

Sức mạnh tình bạn

The Friendship Factor
ALAN LOY MCGINNIS

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Sức Mạnh Tình Bạn

Alan Loy McGinnis

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

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

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

Table of Contents

[LỜI GIỚI THIỆU](#)

[MỞ ĐẦU](#)

[CHƯƠNG I - 5 CÁCH THỨC Củng Cố Mối Quan Hệ](#)

[CHƯƠNG II - 5 CHỈ DẪN ĐỂ NUÔI DƯỠNG SỰ THÂN MẬT](#)

[CHƯƠNG III - ĐỐI MẶT VỚI CẢM XÚC TIÊU CỰC](#)

[CHƯƠNG IV - CẢI THIỆN MỐI QUAN HỆ](#)

[CHƯƠNG V - SỰ CAM KẾT](#)

[LỜI KẾT](#)

LỜI GIỚI THIỆU

Thử thách khó khăn và quan trọng nhất của con người chính là sự tương tác trong mối quan hệ giữa người với người, mang tính xã hội hết sức phức tạp. Và khi chúng ta thất bại hay thành công trong một mối quan hệ nào đó cũng là lúc ta học được nhiều điều nhất, cũng như rút ra được những kinh nghiệm quý báu cho những mối quan hệ về sau.

Trong “tổ chức xã hội” ấy, có thể nói tình bạn chính là nhân tố trung tâm, ảnh hưởng vô cùng sâu rộng đến tất cả các mối quan hệ khác như bạn bè, vợ chồng, con cái, đồng nghiệp... Nếu biết cư xử khéo léo trong tình bạn thì chúng ta cũng sẽ biết cách thu hút người khác, xây dựng nhóm làm việc hiệu quả, nuôi dạy con cái, điều hòa quan hệ gia đình và gắn bó với người bạn đời của mình. Có thể nói rằng, yếu tố tình bạn chính là đại diện tích cực nhất cho tình yêu thương, sự gắn bó và những mối quan hệ cao đẹp. Nó dạy ta cách sống biết yêu thương, hòa đồng và tự tin.

Dù bạn sinh ra với bất kỳ sự khác biệt nào về văn hóa, phong tục tập quán, trình độ phát triển của quốc gia hay địa phương thì vẫn có một điều tồn tại vĩnh hằng, kết nối mọi người, đó chính là tình yêu thương. Dù bạn là người sống hướng nội, vụng về trong cư xử hay một người hướng ngoại năng động, dễ gần thì cũng đều muốn yêu thương và cần được yêu thương. Điều cốt yếu là chúng ta phải có một tấm lòng, và can đảm vượt qua giới hạn của mọi khác biệt.

Bạn không phải tìm kiếm hay cố gắng tạo ra những kỳ tích để có thể thành công cả trong công việc và các mối quan hệ, hãy nhìn vào tình bạn của mình để tự quyết định điều đó.

Bạn có biết tại sao vấn đề thiết lập các mối quan hệ trong cuộc sống được các tập đoàn kinh tế lớn như IBM, Metropolitan Life, Robertson's Ready-Mix... đặc biệt chú trọng? Khi gặp gỡ những nhà quản trị của các công ty đó, tôi đã hiểu ra nguyên nhân sâu xa của vấn đề này. Họ nói rằng, một công ty muốn phát triển vững mạnh thì trước tiên phải xây dựng được một tổ chức vững mạnh; đó là yếu tố đầu tiên và cũng là khó khăn nhất.

Xã hội ngày càng đi lên, một thế hệ mới đang dạy chúng ta nhiều điều hơn về tình bạn. Thế hệ trẻ hôm nay đã bổ sung một biểu hiện tuyệt vời của tình bạn vào vốn từ vựng của chúng ta. Họ đã khám phá ra rằng: Khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong cuộc sống đơn giản là khi con người tận hưởng việc được ở bên nhau.

Sức mạnh tình bạn ra đời với mục đích giúp bạn có được những hiểu biết thiết thực nhất để sống gần gũi hơn với những người mình yêu thương. Nó cũng sẽ đóng vai trò là đòn bẩy, là động lực kích thích tính sáng tạo, xây dựng cuộc sống chúng ta ngày một tốt đẹp và trọn vẹn hơn.

- Loy McGinnis

MỞ ĐẦU

GIÁ TRỊ CỦA TÌNH BẠN

“Tình bạn giúp cuộc sống thêm bền vững.

Yêu thương và được yêu thương là niềm hạnh phúc lớn lao nhất thế gian này.”

- Sydney Smith

Bạn có bao giờ tự hỏi vì sao một số người lại có khả năng thu hút được người khác, cũng như luôn được bạn bè ngưỡng mộ và yêu mến?

Họ có thể là những người giàu có, vui vẻ, được hưởng thụ một nền giáo dục tiên tiến, nhưng cũng có thể là những người hết sức bình thường, thậm chí không có gì nổi trội. Nhưng dù là người thế nào, vị trí xã hội ra sao chẳng nữa, chắc chắn giữa họ luôn có một điểm tương đồng, tồn tại như một nhân tố quan trọng giúp họ được tôn trọng, ngưỡng mộ và có thể nhanh chóng đạt được thành công. Đó là điều mà tôi gọi là “nhân tố tình bạn”.

Là một bác sĩ tâm lý trị liệu, tôi đã có điều kiện mở thêm những cánh cửa khác trong việc tìm hiểu những mối quan hệ gắn kết con người. Tôi đã nói chuyện với hàng ngàn người về những mối quan hệ thân thiết nhất của họ; thông qua quá trình quan sát cách ứng xử của những người thành công, tôi đã rút ra cho mình một số bí quyết. Và mục đích của quyển sách này là chia sẻ những bí quyết đó với các bạn.

Nhân tố tình bạn trong các mối quan hệ

Trong một nghiên cứu nhỏ ngay tại văn phòng làm việc của mình, tôi cùng các đồng nghiệp đã đúc rút được rằng, tình bạn chính là căn nguyên cho tất cả các tình cảm khác. Qua đó, chúng ta dễ dàng nhận thấy những ai không có một người bạn thân thiết nào thường ít có khả năng duy trì và phát triển được các loại tình cảm khác nhau. Trong cuộc sống, họ thường không cảm thấy hạnh phúc, tỏ ra lạnh nhạt với các thành viên trong gia đình, và gặp vấn đề trong quan hệ với đồng nghiệp, với cấp trên.

Không lâu sau khi Jack Benny qua đời, George Burns đã có cuộc trả lời phỏng vấn trên truyền hình về người bạn của mình: *“Jack và tôi đã có một tình bạn tuyệt vời trong gần 55 năm qua. Trong gần ấy năm, Jack chưa bao giờ bỏ đi khi tôi hát, và tôi chưa bao giờ vắng mặt mỗi khi anh ấy chơi đàn. Chúng tôi vui chơi cùng nhau, làm việc cùng nhau, dùng bữa cùng nhau. Tôi nghĩ rằng trong suốt thời gian ấy, chúng tôi đã gắn bó với nhau từng ngày”*.

Có thể, chúng ta không hề biết gì về hai con người này, nhưng ta vẫn có thể đoán được rằng họ đã có những mối quan hệ bền vững khác trong cuộc sống dựa trên tình bạn ấy. Nhà xã hội học Andrew Greeley đã nhận xét rằng, yếu tố cơ bản tạo nên một cuộc sống hạnh phúc và một cuộc hôn nhân tốt đẹp đó chính là tình bạn và tình dục.

Vậy còn mối quan hệ giữa chúng ta với cha mẹ, con cái và những người thân quen của mình thì sao? Henry Luce - người đứng đầu tập đoàn Time-Life nổi tiếng - thường hồi tưởng về thời niên thiếu của mình với một cảm xúc khó tả. Ông là con một nhà truyền giáo ở tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc. Vào những buổi tối, ông và cha thường tản bộ trên con đường bên ngoài khu nhà, và họ đã nói chuyện với nhau như hai người đàn ông. Hai cha con bàn luận sôi nổi về những vấn đề trong việc quản lý trường học, nơi cha ông làm việc, hoặc lấy những vấn đề triết học làm đề tài cho cuộc nói chuyện. “Cha đã đối xử với tôi như một người bạn”, Luce nói. Và có lẽ vì vậy, mối quan hệ này đã nâng đỡ về mặt tinh thần cho cả hai cha con ông trong suốt cuộc đời.

Tại sao phụ nữ có nhiều bạn bè thân thiết hơn cánh mày râu?

Chúng tôi có một khách hàng mới là một phụ nữ trung niên. Cô ấy tìm đến văn phòng tôi với mong muốn lấy lại được cảm xúc thăng bằng trong cuộc sống sau khi ly hôn.

- Cô có mối quan hệ thân thiết với ai không?

Có ai đó mà cô có thể kể hết tất cả, hay tâm sự những cảm xúc của mình cho người đó nghe? - Tôi mở đầu câu chuyện.

-Ồ, có chứ. - Cô vồn vã đáp. - Tôi nghĩ mình đã không thể đứng vững được đến hôm nay nếu không có bà ấy. Thật ra, bà ấy lớn hơn tôi 26 tuổi, nhưng chúng tôi rất hợp nhau và có thể tâm sự mọi chuyện riêng tư với nhau. Tôi xem bà ấy như tri kỷ của mình.

Vậy là giải pháp của cô đã quá rõ: Đến khi nào vẫn còn bạn tâm tình, cô sẽ không bao giờ lùi bước. Cô là một phụ nữ may mắn.

Nhưng nếu cánh mày râu rơi vào trường hợp ấy thì mọi chuyện có lẽ không được như thế. Tại sao vậy? Họ không có một tình bạn nào đủ thân thiết để san sẻ mọi chuyện ư? Trong xã hội hiện đại, trừ việc bắt tay, đàn ông thường không muốn chạm vào nhau, và hiện tượng đó được giải thích như sau:

“Hầu hết phái nam đều không thể hiện những cử chỉ thân mật dù họ là bạn rất thân của nhau. Những em gái nhỏ có thể bước đến trường tay trong tay, ôm lấy nhau, khóc và nói: ‘Bạn là người bạn tốt nhất của mình. Mình cần cậu. Mình yêu cậu’. Nhưng những bé trai thì không bao giờ làm vậy.”

Và dĩ nhiên, hiện tượng này sẽ ảnh hưởng đến hành vi của họ trong các mối quan hệ khác. Một số nhà tâm lý học, thần kinh học ở Mỹ đã được hỏi là có bao nhiêu phần trăm nam giới có được những người bạn thật sự. Câu trả lời đưa ra thật ảm đạm, chỉ khoảng 10%. Richard Farson, giáo sư Viện Nhân văn tâm lý học ở San Francisco nói rằng: *“Hàng triệu người đàn ông Mỹ chưa bao giờ dành ra đến một phút trong cuộc đời họ để cùng ngồi chia sẻ với nhau những cảm xúc thật của mình”*.

Bởi vì, nam giới thường ít chịu chấp nhận sự cởi mở và thăm thiết trong một mối quan hệ. Họ không nhận thức được khoảng trống trong đời sống tình cảm của mình. Nói tóm lại, họ không biết mình đã và đang mất đi những gì.

Nhà xã hội học người Anh Marin Crawford trong một nghiên cứu đã nhận thấy rằng, đàn ông và phụ nữ có những định nghĩa khác nhau về tình bạn. Đa số phụ nữ nói về lòng tin và cảm giác an toàn, trong khi đàn ông miêu tả bạn bè đơn giản như *“ai đó để đi chơi cùng”* hay *“ai đó hợp gu”*. Trong hầu hết mọi khía cạnh, tình bạn của nam giới xoay quanh những vấn đề liên quan đến sự hoạt động trong khi tình bạn của phụ nữ lại xoay quanh việc chia sẻ. Một người đàn ông có thể cho rằng “bạn tốt” là bạn cùng chơi tennis, hay thậm chí chỉ mới gặp vài ngày trước. Nhưng họ có phải là những người bạn thật sự của nhau không? Thật khó nói.

Paula McDonald đã chỉ ra rất rõ ràng rằng, phụ nữ trẻ ngày nay nhận thức rất rõ vấn đề này và họ ngày càng kén chọn vị hôn phu của mình: *“Tôi nghĩ ngày nay, phụ nữ đang có xu hướng tìm cho mình một người đàn ông nhạy cảm, hơn là việc anh ta có thể nhấc chiếc trường kỷ lên bằng một hay hai tay. Bởi vì, những người phụ nữ này muốn có bên cạnh mình một người đàn ông biết cảm thông và chia sẻ”*.

Bạn là người hướng nội, không vấn đề gì cả!

Người làm vườn cạnh nhà tôi vừa qua đời.

Tên ông là Hubert Bales, và có thể nói đó là người đàn ông sống rất nội tâm. Khi phải giao tiếp với ai đó, ông thường tỏ ra lúng túng, hay nheo mắt, và mỉm cười với sự bối rối của mình.

Hubert sống một cuộc sống hết sức giản đơn, trên mảnh đất gia đình để lại và chỉ trồng các loại hoa màu. Ông khá khép kín và ít tiếp xúc với mọi người. Vậy mà khi Hubert mất, đám tang của ông là một trong những đám tang lớn nhất tại ngôi làng nhỏ bé này.

Tại sao một người đàn ông trầm lặng, khép kín lại chiếm được tình cảm của nhiều người đến thế? Đơn giản vì ông biết cách sống để trở thành một người bạn. Trong các mối quan hệ, ông luôn đặt lợi ích người khác lên trước bản thân. Tính nhút nhát có thể là một khó khăn đối với ông trong giao tiếp, nhưng nó không làm giảm tinh thần hào hiệp trong ông. Có lẽ vì vậy, ai

cũng cảm mến và dành cho ông những tình cảm thân thương, quý trọng nhất.

Khi thúc giục bạn sống trọn vẹn cho tình bạn, tôi không có ý biến đổi bạn trở thành một người hướng ngoại. Một vài người cho rằng, bản chất nhút nhát và cuộc sống thiên về nội tâm của họ chính là khó khăn cản bản nhất để hòa nhập với mọi người. Nhưng thật ra, đó không phải là vấn đề lớn nếu chúng ta sẵn sàng cố gắng, sẵn sàng yêu thương.

Tôi và một khách hàng của mình - một bác sĩ giải phẫu thần kinh - đã cùng có những giây phút trò chuyện để bắt đầu cho quá trình điều trị. Thật không dễ dàng chút nào cho ông, ông dường như chưa sẵn sàng để chia sẻ về bản thân mình. Chúng tôi đã sắp xếp cuộc gặp đầu tiên vào buổi tối, ở một nơi mà không sợ bị ai làm phiền.

Cuối cùng, ông hít một hơi thật sâu, như chuẩn bị để lặn xuống hồ nước lạnh cóng, và nói:

- Tôi hiện diện trên cuộc đời và đang tự làm đảo lộn tất cả các mối quan hệ của mình. Trong suốt những năm qua, tôi đã không ngừng phấn đấu để vươn đến đỉnh cao nghề nghiệp. Tôi cho rằng khi tôi lên được nấc thang danh vọng đó thì mọi người sẽ nể phục và hướng đến tôi. Nhưng tôi đã lầm.

Ông bóp cái ly nhựa trong tay như muốn nhấn mạnh sự tuyệt vọng của mình:

- Tôi nghĩ mình được kính trọng tại bệnh viện, nhưng tôi không có mối quan hệ thân tình với ai cả. Khi rời bệnh viện, tôi không có người bạn nào thân thiết để làm chỗ dựa. Cuộc sống của tôi như một cái vỏ ốc mà tôi thì cứ suốt đời có mình trong đó. Điều tôi cần bây giờ là thay đổi tính cách và chui ra khỏi cái vỏ ốc của mình!

Thay đổi như thế nào?

Nếu gặp người đàn ông này khi tôi mới bước chân vào nghề cách đây 45 năm - vẫn còn khá hiểu thẳng - chắc chắn, tôi đã thử cho ông đi “đại tu” lại tâm tính. Nhưng bằng kinh nghiệm thực tế tích hợp được trong mấy mươi năm làm việc, tôi hiểu rằng, tính cách con người là một chuỗi phức tạp vô tận, và không dễ gì thay đổi được cái gọi là bản chất.

Một trong những điều nguy hiểm nên tránh của con người là cố gắng thay đổi tính cách ai đó bằng hình mẫu của chính mình. Tạo hóa đã sinh ra mỗi người một vẻ, nó là độc nhất và vô cùng bí ẩn. Do đó, chúng ta cần có thời gian để tìm hiểu và nắm bắt nó, cũng như những nhà thiên văn học dành cả đời để nghiên cứu các vì tinh tú, các hiện tượng xảy ra trong vũ trụ bao la.

Mặc dù tôi biết mình sẽ không bao giờ hiểu rõ hết từng khách hàng một, nhưng không vì thế mà tôi cho phép mình đưa ra những phương pháp tác động mạnh đến tính cách họ. Việc đó không khác gì nhà thiên văn học cố gắng sắp xếp lại thái dương hệ. Tôi chỉ cần ngồi bên cạnh, sẻ chia, giúp mọi người hiểu rằng họ được sinh ra để trở thành một người như vậy thì hãy sống đúng với những gì tạo hóa ban cho, thế là đủ rồi.

Vì thế, tôi nói với người đàn ông ấy rằng, ông không cần thay đổi tính cách của mình để trở thành một người sôi nổi hơn mà hãy chú ý cải thiện mối quan hệ với những người xung quanh. Khi có mối quan hệ tốt đẹp với người khác, cuộc sống của ông sẽ tự thay đổi. Từ đấy, ông áp dụng liệu pháp đơn giản này bằng cách cởi mở hơn với đồng nghiệp, tận tình, bắt chuyện một cách thoải mái, tự nhiên với bệnh nhân. Chẳng lâu sau, ông bắt đầu nhận được những tình cảm đáp lại từ họ.

Ông vẫn sống nội tâm, nhưng đã có những mối quan hệ bền vững và thấy lòng thanh thản hơn nhiều.

Tình bạn - món quà vô giá

Tình bạn là món quà vô giá mà tạo hóa trao ban cho con người. Nhưng để giữ được món quà đó suốt đời, mỗi người cần phải nỗ lực hết mình. Biết yêu thương và cảm thông với người khác nhiều hơn, bạn sẽ thấy cuộc sống tươi đẹp biết nhường nào!

Trong cuốn *The Broken Heart* (Trái tim vỡ) của mình, tiến sĩ James J. Lynch - một chuyên gia về bệnh thần kinh - đã chứng minh rằng những người cô độc thường đoán thọ hơn so với người bình thường. Ông cũng đã phân tích các khía cạnh có hại cho sức khỏe của việc sống cô lập, và sức mạnh màu nhiệm của sự gắn kết giữa người với người.

Ngay cả khi nhìn nhận từ khía cạnh vật chất thì tình bạn cũng là “*món hàng*” có giá trị nhất. Các nghiên cứu nhiều năm về trước của Học viện Công nghệ Carnegie hé lộ rằng: Ngay cả trong những lĩnh vực liên quan đến kỹ thuật, khoảng 15% thành công trong tài chính của một người là do các kiến thức chuyên môn, 85% còn lại là nhờ kỹ năng trong việc quản lý nhân sự – những điều thuộc về tính cách và khả năng lãnh đạo. Tiến sĩ William Menninger đã ước lượng rằng, khi một nhân viên bị đuổi việc, 60% đến 80% trường hợp là do sự kém cỏi về mặt xã hội, còn nguyên nhân vì năng lực chỉ chiếm khoảng 20% đến 40%.

Không ngừng yêu thương

Một nhạc công trẻ đã bày tỏ quan điểm với tôi rất quả quyết:

- Tôi đã thử đi thử lại rất nhiều lần rồi, và tốt hơn là tôi nên chấp nhận. Tôi không thể có được mối quan hệ tốt đẹp nào với người khác. Tôi sẽ cô độc thế này cho đến cuối đời.

Anh đến văn phòng chúng tôi để điều trị chứng suy nhược thần kinh. Tôi đã tìm cách giúp đỡ anh cải thiện các mối quan hệ. Và chỉ trong một thời gian ngắn, dù không phải uống bất kỳ loại thuốc nào nhưng tinh thần anh phần chấn hẳn lên. Trong quá trình trị liệu, anh đã có thể phân tích được những thất bại của mình. Anh đã học được cách đứng dậy, rút kinh nghiệm và cố gắng yêu thương mọi người chứ không còn buông xuôi hay tỏ ra vô cảm với tất cả. Mọi việc không dễ dàng gì, nhưng cuối cùng, anh cũng đã nắm bắt được sợi dây liên kết với mọi người.

Tại đám cưới của người nhạc công đó, niềm vui tràn ngập trong ánh mắt của cô dâu đã xác nhận rằng anh đã học rất tốt cái được gọi là nghệ thuật yêu thương.

Những năm đầu bước vào đời, Abraham Lincoln luôn xem mình là một kẻ thất bại trong mọi mặt cuộc sống. Khi cầu hôn Mary Owens và bị từ chối, ông đã nói rằng: “*Điều tôi nghĩ tốt nhất mình nên làm là không bao giờ nghĩ đến chuyện cưới xin nữa. Và cũng vì vậy, tôi không bao giờ hài lòng với bất kỳ ai đủ ngốc nghếch để yêu tôi*”.

Nhưng rồi, người đàn ông đầy bản lĩnh đó cũng đã nắm bắt được nghệ thuật ứng xử với mọi người. Khi Lincoln trút hơi thở cuối cùng, Bộ trưởng Quốc phòng Stanton – người từng chống đối ông – không ngần ngại nói rằng: “*Bây giờ thì ông ấy đã thuộc về thời đại*”.

Nếu chúng ta cần nhiều bằng chứng hơn nữa để khẳng định rằng bất cứ ai cũng có thể học cách yêu thương và được yêu thương, thì cuộc đời của Benjamin Franklin là một minh chứng. Là đại sứ Hoa Kỳ tại Pháp, ông được săn lùng nhiều nhất ở Paris. Nhưng thật sự có phải Franklin luôn được mến mộ như vậy không? Không hoàn toàn như thế. Trong tự truyện của mình, ông đã miêu tả bản thân khi còn là một chàng trai trẻ ngớ ngẩn, thô lỗ và khó ưa. Đó là một ngày ở Philadelphia, người bạn già Quaker đã gọi chàng thanh niên Franklin đến bên cạnh và nói:

- Ben, cậu thật là khó dung hòa. Ai không đồng ý kiến với cậu thì cậu tỏ ra đối đầu với người ấy. Cậu phản đối người ta như té nước vào mặt vậy. Tôi nghĩ bạn bè của cậu thích được vui vẻ hơn khi có cậu ở bên.

Và cho đến tận bây giờ, những điều tốt đẹp mà chúng ta biết về Franklin là cách ông chấp nhận bị khiển trách một cách khôn ngoan. Ông sáng suốt nhận ra rằng, nếu cứ giữ thái độ như vậy nghĩa là ông đang tự hướng đến những thất bại, và bằng cách đặt bản thân mình vào những quy tắc của tình bạn, ông đã thay đổi.

Không ai phải sống cô đơn cả!

Bạn có thể học được cách để yêu thương và sống hòa hợp với người khác như Abraham Lincoln và Benjamin Franklin đã làm. Mỗi chương sau đây sẽ có những quy tắc đơn giản nhằm

làm cho các mối quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp hơn. Các quy tắc này không xuất phát từ tôi, mà được chắt lọc từ kinh nghiệm của các khách hàng, và từ những bài viết của các triết gia cùng những nhà tâm lý học mọi thời đại.

Nếu đặt ra cho bản thân mục tiêu là làm chủ được những kỹ năng này, bạn có thể sẽ có được rất nhiều mối quan hệ thân thiết khác.

Tôi không nói rằng đây là những kỹ năng đơn giản dễ nắm bắt, bởi mối quan hệ giữa người với người là một phạm trù vô cùng phức tạp. Nhưng bạn và tôi đều có thể học và áp dụng nó, để có được những tình bạn tốt đẹp. Hãy để cho hai tiếng “tình bạn” nơi sâu thẳm tâm hồn mỗi người lên tiếng.

CHƯƠNG I - 5 CÁCH THỨC CÙNG CỐ MỐI QUAN HỆ

Chúng ta chăm sóc chỗ sức khỏe của mình;

chúng ta tích lũy tài sản, mua sắm đủ mọi vật dụng;

cuộc sống của chúng ta đầy đủ hơn và cũng chặt chẽ hơn;

nhưng chúng ta sẽ chẳng bao giờ giàu có nếu không sở hữu thứ tài sản quý giá nhất, đó chính là bạn bè.

ĐẶT NHỮNG MỐI QUAN HỆ LÊN TRÊN HẾT

“Tình yêu luôn cần được học hỏi, và thậm chí học đi học lại nhiều lần; đây là một quá trình không có điểm dừng. Còn thù hận thì không cần bất cứ lời hướng dẫn nào; nó chỉ chực chờ bùng nổ mà thôi.”

- Katherine Anne Porter

Howard Hughes⁽¹⁾ là một bí ẩn tối thượng của thế giới – ông sống ẩn dật và kỳ lạ đến nỗi trong suốt hơn 15 năm cuối đời, không ai biết diện mạo ông ra sao, đang làm gì, còn sống hay đã chết.

Hughes là một trong những người giàu nhất thế giới. Mặc dù nắm trong tay vận mệnh của hàng ngàn người, thậm chí ngay cả vận mệnh của một chính quyền, nhưng trong những năm tháng cuối đời, ông vẫn sống một cuộc sống không biết đến ánh sáng mặt trời, không một niềm vui, nửa mê nửa tỉnh.

Hughes đã kết hôn với Jean Peters, một trong những phụ nữ đẹp nhất thế giới. Nhưng cuộc hôn nhân chỉ kéo dài trong 13 năm, và suốt khoảng thời gian đó, người ta chưa bao giờ thấy họ bên nhau trước công chúng, thậm chí cũng chưa ai thấy tấm ảnh chụp chung nào của họ. Đôi vợ chồng ấy dường như sống tách biệt ở hai căn nhà gỗ một tầng thuộc khách sạn Beverly Hills.

Họ ly hôn vào năm 1970.

Một lần, người bạn của Hughes kể:

- Theo như tôi biết, ông ta không yêu bất kỳ một phụ nữ nào. Ông chỉ xem họ như đối tượng để thỏa mãn tình dục, hoặc có khi đơn thuần chỉ là một thư ký tốt.

Và ngay chính Hughes vẫn thường nói: “Mỗi người đều có một cuộc sống riêng và có cái giá phải trả để tồn tại”.

Những ai đã từng tiếp xúc với ông đều không thể hiểu nổi tại sao ông có thể sống một cuộc đời vô vị như vậy. Hầu hết những ai dám lên tiếng đều bày tỏ sự ghê tởm đối với ông.

Tại sao Hughes lại bị cô lập và sống cuộc đời cô độc đến vậy? Tại sao với một tài sản kếch xù, với hàng trăm người để ông sai khiến, và biết bao phụ nữ xinh đẹp vây quanh, ông vẫn không được yêu thương?

Đơn giản vì ông đã chọn cách sống đó.

Có một chân lý từ xa xưa rằng: Tao hóa ban cho chúng ta vạn vật để sử dụng, và con người để tận hưởng. Hughes không bao giờ học cách thu phục lòng người. Sở thích của ông chỉ là tiền, và chính điều này đã chi phối toàn bộ cuộc sống cũng như tình cảm, đến mức chúng loại trừ dần các mối quan hệ của ông với xung quanh.

Ưu tiên cho tình yêu

Những người đang say đắm trong tình yêu luôn cảm nhận được ngọn nguồn của hạnh phúc. Người yêu rất quan trọng đối với họ, và bất kể công việc có bận rộn ra sao, họ vẫn cố gắng sắp xếp thời gian để giữ mối quan hệ đó.

Mặt khác, những người sống cô độc luôn than vãn cho sự thiếu thốn tình cảm của mình, nhưng họ lại không thật sự xem trọng việc tìm kiếm một tình bạn hoặc một chỗ dựa tinh thần nào khác.

Cũng giống như Howard Hughes, những con người ấy quá bận rộn với việc kiếm tiền, vươn tới đỉnh cao sự nghiệp mà lãng quên đi thời gian cần có để dành cho người mình yêu thương.

Tôi còn nhớ một câu nói rất ý nghĩa: *“Chúng ta chăm sóc cho sức khỏe của mình; chúng ta tích lũy tài sản, mua sắm đủ mọi vật dụng; cuộc sống của chúng ta đầy đủ hơn và cũng chặt chẽ hơn; nhưng chúng ta sẽ chẳng bao giờ giàu có nếu không sở hữu thứ tài sản quý giá nhất, đó chính là bạn bè”*.

Yêu thương và mất mát

Những người bị tổn thương sau ly hôn thường hay lo sợ rằng, chấp nhận yêu một lần nữa thì sẽ phải đau đớn thêm một lần nữa. Sau hàng tá lần thất bại trong tình yêu, vợ cũ của một nhà quản trị cấp cao đã giải thích:

- Tôi phát hiện ra rằng, để tránh nỗi đau khi phải nói lời chia tay, tôi sẽ không bao giờ nhận lời chào đón nào nữa.

Những người như vậy chắc chắn sẽ không bao giờ biết đến một tình yêu sâu sắc. Đến đây, chúng ta phải suy nghĩ lại chân lý của các nhà thơ, rằng tình yêu là điều tuyệt diệu nhất. Khi người bạn đời A. H. Hallam mất đi, Alfred Lord Tennyson đã nói một câu nổi tiếng rằng: *“Thà chấp nhận yêu thương để mất mát, còn hơn là chưa bao giờ biết yêu thương”*.

Tình yêu dẫu có ngăn ngủi và khổ đau đến đâu chẳng nữa thì khi nó đi qua, chúng ta vẫn cảm thấy mình từng được hạnh phúc. Những cảm xúc ấy có lẽ sẽ không bao giờ mất đi mà còn mãi với thời gian. Chúng ta có thể nuối tiếc cho tình yêu chứ không thể chối bỏ tình yêu. Đó vẫn là thứ tình cảm thiêng liêng mà con người hằng mong đợi.

Bên cạnh tình yêu là tình bạn. Nếu có một người bạn phải đi xa, bạn không còn được gần gũi bên họ nữa, thì hẳn bạn sẽ thấy nhẹ nhõm và được an ủi phần nào khi biết rằng ở nơi xa ấy, họ đang sống bình yên, hạnh phúc và vẫn luôn nhớ về bạn.

Tình thương yêu còn bao gồm cả tình yêu gia đình. Cha mẹ tôi hiện sống ở Texas, còn tôi, khi lớn lên đã sống cách xa nhà hàng ngàn cây số. Tôi nhớ lúc còn bé, cha mẹ đã cho tôi một cuộc sống đầy tình yêu thương, cho đến khi tôi trưởng thành, cha mẹ vẫn luôn quan tâm đến cuộc sống riêng của tôi. Vì vậy, mỗi khi nghĩ về cha mẹ, tôi luôn có cảm giác ấm áp, hạnh phúc và bình yên. Đơn giản vì tôi yêu họ và tôi biết rằng ở nơi xa, cha mẹ cũng đang nhớ về tôi.

Helen Keller từng nói: *“Khi người bạn mà tôi yêu thương qua đời... thì một phần tâm hồn tôi như cũng bị chôn theo. Nhưng nhờ họ mà tôi biết mình là ai, mình cần gì để sống hạnh phúc, tự tin hơn và luôn đứng vững trong mọi hoàn cảnh”*.

Một nhóm các nhà khoa học đã bắt đầu một nghiên cứu đối với 268 sinh viên cao đẳng trong suốt 60 năm qua. Giờ đây họ đã ở tuổi 80, khác nhau về chỗ đứng trong xã hội cũng như thái độ sống. Một số người trở thành chủ tịch tập đoàn, một số khác bị đình trệ trong độ tuổi trung niên, và một số khác nữa chết vì nghiện rượu hay tự sát. Những gì được thể hiện từ thời trai trẻ liệu có thể báo trước thành công hay thất bại trong tương lai của một người hay không? Các nhà khoa học đã ngạc nhiên nhận thấy rằng, thành tích học tập trong trường ít có mối liên hệ đến khả năng phát triển công việc tương lai của một người, mà các phẩm chất khác đóng vai trò quan trọng hơn nhiều. Tiến sĩ George E. Vaillant – chuyên gia tâm thần học của Đại học Harvard, người chỉ đạo cuộc nghiên cứu này – đã quan sát cuộc sống của những người thất bại trong công việc, và nhận thấy rằng: *Trong số họ, không ai có được mối quan hệ thân thiết và vững chắc nào quanh mình.*

Người ta có thể khẳng định rằng, những người thất bại trong tình bạn, hôn nhân hay quan hệ gia đình thường cũng sẽ thất bại trong kinh doanh vì một lý do: thiếu kỹ năng xã hội. Khi bạn có chỗ dựa là một tình yêu, khi bạn có bạn bè và gia đình để quay về sau một ngày làm việc căng thẳng, những điều đó sẽ trở thành bánh lái đưa con tàu của bạn trở lại đúng hải trình. Mặc dù thế giới vẫn tồn tại những ngoại lệ, như Howard Hughes chẳng hạn. Tức là cũng sẽ có những người tìm cách vươn đến thành công trong kinh doanh để bù đắp cho thất bại trong đời sống tình cảm. Nhưng đó chỉ là trường hợp hiếm hoi, còn nhìn chung, vẫn tồn tại một mối tương quan trực tiếp giữa tình yêu và thành công mà con người đạt được trong cuộc sống.

Có quá ít hoặc quá nhiều bạn

Tiến sĩ Stephen Johnson khuyên mỗi người tự đặt ra những câu hỏi sau để kiểm tra xem mối quan hệ của mình đang ở mức nào:

- Bạn có ít nhất một người ở bên cạnh để có thể chia sẻ khi gặp một vấn đề cá nhân hay không?
- Bạn có vài người bạn - ít có ảnh hưởng đến bạn - để thăm hỏi không?
- Bạn có bạn bè để cùng tham gia các hoạt động vui chơi giải trí không?
- Bạn có những người bạn sẵn sàng giúp đỡ bạn bằng những cách thiết thực khi cần thiết không?

Nếu câu trả lời phần lớn là không, thì hãy dành ra cho mình một ít thời gian để chiêm nghiệm lại quãng đời mà bạn đã sống. Có thể là những tình bạn của bạn đang bị cản trở bởi xã hội. Một số người chôn vùi bản thân vào các mối quan hệ xã giao đến nỗi không có thời gian để xây dựng cho mình những tình bạn thân thiết. Và vì thế, họ không có ai để sẻ chia và cảm thông trong những hoàn cảnh khó khăn. Một tình bạn sâu đậm thật sự cần được vun đắp trong thời gian dài, quãng thời gian mà những người trong cuộc được ở bên nhau, gần gũi, cùng vui chơi, trò chuyện, bộc bạch cảm xúc cá nhân để lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau. *Hạnh phúc đích thực không phải là có thật nhiều bạn bè, mà là giá trị của những tình bạn ấy.*

Tình yêu – con đường dẫn đến hạnh phúc

George Bernard Shaw đã nói: *“Con đường chắc chắn nhất để trở thành một người đáng thương hại là có thời gian rỗi để tự hỏi xem mình có hạnh phúc hay không”.*

Chúng ta thường không tìm được hạnh phúc khi cố theo đuổi để đạt được nó, nhưng khi ta biết sống cho người khác thì hạnh phúc sẽ tự tìm đến bên ta, rất nhẹ nhàng.

Một phụ nữ trẻ đã bày tỏ quan điểm về ý nghĩa của những mối quan hệ thân thiết trong cuộc sống đối với bản thân cô ấy:

- Với những tình bạn thân, chúng ta phải cố gắng thật sự, phá vỡ mọi rào cản để tiến xa hơn. Thật là một điều kỳ diệu! Tôi về nhà và nằm trần trọc vì gánh nặng công việc cứ đè lên tâm trí, nhưng mỗi khi nghĩ đến một người bạn thân thiết, tâm hồn tôi như được khai sáng. Và sáng hôm sau khi thức dậy, tôi thấy mình mạnh mẽ và lạc quan hơn. Tại sao chúng ta hiếm khi có được một mối quan hệ gắn bó đến mức như vậy? Lý do thật đơn giản: chúng ta không dành đủ thời gian cho nó. Nếu các mối quan hệ của ta là thứ hàng hóa có giá trị nhất mà ta có trên đời này, thì có lẽ nó sẽ có nhiều người theo đuổi. Nhưng nhiều người lại nghĩ rằng, sẽ chẳng được gì cả nếu cứ chạy theo mục tiêu điên rồ ấy, và thế là họ thản nhiên gạch chúng ra khỏi danh sách những điều cần vươn đến. Bạn có thể đạt được tất cả những gì mình muốn, nếu đủ khát khao. Nếu bạn muốn có một triệu đô-la, chắc chắn bạn sẽ có. Nếu bạn muốn chạy trong cuộc thi Boston Marathon(2), chắc chắn bạn có thể. Và nếu bạn khao khát một tình yêu, bạn cũng sẽ đạt được nó.

Thế nên, quy tắc thứ nhất là:

Đặt những mối quan hệ của bạn lên trên hết.

NGHỆ THUẬT TỰ BỘC LỘ BẢN THÂN

“Tình yêu tồn tại trong hai nỗi cô đơn – chúng bảo vệ và va chạm lẫn nhau.”

- Rainer Maria Rilke

Những người có được một tình bạn sâu đậm, bền chặt có thể là những người hướng nội, hướng ngoại, trẻ, già, tối dạ, thông minh, thô kệch, dễ nhìn... Song, họ luôn có một đặc điểm chung, đó là không có lớp vỏ bọc bên ngoài. Họ hiện lên như một tấm kính trong suốt - bạn có thể nhìn thấu tâm can họ.

Khi Betty Ford⁽³⁾ trở thành Đệ nhất phu nhân nước Mỹ, bà nhanh chóng được công chúng chú ý bởi tính cách thân thiện và bộc trực. Khi phóng viên hỏi ý kiến của bà về một sự kiện, một đề tài nào đó, bà luôn trả lời một cách thẳng thắn. Một lần, anh phóng viên nọ đi xa giới hạn đến mức hỏi bà ngủ với chồng thường xuyên đến độ nào, bà đã dí dỏm trả lời: “*Thường xuyên nhất có thể*”. Bà còn không ngại khi nói về chứng suy nhược thần kinh mình từng trải qua trước đó, hay cuộc đấu tranh của bà để từ bỏ rượu và ma túy.

Những người thẳng thắn ngay cả với các khuyết điểm của mình như bà Ford luôn có được những tình bạn đầy ý nghĩa. Tuy nhiên, không phải bất cứ sự cởi mở nào cũng được tán đồng; bà đã phải hứng chịu búa rìu dư luận từ những nhóm người phản đối cách suy nghĩ quá bộc trực của bà. Nhưng nếu bạn sẵn sàng mở lòng mình thì sẽ có những người không thể không yêu thương bạn.

Trong quyển sách có nhan đề *The Transparent Self* (Bản ngã trong sáng), nhà tâm lý học Sidney Jourard đã làm sáng tỏ khái niệm tự bộc lộ bản thân là thế nào. Phát hiện chủ đạo của ông là: Bản tính con người có một khuynh hướng tự nhiên là muốn bộc lộ bản thân; khi khuynh hướng đó bị ngăn cản và con người thu mình vào vỏ ốc, họ sẽ gặp những trở ngại về mặt tình cảm.

Tiến sĩ Jourard bắt gặp tư tưởng này khi đang bối rối với điều mà các bệnh nhân thường xuyên nói với ông: “Ông là người đầu tiên mà tôi có thể tâm sự một cách hoàn toàn thành thật”.

