



JOHN GOTTMAN, PHD; JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, PHD  
DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS, MD  
Phạm Thư dịch

# TÂM LÝ HỌC HẸN HÒ

NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP TRONG TÌNH YÊU



SKYBOOKS



NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ

Một câu chuyện tình yêu đích thực không phải là một câu chuyện cổ tích. Tình yêu mong manh, dễ bị tổn thương và cần ta dành nhiều nỗ lực cho nó. Phần thưởng mà bạn giành được sẽ là một tình yêu nguyên vẹn, sâu đậm hơn cả đêm tân hôn, với người bạn đời vào ngày kỷ niệm 50 năm. Các bạn sẽ luôn sống trong tình yêu.

Tôi trẻ, tôi đam mê!



Nhà sách Skybooks  
83 Lý Nam Đế, Hà Nội  
Tel: 04.37172838

Website: <http://skybooks.vn>

Email: [contact@skybooks.vn](mailto:contact@skybooks.vn)

Fanpage: <http://www.facebook.com/skybooks.vn>

ISBN-978-604-356-149-4



9 786043 561494

Tâm lý học hẹn hò



8 935325 004926

Giá: 109.000 VNĐ

Tâm lý học  
hơn hồ

Nghệ thuật giao tiếp  
trong tình yêu

Skybooks Copyright

# **TÂM LÝ HỌC HẸN HÒ**

## **Nghệ thuật giao tiếp trong tình yêu**

John Gottman, Julie Schwartz Gottman, Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams

First published in the United States under the title:

**EIGHT DATES: Essential Conversations for A Lifetime of Love**

Copyrights © 2018 by John Gottman, Julie Schwartz Gottman,

Doug Abrams and Rachel Carlton Abrams

Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York

Bản quyền tiếng Việt © 2020 Skybooks Co., Ltd

Được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền

giữa Workman Publishing Co., Inc., New York và

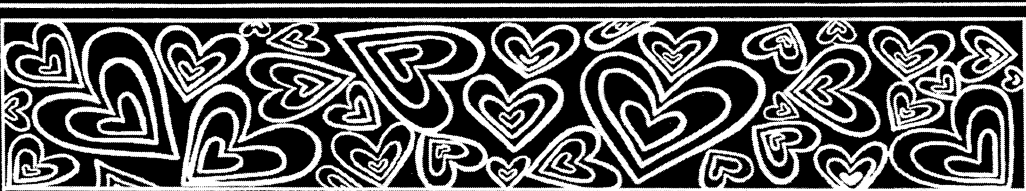
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền thông Skybooks Việt Nam.

Mọi ấn phẩm của Skybooks đều được in trên chất liệu giấy cao cấp.



Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự  
cho phép bằng văn bản của Skybooks.





JOHN GOTTMAN, PHD; JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, PHD

DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS, MD

*Phạm Thư dịch*

# TÂM LÝ HỌC HẸN HÒ

NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP TRONG TÌNH YÊU



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



*Chào mừng tôi  
Đêm hẹn hò*





Mỗi câu chuyện tình yêu tuyệt vời đều là một cuộc trò chuyện không bao giờ có hồi kết. Từ những câu hỏi ngập ngừng, ấp úng đầu tiên khi mới làm quen, đến những cuộc thảo luận căng thẳng về sự tin tưởng và cam kết, từ những khám phá trái lòng sâu sắc nhất về tình yêu, tới những nỗi đau và ước mơ của chúng ta, chính chất lượng của những câu hỏi và câu trả lời đã đưa ta tiếp tục khám phá và tiến xa với nhau trong suốt nhiều năm. Xung đột là điều không thể tránh khỏi khi hai cuộc sống đan cài vào nhau, và khi điều đó xảy ra, chúng ta cần cam kết sẽ khám phá với trí tò mò, chứ không phải cố gắng chứng minh rằng mình đúng. Sự cam kết này sẽ giúp chúng ta hướng về nhau, chứ không ngoảnh đi, bỏ mặc nhau trong khoảnh khắc bất đồng ấy. Cho dù bạn và người ấy là người nói nhiều hay kiệm lời, thì những lời nói giữa cả hai, cùng những biểu hiện, cử chỉ đi kèm, sẽ vạch rõ và quyết định mối quan hệ của hai bạn. Một câu chuyện tình yêu đích thực

không phải là một câu chuyện cổ tích. Tình yêu mong manh, dễ bị tổn thương và cần ta dành nhiều nỗ lực cho nó. Phần thưởng mà bạn giành được sẽ là một tình yêu nguyên vẹn, sâu đậm hơn cả đêm tân hôn, với người bạn đời vào ngày kỷ niệm 50 năm. Các bạn sẽ luôn sống trong tình yêu.

Dường như thành công hay thất bại của một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ lâu bền chẳng vững chắc hơn trò tung đồng xu là bao. Tại Mỹ, chúng ta nghe nói rằng kết cục của hơn một nửa các cuộc hôn nhân là ly hôn. Ở Bồ Đào Nha, con số này là 70%. Với các cuộc hôn nhân thứ hai ở Mỹ, tỷ lệ ly hôn tăng lên 65%, và đối với các cuộc hôn nhân thứ ba, tỷ lệ này lên đến 75%. Đó là những con số đáng buồn. Đó là những người quyết định bỏ cuộc. Vậy còn những cặp đôi ở bên nhau trong tâm trạng tuyệt vọng, bất mãn và buồn tẻ thì sao? Trước khi cảm thấy tuyệt vọng vì những điều này, hãy biết rằng vẫn có những tin tốt đẹp.

Dù kỳ vọng đối với hôn nhân và tình yêu chưa bao giờ cao hơn bây giờ, thách thức khi kết hôn cũng chưa từng khó khăn như thế, nhưng nó không phải trò tung đồng xu. Nó không phải trò may rủi. Nó là sự lựa chọn.

Giờ đây, chúng tôi đã biết các cặp đôi có thể làm gì để nâng cao tỷ lệ thành công. Trong 40 năm, Phòng thí nghiệm Tình yêu Gottman đã nghiên cứu cách giữ mãi ngọn lửa tình yêu. Trong phòng thí nghiệm ở Seattle, chúng tôi đã thu thập được dữ liệu từ quan sát, tự báo cáo và sinh lý được đồng bộ hóa từ các cặp vợ chồng, rồi phân tích những dữ liệu đó bằng

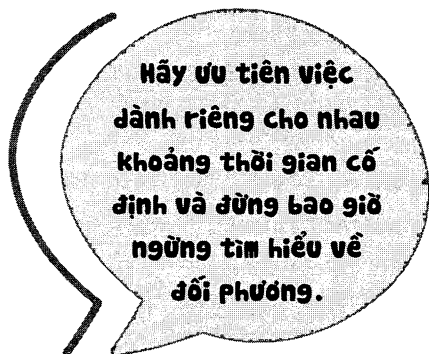


các phương pháp toán học tiên tiến. Sau khi quan sát hàng nghìn cặp vợ chồng, chúng tôi đã khám phá ra những nguyên nhân chính dẫn đến xung đột trong cuộc sống của một cặp đôi. Chúng tôi có thể tự tin nói cho bạn biết điều gì giúp các cặp đôi có thể làm chủ mối quan hệ, từ đó tránh khỏi thảm họa. Chúng tôi sẽ dẫn dắt bạn qua tám cuộc trò chuyện quan trọng, chúng sẽ giúp bạn có cơ hội cao nhất để đạt được *hạnh phúc mãi mãi về sau*.

Theo thời gian, từng lời nói, cử chỉ, hành động chính là từng viên gạch xây đắp nên mối quan hệ bền lâu. Tình yêu trọn đời được tạo nên từ những ngày riêng lẻ ở bên nhau. Việc khám phá người bạn đời không kết thúc vào thời khắc bạn chất đồ lên xe chuyển nhà và phải chia sẻ không gian trong tủ quần áo, hay thời khắc bạn đáp lại “Em đồng ý!” khi được cầu hôn. Quá trình tìm hiểu bạn đời không bao giờ kết thúc. Bạn có thể dành cả đời để hiểu kỳ về thế giới nội tâm của người ấy, để gom góp lòng can đảm bày tỏ thế giới nội tâm của chính mình. Đừng bao giờ ngừng khám phá tất cả những gì cần biết về nhau. Điều đó thật thú vị, nhưng cũng khiến ta e dè. Và đó là một trong những cuộc phiêu lưu tuyệt vời nhất cuộc đời mà bạn có thể thực hiện. Hãy tin tưởng chúng tôi, chúng tôi hiểu điều đó. Hôn nhân của chúng tôi đều đã kéo dài khá lâu: John và Julie hơn 30 năm, còn Doug và Rachel hơn 25 năm, chúng tôi vẫn đang khám phá những điều mới mẻ về nhau, vẫn khiến đối phương ngạc nhiên và ngày càng yêu nhau hơn bao giờ hết. Điều này không có nghĩa là mối quan hệ của chúng tôi hoàn hảo. Đôi khi vẫn xảy ra mâu thuẫn, lục đục. Có khi chúng tôi thô lỗ hay vô tâm, gây

tổn thương đến người kia. Hoàn hảo không phải là đích đến của tình yêu, mà đó là sự rèn luyện. Chúng tôi rèn luyện cách thể hiện tình yêu của mình và cách đón nhận tình yêu của đối phương. Tình yêu được thể hiện bằng hành động, chứ không chỉ là cảm xúc. Nó đòi hỏi sự chú tâm và tập trung, một bài rèn luyện mà chúng tôi gọi là *sự đồng điệu*.

Và bí quyết chính để tạo nên một tình yêu bền vững và phát triển theo thời gian thật đơn giản.



Đừng tưởng rằng hôm nay bạn biết họ là ai, chỉ vì bạn đã ngủ cạnh họ vào tối hôm trước. Tóm lại, đừng bao giờ ngừng đặt câu hỏi. Nhưng hãy đặt đúng loại câu hỏi.

Chúng tôi không nói về những câu hỏi với câu trả lời là có hoặc không như "Bạn có đói không?". Chúng tôi muốn đề cập đến những câu hỏi mở. Những câu hỏi này có sự khơi gợi và câu trả lời nhận được không chỉ gói gọn trong một hoặc hai từ. Chúng giúp tạo ra các cuộc trò chuyện thân mật để nửa kia chia sẻ những gì họ thực sự cất giấu trong lòng. Những cuộc trò chuyện này sẽ giúp bạn hiểu tại sao họ tin vào điều gì đó, tại sao họ làm như vậy, cũng như hiểu rõ con người của họ. Chính những câu hỏi mở tạo ra các cuộc trò chuyện khiến bạn phải lòng ai đó, giúp bạn quyết định bắt đầu mối quan hệ yêu đương nghiêm túc, hoặc giữ lửa cho tình yêu với người mà bạn đã chọn ở bên trọn đời. Cuốn sách này sẽ chỉ cho bạn

cách tạo ra những cuộc chuyện trò đem lại sự thân mật, sự nhận thức và thấu hiểu lẫn nhau một cách sâu sắc và nghiêm túc, cho thấy những điểm giống và khác nhau của hai bạn. Nó sẽ giúp bạn làm chủ mối quan hệ, không biến nó thành một thảm họa. Chúng tôi đã phân chia các cuộc trò chuyện đó thành tám chủ đề quan trọng nhất trong bất kỳ mối quan hệ nào, bao gồm: niềm tin và sự cam kết, mâu thuẫn, tình dục, tiền bạc, gia đình, niềm vui và sự phiêu lưu, sự phát triển và tâm linh, cuối cùng là ước mơ. Những chủ đề này được sắp xếp trong tám cuộc hẹn hò mà bạn cần thực hiện. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn từng bước tiến hành và các câu hỏi mở để hai bạn trao đổi trong mỗi cuộc hẹn.

Những cuộc hẹn hò này là một khuôn mẫu, và đương nhiên, chúng tôi muốn bạn thực hiện cả tám cuộc hẹn. Chúng tôi cũng muốn bạn không bao giờ chấm dứt việc hẹn hò với nhau. Hy vọng đến năm 95 tuổi, các bạn vẫn đang hẹn hò, dù chỉ ở ngay trong phòng khách. Chúng tôi muốn bạn không ngừng khám phá nửa kia cùng mối quan hệ, niềm tin và nỗi sợ hãi của mình, cũng như hy vọng và ước mơ của bạn cho tương lai. Chúng tôi không muốn các bạn ngừng trò chuyện với nhau, hy vọng bạn liên tục học hỏi và phát triển.

Sau hàng thập kỷ nghiên cứu, có thể đúc kết được rằng các mối quan hệ tuyệt vời (của những người làm chủ được mối quan hệ) được xây dựng dựa trên sự tôn trọng, đồng cảm và thấu hiểu sâu sắc lẫn nhau. Các mối quan hệ sẽ không bền lâu nếu thiếu sự giao lưu, ngay cả đối với người ít nói và không thể hiện nhiều cảm xúc. Cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo ra câu chuyện tình yêu của riêng mình. Nó cung cấp khuôn mẫu cho

tám cuộc trò chuyện mà bạn cùng nửa kia nên thực hiện trước hoặc ngay khi cam kết với nhau, cũng như trong suốt nhiều năm, bất cứ khi nào cần cam kết lại. Có thể đó là khi bạn sinh con, khi một trong hai người mất việc, gặp vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, hoặc khi mối quan hệ bắt đầu bế tắc. Bởi chắc chắn rằng: Hạnh phúc mãi mãi không có nghĩa là không có thử thách hoặc khó khăn. Bạn không thể có một mối quan hệ mà không bao giờ xảy ra mâu thuẫn. Không thể nếu bạn đang làm đúng. Cuộc sống luôn ngập tràn những điều căng thẳng, sức ép và khủng hoảng, chính cách xoay xở, giải quyết những thách thức này cùng nhau sẽ quyết định bạn thành công hay thất bại (chúng ta sẽ tìm hiểu thêm trong phần cuộc hẹn nói về những mâu thuẫn). Hạnh phúc mãi mãi chỉ đơn giản là cả hai người đều được hiểu, được trân trọng, được chấp nhận con người thật của mình trong hiện tại và tương lai. Mục đích là sau mỗi năm bên nhau, tình yêu bạn dành cho người bạn đời sẽ ngày càng sâu đậm hơn.

## **KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ SỚM HAY QUÁ MUỘN**

Chúng tôi viết cuốn sách này bởi rất ít cặp đôi được hướng dẫn về cách tạo ra một mối quan hệ bền vững và thẩm thiết. Chúng tôi gặp gỡ, kết bạn và tham gia vào một tổ chức nghiên cứu về giáo dục các mối quan hệ, tại đây có các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực như khoa học, tâm lý học và tình dục. Một điều dễ nhận thấy là hầu hết các cặp đôi không được đào tạo về mối quan hệ và họ thường không học được cách giao tiếp với nhau cho đến khi sử dụng biện pháp tâm lý trị liệu,

thời điểm đó thường là quá muộn. Đối tượng ban đầu chúng tôi hướng đến khi viết sách là các cặp đôi vừa bắt đầu một mối quan hệ nghiêm túc. Nhưng khi nói chuyện với các tình nguyện viên, những cặp đôi sẵn sàng thử nghiệm tám cuộc hẹn hò và trò chuyện này, chúng tôi ngạc nhiên khi thấy dù đang ở giai đoạn nào của mối quan hệ, họ đều muốn thực hiện tám cuộc hẹn hò. Không chỉ các cặp đôi đang quyết định liệu có nên cam kết hay không, mới chuyển đến ở cùng nhau, mới đính hôn hay mới cưới, mà những cặp đôi đã kết hôn nhiều năm, muốn làm sâu sắc thêm mối quan hệ vốn đã tuyệt vời hoặc đem lại luồng sinh khí mới cho mối quan hệ đang dần trở nên tẻ nhạt cũng yêu thích và muốn thực hiện tám buổi hẹn này. Nhiều khía cạnh của cuộc sống ảnh hưởng xấu đến mọi mối quan hệ, như sự nghiệp, con cái và những khủng hoảng có thể khiến chúng ta xa rời nhau. Ý định khi thực hiện tám cuộc hẹn hò này, cam kết lắng nghe và thấu hiểu sẽ giúp gắn kết chúng ta lại với nhau.

Nếu bạn vừa bắt đầu một mối quan hệ và đang băn khoăn liệu người mình đang hẹn hò có phải là “ý trung nhân”, chúng tôi khuyên bạn nên tận dụng ngay thời gian này để nói về những chủ đề sẽ quyết định hạnh phúc (hoặc đau khổ) của bạn ngày sau. Nếu chúng giúp bạn quyết định rằng hai người không phù hợp với nhau, bạn sẽ giúp mình tránh được những năm tháng đau khổ về sau. Hoặc những cuộc hẹn hò này có thể giúp bạn hiểu được sự khác biệt giữa hai người, ngăn chặn những mâu thuẫn trong tương lai về các “vấn đề cố hữu” và những khác biệt không thể thay đổi. Kể cả khi mối quan hệ của các bạn đã kéo dài được khá lâu, những cuộc trò chuyện này cũng có thể giúp hai người củng cố tình cảm và



giảm bớt rắc rối. Chúng thậm chí có thể giúp cả hai tiếp tục tìm hiểu nhau, quay lại thời điểm sẵn sàng thức cả đêm để nói chuyện và nóng lòng muốn tìm hiểu thêm về đối phương.

Một nghiên cứu gần đây tiết lộ rằng chẳng thể đo lường điều gì ở hai cá nhân riêng biệt để dự đoán xem liệu họ có thích nhau hay bị thu hút bởi nhau không. Nghiên cứu này do nhà tâm lý học Samantha Joel thuộc Đại học Utah thực hiện, trong đó đã đo lường hơn 100 biến số như lòng tự trọng, mục tiêu, giá trị, sự cô đơn, những gì họ muốn ở người bạn đời... Không có gì dự đoán được họ sẽ cảm thấy thế nào sau một buổi hẹn hò ngắn ngủi.

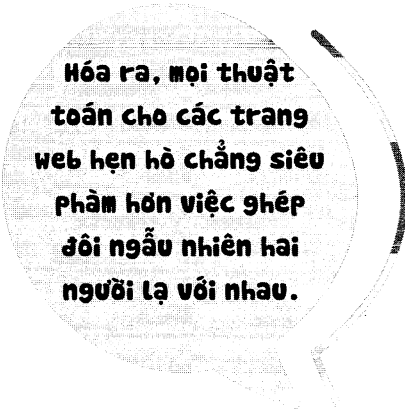
Thông tin này không có gì mới mẻ. Tất cả các thuật toán để ghép đôi hai người với nhau hầu hết đều vô giá trị. Tại sao lại như vậy? Một nghiên cứu kinh điển của Đức do Claus Wedekind thực hiện được gọi là nghiên cứu về áo phông đã đưa ra lời giải thích cho vấn đề trên. Trong nghiên cứu, phụ nữ ngửi những chiếc áo phông được những người đàn ông khác nhau mặc trong hai ngày và chọn những chiếc mà họ cho là có mùi thơm nhất. Wedekind đã phát hiện ra rằng phụ nữ thích áo phông của những người đàn ông có sự khác biệt về mặt di truyền đa dạng nhất so với họ về phức hợp tương thích mô chính<sup>1</sup> của hệ miễn dịch. Vì vậy, chắc chắn chúng ta đang không tìm kiếm bản sao của chính mình. Trên thực tế, chúng ta bị thu hút bởi những người hoàn toàn khác biệt với mình. Trong một nghiên cứu năm 2006 được thực hiện tại Đại học

---

1. Phức hợp tương thích mô chính, hay kháng nguyên bạch cầu người, là một nhóm gene mã hoá cho các protein trình diện kháng nguyên trên bề mặt tế bào của đa số động vật có xương sống.

New Mexico trên 48 cặp vợ chồng, phụ nữ trong các cặp vợ chồng đa dạng hơn về mặt di truyền cho biết có mức độ thỏa mãn tình dục cao hơn, trong khi phụ nữ có gen tương tự với chồng cho biết có nhiều tưởng tượng về những người đàn ông khác và có khả năng ngoại tình cao hơn.

Vậy thì, có biện pháp nào để thay thế không? Đáp án là khi quan sát hai người tương tác với nhau, chúng tôi phát hiện thực sự có thể dự đoán xem liệu mối quan hệ đó được định sẵn sẽ phát triển thành công, hay nó sẽ là nguồn gốc của những đau khổ tiếp diễn.



**Hóa ra, mọi thuật toán cho các trang web hẹn hò chẳng siêu phẩm hơn việc ghép đôi ngẫu nhiên hai người lạ với nhau.**

Giờ đây, chúng tôi có thể cung cấp cho bạn một bộ hướng dẫn cho tám cuộc trò chuyện cần thực hiện với một người bạn đời tiềm năng. Dựa trên cảm nhận của bạn về những cuộc trò chuyện này, chúng tôi có thể đưa ra đề xuất liệu mối quan hệ này có viên mãn hay không và nếu bạn cam kết với người này, những việc mà hai bạn cần làm để duy trì tình yêu ấy là gì. Như thường lệ, chúng tôi bắt đầu bằng những dữ liệu. Các cặp đôi tình nguyện thực hiện những cuộc hẹn hò này và đồng ý ghi lại những cuộc trò chuyện thân mật nhất của họ, sau đó đăng tải các đoạn ghi âm lên một trang web bảo mật. Câu chuyện về những cặp đôi và cuộc trò chuyện của họ xuất hiện trong cuốn sách này đã được chúng tôi thay đổi chi tiết nhận dạng và giấu kín danh tính. Để thực hiện các cuộc trò chuyện trong cuốn sách này cần sự can đảm bởi chúng rất dễ

gây tổn thương, vì vậy chúng tôi biết ơn những cặp đôi đã đồng ý ghi âm lại và chia sẻ những cuộc trao đổi thân mật nhất của họ. Những người tham gia có độ tuổi từ 21 đến 67. Trong đó, 32% các cặp đã kết hôn, 25% đang hẹn hò, 11% đang trong một mối quan hệ nghiêm túc nhưng không có ý định kết hôn và 32% đã đính hôn hoặc dự định kết hôn. Chúng tôi đã thu thập các file ghi âm dài hàng trăm tiếng đồng hồ từ các cặp đôi khác giới và đồng giới khi họ tiến hành hẹn hò, sau đó thảo luận về các cuộc hẹn này với nhiều người trong số họ tại các buổi hội thảo qua Internet. Chúng tôi đã kiểm chứng những cuộc hẹn này.

Tất cả chúng ta đều muốn có một mối quan hệ lành mạnh và hạnh phúc, thân mật và nồng nàn, điều này giúp chúng ta phát triển với tư cách là một cá nhân, một cặp đôi và với nhiều người, là một gia đình. Chúng ta muốn có sự hợp tác và cộng tác, để biết rằng người kia sẽ luôn ở bên cạnh ta trong mọi thời điểm hạnh phúc và khổ đau mà cuộc sống đem lại. Không bao giờ là quá sớm hoặc quá muộn để thực hiện những cuộc trò chuyện này. Chúng sẽ giúp các bạn thấu hiểu nhau hơn, hiểu về những quá khứ và môi trường sống đã đưa mình đến với mối quan hệ này.

Chẳng dễ để thực hiện các cuộc trò chuyện mà bạn sắp được hướng dẫn. Việc duy trì tình yêu sẽ phải chịu một mức độ tổn thương nhất định, điều này không phải lúc nào cũng thoải mái. Một số người cảm thấy khó khăn khi phải chia sẻ về chuyện tình dục và sự thân mật. Một số khác vật lộn với việc thảo luận về sự phát triển và tâm linh. Một số lại cảm thấy rất

khó để trao đổi về vấn đề tiền bạc. Bạn có thể lo lắng rằng: Liệu các cuộc trò chuyện có dẫn đến xung đột không? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta không hiểu quan điểm của nhau? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nghi ngờ về sự khác biệt giữa hai người? Tất cả những điều này đều bình thường. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách đặt câu hỏi mở và học cách thực sự lắng nghe câu trả lời của đối phương. Chúng tôi sẽ đưa ra hướng dẫn rõ ràng về cách làm cho các cuộc trò chuyện trở nên sáng tạo mà không hiểu chiến.

Đối với các cặp đôi mới cam kết, chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng mâu thuẫn là điều tất yếu phải xảy ra trong bất kỳ mối quan hệ nào. Nếu hiện tại không đối diện mà trốn tránh các mâu thuẫn, sau này các bạn chắc chắn sẽ phải đối mặt với nhiều xung đột hơn. Trong giai đoạn đầu của một mối quan hệ, bên cạnh việc tạo ra niềm vui và sự say mê, cần xây dựng niềm tin và hướng tới một tương lai chung. Chắc chắn sẽ xảy ra những va chạm không thể tránh khỏi trên hành trình cố gắng kết hợp hai cuộc đời khác nhau, hai tuổi thơ khác nhau, hai lịch sử gia đình khác nhau. Hãy lắng nghe và học hỏi, chia sẻ và lời cuốn. Nếu bạn có một trái tim và tâm hồn rộng mở, các cuộc hẹn hò của bạn sẽ diễn ra tốt đẹp hơn và cuộc sống chung của hai người cũng vậy. Vì đã kết hôn lâu năm, nên chúng tôi hiểu rõ cảm giác phải đối mặt với những vấn đề khó thảo luận, thất bại trong việc thấu hiểu nhau, thậm chí nghi ngờ về cuộc hôn nhân của mình. Những điều này rất đối bình thường và bằng cách dũng cảm đối mặt trực tiếp với những

cuộc trò chuyện này, bạn sẽ có một cuộc hôn nhân hoặc một mối quan hệ vững chắc, bền chặt.

Cần cắt ngang một chút, đây là một tin tức quan trọng: Sự khác biệt là điều rất bình thường. Rốt cuộc, sự khác biệt của các bạn có thể làm phong phú thêm mối quan hệ nếu hai người thấu hiểu và chấp nhận chúng. Khi thực hiện những cuộc trò chuyện này, hãy nhớ rằng hầu hết các cặp đôi thường có nhiều điểm khác nhau hơn là giống nhau. Không sao hết. Chúng ta không tìm kiếm người bạn tâm giao, một nửa giống mình hay bản ngã thay thế của bản thân. Bạn đời của chúng ta không cần lúc nào cũng phải có chung suy nghĩ với chúng ta. Đây là điều khiến cuộc sống trở nên thú vị, sẽ thật nhàm chán nếu kết hôn với một bản sao của chính mình. Trên thực tế, đó được gọi là đơn độc.

Tất nhiên, nhiều cặp đôi có chung giá trị cốt lõi, nhưng chắc chắn vẫn có những khía cạnh mà họ khác biệt. Ban đầu, chính những sự khác biệt này thu hút chúng ta, chúng ta có thể gặp rắc rối khi cố gắng thay đổi những khác biệt này. Học cách hiểu và chấp nhận những khác biệt là chìa khóa để tạo ra sự kết nối lâu dài cùng tình yêu bền vững.

Một trong số rất nhiều món quà đặc biệt của tình yêu và hôn nhân là khả năng nhìn thế giới qua thế giới quan của người khác, theo cách thân mật, sâu sắc, uyên thâm, hầu như không thể làm được với ai khác. Nếu luôn tò mò về những điều bí ẩn của bạn đời, tình yêu và cuộc sống của bạn sẽ vô cùng phong phú.

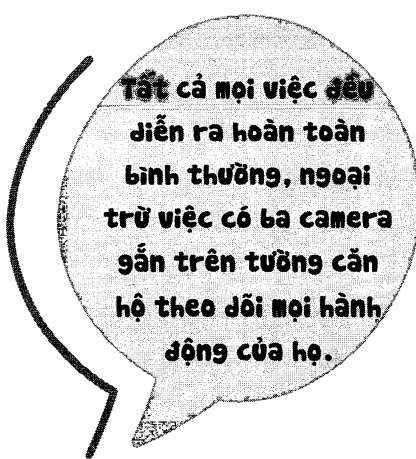


## KHOA HỌC VỀ TÌNH YÊU

Khoảng 45 năm trước, John và đồng nghiệp của mình là Robert Levenson đã tạo ra một phòng thí nghiệm nhỏ tại Đại học Indiana (sau đó là tại Đại học Illinois, Đại học Washington, UC Berkeley, và bây giờ là Viện Gottman ở trung tâm thành phố Seattle). Tại Đại học Washington, phòng thí nghiệm của John trông giống một căn hộ studio nhỏ, nhưng nó chính là một cơ sở nghiên cứu sáng tạo nhằm khám phá sự thật về hôn nhân và ly hôn. Đây là những câu hỏi nghiên cứu cơ bản mà John đã đặt ra: Liệu chúng ta có thể dự đoán ai sẽ ly hôn và ai sẽ duy trì hôn nhân, sống hạnh phúc hay không hạnh phúc? Và điều gì thực sự làm các mối quan hệ trở nên tốt đẹp?

Trong một nghiên cứu chính của chúng tôi, 130 cặp vợ chồng mới cưới đã vào ở trong một căn hộ, được mệnh danh là “Phòng thí nghiệm Tình yêu”. Chúng tôi sẽ nghiên cứu họ liên tục suốt ngày đêm trong khi họ vẫn tiếp tục làm những gì mình vẫn làm khi ở nhà - ăn uống, xem tivi, nói chuyện, nghe nhạc, đọc sách, dọn dẹp... Tất cả mọi việc đều diễn ra hoàn toàn bình thường, ngoại trừ việc có ba camera gắn trên tường căn hộ theo dõi mọi hành động của họ và mỗi người đeo một màn hình được thiết kế riêng để theo dõi sinh lý điện tâm đồ. Ngoài ra, mỗi khi đi vệ sinh, họ sẽ được lấy mẫu nước tiểu để kiểm tra lượng hormone căng thẳng. John và nhóm các nhà nghiên cứu của anh đã nghiên cứu ngôn ngữ cơ thể của từng cặp đôi, theo dõi các dấu hiệu quan trọng của họ và mã hóa mọi biểu hiện trên khuôn mặt (đến một phần trăm giây).

Buổi sáng, sau khi qua đêm trong Phòng thí nghiệm Tình yêu, nhóm nghiên cứu đã lấy máu của các cặp đôi để kiểm tra hoạt động của nội tiết tố và hệ miễn dịch của họ.



**Tất cả mọi việc đều  
diễn ra hoàn toàn  
bình thường, ngoại  
trừ việc có ba camera  
gắn trên tường căn  
hộ theo dõi mọi hành  
động của họ.**

Một hoạt động cốt lõi khác khi nghiên cứu trong phòng thí nghiệm là họ yêu cầu các cặp vợ chồng kể về mối quan hệ của họ trong một cuộc phỏng vấn trực tiếp về những gì đã xảy ra kéo dài hai tiếng. John hỏi về lần gặp gỡ đầu tiên và ấn tượng đầu tiên của họ về nhau. Sau đó, ông hỏi họ nhớ gì về việc hẹn hò, mối quan hệ của họ tiến triển như thế

nào và họ thích làm gì cùng nhau trong giai đoạn đầu của mỗi quan hệ. Ông yêu cầu họ suy ngẫm lại mối quan hệ của mình đã thay đổi thế nào trong những năm qua, cả trong những thời điểm khó khăn mà họ đã cùng trải qua.

- Nhìn lại những năm qua, đâu là những thời điểm thực sự khó khăn đối với mối quan hệ của các bạn?
- Điều gì đã giúp hai bạn ở bên nhau?
- Hai bạn đã làm thế nào để vượt qua những khoảng thời gian khó khăn ấy?
- Bạn có ý tưởng gì để vượt qua những thời điểm khó khăn?

Sau đó, ông yêu cầu cặp đôi so sánh mối quan hệ của họ hiện nay với lần đầu tiên gặp nhau, và các câu hỏi khác về cách họ chọn ở bên nhau.

- So với tất cả mọi người trên thế giới này, điều gì đã khiến bạn quyết định rằng đây là người mình muốn kết hôn (hoặc cam kết)?

- Đó là một quyết định dễ dàng hay khó khăn?

- Cảm giác khi yêu như thế nào?

Ông cũng hỏi về đám cưới hoặc lễ tuyên thệ, tuần trăng mật, năm đầu tiên bên nhau, đâu là thời điểm cực kỳ hạnh phúc, quan điểm của họ về thời gian vui vẻ và tốt đẹp là gì. Ông cùng các đồng nghiệp còn tìm hiểu niềm tin của mỗi cặp đôi về mối quan hệ. Họ yêu cầu các cặp đôi nghĩ về một cặp vợ chồng mà mình quen biết có mối quan hệ tốt và một cặp đôi khác có mối quan hệ không mấy tốt đẹp, hỏi xem điều khác biệt giữa hai mối quan hệ này là gì.

- Bạn so sánh mối quan hệ của mình với từng cặp đôi này như thế nào?

- Mối quan hệ giữa cha mẹ bạn cùng mối quan hệ của bạn có điểm gì giống và khác nhau?

Sau đó, John hỏi về những gì đã diễn ra trong mối quan hệ của họ, như những bước ngoặt lớn, những thăng trầm. Cuối cùng, ông muốn biết hiện nay họ hiểu được bao nhiêu về những lo lắng, căng thẳng, hy vọng, ước mơ và nguyện vọng của đối phương.

- Mỗi ngày các bạn trao đổi với nhau như thế nào?

- Các thói quen để tạo ra sự trao đổi tình cảm với nhau của các bạn là gì?

Trong khi tiến hành các cuộc thảo luận này, các nhà nghiên cứu đã theo dõi tông giọng, lời nói, cử chỉ, cảm xúc tích cực và tiêu cực của họ. Cuối cùng, John yêu cầu hai người thảo luận với nhau về vấn đề hiện tại mà mối quan hệ của họ đang gặp phải, trong khi ông ấy chỉ quan sát.

Đó là một cuộc nghiên cứu tỉ mỉ, bài bản và kỹ lưỡng. Kết quả cuối cùng là khả năng xác định ai sẽ duy trì được cuộc hôn nhân và ai sẽ ly hôn, với độ chính xác lên đến 94%. (Sau khi những kết quả này được công bố, John và Julie ít được mời đi ăn tối hơn.) Trong số những cặp vợ chồng có thể duy trì hôn nhân, John cũng có thể dự đoán những cuộc hôn nhân sẽ hạnh phúc và những cuộc hôn nhân sẽ bất hạnh. John cùng Robert đã theo dõi những cặp đôi này và hàng trăm cặp đôi khác tại Phòng thí nghiệm Tình yêu trong nhiều thập kỷ, cũng như ghi lại, tìm hiểu từ hơn 3.000 mối quan hệ.

## **TÍCH CỰC HAY TIÊU CỰC**

Sau một thập kỷ phân tích dữ liệu từ Phòng thí nghiệm Tình yêu, John phát hiện ra một tập hợp các biến sẽ quyết định một cuộc hôn nhân sẽ thành công hay thất bại: Các cặp vợ chồng tích cực hay tiêu cực trong suốt cuộc phỏng vấn? Đây là một tình huống khó đánh giá. Liệu họ nhấn mạnh tới những khoảng thời gian tốt đẹp cùng nhau và tránh nhắc đến những khoảng thời gian tồi tệ, hay họ tập trung vào những khoảng thời gian tồi tệ và không nhớ đến những khoảng thời gian tốt đẹp? Liệu họ thường nhắc đến những đặc điểm tích cực của

bạn đòi và bỏ qua những điểm khó chịu; hay chỉ chú tâm đến những điểm tiêu cực của đối phương và lờ đi những điểm tích cực hơn ở họ?

Những gì chúng tôi đã tìm hiểu được là khi nhắc đến mối quan hệ của mình, những cặp đôi có khả năng cao sở hữu cuộc hôn nhân hạnh phúc sẽ thể hiện những phẩm chất và đặc điểm sau:

**SỰ YÊU MẾN, SỰ RUNG ĐỘNG, SỰ NGƯỠNG MÔ:** Cặp đôi thể hiện sự tích cực (ấm áp, hài hước, rung động) qua lời nói hoặc hành động; họ nhấn mạnh những thời điểm tốt đẹp; họ khen ngợi bạn đời của mình.

**CHÚNG TA VS. CÁI TÔI:** Cặp đôi chú trọng khả năng giao tiếp tốt với nhau và thể hiện sự gắn kết giữa hai người. Họ sử dụng những từ như “chúng tôi” hoặc “của chúng tôi”, trái ngược với rất nhiều từ “tôi”, “của tôi”. Họ không tách biệt nhau.

**CÓI MỞ VS. THU MÌNH:** Cặp đôi kể về những kỷ niệm chung trong quá khứ của họ một cách sống động và rõ ràng, chứ không mơ hồ hoặc nói chung chung, không thể nhớ lại rõ chi tiết. Họ tích cực và tràn đầy năng lượng khi nói về mối quan hệ của mình, thay vì thiếu năng lượng, nhiệt huyết khi nhớ lại quá khứ. Họ diễn tả thông tin riêng tư về bản thân, thay vì giữ thái độ ẩn ý và cẩn trọng.

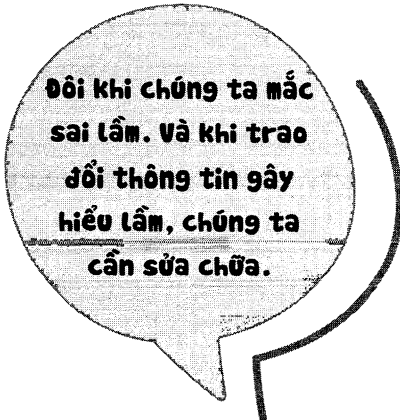
**CA NGỌI NHỮNG LẦN GIAN KHÓ:** Trong mối quan hệ, hai người cùng nhau xây dựng cuộc sống trọn vẹn, tràn ngập các giá trị, mục đích và ý nghĩa. Khi “ca ngợi những lần gian khó”, cặp



đôi bày tỏ niềm tự hào rằng họ đã thành công vượt qua thời kỳ khó khăn, thay vì bày tỏ sự vô vọng ở những thời điểm đó. Họ nhấn mạnh cam kết của mình đối với mối quan hệ, thay vì băn khoăn xem mình có thực sự nên ở bên người kia hay không. Họ tự hào về mối quan hệ của mình thay vì xấu hổ về nó. Họ nói về những giá trị, mục tiêu và triết lý sống chung của hai người. Họ cố ý tạo ra nhận thức về ý nghĩa và mục đích chung, ngay cả trong cách họ trải qua thời gian cùng nhau. Và họ tạo ra những truyền thống, thói quen trong mối quan hệ của mình để gắn kết tình cảm. Chúng tôi gọi đây là “các nghi thức kết nối”. Các cuộc hẹn hò là một ví dụ về nghi thức kết nối.

Khi một cặp đôi bắt đầu thể hiện sự tiêu cực đối với nhau trong cuộc phỏng vấn, cho dù qua lời nói, nét mặt hay ngôn ngữ cơ thể (chỉ trích, mỉa mai, đảo mắt), thì điều đó báo hiệu rằng một sự thay đổi tiêu cực đã xảy ra và gần như chắc chắn có thể dự đoán mối quan hệ sẽ tệ đi qua thời gian. Nếu cặp đôi bày tỏ sự thất vọng về mối quan hệ, cảm thấy vỡ mộng, như thể cuộc hôn nhân không như họ nghĩ, hoặc nếu họ chán nản, tuyệt vọng và cảm thấy cay đắng về mối quan hệ của mình, thì khả năng cao họ sẽ ly hôn. Xin được nhắc lại, những sự kiện tiêu cực và sự cố đáng tiếc là điều không thể tránh khỏi trong mọi mối quan hệ. Công tác tích cực chỉ được bật lên bằng cách *diễn giải* một cách tích cực các sự kiện tiêu cực của các cặp vợ chồng và tính cách của bạn đời. Liệu hằng ngày, trong tâm trí mình, họ có tối đa hóa điều tích cực và giảm thiểu tiêu cực (về bạn đời và mối quan hệ của họ) hay không?

Tóm lại, việc đánh giá toàn diện một mối quan hệ là tiêu cực sẽ nhanh chóng làm xói mòn mối quan hệ ấy. Về cơ bản, mọi cuộc hôn nhân và mối quan hệ thành công đều có nền tảng là một tình bạn sâu sắc và gắn bó. Những người bạn đời là những người thực sự hiểu nhau, quan trọng là đứng cùng một phía, chung một đội. Đây là lý do tại sao



**Đôi khi chúng ta mắc sai lầm. Và khi trao đổi thông tin gây hiểu lầm, chúng ta cần sửa chữa.**

các cuộc trò chuyện trong cuốn sách này lại quan trọng. Mỗi từ bạn lựa chọn sử dụng đều quan trọng. Tông giọng của bạn rất quan trọng. Ngay cả nét mặt của bạn cũng quan trọng.

Tất nhiên, đôi khi chúng ta mắc sai lầm. Chúng ta trao đổi thông tin gây hiểu lầm và khi đó chúng ta cần sửa chữa. Kỳ vọng không có bất kỳ sự hỗn loạn giao tiếp nào trong một mối quan hệ cũng giống như mong đợi đánh trúng lỗ golf ngay lần đầu đánh bóng. Mỗi tình hạnh phúc không phải là mối tình không cãi vã. Đó là những mối tình được sửa chữa sau khi những sự cố đáng tiếc xảy ra, còn cặp đôi thì kết nối với nhau hằng ngày. Các cặp đôi hạnh phúc không có gì quá khác biệt với những cặp đôi không hạnh phúc; chỉ đơn giản là họ có thể sửa chữa mối quan hệ của mình dễ dàng hơn và nhanh hơn, từ đó lấy lại niềm vui khi ở bên nhau.

Kết luận, một phần quan trọng tạo nên sự thành công hay thất bại trong mối quan hệ của bạn phụ thuộc vào các cuộc trò

chuyện giữa hai người. Chúng tôi đã hướng dẫn hơn ba trăm cặp đôi thực hiện những cuộc hẹn hò trong cuốn sách này. Họ luyện tập, ghi âm các cuộc trò chuyện và chia sẻ câu chuyện của mình. Các cặp vợ chồng mới cưới, cặp đôi không kết hôn, cặp đôi đồng giới và cặp đôi đã kết hôn lâu năm đều thấy rằng những cuộc trò chuyện này gắn kết họ và giúp họ nhìn nhận nhau theo những cách mới mẻ và thú vị. Họ trở thành những người bạn tốt hơn, và họ luôn yêu nhau.

Bạn cũng có thể như vậy.

## **BỨC TRANH TOÀN CẢNH**

Hơn bất kỳ yếu tố nào khác, chất lượng của các mối quan hệ gần gũi nhất sẽ quyết định sức khỏe thể chất, khả năng chống chọi bệnh tật và tuổi thọ của chúng ta. Việc hài lòng với các mối quan hệ gần gũi cũng cải thiện nhiều khía cạnh khác nhau trong sức khỏe tâm thần mỗi người. Hôn nhân hạnh phúc hoặc các mối quan hệ bền lâu có thể làm giảm đáng kể chứng trầm cảm, rối loạn lo âu, nghiện ngập, hành vi chống đối xã hội và các vụ tự tử. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng các mối quan hệ không hạnh phúc có thể làm tổn hại đến tình trạng khỏe mạnh về nhận thức và tình cảm của trẻ em. Trong khi đó, các mối quan hệ hạnh phúc có thể củng cố thành tích học tập ở trường, các mối quan hệ bạn bè và trí tuệ cảm xúc của trẻ. Rõ ràng, mối quan hệ của bạn có ảnh hưởng lớn tới cuộc sống của chính mình, của con cái bạn và cộng đồng xung quanh.

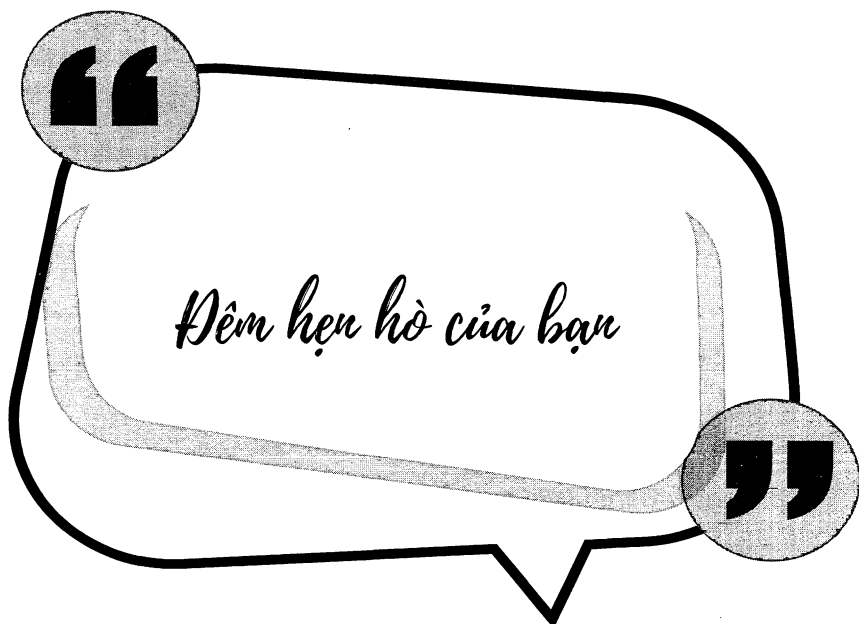
John và Julie đã tiến hành nghiên cứu khoa học và lâm sàng, cũng như thực hành liệu pháp cặp đôi<sup>1</sup> trong nhiều thập kỷ. Họ cũng đã thực hiện các thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên cho thấy những tương tác trong hôn nhân mà họ quan sát được không chỉ liên quan tới kết quả mối quan hệ sau này, mà chính chúng đã tạo ra kết quả ấy. Đến nay, họ vẫn đang tiếp tục tiến hành nghiên cứu. Rachel là một bác sĩ y khoa, trong quá trình tư vấn cho các cặp đôi, cô đã tận mắt chứng kiến tác động trực tiếp của một mối quan hệ tốt hoặc xấu đến sức khỏe. Cô ấy cũng thấy rằng điều đó quan trọng. Doug đã may mắn được tham gia vào quá trình viết một số cuốn sách với các tác giả có tầm nhìn, trong đó có một số cuốn với Rachel viết về tình dục. Bốn chúng tôi là đồng nghiệp, là bạn bè và là bốn con người cùng nhau nỗ lực vì mục tiêu tạo ra tình yêu bền vững suốt đời. Chúng tôi muốn mình và mọi người xung quanh đều có được tình yêu ấy.

Có thể coi việc kéo dài một mối quan hệ là một thành tựu. Có vô số câu chuyện về những cặp đôi đáng ngưỡng mộ trong suốt 30 năm chung sống. Chúng tôi hỏi họ: Làm thế nào để bạn biến mối quan hệ của mình trở thành nguồn vui, sự phát triển và tình yêu đích thực từ thập kỷ này qua thập kỷ khác? Cùng nhau, chúng tôi đã tập hợp lại kinh nghiệm từ cá nhân và nghề nghiệp của mình trong nửa thế kỷ, cùng một số hiểu biết mình đạt được về các cuộc trò chuyện mà bạn phải thực hiện để tạo nên tình yêu trọn đời.

---

1. Liệu pháp tư vấn giúp các cặp đôi hiểu và giải quyết các vấn đề, sự không hài lòng và xung đột trong mối quan hệ của họ.

Có một mối quan hệ nghiêm túc là một việc quan trọng. Tất cả chúng ta đều muốn yêu và được yêu. Tất cả chúng ta đều muốn phát triển trong các mối quan hệ của mình. Trải nghiệm tất cả những gì mà các mối quan hệ phải trải qua đồng nghĩa với việc bước ra ngoài vùng an toàn của mình. Nếu bạn sẵn sàng sống thật với con người mình và cởi mở với con người thật của nửa kia, mối quan hệ của cả hai sẽ ngày càng bền chặt. Sự hiểu biết của các bạn về nhau sẽ sâu sắc hơn. Cuộc sống của hai bạn sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều.



## *Đêm hẹn hò của bạn*

Chúng ta biết rằng chính việc thường xuyên thực hiện những hành động nhỏ nhưng tích cực sẽ tạo nên sự khác biệt trong các mối quan hệ. Thường xuyên thể hiện sự trân trọng và quan tâm đến bạn đời, trò chuyện cùng nhau vào cuối mỗi ngày, trao nhau nụ hôn thay lời chào và tạm biệt - đây là tất cả các yếu tố tạo nên một mối quan hệ hạnh phúc và lành mạnh. Mối quan hệ của bạn được xây dựng từ những khoảnh khắc nhỏ nhỏ và đơn giản bên nhau mỗi ngày; bạn nên thực hiện chúng. Nhưng chúng tôi cũng yêu cầu bạn dành thời gian mỗi tuần một lần lên kế hoạch cho một buổi hẹn hò vào buổi tối, buổi chiều hoặc buổi sáng.

Các chương trong cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn thực hiện tám cuộc hẹn hò khác nhau để củng cố mối quan hệ của mình, nhưng những đêm hẹn hò phải là một phần không thể thiếu trong tình yêu và sự kết nối suốt cuộc đời. Mục tiêu là có

một buổi hẹn hò đặc biệt mỗi tuần một lần và coi nó như một ưu tiên trong mối quan hệ của cả hai.

Đối với nhiều cặp vợ chồng bận rộn, đặc biệt là khi họ đã có con, những đêm hẹn hò bình thường trở thành những hành động ngẫu nhiên, bốc đồng. Bởi khi đó, hai người đều phải sắp xếp việc chăm sóc con cái, lịch trình làm việc sao cho phù hợp với nhau để họ có thời gian nghỉ ngơi, tạm dừng danh sách những việc cần làm dài vô tận. Tuy nhiên, đêm hẹn hò không nên là hành động tự phát, không được lên kế hoạch, chỉ xảy ra khi có cơ hội, tài chính đã ổn định và những việc nhà như giặt giũ đều đã được hoàn thành. Những đêm hẹn hò phải được lên kế hoạch và ưu tiên. Trong nhiều mối quan hệ và cuộc hôn nhân, vui vẻ, chơi đùa và kết nối với nhau trở thành những mục cuối cùng trong danh sách “việc cần làm”. Đây là công thức gây ra sự bất mãn, khiến hai người ngày càng xa cách.

Sự thật đơn giản và rõ ràng là: những đêm hẹn hò tạo nên những mối quan hệ.

## **CHÚNG TÔI ĐÃ TẠO RA MỘT HIỆP ƯỚC**

Hằng tuần, Rachel và Doug đều có những đêm hẹn hò kể từ lần hẹn hò đầu tiên với nhau cách đây 31 năm. Buổi hẹn hò đầu tiên là trong tuần thi cuối cùng ở đại học. Doug giải thích: “Chúng tôi biết ngay rằng mình phải tìm cách ưu tiên cho nhau và những gì chúng tôi biết về nhau sẽ đem đến một mối quan hệ thay đổi cả đời người. Chúng tôi đã ngay lập tức lập một

thỏa thuận rằng mỗi đêm, cả hai sẽ gặp nhau, bất kể đã hoàn thành công việc hay chưa. Tôi đang phải viết một bài luận hơn 20 trang vào tuần đó, còn Rachel đang ôn luyện cho kỳ thi tốt nghiệp tiền y khoa hết sức quan trọng của cô ấy. Nhưng cả hai đều cố gắng hoàn thành công việc trước khi đồng hồ điểm 12 giờ đêm. Tôi chưa bao giờ làm việc nhanh hơn, năng suất hơn, hoặc với nụ cười tươi hơn trên khuôn mặt như vậy.

Khi chúng tôi ưu tiên ở bên nhau và hứa với nhau rằng mối quan hệ của mình sẽ là ưu tiên hàng đầu, thì những công việc chiếm nhiều thời gian, dường như khiến chúng tôi không thể dành thời gian cho hẹn hò không còn là vấn đề nữa, chúng tôi luôn tìm ra cách để ở bên nhau. Ngay cả khi Rachel làm bác sĩ nội trú và phải làm việc 110 giờ một tuần, ngay cả khi chúng tôi mới sinh một cặp song sinh, thậm chí ngay cả khi tôi làm hai công việc và mất 5 tiếng mỗi ngày cho con đường đi làm, cả hai vẫn có thể dành thời gian cho đêm hẹn hò. Chúng tôi không thể tiến xa đến mức này nếu thiếu những đêm hẹn hò.”

Rachel cũng tán thành điều đó: “Chúng tôi sẽ không ở bên nhau nếu không có đêm hẹn hò. Tôi biết mình muốn có một cuộc hôn nhân lâu dài. Doug cũng vậy. Và bằng cách nào đó, chúng tôi biết rằng đêm hẹn hò chính là chìa khóa. Hiệp ước mà chúng tôi đã thực hiện ở trường đại học hiện nay vẫn có hiệu lực. Chúng tôi dành sự quan tâm đến mối quan hệ này. Đôi khi đêm hẹn hò có thể đổi thành ngày hẹn hò hoặc buổi sáng hẹn hò, miễn sao đó là khoảng thời gian chúng tôi dành riêng cho nhau. Rất nhiều lần đêm hẹn hò trở thành cứu cánh cho chúng tôi.”



Để đạt được mục tiêu của cuốn sách, một buổi hẹn hò nên là khoảng thời gian được lên kế hoạch trước, khi hai bạn tạm gác lại mọi công việc sang một bên và dành một khoảng thời gian nhất định để tập trung vào nhau, đồng thời *trò chuyện và lắng nghe* nhau. Một buổi hẹn hò đáng có không phải là hai bạn ngồi trên ghế xem tivi cùng nhau, đi xem phim hay cùng bạn bè đi khiêu vũ. Mà đó là khoảng thời gian đặc biệt dành riêng cho hai bạn để kết nối. Hãy coi đó là thời gian thiêng liêng. Để các thiết bị điện tử của bạn ở nhà hoặc tắt chúng đi và chỉ kiểm tra khi kết thúc buổi hẹn hò. Hãy coi mỗi cuộc hẹn hò trong số tám buổi này như buổi hẹn hò đầu tiên của bạn. Lập kế hoạch cho chúng. Mong chờ chúng. Hãy hào hứng về chúng. Bạn cũng có thể đi xem phim hoặc gặp gỡ bạn bè, nhưng sự kiện chính của một đêm hẹn hò chỉ nên là thời gian ở bên và kết nối lại với nhau, yêu nhau thêm lần nữa và nhắc nhở bản thân rằng mối quan hệ của hai người còn mang nhiều ý nghĩa hơn việc ở chung một mái nhà hoặc cùng nuôi dạy con cái. Hãy nhắc nhở bản thân rằng trên tất cả, hai người là bạn bè và người yêu.

## THỜI GIAN DÀNH CHO VIỆC RIÊNG TƯ

John và Julie làm việc cùng nhau mỗi ngày, thường phải có các cuộc trò chuyện căng thẳng, tranh luận và cộng tác chặt chẽ với nhau, đặc biệt phải cố gắng tạm dừng công việc để hẹn hò. Julie chia sẻ: “Nếu bạn làm việc cùng nhau, có thể sẽ

rất rắc rối để tách biệt đâu là hẹn hò, đâu không phải là hẹn hò. Thật dễ nói về công việc khi hẹn hò. Chúng tôi viết cùng nhau, thiết kế hội thảo cùng nhau, cùng nhau thảo luận về các biện pháp can thiệp trị liệu cho các cặp vợ chồng. Mỗi người chúng tôi say mê chia sẻ quan điểm của mình. Chúng tôi phải tỉnh táo để tách biệt công việc và chuyện riêng tư.”

Một trong những buổi hẹn hò yêu thích của John và Julie là đến một quán cà phê địa phương. Lần nào họ cũng gọi món y hệt. Những người phục vụ biết tên họ, cũng như món họ thường gọi là trứng nướng, bánh mì và mứt – mứt tự làm của nhà hàng cho nhiều gấp đôi. Đối với Julie, bánh mì baguette với mứt thực sự là sự kết hợp tuyệt vời. Khi thực hiện nghi thức quen thuộc này, họ đã đưa ra một thỏa thuận ngầm là không thảo luận về công việc nữa. John nói: “Đã đến lúc dành thời gian cho việc riêng tư, đặt những câu hỏi mở và tránh xa công việc. Chúng tôi nắm tay nhau qua bàn, tán tỉnh nhau và cùng nhau cười.” Đây là thời gian đặc biệt để trao đổi những điều đang nằm trong tim, vì vậy việc đến quán cà phê này đã trở thành một buổi hẹn hò.

Julie cho biết: “Chúng tôi tạm gác các cuộc tranh luận về công việc sau khi uống cà phê. Cho dù bạn làm việc cùng nhau hay hai công việc khác nhau, để tạm gác lại công việc và tập trung vào mối quan hệ trong một buổi hẹn hò đòi hỏi sự luyện tập. Nhưng hãy làm điều đó, nó tạo ra mọi sự khác biệt trên thế giới.”

## NHỮNG TRỞ NGẠI ĐỐI VỚI ĐÊM HẸN HÒ

Một số độc giả có thể nghĩ rằng điều này nghe có vẻ tuyệt vời và trong một thế giới hoàn hảo, những đêm hẹn hò là điều hoàn toàn khả thi, nhưng đâu phải ai cũng có thời gian, tiền bạc, hoặc có người chăm sóc trẻ em hộ (nếu có con)... Luôn có thể tiến hành đêm hẹn hò bất kể gặp phải trở ngại nào, bạn nên sáng tạo một chút để dành ra thời gian bên nhau.

**THỜI GIAN:** Cuộc sống có thể vô cùng bận rộn đến nỗi ý nghĩ dành thời gian cho một nhiệm vụ nữa khiến bạn cảm thấy không đủ sức. Nhưng một đêm hẹn hò không chỉ là nghĩa vụ, đó là cam kết dành cho mối quan hệ và hy vọng của hai người về một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Nó giúp bạn dành ra thời gian cụ thể và đều đặn mỗi tuần để ưu tiên cho “cuộc hẹn” này. Trừ khi có người phải vào phòng cấp cứu, còn không, hãy biến đêm hẹn hò thành một sự kiện “phải xảy ra bất kể có chuyện gì”. Hãy dành thời gian cho nó như cách bạn dành thời gian cho sinh nhật, cho việc đi nhà thờ, tổ chức lễ kỷ niệm, hoặc bất kỳ sự kiện đặc biệt nào khác các bạn cùng nhau chúc mừng trong đời. Đêm hẹn hò nên là thời điểm thiêng liêng để tôn vinh mối quan hệ của hai người. Hãy nghĩ về chúng như vậy, sắp xếp chúng trong lịch của mình càng nhiều thời gian càng tốt - dù chỉ trong một giờ, cũng hãy mặc đồ thật đẹp và xuất hiện, bất kể điều gì xảy ra.

