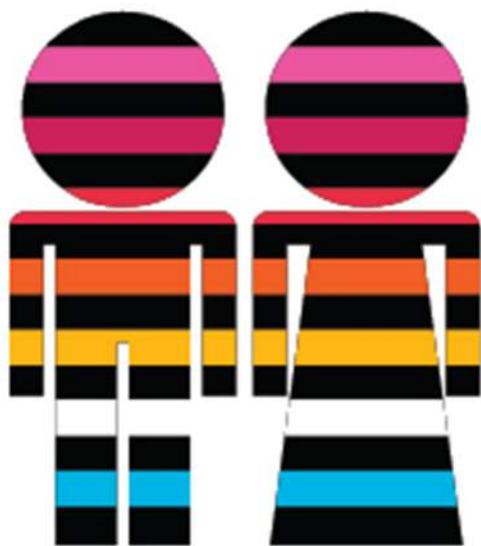


tác phẩm bán chạy nhất
do thời báo new york bình chọn

7

bí quyết
giúp hôn nhân
hạnh phúc



tiến sĩ John m. gottman
& nan silver

dịch giả:
trần đặng khoa - bùi h. thanh dung

TGM
BOOKS



NXB
PHỤ NỮ

MANG CHẤT LƯỢNG VÀO KIẾN THỨC

“Để có văn hóa ẩm thực, không chỉ cần người sành ăn, mà còn cần đầu bếp giỏi. Để có văn hóa đọc, không chỉ cần người yêu sách, mà còn cần những quyển sách chất lượng.” - Dịch giả Uông Xuân Vy.

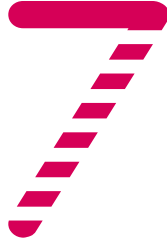
TGM Books được thành lập vào tháng 9 năm 2007 bởi ba thành viên: tác giả - dịch giả **Trần Đăng Khoa**, dịch giả **Uông Xuân Vy**, và chuyên gia đào tạo **Trần Đăng Triều**.

Từ những ngày đầu thành lập, khát vọng của chúng tôi là xuất bản ra những quyển sách có giá trị, được đầu tư công phu cả về nội dung lẫn hình thức, nhằm mang lại cho độc giả không chỉ kiến thức mà còn là một trải nghiệm mỗi khi cầm từng quyển sách của **TGM Books** trên tay.

Với phương châm **không xuất bản ồ ạt mà chỉ xuất bản những quyển sách chất lượng cao từ nội dung đến hình thức**, nhiều tựa sách của **TGM Books** (kể cả những tựa sách không phải của tác giả Adam Khoa) đã nhanh chóng lọt vào danh sách bán chạy nhất, nhận được tình cảm của hàng triệu độc giả trong và ngoài nước.

TGM Books có được những thành quả trên là nhờ sự quan tâm và ủng hộ của những độc giả tâm huyết như bạn. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn bạn vì những tình cảm tốt đẹp đó.





bí quyết
giúp hôn nhân
hạnh phúc

Tiến sĩ John M. Gottman
và Nan Silver

Những lời khuyên thiết thực của chuyên gia hàng đầu nước Mỹ về
mối quan hệ

Đội ngũ thực hiện:

Trần Đăng Khoa

Bùi H. Thanh Dung

Uông Xuân Vy

Vi Thảo Nguyên

TGM Books

NXB Phụ Nữ

THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK

John M. Gottman, Ph.D., and Nan Silver

Copyright © 1999 by John Gottman, Ph.D., and Nan Silver
Vietnamese Translation Copyright © 2011 by TGM Books
All Rights Reserved.

7 BÍ QUYẾT GIÚP HÔN NHÂN HẠNH PHÚC

Dịch giả: Trần Đăng Khoa – Bùi H. Thanh Dung

TGM Books giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với John M. Gottman, Ph.D., và Nan Silver. Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của TGM Books và John M. Gottman, Ph.D., và Nan Silver đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt Nam, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công Ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

TGM BOOKS

www.TGMBooks.vn

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center
268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh
Tel: (08) 6674 7542 – Fax: (08) 6264 7906
Email: books@tgm.vn

mục lục

LỜI CẢM ƠN	1
1 Trong Phòng Thí Nghiệm Tình Yêu Tại Seattle: Sự Thật Về Hôn Nhân Hạnh Phúc	5
2 Phương Pháp Dự Đoán Ly Hôn	37
3 Bí Quyết 1: Vẽ Bản Đồ Tình Yêu	65
4 Bí Quyết 2: Nuôi Dưỡng Sự Cảm Mến Và Ngưỡng Mộ Dành Cho Nhau	85
5 Bí Quyết 3: Hướng Về Nhau Thay Vì Quay Lưng Lại Với Nhau	109
6 Bí Quyết 4: Hãy Để Người Bạn Đời Ảnh Hưởng Bạn	137
7 Hai Dạng Mâu Thuẫn Trong Hôn Nhân	175
8 Bí Quyết 5: Giải Quyết Những Vấn Đề Có Thể Giải Quyết	211
9 Đối Mặt Với Những Vấn Đề Thông Thường Có Thể Giải Quyết	253
10 Bí Quyết 6: Thoát Khỏi Tình Trạng Bế Tắc	291
11 Bí Quyết 7: Sẻ Chia Cuộc Sống	323
LỜI KẾT	347
VỀ TÁC GIẢ	355

