

**GIỚI HẠN
CHO
CHÍNH BẠN**

BOUNDARIES

Copyright © 1992 by Henry Cloud and John Townsend

All rights reserved

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

GIỚI HẠN CHO CHÍNH BẠN

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2026

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Cloud, Henry

Giới hạn cho chính bạn : Nói không đúng lúc - Nói có đúng chỗ / Henry Cloud, John Townsend ; Dịch:

Kim Diệu, Hoàng Thái. - Tái bản lần thứ 2. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2026. - 346 tr. ; 24 cm

Tên sách tiếng Anh: Boundaries

ISBN 978-632-02-0808-1

1. Tâm lí học ứng dụng 2. Cuộc sống

158 - dc23

TGH0275p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: chuyendoiso@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: htxb@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

HENRY CLOUD &
JOHN TOWNSEND



GIỚI HẠN
B o u n d a r i e s
CHO
CHÍNH BẠN

Nói Không đúng lúc
Nói Có đúng chỗ

(Tái bản lần thứ 2)

Kim Diệu, Hoàng Thái dịch



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Hoàng Nam Tiến

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,
Trường Đại học FPT

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang
CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang
Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh
Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành
Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội
các Nhà QTĐN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi
CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Phụ trách sản xuất: Bùi Hà - Đặng Ly
Điều phối viên: Bích Ngọc
Thiết kế bìa: ducchien_
Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn
Bản quyền: Xuân Hồng
Phụ trách marketing: Chu Đức Tấn

LỜI GIỚI THIỆU

Xã hội hiện đại không chỉ khiến con người trở nên đơn độc và bấp bênh trong một thế giới quá rộng lớn, mà còn buộc con người phải nhận lấy toàn bộ những đòi hỏi của nó trên mọi phương diện. Ranh giới cá nhân, lãnh địa của tự do từ đó cũng dần biến chất khi mà nghệ thuật thoái hóa thành sự bất chước, còn mọi điều sâu sắc, tinh tế đều cần khoác lấy tấm áo đại chúng.

Vấn đề ranh giới cá nhân (Personal Boundaries) không xa lạ gì trong tâm lý học: đó là một tổ hợp của niềm tin, quan niệm, kinh nghiệm và tri thức xã hội, cùng những giới hạn vật chất, tinh thần, tâm lý, xúc cảm... trong mỗi con người – như một cơ sở để hành xử và tồn tại với tư cách là một thành viên xã hội. Trước một xã hội rộng lớn và bí ẩn, nhưng cũng chật hẹp và giản đơn, những ranh giới lại trở thành một gánh nặng của chính con người. Nói cách khác, ranh giới cá nhân được thay thế bằng ranh giới xã hội, và đây là công cụ để xếp đặt và kiểm soát con người của một xã hội vô hình đầy quyền lực. Sự mập mờ ám ảnh giữa ranh giới cá nhân và ranh giới xã hội trong một con người là căn nguyên của những rối loạn tâm thần vốn đã quá phổ biến trong xã hội ngày nay.

Sigmund Freud, Karl Jung, Steven Pinker, Carole Jones... là những nhà tâm lý học tiên phong trong việc miêu tả và tìm ra nguyên nhân của chứng rối loạn tâm thần là do *mất ranh giới*. *Mất ranh giới* là lời nguyên lên mọi con người của xã hội hiện đại, rằng tất thảy những gì nó sở hữu, truy cầu, theo đuổi, đạt được trong thế giới này rất cuộc đều sẽ là cội nguồn của khổ đau, hỗn loạn và dằn vặt. Phục hồi ranh giới

6 ► Giới hạn cho chính bạn

cá nhân để nâng cao đời sống tinh thần chính là cảm hứng lớn cho hàng loạt cuốn sách viết về cách cân bằng cuộc sống. Trong số đó, *Giới hạn cho chính bạn* của hai tác giả Henry Cloud và John Townsend có thể coi là một kiệt tác *đặc biệt khác thường và buộc phải đọc*. *Giới hạn cho chính bạn* không phải là một cuốn sách tâm lý học thông thường để liệt kê bệnh lý và phương pháp trị liệu, nhưng nó sẽ giúp bạn hiểu về những điều tương tự; đây cũng không phải là một tập hợp các chiến lược sống giúp bạn thành công, nhưng nó giúp bạn nhận ra rằng thành công thực sự là hạnh phúc và an lành, những điều không bao giờ có thể đạt đến bằng những chiến lược tranh giành lợi ích.

Giới hạn cho chính bạn bắt đầu với những con người thường ngày, những mẫu bi kịch quen thuộc và nhỏ nhặt của đời sống mà bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đang gặp phải; để rồi kết thúc trong sự an lành bất tận của cuộc sống với *những ranh giới*. Đặt ra các ranh giới là điều vô cùng quan trọng để các mối quan hệ thực sự lành mạnh và lý trí; đến lượt nó, ranh giới lại là nhân tố giúp xác lập và duy trì các mối quan hệ. Các ranh giới không chỉ được đặt ra với một người, mà với tất cả những ai tham gia vào mối quan hệ đó, hay nói cách khác, ranh giới chính là những nguyên tắc để duy trì mọi kiểu quan hệ.

Hành trình của cuốn sách cũng giống như hành trình một đời người với những mối quan hệ và những ranh giới không ngừng phát sinh và định hình. Bất cứ ai, dù bình thường hay bất thường, dù tầm thường hay phi thường, đều phải đối diện với những tổn thương do mâu thuẫn ranh giới tạo ra nhưng không phải ai cũng có đủ năng lực để nhận thức và chủ động xác lập ranh giới với thế giới xung quanh mình. Toàn bộ cuốn sách chính là chiếc chìa khóa mở cánh cửa dẫn đến đời sống lý tưởng cho mỗi người, và chìa khóa ấy sẽ được trao cho những ai muốn mở cánh cửa ấy khi đọc cuốn sách này.