**Tiền bạc:** Hẹn hò không nhất thiết phải xa xỉ; trên thực tế, chúng có thể không tốn bất cứ chi phí nào. Chuẩn bị đồ ăn cho một buổi picnic, đi dạo, ngồi trong công viên. Có vô số cách

để dành thời gian bên nhau mà không ảnh hưởng đến ví tiền. Trong tám cuộc hẹn hò, chúng tôi đưa ra đề xuất về nơi tốt nhất để đến trong từng buổi hẹn, tùy thuộc vào chủ đề cuộc trò chuyện. Đây chỉ là những gợi ý. John và Julie từng có một cuộc hẹn hò tiết kiệm bằng cách mặc đồ thật đẹp và đi đến khách sạn Sorrento xinh đẹp ở Seattle, giả vờ rằng họ là khách của khách sạn. Họ sẽ ngồi trước lò sưởi trong tiền sảnh đẹp đẽ và chậm rãi thưởng thức một ly đồ uống suốt buổi tối. Họ sẽ trả lời các câu hỏi mở của nhau trong nhiều giờ.

**CHĂM SÓC CON CÁI:** Việc trông trẻ thường là vấn đề khó khăn đối với những cặp vợ chồng muốn hẹn hò vào buổi tối nhưng có con nhỏ ở nhà. Việc trông trẻ không cần phải tốn kém hay gây căng thẳng. Đôi khi, cả John và Julie, Doug và Rachel, sẽ trao đổi công việc chăm sóc trẻ em với các cặp đôi khác, để cả hai cặp đôi có thể tận hưởng những đêm hẹn hò. Nếu không thể làm vậy, hãy xem liệu một người thân hoặc bạn thân đáng tin cậy có thể giúp bạn khi đang nỗ lực tìm kiếm thời gian thiêng liêng bên nhau hay không. Tìm người trông trẻ với chi phí thấp trong khu phố hoặc nhờ bạn bè giới thiệu. Khi con cái còn nhỏ, Doug và Rachel thường thuê những người trông trẻ có thể cam kết tới vào mọi tối thứ Bảy, để họ không phải cuống cuồng tìm chỗ trông trẻ vào phút chót mỗi tuần. Một số cha mẹ lo lắng khi để con cái ở cùng người khác, nhưng nếu tìm thấy một người an toàn và đáng tin cậy để trông con mình, các bạn đang để cho con biết rằng những người khác, ngoài cha mẹ, cũng đáng tin cậy. Trẻ em vô cùng kiên cường và bằng cách thể hiện cam kết của mình với mối quan hệ cùng

người bạn đời, bạn đang đảm bảo rằng con cái mình sẽ được cha mẹ nuôi dưỡng trong một mối quan hệ lành mạnh và ổn định. Con cái được tiếp thêm sức mạnh nhờ tình yêu trong hôn nhân của cha mẹ. Hãy nhớ rằng chúng sẽ lấy bạn làm gương và bạn muốn chúng thấy cách mình duy trì một cuộc hôn nhân tràn ngập yêu thương.

Hãy xem điều gì có ý nghĩa nhất trong cuộc sống của bạn: Khi đủ quyết tâm, bạn luôn có thể tìm ra giải pháp cho mọi vấn đề.

Bên cạnh các lựa chọn về địa điểm cho mỗi cuộc hẹn hò, chúng tôi cũng cung cấp một lựa chọn để hẹn hò ở nhà với một số hoạt động theo chủ đề.

## MỘT VÀI CHỈ DẪN

Chỉ dẫn quan trọng nhất cho cuốn sách này và cho tám cuộc hẹn hò kèm theo là phải có một trái tim và tâm trí rộng mở, một đôi tai lưu tâm chăm chú, và một khát khao, sự tò mò để kết nối. Việc chuẩn bị trước cũng rất hữu ích.

**ĐỌC MỘT CHÚT:** Mỗi người đọc từng chương riêng biệt hoặc đọc cùng nhau trước cuộc hẹn. Phần đầu của mỗi chương giải thích tại sao chủ đề này lại quan trọng đối với mối quan hệ của cả hai và những điều cần biết để biến điều này trở thành một phần thú vị trong một mối quan hệ lâu dài. Mỗi chương có phần tóm tắt chương được gọi là "Hẹn hò tốc độ". Hãy đọc lại phần này trước buổi hẹn hò của các bạn. Chúng tôi cho

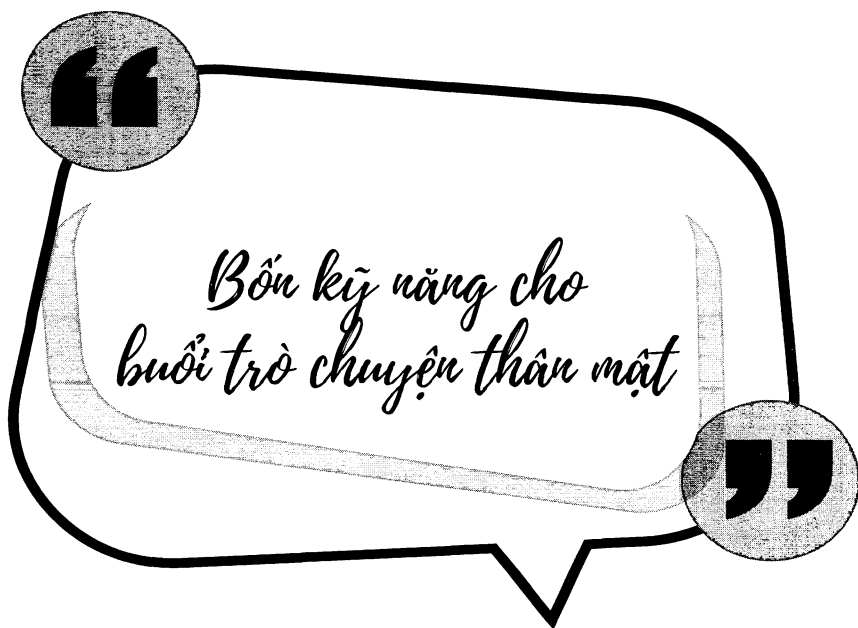
rằng tốt nhất là có thể đọc trọn vẹn cả chương, nhưng nếu không có đủ thời gian, ít nhất hãy đọc phần này. Trong phần “Chuẩn bị cho buổi hẹn hò”, chúng tôi hướng dẫn bạn cách tạo ra một buổi hẹn hò vui vẻ và thân mật. Phần cuối cùng được gọi là “Hẹn hò” sẽ cung cấp cho bạn các câu hỏi mở và đưa ra một số hoạt động bạn có thể muốn thử trong buổi hẹn hò của mình. Ở cuối mỗi chương, bạn sẽ thấy một tuyên bố yêu cầu hai người khẳng định tương lai của mình thông qua chủ đề vừa thảo luận.

**NÓI THẬT NHIỀU:** Mang theo danh sách các câu hỏi mở cho chủ đề hẹn hò cụ thể. Đây sẽ là kim chỉ nam và la bàn cho cuộc trò chuyện của các bạn. Mỗi người có thể có riêng một cuốn sách và mang theo nó tới buổi hẹn để có thể chia sẻ, thảo luận thêm với nửa kia về bất kỳ điều gì gây bất ngờ hay đặc biệt ấn tượng với mình ở các bài tập trong mỗi chương. Bạn cũng có thể tải xuống các bài tập và câu hỏi mở từ trang web của chúng tôi, [8datesbook.com](http://8datesbook.com). Trong những buổi hẹn hò này, bạn sẽ nói về những gì quan trọng nhất và thực sự kết nối với bạn đời của mình, vì vậy hãy cố gắng tập trung vào các chủ đề, bài tập và câu hỏi mở.

**UỐNG THẬT ÍT (HOẶC HOÀN TOÀN KHÔNG):** Hạn chế uống rượu vào đêm hẹn hò. Bạn có thể nghĩ rằng rượu sẽ giúp làm tăng tự tin, đúng vậy, nhưng nó cũng làm tăng tính công kích, điều này không tốt cho một buổi hẹn. Nhiều cặp đôi dễ cãi nhau hơn khi uống rượu. Cố gắng uống không quá một ly rượu trong mỗi buổi hẹn hò. Bạn cần nói năng mạch lạc và thực sự tỉnh táo trong các cuộc trò chuyện thân mật. Nếu muốn có các

buổi hẹn hò tại nhà hàng, hãy đảm bảo rằng đó là những nơi các bạn không chỉ có thể nói chuyện với nhau một cách thoải mái mà còn có thể nghe rõ tiếng nhau. Nếu cuộc trò chuyện quan trọng vào ban đêm hoặc khi đang ăn uống có vẻ dễ gây sao nhãng, hãy tìm thời điểm khác phù hợp với cả hai. Hãy xem xét buổi sáng - nếu bạn là người hay dậy sớm - thậm chí dành ít nhất một tiếng nghỉ làm, nếu lịch trình cho phép.

**GIỮ KHIẾU HÀI HƯỚC:** Nếu muốn điều tốt nhất cho mối quan hệ của mình hoặc đang lo lắng về nó, thì việc thực hiện những cuộc trò chuyện trong cuốn sách này là điều đúng đắn. Đó là một việc nghiêm túc và quan trọng, nhưng chúng tôi cũng muốn bạn vui vẻ, thoải mái. Hãy tạo ra những khoảnh khắc hài hước. Hãy tìm kiếm niềm vui, ngay cả khi bạn cảm thấy điều đó khó khăn. Đừng quên tại sao các bạn lại yêu nhau và quan trọng nhất là đừng quên cười.



## *Bốn kỹ năng cho buổi trò chuyện thân mật*

Chúng tôi yêu cầu bạn thực hiện những buổi hẹn hò này để dành thời gian cho nhau, tạo không gian cho những cuộc trò chuyện thân mật, ý nghĩa. Trong phần tiếp theo, chúng tôi sẽ đề cập đến nghệ thuật lắng nghe, cùng một bộ kỹ năng và nghệ thuật để có những cuộc trò chuyện vừa thân mật, vừa nghiêm túc. Những kiểu trò chuyện này sẽ dễ dàng hơn với một số người. Các kỹ năng và đề xuất được liệt kê bên dưới sẽ giúp bạn thể hiện cảm xúc của mình và hướng dẫn cách giúp bạn đời thể hiện cảm xúc của họ. Chúng không phải là các bước cần tuân theo trong mọi cuộc trò chuyện, mặc dù bạn chắc chắn có thể làm được điều đó. Chúng sẽ được sử dụng để bắt đầu và kéo dài một cuộc trò chuyện thân mật.

### **Kỹ năng #1: Nói ra những suy nghĩ của bạn**

Hãy thử nói, tôi cảm thấy...



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Được chấp nhận        | <input type="checkbox"/> Không được chấp nhận | <input type="checkbox"/> Yêu thương                    |
| <input type="checkbox"/> Được thấu hiểu        | <input type="checkbox"/> Gần gũi              | <input type="checkbox"/> Căng thẳng                    |
| <input type="checkbox"/> Bị từ chối            | <input type="checkbox"/> Xa cách              | <input type="checkbox"/> Bị phản bội                   |
| <input type="checkbox"/> Bị hiểu nhầm          | <input type="checkbox"/> Sợ hãi               | <input type="checkbox"/> Dường như bạn không thích tôi |
| <input type="checkbox"/> Được trân trọng       | <input type="checkbox"/> Hoang mang           | <input type="checkbox"/> Khó chịu                      |
| <input type="checkbox"/> Không được trân trọng | <input type="checkbox"/> Bị lừa dối           | <input type="checkbox"/> Bị xa lánh                    |
| <input type="checkbox"/> Bị bỏ rơi             | <input type="checkbox"/> Thoải mái            | <input type="checkbox"/> Giận dữ                       |
| <input type="checkbox"/> Được kết nối          | <input type="checkbox"/> Không thoải mái      | <input type="checkbox"/> Hứng tình                     |
| <input type="checkbox"/> Kích động             | <input type="checkbox"/> Chán nản             | <input type="checkbox"/> Lãng mạn                      |
| <input type="checkbox"/> Cô độc                | <input type="checkbox"/> Đánh giá cao bạn     | <input type="checkbox"/> Không hấp dẫn                 |
| <input type="checkbox"/> Cô đơn                | <input type="checkbox"/> Như một kẻ thất bại  | <input type="checkbox"/> Hối hận                       |
| <input type="checkbox"/> Buồn phiền            | <input type="checkbox"/> Xấu hổ               | <input type="checkbox"/> Chán ghét                     |
| <input type="checkbox"/> Lo lắng               | <input type="checkbox"/> Phẫn nộ chính đáng   | <input type="checkbox"/> Hạnh phúc                     |
| <input type="checkbox"/> Phẫn nộ               | <input type="checkbox"/> E sợ                 | <input type="checkbox"/> Vui vẻ                        |
| <input type="checkbox"/> Bị xem thường         | <input type="checkbox"/> Ngại ngùng           | <input type="checkbox"/> Chán nản                      |
| <input type="checkbox"/> Bị xúc phạm           |   |  |
| <input type="checkbox"/> Mệt mỏi               |   |  |

Bây giờ, hãy chia sẻ lý do TẠI SAO bạn có những cảm xúc này. Có thể mô tả về các sự kiện dẫn đến cảm xúc ấy, một câu chuyện thời thơ ấu của bạn, một lời bình phẩm, sự hiểu biết hoặc điều bạn phát giác. Bất cứ điều gì tạo ra mối liên hệ giữa cảm xúc ấy và những gì bạn nghĩ đã gây ra nó.

## **Kỹ năng #2: Đặt câu hỏi mở cho đối phương suốt cuộc trò chuyện thân mật**

Hãy thử đặt những câu hỏi như sau:

- Bạn đang cảm thấy thế nào?
- Bạn còn cảm thấy sao nữa?
- Nhu cầu của bạn là gì?
- Bạn thực sự mong ước điều gì?
- Sao những điều này lại xảy ra?
- Bạn thực sự muốn nói gì và nói với ai?
- Cảm giác nào mà bạn chỉ nghĩ đến thôi đã thấy sợ?
- Bạn có cảm xúc phức tạp nào?
- Bạn có đang tự đấu tranh tư tưởng không?
- Điều này gợi cho bạn nhớ về điều gì trong quá khứ của mình?
- Bạn có nghĩa vụ (hoặc nhiệm vụ) gì ở đây?
- Bạn cần phải đưa ra sự lựa chọn nào?
- Giá trị của bạn cho bạn biết gì về tất cả những điều này?
- Hãy nghĩ về một người mà bạn thực sự ngưỡng mộ. Người ấy sẽ làm gì và sẽ đánh giá tình huống này như thế nào?

- Những cảm xúc và nhu cầu này có bất kỳ ý nghĩa tinh thần, luân lý, đạo đức hoặc tôn giáo nào đối với bạn không?
- Bạn không chấp nhận ai hoặc điều gì?
- Những điều này thể hiện cá tính, suy nghĩ của bạn về chính mình như thế nào?
- Bạn đã thay đổi hoặc đang thay đổi như thế nào? Điều đó đã ảnh hưởng đến tình trạng này ra sao?
- Phản ứng hoặc phản nản chính của bạn là gì?
- Bạn ƯỚC mọi việc sẽ được giải quyết ngay bây giờ hoặc trong tương lai như thế nào?
- Hãy giả định rằng bạn chỉ còn được sống sáu tháng nữa. Điều gì quan trọng nhất đối với bạn bây giờ?
- Mục tiêu của bạn là gì?
- Bạn nên chịu trách nhiệm gì trong tình huống này?

**Kỹ năng #3: Đưa ra những lời phát biểu mang tính thăm dò để giúp khai phá cảm xúc và nhu cầu của đối phương trong cuộc trò chuyện thân mật**

Hãy thử nói một trong số các câu thăm dò sau:

- Hãy kể cho tôi nghe câu chuyện về tình huống này.
- Tôi muốn biết mọi cảm xúc bạn đang cảm nhận được.
- Hãy nói với tôi, tôi đang lắng nghe.
- Lúc này, không có gì quan trọng với tôi hơn là lắng nghe bạn.
- Chúng ta có nhiều thời gian để nói chuyện. Bạn nói bao lâu cũng được.

- Hãy cho tôi biết những ưu tiên chính của bạn.
- Hãy cho tôi biết bạn cần gì ngay bây giờ.
- Hãy cho tôi biết bạn nghĩ lựa chọn của mình là gì.
- Không biết phải làm gì cũng không sao, nhưng cứ phỏng đoán thử xem.
- Bạn nói rất rõ ràng và dễ hiểu. Cứ tiếp tục đi.
- Hãy giúp tôi hiểu rõ hơn về cảm giác của bạn. Hãy chia sẻ nhiều hơn.
- Tôi nghĩ rằng bạn đã nghĩ ra một số giải pháp. Hãy cho tôi biết chúng là gì.
- Hãy giúp tôi hiểu tình huống này theo quan điểm của bạn. Những điểm quan trọng nhất đối với bạn là gì?
- Hãy cho tôi biết điều bạn quan tâm nhất.
- Hãy cho tôi biết thêm về cách bạn nhìn nhận tình huống này.
- Nói về quyết định mà bạn cảm thấy mình phải đưa ra đi.

#### **Kỹ năng #4: Thể hiện sự khoan dung, đồng cảm và thấu hiểu đối phương trong cuộc trò chuyện thân mật**

Hãy thử đưa ra những tuyên bố thể hiện sự thấu cảm như:

- Bạn hoàn toàn có lý.
- Tôi hiểu bạn cảm thấy thế nào.
- Chắc bạn cảm thấy rất tuyệt vọng.
- Tôi cảm nhận được sự tuyệt vọng trong bạn khi bạn nói về điều này.
- Bạn đang ở trong một tình thế khó khăn.

- Tôi có thể cảm nhận được nỗi đau của bạn.
- Tôi đứng về phía bạn.
- Ôi, điều đó nghe thật khủng khiếp.
- Hẳn là điều đó khiến bạn cảm thấy bị tổn thương.
- Tôi ủng hộ quan điểm của bạn.
- Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn.
- Bạn đang cảm thấy bị mắc kẹt!
- Nghe có vẻ như bạn thực sự khó chịu!
- Bạn đang phải chịu đựng nhiều nỗi đau. Tôi cảm nhận được điều đó.
- Chắc điều đó đã khiến bạn buồn phiền rất nhiều.
- Nghe thôi đã thấy bức.
- Điều đó thật đáng sợ.
- Tôi cũng sẽ thất vọng vì điều đó.
- Điều đó cũng sẽ làm tổn thương cảm xúc của tôi.
- Điều đó sẽ làm tôi buồn.
- Ôi! Chắc bạn thấy đau lắm.
- Chắc điều đó đã khiến bạn thực sự thấy bức.
- Bảo sao bạn tức giận như vậy.
- Được rồi, tôi nghĩ tôi hiểu rồi. Vì vậy, những gì bạn đang cảm thấy là...
- Hãy để tôi cố gắng diễn giải và tóm tắt lại những gì bạn đang nói.
- Điều đó sẽ khiến tôi cảm thấy bất an.
- Điều đó có vẻ đáng sợ.



Các câu hỏi được cung cấp cho tám cuộc hẹn hò đều rất cụ thể và là câu hỏi mở, nhưng những câu hỏi này chỉ chiếm một nửa thành công. Lắng nghe là nửa quan trọng nhất. Nó đòi hỏi một kiểu lắng nghe đặc biệt. Chúng ta lắng nghe để thấu hiểu, không phán xét, phòng thủ hay phản bác. Đó là một hình thức lắng nghe chấp nhận. Lắng nghe là một hành động; bạn phải cam kết với nó. Và bạn không thể làm điều đó nếu không thể thoát ra khỏi suy nghĩ của chính mình. Nếu cứ giữ khư khư những suy nghĩ của mình, giọng nói bạn nghe được sẽ là của chính bạn chứ không phải của người thân yêu.

**TẬP TRUNG:** Cắt điện thoại thông minh, máy tính bảng hay bất kỳ thiết bị nào khác. Tắt chúng đi, hoặc ít nhất là đặt chế độ im lặng. Hãy thể hiện sự quan tâm và thực sự tò mò đối với những gì đối phương đang nói. Rướn người về phía trước, giao tiếp bằng mắt và không ngắt lời.

**HIỆN DIỆN:** Hội thoại là một cuộc đối thoại; vì vậy, lắng nghe không chỉ là nhấn nút tạm dừng trên đoạn độc thoại của bạn. Khi hiện diện với tư cách là người nghe, bạn đừng cho rằng mình biết nửa kia sẽ nói gì tiếp theo. Trong khi đối phương đang nói, hãy tránh nghĩ về những gì bạn sẽ nói tiếp theo hoặc chuẩn bị phản bác. Thay vào đó, chỉ cần LẮNG NGHE.

**ĐẶT CÂU HỎI:** Nếu bạn không hiểu điều gì đó, hãy đặt câu hỏi, sau đó lắng nghe câu trả lời. Hãy nhớ rằng những câu hỏi mở là chìa khóa để mở cửa trái tim. Hãy đưa ra những lời phát biểu mang tính thăm dò giúp bạn thấu hiểu, chẳng hạn như: “Bạn có thể cho tôi biết thêm về điều đó không?” “Có câu chuyện hoặc kỷ niệm nào liên quan đến điều đó không?” Hãy nhớ rằng đây không phải là một cuộc thẩm vấn, mà là một cuộc trò chuyện.

**ĐỒNG ĐIỀU:** Là người lắng nghe, việc bạn cần làm là đồng điệu với cảm xúc của đối phương. Hãy đảm bảo rằng bạn không coi nhẹ, gạt bỏ hoặc cố gắng khắc phục những cảm xúc ấy. Bạn không cần phải làm cho đối phương cảm thấy tốt hơn hoặc cố vũ họ. Mục tiêu duy nhất của bạn chỉ đơn giản là lắng nghe và cố gắng hiểu.

**CHỨNG KIẾN:** Một phần quan trọng của việc lắng nghe là chứng kiến. Điều này có nghĩa là bạn lắng nghe nhưng không khiến đối phương cảm thấy cô đơn. Một cách hiệu quả để chứng kiến và “hiện diện” vì người nói là lặp lại những gì bạn đã nghe, đó là lúc giao tiếp thật sự diễn ra. Ví dụ: nếu bạn đời vừa mô tả một vấn đề về một người bạn, bạn có thể nói: “Có

về như em thực sự khó chịu với bạn mình, với cách cô ấy đòi hỏi và phán xét như vậy. Anh hiểu tại sao em lại cảm thấy như vậy.” Bạn không cần phải nói như một nhà trị liệu, chỉ cần cho đối phương biết họ được lắng nghe. Điều buồn cười là bạn đòi không thực sự biết những gì đang diễn ra trong đầu của chúng ta, mặc dù chúng ta thường tưởng rằng họ nên như vậy. Hãy chia sẻ rằng bạn có lắng nghe đối phương.

**TRÁNH PHÁN XÉT:** Đừng chỉ trích hay đưa ra lời khuyên, trừ khi đối phương yêu cầu. Trong mọi cuộc trò chuyện với bạn đời, chúng ta cần thể hiện sự tôn trọng, hiểu biết và cảm thông. Các cuộc trò chuyện mà chúng tôi ủng hộ đều đòi hỏi sự cởi mở và có mức độ dễ bị tổn thương nhất định, trong đó mỗi người cảm thấy an toàn và thoải mái chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc cũng như nỗi sợ hãi sâu thẳm trong họ với đối phương. Hãy nhớ rằng mục tiêu của các cuộc trò chuyện này không phải là chứng minh bạn đúng hay đối phương sai. Mục đích là thấu hiểu những điểm tương đồng và khác biệt giữa hai người, đồng thời thấy đồng cảm với việc mỗi người nhìn thế giới theo cách riêng biệt.

**NHẤN MẠNH SỰ CHẤP NHẬN:** Qua những cuộc trò chuyện này, các bạn sẽ hiểu nhau nhiều hơn và điều đó có thể khiến mức độ dễ bị tổn thương cao hơn. Hãy cố gắng hiểu điều gì khiến nửa kia của bạn làm vậy và cố gắng chấp nhận tính cách của đối phương, trân trọng những gì cả hai có và xây dựng lòng biết ơn dành cho nhau.



Lắng nghe không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng nếu thiếu sự lắng nghe thì không thể trò chuyện thân mật. Có những câu hỏi mà bạn hỏi khi hai bên đang lắng nghe nhau sẽ giúp định hướng cho cuộc hẹn và mối quan hệ. Dần dần, việc này sẽ trở thành bản năng thứ hai<sup>1</sup>. Dưới đây là một số câu hỏi đáng tin cậy có thể giúp ta hiểu bạn đời của mình hơn.

- Bạn đang cảm thấy thế nào?
- Bạn cần gì?
- Những lựa chọn của bạn là gì?
- Tôi có thể giúp gì?
- Viễn cảnh xấu nhất của bạn trong tình huống này là gì?
- Ước mơ lý tưởng của bạn cho tình huống này là gì?

Nếu hai bạn đang không hiểu nhau và dễ có xu hướng xảy ra xung đột, hãy hít thở sâu (đếm đến mười thực sự có ích vì nó giúp xoa dịu các trung tâm cảm xúc của não bộ) hoặc tạm ngừng để vào nhà vệ sinh. Những cuộc hẹn hò này không phải để xử lý các bất đồng hoặc “giải quyết” các vấn đề mâu thuẫn đang gặp phải. Trong mỗi cuộc hẹn, chúng tôi có đưa vào phần “Khắc phục sự cố”, trong đó đề cập những việc nên làm và không nên làm để tránh xung đột. Nếu bạn thấy không khí đang nóng lên và mọi thứ dần nặng nề (không theo chiều

---

1. Bản năng thứ hai là thói quen/hành vi/tính cách thực hiện trong một khoảng thời gian dài hoặc thường xuyên và được coi là yếu tố bẩm sinh hoặc bản năng.

hướng tốt), chúng tôi đã đính kèm một phụ lục ở cuối sách để thảo luận chi tiết hơn về vấn đề mâu thuẫn, cùng một liên kết đến trang web của Viện Gottman để bạn có thể tìm thêm nhiều thông tin.

Đây là công việc quan trọng và chúng tôi biết rằng bằng cách cùng nhau tham gia cuộc hành trình cũng như tám buổi trò chuyện này, tình bạn và tình yêu của bạn sẽ phát triển, hai bạn sẽ bắt đầu bước những bước chắc chắn trên con đường cuộc sống. Ở Ireland, người ta nói rằng bắt đầu là đã thực hiện được 50% công việc. Vậy là hành trình đến với tình yêu trọn đời của bạn đã bắt đầu rồi đó.

Hẹn hò tốc độ

*Tóm tắt chương*

Chẳng có cách nào rút gọn những chương đầu này để giúp chuẩn bị sẵn sàng cho tám cuộc hẹn hò thành công, nhưng nếu năm phút nữa bạn gặp nửa kia cho buổi hẹn hò đầu tiên và đang đọc lướt qua trong phút cuối cùng này, ít nhất hãy đọc các phần có tên “Một vài chỉ dẫn” trong “Đêm hẹn hò của bạn” và “Nghệ thuật lắng nghe”.

>> Cuộc hẹn số 1 <<

# *Dựa vào tôi*

TIN TƯỜNG VÀ CAM KẾT



**B**en và Leah gặp nhau trong khuôn viên trường Đại học Arizona. Mỗi khi bước ra khỏi lớp Giới thiệu Thiên văn học, anh lại nhìn thấy cô ấy ngồi ở bậc thềm bên ngoài để chờ vào lớp tiếp theo của mình. Anh không thể không chú ý đến cô. “Cô ấy luôn cúi đầu vào một cuốn sách. Chưa từng nhìn tôi lấy một lần. Nếu cô ấy nhìn tôi, tôi đã có thể nói xin chào, nhưng cô ấy chỉ chăm chú đọc sách. Việc này tiếp diễn trong năm tuần. Tôi nhìn rõ đỉnh đầu và đôi giày của cô, nhưng chỉ có vậy. Tôi thậm chí không biết trông cô như thế nào, có màu mắt gì, nhưng cô ấy đã thu hút tôi. Việc cô ấy luôn chăm chú đọc sách, luôn ở đó khiến tôi rất tò mò. Mỗi tuần, cô ấy luôn xuất hiện trong cuộc đời của tôi, nhưng lại không hề biết đến sự tồn tại của tôi. Một lần, tôi đã thử va vào cô ấy khi đi xuống bậc thang, chỉ là một cú hích nhẹ, nhưng cô ấy chỉ lí nhí ‘không sao đâu’ khi tôi xin lỗi và chẳng hề ngược mắt lên nhìn. Tôi không ngừng nghĩ về cô ấy. Không chỉ vào những ngày tôi có tiết học đó, mà là mọi ngày. Cô ấy là ai? Tên cô ấy là gì? Cô ấy đang đọc cái gì vậy?”

Đến một ngày, Ben cảm thấy đã quá đủ và khi tan học, anh ngồi xuống bậc thềm bên cạnh cô.

Leah nhớ lại: “Anh ấy ngồi rất gần, cực kỳ gần, như thể vai chúng tôi đang chạm vào nhau vậy. Tôi đang đọc sách của Sartre<sup>1</sup> để chuẩn bị cho tiết triết học. Cuốn sách dày kín chữ.

---

1. Jean-Paul Charles Aymard Sartre là nhà triết học hiện sinh, nhà biên kịch, tiểu thuyết gia, nhà hoạt động chính trị người Pháp.

Triết học không phải là trò đùa và tôi đã học rất vất vả. Ban đầu tôi cảm thấy khó chịu, nhưng khi ngẩng đầu lên, anh ấy đang ở đó với nụ cười tỏa nắng, như thể chúng tôi là bạn bè đã mất liên lạc từ lâu hay điều gì đó tương tự.”

Ben nhớ lại vẻ mặt của Leah. “Tôi rất hạnh phúc khi nhìn thấy toàn bộ khuôn mặt và đôi mắt nâu to tròn của cô ấy, đến nỗi tôi hoàn toàn quên mất mình là một người lạ đối với cô. Cô ấy không phải là một người xa lạ với tôi, nhưng chắc chắn lúc đầu cô ấy có vẻ khó chịu.”

Cuối cùng Ben cũng có thể giới thiệu bản thân và hỏi cô đang đọc gì. “Tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội nói chuyện với cô ấy, vì vậy tôi đã liên tục câu hỏi, không cho cô ấy cơ hội để kết thúc cuộc trò chuyện. May mắn cho tôi là cô ấy không phải một người thô lỗ, vì vậy chúng tôi đã nói chuyện khoảng 20 phút cho đến khi cô phải vào lớp.”

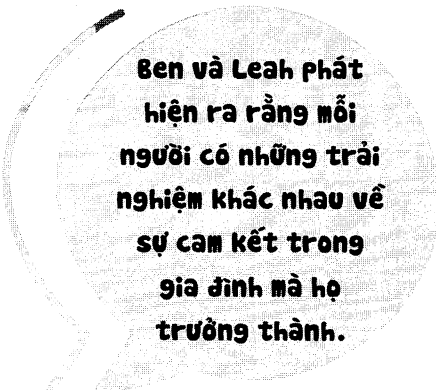
Leah chia sẻ: “Từ đó đến khi kết thúc học kỳ, trước mỗi buổi học, chúng tôi đều nói chuyện trong 20 phút. Chỉ nói chuyện thôi. Nói về mọi thứ. Anh ấy không bao giờ hỏi thăm số điện thoại hay thông tin vettôi, chỉ ngồi trên những bậc thang đó và hỏi về cuộc sống của tôi. Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy thật là kỳ lạ. Cuối cùng thì tôi cũng hẹn anh ấy đi chơi. Tôi nghĩ mình đã khiến anh ấy bất ngờ.”

“Chắc chắn cô ấy đã làm tôi giật mình, nhưng tất nhiên tôi đã đồng ý. Và điều cần nhắc đến là tôi đã yêu cô ấy trước buổi hẹn hò đầu tiên của chúng tôi, trước nụ hôn đầu tiên của chúng tôi, trước bất cứ tiếp xúc thân thể nào.”

“Anh ấy chỉ kiên trì. Anh ấy luôn ở đó, luôn mỉm cười và hỏi những câu hỏi về cuộc sống của tôi. Một ngày nọ, anh ấy thấy tôi bị lạnh nên đã đưa cho tôi chiếc áo len của anh ấy, sau đó rời đi mà không yêu cầu trả lại. Tôi không thể giải thích được nhưng chính điều nhỏ nhặt đó đã khiến tôi tin tưởng anh ấy. Anh khiến tôi cảm thấy an toàn theo một cách kỳ lạ, vượt ngoài dự đoán của tôi. Từ đó, mọi chuyện diễn ra thuận theo tự nhiên. Chúng tôi đã ở bên nhau gần 5 năm và đang lên kế hoạch kết hôn. Tôi không nghĩ rằng trong cuộc đời này, mình từng tin tưởng bất kỳ ai hơn anh ấy. Tất cả chỉ nhờ những cuộc trò chuyện trên các bậc thang. Anh ấy đã luôn xuất hiện vì tôi và đến nay vẫn vậy. Anh ấy chú ý tới khi tôi cần điều gì đó, thậm chí trước cả khi tôi ý thức được mình cần gì. Anh ấy là người bạn tốt nhất của tôi và là tình yêu của cuộc đời tôi.”

Khi thực hiện Buổi Hẹn hò Tin tưởng và Cam kết, Ben và Leah phát hiện ra rằng mỗi người có những trải nghiệm khác nhau về sự cam kết trong gia đình mà họ trưởng thành. Leah giải thích rằng đối với cô, sự tin tưởng là cảm giác an toàn. Sự chu đáo của Ben đã đem lại cho cô cảm giác ấy. “Bố mẹ tôi đã ly hôn và mẹ tôi rất tuyệt vọng. Bà ấy không thực sự chú ý đến tôi hay trao đổi nhiều với tôi. Lúc nào bà cũng thấy mệt mỏi. Bà không có đủ khả năng quan tâm đến tình cảm của tôi. Tôi đã rất thất vọng khi mình không được tham gia đội cổ vũ, nhưng bà không hề biết điều đó. Nghe có vẻ đây là một điều khá nhỏ nhặt, nhưng nó đã khiến tôi tổn thương. Bố tôi cũng không ở đó. Sách là niềm an ủi duy nhất của tôi. Tôi chìm đắm trong những cuốn sách. Vì vậy, tôi cho rằng sự tin tưởng đối với tôi là theo dõi và chú ý. Bạn phải thực hiện những gì bạn nói.”

Cha mẹ của Ben không ly hôn, nhưng cam kết giữa họ là niềm tin rằng Chúa muốn họ ở bên nhau. “Gia đình chúng tôi ở bên nhau, nhưng tôi không bao giờ thấy họ dành thời gian ở riêng cùng nhau. Mọi hoạt động đều xoay quanh lũ trẻ, từ việc đi nhà thờ đến lịch trình hằng ngày của họ. Tôi nhớ mình từng vừa nhìn họ không nói chuyện với nhau, vừa nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ như vậy.” Ben nói thêm: “Họ rất chung thủy về thể xác, nhưng tôi không biết con người họ thực sự cam kết với nhau như thế nào. Bạn hiểu ý tôi chứ? Thịnh thoảng tôi thấy bố ngắm những người phụ nữ khác, và điều đó thật kỳ lạ.”



**Ben và Leah phát  
hiện ra rằng mỗi  
người có những trải  
nghiệm khác nhau về  
sự cam kết trong  
gia đình mà họ  
trưởng thành.**

Ben thấy như được khai sáng khi thực hiện cuộc hẹn hò tin tưởng. “Tôi chưa bao giờ biết về đội cổ vũ, nhưng giờ tôi đã hiểu. Tôi biết tầm quan trọng của việc xuất hiện khi nói rằng mình sẽ đến. Một lần, tôi đã phải phá vỡ kế hoạch đi cắm trại của cả hai và giờ thì tôi đã hiểu được phản ứng của cô ấy.”

“Tôi không phải người giỏi biểu hiện,” Leah cười. “Nhưng cả hai chúng tôi đều nhận ra rằng sau cuộc trò chuyện này, tin tưởng hơn không phải chỉ là không lừa dối nhau, đó chỉ là cách đơn giản để nghĩ về sự cam kết và tin tưởng. Tin tưởng là khi hứa làm một việc gì đó, bất kể lớn hay nhỏ, và thực sự thực hiện lời hứa đó.”

“Và cô ấy không bao giờ trả lại áo len cho tôi.”

## LỰA CHỌN CAM KẾT

Trong một mối quan hệ, cam kết là điều chúng ta chọn mỗi ngày, lặp đi lặp lại. Chúng ta chọn nó ngay cả khi mình mệt mỏi, làm việc quá sức và căng thẳng. Chúng ta chọn nó bất kể có người quyến rũ nào đó đi ngang qua bản thân. Chúng ta cũng chọn nó mỗi khi một nửa của mình yêu cầu được chú ý, còn ta đặt cuốn sách đang đọc xuống hoặc dời mắt khỏi tivi, nhìn lên từ màn hình điện thoại thông minh hoặc dừng bất cứ việc gì đang làm để thừa nhận tầm quan trọng của họ trong cuộc sống của ta. Sự công nhận này có thể chỉ cần một nụ cười hoặc một cuộc trò chuyện, bất kể họ đòi hỏi điều gì, chúng ta cũng đều cố gắng thực hiện. Việc ưu tiên mối quan hệ của mình sẽ tạo dựng niềm tin và thể hiện sự chung thủy vượt trên bất kỳ lời thề nguyện nào trong đám cưới. Phòng thí nghiệm Tình yêu nhận thấy rằng chính những việc nho nhỏ, tích cực được thực hiện thường xuyên mới tạo nên sự khác biệt lớn nhất và xây dựng lớp vỏ bảo vệ tin cậy, an toàn cho các mối quan hệ của chúng ta.

Vậy cam kết thực chất là gì? Ý nghĩa rõ ràng nhất là ngăn cản những khả năng phát sinh với người khác. Chúng ta chung thủy cả về thể xác lẫn tinh thần với bạn đời. Chúng ta duy trì ranh giới trong các mối quan hệ ngoài hôn nhân. Bác sĩ Shirley Glass quá cố, một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới về sự không chung thủy, đã viết một cuốn sách có tựa đề *Not "Just Friends"* (tạm dịch: *Không phải "Chỉ là bạn"*). Kiến thức của bà được truyền cảm hứng từ cửa sổ và tường.

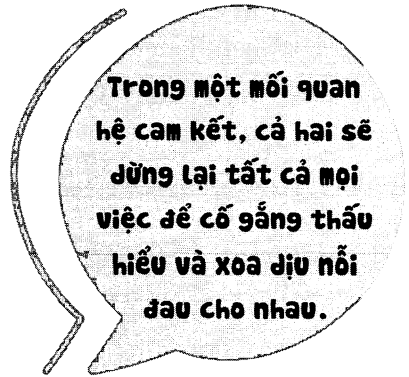


Khi bạn đã kết hôn hoặc cam kết với một người bạn đời, điều lý tưởng nhất mà bạn có thể làm là tạo một bức tường xung quanh hai người, với một cửa sổ mở giữa cả hai.

Bức tường xung quanh hai người giúp ngăn cản bạn phát sinh sự kết nối về thể xác và tình cảm với người khác. Qua nghiên cứu, bác sĩ Glass nhận thấy rằng khi mọi người, đặc biệt là những người không hạnh phúc với mối quan hệ của mình, bắt đầu tâm sự với một người khác về mối quan hệ ấy, họ đang mở rộng cửa cho người bên ngoài này. Và khi giữ bí mật về mối quan hệ tình cảm đơn thuần này với bạn đời của mình, họ bắt đầu xây dựng bức tường ngăn cách giữa mình với chính bạn đời. Không thể có bức tường ngăn cách nếu bạn muốn có sự tin tưởng, cam kết và lòng trung thành lâu dài, bền vững. Việc mở cửa sổ cho một người bạn thân (dù khác giới hay đồng giới) ở ngoài mối quan hệ của bạn có thể nhanh chóng mở rộng thành ngưỡng cửa và đó là khi ngoại tình xảy ra. Thế không có nghĩa là bạn không được có bạn thân, nhưng hãy nhận thức ranh giới của mình và thật nguy hiểm nếu một trong hai người bắt đầu giữ bí mật với đối phương về bất kỳ tình bạn mới nào. Dần dần, bạn sẽ xây dựng nên một bức tường ngăn cách làm gián đoạn sự cam kết dành cho nhau.

Không có gì nghi ngờ khi cam kết với một người có thể là một viễn cảnh đáng sợ. Việc này giống như đặt tất cả trứng vào một giỏ. Chẳng có ai dự bị nếu mối quan hệ này không suôn sẻ. Không có lưới bảo hộ. Nếu mọi việc không tốt đẹp, chúng ta không nên đi tìm ai đó để phàn nàn. Thay vào đó, chúng ta cần đến gặp trực tiếp đối phương để giải quyết.

Ngoài ra, khi đã cam kết, chúng ta trao cho người kia mọi thứ mình có. Chẳng còn gì sót lại cho một người tình mới. Đó là một quyết định mạo hiểm nhưng rất cần thiết. Nếu không có được sự cam kết này, tình yêu sẽ không bền vững.



Lựa chọn cam kết tức là chấp nhận con người thật của nửa kia, kể cả những thiếu sót. Nó cũng đồng nghĩa với việc không bao giờ đe dọa rời đi, dù đôi khi bạn muốn làm vậy. Nó cũng có nghĩa là quan tâm đến nỗi đau của đối phương nhiều như cách bạn quan tâm đến nỗi đau của mình. Như John đã nói một cách khéo léo: “Nếu vợ tôi đau khổ, thế giới của tôi sẽ dừng lại để tôi có thể lắng nghe cô ấy.” Trong một mối quan hệ cam kết, cả hai sẽ dừng lại tất cả mọi việc để cố gắng thấu hiểu và xoa dịu nỗi đau cho nhau. Nó là một phần lý do vì sao chúng ta kết hôn, cũng là một phần lý do tại sao chúng ta yêu nhau. Chúng ta cần nhau và cần được người khác cần đến mình. Cam kết thực sự là luôn lựa chọn nhau, bởi rất cuộc, điều giúp duy trì các mối quan hệ chính là quyết định duy trì các mối quan hệ ấy của ta.

Có một bước dẫn tới mọi sự phản bội. Nó thường xảy ra khi mối quan hệ không diễn ra suôn sẻ. Đó chính là đưa ra những so sánh tiêu cực về nửa kia của ta với những người yêu trong các mối quan hệ thực tế hoặc tưởng tượng khác. Chúng tôi gọi đây là “Sự đền bù tiêu cực”. Thay vì hình thành lòng

biết ơn trước những gì ta có với nửa kia, chúng ta lại tích tụ sự oán giận vì những gì còn thiếu sót. Khi có điều gì đó khiến ta bận tâm về bạn đời, thay vì nói chuyện với nhau để giải quyết nhu cầu của mình, chúng ta lại tưởng tượng ra một mối quan hệ khác, ở đó ta có thể được đền bù cho những gì còn thiếu sót trong mối quan hệ hiện tại. Sự đền bù tiêu cực này là một cách nguy hiểm để giải quyết những cảm giác tiêu cực của ta trong mối quan hệ.

## **BẮT ĐẦU NHANH CHÓNG, NHIỆT TÌNH, KHÔNG ĐÁNH ĐO**

Nhiều năm trước, John đã làm việc với một cặp vợ chồng trong vài tuần. Một đêm, khi họ xuất hiện vào thời gian đã hẹn, cặp đôi thể hiện rõ ràng mối quan hệ của họ đã chấm dứt. John là nhà trị liệu thứ sáu mà cặp đôi tìm đến, họ nhận thấy rằng liệu pháp trị liệu đã thất bại và đã đến lúc phải kết thúc việc trị liệu với John, có lẽ cũng đã đến lúc họ phải chia tay. John rất ngạc nhiên và thấy tiếc khi cặp đôi quyết định từ bỏ, ông ấy tưởng rằng trường hợp của họ đang diễn ra tốt đẹp và hai người đều đang tiến bộ.

John hỏi: “Hai bạn có thể giúp tôi một việc không? Vì hai bạn đã trả tiền cho buổi tư vấn này, liệu hai bạn có sẵn sàng ở lại và giúp tôi hiểu tại sao liệu pháp của tôi không thành công với hai bạn không? Với tư cách một nhà trị liệu, tôi cam kết với bản thân sẽ trưởng thành hơn từ những thất bại của mình.”

Cặp đôi đồng ý ở lại. John tìm hiểu về tuần vừa rồi của họ diễn ra như thế nào.

“Chúng tôi đã có một cuộc tranh cãi gay gắt...” - người phụ nữ bắt đầu, nhưng chồng cô cắt ngang.

“Chúng tôi đã tham gia một bữa tiệc. Khi tôi đang trò chuyện với một người phụ nữ, vợ tôi đã đến vỗ vai tôi như mọi khi, cô ấy nói rằng mình mệt và muốn về nhà đi ngủ.”

John gật đầu. Ông đã nghe cặp đôi này tranh cãi kịch liệt về những thỏa thuận đàm phán giữa họ. Người đàn ông là một doanh nhân thành đạt, trong khi người phụ nữ là một nhà trị liệu đã từ bỏ công việc để ở nhà với các con. Cuộc tranh cãi của họ luôn xoay quanh vấn đề thời gian, tiền bạc, và ai là người có quyền làm chủ, được đưa ra những quyết định quan trọng. John yêu cầu họ giải thích thêm về những việc xảy ra tại bữa tiệc đã khiến họ đi đến quyết định kết thúc liên pháp.

Người đàn ông nói: “Trên xe về nhà, tôi nói rằng tôi thấy người phụ nữ ở bữa tiệc thực sự thu hút và rất thích nói chuyện với cô ấy.” John không đáp lại khi người đàn ông nói với vợ rằng họ đã lâu không còn nói chuyện như vậy nữa. Anh ta đã bị người phụ nữ tại bữa tiệc kích động vì cô ấy tán tỉnh anh ta, còn vợ anh thì đã không làm vậy trong một thời gian dài.

John hỏi người vợ: “Vậy cô đã nói gì về điều đó?”

“Tôi tức giận, bảo anh ấy hãy trưởng thành lên và ngừng tán tỉnh những người phụ nữ khác.”

“Và cô đang nghĩ gì?”

Người phụ nữ dừng lại một lúc rồi nói: “Tôi đã nghĩ rằng ước gì mình được ở bên một người đàn ông trưởng thành hơn, khi đó tôi có thể làm tốt hơn.”

Vào thời điểm đó, John hiểu tại sao liệu pháp của mình không hiệu quả và tại sao cặp đôi đã phải gặp 5 nhà trị liệu khác trước khi đến gặp ông. Ông ấy nói với cặp vợ chồng: “Giờ hai bạn có thể về. Tôi đã hiểu tại sao liệu pháp không hiệu quả. Cảm ơn hai bạn.”

Cặp đôi sững sờ và chỉ biết ngồi đó. Họ yêu cầu John cho biết ông đã hiểu được điều gì từ cuộc tranh luận của họ.

John giải thích: “Các bạn yêu nhau nên đã đính hôn và tổ chức đám cưới. Hai bạn đã cùng nhau mua một căn nhà và có với nhau hai đứa con. Nhưng không có sự cam kết trong mối quan hệ của hai người. Anh luôn nghĩ rằng mình có thể làm tốt hơn. Anh gặp một người phụ nữ tại một bữa tiệc, trong khi nói chuyện vui vẻ và tán tỉnh, anh đang so sánh cô ấy với vợ mình và nghĩ rằng mình có thể làm tốt hơn. Còn khi anh ấy phàn nàn với cô, cô cũng nghĩ rằng mình có thể làm tốt hơn với một người đàn ông trưởng thành hơn. Hai bạn không thực sự cam kết.”

Người chồng bắt đầu phản đối: “Mọi thứ tôi làm đều vì gia đình. Tôi hy sinh mỗi ngày. Ý anh là gì khi bảo tôi không cam kết?” Người vợ cũng lên tiếng phản đối sự thiếu cam kết của bản thân: “Tôi chăm lo mọi thứ ở nhà và việc đó cũng khiến tôi căng thẳng.”

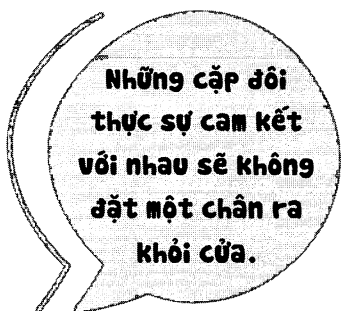
John nói: “Hãy để tôi kể cho các bạn câu chuyện về *Alice ở Xứ sở thần tiên*. Alice nhìn thấy con thỏ kỳ lạ nhảy xuống một cái hố, cô ấy không suy nghĩ gì mà lập tức nhảy theo. Cô ấy không biết cuộc hành trình này sẽ như thế nào. Còn Xứ sở thần tiên cũng không hoàn toàn là một nơi tuyệt vời, ở đó có những điều đáng sợ, những thách thức, nhưng cũng có những điều thú vị và hấp dẫn. Đó là một cuộc phiêu lưu và Alice không biết điều gì đang chờ đợi mình, nhưng cô ấy cứ nhảy vào. Alice không ngần ngại hay nghĩ rằng có thể một con thỏ tốt hơn sẽ xuất hiện vào ngày mai. Trong lòng cô ấy cảm thấy mình đang bắt đầu một cuộc hành trình sâu sắc, bất chấp những khó khăn, nó vẫn kỳ diệu và tuyệt vời. Alice không hối hận, cũng không nghi ngờ về cuộc phiêu lưu cô đã chọn. Đó là cam kết. Hai người chưa bao giờ làm điều đó. Các bạn chỉ có một phần của sự cam kết và lòng trung thành, khi đi dự tiệc lại nghĩ rằng người khác có thể đáp ứng nhu cầu của mình tốt hơn. Các bạn không thích hành vi của nhau, nghĩ rằng thế tức là người kia không dành cho mình. Khi trao đổi với nhau, hai người luôn đứng trên quan điểm tư lợi chứ không vì lợi ích của nhau. Hai bạn chưa tạo dựng được lòng tin, sự cam kết hay nền tảng của sự chung thủy với nhau, bởi hai bạn không thực sự ở trong mối quan hệ này. Đó là lý do tại sao không nhà trị liệu nào có thể giúp các bạn. Cả hai vẫn đang lo lắng, thận trọng và mơ mộng viễn vông rằng nếu đi theo một con thỏ khác xuống cái hang thỏ khác, vào một thế giới thần tiên khác, mọi thứ có lẽ sẽ tốt đẹp hơn.”

Cặp đôi rời đi hơi chút choáng váng. Vài tháng sau, John đã gọi điện để kiểm tra. Họ nói rằng sau khi rời văn phòng của John, họ đã dành nhiều đêm để nói về sự cam kết và lòng trung thành, cũng như những từ ngữ đó có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người. Họ đã chuyển sang trạng thái khác và đang gặp một nhà trị liệu mới giúp khám phá lý do họ chưa bao giờ hình thành sự gắn bó an toàn với nhau, hoặc chưa bao giờ nói về giá trị cũng như kỳ vọng của mình về sự tin tưởng, trung thành và cam kết. Họ có vẻ bận rộn và chín chắn, John biết giờ đây họ có cơ hội chiến đấu.

## **KHÁM PHÁ XỨ SỞ THÂN TIÊN CỦA RIÊNG BẠN**

Sẽ có một thời điểm nào đó mối quan hệ của bạn trở nên khó khăn - khi người kia làm phiền bạn, làm tổn thương cảm xúc của bạn hoặc khiến bạn thất vọng. Và trong thời điểm tồi tệ đó, khi đang tức giận, buồn bã hoặc thất vọng, bạn có thể tự hỏi liệu mình đã chọn đúng con thỏ để nhảy xuống đúng lỗ thỏ hay chưa. Thậm chí có lúc bạn băn khoăn hoặc tin rằng mình có thể “làm tốt hơn” người đang làm phiền, gây tổn thương hoặc khiến bạn thất vọng đứng trước mặt. Thực tế là những cặp đôi thực sự cam kết với nhau sẽ không đặt một chân ra khỏi cửa. Họ đã dành mọi thứ cho mối quan hệ duy nhất này. Tất cả trứng của họ đều ở trong một giỏ. Họ không đe dọa bỏ đi vào thời điểm khó khăn. Họ không dành thời gian để tưởng tượng ra người bạn đời lý tưởng của mình vẫn còn ở đâu đó ngoài kia, để sống chung hoặc đáp ứng nhu cầu của mình tốt hơn, mà tập trung vào con người thật sự, không

hoàn mỹ mà họ đã chọn để yêu, trân trọng và yêu thương. Cần nhắc lại rằng: Nếu có điều gì không suôn sẻ trong mối quan hệ của một người, họ nên chia sẻ sự lo lắng của mình với nửa kia, chứ không phải phàn nàn về bạn đời với người ngoài.



Cam kết với một mối quan hệ tức là chấp nhận việc dễ bị tổn thương ở một mức độ nhất định. Việc này có thể đáng sợ hơn bất cứ điều gì Alice từng gặp ở Xứ sở thần tiên. Liệu cô ấy có đáp ứng nhu cầu của tôi không? Anh ấy sẽ thực sự ở đó vì tôi chứ? Cô ấy sẽ yêu tôi vì con người thật của tôi hay cố gắng thay đổi tôi? Cô ấy sẽ chỉ trích tôi với người khác? Liệu cô ấy có phản bội tôi không? Liệu anh ấy có yêu và chăm sóc cho tôi khi tôi bị ốm không? Liệu anh ấy có bỏ rơi tôi không?

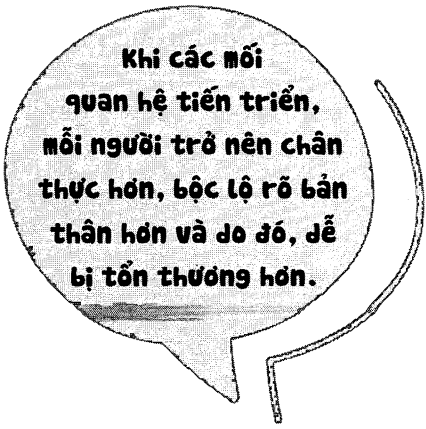
Đây là những nỗi sợ hãi rất thực tế mà chúng ta có thể có khi quyết định gắn bó với một người suốt đời. Khi yêu, chúng ta thường thể hiện những mặt tốt nhất của mình. Nhưng khi các mối quan hệ tiến triển, mỗi người trở nên chân thực hơn, bộc lộ rõ bản thân hơn và do đó, dễ bị tổn thương hơn. Trong chúng ta, chẳng có ai là hoàn hảo. Ai cũng có những nét tính cách riêng hoặc sự thiếu tự tin, bất kể mối quan hệ của bản thân ra sao. Và đây là khi phép màu thực sự xuất hiện - càng sống thật với mình, chúng ta càng có khả năng khám phá ra rằng bạn đời yêu ta vì chính con người của ta, chứ không phải là phiên bản lý tưởng lúc mới bắt đầu hẹn hò. Sự dễ tổn thương tạo ra sự tin tưởng, và sự tin tưởng là điều không



thể thiếu đối với mối quan hệ của các bạn. Niềm tin được xây dựng theo thời gian và qua rất nhiều cuộc trò chuyện, như những cuộc trò chuyện mà Ben và Leah đã có, cũng như những cuộc trò chuyện bạn sẽ có trong cuốn sách này. Niềm tin là nền tảng cho bất kỳ mối quan hệ nào. Đó là một từ mang tính hành động, vừa là động từ, vừa là danh từ. Sự tin tưởng xuất hiện trong những khoảnh khắc nhỏ khi chúng ta cho một nửa của mình thấy rằng mình luôn sẵn sàng vì họ và họ cũng làm như vậy với chúng ta. Niềm tin được xây dựng trong những khoảnh khắc nho nhỏ hòa hợp với đối phương, những lúc lắng nghe như một người bạn, một người đồng minh khi bạn đời đang trải qua một cảm xúc tiêu cực - buồn bã, tức giận, ghê tởm hoặc sợ hãi, ngay cả khi những cảm xúc đó hướng về chúng ta. Trong mọi quyết định của mình, chúng ta đều nghĩ đến việc tối đa hóa lợi ích cho đối phương, cũng như cho chính mình. Sự tin tưởng lẫn nhau nằm ở niềm tin rằng cả hai đều đang nghĩ cho hai người. Chúng ta không thương lượng để có được lợi ích tốt nhất cho riêng mình. Với bất kỳ lựa chọn nào, chúng ta cũng đều cân nhắc tới cái giá phải trả đối với bạn đời của mình.

Có nhiều cách khiến mọi người phá vỡ niềm tin trong một mối quan hệ, nhưng đây là một số cách phổ biến nhất:

- Không xuất hiện đúng giờ
- Không ưu tiên bạn đời của họ



**Khi các mối  
quan hệ tiến triển,  
mỗi người trở nên chân  
thực hơn, bộc lộ rõ bản  
thân hơn và do đó, dễ  
bị tổn thương hơn.**

- Không ở bên cạnh khi bạn đòi bị tổn thương hoặc ốm đau
- Không đóng góp vào hạnh phúc của gia đình (**tôi chứ không phải chúng tôi**)
- Không giữ lời hứa
- Giữ bí mật
- Nói dối
- Làm nhục hoặc chỉ trích tại nơi công cộng hoặc riêng tư
- Không chung thủy
- Bạo lực thể xác

Khi chúng ta kết hôn hoặc đang trong một mối quan hệ, mỗi ngày trôi qua, trong mọi sự tương tác, trong mọi cuộc tranh cãi, hãy đặt ra những câu hỏi quan trọng sau:

- Bạn có trân trọng tôi không?
- Tôi quan trọng như thế nào đối với bạn?
- Tôi có là ưu tiên hàng đầu trong cuộc đời bạn không?
- Bạn có coi tôi là điều hiển nhiên?
- Bạn có đang tìm kiếm một người tốt hơn tôi?
- Bạn có quan tâm khi tôi khó chịu với bạn, có lắng nghe những lo lắng của tôi không?

Chúng tôi sẽ giải thích câu trả lời cho những câu hỏi này ở nhiều khía cạnh. Điều này giúp xây dựng sự đầu tư tình cảm, cũng như cam kết và niềm tin của chúng ta ngày này qua ngày khác. Mỗi ngày, chúng ta cho bạn đời thấy rằng mình trân trọng những phẩm chất tích cực của họ và không chú ý đến những điều tiêu cực. Nếu bạn thảo luận về các giá trị của mình dựa trên sự tin tưởng và cùng nhau cam kết tôn trọng những giá trị đó bằng hành động, thì mối quan hệ của hai bạn sẽ tiến triển nhanh chóng.

## **TRÂN TRỌNG**

Cam kết thực sự đầu tiên được xây dựng dựa trên suy nghĩ, sau đó là dựa trên các cuộc trò chuyện giúp đối phương hiểu rằng họ quý giá và không thể thay thế. Nhiều người nghĩ rằng, cũng như trong giao tiếp, chúng ta xây dựng cam kết bằng cách nuôi dưỡng lòng biết ơn với những gì mình có cùng bạn đời. Chúng ta thầm nghĩ rằng không ai có thể sánh được với bạn đời của mình, chúng ta đề cao những phẩm chất tích cực của bạn đời và giảm thiểu đặc điểm tiêu cực. Chúng ta nghĩ và thể hiện rằng không có ai ngoài kia, dù là thực tế hay trong tưởng tượng, có thể so sánh với bạn đời của chúng ta.