lúc nào cũng cau có và mệt mỏi. Nhưng trong suốt quá trình tranh luận, họ bày tỏ tình yêu thương và cười đùa cùng nhau. Không hề có một dấu hiệu nào trong nhịp tim hay huyết áp chứng tỏ họ đang buồn bực. Cái chính mà Belle muốn nói ở đây là cô yêu Charlie biết bao, cô ước mình được ở bên chồng nhiều hơn nữa. Rõ ràng, có một điều gì đó hết sức tích cực đằng sau kiểu cãi nhau này của hai vợ chồng. Và cho dù “điều đó” là gì chẳng nữa, thì các nhà tư vấn hôn nhân gia đình – những người đề cao kiểu tranh luận ôn hòa – cũng không thể giúp các cặp đôi khác tận dụng yếu tố tích cực đó.

Phá Vỡ Những Quan Niệm Sai Lầm Trong Hôn Nhân

Ý nghĩ rằng bạn có thể cứu vãn hôn nhân bằng cách giao tiếp khéo léo hơn có lẽ là quan niệm sai lầm phổ biến nhất về hôn nhân hạnh phúc – nhưng rõ ràng đó chưa phải là sai lầm duy nhất. Qua ngần ấy năm, tôi đã khám phá ra nhiều chuyện hoang đường khác không chỉ sai lầm mà còn có thể hủy hoại hôn nhân vì nó khiến nhiều đôi lứa đi vào con đường lầm lạc, hoặc tệ hơn là nó làm cho người ta tin rằng hoàn cảnh của họ không còn hy vọng cứu chữa. Trong số đó phải kể đến các quan niệm sau:

Các vấn đề về tâm lý hoặc tính cách phá hủy hôn nhân. Có thể bạn cho rằng những ai bất thường về tâm lý không nên kết hôn. Nhưng các nghiên cứu chỉ phát hiện ra sợi dây liên kết yếu ớt giữa các vấn đề về tâm lý thường gặp và thất bại trong tình yêu. Lý do: Ai trong chúng ta cũng có những điểm dễ bị kích động – những hành động ta không ý thức được. Nhưng không hẳn yếu tố đó gây cản trở hôn nhân. Chìa khóa mở cánh cửa hôn nhân hạnh phúc không nằm ở chỗ sở hữu một tính cách “bình thường”, mà là tìm được một người bạn có thể chung sống hòa hợp. Lấy ví dụ, Sam không thích làm theo mệnh lệnh – anh ghét bị người khác sai khiến. Nếu anh cưới nhầm một cô vợ độc tài, thích lớn tiếng sai bảo và yêu cầu anh

phải làm việc này việc nọ, đó chắc hẳn là cuộc hôn nhân thảm họa. Nhưng thay vào đó, anh cưới Megan, người luôn đối xử với anh như một người bạn và không bao giờ nắm quyền chỉ huy anh. Họ đã sống hạnh phúc bên nhau được mười năm.

Hãy so sánh họ với một cặp đôi khác gặp trắc trở trong hôn nhân. Jill luôn mang trong lòng nỗi sợ bị bỏ rơi sau khi cha mẹ cô ly hôn từ lúc cô còn rất nhỏ. Chồng cô – Wayne – vốn thật sự yêu thương vợ, nhưng lại là người đàn ông dẻo miệng, dám công khai tán tỉnh rất nhiều phụ nữ khác. Khi cô lên tiếng than phiền, anh liền bào chữa rằng anh vẫn một lòng chung thủy với cô và rằng cô nên vui lên, bởi chuyện anh làm cũng chẳng hại đến ai. Tuy nhiên, nỗi sợ hãi vốn dĩ trong Jill cộng thêm việc chồng cô không có ý định từ bỏ thói đào hoa ấy đã khiến họ ly thân một thời gian, và cuối cùng là ly dị.

Điểm đáng nói ở đây là những vấn đề về tâm lý không nhất thiết làm hôn nhân đổ vỡ. Chủ yếu là bạn đối phó với nó như thế nào. Nếu bạn chấp nhận những điểm khác thường nơi người bạn đời với lòng yêu thương, sự quan tâm và tôn trọng, thì cuộc hôn nhân của bạn vẫn thành công tốt đẹp.

Những mối quan tâm chung sẽ gắn kết hai vợ chồng. Điều đó còn tùy thuộc vào việc bạn tương tác với nhau ra sao về mối quan tâm chung đó. Hai vợ chồng có cùng sở thích chèo thuyền kayak có thể xuôi theo dòng nước, cười đùa và trò chuyện với nhau. Đam mê dành cho môn thể thao chèo thuyền kayak giúp tô điểm và làm đậm đà thêm tình cảm họ dành cho nhau.

Trong khi đó, một cặp vợ chồng khác cũng yêu thích môn chèo thuyền kayak nhưng lại không tôn trọng nhau như trường hợp một. Những lần chèo thuyền của họ thường bị ngắt quãng bởi những câu như, "Ai mà chèo như vậy chứ, cô đúng là ngu!" hoặc tràn ngập sự im lặng khó chịu. Khó mà tin được sở thích chung này đóng vai trò tích cực trong hôn nhân của họ.

