

— Lan Anh —  
(biên soạn)

# Nghệ thuật làm vợ

NGƯỜI PHỤ NỮ ĐÀM ĐANG TRONG GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC



PandaBooks



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG

# Mục lục

---

Người vợ hiền thục, đảm đang

Người mẹ hiền từ, chở dựa vững chắc cho  
những đứa con

Người “nội tướng” tài ba

# **NGƯỜI VỢ HIỀN THỰC, ĐẨM ĐANG**

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Gia đình ở nơi nào, thì quả tim ở nơi đó.*

**NGẠN NGỮ BA LAN**

*Dù vua hay dân cày, kẻ nào tìm thấy sự yên ổn  
dưới mái nhà gia đình là kẻ sung sướng nhất.*

**GOETHE (ĐỨC)**

*Nhà không xây dựng trên đất mà là trên người  
phụ nữ.*

**NGẠN NGỮ ALBANIA**

*Trong nhà hòa thuận Bữa ăn dù đạm bạc Cái vui  
cũng đổi dào.*

**CHU TỬ (TRUNG QUỐC)**

*Một người đàn bà đẹp thì thích mắt, một người  
đàn bà có nét thì làm cho vui lòng, một đẳng là  
đồ trang sức, còn đẳng kia là cả một kho báu.*

**NAPOLÉON (PHÁP)**

## **NGƯỜI VỢ HIỀN THỰC, ĐẨM ĐANG**

**II** **L** ấy vợ hiền hòa, là nhà có phúc!"

**L** "Vợ hiền!" Hai tiếng tuy ngắn, gọn  
và giản dị nhưng lại bao hàm biết bao trọng  
trách thiêng liêng của người đàn bà.

Ngay từ lúc hai người cúi lạy trước bàn thờ Tổ  
tiên là cô gái đã cảm thấy cuộc đời cô vĩnh viễn

thuộc về người đàn ông đang đứng cạnh mình.

Ngay từ giờ phút đó, bạn không còn sống tự do, nghĩ tự do như bạn muốn nữa. Chồng bạn cũng vậy. Hai thân xác riêng rẽ đã tiến đến bên nhau, để cùng đi chung một cuộc đời.

Nhưng cuộc đời ấy rồi sẽ không hoàn toàn thơ mộng đẹp đẽ như bạn mơ ước đâu.

Ngày chưa cưới, trong trí óc bạn vẽ ra những cảnh tượng gia đình thật thơ mộng, thật tuyệt vời.

Nào chồng đi làm về, rửa mặt rồi vào mâm cơm với con cái...Anh ấy sẽ cười đùa vui vẻ. Nào cả hai sẽ có một đứa con trai khéo khỉnh, một bé gái xinh xắn để mỗi chiều thứ bảy, hai vợ chồng đưa con đi thăm ông bà hai bên nội, ngoại.

Thực tế trái hẳn. Ở nơi làm việc về, chồng bạn

quăng mũ lên bàn, mặt mũi cau có...không buồn nói chuyện.

Con cái đứa thì mặt mũi lem nhem, đứa thì khóc lóc cãi nhau ôm tỏi! Còn bạn thì sao? Tóc tai túm ngược túm xuôi, áo quần ống cao ống thấp...Ôi! “Thiên đàng” mà ta mơ ước, thực tại lại phũ phàng đến thế sao!

Sự thực, nếu không tìm được hạnh phúc, một phần lớn lỗi ấy thuộc về bạn. Có thể tại bạn chưa tổ chức nhà cửa được ấm cúng. Có thể tại bạn chưa chia thì giờ để làm việc cho đúng. Có thể tại bạn vụng về, tại bạn còn ích kỷ, bạn chưa hy sinh cho hạnh phúc của cái gia đình nhỏ bé kia.

Làm vợ!

Phần lớn phụ nữ trên thế giới đã từng làm vợ nhưng trong số đó, không ít người đã để cho gia đình suy sụp, đổ vỡ vì sự vụng dại của

mình. Các cụ ngày xưa đã có câu:

*"Thứ nhất vợ dại trong nhà.*

*Thứ hai nhà dột - Thứ ba nợ đói".*

Người vợ vụng về, đênh đoảng là điều nguy hiểm nhất cho hạnh phúc gia đình. Nhưng ngược lại, lịch sử cũng đã chứng minh thành công của những vĩ nhân trong thiên hạ, phần lớn do người vợ góp tay vào.

Sự đóng góp của người vợ không có nghĩa là người đàn bà ăn mặc chải chuốt để nay đến nhà thủ trưởng này... “năn nỉ”, xin xỏ cho chồng một chân này nọ,...ngày mai đến thủ trưởng kia, xin cho chồng một chân này kia,...Những cử chỉ trên chỉ là bề ngoài, là sự luồn cúi nịnh nọt, làm mất phẩm giá người chồng thôi.

Chính những người đàn bà biết lo chăm sóc gia

đình, nuôi dạy con cái,...làm việc lương thiện mới là những người giúp chồng đắc lực.

Làm vợ là cả một nghệ thuật.

Người vợ, dù chịu ảnh hưởng của nền văn hóa phương Đông hay phương Tây, vẫn giữ một vai trò lớn, một địa vị quan trọng trong gia đình như chồng và con mình.

Một người đàn bà hư hỏng không thể có được những người con ngẩng cao đầu hảnh diện với đời.

Một người đàn bà ích kỉ, chỉ biết bản thân mình sẽ làm chồng con khổn đốn, lao đao và tương lai của đàn con cũng sẽ không ra sao cả. Người xưa đã dạy rằng “Cho chọn, chứ không cho đổi”. Điều đó khuyên người phụ nữ nên đắn đo, cân nhắc.

Và cuối cùng, cô ấy đã chọn lựa. Sau đó, cô sẽ

đem hết nghị lực để phấn đấu bên chồng tạo dựng một đời sống gia đình tươi đẹp hơn.

Cho dù là vất vả, cho dù là sóng gió, cô ấy sẽ vượt lên mọi trở ngại mà đi theo đúng con đường đã chọn.

Từ khi trao tay cho chàng trai đeo nhẫn cưới, là cô bắt đầu liên kết vận mạng của mình vào vận mạng của chàng trai rồi. Cô ấy phải quên tất cả để sống với chồng cho trọn vẹn. Hãy đem tất cả sự khôn ngoan, sự tế nhị cũng như lòng nhân ái vốn có của phụ nữ làm hành trang đi vào đời.

Hãy gạt bỏ mọi ưu phiền, luôn luôn nở nụ cười tươi thắm trên môi. Hãy làm sao cho căn nhà nhỏ bé của hai người là một tổ ấm mà người đàn ông bạn yêu thương phải nhớ tới, phải cần tới để được nghỉ ngơi thoải mái.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Một người chồng tốt, đêm chẳng bao giờ đi ngủ trước, sáng chẳng bao giờ dậy muộn.*

H.BALZAC (PHÁP)

*Vợ chồng lấy nhau lúc nghèo, khi giàu sang mới bền vững.*

D.AC-NÔNG (MỸ)

*Vợ hiền không nên bỏ.*

CỔ NGỮ TRUNG QUỐC

*Con cưng chiều khó giữ gìn cơ nghiệp. Vợ quay quắt khó giữ được cửa nhà.*

NGẠN NGỮ TRUNG QUỐC

*Nhà không có phụ nữ như thân xác thiếu linh hồn, như một cây vi-ô-lông không dây.*

TỤC NGỮ RUMANIE

# **NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CHUẨN BỊ LÀM VỢ**

## **6 gương mặt đáng sợ của đàn ông**

Bạn phát hiện ra anh ấy thuộc loại đàn ông nào đó và cố gắng sửa đổi anh ấy. Điều này không dễ chút nào, vì một số đàn ông rất khó thay đổi bản tính của mình.

Dưới đây là một số mẫu đàn ông thường gặp và những gì bạn nên làm để duy trì hạnh phúc.

## **Loại đàn ông quá đam mê với công việc**

Khi thế giới của một người đàn ông chỉ là công việc, thì khó mà phá vỡ thói quen của anh ta. Tuy nhiên, bạn có thể xoay chuyển tình thế bằng cách gửi tặng những lá thư ngắn hay những món quà nhỏ. Khi có được sự quan tâm

rồi, bạn nên đề nghị cả hai dẹp hết mọi công việc qua một bên và mỗi tối dành một giờ đồng hồ ở bên nhau.

John Hudson, cựu chủ tịch Hiệp hội trị liệu hôn nhân và gia đình ở Mỹ, giáo sư xã hội học của Đại học Arizona khuyên rằng bạn nên viết ra vài chục mảnh giấy - và mỗi mảnh liệt kê một thứ gì đó anh ấy có thể làm cho bạn. Với phương pháp này, bạn sẽ sớm nhận thấy anh ấy sẽ không cần những tấm thiếp nữa vì...đang nghĩ đến bạn.

## **Loại đàn ông hay chỉ trích**

Loại đàn ông này có thể tìm ra lỗi của bất cứ việc gì bạn làm, thậm chí cả khi bạn làm những thứ mà lẽ ra anh ta phải làm.

Cách tốt nhất là ngừng làm việc và phản ứng lại ngay sau khi anh ta phàn nàn. Chẳng hạn, không giặt cái áo sơ mi của anh ta khi anh ta

cần nhẫn, bạn nên đề nghị anh ta được làm lại vì hiển nhiên là bạn sai và bạn không muốn làm anh ta giận. Tất nhiên, anh ta sẽ để cho bạn tiếp tục.

## **Loại đàn ông trắng hoa**

Điều quan trọng là bạn cần giữ được bình tĩnh khi chồng bạn tán tỉnh những phụ nữ khác. Nếu bạn nổi nóng, anh ta có thể quyết tâm tìm đến những phụ nữ khác nữa. Thay vì làm ầm lên, bạn nên giải thích nhẹ nhàng rằng bạn cảm thấy khó chịu khi anh ta tán tỉnh những phụ nữ ấy, hãy hỏi anh ta xem anh ta có cảm thấy dễ chịu không nếu vợ anh ta được những người đàn ông khác tán tỉnh. Ở các bữa tiệc, phải luôn nhắc nhở anh ta rằng bạn đang ở bên cạnh và rằng phần lớn những lời tán tỉnh chỉ là đùa vui, vô hại chứ không nhằm mục đích tìm kiếm một cuộc tình.

## **Loại đàn ông phàm ăn tục uống**

Thật là khó coi khi phải ngồi đối diện với người đàn ông ăn uống “thô tục”. Vì tính phàm ăn của mình, anh ta có thể mập lên và dễ bị đau tim. Bạn có thể khuyên anh ta ăn những loại thực phẩm bổ dưỡng, ít calori mà có thể ăn nhiều. Bạn hãy đổi loại bát đĩa và dùng loại có kích cỡ nhỏ hơn cho anh ta.

## **Loại đàn ông bữa bãi**

Những người đàn ông này vứt quần áo khắp nơi, để vỏ lon bia ở trước ti vi và gạt tàn thuốc trên đồ đạc. Cách tốt nhất để giải quyết là không léo lěo đi theo để nhặt mọi thứ lên và không thu dọn quần áo hộ anh ta. Sau cùng, ngôi nhà sẽ bữa bỗn và anh ta sẽ nhận biết được điều đó. Tất nhiên, anh ta sẽ tự dọn dẹp.

## **Loại đàn ông độc đoán**

Loại đàn ông này luôn thực hiện mọi thứ theo cách riêng của mình. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy rất khó chịu nhưng anh ta không muốn thay đổi. Vì thế, bạn cần phải tìm những sở thích khác để tập trung năng lực của mình. Phương pháp này sẽ giúp bạn xây dựng lòng tự tin và hiển nhiên anh ta sẽ tôn trọng những sở thích khác của bạn.

Loại đàn ông này hoàn toàn không muốn giao tiếp và thường đáp lại những câu hỏi bằng sự cau có hay trả lời theo cách “có/không”. Vì thế, bạn nên hỏi anh ta những câu đại loại như: “Anh cảm thấy như thế nào về...” hay “bằng cách nào” để đáp lại những việc như thế mà không làm tổn thương lòng tự ái của ta. Cần cho anh ta biết phải bỏ “tính cách” thích im lặng của mình đi. Giải thích một cách hòa nhã rằng sự yên lặng của anh ta không đáng yêu và bạn không thích điều đó.

## **SỰ KHÁC NHAU GIỮA ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ**

Các nhà tâm lý học và xã hội học đã làm một số cuộc trắc nghiệm về sự khác nhau giữa đàn ông và phụ nữ, họ đã rút ra một vài nhận xét như sau:

1. Đàn ông luôn luôn trả 2 đồng cho vật cần mua đáng giá chỉ 1 đồng.  
- Phụ nữ luôn trả 1 đồng cho cái vật không cần mua được đặt giá là 2 đồng.
2. Trước lúc lấy chồng, phụ nữ lo sợ cho tương lai. Đàn ông không phải lo về tương lai cho đến lúc cưới vợ.
3. Người đàn ông thành đạt kiếm được nhiều hơn số tiền vợ anh ta tiêu.

Người phụ nữ thành đạt là người phụ nữ biết

tìm ra người chồng kiểu đó.

4. Để có hạnh phúc trong hôn nhân với một người đàn ông thì cần hiểu anh ta nhiều nhưng lại yêu anh ta ít.

Để có hạnh phúc trong hôn nhân với một người phụ nữ thì cần yêu cô ta nhiều, chứ không cần hiểu.

5. Mỗi người đàn ông có vợ đều có thể quên mọi lỗi lầm của mình.

Còn người vợ sẽ thay anh ta để nhớ các lỗi lầm đó.

6. Lúc lấy chồng, người phụ nữ hy vọng là với thời gian, chồng mình sẽ thay đổi. Và cô ta đã lầm.

Lúc lấy vợ, người đàn ông hy vọng rằng vợ mình sẽ không bao giờ thay đổi. Và anh ta

cũng bị lầm.

7. Lúc cãi nhau, bao giờ người vợ cũng nói câu cuối cùng. Còn điều người chồng nói sẽ mở đầu cho cuộc cãi vã mới.

## **“MẪU” NGƯỜI VỢ MÀ ĐÀN ÔNG THƯỜNG MƠ ƯỚC**

### **Phụ nữ dịu dàng**

Dịu dàng, thùy mị, hiền hậu, hay nói cách khác là giàu nữ tính là “điểm” đầu tiên mà các đấng mày râu vẫn “chấm”. Người vợ của họ có thể quyết đoán, táo bạo nhưng rất cần dịu dàng. Có lẽ chẳng có người đàn ông nào lại thích vợ của mình chanh chua, đanh đá và có tính...đàn ông cả. Còn chuyện kim chỉ, vá may không thành “vấn đề”. Có người coi trọng, có người không, nhưng biết vẫn hơn. Phần lớn đàn ông thích ăn ngon và phải do chính tay vợ chế biến, vì thế người vợ cũng phải giỏi giang

chuyện bếp núc.

## Sống kín đáo

Không kể chuyện chăn gối thầm kín cho bất kỳ người nào (kể cả bạn gái thân nhất), đó là điều người chồng cần ở vợ. Bởi đàn ông sống rất kín đáo - giữ kín chuyện vợ chồng âu yếm là vấn đề “sống còn” của họ. Đàn ông coi việc vợ hở ra chuyện kín đáo đó như một sự sỉ nhục đối với lòng tự ái của họ và sẽ làm tổn hại tới hạnh phúc chồng vợ.

## Tính độc lập

“Xuất giá tòng phu” hay “núp bóng tùng quân” ngày nay không còn nguyên giá trị. Rất ít người chồng muốn vợ mình chỉ ở nhà nội trợ. Phần lớn họ muốn vợ được đi làm, được tiếp xúc với xã hội để hòa nhịp cùng sự phát triển của xã hội, mở mang tầm hiểu biết. Họ không thích vợ mình là một cái “đuôi”, cái gì cũng

phải nhờ tới chồng giải quyết. Họ cần một người vợ có tính độc lập, tự tin, biết tự giải quyết vấn đề cần thiết đúng lúc, đúng mực.

## **Sự thông minh**

Sự thông minh cũng là điều đàn ông cần ở người vợ, nhưng không phải là cái “đầu” của nhà bác học. Đàn ông không muốn có người vợ chậm chạp, đần độn, phải chỉ bảo tận nơi, từng li từng tí mới làm được việc.

## **Có sức sống mạnh mẽ**

Khi yêu, đàn ông thường thích phụ nữ nhỏ nhắn, mảnh khảnh trông có vẻ “liễu yếu đào tơ” để chiều chuộng, che chở, nhưng lấy vợ họ lại chọn người khỏe mạnh, có sức sống tràn đầy. Bởi họ nghĩ chỉ có người vợ khỏe mạnh mới sinh ra những đứa con bụ bã khỏe mạnh và nuôi con tốt được.

## **Tính đàm đang, gọn gàng ngăn nắp, biết điều tiết tài chính**

Chẳng có người đàn ông nào muốn có một người vợ đãng trí làm gì quên này, vứt đồ đạc bừa bãi lung tung trong nhà mà không biết sắp xếp cho gọn gàng. Đàn ông vốn ham thích sự thanh lịch nên họ muốn vợ mình lúc nào cũng ăn mặc gọn gàng, thanh nhã, không quá mỹ miều và phải biết chi tiêu tiết kiệm, đúng mức.

## **Biết coi trọng cuộc sống lứa đôi.**

Đàn ông không thích vợ mình có tính buông thả trong tình dục, ăn chơi, sa vào nghiên ngập. Họ thích người vợ đầm thắm, nồng nàn chốn phòng the và đặc biệt là thủy chung với chồng.

## **Biết lắng nghe, tôn trọng ý kiến của chồng và cảm thông chia sẻ**

Bất cứ người chồng nào cũng cần người vợ biết chăm chú lắng nghe chồng tâm sự chuyện rắc rối trong làm ăn hay va chạm bạn bè đồng nghiệp,...để chia sẻ. Người vợ phải biết tôn trọng sự tự do của chồng. Trói buộc chồng, “cải tạo” chồng là mục tiêu không tưởng của các bà vợ.

Người vợ cần có đức tính rộng lượng và tha thứ nếu chồng có lỡ mắc lỗi lầm nhỏ.

## **Biết đối xử tốt với gia đình chồng**

Đây là điều vô cùng cần thiết và quan trọng đối với người vợ. Bởi vì mặc dù thương yêu vợ nhưng cha mẹ anh em nhà chồng vẫn là mối quan tâm thường xuyên của họ. Cần cố gắng thương yêu những người thân của chồng hoặc ít nhất không nên có cử chỉ hành động nào khiến chồng phải phiền lòng.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Để chỉ đủ đẹp lòng một người thôi, một người đàn bà luôn luôn trang điểm vừa phải.*

**PRÔ-PEC-XƠ (LA MÃ)**

*Khi một người đàn bà nổi giận thì bốn cái hôn nhẹ đủ an ủi nàng.*

**C.GÔN-ĐÔ-NI (Ý)**

*Đàn bà thường là cực đoan; hoặc là quá tốt, hoặc là quá xấu hơn đàn ông.*

**LA BRUY-E (PHÁP)**

*Chẳng người đàn bà nào lại không có một người đàn ông vô danh hâm mộ mình.*

**D.GHI-RA-ĐIN (PHÁP)**

## **NHỮNG CHUYỆN LÝ THÚ VỀ GIA ĐÌNH**

Theo một số tài liệu điều tra thì năm 2005, toàn thế giới có khoảng 1,3 tỷ gia đình, bình quân mỗi gia đình có 4,1 nhân khẩu, ít hơn so với 4,3 nhân khẩu của năm 1980.

Nước có bình quân nhân khẩu gia đình nhiều nhất trên thế giới là Iraq và quần đảo Maldives, bình quân có 7,1 nhân khẩu. Còn ở Đan Mạch, Monaco và Thụy Điển chỉ có 2,2 nhân khẩu, thấp nhất trên thế giới.

Trong gia đình, những nước mà phụ nữ làm chủ nhiều nhất là Botswana và Saint Kitts ở quần đảo Tây Ấn Độ và quần đảo Nevis. Ở đây phần lớn đều do phụ nữ làm chủ, quyền của phụ nữ cao hơn quyền của nam giới. Còn gia đình mà phụ nữ làm chủ ở Pakistan chỉ chiếm 4,3%, về cơ bản phụ nữ ở vị thế không có quyền lợi.

Nước mà tuổi hôn nhân trong gia đình thấp nhất là đảo Sao Tome và Principe, tuổi bình quân là 21,5 tuổi, còn nữ giới chỉ 15,6 tuổi, nước mà tuổi hôn nhân cao nhất là Saint Lucia và Jamaica, nam nữ đều ở độ tuổi 30 mới kết hôn.

Nước mà tuổi bình quân nhân khẩu trong gia đình trẻ nhất là Malawi, gần 21% dân số cả nước chưa đầy 5 tuổi. Nước mà nhiều người cao tuổi nhất là Monaco, gần 29% dân số tuổi đều trên 60.

## **TÍNH CÁCH CÁC ÔNG CHỒNG CỦA MỘT SỐ NƯỚC TRÊN THẾ GIỚI**

*Những ông chồng Mỹ ngây thơ:* Tại Mỹ, sau khi lập gia đình, những đấng mày râu vẫn nhu đưa trẻ ngây thơ, thoái mái và không hề bó buộc một chút nào. Theo thói quen, trong xã giao, họ rất tôn trọng phụ nữ, nhưng trên thực tế

quan niệm về luân lý và hôn nhân lại rất mỏng manh, trong suy nghĩ của họ, hàm ý chính của từ “người chồng” lại không hề có sự thể hiện nào cả.

*Các ông chồng Pháp lăng mạn:* Nam giới Pháp coi phụ nữ Pháp là vật quý khiến phụ nữ thường tỏ ra nũng nịu, cát kinh hay bướng bỉnh, các chàng trai tỏ ra rất vồn vã đối với các cô gái mà họ đang theo đuổi. Ở Pháp, nếu thực sự là một người đàn ông thì họ nguyện lấy mẫu bánh mì cuối cùng trong nhà để đổi lấy bông hoa già lên đầu cho cô gái.

*Các ông chồng Nhật chuyên chế:* Do nam giới tạo ra nguồn thu nhập duy nhất trong gia đình nên tính cách thường ương ngạnh, chuyên chế, độc đoán. Họ kính nể cấp trên, tôn trọng người đồng sự, yêu chiều con cái nhưng đối với vợ lại rất ngạo mạn. Họ đòi hỏi vợ phải dịu dàng, phục tùng, làm việc nhà đâu vào đấy

trong khi bản thân mình lại quên cả việc mua món quà nhỏ cho vợ trong ngày sinh nhật.

*Các ông chồng Italia rất tôn trọng truyền thống:* Ý thức gia đình của người Italia rất sâu sắc. Khi hai người yêu nhau, chàng trai đưa người yêu về nhà giới thiệu với mọi người trong gia đình thì coi như tình yêu giữa họ đã rất sâu đậm. Điều đặc biệt là các cô gái mong ước chàng trai của mình phải hát hay, làm rung động lòng người.

*Các ông chồng Đức giỏi giang:* Họ rất thực tế, tương đối giỏi làm ăn, bất kể việc gì đều làm rất tốt và hết sức mình. Nhưng khi về đến nhà, họ lại không làm gì cả ngoài việc uống rượu, xem ti vi và đọc sách, họ tính toán rất chi li và là người cầm trịch kinh tế trong gia đình.

*Các ông chồng Anh bảo thủ:* Những ông chồng tại Anh đều chú trọng phong độ và ít nói, tính

cách bảo thủ, rộng lượng và nhường nhịn là ưu điểm của họ. Các ông chồng gọi vợ là “em yêu”, nhưng vẫn khiến người khác cảm giác đó chỉ là phép tắc chứ không phải là tình cảm thật từ đáy lòng.

## **NHỮNG ĐIỀU ĐÀN ÔNG THÍCH MỘT CÁCH THẦM KÍN...**

John tâm sự: “Khi tôi hoàn tất việc hành hạ cái ống kem đánh răng đã cạn kiệt để tiết kiệm chút kem đánh răng còn sót lại trong đó, tôi nhìn vào cái tủ nhỏ sát tường ở phòng tắm để xem vợ tôi, Mary, có mua sẵn ống dự trữ không.

Tôi tìm thấy ở đó đến 6 ống kem đánh răng mới.

Đây là một trong những điều tôi thích nhất trong cuộc sống vợ chồng. Vợ tôi đã bảo đảm cho chúng tôi có những thứ cần thiết của cuộc

sống.

Khi còn độc thân, tôi dùng khăn giấy thay cho khăn ăn. Từ khi có Mary, nàng chỉ cho tôi dùng loại khăn ăn thực sự. Tôi nhận thấy chúng êm ái hơn loại khăn giấy khi chạm vào mặt.

Hiện nay, sức khỏe của tôi cũng được cải thiện hơn, khiến tôi cảm thấy thoải mái. Chẳng hạn, chúng tôi có những lọ thuốc xoa bóp. Khi tôi còn độc thân, tôi chẳng có bất cứ thứ thuốc nào như vậy. Tôi chỉ có bia, nước soda. Mỗi mùa đông, da tôi khô và ngứa, đặc biệt là ở lưng - và tôi “chữa trị” cái chứng này bằng cách cọ vào trụ cửa. Nay giờ Mary bôi dầu xoa bóp lên lưng tôi. Nàng là bậc thầy trong công việc này.

Hạnh phúc không phải chỉ ở bề ngoài. Bạn tôi, Mark, khi hỏi anh ta thích gì ở cuộc sống vợ chồng, đã kể về sự hạnh phúc có tính chất an

ủi linh hồn hơn. Anh yêu cái thói quen trở về nhà với những người anh yêu quý. Trong những chuyến đi làm ăn xa, anh ta ngủ vờ vật, không ngon giấc. Anh nói về vợ mình: “Nàng hiểu tôi đã khó khăn thế nào khi ngủ mà không có nàng bên cạnh”. Đó không chỉ là việc có một thân thể ấm áp kề bên mà còn là có một cái “phao cứu sinh”. Nhiều người đàn ông thức giấc giữa đêm với nỗi sợ hãi: Sợ thất bại, sợ sự yếu đuối, sợ không còn là một anh hùng vĩ đại trong vở kịch cuộc đời... Giây phút đó, anh ta sẽ với tay ra và chạm vào vợ, vòng tay ôm vợ, cảm thấy mùi hương của nàng và từ đó có thể tìm thấy sức mạnh.

Điều không ai muốn công nhận là quá nhiều tự do lại chính là một sự bó buộc khi chúng ta sống trong một xã hội với vô số điều chọn lựa. Người độc thân phải thường xuyên quyết định mình sẽ làm việc đặc biệt nào sắp tới. Một người có vợ thì biết chắc anh ta sẽ phải làm gì:

Tan sở về nhà, ôm hôn vợ con, ngồi xem ti vi...

Về phương diện tình dục, anh ta biết rằng ái ân với vợ mình tốt hơn với bất cứ ai khác, bởi cả hai đã quá quen thuộc nhau. Cả hai cũng biết những chỗ ngọt ngào, những khu vực “cấm” trên cơ thể nhau.

Hiện tại tôi có Mary và ba cô con gái và tôi nguyện hy sinh vì họ. Cảm xúc của họ là cảm xúc của tôi, đau đớn của họ là đau đớn của tôi và sự vui sướng của họ cũng là sự vui sướng của tôi. Khi con gái đầu của tôi học đi xe đạp thì dường như chính tôi cũng đang đi xe đạp lần đầu tiên vậy!

Mới đây tôi và Mary tổ chức một chuyến đi chơi qua đêm mà không có các con đi theo. Chúng tôi đi xe đạp trên một con đường quê. Tôi lấy làm ngạc nhiên nhận ra chúng tôi đã đi xe đạp cả thập kỷ! Tôi vui sướng khi biết rằng

nàng cũng biết những gì mà chúng tôi đã trải qua: Những sự thay đổi, những chiến thắng, con cái, những thuận lợi và khó khăn...

Tôi hồi hộp khi hiểu được con người nàng”.

## **TÌM VỢ - CHỌN VỢ**

Trong việc “dựng vợ - gả chồng” cho con cái, các bậc cha mẹ ở nước ta từ xưa rất thận trọng chứ không chỉ coi trọng. Sự cân nhắc ấy được thể hiện qua những tiêu chí nằm trong bốn chữ “môn đăng hậu đổi”.

Qua thời gian, sự thay đổi của lịch sử, cách nhìn nhận, đánh giá, lựa chọn chàng rể, nàng dâu đã có nhiều thay đổi, loại trừ dần các yếu tố tiêu cực, cứng nhắc, lỗi thời (như phân biệt giai cấp, giàu nghèo, nghề nghiệp, sang hèn...) mà ngày càng chú ý tới phẩm chất con người; nếp sống gia đình (gia phong); tài năng, ý chí, nhân cách, đức độ...kể cả nhan sắc, vóc dáng.

Với phụ nữ, bất kể là thời nào, vẫn “có giá” nếu như:

*“Đàn bà con mắt lá răm*

*Lông mày lá liễu, đáng trăm quan tiền”*

*“Đàn bà thắt đáy lưng ong*

*Đã kéo chiếu chồng lại khéo nuôi con...”*

Chứ đừng: ... “Yếm thủng tẩy dần” hoặc: “...Rỗng miêng tan hoang cửa nhà”.... “điếc tai lảng giềng”. Đàn ông nói chung rất ngại (và sợ) cái nết đanh đá, cái cơn “tam bánh” của các bà, các cô trong đời sống, sinh hoạt gia đình. Thói nanh nọc cũng dễ làm cho hạnh phúc lứa đôi không yên ổn. Cho nên, tuy không nói ra miệng, ai nấy khi đã có ý định lấy vợ, lấy chồng, đều có sự lựa chọn, cân nhắc tới rất nhiều điều từ nhỏ đến lớn, từ hình thức đến

nội dung, phẩm giá của nhau. Bởi lẽ, hôn nhân là việc đời người, không thể nay lấy, mai bỏ; thay vợ đổi chồng như là thay đồ! Hơn nữa, cha mẹ nào cũng chỉ mong được dâu thảo, rể hiền. Nguyện vọng ấy, ý định ấy là chính đáng.

Trên đời, không ít chàng trai (ông chồng) lấy phải người vợ càng sống càng thấy có thêm những điều không hòa hợp, căng thẳng, mỏi mệt mà đành phải chịu đựng vì nhiều lẽ (con cái, danh dự, trách nhiệm, sự nghiệp...và các ràng buộc khác...) mà khi yêu nhau, lúc tìm hiểu thì chưa hoặc thiếu sự lựa chọn cần thiết đã quyết định đi đến hôn nhân hoặc là... chọn nhầm. Tình cảnh ấy mà quá nặng nề, kéo dài, thì cuộc sống gia đình chẳng khác gì địa ngục. Đôi bên (nam và nữ) cần phải biết và chấp nhận sự lựa chọn ấy ngay “từ thuở ban đầu” để có được cuộc sống hạnh phúc về sau.

Người đàn ông nào cũng thích, cũng yêu người

phụ nữ đẹp. Nhưng chỉ đẹp không thôi thì chưa đủ đảm bảo cho cuộc sống vợ chồng. Đẹp, có thể làm “no con mắt”, chứ không “chắc cái bụng”. Đẹp mà làm gì nếu tâm hồn rỗng tuếch, vụng về, hoang tàn, ít hiểu biết, hung hăn, đanh đá...

Người phụ nữ đẹp mà mang duyên thầm càng đẹp. Nhan sắc (dung) chỉ cần vừa phải còn nết na cần đầy đủ cả “công - ngôn - hạnh”:

Người xưa có câu chuyện kể: Có chàng trai khi lấy vợ đã lấy người bị hỏng một mắt. Ai can ngăn cũng không nghe. Khi được hỏi: “Bao nhiêu người đủ hai con mắt, sao anh không lấy?” Anh trả lời: “Để yêu để ngắm tôi, với cô ấy, một mắt là đủ rồi! Tôi yêu cô ấy”. Và họ sống với nhau thật hạnh phúc.

Trong cuộc sống, có những cuộc tình duyên kỳ lạ, khi đôi bạn đời “tìm thấy” nhau như nửa

này ghép vào nửa kia thành.. một. Điều đó có ý rằng: “Muốn chọn thì phải tìm và từng người (mỗi bên) cần phải biểu lộ mình như một sự tự giới thiệu một cách khiêm tốn, kín đáo mà có sức...chinh phục”.

Sự “hợp” nhau sẽ dẫn đến hòa hợp. Cũng cô gái ấy, người con trai này chê (vì không hợp) thì lại được người khác yêu, lấy làm vợ, sống đẹp duyên. Sự lựa chọn này có khi nhầm. Và dù không nhầm cũng chỉ là bước đầu. Sau đấy còn phải tiếp tục hoàn thiện mình, biết lắng nghe, giúp nhau khắc phục những nhược điểm, kể cả cố tật. Có cô gái bị chê là vô duyên, là đoảng vị, vậy mà khi có người yêu rồi, cô thay đổi hẳn, đĩnh đạc, chín chắn, duyên dáng, tươi xinh hơn...Yêu như thế là đã “tốt hơn lên nhiều lắm”. Ai có con mắt tinh đời hoặc may mắn mới chọn được một người vợ như thế.

Điều ấy, cô gái nào cũng có thể thực hiện được

nếu đừng vội vàng, dễ dãi, buông thả mình khi yêu. Cũng không có gì là lạ khi một người trai chưa từng lập gia đình lại lấy người con gái đã qua một đời chồng chứ không chọn ai khác. Vì sao? Chỉ có người trong cuộc mới trả lời chính xác được, vì chính họ đã “tìm thấy” nhau và chọn nhau.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Gian khổ tôi luyện con người, tình yêu giúp sức  
cho họ.*

GIENNY - MÁC

*Tình yêu có thể hóa túp lều tranh thành lâu đài  
vàng.*

VICTOR HUGO

*Thế giới không có người biết yêu thì mặt trời sẽ  
tắt.*

VICTOR HUGO

*Tình yêu không phải là lòng thương hại, mà là  
tiếng nói của con tim.*

IVAN TURGENEV

## **NGƯỜI ĐÀN BÀ LÀ PHẢI ƯA NHÌN ƯA NGHE**

Người đàn bà là phải ưa nhìn, đó là câu nói phổ thông, dường như ai cũng hiểu. Tuy nhiên, ưa nhìn cũng có ba bẩy đường ưa nhìn. Người đàn bà xinh đẹp nghiêng nước nghiêng thành, chim sa cá lặn như Tây Thi, Dương Quý Phi,... lưu danh sử sách, người hiện đại chưa được chiêm ngưỡng, hãy sắp xếp vào vị trí đặc biệt. Người đàn bà xinh đẹp thông minh, tài mạo song toàn, tuy thuộc nhóm quý hiếm nhưng vẫn có thể may mắn được gặp gỡ, xếp đầu

bảng. Người đàn bà không xinh xắn, nhưng mỗi người một vẻ và có sức cuốn hút khác nhau, thuộc nhóm đại chúng xếp vào vị trí thứ hai, họ giữ vai trò tạo dựng hình ảnh cơ bản của giới phụ nữ. Người đàn bà có ngũ quan không chu chỉnh, đường nét không cân đối, là người đàn bà xấu xí thuộc nhóm thiểu số. Cần nhấn mạnh rằng người đàn bà xấu xí rất ít, bởi vì tạo hóa rất coi trọng chất lượng, nên người phụ nữ hầu như đều đạt điểm chuẩn trở lên. Người đàn bà hiện đại ngày càng đẹp ra, điều đó phù hợp với xu thế phát triển của lịch sử.

Người đàn bà là phải ưa nghe, câu này dường như hơi khó hiểu. Chả nhẽ nghe thấy con người ư? Đúng, nghe được, đây là nghe tiếng nói. Cuốn tiểu thuyết kinh điển Hồng Lâu Mộng viết về không biết bao nhiêu người đàn bà vậy mà dành rất ít bút mực cho việc miêu tả khuôn mặt, mà chỉ tập trung kể các bà các chị nói gì, nói như thế nào, thế mà những người

đàn bà đó vẫn trở nên sống động trên từng trang giấy. Ngôn ngữ của người đàn bà được cách điệu hóa rõ nét nhất, nghe họ nói như đang xem phim vậy. Có những người đàn bà ăn mặc đúng mốt, trang điểm đẹp như hoa, họ không nói chuyện thì trông chẳng khác một tác phẩm nghệ thuật đắt giá. Nhưng đến khi họ cất tiếng thì thật đáng thất vọng - chanh chua, thô tục, thiếu hiểu biết...

Bình thường ngồi nói chuyện phiếm với nhau, thỉnh thoảng nghe các chị kể lể chuyện nhà chuyện cửa, chuyện các chị mắng chồng con, nghe đến cuối mới biết, hóa ra vì mấy đồng, vì một câu nói, một cử chỉ mà các chị gây chiến tranh lạnh, chiến tranh nóng trong nhà. Đối với những người đàn bà như thế này, người nghe quả thật khó xử: Khuyên chị ta ư, nếu chị ta xấu hổ mà đỏ mặt tía tai lên thì không đành, nếu chị ta đanh đá chua ngoa quay lại nỗi cơn tam bành thì đúng là chuốc vạ vào thân.

Có những người đàn bà không xinh xắn, dung mạo bình thường, nhưng khi nghe chị nói thấy thoải mái, dễ chịu vô cùng, khiến người ta không còn để ý tới hình thức bên ngoài của các chị nữa, bất giác nhìn lại chị, thấy các chị ưa nhìn thật: Người thì ung dung đài các, người thì dịu hiền đoan trang, người thì lanh lợi hoạt bát, người thì tao nhã phóng khoáng Cái nết đánh chết cái đẹp, ông cha ta dạy không sai. Do tốt tính tốt nết mà các chị trở nên xinh đẹp, sinh động hẳn lên.

Cho nên người đàn bà là phải ưa nhìn ưa nghe, đó chính là ma lực cuốn hút đàn ông của người đàn bà.

## **PHỤ NỮ PHẢI LÀM GÌ ĐỂ GIA ĐÌNH ĐƯỢC HẠNH PHÚC?**

Thông thường từ bao đời nay, kể từ cổ chí kim, cho dù dưới môi trường xã hội nào thì yêu cầu

về một người phụ nữ, về người vợ bao giờ cũng được phác thảo theo một chân dung. Đó là: Khá đẹp, hấp dẫn, dịu hiền, ngoan, biết nội trợ và chiều chồng, thương con.

Phụ nữ phải làm gì để gia đình được hạnh phúc? Đó là yêu cầu mà cánh mày râu luôn đặt ra cho chị em chúng ta.

Từ tư tưởng đến hành động, người đàn ông luôn cố tình biến phụ nữ thành vật sở hữu. Và đó chính là vấn đề chạm đến điểm “nhạy cảm” nhất của giới nữ. Không phải ai cũng có điều kiện và tri thức để thực hiện được một cuộc “cách mạng” nam nữ bình quyền. Vì một trói buộc nào đó, bởi cá tính hay tình yêu, một người vợ cam chịu làm “nô lệ” cho chồng. Hoặc một phụ nữ mất dần bản năng đấu tranh, cam chịu trước người chồng thô lỗ.

Có người muốn thoát khỏi cảnh nô lệ bằng

cách tự khẳng định mình: Học thức và công việc tương xứng hay vượt hơn chồng, họ luôn so sánh mà không biết đó là nguyên nhân xảy ra thảm kịch gia đình. Đàn ông hay tự ái, dùng một mồi lửa để đốt cái lò “tự ái” ấy lên thì chỉ tổ gây đổ vỡ. Nhưng nếu nhịn nhục và chịu đựng thì anh chồng lẩn lướt. Vậy phụ nữ muốn có hạnh phúc thì phải làm gì?

Các cụ xưa nay vẫn dùng khái niệm truyền thống để phác thảo về hình ảnh người phụ nữ phương Đông: “Tại gia tòng phu, xuất gia tòng phu, phu tử tòng tử”. Từ nền tảng đó, cần khuyên phụ nữ thoát ra khỏi sự trói buộc ấy bằng tri thức, công việc, tính chân thực và sự mềm dẻo.

Chúng ta cần xác định, điều trước tiên mà phụ nữ phải có là tri thức và công việc. Trung cấp hay đại học gì cũng được nhưng điều kiện tiên quyết là phải có một nghề. Tất nhiên có công

việc sẽ làm ra tiền nhưng không nên chỉ nghĩ đến thế. Nghề nghiệp làm cho phụ nữ quân bình, tăng thêm nét đẹp và hấp dẫn cả về ngoại hình lẫn tâm hồn, và điều quan trọng là khiến chồng phải tôn trọng. Phải chăng việc có học thức và nghề nghiệp cũng là một cách tôn trọng chồng?

“Giàu vì bạn, sang vì vợ”, sau những điều kiện trên, người phụ nữ cũng cần phải tao nhã lịch sự cả với chồng lẫn bằng hữu của chồng. Một người vợ tiếp đãi bạn hoặc khách của chồng chu đáo sẽ khiến người chồng cảm kích.

Tuy bận việc ở cơ quan, người vợ cũng nên dành thời gian chăm sóc chồng con, giặt quần áo sạch sẽ, nấu những món ăn ngon, thu dọn nhà cửa gọn gàng, đó cũng là những yếu tố làm nên hạnh phúc.

Cuối cùng là thái độ phục tùng chồng một

cách mềm dẻo. Phục tùng thuộc về bản chất của người phụ nữ, nó hoàn toàn khác với sự nô lệ một cách mù quáng, sự phục tùng có phân tích khiến ông chồng không bao giờ tự ái, kể cả các đấng phu nhân đang thất nghiệp. Phục tùng trên nền tảng tình yêu, ơn nghĩa, lòng chung thủy, sự tôn trọng nhằm mục đích đem lại hạnh phúc cho đời sống lứa đôi...

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Hạnh phúc bên ngoài thuộc về hạnh phúc tương đối, hạnh phúc bên trong mới là hạnh phúc tuyệt đối.*

## TRÌ ĐIỀN ĐẠI TÁC

*Một con người có thể nghiêm túc tĩnh lặng lại, để mình thuộc về chính mình, thời gian không bị thế giới bên ngoài quấy nhiễu, là một thứ hạnh phúc khó có.*

LA LAN

*Nếu muốn có hạnh phúc, nên giảm dục vọng,  
đừng tăng sở hữu.*

CINECA

*Hạnh phúc tồn tại trong công việc của một người  
chân chính.*

ORILIUS

## **PHẢI BIẾT KÍNH TRỌNG CHỒNG**

Sách xưa có nói “*Phu xướng phụ tùy*” nghĩa là chồng bảo, vợ theo. Trong xã hội phong kiến, số phận người phụ nữ được xếp đặt một cách thụ động:

*“Tại gia tòng phụ*

*Xuất giá tòng phu*

*Phu tử tòng tử”*

Ở nhà thì người con gái phải theo cha, lớn lên lập gia đình thì phải theo chồng, và tới khi chồng mất rồi, người đàn bà phải theo con.

Như vậy, trong khoảng thời gian làm vợ, người phụ nữ hoàn toàn là một chiếc bóng bên chồng. Sự thực có phải như thế không?

Thực tế không hẳn.

Ngay từ thời xưa, đã có những người phụ nữ hiếu trung vẹn nghĩa và đồng tâm đồng lòng giúp chồng. Gương bà Bùi Thị Xuân ai ai cũng biết. Khi quân Nguyễn Phúc Ánh hạ được thành, bắt giết tướng Tây Sơn Trần Quang Diệu, đã hèn hạ đem hành hình phu nhân của ông. Bà Bùi Thị Xuân đã thản nhiên đón nhận cái cực hình dã man là cho “voi giày” đến chết!

Chữ trung đã trọng, mà chữ trình cũng toàn.  
Người phụ nữ đoan chính hết lòng giúp chồng  
mà không đòi hỏi gì cả.

Tại nước Anh, Nữ hoàng Victoria, tuy làm vua  
cả một nước nhưng bà vẫn không bao giờ làm  
phật lòng chồng. Mọi việc bà đều hỏi ý kiến  
của đức lang quân. Bà săn sóc ông và kính  
trọng ông vô cùng. Người phụ nữ này đã có đầy  
đủ danh vọng và tình yêu trong suốt cuộc đời.  
Sau khi ông mất, bà vẫn dùng chiếc gương cũ  
mà lúc sinh thời ông thường dùng chung. Bà  
vẫn ăn những món ăn mà ông thích. Trong  
tình yêu thì thế, trong cách xử sự, ngoại  
giao...nhờ sự khôn khéo mềm mỏng, bà đã cứu  
vãn tình trạng nguy cấp của nước Anh lúc bấy  
giờ. Dân chúng Anh vô cùng tôn sùng và  
ngưỡng mộ bà.

Tài tử Eddie Cantor đã nói: “Tôi được nhờ nhà  
tôi từ khi còn nhỏ, nhà tôi là bạn thân thiết

của tôi, dẫn dắt tôi trên con đường sự nghiệp. Sau khi cưới, nhà tôi tiết kiệm từng đồng và làm cho vốn làm ăn của chúng tôi sinh sôi nảy nở. Chính nhà tôi đã gây dựng nên cơ nghiệp của chúng tôi. Nàng sinh được năm đứa con đáng yêu, biến gia đình chúng tôi trở thành một tổ uyên ương. Bất cứ thành công nào của tôi đều do công lao của nàng”.

Một người nữa vợ đáng quý nữa, đó là vợ diễn viên Warner Baxter. Người vợ đã bỏ hết danh vọng của mình để yên chỗ “tòng phu”, không khi nào cô cảm thấy tiếc nuối vì sự hy sinh đó. Người chồng của cô đã từng nói:

“Nhà tôi không còn được khán giả vỗ tay khen ngợi nữa, nhưng đã có những lời khen ngợi của tôi bù lại”. Sự tôn trọng, mến mộ của người chồng làm cho người vợ được hạnh phúc, nhờ thế người chồng cũng hạnh phúc.

Dale Carnegie - tác giả cuốn Đắc Nhân Tâm nổi tiếng khuyên chúng ta: “Phải biết khen tài đức của người bạn trăm năm của ta”.

Robert Browning đã săn sóc nâng niu người vợ tật nguyền của ông một cách âu yếm, tế nhị tới mức bà phải nói rằng:

“Tôi bắt đầu tin rằng có lẽ tôi thực sự là nàng tiên như lời chồng tôi thường nói”.

Các bà vợ có nhận thấy, những cử chỉ quyến luyến nâng niu của bạn đối với chồng sẽ ghi sâu vào tâm trí của anh ấy. Tình yêu sẽ còn tồn tại mãi mãi trong lòng người bạn trăm năm nếu bạn yêu thương anh ấy và khéo léo, tế nhị săn sóc anh ấy.

Một xã hội văn minh đến đâu cũng không chấp nhận được người vợ nặng lời mắng chửi chồng.

Người đàn bà mà vịn vào một tội lỗi của chồng để rồi to tiếng với chồng mình, để đến hàng xóm cũng nghe thấy là lỗi lầm không thể tha thứ. Dù anh ta có lỗi, anh ta cũng là chồng của bạn. Bạn phân bua cho hàng xóm thấy cái phải của bạn tức là bạn đã làm xấu mặt chồng trước mọi người. Người chồng mà bị người khác khinh rẻ vì lời rêu rao của vợ, hẳn nhiên không thể làm gì thành công được cả.

Vợ chồng sáng tối gặp nhau, mà nặng lời nhục mạ nhau thì làm sao có hạnh phúc được? Roi đánh không đau nhưng lời nói có thể giết nhau được.

Không ai tán thành tính cách ngang ngược, cay nghiệt của người vợ.

Dù chồng bạn yêu bạn tới mức nào đi nữa, nhưng nếu bạn thể hiện sự khinh thường chồng, bạn đã giết chết tình yêu đó. Nếu bạn

tiếp tục nặng lời với chồng, đay nghiến khi anh ấy về tới nhà đi thì dù yêu bạn tới thế nào đi chăng nữa, cũng có ngày anh ấy phải bỏ đi dù không có người đàn bà khác. L.Tolstoi sống 50 năm với vợ mà còn phải trốn đi giữa đêm đầy tuyết vì bà vợ quá đáng, nữa là chồng của bạn.

Nếu bạn muốn nghe chồng bạn nói như điều cầu xin cuối của L.Tolstoi trước khi nhắm mắt là: “Xin đừng để cho tôi thấy mặt vợ tôi” thì bạn hãy tiếp tục xử sự quá đáng như trước kia.

## **NẾU NGƯỜI ĐÀN ÔNG CỦA BẠN KHÔNG HOÀN HẢO**

Có lẽ trước khi quyết định tự nguyện theo chồng, hẳn cô gái nào cũng xây dựng cho mình một mẫu đàn ông lý tưởng: Nào là anh ấy phải đẹp trai, hiểu biết, giàu có, chân thành, vị tha, cứng rắn. Đó là còn chưa kể đến những mong ước khác như được ở riêng, bố mẹ anh ấy hiền

hậu, các chị em gái của anh ấy không giống như “giặc bên Ngô...” Nhưng mấy phần mong ước trở thành hiện thực, bởi từ xưa đến nay người ta vẫn bảo: Vợ chồng là cái duyên cái số. Có cô ghét cay ghét cay ghét đắng người đàn ông say xỉn thì lại lấy phải ông chồng nghiện rượu và chiều chiều vẫn phải lúc cúc xách cái chai ra đầu phố...Có cô khi còn con gái nhất quyết với bạn bè rằng nhất định không lấy anh chàng nào mà “cả hội” chê, khi lấy chồng lại chỉ còn biết “ngậm tăm” trước một chú rể da đen, mắt híp, răng hô đang hớn hở chào mời khách của vợ...Đúng là: Ông trời chẳng chịu chiều ai. Người ta đã từng nói “Thế gian được vợ hỏng chồng, Có đâu lại được cả ông lão bà!”. “Hỗng” đây không có nghĩa người vợ, người yêu bạn không thể chấp nhận được hay có những khiếm khuyết lớn. Không biết đàn ông nhìn những cái “hởng” của đàn bà với con mắt như thế nào, song đàn bà, những người đang

yêu, những người vợ trẻ thì có thể “rạch rời” ra “hàng đồng” khuyết điểm của đàn ông. Nào là: Anh ấy ích kỷ, anh ấy bẩn thỉu, anh ấy bẩn xỉn, nhu nhược, kém hiểu biết hoặc thậm chí quá lảng mạn...Phụ nữ thở ngắn than dài trước những khuyết điểm của chồng họ. Họ than thân trách phận, họ buồn rầu và họ nghĩ rằng mình đã không “tỉnh táo” khi tìm hiểu, nay mới “ngã ngửa người ra”...Một số người vợ tỉnh táo, sớm nhận ra những khuyết điểm của chồng mình nhằm cải tạo phần nào những thói mà họ cho là xấu ấy, để dung hòa nó với cá tính của mình.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đừng bao giờ cưới một người đàn bà mà người đó không yêu bạn, dù cho cô ta đem đến cho bạn cả một kho vàng.*

D.Đ.VÊ-GA (HÀ LAN)

*Khi yêu người ta có thể tha thứ cho nhau tất cả,  
khi ghét người ta có thể nói xấu mọi điều của  
nhau.*

SA-TO-BRI-ANG (PHÁP)

*Người đàn ông hơn người phụ nữ ở chỗ thường  
hay triết lý về trái tim con người. Còn người đàn  
bà hơn ở chỗ là nhìn thấu được trái tim con  
người.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU (PHÁP)

*Bí quyết để có hạnh phúc trong hôn nhân là: vợ  
chồng phải quyến rũ nhau suốt đời.*

H.BALZAC (PHÁP)

**NẾU CHỒNG BẠN KHÔNG CHÂN THẬT?**

Hắn bạn sẽ thất vọng tràn trề khi biết được điều này vì anh ấy từng nói rằng anh ấy “yêu bạn bằng cả trái tim của mình”. Song đừng quá bi quan. Người xưa có câu: “Đường đi hay tối, nói dối hay cùng”. Dù chồng bạn có khôn khéo đến đâu, bạn cũng dễ dàng nhận thấy đâu là thật, đâu là giả. Để thay đổi được điều này ở chồng, bạn cần phải kiên trì, nỗ lực, chứ không phải ngày một ngày hai mà khiến anh ấy luôn thành thật với bạn. Đầu tiên, hãy làm cho anh ấy hiểu rằng bạn không phải người nghe gì biết đấy. Cứ im lặng nghe hết những gì anh ấy nói, rồi tìm một vài điểm bạn thấy nghi ngờ mà hỏi lại, hắn ấy sẽ nhận ra bài học sau một vài lần trót nói sai sự thật.

V.A. có một “đức ông chồng” rất đẹp trai. Anh ta thường dối vợ là bận việc nọ việc kia để có thời gian tụ tập với bạn bè sau giờ làm. Là một cô gái thông minh. V.A quá hiểu những lần anh ta dối vợ. Và cô quyết định phải vạch trần

sự đối trả đó. Một lần, sau giờ làm việc, V.A. gọi điện thoại cho chồng. Anh ta nói rất nhỏ vào điện thoại: “Bạn anh đang họp ban giám đốc, em cứ ăn cơm trước đi, chắc muộn anh mới về vì cuộc họp hôm nay có nhiều vấn đề quan trọng”. V.A. vâng dạ nhẹ nhàng nhưng hơn một phút sau đã xuất hiện ở cửa phòng làm việc của chồng làm anh ta “chết đứng như Từ Hải”, kinh ngạc không nói nên lời. Anh ta đang thu dọn đồ đạc chuẩn bị đi tụ tập, nhậu nhẹt với bạn bè. Anh ta đâu có biết vợ anh ta vừa gọi điện thoại từ phòng thường trực cơ quan, sau khi đã đứng nói chuyện vui vẻ với vị giám đốc công ty đang ra cổng chuẩn bị về nhà. Sau lần ấy, mặc dù V.A tảng lờ chuyện cũ nhưng chồng cô vẫn không hết ngại vì bị bắt quả tang nói dối vợ.

Cô H. thì còn cao tay hơn. Cô ghét cay ghét đắng tật nói dối của chồng và quyết định “lấy độc trị độc”. Một lần, H hẹn bố mẹ sang nhà cô

chơi nhưng cô lại nói với chồng rằng sẽ sang nhà bố mẹ vì hai cụ nhẫn về. Sau đó cô đến chơi ở nhà bạn gái cùng tán gẫu và đi ăn đến 11 giờ đêm mới về đến nhà và bịa ra một câu chuyện y như thật. Chồng cô nổi giận quát mắng, nghi ngờ cô làm những chuyện mờ ám, tra hỏi, chất vấn. Lúc ấy H mới nhẹ nhàng hỏi: “Anh tức giận đến thế kia à? Đây là em mới nói dối anh có một lần này. Vậy mà em đã bao lần phải tức giận như thế khi anh nói dối em. Điều đó đủ để cho em có thể ly dị với anh rồi”. Lúc ấy, đức ông chồng mới thấy thấm thía sự chịu đựng của vợ và cũng sửa dần tính cách mình. Có một ông chồng hay nói dối thật chẳng sung sướng chút nào, song những người như cô V.A hay cô H quả là “đàn bà dễ có mấy tay”, vô cùng lợi hại.

## **NẾU CHỒNG BẠN LÀ NGƯỜI BỦN XỈN ĐẾN KHÓ CHỊU, BẠN NGHĨ SAO?**

Quả là thật khó thay đổi một con người có “họ hàng” với lão Grăng-đê nổi tiếng. Thế nhưng “không có việc gì khó, chỉ sợ lòng không bền”, nhất định bạn sẽ “cải tạo” được anh ta, nếu bạn chịu bỏ vào đó thời gian, công sức, sự khéo léo và cả chịu đựng nữa. Hãy cho anh ta thấy bạn không để ý gì đến “đức bẩm xỉn” của chồng. Khi đi mua sắm, hãy gần xa giải thích về chuyện “tiền nào của ấy”, rằng nếu tiếc tiền mua đồ rẻ hơn thì lại phải tốn đến ba bốn lần tiền để sửa chữa, mà vẫn mang tiếng là dùng đồ rởm... Hãy đánh trúng vào tính bẩm xỉn của anh ta là bạn sẽ thắng. Đối với người bẩm xỉn, lời lẽ phải đặc biệt khéo léo. Nếu không muốn chồng mua cho bạn cái áo chất lượng quá tệ, hãy mở lời chặc trước: “Hôm qua cái A. bạn em được tặng quà. Nó hí hửng mở ra và bọn em được một mẻ cười đau bụng. Thật đáng thương cho nó, anh chàng người yêu hào hoa phong nhã, có vẻ giàu có vậy mà tặng cho nó

một cái áo hàng chợ khiến nó xấu hổ chết đi được!". Nghe vậy, anh ta sẽ lập tức đổi ý định và tặng cho bạn quà tặng "có giá" hơn để khỏi mang tiếng là keo kiệt! Khi đã là vợ chồng, nên "phòng bị gậy" là hơn cả nếu bạn có ông chồng có tính chặt chẽ, kéo sau này muốn tiêu gì cũng phải ngửa tay xin từng đồng xu. Còn nếu mới chỉ yêu mà phát hiện ra tính bẩn xỉn của anh ta, xem ra có vẻ là "bản chất", khó mà thay đổi được thì tốt nhất hãy từ từ rời xa, kéo sau rồi hối hận.

## **NẾU CHỒNG BẠN SỐNG BỪA BỘN, KHÔNG SẠCH SẼ, VÔ TỔ CHỨC?**

Thật ra, đây không phải là thói hư, tật xấu gì quá đáng. Đừng quá bi quan với tật xấu này của chồng hay người yêu bạn. Trước hết, hãy cho anh ấy hiểu khái niệm thế nào là sạch sẽ đã. Hãy đến và dọn dẹp gọn gàng căn phòng của anh ấy, cho anh ấy thấy rằng sạch sẽ cũng

rất thú vị. Luôn phải đệm thêm những câu: “Chà, căn phòng của anh thật đẹp và ấm cúng, nếu nó lúc nào cũng sạch, gọn như thế này”. Hoặc: “Có lẽ anh bận quá nên nhà cửa mới bừa bộn thế này, thật phí cả căn phòng đẹp...”. Điều ấy sẽ khuyến khích anh ấy sống sạch sẽ, ngăn nắp hơn để được bạn khen. Còn nếu đã là vợ chồng thì đừng mong gì cải tạo tật ấy của anh ta, vì anh ta đã coi bạn là người “tề gia nội trợ” rồi nên phó thác cả cho bạn. Hãy thu xếp để luôn có sự ngăn nắp gọn gàng cho căn nhà bạn. Sau một ngày làm việc vất vả, không gì chán nản bằng phải nhìn thấy một căn phòng bừa bộn, bẩn thỉu vì tất bẩn, sơ mi chất đống, tàn thuốc lá bay khắp nơi, chăn gối cáu bẩn hay cặn nước chè trong khay chén tách. Nhiều khi chỉ vì những điều tưởng chừng như rất nhỏ ấy mà “cơm không lành, canh chẳng ngọt”. Đàn ông thường cho họ cái quyền ở bẩn để đàn bà thu dọn, chăm sóc. Hãy đừng quá

nặng nề về điều ấy, cho dù bạn rất ghét sự không ngăn nắp. Nên tìm cách cải thiện tình hình thì hơn. Và nhất là đừng có dùng khổ nhục kế: Anh bẩn thỉu thì tôi còn bẩn hơn cả anh nữa, xem ai phải chịu ai. Như vậy tình hình càng tồi tệ hơn.

## **NẾU NGƯỜI CHỒNG CỦA BẠN THỰC SỰ LÀ NGƯỜI ÍCH KỶ?**

Anh ta thường quên sinh nhật bạn, chẳng bao giờ tặng bạn cái gì? Anh ta luôn đòi hỏi mọi người phải chú ý đến anh ta, săn sóc anh ta...Đừng quá dằn vặt về những điều ấy, nếu anh ta còn trẻ. Đó là tính cách của một cậu bé to xác, thích được chiều chuộng và coi mình là trung tâm vũ trụ. Nhiều cô gái trẻ đã từng khóc tím tức khi trong ngày 8-3, bạn bè hớn hở với hoa, với quà tặng của người yêu, còn người yêu mình thì đến chơi như không có chuyện gì xảy ra, thậm chí còn chui mũi vào

cuốn sách hay đang đọc dở. Những lúc ấy tức giận chỉ muốn “cắt đứt” cho đỡ tủi thân và ngượng với bạn bè. Song nghĩ đi nghĩ lại, thì chẳng có ai yêu mình bằng anh ấy. Khi ốm đau, một mình anh ấy chăm sóc, anh ấy lo lắng cho mình từng cuốn sách, từng kỳ thi. N là sinh viên khoa văn, rất thích sự lãng mạn. Ngày chưa lấy chồng, mỗi khi sinh nhật cô hay ngày 8-3, bạn bè phải ghen tị với những quà tặng, những bó hoa của cô. Song thật bất ngờ, “đức lang quân” của N lại là một anh chàng kỹ sư tin học kính cận dày cộp, cả đời chẳng biết mua hoa cho vợ là gì! Vài năm đầu chung sống, N cũng tủi thân lắm, chỉ biết khóc thầm. Song rồi cũng thành quen dần và bây giờ thì cô coi đó như một thứ đẵng trí của chồng, chứ không phải là ích kỷ. Đến ngày sinh nhật mình, cô lặng lẽ mua hoa, cầm một bình to, rồi làm mâm cơm ngon, ăn mặc đẹp đón chồng về. Anh chàng kính cận những lúc ấy nhìn thật

rạng rõ. Anh ta ngẩn người ngắm lọ hoa rồi ngồi ngay vào bàn ăn ngon lành. Và N thấy đó là niềm hạnh phúc của mình. Những người như cô N không phải nhiều, nhất là khi con gái bây giờ thích những điều mơ mộng, lãng mạn, thích được quan tâm. Nhưng N yêu chồng, cô tha thứ cho tính ích kỷ ấy của chồng và chỉ xem nó như một thứ đăng trí đáng yêu.

## **NẾU CHỒNG BẠN LÀ NGƯỜI NHƯ NHƯỢC?**

Đây là cả một vấn đề, bởi rất khó sống với một người đàn ông yếu đuối, thiếu dũng khí, thiếu lập trường, sợ hiểm nguy và không có đầu óc cầu tiến.

