

Như chúng ta đã biết, một trong những nguyên tắc căn bản của Thánh Kinh về đi thi là: Mau nghe mà chậm nói, chậm giận. Dù biết đây là nguyên tắc rất hay, nhưng chúng ta thường khó áp dụng. Không những thế, chúng ta còn hay làm ngược lại, tức là chúng ta vội vã chậm nghe, mau nói và mau giận. Trong những tuần qua, chúng tôi có trình bày về những lý do khiến chúng ta không thể chú ý lắng nghe khi người khác, nhất là người phản ứng, có điều muốn nói. Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu quý vị một vài điều nên để giúp chúng ta có thể lắng nghe cách dễ dàng hơn.

Trong một quyển sách nói về việc đi thi trong hôn nhân, ông Norman Wright, một nhà khai đạo Tin Lành cho biết, để có thể mau nghe như Lời Thánh Kinh dạy, tức là thể sự chú ý lắng nghe khi vội vã hay chậm có điều muốn nói, chúng ta cần làm những điều sau:

1. Xét lại xem mình nghĩ gì về người phản ứng và cảm nghĩ đó có đúng hay không

Như chúng ta đã biết, những thành kiến, định kiến hay những điều chúng ta in trí về người bên đối diện những rất nhiều đến cách ta đi thi với người đó. Vì những kinh nghiệm, những đóng góp trong quá khứ, chúng ta thường có một suy nghĩ hay cảm nghĩ nào đó về người vội vã hay người chậm rãi của mình. Có người nghĩ rằng chúng mình hay nói thêm nói bớt. Người thì in trí rằng vội vã mình hay che giấu, không nói thật. Người khác thì cho vội vã hay chậm mình cần phải không bao giờ chú ý lắng nghe ai cả. Tất cả những định kiến đó ảnh hưởng nhiều đến cách chúng ta nghe khi người đó nói.

Có bà vội vã sau một hai lần khám phá ra rằng chúng mình không nói sự thật nhưng hay nói thêm. Tất cả bà in trí rằng những gì chúng tôi nói không hoàn toàn đúng sự thật vì thế không nên tin hết trăm phần trăm. Một ngày kia chúng tôi than công việc quá lúc này nhiều quá nên vội vã nhà không còn sức để lo việc nhà hay sắp sang những chỗ khác trong nhà. Bà vội nghĩ rằng chúng mình nói thêm cho tình trạng có vẻ bí bách, để vội vã con trẻ, nên không tin lời chúng tôi nói và cũng không chú ý lắng nghe. Không những thế bà còn nghĩ rằng có lẽ ông không muốn giúp việc nhà nên lười là vậy làm quá nhiều.

Một bà vội khác thì lúc nào cũng giấu chúng tôi chuyện tiêu tiền bạc. Bà có tiền mặt giấu đi. Tuy lúc này không khá bằng những năm trước nhưng cũng vẫn sống được. Tuy nhiên, có lẽ vì muốn chúng tôi trông mong nhiều vào sự tiêu tiền mình kiếm được hàng tháng nên lúc nào bà cũng than phiền, ít khách không đến tiêu tiền trên sàn nhà. Ông chúng tôi biết tính vậy nên mỗi khi bà nói đến chuyện

ti n b c hay công vi c làm ăn, ông th ng không mu n nghe.

N u đ nh ki n c a chúng ta v ng i ph i ng u h i quá đáng, chúng ta c n xét l i và s a đ i, đ nh ng đ nh ki n đó không nh h ng đ n s đ i tho i gi a hai ng i. N u đi u chúng ta nghĩ đúng s th t, chúng ta nên tìm đ p nói cho ng i đó bi t, đ ng i đó s a đ i ho c ít ra cũng hi u vì sao chúng ta không th chú ý l ng nghe. T t h n h t, vì lòng th ng yêu, chúng ta nên b nh ng đ nh ki n đó đi và s n sàng l ng nghe khi ng i ta yêu mu n chia x tâm tình v i chúng ta.

Th t ra, v ch ng không nên có đ nh ki n v i nhau nh ng c n hi u tâm tính hay thói quen c a m i ng i trong cách đ i tho i, đ đ thông c m v i nhau h n.

2. Không ch nghe b ng đôi tai nh ng nghe b ng đôi m t và c con ng i c a mình

Khi v hay ch ng m đ u câu chuy n, chúng ta không nh ng yên l ng nghe nh ng cũng nên nhìn th ng vào m t ng i đó, đ ý nét m t, giá ng đi u và cách nói, h u có th hi u đ c nh ng c m xúc đ ng sau l i nói. N u có th đ c, chúng ta t m ng ng nh ng công vi c đang làm đ dành h t s chú ý cho ng i đang nói. S chú ý tr n v n đó s khích l ng i nói, cho th y r ng ng i đó có m t ch quan tr ng trong lòng chúng ta. Chúng ta th t s quan tâm và mu n chia x nh ng suy t , lo l ng, cùng nh ng vui bu n c a ng i b n đ i.