Em làm việc này cho anh đi, rồi... Một số nhà nghiên cứu tin rằng điểm khác biệt rõ rệt nhất giữa một cuộc hôn nhân hạnh phúc với một cuộc hôn nhân thất bại là trong cuộc hôn nhân hạnh phúc, hai vợ chồng đối xử với nhau theo kiểu có qua có lại. Khi người này giúp người kia một việc gì đó, người kia sẽ đáp lại một cách công bằng, và cứ thế. Về bản chất, giữa hai vợ chồng có một thỏa thuận ngầm rằng họ sẽ được đền đáp xứng đáng khi dành cho người kia những cử chỉ ngọt ngào hoặc lời nói tốt đẹp. Trong những cuộc hôn nhân thất bại, thỏa thuận này bị phá vỡ, chỉ có nỗi giận giữ bao trùm bầu không khí nặng nề. Bằng việc giúp các đôi lứa đang lâm vào bế tắc nhận ra sự cần thiết của “thỏa thuận” này, mối quan hệ của họ sẽ được hàn gắn.

Nhưng đó thật sự là một cuộc hôn nhân không hạnh phúc khi quan niệm sai lầm này tồn tại, khi cả hai vợ chồng đều cần thấy mình phải tính toán xem ai đã làm được gì cho ai. Giữa các cặp vợ chồng hạnh phúc không có chuyện phân chia anh rửa chén vì em đã nấu bữa tối cho anh. Họ làm đơn giản vì họ thương yêu người bạn đời và trân trọng mối quan hệ. Nếu bạn nhận ra mình đang mãi tị nạnh chuyện này chuyện kia, thì tôi cho rằng hôn nhân của hai bạn đang có vấn đề.

Né tránh mâu thuẫn hủy hoại hôn nhân. “Có gì nói nấy” đã trở thành cách hành xử phổ biến ngày nay. Nhưng thành thật không hẳn là điều tốt cho mọi cuộc hôn nhân. Có vô vàn mối quan hệ hạnh phúc đến trọn đời nhờ người trong cuộc biết giấu đi một số thứ. Ví dụ như trường hợp của Allan và Betty. Mỗi lần Allan giận Betty, anh mở đài ESPN lên xem thể thao. Khi Betty giận chồng, cô đi mua sắm. Sau đó họ quay lại với nhau và xử sự như không có gì xảy ra. Chưa bao giờ trong suốt 40 năm chung sống, họ thật sự ngồi xuống và “nói chuyện” về mối quan hệ giữa hai người. Không ai trong số họ có thể nói cho bạn biết cách nói “công nhận cảm xúc của nhau” là như thế nào, nhưng họ có thể bày tỏ thành thật rằng họ cảm thấy hoàn toàn viên mãn với đời sống vợ chồng, họ yêu người bạn đời của mình sâu sắc, họ có cùng quan điểm sống, họ thích đi câu cá và du lịch

cùng nhau, họ ước mong các con mình mai này cũng có được cuộc hôn nhân hạnh phúc như những gì họ đang có với nhau.

Các cặp đôi đơn giản là có quá nhiều loại mâu thuẫn khác nhau. Vài cặp cố tránh phải đối đầu bằng mọi giá, số khác tranh cãi kịch liệt, số khác nữa lại có khả năng "dàn xếp" những điểm khác biệt và tìm ra một thỏa hiệp tốt cho cả đôi bên mà không cần lớn tiếng. Không có phương pháp nào tốt hơn phương pháp nào – miễn là nó phù hợp cho cả hai.

Các cặp vợ chồng có thể gặp rắc rối khi một người cứ muốn làm cho ra lẽ, trong khi người kia chỉ muốn xem bóng đá.

Quan hệ ngoài luồng là nguồn gốc của ly hôn. Trong đa số trường hợp, điều xảy ra thường ngược lại. Vấn đề trong hôn nhân dẫn đến quyết định ly hôn cũng chính là lý do khiến một (hoặc cả hai) người vướng vào các mối quan hệ tình cảm ngoài chồng ngoài vợ. Phần lớn các nhà tâm lý liệu pháp hôn nhân gia đình viết về chuyện ngoại tình nhận thấy các cuộc hẹn hò ngoài luồng dạng này thường không xuất phát từ nhu cầu tình dục, mà họ tìm kiếm tình bạn, sự ủng hộ, cảm thông, tôn trọng, cảm giác được quan tâm, yêu thương và lo lắng – những gì lẽ ra họ phải có trong hôn nhân. Dựa theo khảo sát đáng tin cậy nhất từ trước đến nay về ly hôn do Tiến sĩ Lynn Gigy và Tiến sĩ Joan Kelly thực hiện, thuộc Dự án Nghiên cứu về Ly hôn tại Corte Madera, California thì 80% nam nữ đã ly hôn cho biết hôn nhân của họ tan vỡ vì dần dần giữa họ và người bạn đời mất đi cảm giác gần gũi, thân mật hoặc bởi họ không còn cảm thấy yêu nhau và được trân trọng nữa. Trong số đó, chỉ có 20% - 27% cho biết quan hệ ngoài luồng là một phần nguyên nhân dẫn đến việc chia tay.

Về mặt sinh học, nam giới không được "sinh ra" để kết hôn.

