



# Tỏ tình cho nhau

Nguyễn Thế Hưng & Kiều Anh

**T**ỏ tình là hành động của một chủ thể dùng để biểu lộ tình yêu của mình với một đối tượng - người tình hay người phối ngẫu. Một cái nhìn trìu mến, một nụ cười thân ái, một cái nắm tay, một nụ hôn, một sự ân cần săn sóc hay một lời nói “anh yêu em” hay “em yêu anh” là những hành động tỏ tình rất hữu hiệu. Một cách đơn giản: **Tỏ tình là biểu lộ cho người tình của mình sự che chở, sự an ủi, sự thương yêu, sự chấp nhận, sự ngưỡng mộ.** Những sự bày tỏ tình cảm đó đã đáp ứng được nhu cầu muốn được yêu tiêm tàng trong mỗi người chúng ta. Đó là khởi điểm đưa hai người lại gần nhau hơn. Sự tỏ tình thường xuyên giữa hai người đã thật sự nối kết họ lại với nhau mà kết quả là họ “fall in love” rồi thành vợ thành chồng.

Sau khi đã kết hôn, phần đông người ta không còn chú trọng nhiều đến việc tỏ tình cho nhau nữa. Các cuộc nghiên cứu về tâm lý cho thấy, phần lớn đàn ông hành động theo mục đích. Khi mục đích “tìm vợ” đã đạt được, điều kế tiếp để họ theo đuổi là xây dựng một mái ấm gia đình. Mục tiêu này đòi hỏi các ông phải dồn mọi nỗ lực vào công ăn việc làm của họ. Do đó dù vẫn yêu thương vợ, việc tỏ tình đối với họ không còn quan trọng như trước nữa. Trái lại đàn bà sống nhiều với cảm xúc. Dù đã lập gia đình, họ vẫn thích và muốn được chồng mình tiếp tục biểu lộ sự thương yêu như xưa. Điểm khác biệt về tâm lý này thường gây ra ngộ nhận và đau khổ cho nhiều cặp vợ chồng. Trong thời kỳ “falling in love”, người ta ở vào trạng thái mộng mơ nên dễ dàng chấp nhận hoặc lý tưởng hóa những điều liên quan đến người mình yêu. Sau khi lập gia đình một thời gian, người ta dần dần trở về với thực tại: những khác biệt tính

tình, những bất đồng ý kiến và những khuyết điểm của vợ hay chồng mình được nhận ra thường xuyên và dễ dàng hơn. Từ đó, khuynh hướng muốn sửa đổi người phối ngẫu theo ý nguyện của mình cũng gây nên những tranh cãi, những xung khắc khiến cho việc biểu lộ tình cảm giữa vợ chồng gặp nhiều khó khăn. Mặt khác, nhiều khi chúng ta cũng đã cố gắng tỏ tình, nhưng những biểu lộ tình cảm đó đã không có kết quả vì nó đã không đáp ứng đúng nhu cầu muốn được yêu của người phối ngẫu của chúng ta. Hậu quả là tình yêu mỗi ngày một phai nhạt. Hạnh phúc hôn nhân mỗi ngày một lung lay.

Như vậy để tỏ tình cho đúng cách, chúng ta nên tìm hiểu nhu cầu muốn được yêu là gì? Đó là những thèm muốn, những khao khát mà khi được thỏa mãn sẽ đem lại cho chúng ta cái cảm giác hạnh phúc, bằng lòng, mãn nguyện và cảm thấy mình được yêu. Những nhu cầu đó khi không được thỏa mãn sẽ làm cho chúng ta đau khổ, bất mãn, thất vọng và cảm thấy mình không được yêu thương. Một số các nhà tâm lý gia đình như John Gray hay Willard Harley Jr. gọi đó những nhu cầu xúc cảm (emotional needs). Một số khác trong đó có Gary Chapman thì cho những nhu cầu đó là ngôn ngữ của tình yêu (love languages). Những nhu cầu đó ngoài lời nói “anh yêu em” hay “em yêu anh” và những nụ hôn, là sự chú ý săn sóc, sự cảm thông, sự tặng quà, sự khen ngợi, khuyến khích, sự vỗ về âu yếm, sự giúp đỡ lẫn nhau, sự dành thì giờ cho nhau, sự đồng hành trong những cuộc giải trí, và việc thỏa mãn tình dục. Thí dụ có chị khoe rằng: “Nhà em yêu em lắm, đi đâu về anh ấy cũng có quà cho em.” Chị là người cảm thấy được yêu khi