Mặt khác, sự phản bội được hình thành bằng cách thể hiện với đối phương rằng họ đang thiếu một số phẩm chất mà chúng ta không thể thiếu và do đó, có khả năng bị thay thế rất cao. Nhiều người nghĩ rằng, cũng như trong giao tiếp, chúng ta tạo ra sự phản bội bằng cách nuôi dưỡng sự oán giận đối

với những gì người bạn đời còn thiếu sót. Chúng ta tự nghĩ rằng nhiều người có thể xứng đáng hơn họ, chúng ta chỉ chú ý đến những điều tiêu cực của đối phương và bỏ đi những phẩm chất tích cực. Chúng ta nghĩ và nói rằng nhiều người khác ngoài kia, có thể là người thật hoặc tưởng tượng, dễ dàng sánh ngang, thậm chí vượt trội hơn bạn đời của mình.

Dưới đây là 101 cách bạn thể hiện sự trân trọng với một nửa của mình (thực ra là có một triệu cách, nhưng nếu kể hết thì cuốn sách sẽ dài lê thê).

Mỗi buổi hẹn là một cuộc thử nghiệm tính dễ bị tổn thương và chúng tôi tin rằng vào buổi hẹn hò đầu tiên, cuộc trò chuyện về việc niềm tin có ý nghĩa thế nào đối với mỗi người sẽ không chỉ mang hai bạn lại gần nhau hơn, mà còn gần gũi hơn để tạo ra mối quan hệ mà cả hai mong muốn suốt cuộc đời.

“

Thực hành

*Bạn thực sự trân trọng  
bạn đời của mình đến mức nào?*

”

”

*Hướng dẫn:* Hãy tưởng tượng một bức chân dung người bạn đời theo kích thước thật. Tiếp theo, tưởng tượng mình bao phủ bức chân dung bằng các tờ giấy ghi chú ghi lại câu chuyện về mọi điều hai bạn đã đạt được và tận hưởng cùng nhau. Đó có thể là những khoảng thời gian vui vẻ, thoải mái, những điều ngớ ngẩn nhỏ nhặt, những ước mơ, những thất vọng mà bạn đã chinh phục được. Hãy để ý đến toàn bộ câu chuyện và những gì cuộc sống bên nhau này đã mang lại cho bạn từ trước đến giờ.

Bây giờ, hãy đọc lời nhắc nhở bên dưới. Mỗi lời nhắc là một lý do để biểu đạt sự trân trọng của mình với nửa kia. Bạn chỉ cần trả lời có hoặc không và có nhiều câu diễn đạt lại cùng một lý do. Việc suy nghĩ về những cách trân trọng bạn đời sẽ củng cố mối liên kết giữa hai bạn. Ngoài ra, chúng tôi đã liệt kê rất nhiều lý do vì có khả năng một số câu không khiến bạn

đồng cảm. Nhưng với những lời nhắc phù hợp (hy vọng có thật nhiều!), hãy cam kết rằng sẽ nói với nửa kia rằng bạn trân trọng phẩm chất này ở họ. Đừng giống như người nông dân Thụy Điển yêu vợ nhiều đến nỗi ngày ngày bày tỏ với vợ. Hãy tạo khoảng thời gian thiêng liêng để thể hiện tình yêu của mình dành cho đối phương, có thể mỗi tuần một lần. Nếu bạn muốn tải xuống và in các bài tập này ra, hãy truy cập trang web của chúng tôi.

## **TÔI NÓI RẰNG TÔI TRÂN TRỌNG NGƯỜI BỞI VÌ:**

1. Chúng ta đã chơi đùa và có những khoảng thời gian vui vẻ bên nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

2. Chúng ta dễ dàng vui cười cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

3. Chúng ta đã đi du lịch vui vẻ với nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

4. Không ai trên thế giới này có thể thay thế bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

5. Chúng ta đã có thể an ủi lẫn nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

6. Chúng ta đã giải quyết vấn đề tài chính với nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

7. Chúng ta đã học cách tin tưởng lẫn nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

8. Bạn đã ủng hộ một ước mơ của cá nhân tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

9. Bạn là một người trụ cột tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

10. Chúng ta đã có một số cuộc phiêu lưu tuyệt vời cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

11. Chúng ta đã có một số chuyến phượt đường dài tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

12. Chúng ta đã tận hưởng việc học cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

13. Bạn hiểu rõ về tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

14. Tôi thích cách bạn trải nghiệm thiên nhiên.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

15. Chúng ta tận hưởng việc ca hát cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

16. Chúng ta đã cùng nhau làm những điều mà tôi không bao giờ có thể làm được với bất kỳ ai khác.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

17. Bạn là người đáng tin cậy.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

18. Chúng ta đã giúp nhau chữa lành nỗi đau sau khi trải qua một mất mát hoặc thất bại.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

19. Chúng ta đã cùng nhau nuôi dạy con cái.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

20. Đối với tôi, bạn còn đáng giá hơn của cải và châu báu.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

21. Bạn luôn chung thủy.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

22. Tôi thích sự tự nhiên, không gò bó của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

23. Bạn đã dạy tôi rất nhiều điều.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

24. Bạn chấp nhận tôi bất chấp mọi lỗi lầm của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy



25. Bạn đã hiểu một số mục tiêu cá nhân của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

26. Chúng ta đã hòa tấu rất tuyệt.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

27. Tôi tôn trọng trí tuệ của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

28. Chúng ta là một đội tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

29. Tôi thích cách bạn chào đón khách.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

30. Tôi thích bạn ngăn nắp và làm việc hiệu quả.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

31. Chúng ta cùng thích nghe một loại nhạc.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

32. Tôi ngưỡng mộ rất nhiều kỹ năng của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

33. Bạn đã yêu thương hoặc giúp đỡ người thân của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

34. Tôi ngưỡng mộ sự dũng cảm của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

35. Tôi tôn trọng giá trị của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

36. Bạn cảm nhận được khiếu hài hước của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

37. Bạn đã đứng về phía tôi, chống lại kẻ đã tấn công tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

38. Chúng ta đã có những cuộc làm tình tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

39. Trông bạn luôn rất tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

40. Tôi thực sự biết ơn những lúc bạn gánh trách nhiệm cho tôi khi tôi suy sụp.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

41. Tôi thực sự có thể tin tưởng bạn trong những tình huống khó khăn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

42. Chúng ta cùng nhau yêu thương một thú cưng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

43. Chúng ta phải lòng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

44. Bạn có thể khiến tôi thấy an toàn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

45. Chúng ta cùng yêu thương con cái.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

46. Bạn là một người tốt bụng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

47. Bạn đã tha thứ cho tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

48. Chúng ta đã cùng nhau giúp đỡ một người bạn đang gặp khó khăn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

49. Tôi yêu sự lãng mạn của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

50. Bạn thực sự thu hút tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

51. Tôi yêu trí tuệ của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

52. Bạn là người hào phóng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

53. Chúng ta đã giải quyết một số mâu thuẫn lớn giữa hai người.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

54. Chúng ta đã cùng nhau chăm sóc một người họ hàng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

55. Tôi tôn trọng cách bạn đối xử với bạn bè.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

56. Tôi cảm thấy được bạn yêu thương và chăm sóc.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

57. Tôi thích nhìn bạn dưới vôi hoa sen.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

58. Bạn đã giúp xây dựng một tổ ấm thoải mái và bình yên.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

59. Bạn là một người chu đáo.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

60. Chúng ta đã cùng nhau phát triển các giá trị đạo đức.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

61. Bạn yêu thương mẹ tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

62. Bạn đã an ủi tôi khi tôi sợ hãi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

63. Chúng ta đã có một số chuyện đi và buổi hẹn hò thực sự lãng mạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

64. Giá trị và niềm tin của chúng ta đã hòa vào nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

65. Tôi đề cao trí thông minh của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

66. Bạn đã hỗ trợ tôi chống lại những kẻ thù của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

67. Tôi yêu cách bạn chăm chú lắng nghe tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

68. Bạn là một phụ huynh tuyệt vời.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

69. Khi tôi ốm, bạn đã chăm sóc tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

70. Khi tôi nghi ngờ bản thân mình nhất, bạn đã ủng hộ và giúp đỡ tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

71. Bạn đã ủng hộ các mục tiêu cá nhân của riêng tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

72. Tôi thích dáng vẻ khiêm tốn của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

73. Bạn đã đứng lên bảo vệ tôi khi ai đó chỉ trích tôi ở nơi công cộng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

74. Chúng ta đã sinh một đứa con với nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

75. Chúng ta đã xây dựng tổ ấm cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

76. Chúng ta có nhiều mục tiêu giống nhau trong cuộc sống.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

77. Tôi trân trọng việc bạn không phải là một kẻ thích xu nịnh.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

78. Trong mắt bạn, tôi rất thu hút.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

79. Chúng ta đã ở bên nhau thật lâu.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

80. Chúng ta đã làm việc cùng nhau để dựng xây cộng đồng.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

81. Tôi biết ơn vì mình có thể cảm thấy tự hào về bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

82. Chúng ta đã cùng nhau vượt qua nghịch cảnh.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

83. Tôi cảm kích việc có thể là chính mình khi ở bên bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

84. Bạn luôn ủng hộ sự phát triển của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

85. Tôi yêu cách bạn đối xử tử tế với người lạ.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

86. Tôi thực sự trân trọng cách bạn đã giúp tôi vui đi nỗi buồn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

87. Tôi thực sự cảm kích việc chúng ta có thể thờ cúng hoặc cầu nguyện cùng nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

88. Tôi tự tin rằng chúng ta có thể vượt qua mọi sóng gió cùng với nhau.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

89. Tôi trân trọng việc luôn có thể chia sẻ với bạn khi tâm trạng không tốt.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

90. Tôi yêu sự thành thật của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

91. Tôi tôn trọng sự chăm chỉ khi làm việc của bạn.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

92. Tôi thích cách bạn thoải mái nói về chính mình.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

93. Chúng ta đã cùng nhau ăn mừng những thành công.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

94. Bạn là một trong những người bạn tốt nhất của tôi.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

95. Tôi thích việc bạn không hề giả tạo.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

96. Đã có lúc tôi cảm thấy lạc lõng và bạn đã giúp tôi tìm được con đường của mình.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

97. Tôi yêu sự kết nối thiêng liêng của chúng ta.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy



98. Bạn đã mạnh mẽ vào những lúc tôi cảm thấy thực yếu đuối.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

99. Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể tự hào về những gì mình đã cùng nhau xây dựng trong cuộc sống.

☐ Có      ☐ Không      ☐ Hãy nói với người ấy

## **KHI NIỀM TIN BỊ PHÁ VỠ**

Nếu bạn vi phạm bất kỳ thỏa thuận nào về niềm tin, hãy thực hiện các bước sau để khắc phục những gì đã bị phá vỡ. Các bước này có thể áp dụng với những lầm lỗi nhỏ hoặc lớn, nhưng bạn không thể bỏ qua bất kỳ bước nào trong số này.

1. Hẹn thời gian và địa điểm cụ thể để nói chuyện.

2. Mỗi người nêu ra những cảm xúc mà họ đã trải qua trong sự cố hoặc sự vi phạm niềm tin mà không đổ lỗi hoặc chỉ trích đối phương.

3. Người tiếp nhận lắng nghe mà không đưa ra phản hồi hoặc phán xét.

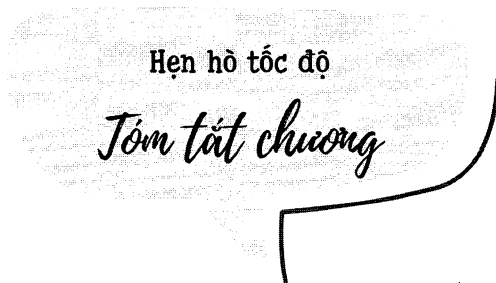
4. Mỗi người lần lượt trình bày quan điểm của mình về những gì đã xảy ra trong sự việc mà không đổ lỗi hay chỉ trích người bạn đời của mình, trong khi người bạn đời chỉ lắng nghe và cố gắng cảm thông. Người nghe không nên đưa ra quan điểm cá nhân cho đến khi tới lượt họ nói.

5. Bạn giải thích về những cảm xúc do sự việc này gợi lên nhưng đã xuất hiện từ rất lâu, trước khi có mối quan hệ này. Ví dụ: một trong hai người vắng mặt trong buổi hẹn ăn tối và điều này gợi lại cảm giác bị bỏ rơi mà người kia từng gặp phải từ thời thơ ấu, hoặc sự từ chối, không chung thủy trong một mối quan hệ trong quá khứ.

6. Mỗi người đánh giá bản thân xem đã góp phần thế nào vào sự cố này và tự chịu trách nhiệm.

7. Mỗi người xin lỗi và chấp nhận lời xin lỗi của đối phương.

8. Hai bạn cùng nhau lập kế hoạch để ngăn điều này xảy ra lần nữa.



- Tin tưởng là trân trọng nhau và thể hiện cho bạn đời thấy rằng bạn có thể tin tưởng được.

- Cam kết mỗi ngày (tức tin tưởng nhau) đồng nghĩa với việc:

- ~ Bạn dồn mọi tâm tư tình cảm mình có vào mối quan hệ này.

- ~ Bạn chọn cách củng cố lại các khả năng nảy sinh tình cảm với người khác có thể phá vỡ niềm tin trong hôn nhân của

mình và duy trì ranh giới với mọi mối quan hệ ngoài hôn nhân vì lý do tương tự.

~ Nếu mọi thứ không suôn sẻ, bạn hãy chia sẻ cảm xúc và nhu cầu của mình với bạn đời, thay vì phàn nàn với người khác.

~ Bạn chấp nhận con người thật của đối phương, bất chấp những khuyết điểm.

~ Bạn trân trọng những gì mình có và nuôi dưỡng lòng biết ơn.

~ Bạn không bao giờ đe dọa chia tay.

~ Bạn quan tâm đến nỗi đau của nửa kia như nỗi đau của chính mình, thậm chí còn nhiều hơn.

- Cách phá vỡ lòng tin trong một mối quan hệ:

~ Không ưu tiên bạn đời của họ

~ Không giữ lời hứa

~ Không ở bên khi bạn đời của họ tổn thương hay đau ốm

~ Nói dối, giữ bí mật, không chung thủy

- Đây là những câu hỏi quan trọng mà chúng ta đặt ra cho nhau khi nói đến sự tin tưởng, trung thành và cam kết:

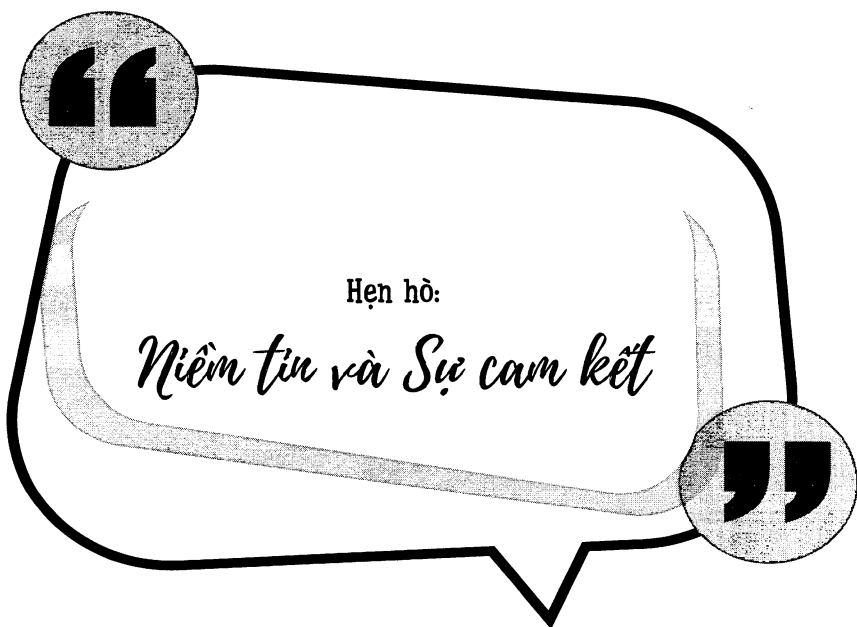
~ Tôi có thể tin tưởng bạn không?

~ Bạn sẽ ở đó vì tôi nếu tôi cần bạn chứ?

~ Bạn sẽ chung thủy với tôi chứ?

~ Bạn sẽ ở đó nếu tôi tổn thương chứ?

~ Tôi quan trọng như thế nào đối với bạn?



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Niềm tin và sự cam kết trông như thế nào trong mối quan hệ của chúng ta? Làm thế nào để chúng ta có thể tạo cảm giác an toàn cho nhau? Các thỏa thuận của chúng ta về niềm tin và sự cam kết là gì?

## CHUẨN BỊ

Đọc chương này và ghi chú bất kỳ phần nào đặc biệt có ý nghĩa với bạn. Xác định niềm tin và sự cam kết có ý nghĩa như thế nào đối với mình. Hãy nghĩ lại xem niềm tin và sự cam kết trông như thế nào trong gia đình bố mẹ bạn. Kể tên những hành động nhỏ mà bạn và nửa kia thể hiện cam kết với nhau.

## GỢI Ý

Một trong hai người có thể chủ trì cuộc hẹn này. Các bạn có thể quyết định xem ai sẽ là người đáng tin cậy để sắp xếp cho cuộc hẹn này hoặc tung đồng xu. Bạn có thể chọn gây bất ngờ cho bạn đời về địa điểm của buổi hẹn hò, yêu cầu họ “tin tưởng bạn”. Nếu muốn nâng tầm hơn nữa, bạn có thể bịt mắt bạn đời trên đường đi bộ hoặc lái xe đến địa điểm đã chọn.

## ĐỊA ĐIỂM

Tìm một địa điểm trên cao với tầm nhìn tuyệt vời. Có thể là một tòa cao ốc, một cây cầu, một ngọn đồi... Lý tưởng nhất là có một chiếc ghế dài hoặc một vị trí thoải mái để bạn và bạn đời ngồi xuống trong khi trao đổi các câu hỏi mở. Nếu có thể, hãy thực hiện cuộc hẹn hò đầu tiên này ở nơi có ý nghĩa với chuyện tình cảm của hai người. Đối với Ben và Leah, họ có thể hẹn hò ở trên các bậc thang nơi gặp nhau lần đầu. Hãy biến nó thành một nơi tuyệt đẹp hoặc yên bình. Bất kể các bạn quyết định hẹn hò buổi đầu tiên này ở đâu, hãy đảm bảo rằng nơi đó đủ riêng tư và yên tĩnh để hai người có thể trò chuyện chân thành. Đây là một chủ đề nhạy cảm và bạn cần thấy đủ an toàn để chia sẻ cởi mở.

**CUỘC HẸN Ở NHÀ:** Nếu các bạn quyết định tổ chức buổi hẹn hò này tại nhà, thì đây là một số ý tưởng: Hai bạn có thể thay phiên nhau bị bịt mắt, người còn lại thì dẫn đi xung quanh nhà. Đó là một cơ hội tuyệt vời để thực hành cách giao tiếp rõ ràng (“em sắp đi qua một ngưỡng cửa”, “hãy tiến lên một

bậc thang nhé”), thực hành chăm sóc người đang được hướng dẫn và tin tưởng vào người hướng dẫn.

## MANG THEO

Bạn nên mang theo một tâm hồn cởi mở và sẵn sàng thảo luận về bất kỳ suy nghĩ nào liên quan đến niềm tin và sự cam kết trong khi đọc chương này.

*Vui lòng đọc qua hướng dẫn xử lý sự cố bên dưới trước khi thực hiện cuộc trò chuyện này. Niềm tin có thể là một chủ đề trò chuyện đặc biệt kích thích và có một số quy tắc cơ bản cần phải thỏa thuận trước khi hai người bắt đầu.*

## XỬ LÝ SỰ CỐ

~ Luôn cởi mở với bạn đời của mình.

~ Tránh biến cuộc trò chuyện của cả hai thành một buổi đổ lỗi hoặc buộc tội về những hành động vi phạm niềm tin giữa hai người trong quá khứ. Đừng biến những nỗi sợ hãi thành chuyện lớn hóa nhỏ, chuyện nhỏ hóa không.

~ Hỏi bạn đời lý do niềm tin của họ về lòng tin và sự cam kết lại quan trọng và có ý nghĩa như vậy.

~ Hãy thành thực về nhu cầu của bản thân.

~ Tránh cố gắng ép buộc nửa kia tin vào những gì bạn tin khi nói đến niềm tin, sự trung thành và cam kết.

~ Hãy xem những khác biệt giữa hai người là cơ hội để tìm hiểu thêm về nhau và tạo ra một hệ thống giá trị chung về niềm tin và sự cam kết.

~ Tránh chỉ trích hoặc phán xét.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Hỏi nhau những câu hỏi dưới đây. (Chúng tôi đề xuất những câu hỏi mẫu này, nhưng hãy thoải mái đặt câu hỏi theo cách tự nhiên và tốt nhất cho bạn cùng mối quan hệ của bạn.) Đối với các cặp đôi tham gia nghiên cứu đã thực hiện cuộc hẹn hò này, tất cả đều chọn sử dụng những câu hỏi được viết ở đây, nhưng hãy thoải mái thêm những câu của riêng bạn:

~ Cha mẹ bạn đã thể hiện sự cam kết của họ với nhau như thế nào? Họ đã thể hiện sự thiếu cam kết với nhau ra sao? Trong suy nghĩ của bạn, những điều xảy ra trong gia đình hồi bé có ý nghĩa như thế nào đối với hai chúng ta?

~ Sự tin tưởng có ý nghĩa gì đối với bạn?

~ Bạn có thể mô tả một thời điểm mà bạn cảm thấy không tin tưởng tôi và tôi có thể làm gì để khắc phục tình trạng này?

~ Bạn cần gì ở tôi để bạn tin tưởng tôi hơn nữa?

~ Bạn cần gì ở tôi để chúng tỏ rằng tôi cam kết với mối quan hệ này?

~ Bạn nghĩ chúng ta cần làm gì để xây dựng lòng tin giữa hai người?

~ Khi nói đến niềm tin và sự cam kết, chúng ta có điểm gì giống và khác nhau? Làm thế nào để chúng ta có thể chấp nhận những khác biệt này?

## **CÙNG NHAU KHẲNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên nhau đọc to lời khẳng định này. Duy trì giao tiếp bằng mắt khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết sẽ lựa chọn bạn mỗi ngày, để bạn thấy rằng  
mối quan hệ của chúng ta là ưu tiên hàng đầu của tôi.*

*Tôi cũng cam kết tiến hành thêm bảy cuộc hẹn hò  
và trò chuyện tiếp theo.*



>> Cuộc hẹn số 2 <<

# *Từ Hòa thuận tới Bất đồng*

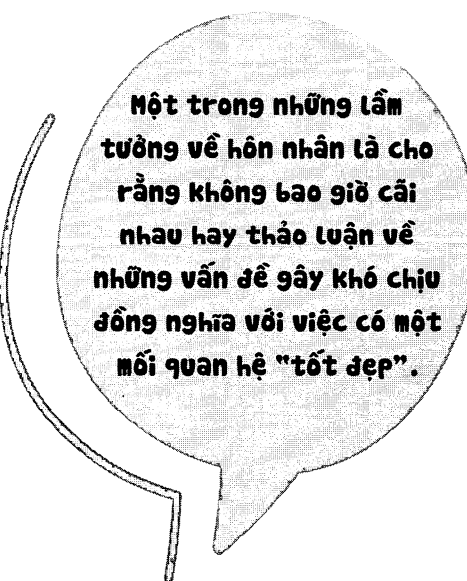
GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN



**W**esley và Marie đã sống chung với nhau hai năm trước khi quyết định kết hôn. Khi quyết định thảo luận về những vấn đề gây mâu thuẫn, họ mới bắt đầu năm thứ hai của cuộc hôn nhân và vẫn đang trong giai đoạn trăng mật. Marie cho biết: “Chúng tôi không bao giờ tranh cãi. Chúng tôi không bao giờ đánh nhau. Chúng tôi không gặp khó khăn lớn như một số bạn bè của mình. Cả hai là bạn tốt nhất của nhau và tôi không thể nghĩ ra có điều gì từng khiến chúng tôi tranh cãi.” Họ dường như đã làm chủ được cuộc hẹn hò này.

Trạng thái bình yên để “hạnh phúc” trong hôn nhân mà Wesley và Marie mô tả thực ra chỉ là sự im lặng, là kết quả của việc tránh né mâu thuẫn. Mâu thuẫn vẫn xảy ra. Kết hôn không

chỉ là hai người kết hợp với nhau, mà còn là những thói quen, tính cách, tín ngưỡng và những điều kỳ quặc khác của cả hai kết hợp với nhau. Tất cả những điều này có thể dẫn đến trạng thái khó kiểm soát. Nếu có bất kỳ mối quan hệ lâu dài nào khiến bạn nghĩ rằng dấu hiệu thành công của nó là không có mâu thuẫn, thì tức là bản thân bạn đang sẵn sàng đối mặt với sự thất vọng và thất bại.



**Một trong những lầm tưởng về hôn nhân là cho rằng không bao giờ cãi nhau hay thảo luận về những vấn đề gây khó chịu đồng nghĩa với việc có một mối quan hệ “tốt đẹp”.**

Cặp đôi trên có một xung đột mà họ rất khó vượt qua. Wesley thích bật tivi trong khi ngủ. Còn Marie thì không. Cô

thích sự yên tĩnh và có thể nhanh chóng chìm vào giấc ngủ nếu tivi không bật. Thế nhưng từ đêm này qua đêm khác, cô lại phải thức chờ Wesley ngủ, sau đó tắt tivi để bản thân được nghỉ ngơi. Thịnh thoảng Marie lại đề cập đến vấn đề này, nhưng chưa bao giờ thực sự chia sẻ chính xác việc ấy khiến cô khó chịu đến mức nào. Rồi tới khi công việc thay đổi và phải dậy sớm hơn, cô ngày càng thấy khó chịu với những gì bản thân bắt đầu coi là hành động ích kỷ của Wesley. Cô thức trắng đêm nghĩ về việc mình đã trả một nửa khoản thế chấp, đã mua chiếc giường mới với anh và vẫn cảm thấy mình như một vị khách trong thế giới của anh ấy. Con giận ngày càng tích tụ và sự phẫn uất tăng lên, nhưng cô vẫn không nói gì. Cuối cùng, Marie bắt đầu tự hỏi liệu việc kết hôn với Wesley có phải là một quyết định sáng suốt. Chẳng lẽ cô phải là người duy nhất hy sinh và thỏa hiệp, trong khi anh lần nào cũng làm theo ý mình? Phải chăng đây là viễn cảnh cho 60 năm tiếp theo của cuộc đời cô?

Wesley bắt đầu thấy Marie ngày càng trở nên cáu kỉnh và thiếu kiên nhẫn. Cô ấy là người tốt bụng nhất anh từng gặp và luôn tươi cười chào đón anh. Đó là một trong những lý do anh cưới cô. Anh thích làm cho cô ấy cười, nhưng dần dần những trò đùa và khiếu hài hước của anh phải đối mặt với sự im lặng. Anh không biết điều gì đang làm cô ấy buồn bực, và khi anh hỏi liệu có chuyện gì không ổn, cô nói rằng mọi thứ vẫn ổn. Wesley băn khoăn liệu mình có làm sai gì không. Marie có vẻ không vui khi nhìn thấy anh. Vài tháng trôi qua, cô ấy dường như ngày càng trở nên trầm lặng hơn. Anh tự hỏi

người phụ nữ với gương mặt lạnh lùng không cảm xúc trước mặt là ai, còn người phụ nữ xinh đẹp hạnh phúc mà anh kết hôn đã đi đâu.

Cuối cùng, Wesley thắng thắn với Marie, yêu cầu được biết anh đã làm gì sai và tại sao cô lại đối xử tệ bạc với anh như vậy. Marie cực kỳ bất ngờ. Trong suy nghĩ của cô, anh ấy mới là người đối xử tệ bạc với cô. Anh ấy là người ích kỷ. Cuối cùng, Marie cũng nói ra điều gây phiền hà cho cô bấy lâu nay, rồi sau đó bật khóc và nói: “Em nghĩ mọi chuyện giữa chúng ta đã kết thúc.”

Wesley chết lặng. Anh kể với cô về việc mẹ mình là một bà mẹ đơn thân và phải làm hai công việc, phần lớn thời gian anh ấy phải ở một mình và tivi là tất cả những gì anh ấy có. “Có lần trộm đột nhập vào nhà anh và lấy trộm chiếc tivi. Anh đã cực kỳ đau khổ. Đó là niềm an ủi duy nhất của anh vào ban đêm và khi chiếc tivi không còn, anh cũng chẳng còn gì cả. Rất kinh khủng, cô đơn và hết sức khó chịu.”

Marie chưa bao giờ được nghe câu chuyện này, trái tim cô như vỡ ra vì những gì chồng cô đã trải qua ngày còn bé.

Wesley hỏi: “Nhưng tại sao em lại nghĩ rằng chuyện giữa chúng ta đã kết thúc? Đó chỉ là một chiếc tivi, chúng ta có thể giải quyết vấn đề này.”

Hóa ra, Marie không bao giờ tranh cãi với Wesley vì cô ấy sợ mọi loại mâu thuẫn. Trong quá trình trưởng thành, cô chưa từng nghe thấy cha mẹ cãi nhau, nhưng cô biết rằng bất cứ khi

nào mọi chuyện giữa hai người trở nên căng thẳng, mẹ sẽ dẫn Marie và anh chị em cô rời khỏi nhà. Cho dù đó là nửa đêm, hay ngày hôm sau họ phải đi học, mẹ vẫn sẽ nhanh chóng đưa tất cả lên xe và lái đến khách sạn gần nhất, họ sẽ làm như đang đi du lịch. Họ bơi trong hồ bơi, đặt dịch vụ phòng, rồi vài ngày sau trở về nhà mà không ai nói về lý do tại sao họ rời đi hay tại sao họ quay trở lại. Lần duy nhất Marie nghe thấy cha mẹ tranh cãi là ngay trước khi họ ly hôn. Sau đó, khi Marie lên trung học, mẹ cô là người phụ nữ độc thân và rất hay hện hò. Bà thường chia tay bạn trai bằng cách đổi số điện thoại nhà. Marie không nhận thức rõ về điều đó, nhưng cô đã hình thành suy nghĩ rằng phải tránh mọi xung đột và cãi nhau đồng nghĩa với việc mối quan hệ sẽ kết thúc.

Chia sẻ những câu chuyện này là một yếu tố thay đổi mối quan hệ giữa Wesley và Marie. Bây giờ Marie đã hiểu tại sao Wesley thấy thoải mái khi bật tivi lúc ngủ, còn Wesley hiểu tại sao Marie không nói về sự oán giận ngày càng tăng của cô, cũng như tại sao cô ấy nghĩ mọi chuyện đã kết thúc khi họ đưa vấn đề này ra thảo luận. Đối với Marie, việc xảy ra bất đồng và có thể thảo luận về nó thực sự là điều kỳ diệu. Việc này không những không khiến mối quan hệ của họ chấm dứt, cô còn cảm thấy gần gũi với anh ấy hơn bao giờ hết vì cả hai đã cùng nhau chia sẻ những câu chuyện thời thơ ấu. Marie cho biết: “Mối quan hệ của chúng tôi đã tiến lên một cấp độ mới. Bây giờ, tôi mong chờ những điều bất đồng giữa cả hai, bởi dường như qua những mâu thuẫn đó, chúng tôi luôn khám phá thêm được điều gì đó mới mẻ về nhau và xích lại gần nhau hơn. Tôi

không châm ngòi những cuộc chiến, nhưng tôi cũng không chạy trốn khỏi chúng nữa. Tôi yêu cảm giác cả hai cùng nhau vượt qua khoảng thời gian khó khăn. Đó chính là bản chất của mối quan hệ. Ngay cả khi bất đồng, chúng tôi vẫn ở cùng một đội, cố gắng tìm cách hiểu nhau và giải quyết vấn đề." Với vấn đề về tivi này, họ đã giải quyết bằng cách sử dụng chức năng hẹn giờ tắt tivi sau hai mươi phút trên chiếc điều khiển từ xa.

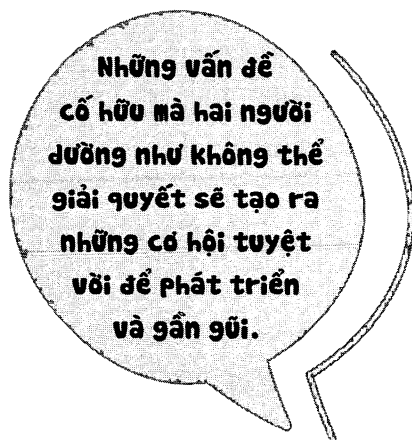
Đối với hầu hết các cặp đôi đã thực hiện cuộc hẹn hò này, như Wesley và Marie, họ sử dụng nó như một cách để kiểm tra sự khác biệt giữa hai người, cũng như để thấu hiểu và chấp nhận những khác biệt này. Lắng nghe câu chuyện của nhau là một cách hiệu quả để điều chỉnh những bất đồng.

## **GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN**

Có vẻ kỳ quặc khi trò chuyện về mâu thuẫn, nhưng thời điểm tốt nhất để thảo luận về cách giải quyết mâu thuẫn không phải là khi có một cuộc tranh cãi nảy lửa. Quan trọng là bạn phải hiểu rằng trong một mối quan hệ, xảy ra mâu thuẫn là chuyện hoàn toàn bình thường, và theo một số khía cạnh, nó còn rất hữu ích. Mục đích của mâu thuẫn là gì? Mâu thuẫn có mục tiêu không? Nhiều người nghĩ rằng mâu thuẫn là vô nghĩa và có hại. Không đúng. Mâu thuẫn là điều cần thiết vì chúng ta chắc chắn sẽ đụng phải các gò giảm tốc trên con đường yêu thương. Khi đụng phải một trong những gò giảm tốc này, chúng ta cần giảm tốc độ và cẩn thận tiến lên.

Thấu hiểu lẫn nhau: Đây là mục tiêu tốt đẹp nhất và hiệu quả nhất của mọi mâu thuẫn.

Có thể bạn sẽ thấy ngạc nhiên. Mục tiêu của mâu thuẫn không phải là giành chiến thắng hay thuyết phục đối phương rằng bạn đúng. Để thỏa hiệp, chúng ta phải hiểu nhu cầu cốt lõi của nhau trong vấn đề mình đang thảo luận, cũng như khả năng thích ứng của đối phương. Tuy nhiên, mục tiêu không phải là trở nên giống hệt nhau, mà là hiểu nhau.



Giống như Marie và Wesley đã phát hiện, việc giải quyết mâu thuẫn giúp chúng ta yêu nhau hơn, hiểu nhau sâu sắc hơn và làm mới cam kết của chúng ta đối với mối quan hệ. Không ai trong chúng ta là người giao tiếp hoàn hảo, không phải ai cũng là nhà trị liệu hôn nhân hay đã kết hôn trong nhiều thập kỷ.

Đây là một điểm tin chính khác: *Nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra rằng hầu hết các mâu thuẫn trong mối quan hệ đều không thể giải quyết được.* Mỗi mối quan hệ đều đi kèm với một loạt các vấn đề, bởi mỗi cá thể là duy nhất và khác biệt với tất cả mọi người, vấn đề sẽ xảy ra bất kể nửa kia của bạn là ai. Chúng ta đã nghe rất nhiều về những cặp vợ chồng ly hôn vì những vấn đề của họ, sau khi tái hôn thì vẫn gặp phải vấn đề tương tự hoặc phát sinh những vấn đề mới trong mối quan hệ mới.

Nhiều vấn đề sẽ luôn đi theo và phát sinh trong mọi mối quan hệ của ta, cho đến khi ta học cách nhận ra và xử lý chúng

một cách thích hợp. Khi chọn bạn đời, chúng ta chọn người có tính cách hoàn toàn khác biệt với mình. Và những khác biệt này luôn dẫn đến mâu thuẫn. Một nguyên nhân lớn gây ra rắc rối là quan niệm sai lầm rằng mọi vấn đề của ta đều có thể giải quyết. Nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra rằng 69% thời gian các cặp đôi đều tranh cãi về cùng một vấn đề, chúng tôi gọi đó là vấn đề cố hữu. Nó sẽ không được giải quyết. Các mối quan hệ tiến triển đến một giai đoạn khi cả hai có thể học cách sống chung với một loạt các vấn đề cố hữu. Và món quà tuyệt vời là những vấn đề cố hữu mà hai người dường như không thể giải quyết sẽ tạo ra những cơ hội tuyệt vời để phát triển và gần gũi. Khi phát hiện điều nằm ẩn dưới những vấn đề đó, bạn sẽ khám phá ra một điều cốt lõi trong tín ngưỡng hoặc tính cách của bạn đời. Đương nhiên, sẽ có những mâu thuẫn có thể trở thành yếu tố phá hoại mối quan hệ như chúng tôi đã đề cập trong phần giới thiệu, như: một trong hai người muốn có con còn người kia thì không, một người từ chối điều trị việc lạm dụng chất kích thích hoặc nghiện ngập, bạo lực gia đình... Nhưng phần lớn các vấn đề sẽ được chia thành vấn đề cố hữu (không thể và sẽ không bao giờ giải quyết được) hoặc vấn đề có thể giải quyết được.

**CÁC VẤN ĐỀ CÓ THỂ GIẢI QUYẾT ĐƯỢC:** Đây là những vấn đề thay đổi theo hoàn cảnh. Bạn tranh cãi về việc nhà, ai đón con vào thứ Sáu, hay đi du lịch ở đâu... Những mâu thuẫn này về nhiều chủ đề, không có ý nghĩa sâu xa đằng sau lập trường của mỗi người. Anh ấy nâng bệ ngồi toilet lên, cô ấy ghét ngồi xuống phần bồn lạnh vì nó bị nhấc lên. Việc này gây khó chịu,



nhưng không có ý nghĩa sâu xa nào trong lý do anh ấy nhắc nó lên và cô ấy muốn hạ nó xuống. Có một giải pháp cho các vấn đề có thể giải quyết được và giải pháp này có thể được duy trì. Bạn chia sẻ việc nhà, phân chia thời gian đón con, mỗi người chọn một điểm du lịch... Có thể giải quyết không có nghĩa là không cần làm gì. Vẫn cần nỗ lực và hành động để duy trì các thỏa thuận cho các vấn đề có thể giải quyết được.

**CÁC VẤN ĐỀ CỔ HỮU:** Đây là những vấn đề có bản chất dựa trên những điểm khác biệt cơ bản về tính cách hoặc lối sống giữa hai người. Đây là những vấn đề bạn gặp phải nhiều lần. Đó có thể là những khác biệt về nhu cầu cơ bản, sự đúng giờ, sự sắp xếp, khoảng thời gian ở một mình hoặc bên nhau, hoặc khác nhau về cách ăn mừng lễ Giáng sinh, mối quan hệ với họ hàng thông gia. Ngay cả việc tập thể dục cũng có thể là một điều khác biệt cơ bản, nếu anh ấy thích đi dạo nhàn nhã quanh khu phố, còn cô ấy cho rằng việc đăng ký thành viên của phòng tập thể dục là điều cần thiết để rèn luyện sức khỏe. Bạn không thể “giải quyết” những vấn đề về tính cách hoặc lối sống, cũng không nên thử làm vậy. Việc công nhận một vấn đề cố hữu sẽ giúp hai người chấp nhận và coi trọng sự khác biệt của nhau. Khi bàn đến vấn đề cố hữu, cốt lõi của việc giải quyết xung đột là chấp nhận con người thật của nửa kia. Khi chấp nhận những gì mình không thể thay đổi, hai bạn đã chấp nhận lẫn nhau. Hãy chấp nhận đối phương vì chính con người họ và họ cũng sẽ làm như vậy với bạn. Hãy ca tụng và học hỏi từ những sự khác biệt của nhau.

## GIẢI THÍCH VỀ SỰ BẾ TẮC

Không ai thích lâm vào ngõ cụt, cảm giác bế tắc và chẳng đi đến đâu. Điều này có thể xảy ra khi bạn cứ mãi gặp mâu thuẫn về một vấn đề cố hữu. Bạn sẽ nhận ra vấn đề cố hữu của mình đã trở nên bế tắc khi cứ lặp đi lặp lại cùng một cuộc trò chuyện và tranh luận mà không có tiến triển. Cuộc thảo luận khiến một hoặc cả hai người thấy thất vọng, tổn thương hoặc bị hắt hủi. Cuối cùng, bạn coi đối phương như kẻ thù. Marie bắt đầu phỉ báng Wesley trong đầu, coi việc anh ấy đi ngủ với chiếc tivi đang bật thành biểu tượng cho sự ích kỷ tột độ của anh. Nếu thấy hai người ngày càng trở nên đối lập, cực đoan hơn và không khoan nhượng, các bạn đang lâm vào bế tắc. Cuối cùng, điều này sẽ khiến tình cảm cảm rạn nứt, hai người dần xa cách nhau. Đây chính là yếu tố phá hoại mối quan hệ thực sự, chứ không phải sự tức giận, tranh cãi, hay mâu thuẫn nói chung. Khi các bạn mặc kệ mâu thuẫn, khoảng cách giữa hai người mà chúng tạo ra sẽ phá hoại mối quan hệ. Chúng ta sẽ thảo luận nhiều hơn về mâu thuẫn bị bế tắc trong chương cuối viết về việc hoàn thành ước mơ của nhau. Bởi trong mọi mâu thuẫn bị bế tắc, mỗi người đều có một khao khát và ước mơ về vấn đề này dựa trên lập trường riêng, một ước mơ bị chôn vùi đang sẵn sàng được khám phá. Mâu thuẫn có thể mang hai bạn xích gần nhau hơn, nếu biết tiếp cận nó như một cách để hiểu bạn đòi nhiều hơn. Nếu thực sự muốn khám phá lập trường của bạn đòi, bạn có thể tạo ra sự thân thiết sâu sắc hơn và mối quan hệ bền chặt hơn thông qua bất kỳ sự bất đồng nào. Khi bạn đòi thể hiện sự tức giận, thay vì phòng

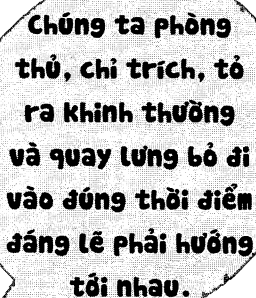
thủ và phản công, hãy thử tự hỏi bản thân hoặc hỏi trực tiếp đối phương rằng họ cần gì, mong muốn hoặc hy vọng chưa được đáp ứng của họ là gì. Thông qua mọi cuộc tranh luận, nếu có thể biểu đạt rằng bạn yêu và chấp nhận bạn đời, ngay cả khi quan điểm của hai người hoàn toàn khác nhau, thì mối quan hệ và hôn nhân của các bạn không những có thể tồn tại mà còn phát triển. Các cặp vợ chồng đã có cuộc hôn nhân kéo dài vài thập kỷ đều học được cách biến những khuyết điểm, tính cách kỳ quặc và sự khác biệt về tính cách của nửa kia trở thành những điểm thú vị, chứ không hề thấy khó chịu về chúng. Khi thực sự yêu ai đó, chúng ta sẽ yêu mọi thứ thuộc về họ, cũng như chấp nhận con người thật của họ.

## **ĐẤU TRANH CÔNG BẰNG VÀ SỬA CHỮA**

Trong số rất nhiều cặp đôi đã thực hiện bài tập này, tiến hành cuộc hẹn hò và hỏi nhau những câu hỏi mở, chỉ có một cặp đôi gây gổ. Đúng vậy: Thảo luận về mâu thuẫn đã dẫn đến mâu thuẫn, nhưng chỉ đối với một cặp đôi. Việc cãi nhau trong cuộc hẹn hò này hoặc trong bất kỳ cuộc hẹn hò nào khác là hoàn toàn bình thường. Mâu thuẫn sẽ xuất hiện trong bất kỳ mối quan hệ nào, bởi đây là điều không thể tránh khỏi và rất lành mạnh. Nhưng nghiên cứu cho thấy rằng các cặp đôi thực sự hạnh phúc trong hôn nhân hoặc mối quan hệ của mình sẽ giải quyết mâu thuẫn theo những cách nhẹ nhàng và tích cực. Họ lắng nghe quan điểm của đối phương, tìm cách hiểu một nửa của mình và cùng nhau giải quyết để tìm ra một thỏa hiệp phù hợp cho cả hai.

Điều này đọc trong sách thì thấy dễ, nhưng đôi khi chúng ta nói và làm những việc gây tổn thương đến đối phương. Chúng ta quên mất việc cố gắng thấu hiểu và đưa ra một bài công kích kịch liệt dài 20 phút về lý do tại sao ta đúng và họ sai. Chúng tôi gọi đây là những sự cố đáng tiếc - thuật ngữ chúng tôi sử dụng để chỉ một cuộc chiến. Các "cặp đôi bậc thầy" biết cách giảm thiểu sự tổn thương do lời nói trong lúc tranh cãi nóng

nảy. Trong nghiên cứu của John và Julie, họ đã chia các cặp đôi thành những "bậc thầy" và "thảm họa". Các cặp đôi bậc thầy đã sống bên nhau hạnh phúc. Những cặp đôi thảm họa chia tay hoặc ở với nhau nhưng không hạnh phúc. Khi nói đến mâu thuẫn, các bậc thầy luôn biết cách sửa chữa những thiệt hại khi xảy ra sự cố đáng tiếc.



**Chúng ta phòng  
thủ, chỉ trích, tỏ  
ra khinh thường  
và quay lưng bỏ đi  
vào đúng thời điểm  
đáng lẽ phải hướng  
tới nhau.**

Dưới đây là quy trình sửa chữa khi có sự cố đáng tiếc xảy ra, cũng là một phần của hệ thống xử lý xung đột trong mối quan hệ. Xử lý một trận tranh cãi có nghĩa là nói về những gì đã xảy ra trong khi cãi nhau mà không cần quay lại sàn đấu với gắng tay đấm bốc. Đó là bản tóm tắt trận đấu, nơi bạn tìm ra cách giúp trận đấu này có thể diễn ra tốt đẹp hơn trong tương lai. Mục tiêu ở đây không phải là một lần nữa tranh luận về sự thực mà bạn thấy hay chứng minh rằng bạn đúng, còn đối phương sai; mà là tìm hiểu xem với người kia, như thế nào là chính xác. Trong suy nghĩ và nhận thức của bản thân, ai cũng thấy mình đúng, nhưng bạn cần có khả năng nhìn nhận tình hình khi đặt mình vào vị trí của đối phương.

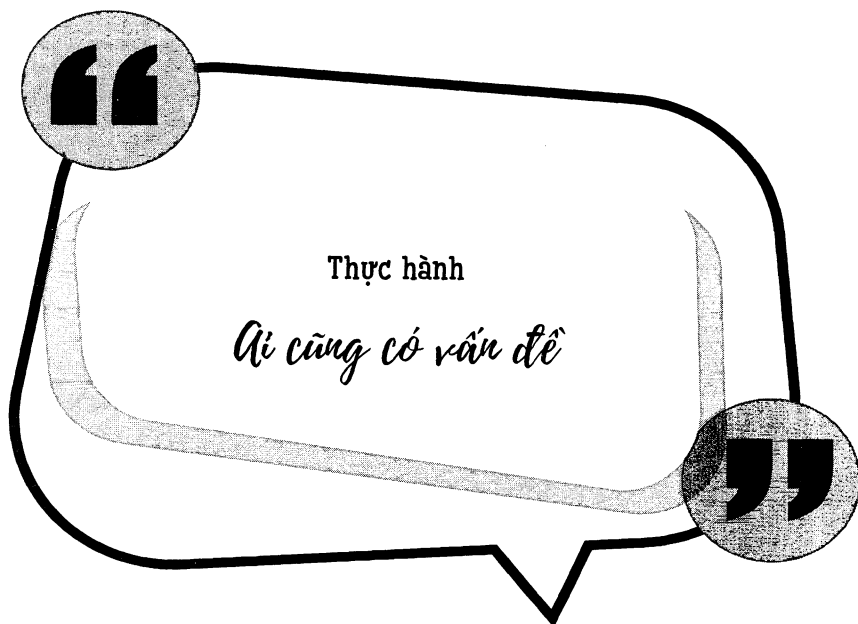
**BƯỚC 1:** Mỗi người lần lượt nói về những gì họ **cảm thấy** trong cuộc chiến: Bạn có cảm thấy buồn bã, tức giận, lo lắng, cô đơn, xấu hổ, không được đánh giá cao, phòng thủ hay bất kỳ cảm xúc nào khác không? Có lẽ bạn đang cảm thấy mất kiểm soát hoặc bối rối.

**BƯỚC 2:** Mỗi người nên nói về cách họ đánh giá tình huống và quan điểm của mình về những gì đã thực sự xảy ra trong cuộc tranh luận. Hãy nhớ rằng các bạn có thể có hai quan điểm khác nhau về những gì đã xảy ra, nhưng cả hai đều đúng. Tránh việc thi xem ai nhớ tốt hơn. **Công nhận** sự chính xác của đối phương. Công nhận không có nghĩa là đồng ý. Nó có nghĩa là đưa ra một câu như: “Từ quan điểm của bạn, tôi hiểu rằng bạn sẽ có những cảm xúc và nhu cầu này. Tôi hiểu rồi.” Nếu bạn thấy hữu ích, hãy xem lại “Nghệ thuật lắng nghe” ở phần đầu cuốn sách. Nói với đối phương rằng bạn hiểu một số quan điểm của họ. Chỉ nói về những cảm xúc và nhu cầu mà bạn có. Sử dụng câu với chủ ngữ “Tôi”. Đừng nói với bạn đòi những gì họ đã làm hoặc không làm. Tốt nhất hãy tránh chỉ tay vào đối phương và đổ lỗi. Hãy nói “Tôi nghe thấy bạn nói...” hơn là nói “Bạn đã nói...” Cách diễn đạt đầu tiên thể hiện rằng đó là quan điểm của bạn, không nhất thiết là sự thật. Chẳng có nhận thức nào không có tì vết.

**BƯỚC 3: Nhận trách nhiệm** và thừa nhận vai trò của mình trong cuộc chiến. Có lẽ bạn đã quá căng thẳng hoặc quá bận tâm, có lẽ bạn đã không dành thời gian cho bạn đời hoặc không phải là một người biết lắng nghe. Bạn thừa nhận phần lỗi nào của bản thân trong cuộc tranh luận này? Quan trọng là

tránh đổ lỗi. Trong nghiên cứu của mình, chúng tôi phát hiện ra rằng việc chịu trách nhiệm, dù chỉ là một vấn đề nhỏ trong giao tiếp, cũng sẽ mang lại cơ hội cao hơn để sửa chữa. Nó cực kỳ hiệu quả.

**BƯỚC 4:** Thảo luận về cách cả hai có thể **làm khác đi** trong lần tiếp theo. Đối phương có thể làm gì để mọi việc tốt đẹp hơn khi sự cố như thế này xảy ra lần nữa? Bạn có thể làm gì để mọi thứ tốt đẹp hơn? Cùng nhau lập kế hoạch để giảm thiểu việc gây tổn thương và tránh lặp lại sự cố trong tương lai.



Chúng tôi đã tạo ra một danh sách gồm 25 chủ đề đại diện cho những điểm khác biệt cơ bản trong tính cách của hai bạn. Những đặc điểm này cùng những khác biệt chủ yếu trong lối sống của cả hai có thể là nguồn gốc của mâu thuẫn. Các nhu cầu về lối sống thể hiện bản sắc và con người của ta.

Bài thực hành này là cơ hội để hai người tìm hiểu nhau theo những cách mới và khám phá những mâu thuẫn có tiềm năng trong mối quan hệ của cả hai. Hãy xem qua từng mục. Chọn ba đến năm mục hàng đầu gây ấn tượng với bạn. Sau đó viết ra cảm nhận của mình về từng vấn đề đã chọn. Hiện giờ, bạn có cảm thấy đó là một mâu thuẫn đáng chú ý không? Bạn có nghĩ rằng nó sẽ trở thành mâu thuẫn trong tương lai? Bạn sẽ thảo luận về những vấn đề này trong cuộc hẹn hò của mình, vì vậy hãy dành chút thời gian để xem xét chúng. Một số cặp đôi đã chọn khám phá mọi chủ đề và viết ra cảm nhận của họ ở mọi khía cạnh. Hãy làm những gì phù hợp với bạn.

Hãy nhớ rằng bạn muốn thấu hiểu thế giới nội tâm của bạn đời và cùng nhau tạo ra ý nghĩa chung. Nếu đối phương xem trọng việc đúng giờ, còn bạn nghĩ rằng đúng giờ tức là đến muộn không quá một tiếng, hãy thảo luận với nhau tại sao điều đó lại quan trọng hoặc không quá quan trọng. Thường có một câu chuyện ẩn sau mỗi cảm xúc mãnh liệt. Hãy sẵn sàng kể cho nhau nghe câu chuyện của mình và tìm kiếm sự thấu hiểu giúp giải quyết mâu thuẫn một cách khéo léo, đầy cảm thông.

Khi nghĩ về những gì mình cần, hãy suy nghĩ tích cực - những gì bạn *thực sự cần* chứ không phải những gì bạn *không cần* hoặc *không muốn*. Ngoài ra, hãy cố gắng làm cho nhu cầu tích cực đó cụ thể nhất có thể, để nó giống như một công thức dễ dàng thực hiện. Ví dụ: thay vì nói “Tôi muốn bạn tôn trọng tôi”, hãy nói “Tôi muốn bạn tắt các thiết bị điện tử vào bữa tối để chúng ta có thể trò chuyện với nhau”.

## **KHÁM PHÁ VÀ SẴN SÀNG THẢO LUẬN**

- Chúng ta có những điểm gì giống và khác nhau?
- Làm thế nào để thích nghi và chấp nhận những khác biệt giữa chúng ta?
- Có sự khác biệt nào mà chúng ta không thể chấp nhận?

**1. Khác biệt về sự ngăn nắp và cách sắp xếp.** Một người có thể ngăn nắp và có trật tự, trong khi người kia thiếu gọn gàng và không ngại lộn xộn một chút.



**2. Khác biệt về sự đúng giờ.** Một người luôn đến đúng giờ hoặc sớm hơn, còn người kia thì thường không quá bận tâm tới thời gian và hay đến muộn.

**3. Khác biệt trong việc thực hiện nhiệm vụ và hoàn thành công việc.** Một người là người đa nhiệm, có thể làm nhiều việc cùng lúc, còn người kia thích tập trung vào một việc tại một thời điểm.

**4. Khác biệt về biểu đạt cảm xúc.** Một người rất dễ biểu đạt cảm xúc, còn người kia thì không giỏi biểu đạt. Một người có thể coi trọng việc khám phá cảm xúc của đối phương, còn người kia tin vào hành động hơn là xem xét nội tâm.

**5. Khác biệt về mong muốn có thời gian bên nhau, cùng với thời gian xa cách và một mình.** Một người muốn có nhiều thời gian ở một mình, trong khi người kia lại muốn dành thời gian bên nhau. Vấn đề này thể hiện sự khác biệt trong việc mong muốn quyền tự chủ hay phụ thuộc lẫn nhau.

**6. Khác biệt về tần suất quan hệ tình dục.** Một người muốn quan hệ tình dục thường xuyên hơn người kia.

**7. Khác biệt khi nói về đời sống tình dục.** Một người muốn nói về đời sống tình dục và muốn nó ngày càng tốt hơn, trong khi người kia muốn vấn đề này thuận theo tự nhiên và không nên phân tích.

**8. Khác biệt về tài chính.** Một người chặt chẽ hơn về tài chính, hay lo xa và thường lên kế hoạch, trong khi người kia muốn chi tiêu thoải mái và có triết lý sống tận hưởng hôm nay.

**9. Khác biệt về tính phiêu lưu.** Một người thích phiêu lưu và sẵn sàng chấp nhận một số rủi ro khi dám thử những điều chưa rõ; nhưng người kia thận trọng hơn và không thích sự rủi ro, đồng thời muốn mọi cuộc phiêu lưu phải được tính toán trước để nó nằm trong kế hoạch và có thể dự đoán được.

**10. Khác biệt trong quan hệ với người thân.** Một người muốn độc lập hơn với người thân; còn người kia muốn gần gũi và kết nối hơn.

**11. Khác biệt trong cách giải quyết việc nhà và chăm sóc con cái.** Một người muốn có sự phân công lao động bình đẳng; trong khi người kia không đồng ý với nguyên tắc này hoặc cảm thấy nó phi thực tế.

**12. Khác biệt trong cách thảo luận về những bất đồng.** Một người muốn được tranh cãi cởi mở và thể hiện cảm xúc càng nhiều càng tốt; trong khi người kia yêu cầu một cách giải quyết mâu thuẫn hợp lý, bình tĩnh và có chừng mực hơn, không bộc lộ quá nhiều cảm xúc.

**13. Khác biệt trong việc bộc lộ sự tức giận.** Một người thấy thoải mái với việc bộc lộ hoặc tiếp nhận sự tức giận và muốn thoải mái bộc lộ nó, họ thường dễ dàng xua tan nỗi bức dọc. Trong khi người kia coi việc tức giận thể hiện tính phá hoại và thiếu tôn trọng, không muốn bộc lộ ra ngoài và chỉ giữ sự tức giận trong lòng, thậm chí coi nó như lòng thù hận.

**14. Khác biệt trong cách nuôi dạy và rèn luyện kỷ luật cho trẻ.** Một người có xu hướng nghiêm khắc hơn với trẻ em và

tin rằng trẻ em cần phải lễ phép; trong khi người kia quan tâm đến sự thấu hiểu trẻ nhỏ và cho rằng trẻ em nên được tự do, thoải mái và gần gũi với cha mẹ.

**15. Khác biệt trong việc giải quyết nỗi buồn.** Một người thích bỏ qua những khoảnh khắc buồn bã hoặc tuyệt vọng, giải quyết vấn đề và “hòa hợp với cuộc sống” bằng hành động; trong khi người kia muốn chia sẻ về nỗi buồn và được lắng nghe một cách đồng cảm.

**16. Khác biệt về mức độ hoạt động.** Một người thích vận động nhiều, trong khi người kia thích các hình thức giải trí nhẹ nhàng và ít vận động hơn.

**17. Khác biệt trong cách hòa nhập xã hội.** Một người hướng ngoại và thích giao du hơn, cảm thấy như được tiếp thêm sinh lực khi ở bên mọi người; trong khi người kia cảm thấy khó khăn khi ở nơi đông người và thoải mái hơn khi ở một mình.

