

Qua loạt bài "Đi Thi Trong Hôn Nhân" trong các tuần qua chúng tôi đã chia sẻ với quý vị 9 nguyên tắc Thánh Kinh dạy về cách sống đúng khi nói. Những nguyên tắc đó là:

1. Khi nói có sự cẩn thận, có thể giúp ích hoặc gây tổn hại.
2. Lòng và trí là nơi phát xuất khi nói nên chúng ta cần hiểu lòng và tâm trí để nói những điều cao đẹp và trong sạch.
3. Trong tiến trình đi thi, nghe quan trọng hơn nói.
4. Khi nói thì suy nghĩ gây nhieu tai hại, khi nói đúng chỗ, đúng lúc có giá trị lớn.
5. Khi nói trong lúc nóng giận thì nên khôn ngoan và để dành những hậu quả tại hại.
6. Khi đáp ứng làm người cần giận còn lại xem xét thêm trên những nhu cầu.
7. Nói nhieu sự thật và lắng nghe và làm việc nhieu.
8. Chúng ta cần nói thật với nhau những nói với lòng yêu thương.
9. Khi cần nói, hãy nói thẳng thắn, rõ ràng, để người cần nghe hiểu.
10. Hãy mau nghe, chậm nói, chậm giận.

Hôm nay chúng tôi xin trình bày nguyên tắc thứ 10 mà Chúa đã dạy cho chúng ta trong Kinh Thánh. Đây là nguyên tắc chính, bao trùm tất cả 9 nguyên tắc chúng tôi vừa kể. Nguyên tắc này được ghi trong lá thư của sứ đồ Giacô, thuộc phần Thánh Kinh Tân Ước. Thánh Giacô khuyên: "Hãy yêu dấu, anh em biết điều đó: người nào cũng phải mau nghe mà chậm nói, chậm giận" (Giacô 1:19).

Một trong những câu của Chúa là chúng ta phải mau nghe những chậm nói và chậm giận. Chúa muốn chúng ta lúc nào cũng sẵn sàng nghe, để nói với người mà cũng để người khác hay mau giận. Một trong những nguyên tắc này tuy nghe thì khó vâng theo. Không những thế, chúng ta thường làm ngược lại, tức là chúng ta thường chậm nghe, mau nói và rất nhieu giận. Đây không phải là khuyến khích điều mà một vài người nghĩ rằng họ cần, chúng ta đều phải phải làm điều này. Vì bản tính tội lỗi và ích kỷ, cái tôi của chúng ta rất lớn, vì thế ít khi nào chúng ta yên lòng kiên nhẫn nghe người khác nói. Trái lại chúng ta thường tranh nhau nói, nói nhieu, nói cách vội vàng và cũng rất dễ nổi giận.

Trong đời sống quá máy móc và quá bận rộn nhieu, món quà quý nhieu mà chúng ta có thể tặng cho nhau là lắng nghe tâm tình của nhau. Khi chúng ta lắng nghe một người nói, chúng ta thể hiện sự yêu thương và quan tâm đến người đó. Nếu khi chúng ta nói mà vội yên lòng lắng nghe hay vội nói mà chúng ta chú ý lắng nghe sự khi người đang nói cảm thấy sung sướng vì thấy mình được người phải lắng nghe quan tâm và quý trọng. Trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng vậy. Nếu khi cha mẹ có điều muốn nói mà con cái sẵn sàng gác công việc qua

mặt bên và kiên nhẫn lắng nghe, thời không có điều gì làm cha mẹ vui lòng. Thế nhưng từ nhỏ thôi, khi con cái có điều muốn chia sẻ với cha mẹ mà cha mẹ sẵn sàng chú ý nghe, con sẽ thấy sung sướng trong lòng. Bao nhiêu buồn giận, lo lắng cũng như đó mà tiêu tan hết.

