

## MỤC LỤC

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Làm bạn với con ở tuổi dậy thì.....                       | 2  |
| Những bí mật của chàng.....                               | 4  |
| Làm gì sau khi hôn nhân đổ vỡ? .....                      | 6  |
| 4 nguyên tắc để vợ chồng nói với nhau.....                | 9  |
| 10 sai lầm của phụ huynh trong việc dạy con .....         | 11 |
| Điều gì làm cho ông xã đau đầu nhất trong gia đình?.....  | 13 |
| 10 điều cấm kỵ khi yêu chàng .....                        | 15 |
| Dấu hiệu chứng tỏ cuộc tình bạn đang tươi đẹp.....        | 18 |
| Những dấu hiệu chứng tỏ cuộc tình đang xấu đi .....       | 20 |
| Giúp bạn đi vào trái tim chàng .....                      | 21 |
| Những tâm lý tình dục của phụ nữ làm đàn ông đau đầu..... | 23 |
| Những điều cần tránh trong tình yêu .....                 | 25 |
| Quy luật của tình yêu bền vững.....                       | 28 |
| Bí quyết nghe vợ nói chuyện.....                          | 29 |
| Khi lọt vào "mắt xanh" bạn gái của vợ.....                | 30 |
| 6 giai đoạn nguy hiểm trong hôn nhân .....                | 32 |
| Dấu hiệu cho biết cuộc hôn nhân có rạn nứt .....          | 35 |
| Phương trình toán học của ngoại tình.....                 | 36 |
| Đàn ông đôi khi nói dối cũng là vì vợ.....                | 38 |
| Chồng phụ bạc cũng một phần tại vợ .....                  | 40 |
| 4 nguy cơ đe dọa hạnh phúc gia đình .....                 | 43 |
| Thế nào là chàng trai sáng giá? .....                     | 44 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Nên bao dung với người phụ nữ từng bị mất mát.....                          | 45 |
| Bí quyết để lay động một trái tim.....                                      | 48 |
| Khi nào người ta cảm nhau?.....                                             | 49 |
| Điểm tựa của đàn ông .....                                                  | 50 |
| Dạy vợ từ thuở bơ vơ mới về.....                                            | 51 |
| Buồn vì chồng vô tâm .....                                                  | 52 |
| Trẻ đi bụi chủ yếu do người lớn.....                                        | 54 |
| Cha mẹ sợ con cái - hội chứng thời mở cửa.....                              | 56 |
| Bạn có lãng mạn không? .....                                                | 57 |
| Ngoại tình và những lý do .....                                             | 59 |
| Tại sao đàn ông lại ngoại tình? .....                                       | 61 |
| Nên nói thật với trẻ về những cạm bẫy ở đời.....                            | 63 |
| Vai trò của người cha trong gia đình có ảnh hưởng thế nào đến con cái?..... | 65 |
| Tôi không muốn con mình là "gà nòi" .....                                   | 66 |
| Nói với con về tình yêu!.....                                               | 68 |
| Khi chỉ bố và con đi nghỉ hè.....                                           | 71 |
| Làm gì khi gặp tình địch.....                                               | 74 |
| Cuộc hôn nhân của bạn có bền vững?.....                                     | 76 |

## *Làm bạn với con ở tuổi dậy thì*

Một lời khuyên dường như vô hại của cha mẹ có thể khiến những cô cậu ở tuổi mới lớn trong nhà giận dữ hoặc cảm thấy bị tổn thương. Nếu đứa con đang độ dậy thì làm bạn rối trí hoặc thất vọng, hãy thử tham khảo một số bí quyết nhỏ sau đây.

Bạn có thể kỳ vọng thật nhiều, nhưng đừng nên hy vọng về tất cả. Từng lúc một, chỉ nên tập trung vào một hành động hoặc một cách cư xử của con. Hãy bỏ qua một số sai phạm nhỏ trong lĩnh vực này khi tập trung "huấn luyện" trẻ trong một lĩnh vực khác. Việc cố gắng quá sức để chỉnh sửa cùng lúc một số thói quen hay cách cư xử của trẻ có thể khiến cả hai bên đều mệt mỏi. Hãy chuyển sự áp đặt sang các vấn đề nghiêm trọng hơn như sức khỏe hay tránh sử dụng ma túy.

Luôn sẵn sàng khi nào trẻ cần, nhưng chỉ cho lời khuyên khi trẻ muốn. Khi thấy con miễn cưỡng trong việc phải thảo luận một vấn đề nào đó với bạn, đừng nhất định bắt buộc trẻ phải nói ra suy nghĩ của mình. La rầy nhiều quá sẽ mang đến tác dụng ngược. Thay vào đó, hãy thử để trẻ tự giải quyết vấn đề – một dấu hiệu cho con biết là bạn ủng hộ sự độc lập của nó và cũng là cách tốt giúp con tự xây dựng và hoàn thiện nhân cách. Cũng đừng quên nhắc nhở rằng bạn luôn sẵn sàng giúp đỡ hoặc cho lời khuyên khi nào con thấy cần.

Không "xâm phạm" không gian riêng của con, chúng tôi tôn trọng sự riêng tư của trẻ như của bất kỳ thành viên nào trong gia đình. Hãy tranh thủ những lúc cùng làm việc với con để khuyến khích bảo vệ một vài điều.

Dạy con biết điện thoại là của chung. Nếu đưa con ở tuổi dậy thì của bạn thường xuyên sử dụng điện thoại để tán chuyện gẫu, hãy ra quy định cho trẻ thời gian sử dụng. Điều này giúp cho con biết tiết chế và kỷ luật.

Bày tỏ những cảm giác tích cực về bề ngoài. Phần lớn trẻ nhạy cảm về bề ngoài và không chịu đựng được những lời chỉ trích. Hình ảnh bản thân rất quan trọng đối với chúng trong tuổi dậy thì, do vậy hãy kiềm chế góp ý về những bộ áo quần thời trang mà chúng đã chọn. Không cần phải liên tục có ý kiến về bề ngoài của con nhưng bạn nên tìm cách nâng đỡ và đưa ra những lời khen tích cực khi trẻ có biểu hiện tốt.

## *Những bí mật của chàng*

Tính cách phụ nữ và đàn ông khác xa nhau. Chị em ưa kể lể, hàn huyên tất cả mọi chuyện với người mà họ tin cậy, nhất là bạn trai. Ngược lại, đàn ông chỉ thổ lộ những gì không có hại, còn rất nhiều bí mật được các chàng giữ làm của riêng. Dưới đây là 8 điều luôn giữ kín.

1—Thích ảnh khoả thân. Không phải các chàng đam mê mà là hiếu kỳ. Họ chẳng bỏ thời gian sưu tầm loại tranh ảnh hoặc sách báo có hình ảnh khêu gợi, nhưng nếu thấy người khác cầm trên tay, chắc chắn chàng sẽ ghé mắt vào, như xem một tác phẩm nghệ thuật.

2—Ghét phụ nữ trang điểm. Dù bạn sử dụng mỹ phẩm cao cấp đến mấy, anh ấy cũng không thích, nhất là đôi môi tô son. Cảm giác gương mặt bạn bị che chắn bởi một lớp hoá chất khiến anh khó chịu. Vị giác bị thay đổi khi hôn khiến chàng thất vọng. Không nói ra vì ngại bạn giận hờn, nhưng trong bụng anh nghĩ: "Cứ để mặt mũi tự nhiên có hơn không?".

3—Đam mê nhưng chóng tàn. Các chuyên gia tâm lý đã khẳng định, tình cảm đàn ông như bong bóng xà phòng, nổi rất nhanh và xẹp cũng rất nhanh. Đó là lý do tại sao sau thời gian nồng cháy ban đầu, chàng thôi tặng hoa, ít rủ bạn đi ăn tối. Những buổi hẹn hò dưới trăng và những câu nhắn gửi tình tứ ngọt ngào cũng chấm hết. Sự đam mê đã nguội dần. Mặc dù vẫn yêu bạn, nhưng anh ấy nghĩ: "Ôi dào, biết nhau quá rõ rồi, cần gì phải màu mè nữa?".

4— Ghét bị so sánh. Đàn ông luôn muốn mình là người duy nhất trong lòng người yêu. Đừng bao giờ đại dốt so sánh: "Ngày trước anh Ân chiều em hơn anh nhiều". Chàng sẽ cảm thấy bị xúc phạm, tình cảm dành cho bạn sẽ vơi dần. Một câu hỏi bắt đầu nảy sinh: "Vậy tại sao cô ấy không quay trở lại với người yêu cũ?".

5— Khoái nhậu nhẹt bù khú. Anh ấy không nghiện rượu, nhưng luôn dành ra vài buổi chiều để nhậu với bạn bè. Đó là lúc anh có thể xả hết những mệt mỏi, bực bội trong công việc. Những lúc đó, đàn ông có thể nói đủ chuyện và rất mãn nguyện.

6— Khoái nói chuyện phòng the. Đàn ông luôn bị ám ảnh về chuyện yếu và mạnh trong vấn đề sinh lý. Cách giải tỏa của họ là nói chuyện tiếu lâm với bạn bè, chứng tỏ mình là người đầy phong độ.

7— Một đứa trẻ lớn xác. Chàng của bạn luôn muốn được vỗ về, chiều chuộng, áp đặt người khác làm theo ý mình, tức là mang tính cách của một đứa trẻ.

8— Luôn quan trọng hoá vấn đề. Có mười người đàn ông thì cả mười đều mắc phải tật phóng đại sự việc. Không phải anh ấy nói dối mà chỉ muốn chứng tỏ việc gì mình làm cũng to tát, quan trọng và đáng để mọi người lưu ý.

## *Làm gì sau khi hôn nhân đổ vỡ?*

Sau một lần chia tay, hầu như ai cũng đau buồn, chịu đựng sự khổ đau dẫu biết rằng cuộc sống vẫn ở phía trước. Làm sao có thể cân bằng lại tinh thần, chấp nhận nhiều sự đổi thay? Dưới đây là một số phương cách giúp chị em nhanh chóng quay trở lại cuộc sống bình thường.

1–Đừng tránh né việc nghĩ rằng mình đang đơn độc. Bạn phải chấp nhận và xác định cuộc sống lẻ loi, đơn độc của mình, đừng ảo tưởng rằng cuộc sống vẫn như trước, có đôi có cặp. Bạn phải tập quen dần với việc đi ăn một mình, chiều thứ bảy nhìn họ có đôi, còn mình lẻ loi...

2–Tự nhủ rằng việc sống một mình không có gì là khủng khiếp. Không ai xem thường hay đánh giá thấp một người phụ nữ gặp thất bại trong hôn nhân. Ngày nay, do nhu cầu phát triển và thay đổi lớn về quan niệm, nhiều chị em chọn cách sống độc thân hoặc thoát thân khỏi những mối quan hệ tầm thường, không xứng đáng để chọn một cách sống riêng cho mình có ý nghĩa hơn, thoải mái hơn.

3–Đừng cố trả đũa, ăn miếng trả miếng. Cho dù có giận dữ hay căm thù thế nào người bạn đời của mình, ngay cả khi anh ấy không chung thủy, bạn cũng không nên trả đũa. Điều này chỉ tốn công, kiệt sức bởi không thể níu kéo được chàng mà đôi khi bạn nhận phải hậu quả đáng cay hơn. Hãy cố kìm nén

cảm giác, chế ngự sự giận dữ và cân bằng lại tâm trạng. Hãy tìm bạn bè để chia sẻ vì giận dữ luôn cần được trút ra, không nên ôm mãi trong lòng.

4—Hãy chấp nhận rằng mối quan hệ này đã đổ vỡ. Một số phụ nữ hay mắc phải sai lầm, luôn tìm cách gặp lại chồng, viếng thăm hay nói chuyện và tự nhận lỗi về mình. Tốt hơn hết, bạn chỉ giao tiếp lại với anh ta khi cần thiết và nên giữ thái độ lịch sự, nhã nhặn, đặc biệt là giữ khoảng cách. Càng sớm thực hiện được điều này, bạn càng mau trở lại cuộc sống bình thường.

5—Đừng mơ tưởng và sống mãi với quá khứ. Dĩ nhiên ai cũng giữ lại những kỷ niệm đẹp, lãng mạn và đầy ý nghĩa của khoảng thời gian hai người bên nhau. Bạn có thể giữ và ôn lại những kỷ niệm ấy, nhưng không nên quá đau khổ, căng thẳng cùng cực với chúng. Đặc biệt là bạn không nên mộng tưởng hay hy vọng mọi việc sẽ sớm trở lại như trước vì như thế bạn càng đau buồn. Quá khứ bây giờ chỉ là một kỷ niệm. Bạn có thể rút kinh nghiệm từ nó, nhưng không thay đổi được gì, hãy nghĩ về tương lai.

6—Đừng luôn mang mặc cảm tội lỗi. Nếu bạn là người có lỗi, hoặc đã nói những câu độc ác với chồng, bạn cũng không thay đổi được gì giờ này. Hãy xin lỗi nhưng đừng trông mong một lời xin lỗi có thể xoay chuyển mọi việc. Bạn nên tự tha thứ cho mình và rút kinh nghiệm.

7—Hãy sống lại chính mình. Bạn đã phải chịu đựng, cam chịu những gì trong suốt thời gian qua? Bạn có phải quá nhượng bộ, nhún nhường để làm hài lòng những yêu cầu quá đáng của chồng? Bây giờ là lúc để bạn có thể sống với chính mình. Hãy làm những việc có ích cho mình và khiến bạn thấy hạnh phúc, chẳng hạn như thay đổi những vật dụng trong nhà, cắt một kiểu tóc mới, hay tham dự các khóa học mà bạn thích. Nó sẽ giúp bạn tự tin hơn.

8—Quan tâm hơn đến vấn đề tài chính. Tình hình tài chính của bạn ít nhiều có sự thay đổi và điều quan trọng nên xác định lại nguồn tài chính của mình mà thiết lập một cuộc sống thích hợp. Đừng bao giờ để mình bị vương vào nợ nần vì một phụ nữ sống độc lập như bạn rất khó có thể giải quyết. Hãy dành dụm.

9—Đừng tự trói mình bằng một cuộc sống đơn độc. Bạn chớ nên hoảng loạn khi phải đối diện với mọi thứ một mình. Thời gian trôi đi, bạn sẽ chữa lành vết thương lòng cũng như sẽ có nhiều bạn bè mới. Khi gặp một đối tượng, bạn hãy nhớ rằng họ không muốn nghe kể lể dài dòng về cuộc hôn nhân cũ, vì người ấy chưa biết nhiều về bạn và họ khó thông cảm, chia sẻ được.