Jourard viết: “Tôi tự hỏi bị hiểu rõ một cách miễn cưỡng bởi người bạn đời, gia đình, bạn bè và nhu cầu tham khảo ý kiến một bác sĩ tâm lý có khác gì nhau không?”. Rồi ông kết luận: Chính sự che giấu và thu mình theo thói quen đã dẫn đến sự hao mòn của tính cách; mặt khác, sự thành thật đúng nghĩa có thể là con đường bảo đảm cho sức khỏe, phòng tránh được các căn bệnh về thần kinh cũng như về thể chất.

Dù giả thuyết của tiến sĩ Jourard về việc “*sự thành thật góp phần cải thiện sức khỏe*” có đúng dẫn đến mức nào chăng nữa thì chúng ta vẫn không nghi ngờ gì việc “*sự thành thật góp phần củng cố tình bạn*”. Chúng ta luôn thích trò chuyện và ở bên cạnh những người cởi mở với mình. Đó cũng chính là sức mạnh vô hình nối kết bạn và tôi.

Những tấm mặt nạ

Tại sao chúng ta lại hay giấu mình đằng sau những tấm mặt nạ? Đây quả là một câu hỏi hóc búa. Chúng ta do dự giữa thôi thúc muốn bày tỏ mình và thôi thúc phải tự bảo vệ mình bằng một lớp vỏ bọc để đảm bảo sự riêng tư. Chúng ta vừa muốn trốn tránh, lại vừa muốn được người khác quan tâm.

Chúng ta dựng nên bức tường xung quanh mình vì một số lý do nhất định. Một mặt do nền văn hóa và trào lưu xã hội. Chúng ta có vẻ ngưỡng mộ những hình mẫu anh hùng như James Bond - một người sức khỏe dẻo dai, sống độc lập, không biểu lộ cảm xúc, không hề vướng bận những mối quan hệ cá nhân, và đặc biệt có thể kiểm soát mọi tình huống. Chúng ta bắt chước hình mẫu đó mà không suy nghĩ về những vấn đề mang tính thực tế trong đời sống chúng ta đang tồn tại, cùng những mối quan hệ khác. Một lý do quan trọng hơn để những “tấm mặt nạ” tồn tại trong chúng ta là nỗi sợ bị từ chối. Từ nỗi sợ này, nhiều người đã dựng nên một lớp vỏ bọc để tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, một sự thật chúng ta dễ nhận ra là sự tự bộc lộ bản thân lại

có tác dụng ngược lại hoàn toàn với suy nghĩ trên. Khi người ta gỡ bỏ tấm mặt nạ của mình thì người khác cũng xích lại gần họ hơn.

Tại sao ta không thành thật với chính mình trong khi điều này có thể xóa bỏ rào cản với những người xung quanh và lôi kéo họ vào một mối quan hệ thân thiết hơn. Sol Hurok, ông bầu tổ chức các buổi hòa nhạc lớn, từng nói rằng Marian Anderson(4) không đơn giản là trưởng thành một cách vĩ đại, mà bà ấy đã trưởng thành và trở nên vĩ đại một cách đơn giản. Ông kể lại như sau:

“Vài năm trước, một phóng viên đã phỏng vấn Marian và hỏi bà về khoảnh khắc tuyệt nhất trong cuộc đời mình. Bà đã từng được Toscanini(5) ca ngợi là người có giọng hát hay nhất thế kỷ. Bà cũng đã có một buổi hòa nhạc cá nhân tại Nhà Trắng để phục vụ gia đình Tổng thống Roosevelt cũng như Vua và Hoàng hậu nước Anh. Bà đã nhận được giải thưởng Bok với tư cách là người cống hiến nhiều nhất cho thành phố Philadelphia quê hương. Hơn hết, đã có một ngày Chủ nhật Phục sinh ở Washington, bà đứng bên dưới tượng Lincoln và hát cho một đám đông 75.000 người, bao gồm cả các thành viên Nội các, Tòa án tối cao, và hầu hết các thành viên của Quốc hội nghe.

Nhưng cuối cùng, bà đã chọn khoảnh khắc nào?

Không khoảnh khắc nào cả. Mà bà đã kể cho người phóng viên kia nghe một điều hết sức bình dị, rằng khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong đời bà là khi bà trở về nhà và nói với mẹ rằng bây giờ bà không còn phải giặt giũ nữa.”

Nếu thành thật hơn với chính mình, chúng ta sẽ tận hưởng được những khoảnh khắc tuyệt vời nhất của bản thân; nếu xây nhiều cửa sổ hơn và hạ bớt những bức tường xuống, chúng ta sẽ có nhiều bạn bè.

“Tôi thấy mình như bị bỏ quên...”

Một phụ nữ đã kể với tôi thế này:

- Cuộc sống đâu chỉ có thế, chúng tôi đã lấy nhau được 23 năm, nhưng nếu không có gì tốt đẹp hơn ở phía trước trong cuộc hôn nhân này, thì tôi nghĩ mình đã sẵn sàng để bỏ cuộc.

Chồng cô là một người đàn ông trầm tính, cẩn thận và khá điềm tĩnh. Nhưng người vợ lại không xem đây là những đức tính tốt. Cô ta phàn nàn:

- Tôi không bao giờ biết được anh ấy nghĩ gì và tôi thấy mình như bị bỏ quên trong cuộc đời anh.

Thường thì các ông chồng sẽ rất ngại khi đến văn phòng tâm lý để được tư vấn theo đề nghị của vợ mình. Nhưng Joel, chồng người phụ nữ ấy thì sẵn sàng làm việc đó. Và tôi đã khám phá ra những bức tường anh tự dựng nên đã che giấu vô số nỗi sợ hãi, ám ảnh và bất an. Anh cảm thấy không thoải mái khi phải nói về những khía cạnh đó của mình, vì ngại vợ mình sẽ xem thường khi biết mình là một người yếu đuối. Đáng buồn thay, cô ta lại sắp rời bỏ anh bởi chính những bức tường do anh tự tạo ra. Khi bắt đầu hiểu được điều ấy, anh dần hé lộ sự bất an của mình, vợ anh bắt đầu hiểu hơn về những gì đang đè nặng tâm trí chồng và biết rằng anh cần cô như thế nào. Việc cư xử hòa hợp, thấu hiểu tâm trạng của nhau đã giúp họ lấy lại sự thoải mái và cân bằng, giúp cho cuộc sống hạnh phúc trở lại.

“Mặt trái” của mỗi người

Carl Jung - chuyên gia lão luyện người Thụy Sĩ về tâm thần học - đã khuyên con người nên làm quen với cái mà ông gọi là “*mặt trái của bản thân*”. Thật vậy, trong bản thân mỗi người luôn có một phần tâm hồn ẩn giấu những quá khứ làm chúng ta day dứt. Vì vậy, chúng ta luôn cố giải thích và bỏ qua cái-phần-bên-trong đó của mình bằng nhiều cách.

Chúng ta thường miễn cưỡng bày tỏ khía cạnh này cho người khác biết, mà không nghĩ rằng mọi người sẽ khoan dung hơn cả cách chúng ta đối xử với chính mình. Và một phản ứng mang tính tất yếu sẽ xảy ra là: Một khi đã kể cho người khác bí mật của riêng mình, ta cũng bắt đầu

hiểu bản thân một cách rõ ràng hơn.

Chúng ta không bao giờ thật sự hiểu hết về bản thân, trừ phi tự bộc lộ cho người khác thấy. Khi mở lòng với người khác chính là lúc bạn hiểu rõ tâm hồn mình hơn. Vậy nên, bạn sẽ có thể định hướng cho tương lai của mình một cách cụ thể và rõ ràng dựa trên nền tảng của những hiểu biết này. Lời sấm Delphic đã khuyên con người “Hãy hiểu rõ bản thân”, và chúng ta có thể giải thích lời khuyên này như sau: Hãy bộc lộ bản thân một cách rõ ràng, rồi bạn sẽ hiểu được chính mình.

Việc tự bộc lộ bản thân giúp chúng ta nhìn nhận, cảm giác, tưởng tượng và hy vọng về những thứ mà ta có thể không bao giờ nghĩ là chúng tồn tại. Nó giúp chúng ta sống thật với lòng mình và sẵn sàng đối mặt với những góc khuất nơi tâm hồn.

Người thẳng thắn luôn có sức cuốn hút?

Tiến sĩ Bruce Larson thường nhắc rằng, chúng ta nên có ít nhất một người bạn mà ta có thể giải bày với họ mọi thứ. Ngay cả bản thân tôi khi mới nghe điều này cũng cảm thấy hết sức bối rối, vì chưa bao giờ tôi tâm sự những điều sâu kín với bất kỳ ai, dù đó là người thân nhất. Tôi sẵn sàng chia sẻ và cởi mở với mọi người, nhưng phơi bày hoàn toàn bản thân thì thật quá liều lĩnh.

Tuy nhiên, một vài năm sau, điều này đã thấm nhuần trong tôi và người bạn Markus Svensson đã giúp tôi làm điều đó. Kết quả thật không ngờ, tôi bắt đầu cảm nhận được cảm giác an toàn, dễ chịu và tự tin hơn khi có người hiểu rõ về mình, chấp nhận mình với tất cả những gì vốn có, không hề giấu giếm, che đậy. Tuy Mark và tôi có nhiều điểm khác biệt cả về ngoại hình lẫn tuổi tác - ông có vóc người thấp bé với bộ râu đen, tôi thì cao và tóc vàng; ông là một nhà quản trị tài ba, tôi thì đi theo con đường học vấn; ông là dân nhập cư Thụy Điển trong khi tôi là người Texas chính gốc; và thêm một điều nữa là Mark hơn tôi 15 tuổi - nhưng những điểm khác biệt ấy không thể ngăn cách tình bạn của chúng tôi.

Tôi có thể hoàn toàn là chính mình khi ở bên Mark. Ông không bận tâm đến sự thất thường trong tâm trạng của tôi, và tôi cũng cảm thấy như vậy với ông. Không phải lúc nào cũng chấp nhận những suy nghĩ hay hành động của tôi, nhưng Mark chưa bao giờ chế giễu con người tôi. Đôi khi chúng tôi nổi giận với nhau, nhưng điều đó không làm lung lay tình bạn mà ngược lại, giúp chúng tôi hiểu nhau và trân trọng nhau hơn.

“Ôi sự thoải mái, sự thoải mái không lời nào diễn tả được của việc cảm thấy an toàn khi ở bên cạnh một người bạn. Không việc gì phải đắn đo suy nghĩ hay câu nệ, khách sáo mà cứ việc trút hết ra, như nó vẫn vậy, gạo và trấu lẫn lộn, rồi sẽ có bàn tay hứng lấy và sàng lọc chúng, khi ấy hơi thở của sự ân cần sẽ thổi những thứ vương vẩn bay đi”.

Để mọi người đến gần bạn hơn

Một chuyên gia tâm thần học nổi tiếng đã khởi xướng một buổi hội nghị chuyên đề về các phương pháp giúp con người cởi mở hơn. Chuyên gia này đã tuyên bố một cách hùng hồn rằng: *“Tôi cược rằng bằng kỹ thuật của mình, tôi sẽ khiến mọi người nói về những điều riêng tư của họ mà không cần phải hỏi họ một câu nào”.* Công thức thần kỳ của ông là gì? Đơn giản chỉ là: Ông bắt đầu câu chuyện bằng việc sẻ chia những bí mật riêng tư của chính mình. Điều này đã kết nối sợi dây cảm xúc giữa ông với người đối diện, giúp họ tin tưởng để có thể tâm sự với ông nhiều hơn.

Quy tắc này cũng được áp dụng cho tất cả các mối quan hệ của con người. Nếu bạn dám khởi đầu bằng việc bộc lộ bản thân, người khác cũng sẽ sẵn sàng bộc lộ những điều thầm kín của họ với bạn. Ánh sáng trong suốt tỏa ra từ bạn sẽ thu hút người khác đến gần bạn hơn.

Tôi có biết một bác sĩ tâm lý - tiến sĩ Paul Tournier - và câu chuyện về bước ngoặt sự nghiệp của ông ấy.

Khi còn thực tập ở Geneva với vai trò là bác sĩ nội khoa, ông đã đi dự một buổi họp mặt nhỏ được tổ chức trong một căn nhà ấm cúng. Ở đó, mọi người được khuyến khích là chính họ, chia

sẻ những niềm vui, nỗi buồn, tội lỗi, sự bất an, và tất cả những gì bản thân họ đã trải nghiệm. Vốn là một người sùng đạo nhưng Tournier nói rằng, trong bầu không khí đó, ông đã thay đổi hoàn toàn quan điểm về mặt tâm linh của mình. Sau thời gian đó, khi trở về với công việc thường ngày, ông nhận ra mọi người bắt đầu cởi mở với ông hơn. Trước đây, các đồng nghiệp chỉ nói với ông về người bệnh, căn bệnh, triệu chứng... Còn bây giờ, họ đã có thể mở rộng đề tài nói chuyện về cuộc đời của chính họ. Họ cởi mở với ông bởi bản thân ông đã trở thành một con người thân thiện, dễ gần. Không ai thật sự thích việc đeo một tấm “mặt nạ” cả. Được thấu hiểu và được chấp nhận là một trải nghiệm có khả năng mang đến cho bạn sự thanh thản và chữa lành mọi vết thương.

Khi nào thì nên hoàn toàn thành thật?

Có ba điều bạn cần lưu ý.

Thứ nhất, một số người luôn cố gắng nói suy nghĩ của họ cho người khác biết một cách “*hoàn toàn thành thật*” trong bất cứ chủ đề nào của câu chuyện. Nhưng nếu bạn bày tỏ ý kiến không tương đồng với quan điểm của họ, họ sẽ phản bác lại ngay.

Đó là một cách sống không được sáng suốt cho lắm. Đôi khi, bạn sẽ là một người khôn ngoan cũng như lịch sự hơn khi biết giữ ý kiến cho riêng mình. Thứ hai, tôi chắc chắn không tán thành khi đời sống riêng tư của mình trở thành một cuốn sách rộng mở mà bất cứ ai cũng có thể đọc được.

Hầu hết chúng ta đều tỏ ra nghi ngại trước những người “*ruột để ngoài da*”, sẵn sàng kể lể chi tiết về bản thân với người khác chỉ sau vài giờ quen biết. Thật là vô lý khi cố gắng tỏ bày bản thân cho tất cả mọi người, hay thậm chí với bất kỳ ai. Tất cả chúng ta đều có quyền giữ im lặng và phải quyết định nên bày tỏ về bản thân trong những lúc cần thiết ở mức nào. Đó mới là cách cư xử khéo léo nhất. Điều cảnh báo cuối cùng: Chúng ta sẽ phải thận trọng trong việc bày tỏ cảm xúc hay sự thật nào đó mà nó có thể làm tổn thương đến người khác. Đối với những vấn đề như thế, đòi hỏi chúng ta phải cân nhắc một cách kỹ lưỡng, cả mặt tốt cũng như mặt hạn chế để có cách xử lý phù hợp và có lợi nhất.

Nếu bạn muốn các mối quan hệ của mình trở nên sâu đậm hơn thì quy tắc thứ hai cần ghi nhớ là:

Biết cách tự bộc lộ bản thân.

NÓI LÊN TÌNH CẢM CỦA MÌNH

“Quan điểm của chúng ta về người khác ít khi dựa vào những gì ta nhận thấy bên trong họ mà thường xuất phát từ những gì họ làm ta nhận thấy ở bản thân mình.”

- Sara Grand

Vào ngày 11 tháng 9 năm 2001, khi thảm họa ở tòa nhà Trung tâm Thương mại Thế giới xảy ra, hàng trăm người sống sót đã bị mắc kẹt trong đống đổ nát. Tuy nhiên, họ vẫn có thể sử dụng điện thoại di động để liên lạc với gia đình. Trong giây phút ấy, họ đã nói gì? Đó có phải là những chỉ dẫn để người thân có thể tìm thấy giấy tờ bảo hiểm hay di chúc không? Hay họ bảo chồng hoặc vợ mình phải làm gì khi bán căn nhà đi?

Không, những thứ đó bấy giờ đối với họ và cả người thân của họ chẳng còn quan trọng nữa. Thông điệp mà họ lặp đi lặp lại nhiều nhất là: “*Em yêu, hãy nhớ rằng anh luôn yêu em*”, “*Hãy nhắc với lũ trẻ là em yêu chúng rất nhiều*”, và họ nói trong gấp gáp: “*Hãy gọi cho mẹ và bảo rằng anh yêu mẹ nhiều lắm*”...

Bản chất ý nghĩa sự tồn tại của chúng ta không phải là những giá trị vật chất như tiền bạc, tài sản... mà trên tất cả là tình yêu. Có thể vì nhiều lý do khác nhau, chúng ta rất ít khi bày tỏ tình cảm của mình đến những người thân yêu. Nhưng một khi phải xa họ, ta sẽ nhận ra giá trị đích thực của tình yêu.

Khi Gale Sayers và Brian Piccolo cùng quay về Chicago Bears, bắt đầu ở chung phòng với

nhau vào năm 1967, đó là cột mốc đầu tiên phá vỡ định kiến về sắc tộc trong một đội bóng bầu dục. Nó cũng là trải nghiệm đầu tiên của cả hai: Sayers chưa bao giờ có một tình bạn thân thiết với một người da trắng nào trước đây, còn Piccolo thì chưa bao giờ quen biết một người Mỹ gốc Phi nào. Một bí mật làm nên tình bạn của hai người là cả hai đều có tính hài hước. Trước một trận đấu giao hữu vào năm 1969 tại Washington, một phóng viên trẻ đã táo bạo đột nhập vào phòng khách sạn của họ để phỏng vấn.

- Mỗi quan hệ giữa hai người thế nào? - Phóng viên hỏi.

- Chúng tôi rất hòa thuận với nhau, cho đến khi nào mà anh ta không dùng nhà tắm - Piccolo nói.

- Các bạn thường nói về chuyện gì? - Phóng viên lại hỏi tiếp, không chú ý đến những tiếng cười tán thưởng.

- Hầu hết là quan hệ sắc tộc. - Gale đáp. - Không có gì khác ngoài sự phân biệt chủng tộc. - Piccolo thêm vào.

- Nếu được chọn, các bạn sẽ chọn ai là bạn cùng phòng với mình?

- Nếu anh hỏi chúng tôi rằng ai là hậu vệ da trắng người Ý đến từ Wake Forest, tôi sẽ trả lời rằng đó là Pick (Piccolo). - Sayers trả lời. Nhưng ẩn sau những câu đùa vui vẻ ấy là một tình bạn khăng khít mà họ dành cho nhau. Và như trong bộ phim Brian's Song (Tiếng hát của Brian) đã mô tả một cách sâu sắc, tình bạn giữa Sayers và Piccolo sâu đậm đến mức nó đã trở thành một trong những mối quan hệ tốt đẹp nhất hình thành trong lịch sử các môn thể thao.

Sau đó không lâu, suốt mùa giải năm 1969, căn bệnh ung thư đã đánh gục dần Piccolo. Anh đã rất cố gắng để chơi hết giải nhưng thời gian nằm trong bệnh viện nhiều hơn là ở ngoài sân đấu. Gale Sayers đến thăm anh thường xuyên nhất có thể.

Trong lễ trao giải thưởng thường niên George S. Halas Award dành cho vận động viên can đảm nhất do Hội Bóng bầu dục nhà nghề Mỹ tổ chức, Gale Sayers đã được bước lên bục vinh danh, trong khi Brian Piccolo đang nằm trên giường bệnh. Khi lên nhận phần thưởng, Sayers đã khóc. Anh đã có một bài phát biểu ngắn đầy xúc động:

"Các bạn đã tôn vinh tôi bằng cách trao cho tôi phần thưởng này. Nhưng ngay lúc này đây, tôi phải nói với các bạn rằng, tôi đang nhận nó thay cho bạn của tôi - Brian Piccolo. Piccolo là một người can đảm, anh xứng đáng được nhận giải thưởng George S. Halas Award hơn ai hết. Tôi yêu quý Brian Piccolo, và tôi muốn các bạn cũng yêu quý anh ấy."

Cuộc sống của chúng ta có thể trở nên thú vị hơn nhiều, nếu chúng ta dám thổ lộ tình cảm của mình như những gì Sayers đã làm đêm đó ở New York.

Sự thân mật

Vì không muốn tỏ ra quá yếu đuối, nhiều người trong chúng ta đã kìm nén những hành động thể hiện tình cảm thật của mình. Thay vì nói "Chúc bạn mọi điều tốt lành", chúng ta chỉ có thể nói "Cảm ơn", và chỉ nói "Tạm biệt" khi muốn nói rằng "Tôi sẽ nhớ bạn rất nhiều". G. K. Chesterton từng nói, đại ý: Nỗi sợ hãi tầm thường nhất là nỗi sợ sự yếu mềm. Ta sẽ có những tình yêu lớn, nếu có thể thoải mái hơn trong việc thổ lộ cảm xúc yêu thương của mình.

Tại sao chúng ta lại quá miễn cưỡng để nói một cách thẳng thắn rằng chúng ta quan tâm đến người khác? Có một vài lý do giải thích cho điều này, đó là nỗi e sợ lời đề nghị của ta sẽ bị từ chối. Hay thậm chí còn tệ hơn, đặc biệt là đối với nam giới, chúng ta lo ngại bị chê cười vì tính đa cảm của mình. Ít có cảm xúc nào đáng sợ hơn là sự hổ thẹn, và vì thế, chưa bao giờ chúng ta dám đối mặt để nói lên tình cảm thật xuất phát từ đáy lòng. Nhưng người được nhiều người yêu mến lại thường là người biết gạt bỏ sự rụt rè, thận trọng để thổ lộ tình cảm chân thật của mình. Thomas Jefferson⁽⁶⁾ là một người đàn ông lý tưởng nhưng cũng khá nhạy cảm với việc nói lên cảm xúc của mình. Có một thời gian trong sự nghiệp, vì quá muộn phiền với chiến thắng của Hamilton tại Washington, ông đã từ bỏ tất cả để đến Monticello, cắt đứt các mối

quan hệ, và trong suốt 37 tháng, ông không đi xa nhà quá mười cây số. Jefferson quả thật là một người yếu đuối đến đáng ngạc nhiên.

Nhưng liệu nỗi xấu hổ có ngăn ông thể hiện tình yêu của mình khi thật sự cảm nhận được nó không? Fawn M. Brodie, người viết tiểu sử về Jefferson đã kể: “*Những lá thư ông gửi cho hai người con gái là Martha và Maria chan chứa tình thương, cuốn hút như khung trời rộng mở*”. Và khi viết cho người bạn yêu dấu của mình, John Adams, ông đã nhắc đến 1.819 lần những câu “ủy mị” như: “*Hãy giữ gìn sức khỏe và tin rằng anh là người tôi yêu quý nhất*”. Một chuyện cảm động khác cũng về Jefferson như sau.

Ông có người bạn là đại tướng Pháp Lafayette. Hai người vẫn trao đổi thư từ với nhau thường xuyên nhưng không hề gặp nhau trong suốt 35 năm, cho đến năm 1824, khi Tổng thống Monroe mời ngài đại tướng Pháp đến thăm nước Mỹ. Lúc đó, Lafayette 67 tuổi và Jefferson đã 81 tuổi. Dù chỉ ở một ngày tại Quincy, Massachusetts, Lafayette đã nhanh chóng đi về phía Nam để tìm gặp Jefferson.

Vào một buổi sáng tháng 11, khi xe của Lafayette vừa đến Monticello, một đám đông đã chứng kiến cuộc hội ngộ đó. Họ kể lại như sau: “*Khi Lafayette xuống xe, cả ông và Jefferson đều rảo bước nhanh hơn, cho đến khi ôm chầm lấy nhau trong những giọt nước mắt hạnh phúc*”.

Khi làm việc với những cặp vợ chồng đã ly hôn, tôi thường ước mong họ có thể học được một bài học yêu thương nào đó từ những người như Gale Sayers, Thomas Jefferson - những người dám bày tỏ tình yêu của mình. Nhiều phụ nữ độc thân cho rằng họ phải tỏ ra lạnh nhạt trong những buổi hẹn hò nếu không muốn làm cánh đàn ông chán ngấy và bỏ đi. Mặc dù, người phụ nữ có thể bị cuốn hút bởi đối tượng của mình nhưng cô vẫn phải giữ kín cảm xúc đó trong lòng. Và cô đã sai lầm vì thái độ xa cách như vậy thật sự đã làm cho buổi hẹn hò thất bại.

Thật buồn khi hai người đến với nhau và cảm thấy rất hợp nhau, nhưng vì e thẹn, họ không dám thổ lộ tình cảm. Và thế là, mối quan hệ đó dần phai nhạt rồi kết thúc. Bi kịch ở chỗ: Tình yêu ấy không được đáp lại chỉ vì nó không được thổ lộ.

Những cô gái khó gần

Theo kinh nghiệm người xưa thì một cô gái khó gần thường được săn đón nhiều hơn một cô gái dễ gần và thân thiện.

Nhưng tiến sĩ Elaine Walster và các cộng sự đã kể lại trong quyển sách *Psychology Today* (*Tâm lý học ngày nay*) về những nghiên cứu thực tế với vài trăm sinh viên nam để xác định phản ứng của họ với các tuýp phụ nữ khác nhau. Ban đầu, khi được phỏng vấn, những nam sinh này nói họ thích những bạn nữ khó gần hơn, vì tạo ra cảm giác hấp dẫn. Họ bị kích thích bởi thách thức chinh phục tỏa ra từ những cô gái như thế.

Mặt khác, những nam sinh viên cho rằng, các cô gái dễ gần thường hay mang lại phiền phức. Họ thường quá nồng nhiệt với những buổi hẹn hò; và khi đã có được người đàn ông rồi, họ trở nên nghiêm túc, phụ thuộc, thậm chí đòi hỏi thái quá ở bạn trai. Tóm lại, gần như tất cả nam giới được phỏng vấn đều đồng ý với giả thuyết của nhà nghiên cứu đưa ra: Người phụ nữ khôn ngoan phải biết tỏ ra lạnh nhạt.

Nhưng những dữ liệu thống kê này đã nhanh chóng bị phá vỡ khi các nhà khoa học thực hiện bước tiếp theo. Họ sắp xếp cho các nam sinh viên gặp gỡ những cô gái như họ mong đợi – tức kiêu kỳ, khó gần. Với một nửa số đàn ông, các cô gái được hướng dẫn là phải trở nên hồ hững và có ý lảng tránh. Với nửa còn lại, họ phải tỏ ra thân thiện và biểu lộ tình cảm nồng nhiệt. Và điều bất ngờ đã xảy ra. Người con gái càng bộc lộ tình cảm của mình nhiều chừng nào thì chàng trai càng muốn theo đuổi chừng ấy. Có vẻ như cả thế giới đều hướng về những ai biết yêu thương.

Các nhà tâm lý học tiếp tục thực hiện lần phỏng vấn thứ hai đối với các nam sinh viên. Lần này, họ phỏng vấn từng người một cách cẩn thận hơn, yêu cầu các chàng trai nói ra những mặt tích cực cũng như bất lợi của tuýp phụ nữ khó gần cũng như tuýp phụ nữ dễ gần. Kết quả như

sau:

- Cả hai kiểu phụ nữ đều có sức hấp dẫn riêng, đồng thời cũng tạo ra những mối e ngại riêng.

- Người phụ nữ lạnh lùng có vẻ như là một ẩn số kích thích sự khám phá để chinh phục, nhưng bản thân cô ta lại là vấn đề, bởi cô ta hoàn toàn không nhiệt tình với bạn, cô ấy có thể cho bạn “leo cây” và khiến bạn bẽ mặt trước bạn bè. Cô ấy cũng có vẻ không thân thiện, lạnh nhạt và không nhân nhượng trong bất cứ chuyện gì. Tuy nhiên, một khi đã gặp được đúng “đối tượng” thì cô ấy sẽ rất nồng nhiệt trong tình cảm, do đó càng trở nên quyến rũ. Người phụ nữ như vậy rất được cánh đàn ông săn đón.

- Với người phụ nữ dễ gần, dù họ trở nên quá nghiêm túc trong mối quan hệ và khó mà dứt ra được thì cô ta vẫn sẽ nâng cao lòng tự tôn của bạn lên, khiến cho cuộc hẹn giữa hai người trở nên thoải mái và nhiều thú vị.

Cuối cùng, các nhà nghiên cứu kết luận: Cả hai kiểu phụ nữ này đều có những mặt tốt và chưa tốt riêng. Lời khuyên mà các nhà khoa học đưa ra là: Hãy biết cách hòa hững một cách có chọn lọc. Nếu bạn là hiện thân của sự lạnh lùng nhưng lại trở nên thân thiện và nồng nàn khi quan tâm thật sự đến một người nào đó, bạn sẽ luôn là người chiến thắng.

“Trường cảm xúc”

Bạn có muốn biết cách làm cho người khác quan tâm đến mình với tỉ lệ hiệu quả đến 90%? Nó thật đơn giản. Tuy nhiên, có rất nhiều người muốn được yêu thương mà lại hầu như không chịu thực hiện cái quy tắc tuyệt đối đúng mà Seneca đã thể hiện một cách ngắn gọn từ hai ngàn năm trước: “Nếu bạn muốn được yêu thương, hãy yêu thương”.

Những người sẵn sàng trao trái tim họ và thổ lộ sự yêu mến đối với người khác thì không vì lẽ gì mà người được nhận những tình cảm đó lại chối từ.

Trong cuốn sách Love and Will (Tình yêu và ý định), tác giả Rollo May đã viết rất hấp dẫn về chủ đề này:

“Có một hiện tượng kỳ lạ trong tâm lý liệu pháp là khi bệnh nhân có những xúc cảm như giận dữ, ghét bỏ hay thù địch thì bác sĩ trị liệu nhận thấy mình cũng có những xúc cảm đó. Nó gắn liền với sự thật là: Khi một mối quan hệ phát triển dựa trên cơ sở là sự chân thành thì đôi bên sẽ đồng cảm và chia sẻ với nhau những cảm xúc chung. Điều này dẫn đến một chân lý rằng, từng ngày trong cuộc đời mình, chúng ta hãy biết cách yêu thương những người yêu thương chúng ta. Ý nghĩa của “việc chinh phục” và “chiến thắng” một người nằm ở đây. Sức hút mạnh mẽ của việc yêu một ai đó xuất phát ngay từ việc cô ấy/anh ấy cũng yêu bạn. Cảm xúc này đánh thức những phản hồi tích cực.”

Rollo May chính là người đầu tiên thảo luận về cái gọi là “trường cảm xúc” - điều mà tất cả chúng ta đều từng trải qua. Khi ai đó quan tâm đến chúng ta và biểu lộ tình cảm của họ, ta cũng nhận thấy có một cảm xúc mạnh mẽ tương tự lan tỏa trong lòng, như May đã nói: “Sức hút mạnh mẽ của việc yêu một ai đó xuất phát ngay từ việc cô ấy/anh ấy cũng yêu bạn”.

Lời biện hộ cho đam mê trong tình cảm

Bạn có cảm thấy ngại ngần khi nói với người khác rằng bạn quan tâm đến họ không? Bạn có dám nói lên những cảm xúc đang trào dâng trong lòng, hay sẽ ủ kín nó?

“Anh trông chờ em đến biết đường nào, em yêu của anh”. Đó là lời Woodrow Wilson viết cho vị hôn thê của mình, Ellen Axson, vào năm 1884.

Ông bày tỏ tình cảm của mình một cách nồng nhiệt, điều mà có thể chúng ta cho là cường điệu:

“Thật là một niềm vui và hạnh phúc khi được ngồi tâm tình với em vào những lúc thế này; để nói về tương lai, nói về tình yêu, về những điều tốt đẹp sẽ đến; để thắp sáng cho trái tim anh và em - luôn ở bên nhau trên thế gian này.”

Quá đa cảm ư? Có thể. Nhưng cảm xúc mạnh mẽ ấy chắc chắn sẽ được đón nhận và đáp trả tương xứng.

Một câu chuyện được xem như giai thoại vui, mà mọi người truyền tai nhau rất nhiều vì sự lãng mạn của nó, liên quan đến nhà soạn kịch Thomas Otway(7). Người ta kể lại rằng ông đã tuyệt thực trong ba ngày, với hy vọng sẽ làm xiêu lòng cô đào hát Elizabeth Barry, để sau đó chạy ra đường và ăn ngẫu nhiên những ổ bánh mì, đến nỗi chết vì bội thực. Nếu có ai được xem là kẻ cuồng si trong tình yêu thì không thể không kể đến Theodore Roosevelt. Khi còn là chàng sinh viên năm thứ ba ở Harvard, ông đã gặp Alice Hathaway, lúc này mới 17 tuổi, là họ hàng của một người bạn thân. Từ ánh mắt đầu tiên, ông đã bị chìm đắm trong tình yêu. Trong nhật ký ngày 25 tháng giêng năm 1880, ông đã viết:

“Một năm sau ngày lễ Tạ ơn, tôi đã thề sẽ có được nàng nếu có thể. Và giờ đây, tôi đã thực hiện được điều đó, mục đích của cả đời tôi là làm cho nàng hạnh phúc... Chao ôi, tôi phải yêu thương nữ hoàng của mình thế nào đây! Làm sao nàng, một người thật trong trắng, dịu hiền và xinh đẹp, lại nghĩ đến việc kết hôn với tôi. Tôi không thể hiểu được, nhưng tôi cảm ơn Tạo hóa đã mang nàng đến với tôi.”

Còn Marian Evans, trong bức thư viết cho bà Burns-Jones vào năm 1875, có đoạn như sau:

“Có vẻ như tôi không chỉ yêu, mà người ta còn nói với tôi rằng tôi được yêu. Tôi không chắc bạn có đang cùng cảm giác với tôi không. Nhưng thế giới của sự im lặng đã đủ rộng lớn bên dưới nắm mờ rồi. Đây là thế giới của từ ngữ và lời nói, và tôi sẵn sàng nói rằng bạn là một người bạn rất thân thiết của tôi.”

Ai nhận được một lá thư như thế mà có thể hờ hững với tác giả của nó cơ chứ?

Một số cạm bẫy trong câu nói “Tôi yêu bạn”

Có những “cái hố” cần tránh khi thổ lộ tình yêu thương. Những kiểu người sau đây đã mắc sai lầm khi thực hiện đặc quyền được lên tiếng của mình.

- *Người hay thổ lộ tình cảm:*

Đây là dạng người cứ mở miệng ra là nói những lời yêu đương ngọt ngào. Nếu bộc lộ tình cảm không đúng chỗ và giả tạo, mọi người sẽ nhanh chóng chán ngấy những lời bạn nói. Đừng thể hiện những cảm xúc mà bạn không có, nhưng cũng đừng ngại ngần thể hiện những suy nghĩ tốt đẹp của bạn về người khác.

- *Người hay tạo áp lực:*

Đây là loại người thường xuyên nói câu “Tôi yêu bạn” để mong nhận lại được chính câu nói đó. Đừng đòi hỏi phải nhận lại một lời khen khi bạn tán dương một ai đó, cũng đừng đòi hỏi người ta phải tận tâm với mình khi bạn nói cho họ biết về tình cảm của bạn. Thay vì tạo ra áp lực, hãy để lời khen của bạn trở thành một sự bộc lộ tự nhiên về những gì đang xảy ra bên trong bạn.

- *Người vô tâm:*

Đây là loại người hay nói ra những lời yêu thương mà không để ý đến phản ứng của người khác. Tiến sĩ Stephen Johnson nói rằng, quá trình tiếp cận một người thường phải tuân theo quy tắc:

Thứ nhất, tiếp cận; thứ hai, quan sát phản ứng của đối phương; thứ ba, tiến tới, dừng lại hoặc rút lui, tùy vào tín hiệu mà bạn nhận được.

Bi kịch của việc “chờ đợi” đến khi quá trễ

Hugh là một nhân viên bán hàng trẻ với mái tóc xoăn gọn sóng. Anh đến văn phòng tư vấn của tôi trong tâm trạng rối bời và đang dẫn đo về công việc của mình – nó khiến anh có cảm giác bất lực. Tôi hỏi về tuổi thơ của anh, rằng anh có hạnh phúc không?

- Thật sự là không. - Anh kể. - Cha mẹ tôi ly dị và tôi sống với cha. Cha tôi là một người thô lỗ, ông luôn chỉ trích tôi. Hồi bé, tôi đã cố làm vừa lòng ông, nhưng dường như mọi cố gắng của tôi đều không đem lại kết quả. Vài năm sau khi ông mất, tôi đã đi thăm mẹ, và đến chỗ quán rượu nơi cha tôi thường lui tới. Một vài người bạn nổi khổ của ông cũng ở đó, và họ nói về những lời tán dương mà ông vẫn dành cho tôi hồi ông còn làm việc ở nhà máy cùng họ. Tôi nghe mà sững sốt. Tôi không hề biết rằng đằng sau vẻ cáu bẳn của ông là một người cha đầy tình yêu thương đến vậy. Đây đúng là một bi kịch. Những hiểu lầm như vậy hoàn toàn có thể tránh được, nếu người ta dám thể hiện tình cảm thật của mình khi họ cảm nhận được nó. Có một phép màu trong câu nói “Tôi yêu bạn”. Con cái của bạn sẽ đáp lại, cha mẹ bạn sẽ cảm thông, bạn bè sẽ yêu thương bạn hơn vì điều đó.

Có thể câu “Tôi yêu bạn” khó thốt ra đối với nam giới nhưng vẫn có những cách khác để thể hiện tình cảm ấm áp của tình bạn. Bạn có thể nói cho bạn của mình biết rằng bạn nhớ anh ta, và thật ý nghĩa nếu cả hai cùng đi ăn trưa chung, hay bạn có thể nói với anh ta rằng tình bạn của hai người là điều tuyệt vời nhất bạn đang có.

Đôi khi, bạn có thể nhân đôi tác dụng lời khen của mình bằng cách liên hệ nó với người khác. Ví dụ, khi bạn nói với vợ của bạn mình rằng bạn rất cảm kích vì những điều mà chồng cô đã làm, thì bạn đã làm hai người vui lòng: thứ nhất là vợ người bạn kia, bởi vì cô ấy hẳn nhiên là thích mọi người yêu quý chồng mình; thứ hai là anh bạn kia, bởi vì chắc chắn cô vợ sẽ kể cho anh ta nghe điều đó.

Để đúc kết những điều đã nói, tôi xin mượn lời Ben Franklin: “*Đừng nói xấu một ai, hãy nói những điều tốt đẹp nhất mà bạn biết về những người quen biết*”.

Vậy nên, quy tắc thứ ba giúp tình bạn của bạn trở nên sâu đậm hơn:

Dám thổ lộ tình cảm của mình.

NHỮNG CỬ CHỈ CỦA TÌNH YÊU

“Những hành động nhỏ bé, không thể gọi tên của tình yêu là phần tốt đẹp nhất trong cuộc đời mỗi con người.”

- William Wordsworth

Mỗi lần nghĩ về tình yêu, ta thường có khuynh hướng nghĩ đến những cảm xúc tốt đẹp và những hành động hào hiệp. Nhưng chỉ có một phần nhỏ cuộc sống này trôi qua trong những khoảnh khắc tươi đẹp như vậy. Tình bạn đẹp được dựng nên, cũng như bức tranh sơn mài được tạo ra, hết lớp này đến lớp khác, chúng phải được tích lũy qua những việc dẫu là nhỏ nhất, nhưng thể hiện sự quan tâm lẫn nhau.

Khi vợ của Albert Einstein qua đời vào năm 1936, Maja - chị của ông - đã chuyển đến sống chung với Einstein để đỡ đần cho nhà bác học thiên tài này. Năm 1950, bà bị đột quỵ và lâm vào tình trạng hôn mê. Kể từ đó, Einstein luôn dành ra hai tiếng đồng hồ mỗi chiều để ở bên cạnh và đọc sách cho bà nghe. Dù không một biểu hiện nào cho thấy Maja cảm nhận được điều này, nhưng trực giác của Einstein vẫn mách bảo rằng một phần trí não của chị mình vẫn còn sống, và ông biết bà vẫn có thể cảm nhận được tình yêu thương từ những hành động chăm sóc ân cần ấy.