Chìa khóa đặc biệt giúp bạn thiết lập đời sống của chính mình từ việc *vạch rõ các ranh giới* lại xuất phát từ trí tuệ của Kinh thánh, và sức mạnh của Đức tin từ sâu thẳm nội tâm của con người. Trên

phương diện này, cuốn sách còn là một đường dẫn cho những người khát khao sự cứu rỗi nhận lại hào quang mà Đấng Sáng thế đã ban cho họ. Nhưng, cũng cần khẳng định rằng, bất cứ ai còn thấy cần đến một đời sống ý nghĩa và sâu sắc, thay vì một đời sống hưởng thụ và nông cạn, đều sẽ từ cuốn sách này mà thấy được màu lấp lánh trong những lời của Kinh thánh.

Đã đến lúc để mở cánh cửa thoát ra khỏi thế giới của hận thù và cướp đoạt, một thế giới đầy chiến lược và lợi ích, để đến với cuộc sống thanh thản, tự tại, đầy an nhiên và phước lành. Hãy đọc cuốn sách này, nếu điều ấy còn quan trọng với bạn.

Trân trọng giới thiệu tới độc giả!
CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
----------------------	---

Phần 1: Ranh giới là gì?

Chương 1: Một ngày của cuộc sống không-biết-đâu-là-ranh-giới.....	11
Chương 2: Ranh giới có hình hài ra sao?	28
Chương 3: Các vấn đề về ranh giới	53
Chương 4: Các ranh giới được phát triển như thế nào?	67
Chương 5: Mười luật về ranh giới	94
Chương 6: Những ngộ nhận về ranh giới	119

Phần 2: Các mâu thuẫn ranh giới

Chương 7: Ranh giới và gia đình	142
Chương 8: Ranh giới và bạn bè	158

Chương 9: Ranh giới và bạn đời	175
Chương 10: Ranh giới và con cái.....	196
Chương 11: Ranh giới và công việc	227
Chương 12: Ranh giới và bản thân	244
Chương 13: Ranh giới và Đức Chúa.....	269

Phần 3: Phát triển ranh giới lành mạnh

Chương 14: Sự kháng cự ranh giới.....	280
Chương 15: Đo đếm mức độ thành công của ranh giới.....	315
Chương 16: Một ngày của cuộc sống có ranh giới.....	335

PHẦN 1

RANH GIỚI LÀ GÌ?

Chương 1

Một ngày của cuộc sống không-biết-đâu-là-ranh-giới

6 giờ sáng

Chuông báo thức réo vang. Mờ mắt vì thiếu ngủ, Sherrie tắt ngay âm thanh của kẻ phá đám, bật đèn đầu giường và ngồi dậy, nhìn lơ đãng lên tường, cố gắng xác định phương hướng.

Sao mình lại chán ghét cái ngày hôm nay đến thế? Chúa ơi, chẳng phải Người đã hứa hẹn với con một đời toàn vui sướng đó sao?

Khi những vấn vợ đã dần tan, Sherrie nhớ ra nguyên cớ của nỗi chán ghét: cô có cuộc hẹn lúc bốn giờ với giáo viên lớp Ba của Todd. Cuộc điện thoại trở lại trong trí nhớ của cô: “Sherrie, Jean Russell đây. Tôi nghĩ có khi ta nên gặp nhau để trao đổi về thành tích học tập và... hành vi của Todd.”

Todd không thể ngồi yên một chỗ và nghe lời giáo viên. Thằng bé thậm chí còn chẳng vâng theo Sherrie và Walt. Todd là đứa bé cứng đầu nhưng cô không muốn đè nén tinh thần ấy ở nó. Chẳng phải điều đó còn quan trọng hơn ư?

“Ừ thôi, lấy đâu thì giờ mà nghĩ ngợi,” Sherrie tự nhủ rồi nhắc cái thân hình ba-mươi-lăm tuổi ra khỏi giường, tấp tểnh đi vào nhà tắm. “Minh đã đủ việc để bận rộn cả ngày rồi.”

12 ► Giới hạn cho chính bạn

Dưới vôi hoa sen, tâm trí Sherrie bắt đầu khởi động. Cô thoáng nghĩ về lịch trình cả ngày. Todd, chín tuổi, và Amy, sáu tuổi đã là quá đủ để cô phải bận tâm dù cho cô có *không* đi làm chẳng nữa.

“Coi nào... dọn bữa sáng, sắp hai phần ăn trưa, và khâu nốt bộ đồ cho Amy mặc diễn kịch ở trường. Mình phải nhanh tay đây – khâu xong bộ đồ trước khi xe đón con bé lúc 7 giờ 45.”

Sherrie thấy hối tiếc khi nhớ lại buổi tối hôm qua. Lúc ấy, cô đã định dùng hết tài khéo léo để khâu bộ trang phục đặc biệt cho cô con gái Amy bé bỏng. Vậy mà mẹ cô lại ghé thăm không hẹn trước. Cô đã tỏ ra là một chủ nhà hiếu khách và một buổi tối lại đi tong. Một buổi tối chẳng lấy gì làm vui vẻ.

Gắng tỏ ra lịch sự, Sherrie nói với mẹ: “Mẹ không tưởng tượng nổi là con thích những cuộc viếng thăm bất ngờ thế nào đâu, mẹ ạ! Nhưng con đang thử nghĩ là, con mà khâu bộ đồ của Amy trong lúc mẹ con mình nói chuyện, mẹ có thấy phiền gì không ạ?” Sherrie thầm co rúm trong dạ, lưỡng lự trước chính xác phản ứng của mẹ cô.

“Sherrie, con biết đấy, không đời nào mẹ lại muốn làm mất thời gian của con dành cho gia đình.” Bà mẹ góa bụa suốt mười hai năm nay của Sherrie luôn trầm trọng hóa sự cô độc của mình. “Ý mẹ là, từ hồi ba con mất, thật trống vắng làm sao. Mẹ vẫn nhớ cả nhà mình vui vẻ biết bao. Mẹ nở lòng nào tước đi điều đó của con.”

Rồi mình sẽ nghĩ cách giải quyết thôi mà, Sherrie tự nhủ.

“Nên mẹ hiểu tại sao con không còn đưa Walt với lũ trẻ đến thăm mẹ thường xuyên nữa. Mẹ có gì hay ho, thú vị đâu? Mẹ chỉ là một bà già cô độc đã dành trọn đời mình cho con cháu. Ai mà thêm bỏ thời gian vui thú bên mẹ chứ?”

