

GARY CHAPMAN
#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The *Five*
Love
Languages

5 ngôn ngữ
tình yêu

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



ThuVienOnline

MỤC LỤC

LỜI NGỎ

TÌNH YÊU SAU NGÀY CƯỚI

LÀM ĐẦY “KHOANG TÌNH YÊU”

“PHẢI LÒNG” MỘT AI ĐÓ

SỨC MẠNH CỦA NĂM NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG:

LỜI KHEN NGỢI

THỜI GIAN CHIA SẺ

QUÀ TẶNG

SỰ TẬN TỤY

CỬ CHỈ ẤU YẾM

KHÁM PHÁ NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CỦA BẠN

TÌNH YÊU LÀ MỘT SỰ CHỌN LỰA

TÌNH YÊU LÀM NÊN SỰ KHÁC BIỆT

YÊU NGƯỜI KHÔNG ĐÁNG YÊU

CÁCH XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA BẠN

Bìa 4

Anh ấy chạy khắp nơi để kiếm một bó hoa tặng bạn trong khi bạn chỉ muốn được ngồi tâm sự cùng anh.

Cô ấy ôm bạn thật thiết trong khi bạn chỉ muốn được thưởng thức món bánh nướng do cô ấy làm.

Liệu có phải tình yêu của hai người đang gặp rắc rối?

Không. Vấn đề chính nằm ở ngôn ngữ tình yêu chúng ta dùng để giao tiếp với nhau.

Nằm trong danh sách các tác phẩm bán chạy nhất trên toàn thế giới, *Năm ngôn ngữ yêu thương* của giáo sư Gary Chapman sẽ hé mở cho bạn một điều thú vị rằng, mỗi người trong chúng ta có thể có những cách biểu đạt tình yêu khác nhau. Khi hiểu được những khác biệt ấy và biết cách sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu của nhau, bạn sẽ xây dựng được cho mình một nền tảng gia đình hạnh phúc, nơi mà ở đó cả hai đều cảm thấy mình được quan tâm, yêu thương và chia sẻ. Đó cũng là con đường ngắn nhất để bạn học cách thể hiện tình yêu một cách hiệu quả và tận hưởng cảm giác được sống trong tình yêu ấm áp của người bạn đời.

New 17.03.09:

Năm ngôn ngữ tình yêu của Gary Chapman sẽ hé mở cho bạn một điều thú vị rằng, mỗi người trong chúng ta có thể có những cách biểu đạt tình yêu khác nhau. Khi hiểu được những khác biệt ấy và biết cách sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu của nhau, bạn sẽ xây dựng được cho mình một nền tảng gia đình hạnh phúc, nơi cả hai đều cảm thấy mình được quan tâm, yêu thương và chia sẻ. Đó cũng là con đường ngắn nhất để bạn học cách thể hiện tình yêu một cách hiệu quả và luôn được sống trong tình yêu ấm áp, nồng nàn.

LỜI NGỎ

Mỗi con người là một cá thể riêng biệt. Hạnh phúc có được khi ta biết chấp nhận những điểm khác biệt ấy. Thực tế cho thấy rất nhiều đôi lứa hăm hở, tràn đầy yêu thương trước ngày cưới, nhưng sau đó, khi đụng phải những vấn đề phức tạp, khó khăn của cuộc sống, họ lại lúng túng không biết cách giải quyết. Đó cũng là lý do chủ yếu dẫn đến sự đổ vỡ của rất nhiều cặp vợ chồng.

Để hôn nhân có được hạnh phúc bền lâu, cả hai cần ngồi lại chia sẻ, thảo luận về quan điểm của nhau. Không nhất thiết phải nhất trí với nhau trăm phần trăm, quan trọng là họ cần tìm ra cách giải quyết những khác biệt của nhau để tránh không bất đồng quan điểm. Khi không được quan tâm, yêu thương đúng mức, cả hai sẽ có xu hướng tranh cãi và trở nên lạnh nhạt, thậm chí còn quay sang gây gổ với nhau. Ngược lại, khi nhu cầu tình cảm được thỏa mãn, cuộc sống vợ chồng sẽ thân mật, gần gũi hơn. Họ sẽ hiểu nhau hơn, biết chia sẻ với nhau hơn và biết chấp nhận những khác biệt của nhau. Tôi cho rằng không gì có thể tác động đến hôn nhân sâu sắc bằng việc thỏa mãn nhu cầu tình cảm của nhau.

Viết quyển sách này, tôi không muốn nó sẽ nằm im trên kệ sách trong các thư viện trường đại học hay viện nghiên cứu, mà tôi muốn được những người đã và đang chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa cuộc sống hôn nhân quan tâm, thực hành.

Mong rằng, mỗi ngày sẽ có thêm nhiều đôi lứa đến được với nhau, nhiều cặp vợ chồng biết chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, cũng như những khó khăn trong cuộc sống cho nhau, từ đó phát huy hết năng lực của bản thân để vun đắp một hạnh phúc trọn vẹn.

Hy vọng rằng những điều trình bày trong cuốn sách này sẽ phần nào khơi dậy ngọn lửa yêu thương trong bạn, gợi mở cho bạn những hướng đi mới trên con đường vun đắp hạnh phúc gia đình.

- Gary Chapman

Năm ngôn ngữ yêu thương

*Lời khen ngợi
Thời gian chia sẻ
Quà tặng
Sự tận tụy
Cử chỉ âu yếm*

(Cấu trúc này được lặp lại trước mỗi mục – Xem sách gốc khi trình bày).

TÌNH YÊU SAU NGÀY CƯỚI

Ở độ cao 9.000 mét, trên chuyến bay giữa Buffalo và Dallas, một người đàn ông đặt tờ báo vào trong ngăn đựng đồ phía sau lưng ghế ngồi trước mặt và quay sang hỏi tôi.

- Xin lỗi, anh làm nghề gì vậy?

- Tôi tư vấn hôn nhân và tổ chức các buổi hội thảo giúp hạnh phúc gia đình bền vững. – Tôi trả lời đơn giản.

- Thế à? Tôi vốn thắc mắc mãi điều này mà không biết hỏi ai. Theo anh, sau ngày cưới, tình yêu sẽ đi về đâu?

Hết hy vọng được chộp mất đôi chút, tôi bèn hỏi lại anh ta:

- Ý anh là sao? Tôi không hiểu lắm.

Anh ta giải thích:

- À, tôi từng kết hôn ba lần và lần nào cũng thế cả, hôn nhân của chúng tôi đều tan vỡ. Với những người phụ nữ từng đi qua đời tôi, tất cả tình yêu mà tôi nghĩ mình đã có đối với họ cũng như tình cảm mà họ dành cho tôi đều dần tan biến. Tôi cũng là người hiểu biết, thậm chí tôi còn điều hành cả một doanh nghiệp thành công, thế nhưng tôi lại không thể nào hiểu nổi điều này.

- Anh đã lập gia đình bao lâu rồi? – Tôi hỏi.

- Cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi kéo dài khoảng mười năm. Lần thứ hai khoảng ba năm. Còn lần cuối cùng là gần sáu năm.

- Vậy với anh, tình yêu kết thúc ngay sau khi kết hôn hay phai nhạt dần theo thời gian? – Tôi hỏi.

- Cuộc hôn nhân thứ hai của tôi gặp vấn đề ngay từ những ngày đầu tiên. Thật tình tôi cũng chẳng biết chuyện gì đã xảy ra nữa. Tôi đã nghĩ rằng chúng tôi thực sự yêu nhau; thế nhưng tuần trăng mật lại như một cơn ác mộng, và chẳng bao giờ chúng tôi có thể hàn gắn được vết rạn nứt đó. Chúng tôi bị cuốn vào nhau tựa một cơn lốc và chỉ sau sáu tháng quen biết, cả hai quyết định kết hôn. Một tình yêu cuồng nhiệt! Nhưng ngay sau đám cưới, tình yêu đó đã nhanh chóng biến thành một cuộc chiến.

Còn với cuộc hôn nhân đầu tiên, ít ra chúng tôi cũng từng có ba bốn năm hạnh phúc bên nhau trước khi đưa con đầu lòng ra đời. Sinh con xong, vợ tôi dường như chỉ còn biết đến mỗi đứa bé. Tôi cảm thấy mình bị bỏ quên. Cứ như thể mục tiêu duy nhất trên đời của cô ấy là có một đứa con, và chấm hết. Cô ấy chẳng còn thiết tha gì đến tôi nữa.

- Thế anh có nói cho cô ấy biết điều đó không? – Tôi hỏi.

- Ồ, có chứ. Nhưng cô ấy bảo tôi khùng. Cô ấy còn cho rằng, tôi chẳng hề thông cảm đến nỗi khổ của người vú nuôi 24/24 như cô ấy. Cô ấy nói tôi cần phải quan tâm, giúp đỡ cô ấy nhiều hơn mới phải. Tôi cũng đã cố, nhưng dường như cũng chẳng ích gì. Càng ngày, chúng tôi càng thêm xa cách. Và sau một thời gian thì tình yêu chết thật. Và cả hai chúng tôi đều đồng ý chia tay.

Còn cuộc hôn nhân cuối cùng ư? Tôi đã nghĩ nó sẽ khác hai lần trước. Lúc đó, tôi đã sống một mình được ba năm. Và chúng tôi cũng đã hẹn hò gần hai năm trời. Tôi đã nghĩ rằng chúng tôi hẳn phải biết mình đang làm gì, thậm chí tôi còn nghĩ đó là lần đầu tiên tôi thực sự hiểu được ý nghĩa của việc yêu thương một ai đó. Và tôi cũng đoán chắc rằng cô ấy yêu mình. Sau khi cưới nhau, tôi vẫn trước sau như một, luôn thể hiện tình cảm của mình với vợ. Tôi khen cô ấy đẹp, dành cho cô ấy những lời yêu thương, và rằng tôi rất tự

hào khi được làm chồng cô ấy... Thế nhưng chỉ vài tháng sau đó, vợ tôi bắt đầu phàn nàn. Bắt đầu từ những việc hết sức cồng kềnh như tôi không chịu đổ rác hoặc vứt quần áo lung tung. Sau đó, cô ấy tấn công sang tính cách của tôi, nào là chẳng thể tin tưởng tôi được, nào là tôi không chung thủy. Có thể nói là cô ấy bỗng nhiên biến thành một người hết sức tiêu cực – trái ngược hoàn toàn với những gì tôi biết về cô ấy trước đây. Khi chưa lấy nhau, chưa bao giờ cô ấy phàn nàn điều gì. Cái gì tôi làm cũng là số một. Nhưng cưới nhau rồi thì dường như trong mắt cô ấy tôi bỗng trở thành một anh chàng vô tích sự. Quả thật, tôi chẳng biết chuyện gì đã xảy ra nữa. Cuối cùng, tình yêu tôi dành cho cô ấy cũng lụi tàn, và tôi bắt đầu cảm thấy bức bối với cô ấy. Rõ ràng, cô ấy không yêu tôi. Chúng tôi nhận thấy việc sống chung chẳng còn ý nghĩa gì, thế nên chúng tôi đã chia tay.

Tất cả những chuyện xảy ra khiến tôi luôn mang trong mình câu hỏi rằng điều gì đã xảy ra với tình yêu sau ngày cưới? Liệu mọi người có gặp phải những chuyện tương tự như tôi hay không? Liệu đó có phải là lý do khiến rất nhiều cặp vợ chồng ly hôn? Tôi không tin nổi mình lại ly hôn đến ba lần. Còn những cặp vợ chồng bền vững thì sao? Phải chăng là nhờ họ biết chấp nhận một đời sống hôn nhân không tình yêu, hay vì tình yêu vẫn ngự trị trong họ? Nếu quả như thế thì làm thế nào họ có được may mắn đó?