Ch c quý v cũng đã kinh nghiệm nh ng l n có chuy n quan tr ng mu n nói v i v hay ch ng nh ng c m th y n n không nói đ c vì ng i đó c ti p t c làm vi c, đ c báo, may đ hay tai nghe mà m t c dán vào cái ti-vi. Khi làm nh th , chúng ta t ra r ng vi c ta đang làm quan tr ng h n đi u ng i ph i ng u mu n nói. Có ng i v a xem ti-vi v a nghe nên ti ng đ c ti ng m t và cu i cùng k t lu n m t câu ch ng liên quan gì đ n đi u chúng ta nói, ho c buông m t l i an i, hay m t l i k t lu n vô nghĩa ch ng ăn nh p đầu vào v i đầu. Khi chúng ta có đi u mu n tâm s mà ng i nghe quá vô tình, quá th , ta s không mu n nói n a.

3. Dành thì gi đ trò chuy n v i nhau, dành u tiên cho nhau

Vì đ i s ng quá b n r n nên đây là nh ng hình nh chúng ta th ng th y gi a v ch ng:

Chàng ở phòng khách để báo, vợ nấu ăn trong bếp. Vợ hỏi với một câu, chàng hết lời câu trả lời. Không nghe thấy, tiếng vời nước chảy, tiếng quạt trong bếp, tiếng con đùa giỡn, tiếng trong ti-vi làm át mất lời nói của hai vợ chồng. Nên chúng ta có nói, có nghe nghe chăng nữa, chăng hiểu mà cũng chẳng thông cảm gì cả.

Có ngày thì trước khi đi làm, vợ chồng trao đổi đôi câu. Thường là trách nhau hay nhắc nhau một điều gì đó hoặc đặt ra một vấn đề nào đó rồi chia tay, không kịp hỏi lại hay nói thêm cho rõ ràng. Suốt cả ngày ngày nay suy nghĩ lại ngày kia nói rồi đâm ra buồn thôi hay hờn giận.

Mỗi ngày vợ chồng cần có thì giờ trò chuyện với nhau để tình yêu, thêm thông cảm với nhau. Muốn được như thế chúng ta phải tìm thì giờ và dành thì giờ cho nhau. Khi ăn cơm, khi đi chung trên xe, là lúc vợ chồng dễ nói chuyện với nhau. Nhưng khi cùng làm việc nhà cũng là thì giờ tốt. Thay vì chồng xem ti-vi, vợ nấu cơm, hoặc chồng nói chuyện với bạn, vợ lo chăm sóc con, chúng ta có thể tắt ti-vi, chồng nói chuyện, chồng vào bếp phụ vợ, giúp vợ lo cho con, hai vợ chồng vừa làm việc vừa hỏi thăm nhau những việc xảy ra trong ngày. Nếu làm như thế chúng ta sẽ thấy gần nhau vì có dịp nói ra điều mình muốn nói, công việc có ngày phải giúp cũng mau chóng và nhẹ nhàng hơn. Khi cùng làm việc cũng là lúc vợ chồng có thể trò chuyện với nhau.

Nếu trong nhà lúc nào cũng đông người, có những chuyện riêng thì không nói với nhau được, chúng ta có thể rời nhau đi bộ, ra công việc chung, vừa tập thể dục, vừa tránh xa những ồn ào chung quanh thì có thì giờ tâm tình với nhau. Tóm lại, vợ chồng có thì giờ trò chuyện với nhau hay không là tùy chúng ta có muốn nói, có thể yên nói hay không. Nếu cả hai người đều muốn nói, cần nói và yêu thích những giờ trò chuyện với nhau như hỏi chuyện nhau, chia sẻ thì chúng ta sẽ có thì giờ cho nhau.

3. Kiên nhẫn nghe và hỏi thêm để biết rõ chi tiết

Không gì sung sướng cho bằng khi ta có điều muốn nói mà người kia không những chú ý lắng nghe, còn đặt nhiều câu hỏi cho ta có dịp phân trần, phân tích và nói thêm vào chi tiết. Trong thực tế, rất ít người có đức kiên nhẫn để lắng nghe cách đầy đủ như vậy. Tuy nhiên, chúng ta có thể không có thì giờ để nghe chuyện của người khác nhưng đối với vợ hay chồng, dù bận đến đâu, chúng ta cũng cố gắng tìm thì giờ và dành thì giờ để có thể hiểu nhau, biết nhau cách đầy đủ.