mình được tặng quà. Nhu cầu muốn được yêu của chị là quà tặng. Khi anh trao quà, chị đã cảm nghiệm được hay đã thấy được món quà mà chị nhận đã thay cho lời nói “anh yêu em”. Một anh khác tâm sự: “Bà xã mình thương mình lắm, trong nhà từ việc dọn dẹp, nấu nướng cho đến áo quần cái gì bà cũng lo cho mình rất là tươm tất.” Nhu cầu muốn được yêu của anh này là sự săn sóc, sự chăm lo của chị. Cho nên khi chị chăm sóc, lo lắng cho anh, anh đã cảm nghiệm được đó là tình yêu của chị mang đến cho anh.

Những nhu cầu muốn được yêu này có thể có rất nhiều, tuy nhiên chỉ có một hoặc hai là thật sự quan trọng cho mỗi người và nó cũng khác nhau cho từng người. Như vậy chúng ta thử duyệt qua một số các nhu cầu muốn được yêu rất căn bản, thường được các nhà tâm lý giáo dục gia đình nhắc nhở tới:

**Tỏ tình bằng lời:** Ngoài lời nói “anh yêu em” hay “em yêu anh”, một lời khen, một lời khuyến khích, một lời cảm ơn là những lời tỏ tình rất có hiệu quả. Thí dụ: “Hôm nay trông em đẹp quá trong chiếc áo màu xanh này.” Chúng ta nên nhớ, lời khen khi mình muốn tỏ tình là mình muốn khen người chứ không khen áo. Như: “Em mua chiếc áo màu xanh này hồi nào mà đẹp quá vậy?” là lời khen chiếc áo, không phải khen người. Trong đời sống vợ chồng, nếu một lời chê có thể bóp chết một tài năng, thì một lời khuyến khích, một sự nâng đỡ có thể làm cho một tài năng chưa được phát huy có cơ hội đâm chồi nảy lộc. Vợ hay chồng chúng ta cũng có những năng khiếu tiềm ẩn Chúa ban cho. Những năng khiếu đó có thể đã bị che dấu vì thiếu tự tin, vì thiếu can đảm, vì thiếu phương tiện hoặc không có cơ hội để phát triển. Nếu biết khuyến khích, biết nâng đỡ chúng ta sẽ khám phá ra được những tài năng tiềm tàng thật đặc biệt nơi chính vợ hay chồng của chúng ta. Cũng vậy, một lời cảm ơn chân thành sẽ làm cho vợ hay chồng mình cảm thấy được sự yêu thương gần gũi từ người nói. Chúng ta hãy tưởng tượng ra mình sẽ cảm thấy như thế nào khi được chồng hay vợ mình âu yếm nói: “Cám ơn em đã nấu món canh chua tối hôm nay ngon quá.” Hay là: “Cám ơn anh đã giúp em mang rác ra ngoài.” Nếu lời khen món canh chua của anh làm cho bữa cơm chiều ngon hơn vì tất cả các món ăn đều được có thêm gia vị của tình yêu, thì lời khen về việc đổ rác của chị sẽ khuyến khích anh vui vẻ mà giúp chị nhiều hơn trong những

công việc trong nhà.