Những câu hỏi mà người đàn ông ấy đưa ra cũng chính là điều mà hàng triệu cặp vợ chồng - hoặc vẫn còn chung sống, hoặc đã ly hôn - băn khoăn, tìm hiểu. Một số người tìm đến bạn bè, một số khác thì nhờ chuyên viên tư vấn hoặc quanh quẩn tự hỏi bản thân. Câu trả lời đôi khi thật khó hiểu bởi nó liên quan đến nhiều thuật ngữ tâm lý, hoặc cũng có khi nó lại được diễn giải qua các câu chuyện dân gian hay lời pha trò hóm hỉnh. Dù rằng tất cả cũng nói lên phần nào sự thật nhưng thực tế chúng không mang lại hiệu quả như mong muốn.

Ước muốn có được một cuộc hôn nhân lãng mạn cũng như làm thế nào giữ mãi ngọn lửa tình yêu sau ngày cưới là điều hết sức chính đáng và trở thành vấn đề quan tâm của hầu hết mọi người. Ngày nay, báo chí, sách vở cũng như các phương tiện thông tin đại chúng khác đều tập trung khai thác mẩu đề tài này.

Thế nhưng trước một lượng thông tin khổng lồ như vậy, không phải cặp vợ chồng nào cũng tìm ra được bí quyết gìn giữ tình yêu cho mình. Hàng ngày, vẫn có vô số cặp vợ chồng tham dự các buổi trò chuyện về hôn nhân gia đình, được hướng dẫn cụ thể những điều cần làm để duy trì ngọn lửa tình yêu; nhưng khi về đến nhà, họ vẫn không thể nào phát huy và ứng dụng tốt những gì đã được học. Vậy, nguyên nhân của vấn đề nằm ở đâu?

Quyển sách này chính là lời đáp cho những câu hỏi trên. Nói như vậy không có nghĩa là những gì các phương tiện thông tin đại chúng đề cập trước nay là không hữu ích. Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đã bỏ sót một yếu tố sơ đẳng nhưng cực kỳ quan trọng. Đó là: Mỗi người có một cách biểu đạt tình yêu, hay còn gọi là *ngôn ngữ tình yêu* khác nhau.

Trong giao tiếp, bạn không thể dùng tiếng Anh để truyền thông điệp đến một người không hiểu tiếng Anh; và nói chung, việc không sử dụng cùng một ngôn ngữ sẽ làm nảy sinh vô số khó khăn trong giao tiếp. Do đó, để có thể giao tiếp hiệu quả và không gặp phải những rào cản về sự khác biệt văn hóa, chúng ta cần học ngôn ngữ của đối tượng mình muốn giao tiếp.

Trong tình yêu cũng vậy. Rất có thể, ngôn ngữ yêu thương của bạn và bạn đời là hoàn toàn khác nhau. Điều này cũng giống như người đàn ông trong câu chuyện trên, anh đã sử dụng những lời đẹp nhất để thể hiện tình yêu của mình với người vợ thứ ba nhưng kết quả nhận được lại không như anh mong muốn. Rõ ràng, tình yêu của anh ấy chân thành, nhưng có thể người vợ lại mong muốn anh phải bộc lộ tình yêu qua hành động cụ thể trong đời sống chứ không chỉ bằng những lời nói tốt đẹp. Do đó, chỉ chân thành không thôi chưa đủ. Chúng ta còn cần phải sẵn lòng học lấy ngôn ngữ tình yêu của người bạn đời nếu muốn đạt được hiệu quả mong muốn trong giao tiếp với người mình yêu.

Sau ba mươi năm làm công tác tư vấn hôn nhân, tôi đúc kết được 5 ngôn ngữ tình yêu cơ bản – đó là năm cách để biểu đạt và thấu hiểu cảm xúc trong tình yêu. Có thể, bạn sẽ bắt gặp đâu đó những bài viết kiểu như: “10 Cách để thể hiện tình yêu với vợ”, “20 Bí quyết để giữ chồng ở nhà” hoặc “365 Cách thể hiện tình yêu trong hôn nhân”... Theo tôi, tất cả những cách ấy chỉ gói gọn trong 5 ngôn ngữ tình yêu cơ bản. Tuy nhiên, mức độ áp dụng của mỗi người lại khác nhau. Mọi giới hạn trong việc biểu đạt tình yêu của bạn với người bạn đời là do sự giới hạn trong sức tưởng tượng của bạn mà thôi. Điều quan trọng nhất cần nhớ là, *hãy nói bằng ngôn ngữ tình yêu của người bạn đời chứ không phải của bản thân bạn.*

Ngay từ khi còn nhỏ, trong mỗi đứa trẻ đã hình thành những chuẩn mực tình cảm đặc trưng. Chẳng hạn, có những đứa trẻ sớm có lòng tự trọng cao, lại có những đứa sớm có tính tự ti, một số khác lại luôn bị ám ảnh bởi cảm giác bất an, trong khi có những đứa may mắn hơn lại lớn lên trong cảm giác bình yên. Tương tự như vậy, có những đứa trẻ được nuôi dưỡng trong sự yêu thương, lại có những trẻ khác lớn lên trong sự hắt hủi, ruồng bỏ và khinh thường.

Với những đứa trẻ may mắn lớn lên trong yêu thương, chúng sẽ sớm phát triển ngôn ngữ tình yêu một cách trọn vẹn. Trong khi đó, những đứa trẻ kém may mắn cũng sẽ phát triển ngôn ngữ tình yêu của riêng chúng, nhưng lại bị bóp méo, sai lệch đi giống như những đứa trẻ học kém ở trường vẫn thường dùng sai văn phạm và từ vựng. Điều đó không có nghĩa là những đứa trẻ học kém không thể giao tiếp tốt, nhưng chúng sẽ phải nỗ lực nhiều hơn những đứa trẻ khác. Cũng tương tự như thế, những người có ngôn ngữ tình yêu bị bóp méo sẽ phải gắng sức nhiều hơn so với những ai may mắn được lớn lên trong một gia đình tràn đầy tình yêu thương.

Hiếm khi vợ chồng có chung một ngôn ngữ tình yêu. Chúng ta thường có xu hướng sử dụng ngôn ngữ tình yêu của mình để rồi ngạc nhiên không biết vì sao đối phương không hiểu được những gì mình thể hiện. Điều này chẳng khác gì người nói một đằng, người hiểu một nẻo. Đó là lý do vì sao tôi đã dành rất nhiều thời gian và tâm huyết để biên soạn cuốn sách này.

Hôn nhân không có nghĩa là con đường chấm dứt tình yêu, nhưng để nuôi dưỡng ngọn lửa yêu thương, mỗi người chúng ta cần phải nỗ lực tìm hiểu ngôn ngữ tình yêu của nhau. Một khi hiểu và học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của bạn đời, tôi tin rằng đó cũng là lúc bạn nắm giữ trong tay chìa khóa của một cuộc hôn nhân hạnh phúc, bền lâu.

Hãy học lấy ngôn ngữ yêu thương của bạn đời để có thể giao tiếp hiệu quả trong đời sống vợ chồng.



LÀM ĐẦY “KHOANG TÌNH YÊU”

“Yêu” là một phạm trù tình cảm có ý nghĩa quan trọng và phức tạp nhất đối với con người. Theo các nhà tâm lý học, nhu cầu được yêu chính là nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của con người. Với tình yêu, chúng ta có thể trèo đèo lội suối, vượt qua những gian khó tưởng chừng không gì có thể khắc phục.

Trong cuộc sống, từ “yêu” được sử dụng theo hàng trăm cách khác nhau. Yêu đất nước, yêu mẹ cha, yêu anh em; yêu công việc, yêu muông thú, yêu cây cảnh... Không những thế, chúng ta còn dùng từ “yêu” để lý giải rất nhiều hành vi của mình. Chẳng hạn, nhiều bậc cha mẹ cho rằng chiều theo sở thích của con chính là biểu hiện của tình yêu, nhưng ngược lại, nhiều người lại cho việc làm ấy là việc làm hư con cái. Thế thì hành vi yêu thương là gì?

Cuốn sách này được viết ra không nhằm cắt nghĩa sự phức tạp của từ “yêu” mà là để tập trung làm rõ vai trò thiết yếu của tình yêu đối với đời sống tình cảm của con người. Các chuyên gia tâm lý về trẻ em khẳng định rằng để đời sống tình cảm của một đứa trẻ phát triển ổn định, cần đáp ứng tốt những nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của bé. Trong số những nhu cầu tình cảm đó, không có nhu cầu nào quan trọng bằng nhu cầu được yêu thương và được mọi người trân trọng. Khi lớn lên trong tình thương, đứa trẻ sẽ trở thành một công dân có trách nhiệm; ngược lại, đứa trẻ ấy sẽ bị khiếm khuyết trong đời sống tình cảm và giao tiếp xã hội nếu nó phải sống trong sự ghẻ lạnh, thiếu thốn tình thương.

Ngay từ lần đầu tiên được nghe bài giảng của giáo sư Ross Campbell, một chuyên gia tâm thần học chuyên điều trị cho trẻ em và thanh thiếu niên, tôi đã rất thích cách ví von của bà rằng: *“Trong mỗi đứa trẻ luôn có một “khoảng tình yêu” cần được đong đầy. Khi một đứa trẻ thật sự cảm thấy được yêu thương, nó sẽ phát triển bình thường. Ngược lại, khi “khoảng tình yêu” bị rỗng, đứa trẻ ấy sẽ có những hành vi sai lệch. Phần lớn những hành vi sai lệch của trẻ đều là do chúng cảm thấy sự trống rỗng trong “khoảng tình yêu” của mình”*. Lời nói của bà làm tôi nhớ đến hàng trăm bậc phụ huynh từng than phiền với tôi về những hành vi kỳ quặc của con họ. Tôi chưa từng hình dung xem cái “khoảng tình yêu” trong mỗi đứa trẻ ấy ra sao, nhưng tôi biết rất rõ một điều rằng những hành vi sai lệch của trẻ chính là một hình thức tự tìm kiếm tình yêu thương mà chúng thiếu thốn nhưng lại không được chỉ dẫn đúng đắn.

Tôi còn nhớ trường hợp của cô bé Ashley, mới mười ba tuổi cô bé đã bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Bố mẹ của Ashley hốt hắng và tức giận. Thậm chí, họ còn đổ lỗi cho việc dạy dỗ của nhà trường. *“Tại sao nó lại làm như thế kia chứ?”* – họ không ngừng thắc mắc.

Khi trò chuyện với tôi, Ashley đã kể về cuộc ly hôn của bố mẹ khi em lên sáu. Cô bé nói: *“Cháu nghĩ bố cháu bỏ đi vì ông ấy không yêu cháu. Khi cháu lên mười thì mẹ cháu tái hôn. Lúc đó, cháu cảm thấy mẹ đã có một người yêu thương mẹ, trong khi cháu chẳng có ai yêu thương cả. Cháu khát khao được yêu thương. Cháu đã gặp anh ấy trong trường. Anh ấy lớn hơn cháu vài tuổi và thích cháu. Cháu không thể nào tin được điều đó. Anh ấy rất tử tế với cháu, chẳng mấy chốc cháu cảm thấy anh ấy yêu mình thực sự. Cháu không muốn quan hệ với anh ấy, nhưng cháu muốn được yêu thương”*.