Nếu còn đang yêu, hãy kịp thời phát hiện ra yếu điểm của anh ta để xem mức độ đến đâu, và hãy thử “cải tạo” chúng xem! Hãy khuyến khích anh ta xem, nghe, đọc những điều mà

bạn cho là cần thiết để trở thành một trang nam tử giàu nghị lực. Còn nếu ngày càng khó chịu với tính nhu nhược, hèn nhát của anh ta, tốt nhất hãy kiên quyết, không có lập trường sẽ rất khó đem đến cho bạn một tương lai hạnh phúc. Càng khó hơn nếu như cuộc sống của bạn gặp khó khăn, vì người đàn ông ấy sẽ không đủ sức giúp bạn chèo lái qua cơn sóng gió.

Nếu đã là vợ chồng, tính cách nhu nhược của anh chàng sẽ gây rất nhiều khó khăn cho bạn, nhất là khi bạn không được bố mẹ chồng yêu quý. Phải tạo cho mình lập trường từ những ngày đầu tiên về làm dâu. Phải mềm mỏng nhưng kiên quyết với chồng trước việc tiếp thu hay bác bỏ những ý kiến của bố mẹ chồng.

## **NẾU CHỒNG BẠN LÀ NGƯỜI KÉM HIỂU BIẾT, HÃN BẠN SẼ RẤT BUỒN?**

Đúng vậy, anh ấy sẽ làm bạn xấu hổ trước bạn bè khi thể hiện sự kém hiểu biết của mình. Hắn bạn bè sẽ cười bạn, chê là không xứng đôi trong khi bạn thì lại yêu anh ấy đến thế! Hãy sửa cho người yêu, người chồng bạn điểm này, vì cũng không quá khó. Hãy khuyên anh ấy đọc sách, ví dụ như “Đắc nhân tâm” hay “Nghệ thuật xử thế” hoặc những câu chuyện kích thích trí tuệ như vậy. Hãy khuyến khích anh ấy lăng mạn hơn một chút, tếu nhí hơn một chút, nghệ sĩ hơn một chút bằng cách khen ngợi khi anh ấy nói một điều hay, hài hước và dí dỏm.

Nếu không ưng khía cạnh này ở chồng bạn, chỉ nên phê bình nhẹ nhàng chứ đừng chỉ trích, bởi có thể chồng bạn sẽ càng cảm thấy lúng túng hơn và sẽ không biết nói gì khi gặp bạn của vợ. Như thế sẽ còn khó xử hơn nhiều.

## **NẾU CHỒNG BẠN KHÔNG ĐƯỢC ƯA**

## **NHÌN CHO LẮM?**

Trước hết, phải xác định rõ ràng: Hình thức chẳng là gì cả, vì điều quan trọng hơn trong cuộc sống của bạn là tính cách, là tình yêu của anh ấy dành cho bạn. Tuy nhiên hãy cải thiện tình hình bằng cách mua cho anh ấy những trang phục tươm tất hơn, trang nhã hơn, phù hợp hơn. Một người tuy không có diện mạo ưa nhìn nhưng ăn mặc lịch sự, đứng đắn, màu sắc hài hòa thì sẽ dễ gây cảm tình hơn nhiều. Hãy chú ý đến kiểu tóc của chồng, vẻ ngoài của chồng, làm sao cho chồng luôn gọn gàng, lịch sự. Còn với bạn, bạn phải luôn tâm niệm: Bạn yêu anh ấy vì anh ấy tế nhị, thông minh và rất đàn ông!

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Dù là vua hay dân cày, kẻ nào tìm thấy sự yên ổn dưới mái ấm gia đình là kẻ sung sướng nhất.*

GOETHE

*Nếu con gái của bạn có được người chồng tốt, bạn  
có thêm một người con trai; bằng không, bạn mất  
đi một người con gái.*

F. QUARLES

*Chỉ có Thượng đế mới biết trong lòng người đàn  
bà suy tính thế nào.*

FOUCAULT

*Cái khổ nhất của người đàn ông là cưới nhầm  
người vợ đua đòi. Cái khổ nhất của người đàn bà  
là cưới nhầm một người chồng lười biếng.*

GEORGE BRASSEN

*Hòa thuận với vợ, có đủ mọi thứ*

NGẠN NGỮ GRUZIA

## **NẾU NGƯỜI CHỒNG CỦA BẠN RẤT “ĐA TÌNH”**

Đừng quá lo lắng, hãy dùng “lạt mềm buộc chặt”, tránh làm to mọi chuyện hoặc chăm chăm chỉ trích khiến mọi việc hỏng hết. Trước tiên, hãy tỏ ra bạn là người yêu, người vợ tuyệt vời của anh ta, từ hình thức, cách ăn mặc, trang điểm đến việc nói năng, chiêu chuộng. Làm sao để chồng hiểu bạn cũng là người rất đáng yêu. Hãy tạo ra những cơ hội chỉ có hai người bên nhau: ăn tối cùng nhau, đi xem phim, đi dạo, đi uống cà phê cùng nhau,...hoặc tạo ra những cơ hội khẳng định với tất cả mọi người rằng: Anh ấy yêu tôi biết chừng nào! Hãy thường xuyên đưa anh ấy đến gặp bạn bè, gia đình bạn. Khi đó, anh ấy sẽ hiểu vợ coi trọng mình như thế nào và dần dần sẽ quen với cái “dây buộc một cách ngọt ngào, tự nguyện. Và

anh ấy sẽ đứng đắn hơn, nghiêm nghị hơn kể cả khi được “tự do”.

Cô P có một cách “trị” người yêu đặc biệt khi biết người yêu có tính “đa tình”. P vốn là cô gái trẻ trung, duyên dáng khiến nhiều chàng trai mê mệt. Nhưng người yêu P khi yêu được cô rồi lại bắt đầu “liếc ngang”, “ngó dọc” các cô gái khác. Mặc dù rất yêu anh ta nhưng P quyết tâm phải cho anh ta một bài học. Liên một tuần, P ăn mặc chải chuốt hơn, cử chỉ có vẻ khác thường và tỏ ra thờ ơ với những lời hẹn gặp của người yêu. Anh chàng bắt đầu sốt ruột. Gọi điện đến nhà, chàng ta chỉ được nghe mẹ cô ngọt ngào: “Em nó đi đâu từ sáng chưa về, tưởng nó đi với cháu?” Thế là anh chàng bỏ bê đám bạn, chẳng còn mơ màng đến chuyện chinh phục cô gái nào nữa mà đứng chờ ở cổng nhà người yêu cả ngày. Đến 10 giờ tối P mới về, khuôn mặt tươi vui, trên tay ôm một bó hoa hồng nhung rực rỡ, có vẻ là một chàng si tình

nào đó vừa tặng. Anh chàng đa tình bắt đầu hoảng hốt, lo sợ có kẻ nào đã “tranh thủ” được trái tim người đẹp, tự hỏi có phải do mình thờ ơ quá chăng? Và thế là anh ta cẩn trọng hơn, từ đó chẳng còn dám tơ tưởng với ai nữa, chỉ chăm chăm lo giữ người yêu. Anh ta đâu biết rằng P là một cô gái rất thông minh. Cô quyết định tự bỏ ra hơn trăm ngàn để mua bó hoa hồng nhung Đà Lạt rực rỡ để lừa chàng. Chỉ một món tiền nhỏ mà trị được thói đa tình thái quá của người yêu, thật xứng đáng.

## **TÔI NÓI DỐI VÀ CUỘC HÔN NHÂN CỦA TÔI CHẾT**

Lyn kể: “Chồng tôi, Anthony thích cuộc sống nông thôn trong khi tôi yêu sự náo nhiệt của thành thị. Khi chúng tôi gặp nhau, chúng tôi đều đang sống ở Cairn, nơi chúng tôi lấy nhau hai năm sau đó.

Rồi bố Anthony mất. Mẹ anh ấy sống một mình ở quê nhà. Vì là con một nên Anthony buộc phải trở về quê để chăm sóc mẹ. Nhưng ý nghĩ phải sống ở một thị trấn nhỏ, xa cách người quen, bạn bè, công việc khiến tôi khiếp sợ. Hơn nữa, tôi cũng không thích sống gần mẹ Anthony.

Một tuần sau đám tang của bố, Anthony bắt đầu đọc báo để tìm việc ở quê nhà anh ấy. Anh ấy quyết tâm và lo lắng sao cho tìm được một vị trí tốt với mức lương cao để có thể nuôi sống gia đình.

Khi một công ty ở vùng đó khuyết chức quản lý, Anthony rất vui mừng. Nếu anh ấy nhận được công việc này nghĩa là lương sẽ cao hơn và thời gian làm việc sẽ ngắn hơn. Anh ấy gọi ngay đến công ty và sắp xếp một cuộc phỏng vấn. Trong sự phấn khích của mình, anh ấy không nhận ra tôi đã thất vọng thế nào với ý

nghĩ sắp phải rời xa thành phố, nơi tôi đang có nhiều niềm vui.

Sau cuộc phỏng vấn, Anthony lạc quan tin rằng anh ấy sẽ được tuyển vào vị trí đó. Quả nhiên, một vài ngày sau, người phụ trách nhân sự gọi điện đến nhà chúng tôi và mời Anthony đến phỏng vấn lần cuối. Tôi lịch sự nói với cô ta rằng Anthony không còn quan tâm đến công việc này nữa, và rằng Anthony đã tìm được một việc khác.

Khi Anthony trở về nhà, tôi đã nói dối Anthony, một lời nói dối mà tôi sẽ phải hối hận suốt đời. Tôi nói với anh rằng công ty gọi điện đến và thật không may, anh đã trượt ở cuộc phỏng vấn.

Anthony cực kỳ thất vọng. Tôi lo sợ rằng anh ấy sẽ gọi điện đến công ty để hỏi tại sao anh ấy lại không nhận được vị trí đó, nhưng vì quá

buồn chán, suy sụp, anh đã không làm gì cả.

Vài tuần trôi qua, Anthony càng lúc càng chán chường. Tôi biết tôi sẽ không bao giờ có thể nói với anh những gì tôi đã làm, vì vậy tôi bắt đầu động viên anh tìm một công việc khác ở vùng đó.

Một hôm, Anthony đi làm về và nói với tôi, anh ấy vừa xin từ chức ở cơ quan và đã đến lúc chúng tôi phải chuyển về thị trấn, chưa cần xin việc vội.

Chúng tôi buộc phải chuyển về sống với mẹ anh ấy trong khi cả hai đều không có việc làm. Anthony vẫn vui vẻ khi được trở về quê nhà nhưng ám ảnh của tội lỗi cứ gặm mòn tôi. Tôi mất hết mọi niềm ham thích cuộc sống và cảm thấy như không phải đang sống cuộc sống của chính mình. Cuộc hôn nhân của chúng tôi dần tan vỡ.

Tôi chịu đựng được một năm. Hôm nay, tôi ngồi trong một căn hộ giữa thành phố sôi động, nơi có công việc tôi thích và bạn bè thân thiết nhưng hoàn toàn xa cách với người đàn ông tôi yêu. Tất cả chỉ bởi một lỗi lầm”.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Tình yêu và đời sống của người đàn ông là hai thứ riêng biệt, nhưng ở người đàn bà là tất cả cuộc đời.*

BYRON

*Người đàn bà được sung sướng thay khi cùng một lúc họ có toàn vẹn ái tình và đức hạnh.*

OAUL RE BOUX

*Khi lòng không yêu, phụ nữ có tất cả sự bình tĩnh của một luật sư biện hộ lão thành.*

H. BAIZAC

*Đàn bà cao quý thay! Họ bền và dệt nên những bông hồng của thương giới ở trong đời sống phàm tục của chúng ta.*

SCHILLER

*Đàn bà là sự bí ẩn đáng yêu. Họ chỉ bị che khuất, chứ không bị nhốt kín.*

F. V. H. NOVALLS

## **PHẢI BIẾT XÂY DỰNG MỘT GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC**

Gia đình có vững mạnh thì xã hội mới phồn vinh.

Một gia đình hòa thuận là gia đình có người cha độ lượng, người mẹ hiền thục và những đứa con hiếu thảo. Từ đó, xã hội có những

người công dân tốt.

Vì vậy, sự đoàn kết thân ái của gia đình là điều rất quan trọng. Khi nói tới hạnh phúc cá nhân, người ta cũng luôn đề cập đến hạnh phúc gia đình. Hạnh phúc gia đình khác hạnh phúc cá nhân như thế nào? Kết quả hạnh phúc gia đình sẽ đưa tới đâu? Đó là điều chúng ta sẽ phân tích, tìm hiểu.

Khi nói tới “gia đình” tức là nói đến một tập thể, mặc dù một tập thể bé bỏng: Gồm 3, 4 tới 9, 10 người thôi. Mỗi người trong một tập thể đó phải sống thế nào để tất cả mọi người đều cảm thấy yêu thương nhau, đó là mục tiêu chính.

Ở phần trước, ta đã biết hạnh phúc cá nhân là thứ hạnh phúc vị kỷ. Như vậy hạnh phúc gia đình là sự vị tha, là một thứ hạnh phúc cộng đồng, mà ở đó mỗi người quên bản thân mình

đi, làm cho người khác yên vui.

Trong một gia đình, cả hai vợ chồng cùng có quan niệm hạnh phúc thì sẽ nghĩ đến người bạn trăm năm của họ nhiều hơn, và không khi nào họ cố tình làm buồn lòng người ấy.

Người vợ, khi đặt hạnh phúc gia đình làm mục tiêu tối thượng, sẽ không bao giờ lo ăn mặc chung diện, không ngồi lê đôi mách, không lười biếng để bản thân mình được nhàn hạ.

Trong quan niệm hạnh phúc gia đình, người chồng luôn luôn tìm cách xây dựng cho gia đình thêm sung túc, lo làm việc chăm chỉ để bảo đảm đời sống cho vợ con.

Đổi lại, người vợ hết lòng để ý đến sức khỏe của chồng, con. Luôn luôn để tâm săn sóc từ miếng ăn tới giấc ngủ của chồng con. Để ý từ đường may bị sứt tới khuy áo của những người ấy.

Sự lo lắng chăm sóc lẫn nhau đó dẫn vợ chồng vào những ràng buộc thiêng liêng. Họ cảm thấy họ chịu ơn nhau. Họ cảm thấy người bạn trăm năm đối với họ rất tốt. Sợi dây ân tình của họ mỗi ngày mỗi vững chắc hơn. Tình yêu không ràng buộc được bền chắc hơn. Ân tình cùng thương yêu và sự hy sinh cho nhau sẽ ràng buộc lứa đôi cho đến suốt đời.

Trong “Cổ học tinh hoa” đã nói đến một mối tình đẹp như sau:

Lư phu nhân, vợ Phòng Huyền Linh là người xinh đẹp tuyệt trần và đức hạnh.

Phòng Huyền Linh lúc trẻ có cuộc sống cơ cực. Một lần bệnh nặng tưởng sắp chết, ông gọi Lư Thị đến hỏi rằng:

- Tôi bệnh nguy quá, nàng tuổi còn trẻ, không nên ở vậy, liệu mà ăn ở tử tế với người chồng

sau.

Lư Thị nghe nói vậy bèn nức nở khóc. Đoạn vào trong khoét một mắt bỏ đi, có ý tỏ cho chồng biết rằng dù chồng bất hạnh có chết cũng không lấy ai nữa.

Không bao lâu sau, Phòng Huyền Linh khỏi bệnh.

Sau này ông thi đỗ, làm quan đến chức Tể tướng. Ông một niềm yêu mến, kính trọng Lư Thị vô cùng, không hề lấy người tì thiếp nào nữa. Người ngoài cho thế là tại ông sợ Lư Thị có tính hay ghen.

Tin ấy đến tai Đường Thái Tôn, nhà vua muốn thủ Lư phu nhân, một hôm cho gọi Lư Thị vào bảo:

- Theo pháp thường thì các quan to vẫn có tì thiếp. Quan nhà tuổi đã cao, ta muốn ban cho

một mỹ nhân.

Lư Thị nhất quyết không nghe. Nhà vua nổi giận, mắng rằng:

- Nhà ngươi không ghen thì sống, mà ghen thì chết.

Rồi sai người đưa cho một chén rượu, giả làm chén thuốc độc, phán rằng:

- Đã vậy thì phải uống chén thuốc độc này.

Lư Thị không ngần ngại chút nào, cầm chén, uống một hơi hết ngay.

Nhà vua thấy thế kinh sợ, nói:

- Ta cũng phải sợ, nữa là Huyền Linh.

Qua câu chuyện, ta thấy rằng Phòng Huyền Linh lúc sắp chết, thấy vợ trẻ đẹp, không nỡ để vợ ở vậy, là thương vợ hết lòng. Lư phu nhân sợ

chồng thương hoa tiếc ngọc, chết không yên lòng, khoét luôn mắt mình để thành ra xấu xí tật nguyền để tỏ cho chồng biết tấm lòng thành của mình.

Sau Huyền Linh làm tới Tể tướng, vẫn chỉ biết có người đàn bà một mắt, không thiết gì đến tì thiếp xinh đẹp.

Người vợ thà uống thuốc độc chết còn hơn là chịu san sẻ tình yêu của chồng.

Chồng như vậy, vợ như vậy, hỏi sao không hạnh phúc tới bạc đầu. Chẳng những gây được hạnh phúc cho đời mình, mà còn cho cả gia đình, cho con cháu về sau nữa!

Khi đã quên được những đòi hỏi ích kỷ, khi đã biết quên mình để lo lắng cho người bạn trăm năm, người ta sẽ tìm được hạnh phúc ở sự hy sinh đó.

Nói cách khác, hai vợ chồng cảm thông nhau, cũng như yêu thương thành thực, cùng dốc lòng kiến tạo gia đình bằng tất cả sức mình, lấy niềm vui gia đình làm niềm vui của mình.

Không có gì sung sướng cho bằng hai ông bà ngồi bên nhau kể lại chuyện xưa, cùng nhìn thấy con cháu vui vẻ sống với nhau khăng khít thuận hòa.

Từ lúc tóc xanh, tới khi đầu bạc, chồng luôn luôn lo lắng chăm sóc cho vợ con, luôn luôn quý mến vợ, không phản bội vợ mình. Còn vợ, coi sóc cho chồng từ bát cơm tới chén nước uống. Và sau hàng mấy mươi năm dài, hai người không bao giờ mạt sát, sỉ vả nhau. Nếu như vậy, nhất định sợi dây ân tình mỗi ngày thêm nồng thắm.

Vậy làm điều ấy có khó không?

Không có gì khó cả. Họ chỉ cảm thông với nhau

và hết lòng thương yêu nhau mà thôi.

Không bao giờ vợ làm việc gì mà không hỏi ý kiến chồng. Đổi lại, không bao giờ chồng đơn phương quyết định mà không có sự thỏa thuận của vợ.

“Thuận vợ, thuận chồng, tát bể Đông cũng cạn”, thành ngữ Việt Nam đã chẳng nói như vậy là gì. Sự thực đúng như vậy.

Nguyên nhân của những gia đình hay xích mích, lục đục cũng chỉ vì không cảm thông nhau. Nhất là khi bắt tay vào làm việc gì, người này không chịu quan tâm tới ý kiến của người kia. Rồi tới khi thất bại, người này đổ lỗi cho người kia. Họ cằn nhặt, họ trách cứ, họ chỉ trích lẫn nhau. Nếu có thành công, họ cho rằng chỉ do họ có công, người kia là người ngoài cuộc!

Riêng người đàn bà, không bao giờ có thể từ

chối trách nhiệm nếu hạnh phúc của gia đình bị lung lay.

Phải thừa nhận rằng, sự thành công của người đàn ông trên đời do nửa phần công lao của vợ đóng góp. Để dẫn chứng một cách thiết thực tầm quan trọng của người vợ trong sự nghiệp của người chồng, dưới đây xin kể lại một chuyện có thực như sau:

Nhạc Dương Tử thời hàn vi, khi đi đường có bắt được lọ vàng của người ta đánh rơi, lấy làm mừng rỡ, đem về đưa cho vợ.

Người vợ dịu dàng nói:

- Thiếp trộm nghe người chí sĩ không uống rượu suối Đạo Toàn (suối ăn trộm), người liêm khiết không nhận của ăn Ta Lai (của bố thí cho hạng ti tiện). Chàng nay nhặt của rơi ở đường đem về cầu lợi để ô uế phẩm chất, thử nghĩ có nên không?

Dương Tử nghe vợ nói thế, thẹn quá, liền đem lọ vàng bắt được bỏ ra ngoài đồng, rồi đi xa tìm thầy để học.

Đi học mới được một năm, Dương Tử về chơi nhà. Vợ quỳ xuống trước mặt, hỏi rằng:

- Chàng có việc gì mà về nhà?

Dương Tử nói:

- Ta đi lâu nhớ nhà thì về, chẳng có việc gì cả. Vợ cầm con dao đến chõ khung củi, nói rằng:

- Lụa đang dệt đây là phải làm từ lúc còn nuôi tằm ướm tơ cho đến lúc mắc lên được khung củi. Nếu đánh đứt một sợi mà đứt mãi, thì đứt đến hàng tấn; nếu hàng tấn mà đứt mãi thì đến hàng trưng, hàng tấm. Nếu bây giờ mà thiếp chặt đoạn đang dệt đây, thì bao nhiêu công phu từ trước đến nay đều mất hết cả. Chàng đi

học mà bỏ về, thì khác nào tấm lụa đang dệt đây mà chặt đi.

Dương Tử nghe vợ nói như vậy, hết sức cảm kích liền đi học luôn bảy năm, đến khi thi đỗ mới trở về.

Người vợ ở nhà chăm chỉ làm ăn trong bấy nhiêu năm, vừa nuôi nấng mẹ chồng, vừa nuôi chồng ăn học.

Nhờ có người vợ quý như vậy mà Nhạc Dương Tử sau này được hiển vinh.

Người xưa tâm địa vô cùng chất phác, nên họ tin nhau và hy sinh cho nhau không hề tính toán.

Ngày nay, phần nhiều đàn bà, đàn ông cũng đều bị làn sóng bạc tiền cuốn đi. Giá trị đạo đức đôi khi chỉ còn lại trong một mớ sách vở. Có người đàn bà trở nên lăng loàn trắc nết, hại

chồng để đi theo tình nhân, chỉ vì đam mê vật chất mà thôi. Những gia đình vô phúc như vậy rồi sẽ sụp đổ. Những người đàn bà như thế không bao giờ tìm được hạnh phúc. Một khi đã từ khước hạnh phúc gia đình, nhắm mắt đi theo thú vui vật chất, liều lĩnh bỏ chồng nghèo con thơ, tâm địa họ sẽ không an vui. Tự họ lừa dối bản thân, họ không thể tin ai chân thành với họ. Người khác không thể nào tin tưởng họ được.

Tình cảm gia đình là trên hết. Hãy đặt hạnh phúc chung của gia đình làm hạnh phúc của mình. Hãy cố gắng yêu chồng con trọn vẹn. Cố gắng tìm hiểu mong muốn của chồng. Rồi bạn sẽ nhận được sự đền đáp xứng đáng của chồng, của các con.

Hãy tin đi, anh ấy không bao giờ phụ bạn khi hiểu rằng bạn tận tụy với anh ấy, đem cả cuộc đời bạn gắn liền vào cuộc đời anh ấy với tấm

lòng chân thành thương yêu.

## KHI NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHỦ TÂM NÓI DỐI

Trong cuộc đời, không ai dám khẳng định mình không một lần nói dối. Song, có sự khác biệt chủ yếu trong lời nói dối của đàn ông và của phụ nữ. Công trình nghiên cứu của nhà tâm lý học Bella M. Depaulo của trường Đại học Viginia đã cho thấy rằng: Khi người phụ nữ nói dối, họ nhắm tới mục đích làm cho người khác cảm thấy dễ chịu hơn. Còn lời nói dối của đàn ông xuất phát từ cái tôi hơn hoặc để giấu giếm điều gì đó. Theo nhà tâm lý học Michael Lewis, chắc chắn là đàn ông nói dối để tự đe cao mình hơn là phụ nữ nói dối.

Sự dối trá thường xuyên - kể cả trong những vấn đề nhỏ nhặt - có thể làm tan nát hạnh phúc gia đình. Người phụ nữ cần biết lời nói

dối ấy thuộc loại nào để chấp nhận hoặc vạch trần nó. Dưới đây là một vài kiểu nói dối mà đàn ông thường nói với phụ nữ.

“Anh ư? Anh đã tốt nghiệp đứng đầu lớp đấy!”  
Đây là kiểu nói dối xuất phát từ cái tôi của đàn ông nhằm ra vẻ để gây ấn tượng với phụ nữ. Họ nói dối vì họ khó chấp nhận sự thất bại của mình trong đời sống vợ chồng, kiểu nói này sẽ nhanh chóng bị lật tẩy, thông thường khi đó họ sẽ không nói dối kiểu này nữa. Nếu không như vậy, người vợ cần cẩn thận. Một người đàn ông không thể thành thật về sự thất bại của mình cũng có thể không nhận lỗi về mình khi cuộc hôn nhân của họ có vấn đề.

“Dĩ nhiên là anh thích bạn bè của em”, ý muốn chinh phục người đẹp duy trì tình yêu có thể khiến nhiều đàn ông thoả phồng sự thật. Người phụ nữ cần phải khôn khéo tìm ra sự thật. Nếu thường nghe chồng khen ngợi rằng anh ta có

một ông bố, bà mẹ vợ thật tuyệt vời, người vợ nên quan sát xem liệu anh ta có thật sự muốn dành thời gian cho cha mẹ mình không. Hãy thận trọng vì có khi sự phỏng đại này trở thành những lời nói dối hoàn toàn nhằm mục đích để che giấu những tình cảm đối lập bên trong. Chẳng hạn một người đàn ông nói rằng anh ta đánh giá cao việc làm của vợ, nhưng thực sự là anh ta coi thường nó. Những lời nói dối như thế này có thể báo hiệu cho các rắc rối nghiêm trọng đang đến.

“Em là người tuyệt vời nhất”. Một trong những đối tượng có khuynh hướng bị lừa nhiều nhất là trong lĩnh vực tình dục (có lẽ vì nó là lĩnh vực dễ bị tổn thương nhất). Nhưng lời nói dối kiểu này có thể làm tê liệt mối quan hệ hai bên. Một người đàn ông cho biết anh ghét cái kiểu âu yếm của vợ nhưng anh không thể đem chuyện đó nói với vợ vì đã hàng năm anh luôn miệng nói rằng: “Em là người tuyệt vời nhất”

trên giường ngủ. Bằng cách dối vợ liên tục, chính anh ta đã dựng lên một giới hạn thực sự trong đời sống tình dục của hai vợ chồng. Rắc rối này có thể giải quyết được khi người vợ phát hiện ra cảm xúc thật của chồng và khuyến khích anh ta nói ra ý thích của mình.

Theo nhà tâm lý học De Paulo, sự thay đổi giọng nói có ý nghĩa rất quan trọng. Giọng nói của người ta thường cao hơn, kém tự tin hơn và hay vấp váp hơn khi nói dối.

“Bộ đồ này không chật lắm đâu. Nó đẹp lắm”. Nhìn chung đây là lời nói dối vô hại. Nhưng nếu bộ đồ đúng là quá chật, tốt hơn cả là nên nói thật.

“Cơ quan đang giảm biên chế. Nhưng đừng lo, sẽ không có anh trong đó đâu”. Người đàn ông gia trưởng thường không muốn để vợ lo lắng trước nguy cơ thất nghiệp của mình.

Có đôi vợ chồng nợ sợ bị sa thải nên cùng giấu nhau trong cuộc hẹn của một công ty với ứng tuyển viên. Quả là cuộc chạm trán may mắn vì trước đó, thái độ lén lút, giấu giếm của ông chồng khi làm đơn xin việc đã làm cho bà vợ nghi ngờ ông có nhân tình.

“Anh sẽ làm cỏ khi hết đau lưng”. Đây là kiểu “nói dối tránh cãi cọ” mà người đàn ông có thể chứng minh sự linh hoạt của mình. Nó xuất hiện khi xảy ra “biến cố”, và người vợ có thể tha thứ cho chuyện quên làm cỏ vì “đau lưng” của chồng.

Trong cuốn sách “Sự thật hóa trang”, giáo sư David Nyberg đã tuyên bố: “Đôi khi chúng ta bị thiệt thòi vì nói thật và lại được khi nói dối”.

Tuy nhiên, điều quan trọng phải nhớ là nói dối là trung tâm dối trá, sự dối trá thường xuyên sẽ phá hủy những tình cảm thân thiết. Khi sự

dối trá chiếm ưu thế trong đời sống vợ chồng, cuộc hôn nhân sẽ bắt đầu tan vỡ. Người chồng, người vợ có thể cảm thấy lòng tin đang bị xói mòn và trái tim họ trở nên băng giá hơn. Một người phụ nữ thường xuyên nghe quá nhiều những lời dối trá cần phải nói chuyện nghiêm túc với chồng, buộc anh ta phải nói thật lòng mình. Còn về phía đàn ông, cần phải dẹp bỏ ngay thói tự cao của mình và phải tìm thấy ở nơi vợ sự gần gũi, thân thiết thật sự. Nói thật là bước đầu tiên cho thấy rằng tình yêu quan trọng hơn những lời nói dối.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Không có sự liên kết nào đẹp đẽ hơn, dịu dàng và sung sướng hơn cuộc hôn nhân tốt đẹp. Nhưng chẳng gì cay đắng, thống khổ hơn khi mối kết giao ấy bị rạn nứt.*

MARTIN LUTHER

*Loài người khó có thể chữa được bệnh tật, chết chóc, nên đã tìm ra phương kế hướng hạnh phúc. Khi có hạnh phúc người ta không nghĩ đến bệnh tật, chết chóc nữa.*

*Đó là tất cả những gì tôi có thể phát minh ra để tự an ủi mình.*

PASCAL

*Khi giàu sang thì tình chồng vợ mang nhiều hạnh phúc. Đến lúc suy vi thì tình yêu khó được bảo toàn.*

LA FONTAINE

*Hạnh phúc trong mộng là hạnh phúc thực sự.*

FNTANES

## **NGHỆ THUẬT GIỮ CHỒNG**

Phàm là đàn ông, chuyện “ngoại tình” vốn được coi như “bệnh nan y”, khó bì tránh khỏi. Vấn đề ở chỗ là người vợ - chúng ta cần xử trí ra sao trong mối quan hệ có “người thứ 3” ấy? “Thuật giữ chồng” là điều nhẫn nhű của các nhà tâm lý học với các bạn gái trẻ mà tạp chí F.A của (Pháp) đã đúc kết sẽ giúp bạn phần nào khi rơi những tình huống khó xử này.

1. Nhanh chóng phát hiện kịp thời và đúng lúc. Thay vì tức giận, quát nạt to tiếng, bạn hãy hòa nhã - luôn tâm niệm “kéo chàng về với ta”. Tránh ăn nói hồ đồ làm anh ta tự ái. Nên nhớ rằng: Người đàn ông một khi đã bị chạm tự ái thì họ sẽ bất chấp tất cả!
2. Chan hòa hơn, niềm nở hơn. Luôn tạo không khí hạnh phúc bao trùm gia đình. Muốn vậy, ngày lễ, chủ nhật, nên tạo điều kiện để có thế giới của riêng hai người như đi dạo, xem phim, triển lãm v.v...

3. VỚI BẠN CỦA CHỒNG: KHÔNG NÓI XẤU CHỒNG.  
HÃY TÔN TRỌNG BẠN CHỒNG VÀ TỎ RA CÓ BẢN LĨNH  
VÀ TỰ TIN. NIỀM NỞ VỚI HỌ NHƯNG CÓ GIỚI HẠN  
NHẤT ĐỊNH.
4. TỔ CHỨC NGÔI NHÀ THÀNH THIÊN ĐƯỜNG. KHI  
CHỒNG ĐI LÀM VỀ, TRONG LÚC ĂN UỐNG, NGHỈ  
NGƠ... BẠN HÃY TẠO CHO ANH ẤY CẢM GIÁC ÈM ÁI,  
DIU DÀNG VÀ BÌNH YÊN. PHẢI TẠO ĐƯỢC KHÔNG KHÍ  
GIA ĐÌNH ẨM CÚNG. MUỐN VẬY, BẠN ĐỪNG QUÊN LO  
MÓN ĂN MÀ ANH ẤY THÍCH. CHỖ NẰM NGHỈ HOẶC  
NƠI ANH ẤY ĐỌC SÁCH PHẢI YÊN TĨNH, SẠCH SẼ.
5. NÂNG KIẾN THỨC CỦA MÌNH ĐỂ CÓ THỂ HÒA  
ĐỒNG, TÂM ĐẦU Ý HỢP TRONG NHẬN THỨC, ĐÁNH  
GIÁ VÀ TRAO ĐỔI BÀN BẠC VỚI CHỒNG TRONG NHIỀU  
LĨNH VỰC KHÁC NHƯ KHOA HỌC, NGHỆ THUẬT XÃ  
HỘI,...
6. NẮM BẮT NHANH NHẠY NHỮNG DIỄN BIẾN TÂM -  
SINH LÝ VÀ BỀ NGOÀI CỦA CHỒNG NHƯ: BUỒN VUI VÔ

cớ, thất thường, ăn mặc chải chuốt, vắng nhà, bỏ cơm, đi sớm về khuya, tâm trạng “đầu đâu”. Phải tìm hiểu nguyên nhân để kịp thời xử trí.

7. Đừng bao giờ so sánh chồng bạn với một người đàn ông khác mà anh ấy biết hoặc không biết. Đừng than thở trách móc, trì chiết chồng. Đừng bao giờ ca lại điệp khúc “giá biết thế này...” và lôi những người cũ của chồng bạn trong quá khứ ra để mỉa mai.

8. Hãy tự so sánh mình với “địch thủ”. Tỉnh táo tìm ra những điểm yếu của mình để khắc phục, điểm mạnh của đối phương để phấn đấu. Rút ngắn khoảng cách của sự hơn kém này một cách tối đa.

9. Không ngừng trang điểm, ăn mặc sạch sẽ gọn gàng. Hãy là mình như ngày đầu trong ánh mắt của anh ấy.

10. Chăm sóc con cái cẩn thận. Dùng con làm

chiếc cầu nối với chồng. Làm cho anh ấy vui mỗi khi ở bên bạn. Từ niềm vui thường nhật này, tình yêu át sẽ đậm đà.

## **KHÔNG NÊN GHEN MỘT CÁCH MÙ QUÁNG**

“Ghen” là đố kỵ hay nói chính xác hơn là sự đố kỵ trong tình yêu. Sự đố kỵ trong tình yêu có thể chia ra làm 2 loại:

1. Là đố kỵ trước khi đeo đuổi, đó là tâm lý muốn đổi phương chưa để lại dấu ấn gì với người khác giới khác, đổi phương hoàn toàn trong trắng, đó là điều thỏa mãn nhất.
2. Là sự đố kỵ dự phòng, đó là tâm lý đố kỵ sợ người mà mình yêu bị kẻ khác chiếm đoạt.

Sự đố kỵ tình yêu trong hai dạng này cả nam nữ đều có. Nhưng so sánh với nhau thì loại thứ nhất ít có ở nữ mà phần lớn là ở nam giới, loại

hai thì ngược lại, thường có ở phụ nữ.

Sự khác biệt này có những nguyên nhân khác nhau. Đàn ông đều tự cho mình ở ngôi vị phái mạnh nên nguyên nhân chính của sự đố kỵ này là bắt nguồn từ dục vọng chiếm hữu mãnh liệt. Còn phụ nữ thuộc phái yếu nên sự đố kỵ của họ bắt nguồn từ tâm lý lo sợ bị từ bỏ. Với những người phụ nữ không có lòng tin về sắc đẹp, sự quyến rũ trong tình yêu thường hay nghi ngờ. Họ luôn dò xét người yêu hay chồng mình khi họ tiếp xúc với người phụ nữ khác.

Bất kể là người đàn bà đang yêu hay vừa mới cưới thỉnh thoảng ghen đói chút thì rất thú vị và đáng yêu. Lúc này, sự ghen tuông của người đàn bà khiến đàn ông cảm thấy ngọt ngào và thấy mình được quan tâm, chứng tỏ cô ấy rất yêu mình.

Nhưng đàn bà ghen tuông quá đáng thì rất

đáng sợ. Sự ghen tuông như vậy không chỉ bóp chết tình yêu mà còn làm cản trở sự nghiệp của người đàn ông, cản bước tiến của họ.

Tại sao lại nói như vậy, là vì đàn bà thường hay xung đột, xô xát khi ghen. Đàn ông nếu phát hiện vợ, người yêu hay bạn gái của mình có “người thứ ba” thì đối tượng để họ tấn công trả thù lại chính là vợ, người yêu hay bạn gái mình. Còn đàn bà khi ghen vì tình yêu thì đối tượng tấn công thường là “kẻ thứ ba” kia. Trong cuộc sống chẳng phải chúng ta vẫn thường thấy bà vợ của ông chồng nào đó đi tìm tình nhân của chồng mình để “tính sổ” đấy là gì.

Một người đàn bà ở nhà ghen tuông nổi giận thì vẫn là chuyện ở nhà. Nhưng khi đã thể hiện trước mặt người khác thì ảnh hưởng rất lớn, không chỉ làm mất uy tín của chồng trong xã hội mà còn làm cho mọi người xung quanh

không được yên ổn. Đàn ông nếu lấy phải loại người như vậy thì dù muốn thoả mái phóng khoáng một chút cũng xem chừng là điều “không tưởng”.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đối với người vợ, thà có người chồng không trung thành còn hơn có người chồng hay ghen, vì người chồng không trung thành còn giữ được sự êm ám trong gia đình. Còn người chồng hay ghen tuông luôn biến gia đình thành địa ngục.*

AUGUSTE FOREL

*Ôi! Tình yêu! Tình yêu! Khi người đã bám được vào ta thì ta có thể nói: Xin vĩnh biệt mọi sự khôn ngoan.*

LA FONTAINE

*Người nào hay nói chuyện chung thủy và hứa*

*hẹn nhiều nhất thì đó chính là người hay phản  
bội nhất.*

## CAN-ĐÔ-XEN

*Sự thèm khát có thể sống sót sau niềm kiêu hãnh,  
cũng như ghen tuông có thể vẫn tồn tại sau khi  
tình yêu đã chết.*

## I.ROS-TAN

### **PHẢI BIẾT NHÃN NHỊN ĐỂ TRÁNH ĐỔ VỠ**

Một đức tính cần thiết nữa đó là tính nhẫn nhịn.

Trong cuộc sống vợ chồng, thường phát sinh có những phiền phức không sao tránh khỏi.

Khi ấy, không thể nào tránh được những bất

mẫn, bất đồng, giận hờn và nóng nảy, nhất là người đàn ông, thường nóng nảy và “tàn bạo” (nhiều người thích chứng tỏ sức mạnh của họ vũ lực). Khi nào anh ta nổi nóng quát lên và dọa cho vợ “mấy cái tát” thì người vợ phải làm thế nào cho đúng?

Một người vợ khôn khéo, ý thức được sự “nguy hiểm” gần kề qua câu hăm dọa đó, sẽ im lặng ngay. Tuy nhiên, đa số lại kỳ quái, khi nghe chồng hăm dọa lại thách thức chồng, xem anh ta có dám làm thật không.

Hậu quả của câu thách thức đó ra sao, bạn cũng thừa biết. Nhưng liệu bạn có muốn bị chồng “thượng cẳng chân, hạ cẳng tay”, bị đau đớn? Mà bạn đâu có đánh lại được? Và dù cho bạn có thắng thì anh ta cũng sẽ bỏ đi.

Thời gian gần đây, nhiều người thuê xã hội đen đến hăm dọa “tình địch” của chồng, thậm chí

là sử dụng vũ lực. Sao lại dã man đến thế? Nếu bạn độc ác như vậy, thử hỏi có ông chồng nào dám ở với bạn đến suốt đời? Anh ta chỉ có sợ hãi, khinh thường mà tránh xa, vì biết đâu một ngày kia, anh ta lại trở thành nạn nhân của bạn.

Nhật Hà kể: “Khi tôi còn nhỏ xíu, mỗi lần nghe mẹ kể chuyện ngoại tình của cha tôi, tôi cứ sụt sịt lau nước mắt mãi không thôi. Tôi thấy mẹ tôi sao hiền quá. Bà buồn lắm nhưng chỉ biết khóc. Nhưng mà, sau bao lần “đi...du lịch”, cha tôi vẫn yêu mến mẹ tôi hết lòng. Tôi nhớ, có một lần cha tôi thân thiết với một thiếu phụ nọ, bà ta đẹp, trẻ lắm. Bao nhiêu người nói đến tai mẹ tôi, bà cũng lờ đi, có một lần, người thiếu phụ đó đến tận nhà thăm mẹ tôi. Mẹ tôi bình tĩnh tiếp chuyện, và hai tháng sau, cô N (tên của người thiếu phụ đó) gửi thiệp hồng mời mẹ tôi dự tiệc cưới của cô, không những thế, cô còn đưa chồng tới chào mẹ tôi nữa.

Sau lần ấy cha tôi nể mẹ tôi lắm. Ông tâm sự với bạn thân: “Cô ấy làm thế nào mà người ta không chịu nói chuyện với tôi nữa. Lại còn đi lấy chồng luôn. Mà tôi có nghe “tiếng bắc tiếng chì” nào đâu”. Chủ quan mà nói, mẹ tôi hiền hậu chất phác lắm. Bà không thể biết những thủ đoạn nào để đánh bóng cho mình hay cho con cái mình. Cha tôi thì khỏi nói, thấy mẹ hiền nên rất hay lấn tới. Vậy mà bà không cãi nhau với ông bao giờ, nhiều khi chị em tôi bất mãn lắm. Nay giờ thì tôi hiểu hơn, tôi phục lòng nhẫn nại, thủy chung của mẹ vô cùng. Và có lẽ nhờ đó mà chị em tôi mới được hạnh phúc như bây giờ. Thú thật, những khi cha tôi đi đâu vắng vài ba ngày là tôi thấy mẹ khác hẳn. Bà luôn nhắc tới ông, trong bữa ăn, trong buổi tối, nhất là khi lên nhà trên, bà hay bảo: “vắng đòn ông quanh nhà, vắng đòn bà quanh bếp. Cha các con đi vắng mấy hôm vậy mà nhà vắng hẳn vậy đó”. Một người bạn của mẹ tôi, cô

T. N cũng thật là hiền hậu. Hai vợ chồng có 4 mặt con khau khỉnh, chồng làm công chức, vợ bán hàng. Cô N đẹp lắm, vậy mà chồng cô lại đi theo một cô gái khác, bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ vợ, bỏ con không thèm hỏi han gì tới cô cả.

Cô N. tìm được địa chỉ người đàn bà đó bèn tới nhà và bắt gặp chồng ở đó. Ông chồng bảo vợ: "Em về đi, chiều anh về!" Cô ngó sững chồng rồi lặng lẽ đi về. Cô khóc và kể lại cho mẹ tôi nghe. Vậy rồi thôi! Cô không hề chửi bới, không hề hăm dọa gì hết. Ai cũng cho là cô "ngốc" quá. Họ xúi cô tạt axit người đàn bà mất nét nọ. Cô lắc đầu: "Thôi chị ơi! Em còn mấy đứa con nhỏ phải lo cho trọn, anh ấy suy nghĩ lại rồi sẽ tỉnh ra thôi". Tôi cũng nhận là cô thật hiền hậu. Và chẳng mấy lâu sau, ông chồng cô trở về. Bởi vậy tôi nghĩ, ghen mà làm um sùm lên không phải là cách hay. Tôi được biết một Tổng giám đốc ngân hàng phải ly dị vợ vì không chịu nổi nhục. Bà vợ ông là giáo sư

của một trường đại học có tiếng tại thành phố, cả hai đã có 6 người con, đều đã trưởng thành. Bà yêu chồng và ghen tới mức mất cả bình tĩnh. Bà dắt con đến văn phòng làm việc của ông và làm ầm lên, khóc lóc kể lể um sùm. Cuối cùng, ông phải thôi việc. Ông nộp đơn xin ly dị vì không chịu nổi những cơn sóng gió trong gia đình. Bà vợ lãnh chịu bao nhiêu là thiệt thòi chỉ vì một phút ghen hờn quá đáng. Tôi nghĩ bà yêu chồng. Bà không muốn mất chồng. Nhưng không muốn mất chồng mà lại làm mất mặt chồng thực là một điều không nên. Đánh đổi cho cơn ghen đó, bà phải chịu cảnh cô độc. Vì danh dự của nhà giáo, vì hạnh phúc cũng như lòng thương yêu đàn con dại, hơn nữa, vì bà còn yêu chồng nên bà không thể bước thêm bước nữa để có nơi nương dựa lúc tuổi già. Còn ông được tự do...Vui vẻ....Sung sướng.

Có phải người đàn bà đó đã tính sai một ly để

## rồi chêch đi cả một dặm không?

Giá mà bà ta cứ lặng lẽ theo dõi, lặng lẽ dàn xếp và vẫn dịu dàng tỏ lòng thương yêu chồng, có lẽ chồng bà và bà vẫn hạnh phúc. Có khi còn vững chắc hơn buổi ban đầu nữa. Bà có lợi khí thuận lợi nhất: Những đứa con chung của ông bà. Ông dù thế nào, cũng không muốn các con mình phải sống cảnh có cha, thiếu mẹ, có mẹ, thiếu cha.

Bạn có biết một câu nói: "Người đàn bà ngu ngốc nhất cũng có thể điều khiển một người đàn ông khôn ngoan". Bởi vì đàn ông là kẻ mạnh. Họ luôn luôn muốn chứng tỏ cái oai dũng của họ. Bạn không cần biết gì cả. Bạn chỉ cần khen ngợi họ thôi. Họ sẽ chiều theo tất cả mọi điều bạn muốn.

Nhưng nếu biết đức ông chồng có hành động phản bội mà bạn không ngăn ngừa, đó cũng

không phải là một sách lược hay. Đàn ông mà để họ muốn làm gì thì làm, họ dám cưới cả chục bà vợ một lúc.

Vì vậy, phải ghen nhưng phải biết cách ghen. Và ghen trở thành một nghệ thuật. Ghen mà đi tới đổ vỡ, tới dang dở là điều không hay chút nào.

Trái lại, ghen để chứng tỏ tình yêu, để giữ cho chồng khỏi bước vào tình trạng vợ nọ con kia thì nên lầm chứ.

Nhưng có điều hết sức lưu ý bạn, đừng có la lối om sòm, hàng xóm nghe được sẽ không hay. Nhất là chồng của bạn, khi lối lầm của anh ta được tuyên bố rõ ràng cho cả xóm, cả khu phố cùng hay, anh ta sẽ trở mặt. Bởi vì khi đó, tự ái của anh ta được khơi dậy. Anh ta sẽ nghĩ cách ăn thua với bạn. Đàn bà mà vanh vách kể tội chồng cho thiên hạ biết thì chồng còn nhìn

mặt ai được nữa.

Bạn cần biết ghen một cách cẩn trọng. Đừng nghe những tin ngồi lê đói mách không căn cứ. Nhiều người đàn bà chỉ thích ăn cơm nhà “buôn dưa lê” chuyện thiên hạ.

Thử một ví dụ như sau: Một ngày đẹp trời nào đó, cô bạn đồng nghiệp của chồng bạn chẳng may bị hỏng xe, nhờ anh ta đưa về, bất chợt gặp bà hàng xóm của bạn. Thế là bà ta (vốn tốt bụng và quý mến bạn) bèn ra vẻ quan trọng, thì thào với bạn.

- Này, tao gặp chồng mày đi với một con bé.

Bạn mỉm cười một cách ung dung (bạn vốn biết là ông xã hiền lắm mà):

- Đừng có đùa vớ vẩn!

Bà hàng xóm liền giơ tay thề:

- Đứa nào nói sai thì chết! Tao bắt gấp ông ấy  
chở nó đi ngoài đường Bà Triệu rõ ràng!

- Thật không?

- Thật đấy. Lúc mười một rưỡi ấy. Đứa nào mà  
nói sai thì... Thế thì bạn tin quá rồi. Bạn tức sôi  
trong bụng: “Dối gạt vợ con. Lại còn leo lěo cái  
miệng ra điều chung thủy lắm! Phen này thì cứ  
gọi là “lành làm gáo, vỡ làm mô, lôi thôi làm  
thìa”. Chồng bạn vừa đi làm về, vui vẻ cất xe,  
mang theo gói bánh thì bạn mím môi: “À! Lại  
còn lừa gạt mình nữa đây! Đem bánh...để dỗ  
trẻ con chứ làm sao mà dỗ được mình!”. Bạn  
nhẹ nhàng mỉa mai hỏi:

- Sáng nay anh đi đâu qua đường Bà Triệu phải  
không?

Lập tức anh ta ngây ngô hỏi lại:

- Ủ, sao em biết?

Thế là đúng rồi! Đúng quá rồi! Chồng ơi là chồng! Bạn khóc ầm lên. Bạn kể lể, bạn đay nghiến.

Bạn túm áo chồng, cào xé, bạn quăng hết cốc chén và bạn ăn vạ: “Anh phản tôi. Anh bồ bịch...Anh đi đi! Tôi không cần anh nữa”.

Ôi chao! Oan của anh ta thật mới đúng là oan Thị Kính. Anh ta biết làm sao biện bạch bây giờ! Thế là anh ta bức mình bỏ đi để lại bạn đang hờn dỗi. Chỉ tội cho con trẻ. Cha mẹ giận nhau để chúng chịu đói luôn tới tối.

Điều đó có đáng không? Đừng nghe lời thiên hạ lung tung để rồi ghen vớ vẫn.

Bao giờ có đích thực 100% anh ta gạt bạn, bạn hãy tìm phương thế đối phó.

“Tiên lễ, hậu binh”, cứ gấp đổi phương nói chuyện đang hoàng. Cùng lắm thì bạn hãy ở

nàng khóc đi. Khóc cho thỏa nhưng vẫn lo lắng  
cho chồng chu đáo. Anh ta sẽ về. Nếu bạn gặp  
anh chồng có số đào hoa thì thôi, cũng nên  
châm chước cho anh ta. Miễn là anh ta đừng  
phạm tội gạt gẫm, lợi dụng ai là được.

Ngoài những kiểu trên, khi biết rằng chồng  
bạn thay đổi tình cảm, bạn phải lập tức kiểm  
điểm lại mình. Xem xét mình sơ sót điều gì,  
yếu kém điều gì... và kịp thời thay đổi, sửa sai.  
Có như vậy, bạn mới mong giữ được tình yêu  
của chồng.

Sao gọi là “ghen nê cửa nê nhà”?

Như ở phần trên đã trình bày, cái ghen của phụ  
nữ là cái ghen vốn có, là cái bản tính bất di bất  
dịch của người phụ nữ. Song bởi vì không suy  
nghĩ chín chắn, hành động nông nổi, nên  
nhiều phụ nữ đã phải chịu dang dở.

Ghen để chứng minh tình yêu tha thiết của

mình đối với chồng. Để giữ chồng lại với mình và đàn con nhỏ, phải khẳng định ghen chằng những là điều tất nhiên mà còn có thể là bối phận của bạn nữa.

Khi bạn ghen, tức là bạn chứng tỏ với ông xã bạn yêu mến anh ta. Bạn cần anh ta và bạn chứng tỏ cho anh ta biết rằng... bạn không chịu san sẻ tình yêu của chồng mình cho bất cứ ai cả.

Tuy vậy bạn cũng cần nhớ, đừng bao giờ làm ầm lên. Bạn hãy cứ “bé bỗng” cứ “nhõng nhẽo” để mà đạt được chiến thắng cuối cùng. Chiến thuật của đàn bà là lấy mềm yếu để đổi lại với mạnh bạo của đàn ông. Đừng có học thói chua ngoa, đanh đá mà làm mất tình yêu của chồng, phải “Lạt mềm buộc chặt”.

Khi người đàn ông có nhân tình, họ hay kiểm cớ vắng nhà. Họ cũng hay cau có, kiểm chuyện

trách bạn nào là nhà cửa lôi thôi, con cái bẩn thỉu, cơm canh không tươm tất,...! Họ lo ăn mặc chải chuốt. Nếu bạn có hỏi, họ sẽ trả lời qua loa (nếu còn nể bạn). Bằng không là họ cau có, gây gỗ và có thể còn dùng vũ lực với bạn nữa. Tuy nhiên, những anh chàng có nhân tình mà về nhà gây gỗ kiểm chuyện với vợ là những “gà mờ”. Đó là người bản lĩnh còn non nớt lắm. Bạn sẽ nhận biết được ngay!

Trái lại, với những người đàn ông bản lĩnh cao cường, họ lại đối xử khác, lúc nào gặp vợ cũng ngọt ngào, âu yếm. Họ tỏ ra săn đón vợ, tỏ ra là con người tận tâm hết sức. Đây là kiểu đàn ông bạn cần đề phòng. Anh ta, một là săn đón ngọt ngào (quá mức bình thường) để đánh lạc hướng nghi ngờ của bạn, hai là vì còn có lương tâm, còn giữ trách nhiệm, anh ta biết rằng có nhân tình như vậy là có lỗi với vợ nên nghĩ rằng phải săn đón bạn hơn...để chuộc lỗi!

Bạn có thể nhờ anh em, cha mẹ bên chồng khuyên nhủ giúp. Bạn cũng có thể nhờ bạn thân của anh ta khuyên can giùm.

Một phương pháp khác, là bạn áp dụng “mỹ nhân kế”: Khóc, như phần trước đã nói ai cũng mũi lòng trước giọt nước mắt của người đàn bà.

Trong lúc đó, bạn nên chứng tỏ lòng chung thủy và tính hiền hậu của bạn. Bạn cần tế nhị hơn, khéo léo hơn để chinh phục tình yêu của chồng.

Bạn hãy để ý từng món ăn sở thích của chồng. Để ý từng giấc ngủ của anh ấy và nhỏ nhẹ nói chuyện với anh ấy.

Mặc dù say mê người đàn bà khác, anh ấy cũng không bao giờ tin ở lòng dạ người đó. Khai thác nhược điểm này của đối phương, bạn càng tỏ cho chồng thấy lòng chung thủy và tình yêu

nồng thắm của bạn đối với anh ấy. Người đàn ông nào cũng không thể bội bạc người vợ hiền hậu, chung thủy của mình.

Tóm lại, ghen không phải là điều xấu. Có yêu mới ghen. Đó là một cách biểu lộ tình yêu để tăng thêm lòng tin tưởng của người bạn trăm năm. Nhưng bạn cần nhớ rằng, ghen phải được sử dụng đúng chỗ, hợp thời hợp lý mới có kết quả.

Nếu bạn ghen bóng ghen gió, lúc nào cũng nghi ngờ quá đáng để rồi day dứt, dần vặt chồng bạn, làm cho ông xã lúc nào cũng căng thẳng, mệt mỏi, thì đó quả là điều không nên.

## **PHẢI BIẾT CHẾ NGỤ CƠN GIẬN**

Sự giận dữ là phản ứng tự nhiên của con người trước mối đe dọa cảm nhận được. Chúng ta thường nhầm sự giận dữ với cảm giác uy quyền vì khi đó, ta thấy con người mình như

có thêm sức mạnh. Quả thật, khi ta thể hiện sự giận dữ, người khác sẽ thoái lui tạm thời, nhưng họ cũng có thể thoái lui vĩnh viễn. Lúc đó, từ một kẻ thắng lợi trong cuộc tranh cãi, bạn trở thành kẻ bại trận vì mất khách hàng, mất đối tượng có tiềm năng. Bạn thử tưởng tượng phản ứng của mình khi người khác nổi giận xem? Thay vì giải quyết được vấn đề, cơn giận bộc phát sẽ dẫn đến sự bực bội, trách cứ, tự vệ, thậm chí suy nghĩ thù hằn trong đầu người phải đón nhận. Nói theo cách của thi sĩ Harace vào thời La Mã cổ đại thì “nổi giận là cơn điên nhất thời”.

Có thể bạn sẽ chống chế: “Nhưng việc nổi giận làm tôi thấy dễ chịu hơn, mọi thứ như được giải thoát khỏi sự ức chế”. Những ai tin như vậy đã nhầm lẫn với việc giải phóng cơn giận với cảm giác nóng giận. Thật ra bạn có nhẹ nhõm ngay lúc ấy bằng cách phóng thích sự giận dữ trong người, nhưng cái giá phải trả lại

quá cao. May thay, kiểm soát sự nóng giận là kỹ năng mà ai cũng có thể nắm bắt được. Bạn có thể dễ dàng học được cách biểu lộ cảm xúc trực tiếp mà không cần tấn công người khác, thoát khỏi tình huống nổi nóng và ngăn cơn giận bộc phát, dập tắt ngay các thái độ và tư tưởng có thể “châm dầu vào lửa”. Sau đây là một số “kinh nghiệm” để kiềm chế cơn giận đang “ngùn ngụt bốc lên”.

Nhận thức được việc nổi giận là thông điệp của cơ thể: Nó là phản ứng của cơ thể trước tình huống có ý đe dọa trong đời sống. Tuy nhiên, trong thực tế, chúng ta lại thường nổi giận trước một mối đe dọa mà mới chỉ cảm nhận được thôi, không phải sự thật.

Định được mục tiêu: Sự giận dữ là do các mục tiêu bị ngăn trở. Ta không thể giải quyết được cơn giận nếu không nhận ra mục tiêu của mình là gì. Hãy tự hỏi “Mình muốn gì? Mục

tiêu ở đây là gì? Tập thể muốn gì?”. Phát hiện mục tiêu và diễn đạt nó (thay vì nổi nóng) sẽ đưa bạn vào đúng con đường tìm ra giải pháp.

Tìm giải pháp, tránh trách cứ: Là lãnh đạo, bạn nên hướng tới giải pháp cung cố, giúp đội ngũ gần gũi nhau hơn. Tìm ra sai sót chứ không phải ai gây lỗi. Nếu mục đích của bạn là sản xuất các sản phẩm có chất lượng cao hơn hay tìm phương pháp điều hành doanh nghiệp tốt hơn, bạn cần tính trước, thậm chí khuyến khích lỗi lầm vì đó là phần tất yếu của quy trình sáng tạo. Những nhân viên e sợ bị khiển trách sẽ ngại suy nghĩ sáng tạo hay thử tìm sáng kiến.

Điều khiển xúc cảm: Một quan điểm khó được bạn chấp thuận nhất là: Người khác không làm bạn nổi nóng, mà chính bạn làm mình khổ. Nếu vẫn chưa tin, bạn có thể nhớ lại tình huống “giận quá mất khôn” của mình trong

khi những người quanh bạn vẫn bình tĩnh. Nếu tình huống chính là nguyên nhân của sự giận dữ thì mọi người phải nổi giận chứ! Vậy thái độ của bạn tạo nên nó và bằng cách đổi thái độ, bạn có thể đổi luôn phản ứng của mình. Hãy ghi nhớ là bạn làm chủ các nút “điều khiển từ xa” những xúc cảm của mình.

Xóa bớt các quy định: Nổi giận thường là hậu quả của các quy định do chính bạn tạo ra. Chúng ta dựng nên các quy định cho thế giới quanh mình, chờ đợi mọi thứ phải theo lối nghĩ của mình và đòi hỏi người khác làm theo điều mình cho là tốt nhất. Khi có người phá vỡ các quy định, chúng ta trở thành quan tòa và tìm cách trừng phạt “kẻ vi phạm”. Tốt hơn là bạn nên tự hỏi xem các quy định của mình có thật sự phù hợp thực tế chưa. Một cách kiểm nghiệm là hỏi khoảng 5 người xem họ có đồng tình với “luật” của bạn không. Khi có ai không đồng ý, bạn yêu cầu anh ta giải thích và đưa ra

cách thay đổi.

Thực hiện ba bước căn bản ABC: ABC là viết tắt của ba từ Accept (chấp thuận), Breath (thở) và Cont (đếm). Lần tới nếu bạn nổi giận, hãy nhớ rằng tình huống đó không đe dọa sinh mạng, nó chỉ là sự nhất thời. Khi bạn tự nhủ “Điều này chỉ gây phiền thôi”, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn. Cùng lúc với việc đếm nhẩm đến 10, bạn hãy hít thở thật sâu. Lấy hơi dài rồi đưa không khí từ từ ra khỏi lồng ngực bằng miệng là kỹ thuật thư giãn rất tốt.

Vậy bạn còn chờ gì nữa mà không tập kiểm soát cơn giận của mình đi? Bạn sẽ thấy mình được người khác đánh giá cao hơn và thành công hơn trong cuộc sống cũng như trong công việc hàng ngày đấy.

## **PHẢI CHIỀU CHỒNG**

Chồng bạn là một nhà kinh doanh, ước muốn

của anh ấy là mong làm sao có nhiều khách hàng. Chồng bạn tâm về những con số lãi, lời, thiếu hụt chồng đi về bất thường vì công việc làm ăn. Bạn đừng lấy đó làm buồn. Bạn cũng đừng nghi ngờ gì cả nếu bạn không biết đích xác. Sự nghi ngờ vớ vẫn đó chỉ làm nản lòng anh ấy mà thôi.

Bạn nên để tâm tìm hiểu ước muốn cũng như sở thích của chồng bạn. Người đàn ông nào lại không có những ước muốn cao xa? Khi chồng bạn bày tỏ ước muốn của mình, bạn đừng cười chê giễu rồi buông một câu: “Thôi anh ơi! Ở đó mà mơ ước”. Khi chồng bạn lỡ thất bại, bạn cũng đừng lấy đó làm cớ mà chê bai. Những lời chê bai của người ngoài đã khiến anh ấy khó chịu, thêm bạn nữa thì làm sao anh ấy có thể chịu nổi. Bạn chỉ nên an ủi, bào chữa giúp anh ấy về sự thất bại, anh ấy sẽ cảm thấy phấn khởi hơn, tự tin hơn và có đủ ý chí để bắt đầu làm lại.

Những người đàn bà tể nhị thường tìm cách khuyến khích chồng làm việc một cách gián tiếp.

Anh ấy không thích bạn chỉ đường vẽ lối. (Bởi vì theo truyền thuyết, bạn chỉ là một cái xương sườn của anh ấy mà thôi!). Bạn phải khéo léo khen ngợi anh ấy để anh ấy thích con đường mà bạn muốn.