**Thì giờ cho nhau:** Có bao giờ quý anh nghe quý chị than phiền là: “Anh chẳng bao giờ có thì giờ cho vợ con hết!” Nếu quý anh nghe được những lời đó thì chắc chắn nhu cầu muốn được yêu của vợ mình là thì giờ cho nhau. Thì giờ cho nhau có nghĩa là chúng ta phải để ra một số thì giờ trọn vẹn cho nhau, tập trung sự chú ý hoàn toàn vào nhau và không bị ngoại cảnh chi phối. Nếu chúng ta chỉ ngồi lại với nhau để xem Tivi thì không phải là chúng ta dành thì giờ cho nhau. Vì màn ảnh Tivi đã chiếm hết sự chú ý của chúng ta rồi. Lúc còn là người tình, chúng ta rất chú ý đến khía cạnh tâm lý này. Cứ nhìn một cặp tình nhân và một cặp vợ chồng trong một tiệm ăn thì chúng ta nhận thấy sự khác biệt này rất rõ rệt. Trong khi cặp tình nhân tập trung sự chú ý hoàn toàn vào người tình của họ, thì cặp vợ chồng chú ý nhiều đến những thức ăn, thức uống và những gì xảy ra chung quanh mà ít khi tập trung sự chú ý hoàn toàn vào người phối ngẫu của họ. Trọng tâm của việc thì giờ cho nhau không chỉ là chúng ta ở bên nhau mà là ở với nhau, chú tâm trọn vẹn cho nhau. Vì hai người ở trọ chung phòng họ có thể ở gần nhau, nhưng không ở với nhau. Hay như một người chồng vừa coi football, vừa nói chuyện với vợ mình thì không kể là anh đang có thì giờ cho vợ được. Thì giờ cho nhau có thể là hai người dắt tay nhau tản bộ vòng quanh nhà sau bữa cơm chiều, hay ngồi với nhau trên ghế dài tâm sự, để hai người có thể thực sự cho nhau năm phút, mười phút, hai mươi phút của cuộc đời. Ôi quý giá biết bao nhiêu, cái khoảng thời giờ mà chúng ta dành cho nhau!

**Tặng quà:** Có rất nhiều người, phần lớn là các chị, nhu cầu muốn được yêu của họ nằm quanh quẩn ở việc tặng quà. Một bó hoa hồng, một chiếc khăn quàng, một cái áo dài, hay một món nữ trang khi được dùng để tỏ tình nó sẽ mang đến cho người nhận cái cảm giác thỏa mãn, sung sướng, vì họ cảm thấy mình được người tặng quà thương mến và nhớ tới. Quà tặng là những biểu hiệu, những dấu chỉ của tình yêu. Nó có thể mang đủ hình dạng, màu sắc, kích thước khác nhau. Có những quà tặng đắt tiền như vàng bạc, kim cương, nhưng cũng có những món quà khác mà sự tốn kém không đáng kể. Như khi một người chồng trên đường đi làm về ghé đến vợ mình rất thích được tặng hoa, anh dừng xe lại bên đường ngắt cành hoa dại đem về tặng vợ.

Anh đã tìm được một món quà để tỏ tình với vợ mà chẳng phải tốn kém gì cả. Cho nên khi tặng quà chúng ta đừng chú trọng nhiều đến giá trị vật chất của những món quà mà hãy nghĩ đến giá trị tinh thần của nó. Vì khi được quà người nhận bao giờ cũng nghĩ “thì ra anh ấy cũng nhớ đến mình”. Như người Mỹ thường hay nói: “It’s the thought that counts!” Với quà tặng không phải là chúng ta cho nhau cái gì, nhưng là chúng ta có thường tặng quà để tỏ tình cho nhau không?

**Sự đụng chạm của cơ thể:** Từ lúc mới sinh, đứa trẻ đã cảm nhận được sự thương mến của những người thân yêu qua sự hôn hít, bồng bế, nâng niu. Đến lúc khôn lớn, con người lại dùng những nụ hôn, những vòng tay ôm, những cái nắm tay, cùng những đụng chạm cơ thể khác trong đó có việc thỏa mãn tình dục để tỏ tình. Cách biểu lộ tình yêu này rất cần thiết khi người bạn tình của chúng ta có chuyện đau buồn hay gặp cơn khủng hoảng. Chẳng hạn như lúc có người thân qua đời, hay lúc vừa bị thất nghiệp thì một vòng tay ôm cùng với sự vỗ về thân ái sẽ xoa dịu được những đau thương, những xót xa mà người yêu đang gặp phải. Các cuộc nghiên cứu tâm lý cho thấy trong số những người có nhu cầu xúc cảm là sự đụng chạm cơ thể, phần lớn các chị thích được vỗ về âu yếm, trong khi phần lớn các anh thích được thỏa mãn tình dục.

