

Như chúng ta đã biết, một trong những nguyên tắc căn bản của Thánh Kinh về đi thi là: Mau nghe mà chớ m nói, chớ m giận. Dù biết đây là nguyên tắc rất hay, nhưng chúng ta thấy thật khó áp dụng. Không những thế, chúng ta còn hay làm ngược lại, tức là chúng ta vẫn chớ m 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 vấn đề 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 thật sự chú ý lắng nghe khi vợ hay chồng 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 vợ hay người chồng của mình. Có người nghĩ rằng chồng mình hay nói thêm nói bớt. Người thì in trí rằng vợ mình hay che giấu, không nói thật. Người khác thì cho vợ hay chồng mình cần phải không bao giờ cho người khác nghe ai cả. Tất cả những định kiến đó ảnh hưởng nhiều đến cách chúng ta nghe khi người đó nói.

Có bà vợ kia sau một hai lần khám phá ra rằng chồng mình không nói thật như hay nói thêm. Tất đó bà in trí rằng những gì chồng nói không hoàn toàn đúng sự thật vì thế không nên tin hết trăm phần trăm. Một ngày kia chồng than công việc rất vất vả lúc này nhiều quá nên vợ nhà không còn sức để lo việc nhà hay sắp sang những chỗ khác trong nhà. Bà vợ nghĩ rằng chồng mình nói thêm cho tình trạng có vẻ bi đát, để vợ con thương, nên không tin lời chồng nói và cũng không chú ý lắng nghe. Không những thế bà còn nghĩ rằng có lẽ ông không muốn giúp việc nhà nên lấy cớ là mệt làm quá nhiều.

Một bà vợ khác thì lúc nào cũng giấu chồng về chuyện tiền bạc. Bà có tiền mặt giấu ở đâu. Tuy lúc này không khá bằng những năm trước nhưng cũng vẫn sống được. Tuy nhiên, có lẽ vì muốn chồng đừng trông mong nhiều vào số tiền mình kiếm được hàng tháng nên lúc nào bà cũng than vãn, ít khách không đến thăm nhà. Ông chồng biết tính vậy nên mỗi khi bà nói đến chuyện

tiền bạc hay công việc làm ăn, ông thường không muốn nghe.

Nếu đời như kia thì chắc chắn chúng ta với người bạn đời quá đáng, chúng ta cần xét lại và sửa đổi, đời như thế thì đời kia không như họ nghĩ đời sẽ đời thoải mái giữa hai người. Nếu hiểu chúng ta nghĩ đúng sự thật, chúng ta nên tìm dịp nói cho người đó biết, đời người đó sửa đổi hoặc ít ra cũng hiểu vì sao chúng ta không thể chú ý lắng nghe. Tất nhiên hết, vì lòng thương yêu, chúng ta nên bỏ đời như kia đi và sẵn sàng lắng nghe khi người ta yêu muốn chia sẻ tâm tình với chúng ta.

Thực ra, với chúng ta không nên có đời như kia với nhau như người cần hiểu tâm tính hay thói quen của mỗi người trong cách đời thoải mái, đời dễ thông cảm với nhau hơn.

2. Không chỉ nghe bằng đôi tai như nghe bằng đôi mắt và cả con người cả mình

Khi với hay chúng ta mở đầu câu chuyện, chúng ta không như yên lắng nghe như cũng nên nhìn thẳng vào mắt người đó, để ý nét mặt, giọng điệu và cách nói, hiểu có thể hiểu được những cảm xúc đằng sau lời nói. Nếu có thể được, chúng ta tạm ngừng những công việc đang làm để dành hết sự chú ý cho người đang nói. Sự chú ý trọn vẹn đó sẽ khích lệ người nói, cho thấy rằng người đó có một chủ quan trọng trong lòng chúng ta. Chúng ta thể hiện sự quan tâm và muốn chia sẻ những suy nghĩ, lo lắng, cùng những vui buồn của người bạn đời.

Chắc quý vị cũng đã kinh nghiệm như thế khi có chuyện quan trọng muốn nói với với hay chúng ta như cảm thấy nên không nói được vì người đó chỉ tiếp tục làm việc, đọc báo, máy điện thoại hay tai nghe mà mắt chỉ dán vào cái ti-vi. Khi làm như thế, chúng ta tự ra rằng việc ta đang làm quan trọng hơn đời người bạn đời muốn nói. Có người vì vậy xem ti-vi với nghe nên tiếp tục tiếp tục mắt và cuối cùng kết luận một câu chuyện liên quan gì đến đời chúng ta nói, hoặc buông mắt lơ đãng, hay mắt lơ đãng kết luận vô nghĩa chúng ta ăn nhấm đâu vào đâu. Khi chúng ta có đời muốn tâm sự mà người nghe quá vô tình, quá thờ ơ, ta sẽ không muốn nói nữa.

3. Dành thì giờ để trò chuyện với nhau, dành ưu tiên cho nhau

Vì đời sống quá bận rộn nên đây là những hình ảnh như chúng ta thường thấy giữa với chúng ta:

Chị ngồi phòng khách để cả báo, và ngồi ăn trong bếp. Với chị với một câu, chị hết lời câu trả lời. Không nghe thấy, tiếng vùi nấc chày, tiếng quẹt 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 chồng như, chồng hiểu mà cũng chồng 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 này 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 ngồi 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 rủ nhau đi bộ, ra công việc chung, và tập thể dục, và 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 thăm nhau, chia sẻ với nhau 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 chồng 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 nghe món ngon, nghe vợ tốt đẹp hơn ích. Đợi vợ bà đó là một việc làm đáng được chồng con chú ý và ghi nhận. Nghe chồng thì bà nói bà nghe vì chồng nghe là con dâu say sưa xem ti-vi. Thấy thế thì nghĩ bà vợ đó, có niềm vui trong lòng mà không biết chia sẻ với ai. Thế 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 vợ 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 ai, hỏi đi làm hay hỏi còn đi học? Hỏi học ở đâu hay hỏi đi đâu học? Ai nhìn ra ai trước? 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...

Nghe câu hỏi dồn dập của chồng làm bà vợ sung sướng kể luôn bao nhiêu niềm vui người bạn cũ đó nghe 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. Thế hôm đó tuy ăn cơm trưa nhưng bà vợ thấy vui không nghe 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.

Để 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 thì 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 chồng đã hiểu, chúng ta phải thật kiên nhẫn mới có thể bắt đầu đối thoại với nhau được. Có người phải đợi lòng, suy nghĩ một hồi lâu hoặc cứ đứng vịn lên trên sofa ngả 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