Bày tỏ tình yêu

Trong vai trò tư vấn tâm lý, tôi nhận thấy có rất nhiều cặp vợ chồng bị vỡ mộng khi những cảm xúc lãng mạn thuở mới yêu bị phai nhạt dần trong quá trình chung sống. Đối với họ, tình yêu đã bị thay thế bằng một thứ gọi là trách nhiệm. Một phụ nữ đã thú nhận với tôi, như một người mắc lỗi:

- Bác sĩ ạ, tôi e rằng tôi không còn yêu chồng mình nữa. Chuyện gì xảy ra với tôi thế này? Khi cưới nhau, tôi đã nghĩ rằng mình yêu anh vô cùng, vậy mà giờ đây, đôi lúc tôi cảm thấy không còn cảm xúc gì nữa.

Đĩ nhiên là không có vấn đề gì với cô ấy cả, ngoại trừ việc chắc chắn là cô đã dành quá nhiều thời gian để phân tích cảm giác của mình.

Các chuyên gia tư vấn trong lĩnh vực tình yêu nhận ra rằng: Tình cảm luôn có những giai đoạn thăng trầm, và con người tìm kiếm những cử chỉ của tình yêu ngay cả khi cảm xúc của họ đang dần phai nhạt. Hơn nữa, con người không bao giờ hài lòng với việc chỉ nói cho người họ yêu biết rằng họ quan tâm đến người ấy như thế nào - mà họ còn thể hiện nó qua những hành động tình cảm dù là nhỏ nhất. Mark Twain đã nói: *"Tình yêu thường được nhìn nhận như là điều diễn ra nhanh nhất, nhưng sự thật nó lại diễn ra chậm nhất trong mọi quá trình phát triển"*.

Một người chồng bỏ ra một tiếng đồng hồ lái xe hơn 50 cây số về nhà chỉ để đưa vợ mình đến dùng bữa trưa tại nhà hàng mà cô yêu thích. Một người đàn ông nhìn thấy quyển sách mới trong nhà sách và mua nó, rồi gửi nó đến văn phòng của bạn mình kèm theo một lời nhắn. Một phụ nữ luôn thết đãi bạn mình món ăn mà cô bạn ấy yêu thích mỗi dịp gặp gỡ... Đó là những cử chỉ giúp gắn kết con người với nhau, tránh được những rạn nứt ngay cả khi mối quan hệ đang trong tình trạng căng thẳng.

Tôi đã có cuộc trò chuyện với một người đàn ông đang có sự rạn nứt trong quan hệ vợ chồng sau 18 năm chung sống.

- Làm thế nào mà anh biết được rằng cuộc hôn nhân này đã đến hồi kết thúc? - Tôi hỏi.

- Khi cô ấy ngưng không nặn kem đánh răng lên bàn chải của tôi vào mỗi sáng nữa. - Ông ấy trả lời.

- Cái gì cơ? - Tôi ngạc nhiên hỏi lại. - Khi chúng tôi mới cưới nhau, người nào dậy trước sẽ nặn kem đánh răng cho người kia và để nó trên chậu rửa mặt. Đến bây giờ, chúng tôi đã không còn giữ được thói quen ấy nữa, và cuộc hôn nhân của chúng tôi đã trở nên xấu đi kể từ đấy. Đôi khi, hạnh phúc rạn nứt chỉ bởi những lý do hết sức buồn cười như thế. Nhưng những cử chỉ nhỏ nhặt đó lại thật sự quan trọng, vô cùng quan trọng nữa là đằng khác. Nếu thiếu những cử chỉ âu yếm như thế, tình yêu sẽ khô cạn và chết dần.

Von Herder đã viết: *"Cội nguồn sâu thẳm nhất của tình yêu sẽ chết trong tâm hồn nếu không được nâng niu"*.

Edna St. Vincent Millay cũng từng viết rằng: *"Không phải sự ra đi của tình yêu sẽ làm tôi tổn thương Mà tôi chỉ tổn thương khi nó ra đi theo những cách tầm thường."*

Ý nghĩa của những nghi thức

Robert Brain - một nhà nhân loại học - cho rằng: Nghi thức là một trong những thành phần quan trọng mang tính toàn cầu của những mối quan hệ tốt. Khi suy nghĩ về điều này, ta sẽ thấy được rằng, những cặp vợ chồng thắt chặt tình yêu của họ bằng rất nhiều cách: một nụ hôn chúc ngủ ngon, buổi tiệc nhỏ mừng kỷ niệm ngày cưới, những món quà trang sức nhỏ, gọi điện thoại cho nhau khi ở xa, hay đi dạo cùng nhau vào buổi tối... Những người nhạy cảm sẽ luôn để ý tới những nghi thức như vậy trong việc làm sâu sắc thêm tình bạn. Cùng đi ăn trưa mỗi tuần một lần, một buổi hẹn chơi golf, hoặc một chuyến đi dã ngoại - tất cả đều có thể là những sự kiện quan trọng. Bắt tay, ôm nhau, cười nói và nô đùa vui vẻ - tất cả những hành động đó đều gửi tình yêu vào ngân hàng tình cảm và thu lại siêu lợi nhuận trong tương lai. Một trong những cách để thắt chặt thêm tình bạn đó là dùng bữa cùng nhau. Hành động bẻ bánh mì chia cho người khác giống như một biểu hiện của tình thân ái, và chúng ta không thể nào cùng với kẻ thù ăn tối mà sau đó hai bên vẫn còn giữ sự thù hằn.

Vì vậy, nếu bạn muốn biến thù thành bạn, hãy thử mời người đó đến nhà, và khi cả hai đã ngồi chung một bàn, hãy bắt đầu câu chuyện về những vấn đề giữa hai người. Hoặc nếu bạn muốn có được những mối quan hệ thân thiết với nhiều người hơn, hãy mời họ cùng dùng bữa trưa hoặc uống một tách cà-phê với mình trước giờ làm. Một phương pháp khác để có được những kỷ niệm tốt đẹp là giúp đỡ bạn bè trong một số công việc. Làm việc cùng nhau có thể thắt chặt mối quan hệ giữa hai người, ngay cả khi họ chưa biết rõ về nhau.

Trong quan hệ vợ chồng, nếu hai người cùng giúp đỡ nhau hoàn thành công việc thì mối quan hệ của họ sẽ ngày càng bền chặt hơn. Chúng ta thường thấy một hiện tượng xảy ra hằng ngày là trong khi người vợ ở trong nhà rửa chén đĩa thì người chồng ra sân để rửa xe. Tại sao cả hai không làm các việc đó cùng nhau và tận hưởng giây phút được ở bên nhau nhiều hơn nữa?

Nghệ thuật tặng quà

Có một thứ nghệ thuật để thể hiện tình yêu lâu đời nhất: tặng quà. Món quà nhỏ bé thôi nhưng có thể chứa đựng cả một đại dương tình yêu.

Trong gia đình, vợ tôi luôn là người để ý tìm hiểu những sở thích nho nhỏ của các thành viên, và điều ấy đã giúp vợ tôi trở thành một “nghệ sĩ” trong việc tặng quà. Một lần, cô ấy tình cờ nghe tôi nói thích dùng một loại bút nỉ - mà tôi đã mượn được của ai đó nhưng không tìm thấy ở các cửa hàng. Thế là cô ấy bắt đầu đi tìm và vài ngày sau, tôi thấy một cây bút loại đó được đặt ngay ngắn trên bàn mình. Thật hạnh phúc khi biết rằng đó là món quà từ người vợ thân yêu.

Tặng quà là một cử chỉ quan trọng ngay cả đối với loài vật. Loài empidae - một giống ruồi nhỏ, thường xuất hiện trong mùa hè - có một nghi thức mời gọi bạn tình rất phức tạp. Khi con đực đi tán tỉnh con cái, nó lựa chọn thức ăn ngon nhất, gói lại trong những bong bóng bằng tơ lung linh, và tặng món quà này cho người bạn tình mà nó thích.

Chim cánh cụt Adelie ở Nam Cực không có nhiều chọn lựa cho món quà tình yêu của mình, vì chúng sống trên một vùng đất khá cằn cỗi và nghèo nàn. Những con trống tìm kiếm trong đồng đá sỏi một viên tròn nhẵn đẹp nhất, rồi sau đó lạch bạch tiến đến và đặt tặng vật khiêm tốn đó dưới chân con mái.

Tiến sĩ Lars Granberg vốn xuất thân trong một gia đình có hoàn cảnh rất khó khăn. Ông lấy vợ khi vẫn còn là sinh viên, hai vợ chồng sống kham khổ ở Chicago, và vợ ông phải làm việc cực nhọc để đảm bảo cái ăn cho cả hai. Granberg kể lại rằng:

“Thật là một thử thách cho lòng tự trọng khi phải sống trong cảnh nghèo khó và dựa vào đồng lương của vợ để có thể đến trường, nhưng tôi đã có một sự đầu tư nhỏ, và điều đó đã giúp tôi cảm thấy thoải mái hơn. Trên đường về nhà, gần trạm dừng xe lửa có một tiệm hoa nhỏ, tôi thường xuống xe ở đó trong vài phút mỗi tối và mua một bông hoa hồng. Rồi dần dần, như một điều quen thuộc, ông chủ tiệm hoa bắt đầu đợi tôi và chuẩn bị sẵn để khi tôi xuống có thể lấy hoa ngay trước khi xe lửa chuyển bánh. Khi tôi đến cửa nhà vào mỗi tối, một tay cầm chiếc cặp táp, tay kia cầm bông hồng, vợ tôi đã ôm chầm lấy tôi và nói điều đó có ý nghĩa với cô ấy rất nhiều, hơn cả những món quà đắt giá.”

Người ta kể rằng, Merle Simpson đã có một kỷ niệm khó quên trong thời gian nằm viện, khi một người bạn dắt đưa con trai năm tuổi đến thăm. Ngay khi họ vừa bước vào phòng, cậu con trai người bạn kia đã đặt ba món quà trên đầu giường anh ấy. Đó là những chiếc xe hơi đồ chơi đã bạc màu sơn do chơi quá nhiều.

Simpson nói: *“Tôi định từ chối món quà ấy, nhưng tôi thấy có cái gì đó toát lên từ khuôn mặt cậu bé, rằng làm như vậy sẽ khiến anh bạn trẻ của tôi tổn thương. Đó là những của cải quý giá của cậu, và chúng nói lên tình cảm cậu dành cho tôi. Đã nhiều năm trôi qua, cậu bé năm xưa giờ đã có gia đình, con cái. Nhưng món quà ngày trước cậu tặng tôi vẫn còn vẹn nguyên.”*

Tác dụng của sự ân cần

Những hành động ân cần có sức lan tỏa rất rộng so với điểm khởi đầu của nó. Norman M. Lobsenz đã kể về khoảng thời gian người vợ trẻ của ông bị ốm nặng, lúc đó, ông không biết làm thế nào để xoay sở. Một đêm, khi đã kiệt sức, một ký ức xưa cũ chợt quay về trong ông.

Lúc đó tôi khoảng 10 tuổi, và mẹ tôi bị ốm rất nặng. Tôi thức dậy vào nửa đêm để uống nước. Khi đi ngang phòng ngủ của bố mẹ, tôi thấy đèn vẫn còn sáng. Tôi nhìn vào trong. Bố tôi đang ngồi trên ghế đặt cạnh giường mẹ. Ông ngồi lặng im. Mẹ tôi thì đang ngủ. Tôi chạy vào phòng.

- Có chuyện gì vậy? - Tôi mếu máo. - Tại sao bố không ngủ?

Bố vuốt ve tôi:

- Không có gì đâu. Bố chỉ đang trông chừng mẹ mà thôi.

Ánh sáng và sự ấm áp mà tôi nhớ được từ căn phòng của bố mẹ mình mạnh mẽ đến kỳ lạ, và những lời của bố đã luôn đọng lại trong tôi: “Bố chỉ đang trông chừng mẹ mà thôi”. Vị trí của tôi lúc này cũng giống như bố tôi trước kia; tôi cảm thấy mình được động viên rất nhiều, như có một nguồn nội lực được gọi lên từ quá khứ, hay từ trong chính bản thân tôi.

Khi sự tử tế là thói quen

Có ai đó nói rằng, bài kiểm tra dành cho những người vĩ đại nằm trong cách họ đối xử với những kẻ nhỏ mọn, những người ở tầng lớp thấp trong xã hội. Và nếu một người có thể rèn luyện được thói quen thể hiện những cử chỉ tốt đẹp ấy thì sự tử tế sẽ trở thành bản năng thứ hai của họ. Birch Foracker là nhà quản trị hàng đầu của công ty điện thoại New York Bell. Ông không chỉ nổi tiếng vì địa vị mà còn được nhiều người yêu mến bởi tấm lòng nhân hậu và sự tử tế của mình. Trong một buổi tối lạnh lẽo, khi bước chân ra khỏi rạp hát, ông đi thẳng xuống miệng cống giữa đường. Để làm gì vậy? Ông muốn chắc rằng những người công nhân đang làm việc dưới đó vẫn an toàn trong buổi tối mùa đông lạnh giá thế này, và cũng là để thể hiện sự cảm kích đối với công việc của họ. Những hành động như vậy không tốn quá 60 giây, nhưng sức mạnh lan tỏa của nó là vô biên. “Bạn không thể biết được hết ý nghĩa của cuộc đời bên trong những sự việc nhỏ nhặt”, Samuel Johnson đã viết như thế trong một bài luận của mình. Cuộc sống của chúng ta được hình thành và định hướng từ rất nhiều sự kiện bình thường. Vậy nên quy tắc thứ tư để cải thiện các mối quan hệ là:

Học hỏi những cử chỉ của tình yêu.

TẠO KHÔNG GIAN TRONG MỐI QUAN HỆ

Tình yêu không có nghĩa là sự sở hữu.

Bạn có biết tính cách nào có thể phá hỏng những mối quan hệ tình cảm của bạn hơn bất cứ điều gì? Đó chính là khuynh hướng thích điều khiển người khác. Trong mỗi người, đặc điểm này tồn tại dưới nhiều mức độ khác nhau. Và khi nó vượt ra khỏi giới hạn cho phép thì cũng đồng nghĩa với việc những mối quan hệ của bạn sẽ bị đổ vỡ, khiến người khác tránh xa bạn. Mặc dù hành động này thường núp dưới danh nghĩa của cái gọi là tình yêu, nhưng sự thật thì chính nó là tác nhân bóp chết tình cảm.

Một nhà hiền triết đã viết: “*Ở ngay cốt lõi của tình yêu có một bí mật đơn giản: Hãy để cho người mình yêu được tự do*”. Những người đang sở hữu sợi dây hạnh phúc đều dành cho người mình yêu thương một khoảng không gian riêng, và luôn khuyến khích họ mở rộng hơn nữa những mối quan hệ trong cuộc sống.

Tình yêu giống như cát vậy, bạn càng cố nắm chặt thì nó càng dễ dàng chui qua kẽ tay bạn. Người bạn đồng hành

Mùa xuân năm 1887, cô gái 20 tuổi Anne Sullivan đã đến Tuscumbia, Alabama để làm gia sư cho một bé gái bị câm và mù tên là Helen Keller. Và tình bạn của họ bắt đầu từ đây – một tình bạn vĩ đại để cả thế giới phải ngưỡng mộ.

Helen Keller lúc ấy là cô bé lên bảy, xấu tính và khó bảo, lại thường xuyên thốt ra những âm thanh khó hiểu như tiếng loài vật. Nhiều người đã nói với bà Keller rằng, con bà là một đứa trẻ thiếu năng. Trong nhiều tuần liền, Anne dạy cho Helen bằng cách đánh vần từng từ vào bàn tay bé nhỏ của cô bé, nhưng cô không thể ý thức được gì. Cho đến một ngày, điều kỳ diệu đã xảy ra. Đây là những gì Helen Keller nhớ về ngày hôm đó, được viết lại sau 60 năm:

“Mọi chuyện xảy ra ở giếng nước. Tôi đang cầm một cái ca hứng dưới vòi nước. Anne bơm nước vào đó, và khi nước chảy qua tay tôi, cô đánh vần và dùng ngón tay viết vào bàn tay tôi từ “n-u-ớ-c”. Đột nhiên, tôi hiểu tất cả. Với niềm vui sướng đầu tiên tôi cảm nhận được từ khi mắc

bên, tôi háo hức với lấy cánh tay của Anne, xin cô đánh vần những từ mới để xác định bất cứ thứ gì tôi chạm vào được. Từng dòng ý nghĩa đi trên bàn tay tôi, và thật kỳ diệu, tình yêu đã nảy sinh. Nơi giếng nước, chúng tôi bắt đầu gọi nhau thân thương là 'Helen' và 'Cô giáo'."

Anne Sullivan đã dành hết cả cuộc đời mình cho Helen Keller. Khi người học trò của cô quyết định sẽ học lên đại học, cô đã ngồi bên cạnh cô bé trong mỗi tiết học, đánh vần từng chữ trong bài giảng vào tay Helen và dùng đôi mắt bị tật của mình để đọc những quyển sách không phải được viết bằng chữ Braille^[8] cho Helen.

Anne Sullivan nhận ra rằng, Helen là cô gái có nghị lực phi thường và năng lực cảm thụ rất rộng về mọi điều. Năm lên mười, Helen đã có thể viết thư cho những người nổi tiếng ở châu Âu bằng tiếng Pháp. Cô nhanh chóng học thông thạo năm ngoại ngữ và thể hiện những tài năng vượt trội của mình.

Khi ấy, Anne Sullivan lại trở thành bạn đồng hành, người luôn khích lệ Helen, và tự bao giờ, Helen đã trở thành một phần quan trọng trong chính bản thân cô.

Khát khao tự do

Khi tiến hành những cuộc phỏng vấn với hàng trăm người thuộc nhiều mối quan hệ khác nhau, George và Nena O'Neill đã nhận thấy có hai xu hướng nổi bật trong các mối quan hệ đó. Một là sự khao khát có được một người bạn luôn lắng nghe và thấu hiểu để ta có thể trải hết lòng mình. Hai là khao khát được tự do, không bị ràng buộc bởi bất cứ một mối quan hệ nào. Mặc dù hai xu hướng này thoát nghe có vẻ trái ngược nhau, nhưng thật ra, cả hai đều có khả năng tạo nên những tình bạn tốt đẹp nhất và những cuộc hôn nhân hạnh phúc. Tất cả chúng ta ai cũng đều cần có một khoảng trời của riêng mình. Nếu một mối quan hệ mà trong đó người này điều khiển hay giới hạn người kia thì sẽ không bao giờ được bền lâu.

Thế nhưng, khuynh hướng muốn kiểm soát người mà chúng ta yêu thương lại được khuyến khích bởi một vài khái niệm tâm lý học hiện đại. Hãy trở nên hung hăng và thích gây hấn, rồi bạn sẽ trở thành kẻ dẫn đầu - những khái niệm đó đã nói như vậy. Song, quan niệm xem mỗi quan hệ giữa người với người giống như trên chiến trường như vậy lại là một bi kịch, bởi nó chỉ tạo ra sự xa lánh mà thôi. Bất kỳ lợi ích trước mắt nào cũng sẽ khiến bạn trả giá bằng hậu quả lâu dài.

Nếu bạn xem tất cả các mối quan hệ của mình như những cuộc tranh giành quyền lực thì cuộc đời của Adolf Hitler là một minh chứng để bạn nhìn nhận lại mục đích sống của bản thân. Adolf Hitler là nhân vật trung tâm của thế giới từ năm 1933 đến năm 1945, người mà Alan Bullock đã viết rằng: *"Mọi chuyện về cuộc đời ông đều xoay quanh sự thèm khát quyền lực và sự thống trị"*.

Albert Speer, người đã bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực của Hitler (và đã phải trả giá cho sai lầm này bằng 20 năm trong nhà tù Spandau), sau đó đã suy ngẫm lại rằng:

"Tôi chưa bao giờ gặp một người nào kỳ lạ như thế. Tôi chỉ thấy ông ta thật sự sôi nổi, với niềm vui thích và cởi mở, là khi chúng tôi ở cùng nhau, nghiền ngẫm những kế hoạch xây dựng hay xem xét mô hình Berlin trong tương lai. Tôi không tin rằng ông lại có một tình yêu mãnh liệt đến vậy. Trong đời, ông ấy chỉ yêu một lần duy nhất. Ông đã có một chuyện tình loạn luân với cháu gái mình, Geli Raubal - người sau đó đã tự sát vì ông."

Bạn là người thích kiểm soát người khác?

Chúng ta có thói quen kiểm soát người mình yêu thương mà không thật sự nhận ra ta đang tước bỏ sự tự do của họ. Sau đây là ba kiểu người điển hình thích thao túng người khác:

- Kiểu người luôn đảm nhận trách nhiệm: Đây là những người chỉ cảm thấy hạnh phúc khi chứng tỏ được rằng mình thông minh và mạnh mẽ hơn mọi người. Hãy trả lời những câu hỏi sau để xem bạn có thuộc kiểu người này không nhé.

a. Bạn có thường kết thúc cuộc dạo chơi với bạn bè để đến nhà hàng hay xem bộ phim mà bạn

thích?

b. Bạn có thích thú với việc bắt lỗi người khác?

c. Bạn có hay dùng những lời lẽ châm biếm để hạ thấp bạn bè mình?

d. Bạn chỉ có thể thoải mái bàn luận một chủ đề nào đó một khi tin rằng mình am hiểu về nó hơn người khác?

Nếu câu trả lời của bạn phần lớn là “có”, tôi chắc chắn bạn đang bất an. Bởi những ai luôn cố gắng tỏ ra hơn người khác sẽ càng có cảm giác lo lắng và mất cân bằng. Tình bạn tốt đẹp nhất không cần phải có người chỉ huy. Một mối quan hệ chỉ bền vững khi trong đó, cả hai người đều được tự do thể hiện những điểm yếu cũng như thế mạnh của mình mà không sợ người kia chiếm lợi thế.

Khi C. S. Lewis còn là một sinh viên trẻ tại Đại học Oxford, ông đã có nhiều bạn bè thân thiết - một vài người trong số họ sau này rất nổi tiếng.

Hằng năm, họ đều tổ chức gặp mặt để trò chuyện và chia sẻ những công trình dở dang của mình. Bấy giờ, danh tiếng của Lewis đã hơn hẳn các bạn cũ, nhưng ông vẫn trân trọng những người bạn ấy hơn bao giờ hết. Owen Barfield - một trong những người bạn thân thiết của Lewis - kể đầy xúc động: “Tôi chưa bao giờ thấy một nhận xét, một thái độ, một cái nhìn không tôn trọng nào của Lewis với những người bạn cũ... Thử hỏi có bao nhiêu người nổi tiếng có thể làm được như vậy”.

Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc về tình bạn mình đang có mà không phải cố gắng kiểm soát hay chỉ huy họ, nghĩa là bạn đang có một tình bạn cao đẹp.

- Kiểu người yếu đuối:

Đây là kiểu người trái ngược hoàn toàn với kiểu người luôn nhận trách nhiệm - họ chi phối người khác bằng vẻ yếu đuối của mình.

Một phụ nữ đến văn phòng tư vấn của tôi với một loạt các triệu chứng bệnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Cô ra vào bệnh viện như cơm bữa, luôn gặp vấn đề về sức khỏe và thường xuyên rối loạn cảm xúc. Nhưng cô rất thông minh, có khả năng nhận thức bản thân rất tốt. Vậy thì tại sao cô không thể phục hồi để có được cuộc sống khỏe mạnh?

Mọi thứ bắt đầu trở nên rõ ràng hơn khi tôi biết cô đã có một thời thơ ấu không hạnh phúc bên gia đình. Cha cô bỏ mẹ con cô để đi theo người phụ nữ khác. Mẹ cô phải một thân một mình làm việc nuôi nấng con cái, nhưng chẳng lâu sau, bà cũng tái hôn. Những biến cố xảy ra trong gia đình đã tác động đến tâm lý cô, biến cô thành một người yếu đuối và dè dặt trong mọi mối quan hệ về sau.

Như hiểu được những gì cô đã trải qua, bạn bè cô luôn giữ ý, tránh đề cập đến những vấn đề tương tự khi có mặt cô. Cô được chồng hết mực yêu thương, luôn quan tâm và túc trực bên cạnh để săn sóc. Tuy nhiên, cũng chính điều ấy đã khiến cô thêm yếu đuối. Cô đau ốm liên tục và luôn sợ mất đi bàn tay chăm sóc yêu thương của chồng.

Một sự phụ thuộc quá mức như vậy cuối cùng sẽ dẫn đến kết quả trái với mong đợi. Nó có thể dẫn đến cái kết như câu chuyện của Stephanie và Linda.

- Chúng tôi chỉ được gặp nhau vài lần một năm. - Stephanie tâm sự với tôi. - Thật ra, chúng tôi có nhiều sở thích chung, và tôi có thể cảm nhận được nổi trống vắng trong lòng Linda.

Nhưng mỗi lần gặp gỡ, cô ấy cứ bám chặt lấy tôi để kể lể các vấn đề của riêng mình. Tôi thật sự mệt mỏi về điều đó. Và rồi chẳng hiểu tự khi nào, tôi bắt đầu tìm mọi cách tránh xa cô ấy...

- Người muốn được nhờ cậy:

Nếu bạn không phải là tuýp người phụ thuộc, đừng vội mừng vì sự độc lập của mình. Hãy tự đặt ra câu hỏi sau: “Tôi có thường khuyến khích sự phụ thuộc của người khác vào mình hay

không?”.

Một người mẹ có hai cô con gái đã lập gia đình. Bà chỉ ở nhà để an dưỡng tuổi già, và cảm thấy rất buồn chán khi không có việc gì để làm. Một trong những điều giúp bà giải tỏa sự buồn chán là nhận cuộc gọi từ hai cô con gái mỗi khi họ gặp rắc rối - ngay cả những vấn đề nhỏ nhất - rồi bà hối hả chạy đến nhà họ giúp đỡ. Những lúc như vậy, bà cảm thấy con người mình hoạt bát trở lại!

Nhưng đó là một việc nguy hiểm. Một khi bà vẫn muốn lo lắng và giải quyết mọi việc thay cho các cô con gái thì nghĩa là bà đã ủng hộ sự phụ thuộc đến mức nguy hại của họ.

Sự gắn kết

Một tình bạn vững chắc không những không có bóng dáng của sự phụ thuộc mà còn có thể giải phóng bản thân mỗi người. Đã có những cuộc hôn nhân giữa những người tài năng với nhau, họ nâng đỡ lẫn nhau mà không lo lắng rằng người kia sẽ vượt qua mình.

The Reader's Digest là tờ tạp chí của Mỹ nổi tiếng khắp thế giới, với doanh số bán được khoảng 30 triệu bản mỗi tháng. Quả là một con số khổng lồ! Nhưng bạn có biết số vốn ban đầu của nó là bao nhiêu không? 1.800 đô-la. Và nó trở thành một câu chuyện gần như huyền thoại trong ngành xuất bản Mỹ.

Năm 1918, DeWitt Wallace phải vào bệnh viện quân đội để phục hồi sức khỏe sau những vết thương chiến tranh, trong thời gian ở đây, ông đã đọc tất cả những tạp chí có được. Và ông nhận thấy, hầu hết các bài viết đều quá dài, ông bắt đầu tìm cách thử nghiệm để rút gọn lại.

Sau khi giải ngũ, DeWitt chọn ra một vài trong số những bài báo súc tích đó, đặt tên là tuyển tập *The Reader's Digest*, rồi gửi đến các nhà xuất bản. Ông đề xuất việc sẽ giao tạp san này cho bất kỳ nhà xuất bản nào có ý định nhận ông làm biên tập viên.

Nhưng các chuyên gia trong lĩnh vực xuất bản không mấy ấn tượng với ý tưởng này, chỉ có William Randolph Hearst là nhận ra được tiềm năng của nó. Tuy nhiên, ông dự đoán lượng phát hành của nó sẽ không thể đạt đến con số 30 ngàn bản mỗi năm. Và đó quả là một con số quá nhỏ để có thể ấn hành.

Ở Minneapolis, DeWitt đã tìm thấy một đồng minh, đó là Lila Bell Acheson. Khi gặp người đàn ông với ý tưởng “ngớ ngẩn” này, Lila đã đem lòng yêu ông cũng như yêu luôn ý tưởng về quyển tạp chí định kỳ đó.

Trong những tháng sau đó, DeWitt đã viết rất nhiều thư ngỏ để chào hàng. Ông đã thu thập một danh sách các trường đại học, các câu lạc bộ, nhóm, hội... và gửi lời mời đặt báo đến những nơi này, mặc dù tờ tạp chí vẫn còn chưa ra đời. Ngày 15 tháng 10 năm 1921, Lila và DeWitt thành hôn.

Khi tuần trăng mật của họ kết thúc, rất nhiều lá thư đã được gửi đến và đang chờ sẵn họ ở nhà. Tổng số tiền đặt mua được gửi đến đã là 5.000 đôla. Họ vay thêm 1.300 đô-la nữa và đặt nhà in Pittsburgh in 5.000 bản. Số đầu tiên được ra mắt công chúng kèm tên hai người - DeWitt Wallace và Lila Bell Acheson - với chức danh là đồng sáng lập, đồng biên tập cũng như đồng sở hữu.

Tuy nhiên sau đó, cả hai đã phải làm việc vô cùng vất vả để có thể chi trả cho những khoản phí đầu tiên. Nhưng công sức của họ đã được đền đáp xứng đáng.

Không lâu sau, lượng phát hành của tờ tạp chí đã vượt quá sức tưởng tượng của hai vợ chồng - 50.000 bản vào năm 1926, 228.000 bản vào năm 1929. Nhà Wallace nổi lên như một hiện tượng đứng đầu trong ngành xuất bản. Một biên tập viên thâm niên đã nói về gia đình Wallace như sau:

“Họ đã cùng giúp đỡ lẫn nhau trong cả cuộc sống lẫn công việc. Ông ấy cần một người phụ nữ tin vào những gì ông ấy làm, và tôi đoán rằng họ nói chuyện với nhau về những ấn bản hầu như mỗi tối. Bà ấy phụ trách về mỹ thuật, và bạn có tin rằng khi đã ở tuổi 80, bà vẫn là người lựa

chọn bìa cho mỗi ấn phẩm?”

Bản thân Wallace thì thừa nhận: *“Tôi nghĩ chính Lila đã làm cho Digest trở thành hiện thực”*. Bất kỳ mối quan hệ nào cũng vậy, *“đối phương”* có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái thay vì ức chế, nếu cả hai đều thiết lập ngay từ đầu những quy tắc tự do nhất định.

Sáu quy tắc để có được một tình bạn hoàn hảo

1. Cẩn thận với sự chỉ trích

Một số người có cảm giác thỏa mãn và hào hứng hơn khi chỉ trích người khác. Alice Miller đã nói một câu rất hay: *“Bạn hoàn toàn có thể phê bình bạn bè mình, nhưng thật đau đớn khi phải làm điều đó. Nếu bạn có chút hứng thú khi chỉ trích người khác thì đó chính là lúc bạn phải biết im lặng”*.

Người ta có cách để trở thành người mà bạn khuyến khích họ trở thành, chứ không phải bạn ép buộc họ trở thành. Sự thành công trong các mối quan hệ, đặc biệt là trong tình yêu, đều dựa vào khả năng chấp nhận bản chất con người của mỗi chúng ta. Tính thích phán xét không bao giờ xây dựng được tình yêu thương thật sự. Để tránh điều này, chúng ta cần hiểu rõ về người khác như chính bản thân mình. Người da đỏ Sioux đã đặt ra một quy luật: *“Tôi sẽ không xét đoán người anh em của tôi, cho đến khi tôi đã mang đôi giày của anh ấy trong hai tuần”*. Những người biết yêu thương luôn cố gắng đặt mình vào vị trí của người mà họ yêu thương. Ở họ có một tấm lòng vị tha.

Abraham Lincoln là một hình mẫu không thể không nhắc tới cho tính cách này. Ông luôn cởi mở và lắng nghe người khác với phương châm: *“Đừng phán xét ai, rồi bạn sẽ không bị ai phán xét”*.

Trong suốt cuộc nội chiến giữa hai miền Nam - Bắc, khi bà Lincoln có những lời lẽ cay nghiệt về người miền Nam, ông Lincoln đã trả lời rằng: *“Đừng phê phán họ, Mary à. Chúng ta cũng sẽ làm vậy nếu rơi vào hoàn cảnh của họ mà thôi”*.

Nếu có thể học cách đặt bản thân mình vào vị trí của người khác như Lincoln đã làm, chúng ta sẽ có thể tha thứ mọi chuyện một cách dễ dàng. Beethoven đã nói: *“Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm, nhưng mỗi người có những sai lầm khác nhau”*. Goethe cũng nói: *“Một người biết đến vị tha khi đã trưởng thành hơn. Tôi không thấy mình sai lầm khi không tự ràng buộc bản thân”*.

Đừng cho rằng với những điều vừa nói, tôi khuyên bạn phải trở thành một người nhẹ dạ, thiếu quyết đoán, luôn đồng ý với người khác và không bao giờ có chính kiến của riêng mình. Hãy thể hiện bản thân bạn một cách trọn vẹn nhất có thể. Nhưng hãy chắc chắn là bạn cũng đối xử với người khác như vậy. Sự quyết đoán là cần thiết cho đến khi nó không trở thành sự ích kỷ, ràng buộc hay những đòi hỏi quá khắt khe.

2. Học ngôn ngữ của sự chấp nhận

Tiến sĩ Paul Tournier, một nhà tâm lý học nổi tiếng, từng nói: *“Tất cả những gì tôi làm là chấp nhận mọi người”*.

Nếu chúng ta có thể học cách chấp nhận toàn bộ tính cách của người khác như chính bản thân mình thì mối quan hệ của ta sẽ được nâng cao đáng kể. Điều đó không có nghĩa là chúng ta chấp nhận mọi thứ nơi người khác. Đôi khi, vì công việc, tôi phải nghe rất nhiều xung đột với chính quy tắc đạo đức của bản thân; đó là những bản báo cáo về các vụ ngoại tình, các kế hoạch đen, thậm chí cả tội ác. Nhưng tôi đã học được rằng: Tôi không cần phải chấp thuận hay không chấp thuận những gì khách hàng nói, tôi có thể cho thấy mình đồng ý với họ đơn giản chỉ bằng việc lắng nghe. Tôi cố gắng nắm bắt các sắc thái trong cảm giác của họ. Một người chồng muốn nói một lời giải thích về việc ngoại tình của mình. Một cậu thiếu niên chán ghét người cha say rượu và liêu lĩnh bỏ nhà ra đi. Một người mẹ ước ao rằng bà đã không có con cái, sau đó lại cảm thấy cắn rứt vì có suy nghĩ tồi tệ như vậy.

Đó là những sự việc xảy ra trong các buổi trị liệu. Tôi cố gắng hết sức để giúp mọi người nhận ra rằng, họ có quyền có những cảm giác đó. Nó không hoàn toàn xấu xa hay tốt đẹp; chỉ khi chúng ta biểu hiện qua cách đối xử với nhau thì nó mới bị quy vào những chuẩn mực đạo đức. Còn khi vẫn chỉ là những cảm giác thì chúng vẫn còn lành mạnh.

Tiến sĩ Thomas Gordon, trong quyển sách rất hay của ông có nhan đề Parent Effectiveness Training (Làm cha mẹ hiệu quả), cho rằng: Bằng cách gọi chuyện với con cái, bạn đã trở thành một “người gõ cửa” để mở ra những cuộc trò chuyện thân mật hơn với chúng, qua những câu nói đơn giản:

- Thật không?
- Con đã làm được đấy à?
- Thật thú vị.
- Kể tiếp cho mẹ nghe về nó đi.
- Cha cảm thấy thú vị với cách nhìn nhận của con.
- Có vẻ như nó rất quan trọng đối với con.

3. Khuyến khích cá tính của người khác

Để thắt chặt tình bạn, thay vì thúc giục người bạn yêu thương phải biết thích ứng, hãy khuyến khích họ sống với những ước mơ và cá tính riêng nơi họ.

Ngày 24 tháng 5 năm 1965, một chiếc tàu nhỏ đã ra khơi từ cảng Falmouth, Massachusetts. Người duy nhất trên chiếc tàu đó là Robert Manry, một biên tập viên của tờ *The Plain Dealer ở Cleveland*. Sau 10 năm làm việc bàn giấy, ông muốn có sự thay đổi trong cuộc sống của mình. Vậy là ông mua một chiếc la bàn và một quyển sách chỉ đường, rồi bắt đầu lên kế hoạch cho cuộc hành trình trên chiếc tàu Tinkerbelle đến nước Anh. Với chiều dài chỉ có bốn mét, nó là chiếc thuyền nhỏ nhất từng thực hiện một chuyến du hành xa như vậy.

Vì sợ kế hoạch mạo hiểm của mình bị ngăn cản bởi nhiều người nên trước khi lên đường, ông chỉ để lại vài dòng cho người thân, thông báo về sự vắng mặt của mình. Khi biết kế hoạch đó, chị ông đã hào hứng nói rằng: “Thật tuyệt vời khi thấy ai đó thực hiện ước mơ của mình. Có rất ít người dám làm điều đó”.

Nhưng chính vợ ông, Virginia, mới là người đem lại cho ông động lực lớn nhất. Sau chuyến du hành, ông đã nói thế này: “Vợ tôi là người phụ nữ tuyệt vời nhất thế giới. Virginia đã có thể khuyên tôi từ bỏ hành trình điên rồ này. Nhưng cô ấy biết rằng tôi đang bước theo giai điệu của một bản nhạc đầy hứng khởi, và cô ấy đã khuyến khích tôi làm theo tiếng gọi của trái tim”.

Chuyến viễn du diễn ra không dễ dàng chút nào. Ông đã trải qua những đêm không ngủ, cố gắng điều khiển con tàu không va vào những chiếc tàu chở hàng to lớn. Sau hàng tuần lênh đênh trên biển, ông không còn cảm giác muốn ăn uống; sự cô đơn xâm chiếm tâm hồn; bánh lái thuyền bị gãy ba lần; biển lại mất gió trong nhiều ngày; rồi cơn bão ập đến... Nhưng cuối cùng, sau 78 ngày lênh đênh, ông đã cập bến Falmouth, Anh.

Trong suốt những đêm cô đơn bên bánh lái, ông thường tưởng tượng ra những điều mà ông sẽ làm khi đặt được chân lên đất liền. Ông mong chờ được đến phòng khách sạn, ăn một bữa tối thật ngon và sau đó đi bộ xuống văn phòng của tờ Associated Press để xem họ có đang dõi theo cuộc hành trình của ông hay không. Và tin tàu ông cập bến an toàn đã được lan truyền nhanh chóng. Ông hoàn toàn không chuẩn bị cho những gì đang chờ đợi phía trước. Ba trăm chiếc thuyền lớn đã hộ tống ông vào bến cảng, rúc còi inh ỏi. Và 40 ngàn người, bao gồm rất nhiều nhà báo, chào mừng ông. Ông trở thành một người anh hùng, và câu chuyện của ông gần như một huyền thoại.

Nhưng đứng trên bến tàu có lẽ là người anh hùng vĩ đại hơn hết thảy - vợ ông, Virginia. Bà đã rất can đảm khi để cho chồng tự do theo đuổi cuộc phiêu lưu của mình.