Tương tự như quan niệm ngoại tình dẫn đến ly hôn, ý kiến này cho rằng giống đực được tạo hóa ban cho chức năng truyền giống, vì thế

không phù hợp với hôn nhân một vợ một chồng. Cũng giống như quy luật tự nhiên – con đực luôn tìm cách giao phối và sinh càng nhiều con càng tốt, vì thế lòng chung thủy của nó đối với một con cái duy nhất nào đó chỉ là giả tạo. Trong khi đó, giống cái với trách nhiệm chăm sóc con nhỏ, có xu hướng tìm kiếm một người bạn tình có khả năng bảo bọc cho nó và những đứa con.

Nhưng dù quy luật tự nhiên có quy định ra sao đi nữa thì đối với con người, tần suất ngoại tình không phụ thuộc vào giới tính mà chủ yếu vì có cơ hội. Ngày nay, phụ nữ và đàn ông cùng ra ngoài đi làm, tỷ lệ phụ nữ ngoại tình bỗng tăng đột biến. Theo Tiến sĩ Annette Lawson thuộc Đại học California, Viện Nghiên cứu Phát triển Con người Berkeley, kể từ khi số lượng nữ giới bước vào công sở gia tăng, số lượng phụ nữ trẻ ngoại tình đã nhỉnh hơn so với nam giới.

Đàn ông sao Hỏa, đàn bà sao Kim. Theo nhiều quyển sách bán chạy thì nam giới và phụ nữ không hòa hợp được vì đàn ông đến từ "sao Hỏa", đàn bà đến từ "sao Kim". Tuy nhiên, những cuộc hôn nhân hạnh phúc đều có sự góp mặt của những "người ngoài hành tinh" này. Khác biệt về giới tính có thể góp phần gây ra những rắc rối trong hôn nhân nhưng chúng không phải là nguyên nhân gây ra điều đó.

70% ý kiến cho rằng yếu tố quyết định khiến người vợ có cảm thấy thỏa mãn về tình dục, tình cảm và lửa đam mê trong hôn nhân hay không phụ thuộc vào chất lượng mối quan hệ giữa hai vợ chồng. Với nam giới cũng vậy, 70% cho biết yếu tố quyết định cũng là chất lượng mối quan hệ của cả hai. Vậy thì đàn ông và phụ nữ, suy cho cùng, cũng đến từ một nơi mà thôi.

Tôi còn có thể kể ra nhiều, nhiều nữa. Cái chính là không chỉ còn quá nhiều quan niệm sai lầm về hôn nhân, mà những thông tin sai lệch người ta truyền tai nhau khiến các cặp vợ chồng vốn đang loay hoay tháo gỡ khó khăn cảm thấy nản lòng. Nếu những chuyện hoang đường này ám chỉ một điều, thì điều đó chính là hôn nhân cực kỳ phức tạp, là lĩnh vực quá rộng lớn mà đa số chúng ta chưa đủ khả năng hiểu hết. Tôi không cho rằng hôn nhân là chuyện dễ dàng. Tất cả chúng ta đều biết nó đòi hỏi lòng dũng cảm, quyết tâm và sự kiên trì để duy trì một mối quan hệ lâu dài. Nhưng một khi bạn hiểu được những yếu tố nào thúc đẩy hôn nhân, thì việc nuôi dưỡng hoặc bảo vệ hôn nhân của bạn sẽ trở nên đơn giản hơn.

Điều Gì Giúp Hôn Nhân Hạnh Phúc?

Lời khuyên tôi từng dành cho các cặp vợ chồng ở thời điểm tôi vừa khởi nghiệp không khác mấy với những gì bạn nghe được từ hầu hết các nhà tư vấn tâm lý hôn nhân – những lời chỉ dẫn không mới về cách giải quyết mâu thuẫn và kỹ năng giao tiếp. Nhưng sau khi xem xét lại những dữ kiện thu thập được, tôi phải đối mặt với thực trạng khó nuốt: Khuyến khích các đôi tranh luận với nhau một cách “điềm đạm” hơn chỉ giúp họ bớt căng thẳng trong quá trình bất đồng ý kiến, nhưng về lâu về dài, điều này chưa đủ để thổi sức sống trở lại vào cuộc hôn nhân của họ.

Tôi tìm ra phương thuốc phù hợp cho các cặp vợ chồng dạng này sau khi phân tích sự tương tác giữa các cặp vợ chồng đã chèo chống con thuyền hôn nhân vượt qua vùng nước dữ. Tại sao họ lại thành công đến thế? Phải chăng những cặp vợ chồng này thông minh hơn, ổn định hơn hay đơn giản chỉ vì họ may mắn hơn những cặp khác? Có bí quyết nào của họ có thể mang áp dụng cho các cặp khác được không?

7

hai dạng mâu thuẫn trong hôn nhân



7

hai dạng mâu thuẫn trong hôn nhân

*H*ôn nhân là sự kết hợp của hai cá thể độc lập với những chính kiến riêng biệt, giá trị tốt đẹp lẫn tật xấu cá nhân. Vì thế chẳng có gì ngạc nhiên khi ngay cả trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc, người chồng lẫn người vợ vẫn phải đương đầu với vô vàn thử thách về hôn nhân gia đình. Một số mâu thuẫn chỉ khiến bạn bực mình một chút, nhưng nhiều vấn đề khác lại có vẻ rắc rối phức tạp và gây căng thẳng nặng nề. Thường thì các cặp vợ chồng sa lầy vào mâu thuẫn hoặc xa lánh người bạn đời như một cách tự vệ.

