

Trong quyển sách tựa đề *Đôi Thoai*, Chìa Khóa cho Hôn Nhân, Tiến sĩ Norman Wright nêu ra mười nguyên tắc chúng ta cần áp dụng khi vợ chồng có chuyện bất hòa với nhau. Những nguyên tắc đó gồm có:

- Đừng tránh né xung đột bằng sự im lặng.
- Đừng che giấu cảm xúc của bạn trong lòng.
- Chọn thì giờ và nơi chốn thuận tiện để nói lên bất đồng ý kiến của mình.
- Mở xỏ vãn đũa hai người bất đồng ý kiến, đừng mở xỏ nhau.
- Chia sẻ ý kiến và cảm xúc một cách bình tĩnh, đừng trút cơn giận lên nhau.
- Tập trung vào vấn đề cần bàn thảo, đừng nói sang những chuyện khác.
- Nếu nói người kia sai, phải cho biết thế nào là đúng.
- Tránh nói những lời lên án nhau hoặc làm tổn thương nhau.
- Đừng dựa vào khuyết điểm hay lỗi lầm để chê nhạo hay chê cười nhau.
- Nếu biết mình sai hãy xin lỗi; nếu đúng, đừng nói gì cả.

Trong các bài trình bày chúng tôi đã trình bày bốn nguyên tắc đầu tiên nên hôm nay sẽ nói những nguyên tắc tiếp theo.

5. Chia sẻ ý kiến và cảm xúc cách bình tĩnh, đúng trút cơn giận lên nhau

Khi hai vợ chồng bồng lòng ngời lên nói chuyện đôi giờ quy tụ bất đồng ý kiến, chúng ta nên kìm chế cảm xúc của mình. Hãy nói với nhau cách ôn hòa, bình tĩnh, đừng trút phẫn nộ lên nhau khiến người kia lo sợ hoặc ngại ngần theo. Các bà các cô khi buồn gì thì thút thít khóc lóc, than thở, khiến các ông lo lắng bối rối, không biết phải làm gì. Các ông thì không than van khóc lóc như người hay quát tháo một thời khi còn học sinh. Có người đem nỗi đau khổ hay yêu cầu của mình ra kể cho người kia thút thít mà chỉ u theo ý mình. Có bà vậy kia, mỗi khi chồng không đồng ý với bà về chuyện con cái thì bà nói: Ông muốn vậy thì tôi cũng phải chịu thôi. Chuyện con cái làm tôi mất ngủ triền miên, không chồng tôi bỏ cao máu, đau tim rồi chết lúc nào không hay. Có người nói đến nỗi như người thất thối, bất hạnh hay như người thất bại của mình để

ngồi kia thì ông mà chỉ u theo ý mình. Nhưng ngồi khác thì khi v hay ch ng không đ ng ý nh ng chuy n quan tr ng thì đ a ch t đ ng i kia không dám làm trái ý mình. Đây là nh ng đ u chúng ta c n tránh. Chúng ta không nên dùng nh ng chỉ n thu t này n , lung l c tình th n ng i b n đ i đ ng i đó ph i làm theo ý mình. Chúng ta cũng nên tránh th i ph ng v n đ hay bị th m hóa hoàn c nh đ ý ki n c a mình đ c ch p nh n. Khi chúng ta đ i đ n b t hòa cách bình tĩnh, ôn hòa và khôn ngoan, v ch ng m i có th sáng su t, bình tĩnh phân tích nan đ , trao đ i v i nhau cách c i m , nh đó m i đ đ n m t gi i pháp t t đ p. Kinh Thánh đ y: L i đáp êm nh làm nguôi c n gi n, còn l i x ng x m trên th nh n thêm (Châm Ngôn 15:1). S đ Gia-c thì khuyên: Ng i nào cũng ph i mau nghe mà ch m nói, ch m gi n (Gia-c 1:19). Khi bàn th o v nh ng b t đ ng ý ki n mà c hai v ch ng đ u mau nghe, ch m nói, ch m gi n thì v n đ ch c h n s đ c gi i quy t.

