối phương bức bối hay có phản ứng chống đối là điều rất quan trọng.

Vậy nên, trong vài trường hợp nhất định, việc viết một lá thư hoặc một tấm thiệp có thể là phương pháp hiệu quả và thích hợp. Trong mối quan hệ gia đình thì điều này càng đúng. Một lá thư chân thành, đầy thiện ý có thể là biện pháp tuyệt vời để chuyển tải những ý kiến, mong mỏi, nguyện vọng và giải pháp của bạn. Và sự ảnh hưởng của bức thư chắc chắn không phụ thuộc vào việc bạn viết nó hay như thế nào, mà nó phụ thuộc vào mức độ chân thành và yêu thương khi bạn thể hiện những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Khi viết thư, bạn có thời gian suy nghĩ để diễn tả những quan điểm của mình một cách chậm rãi và cẩn thận mà không lo bị cắt ngang. Người nhận được bức thư cũng có cơ hội đọc lại nó nhiều lần để hiểu được đầy đủ những điều bạn muốn bày tỏ. Nội dung bức thư sẽ giúp người ấy nhìn nhận lại vấn đề một cách bình tĩnh, thấu đáo hơn. Một số bức thông điệp còn có tác động sâu sắc đến mức có thể hóa giải mọi phiền muộn, ưu phiền trong lòng người nhận.

Tất nhiên, thư từ không nên dùng với mục đích thay thế cho những cuộc trao đổi trực tiếp, chân thành và đầy thuyết phục. Nó chỉ là cách tốt nhất để mở cánh cửa đến với những giao tiếp sâu sắc hơn hoặc để bổ sung sự gắn kết giữa hai bạn. Chúng tôi đã gặp nhiều cặp vợ chồng sử dụng bí quyết đơn giản này để thảo luận với nhau các vấn đề khó đạt được kết quả như mong muốn khi trao đổi trực tiếp như việc chi tiêu vô độ, quan điểm khác nhau về nuôi nấng con cái, những bất đồng trong chia sẻ việc nhà...

Ngoài ra, trao đổi thư từ có thể giúp ta khám phá nhiều điều trước đây ta chưa từng nhận ra ở người bạn đời. Chỉ cần bức thư được viết bằng sự yêu thương, tôn trọng và chân thành, chắc chắn nó sẽ tìm được sự cảm thông từ phía người nhận. Nếu bạn đã biết tác dụng kỳ diệu của

việc viết thư, thì xin chúc mừng bạn. Còn nếu chưa, tại sao bạn không bắt đầu ngay bằng một lá thư chỉ với ba từ “*Anh yêu em*” nhỉ?

Đón nhận lời xin lỗi một cách nhã nhặn



Thật đáng buồn là có rất nhiều người cảm thấy việc phải nói lời xin lỗi chẳng khác nào một cực hình. Các nhà nghiên cứu tâm lý cho rằng một trong những lý do khiến việc xin lỗi trở nên khó khăn là bởi vì những lời xin lỗi thường không được đón nhận một cách nhã nhặn. Cho nên cũng không có gì khó hiểu khi những người cảm thấy có lỗi sẽ không có động lực để tiếp tục xin lỗi nữa, ngay cả khi họ thật sự mắc lỗi. Có một thực tế bạn cần phải biết là hầu hết những cặp vợ chồng hạnh phúc đều cho rằng xin lỗi và nhận lời xin lỗi là phần không thể thiếu của một cuộc hôn nhân tốt đẹp.

Câu chuyện tôi tình cờ nghe sau đây sẽ giúp bạn hiểu rõ tầm quan trọng của hành động xin lỗi và thái độ đón nhận lời xin lỗi. Khi ngồi trong một quán cà phê nọ, tôi nghe một người phụ nữ vừa khóc vừa nói với chồng rằng cô thật sự xin lỗi vì dạo này công việc quá nhiều, lịch công tác dày đặc khiến cô không có nhiều thời gian bên chồng con. Thay vì ôm vợ vào lòng, nắm lấy tay vợ để trấn an và giúp cô cảm thấy thanh thản hơn, người chồng lại ném cho vợ mình một cái nhìn kết tội. Cách xử sự của người chồng khiến người vợ cảm thấy có lỗi nhiều hơn.

Để lời xin lỗi phát huy hiệu quả, cần có sự cố gắng của cả hai bên. Trong câu chuyện trên, người vợ rất mong nhận được sự thông cảm của chồng. Chị đang nỗ lực thực hiện cuộc đối thoại chân thành với người bạn đời, hy vọng đạt được một thỏa thuận nào đó nhằm biến chuyển tình trạng hôn nhân hiện thời giữa họ. Vậy mà người chồng không sẵn sàng thông cảm, làm mất đi cơ hội củng cố cho cuộc hôn nhân của mình. Anh còn khiến người vợ không muốn nói thêm một lời xin lỗi nào nữa và thậm chí rất có thể cô đang nghĩ rằng chồng mình là người ích kỷ, hẹp hòi. Khi lời xin lỗi không được chấp nhận, vô tình sẽ kéo theo sự cay đắng và oán giận. Hầu như chúng ta ít khi công khai bộc lộ thái độ muốn từ chối lời xin lỗi. Tuy nhiên, bằng những phản ứng ngầm chống đối, ta đã đẩy người bạn đời ra xa và khiến cho những mâu thuẫn trong cuộc sống của hai người càng trở nên nghiêm trọng.

Chúng tôi nhận thấy trong hầu hết các trường hợp, xin lỗi là cơ hội tuyệt vời để lấp đầy những khoảng trống trong tình yêu và hôn nhân.