Nếu chồng bạn ham mê cờ bạc? Bạn buồn, bạn cằn nhằn? Bạn trách móc? Bạn cho rằng chồng bạn tệ bạc? Tại sao bạn không kiểm điểm lại xem mình có sơ sót điều gì không? Chắc chắn là có. Bởi vì bạn có sơ sót gì đó anh ta mới buồn, mới lao vào nạn cờ bạc đǒ đẽn. Có thể là tại bạn có thái độ coi thường chồng. Có thể là tại bạn chê bai anh ta kém cỏi hơn người khác. Vợ chồng là bạn trăm năm, đã nhận nhau là bạn đời, tại sao bạn không cố gắng quên những

kém cỏi của chồng đi? Tại sao bạn không tự quên cái “tôi” của bạn đi?

Biết bao người chồng nêu danh với đời là nhờ vào tay vợ hiền đảm đang mọi việc trong nhà. Khi người đàn ông còn phải bận tâm về tiền gạo, tiền điện, tiền nhà, khi người đàn ông còn phải lo: Mai sơn nhà màu này, mốt đổi bộ bàn ghế kiểu khác,... thì bạn phải biết, nếu người đàn ông chỉ sống để thỏa mãn lòng ích kỷ của vợ thì suốt một đời mình, anh ta không thể nghĩ đến một cái gì cao đẹp hơn được. Rốt cuộc, đời sống của anh ta chỉ lo cung phụng cho vợ đẹp con khôn mà thôi!

Trái lại, người đàn bà cao thượng biết quên những đòi hỏi của riêng mình như sự nhàn rỗi, sự no đủ, quần áo lông lẫy, ra vào xúng xính kẻ hầu người hạ... mới là những người đàn bà can đảm.

Vợ của những nhà cách mạng chân chính hẳn phải luôn luôn xa chồng. Luôn luôn chịu sự thiếu hụt tiền nong. Luôn luôn vất vả làm việc. Nhưng vinh dự của họ rất lớn. Là họ liên kết đời họ vào đời người đàn ông cao thượng, biết sống cho ra sống...Vinh dự của họ là sự hy sinh hạnh phúc nhỏ nhen để cho chồng yên tâm gây dựng hạnh phúc cho hàng triệu người khác. Vợ của những nhà bác học lừng lẫy của thế giới cũng vậy. Nhà bác học đam mê sự tìm tòi khám phá hơn tất cả mọi thứ. Họ sống không vì tiền bạc, không vì danh vọng mà vì sở thích của họ. Đến vợ con họ cũng có thể quên mất. Nếu là người đàn bà tầm thường ích kỷ, họ sẽ đay nghiến, cắn nhắn chồng. Họ sẽ đòi hỏi chồng họ phải bỏ hết sở thích để tạo ra tiền bạc, danh vọng cho họ vênh vang với mọi người.

Nếu chồng bạn là một nhà văn, bạn càng nên chăm sóc về tinh thần cho chồng được thoải

mái, êm đềm, hăng hái sáng tác. Anh ấy sáng tạo được những tác phẩm nổi bật, xây dựng cho đời sống...đó là nhờ bạn. Vinh dự của anh ấy do chính tay bạn tạo ra. Còn nếu bạn bo bo ích kỷ, nghĩ tới sự sung sướng nhàn hạ của bạn thôi, thì tới hết đời, chồng bạn cũng chẳng thể khá hơn được!

Nếu chồng bạn là một lương y, anh ấy đích thực là có tầm lòng nhân ái. Bạn nên khuyến khích chồng làm việc tận tâm, hết lòng cứu chữa người bệnh. Đừng lấy tiền nhiều - có thể miễn phí cho người nghèo, nếu bạn có thể phụ giúp trong phòng khám cho chồng, bạn nên nghiên cứu về y học để khi nghe chồng nói chuyện, bạn không bỡ ngỡ, biết cách góp ý với anh ấy. Chồng bạn sẽ không chán nản vì phải tâm sự với một khúc cây.

Giá trị đời sống không chỉ ở tiền bạc. Dĩ nhiên, sự nghèo khó khổn cùng sẽ khiến kẻ khác

khinh rẻ. Song bạn hãy can đảm chịu đựng sự khinh rẻ ấy hôm nay, và cương quyết tiến lên để trả lời họ bằng ngày mai. Cuộc đời con người rất dài. Năm mươi năm chịu đựng để học hỏi, để tiến thân một cách đàng hoàng có là bao!

Đạo đức không phải là ăn chay một tháng, năm, mươi ngày. Lại càng không phải là cứ chăm chỉ đến chùa, đến nhà thờ để cúng lễ. Cũng không phải do sự bố thí vài ba bận cho kẻ này kẻ nọ.

Đạo đức là lòng khoan hồng độ lượng không lợi dụng sự ngu dốt của kẻ khác để mưu lợi cho mình. Cũng đừng lợi dụng sự cung quẫn của kẻ khác để thỏa mãn sự ích kỷ của mình.

Khi đã là vợ, bạn càng phải trau dồi về đạo đức nhiều hơn nữa. Bởi vì cách sống của bạn, có ảnh hưởng tới chín mươi chín phần trăm vào

cuộc đời con bạn sau này.

“Cây đắng sinh trái ngọt; cây ngọt sinh trái đắng” là những trường hợp hờn hổ. Cố nhân đã chẳng từng nói: “Con nhà tông, chẳng giống lông cũng giống cánh” đấy là gì?

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đàn ông xây nhà, đàn bà xây tổ ấm.*

NGẠN NGỮ ANH

*Người giàu tình cảm nhất là người chỉ có một tình yêu, nhưng đó là tình yêu chân chính, không thay lòng đổi dạ.*

BALZAC

*Có ghen mới có yêu, nhưng ghen quá sẽ giết chết tình yêu.*

VÔN-MẾCH

*Người ta thường nói: "Không có gì mãnh liệt bằng tình yêu". Thực ra, không có gì nảy nở chậm chạp bằng tình yêu, nhiều khi, qua 25 năm chung sống với vợ, người đàn ông vẫn chưa biết ái tình là gì.*

M.TU-ÊN

## **THÀNH THẬT VỚI CHỒNG**

Sự thành thật là điều kiện tối yếu trong việc xây dựng hạnh phúc trăm năm. Có thành thật với nhau, vợ chồng mới có thể tin tưởng nhau, nương dựa vào nhau suốt đời được.

Bạn nói dối chồng một lần, nói dối chồng hai lần,...rồi thì nhiều lần nói dối sẽ nối tiếp sau đó. Chồng bạn khi biết rằng mình bị lừa dối sẽ không còn tin tưởng bạn nữa, tình yêu theo đó mà suy giảm. Hơn thế, anh ta còn có cảm giác

là mình bị khinh thường nữa.

Dĩ nhiên, có nhiều việc thuộc phạm vi gia đình riêng bên ngoại thì bạn cũng không cần phải nói cho chồng nghe.

Nên tạo thành chữ tín với chồng, để anh ấy được yên tâm.

Khi anh ấy đã yên tâm về bạn, anh ấy có thể tâm sự tất cả mọi việc với bạn, để vơi bớt lo âu. Chồng bạn sẽ cảm thấy sung sướng vì có vợ là người “tri kỷ” tuyệt vời của mình.

## **PHẢI BIẾT CẦU TIẾN**

Tại sao người phụ nữ phải cầu tiến? Đó là để theo kịp chồng. Một nhà thông thái phương Tây đã cho rằng: “Theo kịp chồng là chìa khóa của hạnh phúc”.

“Theo kịp” là theo như thế nào? Có phải chồng

đi đâu là bạn nắng nặc đòi theo tới đó, kể cả tới nơi làm việc của chồng?

Muốn theo kịp chồng, trước tiên bạn phải quan tâm đến công việc của chồng, giao thiệp vui vẻ với bạn hữu của anh ấy để lúc anh ấy bận, bạn có thể giúp một tay. Những lúc vắng chồng, bạn có thể trực tiếp giải quyết công việc một cách hợp lý.

Nếu chồng bạn là một thương gia, kỹ nghệ gia thì anh ấy thường phải bận rộn giao thiệp với nhiều người. Khi đó, bạn có thể đảm đương giúp chồng một vài việc như giao hàng, thu tiền v.v...

Còn nếu chồng bạn hay phải đi công tác xa, làm hai vợ chồng thường xuyên xa cách thì bạn cũng đừng buồn phiền vì điều đó không thay đổi được gì. Trái lại, sao bạn không nghĩ cách dành thời gian chú tâm vào những việc

có ích khác?

Nếu chồng bạn là một nhà văn, nhà thơ, họa sĩ v.v....bạn lại càng dễ giúp chồng hơn nữa.

Bạn có thể đánh máy các bản thảo. Bạn chăm sóc các vật dụng phục vụ cho công việc của chồng. Hãy cố gắng thu xếp một không gian làm việc riêng biệt và yên lặng.

Với các ông chồng này, bạn đừng cằn nhặt về việc hết tiền hết gạo, vì khi anh ta đã phải lo lắng vẫn vơ thì nhất định không thể nào sáng tác được.

Bạn nên nhớ, nghệ sĩ coi đồng tiền rất nhẹ...như là "sương tụ như mây tan", vậy nên bạn phải quản lý đồng tiền để mua sắm, chợ búa...Bạn cũng nên để riêng ra một ít, dùng tiết kiệm phòng xa.

Bạn đừng để con khóc khi chồng đang làm

việc.

Bạn nên nhớ, khi anh ấy đang làm việc, đừng để ai quấy rầy anh ấy. Bạn có thể tiếp khách thay chồng. Bạn có thể nói tránh là chồng bạn không có nhà để anh ấy đỡ bận tâm.

Săn sóc cho chồng bạn cũng nên tùy ý thích của anh ấy nữa. Bạn chỉ thích màu đỏ, trong khi chồng bạn thích màu vàng, bạn cũng nên chiều chồng. Nếu bạn trang hoàng theo ý thích trái ngược với chồng cũng gây nên bất mãn lớn trong lòng anh ấy. Bạn không chú tâm tế nhị tới ước muốn của chồng, thì bạn đừng có trách móc tại sao anh ta hư hỏng bê bối.

## **GIÚP CHỒNG THÀNH CÔNG**

Có nhiều người phụ nữ, vì muốn chồng đạt tới một chức vị nào đó trong xã hội, đã không ngần ngại bôi nhọ chồng người khác.

Họ làm nhiều cách. Nói xấu cũng có và bạo dạn hơn, họ dám viết thư nặc danh để vu cáo.

Họ tưởng như vậy là họ tài ba, mưu lược giúp chồng. Sự thực, không phải vậy. Đó là những thủ đoạn hèn hạ mà người phụ nữ không bao giờ nên nhúng tay vào.

Muốn giúp chồng thành công trên đường đời, trước hết bạn phải biết quý trọng nghề nghiệp của chồng. Không có nghề xấu, chỉ có người xấu. Dĩ nhiên bạn không thể chấp thuận cho chồng bạn theo những nghề bất lương như: Cờ bạc gian lận, trộm cắp, lừa gạt, buôn bán gian xảo,...Những nghề đó có thể nhanh giàu thật, nhưng rồi cái giàu đó rất mau qua, rất mau sụp đổ. Tại sao vậy? Không cần viện dẫn lý lẽ nhân quả xa xôi mà bảo rằng “làm ác gặp ác”. Chỉ cần xét về mặt tâm lý, đồng tiền làm ra quá dễ dàng sẽ khiến người ta không quý trọng nó. Người ta dễ vung tay quá trớn, tiêu pha bừa

bãi. Họ nghĩ rằng tiền hết thì tìm lại bằng một canh bạc khác...nào khó khăn gì? Chỉ có đồng tiền do sự chăm chỉ làm việc mới có giá trị mà thôi. Nếu chẳng may gặp người chồng làm những việc bất hảo, bạn nên nhẹ nhàng khuyên can chồng. Bạn cố gắng dùng nghị lực tần tiện tiêu pha và tìm cách buôn bán lương thiện, đừng dùng đồng tiền xấu xa do chồng đem về...anh ấy sẽ dần dần nghe theo bạn.

Nếu chồng bạn là một người thợ, bạn nên vui vẻ nấu thức ăn thật ngon miệng chồng để anh ấy có đủ sức khỏe mà làm việc. "Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh", nghề gì mà tinh tường là người ta có cơ hội là chủ nhân, làm giàu.

Nếu chồng bạn là một y tá, tại sao bạn lại không khuyến khích chồng học hỏi thêm để thi lên y sĩ, bác sĩ?

Một người làm vườn cứ gieo mải những loài

hoa cỏ dại, rồi lấy làm lạ vì “chẳng hái được hoa thơm”.

Bạn gợi mầm cầu tiến trong tư tưởng của chồng. Bạn khéo léo vun xới cho cái mầm ấy lớn mạnh. Thế nào rồi nó cũng đơm hoa, kết trái và bạn sẽ là người được thưởng thức mùi hương, vị ngọt ngào của nó trước tiên.

Ở xã hội xưa, có biết bao nhiêu người phụ nữ làm lụng để nuôi chồng ăn học.

Để rồi sau khi chàng thi đỗ, được hiển vinh thì: “Ngựa anh đi trước võng nàng theo sau”.

Những người thiếu phụ khôn ngoan, hiền thục luôn luôn lo lắng cho chồng, “gái có công chồng không phụ” mà.

Chồng bạn đã ưa thích một nghề nào rồi, thì bạn không nên tìm cách bắt anh ta thay đổi. Sự thay đổi không hợp với sở thích và khả năng

của anh ta chỉ đưa đến thất bại. Khi thất bại, tất nhiên cả hai vợ chồng đều không vui vẻ.

Hãy để chồng theo nghề anh ấy thích, dù cho có bị thất bại năm, ba lần, bạn cũng đừng trách móc, chế giễu. Bạn nên bình tĩnh đón nhận sự thất bại đó và khuyến khích chồng thật khéo léo.

Một nghệ sĩ Mỹ, khi ra trình diễn, bị khán giả lả ó chê bai quá...anh ta buồn bã lui vào hậu trường. Ngay khi ấy, vợ anh nở nụ cười thật tươi đón chồng và an ủi rằng:

“Khán giả chưa biết tài của anh. Nhưng em tin là anh có tài”.

Anh ta cảm thấy phấn khởi, tự tin cố gắng trau dồi tài nghệ hơn nữa. Quả nhiên, anh ta đã thành công.

Bạn cứ khen ngợi chồng, rồi anh ta sẽ tỏ ra

xứng với lời khen đó. Không người đàn ông nào lại muốn vợ chê mình bất tài cả. Khi anh ấy tự cảm thấy mình bất tài, anh ấy sẽ buồn, xấu hổ, và tìm cách xa bạn mặc dù rất yêu bạn. Người đàn ông có tính tự tôn không bao giờ muốn vợ xem thường mình.

Chồng bạn tha thiết yêu nghề, bạn cũng nên cố gắng yêu mến nghề nghiệp của chồng.

Chồng bạn là một giáo viên, lúc nào cũng quan tâm tới bài vở học sinh. Anh ấy lo soạn bài để giảng dạy. Có khi lại nghiên cứu một đề tài tới 2, 3 giờ sáng. Bạn hãy dỗ con yên lặng, đừng để con khóc làm ồn ào. Chỗ làm việc của anh ấy phải được sáng sủa, thoáng khí. Bạn pha cho chồng một ly cam vắt, một ly sữa nóng, hay cà phê...tùy theo ý thích của anh ấy.

Bạn dỗ con ngủ yên rồi, bạn cũng có thể xem bài giúp chồng nữa. Nếu bạn không hiểu gì,

hãy nhân lúc anh ấy vui vẻ mà hỏi han. Đó cũng là một cách để cao chòng kín đáo.

Anh ấy sẽ cảm thấy vui vì mình hiểu biết nhiều hơn “bà xã”, vì mình được “bà xã” của mình tuyệt đối tin tưởng.

Nếu chồng bạn làm một nghề vất vả, đi vắng suốt ngày, chẳng hạn làm tài xế, thì bữa cơm của anh ấy chẳng bao giờ đúng giờ giấc như công chức cả. Buổi trưa: 1 giờ anh mới về nhà. Buổi tối: 11 giờ mới về. Bạn nên bỏ anh ăn một mình hay sao?

Chúng ta có thể tưởng tượng một khung cảnh hạnh phúc hết sức bình thường. Ông X làm tài xế taxi, giờ sinh hoạt không ổn định nhưng bà X không bao giờ ăn cơm trước ông cả. Mặc dù buôn bán cả ngày rất mệt, bà vẫn luôn luôn đợi chồng về rồi mới cùng ăn. Con cái trong nhà đều được ăn cơm từ sớm.

Một lần, bà X ốm nặng. Ông X bỏ cả việc đưa vợ đi chữa bệnh. Ai mách ở đâu có thể chữa được ông cũng đưa tới. Ông còn nói rằng: ông đánh đổi sức khỏe của vợ ông với bất cứ giá nào, kể cả mạng sống của ông nữa.

Và nhờ sự tận tâm của chồng, bà X đã khỏi bệnh.

Mà bà X đâu có xinh đẹp gì, bà rất xấu: đen đúa, gầy guộc, không trang điểm bao giờ. Bà lại có tướng đàn ông và ăn nói...bạo tợn. Bà sẵn sàng tranh cãi kịch liệt với những ai xâm phạm đến quyền lợi gia đình bà. Nhưng chưa bao giờ bà nặng lời với ông. Ông X thì khá đẹp trai, sáng sủa. Tuyệt nhiên ông không hề có chuyện lăng nhăng hay cờ bạc gì cả. Ông cũng không mắng chửi vợ bao giờ. Nghe nói, trong hơn hai mươi năm sống với nhau chỉ có duy nhất một lần hai vợ chồng bất đồng.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Không có người phụ nữ nào xấu, chỉ có người phụ nữ không biết làm cho mình trở thành quyến rũ mà thôi.*

ĐI-O (Ý)

*Tình yêu tìm hoa hồng, ghen tuông tìm cái gai.*

TỤC NGỮ GRUZIA

*Người đang ghen bao giờ cũng nhìn sự vật qua ống kính phóng đại, nó làm cho cái nhỏ trở thành cái lớn, người lùn thành ông khổng lồ, nỗi ngờ vực thành sự thật.*

CERVANTES (TÂY BAN NHA)

*Hòn dối, tức giận trong tình yêu không phải là biểu hiện của sự tan vỡ mà chính là hương hoa làm nhuỵ sen thêm tươi, bông hoa thêm đẹp.*

## **BẠN CỦA CHỒNG - MỘT VẤN ĐỀ TẾ NHỊ**

Rất nhiều người đàn ông trước khi có gia đình là người giao du rộng rãi, nhưng cũng có thể sau khi có gia đình thì bạn bè lại ngại lui tới. Cái đó không phải là vì tình cảm hay nhân cách của họ thay đổi mà vì cô vợ của anh ta. Như chúng ta vẫn thường nghe thấy có người nói “Anh ta đúng là người tốt đấy, nhưng cứ nghĩ đến vợ anh ta thì”...

Nhiều người vợ không hiểu biết luôn tưởng rằng chồng mình nếu như yêu mình thực sự thì mọi chuyện đều luôn coi mình là trên hết. Và bạn bè đồng nghiệp chỉ là thứ yếu. Vì vậy với bạn bè hay đồng nghiệp của chồng, cô ta tỏ ra không tôn trọng họ khiến cho người chồng vì vợ mà mất đi sự yêu mến của mọi người.

Một người vợ thực sự biết cách yêu chồng thì sẽ coi bạn bè đồng nghiệp của chồng như bạn bè, đồng nghiệp của chính mình. Phải coi trọng và tiếp đãi họ tử tế mới làm tăng uy tín và giá trị của chồng mình trong xã hội.

Giàu vì bạn, sang vì vợ. Người đàn ông may mắn có bạn tử tế, tốt bụng, sẽ được nhờ vả trong các công việc làm ăn chung. Nhưng có nhiều người trở nên thất cơ lỡ vận cũng vì “tin bạn”, song đó là hạng bạn xấu xa.

Bạn tốt, chưa đủ. Người vợ cũng phải tốt nữa. Đã có những người vì tốt bụng một cách hời hợt rước bạn về nuôi để rồi có ngày mất luôn cả vợ. Lỗi đó không do người đàn ông mà do người vợ. Một người vợ đoan trang không có những tia nhìn âu yếm với kẻ khác thì làm sao chuyện xấu xa có thể xảy ra được?

Nhưng lại có nhiều người mất bạn vì vợ. Bởi vì

cô vợ đó tinh quái, cộc cằn quá, thô lỗ quá, không biết cách tiếp đãi bạn chồng ân cần để bạn chồng giận luôn người chồng...

Như vậy, phải làm thế nào bây giờ? Bạn phải tỏ ra bạn là người lịch sự nhưng đứng đắn. Người phụ nữ có chồng khi tiếp đãi bạn bè của chồng luôn luôn giữ đúng vị trí của mình. Bạn tươi tắn nhưng không lời lá. Bạn vui vẻ nhưng không giỡn cợt. Giỡn cợt với bạn của chồng là một điều tối kỵ.

Những cuộc tiếp chuyện riêng chỉ có bạn và người bạn của chồng mình chỉ nên rất ngắn. Trong thời gian ngắn ngủi, bạn có thể vui vẻ mà không sợ bị người ta lôi cuốn vào câu chuyện của họ. Do đó, bạn không bị những ánh mắt nụ cười quyến rũ. Hạnh phúc gia đình rất dễ bị lung lay một khi bạn đã thấy một người nào đó hơn chồng mình.

Trái lại, sự lãnh đạm của người đàn bà cũng không đem lại tốt đẹp gì hơn trong việc xã giao của chồng. Nhiều người tỏ ra thiếu lễ độ, mắng con cái ngay trước mặt bạn chồng. Sự cố ý đó chứng tỏ rằng bạn không coi trọng chồng cũng như bạn của chồng và gây ra thành kiến không hay.

Có nhiều người sai con quét nhà khi bạn chồng vừa tới. Họ muốn đuổi khách? Vì khách là người mà bạn không ưa? Hay vì người ấy hay rủ rê chồng bạn đi nhậu nhẹt, cờ bạc?

Nếu bạn bất bình vì họ thì đâu có gì khó giải quyết. Chồng bạn hay đi nhậu? Tại sao bạn lại không làm những món ăn thật ngon để chồng bạn mời bạn bè ngay tại nhà?

Chồng bạn có nhiều mối quan hệ, bạn lên tiếng ngăn cản. Bạn nhăn nhó, cắn nhầm: “Anh lúc nào cũng bạn với bè. Bạn bè có lo cho anh

được gì không. Hay là chỉ tán phét, nhậu nhẹt? Vợ con ở nhà không lo...suốt ngày chỉ bạn với bè!".

Bạn quên rằng sống trong xã hội, ai cũng còn cần tới kẻ này người nọ, đâu có ai sống thuỷ thủi một mình.

Chồng bạn thích đánh cờ tướng, bạn đừng vội bảo anh ta dẹp bàn cờ đi ngủ. Thiết nghĩ đó là một thú tiêu khiển tao nhã, bạn không nên cấm đoán.

Bạn bè của chồng có rủ anh ta đi đâu, nếu đã nhã nhặn xin phép bạn, bạn cũng nên dịu dàng trả lời rằng:

- Vâng, đã có các anh cùng đi thì tôi đâu còn ngại nữa! Chứ bạn đừng bắt chước ai kia, mặt sưng mày sỉa, hoặc nói mỉa này nọ làm cho mấy ông bạn kia cũng phải ngại ngùng và tránh xa chồng bạn.

Thế là chồng bạn mất bạn bè. Người đàn ông nào ít bằng hữu thì sẽ rất khó thành công trên đường đời.

Là phụ nữ, bạn còn phải giao thiệp nữa là đàn ông! Chẳng lẽ họ phải sống khép kín mới làm bạn vui lòng?

Người đàn ông mà như vậy thì suốt đời chỉ là một kẻ an phận thủ thường và mãi mãi làm thuê cho kẻ khác mà thôi.

Bạn phải tế nhị, lịch thiệp để làm tăng giá trị của chồng bạn. Bằng xã giao, bằng lời nói, bạn khiến mọi người quý mến, nể trọng chồng bạn. Dần dần, họ tin tưởng ở chồng bạn hơn nữa. Từ đó, anh ấy tiến thân một cách đàng hoàng minh chính. Còn không, bạn sẽ hứng chịu sự cô độc, với hạnh phúc lặng lẽ, im lìm của những con người tầm thường, ích kỷ.

## **NGOẠI TÌNH - CON DAO HAI LƯỠI CỦA HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH**

Tình yêu bị đảo lộn, hạnh phúc mất đi trong cô đơn trống vắng, sự chung thủy bị phá hoại tới tận gốc rễ ở cả hai phía: Người chồng và người vợ. Việc ngoại tình gia tăng. Tìm biện pháp thế nào trước hiện trạng đó? Tạp chí phụ nữ ELLE (Pháp) thử đưa một lời khuyên táo bạo: Ngoại tình để tìm lại hạnh phúc. Lời khuyên ấy như sau:

“Lo buồn, stress, những thói xấu đam mê chạy theo đồng tiền đã dội gáo nước lạnh lên ngọn lửa sắp tàn của tình chồng vợ. Hãy tìm một người tình trước khi quá muộn. Trong lò bếp giả kim - thuật, người tình là tia lửa của những cặp vợ chồng trên đường tàn lui. Tất cả những thú vui, hạnh phúc, đam mê ta mong chia sẻ cùng người bạn đời thường xuyên, tưởng chừng bị mất cắp, lại được tìm thấy.

Tuy nhiên, ta chỉ nên tìm người tình trong trường hợp đặc biệt, có thể giúp đỡ ta (và vợ chồng ta) vượt qua một đoạn đường gập ghềnh, khúc khuỷu - nghĩa là ta phải có đường lối rõ ràng, xác định rõ lập trường của ngoại tình là gì?

Người tình là người bạn tình trí tuệ, không bao giờ được trở thành người bạn tình trái tim. Sử dụng vũ khí ngoại tình, không được lầm lẫn “trái tim để lên đầu”.

Trong hoàn cảnh này, tìm một người tình là hành động nhất thời, sử dụng một trong những biện pháp bi kịch nhất: Dùng cái Ác để củng cố cái Thiện. Một thứ dao hai lưỡi, đòn hỏi những người sử dụng luôn tinh táo, không bao giờ mắc phải những sai lầm sau đây:

### **a. Tự cảm thấy có tội**

Không tự hành hạ mình trong sự hổ thẹn. Đã

bước sang hành động, về nguyên tắc là sự giải phóng tâm tư trầm uất. Nếu hối tiếc gặm nhấm lòng ta, có nghĩa là ta không có động cơ trong sáng của hành động. Lựa chọn sự thiếu chung thủy (dù chỉ có 1 giờ) là sự lựa chọn sáng suốt, đúng lúc của trí tuệ.

## **b. Thú nhận tất cả**

Thường là sau đó ta cảm thấy hối tiếc. Ví tự thấy mình mang tội, ta thú nhận, mong người kia tha thứ. Nhưng ta có biết đâu, ta đang đùa với lửa. Chồng ta không yêu ta đến mức chấp nhận ngoại tình. Hơn nữa, việc ngoại tình của ta thu xếp lý do chính đáng để anh ấy rời bỏ ta không chút luyến tiếc hối lỗi trong lòng. Họ có thể tha thứ, nhưng không bao giờ quên điều đó. Và mỗi khi xảy ra chuyện gì rắc rối, người đàn bà sẽ hứng chịu tất cả: là kẻ phải gánh chịu thiệt thòi.

### **c. Rơi vào cạm bẫy tình dục**

Cội nguồn của một vụ ngoại tình bao giờ cũng tìm thấy sự thiếu thốn và thất vọng trong cuộc sống chăn gối vợ chồng, cộng thêm với thú đam mê khám phá “cái mới” và trò “ăn trái cấm”. Nếu chỉ vì những lý do như thế, chưa đến mức phải đưa kẻ xa lạ vào giường, chỉ cần tới một buổi tâm sự trút nỗi lòng với người bạn ở góc tối quán trà, và sau đó chia tay... Nếu đã bước qua ngưỡng cửa tìm người tình, một điểm không bao giờ quên; người tình là tuyệt vời, nhưng không trở thành thói quen.

### **d. Trở thành kẻ si tình.**

Sai lầm lớn nhất khi ta thiếu chung thủy như càng luộc rau lâu, càng mất đi nhiều dinh dưỡng. Có thể bắt gặp tình yêu trong cuộc tình thoảng qua, nhưng hiếm khi xảy ra điều kỳ diệu. Tin vào tình yêu trong những trường

hợp ngoại tình là một trong những ảo tưởng sai lầm nhất của loài người. Một cuộc “ngoại tình tích cực” phải là để tìm lại thú vui chăn gối và sự âu yếm với chính người bạn đường “hàng ngày” và “cũ kỹ” của ta. Nếu không ta sẽ mắc sai lầm không thể phục hồi được là: “Đứng núi này trông núi nọ”.

#### e. **Sống ổn định trong sự thiếu chung thủy**

Để có được đạo đức “có tính chữa trị bệnh”, một cuộc ngoại tình phải có tính phù du, mang tính thứ yếu. Nếu không, sẽ rơi vào cuộc sống “hai mặt” - một cuộc sống mà ngay những diễn viên giỏi nhất cũng không diễn được lâu dài.

Cuộc sống bấp bênh giữa những thời khóa biểu mâu thuẫn và chồng chéo lên nhau sớm muộn sẽ trở thành cuộc sống trong địa ngục. Chỉ có

người sống không có trái tim mới thường xuyên sống được với sự giả dối.

Kinh nghiệm về những cuộc đời hai mặt thường kết thúc không mấy tốt đẹp. Ba con người đau khổ, trong khi đáng lý chỉ có một. Tốt nhất chỉ để lại trong ta chút kỷ niệm êm đềm, sưởi ấm cho hạnh phúc lứa đôi đã được chọn lựa, sống hết mình vì người khác và được天堂 đáp lại”.

Những lời lẽ trên đây, nếu người đàn ông hiện đại nhất làm theo còn rất khó được mọi người chấp nhận; huống chi chúng ta, những chị em phụ nữ chăm vun vén, dịu dàng, chung thủy.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Một người đàn bà độc ác sẽ biến gia đình thành địa ngục trên trái đất.*

## KHUYẾT DANH

*Nếu người đàn ông và người đàn bà không thể hiểu nhau, thì đó là vì cả hai đều sống trong những thế giới khác nhau.*

GINA LOMBROSO

*Tình yêu là ngọn lửa, nhưng không thể để tình yêu thiêu đốt sự nghiệp chung.*

G.MA-RA

*Khi ta còn trẻ không sao hiểu biết hết được tình yêu, cái yêu về nhục dục là những căn bã của tình yêu chân thật.*

ĐĂNG-TÊ

*Cánh cửa mở tới tình yêu được quay bởi bản lề của thế giới.*

G.MO-RƠ

## **NGOẠI TÌNH NHÌN TỪ GÓC ĐỘ Y HỌC**

Đối với một số người, ngoại tình hình như là một thứ quả cẩm húa hẹn biết bao thú vị và đặc biệt “sang trọng”. Đến khi họ bắt đầu nhận thức được rằng thật ra tất cả mọi chuyện đều ngược lại thì đã quá muộn. Những người phản bội vợ hoặc chồng chẳng những sa vào một mớ bòng bong của sự lừa dối, thường kết thúc bằng những đau khổ, mà còn mạo hiểm gây hại cho sức khỏe của chính mình.

Nhiều người lao vào những cuộc phiêu lưu tình ái ngoài hôn nhân. Cái nền tảng đạo đức và gia đình truyền thống đang bị băng hoại. Các số liệu gần đây ở Anh cho thấy gần ba phần tư các ông chồng và hơn một phần ba các bà vợ đã phản bội vợ hoặc chồng ở một thời kỳ nào đó trong đời sống gia đình.

Lúc đầu, mối quan hệ yêu đương không được phép sẽ làm người ta hưng phấn, sung sướng. Dưới tác động tích cực của các tuyển hooc môn, gương mặt rạng rõ lên và đôi mắt thì sáng long lanh, “cơ thể tốt nhất khi tất cả các bộ phận của nó, kể cả bộ phận sinh dục, đều hoạt động đều đặn” như bác sĩ thần kinh Davits Uysli ở London nói.

Nếu lương tâm có bị cắn rút, thì sự cắn rút ấy bị lấn át ngay, bởi trạng thái hưng phấn tình dục cao lập tức trung hòa cảm giác có lỗi. Nhưng dần dần thực tế bắt đầu chống lại hưng phấn ấy, mặc dù đối với một người đàn ông trẻ, do khả năng tình dục còn cao, nên có thể sau một thời gian dài anh ta mới từ trên mây hạ xuống mặt đất.

Những người ngoại tình lúc này bắt đầu suy nghĩ tới cuộc hôn nhân của mình, biết mình đang gây hại cho cuộc hôn nhân đó, họ còn

nghĩ tới cả những vấn đề thực tế như hậu quả của sự tan vỡ gia đình đối với con cái, tiền chi phí trong quá trình li dị - bác sĩ thần kinh Denit Phritman viết: “Nếu họ hiểu rằng mối tình của họ không có tương lai, họ còn có thể lo lắng về những tác hại do họ gây ra cho người kia”, mà “người kia” thường không phải là bạn bè hoặc hàng xóm láng giềng.

Thế là ở người ngoại tình xuất hiện một lô triệu chứng liên quan với stress. Vì lo sợ chuyện bị lộ, anh ta ngủ không ngon. Kết quả là ban ngày người ấy cảm thấy mệt mỏi và làm việc tồi. Do vậy, người ấy lại lo lắng thấy mình làm việc không tốt, và người ấy lại càng bị stress nặng.

“Những người tâm trạng thất thường lại càng thất thường hơn- bác sĩ Phritman viết tiếp - Còn sự tương phản giữa cái ngây ngất do cuộc hẹn hò đem lại và sự cần thiết đáng buồn là

phải trở về nhà có thể làm cho họ bị trầm uất”.

Rốt cuộc stress chuyển thành những đau đớn về thể xác. Mức hooc môn stress quá cao trong máu có thể làm tăng huyết áp và làm tim đập nhanh hơn, nhất là ở những người ngoài 40 tuổi, do đó tim có thể bị tai biến đột ngột. Công trình nghiên cứu được tiến hành cách đây vài năm ở Nhật đối với khách hàng của các “Khách sạn dành cho những người đang yêu”, nơi có phòng được thuê vài giờ và khách thường là những cặp không phải vợ chồng cho thấy rằng sau khi làm tình, số người gặp phải một cơn đau tim nhiều gấp 10 lần so với làm tình trong khuôn khổ hôn nhân.

Ở những phụ nữ ngoại tình, stress do mặc cảm tội lỗi gây ra có thể làm rối loạn chu kỳ kinh nguyệt, bác sĩ Phrit- man nói: Nếu mức hydrocortizon, một “hoocmon stress” khác bị tăng một thời gian dài, hệ thống miễn dịch của

cơ thể có thể bị hỏng. Do đó, khả năng chống đỡ lại các loại bệnh tật bị giảm đi nhiều.

Một điều đáng lo ngại nữa là một số bệnh ung thư cũng liên quan tới các trạng thái stress.

Tiếc thay, nếu chuyện ngoại tình bị lộ, nó cũng ảnh hưởng cả tới sức khỏe người chồng hoặc người vợ bị lừa dối. Bởi lẽ trong thang bậc các nhân tố gây ra stress, sự phản bội thể xác được coi là một trong những đòn giáng nguy hiểm nhất, tác động chỉ thua kém cái chết của người vợ hoặc người chồng. Ở đa số người, chuyện đó huy động mọi hệ thống báo động của cơ thể vẫn thường phản ứng khi xuất hiện một mối nguy hiểm và các hệ thống ấy có thể vẫn ở trạng thái báo động hàng tháng hoặc hàng năm, cho dù “mối nguy hiểm” ấy chỉ tồn tại trong có một đêm. Ngay lúc người ngoại tình thú nhận với vợ hoặc chồng rằng họ có “bồ”, hoặc tệ hơn nữa, khi người vợ hoặc chồng tình

còn biết chuyện đó, cơ chế ra lệnh “đấu tranh hoặc chạy trốn” lập tức bắt đầu hoạt động.

Trong máu lập tức xuất hiện một hỗn hợp các chất hóa học có tác động rất mạnh, kể cả hormone đưa thêm máu vào các bắp thịt, chất Endorphins phong tỏa cơn đau, chất adrenalin huy động các dự trữ glucoza trong cơ thể. Những trạng thái được người ta mô tả “tim tôi ngừng đập” hoặc “tôi sững sờ đứng như trời trống” là do những hoạt chất ấy tăng cường gây nên. Những cảm giác ấy tuy rất mạnh, nhưng cũng chóng qua và hoàn toàn vô hại. Vấn đề đáng ngại là ở chỗ mối nguy hiểm hoàn toàn không biến mất. Cho nên nhiều khi chúng ta không thể đấu tranh cũng không thể chạy trốn khỏi các tình huống phức tạp do sự phản bội vợ chồng gây nên.

Khi đó, một hỗn hợp mới các hormone liên đưa cơ chế thứ hai - cơ chế chống sốc - vào

cuộc. Trớ trêu thay, phía bị lừa dối lại cũng phải chịu những hậu quả y hệt phía có lỗi: Hệ thống miễn dịch bị phá vỡ, chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn.

Cảm giác lo âu kéo dài tác động tới trung tâm não điều hòa sự ăn ngon miệng khiến người ta ăn mất ngon, hoặc ăn quá nhiều. Nỗi lo lắng kinh niên làm giảm lượng hormone môn Testosterone trong máu, mà chất này lại điều hòa sự say mê tình dục, bác sĩ Uysli nói: “Ở phụ nữ, điều đó làm mất hứng thú, còn đàn ông có thể bị bất lực”.

Một trong những hậu quả xấu nhất của việc phản bội vợ/ chồng là bị mất đi lòng tự tôn. Người vợ hoặc người chồng bị lừa dối cảm thấy mình yếu ớt hèn kém và không còn tin ở chính mình. Cảm giác bị sỉ nhục kèm theo một loạt thay đổi trong cơ thể bị chậm lại, còn do chất Serotonin tiết ra ít hơn, nên người ta bị giảm

trí nhớ, không tập trung tư tưởng được, phản xạ chậm và hay bức bối.

Một số người vẫn cảm thấy phẫn nộ với người vợ hoặc chồng không chung thủy cả nhiều năm sau đó, khi “vụ việc” tưởng chừng trôi qua đã lâu và đã bị lãng quên. Việc ghìm nén sự tức giận ắt làm thần kinh luôn bị căng thẳng, do vậy các cơ không được thư giãn ở mức độ cần thiết. Hậu quả thì chúng ta đều biết: Gần 80% trường hợp đau đầu là do sự căng thẳng các cơ cản trở máu lên não. Một số triệu chứng khác: Rối loạn tiêu hóa, mất ngủ, đăng trí và hay cáu kỉnh.

Đau đầu là không tốt, nhưng các cơn giật còn có thể gây ra những rối loạn nghiêm trọng và kéo dài hơn. Ví dụ huyết áp tăng chẳng hạn. Nếu nỗi bức bối âm ỉ năm này qua năm khác thì trạng thái không lành mạnh đó làm tăng nguy cơ tắc nghẽn mạch máu, gây chứng đột

quy và các căn bệnh tim mạch khác.

Người ta vẫn coi ngoại tình chỉ là một trong bảy tội đáng chết. Nay giờ thì đã rõ có lẽ nó là một tội gây chết người thực sự chứ không phải chơi.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Hôn nhân cần phải lo tranh đấu không ngừng với con ác quỷ này: Thói quen làm cho dễ nhảm chán.*

BALZAC

*Hôn nhân là một trong những việc quan trọng nhất của đời sống, song có lẽ là một việc mà người ta ít cân đo nhất.*

BOCCAGE

*Hôn nhân là việc quan trọng nhất đời người,  
quan trọng hơn cả vấn đề sinh tử.*

DOROTHY DIX

*Hôn nhân là một khoa học. Một người đàn ông không thể nào kết hôn nếu không để tâm phân giải tinh tế, và phân xét kỹ cuộc đời của người đàn bà.*

BALZAC

## **CHỐC CÓ LẮM LỜI - MỘT BIỆN PHÁP GIỮ CHỒNG**

Một số bạn gái mắc phải bệnh lắm lời đay nghiến chồng. Anh ta lỡ đánh mất một vật đáng giá, bạn tiếc của cứ nói mãi. Người đàn ông rất sợ lời đay nghiến nhiếc móc.

Người chồng khi đến cơ quan, đã gặp nhiều

phiền toái bức bối, về tới nhà, chỉ mong được nghỉ ngơi thảm thoi trong tổ ấm với người vợ hiền dịu. Trái lại điều mong muốn của chồng, có bạn luôn luôn than phiền khi thấy mặt anh ta.

“Đạo này, rau cỏ đất quá, lương anh không đủ tiêu đến ngày 15 đâu. Liệu mà lo đi!”.

Hoặc:

“Trời ơi! Cái vòi nước rửa bát bị hỏng rồi mà sao anh cứ lờ đi vậy?”

Ông xã bạn mệt quá rồi... bạn cắn nhẫn nhiều cũng tội cho anh ta lắm! Anh ta lại chiều bạn, bỏ giấc ngủ trưa hì hục sửa cho bạn hài lòng, rồi tới nơi làm việc, cơn buồn ngủ kéo tới... anh ta nhắm mắt mà vẽ hươu vẽ vượn lên công văn đó, bạn chắc là không biết!

Cái tính hay cắn nhẫn của các bà vợ là một

điều tối kỵ đối với người chồng. Có một đoạn truyện tranh hài trên báo như sau: một người đàn ông nói với bác sĩ:

- Thưa bác sĩ, xin bác sĩ vui lòng giúp tôi một điều.

Bác sĩ:

- Ông cần tôi giúp điều gì?

- Dạ, nếu vợ tôi có hỏi bao giờ tôi xuất viện, nhờ bác sĩ nói hộ là còn lâu lắm.

- Trời? Bác sĩ ngạc nhiên.

Bệnh nhân lắc đầu:

- Thà tôi nằm trong này còn sướng hơn là nghe nhà tôi cằn nhằn! Tôi sợ lắm!

Đó chỉ là những hình ảnh hài hước, nhưng vẫn nói lên rằng: “lầm lời” là điều tối kỵ.

Bạn phải làm sao để anh ấy cần bạn trong những lúc buồn phiền nhất. Bạn là nguồn an ủi đáng tin cậy nhất của anh ấy, như thế bạn mới giữ được hạnh phúc.

Khi anh ấy vui bạn bè, về trễ giờ cơm, bạn nên giữ nụ cười dịu dàng chào đón. Anh ấy vui với bạn bè mà về muộn, bạn đừng cau có tạo cho chồng sự bức bối, khó chịu.

Khi anh ấy lỡ say, có thái độ vũ phu với bạn, bạn nên lặng lẽ chịu đựng. Đừng trách móc, những giọt nước mắt của bạn rất quý vào lúc này. Khi tỉnh rượu, anh ta sẽ hối hận vô cùng. Anh ta sẽ yêu thương bạn nhiều hơn. Ngược lại, nếu bạn lải nhải kể tội chồng, tự ái anh ta sẽ nổi lên, lập tức sẽ không cần biết phải trái nữa.

Người đàn ông thường rất ích kỷ. Nếu bạn gấp người đàn ông quân tử, bao dung, là điều may

mắn cho bạn. Nếu không, bạn nên cố gắng đến tối đa để bảo toàn danh dự cũng như hạnh phúc của gia đình.

Gia đình nào mà không có những bất đồng ý kiến? Đâu phải đôi vợ chồng nào cũng hoàn toàn tâm đầu ý hợp với nhau. Chén bát trong chạn còn có khi xô nữa, huống chi là người! Nhưng không phải vì thế mà bạn không thể giải quyết êm đềm.

Khi nào chồng bạn lớn tiếng, bạn nên im lặng. Bạn đừng quên câu:

“Chồng giận thì vợ bớt lời,

Cơm sôi nhỏ lửa chẳng đời nào khê”.

Bạn hãy luôn tâm niệm câu nói này.

Tại sao bạn không thể nhỏ nhẹ bảo chồng:

- Em đề nghị mình nên hạ giọng xuống một

bậc nữa được không?

Bạn và chồng bất đồng ý kiến? Bạn biết rõ rằng anh ta sai? Bạn cứ bình tĩnh nói với chồng bạn rằng:

- Ý kiến của anh rất đúng. Em đồng ý với anh.

Anh ấy sẽ ngạc nhiên và sẽ từ từ thay đổi ý kiến. Đàn ông mà! Họ hùng hổ như cọp dữ nhưng họ rất dễ bảo. Họ rất thích sự ngọt ngào. Bạn cứ ngọt ngào, dịu dàng, họ sẽ chiều bạn tất cả.

Bạn cứ khen họ là anh hùng đi, rồi họ sẽ tỏ ra “anh hùng” đối với bạn. Bạn quên rằng chúng ta là cái “xương sườn” của họ hay sao? Họ luôn luôn muốn tỏ ra mình là trang hiệp sĩ mã thượng. Bạn đừng quên điều đó nhé!

Những vụ xích mích nho nhỏ, không đáng gì, nhưng ông một tiếng, bà một tiếng, rồi cứ thế

mà thành trận cãi nhau to.

Ông B không bằng lòng về chiếc áo màu đỏ của vợ. Ông nhăn nhó:

- Bà sao lại mặc cái màu này! Nhìn không giống ai hết.
- Không giống ai là làm sao? Vậy chứ tôi là cái thứ gì hả?
- Không phải vậy, mà tôi thấy màu này không phù hợp lắm.
- À! Phải rồi, tôi mặc thì ông cho là không hợp, thấy chướng chứ ra đường thì cứ nhìn thiên hạ chăm chăm, không có sao đâu. Tôi biết mà. Ông thật là đồ ích kỷ!
- Tôi ích kỷ hả? Ích kỷ cái gì?

Và còn bao nhiêu điều đối thoại nữa xảy ra...

Bạn thử tưởng tượng tiếp xem. Trận đấu “võ miệng” sẽ biến thành “võ tay chân”. Xảy ra xô xát là chuyện có thể. Tại sao bạn không cười mà bảo:

- Vâng, anh không thích thì thôi. Em không mặc nữa. Vừa lòng chưa?

Anh chàng tức thì...ngơ ngẩn ra rồi. Anh ấy sẽ lại bảo bạn:

- Không, không...anh nói vậy thôi...màu áo này em mặc nổi đó chứ.

Bạn bèn được thế, “nhõng nhẽo”:

- Thôi! Mặc vào cho ông cắn nhắn ai mà chịu nổi, để ném vào “kho” cho xong!

Anh chàng lúc đó sẽ hoảng! Cắt đi là phải may cho bạn cái áo khác để bù vào. Chiến thuật đòn bà là chiến thuật “dụng nhu thắng cương” mà!

Cứ mềm mỏng dịu dàng là chắc hơn hết. Có một bậc thầy ngày xưa trước khi chết hỏi Lão Tử rằng:

- Nay con! Xem ta còn cái răng nào không? Lão Tử lắc đầu:

- Thưa thầy, không! Thầy lại há miệng bảo:

- Nay con! Xem lưỡi ta còn không?

Lão Tử bèn gật đầu:

- Thưa thầy, còn. Bậc thầy hỏi nữa:

- Thế người có rõ cái lý do ấy không? Lão Tử than:

- Ôi! Lưỡi mà còn lại, có phải tại lưỡi mềm không? Răng mà rụng hết, có phải tại răng cứng không?

Bậc thầy nói rằng:

- Phải đấy. Việc đời đại để như thế cả. Ta không còn gì để nói cùng các ngươi nữa.

Bà Léon Tolstoi, phu nhân của nhà văn nổi tiếng nhất thế giới, trước phút lâm chung đã phải thú nhận sự thực đó.

Chính ra họ có đủ điều kiện của hạnh phúc, tình yêu và danh vọng, giàu sang.

Léon Tolstoi, là nhà văn nổi danh của Nga. Gia đình ông là gia đình quyền quý sang giàu. Hai ông bà có nhiều con. Mới đầu hạnh phúc của họ tràn trề viên mãn tới nỗi họ phải cầu xin Thượng đế giữ gìn cho họ hạnh phúc đó.

Nhưng sau này, Léon Tolstoi thay đổi quan niệm, ông chỉ viết những cuốn sách kêu gọi hòa bình. Ông từ bỏ nếp sống xa hoa giàu có để làm lụng vất vả như một người cùi đình.

Bà Tolstoi bất mãn trước hành động của ông.

Bà ưa xa hoa, phù phiếm. Bà không chịu được sự vất vả. Bà bắt đầu khai chiến. Bà đay nghiến ông, bà day dứt ông...khiến cho sau 50 năm chung sống, ông sợ quá, phải bỏ nhà ra đi giữa đêm tuyết rơi lạnh lùng lúc đã 82 tuổi! Chỉ mười một ngày sau, đại văn hào lừng danh quốc tế ấy từ trần tại một nhà ga. Lời cầu xin cuối cùng của ông là: “Đừng để tôi thấy mặt vợ mình”.

Hậu quả của người đàn bà hung hăn thật khó lường.

Nói về tổng thống Abraham Lincoln, người ta không quên nhắc tới bà vợ của ông:

“Giọng the thé của bà Lincoln, ở ngoài đường cũng nghe thấy, và cơn thịnh nộ của bà, thực là điếc tai hàng xóm. Mà không phải khi giận dữ bà chỉ lớn tiếng thô� đâu, bà còn dùng vũ lực nữa...” Bà Lincoln hung hăn quá, cuối cùng

bà hóa điên. Người ta cho rằng tính tình bà như vậy bởi vì bà mắc bệnh thần kinh. Tổng thống Lincoln tuy không lăng nhăng gì cả nhưng ông không muốn về nhà nữa. Trong ba tháng hè, ông tìm cách đi chơi để khỏi gặp vợ, khỏi nghe lời nói đay nghiến, dằn vặt của bà!

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Người ghen tuông tìm thấy nhiều điều hơn ý  
mình muốn tìm.*

MOLLÈRE

*Nếu phải trừng phạt tất cả những kẻ bội bạc ở  
trên đời này, thì chẳng còn ai có thể tha thứ  
được.*

LA FONTAINE

*Bạn muốn vợ bạn ngoan ngoãn không? Đừng khi*

*nào có những ngờ vực ghen tuông.*

LE BRUN

*Kẻ nào không ghen là không yêu.*

ST. AUGUSTIN

## **TIỀN BẠC CÓ PHẢI LÀ HẠNH PHÚC?**

Chỉ khi nào ở thời kỳ hò hẹn, người ta mới có đủ can đảm ca bài “một mái nhà tranh, hai quả tim vàng”. Còn khi đã lập gia đình, tiền bạc là một yếu tố cần thiết. Ở đây nói “cần thiết” chứ không phải là “tối yếu”.

Người đàn bà may mắn gặp chồng làm ra nhiều tiền, thì không nói làm gì. Với những người thường thường bậc trung thì tiền lại càng cần thiết.

Bạn đừng nên tiêu pha quá mức. Ví dụ: Lương của chồng có 100.000 đồng, đầu tháng bạn may bộ quần áo hết 30.000, tiền nhà 30.000 nữa, còn đâu để than, gạo, củi, lửa?

Bạn nên liệu tiền, tính toán sao cho vừa vặn. Ít nhất, bạn cũng phải chừa ra 1/10 số lượng để phòng xa khi đau yếu.

Ngoài tiền gạo, tiền chợ, củi lửa, tiền đóng học phí cho con, tiền may quần áo...bạn còn một lô những tiền bất ngờ phải chi tiêu khác nữa như: Mừng đám cưới, phúng đám ma, quà sinh nhật, mừng nhà mới, giỗ chạp...

Vì thế, người đàn bà cầm đồng tiền trong gia đình với một trách nhiệm hết sức lớn lao.

Liệu cơm mà gấp mắm. Có nhiều tiêu nhiều, có ít tiêu ít. Những người đàn bà tiêu tiền hoang phí, chưa giữa tháng đã hết tiền, rồi tiếp đến nợ nần,...con cái thiếu ăn nheo nhóc, ông

chồng phải khổn khổ chạy tiền cho vợ tiêu. Bạn thấy có đành lòng không? Có câu khuyên rằng: Có 10 đồng tiêu 9 thì là kẻ khôn ngoan. Có 10 đồng tiêu 11 thì là kẻ ngu dại.

Vợ chồng nghèo thì cùng đồng cam cộng khổ, lo chí thú gây dựng. Đến khi giàu có rồi thì lại càng phải quý mến, quyến luyến nhau hơn. Đừng học thói xấu ở đời, khi giàu có rồi mạnh chồng, chồng vào nhà hàng nhậu nhẹt, mạnh vợ, vợ cùng lũ bạn tiêu tiền không tiếc tay. Thiếu gì cách tiêu tiền tốt đẹp nếu bạn quá nhiều tiền! Bạn đóng góp vào một trường từ thiện, một quỹ đền ơn đáp nghĩa. Nghĩa cử của bạn đẹp biết bao nhiêu!

Có nhiều người đàn bà coi tình chồng vợ nhẹ hơn là tiền bạc. Đầu tháng họ niềm nở với chồng bao nhiêu thì giữa tháng họ lạnh nhạt với chồng bấy nhiêu. Khi chồng không kiểm ra tiền đưa cho họ, họ mặt nặng mày nhẹ... ăn nói

dấm dẳng, khinh khi ra mặt. Khi có nhiều tiền, họ chiều chuộng, ân cần, họ lấy cái khăn, họ lấy cái áo, họ dọn cơm canh ngon ngọt.

Bà T. có chồng là một nhân viên thanh tra. Mỗi lần ông đi công tác xa về, bà vợ vồ vập nắn túi trước, nắn túi sau, nếu không có tiền, bà ta lạnh lùng ừ hử. Trái lại, hễ thấy có nhiều tiền, bà ta ngọt ngào.

- Mình, mình đi rửa mặt cho mát.

- Mình uống nước ngọt hay uống cam để em pha?

Hoặc là có khi bà còn tử tế hơn:

- Để em đi chợ mua thêm thức ăn cho mình uống rượu nhé.

Quả thực có nhiều người đàn bà như thế. Chẳng may chồng thất nghiệp, chị vợ cằn

nhǎn chán rồi khǎn gói ra đi. Bấy giờ anh chồng thui thủi với đàn con nheo nhóc.

Người ta vì vật chất hào nhoáng, vì đồng tiền quyến rũ mà đã chôn vùi cả tình nghĩa thiêng liêng. Họ chôn tình phu thê, họ cũng vùi chôn tình mẫu tử.

Một con đường đã chọn, bạn hãy thu tất cả nghị lực với tấm lòng trung chính để cùng người bạn đời của mình dùu nhau đi hết đường đời.

Đừng bao giờ để lời than vãn “trách ai chê nghèo phụ nhau”.

“Có tiên mua tiên cũng được”, nhưng không bao giờ mua được sự hy sinh trong tình cảm gia đình. Có lẽ chúng ta ai cũng biết một câu chuyện cảm động như sau:

Một đôi vợ chồng nghèo rất mực thương nhau.

Sắp đến kỷ niệm lễ thành hôn của họ, mà họ cũng không có gì để tặng người thân yêu của mình. Buổi sáng hôm ấy, người chồng ra ngoài.

Khi anh trở về, chiếc đồng hồ cũ của anh không còn nữa. Anh đã đã bán chiếc đồng hồ đó để mua chiếc lược làm quà tặng vợ, vì vợ anh có mái tóc đẹp tuyệt vời, mà họ thì nghèo đến nỗi chẳng có chiếc lược tử tế!

Song anh ngỡ ngàng biết bao khi trở về nhà! Vợ anh đón anh với mái tóc cắt ngắn và chiếc dây đồng hồ trên tay! Cô trao cho anh sợi dây đồng hồ. Anh đưa cho cô chiếc lược! Họ nghẹn ngào nhìn nhau...Giờ đây chiếc lược trở thành vô dụng, sợi dây đồng hồ trở thành vô dụng...Nhưng cả hai được một vật quý nhất trên đời: Lòng hy sinh cho tình yêu. Họ hiểu lòng nhau hơn và yêu quý nhau hơn nữa!

Câu chuyện đó được mọi người ca tụng hết lời.

Người Việt có câu ca dao:

*"Râu tôm nấu với ruột bầu*

*Chồng chan, vợ húp, gật đầu khen ngon!*

Hạnh phúc ấy đơn sơ thật nhưng chan chứa  
bao nhiêu tình cảm nồng thắm của con người.

Những người thừa tiền bạc nhưng nhiều khi  
họ không thấy hạnh phúc. Họ ăn tiêu, may  
mặc...nay nhà hàng này, mai nhà hàng kia...họ  
phô trương bề ngoài sung sướng. Nhưng sự  
thật họ có sung sướng không? Khi bạn được  
sống êm ấm trong tình yêu, bạn có muốn rời  
xa tổ ấm của bạn không? Hay là bạn chỉ mong  
cho chồng con quây quần đầm ấm trong nhà?

Hoặc là buổi tối, bạn may lại cái khuy bị đứt  
trên áo của chồng...Lũ trẻ xúm xít chỉ bảo cho  
nhau học hành trong ánh mắt vui vẻ của cha  
chúng. Đã có hạnh phúc như vậy, ai còn muốn

đi tìm ở đâu nữa? Chỉ khi nào họ cảm thấy cô đơn, nhạt nhẽo họ mới tìm vui bên ngoài. Vậy thì đừng tin vào hạnh phúc rực rỡ nhưng lại mong manh của kẻ lầm bạc thừa tiền, nay tiệc mai tùng...nay bù khú mai hát xướng.

Bạn cũng cần nhớ cho một điều, đừng bao giờ ngồi lê đói mách. Thói quen đó chỉ làm cho bạn vướng vào sự rắc rối của thiên hạ thôi.

Bạn nghe chuyện đâu nên bỏ đó, chẳng nên kể lại chỗ này chỗ nọ. Với đức lang quân lại càng không nên kể. Anh ấy không thể chịu đựng được những câu chuyện vụn vặt của bạn đâu.

Những câu chuyện đó đặc tính chất đàn bà. Chồng bạn đâu phải là đàn bà!

Bạn có thể khoe với chồng về điểm tháng vừa rồi của con. Hoặc là bạn hỏi thăm về công việc làm của chồng một cách thân thiết. Bạn có 1001 cách kể chuyện cho anh ấy vui và quên

bao nhọc nhằn ở công sở.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Ghen tuông là biến tướng của tính tư hữu.*

PAUL LAFARGUE

*Khi nào người ta còn yêu là còn tha thứ.*

LA. ROCHEFOUCAULD

*Sự ghen tuông làm át cả những suy lí khôn ngoan. Ấy là một bệnh mà lẽ phải đơn độc không chữa nổi.*

ROLLIN

*Sự ghen tuông giữa những người yêu nhau là sự tái tạo tình yêu.*

T. CORNEILLE

*Lòng ghen tuông chính là sự thiếu quý mến đối  
với người mình yêu.*

JVAN BOUNNIENE

## **PHẢI LOẠI TRỪ THÓI ÍCH KỶ CHỈ BIẾT MÌNH**

Theo Dale Carnegie, hạnh phúc cá nhân là một thứ hạnh phúc riêng rẽ.

Vẫn theo Carnegie, hạnh phúc cá nhân đồng nghĩa với sự thỏa mãn lòng ích kỷ của một người. Một số người đã quan niệm hạnh phúc như một đặc quyền được thỏa mãn trọn vẹn về những ý thích hẹp hòi, cũng như sự tự do quá trớn của cá nhân.

Người vợ trước kia là ca sĩ, khi lập gia đình vẫn đòi hỏi tự do hát xướng, tự do giao thiệp, tự do

hát đói với nam đồng nghiệp vì viện lẽ, nam nữ bình đẳng; viện lẽ lý do nghề nghiệp để làm những hành vi không tốt đẹp, trái ý chồng.

Những lý lẽ viện ra trên, chỉ là cớ để người đàn bà tự do ra ngoài khuôn khổ mà người chồng không bắt bẻ được.

Bạn thấy không, tạo hóa đã suy nghĩ kỹ khi tạo ra loài người. Ngài đã đặt để mỗi người một bốn phận khác nhau. Tất nhiên về mặt xã hội có nhiều hoạt động mang ý nghĩa bình đẳng giữa nam và nữ, song những tư tưởng đòi lấn quyền chồng, đòi bình đẳng với chồng thiếu khoa học, vô luân lý, chỉ là mớ lý thuyết ngoại lai, ảo tưởng. Nếu bạn có thể làm được những công việc nặng nề như chồng, bạn hãy đòi bình quyền!

Hạnh phúc cá nhân, từ tư tưởng đòi bình đẳng giữa cá nhân mà có, chỉ có thể hiện sự ích kỷ

nhỏ nhen của mỗi người mà thôi.

Bạn đòi hỏi chồng bạn phải cung phụng đầy đủ tiền bạc, đòi hỏi chồng bạn phải để ý từng chút một về nhan sắc của bạn. Đòi hỏi anh ta phải đưa bạn và các con đi ăn, đi dạo...

nghĩa là lúc nào bạn cũng hỏi “tại sao anh không làm thế này?”, “tại sao anh lại làm như vậy?”, “Tôi muốn anh phải như vậy...” v.v... và v.v...

Bạn đòi hỏi như vậy, song bạn quên hỏi chồng về sức khỏe của anh ấy. Bạn quên an ủi anh ấy khi anh than mới bị khiển trách. Bạn quên khuyến khích anh khi anh ấy mới bị thất bại trong một việc làm nào đó. Và trước sự thành công của anh ấy, bạn cũng quên cả khen ngợi!

Rồi ai đó định hại chồng bạn, bạn không đỡ cho chồng, lại còn trách rằng anh ta làm khổ vợ khổ con nữa...

Như vậy làm sao có hạnh phúc cho được. Bạn nên nhớ rằng, bạn đòi hỏi quá làm cho anh ấy phát ngán. Anh ta thấy rằng mình chỉ là kẻ bị lợi dụng mà thôi. Nói vậy cũng hơi quá, song thực ra, thứ hạnh phúc cá nhân là thứ hạnh phúc không chấp nhận nổi.

Lòng tham muốn của đàn bà thực là vô đáy... Như sống mũi của bạn mỗi ngày nhờ thẩm mỹ viện nâng cao lên, như sự ao ước của người đàn bà trong truyện cổ tích. Từ sự nghèo khó, người chồng trung thực được ban "ba điều ước". Người đàn bà, ban đầu ao ước đủ ăn mặc, và tới khi ước được quyền uy, người đàn bà đó lại trở thành kẻ trăng tay.