“Không, mẹ ơi, không phải thế đâu ạ.” Sherrie nhanh chóng hòa vào điệu vũ cảm xúc mà cô và mẹ cô đã nhảy múa suốt mấy chục năm. “Con đâu có định nói thế đâu! Không hề ạ! Ý con là, mẹ ghé qua tụi con là quý hóa lắm rồi. Có Chúa chứng giám, với giờ giấc của chúng con, con cũng muốn lui tới thăm mẹ nhiều hơn, nhưng tụi con không

làm thế nào được. Thế nên, con rất vui vì mẹ chủ động qua chơi với chúng con!” *Chúa ơi, xin đừng đánh chết con vì một lời dối trá nhỏ nhoi này, cô thầm cầu khẩn.*

“Thực ra thì, con khâu bộ đồ lúc nào chẳng được,” Sherrie nói. Xin tha cho con nốt cả câu nói dối này nữa. “Còn giờ, mẹ nghĩ sao nếu con đi pha ít cà phê cho mẹ con mình nhỉ?”

Mẹ cô thở dài. “Cũng được, nếu con cứ khẳng khẳng muốn thế. Nhưng mẹ ghét phải nghĩ mình là khách không mời mà đến!”

Cuộc ghé thăm cứ thế kéo dài tới khuya. Đến lúc mẹ ra về, Sherrie thấy cực kỳ khó chịu, nhưng cô tự bào chữa. Chí ít là, mình đã giúp cho một ngày cô độc của mẹ sáng sủa hơn chút. Thế rồi, một giọng khó chịu vang lên. Nếu cô giúp được mẹ cô thật, thì sao bà ấy vẫn cứ nói mãi về nỗi cô đơn tận đến lúc ra về? Gắng tăng lờ ý nghĩ ấy, Sherrie lên giường đi ngủ.

6 giờ 45 sáng

Sherrie quay lại với thực tại. *Khóc than thời gian đã mất phỏng có ích gì, cô tự lẩm bẩm trong lúc chặt vật kéo cái phéc-mơ-tuy trên chiếc đầm đen bằng vải lanh. Bộ cánh yêu thích của cô, như rất nhiều món đồ khác, đã chặt căng. Mới thế mà mình đã đứng tuổi rồi ư? cô nghĩ bụng. Tuần này, mình nhất quyết phải ăn kiêng và bắt đầu tập tành mới được.*

Một tiếng sau, như thường lệ, là thảm họa. Lũ nhóc rên rĩ ỉ ôi vì phải ra khỏi giường, còn Walt thì cảm râm: “Em không đưa các con ra bàn ăn cho đúng giờ được hay sao?”

7 giờ 45 sáng

Thật thần kỳ, lũ nhóc đã lên xe đầu đấy. Walt lái xe đi làm, Sherrie ra khỏi nhà và khóa cửa trước lại. Hít một hơi thật sâu, cô thầm cầu nguyện, *Chúa ơi, ngày hôm nay, con chẳng có gì đợi chờ. Xin cho con thứ gì đó để hy vọng.* Ngay trong xe trên đường cao tốc, cô hoàn tất việc trang điểm. *Ờn Chúa vì đận kẹt xe.*

8 giờ 45 sáng

Khi bước vào McAllister, nơi cô làm việc ở vị trí nhà tư vấn thời trang, Sherrie liếc nhìn đồng hồ. Mới muộn mấy phút. Chắc đến giờ các đồng nghiệp đều đã hiểu trễ giờ là phong cách sống của cô và không còn trông mong cô đúng giờ nữa.

Cô nhâm. Họ đã bắt đầu cuộc họp giám đốc hằng tuần mà không đợi cô. Sherrie gắng nhón chân đi vào để khỏi gây chú ý, nhưng mọi con mắt đều đổ dồn về phía cô lúc cô cố lách vào chỗ ngồi. Đảo mắt xung quanh, cô nở một nụ cười nhẹ và lẩm bẫm này nọ về “xe cộ ùn tắc điên người”.

11 giờ 59 trưa

Cả buổi sáng của Sherrie diễn ra khá ổn thỏa. Là nhà thiết kế thời trang tài năng, Sherrie luôn có con mắt chuẩn xác về những thứ phục trang lôi cuốn và là một tài sản giá trị với McAllister. Cảnh trở duy nhất xuất hiện ngay trước bữa trưa.

Máy lẻ của cô réo vang. “Sherrie Phillips.”

“Sherrie, ơn trời cậu đây rồi! Tớ chẳng biết phải làm sao nếu cậu đã đi ăn trưa!” Không thể lẫn vào đâu được, đó là Lois Thompson, người cô quen từ hồi tiểu học. Một cô nàng luôn âu lo, căng thẳng, Lois lúc nào cũng trong cơn cùng quẫn. Với Lois, Sherrie luôn cố gắng sẵn sàng có mặt, để “ở bên cô ấy”. Nhưng Lois chưa một lần hỏi xem cuộc sống của Sherrie thế nào, và khi Sherrie vừa nhắc tới những khó khăn của mình, thì Lois hoặc sẽ chuyển chủ đề hoặc phải đi có việc.

Sherrie thật lòng yêu quý Lois và quan tâm đến những vấn đề của cô nàng, nhưng Lois có vẻ giống một thân chủ hơn là một người bạn. Sherrie bực bội với sự không công bằng trong tình bạn giữa họ. Nhưng như mọi khi, Sherrie lại cảm thấy tội lỗi khi nghĩ về nỗi tức giận đó. Là một tín đồ Cơ Đốc, cô thấu hiểu giá trị của tình yêu thương và sự giúp đỡ người khác trong Kinh thánh. *Minh lại thế rồi*, cô tự nhủ. *Lại chỉ lo*

thân mình trước cả người khác. Xin Người, Chúa ơi, hãy để con vô tư chia sẻ với Lois và không còn ích kỷ vị thân.”

Sherrie hỏi: “Có chuyện gì thế Lois?”

“Kinh khủng, thật kinh khủng,” Lois nói. “Con bé Anne bị trường trả về hôm nay, còn Tom không được thăng chức, xe của tớ thì chết máy ngay trên đường cao tốc!”