Mặc dù bạn có thể cho rằng "mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh", chúng tôi khám phá ra tất cả những mâu thuẫn trong hôn nhân, từ những chuyện nhỏ nhặt tầm thường cho đến mức chiến tranh bùng nổ đều rơi vào một trong hai dạng: hoặc là có thể giải quyết, hoặc là tồn tại mãi mãi, nghĩa là mâu thuẫn đó trở thành một phần cuộc sống của hai bạn, mãi mãi, dưới hình thức này hoặc hình thức khác. Một khi có thể xác định và chỉ ra những điểm bất đồng giữa hai vợ chồng, bạn sẽ có khả năng vạch ra kế hoạch đối phó, tùy theo mâu thuẫn đó rơi vào dạng nào.

Những Vấn Đề Không Bao Giờ Biến Mất

Oái oăm thay, phần lớn mâu thuẫn trong hôn nhân lại rơi vào trường hợp này, chính xác là 69%. Trong suốt bốn năm nghiên cứu các cặp vợ chồng, chúng tôi phát hiện thấy sau ngần ấy thời gian, họ vẫn tranh cãi về cùng một vấn đề. Cứ như thể mới bốn phút trôi qua chứ không phải bốn năm. Họ tuy khoác lên người những bộ quần áo khác, đổi những kiểu tóc khác, tăng thêm (hoặc giảm đi) vài ký và có thêm nhiều nếp nhăn trên gương mặt, nhưng mâu thuẫn mà họ đối mặt vẫn không hề thay đổi. Sau đây là một số mâu thuẫn thâm căn cố đế tiêu biểu nhất mà các cặp vợ chồng hạnh phúc mà chúng tôi nghiên cứu:

1. Meg muốn có con, nhưng Donald nói rằng anh chưa sẵn sàng – và cũng không biết khi nào mới sẵn sàng.
2. Walter có nhu cầu tình dục thường xuyên hơn Dana.
3. Chris thường thờ ơ trong chuyện nhà cửa và hiếm khi chịu động tay vào làm cho đến khi Susan lên tiếng cầu khẩn, và thế là anh nổi giận.
4. Tony muốn các con theo đạo Thiên Chúa. Jessica là người theo đạo Do Thái và muốn các con theo đạo của mẹ.
5. Angie cho rằng Ron quá khắt khe với thằng con trai. Nhưng Ron lại nghĩ phương pháp giáo dục của mình là đúng đắn: Con của họ phải được dạy cách cư xử sao cho hợp lý.

Dù những mâu thuẫn này tồn tại, các đôi vợ chồng trên vẫn rất mãn nguyện trong hôn nhân bởi họ đã tìm được cách sống chung với những mâu thuẫn bất di bất dịch mà không để cho chúng khiến họ cảm thấy quá tải. Họ biết cách giữ cho mọi thứ chừng mực và nhìn nó dưới con mắt hài hước. Ví dụ, một cặp mà chúng tôi nghiên cứu,

Melinda và Andy, có một mâu thuẫn lâu dài là Andy không thích đi chơi với gia đình vợ. Nhưng khi kể cho tôi nghe điều này, họ không tỏ vẻ giận dữ mà chỉ tường thuật lại những gì diễn ra một cách bình thản. Andy bắt đầu kể những gì anh thường nói mỗi khi hai vợ chồng đề cập đến chuyện này. Melinda vốn hiểu mọi chuyện quá rõ nên cô xen ngang bằng cách nhại lại lời chồng mình: "Được rồi, anh sẽ đi." Rồi Andy thêm vào là anh cũng hay nói: "Được rồi, em nói gì anh cũng nghe, cung à."

"Chúng tôi vẫn cứ như thế cho đến bây giờ," Melinda giải thích với tôi. Andy cười khúc khích và bổ sung thêm, "Chúng ta bất đồng cũng chẳng ra làm sao nữa, em ha?" Melinda và Andy chẳng bao giờ giải quyết được vấn đề đó, nhưng họ học cách sống chung với nó, và nói về nó một cách hài hước.

Dù những chuyên gia tâm lý hôn nhân gia đình
có nói gì với bạn đi nữa,
thì để hôn nhân bền vững mãi mãi, không nhất thiết
bạn phải giải quyết được
mọi mâu thuẫn lớn trong hôn nhân của mình.

Một đôi vợ chồng hạnh phúc khác, Carmen và Bill, xảy ra mâu thuẫn vĩnh viễn về mức độ ngăn nắp. Carmen mang thiết quân luật của một trung sĩ huấn luyện tân binh vào gia đình, trong khi chồng cô lại là một giáo sư đấng trí thức thực. Bill luôn suy nghĩ xem mình nên đặt thứ này thứ kia ở đâu cho vừa lòng vợ. Và để chồng vui, Carmen luôn kiểm chế không cần nhằn mỗi khi anh làm thất lạc món này món nọ. Chẳng hạn như có lần cô phát hiện hóa đơn tiền điện thoại tháng trước bị vùi dưới chồng báo cũ trong thùng để đồ tái chế, cô sẽ vừa nói vừa trêu anh một cách nhẹ nhàng – trừ bữa nào cô cảm thấy quá căng thẳng, cô sẽ nổi cơn tam bành, còn anh sẽ ngay lập tức chuộc lỗi bằng cách pha cho cô một tách sô-cô-la nóng, rồi họ lại vui vẻ với nhau. Nói cách khác, họ luôn tìm cách giải quyết vấn đề sao cho êm

đẹp nhất. Có lúc mọi thứ khá lên, nhưng cũng có lúc tệ hơn. Nhưng bởi cả hai luôn nhận thức rõ vấn đề và trao đổi với nhau, tình yêu của họ không bị sự khác biệt trong tính cách làm cho phai nhạt.