Hạnh phúc cá nhân là những ước muốn không có chỗ ngừng lại, để rồi đón nhận thất bại chua cay.

Biết bao gia đình tan vỡ cũng vì chút lòng ích

kỷ đó. Bao nhiêu cuộc tình duyên đứt đoạn nửa đường cũng vì chuyện đó. Họ xem cái tôi của họ là trên hết, lớn hơn tất cả hạnh phúc, danh dự của người khác. Vì vậy họ chà đạp lên danh dự của nhau, để cuối cùng không còn nhìn mặt nhau nữa. Họ luôn luôn muốn người kia phải phục tùng nâng niu họ, hy sinh cả danh dự, cả tự ái của họ, bỏ liều cả một đời để sống cho họ mà thôi!

Sự ích kỷ nhỏ nhen đó, nếu không đẩy gia đình đến tan vỡ thì cũng xô đẩy người kia vào con đường tội lỗi. Xô đẩy người bạn đời tìm những thú vui mới để quên hết nỗi buồn.

Có thể lúc đầu bạn không như thế. Nhưng lòng ích kỷ của bạn hiện rõ dần sau khi chung sống. Để rồi một ngày nào đó, chồng bạn lảng lặng nói rằng: “Tôi hối hận vì đã cưới em”.

Trước kia yêu mến, chiều chuộng bao nhiêu,

nay anh ta lầm lì, lãnh đạm bấy nhiêu.

Đó là kết quả của nghệ thuật xử thế của người vợ. Đó là “phần thưởng” dành cho những con người quen thói ích kỷ.

Hạnh phúc cá nhân không bao giờ đem lại nguồn vui thực sự cho một gia đình.

## CÁCH ĂN MẶC CỦA BẠN

Người phụ nữ, thuở còn ở nhà cha mẹ được tự do trong vấn đề ăn mặc. Mặc sao cũng được miễn có màu sắc trẻ trung và đứng đắn. Tới khi có gia đình, vấn đề trang phục của người phụ nữ trở nên hết sức tế nhị.

Phải ăn mặc sao cho đẹp mắt, đúng đắn, tương xứng với địa vị của chồng.

Ví như vợ của một người chở xích lô mà tóc nhuộm nửa vàng nửa trắng,... lại mặc quần áo

mốt nọ, mốt kia, liệu nhìn vào có được không?

Lại nữa, đường đường là vợ một ông Tổng giám đốc mà mặc áo quần xoàng xĩnh, mặt mũi không trang điểm cho tươi tắn...y phục lại lỗi thời...thì xem ra cũng không được phải không?

Một xâu chuỗi ngọc đeo nơi cổ, một chiếc đồng hồ đeo tay...cũng cần tương xứng với địa vị của đức lang quân.

Ăn mặc cốt sao gọn gàng, sạch sẽ là được. Ngày xưa người ta coi quần áo chỉ dùng để che thân. Ngày nay, y phục dùng để biểu dương tư cách địa vị người mang nó.

Y phục đi làm, y phục đi phố, y phục dạ hội qua bao nhiêu mốt: Mốt mùa xuân, mốt mùa hè mốt mùa thu, mốt mùa đông v.v...

Y phục cũng còn cần phù hợp với vóc dáng của

người mặc: Cao, thấp, béo, gầy,...

Bạn cần chú ý tới điểm này. Ăn mặc lố lăng chỉ góp phần làm giảm phẩm cách của bạn mà thôi.

Bạn là một nhà giáo, địa vị của bạn cao hơn các cô cậu học sinh. Vai trò của nhà giáo quý giá hơn bất cứ vai trò nào. Khuôn khổ nghề nghiệp gò bó bạn rất nhiều. Bạn không bao giờ được mặc những chiếc váy ngắn bó sát hay quần thung rộng phùng phình.

Vóc người bạn gầy, chả lẽ bạn lại chọn những loại áo sọc kẻ dọc? Vóc người bạn đã thấp, bạn lại còn may áo dài tới đầu gối?

Khi bước ra đường, một bộ y phục cắt khéo, lịch sự và hợp thời trang sẽ giúp bạn dễ gây cảm tình với người mới gặp.

Đã dành “cái áo không làm nên người thầy tu”

nhưng chiếc áo giúp bạn trở thành người lịch sự.

Trong các buổi giao thiệp đầu tiên, nếu bạn mặc áo cũ, áo nhau nát, áo bẩn...lập tức, bạn nhận được một sự đối xử hời hợt, coi thường. Trái lại, bạn ăn mặc đúng thời trang, đẹp mắt, bạn sẽ đón được sự hỏi han ân cần ngay. Và nhờ đó, bạn dễ dàng thu hái thành công.

Người phụ nữ khi đã lập gia đình luôn luôn phải ăn mặc, trang điểm đứng đắn. Những chiếc áo mỏng mảnh, khiêu gợi lả loi chỉ nên mặc vào buổi tối. Ban ngày, tiếp khách với loại áo trên sẽ trở thành khiếm nhã và thiếu đoan chính.

Ở trong nhà dù bạn bịa đến mức nào bạn cũng nên ăn mặc sao cho sạch sẽ, thơm tho. Cứ viện cơ làm bếp, giặt giũ, để quần áo ẩm sì, hôi hám, để đến nỗi người đứng bên cạnh cũng phải che

mũi lại thì thật khó chịu.

Hơn nữa, bạn ăn mặc cẩn thận, ông xã của bạn sẽ hài lòng, anh ấy sẽ cảm thấy sung sướng tự hào rằng mình đã nuôi vợ con no đủ.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Niềm hạnh phúc giống như thủy tinh, càng rực rỡ bao nhiêu càng mỏng manh bấy nhiêu.*

P. SURYS

*Hạnh phúc là vật kỳ lạ. Người chưa từng biết nó có thể không hẳn là người xấu xa.*

L. BROMIELD

*Một người chồng tốt phải biết giả điếc và một người vợ tốt phải biết giả mù.*

## F. PROVERB

*Sự quá thân mật và sốt sắng dễ làm phai nhạt  
tình yêu hơn là tình bạn.*

## ROCHEPÈDRE

*Bình đẳng là cơ sở vững chắc của tình yêu.*

## G. LÉTXINH

### **KHÔNG NÊN BUÔNG THẢ QUÁ**

Không biết có nhiều người để ý thấy không, thường thì phái nữ sau khi lập gia đình có con thường mất đi vẻ e lệ ngày nào của thời thiếu nữ, trở nên “mặt dày mày dạn”. Đó là vì phụ nữ đều tự cho mình là trung tâm, tầm nhìn hạn hẹp, một khi đã sống trong môi trường được che chở yên ổn thì không còn cảm thấy xấu hổ nữa, đặc biệt là những phụ nữ trung niên.

Trung niên là giai đoạn phụ nữ ổn định nhất, chồng con đàng hoàng, họ không thể xa rời chồng và khi sống trong môi trường được che chở an toàn như vậy, họ cho rằng chẳng cần để ý đến sự đánh giá của người khác nữa.

Đàn ông thì rất ít người được sống trong môi trường che chở của người khác, họ phải trải qua mọi tình huống và dễ bị xã hội đánh giá. Vì vậy, họ không thể theo chủ nghĩa độc tôn mà có những hành động không cần đếm xỉa đến thể diện được, vì như thế họ sẽ bị đánh giá không tốt và sẽ khó mà đứng vững và tiến thân trong xã hội.

Còn phụ nữ lại khác, xã hội khoan dung với họ, bất kể họ làm việc gì sai trái, đáng xấu hổ thì cũng chỉ bị phê bình một lần ngay lúc đó mà thôi, chứ sự đánh giá này không thành định kiến với họ. Cho dù chưa đến tuổi trung niên,

gia đình vẫn là môi trường che chở họ. Các cô gái sau khi có gia đình phát tướng lên vì chẳng phải lo lắng những đánh giá ngoài xã hội. Họ trở nên mạnh bạo hơn và dám nói những điều mà thời con gái không dám nói. Dần dần, người ta không còn thấy sự e lệ của các cô gái trước mặt mọi người. Có lẽ đó là bước đầu tiên để họ bước vào thế giới an toàn của gia đình sau khi kết hôn.

Sự thay đổi rõ rệt nhất là sau khi phụ nữ sinh con. Vì phụ nữ sinh con thì giá trị sinh tồn của đứa con được khẳng định chắc chắn, cô ta lúc này bất kể là làm vợ hay làm mẹ đều rất ổn định vững vàng. Vì “đối với người mẹ đứa con là quý giá nhất”, mà người phụ nữ sống trong môi trường ổn định như vậy tỏ ra không cần gì phải e lệ sợ sệt. Họ thường chẳng trang điểm cũng có thể xuất hiện trước mọi người với bộ mặt nhầu nhĩ, đầu tóc bù xù và cử thao thao bất tuyệt khoe con mình đẹp, thông minh,

thâm chí trước chỗ đông người không hề e ngại sẵn sàng cho con bú, thật chẳng còn gì là e害羞 nữa. Đàn ông thường bất lực trước loại phụ nữ như vậy. Vì rõ ràng không có cách nào đối phó với căn bệnh này của họ. Thủ nghĩ xem, hai vợ chồng cãi nhau, hoặc xô xát ghen tuông có lẽ sẽ giúp cho phụ nữ khôi phục lại lẽ tiết cũng như sự e lệ của người con gái.

Sự lôi thôi lêch thêch của bạn làm buồn lòng chồng bạn không ít. "Nàng tiên" của anh ta đã biến mất. Mỗi ngày sau khi đi làm về, anh ấy phải đương đầu với một "mẹ mướp"! Quần áo lôi thôi, la hét lũ con vang nhà...tay lăm lăm cái chổi kèm theo lệnh truyền "Anh về mà dạy con anh đi! Con ơi là con, phá như giặc!". Chồng bạn tưởng đâu về nhà được nghỉ ngơi...ai ngờ! "Biết vậy ở lại cơ quan cho xong!".

Nhân đây, cũng xin đề cập đến vấn đề tính tình cùng tâm hồn của người phụ nữ.

Tính tình dịu dàng của bạn và tâm hồn cao thượng đôn hậu của bạn, chính là chiếc chìa khóa của cánh cửa hạnh phúc.

Người phụ nữ hiền hậu thì khuôn mặt đầy đặn, đằm thắm. Vừa nhìn vào đã cảm thấy dễ chịu và tin cậy.

Người phụ nữ nanh nọc, độc ác, khuôn mặt của họ trông u tối, nguy hiểm. Loại đàn bà như vậy, chồng con khó mà nhờ được.

Có rất nhiều người phụ nữ xấu xí mà vẫn được chồng yêu chiều, thương kính. Còn biết bao phụ nữ đẹp mà chồng vẫn phũ phàng, vẫn bỏ đi? Phải chăng, sắc đẹp bề ngoài không còn là yếu tố quan trọng trong tình yêu vợ chồng?

Chúng ta phải thành thực nhận rằng, dấu đẹp tới đâu cũng không thể tạo dựng được hạnh phúc gia đình nếu thiếu một tâm hồn cao thượng cũng như thiếu những đức tính hiền

hậu.

Người đàn bà vốn bẩm sinh nhỏ nhắn, mềm mại, tất nhiên tính tình của người đàn bà cũng phải mềm mỏng hiền lành.

Bạn có thấy gia đình nào lại có hạnh phúc với người đàn bà dữ tợn, hỗn hào không? Một triệu lần, xin đoan chắc với bạn rằng “không”.

Một nhà văn đã nói: “Một gia đình hạnh phúc tức là gia đình có một người đàn bà biết hy sinh”.

Chỉ có người đàn bà mới tạo được hạnh phúc của gia đình mà thôi.

Gương hy sinh cùng lòng cao thượng, hiền hậu của người vợ sẽ dẫn chồng đến một vị trí cao quý, sẽ là gương sáng, là những khắc ghi sâu vào tâm trí con cái.

Từ chỗ thương yêu kính phục mẹ hiền, con cái  
sẽ tự tìm ra lối đi tốt đẹp. Từ tình yêu đối với  
mẹ hiền, từ ơn cao cả của mẹ, con cái sẽ  
thương yêu nhau, bảo ban lẫn nhau, nhất định  
tiến thân và tạo sự nghiệp vẻ vang rực rỡ cho  
xứng đáng với sự hy sinh cao cả của mẹ.

Nghĩa vụ làm vợ của chị em chúng ta là nghĩa  
vụ quan trọng bậc nhất trong cuộc sống gia  
đình.

Chồng bạn chỉ biết trông vào sự khéo léo, tế  
nhị, trông vào trí thông minh, trông vào tài  
năng đức độ của bạn để vững tâm phấn đấu  
vào đời.

Việc nhà, yên chí có một tay bạn, anh ấy sẽ  
hăng hái phấn đấu cho sự nghiệp.

Chẳng may mà gặp người chồng lười biếng hay  
cờ bạc lăng nhăng...bạn nên tìm cách khéo léo  
thức tỉnh chồng.

Ngày xưa đã có người “giết chó khuyên chồng”. Lại còn có người, chỉ một lời nói, đưa chồng lên chức đại phu. Cổ học Tinh hoa viết rằng:

Án Tử làm tướng nước Tề, một hôm đi việc quan, có tên đánh xe theo hầu.

Vợ anh đánh xe nhòm qua khe cửa, thấy chồng tay cầm cái dù, tay cầm dây cương, mặt vênh lên trời, dương dương tự đắc.

Lúc anh đánh xe về nhà, vợ anh xin bỏ nhà ra đi. Chồng hỏi: “Tại làm sao”? Nàng nói:

“Án Tử người gầy, thấp bé, làm đến tướng nước Tề danh tiếng lẫy lừng thiên hạ, thế mà thiếp xem ông vẫn có ý khiêm nhường như chưa bằng ai. Chứ đâu như chàng, cao lớn đầy đà, chỉ mới làm được một tên đánh xe tầm thường hèn hạ, thế mà thiếp xem chàng đã ra dáng lấy làm vinh hạnh, tướng không ai bằng nữa. Nên

thiếp xin bỏ chàng, thiếp đi”.

Từ hôm ấy, anh đánh xe kia bỏ được cái bộ dạng vênh váo, chưa được cái tính nồng nỗi. Án Tử thấy thế lấy làm lạ hỏi. Anh đánh xe đem việc nhà kể lại. Án Tử bèn phong cho làm Đại phu.

Đó là chuyện thời xưa ở Trung Quốc. Còn ở Việt Nam, đâu có thiếu những người vợ giúp cho chồng vinh hiển.

Chuyện kể về bà Bùi Hữu Nghĩa đã không quản đường xá xa xôi đi ghe bầu từ Mỹ Tho ra tới Huế để minh oan cho chồng. Bà đã đội đơn trước Tam pháp ty để nộp đơn giải bày oan khuất của chồng. Ngay canh năm một đêm nọ, bà đã tới pháp đình gióng lên ba hồi trống, vua Tự Đức thân lâm triều, xét đơn.

Nhờ người vợ nặng tình nghĩa đó, Thủ khoa Bùi Hữu Nghĩa mới thoát khỏi án tử hình vô lý.

Và bà đã được Từ Dũ Hoàng Thái Hậu cho mời vào cung khen ngợi. Bà đã được tặng tấm biển đế 4 chữ vàng: “Liệt Phu Khả Gia”.

Rồi khi bà lâm bệnh từ trần, cụ Bùi Hữu Nghĩa vì bận công vụ ở Châu Đốc nên không về để lo việc tang ma. Và khi trở về, cụ có câu đối khấn phu nhân như sau:

“Ngã chi bần khanh nǎng độc trợ, ngã chi oan khanh nǎng độc minh. Triều quân giai xưng khanh thị phu.

Khanh chi bệnh ngã bất nǎng dưỡng, khanh chi trở ngã bất nàng tán. Giang sơn ưng tiêu ngã phi phu”.

Có nghĩa là:

“Ta nghèo mình lo giúp, ta oan mình minh oan. Triều quân đều khen mình đáng kính.

Mình bệnh ta không nuôi, mình chết ta không táng. Núi sông chê kẻ chẳng đáng chồng”.

Một phụ nữ khác, bà Nguyễn Thị Nhu tức Đề Thám phu nhân cũng là một anh thư kiệt xuất. Bà đã bao phen rèn binh, luyện võ giúp chồng. Người anh hùng mà quân Pháp khiếp vía, được mệnh danh “Hùm thiêng Yên Thế” cũng đã có nửa phần nhờ vợ giúp nên.

Những người đàn bà ở phương Tây, như phu nhân của cố Tổng thống De Gaulle, trong suốt mấy chục năm làm chính trị, tên tuổi của vị anh hùng nước Pháp lừng lẫy cả thế giới. Vậy mà có mấy ai biết đến bà. De Gaulle phu nhân, sau khi chồng bà tạ thế mới được báo chí nhắc tới. Với những lời ca tụng chân thành, rằng bà là cánh tay phải của ông. Khi chồng bà nổi tiếng, bà vẫn cùng với các con ở một vùng quê yên tĩnh. Bà chỉ lo dạy dỗ con cái và khuyến khích chồng. Bà Không hề có tham vọng dựa

bóng chồng để lấy chút uy quyền, đòi hỏi chút giàu sang “như gió thổi như mây bay” như những người đàn bà tầm thường, hễ chồng có chút địa vị là đòi phải được nơi này biết tiếng, nơi kia trọng vọng! Nhờ người đàn bà giàu lòng hy sinh đó, Tổng thống De Gaulle mới yên tâm tranh đấu cho đất nước của ông. Người ta gọi De Gaulle là một vĩ nhân. Nhưng người ta không thể quên người đàn bà bên cạnh cuộc đời vĩ nhân đó. Người đàn bà hy sinh trọn vẹn cho lý tưởng của chồng cùng là hạnh phúc của hàng triệu dân Pháp.

Qua những câu chuyện ấy, chị em chúng ta xác định được trách nhiệm của người vợ nặng nề và lớn lao như thế nào.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Ai chưa nhìn thấy phụ nữ đang yêu, người đó*

*chưa biết thế nào là phụ nữ*

V. GOETHE

*Tình yêu chỉ hướng tới một người, còn tất cả mọi cái khác chỉ là những nỗi khó chịu khổ sở. Một tình yêu như thế chưa đựng chất độc đối với cả hai người.*

P. DÉC-GHIN-XKI

*Sống với người vợ tốt - đó là bến cảng trong cơn giông tố của cuộc đời. Sống cùng người vợ tồi - đó là cơn giông bão trong bến cảng.*

D. PÍT-SEN

## **CẦN PHẢI TẠO SỰ HẤP DẪN VÀ QUYẾN RŨ**

Đàn ông có lúc rất yếu đuối.

Có một câu chuyện kể về một đôi vợ chồng xin tòa cho ly hôn, họ mới lấy nhau được hai năm, đều là trai tài gái sắc, hai bên gia đình môn đăng hộ đối. Trước đây, họ tự do yêu đương và đi đến hôn nhân, đã từng được mọi người ca tụng là lương duyên trời cho, không ngờ rằng chỉ trong một thời gian ngắn ngủi họ đã phải chia tay.

Một người bạn thân họ hỏi lý do ly hôn mới biết là trong sự tan vỡ này chẳng có ai là sai cả.

Cả hai vợ chồng mới cưới đều phải đi làm. Chồng là nhân viên công ty thương mại, vợ làm ở công ty X. Chỗ ở của họ gần nơi làm việc của vợ nên thời gian của cô vợ khá tự do thoải mái, mà người chồng cũng đã quen sống độc thân lâu nay. Những công việc gia đình như quét dọn, nấu nướng, giặt giũ với anh ta cũng chẳng khó khăn gì nên không phản đối chủ trương “chồng phải phụ giúp làm việc nhà”.

Cuộc sống mới của họ bắt đầu như vậy. Lúc đầu mọi cái dường như thuận lợi. Nhưng sau này, người chồng được cơ quan tín nhiệm giao cho nhiệm vụ quan trọng, cuộc sống của hai người bắt đầu xảy ra bất hòa. Anh ta hàng ngày với chức vụ mới phải làm tăng ca, phải tiệc tùng đãi khách hàng và thường rất khuya mới về nhà. Ngày nghỉ còn dẫn khách đi tham quan, giới thiệu nên rất ít thời gian ở nhà. Tuy người vợ không trách móc gì nhưng cô cũng có công việc của mình, nếu như đợi chồng đến khuya mới về thì ảnh hưởng đến công việc ngày hôm sau của cô. Cho nên cô thường sau khi tắm và ăn cơm xong, viết sẵn mảnh giấy để trên bàn: "Anh về rồi đấy à, anh vất vả quá, cơm để trong nồi hâm nóng lên một chút rồi hãy ăn, nếu có việc gì thì gọi em dậy nhé? Em yêu anh".

Đương nhiên buổi sáng khi vừa thức dậy thì người chồng đã không có điều gì để mà đòi hỏi

hơn nữa. Nhưng cuộc sống cứ như vậy trôi qua cho, đến một hôm, anh cảm thấy ngồi ăn một mình trong lúc đêm khuya thật là trống trải. Anh ta rất mong lúc này có một người ngồi chuyện trò để nghe những điều phàn nàn, an ủi cho những nỗi mệt nhọc vất vả trong một ngày lao động của anh. Và nhớ lại đã hơn một tuần rồi họ không ngồi nói chuyện với nhau. Như vậy thì còn là vợ chồng nữa hay không? Lúc này nếu như hai vợ chồng đều nói ra những điều mình nghĩ trong lòng, thử nói lại với nhau thì có lẽ cũng không dẫn đến chuyện ly hôn sau này. Nhưng sự dịu dàng không cần thiết của người vợ lại thêm sự im lặng của người chồng đi đến tình thế không cứu vãn được. Người chồng bắt đầu ra ngoài tìm người khác để trút những điều buồn bức trong lòng. Anh ta đã đi lại với bà giám đốc nhà hàng, thậm chí sống chung với bà ta. Sau này, tuy đã trở về nhà nhưng hai vợ chồng vẫn chỉ bằng

mặt chứ không bằng lòng với nhau. Mang tiếng là vợ chồng nhưng thực tế là không. Và vào chính ngày kỷ niệm hai năm ngày cưới thì họ đưa đơn xin ly hôn lên tòa án.

## **NGƯỜI VỢ RẤT NÊN THỨC CHỜ CHỒNG**

Nghe câu chuyện kể trên, với quan điểm riêng của người đàn ông, vợ anh ta có thể thức được hai ba lần trong một tuần để chờ chồng về chắc chắn họ không phải chia tay nhau như vậy. Vì thực ra đàn ông cũng rất yếu đuối và đơn giản, khi anh ta buồn bức vì công việc không suôn sẻ thì chỉ cần về đến nhà tâm sự với vợ sẽ với đi nỗi buồn rất nhiều và trở nên vui vẻ lạc quan hơn. Nếu đảm nhiệm những công việc quan trọng, trong lòng anh ta vì luôn chờ đợi và hưng phấn nên thường hồi hộp bất an, lúc này nếu như người vợ nói với người chồng một câu: “Đó là cơ hội hiếm có, anh phải cố gắng lên” thì nỗi lo lắng trong anh

ta tan biến đi, thay vào đó là khí thế làm việc với một niềm lạc quan mới.

Trong xã hội nông nghiệp, mặt trời lên thì làm, mặt trời lặn thì nghỉ. "Người vợ thức dậy sớm là báu vật trong gia đình". Câu này nói hoàn toàn có lý do tồn tại của nó. Nhưng thời đại đã thay đổi, sống bằng đồng lương như hiện nay, điều người ta trông đợi vào mỗi buổi sáng không phải là bữa ăn dọn sẵn của bà vợ mà muốn được nằm nướng trên giường thêm vài phút. Khi thời gian trọng điểm của cuộc sống từ buổi chiều chuyển sang buổi tối thì người vợ thức khuya một chút có lẽ cũng có nhiều cái lợi.

Thời gian vợ chồng trò chuyện với nhau hiện nay ít hơn trước đây rất nhiều. Nếu như hai vợ chồng đều đi làm thì thời gian thoải mái nhất để hai vợ chồng trò chuyện tâm sự có lẽ chỉ vào buổi tối. Đây là thời gian tốt nhất vợ chồng

dành cho nhau. Đó là điều vô cùng quan trọng duy trì quan hệ hôn nhân và cuộc sống gia đình. Tình cảm vợ chồng không suôn sẻ thì người chồng không còn lòng dạ nào để chú ý đến công việc. Ngoài ra, quan hệ vợ chồng có được tốt đẹp và thoả mãn hay không cũng là điều quan trọng không thể bỏ qua.

## **KHÔNG NÊN KỲ VỌNG QUÁ CAO, QUÁ CẤP BÁCH VỚI CHỒNG**

Phận đàn bà khi đã xuất giá thì phải tòng phu, phải hết lòng vì chồng con, và hết sức kỳ vọng vào người chồng của mình. Nhưng nếu phụ nữ chỉ đứng ngoài thì không ít người chịu đựng được, họ phải đích thân vào trận thúc giục người chồng phấn đấu làm cái này cái khác. Khi thời kỳ kinh tế mở cửa giục chồng đi làm kinh tế. Khi thương trường sôi động bảo chồng buôn cái này, bán cái kia. Ngoài ra còn phải được đề bạt, nổi tiếng...Tóm lại phải phấn đấu

để có chút thành tựu gì đó, để khi các bà ngồi tụm lại với nhau so bì chồng mình thì cũng được mở mày mở mặt hơn.

Có một số bà vợ thì muốn núp sau lưng những người đàn ông, thành công của chồng cũng coi là thành công của mình. Họ cam tâm tự nguyện vùi đầu khổ cực mà làm việc, ôm hết mọi chuyện gia đình mà không đòi hỏi gì và từ bỏ sự nghiệp riêng của mình. Họ tin tưởng vững chắc chỉ cần chồng mình làm nên công cán thì bản thân mình có phải hy sinh bao nhiêu cũng xứng đáng.

Những người phụ nữ như vậy nói về tấm lòng của họ quả là đáng kính trọng, họ hơn hẳn những kẻ đứng đường đứng chợ tham giàu bỏ khó, thấy lợi quên tình. Họ dựa trên sự cố gắng của chính mình, đốc thúc chồng làm nên sự nghiệp.

Vấn đề là các ông chồng lại không muốn bị vợ trói chân mà cầm roi thúc như vậy. Những người đàn ông nói chung sau khi thành gia lập nghiệp đều có một kế hoạch phấn đấu không ngừng. Tuy không phải ai cũng là cây đại thụ làm bóng mát cho vợ hay làm rạng rỡ tổ tông, nhưng nói chung họ đều có trách nhiệm làm cho gia đình tốt đẹp hơn. Nếu như có sự cổ vũ thích đáng của vợ, có vợ con để san sẻ nỗi buồn phiền của mình thì người chồng sẽ có thêm tinh thần để phấn đấu vươn lên.

Nhưng nếu gặp người vợ luôn đòi hỏi ở chồng quá cao thì quả là điều phiền toái. Vì trước hết, họ không tính đến thực lực của người chồng nên kỳ vọng quá cao không dễ gì đạt được. Nếu như cứ đòi hỏi đã học là phải thành tiến sĩ, đã kinh doanh là phải thành công, như vậy thì quả là một gánh nặng cho gia đình. Nếu như người chồng không thành đạt thì người vợ không mở mặt mở mày được và rồi không oán

trách thì cũng xem thường. Người chồng phải chịu hai nỗi đau khổ cả về gia đình cũng như sự nghiệp. Vì vậy, sự đòi hỏi quá cao của người vợ không chỉ gây áp lực quá lớn đối với người chồng mà ngoài ra có thể sẽ còn gây hậu quả không lường được cho người vợ. Nói tóm lại, nếu trong mỗi gia đình mà có sự cách biệt quá lớn giữa vợ và chồng thì sẽ không bao giờ có hạnh phúc.

Xin các bà vợ muốn chồng mình làm nên ông này ông nọ: hãy cẩn thận đừng để mất đi cuộc sống hạnh phúc để chạy theo hư danh.

Nếu bạn yêu chồng mình, hãy động viên khuyên nhủ anh ấy làm những việc anh ấy yêu thích và có khả năng làm được. Đương nhiên cũng không loại trừ khả năng phấn đấu để thành đạt hơn nhưng tuyệt đối đừng làm cho chồng cũng như bản thân mình rơi vào thế bị động.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Hạnh phúc là cái gì thật mơ hồ khiến ta buộc  
phải mơ ước.*

BELÊ

*Muốn hiểu thế nào là hạnh phúc, phải biết sống  
cho kẻ khác, nghĩa là phải biết yêu.*

GODWIN

*Chấp nhận sự bất hạnh có lẽ còn ít đau khổ hơn  
là cầu cạnh hạnh phúc.*

DE TOCQUEVILLE

*Hạnh phúc tối thượng của cuộc sống là luôn tin  
rằng chúng ta được yêu.*

VICTOR HUGO

*Duy chỉ có ở nơi gia đình, người ta mới tìm được*

*chốn nương thân để chống lại những tai ương  
của số mệnh.*

EURIPIDES

## **KHÔNG THỂ KHÔNG NÓI ĐẾN SỰ THAY ĐỔI QUAN HỆ VỢ CHỒNG**

Quan hệ vợ chồng thực sự là một vấn đề quan trọng của người phụ nữ trưởng thành. Nhưng hầu như những phụ nữ gặp phải những khó khăn trong quan hệ vợ chồng phần lớn đều tìm ra cách giải quyết.

Nhiều vấn đề mà người phụ nữ gặp phải thường bắt nguồn từ lĩnh vực tình cảm chứ không phải về mặt sinh lý. Cho nên những người phụ nữ từ nhỏ coi chuyện chăn gối là “đáng sợ”, “dơ bẩn” hoặc “đau đớn”, đến khi họ trưởng thành sẽ gặp những vấn đề nan giải

trong tâm lý.

Bất kể nguyên nhân của vấn đề là tinh thần hay sức khỏe, tốt nhất cả hai vợ chồng đều nên cùng nhau tham khảo ý kiến của các chuyên gia, chứ không phải là mỗi bên cảm thấy có vấn đề thì phải tự giải quyết. Bởi vì nhiều phương pháp giải quyết mà cả hai cần hỗ trợ cùng làm cùng chữa trị, thì có thể giúp bạn giữ được hạnh phúc gia đình.

## **CHUYỆN RIÊNG DÀNH CHO CÁC CẶP VỢ CHỒNG**

Vấn đề này không phải ai cũng nói ra được, rất nhiều cặp vợ chồng không thể giải quyết được nó một cách cởi mở. Xuất phát từ sự kiện trọng đại; sự ra đời của đứa trẻ làm đảo lộn việc sinh hoạt tình dục của họ. Nhà tâm lý học người Mỹ Pohteffl đã nói trong những buổi hướng dẫn các vấn đề tình dục một cách rộng rãi rằng: Sự

mất hứng thú trong quan hệ tình dục - nói chung là điều không tránh khỏi.

Đen và Kerol - đôi vợ chồng trẻ có hai con nhỏ đã tìm đến bác sĩ tâm lý và than thở rằng giữa họ đã mất cảm giác gần gũi trong ân ái vợ chồng. "Chúng tôi không còn nói về vấn đề này (tình dục) nữa. Chúng tôi đã quen với cuộc sống như thế này - Kerol nói - nhưng vợ chồng tôi cãi cọ quá nhiều..." Đen đồng tình với vợ và còn nói thêm không dứt khoát: "Nói chung chúng tôi trở thành rất dễ cáu giận".

Mặc dù chưa nói gì cụ thể về vấn đề tình dục, song những dấu hiệu xấu của nó đã hiện rõ, qua cách họ ngồi xa nhau, chứ không gần gũi, thân mật như các cặp khác và ánh mắt của họ ít khi gặp nhau. Thêm nữa, là mối quan hệ tình cảm giữa họ kém phần ấm áp, tin cậy.

Ngay cả trong thời đại chúng ta hiện nay, khi

mà mọi thứ tự do đều có thể, mọi vấn đề dù là nhỏ nhất đều được đem ra bàn tán ở ti vi, ở các trang báo bán đầy đường khi rất nhiều đôi vợ chồng vẫn còn chưa muốn bàn đến vấn đề tình dục của cá nhân bằng những cuộc nói chuyện cởi mở, công khai. Trong sâu thẳm của tâm hồn, họ nghĩ những thay đổi đầy bi kịch trong cuộc sống tình dục của họ là quy luật. Chỉ có rất ít cặp vợ chồng cảm thấy rằng sự ra đời của những đứa con không ảnh hưởng tới mối quan hệ tình dục thơ mộng của họ, bởi vì việc chăm sóc đứa trẻ - đó là việc làm tốn nhiều công sức, vất vả, đều đặn mỗi ngày mà tình dục thường được nhớ đến như một “việc làm” đứng cuối cùng trong dãy các công việc không thể trì hoãn trong ngày.

Nếu bạn ở vào hoàn cảnh mà tình dục thường rất ít đem đến cảm hứng hay là mất hẳn trong cuộc sống vợ chồng - thì không phải bạn là trường hợp duy nhất. Giôn Bank- roph - giáo

sư y khoa ở trường Đại học Kengi (bang Indiana - Mỹ) thông báo rằng: Phụ nữ mang thai hoặc sự xuất hiện đứa trẻ trong tổ ấm thường kéo theo những cản trở xấu trong sinh hoạt tình dục, ít nhất là trong vòng một năm. Và người mẹ trẻ được xem như là người mang lỗi, khi mà họ chưa thể phục hồi tất cả các chức năng trong cơ thể hay bị mất hứng thú sinh hoạt tình dục. Có thể đây là “bí mật quốc gia” - nhưng rất nhiều đàn ông cũng cảm thấy hứng thú tình dục bị suy giảm trầm trọng khi đứa con ra đời. Như vậy, sự suy giảm tích cực tình dục không chỉ là nỗi dần vặt của các bà mẹ, đó còn là vấn đề lớn của các ông bố nữa.

Không thể phủ nhận rằng những vấn đề như thế rất ít được giải quyết tận gốc. Cùng với những nhu cầu khác trong cuộc sống hàng ngày (ăn kiêng, tập thể dục, phân bổ thời gian...), quan hệ tình dục cũng đòi hỏi phải được quan tâm. Nếu không, sự uể oải trong ân

ái sẽ dần biến thành cái ba-re, chia rẽ vợ chồng bạn càng ngày càng xa nhau.

Và bây giờ, xin tặng cho các bạn một vài kế quan trọng. Hãy làm theo những chỉ dẫn dưới đây, bạn sẽ cải thiện được tình hình. Bạn sẽ cảm thấy cuộc sống tình dục của hai vợ chồng ngày càng mặn nồng, thậm chí còn đem lại cảm hứng cao hơn khi con bạn chưa ra đời. Dưới đây là năm bài thuốc công hiệu giúp cho các đôi vợ chồng trẻ tìm lại thiên đường tình dục xưa kia.

## **KHÔNG ĐỂ CHO SỰ TỨC GIẬN BAO QUANH BẠN**

Mặc dù không ai nói việc nhà trong phòng ngủ, nhưng những điều không hài lòng về việc phân công chăm sóc con cái dần dần làm mất đi hứng thú tình dục. Đây là lý do quan trọng nhất, thường xuyên nhất khiến những mối

quan hệ tình dục vợ chồng trở nên lỏng lẻo mà thực tế đã chỉ ra.

Sự không nhận biết rõ ràng nguyên nhân dẫn đến những trực trặc khiến bạn cảm thấy căng thẳng, hao tổn trí lực. Và với bất cứ sự căng thẳng nào cũng nên cố gắng tìm kiếm nguyên nhân để giải quyết. Từ trường hợp Kerol, người phụ nữ trẻ luôn tức giận với ý nghĩ là Đen, chồng cô rất ít ngó ngàng tới con cái: “Khi chiều tối đến, lúc mà tôi đang bận trăm công nghìn việc vụn vặt cho ngày mai thì ái ân là thứ tôi nghĩ đến sau cùng”. Và người chồng cũng bị những bức dọc chi phối: “Khi tôi bị vợ cắn nhắn vào những buổi chiều tối, rằng tôi rất ít quan tâm tới bọn trẻ thì điều duy nhất mà tôi cần là: Hãy để tôi yên!”. Người vợ có mặc cảm là Đen - chồng mình - thực ra chỉ là đứa trẻ thứ ba trong gia đình. Còn người chồng, trong quan hệ với vợ mình như với một vị thủ trưởng “bất khả kháng”. Như vậy những bức

tức ấy sẽ dẫn tới sự nguội lạnh trong tình dục.

Trong trường hợp này cách giải quyết ra sao? Hãy thay đổi chút ít trong việc “phân công lao động”; quyền lợi, trách nhiệm giữa hai vợ chồng. Với người chồng, lời khuyên ở đây hãy nhận lấy về mình chút ít công việc của người vợ - cụ thể là dành ít thời gian buổi sáng hoặc buổi chiều cho con cái. Hai tuần trong một ngày anh ta nên cho con ăn, mặc quần áo cho con vào buổi sáng trước khi đến trường. Hai lần trong một tuần anh ta hãy giúp vợ tắm cho con và dỗ chúng ngủ. Về phía mình, người vợ cần phải chấm dứt ngay vai trò của người chỉ đạo, giám sát chồng.

Sau vài tuần, đôi vợ chồng trẻ ấy đã gặt hái được những thành công thực sự đáng mừng. Khi được chồng giúp đỡ thường xuyên hơn, Kerol trở nên rất hiếm khi cáu giận khi họ vào buồng ngủ. Còn Đen bắt đầu hiểu rõ hơn

những vấn đề cần thiết, phức tạp xung quanh vấn đề chăm sóc con cái và cảm thấy rất tự tin trong công việc của mình. Những tình cảm ấm áp, cảm thông cho nhau ngoài phòng ngủ, cùng với sự thông cảm và những nụ cười đã làm cho hứng thú tình dục của họ tăng lên rõ rệt.

## **SỰ XUẤT HIỆN NHỮNG QUAN TÂM MỚI CÓ THỂ LÀM THAY ĐỔI MỐI QUAN HỆ VỢ CHỒNG**

Bác sĩ nổi tiếng về vấn đề tình dục Kelen Kaplan đã nhận thấy rằng: Tình dục sẽ kéo theo những điều kỳ diệu. Điều này không đáng ngạc nhiên, cho dù những điều xung quanh vấn đề tình dục ngày nay của các cặp vợ chồng không phải lúc nào cũng giống như trong các tiểu thuyết lãng mạn hay các loại phim sex - chẳng hạn như đời sống tình dục của Mai và Lâm đã bị cắt ngắn chỉ còn một lần trong một

tháng. Mai là một phụ nữ đang cho con bú (đứa con thứ ba), cô thường cảm thấy rằng: Sau một ngày đầy áp công việc, chăm sóc con cái thì cô cũng luôn cần sự chăm sóc và chú ý của chồng. Còn Lâm cũng giống như bao ông bố khác, không chỉ chờ đợi sinh hoạt tình dục mà cũng mong muốn những tình cảm của vợ chồng mà theo như anh, là đã được dành hết cho con cái.

Phải giải quyết như thế nào đây? Bác sĩ tâm lý đề nghị Mai nói với Lâm về những dấu hiệu chú ý nào mà chị mong đợi nhận được từ người chồng của mình. “Anh có thể đem cho em một tách trà pha mật ong vào giường ngủ chứ?”, chị nói. Lâm rất ngạc nhiên về đề nghị quá đơn giản này. Nhưng hiệu quả rất cao: Mai cảm thấy như mình được sưởi ấm, chị trở nên dịu dàng với chồng hơn. Đánh giá được hiệu quả kỳ diệu ấy, Lâm bắt đầu sử dụng những cơ hội khác để dành sự quan tâm, chú ý của mình

cho vợ. Chẳng hạn như một tuần 1 hoặc 2 lần anh ta ngó vào phòng tắm, nơi vợ đang tắm trước khi đi ngủ. Hành động “trẻ con” này làm tăng thêm sự dịu dàng trong đối xử của Mai với Lâm - đây cũng là mong ước thầm kín của anh. Một buổi chiều họ đã tìm lại được cảm hứng như ngày nào.

Hãy nhớ, người bạn đời của bạn thường có những lúc mệt mỏi và khi nhận được sự quan tâm, hứng thú tình dục sẽ trở lại.

Khi thấy người chồng với dáng vẻ chán nản và than phiền về sự biến mất của hứng thú tình dục - thì bạn nên hỏi ngay: “Anh yêu! Anh mong ước điều gì?” Theo bạn, người bạn đời của bạn có thể làm điều gì dành cho bạn?

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Khi yêu ai, ta chẳng biết gì sao yêu, chính nhờ  
điếc ấy mà ta biết mình đã yêu.*

#### F. DE CROLSET

*Ghen tuông là sự xấu xa nhất trong tất cả các sự  
xấu xa và thường ít gây được lòng thương của  
người khác hơn cả.*

#### LA ROCHEFOUCAULD

*Người đàn ông ghen tuông đánh thuốc độc vào  
bữa ăn sang trọng của chính hắn, để rồi lại tiếp  
tục ăn bữa ăn đó.*

#### NGẠN NGỮ BA TƯ

*Khi nổi cơn ghen, người đàn bà không còn là đàn  
bà nữa.*

#### DEPUISIEUS

*Người vợ trung thành là người vợ chỉ cầu xé suốt*

*đời một người chồng.*

JEAN RIGAUX

## **HÃY COI GIƯỜNG NGỦ CỦA HAI VỢ CHỒNG LÀ CHỐN THIÊN ĐƯỜNG RIÊNG TÙ**

Khi Mery và Jek đã có hai con, cả 2 đứa đều chưa đến 4 tuổi. Họ tìm đến bác sĩ tâm lý cùng với sự phiền muộn về sự suy giảm hứng thú tình dục. Và trong câu chuyện, họ luôn nhắc tới cái giường ngủ của mình, không với ý “nằm với ai trên giường” mà với ý không thể đợi được đến khi nào mới được nằm vào giường ngủ.

Hãy cùng xem xét những sự thật bày ra trước mắt; đối với nhiều cặp vợ chồng thì chiếc giường đã không còn là chỗ riêng của họ nữa,

mà trở thành “trung tâm xã hội” - tập trung cả nhà, cả bọn trẻ lẩn đồ chơi lỉnh kỉnh của chúng.

Trong trường hợp này phải làm gì? Jek và Mery cũng dần nhận thấy rằng họ phải thay đổi lại trật tự từ lâu được coi như thói quen - đã biến thiên đường hạnh phúc của họ thành nơi “công cộng” cho cả nhà.

Và họ đã nghĩ ra một cách, họ phó thác lũ trẻ cho cô bảo mẫu đầy kinh nghiệm, còn họ thì “trốn” xuống một chỗ riêng dưới tầng hầm căn nhà của họ. Những lúc như vậy, họ mang theo vài băng video, vài thứ đồ ăn nhẹ và chai rượu ngọt. Vài ba tiếng đồng hồ tách khỏi bọn trẻ và những công việc gia đình đã giúp họ tìm lại được hứng thú trong chăn gối và những khả năng tình dục mãnh liệt tưởng như đã mất. Sau một vài “cuộc gặp gỡ bí mật” như vậy, Mery và Jek từ ông bố, bà mẹ chán nản đã trở

thành hai kẻ thỏa hiệp đầy hứng thú.

Và một điều quan trọng nữa, là cần cố gắng lên giường đi ngủ vào một thời gian nhất định. Nếu vợ và chồng lên giường ngủ vào những thời gian khác nhau sẽ kéo theo việc quan hệ tình dục trở nên hiếm hoi rồi mất hẳn. Cố gắng một tuần một lần lên giường cùng nhau vào cùng một thời gian, không xem ti vi, không nói về công việc ở cơ quan... Và nếu như không cần phải lo lắng về sự an toàn của những đứa con, hãy đóng cửa phòng mình lại. Những đứa trẻ 3-4 tuổi hoàn toàn có thể tự gõ cửa nếu chúng cần thứ gì đó. (Nếu bạn cảm thấy có lỗi trong chuyện này, hãy nhớ rằng, thậm chí những kẻ tù tội còn được cho phép gặp gỡ, ân ái với vợ). Rất có thể sau vài tuần, mối quan hệ vợ chồng gần gũi sẽ làm tan đi những tảng băng lạnh giữa các bạn.

# LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Hãy kết hôn với người ngang mình, nếu không  
bạn sẽ có một người chủ.*

ALFRED DE MUSSET

*Ai kết hôn với vợ sẽ sống vô cùng hối hận.*

E. MOUNIER

*Chúng ta sinh ra, lớn lên và chết đi trong tình yêu, nhưng chúng ta vẫn đi tìm tình yêu.*

V.GOETHE

*Ái tình là một liều thuốc đắng, nhưng không một ai can đảm chối từ.*

MÔNG-TE-XKI-O

*Các ông chồng hãy bảo vệ lấy vợ mình! Họ chính là một phần môi trường của bạn.*

## HÃY CỐ GẮNG THOÁT KHỎI NHỮNG SỢ HÃI MƠ HỒ

Nếu quan hệ tình dục đã trở nên hờn hĩnh hoặc thậm chí mất hẳn trong đời sống vợ chồng bạn, thì tình cảnh ấy có thể sẽ kéo dài rất lâu. Rất nhiều ông bố, bà mẹ sau khi con cái ra đời đã nếm trải cảm giác sợ hãi sự bất ổn trong quan hệ tình dục. Người chồng thường lo ngại rằng sẽ làm đau người vợ nếu quan hệ tình dục sau khi sinh nở. Một số khác lại nghĩ: “Bây giờ mọi chuyện sẽ theo chiều hướng khác đây, vì người vợ thiếu nữ đã trở thành người mẹ...”. Phụ nữ cũng lo lắng liệu có bị đau không? Liệu họ có cảm thấy hiểu nhau và cảm thấy cuồng nhiệt như trước khi sinh con không?

Phải “chiến đấu” với tình trạng này như thế nào? Những nỗi sợ hãi trên có thể điều chỉnh

được bằng cách vận dụng thuyết “Sự trở lại ý nghĩ” - khi con người tự vấn an mình, tự đối thoại với mình. Với Nam và Hương - đôi vợ chồng đến tìm lời giải thích cho sự suy sụp trong quan hệ vợ chồng kéo dài đã sáu tháng sau khi sinh con - bác sĩ đã giải thích cho họ rất cặn kẽ. Ông ta đề nghị họ nói lên thành lời, hoặc nghĩ thầm trong đầu những điều như: “Chúng ta đang có gắng gần gũi nhau hơn” hoặc: “Mình không cần phải trở thành người tình lý tưởng” hay: “Sau mỗi lần, chúng mình sẽ cảm thấy bản thân thoải mái hơn chứ không phải hoàn toàn cảm giác bị cưỡng bức”. Và điều ấy khiến họ nói về tình dục cởi mở hơn thay vì luôn cảm thấy rằng đề tài ấy không hề tồn tại. Khi họ cho thấy rằng họ có khả năng bàn luận về vấn đề riêng tư của mình thì cũng chính là lúc họ đã sẵn sàng để bác sĩ giúp họ biến những nỗi sợ hãi thầm kín thành những sự thừa nhận cởi mở hơn.

"Hãy diễn tả xem, các bạn ân ái như thế nào? - Bác sỹ yêu cầu - vào lúc nào thì các bạn cảm thấy bị xâm chiếm bởi sự sợ hãi?" Hương đáp ngay: Nếu cô cảm thấy bị căng thẳng thì đường như cô muốn ngăn cản chồng hòa nhập vào mình. Còn Nam thì lo lắng rằng sau khoảng cách gượng gạo lâu như vậy, anh thường rất nhanh mất hứng thú, xuất tinh sớm.

Sau khi những lo sợ mơ hồ được xác định thì những lối thoát đơn giản đã được vạch ra với người vợ, bác sỹ đề nghị cô tới bác sĩ chuyên về tình dục và cơ thể phụ nữ để làm một số biện pháp sinh lý nhẹ nhàng. Với người chồng, ông đã hướng dẫn anh cách ngăn chặn sự xuất tinh khi bắt đầu cảm thấy những dấu hiệu đầu tiên của nó.

Với nhiều đôi vợ chồng trẻ khác, khi họ than phiền về sự mất hứng thú tình dục từ những

nỗi sợ hãi mơ hồ, cần có những lời khuyên họ nên bình tĩnh tự trấn an tư tưởng, tự điều khiển những ức chế của mình. Hương và Nam sau khi thực hiện những chỉ dẫn đã có thể sinh hoạt đều đặn.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Ai có thể gợi đến tình cảm của người đàn ông có hiệu lực hơn hết, nếu không phải là người đàn bà.*

## CÁCH NGÔN ĂN ĐỘ

*Đàn bà không có sự e lệ như thức ăn không có muối.*

## NGẠN NGỮ A RẬP

*Nếu người đàn ông biết yêu đạo đức như họ yêu sắc đẹp, họ sẽ thành Thánh tất cả.*

## HOCHESTER

*Lửa chỉ đốt được thứ gần, phụ nữ đốt cháy cả xa  
lẫn gần.*

## PHƯƠNG NGÔN BA LAN

*Con ruồi chết vì giọt mực. Đàn bà chết vì đàn ông  
nhiều lời. Đàn ông chết vì vợ đẹp. Cha mẹ chết vì  
con bất hiếu.*

## KANT

### **KHÔNG ĐÁNH ĐỒNG ÂN ÁI VỚI NHỮNG NU CẦU SINH LÝ ĐƠN THUẦN**

Với những cặp vợ chồng hài lòng với đời sống tình dục của mình thì họ coi ân ái chỉ là nhu cầu sinh lý. Và sự khác biệt giữa tình dục với sinh lý có một ý nghĩa rất lớn. Với người phụ nữ, nhu cầu sinh lý không phải lúc nào cũng là lý do quan trọng để đạt tới sự cảm nhận thân

mật gần gũi. Có thể cái cảm giác chán ngán khi phải bỏ nhiều sức lực sẽ làm cho sự thu lại được - về mặt hứng thú - chẳng có là bao. Còn ở người đàn ông, sự đổ đồng tình dục và nhu cầu sinh lý sẽ làm cho họ trở thành người tình đáng sợ, uể oải và lười biếng.

V và A đã đến văn phòng của bác sĩ khi họ cảm thấy bị rơi xuống cái bẫy của “nhu cầu sinh lý” - họ cho rằng quan hệ tình dục đòi hỏi quá nhiều sinh lực, nhất là sau cả một ngày vất vả, bận rộn thì hầu như hai vợ chồng đều kiệt sức. Thậm chí vào những phút hiếm hoi, khi cậu con trai 5 tuổi đã chạy sang nhà hàng xóm, thì họ cũng chẳng màng đến chuyện gối chăn. Và cuối cùng, nguồn sinh lực không dùng vào việc ân ái mà lại bị ức chế bởi sự chờ đợi nguồn cảm hứng tình dục.

Trong trường hợp này thì bài thuốc sẽ là gì? Để giúp cho đôi vợ chồng V và A trở lại tích cực

trong đời sống tình dục, bác sĩ đề nghị họ tạm thời giữ chừng mực trong nhu cầu sinh lý. Thay vào đó, họ nên giúp nhau cùng hướng tới sự ham muốn. Người vợ có thể làm massage chân cho chồng, còn người chồng thì xoa lưng cho vợ. Những phút giây thư giãn như vậy làm cho họ cảm thấy gần gũi với nhau hơn và sự hứng thú tình dục cũng bắt đầu được nhen nhóm. Dần dần, V và A đã hiểu rằng mỗi người trong họ có những khả năng khác nhau cho sự kết hợp tình dục tuyệt vời. Có những lần họ cùng gây kích thích tình dục cho nhau, có lúc thì chỉ một người làm điều đó, thỉnh thoảng họ cũng xâm chiếm nhau và điều kỳ diệu đã xảy ra.

Hãy nhớ - đặc biệt là khi cố gắng gợi lại thú vui tình dục thì cả người vợ lẫn người chồng đều cảm thấy rất tự tin, nếu họ không mong muốn nhiều ngay lập tức. Và những kết quả dần đạt được chính là cái nền tảng để cho sự ham

muốn của bạn ngày càng mạnh mẽ.

Hãy để sự hứng thú tình dục của vợ chồng bạn vẫn nguyên vẹn kể cả sau khi đứa trẻ ra đời, bạn phải nghiêm túc chuẩn bị tinh thần từ những vấn đề nhỏ nhất và phải biết chịu đựng.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đừng bao giờ nói yêu nếu bạn không thể chịu đựng hết lỗi lầm của người đàn ông.*

T. CAMPION

*Người đàn ông đẹp thì dễ coi, còn người thông minh thì dễ sống.*

## KHUYẾT DANH

*Người đàn bà mà bội ân không phải là con người; họ là con quái vật đáng sợ nhất.*

DE STAEL

*Hôn nhân không tình yêu là ngày thiêú rạng  
đông.*

VICTOR HUGO

*Có vợ thì dù hiền hay dũ, bạn đều có lợi. Nếu vợ  
hiền, bạn sẽ là người đàn ông sung sướng nhất  
trên đời, còn nếu vợ dũ, bạn sẽ trở thành triết  
gia.*

BECSON

## **TRẮC NGHIỆM VỀ TÌNH TRẠNG HÔN NHÂN CỦA BẠN**

*1. Quan hệ vợ chồng đối với bạn là:*

- Quan trọng (0 điểm).

- Bình thường (1 điểm).

- Chỉ nể anh ấy mà chiều theo (2 điểm).

## *2. Chồng bạn về muộn và có hơi men bạn sẽ:*

- Bực tức và làm ầm lên (2 điểm).

- Bực tức nhưng không nói gì và mặc kệ anh ta (1 điểm).

- Cố nén bực tức và tìm cách giúp anh rửa mặt, thay quần áo (0 điểm).

## *3. Các bạn nói chuyện với nhau một cách:*

- Lạnh lùng như người lạ (2 điểm).

- Khá vui vẻ nhưng hơi gượng gạo (1 điểm).

- Không thỏ thẻ cả ngày song vẫn có hương vị như hồi yêu nhau (0 điểm).

## *4. Khi chi tiêu mọi thứ trong gia đình, hai bạn sẽ:*

- Cùng nhau bàn bạc để tìm phương án tiết kiệm nhất (0 điểm).
- Chồng bạn toàn quyền quyết định việc này (1 điểm).
- Luôn cãi nhau để bắt buộc người kia phải theo ý thích của mình (2 điểm).

#### *5. Các bạn có hay trao đổi ý kiến với nhau không.*

- Chỉ khi nào thấy cần thiết (2 điểm).
- Nếu có điều kiện, các bạn đều dành thời gian để kể chuyện công tác, xã hội, gia đình...cho nhau biết ( 1 điểm).
- Luôn tìm thời gian để gần nhau và tâm sự với nhau (0 điểm).

#### *6. Chồng bạn quan tâm đến con cái như thế nào?*

- Rất có trách nhiệm (0 điểm).
- Không hề quan tâm đến chúng mà coi đó là trách nhiệm của bạn (2 điểm).
- Thỉnh thoảng mới hỏi han con cái vì quá bận song luôn động viên, gần gũi chúng khi cần thiết (1 điểm).

*7. Khi chẳng may to tiếng, một trong hai người sẽ:*

- Cố nín giận để im lặng và tìm thời cơ thuận lợi phân tích đúng sai (0 điểm).
- Làm ầm lên để áp đảo người kia và giành phần thắng về mình (1 điểm).
- Dồn nỗi bức xúc dọc vào việc khác theo kiểu “giận cá chém thớt” (2 điểm).

*8. Hai bạn đều có những người bạn cùng giới và khác giới. Chồng bạn đối xử với họ thế nào.*

- Xem thường và lạnh nhạt khi tiếp xúc với họ (2 điểm).
- Quan hệ bình thường, xã giao để làm vừa lòng họ (1 điểm)
- Anh ấy tự nghiên cứu mối quan hệ của bạn với những người đó và có thái độ đối xử tương ứng (0 điểm).

*9. Có bao giờ chồng bạn “thương cẳng chân, hả cẳng tay” với bạn không:*

- Bất cứ khi nào trái ý anh ta (2 điểm)
- Thỉnh thoảng khi anh ấy quá nóng giận song sau đó rất hối hận (1 điểm)
- Không bao giờ (0 điểm)

*10. Bạn có ngờ người bạn đời của mình lăng nhăng với người đàn bà khác:*

- Luôn lo sợ tới điều đó (2 điểm)
- Đôi lúc, song vẫn tin ở anh ấy sẽ biết dừng đúng lúc (1 điểm)
- Không bao giờ (0 điểm)

### \* Kết quả

- Từ 0 - 10 điểm: Nếu bạn chỉ đạt 0 điểm cho các câu trả lời thì có nghĩa là bạn không hề có một gia đình trên thực tế, vì rằng điều đó quá hoàn hảo. Còn nếu bạn đạt điểm trong khoảng này thì có thể yên tâm rằng gia đình bạn rất hạnh phúc tuy có lúc chưa thật vừa ý, tuy nhiên, hôn nhân của bạn sẽ vững bền.
- Từ 10 - 15 điểm: Hôn nhân của bạn gặp phải những trục trặc lớn mà nếu không cẩn thận sẽ dẫn đến tan vỡ. Nếu hai bạn đều cho là mình đúng và không thay đổi thì sẽ không còn cách nào cứu vớt tình trạng này. Vậy, hãy vì nhau,

vì con cái để hòa nhập và làm lại từ đầu.

- Từ 15 - 20 điểm: Hôn nhân của bạn quả là địa ngục. Hai người sẽ khó chịu khi gặp mặt. Vì vậy khó mà chung sống thoải mái dưới một mái nhà. Khả năng li dị là rất lớn nếu như hai bạn không muốn phải chịu đựng lẫn nhau.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Người ta chỉ hiểu giá trị của hạnh phúc khi người ta đã đánh mất nó*

JOHN KEATS

*Nhầm lẫn giàu sang với hạnh phúc và lấy đó làm phương tiện chuẩn đích, thật chẳng khác nào tưởng con dao và cái nĩa làm cho mình biết ngon miệng.*

DESLVRY

*Không biết bao nhiêu thuyền tình chứa chan hy*

*vợng nhưng sau cũng đành tan vỡ chỉ vì người vợ  
hoặc người chồng thường hay chỉ trích nhau.*

DOROTHY DIX

*Thiếu sắc đẹp thì cái nét tốt bù đắp được, nhưng  
thiếu nét tốt thì sắc đẹp không thể bù đắp được  
lâu dài.*

J. ADDISON

# **NGƯỜI MẸ HIỀN TỪ, CHỖ DỰA VỮNG CHẮC CHO NHỮNG ĐỨA CON**

## **NGƯỜI MẸ HIỀN TỪ, CHỖ DỰA VỮNG CHẮC CHO NHỮNG ĐỨA CON**

**L**ấy chồng rồi, mong ước đầu tiên và lớn nhất của người phụ nữ là có con. Đó chính là thiên tính cao quý của người phụ nữ. Từ một người con gái, họ trở thành người vợ - và họ sẽ được LÀM MẸ.

Hai tiếng ấy tuy ngắn ngủi mà trong đó bao

hàm ý nghĩa vô biên!

Một trọng trách của người đàn bà: Làm Mẹ.

Một nghĩa vụ thiêng liêng: Làm Mẹ.

Và...Làm mẹ là hạnh phúc tột đỉnh của người phụ nữ. Thật bất hạnh cho những người đàn bà có chồng mà chẳng có con.

Xưa kia người ta buộc tội gay gắt những người phụ nữ đó. Người ta quy tội không có con là một trong những tội lớn nhất của người đàn bà.

Ngày nay, thành kiến tuy đã giảm, nhưng thực sự, người đàn bà không con luôn luôn cảm thấy mình cô độc, trơ trọi. Họ không được hưởng những tình cảm cao quý mà tạo hóa đã phú cho người đàn bà.

Thuở bé, chúng ta đã từng học đi học lại câu ca

dao:

*“Công cha như núi Thái Sơn*

*Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra”.*

Tình cảm của người mẹ dành cho con không thể nào nói hết được.

Bút không tả hết. Thước không đo được. Mà đem nước sông bể ra để đong đo chưa chắc đã bằng. Chỉ khi nào nuôi con, người ta mới thấm thía hiểu được lòng mẹ cha đã yêu con như thế nào. Cũng vì thế, người mẹ là cái khuôn hun đúc cho con nên người.

“Mẹ hiền, con thảo”, người Việt chúng ta cũng thường nói như vậy. Và biết bao danh nhân kim cổ, Đông Tây đã làm nên nghiệp lớn, để lại cho đời sau thừa hưởng tài trí của họ, đều nhờ công lao của mẹ.

Chúng ta hẳn không quên bà mẹ của thầy Mạnh Tử, mẹ của Thánh Gandhi, những người mẹ này đã tặng cho hậu thế biết bao nhiêu kho tàng quý báu do con họ tạo lập ra.

Làm vợ, làm mẹ, bạn phải hy sinh tất cả cho chồng, cho con. Nhất là các con. Tương lai của các con bạn nằm trong tay bạn.

Những mâu thuẫn, xô xát với chồng trước mặt con cái sẽ làm cho chúng “già” trước tuổi. Và tình cảm của chúng đối với cha mẹ sẽ không được tha thiết nữa.

Bước chân vào cuộc đời làm vợ, bạn tha thứ tất cả lỗi lầm cho chồng.

Bước chân vào con đường làm mẹ, bạn hy sinh toàn vẹn cho tương lai các con sau này.

Từ sự già héo, mục nát của cây già, các mầm non mới đâm chồi, sinh lá vươn cành tươi tốt.

Trách nhiệm làm mẹ đòi hỏi ở người phụ nữ  
một sự kiên nhẫn, một sự hy sinh tối đa.

Không phải chỉ cho con ăn no, mặc đẹp là đủ.  
Không phải chỉ đưa con đến trường lớp này,  
trường lớp nọ là đủ.

Làm mẹ khi dạy con, đòi hỏi bạn có phải sự tế  
nhị tột cùng, mà chính nhân cách cao quý của  
bạn mới đủ để bảo đảm sự phát triển cho các  
con sau này.

Đào tạo cho đứa trẻ có tâm hồn cao thượng,  
can đảm, kiên nhẫn và cầu tiến; bạn không sợ  
khi con ra đời bị cuộc đời bỏ lại sau lưng. Để lại  
cho đứa trẻ một số của cải to lớn, cùng với một  
mớ giấy tờ khoa bảng trơn tru, chính bạn cũng  
không dám tin tưởng vào đó, chứ đừng nói đến  
người xung quanh.