Ngày nào trong đời mình chẳng thế này! Sherrie trầm nghĩ với cảm giác oán giận trào dâng. Tuy thế, cô chỉ nói: “Lois, tội nghiệp quá! Cậu giải quyết chừng ấy việc thế nào đây?”

Lois đáp lại câu hỏi của Sherrie tỉ mỉ từng chi tiết – chi tiết đến nỗi Sherrie mất đến phân nửa thời gian nghỉ trưa để an ủi. *Ồ thì đành, cô nghĩ, ăn nhanh còn hơn chẳng có gì bỏ bụng.*

Khi dừng xe chờ lấy bánh kẹp thịt gà, Sherrie nghĩ về Lois. *Nếu tất cả những lắng nghe, an ủi và khuyến nhủ của mình suốt bao năm qua thay đổi được gì đó của Lois thì còn đáng. Nhưng giờ đây, Lois vẫn mắc lại những sai lầm mà cô ấy đã vấp phải hai chục năm trước. Sao mình phải đối xử với bản thân thế này?*

4 giờ chiều

Buổi chiều của Sherrie trôi qua yên ổn. Cô đang chuẩn bị rời văn phòng để đến gặp mặt giáo viên thi sắp của cô, Jeff Moreland chặn cô lại.

“May quá, tôi bắt kịp cô, Sherrie ạ,” anh ta nói. Là một nhân vật thành công ở McAllister, Jeff làm được mọi việc. Vấn đề ở chỗ, Jeff thường sử dụng người khác để làm mọi việc đó. Sherrie đã đoán được đoạn tiếp theo của một ca khúc cũ mềm sắp sửa được tấu lên. “Nghe này, tôi đang bước vào thời điểm sống còn đấy,” anh ta nói và giao vào tay cô một xấp giấy dày cộp. “Đây là dữ liệu cho thư giới thiệu cuối cùng cho hợp đồng Kimbrough. Chỉ cần viết thêm chút xíu và sửa sang đôi chỗ thôi. Hạn chót là ngày mai. Nhưng tôi chắc là nó chả có gì khó khăn với cô cả.” Anh ta mỉm cười duyên dáng.

16 ► Giới hạn cho chính bạn

Sherrie cuống cuống. Những yêu cầu “sửa sang” của Jeff đã thành huyền thoại. Thử nhắc xấp giấy, Sherrie ước lượng phải mất ít nhất năm tiếng đồng hồ làm việc. *Mình đã chuyển chỗ dữ liệu này cho lão ấy từ ba tuần trước!* cô cáu tiết nghĩ thầm. *Vì đâu mà lão bắt mình làm kịp hạn chót để giữ thể diện cho lão vậy?*

Cô nhanh chóng tự trấn tĩnh: “Được chứ, Jeff. Không vấn đề gì. Tôi giúp được thì hay quá! Máy giờ anh cần thế?”

“Chín giờ là ổn. Mà... cảm ơn nhé, Sherrie. Tôi luôn nghĩ đến cô đầu tiên mỗi lúc bọn bê công việc. Cô thật đáng tin cậy.” Jeff bước đi luôn.

Đáng tin cậy... trung thành... là chỗ dựa, Sherrie nghĩ. *Mình luôn được miêu tả kiểu này qua lời những người muốn thứ gì đó từ mình. Nghe chừng là miêu tả về một con la ngoan ngoãn. Đột nhiên, cảm giác tội lỗi lại dâng lên. Mình lại thế rồi, lại oán thán, trách giận. Chúa ơi, xin giúp con “nở hoa ngay nơi con được trồng xuống.”¹* Nhưng cô chỉ thầm ước giá như mình được đưa sang trồng trong một chậu hoa khác.

4 giờ 30 chiều

Jean Russell là một giáo viên giỏi, một trong rất nhiều nhà giáo thấu hiểu được những nhân tố phức tạp phía sau một hành vi khó hiểu của trẻ. Buổi gặp gỡ bắt đầu như rất nhiều lần trước, chỉ vắng mặt Walt. Cha cậu nhóc không thể rời chỗ làm, nên chỉ có hai người phụ nữ nói chuyện với nhau.

“Thằng bé không kém đâu, Sherrie ạ,” cô Russell trấn an Sherrie. “Todd là một cậu nhóc sáng dạ, mạnh mẽ. Những lúc tập trung, nó là một trong những cậu nhóc thú vị nhất lớp luôn đấy.”

1. Nguyên văn là “Bloom where I’m planted” (mỗi người như thế nào, thì hãy sống như vậy), trích trong Kinh thánh (1 *Corinthians* 7:17-24), về cơ bản có ý khuyên nhủ con người phải chủ động, tích cực để biến những mơ ước, dự định của mình thành hiện thực, bất kể hoàn cảnh hiện tại như thế nào.

Sherrie chỉ chờ lưới riu bổ xuống. *Nói thẳng vào vấn đề đi nào, Jean. Tôi có một “đứa con rắc rối” chứ gì? Có gì mới đâu. Tôi đã có hẳn một “cuộc đời rắc rối” đi kèm luôn rồi mà.*

Cảm nhận được nỗi khó chịu của Sherrie, cô giáo liền nói luôn: “Vấn đề là đôi khi Todd không tuân theo quy tắc. Ví dụ, vào giờ tự học, trong khi những học sinh khác đang làm bài tập, Todd cứ loay hoay, bứt rứt. Nó đứng dậy khỏi bàn, chọc phá những bạn khác, rồi nói tía lia. Khi tôi nhắc nhở rằng hành động đó không đúng lúc, đúng chỗ, Todd liền cáu giận và tỏ ra khó bảo.”

Sherrie cảm thấy phải che chở cho cậu quý tử độc nhất của mình: “Hay là Todd gặp vấn đề về sự suy giảm khả năng chú ý, hay nó bị hiếu động thái quá?”

Cô Russell lắc đầu. “Hồi năm ngoái, giáo viên lớp Hai của Todd cũng băn khoăn như thế nhưng kiểm tra tâm lý học đã loại trừ khả năng đó rồi. Todd tập trung rất tốt với chủ đề mà nó hứng thú. Tôi không phải chuyên gia trị liệu, nhưng tôi thấy có vẻ cậu chàng không quen hành xử theo quy tắc thôi.”