**18. Khác biệt về tầm ảnh hưởng/quyền lực.** Một người thích chiếm ưu thế hơn khi đưa ra bất kỳ quyết định nào; trong khi người kia muốn có sự bình đẳng về quyền lực.

**19. Khác biệt trong tham vọng và tầm quan trọng của công việc.** Một người có nhiều tham vọng hơn, hướng đến công việc và thành công; trong khi người kia chú trọng đến chất lượng cuộc sống gia đình và niềm vui bên bạn đời.

**20. Khác biệt về tôn giáo và tâm linh.** Một người coi trọng các hoạt động tâm linh hoặc các giá trị tín ngưỡng hơn người kia.

**21. Khác biệt về vấn đề sử dụng chất kích thích và rượu.** Một người thích sử dụng chất kích thích và đồ uống có cồn để giải trí hơn nhiều so với người kia.

**22. Khác biệt về sự độc lập.** Một người cảm thấy cần phải độc lập hơn là phụ thuộc so với người kia.

**23. Khác biệt về sự sôi động.** Một người cảm thấy cần có cuộc sống thú vị hoặc nhiều phiêu lưu hơn người kia.

**24. Khác biệt về sự chung thủy.** Mức độ chung thủy về tình cảm và thể xác mà bạn muốn hoặc đã từng có dành cho người kia có sự khác biệt lớn.

**25. Khác biệt về sự vui vẻ.** Một người có xu hướng nghiêm túc và không nghĩ nhiều đến khái niệm “vui vẻ”, trong khi người kia hoạt bát hơn và ít nghiêm túc hơn.

Hẹn hò tốc độ

*Tóm tắt chương*

Mâu thuẫn xảy ra trong mọi mối quan hệ và cuộc hôn nhân. Thật huyền hoặc khi tin rằng trong một mối quan hệ hạnh phúc, hai người sẽ luôn hòa hợp với nhau.

- Mâu thuẫn trong mối quan hệ phục vụ một mục đích, đó là cơ hội để hiểu rõ bạn đời hơn và trở nên gắn bó hơn khi hai người nói chuyện và giải quyết sự khác biệt.

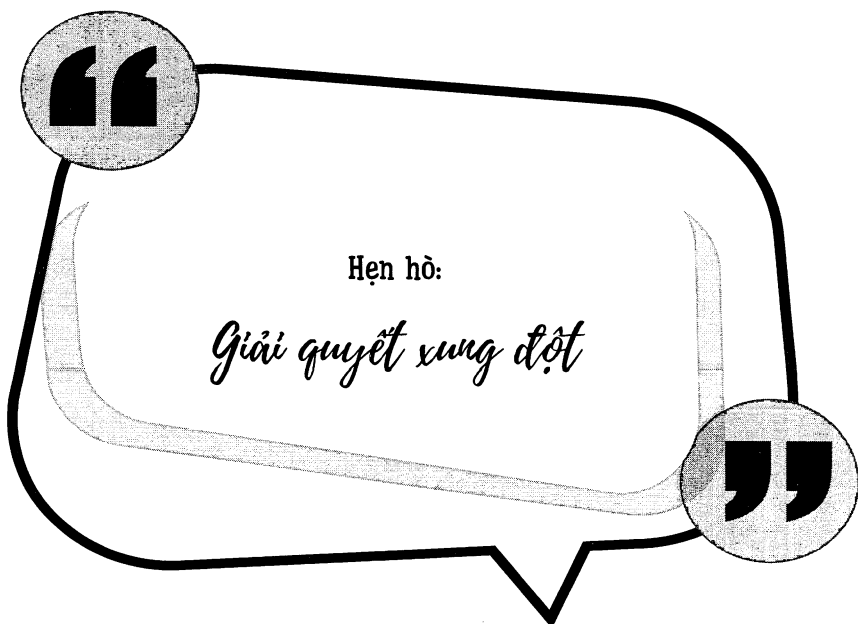
- Có hai loại mâu thuẫn:

~ Các vấn đề có thể giải quyết, thay đổi tùy theo tình huống và các đề tài. Thường không có ý nghĩa ẩn dưới mâu thuẫn này, cũng không thể hiện lập trường của mỗi người.

~ Các vấn đề cố hữu là những khác biệt cơ bản trong tính cách hoặc lối sống. Mọi cặp đôi đều có những vấn đề cố hữu và những vấn đề này chiếm 69% các cuộc xung đột.

~ Các vấn đề cố hữu có thể trở thành vấn đề bế tắc và khi một người cảm thấy bị đối phương chỉ trích, từ chối hoặc không chấp nhận, đây có thể là dấu hiệu cho thấy hai bạn đang lâm vào ngõ cụt.

~ Tò mò về sự khác biệt chứ không phân tích đúng sai. Hãy thực sự mong muốn thấu hiểu những câu chuyện đằng sau mỗi vấn đề.



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Chúng ta giải quyết mâu thuẫn như thế nào? Chúng ta có những điểm gì giống và khác nhau? Làm thế nào để thích nghi và chấp nhận sự khác biệt giữa hai người?

## CHUẨN BỊ

Xem lại các chủ đề và câu trả lời từ bài tập thực hành. Xem lại những gì bạn đã đọc và bất kỳ ý tưởng nào trong chương này khơi gợi cho bạn về cách giải quyết mâu thuẫn trong quá khứ và trong tương lai.

## ĐỊA ĐIỂM

Người không lên kế hoạch cho buổi hẹn hò đầu tiên sẽ lên kế hoạch cho buổi hẹn hò này. Đối với buổi hẹn hò này, tốt

nhất cả hai nên đến một nơi có thể nói chuyện riêng tư. Tìm một địa điểm hai người cảm thấy yên bình hoặc một nơi mà cả hai đã có khoảng thời gian tuyệt vời bên nhau trong quá khứ.

## GỢI Ý

Đi dã ngoại ở công viên yêu thích, bãi biển, hoặc ở sân sau nhà bạn. Nếu thực hiện cuộc trò chuyện này trong một bữa ăn tại nhà hàng, hãy đảm bảo rằng hai người có đủ thời gian và sự riêng tư. Một buổi hẹn hò vào buổi chiều có thể thích hợp hơn một buổi hẹn hò buổi tối, để không ai quá mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng.

**Hẹn hò tại nhà:** Bạn cũng có thể thực hiện buổi hẹn hò này khi cùng nhau đi dạo quanh khu phố. Ngay cả khi cuộc trò chuyện gặp khúc mắc, hai bạn vẫn tiếp tục di chuyển. Và khi gặp bất đồng, hai bạn vẫn cùng nhau đi về một hướng. Hãy nắm tay nhau khi đi dạo và chia sẻ về điều gây khó khăn giữa hai bạn. Cảm nhận đôi tay nắm chặt trong khi thảo luận về cách giải quyết mâu thuẫn.

## MANG THEO

Bạn nên mang theo các khác biệt mà mình đã chọn trong bài tập và chuẩn bị đọc lên hoặc coi mở lắng nghe câu trả lời của đối phương để thảo luận.

## XỬ LÝ SỰ CỐ

~ Đừng biến bạn đời của mình thành kẻ xấu xa. Không có người chiến thắng trong một cuộc chiến lạnh mạnh; kết quả chỉ có sự thấu hiểu, tìm ra cách giải quyết hoặc chấp nhận.

~ Thể hiện sự chấp nhận tính cách của bạn đời, bất kể hai bạn khác biệt đến thế nào.

~ Đừng né tránh mâu thuẫn. Hãy tránh các cuộc mâu thuẫn tạo ra khoảng cách trong tình cảm.

~ Đừng chỉ trích hay phán xét đối phương, hoặc cho rằng quan điểm của họ là sai, còn của bạn là đúng. Quan điểm của mỗi người đều có cái lý riêng.

~ Khi sự cố đáng tiếc xảy ra, hãy sử dụng bốn bước để xử lý và sửa chữa cuộc chiến của hai người.

~ Hãy yêu bạn đời của mình vì chính con người họ.

~ Nhận biết khi nào một vấn đề có thể giải quyết được và khi nào thì không. Không phải tất cả mọi vấn đề đều có thể hoặc cần phải được giải quyết.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Thảo luận về từng mục bạn đã chọn từ bài tập chấp thuận ở đầu chương. Một số cặp đôi từng thực hiện cuộc hẹn hò này chọn cách khám phá mọi vấn đề. Lần lượt từng người nói và lắng nghe. Khi đến lượt bạn lắng nghe, hãy hỏi nhau ba câu hỏi sau cho bất kỳ chủ đề nào mà cả hai coi là nguồn gốc gây mâu thuẫn hoặc khác biệt giữa hai bạn.

1. Câu chuyện về vấn đề này quan trọng như thế nào với bạn?

2. Liệu có câu chuyện nào đằng sau vấn đề này liên quan đến quá khứ của riêng bạn hoặc bố mẹ bạn không?



3. Liệu có mục đích hay mục tiêu sâu xa nào ẩn sau lập trường của bạn về vấn đề này không?

**Các câu hỏi mở khác về mâu thuẫn:**

1. Mâu thuẫn trong gia đình mà bạn trưởng thành đã được xử lý như thế nào?

2. Bạn cảm thấy thế nào về sự tức giận? Nó được thể hiện ra sao trong gia đình mà bạn trưởng thành?

3. Khi bạn đang tức giận, điều tốt nhất tôi có thể làm là gì?

4. Bạn thích làm lành như thế nào sau khi hai ta bất đồng quan điểm?

5. **Bây giờ** bạn hiểu gì về nửa kia của mình, điều mà trước khi thực hiện bài tập này, bạn vốn không hiểu?

**CÙNG NHAU KHẮNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên nhau đọc to lời khẳng định này. Duy trì giao tiếp bằng mắt khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết sẽ hoàn toàn chấp nhận con người bạn và đón nhận sự khác biệt giữa chúng ta. Khi xảy ra mâu thuẫn, tôi sẽ tìm cách hiểu cảm xúc và quan điểm của bạn về vấn đề này, đồng thời sẽ giải quyết mâu thuẫn một cách khéo léo nhất có thể. Khi các sự cố đáng tiếc xảy ra, tôi sẽ tìm cách sửa chữa thiệt hại thông qua quy trình mà chúng ta đã thảo luận.*

>> Cuộc hẹn số 3 <<

*Hãy cùng nhau ăn ải*  
TÌNH DỤC VÀ SỰ THÂN MẬT



**T**ôi phải thú thật điều này, chúng tôi đã hẹn nhau làm tình trước!”

Katya và Ethan đã kết hôn được gần một năm, cả hai là đồng nghiệp trong một công ty công nghệ và họ dành phần lớn thời gian tại công ty. Katya cho biết: “Khi nghĩ đến những kỹ sư và người làm việc trong lĩnh vực khoa học máy tính, bạn sẽ không nghĩ rằng họ quyến rũ, nhưng tôi thích nói chuyện về tình dục! Tôi không ngại khi phải nói về bất cứ chuyện gì. Về điểm này, tôi giống bà mình. Bà có thể thoải mái thảo luận về việc ‘thối kèn’<sup>1</sup> cứ như là đang nói về việc bà sẽ đi đâu trong chuyến đi chơi sắp tới. Vì vậy, tôi nghĩ rằng việc đó hoàn toàn bình thường, cho tới khi tôi gặp Ethan.”

Nếu nói Ethan lớn lên trong gia đình bảo thủ hơn Katya thì là nói giảm nói tránh. Anh cho biết: “Lúc tôi khoảng 17 tuổi, tôi và bố từng nói chuyện về chủ đề này. Cả hai đều ngại, bố hỏi rằng liệu tôi có biết dùng các biện pháp bảo vệ không và chỉ có thế. Bạn có thể nhận ra rằng ông ấy không thoải mái và điều đó khiến tôi cũng không thoải mái. Tôi vẫn là ‘xứ nam’ cho đến năm 21 tuổi. Cha mẹ tôi không nói chuyện về tình dục. Ý tôi là những dấu hiệu duy nhất cho thấy họ có làm tình chính là có tôi và hai em trai. Ngoài ra, lần làm tình nào của họ cũng đều diễn ra trong phòng ngủ và họ làm điều đó một cách lặng lẽ. Ngôi nhà của chúng tôi thực sự rất nhỏ. Tôi không nghĩ rằng tôi từng nhìn thấy họ ôm hôn hay quan hệ với nhau,

---

1. Nguyên văn là “blowjob” (tiếng lóng gọi là “thối kèn”), thuật ngữ dùng để ám chỉ hành động quan hệ tình dục bằng miệng.

ý tôi là, thỉnh thoảng họ có trao nhau những nụ hôn nhẹ ở đâu đó, nhưng không có sự nồng nàn, cuồng nhiệt.”

Đối với Katya, cuộc hẹn nói về tình dục là một cách giúp họ cởi mở về những điều mình thích và không thích trong việc ân ái. “Nó đã cho chúng tôi một khuôn mẫu để nói chuyện nghiêm túc. Những câu hỏi của người xa lạ được chúng tôi biến thành những câu hỏi của riêng mình, điều này đem lại sự riêng tư cho chúng tôi.”

Khi Katya và Ethan hẹn hò lần đầu tiên, hai người ngay lập tức bị đối phương thu hút. Katya nói: “Cảm xúc này mãnh liệt hơn bình thường rất nhiều. Điều này làm tôi giật mình, vì anh ấy là kiểu ‘mọt sách’. Siêu lập dị luôn, nhưng tôi lại thấy thật quyến rũ, chúng tôi đã đi tản bộ với nhau và trên suốt quãng đường đó, tôi chỉ muốn nhào vào anh ấy. Sự hấp dẫn quá lớn khiến tôi thậm chí còn không nghe rõ anh ấy nói gì - tôi không nghĩ anh ấy biết điều đó - và điều đó khiến tôi hơi sợ vì tôi chưa từng có cảm giác mãnh liệt đến vậy.”

Ethan nói: “Anh biết điều đó, thực tế là em đã chảy nước miếng khi nhìn anh đấy.”

“Sự hấp dẫn đó thực sự khiến tôi phải chờ đợi lâu hơn trước đây để được làm tình. Tôi biết anh ấy là người làm chủ cuộc chơi. Chúng tôi đã đợi một tháng, nhưng tôi có cảm giác thời gian dường như rất dài, bởi chúng tôi ở bên nhau mỗi ngày. Tôi biết rằng anh ấy là người sẽ thay đổi cuộc đời tôi - không chỉ là người mà tôi đang hẹn hò, bạn trai hay người yêu - anh ấy là người hoàn hảo nhất. Tôi yêu những tháng ngày mong

chờ đó. Nó giống như bị nhử mỗi trong một thời gian dài, và khi cuối cùng lên giường... wow! Đó là điều tuyệt vời nhất."

"Tôi không thích nghĩ đến những người đàn ông mà cô ấy 'không đợi để nhào tới'. Katya có nhiều kinh nghiệm về tình dục hơn tôi, ban đầu, điều này hơi khó khăn với tôi. Tôi luôn băn khoăn liệu cô ấy có muốn tôi làm những điều mà tôi thậm chí còn không biết. Tôi không xem phim khiêu dâm hay đọc sách gợi tình. Đó không phải là lĩnh vực tôi thấy tự tin nhất. Nếu tình dục được mã hóa, tôi sẽ dễ dàng trở thành một chuyên gia, nhưng không phải vậy. Đối với tôi, phụ nữ rất bí ẩn. Katya vẫn còn là một bí ẩn đối với tôi."

"Em hay âm đạo của em?"

Ethan cười: "Cả hai! Em thấy đấy, đó là điều anh đang nói đến. Em cởi mở hơn trong cách nói chuyện và anh thích điều đó. Điều đó giúp anh cởi mở và thấy thoải mái hơn. Anh nghĩ bố anh sẽ ngắt nếu nghe thấy em nói từ âm đạo với ông ấy. Ngã xuống sàn theo đúng nghĩa đen luôn."

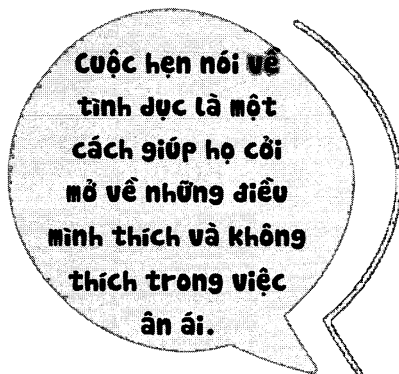
"Đây là một sự đảo ngược vai trò kỳ lạ, bởi thường có định kiến rằng phụ nữ là những trinh nữ ngây thơ và đàn ông sẽ hướng dẫn họ về tình dục, nhưng em thích cách anh để em hướng dẫn anh và cho anh thấy những gì em thích. Em biết anh rất khó mở lời để nói cho em biết anh thích hay không thích điều gì, nhưng em muốn biết điều gì khiến anh hứng thú nhất."

"Tất cả đều làm anh thích thú."

“Nói thì dễ nhưng em thực sự muốn biết cụ thể cơ. Em thực sự muốn chúng ta có thể nói về bất cứ điều gì liên quan đến tình dục. Em không biết liệu anh có những khát khao trong tưởng tượng nào không. Em hoàn toàn sẵn lòng được làm theo những tưởng tượng của anh. Nghiêm túc đấy. Bất cứ điều gì.”

“Bất cứ điều gì?”

“Bất cứ điều gì!”



Grace và Mia là một cặp đôi đồng giới, họ chưa kết hôn và đã ở bên nhau hơn một năm. Họ đang quyết định liệu có nên dọn đến ở cùng nhau khi thực hiện buổi hẹn hò Tình dục và Thân mật. Grace chia sẻ: “Đôi khi cả hai chúng tôi đều làm việc 70 giờ một tuần, vì vậy vào những đêm bên nhau, chúng tôi chìm luôn vào giấc ngủ chứ không làm tình. Nhưng chúng tôi vẫn dành thời gian cho việc đó. Trước đây, chúng tôi từng quan hệ tình dục ba hoặc bốn lần một tuần, nhưng bây giờ, chúng tôi âu yếm nhau rồi đi ngủ.”

“Đó có phải là một vấn đề đối với chị không?” Mia hỏi.

“Chị nghĩ miễn là chúng ta quan hệ tình dục ít nhất một lần một tuần, thì chị cảm thấy ổn. Chị sẽ cố gắng chỉ làm việc 50 giờ một tuần. Thế còn em?”

Mia cười: “Nếu hai tuần liền không ‘vận động trên giường’, chúng ta sẽ cần phải nói chuyện.”

“Chị cũng sẽ phải nói chuyện với em, nếu chuyện đó xảy ra.”

Grace và Mia rất thoải mái và vui vẻ khi chia sẻ những điều họ thích và không thích trong làm tình. Mia nói: “Chúng tôi thử nhiều tư thế và góc độ mới khi làm tình. Điều này rất thú vị. Tôi thích cảm giác khi chúng tôi chậm rãi, tận hưởng khoái lạc và thực sự kết nối. Điều đó khiến tôi cảm thấy mình được yêu. Cả khi chị ấy nói rằng ‘chị yêu em’ nữa. Khi chị ấy vừa nói vừa thể hiện, đó là lúc tôi thấy mình được yêu thương nhất.”

Cả Mia và Grace đều bày tỏ lo lắng về tần suất quan hệ tình dục, ngoài ra Grace còn quan ngại về sự sáng tạo trong đời sống tình dục của họ. “Đôi khi chúng ta chỉ làm theo thói quen cũ và chị muốn thử những tư thế mới.”

“Như thế nào?”

“Kết hợp yoga và tình dục. Thậm chí là acro-yoga<sup>1</sup>, khi em bị treo ngược. Chị muốn xem liệu chúng ta có thể thêm nhiều yếu tố tinh thần vào cuộc ân ái của mình hay không. Làm việc đó với năng lượng tràn đầy. Điều đó thực sự khiến chị hứng thú.”

“Em không biết chị muốn làm điều đó.”

“Cơ thể cả hai chúng ta đều khá mềm dẻo, nên chị nghĩ điều đó sẽ rất vui. Kể cả khi chúng ta có thể bị ngã sấp mặt khi làm tình kết hợp với acro-yoga, ít nhất chúng ta đã thử!”

“Nó chắc chắn sẽ tạo nên một câu chuyện hay!”

---

1. Acro-yoga là một môn luyện tập thể chất kết hợp giữa yoga và nhào lộn. Acro-yoga gồm nhiều loại nhào lộn hai người và nhóm, trong đó ít nhất có một người được nâng lên.

Matthew và Erin có một đứa con 9 tháng tuổi, họ đã kết hôn được ba năm và bên nhau được chín năm. Erin nói: “Thật khó để dành ra năng lượng hoặc thời gian cho việc này. Tôi nhớ chúng tôi từng thường ân ái một cách tự nhiên. Tôi thích một lần chúng tôi đã làm tình ở bãi biển trong kỳ nghỉ.”

Matthew nói: “Lần đó khá công khai, mặc dù chúng tôi đang ở dưới nước. Tôi không biết liệu có ai biết chúng tôi đang làm gì không, nhưng điều đó khiến cuộc ân ái trở nên kích thích hơn.”

“Rất tuyệt vời,” Erin nói.

Matthew đáp: “Anh nghĩ mình muốn biết cách giúp em cảm thấy đỡ gò bó hơn. Việc có con khiến anh phải cố gắng lên kế hoạch cho những khoảnh khắc tự nhiên của chúng ta. Nhưng anh biết em đang mệt mỏi và chăm sóc em bé tốn rất nhiều thời gian, sự chú ý và năng lượng của em.”

Erin hỏi: “Vậy anh có cảm thấy mình bị bỏ mặc không?”

Matthew trả lời: “Anh không hề cảm thấy vậy, bởi anh biết chúng ta đã sắp xếp những gì để trở thành cha mẹ, và anh biết việc này sẽ không kéo dài mãi mãi, nhưng anh thực sự nhớ những lần thân mật bên nhau.”

“Em cũng nhớ những lần đó. Khi đang nuôi con bằng sữa mẹ, đôi khi em không muốn bất cứ điều gì hay ai chạm vào em, đặc biệt là vào bộ ngực. Và em vẫn chưa tự tin với cơ thể của mình. Nhưng em không muốn chúng ta mất đi sự thân mật đó. Đôi khi thật tuyệt khi được ôm vào lòng và anh biết



đấy, được thoải mái. Giờ với em, thế thôi cũng là ân ái rồi. Chúng ta đã chờ đợi rất lâu để có đứa con này, còn bây giờ, rất nhiều lúc em cảm thấy mệt mỏi. Lẽ ra em nên sinh con ở tuổi 24, chứ không phải 34!”

“Anh cảm thấy em thật tuyệt. Anh sẽ cố gắng giúp đỡ em nhiều hơn để em có thể được nghỉ ngơi.”

“Và làm tình nhiều hơn chứ?” Erin cười.

Matthew trả lời: “Được thôi, anh sẽ không phàn nàn nếu điều đó xảy ra.”

“Thật tốt khi có thể nói về cách mọi thứ thay đổi. Đôi khi, em lo lắng về điều đó, tự hỏi liệu anh có bỏ rơi em để đến với một người phụ nữ khác trẻ trung hơn, không phải lúc nào cũng mệt mỏi như em và có thể quan hệ tình dục bốn lần một ngày không.”

“Em nghiêm túc đấy à?” Matthew hỏi.

Erin trả lời: “Đúng thế, nhưng một phần là do thay đổi nội tiết tố đấy.”

“Anh có thể không quan hệ tình dục, nhưng anh vẫn muốn cảm thấy mình kết nối như một cặp vợ chồng, chứ không phải chỉ giữa cha và mẹ. Anh muốn hôn và âu yếm với em. Anh muốn em khen anh đẹp trai và em bị anh quyến rũ. Anh sẽ không bao giờ bỏ rơi em vì một người phụ nữ trẻ hơn có thể quan hệ tình dục bốn lần một ngày. Anh xin hứa.”

“Dù sao thì cô ta cũng có thể là một con điếm.”

“Có thể,” Matthew nói.

Erin nghĩ một lúc rồi nói: “Vậy nếu chúng ta luôn cố gắng làm cho nhau cảm thấy mỗi ngày trôi qua, mình lại được yêu thương nhiều hơn, khi không còn áp lực về việc có làm tình hay không nữa, thì em sẽ không còn quá căng thẳng, lo lắng xem mình có làm anh thất vọng về khoản đó không. Có thể chỉ là một tin nhắn của anh cũng sẽ giúp em thấy mình không giống một chiếc máy vắt sữa, mà giống Erin trên bãi biển hơn.”

“Anh có thể thường xuyên chia sẻ ảnh khóa thân cho em!” Matthew cười.

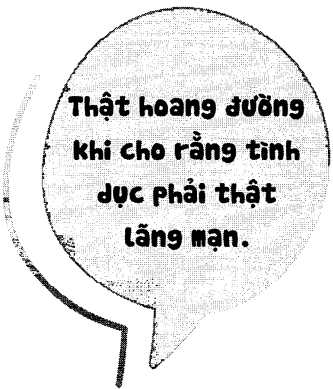
“Ồ! Thấy chưa, điều đó có tác dụng rồi đấy.”

Đối với mọi cặp đôi đã chia sẻ cuộc trò chuyện hẹn hò tình dục của họ với chúng tôi, sự hài hước là một phần nổi bật trong các cuộc thảo luận. Nói về tình dục không nhất thiết phải khó chịu, ngượng ngùng hay nghiêm túc. Hãy tiếp cận cuộc trò chuyện và buổi hẹn hò này với sự nhẹ nhàng và trung thực. Một cặp đôi đã đính hôn chọn không quan hệ cho đến khi kết hôn, họ cười trong suốt cuộc trò chuyện, nhưng thấy như được khai sáng khi nói về tình dục trước khi thực sự làm tình. “Thật là vui. Chúng tôi chỉ nói về những việc hơi sắc tình mình đã làm với nhau. Chúng tôi chưa kết hôn và còn trinh, nhưng chẳng phải là nhà sư hay gì đó tương tự. Cười về chuyện tình dục làm nó ít nghiêm trọng và không quá căng thẳng. Thật tốt khi thực hiện cuộc trò chuyện ngay cả trước

khi kết hôn. Điều duy nhất mà chúng tôi còn băn khoăn là tần suất quan hệ tình dục mà mình muốn. Chúng tôi chưa biết tầm nào là ổn đối với mình trong khoản này.”

## TÌM KIẾM TRẠNG THÁI BÌNH THƯỜNG CỦA BẠN

Tất cả chúng ta đều thắc mắc về những cặp đôi khác. Họ đã quan hệ tình dục bao nhiêu lần? Đời sống tình dục của họ so với của ta thì như thế nào? Điều gì sẽ xảy ra nếu tình dục không phải là vấn đề lớn đối với chúng ta? Hoặc nếu chúng ta chọn không quan hệ thì sao? Nếu không quan hệ tình dục thường xuyên, hoặc nếu ham muốn tình dục giảm xuống, phải chăng thế có nghĩa là mối quan hệ của chúng ta đã kết thúc? Còn những tưởng tượng và trò nhập vai thì sao? Quan hệ tình dục bằng miệng? Quan hệ tình dục qua đường hậu môn? Và quan hệ tình dục với tần suất bao nhiêu là “bình thường” trong một mối quan hệ lâu dài?



**Thật hoang đường  
khi cho rằng tình  
dục phải thật  
lãng mạn.**

Bất cứ điều gì phù hợp với bạn và nửa kia đều là bình thường, nhưng theo một nghiên cứu chuyên sâu của Đại học Chicago, 80% các cặp đã kết hôn quan hệ tình dục vài lần một tháng hoặc hơn, trong đó 32% cho biết họ quan hệ 2-3 lần mỗi tuần và 48% quan hệ vài lần mỗi tháng.

Thật hoang đường khi cho rằng tình dục phải thật lãng mạn, với ánh nến, nhạc du dương và hàng giờ ân ái thông

thả. Các cặp đôi thực sự có thể thỉnh thoảng kéo dài thời gian làm tình, hoặc thường xuyên có những cuộc ân ái ngắn ngủi. Có thể đưa những tưởng tượng, trò nhập vai và đồ chơi tình thú vào những lần làm tình, thậm chí cả một số việc mà chính bạn cũng không tưởng tượng tới. Bình thường là bất cứ điều gì cả hai đều cảm thấy thoải mái và sự bình thường này sẽ thường xuyên thay đổi trong suốt mối quan hệ của các bạn - khi có con, khi già đi, khi gặp phải các vấn đề về sức khỏe. Tất cả đều là một phần bình thường trong đời sống tình dục của con người và đó là chuyện bình thường. Khi bắt đầu một mối quan hệ hoặc bước vào hôn nhân, ý nghĩ rằng mình sẽ quan hệ tình dục mỗi ngày chắc chắn sẽ thất bại. Cuộc sống đang hiện diện quanh ta, và chẳng có thước đo nào giúp đo lường điều đó tuyệt vời hơn là cuộc sống tình dục của bạn.

Tất cả chúng ta đều muốn mối quan hệ của mình luôn nồng nàn và gắn kết, và có nhiều cách vừa tạo ra vừa phá hủy kết nối của các bạn, tất cả đều diễn ra ngoài phòng ngủ. Quan trọng nhất là đừng để tình dục trở thành mục cuối cùng trong danh sách dài các việc phải làm, nghĩa vụ cuối cùng mà bạn nghĩ đến khi cả hai đều kiệt sức. Có nhiều cách để đảm bảo hai bạn có một đời sống tình dục tuyệt vời.

Trong cuốn sách *The Normal Bar*, Christianne Northrup, Pepper Schwartz và James Witte đã báo cáo kết quả cuộc khảo sát của họ với 70.000 câu trả lời từ 24 quốc gia khác nhau về tình yêu và tình dục. Những cặp đôi có đời sống tình dục tuyệt vời sẽ:

- Nói “Tôi yêu bạn” với nửa kia mỗi ngày và thực sự cảm thấy như vậy.

- Mua cho nhau những món quà lãng mạn bất ngờ.

- Thường xuyên khen ngợi bạn đời.

- Có những kỳ nghỉ lãng mạn.

- Mát-xa lưng cho nhau.

- Hôn nhau say đắm không vì lý do gì (85% những người thích tình dục cũng sẽ hôn nhau nồng nàn).

- Thể hiện tình cảm công khai (nắm tay, vuốt ve, hôn).

- Âu yếm nhau mỗi ngày (chỉ 6% những người không âu yếm nhau có đời sống tình dục tuyệt vời).

- Hẹn hò lãng mạn mỗi tuần một lần, bao gồm ăn mặc đẹp, đi ăn tối, mát-xa và ân ái.

- Ưu tiên quan hệ tình dục và nói chuyện với nhau về tình dục một cách thoải mái.

- Cởi mở với nhiều hoạt động tình dục.

- Hướng tới nỗ lực để tạo sự kết nối cảm xúc.

Ngoài ra, các cặp vợ chồng làm những điều này càng nhiều thì đời sống tình dục của họ càng tốt đẹp. Các quốc gia vô địch là Tây Ban Nha và Ý. Điểm mấu chốt là: Tình dục tuyệt vời chẳng khó lắm đâu. Đây là việc ta dễ dàng thực hiện, nhưng phải có khả năng nói về nó và ưu tiên nó trong mối quan hệ của mình.

## VẤN ĐỀ TÌNH DỤC SAU KHI LÀM CHA MẸ

Một nghiên cứu của Trung tâm UCLA Sloan CELF<sup>1</sup> được thực hiện trên các cặp vợ chồng mà cả hai cùng đi làm cho thấy các cặp vợ chồng có con nhỏ thường dành rất ít thời gian cho nhau. Giống như Matthew và Erin, thời gian những cặp đôi này ở một mình với nhau trong một buổi tối điển hình chỉ là 10%. Thông thường, người cha ở trong phòng, trong khi người mẹ ở một mình với lũ trẻ. Một nhà nghiên cứu nói với chúng tôi rằng các cặp đôi mà cả hai đều đi làm thường nói chuyện với nhau trung bình 35 phút một tuần và hầu hết cuộc nói chuyện xoay quanh những việc lặt vặt. Vì vậy, nhiều cặp đôi cuối cùng đã ngừng làm những điều lãng mạn giúp duy trì mối quan hệ yêu đương. Họ ngừng vui vẻ. Họ ngừng dành thời gian cho những việc nghịch ngợm. Họ ngừng đi nghỉ hay hẹn hò lãng mạn. Họ ngừng phiêu lưu cùng nhau. Họ ngừng làm tất cả những việc giúp duy trì niềm đam mê và cuộc sống lãng mạn. Thay vào đó, cuộc sống của họ trở thành một danh sách những việc lặt vặt dài vô tận, đầy mệt mỏi.

Mọi chuyện không cần thiết phải như trên, đặc biệt là khi có con. Món quà tuyệt vời nhất mà một cặp vợ chồng có thể dành cho con cái là một tình yêu có thể làm gương cho con và chúng được lớn lên trong tình yêu thương đó. Trẻ em vừa được nuôi dưỡng bằng tình yêu nhận trực tiếp từ cha mẹ, vừa được nuôi dưỡng bằng tình yêu giữa cha và mẹ.

---

1. Trung tâm UCLA Sloan CELF (UCLA Sloan Center for Everyday Life of Families): Trung tâm Sloan về Cuộc sống Hằng ngày của Gia đình, nằm trong Viện Đại học California, Los Angeles.

## TRÒ CHUYỆN VỀ TÌNH DỤC

Buổi hẹn hò này là để thảo luận về đời sống tình dục và tạo ra các nghi thức kết nối của riêng hai bạn. Tuy nhiên, để làm được điều đó, bạn cần có khả năng trò chuyện về tình dục. Nghiên cứu cho thấy những cặp đôi có thể nói chuyện cởi mở về tình dục sẽ quan hệ tình dục nhiều hơn và phụ nữ trong những mối quan hệ này đạt cực khoái nhiều hơn. Nói về tình dục giúp đôi bên cùng có lợi. Ngay cả khi biết rằng nói chuyện về tình dục sẽ dẫn đến làm tình nhiều hơn (và đạt khoái cảm nhiều hơn), nhưng vẫn thật khó để thực hiện điều đó. Rất ít cặp vợ chồng có thể nói chuyện cởi mở và tự do về tình dục. Nhưng đây là một kỹ năng bạn có thể học và sẽ ngày càng thấy thoải mái hơn. Điều quan trọng khi nói về tình dục với bạn đời là tập trung vào những gì bạn thích và những gì bạn cảm thấy tốt. “Tôi thích khi bạn chạm vào tôi ở đây... Cảm giác thật tuyệt khi bạn làm vậy...” Điều này đặc biệt quan trọng để phụ nữ cảm thấy thoải mái khi làm tình, vì nghiên cứu cho thấy đàn ông cần và muốn được hướng dẫn. Đàn ông muốn mang lại khoái cảm cho bạn tình, họ muốn thỏa mãn sự ham muốn của mình, muốn có một số lời chỉ dẫn.

Một điểm cốt lõi khác khi nói về những gì hiệu quả và không hiệu quả trong đời sống tình dục là thảo luận về nó bên ngoài phòng ngủ. Dừng cuộc ân ái giữa chừng để đưa ra những lời chỉ trích mang tính xây dựng sẽ không làm đối phương thấy thoải mái. Một cặp vợ chồng mà chúng tôi biết thích làm những gì họ gọi là “đánh giá tình dục” sau khi làm tình. Hoạt động này thường diễn ra vào sáng hôm sau, khi họ

đang uống cà phê, hoặc đang làm việc nhà. “Chúng tôi nói về những gì chúng tôi thích. Những gì chúng tôi muốn thử trong lần làm tình tiếp theo. Những tư thế, động tác mới và những điều gây ngạc nhiên. Thật sự là bất cứ điều gì. Đánh giá tình dục là một cách để làm cho mọi thứ trở nên quyến rũ ngay cả khi chúng tôi không làm những điều gợi cảm.”

Cặp đôi đặc biệt này đã sử dụng khiếu hài hước khi thảo luận về những điều trong đời sống tình dục mang lại hiệu quả và tuyệt vời đối với mỗi người. Các cuộc thảo luận này luôn tích cực và không bao giờ có đánh giá “xấu”. Họ chỉ nói về những gì mình thích. Tất cả các cuộc trò chuyện trong cuốn sách này đều yêu cầu bạn trở nên trung thực, cởi mở và dễ bị tổn thương trước bạn đời của mình. Điều này có thể và sẽ khiến bạn thấy không thoải mái. Nhưng thảo luận về tình dục có thể đưa sự dễ bị tổn thương lên một mức độ khác. Việc cởi bỏ quần áo để khỏa thân thường dễ dàng hơn việc phơi bày cảm xúc để tình cảm trần trụi trước người khác. Nhưng nếu muốn vun đắp một mối quan hệ hoặc cuộc hôn nhân bền lâu, bạn sẽ phải lột trần mọi thứ.

## **KHỞI XƯƠNG ÂN ÁI**

Nghiên cứu cho thấy hơn 70% dân số (cả nam và nữ) sử dụng các chiến lược gián tiếp để thể hiện ham muốn tình dục. Một phương pháp trực tiếp sẽ là: “Này em yêu, chúng ta hãy lên giường ‘vận động’ chút đi.” “Em muốn ta ân ái.” “Em có muốn làm tình không?” Nhưng chỉ 30% các cặp đã kết hôn sử dụng cách tiếp cận trực tiếp này. Hầu hết mọi người thể hiện



ham muốn thông qua một cái chạm, một cái ôm hoặc một nụ hôn, họ sẽ làm theo cách mà chúng ta gọi là cách giữ gìn thể diện. Họ sẽ hôn hoặc ôm ấp, xem phản ứng của đối phương là gì và có hành động tiếp theo tương ứng. Đây là cách để kiểm tra phản ứng của đối phương trước khi tiến hành hoạt động tiếp theo, tránh bị từ chối. Không ai thích trải qua cảm giác bị từ chối, đặc biệt là khi họ đang ham muốn và muốn được làm tình. Khi mối quan hệ trở nên chín muồi, sự khơi gợi cảm xúc và tình dục sẽ trở nên trực tiếp hơn. Đây là một dấu hiệu tốt, vì như vậy sẽ ít có cơ hội hiểu lầm và gây tổn thương tình cảm khi chúng ta trực tiếp bộc lộ sự yêu thương - và sự gợi tình.

Nói chung, giữa nam và nữ có một số khác biệt khi gợi ý quan hệ tình dục. Chúng tôi dùng từ “nói chung” bởi vì mọi quy tắc đều có ngoại lệ. Chúng tôi cũng muốn thừa nhận rằng mình đã trích dẫn nghiên cứu có sẵn về các cặp đồng tính nam và đồng tính nữ, hầu như không có nghiên cứu nào về các cặp chuyển giới, điều này gây hạn chế về tài liệu tham khảo cho chúng tôi khi nghiên cứu về các cặp đôi dị tính. Chúng tôi hy vọng điều này sẽ thay đổi trong tương lai.

**SUY NGHĨ VỀ TÌNH DỤC:** Đàn ông nghĩ về tình dục nhiều hơn phụ nữ. 54% nam giới và 19% nữ giới nghĩ về tình dục mỗi ngày hoặc vài lần một ngày.

**TẦN SUẤT:** Trong nghiên cứu về đời sống tình dục của các cặp đôi, chúng tôi phát hiện ra rằng lý tưởng nhất là nam giới muốn quan hệ tình dục bốn đến năm lần một tuần và phụ nữ từ một đến hai lần.

**TƯỚNG TƯỢNG:** Đàn ông có những tưởng tượng tình dục rõ ràng hơn và phụ nữ có những tưởng tượng lãng mạn hơn.

**THỦ DÂM:** Nam giới vị thành niên thủ dâm nhiều hơn nữ giới vị thành niên và sự khác biệt này vẫn tiếp tục khi đã trưởng thành.

**ĐIỀU KIỆN TIÊN QUYẾT ĐỂ QUAN HỆ TÌNH DỤC:** Đàn ông nói chung thích quan hệ tình dục để cảm thấy kết nối về mặt tình cảm, còn phụ nữ cần có cảm xúc kết nối để quan hệ tình dục. Gần 90% các cặp vợ chồng chúng tôi phỏng vấn đồng ý với câu nói trên. Chúng tôi cho rằng điều này có nghĩa phụ nữ có nhiều điều kiện tiên quyết để quan hệ tình dục hơn nam giới. Điều kiện tiên quyết của phụ nữ không phải lúc nào cũng giới hạn ở sự gần gũi về mặt tình cảm; đôi khi họ cảm thấy kiệt sức, mất tập trung, thiếu nghỉ ngơi, hoặc không tự tin về bản thân hoặc cơ thể của mình. Điều thú vị là dữ liệu cho thấy trong các kiểu cặp đôi, những cặp đồng tính nam có quan hệ tình dục nhiều nhất - hai người có ít điều kiện tiên quyết nhất và cặp đồng tính nữ có quan hệ tình dục ít nhất - hai người có nhiều điều kiện tiên quyết nhất. Ham muốn tình dục đối với phụ nữ là một phong vũ biểu đo tình trạng của những phần còn lại trong thế giới của cô ấy. Nếu cô ấy không được nghỉ ngơi, vui vẻ, khỏe mạnh hoặc không cảm thấy được hỗ trợ và yêu thương, cô ấy sẽ không cảm thấy muốn quan hệ tình dục.

**ĐỒNG Ý:** Mặc dù có nhiều điều kiện tiên quyết hơn để quan hệ tình dục, nhưng phụ nữ vẫn đồng ý quan hệ tình dục với tỷ lệ tương đương nam giới. Các nhà tâm lý học Sandra Byers và

Larry Heinlein đã yêu cầu đàn ông và phụ nữ ghi lại đời sống tình dục của họ. Hai người nhận thấy cả đàn ông và phụ nữ đều nói có với tình dục trong khoảng 75% trường hợp. Vì vậy, bất kể ai là người khởi xướng - trong nghiên cứu của họ, đàn ông khởi xướng việc quan hệ tình dục thường xuyên hơn phụ nữ - tỷ lệ phần trăm phản hồi tích cực là như nhau. Bởi tất cả chúng ta đều sợ bị từ chối, chẳng phải đây là một con số tuyệt vời hay sao? Vì vậy đừng quá lo lắng!

**CHẤP NHẬN SỰ TỪ CHỐI:** Nếu bạn đòi không muốn quan hệ tình dục, đừng coi đấy như một sự xúc phạm. Trong các cặp vợ chồng hạnh phúc, không có sự tức giận hay phòng vệ nếu một người không có tâm trạng làm tình. Theo nghiên cứu của chúng tôi, có 25% trường hợp trong khi bạn đòi có ham muốn, bạn lại không có tâm trạng. Tìm cách để xử lý “việc bị từ chối” rất quan trọng đối với sự thành công của mỗi quan hệ. Hãy tìm cách âu yếm và ở bên nhau, ngay cả khi đối phương không sẵn sàng quan hệ tình dục. Những cặp đôi đã quen chấp nhận sự từ chối thường quan hệ tình dục nhiều hơn những cặp đôi mà một người thấy khó chịu khi đối phương không có tâm trạng. Một cách tuyệt vời để phản ứng khi bị từ chối là nhận ra rằng nói “không” chẳng hề đồng nghĩa với kết thúc sự kết nối. Sau đó, một người có thể nói: “Cảm ơn vì đã nói với anh rằng em không có tâm trạng. Em đang có tâm trạng làm gì? Có muốn đi dạo trò chuyện không? Xem tivi? Ôm nhau? Chỉ trò chuyện? Hay em muốn có thời gian ở một mình?” Quan trọng là không khó chịu với bạn đòi khi người đó từ chối. Đừng hờn dỗi hay than vãn. Việc bị từ chối đặc biệt khó khăn đối với nam giới bởi nghiên cứu cho thấy ham muốn tình dục là thứ

cần thiết để đàn ông thể hiện sự nam tính của mình. Thậm chí còn có một nghiên cứu cho thấy đàn ông tha bị sa thải còn hơn là để bạn đòi từ chối quan hệ tình dục với họ. Nếu thiếu sự kết nối về thể xác, sự tán tỉnh và sự kết nối thân mật ngoài tình dục, đời sống tình dục của bạn sẽ trở nên tồi tệ. Như đã thảo luận ở chương trước, nếu có khoảng cách trong tình cảm hoặc mâu thuẫn gay gắt, đời sống tình dục của bạn sẽ đi xuống. Nếu cơ thể hoặc tình cảm thiếu sự an toàn, hay một trong hai người không cảm thấy được trân trọng, thì chất lượng và đời sống tình dục của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Khám phá thế giới nội tâm của bạn đời sẽ giúp đời sống tình dục của bạn thăng hoa.

## GIỮ LẤY SỰ NỒNG NHIỆT

Có một cách đơn giản để duy trì sự đam mê cho mối quan hệ của các bạn, đó là hôn. Hôn sâu. Hôn thường xuyên. Hôn nhau mỗi khi rời xa và mỗi lần gặp lại. Chúng tôi không nói về cái hôn nhẹ chạm môi như nụ hôn bạn dành cho bà mình; chúng tôi đề xuất một nụ hôn dài 6 giây ngọt ngào có thể khiến bà của bạn hoặc bất kỳ ai khác đang xem phải đỏ mặt. Khi hôn say đắm, bạn tạo ra một dòng chảy hóa học gồm các hormone và chất dẫn truyền thần kinh giải phóng dopamine<sup>1</sup> và gia tăng

---

1. Dopamine là một hóa chất hữu cơ được tạo ra từ chất tyrosine, có chức năng vừa là hormone vừa là chất dẫn truyền thần kinh, đóng vai trò quan trọng trong não và cơ thể. Nhiều người gọi dopamine là “hormone hạnh phúc” bởi chúng có nhiều tác dụng tốt đối với tinh thần và thể chất con người. Khi dopamine trong cơ thể được giải phóng với số lượng lớn, bạn sẽ thấy thích thú, hưng phấn, tràn đầy cảm hứng.

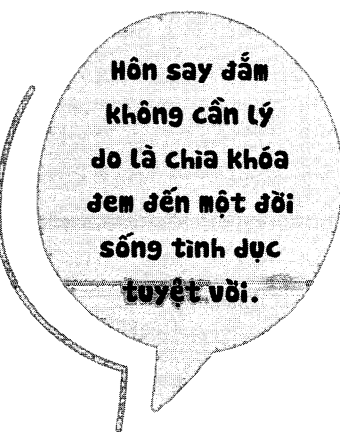
oxytocin<sup>1</sup>, cả hai đều khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Tuyệt lắm ý. Nếu bạn cảm thấy điều đó khi hôn, các mạch máu sẽ giãn ra, não được cung cấp thêm oxy, đồng tử giãn ra và má ửng đỏ. Môi là vùng nhạy cảm nhất lộ rõ trên cơ thể chúng ta và có liên quan đến phần não lớn bất cân xứng. Bộ não như bùng sáng với một nụ hôn nồng nàn, và nụ hôn kích hoạt 5 trong số 12 dây thần kinh sọ. Tuy nhiên, quan trọng hơn là trong 6 giây đó, bạn đang ngắt kết nối với thế giới bên ngoài, kết nối lại với bạn đời của mình và thế giới hai bạn tạo ra cùng nhau. Chỉ trong 6 giây, các bạn đã thể hiện cho nhau thấy rằng đối phương rất quan trọng và hai bạn luôn chọn nhau.

Như chúng tôi đã đề cập ở trên, nghiên cứu lớn nhất về tình yêu trên hành tinh này, với 70.000 người ở 24 quốc gia, đã phát hiện ra rằng trong tất cả các mối quan hệ tuyệt vời, hôn say đắm không cần lý do là chìa khóa đem đến một đời sống tình dục tuyệt vời. Trong cuốn sách *The Science of Kissing* (tạm dịch: *Khoa học về nụ hôn*), Sheril Kirshenbaum trích dẫn một nghiên cứu kéo dài 10 năm của người Đức cho thấy những người đàn ông hôn vợ trước khi đi làm sống lâu hơn 5 năm và kiếm được nhiều hơn 20% so với những người đàn ông “rời đi không một lời chào tạm biệt”.

---

1. Oxytocin, còn gọi là hormone tình yêu hay chất hóa học của tình yêu, là một loại hormone của con người được tiết ra và chi phối não bộ trong quá trình liên quan đến tình dục và tình cảm, nó được sản sinh khi con người đạt cực khoái, khi cảm thấy lãng mạn, khi cho con bú sữa mẹ...

Một cách thiết yếu khác để giữ ngọn lửa đam mê là thể hiện sự yêu thích, tình cảm và trân trọng nhau bằng lời nói. Bạn không thể chỉ *nghĩ* những điều tích cực về đối phương mà cần phải *nói* với họ. Hãy trân trọng những nỗ lực, sức quyến rũ, sự thông minh, công việc, kỹ năng, khiếu hài hước cùng bất cứ điều gì khác của họ mà bạn yêu thích và ngưỡng mộ.



Phòng thí nghiệm Tình yêu phát hiện ra rằng các mối quan hệ thành công có tỷ lệ tích cực so với tiêu cực là 20:1 trong mọi tương tác hằng ngày của họ tại căn hộ thí nghiệm. Thế có nghĩa là cứ mỗi lần bạn đảo mắt thể hiện sự khó chịu trước điều gì đó mà nửa kia nói hoặc làm, bạn cần làm giảm tác hại xấu của hành động này bằng hai mươi phản ứng tích cực. Khi họ muốn bạn dành cho họ sự chú ý, hãy trao cho họ điều đó. Khi hỏi ngày hôm nay của đối phương đã trôi qua thế nào, hãy nhìn vào mặt nhau. Bạn tâm sự về những điều khiến họ căng thẳng, lắng nghe và đồng cảm với những khó khăn của họ. Mỗi khi ở bên nhau, bạn sẽ có cơ hội để hiểu thêm về nhau và trở nên gần gũi hơn. Khi xa nhau, hãy gửi những tin nhắn tình cảm, hoặc tán tỉnh nhau qua điện thoại, email. Hãy cho bạn đời biết rằng bạn đang nghĩ về họ và yêu thương họ. Những hành động đơn giản này cùng những thời điểm tạm gác lại mọi công việc để kết nối (thường diễn ra bên ngoài phòng ngủ) chính là thứ giúp cho sự đam mê trong mối quan

hệ luôn cháy bỏng, hiệu quả hơn bất cứ sự cuồng nhiệt phóng túng nào bạn có thể thử sau cánh cửa đóng kín. Hãy dành thời gian để hẹn hò, để hiểu nhau hơn từ ngày này qua ngày khác, và tạo ra những nghi thức kết nối của riêng hai bạn. Làm tình với nhau là điều bạn thực hiện bằng cả tâm trí và trái tim mình, bất kể có cần tới thể xác hay không. Và hãy tin tưởng khi chúng tôi nói rằng những cử chỉ yêu thương và nghi thức lãng mạn này sẽ làm cho sự ham muốn của đối phương tăng dần theo năm tháng.

### Hẹn hò tốc độ

### *Tóm tắt chương*

- Những nghi thức kết nối lãng mạn, thân mật giữ cho mối quan hệ luôn hạnh phúc và nồng nàn.
- Những cặp vợ chồng có thể nói chuyện cởi mở về tình dục sẽ quan hệ tình dục nhiều hơn và phụ nữ đạt cực khoái nhiều hơn.
- Nói về quan hệ tình dục là điều khó khăn đối với đa số các cặp đôi, nhưng nó trở nên dễ dàng và thoải mái hơn qua thời gian, khi các bạn nói ngày càng nhiều về nó.
- Thời điểm tốt nhất để nói về tình dục không phải là khi bạn đang làm tình, mà là bên ngoài phòng ngủ. Hãy đánh giá tình dục!

- Chia sẻ với bạn đời những gì bạn thích và cảm thấy tuyệt vời, chứ không phải những gì họ làm sai.

- 80% các cặp vợ chồng đã kết hôn quan hệ tình dục vài lần một tháng hoặc hơn. Tần suất nào thoải mái đối với hai bạn cũng đều bình thường.

- Những cặp đôi đã kết hôn quan hệ tình dục nhiều hơn những cặp đang hẹn hò hoặc chung sống.

- Những yếu tố hàng đầu chuyên phá hoại tình dục và đam mê trong một mối quan hệ là:

- ~ Thiếu sự đụng chạm thân thể, tán tỉnh, thân mật khi không làm tình.

- ~ Những việc quan trọng cần làm nhưng chưa hoàn thành.

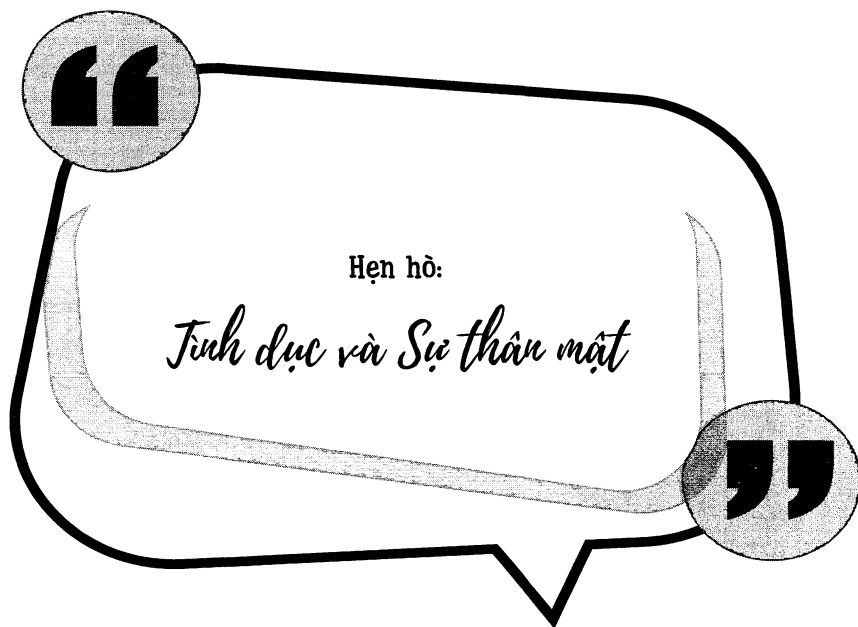
- ~ Khoảng cách tình cảm và mâu thuẫn gay gắt.

- ~ Tình cảm hoặc thân thể thấy thiếu an toàn.

- ~ Kiệt sức và căng thẳng.

- ~ Cảm thấy không được trân trọng.





## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Tìm hiểu và thảo luận về sự lãng mạn, tình dục và sự gần gũi thân thể.

## CHUẨN BỊ

Ngẫm lại những gì bạn đã đọc được trong chương này, những ý tưởng phù hợp với mong muốn của bạn về tình dục và đam mê trong mối tình hoặc cuộc hôn nhân của mình. Bạn có thể tạo ra những nghi thức kết nối nào? Nếu thấy khó khăn khi nói về tình dục, hãy chuẩn bị để nói về điều đó và khám phá lý do tại sao lại thấy khó. Chẳng có cách nói nào là đúng hay sai khi nói về tình dục. Nó bắt đầu bằng việc bạn đủ dũng cảm để nói ra bất cứ điều gì mình nghĩ.

## ĐỊA ĐIỂM

Đối với buổi hẹn hò này, bạn nên có một bữa tối dưới ánh nến. Có thể là trong nhà hàng lãng mạn yêu thích của các bạn hoặc một địa điểm công cộng mà hai người cảm thấy riêng tư, chẳng hạn như một chỗ kín đáo trên bãi biển hoặc một góc khuất trong công viên. Chủ đề là sự thân mật, tình dục và lãng mạn. Có địa điểm nào đặc biệt lãng mạn và thân mật đối với hai bạn không? Bạn cũng có thể tập thể dục trước buổi hẹn hò để giữ dáng, chẳng hạn như cùng nhau tham gia lớp học khiêu vũ, lớp tập yoga hoặc giãn cơ.

## GỢI Ý

Chúng tôi khuyên bạn nên làm cho buổi hẹn hò này lãng mạn và quyến rũ nhất có thể. Nếu các bạn đi chơi, hãy ăn mặc sao cho đối phương cảm thấy bạn thật quyến rũ. Nếu không biết nên ăn mặc thế nào, hãy hỏi người ấy. Bạn thậm chí có thể để người ấy chọn giúp mình bộ đồ để mặc trong buổi hẹn hò “ân ái” này. Trong cuộc trò chuyện này, hai người sẽ muốn cơ thể và ý thức cùng hòa hợp. Khi tập trung thảo luận về sự gần gũi thân thể với bạn đời, hãy đồng thời trải nghiệm sự đụng chạm thân thể nhau. Giữa các câu hỏi, hãy dừng lại rồi kiểm tra phản ứng cơ thể của mình và đối phương. Tim bạn có đập nhanh không? Nhịp thở của bạn chậm hay nhanh? Bạn có đang cảm thấy phấn khích? Từ từ soi kỹ từ đầu đến chân, kiểm tra từng bộ phận cơ thể.

**CUỘC HẸN TẠI NHÀ:** Nếu bạn định tổ chức buổi hẹn hò này ở nhà, hãy sắp xếp để có một nơi cho riêng mình và hẹn hò khóa thân trên giường. Hoặc khóa thân trong phòng khách. Nếu bạn có một khoảng sân hoặc khu vườn đẹp, hãy hẹn hò trong vườn (có thể là có mặc quần áo).

## MANG THEO

Bạn cùng nửa kia nên mang theo một tâm trí cởi mở và sẵn sàng có khả năng bị tổn thương. Áp dụng thái độ “ĐÚNG, VÀ...” thay vì thái độ “ĐÚNG, NHƯNG...” trước những ý tưởng của bạn đời. ĐÚNG, VÀ có nghĩa bạn chấp nhận mọi điều đối phương nói là đúng với họ. Trên tinh thần tùy cơ ứng biến đó (đây là nguồn gốc của Đúng, và...), bạn trao đổi và thể hiện sự thấu hiểu giữa hai người. *Đúng, nhưng...* phủ nhận bất cứ điều gì hai bên đang chia sẻ. Nếu bạn chẳng dễ dàng nói về tình dục, có thể viết ra những suy nghĩ của mình về chương này trước buổi hẹn và đọc chúng cho bạn đời.

## XỬ LÝ SỰ CỐ

~ Hãy nói cụ thể nhất có thể những gì bạn thích về tình dục, cố gắng đừng mơ hồ. Nói những gì bạn thích, không phải những gì bạn không thích.

~ Đừng so sánh trải nghiệm tình dục giữa bạn đời và bất kỳ bạn tình nào trước kia.

~ Hãy hỏi nếu không hiểu bạn đời đang đề cập đến điều gì khi mô tả tình dục hoặc một hành động trong tình dục.

~ Sử dụng bất kỳ từ nào bạn cảm thấy thoải mái để nói chuyện cởi mở về cơ thể và việc quan hệ tình dục.

~ Hãy cởi mở với những điều bạn đòi yêu thích và đừng đánh giá họ bởi những tưởng tượng mà họ có thể có.

