

Như chúng ta đều biết, vợ chồng là hai cá thể riêng biệt và khác biệt, được kết hợp làm một trong hôn nhân; sống chung một nhà, chia sẻ mọi điều trong đời sống. Vì khác nhau nên sống gần nhau và chia sẻ chung nhiều điều nên vợ chồng khó tránh được những lúc đồng ý không làm buồn lòng nhau và đưa đến bất hòa. Bất hòa là điều bình thường giữa vợ chồng nhưng chúng ta cần biết cách giải quyết những bất hòa đó sao cho tất cả đều hài lòng không để vợ chồng sống xa nhau và tổn thương nhau hơn.

Tiên sĩ Norman Wright là một giáo sư Tin Lành, chuyên về lãnh vực hôn nhân và gia đình. Trong quyển sách tựa đề *Điểm Thoải, Chìa Khóa cho Hôn Nhân*, Tiên sĩ Wright nói rằng, khi vợ chồng có chuyện buồn giận nhau, chúng ta cần giải quyết với tinh thần cởi mở, khách quan, tôn trọng và uyển chuyển. Có hai nguyên tắc phải thấu lòng muốn giải quyết bất hòa thì mới đạt được kết quả. Tiên sĩ Wright nêu ra 10 điều chúng ta cần áp dụng để việc giải quyết bất hòa được thành công. Chúng tôi chia sẻ những điều này để các bạn sắp xếp gia đình cũng như quý vị đã có gia đình có thể áp dụng khi cần đến. Mười nguyên tắc giải quyết bất hòa gồm có:

1. Đồng ý tránh né xung đột bằng sự im lặng.
2. Đồng ý chờ đợi trước khi buồn giận trong lòng.
3. Chọn thì giờ và nơi chốn thuận tiện để nói lên bất đồng ý kiến của mỗi người.
4. Mỗi vợ chồng hai người biết đồng ý kiến, đồng ý mọi chuyện.
5. Chia sẻ ý kiến và cảm xúc một cách bình tĩnh, đồng ý trút cơn giận lên nhau.
6. Tập trung vào vấn đề cần bàn thảo, đồng ý nói sang chuyện khác.
7. Nếu nói người kia sai, phải cho biết thật nào là đúng.
8. Tránh nói những lời lên án nhau hoặc làm tổn thương nhau.
9. Đồng ý đưa vào khuỷu tay để đỡ hay nắm lấy để chờ nhau hay chờ đợi nhau.
10. Nếu biết mình sai hãy xin lỗi; nếu đúng, đồng ý nói gì cũng được.

Bây giờ chúng tôi xin trình bày vào chi tiết những nguyên tắc và kết quả.

1. Đồng ý tránh né xung đột hay bất hòa bằng sự im lặng

Nhiều người khi thấy vợ chồng bất đồng ý kiến thì im lặng, không nói nữa. Sự im lặng đó không có nghĩa là đồng ý nhưng là để tránh bất hòa giữa hai người. Im lặng mà trong lòng không vui. Có người dùng sự im lặng như là một vũ khí để nắm quyền chế ngự, tức là làm cho người kia bất an hoặc lo sợ rồi cuối cùng phải chịu theo ý mình. Có lẽ một sự quý vị đã từng dùng vũ khí im lặng khi có bất đồng ý kiến với vợ hay chồng. Tại sao

chúng ta hay dùng sự im lặng khi có xung đột với người khác? Có người im lặng vì nghĩ rằng đó là cách gì đó quý ít hơn thói quen nói. Mỗi khi có chuyện bất bình cảm im lặng suốt hết là xong. Cũng có người dùng sự im lặng để tránh xung đột vì đã có lần họ nói lên ý kiến của mình nhưng chẳng ai nghe, chẳng được ích gì. Có khi chúng ta chọn sự yên lặng vì những thói quen quá sâu đậm trong quá khứ. Sau đây là hình ảnh chúng ta thường thấy hoặc chính chúng ta đã kinh nghiệm: Người vợ giận chồng và muốn chuyện gì đó nên không nói chuyện với chồng. Người chồng đoán biết nên hỏi: Em có chuyện gì giận anh không? Hoặc hỏi: Em giận gì vậy, nói cho anh biết được không! Người vợ trả lời: Không có chuyện gì hết, vả lại nói vả lại nhìn đi nhìn khác, và mình không vui, và tiếp tục im lặng, không nói. Đó là thói quen hình thành dùng sự im lặng như là một vũ khí hoặc để tránh bất hòa.