10—Hãy có thời gian cho một mối quan hệ mới. Khi gặp một đối tượng mới, bạn không nên quá hấp tấp, vội vã hay đốt cháy giai đoạn vì nghĩ mình đang quá cô đơn. Những mối quan hệ vội vã thường không đem lại kết quả tốt đẹp, hạnh phúc vững bền.

### *4 nguyên tắc để vợ chồng nói với nhau*

Công việc đầy ắp, thời gian quá ít khi ở bên nhau, thế nhưng nhiều cặp vợ chồng đã lãng phí vào việc... cãi vã. Sau đây là 4 nguyên tắc chuyện trò để tạo ra không khí vui tươi, hạnh phúc trong gia đình.

Thứ nhất là hãy giữ cho bữa cơm gia đình được nhẹ nhàng, đầm ấm bằng cách không đem những mâu thuẫn, xung đột từ cơ quan về trút vào chồng (vợ) hoặc con. Bữa ăn dù ngon đến mấy, nhưng sẽ trở nên vô vị, khó nuốt nếu kèm những lời trách móc, cằn nhằn. Vợ chồng nên chọn một thời điểm trong ngày để nói với nhau những điều khó chịu. Tránh chọn thời điểm trước khi đi ngủ.

Thứ hai, nếu bạn có một vấn đề hoặc một nhu cầu nào đó, nên thổ lộ cho bạn đời nghe hơn là im lặng. Nên thực lòng bày tỏ thì vấn đề sẽ đơn giản và nhẹ nhõm hơn. Bạn đừng mong chờ vào sự thấu hiểu, đọc được suy nghĩ của chồng (vợ) và nếu thấy chồng (vợ) vẫn vô tư thì làm mình làm mẩy hoặc than thở với người khác. Bạn cũng đừng nên nói bóng gió xa xôi hay ẩn dụ quanh co, điều này chỉ hữu hiệu trong thời kỳ mới yêu thôi.

Thứ ba, thay vì nói thẳng thừng, bạn hãy góp ý nhẹ nhàng. Như vậy bạn đời mới tiếp thu sửa sai mà không gây sóng gió. Phụ nữ thường có thói quen là cằn nhằn những chuyện cũ rích, trái lại nam giới thường âm ỉ những chuyện rất nhỏ do nóng tính, tự ái cao.

Cuối cùng, bạn nên tự hỏi mình có nhỏ nhặt quá không? Chắc chắn bạn sẽ trả lời là không. Vì thế, nếu chồng (vợ) lỡ gây ra một lỗi lầm nào đó, bạn đừng nên xiên xỏ với hàng loạt lỗi lầm cũ trước đó mà trách móc, đay nghiến, giận hờn. Trong cuộc sống vợ chồng, sự rộng lượng, bao dung chính là chìa khoá để bảo vệ hạnh phúc gia đình qua những cơn sóng lớn.

## *10 sai lầm của phụ huynh trong việc dạy con*

Theo bà Nguyễn Thu Hiền, chuyên viên của Trung tâm tư vấn tình yêu hôn nhân và gia đình TP HCM, những đứa trẻ đang học lớp 8-9 rất khó dạy bảo, vì đây là lứa tuổi bướng, hay phản ứng với cha mẹ. Bà đã vạch ra 10 sai lầm của các bậc phụ huynh trong việc dạy con:

1–Ít ai dũng cảm chấp nhận con mình xấu, con mình sai. Họ tự lừa dối, tự an ủi rằng con mình chỉ bị bạn bè lôi kéo...

2–Hay so sánh với con rằng bằng tuổi con, ngày xưa bố mẹ đã thế này, thế kia... Thời của bố mẹ thiếu thốn đủ thứ mà vẫn học giỏi, còn con chỉ biết ăn, học mà vẫn không ra gì. Lỗi so sánh này chẳng giúp trẻ nhận ra khuyết điểm của mình.

3–Hầu như không bao giờ, hoặc rất ít xin lỗi con, thú nhận với con rằng bố mẹ đã sai. Trẻ rất ức chế khi bị bố mẹ nói oan.

4–Hấp tấp, không điều tra mọi việc rõ ràng trước khi la mắng, đánh đòn con.

5–Coi chuyện chỉ có ăn và học của con là một việc đơn giản, dễ thực hiện.

6—Ít quan tâm đến bạn bè của con, hoặc cấm con không chơi với nhiều bạn.

7—Trang bị cho con điện thoại di động để bố mẹ có thể kiểm soát từ xa.

8—Ít lắng nghe con, nhưng đến khi nghe con nói lại không có kỹ năng gợi mở, chỉ nặng về áp đặt, tra hỏi.

9—Khi trẻ có vấn đề, chúng thường chỉ trò chuyện với bạn bè. Khi được hỏi sao không nói với bố mẹ, trẻ trả lời con người cần chia sẻ, chứ không cần người lên lớp dạy đời.

10—Ít khi chịu nhường nhịn con trong những cuộc xung đột.

## *Điều gì làm cho ông xã đau đầu nhất trong gia đình?*

Trước hết đó là việc nuôi dạy con cái không đúng đắn. Các bà mẹ thường đặt quá nhiều tham vọng vào con cái mình, dạy dỗ chúng một cách thiếu khoa học, hoặc nuông chiều quá mức làm ông bố rơi vào thế khó xử. Thậm chí nhiều khi làm mất ảnh hưởng của cha đối với con cái.

Nhắc lại chuyện cũ để trách móc chồng: Có thể trong lòng, bạn không còn nghĩ đến những lỗi lầm hay những chuyện tình cảm trước kia của chồng. Nhưng khi tức giận, bạn lại thường xuyên nhắc lại những chuyện đã qua để hành hạ anh ấy. Điều này gây áp lực tâm lý rất lớn làm cho anh ấy cảm thấy nếu có cố gắng nhiều đi chăng nữa, thì trong mắt vợ, anh chẳng là gì cả.

Nói nhiều: Một khi đã mắc bệnh nói nhiều thì rất khó tránh nói những điều không cần thiết. Sự lảm nhảm của các bà vợ chẳng những làm nhiều người đau đầu mà còn dẫn đến bao tai bay vạ gió chỉ vì "vạ miệng". Vì vậy, các ông chồng khó thông cảm được với tật xấu này.

Giành lấy quyền hành: Có một người vợ biết thu vén trong gia đình là điều đáng quý. Nhưng nếu như bạn cứ giành lấy hết mọi quyền hành, bắt anh ấy phải phục tùng mình chỉ vì chồng bạn không kiếm ra nhiều tiền, thì một lúc nào đấy, chắc chắn anh ấy sẽ tìm một người khác biết tôn trọng anh hơn.

Tính nết thất thường: Một ông chồng có một người vợ tính nết thất thường thì chẳng mấy chốc anh ta sẽ mắc bệnh "dị ứng thời tiết". Bởi vì anh ta luôn phải sống trong bầu không khí lúc nóng lúc lạnh đột ngột, không thể nào thích ứng nổi.

Tỏ ra ngưỡng mộ người khác: Một bà vợ suốt ngày khen ngợi, so bì với người khác sẽ làm tổn thương đến lòng tự trọng của chồng. Đàn ông rất ghét bị vợ mình công kích, đem ra so với người khác. Hãy tỏ ra bao dung, độ lượng với chồng, rồi anh ấy sẽ đem về những thành công, tiền bạc và công danh để tặng bạn.

## *10 điều cấm kỵ khi yêu chàng*

Để bảo vệ tình yêu, giữ chặt anh ấy bên mình, hãy cẩn thận tới đa trong cách cư xử hằng ngày. Mười ví dụ dưới đây có thể giúp bạn nhìn lại những hành động của mình.

### 1–Gọi điện liên tục

Bạn nhớ người yêu và muốn nhắc nhở anh ấy nhớ đến bạn. Thế là bạn gọi điện liên tục. Nội dung toàn những câu tra hỏi, thỉnh thoảng lại nhuộm màu sắc ghen tuông: Anh đang làm gì vậy? Anh đang ở đâu? Anh đang nói chuyện với ai đó?..

Dù trong thâm tâm, bạn muốn chứng tỏ rằng mình rất quan tâm đến anh ấy, nhưng cái kiểu gọi điện mỗi ngày khoảng một chục cuộc như thế dễ làm chàng ngán ngẩm hơn là cảm động. Hãy kiềm chế nỗi nhớ của mình. Mỗi ngày chỉ nên gọi anh ấy một lần thôi nhé.

### 2–Gây ấn tượng xấu

Phụ nữ mạnh mẽ đến mức nào cũng là phụ nữ và không thể so sánh ngang hàng với đàn ông trong chuyện bia rượu, thuốc lá. Nếu bạn cho rằng, khi uống rượu, hút thuốc, trông bạn sẽ rất Tây, phóng khoáng, tự chủ• và anh ấy sẽ hãnh diện vì có một người yêu như thế thì bạn đã lầm to. Anh ấy có thể cụng ly hoặc mời một phụ nữ khác hút thuốc, nhưng với người yêu của mình anh ấy sẽ rất ghét. Đơn giản thôi, vì không ai thích người yêu của mình quá nam tính cả.

### 3–Tiêu tiền như rác

Bạn làm ra nhiều tiền và tự cho phép mình chi tiêu thoải mái. Đi ăn uống, mua sắm với anh ấy, bạn toàn chọn những nơi sang trọng, đắt tiền để dùng chân. Mỗi một quà anh ấy tặng, bạn đều thẩm định giá trị bằng tiền. Nếu đó là một món có giá trị kinh tế thấp, như hoa chẳng hạn, bạn lập tức có thái độ chê bai hoặc xem thường. Khi đó anh ấy sẽ nghĩ ngay rằng, một ông chủ ngân hàng sẽ bằng vai phải lứa với bạn hơn. Tất nhiên, anh ấy sẽ tìm đủ cách để rút lui.

#### 4–Đổi nghịch tính cách

Anh ấy thích đám đông. Bạn yêu cầu đến nơi thanh vắng. Anh ấy thích du lịch dã ngoại. Bạn đòi ngồi trò chuyện ở nhà. Anh ấy thích nghe nhạc giao hưởng, bạn toàn mở nhạc rock metal... Tóm lại, anh ấy trắng thì bạn phải đen. “Hai tính cách đối nghịch mới dễ thu hút nhau”, hình như bạn đọc điều đó ở đâu thì phải.

Nhưng đổi nghịch thường chỉ đem lại sự bất bình và khó thông cảm lẫn nhau.

#### 5–Bắt bẻ và soi mói

Anh ấy rất thích một chiếc sơ mi, mặc dù nó đã sờn cổ. Đó là món quà kỷ niệm của mẹ anh ấy. Bạn đừng bao giờ buộc anh ấy phải vứt bỏ chiếc áo ấy, vì “mặc vào chẳng ra thể thống gì cả”. Với thái độ ấy, chàng sẽ thất vọng về bạn.

#### 6–Làm mất mặt chàng

Anh ấy có những mối giao tiếp khá rộng rãi và thường đưa bạn tới đó cùng chung vui. Để củng cố vị trí, bạn luôn dò xét để nắm bắt những sơ suất của mọi người trong từng câu nói, kể cả anh ấy. Lòng tự trọng và sĩ diện của đàn ông rất lớn. Anh ấy không cho phép ai làm xấu mặt mình trước đám đông, nhất là người yêu.

#### 7–Cầu thả và bê bối

Bạn mặc một chiếc váy nhàu nhĩ và đang lăn lê bò toài để lau nhà thì anh ấy đến. Mặc kệ, bạn cứ giữ nguyên trang phục ấy để tiếp khách. Tình yêu sẽ xoá nhoà tất cả nét xấu. Không đâu anh ấy sẽ thất vọng về bạn.

#### 8–Đòi hỏi nhiều điều

Cô bạn của bạn được người yêu tặng một chiếc đồng hồ hàng hiệu. Bạn lập tức đòi anh ấy phải mua cho mình một chiếc tương tự. Cuối tuần bạn yêu cầu anh ấy phải đưa mình đi chơi đó đây giống như những cặp tình nhân mà bạn quen biết. Bạn lý giải rằng tại sao người ta làm được cho nhau còn mình thì không?

Anh ấy cũng sẽ so sánh rằng tại sao những cô gái khác chẳng đòi hỏi người yêu nhiều như thế, còn cô ấy thì...

#### 9–Nhấn nhó, cần nhần

Dù chỉ mới là người yêu, nhưng bạn thấy mình có bốn phận “cải tạo” những cái xấu của anh ấy: “Kìa, anh đừng nhai nhồm nhoàm như thế chứ”. “Anh uống rượu nhiều như thế không tốt”, “Anh bốc mùi rồi đấy”...

Một vài lần đầu, anh ấy có thể bỏ qua. Nhưng nếu bạn cứ lặp đi lặp lại thái độ phê phán, chỉ trích, anh ấy có thể nghĩ thâm trong đầu: “Thật phiền phức. Cô ta là người yêu của mình hay là bà nội của mình vậy nhỉ?”. Anh ấy sẽ tự hỏi và rồi có ngày sẽ nói thẳng ý nghĩ đó.

#### 10–Ghen bóng, ghen gió

Anh ấy trò chuyện với bất cứ cô gái nào: sếp, nhân viên, đồng nghiệp hay đơn giản là cô thu ngân ở siêu thị, bạn cũng sẽ tỏ ra nghi ngờ họ có mối quan hệ đặc biệt. Ngay lập tức, bạn nổi cơn ghen bóng gió. Ghen tức là yêu. Anh ấy sẽ rất thích khi thấy bạn chứng tỏ tình yêu của mình ư? Không đâu anh ấy ngán chết đi được và sẽ tìm cách chuồn thật nhanh.

## *Dấu hiệu chứng tỏ cuộc tình bạn đang tươi đẹp*

Dừng xe trước đèn đỏ, có một chàng trai liếc mắt với bạn, nhưng bạn phớt lờ. Hoặc mỗi lần mơ mộng, hình ảnh của chàng luôn hiện ra trong tâm trí. Đó là hai dấu hiệu chứng tỏ bạn đang yêu rất nồng nhiệt.

Ngoài ra, còn một số biểu hiện chứng tỏ bạn đang yêu rất nồng nàn như:

Bạn thức dậy trước cả đồng hồ báo thức và cảm thấy rất sảng khoái, yêu đời hơn bao giờ hết.

Bạn yêu cả hơi hương của chàng. Lý do làm bạn buồn nản không bao giờ là chàng.

Chàng mới tăng cân hoặc mới rụng bớt ít tóc, nghĩa là xấu trai hơn. Vậy mà bạn cứ lo lắng sợ ngoại hình mới mẻ này của chàng sẽ thêm... duyên và hấp hồn nhiều cô gái.

### *Những dấu hiệu chứng tỏ cuộc tình đang xấu đi*

Bạn cảm thấy đời sẽ dễ thở hơn nếu không có sự hiện diện của chàng.