Xin lỗi là thời điểm lý tưởng để các bạn có thể nỗ lực lắng nghe nhau một cách chân thành và tôn trọng. Và đó cũng là thời điểm thể hiện sự thấu hiểu và biết ơn lẫn nhau vì người bạn đời đã biết nhận lỗi – bạn cần phải biết rằng không phải ai cũng có đủ dũng khí để thực hiện điều đó. Hơn nữa, nếu chúng ta biết đón nhận lời xin lỗi với một thái độ nhã nhặn, thiện chí, khi đến lượt chúng ta xin lỗi, người bạn đời sẽ dễ dàng chấp nhận hơn.

Hãy mở rộng lòng mình. Bạn sẽ thấy rằng dù giữa hai người đã xảy ra những mâu thuẫn thật sự căng thẳng chẳng nữa thì hành động xin lỗi sẽ giúp hôn nhân của bạn bước sang một giai đoạn mới – khi đó, niềm hạnh phúc được thấu hiểu, đồng cảm khiến cho hai bạn yêu thương và gắn bó với nhau hơn bao giờ hết.

Không nói hộ người khác



Có lẽ bạn cũng đồng ý với chúng tôi rằng hành động nói thay người khác là hành động không lịch sự và có phần thiếu tôn trọng người bất đắc dĩ phải nhận sự hỗ trợ không cần thiết từ phía bạn. Ngay cả khi bạn có thiện chí muốn đỡ lời cho người khác, trong trường hợp bạn hoàn toàn biết rõ họ đang nghĩ gì, muốn gì, định làm gì thì bạn cũng không nên có hành động như vậy. Bạn cần phải hiểu rằng ai cũng có khả năng tự diễn đạt suy nghĩ của bản thân. Những người đã trưởng thành thật sự không thích việc bị người khác nói hộ suy nghĩ của mình, họ xem đó là hành vi thiếu tôn trọng người khác. Vì vậy, bạn hãy nhớ là đừng bao giờ nói hộ cho bất kỳ ai, cho dù đó là người bạn đời của bạn.

Trên thực tế, có thể bạn không hề nhận ra là mình đã mắc phải thói quen này từ lúc nào. Nếu bạn thấy mình đang nói thay cho ai đó, hãy nhẹ nhàng tự nhủ với bản thân mình rằng đó là một việc làm không tốt. Và nếu người bạn yêu thương làm điều đó với bạn, đừng phản ứng ngay tức khắc mà hãy chọn thời điểm thích hợp để nhẹ nhàng nhắc nhở họ, rằng dù bạn đánh giá cao hành động này của họ, nhưng bạn hoàn toàn có khả năng tự nói lên suy nghĩ của riêng mình!

Truyền cảm hứng cho nhau



Khi truyền cho nhau cảm hứng trong công việc cũng như trong cuộc sống, bạn đã động viên, khích lệ những cố gắng của người bạn đời. Bằng cách đặt trọn niềm tin và hoàn toàn ủng hộ những quyết định của người ấy và ở bên họ mọi lúc mọi nơi, bạn đã giúp người bạn đời làm được tất cả những gì cô ấy/anh ấy có thể, đồng thời giúp cho cuộc sống của hai bạn được thấp sáng bằng những ước mơ và khát vọng.

Kris luôn là nguồn cảm hứng của tôi. Cô luôn tin tưởng tôi ngay cả trong những khoảng thời gian tôi nghi ngờ chính mình. Nhưng từ lần đầu tiên gặp nhau, chúng tôi đã cùng truyền cảm hứng cho nhau. Và điều quan trọng nhất là Kris yêu tôi bởi chính bản thân tôi và những gì tôi muốn trở thành, chứ không phải vì một hình mẫu lý tưởng cô ấy mong muốn sẽ được nhận thấy ở con người tôi trong tương lai.

Tôi quan sát thấy rằng những cặp vợ chồng gắn kết với nhau bằng tình yêu và sự tôn trọng đã cùng tạo cảm hứng cho nhau theo những cách riêng của họ. Đó là những người luôn nói về người bạn đời với tất cả tình yêu và niềm tự hào: “Người bạn đời của tôi là ngọn nguồn mọi cảm hứng của cuộc đời tôi”.

Không bao giờ muộn để bắt đầu bí quyết này. Tất cả những gì bạn cần làm là quyết định trở thành nguồn cảm hứng vô tận của người bạn đời. Hãy khám phá những phương thức để thực hành bí quyết này, nó sẽ khiến cho cuộc sống của cả hai vợ chồng bạn đạt được những thời khắc thăng hoa tuyệt diệu.

Yêu là không ghen

- Kris



Yêu là không ghen. Chấm hết. Trên thực tế, hầu như không gì có thể bóp chết mối quan hệ tốt đẹp giữa hai người một cách nhanh chóng bằng sự ghen tuông, nghi ngờ. Tuy nhiên, ghen tuông lại là một trong những cảm xúc dễ hiểu nhất của con người. Ghen tuông bắt nguồn từ sự tự ti, và tự ti đến từ cảm giác và suy nghĩ rằng ta đang thiếu thốn điều gì đó. Và sở dĩ con người có cảm giác thua kém là vì họ so sánh mình với người khác.

Có hai phương pháp quan trọng có thể giúp bạn loại bỏ ghen tuông ra khỏi cuộc hôn nhân của mình. Đầu tiên, bạn phải chấp nhận sự thật rằng ngoài kia luôn tồn tại một người nào đó có những thứ bạn không có – nhiều tiền hơn, đẹp hơn, thu hút hơn, nhiều thành tựu hơn, hay bất kể thứ gì khác. Như thế thì đã sao? Như vậy thì tốt cho họ, thêm một người tốt thì cuộc sống càng đáng yêu hơn. Đừng so sánh bạn với người khác nữa và bạn sẽ ngạc nhiên với những cảm nhận về chính mình. Hãy nhớ, bạn cũng được ban cho những tài năng và tính cách duy nhất mà người khác không có. Hãy sử dụng trí tuệ và sức lực của mình để phát huy những năng khiếu của bản thân và hãy trân trọng chính mình.