Chúng ta thường nghe câu: "Im lặng là vàng," nhưng im lặng trong thói quen hình thành này không quý như vàng vì nó đem lại tai hại hơn là ích lợi. Chúng ta không thấy sự xung đột mà im lặng để trốn tránh hay chôn vùi nan đề mãi mãi. Các nhà tâm lý hôn nhân cho biết rằng 50% nan đề xảy ra trong gia đình là vì các ông chồng im lặng, không nói. Các ông thường có khuynh hướng tránh né, không muốn bàn đến nan đề của gia đình. Điều nguy hiểm là, những vấn đề mà các ông tránh không nói đến thường là những vấn đề quan trọng, cần nói ra để được giải quyết. Nếu mỗi khi vợ chồng có chuyện buồn giận nhau mà một người im lặng không nói sự thật thì những hậu quả sau: Trách nhau, giận và vợ chồng thì hiểu nhau hơn nên cả hai sẽ cảm thấy bất công và tức giận. Vì tức giận, nan đề trở thành nghiêm trọng hơn. Người muốn nói để giải quyết nan đề càng cố gắng nói thì người im lặng càng nhất quyết im lặng và thu vào cái vỏ của mình, không nói, cũng không biểu lộ cảm xúc. Người muốn nói sẽ cảm thấy tức tưởi vì không thể lay chuyện người kia. Vì tức, người đó sẽ nói to, nói mạnh hơn, tức là sẽ la hét, mong chờ hoặc bỏ hành động người kia sẽ mà không dám im lặng nữa. Những tất cả những điều này thường là vô ích và có thể khiến người im lặng bị đẩy sâu hơn nữa trong thái độ im lặng. Khi người vợ hay người chồng nói với người kia: Sao không nói gì hết vậy? Có gì buồn giận thì cứ nói ra đi! Những câu thách thức đó chỉ khiến cho người im lặng thấy sự im lặng của mình có sức mạnh và có một tác động nào đó nên sẽ càng im lặng hơn.

Như vậy, chúng ta nên làm gì để người dùng vũ khí im lặng không im lặng nữa? Trách nhau, chúng ta không nên buồn người đó phải nói ngay những tồn tại sự im lặng của người đó. Sau đó, cho người đó chọn một thời điểm thuận tiện để nói lên những gì chất chứa trong lòng. Khi người đó bày tỏ lòng nói, chúng ta cần chú ý lắng nghe, nghe mà không ngắt lời cách bất công, nghe và chấp nhận tất cả những cảm xúc phi lý của người đó tuôn đổ ra. Nếu chúng ta nghe với sự kiên nhẫn và thái độ cảm thông, người im lặng sẽ dần dần nói ra được những điều chất chứa trong lòng, rồi thì người kia và vợ chồng như đó được khai thông, nan đề được bàn thảo cách khách quan và bất hòa sẽ có thể được giải quyết.

2. Để ngừng chất chứa buồn giận trong lòng

Nếu có người vợ hay người chồng khi giận thì nên im lặng không nói, chúng ta đừng trở thành bức bối và tức giận. Người đó càng im lặng chúng ta càng cảm thấy tổn thương và bức bối. Và vì những cảm xúc đó không thể chia sẻ với ai, chúng ta sẽ ôm giận và chôn chôn trong lòng, dần dần chúng ta buồn nản và xuống tinh thần. Chôn chôn phiến giận trong lòng là cách phản ứng nguy hiểm nhất khi vợ chồng có điều bất hòa. Chúa ban cho con người những cảm xúc buồn, vui, giận, ghét... Chúng ta cần biết dùng những cảm xúc đó ra đời để gánh nặng trong lòng và đừng để người khác thông cảm. Chúng ta không nên chôn chôn cảm xúc trong lòng quá lâu, hôm nay qua ngày khác, nhất là những cảm xúc tiêu cực. Những phiến giận và đau buồn giữ lâu trong lòng có thể khiến chúng ta bất ổn mà chết. Thánh Kinh xác định điều đó, tác giả sách Châm Ngôn viết: "Lòng vui mừng vợ chồng phải phôi phôi thu hoạch hay, còn trí nao nề làm xương cốt khô héo" (17:22).

Khi có điều buồn bức mà không thể nói với người phải người chúng ta nên nói với người mà mình có thể tin cậy hoặc là người trở nên thành trong Chúa. Người đó có thể thông cảm, an ủi hay giúp ý kiến cho chúng ta. Chúng ta cũng có thể chia sẻ với quý vị mà các sự hay người lãnh đạo tinh thần, đừng những việc đó dùng Lời Chúa hướng dẫn và cứu nguy cho chúng ta. Có người khi có chuyện phiến giận không nói ra nên người chung quanh không biết người đó đang buồn giận hay bất ổn thì nên, vì thế không quan tâm những cảm giác bình thường. Nếu buồn giận bề bề nên lâu ngày sẽ gia tăng và đến một lúc nào đó sẽ bùng nổ ra. Lúc đó người buồn giận sẽ có những lời nói không đẹp hoặc những hành động nguy hiểm không lường được. Để tránh những hậu quả này, khi vợ chồng có điều phiến giận nhau, chúng ta nên tìm cách nói ra càng sớm càng tốt. Chúa không cảm chúng ta giận những buồn chúng ta phải kiểm soát cơn giận và đừng giận lâu. Sách Phao-lô khuyên: "Khi anh em nóng giận thì đừng phạm tội, đừng cầm giận cho đến lúc mặt trời lặn và đừng tỏ mặt cáu kỉnh nào cho ma quỷ" (Ê-phê-sô 4:26-27) (còn tiếp).

Minh Nguyên

Chương Trình Phát Thanh Tin Lành