Dù được chàng đưa vào một nhà hàng sang trọng nhất thành phố, nhưng bạn ăn uống chẳng thấy ngon lành chút nào.

Mơ ước của những người yêu nhau là được ở trên một hòn đảo vắng, biệt lập và thơ mộng. Nhưng bạn thì chỉ mong sao mau đến giờ về.

Những lúc hôn chàng, bạn cảm thấy đó là cả một quãng thời gian lãng phí.

Từ chối chàng đi gặp một cố vấn tình yêu để giải quyết vấn đề trực trặc giữa hai người.

Bạn lấy làm ngạc nhiên tại sao đi đâu và lúc nào bạn và chàng cứ phải đi đôi với nhau.

## *Giúp bạn đi vào trái tim chàng*

Không ít phụ nữ nghĩ mình đã hiểu rõ, thậm chí rất rõ về phái mạnh (ít nhất là với người bạn đời)! Nhưng, họ ngạc nhiên phát hiện nam giới có những tính cách và lối suy nghĩ rất khác lạ. Sau đây làm một vài mẹo nhỏ giúp bạn đi vào trái tim chàng.

1. Chàng thật sự yêu khi bạn chính là bạn. Dù cho bạn bỏ hàng giờ đồng hồ để sửa soạn thật đẹp thì một khi đã yêu, chàng xem bạn lúc đó cũng giống như lúc vừa ngủ dậy với gương mặt ngái ngủ và đầu tóc rối bù. Tất nhiên, điều này không có nghĩa là khuyến khích các cô gái xuất hiện trước mặt người mình yêu với hình dáng lồi thối. Bởi phụ nữ gọn gàng tươm tất bao giờ cũng có ưu thế hơn. Do vậy, điều đơn giản là bạn chỉ cần giữ cho vẻ đẹp của mình tự nhiên và trau chuốt một chút để luôn là người đẹp trong mắt chàng.

2. Không thích dài dòng. Phái mạnh hầu như lúc nào cũng chỉ thích nghe những câu nói đơn giản và ngắn gọn. Họ thường mau quên những chi tiết và chỉ muốn bạn đi ngay vào vấn đề mà thôi. Hãy để dành những "chuyện bên lề" (mà có thể đối với bạn rất thú vị) để trò chuyện với bạn thân (hay cả với chàng cũng được) trong những lúc "trà dư tửu hậu". Khi đó biết đâu câu chuyện của bạn lại trở thành món quà đối với mọi người.

3. Chàng rất thích khi bạn là người "bày trò" đầu tiên, dù cho đó là một buổi hẹn hò do bạn chủ động hay một bữa ăn ngoài trời. Hầu như các chàng đều thích được nuông chiều và chăm sóc. Từ ngày đầu quen nhau và cho mãi đến

sau này, bạn hãy là người chủ động trong một số trường hợp (sửa soạn bữa tối thật lãng mạn, chuẩn bị nước tắm nóng cho chàng vào buổi chiều, bí mật sắp xếp cho chàng tham dự một chương trình thú vị...).

4. Chàng cũng rất lãng mạn. Bạn có nhớ chàng diễn viên nổi tiếng Kevin Costner từng có lần phát biểu rằng: "Tôi thích những cái hôn chậm rãi và nồng ấm kéo dài trong... 3 ngày"! Tất nhiên không phải người nào cũng giống nhau, nhưng phần lớn các chàng đều thích những cái ôm mạnh và ánh mắt nhìn thẳng không lảng tránh. Hãy tìm hiểu sở thích về tính lãng mạn của chàng, thực hiện những điều đó, chắc chắn kết quả sẽ làm cả bạn và chàng hài lòng.

5. Nhớ rằng không phải lúc nào chàng cũng là người trả tiền. Từ bây giờ trở đi, bạn hãy chủ động trả một vài hóa đơn. Đa số các chàng vẫn theo truyền thống là giành trả tiền mọi lúc mọi nơi, tuy nhiên chàng sẽ vẫn rất hài lòng nếu thỉnh thoảng bạn chia sẻ "nhiệm vụ" này.

6. Hãy để chàng được là chính chàng. Nhiều người từng phàn nàn cảm thấy mình đôi khi giống như là một công trình để chị em cải tạo cho thích hợp với mình hay là để "khoe" với bạn bè. Tình yêu thật sự bao hàm cả sự chấp nhận. Nếu muốn hỏi ý kiến bạn hoặc cần lời góp ý thì thông thường chàng sẽ chủ động trước.

7. Luôn muốn sáng tạo. Với tình yêu, tạo ra những bất ngờ thú vị là điều cả hai đều ưa thích. Trong mỗi người đàn ông sẽ có một số cá tính nổi trội hơn, và thật tuyệt vời nếu bạn giúp chàng phát huy những sở trường này. Một điều bạn cũng cần nhớ là hết sức cẩn thận khi phê bình những ý tưởng sáng tạo của chàng và đừng nên so sánh.

## *Những tâm lý tình dục của phụ nữ làm đàn ông đau đầu*

Đối với những cặp vợ chồng có cuộc sống tình dục không hòa hợp, đa phần đều do phía nam giới không hiểu và không nắm vững tâm lý tình dục của vợ. Nếu như người chồng có thể hiểu được vợ, kịp thời quan sát tâm lý thì bông hoa tình yêu sẽ nở mãi không tàn.

Tình dục của phụ nữ kêu gọi và chu kỳ của phản ứng tình dục thay đổi chính là nguyên nhân gây nên sự không hoà hợp. Nguyên nhân này chịu ảnh hưởng chủ yếu của nhân tố tâm lý. Đây chính là một trong những điểm khác nhau giữa người với động vật.

Thông qua điều tra người ta phát hiện ra rằng, nhu cầu tình dục của hai vợ chồng cùng ở với nhau không mạnh bằng nhu cầu của những cặp vợ chồng sống xa nhau hoặc cách nhau một thời gian dài. Khi người chồng thường đi công tác, hơn nữa thời gian lại không nhất định hoặc không có quy luật thì chu kỳ phản ứng tình dục của vợ sẽ có thay đổi rất lớn. Phản ứng kiểu này ngoài sự chịu ảnh hưởng của chu kỳ kích tố trong cơ thể thay đổi, chủ yếu còn chịu ảnh hưởng tâm lý chờ đợi tình dục. Do đó, nhiều phụ nữ có sinh lý quá mức bình thường là do tâm lý chờ đợi dẫn đến "đói khát" tình dục. Khi chồng không thể đáp ứng về nhu cầu thì họ luôn có những biểu hiện như mất ngủ, bất an, dễ bị kích động, hay tức giận, lo lắng, thậm chí còn dẫn đến bệnh lãnh cảm, ảnh hưởng đến quan hệ của hai vợ chồng.

Như vậy nên chú ý những điểm sau đây: Một là sự thân mật giữa hai vợ chồng cũng phải có khoảng cách, mà xa nhau cũng phải có mức độ, để nuôi dưỡng và điều động tâm lý chờ đợi tình dục của vợ. Hai là hai vợ chồng nên chú ý quan sát sự thay đổi chu kỳ tình dục của vợ. Nên phát hiện thấy vợ có nhu cầu thì người chồng nếu có thể hãy cố gắng đáp ứng, vì rốt cuộc thì vợ cũng rất khó có được một lần chủ động tình dục. Ba là người chồng đi công tác thường xuyên nên cố gắng trở về nhà đúng thời hạn, trong chu kỳ tình dục của người vợ, tốt nhất không nên đi công tác xa. Bốn là khi phát hiện vợ mình bức tức do sự phát tác của tâm lý chờ đợi tình dục, người chồng không bao giờ được đối đầu, để tránh nảy sinh hiểu lầm, ảnh hưởng đến tình cảm của hai vợ chồng.

+ Phụ nữ có tâm lý sợ bệnh tình dục nổi bật hơn đàn ông, biểu hiện thường có hai loại: Một là lo sợ tình dục của mình sẽ bị yếu dần (bệnh lãnh cảm) ảnh hưởng đến tình cảm của hai vợ chồng; Hai là sợ mắc bệnh tình dục, ảnh hưởng đến sức khỏe. Cùng với sự lưu hành và lan tràn của các căn bệnh tình dục, tâm lý lo sợ của phụ nữ ngày càng rõ rệt. Vì vậy, người chồng ngoài sự quan tâm chăm sóc vợ, nên cố gắng làm giảm bớt các mệt nhọc tâm lý cũng như thể lực của vợ, đem đến cho bà xã tinh lực tình dục và tình yêu. Để tránh cho bạn đời mắc bệnh lãnh cảm, nên yêu thương vợ và đoạn tuyệt với sinh hoạt tình dục bên ngoài. Đương nhiên đề phòng chống bệnh tình dục phát sinh, hai vợ chồng phải cùng nhau học những kiến thức về tình dục, tăng cường ý thức phòng chống.

+ Có 3 nguyên nhân dẫn đến vợ có tâm lý chán ghét tình dục: Một là, chồng có hình tượng không tốt, đây là nguyên nhân thường gặp; hai là cuộc sống tình dục đơn điệu, không thay đổi; ba là chồng coi nhẹ tỷ trọng của tình dục trong tình yêu.

Cùng với nhịp sống ngày càng nhanh của cuộc sống hiện đại và tăng cường ý thức cạnh tranh, nguyên nhân thứ hai thường gặp nhất. Người chồng do quá quan tâm đến sự nghiệp hoặc hoạt động xã hội quá nhiều, thích giao tiếp nên không quan tâm nhiều đến gia đình vợ; làm cho quan hệ hai vợ chồng ngày càng xa cách, vì thế mà giao lưu tình cảm cũng như sự tìm hiểu giữa hai người cũng theo đó mà giảm sút hay ngừng ngắt, dẫn đến vợ có tâm lý chán ghét tình dục. Là người chồng, bạn hãy cố gắng làm người đàn ông mẫu mực trong sự nghiệp và trong gia đình.

Hiện nay phụ nữ bị thất nghiệp ngày càng nhiều, cho nên trong thâm tâm không tránh nổi áp lực, tâm lý mất cân bằng nên tình dục bị kém. Người đàn

ông, ngoài việc cố gắng làm tròn trách nhiệm của người chồng, nên chủ động tích cực hướng dẫn tâm lý để vợ thoát khỏi nỗi buồn. Khi cần thì hãy cố gắng làm hài lòng tình dục của vợ, vì tình dục luôn có hiệu quả "nhất tính giải vạn sầu".

+ Tâm lý đố kỵ của phụ nữ mạnh hơn đàn ông rất nhiều, nó được sinh sản là do tính ích kỷ. Một khi tâm lý này nảy sinh thì họ thường biểu hiện hay bực tức, giận cá chém thớt, lâu dần tích tụ lại dẫn đến áp lực và bệnh lãnh cảm tình dục, ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng. Nhưng người vợ cũng phải để cho chồng có chút không gian. Xã hội phát triển, con người với con người (bao gồm cả quan hệ khác giới) tiếp xúc càng nhiều, đó là điều khó tránh khỏi. Người chồng khi tiếp xúc với người khác giới phải luôn kiểm soát được hành vi của mình, không được vì nhất thời rung động mà vượt qua giới hạn. Cũng cần nói rõ quan hệ hữu nghị này của mình cho vợ biết, để cho vợ hiểu và tin tưởng, tránh dẫn đến hiểu nhầm làm tổn thương tình cảm của cả hai vợ chồng.

## *Những điều cần tránh trong tình yêu*

Sự khởi đầu của một mối quan hệ là điều rất hệ trọng, bởi vì nếu bạn biết quan tâm đến những khía cạnh cuộc sống người mình yêu ngay từ giai đoạn này thì sẽ không phải chịu đựng những đau khổ, thất vọng về mặt tình cảm về sau (nếu có). Sau đây là 5 sai lầm mà nhiều bạn gái thường vấp phải.

1–Không dám điều tra kỹ về thân nhân người mình yêu: Yêu đương hẳn phải là những gì đẹp đẽ nhất, lãng mạn nhất. Còn việc phỏng vấn, điều tra đối tượng là điều nhiều cô gái cho là quá sức thô mộc, tạm cho qua, vì không muốn làm hỏng tâm trạng khi yêu. Tuy nhiên, theo các nhà tâm lý –giáo dục học, phụ nữ thường tự lừa dối mình vì không dám đặt câu hỏi. Hãy đặt ra những câu hỏi sau đây:

- Gia đình anh ấy và mức độ gắn bó của anh ấy với gia đình.
- Những mối quan hệ cũ và lý do tại sao những mối quan hệ này kết thúc (đây không phải là tính tò mò, mà là cơ sở để đánh giá con người).
- Tư cách, đạo đức và những quan niệm về giá trị.
- Quan điểm của anh ấy về tình yêu, trách nhiệm và hôn nhân.
- Những mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp.

2–Lơ là trước những dấu hiệu cảnh báo: Nếu anh ấy là người có vấn đề, ắt hẳn sẽ xảy ra nhiều dấu hiệu chỉ định trẻ hện thường xuyên, chửi thề, ghen tuông đến bệnh hoạn, rượu chè be bét, luôn luôn đòi hỏi khi gần bạn. Vấn đề là bạn có khuynh hướng tự trấn an bằng những lối suy nghĩ như: "Anh ấy có vẻ rất

độc tài, chỉ muốn sở hữu, nhưng có lẽ là anh ấy quá yêu mình nên mới xử sự như vậy", hoặc "Anh ấy chỉ mới thay đổi đạo này thôi. Trước đây, anh ấy đâu có hành động như thế, rồi mọi việc sẽ ổn ngay mà". Đây chỉ là một lối biện luận tự lừa dối bản thân, trước khi bạn bị người khác lừa dối.

3–Thỏa hiệp quá sớm: Mỗi nguy hiểm của sự thỏa thuận tiêu cực là bạn đánh mất ý thức về bản thân quá sớm, tự tạo ra một ảo giác sai lầm cho rằng bạn và anh ấy xứng hợp với nhau. Tất cả mọi mối quan hệ lành mạnh đều chứa một mức độ nào đó của sự thỏa hiệp. Nhưng khi bạn thỏa hiệp để tránh những sự đối lập khác biệt và tạo ra sự hài hòa giả tạo thì bạn đang tiến thêm những bước sai lầm nghiêm trọng trong tình yêu.

4– Bị choáng ngợp bởi vẻ quyến rũ bên ngoài: Sự hấp dẫn về mặt giới tính là điều quan trọng, nhưng điều quan trọng không kém là phải biết phân định giữa sự quyến rũ hình thể và mức độ rộng lớn hơn của sự hòa hợp hai tâm hồn.