Có thể nói, “khoảng tình yêu” của Ashley đã bị rỗng trong nhiều năm. Mẹ và bố dường chỉ chăm sóc cô bé về thể chất mà quên mất đời sống tâm hồn của em. Dĩ nhiên họ yêu quý Ashley và nghĩ rằng cô bé cảm nhận được tình thương đó. Mãi cho đến lúc này, họ mới chợt nhận ra rằng họ không hề sử dụng đúng thứ ngôn ngữ tình yêu mà Ashley có thể hiểu.

Nhu cầu được yêu thương không chỉ là nhu cầu thiết yếu đối với lứa tuổi thiếu niên mà nhu cầu đó còn theo chúng ta đến suốt cuộc đời và đặc biệt trải rộng trong đời sống hôn nhân. Những cảm xúc “đang yêu” chỉ tạm thời đáp ứng được nhu cầu đó và đóng vai trò như một “giải pháp nhanh”, bởi cảm xúc này là có giới hạn và dễ dàng tan biến. Sau khi đã trải qua cảm giác thăng hoa, choáng ngợp trong tình yêu, nhu cầu được yêu thương lại trỗi dậy vì đó là nhu cầu cơ bản của con người.

Mới đây, một người đàn ông chia sẻ với tôi rằng: *“Thật vô vị khi tôi có nhà cao cửa rộng, có xe hạng sang, đi nước ngoài như đi chợ, nhưng trong gia đình, tôi lại chẳng thể nào có được tình yêu của vợ mình”*. Nói thế để thấy, rõ ràng, vật chất chẳng thể nào thay thế được tình yêu con người. Trong khi đó, một người phụ nữ khác lại bộc bạch: *“Anh ta bỏ rơi tôi suốt ngày nhưng tối đến thì lại đòi hỏi này nọ... thật đáng chán!”*. Chẳng phải do người vợ lãnh đạm mà bởi cô tha thiết được đón nhận sự quan tâm, sẻ chia của người bạn đời mỗi ngày.

Có thể nói, trong tận sâu thẳm tâm hồn mỗi người đều mang theo khát khao yêu và được yêu. Không gì hủy hoại tinh thần một con người bằng sự cô độc. Hôn nhân được tạo nên là để gắn kết con người lại với nhau. Đó cũng là lý do vì sao người ta xem *“vợ chồng tuy hai nhưng là một”*. Điều đó không có nghĩa rằng mỗi người phải từ bỏ cá tính của mình, mà đơn giản là giữa họ cần có sự thấu hiểu và hòa hợp để sống trong yêu thương, san sẻ.

Thế nhưng, nếu tình yêu có vai trò vô cùng quan trọng thì đồng thời cũng lại rất mong manh. Tôi từng lắng nghe nhiều cặp vợ chồng chia sẻ những nỗi đau thầm kín của họ. Có những đôi đến gặp tôi vì cảm thấy nỗi đau ấy ngày càng không thể chịu đựng được nữa. Có những đôi lại tìm đến tư vấn vì cho rằng hành vi của người bạn đời đang hủy hoại cuộc hôn nhân của họ. Cũng có những đôi đến chỉ để nói rằng họ không còn muốn sống chung với nhau nữa. Ước nguyện “trọn đời bên nhau” bỗng chốc đổ vỡ khi họ đụng phải bức tường lạnh lẽo của thực tế. Không ít lần tôi từng nghe những câu đại loại như *“Tình yêu của chúng tôi khô héo thật rồi. Chúng tôi từng hết sức gắn bó với nhau, nhưng giờ đây thì hoàn toàn ngược lại. Chúng tôi không còn tìm thấy niềm vui và sự thú vị khi ở bên nhau nữa. Chúng tôi cũng không còn đáp ứng được nhu cầu của nhau...”*. Những câu chuyện của họ cho thấy cả người lớn lẫn trẻ nhỏ đều có những “khoảng tình yêu” cần được đong đầy.

Phải chăng tận sâu trong lòng những đôi vợ chồng rạn nứt ấy luôn tồn tại một “khoảng tình yêu” vô hình đang chực chờ rơi vào trống rỗng? Phải chăng, những hành vi lệch lạc, sự phai nhạt trong tình cảm, những lời chỉ trích tàn nhẫn là do tình trạng trống rỗng ấy gây ra? Liệu họ có thể chia sẻ và giải quyết mâu thuẫn khi thoát khỏi tình trạng trống rỗng ấy hay không? Và phải chăng khoảng trống cần lấp đầy ấy chính là chìa khóa gìn giữ hôn nhân hạnh phúc?

Những câu hỏi đó đã thúc giục tôi đi tìm kiếm cho mình một lời giải đáp, để từ đó khám phá ra một điều rất giản dị nhưng có giá trị tác động mạnh mẽ. Một hành trình đã

đưa tôi đi không chỉ hơn ba mươi năm trong vai trò tư vấn hôn nhân mà còn đến với hàng trăm ngàn cặp vợ chồng trên khắp nước Mỹ. Những mẩu chuyện minh họa được dùng trong quyển sách này được chắt lọc từ các câu chuyện có thật mà tôi từng trực tiếp tư vấn. Chỉ có tên gọi và địa danh là được thay đổi để giữ sự riêng tư cho nhân vật.

Hy vọng những gì tôi sắp trình bày dưới đây sẽ gợi mở trong bạn những hướng đi tích cực trong việc vun đắp hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên, trước khi khám phá năm ngôn ngữ tình yêu cơ bản, chúng ta cần đề cập đến một hiện tượng quan trọng, dễ gây rắc rối đối với nhiều người, đó là hiện tượng “phải lòng” một ai đó.



“PHẢI LÒNG” MỘT AI ĐÓ

Không hẹn trước, Janice xuất hiện tại văn phòng tôi và xin thư ký cho gặp tôi chốc lát. Tôi biết Janice mười tám năm nay. Cô ấy ba mươi sáu tuổi và chưa kết hôn. Janice từng hẹn hò với vài người đàn ông, có người đến 6 năm, có người 3 năm, còn những người khác thì trong khoảng thời gian ngắn hơn. Cứ mỗi lần như thế, cô ấy lại đến gặp tôi để được tư vấn. Janice vốn là một cô gái nguyên tắc, lý trí, chu đáo, ngăn nắp, và biết quan tâm đến mọi người. Rõ ràng, việc cô ấy đến gặp tôi mà không báo trước không giống với tính cách của cô ấy. “*Hẳn đã có chuyện gì không bình thường xảy ra với Janice*” - tôi thầm nghĩ. Tôi bảo thư ký mời Janice vào, trong lòng chắc chắn sẽ nhìn thấy một gương mặt đầy nước mắt và nghe một câu chuyện tình bi đát của cô ấy. Nhưng không, Janice ào vào phòng tôi với nét mặt rạng ngời, đầy phấn khích.

- Hôm nay cô thế nào, Janice? – Tôi hỏi.

- Tuyệt lắm thưa giáo sư. Chưa bao giờ tôi cảm thấy cuộc đời đẹp thế. Tôi sắp lấy chồng rồi!

- Thật sao? – Tôi thật sự ngạc nhiên. – Lấy ai? Mà khi nào kia chứ?

- David Gallespie, tháng Chín tới. – Janice hào hứng đáp.

- Tuyệt quá! Thế cô quen anh ta bao lâu rồi?

- Ba tuần. Tôi biết chuyện này có vẻ khá bất ngờ, nhất là sau khi tôi đã quen không biết bao nhiêu người và suýt cưới không biết bao lần. Bản thân tôi dường như cũng không thể tin vào chuyện này nữa; nhưng tôi cảm thấy David mới chính là nửa còn lại của mình giáo sư Chapman ạ. Ngay từ lần hẹn hò đầu tiên, chúng tôi đã biết như thế. Dĩ nhiên chúng tôi không bàn đến chuyện cưới xin ngay tối hôm đầu tiên. Nhưng một tuần sau đó, anh ấy đã cầu hôn tôi. Tôi biết anh ấy sẽ làm thế, cũng như tôi biết mình sẽ nhận lời. Chưa bao giờ tôi cảm thấy như thế này cả, thưa giáo sư. Hơn ai hết, ông là người biết rất rõ những mối quan hệ trước kia của tôi cũng như những khó khăn tôi từng gặp phải trong tình cảm. Mối tình nào của tôi cũng có vấn đề. Chưa bao giờ tôi cảm thấy thanh thản khi nghĩ đến chuyện cưới hỏi với họ, nhưng với David thì khác.

Vừa nói, Janice vừa đứng đưa chiếc ghế và cười khúc khích:

- Tôi biết, chuyện này nghe thật điên, nhưng tôi hạnh phúc lắm. Chưa bao giờ tôi hạnh phúc đến thế.

Chuyện gì đã xảy ra với Janice? Đúng là cô ấy đang yêu. Trong tâm trí của Janice, David là người đàn ông tuyệt vời nhất mà cô từng gặp. Anh ta hoàn hảo về mọi phương diện và hứa hẹn sẽ là một người chồng lý tưởng. Janice không ngừng nghĩ về anh ta. Thực tế là David từng lập gia đình hai lần, có ba con và chuyển việc ba lần trong năm qua, nhưng điều đó chẳng hề khiến Janice bận tâm. Cô ấy hạnh phúc và tin rằng mình sẽ hạnh phúc mãi mãi bên David. Janice đang sống trong “tiếng sét ái tình”.

Những giấc mơ trước ngưỡng cửa hôn nhân luôn ngập tràn hạnh phúc, khiến người ta khó có thể tin vào điều gì khác khi ngoài tình yêu.

Có thể nói, tình yêu là động lực chính khiến phần lớn chúng ta quyết định đi đến hôn nhân. Tình cờ, bạn gặp một người cực kỳ hấp dẫn, cả về ngoại hình lẫn tính cách, thế là hệ thống tình cảm trong bạn bắt đầu phát tín hiệu. Bạn bắt đầu mong muốn được biết

nhiều hơn về người đó. Đầu tiên có thể dừng lại ở việc cùng chia nhau cái bánh, mời nhau ly kem... mặc cho chiếc bánh hay ly kem đó ngon hay dở. Đây là giai đoạn bắt đầu hành trình khám phá tình yêu. Tâm trí bạn sẽ tràn ngập những câu hỏi đại loại như *“Liệu cảm giác ấm áp, rộn ràng mà mình đang cảm nhận này có thật hay không?”*.

Sau lần hẹn hò đầu tiên, đôi khi cảm giác rộn ràng ấy chợt tan biến, bạn nhận ra rằng người ấy chẳng có gì thú vị cả. Nhưng cũng có khi, cảm giác ấy lại trở nên mãnh liệt hơn, bạn tha thiết được gặp lại người ấy. Và chẳng mấy chốc, mức độ say đắm của tình cảm gia tăng đến một điểm mà bạn bắt đầu cảm thấy “hình như mình đang yêu”. Cuối cùng, bạn tin đó là sự thật và bắt đầu thổ lộ điều ấp ủ của bản thân với đối tượng, hy vọng tìm được sự hưởng ứng. Nếu đối tượng không có được những rung động như bạn, cảm xúc trong bạn sẽ nguội đi đôi chút, và bạn sẽ phải nỗ lực hơn nữa để có thể chiếm được tình yêu của đối phương. Ngược lại, nếu đối tượng cũng có những rung động tương tự như bạn, cả hai sẽ tiến tới và bắt đầu nghĩ đến hôn nhân.

