

lịch sẵn. Những hoạt động thú vị, sôi nổi đã đẩy lùi những buồn chán, lo âu. John có vô vàn niềm vui mỗi dịp cuối tuần.

Trong khi đó, những hoạt động của Milton kém cân bằng hơn John rất nhiều. Anh ấy chẳng bao giờ lên kế hoạch cho những kỳ nghỉ cuối tuần của mình. Thường Milton hơi “mệt” vào tối thứ Sáu, mặc dù vậy anh vẫn cố hỏi vợ: “Em muốn làm gì tối nay không?”, nhưng rồi kế hoạch bị lãng quên ngay sau đó. Rất hiếm khi Milton và vợ có khoảng thời gian vui vẻ với nhau, họ cũng rất ít được mời đi chơi hay ăn tối. Milton dậy khá muộn vào sáng thứ Bảy, cả ngày anh chỉ ở nhà làm việc lặt vặt. Tối thứ Bảy, Milton và gia đình thường đi xem phim, hoặc ở nhà xem tivi (“Chúng ta còn có thể làm gì khác được nữa chứ?”). Milton dậy rất muộn vào sáng Chủ nhật. Trưa Chủ nhật, vợ chồng Milton lái xe đến thăm vợ chồng Bill và Mary, hoặc ngược lại (thực ra, vợ chồng Bill và Mary là người thân duy nhất mà vợ chồng Milton đến thăm thường xuyên).

Khi thời khắc tối Chủ nhật trôi qua, mỗi thành viên trong gia đình đều cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng - hệ quả của “hội chứng ù lì tại gia”. Dù giữa họ không hề có ẩu đả, cãi vã gì cả, nhưng mỗi người đều trải qua những bất ổn tâm lý hàng giờ liền.

Những ngày cuối tuần của Milton thật buồn tẻ, nhàm chán. Anh ấy không có chút vui vẻ nào.

Nào, bây giờ hãy xem môi trường gia đình như vậy ảnh hưởng ra sao đối với John và Milton. Sau khoảng một hay hai tuần, chúng ta chưa thể thấy được ngay những tác động rõ rệt. Nhưng sau vài tháng hay vài năm, tác động sẽ rất lớn.

Kiểu gia đình như John giúp anh ấy luôn hứng khởi, đưa