Bạn chớ nên tiến sâu quá mức vào những hành động tình dục gần gũi và vội vã lao vào hôn nhân, mà hãy vượt qua những bước thử thách sau đây:

- Đôi bên đã thân thiết với nhau về mặt tình cảm và tinh thần.
- Đôi bên đã trò chuyện, tâm tình nhiều hơn là... hôn.
- Đã cùng nhau chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống.
- Đã cùng nhau hướng đến một mái nhà chung.

5–Yêu vội vàng: Bạn có thể sa vào tình trạng yêu vội trong những trường hợp sau:

- Cảm thấy bị hắt hủi, ghẻ lạnh từ nhỏ, thiếu thốn tình thương gia đình.
- Cảm thấy mệt mỏi vì những cuộc tình thất bại đã qua, nên bạn muốn nhanh chóng đậu lại ở một đối tượng mới cho yên tâm thân.
- Chưa được trang bị đầy đủ kiến thức và kinh nghiệm sống.

## *Quy luật của tình yêu bền vững*

Những cặp vợ chồng hạnh phúc đã rút ra quy luật để duy trì tình yêu và bảo đảm tổ ấm của mình luôn vui vẻ, thoải mái. Thực ra đó không phải là những gì to tát, đôi khi chỉ là cái hôn từ biệt trước khi đi ngủ hoặc ra khỏi nhà. Bạn hãy tham khảo những bí quyết của họ.

– Luôn lạm dụng câu anh yêu em hoặc em yêu anh để nói với nhau trước khi tạm biệt đi làm hay đi ngủ.

– Không bao giờ nói dối hoặc giữ kín một điều gì đó để tránh né vấn đề.

– Không bao giờ để cho những nghi ngờ ám ảnh tâm trí, luôn nói lên những ý kiến hoặc suy nghĩ của mình dù có phải cãi vã để đi đến sự thống nhất.

– Đừng cố thay đổi tính cách của bạn đời, hãy chung sống hoà bình với cả điểm tốt và xấu của anh/cô ấy.

– Không bao giờ đưa ra một lời hứa suông mà không thực hiện, ngay cả một lời hứa nhỏ và đơn giản nhất.

– Luôn bàn bạc với nhau bất kỳ vấn đề gì và luôn cùng nhau đi đến quyết định cuối cùng.

– Không bao giờ cao giọng khi giận nhau, không được đi ngủ mà vẫn còn giận hờn.

– Không bao giờ quát bảo người kia phải im miệng đi.

– Không ích kỷ, nếu có điều gì khó chịu trong ngày, hãy nói ra để được giải quyết ngay.

– Áp dụng nguyên tắc: một người nấu ăn, một người dọn dẹp nhà cửa

## *Bí quyết nghe vợ nói chuyện*

Phụ nữ than thở rằng đàn ông rất vô tâm, không bao giờ chịu nghe và hiểu những vấn đề của người yêu hay vợ mình và kết luận rằng: các chàng không quan tâm tới họ nữa. Để bạn gái hay vợ mình hài lòng, anh em hãy tham khảo mấy lời khuyên sau:

1–Nói ít, nghe nhiều: Hãy biết nghe người khác nhiều gấp đôi bản thân mình nói ra. Nếu bạn muốn hiểu cô ấy hãy đừng ngắt lời, nên kiên trì và chăm chú lắng nghe, rồi sẽ đến lượt bạn được quyền nói.

2–Nhìn vào người nói: Bạn không nên vừa nghe vợ bày tỏ nỗi lòng vừa dán mắt vào tờ báo thể thao, hay xem đá bóng. Hãy nhìn thẳng vào vợ, như vậy cô ấy sẽ cảm thấy được tôn trọng và chia sẻ còn bạn cũng có cơ hội hiểu nàng hơn.

3–Chú ý nắm bắt vấn đề: Những lời kể lể dài dòng rõ ràng là rất dễ làm cho người nghe sao nhãng. Hãy cố gắng tập trung nắm bắt những vấn đề chính mà cô ấy nêu ra.

4–Hỏi lại: Để có thể hiểu kỹ càng hơn và chứng tỏ mình đã lắng nghe, bạn có thể hỏi lại vợ một số câu. Tốt hơn nữa là hãy nói ra bạn đã hiểu những lời của cô ấy như thế nào. Nàng sẽ cảm thấy mình được lắng nghe và kịp thời chỉnh sửa những điểm bạn đã hiểu sai.

Cuối cùng, anh em nên hiểu rằng phụ nữ chỉ lắng lời khi thấy những lời nói của họ không được cánh mày râu lắng nghe và hiểu.

### *Khi lọt vào "mất xanh" bạn gái của vợ*

Nếu bạn gái của vợ tỏ ý thích bạn, điều đó rất nguy hiểm. Bởi cô có thể là người thứ ba xen vào hạnh phúc gia đình. Phải làm gì trong trường hợp này? Hãy tham khảo mấy lời khuyên sau đây:

–Hãy nói không khi không có vợ đi cùng: Cô ấy thích bạn và thường đề nghị bạn đi cùng. Hãy khéo léo từ chối hoặc chuyển vai trò cho người bạn trai của mình. Sau đây là kinh nghiệm của chàng Merce Hery (làm việc tại công ty Air France, Pháp): "Buổi tối hôm ấy tôi ở nhà một mình, vợ tôi đang có chuyến công tác nước ngoài. Micher gọi điện đến nhờ tôi đưa ra bưu điện. Ở nhà một mình nên tôi cũng buồn và nhận lời. Không ngờ nàng rủ tôi vào một quán bar. Không khí của buổi tối, sự khêu gợi của Micher (nàng thích tôi từ lâu) đã khiến tôi hoàn toàn mê muội. Rất may duy nhất lần ấy, những lần sau tôi đều cúp máy mỗi khi nàng gọi đến".

–Nghiêm khắc khi bị lấn tới: Khi đã mệt bạn thì cô ấy luôn tìm cách chăm sóc, gần gũi. Đang là người bị động, bạn hãy nhanh chóng chuyển sang thế chủ động, đừng lẩn tránh mà hãy trò chuyện một cách nghiêm túc với nàng. Bạn cần thể hiện rằng bạn không phải là đối tượng của cô ấy, không có tình cảm với bất cứ ai, ngoài vợ mình. Hãy nghiêm khắc khi cô tỏ ra suồng sã.

–Khen vợ thật nhiều trước cô ấy: Với những cô gái bình thường không nên kể hoặc khen quá nhiều về vợ mình kéo họ phật ý. Nhưng với cô gái quá

yêu mình thì bạn nên làm ngược lại. Cô ta sẽ hiểu là không xứng đáng thế vào vị trí của vợ bạn.

–Làm cho cô ấy hiểu bạn không cùng sở thích: Cô ta luôn muốn thể hiện trước mặt bạn, mặc chiếc váy mới, kể về bộ phim tối qua trên truyền hình, khoe mới được nâng lương, tặng bạn một tập thơ mà theo cô ta là hay hết chỗ nói... Hãy tỉnh táo, bạn đừng đồng tình với cô ấy. Hãy làm sao để cô hiểu bạn không mấy quan tâm đến chuyện ấy.

–Tránh những tình huống trở trêu: Khi cùng vợ và cô ấy đi du lịch, sẽ có những tình huống khó xử như: Cô ấy nhờ bạn đưa qua một dòng suối đang chảy mạnh. Bước sang bờ bên này, thuận đà cô sẽ ngã người vào bạn, thậm chí bá tay lên cổ. Bạn cần dự đoán những tình huống xấu để có cách đối phó.

## *6 giai đoạn nguy hiểm trong hôn nhân*

Theo các chuyên gia tâm lý, có những giai đoạn nhất định trong cuộc đời, đàn ông dễ vướng vào mối quan hệ ngoài chồng ngoài vợ. Nếu bà vợ không cảnh giác, gia đình rất dễ đổ vỡ. Dưới đây là 6 tình huống nguy hiểm nhất mà cuộc hôn nhân của bạn có thể gặp phải.

### 1–Cuộc sống tình dục của người vợ không còn hấp dẫn.

Nếu quan hệ tình dục với vợ không được xuôi chèo mát mái, đàn ông thường có khuynh hướng không chung thủy. Tiến sĩ Shirley Glass, nhà tâm lý học ở Baltimore, Maryland, cho rằng: "Đối với nhiều đàn ông, tình dục là cách để họ liên hệ với vợ. Vì vậy, một ông chồng bị từ chối có thể nghĩ rằng vợ cho phép mình đến với người khác".

Tất nhiên không phải ông chồng nào cũng chủ động đi tìm mối quan hệ khác. Nhưng nếu cơ hội tự đến, chẳng hạn gặp một phụ nữ hấp dẫn nào đó trong chuyến công tác xa nhà thì đàn ông có thể chấp nhận phản bội vợ mình. Sau đó, anh ta có thể quyết định gặp lại người phụ nữ kia vì cô ta tích cực trong chuyện gối chăn.

### 2–Vợ vừa sinh con.

Thật khó cho một phụ nữ mới làm mẹ có được cảm giác đam mê nồng nàn khi ân ái, nhất là sau khi phải chạy tới chạy lui với đứa con đang bệnh. Múc hóc môn tụt xuống sau khi sinh càng làm người vợ chẳng hứng thú gì với chuyện vợ chồng.

Trong khi đó, đàn ông rất chú ý tới sự tự do. Nhiều ông bố trẻ miễn cưỡng đi ra ngoài với con, họ ngoại tình với một phụ nữ độc thân để chứng minh mình không bị ràng buộc, không ai có thể sai bảo họ.

### 3—Người chồng đến tuổi trung niên.

Sinh nhật lần thứ 40 đến với người đàn ông thật nặng nề. Họ không thể chịu nổi mái tóc đang mỏng dần đi, thắt lưng ngày càng dài hơn hay nỗi sợ hãi cuộc sống có thể thôi. Xoay sang tìm một phụ nữ khác, nhất là tìm lại những bạn gái cũ, làm những việc bốc đồng hơn như chơi tennis (mà trước đó chẳng hề quan tâm) là cách để họ cảm thấy ít bị thời gian truy đuổi.

### 4—Bạn bè không chung thủy.

Đôi khi ngoại tình là việc thấy và bắt chước. Sống giữa bạn bè ai cũng ngoại tình, một ông chồng vốn được tiếng là đúng đắn cũng tự hỏi: "Ồ, tại sao mình không làm vậy?". Họ đưa ra những tấm gương của bạn bè để ngụy biện cho hành động sai lầm của mình.

### 5—Người chồng vừa được thăng tiến.

Thành công trong sự nghiệp cũng khiến người đàn ông cảm thấy mình có quyền được hưởng thụ. Với họ, tìm kiếm một cô gái trẻ đẹp, và suốt ngày kè kè bên mình là biểu tượng rõ ràng của sự thành đạt. Tuy nhiên, họ rất khôn ngoan, thường chỉ chơi bời, chứ không có ý gắn kết cả đời mình với những cô gái này.

### 6—Công việc của chồng gặp khó khăn.

Nếu một ông chồng liên tục bị sếp mắng, luôn lo lắng đến những thất bại trong làm ăn, lòng tự trọng bị tổn thương thì anh ta sẵn sàng tìm kiếm người phụ nữ khác để thoát khỏi thực tại đau buồn.

## *Dấu hiệu cho biết cuộc hôn nhân có rạn nứt*

Nhiều cặp vợ chồng đối xử với nhau như khách lạ, mặc dù trước khi kết hôn họ đã yêu nhau rất nồng nàn. Để tránh rơi vào hoàn cảnh ấy, bạn hãy chú tâm quan sát, nếu thấy bản thân hoặc bạn đời có những dấu hiệu sau thì kịp thời điều chỉnh.

–Bạn không cảm thấy ghen tức khi chồng cười cợt với những người phụ nữ khác, không quan tâm xem anh ấy ở đâu, làm gì khi không có bạn.

–Anh ấy luôn cho rằng mình làm đúng, bạn mới là người sai. Ngược lại, bạn cũng nghĩ mình đúng, còn chồng thật là bảo thủ.

–Bạn cảm thấy khó chịu vì hơi thở, nụ hôn của chồng mình. Nếu cần thay quần áo, bạn vào nhà tắm và đóng chặt cửa, không muốn cho chồng nhìn thấy cơ thể mình.

–Bạn có cảm tưởng quan hệ giữa hai vợ chồng sẽ tốt hơn nếu xa nhau, chứ nếu gần lại cái vãi, bất đồng quan điểm. Chuyện chăn gối chẳng có ý nghĩa gì.

–Được chồng dẫn đi nghỉ mát, đi ăn ở những tiệm sang trọng, nhưng bạn chẳng thấy hứng thú.

–Bạn bắt đầu có ý nghĩ, nếu chia tay mình sẽ sống ở đâu? Nếu chưa lấy chàng thì nay mình sẽ như thế nào?

Nếu có đầy đủ các triệu chứng trên thì cuộc hôn nhân của bạn đã có vết rạn. Muốn hàn gắn phải có nỗ lực của cả hai người.

## *Phương trình toán học của ngoại tình*

Tôi nghĩ, nếu tất cả phụ nữ vốn đã rất đáng yêu mà luôn biết phấn đấu giữ gìn hạnh phúc của mình và lúc nào cũng đóng được vai người vợ, người bạn, người tình, người chị, người mẹ nữa... thì sẽ chẳng có chuyện ngoại tình. Đàn ông cũng cần được yêu thương, che chở, cảm thông, chiều chuộng lắm chứ.

Là người có gia đình rồi, tức là đủ "điều kiện cần" để ngoại tình, tôi đã đọc bài "nghiên cứu" nguyên nhân và so sánh ngoại tình của đàn ông các nước của bạn huongvc.

Trước hết xin trích dẫn câu bạn huongvc đã viết: "Cũng có nhiều phụ nữ ngoại tình lắm, nhưng theo ý kiến chủ quan của tôi thì phổ biến vẫn là đàn ông ngoại tình".

–Thứ nhất: Đàn ông ngoại tình với ai, trừ mấy anh chàng đồng tính luyến ái, thì họ phải ngoại tình với đàn bà thôi! Và như vậy mới được gọi là ngoại tình. Nếu tính đơn giản một người đàn ông chỉ đủ sức ngoại tình với một người đàn bà thì số lượng những người ngoại tình "với nhau" sẽ bằng nhau!

–Về mặt toán học chắc là rõ rồi, nên cái mệnh đề "đàn ông phổ biến hơn" của bạn huongvc không chính xác lắm! Như vậy không thể đem toán học áp

dụng vào nghiên cứu mô hình ngoại tình được, cũng như vậy thì câu trả lời cho việc ngoại tình rất khó tìm được nghiệm số "duy nhất"!