Tại đỉnh cao tình cảm, trải nghiệm cảm xúc của người đang yêu thường mơ màng, lãng đãng. Họ chiếm ngự tình cảm của nhau. Họ nghĩ đến nhau trong từng miếng ăn, giấc ngủ. Lúc nào họ cũng chỉ nghĩ về nhau và luôn mong ngóng được gần bên nhau. Khi bên nhau, cuộc sống của họ bỗng hóa thiên đường, đất trời như hòa quyện làm một. Họ có thể hôn nhau hàng giờ nếu không phải đến trường hay đi làm. Những vòng tay âu yếm đưa họ đến với giấc mơ hôn nhân ngọt ngào và một hạnh phúc tròn đầy, viên mãn.

Những người đang yêu thường có ảo tưởng rằng người mình yêu thật hoàn hảo. Trong khi bạn bè, người thân có thể nhìn thấy rất rõ khuyết điểm ở người ấy thì chỉ có họ là người duy nhất không nhìn thấy. Với họ, “người ấy” là biểu tượng của sự hoàn hảo; còn việc người khác nghĩ gì là điều không quan trọng.

Những ước mơ tiền hôn nhân bao giờ cũng ngập tràn hạnh phúc. *“Chúng tôi thực sự yêu nhau và muốn đem lại hạnh phúc cho nhau. Những cặp vợ chồng khác có thể bất đồng, xung đột, nhưng chúng tôi thì không”*. Phải, đó chính là điều mà bất kỳ cặp uyên ương nào cũng tự tin khẳng định. Họ cho rằng cả hai sẽ cùng nhau trao đổi những khác biệt, sẽ nhường nhịn nhau và sẽ đạt được thỏa thuận chung. Thật khó mà nghĩ khác đi được khi cả hai đang yêu!

Khi yêu, người ta còn tin chắc chắn một điều rằng, tình yêu ấy sẽ sống mãi nếu đó là tình yêu chân chính; rằng những cảm xúc tuyệt vời của hiện tại sẽ không bao giờ phai nhạt, không gì có thể chia cắt lứa đôi. Họ say mê vẻ đẹp và sự quyến rũ của người yêu. Mặc cho sự đổ vỡ của rất nhiều cặp vợ chồng khác, họ vẫn vững tin vào tình yêu và cho rằng mình là một ngoại lệ.

Nhưng thực tế cho thấy, cảm xúc đắm say khi phải lòng một ai đó chỉ có thể bất diệt trong tiểu thuyết. Giáo sư tâm lý học Dorothy Tennov đã tiến hành những cuộc nghiên cứu đa diện về hiện tượng “phải lòng” trong tình yêu. Kết quả cho thấy, tuổi thọ trung bình của sự say mê đầy lãng mạn này là hai năm. Nếu đó là một chuyện tình bí mật thì có thể kéo dài hơn đôi chút. Nhưng cuối cùng tất cả đều phải đối diện với thực tế. Họ sẽ nhận ra những khuyết điểm ở người mình yêu, thậm chí bắt đầu bức bối với những khuyết điểm ấy. Thí dụ như: *“hành vi cử chỉ của cô ấy thật là khó coi”*; hay *“anh ta chỉ giỏi nóng tính và làm cho người khác tổn thương”*... Những nhược điểm mà họ sẵn sàng bỏ qua trong thời kỳ yêu đương say đắm bỗng hiện ra sừng sững như núi. Họ bắt đầu nhớ đến những lời nhận xét của người thân, bạn bè để rồi tự trách bản thân rằng *“mình dại dột”*.

Đó cũng là lúc những xung đột trong cuộc sống hôn nhân xuất hiện. Họ bắt đầu cãi nhau chỉ vì chiếc khăn đặt sai chỗ, âm thanh ti-vi quá lớn, sàn nhà vương vãi tàn thuốc, chồng chén bữa bộn trong bồn rửa... Cuộc sống bỗng trở nên đầy những thứ nằm sai trật tự vốn có của nó. Ngay cả một ánh mắt, một câu nói không đúng chỗ của người này cũng có thể làm người kia bị tổn thương... Tình yêu vốn có trước kia nay trở thành sự ràng buộc, còn hôn nhân chẳng khác nào địa ngục trần gian.

Vậy những ngày yêu nhau lãng mạn đã trôi tận đâu? Tình yêu giữa họ trước đó liệu có thật chẳng? Câu trả lời là: tất cả đều do nhận thức sai lệch của họ về tình yêu. Cảm xúc say đắm khi yêu nhau không kéo dài mãi mãi. Một quan sát cho thấy, nếu để tâm trí cuốn theo những cảm xúc say đắm khi phải lòng một ai đó, người ta sẽ khó có thể tập trung hiệu quả vào bất cứ việc gì khác.

Khi yêu, người ta thường cảm thấy bản thân thuộc về người mình yêu. Họ có một niềm tin to lớn rằng mình có thể chế ngự được mọi khó khăn. Họ trở nên vị tha với người mình yêu. Ảo tưởng về tình yêu khiến họ sẵn sàng hy sinh tất cả miễn sao đối phương được hạnh phúc. Họ làm tất cả những điều đó đồng thời cho rằng đối phương cũng có cảm nhận tương tự về họ và sẵn sàng quên mình vì họ, không bao giờ khiến họ tổn thương.

Lối suy nghĩ ấy đầy ảo tưởng và khác xa thực tế. Sở dĩ như vậy là vì họ không nhận thức được rằng con người mang bản chất tự kỷ trung tâm, nghĩa là luôn xem mình là trung tâm của vũ trụ. Chẳng ai có thể hoàn toàn vị tha trong cuộc sống cả. Chính ảo tưởng tình yêu đã đưa lại cho họ cảm giác đó.

Khi đã tiến đến giới hạn trung bình là hai năm, người ta thường quay trở về thực tại và bắt đầu đòi hỏi quyền lợi cho bản thân. Chàng bắt đầu thổ lộ những mong muốn riêng của mình. Chàng đòi hỏi chuyện chăn gối trong khi nàng lại cảm thấy mệt mỏi. Chàng muốn mua một chiếc xe mới trong khi nàng lại cho là *"không cần thiết"*. Chàng muốn tham gia giải tennis giao hữu nhưng nàng lại trách *"Anh mê tennis hơn em!"*. Hay ngược lại, nàng muốn về thăm cha mẹ nhưng chàng lại cho đó là việc tốn thời gian... Dần dần, những ảo tưởng của họ về nhau tan biến, thay vào đó là những ước muốn, tình cảm, suy nghĩ và hành vi cá nhân của mỗi người. Chàng và nàng là hai con người khác nhau. Và giờ đây, những sóng gió thực tế bắt đầu chia cắt hai bên. Họ thôi say mê nhau, thu mình lại, chia tay nhau, ly hôn và ra đi để tìm một cảm giác yêu đương mới hoặc bắt đầu nỗ lực học cách yêu nhau mà không quá kỳ vọng về nhau.

"Phải lòng" không hướng đến sự hoàn thiện của bản thân cũng như của người mình yêu mà thay vào đó, nó chỉ đưa lại cảm giác rằng mình đã "cập bến".

Theo một số nhà nghiên cứu, trong đó có nhà tâm thần học M. Scott Peck và chuyên gia tâm lý Dorothy Tennov cho rằng cảm xúc say mê khi phải lòng ai đó không nên xem là "tình yêu đích thực" vì ba lý do sau:

Thứ nhất, "phải lòng" là một trạng thái cảm xúc không phụ thuộc vào nguyện vọng bản thân cũng như không phải là một sự lựa chọn có ý thức. Cho dù bạn có muốn phải lòng một ai đó cách mấy chẳng nữa, cũng không thể làm được điều đó theo ý muốn. Ngược lại, dù không muốn, bạn cũng không thể tránh khỏi khi cảm xúc ập đến. Thông thường, chúng ta thường phải lòng người khác vào những thời điểm ngoài dự tính và với những người mà chúng ta không hề nghĩ đến.

Thứ hai, vấn đề “phải lòng” một ai đó không được xem là tình yêu đích thực vì nó không hề đòi hỏi một nỗ lực nào cả. Mọi điều chúng ta làm trong giai đoạn say mê này gần như không có nguyên tắc hoặc nỗ lực có ý thức nào hết. Những cuộc điện thoại hàng giờ, những hành trình tốn kém để gặp được nhau, những món quà tặng... tất cả những việc lạ lùng, bất thường mà chúng ta làm chính là do bản chất của hiện tượng “phải lòng” tạo nên, điều này cũng giống như bản năng của loài chim là làm tổ.

Thứ ba, khi “phải lòng” một ai đó, thường ta không thật sự chú tâm đến việc nuôi dưỡng sự phát triển cá nhân của họ. Mục đích duy nhất ta có được lúc này là chấm dứt sự cô độc và mong ước tiến đến hôn nhân. Nó không hề nhằm vào việc hoàn thiện bản thân cũng như người mình yêu mà chỉ cho ta cảm giác đã về đích, và do đó cả hai không cần phát triển gì thêm nữa. Tất cả như thế là quá tuyệt vời rồi, không cần thay đổi gì thêm.

Vậy nếu “phải lòng” không phải là tình yêu đích thực, thế thì đó là gì? Giáo sư Peck cho rằng: *“Đó là một yếu tố thuộc về bản năng kết đôi do gen di truyền quyết định. Nói một cách khác, việc phá vỡ tạm thời các giới hạn của cái tôi cá nhân giúp tạo nên hiện tượng “phải lòng” thể hiện sự hưởng ứng đã được khuôn định của con người đối với ham muốn tình dục nội tại và các tác nhân kích thích bên ngoài, nó giúp gia tăng khả năng kết đôi và quan hệ tình dục nhằm duy trì giống nòi”*.

Cho dù đồng tình hay không đồng tình với quan điểm trên thì một trong những điều chúng ta có thể công nhận cùng nhau là hiện tượng “phải lòng” trong tình yêu khiến người ta lao vào một quỹ đạo cảm xúc khác thường, chưa từng có. Nó khiến người ta trở nên mù quáng và sẵn sàng nói hoặc làm những việc mà họ sẽ không bao giờ làm khi tỉnh táo. Và trong thực tế, sau đó người ta thường tự hỏi tại sao mình lại làm như vậy. Khi những cơn sóng tình cảm lắng dịu, trở về với cuộc sống thực tại, rất nhiều người trong số họ đã tự hỏi: *“Tại sao mình lại lấy anh ấy/cô ấy trong khi cả hai chẳng có điểm gì chung?”*.

Thế thì, liệu có phải một khi đã bị ảo ảnh tình yêu đưa đẩy vào cuộc sống hôn nhân, chúng ta chỉ có hai lựa chọn: *một là sống nốt cuộc đời đầy trái ngang với người bạn đời định mệnh, hai là chia tay và làm lại từ đầu?*

Ngày nay, người ta thường có xu hướng chọn giải pháp thứ hai. Đó cũng là nguyên nhân khiến tình trạng ly hôn trong xã hội ngày càng gia tăng, kéo theo đó là những hệ lụy tất yếu từ sự đổ vỡ.

Tuy nhiên, các nghiên cứu cũng cho thấy rằng, có một chọn lựa thứ ba tốt hơn hẳn. Đó là: nhận biết cảm xúc say đắm nhất thời trước hiện tượng “phải lòng” và tiếp tục tìm kiếm “tình yêu đích thực” với người bạn đời của mình. Đây là một kiểu tình yêu đắm say nhưng không mù quáng. Ở đó là sự kết hợp giữa lý trí và tình cảm. Nó đòi hỏi một ý chí thật sự, các chuẩn mực nhất định và nhìn nhận nhu cầu phát triển của cá nhân người bạn đời. Nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của chúng ta không phải là rơi vào tình huống “phải lòng” với một ai đó, mà là được một ai đó yêu thương thật sự, được trải nghiệm một tình yêu xuất phát từ sự sẻ chia, và quyết định kết đôi xuất phát từ sự chọn lựa rõ rệt chứ không phải do bản năng quyết định. Nghĩa là, bạn phải được yêu vì người đó chọn yêu bạn và nhìn thấy ở bạn những giá trị xứng đáng với tình yêu đó.