Thứ hai, trong hôn nhân của bạn, hãy chấp nhận thực tế rằng chẳng có người bạn đời nào có thể đáp ứng hết tất cả nhu cầu của bạn, cũng như bạn sẽ không đáp ứng hết tất cả nhu cầu của họ. Và như vậy cũng chẳng sao. Nhiều người không chấp nhận thực tế này và vì vậy họ luôn cảm thấy thiếu thốn. Thật đẹp khi tưởng tượng bạn đang ở trên một hòn đảo cùng một người hoàn hảo trong mơ của mình, nhưng đó không phải cách ta sống và chúng ta sinh ra không phải để sống như vậy.

Sự có mặt của ta trên cuộc đời này để chia sẻ cho người khác năng lượng sống của mình, để cho và nhận, để sống và trưởng thành. Điều này cũng có nghĩa ta được phép kết bạn với người khác giới dù ta đã có gia đình. Tất nhiên, tôi đang nói về những mối quan hệ trong sáng, lành mạnh. Cho phép người bạn đời chọn bạn bè dựa trên tiêu chí có chung sở thích nào đó là một trong những món quà lớn rất ý nghĩa mà chúng ta có thể trao tặng một nửa yêu thương của mình. Trên thực tế, bằng

cách làm như thế, bạn đã khẳng định rằng bạn không sở hữu người bạn đời, chỉ đơn thuần là bạn may mắn được trở thành người đặc biệt nhất để chung sống với anh ấy hay cô ấy suốt cả cuộc đời. Và người bạn đời của bạn không thể không cảm kích trước niềm tin sâu sắc bạn dành trọn cho người ấy. Niềm tin yêu lẫn nhau chính là nền tảng vững chắc cho mỗi quan hệ bền vững của hai bạn.

Cách đây ít lâu, tôi có buổi hẹn đi uống cà phê với một người bạn cũ, anh ấy đã từng là người yêu của tôi. Đã mười năm rồi tôi chưa gặp lại anh ấy, và việc nối lại liên lạc với anh rất có ý nghĩa với tôi. Tôi thấy hoàn toàn thoải mái khi chia sẻ điều này với Richard và biết rằng chồng tôi hoàn toàn tin tưởng tôi. Đối với Richard, hạnh phúc của tôi luôn là mối quan tâm hàng đầu. Anh khẳng định sự tin tưởng của anh ấy đối với tôi bằng cách không hề chất vấn hay cảm thấy bất an; thay vào đó, anh khuyến khích tôi đến gặp người bạn cũ. Tôi luôn ngạc nhiên ở sự kiên định của chồng mình và cố gắng cư xử thật xứng đáng với lòng tin của anh ấy.

Rất nhiều trường hợp cho thấy ghen tuông là chất độc dần giết chết hôn nhân. Khi bạn có cảm giác bất an, hãy nhẹ nhàng xem xét lại cách suy nghĩ của mình. Có phải bạn đang so sánh mình với người khác không? Có phải bạn có đang tự bịa ra những câu chuyện trong đầu mình không? Hãy tự nhủ rằng không có gì phải lo lắng nếu bạn không thể đáp ứng tất cả nhu cầu của người bạn đời, và nhắc nhở bản thân lý do tại sao người bạn đời lại chọn bạn là người đặc biệt chia sẻ cuộc sống cùng anh ấy. Nếu có thể vứt bỏ ghen tuông, bạn sẽ được giải thoát khỏi những bất an khủng khiếp để thay bằng niềm tin, là nền tảng nuôi dưỡng một hôn nhân thắm nồng mãi mãi.

Chấp nhận một vài sở thích kỳ cục của người bạn đời



Nói một cách khách quan, trên một khía cạnh nào đó, những sở thích kỳ quặc phần nào giúp định hình con người của ta. Chúng khiến ta là bản thể duy nhất và hoàn toàn khác biệt so với những người khác.

Mỗi người trong chúng ta ai cũng có một số sở thích hơi lập dị, chẳng hạn như một vài người bị ám ảnh bởi sự sạch sẽ, một vài người chỉ muốn ăn một món ăn nhất định trong một ngày nhất định, một vài người muốn đồ đạc của mình phải được đặt cố định một chỗ, thích ở một mình, có người chỉ đi ngủ và đọc sách vào đúng một giờ nhất định, hay chỉ hẹn hò bạn bè vào tối thứ Năm... Không thể dẫn dụ ra đây vô số những sở thích kỳ quặc khác của loài người. Đơn giản vì chúng ta là những con người rất khác nhau với những tính cách, sở thích, thói quen riêng biệt.

Một trong những hạnh phúc giản đơn trong cuộc sống là cảm giác được là chính mình và tự do làm mọi điều theo cách ta muốn, không cần phải bận tâm đến lý do và không cần phải bào chữa cho những hành động này – miễn chúng không ảnh hưởng xấu đến người khác. Khi bạn có nhu cầu muốn sửa đổi người bạn đời của mình hoặc muốn chỉ trích những sở thích hơi kỳ quặc của người ấy, khi ấy bạn đã đánh cắp của người bạn đời những niềm vui giản dị.