6. Tập trung vào v n đ c n bàn th o, đ ng nói qua chuy n khác

Khi v ch ng có thì gi đ bàn th o chuy n b t hòa gi a hai ng i, chúng ta ch nói đ n v n đ c n nói, đ ng đem chuy n cũ ra hay nói qua nh ng chuy n khác. Nh ng chuy n x y ra trong quá kh , dù là l i c a ai, chúng ta cũng không nên nh c l i. Nh c l i chuy n cũ ch khi n v ch ng gi n nhau và b t hòa tr thành to l n h n. Nhi u ng i không sao b đ c tính này. M i khi v ch ng có đ u b t hòa thì l i đem chuy n cũ h ng m y ch c năm tr c ra nói. Có hai v ch ng kia l y nhau đã h n hai m i năm. M i l n gi n ch ng, bà v l i nh c nh ng v ng v sai sót c a ch ng trong nh ng ngày đ u m i v chung s ng. Ông ch ng r t b c mình v cái b nh hay nh c l i l i l m cũ c a v . M i khi nghe đ n là ông quát lên r i b đi, không nói chuy n v i v su t c m y ngày. Vì lý do đó, hai v ch ng này ít khi nào gi i quy t nh ng b t đ ng ý ki n gi a hai ng i cách t t đ p. Nh ng ng i m i l p gia đình thì không có chuy n cũ c a nhi u năm tr c nh ng có th khi nói chuy n này m t ng i l i nh đ n chuy n khác và mu n nh c l i đ phàn nàn thêm. N u chúng ta không tập trung vào v n đ đang c n gi i quy t mà c nói chuy n cũ hay l ng sang chuy n khác, s không gi i quy t đ c b t hòa mà còn có th phi n gi n nhau nhi u h n. Chúng ta c n th c hành nguyên t c s đ Phao-lô áp đ ng cho chính ông: Quên đi nh ng chuy n đã qua mà đ u i theo nh ng đ u tr c m t. Chúng ta cũng c n quên đi chuy n cũ, tin t ng thi n chí c a nhau khi ng i l i gi i quy t b t hòa thì m i có k t qu .

7. N u b o ý ki n c a ng i ph i ng u là sai, ph i cho bi t th nào là đúng

Nói nh th có nghĩa là, khi phê phán vi c làm hay ý ki n c a ng i b n đ i, chúng ta ph i phê phán v i tinh th n xây đ ng. N u b o ng i đó làm hay nói đ u gì không đúng, chúng ta ph i cho bi t là làm hay nói nh th nào m i là đúng. Nhi u ng i khi v hay ch ng đ a ý nào ra cũng b o là không đúng, không thích ho c không đ ng ý nh ng không cho bi t mình mu n gì,

hay mua nhò thò nào. Có bà vò kia không đò ng ý cho chò ng trò vò. Vì t Nam thăm gia đình nhò ng nhò t đò nh không cho biò t lý do. Trong khi đó mò t ông chò ng nò không mua vò đi hò c thêm nhò ng khi vò hò i lý do tò i sao, ông chò nói: Em phò i tò biò t. Cũng thò , nò u các ông nói vò xài tì n nhiò u quá thì phò i cho biò t thò nào là vò a phò i hò c nên mua sò m nhò thò nào, bò t đi nhò ng chỉ tiêu nào. Nò u các bà nói chò ng lò i biò ng, không giúp đò vì c nhà thì nên cho chò ng biò t nhò ng vì c chò ng phò i làm hay nhò ng điò u nào các bà mua chò ng giúp. Nò u trách nhau trong cách cò xò và lò i nói, chò ng hò n nhò ngò i này nói ngò i kia không tò tò , không yêu thò ng thì phò i cho biò t nói năng cò xò nhò thò nào là tò tò yêu thò ng.