Tình yêu đó đòi hỏi nhiều nỗ lực và các nguyên tắc riêng của nó. Đó là sự chọn lựa cống hiến thời gian và công sức của bạn cho một ai đó để cuộc sống của họ thêm phong phú, qua đó bản thân bạn cũng cảm thấy thỏa mãn vì đã yêu và được yêu. Tình yêu đó

không nhất thiết đòi hỏi cảm giác mơ màng, đắm say. Trong thực tế, *tình yêu đích thực không thể bắt đầu khi sự “phải lòng” chưa hoàn thành vòng đời của nó.*

Khi chìm đắm trong cảm xúc say mê, bạn có thể rộng lượng một cách mù quáng. Nhưng một khi đã trở về với cuộc sống đời thường, nếu bạn vẫn lựa chọn lối ứng xử rộng lượng, chân thành ấy, thì đó chính là lúc bạn đã tìm thấy tình yêu đích thực của mình. Khi thật sự có thiện chí, biết vun đắp cho hạnh phúc, chắc chắn tình cảm của bạn sẽ đơm hoa kết trái. Tình yêu ấy bắt đầu từ cách suy nghĩ: *“Anh lấy em và anh đã chọn cách sống luôn quan tâm đến sở thích của em”*. Khi có được điều đó, bạn sẽ biết phải làm gì để thể hiện tình cảm của bản thân.

Hẳn bạn sẽ hỏi ngay, thế thì những nụ hôn nồng cháy, cảm giác hồi hộp, mong chờ, những xuyến xao, sự hưng phấn của thể xác... là gì? Và cả cảm giác bình yên khi ở bên nhau nữa? Đó chính là tất cả những gì mà quyển sách này muốn đề cập đến: *Làm thế nào có thể đáp ứng nhu cầu tình cảm sâu xa nhất của nhau và để cảm thấy mình luôn được yêu thương?* Nếu bạn nắm vững các bí quyết và áp dụng chúng một cách nghiêm túc, chắc chắn tình yêu mà bạn có được sẽ vô cùng thú vị.

Một khi “khoảng tình yêu” của đối phương được chăm chút đong đầy, họ sẽ cảm thấy bình yên khi sống trong tình yêu của bạn. Đó cũng là lúc thế giới xung quanh họ trở nên tươi sáng hơn, họ sẽ phát huy hết tiềm năng của bản thân trong cuộc sống. Ngược lại, nếu “khoảng tình yêu” ấy bị bỏ quên, cuộc sống của họ sẽ trở nên đen tối, và họ sẽ chẳng bao giờ phát huy hết được tiềm năng của bản thân.

Tiếp theo, mời bạn hãy cùng tôi tìm hiểu năm ngôn ngữ trong tình yêu. Sau đó, chúng ta sẽ đi vào khám phá ngôn ngữ tình yêu mà người bạn đời của bạn đang sử dụng nhằm giúp bạn phát huy tối đa những nỗ lực trong tình yêu của mình.



SỨC MẠNH CỦA NĂM NGÔN NGŨ YÊU THƯƠNG



ThuVienOnline

1

LỜI KHEN NGỢI

Yêu không có nghĩa là được nhận những gì bạn muốn mà là được làm những điều tốt đẹp cho người bạn yêu.

Nhà văn Mark Twain từng tâm sự: “Một lời khen thật lòng có thể là nguồn sống cho tôi đến hai tháng”. Nói một cách dí dỏm theo Mark Twain thì, nếu bạn dành cho bạn đời của mình sáu lời khen, người ấy sẽ sống thêm được cả năm. Và lẽ dĩ nhiên người ấy còn cần nhiều hơn thế.

Một trong những cách để bạn thể hiện tình cảm của mình là sử dụng những lời hay ý đẹp. Solomom – nhà thông thái cổ từng nói: “Cái lưỡi chứa đựng trong nó sức mạnh của cả sự sống lẫn cái chết”. Ông cho rằng: “Một trái tim lo lắng sẽ khiến người đàn ông suy sụp, nhưng một lời nói tử tế sẽ giúp anh ta thêm phần chấn”.

Thực tế, trong cuộc sống, rất nhiều cặp vợ chồng không hề biết đến sức mạnh của lời động viên, khen ngợi. Chính những lời nói giản dị nhưng chân thành đôi khi lại đạt hiệu quả tối ưu trong việc chuyển tải thông điệp yêu thương. Chẳng hạn:

“Nhìn anh thật lịch lãm trong bộ vét đó”.

“Em mặc cái đầm này trông xinh thật đấy!”

“Em nấu cà-ri ngon thế. Anh rất thích món này!”

“Cảm ơn anh tối qua đã rửa chén giúp em!”

“Cảm ơn anh đã đổ rác giúp em!”

Tình cảm vợ chồng sẽ chân thành và gắn bó hơn rất nhiều nếu cả hai thường xuyên dành cho nhau những lời khen ngợi như vậy.

Nhiều năm trước, một hôm khi tôi đang ngồi trong văn phòng thì có một người phụ nữ bước vào. Cô ấy muốn gặp tôi để được tư vấn.

Sau khi ngồi xuống, cô ấy nói ngay:

- Thưa giáo sư, tôi đang gặp một chuyện hết sức bức bối. Là thế này, tôi rất muốn sơn lại phòng ngủ nhưng không sao thuyết phục được ông xã làm giúp việc ấy, mặc dù điều này đã kéo dài suốt chín tháng nay.

Nghe đến đây, ý nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi đó là: “Thưa quý cô, cô đã nhầm rồi. Tôi không phải là thợ sơn”. Dù vậy, tôi vẫn bảo cô ấy kể tiếp.

- Thứ Bảy vừa rồi là một ví dụ. Hôm đó trời rất đẹp. Vậy mà giáo sư biết chồng tôi làm gì suốt ngày hôm đó không? Anh ấy ra sức lau chùi, tẩy rửa xe hơi.

- Vậy chị đã nói gì với anh ấy?

- Tôi đi ra và than phiền với anh ấy rằng: “Bob, em thật không hiểu nổi anh nữa. Hôm nay trời nắng đẹp thế thì anh phải sơn phòng ngủ chứ, sao anh lại ngồi đây lau chùi xe?”.

- Thế anh ấy có sơn phòng ngủ luôn không? – Tôi hỏi.

- Không. Tôi thật chẳng biết phải làm gì nữa.

- Cho phép tôi hỏi chị một câu nhé. Chị có phản đối việc lau chùi xe không?

- Không, nhưng tôi muốn phòng ngủ phải được sơn lại.
- Chị có chắc là anh nhà biết rõ chị muốn sơn lại phòng ngủ không?
- Chắc chắn là có vì tôi đã thuyết phục anh ấy suốt chín tháng rồi còn gì.
- Thế thì cho tôi hỏi chị thêm một câu nữa. Chồng chị có bao giờ làm việc nhà phụ giúp chị không?

- Ví dụ như gì ạ?
- À, ví dụ như đổ rác, chùi kiếng xe, đổ xăng cho chị, hoặc tự treo áo khoác khi về đến nhà chẳng hạn?

- Có chứ, anh ấy vẫn làm một số việc như thế.
- Vậy thì tôi có hai đề nghị với chị như thế này. Một là, chị đừng bao giờ đề cập đến chuyện sơn phòng với anh ấy nữa – Tôi nhắc lại. – Đừng bao giờ nói đến chuyện đó.

- Nhưng tại sao chứ? – Người phụ nữ thắc mắc.
- Xem nào, chị vừa nói với tôi rằng anh ấy biết rõ chị mong muốn sơn lại phòng ngủ. Thế thì chị không cần phải nói thêm với anh ấy về chuyện này nữa. Đề nghị thứ hai của tôi là, lần sau, khi ông xã chị làm việc nhà giúp chị, chị hãy dành cho anh ấy những lời khen ngợi. Chẳng hạn, chị hãy nói: “*Anh biết không Bob, em rất cảm động khi anh đổ rác giúp em!*”, đừng bao giờ nói: “*Bob, tới giờ đổ rác rồi đó. Anh định để cho ruồi nó tha đi à?*”. Còn nếu chị thấy anh ấy tự giác treo áo khoác khi về nhà, hãy khen anh ấy: “*Hiếm có đàn ông nào ngăn nắp như anh đấy Bob!*”. Cứ thế, mỗi khi anh ấy làm một việc tốt nhỏ, hãy khen ngợi anh ấy.

- Nhưng làm thế nào những chuyện này lại có thể khiến cho anh ấy chịu sơn lại phòng ngủ chứ?

- Chị hỏi ý kiến tôi, thế thì tôi đã tặng chị rồi đó. Hoàn toàn miễn phí. – Tôi mỉm cười đáp.

Người phụ nữ ra về, vẻ mặt không mấy vui. Ba tuần sau, cô ấy quay lại và cho hay lời khuyên của tôi thực sự hiệu quả. Cô ấy đã rút ra cho mình một kinh nghiệm rằng lời khen chứa đựng sức mạnh lớn hơn rất nhiều so với những lời cảm ràm.

Nói điều này không có nghĩa là tôi khuyên bạn sử dụng lời khen một cách sáo rỗng để lấy lòng đối tượng. Đừng quên rằng, yêu không có nghĩa là nhận được những gì mình muốn mà là làm được những điều tốt đẹp cho người mình yêu. Thực tế cho thấy, khi được khen ngợi, chúng ta thường có xu hướng đáp lại tình cảm tốt đẹp ấy bằng những hành động tích cực.

NHỮNG LỜI ĐỘNG VIÊN

Khen ngợi là một hình thức thể hiện lời hay ý đẹp, nhưng bên cạnh đó, trong hôn nhân, người ta còn rất cần đến những lời động viên, chia sẻ.

Ài rồi cũng có lúc cảm thấy “bất an”. Chính cảm giác ấy đã ngăn trở chúng ta đến với những điều tốt đẹp. Bạn đời của bạn cũng vậy. Họ cũng có những lúc tự ti, yếu đuối. Vì vậy, họ rất cần sự động viên, khích lệ ở bạn. Câu chuyện dưới đây là một trong những thí dụ cho thấy điều đó.

Allison rất thích viết lách. Năm cuối đại học, cô đã tham dự vài khóa học về chuyên ngành phóng viên. Cô nhanh chóng nhận thấy rằng niềm say mê viết lách đã giúp cô có thêm cảm hứng đối với môn lịch sử - vốn là ngành học cô theo đuổi bấy lâu. Đã quá trễ

để thay đổi môn học, thế nhưng sau khi tốt nghiệp và trước khi sinh đứa con đầu lòng, Allison đã viết vài bài báo. Cô thử gửi bài cho một tờ tạp chí nọ nhưng bị từ chối, từ đó Allison không còn đủ tự tin để gửi tiếp các bài khác. Giờ đây, khi bọn trẻ lớn hơn và Allison cũng có nhiều thời gian hơn để chiêm nghiệm mọi việc, cô lại bắt tay vào viết.