Thái độ sẵn sàng lắng nghe là điều quan trọng trong sự đời thơ i giữa chúng ta và người chung quanh, nhất là trong đời sống vợ chồng. Nếu để ý quan sát chúng ta sẽ thấy rằng vì lẽch sẵn chúng ta kiên nhẫn lắng nghe bên bề hay người khác nói những điều gì và vì sao hay chồng, vì không cần gì lẽch sẵn nên nên chồng mẹ y khi chúng ta chú ý lắng nghe. Có những vợ chồng không bao giờ trò chuyện với nhau vì chồng người nào muốn nghe người nào, hoặc người này muốn nói những người kia không muốn nghe. Có những vợ chồng hằng ngày qua ngày khác chỉ trao đổi với nhau những câu nói cần thiết cho sự sống hằng ngày còn ngoài ra chồng bao giờ tâm tình với nhau. Chồng những thời, có vợ chồng thì mỗi khi nói với nhau chỉ nói cách cộc cằn không chút tình thương yêu.

Có những bà vợ chồng bao giờ nói lên được những điều chưa chia sẻ trong lòng vì chồng không muốn nghe, hoặc vì ông chồng quá đỗi tài giỏi muốn vợ con nghe lẽch mình và làm theo chỉ không bao giờ muốn nghe tiếng nói của vợ con. Người khác cũng có những ông chồng khi có vấn đề cần không nói được nên lại vì bà vợ dành nói hết cho chồng khi nào yên lòng nghe. Trong những gia đình đó vợ chồng thì hiểu đời thơ i với nhau nên thế nên có nhiều điều hiểu lầm nhau và buồn giận nhau.

Có người nói rằng, khi mặt người có điều muốn nói mà chúng ta sẵn sàng lắng nghe là chúng ta đã tặng cho người đó mặt món quà quý. Món quà đó là thì giờ và lòng quan tâm của chúng ta, là điều không tiền bạc nào có thể mua được. Quý vị có thể thử xem điều người ta nói có đúng hay không bằng cách dành cho vợ, chồng, cha, mẹ hay con cái mình mặt thì giờ nào đó, hoàn toàn yên tĩnh và rời khỏi mọi việc lắng nghe tâm tình hay nan đề của người đó. Sau khi nói và có người lắng nghe, chúng ta sẽ thấy người đó vui vẻ, trong lòng nhẹ nhàng, dù nan đề của được giải quyết. Trong đời sống vợ chồng cũng thế, chú ý lắng nghe tâm tình của nhau là điều rất quan trọng. Nếu dành thì giờ lắng nghe mà nhiều gia đình đã tránh được những chuyện hiểu lầm hay phiền giận nhau.

Trong đời sống ai cũng có những tâm tình, những ưu tư muốn chia sẻ với người khác nhưng không có mấy ai sẵn sàng lắng nghe. Chính vì thế mà lắm khi chúng ta đâm ra chán nản, tình thần căng thẳng, bức bối, buồn buồn xuôi tay. Có những người không nói được với vợ, với chồng nên phải tìm đến những nhà tâm lý, những người khác để nói. Phải từ 70, 80 đến 100 Mỹ kim mặt giờ để được những người đó lắng nghe tâm tình hay nan đề của mình. Trong xã hội máy móc và phi nhân tính này, chúng ta rất cần có người lắng nghe chúng ta chia sẻ những điều chưa chia sẻ trong lòng.

Thánh Kinh nhắc nhở chúng ta nói rằng Đức Chúa Trời yêu chúng ta và sẵn sàng nghe lời cầu xin của chúng ta. Khi chúng ta đến trước mặt Chúa, dâng lên Ngài niềm niềm tâm sự của mình, ta sẽ thấy lòng nhẹ nhàng vì biết rằng Chúa đã lắng nghe. Trong Thi Thiên 34 tác giả viết: "Mặt Chúa Hằng Hữu đoái xem người công bình, tai Ngài nghe tiếng kêu cầu của họ...Người công bình kêu cầu, Chúa bèn nghe và giải cứu người khỏi các sự gian truân" (c. 13,14).