Những cặp vợ chồng này hiểu những vấn đề ấy là một phần tất yếu của mỗi quan hệ, giống như "sinh lão bệnh tử". Tương tự cái đầu gối hay dở chứng, cái lưng đau, đường ruột rối loạn hoặc khớp tay sung. Dù không ưa những triệu chứng đó, chúng ta vẫn có thể đương đầu với chúng, tránh những thứ khiến chúng tồi tệ hơn, đồng thời tìm hiểu xem có phương pháp nào giúp ta đối phó với chúng tốt hơn không. Nhà tâm lý học Dan Wile có cách nói rất hay về vấn đề này trong quyển sách của ông *After The Honeymoon* (Sau Tuần Trăng Mật): "Khi lựa chọn người bạn đời, xem như bạn đã chọn một loạt vấn đề không thể giải quyết mà bạn sẽ phải vật lộn với nó trong suốt mười, hai mươi thậm chí năm mươi năm."

Hôn nhân đạt đến mức độ thành công khi những vấn đề bạn chọn chính là những điều bạn có thể đương đầu. Wile viết: "Paul cưới Alice và Alice thường hay ăn to nói lớn khi có dịp tiệc tùng, trong khi Paul, với bản chất rụt rè, ghét điều đó. Nhưng nếu Paul cưới Susan, anh và Susan có thể sinh chuyện cãi nhau ngay cả trước khi đến được buổi tiệc. Bởi Paul luôn trễ nải, còn Susan thì không ưa chờ đợi. Cô sẽ cảm thấy không được tôn trọng, điều mà cô rất nhạy cảm. Paul sẽ phải nghe cô cảm rằm suốt khi cô tìm cách dạy dỗ chồng, mà anh thì hết sức nhạy cảm với chuyện đó. Nếu Paul cưới Gail, họ thậm chí sẽ không đi đến bữa tiệc bởi cả hai vẫn còn giận nhau về chuyện ngày hôm qua Paul không giúp vợ giải quyết đồng việc nhà. Đối với Gail, khi Paul không giúp vợ, cô thấy mình bị bỏ rơi, điều mà cô rất nhạy cảm. Và đối với Paul, chuyện Gail hay phàn nàn chính là muốn răn dạy chồng, mà anh thì lại quá nhạy cảm với chuyện này." Mọi chuyện là vậy đó.

Trong những cuộc hôn nhân bấp bênh, những mâu thuẫn vĩnh viễn dạng này cuối cùng sẽ giết chết mối quan hệ. Thay vì tìm cách đối phó với mâu thuẫn một cách hiệu quả, các cặp vợ chồng sa lầy vào chúng. Có mỗi một chuyện mà họ cứ nói với nhau không biết bao nhiêu lần, lần nào cũng như lần nấy. Họ chỉ nhai đi nhai lại mà chẳng giải quyết được gì. Bởi họ không tiến lên được bước nào, càng ngày họ càng cảm thấy tổn thương, thất vọng và bị chối bỏ. Sự hiện diện của bốn căn bệnh trở nên rõ ràng hơn khi hai vợ chồng cãi nhau, còn sự hài hước và tình yêu thương thì ngày một nhạt nhòa. Họ càng ra sức bảo vệ chính kiến của mình hơn. Dần dần họ thấy mình bị quá tải. Họ từ từ bắt đầu quá trình cách ly hoặc phong tỏa những bất đồng đó. Nhưng thật ra, họ đang bắt đầu xa cách nhau hơn. Dần dần họ sống như hai đường thẳng song song và không tránh khỏi cảm giác cô đơn trong chính ngôi nhà của mình – hồi chuông báo tử cho mọi cuộc hôn nhân.

Dấu Hiệu Bế Tắc

Nếu bạn không chắc liệu mình có đang bế tắc trước một mâu thuẫn vĩnh viễn hay đang đương đầu hiệu quả với nó, danh sách sau có thể giúp bạn. Những biểu hiện cụ thể của tình trạng bế tắc gồm có:

- Mâu thuẫn khiến bạn cảm thấy bị người bạn đời hắt hủi.
- Hai bạn cứ nói về chuyện đó suốt nhưng chẳng đi được đến đâu.
- Hai bạn cố thủ ở nguyên vị trí của mình và không buồn nhúc nhích.
- Sau khi thảo luận về vấn đề này, bạn còn cảm thấy tổn thương và thất vọng nhiều hơn.
- Cuộc đối thoại của hai bạn về vấn đề này thiếu đi sự hài hước, không hề thú vị cũng chẳng có cảm xúc yêu thương gì cả.