Hồi mới cưới nhau, Keith – chồng Allison ít chú ý đến chuyện viết lách của cô. Anh mải mê công việc và chìm đắm trong khát khao quyền lực. Dần dần, Keith nhận ra rằng ý nghĩa sâu sắc nhất của cuộc sống không nằm ở thành tích, danh vọng, tiền bạc, mà là trong các mối quan hệ. Anh bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến Allison cũng như sở thích của cô. Một tối nọ, tình cờ anh đọc được bài viết của Allison. Đọc xong, anh đến phòng làm việc của Allison - nơi cô đang ngồi đọc sách. Với sự nhiệt tình sôi nổi, anh nói với Allison:

- Anh không muốn làm gián đoạn việc đọc sách của em, nhưng thú thật là anh vừa đọc xong bài *"Tận hưởng tối đa các kỳ nghỉ"* của em. Anh muốn nói với em rằng, em viết văn khá lắm, Allison ạ. Bài viết này nhất định phải được đăng! Em viết rất rõ ràng. Ngôn ngữ giàu hình ảnh. Văn phong lôi cuốn. Em nên gửi bài này cho một số tờ báo khác.

- Anh nghĩ vậy thật sao? – Allison ngần ngừ hỏi.

- Ủ, anh nghĩ thế. Nghe anh đi, bài viết hay mà.

Khi Keith rời khỏi phòng, Allison không tài nào đọc tiếp. Gấp quyển sách lại, cô mơ màng nghĩ đến những điều Keith vừa nói. Cô tự hỏi liệu những người khác có cảm nhận giống Keith hay không? Cô nhớ lại bức thư từ chối của tờ báo vài năm trước đây, nhưng rồi tự nhủ: *"Ngòi bút của mình giờ đây cũng đã thay đổi nhiều"*. Rồi Allison quyết định sẽ làm theo lời Keith. Cô sẽ gửi bài viết cho vài tờ báo khác xem họ có đăng hay không.

Mười bốn năm trôi qua kể từ ngày Keith chia sẻ cảm nhận của mình, Allison đã có một lượng bài viết đáng kể được đăng báo và hiện cô đang có một hợp đồng viết sách. Là một cây bút xuất sắc, thế nhưng phải đến khi được chồng động viên, Allison mới thực sự tự tin bước chân vào con đường viết lách.

Có thể người bạn đời của bạn cũng đang tiềm ẩn một năng lực nào đó nhưng chưa có điều kiện phát huy. Việc tham gia vào một khóa học, hoặc gặp một chuyên gia trong lĩnh vực nào đó để tham khảo ý kiến, phát triển năng lực của bản thân là điều hết sức cần thiết. Trong trường hợp này, bạn nên động viên, chia sẻ để người ấy tự tin thực hiện ước mơ của mình.

Một điều cần lưu ý là ở đây là, hãy động viên người ấy thực hiện ước mơ của bản thân họ, chứ không phải tạo áp lực để người ấy thực hiện những gì bạn muốn. Chẳng hạn, một người chồng cứ nhất nhất bắt vợ phải giảm cân trong khi cô ấy không muốn thế, thì mong muốn của anh ta lúc này chẳng khác nào mệnh lệnh và khiến vợ thêm khó chịu mà thôi. Ngược lại, nếu ý muốn giảm cân xuất phát từ mong muốn của người vợ thì lại khác.

Chẳng hạn, khi cô ấy nói: *"Em nghĩ, em nên tham gia một khóa giảm cân trong mùa hè này"* thì đây chính là cơ hội để bạn dành cho cô ấy những lời động viên, chẳng hạn: *"Ủ, anh ủng hộ em và anh tin rằng em sẽ thành công. Một khi quyết làm điều gì, em luôn làm hết mình. Đó là điểm anh rất thích ở em. Đừng lo về chi phí khóa học. Chúng ta sẽ điều chỉnh những khoản chi tiêu khác cho phù hợp em ạ"*.

Để có được những lời động viên chân thành, đòi hỏi bạn phải có sự cảm thông, thấu hiểu bạn đời của mình. Hãy nhận ra đâu là điều có ý nghĩa quan trọng đối với người ấy, từ đó thể hiện sự động viên, khích lệ và niềm tin vào khả năng của người ấy.

Một người bạn đời tuyệt vời là người biết khơi dậy những tiềm năng còn ẩn giấu trong người chồng/người vợ của mình. Dĩ nhiên, để có được khả năng ấy không phải chuyện dễ bởi nó còn phụ thuộc vào tính cách của bạn. Hay nói cách khác, đó không phải là cách bạn thể hiện tình yêu của mình. Nhưng tôi chắc chắn với bạn rằng nỗ lực ấy sẽ mang lại cho bạn những kết quả tốt đẹp.

NHỮNG NGÔN TỪ TỐT ĐẸP

Tình yêu vốn tốt đẹp. Vì thế, để thể hiện tình yêu bằng lời nói chúng ta cần dùng những ngôn từ đẹp kết hợp với cách thể hiện thích hợp. Cùng một thông điệp nhưng có thể mang hai nghĩa hoàn toàn khác nhau, tùy vào cách bạn diễn đạt. Ví dụ, câu nói: “*Anh yêu em*” khi được nói với giọng điệu nhẹ nhàng sẽ là lời bày tỏ tình yêu ngọt ngào. Nhưng khi được diễn đạt thành câu nghi vấn “*Anh yêu em?*”, nó lại thể hiện một thái độ hoài nghi, trách móc. Đôi khi, nội dung câu nói trái ngược với ngữ điệu bạn thể hiện, do đó gây ra hai cách hiểu khác nhau. Đối phương sẽ dựa vào ngữ điệu của bạn để đoán định thông tin.

Người xưa có câu: “*Chim khôn kêu tiếng rảnh rang, người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe*”. Thật vậy, trong đời sống tình cảm, lời ăn tiếng nói giữ một vai trò hết sức quan trọng. Nó có thể củng cố, hàn gắn mối quan hệ hoặc cũng có thể phá vỡ tất cả những gì tốt đẹp vốn có. Chẳng hạn, khi người bạn đời giận dữ và thốt ra những lời chói tai, nếu thực sự thương yêu người ấy, bạn không nên đáp trả bằng giọng điệu gay gắt. Hãy hiểu rằng thái độ nóng nảy ấy đơn thuần do cảm xúc hiện tại của người ấy mà thôi. Hãy để người ấy bộc lộ những gì họ đang cảm nhận, kể cả sự tổn thương, giận dữ và quan điểm riêng của họ. Hãy cố đặt mình vào vị trí của người ấy để nhìn nhận sự việc và nhẹ nhàng chia sẻ những cảm nhận của họ. Trong trường hợp bạn hành động sai, hãy mạnh dạn thừa nhận lỗi lầm và xin được tha thứ. Nếu người ấy hiểu nhầm động cơ hành động của bạn, bạn hãy giải thích cho họ hiểu rõ. Hãy tìm cách để hai bên cùng nhìn nhận đúng đắn sự việc và chia sẻ với nhau hơn là cố chứng minh rằng quan điểm của mình đúng. Đó chính là một tình yêu trưởng thành, một tình yêu mà mỗi người chúng ta đều khao khát và thật sự tìm kiếm trong đời sống hôn nhân.

Tình yêu không phải là một trận đấu để ghi điểm hơn thua, càng không phải là tấm gương phản chiếu những lỗi lầm, thất bại trong quá khứ. Chẳng có ai là hoàn hảo. Trong hôn nhân, không phải lúc nào bạn cũng cư xử đúng mực. Đôi khi bạn nói hoặc làm những việc khiến người bạn đời của mình bị tổn thương. Khi đó, bạn hãy xin được tha thứ và cố gắng không để điều đó lặp lại. Thừa nhận sai lầm của bản thân và mong được tha thứ là tất cả những gì bạn nên làm để xoa dịu nỗi đau mình đã gây ra cho người ấy. Ngược lại, trong trường hợp bị bạn đời cư xử tệ bạc, bạn có thể chọn giữa việc phán xét hay tha thứ. Nếu chọn hành động phán xét để trả miếng, có nghĩa là bạn đã tự biến mình thành một quan tòa và bạn đời của bạn là một phạm nhân. Ngược lại, nếu chọn cách tha thứ, tình cảm vợ chồng có thể nhờ đó được hàn gắn.

Trong cuộc sống, không ít người vẫn luôn nhầm lẫn giữa quá khứ và hiện tại. Họ đánh đồng ngày hôm qua với ngày hôm nay và cố chấp không chịu bỏ qua những sai lầm quá khứ. Cũng chính vì thế, họ vô tình đánh mất những điều quý giá mình đang nắm giữ. *“Tôi không thể nào tin được anh đã làm như thế. Sẽ chẳng bao giờ tôi quên cách anh từng đối xử với tôi. Làm sao anh hiểu được tôi đã bị tổn thương thế nào chứ!”*; hay: *“Anh có quỳ xuống năn nỉ thì cũng vậy thôi. Vô ích!”*. Đó là những lời lẽ của sự cay nghiệt, oán giận và hận thù chứ không phải tình yêu.

Để phát triển một mối quan hệ tình cảm, hãy khám phá những khao khát của đối phương. Để phát triển một tình yêu bền vững, hãy khơi dậy những ước muốn ở họ.

Điều tốt nhất chúng ta nên làm đối với những sai lầm là hãy để chúng trở thành quá khứ. Dù không thể chối bỏ những gì đã qua nhưng chúng ta có thể coi đó là những trải nghiệm của cuộc sống. Hãy sống trọn vẹn cho phút giây mình đang nắm giữ và đừng để bóng tối từ những sai lầm hôm qua trở về quấy nhiễu. Tha thứ không chỉ thể hiện một trái tim bao dung mà còn cho thấy một sự gắn bó bền chặt. Đó là một trong những biểu hiện cao đẹp của tình yêu. *“Dù có những việc anh làm khiến cho em bị tổn thương nhưng em không muốn vì thế mà chúng ta chia cắt. Em yêu anh và em hy vọng hai ta sẽ rút được kinh nghiệm qua chuyện này. Anh có thể sai nhưng không có nghĩa rằng anh không thể sửa chữa sai lầm ấy. Anh là chồng em và vì vậy chúng ta cần cùng nhau gìn giữ hạnh phúc vốn có của mình”*. Đó chính là ngôn ngữ chuyên chở sức mạnh của tình yêu.

NHỮNG LỜI KHIÊM TỐN

Tình yêu vốn đòi hỏi nhưng không ra lệnh. Chỉ có những người làm cha mẹ mới ra lệnh cho đứa con nhỏ của họ phải làm việc này, việc kia. Sở dĩ như thế là vì đứa trẻ chưa ý thức được đâu là điều nên và không nên làm. Nhưng trong hôn nhân thì khác. Cả hai đều đã trưởng thành và bình đẳng, dù rằng họ có thể vẫn còn những khiếm khuyết.

Để phát triển một mối quan hệ tình cảm, bạn cần hiểu được tâm tư của đối phương. Để phát triển một tình yêu thật sự, bạn cần hiểu rõ người mình yêu muốn gì. Bên cạnh đó, cách bạn thể hiện ước muốn của bản thân cũng vô cùng quan trọng. Nếu dùng ngôn ngữ mệnh lệnh, nhu cầu của bạn vẫn có thể được đáp ứng nhưng giữa bạn và người yêu sẽ trở nên xa cách. Ngược lại, nếu khéo léo thể hiện ước muốn của bản thân bằng lời đề nghị nhẹ nhàng, bạn sẽ giúp người yêu hiểu được những gì họ cần làm. Chẳng hạn, khi người chồng nói: *“Em làm bánh táo ngon lắm. Anh rất thích ăn. Cuối tuần này em làm nữa nhé?”*, người vợ sẽ hiểu được mong muốn của chồng, đồng thời biết cách bày tỏ tình yêu của mình đối với anh. Ngược lại, nếu anh ta nói rằng: *“Nhà mình không có lấy một mẫu bánh táo kể từ khi sinh thằng cu Tí. Chắc phải đợi đến khi nó vào đại học mới có bánh táo mà ăn!”*, người vợ sẽ cảm thấy nặng nề vì bị chê trách. Cũng từ đó không khí gia đình không được vui, tình cảm vợ chồng không được như ý.