Chỉ có nhân cách cao quý của bạn mới khiến  
con bạn trở nên cao quý mà thôi.

Đứa bé đã ăn sâu vào ký ức của nó, rằng sự ăn trộm, hà hiếp kẻ khác là tội lỗi, là điều ác, nó sẽ tránh đi.

Yêu con, muốn cho con nêng người, bạn hãy luyện nhân cách của bạn trước hết. Sau đó, bạn khéo léo, dịu dàng hướng dẫn cho con.

Sau đây là một số gợi ý để các bà mẹ tìm ra một số quy tắc căn bản, giúp bạn dễ dàng chăm sóc, dạy dỗ, uốn nắn các con hơn.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Có cha có mẹ thì hơn, Không cha không mẹ như  
đàn đứt dây.*

CA DAO VIỆT NAM

*Cha tượng trưng cho công bằng, chính xác, cho  
luật pháp gắt gao, cho sự đẹp đẽ ngay thẳng, anh  
hùng. Mẹ tượng trưng cho công bằng và êm dịu*

*trong những hoàn cảnh giảm nhẹ, co giãn mà  
trái tim cho phép.*

J. MI-SEN-LÍT (PHÁP)

*Cha nghiêm khắc sinh con trai trung hiếu. Mẹ  
hiền từ sinh con gái khôn ngoan.*

CỔ NGỮ TRUNG QUỐC

## **HÃY BÀY TỎ TÌNH YÊU KHI CON MỚI CHỈ LÀ MỘT BÀO THAI BÉ BỎNG**

Gần đây nhiều nhà khoa học trên thế giới đang nghiên cứu một vấn đề mới: Phải chăng bằng tư tưởng và mát xa, bố mẹ đã có những tác động tích cực đến đứa con ngay từ lúc bé còn ở trong bụng mẹ?

Đây là một kỹ năng cho phép các bậc cha mẹ thiết lập mối quan hệ và tiếp xúc với con cái

của mình ngay từ khi chúng còn nằm trong bào thai. Trong khi đặt tay lên bụng mình, họ vừa suy nghĩ vừa trò chuyện với con. Lời nói cũng mang một tầm quan trọng như ý tưởng truyền vào bên trong. Phải thừa nhận rằng bào thai biết nhận ra tình yêu do mẹ biểu hiện qua tư tưởng và hành động: Nếu người mẹ vô tình không thể hiện tình cảm bằng cách vỗ về đứa con trong bụng với thời gian nhất định, thì sự vô tình này sẽ gây nguy hại cho con trên nhiều khía cạnh. Những bà mẹ không tạo được mối quan hệ mẫu tử thân thiết khi mang thai thường là những bà mẹ bị rối loạn về tâm sinh lý, chẳng hạn như họ trải qua một cuộc hôn nhân tạm bợ, một cuộc hôn nhân cưỡng bách, hoặc bị khủng hoảng vì cuộc tình tan vỡ, một sự tiếc nuối...Đối với những đứa con khi nằm trong bào thai gấp hoàn cảnh mất tình cảm như thế, thì ngay khi vừa sinh ra người ta có thể dễ dàng nhận ra một số ám ảnh xấu hoặc

kém may mắn nào đó đeo bám suốt đời. Vậy thì kỹ thuật vỗ về, xoa nắn bụng sẽ cho phép giảm bớt các căng thẳng có thể xảy ra mà người mẹ có thể truyền qua cho con mình trong khi có thai.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đi khắp gầm trời, mẹ là tốt nhất, ăn khắp trăm món, muối vẫn hàng đầu.*

TỤC NGỮ TRUNG QUỐC

*Có con mới biết ơn cha nặng.*

NGUYỄN TRÃI (VIỆT NAM)

*Người cha có đứa con thì dễ, đứa con có người cha thì khó.*

P. GIĂNG (ĐỨC)

*Cha không hiền, con không hiếu.*

## CỔ NGỮ PHƯƠNG ĐÔNG

*Có ba người bạn chí tình: cha, mẹ và người vợ chung thủy.*

## NGẠN NGỮ NGA

*Thần linh và con người đều có cùng nguồn gốc:  
do cùng một mẹ sinh ra.*

## PIN-ĐA-RƠ (HY LẠP)

## CAN THIỆP SỚM

Ngay khi vừa sinh ra, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được thiết lập trước tiên, đặc biệt nhất là mối quan hệ giữa người mẹ và đứa bé đang bú. Người ta có thể nhận thấy được những hiện tượng rối loạn chức năng để có thể

kịp thời điều chỉnh càng sớm càng tốt để tránh những diễn biến gây nguy hại cho con sau này khi trưởng thành. Can thiệp sớm có nghĩa là phải điều chỉnh trước khi đứa bé bắt đầu tập nói, cách tốt nhất là dùng để nhiều triệu chứng bất thường được thiết lập ngay khi người mẹ còn cho con bú, nhất là người mẹ dừng nên quá âu lo dẫn đến việc bỏ ăn mất ngủ.

Bác sĩ điều trị sẽ quan sát, nghe ngóng và tìm hiểu lý do sự phân cách giữa người mẹ của cháu bé với những vấn đề riêng tư của họ, chẳng hạn như bị lo âu hoặc căng thẳng. Do đó, bác sĩ sẽ hướng dẫn bệnh nhân của mình tìm cách nhận thức được những vấn đề khó khăn của họ để cháu bé tránh được những chứng bệnh tâm sinh lý ngoài ý muốn do cha mẹ gây ra cho cháu trong tương lai.

## KINH NGHIỆM CỦA MỘT CẶP VỢ

## CHỒNG TRẺ

Mẹ của bé Alice 2 tuổi đã chọn phương pháp tiếp xúc. “Trong 4 tháng đầu tiên tôi mang thai, tôi cảm thấy hình như thai nhi hoàn toàn bất động, tôi nghe người ta khu- yên rằng, hãy đặt tay lên bụng vừa xoa xoa vừa thủ thỉ nói chuyện với con. Tôi làm thử và việc làm này đã có tác dụng: Đứa bé trong bụng tôi bắt đầu chuyển mình, nó trồi xuống nhích qua trái rồi qua phải. Thật là kỳ diệu! Nhưng vẫn chưa lạ lùng bằng cử chỉ yêu thương của Olivier, chồng tôi, vì anh ấy đã tham gia nhiệt tình hơn. Bạn có biết không, khi anh ấy bỏ một cây bút vào giữa hai lòng bàn tay, vừa lăn qua lăn lại vừa khẽ gọi con, ngay lúc đó đứa bé trong bụng tôi cũng nhúc nhích chuyển động.

Bác sĩ hướng dẫn cho tôi thực tập các động tác xoa bụng này, bởi vì sự chuyển động sẽ cho phép đứa bé kích thích lùi sâu vào các khoảng

trống trong bụng làm quân bình sự phát triển thể chất của nó và làm cho máu lưu thông dễ dàng hơn. Khi Olivier trực tiếp đưa tay xoa cái đầu của con thì dường như cái đầu của con cứ muốn hút vào bàn tay của anh ấy. Đó là điều kỳ diệu”.

## **HUẤN LUYỆN TÍNH CÁCH CON TỪ LÚC MANG THAI**

Đây là một khoa thuộc tâm lý học.

Thai nhi luôn luôn chịu ảnh hưởng tâm lý của người mẹ. Với người Trung Hoa cổ xưa, khi mang thai thì đứng ngồi phải thẳng thắn, nằm phải ngay ngắn. Theo họ làm như vậy, đứa bé sẽ là người chính trực.

Người mẹ không được ăn nặng nói nhẹ, không được gian dối xảo trá, không được dằn dũ, chửi bới hỗn láo. Vì tất cả đều ảnh hưởng đến bào thai trong bụng. Ở phương Tây, người ta

khuyên các thiếu phụ khi hoài thai nên nhìn những hình ảnh tốt: Trẻ con mập mạp khéo khỉnh, cảnh sông núi hùng vĩ,...nên đọc những sách có tư tưởng êm đềm. Nên suy nghĩ về các tư tưởng tốt đẹp để đứa trẻ ảnh hưởng phần nào điều đó.

Có một câu chuyện hài hước mà người ta kể lại như sau: Bà S là người buôn bán, khi sinh nở, bà được ba người con trai: Đứa thì đen, đứa thì đỏ, đứa thì trắng, mà mặt mũi chúng cũng coi ngộ nghĩnh hết sức, hỏi ra mới biết đó anh em Đào Viên kết nghĩa: Lưu Bị, Quan Công, Trương Phi. Khi mang thai, bà ta thường lễ lạy, nghĩ tới mấy vị này nên sinh con mới giống y như vậy.

Tinh thần người mẹ ảnh hưởng tới thai nhi rất nhiều. Vì vậy, ngay từ lúc biết mình mang thai, người mẹ nên chuẩn bị một tinh thần sáng suốt, bạn cần nghĩ suy một cách đúng đắn,

cũng như lương thiện để có ảnh hưởng tốt cho đứa bé trong bụng. Bạn tránh xem phim ảnh xấu, có những trẻ độc ác, quái nhân...sự ám ảnh xấu xa cũng có thể hiện qua đứa con của bạn.

Dự định việc gì bạn nên vui vẻ làm ngay. Bạn hãy luôn vui vẻ để trong người bạn được thoải mái, thanh thản.

Không hài lòng việc gì, nên dịu dàng, thảng thắn nói lên. Những ám ức trong tư tưởng sẽ có ảnh hưởng xấu cho thai nhi. Bạn mà có những âm mưu lừa gạt trong đầu, có thể con bạn cũng sẽ giống tính xấu ấy của bạn.

## **NUÔI BÉ SƠ SINH**

Đứa trẻ sơ sinh, luôn luôn là mối lo lắng cho người mẹ. Nhiều bạn, do sự dư giả tiền nong đã thuê người nuôi con. Việc thuê vú nuôi, thiết tưởng chỉ cần thiết khi người mẹ yếu

đuối, bệnh hoạn, chứ nếu có sức khỏe, đích thân bạn săn sóc con vẫn là việc nên làm.

Người mẹ lo lắng cho con chu đáo hơn người vú nuôi. Không thể nào dùng tiền bạc để đòi hỏi sự thương yêu của người xa lạ.

Đứa bé, nếu được, bạn nên nuôi con bằng sữa mẹ. Sữa của người đàn bà khỏe mạnh sẽ đem lại sức khỏe dồi dào cho con trẻ.

Việc bú sữa mẹ hoàn toàn cần thiết theo bác sĩ Maurice Sallée đã nói. Trong sữa mẹ có những chất đi-a-tát (diastase) chứa kháng thể (anticorps) giúp đứa trẻ chống lại bệnh tật. Khi cho con bú, bạn nhớ đổi đều. Đừng cho con bú ban đêm. Sau mỗi lần bú, bạn nên vệ sinh đầu ngực.

Trẻ sơ sinh nên cho bú sữa 10 cữ mỗi ngày, mỗi cữ 15 phút. Cần đúng giờ, những lúc cần nên cho bú theo nhu cầu của trẻ.

Khẩu phần của bé thì tùy theo số cân của bé cùng số lượng sữa mẹ.

Nếu thấy phân ít và cứng là em bé thiếu sữa. Ngược lại, nếu lỏng thì em bé dùng nhiều sữa quá.

Sau mười ngày, đổi từ 10 cữ sang 6 cữ bú, vẫn giữ 15 phút và đúng giờ.

Tháng thứ 2 cho bé dùng 5 cữ là đủ.

Từ tháng thứ 6 tới tháng thứ 9, tập cho bé dứt dần sữa mẹ. Bạn có thể bớt đi một cữ sữa mẹ bằng một cữ bột khu- ấy.

Khi bắt đầu, nên thay cữ bột khuấy vào bữa giữa cho bé. Sau một tháng, thay cữ bú cuối. Tới tháng 9 là dứt hẳn sữa mẹ. Nhưng nếu bạn vẫn còn sữa có thể cho bú thêm bên cạnh việc ăn ngoài.

Nếu dùng sữa bò nuôi con thì bạn nên chú ý  
tới cân lượng đứa bé để pha sữa cho vừa.

Sau khi ăn, nên để em bé ngồi dậy, đập nhẹ vào  
lưng cho bé ợ hơi.

Phải cho bé ngủ đúng giờ, ăn đúng giờ và tắm  
rửa đúng giờ để tạo thành thói quen cho trẻ.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Cha mẹ là của cải, anh em là chỗ dựa, bạn thân  
là cả hai thứ đó.*

NGẠN NGỮ ANH

*Tương lai của các con là công trình của các bà  
mẹ.*

NAPOLÉON (PHÁP)

*Số phận tạo ra bố mẹ; sự lựa chọn tạo nên bạn bè.*

J.ĐÔ-LANH (PHÁP)

*Nuôi con không dạy, lỗi tại người cha.*

THÁI CÔNG (TRUNG QUỐC)

*Cha ăn mặn, con khát nước.*

NGẠN NGỮ VIỆT NAM

## **TẬP CHO CON NHỮNG THÓI QUEN CÓ LỢI NGAY TỪ BUỔI ĐẦU ĐỜI**

Bạn không nên bế con nhiều, bé quen hơi người sẽ hay khóc nếu bạn bận rộn, không bế kịp.

Tốt hơn hết, trừ khi cho ăn và tắm rửa, bạn

nên đặt bé nằm ở giường một mình. Lúc đó, bạn tự do làm công việc của mình mà không bị đứa con làm phiền.

Bạn cũng nhớ, đừng cho bé ngậm núm vú cao su. Việc này không tốt, vì khi ngậm vú cao su, cháu chỉ nuốt được không khí mà thôi.

Khi cho bé bú xong thì đặt bé nằm yên trên giường, không cho ai bế bé cả. Nếu được bồng bế liên tục, em bé rất dễ hưng, đòi bế suốt ngày.

Khi cho bé ngủ, bạn cứ đặt bé nằm trên giường, không nên ru hay bồng trên tay, rung rung bé. Thói quen ru con không tốt mà phiền hà thì giờ của bạn khá nhiều.

Khi bé khóc, nếu không phải triệu chứng bệnh, bạn nên để yên. Đó cũng là một cách thở, và phổi của bé sẽ nở thêm nữa là khác. Đứa bé chỉ khóc một số ngày đầu thôi, về sau bé sẽ tự động nín.

Nhiều bạn khi con khóc là bế lên ngay, rồi ru, rồi rung hoặc có khi cho bú để dỗ nữa. Không nên làm như vậy. Đưa bé sẽ khó nuôi và sẽ luôn quấy bạn.

Các thói quen ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe em bé. Cháu bé nên hạn chế cho người ta hôn hít, ẵm bế. Vì còn nhỏ, da còn non nên em bé rất dễ nhiễm độc.

Khi bé có thói mút tay, bạn nên cố gắng giúp bé bỏ thói ấy đi. Đừng cáu kỉnh đánh bé! Đánh bé như vậy chỉ khiến bé kinh hãi chứ chẳng giải quyết được gì.

Muốn tránh tật mút tay cho con, bạn phải tìm cách làm cho con quên dần đi. Chẳng hạn đưa cho bé cái lắc hay một thứ đồ chơi gì đó. Bạn nhớ khâu bao tay cho bé, như vậy vừa tránh được bé mút tay vừa khỏi lo bé lấy tay cào xước da mặt. Nên cho bé mặc những loại

hang mềm mại, mịn màng. Thường thường, người ta cho trẻ mặc áo cũ, tã cũ để tránh cho bé khỏi bị trầy da bởi sợi mới dệt cứng, sắc!

Khi bé khóc vì quấy, vì đòi bế, đòi ăn thì không sao cả. Nhưng nếu đang bình thường mà bé bỗng khóc ré lên thì bạn phải chú ý ngay. Có thể một chiếc ghim cài không cẩn thận đã đâm đau cháu, cũng có thể cháu vừa bị muỗi đốt.

Nếu trong nhà có nuôi mèo, chó, bạn cần chú ý hơn nữa, phải che chỗ nằm của bé cẩn thận kéo chó mèo cào, cắn bé. Đã có vài trường hợp bất cẩn nên đứa bé sơ sinh bị súc vật nuôι trong nhà cắn bị thương. Vì vậy bạn nên cẩn hết sức thận về chỗ ngủ của con.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Cha mẹ là người thầy đầu tiên của con*

## NGẠN NGỮ VIỆT NAM

*Kẻ nào trong nhà không có cha, anh hiền, ra ngoài không có thầy, bạn nghiêm, mà có thể nên người khá được, thì hiếm lắm.*

### LŨ CÔNG VINH (TRUNG QUỐC)

*Trong thiên hạ, không không ai không biết cha mẹ, nhưng có nuôi con mới rõ công ơn của cha mẹ.*

### LA TIÊN SINH (TRUNG QUỐC)

#### CHĂM SÓC GIẤC NGỦ CHO BÉ

Hãy dành cho em bé một chỗ ngủ riêng. Chỗ của bé có thể là một chiếc giường nhỏ, có thể là một chiếc nôi, kê ở nơi thoáng khí. Ánh nắng mặt trời rất cần thiết cho trẻ em.

Giường nằm của bé nên được kê cao. Em, sạch sẽ. Chiếu lót được thay đều đặn tránh sự hôi

hám do phân và nước tiểu của bé gây ra.

Tất cả những vật dụng cần thiết của bé như gối, mền, tấm lót, đều phải làm với loại vải mềm, mịn. Gối của bé phải mỏng một chút, nên làm áo gối cho bé bằng lụa thì hơn.

Không nên để cạnh nơi nằm của bé nhiều đồ đặc quá. Không nên để gió lùa nhiều vào chỗ ngủ của bé, rất hại.

Nhất định là bạn không thể để bé nằm nơi tối tăm, hôi hám.

Khí ngạt ở những chỗ đó khiến cháu bé trở nên xanh xao, mệt mỏi.

Gầm giường của bé cần được lau, quét dọn thường xuyên. Thỉnh thoảng xịt thuốc trừ muỗi, côn trùng ở gầm giường.

Không nên để nhiều người ở bên cháu vì người

lớn hít nhiều dưỡng khí, thở ra nhiều khán khí, khi vậy bé sẽ không được hít thở không khí trong lành.

Sự ồn ào cũng không tốt đối với thần kinh non nớt của bé, nhất là khi bé ngủ. Do đó bạn không nên cho ai đi lại qua chỗ bé nằm là tốt hơn hết.

Em bé từ sơ sinh cho tới 6, 7 tháng chỉ có hai việc: Ăn và ngủ. Do đó, việc đảm bảo dinh dưỡng của bé quan trọng thế nào, những giấc ngủ của bé cũng quan trọng thế ấy.

Khi cho bé ngủ, bạn đừng hát đừng ru, bé sẽ quen nết và đòi hỏi nhiều thì giờ của bạn. Bạn cứ đặt bé nằm vào giường thật thoải mái, mát mẻ, bé sẽ từ từ chìm vào giấc ngủ.

Lúc bé ngủ, bạn đừng bế lên tay. Kê gối lên đầu, giữ cho hơi thở của bé đều đặn. Nhớ đừng để bé há miệng khi ngủ.

Bạn cần nhớ, luôn luôn đặt giường ngủ của bé ở trong phòng của bạn. Như vậy, bạn sẽ biết ngay và phản ứng kịp thời những bất ngờ xảy ra cho bé.

Khi trời có nắng vào sáng sớm, trước 8 giờ, bạn có thể đem bé ra ngoài chơi. Ánh nắng làm cho bé khỏe mạnh hơn.

Vào mùa lạnh, bạn không nên để cửa sổ. Bạn cũng đừng bế bé ra ngoài, mặc dù bạn đã mặc nhiều áo ấm cho bé.

Tuy nhiên, bạn đừng cho bé mặc nhiều áo quá. Lớp vải dày ở ngoài khiến da bé không hô hấp được (ở da, vẫn có sự hô hấp từ các lỗ chân lông).

Mặc áo cho em bé, cần nhất ở rốn và ở ngực. Đó là những nơi cần được che chở.

Lúc bé ở trong phòng, không cần đội mũ.

Luôn luôn bạn phải quần tã và băng rốn cho bé cẩn thận. Khi bé đái ướt, bạn phải thay tã ngay. Tã nước đái chỉ cần xát xà phòng rồi xả sạch. Tã phân, ngâm nước nửa giờ và tẩy lại bằng nước sôi. Tất cả quần áo, băng, tã của bé đều phơi nắng cho khô ráo.

Gặp thời tiết ẩm ướt, bạn nên là tã, áo cẩn thận.

Quần áo của bé để vào một ngăn tủ riêng, tránh gián, chuột gặm nhấm.

## CÁCH BẾ CON

Cháu bé xương còn mềm, nên từ cách đặt nằm tới cách ẵm bế đều phải thận trọng.

Khi cho bé bú sữa mẹ, bạn nên làm như sau:

Bạn tựa người vào thành giường hay ghế dựa.

Bế cháu gần như thẳng đứng, nâng đầu cháu cao lên. Làm như vậy, bé không bị tức thở.

Nếu cho cháu bú sữa bò, bạn bế bé trên tay. Đặt đầu cháu tựa trên bắp cánh tay của bạn. Luôn luôn nâng đầu bé cao hơn mình.

Bầu sữa để gần đứng thẳng. Như vậy, khí trời không lọt vào theo sữa được.

Khi cháu còn bé nên bế nằm. Không nên vác bé lên vai. Cũng đừng bế một bên nách, dáng bé sẽ xấu đi vì cách bế này. Bế bé một bên nách khiến chân bé bị cong, lưng bé cũng bị cong nữa.

Khi xương còn non, bạn đừng cho bé ngồi.

Mỗi sáng, bạn cho cháu tập vài cử động cho máu huyết lưu thông.

Đặt cháu nằm ngay ngắn, đỡ hai tay bé thẳng

lên, ngồi hạ xuống độ mươi lần. Sau đó, bạn tập hai chân bé cũng bằng cách trên. Nên nhớ là tập nhẹ nhẹ. Giữ cho ống chân được ngay thẳng, sau này cháu sẽ có đôi chân suôn đẹp.

Cách nằm ngủ cũng vậy. Chiếc gối cứng sẽ làm cho xương đầu em bé bị dẹp một phía, hoặc bẹp một bên tai.

## **SỨC KHỎE CỦA BÉ VÀ THỜI TIẾT**

Cháu bé khi mới sinh, cơ thể chưa có nhiều kháng tố, bạn hãy đưa đi tiêm phòng đậu lần đầu tiên theo chỉ định của bác sĩ nhi khoa.

Sau đó, là tiêm phòng các bệnh: Bạch hầu, phong đòn gánh (tetanos) thương hàn, các loại này chủng phòng khi cháu được trên 1 năm.

Sau đó, cũng nên tiêm phòng các bệnh ho gà và lao cho bé. Việc tiêm phòng này, bạn nên đem bé đến các bác sĩ chuyên về bệnh trẻ em

để họ giúp bạn. Chỉ những người này mới có thể xác định phân lượng thuốc cùng thời gian tiêm thuốc cho em bé.

Bạn nhớ thường xuyên đo nhiệt độ của bé để biết sức khỏe.

Cách lấy nhiệt: Dùng nhiệt kế đặt vào hậu môn của em bé trong 5 phút.

## **CÁCH TẮM CHO BÉ**

Mỗi ngày tắm cho bé một lần. Thường là vào buổi sáng, tắm trong phòng kín gió.

Đặt bé vào bồn hoặc chậu tắm. Tay trái bạn đỡ sau gáy. Tay phải bạn xoa sữa tắm lên mình bé rồi tắm lại sạch sẽ bằng nước nóng khoảng  $35^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$  (nên dùng sữa tắm trẻ em). Sau đó lau khô em bé bằng một chiếc khăn bông nóng. Sau khi tắm, lau qua người bé. Rắc phấn vào cổ, mang tai, nách, bẹn, kẽ tay, đầu gối của

bé.

Khi gội đầu bé, bạn cần thận kéo nước chảy vào tai và mũi em bé, sinh bệnh viêm tai sau này. Bạn nhớ dùng bông khô ngoáy tai và mũi cho bé.

Khi tắm xong, bạn nên cho bé làm vài cử động nhẹ nhàng. Trẻ mới tắm nên cho ở trong phòng ấm, đừng đưa ra ngoài, dễ nhiễm gió lạnh.

Khi thời tiết bình thường thì thôi, nhưng khi nóng quá, bạn nên cho bé mặc quần áo ấm để phủ kín ngực của bé.

Ngoài tháng, bạn nên cho bé nằm trong xe đẩy đi chơi ở nơi thoáng mát.

Lúc tắm, bạn đừng để bé ngâm nước lâu. Tắm chừng 10 phút là nhiều. Thường thì 5 phút thôi, vì sợ bé dễ ngãm lạnh.

## **CAI SỮA**

Các bà mẹ Việt Nam phần nhiều để trẻ bú sữa mẹ, có khi 2 năm rồi mới cai.

Lúc ấy, trẻ đã thành thói quen (và người mẹ đã hết sữa) cứ khóc đòi mãi.

Để cai, người mẹ phải bôi đủ thứ cay, đắng lên đầu ngực để đứa bé thấy cay mà sợ, tuy vậy vẫn thấy rất khó khăn.

Tốt hơn hết, nên cho bé bú tới tháng thứ 8 là bạn bắt đầu cai từ từ được rồi.

Bắt đầu tháng thứ 8, bạn thay luôn cũ sữa buổi chiều cho bé.

Nhiều bà mẹ cứ sợ rằng thiếu cũ sữa, bé sẽ gầy đi. Thực ra, các chất tinh bột chín cũng như nước rau, quả, có tác dụng hơn sữa khi dạ dày bé bắt đầu hoạt động mạnh. Các chất này làm

cho các bé cứng, chắc, bổ xương. Các bé dễ dàng tăng trưởng, chóng lớn.

Các con của bạn, nên để chúng ngủ riêng mỗi đứa một giường.

Nhất là đứa bé trẻ sơ sinh cần được nằm riêng.

Mọi thứ bình sữa, cốc uống của bé đều được tiệt trùng kỹ mỗi khi dùng tới.

Khi trẻ biết lật, biết bò, bạn nên để bé ở trong phòng tương đối trống trải, ít bàn ghế. Sàn nhà nên lau thật sạch sẽ để bé chơi dưới đất. Lúc này bạn phải trông chừng nhiều hơn nữa. Đừng đặt bé lên giường khi vắng người trông coi để phòng bé chảng may bị ngã xuống đất.

Khi bé chập chững biết đi, bạn mua cho bé một cái xe tập đi, vậy là an toàn hơn cả. Bây giờ là lúc bé biết nghịch ngợm, cầm, nắm. Bạn cần dẹp hết những chai, lọ, hộp vớ vẩn, đừng để

cho bé cầm phải rồi đưa vào miệng.

### **3 NĂM ĐẦU PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ EM RẤT QUAN TRỌNG**

Lần đầu tiên bạn ôm bé vào lòng trên hai tay mình, có thể đó là khoảnh khắc đáng ghi nhớ nhất trong cuộc đời làm mẹ. Cháu bé bắt đầu học đủ mọi thứ mỗi ngày. Mỗi bài hát ru con, mỗi tiếng cười khúc khích và trò chơi ú òa đều kích hoạt một vết nứt (cracking) dọc những lối mòn thần kinh của cháu bé. Những hành động đơn giản, ví dụ nâng niu hoặc vỗ về bé đều kích thích bé mau lớn. Nếu thiếu tình thương trong một thời gian dài sẽ gây ảnh hưởng không nhỏ. Chẳng hạn, ở trẻ em thiếu tình cảm sâu sắc như trẻ mồ côi, các vùng não chủ đạo nhất không phát triển.

Các nhà tâm lý cho rằng sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ cũng bắt đầu sớm nếu nuôi dưỡng

chu đáo. Trò chơi ú òa dạy cho trẻ thông tin mặt đối mặt, tức khởi đầu cho liên lạc bằng lời. Dẫu rằng một số đặc tính như khuynh hướng nhút nhát có thể được gọi là di truyền, nhưng nhiều nghiên cứu đã chứng minh: Trẻ được ôm vào lòng thường xuyên sẽ hiểu được thương mến và để lại một nền tảng - một ngày nào đó - có thể trở thành tình yêu nghệ thuật hoặc năng khiếu bóng đá hay tài năng kết bạn trong giao tiếp xã hội.

Khoa học hiện đại đang công nhận điều mà các bậc cha mẹ khôn ngoan từng nhận biết theo bản năng: các cháu bé cần nhiều thời gian và sự quan tâm của những người lớn có ý nghĩa đối với tương lai của chúng. Như vậy không có nghĩa là cha mẹ phải dành một phần tiền bạc để mua đồ chơi thiết kế đặc biệt cho trẻ hoặc bất kỳ vật dụng hỗ trợ nào. “Sự phát triển của trẻ bằng mối quan hệ gia đình là cốt lõi cho sự phát triển tính xã hội ở trẻ em”. Theo một cuộc

điều tra dư luận mới của tạp chí Newsweek (Mỹ) đối với các bậc cha mẹ có con dưới 4 tuổi, đại đa số họ cho biết rằng: Họ hỏi thăm cha mẹ ruột hoặc người thân gia đình khi cần lời khuyên hơn là tìm trong sách, băng video hay các lớp dành cho đối tượng như họ. Thuyết phục hơn nữa, 95% nói rằng ông bà của các cháu bé có vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của chúng. Các giá trị truyền thống dường như vừa sống lại và có ảnh hưởng tốt. 48% bậc cha mẹ cho biết việc bảo đảm cho con họ trưởng thành về tinh thần là mục tiêu cực kỳ quan trọng.

Phải chú ý ngay những năm đầu đời của con là một thách đố mới đối với các bậc cha mẹ, các nhà giáo dục và các nhà làm luật. Lấy một dẫn chứng, theo nghiên cứu những điểm khởi đầu của Công ty Carnegie (Mỹ) vào năm 1994, 50% các bậc phụ huynh không dạy các bé đọc thường xuyên. Hậu quả rất nghiêm trọng: Các

giáo viên báo cáo rằng hơn 1/3 trẻ mẫu giáo chưa sẵn sàng đọc khi chúng đến trường. Săn sóc trẻ nội hoặc ngoại trú là một vấn đề bức xúc khác. 56% các bà mẹ của các cháu dưới 4 tuổi nằm trong lực lượng lao động của Mỹ, vậy mà chưa có tiêu chuẩn nào của quốc gia dành cho việc chăm sóc trẻ em. Thành thử, có quá nhiều trẻ em sống cả ngày trong các nhà trẻ không an toàn dưới sự giám sát của các cô nuôi dạy trẻ chưa được đào tạo kỹ lưỡng. Gần 1/4 các gia đình có trẻ dưới 3 tuổi sống nghèo khổ, thường là cha hoặc mẹ đơn độc nuôi con, và không đưa chúng khám sức khỏe định kỳ hoặc tham gia các hoạt động xã hội khác.

Vẫn theo điều tra Newsweek, hơn 50% các bậc phụ huynh nói họ không tin các chính sách của chính phủ và của giới doanh nghiệp Mỹ là sự hỗ trợ cho các gia đình có con nhỏ. Nhưng các nhà lãnh đạo và các nhà làm luật có thể phá bỏ lối suy nghĩ cũ của họ và có tinh thần

cải tiến như những nhà khoa học chăng? Nói chung, nhiều tiểu bang và cộng đồng đã bắt đầu đưa ra những đường lối riêng nhằm giúp trẻ em thông qua việc tìm hiểu kỹ về đại gia đình, bao gồm cha mẹ và ông bà thường nuôi nấng các cháu bé... Một số tiểu bang nhằm vào mục tiêu các nhóm đặc biệt - chẳng hạn trẻ lâm nguy hoặc cha mẹ quá trẻ - và đưa ra nhiều dịch vụ như y tá khám sức khỏe tại gia hoặc tổ chức lớp dạy cha mẹ chăm sóc con. Gần đây nhất, nhiều tiểu bang quan tâm bố trí giờ học vẽ và âm nhạc nhằm giúp trẻ phát triển trí tuệ.

Hãy nghĩ rằng, trẻ em sẽ là những nhà xây dựng của thế kỷ 21. Tương lai của trẻ em tùy thuộc vào sự quan tâm của các bậc cha mẹ ngay từ những năm đầu đời “phát triển và học hỏi” của chúng.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

Bất cứ người mẹ nào cũng thế, mặt trời chỉ chiếu sáng cho riêng đứa con của mình thôi.

### NGẠN NGỮ AI LEN

Cha mẹ không thương con: Lỗi đạo làm người.  
Con không kính cha mẹ: Lỗi đạo làm con.

### MẠNH TỬ (TRUNG QUỐC)

Cha mẹ thương con mà không dạy con, như thế là không thương con.

### LIỄU ĐỒN ĐIỀN (TRUNG QUỐC)

Thương con cho roi cho vọt, Ghét con cho ngọt cho bùi.

### NGẠN NGỮ VIỆT NAM

## KHI BÉ BẮT ĐẦU ĐẾN TRƯỜNG

Từ độ tuổi này trở đi, việc chăm sóc và giáo dục con trở thành một công việc hết sức quan trọng và có phần hơi nặng nề đối với các bà mẹ trẻ. Vì vậy nhiệm vụ của người cha là phải kề vai sát cánh cùng vợ mình để dạy dỗ con cho tốt.

Khi trẻ em bước vào tuổi đi học, có nhiều thay đổi diễn ra trong tâm sinh lý của chúng. Chúng sẽ cảm nhận chuyện xung quanh mình không chỉ có bố mẹ, ông bà, anh chị mà còn có nhiều người khác (bạn bè, cô giáo...). Vì vậy việc dạy dỗ chúng trong giai đoạn đầu này rất quan trọng, nó có tính chất quyết định nhiều đối với hành vi, tình cảm của đứa trẻ sau này. Vậy phải cư xử với bé trong thời kỳ này như thế nào? Các nhà tâm lý học đã đưa ra một số cách để cho các bậc cha mẹ tham khảo (đặc biệt là đối với người mẹ).

## **CHĂM SÓC BÉ TỪ NHỮNG VIỆC CỤ THỂ NHẤT**

Ở trang đầu mỗi cuốn sách mua cho bé nên ghi lời tặng. (Ví dụ “Tặng con gái yêu của mẹ”).

Khi bé đi học hay đi chơi về, dù đang bận việc gì cũng nên đón và chào bé. Như thế bé sẽ có cảm giác bố mẹ rất hạnh phúc khi nhìn thấy mình.

Trong những cuộc biểu diễn của bé (thi hát, kể chuyện...) người mẹ nên có mặt để động viên, không nên để bé đi một mình. Như thế bé sẽ cảm thấy tủi thân trước bạn bè có cha mẹ đi kèm.

Thỉnh thoảng hai mẹ con cùng đi ăn sáng và tâm sự với nhau. Lúc đó bé sẽ cảm thấy hân hoan khi được là khách mời của mẹ.

Nên nhớ tổ chức sinh nhật cho bé hàng năm.

Bé sẽ cảm thấy rất vui khi mỗi năm mình lớn thêm lên.

## **DẠY BÉ CẦN PHẢI CHÚ Ý ĐẾN NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH**

Dạy cho bé những điều lễ phép tối thiểu trong gia đình và với những người xung quanh mình. Hướng bé có sự quan tâm đến người khác (trước tiên là những người trong gia đình như bố mẹ, ông bà, anh chị...) và làm cho bé hiểu đó là việc làm tốt.

Dạy bé những việc nhỏ trong nhà để giúp đỡ mọi người (như thỉnh thoảng bố mẹ nhờ bé quét nhà, nhổ cỏ trong vườn..)

Cho bé tự nuôi con vật nhỏ trong nhà (như chó, mèo, vẹt...) - đó là một cách giúp bé hiểu biết thế giới tự nhiên và dạy bé yêu thương loài vật.

## **COI CÔNG VIỆC HỌC TẬP VÀ CHƠI CỦA BÉ CŨNG NHƯ CỦA MÌNH. DẠY CHO BÉ PHẢI TỰ TIN VÀO CHÍNH BẢN THÂN MÌNH.**

Những phần thưởng, tranh vẽ của bé đều được cất giữ và để cẩn thận nơi góc học tập của bé để bé thấy rằng bố mẹ luôn đánh giá cao những thành tích học tập của mình.

Khi bé cảm thấy sợ một điều gì, người mẹ cần phải giảng giải kỹ càng để giúp cho bé vượt qua sự sợ hãi. Một điều tuyệt đối tránh là không nên chế nhạo những nỗi sợ hãi đó.

Tìm cơ hội cho bé phát huy óc tư duy của mình, thỉnh thoảng khi dạy bé học bạn nên đặt những câu hỏi ngoài sách giáo khoa để bé tự suy nghĩ trả lời. Mọi sáng kiến của bé dù không được hoàn chỉnh lắm, bố mẹ vẫn nên khen ngợi để không làm bé nhụt chí.

Người mẹ cần có những hiểu biết tối thiểu về những gì liên quan đến sở thích của bé. Chẳng hạn, bé rất thích bóng đá, bé sẽ rất hay đặt ra nhiều câu hỏi, thắc mắc cần được giải đáp về bóng đá. Nếu bố mẹ không đáp ứng được (hay cảm thấy không thích trả lời) thì bé sẽ cảm thấy thất vọng, và như thế tác dụng dạy bảo của bố mẹ đối với bé cũng bị giảm.

Phải dạy cho bé tự tin vào bản thân mình bằng cách chỉ dẫn cho bé tự làm một số việc (vệ sinh cá nhân, học bài...) sau đó bố mẹ chỉ kiểm tra lại. Tránh làm hộ vì như thế bé sẽ thụ động, ỷ lại.

## **KHÔNG NÊN ÁP ĐẶT**

Không nên áp đặt ý kiến mình bắt bé phải thực hiện. Cần phải tôn trọng những suy nghĩ riêng của bé.

Người mẹ không nên nói những câu kiểu như

“Mày phải...”, “Mẹ nói mày phải nghe...” gây cho bé cảm giác sợ mẹ và dần dần trở nên lầm lý, khó bảo.

Không nên lấy đòn roi là phương pháp bắt bé phải nghe lời.

## **LẬP THỜI KHÓA BIỂU CHO CON**

Với một tinh thần khoa học, cầu tiến, các bạn nên bớt chút thì giờ lập cho các bé một “thời khóa biểu” hàng ngày và hàng tuần.

Sau đó, bạn quả quyết áp dụng thật đúng, không lơ là, không bỏ qua. Bạn thử xem sao!

Một đứa trẻ của thế hệ này phải là một đứa trẻ mạnh khỏe, bạo dạn, vui vẻ, hiếu động.

Ngoài việc học tập, bé cần được giải trí bằng các môn sau đây: Vui chơi, đá bóng, bơi lội, võ thuật, học cách sử dụng nhạc khí. Đó là những

điều cần thiết cho bất cứ một đứa trẻ nào, cho bất cứ thanh thiếu niên nam nữ nào.

Thể hệ bây giờ là thể hệ khoẻ. Khỏe từ thể xác đến tinh thần.

Con người có mạnh mẽ mới có sức hoạt động hăng hái. Tinh thần có vui vẻ, mạnh mẽ, mới có nghị lực đeo đuổi dự định.

Đừng đem con vào rạp chiếu bóng nếu không thấy những cuốn phim thật xuất sắc.

Lúc rỗi rã bạn có thể thay chồng đưa các con đi bơi lội... đi vào sân vận động để chúng tự do chạy nhảy, đá bóng... Hoạt động làm các cơ năng vận chuyển đòi hỏi phải ăn nhiều.

Bạn cứ yên tâm, sau những giờ chạy nhảy mệt mỏi, các cháu sẽ cảm thấy đói bụng và ăn uống rất ngon lành.

## **VIỆC HỌC CỦA CON**

Học là một nhu cầu, hơn thế nữa là điều bắt buộc.

Người thanh niên ra đời vẫn thành công dù rằng vốn học ở nhà trường rất ít. Điều đó không đáng để bạn ngạc nhiên. Việc học ở nhà trường chỉ là chiếc chìa khóa. Người ta thành công là ở kiến thức rộng chứ không phải chỉ riêng tri thức trong sách vở. Bằng cấp không hẳn là mức phân chia sự hiểu biết.

Tuy nhiên, ai cũng phải công nhận rằng, vốn chữ nghĩa quá ít ỏi thường không giúp gì cho người ta. Do vậy, ai cũng muốn cho con mình học giỏi.

Tuy nhiên, vẫn có nhiều trẻ em học rất kém, các bậc cha mẹ nên cố tìm hiểu căn cứ không nên trừng phạt cháu.

Có nhiều đứa trẻ trí tuệ yếu nên học kém. Cũng có nhiều đứa trẻ thông minh mà cũng vẫn học kém như thường.

Là bậc cha mẹ, luôn luôn phải để ý tới chúng, chứ thấy con học kém liền đánh đòn là không được.

Cũng không nên bắt chúng phải tìm thầy để học thêm vài ba tiếng nữa.

Bạn nên biết, thể chất của trẻ, chịu đựng bốn giờ học ở trường là đủ mệt, lại vào lớp thêm giờ nữa sẽ không kham nổi!

Chính người mẹ tìm hiểu và dạy con là tốt hơn hết. Dĩ nhiên, dạy con không thể nóng nảy được. Cách đó chẳng bao giờ đem lại kết quả tốt cả.

Bạn cần tìm hiểu xem cháu có bị đau yếu gì không? Cháu có bất mãn gì không? Theo các

nàng giáo dục học có nhiều nguyên nhân khiến trẻ trở nên lười biếng.

Trẻ lười biếng vì không đủ thông minh do các nguyên nhân:

1. Trẻ đần độn.
2. Chậm khôn.
3. Bề ngoài chậm chạp.

Vài nguyên nhân khác với đứa trẻ thông minh và lười:

1. Thể chất và sinh lý
2. Giáo dục.
3. Phương pháp dạy dỗ.
4. Tinh thần đứa trẻ.

Nếu con bạn kém cỏi quá, bạn đánh cháu thật

vô ích vì chỉ làm đau khổ cháu thôi. Bạn nên tập cho cháu nhớ dần dần...hiểu dần dần qua cách giảng giải dịu dàng cũng như giản dị của bạn.

Với những đứa trẻ khá thông minh, bạn cần tế nhị hơn. Sự thông minh của cháu vốn đã có, bạn vô tình làm cháu đánh mất đi bằng cách mắng mỏ thì thật tai hại. Qua việc phân tích một số biểu hiện, có thể rút ra một số nguyên nhân dưới đây:

### **1. Do thể chất yếu đuối, bệnh hoạn.**

Những đứa trẻ này lờ đờ, không thích làm việc. Bạn đưa cháu đến hỏi ý kiến của bác sĩ.

### **2. Do sự giáo dục hờ hững.**

Cháu tự do không ai chăm sóc tới, tất ham vui và bỏ học.

### **3. Do phương pháp dạy không hợp với khả năng đứa trẻ.**

Do bắt cháu học nhiều quá, cháu chán nản nên lười biếng.

Hoặc dạy chương trình cao hơn tầm hiểu biết của cháu, đứa trẻ nắm bắt được rất ít, nên cũng chán nản, không ham học.

### **4. Do tinh thần suy nhược của trẻ.**

Cháu bé chỉ thấy khổ sở khi phải học, chứ chúng không ý thức được lợi ích của việc học tập nên chán nản.

Phải làm sao cho cháu thấy kết quả rực rỡ để kích thích tinh thần ham học.

Động viên tinh thần trẻ nhỏ rất dễ làm nhưng cũng rất tẻ nhạt. Làm mẹ cần phải tìm hiểu điều đó.

“Con hư tại mẹ”, người ta nhất định bảo như vậy. Là bởi chỉ người mẹ mới thường xuyên có mặt bên con cái. Tính nết, cách cư xử của người mẹ nhất nhì đều ảnh hưởng tới đàn con thơ ngây, trong trắng.

Người mẹ lười biếng, hư hỏng chắc chắn không bao giờ dạy được đứa con ngoan ngoãn, chuyên cần.

Dạy con là cả một nghệ thuật. Những người làm mẹ không thể phỏng tay phó mặc cho trời đất, cho may rủi hun đúc đứa con, trừ 10% những tai nạn, những biến cố bất ngờ xảy đến, còn 90% là do người mẹ uốn nắn nặn trọn vẹn từ tâm hồn tới thể xác của con mình.

## **THƯỜNG XUYÊN KIỂM SOÁT CON**

Một công việc quan trọng khác của bà mẹ, là kiểm soát việc học tập, cũng như mọi hành vi của con.

Tính tình con trẻ, bạn cần thuộc như đường chỉ tay. Có một thái độ nào bất thường, bạn phải lập tức chú ý theo dõi.

Hãy theo dõi một cách kín đáo và tìm cách cứu con ngay lúc nó sắp «rơi». Đừng đánh đập chửi mắng con. Bạn hãy dùng tất cả tình cảm thiết tha, cùng cách xử sự dịu dàng tế nhị của người mẹ, để thay đổi, để tẩy xóa lỗi lầm cho con!

## **NHỮNG ĐIỀU CÁC BÀ MẸ NÊN LÀM**

Hãy để cho con tự chọn thời điểm thông báo kết quả cho bạn.

Nên khen khi trẻ làm tốt và nhớ khen phải cụ thể. Chúng cảm thấy tự hào về sự hiểu biết hơn là sự phán đoán của cha mẹ.

Khuyến khích trẻ coi trọng bản thân, đồng thời bạn phải coi trọng ý kiến của chúng. Phải

hở han, động viên chúng khi vui cũng như khi chán nản về kết quả học tập và phân tích vì sao lại như vậy.

Phải hiểu thế nào là thành công một khi con trẻ đã cố gắng hết sức.

Nên mong đợi ở trẻ những gì trong tầm tay chúng, giúp đỡ chúng học cả khi thành công lẫn thất bại. Phân tích cho con thấy điều làm đúng thì lần sau chúng sẽ phát huy, nếu sai thì phải tránh.

## **KHÔNG NÊN KHEN TRẺ THÔNG MINH**

Theo các chuyên gia tâm lý học, việc khen trẻ em học giỏi, thông minh có thể làm tăng tính tự kiêu, bảo thủ và để lại tác hại xấu trong việc kích thích tính tự giác sáng tạo của chúng - đó là ý kiến đã được các chuyên gia tâm lý công bố trên một tờ tạp chí của Mỹ. Theo đó, các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, một lời khen trẻ em

khi chúng đạt được điểm cao có thể làm cho chúng tin rằng chỉ có điểm học mới là điều quan trọng, quan trọng hơn cả vì khen chúng thông minh có nghĩa là giúp chúng chấp nhận cách nghĩ tự cao, chẳng hạn như khi bị thua kém bạn bè, những đứa trẻ này thường hay nản chí và trốn tránh khó khăn, không chịu tìm tòi để phát huy khả năng vốn có của mình.

Theo nhà nghiên cứu Carol Dweck ở Trường đại học tổng hợp Colurubia, New York, thì khi trẻ em được giáo dục về giá trị của việc tập trung tư tưởng và cách tiếp cận với mục tiêu, cách làm việc chăm chỉ thông qua các bài học trên lớp, thì việc khen ngợi trẻ thái quá có thể làm cho chúng có những hành động đối phó, không biết tự lực cánh sinh độc lập phân tích tình huống và đánh giá khả năng cá nhân.

Cũng theo nghiên cứu trên, nếu khi trẻ em thông minh và nhận được điểm cao mà khen

ngợi ngay có thể gây những tác hại xấu về sau...Những đứa trẻ này khi gặp điểm kém thường hay phàn nàn về trí thông minh của mình, thực tế những học sinh này đôi khi chưa hẳn đã thông minh như chúng ngộ nhận hoặc được khen, cho nên khi được khen sẽ làm cho trẻ em có tính tự kiêu, không chịu phấn đấu, ngược lại khen chúng làm việc chăm chỉ lại có những tác dụng nhất định, trong trường hợp này một khi thất bại thì trẻ không nản chí, quan tâm tìm cho được cách làm mới để kết quả cao hơn.

Kết quả nghiên cứu nói trên có thể đúng với tất cả các học sinh ở mọi lứa tuổi học đường trong mọi cộng đồng xã hội, kể cả ở nông thôn lẫn thành thị lớn.

## **TRÍ NHỚ KỲ LẠ CỦA CON BẠN**

Cho đến nay, rất ít người biết rõ năng lực nhớ

của trẻ em. Nếp suy nghĩ xưa nay cho rằng trẻ em chưa thể tạo lập ký ức trước khi năm bắt ngôn ngữ để sắp xếp những sự kiện đã trải qua. Một số nhà tâm lý học tranh luận rằng ký ức sự kiện xảy ra trước khi trẻ học nói, không thể diễn ra trước sự phát triển ngôn ngữ. Thật ra, nhiều khám phá mới nhất chứng minh rằng trí nhớ của trẻ em đã vượt xa suy nghĩ ấy. Chúng đã bắt đầu dùng ký ức mới lên mầm (Budding memory) của mình để khám phá thế giới ngộ nghĩnh quanh chúng.

### **Ký ức tái tạo trong thế giới trẻ em**

Các nhà nghiên cứu vẫn chưa rõ vì sao hầu hết người lớn không thể nhớ lại những sự kiện xảy ra từ thuở ấu thơ. (Tuổi nhớ sớm nhất trung bình ở một người là 3-5 tuổi). Nhưng không ai nghi ngờ rằng trẻ em có thể nhận và giữ lại các thông tin, sử dụng thông tin theo nhiều cách thực dụng.

Trong một nghiên cứu của Tiến sĩ Marshall Haith (Anh), trẻ sơ sinh từ 2 đến 9 tháng tuổi không chỉ nhớ hình ảnh trên màn hình, mà chúng có khả năng dự đoán nơi hình ảnh đó sẽ lại hiện ra. Ông nói: "Sau khi chiếu hình ảnh bên trái vài giây, bên phải vài giây, và lặp lại tiến trình này nhiều lần nữa, chúng tôi quan sát thấy trẻ biết hướng mắt về phía sắp có hình hiện lên. Trong một nghiên cứu khác, trẻ 9 tháng đến 3 tuổi nhớ nhiều thứ như nơi cất đồ ăn, để chén trên bàn ra sao hoặc cất sách vào tủ, với điều kiện chúng thấy người khác làm vài lần. Mẹ của một cháu 9 tháng vừa nói: "ú...òa!", lập tức cháu biết che tay trước mắt rồi lấy tay ra. Chị họ cháu Wilson (8 tháng tuổi), khi đến chơi đã lùa trái bóng qua lại với cháu trước ghế đầu, chỉ để làm Wilson vui. Năm tháng sau, vừa thấy chị là Wilson đòi chơi bóng, dù trong 5 tháng đó nó không đòi trò chơi ấy với ai cả.

Điều này có nghĩa ra sao đối với các bậc cha mẹ?

Giáo sư Haith cho biết: “Trẻ con không chỉ nhớ lại những chuyện đã qua, mà chúng còn dùng ký ức để điều hành hoạt động của mình và ứng xử với điều sắp xảy ra”. Các bậc cha mẹ sẽ rất vui khi biết có gì diễn ra trong đầu con của họ và cái mà cháu có thể làm, tựa như niềm vui ngẩng mặt nhìn bầu trời đêm và đọc được tên một chòm sao vậy.

Nhận thức được như trên có ích gì cho chúng ta? Có thể khẳng định rằng các hành vi yêu thương của người mẹ sẽ giúp tạo nên cảm giác ấm cúng và an toàn nhằm lập nền tảng vững chắc cho các kỹ năng nhớ ngày một phát triển của con bạn.

### ***Giúp trẻ em nhớ ra sao?***

#### ***1. Tạo ra môi trường sống càng ổn định càng tốt.***

Tham gia Group để được tặng sách [fb.com/groups/mesachhoi](https://fb.com/groups/mesachhoi)

Mỗi sáng, việc đầu tiên bạn làm là hôn cháu, thay tã, cho ăn, rồi đến cha hôn cháu. Thông lệ này giúp cháu nhận thức và đoán trước chuyện sắp tới với cháu.

## *2. Nói chuyện với cháu*

Cháu bé biết rất nhiều điều mà bạn tâm tình. Trẻ sơ sinh càng có khả năng nhớ tốt hơn nếu bạn bàn luận với chúng, cả hiện tại lẫn mai sau. Ví dụ: “Chúng ta thấy gì ở nhà dì Hoa vậy, con trai của mẹ? Một con thỏ bông! Nó mềm và trắng phau, con nhỉ? Con thích thỏ bông lắm nhỉ?»

## *3. Lặp lại các hành động khi có thể*

Chơi trò chơi ưa thích nhiều lần, nghe cùng bản nhạc hay, kể chuyện có tính giáo dục đức tính thiện...có thể giúp phát triển trí nhớ. Cho cháu xem album ảnh cả nhà và kể nơi chốn lẩn

tình huống chụp ảnh cũng tốt cho việc tăng cường trí nhớ.

#### *4. Giải trí bằng các hoạt động bao gồm quá khứ, hiện tại, tương lai*

Giúp cháu thấy sự liên tục của các sự kiện cuộc sống và dự đoán điều sắp xảy ra. Lấy ví dụ, bạn sẽ nói: “Con gái mẹ có nhớ gói quà mình mua hôm qua không? Bây giờ mẹ con mình đem nó ra biếu bà nội, rồi mình ra bưu điện gửi thư cho cha, đồng ý chứ?”

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Đừng nuông chiều quá làm méo mó trẻ con, hãy để chúng có vẻ đáng yêu hơn.*

L.TOLSTOI (NGA)

*Nuôi dưỡng đứa con trai của mình không nên*

*người giống như nuôi dưỡng một tên ăn trộm.*

T. PHUM-LE (ANH)

*Uốn cây từ thuở còn non*

*Dạy con từ thuở con còn thơ ngây.*

CA DAO VIỆT NAM

## **Mẹ phải là người đầu tiên thành thực để làm gương cho con**

Trong tất cả các phương pháp giáo dục con cái, điều này hầu như là một luật định căn bản: Làm gương cho con. Song chúng ta, rất ít người đã thực hiện được điều này.

Trong hầu hết các cuộc hôn nhân dựng nên một cách hờ hững thì cả người chồng và người vợ chỉ nghĩ cho mình mà thôi. Do đó, họ không

chuẩn bị để lo cho những đứa trẻ này sẽ ra đời sau này. Mà chính những đứa trẻ này, mới thực sự đem đến hạnh phúc cho họ.

Người ta coi việc có con là điều nhiên. Rồi cũng giống như bao người trước, con đói thì cho ăn, rét thì cho mặc... Phạm tội thì đánh đòn. Rồi cũng đưa con đến trường như tất cả, để rồi cùng ai nấy đều chán nản, chán vì con học dốt, con hư... vì chồng không ra gì, vì vợ dại...

Trong một chương ở phần trước, chúng ta đã thống nhất rằng, gia đình quan trọng nhất. Và những người có thể đem lại cho hạnh phúc vợ chồng bền chặt keo sơn... thì chính là những đứa con của hai người.

Có bà mẹ kể lể rằng:

- Tôi dạy nó ghê lắm chứ. Đánh đòn trận nào trận ấy cứ gọi là chết đi sống lại, vậy mà nó cũng cứ thế!

Những trận đòn ấy có thể vì tội tắt mắt, tội đánh bài, tật trốn học, tật nói dối, tật đánh lộn, nói bậy,...

Tục ngữ có câu: “Cha mẹ sinh con, trời sinh tính!” Ai cũng muốn con nên người, không ai muốn con hư hỏng.

Bạn dạy con: “Con không được nói dối, nói dối xấu lắm”. Song bạn lại phạm tội trước tiên. Chồng bạn khó tính...Bạn thích ăn những món mà anh ấy không muốn ăn. Sau khi mua ở chợ về, bạn gọi con lại bảo:

- Món này bố không ưa nhưng mẹ con mình thích. Lát nữa bố hỏi ở đâu, con nhớ nói với bố là cô Lan cho nhé, kéo bố mày lại quát ầm lên đấy.

Bạn cho nó thực hành cấp tốc bài học nói dối ấy, thì những lý thuyết suông kia có thẩm vào

đâu!

Một điều nữa, bạn cần phải giữ chữ tín đối với con trẻ, đã hứa, là phải có.

Khi xưa, người ta cũng đã biết dạy con bằng cách trung tín.

“Cổ học tinh hoa” có chép lại truyện kể vợ Tăng Tử đi chợ. Con khóc đòi đi theo. Mẹ bảo: “Con ở nhà, rồi mẹ về, mẹ làm thịt lợn cho con ăn”.

Lúc vợ về, Tăng Tử bắt lợn ra thịt thật. Vợ nói: “Tôi chỉ nói đùa nó thôi!”

Tăng Tử bảo:

- Nói đùa là thế nào? Đừng khinh trẻ con là không biết gì. Cha mẹ làm gì nó thường hay bắt chước, nay mình nói dối nó, chẳng là mình dạy nó nói dối ư!

Tăng Tử nói xong, làm thịt lợn cho con ăn thật.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Nơi ẩn náu vững chắc nhất là lòng mẹ.*

**PHLO-RI-AN (PHÁP)**

*Người ta có thể mua tất cả, trừ người cha và  
người mẹ.*

**TỤC NGỮ ANH**

*Linh cảm của người mẹ bao giờ cũng chính xác.*

**HOÀNG LẠI GIANG (VIỆT NAM)**

*Mẹ hát con khen, ai chen vô lọt.*

**NGẠN NGỮ BA TƯ**

*Con dù lớn vẫn là con của mẹ*

*Đi hết cuộc đời lòng mẹ vẫn theo con.*

## CHẾ LAN VIÊN (VIỆT NAM)

*Cha sinh không tày mẹ dưỡng.*

## TỤC NGỮ VIỆT NAM

### **Dạy con, mẹ phải quả quyết và dứt khoát**

Đối với con trẻ, trước những đòi hỏi yêu cầu của chúng, bạn nên có thái độ dứt khoát. Có hoặc không. Đừng lừng khừng khi thì có rồi khi lại không. Cháu xin tiền đi rạp xem phim, bạn phải biết qua nội dung của phim. Sau đó bạn quyết định rõ ràng: Chấp thuận hoặc không chấp thuận.

Thái độ lừng khừng của bạn đâu độc tính tình đứa bé, chúng sẽ có thêm một tính xấu: Năn nỉ

van nài.

Thí dụ, cháu xin phép bạn:

- Mẹ ơi, mẹ cho con đi xem phim tối nay mẹ nhé. Bạn không dứt khoát:
- Để mẹ xem đã. Mà phim chiếu ở rạp nào? Trẻ có chút hy vọng.
- Dạ ở rạp X. Bạn suy nghĩ:
- Rạp X à? Giá vé ở đó đắt lắm, mẹ không có tiền.

Con bạn lúc đó sẽ năn nỉ bạn. Một lần năn nỉ. Hai lần năn nỉ. Nhiều lần như vậy. Và chính thái độ của bạn đã tạo tính xấu hay kêu nài van xin đó.

Giá mà bạn dứt khoát ngay từ đầu:

- Thôi con. Phim này không hay lắm đâu. Tuần

sau, có phim khác hay hơn thì mẹ sẽ dắt các con đi. Böyle giờ con đem vở ra học bài đi nhé.

Như vậy là cháu sẽ nghe lời bạn. Ngay lần đầu dứt khoát như thế, các lần sau, cháu sẽ tự nhiên không xin xỏ, nài nỉ nữa.

Đối với các trò chơi của cháu cũng vậy. Bạn phải quả quyết không cho cháu chơi những vật dụng nguy hiểm như dao, kéo, diêm.

Trèo cao như leo cây ổi, cây trứng cá, cây khế, cũng không được. Trẻ con vì hay leo trèo mà có khi rơi ngã mang tật suốt đời. Điều này người mẹ phải chịu hoàn toàn trách nhiệm, bốn phận của người mẹ là tuyệt đối ngăn cấm con không được leo trèo.

Làm mẹ phải tuyệt đối nhớ, sự nuông chiều quá đáng đưa đứa bé đến chỗ không kính sợ cha mẹ, hư hỏng.

Ngược lại, sự hờ hững lãnh đạm lại làm cho đứa bé tủi thân, tự tin mặc cảm...và chúng căm hờn, bất mãn để rồi có những hành động lầm lỡ.

Bạn đừng bao giờ bỏ qua một cử chỉ nào nhỏ nhặt như thiếu lễ độ chẳng hạn. Phải uốn nắn cháu ngay, để cháu sớm sửa đổi. Sự bỏ qua của bạn đồng nghĩa với sự diễn tả việc cho phép. Lần đầu tiên cháu đã phạm phải, lần sau, cháu vẫn tái phạm như thường. Sau một lần gặp gỡ bạn bè, cháu gian lận được cái gì đem về, bạn phải nghiêm khắc cảnh cáo ngay. Cha mẹ đừng cho rằng “sự gian lận” đó là khôn ngoan. Không! Từ gian lận đi tới lường gạt, rồi hèn nhát chối tội cách nhau không xa mấy. Vô tình bạn đồng lõa với trẻ nhỏ sẽ khuyến khích cháu tiến xa hơn vào con đường ấy.

Tính tình quả quyết của bạn, giúp cháu có thái độ dứt khoát nhanh chóng. Cái gì mẹ bảo “Ù”

là được và bảo “Không” là thôi ngay.

Tập cho đứa bé biết từ chối những điều sai trái cũng là điều khó lắm. Nhiều đứa trẻ phạm lỗi cũng chỉ vì không biết tránh xa các bạn bè xấu. Ngay những người lớn cũng chưa chắc tránh khỏi tiêm nhiễm tính xấu của kẻ khác, huống chi là con trẻ!

Đối với trẻ con, chúng như những hạt nước trong suốt. Vô tình bạn nhỏ một giọt mực vào, hạt nước sẽ thành đen ngay, hay trái lại, bạn pha phẩm hồng, giọt nước có màu hồng liền.

“Nhân chi sơ, tính bản thiện”, con người từ lúc nhỏ bản tính luôn luôn là thiện, là tốt lành, trong sáng.

Sau đó do cuộc sống bên ngoài xô đẩy, do gia đình, do xã hội, tập quán tiêm nhiễm. Sống trong gia đình bất lương, đứa bé sẽ trở thành bất lương, cũng như rất ít khi người ta bắt gặp

con cái của các ông giáo, bà giáo mà lại ăn trộm, lường gạt, cướp của.

Do bản tính hiền lành của cha mẹ, con cái cũng hiền lành theo.