~ Nếu đối phương không có tâm trạng để quan hệ tình dục vào cuối buổi hẹn hò, hãy chấp nhận, yêu thương và quan tâm. Đừng bao giờ bức dọc khi bị từ chối quan hệ.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Từng người sẽ lần lượt hỏi và trả lời những câu hỏi sau.

1. Hãy nghĩ về tất cả những lần chúng ta đã quan hệ tình dục. Đây là những lần yêu thích của bạn? Điều gì khiến nó là lần yêu thích của bạn?

2. Điều gì khiến bạn hưng tình?

3. Tôi có thể làm gì để làm tăng sự đam mê của chúng ta?

4. Khi tôi có ham muốn, bạn thích tôi nói cho bạn biết bằng cách nào?

5. Bạn thích được chạm vào đâu và như thế nào?

6. Thời gian làm tình yêu thích của bạn là khi nào và tại sao? Bạn thích tư thế nào?

7. Có điều gì liên quan đến tình dục mà bạn luôn muốn thử nhưng chưa bao giờ đề nghị không? Bạn muốn quan hệ tình dục với tần suất ra sao?

8. Tôi có thể làm gì để đời sống tình dục của chúng ta tốt hơn?

## CÙNG NHAU KHẲNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA

Thay phiên nhau đọc to lời khẳng định này. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

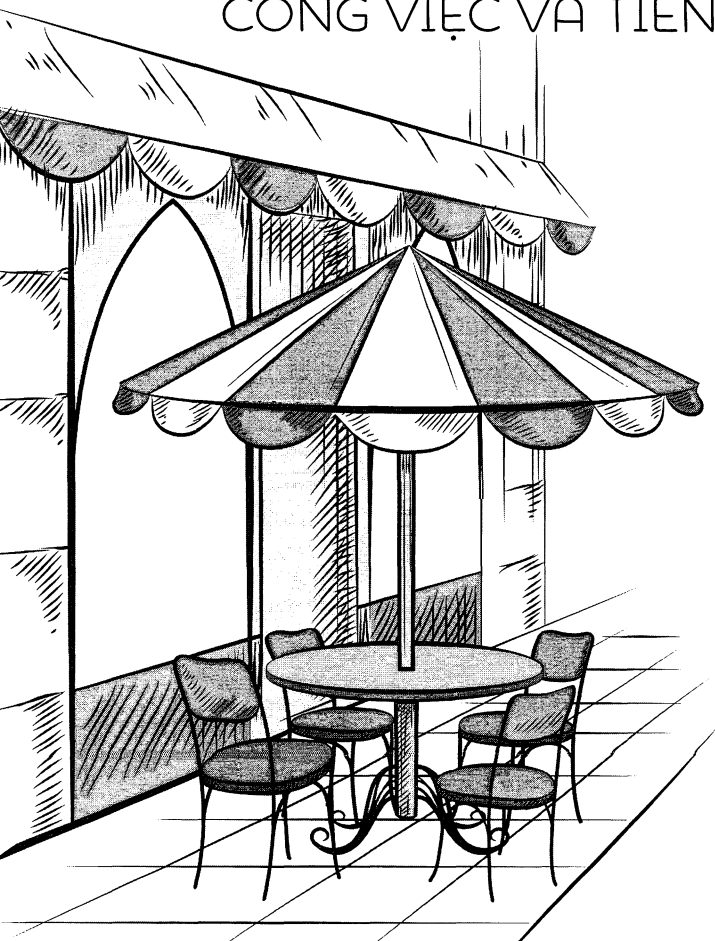
>><<

*Tôi cam kết tạo ra những nghi thức kết nối lãng mạn của riêng chúng ta và khơi gợi sự đam mê nhiều hơn bên ngoài phòng ngủ bằng cách thể hiện cảm xúc và tình yêu của tôi dành cho bạn. Tôi cam kết sẽ có một nụ hôn kéo dài 6 giây mỗi khi chúng ta nói lời tạm biệt hoặc xin chào trong tuần tiếp theo. Tôi cam kết thảo luận, khám phá và đổi mới mối quan hệ tình dục của chúng ta.*

>> Cuộc hẹn số 4 <<

# *Cái giá phải trả của tình yêu*

CÔNG VIỆC VÀ TIỀN BẠC



**A**dam và Trevor kết hôn được hơn hai năm, nhưng họ đã chung sống với nhau năm năm. Họ mong chờ đến ngày hẹn hò nói về tiền bạc, bởi vì đây luôn là vấn đề giữa họ kể từ khi bắt đầu hẹn hò. Adam thích lên kế hoạch cho tương lai, phòng hờ cho những lúc cần, gần như luôn cố gắng giảm thiểu chi phí thuê nhà và các hóa đơn đến mức tối đa để tiết kiệm cho trường hợp khẩn cấp. Trevor tin rằng những khoản tiền dư nên được chi tiêu cho việc vui chơi, giải trí và những trải nghiệm sẽ tồn tại suốt đời. Trevor nói: “Cuộc sống thật ngắn ngủi. Anh có thể không ở đây vào ngày mai, vậy tại sao phải chờ đợi? Em không muốn một danh sách những mục tiêu cần hoàn thành trong tương lai. Em có một danh sách những việc cần làm ngay bây giờ.”

Những mâu thuẫn về tiền bạc dường như khá dễ giải quyết trong vài năm đầu bên nhau. Họ tiết kiệm một nửa số tiền mà Adam muốn tiết kiệm mỗi tháng và dành nửa số còn lại cho những gì Trevor muốn, đó là những ngày cuối tuần thú vị, cùng nhau thử những điều mới mẻ như ván chèo đứng và đu dây. Nhưng khi Adam nhận được một khoản thừa kế nhỏ, bất đồng nhỏ giữa họ về tiền bạc đã trở thành một cuộc chiến lớn. Adam nói: “Đó là số tiền tăng thêm không nằm trong ngân sách, vì vậy tôi muốn cho tất cả vào sổ tiết kiệm. Còn Trevor lại muốn đi du lịch. Chúng tôi luôn mơ ước được đến Đông Nam Á, nhưng không đủ khả năng trang trải cho một chuyến đi như vậy. Đặc biệt vì cả hai đều là những người làm nghề tự do nên ngoài chi phí cho chuyến đi, chúng tôi còn tốn chi phí cho những giờ không làm việc.”

Trevor cho rằng: “Khoản thừa kế là một món quà. Đó là một cơ hội để hoàn thành ước mơ của chúng tôi. Tôi không thể làm cho anh ấy hiểu quan điểm của mình. Thêm nữa, đó là tài sản thừa kế của anh ấy, nên tôi cảm thấy mình chỉ có thể đưa ra lập luận để thuyết phục.”

Adam chia sẻ: “Cậu ấy thực sự rất buồn. Đó là một khoản tiền lớn. Tôi cho rằng đó là tiền chung của chúng tôi, chúng tôi chia sẻ mọi thứ, nhưng tôi thực sự không hiểu tại sao cậu ấy không coi đó là cơ hội để cải thiện cuộc sống, để có một tấm đệm lớn hơn nếu chúng tôi cần. Tôi cũng muốn đi du lịch, nhưng không thể ngừng làm việc toàn bộ thời gian. Tôi cảm thấy rất rủi ro.”

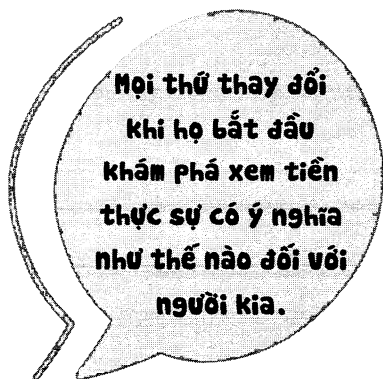
Mọi thứ thay đổi khi họ bắt đầu khám phá xem tiền thực sự có ý nghĩa như thế nào đối với người kia. Cha của Trevor đã qua đời khi còn rất trẻ, ở tuổi 35. “Cha mẹ đã nói về việc đưa chúng tôi tham gia rất nhiều chuyến phiêu lưu, nhưng những chuyến đi luôn ở trong một tương lai kỳ diệu nào đó. Một ngày nào đó chúng ta sẽ đến Disneyland. Một ngày nào đó chúng ta sẽ đến Hawaii. Và khi cha tôi qua đời, tất cả những cuộc phiêu lưu kỳ diệu đó đều tan biến theo ông ấy. Một ngày nào đó không bao giờ đến. Khi nằm trên giường bệnh, bạn sẽ không bao giờ hối tiếc về những kỷ niệm mình đã tạo ra với những người bạn yêu thương, bạn sẽ chỉ tiếc nuối về những gì mình đã không làm.”

Cha mẹ của Adam không bao giờ có thể tiết kiệm. “Cha tôi mất việc và chúng tôi đã lâm vào tình trạng tồi tệ. Ông ấy



không có gì hỗ trợ khi gặp khó khăn, không có bất kỳ khoản tiết kiệm nào. Chúng tôi sống tạm đủ mặc dù còn nhiều thiếu thốn, nhưng việc không thể lo toan đầy đủ cho gia đình mình đã khiến ông sụp đổ. Tôi và em gái đều bắt đầu đi làm khi mới ở tuổi vị thành niên, khi em tôi lên 12, còn tôi 14. Chúng tôi làm bất cứ điều gì có thể để kiếm tiền trả tiền thuê nhà và mua thức ăn. Cuộc sống rất vất vả. Cuối cùng ông ấy đã kiếm được một công việc tuyệt vời và mọi việc trở nên tốt đẹp, nhưng tôi vẫn giận ông bởi trước đó đã không tiết kiệm đồng nào giúp vượt qua thời kỳ khó khăn. Bây giờ, ông ấy luôn hỏi tôi về việc tôi có đang tiết kiệm tiền không và kế hoạch dự phòng của tôi là gì nếu mất việc. Ông ấy thực sự reo rắc nỗi sợ hãi đó vào tôi. Khoản thừa kế từ bà có ý nghĩa rất lớn và tôi muốn sử dụng nó thật hiệu quả.”

Ngay khi Adam và Trevor hiểu tiền đại diện cho điều gì đối với mỗi người, hiểu quá khứ của hai gia đình có sự khác nhau trong việc chi tiêu và tiết kiệm, thì vấn đề về quyền thừa kế đã chấm dứt. Mặc dù Adam đề nghị thực hiện chuyến đi đến Đông Nam Á, Trevor đã gợi ý rằng họ chỉ nên dành 10% cho chuyến đi và cố gắng tìm cách đi du lịch tiết kiệm. “Khi nghe về câu chuyện cha anh ấy mất việc, tôi hiểu suy nghĩ của anh. Vấn đề không nằm ở tôi, mà nằm ở hoàn cảnh lớn lên của anh ấy. Giờ tôi sẽ không cảm thấy thỏa đáng nếu chúng tôi tiêu hết tiền cho một chuyến du lịch lớn. Tôi cảm thấy dùng một chút trong đó là ổn rồi. Tôi nghĩ rằng chúng tôi sẽ có sự cân bằng tốt hơn với vấn đề tiền bạc trong tương lai.”



Dù tài khoản ngân hàng dư dả hay phải tiêu hết tiền mỗi lần lĩnh lương, thì tiền vẫn là một trong năm lý do hàng đầu khiến các cặp đôi xích mích. Nghiên cứu trên 4.574 cặp vợ chồng cho thấy trong những bất đồng giữa các cặp vợ chồng, tranh cãi về tài chính là yếu tố dẫn đến ly hôn nhiều nhất. Vậy bốn vấn đề còn lại mà các cặp vợ chồng hay gặp phải là gì? Tình dục, họ hàng thông gia, sử dụng rượu hoặc chất kích thích và vấn đề nuôi dạy con cái.

Trừ khi bạn có một quỹ tín thác không giới hạn, còn không thì công việc không thể tách rời khỏi cuộc trò chuyện về tiền bạc. Nhiều cặp đôi đã tham gia tám buổi hẹn hò này phải làm việc nhiều giờ hoặc dành hàng giờ ở trường học. Thời gian, tiền bạc và công việc là những vấn đề xuyên suốt trong nhiều cuộc trò chuyện, đặc biệt là những cuộc hẹn hò liên quan đến sự cam kết, gia đình, niềm vui và ước mơ.

Đối với hầu hết các cặp đôi, những cuộc tranh luận xoay quanh tiền bạc có xu hướng chia thành ba loại riêng biệt: Nhận thức khác nhau về bất bình đẳng tài chính, nhận thức khác nhau về ý nghĩa của việc hài lòng với tài chính và nhận thức khác nhau về bản chất cách tranh luận về tiền bạc. Trong cả ba loại, bản chất các cuộc tranh cãi là yếu tố giúp dự đoán tốt nhất về việc liệu một cặp đôi có chia tay hay không. Điều này có nghĩa là xung đột liên quan đến tài chính không phải

là vấn đề mang tính quyết định. Điều quan trọng nhất là cách cặp đôi nói về những bất đồng tài chính giữa họ.

Các cặp vợ chồng cần tránh sự phân chia khi mô tả tính cách của nhau theo hai khuôn mẫu phổ biến nhất: Người tiêu pha và Người tiết kiệm.

Người tiêu pha tự nhận thấy mình sử dụng tiền một cách khôn ngoan để sống một đời hạnh phúc với sự thoải mái, thỏa mãn, hào phóng, với sức khỏe và niềm vui cho cả gia đình. Khi đưa ra định kiến về Người tiêu pha, Người tiết kiệm sử dụng các thuật ngữ như phù phiếm, thiếu suy nghĩ, bốc đồng, phung phí, lãng phí, xa hoa hoặc tự buông thả.

Người tiết kiệm tự nhận bản thân là người thực tế, thận trọng, khôn ngoan và khắc kỷ. Người tiết kiệm coi tiền bạc là thành quả, sự an toàn, thành công, quyền lực, giúp giải tỏa nỗi lo lắng, đầu tư vào tương lai và là một di sản trong tương lai. Khi đưa ra định kiến về Người tiết kiệm, Người tiêu pha sử dụng các thuật ngữ như keo kiệt, lạnh lùng, xấu tính, hà tiện, ích kỷ, rẻ tiền, yếm thế và kẻ tích trữ không biết cách tận hưởng niềm vui.

Sự thật là tất cả chúng ta đều tiết kiệm và chi tiêu vào những thời điểm khác nhau. Những khuôn mẫu hiếm khi giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của tiền bạc đối với bạn đời. Phải hiểu được ý nghĩa của tiền bạc đối với bạn đời, bạn mới có thể điều hướng các mâu thuẫn về tiền bạc khi chúng phát sinh. Dù đã kết hôn hay chưa, thì tiền bạc bạn tạo ra cũng không nằm ở những con số, nó nằm ở ý nghĩa của đồng tiền.

Tiền mua được niềm vui, cũng mua được sự an toàn. Cân bằng cả hai là nhiệm vụ đối với bất kỳ cặp đôi nào. Mục tiêu cuối cùng là cân bằng giữa tự do và quyền lực mà tiền mang đến thông qua sự an toàn và tin tưởng nó biểu thị.

Mỗi người bước vào mối quan hệ với quá khứ, với cách liên kết tiền bạc và với những cảm xúc liên quan đến tiền của riêng họ. Tất cả chúng ta đều có một di sản về tiền - một câu chuyện được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác về ý nghĩa của tiền đối với gia đình chúng ta.

## **LÀM VIỆC CHĂM CHỈ ĐỂ KIẾM TIỀN**

Cũng như tình yêu, công việc có thể chiếm nhiều thời gian, năng lượng và khả năng cam kết của chúng ta. Trên thực tế, công việc thường là “kẻ thứ ba” trong một mối quan hệ. Trò chuyện về cam kết của bạn với công việc và kiếm tiền cũng quan trọng như trò chuyện về ý nghĩa của cam kết trong tình yêu hoặc hôn nhân đối với bạn. Tình yêu đòi hỏi thời gian của chúng ta, công việc cũng đòi hỏi thời gian của chúng ta. Người ta nghĩ rằng để có một cuộc hôn nhân tốt đẹp, bạn phải lựa chọn cái này hay cái kia. Bạn không phải làm vậy. Vấn đề xảy ra khi cam kết của chúng ta đối với công việc và với bạn đòi hỏi xung đột. Vì vậy, việc chúng ta tìm ra cách để đáp ứng cả hai cam kết là nền tảng cho sự thành công trong mối quan hệ của mình.

Rõ ràng, nếu một hoặc cả hai bạn đang làm việc 60, 80, thậm chí 100 giờ một tuần, thì sẽ không còn thừa nhiều thời

gian hoặc năng lượng cho mối quan hệ. Đó là một trò chơi đơn giản với những con số. Như người ta thường nói, chẳng ai khi gần kề cái chết thốt lên rằng: “Tôi ước mình dành nhiều thời gian hơn ở văn phòng.” Nếu một trong hai người đang làm việc nhiều giờ liên tục, quá căng thẳng trước áp lực công việc, hoặc sẵn sàng hy sinh tình yêu nhân danh tham vọng hay tiền bạc, thì cuộc hôn nhân giữa hai người sẽ không bền vững, không thể hạnh phúc. Làm việc hàng giờ liên tục có thể khiến hai người xa cách, không còn thời gian kết nối và tạo ra sự cô đơn trong mỗi quan hệ.

John và Julie đi nghỉ tuần trăng mật hằng năm. Đó là một truyền thống mà họ đã tạo ra để kỷ niệm và tôn vinh sự kết hợp của mình – một cách để chứng tỏ rằng mối quan hệ của họ đủ quan trọng để tạm dừng công việc, việc nhà, bạn bè và các nghĩa vụ, như khi mới kết hôn. Không phải lúc nào cũng dễ dàng thực hiện việc này. Họ có những buổi thực hành lâm sàng bận rộn, những yêu cầu nghiên cứu, trong một số năm còn phải viết sách và hoàn thành công việc đúng hạn. Ở tuổi 71, John quyết định theo đuổi giấc mơ viết một cuốn sách cho các nhà trị liệu, trong đó tóm tắt 15 năm sử dụng các phương trình toán học và các định luật vật lý để hiểu tình yêu. Phải thấy rằng đây là một dự định đầy tham vọng và John yêu thích từng giây phút thực hiện công việc đó.

Lớn lên trong một căn hộ một phòng ngủ với năm người, John đã hình thành khả năng tập trung đáng kinh ngạc và ngăn chặn mọi thứ xung quanh khi làm việc. Khi ông ấy làm việc với cường độ cao, dù bạn ở cùng phòng và gọi tên ông,

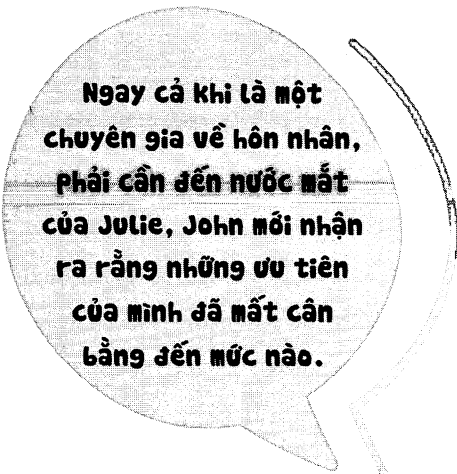
ông ấy cũng không nghe thấy. Đó là kỹ năng đã giúp ông tồn tại trong quá trình trưởng thành ở một ngôi nhà đông đúc, giúp ông lấy được bằng Tiến sĩ và cho phép ông dành hàng giờ để nghiên cứu hành vi vi mô và biểu hiện của các cặp đôi trong Phòng thí nghiệm Tình yêu. Cuốn sách này là một sứ mệnh mà John nỗ lực hết sức để hoàn thành. Và nhiệm vụ này khiến ông gạt mọi thứ khác trong cuộc sống sang một bên – bao gồm cả Julie.

Khi chuẩn bị hành lý cho tuần trăng mật hằng năm lần thứ mười bốn, John đóng gói các phương trình toán học và sách vật lý của mình, bao gồm cả chồng giấy nghiên cứu, đồ thị và các công thức phức tạp. Tất cả đều được cho vào vali. Lúc nào John cũng nghĩ đến công việc. Ông ấy quá tập trung vào nó. Đây là công việc của ông ấy, là ưu tiên hàng đầu đối với ông. Ông đã làm việc hăng say để hoàn thành cuốn sách này vào năm ngoái.

Trong năm ngày đầu tiên của chuyến đi, ngày nào John cũng dành hàng tiếng đồng hồ viết sách. Ông như chìm trong thiên đường toán học. Vào đêm thứ năm, họ đến nhà hàng Ý yêu thích của cả hai, có ánh sáng dịu nhẹ và tiếng đàn du dương của một người chơi piano ngồi trong góc. John đọc lướt qua thực đơn, sau đó hỏi Julie xem muốn ăn gì. Julie định trả lời là “Fettuccini Alfredo” nhưng thay vào đó lại bật khóc. John sững sờ. Tại sao bà ấy lại khóc? Đó là khi Julie giải bày mọi khổ sở của mình trong năm qua, bao gồm cả năm ngày vừa rồi. Tuần trăng mật là thời gian đặc biệt để họ kết nối lại và mừng kỷ niệm tình yêu của họ, nhưng John đã phớt lờ bà trong suốt thời gian đó. Khát khao biến nghiên cứu của mình

thành một cuốn sách đã chiếm hết tâm trí John, kể cả tuần trăng mật của họ.

Những giọt nước mắt của Julie đã làm John phải thoát khỏi sự tập trung cao độ dành cho cuốn sách. Đúng vậy, ông yêu thích công việc của mình và muốn sự nghiệp bản thân được tiếp nối bằng cuốn sách dành cho các bác sĩ trị liệu khác. Nhưng vào lúc đó, ông nhận ra rằng phải cân bằng nó với tình yêu của mình dành cho Julie.



**Ngay cả khi là một chuyên gia về hôn nhân, phải cần đến nước mắt của Julie, John mới nhận ra rằng những ưu tiên của mình đã mất cân bằng đến mức nào.**

John dành 16 tiếng mỗi ngày trong tuần trăng mật năm nay của họ cho cuốn sách, điều này mâu thuẫn với cam kết mà ông và Julie đã thực hiện rằng họ dành thời gian này để kết nối với nhau. Ngay cả khi là một chuyên gia về hôn nhân, phải cần đến nước mắt của Julie, John mới nhận ra rằng những ưu tiên của mình đã mất cân bằng đến mức nào. Cuốn sách là giấc mơ của sự nghiệp, nhưng trong thời điểm đó, ông phải thừa nhận rằng việc nghiên cứu và viết lách hàng giờ mặc dù có ích cho mình, nhưng lại không có lợi cho mối quan hệ của ông.

*Tại thời điểm đó.*

Julie không yêu cầu ông phải từ bỏ hoàn toàn công việc rất có ý nghĩa với ông này, bà không bảo ông phải lựa chọn giữa cuốn sách và bà ấy; bà chỉ yêu cầu ông tạm gác nó lại trong tuần trăng mật của họ.

Ví dụ, nếu bạn hoặc bạn đời đang bắt đầu kinh doanh, chắc chắn sẽ mất thời gian và đòi hỏi sự cam kết. Nhưng miễn là bạn hiểu rõ cam kết của mình dành cho công việc và tương lai tài chính, đồng thời trao đổi và thỏa thuận về việc đó trước với bạn đời, thì nó sẽ không trở thành nguyên nhân phá vỡ mối quan hệ. Và thời gian rong rã này sẽ không kéo dài mãi mãi. Hiển nhiên là trừ khi chúng ta cực kỳ giàu có và không cần lo lắng về điều gì, còn không thì tất cả đều cần phải làm việc để tồn tại. Hóa đơn phải được thanh toán. Thức ăn, quần áo và chỗ ở là những tiện ích thiết yếu. Đúng vậy, công việc có nghĩa là tiền, nhưng nó cũng có thể là sự thỏa mãn cá nhân, thành tựu, thậm chí là mục đích, ý nghĩa và niềm đam mê trong cuộc sống. Tất cả những điều này đều quan trọng.

## **CÙNG NHAU GÁNH VÁC**

Vào những năm 1950, cuộc trò chuyện về công việc và tiền bạc này không phổ biến. Người đàn ông là trụ cột gia đình, mỗi sáng họ khoác áo, đội mũ và rời khỏi nhà đến văn phòng. Nghề nghiệp được duy trì đến hết đời – một công việc duy nhất từ khi được tuyển dụng đến khi nghỉ hưu. Anh ta làm ra tiền. Anh ta có quyền. Trong một gia đình, người phụ nữ ở nhà chăm sóc nhà cửa, con cái, nấu nướng và dọn dẹp. Truyền thống thường ca ngợi hình ảnh người phụ nữ chào đón chồng trước cửa nhà vào cuối ngày, với một ly cocktail trên tay dành cho người đàn ông chăm chỉ của cô ấy.

Bây giờ không còn là năm 1950 nữa.

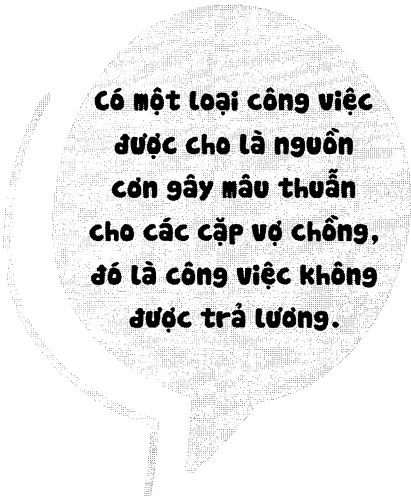


Mọi thứ đã thay đổi, những vai trò truyền thống này đã biến đổi sau nhiều thập kỷ. Phụ nữ vừa đi làm vừa chăm sóc con cái, đàn ông cũng vừa đi làm vừa chăm sóc con cái. Việc cả hai vợ chồng đều đi làm trở nên phổ biến hơn. Lý tưởng nhất là việc nhà được chia sẻ. Cả hai cùng nuôi dưỡng con cái. Tiền bạc và quyền lực cũng chia đôi.

Stephanie Coontz đã chỉ ra trong cuốn sách *The Way We Never Were* (tạm dịch: *Con đường chúng ta chưa từng đi*) của mình rằng ngay cả những kỷ ức đẹp đẽ của mọi người về những năm 1950 cũng đầy khiếm khuyết. Hồi đó, phụ nữ đã lập gia đình thường trầm cảm và lo lắng, cảm thấy không được thỏa mãn, không có quyền thực hiện ước mơ của riêng mình, không có sự tự do tài chính, bị chồng chi phối và phải dùng thuốc để kiềm chế nỗi buồn cũng như sự tức giận. Phụ nữ và đàn ông chưa kết hôn, những người ở trong các mối quan hệ khác, đồng tính nam hoặc đồng tính nữ thường bị gạt ra khỏi câu chuyện văn hóa này.

Ngày nay, những người phụ nữ ở độ tuổi 25 đến 32 đang bắt đầu sự nghiệp của mình thường được học hành tử tế hơn so với đàn ông. 38% phụ nữ tham gia lực lượng lao động có ít nhất bằng đại học bốn năm, trong khi đó tỷ lệ đàn ông ở cùng độ tuổi này chỉ chiếm 31%. Trên thực tế, vào năm 2015 ở Hoa Kỳ, phụ nữ chiếm hơn một nửa (51%) lực lượng lao động chuyên môn và kỹ thuật. Và theo tổ chức Pew Research, tỷ lệ phụ nữ coi nghề nghiệp được trả lương cao là “một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc đời họ” lớn hơn tỷ lệ nam giới ở cùng độ tuổi. 66% phụ nữ đặt sự nghiệp lên hàng

đầu trong danh sách ưu tiên của mình, con số này ở nam giới là 59%. Nghiên cứu tương tự cũng tiết lộ rằng cả nam giới và nữ giới đều đánh giá việc có một cuộc hôn nhân thành công quan trọng hơn sự nghiệp thành công. Có vẻ như dù chúng ta đang sống ở thập kỷ nào, tình yêu cũng đều quan trọng. Tin mừng là mọi người không phải lựa chọn giữa công việc và tình yêu. Nghiên cứu cho biết nếu hạnh phúc với cuộc hôn nhân của mình, bạn sẽ có nhiều khả năng hạnh phúc hơn trong công việc. Điều ngược lại cũng đúng, sự hài lòng trong công việc có thể dự đoán sự hài lòng trong hôn nhân, tuy nhiên các nhà nghiên cứu nhận thấy mối liên hệ này yếu hơn.



**Có một loại công việc được cho là nguồn cơn gây mâu thuẫn cho các cặp vợ chồng, đó là công việc không được trả lương.**

Các cặp vợ chồng tranh cãi nhiều về phân công lao động trong gia đình như rửa bát, dọn dẹp, giặt giũ, hơn là về những công việc bên ngoài hoặc những công việc được trả lương. Một nghiên cứu khác của Pew Research vào năm 2007 đã chỉ ra rằng đứng sau sự chung thủy và đời sống tình dục hòa hợp, chia sẻ công việc gia đình được coi là yếu tố quan trọng nhất để tạo nên một cuộc hôn nhân thành công. Thu nhập đầy

đủ, nhà ở đẹp đẽ, có chung niềm tin tôn giáo, chung sở thích và con cái đều đứng sau vấn đề chia sẻ việc nhà.

Nếu bạn thuê người giúp việc, đặc biệt vào lúc bạn có con, chi phí sẽ rơi vào khoảng 90.000 đô-la một năm. Đây là khoản

tiền mà một người nội trợ “truyền thống” lẽ ra phải được trả để dọn dẹp nhà cửa, đi chợ, sắm sửa, làm phụ tá riêng, làm việc vặt và chăm sóc con cái. Khoản tiền này rất lớn, nhưng làm nội trợ cũng có rất nhiều việc. Hoặc bạn trả tiền cho người ngoài để làm giúp việc, hoặc một trong hai người phải đảm nhiệm những công việc này. Theo dữ liệu Sử dụng Thời gian (Time Use data) từ năm 1965 đến năm 2011, thời gian nam giới và nữ giới dành cho công việc được trả lương, công việc không được trả lương và chăm sóc con cái (nếu có) gần như ngang nhau: trung bình 59 giờ một tuần đối với nam giới, 58 giờ một tuần đối với nữ giới. Vào năm 1965, nam giới dành trung bình 6,5 giờ một tuần cho công việc không được trả lương như nội trợ và chăm sóc con cái. Vào năm 2011, nam giới dành trung bình 17 giờ một tuần cho công việc không được trả lương. Ngược lại, phụ nữ trước đây dành trung bình 32 giờ một tuần để làm việc nhà một mình và con số đó (nhờ đàn ông chia sẻ gánh nặng) đã giảm xuống còn 18 giờ một tuần vào năm 2011. Vai trò của đàn ông và phụ nữ trong mối quan hệ với công việc đang dần tương tự nhau. Trong thế kỷ XXI này, không có cách nào đúng hay sai để phân chia lao động, chỉ cần phù hợp với hai người là được. Ở thời đại việc hỗ trợ lẫn nhau trong hôn nhân lên ngôi, khi là thành viên của một đội, bạn sẽ cần cùng nhau quyết định điều gì phù hợp với mối quan hệ và cuộc sống của mình. Hãy nhớ rằng điều này sẽ thay đổi khi hai bạn có con, đổi nghề hay cùng nỗ lực ủng hộ ước mơ của nhau. Công việc không chỉ có ý nghĩa là một khoản tiền lương, quan điểm của bạn về ý nghĩa của công việc và tiền bạc sẽ thay đổi trong suốt cuộc đời.

## THỜI GIAN LÀ TIỀN BẠC

Vào những thời điểm khác nhau trong cuộc sống, công việc và sự mưu cầu tiền bạc sẽ có ý nghĩa khác nhau với bạn, việc tìm kiếm sự cân bằng có thể trở nên khó khăn. Tùy vào lựa chọn công việc bạn đưa ra, mối quan hệ của bạn có thể vừa gặp tổn thất, vừa đạt được lợi ích. Nếu bước vào một mối quan hệ lâu dài hoặc cuộc hôn nhân với suy nghĩ rằng mình và bạn đời sẽ kết thúc công việc lúc 5 giờ chiều hằng ngày, cùng nhau đi chơi, nấu bữa tối, tập thể dục, tham gia một lớp học hoặc có những buổi trao đổi sâu sắc; thì bạn đang tự tạo ra sự thất vọng cho bản thân. Đôi khi yêu cầu của công việc như đang chiếm hết mọi thời gian rảnh rỗi và thời gian dành cho mối quan hệ của cả hai, bạn cần đảm bảo rằng mối quan hệ của mình đủ vững chắc để vượt qua những thời điểm này.

Rachel là bác sĩ nội trú, vì vậy cô và Doug có rất ít thời gian bên nhau. Thời gian làm việc dài lê thê và mệt mỏi, cô bị thiếu ngủ, và dường như họ không có thời gian gặp nhau ngoại trừ buổi hẹn hò tối mỗi tuần. Doug ủng hộ ước mơ trở thành bác sĩ của Rachel, nhưng việc không thể kết nối và dành thời gian cho nhau đã khiến họ trở nên xa cách. Cả hai đều cảm thấy không hài lòng và bắt đầu tranh cãi nhiều hơn trong khoảng thời gian ngắn ngủi gặp nhau. Dù vẫn tiếp tục lên lịch cho đêm hẹn hò, nhưng cả hai đều cảm thấy thất vọng và đơn độc. Rachel nhớ lại: “Tôi đặc biệt nhớ rõ một đêm hẹn hò nọ, bởi chúng tôi thậm chí còn chưa ra khỏi bãi đậu xe của khu chung cư mình sống. Chúng tôi chỉ ngồi trong xe, sát cạnh nhau. Tôi cảm thấy kiệt sức, tê liệt và lạc lõng. Tôi đã làm việc rất chăm

chỉ vì tương lai của cả hai, nhưng trong thời gian nội trú mệt mỏi của mình, chúng tôi đã đánh mất nhau. Tất cả những gì còn lại là công việc, tôi quay sang Doug và nói: 'Em e rằng chúng ta sẽ không thể tiếp tục.' Tôi nghĩ cả hai chúng tôi đều cảm thấy kinh hãi khi tôi nói ra những lời đó."

Chính khoảnh khắc dễ gây tổn thương và thành thật này đã cho phép hai người trút bỏ được nỗi thất vọng. Cả hai cùng ngồi trên xe, khóc vì suy nghĩ sẽ không có nhau nữa và mất tất cả những gì đã có với nhau. Viễn cảnh đó thật tàn khốc, và ở giữa bãi đậu xe, Rachel đột nhiên thông suốt.

"Tôi nhận ra cuộc hôn nhân này là điều quan trọng nhất đối với tôi, và nếu phải đưa ra lựa chọn, tôi sẽ từ bỏ công việc bác sĩ nội trú và làm việc khác."

Với Rachel, những ưu tiên của cô trở nên rõ ràng giữa lúc khủng hoảng. Thay vì từ bỏ nghề y, cô ấy đã xin phép người giám sát nội trú của mình nghỉ một tháng vì việc luôn túc trực 24/7 đang khiến cuộc hôn nhân của cô tan vỡ. Trong tháng đó, cô và Doug đã lên danh sách những ưu tiên trong cuộc sống và hôn nhân của họ. Điều đầu tiên nằm trong danh sách là sức khỏe và tinh thần. Tiếp theo là cuộc hôn nhân của họ. Sau đó là gia đình, tiếp đến mới là công việc và tiền bạc. Họ nhận ra rằng đối với họ, dù công việc rất quan trọng nhưng nó nằm ở vị trí cuối cùng trong danh sách. Mọi cặp vợ chồng nên thống nhất về các ưu tiên, mỗi cặp đôi sẽ có các ưu tiên khác nhau. Bạn và bạn đời nên chia sẻ các ưu tiên của riêng mình, cũng như những gì mình coi trọng.

## QUẢN LÝ THỜI GIAN

Chuyện phàn nàn rằng bạn đời của mình làm việc quá nhiều rất phổ biến. Những cuộc hôn nhân tuyệt vời cần mỗi người phải dành thời gian và năng lượng của mình cho đối phương. Dù bạn là người vợ/chồng đang làm việc quá sức hay người đang phàn nàn về việc ấy, thì việc trò chuyện khám phá quan điểm của cả hai đều rất hữu ích. Thông thường, cá tính, mục đích và giá trị bản thân của chúng ta có thể gắn liền với “những gì chúng ta làm” và điều này buộc chúng ta phải làm việc nhiều giờ. Nhưng làm việc nhiều giờ liên tục sẽ phải trả giá, giống như Doug và Rachel, cả hai có thể bắt đầu cảm thấy mất kết nối về mặt cảm xúc, điều này khiến mối quan hệ của bạn gặp rủi ro. Nếu lịch trình làm việc của một trong hai người ảnh hưởng đến thời gian ở bên nhau, hãy đặt ra cho nhau những câu hỏi sau:

Đối với người làm việc nhiều giờ:

- Công việc có ý nghĩa gì đối với bạn?
- Công việc mang lại cho bạn niềm vui hay sự hài lòng nào?
- Công việc có thể thỏa mãn những nhu cầu nào trong cuộc sống của bạn?
- Bạn sẽ trải qua một ngày như thế nào nếu tiền bạc không phải là vấn đề và bạn không phải làm việc?

Đối với người đang thất vọng vì bị chiếm quá nhiều thời gian:

- Việc thiếu vắng bạn đời có ý nghĩa thế nào đối với bạn?

- Bạn nhớ gì về bạn đời khi người ấy vắng mặt quá nhiều?

- Bạn trông đợi kết nối về mặt cảm xúc, thân thể, trí tuệ hoặc tinh thần với bạn đời của mình như thế nào?

Bất cứ khi nào việc dành quá nhiều thời gian cho công việc trở thành một vấn đề trong mối quan hệ, những câu hỏi hướng dẫn ở trên sẽ giúp bạn thấu hiểu và tránh được mâu thuẫn. Cách chúng ta chọn sử dụng thời gian sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ của chúng ta. Hãy dành một chút thời gian để xem xét lại một ngày 24 giờ của bạn. Lập biểu đồ hình tròn và vạch ra số giờ cho một ngày điển hình. Thời gian làm việc xa nhau (công việc được trả lương ngoài nhà) và thời gian làm việc cùng nhau (công việc không được trả lương trong nhà) là bao nhiêu tiếng đồng hồ? Bao nhiêu giờ được dành để kết nối trong mối quan hệ? Bao nhiêu giờ dành cho gia đình (nếu có)? Thời gian để ở một mình là bao nhiêu lâu? Bây giờ, hãy lập biểu đồ hình tròn thứ hai và viết ra thời gian lý tưởng của bạn cho mỗi hoạt động này. Ví dụ: nếu muốn dành ba giờ mỗi ngày để kết nối và hai giờ mỗi ngày để ở một mình, còn thực tế bạn đang dành khoảng một giờ cho cả hai việc đó, thì bạn sẽ biết mình cần phải thay đổi và ưu tiên điều gì. Nếu ngay từ khi bắt đầu mối quan hệ, hai bạn cùng nhau đặt ra những ưu tiên về thời gian, thì giá trị thời gian chung này sẽ trở thành kim chỉ nam. Hai người có một mục tiêu được tạo ra cùng nhau và một chỉ số để đánh giá khi nào sự cân bằng bị thay đổi, không còn nằm trong khuôn khổ mà cả hai đã quyết định. Điều này rất quan trọng đối với mối quan hệ của các bạn.

## **GIÁ TRỊ THỰC CỦA TIỀN**

Vấn đề tiền bạc của từng người trong quá khứ có thể ảnh hưởng tới mối quan hệ của chúng ta theo những chiều hướng đáng ngạc nhiên. Quan trọng là phải khám phá các vấn đề về tiền bạc, sự hào phóng, quyền lực và sự giàu có của gia đình bạn trong quá khứ. Bạn từng trải qua hay có sự quan tâm như thế nào về nghèo đói, sống phụ thuộc và độc lập, mạnh mẽ và yếu đuối, về lòng nhân ái, trách nhiệm công dân, sự xa hoa và niềm tự hào về thành tích? Khi hai người với hai quá khứ về tiền bạc riêng biệt gặp nhau, cả hai phải đối mặt với thách thức hợp nhất hai quá khứ đó, hoặc chịu hậu quả của việc không xử lý chúng.

Bước đầu tiên là hiểu quá khứ của chính bạn.

Bước thứ hai là hiểu quá khứ của bạn đời.





Từng người tự hoàn thành bảng câu hỏi dưới đây trước buổi hẹn. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của cả hai.

### **ĐỌC TỪNG CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI TRUNG THỰC:**

- ~ Ông bà nội và ngoại của bạn đã làm gì để kiếm sống?
- ~ Ông bà của bạn giàu có đến mức nào?
- ~ Cha mẹ bạn đã làm gì để kiếm sống?
- ~ Cha mẹ bạn giàu có đến mức nào?
- ~ Thái độ của cha mẹ bạn về tiền bạc như thế nào? Khi còn nhỏ, bạn nhìn nhận những suy nghĩ của cha mẹ mình ra sao?
- ~ Cha mẹ bạn có cảm thấy thoải mái khi tiêu tiền không? Khi còn nhỏ, bạn nhìn nhận những thái độ này như thế nào?

~ Cha mẹ bạn đã tiết kiệm tiền hay đầu tư? Khi còn nhỏ, bạn nhìn nhận những thái độ này như thế nào?

~ Gia đình bạn lớn lên có các kỳ nghỉ gia đình hoặc đi du lịch cùng nhau không? Khi còn nhỏ, bạn nhìn nhận những kỳ nghỉ này như thế nào? Tiền có phải vấn đề được đưa ra thảo luận không?

~ Gia đình bạn có các hoạt động giải trí không? Khi còn nhỏ, bạn nhìn nhận điều này như thế nào?

~ Gia đình bạn có tham gia vào các hoạt động nhân đạo hay từ thiện không?

~ Khi còn nhỏ, bạn có được cho tiền tiêu vặt không? Bạn nhìn nhận điều này như thế nào?

~ Bạn đã từng làm những công việc gì?

~ Tiền có ý nghĩa như thế nào đối với cá nhân bạn và tại sao?

~ Bố mẹ bạn có từng tổ chức sinh nhật cho bạn không? Bạn có cảm thấy đặc biệt không?

~ Bạn có từng được bố mẹ mua cho bánh sinh nhật không? Khi còn nhỏ, điều đó có quan trọng với bạn không?

~ Cha mẹ thể hiện sự tự hào về bạn như thế nào? Hay họ không làm vậy?

~ Bạn có nhận được quà vào các ngày lễ không? Khi còn nhỏ, điều đó có quan trọng với bạn không?

~ Cha mẹ bạn đã dạy bạn điều gì về tiền bạc? Bây giờ bạn cảm thấy thế nào về những lời dạy đó?

~ Quá khứ của gia đình dạy bạn bài học gì về tiền bạc? Thái độ của bạn bây giờ là gì?

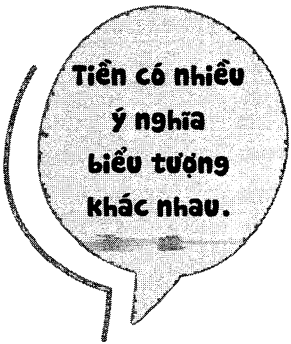
~ Nguyên tắc của gia đình bạn về tiền bạc là gì? Bạn tán thành hay không đồng ý với điều gì?

~ Kỷ niệm đau buồn nhất về tiền bạc của bạn là gì? Kể câu chuyện về kỷ niệm đó cho bạn đời.

~ Kỷ niệm hạnh phúc nhất hoặc tuyệt vời nhất về tiền bạc của bạn là gì? Kể câu chuyện về kỷ niệm đó cho bạn đời.

## BAO NHIÊU THÌ ĐỦ?

Trong cuốn kinh Do Thái *Talmud* có viết rằng một người giàu là một người có đủ. Nhưng “đủ tiền” là một thuật ngữ mang tính tương đối. Dù bạn đang cố gắng kiếm từng đồng hay có nhiều tiền đến mức không thể tiêu hết, thì tiền vẫn là nguyên nhân chính gây mâu thuẫn cho các cặp đôi. Vậy thế nào là đủ tiền? Thường thì các cặp đôi gặp vấn đề về tiền bạc khi họ vung tay quá trán, một trong hai người có khoản nợ đáng kể, giữ bí mật tài chính với nhau hoặc không hợp tác với nhau để đạt được các mục tiêu tài chính. Mọi người đều có những mục tiêu ngắn hạn như có đủ tiền trả tiền thuê hoặc thế chấp, thanh toán các hóa đơn của gia đình. Nhiều cặp đôi cũng có mục tiêu dài hạn. Cùng nhau lập ngân sách là một cách tuyệt vời để tạo ra kế hoạch đáp ứng các nghĩa vụ tài chính và mong muốn ngắn hạn, cũng như dài hạn của hai người.



**Tiền có nhiều  
ý nghĩa  
biểu tượng  
khác nhau.**

Dù cùng thuộc một nhóm tài chính, nhưng mỗi người có thể có những quan điểm rất khác nhau về việc bao nhiêu tiền là đủ, như Trevor và Adam. Vấn đề này là do tiền có nhiều ý nghĩa biểu tượng khác nhau.

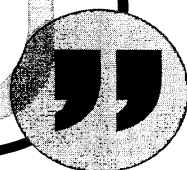
Trong nghiên cứu của mình về các cặp đôi khác giới, chúng tôi nhận thấy rằng có sự khác biệt sâu sắc giữa nam giới và nữ giới khi đề cập đến vấn đề tiền bạc. Phụ nữ thường không tiết kiệm tiền và hơn 58% phụ nữ sinh từ năm 1946 đến năm 1964 (Thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh) tiết kiệm được ít hơn 10.000 đô-la trong tài khoản hưu trí. Người ta ước tính rằng từ một phần ba đến hai phần ba phụ nữ từ 25 đến 55 tuổi sẽ rơi vào cảnh túng thiếu khi họ 70 tuổi. Đây là một thống kê đáng kinh ngạc. Đối với nhiều phụ nữ, có “đủ” tiền mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Phụ nữ thường đặt “đủ” tiền ngang bằng với tình yêu, sự tôn trọng và sự an toàn. “Đủ” tiền cũng được đánh đồng với khả năng chấp nhận, sức hấp dẫn và sức mạnh.

Đối với nam giới, có sự tác động lẫn nhau giữa tiền bạc và quyền lực. (Điều này cũng có thể đúng với nữ giới, nhưng theo nghiên cứu của chúng tôi thì phổ biến hơn ở nam giới.) Khi được hỏi, đàn ông thường đánh đồng tiền bạc với năng lực, trách nhiệm và người trụ cột. “Đủ” tiền thường đồng nghĩa với sức mạnh, sự độc lập, sự trưởng thành, sự cạnh tranh, quyền lực xã hội và chiến thắng. Điểm mấu chốt là tiền mang những ý nghĩa vượt ra ngoài các chi phí, ngân sách và các con số liên quan đến tiết kiệm và chi tiêu. Mục tiêu là tìm hiểu tiền có ý nghĩa như thế nào đối với bạn và với bạn đời.



Thực hành

*Ý nghĩa của đủ tiền đối với tôi*



Từng người tự hoàn thành bảng câu hỏi dưới đây. Sau đó, chuẩn bị thảo luận về câu trả lời của hai bạn.

Đọc từng mục và khoanh tròn lựa chọn phù hợp với quan điểm của bạn cho từng mục, cách tính điểm như sau:

5 = Hoàn toàn đồng ý      4 = Đồng ý

3 = Không đồng ý cũng không phản đối

2 = Không đồng ý    1 = Hoàn toàn phản đối

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là có quyền lực.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là độc lập.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là mạnh mẽ.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là không phải dựa dẫm vào ai khác.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là có trách nhiệm.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền có nghĩa là có thể thoải mái và không phải lo lắng.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là có thời gian để làm những gì mình thích.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là có thể sống xa xỉ.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là có thể sáng tạo.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền nghĩa là có thể cho đi một chút.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, đủ tiền đồng nghĩa với tình yêu, sự quan tâm và tình yêu thương.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là an toàn, bảo mật và ổn định.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là cảm thấy mình có năng lực.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là có quyền kiểm soát.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền giúp tôi thấy bản thân tích cực.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền đồng nghĩa với việc được bản thân và người khác thừa nhận.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền là phần thưởng sau rất nhiều nỗ lực.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền đồng nghĩa với việc là một người trưởng thành thành công.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là tránh được căng thẳng.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là bản thân xứng đáng được buông thả.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là cảm thấy mình được tôn trọng.

5      4      3      2      1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là gánh vác trách nhiệm như người trưởng thành.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là nhiều cơ hội làm tình hơn.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có đủ tiền đồng nghĩa với sự tự do tuyệt vời.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có đủ tiền nghĩa là tôi có thể có bạn đồng hành.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có tiền đồng nghĩa với sự giàu có và thoải mái.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có đủ tiền đồng nghĩa với việc lấp đầy khoảng trống trong cuộc sống của mình.

5     4     3     2     1

Đối với tôi, có tiền đồng nghĩa với việc tôi có thể hạnh phúc.

5     4     3     2     1

Những mâu thuẫn liên quan đến tiền bạc sẽ được xử lý tốt nhất khi bạn hiểu có những điểm giống và khác nhau về vấn đề tiền bạc trong quá khứ của mỗi người. Đối với từng người, thế nào là *có đủ tiền*? Qua bài kiểm tra này, bạn có thể tìm hiểu sâu hơn ý nghĩa của tiền đối với bạn đời của mình. Hãy nghĩ



về cách mỗi người vun đắp cho mối quan hệ này, bất kể là bằng thời gian, việc nhà hay tài chính. Chẳng bao giờ là quá sớm hay quá muộn để hiểu rõ hơn về thái độ và quá khứ của bạn đối với tiền bạc. Vì tình yêu trọn đời (và để ít mâu thuẫn hơn), hãy bày tỏ lòng biết ơn đối với những gì bạn có, những gì mỗi người đóng góp và những gì hai bạn đang cùng nhau xây dựng. Ý nghĩa của tiền đối với mỗi người mỗi khác, dẫn tới thái độ đối với tiền của mỗi người, dẫn có khác nhau, nhưng chẳng có đúng hay sai. Có nhiều cách để làm thái độ đối với tiền bạc của hai bạn tương thích với nhau hơn. Bây giờ hãy thảo luận để tránh những bất đồng liên quan đến cách bạn chi tiêu và tiết kiệm đồng tiền mồ hôi xương máu.

### Hẹn hò tốc độ

### *Tóm tắt chương*

~ Tiền bạc là một trong năm vấn đề hàng đầu gây ra mâu thuẫn trong các cặp đôi.

~ Không nên rập khuôn coi nửa kia là Người tiết kiệm hay Người chi tiêu. Mỗi người đều có quá khứ gia đình riêng và các nguyên tắc đã được thấm nhuần từ lâu. Việc của các bạn là thấu hiểu, chứ không phải vạch rõ ranh giới với nhau hay ép cho những nguyên tắc của mỗi người trở nên giống nhau.

~ Công việc là một cam kết lớn khác trong cuộc đời bạn, bên cạnh hôn nhân và gia đình.

~ Công việc và việc mưu cầu tiền bạc có thể là “kẻ thứ ba” trong một mối quan hệ - nó chiếm thời gian và năng lượng của bạn. Cân bằng giữa tình yêu và công việc là nền tảng đem đến thành công cho cuộc hôn nhân.

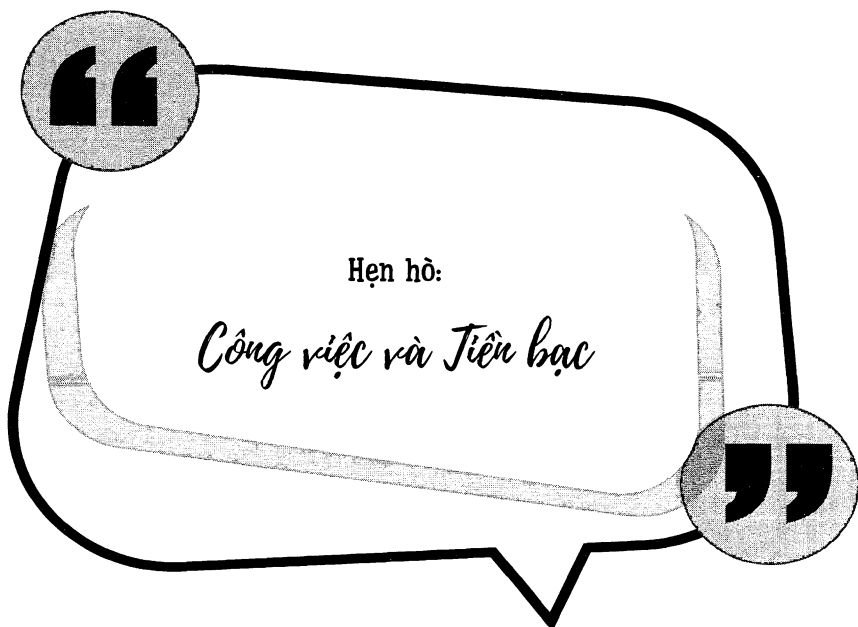
~ Vấn đề tiền bạc không phải là vấn đề giá trị của đồng tiền; mà là vấn đề tiền có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người trong một mối quan hệ.

~ Các cặp vợ chồng cho rằng chia sẻ công việc gia đình là yếu tố quan trọng nhất của một cuộc hôn nhân thành công, sau sự chung thủy và đời sống tình dục tốt đẹp.

~ Nếu một trong hai người đang phải chịu áp lực quá lớn từ công việc, phải làm việc nhiều giờ liền, thì sự cô đơn và thiếu kết nối cảm xúc trong mối quan hệ có thể xuất hiện. Điều này khiến hai người xa cách.

~ Khám phá ý nghĩa của tiền bạc đối với cả hai sẽ giúp các bạn giải quyết những mâu thuẫn có thể gặp phải về vấn đề tiền bạc.

~ Hình thành lòng biết ơn đối với những gì bạn có và sự vun đắp cho mối quan hệ của mỗi người.



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Mỗi chúng ta mang theo những nguyên tắc của mình vào một mối quan hệ như thế nào? Quá khứ của chúng ta với công việc và tiền bạc là gì? Và đối với mỗi người, có đủ tiền mang ý nghĩa như thế nào?

## CHUẨN BỊ

Đọc chương này trước buổi hẹn, hãy nghĩ đến ba điều bạn đánh giá cao về sự đóng góp được trả tiền hoặc không công mà đối phương vun đắp cho mối quan hệ hoặc gia đình. Bạn sẽ chia sẻ ba điều này khi bắt đầu cuộc hẹn hò. Hoàn thành bảng câu hỏi “Vấn đề tiền bạc trong gia đình mà tôi lớn lên”. Hoàn thành bảng câu hỏi “Ý nghĩa của tiền bạc đối với tôi”. Hãy chuẩn bị để thảo luận về cả hai vấn đề trên.

## ĐỊA ĐIỂM

Cuộc hẹn không nên quá tốn kém, hãy chi càng ít càng tốt. Nếu thu nhập của bạn đã tăng lên trong thời gian hai người yêu nhau, hãy làm điều gì đó giống những ngày có ít tiền hơn. Nếu chọn đến một nhà hàng, hãy chọn nhà hàng mà hai bạn yêu thích, cũng là nơi khiến bạn thấy thoải mái về tài chính để gọi bất cứ thứ gì có trong thực đơn.

## GỢI Ý

Cần nhắc đến một khách sạn năm sao để ngồi trò chuyện ở sảnh. Bạn nên đến bất kỳ nơi nào khiến mình cảm thấy thoải mái, phú quý hoặc giàu sang theo một cách nào đó. Hãy sáng tạo lên. Bạn có thể chuẩn bị cho mình một bữa ăn ngoài trời, một tấm chăn và đi picnic tại công viên.

**CUỘC HẸN Ở NHÀ:** Thảo luận các câu hỏi trong khi thưởng thức bữa trưa được ship đến từ nhà hàng yêu thích của cả hai. Ăn mặc lịch sự. Sử dụng bộ đồ ăn bằng sứ. Nuông chiều bản thân với sự xa hoa tại nhà.

## MANG THEO

Bạn nên mang theo đáp án của hai bài tập trong chương này để so sánh và thảo luận. Hãy sẵn sàng chia sẻ những câu chuyện liên quan đến tài chính của bạn, quá khứ và nguyên tắc riêng của bạn xung quanh công việc và tiền bạc, cũng như ý nghĩa của chúng đối với bạn.

## **XỬ LÝ SỰ CỐ**

~ Hãy nhớ rằng chủ đề này không phải nói về việc lập ngân sách, chi tiêu hoặc bất cứ điều gì liên quan đến các con số. Chủ đề này nói về việc tìm hiểu tiền có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người và cam kết thảo luận về tiền bạc, công việc một cách thẳng thắn.

~ Không đánh giá nguyên tắc của bạn đời về tiền bạc, không có đúng hay sai trong cách nghĩ hoặc cách sử dụng tiền bạc.

~ Không bao giờ coi nhẹ sự căng thẳng trong công việc của bạn đời.

~ Khi nói đến công việc trong nhà, hãy trung thực về những việc bạn làm và không làm, đồng thời không so đo công việc giữa bạn với đối phương.

~ Cho phép bản thân mơ về tiền bạc.

~ Tập trung vào những gì bạn có hơn là những gì bạn không có, đừng tập trung vào những sai lầm về tiền bạc trong quá khứ.

~ Khi bạn đời chia sẻ ước mơ của họ về tiền bạc, đừng phản đối hay gạt bỏ ước mơ của họ. Trước những giấc mơ mà bạn đời chia sẻ, hãy lắng nghe, xác nhận và đặt câu hỏi khi chúng ta không hiểu.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

~ Bạn cần điều gì để cảm thấy an toàn khi nói về cách tiêu tiền hoặc cách kiếm tiền của mình?

~ Chia sẻ ba điều nửa kia đã làm để vun đắp cho mối quan hệ của hai người (công việc được trả lương hoặc không công) mà bạn trân trọng.

~ Thảo luận về câu trả lời của bạn trong hai bảng câu hỏi.

~ Thảo luận về những gì bạn biết ơn vì mình đã có.

~ Bạn cảm thấy thế nào về công việc hiện nay?

~ Bạn tưởng tượng công việc của mình sẽ thay đổi như thế nào trong tương lai?

~ Nỗi sợ hãi lớn nhất của bạn về tiền bạc là gì?

~ Trên thang điểm từ 1-10 (1 = không bao giờ và 10 = luôn luôn), mức độ nghĩ đến tiền bạc của bạn ra sao? Tôi có thể làm gì để giúp bạn yên tâm vào những lúc lo lắng về tiền bạc?

~ Bạn hy vọng và ước mơ gì về tiền bạc?