Khi dùng cách nói gợi ý, chính bạn đã ngầm khẳng định tài năng, giá trị của đối phương cũng như những gì họ làm. Còn khi ra lệnh, bạn đã tự đặt mình thành kẻ trên nói với người dưới, điều đó khiến đối phương có cảm giác bị xem thường. Nếu cách nói gợi ý hướng đối phương đến nhiều lựa chọn khác nhau thì lời ra lệnh lại tạo nên một sự ép buộc, có thể giết chết tình yêu.

MỘT SỐ SẮC THÁI NGÔN TỪ KHÁC

“Khen ngợi” là một trong năm ngôn ngữ tình yêu cơ bản nhất. Điều đặc biệt là trong loại ngôn ngữ tình yêu này chứa đựng nhiều biến thể khác nhau, vô cùng phong phú. Tất cả chúng đều hướng đến việc thông qua lời nói để khẳng định giá trị của người chồng hay người vợ trong gia đình. Theo nhà tâm lý William James, nhu cầu sâu xa nhất của con người chính là nhu cầu *“được người khác trân trọng”*. Những lời nói tốt đẹp khẳng định giá trị của đối phương chính là một trong những yếu tố hàng đầu đáp ứng nhu cầu ấy. Nếu bạn vốn không phải là người hay tán dương người khác nhưng lại biết rằng bạn đời của mình rất thích nghe những lời như thế, hãy năng sưu tập những lời hay ý đẹp mà bạn đọc hoặc nghe thấy trên sách báo, đài rồi ghi lại để sử dụng.

Bạn cũng có thể thử áp dụng hình thức gián tiếp, ví dụ như khen vợ hay chồng mình khi họ vắng mặt. Sau đó, lời khen ấy sẽ được một người nào đó chuyển đến tai bạn đời của bạn, chắc chắn nó cũng sẽ rất hữu ích. Ví dụ: hãy khen vợ bạn nấu ăn rất ngon với mẹ vợ. Lời khen ấy sẽ có tác dụng gấp bội khi cô ấy nghe mẹ nhắc lại lời khen ngợi của bạn. Bên cạnh đó, bạn cũng đừng quên khẳng định giá trị của người bạn đời với mọi người trước sự có mặt của anh ấy hoặc cô ấy. Khi được khen tặng một điều gì đó trước đám đông, bạn hãy nhớ chia sẻ niềm vinh hạnh đó với người bạn đời của mình bằng cách thừa nhận công lao đóng góp của anh ấy hoặc cô ấy. Cuối cùng, những lời hay ý đẹp khi được viết ra sẽ có giá trị dài lâu vì sẽ được lưu giữ và đọc đi đọc lại nhiều lần.

Tôi đã học được một bài học quan trọng về ngôn ngữ tình yêu thứ nhất này tại thủ phủ Little Rock, tiểu bang Arkansas, Hoa Kỳ. Một ngày mùa xuân đẹp trời, tôi đến thăm vợ chồng Bill và Betty. Họ sống trong một căn nhà xinh xắn. Bao quanh khuôn viên nhà là dãy hàng rào trắng tinh nổi bật bên thảm cỏ xanh và những khóm hoa khoe sắc. Thật là một cuộc sống lý tưởng. Thế nhưng, vừa bước vào nhà tôi đã nhận ra một sự thật ngược lại. Cuộc hôn nhân của họ đang trở nên hết sức tồi tệ. Sau mười hai năm chung sống và có với nhau hai mặt con, họ tự hỏi tại sao lại có thể cưới nhau ngay từ cái nhìn đầu tiên. Họ bất đồng quan điểm về mọi thứ, ngoại trừ việc cả hai đều yêu trẻ thơ. Tìm hiểu thêm, tôi mới biết Bill là một người đam mê công việc đến nỗi anh còn rất ít thời gian dành cho gia đình. Còn vợ anh - Betty thì lại làm việc bán thời gian và hầu như phải ra ngoài suốt ngày. Họ chọn cách im lặng để đối phó với nhau. Cả hai đều cố tạo khoảng cách hòng giảm nhẹ mức độ mâu thuẫn, thế nhưng “khoảng tình yêu” của họ đã hoàn toàn trống rỗng.

Bill và Betty từng đến trung tâm tư vấn hôn nhân gia đình nhưng không mấy hiệu quả. Trước ngày tôi ra về, họ có cuộc hẹn đến tham gia hội thảo về hôn nhân gia đình. Linh cảm cho thấy, đây là dịp duy nhất tôi có thể trò chuyện với cả hai, vì vậy tôi quyết định tìm cách giúp họ.

Tôi dành cho Bill và Betty mỗi người một giờ, lắng nghe chăm chú từ hai phía. Nhờ đó, tôi nhận ra rằng mặc dù họ có nhiều bất đồng và tình cảm có phần bị rạn nứt nhưng cả hai vẫn trân trọng một số điểm ở nhau. Nhắc đến Betty, Bill thừa nhận rằng: *“Cô ấy là một người mẹ tốt, chăm lo nhà cửa chu đáo và nấu ăn rất ngon. Thế nhưng, cô ấy lại hết sức khô khan. Hàng ngày, tôi đầu tắt mặt tối với công việc nhưng cô ấy chẳng bao giờ có*

được lời động viên hoặc tỏ ra trân trọng thành quả lao động của tôi”. Nói chuyện với Betty, tôi lại được biết rằng: “*Phải, Bill là một người chồng có trách nhiệm, luôn chăm lo tài chính cho gia đình. Thế nhưng anh ấy chẳng bao giờ biết phụ giúp tôi một tay hoặc dành thời gian cho tôi. Nhà cao cửa rộng, xe hơi đời mới thì nghĩa lý gì khi mà đến thời gian tận hưởng cùng nhau chúng tôi cũng không có?*”.

Sau khi lắng nghe tâm sự của họ, tôi tập trung vào giải pháp duy nhất đó là đề nghị cả hai hãy liệt kê một danh sách những điều người kia đã làm khiến bản thân mình đánh giá cao. Và những gì tôi nhận được như sau:

Betty:

- Anh ấy luôn làm việc hết mình và chưa nghỉ một ngày nào trong suốt mười hai năm qua.
- Anh ấy được thăng chức nhiều lần và luôn nghĩ cách tăng hiệu quả trong công việc.
- Anh ấy lo toan chi tiêu gia đình hàng tháng.
- Ba năm trước, anh ấy đã mua cho gia đình chiếc xe hơi đời mới.
- Vào mùa xuân và mùa hè, anh ấy thường tự tay cắt cỏ hoặc thuê người làm việc đó hàng tuần.
- Anh ấy dọn lá cây hoặc thuê người làm vào mùa thu.
- Anh ấy giúp gia đình có đời sống vật chất tiện nghi.
- Hàng tháng, anh ấy vẫn giúp tôi đổ rác.
- Anh ấy đưa tiền để tôi mua sắm quà Giáng Sinh cho cả nhà.
- Anh ấy đồng ý để tôi sử dụng tiền lương riêng theo ý muốn.

Bill:

- Cô ấy dọn giường mỗi ngày.
- Cô ấy dọn dẹp, hút bụi nhà cửa mỗi ngày.
- Hàng sáng, cô ấy vẫn lo cho con cái ăn sáng đầy đủ.
- Mỗi tuần cô ấy nấu bữa tối ba lần.
- Cô ấy lo việc chợ búa.
- Cô ấy giúp con làm bài tập ở nhà.
- Cô ấy đưa đón con đi học và sinh hoạt nhà thờ.
- Cô ấy mang quần áo của tôi đến hiệu giặt.
- Cô ấy luôn ủi đồ phẳng phiu giúp tôi.

Sau khi nhận được bản liệt kê trên, tôi đề nghị riêng với Betty và Bill rằng hãy thêm vào danh sách ấy những điều tích cực, dù nhỏ, mà họ đã nhìn thấy ở nhau từ các tuần trước đó. Và mỗi tuần hai lần, mỗi người nên chọn ra một điển hình tích cực mà người kia đã làm được để khen ngợi. Khi được khen, họ chỉ cần khiêm tốn cảm ơn nhau là đủ. Nếu sau hai tháng mà có kết quả tốt, họ có thể tiếp tục thực hiện, ngược lại, hãy xem như đó như một nỗ lực không thành công.

Sáng hôm sau, tôi đáp máy bay về nhà. Hai tháng sau đó, tôi gọi điện thoại riêng cho Bill và Betty để xem mọi chuyện thế nào. Thật ngạc nhiên, thái độ của Bill đã thay đổi hẳn. Bill cũng đoán ra rằng tôi đã khuyên vợ anh ta như từng khuyên anh. “*Betty thực*

sự khiến tôi cảm thấy mình là trụ cột trong nhà. Dĩ nhiên là chúng tôi sẽ còn phải cố gắng nhiều hơn nữa, thưa ông, nhưng quả thật tôi tin rằng chúng tôi đã tìm ra giải pháp”.

Tuy nhiên, khi nói chuyện với Betty, tôi lại thấy cảm giác của cô ấy chỉ khá hơn một chút. “Mọi chuyện cũng có tiến triển đôi chút, thưa giáo sư. Bill quả thật có khen ngợi tôi, và tôi tin rằng anh ấy rất chân thành. Thế nhưng, anh ấy vẫn không dành thời gian cho tôi. Anh ấy lúc nào cũng bận bịu đến nỗi chúng tôi chẳng hề có thời gian cho nhau”.

Những điều Betty tâm sự giúp tôi nhận ra một điều quan trọng rằng, chưa hẳn ngôn ngữ tình yêu của người này đã là ngôn ngữ tình yêu của người khác và ngược lại. Rõ ràng, với Bill “lời khen ngợi” chính là biểu hiện của tình yêu và sự quan tâm. Bill làm việc chăm chỉ và say mê với công việc. Điều anh muốn nhận được nhiều nhất từ vợ mình chính là sự ngưỡng mộ, thừa nhận thành quả của anh. Đặc điểm này có thể đã được hình thành từ thời thơ ấu của Bill. Trong khi đó, Betty lại mong đợi một điều khác. Với cô, lời hay ý đẹp không thôi thì chưa đủ. Cái cô cần có thể là một loại ngôn ngữ tình yêu khác mà chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu sau đây.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản ở bạn đời của bạn là “Lời khen ngợi”, bạn hãy:

1. Luôn tự nhắc nhở bản thân cần phải dành cho anh ấy/cô ấy nhiều lời động viên, khen ngợi hơn nữa.
2. Trong tuần, hãy tập viết lại những lời khen tặng mà bạn muốn dành cho vợ hay chồng mình. Cuối tuần, hãy ngồi lại với nhau và đọc cho anh ấy hoặc cô ấy những gì bạn viết.
3. Hãy dành cho người ấy những lời khen tặng khác nhau – giản dị nhưng chân thành.
4. Tăng cường vốn ngôn từ yêu thương bằng cách học hỏi từ báo, đài, phim ảnh, sách vở... sau đó bạn hãy chọn ra những cách nói phù hợp nhất với mình. Đừng quên ghi chú ngày bạn sử dụng những câu ấy. Rất có thể quyển sổ đó sẽ trở thành nhật ký tình yêu của gia đình bạn.
5. Hãy viết những lá thư, những câu văn dí dỏm, ngọt ngào cho người bạn đời rồi đưa người ấy đọc.
6. Khen ngợi vợ hoặc chồng mình trước mặt bố mẹ hai họ hoặc mỗi khi tụ họp bạn bè. Điều này sẽ mang đến cho bạn hai lợi ích: người ấy sẽ cảm thấy hạnh phúc vì được bạn yêu, còn bố mẹ sẽ thấy may mắn vì đã có được đứa con dâu/rể quý.
7. Tìm kiếm mặt mạnh ở người bạn đời của bạn và nói cho người ấy biết bạn ngưỡng mộ họ ra sao. Chắc chắn, người ấy sẽ tỏ ra đáng yêu hơn nữa vì lời khen của bạn.
8. Nói cho con bạn biết bố/mẹ chúng rất giỏi giang và đáng ngưỡng mộ ngay cả lúc có mặt lẫn lúc vắng mặt anh ấy/cô ấy.
9. Viết một đoạn thơ hay bài thơ nhỏ nói lên cảm xúc yêu thương, trân trọng dành cho người bạn đời. Nếu không biết làm thơ, bạn có thể chọn mua những tấm thiệp có hình ảnh và những lời lẽ thể hiện giúp bạn cảm xúc ấy.
10. Tập khen ngợi anh ấy/cô ấy trước gương nếu bạn còn ngại ngùng. Nếu cần, bạn có thể dùng các mẫu giấy nhỏ để viết ra điều đó và tạo cho mình thói quen tốt này.