Tính quả quyết của bạn còn tạo cho con trẻ biết trọng danh dự, biết tự trọng.

Một khi đã thấy việc gì không được thì chúng không hạ mình nài nỉ, xin van.

Một khi đã biết cái gì không thuộc quyền sở hữu của chúng, chúng không tìm mánh khóe để đoạt bằng được.

Đối với con cái, ý tưởng của cha mẹ luôn luôn thuần nhất. Đừng vì một lý do gì mà làm trái lại. Dạy con có lẽ độ, ăn nói lẽ phép, đúng mực.

Cỗ nhân đã dạy rằng, với con, người mẹ phải thương yêu mà nghiêm nghị. Chăm sóc mà

không nhờn thì con cái mới có thể ngoan ngoãn được.

Trẻ con như búp măng non, lúc còn bé, bạn nắn thẳng hay bẻ cong gì cũng được.

Dạy con từ thuở còn thơ, tập cho cháu biết tự trọng, biết tôn trọng danh dự ngay từ lúc chúng còn ở trong gia đình. Mai sau, cháu vào đời, bạn không cần phải lo lắng, căn dặn nữa. Cái cành non mà ngày xưa bạn uốn thẳng, bây giờ cứng cáp lắm rồi, không ai có thể bẻ cong được.

## **NHỮNG ĐIỀU CÁC BÀ MẸ KHÔNG NÊN LÀM**

Không nên trừng phạt trẻ về thể xác (vật chất lẫn tinh thần) vì thất bại của chúng có khi là thất bại của chính bạn. Sự xấu hổ cũng như cảm giác tội lỗi rất khó có thể thành động lực trong công việc tiếp theo.

Không nên hạ thấp thành công của trẻ như: “Được, nhưng cả nửa lớp con đạt điểm 10, vậy có gì lạ đâu?”

Đừng nên hỏi con là những bạn khác trong lớp học như thế nào, cũng đừng nên so sánh với điểm của anh chị cháu. Đừng nên tước đoạt thành công của cháu bằng câu: “Nếu không có bố mẹ thúc đẩy con học tập thì làm sao con có cuộc sống ngày hôm nay”.

## **KHI TRẺ KHÔNG CHỊU HÒA NHẬP**

Cô độc, kín đáo, trầm lặng... có khá nhiều tính từ được gắn cho những đứa trẻ thích tách riêng, không chịu hòa đồng với bạn bè cùng trang lứa ở nhà trẻ hay ở ngoài công viên. Theo bà Agnes Mira, chuyên gia người Pháp về tâm thần học trẻ em, điều này không có gì đáng lo ngại xét về phương diện tâm lý. Tuy nhiên, những đứa trẻ này cần được giúp đỡ trong việc

thiết lập các mối quan hệ...

## Vấn đề tính cách

Khi nghe các chuyên gia tâm lý lặp đi lặp lại rằng đứa trẻ trước tiên là một con người của xã hội, người ta quên mất cũng có vài người trong số họ từng đánh giá cao sự cô đơn. “Trẻ con ưa thích sự đơn độc hơn người lớn, thường tự tách riêng - bà Agnes Mira nhận xét - có một số trường hợp trẻ con thiên về thế giới riêng của chúng vốn rất phong phú về khía cạnh tưởng tượng”. Thái độ xử sự này thường làm cha mẹ lo âu: ngày nay, quả thực tính xã hội được đánh giá cao hơn tính nội tâm. Tuy nhiên, trừ vài trường hợp quá đặc biệt, không nên quá lo ngại về điều này.

Thật vậy, ở những đứa trẻ thích sự cô lập, người ta thường nhận thấy chúng có khả năng tập trung sự chú ý vào thế giới các đồ vật, và

sau này là thế giới của tri thức. Ngay từ lúc được 15, 16 tháng, chúng đã có thể ngồi hàng giờ để vẽ hay chơi những trò lắp ghép. Điều này rất quan trọng về phương diện phát triển trí tuệ: chúng ghi nhận tỉ mỉ các chi tiết, khám phá các phương thức hoạt động, tập thói quen tìm hiểu đến nơi đến chốn các sự việc.

Những trẻ này thường gây chú ý bởi khả năng tiềm tàng và một trí tưởng tượng rất phong phú. Khi chúng nói sõi, những chuyện kể vô tận bắt đầu. Lớn lên, chúng có nhiều khả năng trở thành các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực. Tuy nhiên cần đặt câu hỏi xem cái gì đã thúc đẩy chúng tách riêng khỏi những diễn biến của cuộc sống bình thường.

Thông thường, thái độ này của trẻ là biểu hiện của một bản tính quá nhạy cảm: Đứa trẻ dễ bị thương tổn tình cảm, ít có khả năng đối đầu với tính hung hăng của những đứa trẻ kề cận.

Để khỏi phải đương đầu với các khó khăn, chúng tự cô lập mình.

Nhiều người cho rằng: “Phải lưu ý, đứa trẻ cần phát triển trong một môi trường phong phú cả về mặt tình cảm lẫn xã hội: học, chơi cùng nhau, cảm nhận, yêu thương. Nó không thể tự cắt đứt với thế giới xung quanh mà không bị tổn hại. Nếu quá thiên về cách sống cô lập, mọi khía cạnh của nhân cách đứa bé sẽ khó bộc lộ trọn vẹn. Điều này lại rất ảnh hưởng đến đời sống xã hội sau này của nó”. Đứa trẻ không quen tạo những mối liên lạc sâu đậm, do vậy sẽ gặp khó khăn trong mối quan hệ với những đối tượng khác.

Cũng có trường hợp, nhất là trong các gia đình chỉ có cha hoặc mẹ nuôi dạy con cái, đứa trẻ rất gắn bó với một người lớn tuổi nào đó và khó thân thiện được với các trẻ khác. Trường hợp này, trẻ bị “cuốn hút” bởi người đó và bắt đầu

khả năng tiếp xúc với các trẻ cùng tuổi muộn, do vậy thiếu đi nhiều cảm xúc bình thường nhưng lại cần thiết.

Một đứa trẻ quá thiên về khuynh hướng xã hội cũng không có những quan hệ cảm xúc cân bằng. “Thật vậy, khuynh hướng quá dễ dãi trong giao tiếp cũng đáng lo ngại. Có nghĩa là đối với đứa trẻ, tất cả mọi người đều như nhau...” Do vậy đừng quá lo khi trẻ thỉnh thoảng thích ngồi một mình. Nhu cầu tự cô lập này là một chặng trong tiến trình phát triển của trẻ.

Trước khi được 15-18 tháng, đứa trẻ chưa được “xã hội hóa”. Có thể kiểm nghiệm điều này bằng cách quan sát một nhóm trẻ ở độ tuổi này đang chơi đùa, bạn sẽ thấy hoạt động của mỗi cháu là hoàn toàn độc lập.

Cần lưu ý là ở những trẻ còn rất nhỏ, việc liên

hệ với người khác không quá quan trọng, điều cốt yếu của chúng trong giai đoạn này là việc tự xây dựng những mối quan hệ: trước nhất là với mẹ, kế đến là cha, rồi đến các thành viên khác trong gia đình.

Cho đến khoảng 2 tuổi, những quan hệ lâu dài giữa 2 đứa trẻ không còn hiếm hoi. Chúng bắt đầu chơi thành nhóm, tuy nhiên không lâu bền. Chỉ ở độ tuổi trẻ khám phá cuộc sống xã hội (18 tháng, trẻ biết bật cười khi thấy bạn làm trò;

2 tuổi rưỡi, nó tham gia vào việc tổ chức bữa ăn hay một trò chơi...). Người ta chỉ có thể nhận biết đứa trẻ “hướng nội” ở độ tuổi này khi nó tiếp tục chơi một mình như trước, đùa với những đồ vật ưa thích mà không mảy may nhìn đến những trẻ khác, thậm chí không muốn ở gần chúng.

## **Giải pháp**

Vào lúc này, nếu bạn kết luận con mình thuộc trẻ thích cô lập, cần lưu ý đến cháu nhiều hơn. Rất nhiều điều học tập được trong những năm đầu tiên của cuộc sống là từ những quan hệ giữa các cá nhân. Gặp khó khăn trong việc kết nối những quan hệ đó có thể phương hại đến một số việc học hỏi sau này.

Tuy nhiên, không nhất thiết phải thay đổi cá tính của đứa trẻ, chỉ nên tạo cho con điều kiện để có thể phát triển tốt theo hướng cháu đã có, giúp đỡ cháu biến đổi khuynh hướng này thành một phương cách để thành công chứ không phải là một thiệt thòi.

Trước nhất bạn hãy tự hỏi đâu là mối liên quan giữa đứa bé với thực tế. Sự tưởng tượng không thể thay cho kinh nghiệm sống. Hãy thử thách trẻ ra khỏi thế giới của trẻ và giúp trẻ hòa nhập

vào cuộc sống thực tế. Dần dần, trẻ sẽ thấy ưa thích. Tuy nhiên, trẻ cần có những dịp trao đổi và chia sẻ với bạn dù rằng có thể cháu không đòi hỏi điều đó. Bạn cũng nên khuyến khích các sáng kiến của cháu, đề nghị với cháu nhiều loại hoạt động và nếu cháu yêu thích thì khuyến khích con tham gia một cách tích cực. Bạn cần ở cạnh con những dịp tiếp xúc với những người khác. Những đứa trẻ này cần được nâng đỡ và kích hoạt trong mọi hoạt động ngoài thế giới của chúng. Đừng e ngại phải xâm nhập vào thế giới riêng của đứa trẻ. Chính nhờ sự cảnh giác và giúp đỡ của bạn, cháu sẽ tìm thấy sự cân bằng giữa những phẩm chất bên trong cần bảo tồn và sự cởi mở với thế giới xung quanh.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Lòng mẹ thương con không bao giờ già, vĩnh viễn  
là mùa xuân.*

## TỤC NGỮ PHÁP

*Người có đông con gái luôn phải là người chăn  
chiên.*

## TỤC NGỮ PHÁP

*Thượng đế không thể có mặt mọi nơi, vì thế*

*Ngài đã tạo ra các bà mẹ.*

## NGẠN NGỮ DO THÁI

*Cho dù đứa con có là rắn độc, người mẹ nào cũng  
quấn nó vào hai bầu vú của mình.*

## TỤC NGỮ BẮC PHI

*Ruộng tốt tìm hỏi giống lúa, con tốt tìm hỏi cha  
mẹ chúng.*

## TỤC NGỮ LÀO

## **KHI CON BỊ TRÊU CHỌC, CHẾ GIỄU Ở TRƯỜNG**

Giữa con trẻ với nhau, đôi khi những lời trêu chọc cũng trở nên tồi tệ. Người mẹ sẽ làm gì để giúp con tự bảo vệ mình trong những trường hợp như vậy?

“Con ghét trường lăm, con không muốn đến trường!”, đứa bé thốn thức nói. Bà mẹ đã tìm hiểu nguyên nhân và biết rằng bạn bè của con mình thường trêu chọc và chế giễu nó dù với bất kỳ lý do gì. Nói chung, sự trêu chọc giữa đám trẻ với nhau thường chỉ mang tính chất vui đùa. Song, khi những trò vui này cứ lặp đi lặp lại nhiều lần hoặc có xu hướng xúc phạm thì không phải tất cả trẻ em đều phản ứng như nhau. Một số tự tin vào bản thân, không thèm để ý đến những sự trêu chọc đó, còn một số khác cảm thấy bị tổn thương mà không dám

bày tỏ.

Việc đoán xem đứa trẻ khó chịu với các trò đùa của bạn bè đến mức nào là điều không dễ. Nếu trẻ tỏ ra ngượng ngùng, luống cuống vì những lỗ thủng trên quần hoặc vì những vết thâm tím trên da...và bị bạn bè công kích những "sự cố" đó thì cần phải trao đổi với giáo viên.

Song, việc trêu đùa ngầm còn có thể diễn ra vào những lúc mà trẻ hoàn toàn không thể biết được. Hậu quả sẽ là việc trẻ thu mình lại, trở nên kém tập trung trong lớp, luôn sống trong cảm giác pháp phỏng, đề phòng, sợ mang một biệt danh nào đó gây cười. Trong trường hợp đó trẻ cần có sự giúp đỡ của bạn.

Mẹ của cháu có thể tới gặp cô giáo để hỏi xem con mình có thích ứng tốt với lớp không, cháu có nhút nhát hay bị cô la mắng không.

Bằng cách chú ý tới sự hòa nhập của trẻ với

môi trường xung quanh, ta cũng có thể phòng bị được những sự trêu chọc khó chịu. Chẳng hạn, nếu trẻ đeo kính hoặc hàm giữ răng, cô giáo có thể giải thích rằng đây không phải trường hợp duy nhất, cái đó có lợi cho sức khỏe của trẻ. Và cô làm trẻ tự tin hơn khi giao cho trẻ giữ sách, chăm sóc cây...

## **ĐỪNG LÀM CHO CON TRỞ NÊN KHÁC NGƯỜI**

Một đứa trẻ sẽ được các bạn cùng trang lứa dễ dàng chấp nhận hơn khi mặc một bộ trang phục phù hợp và thuận tiện hơn là mặc các kiểu quần áo mốt nhất. Và nếu như một sự khác biệt về hình thức dễ trở thành mục tiêu tấn công thì không nên làm mọi việc phức tạp hơn. Trái lại, hãy thông báo trước cho trẻ rằng mọi người có thể đưa ra những nhận xét về trẻ, chẳng hạn như “cái áo lòe loẹt quá nhỉ”...Giúp trẻ có được những người bạn đáng tin cậy vì

những đứa trẻ hay bị chế giễu là những đứa trẻ bị cô lập. Do đó, để thắt chặt các mối quan hệ, thỉnh thoảng nên mời bạn bè của con tới nhà chơi.

## **HÃY GIÚP CON PHÁT HUY SỞ TRƯỜNG CỦA MÌNH**

Trẻ có vóc dáng nhỏ bé, hay bị nói lắp...song điều đó không ngăn cản cháu trở thành một vận động viên tốt (nhảy cao, nhảy xa...chẳng hạn). Chính điều này sẽ làm tắt ngấm mọi sự giễu cợt.

## **NHÌN NHẬN MỌI VIỆC MỘT CÁCH CÔNG BẰNG**

Đó chỉ là một sự trêu đùa thoảng qua hay là một sự xúc phạm được lặp đi lặp lại? Trẻ có thực bị tổn thương không hay chỉ mếch lòng một chút thôi? Nếu không thực sự cần thiết thì cũng không cần làm to chuyện. Còn trong

trường hợp bạn nhận thấy vấn đề đã trở nên nghiêm túc thì hãy dành thời gian lắng nghe con, đừng vội phán xét để đặt mọi việc vào đúng vị trí ban đầu của nó. Nếu trẻ vẫn tiếp tục nức nở sau khi đã được cha mẹ an ủi thì hãy để cho một người thứ ba (chú, bác, ông, bà...) can thiệp. Sự động viên của họ có lẽ sẽ có hiệu quả hơn bởi trẻ sẽ tin tưởng khi thấy ngoài mẹ ra cũng có người lớn khác có cùng cách nhìn nhận sự việc công bằng với nó.

## **TÌM NƠI CÓ SINH HOẠT ĐÚNG ĐẦN VÀ VUI VẺ CHO CON Ở**

Chắc rằng có rất nhiều người biết chuyện “dạy con” của Mạnh mẫu.

Mạnh mẫu, tức là mẹ đẻ của Mạnh Tử.

Khi Mạnh Tử còn nhỏ, nhà ở gần nghĩa địa. Ngày ngày, thấy người ta đưa người đến chôn cất, có kèn có trống... có người khóc la thảm

thiết, thấy thế Mạnh Tử bèn bắt chước làm đám ma giả. Rồi cũng đào đất, chôn. Rồi cũng vật vã than khóc.

Mạnh mẫu thấy vậy, tự bảo mình: “Đây không phải là nơi cho con ta ở”. Bà liền dọn nhà về ở gần chợ.

Khi tới chợ, được chứng kiến những cảnh mua bán gian lận, chửi bới, cãi lộn om sòm, Mạnh Tử lại cũng bắt chước người ở chợ, bày hàng bán, rồi cãi vã la lối.

Mạnh mẫu thấy vậy liền dọn nhà một lần nữa. Lần này dọn đến gần trường học.

Tại đây, thấy trẻ con đến trường, nói năng lễ độ, Mạnh Tử lại bắt chước đám trẻ này, cũng đọc sách ê a, cũng nói năng lễ độ.

Bấy giờ, Mạnh mẫu vui mừng: “Đây đúng là chỗ cần thiết cho con ta”.

Từ đó, bà cho Mạnh Tử đi học.

Về sau, quả nhiên Mạnh Tử được người đời tôn làm bậc thầy.

Kết quả này có được chính là do bà mẹ khéo chọn nơi sinh hoạt cho con.

Hoàn cảnh xung quanh có thể khiến đứa trẻ trở nên vui tươi hoạt động, hay ù lì lười biếng ở một chỗ.

Vì vậy, bạn nên cho cháu sống trong các tập thể hướng ngoại. Đó là một cách dạy con thực tế hay nhất.

Sống hòa mình trong tập thể, cháu sẽ trở nên mạnh bạo, hoạt bát, lanh lợi. Đời sống tập thể giúp cháu có cơ hội phát triển năng khiếu riêng. Cháu được tham dự những trò giải thích lành mạnh vui vẻ, ở những khung cảnh khoáng đạt.

Khi tham dự đời sống tập thể, đa số trẻ em cũng như thiếu niên, đều trở thành những người tự tin.

Các bậc cha mẹ thường cứ thích “che chở” con cái, sợ ra đường chúng thua sút và bị bắt nạt. Đó là một quan niệm cổ hủ hết sức sai lầm.

Các tập thể, hội đoàn thiếu niên luôn luôn có kỷ luật chặt chẽ, nội quy nghiêm khắc. Luôn luôn họ đề cao sự tương trợ, cao thượng.

Cho trẻ con tham dự vào các hoạt động tập thể, là bạn bắt đầu tập cho chúng một cuộc sống tự lập, ở đó đứa trẻ vẫn học được tính tốt nhiều hơn.

Trẻ có dịp trổ tài cho các bạn bè biết tới. Trẻ được học cách phản ứng cấp kỵ.

Trẻ con sống trong khung cảnh nào, sở thích và tính tình của chúng tự nhiên thích ứng với

hoàn cảnh đó.

Gandhi, một nhà cách mạng nổi tiếng của Ấn Độ, được thế giới tôn sùng bậc Thánh nhân, cũng nhờ có một bà mẹ giỏi giang, nghiêm khắc.

Trong gia đình lộn xộn, bất an, đứa bé sẽ có thái độ như người lớn: Hay thở dài.

Khi bị cha mẹ hờ hững, đứa trẻ có mặc cảm thua sút buồn tủi.

Hay bị chèn ép, đứa trẻ trở nên nhút nhát mặc cảm.

Vì vậy, là mẹ, bạn phải tìm cho con những chỗ ở đúng đắn, vui vẻ. Bạn phải chọn cho con những trò giải trí lành mạnh bổ ích.

Hơn thế nữa, bạn hãy cho con tham dự vào một tập thể, một hội đoàn nào đó, mà bạn sau

khi xem xét, cân nhắc kỹ lưỡng, có thể tin tưởng được.

Tránh đưa con trẻ vào chợ. Cũng đừng đưa con vào những quán ăn không đứng đắn. Lại càng tránh hẳn việc đưa trẻ đến các phòng trà ca nhạc. Tại đây chẳng những không khí lợi là đầu độc tinh thần cháu, mà khói thuốc, hơi người cũng làm hại tới sức khỏe của cháu.

Phim ảnh đồi trụy, có nội dung không lành mạnh trên những phương tiện truyền thông cũng gây tai hại đến con trẻ không ít.

Tốt hơn, bạn nên cho cháu học vài môn giải trí như tập vẽ, tập tô màu hoặc là cho cháu cắt giấy thủ công... để tiêu khiển một cách có lợi.

Cho cháu đi thăm những nơi người ta làm việc vất vả như: Xem chỗ đang xây cất một căn nhà, xem khu bến tàu khuân vác hàng,...Xem người làm việc vất vả như vậy, cháu sẽ hiểu giá

trị của lao động. Cháu bé sẽ dần hiểu rằng cháu may mắn vì được cha mẹ nuôi nấng đàng hoàng. Cháu không dám lười biếng. Không dám đòi tiền để tiêu bậy bạ. Không dám khinh người, nhất là người lao động, người nghèo.

Bạn cũng không nên quên đưa con đi xem những nơi có giá trị lịch sử, những quang cảnh trang trọng. Ở đó, có vinh danh những người đạt được danh vọng do sự cần cù, nhẫn nại đã làm nên. Cháu sẽ cảm thấy mong muốn được trọng vọng như người đó, tự nhiên cháu phấn khởi, hăng hái học hỏi hơn.

**Ngăn cản bằng lời nói, không có kết quả!**

**Ngăn cản bằng roi đòn, hình phạt, càng không có kết quả! Dỗ con chăm học bằng lời nói, vô ích!**

**Đe dọa, cưỡng ép con học bằng roi đòn, hình phạt càng vô ích!**

Chỉ có kết quả thực tế mà trẻ được chứng kiến mới ngăn cản hoặc khuyến khích con cái được thôi. Người làm mẹ phải rõ điều này.

## **QUAN TÂM TỚI VIỆC TÌM BẠN CỦA CON**

Một trong những lỗi lầm lớn của các bậc cha mẹ là cho rằng trẻ con có thể tự động kết bạn. Thật ra chúng ta phải đóng vai trò tác nhân. Nalia và Fonton Shaw dự tính tìm bạn cho con sau khi họ dọn nhà mới. Cả hai quyết định cho con tham dự trại hè thiếu nhi. Sau một thời gian cô bé Mary rất vui bởi quanh bé đều là những người bạn thân thiết. Khi đã đến tuổi đi học, phải xa rời những người bạn thân, Mary rất buồn. Lúc này, Mary rất muốn có một người bạn thân và mẹ của cô bé đã giúp cô bé qua khỏi nỗi buồn bằng cách đọc cho Mary nghe một câu chuyện về tình bạn.

Khi trẻ con giỏi một mặt nào đó, chúng sẽ tự

tin hơn và dễ quen biết với người khác hơn. Tình bạn dựa trên những sở thích chung. Nếu con bạn không có nhiều bạn bè, hãy nuôi dưỡng cho trẻ những ý thích để làm cơ sở cho tình bạn. Bạn phải tạo cho con cơ hội để thử và tìm sở thích.

Trẻ con ngoài việc cần sự hướng dẫn, chúng cũng cần quyền tự quyết, cha mẹ nào chẳng muốn con mình chơi với những người bạn tốt. Nhưng nếu không có gì nguy hiểm, tốt nhất bạn để cho con tự khám phá ra người bạn nào nên chơi hay không nên quan hệ.

Khi cha mẹ quan tâm đến ngày sinh nhật của con và dự định tổ chức tiệc vui cho con cùng bạn bè thì họ đã gián tiếp bộc lộ việc coi trọng tình bạn của con. Trong nhiều gia đình, những bài học lắng nghe và quan tâm đến người khác được duy trì qua nhiều thế hệ. Bạn hãy làm gương cho con bằng hành động nhiệt tình với

bạn bè cũ. Thứ tình cảm bạn bè đáng quý đó sẽ ghi dấu trong tâm khảm những đứa con.

## **ĐỪNG LÀM CHO CON TRỞ NÊN NHÚT NHÁT, HÃY CỔ VŨ SÁNG KIẾN CỦA CON**

Trẻ con mới bị quát mắng là chúng sợ ngay. Khi bạn đang bàn luận việc gì, cháu góp ý kiến, bạn liền quát.

- Im đi, con còn bé, biết gì!

Hoặc khi chúng nói sai, bạn liền mắng:

- Vậy cũng đòi nói! Lần sau không biết thì không được nói, nhớ chưa.

Như vậy là bạn vô tình tạo cho con sự nhút nhát e dè khi chúng muốn phát biểu ý kiến chân thành. Và vì thế, tự nhiên cháu không dám phát biểu ý kiến nào cả.

Từ đó, cháu sẽ cảm thấy rằng nhiều đề tài,

mình không nên phát biểu ý kiến. Hoặc giả sử cháu có ý kiến thì cũng không dám nói vì sợ sai và sợ bị mẹ mắng!

Chính nhờ mẹ, Edison trở thành nhà bác học tiếng tăm lừng lẫy khắp thế giới.

Khi còn nhỏ, ông luôn luôn bị xếp cuối về thành tích học tập, trong lớp, thầy giáo của Edison tỏ ý chê cậu là một người “thần kinh không bình thường”. Bà mẹ Edison biết được, lập tức nổi trận lôi đình.

Từ đó, bà đem con về, tự dạy dỗ con tại nhà, sau này, khi thành công, Edison đã viết như sau:

“Nhờ có mẹ tôi, tôi mới được như ngày nay. Tôi quyết tâm không khi nào làm cho người thất vọng. Người luôn một lòng tin ở tôi: Người là lẽ sống của tôi. Tôi luôn luôn nhớ tới người”.

Nhà bác học lỗi lạc tài ba Louis Pasteur, cũng thành công nhờ người mẹ của mình.

Chúng ta hãy đọc vài đoạn tự thuật của Pasteur: “Thưa mẹ, mẹ dũng cảm, và lòng hăng hái của mẹ, mẹ đã truyền lại cho con. Nếu con đã luôn luôn hòa hợp cái vĩ đại của khoa học với cái vĩ đại của tổ quốc là nhờ con đã được thấm nhuần những tình cảm mà mẹ dành cho con”.

Guglielmo Marconi, nhà phát minh ra máy vô tuyến điện, vô tuyến truyền thanh và vô tuyến truyền hình, cũng nhờ có một bà mẹ hiểu con, để con được tự do phát triển năng khiếu theo sở thích của mình mà thành công.

Chính bà mẹ yêu thương đã bênh vực việc làm “khó hiểu, kỳ quái” của cậu trước sự bất bình của người cha. Rồi chính nhờ người cha khoan dung, độ lượng, để cho con tự do theo sở thích

đã giúp Marconi thành công.

Quả thật là người mẹ, trong sự nghiệp của các con, luôn luôn giữ một trọng trách hết sức lớn lao.

Để cho con tự do làm theo sở thích, đó không phải là đi ngược lại đạo đức, luân lý. Cho phép con tự do phát biểu ý kiến, có thể là ý kiến chống đối trong vòng lẽ độ.

Như vậy, con bạn mới có tự tin để học hỏi và làm việc. Đừng đòi hỏi trẻ con phải biết “sơ” như người lớn. Đừng tập cho trẻ con những “thủ đoạn” người lớn.

Con của bạn có khiếu vẽ vẽ, cháu ham mê hội họa tới độ bỏ ăn, bỏ ngủ... học hành môn gì cũng không khá... bạn đừng vội mắng mỏ chê bai cháu. Hãy khuyến khích cho cháu phát triển năng khiếu bằng cách mua thêm cho cháu giấy vẽ, bút vẽ và màu. Bạn lại đề nghị

một vài đề tài nho nhỏ để dễ giúp cháu chú tâm thực hành.

Đừng quên cổ vũ động viên cháu bởi vì đó là một cách gây lòng tin mãnh liệt nhất cho cháu.

Sau đó, bạn nhẹ nhàng khuyên bảo cháu nên để ý các môn học khác một chút. Bạn rất yêu cháu, bạn rất sung sướng nếu cháu tiến bộ hơn. Cho con hiểu được như vậy, đứa trẻ nào cũng cố gắng cho xứng đáng với sự tin cậy và khen ngợi của bố mẹ.

Khi đi học về, cháu học được điều gì mới lạ, dĩ nhiên là mới lạ đối với trẻ con, cháu đều khoe với mẹ. Thỉnh thoảng bạn chen vào một vài câu hỏi để gợi ý cho cháu. Như vậy, cháu sẽ cố gắng nhớ lại nhiều chi tiết hơn, đó cũng là một cách luyện trí nhớ cho cháu. Hơn thế nữa, khi kể chuyện như vậy, cháu sẽ tập nói năng cho

chính xác hoạt bát. Nghĩa là cháu tập diễn tả những điều cháu đã trông thấy, nghe thấy hoặc chính cháu là nhân vật chính của câu chuyện.

Chuyện vui của cháu đang kể, được mẹ chăm chú nghe, cháu sẽ cảm thấy hào hứng, phấn khởi hẳn lên. Đứa trẻ cố gắng kể sao cho rành mạch hấp dẫn hơn...để lôi cuốn hơn nữa người đang nghe. Có như vậy, cháu mới cảm thấy tự tin khi nói chuyện với bất cứ ai.

Chẳng hạn, đến một đoạn nào đó, cháu ngập ngừng, hoặc vì cháu quên, hoặc vì chưa tìm được cách diễn tả sao cho đúng với ý, khi đó, bạn sẽ dịu dàng gợi ý cho con bằng những câu hỏi ngắn:

- Rồi sao nữa con?

Hay là:

- Thế rồi bà ta làm gì?

Hoặc là:

- Cậu bé ấy nói như thế nào, con?

Đại loại là như vậy. Khi được nghe mẹ hỏi, cháu sẽ nhớ lại chi tiết dễ dàng hơn. Những câu hỏi ngắn tập cho người ta nói chính xác hơn điều mà họ biết.

Thường thường, trẻ nhỏ ít nhớ một cách rành mạch câu chuyện chúng được nghe kể, hoặc trông thấy.

Nếu cháu có cách nói vội vã, bạn có thể ngăn lại để cháu nói bình tĩnh hơn.

Ý kiến của trẻ thơ luôn luôn là những ý kiến ngộ nghĩnh. Cách giải quyết của trẻ, cũng như ý nghĩ đơn sơ của trẻ thì bạn không nên gạt đi theo kiểu:

- Ô! Trẻ con thì biết gì!

Cháu là trẻ con. Nhưng trong mỗi đứa trẻ, khi đó vẫn tự cảm thấy bực tức, ấm ức vì mình bị coi thường!

Tốt hơn, khi cháu đề nghị sai, bạn nên đưa ra một vài thắc mắc nào đó, tự nhiên cháu sẽ rút ra ý kiến bằng cách nhận sự sai lầm:

- Thế mà con cứ tưởng là dễ!

Bạn lại cho phép con suy nghĩ...để con sẽ minh mẫn hơn.

Hãy năng đưa cháu đi chơi, tập cho cháu óc phân tích những câu đố, câu hỏi của bạn. Nếu cháu quan sát cảnh vật tinh tế hơn, đó cũng là một điều có lợi thiết thực cho con người trưởng thành của cháu sau này.

Sự nhận xét nhanh chóng và tinh tế khiến cho

trẻ con có những ý kiến hay hơn.

Mong rằng đối với các cháu, bạn sẽ khéo léo giúp cháu phát biểu sáng kiến, ý kiến của cháu. Cũng như tập cho cháu có óc quan sát tinh vi thiết thực, luyện cho cháu một trí tuệ dồi dào...

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Sung sướng thay cho người nào mà Thượng đế đã ban cho một bà mẹ Thánh đức.*

### A. LA-MAC-TIN (PHÁP)

*Ôi! Tình thương của một người mẹ, tình thương mà không ai có thể nguôi quên.*

### V. HUY-GÔ (PHÁP)

*Một người cha có con thì dễ, nhưng làm người cha thì khó.*

## NGẠN NGỮ ĐỨC

*Đối với người mẹ, đứa con là tất cả; nhưng đối với đứa con, cha mẹ lại chỉ là sự kết nối trong cuộc sống của nó mà thôi.*

BÊ-CÔ-XPHIN (ANH)

### **DẠY CON TỰ LÀM LẤY VÀI VIỆC NHẸ, BẮT CHÚNG SẮP ĐẶT THỨ TỰ**

Làm mẹ, bạn hãy từ từ dạy con tự làm lấy những việc của cá nhân mình. Bàn học, tủ quần áo của con, bạn hãy bảo chúng tự xếp đặt.

Một vài việc nhẹ nhàng, như gấp quần áo, chải mũ, chải giày, bạn bảo con tự làm lấy, rồi đưa cho bạn kiểm tra lại.

Hãy cho phép con xếp đặt theo sáng kiến, theo sở thích của chúng. Đừng buộc trẻ phải theo ý

mình.

Tất nhiên, bạn phải cấm trẻ không được đến gần bếp lửa hoặc đến gần công tắc điện.

Khi bạn tắm cho con xong, hãy để con tự mặc quần áo rồi chải đầu lấy. Chỗ nào không ngay ngắn, bạn chỉ cháu làm lại. Vào bữa ăn, để cho con tập lau lấy chén bát, để cho con so đũa mời người lớn. Đó là phép lịch sự chứ không phải thể hiện một trật tự rõ ràng. Để đứa trẻ ăn uống bừa bãi, không cần biết tới người khác không phải là tự do mà là hỗn độn.

Phải cho chúng tự do chọn lựa, tự do bày biện và tự do sắp đặt. Đó là cách giúp trẻ con phát triển khả năng quản lý sớm nhất.

Trong các trò chơi của con, bạn nên để ý. Đừng cho con trai chơi búp bê hay nấu nướng. Cũng đừng đem súng đem xe tăng làm đồ chơi cho con gái.

Với các cháu trai, bạn hãy cho cháu tập vẽ, tập làm thủ công với các giấy màu. Bạn có thể cho cháu tự sơn bàn, sơn ngăn tủ của cháu với màu sắc do chính cháu lựa chọn.

Còn con gái, bạn hướng dẫn nhặt sạn trong gạo, nhặt rau,...tập khâu vá những đồ may đơn giản.

Bạn kể cho cháu nghe một câu chuyện, ngày hôm sau bạn hỏi lại, bảo cháu kể cho mọi người nghe.

Cũng cần dạy con phải kính trọng, yêu thương cha. Đứa con yêu mến cha bao nhiêu chứng tỏ người mẹ yêu mến cha bấy nhiêu. Đừng nói xấu chồng với các con. Bạn sinh con nhưng cha chúng có công dưỡng dục.

Giữa các con, cũng đòi hỏi bạn phải công bằng, dù không tuyệt đối, bạn cũng cố gắng tới mức

tối đa.

Đứa trẻ rất dễ mủi lòng khi bị bố mẹ khinh thường, coi rẻ hơn anh em nó. Ngược lại, đứa trẻ trở nên ích kỷ đành hanh hay bắt nạt anh hoặc em cũng chỉ vì ý được cưng chiều hơn hết. Bạn cố tránh thái độ trên. Con nào cũng là con do mình sinh ra cả!

Tự sắp đặt thứ tự, giúp đứa trẻ có tinh thần khoa học, làm việc theo phương pháp thì sau này, tinh thần đó sẽ giúp ích cho cháu rất nhiều, cả khi cháu vào những năm cuối của bậc trung học, hoàn toàn cần thiết khi cháu bước chân vào ngưỡng cửa đại học, để rồi khi bắt tay vào đời, cháu sẽ biết cách tổ chức công việc một cách chính xác, tinh tường.

Khi cháu vào trường, là lúc bạn cần chăm sóc cháu cẩn thận hơn. Phó mặc việc học tập của cháu ở trường công, ở trường tư, ở ông thầy

dạy tại nhà vẫn chưa đủ!

## KHI TRẺ HÌNH THÀNH CÁ TÍNH

Trẻ nhỏ khi 8 đến 10 tháng tuổi đã có thể tự mình cầm một đồ chơi hay đồ vật ném đi, hoặc chúng làm đổ vỡ mọi vật xung quanh để tạo ra tiếng động và những âm thanh khác. Thường thường, các ông bố, bà mẹ rất hoang mang, lo sợ trước những “hành động kỳ quặc” này của bé. Nhưng chúng ta không nên lo lắng, vì đối với các bé, đó chính là một cách học!

Đôi khi, các bậc cha mẹ hay can thiệp tới sở thích của trẻ nhỏ. Một nhà tâm lý trẻ em của Pháp đã khuyên: «Chúng ta phải biết tôn trọng trẻ nhỏ, và không nên làm tan biến niềm say mê của chúng. Đối với trẻ em, chúng cần phải có những trò chơi «táo bạo» để phát triển trí tuệ và đó chính là nhu cầu không thể thiếu của chúng. Điều quan trọng hơn, cần phải tạo điều

kiện vừa học vừa chơi, tạo cơ hội giáo dục cho chúng biết cái gì nên làm và cái gì không nên...»

Việc giáo dục con cái còn ở những bữa ăn của chúng. Nhiều bà mẹ đã phạm phải sai lầm khi cho trẻ ăn, bởi trẻ thích ăn cái này thì lại cấm không cho chúng ăn. Vì vậy, bạn đã vô tình tạo ra một cảm giác chán chường, hụt hẫng nơi trẻ nhỏ. Khi cho trẻ ăn, người mẹ nên động viên, cổ vũ chúng, tạo cảm giác thoải mái, không nên ép buộc trẻ.

Khi đến tuổi đi học, trẻ thường hiếu động và nghịch ngầm. Thời gian này bạn nên giáo dục trẻ một cách chặt chẽ, không nên trùng phạt bằng cách đe nạt và dùng roi vọt. Đây chính là lúc cha mẹ và thầy cô giáo phải chỉ bảo, khuyên răn, đưa ra những lý lẽ đúng để giải thích cho trẻ hiểu, tránh những vấn đề phát sinh của nhân cách khi trưởng thành. Điều đáng lưu ý

với các bậc cha mẹ là không nên đánh trẻ nhỏ, bởi nếu bị đánh, trẻ nhỏ sẽ in dấu hình ảnh này trong trí nhớ của chúng và vì vậy sẽ tạo sự xa cách giữa trẻ và cha mẹ.

Cha mẹ là người thầy đầu tiên của trẻ. Có rất nhiều bà mẹ đã quá nuông chiều con cái, sự nuông chiều quá đáng ấy sẽ gây trở ngại trong quá trình học tập và rèn luyện nhân cách của con cái mình.

## **ĐỊNH HƯỚNG SAI LẦM TRONG VIỆC DẠY CON**

Làm cha mẹ, nhiều khi chỉ vì yêu thương con cái mình quá mà bạn đã phạm phải những sai lầm trong việc giúp đỡ con cái một cách không cần thiết. Các nhà giáo dục học đều nhất trí rằng cha mẹ nên để chúng tự làm thì tốt hơn, bởi vì đến một ngày nào đó, chúng không còn mãi ở trong “vỏ bọc” của bạn, trẻ sẽ hội nhập

vào xã hội rộng lớn, phải tự kiểm sống và khẳng định mình. Ở đây đưa ra một số định hướng sai lầm thông thường giúp các bạn tham khảo để cùng rút kinh nghiệm.

## **1. Hy vọng là con cái sẽ giống mình**

Bạn thường nghĩ rằng con mình từ nhỏ đã được hưởng sự giáo dục theo nguyên tắc của gia đình mình thì chúng sẽ giống mình về tình cảm, ý chí, sở thích. Thực ra không phải như vậy. Nhiều ông bố bà mẹ quá kỳ vọng vào con nên đã ném mùi thất vọng khi phát hiện ra chúng có nhiều điều trái ngược với mình. Tục ngữ có câu: “Cha mẹ sinh con, trời sinh tính”. Con cái bạn từ bẩm sinh đã có những tính cách khác biệt. Muốn giáo dục con cái, tìm thấy một niềm đồng cảm thật sự với con là việc rất quan trọng.

## **2. Giúp đỡ con một cách không cần**

## **thiết.**

Trước một công việc hàng ngày rất đơn giản như gấp chăn màn, đi mua quà sáng, khâu lại chiếc cúc áo, trẻ hoàn toàn có thể tự làm được. Một số gia đình thường nghĩ vì con bận học nên làm giúp, dần dà trẻ có thói quen ỷ lại, cho rằng đó là những công việc nghiêm nhiên mẹ phải làm. Lớn lên, trước một khó khăn trong cuộc sống trẻ sẽ né tránh, nếu có giải quyết cũng không linh hoạt. Tốt nhất mẹ đừng quá chiều con, và nên để trẻ tự giải quyết các vấn đề của bản thân trong khả năng có thể. Làm được một việc có ích, trẻ sẽ tự hào về năng lực của mình.

## **3. Giục giã con quá nhiều.**

Nhiều bà mẹ thường tỏ ra sốt ruột khi thấy con mình lơ là việc học tập, thấy trẻ rỗi rãi là giục đi học, đi thư viện... mới yên tâm. Khi đó, trẻ

đã không còn thời gian rảnh rỗi cho riêng mình để tự phát huy sở thích, cá tính. Có nhiều em cảm thấy bị căng thẳng vì nhồi nhét kiến thức, mà không được nghỉ ngơi. Rất có thể lớn lên trẻ sẽ trở thành một con người máy móc, thụ động.

#### **4. Khen ngợi con hết lời**

Con cái là niềm tự hào của cha mẹ. Trước thành tích học tập tốt của con, bậc làm cha mẹ ai cũng vui mừng, đưa con ra là chủ đề trong các buổi nói chuyện với đồng nghiệp, xóm giềng, ngợi khen khả năng của trẻ. Nhưng khi biết được tầm quan trọng của mình, trẻ dễ nảy sinh tính kiêu ngạo. Nhiều khi năng lực của trẻ được cha mẹ “thổi phồng” so với thực tế, trẻ dễ sờm ngô nhận về mình.

#### **5. Thỏa mãn những đòi hỏi của con**

Bạn đã quen với việc chăm sóc một đứa bé,

muốn ăn được ăn, muốn chơi được chơi. Giờ đây con bạn đã lớn, hãy để chúng tự lập, tiết kiệm, biết quý trọng của cải vật chất. Không vì thấy chúng thua kém bạn bè cái quần, cái áo, chiếc xe mà vội vàng đáp ứng, hình thành trong trẻ thói quen muốn gì được nấy. Lớn lên trẻ sẽ có tư tưởng coi mình trên hết, muốn chỉ đạo người khác bắt người khác phải phục tùng ý thích của riêng mình.

## **6. Quan tâm quá nhiều đến thế giới riêng tư của con.**

Hầu hết các cháu ở lứa tuổi cắp sách tới trường đều cũng hơn một lần nếm trải cảm giác thất bại sau một kỳ thi không như ý muốn hoặc có gia đình vì ít con nên trẻ dễ rơi vào trạng thái cô đơn. Cha mẹ quan tâm săn sóc là rất cần thiết nhưng không nên quá tỏ ra lo lắng mà có lúc phải để trẻ được một mình suy nghĩ về những việc chúng đã trải qua khi trạng thái cô

đơn là rất có lợi. Giúp trẻ né tránh nỗi buồn là đúng nhưng quá săn đón thì trẻ sẽ ỷ lại, mà trong cuộc đời này ai tránh khỏi những lúc tuyệt vọng nhưng rồi lại phải đứng dậy bằng đôi chân của chính mình!

## **7. Tạo ra những tiền cảnh thiếu thực tế cho con**

Trong khi dạy con, việc đưa vào những châm ngôn, cách ngôn đúng lúc mang ý nghĩa giáo dục rất lớn. Nhiều người trong chúng ta chọn những câu châm ngôn như là kim chỉ nam của cuộc đời. Tuy vậy, chân lý ấy bao giờ cũng chỉ là tương đối, lúc này được khẳng định là đúng nhưng giai đoạn khác chỉ còn tính chất tham khảo. Con cái bạn còn nhỏ, nhiều câu danh ngôn trong sách vở cháu chưa thể “thấm” hết ý nghĩa giáo dục vì kinh nghiệm sống chưa có! Không nên “gò” con mình theo sách vở. Hãy để cháu phát triển theo những gì mà tạo hóa đã

ban cho.

## **THỰC ĐƠN ẢNH HƯỞNG TỚI NHÂN CÁCH ĐỨA TRẺ**

Do việc bận tối ngày nên nhiều bà mẹ ngày càng ít quan tâm tới chuyện ăn uống của con cái. Nhìn chung các gia đình chỉ gặp nhau vào bữa tối, sau đó ai vào việc nấy. Một số ít gia đình có thói quen ai về trước ăn trước, ai về sau ăn sau, thành ra có khi cả tuần bố mẹ con cái chẳng có dịp ngồi với nhau. Đây là một vấn đề hết sức lo ngại, vì theo các nhà tâm lý, không khí trong gia đình có ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành nhân cách đứa trẻ. Thậm chí, một số nhà nghiên cứu còn tìm thấy sự liên quan giữa cách ăn uống và sinh hoạt trong mỗi gia đình với tình trạng tội phạm ngoài xã hội.

Trẻ em Nhật Bản “sử dụng quá nhiều đồ uống

đóng chai và đồ ăn nguội". Đó là kết luận của giáo sư tâm lý Osava. Theo ông, cách ăn uống như vậy không chỉ dẫn đến tình trạng béo bụng, mà còn có thể để lại những hậu quả nghiêm trọng về mặt xã hội. Giáo sư Osava khẳng định giữa các món ăn với hành vi bạo lực có những liên quan chặt chẽ với nhau. Ăn đồ nguội trong sự cô đơn mà không ở trong bầu không khí đầm ấm gia đình dễ làm cho đứa trẻ có những hành vi bạo lực. Như vậy, tình trạng bạo lực ở Nhật Bản tăng là một phần trách nhiệm thuộc về thói quen ẩm thực của xã hội công nghiệp hiện đại.

Nhiều nhà nghiên cứu ẩm thực cũng đồng ý với quan điểm này của Osava. Qua khảo nghiệm cho thấy, các món ăn không lành mạnh thường chứa nhiều chất đường nhưng lại ít vitamin và các chất khoáng, dễ dẫn tới tình trạng mất cân bằng về trao đổi chất trong cơ thể. Do cố gắng trung hòa khối lượng đường

thừa trong máu để đảm bảo sự cân bằng, cơ thể tích cực sản sinh ra insulin, vì thế làm cho trẻ có những biểu hiện hưng phấn thái quá, dễ có những hành vi bạo lực nằm ngoài tầm kiểm soát của lý trí.

Một nhóm nghiên cứu Nhật Bản đã phối hợp cùng với cảnh sát nghiên cứu mối quan hệ giữa tội phạm trẻ em với các món ăn. Trong số 270 trường hợp trẻ em phạm tội thì 25% thường xuyên ăn những món ăn “không lành mạnh”, ăn sáng thất thường. Tại thành phố Hiroshima đối tượng điều tra là 12 ngàn học sinh phổ thông. Trong số này số trẻ ăn sáng và ăn trưa một mình là tương đối lớn. Điều đó có nghĩa là không ai kiểm tra giám sát việc ăn uống của chúng. Đây là một điều hết sức nguy hiểm đối với sự phát triển nhân cách của đứa trẻ. Tờ báo “Axakhi” gióng lên hồi chuông báo động rằng việc cả gia đình quây quần bên mâm cơm hàng ngày càng trở nên hân hữu ở

Nhật Bản.

Để giúp các ông bố bà mẹ luôn bận rộn với các công việc làm ăn không có thời gian quan tâm tới chuyện ăn uống của con cái, nhà ẩm thực học nổi tiếng người Nhật Iukio Hattory đã công bố thực đơn đặc biệt có lợi cho sự phát triển của trẻ. Nó gồm 18 món ăn, trong đó có táo ngâm chanh, bánh kẹo nhân cá xac-đin, rong biển hầm nhừ,...Hattory khuyên các bà mẹ cố gắng quan tâm đến chuyện ăn uống của con cái mình, đừng để mặc chúng muốn ăn gì thì ăn. Dù có bận thế nào thì cũng nên duy trì bữa ăn gia đình vào mỗi buổi tối. Tốt nhất nên tăng khẩu lượng rau xanh. Một số gia đình có thói quen đưa tiền cho trẻ đến trường để ăn sáng hay ăn trưa mà không biết chúng sử dụng vào việc gì, ăn những món ăn gì. Điều này là hoàn toàn không nên. Cần phải có sự hướng dẫn từ phía người lớn để đảm bảo đủ calo và vitamin cho trẻ phát triển một cách toàn diện.

Osava cảnh báo, nếu như trẻ em Nhật Bản vẫn tiếp tục ăn uống như hiện nay thì chúng sẽ sớm già hơn thế hệ cha mẹ chúng. Lời cảnh tỉnh này khiến cho không ít các phụ huynh lo lắng. Cách đây không lâu, Bộ Giáo dục Nhật Bản đã đề nghị các nhà chức trách cung cấp tài chính chi cho công trình nghiên cứu một cách cơ bản ảnh hưởng của việc ăn uống tới việc hình thành nhân cách đứa trẻ.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Cha vừa là người hướng đạo, kẻ bảo lãnh, quan tòa, vừa là bậc sư phụ cho con.*

A-LI-BƠT (ĐỨC)

*Đức tính thứ nhất của người mẹ là cương quyết và công bằng.*

F. RA-BO-LE (PHÁP)

*Lòng người mẹ là vực thẳm mà đáy được trải  
bằng sự khoan dung hiền dịu.*

H. BALZAC (PHÁP)

*Trẻ cây cha, già cây con.*

TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Vũ trụ có nhiều kỳ quan, nhưng kỳ quan tuyệt  
phẩm nhất là trái tim người mẹ.*

BSÔ (MỸ)

## **NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI BẮT ĐẦU GIÁO DỤC NHÂN CÁCH CHO CON**

Trong cuốn sách nổi tiếng Kế hoạch 6 điểm  
nuôi dạy trẻ em của mình, nhà tâm lý học

người Mỹ John Rosmod khu- yên tất cả các bậc cha mẹ cần phải chú ý 6 điểm sau đây.

1. Không nên quan niệm trẻ em là nhân vật số 1. Ngay từ bé, phải tập cho trẻ tính tự lập, tự tin, ân cần và lễ độ.
2. Không nên quá “dân chủ” với trẻ: Khi yêu cầu trẻ làm việc gì hoặc không cho phép trẻ làm việc gì nên nói rõ, gọn, dễ hiểu cho trẻ biết vì sao với thái độ nhẹ nhàng, vui vẻ nhưng kiên quyết và nghiêm túc.
3. Trẻ phải chia sẻ việc nhà với cha mẹ: Mục đích của giáo dục là giúp trẻ trưởng thành và tự xây dựng lấy cuộc sống thành đạt. Lao động gia đình là lao động đầu tiên vừa sức mà trẻ em có thể làm được để chia sẻ trách nhiệm và quan tâm đến người khác.
4. Không chiều theo ý muốn của trẻ: Các bậc cha mẹ nên ý thức được rằng con người trong

cả cuộc đời không phải lúc nào cũng có được cái mình muốn. Vì vậy phải dạy con biết nén lòng ham muốn, biết chịu đựng sự thất vọng vì đó là điều quan trọng nhất để rèn luyện nhân cách. Phải dậy cho con biết rằng không làm gì mà lại muốn đạt được sở thích là một trong những thái độ xấu mà con người dễ mắc phải.

5. Không nên cho con quá nhiều đồ chơi. Đồ chơi rất cần cho trẻ phát triển trí thông minh, tính chủ động sáng tạo. Nhưng cần dạy cho trẻ biết quý và giữ gìn đồ chơi, và không nên mua cho con quá nhiều đồ chơi, vì chúng hạn chế trí tưởng tượng của trẻ.

6. Truyền hình có hại cho trẻ nhiều hơn có lợi: Chỉ nên cho trẻ xem những chương trình phù hợp với lứa tuổi hoặc dành riêng cho trẻ. Và không nên cho trẻ 4 tuổi xem quá 30 phút truyền hình buổi tối.

## CÂU CHUYỆN NHỎ VỀ MỘT ĐỨA TRẺ QUÁ HIẾU ĐỘNG

Không ai mong muốn có một đứa con ù lì, thụ động, suốt ngày lè nhè khóc. Nhưng một đứa con không chịu ngồi yên, luôn nghịch phá hết thứ này đến thứ khác, lại là điều âu lo, phiền toán của các bậc làm cha mẹ. Gần đây, bằng thuốc men và những biện pháp mới, các nhà khoa học đã mang lại nhiều hy vọng trong việc đưa những trẻ cá biệt này trở lại trạng thái bình thường.

Khi mới biết chập chững, Philip đã tỏ ra một đứa bé lạnh lợi và hiếu kỳ. Lên hai tuổi, nó đã biết phân biệt chính xác màu sắc và có thể nguêch ngoạc về hình dáng những chiếc xe hơi mà nó nhìn thấy ở chung quanh nhà, gần Ulvess Tone, bang Tasmania, Australia. Mọi người trong nhà ai cũng cưng chiều và không che giấu sự hãnh diện của họ về cậu bé thông

minh này. Tuy nhiên chẳng bao lâu sau, vấn đề đã bắt đầu diễn biến theo chiều hướng khác.

Jan Clark, người mẹ nói: "Mặc dù chúng tôi cố gắng tập cho cháu quen với giờ giấc ăn ngủ, vui chơi bình thường như bao đứa trẻ khác, nhưng không bao giờ cháu chịu ngồi yên". Khi Philip lên 3 tuổi, cả nhà luôn luôn bị náo động vì nó. Ban ngày quậy phá chưa đủ, đến đêm, nó thường canh cả nhà ngủ yên để leo ra khỏi giường, đi lục lọi tìm kiếm các trò nghịch khác như: Tắt mở đèn, xê dịch đồ đạc,...thường thường mỗi buổi sáng, cha mẹ nó lại phải chứng kiến những dấu vết tàn phá, xáo trộn mới. Clark nói rằng nó đặc biệt quan tâm đến các loại tủ có khóa hoặc gài như tủ bát, đĩa ở nhà bếp và xem các ổ khóa như là thách thức cần phải chinh phục bằng được. Chị không thể nào nhớ nổi số lần Philip đổ các giỏ thực phẩm, đập bể chén đĩa và hất tung nồi niêu, xoong chảo...xuống sàn. Không một trường mẫu giáo

nào chịu nổi nó, buộc lòng họ phải giao trả nó về nhà. Còn đối với những người giữ trẻ tại gia, không ai chịu được quá hai ngày, tất cả đều từ giã ra đi không hẹn ngày trở lại. Vợ chồng Clark rất buồn, họ ăn không ngon, ngủ không yên vì cậu quý tử này. Không biết phải làm sao, họ đành phải chờ đợi và hy vọng thời gian có thể sửa chữa dần tâm tính của nó! Cho đến một hôm...

## **Biện pháp đối phó với trẻ quá hiếu động**

Vào một buổi sáng sớm, Clark đọc lướt qua một tờ tạp chí, bỗng chị để ý đến một bài viết liên quan đến một cậu bé người Mỹ được chẩn đoán về tình trạng suy giảm chức năng não nhẹ, được gọi là chứng thiếu tập trung (attention-deficit disorder) ADD. Chị đưa cho chồng xem bài báo và nói: “Đây chính là trường hợp của Philip”.

Vợ chồng Clark mang vấn đề này ra bàn bạc cùng bác sĩ gia đình, ông này cũng đồng ý rằng Phillip cần phải được các chuyên gia giúp đỡ. Một bác sĩ chuyên khoa nhi nổi tiếng được mời đến. Sau khi đặt nhiều câu hỏi với Clark và xem xét kỹ lưỡng các bản đánh giá của những chuyên gia siêu trí liệu về ngôn ngữ, lao động, sinh lý...cũng như những tường trình về mặt y học và giáo dục có liên quan đến cậu bé này, vị chuyên gia khẳng định Phillip đã mắc chứng thiếu tập trung do quá hiếu động (attention-deficit hyperactivity disorder) ADHD.

Theo nhà tâm lý học Wallace, tác giả của nhiều quyển sách giáo dục thiếu nhi nổi tiếng, ở Australia có khoảng từ 3 đến 5% trẻ em trong độ tuổi đến trường mắc chứng rối loạn này. Một mặt, chúng là những đứa trẻ linh hoạt, có đầu óc sáng tạo. Mặt khác, chúng cũng dễ nổi cáu, tai và mắt chúng không bao giờ bỏ qua điều gì và luôn tìm cách phá phách không ngơi

tay nhưng lại khó tập trung để hoàn thành một nhiệm vụ đơn giản nào đó. Để sửa chữa tình trạng này, các chuyên gia đã đề nghị nhiều biện pháp phối hợp, trong đó có sử dụng thuốc. Mới lên 4 tuổi, Phillip đã được cho uống Daxamogetamine và sau đó là Ritalin. Thật trớ trêu, các chất kích thích này lại làm cho những cậu bé quậy phá dần thuần tính và tập trung hơn. Mẹ của Phillip nói: "Từng ngày một, con tôi đã trở nên khác hẳn, chúng tôi có thể đọc sách, làm việc yên ổn mà không còn bị quấy rầy như trước". Phillip lại được đi học và các giáo viên cũng đã ghi nhận một sự cải thiện lớn trong hành vi của nó, nó đã biết lắng nghe và hoàn thành các công việc đơn giản.

Các chuyên gia đánh giá đây là một liệu pháp tích cực. Giáo sư Frank Oberklaid thuộc bệnh viện nhi đồng Hoàng gia Melbourne cho rằng các phản ứng phụ như mất cảm giác ngon miệng, khó ngủ ít thấy xảy ra nếu liều lượng

được sử dụng cẩn thận và có sự kiểm tra kỹ lưỡng của bác sĩ. Ngoài thuốc, các đứa trẻ thuộc dạng này cần được sự giúp đỡ của các chương trình sửa đổi hành vi cư xử của những nhà tâm lý học và sự hỗ trợ về chương trình giáo dục đặc biệt của nhà trường để giảm bớt tình trạng hiếu động quá mức và kéo dài quãng thời gian tập trung của chúng. Trong lớp học nên bố trí những trẻ này ngồi bàn đầu, bảng đen ngay tầm mắt và ánh mắt của thầy giáo nên trực tiếp hướng vào chúng khi giảng bài.

Bác sĩ Phillip Hazell, giảng viên cao cấp về tâm thần học tại Đại học Newcastell nói rằng biện pháp trị liệu trên không phải lúc nào cũng cải thiện được các vấn đề của trẻ bị chứng ADHD, nhưng nó cũng góp phần đưa trở lại trạng thái gần như bình thường với khoảng 70% đối tượng.

## Đâu là nguyên nhân

Nhiều bà mẹ quá sốt ruột và lo lắng đã nêu các câu hỏi về chứng thiếu tập trung do quá hiếu động này, nó là một sự rối loạn hay một căn bệnh? Đây là trường hợp phát triển hoàn toàn bình thường và chúng chỉ là những biểu hiện ở những đứa trẻ có mức căng thẳng cao, nhưng quan trọng, điều gì sẽ xảy ra cho chúng trong tương lai?

Tuy các nhà nghiên cứu chưa cho biết cụ thể nguyên nhân gây ra tình trạng quá hiếu động ở trẻ, nhưng những phát hiện gần đây nêu giả thuyết rằng các triệu chứng có liên quan đến sự mất cân bằng của việc cung cấp máu lên não, cũng như những vấn đề về chức năng hóa học và hoạt động động năng giữa hai bán cầu não. Những bằng chứng ban đầu cho thấy có một sự thiếu hụt dopamien, một chất hóa học ở não trẻ em bị chứng ADHD. Thuốc dường

như có tác dụng lập lại tình trạng cân bằng ở não, giảm bớt tính quá hiếu động và cải thiện dần sự tập trung của trẻ. Vấn đề di truyền cũng có thể có một vai trò quan trọng trong sự rối loạn này. Bác sĩ Barbara Serfoutein thuộc bệnh viện nhi ở Sydney cho rằng đa số trẻ em bị chứng ADHD thường có cha mẹ phần nào cũng lâm vào tình trạng này.

Mặc dù các triệu chứng của ADHD có khuynh hướng sụt giảm khi trẻ lớn lên, nhưng theo bác sĩ Sheila Metealf, chuyên gia tâm thần học thuộc bệnh viện Northside ở Sydney, ước tính có đến 70% trẻ bị hội chứng này tiếp tục biểu hiện một số triệu chứng trong giai đoạn thanh thiếu niên.

Không có một thử nghiệm đơn phương nào có thể chẩn đoán chính xác tình trạng trẻ mắc chứng ADHD, nhưng Hội đồng nghiên cứu y khoa và sức khỏe quốc gia của Australia gần

đây đã nhất trí về tiêu chuẩn tối thiểu để các bác sĩ theo đó xác định hội chứng này. Theo giáo sư Allan Carmichael, đứng đầu nhóm làm việc vì trẻ em bị chứng ADHD của hội đồng trên, các triệu chứng như không tập trung, quá hiếu động, dễ bị kích động hay cuồng nộ... ở mỗi đứa trẻ phải được biểu hiện ít nhất sáu tháng mới xác định đứa bé đó lâm vào hội chứng này. Ông lưu ý các bác sĩ không nên gán bất cứ hành vi gây rối nào của trẻ cũng thuộc về ADHD và khi đề ra các biện pháp trị liệu, nhất là thuốc, phải thật thận trọng và theo dõi thường xuyên, tránh xảy ra các phản ứng phụ gây nguy hiểm. Nhà trường và gia đình cũng phải phối hợp nhằm giúp đỡ các trẻ này và không nên dùng đòn phạt đối với chúng trong bất kỳ trường hợp nào.

Có thể phải mất vài năm nữa chúng ta mới hiểu rõ hơn về sự di truyền, sự rối loạn và các chất hóa học ở não gây ra tình trạng quá hiếu

động ở trẻ, nhưng những phát hiện trên đây đã khích lệ các nhà khoa học cũng như những cha mẹ có con mắc phải hội chứng này. Triển vọng đưa chúng trở lại trạng thái bình thường như bao đứa trẻ khác đang dần dần thành hiện thực.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Thiên đàng dưới chân các bà mẹ.*

KINH CORAN

*Con trẻ nhận ra mẹ ở nụ cười.*

VIẾC-GHIN (LA MÃ)

*Mẹ quá lành, con hư.*

DIÊM THUYẾT LUẬN (TRUNG QUỐC)

*Nuôi con chả dạy chả răn*

*Thà rằng nuôi lợn cho ăn lấy lòng*

## CA DAO VIỆT NAM

*Có nuôi con mới hiểu lòng cha mẹ*

## TỤC NGỮ VIỆT NAM

### **THÁI ĐỘ CỦA CHA MẸ TRƯỚC NHỮNG LỖI LẦM CỦA CON CÁI**

Điều quan trọng nhất đối với cha mẹ là biết được căn nguyên lỗi lầm của con cái để giúp chúng sửa đổi. Nhưng cha mẹ thường dễ rơi vào tình trạng phán đoán trẻ một cách vội vàng, có thể dẫn đến thái độ kết án chúng. Và khi đã bị hiểu lầm, bị cư xử một cách vô đoán, trẻ dễ có thái độ phản kháng, chống đối cha mẹ.