- Hai bạn càng lúc càng trở nên cứng nhắc, dẫn đến tình trạng lãng mạ nhau trong quá trình thảo luận.
- Chính hành động phỉ báng lẫn nhau này càng khiến hai bạn giữ nguyên vị trí hiện tại và trở nên cực đoan trong cách nhìn, đồng thời càng khó thỏa hiệp hơn nữa.
- Cuối cùng, hai bạn không còn kết nối về mặt cảm xúc.

Nếu những điều đau lòng nói trên có vẻ quen thuộc đối với bạn, hãy cứ yên tâm rằng vẫn còn có cách giúp bạn thoát khỏi tình trạng sa lầy này, dù bạn có lún sâu đến mức nào chẳng nữa. Bạn sẽ thấy khi chúng ta đến bí quyết 6, tất cả những gì bạn cần là nguồn động lực và thái độ sẵn sàng khám phá những vấn đề tiềm ẩn vốn là nguyên nhân gây ra tình trạng bế tắc. Bí quyết ở đây là tiết lộ và chia sẻ với nhau những ước mơ bạn ấp ủ bấy lâu nay. Chúng tôi phát hiện ra rằng những khát khao không được đáp trả chính là cốt lõi của những mâu thuẫn bế tắc. Nói cách khác, cãi vã không dứt cho thấy những khác biệt sâu sắc giữa hai bạn, và bạn cần giải quyết điều đó trước khi muốn mọi thứ đầu vào đấy.

Những Vấn Đề Có Thể Giải Quyết

Những vấn đề này nghe có vẻ tương đối đơn giản so với những mâu thuẫn không thể hòa giải, nhưng nó vẫn có thể gây ra cho hai vợ chồng nhiều chuyện đau lòng. Một vấn đề có thể giải quyết không có nghĩa là nó sẽ được giải quyết. Khi một vấn đề có thể giải quyết lại gây ra căng thẳng cực độ, thì nguyên do là vì hai vợ chồng không biết các phương pháp hiệu nghiệm để chinh phục nó. Ta không thể trách họ - bởi phần lớn những ý tưởng giải quyết mâu thuẫn do các nhà trị liệu đề xuất hoặc trong các tài liệu về hôn nhân không dễ gì có thể áp dụng được. Hầu hết các phương pháp này tập trung vào việc nhìn nhận quan điểm của người bạn đời và học cách lắng nghe tốt hơn. Cách làm này không có gì sai - trừ một điều, nó quá khó

thực hiện mọi lúc mọi nơi đối với các cặp đôi, đặc biệt là khi họ đang trong cơn tức giận.

Bí quyết 5 giúp hôn nhân hạnh phúc của tôi nhắm vào những vấn đề có thể giải quyết. Dựa trên những nghiên cứu của tôi về cách các cặp vợ chồng thông minh cảm xúc xử lý bất đồng, phương pháp này mang đến một cách tiếp cận khác để giải quyết mâu thuẫn. Tôi sẽ hướng dẫn bạn: (1) Mở lời một cách dễ nghe thay vì cay nghiệt, (2) Học cách chữa cháy một cách hiệu nghiệm, (3) Theo dõi những dấu hiệu cơ thể cảnh báo tình trạng quá tải trong quá trình thảo luận căng thẳng, (4) Học cách thỏa hiệp, và (5) Chấp nhận những điểm chưa hoàn hảo của nhau. Làm theo lời khuyên này, bạn sẽ thấy những vấn đề có thể giải quyết ấy không còn cản trở hôn nhân của hai bạn nữa.

Nhận Ra Điểm Khác Biệt

Nếu bạn và người bạn đời đang gặp mâu thuẫn, sẽ không dễ gì nhận ra đó là dạng mâu thuẫn bế tắc hay có thể giải quyết. Một cách để xác định những vấn đề có thể giải quyết đó là chúng có vẻ ít đau đớn, ít phiền muộn hoặc ít căng thẳng hơn so với những mâu thuẫn thường trực, trầm kha. Đó là vì khi tranh cãi về một vấn đề có lối thoát, bạn chỉ tập trung vào tình huống khó khăn, nan giải trước mắt. Không có bất kỳ mâu thuẫn ngấm ngấm nào trong quá trình tranh luận giữa hai người.

Ví dụ, cả Rachel và Eleanor đều than phiền rằng chồng họ lái xe quá nhanh. Bao nhiêu năm nay Eleanor cứ cãi nhau với Clan – chồng cô - về chuyện đó. Clan thì khăng khăng cho rằng cô đang làm quá lên. Anh nhắc cô nhớ rằng anh chưa hề gây tai nạn. Anh nói mình không liều mạng, mà là tay lái lẹ. Cô thì bần khoăn chuyện tại sao anh không thể thay đổi thói quen lái xe để cô bớt căng thẳng hơn khi ngồi chung xe với chồng. Cuối cùng cô hét lên rằng anh ích kỷ,