**Giúp đỡ nhau:** Ngày nay sau khi hội nhập vào cuộc sống ở xã hội Hoa Kỳ này đa số các anh ít nhiều phải giúp các chị trong những công việc trong nhà. Vì hầu hết các chị bây giờ đều phải ra ngoài đi làm để kiếm sống giống như chồng. Khi về đến nhà các chị lại phải tiếp tục làm các công việc ở nhà. Cho nên các chị có đến hai jobs, mà job nào cũng fulltime hết. Giúp đỡ quý chị những công việc ở trong nhà là một hành động tỏ tình thiết thực và cụ thể nhất. Nếu gặp phải quý chị mà nhu cầu muốn được yêu là sự giúp đỡ, chắc chắn các anh sẽ được những phần thưởng đáng giá. Trong khi giúp đỡ quý chị về những công việc trong nhà, các anh đôi khi cũng gặp những khó khăn. Thí dụ khi gặp phải những chị mà nhu cầu muốn được yêu của họ không phải là sự giúp đỡ, thì họ hay chỉ trích hay phê bình việc làm của các anh là không đúng tiêu chuẩn, không vừa ý. Vì thương vợ, các anh nên coi nhẹ những lời chỉ trích mà tiếp tục giúp đỡ các chị.

Đến đây, chúng ta thấy rõ ràng: **Tỏ tình cho**

**nhau là tìm hiểu và thỏa mãn nhu cầu muốn được yêu của người mình yêu.** Câu hỏi được đặt ra là: “Làm thế nào để biết được nhu cầu muốn được yêu của người phối ngẫu của mình là gì?” Theo ông Gary Chapman, chúng ta sẽ tìm được câu giải đáp sau khi chúng ta trả lời những câu hỏi sau đây:

Bạn đời của tôi thường tỏ tình với tôi như thế nào? Nếu chồng tôi thường hay khen tôi, chắc anh ấy là người muốn được khen. Người ta thường hay cho đi những gì họ muốn được nhận lại.

Bạn đời của tôi thường hay than phiền điều gì? Nếu chị than: “Chúng ta chẳng bao giờ có thì giờ cho nhau hết!” Anh nên nghĩ ngay đến việc dành thì giờ để tâm sự với vợ mình.

Bạn đời của tôi thường yêu cầu điều gì? Nếu chị thường hay nhờ anh phụ giúp những công việc trong nhà, thì nhu cầu xúc cảm của chị là sự giúp đỡ của anh.

Biết được nhu cầu muốn được yêu của chồng hay vợ mình rồi, chúng ta hãy tìm cách thỏa mãn những ước muốn đó cho họ. Thực hiện điều đó, là chúng ta đã tỏ tình cho nhau. Chính vì sự biểu lộ tình yêu giống như phân bón cho cây trái hạnh phúc gia đình, mà chúng ta phải luôn luôn tỏ tình cho nhau. Cha Sáng Lập Chương Trình TTHNGĐ trong bài giảng cho buổi tĩnh tâm của chúng ta mùa Giáng Sinh vừa qua đã nhấn mạnh: “Tình yêu không được bộc lộ là tình yêu chết!” Ông Xuân Diệu, một thi sĩ tiền chiến cũng đã gào lên trong bài thơ Phải Nói của ông:

*“Em phải nói, phải nói, và phải nói:  
Bằng lời riêng nơi cuối mắt, đầu mày,  
Bằng nét vui, bằng vẻ thẹn, chiều say,  
Bằng đầu ngả, bằng miệng cười tay riết,  
Bằng im lặng, bằng chi anh có biết!  
Cốt nhất là em chớ lạnh như đồng,  
Chớ thản nhiên bên một kẻ cháy lòng,  
Chớ yên ổn như mặt hồ nước ngủ.”*

Đúng! Chúng ta phải nói, phải luôn luôn tỏ tình cho nhau bằng những lời nồng ấm thiết tha để cho cây trái tình yêu và hạnh phúc gia đình của chúng ta mãi mãi tươi xanh.