Chúng tôi không khuyên bạn hãy khuyến khích hay bỏ qua những cách cư xử vượt ra ngoài khuôn khổ cho phép hay những sở thích gây hại. Ở đây, chúng tôi đang nói đến những hành động vô tư, hồn nhiên và thậm chí có phần nổi loạn nhưng có tác dụng mang lại niềm vui thực sự cho bạn hay người bạn đời, bất kể ý thích đó có lạ đời đến đâu chẳng nữa thì chúng cũng cần được tôn trọng. Chúng tôi tin rằng khi bạn cho phép người bạn đời của mình có một vài sở thích kỳ quặc, ngay cả khi nó mâu thuẫn với một vài nguyên tắc sống của bạn, đó chính là bạn đang ủng hộ cho một nhu cầu quan trọng nhất của con người – nhu cầu được là chính mình.

Hãy thôi đòi hỏi quá đáng



Thật là một cơn ác mộng nếu phải sống bên cạnh một người lúc nào cũng nóng nảy, cáu kỉnh, luôn đòi hỏi bạn phải sống theo ý muốn của họ. Nhìn chung, hầu hết mọi người đều không thích những người hay đưa ra những đòi hỏi vô lý, đặc biệt đó là người yêu hay bạn đời của họ. Người đòi hỏi quá nhiều thường là người khó tính, ích kỷ, tự cao tự đại và hay chỉ trích người khác. Họ luôn muốn làm to chuyện nếu người khác không thực hiện theo những mong muốn của họ. Làm sao ta có thể yêu và sống mãi bên một người như vậy. Khi ở bên một người hay đòi hỏi, bạn cảm thấy rất mệt mỏi vì bao áp lực nặng nề cứ bủa vây lấy bạn, bạn luôn phải băn khoăn tự hỏi liệu mình có đang làm họ phật lòng hay không.

Chắc chắn rằng ở bên cạnh một người hay đòi hỏi rất căng thẳng và không hề vui vẻ chút nào. Vậy nên, sẽ thật hữu ích nếu bạn biết nhìn nhận về những yêu cầu của mình đối với người khác. Nếu đã thấy những đòi hỏi của mình là không hợp lý, bạn hãy điều chỉnh cách hành xử của mình và sau đó tìm cách loại bỏ chúng ra khỏi tâm trí bạn. Phần thưởng bạn nhận được sẽ là sự vui vẻ, cởi mở và lòng tin yêu của người bạn đời yêu dấu.

Tạo khoảng dừng trước những nghi ngờ



Đây là bí quyết giúp bạn ngăn được những phản ứng quá khích với những biến cố nhỏ thường gặp trong cuộc sống cũng như trong mối quan hệ với người bạn đời. Thỉnh thoảng hồi tưởng lại, ta sẽ dễ dàng nhận ra những vấn đề làm ta bối rối lúc đầu rốt cuộc lại là những việc không thực sự quan trọng. Chúng chỉ có vẻ nghiêm trọng vào lúc ấy. Trong hầu hết các trường hợp, tất cả những gì bạn cần là một khoảng dừng để suy ngẫm kỹ càng về chính vấn đề đó. Nếu bạn dừng lại vài phút trước khi phản ứng, bạn sẽ điềm tĩnh hơn và kiểm soát được hành động của mình. Ngay cả nếu sự việc thật sự nghiêm trọng, bạn cũng không cần xử lý vấn đề một cách nóng vội. Khoảng dừng tạo ra cảm giác tĩnh tại và giúp bạn có được sự sáng suốt. Rõ ràng, khoảng lặng trong suy nghĩ và hành động sẽ giúp bạn tránh nghiêm trọng hóa vấn đề. Và đó là một trong những cách nuôi dưỡng cuộc hôn nhân vững bền mãi mãi.

Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện



Có lẽ, tình yêu vô điều kiện là biểu hiện quan trọng nhất của tình yêu. Khi bạn nói với người yêu hay bạn đời của mình rằng: *“Anh yêu chính con người của em. Em không cần phải thay đổi để giữ được tình yêu của anh”* - đó là bạn đã thể hiện tình yêu vô điều kiện. Tình yêu vô điều kiện là khi người bạn đời của bạn không cần phải giảm cân, không cần kiếm được một khoản thu nhập kha khá, không nhất thiết phải tán thành mọi ý kiến của bạn, không cần cư xử theo cách của bạn, không bắt buộc phải chia sẻ tất cả mục tiêu với bạn, không phải miễn cưỡng cười với bạn khi cô ấy không muốn. Thậm chí khi cô ấy cảm thấy bất an, thất vọng hay mắc lỗi cũng không sao cả – dù thế nào đi nữa, bạn vẫn yêu cô ấy một cách chân thành, tha thiết.

Sự thật là rất khó có thể tìm thấy một người trên thế gian này có thể mãi yêu thương một người mà không cần bất kỳ một điều kiện nào cả, trừ khi đó là tình yêu của cha mẹ dành cho con cái. Có thể bạn không nhận ra, nhưng chúng ta vẫn luôn đặt ra những điều kiện và mong muốn nhất định cho người yêu của mình. Nhưng bạn cần phải biết rằng sự hoàn hảo chỉ là một khái niệm mang tính tương đối. Dù bạn có nỗ lực đến bao nhiêu, bạn vẫn phải chấp nhận thực tế vẫn tồn tại một vài giới hạn nào đó trong khả năng của chúng ta. Tình yêu cũng vậy. Dù chẳng bao giờ có được tình yêu hoàn hảo, song chúng ta vẫn có thể tiến đến xây dựng một tình yêu vô điều kiện nếu ta biết đặt ra cho mình những mục tiêu cụ thể. Ví dụ, chúng ta có thể ngăn mình khỏi những phán xét và cách cư xử không tử tế, hay chúng ta cố gắng hạn chế chuyện ghen tuông, giảm thiểu tối đa những đòi hỏi, thay vào đó hãy thể hiện lòng biết ơn và sự dịu dàng đối với người bạn đời của mình để có thể trở thành người biết lắng nghe tốt hơn, bao dung hơn. Chúng ta có thể cam kết sẽ luôn thể hiện yêu thương – ngay cả khi người bạn đời không thể hay không muốn làm như thế. Thậm chí chúng ta cũng có thể bắt đầu chấp nhận thực tế rằng người bạn đời thỉnh thoảng sẽ có những hành động hay lời nói khiến bạn đau lòng – nhưng chúng ta vẫn quyết định yêu thương họ, tình cảm của ta dành cho họ là không thay đổi.