"Nghe" và "lắng nghe" là hai việc khác nhau. Khi chúng ta nghe một người nói có nghĩa là chúng ta chú ý đến câu nói hay những chi tiết cần thiết, cho một mục đích nào đó. Chúng ta thường thấy phóng viên nhà báo đi phỏng vấn một người nào. Mục đích của phóng viên là chú ý nghe và ghi chép đầy đủ để kể lại câu chuyện trong bài báo của mình. "Lắng nghe" trái lại, là chú ý nghe với lòng quan tâm để có thể hiểu và thông cảm với người đang nói. Trong khi nghe, chúng ta thường để ý đến cảm xúc của mình và những suy nghĩ trong trí mình. Còn khi lắng nghe là chúng ta chú ý để hiểu được cảm xúc của người đang nói, để biết người đó đang nghĩ gì và muốn bày tỏ những cảm xúc nào.

Theo ông Norman Wright, một nhà tâm lý học Cơ đốc, cho biết thì mỗi khi nghe một người nói với mình, chúng ta có thể để ý đến những chi tiết sau đây để biết mình có nghe hay không lắng nghe:

1. Chúng ta thường lắng nghe nếu khi người kia nói, chúng ta không suy nghĩ những điều của mình sẽ nói và chờ chờ người kia dứt lời để mình nói.
2. Chúng ta thường lắng nghe nếu chúng ta tiếp nhận lời nói của người kia mà trong trí không ngấm ngấm phê phán cách nói hay câu nói của người đó.
3. Chúng ta thường lắng nghe nếu khi người kia nói xong, chúng ta có thể nhắc lại điều người đó nói và cũng mô tả đúng cảm xúc của người đó nói.

Một người biết lắng nghe là người thường chú ý đến ý kiến, cảm xúc và tâm tình của người đang nói để có thể thông cảm với người đó. Đến đây có lẽ quý vị thấy thật ít khi nào chúng ta có được một người lắng nghe mình nói. Ngay cả vợ hay chồng của chúng ta cũng chẳng mấy khi lắng nghe để thật sự thông cảm với chúng ta.

Nếu để ý quan sát chúng ta sẽ thấy thường thường vợ chồng không những ít lắng nghe nhau mà trái lại khi một người nói người kia thường ngắt lời không cho nói hoặc cướp lời người đang nói. Khi bà và mẹ mình đã nói đi rồi các ông thường bảo: "Thôi, tôi biết rồi, kệ đi em, nói mãi!" Hoặc khi ông chồng đã chia sẻ đi rồi thì bà và nói: "Thôi, tôi biết rồi, ông không cần phải nói nữa!" Nhưng người nói: "Tôi biết rồi, đừng nói nữa" là người ngắt lời thật sự của người kia. Vì chúng ta nghe làm sao biết được? Bản tính chung của mọi người là muốn nói hơn là nghe, nên sẵn sàng nói chỉ ít khi nào sẵn sàng nghe. Vì thế muốn thực hành nguyên tắc Chúa dạy chúng ta phải nhớ sự của Chúa, cũng phải tập luyện và đặt kế luật cho chính mình.

Đặc biệt có thói quen lắng nghe khi người khác nói, chúng ta có thể theo dõi sau đây: Bắt đầu từ ngày hôm nay khi người thân có điều muốn nói, chúng ta sẽ chú ý lắng nghe, đừng ngắt lời, đừng làm gì cũng đừng chú tâm vào việc khác. Chúng ta cố ý lắng nghe, không những nghe lời người đó nói mà cũng chú ý vào cách nói, giọng nói, nét mặt diễn tả trong khi nói. Không những thế, chúng ta hãy tập đặt mình vào tâm trạng của người đang nói. Khi chú ý lắng nghe như thế chúng ta sẽ hiểu và thông cảm người thân hơn. Người đó sẽ thấy gần gũi chúng ta hơn và mối quan hệ giữa hai người sẽ trở nên đầm ấm hơn (còn tiếp).

Minh Nguyên

Chương Trình Phát Thanh Tin Lành