–Các bạn gái trẻ không nên theo bước bạn huongvc đi nghiên cứu về vấn đề ngoại tình trước khi yêu và có gia đình. Như thế sẽ không dám lấy chồng nữa vì sợ bị phụ tình! Nếu thế thì đàn ông sẽ ế vợ mất thôi và chị em cũng không sống nổi (ai đã đọc thơ Xuân Quỳnh rồi thì sẽ hiểu!).

–Nguyên nhân thì chưa biết là gì, nhưng tôi nghĩ nếu tất cả phụ nữ vốn đã rất đáng yêu mà luôn biết phấn đấu giữ gìn hạnh phúc của mình và lúc nào cũng đóng được vai người vợ, người bạn, người tình, người chị, người mẹ nữa ... thì sẽ chẳng có chuyện ngoại tình. Đàn ông cũng cần được yêu thương, che chở, cảm thông, chiều chuộng lắm chứ.

Đừng nghĩ là chỉ phụ nữ mới có cái quyền đấy! Đàn ông thuộc phái mạnh nhưng không phải lúc nào cũng mạnh và chỉ đi chở che, làm chỗ dựa cho người khác đâu. Họ cũng cần có người biết lắng nghe và nói với họ những điều tưởng như là đã quá cũ mòn: Em yêu anh!

## *Đàn ông đôi khi nói dối cũng là vì vợ*

Nếu ai hỏi rằng đã lần nào nói dối vợ chưa, tôi sẽ trả lời thành thực rằng có. Không ít lần nàng đem khoe những món đồ mới may sắm như áo, quần, váy, giày dép và khi được nàng hỏi ý kiến, hơn một lần tôi đã thốt lên: "Nó đẹp đấy!", dù món đồ ấy không xứng đáng.

Tất nhiên là nàng vui ra mặt và tôi cũng vui lây. Trước sự việc đã rồi, tôi còn có thể nói gì khác được chứ? Sau đó, khi có dịp thuận tiện, tôi tìm cách thuyết phục lại rằng giá như nàng cho tôi tham gia ý kiến trước khi sắm chúng, giá như...

Bây giờ quý bà quý cô ăn mặc rất bắt mắt. Ra đường cánh nam giới tha hồ nhìn ngắm. Tôi nghĩ có lẽ nhiều vụ va quệt ngoài đường là do các bác tài mải dõi theo một bóng hồng. Ấy là khi đi một mình thôi, chứ khi chở vợ sau lưng, quý ông chỉ có nước một đường nhìn thẳng. Vậy nên khi vợ hỏi: "Anh có thấy cô gái phía trước xinh đẹp, ăn mặc rất ấn tượng không?", tôi lắc đầu ngay: "Anh không kịp nhìn". Thực ra, những đối tượng như thế đời nào lọt qua tầm ngắm của tôi. Tuy nhiên, với tinh thần cảnh giác cao độ, tôi không bao giờ thú nhận điều đó với nàng.

Trước khi lấy vợ, tôi có nhiều bạn gái, vài người trong số đó đã vượt qua mức tình cảm thông thường. Họ cũng dễ thương như vợ tôi ngày nào. Bà xã đã không ít lần truy hỏi tôi về cô này cô nọ. Lần nào tôi cũng trả lời theo công thức: "Cô ấy trông chỉ tạm được thôi". Nàng vui lòng trước câu nói "thật thà" của đức lang quân. Tôi cũng sung sướng không kém vì đã làm nàng vui.

Chuyện chăn gối cũng vậy, ai cũng biết việc đó quan trọng với nam giới, còn phụ nữ thì ngược lại, dường như nhiều người không tích cực lắm. Tình thế nhiều khi đã buộc tôi phải nói với vợ: "Nếu em không muốn chuyện đó bây giờ thì anh cũng không". Thú thực, lời nói đó ngoài ý muốn của tôi.

Cuối cùng, hầu như tất cả ông chồng đứng đắn đều khẳng định chắc nịch với người vợ yêu quý: "Anh không bao giờ nói dối em". Tôi cũng vậy, bởi quan trọng là hạnh phúc gia đình vẫn được duy trì. Lời nói dối của tôi chỉ là xuất phát từ tình yêu dành cho vợ.

## *Chồng phụ bạc cũng một phần tại vợ*

Nhiều ông chồng quên nhanh, có mới nói cũ hoặc chỉ lợi dụng sự tận tâm, tình cảm của vợ để tiến thân. Tuy nhiên, vẫn có người dù thế nào cũng giữ ơn sâu nghĩa nặng với vợ, cố gắng lo cho gia đình. Có bà vợ không hiểu được điều này, luôn miệt mài kể công để rồi chồng phát chán và gia đình tan vỡ.

Trường hợp bà Lê Huyền (TP HCM) là một ví dụ. Đêm đêm, bà lại cất giọng ru con nã nê: "Ngày xưa anh búng anh beo/Tay bụng chén thuốc, tay đèo nồi canh/Bây giờ anh mảnh anh lành/Anh vui duyên mới, anh đành phụ tui". Nghe vợ bóng gió hờn trách, ông chồng cũng chạnh lòng, nhưng vẫn bấm bụng chịu đựng. Vợ ông chỉ học xong lớp 9, ở nhà chăm lo việc gia đình để chồng rảnh rang lên thành phố học hành.

Giờ ông là một cán bộ ngành du lịch, càng đi nhiều, ông lại càng hiện đại, trong khi bà vợ cứ thụt lùi. Trong một chuyến công tác, ông rung động thật sự trước một cô gái. Sợ chữ ngoại tình, ông không muốn phụ bạc người vợ tần tảo, nhưng tình cảm tự nhiên cũng không dễ chối bỏ. Một lần bà gặp tấm ảnh cô gái trong ví của ông, bà khóc lóc, than thở, sưu tầm toàn những câu ca dao nói về kẻ vô ơn để nhiech móc chồng. Nhiều lần ông định nói chuyện với vợ nhưng bà cứ lắc đầu: "Người ta hơn tôi mọi thứ, tôi chỉ là chén cơm nguội mà bây giờ có đôi ông cũng không thèm ăn. Ông cứ đi, sống chết mặc mẹ con tôi".

Cũng là một bà vợ đảm đang nuôi chồng nên bà Nguyễn Lan (phường 5, quận Gò Vấp) coi thường mấy chuyện nuôi dưỡng tình yêu, hạnh phúc gia đình.

Bà thường nói: "Chồng tôi từ chỗ nghèo kiết xác, không có tôi thì đã bệnh chết rũ xương, có đâu được mở mày mở mặt như ngày hôm nay". Trong các buổi tiệc tùng, bà cứ nhắc lại chuyện ngày xưa cực nhọc, có khi bà phải bán cả máu để gửi tiền cho chồng ăn học. Bây giờ ông làm ra tiền, sắm sửa đồ đạc tiện nghi trong nhà, nhưng bà vẫn phủ nhận: "Không có tôi thì...". Một mối vì bà vợ ngồi đâu kể đó, chỉ biết ôm quá khứ mà quên hiện tại, ông chồng tính: "Tôi giao hết nhà cửa, xe cộ cho bà, coi như tôi trả nợ, bà để tôi đi".

Theo bà Nguyễn Thị Phụng, Phó giám đốc Trung tâm tư vấn tình yêu hôn nhân gia đình (Hội liên hiệp phụ nữ TP HCM), sai lầm phổ biến của các bà vợ có công là tính ỷ lại: "Tôi đã dành hết cho chồng, cho con, ông ấy còn đòi hỏi, sinh tật đeo bông là quá tệ". Sai lầm nặng nề hơn là tính công thần, luôn nhắc nhở chồng, kể với con, thông báo với bà con, hàng xóm, muốn tranh giành quyền lực với chồng. Thái độ và hành vi đó đã làm lu mờ đi hình ảnh của một bà vợ lẽ ra rất đáng được ca ngợi. Bà Thương cho rằng, đàn ông hay gây ra những chuyện rắc rối, nhưng chính đàn bà mới tạo ra sự tan vỡ. Một ông chồng lỡ phạm tội rung động ngoài luồng thì bà vợ, dù có công hay không có công, mà xử lý tình huống theo kiểu chửi mắng, khóc than, kể lể công sức thì sẽ chẳng giải quyết được vấn đề.

Bà Hồ Nguyệt Lan, cán bộ hưu trí ở phường 15, quận Bình Thạnh, đưa ra kinh nghiệm của bản thân. Bà tâm sự: "Cái tình khác với cái nghĩa. Tôi tự nguyện bỏ công sức, đêm rét mướt vẫn ngồi ngoài đường để bán từng nắm xôi, kiếm tiền lo cho gia đình. Khi ông ấy đỗ tiến sĩ, nhìn tấm hình ông trên báo, tôi giật mình nghĩ lại sao mình quá lười thôi. Ông xã viết sách, tôi cũng ráng đọc để hiểu chồng hơn. Thỉnh thoảng vợ chồng cùng đi xem phim, xem kịch, bàn luận về những vấn đề thời sự và chia sẻ mọi đắng cay ngọt bùi. Bởi vậy, ông từng bồi hồi trước một bóng hình khác nhưng đã kịp thời kìm lòng. Không phải vì ông nhớ ơn tôi mà vì vẫn muốn chia sẻ với tôi, cùng tôi nuôi con".

### *4 nguy cơ đe dọa hạnh phúc gia đình*

Các chuyên gia tâm lý đã tổng kết, trong 4 nguy cơ, nguy hiểm nhất là ma túy. Thiếu tiền mua heroin, con có thể giết mẹ, chồng có thể giết vợ. Gia đình nào có người nghiện sẽ gặp cảnh khuynh gia bại sản, nhà tan cửa nát và cuộc hàn gắn những mất mát đó là vô cùng gian khổ với hy vọng nhỏ nhoi.

Nguy cơ thứ hai là cờ bạc và sự không chung thủy. Chúng không diễn ra gay gắt mà thường âm ỉ, dẫn đến rạn nứt tình cảm vợ chồng, thiếu nhiệt tình và trách nhiệm nuôi dưỡng bố mẹ, chăm sóc con cái. Cả phụ nữ và nam giới đều có thể phạm phải hai sai lầm này.

Thứ ba là gia phong bị phá vỡ, truyền thống tốt đẹp của gia đình không được phát huy, những khuôn phép có tính tích cực của mỗi gia đình hoặc cả dòng họ không được giữ nghiêm, từ đó dẫn đến không ít hiện tượng đau lòng: con cái chia phiên nuôi bố mẹ già, anh em ruột đâm chém nhau chỉ vì một lối đi chung hoặc mấy mét nhà. Nếu cùng huyết thống mà không thương nhau thì rất khó xây dựng tình bằng hữu, làng xóm.

Cuối cùng là nguy cơ đẻ nhiều. Trong xã hội hiện nay, để lo cho một đứa trẻ được ăn học đầy đủ thì chi phí rất lớn. Nếu đẻ nhiều thì đến cái ăn cũng chẳng có, nói gì đến chuyện học hành. Con cái neho nhóc, vợ chồng cãi vã và chuyện chia tay rất dễ xảy ra.

## *Thế nào là chàng trai sáng giá?*

Các thiếu nữ thường mong muốn tìm được một chàng trai sáng giá nhất trong những vệ tinh theo đuổi để yêu thương. Nhưng bạn hãy cảnh giác, bởi giá trị một con người là cái bên trong chứ không phải là hình thức, vật trang trí bên ngoài. Dưới đây là một vài tiêu chí bạn có thể tham khảo khi tìm kiếm nửa của mình.

– Sức mạnh: Trước hết là sức mạnh tinh thần, một người con trai yếu đuối, không quyết đoán thì làm sao vượt qua được những khó khăn trong cuộc sống để là người thành đạt, vượt qua được những cám dỗ để sống chung thủy, làm người chồng, người cha tốt. Sức mạnh thể chất cũng là điều cần thiết. Anh ta phải khỏe mạnh để có thể che chở cho bạn và gia đình.

– Nghề nghiệp: Một công việc lương thiện, đó là điều kiện thiết yếu để đóng góp cho xã hội, nuôi sống bản thân, gia đình và khẳng định giá trị bản thân. Một người đàn ông tự trọng không bao giờ sống dựa dẫm.

– Đạo đức: Không có lòng thương người, không đáng tin cậy, không tuân thủ được những nguyên tắc đạo đức của xã hội và pháp luật thì đó là người đàn ông sẽ gây ra nhiều tai họa cho bản thân, người yêu và gia đình. Biết cư xử tốt với bạn gái đó là thứ đáng giá hơn mọi quà tặng.

–Những gì anh ta đang có và chúng rất khó mất: Bạn thử hình dung xem, xe cộ, điện thoại, tiền bạc, tài sản có thể mất sạch trong giây phút, nhưng nghị lực, nghề nghiệp, đạo đức của chàng thì không ai cướp được. Dù trong hoàn cảnh nào anh ta cũng vươn lên, làm việc và được mọi người yêu mến. Giá trị của một người đàn ông đó là những gì họ tạo ra chứ không phải là những gì họ thừa hưởng từ sự giàu có, thế lực, sự nổi tiếng của gia đình.

## *Nên bao dung với người phụ nữ từng bị mất mát*

Ngày xưa Từ Hải còn dám đưa nàng Kiều ra khỏi lầu xanh, thì tại sao những người đàn ông ngày nay không dám tha thứ cho một lần lầm lỡ của người phụ nữ mình yêu. Sự cảm thông sẽ là động lực cho người phụ nữ vươn lên, sống tiếp, sống đẹp.

Tôi cũng là nam giới và tôi nghĩ là tôi hiểu được trình tiết của người phụ nữ đối với nam giới có giá trị thế nào. Tôi cũng không ủng hộ quan hệ tình dục trước hôn nhân, tôi trân trọng những người phụ nữ biết giữ mình và đặc biệt trân trọng những người con trai biết giữ gìn cho bạn gái của mình.

Tuy nhiên, tôi không thể chịu nổi những người đàn ông chính bản thân mình không giữ gìn gì cả mà lại đòi hỏi điều đó ở người phụ nữ một cách quá đáng. Từ bao đời nay xét ở mức độ xã hội người phụ nữ bao giờ cũng ở thế yếu, chịu sự chi phối của đàn ông. Nếu tạm chia thế giới ra làm hai cực thì một cực là đàn ông và một cực là đàn bà, và cực đàn ông chế ngự, chi phối cực đàn bà. Đàn ông tự cho mình cái quyền phán xét, đưa ra những chuẩn mực đạo đức có lợi cho bản thân mình áp đặt lên người phụ nữ. Cho đến ngày nay tình hình này theo tôi vẫn còn tồn tại xét về nhiều khía cạnh.