Có vô vàn cách để chúng ta có thể bày tỏ tình yêu thương vô điều kiện. Trên thực tế, bạn có thể biến việc thực hiện bí quyết này thành trò

chơi – hãy xem đây như một thử thách và bạn có thể cố gắng được đến đâu. Dù không có quy tắc chuẩn mực nào để thực hiện bí quyết này, nhưng có một điều luôn luôn đúng là: Càng cố gắng trở thành một người biết yêu thương vô điều kiện, bạn sẽ càng thấy sự kỳ diệu của bí quyết này.

Giúp người bạn đời hoàn thành nốt những công việc còn dang dở



Với hàng tá trách nhiệm hàng ngày phải thực hiện, chắc chắn có lúc ta sẽ không thể chu toàn mọi việc, chẳng hạn như bạn lỡ bỏ quên vài bộ quần áo cần giặt trên sàn nhà, chưa kịp rửa một vài chiếc chén trong bồn, quên thanh toán một vài hóa đơn, không có thời gian để dọn giường hoặc nhiều những thiếu sót vụn vặt khác.

Một trong những hành vi khiến cho người trong cuộc có cảm giác tội tệ khi nghĩ về cuộc hôn nhân là thái độ lạnh lẽ (hoặc tệ hơn là to tiếng) yêu cầu không bao giờ được thiếu sót bất kỳ điều gì từ phía người bạn đời. Có thể bạn từng buông ra những câu trách cứ như: “Em quên rửa bát kìa” hay “Có mỗi việc treo khăn vào phòng tắm mà anh cũng lẫn lộn”. Bạn làm như thể người bạn đời của mình là một con rô-bốt đang cần được lập trình lại. Bạn cần phải hiểu rằng thực tế người bạn đời của bạn chỉ là một con người giống như bạn, đôi khi họ cũng vô ý quên chuyện này chuyện kia, hoặc họ quá mệt mỏi và bận rộn nên không thể quán xuyến hết tất cả mọi chuyện. Nếu như vậy thì có gì đáng trách?

Có bao giờ bạn nghĩ đến việc giúp người bạn đời hoàn thành những việc họ bỏ sót với thái độ tự nguyện, không giận dỗi hay khó chịu – mà chỉ đơn giản là bạn làm việc trong yên lặng với tất cả sự bao dung và yêu thương. Chẳng hạn như, nếu bạn thấy chén bát chưa được rửa, hãy tự tay rửa chúng thay vì nhắc nhở cô ấy hoàn thành nhiệm vụ của mình. Hoặc nếu người bạn đời quên trả những hóa đơn, bạn hãy trả chúng thay vì phàn nàn rằng anh ấy/cô ấy thật lơ đãng. Thật tuyệt vời khi bạn có thể bỏ qua phản ứng tiêu cực, nhờ đó bạn sẽ có thời gian để tập trung vào những giá trị đích thực của hôn nhân – đó là những cuộc chuyện trò thân mật, những chia sẻ, cười đùa, những thăng hoa trong tâm hồn và nhiều giá trị tinh thần quý giá khác.

Cuộc sống rất phức tạp, dường như lúc nào nó cũng buộc chúng ta phải phấn đấu đi lên không ngừng, và như thế có biết bao yêu cầu được đặt ra, bao nhiệm vụ phải hoàn thành. Hầu hết mọi người đều cảm thấy mình không có đủ thời gian để gánh vác hết tất cả mọi việc. Những lúc

này, nơi ẩn náu an toàn và dễ chịu nhất để ta có thể giảm nhẹ những áp lực nặng nề từ cuộc sống chính là tổ ấm yêu thương. Vậy mà khi về đến nhà, ta lại bắt gặp thái độ chống đối, xét nét, bắt bẻ của người bạn đời. Người ta yêu thương nhất lại không thông cảm cho những thiếu sót của ta – điều này dễ khiến ta cảm thấy thất vọng và giận dữ. Cách tốt nhất để giải quyết tình trạng này là hãy chọn thời điểm thích hợp - lúc cả hai đều cảm thấy yêu thương và không chống đối lẫn nhau - để thảo luận về những vấn đề khiến cả hai phiền lòng.

Áp dụng bí quyết này vào cuộc sống gia đình của bạn, hãy đặt mình vào vị trí của người bạn đời và cố gắng hiểu cho những thiếu sót của người ấy. Có những khi bạn không muốn gánh thêm bất kỳ một công việc nào nữa, nhưng nếu có những việc cần thực hiện (ngay cả khi đó không phải là việc của bạn) thì bạn hãy cố gắng giúp người bạn đời hoàn thành nó. Trong hầu hết các trường hợp, khi quyết định như vậy, bạn sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc tuyệt vời cho chính mình.