2

THỜI GIAN CHIA SẺ

Lẽ ra ngay từ đầu, khi mới đến thăm vợ chồng Betty tại Little Rock tôi đã phải nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy. Còn nhớ cô ấy từng tâm sự rằng: *“Bill là một người chồng đầy trách nhiệm chăm lo tài chính cho gia đình. Thế nhưng anh ấy chẳng bao giờ dành thời gian cho tôi cả. Nhà cao cửa rộng, xe hơi đời mới thì nghĩa lý gì khi mà ngay cả thời gian cùng nhau tận hưởng, chúng tôi cũng không có?”*. Khát khao của Betty đơn giản là thời gian chia sẻ cùng Bill. Cô muốn được chồng quan tâm, dành thời gian cho mình và quây quần bên nhau.

“Thời gian chia sẻ” mà tôi nói đến ở đây là sự quan tâm trọn vẹn bạn dành cho một ai đó chứ không đơn thuần là thời gian bạn và người ấy ngồi bên nhau. Chẳng hạn, việc hai người cùng ngồi xem ti-vi, theo tôi, không hề mang ý nghĩa chia sẻ, bởi lúc đó, cả hai chỉ quan tâm đến những thông tin trên màn ảnh chứ không phải hướng đến đối phương. Điều tôi muốn nói đến chính là khoảnh khắc hai người cùng ngồi bên nhau, tắt ti-vi, nhìn nhau trò chuyện và hoàn toàn chú tâm vào người bạn đời của mình. Hoặc, cũng có thể đó là giây phút cả hai cùng dạo bước bên nhau, cùng đi ăn uống và trò chuyện. Nếu để ý, bạn có thể dễ dàng nhận ra trong một nhà hàng bất kỳ, đâu là cặp tình nhân và đâu là cặp vợ chồng. Những đôi tình nhân thường say đắm nhìn nhau khi trò chuyện, trong khi các cặp vợ chồng thì hay nhìn quanh quất khắp nhà hàng. Dường như họ đến đó chỉ cốt để thỏa mãn cái bao tử của mình!

Chẳng có thần dược nào chữa được bách bệnh. Trong khi khuyên nhủ vợ chồng Bill, tôi đã phạm phải một sai lầm nghiêm trọng là cho rằng ngôn ngữ tình yêu của người này cũng giống như người kia và ngược lại.

Tôi gọi điện lại cho Bill và cảm ơn anh đã nỗ lực áp dụng lời khuyên của tôi. *“Thế nhưng, thưa giáo sư, dường như vợ tôi vẫn chưa được vui cho lắm”*. – Bill đáp lời tôi. *“Anh nói đúng, Bill ạ. Tôi biết tại sao lại như thế rồi. Chỉ là vì tôi đã nhìn nhận chưa chính xác ngôn ngữ tình yêu của cô ấy mà thôi”*. – Tôi đáp. Rồi tôi giải thích cho Bill hiểu rằng có những điều khiến người này cảm thấy hạnh phúc và được yêu thương nhưng với người khác, nó lại không hẳn thế.

Bill công nhận với tôi rằng ngay từ khi còn bé, anh đã thích được khen và tràn ngập hạnh phúc khi nhận được nhiều lời khen ngợi; còn tôi giải thích cho Bill hiểu rằng ngôn ngữ tình yêu của Betty hoàn toàn khác với anh. Cô ấy khát khao được “chia sẻ thời gian”. Tôi khuyên Bill nên dành cho Betty nhiều thời gian hơn nữa. Thay vì chỉ biết chăm chú đọc báo và xem ti-vi, anh nên thể hiện sự quan tâm đến vợ, cùng vợ làm những gì cô ấy thích một cách thật lòng.

- Phải, Betty lúc nào cũng than phiền là tôi không dành thời gian cho cô ấy. Rằng *“trước khi cưới, vợ chồng mình thường có rất nhiều thời gian bên nhau. Còn bây giờ, lúc nào anh cũng bận bịu...”*. Tôi đã hiểu rồi, thưa giáo sư. Thế nhưng tôi phải làm gì bây giờ? Công việc của tôi đòi hỏi phải thế... - Bill tần ngần hỏi.

- Anh có thể kể sơ qua cho tôi công việc của anh được chứ? – Tôi đề nghị.

Bill kể cho tôi nghe về chặng đường phấn đấu của anh. Để có được vị trí lãnh đạo như hiện tại, anh đã phải làm việc cật lực và anh thực sự tự hào về những thành quả mình đạt được. Bill còn thổ lộ với tôi về ước mơ của anh trong năm năm tới, với những hứa hẹn thành công mỹ mãn.

- Thế tôi hỏi nhé, anh muốn chạm đến vinh quang một mình hay có sự đồng hành của Betty và bọn trẻ?

- Dĩ nhiên, tôi muốn được tận hưởng điều đó với Betty. Chính vì vậy mà tôi cảm thấy thật buồn khi cô ấy cứ cần nhằn mãi rằng tôi mê công việc. Tôi làm tất cả những điều đó không phải cho riêng mình mà là cho cả gia đình. Tôi muốn cô ấy nhiệt tình ủng hộ tôi thay vì luôn giữ thái độ tiêu cực như vậy.

- Thế anh đã bao giờ tìm hiểu xem vì sao cô ấy lại có những biểu hiện và thái độ tiêu cực như thế chưa Bill? – Tôi tiếp tục hỏi. Điều mong muốn nhất với cô ấy là được chia sẻ những giây phút bên anh, trong khi anh lại dành cho cô ấy quá ít thời gian. Thế thì làm sao tình yêu của cô ấy có thể tròn đầy? Cô ấy cảm thấy không an tâm với tình yêu của anh. Chính vì thế cô ấy đổ tội cho công việc - nguyên nhân đã ngốn hết thời gian của anh. Thật ra, không phải là Betty không thích công việc của anh mà cô ấy chỉ không thích việc anh không dành thời gian cho cô ấy như cô ấy mong muốn. Chỉ có một giải pháp duy nhất giúp anh cải thiện tình hình thôi, Bill ạ. Đó là dành nhiều thời gian hơn nữa cho Betty. Hãy thể hiện tình yêu của mình bằng đúng ngôn ngữ tình yêu mà cô ấy cần.

- Ông nói rất đúng, giáo sư ạ. Nhưng tôi phải bắt đầu từ đâu đây, thưa ông?

- À, thế anh có mang theo tờ giấy anh từng liệt kê về những hành động của Betty khiến anh cảm kích không?

- Đây, thưa giáo sư.

- Tốt. Giờ chúng ta sẽ làm một danh sách khác nhé. Theo anh, Betty thích anh làm những điều gì cho cô ấy nào? Hãy nhớ lại những gì cô ấy thường nói trong suốt quãng thời gian qua.

Và những gì tôi nhận được từ Bill trong danh sách đó là:

- Cùng nhau đi nghỉ cuối tuần ở vùng núi (cùng các con hoặc chỉ có hai vợ chồng)
- Hẹn vợ đi ăn trưa (tại một nhà hàng ẩm cúng hoặc tại một số tiệm thức ăn nhanh nào đó).
- Nhờ người đến trông giữ con để đưa vợ đi ăn tối.
- Buổi tối, khi đi làm về sẽ ngồi trò chuyện với vợ và kể cho nhau nghe những gì đã xảy ra trong ngày (tránh vừa nói chuyện vừa xem ti-vi).
- Dành thời gian để chia sẻ chuyện trường lớp với con.
- Dành thời gian chơi đùa với con.
- Đi cắm trại với vợ con vào thứ Bảy và không phàn nàn về những chuyện vặt vãnh.
- Đi nghỉ mát với gia đình ít nhất mỗi năm một lần.
- Đi dạo và trò chuyện với vợ (không bỏ mặc vợ đi phía sau).

- Đấy, đấy là những gì Betty vẫn mong mỗi trong những năm qua.

- Bill này, tôi nghĩ hẳn anh cũng đã biết tôi sẽ khuyên anh làm gì rồi, đúng không?

- Thực hiện những điều đó phải không, thưa giáo sư?

- Đúng vậy. Anh hãy tuân tự thực hiện những điều đó cho Betty, mỗi tuần một lần trong vòng hai tháng tới. Có lẽ anh sẽ hỏi tôi lấy đâu ra thời gian kia chứ? Nhưng anh là một người đàn ông khôn ngoan, và vì vậy tôi tin là anh sẽ thu xếp được thôi. – Tôi nói thêm. - Anh sẽ không bao giờ có được điều mình muốn nếu không có những quyết định đúng đắn. Anh có khả năng hoạch định cuộc đời của mình với sự hiện diện của Betty trong các kế hoạch đó.

- Tôi biết, tôi làm được mà. – Bill đáp.

- À Bill này, điều đó không có nghĩa là anh sẽ phải hy sinh mọi mục tiêu nghề nghiệp của mình, mà chỉ là để một ngày nào đó, khi anh đã đứng trên đỉnh cao của vinh quang thì anh vẫn có Betty và các con bên cạnh.

- Đó chính là điều tôi mong muốn nhất! – Bill đáp. Cho dù tôi có thành danh hay không đi nữa, tôi luôn muốn Betty được hạnh phúc và tôi rất muốn tận hưởng cuộc đời bên cô ấy và các con.

Bên nhau nghĩa là dành trọn sự quan tâm của mình cho người ấy.

Thời gian trôi qua, Bill và Betty đã trải qua nhiều thăng trầm trong cuộc sống, có cả thành công lẫn thất bại. Nhưng điều quan trọng nhất là họ luôn bên nhau. Bọn trẻ rồi cũng trưởng thành và rời tổ ấm, riêng Bill và Betty lại cảm thấy đó là những năm hạnh phúc nhất đời họ. Bill ngày càng say mê nhạc giao hưởng, còn Betty bổ sung mãi danh sách những điều khiến cô ngưỡng mộ ở chồng. Giờ đây, Bill đã mở công ty riêng và công ty của anh hoạt động rất hiệu quả. Công việc của anh không còn là mối đe dọa đối với Betty nữa. Cô cảm thấy hứng thú với việc kinh doanh của chồng và luôn động viên Bill. Cô hiểu mình là người quan trọng nhất trong cuộc đời của anh ấy. Đời sống tình cảm của cô vì vậy luôn đông đầy.

(còn tiếp)