## **CÙNG NHAU KHẮNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên nhau đọc to lời khẳng định này. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết tôn trọng các nguyên tắc về tiền bạc và công việc của bạn, đồng thời cùng nhau hướng tới mục tiêu tài chính chung.*

>> Cuộc hẹn số 5 <<

# *Căn phòng nơi ta lớn*

GIA ĐÌNH



**T**hật khó để nói về cuộc sống gia đình khi bạn không thực sự biết nó diễn ra như thế nào. Mọi người đều biết gia đình là điều quan trọng nhất. Nhưng liệu đó chỉ là bạn và bạn đời, hay còn bao gồm cả những người bạn như người thân, có tính thêm con cái hay không. Thật khó để xác định.” Jamal chia sẻ: “Tôi muốn có một đứa con, nhưng chỉ một thôi. Dân số thế giới quá đông và tôi không biết gia đình lý tưởng của mình là gì, ngoài việc nó phải khác với gia đình mà tôi đã lớn lên.”

Jamal và Luciana đã đính hôn và dự định kết hôn trong năm tới. Cả hai đều lớn lên trong một gia đình đông con và đều muốn có con, nhưng họ không thống nhất về việc muốn có bao nhiêu đứa. Luciana phản đối: “Một đứa sẽ quá cô đơn, hai thì quá bình thường. Tôi nghĩ ba đứa là hoàn hảo, không thể trở thành một gia đình lớn nếu không có nhiều người được.”

Jamal có cảm xúc mãnh liệt về việc chỉ sinh một đứa con. “Trong gia đình tôi, bố mẹ chẳng bao giờ có đủ sức để quan tâm tới tất cả những đứa con. Với năm đứa con thơ, bố mẹ tôi luôn ở trong tình trạng khủng hoảng. Họ yêu chúng tôi, nhưng tôi nghĩ bởi có quá nhiều con, họ chỉ đủ sức quan tâm đến miếng ăn cái mặc của chúng. Đa số thời gian chúng tôi đều ở bên nhau, nhưng đó là do chẳng bao giờ có đủ tiền để bất kỳ ai rời khỏi căn nhà và đi chơi bên ngoài. Trong khoảng thời gian đó, tôi không cảm thấy thực sự kết nối. Cả bố mẹ tôi đều làm việc, tôi nghĩ mẹ làm việc nhiều giờ hơn bố. Họ luôn trong tình trạng kiệt sức. Tôi không biết tại sao họ lại đẻ nhiều con như vậy.”



Luciana lớn lên với ba anh chị em, mẹ cô làm nội trợ ở nhà. “Bà ấy là mẫu phụ nữ khá truyền thống. Bà can thiệp sâu vào việc học hành và cuộc sống xã hội của chúng tôi, nhưng bà yêu thích việc làm mẹ. Chúng tôi luôn ăn tối cùng nhau và có một cuốn lịch cực lớn trong nhà bếp để bà theo dõi tất cả các hoạt động và lịch trình chơi thể thao của con cái. Tôi thề rằng bà ấy đáng lẽ nên là một CEO bởi bà rất giỏi trong việc quản lý con người. Bà dường như không bao giờ căng thẳng hay bỏ lỡ những điều thú vị, bổ ích trong cuộc sống của mình. Bây giờ, khi chúng tôi đã chuyển ra ngoài ở, bà dành thời gian để làm tình nguyện và giảng dạy tại YMCA. Bà ấy thích trẻ con. Tôi nghĩ rằng bà sẽ đẻ mười đứa nếu bố tôi ủng hộ việc đó. Nhưng họ luôn đề cao sự độc lập của chúng tôi. Từ lúc chúng tôi có thể bước đi, họ đã chuẩn bị cho chúng tôi tự lập rồi. Tôi có những người bạn đại học thậm chí còn không biết giặt quần áo hay luộc trứng. Điều đó thật sự điên rồ. Tôi muốn theo đuổi sự nghiệp của mình, nhưng tôi nghĩ việc vừa dành thời gian và sự chú ý cho con cái, vừa được làm công việc bạn yêu thích là điều khả thi. Bạn chỉ cần có một quyển lịch treo tường khổng lồ.”

Jamal và Luciana đồng ý rằng việc cả hai đều muốn có con là vấn đề mang tính quyết định. Luciana nói: “Tôi không thể ở với người không muốn có con, nhưng tôi cảm thấy ổn trước bất đồng về số lượng. Không ai trong chúng tôi biết trước điều gì sẽ xảy đến với cuộc sống. Chúng tôi biết cuộc sống sẽ thay đổi đáng kể, theo những cách điên rồ không thể đoán trước. Vì vậy, mặc dù đối với tôi, bây giờ có ba đứa con là lý tưởng, rất có thể suy nghĩ này sẽ thay đổi khi thực tế diễn ra.”

Tuy nhiên, cả hai đều đồng ý về những phẩm chất và nguyên tắc mà họ muốn truyền thụ cho những đứa con tương lai của mình. Jamal nói: “Tôi muốn con chúng tôi trở thành một người lao động chăm chỉ. Tôi muốn bọn trẻ trở thành người tử tế và tự lập, chứ không tham lam hay hư hỏng.”

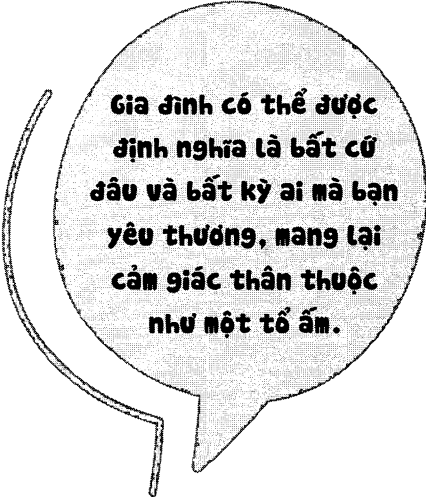
Luciana muốn chúng có những mục tiêu lớn trên con đường học vấn. “Bằng thạc sĩ, thậm chí hơn thế nữa. Tôi sẽ dạy dỗ bọn trẻ để chúng hiểu được tầm quan trọng của việc giáo dục và học hỏi.”

Jamal trông khá băn khoăn. “Sẽ tốn rất nhiều tiền nếu chúng ta có ba đứa con. Trừ khi hai trong số chúng không học lên cao. Là cha mẹ, chúng ta sao có thể quyết định như thế được chứ? Vấn đề giáo dục này là một lý do nữa để chỉ nên có một đứa con!”

Luciana bật cười. “Em muốn chúng có khiếu hài hước của anh. Cả tính cởi mở nữa. Anh có kỹ năng xã hội thực sự tốt. Em muốn chúng cảm thấy thoải mái khi ở gần những nhóm người khác nhau. Em là người nhút nhát và sống nội tâm. Anh rất giỏi kết thân với mọi người, em muốn chúng cũng như thế.”

Jamal muốn lũ trẻ có thái độ “tự tin mình làm được” của Luciana. “Cô ấy không bao giờ bỏ cuộc. Cô ấy rất kiên trì theo đuổi những gì mình muốn. Tôi muốn con của chúng tôi kế thừa phẩm chất đó, có lẽ là nhiều đứa, bởi cô ấy có lẽ sẽ không từ bỏ việc có ba đứa đâu.”

Khả năng dĩ hòa vi quý, sử dụng khiếu hài hước của Jamal và Luciana khi thảo luận về việc có thể có bao nhiêu đứa con là một dấu hiệu tốt cho thấy đây không phải là nguyên nhân gây mâu thuẫn giữa họ. Họ cởi mở, linh hoạt và thực sự hiểu quan điểm của nhau. Chúng tôi muốn bạn tiếp cận chủ đề gia đình cùng với sự hài hước và thoải mái như thế. Gia đình đối với mỗi người có ý nghĩa khác nhau. Định nghĩa đơn giản rằng gia đình là vợ chồng cùng chí hướng, với hai đứa con và hàng rào trắng muốt đã lỗi thời như máy nhắn tin, VCR và gọi tổng đài để biết thông tin.



**Gia đình có thể được  
định nghĩa là bất cứ  
đâu và bất kỳ ai mà bạn  
yêu thương, mang lại  
cảm giác thân thuộc  
như một tổ ấm.**

Gia đình ngày nay đa dạng về sắc tộc, chính trị, tình dục và tôn giáo. Gia đình có thể bao gồm con đẻ, con riêng của vợ/chồng, con nuôi, không có con hoặc cậu bạn thân vẫn cư xử như một đứa trẻ của chồng bạn. Ngoài ra, nhiều gia đình có cha mẹ đồng tính hoặc chuyển giới. Gia đình có thể chỉ gồm bạn và người bạn đời, hoặc có thể gồm cả đại gia đình của bạn, thú cưng và những người bạn thân.

Tuy nhiên, định nghĩa gia đình bây giờ hay trong tương lai của bạn đều tùy thuộc vào bạn và nửa kia. Điều quan trọng nhất là trao đổi về ý nghĩa của gia đình đối với mình và mong muốn gia đình của cả hai trông như thế nào. Nếu con cái là

một phần trong kế hoạch cuộc sống, thì tốt nhất bạn nên bước vào tương lai đó với một số hiểu biết và có thảo luận về cách tình yêu hai bạn chia sẻ với nhau (mối quan hệ căn bản giữa hai người) sẽ mở rộng và bao hàm cả tình yêu hai bạn chia sẻ với những người khác. Thảo luận về vấn đề này ngay bây giờ sẽ giúp bạn đỡ bị tổn thương sau này.

Như chúng tôi đã đề cập trước đó, nếu một trong hai người muốn có con và người còn lại không muốn, thì đây có thể là một yếu tố phá vỡ mối quan hệ. Nếu kết hôn với suy nghĩ rằng mình có thể khiến đối phương thay đổi suy nghĩ về vấn đề này bằng cách nào đó, bạn đang tự chuốc lấy tai họa. Việc thảo luận xem bạn muốn có con hay không, hay mỗi người tưởng tượng muốn có bao nhiêu đứa con trong kịch bản gia đình lý tưởng của mình đều quan trọng. Nếu một trong hai người nghĩ rằng một gia đình chỉ có một đứa trẻ, còn người kia tưởng tượng ra ba chiếc giường tầng trong mỗi phòng đủ tạo thành một đội bóng chày, thì điều đó sẽ trở thành một vấn đề nếu cả hai không bao giờ đối diện với nó.

Chúng tôi đã được ban tặng cho những đứa con và chúng là kết tinh tình yêu của chúng tôi. Chúng tạo ra rất nhiều việc phải làm. Và tốn rất nhiều chi phí. Thống kê cho biết đối với một đứa trẻ sinh ra ở Hoa Kỳ vào năm 2015, chi phí trung bình là 233.610 đô-la để nuôi dạy đứa trẻ đó đến hết 17 tuổi. Đó là khi gia đình bạn có mức thu nhập khá, trung bình khoảng 60.000 đến 100.000 đô-la một năm. Nếu hai bạn cùng kiếm được hơn 105.000 đô-la, thì chi phí trung bình để nuôi một đứa trẻ tới năm 17 tuổi lên đến 407.820 đô-la. Bây giờ,

nhân những con số này với số con bạn muốn có. Và con số này chưa bao gồm bất kỳ chi phí nào của việc học đại học. Một số quốc gia có chính sách tốt hơn khi trợ cấp chi phí học đại học để không khiến thanh niên đó hoặc gia đình họ lâm vào cảnh nợ nần. Nhưng ở Hoa Kỳ, chi phí để lấy được bằng đại học ở trường tư nhân, bao gồm học phí, tiền nhà, tiền ăn và sách vở, có thể lên tới 80.000 đô-la một năm. Vậy tổng cộng mỗi đứa tốn 320.000 đô-la sau thuế.

## **CHUẨN BỊ SẴN SÀNG TRƯỚC**

Khi đội ngũ tác giả nghĩ về việc có con, chúng tôi nghĩ về những hy sinh và tình yêu. Khi chào đón một đứa trẻ xuất hiện trong mối quan hệ của mình, bạn sẽ cảm nhận được việc luôn nghĩ cho người khác và một tình yêu sâu sắc. Không có từ nào đủ thích hợp để diễn tả tình yêu với con cái. Yêu bạn đời là một chuyện, nhưng thứ tình yêu bắt đầu nảy sinh từ lần đầu bạn ôm đứa con sơ sinh của mình vào lòng lại giống như bị một thiên thạch va phải. Chắc chắn rằng trẻ em cần, đòi hỏi và xứng đáng nhận được tình yêu, thời gian cùng sự quan tâm của bạn, nhưng điều này không nên trả giá bằng mối quan hệ căn bản giữa hai vợ chồng.

Trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí *US Weekly*, cặp vợ chồng nổi tiếng Giuliana và Bill Rancic cho biết: “Chúng tôi đặt cuộc hôn nhân của mình lên hàng đầu và đứa con của chúng tôi xếp thứ hai.” Câu nói này ngay lập tức trở thành tin tức gây náo động và bùng nổ tranh luận trên các phương tiện

truyền thông về việc liệu hai người có phải là cha mẹ “tốt” hay không. Nhưng phần nội dung còn lại xoay quanh câu nói trên lại không được chú ý đến:

“Chúng tôi là vợ chồng, nhưng cũng là những người bạn thân nhất. Thật buồn cười khi vào thời điểm có con, rất nhiều người đã ưu tiên đặt đứa con lên đầu và xếp cuộc hôn nhân xuống thứ hai. Điều đó phù hợp đối với một số người. Tôi nghĩ đối với chúng tôi, cả hai đặt cuộc hôn nhân của mình lên hàng đầu và đứa con của chúng tôi xếp thứ hai, bởi điều tốt nhất chúng tôi có thể làm cho con mình là có một cuộc hôn nhân bền vững.”

Không chỉ mỗi nhà Rancic phải đối mặt với cuộc tranh luận xem ai sẽ được ưu tiên hàng đầu sau khi bạn có con. Ayelet Waldman đã phải đối mặt với sự phẫn nộ của dư luận kể từ khi bài luận của cô ấy, “Chân thành, Điên rồ, Tội lỗi”, xuất hiện trên tờ *The New York Times* hơn một thập kỷ trước. Trong bài viết đó, cô thú nhận (với vẻ có lỗi) rằng cô yêu chồng hơn đứa con của mình. Cô ấy cũng nói rằng nếu mất một trong những đứa con của mình, cô ấy có thể tiếp tục sống miễn là vẫn có chồng bên cạnh (tiểu thuyết gia Michael Chabon). Trong bài luận, cô ấy than thở rằng trong nhóm “Mẹ và tôi” của mình, cô ấy là kẻ khác biệt khi vẫn tập trung vào chồng và duy trì đời sống tình dục tích cực sau khi có con. “Trong số những người phụ nữ trong nhóm chat, vì sao tôi lại là người duy nhất chưa chuyển đổi từ hình tượng người vợ quyến rũ sang một người mẹ tốt? Tại sao tôi là người duy nhất không có khả năng coi các con mình như trung tâm của sự đam mê?”

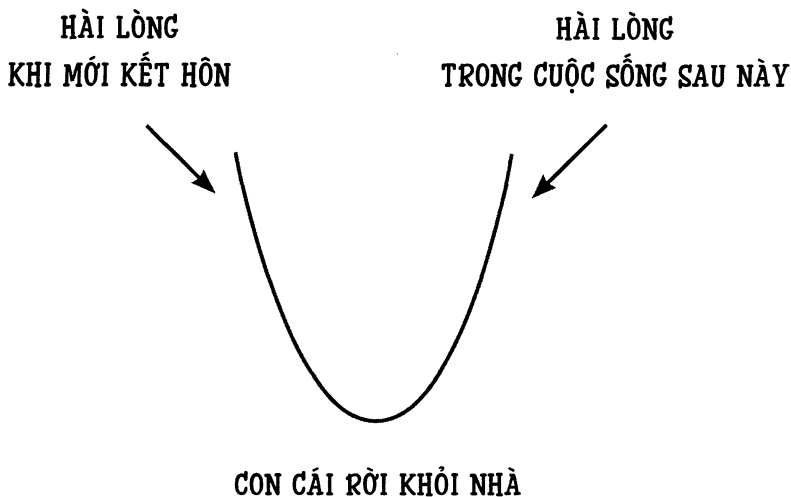
Bài luận năm 2005 của cô ấy vẫn tiếp tục gây náo động cho đến ngày nay. Hiện tại Waldman vẫn ủng hộ điều đó. Cô chia sẻ: “Nếu bạn đặt hết tình cảm vào con cái và bỏ bê mối quan hệ đã xây dựng nên gia đình... cuối cùng, mọi thứ có thể trở thành sai lầm. Tôi không phải một người mẹ hoàn hảo, nhưng tôi tự hào rằng mình đã giúp các con cảm thấy an toàn trước mối quan hệ của cha mẹ chúng.”

Waldman biết những điều mà nhiều người trong chúng ta có con lớn rồi mới biết. Nếu mọi thứ diễn ra theo đúng kế hoạch, những đứa trẻ sẽ rời khỏi nhà khi chúng đã lớn. Lúc này, một lần nữa chỉ còn hai bạn, tình cảm giữa hai người sẽ dần cạn nếu không duy trì sự thân thiết hoặc kết nối với nhau.

Hóa ra, nhà Rancic, Ayelet Waldman và Michael Chabon không hề ích kỷ hay điên rồ; họ chỉ đang chuẩn bị trước cho đường cong - đường cong hình chữ U.

Nhà xã hội học Ernest Burgess là một trong những người đầu tiên nghiên cứu các cặp vợ chồng đã kết hôn. Vào những năm 1930, ông muốn phát triển một phương pháp đo lường khoa học để dự đoán tỷ lệ thành công của các cuộc hôn nhân. Qua nghiên cứu trong một thời gian dài về các cặp vợ chồng đã kết hôn, ông nhận thấy từ khi mới cưới đến khi tiến xa hơn trong cuộc sống hôn nhân, sự hài lòng của các cặp vợ chồng trong hôn nhân là một đường cong hình chữ U. Sự hài lòng trong hôn nhân bắt đầu giảm mạnh sau đám cưới, sụt giảm nghiêm trọng khi đứa con đầu lòng ra đời, phần phình dưới sẽ rộng hơn mỗi khi đứa trẻ tiếp theo ra đời. Nếu hai vợ chồng

không ly hôn khi đang ở dưới đáy đường cong, thì sự hài lòng trong hôn nhân bắt đầu tăng lên khi đứa con út rời nhà. Điều này không chỉ đúng vào đầu thế kỷ XX. Nó đã trở thành một quy luật.



Nghiên cứu sâu của riêng John Gottman về những cặp vợ chồng mới cưới đã phát hiện ra rằng đối với những cặp vợ chồng có con trong vòng trung bình 4 năm sau khi kết hôn, 67% có mức độ hạnh phúc sụt giảm đáng kể trong 3 năm đầu tiên sau khi đứa trẻ ra đời. Khi đo lường các video về sự mâu thuẫn, những người quan sát không được biết liệu các cặp đôi này có con hay không. Họ nhận thấy sự gia tăng thù địch và mâu thuẫn ở những cặp đôi có con. Nhưng một phần ba cặp cha mẹ còn lại không thấy sự hạnh phúc bị giảm sút. Vì vậy, John đã chọn xem xét kỹ lưỡng hai cặp đôi trong ba tháng sau đám cưới. Ông ấy có thể nhìn ra sự khác biệt giữa hai cặp đôi giúp dự đoán nhóm mà họ thuộc về sau khi có em bé không?



Điều mà John phát hiện ra trong nghiên cứu phổ quát của mình về các cặp đôi khác giới là cặp nào có chồng tôn trọng vợ hơn và thường chấp nhận ý kiến hoặc quan điểm của vợ có nhiều khả năng không bị giảm sự hài lòng trong hôn nhân sau khi sinh con.

Giữa những người đàn ông này cũng có sự khác biệt đáng kể khi vợ họ đang mang thai. Họ tham gia vào quá trình mang thai của vợ, nói chuyện với em bé, khen ngợi bạn đời, nói với cô ấy rằng cô ấy thật xinh đẹp và đang chăm sóc đứa con trong bụng của họ rất cẩn thận. John và Julie đã có thể thay đổi hoàn toàn sự sụt giảm hạnh phúc trong hôn nhân này cho 77% các cặp vợ chồng trong một hội thảo kéo dài hai ngày, sau đó được họ viết thành cuốn sách *And Baby Makes Three* (tạm dịch: *Thêm con nữa là ba*).

Nếu đã quyết định có con và muốn tránh xa đáy của đường cong hình chữ U, thì cả hai cần phải có hai mục tiêu chính.

1. Cả cha và mẹ đều nên tham gia vào quá trình mang thai và sinh con. Cả hai nên tham gia đóng góp như nhau khi chăm sóc em bé mới chào đời, cho dù họ là cặp vợ chồng đồng giới hay khác giới. Ở các cặp vợ chồng khác giới, các nghiên cứu cho thấy sự tham gia của người cha rất quan trọng và bí quyết để người cha gần gũi với con cái là họ phải có mối quan hệ tốt với mẹ chúng. Nếu ít xảy ra tranh cãi và tiếp tục quan hệ tình dục, thì bố sẽ ở bên cạnh con, và hai vợ chồng có khả năng duy trì hạnh phúc hôn nhân cao hơn.

2. Điều quan trọng thứ hai là hai bạn cần duy trì sự thân mật và kết nối. Các bạn cần ưu tiên mối quan hệ của mình. Nếu không, hai người sẽ rơi xuống đáy đường cong và không thể thoát ra trong suốt 18 năm, trong trường hợp không ly hôn. Để duy trì sự thân mật, bạn cần chia sẻ với nhau về những căng thẳng của mình, dành thời gian để kết nối (đêm hẹn hò!), và tránh phòng thủ, chỉ trích, khinh thường, từ chối hoặc từ bỏ nhau. Xem lại các chương bàn về mâu thuẫn và tình dục nếu còn nghi ngờ.

## NGỦ VÀ TÌNH DỤC

Một nỗi sợ hãi lớn nhất khi có con là cuộc sống tình dục của bạn sẽ kết thúc, không còn thời gian cho chuyện tình cảm lãng mạn, du lịch, tham vọng, cả hôn nhân và sự nghiệp nữa. Những điều này có xảy ra. Như chúng ta đã thảo luận, chúng xảy ra trong khoảng 2/3 tổng số các cuộc hôn nhân. Hãy nhớ lại việc chúng tôi đã đánh giá sự thực mà các nhà khoa học thuộc Trung tâm UCLA Sloan CELF đã dành bốn năm để nghiên cứu cuộc sống của các gia đình trẻ (gia đình có cha mẹ ở độ tuổi 30 cùng con cái). Các cặp vợ chồng thường dành khoảng 10% mỗi đêm trước khi đi ngủ trong cùng một phòng; nhưng mỗi người đều làm việc riêng như chăm lo cho con cái, nhà cửa hay công việc. Hầu hết các cuộc trò chuyện của họ nói về những việc lặt vặt và những việc khác cần hoàn thành. Nếu chọn có một gia đình, bạn bắt buộc phải tiếp tục dành thời gian đặc biệt để dành riêng cho nhau, tiếp tục có một đời sống tình dục thỏa mãn, xây dựng các nghi thức kết nối và thân mật. Món quà lớn nhất đối với một đứa trẻ là mối quan

hệ yêu thương giữa cha mẹ. Đây là nền tảng mà đứa con sẽ tiếp nối trong suốt cuộc đời.

### Hẹn hò tốc độ

## Tóm tắt chương

~ Định nghĩa về gia đình rất đa dạng và có thể bao gồm con ruột, con nuôi, không con cái, thú cưng, bạn bè hoặc đại gia đình của bạn.

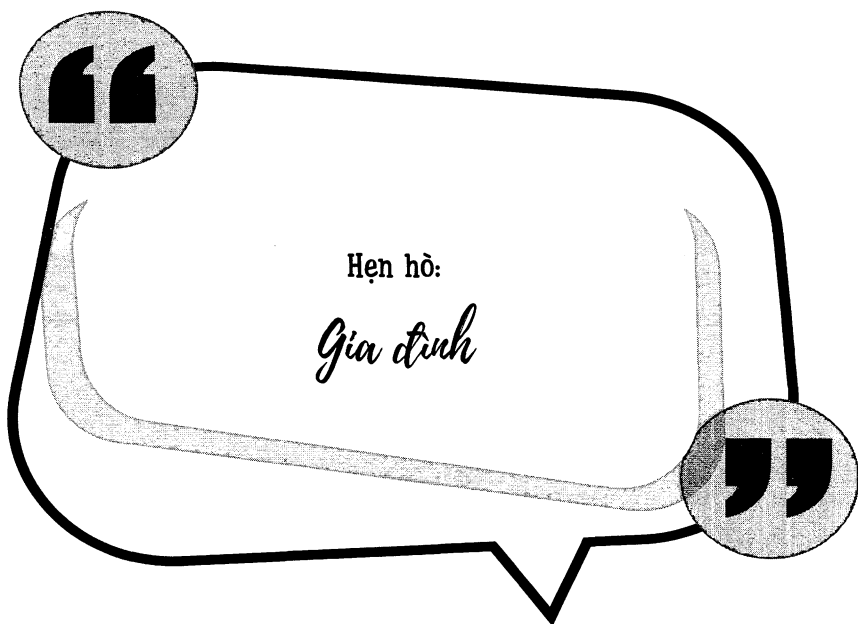
~ Quyết định có con hay không có thể là một yếu tố phá vỡ mối quan hệ. Hãy thật trung thực và cởi mở về mong muốn có con của bạn, cũng như số lượng bạn hình dung. Đừng bắt đầu một cuộc hôn nhân với suy nghĩ rằng sau này bạn có thể thuyết phục đối phương về việc có con hoặc không.

~ Chi phí trung bình để nuôi một đứa trẻ sinh năm 2015 là 233.610 đô-la. Chi phí này không bao gồm tiền học đại học.

~ Mối quan hệ căn bản là mối quan hệ giữa hai bạn với nhau.

~ Mức độ hài lòng trong hôn nhân của khoảng 2/3 các cặp vợ chồng giảm mạnh ngay sau khi một đứa trẻ được sinh ra và sự sụt giảm này tăng tiến với mỗi lần sinh con tiếp theo.

~ Để tránh sụt giảm hạnh phúc hôn nhân, người cha cần tham gia vào quá trình mang thai, sinh nở và chăm sóc em bé, cả hai cần giữ cho mâu thuẫn ít xảy ra và duy trì quan hệ tình dục.



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Việc tạo dựng một gia đình có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi chúng ta? Chúng ta có muốn có con không? Chúng ta định nghĩa gia đình như thế nào đối với mỗi quan hệ của mình?

## CHUẨN BỊ

Xem lại những gì bạn đọc được trong chương này và bất kỳ ý tưởng nào khơi dậy ý nghĩa của gia đình đối với bạn, cũng như mong muốn của bạn về một gia đình.

## ĐỊA ĐIỂM

Vườn hoa, sân chơi, công viên giải trí hoặc bất kỳ nơi nào dành cho trẻ em cùng gia đình tụ tập. Tìm một nơi yên tĩnh

để bạn có thể quan sát các hoạt động của gia đình, nhưng vẫn có thể tập trung vào nhau và cuộc trò chuyện (một số công viên và sân chơi không cho phép ra vào nếu không có con đi cùng). Nếu bạn muốn trò chuyện sau bữa tối, hãy chọn một nhà hàng thân thiện với gia đình.

## GỢI Ý

Lý tưởng nhất là đặt con cái và gia đình trong tầm mắt của mình suốt buổi hẹn hò. Đây sẽ là nguồn cảm hứng về gia đình mà bạn muốn tạo dựng với bạn đời hoặc là nguồn cảm hứng để tiếp tục áp dụng biện pháp kế hoạch hóa gia đình mà bạn đã chọn.

**CUỘC HẸN TẠI NHÀ:** Mỗi người làm món ăn yêu thích thời thơ ấu của mình (ví dụ: bánh mì nướng, mì ống và pho mát). Chia sẻ bữa ăn cùng nhau và mang theo bức ảnh hồi nhỏ của mình để chia sẻ với nửa kia.

## MANG THEO

Ý tưởng của hai bạn về kiểu gia đình mình muốn có, cũng như ý tưởng giúp ưu tiên mối quan hệ của hai người nếu muốn có con.

## XỬ LÝ SỰ CỐ

~ Luôn cởi mở với quan điểm về gia đình của bạn đời.

~ Thành thật về mong muốn có con hoặc không muốn có con của mình.

~ Đừng chỉ trích gia đình bạn đời, dù đó là bố mẹ vợ/chồng, anh chị hay người bạn thân như gia đình.

~ Nếu đã có con, hãy trân trọng bạn đời vì sự hỗ trợ của họ với tư cách cha mẹ.

~ Bày tỏ nguyên tắc và nhu cầu của bản thân đối với nửa kia về vấn đề gia đình. Đừng bao giờ chỉ trích các nguyên tắc, nhu cầu hoặc phong cách nuôi dạy con cái của đối phương (trong trường hợp các bạn có con).

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

### **HÃY ĐẶT CHO NHAU NHỮNG CÂU HỎI SAU:**

1. Thế nào là gia đình lý tưởng trong mắt bạn? Chỉ có hai chúng ta? Chúng ta cộng thêm bạn bè và người thân? Nếu muốn có con, bạn muốn có bao nhiêu đứa?

2. Những cách mà cha mẹ bạn đã làm hoặc không làm để duy trì sự gần gũi, tình yêu thương và sự lãng mạn của họ sau khi có con là gì?

### **ĐỐI VỚI CÁC CẶP VỢ CHỒNG ĐANG CÓ KẾ HOẠCH SINH CON:**

1. Bạn nghĩ chúng ta có thể gặp phải vấn đề gì khi muốn duy trì sự thân mật trong gia đình tương lai?

2. Bạn nghĩ mình sẽ thích điều gì khi cùng nhau trở thành cha mẹ?

3. Bạn muốn con mình có những đặc điểm, phẩm chất nào?

**ĐỐI VỚI CÁC CẶP VỢ CHỒNG KHÔNG CÓ KẾ HOẠCH CÓ CON HOẶC CON CÁI ĐÃ TRƯỞNG THÀNH:**

1. Chúng ta sẽ tạo ra sự ấm áp trong gia đình như thế nào?
2. Bạn coi ai là gia đình thân thiết nhất của chúng ta (có thể là bạn bè hoặc người thân)? Bạn muốn làm gì để mối quan hệ của chúng ta với gia đình hoặc với những người bạn thân thiết trở nên sâu sắc hơn?

**CÙNG NHAU KHẮNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên nhau đọc to lời khăng định này. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết xây dựng một gia đình yêu thương. Nếu chúng tôi có con, tôi cam kết tránh xa những mâu thuẫn có tính phá hoại và tiếp tục ưu tiên mối quan hệ của cả hai.*

>> Cuộc hẹn số 6 <<

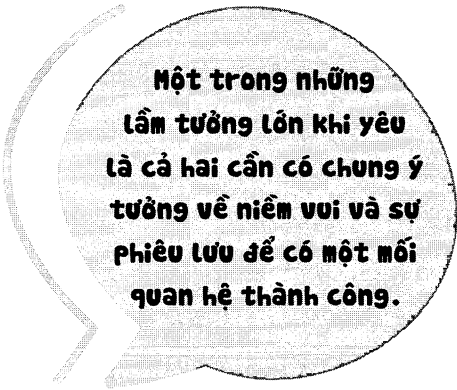
# *Chơi cùng tôi*

VUI CHƠI VÀ PHIÊU LƯU





**C**uộc sống và các mối quan hệ của chúng ta tốt đẹp hơn, tươi sáng hơn và vui vẻ hơn khi ta biết vui chơi, có những cuộc phiêu lưu, điều bất ngờ. Lần cuối cùng bạn và người ấy cùng nhau thử điều gì đó mới mẻ là khi nào? Lần cuối cùng hai bạn đi phiêu lưu là khi nào? Lần cuối cùng các bạn cười cùng nhau là khi nào? Hoặc cùng nhau hành động ngớ ngẩn? Nếu không thể nhớ ra, vậy thì bạn thực sự cần bổ sung việc vui chơi vào cuộc sống. Vui chơi là một phần cần thiết và quan trọng trong các mối quan hệ của chúng ta. Đơn giản và dễ hiểu: cặp đôi nào chơi cùng nhau sẽ ở bên nhau.



**Một trong những  
lỗi tưởng lớn khi yêu  
là cả hai cần có chung ý  
tưởng về niềm vui và sự  
phiêu lưu để có một mối  
quan hệ thành công.**

Tất nhiên, nếu hai bạn làm được thế thì tốt, nhưng nếu không thể làm vậy thì cũng không thành vấn đề. Quan trọng là phải tìm mọi cách để chơi cùng nhau và hỗ trợ nhau trong các cuộc phiêu lưu của riêng mỗi người.

Đối với nhiều cặp đôi, vui vẻ thường là yếu tố đầu tiên giúp bắt đầu một mối quan hệ, nhưng lại là điều cuối cùng cần hoàn thành trong danh sách các việc cần làm. Làm việc trong thời gian dài, các nhu cầu của gia đình và sự căng thẳng có thể làm mất đi niềm vui trong một mối quan hệ. Howard Markman, Giáo sư Tâm lý học của Đại học Denver, đồng thời là giám đốc điều hành của Trung tâm Nghiên cứu Hôn nhân và Gia đình, cho biết: “Mối tương quan giữa niềm vui và hạnh phúc trong hôn nhân là rất cao và quan trọng. Bạn càng đầu tư

nhieu vào niềm vui, tình bạn và luôn ở bên bạn đời của mình, thì mối quan hệ sẽ càng hạnh phúc theo thời gian.” Markman và đồng giám đốc Scott Stanley đã bắt đầu một nghiên cứu dài hạn với hơn 300 cặp vợ chồng ở Denver vào năm 1996 bằng cách sử dụng bảng câu hỏi dựa trên “thang đo tình bạn và niềm vui” mà cả hai đã phát triển. Mặc dù nghiên cứu chưa được công bố, nhưng những phát hiện đã rất rõ ràng: những cặp đôi thường xuyên chơi, cười và tạo ra “trò chơi” trong cuộc sống hằng ngày là những cặp đôi hạnh phúc hơn.

Việc chia sẻ những niềm vui, hoạt động và tiếng cười góp phần tạo nên một mối quan hệ bền chặt hơn, hạnh phúc hơn và lành mạnh hơn. Nhà tâm lý học Arthur Aron của Đại học Stony Brook tiểu bang New York đã nghiên cứu các cặp đôi để tìm hiểu xem việc tham gia vào các hoạt động mới sẽ ảnh hưởng đến cách trải nghiệm tình yêu của mỗi người như thế nào. Các hoạt động càng mới lạ và kích thích (không phải loại kích thích đó), thì các cặp đôi càng thấy hạnh phúc hơn với mối quan hệ của mình. Niềm vui khi mọi người có những trải nghiệm mới đã ảnh hưởng đến cảm xúc của họ đối với bạn đời. Nếu họ đang vui vẻ với bạn đời của mình, thì bạn đời của họ cũng đang vui vẻ. Điểm mấu chốt là vui chơi không phải thứ gì đó xa xỉ hay buông thả, mà là điều cần thiết cho một mối quan hệ thành công và hạnh phúc.

Chơi không chỉ là ở với nhau, nó còn là sự kết nối. Khi một cặp đôi chơi cùng nhau, các bạn đang bồi dưỡng niềm tin và sự thân thiết giữa hai người. Giống như chơi là cách trẻ em

học cách hợp tác, chơi cũng tạo ra sự hợp tác trong các mối quan hệ của người lớn. Cho dù thả diều, đi bộ đường dài hay chơi board game, khi chơi cùng nhau, các bạn đang tạo ra ý nghĩa chung và niềm vui chung. Điều này làm sâu sắc thêm sự thân thiết và kết nối giữa hai bạn.

Tiến sĩ Stuart Brown, người sáng lập Viện Quốc gia Hoa Kỳ về Vui chơi, nói rằng chơi là “một hoạt động hấp dẫn, dường như không có mục đích, giúp mang lại sự thích thú, tạm dừng ý thức bản thân và nhận thức về thời gian”. Brown tin rằng “không có gì thấp sáng não bộ bằng trò chơi” và “chúng ta được thiết kế để chơi trong suốt cuộc đời mình, không chỉ khi còn nhỏ”.

Vậy điều này có ý nghĩa gì đối với mối quan hệ và hành trình tìm kiếm hạnh phúc mãi mãi của chúng ta? Brown cho biết: “Chơi đùa giúp nạp năng lượng cho mối quan hệ bền lâu giữa người lớn. Một số điểm nổi bật của hoạt động giúp làm mới, đem lại sức sống là: sự hài hước, sự thích thú với những điều mới lạ, khả năng chia sẻ sự hài hước nhẹ nhàng và sự thích thú khi kể chuyện cho nhau nghe. Những giao tiếp và tương tác vui tươi này khi được bồi đắp sẽ tạo ra một môi trường dễ dàng kết nối và một mối quan hệ làm bạn hài lòng hơn - sự thân thiết thực sự.”

Tìm cách thường xuyên chơi cùng nhau sẽ giúp mối quan hệ của các bạn phát triển mạnh mẽ, ưu tiên việc chơi sẽ giúp tạo ra một mối quan hệ tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

## **NỤ CƯỜI LÀ LIỀU THUỐC TỐT NHẤT**

Bản chất cảm xúc của trò chơi là tiếng cười. Bạn có thể chơi trong khi làm các món ăn. Bạn có thể chơi khi đang cắt cỏ. Bạn thậm chí có thể chơi trong khi đang phát triển mối quan hệ của mình. Chơi là tự phát. Chơi là niềm vui. Chơi là một thái độ. Chơi tạo ra tình bạn. Chơi cũng là một cách tồn tại trên thế giới.

Lần đầu hẹn hò, có thể các bạn đã dành nhiều thời gian để vui chơi. Các cuộc hẹn hò từng mới mẻ, thú vị và đầy phiêu lưu. Hai người đã xây dựng một tình bạn và một mối tình lãng mạn trên nền tảng vui chơi. Điều này không nhất thiết phải kết thúc khi cả hai bắt đầu bước vào một mối quan hệ “ng nghiêm túc” hoặc lâu dài. Trên thực tế, đây là lúc các bạn phải dành nhiều nỗ lực hơn nữa để đưa trò chơi vào cuộc sống hằng ngày và biến nó thành một phần không thể thiếu trong mối quan hệ của hai người.

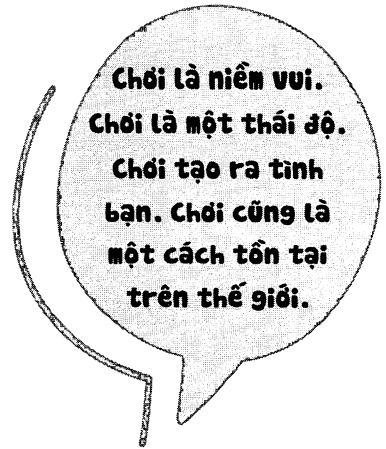
Kim là một phụ nữ mới đính hôn ở độ tuổi đôi mươi, cô cho biết: “Ban đầu mọi thứ đều rất thú vị. Chúng tôi đã lên kế hoạch cho tất cả những điều thú vị có thể làm cùng nhau khi hẹn hò. Lướt sóng, rồi đi công viên giải trí, các buổi hòa nhạc và các trận bóng chày. Bây giờ chúng tôi đang sống chung và lên kế hoạch cho đám cưới, nhưng tôi có cảm giác giờ cả hai chỉ cùng nhau xem tivi hoặc đi xem phim khi có thời gian rảnh. Chúng tôi không còn nỗ lực làm những điều mới mẻ như trước. Tôi lo rằng cả hai sẽ thành một trong những cặp đôi thường ngồi trong nhà hàng, năm này qua năm khác, hoàn toàn không có gì mới mẻ hoặc thú vị để nói với nhau.”

Mối quan tâm của Kim là nỗi sợ hãi chung. Nó thậm chí trở thành bản năng, vì dường như bộ não của chúng ta cần chơi và phiêu lưu để ta có được sức khỏe và hạnh phúc tối ưu. Hệ thống phiêu lưu hoặc khám phá là một động lực cho mọi loài động vật có vú. Hệ thống khám phá ở động vật thúc đẩy một con sóc nỗ lực bóc tách quả hạch, hoặc buộc tất cả các loài động vật phải tìm kiếm nguồn tài nguyên cần thiết trong môi trường để tồn tại. Con người cũng có một hệ thống khám phá, đó là sự thăm dò và sau cùng là sự tò mò. Động vật tìm kiếm và cướp thức ăn hoặc bạn tình, còn con người là động vật bậc cao. Chúng ta tìm kiếm trải nghiệm mới, hiểu biết mới và ý nghĩa mới. Chúng ta tìm kiếm phần thưởng và niềm vui có được từ những trải nghiệm mới này.

Khi bạn cảm thấy thích thú, phấn khích hoặc hưng phấn, mạng lưới thần kinh được gọi là Hệ thống Khen thưởng trong não bộ sẽ được kích hoạt. Mạch não này bao gồm các tế bào thần kinh của trung não, hạch nền, vỏ não trước trán và nhân cận. Hệ thống này có kết nối với việc học tập, động lực và mong muốn tìm kiếm những điều mới mẻ, thú vị trong cuộc sống của chúng ta. Dopamine là chất dẫn truyền thần kinh chính trong Hệ thống Khen thưởng. Nếu bộ não được kích hoạt với đủ lượng dopamine, bạn sẽ thấy hưng phấn và cảm thấy rằng điều tuyệt vời sắp xảy ra. Dù là đội thể thao yêu thích chiến thắng, được người mình yêu hôn hay sắp khen ngợi công việc mình làm, thì niềm vui mà bạn trải qua đều nhờ dopamine kích thích Hệ thống Khen thưởng trong não. Khi bạn cảm thấy một điều gì đó mới mẻ và lạ lẫm thật thú

vị, bộ não sẽ nhận được một lượng lớn dopamine truyền vào. Điều đó thật tuyệt vời. Nó thúc đẩy chúng ta.

Trong các mối quan hệ, vấn đề xảy ra khi hai người đạt được giải thưởng trí não này theo những cách khác nhau. Julie không thể ngồi trên băng ghế dài và đọc sách vật lý để thỏa mãn hệ thống tìm kiếm của bộ não. Nhưng John thì có thể. Bộ não của John (bộ não của một người đàn ông có thể ngay lập tức nghĩ ra mười cách tử vong khi đi dã ngoại) sẽ không nhận được cảm giác sung sướng giống như Julie khi trượt tuyết lao xuống núi với tốc độ chóng mặt.



Thậm chí có nghiên cứu khoa học cho thấy một số người có thể có biến thể di truyền trong hệ thống dopamine khiến họ tìm kiếm các hành vi và hoạt động mang tính mạo hiểm cao hơn, như trượt tuyết trực thăng, lướt sóng lớn, thậm chí là nghiện ma túy. Cynthia Thomson, một nhà nghiên cứu tại Đại học British Columbia, đã xác định được thứ mà cô ấy gọi là "Gen Kẻ liều mạng". Gen này có thể hạn chế lượng dopamine được giải phóng trong một số người, khiến họ tìm kiếm hành động có độ phiêu lưu cao hơn và cực đoan hơn để nhận được phần thưởng não bộ tương ứng.

## ĐIỂM CẨM TRẠI

Hãy tưởng tượng hai bạn đã ở bên nhau vài thập kỷ. Bây giờ, tưởng tượng tiếp nửa kia của mình bước vào ngôi nhà đẹp đẽ, êm đềm mà hai bạn đã cùng nhau xây dựng trong nhiều năm. Bạn đang mong đợi người bạn đời thảo luận về những món ăn cho bữa tối hoặc một số kế hoạch thực hiện vào cuối tuần, nhưng thay vào đó, đối phương thông báo rằng cô ấy đã quyết định phải leo lên đỉnh Everest trước khi bước sang tuổi 50 và lúc này, cô ấy chuẩn bị bước sang tuổi 50.

Đây là những gì đã xảy ra với John khoảng 16 năm trước. Julie thông báo rằng bà cần đưa một nhóm phụ nữ đến Điểm cắm trại trên đỉnh Everest và có thể cao hơn nữa. Đó sẽ là một cuộc phiêu lưu lớn giúp hoàn thành giấc mơ cuộc đời của bà. John lắng nghe Julie nói về việc chuyển đi này quan trọng đối với bà như thế nào, rồi trả lời với tư cách một người chồng và một chuyên gia hôn nhân sáng suốt: “Em mất trí rồi à?”

“Lúc đầu, tôi nghĩ cô ấy là một kẻ liều lĩnh cần phải được kiểm tra. Tôi không nói ra điều đấy. Dù gì thì tôi cũng là một nhà trị liệu hôn nhân và tôi biết rõ điều đó. Suy nghĩ thứ hai của tôi là nếu cô ấy chết thì sao? Tôi đã hoảng loạn và sợ hãi. Tôi chia sẻ nỗi sợ hãi của mình với cô ấy.”

May mắn cho John, Julie đã kết hôn với ông đủ lâu để biết cách đối phó tốt nhất với sự hoảng loạn và lo lắng ấy. Bà lắng nghe ông, thừa nhận nỗi sợ hãi của ông và trấn an ông hết sức có thể. Julie trình bày về toàn bộ hành trình, chương

trình đào tạo, các biện pháp phòng ngừa an toàn, chi phí và mọi chi tiết nhỏ, với hy vọng giảm bớt nỗi lo lắng của ông ấy. Cuối cùng John cũng đồng ý với kế hoạch của bà, miễn là bà mang theo điện thoại vệ tinh và gọi cho ông mỗi ngày hoặc hai ngày một lần.

Julie bắt đầu một chương trình đào tạo kéo dài một năm, leo lên những bậc thang dốc trên khắp Seattle trong khi đeo một chiếc ba lô nặng gần 20kg.

John kể lại: “Cô ấy thậm chí còn hỏi tôi có muốn đến Kathmandu với cô ấy không. Tôi bất tỉnh vì say độ cao khi leo thang và biết mình không thể đặt dịch vụ phòng khi leo lên Everest, vì vậy tôi đã từ chối. Cô ấy bắt đầu phỏng vấn những người Sherpa<sup>1</sup>. Tôi đã gặp họ và nghĩ rằng họ đều là những tên lưu manh nguy hiểm chỉ muốn ngủ với phụ nữ. Nhưng tôi vẫn cố chấp nhận sự thật rằng cô ấy sẽ đi chuyến này. Cuối cùng thì ngày trọng đại cũng đến và cô ấy đã đi. Đóng góp lớn nhất của tôi là tiết kiệm mọi lời than vãn của mình khi cô ấy trở lại.”

John tiếp tục: “Cuối cùng, tôi phải đối mặt với sự thật rằng người phụ nữ này, tình yêu của đời tôi, khác xa tôi rất nhiều. Cô ấy là một vận động viên, một nhà thám hiểm và một nhà phiêu lưu thực thụ. Cuộc phiêu lưu đối với tôi là nghiên cứu cơ học lượng tử và các phương trình lập phương khi ngồi an toàn trên chiếc ghế của mình. Julie là một tay đua trượt tuyết

---

1. Sherpa là một trong những nhóm dân tộc Tây Tạng có nguồn gốc từ những vùng núi cao nhất của Nepal trên dãy Himalaya.



đồ đeo 50 dặm ở trường đại học. Chúa ơi, tại sao lại có người muốn làm điều đó? Nhưng cô ấy muốn leo lên đỉnh Everest, và cô ấy là người phụ nữ của tôi, nên tôi phải hiểu điều đó có ý nghĩa thế nào với cô ấy và dành cho cô ấy sự ủng hộ.”

“Tôi sẽ không bao giờ quên được vẻ mặt của Julie trong bức ảnh chụp trên Kala Patthar, một đỉnh núi cạnh Everest, ở độ cao 5.670m. Khuôn mặt cô ấy thể hiện rõ dopamine đang hoạt động năng nổ thế nào. Tôi đã đóng khung bức ảnh và treo trên tường nhà mình, bởi tôi chưa bao giờ thấy cô ấy trông hạnh phúc như thế. Chưa bao giờ.”

Mặc dù John và Julie không có chung niềm vui trong các môn thể thao mạo hiểm, nhưng họ lại cùng thích bơi lội, những cuộc phiêu lưu không cần bảo hiểm, tìm kiếm những địa điểm mới để chèo thuyền kayak và cùng nhau đi du lịch đến những nơi tuyệt vời trên khắp hành tinh. Họ đã học cách nói ra những sở thích khác nhau của mình, đồng thời chia sẻ những trò chơi và niềm vui dành cho cả hai người.

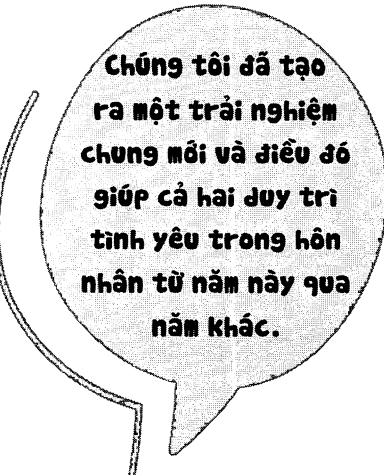
## **TÌM ĐIỂM CHUNG**

Quan trọng là không ép buộc bạn đòi thích những trò chơi và cuộc phiêu lưu giống mình; trên thực tế, bản năng trong não bộ của họ khiến điều này hầu như không thể xảy ra. Những nhu cầu cơ bản như tìm kiếm cái mới, được thử thách và trải nghiệm những điều đáng ngạc nhiên đều là một phần trong mỗi chúng ta. Nó nằm sâu trong bộ não nguyên thủy và không bao giờ rời bỏ chúng ta, bất kể ta già đi bao nhiêu tuổi.

Mỗi người trong chúng ta đều khao khát sự phấn khích và cảm giác choáng ngợp khi một điều tuyệt vời sắp xảy ra.

Đối với một cặp đôi, vui chơi và phiêu lưu là cùng nhau học hỏi, cùng nhau phát triển, cùng nhau khám phá và khơi gợi trí tò mò tự nhiên của cả hai. Phiêu lưu luôn liên quan đến những gì chưa biết, vì vậy đồng nghĩa với việc sẽ có dấu hiệu nguy hiểm. Một số người có thể chịu đựng nhiều nguy hiểm hơn những người khác. Hãy khám phá những điểm giống

và khác nhau giữa hai bạn, từ đó tìm ra điểm chung của nhau. John và Julie nhận thấy họ có thể cùng phiêu lưu khi chèo thuyền kayak trên biển trong chiếc thuyền đôi Seaward, đây là hoạt động mà cả hai đều ưa thích.



**Chúng tôi đã tạo  
ra một trải nghiệm  
chung mới và điều đó  
giúp cả hai duy trì  
tình yêu trong hôn  
nhân từ năm này qua  
năm khác.**

John cho biết: "Tôi yêu nước. Julie thích vận động. Tôi sẽ không bao giờ leo núi, nhưng chúng tôi đã tìm thấy một nơi giao thoa giữa tình yêu thể thao mạo hiểm của cô ấy và nỗi sợ chung của tôi về bất cứ điều gì vất vả hơn việc đọc sách. Đó là chèo thuyền kayak. Chúng tôi thả thuyền kayak xuống nước, đẩy ra xa bờ, bỏ mặc những lo toan của cuộc sống, công việc và gia đình. Hình thức vui chơi này là một cách giải phóng cho chúng tôi. Quan trọng hơn, chúng tôi đã tìm thấy một nơi có thể đáp ứng phong cách chơi khác nhau của mình. Nó đã mang chúng tôi đến gần nhau hơn trong những năm qua. Mỗi

khi chèo thuyền kayak, chúng tôi kết nối với nhau, tin tưởng lẫn nhau trên mặt nước. Dựa vào nhau, chúng tôi cùng đối mặt với những thách thức của môn thể thao này và nó giúp chúng tôi lấy lại sự hứng khởi. Nó tiếp thêm sinh lực cho từng người, cũng như cho mối quan hệ của cả hai. Chèo thuyền kayak là khoảng thời gian đặc biệt để chúng tôi cùng nhau rời xa thế giới. Chúng tôi cười. Chúng tôi nói. Chúng tôi hát. Chúng tôi cảm thấy hoàn toàn an toàn. Chúng tôi chưa bao giờ chỉ trích nhau khi chèo thuyền. Lúc đầu, chúng tôi đi vòng quanh và chỉ cười. Chúng tôi đã tạo ra một trải nghiệm chung mới và điều đó giúp cả hai duy trì tình yêu trong hôn nhân từ năm này qua năm khác.”

Nhu cầu muốn được phiêu lưu là một điều phổ biến, nhưng cách chúng ta tìm kiếm sự mới mẻ đó sẽ khác nhau. Chẳng có cách nào là tốt hơn hay tệ hơn. Chẳng có cách nào đúng hay sai. Chỉ khác biệt thôi. Đối với một số cặp đôi, một cuộc phiêu lưu là tham gia một lớp học nấu ăn dù chưa từng nấu ăn. Hoặc tham gia một lớp học nghệ thuật khi tất cả những gì bạn từng làm là vẽ những người que. Cuộc phiêu lưu không nhất thiết phải thực hiện trên những đỉnh núi xa xôi hay có nguy cơ rủi ro về tính mạng và chân tay. Cốt lõi của việc tìm kiếm sự phiêu lưu là tìm kiếm những điều mới mẻ và khác biệt. Chúng là bất cứ điều gì có thể đẩy bạn ra ngoài vùng an toàn của mình, mang lại cho bạn cảm giác hồi hộp do dopamine kích thích.

## TUẦN TRĂNG MẬT TỪ ĐỊA NGỤC

Ngay từ khi bắt đầu, Doug và Rachel đã biến cuộc phiêu lưu trở thành một phần không thể thiếu trong mối quan hệ của họ. Không giống như John và Julie, cảm giác phiêu lưu của họ rất giống nhau, điều này chưa chắc đã tốt. Cả hai đều khao khát cảm giác mạnh và đã phải chi một phần tài sản cho bảo hiểm. Trong tuần trăng mật, họ đã có nhiều trải nghiệm cận kề cái chết, điều này khiến cho lời thề nguyện “chỉ có cái chết mới có thể chia cách đôi ta” dường như sẽ khả thi trong tương lai.

Rachel và Doug quyết định dành tuần trăng mật để thăm một người bạn và đi du lịch vòng quanh Guatemala, nơi mới bị chiến tranh tàn phá. Khi họ đến thăm, đất nước ấy đã không còn chiến tranh, nhưng họ vẫn nghe được nhiều chuyện về các nhóm phần tử cực đoan đến mức phải tự hỏi phải chăng mình nên đến Hawaii hay đi du ngoạn trên du thuyền như hầu hết các cặp đôi mới cưới khác. Họ cũng không còn nhiều tiền, Rachel vẫn đang theo học trường y và Doug đang làm công việc đầu tiên sau khi tốt nghiệp đại học.

Trong một lần phiêu lưu, họ quyết định leo lên đỉnh của một ngọn núi lửa gần đó, may mắn là nó không phun trào, nhưng cuộc leo núi rất mệt nhọc, ngọn núi gần như dựng đứng với nhiều bãi bùn trơn trượt. Sau cuộc leo núi hàng cây số lên cao, Rachel kiệt sức ngã vào chiếc ca nô. Cuối cùng, chỉ có khát khao muốn chứng tỏ bản lĩnh đàn ông của Doug với cô dâu mới cưới mới có thể thôi thúc anh dùng đôi tay mới

nhờ của mình để chèo chiếc ca nô cắt qua hồ nước rộng lớn về chỗ ở của họ.

Trong một dịp khác, họ quyết định cưỡi ngựa băng qua rừng rậm và đã có cú phi nước đại bất chấp tử thần qua những dây leo thấp và cành cây có gai. Xin kể ở đây một sự kiện cuối, đó là cuộc phiêu lưu kéo dài trên sông, họ phải ngậm những cây nến đang thấp sáng trong miệng khi bơi qua dòng sông băng giá hướng vào sâu trong một hang động tối tăm. Cuối cùng, sau một giờ bơi lội, những ngọn nến đã tắt ngóm, họ được bảo phải nhảy xuống một hồ nước đen ngòm, lòng tin tưởng rằng có một hồ nước đang đợi phía trước, sâu đến hơn 6 mét. Đó là một trong những cú nhảy đáng sợ nhất dựa trên niềm tin. Họ quyết định coi nó như một dạng nghi lễ kết hôn, cứ nắm tay nhau và nhảy.

Sau tuần trăng mật, những thách thức trong cuộc sống vợ chồng dường như đều nằm trong tầm kiểm soát. Họ coi cuộc hôn nhân của mình như một ngọn núi thú vị mà họ muốn leo lên, không ngừng tìm kiếm những trải nghiệm và cuộc phiêu lưu mới. Sự phiêu lưu và mới lạ luôn mang đến yếu tố thú vị cho mối quan hệ của họ và khiến họ cảm thấy cuộc đời mình như một cuộc phiêu lưu. Không phải chuyến phiêu lưu nào cũng dẫn đến trải nghiệm cận kề cái chết, nhưng họ cảm thấy rằng việc đối mặt với những thử thách mới hoặc có những trải nghiệm mới đã giúp duy trì ngọn lửa đam mê. Doug nói: "Việc cùng nhau đối mặt với thử thách đã gắn kết hai con người chặt chẽ và ngăn cản việc coi nhau là điều hiển nhiên."

## HIỆN TƯỢNG CHRISTIE BRINKLEY

Không chỉ mỗi Doug và Rachel cảm thấy ràng buộc với nhau sau khi đối mặt với thử thách hoặc có những trải nghiệm nguy hiểm. Nghiên cứu cho thấy phản ứng sinh lý khi bị sợ hãi cũng tương tự phản ứng sinh lý khi gặp kích thích. Lòng bàn tay đầm mồ hôi, nhịp tim đập nhanh hoặc bất kỳ triệu chứng sợ hãi và lo lắng nào khác đều có thể bị nhầm lẫn thành sự hấp dẫn về thân thể. Bạn không cần phải mạo hiểm tính mạng để có cảm xúc mạnh mẽ trong mối quan hệ của mình. Hãy thử đi tàu lượn siêu tốc, xem một bộ phim rùng rợn hoặc bất kỳ hoạt động nào khác khơi dậy nỗi sợ hãi trong bạn hay bạn đời. Hãy xem hai người sẽ cảm thấy gần gũi nhau hơn như thế nào sau trải nghiệm.

Tất cả chúng ta đều đã đọc những câu chuyện rằng người ta yêu nhau sau khi sống sót trước một thảm họa thiên nhiên hoặc một vụ tai nạn máy bay. Hãy nghĩ đến siêu mẫu Christie Brinkley, người sống sót sau vụ rơi trực thăng với một người đàn ông đẹp trai không phải chồng cô. Ngay sau khi sống sót sau vụ tai nạn trượt tuyết trực thăng trên đỉnh một ngọn núi ở Colorado, cô tuyên bố mình yêu người đàn ông đẹp trai và chấm dứt cuộc hôn nhân của mình. Cuộc hôn nhân chớp nhoáng của cô với người bạn cùng sống sót chỉ kéo dài vỏn vẹn bảy tháng.