Giờ thì thái độ thủ thế của Sherrie đã chuyển từ Todd sang chính mình: “Có phải ý cô đây là kiểu vấn đề xuất phát từ gia đình?”

Cô Russell trông có vẻ kém thoải mái. “Như tôi đã nói đấy, tôi không phải chuyên gia tư vấn. Tôi chỉ biết là ở lớp Ba, hầu hết các trò đều phản đối quy tắc nhưng Todd thì vượt quá mức cho phép. Mỗi khi tôi bảo cậu bé làm gì đó mà nó không thích, thì cứ như là Thế chiến thứ Ba nổ ra vậy. Mọi bài kiểm tra đánh giá trí tuệ và nhận thức của Todd đều cho thấy kết quả bình thường, tôi chỉ băn khoăn không biết tình hình ở nhà cháu ra sao?”

Sherrie không còn gồng mình ngăn nước mắt nữa. Cô vùi đầu vào tay và khóc lóc dữ dội đến mấy phút, vì choáng váng quá sức trước tất cả mọi việc.

18 ► Giới hạn cho chính bạn

Cuối cùng, cơn khóc lóc cũng nguôi ngoai. “Xin lỗi chị... Chắc tại chuyện này rơi đúng vào một ngày tệ hại.” Sherrie lục trong túi xách tìm mẫu khăn giấy. “Không, không phải đâu, còn hơn thế kia. Jean, tôi phải thành thực với chị, rắc rối chị gặp phải với thằng bé giống hết của tôi. Ở nhà, anh Walt và tôi đều rất khổ sở để bắt Todd tập trung. Khi chúng tôi chơi đùa hay trò chuyện, Todd là đứa con tuyệt vời nhất mà tôi có thể tưởng tượng. Nhưng bất cứ khi nào tôi phải khẹp nó vào kỷ luật, thì cơn cáu giận của nó vượt mức chịu đựng của tôi. Chắc tôi chẳng có giải pháp nào cho chị được đâu.”

Jean chậm rãi gật đầu: “Như thế đã là giúp tôi rồi, Sherrie ạ. Vậy là lối ứng xử của Todd cũng khó hiểu khi ở nhà, ít nhất chúng ta cũng có thể cùng nhau nghĩ cách giải quyết.”

5 giờ 15 chiều

Sherrie thấy may mắn lạ lùng vì đận kẹt xe giờ cao điểm buổi chiều. Chỉ ít là không có ai thúc bách gì mình ở đây, cô nghĩ bụng. Cô tận dụng thời gian để sắp xếp những cơn khủng hoảng tiếp theo của mình: lũ trẻ, bữa tối, công việc của Jeff, nhà thờ... và Walt.

6 giờ 30 tối

“Lần thứ tư, cũng là lần cuối cùng, bữa tối xong rồi đây!” Sherrie ghét phải hét toáng lên như vậy, nhưng còn cách nào nữa đây? Lũ trẻ và Walt hình như luôn biến mất tăm bất cứ lúc nào họ muốn. Bữa tối thường nguội ngắt lúc cả nhà tề tựu đông đủ.

Sherrie không thể hiểu nổi vấn đề nằm ở đâu. Chắc chắn không phải tại thức ăn, vì cô là một đầu bếp cừ. Thêm nữa, một khi cả nhà đã có mặt bên bàn ăn, ai nấy đều chén sạch phần của mình chỉ trong vài giây.

Chỉ có cô bé Amy là ngồi im lìm, không ngừng chọc ngoáy chỗ thức ăn. Sherrie nhìn con gái và lại thấy khó chịu. Amy là một đứa trẻ

đáng yêu, nhạy cảm, nhưng sao nó lại dè dặt đến thế? Amy chưa từng cởi mở. Nó thích dành thời gian để đọc sách, vẽ hay chỉ là ngồi trong phòng ngủ để nghĩ “cái này cái kia”.

“Bé cưng, chuyện gì vậy?” Sherrie gặng hỏi.

“Thì cái này cái kia thôi,” là câu trả lời thường gặp. Sherrie cảm thấy mình ở bên ngoài cuộc sống của con gái. Cô ước ao những cuộc chuyện trò kiểu mẹ-và-con-gái, những cuộc đối thoại “chỉ hai mẹ con mình”, những lần đi mua sắm. Nhưng Amy có một chốn bí mật trong sâu thẳm chưa ai từng được đặt chân tới. Sherrie luôn khát khao chạm tới phần không thể tiếp cận trong trái tim con gái.

7 giờ tối

Giữa chừng bữa tối, điện thoại réo lên. *Nhà mình cần phải có một cái máy trả lời tự động để xử lý các cuộc gọi đến vào bữa tối*, Sherrie nghĩ bụng. *Chỉ còn lại chút xíu thời gian quý giá để cả gia đình quây quần bên nhau*. Nhưng một suy nghĩ quen thuộc khác xuất hiện trong đầu cô. *Có lẽ là ai đấy cần mình chẳng*.

Như mọi khi, Sherrie lắng nghe tiếng nói thứ hai trong tâm trí và nháy ra khỏi bàn ăn để trả lời điện thoại. Cô lạng người khi nhận ra giọng nói ở đầu bên kia.

“Mong là tôi không làm phiền gì,” Phyllis Renfrow, trưởng hội phụ nữ ở nhà thờ, lên tiếng.

“Chắc chắn là chị không làm phiền gì rồi,” Sherrie lại nói dối.

“Sherrie, tôi nguy lắm rồi đây,” Phyllis nói. “Margie đáng lẽ đã nhận việc điều phối hoạt động trong buổi chiều đái của chúng ta, thế mà giờ cô ấy lại thôi vì có việc gì đó ‘ưu tiên cho gia đình’. Cô có sắp xếp thời gian để tham gia được không?”

Buổi chiều đái. Sherrie suýt quên buổi họp mặt chị em nhà thờ hằng năm diễn ra vào cuối tuần này. Thực lòng, cô rất mong chờ được tạm rời lũ trẻ và Walt để thong thả dạo quanh khu đồi núi tuyệt đẹp

suốt hai ngày, chỉ có cô và Chúa Trời. Thực ra, cô thích được yên tĩnh một mình hơn là tham gia các hoạt động hội nhóm như kế hoạch. Làm thay việc của Margie có nghĩa là Sherrie phải từ bỏ khoảng thời gian một mình quý báu. Không, thế đâu có ổn. Cô sẽ phải nói thẳng...