Học tập thế hệ trẻ



Thật thú vị khi hỏi tương về lần đầu tiên ta biết yêu. Cha mẹ và những người lớn khác gọi đó là “tình yêu trẻ con”. Những cảm xúc của bạn lúc đó gần như bị xem nhẹ và thậm chí không được chấp nhận. Nhưng hãy dành một lúc để nghĩ về những cảm xúc này và khi làm như vậy, bạn hãy hết sức thành thật với bản thân mình. Có phải khi bạn yêu lần đầu tiên, bạn có thể dành gần như cả ngày ở bên người đó – mà không bao giờ thấy buồn chán hay lơ đãng? Sau đó, khi phải về nhà, bạn nóng lòng muốn gọi điện ngay cho người đó. Khi không thể ở bên nhau, bạn không ngừng nghĩ về nhau. Nói như kịch là bạn đã “chìm vào mắt nhau”. Một giờ cách xa như là mãi mãi. Và mọi suy nghĩ của bạn đều hướng về người đó.

Tất nhiên với cha mẹ bạn đây không phải là “tình yêu thật sự”. Không đời nào. Tình yêu của họ mới là thật! Dù họ không ngừng công kích lẫn nhau, chẳng bao giờ thể hiện dù chỉ một chút tình cảm dành cho nhau. Họ thường xuyên gây gổ và không muốn dành thời gian bên nhau. Không những không “chìm vào mắt nhau”, họ còn hiếm khi nhìn nhau. Nhưng bất kể những điều trên, họ vẫn xem mỗi quan hệ của mình là “tình yêu” trong khi chuyện tình cảm của bạn chỉ là sự bông bột nhất thời.

Rõ ràng sẽ có những sự khác biệt dễ hiểu giữa một “mối tình đầu” và một tình yêu đã trưởng thành và chịu nhiều ràng buộc. Những yếu tố tạo nên sự khác biệt đó là tâm lý, tuổi tác, thời gian bên nhau, những điểm tương đồng, mức độ trách nhiệm... Tuy vậy, vẫn có ít nhất một vài phẩm chất bạn cần nuôi giữ mãi, dù thời gian hai bạn sống bên nhau có dài đến bao nhiêu.

Đó là thái độ quan tâm và sự nhiệt tình đối với nhau. Trong đời sống hôn nhân, biểu hiện của sự quan tâm lẫn nhau thường lu mờ theo thời gian. Vậy nên thật thú vị khi bạn quan sát những người trẻ quan tâm đến nhau như thế nào khi họ mới yêu nhau. Sự nhiệt thành cũng vậy. Thật kỳ diệu khi nhìn thấy sự say mê và sống động nhiều người trẻ mang đến cho tình yêu của mình.

Hành trình khám phá sự nhiệt thành có sức lan tỏa như thế nào

trong hôn nhân sẽ mang lại cho bạn nhiều trải nghiệm thú vị. Nghĩa là khi bạn nói, bạn nghĩ hoặc bạn hành động một cách đầy nhiệt thành, bạn sẽ thấy người bạn đời cũng đáp lại như vậy. Khi bạn hạnh phúc, vui vẻ và nồng nhiệt với cuộc sống, cuộc sống sẽ đáp lại bạn điều tương tự. Ngược lại, nếu bạn tỏ ra nặng nề, sầu não và thiếu đi sự nhiệt thành, người bạn đời cũng trở nên u buồn như bạn.

Và đây là điều bạn cần ngẫm nghĩ. Nếu bạn có thể suy xét đến lý do tại sao những mối quan hệ ràng buộc lại quá khác biệt với tình yêu của thanh thiếu niên, bạn có thể học được một vài điều từ đó. Cả hai vợ chồng tôi đã học được – và hiếm có ngày nào trôi qua chúng tôi lại không cảm thấy may mắn vì đã sử dụng bí quyết này.

Đừng cố chấp



Cuối tuần trước một người bạn của con gái tôi đã ở lại nhà chúng tôi. Việc chứng kiến hai đứa trẻ cùng nhau chơi đùa và giao tiếp với nhau là một niềm vui đặc biệt với chúng tôi. Tuy nhiên vào khoảng giữa ngày, hai đứa trẻ đã tranh cãi gay gắt về một trò chơi. Những niềm vui và tiếng cười đùa bỗng nhiên tắt lịm. Bởi vì cả hai đều tỏ ra ngoan cố, đều muốn đối phương phải xin lỗi mình, nên cuộc tranh cãi đã trở nên nặng nề hơn và ảnh hưởng đến cuộc vui cả ngày của chúng.

Mặc dù chúng tôi cũng cảm thấy phần nào vui thích khi quan sát bọn trẻ cãi nhau vì khi chúng giận dữ, chúng thật sự rất đáng yêu, nhưng chúng tôi phải công nhận một điều rằng sự ngoan cố sẽ dập tắt niềm vui và phá hỏng một mối quan hệ đang vui vẻ, hạnh phúc.

Hãy thử lấy bài học từ câu chuyện của hai đứa trẻ soi chiếu lên những mối quan hệ của chúng ta, bạn sẽ dễ dàng nhận ra rằng sự ngoan cố có khả năng tác động tiêu cực đến những tình cảm tốt đẹp nhất. Trong cuộc sống, việc bất đồng ý kiến, không hiểu được nhau hay xung đột là điều không thể tránh khỏi. Trên thực tế, rất hiếm khi hai người có cùng một cách nhìn trước một sự việc nào đó. Và có phải thỉnh thoảng bạn cũng cho rằng quan điểm của mình là đúng đến nỗi ta bác bỏ mọi lý lẽ của người khác? Bởi tất cả chúng ta đều đánh giá vấn đề theo cách riêng của mình và thường là ai cũng cho rằng mình đúng, trong khi sự thật không phải lúc nào cũng như vậy.

