

Cuộc sống và chúng ta khi sống qua những sóng gió. Đó cũng là cách để mọi người soi chiếu bản thân mình cũng như suy nghĩ của người khác, để rồi hiểu nhau hơn. Tuy nhiên, nếu một trong hai người đã mất lòng tin nhau thì rất khó để cuộc hôn nhân bền vững. Vậy khi chúng ta "không còn" niềm tin, chúng ta phải làm như thế nào để khôi phục lại tình cảm, sự tin tưởng giữa vợ chồng ngay lập tức.

Mời anh chị và các bạn cùng đón nghe chương trình "Chúng ta cùng trò chuyện" trên sóng Đài Tiếng nói Việt Nam vào lúc 9h45' và phát lại vào 19h15 Thứ 6 ngày 14/11/2014

Chương trình có sự tham gia của chuyên gia tâm lý Nguyễn Lâm Thúy - Văn phòng tham vấn gia đình và trẻ em VaLa, Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam.

BTV: *Thưa chuyên gia tâm lý Nguyễn Lâm Thúy, mất trong những điều đáng sợ nhất của cuộc hôn nhân đó chính là khi mà giữa hai vợ chồng không còn sự tin tưởng nữa. Đôi khi điều này xảy ra đến mất cách thức, thậm chí là có khi chính bản thân những người trong cuộc cũng không nhận biết được. Vậy theo bà nguyên nhân dẫn đến "không còn" niềm tin giữa hai vợ chồng là do đâu?*

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: *Thực tế khi bàn về nguyên nhân không còn niềm tin trong hôn nhân, chúng ta cần làm rõ những cam kết, những lời hứa, thực tế của hôn nhân của mỗi đôi vợ chồng. Phải chăng đó là:*

1- Lòng chung thủy

2 - Tinh thần trách nhiệm:

- Chia sẻ hoàn toàn trong mọi hoàn cảnh.

- Tôn trọng, bao bọc nhau trong cuộc sống

Những gì nói trên là chính đáng, tuy nhiên lại thiếu tính thực tế.

Nó đi ngủ rồi cả cả vợ ngủ cả a mà i con ngủ rồi i - Đó là: Không có gì quý hơn ĐẠO C L P - T ĐO.

Vì vậy mà i cả cả hôn nhân đâu s có lúc r i vào trình thái kh ng ho ng.

□□□□□□□□□□□□□□

BTV: Vì i ph n khi đã m t n m tin thì th ng xu t h n s nghi ng . Chính s nghi ng này nh u khi kh n ch em r i vào s b t c. Trong tình hu ng này ch em ph i làm nh th nào th a bà?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: M t n m tin ch ng là đi u r t đáng bu n, nh ng s bu n h n khi đ mình r i vào tình tr ng b t c. L u thu c duy nh t đ ch em thoát ra kh i tình tr ng này là NGHĨ THOÁNG trên c s th u hi u đ c nhu c u chính đáng c a m i ng i là thích ĐẠO C L P - T ĐO.

Nên t ch c cả c s ng chung trên c s bình đ ng, cùng t o đi u ki n cho nhau làm vi c mình thích, trong kho ng th i gian nh t đ nh nào đó, trong ngày ho c trong tu n,... tùy theo hoàn c nh, đi u ki n.

□□□□

BTV: Tuy nhiên, nh u khi s nghi ng thái quá s kh n ch em k m soát ng i b n đ i c a mình theo k i u xem anh ta đang làm gì, ở đâu, đi v i ai... Đi u này có nên không th a bà?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Chúng ta kh ng đ nh luôn là, không nên. Vì c này không ch làm ch em thêm t n th ng mà còn làm cho nh ng ng i ch ng cũng b t n th ng nên k t

quả là quan hệ giữa hai người ngày một xa u đi, chị em sẽ không thể đạt được mục đích gì chăng khi cố tìm mọi cách kiểm soát chị em.

□□□

BTV: Vậy khi sẽ tin tưởng người không còn thì có thể đến đến những người quả gì thì bà?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Khi không có niềm tin thì cuộc sống hôn nhân sẽ trở nên nặng nề, khó khăn cách tâm hồn giữa hai người sẽ xa hời. Nếu không kịp thời đi đến điều này và tìm giải pháp phù hợp thì hôn nhân sẽ là gánh nặng và có thể tan vỡ.