Ở đây tôi muốn nói rằng chúng ta, những người đàn ông nên có cái nhìn nhân bản hơn đối với người phụ nữ. Ngày xưa Từ Hải còn dám đưa nàng Kiều ra khỏi lầu xanh thì tại sao những người đàn ông ngày nay không dám tha thứ

cho một lần làm lỡ của người phụ nữ mình yêu. (Tôi dùng từ "tha thứ" cũng hơi quá, mong các bạn gái thông cảm. Đúng hơn không phải là "tha thứ" mà là hiểu và thông cảm, bởi vì đàn ông lấy cái quyền gì mà tha thứ cơ chứ?). Sự cảm thông sẽ là động lực cho người phụ nữ vươn lên, sống tiếp, sống đẹp.

Tôi lấy làm buồn cười cho những người đàn ông vỗ ngực xưng tên, có vẻ tự hào rằng đã chia tay với người yêu vì nàng ta không còn trong trắng, để giương cao khẩu hiệu "trinh tiết muôn năm". Thực ra đó chỉ là đạo đức giả, hiệp sĩ giả danh. Khi chia tay như vậy anh ta có nghĩ rằng số phận cô ấy rồi sẽ như thế nào không? Nếu tất cả đàn ông đều ích kỷ thì sẽ như thế nào, bị gạt ra khỏi lề xã hội, suốt đời không có tình yêu sao? Tôi thiết nghĩ đã đến lúc chúng ta phải nhìn nhận người phụ nữ với đúng giá trị của họ, là con người đôi khi cũng có những lỗi lầm nhất định. Là đàn ông tại sao chúng ta không dang rộng vòng tay che chở cho họ?

Tôi cũng là người có gia đình. Bà xã tôi ngày đó khi đến với tôi cũng đã "một lần". Nhưng tôi vẫn đến với nàng, đơn giản vì tôi yêu nàng và nàng yêu tôi. Nếu tôi phụ nàng thì tôi cũng chỉ là một thằng đàn ông tồi tệ, một loài ong vô tình. Và ngày nay tôi không hề hối hận về sự lựa chọn của mình. Nàng luôn làm tất cả để tôi cảm thấy yên ổn trong ngôi nhà thân thương của mình. Hình như trong nàng cũng có mặc cảm tội lỗi nên cố gắng bù đắp cho tôi, mặc dù tôi không nghĩ nàng có tội và không muốn nàng ý thức về điều đó. Tôi làm công việc kinh doanh, thường xuyên phải đi công tác nước ngoài, càng đi xa, càng thấy nhiều điều, tôi càng thấy giá trị của tổ ấm bé nhỏ của mình, nơi có một người vợ thương yêu chồng con hết mực.

Nói chung mỗi người có cách sống và suy nghĩ riêng của mình, nhưng hãy cứ tuân thủ nguyên tắc "đừng làm cho người cái ta không muốn người làm cho ta" thì cuộc đời sẽ đẹp hơn biết bao?

### *Bí quyết để lay động một trái tim*

Chàng trai ấy thật dễ mến, với mình trông thật đẹp đôi, lại có điều kiện thuận lợi như nhà ở gần nhau, nhưng tình yêu giữa họ vẫn không thể khởi động được. Nếu vậy bạn hãy tham khảo những nguyên do và cách giải quyết sau.

Đó là vì hai người chưa hiểu nhau: Chàng thích thướt tha, bạn lại ăn mặc cũn cốn, chàng thích những cô gái thùy mị còn bạn lại quá bạo dạn. Chàng thích điệu một chút, bạn lại quá đơn giản... Hay cũng có thể chàng mặc cảm vì nhà bạn giàu hơn, bạn giao du rộng rãi, có nhiều người theo đuổi nên không quan tâm đến chàng, bạn kiêu kỳ xuất sắc hơn chàng hoặc quá an phận kém cỏi.

Vì quá hiểu nhau: Khi đã quá gần nhau, tất cả những cái tốt, xấu của bạn đều bộc lộ, những thất bại thành công, mỗi tình đau buồn trong quá khứ chàng cũng biết, bạn không còn gì bí ẩn cho chàng khám phá nữa... Cho nên có những đôi bạn khác phái rất thân nhau lại không thể hiểu nhau.

### *Khi nào người ta cảm nhau?*

– Ấn tượng đẹp: Không ngừng tạo những ấn tượng đẹp cho nhau, từ diện mạo đến phong cách, lời nói, tính tình, cách cư xử. Những ấn tượng ấy sẽ tích lũy trong tâm tưởng của người kia để tình yêu hình thành và lớn lên.

– Sự tôn trọng: Điều này đặc biệt quan trọng, phái nam thường cảm kích trước lòng ngưỡng mộ của người khác phái dành cho họ.

– Sự quan tâm: Một nụ cười, một ánh mắt, một lời chào hỏi hay sự ân cần giúp đỡ... Tất cả cần phải kín đáo và đầy lòng tự trọng nếu lộ liễu hoặc hạ mình sẽ phản tác dụng hoặc bị lợi dụng.

Và có thể còn nhiều điều khác nữa để khơi dậy tình yêu, nhưng tất cả phải đặt trên nền tảng của sự chân thành.

### *Điểm tựa của đàn ông*

Các bà vợ luôn coi đàn ông là trụ cột gia đình, là chỗ dựa vững chắc. Thực ra, họ quên mất một điều, nam giới khi cô đơn, thất bại trong sự nghiệp, cũng cần một điểm tựa, đó chính là vợ.

Phụ nữ buồn thì gục đầu vào bạn trai, chồng mình, còn nam giới buồn thì chẳng biết thổ lộ với ai. Cố thi sĩ Duy Khán từng viết "ngày mưa rớt buồn vào be rượu". Nhưng nỗi buồn sâu sắc của đàn ông không thể rớt vào be rượu mà vơi đi, ngược lại càng đầy thêm. Họ cũng không muốn thổ lộ với bạn bè vì không thích bị cho là thiếu tự tin, bị thương hại.

Nỗi buồn trong lòng đàn ông không thể trút xuống con cái, bởi làm thế con sẽ lo lắng, hoang mang về thân tượng của mình. Họ cũng không thể thổ lộ với cha mẹ vì sẽ bị cho là trẻ con. Dưới gầm trời này, duy nhất có một người để đàn ông san sẻ nỗi buồn, đó chính là vợ anh ta.

Nếu các bà vợ biết chăm chú lắng nghe thì nỗi buồn của người đàn ông sẽ vơi đi một nửa. Song nhiều người thường chỉ thích nói chứ không thích nghe. Đây là một trong nhiều lý do khiến các ông chồng dễ ngã vào vòng tay tình nhân bởi họ khéo léo, biết lắng nghe, thông cảm.

## *Dạy vợ từ thuở bơ vơ mới về*

Một cô gái mặc áo dài xanh, sau giờ làm việc đến thẳng trung tâm tư vấn hôn nhân ở TP HCM, giọng nghẹn ngào: "Em về nhà chồng cứ như vào trung tâm dạy nghề. Suốt ngày anh ấy nói phải như thế này, không được như thế kia, mệt mỏi quá". Theo lời cô, sau ngày cưới, mẹ chồng đã lệnh con trai: "Liệu mà dạy vợ".

Cô kể tiếp: "Ban đầu, em cứ tưởng anh gặt đầu cho mẹ vui lòng, chứ em đâu phải là dạng người hư hỏng, phải dạy dỗ. Nhưng dần dần, những lời to nhỏ của bà mẹ có tác dụng, ông xã em sợ trở thành thứ tội mọi cho vợ, nên ra sức uốn nắn. Hôm qua, vừa ngồi vào mâm cơm, anh đã trách mẹ bị cảm, đau lưng, nhức đầu, cô không biết hay sao mà lại vội chạy tót lên lầu. Cô là con dâu hay là bà chúa chẳng biết quan tâm đến ai cả, lẽ ra cô phải cạo gió, nấu cháo cho mẹ. Thực ra, trên hết cả mọi giận hờn, cãi vã, em biết anh ấy rất thương vợ, nhưng cái kiểu bảo ban, dạy dỗ của anh như người trên kẻ dưới làm cho em cảm thấy khó chịu, ngột ngạt".

Trong phiên tòa xử lý hôn ở quận Gò Vấp vào cuối tháng 5 vừa qua, có anh chồng cứ khấn khoản phân trần: "Tôi không muốn ly hôn, thậm chí tôi rất thương vợ, rất cưng chiều. Sáng nào tôi cũng chở cô ấy đi ăn sáng, tối chở đi chơi". Nhưng cũng chính vì được cưng chiều thế, cô vợ dễ dãi ứng trước những lời sai bảo của chồng. Khi anh dạy vợ bằng một cái bạt tai thì cô quyết định đệ đơn ra tòa ly hôn. Trước tòa, anh chồng thú nhận, vì muốn ra oai ta là chồng,

trước mặt bố mẹ, anh em của mình nên đã tát vợ một cái, để rồi ân hận suốt cả đêm không ngủ.

Người xưa có câu, dạy con từ thuở còn thơ, dạy vợ từ lúc bơ vơ mới về... Đối với con cái việc uốn nắn ngay từ lúc nhỏ là hoàn toàn đúng, nhưng còn đối với vợ, nhiều ông chồng lại áp dụng một cách máy móc, dễ sa vào thế gia trưởng, không bình đẳng. Còn các vợ mới cưới, cũng khó chấp nhận những phụ quân luôn lên giọng dạy dỗ. Có cô cho rằng mình đang đối đầu với tàn dư của chế độ phong kiến.

Theo các chuyên gia tâm lý, quá trình chung sống giữa hai vợ chồng là phải chuyển hóa cho nhau, để hai người hiểu nhau hơn, từ từ dẫn đến sự thống nhất trong quan điểm, sở thích. Nếu không đạt được điều lý tưởng đó, thì họ dừng lại ở việc chấp nhận những mặt khác nhau của bạn đời. Chử dạy vợ, đến ngày hôm nay được hiểu theo hướng, anh sẽ là lối nhỏ để em bước vào đời. Nghĩa là người chồng giúp vợ mình hoàn hảo hơn, hướng dẫn vợ hội nhập với gia đình mình, với môi trường mới.

## *Buồn vì chồng vô tâm*

Ai cũng bảo tôi tốt phước lấy được người chồng điểm 10, không rượu chè, trai gái. Tôi cũng thừa nhận những ưu điểm ở chồng, nhưng sống với nhau được một thời gian, tôi mới phát hiện ra khuyết điểm của anh là một tính cách tưởng chừng như vô hại: tính vô tâm.

Gần đến sinh nhật tôi, đám bạn anh nhắc khéo: Còn một tuần nữa là đến ngày gì anh biết không? Anh bóp đầu, nhăn trán cố nhớ ra rồi... cười khi: Làm sao biết được? Lũ bạn cười âm lên khiến tôi thiếu điều muối mặt.

Tôi bỗng có ý nghĩ dường như trước kia anh chỉ chu đáo trong những dịp lễ lạt, kỷ niệm này nọ là để được lòng tôi, còn bây giờ anh chẳng còn bận tâm đến việc làm cho tôi vui nữa. Thường ngày, anh đi làm về tầm 6h, nhưng nhiều hôm gần 8h tối mới về. Tôi hỏi anh đi đâu, sao không nói cho vợ biết thì anh trả lời: Anh cứ tưởng còn sớm hay tệ hơn là Anh không ngờ là em sẽ bực mình khi anh về trễ!

Đọc báo thấy có nhiều người vợ cũng than phiền giống mình, tôi thấy như được an ủi phần nào vì hình như đây là tình hình chung chứ không riêng gì tôi. Tuy nhiên, cái sự vô tâm của anh đã khiến cục tức trong người tôi dâng lên đến cuống họng khi một lần ngồi sau xe anh mà anh mãi mê nhìn theo người phụ nữ đang đi phía trước. Anh nhìn say sưa đến nỗi có lúc suýt lạc tay lái. Tôi

nhỏ nhẹ nhắc nhở: "Hoa có chủ rồi, có nhìn cũng vừa vừa thôi!". Có lẽ bị trêu anh chống chế: "Tại anh vô tâm nên mới nhìn lộ liễu như thế

Cứ cho là các anh chồng vô tâm thật sự chứ không chủ ý, vậy các anh có nghĩ rằng chính điều đó đã làm cho những người vợ khó chịu lắm không? Nếu đặt mình vào hoàn cảnh của chúng tôi, các anh có thấy nóng mặt khi nói chuyện với vợ mà chỉ toàn nghe vợ khen vẻ đẹp trai, hấp dẫn của một người đàn ông khác, hay đang sánh đôi với vợ mà mắt nàng như bị hút về một người khác?

Mong các anh hãy hiểu, thông cảm để đừng làm buồn lòng người thân yêu của mình như thế nữa, dẫu rằng những hành động vô tư ấy không ảnh hưởng gì đến hạnh phúc gia đình.

## *Trẻ đi bụi chủ yếu do người lớn*

Những đứa trẻ giải thích: "Tụi con đã lớn, có thể tự nuôi sống bản thân và tự quyết định cho những hành động của mình. Và lại ba mẹ nhiều lúc không hiểu con, rầy mắng không đúng... Tụi con đâu có nghĩ là đi luôn mà khi nào tìm được việc gì đó, kiếm được nhiều tiền sẽ trở về".

Với tư tưởng tự do cá nhân, ngộ nhận mình là người lớn, một số bạn trẻ đã nhận thức sai lầm rằng đi bụi là một trong những cách chứng tỏ mình đã trưởng thành. Theo bà Nguyễn Thu Hiền (chuyên viên Trung tâm Tư vấn Tình yêu hôn nhân và gia đình TP HCM), nguyên nhân dẫn đến hiện tượng này phần lớn là lỗi của người lớn. Chính mối quan hệ gia đình lỏng lẻo khiến các em mang tư tưởng muốn tách mình ra.

Bà Hiền từng tư vấn giúp một người mẹ ở quận 4, TP HCM vượt qua cú sốc và tìm đứa con trai bỏ nhà đi. Nguyên do chỉ vì một sự hiểu lầm mà bà mẹ này đã nặng lời với con: "Tao chẳng thà nuôi con gì còn có lợi hơn là nuôi mày".

Để hạn chế tình trạng trẻ bỏ nhà đi bụi, bà Hiền cho rằng trách nhiệm chính là ở những người làm cha mẹ. Họ phải dành nhiều thời gian quan tâm, gần gũi con cái hơn để những bạn trẻ luôn có cảm giác được bao bọc, thương yêu.

### *Cha mẹ sợ con cái –hội chứng thời mở cửa*

"Sau lời đề nghị không được cha mẹ đáp ứng, nó vùng vằng đòi đi bụi, không thì đưa xe gắn máy đi cầm, không nữa thì... bỏ học. Bây giờ, nước mắt của tôi hay trận đòn của ba không còn làm nó sợ. Nó trở thành đứa con bất trị khi mà gia đình tôi đã rất kỳ vọng về nó", T.N. một bậc phụ huynh đã nức nở với chuyên gia tư vấn.