Ta rất dễ đổ lỗi sự không hạnh phúc của ta cho người bạn đời, một xích mích, một trận cãi vã, hay những quan điểm bất đồng. Thế nhưng trong hầu hết các tình huống, thủ phạm chính là tính cố chấp của ta – vì ta đã không sẵn sàng bỏ qua mọi thứ, không sẵn sàng thừa nhận phần lỗi của mình và cũng không sẵn sàng để bỏ qua cái tôi. Nếu mỗi người có thể bỏ qua cái tôi, ngừng tỏ thái độ chống đối, vấn đề sẽ được giải quyết rất nhanh chóng và không gây tổn thương cho ai. Bạn cần phải hiểu rằng sự ngoan cố mới chính là kẻ thù của ta, chứ không phải là người bạn đời.

Vậy nên chúng tôi hy vọng bạn sẽ chú ý đến bí quyết này và nỗ lực để áp dụng nó. Khi làm được điều này, cuộc sống hôn nhân của bạn luôn

được bao trùm trong bầu không khí dễ chịu, vui vẻ.

Nâng cao chất lượng của cuộc sống



Chúng tôi lưỡng lự khi đưa bí quyết này vào sách, bởi nhìn qua nó có vẻ mâu thuẫn với tất cả những nội dung chúng tôi đã trình bày ở trên. Tuy nhiên, trong bí quyết này, chúng tôi không hướng bạn tới việc nâng cao chất lượng cuộc sống về mặt vật chất, mà về thái độ sống của bạn.

Một trong những câu nói yêu thích của chúng tôi: *“Hành động quan trọng hơn lời nói”*. Có nghĩa bản thân cuộc sống của ta, những gì ta thể hiện mới là thông điệp quan trọng nhất. Cách ta đang sống – sự toàn tâm toàn ý cho công việc, thái độ chân thành, khiêm tốn, khả năng chia sẻ, lòng khoan dung, cảm giác hài lòng với chính mình và nhiều phẩm chất đáng quý khác – mới là minh chứng rõ ràng nhất cho thấy giá trị đích thực của bản thân bạn.

Không thể đong đếm hết những tác dụng của việc nâng cao thái độ sống của chính bạn. Khi ta biết nâng cao thái độ sống của bản thân, những người xung quanh cũng sẽ cảm nhận được điều đó và thậm chí họ sẽ chịu tác động từ sự thay đổi của ta. Điều đó có nghĩa là khi ta tỏ ra tử tế và biết lắng nghe hơn, những người tiếp xúc với ta đều cảm thấy dễ chịu, thân thiện khi ở bên ta và họ sẽ muốn chia sẻ với ta nhiều hơn. Khi đó, trong sâu thẳm tâm hồn, ta sẽ cảm nhận được niềm vui và ý nghĩa của việc lắng nghe và thấu hiểu mọi người thông qua lối cư xử thân mật, chân tình.

Thông cảm với những khoảnh khắc “mất kiểm soát” của người bạn đời



Cho dù bạn là người cực kỳ thông minh, có khả năng ứng phó với các rắc rối giỏi đến thế nào, chắc chắn sẽ có những lúc bạn có cảm giác như cuộc sống đang “đắm vào mặt bạn”. Những lúc ấy, thật dễ chịu biết bao khi được ở bên một người biết thông cảm với những phản ứng “mất kiểm soát” của bạn – cô ấy sẽ không xét nét, không sửa sai, không “lên lớp” cũng như không cố dò hỏi bạn. Điều này mang lại bầu không khí dễ chịu giữa hai người. Nó giúp bạn bình tĩnh trở lại, có được tầm nhìn sáng suốt và vượt qua những muộn phiền.

Sự thật là bạn cũng như bao người khác – với bao ưu điểm và không ít những lỗi lầm. Rõ ràng là không phải bất cứ lúc nào bạn cũng giữ được sự vui vẻ, hài lòng, cũng có lúc bạn cảm thấy mệt mỏi, chán nản, cáu giận hay có những phát ngôn không hay trong lúc thiếu tỉnh táo... Vậy nên nếu lần tới người bạn đời tỏ ra “mất kiểm soát”, bạn hãy nhớ rằng đây thực sự không phải là vấn đề gì quá nghiêm trọng. Bạn hãy chấp nhận điều đó. Thay vì muộn phiền hoặc quá lo lắng về cách cư xử của người bạn đời, bạn hãy giữ bình tĩnh, tỏ ra thông cảm, và đặc biệt là đừng phản ứng lại. Hãy cho họ được quyền trút giận, la lối, than phiền. Thông thường, khi mọi người thể hiện sự bức bối, họ biết rằng không nên như vậy. Sự bình tĩnh của bạn sẽ mang lại những kết quả ngoài mong đợi. Trong nhiều trường hợp, người bạn đời sẽ cảm nhận thái độ điềm đạm của bạn và bắt đầu trở nên ôn hòa hơn. Người ấy sẽ cảm thấy được an ủi hơn bao giờ hết, biết mình đang được lắng nghe, được thông cảm vì những cảm xúc rất con người của họ. Khi đó, tất cả những việc bạn cần làm là ở bên người bạn đời của mình. Thực sự đây là bí quyết không đòi hỏi quá nhiều nỗ lực nhưng lại mang đến hiệu quả tuyệt vời. Giữ được bình tĩnh và tỏ ra điềm đạm trong những lúc như vậy sẽ giúp hai bạn gần gũi, yêu thương nhau hơn.

Cân bằng cuộc sống

- Kris



Với hầu hết chúng ta, cuộc sống nhiều khi trở nên quá hỗn loạn khiến chúng ta lúc nào cũng phải tìm mọi cách để giữ được sự thăng bằng. Nhiều người trong số chúng ta luôn sống trong tình trạng vội vã, cuống cuống, bồn chồn, lo lắng về thời gian, về những nhiệm vụ phải hoàn thành, bao kế hoạch phải thực hiện với một tốc độ khẩn cấp như thể tất cả mọi chuyện đang trong tình trạng báo động. Ngày nay, những phương tiện kỹ thuật hiện đại hỗ trợ tích cực trong công việc, dẫu vậy người ta vẫn không thể nào có đủ thời gian để hoàn thành tất cả mọi việc. Nếu trường hợp này xảy đến với bạn, bạn phải sớm nhận ra một điều rằng có thể tình trạng mất cân bằng này có nguyên nhân từ chính bạn, cụ thể là từ lối sống mà bạn chọn lựa.