Đĩ nhiên, không phải bất kỳ người vợ nào cũng làm được như vậy. Nhưng điều quan trọng là nhận ra rằng, yêu những khát vọng và ước mơ của người bạn yêu thương chính là hành động thiết thực nhất bày tỏ tình yêu của bạn. William James đã đúc kết: “Vị trí tốt nhất là không can thiệp quá sâu vào tính cách người khác, khi những điều ấy không ảnh hưởng xấu đến bạn”.

Tuy nhiên, tự do quá mức cũng có thể sẽ trở thành thói xấu. Cái triết lý “Bạn làm việc của bạn, còn tôi làm việc của tôi” nếu trở thành yếu tố cơ bản của một mối quan hệ, thì cũng có nghĩa mối quan hệ đó đã đến hồi kết thúc. Bất kỳ ai cũng cần có khoảng không gian riêng, nhưng nếu có thể dung hòa được sự quan tâm của bạn và sự độc lập của người bạn yêu thương, chắc chắn mối quan hệ của hai người sẽ luôn tốt đẹp.

4. “Tôi cần một phút yên tĩnh!”

Một tình bạn không mang tính lệ thuộc được xây dựng dựa trên sự tôn trọng những nhu cầu riêng tư của mỗi người. Trong các mối quan hệ của mình, đôi lúc chúng ta đi chung với nhau, rồi lại tách nhau ra ở một thời điểm khác, cũng giống như đôi bạn nhảy rời nhau khi kết thúc bản nhạc. Điều đó là cần thiết và chúng ta hãy vui vì nó là dấu hiệu của một mối quan hệ chín chắn.

Tiến sĩ Lawrence Hattere kể:

- Tôi có một vài người bạn là nghệ sĩ, họ sống rất kín đáo. Tuy gặp nhau không thường xuyên lắm, nhưng mỗi khi ở bên cạnh họ, tôi cảm thấy thoải mái và tự tin hơn rất nhiều.

Đặc biệt, trẻ em cần có sự riêng tư để ước mơ, để khám phá bằng trí tưởng tượng phong phú và mạnh mẽ của mình. Một vài bậc cha mẹ hiểu được điều đó. Mẹ của Bill là một điển hình; mỗi khi có người khách nào hỏi cậu bé đang làm gì trong phòng, bà thường mỉm cười:

- Ai mà biết được? Cháu có thể là một người da đỏ đang rình một con gấu, hay một phi hành gia đang nghe ngóng tin tức. Cháu tạo nên vũ trụ của riêng mình, và tôi không bao giờ bước vào thế giới đó trừ phi được mời.

Với việc cho trẻ có không gian riêng, lòng tự tin của trẻ sẽ càng được củng cố.

Điều đó cũng được áp dụng trong những cuộc hôn nhân. Các cặp vợ chồng có thể ở bên cạnh nhau quá nhiều đến mức cả hai đều cảm thấy nghẹt thở. Rainer Maria Rilke đã nói:

- Một cuộc hôn nhân hạnh phúc là trong đó, mỗi người đều được xem là “người giữ cửa” cho chốn riêng tư của người kia. Chúng ta cần nhận thức rằng ngay cả giữa hai người gần gũi nhau nhất thì vẫn luôn có một khoảng cách tồn tại. Và nếu mong muốn có một cuộc sống tuyệt vời khi ở bên nhau thì hãy học cách yêu chính những khoảng cách ấy, vì nó giúp chúng ta có thể nhìn thấy người kia một cách trọn vẹn hơn!

5. Mở rộng những mối quan hệ khác

Ghen tuông, theo một nhân vật trong kịch của Shakespeare, là một “con quái vật mắt xanh”, và nó đã phá hủy nhiều tình bạn thân thiết. Nếu bạn cảm thấy lo sợ khi người bạn thân nhất của mình dành nhiều thời gian cho những người khác, hay khi người bạn đời của bạn tập trung nhiều thời gian cho công việc, thì hãy thận trọng với nguy cơ là sự ghen tuông đang gặm nhấm bạn. Bạn không có quyền độc chiếm bất kỳ ai, và bạn sẽ gây phiền hà nếu muốn trở thành người duy nhất có ý nghĩa với họ.

Đôi khi, vì tự đặt quá nhiều áp lực trong tình bạn nên bạn luôn muốn kiểm soát người khác. Thuốc chữa đặc hiệu cho căn bệnh này là bạn hãy mở rộng sở thích cá nhân và tìm thêm nhiều người bạn mới.

Nhiều người sau khi kết hôn đã bỏ lỡ rất nhiều mối quan hệ tốt đẹp khác chỉ vì nghĩ rằng giờ đây, người bạn đời là duy nhất có ý nghĩa với họ. Một phụ nữ đã nói thế này: “Chồng tôi là người bạn duy nhất tôi cần, chúng tôi tâm sự cho nhau nghe mọi điều”. Nhưng sự thật có đúng vậy không? Quan điểm này vô tình đã tạo một áp lực rất lớn lên cuộc hôn nhân của chính họ. Dấu quan hệ vợ chồng là một mối quan hệ tuyệt vời nhưng không ai có thể đáp ứng được tất cả

những gì người kia đang cần; điều đó chỉ có được khi bạn khám phá các mối quan hệ khác nữa chứ không phải nhốt mình trong ốc đảo riêng. Người bạn đời của bạn có thể là người bạn tốt nhất, nhưng không nhất thiết phải là người duy nhất.

Một tình bạn đẹp sẽ luôn tồn tại nếu bạn biết gìn giữ, để đến một lúc nào đó, nó chính là chỗ dựa tinh thần vững chắc giúp bạn vượt qua những thử thách của cuộc sống.

6. Sẵn sàng cho những thay đổi

Đối với các bậc cha mẹ thì việc để những đứa con đang ở tuổi vị thành niên được tự do, nằm ngoài tầm ảnh hưởng của mình là một điều khá khó khăn. Chỉ mới đây thôi, chúng ta còn đang cột dây giày và nắm tay chúng khi băng qua đường, bây giờ phải bỏ những thói quen ấy đi quả là không dễ. Nhưng đó là việc cần thiết phải làm. Một người mẹ đã nói rằng:

- Có hai thứ sẽ còn mãi mà bạn nên cho con cái của mình : Thứ nhất là chỗ dựa; thứ hai là đôi cánh. Cái đầu tiên dễ dàng cho đi hơn cái thứ hai. Henri Nouwen thì khuyên:

“Con cái không phải là những cửa của cải để bạn giữ lại và điều khiển, mà là những món quà để bạn yêu thương và chăm sóc. Con cái chúng ta là những vị khách đặc biệt nhất, đã đi vào gia đình chúng ta, đòi hỏi sự tận tâm; chúng chỉ ở lại một thời gian rồi sau đó đi theo con đường của riêng chúng.”

Tôi ước sao tất cả các bậc phụ huynh đều hiểu được điều này để thể hiện tình yêu với con cái của mình bằng việc tạo ra những khoảng trời riêng cho chúng, chứ không phải tìm mọi cách để điều khiển hay chi phối hoạt động của chúng.

Nhà nhân chủng học Gregory Bateson là người đầu tiên phân biệt giữa hai kiểu quan hệ: bổ sung và cân đối. Theo Bateson, hành vi giữa các nhóm không ngang hàng là “bổ sung”, bao gồm sự phụ thuộc và sự chăm sóc, giữa bậc cao hơn và bậc thấp hơn. “Cân đối” là từ ông dùng cho mối quan hệ giữa những người ngang hàng. Trong ngôn ngữ của ông, mối quan hệ của chúng ta với con cái phải thay đổi từ dạng bổ sung sang dạng cân đối. Tuy nhiên, cũng phải thừa nhận rằng, những thay đổi như vậy rất khó khăn, cả với con của bạn cũng như đối với bạn.

Một nữ diễn viên tài ba người Scandinavi được hỏi, cô và mẹ cô có thể có được mối quan hệ như người lớn với nhau hay không. Cô đáp:

- Tôi rất sẵn lòng. Đó là giấc mơ lớn của tôi.

Nhưng mẹ tôi luôn giữ quan niệm rằng bà là mẹ và tôi là con gái. Còn tôi lại muốn xem bà vừa như một người mẹ lại vừa như một người bạn. Tôi muốn hiểu về mẹ, những suy nghĩ, sự thất vọng, hy vọng, cả niềm vui, nỗi buồn như là một phụ nữ - không phải như là một người mẹ mà tôi biết, mà là một phụ nữ.

Đây là những khía cạnh không dễ dàng chút nào nhưng mọi người xung quanh ta đang thay đổi dần và ta cũng phải tạo cho mình sự mềm dẻo để có thể thích ứng và điều chỉnh được quan hệ với những thay đổi này.

Vậy quy tắc thứ năm để thắt chặt tình bạn là:

Hãy tạo không gian riêng tư trong mối quan hệ và khuyến khích phát triển cá tính của nhau.

CHƯƠNG II - 5 CHỈ DẪN ĐỂ NUÔI DƯỠNG SỰ THÂN MẬT

Tôi nhận ra rằng, sống trên đời này, có những lúc bạn cho đi mà không cần bất cứ sự đền đáp nào cả.

Khi cho đi, bạn nhận được điều vô giá hơn – đó chính là cảm giác hạnh phúc khi nhìn thấy người khác hạnh phúc.

Hiểu được điều này, cuộc sống của bạn sẽ thú vị hơn rất nhiều.

NGÔN NGỮ CƠ THỂ

“Có một ngôi đền trong vũ trụ – đó chính là cơ thể con người. Khi chúng ta chạm vào đó cũng là lúc ta chạm đến thiên đường.”

- Thomas Carlyle

Ngôn ngữ cơ thể thật kỳ diệu! Nó có thể nói lên được nhiều điều hơn những gì bạn nghĩ. Vài năm trước, một nhóm sinh viên y khoa thực tập trong khu bệnh nhi ở một bệnh viện lớn, trong đó, có một sinh viên đặc biệt yêu trẻ con và những đứa trẻ cũng luôn chào đón anh một cách thích thú.

Những người khác không hiểu lý do tại sao. Cuối cùng, họ cử ra một người để theo dõi anh và tìm hiểu xem anh đã làm gì. Người này không phát hiện được gì cho đến một buổi tối, người ta thấy anh chàng nọ đến bên giường **hôn từng đứa trẻ và chúc chúng ngủ ngon.**

Điều kỳ diệu mang tên “xúc giác”

Ngôn ngữ cơ thể chính là công cụ đắc lực nhất để có được sự thân mật đích thực với những người xung quanh. Và bất kỳ ai trong chúng ta, nếu biết sử dụng công cụ này một cách khéo léo thì chắc chắn sẽ có được những tình bạn sâu đậm. Lắng nghe với đôi mắt nhìn thẳng, xích lại gần người kia hơn trong khi trò chuyện, có những cử chỉ thân mật... là những bí quyết giữ cho sự giao thiệp luôn được ấm áp.

Ashley Montagu đã viết một cuốn sách dài về nghệ thuật giao hòa của xúc giác. Ông giải thích rằng, lớp da không chỉ là vỏ bọc bên ngoài cơ thể chúng ta mà còn là cơ quan cảm giác mạnh mẽ nhất. Một người có thể bị mù, điếc, hoàn toàn mất đi khả năng của khứu giác hay vị giác, nhưng không thể tồn tại mà mất đi chức năng của xúc giác. Chúng ta từng nghĩ thú vật liếm những đứa con của chúng đơn thuần chỉ để làm sạch lớp da. Nhưng thật ra, đó còn là cử chỉ thể hiện sự âu yếm.

Chúng ta hãy để ý xem, hầu như mọi động vật đều thích được vuốt ve. Những con thú con thường rúc vào cơ thể mẹ và cơ thể của anh chị em chúng. Loài chó có vẻ tham lam vô độ khi rất thích được cưng nựng, loài mèo cũng thế, và loài cá heo đặc biệt thích được vuốt ve một cách nhẹ nhàng. Có một thời gian vào thế kỷ thứ 19, hơn một nửa trẻ em đều bị chết trong những năm đầu mới sinh, phần lớn là do căn bệnh “suy nhược”. Cuối những năm 1920, tỷ lệ tử vong của trẻ em dưới một tuổi trong các cô nhi viện ở Mỹ là gần 100%. Quá trình điều tra của tiến sĩ Henry Chapin về hiện tượng đáng báo động này là một câu chuyện hấp dẫn.

Là một bác sĩ nhi khoa ở New York, Chapin nhận ra rằng, những đứa trẻ này thường được nuôi dưỡng trong các căn phòng vô trùng, ngăn nắp, gọn gàng, nhưng lại ít khi được ôm ấp. Trong một thời gian dài thực hiện nghiên cứu, Chapin đã cùng các cộng sự nữ của mình ôm bế những đứa trẻ này, thì thăm âu yếm và vuốt ve chúng. Kết quả thật đáng kinh ngạc: Tỷ lệ tử vong giảm xuống đáng kể.

Trẻ em luôn khao khát được yêu thương.

Melinda - đứa con gái bốn tuổi của Howard Maxwell - cứ bám chặt cuốn *The Three Little Pigs*

(Ba chú heo con) và đòi cha phải đọc cho bé nghe hết đêm này đến đêm khác. Maxwell đã nghĩ ra một cách thật tiện lợi là thu âm lại câu chuyện; khi Melinda đòi nghe kể chuyện, ông chỉ cần bật máy lên. Cách này hiệu quả trong vài đêm, nhưng một đêm nọ, Melinda đẩy quyển truyện về phía cha mình. - Nào, con yêu, con biết cách mở chiếc máy ghi âm rồi mà. - Ông nói.

- Vâng, nhưng con không thể ngồi trong lòng nó. - Melinda đáp.

Nhiều bậc cha mẹ không còn những cử chỉ yêu thương với con cái khi chúng lên năm hay sáu tuổi, và vì vậy, chúng cũng học cách không thể hiện những cử chỉ đó với người khác. Nếu chúng ta không thường xuyên tiếp xúc với nhau thì xúc giác của ta sẽ bị "bỏ đói". Tại sao ta lại chối từ những cử chỉ thân mật khi chúng là chất kích thích tốt nhất cho các mối quan hệ. Hãy thử và bạn sẽ thấy được điều kỳ diệu đó!

Nhưng cũng cần nhớ rằng, bất cứ sự va chạm nào cũng phải mang tính lành mạnh, chứ không phải là sự lạm dụng mang tính tiêu cực. Sức mạnh của ngôn ngữ cơ thể là vô biên!

Ngôn ngữ không lời

Quyển tự truyện của nữ diễn viên Melina Mercouri có nhan đề I Was Born Greek (Tôi sinh ra là người Hy Lạp) được bắt đầu như sau:

"Người đàn ông đầu tiên tôi yêu là Spiros. Ông ấy cực kỳ đẹp trai và quyến rũ. Tôi yêu thiết tha cái ôm ấm áp đầy tình yêu thương của ông. Ông ấy khỏe mạnh. Ông ấy cao lớn. Ông ấy là niềm đam mê của tôi. Điều đó đã làm cho tuổi thơ tôi trở nên vô cùng hạnh phúc. Spiros chính là ông tôi."

Nếu bạn muốn đến gần những người xung quanh, hãy ý thức về sức mạnh của sự giao thiệp mà bạn có trong tay. Đôi khi, chỉ cần đặt một bàn tay trên bàn tay cũng đã thể hiện sự cảm thông, chia sẻ và lắng nghe.

Sự thể hiện tình cảm về mặt cơ thể cũng khó như thể hiện trong lời nói, nhưng đó là cách biểu lộ tình cảm đích thực của bạn. Sự tiếp xúc trực tiếp có thể đem bạn đến gần một ai đó hơn hàng ngàn lời nói. Đàn ông có cách riêng của họ để truyền đạt những thông điệp tình cảm với nhau, có thể là một cái bắt tay, một cú huých đùa, hay đặt tay lên vai người khác khi nói chuyện - tất cả đủ để nói lên biết bao điều. Điều ấy cũng có thể thực hiện với những người bạn khác phái, để có thể khích lệ, động viên, hay thể hiện tình cảm mà không cần dùng lời nói.

Trong mỗi quan hệ vợ chồng, trao cho nhau những cử chỉ âu yếm, vuốt ve là điều vô cùng quan trọng để thể hiện tình yêu thương, và cho người kia cảm nhận được tình yêu ấy. Tình cảm đôi khi không phải dùng lời là có thể nói hết được; có những điều chỉ những cử chỉ yêu thương, quan tâm, chăm sóc mới thể hiện rõ và chân thật nhất. Một nụ hôn, một cái nắm tay, một cái ôm siết chặt hay đơn giản chỉ là đứng gần kề bên nhau cũng đủ để hai người cảm thấy ấm áp.

Vì vậy, nếu một cặp vợ chồng biết dùng ngôn ngữ cơ thể của mình đúng cách thì họ sẽ cảm nhận được tình yêu và hạnh phúc vô biên.

Chỉ dẫn số một để nuôi dưỡng sự thân mật với người bạn yêu là:

Hãy dùng ngôn ngữ cơ thể để nói lên lời yêu thương.

NGHỆ THUẬT KHẲNG ĐỊNH

"Tôi có thể sống trong hai tháng chỉ với một lời khen."

- Mark Twain

Năm 1936, một quyển sách được phát hành bởi Dale Carnegie - một giáo viên ở YMCA (Hội Thanh niên Cơ đốc). Ông đã từ bỏ công việc bán hàng lương cao với niềm hy vọng sẽ mở một lớp dạy những quy tắc nói chuyện trước công chúng và cách ứng xử trong quan hệ xã hội. Người ta không chắc việc này sẽ thành công. Nhưng chỉ trong vòng hai năm, ông đã chứng minh điều ông có thể làm được và khóa học trở nên nổi tiếng. Tất cả những bài giảng của Dale Carnegie được tập hợp trong quyển *How to Win Friends and Influence People (Đắc nhân tâm)* -

ngay sau khi phát hành đã nằm trong danh sách best-seller do tạp chí The New York Times bình chọn. Sau khi bán được hơn 30 triệu bản, quyển sách tiếp tục giữ doanh số bán hơn 100 ngàn bản mỗi năm.

Ý tưởng của cả cuốn sách chứa đựng trong chương “Bí mật trong cách ứng xử với mọi người”. Và nghệ thuật này được Carnegie gói gọn trong câu nói: “Hãy hào phóng với lời khen của bạn”.

Khích lệ – phương pháp khơi gợi những điều tốt đẹp

Andrew Carnegie trả cho Schwab hàng triệu đô-la mỗi năm để vận hành công ty thép của mình. Có phải vì Schwab là một chuyên gia hàng đầu trong ngành sản xuất thép? Không. Trong công ty của ông, rất nhiều người có kiến thức kỹ thuật vượt xa Schwab.

Sở dĩ Schwab được trả một khoản hậu hĩnh như vậy bởi khả năng đối xử với mọi người của ông. Ông đã tâm sự rằng:

“Khả năng kích thích sự hăng hái làm việc của mọi người là tài sản lớn nhất mà tôi sở hữu. Không gì giết chết lòng nhiệt tình của một người nhanh bằng sự phê bình từ cấp trên của họ... Hiểu được giá trị của sự khích lệ và nhìn nhận năng lực của người khác chính là con đường ngắn nhất để bạn phát triển những điều tốt đẹp bên trong mỗi người. Vậy nên, tôi rất mong muốn khen ngợi nhưng miễn cưỡng phải tìm lỗi lầm. Nếu thấy vừa ý với một ai đó, tôi sẽ không ngần ngại nói với họ rằng tôi rất hài lòng và hào phóng với lời khen ngợi của mình.”

Nhiều người cho rằng phương pháp như vậy là không trung thực và chuyên nghiệp. Nhưng còn gì đơn giản và thú vị bằng việc kể cho người khác nghe những suy nghĩ tốt đẹp của mình về họ. Nếu như sự khẳng định đơn thuần chỉ để làm một ai đó hạnh phúc thì đó là một việc làm dễ chịu. Dale Carnegie có một câu chuyện chia sẻ với chúng ta:

Tôi đang xếp hàng chờ để gửi một lá thư bảo đảm tại bưu điện. Tôi để ý thấy người nhân viên bưu điện đang có vẻ chán chường với công việc của mình - cân những phong bì, đưa những chiếc tem, thay đổi, phân loại các biên nhận. Quả là một công việc đều đều buồn tẻ hết năm này sang năm khác! Vậy nên, tôi tự nhủ rằng: “*Mình sẽ cố gắng khiến anh chàng này thích mình. Rõ ràng, để làm anh ta thích mình, mình phải nói một điều gì tốt đẹp, không phải cho bản thân mình, mà là cho anh ta*”. Và tôi chợt nhận ra anh ta có một mái tóc tuyệt đẹp.

Trong khi anh ta cân phong bì của tôi, tôi nói đầy vẻ ngưỡng mộ:

- Tôi ước ao có được mái tóc như anh. Anh ngược lên, hơi giật mình, nở một nụ cười thân thiện:

- Thú thật, nó vẫn chưa được như trước đây. Tôi bảo, nhưng nó vẫn rất đẹp. Anh ta có vẻ rất vui. Chúng tôi tiếp tục cuộc nói chuyện và điều cuối cùng anh nói với tôi là:

- Nhiều người cũng nhận xét như vậy. Sau đó, tôi kể câu chuyện này với vài người bạn; và một người đã hỏi tôi rằng:

- Anh muốn được điều gì từ anh ấy?

Tôi muốn điều gì từ anh ấy ư!!!

Nếu chúng ta quá ích kỷ đến nỗi không thể bộc lộ một lời khen và một chút tình cảm chân thành - mà không đòi hỏi nhận lại điều gì từ người khác - thì ta sẽ chỉ xứng đáng với những thất bại.

Tôi nhận ra rằng, sống trên đời này, có những lúc bạn cho đi mà không cần bất cứ sự đền đáp nào cả. Khi cho đi, bạn nhận được điều vô giá hơn – chính là cảm giác hạnh phúc khi nhìn thấy người khác hạnh phúc. Hiểu được điều này, cuộc sống của bạn sẽ thú vị hơn rất nhiều. Nếu bạn tìm kiếm những khía cạnh tốt đẹp nơi tâm hồn con người, bạn sẽ ngạc nhiên khi khám phá ra vô vàn những điều kỳ diệu. Ralph Waldo Emerson đã nói: “Mỗi người mà tôi biết đều giỏi hơn tôi ở một mặt nào đó”. Nếu một nhà thơ vĩ đại như Emerson đã nói như vậy thì không có gì

những người bình thường như chúng ta lại không tìm thấy được những điều tốt đẹp quanh mình.

Nghệ thuật khẳng định được hiểu ở tầm cao hơn trong trường hợp chúng ta thể hiện lời khen ngay cả khi điều đó ít được trông chờ nhất. Vào những hoàn cảnh cụ thể, như sau một bữa ăn được chuẩn bị chu đáo hay một bài thuyết trình hoàn hảo, thì lời khen còn là phép lịch sự mang tính xã hội:

“Vỗ tay ngay khi người diễn thuyết dứt lời là một đòi hỏi chung của phép lịch sự; nhưng thời gian sau, bạn vẫn nhớ bài diễn thuyết ấy thì lời khen của bạn lúc đó thật giá trị, hơn thế nữa, người đó sẽ ghi nhớ lời khen của bạn lâu hơn là bạn ghi nhớ bài diễn thuyết của họ.” (Henry Taylor)

Trong cuốn *The Statesman* (Chính khách), tác giả Henry Taylor đã chứng minh rằng, sử dụng lời khen ngay cả khi sự việc đã xảy ra rồi vẫn sẽ phát huy được hiệu quả.

Truyền dẫn sự tự tin vào bản thân

Nếu xây dựng được thói quen thể hiện sự cảm kích đối với những người bạn cộng tác, bạn sẽ thấy được hiệu quả lâu dài. Tiến sĩ Paul Roberts, một nhà tâm lý học trẻ tuổi, đã nói rằng: Những thông điệp thường xuyên về tình yêu và sự tán thưởng rất quan trọng trong việc xây dựng hình ảnh bản thân của một đứa trẻ. Theo như Roberts, những thông điệp như vậy dần dần dẫn đứa trẻ đến kết luận: *“Mình biết là họ chấp nhận mình”* và *“Mình biết là mình có thể làm được”*. Khi các thông tin lạc quan được xây dựng, đứa trẻ có thể vượt qua những lời quở trách từ người lớn hay sự bắt nạt từ những đứa trẻ khác.

Liệu cha mẹ có thể thật sự làm điều gì đó để khuyến khích sự tự phát triển ở trẻ hay không? “Họ có thể”, Ruth Stafford Peale đã nói như vậy.

“Bí mật chính là: Quan sát để xem sự khéo léo hay khả năng bẩm sinh của đứa trẻ nằm ở đâu, sau đó nhẹ nhàng (đừng mong chờ quá nhiều và quá sớm) chỉ dẫn. Có thể khả năng của con bạn không phải là những gì bạn định hướng, nhưng đó chính là thứ con bạn cần để nuôi dưỡng lòng tự tin. Chúng sẽ biết năng lực của bản thân và đón chào mọi thử thách trong cuộc sống bằng một tinh thần chủ động.” (Ruth Stafford Peale)

Nhìn nhận người khác ở những mặt tích cực

Sự tán thưởng là liều thuốc kích thích quý giá cho trí não. Vậy thì chúng ta còn ngại gì mà không hào phóng lời khen để tiếp cận sức mạnh to lớn đó. Nhà tâm lý học tiên phong người Mỹ William James nói rằng: “Nguyên lý sâu xa nhất trong bản chất con người là khao khát được người khác hiểu rõ giá trị”. Đó là “khao khát” chứ không phải là “hy vọng” hay “mong muốn”!

Dale Carnegie đã nói về “khao khát” được khen ngợi như sau: “Những ai có khả năng làm hài lòng niềm khao khát của người khác thì sẽ nắm được họ trong lòng bàn tay”.

Mahatma Gandhi⁽⁹⁾ đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người để họ vượt qua giới hạn của mình, đi đến thành công. Louis Fischer, người viết tiểu sử của Gandhi, đã nói rằng: “Ông ấy không muốn thấy mặt xấu trong con người. Ông thường làm thay đổi người khác bằng cách luôn nhìn họ ở những mặt tốt đẹp nhất, chứ không phải khiếm khuyết”. Và vì vậy, ông đã truyền sự tự tin cho những người ông gặp.

Thời thơ ấu, hẳn ai trong chúng ta cũng đều có một điểm tựa, đó có thể là người ông, cha mẹ, người thầy, hay một người bạn luôn quan tâm đặc biệt đến ta, bỏ qua những vụng dại, khiếm khuyết để nhìn thấy vẻ đẹp tiềm ẩn nơi tâm hồn ta, từ đó khơi gợi và làm cho nó thăng hoa hơn nữa.

Trong chuyến thăm Đại sứ Mỹ ở Mexico, Charles Lindbergh - một anh hùng dân tộc - đã gặp Anne, và tình yêu đã nảy nở giữa hai con người trẻ tuổi. Anne là một cô gái rụt rè và nhút nhát, nhưng về sau đã trở thành một trong những tác gia nổi tiếng nhất nước Mỹ.

Bà giải thích rằng, sự thành công của mình được quyết định bởi cuộc hôn nhân đầy hạnh

phúc. Chồng bà rất tin vào bà. Bà nói:

- Tình yêu chứa đựng một sức mạnh vô biên. Khi cả hai đến với nhau bằng một tình yêu chân thật, tức là họ đang dắt tay nhau cùng tiến đến một thế giới mới, hoàn toàn khác biệt. Tôi cũng không phải là ngoại lệ. Cảm giác khi biết mình được yêu thật là tuyệt vời! Nó đã làm thay đổi toàn bộ thế giới trong tôi, cũng như làm thay đổi mọi cảm xúc về cuộc sống và bản thân. Tôi như được tiếp thêm tự tin, sức mạnh, và thậm chí biến đổi thành một con người mới. Người bạn đời của tôi luôn tin tưởng vào những gì tôi làm, và do đó, tôi thấy rằng tôi có thể làm hơn những gì mình có thể.

Quả thật, nghệ thuật khẳng định là chiếc chìa khóa màu nhiệm. Pablo Casals đã nói: “Khi một người còn có thể được ngưỡng mộ và yêu thương thì họ sẽ còn trẻ mãi”.

Vậy nên, chỉ dẫn thứ hai để nuôi dưỡng sự thân mật là:

Hãy hào phóng với lời khen ngợi.

SỰ GIAO TIẾP

“Một từ tuyệt vời gồm ba chữ cái, có tác dụng chữa những căn bệnh tâm lý: NÓI.”

- Richard Crenna

Một phụ nữ tìm đến văn phòng tư vấn, tâm sự với tôi:

- Chồng tôi không nói chuyện với tôi nữa. Anh ấy chỉ ngồi đó hết đọc báo lại xem ti-vi. Khi tôi hỏi điều gì, anh chỉ lăm bằm hoặc ừ hử trong miệng, đôi khi còn không thèm trả lời nữa. Tất cả những gì anh ta cần là một người quản gia, và một ai đó chung giường khi anh ta thích. Anh ta có thể mua được cả hai cơ mà. Đôi lúc tôi tự hỏi tại sao anh ta lại kết hôn với tôi?

Vì những lý do khác nhau, nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng không muốn nói chuyện với người mà chúng ta yêu thương trong một khoảng thời gian nào đó.

Germaine Greer, một nhà tâm lý học, đã làm một cuộc thí nghiệm để đo tần số nói chuyện trung bình giữa hai vợ chồng trong một tuần lễ. Để cuộc thí nghiệm được chính xác, người ta đã gắn một chiếc mi-crô điện tử vào các đối tượng được chọn.

Một tuần có 168 giờ, tức 10.080 phút. Bạn nghĩ rằng một cặp vợ chồng sẽ bỏ ra trung bình bao nhiêu thời gian để nói chuyện với nhau? Không phải 10 tiếng, không phải một tiếng, thậm chí cũng không phải 30 phút. Trung bình một cuộc trò chuyện tốn 17 phút. Và Germaine Greer khẳng định đó chính là “sự cô độc”.

Điều phụ nữ cần?

Trò chuyện là yếu tố cực kỳ đơn giản nhưng cần thiết trong những mối quan hệ thân mật. Một phụ nữ đến văn phòng tôi và kể về cuộc hôn nhân của cô ấy. Cô kết hôn được nhiều năm rồi nhưng thời gian gần đây, cô bắt đầu ngoại tình với một người đàn ông khác. Điều khiến tôi ngạc nhiên là khi cô ấy trả lời về lý do ngoại tình của mình:

- Lý do tôi yêu người đàn ông khác và luôn muốn gần anh ấy là bởi chúng tôi có thể tâm sự thoải mái với nhau. Chúng tôi nói về mọi chuyện hàng giờ liền. Tuyệt vời làm sao khi nói chuyện với một người đàn ông như vậy – chúng tôi kể cho nhau nghe mọi suy nghĩ, cảm xúc đang diễn ra trong con người mình. Tại sao chồng tôi và tôi không thể làm được điều đó?

Nguyên nhân của vấn đề này có lẽ là ở chỗ chồng cô không nhận thức hết được tầm quan trọng của việc tâm tình cùng nhau.

Không thể có sự thân mật mà không thông qua những cuộc chuyện trò. Để hiểu và yêu một người, bạn phải thường xuyên trao đổi tâm tư, tình cảm với người đó. Điều này là hiển nhiên, nhưng không phải ai cũng hiểu được. Tôi thấy nhiều mối quan hệ bị đổ vỡ chỉ vì dần mất đi những buổi nói chuyện thân mật như vậy.

Để giữ được những rung cảm ngọt ngào

Charlie Shedd và Martha là một trong số những cặp vợ chồng có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc nhất ở Mỹ. Trong các quyển sách của mình, ông hé lộ những bí mật giúp họ luôn giữ được sự rung cảm ngọt ngào trong đời sống vợ chồng. Điều đầu tiên là buổi ăn tối của riêng hai vợ chồng. Một bữa tối thân mật và ấm cúng mang tính chất gia đình, không bị ảnh hưởng bởi khách khứa hay những trò tiêu khiển khác. Họ thường ngồi đối diện và nhìn vào mắt nhau, đó là cách thể hiện tình cảm nhẹ nhàng nhưng sâu sắc.

Điều thứ hai: 15 phút mỗi ngày để trò chuyện thân mật - không phải là bàn luận về các khoản chi phí, vấn đề con cái hay lên kế hoạch cho chuyến picnic cuối tuần.

Một đôi vợ chồng khác kể bí quyết của họ là: dùng một tách cà-phê ý niệm trong hôn nhân. Khi bữa tối kết thúc và toàn bộ công việc nhà đã được giải quyết, cả hai rót cho nhau một tách cà-phê nóng, cùng ngồi xuống và kể cho nhau mọi chuyện xảy ra trong ngày.

Có một sự thật là điểm cuốn hút người khác nhất lại chính là phần bí mật đang tồn tại trong ta. Một người chồng đã phát biểu như sau:

- Tôi nghĩ, nếu tôi hoàn toàn hiểu vợ mình thì cuộc sống của chúng tôi sẽ kém thú vị đi rất nhiều. Cô ấy luôn là một phần bí ẩn trong tôi, và tôi luôn mong trò chuyện thân mật với cô ấy để có thể tìm thấy điều gì đó mới lạ hơn.

Rất nhiều đôi vợ chồng còn tạo ra không gian riêng cho mình bằng cách cùng nhau đi dạo, vào một quán cà-phê hay một nơi yên tĩnh nào đó để không bị chi phối bởi những lo toan thường ngày, để có thể hoàn toàn bên nhau.

Trong cuộc sống vợ chồng, bạn phải biết cách tạo ra những cuộc trò chuyện thân mật như vậy. Bởi đó chính là thứ gia vị làm cho cuộc sống gia đình thêm ngọt ngào. Và tôi tin các bạn sẽ làm được.

Giao tiếp với con cái

Nói chuyện thường xuyên với con cái là việc làm hết sức quan trọng. Charlie Shedd có một phương pháp để thực hiện điều này. Từ lúc các con còn nhỏ, ông đã có thói quen dẫn chúng ra ngoài ăn tối hoặc tổ chức một bữa tiệc gia đình nho nhỏ mỗi cuối tuần. Đó là những cơ hội tốt để cả gia đình trò chuyện một cách vui vẻ. Thậm chí, khi lũ trẻ đến tuổi trưởng thành – là thời kỳ chúng ít tiếp xúc với gia đình, sống tự do và hay cáu bẳn – chúng vẫn thích những buổi nói chuyện mang tính chất “truyền thống” như thế. Ông tâm sự:

- Đôi khi chỉ để tác động, tôi đã nói với chúng: *“Hôm nay là thứ bảy, ngày gia đình ta cùng đi ăn tối! Con không muốn đi à?”*. Bạn có tin không? Không một đứa nào từ chối.

Trò chuyện cũng đòi hỏi sự nỗ lực

Một cuộc trò chuyện đôi khi cần rất nhiều năng lượng. Đó là lý do tại sao chúng ta ít tạo ra thói quen trò chuyện với những người xung quanh. Một người mẹ kể rằng cô luôn cố gắng dành ra nửa tiếng mỗi tối để nói chuyện với lũ trẻ trước khi chúng đi ngủ:

- Chúng tôi dành thời gian đó để lên kế hoạch những việc sẽ làm vào ngày hôm sau, hay bàn luận những gì đã xảy ra trong ngày, cũng có khi đơn giản chỉ là trò chuyện.

Đối với nhiều bậc cha mẹ, chuyện đó có thể gặp khó khăn, nhưng những đứa trẻ này thật may mắn vì mẹ chúng đang cố gắng làm điều đó. Nếu chúng ta cứ bận rộn với công việc, với những buổi họp liên miên đến nỗi không có thời gian trò chuyện cùng con cái thì chúng ta đang tự khép lại cánh cửa để hiểu rõ con cái hơn.

Một ngày kia, sau buổi truyền giáo, về phòng nghỉ ngơi, Francis Xavier căn dặn người nhà là trong bất kỳ trường hợp nào cũng không để ai được phép làm phiền ông. Nhưng trước khi đóng cửa phòng, ông lại bảo rằng:

- Nếu đó là những đứa trẻ, hãy đánh thức ta dậy.

Để nuôi dưỡng sự thân mật, chỉ dẫn thứ ba bạn cần ghi nhớ là:

Hãy dành thời gian cho những buổi chuyện trò.

HỌC CÁCH LẮNG NGHE

“Nghĩa vụ đầu tiên của tình yêu là lắng nghe.”

- Paul Tillich

Lắng nghe là cả một nghệ thuật. Để có thể sử dụng nghệ thuật này một cách uyển chuyển, bạn phải không ngừng học hỏi. Và tôi chắc chắn rằng bạn sẽ có được rất nhiều tình bạn chân thành một khi đã làm chủ được nó.

Tôi vẫn còn nhớ ngày tôi đến chỗ Bill Carruth, người đã đến thị trấn Texas nhỏ bé của chúng tôi để dạy môn lịch sử. Ông là người đàn ông lịch lãm, hóm hỉnh và tinh tế nhất mà tôi từng gặp; và vì một số lý do nào đó, ông lại quan tâm đến một cậu bé rụt rè và lạ lùng là tôi.

Ngày gặp ông, tôi nói:

- Ngài Carruth, cháu ước rằng ngài có thể dạy cháu cách nói chuyện với mọi người giống như ngài. Cháu không thể nghĩ ra điều gì để nói khi đứng trước mặt mọi người.

- Loy à, bí quyết của việc được quan tâm là phải biết cách quan tâm. – Ông trả lời kèm theo một cái nháy mắt.

Lời khuyên đó tuy giản dị nhưng có rất nhiều ý nghĩa đối với tôi suốt 50 năm qua trong quá trình giao tiếp với người khác. Khi những câu hỏi của bạn được người khác thích thú quan tâm và trả lời, hay khi bạn khuyến khích người khác nói về bản thân họ, thì một mối dây liên kết vô hình đã xuất hiện để nối kết bạn với họ một cách dễ dàng. Các bệnh nhân đến văn phòng tư vấn của chúng tôi bởi họ không tìm thấy những người có thể thật sự lắng nghe những điều họ nói. Một phụ nữ nói với bạn của cô ấy rằng mình đang trong quá trình trị liệu tâm lý, người bạn đã vô cùng ngạc nhiên:

- Xung quanh cậu có rất nhiều người thân, bạn bè, sao cậu không tâm sự với họ?

Cô ấy đáp:

- Đó chính là tất cả những gì tôi cần, nếu một trong số họ thật sự lắng nghe tôi. Nhưng bạn biết không, họ chẳng bao giờ chịu nghe tôi nói mà chỉ luôn miệng kể về bản thân họ?

Nếu việc lắng nghe là quan trọng như vậy, chúng ta hãy thử phân tích những đặc điểm của một người biết lắng nghe là như thế nào nhé!

Lắng nghe bằng đôi mắt

Theo các chuyên gia, trong giao tiếp, ngay cả khi bạn không phải sử dụng đến ngôn từ thì vẫn có thể truyền đạt được thông tin bạn muốn nói. Và khi người khác tiếp chuyện bạn, đồng thời họ cũng nhận được nhiều thông điệp cho thấy mức độ quan tâm của bạn đến đâu. Hãy nhớ rằng, cách chắc chắn nhất để được quan tâm là phải biết quan tâm đến người khác, và mức độ sự quan tâm của bạn có thể được bộc lộ qua những dấu hiệu từ “ngôn ngữ cơ thể”. Trong đó, giao tiếp bằng mắt là một trong những cách thể hiện tốt nhất. Trong khi đang nói chuyện, nếu bạn dán mắt lên tường hay nhìn chỗ khác thì người tiếp chuyện với bạn sẽ có một cảm giác không mấy thiện cảm, vì họ nghĩ bạn không quan tâm đến cuộc trò chuyện giữa đôi bên. Còn nếu nhìn thẳng vào mắt người đối diện, bạn sẽ tạo được cảm giác thân thiện và cởi mở đối với người ấy rất nhiều.