#### **1. Những lỗi lầm của con dưới mắt cha mẹ**

Con cái thường có những lỗi lầm làm cha mẹ lo lắng:

- *Cứng đầu cứng cổ:*

Trẻ không biết vãng tục nhưng thích tò ra chống đối người lớn. Điều ít ai nghĩ đến là: ẩn giấu dưới tính cách khó chịu ấy là một nhân cách cứng rắn mạnh mẽ, có thể sau này làm được những việc lớn nếu được hướng dẫn đúng mục.

- *Khép kín:*

Trẻ ít nói quá làm ta không biết chúng nghĩ gì. Có thể do tính nhút nhát, trẻ sợ không dám diễn tả những gì chúng có trong tâm hồn, không dám thực hiện những việc tốt đẹp mà chúng mơ ước. Cha mẹ có nghĩ được rằng đó là tính cách nhạy cảm, tế nhị không?

- *Nói dối, ăn cắp:*

Đây là những lỗi lầm làm cha mẹ khó chấp nhận và lo lắng hơn hết. Nhưng thường thường, trẻ con phạm hai lỗi trên một cách vô ý thức; nếu được giải thích cặn kẽ, chúng sẽ khắc phục được khi lớn lên.

Cha mẹ phải có cái nhìn xa hơn những lỗi lầm.

Chắc chắn rằng một đứa trẻ cứng đầu, nói dối, ăn cắp làm khổ tâm cha mẹ không ít. Phải có can đảm vượt lên trên những nỗi khổ tâm này và tìm ra được nguyên nhân sâu xa của sự việc. Có những khuyết điểm trầm trọng hơn những khuyết điểm trên: đó là tính ích kỷ và kiêu ngạo, những lỗi lầm này có thể có ngay cả nơi những đứa trẻ luôn tỏ ra ngoan, siêng năng.

- *Ích kỷ:*

Chỉ nghĩ đến mình, đến những công việc của mình, hoàn toàn không quan tâm đến niềm

vui cũng như nỗi buồn của người khác. Người ích kỷ có tâm địa hẹp hòi, không thể cảm thụ, chia sẻ, làm vui lòng và phục vụ người khác.

- *Kiêu ngạo:*

Quá tự tin đến độ ảo tưởng về chính mình, luôn muốn thu hút sự chú ý của mọi người, sẵn sàng đánh giá thấp người khác để đưa mình lên và khi lầm lỗi không muốn nhận lỗi và sửa lỗi.

Chính hai lỗi lầm trên đã ngăn cách đứa trẻ với mọi người, cha mẹ phải hết sức quan tâm và có biện pháp giáo dục kịp thời. Không phải chỉ giáo dục cho con biết sống lương thiện, có giáo dục mà quan trọng hơn là sống bác ái, yêu thương và biết sống vì mọi người.

## **2. Tính lười biếng của trẻ**

- *Nhin nhận đúng cách:*

Có thể do sức khỏe, do những đổi thay của trẻ đang lớn, do những khó khăn ở trường. Sự lười biếng tồn tại ở đa số trẻ em như một sự thiếu sót phổ biến. Thay vì chỉ nhìn thấy ở con cái lỗi lầm để rồi luôn miệng cằn nhằn, la mắng chúng, điều này có thể dần dần làm cho trẻ “bám chắc” vào lỗi lầm đó của chúng, bởi vì chúng đã bị liệt vào hạng người ấy.

Nếu để ý kỹ hơn, ta sẽ nhận ra ở đứa trẻ có vẻ bề ngoài lười biếng, ẩn giấu những phẩm cách khác, những sự phong phú khác trong tâm hồn mà cha mẹ cần khám phá và giúp đỡ chúng cố gắng phát huy.

- *Cách xử lý đối với trẻ lười:*

- a) Tỏ tình thân ái, khích lệ trẻ.
- b) Tỏ ra tin tưởng, giao cho trẻ chịu trách nhiệm về một công việc nào đó phù hợp với khả năng của chúng chính là giúp chúng giàn

tiếp chiến thắng tinh lưỡi biếng.

Mỗi con người chúng ta phải có một cái nhìn  
thân ái đầy sự cảm thông, tin tưởng, một cái  
nhìn kêu gọi sự tiến bộ trong niềm vui và tình  
yêu thương. Đó chẳng phải là điều chúng ta  
nên biết và áp dụng nơi con cái chúng ta sao?

### **3. Tính tắt mắt của trẻ**

Khi một đứa trẻ lấy trộm đồ của người khác  
hoàn toàn không giống như cách suy nghĩ của  
người lớn, bởi vì trẻ chưa có khái niệm sâu xa  
về quyền sở hữu, chúng chỉ làm theo nhu cầu  
tại chỗ thôi.

Vậy cha mẹ nên can thiệp cách nào?

- Đừng bi thảm hóa sự việc: Một vài hành động  
lấy cắp vật không có nghĩa là đã mất tất cả.  
Nhất là đừng có kiểu nói: “Phải bỏ tù mày thôi.  
Thật là một nỗi ô nhục cho gia đình!” Kiểu mạt

sát này càng gây cho trẻ mặc cảm tội lỗi nặng, dường như muốn buông xuôi, không gì cứu vãn được nữa.

- Hãy nói với con một cách rõ ràng và bình tĩnh về quyền hạn của mỗi người đối với vật sở hữu của người đó mà mình có nghĩa vụ phải tôn trọng.
- Hãy tỏ ra tin tưởng con, nhưng cũng đồng thời đừng tạo ra những cơ hội kích thích con như phơi bày trước mắt con một số tiền lớn.
- Nên nhớ: gặp ai cũng kể lể, than phiền về hành động dại dột của con, thì đó là một sự xúc phạm đối với cháu.
- Hãy nhớ rằng cháu cũng có quyền giữ uy tín của mình.
- Tùy theo mức độ sai phạm để có cách xử phạt tương ứng nhưng khi đã tha thứ thì không

nhắc đi nhắc lại lỗi lầm đã qua của con nữa.

#### **4. Tính hay nói dối**

Những lý do khiến trẻ có thể nói dối:

- Trẻ khao khát làm nhiều việc như người lớn. Đôi với chúng, giấc mơ và hiện thực cuộc sống thường như pha lẩn vào nhau, và rồi chúng có thể bịa đặt theo óc tưởng tượng của chúng để tạo cho mình giá trị trước mặt người khác.
- Có thể trẻ nói dối để làm vui lòng người lớn, để tránh bị khiển khách khi có lỗi. Do tính nhạy cảm, nhút nhát, sợ xấu hổ, sợ bị phạt, trẻ không biết làm gì hơn là nói dối.

Trẻ bị ảnh hưởng bởi thói quen nói dối của người lớn. Thái độ của cha mẹ như thế nào trước sự nói dối của con?

Đừng ép buộc con phải nhận lỗi, nhất là trước

mặt người khác. Điều này quả là vô cùng nặng nề đối với cháu và cả đối với người lớn nữa, bởi vì trẻ cũng cần được tôn trọng. Hãy kiến tạo trong gia đình một bầu không khí chân thành, cởi mở, tin tưởng, yêu thương. Điều này sẽ giúp trẻ dễ chống lại cảm dỗ nói dối.

## 5. Tính hay nóng giận

Trẻ kêu gào, chửi rủa, đập vỡ đồ đạc, mặt hầm hầm giận dữ hoặc lầm lì khó hiểu. Với mọi lứa tuổi, đó là biểu lộ của tính hay nóng giận.

Phải đối phó như thế nào với tính cách khó chịu ấy đây?

- Đừng khiêu khích cơn giận của trẻ, công khai chống đối chúng, muốn khuất phục chúng ngay tức khắc.

- Đừng lấy nóng giận để đối đầu với nóng giận hoặc có thái độ chế nhạo, mỉa mai. Hãy tìm

cách trấn an trẻ bằng sự trầm tĩnh, nhưng kiên định, đợi chờ chúng qua cơn nóng giận.

- Đánh lạc hướng trẻ vào một mục tiêu khác để chúng tạm quên đi sự việc vừa qua và hòa mình vào cuộc vui mới, cơn giận sẽ có cơ hội lắng xuống.
- Đôi khi cần có hình phạt như cô lập chúng trong cơn nóng giận để giúp chúng tự chế ngự. Chính sự can thiệp đúng lúc giúp chúng giải phóng mình khỏi cơn giận.

Điều quan trọng là chính cha mẹ không để mình bị lôi cuốn vào cơn giận của con cái. Chính sự dịu hiền và êm ái sẽ trấn áp cơn giận. Khuôn mặt êm dịu, bình tĩnh của cha mẹ giống như sự an bình, chiến thắng sự nóng nảy của đứa trẻ.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Trái tim người mẹ là kiệt tác của thương đế*

GRETRY (ANH)

*Danh dự đến từ người cha, sự vuốt ve đến từ  
người mẹ.*

J. RUT-XKIN (ANH)

*Ai vắt mũi cho con tôi là hôn vào mặt tôi.*

NGẠN NGỮ TÂY BAN NHA

*Ai chạy đỡ tôi lên khi vấp ngã, Và hôn lên chỗ  
ngã cho khỏi đau?*

*Ai kể tôi nghe những chuyện đẹp ban đầu  
Ấy là mẹ tôi tất cả.*

J. TAY-LO (MỸ)

## **6. Tính kiêu căng tự mãn**

Có lẽ ở trẻ em, kiêu ngạo dường như không phải là lỗi thực sự trầm trọng.

Khi trẻ khoe với cha mẹ về thành tích của mình, chính là chúng muốn thấy cha mẹ hài lòng và nhận xét về công việc của chúng. Chính cha mẹ phải giúp con nhìn nhận rõ sự việc và khích lệ những cố gắng của chúng. Để tiến bộ, phải có đôi chút tự tin. Ngay chính lúc ta nhận ra rằng ta đã tiến bộ và có thể làm việc tốt hơn là ta đã có thể tự cứu mình khỏi thói kiêu ngạo và có thể hài lòng về thành tích đạt được.

Những người lớn huênh hoang thường là người thiếu tự tin, luôn tự ti mặc cảm. Thời trẻ, khi các con tỏ ra tự mãn và khoe với cha mẹ về thành tích của mình, chính là chúng muốn tỏ ra mình đã lớn.

Với những biểu hiện có vẻ kiêu ngạo như thế,  
cha mẹ không nên trầm trọng hóa sự việc.

Điều phải làm đối với trẻ tự mãn:

- Hãy giúp con cái nhận ra lỗi lầm của chúng, khám phá ra những điểm yếu ở mình. Với thái độ điềm tĩnh, vẻ mặt tươi tỉnh, biểu lộ sự tin tưởng, lòng thương cảm, hãy nói với con: "Hôm nay, công việc con làm chưa đạt hiệu quả, có lẽ vì con chưa cố gắng đủ. Rồi con sẽ đạt được điều đó thôi". Kiêu ngạo là một kiểu nói dối. Nếu bạn giúp con cái can đảm chấp nhận điểm yếu một cách sáng suốt và tiếp tục khắc phục là bạn đã giúp chúng gánh đỡ những thất bại và vượt qua trở lực. Tất cả sẽ được giải quyết.
- Hãy giúp đỡ con cái biết nhìn vào sự vật, nhìn mọi người xung quanh thay vì chỉ biết nhìn vào chính mình.

Chính lòng yêu đời, vui sống và hăng say làm việc, biết chiêm ngưỡng vẻ đẹp thiên nhiên, thán phục người tốt, việc thiện,...tất cả những đức tính đó sẽ giúp các cháu quên đi sự kiêu ngạo hoặc không có thì giờ nghĩ đến điều ấy.

### ***Khi nào người ta thực sự kiêu ngạo?***

- Đó là khi người ta tự so sánh mình với người khác, tự tôn mình lên bằng cách hạ người khác xuống. Khi người ta làm việc gì tốt không phải vì lòng ước ao điều thiện mà vì sự tìm kiếm vinh quang cho chính mình bằng cách muốn tỏ ra hơn người.

Chính cha mẹ đôi khi vô tình so sánh trẻ này với trẻ kia: “Xem này, con không giống như em con, nó thật là thông minh, lanh lợi...” Làm sao có thể có sự giống nhau giữa người này với người kia? Mỗi người là một thế giới riêng mà ta phải tôn trọng. Khi bạn so sánh con cái

mình với người khác, buộc chúng phải bắt chước họ là bạn đã làm mất chính bản thể của con cái.

Cha mẹ cũng không nên kể về lỗi lầm của con cái ở nơi đông người với mục đích hạ nhục chúng, để chúng xấu hổ mà nghĩ lại. Điều này sẽ phản tác dụng, sẽ làm cho trẻ nhụt chí khí, có thể tiêu diệt đi những khả năng nơi chúng. Chúng ta không có quyền hạ nhục con cái dù với thiện ý. Đó không phải là mục tiêu giáo dục.

Lòng khiêm tốn thực sự là tự nhận biết mình, chấp nhận mình, đồng thời chấp nhận người khác theo như chính họ, nhận biết một cách không xấu hổ và buồn phiền trước những điểm yếu của mình để rồi nỗ lực chiến đấu vươn lên tốt hơn.

Cha mẹ cũng cần tự xét lại mình đã đủ khiêm

tốn nhận lỗi của mình chưa? Có cảm thấy bị chạm tự ái khi con cái phát hiện ra thiếu sót của mình không? Nếu thực sự cha mẹ có lỗi do hiểu lầm con cái, do lỗi cư xử độc đoán với con cái thì hãy can đảm thẳng thắn nói lời “xin lỗi” ngay cả với con cái mình. Chính lòng khiêm tốn đích thực là điều con cái cần nhận thấy trước tiên nơi cha mẹ chúng.

Tóm lại, cha mẹ phải biết tìm cách hiểu con cái, phân tích được nguyên nhân đưa đến sự việc xấu để có thể khắc phục lỗi lầm. Trước hết trẻ cần được nâng đỡ, khích lệ bằng thái độ điềm tĩnh, kiên nhẫn chứa đầy tình yêu vô bờ của gia đình, đặc biệt là của mẹ.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Có nhiều cách làm hư con, làm hư tinh thần bằng cách chiều chuộng quá mức; làm hư ý chí bằng*

cách chiêu chuông theo mọi ý thích và làm hưng trái tim nó bằng sự lo lắng phục vụ quá đáng.

### PAY-PAN-LỐP (NGA)

Tương lai các con là công trình của các bà mẹ. Ai thiếu con cái là thiếu ánh sáng trong mắt.

### TỤC NGỮ (BA TƯ)

Con cái của chúng ta, đó là tuổi già của chúng ta; một sự giáo dục xấu, đó là nỗi thống khổ của chúng ta, nước mắt của chúng ta đối với người khác trong tương lai.

### A. MA-KA-REN-CÔ (NGA)

Đứa con sẽ là phần thưởng hay hình phạt cho cha mẹ tùy theo sự giáo dục của mình.

### PÊ-TI-XEN (THỤY SĨ)

## HÃY KHOAN DUNG ĐỐI VỚI LỖI LÂM CỦA CON MÌNH

Với những phạm nhân vi phạm luật lệ quốc gia, luật pháp còn có những con đường ân xá... Tại sao với con cái trong nhà, bạn không thể khoan dung với lỗi lầm của chúng?

Áp dụng kỷ luật nghiêm minh với đứa trẻ lầm lỗi, đồng thời, hãy chứng tỏ tình thương của bạn đối với con.

Giải thích rõ ràng cho cháu nhận biết chỗ lỗi lầm của mình, và cho cháu hiểu rằng, sở dĩ bạn trừng phạt cháu, là vì bạn thương yêu, muốn cho cháu không bao giờ tái phạm lỗi lầm đó, muốn cho cháu khá hơn.

Cách trừng phạt đồng thời với tình thương dịu dàng của người mẹ làm đứa trẻ ghi nhớ lâu hơn, dễ hối hận hơn. Với sự nghiêm khắc của bố, chúng chỉ sợ hãi hơn là hối hận.

Đòn tình cảm, trong trường hợp này, vẫn ưu thắng hơn bao giờ.

Trái lại, bạn “giận” cháu (thay vì thương con lầm lỗi) bạn lườm cháu, bạn nghiến răng, bạn bẹo tai cháu, bạn nhiếc móc sỉ nhục cháu, bạn chỉ làm trẻ đau khổ, mất tinh thần mà thôi.

Hãy nhân đạo hơn, đối với lỗi lầm của các con, hãy cho con có cơ hội chuộc tội. Sau khi quát mắng, đánh đòn cháu rồi, bạn nên đích thân lau mặt cho con. Nó sẽ hiểu rằng, bất đắc dĩ bạn mới sử dụng tới phương pháp cứng rắn đó. Và nó tự nhủ, mình phải cố gắng làm vui lòng mẹ.

Nhiều bà mẹ có những hành vi kỳ cục, túm lấy con đánh túi bụi như đòn thù, sau đó bỏ mặc nó ngơ ngác vì sợ hãi, có khi bà ta lại còn mắng mỏ thêm.

Thật là tội nghiệp cho con trẻ. Con trẻ thật ngây thơ, bảo sao nghe thế. Thế mà bạn nói xa nói gần, làm nó cứ ngây ra, chả hiểu gì hết, thật không biết phải làm sao cho vừa ý người lớn!

Đứa trẻ trở nên lúng túng, ngây ngô vụng về vì những lời đầy mâu thuẫn của mẹ nó.

Nhất là những tiếng nói thô bỉ “mày, tao, thằng nọ, con kia...”, dù ở trong gia cảnh thế nào chăng nữa, xin bạn đừng bao giờ dùng những từ ấy để gọi các con trong lúc không kiềm chế được cơn nóng giận.

Trách nhiệm của cha mẹ là sửa chữa lỗi lầm cho các cháu. Cháu dù thế nào cũng chỉ là một đứa trẻ, chưa hiểu gì nên lầm lỗi...Chứ cháu đâu phải là kẻ thù mà bạn giận với ghét?

Chính thái độ khắc nghiệt, hung dữ của bạn làm đứa trẻ mất tinh thần. Sợ đòn đau, cháu sẽ

trở nên hèn nhát.

Như thế, chúng ta không ngạc nhiên khi thấy có nhiều trẻ con luôn luôn nói dối, luôn luôn đổ lỗi cho anh, chị, em hay bè bạn. Chúng ta vội vàng kết tội “trẻ con bây giờ khôn sớm quá”.

Chối tội đổ lỗi cho người khác có phải là một hành vi khôn ngoan không?

Chắc chắn, tất cả mọi người, đều phải suy xét thận trọng trước câu hỏi đó. Một số người cho rằng đó là một thái độ hèn nhát làm giảm tư cách con người.

Lúc đầu, đứa trẻ không biết chối tội. Nhưng tại vì bạn đánh nó khiếp quá...rồi lần này thái độ của bạn hung dữ quá...làm cho trẻ liên tưởng đến trận đòn dã man mà bạn sắp thi hành đối với tội trạng của nó. Do đó, nó chối tội. Nó phủ nhận, dĩ nhiên bản năng tự vệ buộc nó phải

tìm lời lẽ gian dối để làm cho bạn tin theo nó.  
Cách đó thật là tai hại!

Thường thì trẻ nhỏ, khi phạm lỗi, chỉ cần hỏi nhẹ thôi, nó sẽ khai ngay lập tức. Nhưng nếu có người nào đe dọa, băm môi với nó, lập tức nó không nhận lỗi bao giờ.

Trẻ con nào cũng vậy, những trận đòn vô ý thức của cha mẹ thường làm chúng mất tinh thần. Rồi những thái độ, những ràng buộc quá khe khắt cũng khiến trẻ con sinh ra nói dối.

Tại sao chúng ta lại không nhân từ đối với con cái của chúng ta hơn chút nữa?

Sự khắc nghiệt của cha mẹ làm con trở nên hèn nhát, không dám công nhận lỗi lầm của mình.

Ngay từ trong gia đình, đứa trẻ đã như vậy, tới khi trở thành công dân, tham dự mọi hoạt

động xã hội...sự hèn nhát đó còn lớn tới đâu nữa?

Hẳn bạn đã từng nghe tới sự can đảm của dân tộc Nhật Bản? Chắc bạn không quên người thanh niên Nhật đã tự mổ bụng để bảo toàn danh dự? Nhiều người cũng biết một tai nạn máy bay ở núi Phú Sĩ, làm thiệt mạng cả trăm người đã khiến cho các vị có trách nhiệm điều hành không vận và Bộ trưởng công chính Nhật đồng loạt xin từ chức, sau khi viết đơn tự nhận lỗi về mình. Cả thế giới phải nể phục người Nhật cũng là vì vậy.

Những người này không hèn nhát trốn tránh trách nhiệm để nấn ná nắm giữ chức quyền vài ba năm nữa. Họ có lương tâm. Họ chịu nhận lỗi trước Nhật hoàng, chính phủ và nhân dân.

Bản tính cao quý đó, chắc hẳn không tự một người có được. Mà do cha mẹ họ đã dạy dỗ họ,

do truyền thống dân tộc Nhật Bản hun đúc nênn.

## **HÃY DỪNG NGAY NHỮNG HÌNH THỨC NGƯỢC ĐÃI TRẺ EM**

Ngày nay, biện pháp trừng phạt con cái để mong chúng tiến bộ đã bị phần lớn các bậc cha mẹ không tán thành. Thế nhưng một số ông bố bà mẹ trẻ vì quá mong con mình thành tài sớm mà không từ một hình thức trừng phạt nào và điều này dễ tạo nên những tổn hại nghiêm trọng đến tinh thần các em. Những hình thức trừng phạt đó gọi là sự “ngược đãi trẻ em” của cha mẹ.

### **Những biểu hiện của sự ngược đãi**

1. Thực hiện khống chế tinh thần con cái mình: Một số gia đình vì muốn con học càng nhiều kiến thức càng tốt nên ngoài chương trình học tập ở lớp và số lượng bài tập về nhà

mà chúng phải làm, còn mời thêm thầy cô dạy tại nhà và làm các bài tập ôn luyện. Thế giới tinh thần của các em đã được cha mẹ lấp đầy bằng bài vở, không còn thời gian nghĩ đến bản thân mình. Tất cả những điều ấy khiến các em thấy rất đau khổ mà không thể kêu ca cùng ai.

2. Cảnh cáo, dọa nạt: Cha mẹ thường hay có các điệp khúc giống nhau nói với con mình đại loại: “Lần này thi không đỗ, sẽ không được gì hết...” Dưới những áp lực về tinh thần như vậy, khiến các em học nhiều chỉ vì để đạt được một mục đích nhanh chóng trước mắt.

3. Thiếu sự cổ vũ động viên con trẻ - cổ ý hạ thấp khả năng của chúng: Một số cha mẹ vì muốn kích thích con mình cố gắng học tập đã cố ý so sánh chỗ chưa được của con mình đối với bạn bè của chúng. Thậm chí, trong một số trường hợp không cần để ý đến lòng tự trọng của con đem ra kể lể trước đám đông, vì các

ông bố bà mẹ lầm tưởng cho rằng làm như vậy để chúng cảm thấy xấu hổ mà phấn đấu cho bằng bạn bằng bè.

4. Không cho con kết bạn: Trong thế giới tinh thần của trẻ nhỏ, đối tượng giao lưu chủ yếu chỉ là các bạn cùng lớp, hàng xóm... Chỉ bằng cách giao lưu với bè bạn, trẻ em mới hiểu được thế nào là đời sống nội tâm của mình và của người khác. Quan điểm cho rằng trẻ em chơi với bạn làm mất thời gian, phân tán tư tưởng, ảnh hưởng tới học tập là không đúng vì như vậy, vào ngày nghỉ, các cháu sẽ không có cơ hội để trao đổi tình cảm với mọi người.

## **Tác hại của sự “ngược đai tinh thần”**

Trẻ em chịu sự ngược đai về tinh thần sẽ có tâm lý với tư duy không hoàn thiện trong quá trình trưởng thành dẫn đến những hậu quả trở ngại về tâm lý như: Tâm tính thất thường,

ích kỷ, sợ hướng thiện, nhút nhát. Biểu hiện bằng các hành vi như: Trốn học, chán học, tự sát, yêu sớm, đánh nhau, cãi lại,...trước những vấn đề đó, người phải gánh chịu lại chính là các bậc cha mẹ. Gánh nặng về tinh thần, thời gian bị khống chế, không được giao lưu kết bạn sẽ tạo thành cá tính ngại giao tiếp, sống thu hẹp, lãnh cảm, thiếu đi khả năng thích ứng. Trẻ em chịu áp lực về tinh thần sẽ không có được không gian tư duy của riêng mình, không có thời gian để tự do tưởng tượng, tự do phát huy khả năng sáng tạo của bản thân khiến cho tiềm năng sáng tạo sẽ bị kìm hãm từ khi còn rất trẻ...

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Cha có cản ngăn con mới tránh được điều bất nghĩa. Đối với việc bất nghĩa, phận làm con*

*không thể không cản ngăn cha.*

## KHỔNG TỬ (TRUNG QUỐC)

*Bà năm bú mớm còn thơ*

*Kết công cha mẹ biết cơ ngần nào!*

*Chữ rằng “Sinh ngã cù lao”*

*Bé sâu không ví trời cao không bì.*

## NGUYỄN TRÃI (VIỆT NAM)

*Công cha như núi Thái Sơn.*

*Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.*

*Một lòng thờ phụng mẹ cha*

*Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con.*

## CÁCH NGÔN VIỆT NAM

## **TUYỆT ĐỐI ĐỪNG NÊN NHỤC MẠ CON KHI CHÚNG PHẠM LỖI**

Một số các bà mẹ, khi con phạm lỗi là tát ngay tại trận, hoặc xách chổi quất lia lịa vào người nó...kèm theo những câu nhiếc móc, nguyền rủa, đay nghiến.

Bạn tưởng tượng xem, khi bạn tát tai con mình, bạn có nghĩ đến danh dự của cháu không? Nhất là khi mà bất kể đang đứng đâu: Ngoài sân, trong bếp...bạn vớ cái gì cũng cầm quất túi bị vào mình, vào đầu đứa bé. Nó ôm đầu, nó thu mình ngồi bệt dưới chân bạn...nó bàng hoàng kinh hãi...

Bạn có cảm tưởng gì về hình ảnh này? Bạn có còn coi con mình là một con người nữa hay không?

Những hành động ấy làm cho đứa trẻ trở nên hèn hạ, sợ hãi mà chưa chắc đứa trẻ đã hiểu rõ tội trạng. Nói một cách chính xác hơn, đứa bé tuy bị đòn như vậy (tuy nó cuống lên van vỉ “con xin chừa”) nhưng nó vẫn chưa hiểu rằng nó đã sai lầm chỗ nào.

Có nhiều bà mẹ đánh con hết sức vô lý. Chẳng hạn đang bụng bát cơm ăn, nó mải mê nghe bố kể chuyện, vô ý làm rơi bát cơm xuống đất vỡ đi. Thế là bà mẹ tát con...để trừng phạt.

Sự vô ý làm hỏng đồ vật đâu phải là một tội đáng đánh. Bạn có đồng ý với ý kiến này không? Thế giả sử những đồ vật ấy lại do bạn vô ý làm hỏng, thì sự việc sẽ như thế nào?

Có những người mẹ quá khe khắt, con còng bé quá, sai đi chợ...Cháu còn chưa biết mua thế nào ngon, thế nào là rẻ. Bạn lại không chỉ trước cho cháu (mà có chỉ nhiều cháu cũng không

biết gì cả), để rồi cháu mua phải thứ hỏng, ôi về lại bị mẹ mắng mỏ thậm tệ. Song người mẹ ấy biết đâu là mình chỉ biết sai cháu làm việc mà lại quên chỉ dẫn cho cháu trước.

Thế rồi, sau khi đánh mắng cho hả tức giận, bạn quên luôn, không giảng giải cho con hiểu là nó sai lầm ở chỗ nào. Để tới một lần sau, bạn sai cháu đi mua nữa, cháu vẫn không đáp ứng được yêu cầu của bạn. Lỗi này phải tại bạn chăng? Những sơ suất của trẻ con là sơ suất tự nhiên vì chúng chưa hiểu chưa biết.

Tuy nhiên, những lỗi lầm mà chúng phạm vào mới là điều đáng nói.

Livingstone Larnod đã viết cho con: “Con ơi! Con ngủ, má đỏ kề trên tay, tóc mây dính trên trán. Cha mới lén vào phòng con...Cha muốn thú tội với con: Lúc nãy trong khi cha đọc báo bên phòng sách, đợt sóng hối hận xâm chiếm

tâm hồn cha. Cha đã hơi nghiêm khắc với con hôm nay. Sáng ngày, trong khi con sửa soạn sách vở đi học, cha đã mắng con vì con chỉ quệt chiếc khăn ướt lên đầu mũi con thô. Cha đã mắng con vì giấy con không đánh bóng. Cha đã mắng con khi con ném đồ chơi của con xuống đất.

Trong lúc điểm tâm cha lại khiển trách con nữa: Con đánh đổ sữa, con nuốt vội mà con không nhai, con tì khuỷu tay trên bàn, con phết nhiều bơ lên bánh quá...khi đi, con quay lại và chào cha “thưa cha, con đi” và cha đã cau mày “ngay người lên!”.

Buổi tối, vẫn điệu đó. Đi làm về cha gấp con ở ngoài đường. Con chơi bi, đầu gối quỳ trong đất cát, tất rách hở cả thịt da. Cha đã làm nhục con trước mặt bạn bè, vì bắt con phải đi bằng đầu gối trước mặt cha cho tới nhà: “Quần áo, giấy tất đắt tiền, nếu mày có phải bỏ tiền ra

mua, mày mới tiếc của, mày mới biết giữ gìn nó!" (con thủ tưởng tượng, có cha nào mà mắng con như vậy không?)

Rồi con nhớ không? Tối đến, trong khi cha đọc sách, con rón rén vào phòng cha, vẻ đau khổ lắm. Cha ngẩng lên giọng bất bình hỏi: "Cái gì?"

Con không trả lời, nhưng trong một lúc xúc động không chống lại được, con chạy lại, bá cổ cha, ôm cha với tình cảm sùng bái cảm động mà Chúa trời đã làm nảy nở trong lòng con, mà sự lạnh lùng của cha không làm khô cạn được...Rồi thì con chạy lên cầu thang.

Con biết không, chính lúc đó cuốn sách ở tay cha rơi xuống và một nỗi sợ ghê gớm xâm chiếm cha. Cái thói hay chỉ trích, trách mắng đã làm cho cha thành như vậy đó. Thành một người cha gắt gỏng. Cha đã phạt con vì con còn

nhỏ mà cha bắt con làm như người lớn. Không phải cha không thương con đâu, nhưng cha đã đòi hỏi ở tuổi thơ của con nhiều quá, cha đã xét con theo tuổi nhiều kinh nghiệm của cha.

Mà tâm hồn con đại lượng, cao thượng, trung trực biết bao! Trái tim nhỏ của con mênh mông như bình minh ló sau rặng đồi. Chỉ một sự hăm hở tự nhiên chạy lại hôn cha trước khi đi ngủ cũng đủ chứng tỏ điều đó. Thôi, cha con mình quên hết những chuyện khác đi...Tôi nay cha hối hận lắm, lại ngồi nép bên giường con.

Cha biết nếu con có nghe được những lời cha đã thú tội với con đây thì con cũng chẳng hiểu một chút nào. Nhưng ngày mai, con thấy, cha sẽ thật là một người cha: Cha sẽ là bạn của con, con cười cha sẽ cười, con khóc cha sẽ khóc. Và nếu cha có muốn mắng mỏ con thì cha sẽ mím chặt môi, và sẽ lặp đi lặp lại như trong kinh:

- Con còn bé lắm...còn bé lắm!

Cha có lỗi, cha đã coi con như người lớn. Bây giờ con nằm trong giường nhỏ của con, mỏi mệt, trơ trọi, cha biết rõ ràng con chỉ là một đứa trẻ.

Mới hôm qua, con còn nằm trong tay mẹ, ngả đầu trên vai mẹ con...cha đã đòi hỏi con nhiều quá...nhiều lắm..."

Đó là lời «thú tội» của một người cha. Về những cái khe khắt quá đáng của ông đối với đứa con trai còn bé.

Mới chỉ là khe khắt thô, mà Livingstone Larnod còn phải hối hận như vậy, huống hồ là những khắc nghiệt tàn bạo của bạn đối với trẻ thơ!

Cháu còn bé, sự nhận xét của cháu còn chưa chín chắn, bạn đứng vì quá nóng giận mà

buông lời mắng nhiếc con.

Lời mắng nhiếc của bạn ghi vào tâm óc đứa trẻ những mặc cảm. Chẳng hạn, cháu lau giúp bạn chiếc bàn, vô ý làm vỡ chiếc cốc uống trà. Nếu bạn nổi giận lên mà quát:

- Thật là đồ vô dụng!

Cháu sẽ tiu nghỉu rồi cảm thấy mình “vô dụng” thật.

Như vậy, thật là tai hại. Nếu như bạn bảo nhẹ con:

- Lần sau, con phải cẩn thận hơn. Đừng vô ý như vậy nữa nghe không.

Cháu sẽ nhớ lời bạn. Hành vi hiền hòa của bạn sẽ khiến đứa trẻ xúc động.

Mỗi cử chỉ lỗi lầm nhỏ của cháu, không phải là cơ để bạn mắng chửi ầm nhà, điếc tai hàng

xóm. Tại sao bạn lại nặng lời mắng chửi con trong khi bạn đang muốn uốn nắn cháu?

Đánh con trước mặt người lạ cũng làm cháu xấu hổ không ít, mặc dù cháu còn bé. Nếu đứa trẻ ngoan, nó vẫn có mặc cảm tội lỗi, nó xấu hổ không dám thẳng thắn gấp lại người đó. Nếu cháu có tính tự ái cao, bướng bỉnh, nó sẽ lì ra...

Khi hai đứa con bạn đánh nhau, bạn đừng bệnh đứa nọ mắng đứa kia. Làm mẹ, bốn phận ấy đòi hỏi bạn một cố gắng công bình tối đa. Bạn cần hỏi nguyên do, và nếu cần trừng phạt thì nên trừng phạt cả hai đứa.

Đối với đứa con lớn, khi nó mắng em không phải, bạn đừng quát nó trước mặt các em nó. Hãy đợi đến lúc có hai mẹ con thôi, bạn đem lỗi lầm của con ra nói. Cháu sẽ biết ơn bạn vì bạn đã che chở danh dự nó trước các em. Và chắc chắn, nó sẽ chừa bỏ sự sai lầm trước.

Hành vi đánh mắng đứa con lớn khi nó quát mắng các em là đứa đường cho những đứa em coi thường anh, chị chúng.

Nếu đứa con lớn phạm tội nặng đặc biệt, bạn cần trừng phạt nghiêm khắc trước cả nhà, để làm gương cho các em nó.

Tuy nhiên, trừng phạt không đi đôi với sự đánh đập tàn bạo. Không đồng nghĩa với những lời nhục mạ, sỉ vả thậm tệ. Hãy cho con một lối thoát.

Bằng cách này hay cách khác, tể nhị, bạn hỏi tội của con. Làm sao cho con tự thú tội lỗi và tự tìm một hình phạt thích đáng với chính nó. Đó là một cách tạo cho con bạn tự trọng với tinh thần danh dự.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đối với một người cha, không có gì êm dịu cho bằng một đứa con gái. Tâm hồn một đứa con trai cao hơn nhưng không chịu dàng mơn trớn bằng.*

O-RI-PIT (HY LẠP)

*Không có Mẹ, người ta không sống được*

*Không có Mẹ, người ta không chết được*

G. HÉC-BÉC (ANH)

*Người ta chỉ bắt đầu già nua kể từ khi mồ côi mẹ.*

CAESAR (LA MÃ)

## **PHƯƠNG PHÁP GIÚP CON SỬA ĐỔI TÍNH HƯ TẬT XẤU**

Mỗi đứa trẻ đều mang một cách tính riêng, cha mẹ có bốn phận nhận biết sự khác biệt ở từng

đứa con để giúp đỡ và giáo dục chúng theo từng cách thể hiện khác nhau.

### *Đối với tính hay mách lẻo*

Khi nào trẻ mách lẻo?

Thường thường những trẻ nhỏ chưa biết phán đoán sự việc hay nói lại mọi sự với người lớn để được người lớn giúp đỡ. Trong trường hợp này, cha mẹ hãy lắng nghe để giúp trẻ khám phá được điều tốt hay xấu. Đây là cơ hội để hướng thiện cho trẻ. Nhưng hãy cẩn thận trong việc phê phán, nên có một phán đoán quang đại, sẵn sàng tha thứ: “Vì nó còn nhỏ, chưa biết gì”.

Khi trẻ phát hiện hành động có lỗi của đứa trẻ khác, nó thường hân hoan kể lại cho người lớn để thấy bạn mình bị phạt. Nếu cha mẹ chỉ căn cứ vào điều mình vừa nghe để vội vàng phạt “bị cáo” thì cha mẹ vô tình khuyến khích tính

mách lẻo của trẻ. Khi trẻ kể lại những sự việc chúng đã nghe hoặc đã thấy, lúc đó, hãy lắng nghe và điều chính yếu là giúp trẻ phán đoán hành động, sự việc chứ không phê phán đối tượng. Khi trẻ lớn được giao trách nhiệm săn sóc các em nhỏ, lẽ thường là chúng kể lại những khó khăn của chúng cho ta nghe. Người mẹ hãy giúp con mình tìm ra phương cách giải quyết thay vì trực tiếp can thiệp.

- Hãy thẳng thắn khước từ những lời tố cáo trong các trường hợp sau: Trẻ có ác ý với bạn bè, muốn vu khống bạn hoặc cường điệu những sự việc vừa chứng kiến để được thấy bạn bị phạt. Những lời tố cáo này nhiều khi vô căn cứ hoặc bóp méo sự thật. Khi có sự xích mích cãi cọ giữa những đứa trẻ với nhau thì chúng thích kể lại, mỗi đứa kể theo ý riêng của mình khiến người lớn không biết đâu là sự thật, vì những lời tố cáo nhiều khi hoàn toàn trái ngược nhau. Đừng vội can thiệp, hãy để

chúng tự giải quyết với nhau dưới sự góp ý của cha mẹ, chúng sẽ phải tự tìm ra cách giải quyết ổn thỏa.

Có thể chính cha mẹ đã vô tình thúc đẩy trẻ hình thành và phát triển tính hay mách lẻo khi nói: “Ở trong lớp, nếu có bạn nào làm phiền con hãy mách cô giáo”. Hoặc khi trẻ cãi nhau lại bảo “Hãy kể lại ai gây sự trước”.

- Hãy tập cho trẻ biết tìm cách giải quyết những xung đột một cách ôn hòa trong sự tôn trọng thay vì cứ tìm cách tố cáo lẫn nhau để tìm vây cánh. Hãy kể cho con cái nghe những điều tốt đẹp của người khác. Hãy giúp trẻ hiểu để gây tình đoàn kết, người ta tôn trọng người khác chứ không tìm cách nói xấu, bôi nhọ người khác.

### *Đối với trẻ có tính lơ đãng*

Đa số trẻ có tính lơ đãng, thiếu tập trung chú ý

giống như người sống trên cung trăng, luôn  
nghĩ tận đâu. Cha mẹ phải đối phó sao đây?

Nếu quả thật chúng đãng trí, đó không phải là lỗi của chúng, bởi vì chúng không muốn như vậy. Vì không tìm thấy niềm vui ở sinh hoạt hằng ngày, không thỏa mãn với cuộc đời thực, chúng thả mình vào thế giới tưởng tượng, thiết lập ảo ảnh để tìm thú vui mới, để lãng quên thực tại. Đừng tưởng rằng tuổi nhỏ không có băn khoăn, lo nghĩ, ta sẽ vô tình bỏ qua một bên những khó khăn nội tâm của con trẻ dù đó là những vấn đề rất trẻ con, nhưng đã là vấn đề thì cần được quan tâm giải quyết.

***Hãy trấn an trẻ bằng một tình yêu sâu sắc nhất.***

Không nhất thiết phải dỗ dành, vỗ về trẻ nhưng hãy thực sự yêu thương chúng, dành thì giờ nói chuyện với chúng, tỏ ra hài lòng với

những việc chúng làm, gây niềm tin tưởng nơi chúng và bày tỏ mong muốn chúng phát triển. Không phải ngay khi thấy trẻ con hành động lơ đãng mới hỏi “con nghĩ gì?” mà trước đó, trong cuộc sống hàng ngày cần phải cùng với trẻ thiết lập mối quan hệ thân thiết, chia sẻ qua những câu chuyện tâm tình. Con trẻ chỉ có thể thích ứng với cuộc sống và chấp nhận nó nếu được giúp đỡ. Chính cha mẹ phải trở thành gạch nối, cùng đứng về phía con cái để đối phó với đời, để làm chủ cuộc đời chứ không phải là chạy trốn cuộc đời. Con trẻ còn quá yếu đuối, chúng cần tìm thấy nơi cha mẹ sức mạnh để vui sống. Hãy cho chúng sự an tâm vì có được người nâng đỡ, đem lại sự an toàn và tin tưởng. Đôi khi cha mẹ vô tình gây cho con cái cảm giác ngược lại: chúng cảm thấy cha mẹ dường như không quan tâm tới chúng, đối địch với chúng giữa cuộc sống đầy khó khăn thử thách.

**Hãy giúp đỡ con cái hòa nhập vào cuộc sống, tìm thấy chỗ đứng của mình giữa đời.**

Mỗi đứa trẻ đều mang một cá tính riêng, cha mẹ có bốn phận nhận biết sự khác biệt nơi từng đứa con để giúp đỡ và giáo dục chúng theo từng cách khác nhau.

Với những đứa trẻ mê đọc sách, thích sưu tầm, xem phim truyện, chơi trò chơi điện tử... không biết mệt, bởi vì những thứ đó lôi cuốn chúng vào trong thế giới tưởng tượng, cha mẹ hãy tập cho chúng khám phá ra cuộc đời thực để nhận biết, yêu mến cuộc đời qua những tài liệu tham khảo, những câu chuyện lịch sử...

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Yêu con yêu sau lưng.*

*Giận con giận trước mặt.*

## TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Muốn biết phúc đức hay không*

*Nhin cháu con khắc rõ.*

## THÀNH NGỮ TRUNG QUỐC

*Cho đến lúc hai mươi lăm tuổi, các con vẫn còn yêu cha mẹ; đúng hai mươi lăm tuổi, chúng bắt đầu phán xét cha mẹ và sau đó là tha thứ cho cha mẹ.*

## NGẠN NGỮ PHÁP

## **GIÚP CON CÁI ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG THẤT BẠI**

Khi một gia đình có các thế hệ nối tiếp nhau

đạt được nhiều thành công trên đường đời, thì đến lượt con cháu, họ cũng sẽ đòi hỏi phải có những thành tích nhất định trong các sinh hoạt hiện tại. Đối với những gia đình như thế, từ ngữ “thất bại” sẽ không có “chỗ đứng” trong nhà cũng như trong thi đấu giải trí hoặc tranh đua học hành. Không thể chấp nhận vấn đề “sai lầm” hoặc điểm xếp hạng quá thấp xảy ra cho con cái mình. Vấn đề càng nghiêm trọng hơn khi cả hai bố mẹ đều có trình độ học vấn cao, nghề nghiệp ổn định, lương cao, thì con cái họ càng bị ghép vào cuộc sống khắt khe hơn, nếu không muốn nói là càng kỷ luật hơn.

Hồng và Mạnh là một cặp vợ chồng trẻ ở độ tuổi 35, họ là những người đã từng có thành tích xuất sắc ở đại học và hiện nay công việc có mức lương rất cao. Đời sống gia đình thật hạnh phúc. Tuy nhiên họ có một mối lo đối với cậu quý tử Hiếu 8 tuổi, khi họ cảm thấy cậu bé dường như thiếu tinh thần ganh đua ở trường.

Hiếu là một cậu bé hay “mít ướt”, hay xấu hổ và thường nấp sau váy mẹ. Hỏi lý do vì sao cậu từ chối tham gia luyện tập môn bóng đá, Hiếu trả lời: “Vì bố nói rằng con chơi không giỏi”. Bố của Hiếu nhớ lại là anh không hề nói một lời gì về sự thất bại, nhưng mỗi khi con thi đấu bị thua tại trường anh chỉ diễn tả sự thất vọng của mình mà thôi. Những cử chỉ diễn tả bên ngoài của cha mẹ đôi khi là một phản ánh sức mạnh tư tưởng của họ mặc dù không cần nói ra nhưng cũng đủ để gây tổn thương cho con cái. Trong trường hợp của Hiếu, cậu ta không thể quên phản ứng bộc lộ bên ngoài của bố mình và điều này đã ngăn cản nỗ lực của cậu trong khi chơi cũng như khi học. Rõ ràng là thái độ vô ý của cha mẹ đôi khi cũng vô tình làm cho con cái mất đi khả năng xử lý trước một thất bại.

Do đó, cha mẹ phải tìm phương pháp hợp lý để giúp cho con cái vượt qua thất bại, nâng đỡ

con cái mỗi khi chúng vấp ngã, phải làm cho chúng đừng có cảm giác thất bại cũng như giải thích cho chúng hiểu rằng chơi thua không có nghĩa là thất bại, cũng như làm bài sai không có nghĩa là học lực kém.

Những đứa trẻ nào thất bại trong việc hoàn thành các mục tiêu do cha mẹ đề ra thường bị cha mẹ khiến trách và tỏ ra ít yêu thương đối với chúng. Những đứa trẻ này khi lớn lên dễ “nổi loạn”. Vì chúng có một lối sống hoàn toàn đối nghịch với những gì mà cha mẹ đã đề ra từ thuở ấu thơ.

Ta nên hiểu rằng ở tuổi ấu thơ, một trong những nguồn thông tin chính yếu quyết định tương lai của con cái chính là ở cha mẹ, và đây là lý do tại sao cha mẹ cần phải đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con cái xử lý các cảm xúc thất bại. Thất bại có thể hiện diện ở mọi lĩnh vực: Trong trường học, ngoài xã hội,

quan hệ giữa hai người với nhau, thất bại trong vai trò lãnh đạo, thất bại trong cách làm quen.

Chúng ta có thể lấy trường hợp của Lan Anh để làm ví dụ. Lan Anh là một cô bé gái 14 tuổi, năm nào cũng được xếp hạng nhất của lớp. Điều đáng sợ nhất đối với Lan Anh là sợ bị tụt hạng trong lớp. “Cháu chỉ có một điều quan trọng là học. Nếu điểm cuối năm của cháu quá kém thì cháu sẽ chết mất. Cháu không thể nào đương đầu với nỗi thất bại ấy”, Lan Anh tâm sự.

Mẹ của Lan Anh tỏ ra lo âu khi thấy con mình bị ám ảnh vì những thành tích của việc học và sợ rằng mai đây khi lớn lên thì cuộc đời của nó cũng sẽ tràn ngập những nỗi ám ảnh về thất bại. Lan Anh bây giờ đang bị đặt vào tình trạng làm quen nhiều hơn với sự thất bại và càng có nhiều thành tích thì sự lo sợ bị thất bại càng

cao hơn.

Đối với trẻ em, sân chơi là nơi lý tưởng để bắt đầu học các phương thức để đương đầu với thất bại. Những đứa trẻ 5-6 tuổi có thể làm quen với sự khéo léo về thể chất mà không bị nhiều áp lực đè nặng. Các hoạt động thể dục thể thao như chơi đá bóng, đi xe đạp...sẽ cho phép chúng thiết lập được niềm tin, biết được những mối nguy cơ và gặt hái những thành quả. Chơi thể thao vừa tạo sức mạnh cơ bắp cũng như đồng thời tăng cường sức mạnh ý chí. Do đó, một khi con cái có dịp tham gia các cuộc thi đấu thể thao, cha mẹ đừng tập trung chú ý vào mục tiêu ghi bàn mà hãy khuyến khích chúng chơi thật khéo léo, thông minh và chơi hết mình trong tinh thần thể thao thực sự, nghĩa là chơi đẹp, chơi khỏe và hãy tâm niệm chơi để phát triển cả trí tuệ và thể chất. Do đó, trong thi đấu, chuyện thắng thua là lẽ đương nhiên, một khi chơi thì phải biết rằng

“thua không nản, thắng không kiêu”. Nếu trẻ biết tâm niệm như thế thì vấn đề thất bại trong khi chơi cũng như khi học sẽ không trở thành gánh nặng đè lên vai chúng. Tuổi thơ bao giờ cũng như một tờ giấy trắng, nếu cha mẹ là người vụng về trong vấn đề giáo dục cho trẻ em thì hậu quả khó lường trước được, nhất là gieo cho chúng nỗi ám ảnh về sự thất bại, một khi cha mẹ đưa ra những mục tiêu quá cao khiến chúng phải cố gắng thật nhiều để đạt được mục tiêu ấy. Nếu chúng cố gắng nhiều thì cũng có nghĩa là chúng càng lo sợ thất bại nhiều, đó là vấn đề cấp thiết mà bất cứ bậc cha mẹ nào cũng nên quan tâm để điều chỉnh phương thức giáo dục tâm lý cho con cái thập hợp lý và chu đáo.

Sự lo sợ thất bại còn có thể bắt nguồn khi một đứa trẻ so sánh chính mình với những đứa trẻ khác như một tiêu chuẩn hơn là biết sử dụng các khả năng của riêng mình. Ngược lại,

những đứa trẻ có niềm tin thường tin mình sẽ đạt tới thành công và xem nhẹ các thất bại như một sự không đáng phải để tâm lo lắng. Khi gặp phải một khó khăn nào đó thì những đứa trẻ này thường xem đó là một thử thách để rồi tìm cách cố gắng nhiều hơn.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Một người phụ nữ hạnh phúc với chồng mình có lợi cho con cái hơn là trăm cuốn sách dạy chăm sóc trẻ con.*

### KHUYẾT DANH

*Cách tốt nhất làm cho trẻ ngoan là làm cho chúng được sung sướng.*

O.OAI-DE (AI LEN)

*Tất cả trẻ con, dù ở tuổi nào cũng vẫn đều bịt tai*

*trước những lời khuyên răn dạy bảo, nhưng sẽ  
chăm chú, mở mắt thật to nếu bạn làm gương  
cho chúng thấy.*

### THALÈS (HY LẠP)

*Một đứa con khôn ngoan làm vui lòng người cha,  
một đứa con bất hiếu làm nhọc lòng người mẹ.*

### E. XA-NÔ-MÔNG (PHÁP)

## **KHI TÍNH RỤT RÈ CỦA CON XUẤT HIỆN**

Cũng như lớp thanh niên, lứa tuổi mới lớn có rất nhiều điều để chúng ta - các bậc cha mẹ - quan tâm, chỉ bảo. Vô tư chạy nhảy, đùa nghịch vui vẻ, dường như chẳng có nỗi niềm gì! Nhưng, một con người mới trong các cháu đang hình thành, trỗi dậy. Trong nét hồn nhiên nhí nhảnh ấy, sự bén lẽn, rụt rè đã nảy

nở.

Vì sao lại rụt rè, e ngại? Hiểu được điều này, các bậc cha mẹ sẽ tránh gây tổn thương cho con mình và giúp cháu phát triển hoàn thiện hơn.

Vào tuổi dậy thì, có thể các cháu có biến đổi rất nhanh. Chỉ nói về chiều cao, trong vòng một năm, một cháu 13-15 tuổi có thể cao hơn thêm 6-8 cm. Chính những sự thay đổi trong giai đoạn chuyển tiếp này gây khó khăn cho các cháu bởi trong một thời gian ngắn phải thích nghi với cơ thể mới. Điều này dễ làm cho lũ trẻ e dè hơn.

## **HÃY LÀM YÊN LÒNG CON VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CƠ THỂ**

Nếu con bạn muốn mua một chiếc áo phông có những hình vẽ ngộ nghĩnh hay những hàng chữ tiếng Anh lạ lùng, bạn hãy tôn trọng sự lựa chọn đó. Đừng áp đặt hay cho rằng thứ đó

thật buồn cười, lố bịch, nếu không bạn sẽ làm chúng thiếu tự tin ở bản thân.

Thực ra, ở tuổi mới lớn này các cháu đã có sự lưỡng lự về hai giới hạn: được quyền nhận xét, đánh giá và được quyền

bỏ qua. Tính rụt rè xuất hiện. Vì thế các bà mẹ cần khuyến khích chúng mạnh dạn hơn, khen ngợi sự phát triển trong nhận thức, ham hiểu biết về xã hội của con mình. Hãy tỏ ra vui mừng và động viên “Con đã bắt đầu trưởng thành và suy nghĩ chín chắn hơn rồi đấy!”.

Sự phát triển cơ thể của các cháu gái còn cần được quan tâm hơn nữa. Các cháu nhận thấy hông rộng, ngực đau, thay đổi sinh lý...thậm chí có cháu còn e ngại trọng lượng cơ thể không bình thường. Trước những dấu hiệu thay đổi này, các bà mẹ sẽ là người gần gũi, chỉ bảo cho con mình thấy sự cân đối hài hòa của

nét đẹp, chiều cao...trong sự phát triển của cơ thể, đồng thời khuyến khích chúng tham gia mọi hoạt động: tiếp xúc, gần gũi bạn bè, mọi người xung quanh một cách bình thường.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Cách tốt nhất để làm cho đứa trẻ ngoan lên là làm cho đứa trẻ hạnh phúc.*

E.VIN-DƠ (ESTONIA)

*Khi gà trống già gáy, con gà trống trẻ phải học theo.*

## TỤC NGỮ TIỆP KHẮC

*Con lớn khôn bởi hai bầu vú mẹ*

*Mẹ bình yên khi thấy tiếng con cười.*

HIỀN PHƯƠNG (VIỆT NAM)

*Với người mẹ, con cái là tất cả. Song với con cái  
người mẹ chỉ là một mốc xích của cuộc đời nó.*

### ĐI-XRA-EN-LI

*Hồi trên đời này có gì đáng yêu hơn một bà mẹ  
trẻ và đẹp bồng trên tay một đứa con thiên thần.*

### TUỐC-GHÊ-NHÉP (NGA)

*Hãy chăm sóc con anh đến năm nó được mười  
hai tuổi; coi chừng đến năm mười sáu và sau đó  
hãy biết ơn người cưới nó.*

### TỤC NGỮ TIỆP KHẮC

*Cha mẹ đối với con có quyền oai nghiêm mà  
không có quyền sở hữu.*

### R-GIĂNG (PHÁP)

*Cây xanh thì lá cũng xanh*

*Cha mẹ hiền lành để đức cho con.*

## CA DAO VIỆT NAM

*Kẻ có chí lập thân, làm vẻ vang cho mẹ là đứa con  
đại hiếu.*

## CỔ NGỮ PHƯƠNG ĐÔNG

### **KHÔNG CHỈ TÔN TRỌNG RIÊNG TƯ SÂU KÍN**

Thường các bậc làm cha làm mẹ luôn bận rộn với công việc hàng ngày mà quên rằng con mình đang trưởng thành, bước vào giai đoạn thay đổi và phát triển tâm - sinh lý.

Sôi nổi nhiệt tình, vui đùa nghịch ngợm, nhưng đôi khi các thiếu niên mới lớn này lại ngại ngùng trước đám đông và thích ngồi một mình, học bài mà lại vẫn vơ suy tư, hay giam

mình trong phòng. Đó là dịp để chúng thoả sức tưởng tượng. Trang điểm thế nào? Hình dáng, diện mạo cũng như ứng xử ra sao? v.v...Và, để có thể được ở lâu trong phòng, cháu thường tìm ra một lý do xác đáng nào đó làm yên lòng mọi người.

Trước nhiều thay đổi đầy ma lực của xã hội thời mở cửa, bọn trẻ lứa tuổi này rất dễ bị ảnh hưởng, muốn được tự do tự quyết, muốn thể hiện mình, thể hiện chất “người lớn”. Chúng ham muốn tìm hiểu điều mới lạ của “thế giới người lớn”. Như thế là gì? Mình có thể làm được không?... Vô vàn câu hỏi nảy sinh đang rất cần lời giải đáp. Có đứa trầm lắng, có đứa ồn ào, nghịch ngợm hơn. Những hành vi (chưa được định hướng đúng) biểu hiện ra ngoài không đáng lo sợ bằng những sai lệch trong cách suy nghĩ bị giấu kín. Vì vậy, các bậc làm cha làm mẹ, đặc biệt là người mẹ cần phải quan tâm và tôn trọng thế giới riêng tư, thầm

kín của con cái mình. Sự tôn trọng của cha mẹ đối với con cái ở người Việt Nam chúng ta, tuy thế, vẫn nằm trong giới hạn của nguyên tắc gia đình.

Hiện nay, nhận thức của nhiều cha mẹ về lứa tuổi mới lớn này còn chưa đúng. Bạn đừng cho rằng con bạn còn trẻ con, không cần thiết phải để tâm đến “chuyện người lớn”. Hãy hiểu rằng chúng đang sống trong thời đại công nghệ thông tin chứ không phải ở cái thời “bình dân học vụ”, xách đèn dầu đi học. Một vài nguyên nhân dẫn tới tình trạng trẻ em ở độ tuổi mới lớn mắc phải những lầm lỡ là do thiếu sự gần gũi tâm tình của người mẹ, thiếu sự định hướng của người cha, hay thiếu sự coi trọng chính kiến, làm tổn thương những thầm kín riêng tư của các con mình.

Đã đến lúc kết thúc thời kỳ cho rằng tất cả mọi điều do cha mẹ định đoạt. Chúng (nhất là

những đứa con trai) từ lúc này sẽ giấu kín một phần những bí mật. Có thể chúng sẽ gián tiếp nói ra: «Một người bạn thân của con...». Người bạn ấy có thể lại chính là con bạn đấy bởi cháu muốn biết vấn đề này mà không muốn để lộ. Để tránh những hậu quả đáng tiếc, ngoài vai trò cha mẹ, bạn hãy là người anh, người chị là người bạn cởi mở đáng tin cậy của con mình. Vậy thì bạn hãy chân tình trả lời con: “Con có thể nói với bạn ấy rằng...”

Tuy nhiên không phải mọi đứa trẻ ở lứa tuổi mới lớn đều vô tư, nghịch ngợm. Mà trong mỗi đứa trẻ nhí nhảnh, ưa chạy nhảy ấy vẫn có sự rụt rè, lưỡng lự. Chúng ta, mỗi người cha, người mẹ hãy là chỗ dựa tin cậy để con cái chúng ta phát triển lành mạnh cả thể chất và tâm hồn.

# **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Còn gì chân thật bằng tình yêu của người mẹ mà  
những gì đã qua trên môi mẹ sẽ trở lại, thấm mãi  
tận lòng con.*

## **LƯU TRỌNG LƯ (VIỆT NAM)**

*Tình yêu của người mẹ không già.*

## **TỤC NGỮ PHÁP**

*Không con héo hon một đời.*

## **TỤC NGỮ VIỆT NAM**

*Đừng bao giờ đánh mắng con, nên dùng lời dịu ngọt nhưng cương quyết luôn luôn khích lệ, đừng làm chúng ngã lòng.*

## **A. PỐP-PÊ (ANH)**

*Có nuôi con mới biết lòng cha mẹ.*

## TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Một người cha có giá trị bằng cả trăm thầy giáo.*

G. HÉC-BÉC (ANH)

### **TÌNH YÊU Ở TUỔI HỌC TRÒ - THÁI ĐỘ CỦA CHA MẸ ĐỐI VỚI CON CÁI**

Tình yêu ở tuổi học trò không phải là vấn đề mới, nhưng là một vấn đề đang nổi cộm trong thời buổi này. Chi phổi đến tình cảm đôi lứa trong tuổi học trò là những yếu tố không chỉ được tuổi học trò quan tâm mà trước hết là các bậc phụ huynh đang nóng lòng bức xúc trước hiện trạng con em mình đang yêu, thậm chí cuồng yêu, gây nhiều hậu quả.

### **Phân loại tổng quát về tình yêu tuổi học trò:**

Đã có quá nhiều bài viết trên sách báo đề cập đến sự bùng nổ và phiền toái trong tình yêu tuổi học trò. Ở đây chỉ đưa ra một cái nhìn tổng quát về sự phân loại, để từ đó tìm rõ nguyên nhân sâu xa và giải pháp thích đáng cho vấn đề.

Một phụ huynh đã chia sẻ: Đúng là tình yêu có một sức hút kỳ lạ, nên càng có nhiều con trẻ chưa đến tuổi yêu cũng muốn “ngấp nghé” mà không cần ai quảng cáo là “số 1 thế giới” hoặc là “tình bằng hữu thiết tha...”. Nhưng, thiết nghĩ cũng nên nhìn sâu vào thực chất. Ngoài sức hút của tình yêu còn có sức đẩy của hoàn cảnh, nói đúng hơn: một môi trường không được chọn lọc. Chẳng hạn, đứa con nào thường đi vũ trường hay karaoke nhiều hơn, chắc chắn nó sẽ sớm yêu đương hơn, dễ «mềm lòng» hơn.

Tuy vậy, thứ tình yêu tuổi học trò đa phần chỉ

ở mức xúc cảm (có thể xúc cảm bồng bột) thay vì tình cảm, nghĩa là không ổn định và kém độ sâu. Ở tuổi học trò, có thể trường hợp ngỡ là yêu, chứ chưa đích thực là yêu theo nghĩa tình yêu hoặc mới có “tình” chứ chưa hẳn đã “yêu”. Mà nếu đã yêu thật sự thì tình yêu đa dạng lắm. Với nhiều kiểu yêu và nhiều thứ tình yêu, có thể phân thành hai loại tổng quát: Tình yêu nghiêm túc và tình yêu chơi bời. Một bên là chín chắn, nặng về tâm hồn. Bên kia là thực tế. Một bên là nặng về sự nghiệp. Bên kia là lãng漫, nặng về gió trăng.

Loại 1 chậm đến, khó tàn, ít gặp sự cố, hạnh phúc thật sự bền lâu. Loại 2 dễ phát, dễ tàn, dễ gặp sự cố, hạnh phúc liền với cay đắng. Tóm lại, hai loại tình yêu đó thể hiện hai trạng thái, hai mục đích, hai triển vọng, hai hậu quả. Người có chí lớn nghĩ khác, chọn khác. Người nông cạn lại nghĩ khác, chọn khác.