Cậu ấm của bà T.N. mới 16 tuổi, những năm trước vốn là một học sinh tiên tiến, còn giờ đây thì sa sút cả về học tập lẫn hạnh kiểm. Mỗi ngày cậu được quyền tung hoành rong chơi trên chiếc Future cùng chúng bạn ở vũ trường, karaoke, cà phê Internet... Về tới nhà thì cậu lại mải mê với phim bạo lực và nhạc giật gân tới quên ăn, quên ngủ và quên học, nhưng lại không quên tán chuyện qua điện thoại tới khuya.

Ngày nay, những cậu ấm kiểu trên không còn là chuyện hiếm trong nhiều gia đình. Có bà mẹ nghèo cố dành dụm tiền bán ve chai cho con lui tới tụ điểm Internet để chat với những người bạn ảo. Có ông bố không muốn cho con du học (vì học chưa giỏi) mà bị quý tử phản ứng bằng cách tìm đến ma túy với lý do bố mẹ chẳng thương gì con. Có phụ huynh mải lo chuyện cặp bồ, mải lo chuyện làm ăn để con gái thường xuyên đi chơi với bồ. Khi bị rầy la, cô nương phản ứng bằng cách mang bầu về nhà và dọa: "Không cho con đi chơi thì con ở nhà đẻ... đẻ".

Trong nền kinh tế cạnh tranh khốc liệt, bốn hội chứng sau đây được ghi nhận là nhức nhối nhất ở gia đình. Thứ nhất, nhiều thế hệ con cháu chỉ biết những gì đang được thụ hưởng mà luôn luôn thấy còn thiếu. Họ không thấu hiểu những gì mất mát trong quá khứ mà thế hệ cha ông đã gánh chịu, còn vô tư và lạnh lùng cho rằng đó là điều tất yếu.

Thứ hai, sự tiêu xài lãng phí do tâm lý cạnh tranh. Họ chỉ nghĩ đến sự cống hiến một khi phải được thỏa mãn tối đa nhu cầu hưởng thụ. Hơn thế, có một bộ phận trong thế hệ con cháu không bao giờ nghĩ tới việc cống hiến.

Thứ ba, mô hình đại gia đình ngày nào (nhiều thế hệ sống chung) giờ chỉ còn là dĩ vãng. Thay vào đó là các mô hình tiểu gia đình khép khiêng (không có bố, hoặc mẹ). Số lượng những gia đình không hôn thú và cả những đứa con ngoài giá thú ngày càng tăng nhanh.

Thứ tư, đội quân tệ nạn xã hội và phạm pháp ngày càng đông, kết nạp thêm nhiều trẻ vị thành niên vốn là con em của nhiều gia đình có rạn nứt. Hiện tượng đi bụi, sống bụi, chơi bụi ngày càng ồ ạt, không chỉ xảy ra với những em thuộc gia đình không hạnh phúc mà cả nhiều gia đình bề thế.

### *Bạn có lãng mạn không?*

Cuộc sống quá nhiều phức tạp, một chút lãng mạn sẽ giúp bạn vui đi chút nhọc nhằn. Muốn biết mình có tính này không, bạn hãy làm thử trắc nghiệm sau đây. Hãy trả lời đúng hoặc sai vào mỗi câu, câu nào đúng thì được 1 điểm.

- 1–Chỉ có một tình yêu lớn lao trong cuộc đời mỗi người?
- 2–Càng xa nhau, người ta thấy càng yêu nhau hơn.
- 3–Khi hai người thật sự yêu nhau người ta không bao giờ ghen.
- 4–Sự yên ổn về kinh tế không liên quan hoặc liên quan rất ít tới hôn nhân, miễn là hai người rất mực yêu nhau.
- 5–Tình yêu chiến thắng tất cả.
- 6–Bạn tin rằng người yêu lúc nào cũng chiều chuộng mình.
- 7–Khi yêu người ta không bao giờ lý sự với nhau.
- 8–Tình yêu cần có những biểu hiện công khai, mặc người xung quanh nghĩ gì.

9–Người yêu thật sự lúc nào cũng bày tỏ tình yêu bằng cách luôn luôn nhớ những ngày kỷ niệm và những dịp đặc biệt khác.

10– Khi thật sự yêu nhau, người ta sẽ kể cho nhau nghe mọi điều của mình.

11–Bạn đời của mình là người lãng mạn sẽ tốt hơn người thực tế.

12–Trong tình yêu thật sự, người ta không bao giờ đau khổ vì vỡ mộng.

Kết quả:

–Từ 10 đến 12 điểm: Bạn rất lãng mạn, cần thực tế hơn.

–Từ 7 đến 9 điểm: Bạn có khuynh hướng lãng mạn, nhưng bạn cũng khá thực tế.

–Từ 1 đến 6 điểm: Bạn sống theo lý trí nhiều hơn tình cảm.

–Không điểm nào: Bạn không lãng mạn chút nào và quá thực tế.

## *Ngoại tình và những lý do*

Ta có thể chia ra các giai đoạn mà đàn ông hay đi ngoại tình nhất, gồm một số giai đoạn chủ yếu sau: Thứ nhất là sau khi người vợ sinh con. Thứ hai là giai đoạn người đàn ông thành công trong sự nghiệp. Thứ ba là các trường hợp khác. Vậy đâu là những nguyên nhân mà người đàn ông hay đi ngoại tình? Cũng có người cho rằng người tình là mặt trời còn vợ là mặt đất mà bản thân ta thì cần cả hai thứ này. Nhưng em thì không đồng ý với ý kiến trên, mà theo em, có lẽ nó bắt nguồn từ một số nguyên nhân chính sau:

Thứ nhất là do tính cách người đàn ông. Các nhà quản trị học thường phân ra hai nhóm tính cách chính là tính cách mạnh và tính cách yếu đuối. Đối với người đàn ông tính cách yếu, khi họ đã thành đạt trong sự nghiệp thường có hai khả năng xảy ra. Trường hợp khi đã bước qua tuổi 50, lúc này họ thường hay tự thỏa mãn với những gì đã đạt được. Tính cách của họ cũng bắt đầu có những thay đổi nhất định, thường dễ bị sa ngã vào những con đường không hay như tham ô mà đã tham ô thì hay đi ngoại tình, hay đến những nơi không lành mạnh như nhà hàng. Và điều đặc biệt là họ thích được phụ nữ vuốt ve, chiều chuộng mà điều đó thì ở nhà họ không được thoải mái. Lúc này quan hệ chăn gối giữa vợ chồng không còn được như những ngày yêu nhau nữa, không còn nhiều cử chỉ âu yếm, nũng nịu hay hôn dỗi như ngày xưa nữa. Nhiều người đàn ông lại thích có sự lãng mạn nên họ dường như cảm thấy có sự chán nản trong cuộc sống gia đình nên dễ đi ngoại tình.

Trường hợp người đàn ông sớm thành đạt lúc này họ rất dễ đi ngoại tình như trong nhiều bộ phim cũng đã chiếu trên truyền hình. Đó là lúc có rất nhiều lý do để nói về điều này, cả chủ quan từ người đàn ông cùng lý do khách quan tác động đến. Có một lần em từng được nghe một cô gái làm ở công ty nước ngoài nói là có mèo nào là chề mớ, và họ nói là muốn chinh phục sếp thì hãy nhìn sếp đăm đúi hơn, cổ áo khoét trễ hơn... Còn lý do chủ quan thì có ngàn lẻ lý do, như cô ấy thật hấp dẫn, nào là tôi như được tiếp thêm sức mạnh mỗi khi ở bên cô ấy. Chung quy lại có hai lý do chính. Một là sự thích khám phá cái lạ trong mỗi con người có nhiều phần khác nhau, song có một phần người ta gọi là thú tính, nó thể hiện ở mặt tình dục. Theo em, những người đàn ông này khi gần phụ nữ trẻ, xinh xắn, họ thường có biểu hiện thêm thuồng, muốn chiếm đoạt và để tìm các cách như thế nào đó để tiếp cận mục tiêu. Thứ hai như chị Hương đã nói là để thích thể hiện bản tính đàn ông.

Trở lại giai đoạn sau khi vợ sinh con, đàn ông thường đi ngoại tình. Có thể lý giải như sau: Trong thời gian này, do mới sinh con nên bao nhiêu tình yêu người mẹ thường dành cho đứa con nên ít có thời gian hơn dành cho người cha. Trong hoàn cảnh như vậy, người cha dễ thấy hụt hẫng nên thường đi tìm những cái để bù đắp, trong đó có ngoại tình.

Ngoài ra, ngoại tình còn bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác như sự thiếu hụt về một cái gì đó trong tình cảm, chẳng hạn như thường xuyên phải sống xa gia đình. Người đàn ông sống xa gia đình cảm thấy có cái gì đó bị thiếu nên cũng dễ ngoại tình.

## *Tại sao đàn ông lại ngoại tình?*

Phải chăng vì cuộc sống gia đình quá êm đềm, quá an toàn và thiếu đi sự hấp dẫn, thách thức khiến người đàn ông cảm thấy nhàm chán? Hay chinh phục được càng nhiều phụ nữ họ càng khẳng định được cái chất "man" của mình? Hay còn vì những lý do nào khác nữa? Chúng ta có thể cùng trao đổi ý kiến về vấn đề này.

Tại sao đàn ông lại đi ngoại tình? Tôi không hề có ý là chỉ có đàn ông mới đi ngoại tình, cũng có nhiều phụ nữ ngoại tình lắm, nhưng theo ý kiến chủ quan của tôi thì phổ biến vẫn là đàn ông ngoại tình.

Nhiều người sẽ viện dẫn rằng họ ngoại tình vì họ lấy nhau và sống với nhau chỉ vì trách nhiệm, nghĩa vụ, bổn phận và tình thương. Họ không có hạnh phúc. Ok, cái lý do đó thì tôi có thể hiểu được. Tuy nhiên điều thật sự làm cho tôi khó hiểu là có một số người đàn ông có vợ đẹp con ngoan, gia đình hạnh phúc và vợ chồng họ đến với nhau xuất phát từ tình yêu. Thế mà vẫn ngoại tình.

Tôi nói như vậy cũng một phần dựa vào những gì mà tôi đã được chứng kiến và từ những trải nghiệm của riêng mình. Có ít nhất hai người đàn ông có vợ "đặt vấn đề" với tôi. Cả hai người này đều có một gia đình mà những người khác mơ ước và ngưỡng mộ. Nói thật là tôi hết sức ngạc nhiên và tự hỏi thế nghĩa là thế nào? Chẳng lẽ cuộc sống gia đình nó lại "bi đát" đến mức ấy ư? Tôi cũng đã bỏ công tìm hiểu vấn đề này cả ở VN và ở Australia. Điều làm tôi cảm

thấy thú vị là tuy đàn ông VN và Australia có khác nhau nhiều về văn hoá, lối sống... nhưng lại có rất nhiều điểm tương đồng trong vấn đề ngoại tình.

Tại sao đàn ông lại đi ngoại tình? Phải chăng vì cuộc sống gia đình quá êm đềm, quá an toàn và thiếu đi sự hấp dẫn, thách thức khiến người đàn ông cảm thấy nhàm chán? Hay chinh phục được càng nhiều phụ nữ họ càng khẳng định được cái chất "man" của mình? Hay còn vì những lý do nào khác nữa?

### *Nên nói thật với trẻ về những cạm bẫy ở đời*

Với các bậc cha mẹ, làm thế nào để xây dựng một môi trường gia đình hấp dẫn cuốn hút là điều rất cần thiết nhưng không dễ. Thường là trẻ thích được chơi với bố, được tâm sự với bố, nhưng hiện nay có được mấy ông bố làm được điều này. Ở trường đứa trẻ vẫn thích cô giáo, nhưng cô giáo không thể thay thế mẹ. Tôi còn nhớ có một người bạn là tiến sĩ đi học nước ngoài, gia đình chỉ có hai mẹ con, nhưng qua thư từ họ hiểu nhau rất sâu sắc, nên dù ở xa, họ vẫn hiểu và thông cảm cho nhau.

Còn nhiều gia đình dù con cái ở gần bên mẹ, nhưng có cảm giác rất xa vời, lạc lõng. Con người ai cũng có những riêng tư, dù là người lớn hay trẻ con cũng cần được tôn trọng. Nhiều bậc cha mẹ vẫn chưa hiểu được điều này nên thường nghiêm khắc, không tôn trọng tự do của trẻ như xem xét thật kỹ, cấm đoán vô cớ trong các mối quan hệ bạn bè... vô tình tạo cho trẻ có cảm giác sợ sệt. Cần làm thế nào để đứa trẻ tuân thủ vì yêu, chứ không phải tuân thủ vì sợ.

## *Vai trò của người cha trong gia đình có ảnh hưởng thế nào đến con cái?*

Không có người cha con vẫn vươn lên được, nhưng khi có cha thành đạt thì người con rất tự hào và xem đó là tấm gương để soi mình. Khi biết cha mình gây nên lỗi lầm thì thần tượng như bị sụp đổ và khó biết được việc gì có thể xảy ra. Còn nhớ trường hợp một cán bộ cấp cao ở TP HCM trước đây, khi người con gái biết được việc làm sai trái của cha đã tìm đến cái chết. Đó là bài học kinh nghiệm cho những người làm cha làm mẹ, trước khi làm một việc gì chúng ta nên nghĩ đến hậu quả của nó, nghĩ đến con cái sau này. Trong vụ Năm Cam vừa qua có hàng loạt cán bộ bị sa ngã, chúng tôi rất sợ trường hợp như trên sẽ xảy ra.

Hiện nay, ma túy đang hàng ngày đe dọa và luồn lách vào gia đình. Làm thế nào để có thể ngăn chặn tình trạng này?

– Nguyên nhân dẫn đến nghiện ma túy xuất phát từ tâm lý của mỗi cá nhân. Ở nước ta can thiệp vào hiện tượng này chủ yếu bằng biện pháp y học. Tìm đến với ma túy thường là những người thiếu nhân cách, không có mục đích, lý tưởng. Do vậy, chúng ta phải có phương pháp để giáo dục về nhận thức lý tưởng cho giới trẻ. Ở Singapore, khắp nơi đều có những phòng chuyên chữa bệnh tâm lý nên cũng góp phần ngăn chặn ngay những tệ nạn xã hội mới phát

sinh trong giới trẻ. Còn làm thế nào để giảm bớt tình trạng những bạn trẻ đã bị ma túy xâm nhập? Đó là gia đình phải dùng tình thương để giúp họ trở lại.

–Mỗi năm nước ta có 1,2-1,5 triệu lượt người nạo phá thai, trong đó số trẻ em ở tuổi vị thành niên chiếm 10% có phải nguyên nhân chính xuất phát từ gia đình?