□□□

BTV: Và để thấy rõ hơn điều này mà chuyên gia tiến sĩ Nguyễn Lâm Thúy vừa chia sẻ. Mời chị em và các bạn cùng theo dõi phóng sự sau:

Là một người đàn ông khá thành đạt, chị em chị Phạm Thị Hồng quân Cựu Giám đốc thành phố Hà Nội thường xuyên phải đi tiếp khách đến khuya mỗi ngày. Mặc dù rất tin tưởng chị em nhưng chị em thường xuyên vắng mặt và lý do lúc nào cũng tiếp khách, điều này khiến chị em sinh không ít nghi ngờ. Chị em kiểm soát chị em theo kiểu đi đến tiếp khách xem anh làm gì, đi đâu... nhưng chị em điều này làm cho không khí gia đình thêm ngột ngạt và tình cảm chị em thêm căng thẳng. Chính vì vậy chị em đã giải quyết bằng cách tìm hiểu rõ vấn đề và nói chuyện thẳng thắn với chị em để cùng tháo gỡ những nghi ngờ trong lòng mình.

Đi với em khi có sự giận hờn ghen tuông thì em tìm hiểu nguyên nhân của việc đó và phải nói chuyện với nhau, có thể không phải ngay lúc đó được vì khi đó khi quá giận thì sẽ có những câu nói tổn thương nhau và khi bình tĩnh thì sẽ lắng nghe và khi đó vấn đề sẽ được giải quyết...

Là Trưởng ban biên tập của báo Văn nghệ trẻ, nhà báo Phong Điền phải xuyên suốt đi công tác xa nhà, có chuyên công tác của chị kéo dài hàng tuần. Nhưng chị bao giờ cũng chịu trách nhiệm hay nghỉ ngơi. Theo nhà báo Phong Điền thì để giữ được niềm tin của người chị, chị em nên chia sẻ với chị những niềm vui, niềm buồn trong cuộc sống. Có như vậy, niềm tin giữa hai vợ chồng mới bền vững.

Xác định chị là người bận rộn chia sẻ với mình những lo toan vất vả trong cuộc sống, khi đó mình sẽ như lòng đi, khi đó hai vợ chồng có thể hiểu nhau hơn, để trong công việc gia đình giúp đỡ lẫn nhau cũng như sắp xếp công việc gia đình và cả quan sao cho hài hòa hơn.

Tuy nhiên, không phải người phụ nữ nào cũng có được cách giữ quy tắc khéo léo như chị Phạm Thị H hay nhà báo Phong Điền. Chị Trần Thị T Nam Đ vì không tin tưởng chị nên đã nảy sinh nghi ngờ, ghen tuông thái quá, đến nỗi hai vợ chồng thường xuyên rơi vào cảnh cãi vã lẫn nhau.

Vợ chồng tôi ly nhau khi đó kinh tế rất nghèo. Hai vợ chồng đang tâm hít bụi làm ăn làm, đến khi kinh tế phát triển lên. Khi ra kinh doanh buôn bán, xã hội lôi kéo, anh em có mối quan hệ phức tạp hơn một chút, thế chị có bầu ngoài. Mình thấy buồn bực, mất mát mất cái gì đó thì mình lại vắng vẻ nói chị, thì mình chỉ nghĩ là yêu chị, giữ chị thì mình nói chị, đàn ông họ lại ko nghe được, hai bên xích mích ngày này, đánh đập chị bị lẫn nhau luôn xóm luôn

□□□□

BTV: Thưa chuyên gia và bạn Nguyễn Lâm Thúy, sau khi theo dõi phóng sự ngắn của chúng tôi bà có nhận xét gì về cách hành xử của những nhân vật trong phóng sự.

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Cách xử sự của chị H hay nhà báo Phong Điền là rất phù hợp với tình huống. Chúng ta nên tham khảo và vận dụng khéo léo theo dõi kỹ lưỡng của mỗi nhà.

□□□□

BTV: Bà có thể nghĩ xuyên suốt phần i những ca từ viết nên khi mà viết chúng mình tin tưởng nhau hay không?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Cũng không hiểu lắm.