Học sinh đến bậc trung học đã là người cần biết dùng sự học của mình để nuôi chí lớn và chuẩn bị vào đời lo sự nghiệp. Đó là thời kỳ cha mẹ cần xác định rõ cho con tình yêu đối với việc học, với trí tuệ, với tâm đức, cao hơn tình yêu (nếu có) với bạn khác phái. Ngoài sự chi phối của con tim, cần có sự tỉnh táo để xác định xem đối tượng có thể gắn bó mãi với mình được không, xem người ấy có nghiêm chỉnh, đàng hoàng, đáng để cho mình tin cậy được không. Khi hai tâm hồn chưa đủ lớn để hòa hợp và chung sức, cả hai chưa trải qua những cuộc thử thách của thời gian và cuộc sống để khẳng định thủy chung, thì chưa nên vội quyết định yêu hoặc đi sâu vào tình yêu. Mẹ hiền hãy khuyên bảo con cái rằng: Đường đời (ngay cả quãng đời học tập) không hoàn toàn bằng phẳng và trơn tru như giấy trắng học trò. Hãy để “đời” chọn người bạn trăm năm cho mình, thay vì lớp trẻ mù quáng “chọn

đại” một tình nhân.

Qua tuổi học trò khi kinh nghiệm sống dồi dào hơn, lớp trẻ sẽ nhìn nhận tình yêu thực tế hơn, không mờ ảo lãng mạn như trước. Lúc đó, tình yêu đến vẫn không muộn, lại có phần chín chắn, đan quyền giữa tình yêu đôi lứa và tình yêu sự nghiệp, gắn bó với nhau bằng cả tâm hồn và trí tuệ.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Chỉ có người cha mới không đố kỹ tài năng của con mình.*

GOETHE (ĐỨC)

*Người mẹ tốt khước từ các lời trưng diện.*

PLU-TÁC

*Ta kính cha ta, ta kính cả cha người. Ta yêu con ta, ta yêu cả con người.*

## GIA NGỮ

*Mẹ đánh một trăm không bằng cha ngăn một tiếng.*

## TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Con cái nhỏ bú mẹ, lớn bú cha.*

## TỤC NGỮ ANH

### **Khi con có bạn khác giới**

Ở nước ta trước kia từng có những trường nam sinh lớn. Người ta yên tâm với những loại trường này sẽ bớt phức tạp, sẽ làm trong sạch cuộc sống nhà trường. Nhưng họ có biết đâu làm như vậy là “lợi bất cập hại”! Khi mà “hệ

sinh thái” mất cân bằng, lệch về một giới thì điểm trội của giới này không thể phát huy ảnh hưởng đến giới kia, làm cho không khí trong trường hay lớp đều trở nên nghèo nàn, tẻ nhạt. Thượng đế đã sinh ra hai giới thì cũng đã sinh ra quy luật bù trừ: nét hiền dịu của giới nữ sẽ bổ sung cho tính dũng mãnh của giới nam, và ngược lại. Hãy nên để các em hai giới hòa hợp với nhau, vì như vậy là sẽ tạo nên một tập thể hài hòa, trong đó mỗi cá nhân phát triển được thuận lợi, nhờ tiếp thu những mặt tốt của nhau. Trái lại sự phân cách giới tính sẽ làm cho cả đôi bên phát triển lệch lạc và què quặt.

Người ta đã nhận thấy ở một số trường nội trú nam riêng, nữ riêng có nhiều mặt không lợi, không những làm mất đi vẻ hài hòa của mỗi giới, mà còn tệ hại hơn là sự chia cắt giả tạo này lại như một “chất xúc tác” gây ra “phản ứng âm tính”, làm kích thích lòng ham muốn gần nhau của hai người bạn khác giới.

Nhiều hiện tượng trường nữ bị “xé rào” bởi những cuộc đột nhập của những anh chàng mê gái và cũng từ những trường thuần giới này đã có nhiều cặp trai gái lén lút kết bạn với nhau ở nơi vắng vẻ, nhiều khi còn gây ra hậu quả tai hại. Ngược lại với hiện tượng trên, nhiều học sinh ở các trường thuần một giới đã tỏ ra nghiêm chỉnh tuân theo nội quy mang tính nghiêm ngặt “nam nữ thụ thụ bất thân” thì trở nên khờ khạo, nhút nhát một cách đáng thương mỗi khi giao tiếp với người bạn khác giới. Đó chính là một thiệt thòi cho những người trẻ tuổi. Bước vào tuổi thanh niên (từ 15 đến 18), còn gọi là đầu tuổi thanh niên hay thanh niên mới lớn, các em đã hình thành những “hội bạn bè” mà ở đó, các em bắt đầu biết giao tiếp với các bạn khác giới, điều đó rất cần cho cuộc sống tương lai của các em. Cha mẹ thường lo con mình có quan hệ tình dục quá sớm, nhưng những lo lắng đó dễ làm cho

lớp trẻ phẫn nộ. Thật ra trong những “hội bạn bè” đó, quan hệ giữa các em thường lành mạnh, bản năng tình dục (nếu có) thường được biểu hiện một cách trong sáng, trước hết là việc đua tranh ngầm với nhau, có tỏ ra ta đây là cao thượng hay làm duyên một cách hồn nhiên. Trong mỗi trường lớp đó, lớp trẻ vô tình học được cách xử sự với người khác giới. Lợi ích đó, không thứ gì có thể thay thế được “hội bạn bè”.

Vậy thì cha mẹ có nên ngăn cấm cho con cái kết thân với bạn khác giới không? Có lẽ nên kiềm chế hành vi cấm đoán này, bởi vì nó không hợp tình, hợp lý và bởi sự bất lực của nó nữa.

Trong trường hợp nếu đôi nam nữ thanh niên mới lớn yêu nhau thì sao? Các bậc cha mẹ nên bình tĩnh mà xét đoán cho sáng suốt, bởi đây là một vấn đề hệ trọng và tế nhị.

Thực ra, tình yêu nam nữ giữa hai thanh niên mới lớn là một thứ tình cảm đặc biệt, nó vừa trong trắng đẹp đẽ, vừa mang tính chất thanh cao, chưa có mục đích tình dục, ở đây ranh giới giữa tình bạn và tình yêu chưa thật rõ nét, do đó nhiều nhà tâm lý học gọi đó là «tình yêu đương - bạn bè». Mật tác dụng của nó là làm cho hai bên đều cố gắng chăm lo trau dồi bản thân để mình càng trở nên đẹp hơn từ vẻ bên ngoài đến tâm hồn bên trong. Nếu lại được các bậc cha mẹ và những người lớn khác hướng dẫn giáo dục thì tình bạn của các em ngày càng trong sáng, và biết đâu đấy có thể là tiền đề vững chắc cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc sau này.

Nói như thế không có nghĩa là tình yêu đôi lứa giữa thanh niên mới lớn đều trong sáng và lành mạnh cả. Bên cạnh những tình yêu như thế cũng còn có tình yêu mang tính vụ lợi, thấp hèn, nhầm thỏa mãn nhu cầu xác thịt ở

một số thanh niên không được giáo dục. Và ngay cả “tình yêu đương - bạn bè” kia, từ sự gần gũi thân mật đến nhu cầu quan hệ tình dục, đôi khi cũng chỉ là một bước không xa. Trong trường hợp ấy, nhất là những bà mẹ có con gái nên hết sức cẩn trọng. Trước hết là đừng tạo điều kiện để đôi bạn khác giới ấy có quá nhiều cơ hội tự do “gần gũi” nhau, nhất là ở những nơi vắng vẻ. Hãy tìm cách khuyên bảo các con bằng sự phân tích có tình có lý để các em dừng lại ở mức “tình yêu đương - bạn bè”, tránh quan hệ tình dục quá sớm. Trên thực tế, những cuộc tình duyên “ăn cơm trước kẻng» thường dẫn đến tan vỡ vì hai người bạn khác giới ấy còn quá trẻ (dưới 18 tuổi), chưa đủ sức tự lập nên một cuộc sống gia đình vững bền. Trong trường hợp ấy, mọi hậu quả xấu thường là con gái phải gánh chịu và phải mang theo vết thương tâm lý nặng nề đến suốt đời. Hơn lúc nào hết, người mẹ nên gần gũi tỉ tê nói cho

con biết những chuyện xảy ra đáng tiếc trong quan hệ tình dục khi còn quá trẻ. Tốt nhất là nên tìm sách báo nói về những điều đó cho con đọc để rút kinh nghiệm.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Dâu là con, rễ là khách.*

TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Dâu hiền là con gái*

*Rễ thảo là con trai*

TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Con gái là con người ta*

*Con dâu đích thực mẹ cha mua về*

CA DAO VIỆT NAM

## Giải pháp nào cho việc giảm bớt tình

## **trạng yêu vội và yêu sớm?**

Đứng về mặt sinh lý nhân thế, khó mà ngăn chặn việc yêu đương ở tuổi học sinh thời dậy thì. Ngăn nó, tức là chặn quy luật! Không thể được. Bạn hãy nên chỉ tìm cách uốn nắn, để tình yêu trong độ tuổi này không bị hăng hụt và không lành mạnh.

Nhiều nhà tâm lý học khuyên các bậc cha mẹ và thầy cô giáo trước tiên không nên tỏ ra săm soi, chế giễu hoặc kì thị chuyện yêu đương sớm của con em. Càng nên tránh làm vỡ lở chuyện yêu đương của chúng, khi mà chúng còn muốn giữ bí mật. Bên cạnh đó sự gần gũi, lắng nghe, chia sẻ, mẹ con cùng phân tích vấn đề, giúp con tự điều chỉnh, thay vì khắt khe lên án hay áp đặt ý kiến của cha mẹ hoặc thầy cô.

Tuy nhiên, quan trọng nhất vẫn là sự phòng ngừa. Ngay từ lúc “chưa có gì”, mọi nếp sinh

hoạt trong gia đình cần phải lành mạnh. Cha mẹ cần chú ý tạo những điều kiện thích ứng để giúp con mình tập quen dần với thái độ làm chủ trong tình yêu. Đó là một yếu tố bản lĩnh sống. “Làm chủ” đây không có nghĩa là đứng ngoài sự tư vấn của gia đình, mà làm chủ mình trước đối tượng mình định yêu hoặc đang thấy “như yêu”. Trong trường hợp này, sự cân bằng giữa lý trí và tình cảm sẽ quyết định hiệu quả của tính tự chủ.

Để giúp con em trau dồi tính tự chủ trong tình yêu, nhiều bậc phụ huynh và các gia đình có nền nếp đã tích lũy một số kinh nghiệm quý báu mà theo đó, xin tổng hợp thành 5 giải pháp sau đây để rộng đường tham khảo.

1. Phân tích cho con bạn biết cần tránh những nơi dễ bị cám dỗ. Đó là chỗ ăn chơi, đòn đúm của những kẻ lăm tiềng, nơi giải trí có những phim ảnh kích dục hoặc nhảy múa nhố nhăng.

2. Giúp con bạn tham gia vào những sinh hoạt văn hóa lành mạnh, những hoạt động xã hội bổ ích. Hiện vẫn có rất nhiều sản phẩm văn hóa và sinh hoạt xã hội phù hợp với tuổi mới lớn, lại tươi vui và có lợi trên nhiều phương diện. Nhiều gia đình đã cho con em đi học võ, học thể dục nhịp điệu (thay vì học khiêu vũ), đi làm việc từ thiện hoặc tập tành marketing...cũng có lý do xác đáng của nó.

3. Hướng cho con em rèn luyện phong cách giao tiếp để được hòa đồng, được đáng yêu, nhưng đừng được dễ yêu. Chỉ cho các em thấy những thách thức để trở thành người gây được thiện cảm. Đồng thời xác định rằng, gây thiện cảm không đồng nghĩa với gợi yêu đương, để tránh chấp nhận một tình yêu dễ dãi, mù quáng.

4. Giúp cho con em tự tạo cho mình thói quen tránh xa những tình cảm thứ cấp và thiển cận

dễ đi vào tâm khảm của chúng: Không bị thu hút bởi những cảm xúc tình ái, để tinh táo phân biệt được tình yêu chân thật hay giả dối, cao cả hay thấp hèn...

5. Giúp con em rèn luyện những thói quen tốt trong việc làm, việc học, việc giao du. Chẳng hạn: Chỉ làm việc gì khi nào biết chắc việc đó không gây hại cho người khác, chỉ học điều gì khi biết chắc điều đó không làm mềm trái tim, chỉ giao du với ai khi biết chắc người đó thật sự đáng tin. Đặc biệt, cần tập thói quen biết dò tâm lý để nhận định và phát hiện đúng bản chất của người mình tiếp cận.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Điều ru hời như câu thần chú muôn xa*

*Trong đó ngân nga những tiếng ngàn đời truyền  
vọng*

*Trong đêm sinh sôi đầy hương được tháo*

*Câu hát mẹ ru tuôn*

*Như nhựa ngọt ngào nhất*

*Nuôi dưỡng cây đời.*

### **ĐI-MI-TRÔ-VA (BUNGARI)**

*Không có gì êm ái cho bằng bài diễn văn của một cha khen con.*

### **MÊ-NAN-DRO (HY LẠP)**

*Kiếp sau xin lại làm người*

*Để nghe non nước vọng lời mẹ ru.*

### **HỒ DZẾCH (VIỆT NAM)**

## **MỘT SỐ LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC**

## BÀ MẸ

*Bạn có muốn con mình trở thành người có tài không? Bạn hãy chú ý tới những lời khuyên dưới đây?*

1. Bạn kiên nhẫn trả lời mọi câu hỏi của con.
2. Bạn coi trọng những câu hỏi hóc búa của con.
3. Bạn quan tâm đến công việc của con.
4. Bạn không ngăn cản sự sáng tạo của con.
5. Bạn dỗ dành cho con làm việc.
6. Bạn chú ý đến các thành tích của con.
7. Bạn giao cho con những việc làm vừa sức.
8. Bạn giúp con đặt ra và giải quyết những kế hoạch cá nhân.

9. Bạn thường dẫn con đi du lịch.
10. Bạn giúp con làm việc tốt.
11. Bạn giúp con giao tiếp với các bạn thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau.
12. Bạn giúp con ứng xử đúng cách.
13. Bạn không bao giờ chê bai con.
14. Bạn không bao giờ xúc phạm con.
15. Bạn mua cho con những sách vở cần thiết cho công việc.
16. Bạn dạy cho con cách độc lập suy nghĩ.
17. Bạn thường xuyên đọc sách cho con nghe.
18. Bạn dạy cho con đọc sách từ lúc bé.
19. Bạn khuyến khích trí tưởng tượng của con.

20. Bạn coi trọng các yêu cầu cá nhân của con.
21. Ngày nào bạn cũng trò chuyện với con.
22. Bạn cho phép con tham gia vào các công việc chung của gia đình.
23. Không bao giờ bạn chế nhạo sai lầm của con.
24. Bạn động viên con khi con thuộc nhiều thơ, truyện cổ tích.
25. Bạn dạy con tiếp xúc một cách thoải mái với những người lớn thuộc mọi lứa tuổi.
26. Bạn chú ý giúp con mở mang trí tuệ qua các thí nghiệm đơn giản.
27. Bạn cho phép con chơi những đồ vật bỏ đi.
28. Bạn khuyến khích sự sáng tạo của con, giúp con tìm kiếm các vấn đề và các cách giải

quyết chung.

29. Bạn chú ý khen ngợi con.
30. Bạn đối xử một cách trung thực với con.
31. Bạn thảo luận với con về một vấn đề.
32. Bạn tạo điều kiện cho con làm mọi việc
33. Bạn giúp con tạo nhân cách riêng.
34. Bạn giúp con xem các chương trình vô tuyến có ích.
35. Bạn sẵn sàng giúp đỡ con.
36. Bạn giúp con có tính tự lập, không ỷ lại vào người lớn.
37. Bạn tin tưởng vào con mình.

Nếu bạn đồng ý với 20% trong số các lời khuyên trên thì chắc là bạn nên suy nghĩ cả về

những câu còn lại. Nhưng nếu bạn hoàn toàn đồng ý hoặc là đồng ý với 90% các lời khuyên trên thì bạn cần coi trọng hơn nữa đến sự tự do của con bạn.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Đứa con sẽ là phần thưởng hay hình phạt cho cha mẹ tùy theo sự giáo dục của mình.*

P.XÊ-ÔNG (PHÁP)

*Yêu con sâu xa thì phải bắt con chăm chỉ làm ăn.*

## LUẬN NGỮ TRUNG QUỐC

*Con cái ngoan mang lại hạnh phúc cho cha mẹ.  
Con cái hư là kẻ đào mồ chôn cha mẹ chúng.*

## NGẠN NGỮ TRUNG QUỐC

*Ở đâu đứa con ngủ yên giấc bằng trong phòng của cha nó.*

F.NÔ-VA-LIT (ĐỨC)

*Lòng hiếu thảo của con đối với cha mẹ làm rung  
lòng trời đất.*

MẠNH TỬ (TRUNG QUỐC)

# **NGƯỜI “NỘI TƯỚNG” TÀI BA**

**PHẢI YÊU QUÍ, KÍNH TRỌNG CHA MẸ  
CHỒNG**

**N**gười phụ nữ yêu quý cha mẹ của chồng thì mới thực sự đem lại sự may mắn cho chồng mình. Bạn yêu thương quan tâm, kiên trì chăm sóc bố mẹ già của chồng hoặc các em của chồng, điều đó là niềm an ủi to lớn cho chồng bạn. Đặc biệt, khi cha mẹ và bà con thân thích khen là: “Con đúng là đã lấy được cô vợ tuyệt vời”, như vậy tin chắc rằng mọi người đàn ông đều cảm thấy vô cùng sung sướng và tự hào. Nhưng ngược lại, nếu như mẹ chồng nàng dâu khó sống chung được với

nhau hoặc luôn xích mích bất hòa điều đó sẽ khiến cho người chồng vô cùng khó xử và gián tiếp ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình.

Khi bước lên xe hoa về nhà chồng, bạn đương nhiên trở thành một thành viên trong gia đình đó. Bạn là dâu của gia đình mới. Bạn phải cư xử như thế nào cho đẹp lòng người đàn ông mà bạn yêu mà bây giờ là chồng bạn? Muốn cho chồng bạn yên tâm, bạn phải đối xử thế nào với cha mẹ chồng?

Tục lệ phong kiến ngày xưa, các nàng dâu phải chịu rất nhiều ràng buộc vào các phong tục cổ hủ. Cô con dâu phải e dè, khép nép. Cô dâu phải làm đủ mọi việc của gia đình. Bởi vì xưa người Việt còn có tục “tảo hôn”. Cưới vợ cho con sớm để có người làm công việc trong nhà. Nếu sau này, cô vợ đó già, xấu...người con trai vẫn được phép cưới thêm vợ hai, vợ ba...

Trong hoàn cảnh này, sự tranh chấp không chỉ xảy ra giữa các nàng dâu, mà sự tranh chấp còn xảy ra giữa mẹ chồng nàng dâu. Phần thiệt thòi thường nghiêng về phía người con dâu. Người ta thường an ủi các cô gái phải cực khổ làm dâu bằng cách cho rằng: “Có làm dâu mới được làm mẹ chồng!”. “Làm mẹ chồng!” ta có cảm tưởng như một địa vị to lớn nào đó hơn một chức vụ tình cảm thiêng liêng.

Thực ra làm dâu là một bốn phận. Bốn phận đó là cách cảm ơn, cách đền đáp cho đấng sinh thành của người bạn đời của bạn. Được người chồng yêu thương che chở, bạn càng phải nhớ đến ơn cha mẹ chồng.

Bạn phải thực sự coi cha mẹ chồng như cha mẹ đẻ ra bạn vậy. Bạn cũng phải săn sóc từ miếng ăn đến giấc ngủ của các cụ. Vì con trai của các cụ đã quan tâm săn sóc, yêu thương bạn. Bạn đồng ý không?

Nhất là đối với mẹ chồng, bạn càng phải để ý chăm sóc hơn.

Người mẹ nào cũng muốn xây dựng hạnh phúc cho con trai. Nhưng người mẹ nào cũng cảm thấy một nỗi buồn sâu xa khi con trai của mình san sẻ tình yêu cho một người đàn bà khác. Nếu cô con dâu không tể nhị, bà mẹ sẽ cảm thấy tình thương mà con trai dành cho bà đang bị vợ nó chiếm đoạt. Bà sẽ buồn và giận vô cùng.

Bạn sẽ là mẹ chồng vào khoảng vài mươi năm sau đó. Thế nên bạn hãy đối xử với bố mẹ chồng thật cung kính và dịu dàng.

Bạn không thể bảo rằng: “Chỉ cần biết có chồng thôi, còn gia đình nhà chồng đều không có nghĩa lý gì cả”. Nói như vậy tức là bạn vô ơn, bạn quên nguồn. Cha mẹ tốn bao nhiêu công khó nhọc nuôi dạy anh ấy, rồi cưới bạn về cho

con họ...bạn không thể phủ nhận công ơn đó được.

Người con dâu thảo là người luôn luôn dịu dàng đối với cha mẹ chồng, khi các cụ già cả, yếu đuối rồi, bạn nên để tâm chăm sóc từng li từng tí. Sự săn sóc của bạn sẽ làm các cụ sung sướng trong tuổi già. Hạnh phúc vợ chồng của bạn, nhờ đó mà nồng thắm thêm.

Thời buổi bây giờ, con dâu đối với mẹ chồng thực là “siêu đẳng” mà người ta hay gọi đùa là “dâu Tây”

Bởi một phần ngày nay, bậc cha mẹ không khắc nghiệt như thuở trước. Và các cô cũng cảm thấy mình có cái địa vị “bà là người, tôi cũng là người” cho nên có phần hỗn xược với các bậc trưởng lão, thường tự cho mình “bình đẳng” với các cụ.

Tất nhiên, xã hội vốn công bằng, ai cũng là

người, có cùng bốn phận công dân trên phương diện pháp lý. Song về mặt luân lý đạo đức, luôn luôn có tôn ti trật tự. Nước có phép nước, nhà có gia huy. Trong gia đình có cha mẹ, anh chị, mỗi người đều có những bốn phận luân lý khác nhau nên được hưởng những quyền lợi thiêng liêng khác nhau.

Ngày xưa, người con gái về làm dâu phải e dè khép nép đủ mọi bề, khi ăn còn không dám cắn quả cà vĩ đài, làm gì cũng sợ...

Ngày nay, một phần nào chịu ảnh hưởng văn hóa Tây phương, các bậc cha mẹ chồng đã tỏ ra nhiều dễ dãi cho con dâu. Không mấy ai còn bắt ne bắt nét con dâu, các cụ cũng từng trải qua nỗi đắng cay nên không nỡ.

Tuy vậy, nhiều nàng dâu ỷ vào quyền thế của gia đình mình để đối xử với gia đình chồng không ra gì cả. Chẳng hạn một cô dâu, vốn là

con nhà giàu, làm dâu một gia đình nghèo, vậy là cô có thái độ khinh rẻ mẹ chồng như....người giúp việc! Bạn không nghĩ rằng bạn sẽ đau buồn nếu dâu bạn đối xử với bạn tệ bạc như vậy sao? Hãy kính trọng cha mẹ chồng như cha mẹ mình. Một miếng quà, một quả cam tự tay bạn mua biếu cho mẹ chồng...sẽ làm cho bà mát cả ruột gan...

Bà sẽ không tủi thân cho rằng con mình bất hiếu, có vợ quên mẹ. Bà sẽ vui, một niềm vui nhẹ nhàng nhưng sâu lắng rằng con bà đã không phụ công bối mẹ nuôi dưỡng, đã cưới được vợ hiền. Bà sẽ trìu mến thương yêu bạn, thương yêu con bạn, và người được hánh diện đó chính là chồng bạn. Khi chồng bạn được hánh diện, anh ấy sẽ càng yêu quý bạn hơn. Nữ sĩ Xuân Quỳnh đã có những vần thơ thật tha thiết, thật xúc động lòng người nói về tình cảm của mình dành cho người mẹ chồng mà chỉ một lòng yêu quý, kính phục:

*“Phải đâu mẹ của riêng anh  
Mẹ là mẹ của chúng mình đây thôi  
Mẹ tuy không để không nuôi  
Mà em ơn mẹ một đời chưa xong...”*

Còn bạn?

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Dậy sớm thức khuya, nghĩ sao không làm nhục  
đến cha mẹ.*

### KINH THƯ

*Không bao giờ người ta báo hiếu cho xong.*

A. RI-XTỐT (Ý)

*Lúc khuya khoắt, tiếng gọi của đứa con là tiếng kèn thẳn làm cho đức Chúa trời nơi mộ thánh cũng trỗi dậy.*

### VAXCOPHA-TÔ-LI-NI (Ý)

*Chỉ có đứa con khôn ngoan là hiểu lòng cha mẹ mình hơn cả.*

### HÔM-ME (HY LẠP)

*Trẻ cây cha, già cây con.*

### NGẠN NGỮ VIỆT NAM

*Dù nó thật tồi tàn đi nữa, chẳng nơi nào sánh được mái nhà gia đình.*

### J. H. PAY NE (ĐỨC)

## CÁCH CƯ XỬ VỚI CHỊ EM CHỒNG

Xưa nay vẫn có câu thành ngữ: “Chị dâu, em chồng” để nói cho ta biết về “tình cảm” của những người ấy với nhau.

Đã có biết bao nhiêu vụ tranh chấp xảy ra giữa chị dâu và em chồng. Các bà mẹ thường kể lại, nào là em chồng lén bỏ nắm muối vào nồi canh của chị dâu...hoặc là đổ thêm nước vào nồi cơm...nồi chè...Những hành vi nhỏ nhen tiện này đã từng xảy ra cũng do lòng đố kị mà ra.

Bạn đừng nên vin vào câu “chị dâu em chồng” mà tạo nên xung đột trong gia đình. Ông bà ta chẳng thường nói: “Một câu nhặt, chín câu lành” là gì? Vả chẳng, nhặt một câu nói khiêu khích, bạn càng chứng tỏ sự hiền hậu của mình. Nhặt để được trong ấm ngoài êm quả là rất nê.

Hơn nữa, bạn cũng không bao giờ muốn chồng

bạn lại cư xử không đẹp với gia đình bạn, họ hàng bạn. Vậy tại sao lại không hết lòng xử đẹp với gia đình chồng?

Các cô em chồng có tai ác một chút cũng có thể cho qua. Các cô ấy có ở mãi với vợ chồng bạn đâu. Rồi đây họ cũng sẽ lấy chồng, họ cũng sẽ phải chịu đựng cái cảnh như bạn vậy. Lúc ấy, họ sẽ hiểu tấm lòng cao thượng của bạn hơn. Họ sẽ quý mến bạn hơn những ngày đầu mới về nhà chồng của bạn.

Nếu bạn không khéo léo trong việc cư xử, sẽ để xảy ra nhiều điều đáng tiếc cho gia đình. Những sự gây gỗ ganh tị, tranh chấp giữa những người thân đều làm cho gia đình trở nên u tối.

Những câu nói móc, mỉa mai xa gần sẽ làm cho chồng bạn nhức óc...buồn phiền. Chồng bạn yêu vợ, nhưng anh ấy yêu gia đình của mình,

anh ấy sẽ phát bực lên vì không biết bệnh ai bỏ ai cả. Anh ấy sẽ lo nghĩ, tìm cách làm sao cho ổn thỏa vấn đề nhỏ nhặt đó. Vô tình, bạn làm khổ chồng chỉ vì việc không đáng ra phải làm cho anh ấy khổ. Anh ấy không đủ tinh thần để làm việc nữa. Chồng bạn sẽ buồn, sẽ đâm ra sợ gia đình...nơi mà đang là thiên đường, để nghỉ ngơi êm đềm sau giờ làm việc thì anh ấy lại phải trốn đi...nhậu nhẹt với bạn bè...nào có ai lại muốn chui vào địa ngục bao giờ!

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Tốt cùng thiện không gì hơn hiếu*

*Tốt cùng ác không gì hơn bất hiếu.*

KINH PHẬT

*Con nhà có giáo dục, cha giận ít sơ, cha không nói*

*sợ nhiều.*

## CỔ NGŨ (PHƯƠNG ĐÔNG)

*Biết làm trọng phận con, sau này mới biết làm cha.*

## GIA NGŨ

*Có con mới biết ơn cha nặng.*

## NGUYỄN TRÃI (VIỆT NAM)

*Đức hạnh và uy tín của người cha là di sản quý nhất của người con.*

## R. BÊ-CƠN (ANH)

*Duy chỉ có nơi gia đình, người ta mới tìm được chốn nương thân để chống lại tai ương của số mệnh.*

## O-RI-PIT (HY LẠP)

## **KHÔNG NÊN COI THƯỜNG TÀI NỘI TRỢ**

**Một trong 3 điều kiện quan trọng để trở thành người vợ tốt là đáp ứng được khẩu vị của chồng.**

Người ta thường gọi người vợ là “nội tướng”. Nội tướng phải đặc biệt giỏi về kỹ thuật nấu nướng, nấu ăn thì không thể qua loa đại khái được. Điều này đối với thanh niên thì có vẻ như không cần, nhưng tuổi càng cao thì cùng với sự tích lũy kinh nghiệm, chúng ta sẽ thấy rằng điều này cũng có lý của nó.

Người vợ giỏi nấu nướng thì thường có tính tình cẩn thận, dịu dàng. Có như vậy tài nấu nướng ngày càng nâng cao và hiểu khẩu vị cũng như nhu cầu của từng người trong gia đình để đáp ứng sao cho thích hợp. Người chồng nếu như ngày ba bữa đều được vợ chăm

sóc chu đáo thì không chỉ tăng thêm sức lực, mà còn may mắn hơn gấp bao nhiêu lần những người cả ngày chẳng nuốt nổi thứ gì.

Làm người vợ thường cho chồng con ăn mì tôm, đồ ăn sẵn, hoặc nấu đại qua loa cho xong bữa, như vậy là không hoàn thành chức năng của một người vợ. Trong điều kiện thời gian cho phép, các bà vợ nên lưu tâm một chút về vấn đề nấu nướng để chồng con được thưởng thức hương vị riêng của gia đình, đó chẳng phải là biểu hiện gián tiếp của tình yêu đó sao?

### **Người ta thường nhìn nhận đánh giá phụ nữ từ tài nội trợ:**

Kỹ thuật nấu nướng không hẳn cứ phải học ở các lớp dạy nấu ăn, mà phần lớn là học theo ảnh hưởng của người mẹ ngay từ khi còn nhỏ. Quan sát một người phụ nữ pha chế đồ ăn thức uống như thế nào không chỉ thấy được cá tính

và nội tâm của họ mà còn hiểu được họ có được sự giáo dục của một gia đình tốt hay không.

Đối với những người phụ nữ chỉ biết chú trọng đến khẩu vị của mình mà chẳng cần để ý gì đến sở thích của người khác thì cũng chẳng còn lòng dạ gì để nấu nướng những món ăn ngon lành.

Ngoài ra, những phụ nữ hay ăn vặt vì không bao giờ được thỏa mãn sự đòi hỏi của cái dạ dày nên thường hay bức bối. Trở ngại về tâm lý mất thăng bằng này sau này thường xảy ra khi có gia đình. Cho nên không những cô ta không biết cách chăm sóc chồng mình như thế nào mà còn trở thành gánh nặng cho chồng. Dù cho cô ta có bắt tay vào nấu nướng đi chăng nữa cũng là phục vụ cho bản thân cô ta mà thôi.

## **BỮA ĂN, NGUỒN GỐC BẢO VỆ HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH**

Có người cho rằng bí quyết khác nhau trong việc bảo vệ hạnh phúc là “Nghệ thuật nấu ăn”.

Làm thế nào để chồng bạn ăn ở đâu cũng không vừa ý bằng ở nhà, dù không cao lương mỹ vị, là bạn đã nắm được một nửa thành công rồi.

Bạn là nội tướng, mà tài làm bếp của bạn khiến cho anh ấy...sợ hãi, anh ấy không thích ăn cơm nhà...đó là lỗi tại bạn.

Khi đi làm về mệt mỏi, vừa ngửi thấy mùi thơm của một món ăn ưa thích của bạn, chồng bạn đã tỉnh cả người.

Khi vào mâm cơm, nhìn thấy bát canh chua hợp khẩu vị bay hơi nghi ngút, anh ấy đã muốn ăn rồi.

Dù cho thức ăn đắt tiền, nhưng nếu nấu lỏng chõng, nhạt nhẽo...không có thì khê chát...mặn đắng ra thì đắt tiền cũng như không vậy. Trái lại, một đĩa rau xào...một đĩa cá kho mặn vừa miệng...một bát canh trong trẻo ngọt ngào...lại trở nên cần thiết quan trọng đối với người đàn ông.

Cơm hàng, cơm quán chỉ có giá trị ở chỗ lạ miệng thôi. Chính những bữa cơm dẻo canh ngọt do tự tay bạn chăm sóc mới làm hài lòng đức lang quân.

Người nội trợ giỏi phải biết chọn món ăn như thế nào cho thích ứng các điều kiện sau đây:

- Ngon miệng.
- Đầy đủ chất bổ dưỡng.
- Không tốn nhiều tiền.

## **LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG**

*Hạnh phúc ở ngay trong gia đình bạn, chớ đi tìm nó nơi địa đàng của những kẻ xa lạ.*

**VÔ-RÔN (Ý)**

*Cai quản một gia đình riêng chỉ kém khó khăn  
một chút so với cầm quyền một nước.*

**MÔNG-TE-NHƠ (PHÁP)**

*Con người đi khắp thế gian để tìm kiếm những gì  
anh ta cần và khi trở về nhà thì tìm thấy nó.*

**G. MO-RƠ (AI LEN)**

*Gia đình còn bất khả xâm phạm hơn quốc gia.*

**P. PÍT-UT (LA MÃ)**

*Mọi gia đình hạnh phúc đều giống nhau. Còn*

*những gia đình bất hạnh thì lại hoàn toàn khác.*

L. TÔN-XTÔI (NGA)

## **Làm cách nào để có thức ăn ngon miệng cho gia đình?**

Đây tùy thuộc vào sự khéo tay cũng như thận trọng của người nội trợ.

Nấu nướng phải tùy lúc thêm mắm thêm muối, để lửa lớn nhỏ.

Đừng có chui mũi vào sách hướng dẫn nấu ăn để rồi món rán cá biến thành than...món rau luộc thành rau hầm nát bấy. Sau đây là vài mẹo nhỏ, bạn có thể tham khảo.

### **\* *Đi chợ:***

Bạn hãy chọn rau quả thật tươi. Đừng chọn rau

quả đâu mùa, vừa đắt vừa không ngon. Cơm ăn thường ngày, bạn nên mua rau quả giữa mùa là tốt hơn cả. Theo sự giải thích của khoa học, rau quả giữa mùa rất nhiều vitamin, giá cả lại rẻ.

Cá nên mua cá tươi. Ở biển thì ăn cá biển, mà ở đồng thì ăn cá đồng. Cá tươi mới ngọt thịt và có chất bổ dưỡng. Cá ươn ăn vừa tanh vừa nát không hấp dẫn. Thịt bò, thịt lợn, lụa khi vừa mới mổ đem ra chợ, hãy đón mua. Mua thịt cũ màu thâm đen ruồi kiến bu đầy, ăn mất ngon và thiếu vệ sinh.

Mua rau phải chọn rau thật tươi. Rau héo úa, bị mất chất bổ dưỡng. Cũng đừng nên lấy những bó rau bầm dập bởi đã qua tay rất nhiều người lựa chọn.

Các loại rau: Sà lách, rau cải, rau diếp, cà rốt rau cần, rau muống, đều phải mua rau mới hái.

Các loại đậu, mướp, bầu, dưa chuột...phải chọn quả non, hột bé và tươi.

Các thứ khoai lang, khoai tây, củ đậu...khoai môn...càng để lâu càng tốt, vì nước ngọt ngoài vỏ được hút vào trong ruột.

Cam, chanh chọn thứ bóng láng, và nặng, loại này mỏng vỏ, nhiều nước.

Nhãn, vải chọn loài dày cùi, nhỏ hột và không có sâu ở đầu.

Măng cụt, chọn thứ nhỏ trái và bóp nhẹ thấy mềm là được.

Dưa hấu chọn thứ vỏ cứng có nhiều gân xanh là dưa già. Măng câu (na) chọn thứ to mắt.

Xoài chọn thứ tròn quả, mịn mặt.

### \* ***Thịt lợn:***

Chọn thịt con vừa, màu thịt hơi hồng, thớ thịt đều, da săn mỏng.

Những miếng thịt đỏ thăm, mỡ ít, thịt nhão, da bụng dày...là lợn già, lợn nái.

Bạn cũng nên tránh mua các thịt có màu mỡ vàng, thớ thịt có đốm trắng. Đó là thịt bệnh, ăn rất độc.

Mỡ nên chọn mỡ lá. Những lá mỡ to, dày, trắng tinh và hơi hồng là mỡ lợn khỏe.

Mỡ phần, mỡ gáy rất ít nước.

Nên chọn những lá mỡ khô bề mặt. Loại này khi rán rất lợi nước.

Chân giò chọn thứ da thịt dính đều nhau.

#### \* **Thịt bò:**

Thịt tốt có màu đỏ tươi, thớ thịt khô và mịn.

Ấn đầu ngón tay vào thịt, thấy khô và dính là thịt bò không có bệnh, thì hãy mua.

Mỡ bò có màu vàng tươi.

Nên chọn thịt bò non, thịt ấy mềm.

\* **Cá:**

Cá còn tươi thì mật trong, mình cá cứng và mang cả đỏ tươi.

Mua cá khoanh thì ấn ngón tay vào thịt cá, thấy cứng, dính là cá tươi. Nếu nhũn, chảy nước là cá ươn.

Trên đây là vài cách chọn thức ăn cho tươi ngon, tất nhiên là còn tùy vào sự khéo tay của bạn để tạo những món ăn lạ miệng, ít tốn kém và không thiếu phần bổ dưỡng.

Bạn nên nhớ, con cái của bạn đang sức lớn, rất cần dinh dưỡng và ăn uống đầy đủ. Chồng bạn

làm việc mệt mỏi, cần khôi phục sức khỏe.

Nếu ông xã bạn làm việc lao động tay chân, bạn cần chọn những thức ăn có nhiều nhiệt lượng: Thịt, cá, cơm nóng.

Nếu ông xã bạn làm việc bằng trí óc, ông xã cần rau quả tươi hơn. Bạn chỉ nên làm các món nhẹ, dễ tiêu hóa.

## **Chọn thức ăn bổ dưỡng**

Nếu bạn không khéo léo sắp đặt, lựa chọn, mua thức ăn cầu kỳ, sẽ tốn tiền bạc, tốn thì giờ mà gia đình ăn chẳng được bao nhiêu.

Tốt nhất là bạn chọn lựa những thức ăn giản dị song tươi ngon và bổ như: Thịt bò, trứng gà, cá quả, cá chép... khoai tây, cà rốt, rau diếp... để tạo những bữa ăn ngon miệng bổ dưỡng.

## **Ít tốn kém**

Đây mới là một nghệ thuật tuyệt vời của bậc nội tướng đảm đang.

Làm sao mà chi phí ít vẫn có thức ăn ngon và bổ?

Tốt hơn hết, là bạn chọn rau, cá, thịt đúng mùa để cho gia đình dùng.

Ngân quỹ gia đình chỉ có hạn, bạn nên tính toán trước rồi hãy đi chợ, kéo rồi thiếu trước hụt sau, lúc ấy thì sẽ hơi phiền. Dù sao, trong lúc này, tiền chợ của bạn chỉ eo hẹp, mà gạo, rau muống, thịt có khi giá lên xuống...Bạn chắc chắn phải suy tính nhiều lắm. Bạn phải hy sinh những nhu cầu của cá nhân. Bạn làm được như vậy là bạn hết lòng vì chồng vì con rồi đó. Chồng bạn không thể nào mà phụ bạn cho được. Về việc bếp núc, bạn cũng nên cẩn thận một chút. Nồi xoong, rổ rá đều có chỗ treo cẩn thận. Tất cả đều được đánh bóng, sạch sẽ.

Bếp cũng phải sạch sẽ.

Bát, đĩa đũa, muỗng đều sạch bóng. Khăn lau bát trắng treo sạch sẽ. Khăn lau bàn để riêng.

Trước khi nấu ăn, bạn đổ nước sôi vào xoong, chảo để tẩy dấu chân gián, chuột, thạch sùng...

Nên sắp đặt tùy từng món ăn, nấu sao cho thích hợp. Đừng để món ăn nguội đem lên sau, món ăn nóng lại nấu trước...

Trong các bữa tiệc, cúng giỗ, hãy giữ sao cho nhà bếp vẫn trật tự, sạch sẽ.

Sau đây là một vài cách nấu ăn căn bản để dùng khi tiệc tùng.

Nước lèo: Bằng nước luộc gà, vịt...với xương heo. Nấu sôi kỹ, trong một nồi gang lớn...nhớ nêm mắm muối, củ hành cho thật ngọt và thơm. Sau đó, để nhỏ lửa, giữ sức nóng.

Nước dùng này để nấu tất cả các món canh, hầm...làm nước xúp.

**\* *Làm cho thịt mềm:***

**a. *Ướp thịt:***

Thịt bò, nai, dê...được đập giập bằng sống dao, chày...cho miếng thịt giãn ra. Sau đó ướp thịt bằng dầu ăn, mỡ nước, hoặc rượu tùy món ăn.

**b. *Để thịt vào tủ lạnh một ngày, làm cho thịt mềm hơn.***

- *Cách hầm thịt:*

Cho thịt vào nồi gang, có nắp kín. Đổ nước vừa ngập thịt. Nhắc lên cho đun sôi vài phút, sau đó rút nhỏ lửa, cho sôi riu riu. Như vậy, nồi thịt không bị cạn mất nước ngọt mà miếng thịt vừa mềm.

- *Cách chiên (rán):*

Chảo chiên nóng, đổ mỡ vào. Đập vài củ hành thả vào cho thơm. Đợi mỡ nóng già mới thả thức ăn vào xào.

- Cách xào:

Xào thức ăn phải làm tương tự như trên: Mỡ phi hành thơm, đổ thịt, cá tôm, xào trước, nêm mắm muối hạt tiêu cho vừa ăn, đổ ra bát to. Sau đó bỏ rau, đậu vào xào. Khi rau đậu vừa tái, hãy chắt nước ở thịt hoặc cá khi nãy vào xào cho rau đậu ngấm mắm muối.

Khi rau, đậu chín, đổ lẩn thịt cá vào, cho một ít bột đao hòa sẵn với nước vào chảo cho nước xào đặc sền sệt, ngon hơn.

Lúc nhấc chảo ra khỏi bếp, đừng quên thái hành lá bỏ vào.

- Cách nướng thịt:

Lò than quạt đều lửa, bớt than. Cá thịt định nướng phải quết mỡ cho đều.

Nướng miếng thịt to thì ban đầu để lửa to, sau lửa nhỏ. Nướng thịt bò, gan miếng nhỏ thì nướng trên lửa lớn.

Vàng một mặt thì lật lại.

Sau một ngày, khi cả nhà đi ngủ hết rồi, bạn nhẹ nhàng xuống bếp kiểm tra lại tất cả mọi thứ. Bạn xem chỗ để thức ăn đã cẩn thận chưa? Mọi thức ăn còn lại đã để hết vào tủ lạnh chưa? Rồi bạn xem bếp có sạch không. Có cái gì thừa ra mà chưa cất, bạn nên cất đi. “Đại phú do thiên, tiểu phú do cần”. Cứ tiết kiệm, chăm chỉ làm việc dù không là cự phú bạn cũng sẽ thoải mái ăn mặc. Trong việc nhà, việc ngoài cửa... việc gì cũng một tay bạn cả. Đồng tiền do chồng bạn tạo ra, bạn khéo tiêu dùng, gia đình sẽ đầy đủ, no ấm. Nếu bạn vụng về, tiêu dùng

vào những món xa xỉ, chỉ làm cho thiếu trước hụt sau rồi sẽ có ngày mang công mắc nợ...rồi thì sinh ra những điều xấu xa, như hụt ngân quỹ, công nợ... để cho gia đình lao đao. Cũng từ đó, con trẻ trong nhà trở nên xấu hổ với hành vi xấu của cha mẹ, chúng chán đời rồi sẽ có những hành động tiêu cực đáng tiếc.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Trên thuận dưới hòa là nhà có phúc.*

TỤC NGỮ VIỆT NAM

*Vua hay dân, ai tìm được sự bình an trong tổ ấm  
gia đình thì đó là người hạnh phúc nhất.*

W. GOETHE (ĐỨC)

*Xã hội tốt thì gia đình càng tốt, gia đình tốt thì  
xã hội mới tốt.*

HỒ CHÍ MINH (VIỆT NAM)

*Mọi học thuyết sẽ đầy đủ nếu không khẳng định ý nghĩa gia đình. Cần phải thấy gia đình tựa như tổ ấm của ý thức và hợp tác.*

U-RU-XVA-TI (Ý)

*Đừng tưởng làm giám đốc một gia đình là dễ.*

HOÀI LAM (VIỆT NAM)

*Đàn bà khôn ngoan xây nhà, đàn bà điên dại phá  
đổ nhà.*

KINH THÁNH

## CÁCH BÀI TRÍ GIA ĐÌNH

Người đàn ông thường coi gia đình là tổ ấm của họ. Có đi đâu chăng nữa, rồi họ cũng phải trở về. Nơi này, họ nghỉ ngơi. Nơi này, sưởi ấm

tâm hồn họ. Vậy bạn có nghĩ rằng cần trang trí cho gia đình bạn trở nên vui tươi, ấm cúng không ?

Bạn có cho rằng cách bài trí một khung cảnh đầm ấm là một trong những yếu tố giữ chồng?

Bạn có biết tại sao người ta lại ca tụng phụ nữ Nhật Bản? Bạn có biết nghệ thuật cắm hoa của phụ nữ Nhật? Bạn có nghe đến “Trà đạo” của Nhật? Có được nghe câu “Ăn cơm Tàu, ở nhà Tây, lấy vợ Nhật»?

Phải chăng người phụ nữ Nhật Bản có một bản tính thiên phú là dịu dàng và chiều chồng, khả năng thứ hai là lại có khiếu thẩm mỹ?

Tại sao chúng ta lại không thể bắt chước cái hay của họ mà một trong những cái hay đó, là khả năng về thẩm mỹ tức là cách bài trí tổ ấm của bạn.

Trong nhà, chồng bạn thích quét vôi màu xanh. Anh ấy cảm thấy màu xanh mát mắt, dịu dịu. Bạn thích màu vàng. Và mặc chồng, bạn vẫn cho gọi thợ quét vôi màu vàng lên tường.

Đó là sự chiến thắng của bạn. Điều đó chứng tỏ cho mọi người thấy sự lấn lướt chồng của bạn. Điều đó chứng tỏ rằng đổi với bạn, ngoài bốn phận kiểm tiền nuôi bạn và các con, chồng bạn chẳng còn một chút uy quyền nào đối với bạn hết.

Lại nữa, màu vàng mà anh ấy cho là màu bội phản, màu thất bại (Theo quan niệm Tây phương). Chồng bạn ghét cay ghét đắng. Anh ấy rất khó chịu khi nhìn thấy nó. Vậy mà mỗi ngày anh ấy cứ phải gặp nó. Có đáng buồn cho anh ấy không?

Chồng bạn cho rằng cái tủ kê ở góc nhà là

không hợp lý. Anh ấy bảo rằng chướng mắt, bạn vẫn cứ để nguyên.

Tại sao bạn lại không chịu sơn nhà màu xanh để cho chồng mình vui? Tổ ấm đó, nếu anh ấy không có ý kiến... nếu anh ấy không thích...rất có thể anh ấy sẽ tìm ai đó tạo một tổ ấm khác cho hợp ý mình. Lỗi đó tự bạn tạo ra, không phải do anh ta. Anh ta không phản bội. Anh ta cần được nghỉ ngơi thoải mái với màu sắc vui mắt. Cách bài trí giản dị nhưng khéo léo, dễ thương là nơi lý tưởng của anh ấy.

Còn gì sung sướng hơn cho bạn khi chồng bạn không muốn ở đâu ngoài thiên đường bé bỏng của bạn?

Một tấm màn cửa, một màu sơn cửa, một bộ bàn ghế, một cái tủ, một bình hoa, các thứ nhỏ ấy được phối hợp thật khéo léo, sẽ làm người chồng quyến luyến mãi.

Cách bài trí khéo léo của bạn không những giữ được chân của chồng, mà còn làm tăng thêm lòng tin yêu của đàn con dại nữa.

Chúng sẽ không thấy ai bằng mẹ chúng. Lòng tin yêu, kính phục đó giúp bạn dạy bảo con dễ dàng hơn.

Chồng bạn có niềm vui nhẹ nhàng, trút hết mọi ưu phiền theo đôi giày bỏ ngoài cửa, để trọn vẹn cùng vợ con trong thiên đường ấm êm. Và anh ấy còn hân diện với bạn bè về tài nội trợ đảm đang của bạn nữa.

Anh ấy không thể tìm được một người đàn bà thứ hai đem đến cho mình hạnh phúc đó. Anh ấy sẽ luôn luôn tìm cách làm đẹp lòng người vợ dễ thương của mình.

Chồng tìm cách làm đẹp lòng vợ. Vợ tìm cách đem lại niềm vui cho chồng. Phải chăng đó là hạnh phúc đích thực?

## HÃY SẮP XẾP LẠI GIA ĐÌNH

Công việc nội trợ, xét ra không đến nỗi buộc người đàn bà bận rộn suốt ngày. Nếu bạn có thì giờ rảnh rỗi thì bạn đừng nằm dài trên giường, nó sẽ sinh ra bệnh lười. Bạn cũng đừng nên bỏ sang nhà hàng xóm để tán gẫu. Tất cả những điều đó đều rất nguy hiểm: Tán gẫu, kể lể... mãi rồi bàn hết chuyện nhà ra chuyện người. Kể chuyện của người ta là dứt khoát sẽ nảy sinh phiền phức.

Rồi còn chưa kể đến trong những lúc bạn vắng nhà đó, con cái bạn (vì còn nhỏ) sẽ tự do nghịch ngợm. Có thể chúng đốt lửa rồi vô ý làm cháy nhà. Có thể chúng nhỏ dại nên theo chúng bạn đi chơi bời lêu lổng... Ai biết đâu những điều đó?

Sự vắng mặt của người đàn bà trong một gia đình mà con cái đều còn vị thành niên là một

điều đáng lo ngại. Bạn cần có mặt luôn luôn bên cạnh chúng. Bạn đừng ham vui mà bỏ bê con cái, đó là một tội lớn khó lòng tha thứ được.

Bạn nên kiểm những việc làm như xếp lại tủ áo của chồng, con. Khâu vá lại quần áo bị rách của trẻ trong nhà. Kệ lại chiếc bàn. Sửa lại khung ảnh. Bạn tìm đọc những loại sách học làm người có giá trị. Bạn đọc loại sách văn nghệ, hội họa có nội dung trong sáng, lành mạnh. Tức là bạn đã làm thêm trong giờ rảnh của bạn rồi.

Con bạn sẽ theo gương của bạn mà làm việc đàng hoàng. Chồng bạn vừa ngạc nhiên, vừa hài lòng về sự tiến bộ của bạn. Bạn đồng ý chứ?

## **NÊN CÓ MỘT CUỐN NHẬT KÝ**

Nhật ký để làm gì? Không phải là để ghi chép những giận hờn như thuở còn son trẻ. Mà

cuốn “nhật ký» này, bạn dùng để ghi chép các chi tiêu lặt vặt trong nhà. Để rồi cuối một ngày bạn tính lại. Cuối một tháng bạn xem lại xem có tiêu gì hơi quá tay không. Nếu có, lần sau bạn sẽ không tiêu nữa. Như thế, sự tiêu pha trở nên đúng đắn hơn. Ngân quỹ gia đình bạn, nhờ đó sẽ ổn định và có phần sung túc hơn.

Nếu bạn bớt một món tiền vớ vẩn, cuối tháng, bạn đã có một món tiền dư. Bạn để dành như vậy suốt trong mười một tháng, thế là cuối năm bạn có thể sửa soạn được một cái tết tươm tất. Nhất là giữa thời buổi đắt đỏ bây giờ, chuyện tằn tiện lại càng nên. Ví dụ mỗi tuần bạn bớt ra 10000đ. Cuối tháng 11 âm lịch, bạn có được 480.000đ. Với số tiền này bạn đã lo đủ được phần bánh mứt hoa quả và xôi chè cho 3 ngày xuân rồi. Bạn thấy có vui không?

## **ĐỂ NGÀY LỄ, TẾT THẬT SỰ LÀ NIỀM VUI CỦA GIA ĐÌNH**

Trong ngày lễ, tết nhiều khi lẽ ra là niềm vui thì bạn lại vô ý biến nó thành chuyện buồn hay điều đáng tiếc, chỉ vì sự thiếu hiểu biết trong xử sự. Để tránh những điều đáng tiếc xảy ra và để những ngày lễ tết thật sự là niềm vui của bạn, hãy theo những lời khuyên sau.

## **1. Hãy loại bỏ những điều không cần thiết:**

Trước tiên, bạn hãy lập ra một danh sách những gì cần phải làm và những việc tùy ý (có hay không cũng được). Như thế, bạn sẽ cảm thấy đỡ bị dồn dập, thúc bách, và sẽ ít bị stress hơn.

Nên chấp nhận lời đề nghị giúp đỡ của chồng, dù bạn không tin tưởng lắm. Dù sao đó cũng là thành ý và tình cảm của anh ấy dành cho bạn. Ngày lễ, tết vợ chồng ríu rít bên nhau cùng gánh vác công việc thì thật hạnh phúc.

## **2. Đừng quá cứng nhắc theo truyền thống.**

Trong những ngày lễ, Tết, có những gia đình thích đi chơi hoặc họp mặt tại nhà, và việc thăm viếng cha mẹ hai bên cũng là một vấn đề gây nên sự tranh cãi. Khi sự việc đã là truyền thống thì cũng đừng nên bỏ qua, song không cứ nhất thiết là mùng 2 phải về bên vợ, có thể ngày đó chồng bạn không thích đi tí nào, vì khách khứa ở đó quá đông. Cho dù đó là lời đề nghị hay mong muốn của cha mẹ, bạn cũng đừng nên ép anh ấy, khiến ngày vui trở thành buồn. Hãy giải quyết một cách nhẹ nhàng, êm ám (có thể thay đổi ngày chặng hạn) để hai bên đều cảm thấy thoải mái.

## **3. Đừng quá coi trọng quà tặng:**

Ngày lễ, vợ chồng tặng quà cho nhau là một việc làm tốt, góp phần tô đẹp hơn hạnh phúc

lứa đôi. Nhưng cũng không nên lý tưởng hóa vấn đề về quà tặng, món quà cần phải tặng không cần thiết phải là những món quà đắt tiền. Nếu là cặp tâm đầu ý hợp thì chắc chắn họ sẽ hiểu được ý thích của người bạn đời mà món quà chẳng cần phải đắt giá mà vẫn đem lại niềm vui lớn. Nếu vì bận bịu với công việc quá mà bạn chưa nắm được thứ chồng (hay con mình) thích, bạn có thể ướm hỏi những ngày trước đó, để có thể tặng niềm vui cho người thân yêu nhất của mình.

#### **4. Hãy tỏ ra nhẫn nại với con cái:**

Bạn muốn con bạn trải qua một dịp lễ tuyệt vời, đồng thời lại muốn chúng ngoan ngoãn như thiên thần. Vậy nên chuẩn bị trước bằng cách dạy bảo chúng những gì cần phải tuân thủ (cách ngồi ở bàn ăn, nói cảm ơn, lễ phép với mọi người...) không thể viện cớ ngày lễ mà bỏ qua kỷ luật được. Một điều khác cần lưu

tâm: Con cái có thể sẽ không nhớ lâu về các quà tặng, nhưng lại không bao giờ quên những khoảnh khắc hạnh phúc mà bạn dành cho chúng.

## **5. Hãy dẹp bỏ các hờn giận cũ:**

Cha mẹ có những xử sự khiến chúng ta không hài lòng, song không vì thế mà chúng ta bỏ mặc họ trong những ngày lễ tết, hay mang gương mặt nặng trịch về trình diện. Ngay cả trong quan hệ vợ chồng cũng vậy, hãy biết rộng lượng tha thứ và dẹp bỏ sự hờn giận, để ngày lễ, Tết có không khí vui vẻ.

## **6. Hãy kiểm chế sự nóng giận**

Khi họp mặt gia đình trong ngày lễ, đôi khi xảy ra những mâu thuẫn, nhất là khi có việc buồn xưa cũ. Trong những giờ phút sum họp đầm ấm đó, hãy quên đi tất cả các xung khắc của quá khứ.

## **7. Hãy giúp đỡ những người kém may mắn hơn bạn.**

Nếu các tổ chức từ thiện giúp đỡ những người cô đơn, bất hạnh...trong dịp lễ, tết, hãy đừng bỏ qua, dù món quà thật nhỏ bé. Nhưng được đem đến niềm vui cho họ, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy ngày lễ ấy thật tuyệt vời.

## **8. Đừng đòi hỏi điều quá đáng.**

Dịp họp mặt trong gia đình để cười đùa, kể chuyện vui và trao tặng nhau những tình cảm ân cần, đó là không khí của ngày lễ, tết. Nếu chúng ta khắc ghi điều đó cùng việc không đòi hỏi thái quá nơi những người thân thì ngày lễ sẽ khiến bạn thoải mái và hưởng niềm vui trọn vẹn.

### **DÀNH CHO CHỒNG BẠN**

Đây là một bức thư thổ lộ tâm tình hết sức cảm động: “Hồi tôi mới lớn, vốn là một cô gái dịu dàng và mảnh khảnh, không dám nói năng to tiếng. Tôi lấy chồng vì yêu chồng tha thiết. Chúng tôi sống bên nhau thật là hạnh phúc. Khi tiên chồng đi làm, tôi hôn, khi đón chồng về tôi vui hết đỗi. Có lần tôi nghe thấy anh ấy nói: “Thôi, đừng đóng kịch nữa, trong cuộc sống đâu chỉ có như vậy, em quá phép tắc đấy, cần phải đơn giản hơn”. Dần dần tôi biến đổi, tất nhiên là chiều theo ý anh ấy để cho những đứa trẻ có bối. Nước mắt tôi cũng dần khô cạn, tính tôi trở nên cứng rắn, có lúc thành thô bạo. Nói chung tôi đã trở thành con người không theo phép tắc. Và các bạn ạ, những lục đục trong quan hệ và cãi cọ giữa vợ chồng trở nên đơn giản hơn nhiều. Có điều là bây giờ tôi sống thực sự «theo kiểu đóng kịch» và tôi lo lắng, liệu tôi có thể đủ sức làm như vậy lâu không? Mà những quan hệ như vậy giữa cha và mẹ sẽ

mang lại điều gì cho con cái chúng ta? Tôi muốn nói với đàn ông những điều mà tôi thắc mắc “thế những người phụ nữ hiền hậu dịu hiền biến đi đâu?” Xin các anh hãy suy xét nghĩ xem bức thư của tôi có phải là câu trả lời không? Các anh có cần sự hiền hậu và dịu dàng không?”

Một bức thư khác:

Này “Các ông xã thân mến” hãy cố gắng xem lại cách đối xử của mình với “bà xã” - Hãy theo dõi để bạn đừng làm biến mất những bông hoa - người phụ nữ nào mà chẳng yêu hoa cơ chứ! Hãy nói với vợ thường xuyên hơn những lời khen ngợi - nếu không thì chị ấy dành nghe những lời khen ở người khác đấy! Hãy âu yếm và lịch thiệp với vợ, đặc biệt khi có mặt người khác - điều đó làm cho vợ mình càng thấy hài lòng và dễ chịu hơn. Hãy tổ chức cho vợ mình những cuộc vui nhỏ, đừng chờ đến những

ngày long trọng. Những niềm vui bất ngờ như vậy mang lại sự lãng mạn cho những ngày bình thường bận rộn của gia đình bạn. Hãy công khai và trực tiếp biểu lộ tình cảm của mình, đừng để lại ấn tượng gì làm cho vợ phải mặc cảm.

Hãy làm cho vợ biết ngày càng thêm nhiều bằng chứng về tình yêu chân thành tha thiết của mình đối với vợ, hãy tỏ cho vợ biết rằng tình cảm giữa hai người vẫn trước sau như một, và hãy tặng vợ một bó hoa tươi thắm, tùy bạn chọn một dịp thích hợp.

## LỜI VÀNG TRONG CUỘC SỐNG

*Tinh thần gia đình là gì? Đó là pha trộn tình mến sơ cha, tình âu yếm mẹ, kính trọng cả hai, thán phục nhân cách cả cha lẫn mẹ, bỏ qua các lỗi lầm, ghi nhớ công ơn, thông cảm đau khổ, cảm*

*kích những hy sinh của Người.*

### JA-NỐT (HUNGGARI)

*Gia đình là nơi phát triển một cách xứng đáng  
ảnh hưởng của người vợ đối với người chồng.*

### A. CÔM-TÊ (PHÁP)

*Mọi kho báu trên đời làm sao sánh được kho báu  
hạnh phúc gia đình.*

### CAN-ĐƠ-RÔN (TÂY BAN NHA)

*Trí nhà không gì hay hơn Nghĩa, không gì quý  
bằng Nhân.*

### TIẾT TỰ AM (TRUNG QUỐC)

*Hòa hợp tạo nên sức mạnh, sức mạnh là nguồn  
thịnh vượng của một gia đình.*

### NGẠN NGỮ PHÁP

*Nhà thịnh hay suy không tại ở giàu nghèo, mà tại  
ở có lẽ nghĩa hay không có lẽ nghĩa.*

### LỤC CỬU UYÊN (TRUNG QUỐC)

*Gia đình ở nơi nào thì trái tim ở nơi đó.*

### PLI-NI (LA MÃ)

*Nước lấy nhà làm gốc.*

### MẠNH TỬ (TRUNG QUỐC)

*Dấu hiệu thứ nhất của hạnh phúc gia đình là  
tình yêu gia đình.*

### MÔNG-XƠ-LÔ-XI (Ý)

*Đời sống gia đình là bản dịch nghĩa của một bài  
thơ tình ái.*

### BUA-GỚT (ĐỨC)