Các nhà khoa học cho biết phần não nơi chúng ta trải qua nỗi sợ hãi - hạch hạnh nhân bên phải - được liên kết với phần não nơi chúng ta trải qua cảm giác kích thích tình dục. (Bạn có

thể nghĩ rằng đó là lý do tại sao thanh thiếu niên thích đi xem phim kinh dị.) Cả hai có mối liên hệ chặt chẽ với nhau đến nỗi ngay cả Billy Joel cũng không có cơ hội chống lại khi vợ anh đắm vào đỉnh núi với một người đàn ông khác. Ngoài ra, yếu tố nội tiết tố cũng tham gia vào cuộc phiêu lưu mới hoặc thú vị của chúng ta: một sự pha trộn giữa dopamine, norepinephrine và phenylethylamine (PEA). PEA là loại cocktail hóa học mang lại cảm giác hưng phấn tự nhiên mà bạn cảm thấy khi yêu. Đó là điều khiến bạn có thể thức cả đêm để nói chuyện thay vì ngủ. Mức PEA cũng tăng lên khi thực hiện các hoạt động cường độ cao như nhảy dù (hoặc khi dùng một số loại thuốc hay nạp một lượng lớn sô-cô-la vào cơ thể). Thường thì chúng ta sẽ than thở rằng những ngày và đêm yêu nhau say đắm đó quá ngắn ngủi, khi năng lượng của chúng ta dành cho nhau là vô hạn. Nhưng khả năng chịu đựng mà cơ thể chúng ta phát triển để chống lại các tác động của PEA (giống như đối với caffeine và các chất kích thích khác) thường bị nhầm lẫn với sự kết thúc của tình yêu. Hoàn toàn không phải. Chúng ta có thể kích hoạt lại ly cocktail nội tiết tố tình yêu đó vào bất cứ lúc nào bằng cách thấu hiểu nhu cầu cùng phiêu lưu và khám phá của nhau.

## CÙNG NHAU PHIÊU LƯU

Bản năng muốn phiêu lưu và nhu cầu vui chơi của chúng ta không bao giờ mất đi. Nó có thể lắng xuống hoặc tạm “ngủ đông”, nhưng nó vẫn là một nhu cầu cơ bản luôn tồn tại và đang chờ được thừa nhận của con người.

Với tư cách là người bạn đời, bạn có thể tự hỏi những câu đơn giản sau để tìm hiểu xem liệu mối quan hệ của hai người có đang thiếu sự phiêu lưu hay không:

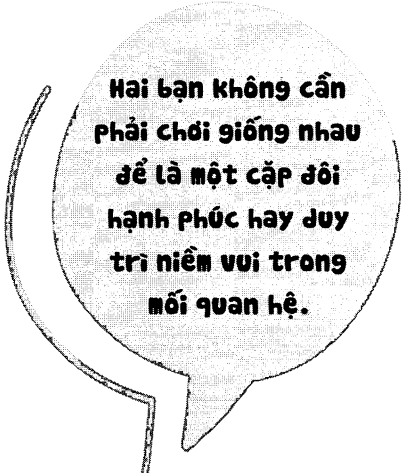
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy phấn khích hoặc tò mò khi ở bên người yêu là khi nào?

- Lần cuối cùng hai bạn cùng nhau làm điều gì đó mới mẻ là khi nào?

- Lần cuối cùng bạn có cảm giác rằng một điều tuyệt vời sắp xảy ra là khi nào?

Một dấu hiệu cho thấy thiếu sự phiêu lưu là khi một hoặc cả hai người đang tìm kiếm sự thay thế cho phản ứng dopamine, dẫn đến việc sử dụng nhiều đường, sô-cô-la, đồ ăn vặt và đối với một số người là rượu, thuốc kê đơn, các chất làm thay đổi tâm trí hợp pháp hoặc bất hợp pháp khác.

Các mối quan hệ không có cuộc phiêu lưu chung hoặc không có bất kỳ loại hình phiêu lưu nào sẽ dần nhen nhóm sự chết chóc và thiếu sức sống. Mối quan hệ trở thành một chuỗi nhiệm vụ. Nó trở nên trần tục. Chẳng có gì ngạc nhiên khi hai bạn mất đi sự hào hứng mà vui chơi và phiêu lưu từng dễ dàng mang lại cho mỗi quan hệ.



**Hai bạn không cần phải chơi giống nhau để là một cặp đôi hạnh phúc hay duy trì niềm vui trong mối quan hệ.**



Có nhiều cách để tạo ra những chuyến phiêu lưu cùng nhau. Một cuộc phiêu lưu nhỏ ở một nơi nào đó mới mẻ và chưa được biết đến có thể là một mô hình thu nhỏ của cuộc phiêu lưu mạo hiểm. Hãy cùng nhau đi ra ngoài thế giới và khám phá những điều chưa biết: đi bộ qua một khu phố mới, thử món ăn mới tại một nhà hàng, đi du lịch ở bất kỳ đâu (nơi đó ở ngay gần cũng được), làm quen với bạn mới, nói chuyện ngẫu nhiên với người lạ, tắt điện thoại di động trong một ngày, hoặc quyết định tham gia một lớp học hip-hop cùng nhau. Sự mới mẻ là chìa khóa, vì vậy hãy thay đổi thói quen của bạn, thử một vài điều khác lạ và khám phá những trò chơi, cuộc phiêu lưu có ý nghĩa với cả hai.

Mạo hiểm không cần phải tốn kém tiền bạc, đến các địa điểm kỳ lạ hoặc khiến bạn gặp nguy hiểm chết người. Hãy nhìn thế giới bằng góc nhìn mới, với sự tò mò mới. Ai biết bạn sẽ khám phá được những gì?

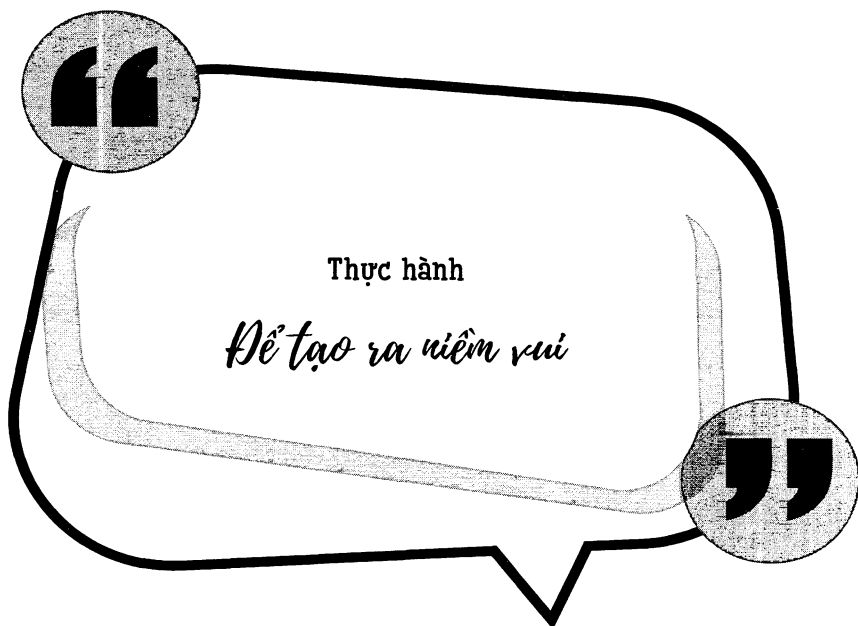
Julie thích leo núi. John thích nghiên cứu các phương trình toán học. May cho họ là không có mối tương quan nào giữa các cặp đôi có chung sở thích với sự hạnh phúc trong mối quan hệ. Điều này có nghĩa hai bạn không cần phải chơi giống nhau để là một cặp đôi hạnh phúc hay duy trì niềm vui trong mối quan hệ. Nhưng cả hai vẫn phải chơi. Hãy chia sẻ cuộc chơi riêng lẻ của hai bạn với nhau dưới dạng hình ảnh, câu chuyện, trao đổi về cảm giác của mình. Dù sở thích trái ngược nhau, mối quan hệ của hai bạn vẫn có thể phát triển và bền chặt. Nhưng hãy tìm những điểm giao thoa trong cách chơi và phiêu lưu của hai người, như John và Julie đã tìm ra hoạt động chèo thuyền kayak.

Nghĩ xem mỗi người thích vui chơi như thế nào. Nếu đã lâu chưa vui chơi hoặc không nghĩ ra điều gì, hãy nghĩ lại khoảng thời gian vui chơi khi còn nhỏ. Trò vui nhất bạn từng chơi là gì? Kiểu trò chơi nào khiến bạn cảm thấy sống động và hạnh phúc nhất? Lần cuối cùng bạn chơi trò đó hoặc trò gì đó tương tự là khi nào? Còn bạn đời của bạn thì sao?

Bạn có thể thấy kỳ quặc khi phải nghiêm túc nghĩ về việc vui chơi như thể nghĩ về việc xây dựng sự nghiệp, lên kế hoạch cho một đám cưới hoặc xây dựng gia đình. Nhưng như chúng tôi đã nói, chơi là điều quan trọng trong suốt cuộc đời của chúng ta. Nhà lý thuyết về trò chơi, Brian Sutton-Smith đã viết hơn 50 cuốn sách về ý nghĩa của việc vui chơi trong cuộc sống của chúng ta, khi ta còn là trẻ em và đã là người lớn. Sutton-Smith nói: “Đối lập với vui chơi không phải là công việc, mà là trầm cảm.” Khi cuộc sống đắm chìm trong trò chơi, chúng ta có thể tìm thấy sự hài hước trong những điều nghiêm túc và sự phấn khích trong những điều giản dị.

Một mối quan hệ không có vui chơi là một mối quan hệ không có sự hài hước, không có sự tán tỉnh, không có trò chơi và không có tưởng tượng. Tất cả chúng ta cần sự hài hước, tiếng cười và vui chơi. Lãng mạn là chơi. Trêu chọc là chơi. Đi dạo là chơi. Bạn không cần phải tham gia một giải đấu thể thao hoặc dành ra thật nhiều thời gian rảnh trong tuần của mình. Bạn chỉ cần mang tinh thần vui chơi vào bất cứ việc gì bạn làm. Chơi cần được ưu tiên. Đừng nghĩ sai lầm rằng sau khi hoàn thành mọi công việc, các bạn sẽ chơi cùng nhau. Điều này sẽ không xảy ra. Nếu bạn đầu thấy lạ lẫm, hãy lên lịch vui

chơi xen vào danh sách các nhiệm vụ cần hoàn thành hằng tuần của mình. Bạn cần hoàn thành việc mua sắm đồ dùng gia đình? Hãy biến nó thành một trò chơi với bạn đời. Thanh toán các hóa đơn hằng tháng? Hãy xem hai người có thể tán tỉnh nhau như thế nào trong khi chi trả những hóa đơn đó. Hãy nhớ rằng, hạnh phúc của riêng bạn và của cả hai không đồng nghĩa với việc chẳng bao giờ phải trải qua những điều tồi tệ, mà đồng nghĩa với việc liên tục tạo ra những trải nghiệm tốt đẹp. Hãy nhớ tỷ lệ quan trọng nhất giữa trải nghiệm tích cực và tiêu cực để tạo ra sự tương tác không mâu thuẫn là 20:1. Chơi cũng là cách chúng ta làm điều đó. Chẳng ai trong chúng ta muốn nằm ở nhóm ly hôn trong các số liệu thống kê, và như Stuart Brown nói, khi bạn “vứt bỏ sự vui chơi, mối quan hệ sẽ trở thành một cuộc thi sống còn về khả năng chịu đựng”. Nghe có vẻ không lãng mạn lắm phải không? Vui tươi là một phẩm chất cần thiết, giống như sự chung thủy, giúp mỗi quan hệ của các bạn tồn tại và phát triển.



Đọc qua danh sách dưới đây trước buổi hẹn hò. Khoanh tròn các mục thể hiện cách bạn muốn bắt đầu chơi hoặc phiêu lưu cùng bạn đời của mình, sau đó gắn dấu sao cho ba mục hàng đầu mà bạn muốn thực hiện đầu tiên. Để thực sự phiêu lưu, bạn có thể sử dụng danh sách này như một gợi ý để làm điều gì đó mới mẻ mỗi tuần, hãy thử tất cả các mục. Chúng tôi cũng để lại một số dòng trống để hai người có thể điền vào ý tưởng vui chơi của riêng mình.

- ~ Cùng nhau đi bộ đường dài hoặc tản bộ
- ~ Cuối tuần này, hãy lái xe đến một nơi nào đó mà cả hai đều muốn khám phá
- ~ Lên kế hoạch cho một chuyến dã ngoại
- ~ Cùng nhau chơi một trò board game hoặc chơi bài
- ~ Cùng nhau chọn và học một trò chơi điện tử mới

~ Mua sắm ô tô, đồ cổ, quần áo mới - bất cứ niềm đam mê chung nào

~ Lên kế hoạch cho một bữa ăn cùng nhau và mời bạn bè đến

~ Cùng nhau nấu một món ăn thuộc một nền ẩm thực mới

~ Chọn một nhà hàng mới để khám phá

~ Chơi trò ném và chụp bóng qua lại

~ Học một ngôn ngữ mới cùng nhau (hoặc ít nhất một vài cụm từ)

~ Nói giọng nước ngoài khi làm mọi việc

~ Đi xe đạp hoặc thuê xe đạp đôi

~ Trượt patin hoặc trượt băng

~ Thuê xe Segway<sup>1</sup>

~ Chèo thuyền, ca nô hoặc thuyền kayak cùng nhau

~ Đi hiệu sách và khám phá những thể loại sách chúng ta không thường đọc

~ Tham quan động vật hoang dã: ngắm nhìn chim, cá voi, tham quan sở thú địa phương hoặc thủy cung

~ Học một môn thể thao mới cùng nhau

~ Đi xem một buổi biểu diễn trực tiếp: kịch, ứng tác, nhạc kịch, hài độc thoại, xiếc, khiêu vũ - bất cứ điều gì nghe có vẻ thú vị

---

1. Segway là một phương tiện giao thông cá nhân có hai bánh, hoạt động trên cơ chế tự cân bằng do Dean Kamen phát minh.

~ Tham gia lớp biểu diễn cùng nhau, chẳng hạn như ứng biến, diễn xuất, ca hát hoặc hài kịch độc lập

~ Cùng nhau đọc một cuốn truyện cười, hoặc một tập thơ, hoặc luân phiên đọc một câu chuyện cười và một bài thơ

~ Khiêu vũ

~ Câu cá

~ Xem một buổi hòa nhạc hoặc buổi nhạc sống nào đó

~ Tạo một danh sách các bài hát mà cả hai đã nhảy hoặc lắng nghe cùng nhau từ khi gặp gỡ tới giờ

~ Cùng nhau tập thể dục

~ Mua vé tham dự sự kiện thể thao yêu thích và cùng nhau cổ vũ

~ Cùng nhau đi spa và thư giãn trong bồn tắm nước nóng hoặc phòng xông hơi

~ Chơi nhạc cùng nhau

~ Hát to theo bài hát mà cả hai đều biết

~ Tham quan một phòng trưng bày nghệ thuật hoặc bảo tàng

~ Giả vờ là điệp viên khi đang ở trung tâm mua sắm hoặc trên phố

~ Tham gia thử rượu, nếm bia hoặc nếm sô-cô-la

~ Leo lên đồi, núi hoặc cây

~ Kể về khoảng thời gian đáng xấu hổ hoặc thú vị nhất trong cuộc sống của mình

~ Tập thể dục leo núi

~ Đến một phòng tập thể dục bata lo xo

~ Đi công viên chủ đề hoặc công viên giải trí

~ Cùng nhau chơi dưới nước: bơi lội, trượt tuyết, lướt sóng, chèo ván đứng, chèo thuyền

~ Hẹn gặp nhau ở đâu đó, giả vờ như không biết nhau và đây là lần đầu gặp mặt. Tán tỉnh và cố gắng quyến rũ nhau.

~ Cùng nhau tô màu, vẽ hoặc sơn

~ Cùng nhau làm đồ vật nào đó, chẳng hạn như đồ thủ công, đồ gốm, máy bay mô hình, quần áo, trang phục, đồ gỗ

~ Tổ chức một bữa tiệc ngẫu hứng và mời tất cả những người đang rảnh tại thời điểm đó

- Tập yoga cùng nhau hoặc tham gia lớp học yoga cho các cặp đôi

~ Tìm hiểu cách mát-xa cho các cặp đôi

~ Đi dạo trong một khu phố mới

~ Viết một bức thư tình cho nhau bằng tay không thuận của chúng ta

~ Đi xung quanh thành phố bằng xe buýt, thay vì lái xe

~ Thức trắng đêm

~ Tắt tất cả các thiết bị điện tử trong suốt cả ngày

~ Tham gia một lớp học hội họa

~ Tham gia một lớp học nấu ăn

~ Tham gia một lớp học khiêu vũ

~ Mời một cặp đôi mà các bạn không hiểu rõ tham gia một cuộc hẹn hò đôi

~ Bắt đầu cuộc trò chuyện cùng với những người lạ ngồi gần bạn trong nhà hàng, băng ghế công viên hoặc trên tàu điện ngầm

~ Thử một môn thể thao mới

~ Chơi trong bùn

~ Leo núi

~ Lặn với bình dưỡng khí hoặc lặn trong lồng với cá mập

~ Nhảy bungee

~ Đi bộ đường dài, cắm trại hoặc đi phượt

~ Du lịch đến một đất nước kỳ lạ

~ Tham gia một lớp học ứng tác

~ Làm bất cứ điều gì bạn luôn muốn làm nhưng ngại thử

~ \_\_\_\_\_

~ \_\_\_\_\_



Hẹn hò tốc độ

## *Tóm tắt chương*

~ Vui chơi và phiêu lưu là những yếu tố quan trọng tạo nên một mối quan hệ thành công và vui vẻ.

~ Chúng ta được sinh ra để chơi trong suốt cuộc đời mình.

~ Chúng ta thường đặt trò chơi ở vị trí cuối cùng trong danh sách các việc cần làm.

~ Chơi và phiêu lưu đem lại tiếng cười và sự mới lạ.

~ Nhu cầu phiêu lưu đã khắc sâu vào bộ não của chúng ta và là một phần của “Hệ thống Phần thưởng” trong bộ não.

~ Khi chúng ta trải nghiệm những điều mới lạ, chúng ta sẽ nhận được một dòng khoái cảm của chất dẫn truyền thần kinh dopamine.

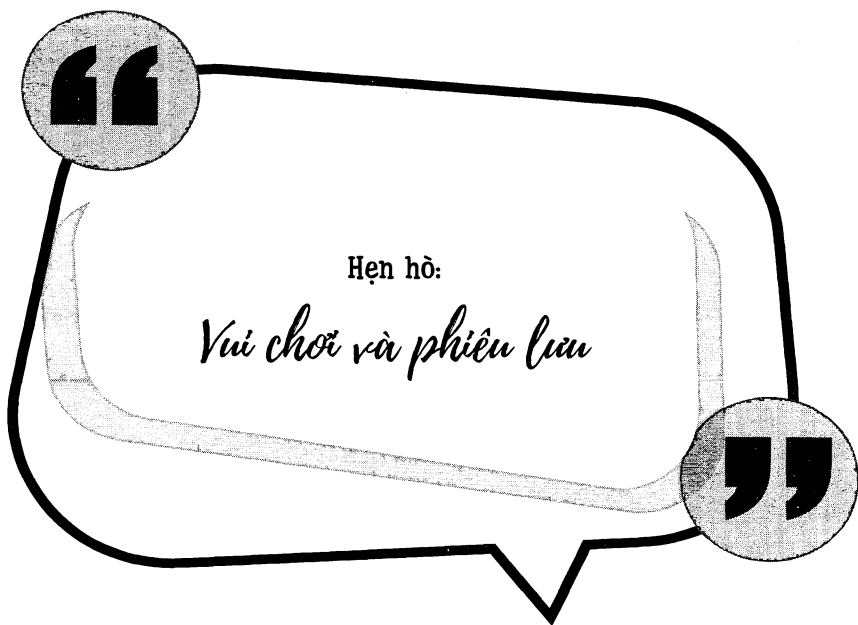
~ Một số người cần phải tham gia vào những cuộc phiêu lưu khắc nghiệt, thậm chí nguy hiểm hơn để có được lượng dopamine giống như những người khác.

~ Hoàn toàn bình thường khi bạn và bạn đời có những ý tưởng khác nhau về vui chơi và phiêu lưu. Quan trọng là hai bạn phải tôn trọng cảm giác phiêu lưu của nhau và ý nghĩa của nó với đối phương.

~ Nếu không thể nhớ lần cuối cùng bạn cùng nửa kia cảm thấy hào hứng và tò mò hoặc có cảm giác một điều thú vị sắp xảy ra, thì hai bạn đang thiếu sự vui chơi và mạo hiểm.

~ Hãy ưu tiên chơi cùng nhau và mang tinh thần vui chơi vào bất cứ việc gì các bạn làm cùng nhau.

~ Chơi cùng nhau tạo ra sự tin tưởng, thân thiết và kết nối sâu sắc. Những cặp đôi chơi cùng nhau sẽ ở bên nhau.



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Mỗi người tạo niềm vui theo cách nào? Vui chơi và phiêu lưu có vai trò gì trong cuộc sống của chúng ta?

### CHUẨN BỊ

Nghĩ về cách bạn chơi đùa và những cuộc phiêu lưu bạn muốn có. Xem lại những gì bạn đã đọc trong chương này cùng những hạt giống ý tưởng vui chơi và phiêu lưu chọt lóe trong óc. Liệu nhu cầu vui chơi và phiêu lưu của bạn có được đáp ứng hay không? Bạn muốn vui chơi với bạn đời của mình như thế nào trong tương lai? Bạn có thể có những cuộc phiêu lưu chung nào? Hãy tò mò về câu trả lời của chính bạn và của đối phương. Bạn có thể làm bản thân ngạc nhiên và nhận được một chút phần thưởng dopamine từ những ý tưởng vui chơi và phiêu lưu mới cùng nhau.

## ĐỊA ĐIỂM

Nơi nào đó bạn chưa từng đến trước đây. Đi dã ngoại trong công viên, bãi biển, trên sân thượng, sân sau nhà bạn hoặc hoán đổi căn hộ với một người bạn. Hãy cân nhắc việc leo lên một cái cây và ngồi trò chuyện suốt buổi hẹn hò. Cuộc hẹn hò diễn ra trong bồn tắm hoặc một nơi chứa nước nào khác. Đi theo một chiếc xe ngẫu nhiên và cuộc hẹn của các bạn sẽ diễn ra ở bất cứ nơi nào chiếc xe đó dừng lại. Hãy thoải mái tìm kiếm địa điểm mạo hiểm của riêng bạn. Hãy để mọi thứ diễn ra tự nhiên và gây tò mò về những điều có thể xảy ra. Hãy thử hẹn hò vào một thời điểm thường không dành cho việc hẹn hò như sáng sớm, nửa đêm, khi cả hai đều phải đi làm. Buổi hẹn hò này phải mới mẻ và phấn khích. Hãy sáng tạo. Và để mọi thứ diễn ra tự nhiên.

## GỢI Ý

Bạn có thể tìm kiếm các địa điểm chưa được khám phá gần mình tại Atlas Obscura.com và cùng bạn đời khám phá một trong các địa điểm đó trong khi thảo luận về các câu hỏi. Bạn cũng có thể khám phá Geocaches gần bạn, đây là một loại trò chơi truy tìm kho báu dành cho người lớn, bằng cách đăng nhập vào geocache.com và liên kết các hộp kho báu ẩn gần bạn thông qua tọa độ GPS.

**CUỘC HẸN TẠI NHÀ:** Chọn một vị trí đẹp trong nhà hoặc gần nhà. Tạo trò chơi tìm kiếm để đối phương tìm vị trí của bạn

hoặc chỉ cần để lại một ghi chú để họ biết nơi gặp gỡ. Có một buổi dã ngoại bất ngờ đang chờ họ khi họ tìm thấy bạn.

## **MANG THEO**

Bạn nên mang theo danh sách đã khoanh tròn các mục, cũng như đánh dấu ba điều mà bạn muốn làm đầu tiên. Hãy sẵn sàng để thảo luận với nhau về các mục bạn đã khoanh tròn và cách bạn muốn chơi hoặc những điều bạn cho là thú vị. Tìm các mục mà cả hai đã khoanh tròn. Đây chính là điểm giao nhau giữa sở thích vui chơi và phiêu lưu của hai bạn. Nếu không có sự trùng lặp, hãy nhớ rằng vui chơi và phiêu lưu là khám phá những điều chưa biết. Bạn sẵn sàng thử mục nào trong số những mục mà đối phương cho là thú vị và vui vẻ?

## **XỬ LÝ SỰ CỐ**

~ Luôn cởi mở với những ý tưởng vui chơi và phiêu lưu của bạn đời.

~ Hãy nhớ rằng cuộc phiêu lưu bao gồm những điều chưa biết và nằm ngoài vùng an toàn của bạn. Đừng che giấu nỗi sợ hãi, nhưng cố gắng không khuất phục trước chúng.

~ Đặt câu hỏi cho đối phương xem tại sao ý tưởng của họ về vui chơi hay phiêu lưu lại quan trọng và có ý nghĩa đối với họ.

~ Đừng cố gắng ép buộc đối phương làm những gì bạn muốn làm hoặc phiêu lưu theo cách bạn muốn.

~ Lắng nghe sự phấn khích khi bạn đòi mô tả những cuộc phiêu lưu mà họ muốn có.

~ Đừng chỉ trích hoặc đánh giá đối phương vì cách chơi khác biệt.

~ Hãy tin tưởng và đón nhận những điều mới lạ.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Sau khi thảo luận và xem xét danh sách của mình, hãy hỏi nhau những câu hỏi sau:

~ Cuộc phiêu lưu/vui chơi có ý nghĩa gì đối với bạn?

~ Khi còn nhỏ bạn thích chơi đùa như thế nào?

~ Trò vui nhất mà bạn đã chơi trong vài năm qua?

~ Bạn nghĩ chúng ta có thể tạo ra nhiều niềm vui hơn như thế nào?

~ Chia sẻ với tôi một câu chuyện đầy tính phiêu lưu trong quá khứ.

~ Điều mạo hiểm gần đây nhất mà bạn đã làm là gì?

~ Ngay bây giờ, bạn vui mừng hoặc mong chờ điều gì nhất?

~ Bạn tưởng tượng cuộc phiêu lưu cùng nhau trong một ngày của chúng ta sẽ diễn ra như thế nào?

~ Bạn muốn hoàn thành những cuộc phiêu lưu nào trước khi nhắm mắt xuôi tay?

## **CÙNG NHAU KHẮNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên đọc to điều này cho nhau nghe. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết sẽ cùng nhau vui chơi và phiêu lưu theo ba cách sau đây trong hai tuần tới và từ giờ, biến việc vui chơi trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

>> Cuộc hẹn số 7 <<

# *Điều ta tin tưởng*

PHÁT TRIỂN VÀ TÂM LINH





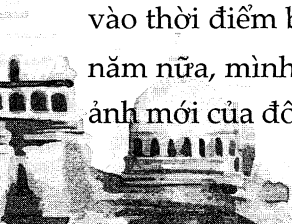
Erica chia sẻ: “Chúng tôi gặp nhau khi còn rất trẻ. Jake 18, còn tôi 16. Mọi người đều nói rằng không có chuyện chúng tôi mãi bên nhau đâu. ‘Không ai có thể ở bên mỗi tình đầu của họ, cuộc tình này thường không có kết quả.’ Tôi thậm chí không thể nhớ được mình đã phải nghe điều đó bao nhiêu lần.” Hiện nay Jake 32, còn Erica 30.

Jake chia sẻ: “Tôi đã ở bên cô ấy gần nửa cuộc đời. Hồi mới gặp nhau, tôi là một kẻ bên ngoài thô lỗ, nhưng bên trong đầy rẫy sự bất an. Giờ đây, tôi trở thành một người hoàn toàn khác, và cô ấy vẫn ở bên cạnh tôi vượt qua tất cả.”

“Anh không hoàn toàn trở thành một người khác đâu,” Erica phản bác. “Tất nhiên, anh đã thay đổi rất nhiều, nhưng con người trưởng thành bây giờ là con người mà em đã nhìn thấy đằng sau vẻ ngoài tự mãn đó.”

Jake và Erica đã kết hôn được sáu năm. “Chúng tôi giống những người vừa già vừa trẻ,” Erica chia sẻ. “Chúng tôi đã vượt qua tất cả. Tôi thậm chí không thể tưởng tượng được tương lai sẽ ra sao, nhưng tôi nghĩ rằng việc trải qua sự thay đổi hoàn toàn như vậy ngay từ sớm sẽ giúp chúng ta sau này không bị sốc, khi một trong hai muốn làm điều gì đó điên rồ hoặc trở thành một nhà sư hay một mình du lịch vòng quanh thế giới.”

Jake chia sẻ thêm: “Chúng tôi không còn giống bản thân vào thời điểm bắt đầu hẹn hò và chúng tôi biết rằng sau năm năm nữa, mình sẽ tiếp tục thay đổi. Thật thú vị khi thấy hình ảnh mới của đối phương, từ đó hỗ trợ lẫn nhau khi mình thay

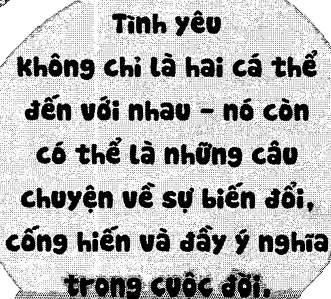


đổi và phát triển. Chúng tôi đang trong quá trình liên tục tìm hiểu bản thân và làm quen lại với nhau.”

Khi Erica gặp Jake, anh ấy là một “kẻ hư hỏng” điển hình. “Jake từng vào trại giáo dưỡng. Anh ấy ghét chính quyền, chẳng khác gì một cậu bé lạc lối và tức giận với cả thế giới. Jake không giống bất kỳ ai mà tôi từng hẹn hò, nên tất nhiên, bố mẹ tôi ghét anh ấy và cố gắng chia tách chúng tôi. Nhưng điều đó chỉ khiến anh ấy trở nên thú vị hơn. Bây giờ họ yêu quý anh ấy, nhưng phải mất một thời gian dài để họ chấp nhận anh. Nhiều năm đã trôi qua. Bây giờ bố tôi còn gọi cho anh ấy để xin lời khuyên. Khi chúng tôi thay đổi, tất cả các mối quan hệ của chúng tôi cũng thay đổi.”

Jake đã tỉnh táo được 10 năm, sau khi đấu tranh với rượu và thuốc kích thích. “Tôi đã phải nhìn lại bản thân. Tôi phải tìm ra mục đích và ý nghĩa cuộc đời mình, bởi tôi không có gì ngoài sự tức giận, rượu và cần sa. Khi buông bỏ tất cả những thứ đó, tôi không nhận ra mình là ai. Tôi đã đi tư vấn tâm lý

và tham gia chương trình điều trị nghiện 12 bước. Tôi nghĩ rằng trong mình có một thứ sức mạnh như của thần thánh. Tôi là người tâm linh. Tôi bắt đầu thiền định và cầu nguyện, nhưng tôi thích coi việc đó là đang nói chuyện với Vũ trụ và lắng nghe Vũ trụ hơn. Đó có phải sức mạnh của Chúa hay



**Tình yêu  
không chỉ là hai cá thể  
đến với nhau - nó còn  
có thể là những câu  
chuyện về sự biến đổi,  
cống hiến và đầy ý nghĩa  
trong cuộc đời.**

không, không quan trọng. Quan trọng là tôi có sức mạnh lớn hơn và tôi gọi đó là cái tôi cao hơn. Ẩn sau sự tự mãn đó, tôi sợ hãi cuộc sống. Nếu Erica không đưa ra tối hậu thư khi tôi bước sang tuổi 21, có lẽ tôi đã bỏ lỡ rất nhiều điều mà cuộc sống mang lại. Tôi chắc chắn sẽ không được ở bên cô ấy, và tôi sẽ không bao giờ theo đuổi công việc đồng hành cùng những cậu bé đang bên bờ vực nguy hiểm. Tôi không phải là kiểu người có thể cố vấn cho người khác. Tôi chỉ có thể nói mình là một người tâm linh và công việc của tôi là làm những điều có ý nghĩa cho người khác. Đó chắc chắn không phải là con người mà cô ấy hẹn hò trong những ngày đầu.”

Ban đầu Erica cảm thấy hơi khó khăn để tin tưởng vào một Jake đã thoát khỏi nghiện ngập. Erica chia sẻ: “Tôi không chắc ai mới là con người thực sự của anh ấy. Anh ấy có phải là chàng trai nghiêm túc, chu đáo, nội tâm và luôn giúp đỡ người khác không? Hay anh ta là một gã tự mãn, luôn mất kiểm soát và chỉ sống không biết đến ngày mai? Tôi đã yêu cả hai con người này của Jake. Từ năm 21 đến 25 tuổi, anh ấy thay đổi quá nhiều, nhiều đến nỗi tôi bắt đầu tự hỏi liệu anh ấy có trưởng thành nhanh hơn tôi không. Anh ấy đã truyền cảm hứng để tôi nhìn lại những gì quan trọng trong cuộc sống và công việc của mình. Chúng tôi đã nhiều lần trò chuyện về mong muốn sống cuộc đời duy nhất được ban tặng này như thế nào, và việc trò chuyện đã đem chúng tôi đến gần nhau hơn. Khi kết hôn, chúng tôi đã hứa sẽ luôn chấp nhận đối phương đúng như những gì họ vốn có. Nó giống như một tuyên bố sứ mệnh và cho phép chúng tôi thử những điều mới mẻ, khác nhau để xác định con người thật của mình. Tôi bắt

đầu thiền vì Jake. Tôi thậm chí đã tham gia một khóa tu thiền im lặng trong mười ngày, không nói chuyện, không viết lách, không cả đọc sách trong mười ngày. Tôi phải đương đầu với mọi suy nghĩ phức tạp trong đầu, những bất an và sự thiếu tự tin của bản thân. Thật là tuyệt. Tôi quyết định từ bỏ công việc marketing – tôi phải giả vờ yêu thích công việc này vì đây là một công ty công nghệ lớn. Bỏ việc đồng nghĩa với việc phải từ bỏ rất nhiều tiền. Tôi quyết định theo đuổi nghệ thuật. Tôi bắt đầu vẽ tranh. Jake ủng hộ quyết định này vì đây là điều quan trọng đối với tôi. Chúng tôi chuyển đến một căn hộ studio, sau đó cắt bỏ các phương tiện truyền thông như tivi, internet. Chúng tôi đã thay đổi rất nhiều và đã nói về từng thay đổi đó. Tôi cảm thấy chúng tôi là một lực lượng thống nhất và bất cứ việc gì mà người này làm hoặc thay đổi cũng sẽ được người kia ủng hộ. Điều này giúp cuộc sống của chúng tôi trở nên thú vị. Chúng tôi không muốn có con, vì vậy sẽ chỉ có hai chúng tôi khám phá ý nghĩa thực sự của cuộc sống điên rồ này và mọi thứ khác.”

Jake cảm thấy: “Lời em nói rất sâu sắc, chẳng có cách nào khác để giải thích điều đó. Cuộc sống và tâm linh, cùng sự phát triển và thay đổi đã trở thành cuộc phiêu lưu thú vị đối với chúng tôi.”

“Đây là cuộc sống tuyệt vời nhất trên đời,” Erica bổ sung. “Chúng tôi không có nhiều tiền, nhưng không nghĩ rằng tiền có thể đem lại những gì mình đang có. Chúng tôi tìm được ý nghĩa của cuộc sống và thế là đủ.”

Những điều kỳ diệu trong tình yêu xảy ra khi một cặp đôi có thể phát triển, thay đổi và thích ứng với sự phát triển

của người kia. Hai người bao giờ cũng tốt hơn một. Tình yêu không chỉ là hai cá thể đến với nhau – nó còn có thể là những câu chuyện về sự biến đổi, cống hiến và đầy ý nghĩa trong cuộc đời.

## **TẠO RA Ý NGHĨA CHUNG**

Trong mọi mối quan hệ, giống như trong cuộc sống, hằng số duy nhất chính là sự thay đổi. Mấu chốt là làm thế nào để từng người có thể thích nghi với sự phát triển của đối phương. Trong các mối quan hệ, con người phát triển nhờ đối mặt với những người có suy nghĩ khác với mình. Bạn đời không nhìn thế giới theo cách giống ta, hai người cũng không có cùng nhu cầu. Luôn có sự bất hòa trong mọi mối quan hệ giữa hai cá thể khác biệt. Bất kỳ thay đổi về tinh thần hay về khía cạnh nào khác đều có thể là nguyên nhân gây ra mâu thuẫn trong mối quan hệ. Nhưng trong các mối quan hệ, mâu thuẫn là động lực để phát triển. Chúng ta cần chào đón mâu thuẫn như một phương thức giúp học cách yêu thương và thấu hiểu hơn những con người có suy nghĩ hoàn toàn khác ta. Khi hiểu được điều này, cá nhân ta và mối quan hệ đều sẽ dần phát triển.

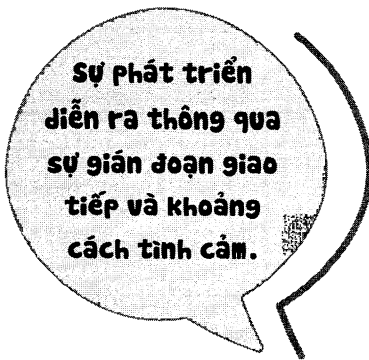
Đây là bí quyết quan trọng để có một tình yêu bền lâu suốt đời.

Mục tiêu không phải là cố gắng làm cho người khác giống bạn, mà là học hỏi và thu được lợi ích từ những sự khác biệt. Sự phát triển diễn ra thông qua sự gián đoạn giao tiếp và khoảng cách tình cảm. Mấu chốt là phải làm cho khoảng cách đó trở nên có ý nghĩa bằng cách cố gắng hiểu suy nghĩ của người kia.

Cuộc sống là một cuộc đấu tranh. Các mối quan hệ cũng là một cuộc đấu tranh.

Các bạn tạo ra ý nghĩa khi cùng nhau đối mặt với từng cuộc đấu tranh không thể tránh khỏi trong cuộc sống, cùng nhau biến chuyển và trưởng thành qua nghịch cảnh.

Khi cuộc đấu tranh trở nên có ý nghĩa, hai bạn sẽ ở bên nhau dài lâu.



**Sự phát triển  
diễn ra thông qua  
sự gián đoạn giao  
tiếp và khoảng  
cách tình cảm.**

Nghiên cứu về các cặp đôi đã kết hôn cho thấy nếu một cặp vợ chồng coi mối quan hệ của họ là một điều thiêng liêng, họ sẽ có một mối quan hệ tốt hơn. Hãy so sánh tôn giáo và tâm linh trong các mối quan hệ. Trong đó, tôn giáo nghĩa là cặp vợ chồng đến nơi thờ cúng cùng nhau, tuân thủ các quy tắc và tục lệ của tôn giáo, còn tâm linh nghĩa là cho rằng mối quan hệ của họ là điều thiêng liêng. Các cặp vợ chồng không theo tôn giáo nào nhưng coi mối quan hệ này là thiêng liêng đã mô tả cuộc hôn nhân của họ hạnh phúc và ổn định hơn những người tự cho là mình sùng đạo. Cùng chung quan điểm này, một nghiên cứu khác chỉ ra rằng khi mọi người cảm thấy tình dục là thiêng liêng, hoặc trong tôn giáo của họ, nó được coi là thiêng liêng, thì họ quan hệ tình dục nhiều hơn, tốt hơn và lâu hơn, ngoài ra họ có mức độ hài lòng trong hôn nhân cao hơn.

Cần lưu ý rằng sự khác biệt trong niềm tin tôn giáo không phải là nguyên nhân chính gây ra mâu thuẫn trong hôn nhân. Theo Pew Research, việc cùng chung niềm tin tôn giáo không

quan trọng bằng có sở thích chung, thỏa mãn tình dục và phân công lao động trong gia đình. Bạn càng tìm hoặc tạo ra nhiều ý nghĩa chung trong mối quan hệ của mình, mỗi quan hệ của bạn càng sâu sắc, phong phú và bổ ích.

Vậy làm thế nào để tạo ra ý nghĩa trong mỗi quan hệ của mình? Làm thế nào để giữ cho mỗi quan hệ của mình trở nên thiêng liêng? Chúng tôi làm điều này bằng cách tạo ra ý nghĩa chung và các nghi thức kết nối của riêng mình. Những nghi thức trong cuộc sống được cả hai cùng tạo ra rất quan trọng. Chúng sẽ giúp hai bạn kết nối với nhau. Tất nhiên, một trong những nghi thức chúng tôi hy vọng các bạn sẽ tạo ra là đêm hẹn hò mỗi tuần. Bạn cũng có thể tạo các nghi thức nhỏ khi hai người tạm rời xa rồi gặp lại, chẳng hạn như một nụ hôn kéo dài sáu giây. Hãy nghĩ ra những cách ăn mừng chiến tích trong cuộc sống, bất kể chiến tích ấy lớn hay nhỏ. Điều gì đặc biệt với hai bạn? Hãy nghĩ về những cách tạo ra các nghi thức liên quan đến việc mất mát, thất bại, xui xẻo, mệt mỏi. Cách hỗ trợ nhau tốt nhất để vượt qua thất bại hoặc hàn gắn sau mất mát là gì? Hãy tham khảo các nghi lễ cộng đồng với bạn bè, các nghi thức cho ngày sinh nhật và các lễ kỷ niệm khác. Hầu như không có giới hạn trong việc tạo ra ý nghĩa chung và nghi thức kết nối giữa vợ chồng. Hãy sáng tạo và trung thực về những điều có ý nghĩa nhất đối với từng người. Chia sẻ về những gì đã diễn ra trong một ngày của bạn cũng có thể là một nghi thức kết nối. Tinh tế khám phá ra điều gì đang khiến người kia căng thẳng hoặc sợ hãi. Tạo ra một không gian an toàn để chia sẻ thế giới nội tâm của hai người với nhau cũng là một nghi thức kết nối. Mỗi khoảnh khắc ở bên nhau và ngay

cả khi không ở bên nhau, hai người đều có cơ hội tôn vinh mọi điều thiêng liêng trong mối quan hệ của mình – tuy nhiên bạn hãy xác định đâu là những điều thiêng liêng đó.

## **PHÁT TRIỂN VÀ THAY ĐỔI**

Bạn thích ứng với sự phát triển và thay đổi trong mối quan hệ bằng cách tạo điều kiện cho bạn đời chia sẻ những điều mới lạ và quan tâm đến sự phát triển mà họ đang trải qua. Khi các cá nhân phát triển, mối quan hệ cũng phát triển. Khi các cá nhân biến đổi, mối quan hệ cũng biến đổi.





Để hiểu rõ hơn cách tạo ra ý nghĩa chung trong cuộc sống, hãy trả lời các câu hỏi Đúng hoặc Sai sau đây. Nếu có câu hỏi không phù hợp với bạn (câu hỏi liên quan đến gia đình hoặc con cái trong khi bạn chưa có con, hoặc câu hỏi liên quan đến việc sống chung trong khi hai bạn vẫn sống riêng), thì bạn chỉ cần bỏ qua, sửa đổi nó cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể của mình (giờ ăn tối chỉ có hai bạn), hoặc ghi nhớ để thảo luận trong tương lai.

## NGHI THỨC KẾT NỐI CỦA BẠN

~ Chúng tôi có cùng quan điểm về các lễ nghi vào giờ ăn tối tại nhà.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Bữa ăn dịp lễ (như Lễ Tạ ơn, Lễ Giáng sinh, Lễ Vượt qua) là những khoảng thời gian rất đặc biệt và hạnh phúc đối với chúng tôi (hoặc cả hai đều ghét chúng).	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Thời điểm gặp lại nhau sau mỗi ngày làm việc thường là những khoảng thời gian đặc biệt.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi có cùng quan điểm về vai trò của tivi trong ngôi nhà của mình.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Giờ đi ngủ thường là thời gian thích hợp để gần gũi nhau.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Vào những ngày cuối tuần, chúng tôi làm những việc mình yêu thích và coi trọng, cả những việc cùng nhau làm hoặc từng người làm riêng.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi có cùng ý định và mong muốn đối với việc giải trí trong gia đình (mời bạn bè đến chơi, tổ chức tiệc tùng...).	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Cả hai đều coi trọng hoặc đều không thích những lễ kỷ niệm đặc biệt (sinh nhật, ngày kỷ niệm, đoàn tụ gia đình).	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Khi bị bệnh, tôi được bạn đòi chăm sóc và yêu thương.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S

~ Tôi thực sự mong chờ và tận hưởng những kỳ nghỉ, chuyến đi mà cả hai cùng tham gia.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Dành thời gian buổi sáng cùng nhau là điều đặc biệt đối với chúng tôi.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Khi cùng nhau làm việc nhà, chúng tôi đều có một khoảng thời gian vui vẻ.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi có những cách độc đáo và đặc biệt để xốc lại tinh thần và tiếp thêm năng lượng cho nhau khi cả hai kiệt sức hoặc mệt mỏi.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S

Sau khi trả lời các câu hỏi ở trên, đặc biệt nếu bạn có rất ít câu trả lời “Đúng”, hãy tạo các nghi thức kết nối của riêng mình bằng cách thảo luận các câu hỏi sau:

~ Khi ăn tối cùng nhau, làm thế nào để giờ ăn tối trở nên đặc biệt? Ý nghĩa của giờ ăn tối là gì? Giờ ăn tối diễn ra như thế nào trong gia đình nơi mỗi người lớn lên?

~ Chúng ta nên tạm biệt nhau như thế nào vào mỗi sáng? Việc này diễn ra như thế nào trong gia đình nơi chúng ta trưởng thành? Khi đoàn tụ, chúng ta nên như thế nào?

~ Chúng ta nên chuẩn bị lên giường đi ngủ như thế nào? Việc này diễn ra như thế nào trong gia đình nơi chúng ta trưởng thành?

~ Những ngày cuối tuần có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người? Cuối tuần diễn ra như thế nào trong gia đình nơi

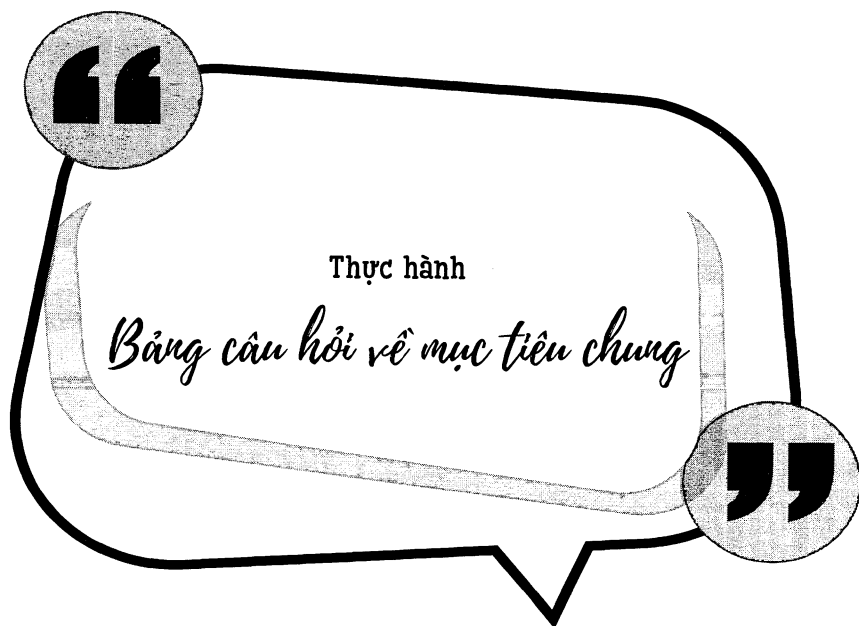
chúng ta trưởng thành? Chúng ta biến những hôm đó trở nên có ý nghĩa hơn bằng cách nào?

~ Những kỳ nghỉ diễn ra như thế nào trong gia đình nơi chúng ta trưởng thành? Chúng ta muốn kỳ nghỉ của mình như thế nào?

~ Chọn một ngày lễ đặc biệt. Ý nghĩa thực sự của ngày lễ này đối với chúng ta là gì? Chúng ta nên ăn mừng ngày lễ này như thế nào trong năm nay? Gia đình nơi chúng ta lớn lên thường tổ chức như thế nào?

~ Mỗi chúng ta xốc lại tinh thần và tiếp thêm năng lượng bằng cách nào? Điều gì làm cho những nghi thức này có ý nghĩa đối với chúng ta?

~ Chúng ta thực hiện những nghi thức nào khi một người bị ốm? Việc này diễn ra thế nào trong gia đình nơi ta trưởng thành? Chúng ta muốn việc này diễn ra như thế nào trong gia đình chúng ta?



Cả hai bạn đều có mục tiêu cho bản thân và cho mối quan hệ của mình. Mục tiêu có thể là chỉ số cho thấy bạn đã thay đổi như thế nào. Mục tiêu có thể mang tính thực tế, hoặc có ý nghĩa tinh thần sâu sắc. Đôi khi, các mục tiêu có thể biến thành những ước mơ trong cuộc sống, chúng ta sẽ thảo luận về điều này trong chương tiếp theo. Bây giờ, các bạn sẽ khám phá ý nghĩa của các mục tiêu với bản thân và với mối quan hệ của hai người. Vui lòng trả lời các câu hỏi Đúng hoặc Sai sau đây. Nếu một câu hỏi không phù hợp với bạn, hãy bỏ qua, sửa đổi câu hỏi đó cho phù hợp với tình huống cụ thể của mình hoặc ghi nhớ cho cuộc thảo luận trong tương lai.

## NHỮNG MỤC TIÊU CỦA BẠN

~ Chúng tôi có nhiều mục tiêu giống nhau trong cuộc sống.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Khi về già, nhìn lại cuộc đời của mình, tôi nghĩ mình sẽ thấy con đường của chúng tôi đã đan cài chặt chẽ.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Bạn đòi đánh giá cao thành tựu của tôi.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Bạn đòi tôn trọng những mục tiêu cá nhân không liên quan đến mối quan hệ của chúng tôi.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi có nhiều mục tiêu giống nhau về những người quan trọng đối với mình (con cái, người thân, bạn bè và cộng đồng).	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi có những mục tiêu tài chính giống nhau.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Chúng tôi cùng có xu hướng lo lắng về những thảm họa tài chính tiềm tàng.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Những ước mơ trong cuộc sống của chúng tôi giống nhau hoặc phù hợp với nhau.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Những hy vọng và nguyện vọng của từng người và của cả hai về con cái, cuộc sống nói chung và những năm tháng tuổi già đều phù hợp với nhau.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S
~ Ngay cả khi có những khác biệt, chúng tôi vẫn có thể tìm ra cách để hiện thực hóa những ước mơ trong cuộc sống của mình.	<input type="checkbox"/> Đ <input type="checkbox"/> S

Sau khi trả lời các câu hỏi trên, đặc biệt nếu bạn có rất ít câu trả lời “Đúng”, vui lòng khám phá mục tiêu của mình và ý nghĩa của chúng bằng cách thảo luận các câu hỏi sau:

~ Viết điều văn cho bản thân. Bạn muốn trong đó viết những gì? Những phẩm chất hoặc thành tựu nào bạn muốn được nhớ tới nhất sau khi mình qua đời?

~ Bạn có mục tiêu gì trong cuộc sống, về bản thân, về bạn đời, về con cái (nếu bạn có con)? Bạn muốn đạt được điều gì trong 5 tới 10 năm tới?

~ Chúng ta thường dành thời gian cho những thứ đòi hỏi sự chú ý ngay lập tức, những thứ cần cấp bách “dập lửa”. Nhưng đâu là điều quan trọng trong cuộc sống của bạn? Đâu mới là nguồn năng lượng và niềm vui mà bạn cần dành thời gian cho? Đâu là những điều quan trọng liên tục bị trì hoãn hoặc lấn áp?

~ Vai trò của tâm linh hoặc tôn giáo trong cuộc sống của bạn là gì? Vai trò của chúng trong gia đình nơi bạn trưởng thành là gì? Bạn muốn bây giờ và trong tương lai chúng như thế nào?

Từng người sẽ phát triển và thay đổi trong suốt mối quan hệ của mình. Lý tưởng nhất là bạn sẽ mang sự phát triển đó vào mối quan hệ, từ đó mối quan hệ cũng sẽ phát triển. Niềm tin và hoạt động về tâm linh, tôn giáo của bạn không quan trọng bằng việc coi mối quan hệ cũng như các nghi thức và mục tiêu mà hai bạn cùng tạo ra là điều thiêng liêng, tâm linh và đầy ý nghĩa.

## Hẹn hò tốc độ

### Tóm tắt chương

~ Hằng số duy nhất trong một mối quan hệ là sự thay đổi.

~ Mấu chốt là cách mỗi người trong mối quan hệ thích nghi với sự phát triển của đối phương.

~ Những điều kỳ diệu xảy ra trong các mối quan hệ khi cặp đôi có thể thay đổi, phát triển và thích ứng với sự phát triển của người kia.

~ Tình yêu không chỉ là hai cá nhân kết hợp với nhau – nó còn là câu chuyện về sự biến đổi, cống hiến và đầy ý nghĩa.

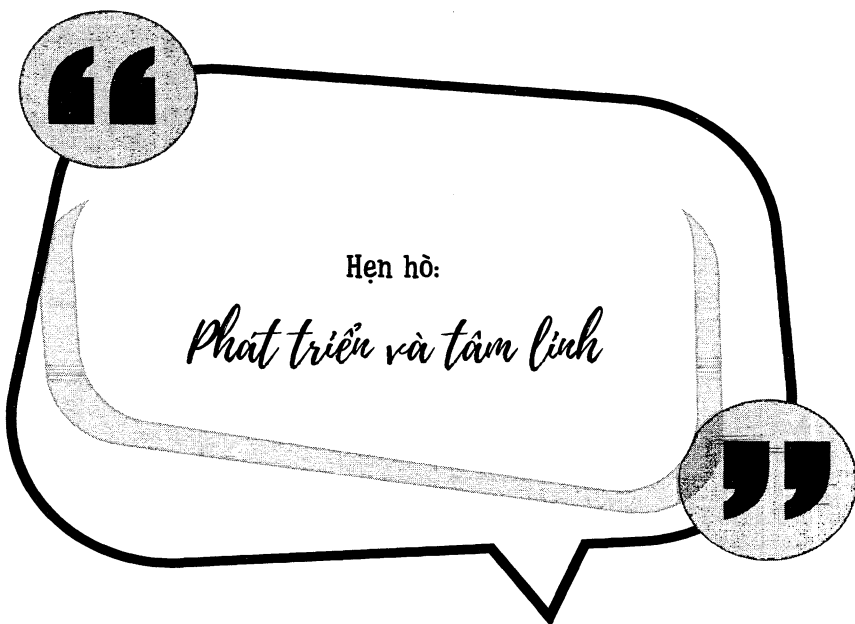
~ Khi cuộc đấu tranh mà cả hai phải cùng nhau đối mặt trở nên có ý nghĩa, hai bạn sẽ ở bên nhau lâu dài.

~ Nghiên cứu cho thấy nếu một cặp vợ chồng coi mối quan hệ của họ là điều thiêng liêng, họ sẽ có một mối quan hệ tốt đẹp hơn.

~ Khi các cá nhân phát triển, mối quan hệ cũng phát triển. Khi các cá nhân biến đổi, mối quan hệ cũng biến đổi.

~ Tạo ra ý nghĩa chung và các nghi thức kết nối là một cách để tạo ra các hoạt động thực hành tâm linh trong mối quan hệ của mình.





## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Mỗi chúng ta trưởng thành và thay đổi như thế nào trong mối quan hệ? Vấn đề tâm linh có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người và chúng ta thể hiện điều đó ra sao?

### CHUẨN BỊ

Hãy nghĩ về ý nghĩa của sự phát triển, thay đổi và tâm linh trong cuộc sống của bạn. Nếu chưa tìm ra được ý nghĩa, hãy trả lời các bảng câu hỏi Đúng-Sai, các câu hỏi về nghi thức kết nối và mục tiêu của bạn. Xem lại những gì đã đọc trong chương này và bất kỳ ý kiến nào khơi gợi cho bạn suy nghĩ về tâm linh hoặc tôn giáo. Hãy nghĩ về những nghi thức mà bạn có hoặc ước gì mình có trong mối quan hệ của mình. Hãy nghĩ xem bạn đã thay đổi như thế nào theo thời gian. Hãy nghĩ về

những thay đổi của bản thân và cách những điều ấy tác động đến mối quan hệ của bạn.

## ĐỊA ĐIỂM

Đối với buổi hẹn hò này, bạn nên đến một nơi mà cả hai đều cảm thấy đẹp dễ và thiêng liêng. Có thể ở trong nhà hoặc ngoài trời. Có thể ở nơi thờ phụng của bạn - ngoài đền thờ, nhà thờ Hồi giáo, giáo đường Do Thái hoặc nhà thờ mà bạn đến cầu nguyện. Cân nhắc đến việc trò chuyện tại một trung tâm thiền địa phương hoặc địa điểm tâm linh khác gần bạn.

## GỢI Ý

Mục đích là tôn vinh bạn đời theo một cách nào đó. Có thể tặng một món quà để bày tỏ tình cảm. Món quà này có thể là một video kỷ niệm hoặc chỉ đơn giản là một lời bày tỏ tình yêu ở trong nhà hoặc ở ngoài sân. Bắt đầu bằng một bức ảnh yêu thích của họ. Thu thập một vài đồ vật khiến bạn nhớ đến người bạn đời của mình và đặt chúng xung quanh bức ảnh. Hãy nghĩ cẩn thận với những gì bạn định thu thập. Hãy để nó trở thành những thứ đại diện cho ý nghĩa chung giữa các bạn.

**CUỘC HẸN TẠI NHÀ:** Nếu chọn cách tặng quà cho nhau, hãy tổ chức buổi hẹn hò trước các món quà này. Bắt đầu với năm phút im lặng. Nếu đã có kinh nghiệm thiền, bạn có thể thiền. Nếu thường hay cầu nguyện, hãy bắt đầu bằng năm phút cầu nguyện. Hãy coi cuộc hẹn này thật thiêng liêng và ý nghĩa.

## **MANG THEO**

Bạn nên mang theo bảng câu hỏi và câu trả lời cho các câu hỏi liên quan tới nghi lễ và mục tiêu trong chương này. Hãy chuẩn bị để cùng nhau thảo luận về câu trả lời cho các câu hỏi Đúng hoặc Sai của mỗi người.