Thế nhưng, suy nghĩ thứ hai lập tức xuất hiện. Được phụng sự Chúa và những người phụ nữ này đúng là một đặc ân, Sherrie ạ! Nhờ từ bỏ một phần nhỏ bé trong đời sống của mình, nhờ buông xả hết thảy những vị kỷ, mình có thể tạo ra sự thay đổi lớn trong đời sống của người khác. Nghĩ cho kỹ đi.

Sherrie không cần suy nghĩ kỹ. Cô đã học cách đáp lại lời nói quen thuộc này một cách mù quáng, hệt như cách cô đáp lại lời của mẹ mình, lời của Phyllis hay có lẽ là cả lời của Chúa. Bất kể lời nói đó là của ai đi nữa, nó quá mạnh mẽ để có thể tảng lờ. Thói quen đã giành phần thắng.

“Nếu giúp được gì thì tôi rất vui lòng,” Sherrie nói với Phyllis. “Gửi cho tôi những việc Margie đang làm dở, tôi sẽ bắt tay làm ngay.”

Phyllis thở phào, vì trút được căng thẳng. “Sherrie, tôi biết đây là sự hy sinh. Chính tôi cũng phải làm như vậy mấy lượt, mỗi ngày. Nhưng đó là cuộc sống tràn trề của một con chiên Cơ Đốc luôn quên mình vì người khác, chẳng phải thế sao?”

Chị nói thế nào mặc xác chị, Sherrie thầm nghĩ. Nhưng cô không thể không băn khoăn khi nào thì cái phần “tràn trề” đó mới xuất hiện.

7 giờ 45 tối

Cuối cùng bữa tối cũng kết thúc. Sherrie quan sát Walt ngồi trước màn hình tivi xem bóng đá. Todd vợ lấy điện thoại, hỏi xem đám bạn đến nhà chơi được không. Amy thì len lén trốn vào phòng riêng.

Bát đĩa ở nguyên trên bàn. Cả nhà này vẫn chưa hiểu được ý nghĩa của việc giúp cô dọn dẹp bát đĩa. Nhưng có lẽ bọn trẻ con vẫn còn quá nhỏ để làm vậy. Sherrie bắt đầu dọn bát đĩa khỏi bàn.

11 giờ 30 đêm

Mấy năm trước, sau bữa tối, Sherrie có thể vừa dọn rửa, vừa bắt lũ nhóc đi ngủ đúng giờ, và xử lý ngon lành việc Jeff giao cho. Một tách cà phê sau bữa tối và bầu nhiệt huyết đi kèm với những cơn khủng hoảng và hạn chót kích thích Sherrie đạt được những kỳ tích năng suất kiểu “siêu nhân”. Đâu phải vô cơ mà cô có biệt danh “Sherrie siêu nhân”!

Nhưng gần đây, việc ấy trở nên khá khó khăn. Áp lực không còn phát huy tác dụng như trước kia. Càng lúc cô càng khó tập trung, hay quên lịch hẹn vào hạn chót, thậm chí còn chẳng thèm bận tâm đến chúng nữa.

Dù sao, chỉ nhờ sức mạnh lý trí, cô đã hoàn thành hầu hết mọi việc. Kết quả công việc Jeff giao chưa thật hoàn hảo, nhưng cô cảm thấy quá oán giận đến nỗi chẳng buồn áy náy. *Nhưng mình đã nhận lời Jeff cơ mà, Sherrie nghĩ. Đấy đâu phải lỗi của anh ta, lỗi tại mình đấy chứ. Sao mình lại không thể nói với anh ta là đẩy việc sang cho mình thế này là rất bất công?*

Giờ thì làm gì có thời gian để nghĩ những thứ này. Cô phải bắt tay vào nhiệm vụ thực sự của mình trong tối nay: nói chuyện với Walt.

Chuyện yêu đương, tìm hiểu và khởi đầu cuộc hôn nhân của Sherrie và Walt khá êm đềm, suôn sẻ. Chỗ nào cô băn khoăn, lúng túng, chỗ đó Walt quyết đoán, tự tin. Chỗ nào cô thấy bất an, phấp phỏng, anh lại mạnh mẽ, dứt khoát. Nhưng sau đó, cô lại nhận ra Walt thiếu đồng cảm và chia sẻ với cô. Lâu nay, cô tự gánh lên mình nhiệm vụ mang lại hơi ấm và tình yêu mà mối quan hệ của họ còn thiếu vắng. *Chúa đã ráp lại một đội hình tuyệt vời, cô tự nhủ với mình. Walt có tinh thần lãnh đạo, còn mình có tình yêu thương.* Suy nghĩ này giúp cô vượt qua những phút giây đơn độc khi Walt dường như không thể thấu hiểu những tổn thương của cô.

Năm tháng dần qua, Sherrie để ý thấy một sự thay đổi trong mối quan hệ, bắt đầu rất khẽ khàng, tinh tế, rồi trở nên rõ rệt hơn. Cô có

thể nghe thấy nó trong cái giọng mỉa mai của anh khi cô phàn nàn điều gì đó. Cô nhìn thấy nó từ thái độ thiếu tôn trọng của anh khi cô nói cần thêm sự đỡ đần từ anh. Cô cảm thấy nó mỗi khi anh khẳng khẳng bắt cô phải làm theo ý của anh. Cô còn thấy nó cả trong tính khí của anh. Có thể tất cả là do áp lực công việc hoặc chuyện con cái. Bất kể là gì đi nữa, Sherrie chưa bao giờ mơ rằng mình lại nghe thấy những lời lẽ cay độc, giận dữ từ người đàn ông cô đã lấy làm chồng. Chẳng cần phải chạm mặt anh quá nhiều, chỉ cần một miếng bánh nướng quá lửa, một khoản bội chi, hay quên đổ đầy xăng – bất cứ điều gì cũng đã đủ để cô phải hứng chịu cơn giận dữ.

Tất cả đều đem lại một kết luận: cuộc hôn nhân này không còn là một đội hình tuyệt vời nữa, nếu như nó đã từng vậy. Nó là một mối quan hệ kiểu cha mẹ – con cái, và Sherrie đã ở sai phía.