Nhìn thẳng vào mắt nhau trong quá trình giao tiếp có sức hút mạnh mẽ như một thói nam châm vậy. Tiến sĩ Julius Fast, tác giả cuốn sách Body Language (Ngôn ngữ cử chỉ), đã rút ra rằng: “Nếu bạn nhìn thẳng vào mắt người đối diện trong khoảng hai giây thì đó là một tín hiệu rõ ràng thể hiện bạn đang quan tâm đến người đó”.

Không đưa ra những lời khuyên

Trong giờ phút đen tối nhất của cuộc nội chiến, Lincoln đã viết thư cho một người bạn cũ là

luật sư Leonard Swett ở Springfield, mời ông đến Washington để bàn luận một số vấn đề.

Swett nhanh chóng đến Nhà Trắng, và Lincoln đã đón tiếp ông bằng buổi nói chuyện dài về mọi chủ đề, từ việc chuẩn bị ban hành tuyên cáo giải phóng nô lệ đến những cuộc tranh cãi và chống đối kế hoạch ấy. Sau đó, Lincoln đọc những lá thư và các bài báo viết về ông, một vài người lên án ông không dám quyết định để giải phóng nô lệ, những người khác thì lên án vì lo sợ ông sẽ làm như vậy. Cuộc nói chuyện kéo dài đến tận tối, Lincoln bắt tay người bạn cũ của mình, chúc ông ta có một buổi tối tốt lành và đưa ông về lại Illinois mà không hề hỏi ý kiến ông ấy về bất kỳ điều gì. Cuộc nói chuyện đã diễn ra dường như chỉ nghiêng về một phía, Lincoln đã nói từ đầu đến cuối. Nhưng điều đó có vẻ khiến cho đầu óc ông trở nên sáng sủa. “Ông ấy có vẻ dễ chịu hơn sau khi nói xong ý mình”, Swett kể lại. Vì sao vậy? Rõ ràng, Lincoln không cần một lời khuyên, ông chỉ cần một người bạn biết lắng nghe, thông cảm để ông có thể giải bày.

Các chuyên gia tư vấn tình yêu – hôn nhân rất cân nhắc trong việc đưa ra lời khuyên. Khi mọi người giải bày vấn đề của họ, có thể họ mong muốn nhận được lời khuyên, nhưng thật sự là, họ sẽ cảm ơn bạn rất nhiều nếu bạn chỉ lắng nghe mà thôi. Bởi đó là cách bạn giúp họ giải tỏa tâm tư, qua đó, các vấn đề sẽ tự động trở nên rõ ràng hơn, và rồi, họ có thể tự giải quyết vấn đề của mình. Đặc biệt trong quá trình đối thoại với những người trẻ tuổi, chúng ta phải chú ý không nên kết thúc với quá nhiều lời khuyên. Philip Wylie, khi phân tích tâm lý giữa các thế hệ, đã nói:

“Những người trẻ thường phàn nàn rằng họ không thể nói chuyện quá lâu với những người không đồng trang lứa. Tình bạn thân thiết giữa một người trẻ tuổi và một người thuộc thế hệ trước rất hiếm khi xảy ra. Nguyên nhân đơn giản để giải thích cho hiện tượng này là những người thuộc thế hệ trước luôn dùng trải nghiệm của mình để đưa ra lời khuyên khi nói chuyện với những người trẻ hơn.”

Học cách giữ bí mật

Khi người khác tin tưởng kể cho bạn nghe những bí mật của họ chính là lúc mối quan hệ giữa bạn và người đó ngày càng được thắt chặt hơn. Mối quan hệ ấy sẽ được tiếp tục kiểm chứng và sàng lọc thông qua cách bạn xử sự với lòng tin của họ như thế nào. Nếu bạn trân trọng nó, họ sẽ cảm kích và chia sẻ với bạn nhiều hơn nữa.

Một quy tắc tâm huyết cho bất kỳ ai mong muốn có được những mối quan hệ tốt đẹp là: Hãy học cách giữ bí mật. Không có gì khiến người khác mất lòng tin và cắt đứt tình bạn nhanh hơn là việc tiết lộ những bí mật của họ.

Nếu bạn là người không biết giữ bí mật, chắc chắn những người xung quanh khi tiếp xúc với bạn sẽ biết điều đó. Khi bạn kể cho một người nghe về điều bí mật mà người khác đã kể cho bạn, thì bạn đã khẳng định với họ rằng bạn là một người không đáng tin. Bởi vì, khi bạn có thể kể cho họ những bí mật của người khác, thì chắc chắn bạn cũng sẽ kể cho người khác nghe bí mật của họ.

Vậy, bí quyết để trở thành người bạn tâm tình của ai đó là giữ kín để sẽ chia những tâm tư của họ. Việc này có thể là khó thực hiện bởi nhiều lý do, nhưng cũng sẽ không có lời biện hộ nào được chấp nhận khi bạn vi phạm quy tắc ấy.

Một vòng đối thoại

Trong cuốn *Mirages of Marriage (Ảo vọng hôn nhân)*, Lederer và Jackson đã đưa ra một phương pháp có thể sẽ giúp bạn có thêm nhiều bạn bè và thắt chặt những mối quan hệ hiện có. Đó là phương pháp để giúp mọi người hoàn tất một vòng đối thoại.

Sau đây là ví dụ về một vòng đối thoại không hoàn tất.

Một cặp vợ chồng đang lái xe dọc bờ biển. Người vợ thốt lên đầy cảm xúc:

- Thật là một buổi hoàng hôn tuyệt đẹp!

Người chồng trả lời ra sao? Anh ta im lặng. Hoàn toàn im lặng. Người vợ có cảm thấy bối rối

khi không biết phải nói gì tiếp theo? Vì sự im lặng được xem như từ chối cuộc đối thoại.

Chúng ta nên có thói quen hoàn tất một vòng đối thoại. Lederer và Jackson đã phác thảo ra ba bước cơ bản để áp dụng: A nói một câu. B thừa nhận câu nói đó, rồi A sẽ xác nhận lại sự thừa nhận đó.

Ví dụ:

Mary: Anh đã lấy đồ giặt ủi chưa?

Dick: Chưa, anh chưa lấy. Không còn chỗ đỗ xe nữa.

Mary: Vậy em sẽ ghé lấy vào ngày mai.

Hay một ví dụ khác:

Joan: Hôm nay, em gặp Bob Bartlet.

Gail: Anh ấy dạo này trông thế nào?

Joan: Anh ấy trông khỏe hơn trước.

Sự tin tưởng

Hầu như lúc nào cũng vậy, nếu một ai đó tin tưởng bạn, họ sẽ lo lắng là họ đã nói quá nhiều. Họ sẽ cẩn thận quan sát để xem phản ứng từ bạn. Vì vậy, điều quan trọng là bạn phải làm giảm bớt nỗi lo âu ấy. Khi mọi người bày tỏ những bí mật riêng tư của họ đến tôi, tôi lúc nào cũng cảm thấy gần gũi họ hơn - tự hào vì họ đã tin tưởng mình để chia sẻ những điều thầm kín.

Thật là tuyệt vời khi có một người tin tưởng bạn để có thể kể cho bạn nghe những bí mật riêng tư. Hãy thể hiện lòng biết ơn vì họ đã tin tưởng bạn, tinh thần ấy sẽ càng được củng cố về sau. Một lần nữa, chỉ dẫn thứ tư để nuôi dưỡng sự thân mật là:

Biết lắng nghe.

TIẾNG NÓI CỦA CẢM XÚC

“Tiếc thay cho những người luôn lo sợ cảm xúc bột phát, lo sợ tính đa cảm, những người không thể rơi lệ một cách thật lòng.

Bởi vì, người nào không biết khóc thì cũng sẽ không biết cười.”

- Golda Meir

Các bạn có nhận thấy rằng, những cặp vợ chồng chung sống càng lâu thì thời gian họ dành để nói chuyện với nhau càng ít dần đi. Không phải vì họ không có thời gian mà chỉ vì họ không biết nói với nhau những gì. Họ bị giới hạn bởi những việc cụ thể xảy ra trong đời sống hằng ngày. Nhưng khi bạn và người bạn đời ở cùng nhau vào buổi tối, nói về những cảm xúc của nhau, sẽ có rất nhiều thứ để tâm tình, vì mỗi người trong chúng ta có đến hàng trăm cảm xúc khác nhau trong một ngày.

Thế giới cảm xúc của chúng ta là một thế giới đa hình đa dạng, luôn luôn biến đổi. Không chỉ trong quan hệ vợ chồng mà ngay cả đối với bạn bè cũng vậy, việc gặp gỡ nhau để chia sẻ cảm xúc là biểu hiện của một mối quan hệ gắn bó keo sơn, bền chặt.

Những cuộc đối thoại có thể được chia thành ba loại: sự việc, ý kiến và cảm xúc. Dĩ nhiên, mọi cuộc trò chuyện đều chứa đựng cả ba yếu tố đó, nhưng để một câu chuyện đi từ sự việc sang ý kiến và đến cảm xúc là cả một quá trình. Những người mới quen nhau thường sẽ giới hạn cuộc đối thoại của họ trong phạm vi “sự việc” mà thôi. Sau đó, họ bắt đầu tin tưởng lẫn nhau bằng việc đưa ra ý kiến cá nhân, và cuối cùng, nếu họ thật sự là bạn của nhau, cảm xúc sẽ xuất hiện.

Sau đây là một ví dụ. Một người có thể kể cho bạn làm cùng phòng về bữa ăn trưa của mình với nhiều sắc thái khác nhau:

Chỉ giới hạn trong sự việc: *“Tom và tôi đã dùng bánh sandwich vào trưa nay”.*

Bao gồm cả ý kiến: *“Tom và tôi đã nói chuyện vào trưa nay. Tôi thật sự không cho rằng ý tưởng thay đổi phần mềm của anh ấy là khả thi”.*

Bao gồm cả cảm xúc: *“Tom đã cùng tôi ăn trưa hôm nay. Tôi nghĩ là mình đã ghen tỵ khi sắp đồng tình với ý kiến của Tom về phần mềm mới, chứ không nghe theo ý kiến của tôi. Tom thật sự nhanh nhay, còn tôi có lẽ đã lạc hậu rồi”.*

Trên cơ sở tình bạn, các nhà nghiên cứu tiếp tục tìm hiểu sâu hơn trong mối quan hệ vợ chồng. Họ đã cho thấy, những cặp mới cưới nói chuyện với nhau nhiều hơn gấp đôi những cặp đã cưới nhau lâu năm, và các cuộc nói chuyện ấy cũng chứa đựng nhiều thông tin hơn. Đầu tiên, đó là những cuộc nói chuyện theo kiểu những người bạn thân - sự khám phá chủ quan và tự hé mở về lòng tin cũng như cảm xúc, những điều thích hay không thích, trao đổi hoặc so sánh ý kiến về các chủ đề như thẩm mỹ, tình dục, lòng tin, các kế hoạch trong tương lai. Sau đó thì cuộc nói chuyện trở nên thực tế hơn - các kế hoạch về tiền bạc, công việc, nhà cửa, các vấn đề với con cái... Nếu các cặp vợ chồng có thể cố gắng để giải bày và hé lộ cảm xúc của mình thì cuộc sống của họ sẽ trở nên thú vị hơn rất nhiều.

Hội chứng “Tôi phải luôn mạnh mẽ”

Đôi khi, chúng ta tự tạo cho mình vỏ bọc để che giấu cảm xúc. Tôi có biết một phụ nữ trẻ, rất thông minh, nhưng lại không thể cho phép bản thân yêu thương một người đàn ông nào cả. Cô ấy luôn tỏ ra xa cách, tạo ra những bức tường để chối bỏ tình cảm từ người khác. Cuối cùng, tất cả những người đàn ông cô quen biết đều cảm thấy chán nản và lần lượt rời xa cô. Trong quá trình tư vấn, chúng tôi đã tìm hiểu về những ký ức đã góp phần hình thành cách xử sự này trong cô. Và nguyên nhân của mọi chuyện cũng được làm sáng tỏ. Khi còn là một cô bé, cơ thể cô có nhiều lông hơn hầu hết những đứa trẻ khác. Một ngày nọ, những đứa trẻ hàng xóm đến rủ cô đi bơi, chúng phát hiện ra điều đó và đã gọi cô là “Bụi rậm”.

Cô nhớ lại:

- Tôi đã khóc và vì quá ngượng. Tôi chạy vào ga-ra, khóa cửa lại. Có lẽ tôi đã ở trong đó và khóc thút thít đến hơn nửa tiếng đồng hồ. Sau đó, tôi kiên quyết rằng không ai có thể làm tôi khóc như vậy một lần nữa. Và nếu phải khóc, tôi sẽ khóc một mình.

Bi kịch cũng chính là đây. Tách rời tình cảm và bản thân để không bị tổn thương, nhưng cũng chính điều này khiến ta không còn cơ hội được yêu thương nữa.

Những trường hợp tương tự cũng không hiếm xảy ra với cả đàn ông. Tiến sĩ Roy Menninger, người sau này trở thành Chủ tịch Quỹ tài trợ Menninger ở Topeka, Kansas, đã nói về một hội chứng ở đàn ông gọi là “Tôi phải luôn mạnh mẽ”. Menninger nói: “Người đàn ông tự thấy mình giống như một cỗ máy vô cùng mạnh mẽ, hơn là một hệ thống với những nhu cầu của con người”. Sự tự thân vận động là một sản phẩm có giá trị mà người đàn ông tạo ra. Nhưng nó cũng có thể đi quá xa, đến mức khiến con người ta trở nên khô cứng, lạnh lùng. Nó cũng có thể trở thành sự chịu đựng, khiến con người bị cô lập và trở nên cô đơn. Nhiều người trong số chúng ta được dạy khi còn nhỏ rằng, ta không nên thể hiện cảm xúc của mình ra ngoài, và rằng trong bất cứ hoàn cảnh nào, sự âm thầm chịu đựng vẫn đáng được phát huy hơn cả.

Nhưng việc phải chịu đựng trong im lặng có giá trị gì không? Những tâm tư, những cảm xúc đã chất chứa trong lòng bạn như một kho hàng quá tải, nếu không đẩy chúng ra thì một tất yếu sẽ đến, đó là sự vỡ vụn của chính kho chứa ấy. Nghĩa là bạn càng dồn áp lực lên tâm hồn mình bao nhiêu thì chúng càng có nguy cơ vỡ vụn, hoặc trở nên vô cảm, bấy nhiêu. Tất cả những điều đó đều không tốt với bản thân bạn và với cả người khác. Hãy giải tỏa những vướng bận, những chất chứa trong cảm xúc, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Charles Dickens đã viết trong Oliver Twist rằng: “Hãy mở phổi ra, giữ sạch những vướng bận, sử dụng đôi mắt, và làm mềm đi sự tức giận, sau đó hãy khóc lên”.

Không ai có thể cấm chúng ta trút đi nỗi lòng, và dù đó là những giọt nước mắt chẳng nữa thì

ai cũng có quyền sử dụng, không phân biệt đàn ông hay phụ nữ. Nước mắt là món quà tuyệt vời nhất từ tạo hóa - một khóa an toàn có sẵn trong hệ thống của chúng ta. Thế nên, không lý do nào có thể khiến chúng ta vô cảm đến mức không cho nước mắt mình tuôn rơi để cuốn đi những ưu phiền.

Nước mắt - ngôn ngữ của cửa sổ tâm hồn

Khóc không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, hay đặt áp lực lên người chứng kiến, mà là biểu hiện sự tin tưởng của ta đối với người mà ta khóc được khi ở bên cạnh họ. Nước mắt của ta có thể chảy trong khoảnh khắc hạnh phúc vô biên, trước sự hiện diện của cái đẹp, hay tại thời điểm giải tỏa tâm lý một cách đột ngột. Hơn thế nữa, nó có thể mang đến một ý nghĩa, mà qua đó, mối quan hệ của chúng ta trở nên sâu đậm hơn. Agnes Turnbull đã kể về sự phấn khích của cô khi được trao tặng bằng danh dự:

- Khi tôi đứng lên đón nhận, nước mắt cứ lăn dài trên má của chồng tôi. Giây phút vinh dự nhỏ nhoi ấy của tôi có ý nghĩa rất lớn với anh, đến mức anh đã rơi nước mắt vì tôi!

Ý nghĩa được truyền đi từ những giọt nước mắt là vô cùng bao la, hơn sức diễn đạt của bất kỳ ngôn từ nào.

Nhà thơ Robert Herrick đã gọi nước mắt là “ngôn ngữ quý tộc của cửa sổ tâm hồn”. Các chuyên gia cho rằng, hầu hết sự giao tiếp đều không thông qua lời nói, và những giọt nước mắt, khi được tuôn ra một cách tự nhiên, có thể chứa đựng sức mạnh giúp chúng ta xích lại gần nhau hơn.

Sự sẻ chia

Mùa hè năm 1974, bà Betty Ford - Đệ nhất phu nhân Mỹ – được phát hiện bị bệnh ung thư vú và phải vào bệnh viện Bethesda. Tổng thống Ford nói ông chưa bao giờ cảm thấy cô đơn như lúc ông về Nhà Trắng vào tối hôm đó. Bà Ford sau này viết rằng: *“Ông ấy còn đau khổ hơn cả tôi. Tôi nghĩ mình đã đối mặt với hoàn cảnh thật đang xảy ra. Tôi cho rằng đây chỉ là một cơn khủng hoảng và rồi nó sẽ trôi qua”*.

Tuy nhiên, năm ngày sau cuộc phẫu thuật, bà có triệu chứng phản ứng chậm và hay khóc nức lên từng đợt. Bác sĩ trấn an rằng đó là sự suy nhược bình thường sau khi mổ, và khuyên bà hãy khóc cho thỏa thích. Nhưng câu hỏi luôn ám ảnh tâm trí bà là khi nào thì bà có thể đứng dậy trên đôi chân của mình và trở lại cuộc sống bình thường bên chồng. Khi bà có thể cầm lên một tách trà, bà cảm thấy vô cùng hân hoan, và một tuần sau cuộc phẫu thuật, bà cảm thấy khỏe mạnh đủ để bước ra thang máy gặp chồng mình.

Sau khi trở về nhà, cả hai đã ăn mừng kỷ niệm 26 năm ngày cưới của họ. Bà viết:

“Đó là một lễ kỷ niệm tuyệt vời. Tôi không cảm thấy có một vết thương tâm hồn hay bị một tổn thương nào cả. Jerry và tôi sống rất hạnh phúc và tình yêu của chúng tôi đã minh chứng điều đó. Tôi không có lý do để nghi ngờ chồng mình. Nếu ông ấy mất một bên chân, tôi cũng sẽ không bỏ rơi ông, và tôi biết ông cũng sẽ không bỏ rơi tôi bởi vì tôi không may đã phải trải qua một cuộc phẫu thuật ngực.”

Người Thụy Điển có câu: “Niềm vui được chia sẻ, niềm vui sẽ nhân đôi, và nỗi buồn được chia sẻ thì nỗi buồn vơi đi một nửa”.

Quả thật, đó là một điều trên cả tuyệt vời!

Đừng quên hướng dẫn thứ năm để nuôi dưỡng sự thân mật:

Hãy để cảm xúc tự lên tiếng.

CHƯƠNG III - ĐỐI MẶT VỚI CẢM XÚC TIÊU CỰC

“Một ngày nào đó, khi đã làm chủ được những ngọn gió, những con sóng, những đợt thủy triều... chúng ta sẽ tiếp tục hành trình tìm nguồn năng lượng của tình yêu và rời lần thứ hai trong lịch sử nhân loại, con người sẽ tìm ra lửa.”

- Teihard de Chardin

ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG CƠN GIẬN

Hãy cứ giận, nhưng đừng để nó điều khiển bạn.

Bạn có nhận thấy trong cuộc sống, có những người luôn tươi cười, vui vẻ với mọi người, không bao giờ tranh cãi, ít khi giận dữ với ai. Đây là kiểu người ít có kẻ thù. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là họ sẽ có được những mối quan hệ thân thiết. Bề ngoài, họ có vẻ được nhiều người yêu mến nhưng hiếm khi được yêu quý thật sự. Nghe có vẻ phi lý nhưng sau đây là một vài lý do:

- Những người như vậy không bao giờ giải bày hết nỗi lòng mình trước một ai. Vẫn có một điều gì đó không thật trong con người luôn tỏ ra vui vẻ này.

- Người này ban đầu có thể mang lại sự dễ chịu, nhưng về lâu dài thì chúng ta lại thích tiếp xúc với những người có cảm xúc mạnh mẽ hơn; đôi khi, ta thấy bức mình và khó chịu khi ở bên cạnh họ nhưng ít nhất thì họ cũng không làm chúng ta chán.

- Một người nếu không bao giờ tỏ ra giận dữ thì cũng không có khả năng thể hiện tình yêu. Cảm xúc một khi bị kìm nén quá chặt sẽ làm cho người ta trở nên vô cảm.

- Một cách vô thức, người này “đầu độc” những mối quan hệ của mình bằng sự chống đối thụ động.

Kìm nén cảm xúc là điều cần thiết, nhưng dồn nén nó vào nơi sâu thẳm tâm hồn có thể tạo ra hàng loạt vấn đề về thể chất và tâm lý, như những khối u, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp cũng như các mâu thuẫn khó có thể giải quyết trong các mối quan hệ.

Sự tổn thương

Sự chống đối một cách thụ động giống như một con rắn độc len lỏi trong đám cỏ tình bạn. Janet và Monica cùng nhau mở một cửa hàng nhỏ bán quần áo. Họ đã là bạn với nhau trong rất nhiều năm và giờ đây lại cùng hợp tác kinh doanh. Đã hai hôm rồi, Janet đến cửa hàng trễ. Monica cảm thấy rất khó chịu, nhưng cô vẫn im lặng.

Hôm nay, Janet đi trễ hơn cả hai lần trước; khi cô đến thì Monica đã hoàn tất mọi việc trước khi mở cửa hàng. Janet thậm chí còn không hề nói lời xin lỗi và Monica cảm thấy bị tổn thương. Suốt buổi sáng, Monica ở trong nhà kho và im lặng chịu đựng. Cô trả lời nhát gừng những câu hỏi của Janet, tạo nên một bầu không khí căng thẳng, khó chịu. Không thể chịu đựng được, Janet hỏi:

- Cậu đang nổi điên đấy à?

- Tớ? Dĩ nhiên là không. – Monica kéo dài giọng, rõ ràng đang run lên vì giận.

Đây là một điển hình trong những xung đột không tích cực chút nào. Những người tỏ thái độ chống đối ngầm thường khó gần hơn những người thể hiện cơn giận của mình một cách thẳng thắn, trực tiếp. Nếu mối quan hệ này vẫn diễn ra theo tình hình trên thì sự bức tức sẽ càng tích tụ và ăn mòn tình bạn đó.

Nhiều người đã không thành thật khi nói rằng họ không hề tức giận. Hệ thống kiểm soát cảm xúc của những người này được xây dựng tốt đến nỗi cơn tức giận được đẩy sâu vào bên trong, và họ thậm chí còn không nhận ra mình đang nổi điên đến mức nào.

Một hậu quả tiêu cực khác của việc dồn nén sự tức giận là đôi khi, người ta không thể cố gắng im lặng chịu đựng được nữa và phát khùng lên. Trạng thái cảm xúc của họ lúc này khác xa so với việc thể hiện cảm xúc tức giận thông thường. Giống như một chiếc ấm đun nước để quá lâu trên bếp, dưới áp suất lớn, nước sẽ trào ra và chiếc ấm vỡ tan. Khi một người bình thường vẫn tỏ ra hiền từ bỗng bùng nổ cơn thịnh nộ dữ dội, không ai có thể hiểu được điều gì đã xảy ra với họ.

Vượt quá giới hạn

Khi những người chống đối thụ động bùng nổ, cách biểu lộ cơn tức giận của họ không cân xứng với nguyên nhân gây ra nó, bởi vì họ thật sự đang tổng ra tất cả sự bất bình từ trước đến nay cùng một lúc. Hậu quả là các mối quan hệ của họ rất dễ bị cắt đứt.

Keith Miller kể về một đêm nọ, khi gọi vợ đi ngủ, anh nhận được câu trả lời: “Chưa đâu, em phải hoàn tất bản báo cáo này đã. Anh cứ ngủ trước đi”. Vậy là, lòng tự trọng của anh bị tổn thương, Miller lên giường một mình và ngủ riêng bên phần giường của anh. Sáng hôm sau, anh thức dậy trong tâm trạng cáu kỉnh. Bữa sáng được dọn ra và bánh mì nướng lại bị cháy. Cảm xúc kìm nén tới qua vỡ tung. Anh ném miếng bánh mì vào tường.

Điều đó cho thấy, mối nguy hiểm trong việc nuốt giận là cơn giận của chúng ta - khi cuối cùng nó cũng nổ ra và thường trút lên những thứ không liên quan - càng lúc càng có cường độ mạnh hơn. Những cơn giận dữ không đúng nguyên do sẽ khiến mọi chuyện trở nên xấu đi. Mâu thuẫn trong gia đình bắt đầu nảy sinh và đổ vỡ.

Cơn tức giận lành mạnh

Thái độ hung hăng, thất vọng hay tức giận là những cảm xúc bình thường của tất cả chúng ta. Vì thế, những mối quan hệ tốt đẹp nhất đều được xây dựng trên cơ sở chấp nhận những cảm xúc không tốt của đối phương. Bất cứ một mối quan hệ thân thiết nào đôi lúc cũng có những bất đồng và thái độ bất hợp tác. Nếu cả hai chấp nhận dung hòa trong thời kỳ đầu của tình bạn thì sẽ giúp ích cho mối quan hệ của họ rất nhiều.

Thật ra, cơn giận có thể trở thành một nguồn sức mạnh tích cực. “Con người và ô-tô hoạt động nhờ một chuỗi các phản ứng xảy ra bên trong”, Channing Pollock đã viết như vậy. Và điều đó cũng đúng với các mối quan hệ. Sau mỗi bất đồng, bạn sẽ hiểu hơn về người bạn của mình và vì thế, tình bạn sẽ ngày một thăng hoa. Tuy nhiên, khi cơn giận được kiểm soát một cách chặt chẽ, nó thật sự có tác động tích cực.

Mahatma Gandhi khi được hỏi về trải nghiệm đáng nhớ nhất trong đời, ông đã kể lại khoảnh khắc giận dữ của mình ở Mritzburg, Nam Phi. Đó là vào năm 1893, Gandhi, một luật sư trẻ, đang đi du lịch đến Pretoria, Nam Phi mà không hề để ý đến một lệnh cấm ngầm là bất kỳ người nào không phải da trắng đều không được sử dụng vé hạng nhất của mọi loại phương tiện. Một lính gác xe lửa đã yêu cầu ông rời toa hạng nhất để đến ngồi tại toa hành lý. Khi Gandhi chống cự, cảnh sát đã ném ông cùng hành lý xuống nhà ga, sau đó, chiếc xe lửa khởi hành. Ông đành phải ở lại phòng chờ, một nơi lạnh lẽo và tối tăm, trải qua một đêm co ro trong giá lạnh. Người ông run lên phần vì lạnh, phần vì giận dữ do bị sỉ nhục. Khi mặt trời lên, Gandhi đã tự nói với mình rằng: Mình sẽ đứng lên vì quyền lợi của dân tộc mình, dù phải trả bất cứ giá nào.

Chính sự căm phẫn ấy đã có tác dụng tích cực thúc đẩy sự nghiệp của ông sau này. Nó đã trở thành nguồn nội lực có sức mạnh sáng tạo đáng kinh ngạc.

Kiểm soát cơn giận

Ta có thể nhận biết được những cảm xúc tiêu cực của bản thân một cách cởi mở, đồng thời kiểm soát hành động bằng cách chờ cho đến khi một vài bản năng thuần túy động vật tự biến mất. Và chúng ta có thể bắt đầu nhìn nhận sự việc đã xảy ra một cách có lý trí hơn. Mọi người đều học được bản năng “chạy trốn” - một bản năng của những động vật bậc thấp. Khi chúng ta nghe thấy tiếng gì đó giống như một vụ nổ lớn, bị giẫm đạp hay xô đẩy, những thông điệp mù

quảng nhanh chóng truyền đến não bộ. Và lập tức chúng gửi tín hiệu đến các dây thần kinh, bơm adrenalin vào những vùng nhất định. Hệ thống máu ngừng đưa chất dinh dưỡng đến não và dạ dày (vì vậy chúng ta không thể suy nghĩ tỉnh táo vào những lúc như vậy). Thay vào đó, một lượng lớn máu được chuyển đến phổi kích thích các cơ ở chân, tay hoạt động nhằm giải tỏa nguồn năng lượng đó.

Tất cả hệ thống này hoạt động rất hiệu quả trong một số trường hợp, như khi nghe thấy tiếng động lạ, khi bị tấn công, khi gặp kẻ lạ mặt có vẻ khả nghi... Tuy nhiên, nó không đem lại lợi ích gì nếu một ai đó bắt ngờ công kích và chúng ta sẽ cảm thấy rất giận dữ với kẻ này – dù đó là ai.

Tuy nhiên, nếu biết kiên nhẫn, chúng ta sẽ không bị ức chế bởi cơn giận của mình. Một vài người cần thận trọng với việc bộc lộ cơn giận, dù nó có cường độ mạnh hay yếu, trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Trong các buổi trị liệu, tôi thường khuyến khích khách hàng trút cơn giận của mình ra và bày tỏ cảm xúc một cách tự do với tôi. Trong hầu hết các trường hợp, cảm xúc của họ đều dịu xuống; điều này thật sự có tác dụng. Nhưng trong một vài trường hợp khác, tôi để ý nhận thấy một hiện tượng trái ngược: Thay vì trút ra, rồi sau đó làm dịu cảm xúc, có những người càng la hét bao nhiêu thì càng trở nên hung dữ bấy nhiêu. Cơn giận tự nó lớn lên!

Chỉ có bạn mới biết mình thuộc loại người nào. Bạn cần giải tỏa những cảm xúc tiêu cực theo từng phần nhỏ - vì thế, có thể bạn sẽ phải giải tỏa chúng thường xuyên hơn - và đừng để cơn giận của mình vượt ra ngoài tầm kiểm soát.

Sự dung hòa

Một trong những câu nói có khả năng phá vỡ mối quan hệ trong cuộc đối thoại là: “Xin đừng quá phiền muộn như vậy”. Đó chắc chắn là điều tệ nhất mà bạn có thể nói với một người đang có vấn đề về mặt cảm xúc.

Một người vợ đi về nhà trong tâm trạng giận dữ vì người bán hàng đã cư xử thô lỗ với cô tại cửa hàng.

- Em sẽ không bao giờ trở lại cái cửa hàng đó lần nữa. - Cô cúi kính nói với chồng. - Em yêu, đừng quá phiền muộn như thế. Người nhân viên đó chắc cũng đang buồn bực điều gì đấy, như được trả lương rất tệ, hay mệt mỏi sau một ngày làm việc. - Anh chồng dịu dàng nói.

Phản ứng của cô vợ đối với lời an ủi của chồng là gì? Cô ấy cảm thấy tức giận hơn nữa, vì dường như chồng cô đang ở cùng phe với người bán hàng kia!

Mục đích của người chồng thật sự mang ý nghĩa tích cực. Anh ấy chỉ muốn giúp vợ mình bình tĩnh lại và thoát khỏi cảm giác tệ hại này. Và anh cũng nghĩ rằng cô không công bằng khi tỏ thái độ tức giận như thế.

Nhưng anh không thể nhận ra rằng: Anh không cần phải tỏ ra đồng ý hay không đồng ý với vợ của mình. Cô ấy chắc chắn không hề quan tâm đến việc chồng nghĩ mình có công bằng hay không - cô ấy chỉ muốn được lắng nghe. Nhưng bằng cách đưa ra lời nhận xét về cảm xúc của vợ, người chồng đã làm tăng cảm xúc giận dữ nơi vợ. Và hơn nữa, anh đã dựng nên một bức tường ngăn cách giữa họ, vì giờ đây, vợ anh lại cảm thấy bị chồng hiểu lầm.

Tiến sĩ Edith Munger, một trong những nhà trị liệu rất có kinh nghiệm về tư vấn hôn nhân, nhận định:

“Một phần khó khăn tự tạo ra là do ta cho rằng mình phải trả lời cho mọi vấn đề mà chồng hay vợ mình đặt ra. Thực ra, một mối quan hệ cá nhân không phải được xác định dựa trên giải pháp cho các vấn đề, hay trả lời cho những câu hỏi. Mục đích hàng đầu của chúng ta là thấu hiểu nhau, đến gần bên nhau, trải nghiệm nhau. Để giao tiếp với chồng, bạn không cần phải có câu trả lời cho anh ấy. Bạn chỉ cần hiểu anh ấy, trải nghiệm và tiếp cận anh ấy mà thôi.”

Đôi lúc phải biết tách rời

Chúng ta đang nói về những mặt tốt của việc chấp nhận tâm trạng tiêu cực của người mà ta

yêu thương, nhưng giờ đây, chúng ta lại chuyển sang một chủ đề khó hơn. Điều gì sẽ xảy ra khi cơn giận đang hướng vào bạn?

Điều này không phải là một việc dễ giải quyết. Tôi chưa từng biết một ai thấy thích thú khi phải hứng chịu mũi dùi từ sự chỉ trích của người khác. Nhưng điều đó vẫn luôn xảy ra và để điều chỉnh, cũng như ngăn chặn những tác động tiêu cực, sau đây là một số đề nghị.

- Dùng kiềm chế phản ứng của bạn:

Bạn có thể ngồi yên khi người bạn thương yêu giải tỏa cơn giận của họ, cũng có thể bạn không cần phải làm thế. Bạn không nhất thiết phải kiềm chế cảm xúc của mình. Walter Kerr, một nhà phê bình nghệ thuật, thường đưa ra những lời thẳng thắn không mấy tốt đẹp về những tác phẩm của các bạn ông. “Tôi có thể để cho họ điên lên với mình trong một khoảng thời gian”, ông nói, “Tôi cho họ sáu tháng để tiếp tục lạnh nhạt với tôi, nhưng nếu họ vẫn giữ thái độ ấy sau khoảng thời gian đó, tôi cho phép bản thân mình được tỏ thái độ tương tự”.

- Dùng ấn định tính vĩnh cửu cho cảm xúc:

Bạn thường hay gặp phải một cái bẫy khi nghĩ rằng cảm xúc tức giận hôm nay sẽ kéo dài đến ngày mai. Thật ra, hầu hết những cảm xúc đều rất ngắn ngủi. Khi một người phụ nữ nói “Tôi không bao giờ quên những gì anh ấy đã nói với tôi” thì thật ra, “những gì anh ấy đã nói” chỉ làm tổn thương cô ta trong khoảnh khắc đó mà thôi. Một khi cảm xúc ấy trôi qua, cô ta thậm chí không thể nhớ là đã từng cảm thấy điều đó.

- Bạn có thể yêu và giận dữ đồng thời:

Hầu hết chúng ta đều có một sự đan cài nhất định giữa yêu thương và giận dữ trong các mối quan hệ thân thiết của mình, và nếu bạn nhắc nhở bản thân về sự thật đó khi người bạn yêu thương đang giận dữ thì điều này có thể có ích.

Giải tỏa cơn giận

Tôi không tán thành việc giải tỏa hết những cảm xúc tiêu cực trong các mối quan hệ quan trọng của bạn. Một vài nhà tâm lý học danh tiếng cho rằng thể hiện sự giận dữ là một điều tốt. Tôi không tán thành điều này. Tôi nghĩ rằng bạn sẽ là một người khôn ngoan cũng như độ lượng khi biết chọn không gian và thời gian thích hợp để bày tỏ điều đang khiến bạn khó chịu.

- Cách thứ nhất:

Hãy giải tỏa cơn giận của bạn với một người khác, thay vì với người làm bạn khó chịu. Nếu sếp của bạn đang khiến bạn phát điên lên, thật là không thông minh chút nào khi bạn cũng nổi nóng với ông ta; nhưng hy vọng là chị gái, một người bạn, hay người bạn đời sẵn sàng làm chỗ dựa để bạn giải tỏa cơn giận của mình.

- Cách thứ hai:

Hãy trút giận lên một thứ gì đó. Cách này đặc biệt hiệu quả đối với kiểu người mà tôi đã đề cập đến trước đây - những người thường không kiểm soát được cơn giận của mình và để chúng lớn lên mãi không ngừng. Những người này tính cách nóng nảy, hung hăng hơn những người khác, và quan trọng là họ phải có những bài tập luyện mạnh, như quần vợt, đấm bốc, hay chạy bộ chẳng hạn. Tất cả sẽ khiến họ cảm thấy dễ dàng hơn. Một người đàn ông nọ kết hôn đã được 50 năm, khi được hỏi về bí quyết của cuộc hôn nhân hạnh phúc, bền vững, ông ta trả lời một cách hóm hỉnh rằng:

- Vợ tôi và tôi đã có một cam kết khi mới kết hôn. Cam kết đó là: Khi bà ấy cảm thấy có điều gì đó bực mình, bà sẽ kể tôi nghe, để tống khứ nó đi. Và nếu tôi phát điên lên vì một điều gì đó, tôi sẽ đi dạo. Tôi cho rằng, chúng tôi có một cuộc hôn nhân hạnh phúc như vậy là vì phần lớn thời gian tôi đều ở ngoài đường.

Hãy để cơn giận thất chặt mối quan hệ

Không phải sự tranh cãi hay giận dữ nào cũng mang tác động tiêu cực, mà đôi khi, nếu biết

làm chủ tình hình, đó lại là cơ hội để bạn bè xích lại gần nhau hơn. Có những cảm giác rõ ràng về việc hồi phục tình yêu sau khi bày tỏ sự nóng giận. Thường thì cảm xúc đó sẽ sâu đậm và nhạy cảm hơn trước kia.

Trong một vài trường hợp, một tình bạn sâu đậm đã bắt đầu sau một sự đối đầu, thậm chí là sau một cuộc cãi vã. Khi lớn tiếng với nhau, cả hai bạn đều trở nên thật lòng với bản thân, và trải nghiệm lẫn nhau một cách trực tiếp. Sau đó, một khi vấn đề đã được giải quyết, cả hai sẽ thấy gần gũi nhau hơn.

Khi James Thurber mới vào làm việc cho tờ The New Yorker, anh rất e ngại nhà sáng lập, đồng thời là vị Tổng biên tập kỳ quặc của tờ báo này, Harold Ross. Trong năm đầu tiên, Ross cho Thurber nghỉ phép hai tuần để đi nghỉ mát, và Thurber đã trễ phép vì phải đi tìm con chó bị thất lạc của mình. Anh trở lại công việc trễ hai ngày. Thurber kể lại diễn biến tiếp theo như sau. Ross lảng tránh tôi cả ngày. Ông ta đang ở trong tâm trạng đặc trưng của mình. Rồi đến cuối ngày, ông cũng gọi tôi đến văn phòng. Ông đang vô cùng tức giận, trán nhăn lại đầy vẻ cau kỉnh.

- Tôi biết rằng anh trễ phép chỉ để tìm một con chó. Đối với tôi, điều này giống như hành động của đàn bà con gái vậy. - Ông trút sự tức giận.

Cuộc nói chuyện càng lúc càng trở nên lớn tiếng và ròi rac. Tôi nói với ông những kế hoạch của mình cho số tạp chí sắp tới, nhưng ông vẫn tỏ ra sắt đá. Tôi muốn chống lại Ross kể từ lúc đó, nói với ông rằng ông có trái tim được đúc bằng chì, và đề nghị ông nên gọi một trong những người bạn thân vào để giúp đỡ.