## **XỬ LÝ SỰ CỐ**

~ Hãy khiêm tốn và tò mò về ý kiến của bạn đời đối với vấn đề phát triển và tâm linh.

~ Luôn cởi mở và không phán xét đối phương.

~ Đặt câu hỏi trước khi chắc chắn rằng bạn đã hiểu.

~ Nếu những gì bạn đời đang nói làm bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc sợ hãi, hãy cho họ biết những lo lắng của mình, thay vì bắt họ ngừng lại do bạn sợ hãi.

~ Hãy nhớ rằng không có đúng hay sai, luôn đặt hạnh phúc và sự hiểu biết lên trên việc đúng sai.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Sau khi thảo luận và đánh giá các bài thực hành của mình, hãy hỏi nhau những câu hỏi sau:

~ Thời thơ ấu, gia đình bạn tôn vinh những điều thiêng liêng như thế nào, hay họ không làm vậy, bạn cảm thấy thế nào về điều này? Họ có theo đạo không, nếu có, họ thường làm những gì?

~ Bạn coi điều gì là thiêng liêng? Tại sao?

~ Điều gì đã giúp bạn vượt qua thời điểm khó khăn nhất của cuộc đời mình?

~ Bạn tìm thấy cảm giác bình yên trong chính mình như thế nào? Điều gì đem lại cho bạn sự bình yên?

~ Tâm linh hoặc niềm tin tôn giáo của bạn đã thay đổi như thế nào trong suốt cuộc đời?

~ Bạn cảm thấy mình đã trưởng thành như thế nào? Trong khía cạnh nào?

~ Bạn phát triển nhất trong thập kỷ nào và đã thay đổi ra sao?

~ Bạn muốn truyền niềm tin tâm linh nào cho lũ trẻ (nếu bạn có con hoặc dự định có con)?

~ Tôi có thể hỗ trợ bạn như thế nào trong hành trình cá nhân của riêng bạn?

~ Bạn cảm thấy thế nào về việc cố gắng tự phát triển bản thân hoặc làm những việc liên quan tới sự phát triển cá nhân của bạn?

## **CÙNG NHAU KHẲNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên đọc to điều này cho nhau. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

>><<

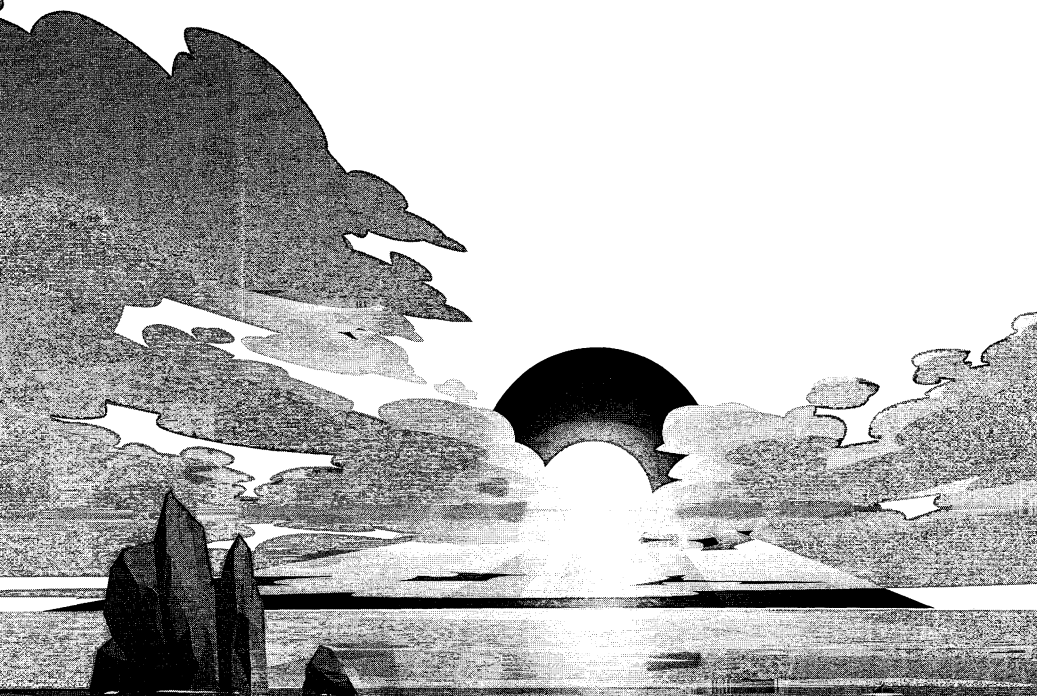
*Tôi cam kết cùng nhau phát triển và học hỏi, đồng thời tìm kiếm ý nghĩa chung trong mối quan hệ của chúng ta. Ngoài ra, tôi cam kết tạo ba nghi thức kết nối chung được liệt kê dưới đây:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

>> Cuộc hẹn số 8 <<

# *Tình yêu trọn đời*

NHỮNG ƯỚC MƠ



**K**eisha và Alex cảm thấy khó khăn khi nói về ước mơ của họ. Alex nói: “Làm thế nào để chúng ta tách biệt ước mơ với công việc? Tôi thực sự muốn trở thành một nghệ sĩ, nhưng có nhiều hóa đơn cần phải thanh toán. Có bao nhiêu nghệ sĩ có thể nuôi sống gia đình? Có bao nhiêu người có thể kiếm sống từ việc theo đuổi ước mơ của họ? Tôi thấy toàn bộ chủ đề này khá khó chịu.”

Keisha phản đối ý kiến này trong cuộc thảo luận: “Nhưng anh không thể từ bỏ ước mơ của mình. Nếu em biết anh muốn trở thành một nghệ sĩ, em có thể giúp anh dành thời gian để hoạt động nghệ thuật. Em có thể tự làm nhiều việc nhà hơn vào Chủ nhật, khi đó anh sẽ có thời gian để vẽ. Làm sao em có thể hỗ trợ khi không biết ước mơ của anh là gì? Chúng ta có thể bắt đầu từ quy mô nhỏ. Anh trưng bày những tác phẩm của mình trong một quán cà phê hoặc nơi nào đó tương tự. Em có thể viết lời đề tựa cho mỗi bức tranh.”

“Anh có thể phải dùng tới vài tiếng mỗi sáng Chủ nhật. Anh khá tệ trong việc này. Anh đã không vẽ nhiều năm rồi.”

“Nếu nó có ý nghĩa với anh, em muốn hỗ trợ anh. Chúng ta là một đội.”

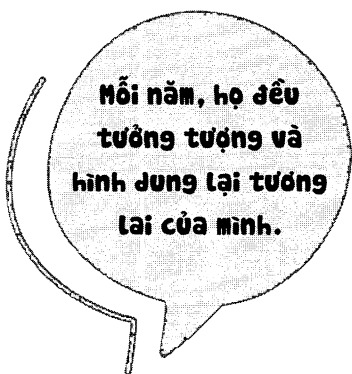
“Thế còn em? Ước mơ của em là gì?”

“Em không biết.” Keisha suy nghĩ trong vài phút. “Em nghĩ một ngày nào đó em muốn đến thăm Machu Picchu. Đó luôn là ước mơ của em. Ở đó có cái gì đó thu hút em. Và em muốn tham gia hoạt động nào đó có tính cạnh tranh thêm một

lần nữa. Em đã không tham gia đội thể thao nào kể từ khi học trung học và em từng là một vận động viên. Có thể là tham gia một giải đấu bóng đá để giải trí. Ước mơ đó của em đi kèm với việc có được thân hình ngày xưa. Thật khó để sắp xếp thời gian khi chúng ta phải làm việc quá nhiều giờ.”

Alex nói: “Em thấy chưa, công việc là kẻ giết chết ước mơ.”

“Không ai trả tiền cho em để lấy lại vóc dáng hay chơi bóng đá. Nhưng chúng ta có thể dành thời gian để theo đuổi ước mơ của mình. Thật thú vị khi nghĩ đến điều đó.”



Như đã nói, công việc chiếm phần lớn thời gian và năng lượng của mỗi người. Nếu bạn không dư dả và chi tiêu dựa vào tiền lương hằng tháng, vào các khoản vay sinh viên hoặc theo đuổi một công việc khó khăn, thật dễ dàng để gạt ước mơ qua một bên. Chúng ta cam kết với bạn đời và cam kết với công việc của mình, vì vậy, nếu cam kết thêm cả với việc theo đuổi ước mơ thì dường như có quá nhiều cam kết cần thực hiện.

Nhưng ước mơ rất quan trọng. Những ước mơ của chính bạn. Những ước mơ của bạn đời. Và những ước mơ của cả hai. Trong một mối quan hệ, cùng nhau mơ ước và hỗ trợ nhau theo đuổi những ước mơ riêng cũng quan trọng không kém gì sự tin tưởng, cam kết và tình dục.



Năm tiếp theo sau chuyến đi trăng mật hằng năm tồi tệ của mình, John và Julie lại lên đường cho một tuần trăng mật khác vào tháng Bảy. Thay vì làm việc 16 tiếng một ngày, lần này John bỏ lại tất cả sách vở. Họ chèo thuyền kayak và dành thời gian cho nhau, thảo luận về cuộc sống và ước mơ của mình. Họ hỏi nhau cách bày tỏ sự tôn trọng với ước mơ của đối phương. Họ đã lắng nghe. Họ đã ghi chép.

Mặc dù sống và làm việc cùng nhau, họ vẫn có những điều cần tìm hiểu và những câu hỏi về nhau.

Bạn thấy công việc của mình sẽ thay đổi như thế nào trong tương lai?

Điều gì khiến bạn cảm thấy hứng thú nhất về cuộc sống hiện nay?

Những lo lắng lớn nhất của bạn về tương lai là gì?

Bạn nghĩ làm thế nào chúng ta có thể tạo ra nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống của mình?

Bạn thấy cuộc sống của mình còn thiếu sót điều gì?

Hãy tiếp tục đặt những câu hỏi này, hết năm này qua năm khác, hết tuần trăng mật này đến tuần trăng mật khác. Đó chính là cách để họ xây dựng một cuộc hôn nhân viên mãn và bền lâu. Đây chính là nội dung của cuốn sách này, là trọng tâm của những gì họ học được từ chuyên môn công việc và kinh nghiệm cá nhân. Những câu hỏi này chính là thành phần bí mật để tạo nên tình yêu trọn đời. Khi John hỏi về những ước

mơ của Julie, bà đã chia sẻ giấc mơ được leo lên đỉnh Everest của mình. Khi được hỏi, John đã chia sẻ ước mơ của ông ấy là điều hành một viện nghiên cứu, thế là cả hai cùng nhau xây dựng Viện Nghiên cứu Mối quan hệ. Cùng với ước mơ của John, Julie cũng mơ ước được giúp đỡ các cặp vợ chồng đang gặp vấn đề trên khắp thế giới, từ đó có thể giúp đỡ con cái họ. Giấc mơ đó đã được hiện thực hóa thành Viện Gottman.

Mỗi năm, họ đều tưởng tượng và hình dung lại tương lai của mình.

Cùng nhau mơ ước là một trong những hành động sâu sắc nhất mà hai người có thể làm cùng nhau. Việc tôn vinh ước mơ của bạn đời là một cách hiệu quả để thể hiện sự quan tâm của bạn dành cho đối phương, bởi nó thể hiện một tình yêu sâu sắc. Hai bạn luôn ủng hộ nhau, nhưng liệu hai bạn có thể ủng hộ cả những điều thiêng liêng và quan trọng nhất đối với người kia không? Khi mỗi người tôn vinh và ủng hộ ước mơ của đối phương, mọi thứ trong mối quan hệ sẽ trở nên dễ dàng hơn, bởi mỗi người cảm thấy được ủng hộ để tồn tại, để trở thành người họ cần và muốn trở thành.

Ai cũng có một ước mơ hoặc một mục đích sống. Bạn không nên hy sinh những ước mơ và mục đích đó vì danh sách những việc cần làm mỗi ngày, công việc, gia đình, thậm chí là mối quan hệ của bạn.

Hiện tại, đối với Alex, ước mơ của anh ấy là theo đuổi hội họa và một ngày nào đó có thể kiếm sống nhờ các tác phẩm của mình. Điều đó có xảy ra hay không thì chỉ có thời gian

mới trả lời được, nhưng điều quan trọng nhất là Keisha đã ủng hộ anh hiện thực hóa giấc mơ đó. Keisha ủng hộ ước mơ đó, ngay cả khi nó khiến cô phải lo lắng về việc họ sẽ trả các hóa đơn như thế nào hoặc sẽ lo toan cho gia đình ra sao.

## THAY PHỔI NHAU

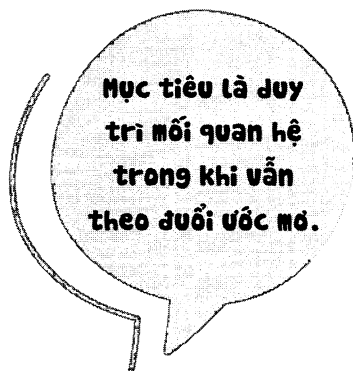
Doug và Rachel yêu nhau một cách cuồng nhiệt - điên cuồng, say mê, thức suốt đêm chỉ để nhìn chăm chăm vào nhau. Mỗi quan hệ của họ mới ở giai đoạn bắt đầu. Họ không thể xa nhau. Và rồi Doug thông báo một tin chấn động: “Anh muốn đến Israel trong một năm. Điều này thực sự quan trọng đối với anh, anh muốn khám phá cội nguồn của mình.”

Rachel khá kinh ngạc, nhưng cô nói với anh rằng nếu đó là điều anh cần làm thì tất nhiên anh nên đi. “Không đời nào tôi lại ngăn cản một điều rất quan trọng đối với anh ấy. Một năm là một khoảng thời gian thực sự rất dài đối với một mối quan hệ mới bắt đầu. Nhưng tôi biết đó là giấc mơ của anh ấy. Chứ không phải vì tôi mà cả hai chia xa.”

Thời gian chia xa rất khó khăn. Nhưng vào thời điểm anh trở về và nói rằng giấc mơ mới của mình là đi đến New York và phát triển sự nghiệp tại một nhà xuất bản, cô ấy mới bắt đầu học tại một trường y cách New York gần 5.000 cây số. Doug nói: “Tại thời điểm đó, chúng tôi phải nói về ước mơ của cả hai, bởi chúng khiến chúng tôi xa cách về mặt địa lý. Tôi sợ chúng cũng sẽ khiến cả hai xa cách về mặt tình cảm.”

Doug quyết định từ bỏ New York và chuyển đến nơi Rachel đang đi học, ở nhà chăm sóc con cái và giảm bớt công việc của riêng mình. “Cuối cùng, chúng tôi quyết định rằng mối quan hệ này là giấc mơ quan trọng nhất đối với cả hai.”

31 năm sau, Rachel cho biết việc ủng hộ, ca ngợi những ước mơ của cô ấy là điều tuyệt vời nhất mà Doug đã làm, khiến cô ấy cảm thấy được yêu thương. Cô chia sẻ: “Điều chúng tôi học được là bạn có thể ở trong một mối quan hệ và mỗi người vẫn có thể biến tất cả ước mơ thành hiện thực. Nhưng bạn không thể làm tất cả cùng một lúc. Chúng tôi đã học cách thay phiên nhau và hỗ trợ lẫn nhau, bất kể thế nào đi nữa.”



Khi Rachel muốn có thêm một đứa con và đã sinh đôi, Doug sẵn sàng làm hai công việc, chấp nhận mất vài tiếng mỗi ngày trên đường đi làm, để lo toan cho gia đình mơ ước của cô ấy (mẹ cô đã chuyển đến sống cùng họ trong sáu tháng để giúp đỡ chăm sóc hai đứa trẻ song sinh). Khi Doug muốn rời nhà xuất bản nơi anh đang làm để thành lập đại lý văn học của riêng mình, nhằm giúp những người có tầm nhìn tạo ra một thế giới sáng suốt, lành mạnh và công bằng hơn, Rachel đã ủng hộ anh. Mặc dù không có mô hình đại lý văn học nào như vậy và họ không biết liệu có thành công hay không. Để Doug có thể theo đuổi ước mơ của mình cho đến khi công ty của anh đi vào hoạt động, Rachel sẵn sàng làm thêm giờ tại phòng khám chăm sóc khẩn cấp.

Khi Rachel muốn rời bỏ công việc ổn định cùng mức lương ổn định để thành lập phòng khám của riêng mình, một việc gây rủi ro về tài chính khác đối với họ, Doug đã ủng hộ cô. Cuối cùng, khi cô ấy đóng cửa phòng khám đó vì nó quá lớn và khó quản lý, anh khuyến khích cô không quay lại với việc cứ mười phút lại gặp bệnh nhân một lần tại một phòng khám truyền thống, bởi anh biết điều đó sẽ làm tan nát trái tim và tổn thương tâm hồn cô. Thay vào đó, anh khuyến khích cô thử lại, và cô ấy đã làm vậy. Nhờ thông minh và hiểu biết hơn, cô đã tạo ra một cơ sở y tế phát đạt thỏa mãn tâm hồn cô.

Khi Doug muốn thực hiện ước mơ viết một cuốn tiểu thuyết, Rachel đã ủng hộ anh, ngay cả khi điều đó có nghĩa là anh sẽ thức khuya và dậy sớm để viết. Thậm chí phải xa gia đình trong những ngày cuối tuần. Họ quyết định tiết kiệm chi tiêu tối đa để mỗi người đều có thể theo đuổi ước mơ của riêng mình, bởi họ hiểu tầm quan trọng của việc thực hiện ước mơ vượt xa việc có một ngôi nhà lớn hay một chiếc xe hơi ấn tượng. Doug và Rachel cảm thấy việc cần thiết số một trong cuộc hôn nhân, thậm chí còn hơn cả việc đáp ứng nhu cầu của bản thân, là hỗ trợ người kia đóng góp cho thế giới. Nói tóm lại, họ thay phiên nhau, họ hy sinh, họ hỗ trợ nhau để thực hiện ước mơ cá nhân của từng người và ước mơ chung mà cả hai muốn được cống hiến.

Mọi người đều phải hy sinh, nhưng bạn không thể từ bỏ ước mơ của mình. Bạn không thể kìm nén chúng. Điều đó sẽ đem đến những cay đắng, sự oán giận, làm mất đi niềm đam mê và ham muốn, đồng thời tạo ra khoảng cách lớn trong mối quan

hệ. Là những người bạn đời, chúng ta phải giúp nhau tìm ra cách tiếp cận và theo đuổi ước mơ, bất kể ước mơ ấy mang tính nghề nghiệp hay giải trí. Điều này giúp mỗi người và mỗi quan hệ đều giữ được niềm đam mê, sức mạnh và sức sống.

Không ai muốn một bạn đời sống dở chết dở. Vậy nên hãy đặt mục tiêu là dù đang ở trong một mối quan hệ, bạn vẫn giữ được ước mơ. Hãy theo đuổi ước mơ của bạn và chia sẻ ước mơ ấy với nửa kia của mình.

## **TRỞ THÀNH MỘT ĐỘI TRONG MƠ**

Nửa kia của bạn có những ước mơ mà bạn không biết và sự thật là một số ước mơ mãnh liệt nhất bắt nguồn từ thời thơ ấu. Chúng tôi gọi những ước mơ mà bạn và nửa kia có được là những ước mơ “thầm kín”. Loại ước mơ phổ biến, thường gặp nhất được chúng tôi ghi trong bài tập dưới đây.

Mỗi ước mơ “thầm kín” của bạn đều quan trọng, đẹp đẽ và cần được chia sẻ với bạn đời. Nếu ước mơ của bạn là du lịch và phiêu lưu, còn ước mơ của nửa kia là một cuộc hành trình tâm linh, thì ước mơ của hai bạn có thể phù hợp với nhau (một chuyến đi cùng nhau đến Jerusalem, Ấn Độ hoặc một số nơi linh thiêng khác), hoặc chúng có thể xung đột. Quan trọng nhất là không được che giấu ước mơ. Nếu ước mơ của bạn là trở nên mạnh mẽ hơn, hãy chia sẻ điều đó với bạn đời. Nếu ước mơ của bạn là xây dựng một thứ gì đó quan trọng, hãy kể với bạn đời.

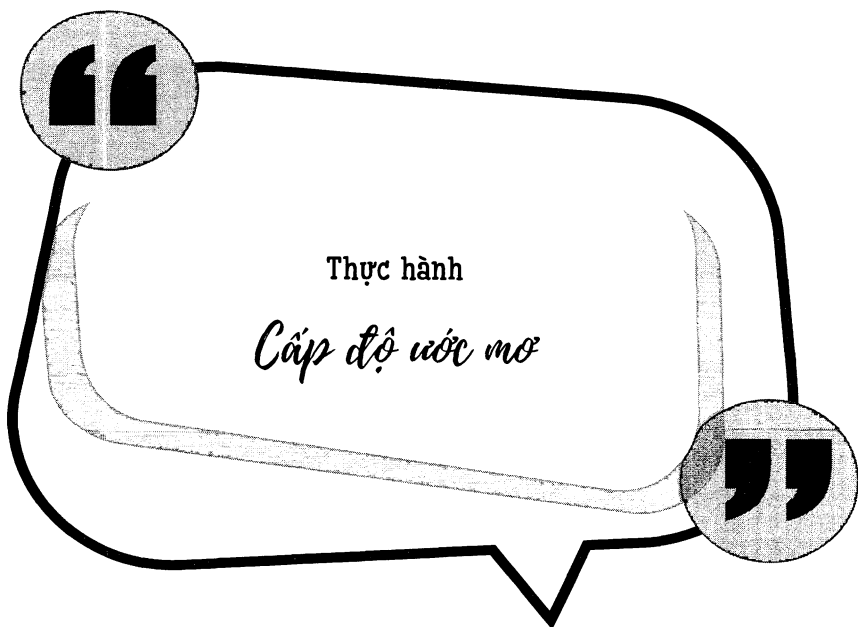
Khi che giấu những ước mơ lớn nhỏ của mình, chúng ta đang che giấu những phần quan trọng nhất của bản thân. Chúng ta ngăn chặn sự thân mật và kết nối. Ước mơ là điều bạn hằng ao ước, và nếu không chia sẻ niềm khao khát đó, không cho bạn đời biết về niềm khao khát đó, mâu thuẫn sẽ xảy ra. Ước mơ không biến mất khi chúng ta cố gắng kìm nén, mà nó ở sâu thẳm trong chúng ta, dần trở thành xung đột, thường gây khó khăn, mâu thuẫn. Cách tốt nhất để tránh kiểu xung đột này là hãy cởi mở và trung thực về tất cả những ước mơ của bạn, dù lớn hay nhỏ. Đồng thời, tôn trọng và ca ngợi ước mơ của đối phương, dù chúng khác với ước mơ của bạn. Nếu bạn đời mơ được leo lên đỉnh Everest, đừng nói đến việc sẽ tốn bao nhiêu thời gian và tiền bạc. Hãy tò mò xem tại sao họ lại có ước mơ đó. Hỏi ý nghĩa của ước mơ đó đối với họ. Hỏi họ sẽ cảm thấy thế nào khi thực hiện được ước mơ đó. Trong mỗi ước mơ của bạn hay của nửa kia đều ẩn chứa một câu chuyện. Hãy lắng nghe chuyện của nhau.

Hãy cùng nhau mơ ước.

Hãy cùng nhau tưởng tượng.

Cùng nhau, các bạn có thể biến mọi ước mơ không thể thành có thể.

Thế giới cần bạn thực hiện ước mơ của mình. Khi theo đuổi ước mơ, chúng ta cảm nhận được niềm vui lớn nhất và khám phá ra những món quà đặc biệt để chia sẻ với thế giới.



Đọc danh sách những ước mơ dưới đây để xem chúng có liên quan đến những ước mơ được bạn giấu kín, hoặc truyền cảm hứng để bạn nghĩ đến một ước mơ mình có, hay khơi dậy một ước mơ mà bạn đã quên.

1. Khoanh tròn những ước mơ của bạn xuất hiện trong danh sách hoặc tự viết ra một số ước mơ của riêng mình vào chỗ trống cho sẵn. Hãy chuẩn bị để chia sẻ danh sách này với bạn đời trong buổi hẹn hò.

2. Trong ba biểu đồ hình tròn tiếp xúc tại một điểm dưới đây, hãy chọn một ước mơ (tối đa ba ước mơ) mà bạn có và đặt nó vào vòng tròn trung tâm (Ước mơ số 1). Đây sẽ là ước mơ quan trọng nhất đối với bạn. Trong vòng tròn ở giữa (Ước mơ số 2), hãy viết một ước mơ cũng quan trọng, nhưng chưa phải là quan trọng nhất. Ở vòng ngoài (Ước mơ số 3), hãy viết ra một giấc mơ nếu có thể thực hiện thì thật tuyệt vời, đây là loại



ước mơ có thực hiện hay không cũng đều được. Hãy khoanh tròn ba ước mơ quan trọng nhất đối với bạn ở dưới đây:

- ~ Có nhiều tự do hơn
- ~ Trải nghiệm sự bình yên
- ~ Trải nghiệm sự hòa hợp với thiên nhiên
- ~ Khám phá tôi là ai
- ~ Tham gia những cuộc phiêu lưu tuyệt vời
- ~ Thực hiện một cuộc hành trình tâm linh
- ~ Đấu tranh cho công lý
- ~ Tạo ra niềm vinh dự
- ~ Hàn gắn quá khứ của tôi
- ~ Trở thành người chữa lành cho người khác
- ~ Xây dựng một gia đình
- ~ Phát huy hết tiềm năng của bản thân
- ~ Trở nên mạnh mẽ và có tầm ảnh hưởng
- ~ Già đi một cách duyên dáng
- ~ Khám phá khía cạnh sáng tạo của bản thân
- ~ Giúp đỡ người khác
- ~ Phát triển khả năng làm chủ
- ~ Tìm lại một phần bản thân bị đánh mất

- ~ Chinh phục nỗi sợ hãi
- ~ Có hiểu biết về trật tự
- ~ Làm việc hiệu quả hơn
- ~ Thực sự thư giãn
- ~ Nhìn lại cuộc sống của mình
- ~ Hoàn thiện một điều quan trọng
- ~ Khám phá khía cạnh thể chất của bản thân hoặc trở thành một vận động viên
- ~ Cạnh tranh và giành chiến thắng
- ~ Du lịch vòng quanh thế giới
- ~ Trải qua sự yên bình.
- ~ Bồi thường hoặc cầu xin Chúa hoặc người khác tha thứ
- ~ Xây dựng một thứ gì đó quan trọng
- ~ Khép lại một chương trong cuộc đời tôi - tạm biệt một số điều

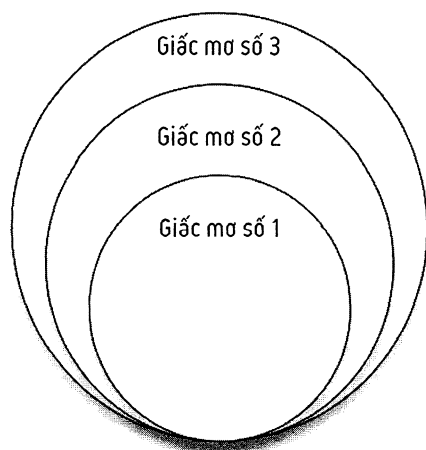
~ \_\_\_\_\_

~ \_\_\_\_\_

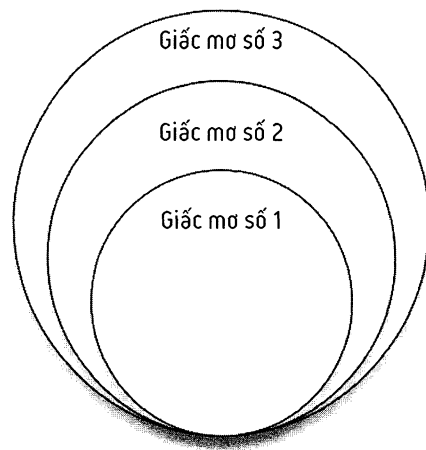
~ \_\_\_\_\_

~ \_\_\_\_\_

**TA:**



**BẠN ĐỜI:**



Hẹn hò tốc độ

*Tóm tắt chương*

~ Tôn vinh ước mơ của nhau là thành phần bí mật để tạo nên tình yêu trọn đời.

~ Tình yêu là một ước mơ trong cuộc đời của các bạn, nhưng mỗi người cũng còn những ước mơ quan trọng khác của riêng mình.

~ Các bạn có thể biến mọi ước mơ của nhau thành hiện thực, nhưng điều đó hiếm khi xảy ra cùng một lúc. Cần phải có sự hy sinh.

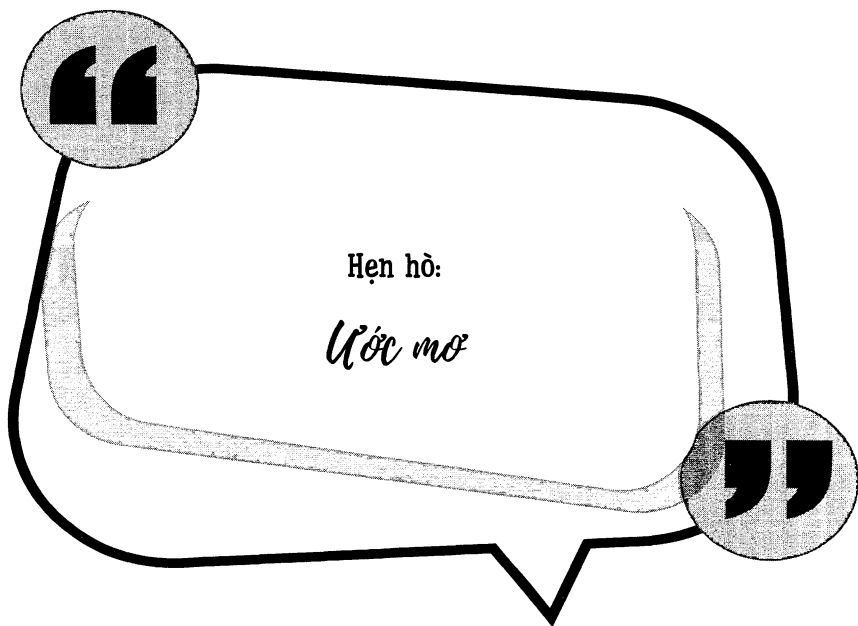
~ Ủng hộ ước mơ của bạn đời là một cách hiệu quả để thể hiện tình yêu bạn dành cho họ.

~ Khi ước mơ được tôn vinh, mọi vấn đề khác trong mối quan hệ sẽ trở nên dễ dàng hơn.

~ Mỗi người đều có một ước mơ hoặc mục đích sống.

~ Không ai nên hy sinh ước mơ hoặc mục đích sống của mình vì tình yêu.

~ Các bạn không thể ủng hộ ước mơ của nhau nếu không chia sẻ về chúng với nhau.



## CHỦ ĐỀ CUỘC TRÒ CHUYỆN

Ước mơ sâu kín nhất của chúng ta là gì? Chúng ta giúp nhau thực hiện ước mơ như thế nào? Chúng ta cùng nhau ước mơ ra sao?

## CHUẨN BỊ

Xem lại những gì bạn đã đọc trong chương này và bất kỳ ý tưởng nào khơi dậy việc tôn vinh ước mơ của nhau. Hoàn thành bài tập và chuẩn bị mang theo những vòng tròn tiếp xúc tại một điểm với ba giấc mơ được đề tên đến buổi hẹn hò. Hãy viết ra những ước mơ thu hút bạn và chuẩn bị kể câu chuyện đằng sau mỗi ước mơ, chia sẻ cảm giác của bạn khi thực hiện được một ước mơ nào đó.

## ĐỊA ĐIỂM

Tìm một nơi truyền cảm hứng và khơi dậy ước mơ của bạn. Hẹn hò vào lúc bình minh hoặc hoàng hôn, nơi bạn có thể nhìn thấy đường chân trời. Bất cứ nơi nào có tầm nhìn đẹp. Tìm một nơi mang lại cảm hứng hoặc khát vọng.

## GỢI Ý

Nếu có một địa điểm quan trọng đối với ước mơ mà bạn chuẩn bị chia sẻ (mua nhà trong một khu phố hoặc mở một tiệm bánh ở khu thương mại nào đó), hãy hẹn hò tại nơi là một phần trong giấc mơ ấy của bạn.

**HẸN HÒ TẠI NHÀ:** Trải chăn nằm trò chuyện dưới những vì sao trên sân thượng hoặc sân sau nhà bạn. Nói thành lời điều ước dưới mỗi ngôi sao khi bạn thảo luận về từng ước mơ.

## MANG THEO

Bạn nên mang theo bài thực hành đã hoàn thành và ba ước mơ được viết trong các vòng tròn tiếp xúc tại một điểm. Nếu muốn, bạn có thể mang theo giấy bút, vẽ những vòng tròn và điền ước mơ của mình vào. Hãy chuẩn bị để thảo luận về cả hai bài thực hành. Mang theo một tâm hồn và trái tim rộng mở.

## XỬ LÝ SỰ CỐ

~ Kiểm chế việc phản đối ước mơ của bạn đời; đừng nói rằng nó sẽ không bao giờ xảy ra, nghi ngờ hoặc coi thường nó.

~ Đừng nhảy ngay ra nói về hoàn cảnh thực tế trước khi hoàn toàn hiểu được ước mơ của bạn đời. Đó là cách nhanh nhất để dập tắt ước mơ của họ, khiến họ hết hy vọng. Ước mơ đó có thể không thực tế, nhưng bạn đừng nói ra.

~ Hãy nhớ rằng bạn không thể biết trước tương lai và những gì có thể xảy ra.

~ Đặt những câu hỏi quan trọng để hiểu ước mơ của bạn đời, bao gồm những điều trong thời thơ ấu đã hình thành nên ước mơ này của họ.

~ Tìm hiểu ý nghĩa ẩn sau những ước mơ đó.

## **CÂU HỎI MỞ CHO CUỘC TRÒ CHUYỆN KHI HẸN HÒ**

Sau khi thảo luận về bài tập, hãy hỏi nhau những câu sau:

~ Khi còn nhỏ, bạn có ước mơ nào dành cho mình không?

~ Bạn có nghĩ rằng cha mẹ đã hoàn thành ước mơ của họ?

~ Cha mẹ có hỗ trợ bạn thực hiện ước mơ thời thơ ấu của mình không?

~ Tại sao ước mơ trong vòng tròn trung tâm lại quan trọng với bạn như vậy?

~ Nó có liên quan đến thời thơ ấu hoặc quá khứ của bạn không? Liên quan như thế nào?

~ Có mục tiêu tiềm ẩn nào thúc đẩy bạn hoàn thành ước mơ trung tâm của mình không?

~ Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu ước mơ này được thực hiện?  
Nếu nó không được thực hiện thì sao?

~ Hãy kể cho tôi nghe thêm về hai giấc mơ khác của bạn.

## **CÙNG NHAU KHẮNG ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA**

Thay phiên đọc to điều này cho nhau. Duy trì giao tiếp bằng mắt trong khi đọc.

>><<

*Tôi cam kết sẽ khám phá và thấu hiểu những ước mơ của bạn, làm mọi việc để hỗ trợ một trong những ước mơ của bạn trong sáu tháng tới.*



>> Kết luận <<

# *Yêu thương và bảo vệ nhau*



**T**ám cuộc trò chuyện này chỉ là khởi đầu. Đây là những chủ đề quan trọng nhất đối với mối quan hệ của các bạn, bất kể hai người đang cùng nhau tính chuyện tương lai hay đã ở bên nhau lâu dài. Chẳng có giới hạn cho những chủ đề các bạn sẽ thảo luận, sự thấu hiểu các bạn sẽ đạt được, hoặc mối quan hệ mà các bạn sẽ phát triển thành tình yêu trọn đời. Bạn muốn mối quan hệ của mình luôn phát triển và tiến bước, nhưng chẳng bao giờ có thể hiểu hết những gì cần biết về một người, và đây chính là điều đem đến sự thú vị cho tình yêu.

Mối tình của các bạn là một cuộc phiêu lưu tuyệt vời. Hãy thực sự tận hưởng nó theo cách đó. Tò mò lên. Để mình dễ bị tổn thương. Sẵn sàng mạo hiểm ngoài vùng an toàn của mình. Học cách lắng nghe. Hãy can đảm để có thể nói chuyện. Hãy chia sẻ hy vọng, nỗi sợ hãi và ước mơ của mình.

Chúng tôi đã bắt đầu cuốn sách này bằng sự tin tưởng và cũng sẽ kết thúc nó với sự tin tưởng. Đây là yếu tố quyết định thành công và thất bại của mọi mối quan hệ. Các cặp đôi có mối quan hệ thành công đều cảm thấy an toàn khi ở bên nhau. Niềm tin là thứ khiến bạn dễ bị tổn thương. Việc làm tăng mức độ tin cậy (bằng cách làm bạn, luôn có mặt khi cần, biết giữ lời hứa) sẽ cải thiện mối quan hệ của các bạn. Hai người không cần phải giống nhau về mọi mặt để tình yêu được kéo dài; hầu hết các cặp đôi có nhiều điểm khác nhau hơn là tương tự. Nhưng bạn phải đủ can đảm để không che giấu bất cứ phần nào của bản thân. Tình yêu trọn đời được tạo nên từ những khoảnh khắc và tương tác nhỏ giữa hai người.

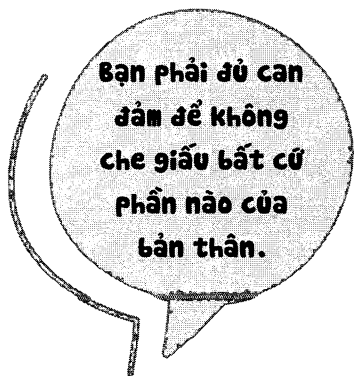
Hãy khiến từng giây phút ấy trở nên đáng giá.

Hãy đem lại một điều thú vị cho nhau trước khi tạm biệt mỗi sáng. Nụ hôn tạm biệt. Nụ hôn chào đón. Chơi cùng nhau. Hãy dành thời gian để kể cho nhau nghe về một ngày của mình. Biết điều gì đang khiến bạn đòi căng thẳng. Biết những gì họ đang mong đợi. Tôn vinh ước mơ của nhau.

Như đã nói, những cặp đôi hạnh phúc nhất với tình yêu của mình đều thể hiện sự tích cực. Những cặp đôi có tình yêu bền lâu khi cãi nhau hoặc có mâu thuẫn thường thể hiện ra 5 phần tích cực, 1 phần tiêu cực. Khi mới chỉ hẹn hò, họ thể hiện 20 phần tích cực, 1 phần tiêu cực. Tức là khi nói một điều tiêu cực với đối phương, bạn nên nói 20 điều tích cực để bù lại.

Quan trọng nhất là hãy yêu thương và bảo vệ nhau.

Cách tốt nhất để yêu thương nhau là ưu tiên mối quan hệ của hai người. Hãy dành thời gian, sự chú ý và chủ động tạo ra cuộc sống này cùng nhau. Hãy thực hiện tám buổi hẹn hò này, sau đó thực hiện thêm 800 buổi nữa.



Đối với Ben và Leah, hai người chúng ta đã gặp trong chương hẹn hò đầu tiên, những cuộc trò chuyện giữa họ trong suốt quá trình hẹn hò này đã thay đổi mối quan hệ của cả hai một cách sâu sắc.

“Đúng vậy, chúng tôi đã dự định kết hôn, nhưng những cuộc

trò chuyện này vẫn có thể đưa chúng tôi đến gần nhau hơn cả tưởng tượng,” Leah chia sẻ. “Thực tế là anh ấy sẵn sàng, mong muốn dành thời gian để chia sẻ mọi câu chuyện về niềm tin, tiền bạc, ước mơ và gia đình, chia sẻ cả thế giới với tôi. Tôi cảm thấy chúng tôi chỉ mất vài tháng để tạo ra thứ mà một số người phải mất nhiều năm mới có được. Đó là một nền móng. Cảm giác thực sự ở bên nhau và hỗ trợ nhau vượt qua mọi điều bất ngờ mà cả hai không biết trước. Thật thú vị. Tôi yêu anh ấy hơn bao giờ hết. Những buổi hẹn hò này giống như một cuộc phiêu lưu, còn chúng tôi đang ở trên hành trình lớn này để hiểu nhau hơn, hiểu nhau sâu sắc nhất có thể. Tình yêu chúng tôi dành cho nhau bây giờ có sự khác biệt. Thực tế hơn. Vững chãi hơn. Tôi hy vọng cả hai mãi luôn có những buổi hẹn hò như thế. Tôi thực sự hy vọng như vậy.”

Nhiều cặp đôi tham gia những buổi hẹn hò này đã chia sẻ sự ngạc nhiên về mức độ gần gũi họ cảm nhận giữa đôi bên sau mỗi cuộc trò chuyện. Tình yêu của họ ngày càng sâu đậm. Đồng thời, họ tìm thấy một niềm hứng khởi mới khi cùng nhau tham gia cuộc hành trình này.

Yêu nhau là một trong những cuộc phiêu lưu tuyệt vời nhất mà chúng ta từng biết.

Chúng tôi không thể cho bạn biết chính xác điều gì sẽ xảy ra trong mối quan hệ của bạn. Nhưng chúng tôi biết rằng nếu cam kết khám phá tám chủ đề này, cũng như cam kết hiểu và chấp nhận mọi sự khác biệt, bạn sẽ ngạc nhiên về những gì mình có thể tạo ra. Các bạn đang viết nên câu chuyện tình yêu

của chính mình mỗi khi hướng về nhau. Mỗi khi tạo sự thoải mái cho nhau. Mỗi khi thực sự lắng nghe. Mỗi khi bạn đặt lợi ích của bạn đòi lên trên lợi ích bản thân.

Hãy nhớ rằng tình yêu mà các bạn cùng nhau tạo ra sẽ không chỉ mang lại lợi ích cho bạn và mối quan hệ của bạn, mà nó còn là một điều tốt đẹp dành cho những người khác. Nếu có con, mối quan hệ giữa hai người sẽ là một di sản trao cho chúng. Tình yêu ấy sẽ ảnh hưởng tới cách chúng yêu bạn đòi và cách các cháu của bạn yêu nửa kia. Tình yêu mà bạn tạo ra bây giờ sẽ còn duy trì qua nhiều thế hệ.

Tình yêu của bạn cũng sẽ là hình mẫu cho các cặp đôi khác. Cuộc hôn nhân và gia đình của chúng ta là những viên gạch xây dựng nên xã hội của chúng ta. Khi mối quan hệ của chúng ta hạnh phúc và lành mạnh, xã hội của chúng ta cũng vậy. Bạn có thể thực hành các kỹ năng được học trong cuốn sách này, như cách đặt những câu hỏi có ý nghĩa, cách lắng nghe, cách hiểu và chấp nhận sự khác biệt, trong các mối quan hệ với bạn bè, với đại gia đình, với đồng nghiệp, thậm chí với người lạ. Ai cũng cần tìm hiểu về nhau nhiều hơn.

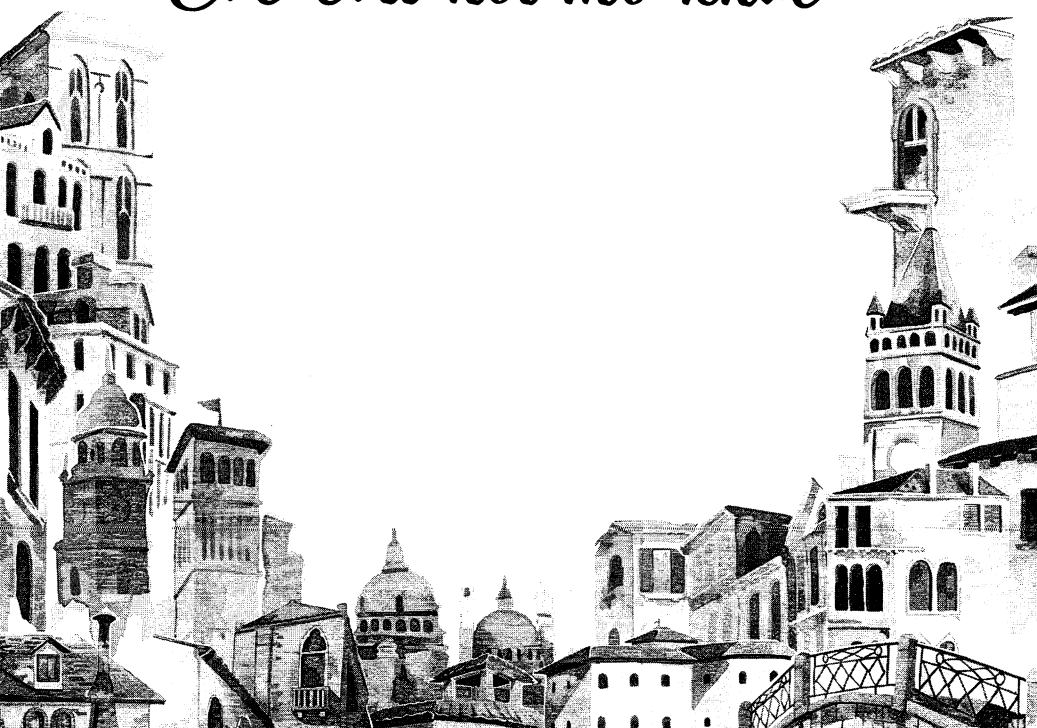
Chúng tôi viết cuốn sách này để giúp bạn, nhưng cũng viết để bạn có thể giúp đỡ người khác. Rất ít người được luyện tập hoặc hướng dẫn cách thực hiện điều quan trọng nhất mà chúng ta làm trong đời: yêu những người thân thiết nhất với ta. Chúng tôi mong bạn sẽ vui lòng chia sẻ cuốn sách này với bất kỳ ai đang cố gắng tạo dựng hoặc tái tạo mối quan hệ của họ. Việc họ trở thành chuyên gia hay một thảm họa không chỉ

ảnh hưởng tới con người họ, mà còn ảnh hưởng đến con cái họ, tới cộng đồng, thậm chí tới thế giới của chúng ta. Cảm ơn bạn đã đọc cuốn sách này, cảm ơn vì đã tự nguyện làm công việc khó khăn nhưng tốt đẹp này để đóng góp vào một tương lai tràn ngập yêu thương cho tất cả mọi người.

Ai cũng đều xứng đáng có được tình yêu trọn đời.

>> Phụ lục <<

## *Các câu hỏi mở khác*



**H**y vọng rằng bạn sẽ biến cuộc hẹn hằng tuần trở thành một nghi thức trong suốt vòng đời của mối quan hệ. Sau đây là những câu hỏi phụ mà bạn có thể đưa ra trong những buổi hẹn tương lai. Đây chỉ là một vài ví dụ làm mẫu, quan trọng là bạn đừng bao giờ ngừng tò mò về nửa kia của mình, đừng bao giờ ngừng yêu và đừng bao giờ ngừng đặt những câu hỏi quan trọng. Vui lòng truy cập [www.8datesbook.com](http://www.8datesbook.com) để có thêm thông tin cho đêm hẹn hò.

- Bạn muốn cuộc sống của mình sẽ như thế nào trong ba năm tới?

- Bạn thấy công việc của mình sẽ thay đổi như thế nào trong thời gian tới?

- Bạn thấy căn nhà của chúng ta như thế nào? Bạn có muốn thực hiện thay đổi kiến trúc nào không?

- Bạn nghĩ cuộc sống của mình sẽ như thế nào nếu sống được thêm 100 năm nữa?

- So sánh với cha mẹ mình, bạn nghĩ mình sẽ là một người mẹ/người cha như thế nào?

- Bạn nghĩ (các) con của chúng ta sẽ trở thành người như thế nào? Có sợ hãi điều gì không? Có hy vọng gì không?

- Bạn cảm thấy công việc hiện giờ thế nào?

- Bạn muốn làm lại khoảng thời gian nào trong đời? Tại sao?

- Bây giờ bạn cảm thấy thế nào về việc trở thành cha mẹ?



- Nếu bạn có thể quay trở lại cuộc sống của mình và thay đổi một việc, đó sẽ là gì, tại sao?

- Bạn cảm thấy điều gì thú vị trong cuộc sống hiện nay?

- Nếu bạn có thể thức dậy vào ngày mai với ba kỹ năng mới, đó sẽ là kỹ năng gì, tại sao?

- Những lo lắng lớn nhất của bạn về tương lai là gì?

- Ai là đồng minh tốt nhất, bạn thân nhất của bạn lúc này? Họ hoặc bạn đã thay đổi như thế nào?

- Những thăng trầm trong thời niên thiếu của bạn là gì? Thời điểm tươi sáng nhất? Thời điểm đen tối nhất?

- Nếu có thể sống trong bất kỳ thời kỳ nào khác trong lịch sử, bạn sẽ chọn sống vào thời gian nào, tại sao?

- Nếu bạn có thể chọn bất kỳ nghề nghiệp hoặc công việc nào khác, đó sẽ là gì, tại sao?

- Nếu bạn có thể thay đổi một đặc điểm nào đó về bản thân, đó sẽ là gì, tại sao?

- Bạn đã thay đổi như thế nào trong năm qua?

- Nếu có thể sống cuộc đời của người khác, bạn sẽ chọn cuộc sống của ai, tại sao?

- Một số ước mơ trong cuộc sống của bạn bây giờ là gì?

- Bạn có mục tiêu gì cho gia đình chúng ta?

- Nếu có thể trông giống bất kỳ ai trên thế giới, bạn sẽ chọn ai, tại sao?

- Năm nay là năm thế nào đối với bạn? Nốt thăng? Nốt trầm?

- Hãy kể tôi nghe câu chuyện về khoảnh khắc đáng tự hào nhất của bạn.

- Nếu có thể là một siêu sao trong bất kỳ môn thể thao nào, bạn sẽ chọn môn thể thao nào và tại sao?

- Bạn đã thay đổi như thế nào trong những năm qua với tư cách là một người mẹ hoặc người cha?

- Bạn đã thay đổi như thế nào trong những năm qua với tư cách là một người con?

- Bạn đã thay đổi như thế nào trong những năm qua với tư cách là một người chị hay người anh?

- Bạn cảm thấy thân thiết nhất với người thân nào của mình và tại sao?

- Ai là người khó ưa, gây nhiều trở ngại nhất cho bạn trong cuộc đời này?

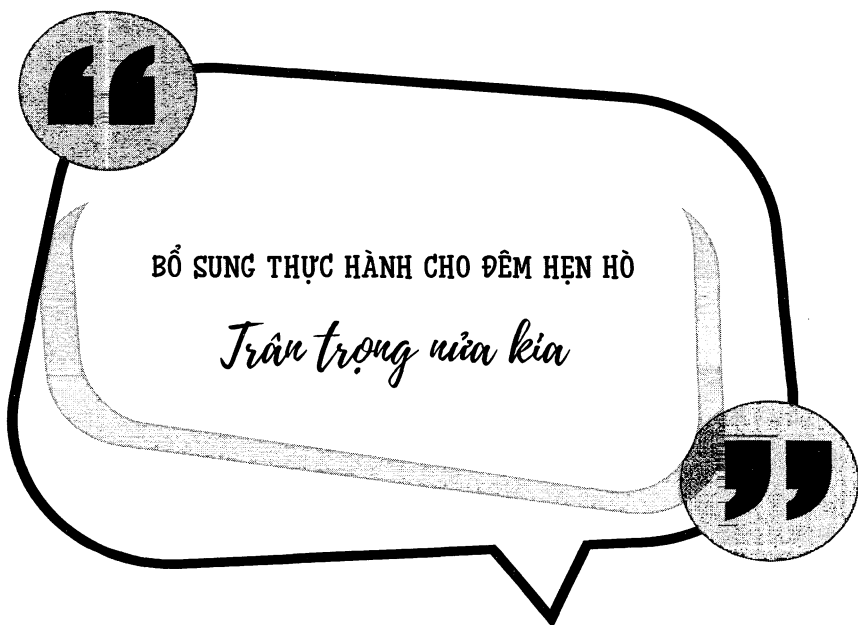
- Nếu có thể là người đàn ông hoặc phụ nữ giàu nhất thế giới, bạn sẽ làm gì với số tiền của mình?

- Nếu bạn có thể biến thành bất kỳ con vật nào trong 24 giờ, đó sẽ là con vật nào, tại sao?

- Ai là anh hùng thời thơ ấu của bạn?

- Nếu bạn có thể sống phần đời còn lại của mình ở bất kỳ quốc gia nào khác, đó sẽ là quốc gia nào, tại sao?

- Nếu có thể là một thiên tài trong bất kỳ loại hình nghệ thuật nào, âm nhạc, khiêu vũ, bất cứ điều gì, bạn sẽ chọn tài năng nào, tại sao?



Đây là một bài thực hành mà bạn có thể coi như một phần bổ sung cho bất kỳ buổi hẹn hò nào, hoặc một khuôn mẫu thú vị cho một đêm hẹn hò đặc biệt chỉ để yêu thương nhau.

Sử dụng danh sách bên dưới, kiểm tra tất cả các phẩm chất mà nửa kia có và nghĩ về một ví dụ khi đối phương thể hiện đặc điểm ấy. Sau đó, hãy tự nói với chính mình: “Tôi thực sự may mắn khi được ở bên cạnh người bạn đời của mình.” Vào cuộc hẹn tiếp theo, hãy xem qua danh sách của bạn, đưa ra ví dụ và cảm ơn bạn đời vì họ đã có phẩm chất tích cực đó.

### **ĐIỀU TÔI THỰC SỰ TRÂN TRỌNG Ở BẠN LÀ BẠN RẤT:**

(Hãy nhớ đưa ra một ví dụ cho từng mục trong danh sách.)

~ Năng động	~ Can đảm	~ Có dũng khí
~ Thích nghi	~ Điềm tĩnh	~ Sáng tạo
~ Phiêu lưu	~ Có năng lực	~ Tò mò
~ Tham vọng	~ Biết quan tâm chăm sóc	~ Táo bạo
~ Biết ơn		~ Cống hiến
~ Có thẩm mỹ	~ Vui tươi	~ Đáng nung tựa
~ Chân thực	~ Khôn ngoan	~ Kiên định
~ Tinh táo	~ Biết cảm thông	~ Hết lòng
~ Cân bằng	~ Tự tin	~ Dễ tính
~ Dũng cảm	~ Tận tâm	~ Đồng cảm
~ Bền bỉ	~ Thận trọng	~ Lễ phép
~ Đạo đức	~ Có hiểu biết	~ Chịu trách nhiệm
~ Công bằng	~ Trung thành	~ Tự tin
~ Gan dạ	~ Chín chắn	~ Nhạy cảm
~ Linh hoạt	~ Có năng khiếu âm nhạc	~ Chân thành
~ Khoan dung	~ Ngăn nắp	~ Thông minh
~ Thân thiện	~ Chu đáo	~ Hòa đồng
~ Vui vẻ	~ Tinh ý	~ Tâm linh

~ Hào phóng	~ Cởi mở	~ Ổn định
~ Dịu dàng	~ Lạc quan	~ Mạnh mẽ
~ Hạnh phúc	~ Có tổ chức	~ Biết ủng hộ
~ Chăm chỉ	~ Kiên nhẫn	~ Chu đáo
~ Khỏe mạnh	~ Bình yên	~ Kiên nhẫn, khoan dung
~ Hữu ích	~ Nhanh nhạy	~ Tin tưởng
~ Thật thà	~ Kiên trì	~ Đáng tin cậy
~ Khiêm tốn	~ Thực tế	~ Trung thực
~ Hải hước	~ Có nguyên tắc	~ Thấu hiểu
~ Sâu sắc	~ Nhanh trí	~ Không ích kỷ
~ Thông minh	~ Yên tĩnh	~ Ấm áp
~ Thú vị	~ Hợp lý	~ Khôn ngoan
~ Trục giác	~ Kiên cường	~ Dí dỏm
~ Tốt bụng	~ Tháo vát	

# Mục lục

Những cuộc trò chuyện quan trọng.....	6
Đêm hẹn hò của bạn.....	28
Bốn kỹ năng cho buổi trò chuyện thân mật.....	38
Nghệ thuật lắng nghe.....	44

## Cuộc hẹn số 1

### *Dựa vào tôi*

TIN TƯỞNG VÀ CAM KẾT

49

>><<

## Cuộc hẹn số 2

### *Từ Hòa thuận tới Bất đồng*

GIẢI QUYẾT MÂU THUÃN

87

>><<

## Cuộc hẹn số 3

### *Hãy cùng nhau ôn ái*

TÌNH DỤC VÀ SỰ THÂN MẬT

112

>><<

## Cuộc hẹn số 4

### *Cái giá phải trả của tình yêu*

CÔNG VIỆC VÀ TIỀN BẠC

140

>><<

Cuộc hẹn số 5

## *Cần phòng nơi ta lớn*

GIA ĐÌNH

173

>><<

Cuộc hẹn số 6

## *Chơi cùng tôi*

VUI CHƠI VÀ PHIÊU LƯU

190

>><<

Cuộc hẹn số 7

## *Điều ta tin tưởng*

PHÁT TRIỂN VÀ TÂM LINH

222

Cuộc hẹn số 8

## *Tình yêu trọn đời*

NHỮNG ƯỚC MƠ

244

Kết luận: Yêu thương và bảo vệ nhau..... 263

Phụ lục: Các câu hỏi mở khác..... 269

Bổ sung thực hành cho Đêm hẹn hò: Trân trọng nửa kia.... 274





## **NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ**

Địa chỉ: Số 9, Ngõ 26, phố Hoàng Cầu, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn, Quận Ba Đình, TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

**GIÁM ĐỐC**

**Bùi Thị Hương**

**Chịu trách nhiệm nội dung**

**Lê Quang Khôi**

# **TÂM LÝ HỌC HẸN HÒ**

Nghệ thuật giao tiếp trong tình yêu

John Gottman, PhD

Julie Schwartz Gottman, PhD

Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams, MD

Phạm Thư dịch

Biên tập: Vũ Thị Thu Ngân

Vẽ bìa: Linh Lộn; Text bìa: Hoàng Ngọc Bích

Trình bày: Nhân

Sửa bản in: 3T



Sách được phát hành bởi công ty TNHH Văn hóa và

Truyền thông Skybooks Việt Nam

Thông tin liên hệ

Email: tusachquyco.skybooks@gmail.com

Website: www.skybooks.vn

Fanpage: <https://www.facebook.com/tusachquyco>

In 2.000 bản, khổ 14,5x20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Viễn Đông

Địa chỉ: Km19+400, xã Giai Phạm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên

Số xác nhận ĐKXB: 307-2022/CXBIPH/2-11/DT

Quyết định xuất bản số 526/QĐXB-NXBDT cấp ngày 16 tháng 03 năm 2022

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.

Mã ISBN: 978-604-356-149-4