–Hiện chúng ta đang trải qua cuộc khủng hoảng về đạo đức vì giới trẻ đang ít được giáo dục về mặt nhân cách để biết tự trọng và không được dạy dỗ chu đáo về mặt giới tính. Còn với hầu hết những bậc cha mẹ trong gia đình, khi đụng chạm đến vấn đề này rất ngại ngần hoặc cấm đoán, vô tình tạo cho giới trẻ sự tò mò. Mà càng tò mò thì chúng càng tìm tòi để nên càng nguy hiểm hơn. Xã hội hiện đại nhiều cạm bẫy thì chúng ta nên nói thẳng, nói thật hết với trẻ về những chuyện đó để chúng biết mà phòng ngừa. Mỗi phụ huynh nên là một nhà giáo dục giới tính đầu tiên cho đứa trẻ.

## *Tôi không muốn con mình là "gà nòi"*

Mọi người đều ngạc nhiên khi tôi từ chối cho bé Quỳnh, con gái lớn của tôi, nhập học ở một trường năng khiếu trong thành phố. Người thì bảo tôi lập dị, người im lặng, nhưng lại chép miệng tiếc rẻ. Tuy nhiên, cho đến giờ này, tôi vẫn cho rằng quyết định của mình đúng đắn.

Trong suy nghĩ của nhiều học sinh và phụ huynh, được học ở trường chuyên là một điểm phúc lớn. Và khi vào đó, xem như các em đã đặt được một chân vào trường trung học có tiếng, cuối cùng là vào đại học. Vì thế, không ít phụ huynh đôn đáo tìm thầy dạy kèm, tìm trung tâm tiếng tăm để gửi gắm con mình vào học, những mong có được một chỗ chen chân vào cánh cổng trường chuyên. Nhưng tôi thì không muốn như vậy.

Từng dạy ở nhiều lớp bồi dưỡng học sinh giỏi, lớp chọn, tôi thật sự thương cho các em, mới hơn 10 tuổi mà trong đầu lúc nào cũng chỉ có học, học và học. Sáu giờ rưỡi sáng đã gà gât trên xe đưa đón, có đứa trầm ngâm nhìn ra ngoài, có đứa khur khur chăm chú vào cuốn vở. Rồi nào là học bồi dưỡng, học nâng cao... ở trường nên thường sáu, bảy giờ tối các em mới về đến nhà. Học trường chuyên phải cố gắng nhiều lắm, nếu không giữ vững mức học, nguy cơ bị mời ra khỏi trường là rất cao. Vì thế, giờ giải lao ít ỏi của các em cũng chẳng còn đúng là giờ thư giãn. Em này đem vở ra nhẩm lại hoặc tóm tắt lại cùng giải một bài tập, không một tiếng bông đùa, tiếng cười vui, nghịch ngợm...

Môi trường ganh đua khắc nghiệt ấy đã hình thành trong đầu các em tâm lý hơn thua, tị nạnh nhau. Mặc dù các em chỉ mới bước qua bậc tiểu học một vài năm, nhưng hiếm khi thấy có tình bạn hồn nhiên và những câu chuyện vui cười giữa các em. Học sinh của tôi, đứa nào cũng như già trước tuổi. Chúng không vô tư, ít chơi đùa, chạy nhảy như những đứa trẻ cùng trang lứa. Tôi cũng không thể tránh khỏi suy nghĩ rằng mình đang "luyện gà nòi" chứ không phải dạy cho các em vì áp lực cho cả thầy và trò rất lớn.

Chính kinh nghiệm trong những năm công tác tại trường chuyên lớp chọn ấy, tôi đem kể lại cho Quỳnh và khuyên con suy nghĩ thật kỹ. Tôi muốn con là một đứa trẻ thật sự, sống hồn nhiên, vui tươi, chan hòa với bạn bè, thầy cô, với thiên nhiên và những người xung quanh. Sau này nhìn lại, con bé sẽ không phải buồn rầu, hối tiếc vì đã có một tuổi thơ thật sự luôn đầy ắp tiếng cười. Còn chuyện trường chuyên, lớp chọn vài năm nữa lớn hơn, suy nghĩ chín chắn hơn, con sẽ tự mình quyết định có nên theo học hay không...

Con tôi đã đồng ý. Bởi với chúng tôi, quan trọng không phải là học ở đâu mà là học như thế nào.

## *Nói với con về tình yêu!*

Có thể khi đọc những dòng này, con gái của bố lại cười khúc khích, rồi nghĩ thầm sao hôm nay bố lên lớp con về chuyện của thanh niên thế? Con vẫn còn nhỏ. Yêu đương đâu chỉ chuyện của các con? Tuy con gái bố đã 19 tuổi rồi, nhưng con đừng tưởng như vậy là đã lớn, có thể vững bước vào đời, không sai làm, vấp ngã.

Tất nhiên bố có thể nói chuyện trực tiếp với con. Song đây là chuyện tế nhị, vì vậy bố quyết định tâm sự cùng con bằng trang viết này. Có thể như vậy hay hơn đối với cả bố và con. Bố thật sự phải suy nghĩ nhiều về chuyện này kể từ hôm con dẫn Hùng, bạn trai con về nhà và nói với bố rằng các con đã yêu nhau gần một năm nay. Khi bố nói rằng con bước vào tình yêu hơi sớm, bởi trước mắt con là một chặng đường dài của học tập và phấn đấu thì con đã cười và nói lại một câu gần như đã đọc trong một cuốn sách nào đó rằng "Bố ơi, tình yêu cho chúng ta sức mạnh, sẽ giúp ta học tập tốt hơn, phấn đấu vươn lên nhiều hơn để xứng đáng với tình yêu".

Con nói có phần đúng, song điều đó đúng với những người trưởng thành, có hiểu biết cuộc đời, đã biết thế nào là tình yêu và biết làm chủ bản thân, có cuộc sống độc lập. Con đã cãi lại bố rằng "ngày trước bố và mẹ cũng yêu nhau từ khi học năm thứ nhất đấy thôi". Đúng, bố mẹ gặp nhau và có tình cảm với nhau từ năm học thứ nhất. Song con không hiểu tình yêu của bố mẹ ngày trước như thế nào đâu. Có lần con cũng được đọc nhật ký của bố mẹ rồi đấy, bố còn nhớ nét mặt con lúc ấy rất xúc động. Con còn nói đùa với mẹ rằng "Bố mẹ ngày xưa lãng mạn thật, hơn cả thanh niên bây giờ". Con có biết không, chính cái sự

lãng mạn ấy mà tình yêu của bố mẹ mới được bền lâu, bố mẹ mới cùng nhau chia sẻ bao năm tháng khó khăn của ngày đầu mới ra trường chưa xin được việc. Chính sự lãng mạn ấy mà tình yêu của bố mẹ mới đơm hoa kết trái, mới có con ra đời như kết quả chờ mong.

Vậy mà con và Hùng đã yêu nhau như thế nào? Có thể người ta nói đúng rằng "tình yêu có đôi mắt mù lòa". Con bảo Hùng là người con tin tưởng nhất, anh ta chiều chuộng con, không từ chối con một điều gì. Nhưng con có thấy cái cung cách Hùng đến nhà mình không? Cậu ta chào bố bằng cái gật đầu, rồi ngồi bặc chân chữ ngũ hút thuốc lá. Với mái tóc hung hung mới nhuộm, cậu ta ăn diện quá mức, mà lại không lịch sự chút nào. Một cậu sinh viên năm thứ nhất đã làm gì ra tiền mà đi xe máy về vè, cổ lại lủng lẳng xiềng vàng, lắc bạc. Cậu ta không để ý rằng bố đang làm việc, mà lại tự tiện bật vô tuyến lên xem bình luận bóng đá. Con bảo cậu ấy là sinh viên, vậy mà khi bố hỏi học trường nào, cậu ấy bảo học khoa Văn trường Đại học Thủy lợi! Trường Thủy lợi mà cũng mới có khoa Văn hay sao con?

Bố chỉ mong con nhìn nhận lại người yêu thương thôi. Con người ta quý nhất ở sự hiểu biết, ở tư cách đạo đức, ở sự kiên trì vươn lên trong cuộc sống, ở sự cần cù lao động và trân trọng tình người. Anh ấy có đủ tư cách là chỗ dựa tinh thần cho con suốt cả cuộc đời hay không?

Khi con xin phép bố mẹ đi chơi với Hùng, bố mẹ đã tôn trọng con và đồng ý. Nhưng khi con đi rồi, mẹ con lại lo lắng. Bố cũng lo, nhưng bố đã trấn an mẹ con. Một mặt bố tin con vì con là con gái của bố, không đến nỗi dại khờ đâu, cũng là sinh viên rồi cơ mà.

Còn một điều này, bố đắn đo mãi rồi quyết định nói với con. Để tình yêu mãi mãi là điều thiêng liêng, các con phải biết giữ gìn khoảng cách. Có thể con lại bảo bố là cổ hủ, lạc hậu, là phong kiến. Song bố dám khẳng định với con một điều rằng không một người đàn ông nào muốn cưới một cô gái dễ dãi, buông thả về làm vợ.

Bố không cấm con yêu, bởi bố cũng hiểu tình yêu như một dòng nước lũ, nó có thể tràn vỡ nếu ai có ý định đắp đập ngăn sông. Bố chỉ muốn con thật sự suy nghĩ những điều bố nói với con về tình yêu, về người yêu của con. Bố tin

con gái hiểu điều bố nói, bởi bố nói với con bằng kinh nghiệm của một người lớn tuổi, một người chỉ mong con được hạnh phúc.

## *Khi chỉ bố và con đi nghỉ hè*

Vì một lý do nào đó có thể là do bạn quá bận rộn với công việc, mà không thể đi nghỉ hè cùng với 2 bố con. Sau đây là một số lời khuyên để bạn có thể giúp chồng và con nghỉ hè được vui vẻ, thoải mái, đồng thời cũng cảm thấy yên tâm hơn khi ở nhà.

Bạn cần phải chuẩn bị trước cho con về mặt tinh thần ngay khi có kế hoạch về chuyến đi nghỉ cùng bố. Không nên để trẻ cảm thấy kỳ nghỉ đến một cách quá đột ngột và bất ngờ.

Nếu con bạn hơn 6 tuổi, trước chuyến đi 1 tháng nên chỉ cho cháu chính xác ngày đi trên lịch thời gian và địa điểm của kỳ nghỉ, sau đó bạn thường xuyên nhắc đến chuyến đi, có thể là: "Còn ... ngày nữa là con cùng bố đi nghỉ"; "Năm nay con cùng bố nghỉ ở...".

Khi rảnh, bạn nên kể cho con nghe về những chuyến đi vui vẻ tràn đầy hạnh phúc và tưởng tượng những gì chúng sẽ chơi, những nơi sẽ đi và những gì sẽ làm cùng với bố để giúp con bạn có một hình ảnh tốt đẹp về chuyến đi sắp tới.

Nếu dưới 3 tuổi, bé vẫn chưa có khái niệm rõ ràng về thời gian, thay vì chỉ rõ ngày đi trên lịch bạn có thể cho bé xem những bức tranh tượng trưng về kỳ nghỉ.

Để giúp con bạn không quá ngạc nhiên và cảm thấy chuyến đi đang đến dần dần, bạn nên cho con vẽ cầu vồng với 7 sắc màu khác nhau, mỗi ngày yêu cầu bé tô màu. Cứ như vậy, khi tô xong màu của cầu vồng cũng là lúc bé bắt đầu lên đường đi nghỉ cùng bố.

Nếu bé khóc khi phải chia tay với mẹ, không nên tỏ ra quá lúng túng, hơn nữa đây cũng không phải là lần đầu con bạn khóc khi phải xa mẹ. Hãy bình tĩnh và tỏ ra tự tin khi đó con bạn tự tìm được bản lĩnh của mình.

Để bé cảm thấy không phải xa mẹ trong thời gian lâu, bạn hãy cùng hai bố con đi mua cho bé áo tắm mới hay điều..., không quên nhắc chồng thường xuyên kể chuyện về bạn với con để gợi lại sự gần gũi và sự có mặt của bạn trong kỳ nghỉ.

Không quên nhắc nhở với chồng của bạn về giờ giấc, thói quen ăn uống và sở thích của con. Như vậy sinh hoạt của bé lúc nghỉ hè cũng gần giống như khi ở nhà và bé có thể dễ dàng thích nghi hơn.

Ngay cả khi bạn quá bận rộn cũng không được quên dành thời gian để gọi điện cho 2 bố con. Bạn nên nhớ rằng nếu con bạn càng nhỏ thì càng muốn được liên lạc với mẹ nhiều hơn. Gọi điện để tỏ sự quan tâm và thể hiện tình cảm, sự nhớ nhung của bạn .

Người mẹ có thể có một cuộc hẹn cho lần gọi sau mỗi khi kết thúc cuộc nói chuyện qua điện thoại với 2 bố con. Khi đó trẻ sẽ biết sắp xếp để chờ đợi cuộc gọi điện thoại của bạn. Nếu cùng bố đi nghỉ dài ngày, bạn cũng có thể gửi cho con tấm bưu thiếp và kể cho bé nghe những gì bạn định làm khi mọi người trở về.

Bạn rất vui và hạnh phúc khi cả 2 bố con an toàn trở về. Trong đầu bạn có hàng nghìn câu muốn hỏi nhưng bạn không nên hỏi ngay. Hãy để cho bé có thời gian để lấy lại thăng bằng khi di chuyển địa điểm, từ nơi này sang nơi khác.

Bạn không quên nói rằng bạn cảm thấy rất hạnh phúc khi 2 bố con trở về, và bạn không vui khi phải ở nhà mà không có con yêu dấu. Như vậy con bạn

vẫn thấy được vị trí và tầm quan trọng của bé đối với mẹ cũng như đối với bố và bé sẽ có đủ can đảm cho những chuyến đi sau nếu như chỉ đi với bố mà không có mẹ.

## *Làm gì khi gặp tình địch*

Dù họ là người mới hay người cũ, đối với trái tim đang yêu của bạn, tình địch là người gieo rắc những lo lắng, hờn ghen. Tuy nhiên hãy bình tĩnh để có thể gặp gỡ với kẻ thứ ba. Phản ứng của bạn sẽ tùy thuộc vào ba trường hợp.

Nếu tình địch là người yêu cũ:

Bạn chớ có chua chát mà nhắc lại những kỷ niệm ngọt ngào ngày trước của chàng với cô ta. Đừng quên rằng bạn đang là người chiếm hữu tình yêu của anh ấy. Những gì thuộc về quá khứ, hãy để chúng ngủ yên trong quá khứ. Hãy cư xử một cách bình thường, thậm chí còn kết nối mối quan hệ bạn bè với tình địch. