

ALPHA BOOKS

Biên soạn

NHỮNG
QUY TẮC
TRONG
ĐỜI SỐNG
VỢ CHỒNG



Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[NHỮNG QUY TẮC TRONG ĐỜI SỐNG VỢ CHỒNG](#)

[PHẦN I. NHỮNG QUY TẮC ỨNG XỬ GIỮA HAI VỢ CHỒNG](#)

[PHẦN II. NHỮNG QUY TẮC ỨNG XỬ VỚI GIA ĐÌNH HAI BÊN](#)

[PHẦN III. NHỮNG QUY TẮC CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH](#)

[PHẦN IV. NHỮNG QUY TẮC NUÔI DẠY CON CÁI](#)

[PHẦN V. NHỮNG QUY TẮC ĐỂ HÒA HỢP TRONG ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC](#)

[Mục Lục](#)

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

Lời giới thiệu

Khi một đôi nam nữ gặp nhau, tình yêu có thể đến như sét đánh, nhưng cũng có thể sau một thời gian khá dài tìm hiểu, và ít nhiều thì các bạn cũng tự trang bị cho mình những kỹ năng để chinh phục nửa kia của mình. Không những thế mà các bạn còn hăng hái “nâng cấp” từ bên trong lẫn bên ngoài để đi đến thành quả cuối cùng: Một đám cưới!

Sau cuộc “trường chinh” vất vả ấy, cả hai trải qua thời kỳ trăng mật, hạnh phúc, vui vẻ bên nhau để rồi sau đó dần bộc lộ ra hầu hết bản chất thực của mình, từ những phẩm chất tốt cho đến những hạn chế và cả những thái độ bệ bối trong cuộc sống, với quan niệm bây giờ “ván đã đóng thuyền, chim đã vào lồng” thì mình cứ tự nhiên như “ở nhà” vậy! Điều đó không sai, chúng ta phải sống với con người thực của mình, nhưng điều đó cũng có thể đem lại những thách thức cho cuộc sống vợ chồng, vì đó là điều mà không phải “đối tác” nào cũng có thể chấp nhận hay thông cảm được.

Để khắc phục, không cần bạn phải thay đổi tính cách hay phải tiếp tục che giấu con người thực, vì điều đó là không thể, mà cần phải học hỏi và chứng tỏ được sự quan tâm và tôn trọng đối với người mình yêu thương, vì đôi khi sự thiếu hiểu biết những biện pháp ứng xử hợp tình, hợp lý lại trở thành những yếu tố phá hoại hạnh phúc gia đình.

Từ thành công của Bộ Quy tắc , Alpha Books đã tiến hành biên soạn cuốn *Những quy tắc trong đời sống vợ chồng* với sự cộng tác của nhà báo Song Nhi và bạn Diễm Hằng. Bằng những kinh nghiệm và hiểu biết trong cuộc sống, các tác giả đã trình bày với các bạn rất gãy gọn nhưng đầy đủ từ các quy tắc cần thiết trong việc ứng xử giữa vợ chồng, ứng xử với những người thân của hai gia đình, cách chi tiêu trong nhà cho đến việc nuôi dạy con cái đến những quy tắc để có được sự hòa hợp trong đời sống tình dục, một vấn đề tế nhị mà chúng ta ít khi muốn nói ra, nhưng đây lại là một trong những yếu tố rất quan trọng trong đời sống vợ chồng. Nhiều đôi vợ chồng phải nói lời ly dị cũng chỉ vì chuyện hai vợ chồng không hòa hợp với nhau trong đời sống tình dục.

Với 100 quy tắc trong cuộc sống vợ chồng, với cách hành văn tự nhiên, và chân tình các tác giả đã dẫn dắt chúng ta đi từ sự thú vị này đến sự thú vị khác, từ khám phá này đến khám phá khác, dù đôi khi chỉ là những nguyên tắc hết sức đời thường mà chúng ta đã vô tình quên, khiến chúng ta nhận ra rằng đó chính là những quy tắc rất thiết yếu để làm cho cuộc sống gia đình luôn bền vững.

Chúng tôi rất hân hạnh được giới thiệu với độc giả cuốn sách này, trong bộ sách Quy tắc mà Alpha Books sẽ lần lượt ấn hành, và mong rằng cũng như các quy tắc khác trong cuộc sống, sẽ giúp chúng ta có cơ hội nhìn lại chính mình để tìm ra được những kỹ năng hiệu quả, đơn giản góp phần vào việc nâng cao giá trị bản thân, đem lại niềm vui và hạnh phúc cho những người thân yêu. Được như thế, cũng là một phần thưởng rất lớn cho các tác giả và cho những người biên soạn các bộ sách này.

Chân thành cảm ơn và trân trọng giới thiệu!

Tháng 5 năm 2009

LÊ KHANH

Chuyên viên tâm lý

Alpha Books biên soạn

NHỮNG QUY TẮC TRONG ĐỜI SỐNG VỢ CHỒNG

Bản quyền tiếng Việt © 2009, 2012 Công ty Sách Alpha

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

PHẦN I. NHỮNG QUY TẮC ỨNG XỬ GIỮA HAI VỢ CHỒNG

Bất cứ cặp vợ chồng nào cũng muốn hôn nhân của mình kéo dài vĩnh cửu và luôn nồng ấm như thuở yêu nhau. Tuy nhiên, trong cuộc sống hằng ngày, bạn hoặc bạn đời của mình có thể vô tình cư xử, làm gì đó không phải và vô hình chung, lối cư xử đó tổn thương đến tình cảm vợ chồng. Ngoài ra, hôn nhân có nhiều giai đoạn khác nhau, trong đó có thời điểm thực sự khó khăn mà hai người cần phải vượt qua. Hôn nhân không giống như một gánh nặng, tuy nhiên cần được chăm sóc, vun trồng mỗi ngày. Để duy trì đời sống hôn nhân hạnh phúc cũng như duy trì tình yêu, sự hấp dẫn trong mắt nhau, bạn cần phải tinh tế và luôn có ý thức xây dựng, vun đắp cho mối quan hệ. Bằng những trải nghiệm thực tế, tôi đúc kết một số quy tắc sau nhằm củng cố và xây dựng một cuộc hôn nhân thành công.

QUY TẮC 1

LUÔN ĐẶT BẠN ĐỜI LÊN VỊ TRÍ ƯU TIÊN HÀNG ĐẦU

Khi kết hôn với ai đó, tức là bạn đã chấp nhận gắn kết phần còn lại của cuộc đời mình cho họ và đương nhiên, vợ/chồng phải là người quan trọng nhất đối với bạn. Dù trong hoàn cảnh nào, bạn đời phải luôn được đặt lên vị trí ưu tiên hàng đầu. Có thể bạn nghĩ rằng cha mẹ, người thân trong gia đình mình mới là quan trọng, ưu tiên hơn cả. Tuy nhiên, gia đình thân thuộc nhất của bạn lúc này không ai khác ngoài vợ/chồng của mình.

Trước khi lập gia đình, bạn có nhiều mối quan hệ khác ngoài gia đình như bạn bè, đồng nghiệp, v.v... Nhưng khi đã kết hôn, tôi cho rằng việc điều chỉnh sự ưu tiên trong các mối quan hệ đó rất cần thiết để tạo hạnh phúc, sự bền vững cho hôn nhân. Không người chồng, người vợ nào thấy vui vẻ, được tôn trọng khi họ bị xếp thứ hai hoặc thứ ba, tư trong danh sách ưu tiên của người kia.

Có rất nhiều người thường đặt cha mẹ ruột, bạn bè thân thiết lên trên cả bạn đời mình. Nếu có vấn đề gì, họ sẽ tâm sự với những người đó để tìm ra giải pháp mà không phải là bạn đời của mình. Điều này thật sai lầm! Không ai hiểu rõ cuộc sống hôn nhân của bạn ngoài hai bạn, kể cả cha mẹ bạn.

Do đó, những ý kiến, lời khuyên, v.v... từ bên ngoài sẽ không chính xác và hợp lý. Đôi khi nó không giúp gì, mà còn gây ảnh hưởng xấu đến hôn nhân của bạn. Hoặc là khi bạn đang ở nhà, một người bạn thân gọi điện cho bạn nhờ bạn giúp chuyện gì đó trong khi vợ/chồng bạn đang cần bạn. Cách cư xử đúng là bạn phải ở bên bạn đời trước, đảm bảo là mọi thứ ổn thỏa cho anh ấy/cô ấy rồi mới đến giúp bạn của mình. Trong khi rất nhiều người làm ngược lại. Có thể một hay hai lần như vậy, bạn đời sẽ không lấy làm giận hờn hay trách bạn, tuy nhiên, anh ấy/cô ấy vẫn có cảm giác hơi buồn, tủi thân. Và nếu cứ lặp lại, cảm giác đó sẽ ngày càng nhiều, bạn đời sẽ bị tổn thương. Từ đó, tình cảm vợ chồng bị sút mẻ.

Ngoài ra, khi hai vợ chồng đều là ưu tiên số một trong lòng người kia thì mối quan hệ của hai người sẽ luôn gắn bó và khăng khít, ít bị tác động bởi những yếu tố bên ngoài như gia

đình hai bên, bạn bè, v.v... Rất nhiều cuộc hôn nhân bị đổ vỡ chỉ vì chồng hoặc vợ xem trọng người khác hơn bạn đời của mình, và đưa ra quyết định sai lầm dựa trên những ý kiến từ bên ngoài.

Một vấn đề nữa đó là việc quan tâm đến bạn đời ngay cả sau khi có con cái. Tôi biết bạn biết điều này. Nhưng biết và thực hiện là hai chuyện khác nhau. Có nhiều người hiểu rất rõ nhưng vẫn không làm được.

Bạn đời luôn phải là người quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn, và phải luôn giữ tình yêu, sự quan tâm đến họ như trước khi các bạn có con. Bạn yêu người ta nhiều đến mức có con cái với họ, vậy thì không có lý do gì họ trở nên ít quan trọng hơn sau khi con cái ra đời. Và lại, sau khi con cái trưởng thành, lập gia đình và sống cuộc sống riêng thì sẽ chỉ còn bạn với người bạn đời của mình. Và nếu họ không là ưu tiên, quan tâm hàng đầu của bạn thì khi đó, bạn sẽ cảm thấy hụt hẫng đấy.

Đặc biệt với người đàn ông, họ thường có tâm lý ganh tỵ với con và trở nên nhạy cảm hơn bao giờ hết. Họ thấy hụt hẫng và tủi thân khi vợ dồn hết sự quan tâm và yêu thương vào con cái. Điều này sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình và lợi ích của con. Đứa trẻ phải được nuôi dạy và lớn lên trong môi trường hạnh phúc, trong tình yêu thương của cha mẹ thì mới phát triển toàn diện về tâm sinh lý. Vì vậy, bạn không nên lơ là với bạn đời, họ có thể cần ít thời gian và sự chú ý của bạn hơn các con nhưng họ phải là người quan trọng nhất đối với bạn và luôn luôn là như vậy.

KHI HAI VỢ CHỒNG ĐỀU LÀ ƯU TIÊN SỐ MỘT TRONG LÒNG NGƯỜI KIA THÌ MỖI QUAN HỆ CỦA HAI NGƯỜI SẼ LUÔN GẮN BÓ VÀ KHẮNG KHÍT.

QUY TẮC 2

LẮNG NGHE, TÔN TRỌNG Ý KIẾN CỦA NHAU ĐỂ CÙNG TÌM RA TIẾNG NÓI CHUNG

Trong cuộc sống hôn nhân, không thể tránh khỏi xảy ra xung đột trong quan điểm, suy nghĩ. Để giải quyết xung đột này và cùng đi đến giải pháp chung hợp lý cho cả hai không khó, nó chỉ đòi hỏi sự thông cảm, tế nhị và ý thức từ hai phía. Có thể bạn là người rất có cá tính, có lập trường, có quan điểm riêng và bạn có những lập luận chặt chẽ, hợp lý để bảo vệ quan điểm, ý kiến của mình. Điều đó không sai, không phải là không tốt. Nhưng trong đời sống vợ chồng, bạn cần linh động và nên nhìn vấn đề từ nhiều khía cạnh, thậm chí là đặt mình vào vị trí của bạn đời để nhìn vấn đề sao cho hợp lý nhất.

Hãy lắng nghe bạn đời bày tỏ quan điểm, suy nghĩ của họ, không ngắt lời, không phản bác theo kiểu “Thôi dẹp đi, anh/em nghĩ sao mà nói vậy”, v.v... cho dù ý kiến của họ có trái ý của bạn đến đâu. Việc gạt phắt phát biểu của bạn đời như vậy không những làm anh ấy/cô ấy tự ái, bị tổn thương mà còn làm cuộc xung đột căng thẳng hơn. Thậm chí, do tự ái, họ sẽ càng cố bảo vệ quan điểm của mình bất chấp điều đó đúng hay sai.

Do đó, thay vì gạt phắt, bạn hãy nhỏ nhẹ, bình tĩnh phân tích một cách tế nhị, nhưng vẫn không quên bày tỏ sự đánh giá cao của bạn về quan điểm đó dù nó không hợp lý lắm như “Em/ anh thì nghĩ như vậy...” hoặc “Ý kiến của anh/em cũng hay nhưng em/anh nghĩ là chưa hợp lý lắm, em/anh thấy sao nếu mình làm như vậy...”. Tôi bảo đảm là với cách nói như vậy, bạn đời vừa không bị tự ái, lại vừa vui vẻ lắng nghe bạn nói.

Tuyệt đối không nên chê bai, hạ thấp quan điểm, ý kiến của bạn đời cho dù ý kiến đó tệ và ngốc nghếch đến đâu. Hãy luôn tôn trọng mọi lời nói, suy nghĩ của họ.

Đừng bao giờ lờ đi hoặc bỏ ngoài tai ý kiến của bạn đời. Chẳng hạn như nếu bạn thích nhuộm tóc nhưng chồng lại không thích. Vậy trong trường hợp này, bạn sẽ làm gì?! Vẫn đi nhuộm mặc kệ chồng không thích? Hay nghe lời chồng nhưng trong lòng lại ầm ứ? Cách khôn ngoan nhất là thuyết phục chồng để anh ấy thay đổi suy nghĩ và vui vẻ để bạn đi nhuộm tóc.

Hãy quan tâm đến suy nghĩ, ý kiến của bạn đời trong mọi việc. Ví dụ như bạn muốn mua một bộ váy mới, bạn nên tham khảo ý kiến của chồng như “Anh thấy bộ này hợp với em không?”, hoặc cuối tuần này bạn muốn mời vài người bạn về nhà ăn tối và nhậu lai rai, bạn không nên hẹn với bạn trước khi hỏi ý vợ, vì biết đâu hôm đó cô ấy có kế hoạch gì khác thì sao. Việc thường xuyên thăm hỏi, quan tâm và coi trọng ý kiến của nhau sẽ làm hai bạn cảm thấy luôn được tôn trọng và thấy mình quan trọng với người kia đến dường nào.

Tôi bảo đảm với bạn rằng khi hỏi ý kiến nhau, thông thường bạn đời sẽ ít khi từ chối ý muốn của bạn, tâm lý chung của họ là muốn chiều bạn để làm bạn vui vì bạn tỏ ra coi trọng họ hơn ai hết.

HÃY QUAN TÂM ĐẾN SUY NGHĨ, Ý KIẾN CỦA BẠN ĐỜI TRONG MỌI VIỆC.

QUY TẮC 3

TRIỆT ĐỂ THÀNH THẬT VỚI NHAU

Chắc hẳn bất cứ ai cũng từng ít nhất một vài lần nói dối bạn đời, tùy vào trường hợp mà lời nói dối đó có nghiêm trọng hay không và có làm người nói dối cảm thấy áy náy hay không. Bản thân tôi cũng không ngoại lệ và thường nghĩ: “Chuyện đó không hề nghiêm trọng, nói dối một chút cũng không hại ai”. Nhưng từ khi quen ông xã, tôi đã thay đổi suy nghĩ đó. Nói dối dù chỉ đối với một việc nhỏ nhất cũng không tốt trong mối quan hệ. Vì nó sẽ tạo cho bạn thói quen nói dối một cách vô thức, điều này cực kỳ nguy hiểm.

Hãy luôn luôn thành thật với nhau trong mọi chuyện. Sự thành thật sẽ tạo niềm tin tuyệt đối vào nhau. Khi bạn đã có thói quen thành thật, bạn sẽ thấy là bạn không thể nói dối bạn đời nữa. Trong trường hợp đã nói dối, bạn cũng sẽ thấy rất áy náy và có lỗi (điều không bao giờ có nếu hai bạn thường xuyên nói dối nhau). Thử tưởng tượng bạn đời luôn tin tưởng bạn và không bao giờ nghi ngờ những gì bạn nói, nhưng bạn lại không thành thật với họ, nếu phát hiện ra bạn nói dối, họ sẽ có cảm giác không thể tin bạn nữa và bị tổn thương ghê gớm.

Sự thành thật luôn được đánh giá cao trong mọi trường hợp. Tôi rất hạnh phúc vì có một người chồng luôn thành thật với tôi, thậm chí có lần anh ấy thú nhận với tôi là đã đi quán bar thoát y với bạn. Tôi đã rất tức giận nhưng vẫn tha lỗi cho anh vì sự chân thành. Thực chất là anh có thể giấu tôi chuyện đó và tôi sẽ không bao giờ biết, nhưng anh đã không làm như vậy.

Quả thực, trong đời sống vợ chồng, thành thật là một cách bày tỏ tình yêu và do đó, nó luôn là điều thiết yếu. Người xưa có câu “Sự thật mất lòng”, nhưng cũng có câu “Sự thật làm

lành vết thương”. Hãy tự hỏi chính mình, nếu bạn đời làm chuyện gì đó ngu ngốc và anh ấy/cô ấy tự kể với bạn một cách chân thành, có thể bạn sẽ rất bức tức khi nghe, nhưng sau đó, bạn có bỏ qua cho họ không? Tôi cam đoan là có.

Sự thành thật có nhiều mức độ. Trong vài trường hợp, mức độ thành thật trong câu nói của bạn hơi thấp nhưng vẫn chấp nhận được, chẳng hạn như khi người vợ hỏi “Anh thấy áo đầm này có làm em mập không?”, dù thực tế cái áo đó làm cô ấy mập ra rất nhiều, nhưng người chồng có thể trả lời là “Em yêu, em đẹp lắm, nhưng đúng là chiếc áo đó làm em hơi mập ra một tý”. Bạn đã nói dối nhưng mức độ không nhiều, và bạn vẫn thành thật trong câu trả lời của mình. Bạn đời sẽ không hề cảm thấy phật lòng với câu nói của bạn mà sẽ vui vẻ đi thay áo khác.

Hãy cố gắng thành thật triệt để với bạn đời và tế nhị nếu cần thiết. Sự thành thật là yếu tố rất quan trọng nếu bạn muốn có mối quan hệ chân thành và bền vững. Nói dối phải luôn nằm ngoài từ điển của cả hai.

SỰ THÀNH THẬT SẼ TẠO NIỀM TIN TUYỆT ĐỐI VÀO NHAU.

QUY TẮC 4

KHÔNG CÓ GÌ LÀ RIÊNG, MỌI THỨ PHẢI LÀ “CỦA CHÚNG TA”

Đã là vợ chồng thì không có gì là riêng, mọi thứ phải là “của chúng ta”, kể cả các vấn đề liên quan đến tiền bạc.

Tôi luôn quan niệm rằng vợ chồng là một. Khi bạn quyết định kết hôn với một người, tức là hai bạn đã trở thành một. Do đó, không nên phân chia rạch ròi cái này của anh hay cái này của tôi, mà nên là “cái này của chúng ta”. Mọi thứ ở đây bao gồm cả về vật chất lẫn tinh thần. Tiền bạc luôn là vấn đề tế nhị đối với một số người. Và thậm chí, họ ngại nhắc tới và không muốn chung đụng trong chuyện tài chính với bạn đời. Để dễ dàng đề cập đến vấn đề nhạy cảm này và tiến tới góp chung, tôi xin chia sẻ một vài lưu ý sau:

- Hãy tâm sự, chia sẻ thói quen chi tiêu. Ví dụ như bạn chỉ thích mua hàng giảm giá, bạn thích đồ hiệu, hay bạn có thói quen chi tiêu vào một thứ chủ yếu là đồ ăn, còn những thứ khác như quần áo là xa xỉ đối với bạn, v.v... Những điều này dường như là bình thường đối với bạn, nhưng có thể bạn đời không biết rõ. Hãy chia sẻ để cả hai biết rõ thói quen chi tiêu của nhau.

- Thể hiện thái độ của bạn về tiền bạc. Hai bạn cần phải biết rõ người kia suy nghĩ, quan niệm thế nào trong việc chi tiêu tiền. Chẳng hạn như đối với bạn, tiền chỉ là một thứ cần có để mua đồ, sắm sửa, trong khi bạn đời lại xem nó như thứ gì đó quan trọng, có ý nghĩa bảo đảm an toàn cho tương lai. Do đó, hai người cần hiểu nhau để tránh xung đột, xích mích có thể xảy ra.

- Không giấu giếm nhau về bất kỳ thông tin liên quan đến thu nhập, tài khoản tiết kiệm, tài sản, v.v... Như vậy, hai bạn dễ dàng biết tình hình tài chính trong gia đình đang ở mức nào và cùng có phương án chi tiêu, phân phối tài chính thích hợp.

- Hãy lập ra các mục tiêu tài chính dài hạn trong tương lai cho gia đình. Ví dụ trong 5 năm, hai bạn muốn là sẽ có tiền mua xe mới, trong 10 năm sẽ góp xong cái nhà, hoặc hai năm nữa sẽ du lịch nước ngoài, v.v... Một khi cả hai có kế hoạch chung, hai bạn sẽ tự động có ý thức chung góp và cùng nhau nỗ lực thực hiện nó.

“Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh”, có thể hai bạn hài lòng với cách cư xử như vậy. Song, cá nhân tôi lại cho rằng kể cả vấn đề tài chính, vợ chồng cũng nên chia sẻ và hãy xem đó là của chung, của “chúng ta”. Khi mọi thứ luôn là của chung, bạn sẽ cảm thấy khăng khít hơn và mối quan hệ giữa hai vợ chồng rất gắn bó, không có bất kỳ khoảng cách nào nữa.

Nếu cái gì cũng phân định rạch ròi, thì chẳng khác nào hai vợ chồng chỉ sống dưới một mái nhà nhưng không chung một nhà. Vợ và chồng không có gì chung và dần dần hai bạn sẽ có cảm giác như đang sống trong hai thế giới khác nhau. Không chỉ trong tài chính, mà cả trong những vấn đề vô hình khác, chẳng hạn như gia đình chồng, gia đình vợ, những nguyên nhân gây ra xung đột giữa hai bạn, v.v... Tất cả các vấn đề trên đều phải được xem là của chung, của cả hai và phải cùng nhau giải quyết.

NẾU CÁI GÌ CŨNG PHÂN ĐỊNH RẠCH RÒI THÌ CHẴNG KHÁC NÀO HAI VỢ CHỒNG CHỈ SỐNG DƯỚI MỘT MÁI NHÀ NHƯNG KHÔNG CHUNG MỘT NHÀ.

QUY TẮC 5

HỌC CÁCH ĐIỀU KHIỂN VÀ CHI PHỐI TÌNH HUỐNG KHI CÓ XUNG ĐỘT

Mâu thuẫn, xung đột, cãi vã là điều không thể tránh khỏi trong hôn nhân, dù ít hay nhiều. Nó không phải là vấn đề gì nghiêm trọng vì mọi cuộc hôn nhân đều phải có xung đột. Đời sống vợ chồng mà không có đôi lần cãi nhau thì cũng kém phần thú vị. Nếu cư xử khôn khéo và hợp lý thì không những làm cuộc cãi vã mau kết thúc, mà còn làm tình cảm hai vợ chồng càng thắm thiết hơn.

Ngược lại, nếu bạn nóng nảy và không kìm chế cái tôi quá lớn trong mình, bạn sẽ dễ dàng đẩy cuộc tranh cãi vào ngõ cụt và làm tổn hại đến hôn nhân. Do đó, tôi có vài lời khuyên dành cho bạn để cuộc cãi vã nhanh chóng chấm dứt, cũng như để tranh cãi một cách có nghệ thuật:

- Đừng lôi những chuyện nhỏ nhặt ra để chì chiết nhau hoặc đề cập đến những chuyện làm bạn bức mình hằng ngày mà bạn không nói ra, nhưng khi có tranh cãi, bạn lại lôi ra nói. Điều đó chỉ đổ thêm dầu vào lửa.

- Tuyệt đối không ngắt lời bạn đời khi họ đang nói. Nghiêm túc lắng nghe những gì họ, chú ý đến ngôn ngữ cơ thể (giọng nói, ánh mắt, cử chỉ tay chân, v.v.)

- Nếu bạn đời không muốn nói về điều gì ngay thời điểm đó, hãy sắp xếp lúc khác trong vòng 24h để cả hai cùng nói chuyện về nó.

- Hãy nhớ, chỉ tập trung vào vấn đề đang tranh cãi. Tôi biết nhiều người khi có xung đột thường nghĩ tới những mâu thuẫn, lỗi lầm trong quá khứ của bạn đời và mang ra chì chiết. Đừng làm như vậy nếu bạn muốn có một cuộc tranh cãi công bằng.

- Không đưa người thứ ba vào cuộc tranh cãi. Xung đột là của hai bạn, vậy chỉ hai bạn mới có thể giải quyết nó.

- Không gọi nhau bằng những tên xấu, hay thậm chí nếu bạn gọi người kia bằng những cái tên dễ thương, tên thú nuôi nhưng với giọng mỉa mai, nhạo báng thì cũng làm tổn thương họ và cuộc tranh cãi càng không có hồi kết.

- Cẩn thận khi bạn cố tỏ ra hài hước trong lời nói của mình. Có thể bạn đùa vui một tý để làm dịu tình hình, nhưng bạn đòi có thể hiểu lầm và cho rằng bạn đang cố tình xúc phạm họ.

- Không đổ lỗi để cố gắng buộc tội bạn đòi.

- Bật đèn xanh ngầm ra hiệu cho bạn đòi biết là bạn sẵn lòng tha thứ hoặc muốn được tha thứ. Đừng ngại nói lời xin lỗi nếu đó là lỗi của bạn.

- Không dùng từ ngữ, lời lẽ tục tĩu, xúc phạm để nói với nhau. Không la hét, quát mắng, chỉ vào mặt nhau, không nói chuyện bằng giọng đe dọa, thách thức.

- Tránh dùng cụm từ “không bao giờ” trong câu nói.

- Ngoài ra, bạn nên nhớ: Khi xung đột thì bạn đang cãi nhau cho mục đích hôn nhân của mình, chứ không phải cãi để thắng bạn đòi, cãi để ăn thua nhau. Hai bạn nên thỏa thuận với nhau dù mâu thuẫn có lớn đến mấy thì cũng phải giải quyết và làm lành trong thời gian sớm nhất. Nếu đã quyết định tha thứ, hãy cố gắng tha thứ hoàn toàn, vì sự căm hận chỉ làm tổn hại cả về tinh thần và thể chất cho chính bạn và cho hôn nhân của bạn.

BẠN ĐANG CÃI NHAU CHO MỤC ĐÍCH HÔN NHÂN CỦA MÌNH, CHỨ KHÔNG PHẢI CÃI ĐỂ THẮNG BẠN ĐÒI, CÃI ĐỂ ĂN THUA NHAU.

QUY TẮC 6

HÃY CHẤP NHẬN LÀ CÓ MỘT SỐ VẤN ĐỀ NHỎ MÀ HAI BẠN SẼ KHÔNG BAO GIỜ ĐI ĐẾN THỐNG NHẤT HAY GIẢI QUYẾT ĐƯỢC

Nhiều người trong chúng ta bị nửa kia hấp dẫn và tiến tới hôn nhân. Có thể trong thời gian yêu nhau, tìm hiểu, hai bạn cảm thấy rất hợp nhau trong mọi chuyện, nhưng khi sống chung một nhà, bạn phát hiện có một vài điểm rất khác biệt nhau. Tôi biết là trong trường hợp này, có đến 8/10 người cảm thấy hụt hẫng và bắt đầu suy nghĩ lung tung như “có thể mình và anh ấy/cô ấy không hợp nhau”, “mình lầm rồi”. Thực ra, không có gì là tuyệt đối cả.

Luôn có một vài vấn đề trong cuộc sống hôn nhân mà hai bạn sẽ không bao giờ giải quyết được. Bạn cần phải biết chấp nhận sự thật đó. Bởi mỗi người vẫn có những quan điểm khác nhau. Nó thuộc về niềm tin, lối suy nghĩ của từng cá nhân rồi. Ví dụ:

- Công việc: chẳng hạn như anh ấy thích làm trong ngành xây dựng trong khi vợ lại cho rằng công việc đó rất vất vả, dầm mưa dãi nắng và có rất ít thời gian dành cho vợ con. Hoặc vợ yêu thích công việc PR đòi hỏi đi ra ngoài nhiều còn chồng thì lại muốn vợ làm việc trong văn phòng, an nhàn hơn và quan hệ ít hơn, có nhiều thời gian để chăm sóc gia đình.

- Bạn bè: Bạn không thích bạn bè của anh ấy/cô ấy và ngược lại. Vậy hai bạn sẽ giao du với bạn bè của ai? Của anh ấy? Của cô ấy? Hay cả hai? Hay không chơi với ai nữa hết?

- Cách nuôi dạy con cái: nếu anh ấy/cô ấy thích nhận con nuôi còn bạn thì không? Hoặc nếu một trong hai không muốn có con thì sao? Các vấn đề khác như tiền quà sáng cho con bao nhiêu là hợp lý, giờ đi ngủ, phạt con, v.v... cũng khác nhau.

- Gia đình hai bên: Nếu bạn có quan điểm là bốn phần làm con thì phải chăm sóc cha mẹ già, muốn đưa họ về nhà sống chung, trong khi người kia thì nghĩ khác?

- Nơi sinh sống: Bạn thì thích sống ở nước ngoài, còn anh ấy/cô ấy thì không, hoặc bạn đòi muốn sống ở thành thị, còn bạn thì yêu thích sự yên tĩnh ở nông thôn.

- Tôn giáo, chính trị: Bạn tin vào sức mạnh siêu nhiên còn bạn đòi chỉ tin vào khoa học.

Với những vấn đề trên, tôi cho rằng cách giải quyết thông thường nhất là thỏa hiệp với nhau, nhượng bộ nhau. Nhưng bạn không thể trông mong là người kia phải thay đổi suy nghĩ, quan điểm của họ cho giống bạn. Thay vào đó, hãy cố gắng hiểu cho họ. Chúng ta lúc nào cũng có thể hiểu, thông cảm mà không nhất thiết phải đồng ý, tán thành.

Ngoài ra, bạn cũng nên lưu ý trong cách cư xử để tránh làm những khác biệt đó ảnh hưởng, tổn hại đến hôn nhân của mình như không chê bai, nhạo báng quan điểm của nhau, hãy để cho bạn đòi có những lý lẽ riêng bảo vệ quan điểm của họ và tỏ ra tôn trọng suy nghĩ của bạn đòi.

CHÚNG TA LÚC NÀO CŨNG CÓ THỂ HIỂU, THÔNG CẢM VẤN ĐỀ MÀ KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI ĐỒNG Ý, TÁN THÀNH NÓ.

QUY TẮC 7

CÙNG NHAU LÀM VIỆC NHÀ VÀ CHĂM SÓC CON CÁI

Phần đông chúng ta thường có suy nghĩ là việc nhà, chăm nom con cái là việc của phụ nữ. Thậm chí tôi biết nhiều người còn quan niệm là “Nhà bếp không phải chỗ dành cho đàn ông”. Điều này thật ra cũng đúng một phần, đó là việc nấu nướng thường là của người phụ nữ. Tuy nhiên, một số người quán triệt tư tưởng này và mở rộng ra cho cả tất cả việc nhà, chăm sóc con cái.

Thật sai lầm khi bạn ôm đồm hết mọi thứ và để chồng đi làm về “ngồi chơi xơi nước”. Thứ nhất, bạn tập cho chồng thói quen ỷ lại, lười biếng và thiếu trách nhiệm. Thứ hai, bạn đang tự biến mình thành người giúp việc trong nhà, không phải là vợ. Cuối cùng về lâu dài, nó ảnh hưởng đến tình cảm của vợ chồng bạn. Hôn nhân là sự hợp tác, chia sẻ, và mọi trách nhiệm đều phải được chia sẻ với nhau.

Hầu hết các ông chồng đều sẵn lòng làm một số việc nhà nếu được yêu cầu một cách tôn trọng, không bị phê bình, bắt lỗi và không bị giám sát.

Ở nhà bố mẹ chồng tôi, bố chồng thì đảm nhận việc nấu nướng và giặt đồ. Còn mẹ chồng thì rửa chén bát và phơi quần áo. Ngay cả hàng xóm sát bên nhà tôi, hằng ngày tôi vẫn thấy ông chồng đi chợ mua đồ sau khi đi làm về và đem quần áo ra sân phơi. Còn ở nhà tôi chồng có nhiệm vụ lau khô chén bát sau khi tôi rửa và lau chùi nhà tắm.

Như hầu hết các vấn đề khác, bạn cũng cần phải nói chuyện với bạn đời của mình về việc chia sẻ việc nhà. Tôi có vài lời khuyên cho bạn để bạn nói chuyện với chồng bạn về việc nhà:

- Yêu cầu chồng giúp một cách yêu thương và tôn trọng. Hãy rõ ràng, chi tiết về việc bạn muốn hoặc cần chồng làm. Tránh những câu chỉ trích, phê bình như “Anh chả bao giờ làm gì cả”, hoặc “Anh lười chảy thây”.
- Cho dù bạn vừa yêu cầu chồng làm, hãy để chồng có ý kiến và tạo cơ hội cho một cuộc nói chuyện chân tình, cởi mở về việc nhà và những chuyện liên quan. Bạn phải điềm tĩnh, chịu khó nghe chồng nói ngay cả khi bạn không hề đồng ý với anh ấy.
- Làm nó mang tính cá nhân hơn. Ví dụ như bạn có thể nói “Anh yêu, em sẽ vui lắm nếu anh có thể giúp em rửa chén mỗi ngày sau khi ăn cơm. Anh nói ừ đi?”
- Tỏ ra thân thiện, động viên anh ấy và bày tỏ những cử chỉ âu yếm hơn.
- Hơn tất cả là không soi mói, chê bai anh ấy nếu anh làm chưa đúng hoặc không đúng ý bạn.

Kinh nghiệm của tôi cho thấy bạn không nên trông mong sẽ có sự thay đổi lớn ngay lập tức. Hãy từ từ cho anh ấy thời gian, bắt đầu bằng những việc đơn giản như rửa chén, quét nhà, dạy con học, chơi với con, v.v... rồi dần dần có thể là thỉnh thoảng nấu cơm tối, đi mua sắm.

Về việc chăm sóc con cái, đây là vấn đề muôn thuở thường gây ra các cuộc tranh cãi, đặc biệt là với những cặp vợ chồng mới có em bé đầu lòng. Một thực trạng rất phổ biến trong hôn nhân là sau khi có em bé, các cặp sẽ rơi vào tình trạng sau: Sinh hoạt tình dục và sự quan tâm giữa hai vợ chồng giảm đi, cãi vã tăng lên.

Lý do chủ yếu tạo ra thực trạng này là sự không chia sẻ việc chăm sóc con nhỏ. Cũng như việc nhà, đa số đàn ông thường cho rằng trông con, chăm con là việc của phụ nữ. Bản thân người vợ cũng có suy nghĩ đó và làm hết việc. Người chồng phải có trách nhiệm chăm sóc con cái. Điều này không chỉ giúp vợ đỡ căng thẳng, có thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn, mà còn gần bó hai người lại. Đồng thời nó cũng tạo sự cân bằng về mặt gần gũi, tình cảm giữa con cái và cha mẹ. Tôi có vài lời khuyên dành cho các ông bố, bà mẹ về việc chia sẻ chăm sóc con cái như sau:

- Khuyến khích chồng dành nhiều thời gian hơn cho bạn và con cái.
- Phân công công việc một cách hợp lý. Chẳng hạn như vợ cần nghỉ ngơi một lát trước bữa tối, thì chồng có thể ru con ngủ hoặc chơi với con trong khoảng một tiếng để vợ nằm nghỉ. Hoặc việc đón con đi học, dạy con làm bài là thuộc trách nhiệm của chồng.
- Hãy để cho chồng tự chăm con, đừng đứng kế bên giám sát. Có thể đôi khi anh ấy làm sai nhưng điều đó không ảnh hưởng gì nhiều đến con nhỏ cả.
- Ủng hộ, giúp đỡ lẫn nhau và linh động trong việc chăm lo con cái. Nếu một trong hai người bị ốm hay có sự thay đổi về tình hình gia đình thì việc đổi vai trò của nhau trong việc chăm con là hoàn toàn bình thường và nên làm.
- Hãy ở vào địa vị của người kia để suy nghĩ và cư xử đúng khi có vấn đề xảy ra.

Khi việc nhà và chăm lo con cái được chia sẻ và phân công cho cả hai, bạn sẽ thấy mọi thứ trở nên dễ thở và thoải mái hơn, có nhiều thời gian cho bản thân và bạn đời hơn. Ngoài ra, khi bạn luôn ở tâm trạng vui vẻ, hai vợ chồng hạnh phúc thì cũng làm con cái hạnh phúc, chúng sẽ lớn lên trong sự cân bằng về mặt tình cảm. Con cái, việc nhà là những thứ của chung cho cả hai. Do đó, trách nhiệm và nghĩa vụ phải được chia sẻ đều cho hai bên, có như vậy thì hôn nhân mới hạnh phúc và vui vẻ được.

HÔN NHÂN LÀ SỰ HỢP TÁC, CHIA SẺ, VÀ MỌI TRÁCH NHIỆM ĐỀU PHẢI ĐƯỢC CHIA SẺ.

QUY TẮC 8

CÙNG NHAU QUYẾT ĐỊNH MỌI VIỆC TRONG GIA ĐÌNH

Là vợ chồng, hai bạn nên trao đổi, thống nhất với nhau để đưa ra quyết định cho mọi việc dù lớn hay nhỏ trong gia đình. Có nhiều gia đình phần lớn mọi việc do chồng hoặc vợ quyết định, người còn lại chỉ biết nghe theo và ít khi tham gia ý kiến. Đó không phải là biểu hiện của một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Nó thể hiện sự thiếu cân bằng về trọng lượng lời nói, vị thế của nhau trong hôn nhân. Để hôn nhân bền vững và hạnh phúc, theo tôi, một nguyên tắc cần tuân thủ nghiêm ngặt đó là mọi việc quan trọng trong gia đình, cả hai vợ chồng đều phải bàn bạc, nêu ra ý kiến của mình để có quyết định thống nhất.

Để đưa ra quyết định, đòi hỏi sự nỗ lực, lắng nghe, quan tâm và thông cảm từ hai phía. Những điều này không chỉ là yếu tố để đưa ra một quyết định đúng đắn mà còn góp phần tạo ra cuộc hôn nhân lành mạnh.

Bạn hãy thử áp dụng những gợi ý sau của tôi khi vợ chồng bạn cần đưa ra quyết định chung về một việc nào đó:

- Tập hợp các dữ kiện, số liệu hay thông tin. Bạn có thể làm việc này riêng lẻ hay làm chung. Sau đó chia sẻ với nhau những gì hai người tìm được.
- Tham khảo ý kiến, thông tin từ bạn bè, gia đình và các chuyên gia.
- Nhìn khái quát vào các lựa chọn có sẵn, không tập trung vào chỉ một lựa chọn nào đó.
- Không vội vã, hối thúc nhau. Nhưng không phải là kéo dài, lẩn lữa cho qua.
- Cả hai phải chắc chắn là mình có thể sống với quyết định đó.
- Cả hai đều có trách nhiệm với quyết định chung, không đổ thừa cho nhau trong trường hợp có gì xảy ra về sau.
- Lâu lâu cùng nhau xem lại xem quyết định đó hợp lý hay không. Cập nhật tình hình, nếu cần thiết thì thống nhất thay đổi một số điểm.

Chúng ta không còn sống trong thời kỳ mà người chồng luôn là người quyết định mọi việc lớn nhỏ trong nhà mà không hỏi ý kiến của vợ. Khi hai người chia sẻ trách nhiệm và cùng nhau quyết định, sẽ không ai bị đổ lỗi vì đưa ra một quyết định sai hoặc không ai có quyền tự hào, thích thú với những lời tán dương vì đưa ra một quyết định sáng suốt... mà cả hai cùng nhau trải qua những điều đó.

Vợ chồng bạn tôi rất yêu nhau và không bao giờ làm gì hay quyết định gì mà không hỏi ý kiến của người kia trước. Một lần anh chồng đang ở nhà chúng tôi ăn tối, tôi ngỏ ý mời hai vợ chồng anh ấy đến nhà tôi ăn giao thừa. Bạn biết anh ấy làm gì không?! Anh rút điện thoại ra gọi về cho vợ và hỏi “Em ơi, giao thừa tụi mình đến nhà vợ chồng Dan ăn mừng nhé? Em có kế hoạch gì cho hôm đó không?” Sau đó quay ra nói chuyện với chúng tôi, anh ấy nói rằng trong gia đình anh, mọi thứ đều phải được cả hai đồng ý và thông qua. Họ đã ở bên nhau hơn 15 năm rồi và càng ngày càng thấm thiết. Do đó, việc cùng nhau quyết định mọi chuyện trong đời sống hôn nhân vô cùng quan trọng.

Khi một trong hai người cảm thấy không được xem trọng, ý kiến của mình không được quan tâm, đặc biệt là trong những chuyện lớn, thì sức mạnh trong mối quan hệ có thể bị suy giảm.

CHÚNG TA KHÔNG CÒN SỐNG TRONG THỜI KỲ NGƯỜI CHỒNG LUÔN LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH MỌI VIỆC LỚN NHỎ TRONG NHÀ MÀ KHÔNG HỎI Ý KIẾN VỢ.

QUY TẮC 9

KHÔNG CHỈ TRÍCH, CÃI NHAU TRƯỚC MẶT NGƯỜI THỨ BA

Khi có bức xúc, mâu thuẫn xảy ra, bạn khó kiềm chế bản thân, có thể bộc lộ cảm xúc ngay lúc đó cho dù cả hai đang ở ngoài. Tôi thành thật khuyên bạn nên cố gắng tập kiềm chế cảm xúc. Không gì xấu hổ và tệ bằng việc chỉ trích, cãi vã nhau trước mặt bạn bè, gia đình hai bên hoặc ở nơi công cộng. Thử đặt bạn vào hoàn cảnh lúc đó, bạn sẽ cảm thấy thế nào?! Rất bẽ mặt phải không? Điều này thực sự ảnh hưởng nghiêm trọng đến tình cảm và hôn nhân của hai người, nhất là với người đàn ông, khi mà lòng tự trọng, tính sĩ diện của họ bị tổn thương.

Làm rùm beng lên, chửi bới, sỉ nhục, thậm chí hành hung bạn đời là những việc cần tránh nếu bạn không muốn giết chết tình cảm của bạn đời dành cho mình, làm mất đi hình ảnh tốt đẹp của mình trong mắt bạn đời và đẩy hôn nhân vào ngõ cụt.

Ngoài ra, cũng có rất nhiều người thường hay tâm sự, kể lể tất cả mọi chuyện với bạn bè, bố mẹ ruột, đặc biệt là khi có bất cứ khó khăn, mâu thuẫn xảy ra.

Tôi từng chứng kiến một cuộc hôn nhân bên bờ tan vỡ vì chuyện này. Đó là trường hợp cô bạn hàng xóm của tôi. Cô ấy giận chồng vì anh đã nói chuyện với người yêu cũ. Dù anh chồng cố gắng xin lỗi, năn nỉ nhưng cô nàng vẫn không chịu và họ đã có một cuộc cãi vã dữ dội. Bạn tôi trong lúc tức giận đã gọi điện về cho mẹ ruột để kể mọi sự, đồng thời cũng gọi cho mẹ chồng kể với bà rằng con trai của bà đã làm điều tệ hại thế nào và kể chi tiết hết mọi chuyện. Anh chồng đã tháo nhẫn cưới ra và đưa đơn ly dị sau khi bố mẹ hai bên nhất loạt gọi điện để mắng mỏ và chỉ trích anh. Cô bạn tôi đã khóc và tâm sự với tôi rằng anh rất tức giận và đau lòng vì vợ không biết nghĩ đến chồng mà đi bêu xấu anh ấy, thậm chí không quan tâm đến sự riêng tư của gia đình. Sau này thấy vợ ân hận và phần vì còn yêu vợ nên anh ấy đã bỏ qua. Vợ chồng họ giờ lại thấm thiết như xưa và cô bạn tôi thì bỏ luôn cái tật hay đi kể lể, than thở với người ngoài về chuyện riêng trong gia đình mình.

Tôi biết và hoàn toàn hiểu cảm xúc của bạn, nhu cầu chia sẻ, tâm sự là điều hoàn toàn tự nhiên. Nhưng thay vì tâm sự, chia sẻ với những người đó, tại sao bạn không làm với chính

bạn đời của mình? Việc này không chỉ giúp hai bạn nhanh chóng tháo gỡ khúc mắc, tìm được tiếng nói chung, mà còn làm tình cảm cả hai thêm gắn bó.

Bên cạnh đó, việc để người thứ ba can thiệp vào chuyện riêng gia đình bạn là điều rất không nên. Bất cứ sự tác động bên ngoài (như lời khuyên, bàn ra tán vào hay nói xấu bạn đời – nếu có – từ gia đình, bạn bè) đều ảnh hưởng đến bạn, có thể dẫn đến hành động nông nổi. Thêm nữa, việc tự giải quyết nội bộ với nhau không chỉ giữ thể diện cho bạn đời, cho chính bạn mà còn cho cuộc hôn nhân của cả hai. Chừng nào hai bạn còn là vợ chồng thì chừng đó, mọi thứ kể cả thể diện, đều thuộc về cả hai và bạn phải có trách nhiệm bảo vệ nó.

Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, hai bạn cũng chỉ nên tranh luận, bàn cãi nội bộ trong nhà, chỉ hai người với nhau. Nó thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau và thiện chí giải quyết khúc mắc. Sự tôn trọng luôn là một trong những yếu tố hàng đầu để duy trì một cuộc hôn nhân bền vững.

KHÔNG GÌ XẤU HỔ VÀ TỆ BẰNG VIỆC CHỈ TRÍCH, CẢI VÃ NHAU TRƯỚC MẶT BẠN BÈ, GIA ĐÌNH HAI BÊN HOẶC Ở NƠI CÔNG CỘNG.

QUY TẮC 10

HÃY KỂ CHO NHAU NGHE MỌI CHUYỆN XẢY RA TRONG NGÀY

Chuyện này thoát đầu mới nghe có vẻ đơn giản nhưng không ít cặp vợ chồng không làm được. Có nhiều nguyên nhân như con cái, công việc, v.v... làm hai bạn không có nhiều thời gian để nói chuyện với nhau. Điều đó thật không tốt chút nào vì lâu dần, hai bạn giống như hai kẻ “đồng sàng dị mộng”, từ đó sẽ hình thành một khoảng cách vô hình giữa hai người.

Trong đời sống hôn nhân, giao tiếp hằng ngày đóng vai trò rất quan trọng. Nó không chỉ gắn kết hai người lại, mà còn giúp cả hai hiểu nhau nhiều hơn. Một ngày ít nhất 8 tiếng hai bạn phải ở xa nhau, có biết bao chuyện xảy ra xung quanh cả hai. Do đó, rất cần kể cho nhau nghe mọi chuyện, chia sẻ với nhau những gì xảy ra trong ngày.

Vợ chồng tôi có thói quen mỗi khi ăn tối cùng nhau là hỏi han nhau công việc của chồng/vợ hôm nay thế nào, từ việc lớn đến những chuyện con con như hôm nay đi học thế nào, ăn trưa món gì, hoặc nói về những thứ chúng tôi định sẽ làm cùng nhau. Qua đó, tôi càng thấy gần gũi với chồng hơn và biết rõ trong ngày anh làm gì, gặp những ai, v.v... Không chỉ trong lúc ăn tối chúng tôi mới nói chuyện, mà bất cứ khi nào có thể, chúng tôi đều tán gẫu với nhau. Chẳng hạn như trong khi tôi đang nấu ăn, còn anh đang ngồi chơi điện tử, chúng tôi vẫn nói chuyện, đủ chuyện trên trời dưới đất.

Điều cốt yếu là bạn cần giao tiếp với nhau, không để giữa hai người có khoảng lặng quá lớn (chẳng hạn như hai người làm việc riêng, mạnh ai người đó quan tâm đến công việc của mình thôi và không hề nói chuyện với nhau). Giao tiếp hằng ngày với nhau là yếu tố tạo nên hạnh phúc gia đình.

Cuộc sống hôn nhân sẽ trở thành cơn ác mộng nếu suốt ngày cả hai vợ chồng không nói chuyện với nhau hoặc cảm thấy chẳng có gì để nói. Đó thực chất là dấu hiệu cho thấy hôn nhân của bạn đang có vấn đề nghiêm trọng và cần có biện pháp chấn chỉnh ngay.

GIAO TIẾP HÀNG NGÀY VỚI NHAU LÀ YẾU TỐ TẠO NÊN HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH.

QUY TẮC 11

BÀY TỎ TÌNH YÊU VỚI NHAU MỖI NGÀY

Tình yêu giống như cây cối, bạn cần phải chăm sóc, vun đắp hằng ngày thì cây mới sống và đâm chồi nảy lộc. Đừng bao giờ suy nghĩ là khi đã lấy nhau rồi, sống chung một nhà thì những lời hoa mỹ không cần thiết nữa. Suy nghĩ đó thật sai lầm, những lời hoa mỹ không chỉ cần thiết mà rất quan trọng.

Mỗi ngày vợ chồng tôi nói với nhau câu “Anh yêu em” hay “em yêu anh” không biết bao nhiêu lần. Buổi sáng thức dậy, trước khi anh ấy đi làm, trong giờ nghỉ trưa, email cho nhau trong giờ làm việc, nhắn tin cho nhau, lúc anh về nhà, trong khi ăn cơm, v.v... Mỗi khi nghe chồng nói câu đó, tôi cảm thấy thật ấm áp và được yêu rất nhiều. Do đó, tôi khuyên hai bạn nên nói câu thần chú đó ít nhất một lần mỗi ngày.

Tôi chia sẻ với bạn một vài bí quyết sau để bạn tham khảo và áp dụng với bạn đời của mình:

- Bất thành linh ôm và ghì thật chặt bạn đời trong những tình huống anh ấy/cô ấy không để ý hoặc bất ngờ hôn trộm bạn đời.
- Thỉnh thoảng trở nên bí hiểm và nghịch ngợm bằng cách nháy mắt với nhau.
- Viết ra câu “anh yêu em” hay “em yêu anh” ra mẩu giấy nhỏ rồi để vào những chỗ riêng tư, thầm kín hay những chỗ mà bạn đời không ngờ tới như dưới gối nằm, trong tất, trong túi áo, hoặc bí mật dán lên gương trong nhà tắm vào buổi tối để khi bạn đời ngủ dậy vào buổi sáng, anh ấy/cô ấy sẽ nhìn thấy.
- Thỉnh thoảng cùng nhau xem lại ảnh cưới, ảnh chụp chung của hai người và nói về các kỷ niệm dễ thương của cả hai.
- Đôi khi tặng quà cho bạn đời không vì lý do, nhân dịp gì đặc biệt, đơn giản chỉ vì bạn muốn làm người ấy bất ngờ. Hoặc tặng với những lý do hài hước như thưởng cho anh ấy/cô ấy vì họ đã làm việc nhà tốt, vì hôm qua cô ấy nấu một món mới thật ngon.
- Lên lịch cùng nhau đi chợ, nấu ăn tối cho một ngày nào đó trong tuần.
- Tập thói quen đi ngủ và thức dậy cùng nhau. Hạn chế việc người này đi ngủ trước trong khi người kia còn thức làm việc riêng hoặc người này thức dậy sớm hơn người kia.
- Hôn gió nhau khi hai người ngồi hai nơi khác nhau trong phòng.
- Thể hiện sự tự hào, hãnh diện về nhau khi nói chuyện với người thứ ba. Bạn đời và chính bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc khi người kia bày tỏ tình cảm và niềm hạnh phúc của họ vì có bạn trong đời.

Còn rất nhiều cách nữa để biểu lộ tình yêu của bạn dành cho bạn đời. Tôi tin chắc là hai bạn cũng có những cách rất riêng để thể hiện tình cảm dành cho nhau. Đơn giản hãy để cảm xúc, tình cảm của bạn thể hiện ra theo cách của nó. Tôi cam đoan bạn đời của bạn sẽ rất

hạnh phúc khi cảm nhận tình yêu của bạn dành cho anh ấy/cô ấy hằng ngày. Và hôn nhân của hai người sẽ ngày càng bền chặt.

TÌNH YÊU GIỐNG NHƯ CÂY CỐI, BẠN CẦN PHẢI CHĂM SÓC, VUN ĐẮP HÀNG NGÀY THÌ CÂY MỚI SỐNG VÀ ĐẬM CHỒI NẢY LỘC.

QUY TẮC 12

KHÔNG BAO GIỜ NGỦ RIÊNG VÀ KHÔNG CÓ NGƯỜI THỨ BA TRONG PHÒNG NGỦ

Có nhiều cặp vợ chồng có thói quen mỗi khi giận nhau là một trong hai người ôm gối ra phòng khách ngủ. Hoặc có những trường hợp nhà có khách, vợ hoặc chồng thường ra ngủ riêng trong thời gian khách cư trú. Thậm chí, có trường hợp mẹ chồng, mẹ vợ ngủ chung với hai vợ chồng vì một vài lý do như: canh không cho chúng nó “vỡ kế hoạch”, sợ quên mẹ (!), muốn con bỏ vợ/chồng, hoặc muốn bảo vệ sức khỏe của con trai/gái, hoặc vì lý do rất hiếm gặp như có bà chịu cú sốc mất chồng nên phải ngủ chung với vợ chồng con cho bớt sốc (!!!).

Tôi biết bạn rất ngạc nhiên khi đọc những dòng trên nhưng đó là sự thật và đã xảy ra với vài người. Trừ những trường hợp như con còn quá nhỏ (dưới hai tuổi), bệnh tật, v.v..., vợ/chồng cần phải nằm cách ly hoặc ngủ chung với con, còn lại tuyệt đối không nên cho người thứ ba xen vào không gian riêng tư của hai bạn, cũng như không nên tự tách ra ngủ riêng.

Khi không gian riêng tư của hai vợ chồng không còn, vấn đề bị ảnh hưởng đầu tiên là chuyện phòng the. Chắc hẳn bạn biết rằng tình dục đóng vai trò rất quan trọng trong hôn nhân. Cho nên, nếu nó bị ảnh hưởng, cuộc sống hôn nhân của hai bạn cũng bị ảnh hưởng. Ngoài ra, phòng ngủ là chốn riêng tư, là nơi để hai vợ chồng có cơ hội tâm tình, bày tỏ tình cảm một cách thầm kín nhất, là nơi mà hai bạn có thể là chính mình. Trong trường hợp có con nhỏ ngủ chung, sự riêng tư của hai bạn cũng không bị ảnh hưởng nhiều. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng khi bé hơn hai tuổi, bạn nên tập cho bé ngủ riêng. Điều đó tốt cho cả bé và bố mẹ.

Nếu vì lý do xung đột và cãi nhau mà hai bạn phải ngủ riêng, hai bạn nên chấm dứt việc đó. Vì giường ngủ chính là nơi giúp hai bạn giải quyết bất hòa và làm lành nhanh, hiệu quả nhất. Bên cạnh đó, việc xa nhau trong tâm trạng bức bối không có lợi, nó càng đẩy hai bạn xa nhau hơn.

Vợ chồng tôi luôn nói với nhau rằng dù có xảy ra điều gì cũng không bao giờ ngủ riêng. Tất nhiên, cũng có đôi lần chúng tôi cãi nhau và tôi hoặc anh ấy giận dỗi bỏ ra phòng khách nằm, nhưng thường không kéo dài quá mười phút là người kia đi ra dỗ dành, lôi cho bằng được trở vào giường. Và thông thường, chúng tôi làm hòa với nhau ngay khi vừa trở lại giường. Cho nên, việc đi ngủ cùng nhau và không gian riêng tư trong phòng ngủ là hết sức cần thiết và quan trọng để duy trì một đời sống hôn nhân bền vững và nồng ấm.

PHÒNG NGỦ LÀ CHỖN RIÊNG TƯ, LÀ NƠI ĐỂ HAI VỢ CHỒNG CÓ CƠ HỘI TÂM TÌNH, BÀY TỎ TÌNH CẢM MỘT CÁCH THẦM KÍN NHẤT.

QUY TẮC 13

ĐỪNG CỐ GẮNG THAY ĐỔI BẢN CHẤT BẠN ĐÒI, CỨNG NHƯ KHÔNG CỐ THAY ĐỔI MÌNH

Bản chất của một người được hình thành từ tố chất bẩm sinh, gia đình, giáo dục và môi trường xung quanh. Nên bạn đừng bao giờ nghĩ là mình có thể thay đổi bản chất người bạn đời. Điều đó là không thể. Hơn nữa, khi bạn yêu và kết hôn với họ, tức là bạn đã chấp nhận cả những mặt tiêu cực của họ.

Ngược lại, bạn đời cũng yêu và muốn chung sống với con người thực chất của bạn được thể hiện ra trong thời gian yêu đương và tìm hiểu. Thật không công bằng và phi lý nếu một trong hai người mong muốn thay đổi bạn đời theo hình mẫu lý tưởng nào đó như mình mong đợi, hoặc cố tình thay đổi bản thân để trở thành một người nào khác. Khi bạn làm vậy, nó chẳng khác nào bạn đang tự đào huyệt cho hôn nhân của mình.

Tuy nhiên, việc sửa đổi một số thói quen xấu hoàn toàn khác với việc thay đổi bản chất. Trong chúng ta ai cũng có những thói quen không tốt. Nếu bạn nhận ra bản thân mình hay bạn đời có những thói quen xấu đang làm ảnh hưởng đến đời sống vợ chồng thì hãy cố thay đổi, sửa chữa nó. Việc thay đổi một số thói quen xấu là cần thiết mà vẫn giữ được bản chất của bạn. Bạn vẫn là bạn. Hoàn toàn chẳng có gì sai nếu sự thay đổi làm mọi thứ tốt đẹp hơn.

Các tật xấu bao gồm những hành vi trong đời sống hằng ngày, thói quen cư xử với bạn đời, tật xấu nơi công cộng và những thói xấu về cách ứng xử trong mối quan hệ như: ăn xong không bao giờ đem bát xuống bếp, không bao giờ dọn giường khi thức dậy, ngoáy mũi, ợ hơi lớn trên bàn ăn, làm những trò lố bịch ở nơi công cộng, trêu ghẹo người khác giới, cần nhần, nói dai, không chuẩn bị trước mọi việc, xem tình dục như một sự ban ơn, thói vũ phu, v.v... Dưới đây là một số mẹo dành cho bạn khi muốn thay đổi những thói quen xấu của mình:

- Đừng bao giờ nghĩ “Thói quen lâu rồi, không bỏ được”. Bạn có thể làm được mọi thứ khi bạn thực sự quyết tâm.
- Phải thành thực với chính mình. Hãy tự trả lời câu hỏi “Thói quen này đang làm tổn hại đến gia đình mình phải không?”.
- Tâm sự với bạn đời về cảm giác của bạn đối với các tật xấu của mình cũng như tâm sự với anh ấy/cô ấy về mục tiêu của bạn trong việc thay đổi này.
- Đừng cố gắng sửa đổi nhiều tật cùng một lúc. Hãy từ từ, thay đổi từng cái một.
- Tâm sự với bạn đời rằng bạn cần sự động viên, ủng hộ từ phía anh ấy, cô ấy, chứ không muốn họ cần nhần, bực dọc với bạn về tật xấu đó.
- Đừng đưa ra những lý do biện hộ, những cái cớ cho việc không đạt mục tiêu sửa chữa tật xấu như đã đề ra.

Nếu bạn đời là người có những tật xấu, thói quen xấu và là người cần phải sửa chữa, thay đổi, thì bạn phải thật khéo léo trao đổi với họ. Tránh cần nhần, dùng những lời mỉa mai hay chửi bới bạn đời. Điều đó sẽ không mang lại hiệu quả, thậm chí còn làm họ không còn muốn sửa chữa, thay đổi nữa. Vì:

- Cho dù lý lẽ của bạn có phần đúng, bạn đòi vẫn tỏ ra bực bội, khó chịu khi bị la mắng, cần nhằn.

- Bạn đòi sẽ tìm mọi cách chống chế, biện hộ cho mình khi bị cần nhằn.

- Bạn giống như bố mẹ, còn bạn đòi ở vị trí như con trẻ khi bạn la rầy, cần nhằn họ. Điều này hoàn toàn không có lợi vì chẳng ai muốn có thêm một ông bố, hay bà mẹ nào nữa, cũng như không ai muốn mình đang bị “dạy đời”.

- La mắng bạn đòi là biểu hiện của việc thiếu tôn trọng.

VIỆC THAY ĐỔI MỘT SỐ TẬT XẤU LÀ CẦN THIẾT MÀ VẪN GIỮ ĐƯỢC BẢN CHẤT CON NGƯỜI BẠN.

QUY TẮC 14

THƯỜNG XUYỀN CHĂM SÓC, QUAN TÂM ĐẾN NHAU

Hãy thể hiện tình yêu của bạn dành cho bạn đòi bằng cách quan tâm đến anh ấy/cô ấy về mọi mặt. Ở đây tôi đang nói đến những cử chỉ quan tâm, chăm sóc hằng ngày. Nó rất đơn giản, nhỏ bé nhưng đóng vai trò to lớn trong cuộc sống hôn nhân. Sự quan tâm không chỉ thể hiện qua lời nói, mà phần nhiều thể hiện qua hành động. Với tôi, sự quan tâm là những hành động sau:

- Để ý đến sở thích của bạn đòi. Chẳng hạn như anh ấy/cô ấy không thích ăn cay, không thích sự ồn ào, náo nhiệt thì bạn hạn chế làm những món ăn có nhiều ớt, hẹn hò nhau ở những nơi yên tĩnh, lãng mạn, v.v...

- Hằng ngày quan tâm đến vẻ ngoài của bạn đòi, từ tóc tai đến quần áo. Như mỗi sáng tôi luôn chuẩn bị áo sơ-mi cho chồng, và cả hộp cơm trưa nữa.

- Khi bạn đòi ngã bệnh, hãy chăm sóc họ tận tình.

- Thỉnh thoảng hãy giúp nhau làm vệ sinh thân thể. Vợ chồng tôi vẫn hay cắt móng tay, móng chân cho nhau. Thậm chí tôi còn cắt tóc cho chồng nữa.

- Khi hai người nói chuyện, hãy chăm chú lắng nghe bạn đòi. Chồng tôi thỉnh thoảng làm tôi rất bất ngờ vì sự quan tâm đến những điều tưởng như rất nhỏ nhặt. Có lần vô tình tôi nói là tôi rất thèm ăn chân giò, ngay ngày hôm sau, anh mua về và nấu cho tôi ăn. Tôi đã rất hạnh phúc với món quà dễ thương đó.

- Khi bạn đòi có tâm trạng buồn, không vui, hãy tiếp cận và chia sẻ với anh ấy/cô ấy, giúp họ giải khuây và vui vẻ trở lại.

- Đôi khi nấu một bữa thật đặc biệt toàn những món yêu thích của bạn đòi.

- Tặng quà cho bạn đòi chỉ vì lý do bạn yêu anh ấy/cô ấy rất nhiều.

SỰ QUAN TÂM KHÔNG CHỈ THỂ HIỆN QUA LỜI NÓI, MÀ PHẦN NHIỀU THỂ HIỆN QUA HÀNH ĐỘNG.

Ngoài ra còn rất rất nhiều cách để thể hiện sự quan tâm đến nhau. Tất cả chỉ cần một chút tinh tế, để ý của bạn mà thôi. Trong đời sống vợ chồng hằng ngày, sự quan tâm đến nhau như chất keo giúp gắn kết hai người chặt hơn, đồng thời cũng làm cho cả hai luôn cảm nhận được tình yêu của nhau.

QUY TẮC 15

HÃY LUÔN NHỚ NHỮNG DỊP ĐẶC BIỆT CỦA CẢ HAI

Những dịp đặc biệt ở đây bao gồm ngày sinh nhật của nhau, ngày cưới, ngày đầu tiên hai người gặp nhau, ngày hai bạn chính thức yêu nhau, lễ kỷ niệm số năm kết hôn, v.v... Bạn không được quên những ngày này vì chúng rất có ý nghĩa với cả hai. Đặc biệt, nếu bạn đời của bạn thuộc mẫu người đa cảm và lãng mạn, họ sẽ rất dễ tâm và rất coi trọng những mốc thời gian trọng đại như vậy. Dù sao đi nữa, đó cũng là những dịp mang dấu ấn trong đời của hai bạn, tôi cho rằng việc nhớ đến chúng là rất cần thiết.

Không nhất thiết là bạn phải tổ chức ăn mừng linh đình hay làm gì xa hoa trong dịp đặc biệt đó cả. Điều chủ yếu bạn đời quan tâm là bạn nhớ đến ngày đó. Hai bạn đơn giản chỉ cần dành ít không gian riêng tư thực sự chỉ riêng cho hai người mà thôi, làm việc gì đó lãng mạn cùng nhau (như xem phim, đi ăn một bữa tối lãng mạn dưới nến, hoặc cùng nhau đi ngủ sớm, v.v.), tặng quà cho nhau (không cần phải là quà có giá trị, đắt tiền, chủ yếu là có ý nghĩa và xuất phát từ trái tim). Và chính những điều đó sẽ làm những ngày kỷ niệm của hai bạn càng thêm ý nghĩa.

HAI BẠN ĐƠN GIẢN CHỈ CẦN DÀNH ÍT KHÔNG GIAN RIÊNG TƯ THỰC SỰ CHỈ RIÊNG CHO HAI NGƯỜI MÀ THÔI.

QUY TẮC 16

DUY TRÌ SỰ LÃNG MẠN TRONG HÔN NHÂN

Sự lãng mạn là chìa khóa tạo ra cuộc hôn nhân khỏe mạnh và hạnh phúc. Nó là kết hợp của sự quan tâm và đam mê (sự thu hút, hấp dẫn) giữa hai người. Sự lãng mạn làm cho đời sống hôn nhân luôn sống động, bền chặt và đem lại cho bạn cảm giác “đang yêu”.

Sự lãng mạn không tự dừng tồn tại, nó cần sự quan tâm và một chút nỗ lực từ cả hai phía. Trong đời sống hằng ngày có những mối quan tâm và lo lắng khác như cơm áo gạo tiền, do đó tôi biết có rất nhiều cặp vợ chồng dần đánh mất sự lãng mạn trong hôn nhân. Và họ thường không nhận ra cho đến một ngày khi cả hai đều cảm thấy cuộc sống hôn nhân trở nên thật nhạt nhẽo, đó là lý do tại sao nhiều người than với tôi rằng sau khi kết hôn một thời gian, mối quan hệ của họ với bạn đời không còn như hồi yêu đương, hẹn hò nữa. Tuy nhiên, điều may mắn là bạn đã nhận ra và có thiện chí cải thiện nó. Vì thật ra không hề khó khăn chút nào để tạo ra chút lãng mạn trong cuộc sống hằng ngày, tất cả chỉ cần một chút sáng tạo cộng với tình yêu của hai bạn thôi.

Gần nhà tôi có một cặp vợ chồng đã lớn tuổi (khoảng tầm 70), mỗi sáng tôi luôn thấy hai ông bà dắt nhau đi bộ quanh khu phố tập thể dục, buổi chiều thì cùng nhau ngồi uống trà trong vườn. Một lần khi vợ chồng tôi sang nhà họ ăn tối, bà vợ tâm sự với tôi rằng họ đã kết

hôn hơn 50 năm và mỗi ngày ông ấy vẫn luôn biết tạo ra bất ngờ, lãng mạn cho bà. Tôi cũng nhận thấy rằng họ rất biết cách làm cho cuộc sống luôn lãng mạn và đầy tình cảm.

Tôi cho rằng sự lãng mạn nằm trong những hành động rất bình thường. Tôi có vài gợi ý đơn giản để tạo ra sự lãng mạn như sau:

- Nói yêu nhau vào những lúc mà bạn đời không nghĩ tới.
- Cùng nhau đi tắm.
- Viết thư tình, gửi tin nhắn yêu đương hoặc viết ra mẩu giấy những lời lẽ tình cảm.
- Trải chiếu trên ban công hay sân thượng để cùng nhau nằm ngắm trăng tròn và ôm ấp nhau.
- Hãy đi ngủ thật sớm vào một tối nào đó chỉ để chui vào chăn và ôm nhau thật chặt.
- Xem một bộ phim tình cảm lãng mạn.
- Cùng nhau nấu cơm tối và ăn tối dưới nến.
- Nói câu “anh/em yêu em/anh” bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau với bạn đời.
- Bí mật sắp xếp một chuyến đi chơi ngắn ngày ở một địa điểm yêu thích của cả hai (tất nhiên là bạn phải biết chắc là ngày đó cả hai đều không bận công việc).
- Thỉnh thoảng rủ nhau đi chơi, hẹn hò ở những nơi mà trước đây cả hai thường lui tới trước khi cưới.

Khi cuộc sống luôn có sự lãng mạn, hai bạn sẽ cảm thấy đời sống rất thú vị và tình yêu dành cho nhau luôn mãnh liệt. Sự lãng mạn như chất xúc tác, giữ lửa cho mối quan hệ của cả hai.

SỰ LÃNG MẠN KHÔNG TỰ DỨNG TỒN TẠI, NÓ CẦN SỰ QUAN TÂM VÀ MỘT CHÚT NỖ LỰC TỪ CẢ HAI PHÍA.

QUY TẮC 17

LUÔN THỂ HIỆN SỰ BIẾT ƠN VÀ HÀO PHÓNG LỜI KHEN

Sự biết ơn tôi đề cập ở đây không mang ý nghĩa như sự ban ơn từ một trong hai phía. Trong hôn nhân, không có gì được xem là ban ơn, ân huệ cả. Chúng ta cũng sẽ không có ý định tỏ ra ban ơn cho bạn đời vì họ được làm vợ/chồng của chúng ta. Nếu bạn có suy nghĩ đó, tôi cam đoan rằng điều đó sớm muộn gì cũng sẽ giết chết hôn nhân của bạn.

Sau khi kết hôn, đặc biệt là sau một vài năm chung sống, đa số mọi người thường quên mất câu “cám ơn” hoặc “làm ơn” khi nhờ vả hoặc được bạn đời làm gì đó cho mình. Thậm chí, có thể bạn không còn nhận thấy bạn đời đặc biệt với mình như thế nào nữa. Mọi thứ dường như trở thành bốn phận. Nếu bạn đang ở trong tình trạng như vậy, hoặc ở vị trí là người không được thể hiện sự biết ơn, không được nhận lời khen thì tôi khuyên bạn nên dành ít thời gian để để ý, quan tâm tới bạn đời.

Cách tốt nhất để cả hai tránh có suy nghĩ về bạn ơn là hãy nghĩ tại sao hai bạn lại kết hôn với nhau, bạn yêu điểm gì ở bạn đời, bạn đời có gì đặc biệt và bạn sẽ thế nào nếu không có người đó. Sau khi có câu trả lời, hãy nói cho bạn đời biết. Hãy để cho anh ấy/cô ấy biết bạn vui thế nào khi có họ trong đời, cảm ơn họ vì những điều họ làm cho bạn/cho gia đình gần đây mà bạn đã không để ý đến. Ngoài ra, bạn cũng nên nhớ lại những gì mà bạn đời nói với mình gần đây, như gợi ý nhờ bạn làm gì, hoặc gợi ý họ thích gì rồi bạn hãy làm theo để họ hài lòng và bất ngờ.

Hãy luôn nhớ rằng ai cũng muốn được người khác biết ơn và quý trọng. Và lời khuyên tốt nhất tôi dành cho các cặp vợ chồng về vấn đề này là hãy luôn đối xử với nhau theo cách mà mình muốn được người khác đối xử. Yếu tố quan trọng của sự lãng mạn nồng nàn đối với cả hai vợ chồng là bản thân mỗi người cảm thấy mình đặc biệt trong mắt người kia.

Bên cạnh việc thể hiện sự biết ơn, quý trọng bạn đời thì những lời khen ngợi, những lời có cánh bạn dành cho họ cũng hết sức quan trọng. Ai cũng thích được khen, kể cả bạn và tôi. Lời khen, sự khích lệ có tác động tích cực đến đời sống hôn nhân. Khi bạn khen người bạn đời một cách chân thành sẽ tạo ra một số lợi ích sau:

- Sự tự tin của bạn đời tăng lên.
- Giá trị bản thân của bạn cũng tăng lên.
- Mối quan hệ giữa hai người được củng cố hơn.

Lời khen, sự khích lệ tinh thần bạn đời nên được bày tỏ ngay cả với những việc nhỏ nhất như anh ấy/cô ấy giúp bạn rửa xong đồng chén, hoặc anh ấy vừa thay tã cho con đúng cách, v.v... Tôi cam đoan là họ sẽ rất vui và càng sẵn lòng muốn giúp bạn nhiều hơn, đồng thời họ cũng cảm nhận được là những việc họ làm thực sự có giá trị và làm bạn hài lòng. Mark Twain từng nói “Một lời khen làm tôi có thể sống trong cả tháng”. Chắc chắn bạn đã cảm nhận được sức mạnh của một lời khen ngợi, hoặc vài lời nói gợi cảm dễ nghe.

AI CŨNG THÍCH ĐƯỢC KHEN, KỂ CẢ BẠN VÀ TÔI

QUY TẮC 18

BẢO ĐẢM RẰNG BẠN LUÔN BIẾT BẠN ĐỜI ĐANG LÀM GÌ, Ở ĐÂU

Là vợ chồng, việc biết rõ người kia đang làm gì, ở đâu là điều hiển nhiên và cần thiết. Điều này khác với việc quản lý, kiểm soát hay can thiệp thái quá. Có rất nhiều cặp vợ chồng mà trong đời sống hằng ngày, họ hoàn toàn không biết rõ người kia đang làm gì, quan hệ với ai, bạn bè gồm những ai, đang ở đâu, v.v... Đó không phải là dấu hiệu của một cuộc hôn nhân bền vững.

Khi bạn biết rõ những điều trên về bạn đời, bạn sẽ cảm thấy rất an tâm và tin tưởng tuyệt đối vào anh ấy/cô ấy. Không phải các bạn đang gò bó nhau, tra hỏi hay kiểm soát thời gian của nhau, chỉ đơn giản là đòi hỏi sự thông cảm, tôn trọng nhau.

Thử tưởng tượng bạn không hề biết chồng/vợ mình đang làm gì ở công ty, sau giờ làm việc thì đi đâu, giao lưu với những ai, v.v... bạn có cảm thấy an tâm trong lòng không, có

hạnh phúc hoàn toàn với bạn đời không? Tôi tin chắc là ít nhất hơn một lần bạn tự hỏi anh ấy/cô ấy đang ở đâu, làm gì lúc này và chạnh lòng khi không thể trả lời những thắc mắc đó.

Có lần chồng tôi phải dự tiệc giao thừa trong công ty và lúc đó tôi lại đang ở xa. Dù biết ngày hôm đó chồng sẽ dự tiệc, nhưng tôi vẫn buồn và hờn giận anh một tí vì đã không gửi tin nhắn cho tôi trong suốt tối hôm đó. Đó là lần duy nhất tôi hoàn toàn không biết chồng đang làm gì cũng như ở đâu với bạn bè. Bình thường chúng tôi luôn yên tâm 100% về nhau và tôi luôn biết rõ rằng anh ấy đang làm gì.

Tôi đưa ra một vài mẹo nhỏ để cả hai cảm thấy thoải mái trong việc “cập nhật tình hình” cho nhau:

- Thường xuyên tâm sự với nhau về công việc, bạn bè, kế hoạch của cả hai.
- Tập thói quen trước khi quyết định đi đâu, làm gì cũng nên trao đổi với bạn đời.
- Hãy nhắn tin hoặc gọi cho bạn đời báo cho họ biết khi bạn có kế hoạch đột xuất với đồng nghiệp, bạn bè.
- Giới thiệu và làm quen với bạn bè của nhau. Điều này sẽ giúp vợ chồng bạn hiểu nhau nhiều hơn, đồng thời cũng tạo ra đồng minh cho mình.

KHÔNG PHẢI CÁC BẠN ĐANG TRA HỎI HAY KIỂM SOÁT THỜI GIAN CỦA NHAU, CHỈ ĐƠN GIẢN LÀ ĐÒI HỎI SỰ THÔNG CẢM, TÔN TRỌNG NHAU.

QUY TẮC 19

CỐ GẮNG LUÔN CÓ NHAU MỖI KHI ĐI BẤT CỨ Đâu, BẤT CỨ LÚC NÀO CÓ THỂ

Theo tôi điều này rất cần thiết và quan trọng, có phần tế nhị nữa. Có nhiều cặp vợ chồng thường ít lưu tâm đến vấn đề này hoặc có thể do nhiều nguyên nhân khiến một trong hai người cảm thấy không thoải mái khi có bạn đời đi cùng.

Khi hai vợ chồng cùng nhau đi đâu đó, bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu và gần gũi bạn đời hơn. Tất nhiên, ở đây tôi không đề cập đến chuyện lúc nào cũng kè kè với bạn đời nhằm giám sát, kiểm tra họ, mà tôi đang nói tới những dịp bạn hay bạn đời của mình đi gặp bạn bè, đi hội họp với bạn học, đi gặp người thân trong gia đình, đi dự sinh nhật, đám cưới, v.v... Đây là những dịp mà hai bạn cần ở bên nhau và sánh đôi với nhau, là điều nên làm. Bạn yêu bạn đời nhiều đến nỗi bạn muốn gắn kết cuộc đời mình với họ, vậy tại sao lại không để mọi người biết bạn tự hào về vợ/chồng mình như thế nào? Tại sao không cho mọi người thấy hai bạn là một cặp vợ chồng đẹp đôi và yêu nhau hết mực?

Mọi người vợ, người chồng đều muốn được ở bên cạnh người yêu của mình, đều muốn mọi người biết bạn đời của họ rất yêu. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu chồng/vợ của mình hiếm khi dẫn bạn đi chơi, gặp gỡ bạn bè của anh ấy/cô ấy, chẳng bao giờ giới thiệu bạn với đồng nghiệp hay dắt bạn theo trong các cuộc hội họp mà đáng lẽ ra bạn phải kề bên anh ấy/cô ấy?

Những người tôi quen biết bao gồm bạn bè, gia đình chồng, v.v...đều luôn luôn dẫn theo vợ/chồng của họ trong tất cả những dịp gặp mặt, đi chơi với nhau. Tất nhiên là vợ chồng tôi

cũng không ngoại lệ. Cá nhân tôi luôn nghĩ rằng không có lý do gì để cả hai phải tách rời nhau, vợ chồng phải luôn luôn ở bên nhau và đó là điều nên làm trong hôn nhân.

MỌI NGƯỜI VỢ, NGƯỜI CHỒNG ĐỀU MUỐN MỌI NGƯỜI BIẾT BẠN ĐỜI RẤT YÊU HỌ.

QUY TẮC 20

TIN TƯỜNG NHAU

Niềm tin là điều cơ bản nhất trong mọi mối quan hệ, đặc biệt là quan hệ hôn nhân. Nó như thước đo sức mạnh cũng như mức độ bền chặt trong hôn nhân. Khi bạn càng cảm thấy sự an toàn, tính tích cực về bạn đời, thì tức là niềm tin của bạn dành cho anh ấy/cô ấy càng lớn. Tin tưởng nhau là yếu tố cần thiết của mối quan hệ hai người. Bạn có thể xem đây là một sự đầu tư dài hạn mà phần lãi sẽ lớn dần theo thời gian. Khi các bạn tin tưởng nhau, cuộc sống sẽ trở nên tuyệt vời hơn bao giờ hết, sự căng thẳng sẽ không thường trực trong đời sống hằng ngày của bạn.

Tất nhiên, sự ghen tuông nhỏ là điều không thể tránh khỏi, nhưng đó không phải là vấn đề gì đáng lo, trừ phi sự ghen tuông đó quá lớn hoặc xuất phát từ tính đa nghi, từ sự mất niềm tin vào nhau. Không gì có thể tệ hơn một cuộc hôn nhân mà vợ chồng không tin tưởng vào nhau. Hôn nhân là chuyện hệ trọng và nó chỉ có thể tồn tại khi cả hai tin nhau. Hãy cùng nhau xây dựng và củng cố niềm tin của hai vợ chồng. Đây cũng là chìa khóa bảo vệ hôn nhân của bạn khỏi bất cứ cơn “say nắng” nào. Bạn thử tham khảo một vài gợi ý sau của tôi:

- Lên kế hoạch về một cuộc sống cân bằng với bạn đời.
- Hẹn hò và cùng tạo ra những dịp để vui vẻ với nhau.
- Chia sẻ với nhau những thứ như mật mã thư điện tử, điện thoại di động, v.v... Vợ chồng không cần thiết phải có những tài khoản thư điện tử bí mật, cá nhân. Việc có những thư từ bí mật, riêng tư mà không thể cho bạn đời biết, ít nhất là theo quan điểm của tôi, không thể hiện sự tin tưởng. Đó như là việc khởi đầu cho những rắc rối.
- Đừng để những bực dọc, khó chịu lấn át và ngày càng lớn. Hãy học cách tranh cãi lành mạnh.
- Nói chuyện với nhau hằng ngày về những vấn đề trong cuộc sống, kế hoạch, sự kiện và những cảm xúc cá nhân. Những chuyện mà bạn nói với nhau có thể là những thứ nhỏ nhặt nhưng nó quan trọng như các vấn đề to lớn khác.
- Luôn ủng hộ nhau.
- Thể hiện sự tôn trọng nhau.

Trong trường hợp một trong hai người lỡ làm tổn thương hay làm mất lòng tin của người kia như nói dối, không giữ lời hứa, hoặc thậm chí là phản bội, thì việc xây dựng và lấy lại lòng tin là điều cần phải làm để cứu vãn hôn nhân của mình. Điều này khó và cần thời gian nhưng không phải là không làm được. Tôi có một số lời khuyên dành cho bạn trong việc này như sau:

- Cố gắng để những gì xảy ra trôi vào quá khứ. Hãy thôi ám ảnh về những thứ đã làm mất niềm tin của bạn và bạn đời.

- Quyết định tha thứ hay được tha thứ.

- Nếu bạn là người nói dối, không giữ lời hay phản bội bạn đời, hãy chứng tỏ rằng hành động kia đã chấm dứt bằng cách thay đổi cách cư xử của mình (không nói dối nữa, không còn những bí mật, v.v.)

- Cùng nhau lập mục tiêu để hôn nhân trở về quỹ đạo cũ và cùng nỗ lực đạt nó.

- Người bị tổn thương cần chia sẻ cảm xúc, nỗi đau của mình và người kia phải thừa nhận nó bằng trái tim, chứ không phải bằng cái đầu.

- Hạn chế dùng những từ dễ gây xung đột trong khi nói chuyện như “không bao giờ”, “phải”, “lúc nào cũng..”, v.v.

- Chịu trách nhiệm về quyết định và hành động của mình.

- Chấp nhận rằng việc lấy lại niềm tin sẽ mất nhiều thời gian và công sức, chứ không có chuyện sau một đêm tỉnh dậy là mọi thứ lại như cũ.

- Thỉnh thoảng nhớ tới chuyện cũ cũng không sao. Bạn không thể quên nó ngay lập tức được mà. Nhưng cuối cùng, thời gian sẽ cuốn trôi mọi thứ.

Có nhiều người nói với tôi rằng chỉ nên tin bạn đời 90% thôi, 10% còn lại dành riêng cho bản thân để sau này có chuyện gì thì không phải quá đau khổ. Bản thân tôi lại cho rằng điều đó hoàn toàn không thể. Bạn làm sao biết được mình đặt bao nhiêu % niềm tin vào chồng/vợ của mình? Chỉ có đơn giản là tin hay không tin thôi. Một khi bạn còn chưa an tâm về bạn đời, điều đó cho thấy niềm tin của bạn với anh ấy/cô ấy chưa tuyệt đối và tôi cam đoan bạn lúc nào cũng sẽ nghi ngờ không biết bạn đời có làm gì sai trái không. Cuộc sống như vậy thật không hạnh phúc. Vợ chồng cần phải tin tưởng nhau hoàn toàn.

BẠN CÓ THỂ XEM ĐÂY LÀ MỘT SỰ ĐẦU TƯ DÀI HẠN MÀ PHẦN LÃI SẼ LỚN DẦN THEO THỜI GIAN.

PHẦN II. NHỮNG QUY TẮC ỨNG XỬ VỚI GIA ĐÌNH HAI BÊN

Ngoài mối quan tâm được sống hoà hợp với người bạn đời, hẳn rằng bạn luôn mong muốn giữ được hòa khí với gia đình chồng/vợ. Những người có chuyện không vừa ý với gia đình chồng/vợ thường than thở “mình thật kém may mắn”.

May mắn nhiều khi do chúng ta tạo ra. Nếu bạn quan tâm đến chương này, tôi tin là bạn có thể tự mang lại may mắn cho mình trong quan hệ với những người thân thiết của chồng/vợ.

Tôi đặt ra rất nhiều tình huống để mong rằng mỗi người có thể áp dụng cho bản thân mình dù chỉ là một phần nhỏ trong các quy tắc mà tôi chỉ ra đây. Từ chuyện các bạn cảm thấy khó xử như thế nào khi sống cùng nhà vợ đến chuyện chẳng biết đưa bao nhiêu tiền cho mẹ chồng là đủ. Có những chi tiết tưởng nhỏ nhất như quà cho mẹ chồng, vợ lo, quà cho mẹ vợ, chồng lo nhiều khi đem đến hiệu quả không ngờ trong việc vun đắp tình cảm gia đình lớn.

Các quy tắc có trong chương này thực ra chỉ là những trải nghiệm của tôi và những người mà tôi quen. Hy vọng rằng tôi sẽ đưa đến cho các bạn một vài gợi ý hữu ích để không ai còn nặng nề với những thành kiến như “dâu con, rể khách”.

QUY TẮC 21

IM LẶNG TRONG CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN CHI TIÊU SẼ LÀM VẤN ĐỀ TRỞ NÊN TRẦM TRỌNG

Bạn mới về làm dâu. Một trong những băn khoăn lớn nhất của bạn lúc này là không biết mức độ chi tiêu của gia đình nhà chồng mỗi tháng như thế nào. Bạn không biết hai vợ chồng nên đóng góp bao nhiêu. Mẹ chồng đảm nhiệm việc chợ búa hay bạn sẽ là người tay hòm chìa khoá? Nếu mẹ chồng bạn là người lo chợ búa cho gia đình, bạn sẽ đưa cho bà mỗi tháng bao nhiêu? Còn nếu bạn là người đảm nhiệm trọng trách đó, thì liệu hai vợ chồng bạn sẽ gánh hết khoản này hay bố mẹ chồng sẽ đưa cho bạn một khoản gọi là đóng góp? Sự không rõ ràng trong vấn đề này về lâu dài sẽ dẫn đến tình trạng “bằng mặt mà không bằng lòng”.

Để vấn đề trở nên đơn giản hơn, các thành viên trong gia đình nên ngồi lại với nhau để cùng thảo luận.

Trách nhiệm đối với gia đình nhỏ (hai vợ chồng bạn) và gia đình lớn (bao gồm cả hai vợ chồng, bố mẹ hai bên, anh chị em hai bên) buộc các bạn phải tự quyết định về việc phân bổ “ngân sách” có hạn của mình. Nếu đại gia đình không có thói quen họp bàn để thống nhất về chuyện chi tiêu thì hai vợ chồng bạn nên tạo ra thói quen ấy.

Một người bạn mới về nhà chồng tâm sự với tôi rằng: “Mình hoang mang quá, mẹ chồng mình chẳng bảo gì về chuyện đóng góp nên mình không biết đưa cho bà bao nhiêu thì vừa. Thực tình, hai vợ chồng chỉ ăn có một bữa tối...” Trong khi đó, cũng đầy tâm trạng không

kém, bác hàng xóm nhà tôi thì lại phàn nàn về cô dâu mới: “Lũ trẻ bây giờ thật vô tâm, chuyện nhà cửa, chợ búa, bếp núc không phải lo rồi, đến chuyện góp tiền ăn cho bố mẹ cũng coi như việc của ai ấy, chả được một lời gọi là có!”

Bạn hãy thử đứng ngoài cuộc để nghe tâm sự của hai người đàn bà sống cùng một mái nhà. Bạn sẽ thấy mọi chuyện đơn giản đi rất nhiều nếu như hai nhân vật này đối thoại được với nhau. Thay vì ngồi đoán định ý muốn của người khác, bạn hãy chủ động tạo ra cơ hội để giải bày. Không có ai đủ tài giỏi để tự hiểu tất cả mọi chuyện cả.

Là con dâu, bạn không biết chi tiêu của gia đình nhà chồng như thế nào. Những bà mẹ chồng không thể biết vợ chồng con trai có thể cáng đáng được đến đâu. Nếu bạn là người đàn ông vừa lập gia đình, bạn nên chủ động kéo cả vợ và mẹ mình vào một cuộc họp bàn để sắp xếp mọi việc ngay từ đầu. Bạn không thể không biết rằng, khi cưới một cô gái là bạn “cưới” cả những mối quan hệ khác nữa. Tài khoản của bạn bây giờ sẽ được nhập một phần (hoặc toàn bộ) vào tài khoản của vợ. Số tiền chung của vợ chồng bạn sẽ phải chi ra cho các mối quan hệ cơ bản như: chi tiêu hàng ngày của hai vợ chồng, con cái, hỗ trợ bố mẹ hai bên, cưới hỏi, sinh nhật, lễ tết... Nếu khả năng tài chính cho phép, hai người còn phải chia sẻ tài khoản cho cả anh em, họ hàng nội ngoại.

Càng nhiều mối quan hệ phức tạp thì vấn đề chi tiêu càng cần phải được lên kế hoạch, bàn định rõ ràng. Còn chần chờ gì nữa, bạn hãy chủ động phá vỡ bầu không khí im lặng để mọi người hiểu bạn cần gì, bạn có thể làm được gì.

HÃY CHỦ ĐỘNG PHÁ VỠ BẦU KHÔNG KHÍ IM LẶNG.

QUY TẮC 22

BÀ VÀ MẸ, CON YÊU AI HƠN?

Đây là một câu hỏi không nên có trong các gia đình, nhưng trên thực tế, nó lại diễn ra quá nhiều và quá thường xuyên. Việc xếp đặt thứ tự tình cảm giữa bà và mẹ trong lòng con cái là một cách tranh giành tình cảm rất hay diễn ra trong gia đình nhà chồng. Bạn đã bao giờ cảm thấy khó chịu khi con mình ôm chầm lấy bà nội và thủ thỉ “cháu yêu bà nhất trên đời”, trong khi nếu điều này xảy ra với bà ngoại (tức mẹ đẻ của bạn) thì đây lại là niềm hạnh phúc vô bờ bến?

Tôi có một người bạn đã từng là “nạn nhân” của việc tranh giành tình cảm giữa mẹ và bà nội nên tôi hiểu rằng đây thực sự là một quy tắc không thể bỏ qua để bạn có thể ứng xử tốt hơn.

Hồi bạn tôi còn bé xíu, khi được bà nội đưa cho một cái kẹo và bảo thơm thật tình cảm vào má bà, hỏi có yêu bà không, bạn tôi vừa cầm lấy kẹo vừa gật đầu lia lịa: “Có ạ, có ạ! Cháu yêu bà nhất trên đời!” Bạn tôi đang cố kiễng chân để ghé môi sát vào má bà thì đột nhiên bị mẹ kéo giật người lại. Người mẹ nhìn vào mắt con gái và nghiêm khắc hỏi: “Chỉ vì một cái kẹo mà con yêu bà nhất trên đời, vậy thì bây giờ mẹ đứng thứ mấy trong lòng con?”

Bạn tôi bảo: “Mình nhớ rất rõ hình ảnh bà buồn bã đứng lên, quay lưng bước đi nặng nề như thế nào. Mình biết bà rất buồn. Được cầm kẹo trong tay mà tự dưng mình muốn khóc. Càng lớn, mình càng hiểu, tại sao lúc ấy mình khổ tâm đến thế. Mình yêu cả bà và mẹ, chưa

bao giờ mình có ý nghĩ phân định xem tình yêu dành cho người nào nhiều hơn.” Đối với một đứa trẻ thì câu “cháu yêu bà nhất trên đời” cũng tương đương với câu “con yêu bố mẹ nhất trên đời”. Không có người về nhì trong tình yêu của một đứa trẻ dành cho các thành viên trong gia đình.

Việc tranh giành ngôi thứ tình cảm trong lòng một đứa trẻ thực ra là điều không cần thiết, thậm chí nó có thể đưa đến những kết quả tiêu cực. Dù bạn có mối bất hoà với mẹ chồng, dù cuộc sống trong gia đình nhà chồng không được như mong muốn thì bạn cũng đừng nên làm cho mọi việc trở nên phức tạp hơn bằng nỗ lực kéo con cái về “phe” mình. Điều duy nhất mà bạn cần làm là để yên cho con bạn được quyền yêu thương mà không phải dè dặt, không phải chọn lựa.

Tôi nói đến từ “dè dặt”, bởi từ sau kỷ niệm đáng quên kể trên, bạn tôi luôn phải thể hiện tình cảm với bà nội một cách kín đáo để không làm mẹ giận dữ. Cô luôn cảm thấy khó xử, còn mẹ và bà nội thì càng ngày càng xa cách nhau. Đó thực sự là một điều phi lý, và chính nó đã thôi thúc bạn tôi phải làm khác đi đối với con cái mình. Cô luôn khuyến khích con sà vào lòng bà nội, đọc thơ, hát hò. Bạn tôi bảo: “Những lúc cháu hát câu “bà ơi bà cháu yêu bà lắm”, mắt mẹ chồng mình rưng rưng. Mình rất thích được ngắm nhìn hình ảnh này, nó đưa đến niềm vui tương tự như khi con mình quần quýt bên bà ngoại.”

Bạn muốn về nhất trong các cuộc “bình bầu” tình cảm. Mẹ chồng bạn cũng không mong về nhì! Vậy thì không nhất thiết phải tổ chức các cuộc bình bầu. Đừng hỏi “con yêu ai hơn”, hay đừng ngăn cấm và kìm hãm tình yêu con trẻ nếu như bạn thật lòng cầu mong sự bình yên trong tổ ấm của mình. Yêu thương bao nhiêu cũng chưa đủ nhưng chỉ một lần lỡ lời có thể làm đổ vỡ tất cả.

BẠN MUỐN VỀ NHẤT TRONG CÁC CUỘC “ BÌNH BẦU TÌNH CẢM ” THÌ MẸ CHỒNG BẠN CŨNG KHÔNG MONG VỀ NHÌ.

QUY TẮC 23

KHÔNG CHÊ BAI NHỮNG THÓI QUEN CỦA GIA ĐÌNH NHÀ CHỒNG/VỢ

Như tôi đã nói ở quy tắc 21, khi bạn cưới một con người là bạn “cưới” cả những mối quan hệ khác nữa. Phần lớn trong chúng ta thấy khó chịu với những mối quan hệ đi kèm theo hôn nhân. Bằng tình yêu của mình, bạn tìm cách thích ứng với lối sống của chồng/vợ, dù một vài thói quen làm phiền bạn. Thực tế thì bạn phải chấp nhận cả thói quen của gia đình anh ấy/cô ấy, dù bạn yêu họ hay không.

Bạn có thói quen ngăn nắp, nhưng gia đình chồng bạn lại có người bừa bộn. Bạn thích chong đèn đọc sách đến khuya, trong khi nhà chồng chỉ đổ đèn đến 22 giờ, để mai còn dậy sớm. Bạn sẵn sàng bỏ đi những thứ đồ thừa vào thùng rác để giải phóng cho không gian, trong khi mẹ chồng suốt ngày nhặt nhạnh từng cái lon bia, chất thành từng đống để bán cho hàng đồng nát...

Tất cả sự trái ngược trên khiến cho bạn không thấy thoải mái, thậm chí khó chịu, bức dọc. Bạn cần phải xả nó ra. Bạn “xả” ở cơ quan, nơi bạn nghĩ rằng không ai liên đới đến gia đình nhà chồng. Bạn “xả” ở quán nước, nơi bạn bè sẵn sàng nghe bạn nói bất kể chuyện gì. Bạn “xả” cả với chồng, người mà bạn cho rằng anh ấy luôn đồng ý với bạn. Và thậm chí, đôi lúc

không kìm chế được, bạn đã nói thẳng với bố/mẹ chồng. Bạn có cảm thấy thoải mái hơn không? Hay nổi khó chịu trong lòng bạn lại như cốc nước, hết vơi lại đầy?

Bạn có hình dung được cảnh chồng bạn cũng sẵn sàng “xả” những điều anh ấy ầm ức với nhà vợ, ở tất cả những nơi sẵn sàng nghe anh ấy nói? Trong khi bạn đang ngồi đây, tự hào với truyền thống tốt đẹp của gia đình thì ở đâu đó, rất có thể những thói quen của gia đình bạn đang trở thành đề tài chính của những người thích đưa chuyện.

Chẳng có ai hoàn hảo cả. Bạn nhìn thấy khiếm khuyết thì chồng bạn cũng có thể nhìn thấy. Nếu như những khiếm khuyết ấy đã trở thành một thói quen, nghĩa là chúng được hình thành bởi một quá trình lâu dài, thì bạn đừng mong thay đổi tất cả trong một sớm một chiều. Hãy nhớ rằng chồng/vợ bạn cũng là một thành phần máu thịt trong quá trình hình thành ấy. Bạn đừng hi vọng anh ấy/cô ấy đồng tình với sự chỉ trích của bạn. Nếu bạn không biết lựa lời, có đến 99% khả năng bạn chạm vào lòng tự tôn của chồng/vợ.

Trong cuộc sống gia đình, xây thì khó, phá thì dễ. Bước vào hôn nhân, hai vợ chồng bạn không chỉ cùng nhau xây tổ ấm cho mình mà còn góp phần xây dựng tổ ấm của gia đình nhà chồng/vợ. Bạn gọi người không sinh thành ra mình là bố, mẹ. Các con bạn gọi họ là ông, bà. Vậy thì bạn đừng cho phép mình đứng ngoài cuộc để phán xét các thói quen của gia đình chồng/vợ. Bạn đã là một phần của đại gia đình và điều bạn nên làm là nghĩ cách làm cho ngôi nhà lớn khang trang hơn.

Người Việt Nam có câu “nhập gia tùy tục”. Nếu chỉ biết cách chê bai những thói quen thì tôi sợ rằng bạn mãi mãi là khách trong ngôi nhà đáng ra đã là của bạn. Bạn sẽ trở nên xa lạ và đáng cảnh giác đối với cả người bạn đời, bởi vì anh ấy/cô ấy sợ cái nhìn phán xét, chế giễu của bạn về những người thân của anh ấy/cô ấy.

Để nắm vững quy tắc này, bạn chỉ cần nhớ: chồng/vợ bạn là một mắt xích trong chuỗi những thói quen của gia đình anh ấy/cô ấy. Khi họ lấy bạn, họ hi vọng bạn cũng là một mắt xích hoàn hảo. Nếu bạn chỉ biết chê bai những thói quen, rất có thể bạn làm cho những cái mắt xích bị chặt ra từng mảnh. Nếu thế sẽ chẳng có ai vui vẻ cả, chỉ có niềm hi vọng bị chối bỏ và lòng tự tôn bị tổn thương mà thôi.

NẾU CHỈ BIẾT CHÊ BAI NHỮNG THÓI QUEN THÌ BẠN MÃI MÃI LÀ KHÁCH TRONG NGÔI NHÀ ĐÁNG RA THUỘC VỀ BẠN.

QUY TẮC 24

ĐỪNG CHÊ CHỒNG/VỢ TRƯỚC MẶT PHỤ HUYNH

Tôi biết rằng bạn có thể phạm vào quy tắc này chỉ vì bạn nghĩ rằng các bậc phụ huynh biết rõ điểm yếu của con họ. Việc bạn “vạch mặt, chỉ tên” các điểm yếu ấy chỉ là một cách để bạn giải tỏa tâm lý mà thôi. Tất nhiên, bạn cũng hy vọng các bậc phụ huynh sẽ tìm cách “cải tạo” đối tác theo hướng có lợi cho bạn. Nhưng tôi sợ rằng kết quả không như kỳ vọng của bạn.

Khi “trao” đứa con của mình vào tay bạn, các bậc phụ huynh thường nghĩ rằng họ vừa giao cho bạn một “báu vật”. Bạn đừng vội cười. Điều tôi nói là có cơ sở bởi vì trong mắt các bậc phụ huynh, sản phẩm mà họ sinh thành, nuôi dưỡng luôn luôn là số một. Cho dù họ có

chỉ ra một vài nhược điểm để bạn thấy rằng họ cũng hết sức khách quan đối với con mình nhưng trong đầu họ vẫn được mặc định rằng, bạn phải hân hạnh lắm mới chiếm lĩnh được “báu vật” ấy. Bạn thử nghĩ xem, ai nữ đi chê một báu vật trước mặt chủ nhân của chúng!

Một người bạn của tôi tâm sự, trong lúc cả nhà đang vui vẻ, cô ấy đã tự đẩy mình vào một tình huống khó xử khi chê chồng lười biếng. Giông tố ở đâu kéo về trên sắc mặt của bà mẹ chồng. “Tôi cứ tưởng tôi cưới vợ cho con trai về là để vợ nó phục vụ ba cái chuyện vặt vãnh, giúp nó chuyên tâm lo việc lớn. Nếu mà cưới vợ để con trai tôi ở nhà quanh quẩn bên xó bếp thì thà tôi để nó sống một mình, khỏi thân làm tội đời!”

Tất nhiên không phải bà mẹ nào cũng giận dữ và phản ứng tức thì như trường hợp kể trên. Nhưng bằng kinh nghiệm của bản thân, tôi biết không bậc phụ huynh nào cảm thấy thoải mái với những lời phê bình đối với con cái họ.

Khi tôi dắt đưa con ba tuổi đi công viên, chỉ một câu nhận xét như thế này đã khiến tôi thấy mất cả buổi sáng đẹp trời: “Con bé ăn mặc trông buồn cười quá!” Đó là một cảm giác rất khó giải thích, nó gần như bóp nghẹt lấy tim tôi, dù rằng tôi không đáng phải khổ tâm đến vậy. Tôi dắt con đi chơi với một tâm trạng cực kỳ phấn chấn. Nhưng tôi đã bị dội gáo nước lạnh chỉ vì lời nhận xét tầm phào. Trong mắt người khác con tôi trông buồn cười, đó là điều khiến tôi khổ tâm. Tôi còn cảm thấy tự ái nữa, vì chuyện ăn mặc của con tôi thuộc về trách nhiệm của tôi. Bảo rằng con tôi ăn mặc buồn cười khác nào gián tiếp chê tôi không biết cách chung diện cho con!

Hẳn rằng người qua đường kia không thể nghĩ câu nói vô hại của họ tác động mạnh đến tinh thần người mẹ. Và bạn, tôi biết khi bạn phê bình bạn đời trước mặt phụ huynh, bạn cũng không lường hết được cảm xúc phức tạp mà bạn gieo vào lòng người khác. Bạn tôi hết sức bất bình vì bị mẹ chồng phản ứng gay gắt khi cô ấy chỉ nói lên một sự thật. Sau này, khi đã làm mẹ, cô ấy mới hiểu được phần nào nỗi khổ của một phụ huynh khi phải nghe những điều không hay về con mình.

Thực ra, càng sống gần nhau thì càng nhận ra những khiếm khuyết mà thời tiền hôn nhân chúng ta không nhìn thấy. Tôi nghĩ rằng tuân thủ theo quy tắc này là một điều bất khả thi đối với nhiều cặp vợ chồng.

Nếu như bạn nhất thiết phải phơi bày thói hư, tật xấu của người bạn đời trước mặt các bậc phụ huynh, thì tôi mong bạn hãy bày tỏ bằng một thái độ dễ mến nhất. Bạn hãy nói lên sự thật bằng cách nói nửa đùa nửa thật. Sự dí dỏm trong câu nói của bạn sẽ khiến người nghe dễ dàng tiếp nhận hơn. Vừa cười vừa tả cảnh “bây giờ con mới hiểu tại sao lưng chồng con thẳng thế. Anh ấy uốn mãi mà không thể cúi xuống cầm chổi quét nhà” chắc chắn sẽ tốt hơn là câu “chẳng biết anh ấy sinh nhằm giờ nào mà lười thối thây ra, mỗi việc cầm chổi quét cái nhà đi cho mát chân mình cũng không xong!”

ĐỪNG CHÊ MỘT “BÁU VẬT” TRƯỚC MẶT CHỦ NHÂN CỦA CHÚNG.

QUY TẮC 25

Ở RẼ – KHÔNG THỂ VÀ CÓ THỂ

Ở chế độ mẫu hệ, chắc tôi không phải đưa quy tắc này vào bởi vì mọi người sẽ xem chuyện chàng rể ở nhà vợ là điều đương nhiên. Giờ đây, mặc dù sống trong chế độ bình đẳng, không có mẫu hệ cũng như không phụ hệ, tôi biết bạn vẫn phải chịu áp lực với câu nói “chui gầm chạn”. Bạn đừng sốc nhé, tôi chỉ nhắc lại một câu mà người đời vẫn thường dùng khi muốn ám chỉ chuyện chàng rể ở chung với nhà vợ. Nếu bạn vẫn cảm thấy buồn ghê gớm khi nghe đến câu này thì đúng là bạn nên đọc kỹ quy tắc mà tôi đang đề cập.

Thực lòng mà nói, không người nào ngay lập tức đã cảm thấy thoải mái khi bước chân vào “nhà khác” dù cho đó là nơi gắn bó ruột thịt với người mình yêu quý. Tôi hoàn toàn hiểu cảm xúc của một người đàn ông khi phải chọn giải pháp ở rể. Điều đầu tiên mà tôi muốn nhấn mạnh, vấn đề không phải là đàn ông hay đàn bà, cả bạn và vợ bạn đều không thích sống chung với người lạ. Cảm xúc này rất bình thường, bạn ạ.

Tôi sẽ nói luôn về điều thứ hai, hẳn bạn đang đợi điều này: bạn là đàn ông, bạn nghĩ rằng phải mạnh mẽ trở nên yếu thế khi phải núp bóng nhà vợ. Vậy thì bạn nên xem lại cách nghĩ của mình. Bạn chưa thực sự mạnh trong cách nghĩ, chứ không phải bạn yếu đi vì nơi ở mà bạn chọn lựa.

Thực tế, bạn ở rể vì rất nhiều lý do. Bạn chưa có điều kiện để xây nhà riêng, trong khi nhà nội lại xa xôi cách trở. Vợ chồng bạn cần mẹ vợ chăm sóc con nhỏ, bạn dọn về đây ở cho tiện. Hoặc giả nhà ngoại chỉ có một mụn con gái, họ không thể sống thiếu con lấy một ngày... Có vô vàn lý do dẫn đến việc bạn dọn về nhà vợ thay vì sống cùng nhà nội hoặc ra riêng. Bạn có nhận thấy một vấn đề xuyên suốt các lý do mà tôi liệt kê ra không? Xuất phát từ bất kể lý do gì thì chỉ có một điều cần lưu tâm: bạn ở nhà vợ vì đó là lựa chọn tốt nhất không phải cho riêng bạn mà cho vợ, con, thậm chí là cả nhà ngoại. Tôi nhấn mạnh, chỉ có một điều cần lưu tâm, chứ không phải là những điều tiếng mà miệng lưỡi thế gian đang nhắm vào bạn trong câu nói ám chỉ “chui gầm chạn”.

Hẳn rằng dù ít hay nhiều, bạn cũng sẽ không tránh khỏi những va chạm với bên nhà vợ. Thì cũng bình thường như tình huống ngược lại, vợ bạn sẽ phải chịu nhiều áp lực nếu sống cùng gia đình nhà chồng. Điều cơ bản là bạn dám đương đầu với những khó khăn không thể lường trước trong cuộc sống. Tôi tin, vợ bạn, con bạn sẽ là người hạnh phúc khi được ở cùng bạn dưới mái nhà của cô ấy. Không ai khác đủ mạnh mẽ mang lại hạnh phúc ấy cho vợ con bạn, ngoài bạn. Điều ấy đáng quan tâm gấp ngàn lần chuyện thiên hạ nhìn bạn như thế nào.

Tôi luôn tò mò với những người đàn ông sống yên bình ở nhà vợ trong một thời gian dài. Tôi khâm phục cái cách mà người đàn ông bình thường chọn phương án tối ưu nhất cho gia đình anh ta. Những người đàn ông ấy vượt qua dư luận bằng cái mũ phớt vô hình trên đầu. Thực tế, tôi gặp không ít người đàn ông tỏ ra đau khổ vì phải “ở rể”. Những người này tự mĩa mai cảnh sống mà họ coi là “không đáng mặt nam nhi”. Họ làm tôi bối rối vì đã để lộ sự yếu mềm một cách không cần thiết. Người ta hơn nhau ở chỗ họ xử sự như thế nào khi gặp cùng một hoàn cảnh.

Nếu như việc ở nhà vợ là giải pháp tốt nhất cho gia đình nhỏ bé của bạn, thì bạn đừng bao giờ nói từ “không thể”.

NẾU NHƯ VIỆC Ở NHÀ VỢ LÀ GIẢI PHÁP TỐT NHẤT CHO GIA ĐÌNH BẠN THÌ ĐỪNG BAO GIỜ NÓI “KHÔNG THỂ”.

QUY TẮC 26

ĐỪNG QUÊN VẤN AN BỐ MẸ CHỒNG/VỢ

Chồng tôi thường đi công tác xa nhà. Mỗi lúc về, sau những câu hỏi về con cái, chàng thường tỏ ra rất vui mỗi khi nghe tôi thông báo tình hình sức khỏe của hai cụ thân sinh ở quê. Nếu chồng tôi đi nửa tháng mà tôi quên không gọi điện về hỏi thăm các cụ thì khi về, chàng sẽ nửa đùa nửa thật với tôi rằng “Con dâu gì mà cứ phải để bố mẹ chồng gọi điện lên hỏi thăm!” Trong câu nói này, tôi hiểu được chồng mong muốn gì ở mình.

Mỗi cuộc điện thoại mà tôi gọi về cho bố mẹ chồng chỉ quanh quẩn một vài câu thăm hỏi, nhưng nó thể hiện sự quan tâm của tôi đối với những người đã sinh thành ra chồng mình. Các bạn có thể cho rằng đã là người một nhà thì không nhất thiết phải xã giao như thế. Nhưng nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng ngay cả bố mẹ đẻ của bạn cũng rất thích được con cái hỏi thăm sức khỏe.

Hình như càng có tuổi thì chúng ta càng quan tâm đến những biểu hiện đau đớn ở cột sống, lo lắng cho đôi mắt không còn tinh anh như trước hay buồn bã khi nhìn những sợi tóc bạc rơi xuống nền nhà. Một lời hỏi thăm của người khác chẳng cái lão hoàn đồng cho ai, nhưng nó lại là liệu pháp tâm lý rất tốt đối với người có tuổi. Nếu như bạn đang ở cùng bố mẹ vợ/chồng, mỗi sáng bạn chào hỏi ông bà bằng một câu “Đêm qua bố mẹ ngủ có ngon không?” thì bạn sẽ mang lại cho họ cảm giác được thấu hiểu, chia sẻ. Một đứa trẻ thì không cần phải hỏi thăm về giấc ngủ, nhưng với người có tuổi thì chuyện ngủ sâu hay trằn trọc, phải trở dậy suốt đêm là vấn đề quan trọng.

Tất nhiên nếu như bạn chỉ áp dụng quy tắc này một cách máy móc, ngày nào cũng hỏi thăm bố mẹ chồng/vợ nhưng không quan tâm thực sự đến câu trả lời thì chẳng mấy chốc bạn làm cho các cuộc vấn an này đơn thuần chỉ là những lời đăi bôi. Thậm chí nó có thể tác dụng theo chiều hướng xấu đi: các cụ sẽ khó chịu, chẳng buồn trả lời những câu hỏi hời hợt nữa. Bạn hãy vấn an sức khỏe bố mẹ chồng/vợ bằng tất cả tấm lòng chân thành của mình. Nếu quan tâm thực sự, bạn sẽ biết khi nào cần động viên, an ủi và khi nào cần bàn với người bạn đời về việc đưa bố mẹ của họ đi gặp bác sỹ.

NHỮNG NGƯỜI CÓ TUỔI RẤT THÍCH ĐƯỢC HỎI THĂM SỨC KHOẺ.

QUY TẮC 27

QUÀ CHO BỐ MẸ VỢ – CHỒNG LO QUÀ CHO BỐ MẸ CHỒNG – VỢ LO

Đây là một quy tắc thiên về việc làm cho mọi người đều cảm thấy vui vẻ, chứ không nhằm đến chuyện chia rẽ rạch ròi về kinh tế. Bởi vì khi bạn gọi một người là chồng/vợ, hẳn rằng bạn đã nhập tài sản của hai người làm một (Quy tắc 4). Món quà mà bạn hay chồng bạn mua biếu các bậc phụ huynh đều phải trích từ tài sản chung ấy mà ra. Việc phân công “trách nhiệm”: quà cho bố mẹ vợ - chồng lo, quà cho bố mẹ chồng - vợ lo, thực ra là một cách trao đổi tình cảm rất cần thiết mà nhiều khi chúng ta vô tình bỏ qua.

Tôi còn nhớ hồi mới kết hôn, mỗi lúc về bên nội hay bên ngoại, người nghĩ ra chuyện mua quà và tự chịu trách nhiệm cho việc này đều là tôi. Hai năm trở lại đây, chồng tôi đột nhiên nhận ra trách nhiệm của mình. Trên đường đến nhà mẹ vợ, nếu thấy tôi đi tay không thì anh lại chủ động dừng xe, mua một túi hoa quả hoặc một vài gói bánh làm quà. Lúc đầu, chồng tôi dùn dẩy việc trao quà cho vợ, nhưng tôi nhất quyết đi tay không, mặc ông xã xoay xở với gói quà. Tôi biết rõ bố mẹ mình sẽ cảm thấy như thế nào khi họ được nhận quà từ tay con rể. Kết quả đúng như tôi mong đợi: bố mẹ tôi rất vui.

Trong câu chuyện kể trên, có rất nhiều người hài lòng: bố mẹ tôi, chồng tôi và tôi. Bố mẹ tôi có hạnh phúc được nhận thì chồng tôi cũng có hạnh phúc được cho. Còn tôi, được chứng kiến cảnh chồng mình quan tâm đến bố mẹ, dù chỉ là một chút quà nhỏ thôi, cũng đủ để thấy mình chọn...đúng người rồi. Tất nhiên khi về nhà chồng, tôi cũng không bao giờ để mình đi tay không. Tôi cũng thích được nhìn thấy niềm vui trong mắt bố mẹ chồng và chồng tôi nữa.

Những niềm vui đó sẽ góp phần tích tụ thành tình cảm vững bền, tôi muốn bạn hãy thực hành quy tắc này ngay từ bây giờ, nếu như từ trước đến nay bạn chưa bao giờ nghĩ đến nó. Cũng cần phải lưu ý rằng, bạn nên tham khảo ý kiến của chồng/vợ về việc chọn quà. Bạn là “người mới đến”, bạn không thể biết được bố mẹ chồng/vợ thích gì.

Lại lấy ví dụ từ chồng tôi. Tết nào chàng cũng hồn nhiên vác một két bia đi biếu phụ huynh bên vợ. Kết quả là cứ sau Tết, chàng lại được bố mẹ vợ gọi đến... vác bớt bia về nhà uống. Phải đến khi tôi nhắc nhở thì chàng mới nhận ra sự dư thừa bia trong nhà bố mẹ vợ. Vậy nên, để việc hoán đổi trách nhiệm trao quà trở nên hoàn hảo, bạn nên bàn bạc trước với người bạn đời.

Tất nhiên, cũng cần những bất ngờ, không chỉ cho bố mẹ chồng/vợ mà cho cả người bạn đời. Bạn cứ thử hình dung, một hôm chồng/vợ bạn nhất quyết cùng bạn đến nhà bố mẹ anh ấy/cô ấy với vẻ bí mật. Rồi anh ấy/cô ấy rút từ trong túi ra một phong bao, thông báo rất trịnh trọng rằng anh ấy/cô ấy mới trúng một phi vụ làm ăn và muốn chia sẻ niềm vui này với những người thân trong gia đình. Ngày hôm ấy sẽ trở nên lung linh nếu như khi về nhà, bạn nói thầm vào tai người bạn đời một câu bí mật: “Cảm ơn anh/em. Đây là một bất ngờ mà anh/em chờ đợi từ lâu lắm rồi!”

Tôi thấy nhiều cặp vợ chồng không được thoải mái lắm khi nhắc đến những khoản quỹ đen mà chồng/vợ họ dành cho các bậc phụ huynh. Nếu họ biết áp dụng quy tắc này thì tôi tin các khoản quỹ đen sẽ được thu hẹp lại. Một khi bạn chủ động trao quà cho bố mẹ chồng/vợ với sự thành tâm của một đứa con hiếu thảo, thì chồng/vợ bạn sẽ khỏi phải nghĩ đến việc giấu giếm tiền bạc để biếu riêng bố mẹ mình. Tôi muốn nhấn mạnh đến sự thành tâm, bởi vì nếu chúng ta trao quà cho một ai đó bằng sự miễn cưỡng, thì kết quả mà chúng ta nhận được cũng chỉ là sự miễn cưỡng mà thôi.

VIỆC PHÂN CÔNG “TRÁCH NHIỆM” TRAO QUÀ THỰC RA LÀ MỘT CÁCH TRAO ĐỔI TÌNH CẢM MÀ NHIỀU KHI CHÚNG TA VÔ TÌNH BỎ QUÁ.

QUY TẮC 28

MẸ CHỒNG VÀ NÀNG DÂU TRANH CHẤP CON TRAI, MẸ VỢ VÀ CHÀNG RỂ TRANH CHẤP CON GÁI

Mỗi một cuộc hôn nhân đều đem đến cho các bà mẹ chồng/mẹ vợ tâm trạng bất ổn của người vừa bị chia sẻ tình thương yêu. Vậy nên trong quy tắc này, tôi chỉ muốn bạn đừng ngạc nhiên nếu như mẹ chồng/mẹ vợ bạn cố níu kéo con trai/con gái họ về phía mình.

Tôi hay dùng từ “người lạ” để nói về những người mới bước vào hôn nhân và bắt đầu làm quen với khái niệm nhà chồng/nhà vợ. Phải cần thời gian để chúng ta có thể gọi một người không sinh ra chúng ta là mẹ. Các bà mẹ chồng/mẹ vợ cũng không dễ dàng gì để gọi chúng ta là con. Không ít bà mẹ bị sốc sau đám cưới của con trai/con gái mình. Họ cảm thấy mất mát, vì từ sau đám cưới, con cái của họ dành mối quan tâm thường xuyên cho gia đình mới của chúng.

Bạn đã từng nghe chuyện các bà mẹ chồng làm đủ mọi cách để không cho con trai và con dâu gần gũi nhau chưa? Nếu bạn được ở riêng ngay từ đầu thì bạn không thể tin lại có chuyện này. Còn trong trường hợp bạn sống chung với nhà chồng/nhà vợ thì rất nhiều khả năng bạn phải chịu cảnh tranh chấp với mẹ chồng/mẹ vợ đấy. Tâm lý bị mất con và cố giành lại đứa con từ tay “người lạ” là một tâm lý hoàn toàn bình thường. Bạn phải hiểu được tâm lý này để đối phó với các tình huống xấu, thay vì coi nó là câu chuyện hài hước của một ai đó.

Một người bạn trai của tôi tâm sự rằng cậu ấy cảm thấy không được thoải mái mỗi lần đến nhà vợ. Nhất là khi sinh đứa con đầu lòng, vợ cậu về bên ngoại để bà ngoại tiện chăm sóc, nhiều khi cậu có cảm giác mất vợ bởi vì thái độ ngăn cấm của mẹ vợ. Gần như có một cuộc chiến ngầm xảy ra giữa bạn tôi và mẹ vợ, khi hai bên cố tìm mọi cách để kéo cô vợ trẻ về phía mình.

Cuối cùng, người vợ phải đứng ra “hòa giải” bởi cô ấy hiểu nguyên nhân của cuộc chiến tranh lạnh này. Mẹ cô ấy mắc bệnh “ghen” với chàng rể! Bà chỉ muốn ôm ấp, chăm bẵm con gái như ngày cô ấy còn ở nhà. Bà tìm cách lập một hàng rào “bất khả xâm phạm” quanh con gái và cháu ngoại của mình. Cô vợ đã khéo léo thể hiện sự quan tâm đến từng người để không ai cảm thấy bị bỏ rơi.

Sau này, khi “giành” được vợ và con từ tay bà nhạc trong hoà bình, bạn tôi vẫn thường xuyên đưa vợ con về thăm bà để chứng minh cho bà thấy, bà không mất gì mà chỉ được thêm một đứa con trai và một đứa cháu ngoại.

Các bà mẹ thường rất ngạc nhiên khi thấy con mình đột nhiên dễ bảo bởi một “người lạ”. Trước kia, dù họ có gọi như gọi đồ thì con họ vẫn nằm ỳ ra mỗi lúc cần phải dậy cho kịp giờ đi làm. Bảo đi chợ mua cho mớ rau còn khó. Vậy mà sau hôn nhân, con họ như được lột xác. Kẻ lột xác ở đây chính là “người lạ”. Chủ quyền của các bà mẹ rõ ràng đã bị “xâm hại” một cách nghiêm trọng!

Bạn cần phải nhận ra sự lo lắng, thậm chí là nỗi ảm ức của các bà mẹ để tìm cách xoa dịu tình hình. Nếu bạn là người đứng giữa, bạn nên học cách của cô vợ cậu bạn tôi. Cô ấy kết thúc được cuộc chiến chỉ vì cô ấy biết ở giữa và cân bằng cán cân tình cảm. Còn nếu bạn phải đứng ở một bên cán cân, nghĩa là bạn đang bị đặt vào tình thế phải tranh giành

chồng/vợ với các bà mẹ, thì bạn nên xem lại cách cư xử của mình. Hãy tìm cách tỏ rõ cho các bà mẹ có “máu ghen” với con dâu/con rể rằng bạn bước vào nhà của họ để được hoà nhập trong một gia đình. Bạn chỉ muốn góp thêm, chứ không phải lấy đi.

PHẢI CẦN THỜI GIAN ĐỂ CHÚNG TA CÓ THỂ GỌI MỘT NGƯỜI KHÔNG SINH RA MÌNH LÀ MẸ. CÁC BÀ MẸ CHỒNG/MẸ VỢ CŨNG KHÔNG ĐỂ DÀNG GÌ KHI GỌI CHÚNG TA LÀ CON DÂU.

QUY TẮC 29

KHÔNG NÊN ÂU YẾM THÁI QUÁ TRƯỚC MẶT MẸ CHỒNG

Tôi biết các nàng dâu thời nay sẽ phản đối nguyên tắc này. Nhiều người nghĩ rằng đã qua rồi cái thời phong kiến “nam nữ thụ thụ bất thân”, việc thể hiện tình yêu đối với chồng bằng cử chỉ là điều hết sức bình thường.

Đó là quyền của những đôi uyên ương! Nhưng đây là quy tắc bạn cần nhớ nếu không muốn mất điểm với mẹ chồng. Bởi bạn ôm chồng từ sau lưng, nũng nịu đòi chồng làm cho một cốc chanh leo, trong khi mẹ chồng bạn đang có mặt ở đấy, thì bạn sẽ gây “ngứa” mắt đấy. Thực ra, tôi chỉ muốn bạn quan tâm đến cảm giác của mẹ chồng. Chắc chắn bà sẽ thấy không được thoải mái nếu phải chứng kiến cô con dâu “yêu” cậu quý tử của mình lộ liễu đến thế.

Như tôi đã phân tích tâm trạng “mất mát” của các bà mẹ ở quy tắc trước, những “ghen tuông”, hờn giận của các bà mẹ là điều hoàn toàn bình thường. Chỉ cần bạn hiểu điều này thì bạn sẽ đồng ý với tôi rằng, có nhiều nơi để “đầu gối, tay ấp” với chồng thích hợp hơn là nơi có sự hiện diện của phụ huynh.

Trong một thời gian dài, tôi luôn phải tiếp đón bà hàng xóm vào lúc cả nhà đang thư giãn với chương trình phim truyện vào lúc 8 giờ tối, chỉ vì bà không muốn chứng kiến cảnh con dâu tình tứ với con trai mình khi cùng nhau xem phim. Chỉ một lời phân bua thế này mà tôi hiểu bà đã bị khó chịu như thế nào nên buộc lòng phải sang “ngáp vạt” ở nhà tôi: “Thật tình thấy chúng nó yêu nhau tôi mừng lắm. Nhưng mà nhà chỉ có ba mẹ con, tối về quây quần bên cái tivi, muốn nói dăm câu ba điều với các con cũng khó vì chúng nó cứ mãi... chăm chăm cho nhau.”

Sau này, khi cô con dâu nhận ra sự vắng mặt bất thường của mẹ chồng, và được tôi tiết lộ nguyên nhân, cô mới đỏ mặt phân trần, là con một trong gia đình, cô đã quen với cách thể hiện tình cảm như vậy rồi. Ở nhà thì ôm vai bá cổ, nũng nịu mẹ. Về nhà chồng thì làm nũng chồng. Không ngờ lại thành ra khiến mẹ chồng khó xử. Sau lần ấy bà hàng xóm ít qua nhà tôi hơn. Hẳn rằng cô con dâu đã biết cách tiết chế các cử chỉ yêu thương trước mặt mẹ chồng, để không ai phải khó xử.

Nhiều bà mẹ chồng lại nhìn nhận sự việc theo một cách khác. Việc cô con dâu cứ “đá lông nhéo” liên tục với con trai đôi khi cũng bị mẹ chồng quy kết vào tội... lẳng lơ. Con dâu vụng có khi còn dễ chấp nhận hơn chuyện con trai “rước” về một Thị Mầu. Rõ ràng, vợ có một chút Thị Mầu để chiều chồng thì không gì tuyệt bằng. Nhưng đó là chuyện trong phòng kín. Bạn nên nhớ điều này để đừng lẫn lộn giữa quy tắc ứng xử trong phòng ngủ với phòng khách.

Tất nhiên, bạn cũng không nên cứng nhắc khi vận dụng quy tắc này. Cô bạn đồng nghiệp của tôi trước ngày lên xe hoa cũng bị mẹ đẻ nghiêm cấm chuyện âu yếm chồng thái quá trước mặt mẹ chồng. Cô ấy thắc mắc: Vậy thì nên cư xử với chồng như thế nào trước mặt mẹ chồng? Giữ khoảng cách một cách lạnh lùng, khách sáo chăng?

Không ai có quyền bắt các cô dâu phải làm thế, và thực tình thì bạn cũng đừng dại gì mà biến mình thành người dung đối với chồng. Bạn có quyền thể hiện tình yêu với chồng trước mặt người khác. Yêu thương bao nhiêu cũng chưa đủ, nhất là trong cuộc sống chồng vợ. Bạn nên tận dụng cơ hội để thể hiện tình yêu thương với chồng ở mọi lúc, mọi nơi. Điều tôi muốn nói trong quy tắc này là giới hạn của cách mà bạn thể hiện mà thôi.

NÊN TẬN DỤNG CƠ HỘI THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG VỚI CHỒNG/VỢ Ở MỌI LÚC, MỌI NƠI, VẤN ĐỀ LÀ GIỚI HẠN CỦA CÁCH MÀ BẠN THỂ HIỆN TRƯỚC MẶT NGƯỜI KHÁC MÀ THÔI.

QUY TẮC 30

NHẬP GIA TÙY TỤC

Quy tắc này thường áp dụng đối với tất cả những ai được gọi là khách khi bước chân vào nhà người khác. Với tờ giấy đăng ký kết hôn và một đám cưới tung bừng, bạn xuất hiện ở nhà chồng/vợ không phải với tư cách của một người khách, nhưng dù sao bạn cũng là người mới đến.

Bạn hãy thử tưởng tượng vào một buổi sáng đẹp trời, bạn thức dậy và nhận ra mọi thứ đã thay đổi, hoàn toàn thay đổi. Một chiếc giường mới, một người chồng mới cưới, một khung cảnh mới đang chào đón bạn. Bạn bước ra khỏi chiếc giường xa lạ, đi ra khỏi cái buồng ngủ xa lạ, và chào những người hôm qua bạn còn gọi là hai bác bằng hai từ thân mật “bố, mẹ”.

Việc đầu tiên bạn nên nghĩ tới là liệu bạn sẽ làm gì sau khi đánh răng rửa mặt? Thay quần áo đi làm, chải đầu, rồi ung dung ngồi thưởng thức bữa sáng nóng hổi mà mẹ đã chuẩn bị sẵn. Đây là quy trình ở nhà mẹ đẻ. Còn bây giờ, ngay trong buổi sáng đầu tiên ở nhà chồng, rõ ràng là bạn cần phải bắt tay vào làm một cái gì đấy, để tỏ rõ bạn là một thành viên có thiện chí.

Ở Việt Nam, tôi thấy điều đầu tiên mà các cô dâu mới thường làm là cầm chổi quét nhà. Có vẻ như đây là một hình thức khởi động tốt nhất trong khi các cô dâu thăm dò những bước nên làm tiếp theo. Mỗi gia đình có một cách đón chào ngày mới khác nhau, và bạn đừng ngạc nhiên nếu như thấy ở nhà chồng, không phải mẹ chồng, cũng không phải bạn mà là bố chồng đứng ra lo liệu bữa sáng. Bạn thấy đấy, chúng ta học cách thích ứng với môi trường mới từ những điều nhỏ nhất nhất trong cuộc sống. Khởi động buổi sáng chỉ là một ví dụ đơn giản để bạn hiểu rằng mọi thứ đã vào khuôn khổ rồi, việc của bạn là làm sao để mình vừa vặn trong cái khuôn khổ ấy.

Tính cách, phong tục, tập quán, thói quen..., và nhiều thứ khác chi phối đến lối ứng xử trong mỗi một gia đình. Điều này cũng đồng nghĩa với những thứ bạn chưa hề biết tới, nhưng rồi bạn sẽ trải qua hết, bởi vì bạn đang trở thành một mắt xích góp phần nối liền mọi người trong ngôi nhà mới.

Tôi thấy nhiều người nôn nóng muốn “nhập gia tùy tục” đến mức cái gì cũng xằng xái xắn tay vào làm, rồi chuốc mệt vào thân mà đôi khi không thu được kết quả như ý. Cô bạn tôi là một ví dụ điển hình. Thời con gái vốn được tiếng là đảm đang, cô tự tin đưa cái đảm đang ấy về nhà chồng để tham gia vào tất cả mọi việc. Thật là một tinh thần đáng khen ngợi.

Tuy nhiên, thời gian đầu cô hơi bị sốc vì những khi cần bày cỗ bàn, đàn ông trong gia đình nhà chồng gánh vác hết mọi việc. Kể cả việc đi chợ! Nếp nhà ấy hoàn toàn khác với gia đình cô. Ông nội, bố đẻ của bạn tôi không bao giờ biết giá thịt lợn ngoài chợ lên xuống như thế nào. Trong khi ở nhà chồng, đến chú em chưa lấy vợ cũng thông thạo hết mọi chuyện chợ búa. Sự lệch pha này khiến cho bạn tôi cảm thấy bị cô lập vì dường như không ai cần đến cô trong các ngày trọng đại. Thực ra thì không phải vậy. Đó chỉ là một sự hoán đổi vị trí bình thường thôi. Mẹ chồng, các em chồng của bạn tôi coi việc sắp xếp cỗ bàn đương nhiên là của đàn ông, vậy thì bạn tôi không việc gì phải buồn khi được trút bớt gánh nặng. Đơn giản thế thôi mà mãi rồi cô mới quen được với nhiệm vụ “phụ bếp” ở nhà chồng.

Hình như ngày càng nhiều những cô dâu mới không thêm quan tâm đến một buổi sáng diễn ra như thế nào trong nhà chồng. Mọi người làm gì, mặc! Cô mệt, cô cần phải ngủ nướng để lấy lại sức. Điều cô quan tâm là làm sao kiếm được nhiều tiền để lo cho gia đình. Kiếm tiền không phải là chuyện xấu. Nhưng sẽ tốt hơn nhiều nếu chúng ta để ý một chút đến những gì diễn ra xung quanh. Nhiều người than phiền rằng bao nhiêu năm đã trôi qua mà họ không thể hoà hợp được với gia đình chồng/vợ. Chúng ta nên xem lại mong muốn thích ứng của chính mình. Chỉ có sự thành tâm được hòa hợp thì bạn mới có thể nhẹ nhàng thực hiện quy tắc này.

BẠN XUẤT HIỆN Ở NHÀ CHỒNG/VỢ KHÔNG PHẢI VỚI TƯ CÁCH CỦA MỘT VỊ KHÁCH NHƯNG DÙ SAO BẠN CŨNG LÀ NGƯỜI MỚI ĐẾN.

QUY TẮC 31

LÀM GÌ KHI BỐ MẸ CAN THIỆP QUÁ SÂU VÀO ĐỜI SỐNG CỦA CON?

Bạn lập gia đình, bạn coi đây là cột mốc quan trọng đánh dấu sự trưởng thành. Nhưng bố mẹ bạn chưa chắc đã nghĩ vậy. Họ vẫn coi vợ chồng bạn là những đứa trẻ lớn tuổi và có trách nhiệm phải giám sát, bảo ban. Dường như bạn cảm thấy bị ngột thở vì sự quan tâm quá mức cần thiết đó.

Bạn muốn ở lại cơ quan vào buổi trưa để có thời gian nghỉ ngơi trong khi bố mẹ chỉ chấp nhận phương án bữa cơm sum họp. Bạn muốn sơn màu hồng cho phòng ngủ của hai vợ chồng nhưng bố mẹ lại phủ sơn vàng toàn bộ ngôi nhà. Bạn muốn cho con đi học trường tư bởi vì bạn thấy ở đó tốt hơn, song bố mẹ bạn khẳng định trường công bao giờ cũng đảm bảo nhất. Bạn để con cái tự mặc quần áo, tự xúc cơm ăn nhưng bố mẹ không nghĩ thế, trẻ con là phải được phục vụ tận răng.

Những sự trái ngược này diễn ra thường xuyên, liên tục, ở mọi nhà. Bạn đừng vội nghĩ rằng mình là người không may mắn, mình rơi vào vòng “kìm kẹp” trong khi các bạn của mình được ở với một gia đình thoải mái hơn. Thật ra chưa chắc người khác đã sung sướng hơn bạn. Họ cũng phải chịu nhiều áp lực từ chính sự quan tâm của bố mẹ, nhưng họ không kêu than bởi vì hoặc họ đủ khéo léo để giải quyết vấn đề, hoặc họ cam chịu.

Bạn sẽ phản ứng thế nào? Giận dữ, vùng vằng, không thèm động tay động chân, kệ ông bà muốn làm gì thì làm? Phớt lờ mọi lời khuyên, nhất nhất hành động theo ý mình, không một lời giải thích? Thực hiện mọi mong muốn của bố mẹ nhưng bằng một sự chịu đựng đến mức chán nản, buông xuôi? Nếu như bạn chọn một trong các cách hành xử trên thì chẳng mấy chốc, gia đình bạn không có đối thoại cởi mở. Chỉ có bố mẹ độc thoại! Hoặc tệ hại hơn nữa là những lời cãi vã, xô xát khi bất đồng lên đến đỉnh điểm.

Một khi bạn đã chịu khó đọc các quy tắc này để tìm cách ứng xử hợp lý nhất thì tôi tin rằng bạn không chọn những giải pháp khiến cho gia đình căng thẳng. Tôi biết bạn là một người hiếu thuận, nhưng đừng vì thế mà bạn phải đánh mất cá tính của mình.

Bạn sinh ra bởi bố mẹ, thừa hưởng nhiều gien trội của cả hai người, nhưng bạn là một cơ thể riêng biệt. Khi lập gia đình, cơ thể riêng biệt ấy có cơ hội hoà hợp với một cơ thể riêng biệt khác để sinh ra những cá thể mới. Dù muốn hay không thì bố mẹ cũng phải chấp nhận một sự thật: bạn có cuộc sống riêng và bạn được tự do trong cuộc sống ấy.

Tôi có một anh bạn suốt ngày ôm đầu đau khổ bởi vì anh không bao giờ cãi lại bố mẹ, trong lúc sự can thiệp của bố mẹ làm cho vợ chồng anh bất hoà. Ông bà ở nhà trông cháu, ngày nào cũng đãi cháu món trứng gà, hết rán lại luộc. Vợ anh không đồng ý với thực đơn nghèo nàn và nguy hiểm này. Anh cũng biết vậy nhưng đành chịu trước lý luận của bố mẹ: “Trẻ con thích gì thì cứ cho chúng ăn nấy. Không nở bẻ ngang cũng nở bẻ dọc” Đến khi thằng bé chán ăn, nhìn thấy trứng là sợ, chị vợ mới dứt khoát xin phép ông bà đi gửi cháu để “lập lại trật tự”.

Mất một thời gian dài, vợ chồng họ mới giúp thằng bé ăn uống bình thường trở lại, nhưng mà hội chứng sợ trứng thì không thuyên giảm. Trong trường hợp này, sự can thiệp của ông bà ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ của đứa cháu. Nếu như anh bạn tôi khéo léo hơn, dứt khoát hơn thì tình trạng không đến nỗi tồi tệ như vậy.

Bố mẹ có nhiều kinh nghiệm, hẳn là thế, nhưng không phải bao giờ bố mẹ cũng đúng. Bạn cần biết lắng nghe bố mẹ, nhưng là sự lắng nghe có chọn lựa. Bạn đã có gia đình. Bạn thực sự đã trưởng thành để tự quyết định những điều mà bạn tin là đúng.

BẠN CẦN BIẾT LẮNG NGHE BỐ MẸ, NHƯNG LÀ SỰ LẮNG NGHE CÓ LỰA CHỌN.

QUY TẮC 32

ĐỪNG “NHẤT BÊN TRỌNG, NHẤT BÊN KHINH”

Nhiều cặp vợ chồng trở nên mâu thuẫn với nhau chỉ vì chuyện “nhà anh, nhà tôi”. Gọi như thế nghe đã thấy có sự phân biệt tình cảm rồi. Thật ra bạn yêu thương bố mẹ mình hơn bố mẹ chồng/vợ là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng bạn đang đọc các quy tắc này để cải thiện cách ứng xử của mình, vậy thì bạn hãy để việc so sánh tình cảm ấy trong lòng và thể hiện sự công bằng ra bên ngoài. Điều đầu tiên mà bạn cần phải làm vô cùng đơn giản, hãy gọi mẹ chồng/mẹ vợ chỉ bằng một tiếng: mẹ.

Hơn năm năm chung sống, điều duy nhất mà tôi thấy phiền lòng về cách ứng xử “bất công” của chồng đối với gia đình hai bên là chuyện liên quan đến những bữa ăn. Hễ bên nội gửi ra cho cái gì là chồng tôi xằng xái giục vợ con ăn bằng hết. Gạo ở quê vừa khô vừa cứng,

vậy mà chàng ăn ngon lành, chả ỉ eo gì. Trong khi những thứ mà mẹ tôi đưa sang, hầu như chồng tôi ít dả động đến, mặc dù chàng cũng tỏ ra hào hứng với các món quà của mẹ vợ. Mẹ tôi không thể biết được điều đó nên bà vẫn rất hồ hởi với việc cho quà. Nhưng bản thân tôi thì thấy hơi tủi thân.

Rõ ràng nếu so sánh thì việc tôi ngồi nhai hai bát cơm khô nấu từ gạo của mẹ chồng còn khó hơn việc chồng tôi ngồi ăn mấy múi bưởi của mẹ vợ! Có thể chồng tôi không cố tình phân biệt quà của mẹ đẻ với quà của mẹ vợ. Chỉ là chuyện mẹ vợ không hiểu khẩu vị của anh con rể! Cố an ủi vậy nhưng tôi vẫn cảm thấy buồn khi các thứ liên quan đến mẹ đẻ đều bị chồng cho vào hàng thứ yếu.

Đối với nỗi buồn của tôi mà nói, đó chỉ là một cảm giác mơ hồ. Trong khi cuộc sống còn đầy những mâu thuẫn gay gắt hơn nhiều quanh chuyện “nhà cô, nhà tôi”. Ngày trước, tôi thường rất khó chịu mỗi khi bị cô bạn đồng nghiệp hỏi vay tiền. Rõ ràng cô ấy nhà cao cửa rộng, chồng có tài khoản ketch xù, hơn vợ chồng tôi hẳn mấy bậc giàu sang. Cuối cùng, lòng tôi chùng hẫng xuống khi biết cô ấy cần tiền để chu cấp cho mẹ già hết tuổi lao động ở quê. Tiền của chồng nhiều thật, nhưng anh ta chỉ cho phép dùng chúng cho gia đình anh ta và bên nội mà thôi. “Thuyền theo lái, gái theo chồng”, anh ta không mấy may nhìn ra trách nhiệm của mình đối với nhà vợ. Không có anh ta thì bà mẹ già ở quê cũng không hề hấn gì, nhưng cách phân biệt đối xử như thế khiến cho người vợ nào cũng cảm thấy không phục.

Tế nhị, công bằng, đó là yêu cầu thiết yếu dành cho bạn khi đối xử với gia đình hai bên. Không ai đòi hỏi bạn phải nói “tôi yêu gia đình nhà chồng như yêu chính gia đình nhà mình”, bởi vì điều này rất hiếm khi xảy ra. Nếu bạn không thể yêu thương như người bạn đời mong đợi, thì chí ít bạn cũng nên thể hiện sự công bằng trong cách ứng xử hàng ngày. Trừ số ít những người dựng vợ gả chồng cho con vì của nả thì hầu như bậc làm cha làm mẹ nào cũng không mong gì hơn ngoài hạnh phúc của con cái mình. Việc bạn thể hiện sự quan tâm đến những người thân của chồng/vợ là một món quà vô giá đối với nhiều người.

Con cái bạn vì thế cũng biết cách yêu thương công bằng đối với cả bên nội, ngoại. Nhiều đứa trẻ đã nhìn vào ứng xử hàng ngày của bố mẹ để hình thành thói quen ứng xử với ông bà. Vậy nên nếu bạn chưa từng để ý đến chuyện công bằng, thì bạn nên học cách thiết lập sự công bằng giữa gia đình hai bên, ngay sau khi đọc quy tắc này. Tôi cá rằng bạn sẽ cho và nhận được rất nhiều niềm vui hơn mong đợi!

CON CÁI BẠN CŨNG CÓ THỂ HỌC CÁCH ỨNG XỬ BẤT CÔNG... HẾT NHƯ BẠN.

QUY TẮC 33

CHÀNG RỂ ĐỪNG QUÁ KHÁCH SÁO VỚI NHÀ VỢ

“Dâu con, rể khách”, chẳng hiểu có phải tổng kết của các cụ ngày xưa khiến cho các chàng rể mặc nhiên coi mình là người lạ đối với gia đình nhà vợ? Tại sao lại phải tự tạo khoảng cách như thế nhỉ? Các đức lang quân hãy thử làm một cuộc “cách mạng” lật đổ những thành kiến xưa cũ này xem sao!

Thay vì ngồi yên một chỗ nhìn chăm chăm vào ti vi, bạn hãy thử đi dạo khắp nhà mẹ vợ xem có cái đình nào cần phải đóng lại, vò nước nào cần phải bật lỗ thủng. Đôi khi chỉ với một cử chỉ sà xuống chỗ cô em vợ đang nhặt rau, hỏi thăm cô em vài ba câu chuyện, bạn sẽ

làm cho không khí trong nhà ấm cúng hẳn. Bố mẹ vợ sẽ nghĩ nhiều đến bạn mỗi khi nhà hỏng cái ổ khoá, đèn điện tự dưng tối thui. Cả nhà vợ sẽ nhớ tới tiếng xuýt xoa hồn nhiên của bạn bên mâm cơm nóng hổi. Bạn có nhận thấy sự khác biệt giữa việc bạn ngồi uống nước, xem ti vi với những cử chỉ thân thiện trong nhà vợ không?

Chỉ có những người muốn mãi mãi là khách thì mới ngồi yên một chỗ chờ chủ nhà dọn mâm. Bạn là chồng của con gái chủ nhà! Bạn cũng đã gọi chủ nhà là bố mẹ. Vậy thì bạn nên xuất hiện ở đây với tư cách của một người con trai mà chủ nhà vừa “bắt được”.

Tôi không biết ngày xưa các chàng rể đối xử với bố mẹ vợ khách sáo thế nào. Bản thân tôi thì cảm thấy khó chịu với những anh chàng chờ vợ đến chơi nhà ông bà nhạc rồi đi về như thể trách nhiệm làm chồng, làm con rể chỉ đến thế. Tất cả những người vợ đều mong muốn chồng mình trở nên thân thiện, gần gũi với bố mẹ, anh em trong nhà. Mỗi người con gái khi đi lấy chồng đều để lại những nỗi lo âu, thương nhớ, mất mát cho bố mẹ. Và họ muốn được trở về nhà cùng chồng, để bù đắp phần nào sự thiếu hụt ấy.

Chỉ là thư giãn như đang ở nhà mình. Chỉ là đối xử như đối xử với người nhà mình. Lâu dần thì chẳng phải cố gắng gì, bạn cũng có thể trở thành một thành viên được nhắc đến nhiều trong nhà vợ. Bạn sẽ thấy thoải mái. Nhà vợ bạn sẽ vui. Vợ con bạn có cơ hội được sum họp. Làm một cuộc “cách mạng” tư tưởng như thế cũng đáng mặt nam nhi lắm chứ!

NẾU ĐÃ GỌI ĐƯỢC BỐ MẸ VỢ LÀ BỐ MẸ THÌ BẠN KHÔNG CẦN PHẢI TẠO RA MỘT KHOẢNG CÁCH KHÓ GẦN.

QUY TẮC 34

HÃY NHỚ: TRƯỚC KHI LÀ CHỒNG MÌNH, ANH ẤY ĐÃ LÀ ANH CỦA MẤY CÔ EM

Tôi thấy trong các cuộc họp bàn rôm rả của những người thích “buôn dưa lê”, đề tài em chồng hấp dẫn không kém đề tài mẹ chồng. Nhiều người tỏ vẻ ngại các cô em chồng bằng cách nhún vai, gọi họ là các “bà cô”. Nhà càng nhiều “bà cô” thì nguy cơ xung đột càng cao!

Bạn có nhận ra một điều không nên làm trong mấy câu mở đầu của tôi? Đó là cách mà bạn nói về từ “bà cô”. Từ này được xướng lên qua thái độ kém thân thiện của bạn đã tỏ rõ việc thiếu tinh thần hợp tác rồi. Bạn đừng bao giờ quên, “bà cô” đó là em ruột của chồng mình. Trước đây và mãi mãi về sau này, vẫn chỉ có một sự thật ấy.

Có những cô em chồng thật sự rất khó chịu; ngay từ khi bạn bước chân vào nhà với tư cách chị dâu của cô ấy, cô ấy đã tỏ ra khó chịu. Cô ấy nhìn bạn và nghĩ rằng người này có cái gì hay ho đâu mà anh mình “rước” về? Thậm chí cô ấy còn tiên liệu trước những điều không hay liên quan đến bạn, chẳng hạn như cô ấy đoán bạn sẽ nấu ăn rất dở, bạn chẳng làm nên trò trống gì... Phần nhiều những ý nghĩ này xuất phát từ sự đố kỵ. Có cô không thích bị chị dâu “sở hữu” người anh đã chiều chuộng mình từ tấm bé. Có cô sợ chị dâu lộng hành, tước hết quyền hành trong gia đình...

Thật nhiều những lý do để bạn cảm thấy thiếu sự thân thiện từ phía các cô em chồng. Bạn đã bước vào và bạn không thể thoái lui. Bạn nên đối diện với ánh mắt nghi kỵ ấy bằng một cái nhìn bình thản và bao dung. Nếu bạn đã được chồng yêu quý thì không khó để lấy lòng

những cô em chồng. Anh em nhà họ thường có “gu” giống nhau. Vấn đề bạn phải làm là sống theo cách mà bạn cho là “phải đạo” nhất.

Bạn có bao giờ rơi vào tình cảnh ầm ỨC vì chồng chiều các cô em thái quá? “Sao mà nhõng nhẽo thế, đôi giày hôm trước chưa kịp xỏ chân thì giờ đã lại đòi mua đôi mới!”, bạn cau có nghĩ. Bạn nhớ lại đi, đấy hình như là cách mà bạn vẫn thường làm đối với bố mẹ mình, anh trai mình. Các cô em chồng cũng thế thôi. Họ đang thể hiện, đòi hỏi sự chiều chuộng từ người anh trai ruột thịt của họ. Đơn giản chỉ có vậy, bạn đừng mất công phiền lòng.

Thực ra, nếu nghĩ được rằng em gái của chồng cũng như em gái của mình thì mọi việc đối với bạn thuận lợi hơn nhiều. Tôi thấy cô bạn tôi thỉnh thoảng lại nghĩ ra một món đồ để tặng em chồng, dù rằng hôm ấy là một ngày bình thường. Cô em chồng này đang trong giai đoạn ly thân, về “trú ngụ” ở nhà bố mẹ. Cô chỉ còn một thú mua vui là mua sắm quần áo, giày dép. Tôi biết bạn tôi không hẳn đã đồng ý với cách ứng xử của cô em chồng vốn được cưng chiều quá mức. Việc bạn tôi mua tặng quà chỉ như một nghi thức ngoại giao để ngầm chia sẻ nỗi buồn với cô em chồng mà thôi. Dù là thực tâm hay chỉ có tính chất xã giao thì tôi thấy kết quả đạt được rất đáng để học hỏi. Tôi chưa từng thấy cuộc cãi vã nào giữa cô em chồng và bạn tôi cả. Có chăng chỉ là xích mích giữa hai anh em ruột. Bạn tôi bảo, đấy là việc riêng của anh em họ. Với người ruột thịt thì gương vỡ lại lành, chứ giữa chị dâu với em chồng thì nhiều khi gương vỡ là vỡ hết.

Bạn cũng có thể đối xử với em chồng như với một người bạn tâm giao. Bạn sẽ kéo được các cô em chồng trở thành “đồng minh”. “Đồng minh” này giống như một vị quan toà công bằng lên án thói xấu của anh trai và bảo vệ chị dâu trước mặt bố mẹ.

Nếu muốn, bạn có thể biến một “bà cô” khó tính trở thành bạn bè, và đây là một lợi thế để bạn cải thiện các mối quan hệ với gia đình nhà chồng.

MỐI QUAN HỆ SẼ TRỞ NÊN TỐT ĐẸP HƠN NẾU BẠN NGHĨ, CÓ THÊM MỘT CÔ EM CHỒNG LÀ ĐƯỢC THÊM MỘT NGƯỜI BẠN.

QUY TẮC 35

THÂN THIỆN NHƯNG KHÔNG VƯỢT QUÁ GIỚI HẠN

Khi bạn đọc câu chuyện về những vụ ngoại tình giữa chồng với chị/em vợ hay vợ với anh/em trai chồng, thậm chí bố chồng trên các tờ báo lá cải, bạn nghĩ thật là kinh tởm. Chuyện đó chắc chắn không bao giờ xảy ra với bạn. Tôi đề cập đến quy tắc này với mong muốn “phòng hơn chống”, bởi vì tôi biết có nhiều người vượt quá giới hạn vì sự hờn ghen, không nghĩ đến cách phòng tránh mà thôi.

Bạn yêu được chồng bạn thì bạn cũng có thể có những cảm giác tương tự đối với những người đàn ông khác trong gia đình nhà chồng. Trong hoàn cảnh bình thường, bạn gọi đó là sự cảm mến, chỉ vì anh ấy, cậu ấy là anh/em trai của chồng mình. Họ xứng đáng được như vậy. Nhưng cuộc sống có nhiều chuyện bất thường lắm. Không chỉ thời chiến mới có những cuộc chia ly. Giờ đây, đơn giản như chuyện chồng bạn phải đi công tác triền miên. Bạn ra động vào chạm với anh trai chồng. Anh ấy dành cho bạn sự quan tâm đặc biệt, bởi vì bạn là một người vợ thiệt thòi. Nhưng rồi trong một tình huống nào đó, “ông trời” buộc hai người vào hoàn cảnh cả nhà đi vắng, mất điện, giông tố... Có vô vàn hoàn cảnh trớ trêu để “ông

trời” buộc một người đàn ông vào một người đàn bà. Và thế là điều bạn không bao giờ dám nghĩ tới đã xảy ra. Bạn trở thành người đàn bà thất tiết với chính anh trai chồng!

Nếu như bạn biết cách phòng tránh thì tất cả những chuyện đau lòng tương tự sẽ không thể bén mảng đến căn nhà hạnh phúc của bạn. Từ đầu chương hai đến giờ, tinh thần xuyên suốt trong các quy tắc ứng xử của tôi luôn là “yêu thương bao nhiêu cũng chưa đủ”. Bạn hoà nhập được với gia đình nhà chồng/vợ, đó là một kỳ tích. Bạn giữ được sự thân thiện và không cho phép các tình cảm đi quá giới hạn, đó là một chữ phúc viết hoa.

Giữ đúng khoảng cách là một điều tối quan trọng trong các quy tắc này. Nguy hiểm có thể tồn tại ở đâu đó trong chính ngôi nhà đầm ấm của vợ chồng bạn. Đó có thể là thói quen ăn mặc “mát mẻ” của cô em vợ đang hờ hớ tuổi xuân. Có thể là một lỗ thùng ở cửa nhà tắm khiến cho những người đàn ông khác tò mò nhìn vào. Có thể là một sự gần gũi quá mức cần thiết khiến cho “lửa gần rơm lâu ngày cũng bén”... Hoàn cảnh xô đẩy thì vô vàn, chỉ cần bạn nắm được điều mấu chốt để tránh những chuyện thị phi, đó là: bạn chỉ có một người gối áp tay kê, không ai khác ngoài chồng/vợ bạn.

GIỮ ĐÚNG KHOẢNG CÁCH LÀ MỘT ĐIỀU TỐI QUAN TRỌNG ĐỂ TRÁNH XA NHỮNG CHUYỆN THỊ PHI.

QUY TẮC 36

TRÚT BẦU TÂM SỰ VỚI NGƯỜI NHÀ CHỒNG/VỢ

Có những điều về người bạn đời mà bạn chẳng thể nói được với bạn bè và ngay cả bố mẹ mình. Nhu cầu được giải bày, sẻ chia có ở trong mỗi chúng ta. Bạn sẽ không bao giờ giải thoát khỏi những buồn đau, day dứt trong lòng nếu như bạn không được nói với bất kỳ ai về bí mật của chồng/vợ. Tôi đã từng là cái “thùng rác” để anh chị dâu rể tâm sự mỗi khi họ có điều buồn bực về người bạn đời nên tôi nghĩ rằng sẽ rất tốt nếu bạn có thể trút bầu tâm sự với một ai đó trong gia đình chồng/vợ.

Khi đứng giữa chị dâu và anh trai, tôi giống như một cái thùng thư để trao đi đổi lại những tín hiệu tình cảm của hai người. “Mỗi lần được tâm sự với em là chị lại thấy nhẹ lòng đi một ít. Em hãy tìm cách nói chuyện với anh để xem anh nghĩ thế nào về chị!” Tôi lại đưa thông điệp này đến với anh trai mình. Được chị dâu tin tưởng, tôi đã làm hết mức có thể với hy vọng hàn gắn cái bình hạnh phúc đang rạn nứt. Tôi muốn chứng minh cho bạn thấy rằng bạn hoàn toàn có thể tìm được một ai đó trong gia đình nhà chồng/vợ để giải bày những khúc mắc trong lòng. Điều này nhiều khi mang lại hiệu quả ngoài sự mong đợi của bạn.

Cứ thử hình dung ra chồng/vợ bạn đang có dấu hiệu ngoại tình. Bạn gặp riêng mẹ chồng/mẹ vợ để kể hết cho bà nghe nỗi lo sợ, ám ức của bạn. Tất nhiên là bạn không nên liệt kê các thói xấu và kết tội chồng/vợ mình. Bạn chỉ nên nói về cảm giác bất an của bạn, về sự mơ hồ của bạn, và việc bạn tìm đến mẹ chồng/mẹ vợ là vì họ hiểu người bạn đời của bạn hơn ai hết. Hẳn rằng mẹ chồng/mẹ vợ bạn không muốn gia đình con cái bị hủy hoại chỉ vì người thứ ba xen vào. Bà sẽ cảm thấy gần gũi với con dâu/con rể hơn khi được bạn tin tưởng trút bầu tâm sự. Bà tự thấy trách nhiệm của mình đối với đôi trẻ lên cao gấp bội. Tôi tin bà sẽ không ngại ngần cùng bạn tìm ra phương thức giải quyết ổn thỏa. Nhiều khi bạn chẳng cần phải làm gì cả, mẹ chồng/mẹ vợ bạn đã có cách “trị” đứa con mà họ sinh thành.

Kể cả khi sự việc đã đi quá xa, bạn và những người nhà chồng/vợ không thể làm gì để kéo người bạn đời quay lại với gia đình, thì tôi tin việc bạn có được sự cảm thông cũng sẽ giúp bạn thoải mái hơn rất nhiều.

MẸ CHỒNG/MẸ VỢ BẠN SẼ CÓ CÁCH “TRỊ” ĐƯA CON MÀ HỌ SINH THÀNH.

QUY TẮC 37

TẠO CƠ HỘI ĐỂ GIA ĐÌNH HAI BÊN XÍCH LẠI GẦN NHAU

Người Việt có câu “thêm bạn bớt thù”. Nếu gia đình hai bên thông gia mà quan hệ tốt với nhau thì đó là một dấu hiệu cho thấy hôn nhân của bạn được đảm bảo. “Romeo và Juliet” trở thành thiên tình sử đẫm lệ chỉ vì mối hiềm khích giữa hai dòng họ. Các bạn may mắn hơn, các bạn đã vượt qua mọi trở ngại để được gọi nhau là vợ chồng. Bây giờ là lúc vợ chồng bạn tìm cách để gia đình hai bên gần gũi với nhau hơn.

Có nhiều gia đình chẳng phải vì chuyện mâu thuẫn hay thù hằn gì, họ không biết nhau từ trước nhưng mối quan hệ thông gia cũng chẳng mấy tiến triển khi con cái của họ kết hôn với nhau. Tôi đã từng chứng kiến trường hợp anh em bên nhà chồng đánh lộn với anh em bên nhà vợ chỉ vì một va chạm giao thông ở ngoài đường. Khi hai vợ chồng chạy đến nơi thì mới phát hiện ra “người của anh, người của tôi, người nhà của chúng ta” không biết nhau.

Việc tạo cơ hội để hai bên thông gia gần nhau giúp tạo không khí thân mật giữa gia đình hai bên và quan trọng hơn cả, nó sẽ góp phần giữ hoà khí trong gia đình bạn. Một thực tế là có rất ít dịp để những người có quan hệ thông gia ngồi lại với nhau. Vậy thì vợ chồng bạn nên tạo cơ hội gặp gỡ bằng cách mời gia đình hai bên đến vào những lúc nhà có việc. Ăn mừng nhà mới, sinh nhật, mừng thọ, thậm chí ma chay hiếu hỷ... đều là những dịp thuận lợi để các bạn làm việc này.

Mỗi khi bố hay mẹ chồng tôi ốm đau thì tôi thường thông báo với bố mẹ mình để hai cụ đến thăm. Lâu rồi thành lệ, cả anh chị em nhà tôi cũng qua lại hỏi han người nhà chồng tôi mỗi khi bên ấy có việc. Tất nhiên, gia đình nhà chồng tôi cũng có cách đáp lễ tương tự. Tôi thấy sau những lần viếng thăm như thế, mối quan hệ của hai bên thông gia lại trở nên gần gũi hơn. Khi nhà tôi có việc thì cả hai bên đều chung tay gánh vác. Cảm giác của cả hai vợ chồng những lúc đó thật là ấm áp.

SẼ TỐT HƠN NHIỀU NẾU HAI BÊN THÔNG GIA CÓ QUAN HỆ THÂN MẬT.

QUY TẮC 38

Ở RIÊNG LÀ ƯU TIÊN SỐ MỘT

Mô hình gia đình hạt nhân ngày càng phát triển, thay thế cho mô hình nhiều thế hệ cùng sinh sống dưới một mái nhà trước đây. Dù có rất nhiều người cho rằng những người mới kết hôn nên ở cùng gia đình chồng/vợ để hiểu đạo làm dâu/rể hoặc để được giúp đỡ trong chuyện nuôi dạy con cái nhưng tôi luôn ủng hộ những người thích “ra riêng”.

Dù bạn có là người khéo léo trong cách cư xử đến mấy thì tôi cũng không dám chắc rằng bạn chẳng bao giờ phải than phiền vì những bất ổn khi sống chung với nhà chồng/vợ được. Ngay trước khi kết hôn, vợ chồng tôi đã có cùng quan điểm về chuyện này. “Thiếu thốn một

tí, vất vả một tí mà được ở riêng thì còn tốt hơn là suốt ngày phải bần khoản đứng giữa vợ và gia đình nhà mình”, chồng tôi nói. Giờ đây mỗi lần nghe ai đó phàn nàn về chuyện bố mẹ vợ, bố mẹ chồng, cả hai chúng tôi đều nhận thấy hầu hết các mâu thuẫn đó sẽ không xảy ra nếu như các gia đình sống độc lập.

Ngày thứ bảy, vợ chồng bạn có thể ngủ nướng đến trưa nếu như chỉ có các bạn và con cái với nhau. Các bạn khó mà làm thế nếu ở cùng bố mẹ, anh chị chồng/vợ. Bạn tôi thì kể về “thói xấu” của mẹ chồng: “Bà suốt ngày dán mắt vào tivi !” Ô hay, những việc liên quan đến sở thích cá nhân như thế thì ảnh hưởng gì đến “hoà bình thế giới nhỉ?” Vậy mà từng chi tiết nhỏ ấy có thể góp gió thành bão trong chính ngôi nhà của các bạn đấy. Hoà bình thế giới chẳng hề hấn gì nhưng vợ chồng bạn thì chắc chắn gặp rất nhiều chuyện bực mình nếu như không biết bỏ qua các tiểu tiết trong gia đình tam đại đồng đường, tứ đại đồng đường. Chưa cần ai động chạm đến bạn, chỉ riêng việc bạn quan sát người khác làm theo cách mà bạn không thích đã khiến cho bạn bị ức chế rồi.

Nếu bạn nói có 1% cơ hội để ở riêng thì tôi khuyên bạn nên chọn lấy 1% này. Các bạn vẫn có thể hiểu về đạo làm dâu rể mà không cần phải sống chung dưới một mái nhà với gia đình chồng/vợ.

BẠN CÓ THỂ HIỂU ĐẠO LÀM DÂU RỂ MÀ KHÔNG CẦN PHẢI SỐNG TRONG GIA ĐÌNH TỨ ĐẠI ĐỒNG ĐƯỜNG.

PHẦN III. NHỮNG QUY TẮC CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH

Rất ít người trong chúng ta có sự tính toán kỹ lưỡng về tiền bạc khi chưa lập gia đình. Chỉ đến khi lập gia đình, sinh con đẻ cái, chúng ta mới giật mình tự hỏi làm sao có thể sống dựa vào đồng lương ít ỏi với hàng loạt những thứ phải chi tiêu như thế. Lúc này, chúng ta mới tìm cách để kiếm thêm càng nhiều tiền càng tốt, và nếu không làm được điều ấy thì cũng là học cách giảm chi phí ở mức tối đa.

Các quy tắc mà tôi đưa ra trong chương này có những điểm giống với kế hoạch của một doanh nghiệp. Vợ chồng bạn cần có bảng thống kê thu, chi rõ ràng. Lên chi tiết những mục chi tiêu trong tuần, trong tháng, trong năm. Kết quả của sự thống kê này phải là chi ít hơn thu, các bạn nhất thiết phải có một khoản dôi dư để dự phòng. Đôi khi kế hoạch chi tiêu của các bạn có thể bị phá vỡ bởi những nhu cầu cấp thiết khác. Bạn cần phải lựa chọn và linh hoạt trong việc ra quyết định dành tiền cho việc này hay việc kia.

Tiết kiệm, tiết kiệm, tiết kiệm, dường như trong mỗi quy tắc tôi đều muốn chỉ cho các bạn thấy có rất nhiều cách để chúng ta không hoang phí từng đồng tiền mồ hôi nước mắt của chúng ta. Tuy nhiên, tôi vẫn muốn bạn tạo được một bầu không khí thoải mái trong chính sách chi tiêu của vợ chồng bạn. Điều này chỉ thực sự có nếu vợ chồng bạn thống nhất với nhau trong chuyện tiền bạc và hiểu rõ các bạn tiết kiệm để đảm bảo một tương lai bền vững. Chúc các bạn thành công!

QUY TẮC 39

THỐNG KÊ CHI TIẾT THU NHẬP HÀNG THÁNG CỦA CẢ HAI VỢ CHỒNG

Tôi thấy nhiều cặp vợ chồng hay dùng từ “khoảng” để nói về thu nhập hàng tháng của họ. Sự không chắc chắn này xuất phát từ nhiều nguyên nhân: bạn ngại hỏi chồng/vợ chuyện tiền nong; thu nhập hàng tháng của các bạn không cố định; các bạn có quá nhiều tiền nên không phải suy nghĩ về chuyện chi tiêu. Nếu vợ chồng bạn chẳng phải lo nghĩ về chuyện tiền bạc thì cầu trời cho mọi chuyện luôn suôn sẻ với gia đình bạn! Bạn có quan tâm đến vấn đề tài chính gia đình? Nếu có, bây giờ là lúc bạn nghĩ lại xem mỗi tháng tổng thu nhập của gia đình bạn là bao nhiêu.

Trừ rất ít những người có thể yên tâm sống bằng đồng lương ra, còn hầu hết chúng ta đều phải nỗ lực để “tha thêm tiền về tổ”. Nhiều người gọi đây là khoản đi câu, lúc được đầy giỏ cá, lúc về tay không. Nếu vợ chồng bạn chịu khó ngồi thống kê mức thu nhập hàng tháng thì sẽ thấy ngạc nhiên vì sự không ổn định này. Không ổn định thì thống kê làm gì cho mất thời gian? Nhiều bạn sẽ hỏi tôi câu này. Chính thế, vì không ổn định lại càng cần phải biết chi tiết. Việc chi tiêu trong gia đình phụ thuộc vào việc các bạn thực sự có bao nhiêu tiền.

Những người chỉ biết “khoảng” thu nhập hàng tháng của hai vợ chồng thường bị động trong chuyện chi tiêu. Có tháng họ thấy tiêu mãi không hết tiền, có tháng đến ngày thứ 15 đã chẳng còn đồng nào. Đây là hậu quả của việc không biết “liệu cơm gắp mắm”. Việc thống

kê chi tiết thu nhập hàng tháng sẽ giúp các bạn lên kế hoạch chi tiêu hợp lý (tôi sẽ đề cập ở các Quy tắc sau).

Khi cùng ngồi lại với nhau, hai vợ chồng bạn cần phải phân biệt thu nhập cố định và thu nhập thêm. Thu nhập thêm chính là cái phần “đi câu” rất bấp bênh. Các bạn nên khoanh vùng thu nhập cố định cho các chi tiêu hàng ngày, hàng tháng và thu nhập thêm nên là khoản tiết kiệm để dành cho những việc đột xuất hoặc những việc “lớn” sau này.

PHẢI BIẾT ĐƯỢC MỖI THÁNG HAI VỢ CHỒNG CÓ BAO NHIÊU TIỀN ĐỂ CÒN “LIỆU CƠM GẤP MẮM”.

QUY TẮC 40

PHẢI BIẾT TIỀN TỪ ĐÂU MÀ CÓ

Cô bạn tôi đã từng bị sốc khi phát hiện ra những đồng lương mà chồng đều đặn đưa về hàng tháng có liên quan đến chuyện đề dóm. Sự việc vỡ lở khi đột nhiên người chồng tuyên bố cơ quan nợ lương nhân viên, nghĩa là tháng đó cả gia đình sẽ phải trông hết vào khoản thu nhập của cô bạn tôi. Nhìn vào thái độ của chồng, đoán biết có việc chẳng lành, cô bạn tôi ngấm ngầm điều tra và tá hỏa khi phát hiện ra chồng mình say mê ghi đề hơn làm việc nhà nước. Tất nhiên, không phải gia đình nào cũng lâm vào cảnh này, nhưng tôi biết có nhiều cặp vợ chồng không quan tâm đến chuyện tiền từ đâu mà có. Sự thờ ơ này rất nguy hiểm cho vấn đề an ninh tài chính và sự bền vững của gia đình.

Ngay từ quy tắc trước, khi các bạn chịu khó thống kê mức thu nhập hàng tháng của mình, các bạn đã phải biết khoản thu nhập thêm từ đâu mà có. Nếu các bạn kiếm được tiền bằng chính khả năng của mình thì kể cả khi có những biến động như công ty phá sản, chồng/vợ đau ốm thì một người vẫn cứu vãn được tình thế.

Tôi nói từ “nếu” vì tôi biết có nhiều cặp vợ chồng, đặc biệt là những người mới bước vào hôn nhân hồn nhiên lấy tiền của bố mẹ chồng/vợ để tiêu. Họ được bao cấp từ bé nên vẫn quen ỷ vào các bậc phụ huynh, không cần lo lắng ngày mai sẽ sinh con đẻ cái thế nào, chi tiêu ra sao. Những đồng tiền không do mình làm ra là những đồng tiền dễ phát sinh tiêu cực nhất hoặc chi tiêu vô tội vạ vì không biết quý trọng nó. Hoặc đột nhiên các bạn mất nguồn viện trợ, vậy là các bạn bị bỏ đói.

Tôi luôn phải đặt ra những tình huống xấu nhất để các bạn nắm được phần chủ động trong vấn đề tiền bạc. Nếu đọc báo an ninh hàng ngày thì các bạn sẽ thấy việc biết đồng tiền từ đâu mà có vô cùng quan trọng. Có người hôm nay ngồi trên xe hơi, nghỉ ở các phòng hạng sang, ngày mai đã phải ê chề vì dính vào vòng lao lý. Vợ/chồng, con cái và cả những người thân của họ không những đau đớn về mặt tinh thần mà cuộc sống vật chất cũng bị ảnh hưởng đáng kể.

Đồng tiền do vợ chồng bạn lao động chân chính rất khác với đồng tiền từ trên trời rơi xuống. Bạn cần nắm vững quy tắc này để đảm bảo rằng những gì mà các bạn nắm trong tay là an toàn và đáng tin cậy.

ĐỒNG TIỀN DO LAO ĐỘNG MÀ CÓ RẤT KHÁC VỚI ĐỒNG TIỀN DO BẠN NGỒI CHỜ “SUNG RỤNG”.

QUY TẮC 41

THỐNG KÊ CHI TIẾT NHỮNG KHOẢN CHI CỦA TỪNG THÁNG

Có lần vợ chồng tôi ngồi nhẩm tính các khoản chi và giật mình vì thấy rằng chỉ với những mục thiết yếu như điện, điện thoại, Internet, nước, gửi xe, học phí cho con, tiền ăn hàng ngày..., chúng tôi đã phải bỏ ra một số tiền gần bằng lương hàng tháng của cả hai vợ chồng. Điều này có nghĩa là tháng nào chúng tôi cũng có nguy cơ tiêu âm vào tiền lương, vì chưa tính đến những mục đột xuất (mà thường tháng nào cũng có) như ma chay, cưới hỏi, sinh nhật, thăm người ốm, rồi người nhà ốm. Bình thường thì vẫn thấy...bình thường. Nhưng khi ngồi tính toán, hai vợ chồng toát mồ hôi vì nếu cứ chi tiêu vô tư như vậy, chúng tôi sẽ chẳng có một khoản tiết kiệm nào cho các mục tiêu dài hơi hoặc phòng khi sa cơ lỡ vận. Phải có một bản thống kê chi tiết, rõ ràng để điều chỉnh thói quen mua sắm, đây là quyết định nhanh chóng được chúng tôi bỏ phiếu tán thành.

Bản thống kê này thì làm được gì, nếu như chúng không in thêm tiền cho chúng ta? Rõ ràng là chẳng có phép màu nào giúp cho một bản thống kê bình thường sinh lời được cả. Cái lợi mà nó mang lại phụ thuộc rất nhiều vào khả năng sắp đặt chuyện chi tiêu của vợ chồng bạn. Ví dụ như các bạn có thể tìm cách giảm tiền ở các mục thiết yếu. Tắt bớt một cái bóng đèn, hạn chế các cuộc “buôn dưa lê” qua điện thoại, bỏ thói quen lang thang hàng giờ vô bổ trên Internet... Ngay trong tháng sau, chắc chắn mục “chi” của gia đình sẽ được hạ nhiệt từ từ.

Càng thống kê chi tiết thì chúng ta càng thấy rõ được những mục nào có thể giảm. Tôi còn nhớ trong một tháng tôi đã chi rất nhiều cho mục “quần áo”. Tháng đó thu nhập của tôi có tăng vì tôi có chút thu nhập thêm. Cảm thấy có tiền trong túi, tôi đã đổ xô vào chuyện mua sắm, không kịp nhận ra rằng sẽ tốt hơn nếu tôi để phần thu nhập thêm vào mục tiết kiệm. Vậy là tháng đó chúng tôi vẫn gần như âm tiền, thu không đủ bù chi. Tôi nhìn vào bản thống kê và tự hứa với mình là sẽ cắt giảm mục “quần áo” ở mức tối đa để còn cân đối lại ngân sách.

Bản thống kê những khoản chi giống như một hàn thử biểu để chúng tôi biết cách “hạ nhiệt” cho tình hình tài chính vốn còn eo hẹp của gia đình.

HÃY TẠO RA MỘT HÀN THỬ BIỂU ĐỂ ĐO NHIỆT ĐỘ TÀI CHÍNH GIA ĐÌNH BẰNG BẢN THỐNG KÊ CÁC KHOẢN CHI.

QUY TẮC 42

BỎ LỢN TIẾT KIỆM HÀNG THÁNG

Bạn đừng nghĩ rằng đây chỉ là chuyện của những đứa trẻ tiết kiệm tiền mừng tuổi Tết. Tôi biết có rất nhiều cặp vợ chồng chỉ từ dăm bảy nghìn bỏ lợn hàng ngày mà năm nào cũng thoải mái đi du lịch nhờ con lợn đất này. Thậm chí có người còn nghĩ ra “chiêu” cho tất cả những đồng tiền lẻ vào lợn, cuối năm ung dung bước chân vào thị trường tiền tệ, phục vụ những ai đổi tiền lẫn lấy tiền lẻ để đi lễ đầu năm. Đó không chỉ là tiết kiệm tiền nhỏ để mua sắm vật lớn mà còn là cách dùng tiền nhỏ để sinh lời.

Thời cả nước còn khó khăn, nhiều người dân Việt Nam hưởng ứng lời kêu gọi hũ gạo kháng chiến, mỗi ngày tiết kiệm một nắm gạo để dành nuôi quân. Câu chuyện góp gió thành bão này cũng có thể áp dụng cho từng gia đình, kể cả khi chúng ta không bị áp lực về chuyện tiền bạc. Tùy từng mục tiêu, tùy vào tình hình thu – chi hàng tháng mà các bạn quyết định sẽ tiết kiệm bao nhiêu tiền. Vấn đề là các bạn có làm việc này thường xuyên không mà thôi.

Tôi đã từng ngạc nhiên khi có người đặt ra câu hỏi: “Gia đình bạn làm theo cách nào trong hai cách sau: tiêu 80% và tiết kiệm 20% hay tiết kiệm 20% và tiêu 80%?” Người đó đã lắc đầu khi tôi cho rằng chẳng có sự lựa chọn nào cả vì hai cách trên là một. Nếu như các bạn thực hiện đúng chỉ tiêu đề ra thì chúng là một. Nhưng thực tế, với thói quen tiêu trước rồi tiết kiệm sau, thường thì chúng ta sẽ chẳng để dành được một đồng nào cả. Vậy nên cách tiết kiệm khôn ngoan nhất là cắt ngay 20% vào khoản tiết kiệm, rồi sau đó mới ung dung vạch ra kế hoạch chi tiêu với 80% còn lại.

Chỉ có vợ chồng bạn mới hiểu hơn ai hết về tình hình thu – chi của gia đình mình, nên quyết định tiết kiệm bao nhiêu phần trăm phụ thuộc vào các bạn, không nhất thiết phải theo phương án 20/80 này. Ví dụ mà tôi đưa ra chỉ là một cách để vợ chồng bạn hình dung ra lợi ích của việc tiết kiệm hàng tháng cũng như nguy cơ tiêu đến đồng tiền cuối cùng. Điều cốt lõi của quy tắc này là các bạn luôn phải có một khoản dự phòng cho tất cả những vấn đề có thể cũng như không thể biết trước.

HÃY TIẾT KIỆM 20% TRƯỚC KHI NGHĨ ĐẾN CHUYỆN TIÊU 80% CÒN LẠI.

QUY TẮC 43

GIAO CHO MỘT NGƯỜI GIỮ TAY HÒM CHÌA KHÓA

Cô bạn tôi vừa cưới được hai tháng đã gặp phải chuyện khó nói về tài chính. Ở gia đình cô, vợ tiêu lương của vợ, chồng giữ tiền của chồng. Anh chồng coi chuyện mua sắm hàng ngày là trách nhiệm của vợ, còn những việc “to tát” như mua giường, tủ, tivi, ô tô thì mới phải nghĩ đến tiền của anh ta.

Việc “to tát” thì có khi chỉ cần mua một lần, hoặc chẳng biết bao giờ mới mua được vì bạn tôi không biết thực chất chồng có bao nhiêu tiền. Mà nếu chỉ mình cô gánh vác hết phần chi tiêu hàng ngày thì cô không còn một khoản nào để tiết kiệm nữa.

Ở nhà bố mẹ cô, mẹ cô luôn là người giữ tay hòm chìa khóa. Ngoài chuyện tự quyết đối với chi tiêu bình thường, những lúc cần chi tiêu bất thường, hai ông bà phải bàn bạc, thống nhất rồi mới ra quyết định “mở két”. Bạn tôi bảo cô không quan trọng chuyện ai giữ tiền, nhưng cô muốn đồng tiền của hai vợ chồng phải được quy về một mối để chủ động trong việc chi tiêu và tiết kiệm.

Quy tiền về một mối, các bạn sẽ không phải băn khoăn về chuyện tiêu tiền anh, tiền tôi hay tiền chúng ta. Một khi bạn giao cho người bạn đời những đồng tiền mà bạn kiếm được nghĩa là bạn đã thể hiện sự tin tưởng vào họ. Tất nhiên, chẳng nên góp đến đồng tiền cuối cùng vào ngân sách chung vì ai cũng có nhu cầu tiêu vật hàng ngày.

Tay hòm chìa khóa giao vào tay ai phụ thuộc rất nhiều vào khả năng sử dụng đồng tiền của từng người. Thường thì các bà vợ được giao nhiệm vụ tay hòm chìa khóa. Họ là những

người lo việc chợ búa cơm nước nên họ cần được chủ động quyết định chuyện chi tiêu hàng ngày. Mỗi khi cần chi một khoản tiền lớn thì họ sẽ phải bàn bạc với chồng. Phụ nữ Việt Nam thường có tính chịu thương, chịu khó, chắt bóp, dành dụm nên phù hợp với nhiệm vụ này.

Tuy nhiên cũng có nhiều ngoại lệ. Hai vợ chồng cần phải hiểu điểm mạnh, điểm yếu của nhau để khỏi phải lâm vào trường hợp khi cần đến tiền thì không còn một đồng nào cả. Bạn giao hết tiền cho bạn đời, bạn yên tâm để mặc người ấy mua sắm cho đến lúc bạn cần một ít tiền để đi công tác và bạn nhận được thông báo rằng nhà chẳng còn dư đồng nào cả!

THẬT KHÓ KHĂN CHO NHỮNG CẶP VỢ CHỒNG LUÔN PHẢI ĐẶT RA CÂU HỎI TIÊU TIỀN CỦA ANH HAY TIÊU TIỀN CỦA TÔI.

QUY TẮC 44

CHỈ MUA SẮM ĐỒ ĐẠC TRONG GIA ĐÌNH KHI ĐÃ CÓ SỰ THỐNG NHẤT

Một chị bạn của tôi tỏ ra thờ ơ với việc về nhà mới. Tôi rất ngạc nhiên vì chính chị đã từng khoe với mọi người về việc chọn được căn nhà ở vị trí đẹp nhất nhì thành phố. Chỉ khi đến mừng tân gia nhà chị, tôi mới hiểu được nguyên nhân của sự thờ ơ này. Chồng chị đã tự ý mua sắm các đồ gỗ ở trong nhà mà không cần quan tâm đến sở thích của vợ.

Tôi đã nghe rất nhiều người phàn nàn về chuyện mua sắm vô tội vạ của bạn đời. “Nhà mình chật thế nào thì đến người ngoài cũng biết! Thế mà cô ấy khuân về cả một cái giường mát xa, không còn chỗ cho con cái đi lại nữa!”, anh bạn tôi hậm hực kể. Tất cả những nỗi bức bối này cũng chỉ vì chuyện không có sự bàn bạc thống nhất giữa hai vợ chồng mà ra.

Bạn cứ thử đặt mình vào hoàn cảnh phải đứng trước một món đồ không ưng ý mà chồng/vợ bạn vừa mua về xem. Bạn không thích cái sản phẩm kia vì nó không phù hợp với căn phòng của các bạn. Cũng có thể vì bạn thấy nó quá đắt. Càng nhìn nó bạn càng cảm thấy bất bình vì đã không được chồng/vợ hỏi ý kiến trước khi mua về.

Tôi biết rằng những người tự ý mua đồ về nhà thực ra không phải vì họ coi thường người bạn đời mà chỉ vì họ muốn tạo ra những bất ngờ ngọt ngào. Nhưng thay vì câu mà họ muốn nghe “Ôi cái lọ hoa anh/em mua ở đâu mà đẹp đáo vậy?”, thì họ lại nhận được gáo nước lạnh “Lại lọ hoa! Anh/em không nhìn thấy là trên tủ của mình chất đống những lọ hoa không dùng đến rồi à?” Thực ra trong những trường hợp như thế này thì cả hai bên đều cảm thấy không thoải mái. Việc đi đổi một món đồ thường không dễ nên tốt nhất là chúng ta cần thận bàn luận với nhau, mất thời gian còn hơn là chịu hậu quả về lâu dài. Có người nói với tôi rằng, cứ mỗi lần đi qua bộ bàn ghế mà chồng mua về, cô lại muốn dùng chân đá vào chúng một cái cho bõ tức. Cô không thích chúng nhưng khả năng tài chính không cho phép cô vứt chúng đi như vứt những món đồ vô giá trị.

Vật dụng càng có giá trị thì vợ chồng bạn càng phải bàn bạc, thống nhất, kéo rồi lại hắt hủi chúng như những vị khách không mời mà đến, đến rồi...không đi đâu nữa.

ĐỪNG TỰ Ý MUA ĐỒ NẾU BẠN KHÔNG MUỐN NHÌN THẤY SỰ BỨC BỘI CỦA NGƯỜI BẠN ĐỜI.

QUY TẮC 45

LINH HOẠT VÀ ƯU TIÊN CHO NHỮNG NHU CẦU CẤP THIẾT

Tôi muốn các bạn nhìn vào bảng thống kê chi tiêu hàng tháng. Vợ chồng bạn có nhận ra trong một năm các bạn phải chi rất nhiều khoản ngoài dự trù không? Có ai đó trong hai vợ chồng bạn hỏi người kia rằng, liệu chúng ta đã đúng khi chi nhiều vào khoản này mà lại rút bớt đi khoản khác?

Tôi muốn nghe những câu hỏi mà các bạn dành cho nhau, bởi vì trong cuộc sống có những điều bất thường, kéo theo việc chúng ta phải quyết định nhanh chóng: chi hay không chi tiền cho những điều bất thường ấy? Chúng ta không lường trước được mọi việc, nhưng chúng ta có thể thống nhất về quan điểm, cần xác định xem cái nào là cấp thiết để ưu tiên chi tiền vào đó.

Chị gái tôi vừa nhận lương xong thì có điện thoại báo về, một người trong gia đình nhà chồng bị tai nạn, cần gấp tiền để lo việc cấp cứu. Không thể liên lạc được với chồng, chị chỉ có 5 giây để suy nghĩ và ra quyết định: đưa hết số tiền trong tay để đi cứu người.

Rõ ràng đây là việc nằm ngoài dự trù chi tiêu hàng tháng của gia đình chị tôi. Cũng không có thời gian bàn bạc với chồng để cả hai cùng ra quyết định về việc có nên dùng hết tiền lương để lo cho người bị nạn hay không. Cứu người là trên hết, chị tôi chỉ nghĩ được thế. Chồng chị khi biết chuyện cũng đồng ý với chị: “Trong những trường hợp cấp thiết như vậy, phải ưu tiên cho người bị nạn, còn vợ chồng mình khó khăn ít ngày cũng xoay xở được.”

Chỉ cần vợ chồng bạn có cùng quan điểm sống thì việc linh hoạt trong chuyện chi tiêu cũng không làm ai trong hai người phải phiền lòng. Bình thường có thể các bạn không chi nhiều vào khoản sữa, hoa quả vì tài chính gia đình có hạn. Nhưng khi nhà có người ốm thì các bạn nhất thiết phải bổ sung mục này vào, bởi vì người ốm cần được bồi bổ. Tiền có thể bớt ở mục bình thường sang mục cấp thiết, điều cơ bản là vợ chồng bạn nhất trí “còn người còn của”.

CẦN ƯU TIÊN CHO NHỮNG KHOẢN NẪM NGOÀI DỰ TRÙ NẾU CÁC BẠN CHO RẰNG ĐÓ LÀ NHU CẦU CẤP THIẾT.

QUY TẮC 46

SO SÁNH GIÁ CẢ GIỮA CÁC CỬA HÀNG

Tôi không cần giải thích thêm thì vợ chồng bạn cũng thừa hiểu quy tắc này nhằm giúp các bạn mua được những món đồ với giá cả hợp lý nhất. Chẳng ai dại gì mà chọn mua ở cửa hàng A khi cửa hàng B cùng bán thứ bạn cần với mức giá thấp hơn. Vấn đề là tôi muốn cùng các bạn nghĩ cách so sánh giá cả giữa các cửa hàng mà không mất nhiều thời gian cũng như công sức.

Cách thủ công nhất là chúng ta ghé qua các cửa hàng có bán thứ mà chúng ta muốn mua. Cách này mất thời gian, mệt người và tốn tiền xăng xe. Tuy nhiên nếu chịu khó đi một lần, cập nhật giá cả những thứ cần mua và có thể sẽ mua, vợ chồng bạn cũng có thể tìm ra được cửa hàng nào có giá cả hợp lý nhất để ghé thăm vào lần sau.

Các bạn có thể tham khảo giá ở những tờ rơi. Các siêu thị, cửa hàng lớn thường gửi tờ báo giá đến tận tay khách hàng hoặc quảng cáo trên báo chí nên vợ chồng bạn chỉ việc ngồi một chỗ cũng có thể so sánh được.

Với công nghệ thông tin phát triển như hiện nay, cách tiện lợi nhất là các bạn tham khảo giá qua Internet. Việc mua bán hàng qua mạng đã trở nên thông dụng tại các thành phố lớn ở nước ta, nếu chưa từng mua hàng online thì các bạn cũng nên thử lướt web một lần để so sánh giá cả giữa các cửa hàng. Lúc này, khái niệm cửa hàng truyền thống sẽ được thay thế bằng các trang web riêng do người bán tạo ra hoặc các topic bán hàng trên rất nhiều diễn đàn. Các bạn sẽ phải bỏ ra một ít tiền để truy cập vào các địa chỉ này. Bù lại, thông tin về giá cả, sản phẩm nhiều đến mức bạn thừa cơ hội để mua được món đồ ưng ý với giá cả rẻ nhất.

Lắng nghe kinh nghiệm của những người giỏi mua bán cũng là một cách tiết kiệm thời gian, tiền bạc khi các bạn muốn so sánh giá cả. Đây là một kênh thông tin truyền miệng rất hữu ích cho những ai thực sự quan tâm tới chuyện mua hàng tốt giá rẻ. Với một món đồ mà vợ chồng bạn chỉ có thể mua một lần để dùng cho hàng chục năm sau thì lại càng cần đến việc thẩm định thông tin trước khi chính thức mua sắm. Thật đáng để bỏ công tìm hiểu xem cửa hàng nào có giá tốt nhất, bởi vì ai cũng muốn được tự tay chọn những món đồ mà khi người khác nhìn vào đều phải công nhận bạn rất có duyên mua hàng giá rẻ.

MẤT CÔNG SO SÁNH GIÁ CẢ CÒN HƠN LÀ PHẢI CHI THÊM TIỀN MỘT CÁCH PHÍ PHẠM.

QUY TẮC 47

ĐỪNG VỘI KHUÂN VỀ NHỮNG MÓN ĐỒ QUÁ RẺ

Tôi đang nỗ lực cùng vợ chồng bạn tiết kiệm chi tiêu, nhưng tôi không khuyến khích các bạn mua tất cả những món đồ được quảng cáo là “giá rẻ giật mình”. Tôi đã từng là nạn nhân của chuyện này nên tôi muốn chia sẻ cho các bạn một vài kinh nghiệm để khỏi phải... tha rác về nhà.

Bạn có nhận thấy trên đường phố ngày càng nhiều những biển hiệu thanh lý, siêu khuyến mãi, mua hai tặng một không? Nghe qua thì người tiêu dùng được lợi nhưng ngẫm kỹ thì chắc chắn ai tự nhiên cho không ai cái gì. Nhất là người bán hàng, họ kiếm tiền từ lợi nhuận, bạn phải luôn nhớ điều này để đặt ra câu hỏi tại sao món đồ này lại rẻ “khủng khiếp” thế.

Dịp giáp tết, tôi dừng chân trước một cửa hiệu đề biển “thanh lý hàng cuối năm, bán lẻ rẻ gấp mười lần bán buôn”. Người phụ nữ nào có thể bỏ qua một lời “hiệu triệu” hấp dẫn đến thế, nhất là khi tôi thấy cửa hàng tấp nập người vào chọn đồ.

Giá cả hấp dẫn quá sức tưởng tượng! Tôi không kịp nhìn mặt hàng nữa, chỉ sợ người khác lấy mất thứ mình cần nên vợ vội một đồng quần áo rồi thanh toán tiền vội về miễn muộn. Chỉ đến khi chồng tôi tròn mắt nhìn những thứ tôi khuan về, buông một câu ngạc nhiên “Ai cho em những thứ hàng loại ba này?” thì tôi mới như người tỉnh cơn say.

Nhìn kỹ từng món đồ, tôi chợt hiểu tại sao chúng lại có giá thấp đến thế. Hàng hoá chỉ được coi là rẻ khi so sánh chúng với giá thành hoặc với giá cả của những mặt hàng cùng chất lượng. Còn thứ mà tôi mua về chỉ là hàng chất lượng thấp và giá đó vẫn còn cao so với

chất lượng thực của món đồ. Miễn cưỡng lắm thì chồng tôi cũng chịu khoác lên người những thứ mà vợ chọn. Tuy nhiên, chính tôi phải là người lên tiếng bảo chàng thôi không phải cố làm tôi vui lòng. Tôi vừa xấu hổ vừa tiếc tiền khi nhìn những đường rạn trên lưng áo của chồng.

Từ lần ấy, tôi luôn dặn mình phải cẩn thận với những thứ hàng thanh lý hay khuyến mại. Dù người bán hàng có ra sức quảng cáo là đồ tốt giá rẻ thì các bạn cũng chỉ nên tin vào sự kiểm nghiệm của bản thân. Bởi vì trong nhiều trường hợp, như mua thuốc hay mỹ phẩm, nếu chỉ ham rẻ thì các bạn không chỉ mất tiền oan mà còn có nguy cơ rước họa vào người.

ĐỪNG NHẦM LẪN GIỮA HÀNG TỐT GIÁ RẺ VỚI HÀNG RẺ TIỀN VÌ CHẤT LƯỢNG KÉM.

QUY TẮC 48

ĂN CƠM NHÀ ĐỂ TIẾT KIỆM CHI TIÊU

Tôi thấy các gia đình ngày nay ít phải quan tâm đến cái thùng gạo vì mỗi ngày họ chỉ cùng nhau ăn cơm nhà có một lần, thường vào bữa tối. Số tiền gạo ít đi đồng nghĩa với số tiền chảy vào hàng quán nhiều lên.

Các bạn ăn sáng ở ngoài đường. Ăn trưa ở ngoài đường (từ “đường” ở đây hiểu theo nghĩa không phải ăn ở nhà). Thậm chí nhiều người bận làm thêm, học thêm cũng phải ăn tối ở ngoài đường nốt. Chẳng cần phải giỏi tính toán lắm thì vợ chồng bạn cũng biết rằng càng ra ngoài thì càng tốn tiền. Đó là chưa kể trường hợp các bạn phải chiêu đãi người khác trong những bữa ăn ngoài đường này. Nếu có thời gian để làm một phép so sánh giữa bản thống kê ăn ở nhà với ăn ở ngoài, các bạn sẽ phải giật mình vì số tiền chênh lệch là quá lớn.

Vợ chồng tôi cũng không phải là ngoại lệ trong chuyện thu hẹp số tiền gạo ở nhà và bành trướng số tiền nộp cho các bà hàng cơm. Cơ quan của cả hai vợ chồng đều cách xa nhà nên nếu chỉ về để nấu cơm thôi đã rất mất thời gian và mệt mỏi. Chúng tôi chỉ có thể rút bớt số tiền ăn ngoài bằng cách dậy sớm và nấu ăn sáng. Các nhà khoa học đã khuyên mỗi người nên ăn sáng nhiều nhất, ăn trưa vừa phải và ăn tối thật ít để tránh béo phì. Vợ chồng tôi chỉ học được vế thứ nhất, ăn sáng nhiều để bù đắp cho những bữa trưa và vật ở ngoài đường. Tôi nhầm tính cứ mỗi bữa sáng hai vợ chồng ngồi ăn với nhau ở nhà thì tiết kiệm được hơn một nửa số tiền so với việc ngồi vào hàng phở (càng tiết kiệm hơn nữa với trường hợp ăn phở xong lại gọi thêm một ly cà phê!)

Chồng tôi rất thích mời bạn bè về nhà, không phải để khoe khả năng nấu nướng của vợ mà vì ăn ở nhà vừa ngồi nói chuyện được lâu, uống say không sợ ngã trên đường và quan trọng vô cùng là được chiêu đãi cơm ngon với giá rẻ.

Các bà chủ quán phục vụ thượng đế để thu lợi nhuận. Ăn ở nhà không phải nghĩ đến chuyện lợi nhuận, không phải trả tiền thuê gian hàng, không phải trả tiền cho nhân viên phục vụ. Nên tất nhiên, giá thành của mỗi bữa ăn tại nhà sẽ hạ gấp nhiều lần so với ăn ở ngoài đường.

BẠN MẤT RẤT ÍT TIỀN GẠO THÌ SẼ PHẢI TRẢ RẤT NHIỀU TIỀN CHO “CƠM HÀNG CHÁO CHỢ”.

QUY TẮC 49

KHÔNG MUA SẮM QUÁ MỨC CẦN THIẾT

Tôi đọc được trên diễn đàn của trang web: <http://www.lamchame.com> về nguyên tắc chi tiêu của một nhân viên ngân hàng như sau: “Trước khi chi tiêu bất kỳ một khoản nào đều rà lại trong bảng dự trù chi tiêu, nếu có thì OK, nếu chưa thì hỏi xem có thật sự cần thiết hay không. Chi thì sao? Không chi thì sao? Cuối cùng đáp án vẫn là cần thiết thì hỏi tiếp xem món tiền chi ra có đúng giá trị không.”

Không biết các bạn nghĩ thế nào, còn chồng tôi thì ước cả hai vợ chồng có được nguyên tắc chi tiêu tỉnh táo và bình tĩnh như người bạn kể trên. Người ta hay nói phụ nữ mắc bệnh nghiện mua sắm nhưng thật ra các đấng mày râu cũng chẳng phải là ngoại lệ. Hai vợ chồng bạn cứ thử cùng nhau đi vào siêu thị xem ai là người giữ được nguyên tắc chi tiêu đến cùng. Có thể là người vợ sẽ mua nhiều đồ quá mức cần thiết hơn, nhưng nhiều người chồng cũng thường tiện tay cho vào giỏ hàng những món “hay hay” mà chẳng biết bao giờ mới dùng đến.

Để khỏi vung tay quá trán, vợ chồng bạn nên lập một bảng dự trù chi tiêu trong tuần, trong tháng, trong năm. Nếu như trong tháng, chồng chưa có nhu cầu về giày dép mà đột nhiên lại nổi hứng muốn sở hữu một đôi giày da bóng lộn thì bạn phải bảo anh ấy cân nhắc kỹ. Bạn giúp anh ấy nhớ tới ba đôi giày nằm chật cứng trong tủ giày dép ở nhà. Nên nghĩ về khoản tiền học sắp phải đóng cho con, tiền đám cưới cậu em bên nhà chồng... tất tần tật những lý do khác để kéo chồng bạn ra ngoài sự cám dỗ của món đồ vừa tốt vừa rẻ. Đây là một món đồ đáng để mua, nhưng nó phù hợp với những người có nhu cầu cấp thiết hơn. Chồng bạn nên tạm bằng lòng với ba đôi giày trong nhà để nhường chỗ cho những mục chi tiêu đã có trong bảng dự trù.

Nếu chồng bạn nói rằng anh ấy mua đôi giày mà không ảnh hưởng đến bảng dự trù thì có lẽ phải khuyến khích anh ấy bỏ tiền vào khoản tiết kiệm. Với khoản tiết kiệm này, hai người có thể mua những món đồ như ý muốn vào các dịp đặc biệt như kỷ niệm ngày cưới hay sinh nhật chẳng hạn. Những dịp như thế, chúng ta có quyền xa xỉ và vung tay nhiều hơn bình thường một chút để làm vui lòng nhau mà không phải đắn đo xem đã vi phạm nguyên tắc chi tiêu hay chưa.

ĐỪNG ĐỂ TIỀN TRONG TÀI KHOẢN VƠI ĐI VÌ NHỮNG MÓN ĐỒ KHÔNG THẬT SỰ CẦN THIẾT.

QUY TẮC 50

ĐỢI THỜI CƠ ĐỂ MUA HÀNG TỐT VỚI GIÁ RẺ

Cháu tôi đi học ở Mỹ email về kể chuyện người Mỹ phải ngủ vạ vật ngoài đường để chờ cơ hội trở thành người may mắn trong ngày hạ giá, cơ hội duy nhất để mua hàng tốt với giá rẻ trong năm. “Có những người vì chen lấn xô đẩy đã bị thiệt mạng”, cháu tôi viết. Vậy ra ở đâu trên thế giới này cũng đầy rẫy những người có nhu cầu mua hàng tốt với giá rẻ. Chúng ta phải tính toán sao cho cơ hội đó thuộc về mình.

Nếu chịu khó để ý thì vợ chồng bạn sẽ nhận ra những quy tắc giảm giá của các cửa hàng, siêu thị. Cứ mỗi lần giao mùa, các cửa hàng thời trang sẽ thi nhau giảm giá hàng “lỗi mùa” để nhập hàng “đúng mùa” về. Đây là thời điểm thích hợp để các bạn mua những món hời. Các bạn có thể mua để dành cho năm sau. Tôi tin là khi giờ những món đồ “lỗi mùa” ra vào đúng mùa của chúng, các bạn sẽ mãn nguyện vì chuyện chọn thời cơ mua hàng giảm giá của mình.

Với hàng điện tử, điện thoại, bạn cũng có thể kìm hãm ý muốn mua ngay một sản phẩm được quảng cáo nhiều tính năng ưu việt về dùng. Bạn nên chờ đến lúc giá cả của chúng trở nên dễ thở hơn. Mẫu mã của những mặt hàng này được thay đổi thường xuyên, mỗi lần thay đổi là một lần các hãng thi nhau giảm giá mặt hàng chưa kịp cũ. Thế nên không phải chờ lâu, chỉ cần chịu khó cập nhật thông tin là các bạn sẽ đi đến thời điểm quyết định mở hầu bao để mua đồ tốt với giá rẻ.

Quy tắc này rất khó áp dụng đối với những ai thích chạy theo mốt. Đối với họ thì được đi tiên phong trong mọi chuyện quan trọng hơn là việc phải mở hầu bao ở mức tối đa. Thực ra, mốt là một thứ trở đi trở lại trong cuộc sống của chúng ta. 30 năm trước bố mẹ chúng ta ăn mặc như thế nào thì 30 năm sau chúng ta bê lại gần như nguyên xi kiểu dáng ấy mà vẫn được gọi là mốt.

Tôi nghĩ rằng một món đồ tốt thì không bao giờ phải sợ lỗi mốt cả. Điều đáng sợ nhất là chúng ta không kìm hãm được nhu cầu mua sắm vô độ của mình để phải bỏ ra một khoản tiền mà đáng lẽ chúng ta dành cho việc khác quan trọng hơn. Vậy thì cách mua sắm thông minh để tăng khoản tiết kiệm trong gia đình các bạn chính là biết chờ đến lúc thích hợp nhất cho quyết định chi tiền.

LUÔN CÓ CƠ HỘI ĐỂ MUA HÀNG TỐT VỚI GIÁ RẺ NHƯNG BẠN PHẢI BIẾT CHỌN THỜI ĐIỂM THÍCH HỢP.

QUY TẮC 51

HÃY CỘNG HẾT NỢ VÀ ĐỀ RA PHƯƠNG ÁN THANH TOÁN

Chị gái tôi kiếm được rất nhiều tiền, thế nhưng có lần chị lại cần đến khoản tiết kiệm nhỏ bé của tôi bởi vì chị muốn dùng chúng để đầu tư. Hầu hết trong chúng ta đều đã một đôi lần trở thành “con nợ” của một ai đó. Khi có gia đình thì nguy cơ phải đi vay tiền tăng lên gấp nhiều lần bởi vì chúng ta cần nhiều tiền cho những mục tiêu quan trọng như mua nhà, xây nhà hay đầu tư vào cổ phiếu...

Đôi khi tôi chỉ muốn nhắm mắt lại để khỏi nhìn vào những khoản nợ. Nhưng dù muốn hay không thì vợ chồng tôi cũng đã bị buộc vào những tờ giấy biên nhận và phải tìm cách thoát khỏi chúng. Trì hoãn việc trả nợ là một hạ sách, bởi vì những món nợ càng trở nên đáng sợ hơn nếu thời gian bị kéo dài ra.

Các bạn nên xếp thứ tự ưu tiên cho các khoản nợ. Cần phải trả sớm nhất là những khoản liên quan đến lãi suất. Đừng ngồi chờ sự cảm thông của ngân hàng và những người cho vay nặng lãi. Các chủ nợ này chỉ biết đếm thời gian, tính lãi suất và mức nộp phạt, tịch biên tài sản... nếu như bạn không trả nợ đúng hạn. Vợ chồng bạn nên tô màu đỏ cho khu vực nợ này

để chúng luôn ở mức báo động. Hãy tạm thời gạch bỏ đến mức tối đa các hạng mục trong kế hoạch chi tiêu nhằm đưa khu vực này trở về trạng thái an toàn hơn.

Các bạn đưa mục bạn bè, gia đình nội ngoại vào mục trả nợ chậm, nhưng không được phép quên chúng. Bởi vì trong rất nhiều trường hợp, tình cảm bị đổ vỡ chỉ vì chúng ta bị coi là những người xù nợ. Khi chưa trả hết nợ thì các bạn vẫn phải gạch bỏ đến mức tối đa các hạng mục chi tiêu không cấp bách.

Nhiều người lâm vào tình cảnh lãi mẹ đẻ lãi con, nợ năm trước chồng lên nợ năm sau khiến cho gia đình lúc nào cũng “như đứng đồng lửa như ngồi đồng rơm”. Để khỏi phải rơi vào tình cảnh nợ như chúa Chổm, vợ chồng bạn hãy đối mặt với các khoản nợ nần để tìm cách thoát ra khỏi chúng càng sớm càng tốt.

ĐỀ RA PHƯƠNG ÁN THANH TOÁN NỢ ĐỂ KHỎI LÂM VÀO TÌNH CẢNH LÃI MẸ ĐẼ LÃI CON.

QUY TẮC 52

CHI TIÊU TRONG KHOẢN TIỀN KIẾM ĐƯỢC

Sở dĩ có quy tắc tương tự như không cần thiết này bởi vì trên thực tế có rất nhiều cặp vợ chồng sống rất vương giả trên một núi của cải không phải do họ kiếm được. Nhìn bề ngoài, trông họ rất hãnh diện với những thứ đồ đắt tiền nhưng thực chất tình hình tài chính của gia đình họ giống như bong bóng xà phòng, chúng có thể vỡ bất cứ lúc nào.

Ngay từ các quy tắc đầu tiên, tôi đã lưu ý các bạn về việc phải biết mình có bao nhiêu tiền và tiền từ đâu mà có. Đó là một cách lượng sức mình để giữ an toàn tài chính gia đình. Các ngân hàng ngày càng mở rộng cửa cho những khoản vay để mua nhà, mua xe ô tô. Vợ chồng bạn bước vào đấy dễ, nhưng thoát ra thì khó, nếu như các bạn không có khả năng thanh toán nợ nần. Đừng chuốc thêm phiền phức vào gia đình chỉ vì chi tiêu vượt quá thu nhập thực tế của các bạn.

Vợ chồng bạn nên đặt ra những giới hạn chi tiêu. Nếu một trong hai người có thói quen vung tay quá trán thì người kia phải có nhiệm vụ nhắc nhở. Tôi có một ông anh rể luôn mua cho mọi người những món đồ rất đắt tiền. Nhiều lần được tặng quà có giá trị lớn, tôi cảm thấy có điều gì đó bất an cho gia đình anh chị. Tôi hỏi chị gái: Không biết mỗi tháng anh chị kiếm được bao nhiêu tiền mà mua hàng xa xỉ vậy? Chị tôi cười buồn, bảo rằng chị đang cố gắng điều chỉnh sự phung phí tiền bạc của chồng mà chưa tìm ra cách nào. Nếu không biết thu nhập thực tế của anh chị, nhiều người cứ nghĩ anh rể tôi là một đại gia. Được coi là đại gia cũng đáng để tự hào lắm. Nhưng chị tôi thà được là vợ của một người bình thường còn hơn cứ phải đóng vai “bà lớn” khi trong lòng luôn phấp phồng với những khoản chi vượt mức chịu đựng đối với ngân sách eo hẹp của gia đình.

ĐỪNG CHUỐC THÊM PHIỀN PHỨC CHỈ VÌ CHI TIÊU VƯỢT QUÁ THU NHẬP THỰC TẾ CỦA HAI VỢ CHỒNG

QUY TẮC 53

MƯỜI BỮA CƠM RAU, MỘT BỮA TIỆC

Hầu như từ đầu đến giờ tôi toàn nói chuyện tiết kiệm. Tôi sợ rằng các bạn sắp bước vào hôn nhân sẽ thấy nản vì cảm thấy nếu cứ bó mình vào những bản thống kê thu chi thì cuộc sống thật tẻ nhạt. Chẳng lẽ lúc nào cũng phải nhắc nhau đừng vung tay quá trán, trong khi hai vợ chồng cần những phút thăng hoa để làm mới không khí hôn nhân?

Nếu các bạn đọc kỹ các quy tắc thì sẽ thấy rằng tôi vẫn nhắc đến những trường hợp được phép tiêu tiền thoải mái! Lên được kế hoạch chi tiêu hợp lý thì một tháng đôi lần các bạn có thể kéo cả nhà đi ăn cơm ở nhà hàng, một năm đi nghỉ xả hơi một tuần... Vấn đề là trong khoản tài chính có hạn, các bạn nên áp dụng phương án mười bữa cơm rau để đổi lấy một bữa cơm đệ nhất.

Đây là cách mà thầy giáo tôi áp dụng suốt cả thời sinh viên của ông. Để khám phá cuộc sống của giới quý tộc, ông chấp nhận tiết kiệm việc ăn uống suốt tuần, rồi cho phép mình vung một bữa tại những tiệm cơm sang trọng nhất. Được thưởng thức các món ăn ngon, lạ, được hưởng cảm giác của một người không phải lo nghĩ về đồng tiền, đối với một sinh viên như ông thì không gì thú bằng.

Vợ chồng, con cái các bạn cũng có quyền một vài lần vung phí như thầy giáo tôi bằng cách thu hẹp chỗ này để nói rộng chỗ khác. Một cặp vợ chồng mà tôi quen có mức thu nhập trung bình. Nhưng cả nhà họ chẳng lạ lẫm gì với những khu vực mua sắm mà hầu như chỉ có triệu phú mới dám lui tới. Họ không phải là những người ném tiền qua cửa sổ vì cái sĩ hão. Chỉ đơn giản là họ biết cách thu vén để được tận hưởng. Tất nhiên số lần tận hưởng của vợ chồng họ không thể nhiều như những triệu phú thực sự. Điều quan trọng là họ thích cái gì thì họ phải tìm cách để đạt được điều đó mà không lo thâm hụt quá mức cho phép.

CHỈ ĐƠN GIẢN LÀ BẠN BIẾT CÁCH THU VÉN ĐỂ ĐƯỢC TẬN HƯỞNG.

QUY TẮC 54

CẦN THẬN VỚI CHỨNG NGHIỆN MUA HÀNG QUA MẠNG

Nếu như trước đây có khái niệm mắc bệnh nghiện mua sắm thì bây giờ các nhà kinh tế học phải ghi nhận thêm một chứng bệnh mới: nghiện mua hàng qua mạng. Các bậc phụ huynh thường kêu trời với những cậu quý tử suốt ngày cúi mũi vào các quán net, quên cả học hành thì nay chính họ cũng đang lâm vào tình trạng tương tự. Họ có thể ngồi hàng giờ, bỏ bê công việc chỉ vì say mê đọc những thông tin mua bán đầy hấp dẫn, biến động từng phút từng giờ trên Internet.

Tôi đã từng khuyên các bạn tìm những thông tin trên mạng để có thể so sánh giá cả một cách nhanh chóng, bao quát, tiện lợi nhất. Mua hàng trên mạng có rất nhiều điểm ưu việt như: thông tin nhanh, tiết kiệm thời gian và công sức. Chỉ cần một cái nhấp tin, một cuộc điện thoại và một lần chuyển khoản, bạn có thể ngồi một chỗ để nhận những món hàng cách nửa vòng trái đất chuyển về. Có điều kiện so sánh về giá cả nên bạn được nhiều cơ hội mua hàng tốt với giá rẻ hoặc mua hàng độc trên mạng.

Tuy nhiên, chính những ưu điểm nổi trội này sẽ khiến các bạn lao vào những cuộc mua bán nhiều khi không cần thiết. Bạn rất dễ vi phạm nguyên tắc chi tiêu đã đặt ra ngay từ đầu, bởi vì khó có thể dừng lại trước những hình ảnh bắt mắt, những lời quảng cáo hấp dẫn mà người bán đưa ra để thu hút khách hàng.

Đây là chưa kể đến những mặt trái trong các cuộc mua bán ở chợ ảo. Vợ chồng bạn có thể bị trắng tay vì một người ẩn dưới một cái tên giả nào đó (nick name). Thấy nhiều người đặt hàng, các bạn cũng lao vào theo và vội vã chuyển khoản để được mua hàng khi chưa tìm hiểu kỹ về uy tín bán hàng qua mạng của người này. Khi các bạn biết bị lừa thì đã quá muộn. Tìm đâu ra những con người ở tận tỉnh khác, quốc gia khác bây giờ? Thậm chí họ có ngồi ngay cạnh bạn, bạn cũng không thể biết được bởi vì mọi giao dịch đều qua một cái tên không có thật.

HÃY TỈNH TÁO KHI ĐỨNG TRƯỚC HÀNG LOẠT CƠ HỘI MUA HÀNG TỐT GIÁ RẺ QUA MẠNG.

QUY TẮC 55

ĐỪNG ĐẶT CƯỢC TOÀN BỘ TÀI SẢN VÀO CHUYỆN LÀM ĂN

Người ta nói không liều thì không bao giờ giàu có được. Đúng là đứng trước một cơ hội đầu tư, chỉ có những người dám chấp nhận xác suất năm ăn năm thua thì mới dám dấn thân. Ý nghĩ “được làm vua, thua làm... ăn mày” khiến nhiều người muốn đem tất cả tài sản của gia đình ra để đặt cược vào phi vụ làm ăn được ví như canh bạc lớn. Điều nguy hiểm là ở chỗ không phải chỉ có những người này chịu trách nhiệm nếu mọi chuyện đổ bể mà cả gia đình họ cũng lâm vào tình trạng điều đứng.

Cô bạn tôi đã từng phải ôm khư khư cái sổ tiết kiệm cùng giấy chứng nhận sở hữu nhà sang “lánh nạn” ở nhà mẹ để một tuần chỉ vì chồng cô đòi dùng đến đồng tiền cuối cùng để đầu tư vào cổ phiếu. Cơn sốt của thị trường chứng khoán khiến cho anh bất chấp chuyện may rủi, cố gom bằng hết các cổ phiếu đang tăng điểm đến mức chóng mặt. Không được vợ đồng ý lấy tiền ở sổ tiết kiệm, không có sổ đỏ để vay thế chấp, anh gần như phát cuồng. Sau một tuần, khi những cổ phiếu mà anh mua được rút giá thảm hại, bạn tôi mới dám về nhà vì biết chắc rằng đã có cơ hội để giữ những đồng tiền còn lại. “Nếu mình chiều theo ý anh ấy thì bây giờ cả nhà đã phải ra đứng đường rồi”, bạn tôi rùng mình nhớ lại.

Trong một gia đình, thường chỉ có một trong hai vợ chồng có “gan” làm giàu kiểu “được ăn cả ngã về không”. Người còn lại phải tìm cách giữ lấy tài sản bởi vì chỉ một phút mềm lòng trước những lời nói hùng hồn về lợi nhuận, cả gia đình có thể lâm vào tình trạng bi đát nhất. Nếu như cả hai người cùng có chí hướng sục sôi như vậy thì thật đáng ngại. Tôi mong họ có thể dừng lại ngay khi chưa đi đến quyết định nung nấu toàn bộ tài sản vào cuộc làm ăn may rủi. Bởi vì chúng ta là những ông bố bà mẹ, chúng ta không chỉ chịu trách nhiệm về bản thân mà còn phải biết lo lắng cho tương lai của con cái nữa.

ĐỪNG ĐẨY CẢ NHÀ RA ĐỨNG ĐƯỜNG CHỈ VÌ NHỮNG QUYẾT ĐỊNH LÀM ĂN LIỀU LĨNH.

QUY TẮC 56

NHỆ NHÀNG KHI THẢO LUẬN VỀ TIỀN BẠC

Khi yêu nhau, các bạn thường có những cuộc cãi vã vì những lý do rất vụn vặt. Bước vào hôn nhân, nếu nhìn lại bạn sẽ thấy chủ đề tiền bạc chiếm một vị trí không nhỏ trong những

nguyên nhân gây bất hòa giữa hai vợ chồng. Các bạn phải hiểu được điều này để tìm cách hạ nhiệt mỗi khi phải đối thoại về chuyện tiền bạc.

“Tôi thật không chịu nổi với cái thói tiêu tiền bừa bãi của ông!”, đây là câu cửa miệng của bà hàng xóm nhà tôi sau mỗi lần phải trả tiền cho các chủ quán đến đòi nợ chồng bà. Sau đấy là bát đĩa vỡ loảng xoảng. Rồi hôm sau lại thấy ông hàng xóm đi ra đường, ngồi như “đóng đinh” ở hàng quán suốt mấy tiếng đồng hồ. Dường như sự ầm ĩ của vợ chỉ khiến cho ông thêm quyết tâm chộc tức bà. Có rất nhiều cặp vợ chồng đã đến với nhau bằng tình yêu, rồi kết thúc bằng mối bất hòa về chuyện tiền nong.

Tiền bạc là một vấn đề cần đến những cái đầu tỉnh táo. Nếu các bạn nóng giận, cãi vã nhau thì chẳng bao giờ có thể đi đến thống nhất. Tôi có quen một cặp vợ chồng có cách nói chuyện rất hay. Mỗi khi cảm thấy căng thẳng, họ cầm một quyển sổ trong tay và kéo nhau ra quán nước ngồi. “Ở đây thì không thể to tiếng với nhau được. Không khí quán xá dường như cũng làm hai vợ chồng bình tĩnh trở lại và thường thì chúng tôi thống nhất mọi chuyện ngay tại đây”, người chồng mỉm cười tiết lộ bí quyết giữ hoà khí. Quyển sổ đó là bản ghi chép thu chi cũng như những kế hoạch làm ăn trong gia đình. Họ cùng nhìn vào đây để xem ai là người đã quyết định đúng.

Chúng ta lo lắng về chuyện tiền bạc là đang lo lắng cho cuộc sống của chúng ta và con cái. Có thêm tiền cũng vô nghĩa nếu như tiền mang lại cho gia đình bạn những cuộc cãi vã triền miên. Tại sao không thể ngồi lại với nhau để nói chuyện về tiền một cách nhẹ nhàng và bình tĩnh nhất. Thuyết phục nhau thì tốt hơn nhiều thay vì trở nên đối đầu chỉ vì vấn đề tiền bạc.

CẦN NHỮNG CÁI ĐẦU SÁNG SUỐT ĐỂ QUYẾT ĐỊNH VỀ CHUYỆN TIỀN BẠC CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ NHỮNG CUỘC CẢI VÃ VÔ NGHĨA.

QUY TẮC 57

ĐI CHỢ MỘT LẦN CHO CẢ TUẦN

Bố mẹ tôi mà nghe đến quy tắc này thì sẽ cực lực phản đối. Đi chợ cho cả tuần thì còn gì là thức ăn tươi ngon nữa! Tất nhiên, ai chẳng muốn mỗi ngày đi chợ một lần để có đồ ăn tươi. Nhưng những thay đổi của cuộc sống buộc chúng ta phải tiết kiệm thời gian, công sức và điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là tiền bạc. Hãy để các chuyên gia dinh dưỡng chỉ dẫn cho các bạn cách bảo quản đồ đông lạnh. Tôi chỉ bàn với vợ chồng bạn về những lợi ích của việc đi chợ cho cả tuần nhằm thắt chặt hầu bao.

Hóa đơn càng có giá trị thì cơ hội được khuyến mại của chúng ta càng lớn. Bạn mua ba củ khoai tây thì sẽ khác với việc mua ba kg khoai tây, cô hàng rau sẽ khuyến mại cho bạn một ít hành, một ít ớt chẳng hạn. Bạn sẽ có cơ hội được cộng điểm với những siêu thị có thể khách hàng thân thiết và nhiều phần quà khác. Chưa tính đến chuyện khuyến mại thì bạn cũng sẽ tiết kiệm được chi phí nếu mua một can dầu ăn 5 lít thay vì mua từng lít một (mua lẻ bao giờ cũng đắt hơn mua buôn)... Ngoài ra, các chi phí kèm theo như tiền xăng xe, gửi xe.

Việc tiết kiệm thời gian đặc biệt hữu ích đối với những người coi thời gian là vàng ngọc. Không mất nhiều thời gian, công sức và suy nghĩ cho việc đi chợ, vợ chồng bạn nên để dành suy nghĩ vào chuyện kiếm tiền hoặc chăm sóc con cái.

Với những hoá đơn lớn, các bạn rất dễ đưa vào bảng cân đối chi tiêu để theo dõi. Tôi tin là việc bạn đi chợ hàng tuần (đồ ăn), hàng tháng (đồ sinh hoạt trong gia đình) sẽ giúp bạn hoàn thành kế hoạch chi tiêu một cách triệt để hơn. Thói quen mua sắm quá tay cũng được hạn chế rất nhiều bởi vì số lần đi chợ ít đi thì số cơ hội vung vỉnh tiền bạc của các bạn cũng giảm đi đáng kể.

Một lợi ích nữa của việc đi chợ hàng tuần này là khi nhà bất ngờ có khách, các bạn có thể mang chỗ thức ăn dự trữ ra để giải quyết tình thế. Tôi đã từng rơi vào trường hợp này và cảm thấy tự hài lòng về bản thân vì khách tỏ vẻ ngạc nhiên với tài đi chợ chớp nhoáng của tôi. Thực ra tôi chỉ việc “đi chợ” trong tủ lạnh nhà mình mà thôi.

HÃY TIẾT KIỆM THỜI GIAN VÀNG BẠC BẰNG VIỆC MỖI TUẦN ĐI CHỢ MỘT LẦN.

QUY TẮC 58

QUAN TRỌNG NHẤT LÀ QUẢN LÝ TƯ TƯỞNG CỦA BẠN

Tôi thấy có rất nhiều người xin/tải về phần mềm quản lý tài chính gia đình nhưng rồi hai tháng sau, họ thừa nhận không dám mở ra xem bởi vì thấy mình vẫn chi tiêu một cách hoang phí.

Một người rất thành công trong chuyện áp dụng phần mềm quản lý tài chính gia đình chia sẻ với những bà nội trợ trên mạng rằng “thực ra phần mềm rất có ích nếu mình biết cách phân tích số liệu và rút kinh nghiệm, tự điều chỉnh chi tiêu. Còn nếu không điều chỉnh được mình thì phần mềm hoàn toàn vô nghĩa.” Điều này cũng dễ hiểu. Trong lớp học, cùng một thầy dạy, chung một giáo án nhưng có học sinh xuất sắc, cũng có học sinh trung bình và có người “chữ thầy trả thầy”. Ngoài những yếu tố về trí thông minh bẩm sinh ra thì trò này hơn trò khác ở việc “có chí thì nên”.

Quay trở lại với quyết tâm của vợ chồng bạn trong vấn đề quản lý chi tiêu. Nếu như các bạn đọc các quy tắc mà tôi đưa ra nhưng không nghĩ đến chuyện áp dụng chúng hoặc áp dụng một cách hời hợt thì mọi thứ hoàn toàn vô nghĩa. Dù trong nhà các bạn có một núi sổ sách ghi chép thì cũng chẳng ích gì nếu như thói quen mua sắm theo cảm hứng vẫn bám riết lấy một trong hai người.

Chồng tôi thường kể chuyện anh bạn đồng nghiệp, hể nhận được đồng lương nào là đi gửi ngay vào tài khoản ngân hàng. Thậm chí có lần vừa lĩnh lương xong đã thấy anh vay tiền chồng tôi để đổ xăng. Nghe hơi kỳ nhưng anh ấy cũng tiết kiệm được kha khá tiền. Nhiều khi chiều đãi bạn bè ra trò, anh bạn chồng tôi cũng phải vay nhưng sau đó đi rút tiền trả, không thiếu một xu. Đây là một người chưa quán triệt được tư tưởng trong việc chi tiêu nên phải ép mình vào khuôn khổ như thế.

Những người thành công trong việc quản lý được chính mình sẽ biết cách tiết chế nhẹ nhàng hơn. Một người bạn của tôi nói rằng “xác định chỉ mua những thứ cần thiết và hợp lý, nhiều khi mình chỉ đi siêu thị cho vui thôi, chốt lại vẫn chỉ là mua những thứ trong kế hoạch chi tiêu.” Bạn tôi tự hỏi “hình như mình đang mắc bệnh lãnh cảm với việc mua bán?” Sự thật thì cô ấy đã học được cách quản lý tư tưởng mua sắm của chính mình.

MỌI LÝ THUYẾT ĐỀU TRỞ NÊN VÔ NGHĨA NẾU CÁC BẠN KHÔNG THỰC HÀNH HÀNG NGÀY.

PHẦN IV. NHỮNG QUY TẮC NUÔI DẠY CON CÁI

“Của để dành” là từ mà chúng ta thường dùng khi nói về con cái. Cũng như đồng tiền vào tay người này thì ngày một sinh lời, vào tay người khác thì mất giá và có thể gây hại, “của để dành” của vợ chồng bạn có được đúng như hy vọng của các bạn hay không phụ thuộc rất nhiều vào cách các bạn nuôi dạy con. Mỗi đứa con là một tính cách, một số phận. Là những người làm cha, làm mẹ, các bạn cần phải hiểu từng đứa con một để có cách đối xử phù hợp nhất.

Từ những nỗi buồn phiền, từ những niềm vui và nhiều khi là cả sự thất bại của mình trong quá trình nuôi con, tôi muốn góp thêm một vài kinh nghiệm để vợ chồng bạn có thể được vui như tôi đã vui, ít khi buồn như tôi đã buồn và không phải thừa nhận sự thất bại như tôi đã từng thất bại. 22 quy tắc trong chương này hẳn rằng không thể đủ cho suốt bao nhiêu năm nuôi dạy con cái của các bạn. Nó chỉ là những gợi ý để các bạn tìm ra hướng đi phù hợp nhất đối với con mình.

Các bạn đừng lo lắng quá, đừng kỳ vọng quá cũng như đừng nhụt chí nếu như không được ở bên con cái suốt ngày đêm, không được nhìn thấy con giỏi giang như các bạn khác, không được thấy con tiến bộ trong khi các bạn đã hết mình với cháu. Điều cơ bản là bạn phải làm cho con trẻ hiểu bạn yêu thương tin tưởng cháu như thế nào, cũng như giúp cháu cảm nhận được sự yêu thương, tin tưởng của bạn. Đó là nguyên tắc tối thượng xuyên suốt hàng loạt quy tắc mà bạn, tôi và người khác có thể nghĩ ra trong quá trình làm cha mẹ. Và quan trọng nhất là vợ chồng bạn cùng thống nhất với nhau trong suốt quá trình áp dụng “của để dành”.

QUY TẮC 59

HÃY THỂ HIỆN SỰ THỐNG NHẤT VÀ NHẤT QUÁN

Đến những gia đình có nhiều thế hệ cùng chung sống, tôi thường nhìn thấy cảnh: khi đứa trẻ không được bố mẹ cho phép làm một việc gì đó, cháu liền quay sang cầu cứu ông bà. Chỉ cần ông bà gật đầu là lệnh cấm của bố mẹ mất hiệu lực. Lâu dần, đứa trẻ chỉ dựa vào những người có quyền quyết định cao nhất để đạt được mục đích của mình. Cháu thường bối rối khi phải chọn lựa và không phân biệt được điều gì nên làm/không nên làm. Đó là hậu quả của việc áp dụng kỷ luật thiếu tính thống nhất giữa các thành viên trong gia đình.

Những chiếc kẹo xanh đỏ sặc sỡ được bày bán nhan nhản trước cổng trường học mang đến nhiều nguy cơ: ngộ độc thực phẩm, sâu răng, thừa đường... Vợ chồng bạn không bao giờ mua cho con. Nhưng có thể bố mẹ của bạn lại nghĩ rằng không có lý do gì để tiếc đứa cháu mấy thứ rẻ tiền kia. Các bạn làm gì trong trường hợp này?

Nếu các bạn chặc lưỡi cho qua với ý nghĩ “chỉ một lần này thôi” thì tôi chắc rằng lần sau ông bà sẽ còn mua nhiều kẹo hơn. Vợ chồng bạn hãy kiên quyết một lần để bảo vệ kỷ luật của mình. Các bạn sẽ phải giải thích cho ông bà cũng như con bạn hiểu lý do bạn không muốn cho con ăn những loại kẹo đó. Ông bà là người lớn, chắc rằng ông bà sẽ hiểu nhanh hơn trẻ nhỏ. Cháu sẽ rất buồn nếu như bị tước cái kẹo khỏi tay. “Bố/mẹ sẽ để dành cho con

chuột cái kẹo này để nó ăn vào, sâu răng, rồi nó không cắn được quần áo của con nữa!” Một đứa trẻ thông minh sẽ nhanh chóng nhận ra vấn đề. Bạn thấy đấy, ranh giới giữa việc nên làm và không nên làm rất mong manh. Con bạn cũng cần có người dẫn đường chỉ lối để hiểu điều được phép và không được phép.

Thống nhất trong cách bảo ban con cái là một quy tắc cần nhiều đến sự linh hoạt. Đôi khi bạn cảm thấy sự cấm đoán của chồng/vợ bạn có vẻ không công bằng với con. Bạn sẽ nói với con: “Bố/mẹ sai rồi, con cứ làm theo ý mình” hay “Theo mẹ/bố thì con đừng vội làm điều này. Hẳn là bố/mẹ có lý do khi đưa ra quyết định ấy”? Nếu bạn chọn cách nói thứ nhất, đứa trẻ sẽ làm theo ý mình và lần sau cháu không cần quan tâm đến ý kiến của bố/mẹ nữa. Cách nói thứ hai sẽ đảm bảo được nhiều điều: bạn không áp đặt con cái, nhưng cũng không chống lại cách giáo dục của chồng/vợ. Điều quan trọng ở đây là việc bạn không phủ nhận ý kiến của chồng/vợ trước mặt con trẻ, cho dù bạn biết con bạn có lý hơn. Bạn muốn giữ thể diện cho chồng/vợ và chỉ cần thêm một chút thời gian để cùng người bạn đời xem lại quyết định, đi đến thống nhất mà thôi.

Việc đảm bảo sự thống nhất và nhất quán không những giữ được kỷ luật cần thiết mà còn giúp các cháu có sự tôn trọng người lớn tuổi. Khi ông bà, bố mẹ, cô dì chú bác mỗi người một ý thì đứa trẻ sẽ rất băn khoăn, bối rối, không biết nên theo ai. Tệ hơn, có cháu còn cảm thấy thiếu hụt tình yêu thương cũng như sự tôn trọng người khác.

Tôi đã từng nghe một cháu bé tâm sự với bạn như thế này: “Hôm qua tớ đòi mẹ mua xe đạp. Mẹ tớ bảo phải chờ xem kết quả thi học kỳ của tớ thế nào đã. Tớ quay sang xin ông bà thì ông bà đồng ý ngay. Mẹ chả yêu gì tớ cả, có mỗi cái xe đạp mà cũng không cho!” Tôi hiểu người mẹ đang muốn hướng con đến sự cố gắng vươn lên trong học tập, nhưng ông bà của cháu lại phá vỡ định hướng này bằng một quyết định vội vã. Và hậu quả là cháu cảm thấy không được mẹ yêu thương, dù sự thật hoàn toàn khác.

Không phải lúc nào vợ chồng bạn cũng giữ được sự thống nhất và nhất quán trong cách nuôi dạy con cái, nhưng tôi mong các bạn có sự kiên định để đạt được điều này. Nó rất tốt cho những mục tiêu dài hạn của các bạn.

VIỆC ĐẢM BẢO SỰ THỐNG NHẤT VÀ NHẤT QUÁN TRONG CÁCH NUÔI DẠY CON CÁI KHÔNG NHỮNG GIỮ ĐƯỢC KỶ LUẬT CẦN THIẾT, MÀ CÒN GIÚP CÁC CHÁU BIẾT TÔN TRỌNG NGƯỜI LỚN.

QUY TẮC 60

NÓI XIN LỖI NẾU BẠN SAI VÀ THA THỨ CHO CON KHI CHÚNG MẮC LỖI

Một cô giáo dạy cấp ba của tôi đã từng nói rằng ở nước ngoài, hai từ “xin lỗi” và “cảm ơn” được mọi người sử dụng rất thông dụng, trong khi ở Việt Nam thì rất hiếm khi nghe thấy.

Tôi chưa có dịp ra khỏi biên giới để biết về người nước ngoài nhưng chuyện làm cho người khác ngã xe rồi bỏ đi luôn, không một lời xin lỗi ở Việt Nam thì tôi đã gặp nhiều. “Xin lỗi” có vẻ là một từ rất khó khăn đối với nhiều người. “Bệnh” quên xin lỗi thường có tính di truyền. Một đứa trẻ sẽ không thể học được cách nhận ra sai lầm nếu bố mẹ cháu không làm điều đó.

Nhiều người thừa nhận việc nói xin lỗi với con cái là điều họ chưa từng nghĩ đến. Hoặc thật khó khăn để thừa nhận sai lầm, bởi vì các bậc cha mẹ rất sợ đánh mất hình ảnh hoàn hảo của mình trong mắt con trẻ.

Đối với một đứa trẻ được dạy dỗ theo kiểu truyền thống thì cha mẹ và thầy cô được xem là những người không bao giờ mắc lỗi. Phần lớn các cháu cảm thấy bị sốc khi chúng nhận ra rằng bố mẹ, thầy cô của mình cũng đầy khiếm khuyết. Vậy thì vợ chồng bạn hãy thử thay đổi cách nhìn của con ngay từ bây giờ, bằng việc cho cháu thấy bố mẹ không phải là một khuôn mẫu hoàn hảo.

Đôi khi các bạn cũng có những nhận xét, quyết định sai lầm làm tổn hại đến con cái. Nếu như hôm qua bạn nói “Học đàn là một thứ vớ vẩn nhất mà mẹ từng nghe thấy. Không bao giờ có chuyện bỏ tiền cho con đi theo ba cái trò vô bổ ấy” và hôm nay bạn biết bạn đã lỡ lời, thì bạn có thể chủ động xin lỗi con. Hẳn đứa trẻ đang cảm thấy ấm ức và buồn bã sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều nếu bạn nói: “Mẹ xin lỗi con, hôm qua mẹ phê phán việc con học đàn chỉ vì mẹ sợ con sao nhãng việc học...”

Nếu vợ chồng bạn biết chủ động nói lời xin lỗi con thì điều này cũng ngấm dần vào cách cư xử của các cháu. Các cháu sẽ biết cách tự nhìn ra lỗi lầm và dũng cảm nhận sai mỗi khi làm ai đó bị tổn thương.

Việc tha thứ cho những lỗi lầm của con cũng quan trọng không kém. Vợ chồng tôi đã từng phải giật mình khi nghe con gái lên ba phụng phịu một cách oan ức: “Con đã biết lỗi rồi mà sao bố mẹ cứ nói mãi thế!” Quả là chúng tôi có nhắc đi nhắc lại việc cháu ăn chậm dẫn đến muộn học. Cháu đã hứa sẽ cố gắng dậy sớm và ăn nhanh hơn, nhưng dường như sự lo lắng thái quá khiến chúng tôi liên tục nói lại chuyện cũ với mong muốn cháu giữ đúng lời hứa. Cháu lại cảm thấy bức bối với ý nghĩ bố mẹ không tha thứ cho mình.

Nếu vợ chồng bạn biết nói lời xin lỗi thì các bạn cũng nên học cả cách tha thứ cho con. Con trẻ không dễ gì thực hiện đúng lời hứa. Nếu như các bạn thấy cần phải nhắc lại các cam kết để cháu không tái phạm sai lầm thì tôi chỉ lưu ý một điều: không nên kể lể các khuyết điểm của cháu trước mặt người khác. Các cháu sẽ cảm thấy bẽ mặt, khó chịu, sinh ra những ý nghĩ trái với ý muốn của bố mẹ.

Điều quan trọng trong quy tắc này là vợ chồng bạn biết khuyến khích con tự nhận ra lỗi lầm cũng như đánh giá cao khả năng sửa lỗi của cháu. Có thể không thực sự tin vào lời hứa của con, nhưng các bạn cứ thử cúi xuống, nhìn vào mắt con và nói: “Bố mẹ sẽ ghi vào nhật ký rằng hôm nay là một ngày đáng nhớ, con đã hứa sẽ chăm chỉ học hành hơn. Bố mẹ biết điều này rất khó với con, nhưng cả nhà mình sẽ cùng nhau ghi nhật ký để thấy sự tiến bộ hàng ngày của con nhé!” Tôi tin rằng khi cảm nhận rất rõ tình yêu thương và sự tôn trọng ở bố mẹ, cháu sẽ có trách nhiệm hơn với lời xin lỗi của mình.

AI CŨNG CÓ THỂ MẮC SAI LẦM, ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ CHÚNG TA NHẬN RA SAI LẦM ĐỂ HỌC CÁCH XIN LỖI VÀ THA THỨ CHO CON CÁI.

QUY TẮC 61

ĐỪNG LẤY CON LÀM LÁ CHẮN

Các bậc cha mẹ thường nghĩ mình là chỗ dựa vững chắc của con cái. Nhưng đôi khi họ đem con cái ra “đỡ đạn” cho mình, dù phần lớn họ không ý thức được điều đó. Bạn đã bao giờ rơi vào tình huống giận dữ với chồng, và đột nhiên bạn muốn trêu tức anh ấy bằng cách lôi kéo con về “phe” mình? Nếu bạn nói chưa thì thật là may mắn cho con bạn, bởi vì rất nhiều đứa trẻ khác cảm thấy bị kẹt giữa những người lớn mỗi khi có chiến tranh lạnh xảy ra trong gia đình.

Một đứa trẻ luôn bị đưa ra làm lá chắn trong các cuộc cãi vã, giằng co giữa bố mẹ thì thường sinh ra thói quen thu mình lại, hoặc trở nên thô lỗ, cục cằn, ích kỷ. Nếu như bạn biết việc bạn lôi kéo con trẻ chỉ là một thủ đoạn để làm đau người khác thì tôi chắc rằng con bạn cũng đủ thông minh để nhìn nhận một phần hoặc toàn bộ vấn đề. Có điều cháu là con của các bạn, cháu khó mà tìm được cách giải quyết vấn đề nào khác hơn là biến đổi chính bản thân mình để học cách chịu đựng. Bạn cần phải hiểu rõ điều này để đừng bị lôi kéo vào khát khao được làm đau người khác bằng việc sử dụng con cái như một vũ khí. Tôi nói đến từ khát khao bởi vì tôi cũng cảm nhận rất rõ điều này mỗi khi trong đầu lên cơn bốc hỏa vì giận dữ. Tôi chỉ muốn bế con đi thật xa. Tôi muốn chồng tôi phải suốt đời đau khổ vì không bao giờ còn được nhìn thấy cháu nữa. Cũng may mà tôi chống lại được khát khao điên rồ của mình. Thay vì đi thật xa, tôi đưa con vào công viên. Trong lúc nhìn cháu chơi, tôi bình tĩnh lại để nhắc nhở mình rằng, tôi không có quyền chia rẽ tình cảm bố con của cháu.

Nhiều cặp vợ chồng chần chừ trong chuyện ly dị vì lý do thương con. Thực ra, những đứa trẻ nhạy cảm thường nghĩ rằng thà bố mẹ chia tay trong bình yên còn hơn là phải chịu đựng nhau dưới một mái nhà. Các cháu không muốn chứng kiến cảnh cãi vã, tranh giành, lấy lòng con cái của bố mẹ. Kể cả các bạn có giấu giếm sự rạn nứt trong tình cảm đi chăng nữa thì khi biết được sự thật, người đau buồn nhất sẽ vẫn là con trẻ.

BẠN ĐỪNG BỊ LÔI KÉO VÀO KHÁT KHAO LÀM ĐAU NGƯỜI KHÁC BẰNG VIỆC SỬ DỤNG CON CÁI NHƯ MỘT VŨ KHÍ.

QUY TẮC 62

HÃY TÔN TRỌNG CON

Điều làm tôi nhớ nhất khi tham gia một khoá học làm cha mẹ là cách lắng nghe con trẻ. Người đứng lớp bảo rằng mỗi khi nói chuyện với con, chị toàn phải cúi xuống để mình ngang hàng với con, hoặc có thể bế con lên để con ngang hàng với mình, làm sao để hai mẹ con có thể nhìn vào mắt nhau khi trò chuyện. Tôi ngắm nhìn cách chị diễn tả lại cảnh hai mẹ con tâm sự với nhau, thầm nghĩ, đứa trẻ này thật hạnh phúc khi có một người mẹ tâm lý như vậy.

Khi đặt con ngang hàng với mình, vợ chồng bạn là những người biết tôn trọng con cái. Một người tôn trọng con sẽ không thể nói với con bằng những khẩu lệnh cụt ngủn, kiểu như “ăn nhanh lên!”, “tắt tivi, đi ngủ ngay!” Các bạn có vội đến mức phải nói những câu ra lệnh ngắn gọn, bề trên như thế không? Nếu có thêm mười giây cho một câu nói với con, thì có lẽ cách nói này sẽ dễ chịu hơn với con bạn: “không chỉ con muộn học mà bố mẹ cũng sẽ bị sắp mắng vì đến muộn giờ. Nếu con ăn nhanh hơn thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn nhiều!” Vợ chồng bạn không hạ thấp mình mà các bạn đang đẩy tầm quan trọng của con lên. Cháu rất

thích được làm những việc có ích cho người lớn, và cháu sẽ hiểu việc cháu ăn nhanh quan trọng như thế nào đối với giờ đi làm của bố mẹ.

Khi đến chơi nhà một cặp vợ chồng trẻ, tôi rất ngạc nhiên vì cả hai vợ chồng đều dùng từ “bạn ấy” khi nói về cậu con trai đang học lớp một. Tôi thấy chẳng có chuyện đùa cợt gì ở đây cả. Coi con là một người bạn thực sự, họ giải quyết mọi vấn đề liên quan đến con như với một người ngang hàng. Khi cô giáo nhận xét trong sổ liên lạc về chuyện cháu không làm hết bài tập ở nhà, họ không la mắng con theo cách mà nhiều bậc phụ huynh thường làm. Họ hỏi “bạn ấy” xem có chuyện gì xảy ra, và họ biết nguyên nhân chính ở chương trình giáo dục quá tải đối với một đứa trẻ lên sáu.

Có thể bây giờ vợ chồng bạn nghĩ rằng đối với một đứa trẻ thì ra lệnh là cách nhanh nhất để đạt được mục đích. Việc gì phải phức tạp vấn đề lên thế, chẳng nào mà chúng chẳng phải nghe mình! Nhưng nếu để ý thì các bạn sẽ thấy, nếu hôm nay các bạn cau mặt lại và gắt gỏng con “ăn nhanh lên” thì sau này con các bạn cũng có một cách nói hết như vậy.

Các bạn chỉ có thể nhận được lòng tôn trọng của con nếu như các bạn cho cháu đúng điều này. Để muốn con đi ngủ sớm, người mẹ bảo con vào giường để nghe kể chuyện. Khi cháu háo hức chờ nghe chuyện thì người bố gắt lên “Nhìn xem bây giờ là mấy giờ rồi, không ngủ sớm đi còn chuyện với trò gì!” Tôi tin là trong trường hợp này, dù nhắm mắt rồi nhưng cháu bé không thể ngủ nổi, bởi vì cháu đang rất buồn vì không được người lớn giữ lời hứa.

Người lớn chúng ta thường quên rất nhanh những gì chúng ta hứa với con để cho “xong chuyện”. Việc hứa hão đối với con trẻ sẽ gieo vào lòng cháu những suy nghĩ tiêu cực, hành động tiêu cực. Bố mẹ nói dối, con sẽ mất niềm tin, bố mẹ không tốt, con sẽ nghi ngờ về tình yêu thương, bố mẹ không tôn trọng, con sẽ muốn chống đối lại bằng thái độ bất cần.

CÓ THÊM MỘT ĐỨA CON LÀ BẠN CÓ THÊM MỘT NGƯỜI BẠN, VÀ NGƯỜI BẠN NÀY CŨNG CẦN ĐƯỢC TÔN TRỌNG NHƯ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

QUY TẮC 63

BIẾT CHẤP NHẬN RỦI RO VÀ GIỮ LO LẮNG CHO RIÊNG MÌNH

Cháu trai tôi luôn được mẹ đưa đi đón về, dù cháu đã học đến lớp 12, cao hơn mẹ một cái đầu. Khi tôi ngạc nhiên vì sự chăm bẵm quá mức này, chị dâu tôi giải thích: “Nhìn thấy tai nạn giao thông hàng ngày trên đường, chị không dám cho cháu đi một mình.”

Tôi nhớ rất rõ cảm giác vui mừng của mình khi năm lên lớp 4 được mẹ cho cái xe đạp cũ để đi đến lớp. Có thể hồi ấy ít tai nạn giao thông hơn bây giờ nhưng như thế không có nghĩa mẹ không lo lắng cho tôi. Sau này, mẹ tâm sự rằng chỉ khi tôi về đến nhà, mẹ mới hết lo. Nhưng mẹ không thể hiện sự lo lắng cho tôi biết. “Chỉ cần con đi bên phải, tập trung vào tay lái và nhìn cẩn thận mỗi khi rẽ hay qua đường là ổn thôi mà!” Những câu nói này khiến tôi vững tâm.

Rủi ro là điều không thể lường trước, nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, vấn đề là chúng ta phải học cách phòng tránh và biết cách chấp nhận. Bạn hãy cùng tôi phân tích lại trường hợp của chị dâu tôi. Thứ nhất, việc chị tự đưa đón con vẫn không loại trừ hết rủi ro về tai nạn giao thông. Thứ hai, chị không thể đi theo cháu suốt đời, điều này rất nguy hiểm khi

cháu không được rèn luyện khả năng tự đối phó với các tình huống trên đường và khó mà trưởng thành được.

Chỉ là chuyện đưa con đi học, nhưng nói rộng ra thì trong tất cả mọi việc, nếu chúng ta tham dự quá mức vào cuộc sống của con thì không bao giờ con cái tự lập được. Vợ chồng bạn phải học cách lường trước và chấp nhận rủi ro, bởi vì chỉ có vấp ngã thì con bạn mới tự rút ra những bài học cho tương lai.

Tôi đồng ý rằng, với trái tim của những người làm cha, làm mẹ, không bao giờ các bạn thấy bớt lo lắng về con. Tất cả chúng ta đều có những suy nghĩ bất an mỗi khi con cái khuất khỏi tầm mắt của mình. Liệu cháu có bị sẩy chân khi đi dã ngoại với lớp, cháu có đột nhiên lên cơn sốt về đêm khi ngủ bên nhà ông bà không?...Vợ chồng bạn luôn lo cho con, nhưng phỏng có ích gì nếu các bạn để con nhận ra điều đó? Các bạn chỉ có thể sớm làm hỏng cuộc vui của cháu vì nỗi lo của bạn đã truyền sang cháu mà thôi. Thay vì nói một câu về “điềm gở”, các bậc phụ huynh chỉ cần mỉm cười, dặn cháu một vài điều và chúc cháu tận hưởng niềm vui là đủ.

KHÔNG BAO GIỜ HẾT LO LẮNG, NHƯNG CÁC BẠN VẪN PHẢI HỌC CÁCH CHẤP NHẬN RỦI RO XẢY RA VỚI CON MÌNH

QUY TẮC 64

HÃY NHÌN NHẬN MỌI VIỆC THEO CÁCH CỦA CON TRẺ

Một lần, chồng tôi quát mắng om sòm chỉ vì đã hơn 10 giờ tối rồi mà con tôi còn không chịu rời đồng hồ chơi để đi ngủ. Với vẻ phần nộ pha lẫn lo lắng, cháu lại gần bố, nói nhỏ nhưng rành rọt: “Bố có thể nói nhỏ hơn được không, con vừa ru các bạn ấy ngủ xong!” Thì ra con tôi đang cố hoàn thành trò chơi cô giáo cho học sinh đi ngủ trưa, việc ru được các bạn ngủ là kỳ công đối với cháu. Chồng tôi cũng phải thì thầm: “Bố thấy các bạn ấy ngủ rồi đấy, con có thể yên tâm lên giường được rồi!” Con gái tôi xin phép đi đắp chăn cẩn thận cho “học trò” rồi mới rón rén đi vào buồng. Chồng tôi bảo, nhìn những cử chỉ đó của con, anh thấy mình thật không phải khi lúc nào cũng chực mắng con. Chúng tôi đã không hiểu một đứa trẻ lên bốn cũng có những công việc quan trọng chẳng kém gì người lớn.

Nấu cơm, rửa bát, giặt giũ, lau chùi, đi chợ, đi làm, bươn bả kiếm tiền... Người lớn chúng ta có hàng đống việc cần phải giải quyết, trong khi lũ trẻ chỉ việc ăn, chơi, rồi lớn hơn thì học bài, thể thao. Vậy mà chúng cứ thích cản chân bố mẹ, luôn làm bố mẹ buồn rầu, mệt mỏi, khó chịu vì sự mè nheo không ngớt. Lũ trẻ thật bất công! Người lớn thường nghĩ vậy. Thực ra với suy nghĩ này, chúng ta cũng đang dồn sự bất công lên các cháu. Con trẻ rất cần được bố mẹ nhìn nhận vấn đề theo cách của mình.

Khi bạn gọi con đi ăn cơm, con bạn nói cháu còn bạn năm phút nữa. Bạn đi vào phòng khách và nhận thấy cháu đang mải mê với trò chơi xếp hình. Thay vì tức điên người, quẳng đồng hồ chơi vào sọt rác, bạn nên giao hẹn với cháu đúng năm phút “công việc” kia phải dừng lại. Trong mắt bạn, đây đơn thuần là một trò chơi, nhưng con trẻ lại nghĩ đó là một công việc nghiêm chỉnh. Vợ chồng bạn hãy cho con tự sắp xếp thời gian cho công việc quan trọng của cháu. Nổi nóng, la mắng lúc này chỉ làm các bạn mệt, con các bạn buồn bực và không khí gia đình nặng nề hơn mà thôi.

Cũng phải mất một thời gian vợ chồng tôi mới quen với việc nhìn nhận theo cách của con trẻ. Có lần khi vừa bước chân vào nhà đã thấy bông từ cái đệm cũ bay khắp nơi. Con tôi đang sung sướng rút từng sợi bông mặc cho tôi kêu thất thanh: “Con làm cái gì thế này?” Khi bình tĩnh lại, tôi thay đổi chiến thuật. “Con có nghe bạn ấy kêu đau không?” “Bạn nào hả mẹ?”, con tôi ngơ ngác hỏi, cũng có ý lắng nghe. Tôi giải thích với cháu rằng như tất cả những bạn búp bê, bạn đệm bông này cũng biết đau đớn và hờn giận. Nếu ai làm bạn ấy đau thì không có cơ hội để nằm lên người bạn ấy nữa, bạn ấy sẽ phải đi bác sĩ và xin sang nhà khác ở. Bạn biết kết quả tuyệt vời thế nào không? Sau đấy tôi chỉ việc vào bếp, để mặc con tôi tự thu xếp đồng bông nhét vào đệm, chờ “bác sĩ” mẹ có thời gian sẽ khâu vá các vết thương lại.

Tôi nghĩ thật tốt nếu người lớn tham gia vào các trò chơi của con. Chúng ta sẽ biết điều nào nên, điều nào không nên làm khi can thiệp vào công việc của các cháu.

MỘT ĐỨA TRẺ LÊN BỐN CŨNG CÓ NHỮNG CÔNG VIỆC QUAN TRỌNG CHẲNG KÉM GÌ NGƯỜI LỚN.

QUY TẮC 65

HÃY ĐỂ CON TỰ XOAY XỞ

Như câu chuyện tôi đã kể trong quy tắc chấp nhận rủi ro, chị dâu tôi chỉ chọn một giải pháp duy nhất là đưa đón cậu con trai học lớp 12, trong khi đáng ra một đứa trẻ lên 10 cũng có thể tự đến lớp với phương tiện phù hợp. Kết quả là khi chị dâu tôi đi công tác thì anh chị em trong nhà phải thay nhau đưa đón cậu lớn.

Tôi và nhiều người khác (phần lớn là con út hoặc con một) gần đến ngày cưới mới lo sốt vó vì chẳng biết nấu món gì cho ngon cả. Đây là hậu quả của một thời gian dài được mẹ gánh hết chuyện bếp núc. Mẹ tôi bảo để mẹ làm tý là xong, cho tôi mó tay vào thì có khi cả nhà nhịn vì cơm khô, canh mặn, thịt cháy. Sợ con mệt, sợ con bị bỏng, sợ con bị đứt tay hay lo con không có thời gian dành cho việc học..., những nỗi sợ của mẹ đã biến tôi thành một người vợ đoảng trong chuyện bếp núc. Cực chẳng đã phải “khoe” cái xấu của bản thân, vì tôi thực sự mong muốn bạn không lặp lại sai lầm của thế hệ đi trước.

Hãy để con tự xoay xở, đó là cách tốt nhất giúp con bạn hoàn thiện dần. Hôm nay cháu chưa đứng vững được, ngày mai cháu sẽ học cách cân bằng tốt hơn. Đôi khi ra đường, nhiều người nhìn chằm chằm vào con gái tôi và bảo sao bố mẹ lại mặc cho cháu cái quần tất nóng thế kia. Đây là lựa chọn của con tôi. Trong việc ăn mặc, vợ chồng tôi chỉ góp ý, còn quyền quyết định thuộc về cháu. Chúng tôi cảnh báo cháu: mặc quần tất vào mùa hè sẽ nảy sinh ra nhiều vấn đề: nóng, mồ hôi chảy, bị mọi người cười. Hoặc là con tôi chấp nhận những trở ngại đó vì cháu muốn mình đẹp, hoặc là con tôi chỉ mặc một lần rồi rút kinh nghiệm cho lần sau; cả hai khả năng này đều tốt cả. Con chúng tôi sẽ học cách ra quyết định cho bản thân. Lúc nào thật cần thiết, cháu sẽ phải tham khảo ý kiến của người lớn, hoặc nhờ người lớn can thiệp.

Nếu vợ chồng bạn để cho con bạn tự xoay xở (vẫn trong tầm kiểm soát của người lớn) thì không những con các bạn học được nhiều kỹ năng hơn mà cả hai người cũng có thêm quỹ thời gian cho mình.

SAI SÓT LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ CON BẠN TỰ RÚT KINH NGHIỆM.

QUY TẮC 66

DẠY CON BIẾT SUY NGHĨ

Bạn có thể bỏ qua quy tắc này với ý nghĩ: ôi dào, ai chả biết suy nghĩ. Thực ra, tôi chỉ muốn bạn tạo cho con thói quen nhìn nhận vấn đề, thay vì để suy nghĩ treo lơ lửng trên ngọn cây.

Nhiều người rất thích mua bộ sách câu hỏi tại sao, bởi vì họ muốn con mình động não theo hướng tích cực nhất. Khi con gái tôi không được nghe kể chuyện trước khi đi ngủ như thường lệ, tôi hỏi cháu: “Con có biết tại sao không?” Cháu phụng phịu lắc đầu. Tôi phải giải thích rằng, tôi buồn không thể kể chuyện được vì cháu không tự xúc cơm ăn. Ngày hôm sau, mọi việc khác hẳn. Con tôi hăng hái bảo bố cho một bát cơm đầy và tự xúc ăn ngon lành. Cháu biết rằng nếu tôi vui thì hôm đó cháu sẽ được nghe chuyện.

Mỗi tuổi cần phải được học cách suy nghĩ theo đúng lứa tuổi. Khoảng hai mươi tháng, con bạn cần trả lời những câu hỏi kiểu như con gà, con cún, con ỉn kêu thế nào. Đến cấp hai, bạn đã có thể cho cháu tự tính toán giờ giấc học, chơi, làm việc nhà, thậm chí cả kế hoạch chi tiêu của cháu. Những trẻ lớn cần phải học cách suy nghĩ về tương lai, như sẽ thi khối gì để được học ngành nào...

Nhiều đứa trẻ sống thụ động theo suy nghĩ của người lớn, lúc bắt buộc phải chọn khối thi thì chỉ biết nói “tùy bố mẹ”. Thậm chí bố mẹ còn phải can thiệp cả vào chuyện chọn bạn đời. Bạn đừng ngại chuyện con cái cự nự hay tranh luận lại điều mà bạn muốn. Đó là một biểu hiện của sự suy nghĩ. Con bạn biết tư duy một cách độc lập, đấy mới là điều quan trọng.

Một đứa trẻ lên ba cũng có thể khiến bạn bất ngờ với những suy nghĩ độc lập của cháu. Khi tôi nhờ con tôi lấy hộ đôi giày trong lúc cháu đang mãi xem hoạt hình, cháu tảng lờ không nghe thấy. Tôi hỏi “Mẹ nhờ con có một tí việc mà con không giúp mẹ. Con có yêu mẹ không?” “Thế mẹ có yêu con không?”, đó thực sự là một cách lật ngược tình thế, tôi chỉ còn biết mỉm cười. Tôi hiểu rằng đứa con gái lên ba của mình cũng đã biết nhìn nhận vấn đề.

CON CÁI TRANH LUẬN VỚI BỐ MẸ KHÔNG PHẢI LÀ ĐIỀU TỆ, HÃY TẠO ĐIỀU KIỆN ĐỂ CON BẠN BIẾT CÁCH TƯ DUY.

QUY TẮC 67

SỬ DỤNG LỜI KHEN MỘT CÁCH KHÔN NGOAN

Tại một buổi sinh hoạt làm cha mẹ mà tôi tham dự, một người bố từng là học sinh cá biệt cảm thấy phần nộ khi con trai anh bị cô giáo phạt vì một lỗi “vớ vẩn”. Cô giáo có quyền làm thế, mọi người nghĩ. Người bố lại nghĩ khác, anh bảo: “Kinh nghiệm của một người cầm đầu về các trò quấy rối trật tự như tôi cho thấy, người lớn nên biết cách khen, tìm cơ hội để khen thì tốt hơn là trách mắng và trừng phạt con trẻ.”

Thậm chí, với một đứa trẻ chuyên ăn cắp, cũng có thể tìm ra câu để khen cháu, người bố chia sẻ. Bạn có thể nói với cháu rằng cháu thật tiến bộ vì... số đồ mà hôm nay cháu ăn cắp ít hơn hôm qua. Nhiều người trong buổi sinh hoạt cười ồ lên, họ cảm thấy nghi ngờ về hiệu

quả của lời khen. Tôi không chắc những lời khen có thể giúp một đứa trẻ thích lấy đồ của người khác thay đổi hành vi hay không, nhưng tôi có thể khẳng định là nếu biết cách khuyến khích, chúng ta sẽ giúp con trẻ cố gắng nhiều hơn điều chúng ta có thể mong đợi.

Các bậc cha mẹ thường phạm phải hai lỗi cơ bản trong quy tắc này: một là tiết kiệm lời khen quá mức, hai là khen quá nhiều. Bạn có nghĩ rằng một đứa trẻ luôn đứng đầu lớp thì không cần phải khen cháu học giỏi nữa? Tại sao bạn không thể nói một câu làm cho cháu thấy việc đứng đầu lớp thật sự có ý nghĩa, chẳng hạn như “Tháng này mẹ bận bao nhiêu việc nhưng nhìn con vẫn tự giác học tốt, như vậy là mẹ quên hết mệt mỏi, con trai mẹ cừ lắm!”

Nếu bạn nghĩ những gì con làm được là hiển nhiên, không cần phải khuyến khích thì bạn sẽ khiến cho cháu không muốn cố gắng nữa. Tuy nhiên, nếu bạn “hào phóng” lời khen quá mức cần thiết thì rất dễ đẩy con bạn vào tình trạng tự mãn. Con tôi đẹp nhất, con tôi thông minh nhất, con tôi giỏi nhất..., những sự tuyệt đối hóa trong lời khen kiểu này khiến đứa trẻ tự thấy mình luôn đứng trên người khác.

Những lời khen đúng lúc, đúng cách, kịp thời, cụ thể của bạn giống như một đòn bẩy giúp cho con trẻ có thêm nhiều động lực để thực hiện công việc một cách hào hứng.

CON BẠN XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC NHẬN NHỮNG LỜI KHEN ĐÚNG LÚC, ĐÚNG CÁCH.

QUY TẮC 68

ĐỂ CON ĐƯỢC QUYỀN BIỂU LỘ CẢM XÚC

Có một nghiên cứu không biết độ chính xác đến mức nào, nhưng nó gây chú ý cho tôi bởi nhận định: phái mạnh thường bị viêm loét dạ dày do không được thoải mái khóc như phái yếu. Cũng có thể, vì các ông bố bà mẹ thường uốn nắn tư cách đàn ông cho con trẻ: “Con là con trai cơ mà, sao lại phải khóc!”

Là phái mạnh hay phái yếu thì chúng ta đều trải qua rất nhiều buồn vui từ thuở bé. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã từng có hẳn một bài hát khuyến khích việc biểu lộ cảm xúc với tiêu đề “Hãy khóc đi em”. Vậy tại sao bạn lại cấm con bạn khóc, cười, khi cảm xúc của con bạn muốn trào dâng ra bên ngoài theo những cách thông thường nhất?

Tôi cũng như bạn, tôi luôn ước muốn ít phải nghe thấy con khóc lóc, hờn giận. Nhưng tôi cũng chẳng cầu mong con tôi không biểu lộ chút cảm xúc nào. Thà được nghe con khóc còn hơn là thấy con phải che giấu những điều ầm ứ ở trong lòng. Ngoài lý do liên quan đến sức khỏe như nghiên cứu nói trên, mỗi đứa trẻ cần được quyền biểu lộ cảm xúc bởi vì một cảm xúc bị dồn nén xuống đáy lòng thì sẽ có nguy cơ bị chôn chặt ở đáy lòng mãi mãi. Đứa trẻ không được giải thoát khỏi cảm xúc rất dễ sinh ra chứng bệnh trầm cảm về sau này.

Tôi thấy những người dễ cười, dễ khóc thì thường có dáng vẻ hồn nhiên tươi trẻ một cách đặc biệt. Hẳn rằng họ luôn luôn được giải thoát khỏi các cảm xúc, trong khi những người “già trước tuổi” luôn vật lộn với những suy nghĩ dồn nén trong lòng.

Tôi còn nhớ lời của một nhà văn Nga, hình như là tác giả cuốn “Sông Đông êm đềm”. Ông có nói rằng không phải những người đàn ông ra chiến trận không bao giờ khóc. Đêm đêm họ vẫn lặng lẽ khóc ướt chiếc gối của mình mà nhiều người không hay biết. Hãy để con bạn

thể hiện cảm xúc theo cách ít phiền phức đến người khác nhất. Miễn là các cháu được nhẹ lòng.

Vậy thì ngay từ bây giờ, thay vì nói “hãy để cho bố mẹ yên”, vợ chồng bạn cần giúp con thể hiện cảm xúc ra bên ngoài theo cách mà cháu muốn. Điều này không những tốt cho tinh thần của con trẻ mà còn giúp vợ chồng bạn gần gũi con hơn.

ĐỨA TRẺ KHÔNG ĐƯỢC GIẢI THOÁT KHỎI CẢM XÚC RẤT DỄ SINH RA CHỨNG TRẦM CẢM.

QUY TẮC 69

DẠY CON BIẾT GIÁ TRỊ CỦA CÁC RANH GIỚI

Khi gửi con cho người khác, tôi luôn cảm thấy bất an vì sợ cháu nghịch ổ điện, sờ vào phích nước nóng... Một chị bạn nhiều kinh nghiệm trong chuyện này đã nói với tôi: Chẳng ích gì nếu em cứ lôi tay cháu ra và giải thích rằng điện giật, bỏng nặng nếu cháu đang muốn làm thế. Con trẻ thường cố tình vi phạm những điều cấm. Chị truyền cho tôi một kinh nghiệm: nếu muốn cháu không vượt qua ranh giới thì hãy tìm cách để cháu tự biết giới hạn.

Bạn có nghĩ ra cách nào tốt hơn là cách mà chị ấy bày cho tôi không? Lấy tay cháu cho vào cánh quạt đang quay, ấn ngón tay vào phích nước nóng. Làm thế nào để cháu bị đau nhưng không quá mức nguy hiểm. Lần sau tự cháu sẽ biết cháu phải tránh xa những thứ ấy ra. Tôi hình dung thấy bạn đang rùng mình. Đúng vậy, khó mà làm thế được với con mình, nhưng tôi đã từng thử nghiệm và thấy bớt đi được những nỗi lo về rủi ro.

Tôi còn học được ở một cô bạn ít tuổi hơn mình về điều này. Cô có hai con. Cậu lớn thường bị cậu nhỏ chọc tức, và đương nhiên là cậu lớn không thể kìm hãm sự giận dữ của mình bằng trò thượng cẳng chân hạ cẳng tay. Cô bạn tôi bảo không thể khuyên cháu đừng đánh em, vậy thì cách tốt nhất trong trường hợp này là ra điều kiện: “Nếu em sai và con cảm thấy cần phải giải tỏa bức xúc thì mẹ cho phép con đánh em một cái. Nhưng chỉ vào mông em thôi. Bởi vì sẽ rất nguy hiểm nếu con nhớ tay đánh vào đầu em.” Cậu lớn chấp nhận điều kiện này bởi vì cậu thấy mình vẫn có quyền “dạy dỗ” em, cho dù quyền đó có bị thu hẹp lại. Đây cũng là một cách giúp con chấp nhận ranh giới. Khi bạn rời mắt khỏi con cái, bạn sẽ đỡ một nỗi lo về chuyện chúng gây tổn thương cho nhau.

Ranh giới mà chúng ta vạch ra cho con cái có thể là những thứ mơ hồ. Đó có thể chỉ là sự giải thích hoặc đặt ra những quy tắc để giúp phòng tránh rủi ro. Bản thân con trẻ khó mà tự biết được bức tường nào nên hay không nên bước qua. Tìm cách chỉ bảo cho các cháu là nhiệm vụ của vợ chồng bạn và những người lớn trong gia đình.

GIÚP CON TRẺ BIẾT ĐƯỢC GIÁ TRỊ CỦA RANH GIỚI LÀ MỘT CÁCH PHÒNG TRÁNH RỦI RO.

ĐIỀU 70

CỤ THỂ HOÁ CÁC MỤC TIÊU

Đã bao giờ bạn bực mình vì bạn nói một đằng mà con bạn làm một nẻo? Cháu thì lại cảm thấy oan ức vì rõ ràng cháu đã làm đúng như điều bạn yêu cầu. Chẳng hạn như bạn giao

hẹn: con học xong rồi mẹ con mình đi chơi. Ngày hôm sau cô giáo phản ánh rằng con bạn không làm bài tập toán. Bạn rất giận dữ vì bị con nói dối, nhưng cháu lại khẳng định rằng rõ ràng cháu đã đọc thuộc lòng cả bài thơ rồi. Bạn có công nhận với tôi là vấn đề nằm ở chỗ thiếu sự rõ ràng trong yêu cầu của bạn không?

Tôi thường ra quy ước với con là tôi chỉ kể chuyện vào buổi tối nếu ngày hôm đó cháu ngoan. Một hôm, bị cắt tiết mục kể chuyện, cháu thắc mắc: “Hôm nay con không khóc nè một tí nào, thế mà mẹ chẳng kể chuyện!” Cháu chỉ nghĩ không khóc nghĩa là ngoan rồi. Trong khi tôi lại muốn cháu dậy sớm, tự đánh răng rửa mặt, ăn nhanh... Chỉ vì cách đặt vấn đề không rõ ràng, tôi đã làm cho con cảm thấy bị oan ức, trong khi bản thân tôi cũng không hài lòng với kết quả mà cháu đạt được.

Bản thân bạn cũng không thể làm được việc gì ra trò, nếu như trước khi đi công tác, sếp giao mục tiêu cho bạn như thế này: hãy làm mọi việc thật tốt nhé! Bạn làm hết 100% công suất có thể rồi, nhưng điều mà bạn nhận được thật tồi tệ. Vừa bước chân vào cơ quan, sếp đã cau mặt lại: “Có đến cả năm rồi chẳng ai phát động phong trào dọn vệ sinh cả!” Trời đất ơi! Rõ ràng là bạn đang chú tâm vào chuyên môn, bạn không còn thời gian cho những góc nhà bị mạng nhện chằng đầy nữa! Thực ra đó không phải là lỗi của bạn, chỉ là chuyện bạn không hiểu sếp thực sự muốn gì. Tôi muốn bạn trải qua tâm trạng này để hiểu thêm về con trẻ, mỗi khi bị bố mẹ đưa ra những mục tiêu mơ hồ.

Bạn hãy cụ thể chúng ra bằng con số, hoặc những cái gạch đầu dòng và thật cụ thể càng tốt. Ví dụ, thay vì nói “Con hãy dọn dẹp phòng cho gọn gàng”, bạn hãy nói: “Con hãy nhặt hết rác và cho vào thùng, sắp xếp sách vở trên bàn để gọn gàng vào giá sách”. Như vậy, cháu sẽ hiểu nhanh hơn và yên tâm thực hiện từng bước một.

HÃY GIÚP CON TRẺ HIỂU RÕ ĐIỀU BẠN MUỐN.

QUY TẮC 71

ĐỪNG ĐƯA ÔNG BA BỊ RA ĐỂ DỌA CON

Thực ra tôi đã nhiều lần vi phạm quy tắc này. Nó là một thói quen có từ thế hệ trước. Con không chịu nằm yên, tôi bảo có ông ba bị đang chờ để bắt những ai hay ngạo ngậy. Con không chịu ăn, tôi nói ông ba bị sẽ nhốt những đứa trẻ gầy gò vào trong cái bị của ông ấy. Tôi rất sợ bóng tối. Dần dần con tôi cũng sợ bóng tối. Cuối cùng, khi tham gia một lớp học làm cha mẹ, tôi mới hiểu ra sai lầm của mình. Ông ba bị chính là nguyên nhân khiến cho con tôi không dám bước vào nhà khi đèn chưa sáng. Tôi đang cần yên tĩnh với cái bàn làm việc nhưng con tôi không chịu sang phòng bên chơi. Những ông ba bị đã choán hết tâm trí của cháu khiến cháu không dám ở đâu một mình.

Bằng ông ba bị hay bằng nhiều cách thức khác nhau, chúng ta luôn làm cho con trẻ sợ phát khiếp lên trước khi chúng có thể làm được một việc gì đó theo cách người lớn đòi hỏi. “Nếu con không xếp dọn đồ chơi thì thế nào bố cũng phải đánh con ba roi thật đau!” Bạn chỉ muốn dọa con để cháu nhanh chóng thu dọn đồ chơi thôi, nhưng bạn hãy thử nhìn thái độ của con xem! Rõ ràng là cháu thực hiện yêu cầu của bạn một cách uể oải. Cháu không phục, cháu chỉ sợ bị đánh đòn. Nếu như bạn tìm cách khích lệ thay vì dọa dẫm thì có thể con bạn sẽ vui vẻ làm việc hơn. “Bố tin việc thu dọn đồ chơi bé xíu này là một việc

nhỏ đối với con. Các bạn khác có thể mất cả một buổi nhưng con trai bố thì chỉ cần 5 phút là gọn gàng!”, hẳn rằng chẳng có cậu con trai nào lại muốn mình thua kém bạn bè cả..

Hôm nay bạn đưa ông ba bị ra dọa, lời nói của bạn có hiệu quả tức thì. Nhưng ngày mai thì thế nào? Hoặc là cháu hết sợ ông ba bị để tiếp tục chống đối bạn, hoặc cháu sợ đến mức nửa đêm còn tỉnh dậy khóc vì nghĩ ông ba bị đang rình ở dưới gầm giường. Bạn nên đọc lại quy tắc về các lời khen khôn ngoan để hiểu rằng khích lệ sẽ tốt hơn là dọa dẫm.

ĐỪNG TÌM CÁCH DỌA DẪM VÌ ĐIỀU BẠN CẦN LÀ SỰ HỢP TÁC CHỨ KHÔNG PHẢI NỖI SỢ HÃI CỦA CON.

QUY TẮC 72

MỖI ĐỨA TRẺ CẦN BIẾT THỂ MẠNH CỦA BẢN THÂN

Trong ký ức tuổi thơ, bạn có còn lưu giữ lại những câu nhận xét kiểu như thế này không: “Lại làm vỡ chén bát rồi! Mẹ thật chẳng hiểu lớn lên con làm được cái trò trống gì!” Thú thực là tôi vẫn còn nhớ như in những lời này cùng cảm giác chán nản của mình vào thời điểm đó. Tôi thấy mình thật vụng về và bi quan vô cùng. Tôi chia sẻ điều này với chồng. Hai chúng tôi thống nhất với nhau rằng, bố mẹ có thể giúp con cái tự tin bằng việc nhìn ra những điểm mạnh của các cháu.

Không nhất thiết phải tìm thể mạnh nơi con cái bằng những điểm số nổi trội trên lớp. Thật tốt nếu con bạn được nhận xét là có năng khiếu về văn, toán, ngoại ngữ. Nhưng cũng chẳng có vấn đề gì nếu như trong lớp cháu chỉ đạt điểm trung bình. Vợ chồng bạn có thể nhìn ra những điểm mạnh khác của cháu. Có thể là khả năng nhớ các số điện thoại, khả năng thuộc các điệu nhạc, hoặc thậm chí chỉ là việc rót nước không làm tràn ra ngoài. Các bạn thấy buồn cười vì ví dụ cuối cùng của tôi chẳng? Chồng tôi vẫn thường thán phục cháu đầu vì bàn tay nhỏ xíu của cháu có thể rót nước từ cốc to sang cốc bé mà không làm tràn nước ra ngoài. Tôi nhìn thấy niềm vui trong mắt cháu mỗi khi được bố khen ngợi, và dần dần cháu tự nhận trách nhiệm rót nước mời mọi người với một vẻ trịnh trọng rất đặc biệt. Điều quan trọng là chúng tôi đã làm cho con gái cảm thấy tự tin vào khả năng của mình.

Càng có nhiều con thì vợ chồng bạn càng cần phải nhìn ra những điểm mạnh của mỗi cháu. Một khi cậu cả đã đủ cứng cáp để làm mọi việc thì rất dễ xảy ra tình trạng cậu em bị lép vế. Trách nhiệm của các bậc phụ huynh là không để ai thành người thừa cả. Đứa con này có khả năng tính nhẩm các con số rất nhanh, thì đứa con khác sẽ cho chúng ta niềm vui về lòng dũng cảm, chẳng hạn như dám ở nhà một mình.

Giờ nghĩ về tuổi thơ, tôi tự thấy mình cũng khá đấy chứ! Tôi có khả năng đọc thuộc rất nhanh, nhiều khi còn tự diễn kịch, một mình vào vai ba vai. Vậy mà hầu như suốt thời thơ ấu, tôi sống rất tự ti, chỉ vì bản thân tôi cũng chẳng hiểu rồi mình có làm nên trò trống gì không. Đó là một sai lầm mà tôi không muốn tái diễn trong cuộc sống của con mình.

Nhìn ra điểm mạnh của con và chỉ cho con thấy rằng con không hề là đồ bỏ đi, đấy mới là thành công của các bậc làm cha mẹ.

ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ CÁC BẠN GIÚP CON CÁI TỰ TIN VỚI KHẢ NĂNG CỦA MÌNH.

QUY TẮC 73

ĐỪNG THIÊN VỊ ĐỨA CON NÀO

Nói đến quy tắc này, tôi nghĩ ngay tới một chi tiết trong cuốn tiểu thuyết Xin cách đàn ông của nhà văn Ba Lan Katarzyna Grôchla. Khi nữ nhân vật chính đang ngồi chơi trong vườn nhà hàng xóm, cô nghe thấy tiếng hai đứa trẻ con chủ nhà tranh nhau một vật gì đấy. Cô chủ nhà rời chiếc ghế trong vườn, đi vào nơi có “chiến tranh” để giải quyết xung đột. Khi cô chủ nhà trở ra, mọi sự ầm ĩ chấm dứt. Nữ nhân vật chính rất tò mò, không biết chủ nhà đã làm gì với hai đứa con. Bạn có tò mò không? Bạn sẽ làm gì khi hai đứa con bạn xông vào đánh nhau? Trong cuốn tiểu thuyết này, cô chủ nhà chỉ cần nói một câu: đừng đánh con tôi! Thế là “chiến tranh” chấm dứt.

Nhiều cặp vợ chồng vẫn thường tâm sự rằng có vẻ như họ yêu đứa con này hơn đứa con khác. Người thì yêu đứa con út vì cháu nhỏ dại. Người lại yêu đứa con đầu vì cháu sớm phải gánh vác mọi việc trong nhà. Nhiều người lại không tìm được bất cứ lý do gì, chỉ đơn giản là họ cảm thấy hợp với đứa con này hơn đứa con khác. Tình cảm giống như con ngựa bất kham, khó mà điều khiển được cho dù tất cả chúng ta đều muốn yêu thương các con như nhau. Nếu như vợ chồng bạn cảm thấy yêu đứa con này hơn đứa con khác thì đừng để cho các con biết điều này. Các bạn sẽ làm cho con cái bị tổn thương về mặt tình cảm.

Có lần tôi ôm cháu thứ hai và nói: “Mẹ yêu con nhất trên đời”, ngay lập tức cháu lớn phụng phịu: “Vậy thì mẹ ghét con à?” Tôi nhận ra mình đã sai khi dùng từ “nhất” để biểu đạt tình cảm với con cái. Từ đó, cả hai vợ chồng tôi đều tránh chạm đến những từ có ý nghĩa so sánh khi nói về các con. Thay vì nói “Bố/mẹ yêu con nhất” thì chỉ nên nói “Bố/mẹ yêu con vô cùng!”

Tôi nhớ nhiều đến chi tiết giải quyết xung đột trong cuốn tiểu thuyết kể trên, bởi vì người mẹ đã nói một từ rất hay: con tôi. Dù chúng ta có sinh hai cháu hay mười cháu đi nữa thì tất cả đều là con chúng ta. Nhiều cặp vợ chồng vẫn thường giải quyết xung đột giữa các con bằng cách phạt cháu lớn hơn, hoặc phạt cháu nhiều lỗi hơn. Nhưng người mẹ trong câu chuyện kể trên chẳng cần phạt ai cả. Cô chỉ nói “đừng đánh con tôi!”. Các con của cô cũng thôi đánh nhau, vì các cháu hiểu các cháu đều cùng một mẹ. Tình yêu mà người mẹ dành cho các con là vô cùng, không có sự so sánh, không có thiên vị. Với một người mẹ như thế thì không đứa con nào cảm thấy bị thua thiệt cả.

ĐỪNG ĐỂ CON CÁI CẢM THẤY BỊ THUA THIẾT CHỈ VÌ SỰ THIÊN VỊ CỦA BỐ MẸ.

QUY TẮC 74

HÃY ĐẤU TRANH CHO CON

Để bắt đầu quy tắc này, tôi xin lưu ý với các bạn rằng, không phải lúc nào chúng ta cũng cần phải can thiệp vào các mối quan hệ của con. Tôi rất sợ những ông bố, bà mẹ sẵn sàng lẫn xả vào chửi mắng hoặc thượng cẳng chân, hạ cẳng tay với người khác khi người ấy có liên quan đến tiếng khóc của con họ. Trong rất nhiều trường hợp, con cái chúng ta có thể tự xoay sở được. Các bậc cha mẹ chỉ nên xuất hiện khi cảm thấy mọi việc nằm ngoài tầm kiểm soát của con trẻ.

Tôi còn nhớ kỉ niệm thời đi học khiến tôi đau đớn suốt một thời gian dài. Lần ấy, cô giáo chủ nhiệm có bảo học sinh viết vài dòng góp ý về thầy cô nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy. Ngay hôm sau, tôi và một số bạn bị cô giáo dạy văn gọi đứng dậy. Suốt gần hai tiếng đồng hồ, chúng tôi phải đứng chịu trận để nghe cô chỉ trích vì đã có những nhận xét không tốt về cô. Thậm chí có bạn bị một cái tát vì dám nói những lời phê phán. Không khí nặng nề kéo dài cả mấy ngày sau đó. Tôi không muốn đi học, cũng không tiết lộ lý do cho bố mẹ biết vì tôi thường tự giải quyết mọi việc. Chỉ đến khi phụ huynh của bạn bị cô giáo tát đến tận phòng hiệu trưởng phản ánh toàn bộ sự việc thì tất cả mới vỡ lở.

Nhà trường đã phải ra quyết định kiểm điểm cô giáo dạy văn vì những hành vi phản giáo dục đối với học trò. Bố mẹ tôi lúc này mới biết chuyện, họ ngạc nhiên hỏi tôi tại sao lại giấu một chuyện khủng khiếp như thế. Tôi đã òa khóc vì thấy rằng thực ra mình cũng cần được che chở biết bao nhiêu. Mấy ngày im lặng là mấy ngày tôi sống trong sự hoang mang, hoảng loạn.

Tôi buộc lòng phải kể lại câu chuyện này vì tôi muốn các bạn hãy nhớ lại thời thơ ấu của mình. Nhớ lại những lúc chúng ta bị o ép, chúng ta bị thua thiệt, chúng ta cần được bảo vệ... nhớ lại để hiểu rằng con cái cũng đang đi trên con đường mà ngày xưa chúng ta đã từng đi. Sẽ rất tốt nếu như con cái chúng ta luôn cảm thấy yên tâm vì có bố mẹ là cái bóng che chở, nâng đỡ trên mỗi bước đi về phía trước. Hãy đấu tranh cho con, trong trường hợp cần phải giành lại sự công bằng.

HÃY ĐẤU TRANH CHO CON KHI MỌI VIỆC NẴM NGOÀI TẦM KIỂM SOÁT CỦA CON TRẺ.

QUY TẮC 75

NHỮNG ĐỨA TRẺ KHÁC NHAU CẦN CÓ CÁCH NUÔI DẠY KHÁC NHAU

Vợ chồng tôi từng nghĩ rằng chúng tôi sẽ rất nhàn khi sinh cháu thứ hai, vì chúng tôi đã có nhiều kinh nghiệm nuôi dạy cháu đầu. Chẳng bao lâu, chúng tôi phải công nhận với nhau rằng, thêm một đứa trẻ là phải nghĩ thêm một cách nuôi dạy khác. Chẳng có đứa con nào giống đứa con nào, dù đều cùng một bố mẹ sinh ra.

Với con gái đầu, vợ chồng tôi có thể dùng những lời giải thích để giúp cháu nhanh chóng hiểu ra vấn đề. Nhưng khi áp dụng cách này với cháu thứ hai, chúng tôi gần như thất bại. Cháu không sẵn sàng để nghe những lời giải thích! Khi không vừa ý, cháu thường ngã lăn ra đất để ăn vạ. Đã quen với việc nuôi dạy cháu lớn nên chúng tôi bị động trước tình huống này. Cuối cùng, hai vợ chồng tôi phải tìm cách khác. Không thể chiều theo mọi ý thích của con, nhưng nếu cứ đứng nhìn cháu khóc lóc thì dễ bị ức chế. Chúng tôi thoả thuận với nhau là phải tìm việc khác để làm, chờ khi con trẻ nguôi ngoai rồi mới ngồi lại để xử lý tình huống.

Sở dĩ có từ “tính cách” là để chúng ta phân biệt người này với người khác. Tính cách là những dấu hiệu riêng biệt ở từng đứa con, mỗi cặp vợ chồng cần nhìn nhận đúng tính cách của con thì mới có những phương pháp nuôi dạy phù hợp. Tôi sinh ra trong một gia đình đông anh em. Mỗi lần sum họp gia đình, bố mẹ tôi vẫn thường kể lại kỉ niệm về từng đứa con.

Tám anh em tôi là tám tính cách khác hẳn nhau. Bố mẹ tôi giao cho anh cả toàn quyền trong việc thúc giục các em học hành, vì anh cả là người chăm học, có chí tiến thủ. Anh thứ hai được giao nhiệm vụ bếp núc, cho các em ăn uống, bởi vì anh khéo tay như con gái. Anh thứ ba thường gánh những công việc cần đến sức khoẻ vì nếu không để anh làm việc thì anh chỉ giỏi...đi đánh nhau. Điều tôi muốn nói ở đây là, bố mẹ tôi đã nhìn ra tính cách của từng người để có từng cách nuôi dạy khác nhau.

Ngày nay, mỗi gia đình ở Việt Nam chỉ có từ một đến hai con, nhưng không có nghĩa là những khó khăn trong việc nuôi dạy con ít đi. Vợ chồng bạn cần phải hiểu tính cách của mỗi đứa con để áp dụng các quy tắc nuôi dạy phù hợp.

THÊM MỘT ĐỨA TRÉ LÀ PHẢI NGHĨ THÊM MỘT CÁCH NUÔI DẠY PHÙ HỢP.

QUY TẮC 76

GIẢM BÓT ÁP LỰC CHO CON

Các bạn có nhận thấy rằng càng ngày lũ trẻ càng ít có thời gian chơi đùa không? Ngày xưa ba tháng hè là 90 ngày chúng ta được thoả thích vui chơi, còn giờ đây con cái chúng ta hầu như không có khái niệm nghỉ hè. Học chính, học phụ, học thêm, học năng khiếu..., đủ thứ học đè lên vai con cái chúng ta, kèm theo đó là đủ thứ lo lắng về chuyện thi cử khiến các con không có nhiều thì giờ để vui chơi nữa. Thay vì suốt ngày thúc giục các cháu chú ý mũi vào chuyện học hành, những bậc phụ huynh thông thái có thể tìm cách giảm bớt áp lực cho con, bởi vì không cần chúng ta thúc giục thì các cháu cũng gặp phải quá nhiều áp lực rồi.

Vừa mới đây, cô bạn đồng nghiệp của tôi đến cơ quan với một tâm trạng rối bời. Hỏi ra mới biết cô vừa bị cô giáo triệu tập vì con gái viết chữ xấu. Đối với vợ chồng bạn tôi, đây là một sự kiện đáng xấu hổ bởi vì con gái họ luôn đứng đầu lớp về mọi phương diện. Cô con gái mới học lớp 3 cũng gần như mất ăn mất ngủ vì phụ lòng tin của bố mẹ, suốt ngày ngồi cặm cụi viết 100 dòng chữ để “chुộc tội”.

Cô bé thật đáng thương, bởi vì hết cô giáo tới bố mẹ dồn áp lực lên việc học hành vốn đã quá vất vả đối với cháu. Điểm số cao là mong muốn của tất cả mọi người, nhưng có đáng không khi bạn tạo thêm lo lắng cho con trẻ mỗi lúc cháu bị điểm kém? Tự các cháu cũng biết là các cháu cần phải làm gì. Điều mà các bậc cha mẹ nên làm trong trường hợp này là động viên con cố gắng vào lần tới. Viết chữ xấu không phải là một bi kịch. Nó không ảnh hưởng đến tư duy của con, không ảnh hưởng đến tương lai của con. Điều quan trọng là con đã cố gắng hết sức mình.

Ở quê tôi có một cây cầu bắc qua con sông rộng nối liền hai tỉnh. Sau mỗi lần thông báo kết quả thi đại học, tại cây cầu này năm nào cũng có một vài học sinh nhảy xuống tự vẫn. Tôi không quen biết ai trong số những học sinh xấu số ấy, nhưng tôi biết các cháu là những người bị quá nhiều áp lực, phải dồn đến đường cùng. Đó là chưa kể rất nhiều trường hợp thi trượt đại học thì tự giam mình trong bốn bức tường. Không biết các bạn nghĩ thế nào về những trường hợp này? Mong rằng các bạn cũng như vợ chồng tôi, luôn tìm cách giảm bớt áp lực cho con trước khi quá muộn để phải cắn rút và ân hận.

KHÔNG CẦN CHÚNG TA THỨC GIỤC THÌ CON TRẺ CŨNG PHẢI CHỊU NHIỀU ÁP LỰC RỒI.

QUY TẮC 77

DẠY CON BIẾT CHẤP NHẬN THẤT BẠI

Giờ đây nghĩ lại, tôi thấy nỗi buồn của mình trong lần thi trượt đội tuyển quốc gia chẳng đáng phải buồn đến vậy. Nhưng nếu như quay trở lại tuổi thơ, hẳn rằng tôi vẫn sẽ buồn như thế, và càng buồn hơn khi bố mẹ không hiểu được cảm giác của mình. Đó là cảm giác thất bại mà không được người lớn chia sẻ. Nó gần như là nỗi cô đơn âm thầm suốt thời học trò của tôi.

La mắng hoặc thờ ơ trước vấp ngã của con, cả hai cách ứng xử này đều không nên có đối với các bậc làm cha mẹ. Một đứa trẻ lên năm cũng tự cảm thấy xấu hổ hoặc buồn bã nếu tranh của cháu không được cô giáo chọn đi triển lãm như các bạn. Cháu sẽ còn buồn hơn nếu bố mẹ cháu bảo rằng chuyện tầm phào, chẳng đáng phải lao tâm khổ tứ vì mấy bức tranh vớ vẩn!

Các bạn buồn vì chuyện bị sắp mắng, buồn vì thua chứng khoán, buồn vì không được lên lương như thế nào thì con cái bạn cũng có những nỗi buồn “lớn lao” như thế. Bạn hãy đặt mình vào trường hợp của con để biết cách giúp con đối mặt với thất bại. Hãy tìm cách giúp con trẻ bày tỏ hết nỗi niềm, và việc các bạn có thể làm lúc này là làm cho cháu cảm thấy bạn thấu hiểu sự sụp đổ của cháu.

Chỉ khi bạn tỏ ra thấu hiểu, con cái bạn mới có cơ hội được bộc lộ cảm xúc. Trong quãng thời gian cháu đang chìm đắm trong nỗi thất vọng, các bạn nên thể hiện tình cảm của mình bằng những cử chỉ lặng lẽ, tế nhị như kê lại gối trên đầu giường cháu, pha cho cháu một cốc sinh tố mà cháu ưa thích, hoặc đơn giản là đưa cho cháu một cái khăn mùi soa để...lau nước mắt.

Tôi đã từng nhìn thấy một người bố chăm sóc cậu con trai 15 tuổi khi cậu ấy bị thất bại với mối tình đầu. Trong khi các ông bố bà mẹ khác sẵn sàng la mắng con vì “mới tí tuổi đã bày đặt chuyện yêu đương”, ông bố này đưa con đi câu cá, xem phim, trượt cỏ. Khi nằm trên bãi cỏ, cậu con trai kể cho bố nghe mọi chuyện. Chờ con khóc xong, người bố cũng thủ thỉ kể về mối tình đầu của mình và nói rằng đó là một bí mật đàn ông, là nỗi đau giấu kín, chỉ hai bố con biết với nhau mà thôi.

Tất nhiên là người mẹ rồi cũng biết được chuyện “thất tình” của con trai mình. Nhưng hai vợ chồng đã thỏa thuận với nhau rằng chỉ một mình người bố đứng ra đồng cảm với con trai là đủ. Điều quan trọng là chúng ta biết cách thấu hiểu sự khủng hoảng đang diễn ra trong cuộc sống của con chúng ta.

NỖI BUỒN CỦA CON TRẺ CŨNG ĐÁNG ĐƯỢC QUAN TÂM NHƯ MỌI NỖI BUỒN CỦA CHÚNG TA.

QUY TẮC 78

LA MẮNG KHÔNG PHẢI LÀ GIẢI PHÁP

“Con lớn rồi, phải tìm cách khuyên giải, đừng la mắng nó nữa”, tôi đã từng nghe bố nói với mẹ câu này, khi hai người đang bàn về việc ngăn cản chuyện yêu đương của chị tôi. Đến khi được làm mẹ, tôi nhận thấy rằng, lẽ ra chúng ta cần phải kiềm chế sự cáu giận cả với những đứa con chưa đến tuổi trưởng thành. Nếu để ý, các bạn sẽ nhận ra một đứa trẻ chưa biết nói cũng có những phản ứng khó chịu trước sự to tiếng của người khác. Chẳng có đứa trẻ nào thích sống với những ông bố bà mẹ suốt ngày quát tháo ầm ĩ cả.

Vợ chồng bạn đã nghe chuyện các cô cậu học sinh giả chữ của bố mẹ để ghi nhận xét vào sổ liên lạc chưa? Chỉ vì sợ bị la mắng, thậm chí đánh đập mà các cháu phải chọn đến giải pháp bất đắc dĩ này. Tôi đồng ý với các bạn rằng thật khó mà giữ bình tĩnh được khi nghe ai đó phản ánh rằng con mình học kém, con mình quậy phá nhất trường. Nhưng nếu người mẹ cứ hét toáng lên với con, người bố thì cầm roi dọa đánh, tôi e rằng kết quả thu được sẽ rất tệ hại. Một người bố từng tâm sự với tôi rằng, khi la mắng con, anh cảm thấy bất lực vì hầu như những lời này giống như ném đá ao bèo. Con anh chỉ cúi mặt chịu đựng, rồi đầu lại vào đấy. Thậm chí cháu càng ngày càng ít tâm sự với bố hơn.

Tôi đã từng nói về kinh nghiệm trò chuyện với con trong một lớp học làm cha mẹ. Hãy nói chuyện trong tư thế hai mắt nhìn vào nhau, gần gũi, tin cậy, yêu thương. Các bạn là bố mẹ, các bạn không phải là những bậc bề trên xa lạ. Các bạn không muốn bị sắp mắng mỗ như thế nào thì con cái các bạn cũng có ý muốn tương tự về thái độ của bố mẹ trước lỗi lầm mà cháu mắc phải. Lỗi đã xảy ra rồi, la mắng chỉ là một cách để bạn trút bớt sự bức dọc, nhưng nó có thể kéo theo những hệ lụy về sau.

Thứ nhất, con sợ bố mẹ, lần sau sẽ đối phó bằng cách nói dối hoặc lấp liếm sự việc.

Thứ hai, con cảm thấy không được tha thứ, không được tin tưởng, không muốn cởi mở tâm sự với bố mẹ như trước nữa.

Thứ ba, thói quen la mắng của bố mẹ sẽ nhiễm vào con cái. Con tôi là một ví dụ đau buồn về chuyện này. Khi tôi sinh cháu thứ hai, tôi bị stress khá nặng. Tôi không thể kiềm chế được sự tức giận của mình và thường giải tỏa bằng cách la hét om sòm. Chẳng bao lâu sau, tôi nhìn thấy rất rõ hình ảnh giận dữ xấu xí của mình trong cách mà cô con gái lớn của tôi mắng mỏ những con búp bê. Rồi cháu quay sang cáu gắt tất cả mọi người khi có điều không vừa ý.

Các bạn thấy đấy, la mắng phỏng có ích gì. Sẽ không bao giờ là muộn cả nếu vợ chồng bạn cố gắng kiềm chế sự tức giận và học cách nói chuyện với con như một người bạn, một người hướng dẫn đáng tin cậy. Tôi nhấn mạnh từ “học”, bởi vì tôi hiểu rằng đây thực sự là một quá trình dài lâu, cần đến sự quyết tâm và kiên trì của các bạn.

CHẲNG CÓ ĐỨA TRẺ NÀO THÍCH SỐNG VỚI NHỮNG BẬC PHỤ HUYNH SUỐT NGÀY QUÁT THÁO ẦM ĩ CẢ.

QUY TẮC 79

ĐỪNG CỐ GẮNG ĐỂ CÓ MỘT ĐỨA CON HOÀN HẢO

Vợ chồng bạn kỳ vọng gì ở một đứa con sắp chào đời? Xinh đẹp, khoẻ mạnh, thông minh, ngoan ngoãn, chăm chỉ,... Thật khó mà liệt kê hết được những mong muốn của chúng ta về

thế hệ tương lai. Vợ chồng tôi suốt ngày nghĩ ra những cái tên thật đẹp cho cô con gái sắp chào đời. Ngày đầu tiên nhìn thấy cháu, cả hai đều thoáng thất vọng khi con gái chúng tôi da đen, mũi tẹt, mắt một mí! Cháu giống bố mẹ khủng khiếp, vậy mà chúng tôi vẫn bị hụt hẫng, chỉ vì chúng tôi hi vọng rằng con gái sẽ hoàn hảo như một bức tranh do chúng tôi tưởng tượng ra.

Càng lớn, chúng ta càng nhận ra mình đầy những khiếm khuyết. Vậy thì con cái chúng ta cũng có quyền lớn lên với những khiếm khuyết của các cháu chứ! Một chị bạn của tôi than thở rằng chả bao giờ thấy hai cô con gái cãi nhau cả. Trong khi đấy là niềm mong ước của biết bao ông bố bà mẹ khác.

Sự hoàn hảo thật rộng lớn, vô cùng, và mơ hồ. Các bạn mong ước con mình bớt nghịch ngợm đi một tí, chăm chỉ thêm một tẹo. Trong khi những người khác lại mong con mình đừng...ngoan quá, suốt ngày cháu chúi mũi vào sách vở trông rất tẻ nhạt. Chúng ta không ngừng vẽ ra những bức tranh mong ước về con mình, và thực tế thì chúng ta thường bị thất vọng theo cái cách mà vợ chồng tôi đã từng cảm thấy khi lần đầu tiên nhìn mặt cô con gái đầu lòng.

Cố gắng để có một đứa con hoàn hảo là chúng ta đang tạo ra áp lực cho bản thân và cho con cái chúng ta. Những người thần tượng một nhân vật nào đấy thường bị vỡ mộng khi hiểu hơn về thần tượng, bởi vì thực tế chẳng có ai hoàn hảo cả.

Tôi rất thích những cặp vợ chồng để con phát triển theo tính cách của cháu. Họ không cố nhét con gái vào lớp múa khi cháu chỉ thích học võ. Họ không bị stress với những lời nhận xét về cậu con trai chẳng bao giờ có được điểm vở sạch chữ đẹp cả. Họ biết những điểm mạnh và điểm yếu của con mình. Và họ chấp nhận nó cũng như chấp nhận những quy luật tự nhiên vậy. Con cái của những ông bố bà mẹ như thế thường lớn lên với một sự hồn nhiên, tự tin đáng nể, dù các cháu chẳng phải là những người hoàn hảo.

ĐỪNG TỰ TẠO RA ÁP LỰC CHO BẢN THÂN VÀ CHO CON CÁI CHỈ VÌ MONG MUỐN CÓ MỘT ĐỨA CON HOÀN HẢO.

QUY TẮC 80

ĐỪNG QUÊN LÀ BẠN CŨNG TỪNG CÓ THỜI THƠ ẤU

Nếu như vợ chồng bạn không thể nhớ nổi quy tắc bạn vừa đọc thì vẫn còn quy tắc này cho các bạn chọn lựa. Để áp dụng thành công quy tắc này, các bạn chỉ cần làm một việc đơn giản: nhớ lại những gì đã xảy ra trong thời thơ ấu. Vấn đề là các bạn phải hồi tưởng về những buồn vui của mình trước cách ứng xử của bố mẹ. Rồi vợ chồng bạn sẽ thấy, các bạn học được rất nhiều điều bổ ích từ chính việc đi ngược về tuổi thơ này.

Một lần, con tôi vùng vằng đi ra phía cửa khi có điều phạt ý với bố mẹ. Chồng tôi nói nhỏ: “Sắp bỏ nhà ra đi rồi đây!” Chàng kể ngày xưa chàng cũng đã từng có những ý nghĩ về chuyện “đi bụi” vì không được bố mẹ cho học đàn. Tôi thú nhận rằng, nhiều khi tôi có ý nghĩ tự tử vì cảm thấy bố mẹ không quan tâm đến mình. Khi nhớ về tuổi thơ, cả hai vợ chồng tôi đều hiểu giờ đây con chúng tôi cũng đang có những khúc mắc trong lòng. Cháu có thể sẽ làm một việc đại dột nếu như không được bố mẹ giải tỏa những khúc mắc ấy.

Bạn có từng cảm thấy oan ức khi bị bố đánh đòn? Bạn có từng khó chịu khi bị mẹ so sánh với một cô bạn nhõng nhẽo bên hàng xóm? Nếu nhớ được những chi tiết ấy và chia sẻ với chồng/vợ, tôi tin rằng các bạn sẽ đối xử với con cái theo cách tốt nhất có thể. Chồng tôi bảo rằng trước kia bố mẹ không cho đi học đàn vì nhà nghèo. Nhưng anh không thể hiểu được điều đó, vì bố mẹ chỉ một mực nói: “Lo mà thi đỗ cấp ba đi, học làm gì ba cái thứ vớ vẩn đó!” Những lời như thế không chỉ khiến chồng tôi buồn vì bị cấm học đàn mà còn ảm ức vì bố mẹ không tôn trọng ý thích của mình. Khi chồng tôi kể câu chuyện này, chúng tôi cùng đi đến thống nhất rằng, nếu lâm vào hoàn cảnh tương tự, chúng tôi sẽ nói sự thật về tình hình tài chính để con hiểu. Trong tuổi thơ của mình, chúng ta thiếu rất nhiều lời giải thích từ phía người lớn. Chúng ta có thể bù đắp sự thiếu hụt ấy cho con cái mình, các cháu có quyền được hưởng những thứ mà ngày xưa chúng ta khát khao.

Hồi tưởng về thời thơ ấu, vợ chồng bạn hiểu con hơn, bởi vì các bạn cũng từng có những suy nghĩ như con trẻ bây giờ. Qua những mong muốn về cách đối xử của bố mẹ thời thơ ấu, các bạn điều chỉnh được hành vi của mình. Nếu như bây giờ chồng bạn định giơ roi lên để phạt con về tội điểm kém, bạn hãy nhắc anh ấy về những trận đòn ngày xưa. Anh ấy sẽ biết mình nên tiếp tục ra roi hay thu tay về khi chưa quá muộn.

BẠN CŨNG TỪNG CÓ SUY NGHĨ NHƯ CON BẠN BÂY GIỜ.

PHẦN V. NHỮNG QUY TẮC ĐỂ HÒA HỢP TRONG ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

Tình dục đóng vai trò rất quan trọng trong hôn nhân. Nó chiếm hơn 70% trong hạnh phúc vợ chồng. Tình dục có thể làm hôn nhân của bạn trở nên bền vững, thăng hoa và nếu thiếu nó, hôn nhân có thể bị tan vỡ. Tôi tin rằng ai cũng biết điều này, nhưng để có thể duy trì đời sống chăn gối sung mãn, nồng nhiệt và hòa hợp mỗi ngày không phải là chuyện mà bất cứ ai cũng làm được. Điều cốt yếu là sự cởi mở, thẳng thắn với nhau cũng như ý thức tầm quan trọng của nó đối với cuộc sống vợ chồng. Chỉ cần một chút quan tâm đến nó mỗi ngày và một chút nỗ lực là bạn có thể đảm bảo chất lượng đời sống tình dục của mình. Sau đây là một số lời khuyên và bí quyết của tôi dành cho bạn. Có thể bạn cảm thấy một số điều tôi viết không phù hợp với bản thân và hoàn cảnh của mình, hãy bỏ qua và tiếp tục đọc. Tôi tin rằng chắc chắn bạn sẽ tìm thấy điều gì đó hữu ích cho mình.

QUY TẮC 81

Cởi mở trong việc chia sẻ sở thích, mong muốn của bản thân với vợ/chồng

Giao tiếp rất quan trọng để có mối quan hệ vợ chồng lành mạnh nói chung cũng như trong tình dục nói riêng. Khi đề cập đến tình dục, nhiều cặp vợ chồng cảm thấy ngại ngùng. Việc nói cho bạn đời biết bạn thích những gì, bạn cảm thấy thế nào và bạn muốn gì trong tình dục rất cần thiết. Thậm chí, nó có thể đưa đời sống chăn gối của vợ chồng bạn lên một bậc hoàn toàn khác về hoan cảm và làm mối quan hệ giữa hai người trở nên khăng khít hơn.

Theo tôi, khi bàn về tình dục, tốt nhất là hãy bắt đầu đề cập đến những gì làm bạn cảm thấy thích, hạnh phúc và cái gì làm bạn không thích. Tất nhiên với thái độ không quá nghiêm trọng. Bạn phải luôn luôn nhận biết cảm xúc của bạn đời và chắc chắn về nó. Bạn càng nói chuyện cởi mở và thành thật với bạn đời bao nhiêu thì bạn sẽ nhận ra rằng nói về tình dục không khó như bạn tưởng. Bạn sẽ thấy thoải mái hơn và có thể là một chút hào hứng bởi sự cởi mở và giây phút riêng tư này.

Tôi biết rằng, nhiều cặp vợ chồng muốn tăng gia vị cho đời sống chăn gối của họ, muốn thử những cái mới lạ như vài tư thế khác, quan hệ bằng miệng, v.v...nhưng không biết phải thử lộ thế nào. Họ thường có suy nghĩ là người bạn đời sẽ nghĩ xấu về họ và nhìn họ bằng thái độ khác, hay họ lo là những điều mà mình sắp nói ra sẽ bị từ chối hoặc thậm chí có người còn cho rằng khi họ nói ra điều đó thì phẩm giá của họ bị hạ xuống một bậc – thật là một ý nghĩ sai lầm. Nếu bạn không thể nói thẳng với vợ/chồng về những mong muốn đó của bạn, tôi có một mách nhỏ cho bạn, khi vợ chồng bạn đang xem một bộ phim hay xem sách báo, Internet và có những thứ đó, bạn khéo léo biểu hiện sự thích thú bằng cách nói "Cái này thấy hay hay anh nhỉ, không biết cảm giác thế nào. Hay là mình thử một lần coi sao" hoặc "Tư thế này ngộ ghê, mà nhìn cũng lạ lạ, tối nay vợ chồng mình thử đi".

Hầu hết các cặp vợ chồng thường cho rằng người kia có thể đi guốc trong bụng mình và cho là bạn đời nên tự biết những suy nghĩ trong đầu họ. Đôi khi họ còn tự tin là mình biết rõ phải làm gì, làm thế nào, tuần tự ra sao trên cơ thể cô ấy/anh ấy để làm anh ấy/cô ấy cảm thấy thích thú. Cho nên, đa số thường có cảm giác buồn và tự ái khi một trong hai người đề cập đến chuyện chăn gối và gợi ý những cái mới, khác lạ trong tình dục, vì họ nghĩ: “Chắc mình không làm cô ấy/anh ấy thỏa mãn nên mới vậy đây”. Thực chất, vấn đề không phải như họ nghĩ. Cơ thể mỗi người hoàn toàn khác nhau và phản ứng khác nhau với những tác động bên ngoài như sờ mó, âu yếm, kích thích.

Không ai trong chúng ta có thể biết được hay đọc được những suy nghĩ và cảm nhận về tình dục của người kia. Giao tiếp rất quan trọng trong tình dục, thậm chí là trong khi đang quan hệ. Do đó, bạn cần cho người kia biết cảm nhận của bạn, ở đây không chỉ là giao tiếp bằng lời nói mà còn thông qua các cử động cơ thể, hơi thở, âm thanh và nhiều phản ứng cơ thể khác.

Một khi bạn đời biết được mong muốn cũng như hiểu rõ hơn về cơ thể của bạn thì hai bạn sẽ dễ dàng hòa hợp hơn trong tình dục và cùng đưa nhau lên đỉnh nhanh chóng. Đây không chỉ là lợi ích cho riêng bản thân bạn mà còn là lợi ích của cả bạn đời.

KHI BÀN VỀ TÌNH DỤC, TỐT NHẤT LÀ HÃY BẮT ĐẦU ĐỀ CẬP ĐẾN NHỮNG GÌ LÀM BẠN CẢM THẤY THÍCH, HẠNH PHÚC VÀ CÁI GÌ LÀM BẠN KHÔNG THÍCH.

QUY TẮC 82

QUAN TÂM ĐẾN CẢM GIÁC, SỞ THÍCH CỦA NHAU

Không gì làm mất hứng và giết chết sự nồng nhiệt trong tình dục nhanh bằng việc vô tâm, thờ ơ với cảm giác của bạn đời. Tình dục cũng như tình yêu, được tạo ra từ hai phía và cả hai cùng được tận hưởng.

Việc quan tâm đến cảm giác, sở thích của bạn đời phải được thực hiện cả trước, trong khi và sau khi quan hệ. Điều này không chỉ thể hiện tình yêu của bạn với chồng/vợ mà còn làm cô ấy/anh ấy cảm thấy được trân trọng, nâng niu và được “yêu” hơn, thay vì có cảm giác bị “sử dụng” để giải quyết nhu cầu của riêng bạn. Thật tuyệt vời khi cả hai cùng giải quyết nhu cầu bình thường này và cùng tận hưởng cảm giác ngắt ngảy.

Hãy thường xuyên để ý đến hình thức của bạn đời trước khi “hành sự”, để ý xem cô ấy/anh ấy đang mặc quần áo màu gì, mùi thơm cơ thể thế nào, v.v... Ôm bạn đời vào lòng và nói cho cô ấy/anh ấy biết họ trông thật quyến rũ. Trong khi “yêu nhau”, thỉnh thoảng hãy nhìn vào mắt bạn đời và hỏi thật nhẹ nhàng những câu như “em/anh có thích không?”, “em/anh cảm thấy thế nào?”, hoặc có thể thỉnh thoảng bạn chỉ cần nhắc nàng/chàng là “hãy cho anh/em biết khi em muốn anh làm gì nhé”, v.v... Những câu nói như vậy sẽ làm bạn đời rất vui và cảm thấy được quan tâm, đồng thời cũng là một cách để giao tiếp với nhau, giúp bản thân bạn biết nhiều hơn về thói quen, cảm xúc và phản ứng cơ thể của người kia ở khía cạnh tình dục.

Chờ phụ nữ lên đỉnh trước, rồi mới tới chồng để cả hai cùng cảm nhận sex một cách trọn vẹn. Tuy nhiên, thực tế là có nhiều người không thể điều khiển bản thân để chờ vợ lên đỉnh trước, có thể người vợ cần thời gian lâu để lên đỉnh trong khi người chồng đã kết thúc

trước. Trong trường hợp này, người chồng phải biết kiên nhẫn và tinh tế. Vừa hôn vợ, âu yếm cô ấy để tiếp tục kích thích vợ đến khi cô ấy lên đỉnh.

Sau khi kết thúc, cả hai nằm bên nhau, ôm ấp nhau ít nhất là 5-10 phút. Đây là khoảng thời gian để hai người bày tỏ cảm xúc vừa đạt được và tiếp tục tận hưởng dư âm còn lại. Một nụ hôn sâu, nhẹ nhàng kèm theo vòng tay siết chặt, ôm ghì bạn đời lúc này là việc nên làm và không hề thừa. Sau đó, bạn có thể đề nghị mang một ly nước hoặc khăn cho bạn đời. Rồi cả hai cùng nhau vào nhà tắm để rửa hoặc tắm. Hành động này sẽ làm cả hai gắn bó với nhau hơn và thể hiện tình yêu với nhau.

VIỆC QUAN TÂM ĐẾN CẢM GIÁC, SỞ THÍCH CỦA BẠN ĐỜI PHẢI ĐƯỢC THỰC HIỆN CẢ TRƯỚC, TRONG KHI VÀ SAU KHI QUAN HỆ.

QUY TẮC 83

GIỮ VỆ SINH THÂN THỂ ĐỂ LUÔN SẠCH SẼ, THƠM THO VÀ KHỎE MẠNH

Mùi hương tự nhiên của vùng kín khi khỏe mạnh luôn có sức hấp dẫn và quyến rũ đặc biệt với bạn đời. Mỗi người đều có mùi cơ thể đặc trưng không lẫn vào đâu được. Khi vùng kín hoàn toàn khỏe mạnh thì nó không chỉ làm cho đối tác hưng phấn hơn với mùi tự nhiên mà còn làm cho tình dục an toàn hơn.

Cấu trúc sinh dục của phụ nữ phức tạp hơn đàn ông. Do đó, người vợ cần lưu ý giữ gìn vệ sinh kỹ hằng ngày. Hãy thường xuyên rửa vùng kín sau khi tiểu tiện bằng nước sạch và ít nhất bằng dung dịch rửa dành riêng cho vùng kín một lần/ ngày. Tránh mặc quần lót hay quần jeans quá bó sát vì nó sẽ làm âm đạo bị bí và các loại vi khuẩn dễ phát sinh.

Trong môi trường âm đạo tự nhiên luôn có sẵn một số vi khuẩn, nấm có lợi. Do đó, phải lưu ý độ pH khi chọn dung dịch rửa. Độ pH cân bằng trong âm đạo của người phụ nữ ở độ tuổi sinh sản vào khoảng 4–5,5 (độ pH lý tưởng là 5,5). Nếu độ pH trong dung dịch rửa cao hơn hay thấp hơn đều giết chết các vi khuẩn có lợi và gây ra viêm nhiễm. Phụ nữ ngày nay thường có xu hướng thích dùng các loại dung dịch rửa có mùi thơm. Thực ra các loại có mùi đều không tốt bằng những loại không mùi. Cho nên khi chọn mua dung dịch rửa thì phải để ý độ pH, cũng như nếu không mùi, không tạo bọt thì càng tốt. Với một âm đạo hoàn toàn khỏe mạnh thì mỗi ngày chỉ cần rửa sạch bằng nước ấm 2–3 lần là đủ. Cách rửa đúng phải là từ trước ra sau, tránh việc dây các vi khuẩn từ hậu môn vào âm đạo.

Vệ sinh trước và sau khi quan hệ cũng rất quan trọng trong việc giữ vệ sinh vùng kín. Ngoài ra, thức ăn cũng góp phần không nhỏ trong việc tạo mùi ở vùng kín. Những loại đồ ăn với gia vị mạnh như gừng, cà ri, mắm sẽ làm mùi vị ở vùng kín nặng hơn các loại khác như táo, dâu, rau xanh, v.v.

Đối với đàn ông, cũng như phụ nữ, việc giữ gìn vệ sinh rất cần thiết để đảm bảo chất lượng trong đời sống tình dục. Việc vệ sinh ở đàn ông đơn giản hơn. Tuy nhiên cũng cần chú ý và thực hiện đúng cách. Cũng như phụ nữ, đàn ông không nên mặc quần lót quá chật với chất liệu không thông thoáng. Điều này không chỉ làm vùng kín mất vệ sinh mà còn làm ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng. Khi tắm rửa, nên vệ sinh cẩn thận bên trong bao quy đầu vì đây là nơi tập trung nhiều vi khuẩn nhất và dễ sinh mùi khó chịu.

Nếu vệ sinh đúng cách thì chỉ cần rửa một lần trong ngày là đủ để có vùng kín sạch sẽ, không bị nặng mùi.

Một khi cơ thể sạch sẽ, thơm tho thì không chỉ làm bạn đời thoải mái và hưng phấn hơn mà còn làm bản thân trở nên tự tin với chính mình hơn. Từ đó giúp cho hai người gần nhau hơn và cuộc vui sẽ hoàn hảo hơn mà không có bất kỳ ngại ngùng hay lúng túng, lo lắng.

MỘT KHI CƠ THỂ SẠCH SẼ, THƠM THO THÌ KHÔNG CHỈ LÀM BẠN ĐỜI THOẢI MÁI VÀ HƯNG PHẤN HƠN MÀ CÒN LÀM BẢN THÂN TRỞ NÊN TỰ TIN VỚI CHÍNH MÌNH HƠN.

QUY TẮC 84

CẢ HAI CÙNG NHIỆT TÌNH SÁNG TẠO

Tình dục cũng giống như bữa cơm hằng ngày. Nếu mỗi ngày chỉ ăn cùng một món, tuần tự các món không thay đổi, thậm chí chưa cần dọn lên mà người kia đã biết trước là ăn món gì rồi. Bạn hãy thử tưởng tượng đời sống tình dục mà như vậy thì có nhàm chán không?!

Tình dục đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong hôn nhân. Nó chiếm đến gần 80% làm nên hạnh phúc. Do đó, khi đời sống tình dục bắt đầu đi vào lối mòn, sự nhàm chán dần xuất hiện thì cũng là lúc hạnh phúc gia đình bắt đầu lặn dần. Để duy trì đời sống chăn gối sung mãn, khỏe mạnh và luôn thú vị đòi hỏi sự nỗ lực và ý thức của cả vợ và chồng. Điều này không khó nhưng cũng không phải dễ.

Việc giữ lửa và duy trì đời sống tình dục phong phú và khỏe mạnh không phức tạp như nhiều người nghĩ. Chỉ cần một thay đổi nhỏ cũng làm cuộc vui trở nên thú vị hơn. Chẳng hạn như hai bạn thay vì có thói quen hành sự vào ban đêm trước khi ngủ thì hãy thử vào buổi sáng, buổi trưa nếu hai bạn có cơ hội gặp nhau để ăn trưa, hay buổi chiều khi hai vợ chồng vừa đi làm về. Không nhất thiết mọi cuộc vui phải kéo dài trong khoảng thời gian nhất định, phải bao gồm đủ các bước, mà chỉ cần 5 đến 10 phút cho mỗi lần “giao ban” bất ngờ đó. Cảm giác mới lạ sẽ làm tăng sự nồng nhiệt và mãnh liệt từ hai phía.

Bên cạnh việc thay đổi thời gian thì việc thay đổi không gian cũng góp phần làm phong phú đời sống tình dục của hai bạn. Tại sao lại chỉ giới hạn không gian “yêu đương” trong phạm vi giường ngủ? Các bạn hãy thử khám phá những nơi khác như phòng khách, nhà bếp, nhà tắm, thậm chí là ban công khi mọi nhà đã chìm vào giấc ngủ. Cũng rất thú vị nếu thỉnh thoảng “yêu nhau” ngay trong phòng làm việc của vợ/chồng khi anh ấy/cô ấy phải làm việc thêm giờ ở nhà. Nếu có dịp thì hãy thử cảm giác sóng vỗ vào cơ thể, tiếng gió rì rào xung quanh khi “yêu nhau” trên bãi biển (tất nhiên là vào những lúc không có người). Tất cả những điều đó sẽ trở thành kỷ niệm không bao giờ quên được của các bạn, cũng như bạn sẽ cảm thấy tình yêu, cảm xúc của mình dành cho bạn đời thăng hoa hơn bao giờ hết và ngược lại.

Ngoài ra, còn có một số cách nữa để tránh sự nhàm chán, lối mòn trong đời sống tình dục như thay đổi tư thế giao ban, thay đổi cách thức, các bước trong khi quan hệ. Ví dụ như thay vì bạn chỉ trung thành với một vài tư thế yêu thích thì hãy thử một tư thế mới. Thay vì bạn có thói quen hôn môi bạn đời, rồi hôn cổ, vùng kín rồi mới giao ban thì hãy làm một vài thay đổi nhỏ như yêu cầu bạn đời nằm yên và bạn bắt đầu mát-xa cô ấy/anh ấy theo cách gọi tình nhất, rồi sau đó khám phá một vài bộ phận trên cơ thể anh ấy/cô ấy (vừa âu yếm, sờ

mó, hôn vừa nói chuyện một cách hài hước – chẳng hạn như gọi “cô bé” của vợ là Fiona còn “cậu bé” của chồng là “Shrek”, đại loại như thế).

Một gợi ý nhỏ nữa liên quan đến vấn đề “violông”, nó cũng đóng vai trò khá quan trọng trong phòng the. Tùy theo sở thích cá nhân của từng người (quan trọng nhất là sở thích của bạn đời bạn về violông trên cơ thể của bạn) mà bạn có thể thay đổi diện mạo cho “em bé” của bạn sao cho bạn đời ngạc nhiên và thích thú khi nhìn thấy. Đối với những người chuộng sự gọn gàng, không thích violông quá rậm rạp, bạn có thể wax, tıra hay cạo violông theo những hình dáng dễ thương như trái tim, tam giác hay chữ cái đầu trong tên của bạn đời. Ngược lại, các quý ông cũng có thể thử cạo và tıra bớt violông vùng kín để làm bạn đời của mình ngạc nhiên.

Cuối cùng, điều quan trọng nhất là cả hai phải cùng có thiện chí và nhiệt tình trong việc cùng nhau làm cho đời sống tình dục luôn nồng nhiệt và phong phú. Tình dục cũng như tình yêu, đòi hỏi sự cố gắng và nỗ lực từ hai phía. Nó đồng nghĩa với việc “cho” và “nhận” phải cân bằng, có như vậy cả hai mới hạnh phúc và cùng thỏa mãn với đời sống chăn gối.

CHỈ CẦN MỘT THAY ĐỔI NHỎ CŨNG LÀM CUỘC VUI TRỞ NÊN THÚ VỊ HƠN.

QUY TẮC 85

CHIU KHÓ HỌC HỎI, TÌM HIỂU VỀ TÌNH DỤC

Như đề cập ở quy tắc trên, cuộc sống tình dục cần được duy trì khỏe mạnh và phong phú để hạnh phúc gia đình luôn trọn vẹn. Để làm được việc đó một cách triệt để và có hiệu quả thì cần phải có kiến thức. Không ai tự nhiên có thể biết hết mọi thứ mà không cần học, trong tình dục cũng vậy. Học ở đây mang hàm ý cập nhật thông tin, tiếp cận các xu hướng và kiến thức về tình dục một cách đúng đắn để mở mang hiểu biết, kiến thức cũng như cách nhìn của bản thân đối với tình dục. Như việc oral (quan hệ bằng miệng) ngày nay không còn là chuyện quá xa lạ trong xã hội nói chung và trong đời sống tình dục vợ chồng nói riêng. Tuy nhiên, vấn đề là phải làm thế nào để không làm bạn đời đau và mang lại cảm xúc tốt đỉnh cho bạn đời, hoặc làm thế nào cho đúng cách để tránh gây viêm nhiễm, v.v... Chỉ có tìm hiểu, học hỏi từ nhiều nguồn khác nhau mới có thể giúp bạn làm được điều đó.

Một điều quan trọng nữa là bạn nên tìm hiểu đặc điểm sinh học liên quan đến tình dục trên cơ thể của người khác giới để từ đó có thể hiểu rõ hơn về giới tính và giúp bạn dễ dàng tiếp cận hơn trong việc thỏa mãn bạn đời. Cụ thể như các điểm G (the Grafenberg Spot) trên cơ thể phụ nữ và đàn ông nằm ở đâu, kích thích thế nào, v.v... Có rất nhiều người thậm chí không biết là đàn ông cũng có điểm G. Thực tế là có đến ba điểm G trên cơ thể đàn ông (một là nằm ở đầu dương vật, hai là nằm trên phần giữa tinh hoàn và hậu môn, điểm cuối cùng là nằm trong hậu môn).

Khi tiếp thu, học hỏi cũng như tích lũy thông tin, kiến thức về tình dục đòi hỏi tính tỉnh táo và chọn lọc. Bạn không thể áp dụng máy móc những gì vừa tiếp nhận vì mỗi người đều có đặc điểm cơ thể, sở thích hoàn toàn khác nhau. Có thể với một số điều áp dụng thành công và hiệu quả cho người này nhưng lại không phù hợp với người khác. Ví dụ: tư thế quan hệ chồng xâm nhập từ phía sau trong khi vợ đứng hơi khom thường khó áp dụng với những cặp quá chênh lệch về chiều cao vì khi đó, người vợ sẽ rất mỏi và không thể cảm nhận được

khoái cảm. Do đó, bạn cũng nên lưu ý về những đặc trưng của riêng hai vợ chồng mình để từ đó có sự chọn lọc phù hợp.

Một khi được trang bị kiến thức, thông tin về tình dục phù hợp, bạn hoàn toàn dễ dàng áp dụng những gì được cập nhật với bạn đời của mình, cùng nhau trải nghiệm và rút ra kinh nghiệm riêng cho hai người. Điều này không những giúp cuộc sống tình dục luôn phong phú, đa dạng mà còn làm nó ngày càng trở nên hoàn thiện. Hai bạn sẽ nhanh chóng biết cần phải làm gì để thỏa mãn nhau và cùng nhau tận hưởng trọn vẹn sự thăng hoa trong tình dục.

Không gì hạnh phúc bằng việc làm bạn đời của mình luôn hạnh phúc và thỏa mãn. Đây là điều mà mọi người đều muốn mang lại cho người mình yêu.

BẠN KHÔNG THỂ ÁP DỤNG MÁY MÓC NHỮNG GÌ VỪA TIẾP NHẬN VÌ MỖI NGƯỜI ĐỀU CÓ ĐẶC ĐIỂM CƠ THỂ, SỞ THÍCH HOÀN TOÀN KHÁC NHAU.

QUY TẮC 86

ĂN UỐNG ĐIỀU ĐỘ, SINH HOẠT LÀNH MẠNH ĐỂ GIỮ SỨC KHỎE

Sức khỏe là yếu tố hàng đầu để làm cho đời sống tình dục khỏe mạnh và sung mãn. Do đó, việc chăm sóc sức khỏe rất cần thiết và quan trọng trong tình dục. Để có một cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai, đòi hỏi chế độ ăn uống, sinh hoạt phải hợp lý, cân bằng và lành mạnh.

Trước hết là thói quen ăn uống. Nhiều người coi nhẹ và thường xuyên bỏ qua bữa sáng vì những lý do như ngủ dậy trễ, đi làm sớm, lười, v.v... rồi đến trưa lại ăn nhiều để bù vào. Điều này hết sức sai lầm! Hãy tập ăn sáng đều đặn và ăn đủ bữa. Có rất nhiều món đơn giản mà lại ngon, dễ làm cho bữa sáng, nếu bạn ngại thì có thể mua đồ ăn bán sẵn cũng được. Nhưng bạn cần nhớ, nhất thiết là phải ăn sáng.

Buổi tối thì không nên ăn quá trễ vì như vậy, bạn sẽ không thể giao ban với bạn đời. Quan hệ sau khi vừa ăn no xong rất có hại. Do đó, hãy kết thúc bữa tối trước 8h.

Vấn đề kế tiếp liên quan đến thói quen ăn uống là chế độ dinh dưỡng. Một khẩu phần ăn lý tưởng phải đầy đủ chất xơ, đạm, vitamin, ít béo và cholesterol nhưng vẫn đảm bảo đủ calo. Nếu bạn hoặc bạn đời của bạn không thích ăn rau tươi thì bạn có thể chế biến lại cho hợp khẩu vị như xào, nấu canh, làm gỏi, v.v... hoặc đơn giản là ăn nhiều trái cây. Một số thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe tình dục, chúng được xem là liều thuốc hiệu quả và rẻ nhất như: cacao, ớt, đậu phộng, gừng, hạt bí, hào, hạnh nhân, tỏi, chuối, nước ép hạt lựu, cần tây, nhân sâm, trái ổi, trái bơ, cá hồi, giá. Kẽm là một trong những thành phần hóa học quan trọng trong vấn đề tình dục, do đó, cũng nên ăn các món ăn giàu kẽm như hải sản, trứng, v.v...

Nếu bạn thích thức uống có cồn thì hãy uống rượu vang trắng hoặc đỏ thay vì uống bia. Uống nhiều bia sẽ làm tăng nguy cơ bị cao huyết áp, các bệnh tim mạch và béo phì. Chất lượng tình dục tỷ lệ nghịch với số đo vòng hai, cũng như với tình trạng sức khỏe của tim.

Mỗi ngày bạn hãy dành khoảng 10 phút tập vài động tác thể dục, yoga, hoặc mát-xa với tinh dầu. Nếu có thể, hãy tham khảo các bài tantric yoga – một bí quyết để tăng cực cảm lên hàng trăm lần, cũng như làm tăng độ dẻo dai, bền bỉ trong tình dục.

Chất lượng đời sống tình dục của bạn phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe. Do đó, hãy quan tâm đến chế độ ăn uống, sinh hoạt thật hợp lý và cân bằng.

CHẤT LƯỢNG TÌNH DỤC TỶ LỆ NGHỊCH VỚI SỐ ĐO VÒNG HAI, CŨNG NHƯ VỚI TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE CỦA TIM.

QUY TẮC 87

KHÚC DẠO ĐẦU LUÔN QUAN TRỌNG

Tình dục giống như bất kỳ môn thể thao nào, đều phải có đủ bước khởi động, vào vạch, xuất phát và sau cùng là về đích. Sau khi về đích là thả lỏng, nghỉ ngơi. Khởi động là bước không thể thiếu trong quan hệ vợ chồng. Sự hưng khởi, niềm đam mê sẽ bị giảm đi đáng kể nếu bỏ qua bước này. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu bạn đòi không thêm âu yếm, vuốt ve bạn mà chỉ lao vào lột quần áo ra và hùng hục hành sự cho xong, không cần biết bạn đã sẵn sàng hay chưa?! Tôi cam đoan chắc chắn là cảm giác sẽ không dễ chịu chút nào, thậm chí là hụt hẫng, tổn thương, mất hứng và đôi khi còn bị đau nữa. Do đó, hãy dành ít nhất 5 phút cho màn khởi động bao gồm hôn hít, âu yếm và cả kích thích bằng miệng.

Phụ nữ cần thời gian nhiều hơn để được sẵn sàng, trong khi ở đàn ông thì giống như cái công tắc, chỉ mất chưa tới vài phút bật lên là đã sẵn sàng rồi. Bạn có thể tập trung vào một số điểm nhạy cảm trên cơ thể của bạn đời. Cụ thể đối với phụ nữ bao gồm: môi, cổ, ráy tai, xương quai xanh, đầu vú, phần phía trong đùi đoạn tiến gần lên vùng kín, hai môi âm đạo và âm vật. Vài người còn có những điểm nhạy cảm khác như mông, bàn chân. Hoặc ở đàn ông là những điểm như môi, ráy tai, cổ, dương vật, tinh hoàn và phần giữa tinh hoàn với hậu môn.