- Anh cho rằng tôi sẽ gọi ai vào đây? - Ông hỏi, cơn thịnh nộ thể hiện rõ trên gương mặt.

- Alexander Woollcott(10)! - Tôi hét lên.

Ross bỗng cười to, giọng cười vang khắp căn phòng. Đây là lần đầu tiên tôi thấy điều đó. Nó làm dịu bầu không khí ngọt ngào như cơn mưa rào trong ngày hè nóng bức. Một giờ sau, chúng tôi đi ăn tối cùng nhau, khởi đầu cho một tình bạn dài lâu và sâu đậm.

SÁU KỸ NĂNG QUAN TRỌNG

“Mối quan hệ giống như những hạt cát trong tay bạn vậy.

Nếu buông lỏng với sự trân trọng và thoải mái, nó sẽ vụn nát.

Nhưng nếu bạn ích kỷ và giữ quá chặt, nó sẽ tuột khỏi tay và rơi mất.”

- Kaleel Jamison

Liệu bạn có thể “*tranh cãi mà không chia cắt*” được không? Không chỉ là có thể, mà điều đó còn là cần thiết cho một tình bạn vững chắc. Sau đây là sáu kỹ năng để thực hiện điều đó.

Kỹ năng thứ nhất:

Hãy nói về cảm giác của bạn, đừng nói về sai lầm của đối phương.

Scott và Gene là bạn cùng phòng ở ký túc xá, hòa hợp với nhau trong hầu hết mọi việc. Họ là bạn thân từ hồi còn học trung học, nhưng đôi khi, bất đồng vẫn xảy ra.

Một lần, Gene tỏ ra bực bội với Scott:

- Tại sao cậu cứ phải đánh thức mọi người trong ký túc xá dậy khi cậu đi làm thế hả?

- Cậu nghĩ rằng tớ thích thức dậy vào lúc năm giờ sáng để làm việc trong cái nhà bếp hôi hám đó lắm à? - Scott đáp trả. - Tớ đâu có được chu cấp đầy đủ để có thể ngồi an nhàn ở cái phòng này. Cậu biết không, cậu là kẻ lười nhất mà tớ từng biết đấy.

-Ồ, đừng nói với tớ như vậy. - Gene giận dữ. - Ai đã học bài cho đến hai giờ sáng cơ chứ? Tớ chỉ muốn biết tại sao cậu không nghĩ cho người khác một chút khi dậy sớm và gây phiền hà

như vậy, thế thôi.

Với việc gọi bạn mình là “*kẻ lười biếng*”, Scott đã tấn công vào điểm yếu của đối phương thay vì đáp lại với những cảm nhận của mình. Đó là một thói quen mà nhiều người trong chúng ta thể hiện khi nổi giận. Khi bị công kích, bản năng sẽ khiến ta “trả đũa”, làm tổn thương đối phương bằng bất cứ giá nào. Cứ như vậy, cuộc tranh cãi sẽ tiếp tục nổ ra mà không có hồi kết thúc, nếu một trong hai bên không chịu nhún nhường.

Nếu Gene bắt đầu với những lời sau thì ít nhất, đó sẽ là một cuộc tranh cãi lành mạnh:

“Tớ phải nói với cậu là tớ rất khó chịu. Có thể tớ hơi quá căng thẳng với kỳ thi và tất cả những chuyện khác, nhưng tớ đã phải học bài đến hai giờ sáng. Sau đó, tớ phải thức giấc khi cậu đi làm vào lúc năm giờ. Tớ bực mình vì dường như cậu không thèm đặt mình vào vị trí của người khác.”

Sau đây là một minh họa khác. Nếu một người vợ nói với chồng rằng “Anh không bao giờ để ý gì đến em cả”, điều đó cũng giống với việc vấy lá cờ khiêu khích vậy. Anh ta sẽ trả lời:

- Em có ý gì khi nói vậy? Thế còn tối thứ tư hai tuần trước thì sao? Em có nhớ không? Chẳng lẽ nó không có ý nghĩa gì với em khi anh về sớm để dẫn em đi xem ba-lê, dù anh đang rất bận. Nói thật, Helen, anh không biết cái gì mới có thể làm em vừa lòng. Dù anh có làm bất cứ điều gì chẳng nữa thì em vẫn không thấy đủ.

Tại sao người chồng lại phản ứng một cách quyết liệt như vậy? Bởi vì anh ta đã bị công kích. Hầu hết chúng ta đều phản ứng như vậy khi bị ai đó chỉ trích bằng những cụm từ mở đầu như “Bạn không bao giờ...” hay “Bạn luôn luôn...”.

Thay vì nói như trên, người vợ có thể diễn đạt ý mình tốt hơn bằng câu: “*Anh biết không, em thật sự cảm thấy cô đơn và bị bỏ rơi trong những ngày qua*”. Câu này cũng mang ý nghĩa của câu “*Anh không bao giờ để ý đến em cả*”, nhưng hãy chú ý đến sự khác biệt trong sắc thái biểu cảm: Cô ấy không hờn trách chồng mình điều gì mà chỉ nói ra những gì cô đang cảm nhận.

Kỹ năng thứ hai:

Hãy bám lấy một chủ đề.

Chúng ta có thể học cách giải quyết xung đột giữa con người với nhau bằng cách ghi nhớ một quy tắc quan trọng trong hệ thống phán xét của mình: Chỉ chú ý giải quyết những hành vi ở hiện tại, chứ không phải là những hành vi trong quá khứ của người đó. Vấn đề sẽ trở nên cực kỳ tồi tệ nếu chúng ta cứ chằm ngòi những sai lầm trong quá khứ. Nếu bạn phàn nàn về bạn của mình một cách bực dọc: “*Tớ không chịu được khi chúng ta đã ăn xong bữa tối mà cậu chỉ biết ngồi đó xỉa răng thôi*”, thì sẽ chẳng có tác dụng tốt đẹp gì trong những hoàn cảnh như thế.

Một khoảng thời gian để bình tĩnh lại sẽ tốt hơn là cách bạn phóng đại hay phản ứng thái quá đối với vấn đề. Và như tôi đã nói, sự kiên nhẫn sẽ đưa bạn đến một khởi đầu tốt hơn. Thật không phải lúc để phàn nàn chút nào khi đối phương đang rời sân bay, chuẩn bị đi ngủ sau một ngày mệt nhọc, hay đang giúp đỡ con cái làm bài tập về nhà.

Kỹ năng thứ ba:

Để cho đối phương trả lời.

Một cô bé đã tâm sự:

- Mẹ cháu chẳng bao giờ để cho cháu bày tỏ quan điểm cả. Mỗi khi cháu mắc lỗi, mẹ chỉ đi vào phòng, nhắc lại lỗi lầm của cháu, rồi bước ra và đóng sầm cửa lại trước khi cháu có thể thanh minh bất cứ điều gì.

Thật là không công bằng khi chúng ta phải chịu đựng hoặc đã từng hành xử như vậy. Nếu cảm thấy không hài lòng với ai đó, bạn có quyền thể hiện ra, nhưng bạn cũng có trách nhiệm phải ở lại và nghe người kia nói. Sau đó, cả hai sẽ có cơ hội tìm kiếm một giải pháp, hay một sự thỏa hiệp.

Nhưng hãy cẩn thận, đừng nói quá dài mà không để cho người kia đáp lời, và đừng dùng cái mẹo vặt cũ kỹ là đóng sầm cánh cửa như một dấu chấm hết.

Kỹ năng thứ tư:

Nhắm đến sự thảo luận và giải pháp.

Sự bất hòa kéo dài sau một cuộc tranh cãi có thể tránh được, nếu những người trong cuộc đồng ý với những quy tắc cơ bản rằng họ sẽ thể hiện cơn giận của mình không phải để giành phần thắng, mà đơn giản chỉ là để giải tỏa nó.

Đúng vậy, điều quan trọng là giải tỏa những cảm xúc của bạn và nỗ lực tìm ra một vài giải pháp, chứ không phải ép buộc người khác phải đầu hàng. Rất nhiều cặp vợ chồng cho rằng: Sau mỗi cuộc tranh cãi, tất yếu một trong hai người phải nói lời xin lỗi. Lời xin lỗi đôi khi rất cần thiết, nhưng có lúc lại không phải như vậy. Nhiều trường hợp, không khí gia đình sẽ dễ chịu hơn nếu cả hai đều trút bỏ cảm xúc, giải tỏa cơn giận của mình, và sau đó lại tiếp tục yêu thương nhau. Nghĩa là, không ai phải khuất phục người kia cả.

Kỹ năng thứ năm:

Tránh dùng các chất kích thích.

Các chất xúc tác như rượu, bia... đều để lại những hậu quả nằm ngoài khả năng kiểm soát của chủ thể. Các chất kích thích này thường làm chúng ta không còn đủ minh mẫn và sáng suốt để nhìn toàn diện vấn đề, từ đó dễ dẫn đến sai lầm. Do đó, cách tốt nhất là không nên sử dụng chúng khi bạn chuẩn bị bước vào giải quyết một vấn đề nào đó.

Kỹ năng thứ sáu:

Cân bằng sự phê phán với tình cảm yêu

Vài năm trước, một người bạn của tôi là Mark Svensson đã nhảy bổ vào tôi với một sự hung hăng khác thường. Ông chỉ trích tôi rằng đã có những hành động ngu xuẩn làm mất mặt ông trước mọi người. Tôi cảm thấy thật phi lý vì lý do đó. Tôi về nhà trong tâm trạng tức giận. Sau đó, tôi hủy buổi ăn trưa thường lệ của chúng tôi vào ngày thứ ba và không gặp ông cả tuần kế tiếp. Một vài ngày sau, Mark gọi điện cho tôi. Tôi trả lời nhát gừng, cụt ngủn. Tôi vẫn còn cảm thấy nhức nhối từ vết thương trước đó.

Mark biết rằng ông đã làm tôi giận, nhưng ông cũng không tỏ một lời xin lỗi nào. Cứ thế, những lần sau, tôi nhận được liên tiếp các cuộc gọi từ ông, ông hỏi han tôi đủ mọi chuyện với giọng đầy yêu mến. Dần dần, sự tức giận trong tôi cũng tan biến, tôi nhanh chóng quên đi chuyện cũ và tình bạn của chúng tôi lại như trước.

Tôi đã học được bài học quan trọng từ Mark: Bạn có thể được chấp nhận sau những giận dữ của mình, nếu bạn biết cân bằng nó bằng biểu hiện của tình yêu thương.

CHƯƠNG IV - CẢI THIỆN MỐI QUAN HỆ

“Có một sự thật rằng: Tình yêu là tối thượng và là đích đến cao nhất để chúng ta khao khát. Điều bí mật vĩ đại nhất mà thơ ca, suy nghĩ, và niềm tin của loài người để lại là sự cứu rỗi – cũng chính thông qua tình yêu.”

- Viktor Frankl

KHI MỐI QUAN HỆ TIẾN TRIỂN THEO CHIỀU HƯỚNG XẤU

“Tình bạn cũng giống như tiền bạc, kiếm ra dễ hơn là giữ lại.”

- Samuel Butler

Những mối quan hệ tốt đẹp và bền chặt nhất đôi khi không phải là những mối quan hệ ít diễn ra hiểu lầm và biến động nhất, mà ngược lại, nó phải luôn biết trông đợi những bão tố hay trở ngại. Nếu bạn nhận thức được rằng, mỗi mối quan hệ lâu dài đều sẽ có những thời điểm khó khăn nhất định, thì bạn sẽ không có xu hướng bỏ cuộc khi sợi dây liên kết kia đang gặp phải vướng mắc. May mắn thay, nếu biết trông đợi những cơn bão như thế xảy đến, bạn cũng sẽ được chuẩn bị đủ các kỹ năng để cải thiện, khôi phục mối quan hệ của mình. Sau đây là những đề nghị của tôi.

Xác định vấn đề

Trong một ca trị liệu, tôi đã có cuộc đối thoại với một người đàn ông, anh ta đang rất phiền muộn về cuộc sống của mình.

Tôi đặt ra một câu hỏi thông thường:

- Anh có người bạn thân nào không?

- Không. Tôi chỉ nói chuyện xã giao với hàng xóm, và mối quan hệ không thân tình lắm.

- Tại sao vậy?

- Thật ra, mười năm trước, chúng tôi và một đôi vợ chồng hàng xóm rất thân thiết. Chúng tôi thường chơi bài cùng nhau và thỉnh thoảng vẫn tổ chức những kỳ nghỉ chung, nhưng rồi một chuyện hiểu lầm đã xảy ra. Họ không đến nhà tôi chơi nữa, cho đến khi vợ tôi hỏi chuyện người vợ anh hàng xóm, cô ấy nói rằng trước đó tôi đã nói một câu đùa thất thố. Đó là lần nói chuyện cuối cùng của chúng tôi.

Câu chuyện anh kể đã khiến tôi bối rối. Tôi hỏi:

- Anh đã nói điều gì mà khiến họ giận đến vậy? - Tôi cũng chẳng biết nữa.

- Ý anh là anh chưa từng hỏi lại đầu đuôi sự việc sao? - Tôi hỏi lại một cách ngờ vực.

- Không, chúng tôi chỉ biết thế thôi. Chúng tôi không quan tâm đến những người dở hơi như thế. Tôi thấy đây là một câu chuyện buồn. Họ đã từng có một tình bạn đáng quý, đã cùng nhau vun đắp cho những kỷ niệm đẹp. Vậy mà, chỉ vì một hiểu lầm nho nhỏ, tình bạn này đã tiêu tan. Đáng buồn hơn nữa là người đàn ông này thậm chí còn không thèm tìm hiểu lý do vì sao mọi chuyện lại trở nên như thế.

Bạn hãy thử nghĩ lại xem, nếu xe hơi của bạn bị hỏng, chắc chắn bạn sẽ đem nó đi sửa mà không vứt bỏ, vì vốn đầu tư vào nó quá lớn, không thể phung phí. Và nếu bạn cũng đầu tư nhiều đến thế vào một mối quan hệ sâu sắc – tình bạn hay tình cảm vợ chồng, con cái – thì cũng đừng vội vàng vứt bỏ. Chắc chắn là nó vẫn có thể được cải thiện, trong trường hợp có những hiểu lầm đáng tiếc xảy ra. Hãy nhìn lại và cố gắng tiếp cận vấn đề đã xảy ra. Sự hiểu lầm ấy đã bắt đầu từ đâu? Làm sao chúng ta lại rơi vào vòng luẩn quẩn của những việc như thế này?

Đôi khi, tốt hơn là bạn nên tiến hành một vài bước xử lý vấn đề mang tính ngăn ngừa trong các mối quan hệ của mình. Laura Huxley đã đưa ra lời khuyên này trong cuốn sách *Between*

Heaven and Earth (Giữa trời và đất) như sau:

“Hãy xem xét một mối quan hệ bạn cảm thấy hài lòng nhưng vẫn còn mong muốn nhiều điều hơn nữa. Hãy nắm bắt vấn đề và chỉ cần hỏi đối phương: ‘Tôi đã bỏ qua điểm nào trong mối quan hệ của chúng ta, một điểm nào đó rõ ràng đối với bạn?’. Hãy chú ý lắng nghe câu trả lời, ngay cả khi bạn không đồng ý với nó. Sau đó, dành thời gian để suy nghĩ về điều đó.”

Xin lỗi khi phạm sai lầm

Trong bộ phim *Love Story (Chuyện tình)*, có câu nói rằng: *“Yêu là không bao giờ phải hối tiếc”*. Sẽ rất tuyệt nếu tình yêu nào cũng được trọn vẹn như thế, tuy nhiên, không phải lúc nào các mối quan hệ cũng như ý muốn, vẫn có những cặp vợ chồng, những đôi bạn chấp nhận đổ vỡ chỉ với lý do đơn giản: không bao giờ thừa nhận lỗi lầm. Thật ra, những khúc mắc thế này có thể được cải thiện chỉ với bốn từ: *“Có thể bạn đúng”*.

Tất cả chúng ta đều có thể và đã từng mắc phải sai lầm – rất nhiều sai lầm. Quả là ngốc nghếch khi để sự tự ái ngăn cản ta nói lời xin lỗi và vun đắp lại tình bạn. Norman Vincent Peale đã viết:

“Một lời xin lỗi chân thành còn hơn cả việc nhận thức được rằng mình đã mắc lỗi. Nó là cách để bạn bày tỏ việc bạn hiểu rằng mình vừa nói hay làm điều gì đó tổn hại đến mối quan hệ và bạn mong mối quan hệ đó được cải thiện.”

Vào năm 1755, trong một chiến dịch vận động tranh cử ở Hội đồng bang Virginia, đại tá George Washington đã lăng mạ một người dân tên là Payne, và vì quá nóng giận, anh này đã nhanh chóng hạ gục Washington bằng một cây gậy gỗ. Binh lính vội vàng chạy đến định trả thù cho viên đại tá, nhưng ngài George đã kịp đứng dậy cảm ơn họ và nói hãy để ông tự lo vụ này.

Ngày hôm sau, ngài đại tá viết cho Payne một lá thư, hẹn gặp tại một quán rượu. Khi nhận được lá thư, Payne đã nghĩ rằng chắc mình sẽ bị buộc phải xin lỗi và thách đấu súng tay đôi. Nhưng thay vào đó, Washington đã xin lỗi vì lời lăng mạ và hy vọng Payne tha thứ, sau đó, ngài đại tá đưa tay ra bắt một cách thân mật.

Những người nói lời xin lỗi khi nhận ra cái sai của mình là những người dũng cảm, dám đối đầu với vấn đề mình gây ra. Và khi làm thế, cuộc sống của chúng ta sẽ thanh thản, hơn là phải giày vò chính bản thân mình.

Quên đi quá khứ đau buồn

Đôi khi, chúng ta nhìn nhận con người hay sự vật thông qua bộ kính lọc của ký ức - gợi nhắc về ai đó trong quá khứ, hay làm ta nhớ lại thất bại trong mối quan hệ tương tự trước kia...

Vài năm trước, tôi gặp một phụ nữ đang rơi vào tình trạng khủng hoảng tâm lý. Cô không tin bất kỳ một người nào khác. Tất cả đều xuất phát từ quá khứ không mấy êm ả của cô với người mẹ cay nghiệt. Lúc còn bé, cô phải sống với người mẹ nghiện rượu và không được chăm sóc chu đáo. Lúc nào bà ấy cũng chê trách cô con gái nhỏ của mình và trừng phạt cô theo những cách thức tàn nhẫn nhất. Cô bé rất ốm yếu và biếng ăn. Khi cô không ăn hết bữa ăn của mình, bà mẹ dùng những tấm gỗ dán quây xung quanh chỗ cô đang ngồi, rồi bỏ mặc cô ở đó. Nếu cô bé vẫn không chịu ăn, người mẹ sẽ để mặc cô ngồi đấy với đĩa thức ăn nguội ngắt, thậm chí cho đến khi cả nhà đã đi ngủ hết. Chưa hết, lực học của cô cũng không lấy gì sáng sủa, vì vậy, cô luôn bị đay nghiến, dè bủ. Điều này đã dẫm lên lòng tự trọng của cô, đến mức cô trở thành một người hết sức nhút nhát. Cô không còn hy vọng gì vào tình yêu thương gia đình, và điều đó đã ám ảnh cô mãi đến khi trưởng thành. Cô đâm ra sợ hãi và không còn tin tưởng bất kỳ ai xung quanh.

Bóng ma quá khứ vẫn còn đè nặng tâm trí cô. Và cô đã bù đắp cho sự bất hạnh của mình như thế nào? Cô tìm đến với thế giới ảo trên internet, với những mối quan hệ ảo, ít ra thì chúng cũng mang đến cho cô sự an tâm tạm thời.

Một câu hỏi đặt ra là: Vì sao một số trẻ bị tổn thương trong thời thơ ấu vẫn có thể lớn lên và

có cuộc sống hoàn toàn bình thường, một số khác thì không? Tôi ước giá như mình có thể biết được câu trả lời. Điều này đối với tôi vẫn còn là một bí ẩn lớn. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận thấy rằng, nếu xóa bỏ được quá khứ đau buồn và sống với những gì đang diễn ra ở hiện tại thì cuộc sống sẽ không còn quá khó khăn như ta tưởng.

Rời bỏ những khuôn mẫu tâm lý xưa cũ

Ai trong chúng ta cũng đều mong muốn được nuôi dưỡng, chăm sóc về mặt tình cảm, và qua thời gian, chúng ta xây dựng cho mình những kinh nghiệm trong việc đạt được điều ấy. Tuy nhiên đôi khi, những khuôn mẫu này lại vô tình trở thành trở lực đối với người khác trong mối quan hệ với chúng ta.

Tôi biết một người đàn ông lớn lên trong một gia đình trung lưu, nhưng anh ta lại không được quan tâm, yêu thương đúng mực cả về thể chất lẫn tinh thần. Chỉ khi bị ốm, anh ta mới thấy mẹ của mình trở nên ân cần, chu đáo, chăm sóc anh tận tình.

Một đứa trẻ luôn khao khát được yêu thương, vờ về sẽ làm tất cả những gì có thể để đạt được điều đó. Và cậu bé kể trên đã rút ra một “bài học” là phải ốm thật nhiều. Tuy nhiên, cậu không giả vờ ốm mà là luôn cảm thấy bị cảm lạnh hay lên cơn sốt bất thường. Cứ như đó là một “phản xạ tự nhiên” những khi cậu cảm thấy bất an, mong muốn được người thân quan tâm nhiều hơn nữa. Đây là một phương thức không hay ho chút nào nhưng lại rất hiệu quả.

Đến khi trưởng thành và lấy vợ, anh ta vẫn áp đặt cái khuôn mẫu của chính gia đình mình trước kia, bao gồm cả mẹo vặt “hãy ốm khi cần được yêu thương”. Nhưng mọi chuyện lại diễn ra không theo ý anh ta. Người vợ cảm thấy khó chịu khi lúc nào, anh chồng cũng than đau ốm một cách thất thường và phi lý. Dần dần, cô tìm cách lảng tránh những câu than thở của anh, quan hệ vợ chồng ngày một lạnh nhạt.

Mãi nhiều năm sau, khi mối quan hệ hôn nhân của hai người rạn nứt quá lớn, người chồng mới khám phá ra rằng, những vấn đề về tâm lý trước kia đã gây cho anh nhiều trở ngại. Anh đã sai lầm khi áp dụng phương pháp “cưỡng chế” tình yêu thương của người khác như vậy.

Bạn có thể không rơi vào trường hợp của người đàn ông này, nhưng hãy kiểm tra lại các mối quan hệ của bạn, để xem liệu bạn có áp dụng những khuôn mẫu tâm lý xưa cũ - đang là trở ngại và trở nên phản tác dụng - vào hiện tại hay không.

HÃY THA THỨ

“Hãy nhảy múa dù chỉ có một mình, và hãy yêu như thể chẳng bao giờ bị tổn thương.”

- Khuyết danh

Mark Svensson lớn lên ở thành phố Udvala, bờ biển phía tây Thụy Điển, và thường kể cho tôi nghe về quãng thời gian ông dành những ngày nghỉ hè cùng với người dì Ellen sống cách đó 20 phút đi bộ.

- Dì Ellen là một người kỳ lạ, nhưng dù sao đi nữa, tôi cũng rất yêu quý dì. - Mark kể. - Khi còn trẻ, bà đem lòng yêu cha tôi, thế nên khi ông lấy một trong những người chị em của bà - tức mẹ tôi - bà đã quyết định tự kết liễu cuộc đời mình bằng cách nhảy từ lầu hai xuống. Nhưng bà lại rơi vào bụi cây lý gai phía dưới.

- Và bà ấy không chết? - Tôi hỏi.

- Bà chỉ làm nát bụi cây thôi.

- Sau đó, bà sống một mình à?

- Vâng, đó là lựa chọn riêng của dì. Bà sống cô độc, không nhờ vả ai, sống với chút tiền ít ỏi nhờ việc quét dọn nhà thờ và may vá.

- Nếu bà kỳ lạ như thế, sao anh lại dành nhiều thời gian ở bên bà đến vậy? - Tôi hỏi.

- Tôi là đứa cháu mà bà ấy cưng chiều nhất, bà cưng tôi như cưng trứng vậy, và tôi đã học

cách thích nghi với tính cách của bà. Ví dụ, khi đến thăm dì Ellen, tôi sẽ không được nói chuyện với dì Selma dù họ sống chung dưới một mái nhà. Tôi buộc phải lựa chọn.

- Vì sao vậy?

- Vì dì Selma và dì Ellen đã bất hòa với nhau 40 năm rồi. Họ vẫn dùng chung một căn bếp nhỏ, nhưng khi gặp nhau, không ai nói với ai câu nào. Có những người vẫn giữ sự hận thù, ganh ghét lẫn nhau ngay trong chính gia đình mình. Vì vậy, mỗi chúng ta đều rất cần những kỹ năng để có thể tha thứ cho nhau, tránh được sự xa cách kéo dài.

Sự tha thứ - nguồn sức mạnh tích cực

Người có lòng vị tha đôi khi bị coi là yếu đuối và nhu nhược, nhưng ngược lại thì đúng hơn. Một người phải rất mạnh mẽ mới có thể tha thứ cho người khác, vì sự tha thứ mang một sức mạnh tích cực, có thể thay đổi cả bản thân bạn lẫn người khác.

Điều đáng buồn của sự thù hận là hậu quả lâu dài về tinh thần mà nó có thể gây ra với người mang trong lòng sự hận thù đó. Tôi đã nói chuyện với một người phụ nữ trẻ luôn mang trong lòng cảm giác cay đắng. Lý do là họ hàng bên chồng của cô đã nói nhiều điều không tốt về cô, và cô cảm thấy khó hòa nhập trong hoàn cảnh sống ấy:

- Tôi chẳng bao giờ còn có thể cư xử bình thường với họ hàng bên chồng được nữa. Họ đã nói lời xin lỗi, nhưng tôi không thể quên được những điều họ đã nói.

Tôi cảm thấy rất tiếc cho người phụ nữ đó, vì cô ấy mới chính là người phải chịu đựng nhiều nhất với sự thù hận của mình, chứ không phải là họ hàng bên chồng của cô. Sự thù hận ăn mòn những mối quan hệ của ta với người xung quanh và làm tâm hồn ta bị vấy bẩn.

Bạn không thể cảm thấy tự do và hạnh phúc nếu đang nuôi trong mình sự hận thù; thế nên, hãy từ bỏ chúng. Hãy tránh xa chúng! Bạn có thể sưu tầm tem thư, poster phim hay đồng xu nếu thích, nhưng đừng sưu tập sự hận thù.

Giống như hận thù dẫn đến hận thù, tình yêu cũng sinh ra tình yêu. Thay vì đổ thêm dầu vào lửa, họ biết cách thứ tha.

Khi còn học cao học, gia đình tôi sống trong một khu lao động ở Los Angeles, nơi có rất nhiều trẻ em xuất thân từ gia đình nghèo khó. Nơi duy nhất để chúng chơi đùa là vỉa hè, và tôi thường dừng lại trò chuyện với chúng. Một ngày, có giọng nói vui vẻ cất lên phía sau tôi:

- Chào chú McGinnis.

Tôi quay lại và thấy một cô bé cỡ bảy, tám tuổi. Cô bé cưỡi xe đạp, mặc bộ đồ bơi, miệng mút kẹo Popsicle. Đôi mắt cô bé có màu xanh thẳm như vịnh Santa Monica.

- Chào Punky. - Tôi cười đáp lại. - Mấy ngày nay chú không thấy cháu đâu cả?

- Cháu vừa mới đi về.

- Cháu đã đi đâu?

- Hai tuần qua, cháu đến Santa Barbara để thăm mẹ cháu.

Tôi cau mày, tự hỏi làm sao một người mẹ lại có thể bỏ rơi một đứa con xinh xắn, đáng yêu đến nhường này. Mặc dù không biết người mẹ ấy đã rơi vào hoàn cảnh nào nhưng tôi không thể tin được là bà lại có thể làm như vậy. Chẳng lẽ bà ấy không nghĩ rằng rồi con gái bà sẽ cay đắng với cuộc đời này như thế nào khi nó lớn lên ư?

Sau đó, tôi phải ngăn mình lại khi nhìn Punky phóng xe đi, vẫn mút kẹo Popsicle một cách đầy hạnh phúc. Tôi chợt nhận ra rằng: Cô bé hồn nhiên này không hề đau buồn hay oán trách mẹ. Và do đó, tôi đã thấy được niềm hạnh phúc ngời sáng trên gương mặt em.

Hãy là người giảng hòa

Nếu tha thứ một cách tích cực, chúng ta sẽ ở vào thế chủ động trong hoàn cảnh tha thứ ấy.

Mặc dù điều này rất khó thực hiện, nhưng khi bạn đã được yêu thương, bạn sẽ muốn thay đổi. Hãy nghĩ về những người có tầm ảnh hưởng đến bạn, những ai đã giúp bạn tự tin thể hiện những phẩm chất tốt đẹp nhất của mình, và họ cũng đã từng tha thứ cho lỗi lầm của bạn.

Để có thể tha thứ một cách thoải mái và nhẹ nhàng, ta cần có lòng khoan dung đối với người khác, cũng như đối với chính những sai lầm của mình vậy. Có ai đó đã nói rằng, chúng ta phán xét người khác vì điều họ làm và phán xét bản thân vì những ý muốn của mình. Chúng ta có xu hướng nhìn nhận bản thân không vì cách cư xử hiện tại của ta, mà vì cái mà ta đang cố gắng hướng đến, trong khi chúng ta lại nhìn nhận người khác đơn thuần chỉ trong phạm vi cư xử của họ.

Do đó, để có một cái nhìn khách quan hơn, chúng ta hãy học cách nhìn người khác như đang nhìn vào chính bản thân mình; theo lẽ đó, sự thứ tha sẽ được thực hiện một cách dễ dàng hơn.

CHƯƠNG V - SỰ CAM KẾT

“Tình yêu ít khi mang tính tự phát, tức thời hay ngẫu động. Nó thường cần nhiều thời gian để hình thành và được tạo nên từ công sức, từ suy nghĩ, từ sự thúc đẩy quyền bình đẳng, từ việc có thể đương đầu và thích nghi.”

- William Lederer

LÒNG TRUNG THÀNH

“Một người bạn thật sự là người đến với ta khi những người còn lại ra đi.”

- Walter Winchell

Tình bạn. Lòng trung thành. Sự cống hiến. Đó là những từ ngữ đầy ý nghĩa từ xa xưa, mà hiện tại có vẻ thiếu vắng nhiều trong vốn từ vựng của chúng ta.

Vẻ đẹp của những mối quan hệ trọn đời

Những người giàu có trong tình bạn dường như là những người luôn tin vào các mối quan hệ mang tính lâu dài, là người luôn ở bên cạnh đối tác của mình trong cả khó khăn lẫn suôn sẻ.

Cha tôi đã 73 tuổi. Chứng kiến sự đau thương của cha khi người bạn thân nhất của ông - ông Hubert - qua đời, tôi nhận ra rằng, mối quan hệ này đã có ý nghĩa với họ như thế nào trong suốt hơn 65 năm qua. Họ đã lớn lên cùng nhau từ khi còn là những cậu bé trong một thị trấn vùng quê, đã đi câu và đi săn cùng nhau và chưa bao giờ rời xa nhau quá 10 ki-lô-mét. Cha tôi thường kể lại những kỷ niệm của hai người bằng giọng xúc động. Mặc dù cuộc sống sau này của mỗi người rất bận rộn, không còn được thường xuyên bên nhau, nhưng giữa họ vẫn luôn tồn tại sợi dây liên lạc hết sức bền chặt. Vào mùa thu, khi vườn cây ăn trái đến mùa thu hoạch, ông Hubert luôn gửi rất nhiều cam đến gia đình tôi; còn cha tôi thì hay tạt vào viện dưỡng lão thăm Hubert mỗi khi có thời gian rảnh. Tôi nghĩ tình bạn của hai người sẽ chẳng bao giờ mất đi, dù cho một trong hai có lìa xa cuộc đời này chẳng nữa.

Sự bền lòng

Có nhiều người cứ lặp đi lặp lại một thất bại nào đó trong các mối quan hệ, lúc nào họ cũng nhìn ra “vấn đề” là ở nơi bạn bè. Họ nghĩ thật hạnh phúc nếu tìm thấy những người bạn tốt hơn ở đâu đó trong cuộc sống.

Trong hầu hết những tình bạn bền chặt, chất keo kết nối họ lại với nhau là lời cam kết về sự bền lòng.

Tôi thường gặp một nhóm bạn gồm bảy người đàn ông - cứ hai tuần lại họp nhau một lần để hàn huyên. Tất cả đều là những nhà lãnh đạo có năng lực, những mục sư của các nhà thờ lớn, các vị tiến sĩ có kiến thức uyên thâm. Khi thường xuyên gặp nhau, hết tháng này sang tháng khác, thì có điều gì đó mang tính cạnh tranh giữa chúng tôi là không thể tránh khỏi, và đôi khi, chúng tôi cũng khiến nhau tức điên lên.

Một người trong số chúng tôi là nhà vật lý học rất thành công, anh có khả năng nắm bắt vấn đề rất mau lẹ. Anh cứ luôn mồm nói về đề tài yêu thích của mình mà không thèm để ý gì đến người khác. Vì mục đích cuộc hội ngộ thường xuyên của chúng tôi không phải là để nói về những vấn đề chuyên môn, nên người bạn này của tôi luôn bị cắt lời mỗi khi sắp sửa thao thao bất tuyệt về lĩnh vực của mình. Đã có những lúc chúng tôi rất khắt khe với anh, phê phán và thậm chí còn nghĩ sẽ từ bỏ cuộc gặp mặt thường lệ này vì không thể chịu nổi tính cách của anh.

Nhưng đây là một điều tuyệt vời - người bạn ấy không bao giờ bỏ đi chỉ vì chúng tôi đã phê phán anh ấy cả. Anh là một người luôn biết giữ lấy lời cam kết của mình. Chúng tôi đã hứa với nhau là sẽ nắm chặt tay nhau, hỗ trợ lẫn nhau và dù cho mối quan hệ có gặp vấn đề gì chẳng nữa, chúng tôi vẫn không được chùn bước hay từ bỏ.

Kết quả ư? Người đàn ông đó là một người bạn thân thiết với từng người chúng tôi, và chúng tôi có thể vì anh ấy mà làm rất nhiều điều. Anh luôn nói rằng, anh rất vui vì có chúng tôi làm bạn và chúng tôi là những người bạn tốt nhất của anh. Chúng tôi cũng thế, luôn yêu quý và tìm cách hiểu anh hơn, bởi cách mà anh đã đón nhận những lời phê phán: lắng nghe và cầu tiến.

Thước đo trong các mối quan hệ

Bất cứ mối quan hệ lâu bền nào cũng có những khoảng thời gian mà người bạn yêu thương gặp rắc rối, và kết quả là mối quan hệ của các bạn sẽ có đôi chút trở ngại. Thử thách được đặt ra ở đây là liệu bạn có thể trụ lại và chờ đợi họ hay không?

Một lúc nào đó, tất cả chúng ta cũng sẽ gặp những phức tạp như vậy. Sự đối mặt của chúng ta với thực tế và việc ta bị cuốn vào thực tế được ngăn cách bởi một ranh giới rất mong manh. Có khi nó xảy ra rất nhanh chóng và chúng ta tự vượt qua được, nhưng đôi khi, ta cũng cần đến sự giúp đỡ và hướng dẫn của người mình yêu thương.

Đó chính là điều có ý nghĩa: Con người luôn vượt qua được những giai đoạn bất ổn, và sự mất kiểm soát chỉ là tạm thời.

Harry Emerson Fosdick, người sau này là mục sư nổi tiếng của nhà thờ Riverside thuộc thành phố New York, đã có một kỳ nghỉ dài khi đang học trường dòng. Sau vài ngày căng thẳng, ông đã bay về nhà mình ở Buffalo và không muốn quay lại trường mãi cho đến tận năm sau.

Fosdick đã hồi phục như thế nào? Chủ yếu là nhờ có thời gian, cùng với sự hỗ trợ đầy thấu hiểu của cha mẹ và vị hôn thê của ông.

Cái mà tôi đang bảo vệ ở đây là sự bảo tồn trong mối quan hệ của con người. Một sự kiên trì đến cùng sẽ giúp các bạn kết nối với nhau, cho đến khi cùng song hành trên một con đường. Và rồi, mối quan hệ sẽ lại được gắn kết và có tác dụng nâng đỡ tốt hơn.

Trường hợp của Glenn và George là một minh chứng cho sự thấu hiểu lẫn nhau trong tình bạn. Glenn và George thân thiết từ hồi còn làm chung một công ty 10 năm về trước. Hiện tại, họ đã có công việc mới nhưng vẫn giữ mối quan hệ như trước kia và vẫn thường xuyên gặp nhau. Glenn vừa được cất nhắc lên vị trí quản lý cấp cao với mức lương hậu hĩnh, đồng thời cũng có rất nhiều áp lực. George tự nói với bản thân rằng sẽ không ghen tỵ với Glenn, nhưng anh vẫn cảm thấy không bằng lòng lắm khi Glenn không còn thời gian cho những chuyến đi câu cá chung giữa hai người.

Hắn là trong mấy tháng đầu, công việc mới đã chiếm hết thời gian của Glenn. Nếu George mang bên mình một cái cân để đo lường sự cho và nhận trong tình bạn, anh có thể nghĩ rằng mình đang cho nhiều hơn là nhận từ Glenn. Nhưng may mắn thay, George là người khá thoáng trong suy nghĩ. Họ đã là bạn bè của nhau đủ lâu để anh không sợ rằng Glenn đang dứt khỏi anh, mà đơn giản chỉ là hiện nay, tâm trí Glenn đang bị lấp đầy bởi những thứ khác.

George nhận thức được rằng, trong tất cả những mối quan hệ đều có sự chuyển đổi. Nó cũng giống như khiêu vũ vậy – có những lúc các bạn di chuyển bên cạnh nhau, có những lúc lại tách rời nhau. Người bạn thật sự không bao giờ cảm thấy bất an dẫu không được ở bên cạnh bạn mình.

Sự tận tâm

Những người hài lòng nhất trong cuộc sống không phải là những người thích lấn lướt để vượt qua hay phớt lờ trước những khó khăn của người khác. Họ tự tin để cống hiến bản thân mình vì họ không quên đi những người cũng đã từng sẵn sàng hy sinh vì họ.

Tôi đã từng nói chuyện với một phụ nữ 40 tuổi, đang chăm sóc cha mẹ già. Khi tôi hỏi về những vướng bận cô gặp phải trong trách nhiệm này, và rằng cô có thích công việc ấy không, cô nhanh nhẩu trả lời:

- Ô, tôi không nghĩ có điều gì vướng bận. Rồi cô ấy nhìn tôi, giọng đầy xúc động:

- Còn thích à? Không, nếu ý của ông là cảm thấy thoải mái với việc đó. Ai lại thích ngồi trong văn phòng bác sĩ suốt hai giờ đồng hồ để chờ họ dành ra hai phút kiểm tra cho mẹ mình và hai phút nữa để nói rằng cơn đau lưng của bà chỉ là do chứng viêm khớp, rằng bà ấy đã già và những chuyện như thế là không thể tránh khỏi?

Nhưng nếu ý ông là tôi có được sự hài lòng từ nó, thì đúng vậy, tôi hài lòng. Rất hài lòng, thanh thản là đằng khác. Cha mẹ đã cho tôi quá nhiều thứ trong suốt cả đời, còn tôi, tôi đã làm được gì cho họ ngoài những yêu cầu và đòi hỏi. Thường khi chúng ta trẻ, chúng ta không chịu suy nghĩ về điều đó.