Có ông chò ng kia, cò vài ngày lò i giò n, không nói chuyò n vò i vò . Bà vò biò t chò ng giò n nên hò i ông giò n gì? Ngò i chò ng nói, em là vò anh, em phò i biò t tò i sao anh giò n. Bà vò suy nghĩ hoài không sao đoán ra đò c. Bà cò nghĩ lò i xem mình đã làm gì sai quò y, hay nói điò u gì không đúng khiò n cho chò ng giò n nhò ng không nghĩ ra mò t lý do nào. Cuò i cùng, ngò i vò quá buò n nên khóc và nản nò , ngò i chò ng mò i nói rò ng, ông giò n vì cách bà nói năng vò i ông, làm ông cò m thò y bò chê là ngu đò t, làm gì cũng sai hò ng. Thò t ra ngò i vò này không có ý chê chò ng nhò ng vì ông chò ng quá mò c cò m nên lúc nào cũng nghĩ là vò chê mình. Khi còn nhò ngò i chò ng thò ng bò cha mò chê là ngu đò t, chò ng đò c tích sò gì, vì thò ông mang nhiò u mò c cò m, khi ngò i nào sò a sai hay góp ý, ông nghĩ là ngò i đó chê mình.

8. Tránh lên án hay nói nhò ng lò i gây tò n thò ng cho nhau

Khi vò chò ng ngò i lò i đò giò i quyò t bò t hòa giò a hai ngò i, chúng ta cò n tránh lên án hò c đò lò i cho nhau. Chúng ta cũng không nên nói nhò ng lò i khiò m nhò , chò m đò n danh đò hay tò ái cò a ngò i phò i ngò u. Có nhò ng vò chò ng khi giò n thì nói vò i nhau bò ng nhò ng ngôn tò tò c tìu, thô lò , cò c cò n. Đây là điò u chúng ta cò n phò i tránh. Theo Lò i Chúa đò y, vò chò ng không nhò ng là bò n đò i cò a nhau nhò ng cũng là anh chò em trong Chúa. Ngò i tin Chúa không đò c nói nhò ng lò i hay nguyò n rò a nhau. Sò đò Gia-cò cho biò t lý do nhò sau. Ông vì t: Bò i cái lò i, chúng ta ca ngò i Chúa, Cha chúng ta, và cũng bò i nó chúng ta rò a sò loài ngò i, là loài tò o đò ng theo hình ò nh Đò c Chúa Trò i. Cùng mò t cái miò ng mà ra cò khen ngò i và rò a sò ! Hò i anh em, không nên nhò vò y (Gia-cò 3:9, 10). Khi giò n ngò i ta đò tuòn ra nhò ng lò i mò ng mò nò ng nò , tò c tìu, ngay cò vò i ngò i thân yêu. Ngò i tin Chúa phò i tránh điò u này. Khi tin nhò n Chúa Giê-xu làm Chò cuò c đò i, chúng ta đò c Chúa tái tò o thành mò t ngò i mò i, là ngò i đã lò i bò nhò ng điò u xò u xa trong đò i sò ng cũ. Sò đò Phao-lò khuyên: Bò y giò anh em nên trò bò hò t mò i sò đó, tò c là thò nh nò , buò n giò n và hung ác. Đò ng nói hành ai, chò có mò t lò i tò c tìu nào ra tò miò ng anh em (Cô-lò-se 3:8). Chúng ta cũng cò n tránh nói nhò ng lò i quá đáng, không đúng sò thò t, làm tò n thò ng hay chò m tò ái cò a nhau. Vò chò ng cò n tránh nói vò i nhau nhò ng câu quá mò nh nhò : Anh không bao giò ... hò c: Em lúc nào cũng... . Hò c Tròn đò i này không có ai tò nhò em, Không có ai ác nhò anh, v.v... Đây là nhò ng lò i quá đáng, không đúng sò thò t; chò đem lò i phiò n giò n chò không giúp vò chò ng làm hòa vò i nhau. Trên hò t, chúng ta cò n áp đò ng nguyên tò c căn bò n Kinh Thánh đò y vò quan hò vò chò ng, đó là: "Chò ng phò i yêu vò nhò

yêu chính mình còn vậ thì phải kính chừng" (còn tiếp).

Minh Nguyên
Chương Trình Phát Thanh Tin Lành