Bạn hãy thử vòng tay ôm lấy lưng bạn đời, dùng các ngón tay cào nhẹ dọc sống lưng và thỉnh thoảng ấn vào các đốt sống lưng trong khi hôn anh ấy/ cô ấy thật sâu và nồng nàn. Tôi xin bảo đảm là bạn đời của bạn sẽ không thể quên được cảm giác đó. Nó rất gợi cảm, lạ và cực kỳ dễ chịu. Điều này do chính chồng tôi thổ lộ khi một lần tôi vô tình làm như vậy với anh.

Ngoài ra, còn có một mẹo cho màn khởi động này mà tôi xin chia sẻ với bạn. Đó là hãy dùng chính “cô bé” và “cậu bé” để trêu đùa nhau. Với vợ, bạn hãy ngồi lên lòng của chồng, di chuyển sao cho “cô bé” chạm vào dương vật của chồng và chuyển động qua lại, trượt lên xuống nhẹ nhàng bên ngoài trong khi bạn vòng tay qua cổ chồng, kéo nhẹ đầu anh ấy về phía mình khi hôn. Hoặc bạn đặt chồng nằm xuống, bạn ngồi lên để dương vật tiếp xúc với mặt ngoài của âm đạo, đủ để anh ấy cảm nhận hơi ấm và ướt át của bạn và chuyển động theo chiều kim đồng hồ. Với chồng, bạn hãy dùng dương vật của mình vỗ nhẹ lên xương mu của vợ và trêu đùa bên ngoài âm đạo, hai môi và cho vào chỉ khoảng 1 cm rồi rút ra ngay.

Những màn trêu đùa trên có tác dụng kích thích rất mạnh đối với cả hai và giúp hai vợ chồng được khởi động kỹ và nhanh chóng sẵn sàng. Tuy nhiên, bạn cũng cần lưu ý một điều là khi bạn đời đã thật sự sẵn sàng (có thể nhận biết qua các tín hiệu như hơi thở, cơ thể, v.v)

thì nên dừng màn khởi động ngay. Vì nếu kéo dài quá lâu, trêu đùa bạn đời quá trớn sẽ bị phản tác dụng. Anh ấy/ cô ấy sẽ chuyển sang cảm giác bức tức, khó chịu và nghĩ “Chịu hết nổi rồi mà anh ấy/cô ấy cứ dung dăng dung dẻ, bức ghê! Đùa dai thế không biết.”

Có một vài trường hợp ngoại lệ mà việc bỏ qua bước khởi động không ảnh hưởng gì đến chất lượng cuộc giao ban. Chẳng hạn như phút nổi hứng bất chợt của hai vợ chồng khi hai người đang ở một nơi nào đó (trên một bãi biển đẹp, trong giờ nghỉ trưa tại một nhà nghỉ nào đó, v.v), lúc đó hẳn nhiên cả hai chỉ muốn lao vào nhau ngay lập tức.

Các hành động âu yếm dạo đầu không bao giờ thừa. Nó là chất xúc tác làm cho cuộc giao ban của hai vợ chồng trở nên tuyệt vời và mãnh liệt hơn.

CÁC HÀNH ĐỘNG ÂU YẾM DẠO ĐẦU KHÔNG BAO GIỜ THỪA.

QUY TẮC 88

THƯỜNG XUYÊN THỂ HIỆN HAM MUỐN CỦA MÌNH VỚI BẠN ĐỜI

Hãy để bạn đời biết bạn luôn “muốn” họ nhiều thế nào. Chồng/vợ sẽ cảm thấy được bạn yêu và được ham muốn, và điều đó làm họ hạnh phúc và tự tin về bản thân. Có nhiều cách thể hiện sự ham muốn của bạn với bạn đời trong cuộc sống hằng ngày. Không nhất thiết phải là những hành động quá cao siêu hay những câu nói sách vở quá văn vẻ, xa vời, mà là những hành động rất đời thường, những câu nói giản dị, táo bạo. Và bạn có thể nói hoặc làm như vậy vào bất kỳ khi nào, bất cứ đâu, theo ngẫu hứng.

Chẳng hạn như khi hai vợ chồng đi ăn với bạn bè, gia đình. Trong khi mọi người bận rộn nói chuyện với nhau, ăn uống thì bạn có thể ngắt từng cọng rau củ và xếp trên đĩa thành chữ “YÊU EM/ANH ĐI ANH/EM” và khéo léo đưa cho bạn đời nhìn thấy, đồng thời kèm theo một nụ cười bí ẩn và cái nháy mắt đầy “hư hỏng”. Bảo đảm với bạn là sau khi thấy dòng chữ đó và thông điệp của bạn qua nụ cười, ánh mắt thì bạn đời sẽ không thể kìm chế nổi ham muốn của mình. Và tối hôm đó, hai bạn sẽ có một đêm khó quên.

Hoặc có thể bạn thể hiện ham muốn của mình đầy bất ngờ và ngẫu hứng bằng cách đụng chạm, sờ nắn vào chỗ kín của bạn đời trong khi anh ấy/cô ấy đang đứng rửa chén trong bếp, đang đánh răng trong nhà tắm hoặc bất cứ khi nào có thể. Dĩ nhiên, lúc đó chỉ có hai bạn. Ngoài ra, bạn có thể dùng miệng vừa trêu đùa, vừa thể hiện tình yêu cũng như nói lên rằng bạn muốn cô ấy/anh ấy nhiều thế nào, mọi lúc mọi nơi. Thậm chí khi họ đang ngủ lúc nửa đêm, bạn cũng có thể mang lại cho họ cảm giác tuyệt vời và một giấc mơ ướt át khi dùng miệng kích thích chỗ ấy của họ khoảng vài phút rồi quay ra ngủ tiếp. Hoặc trước khi thức dậy, hãy hôn sâu lên môi và mát-xa nhẹ vùng kín của bạn đời để đánh thức họ.

Đôi khi bạn có thể nhắn tin hoặc viết lên một mẩu giấy nhỏ vài dòng ngắn gọn nhưng đầy đam mê như “Em đang muốn anh lắm”, “Em nhớ cảm giác được anh ghì chặt vào người”,... kèm theo những biểu tượng thú vị như một cái nháy mắt rồi gửi vào điện thoại di động hoặc lén nhét vào túi áo/quần, ví của bạn đời trước khi họ đi làm vào buổi sáng.

Kinh nghiệm của bản thân tôi cho thấy thỉnh thoảng một nụ hôn bất ngờ có tác dụng không ngờ. Tôi nhớ có một lần khi tôi và ông xã đang đi trên đường từ siêu thị về nhà, tôi đột nhiên dừng lại, nắm tay anh kéo mạnh về phía tôi và hôn thật sâu lên môi anh. Sau đó,

tôi nhún vai nói “Tự nhiên em muốn thềm đôi môi của anh nên muốn cắn chúng một tý”, anh đã rất bất ngờ nhưng cũng rất thích. Sau đó, chúng tôi chạy về nhà thật nhanh, vừa mở cửa vào nhà là quần liền lấy nhau, chưa kịp cất đồ vừa mua ở siêu thị. Và tôi vẫn thường xuyên hôn chồng theo kiểu đó (hôn trộm), anh nói với tôi là anh cảm thấy rất khêu gợi và dễ thương mỗi khi tôi làm vậy, và tất nhiên là thường cảm thấy muốn “ăn” tôi ngay.

Những cái ôm ghì, siết chặt lấy bạn đời cũng có tác dụng rất tốt. Bạn đời sẽ cảm thấy ấm áp và họ cảm nhận tình yêu, đam mê của bạn nhiều hơn. Những cách âu yếm, hành động và lời nói trên sẽ giúp hai bạn gần bó hơn và cảm thấy được yêu, được muốn nhiều hơn. Tất nhiên, tình dục cũng sẽ luôn nồng nàn và dữ dội.

HÃY ĐỂ BẠN ĐỜI BIẾT BẠN “MUỐN” HỌ NHƯ THẾ NÀO.

QUY TẮC 89

KHÊU GỢI, LÀM TRỖI DẬY BẢN NĂNG NHỤC DỤC CỦA BẠN ĐỜI

Đây là một trong những quy tắc mà tôi cố gắng thực hiện để làm cho đời sống tình dục của vợ chồng tôi luôn nồng nàn. Tôi cam đoan, nếu bạn thực hiện quy tắc này, bạn sẽ nhận được rất nhiều ngạc nhiên và thú vị.

Quy tắc này chủ yếu dành cho phái nữ. Các bạn cần biết cách khêu gợi, làm trỗi dậy bản năng nhục dục của bạn đời khéo léo, tế nhị và đôi khi có thể hơi sỗ sàng tùy theo hoàn cảnh vợ chồng bạn đang ở đâu, làm gì. Vì theo tôi, là một người vợ, điều quan trọng là phải luôn thu hút, hấp dẫn và làm cho người đàn ông của mình luôn “muốn” mình, làm cho họ không có cảm giác muốn đi tìm “của lạ” bên ngoài ngay cả trong suy nghĩ. Phương châm của tôi là “Hãy là một quý bà trong phòng khách, một đầu bếp lành nghề trong nhà bếp và là một vũ nữ trong phòng ngủ”. Có một số gợi ý rút ra từ kinh nghiệm bản thân dành cho các bạn trong việc khêu gợi bạn đời như sau:

- Khéo léo khiêu khích anh ấy bằng cách ngồi, nằm sắp với tư thế để vừa hở vừa kín một cách vô tình vùng kín và vòng ba của mình trong khi hai vợ chồng ngồi xem phim hoặc khi chồng đang làm gì đó, còn bạn ngồi trên ghế sofa xem tivi, anh ấy vô tình nhìn thấy và sẽ không kìm chế nổi. Trong khi anh không biết là bạn cố tình làm như vậy.

- Thỉnh thoảng nhắn tin cho chồng khi cả hai đang cùng ở nhà. Chẳng hạn như bạn ở trong phòng ngủ, còn anh ấy ở ngoài phòng khách làm chuyện khác. Nhắn tin đại loại như “Cung ơi, vào đây em có cái này hay lắm”, lúc bạn nằm hoặc ngồi ở tư thế khiêu khích và hoàn toàn khóa thân khi chồng bước vào. Lúc khác thì nhắn tin với nội dung như “em thèm kem nóng quá?!” , kèm theo một hình biểu tượng đá lông nheo.

- Mặc áo cổ thật sâu làm bếp, giả vờ trét tí tương cà, tương ớt vào vùng ngực, tay thì xào nấu hoặc làm gì đó rồi nhờ chồng lau giùm vết tương cà/ ớt trên ngực cho mình.

- Hôm nào nấu bữa tối với những món hoàn toàn phải dùng tay (không dùng thìa, muỗng) và chấm với các loại sốt có màu ngà hoặc trắng (như mayonaise, creme fraiche,v.v). Trong khi ngồi ăn thì hãy giả vờ vô tình làm những động tác khiến cho chồng liên tưởng đến chuyện kia.

- Đôi khi hãy thử làm bếp, nấu đồ ăn và mặc váy cực ngắn, không mặc quần lót, mang giày cao gót. Mỗi khi cúi xuống lấy đồ hay làm gì thì sẽ khêu gợi lắm, nhất là mỗi khi chồng đi ngang hoặc ngồi xem tivi.

- Khi chồng đang xem tivi, bạn đến tắt tivi, mở nhạc hip-hop có tiết tấu chậm và trình diễn một màn múa thoát y trước mặt anh ấy.

Ngoài ra, nếu được, bạn còn có thể chuẩn bị một bữa tối thật lãng mạn, gợi tình chỉ dành riêng cho hai người trong một dịp đặc biệt nào đó (sinh nhật, kỷ niệm ngày cưới, lễ tình nhân, v.v...) hoặc có thể chẳng cho dịp nào, chỉ là một ngày bình thường. Cả vợ và chồng đều có thể làm bạn đời bất ngờ bằng việc này. Hãy chuẩn bị mọi thứ thật hoàn hảo, nếu có con, bạn hãy gửi bé cho ông bà nội/ngoại hay nhờ ai đó trông hộ vào buổi tối hôm đó.

Một điều khá quan trọng nữa là sự tự tin. Khi bạn tự tin là mình đẹp thì trong mắt bạn đời, bạn sẽ thật sự đẹp. Và khi đó, bạn càng trở nên quyến rũ, khêu gợi hơn nhờ sự tự tin của mình.

BẠN HÃY KHÊU GỢI, LÀM TRỞI DÂY BẢN NĂNG NHỤC DỤC CỦA BẠN ĐỜI KHÉO LÉO, TẾ NHỊ VÀ ĐÔI KHI CÓ THỂ HƠI SỒ SÀNG TÙY THEO HOÀN CẢNH.

QUY TẮC 90

DÀNH KHÔNG GIAN RIÊNG CHO NHAU, TÔN TRỌNG CÁC SỞ THÍCH CỦA NHAU

Mỗi người đều có những sở thích, thú vui riêng khác nhau. Trong cuộc sống hôn nhân, việc tôn trọng và không cấm đoán những thú vui này của bạn đời rất quan trọng. Những cái đó giúp chúng ta thư giãn và có khoảng không gian riêng. Do đó, hãy để bạn đời tự do làm những gì họ thích.

Chẳng hạn như với tôi, tôi rất thích vào các diễn đàn xã hội để đọc các tâm sự, chuyện đời và viết lời bình, tôi cũng thích lên mạng chat với bạn bè, còn ông xã tôi thì thích chơi game trực tuyến. Đôi khi chúng tôi đùa thì ngồi chơi game, đùa thì ôm cái laptop ngồi trên ghế sofa lông bên cạnh để chat. Dù mỗi đứa làm việc riêng nhưng chỉ cần quay sang nhìn nhau, mỉm cười hoặc nháy mắt với nhau là đủ thấy hạnh phúc và xốn xang trong lòng. Bản thân tôi sẽ không thấy thoải mái nếu cứ bị gò bó hoặc nếu chồng tôi không thích những gì tôi làm, chắc chắn là tôi sẽ không còn hứng thú hay tâm trạng gì cho “chuyện đó” nữa và đương nhiên ông xã tôi cũng sẽ có cùng cảm giác.

Cho nên, bạn cần tôn trọng những sở thích của bạn đời mình. Hãy hiểu và ủng hộ anh ấy/cô ấy thay vì tỏ ra khó chịu hay chỉ trích. Một khi họ được thoải mái tự do thư giãn với những thú vui riêng của mình, họ sẽ luôn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và được tôn trọng. Và tất nhiên khi tâm trạng luôn tốt như vậy, họ thường có khuynh hướng quay qua muốn “yêu” bạn và âu yếm bạn sau khi thư giãn với sở thích của mình.

Chính bản thân bạn, tôi nghĩ bạn cũng có những thứ mà mình yêu thích như đọc sách, xem phim, lướt Internet, v.v... và bạn muốn dành mỗi ngày một ít thời gian cho chúng. Do đó, hãy để bạn đời tự do làm những công việc yêu thích của họ, và cũng là để bạn có khoảng riêng cho chính mình. Thật dễ chịu và hạnh phúc biết mấy khi mình được làm những gì

mình thích với sự ủng hộ của bạn đời, và sau đó cùng nhau tận hưởng giây phút riêng tư ngọt ngào của tình dục.

HÃY ĐỂ BẠN ĐỜI TỰ DO LÀM NHỮNG GÌ HỌ THÍCH.

QUY TẮC 91

LẬP THỜI GIAN BIỂU CHO SEX ÍT NHẤT MỘT LẦN/TUẦN

Tình dục là một phần không thể thiếu trong hôn nhân. Nó cũng giống như các hoạt động sinh học khác như ăn, uống, ngủ. Tuy nhiên, tình dục còn hàm chứa yếu tố tình cảm và ý thức nữa. Bạn có thể sống mà không có tình dục, nhưng, hôn nhân không thể tồn tại mà không có tình dục. Đây là sự thật, tất nhiên tôi không nói tới những trường hợp liên quan đến tuổi tác (hai vợ chồng ở tuổi thất thập cổ lai hy) hoặc các cặp có quan hệ ngoài luồng.

Những lo toan trong cuộc sống hằng ngày có thể khiến bạn bận tối tăm mắt mũi và ít nhiều ảnh hưởng đến đời sống chăn gối của hai người. Tôi biết nhiều cặp có mật độ quan hệ rất thưa thớt, thậm chí tôi có cô bạn còn tâm sự rằng vợ chồng cô ấy chỉ “gặp nhau” một, hai lần mỗi tháng. Nếu tình trạng của vợ chồng bạn cũng giống như cô bạn của tôi và loại trừ những yếu tố vừa nêu, thì quy tắc này là dành cho bạn. Tôi thành thật khuyên bạn hãy bắt đầu hành động để cải thiện tình hình vì nó sẽ tác động xấu đến hôn nhân của hai bạn. Điều này đòi hỏi nỗ lực của bạn và bạn đời.

Hãy lập thời gian biểu cho những lần “giao ban” trong tuần, ít nhất là một lần/tuần. Tôi biết khi đọc đến đây, bạn sẽ nghĩ rằng nó như một sự bắt buộc, lịch trình và không thấy gì thú vị. Thực chất, đây chỉ là cảm giác do sự ám ảnh về viễn tượng đời sống chăn gối sẽ trở nên nhàm chán. Việc lên thời gian biểu cho tình dục hoàn toàn bình thường và mang tính thiết thực, khoa học cho các cặp vợ chồng năng động, bận rộn. Khi lập thời gian biểu cho hoạt động tình dục của hai người, bạn cần lưu ý một số điểm sau:

- Trò chuyện, trao đổi với nhau về cảm xúc, suy nghĩ trong những vấn đề thầm kín, những thời điểm nhạy cảm, dễ hưng phấn của cả hai vợ chồng.
- Đừng bị sa đà vào suy nghĩ nó sẽ làm đời sống tình dục trở nên khô khan, nhàm chán.
- Xem qua lịch làm việc, thời gian biểu của cả hai để tìm ra vài thời điểm thích hợp cho cả hai.
- Chú ý tới thời gian biểu của bọn trẻ (nếu có) và lịch dành cho các hoạt động khác.
- Phải biết linh động, chấp nhận rằng có thể sẽ có vài thỏa hiệp giữa hai người về sự thay đổi trong lịch trình và cả hai có thể phải ngủ ít lại từ bây giờ.
- Một khi đã lập thời gian biểu thì cả hai phải cố gắng chấp hành triệt để.

Một khi bạn và vợ/chồng tuân thủ nghiêm ngặt lịch “giao ban” do cả hai đặt ra, tôi tin chắc rằng sau một thời gian ngắn, hai bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi khác biệt rõ ràng trong đời sống chăn gối của mình. Đến một thời điểm nào đó, hai bạn sẽ cảm thấy không cần đến cái thời gian biểu đó nữa và luôn thấy ham muốn nhau.

BẠN CÓ THỂ SỐNG MÀ KHÔNG CÓ TÌNH DỤC, NHƯNG, HÔN NHÂN KHÔNG THỂ TỒN TẠI MÀ KHÔNG CÓ TÌNH DỤC.

QUY TẮC 92

HẰNG NGÀY HOẶC THỈNH THOẢNG CÙNG NHAU LÀM MỘT VIỆC GÌ ĐÓ

Khi hai vợ chồng làm việc gì đó cùng nhau, bạn sẽ cảm thấy gần gũi và gắn bó với nhau hơn. Sự chia sẻ, đồng cảm cũng như hưng phấn sẽ đến với cả hai cùng lúc. Những hoạt động mà cả hai có thể làm cùng nhau rất đơn giản.

Tập thói quen mỗi ngày hai vợ chồng cùng tắm chung vào buổi tối trước khi đi ngủ, tắm thật từ từ, tận hưởng từng giây phút đó, kỳ cọ cho nhau trong khi nói chuyện, hoặc ôm ấp, vuốt ve nhau dưới vòi sen (trong bồn tắm). Cách này vừa đơn giản lại vừa gợi tình, kéo hai vợ chồng gần nhau mà lại lãng mạn. Hoặc có thể đi bộ dạo phố sau khi ăn cơm, buổi tối thì cùng nhau ngồi xem tivi, xem phim. Nếu một trong hai người hơi thừa cân thì hãy cùng đi tập thể dục với nhau, hoặc đơn giản hơn là đi bơi chẳng hạn.

Bạn cũng có thể làm theo gợi ý sau đây của tôi, bạn và bạn đời của mình sẽ cảm thấy rất thú vị. Bạn hãy dành ra ít nhất hai buổi tối chỉ riêng cho hai vợ chồng. Hai buổi tối này là bắt buộc và hai bạn phải ở bên nhau và có kế hoạch cho nhau. Hai bạn thay phiên nhau sắp xếp, lên kế hoạch làm gì (ăn uống, đi xem phim, nghe nhạc, đi vũ trường, v.v) vào buổi tối đó mà không để người kia biết. Như vậy, mỗi tháng hai vợ chồng sẽ có cảm giác mong chờ và nôn nóng đến buổi tối đã hẹn và tò mò muốn biết người kia sẽ làm gì cho cả hai.

Thông thường sau khi dành thời gian làm một việc cùng nhau như vậy, cả hai có tâm trạng vui vẻ và thường nổi hứng làm chuyện đó. Cuộc vui đương nhiên sẽ diễn ra trong sự hào hứng từ hai phía và cả hai đều mãn nguyện.

KHI HAI VỢ CHỒNG LÀM VIỆC GÌ ĐÓ CÙNG NHAU, BẠN SẼ CẢM THẤY GẦN GŨI VÀ GẮN BÓ VỚI NHAU HƠN.

QUY TẮC 93

HÃY DÀNH THỜI GIAN MÁT-XA CHO NHAU VÀI LẦN TRONG TUẦN

Mát-xa không chỉ giúp cơ thể thư giãn, mang lại cảm giác dễ chịu, thoải mái, mà còn có tác dụng kích thích tình dục cao, nhất là mát-xa kèm với các loại tinh dầu. Cho nên, theo kinh nghiệm bản thân, tôi khuyên bạn hãy dành thời gian để mát-xa cho nhau vài lần trong tuần. Bạn có thể tiến hành mát-xa vào dịp cuối tuần, buổi tối sau khi đánh răng rửa mặt xong, v.v... tùy vào hai bạn sắp xếp.

Khi mát-xa, bạn yêu cầu bạn đời cởi hết quần áo và nằm sấp trên giường. Và bạn dùng dầu mát-xa hoặc tinh dầu có mùi khác để mát-xa nhẹ nhàng cơ thể bạn đời. Bắt đầu từ gáy, hai vai, lưng, thắt lưng, xương cụt và hai chân. Hãy nhớ là luôn nói chuyện với nhau trong khi mát-xa, hỏi han bạn đời, đây cũng là dịp để hai vợ chồng tâm tình về mọi chuyện, cũng như nói những lời yêu thương với nhau. Không gian xung quanh cần yên tĩnh, và hãy vặn đèn nhỏ lại hoặc bạn có thể dùng những cây nến thay cho ánh sáng của ngọn đèn. Tôi chắc

chắc rằng những yếu tố đó cộng với hương thơm từ dầu mát-xa, những động tác từ tay bạn lên cơ thể bạn đời sẽ mau chóng khơi dậy ham muốn tình dục của hai bạn.

Sau khi bạn mát-xa cho bạn đời xong thì hãy yêu cầu anh ấy/cô ấy mát-xa lại cho mình. Hành động này không những có tác dụng trong đời sống chăn gối của hai bạn, mà còn mang hai bạn gần gũi nhau hơn sau một ngày/tuần bận rộn với công việc, con cái, v.v... Thật tuyệt vời biết bao khi được mát-xa bởi người đầu ấp tay gối và cảm nhận sự quan tâm, tình yêu của cô ấy/anh ấy dành cho mình. Bạn không thể tưởng tượng được cảm giác khi mát-xa và được mát-xa toàn thân như vậy dễ chịu đến dường nào. Vợ chồng tôi gọi đó là “mát-xa ma thuật” vì chúng tôi rất thích mát-xa cho nhau và đều cảm thấy cảm giác không gì miêu tả được.

Mát-xa đóng vai trò như chất xúc tác kỳ diệu cho đời sống tình dục vợ chồng. Nó cũng là một cách thể hiện tình cảm cho nhau rất lãng mạn và khêu gợi, đồng thời giúp cả hai thư giãn về mặt thể chất sau những ngày bận rộn.

MÁT-XA ĐÓNG VAI TRÒ NHƯ CHẤT XÚC TÁC KỲ DIỆU CHO ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC VỢ CHỒNG.

QUY TẮC 94

THỬ TRẢI NGHIỆM CẢM GIÁC KHI SỬ DỤNG CÁC DỤNG CỤ TÌNH DỤC (SEX TOYS)

Hiện nay, dù các loại dụng cụ hỗ trợ tình dục (sex toys) không còn là một thứ gì đó xa lạ với người Việt Nam. Tuy nhiên, phần lớn mọi người vẫn có cái nhìn chưa đúng đắn về nó. Nhắc tới đồ chơi tình dục (ĐCTD), người ta thường liên tưởng đến cái gì đó hư hỏng, không đáng hoàng và bất bình thường. Nhưng ít ai biết rằng các nhà khảo cổ học đã tìm thấy một số ĐCTD làm bằng đá cách đây 500 năm trước công nguyên, đàn ông Trung Quốc tìm cách làm tăng kích thước dương vật bằng ngà voi. Thậm chí trong cuốn Kama Sutra cách đây 200 năm sau công nguyên cũng có đề cập việc làm tăng kích thước dương vật bằng gỗ và da.

ĐCTD thực chất tồn tại từ xưa và nó hoàn toàn không có gì là bất thường. Tôi cho rằng nếu sử dụng chúng đúng đắn và phù hợp thì nó có tác dụng làm đời sống tình dục của bạn trở nên phong phú và đầy gia vị hơn. Ngoài ra, nó cũng đóng vai trò hỗ trợ cho những người có trục trặc trong việc hưng phấn tình dục.

Trước đây, tôi cũng từng có suy nghĩ không đúng về ĐCTD. Nhưng sau khi cùng chồng thử dùng chúng một lần, tôi nhận ra tác dụng và tính chất của nó không như mọi người tưởng. ĐCTD thực sự làm cho đời sống tình dục trở nên gợi cảm, đa dạng và không kém phần vui nhộn. Bạn có thể dùng chúng trong màn dạo đầu hoặc ngay cả trong khi làm chuyện ấy, tùy thuộc vào bạn và bạn đời. Hãy thử cảm giác khi dùng chúng với bạn đời của mình và phải hiểu rõ cơ thể bạn muốn gì, sau đó hãy quyết định có nên dùng trong khi sinh hoạt hay không.

Nhiều người đàn ông hay lo sợ là kỹ năng của họ sẽ không bằng những cái ĐCTD vì chúng không bao giờ biết mệt. Nhưng tôi xin các quý ông dẹp bỏ lo âu đó, vì dù món ĐCTD đó tuyệt vời đến đâu thì cũng không bao giờ thay thế được những cử chỉ âu yếm, vuốt ve của bạn. ĐCTD không phải được tạo ra để thay thế sự hoan cảm riêng tư do sự yêu thương, đam mê của hai vợ chồng. Với những người mới lần đầu tiếp xúc và sử dụng, bạn nên tập trung

vào những điểm nhạy cảm nhất như điểm G, âm vật, v.v... để từ đó dần dần khám phá những sở thích của cơ thể và chiều theo chúng.

ĐC TD THỰC SỰ LÀM CHO ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC TRỞ NÊN GỢI CẢM, ĐA DẠNG VÀ KHÔNG KÉM PHẦN VUI NHẬN.

QUY TẮC 95

THÀNH THẬT VÀ HÀO PHÓNG VỚI NHỮNG LỜI KHEN, LỜI BÀY TỎ CẢM XÚC VỚI VỢ/CHỒNG

Đã bao nhiêu lần bạn khen bạn đời của mình rằng cô ấy/ anh ấy là người tình hoàn hảo nhất, rằng không ai có thể mang lại cái cảm giác đó như cô ấy/anh ấy đã làm cho bạn, v.v... Nếu bạn có thể nói cho tôi con số cụ thể bao nhiêu lần thì hãy làm theo lời khuyên của tôi: khen bạn đời của mình nhiều hơn nữa, cho đến khi nào bạn không thể nhớ nổi số lần mình đã khen nếu bạn muốn đời sống tình dục của mình thật đam mê và nóng bỏng. Tôi tin chắc bản thân bạn cũng thích được nhận lời khen hoặc thích được nghe bạn đời bày tỏ cảm xúc với mình, đúng không?!

Lời khen, sự thể hiện hạnh phúc, cảm giác thần tiên của mình với bạn đời vô cùng quan trọng. Nó là động lực, nguồn năng lượng vô hình làm bạn đời cảm thấy yên tâm và tự hào rằng họ có thể thỏa mãn bạn và họ không tệ trên giường. Trong trường hợp này, cả đàn ông và phụ nữ đều thích được “yêu” bằng tai. Bạn hãy thử làm theo gợi ý này của tôi. Sau khi cuộc “yêu” vừa kết thúc, ôm bạn đời thật chặt và thì thầm bên tai anh ấy/cô ấy nói rằng “Anh/em thật tuyệt vời, anh/em chưa bao giờ cảm thấy tuyệt như vậy” hoặc “Anh/em không bao giờ cảm thấy đủ khi yêu em/anh”, v.v... Trong khi đang giao ban, thỉnh thoảng bạn nhìn vào mắt bạn đời trìu mến và gợi tình, nói “Anh/em đang đưa em/anh lên mây đây, đừng dừng lại nhé em/anh” hoặc đơn giản là bạn cứ thốt ra những gì bạn đang cảm nhận như “Trời ơi, thật tuyệt”. Đối với chồng, bạn nên khen bản lĩnh đàn ông của anh ấy, làm anh ấy tự hào về mình, không người đàn ông nào có thể cưỡng lại khi biết họ đã làm người đàn bà của mình thỏa mãn đến mức nào.

Việc hào phóng khen ngợi không chỉ giới hạn trong phạm vi lúc giao ban của hai bạn, mà là cả những lúc khác nếu thích hợp. Chẳng hạn như khi cô ấy đang thay đồ, bạn hãy khen thân hình của cô ấy đẹp thế nào, không quên kèm theo một cái vuốt ve. Hoặc khi chồng vừa đi tắm ra, bạn hãy khen cái lưng rộng và chắc, khen cặp mông đầy và gợi cảm của anh. Những lời khen như vậy giúp bạn đời tự tin hơn và không còn thấy mặc cảm về những khiếm khuyết nhỏ của mình, từ đó họ sẽ nhiệt tình và cởi mở hơn trong ân ái vì tâm lý muốn tiếp tục thể hiện điểm mạnh để được khen nhiều hơn.

Tất cả lời khen trên đều phải dựa trên sự thành thật, có chăng chỉ là bạn hào phóng và phóng đại một chút. Tuy nhiên, nếu có điểm nào không thích thì bạn hãy khéo léo góp ý và hướng dẫn bạn đời làm đúng, tuyệt đối không nên giả bộ và im lặng chịu đựng. Việc nói dối, giả bộ, v.v... trong chuyện tế nhị này cực kỳ nguy hiểm, khi bạn đời phát hiện ra, họ sẽ cảm thấy bị xúc phạm ghê gớm và rất tổn thương. Do đó, tôi khuyên bạn hãy quên đi chuyện giả vờ cảm xúc cũng như khen qua loa cho có nếu đó không phải những gì xuất phát từ trong lòng.

TẤT CẢ LỜI KHEN ĐỀU PHẢI DỰA TRÊN SỰ THÀNH THẬT, CÓ CHĂNG CHỈ LÀ BẠN HÀO PHÓNG VÀ PHÓNG ĐẠI MỘT CHÚT.

QUY TẮC 96

CHƠI BỐC THĂM MANG TÊN “KHÁT VỌNG TÌNH DỤC”

Vài lần trong tháng, hai vợ chồng bạn hãy chơi trò chơi này bất cứ khi nào một trong hai vợ chồng thích. Đây là một cách độc đáo và vui nhộn để cả hai có dịp thể hiện và tiết lộ những mong muốn, niềm đam mê thầm kín về tình dục. Cả bạn và bạn đời của bạn sẽ rất thích. Vì trò chơi này đã và đang được chính vợ chồng tôi thực hiện cùng nhau. Nó làm đời sống tình dục của chúng tôi không chỉ nồng cháy, mãnh liệt mà còn luôn mới mẻ, phong phú và hài hước. Cách thực hiện rất đơn giản. Tất cả những gì hai bạn cần là sự thành thật trong suy nghĩ và bản thân mình.

Hãy viết ra những gì bạn đã từng ao ước trải nghiệm về tình dục, những đam mê thầm kín nhất hoặc những gì bạn muốn được làm với bạn đời (ví dụ như một tư thế nào đó), v.v... Mỗi điều bạn viết riêng trên một mảnh giấy nhỏ, gấp lại rồi bỏ vào một cái hũ thủy tinh, bình hay bất cứ thứ gì có nắp đậy kín. Yêu cầu bạn đời cũng làm giống như vậy. Sau đó, đặt hũ đó một chỗ mà chỉ có hai người biết. Vài lần trong tháng, hoặc bất cứ khi nào hai bạn thích thì một trong hai bạn bốc một lá thăm trong hũ, mở ra cùng xem và tối hôm đó cùng nhau thực hiện y như trong giấy viết. Lần sau thì để người kia bốc thăm. Như vậy, cả hai bạn đều biết được mong muốn cũng như phần nào thấy mặt thầm kín của nhau về tình dục. Đời sống chăn gối của bạn sẽ được hoàn thiện, đáp ứng đúng sở thích, nhu cầu của cả hai.

Tôi cũng có một cách nữa tương tự như trò chơi trên, chỉ hơi khác một chút. Đó là viết truyện. Nếu hôm nào rảnh rỗi và khi chỉ có hai vợ chồng với nhau, bạn hãy bày trò viết truyện người lớn với anh ấy/cô ấy. Tôi đang nói tới những mẩu truyện hài ngắn, có nội dung về tình dục do chính hai bạn cùng nhau sáng tác. Bạn viết vài câu trước, sau đó đưa cho bạn đời đọc và tiếp tục sáng tác tiếp dựa trên những gì bạn viết ở trên. Khi truyện viết xong, cả hai cùng đọc lại. Tôi cam đoan hai bạn sẽ có một trận cười sảng khoái và cảm thấy gần bó nhau nhiều hơn. Và bạn cũng sẽ thấy trí tưởng tượng về tình dục của người kia như thế nào. Hãy làm theo những gì hai bạn viết trong truyện và cùng nhau tận hưởng làn gió mới, hương vị mới của tình dục. Tôi tin nó sẽ làm đời sống tình dục và cuộc sống của hai bạn hạnh phúc và đầy gia vị.

HÃY VIẾT RA NHỮNG GÌ BẠN ĐÃ TỪNG AO ƯỚC TRẢI NGHIỆM VỀ TÌNH DỤC, NHỮNG ĐAM MÊ, THẦM KÍN NHẤT

QUY TẮC 97

TẬP TRUNG VÀO NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA VÀ HÃY LÀ HAI NGƯỜI ÍCH KỸ TRÊN GIƯỜNG

Vợ chồng tôi có quy tắc là không đem bất cứ thứ gì khác lên giường, cả về nghĩa đen và nghĩa bóng. Bạn không thể cảm nhận được tất cả sự ngọt ngào và khoái cảm do tình dục mang lại nếu tinh thần bạn bị xao nhãng bởi những chuyện khác. Bộ não chúng ta chỉ có thể làm tốt một việc duy nhất trong cùng một thời điểm thôi, do đó, nếu đang hành sự mà bạn

lại nghĩ tới “Ngày mai đi chợ mua gì đây? Thịt lợn ăn mấy ngày rồi, phải đổi món thôi” hoặc “Hồi nãy vừa soi gương thấy bụng mình có ngấn rồi... không biết anh ấy/cô ấy có để ý không?! kỳ quá!”, thì tôi cam đoan bạn sẽ không thể lên đỉnh và không cảm thấy thoải mái 100%. Điều này còn làm ảnh hưởng đến bạn đời nữa, họ sẽ bị mất hứng khi bạn không tập trung và nhiệt tình.

Không chỉ khi đi ngủ vào buổi tối mà bất cứ khi nào hai vợ chồng bạn “yêu nhau”, bạn cũng nên chỉ tập trung vào những gì đang xảy ra. Thật không quá chút nào nếu nói “Chỉ có hai ta trên đời này” cho trường hợp này. Việc tập trung rất quan trọng đối với đàn ông vì họ dễ dàng mất đi hưng phấn và sự cương - hai yếu tố không thể thiếu để làm “bữa tiệc tình yêu” trở nên hoàn hảo. Theo tôi, bạn hãy làm theo những bước sau để bảo đảm tinh thần thoải mái và bảo đảm cuộc vui không “bị” làm phiền:

- Tắm rửa sạch sẽ trước khi lên giường. Khi cơ thể sạch, thơm tho thì tinh thần cũng khỏe khoắn hơn và giảm căng thẳng.

- Đi vệ sinh, tiểu tiện trước khi lên giường cho dù bạn có nhu cầu hay không. Tôi đã vài lần trải qua chuyện “bỗng dưng muốn đi vệ sinh” trong khi đang “yêu nhau” với ông xã. Nó làm cả hai mất hứng phần nào. Cho nên, bạn hãy tránh tình huống đó bằng cách “xả” hết trước khi lâm trận.

- Không nên tắt hết đèn. Nếu bạn ngại thì có thể vặn đèn ngủ mờ mờ hoặc thấp nển. Ánh sáng vàng nóng không những tạo không gian ấm cúng, mà còn làm cơ thể của hai bạn trông hoàn hảo và gợi cảm hơn.

- Tắt tivi. Bạn khó tập trung hơn khi để tivi mở, những hình ảnh, âm thanh trên tivi sẽ làm bạn bị phân tán ngay.

- Nếu điện thoại reo, có chuông cửa giữa chừng thì tuyệt đối không bắn lên hoặc lật đật chạy ra xem ai bấm chuông. Hãy mặc kệ hết tất cả, chỉ tập trung vào nhau thôi. Nếu có thể, hãy để điện thoại ở chế độ rung.

- Nói chuyện với nhau, hôn nhau và vuốt ve nhau trong khi đang giao ban. Ví dụ như hỏi bạn đời họ cảm thấy thế nào, họ có thích khi bạn làm như vậy hay không, hoặc bạn có thể đề nghị bạn đời làm gì đó theo ý thích mình. Những hành động này giúp bạn tập trung, quan tâm vào cuộc vui và bạn đời hơn.

Thực hiện hết các gợi ý trên, tôi tin chắc hai bạn sẽ hạn chế tối đa việc bị phân tâm khi đang hành sự. Hãy ích kỷ cho bản thân và bạn đời nhiều hơn trong những phút giây riêng tư đó, để cơ thể tự do tận hưởng cảm giác tuyệt vời do tình dục mang lại.

KHÔNG ĐEM BẤT CỨ THỨ GÌ KHÁC LÊN GIƯỜNG, CẢ VỀ NGHĨA ĐEN VÀ NGHĨA BÓNG.

QUY TẮC 98

CHĂM SÓC VỂ NGOÀI, GIỮ BẢN THÂN LUÔN GỢI CẢM VÀ QUYẾN RŨ

Nếu bạn hỏi một trăm người những gì kích thích họ nhất, tôi cá là đến chín mươi chín người liệt kê những điều liên quan đến vẻ ngoài. Đừng tự huyễn hoặc với suy nghĩ “Anh ấy/cô ấy yêu tôi lắm, yêu mọi thứ của tôi, kể cả mùi mồ hôi của tôi”. Đúng, có thể họ yêu

mùi mồ hôi của bạn, nhưng mùi hôi đó không hề gợi tình và làm họ hưng phấn chút nào. Thật sai lầm khi suy nghĩ lấy nhau về rồi, cái gì cũng thấy hết rồi và không cần phải giữ kẽ hay chăm chút bề ngoài. Về ngoài từ tóc tai, khuôn mặt, quần áo đến mùi cơ thể đều ảnh hưởng đến đời sống chăn gối của bạn. Không ai thích lên giường với một người có mùi cơ thể khó chịu, quần áo luộm thuộm, ngả màu bạc phết, tóc tai bù xù, v.v... Những cái đó nhanh chóng làm tắt ngúm lửa tình ngay khi nó vừa nhen lên.

Hãy quan tâm và dành thời gian chăm sóc bản thân mình. Mỗi ngày tắm rửa đều đặn, giữ vệ sinh cá nhân (răng, tóc, da, móng tay, móng chân) thật sạch. Thường xuyên dùng các loại sản phẩm khử mùi và ngăn chặn tiết mồ hôi ở vùng dưới cánh tay. Chải tóc gọn gàng. Hãy vứt hết những bộ quần áo đã nhàu cũ, bạc màu và thay bộ khác, không cần phải là quần áo đắt tiền, quan trọng là sạch sẽ và thơm mát. Nếu là phụ nữ, bạn hãy chăm sóc da thường xuyên để luôn được mịn màng. Khi vuốt ve một lần da thơm mát, mềm mịn, đàn ông sẽ thích hơn và hưng phấn hơn là da khô ráp, mốc meo.

Quần áo, nhất là nội y rất quan trọng đối với chuyện phòng the. Thật không gọi cảm nếu bạn khoác lên người bộ đồ ngủ bạc màu, nhàu nát. Hãy quan tâm đến đồ nội y của bạn nhiều hơn. Đa số đàn ông bị kích thích rất mạnh khi nhìn thấy bạn đời của họ mặc đồ lót bằng ren mỏng, nhỏ, ôm sát cơ thể và đồng bộ. Bạn nên hạn chế mặc đồ lót lẫn lộn với nhau, mà hãy tìm mua những loại theo bộ. Ngoài ra, thân hình cũng góp phần khá quan trọng.

Dù yêu nhau đến mấy và bạn thường nghĩ “yêu nhau thì cái gì cũng đẹp hết”, nhưng thực ra trong tận đáy lòng, bạn vẫn thích ngắm nhìn bạn đời mình với thân hình vừa vặn, gọn gàng, đúng không? Cho nên, mỗi ngày bạn hãy dành khoảng 15-30 phút để tập thể dục để giữ dáng. Điều này không chỉ có lợi trong tình dục, mà còn tốt cho sức khỏe của bạn nữa.

THẬT SAI LẦM KHI SUY NGHĨ LẤY NHAU VỀ RỒI, CÁI GÌ CŨNG THẤY HẾT RỒI VÀ KHÔNG CẦN PHẢI GIỮ KẼ HAY CHĂM CHÚT BỀ NGOÀI QUÁ.

QUY TẮC 99

ĐỪNG ĐỂ NỖI MẶC CẢM, SỰ XẤU HỔ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC CỦA HAI VỢ CHỒNG

Thông thường tâm lý chung của cả phụ nữ và đàn ông là rất ngại đối mặt với những trục trặc liên quan đến vấn đề tình dục và sức khỏe sinh sản. Khi bạn cảm thấy sự bất thường trong cơ thể mình, hãy thẳng thắn tâm sự với bạn đời và cùng nhau tìm hướng giải quyết. Tôi cho rằng thật sai lầm nếu bạn cố tình giấu giếm, âm thầm chịu đựng hoặc lờ vấn đề đi. Như vậy, không những sức khỏe của bạn trở nên tệ hơn, mà còn ảnh hưởng đến đời sống vợ chồng, gây xích mích, ngờ vực, v.v... Chẳng hạn như đột nhiên bạn bị đau khi giao hợp, thậm chí chảy máu (đối với phụ nữ), hoặc bạn gặp rắc rối với sự cương “trên bảo dưới không nghe”, bạn có cảm giác bút rút, khó chịu sau khi giao hợp, v.v... Tất cả những rắc rối trên là triệu chứng bệnh lý.

Tôi biết hầu hết mọi người đều rất hoang mang, lo lắng, nhưng ít khi chịu nói ra và trao đổi với bạn đời. Điều này sẽ khiến bạn có cảm giác ngại “yêu”, luôn tìm cách né tránh hoặc cố chiều bạn đời nhưng bản thân thì không thể tận hưởng gì. Tôi bảo đảm với bạn là bạn đời sẽ cảm nhận tất cả sự khác biệt, thay đổi đó ở bạn. Do đó, bạn cần nói cho bạn đời biết vấn đề

và không để họ suy nghĩ lung tung, đồng thời bạn cũng nhận được sự cảm thông, chia sẻ và quan tâm từ vợ/chồng mình. Như vậy không phải tốt hơn sao?! Tôi tin chắc khi trao đổi thẳng thắn với nhau, rắc rối sẽ nhanh chóng được giải quyết và chất lượng đời sống chăn gối của hai bạn sẽ tốt trở lại.

Việc kéo dài và lờ các rắc rối sức khỏe thật nguy hiểm cho sức khỏe của bạn, của bạn đời và cho cuộc sống vợ chồng.

KHI BẠN CẢM THẤY SỰ BẤT THƯỜNG TRONG CƠ THỂ MÌNH, HÃY THẮNG THẦN TÂM SỰ VỚI BẠN ĐỜI VÀ CÙNG NHAU TÌM HƯỚNG GIẢI QUYẾT.

QUY TẮC 100

CHUNG THỦY VỚI BẠN ĐỜI

Đây là quy tắc quan trọng nhất trong cuốn sách này. Bởi đây là quy tắc có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống vợ chồng bạn. Đối với hạnh phúc vợ chồng, việc bạn thực hiện được nó mới chỉ là yếu tố cần nhưng nếu không thực hiện được nó, mối quan hệ của hai bạn sẽ đứng trên bờ vực thẳm.

Tình dục cũng như tình yêu, bất cứ sự chia sẻ nào đều không mang lại lợi ích hay tốt đẹp gì cho mối quan hệ. Ở đây tôi không chỉ bàn về khía cạnh tinh thần, mà còn nói về khía cạnh sinh học tự nhiên. Một khi bạn có mối quan hệ khác ngoài bạn đời, cảm giác tình dục cũng như ham muốn của bạn dành cho vợ/ chồng đương nhiên sẽ không còn trọn vẹn, mặc dù có thể bạn không nhận ra.

Ngoài ra, khi đã có sự chia sẻ cùng lúc thì sẽ kéo theo sự so sánh. Đây là phản ứng tự nhiên của chúng ta. Và trong tình dục, điều cấm kỵ là so sánh. Vô hình chung nó sẽ tạo ra một khoảng cách giữa hai bạn. Cảm giác, sự hứng thú và nhiệt tình sẽ bị thay đổi, và theo tự nhiên, bạn sẽ thường cố gắng giả vờ sao cho giống như trước đây. Tuy nhiên, khi bạn càng cố gắng thì lại sự bất thường càng thể hiện rõ. Chất lượng đời sống tình dục của hai vợ chồng tất yếu sẽ giảm.

Do đó, tôi khuyên bạn hãy chung thủy với bạn đời một cách trọn vẹn nếu không muốn giết chết đời sống chăn gối của mình với bạn đời, thậm chí còn làm cuộc sống gia đình bị lung lay nữa.

TÌNH DỤC CŨNG NHƯ TÌNH YÊU, BẤT CỨ CÓ SỰ CHIA SẺ NÀO ĐỀU KHÔNG MANG LẠI LỢI ÍCH HAY TỐT ĐẸP GÌ CHO MỐI QUAN HỆ.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>