Bạn cần hỏi bản thân mình rằng liệu bạn có muốn cuộc đời còn lại của mình luôn bị bủa vây trong tình trạng khẩn cấp không? Bạn không thể không nhận ra rằng mọi việc chắc chắn sẽ tốt hơn rất nhiều nếu bạn có thể bình tĩnh hơn và giữ được mọi việc luôn trong tầm kiểm soát. Thông thường, khi chúng ta mất đi sự cân bằng trong cuộc sống, sức khỏe của ta sẽ bị tổn hại, gia đình bị xáo trộn và các mối quan hệ trở nên rối loạn. Cuối cùng, ta trở nên vội vã, bối rối, mất định hướng, mọi việc không diễn ra như mong đợi và ta cảm thấy cực kỳ chán nản. Nhưng nếu bạn có thể lấy lại cân bằng, bạn sẽ giảm nhẹ những cảm giác tiêu cực kia và thay thế chúng bằng trạng thái yên bình và lòng biết ơn khi được sống trên đời này.

Hãy đưa ra những quyết định có thể đảm bảo cho sức khỏe của bạn và tạo nên một lối sống hạnh phúc: Tránh làm việc quá sức, cũng đừng bao giờ hành động trong tâm trạng vội vã, hối thúc. Phương pháp tốt nhất để có được sự cân bằng là hãy chú ý đến suy nghĩ của bạn. Nói một cách đơn giản, nếu bạn cảm thấy hài lòng, bạn sẽ tiến gần hơn đến điểm cân bằng, từ đó bạn dễ dàng kiểm soát mọi việc và đưa ra những lựa chọn sáng suốt.

Rất có thể là để thực hiện những phương án cân bằng cuộc sống, bạn buộc phải từ bỏ một số mục tiêu, một vài ước muốn; điều này khiến cho

cuộc sống không hoàn hảo như bạn từng mong đợi, nhưng nó giúp bạn gia tăng chất lượng cuộc sống và củng cố các mối quan hệ. Dù rất khó có thể đạt được sự cân bằng hoàn hảo, nhưng chỉ cần bạn nỗ lực hết mình để cắt giảm những áp lực không cần thiết từ cuộc sống, tự tạo cho mình một nhịp sống thông dong tự tại, bạn sẽ có được những trải nghiệm tuyệt vời.

Luôn nhớ về sự kỳ diệu của tình yêu



Trong bài báo trên tạp chí *Life* có tựa đề “*Khoa học trong tình yêu*”, các nhà nghiên cứu đã đưa ra một nhận định rằng cảm giác “không bao giờ đủ khi ở bên em” (hay còn gọi là “cảm giác trắng mất”) trong một cuộc hôn nhân chỉ tồn tại từ mười tám tháng đến ba năm đầu sau khi kết hôn. Vậy nên chúng tôi sẽ đề cập đến một bí quyết giúp bạn có lại được những cảm giác ngọt ngào thuở ban đầu và giúp bạn tự nhắc nhở mình về sự kỳ diệu của tình yêu. Bí quyết thật sự rất đơn giản: đừng bao giờ ngừng “tán tỉnh” nhau.

Trong thời khóa biểu dày đặc những kế hoạch hàng ngày, bạn rất dễ quên mất việc dành thời gian để quan tâm đến người bạn đời một cách thật đặc biệt như những ngày đầu hai bạn hẹn hò. Mục tiêu thăng tiến trên con đường sự nghiệp cùng những trách nhiệm gia đình dần dần sẽ lấp đầy cuộc sống của bạn; khi đó, những cảm xúc mãnh liệt hai bạn từng dành cho nhau sẽ bị thay thế bởi mối bận tâm dành cho công việc thường ngày và những yêu cầu không ngừng tăng lên của cuộc sống. Nhưng nếu bạn sẵn lòng bỏ qua một bên những lo toan đời thường để mang sự nồng nhiệt trở lại cho mối quan hệ giữa hai vợ chồng, bạn sẽ ngạc nhiên vì những tác dụng mà nó mang lại. Hãy tặng nhau những bông hoa mà không vì lý do gì cả, hãy gây ngạc nhiên cho chồng bạn bằng những bức thư đầy yêu thương gửi đến văn phòng của anh ấy, hoặc cùng nhau tay trong tay đi dạo! Hãy làm một điều gì đó thật lãng mạn cho một nửa của mình!

Có rất nhiều bí quyết đơn giản giúp bạn giữ được sức hút lẫn nhau như những ngày đầu. Và điều này sẽ giúp bạn nhớ lại, trân trọng và giữ cho những xúc cảm kỳ diệu ban đầu của tình yêu còn mãi. Hãy dành thời gian nhớ về những ngày tháng hai bạn vừa mới yêu nhau. Hãy gây bất ngờ cho người bạn đời bằng cách mang những ngày tháng đó trở lại trong những giờ phút hiện tại. Hãy làm những điều bạn đã từng làm, thể hiện tình yêu bạn đã từng thể hiện trong những ngày đầu tiên, và điều này sẽ nối lại sợi dây gắn kết giữa hai bạn, hơn thế nữa, nó còn giúp bạn được sống lại những cảm xúc thăng hoa kỳ diệu của tình yêu.