Thế nên giờ đây, nếu có thể làm được điều gì đó cho cha mẹ mình, tôi cảm thấy hài lòng. Dĩ nhiên là tôi thích được nói chuyện với một ai khác trong một buổi chiều nào đó thay vì nghe đi nghe lại những câu chuyện của cha. Thậm chí có lúc không chịu đựng nổi, tôi đã nổi cáu lên với họ.

Nhưng họ đã yêu thương tôi trong suốt 40 năm, và tôi nhận ra rằng, mình đã và đang được hạnh phúc. Đó là một cách để nói lên rằng tôi yêu cha mẹ mình rất nhiều.

KHÔNG BAO GIỜ TỪ BỎ

“Tôi chỉ bước lên vị trí của mình và đánh bóng mà thôi.”

- Babe Ruth

Tên của bà ấy là Cassie. Bà đã đứng tuổi, nét rạn rỗ tuy không còn như trước nhưng tôi cũng có thể đoán được hẳn bà từng rất đẹp, với đôi mắt long lanh ánh lên vẻ quý phái và tự tin. Khi tiếp xúc thường xuyên với nhau, tôi nhận thấy rằng vẻ tự tin của bà chỉ là bên ngoài, nó đang cố che giấu một nội tâm yếu đuối và hoảng sợ. Cuộc hôn nhân của bà đã chấm dứt cách đây mười năm và bà quyết định ở vậy đến giờ. Bà rất thân thiện với đồng nghiệp, hàng xóm, và cả những người quét dọn, nhưng lại không có mối quan hệ sâu sắc với bất kỳ ai.

Có rất nhiều người giống như Cassie - những người sống thiếu tình yêu thương vì họ đã tự chọn sự cô độc cho bản thân mình.

Khả năng đối mặt với sự từ chối

Để thành công trong một mối quan hệ cũng như ở mọi khía cạnh khác của cuộc sống, bạn cần có một nền tảng tinh thần để sẵn sàng chấp nhận mọi kết quả có thể xảy ra. Tình bạn, tình yêu hay bất cứ một thứ tình cảm nào cũng giống như cây cối vậy, có thể chết một cách tự nhiên. Người ta xa cách nhau vì không còn chung mối quan tâm cũng như ý thích. Có một quá trình bào mòn nhất định trong tất cả mọi thứ. Những mối quan hệ mang tính lâu dài có thể rất tuyệt vời, nhưng vô cùng hiếm gặp. Vì vậy, khi có được một tình bạn đẹp đầu chỉ trong vài tháng hay vài năm, chúng ta hãy cảm ơn quãng thời gian đã có, thay vì than vãn rằng sao nó không kéo dài mãi mãi.

Ở Atlanta, tôi đã có dịp nói chuyện với một giám đốc kinh doanh khá thành công.

- Anh có biết dấu hiệu nào để phán đoán một người thành công trong kinh doanh không? - Anh ta hỏi.

- Đó có phải là trí thông minh? Tham vọng? Động lực? - Tôi đáp.

- Tất cả đều sai. Đó chính là khả năng đối mặt với sự từ chối từ khách hàng. Nếu họ bị đe dọa bởi thất bại trước một vài khách hàng, họ sẽ không bao giờ thành công được. Nhưng nếu họ có thể chấp nhận được sự từ chối ấy và không ngừng cố gắng, tự tin rằng rồi mình sẽ tìm được những khách hàng tiềm năng, thì không gì có thể ngăn cản được những con người như vậy.

Nguyên tắc này cũng được áp dụng vào các mối quan hệ khác trong cuộc sống. Khả năng khám phá tình yêu một phần cũng phụ thuộc vào khả năng đối mặt với những cái lắc đầu từ chối và những cánh cửa khép kín. Khi ta khởi đầu một tình bạn mà những người khác lại không muốn có nó, thì sự chối bỏ này có thể xuyên phá nhiều tầng lớp phòng thủ.

Nhưng có một sự thật không thể tránh khỏi, đó là không phải lúc nào bạn cũng nhận được sự tán đồng, không phải ai cũng có cảm tình và thích gần gũi bạn. Điều quan trọng là bạn sẽ làm gì khi rơi vào trường hợp ấy? Trong một quyển sách, Rollo May đã nói rằng: Một trong những điều tốt của việc sống trong một thành phố nhỏ đó là bạn học được cách sống chung với kẻ thù, và nó thật sự là một bài học đáng giá để khám phá ra rằng, dù ai đó không thích bạn đi chăng nữa thì bạn vẫn còn nhiều người thân luôn ở bên cạnh mình trong mọi hoàn cảnh.

Để có nhiều bạn, hãy không ngừng cố gắng!

Samuel Johnson, đã từng phát biểu quan điểm của mình về tình bạn như sau: *“Một người đàn ông phải biết không ngừng trau dồi tình bạn. Nếu một người không tạo ra được những mối quen biết mới trong quá trình sống, anh ta sẽ sớm nhận ra rằng anh ta chỉ còn lại một mình”*.

Paul Tournier, ở tuổi 75, đã viết rằng một trong những niềm vui tuổi già của ông là hầu hết những người bạn của vợ chồng ông đều trẻ hơn họ: *“Đôi khi, chúng ta nghe nói rằng thật không dễ để hình thành nên những tình bạn mới khi người đó không còn trẻ nữa. Nếu quả đúng vậy thì tôi là người vô cùng may mắn. Những người bạn thân thiết nhất của tôi từ thời thơ ấu và thời tuổi trẻ hầu như đều ở rất xa hoặc đã qua đời. Vợ của tôi cũng đã mất đi rất nhiều bạn thân. Nhưng chúng tôi vẫn có nhiều tình bạn mới, những tình bạn tuyệt vời với những người trẻ tuổi hơn, những người này chắc chắn góp phần không nhỏ trong việc giúp cho chúng tôi được trẻ trung, cả về trái tim cũng như tinh thần. Và tôi cũng chỉ mới quen biết họ vài năm trở lại đây mà thôi.”* Rất ít khi người ta ghi chép lại rằng Babe Ruth⁽¹¹⁾ đã có bao nhiêu lần đánh hụt bóng. Thật ra, ông ấy đã đánh hỏng 1.330 lần, một kỷ lục đánh hỏng không ai sánh được tính tới thời điểm đó. Nhưng điều mà người ta nhớ đó là ông cũng đã thực hiện được 714 cú đánh ăn điểm tuyệt đối, một kỷ lục không ai phá vỡ trong vòng mấy thập kỷ liền. Khi người ta hỏi Ruth về bí quyết thành công của ông, ông đã trả lời: *“Tôi chỉ bước lên vị trí của mình và đánh bóng mà thôi”*.

Tình bạn cũng vậy, bạn muốn có thêm nhiều bạn mới thì hãy bước lên và dang rộng cánh tay.

SỰ PHỤ THUỘC - MỘT ĐIỀU NGUY HIỂM

“Nghịch lý của tình yêu là ở chỗ: Nó chính là mức độ nhận thức bản thân cao nhất của một con người, và cũng là mức độ cao nhất của sự say mê với người khác.”

- Rollo May

Bất kỳ mối quan hệ nào cũng vậy, nếu chúng ta cố tình sắp đặt mọi việc thì cuối cùng cũng sẽ chẳng đi đến đâu. Một người luôn giữ thái độ áp đảo đối với bạn của mình thì sự trục trặc xảy ra trong mối quan hệ là không thể tránh khỏi. Một vài cặp vợ chồng cư xử với nhau như vậy vẫn có thể chung sống suốt đời, nhưng điều này không có nghĩa đó là một cuộc hôn nhân hạnh phúc.

Những người muốn kiểm soát mọi thứ, chọn người yếu thế hơn mình để đặt mối quan hệ chắc chắn sẽ chỉ hái được quả đắng. Người ở vào thế yếu hơn trong một mối quan hệ sẽ ngày càng trở nên khó chịu, ít hứng thú, ít cảm thấy hài lòng và quan trọng nhất là ít có khả năng yêu thương.

Những tình bạn, cuộc hôn nhân, mối quan hệ làm ăn hay quan hệ giữa cha mẹ và con cái thành công là do những người trong cuộc đã luôn biết cố gắng giữ được sự cân bằng ở cả hai phía. Mối liên kết này được duy trì bền chặt vì mỗi người đều được đáp ứng một nhu cầu nào đó, và nó là một sự trao đổi công bằng.

Yêu thương vì những lý do ích kỷ?

Có ba điều để đảm bảo xây dựng nên một mối quan hệ bền chặt theo chiều hướng tích cực. Thứ nhất, cả hai bên bước vào mối quan hệ thật thoải mái với hy vọng rằng những mong muốn của họ sẽ được đáp ứng từ đối phương. Thứ hai, cả hai phải lắng nghe một cách cẩn thận điều mong muốn mà người kia đang truyền cho họ. Cuối cùng, cả hai cần cố gắng hiến bản thân vào việc đáp ứng được càng nhiều những mong muốn của nhau càng tốt.

Nhiều người trong chúng ta đã được tiếp nhận một cách quá máy móc về tính kiêu hãnh, do đó, không dám nói lên điều mình mong muốn cho người khác biết. Một cách vô tình, chúng ta tự đặt bản thân vào điều mà ta gọi là sự ích kỷ – đối với chính mình và cả với người khác.

Dwight Small đã viết rất hay về việc chúng ta phải làm thế nào để có được tình yêu vô điều kiện trong hôn nhân:

“Tình yêu không sinh ra từ nhu cầu của người yêu, nó cũng không bắt nguồn từ người được yêu. Tình yêu không tồn tại để có được điều mà nó muốn, mà tự hy sinh bản thân để đáp ứng điều mà người kia cần, với động cơ hoàn toàn xuất phát từ bản chất thực. Tình yêu tồn tại để hy sinh, mang đến hạnh phúc cho người khác, cống hiến vì người khác, dồn hết bản thân vào người mà mình yêu thương.”

Tình yêu đối với con cái chắc hẳn tiến đến gần tình yêu như thế nhất, nhưng như tất cả các bậc cha mẹ đều biết, nó khó có thể hoàn thiện nếu chỉ xuất phát từ một phía. Bạn có thể cho đi nhiều hơn là nhận lại, nhưng có rất nhiều ảnh hưởng đến từ con cái. Và, cũng là tất yếu, đến một ngày nào đó, ta không thể cho con cái mình bất cứ cái gì gần với một tình yêu phi thường được.

Thế nên, trong những mối liên kết giữa con người với nhau, chúng ta có thể yêu mà không cần nhận lại điều gì trong một khoảng thời gian nhất định, nhưng không phải là mãi mãi. Sau cùng thì nó cũng sẽ trở nên cân bằng mà thôi.

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét khó khăn mà mình gặp phải trong việc nói về những nhu cầu của bản thân. Tại sao việc bộc lộ những ao ước sâu kín của ta lại khó khăn đến vậy? Có rất nhiều lý do, nhưng lý do chủ yếu là hầu hết chúng ta đều ngại bày tỏ điểm yếu, cũng như những cảm xúc của mình trước người khác; ta lo sợ họ sẽ chế nhạo hay quay lưng với mình. Thế nhưng, thực tế sẽ diễn biến theo hướng ngược lại: Người khác bắt đầu cảm thấy gần gũi với ta khi họ biết điều gì đó thuộc một phần tâm hồn ta.

Giải bày để thấu hiểu

Một người đàn ông đang hết sức đau buồn vì người bạn thân của anh vừa mất đột ngột do cơn đau tim. Nỗi buồn ấy còn kéo theo cả mối quan hệ vợ chồng anh vào đó.

- Tôi là người cuối cùng dừng lại ở quan tài, là người cuối cùng ném nắm đất vào nắm mồ, người cuối cùng bỏ đi sau khi buổi lễ kết thúc. Anh ấy quan trọng với tôi biết nhường nào. Nhưng ông biết không, vợ tôi thậm chí còn không ngờ ý đi cùng tôi đến dự đám tang. Tôi rất muốn cô ấy ở bên cạnh mình vào giờ phút đó... - Người đàn ông này bộc bạch.

- Thế anh có nói với cô ấy là anh muốn cô ấy đi cùng không?

- Dĩ nhiên là không. Lẽ ra cô ấy phải biết chứ. Sau ngần ấy năm chung sống với nhau, việc gì tôi phải hỏi vợ mình một điều nhỏ nhặt đến thế? - Anh ta vặc lại.

Chúng ta muốn bạn bè, người thân của mình phải hòa hợp với ta đến mức họ biết điều mà ta mong muốn một cách gần như là bản năng, nhưng điều này không khả thi lắm đâu. Bi kịch trong cuộc hôn nhân của người đàn ông này là vợ anh ta sẽ không bao giờ có thể đáp ứng được nhu cầu của anh, trừ phi cô ấy biết rõ những nhu cầu đó là gì. Có thể, trong trường hợp này, họ đã dần dần tách xa nhau vì bị tổn thương. Có lẽ trước đó đã có lần anh đề nghị với cô nhưng lại bị từ chối. Thế nên, anh đã quyết định là sẽ không bao giờ nhắc lại những vấn đề tương tự như vậy nữa.

Bạn sẽ phải chấp nhận mạo hiểm nếu cởi mở lòng mình về điều bạn muốn. Có đôi lúc, đối tác sẽ không đáp lại. Nhưng thật đáng buồn nếu bạn không thể hiện những điều mình mong muốn nữa, chỉ vì sự thất vọng nào đó trong quá khứ, để rồi cứ bám mãi nỗi thất bại như thế nó là bạn đồng hành của bạn vậy.

NHÌN NHẬN GIÁ TRỊ BẢN THÂN

“Sự giàu có ra tình bạn, nhưng chính bất hạnh, nghịch cảnh thử thách nó.”

Chúng ta không thể có được một quan điểm cá nhân tích cực nếu không biết yêu thương và không được yêu thương. Chúng ta cũng không thể yêu thương một cách trọn vẹn nếu bản thân không có được một giá trị lành mạnh. Cả hai yếu tố này phát triển song hành nhau. Một khách hàng nói với tôi rằng: *“Tôi không hẹn hò hay kết bạn với ai cả, và tôi chưa sẵn sàng để làm chuyện đó; tôi muốn thấu hiểu về bản thân mình trước khi quyết định tìm một vài người bạn”*. Tuy nhiên, chúng ta không thể hiểu được bản thân mình khi sống tách biệt với những tác động từ bên ngoài; chúng ta cũng không thể yêu thương một cách trọn vẹn nếu trong ta mang đầy mặc cảm tội lỗi và sự chán ghét bản thân.

Sáng tạo giá trị bản thân

Việc duy trì hình ảnh của bản thân là vô cùng quan trọng. Bởi vì, hình ảnh bản thân của bạn càng tốt đẹp bao nhiêu thì bạn càng chọn được cho mình những người bạn chân thành bấy nhiêu; và đổi lại, khi bạn có được những mối quan hệ tốt đẹp thì lòng tự tôn của bạn cũng được nâng lên. Nó như một vòng tròn để xây dựng nên thành công nối tiếp thành công.

Ngược lại, khi nghĩ về bản thân mình tệ hại bao nhiêu thì bạn càng có nguy cơ chọn phải những kẻ chẳng ra gì làm bạn bấy nhiêu. Từ đó, các mối quan hệ của bạn sẽ ngày càng tệ đi, với hậu quả là quan điểm về giá trị bản thân của bạn sẽ giảm xuống thấp hơn nữa.

M. Esther Harding đã phân tích vấn đề này như sau:

“Khi một người không chắc chắn về bản thân mình, luôn quá phụ thuộc và dễ bị ảnh hưởng từ phía người khác, thì điều này có nghĩa là anh ta không có được tiêu chuẩn phù hợp với giá trị ngay trong chính mình. Nếu thường xuyên bị từ chối, anh ta sẽ cảm thấy mình bị đè nén; nếu không được chú ý đến, anh ta cảm thấy mình thật vô nghĩa để tồn tại trên đời; nhưng nếu được ngợi ca thì anh ta hoan hỉ như đang ở trên chín tầng mây. Anh ta không có ý thức rõ ràng lắm về giá trị bản thân, mặc dù có lúc tỏ ra vô cùng tự cao tự đại; vì luôn “săn tìm” lời tán dương nên anh ta cảm thấy tự thỏa mãn và hài lòng khi được tán tụng, thật sự đắm mình trong bầu không khí của sự công nhận, và có lúc lại tự mình lánh đi để che giấu nỗi tổn thương nếu những gì anh ta mong đợi không xảy đến. Trọng lực của anh ta không nằm bên trong bản thân, mà nằm bên ngoài, nơi người khác.”

Bài học ở đây rất rõ ràng: Một mối quan hệ tốt sẽ giúp xây dựng hình ảnh bản thân, nhưng bạn cũng không nên phụ thuộc hoàn toàn vào người khác để làm nên giá trị cho mình, mà điều đó phải được xuất phát từ trong chính con người bạn.

Hiểu được mong muốn và khao khát của bản thân

Càng hiểu rõ bản thân chừng nào, chúng ta sẽ cảm nhận được con người mình tốt chừng ấy, và ngày càng sống thanh thản hơn. Đó là một thực tế, tuy nhiên, không phải ai cũng đồng ý với điều này.

Khi bạn xác định được một điều gì đó, có nghĩa là bạn đã lấy đi được phần lớn sức mạnh của nó. Chấp nhận bản thân không có nghĩa là chúng ta sẽ đồng tình với tất cả những gì tìm thấy bên trong con người mình, hay sẽ dừng lại không cải thiện những sai lầm của mình nữa. Có một sự khác biệt giữa việc khuyến khích những khuynh hướng tội lỗi bên trong chúng ta và chấp nhận sự thật rằng chúng có mặt ở đó, tồn tại ngay trong bản thân mình.

Bạn không chỉ cần hiểu được mảng tối trong con người mình mà còn phải thấu hiểu những hy vọng, khao khát, những niềm vui, sở thích cụ thể và riêng biệt của bản thân bạn so với người khác. Tôi nhận thấy những người đang gặp vấn đề trong các mối quan hệ thường có rất ít nhận thức về điều mà họ đang theo đuổi trong cuộc sống – điều sẽ mang niềm vui đến cho họ. Đôi khi, tôi bảo họ về nhà cùng một mảnh giấy có tiêu đề “20 điều tôi muốn thực hiện” với 20 dòng để trống để họ điền vào đó. Tôi bảo họ hãy ghi ra bất cứ điều gì, dù là nhỏ nhặt, như ngâm mình trong bồn nước nóng hay xem ti-vi, dạo bộ...

Trong những lần đầu thử áp dụng phương pháp này, tôi rất bàng hoàng khi thấy khách hàng

của mình quay lại chỉ với năm hay sáu dòng trong vòng một tuần. Điều này cho thấy họ đã mất định hướng như thế nào với chính bản thân họ. Chẳng có gì lạ khi họ không hạnh phúc, bởi họ còn chẳng biết điều gì có thể làm mình vui kia mà. Và, cũng chẳng có gì lạ khi họ không thấy hài lòng trong các mối quan hệ của mình, bởi làm sao họ có thể bộc lộ được những nhu cầu và khao khát của bản thân với người khác, khi mà không biết mình muốn gì? Một trong những nhiệm vụ của việc thấu hiểu bản thân là phân tích cách mà bạn trở nên độc đáo so với người khác. Nó giúp bạn đàm phán với bạn bè và người thân một cách hiệu quả, vì thông qua đó, bạn có thể bày tỏ những mong muốn của mình.

Dù nghe có vẻ ích kỷ nhưng những tình bạn đẹp thường đến khi cả hai bên đều hiểu được đặc tính của mình một cách rõ ràng, và có thể giải thích cho người kia hiểu được. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là một người sẽ có được tất cả những điều mà họ muốn trong tình bạn, nhưng sẽ rất có ích khi bắt đầu với một sự thấu hiểu rõ ràng về bản thân mình.

Sự cân bằng

Nếu có một sự cân bằng giữa lòng vị kỷ và sự tôn trọng bạn bè thì các mối quan hệ của bạn chắc chắn sẽ được cải thiện tốt hơn lên theo thời gian. Joan và Meredith đã là bạn của nhau từ hồi còn học đại học. Sau khi lập gia đình, mỗi người sống một nơi, cách nhau đến hơn 300 cây số và chỉ gặp nhau khoảng hai, ba lần một năm. Thế nên, đa phần họ liên lạc với nhau qua điện thoại và thư điện tử.

Vài tháng gần đây, gia đình Meredith gặp nhiều khó khăn. Cô ấy gửi cho Joan rất nhiều thư và thường xuyên gọi cho Joan ngay tại nơi làm việc, hầu hết là để than phiền về mọi chuyện. Joan là người rất biết thông cảm và sẵn lòng dành thời gian để lắng nghe bạn cũng như đưa ra những lời động viên. Dù vậy, sau một thời gian dài, cô ấy bắt đầu sợ phải nghe điện thoại từ bạn mình.

Liệu Joan có nên ngừng trả lời thư và điện thoại của Meredith hay không? Dĩ nhiên là không. Ít nhất là cũng không nên làm thế khi chưa thử cải thiện vấn đề. Khi mối dây liên kết vẫn được duy trì một cách tốt đẹp sau nhiều năm đến vậy, bạn không nên lập tức vứt bỏ nó đi.

Vào một ngày cuối tuần, Joan quyết định lái xe đến nhà bạn mình.

Cô ấy đã nói thế này khi ngồi tâm sự với Meredith:

- Cậu biết không, Meredith, một trong những lý do mình đến đây là để nói chuyện về tình bạn của chúng ta. Chúng ta đã gần bó với nhau khá lâu rồi, và cậu rất quan trọng đối với mình. Nhưng gần đây, mình cảm thấy có gì đó không ổn, một phần là vì có vẻ như cậu không quan tâm lắm đến những gì xảy đến với mình. Có thể cuộc sống của mình thoải mái hơn cậu một chút, nhưng mình cũng có những khó khăn riêng. Mình muốn trò chuyện với cậu về chúng, lắng nghe vài lời khuyên và được cậu giúp đỡ. Mỗi khi mình cố gắng nói về chúng thì cậu lại cắt ngang, rồi cứ mãi ca cẩm về chuyện riêng của cậu. Mình cho rằng thậm chí cậu cũng không ý thức được điều này. Hay là mình đã nhìn nhận sai vấn đề? Mình cũng chẳng biết nữa. Mình đã phải dồn hết can đảm mới nói được điều này ra, nhưng mình thật sự rất yêu quý cậu, Meredith ạ. Cậu nghĩ sao?

Tình yêu và sự thỏa hiệp

Một người phụ nữ tên Toni có một cuộc hôn nhân rất hạnh phúc với chồng mình – Douglas. Họ đã chung sống với nhau nhiều năm, và cho đến tận bây giờ, hạnh phúc vẫn không phai nhạt. Họ vẫn nắm tay nhau khi đi mua sắm, và bất cứ khi nào ở cạnh nhau, họ đều quan tâm và luôn mỉm cười với nhau.

Trước khi họ kết hôn, nhiều người thấy họ không xứng nhau lắm. Bà ấy thích nhạc cổ điển, còn người chồng thì thích nhạc jazz. Bà đã tốt nghiệp đại học; còn chồng bà thì bỏ học giữa chừng. Và bà lớn hơn ông năm tuổi.

- Ông bà có bí quyết gì cho cuộc hôn nhân hạnh phúc này không? - Tôi hỏi người vợ.

- Chúng tôi rất thành thật với nhau.

- Ý bà là giữa ông bà không hề có bí mật nào?

- Không, ý tôi không phải như thế, dù hầu như chẳng có bí mật nào giữa chúng tôi cả. Ý tôi là chúng tôi luôn thẳng thắn với nhau về những điều mình thích và không thích, chúng tôi cần gì ở nhau, chúng tôi có thể điều chỉnh mối quan hệ thế nào để đáp ứng được những mong muốn và khao khát của mỗi người một cách tốt hơn.

- Chẳng lẽ những mong muốn đó không có lúc xung đột với nhau hay sao?

- Dĩ nhiên là có chứ. - Toni cười. - Hầu như lúc nào chúng cũng xung đột với nhau, và đó là lúc chúng tôi đàm phán.

Bà ấy tiếp tục nói, hầu hết là về chồng mình: - Douglas có thể không phải là người đàn ông đẹp trai hay tài năng, nhưng nếu mất ông ấy, tôi nghĩ mình sẽ gục ngã. Ông ấy luôn biết cách làm cho tôi hạnh phúc. Âm nhạc chẳng hạn, nó là một phần rất quan trọng của cuộc đời tôi và dù ông ấy không thích nhạc cổ điển nhưng ông chẳng hề tỏ ra phiền chút nào khi đi xem hòa nhạc cùng tôi. Và khi ông mang về nhà một đĩa CD mới mà tôi thích, ông có vẻ hạnh phúc – tôi đoán thế vì ông biết rằng ông đã làm tôi hạnh phúc đến thế nào.

Vậy, điều gì đã làm nên hạnh phúc của người phụ nữ này? Một, bà ấy đã tìm thấy một người đàn ông rất thoải mái khi được sống đúng như bản chất của mình – ông ấy có được sự tự tin. Thứ hai, cả hai đã không ngại ngần bước vào cuộc hôn nhân, nhằm đáp ứng một mặt nào đó nhu cầu của họ. Toni hiểu được bản thân mình và bày tỏ những sở thích của mình rất tốt. Đổi lại, Douglas rõ ràng cũng hiểu được bản chất tình cảm của mình và thể hiện rõ nó cho vợ biết. Thứ ba, cả hai đều lắng nghe cẩn thận những khát khao, mong muốn mà bạn đời chuyển đến. Thứ tư, họ biết thỏa hiệp. Và cuối cùng, họ biết hòa mình vào những buổi nói chuyện thân tình. Đó là một sự trao đổi qua lại.

LỜI KẾT

Yêu thương không bao giờ có điểm kết thúc.

Không ai có thể phủ nhận rằng tình yêu thương là điều kỳ diệu nhất trên thế gian, nhưng không phải ai cũng có thể dễ dàng nhận ra và đạt được nó một cách mỹ mãn. Có rất nhiều lý do để người ta tự giải thích hay bào chữa cho cuộc sống thiếu tình yêu thương của mình. Họ cho rằng họ không đáng yêu, không tài năng, không có sức hấp dẫn hay họ yếu đuối và nhút nhát..

Nhưng sự thật để giải mã cho vấn đề này lại không phải là những lý do như thế. Yêu thương, theo nghĩa rộng, là tất cả các mối quan hệ chúng ta đang vun đắp và thiết lập hằng ngày - mối quan hệ bạn bè thân thiết, một mái ấm gia đình hạnh phúc, một cuộc sống đầy đam mê bên cạnh những người bạn yêu thương, hay một niềm vui nho nhỏ thường ngày...

Bất kỳ ai dám thử những quy tắc tình bạn, và áp dụng chúng vào các mối quan hệ sẽ đều cảm nhận được sức mạnh của sự tự tin. Sự tự tin này sẽ tiếp tục cho phép bạn tạo dựng thành công những mối quan hệ tiếp theo.

Bạn có đáng yêu, bạn có nhận được nhiều sự yêu thương hay không là điều mà bản thân bạn phải tạo dựng, và nếu làm theo những quy tắc cơ bản trong quyển sách này, bạn sẽ có được những mối quan hệ tuyệt vời.

“Nếu bạn hỏi tình bạn giá bao nhiêu, thì bạn không đủ tiền để mua đâu.”

- Christopher Lehmann-Haupt

Cuốn sách do Nhà xuất bản Trẻ xuất bản và phát hành vào năm 2013. Phần tên riêng của một tờ báo được in ở đầu trang nhất, thường được trình bày dưới dạng chữ lớn theo những cách thức nhất định. Thưa ông đi đâu a? Sân bay. Xin lỗi. Lạy chúa, chuyện gì vậy? Chào bạn. Tôi từ Mỹ đến. Tôi đang tìm một phụ nữ. Tên bà ta là Neusa Munez. Đây là một công việc đột xuất Thưa ông, rất tiếc, tôi không biết bà ta. Ai mà biết được? (1) Howard Hughes (1905 - 1976) là nhà công nghiệp Mỹ, nhà sản xuất phim ảnh, phi công, nhà từ thiện, một trong những người giàu nhất thế giới thời đại ông. (2) Boston Marathon là giải Marathon lâu đời nhất trên thế giới được tổ chức lần đầu tiên vào năm 1897 tại thành phố Boston, bang Massachusetts, Mỹ. (3) Betty Ford: Phu nhân của cố Tổng thống Gerald Ford – tổng thống thứ 38 của nước Mỹ. (4) Marian Anderson (1897 – 1993): Ca sĩ nhạc thánh phòng nổi tiếng người Mỹ. (5) Arturo Toscanini (1867 – 1957): Nhà chỉ huy dàn nhạc vĩ đại nhất mọi thời đại người Ý. Một người có cá tính khác thường, theo chủ nghĩa cầu toàn không giới hạn, với đôi tai sinh ra cho âm nhạc và một trí nhớ như được chụp ảnh. (6) Thomas Jefferson (1743 - 1826): Tổng thống thứ ba của Hoa Kỳ (nhiệm kỳ 1801 - 1809). (7) Thomas Otway (1652 – 1685): Kịch tác gia nổi tiếng người Anh thời Phục Hưng. (8) Braille: Kiểu chữ nổi dành cho người mù. Khát khao tự do (9) Mahatma Gandhi (1869 – 1948): Vị anh hùng giải phóng dân tộc Ấn Độ, nhà lãnh đạo xuất sắc của chủ nghĩa hòa bình, theo đường lối bất bạo động, “linh hồn” của nhân dân Ấn Độ những năm cuối thế kỷ XIX, đầu thế kỷ XX. Ông được người dân Ấn tôn kính gọi là “Thánh Gandhi”. (10) Alexander Woollcott – nhà phê bình của tạp chí The New Yorker. (11) Babe Ruth (1895 – 1948): Vận động viên bóng chày huyền thoại của Mỹ. Bun: Bánh sữa nhỏ. Vua Midas trong thần thoại Hy Lạp, khi chạm đến đồ vật gì thì đồ vật đó lập tức biến thành vàng. Giacomo Casanova (1725 - 1798): Nổi tiếng là người đa tài, đa hoa, đa tình, tác giả của cuốn hồi ký Histoire de ma vie (Chuyện đời tôi). Ở đây ý nói việc hiểu rõ tâm lý học của sự hấp dẫn sẽ giúp một người biết cách lôi cuốn được người khác hơn. Nhân vật trong loạt phim hoạt hình The Flintstone. Nhân vật trong phim hoạt hình The Flintstone. Ngoài ra Bed Rock còn có nghĩa là khiến cho chiếc giường rung lên. Chỉ những người kém hấp dẫn và gặp thất bại trong chuyện tình cảm. Vợ của John Lennon – thành viên ban nhạc nổi tiếng The Beatles. Nguyên văn tiếng Anh “5 to 6 years” có thể hiểu là “cần 5 đến 6 năm”. Câu hỏi “Bạn từ đâu đến?” trong nguyên gốc tiếng Anh kết thúc bằng giới từ (from), câu hỏi thứ hai “Mày từ đâu đến, thằng dỏ?” có từ kết thúc bằng “thằng dỏ” (jackass) là danh từ. Tiếng Anh là: “A minute a woman gives birth to a baby” có nghĩa là “cứ mỗi phút lại có một phụ nữ sinh ra một đứa trẻ”. Tàu Beagle 2 được phóng lên sao Hỏa với nhiệm vụ tìm kiếm sự sống ngoài Trái đất vào năm 2003, nhưng đã bị rơi trên sao Hỏa và mất tín hiệu. Dạng carbon bền vững có 60 nguyên tử. Tiếng Anh là “Cereal killer (Sát nhân ngũ cốc).” Đọc giống với “Serial Killer” có nghĩa là kẻ sát nhân hàng loạt, có vấn đề về tâm thần. Từ gốc “tank” có nghĩa là cái bể, đồng thời có nghĩa là xe tăng. Anh em nhà Marx (Marx Brothers): Ba nhà soạn hài kịch xuất sắc người Mỹ: Chico Marx (1891 – 1961), Groucho Marx (1895 – 1977) và Harpo Marx (1888 – 1964). Hài kịch đứng (Stand-up comedy): diễn viên diễn ngay trước khán giả. Thành phố thuộc miền Tây nước Pháp. Năm 1858, sau khi có tin Đức Mẹ hiện ra trong một hang đá nhỏ bên bờ sông Pau chảy qua thành phố, thì Lourdes trở thành nơi hành hương của tín đồ Công giáo khắp thế giới. Trong bản gốc, từ “medium” vừa có nghĩa là “phương tiện truyền đạt”, vừa có nghĩa là ở mức “trung bình”. Đường thanh toán

nhanh (express lane/line) là khu được thiết kế dành riêng cho những người lấy số mặt hàng nhất định (thường là 10 mặt hàng trở xuống). Việc này giúp cho những người mua ít mặt hàng sẽ được thanh toán nhanh chóng hơn. Câu chữ tục (dịch sang tiếng Việt là “M... mày”). Những người có khả năng nói mà không chuyển động môi và làm như thể tiếng nói đó phát ra từ một người khác. Bắt nguồn từ người Mexico, từng người từng người một đứng dậy giơ tay và hô to, tạo thành một lượng người đông đúc đứng dậy mà nhìn từ xa thì giống như một làn sóng. (BT) Ngành nghiên cứu về sự thay đổi đồng hồ sinh học của mỗi cá nhân có thể ảnh hưởng đến khả năng và hiệu quả công việc của mỗi người như thế nào. Ronald Reagan (1911 – 2004): Tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ. Vòng tròn Hoàng Đạo chia ra 12 cung, phân thành bốn nguyên tố đã tạo ra thế giới theo quan niệm phương Tây: Đất, Nước, Lửa, Khí. Cứ ba cung được xếp vào một nhóm nguyên tố. Nguyên tố Đất: Ma Kết, Xử Nữ, Kim Ngưu. Nguyên tố Nước: Song Ngư, Cự Giải, Bọ Cạp. Nguyên tố Lửa: Bạch Dương, Sư Tử, Nhân Mã. Nguyên tố Khí: Song Tử, Thiên Bình, Bảo Bình. Môn thể thao mạo hiểm sử dụng dây co giãn và đai bảo hiểm bằng cao su cho người nhảy lao đầu từ trên cao xuống. Tại các nước Âu Mỹ, Lễ hội Ngày Trăng Thu hoạch được tổ chức vào ngày Chủ nhật gần thời điểm Thu phân (22 hoặc 23 tháng 9 tại Anh), hoặc vào tháng 10 hoặc tháng 11 vào ngày Lễ Tạ ơn (ở Mỹ và Canada). Bộ phim nói về một vụ cướp sòng bạc ở Los Angeles được lên kế hoạch cẩn thận của nhóm gồm 11 cựu lính dù. Nay là Czech và Slovakia. Bộ phim hài sản xuất năm 1959 do Marilyn Monroe đóng vai chính, được Viện phim Mỹ xếp hạng là phim hay nhất trong số những bộ phim hài xuất sắc nhất mọi thời đại của điện ảnh Mỹ. Sản phẩm của quá trình lên men kem thông thường. Món salad quả bơ của người Mexico. Tầm nhìn của mắt là 200 độ, khi chúng ta dùng cả hai mắt thì sẽ nhìn được 120 độ, và mỗi mắt nhìn độc lập được thêm một góc 40 độ được gọi là tầm nhìn ngoại biên. Cuốn tiểu thuyết giả tưởng được xuất bản lần đầu năm 1918, kể về một nhà khoa học tên là Victor Frankenstein, người cố gắng tìm cách tạo ra sự sống giống con người từ vật chất, nhưng to lớn và khoẻ mạnh hơn người bình thường. Một dòng ô tô của hãng Nissan. Bugs Bunny là nhân vật hoạt hình do hãng Leon Schlesinger Production (sau này là hãng phim hoạt hình Warner Bros) tạo ra. Eo biển thuộc Đại Tây Dương, nằm giữa Anh và Pháp. Từ tiếng Anh: Ouija board, là một phương pháp giao tiếp với thế giới tâm linh hoặc những thế lực huyền bí bằng cách sử dụng một tấm bảng có viết các chữ và số, và một miếng gỗ nhỏ hình trái tim (cơ). Những người tham gia chiêu hồn đặt một ngón tay lên cơ sau đó thông qua một số nghi thức thần bí để trò chuyện với thế lực siêu hình bằng cách đánh vần các chữ cái mà cơ chỉ đến để tạo thành những câu hoặc cụm từ có nghĩa. Nhạc cụ đặc trưng của người dân Jamaica, hình tròn hoặc bầu dục, có tay cầm, được làm từ vỏ quả bầu, vỏ dừa hoặc gỗ... bên trong chứa hạt khô. 10 thiên can gồm: Giáp, Ất (thuộc hành Mộc); Bính, Đinh (thuộc hành Hỏa); Mậu, Kỷ (thuộc hành Thổ); Canh, Tân (thuộc hành Kim); Nhâm, Quý (thuộc hành Thủy). Yaoya Oshichi và gia đình lánh nạn tại một ngôi chùa sau một vụ hỏa hoạn và cô đã phải lòng vị thầy tu trẻ. Sáu khi trở về nhà, vì hy vọng rằng nếu có một trận hỏa hoạn nữa thì cô sẽ lại được ở cùng với thầy tu đó nên cô quyết định gây ra một vụ hỏa hoạn khác. Bữa tiệc cuối cùng của Chúa với các tông đồ trước khi Ngài chết. Vùng nước tương đối nông được chia tách với phần biển sâu bằng dải cát hoặc bờ san hô. Bản dịch tiếng Việt của Đào Anh Kha, Bùi Ý, Bùi Phụng. Tên gọi khác của Shakespeare. Còi dùng để huấn luyện chó mèo. 1. Trong tiếng Trung

dùng “vở mộng ngựa” để nói đến việc xu nịnh. 1. Trích bài thơ “Quan thư” mở đầu cho “Kinh Thư”. Nghĩa của đoạn này là: Quan quan, tiếng chim thư cưu; Ở doi cát ngoài sông; Hỡi cô gái dịu dàng, xinh tươi; Có chàng tài ba muốn tìm hiểu. 1. Một loại nước uống đóng chai. 1. Từ thể bị động chuyển sang thể chủ động. 2. Con trai của Lưu Bị. 3. Thuê ngoài là một thuật ngữ trong lĩnh vực kinh tế. Nó là việc một thể nhân hay pháp nhân chuyển giao việc thực hiện toàn bộ một chức năng sản xuất - kinh doanh nào đó, bao gồm cả tài sản vật chất và nhân lực cho một nhà cung cấp dịch vụ bên ngoài chuyên môn hóa trong lĩnh vực đó, gọi là nhà thầu phụ. Dịch vụ có thể được cung cấp bên trong hay bên ngoài công ty khách hàng; có thể thuộc nước sở tại hoặc ở nước ngoài. Các chuyển giao như vậy nhằm mục đích hạ giá thành và nâng cao tính cạnh tranh. Nó khác với việc mua bán sản phẩm từ nhà cung cấp ở chỗ giữa hai bên có sự trao đổi thông tin để quản lý việc sản xuất - kinh doanh đó, tức là có sự hợp tác trong sản xuất. 1 “Tam Quốc diễn nghĩa”, Phan Kế Bính dịch, Nxb. Văn hóa Sài Gòn. 2 “Tam Quốc diễn nghĩa”, Phan Kế Bính dịch, Nxb. Văn hóa Sài Gòn. 1. Hai câu thơ trong bài “Thừa tướng nước Thục” của Đỗ Phủ. Bản dịch của Trần Trọng San. 1 Endorphin là một móc-phin nội sinh có tác dụng giảm đau, đặc biệt dành cho những người bị viêm khớp mãn tính. 1. “Hoàng lương” có nghĩa là kê vàng. Ngày xưa có Lư Sinh đi thi không đỗ, vào hàng cơm nghỉ chân. Có một lão già cho mượn một cái gối nằm. Lư Sinh ngủ và chiêm bao thấy đỗ tiến sĩ, làm quan to, vinh hiển hơn 20 năm, gia đình hưng vượng, con cháu đầy đàn. Tỉnh ra mới biết ấy chỉ là một giấc mộng. Nội kê nhà hàng còn chưa chín. Ý nói giấc mộng đẹp và ngắn ngủi. 1. Mô hình Freemium là một mô hình kinh doanh hoạt động dựa trên việc cung cấp miễn phí các dịch vụ/sản phẩm với các chức năng cơ bản nhưng thu phí nếu người sử dụng muốn sử dụng các chức năng cao cấp hơn (premium) của dịch vụ/sản phẩm. Freemium là một từ ghép được tạo ra bởi : Free + Premium. 1. Tham khảo: W. Chan Kim và R. Mauborgne, Chiến lược đại dương xanh, NXB LĐXH, tái bản tháng 6/2012 1. Là gánh xiếc lớn nhất hành tinh với hơn 4.000 diễn viên đến từ 40 quốc gia khác nhau, Cirque du Soleil từng khiến hơn 90 triệu khán giả ở mọi lứa tuổi kinh ngạc. Không có những tiết mục xiếc thú bị lên án, không có những màn trình diễn đơn điệu phô diễn kỹ năng rèn luyện của các diễn viên, những đêm diễn của Cirque du Soleil là những live show có sự phối hợp trong việc dàn dựng công phu đến từng chi tiết, dàn nhạc rhapsody diễn live tại chỗ và hơn cả là những câu chuyện kể khác nhau lấy cảm hứng từ nền văn học của nhân loại (ND). 1. Thuật ngữ này còn được dịch là “ba cạnh đáy”, “ba chủ yếu cơ bản”, ví như mặt đáy của kim tự tháp, thường được dùng để tượng trưng cho ba mặt kinh tế, môi trường, con người trong phát triển bền vững. Bộ ba cốt lõi còn được hiển thị như ba trụ cột con người, kinh tế, môi trường mà các phân vùng giao giữa chúng thể hiện những nhiệm vụ và thành tố trong phát triển. Từ đây chúng tôi viết tắt thuật ngữ này là TBL (ND). (1). ARIS là cách phiên âm khác của ARIZ – Algôrit giải các bài toán sáng chế (tiếng Nga viết là АРИЗ) (2). Ông Najib Razak lúc đó là bộ trưởng Bộ giáo dục, hiện nay là Thủ tướng Malaysia (*) Giám đốc trung tâm Sáng tạo khoa học – kỹ thuật (TSK) thuộc Trường đại học khoa học tự nhiên, Đại học quốc gia TP.HCM. 1. Phan Dung. Introducing Creativity Methodologies into Vietnam (invited article). Creativity and Innovation Management, V. 3, No 4, 240-242, UK. 1994 2. Phan Dung. TRIZ: Inventive Creativity Based on The Laws of Systems Development (invited article). Creativity and Innovation Management, V. 4, No. 1, 19-30, UK. 1995 3. Phan Dung. Systems Inertia

in Creativity and Innovation. Lecture presented at the Fifth European Conference on Creativity and Innovation, Vaals, the Netherlands, April 28 - May 2, 1996. In the Conference Proceedings: 'Creativity and Innovation: Impact', 143-150, 1997 4. Phan Dung. Creatology: A Science for the 21st Century. Keynote paper presented at the International Symposium and Seminar: 'Education: The Foundation for Human Resource and Quality of Life Development', Chiang Mai, Thailand, August 26-30, 1996 5. Phan Dung. The Renewal in Creative Thinking Process for Problem Solving and Decision Making. Keynote paper presented at the Sixth National Seminar on Educational Management and Leadership "Personal Renewal Towards Leadership Maturity in Educational Management", Genting Highlands, Malaysia, December 9-12, 1996 6. Phan Dung, Dialectical Systems Thinking for Problem Solving and Decision Making. The 7th International Conference on Thinking, Singapore, June 1-6, 1997. Also in Morris I. Stein (ed.) Creativity's Global Correspondents - 1998, Florida, Winslow Press, USA, 143-161. And in The Korean Journal of Thinking & Problem Solving, 2000.4, 49-67 7. Phan Dung, On the Basic Program 'Creativity Methodologies for Problem Solving and Decision Making' Being Taught by the CSTC in Vietnam (invited article). In Morris I. Stein (ed.) Creativity's Global Correspondents - 1999, Florida, Winslow Press, USA, 250-256 8. Phan Dung, Enlarging TRIZ and Teaching Enlarged TRIZ for the Large Public. Keynote paper presented at the International Conference "TRIZCON2001", Woodland Hills, California, USA, March 25-27, 2001 Also in "The TRIZ Journal", Issues June and July 2001 on the website <http://www.triz-journal.com/index.html>. the husband's interpretation is wrong. The wife's interpretation is correct in accordance with the meaning given in the Dictionary of Vietnam's Proverbs.