BTV: Hình thức nghệ thuật bà viết nên viết những gì?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Thông thường là viết chúng ta sống tình

□□□□

BTV: Vì sao tránh những sai lầm đáng tiếc xảy ra do nghi ngờ lẫn nhau như mình nhận viết trong phóng sự của chúng tôi thì chúng em cần phải làm gì thưa bà?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Mọi gia đình cần cùng nhau xây dựng nguyên tắc sống, qui tắc sống để gìn giữ hòa khí. Ví dụ:

- Viết chúng ta phải nói rõ ràng, phải cùng nhau lắng nghe trên tinh thần duy trì và phát triển gia đình. Không áp đặt, chê trách, đánh nhau.

- Vì c nh nói hài hước
- Vì c ch a ch c ch n, c n th n khi nói
- Vì c ch a x y ra, không đ c nói linh tinh
- Vì c làm n th ng ng i khác không đ c nói
- Vì c các c d y thì nghe nh u, nói ít
- Vì c con cái ph i ôn hòa và đ nh h ng,...
- Vì c làm không đ c không h a b a,

Đ nh kì hàng tu n ho c hàng tháng đ ch c các ho t đ ng chung trong gia đình đ v ch ng, con cái đ c g n gửi, cùng làm vi c, h u bi t nhau h n và có c h i chia s , góp ý v i nhau v công vi c, tình c m,... c a m i ng i.

□ □ □

BTV: Tuy nhiên nói thì đ nh ng đ làm đ c thì không h đ n gi n b i m t khi ng i đàn ông có nh ng bi u h n không trung th c khi n ch em nghi ng thì ph n r t khó đ ki m ch s nóng gi n c a b n thân?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Vì v y nên m i nói: K thù n nh t c a mình là chính mình

Ngồi i ta chỉ không làm chỉ để c b n thân khi ngồi i ta không biết rõ h u qu c a hành vi c a mình s nh h ng i b n thân m c đ nào ho c ng i ta biết h u qu nh ng ng i ta không s h u qu đó

□□□□

BTV: Nh chia s c a bà thì chỉ em c n ph i biết làm chỉ b n thân và để u quan tr ng nh t là tin đ ng ng i b n đ i c a mình. V y m t khi xu t hi n s nghi ng n nhau thì chỉ em c n ph i làm gì để gây đ ng l i ni m tin gi a hai v ch ng?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: M r ng i m nhìn và bao dung s giúp ta l y l i ni m tin v i nhau.

□□□□

BTV: Có thể nói, để l y l i ni m tin gi a hai v ch ng là c m t quá trình dài và c n s n l c c a c hai phía. V y góc đ là ng i nam gi i thì theo bà, các ông ch ng c n ph i làm th nào để gi đ c ni m tin c a ng i ph n đ i v i mình?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: T ng đ ng chỉ gái, em gái ho c con gái mình, g p m t ông ch ng có hành vi nh v y đ c m nh n tình c m, ph n ng c a chính mình,... Lúc đó hi u đ c h u qu hành vi không phù h p c a mình, c m thông v i tâm s c a v ,... T đó s chân thành h i l i, hành đ ng chu c l i và chỉ đ i đ c tha th .

□□□□

BTV: Vâng, để giải đáp thắc mắc tin tức mà hai vị khách là các mẹ t quá trình phải nuôi dạy con nít m tin. Vậy bà có thể giải ý mà t sẽ cách để giúp con nít m tin của mình và i ngi i b n đ i?

Chuyên gia Nguyễn Lâm Thúy: Tôi nghĩ các em chúng ta nên nhìn con, nhìn cuộc sống mà t h n. Đừng quá cầu toàn và thiếu tin. Hãy yêu và tôn trọng chính mình.

Không ai có thể hoàn hảo, không ai không có vng đ c p và t do.

Đã thng nhau, đã chấp nhận chung sống với nhau thì không thể nói đến chuyện phải kiểm soát nhau, lấy ví, xem trm đ n tho i,...

Vn đ chính của mẹ i ngi i là có sẵn sàng để u chnh, thích nghi và nh t là các thông đ duy trì gia đình, n i chúng ta sẽ nghi ngi i, tái tạo năng lực ng sau m i ngày lao động m t nh c,... hay không?

Sng có trách nhiệm với nhau, trách nhiệm với gia đình là quan trọng nh t.