Thoạt tiên, cô nghĩ mình chỉ khéo tưởng tượng mọi chuyện. *Mình lại thế rồi, cứ tự chuốc phiền não vào thân trong khi đang có một cuộc sống tuyệt vời*, cô tự nhủ. Làm vậy cũng chỉ nguôi ngoai được một lúc – cho đến cơn thịnh nộ tiếp theo của Walt. Rồi nỗi buồn và nỗi đau mách bảo với cô sự thật mà lý trí của cô không chịu chấp nhận.

Rốt cuộc khi nhận ra Walt là một người ưa kiểm soát, Sherrie lại tự oán trách chính mình. *Chắc mình cũng thành người như thế thôi, nếu phải sống với một kẻ vô tích sự như mình*, cô nghĩ. *Mình chính là nguyên do khiến anh ấy hằn học và chán nản như thế*.

Những kết luận này đưa Sherrie đến với một giải pháp cô đã luyện tập suốt mấy năm trời: “Yêu thương Walt bất chấp cơn giận dữ của anh ấy.” “Phương thuốc” này hoạt động như sau: trước hết, Sherrie học cách đoán cảm xúc của Walt bằng cách quan sát biểu cảm, động tác, cử chỉ và lời nói. Cô bắt đầu tinh ý với tâm trạng của Walt, và đặc biệt nhạy cảm với những thứ có thể khiến anh nổi giận như: chậm trễ, bất đồng, và nổi giận dữ của chính cô. Chỉ cần cô im lặng và đồng tình, mọi thứ đều êm thấm. Nhưng nếu cô cứ nhằm nhe thể hiện quan điểm riêng thì rồi cô sẽ bị phủ đầu ngay.

Sherrie học cách phán đoán Walt thật nhanh chóng và chính xác. Sau khi thoáng nhận thấy mình đã vượt qua một ranh giới nào đó, cô liền triển khai Giai đoạn Hai trong chiến lược “Yêu thương Walt”: Cô lập tức rút lui. Cô quay trở về với quan điểm của anh (nhưng không hẳn là vậy), im ắng, giữ mồm giữ miệng, hay thậm chí là lập tức xin lỗi vì “sống với người như em thật mệt”. Tất cả đều có tác dụng.

Giai đoạn Ba trong chiến lược “Yêu thương Walt” là làm điều gì đó đặc biệt cho anh để chứng tỏ cô chân thành. Như thế nghĩa là ở nhà ăn mặc khêu gợi hơn hay nấu những món anh yêu thích vài lần mỗi tuần. Chẳng phải Kinh thánh dạy ta phải làm một người vợ kiểu này còn gì.

Ba bước của “Yêu thương Walt” cũng phát huy tác dụng chốc lát nhưng hòa bình chẳng bao giờ dài lâu. Vấn đề với chiến lược “Yêu thương Walt bất chấp cơn giận dữ của anh” chính là Sherrie cố gắng đến kiệt sức để xoa dịu Walt khỏi cơn giận dữ. Vì thế, anh giận dữ lâu hơn, và cơn giận sẽ đẩy Sherrie ra xa hơn nữa.

Tình yêu của Sherrie dành cho chồng bị bào mòn. Cô từng tin rằng dù cho cuộc đời thăng trầm chìm nổi ra sao, Chúa đã gắn kết họ với nhau và tình yêu sẽ giúp họ vượt qua tất cả. Nhưng, trong mấy năm vừa qua, nó giống sự ràng buộc hơn là tình yêu. Những lúc thăng thấn không dối lòng, cô thừa nhận rằng nhiều lần cô chẳng còn cảm xúc gì với Walt ngoài oán giận và sợ hãi.

Đêm nay cũng như vậy mà thôi. Mọi việc cần phải thay đổi, bằng cách nào đó, họ phải nhen lại ngọn lửa yêu thương thuở ban đầu.

Sherrie bước vào phòng sinh hoạt chung. Danh hài trong chương trình đêm khuya vừa kết thúc đoạn độc thoại của mình. “Anh ơi, mình nói chuyện được không?” Cô ngập ngừng hỏi.

Không một câu trả lời. Nhích lại gần hơn, cô mới biết, hóa ra Walt đã ngủ quên trên ghế bành. Nghĩ đến việc đánh thức Walt dậy, cô nhớ lại những lời nhức nhối mà lần trước anh đã nói với cô “chẳng biết ý chút nào”. Cô tắt tivi và đèn rồi bước vào phòng ngủ trống trải, lặng im.

11 giờ 50 đêm

Nằm trên giường, Sherrie chẳng xác định được giữa nỗi cô đơn và cơn mệt mỏi, rã rời, cái nào lớn hơn. Có lẽ là nỗi cô đơn. Cô cầm cuốn Kinh thánh cạnh giường và mở đến phần *Tân Ước*. *Xin cho con điều gì đó để hy vọng, thưa Chúa. Xin Người*, cô thầm cầu nguyện. Mắt cô dừng lại ở những lời của Đức Chúa trong phần *Matthew 5:3-5*:

“Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ. Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp. Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.”

Nhưng Chúa ơi, con đã cảm nhận thấy điều ấy rồi mà! Sherrie quả quyết. Con thấy tâm hồn mình nghèo khó. Con sầu khổ vì cuộc sống, chuyện vợ chồng và con cái của con. Con đã cố thành thoi, nhưng lúc nào cũng quá sức chịu đựng. Lời hứa của Người đâu hồi Chúa? Hy vọng của con ở đâu? Người ở đâu?

Sherrie đợi chờ một tiếng đáp lại trong căn phòng tối om. Chẳng thấy gì ngoài âm thanh duy nhất là tiếng nước mắt lăn dài trên má và rơi trên những trang Kinh thánh.

Vì đâu nên nổi?

Sherrie đã gắng sống thật chuẩn mực, chu toàn mọi việc, từ vợ chồng, con cái, công việc, tới các mối quan hệ và với Đức Chúa Trời. Thế nhưng, rõ ràng là có gì đó không ổn. Cuộc sống chẳng hề suôn sẻ, Sherrie vô cùng đau khổ cả về tinh thần lẫn tình cảm.