9. Phan Dung, My Experiences with My Teacher Genrikh Saulovich Altshuller (invited article). In Morris I. Stein (ed.) Creativity's Global Correspondents - 2001, Florida, Winslow Press. USA, 255 - 270 (1) There are two doctor's degrees in the Soviet Union. The first one called 'Kandidat Nauk' is roughly equivalent to the degree of Doctor of Philosophy (D. Ph. or Ph. D.). The second one called 'Doktor Nauk' is the highest degree. It is translated into English as Doctor of Science (D. Sc. or Sc. D.). The degree 'Doktor Nauk' is awarded for a dissertation where its author having the first degree has opened a new research direction or solved a highly generalized problem in the given field. (11) V. M. Petrov, at the beginning of the 1990s migrated to Israel. Now, he is the president of Israel - TRIZ Association. 12. E. S. Zlotina, at the beginning of the 1990s migrated to Israel. She passed away because of cancer on December 8th, 1998. 13. V.V. Mitrofanov, at that time, was the principal of the People University of Scientific and Technical Creativity in Leningrad and now he is the president of the International TRIZ Association located in Saint Petersburg. 14. Trizniks are people who work in the field of TRIZ. 15. The Journal 'Technology and Science' ("Tekhnika i Nauka") came into being 1894, published monthly in Moscow with its special subjects on science, technology, and manufacture. In the Soviet time, the Journal was directly managed by the All Union Council of Science and Technology Associations. 16. Phan Dung. Are Methodologies of Creativity Really Useful for You as a Teacher of Creativity (invited article). In Morris I. Stein (ed.) Creativity's Global Correspondents - 2002, New York, USA, 211 - 218 1. Tiếng Nga: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - 2-е изд. Т.20, с.493 2. Tiếng Nga: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - 2-е изд. Т.3, с.245 3. Tiếng Nga: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - 2-е изд. Т.2, с.89 4. Tiếng Nga: Маркс К., Энгельс Ф. Пол. Соч. Т.46, ч.2, с.109 5. Tiếng Nga: Архив К. Маркса и Ф. Энгельса. Т.2/7, М, 1935, с.235 1. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. - 2-е изд. - Т.3. - с.2 1. Lưu Vũ Tích (772 - 842) là nhà văn, nhà thơ đời Đường, Trung Quốc. 2. Có nhiều người dịch là Hội quốc tế tâm lý học phân tích. 3. Freud gọi

hoc thuyết của mình là Phân tâm học. Jung dùng thuật ngữ Tâm lý học phân tích hay còn gọi là Tâm lý học các chiều sâu để đặt tên cho học thuyết của mình khi giữa ông và Freud xảy ra mâu thuẫn.

1. Tùy Dạng Đế (569-617): Con thứ hai của Tùy Văn Đế Dương Kiên, là vị vua thứ hai của triều đại nhà Tùy trong lịch sử Trung Quốc, ở ngôi từ năm 604 đến năm 617.
1. Trung Nguyên: Tên gọi khác của Trung Quốc cổ đại.
1. Có nghĩa là những tư tưởng không thuần khiết, thanh tịnh.
1. Nam Hải Quan Thế Âm Bồ Tát: Tên gọi khác của Quan Âm Bồ Tát.
1. Xích: Đơn vị đo của Trung Quốc cổ đại. (1 xích = 1,66m).
1. Lộc đỉnh ký: Là cuốn tiểu thuyết cuối cùng của tác giả nổi tiếng Trung Quốc - Kim Dung.
2. Hóa trai: Hoạt động đi khất thực của các vị hòa thượng.
3. Đạo bào: Trang phục, quần áo của đạo sĩ.
1. Thảo khấu: Kẻ cướp ở nơi rừng núi hẻo lánh.
2. Vương Dương Minh (1472 - 1528): Tên thật là Thủ Nhân, tự Bá An, là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh - Trung Quốc. Ông đã từng sống ở hang Dương Minh nên được gọi là Dương Minh tiên sinh. Ông đã xây dựng Dương Minh phái, có ảnh hưởng sâu rộng ở Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam.
1. Sư tổ Bồ Đề: Hay còn gọi là Bồ Đề Đạt Ma là tổ sư thứ 28 sau Phật Thích Ca Mâu Ni của dòng Thiền Ấn Độ và là Sư tổ của Thiền tông Trung Quốc.
2. Đại học là một trong bốn tác phẩm kinh điển (Tứ thư) của Nho học Trung Hoa.
3. Ngài Ca Diếp: Tên đầy đủ là Ngài Ma Ha Ca Diếp dòng Bà La Môn ở nước Ma Kiệt Đà. Ngài là vị tổ đầu tiên của Thiền tông Ấn Độ.
1. Tống Hiếu Tông (1127 - 1194), tên thật là Triệu Thuận, là Hoàng đế thứ 11 của nhà Tống và cũng là Hoàng đế thứ hai của nhà Nam Tống.
1. Aesop (620 - 564 TCN) là một nhà văn Hy Lạp. Ông là tác giả của rất nhiều truyện ngụ ngôn nổi tiếng trên thế giới như Thỏ và rùa, Kiến và châu chấu.
2. A Nan: là cách gọi ngắn của A Nan Đà, một trong Thập đại đệ tử của Phật Thích Ca Mâu Ni.
3. Bàn Cổ: Được coi là vị thần khai thiên lập địa, sáng tạo ra vũ trụ trong thần thoại Trung Quốc. Đây cũng là vị thần đầu tiên trong Tam Thanh của Đạo Giáo.
4. A Tu La: A Tu La tiếng Phạn là Asura. Theo Từ Điển Phật Học Huệ Quang, quyển 1, trang 84 giải thích: "A Tu La là 1 trong 6 đường, 1 trong 8 bộ chúng, 1 trong 10 giới, một trong những vị thần xưa nhất ở Ấn Độ".
1. Tây Sở Bá Vương (232 - 202 TCN) là một nhà chính trị, một tướng quân nổi tiếng, người có công trong việc lật đổ nhà Tần.
2. Cung A Phòng: Là một cung điện do Tần Thủy Hoàng xây dựng làm nơi nghỉ mát mùa hè, thuộc địa phận thành Tây An, bên bờ sông Vị.
3. Di kiêu tiến lý: Dâng giày bên cầu.
20. Người có nghĩa khí không chết vì kẻ bất nghĩa, người có trí tuệ không bày mưu cho kẻ xấu xa.
21. Quân vương không có nhân nghĩa, quần thần sẽ không còn trung thành nữa mà tìm đến minh quân khác. Cha mẹ không nhân từ con cái sẽ bất hiếu, bỏ đi tha hương.
22. Vua không nói chơi, tướng quân không ra lệnh rồi rút lại.
23. Nghĩa là: Học trò chữ đẹp.
24. Vì Vương Luân tự xưng mình là tú tài.
25. Công môn: Ý chỉ cơ quan nhà nước thời phong kiến.
26. Bé người to con mắt: Đòi hỏi cao nhưng thực tế ngay cả mình cũng không làm nổi.
27. Một trích đoạn trong truyện Lương Sơn Bá - Chúc Anh Đài.
28. Tam dịch: Trăng Tần vẫn sáng trời biên Hán/ Chinh thú về đậu tấm dăm ngàn/ Những khiến Long Thành Phi tướng ấy/ Vó Hồ nào khiến vượt Âm San.
29. Ở đây ý nói Lưu Cao thông qua việc hoàn thành chức trách để được nhận bổng lộc của triều đình.
30. Trang Tử: Tên thật là Trang Chu, tự Tử Hưu, hậu duệ của Sở Trang Vương, là nhà tư tưởng và bậc thầy về các câu chuyện ngụ ngôn thời Chiến Quốc.
31. Câu thơ của nhà thơ Lý Thương Ẩn thời Đường.
32. Quý quyến: Cách gọi tôn trọng gia quyến người khác.
33. Giáp ngựa: Ngựa giấy.
34. Matthew Effect: Hiệu ứng có vẻ nghịch lý "Đã giàu thì càng giàu, đã nghèo thì càng nghèo, đã xấu thì càng xấu..." do nhà xã hội học Robert K. Merton đưa ra.
35. Hoàng Sào: Thủ lĩnh cuộc khởi nghĩa nông dân cuối thời Đường.
36. Nộ sát: Vì tức giận mà giết người.
37. Vật cực tất phản: Sự vật phát triển đến cực điểm sẽ chuyển hóa theo hướng ngược lại.
38. Bĩ cực thái lai: Khổ tận cam lai, vận đen đi qua may mắn sẽ tới.
39. Thời lai vận chuyển: Cơ hội tới, mọi chuyện được xoay chuyển theo chiều hướng tốt.
40. Giấy Tuyên: Một loại giấy cao cấp được gia công ở Tuyên Thành - An Huy, chuyên dùng để viết bút lông, giấy thấm mực đều, dai, không dễ rách và để được lâu.
41. Trong quản lý nguồn nhân lực, "Cây gậy và củ cà rốt" là cách nói hình tượng của hai loại phương pháp quản lý khen thưởng và trừng phạt, có nghĩa là: "Muốn bắt một con lừa tiến lên, có thể dùng một củ cà rốt đưa ra trước mặt để mê hoặc nó hoặc dùng một cây gậy đi đằng sau thúc nó." Chính sách củ cà rốt là chính sách khích lệ, khen thưởng.
42. Câu này được cải biên từ câu thơ trong một bài thơ nổi tiếng của Tô Đông Pha, nguyên tác dịch nôm là "Trăng sáng được mấy lúc, đem rượu hỏi trời xanh".
43. Mao Tôn Cương (sống vào triều Thanh, người Trảng Châu tỉnh Giang Tô) đã tu đính truyện Tam Quốc. Mao Tôn Cương đã gia công, thêm bớt làm cho

truyện kể hoàn chỉnh, văn kể trong sáng hơn. 44. Thuốc cao da chó: Là loại thuốc cao mà đông y thường dùng để trị sưng phù, dán vào chỗ bị thương thì có thể phát huy tác dụng. 45. Thiên hạ hi hi, giai vi lợi lai; thiên hạ nhượng nhượng, giai vi lợi vãng (Sử ký - Hóa thực liệt truyện). 46. Là tiếng tôn xưng của dòng họ Dương của danh tướng Dương Nghiệp đời Bắc Tống. Thanh Diên Thú Dương Chí trong Thủy Hử là hậu nhân của Dương Nghiệp. 47. Những nhân vật tiêu biểu qua các đời của Dương Gia tướng. 48. Thất xảo tiết: Còn được gọi là Khất xảo tiết, tức lễ hội thể hiện tài năng, một ngày lễ dân gian của Trung Quốc. 49. Vua Tần quét sạch thiên hạ, (như) Hồ nhìn hùng dũng biết bao. 50. Một thân chinh chiến trăm trận đánh, một kiếm trở thành trăm vạn binh (lính). 1. Nha Nội: Cách gọi con cháu của quan phủ đầu thời Tống. 2. Kim Thánh Thán (1608-1661): Nhà văn, nhà phê bình văn học nổi tiếng sống vào cuối Minh đầu Thanh. Thành tựu nổi bật của ông chủ yếu tập trung vào mảng phê bình văn học, trong đó có các tác phẩm phê bình Thủy Hử, Tây Sương Ký, Tả Truyện... 3. Trong quá trình biên tập, chúng tôi có tham khảo bản dịch Thủy Hử của Á Nam Trần Tuấn Khải. 51. Người làm công tác quản lý có kiến thức tổng hợp hệ thống, có chuyên môn sâu về một ngành và am hiểu rộng các lĩnh vực có liên quan. 52. Ngự Nhai: Con phố ở kinh thành Hoàng đế xuất hành thường đi qua. 53. Chu Bang Ngạn, tự Mỹ Thành, hiệu Thanh Chân: Cư sĩ, nổi tiếng am hiểu âm luật, và sáng tác nhiều bài từ được biết đến. Khi quen biết Lý Sư Sư, tuy đã ở vào tuổi lục tuần, nhưng ông vừa gặp đã sinh lòng ái mộ, từ đó viết nên nhiều bài từ nổi tiếng. 54. Hai câu thơ trong bài Sắp mời rượu của Lý Bạch: Đòi người đắc ý hãy vui tràn/ Chớ để bình vàng sông bóng nguyệt! (Bản dịch của Hoàng Tạo, Tương Như). 55. Do "tứ vi" và "tư duy" trong tiếng Hán là hai từ âm gần giống nhau. 56. Nhạc Phủ vốn là một chức quan đời Hán chuyên sưu tập thơ ca và âm nhạc dân gian, đời sau gọi những bài dân ca hay tác phẩm của các văn nhân được viết theo thể loại này cũng là Nhạc Phủ. 57. Bản tiếng Việt được đổi tên thành Thủy Hử @. 4. Quan hệ tỉ lệ giữa tính năng và giá cả sản phẩm. 5. Mùi hương bay xuyên cả qua vò rượu. 6. Uống ba bát là không thể qua núi. 7. Một trang bách khoa toàn thư online của Trung Quốc. 8. Tôn Tẫn là cháu của Tôn Tử, là nhà chỉ huy quân sự nổi tiếng thời Chiến Quốc, tác giả của *Binh pháp Tôn Tẫn*. 9. Sống vào thời Tây Tấn, được xem như một kỳ nhân của lịch sử Trung Quốc. Dân gian Trung Quốc sau còn lưu truyền câu "mặt tựa Phan An" để miêu tả những người đàn ông đẹp. 10. Sùng thần của Hán Văn Đế, giàu nhất thiên hạ nhờ có quyền khai thác và đúc tiền đồng. 11. Biết giữ cho bản thân, lời nói và ý niệm trong sạch. 12. Ngoại tình. 13. Bản dịch của Hoàng Giáp Tôn. 14. Hay còn gọi là Tội tổ tông, là thuật ngữ của đạo Cơ Đốc, ý nói tội ác của con người có từ khi sinh ra. Ở đây tác giả hàm ý chỉ doanh nghiệp đã mắc sai phạm ngay từ khi mới thành lập. 15. Nghĩa là Báo mất vàng. 16. Sinh năm 1931 tại Chicago, Mỹ. Ông là cha đẻ của marketing hiện đại. Được xem là huyền thoại duy nhất về marketing. 17. Mưa đến đúng lúc. 18. Nguyễn Thị Tâm Hùng: Chỉ ba anh em họ Nguyễn: Lập Địa Thái Tuế Nguyễn Tiểu Nhị; Đoản Mệnh Nhị Lang Nguyễn Tiểu Ngũ và Hoạt Diêm La Nguyễn Tiểu Thất. Cả ba đều là đầu lĩnh thủy quân, sau này lập nhiều chiến công cho Lương Sơn. 19. Lý Chí (1527 - 1602): Nhà tư tưởng, nhà văn, thiền sư và là một vị quan đời nhà Minh. Dịch: Tựa thuyền giữa mặt trời rộng. Lạnh lẽo sao mờ ba bốn ngôi. Không ăn khớp, không hòa nhập. Ba năm đạo hiểu đã đầy đủ. Một nghĩa vua tôi chưa hết nào. 1. dịch văn: Gào khóc trời khôn hỏi. Buồn thảm có còn chi? Sống thẹn cùng Học sĩ, Một chết chỉ như về. Ý nói bệnh nặng, sắp mất. Thuộc quản hạt. Tức Biển Đông. Theo truyền thuyết cổ phương Đông có cây dâu rồng lòng gọi là Phù Tang hay Khổng Tang, là nơi thần Mặt trời nghỉ ngơi trước khi cưỡi xe lửa du hành ngang qua bầu trời từ Đông sang Tây, do đó Phù Tang hàm nghĩa văn chương chỉ nơi Mặt trời mọc. Chính vì vậy Nhật Bản còn được gọi là Phù Tang. Ai Lao: Đất nước Lào ngày nay. Bồn Man: Còn gọi là Mường Bồn hay Muang Phuan, và sau là Trấn Ninh, là một quốc gia cổ, nay không còn, từng tồn tại trên bán đảo Đông Dương, tại vị trí ngày nay thuộc tỉnh Xiêng Khoảng, một phần các tỉnh Hủa Phăn đến Khăm Muôn, ở phía Đông nước Lào, và một phần các tỉnh miền Bắc Trung bộ Việt Nam (khoảng Nghệ An đến Quảng Bình). Có tài liệu chép là Lê Thì Hiến. Con gái Triệt Khanh công Nguyễn Đình Tư Nay thuộc Hà Nội. Tục gọi Bà Chúa Vàng. Mẫu vị tử quý. Trích Khâm định Việt sử thông giám cương mục, Quyển 43 tr.29A. Trịnh Căn. Còn gọi là Quốc sư Quân công. Những địa danh thuộc huyện Chương Mỹ (Hà Nội) ngày nay. Năm 1516, vua Lê Chiêu Tông đã cho dựng hành cung rồi sai đào sông, khai suối quanh núi để du ngoạn mỗi khi nhàn rỗi. Còn gọi là Lê Hiến Tông. Trừ Trịnh Doanh. Nguyễn Thị Ngọc Diễm. Tục gọi là Bà Chúa Đổ. Còn gọi là lễ Cầu đảo. Có tài liệu chép là Lê Duy Cận. Thái tử Lê Duy Vỹ. Trịnh Cương (1709 - 1729). Con Trịnh

Bính. Chức võ quan cao cấp chỉ huy một đạo quân thời xưa. Tài liệu khác chép là Hoàng Công Chất, thủ lĩnh một cuộc khởi nghĩa nông dân Đảng ngoài lớn vào giữa thế kỷ XVIII, chống lại triều đình vua Lê chúa Trịnh trong 30 năm. Đứng đầu Quốc Tử Giám là các chức quan Tế tửu (tương đương Hiệu trưởng đại học), Tư nghiệp (tương đương với Hiệu phó đại học) Tháng giữa mùa. Trích Khâm Định Việt sử thông giám cương mục, Quyển 43 tr.12. Giám đốc Quốc Tử Giám. Chức quan to nhất trong triều đình phong kiến thời Lê - Trịnh. Chức quan đại thần đứng hàng thứ 2 trong phủ chúa. 1. Trích Vũ trung tùy bút. Trâm hốt: Trâm cài và hốt cầm (một dụng cụ cài tóc của người xưa); Hoa bào (áo có thêu hoặc vẽ hoa văn trang trí). Con, cháu quan lại được cấp danh vị âm sinh để thừa hưởng danh vọng của cha, ông. Con trai Lê Quý Đôn. Vợ Trịnh Doanh. Hoàng Ngũ Phúc (1713-1776) là danh tướng thời Lê Trung Hưng. Ông quê ở Yên Dũng (Bắc Giang). Hoàng Ngũ Phúc có công lớn trong việc đánh dẹp các cuộc khởi nghĩa nông dân Đảng Ngoài và là tổng chỉ huy cuộc "Nam tiến" đánh Đảng Trong, mở mang đất đai Bắc Hà tới Quảng Nam. Có sách chép là Ai Vân quan. Còn có tên là núi Đá Bia, ngọn núi cao nhất trong khối núi Đại Lãnh thuộc dãy núi Đèo Cả, hiện ở xã Hòa Xuân Nam, huyện Đông Hòa, phía Nam tỉnh Phú Yên. Tương ứng với hai chữ "Đảng Trong" và khu vực của chúa Nguyễn. Về đời Lê, tỉnh Hà Tĩnh thuộc về đất Nghệ An. Thượng kinh ký sự của Hải Thượng Lãn Ông. Kẻ Chợ. Còn gọi là sông Hồng. Ngày mừng một và ngày rằm. Suy giảm. Ở vào địa phận hai làng Kim Liên và Trung Tự (Hà Nội) bây giờ. Trịnh Tùng. 500 người. Trích Vũ trung tùy bút. Nghĩa là phụng mệnh canh giữ. Ý ở đây là lấy để dâng lên chúa. Đêm các nội giám phải ở luôn trong phủ như học sinh lưu trú ngày nay vậy. (từ cũ) những người cùng một lớp, ngang hàng. Giấu giếm một cách phi pháp. Trích Tang thương ngẫu lục. Thái phi Vũ Thị Ngọc Nguyễn, còn gọi là bà Chúa Me, người Bình Giang (Hải Dương). Những cuộc họp mặt quan trọng giữa vua và bá quan văn võ, mỗi tháng hai lần vào mừng một và ngày rằm. Descriptive du ruyanne de Tonquin. Phiên ở phủ cũng như các bộ bên triều đường vua Lê. Bùi Sĩ Lâm người Quảng Xương (Thanh Hóa) là nhà chính trị quân sự đầu thế kỷ XVII. Ông đóng vai trò to lớn trong công cuộc phục hưng nhà Lê (Lê Trung Hưng). Ông cũng là người có công lớn đối với họ Trịnh, đặc biệt là chúa Trịnh Tùng Khâm định Việt sử thông giám cương mục chép là Nguyễn Quốc Trinh. Trích Đại Việt sử ký toàn thư. Vương quốc Anh. Nghìn lẻ một đêm. Loại súng mồi bằng lửa. Võ học Võ kinh. Tôn Võ đời Chiến Quốc. Văn là Hương thí. Lục Thao (Khương Thái công), Tam lược (Hoàng Thạch Công), Tư Mã pháp (Tư Mã Nương Thư), Tôn Tử binh pháp (Tôn Vũ), Ngô Tử (Ngô Khởi), Úy Liêu Tử (Úy Liêu), Đường Thái Tông Lý Vệ công vấn đối (Vệ Cảnh Vũ công Lý Tĩnh). Quận He: Tức Nguyễn Hữu Cầu, người huyện Thanh Hà (Hải Dương), trước vì nghèo nên đi làm cướp, sau theo Nguyễn Cừ khởi nghĩa. Khi Nguyễn Cừ bị bắt, Nguyễn Hữu Cầu đem thủ hạ về giữ núi Đờ Sơn và đất Vân Đồn. Năm 1743, Quận He giết được Thủy Đạo đốc binh là Trịnh Bảng, tự xưng làm Đông Đạo Thống Quốc Bảo Dân Đại Tướng Quân, thanh thế lừng lẫy. Quận Hảo: Tức Nguyễn Danh Phương, người xã Tiên Sơn, huyện Yên Lạc nay là xóm Tiên Sơn, phường Hội Hạp, thị xã Vĩnh Yên, trước làm thủ hạ của các thủ lĩnh Tế và Bồng khởi nghĩa ở Sơn Tây. .sup Chỉ Lê Duy Mật động. Là những đại công thần của chúa Nguyễn tại Đảng. Trong thời Trịnh Nguyễn phân tranh. có công phò tá nhiều đời chúa. Nguyễn, đánh lui nhiều cuộc "Nam tiến" của chúa Trịnh, giữ vững lãnh thổ Đảng Trong, Tài năng ở mức trung bình. Hoàng Ngũ Phúc: Sđd Phạm Đình Trọng: Tướng thời Lê Mạt, có công dẹp khởi nghĩa nông dân Đảng Ngoài. Vì nhà Lê với nhà Hán bên Trung Hoa. Nguyễn Kiệm. Trở tổ tiên họ Nguyễn. Trích Đại Nam thực lục tiền biên. Hoàng Ngũ Phúc tuổi già, đã về hưu, vì việc này lại được ra làm quan. Trở Ngũ Phúc. Sau khi mưa tạnh nên đi chơi thuyền. Cây cỏ sợ không phải cây cỏ nhà Chu. Nghĩa bóng chỉ chúa Trịnh cướp quyền vua Lê. Trịnh Sâm. Trong Tế đồ tiến sĩ, trước đã làm quan, vì có tội bị bãi. Triều vi Việt Khê nữ, mộ tác Ngô cung phi. Thượng quan tương sự (chỉ Nguyễn Hoàn vì ông được phong là Quốc sư) mà nàng tiên nga (Đặng Thị Huệ) khéo cắt. 公每得蓮茶即走馬上進盛王即命烹召宣妃同賞宣妃最好蓮蕊 Cửa nhỏ thông sang buồng hoặc nhà bên cạnh. Lao, phong, cổ, lại gọi là tứ chứng nan y. Hàng chấn song bao quanh bao lơn (phần nhô ra ngoài hiên có lan can). Nén trắng. Phần nhiều tài liệu khác chép là Điện Đô vương Trịnh Cán chỉ sống đến năm 6 tuổi. Còn gọi là "giấc Hoàng Lương" hoặc "giấc Hòe An", ý nói công danh phú quý là hư ảo, đời người chẳng qua chỉ ngắn ngủi như một giấc mộng. Một thứ lễ nghi khi nhà vừa có tang, ở đây ý chỉ một buổi lễ sau khi Tĩnh Đô vương qua đời. Khi Tĩnh Đô vương mới mất, Dương Thái phi ngờ là sinh thời vương đã bị Tuyên phi bùa thuốc nên cho mở quan tài ra mà đối cả các đồ khâm liệm. Tức giỗ 2 năm 3 tháng sau ngày mất. Canh Tý. Phố Phan Bội Châu. Phố Hai Bà Trưng.

Phổ Lê Duẩn. Tác giả. Năm Cảnh Hưng 41, Canh Tý (1780). Chồng của vú em, tiếng Bắc gọi là bố Tuyên Phi Đặng Thị Huệ. Trẻ con đại tiểu tiện gọi là bĩn. Để cho người khác gặp mặt hoặc tiếp xúc trực tiếp. Thiên phú: Người đầu bếp. Chọc tức, chọc giận. Nén chịu, nín nhịn trong lòng. Ý nói sau khi mọi người đã ăn xong. Cướp ngôi. Âm thầm câu kết. Chức giữ việc viết lách sách vở. Hà Như Sơn là điển thư riêng cho Vương tử Khải. Lúc ấy Khải còn là Tông. Nghĩa như bất pháp Tức Huy Quận công. Thầy dạy học cho Vương tử Ban của cha. Sau vì kiêng hai tên vua Tự Đức (Phúc Thì, Hồng Nhậm) nên gọi tránh là Ngô Thời Nhiệm Ý chỉ con người sống hai mặt. Thao thủ: Đức hạnh hằng ngày, cách xử thế lập thân ở đời. Những chức quan trong bộ máy nhà chúa. Tang vật làm chứng cho sự tham nhũng. Ý chỉ người cha. Tức là phủ chúa Trịnh. Tức là chúa Trịnh Sâm Tức là Đặng Thị Huệ, Bà chúa Chè. Sở Mục Vương và Tùy Dương Quảng đều giết bố để cướp ngôi. Sắp nguy đến nơi. Chử trong Tả truyện. Dịch tạm là: Áo cừu lung tung, một nhà ba ông, theo ai cho xong? Chỉ Hoàng Đình Bảo vì y là phò mã. Tục ngữ có câu: Tốt áo như ông phò mã. Chỉ Đặng Thị Huệ: Tuyên phi của Tĩnh Vương, mẹ đẻ ra Vương tử Cán. Về sau. Ra mắt Chúa thượng. Sáu đổi là Nguyễn Khánh Ý chỉ Chúa thượng chết, giống như "băng hà". Tu hợp làm điều bất chính. Thế tử Thương Thần nước Sở giết cha mà cướp ngôi. Tự nhiên, bỗng nhiên Dương làm quan mà cha mẹ chết, thôi làm quan về chịu tang, gọi là đình gian Tham tụng bấy giờ quyền như Tể tướng. Chỉ Dương Trọng Tế. Giường của vua, chúa. Thuật để mả, đặt hướng nhà. Thường gọi làm là địa lý. Không là vua, không là bá mà quyền nghiêng thiên hạ. Hơn hai trăm năm rồi thì va xảy ra ngay bên cạnh vách. Đem ra tra tấn ở giữa triều đình. Lên mặt ta đây hơn người (BT). Khi đó Vương tử Tông đã bị truất xuống làm Quý tử và đổi tên là Khải. Tả Danh Thủy dùng chữ trong Tả truyện: "Vô hữu phế giả, quân hà dĩ hưng?" Chữ sách vẫn có ảnh hưởng to làm cho lời nói có uy thanh hơn. Thứ tự vợ chúa trong cung: Chính phi hoặc nguyên phi, tần, tiệp dư, tu dung. Trịnh Lê là con Trịnh Doanh, em Trịnh Sâm, chú Trịnh Khải. Con gái Trịnh Doanh, vợ Hoàng Đình Bảo. Làng Hoàng Mai nằm trên đất Kẻ Mơ. Kẻ Mơ xưa bao gồm cả ba làng Hoàng Mai, Tương Mai, Mai Động ngày nay. Người ta vẫn quen gọi làng Hoàng Mai là Mơ rươi - vì ở đây nấu được rươi ngon nổi tiếng, Mai Động là Mơ táo còn Tương Mai là Mơ xôi. Rươi Mơ đã đi vào phương ngôn, ca dao: "Rươi Kẻ Mơ, cò Mộ Trạch". Nghề nấu rươi ở Kẻ Mơ đến nay không còn nữa Equinoxe d'automne: Hôm ngày đêm đều nhau. Rục rịch tiến hành hoạt động. Khu vực trước cửa ga Hà Nội ngày nay. Ô Đồng Lầm nằm trên làng cổ Đồng Lầm nay là ngã tư Kim Liên - Đại Cồ Việt. Bạn cùng đọc sách. Bói bằng cỏ thi là một hình thức bói Dịch, lập quẻ bằng cách sắp các cọng cỏ thi theo một quy tắc riêng. Lòng giận của chúng nhân không thể xúc phạm được. Năm 1674 lính Tam phủ giết Tham tụng Nguyễn Quốc Trinh và phá nhà Phạm Công Trứ; năm 1741 họ lại phá nhà và chức giết Tham tụng Nguyễn Quý Cảnh. Lính Tam phủ nói câu ấy để dọa Nguyễn Trọng Viêm. Không thể dừng, cực chẳng đã. Nguyễn Hoãn, Tiến sĩ (1743), tước Hoàn Quận công Trịnh Doanh Trịnh Giang, anh ruột Doanh. Trường Albert Sarraut (tiếng Pháp: Lycée Albert Sarraut) là một trong những trường trung học nổi tiếng nhất ở Đông Dương, được thành lập từ năm 1919 tại Hà Nội, giải thể năm 1965. Bài thơ ấy, xin tạm dịch ra quốc âm: Khuya khoắt nghe tin đã sớn lòng, Mở thư đập án xiết kinh hoàng! Các ông đến thế, mong gì nữa! Thiên đạo ngày nay có nữa không? Sắc viết để trống tên để người được hưởng tha hồ muốn điền tên ai thì điền. Năm Bính Ngọ, niên hiệu Cảnh Hưng thứ 47, lịch Tây 1786. Chúa Trịnh đối với những vị lão thần nhiều khi gọi là tiên sinh (đối với quan văn) hoặc công (đối với quan võ). Một dạng văn bản của chúa truyền tới các quan đầu trấn, phủ. Ấn riêng của chúa Trịnh, việc quan trọng lắm mới dùng đến. Nước nhà còn mất ở một trận này, ông gắng sức nhé. Hoạn quan hầu gần nhà chúa. Tức Trịnh Tùng. Trung thành, ngay thẳng, trong sạch. Tức là Tiến sĩ Nguyễn Thượng, người làng Vân Diêm, huyện Đông Ngàn, trấn Kinh Bắc. Mất ngôi, mất chức. Lên ngôi trị vì. Mưu việc lanh lẹ, lo việc chu đáo, thật là khí tượng một vị lão thành. Tập khảo tấu (báo cáo). Một loại mũ có gắn móng rồng. Xướng tên các ông Tiến sĩ. Thị là coi, sư là quân. Chăm chỉ, lanh lẹ. Bùi Huy Bích làm Hành tham tụng. Hy sinh vì tổ quốc. Khu Quảng Bá ngày nay. Tham quan ô lại. Khải Đạt từ năm 2005 bắt đầu cung ứng hộp boc ngoài iPod cho Apple. Macintosh (hay Mac): Là một dòng sản phẩm máy tính cá nhân được thiết kế, phát triển và đưa ra thị trường bởi tập đoàn Apple. C2C (Consumer-to-Consumer): Là hình thức thương mại điện tử giữa những người tiêu dùng với nhau. Kỉ nguyên hậu PC: The Post-PC era Cây gậy và củ cà rốt (carrot and stick): Là khái niệm được dùng để chỉ một hành động đồng thời khuyến khích điều tốt (củ cà rốt) và trừng phạt điều xấu (cây gậy). Đây là một chính sách ngoại giao trong quan hệ quốc tế, thường được các nước

lớn mạnh sử dụng nhằm thay đổi hành vi của các nước nhỏ hơn. “Cây gậy” tượng trưng cho sự đe dọa trừng phạt, còn “củ cà rốt” tượng trưng cho quyền lợi hay phần thưởng. Bong bóng Dot-com: ý nói những trang web của các công ty trên mạng lưới toàn cầu với tên miền là .com, là một bong bóng thị trường cổ phiếu khi các cổ phiếu của các công ty công nghệ cao, nhất là các công ty mạng được đầu cơ. Bong bóng này được sinh ra vào ngày 9/8/1995 – khi Netscape Communications bắt đầu niêm yết cổ phiếu của mình và vỡ vào ngày 10/3/2000 – khi chỉ số tổng hợp NASDAQ đạt đỉnh cao nhất. Bong bóng Dot-com đã góp phần cùng các nhân tố khác tạo nên sự thịnh vượng kinh tế của Mỹ cuối thập niên 1990 – thời kì mà nhiều người gọi là “Nền Kinh tế Mới”, còn Alan Greenspan gọi là “sự thịnh vượng bất thường”. Personal Digital Assistant: Thiết bị kĩ thuật số hỗ trợ cá nhân Bất cộng đởi thiên: không đội trời chung. Ý nói đám cho vài cú đấm. Ý nói muốn chém đầu. Người hải tần: (Những) người sống ven biển. Tương Dục Đế làm vua từ 1510 đến 1516, ngang đời Võ Tôn nhà Minh. Niên hiệu Hồng Thuận thứ 5, tây lịch 1514. Chữ Pháp. Thiền sư No Ahn Chan - Thái Lan. Nhóm thuốc Rosiglitazol Đạt Lai Lạt Ma có nghĩa: “Đạo sư với trí tuệ như biển cả”, là danh hiệu của một nhà lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng Sinh thiết là một thủ thuật y tế trong đó một mẫu nhỏ của mô cơ thể được lấy ra để kiểm tra dưới kính hiển vi. Mẫu mô này có thể được lấy từ bất cứ vị trí nào trên cơ thể, kể cả da, nội tạng và các cấu trúc khác.

Table of Contents

LỜI GIỚI THIỆU

MỞ ĐẦU

CHƯƠNG I - 5 CÁCH THỨC Củng Cố Mối Quan Hệ

CHƯƠNG II - 5 CHỈ DẪN ĐỂ NUÔI DƯỠNG SỰ THÂN MẬT

CHƯƠNG III - ĐỐI MẶT VỚI CẢM XÚC TIÊU CỰC

CHƯƠNG IV - CẢI THIỆN MỐI QUAN HỆ

CHƯƠNG V - SỰ CAM KẾT

LỜI KẾT

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

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

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