Có bà vợ kia, sau khi đi chợ vợ thường hay khoe mua được cái này rồi, cái kia thật tốt. Bà sung sướng vì thấy mình không những tiết kiệm tiền cho gia đình mà còn đem vợ nhà những món ngon, những vật dụng hữu ích. Đợi vợ bà đó là một việc làm đáng được chồng con chú ý và ghi nhận. Những thường thường bà nói bà nghe vì chồng con luôn say sưa xem ti-vi. Thốt tối nghĩ bà vợ đó, có niềm vui trong lòng mà không biết chia sẻ với ai. Tức quá, bà gọi điện thoại và kể chuyện đi chợ cho cô em gái nghe.

Có một bà vợ khác, một ngày nọ xuống phố Bolsa gặp được người bạn cũ. Bà mừng quá vội kể cho chồng nghe. Ông chồng nghe vậy cũng vui lây, ông hỏi vợ liên tiếp vợ chi tiết số gặp gặp đó. Chồng hỏi ông hỏi: Đó là bạn của em hay là bạn nào, hỏi đi làm hay hỏi còn đi học? Hỏi học ở đâu hay hỏi ở trường học? Ai nhìn ra ai trốn? Nó có nhận ra em không? Nếu vậy là bao nhiêu năm nay em không có thay đổi gì nữa em thấy không. Hỏi xem em với cô bạn đó có thân không? Hỏi có chồng con gì không? Gia đình này hay là Việt Nam? Em có xin số điện thoại để bạn nào liên lạc với không? V.v...

Những câu hỏi dồn dập của chồng làm bà vợ sung sướng không luôn bao nhiêu niềm vui người bạn cũ đó những ngày còn đi học. Hai vợ chồng mỗi mê nói chuyện đến lúc mệt mỏi đi ăn con chó y vào bắp đùi đối hai người mỗi lúc nhè là mình còn phải lo cho con. Tối hôm đó tuy ăn cơm trưa nhưng bà vợ thót vui không những vì được gặp người bạn thân nhưng cũng chia sẻ được niềm vui đó với chồng. Ông chồng thấy vợ vui thì cũng vui lây và cũng kể lại một vài niềm vui với bạn của mình ngày trước.

Nhiều người không biết hỏi thêm khi vợ hay chồng có chuyện muốn nói mà cũng không kiên nhẫn nghe. Lúc nào cũng sợ vợ chồng nói chuyện nhiều thì già, không làm xong việc. Khi chúng ta có điều cần nói mà vợ hay chồng cứ nóng ruột, nhộp nhộp không yên, xem đồng hồ, lái sang chuyện khác hoặc đánh trống lảng, v.v... Chúng ta sợ hết hứng thú để mà nói.

Đến chú ý lắng nghe, chúng ta cần tập kiên nhẫn nghe. Nhất là nếu vợ hay chồng chúng ta là người nói chuyện hoặc phải khuyến khích người khác nói ra được những điều suy nghĩ trong lòng, chúng ta càng cần phải kiên nhẫn nhiều. Có người thường nói quanh hoặc vào đề rồi dài rồi mới nói được điều cần nói. Trong trường hợp vợ chồng đang giận nhau hoặc chuyện buồn gì đã quá lâu, thì thường đã hiểu, chúng ta phải thật kiên nhẫn mới có thể bắt đầu đối thoại với nhau được. Có người phải dồn lòng, suy nghĩ một hồi lâu hoặc cứ gồng vọt lên trên sự giận hờn ngào trong lòng mới nói được. Có người phải một hai, ba tiếng đồng hồ mới có thể nói lên điều cần nói. Nếu gặp trường hợp như thế chúng ta đừng thúc hỏi, nóng nảy. Có người chỉ đã lâu mà vợ vẫn không chịu nói thì bắt đầu đếm và nói: "Bà muốn nói thì nói mau đi, tôi chỉ 10 giây nữa thôi, và ông ta bắt đầu đếm: 1, 2, 3, có nói không, không nói thì thôi." Càng thúc giục và càng sốt ruột như thế chúng ta càng làm cho người kia khó mà nói mà thôi.

Trong những tình huống đó dĩ nhiên chúng ta cần nhận ra là sự kiên nhẫn. Và nguyên tắc chúng ta cần áp dụng vào là: "Mau nghe chậm nói và chậm giận!"

Minh Nguyên

Chương Trình Phát Thanh Tin Lành