Bất cứ ai cũng có thể đồng cảm với tình cảnh khó xử của Sherrie – nỗi cô độc, bất lực, băn khoăn, mặc cảm tội lỗi và hơn cả là cảm giác cuộc sống vượt khỏi tầm kiểm soát.

Nếu quan sát kỹ hơn hoàn cảnh của Sherrie, bạn sẽ thấy cuộc sống của Sherrie có điểm tương đồng đáng kể với cuộc sống của chính bạn. Thấu hiểu cuộc đấu tranh nội tâm của Sherrie có thể nhìn nhận rõ hơn chính cuộc sống của bạn. Bạn có thể tìm thấy ngay vài câu trả lời cho Sherrie.

Thứ nhất, cố gắng thêm chẳng ích gì. Sherrie đã cố gắng hết sức để thành công trong cuộc sống. Thứ hai, cô ấy cố sống tử tế chỉ vì e sợ vô ích. Những nỗ lực làm đẹp lòng người khác của Sherrie có vẻ chẳng đem lại sự thân tình mà cô mong muốn. Thứ ba, gánh vác trách nhiệm thay người khác chẳng ích gì. Vốn là “chuyên gia” chăm lo cảm xúc và những vấn đề của người khác, Sherrie cảm thấy đời mình chẳng khác nào một thất bại thê thảm. Lãng phí năng lượng, sự cầu nệ chỉ vì sợ hãi, và thói quen nhận trách nhiệm quá dễ dãi đều cho thấy vấn đề cốt lõi: Sherrie khổ sở chỉ vì cô gặp khó khăn nghiêm trọng trong việc xác lập quyền sở hữu chính cuộc sống của mình.

Trở lại Vườn Địa đàng, Chúa Trời đã nói với Adam và Eva về quyền sở hữu: “Hãy sinh sôi nảy nở thật nhiều, cho đầy mặt đất, và thống trị mặt đất. Hãy làm bá chủ cá biển, chim trời, và mọi giống vật bò trên mặt đất” (*Sáng Thế ký* 1:28).

Mỗi người sinh ra để nhận một số nhiệm vụ cụ thể. Một phần của nhận trách nhiệm hay quyền sở hữu, chính là biết việc gì là *của mình*, việc gì *không*. Những người cố gánh thêm những nhiệm vụ không phải của mình rốt cuộc sẽ sức cùng lực kiệt. Phải sáng suốt để biết ta nên làm gì và không nên làm gì vì ta không thể ôm đồm mọi thứ.

Sherrie rất vất vả để phân biệt điều gì thuộc chức phận của cô còn điều gì không. Mong muốn hành xử phải lẽ, hay tránh né bất hòa, rốt cuộc chỉ khiến cô rước vào thân những vấn đề mà Chúa chẳng bao giờ bắt cô phải gánh: nỗi cô đơn triền miên của mẹ cô, thói vô trách nhiệm của sếp cô, những khủng hoảng không có hồi kết của bạn cô, thông điệp về hy sinh bản thân đầy mặc cảm tội lỗi của người phụ trách giáo đoàn, cùng tính nết khó ưa của chồng cô.

Những rắc rối của cô không chỉ dừng ở đó. Việc mất khả năng từ chối đã tác động rõ rệt đến khả năng cư xử đúng mực ở trường của con trai cô, và ít nhiều khiến con gái cô thu mình lại.

Bất cứ trách nhiệm và quyền sở hữu nào trong đời sống của chúng ta đều có giới hạn. Giống như người chủ nhà đặt ra những ranh giới tài

sản hữu hình quanh khu vực đất đai của họ, ta cũng cần vạch những ranh giới về trí tuệ, thể chất, tình cảm và tinh thần cho cuộc sống của mình để giúp ta phân biệt cái gì thuộc trách nhiệm của ta, cái gì không. Như trong các cuộc đấu tranh của Sherrie, việc thiếu khả năng vạch ranh giới phù hợp vào thời điểm phù hợp với những đối tượng phù hợp có thể gây ra những hậu quả tiêu cực.

Đã có rất nhiều người gặp vấn đề tương tự. Những người ngay thẳng, tận tụy cảm thấy bản khoản ghê gớm về chuyện liệu vạch ranh giới có phải là điều đúng đắn.

Khi phải vạch ranh giới, họ nêu những câu hỏi xác đáng:

1. Liệu tôi có thể vạch ranh giới mà vẫn là một người dễ mến?
2. Đây là ranh giới chính đáng?
3. Nếu có ai đó buồn lòng hoặc bị tổn thương vì những ranh giới của tôi thì sao?
4. Tôi phải trả lời ra sao với những người muốn nhận được thời gian, tình yêu thương, năng lượng hay tiền bạc của tôi?
5. Tại sao tôi lại cảm thấy tội lỗi hay sợ hãi khi nghĩ đến việc vạch ranh giới?
6. Ranh giới liên quan thế nào tới sự phục tùng?
7. Vạch ranh giới có phải là ích kỷ không?

Hiểu biết chưa chính xác về những lời giải đáp cho các vấn đề này trong Kinh thánh đã dẫn tới rất nhiều hướng dẫn sai lầm về ranh giới. Không chỉ vậy, nhiều triệu chứng tâm lý học lâm sàng như trầm cảm, rối loạn lo âu, rối loạn ăn uống, các thói nghiện ngập, hành vi bốc đồng, các vấn đề tội lỗi, các vấn đề mặc cảm, hoảng sợ, những khó khăn trong hôn nhân và các mối quan hệ, đều xuất phát từ xung đột ranh giới.

Cuốn sách này trình bày một cách nhìn nhận về ranh giới từ góc độ Kinh thánh: Ranh giới là gì, ranh giới bảo vệ những gì, ranh giới được phát triển rồi xóa bỏ ra sao, làm cách nào để thay đổi và áp dụng ranh giới. Cuốn sách này không chỉ giải đáp tất cả các câu hỏi trên, mà

còn giúp độc giả thấy rõ bản chất thật sự của ranh giới khi chúng phù hợp và đúng đắn. Mục đích của chúng tôi là giúp độc giả vận dụng ranh giới thật phù hợp nhằm duy trì tốt các mối quan hệ và đạt được những mục đích mà bạn mong muốn.