VỀ TÁC GIẢ

JOHN GOTTMAN, nhà nghiên cứu khoa học hàng đầu về hôn nhân gia đình, hiện là Giáo sư Tâm lý học tại Đại học Washington, và là người đồng quản lý Viện Nghiên cứu Hôn nhân Gia đình đặt tại Seattle. Ông từng tốt nghiệp loại giỏi tại Đại học Fairleigh Dickinson với bằng Cử nhân Khoa học ngành toán–vật lý. Ông lấy bằng Thạc sĩ ngành toán học–tâm lý học của Viện Khoa học Kỹ thuật Massachusetts và bằng Tiến sĩ Tâm lý học lâm sàng của Đại học Wisconsin. Tiến sĩ Gottman là tác giả của hơn một trăm bài báo nghiên cứu chuyên ngành và nhiều quyển sách, và đã nhận được nhiều giải thưởng danh giá cho những đóng góp tích cực của ông trong lĩnh vực hôn nhân–gia đình. Với vai trò đồng quản lý Viện Nghiên cứu Hôn nhân Gia đình tại Seattle mỗi năm Tiến sĩ Gottman đã tổ chức nhiều khóa huấn luyện cao độ vào dịp cuối tuần cho các bác sĩ lâm sàng và các cặp vợ chồng, dựa trên những nghiên cứu khoa học của ông về những yếu tố làm nên một cuộc hôn nhân lâu dài, bền vững. Bạn có thể gọi đến Viện của ông qua số điện thoại (1-888) 523-9042, hoặc ghé thăm trang web www.Gottman.com.

NAN SILVER là Cố vấn Biên tập của tạp chí *Parents*. Cô từng giữ chức Tổng biên tập tạp chí *Health*, và đồng tác giả với Tiến sĩ Gottman trong tác phẩm *Why Marriages Succeed or Fail*. Cô hiện sống tại Montclair, New Jersey cùng chồng và các con.

Dịch giả Trần Đăng Khoa

Trần Đăng Khoa (sinh năm 1981) là một doanh nhân trẻ thành đạt, một diễn giả được công chúng ủng hộ và một dịch giả – tác giả sách được nhiều người yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam từ năm 2009 sau gần 10 năm học tập và làm việc tại Singapore, nhưng những quyển sách, những buổi hội thảo và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm ngàn người. Anh được yêu mến nhờ ý chí cũng như khát vọng vươn lên không ngừng từ sự kém cỏi, nghèo khó và hai bàn tay trắng. Chính vì thế, những đóng góp thiết thực của anh cho đất nước đã và đang ngày càng được xã hội công nhận.



Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã có hơn 10 tựa sách lọt vào danh sách bán chạy nhất tại Việt Nam. Cho đến nay, những quyển sách của anh đã đến với **hơn 1.000.000** độc giả trên khắp cả nước (bao gồm cả sách in và sách điện tử).

Trong vai trò tác giả, Trần Đăng Khoa đã tạo nên một hiện tượng cho dòng sách kỹ năng tư duy thành công khi quyển sách đầu tay của anh - *Sống Và Khát Vọng* - có hơn 10.000 bản được bán ra chỉ sau 2 tháng phát hành và lọt vào TOP 10 Sách Kỹ Năng Được Đọc Giả Yêu Thích (2014).

Trong vai trò diễn giả, Trần Đăng Khoa được công nhận là **Master Trainer** (Chuyên Gia Đào Tạo Cao Cấp) bởi Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực - Adam Khoo Learning Technologies Group. Cho đến nay, anh đã đào tạo cho hơn 120.000 người tại Singapore, Malaysia và Việt Nam.

Trong vai trò doanh nhân, Trần Đăng Khoa góp phần đưa **TGM Corporation** từ một công ty non trẻ chỉ có vài nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô.

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo và các kênh truyền thanh truyền hình.

Bạn có thể giao lưu với anh Trần Đăng Khoa trên trang:

<https://www.facebook.com/diengia.trandangkhoa>

SachChonLoc.vn

Sách hay và chỉ có sách hay

Chúng tôi thật sự yêu sách và mơ ước xây dựng một nhà sách trên mạng đúng nghĩa - **chỉ tập trung vào sách, chỉ trưng bày những quyển sách hay và mang sách đến cho bạn nhanh nhất có thể.**

Khi tìm mua sách ở SachChonLoc.vn :



- Bạn sẽ không còn phải mất thời gian lang thang khắp các nhà sách, hay bối rối không biết nên đọc những quyển sách nào, bởi vì chúng tôi đã **chọn lọc sẵn những quyển sách hữu ích nhất cho bạn.**

- Bạn sẽ có thể **hoàn toàn yên tâm là mình mua đúng sách gốc** để đảm bảo món ăn tinh thần của mình chất lượng cả về nội dung lẫn hình thức.



- Bạn sẽ nhận được những quyển sách mình yêu thích **trong thời gian nhanh nhất có thể** (trung bình chỉ trong vòng 24 giờ đối với khu vực nội thành TP.HCM).

Bên cạnh đó, SachChonLoc.vn là một tủ sách giá trị nhưng vẫn gần gũi với đa số mọi người theo đúng nghĩa **"do bạn, vì bạn"**. Cho nên, mỗi khi bạn tìm thấy một quyển sách vừa hay, vừa thiết thực, vừa được nhiều người yêu thích, nhưng chưa có mặt tại SachChonLoc.vn, hãy lập tức chia sẻ với chúng tôi qua địa chỉ email sachchonloc@tgm.vn. Đóng góp của bạn chắc chắn sẽ góp phần vào sứ mệnh chung **"sách hay và chỉ có sách hay"** của chúng ta.

SachChonLoc.vn xin chân thành cảm ơn sự quan tâm và ủng hộ của bạn.

hotro@sachchonloc.vn - (08) 6674 7542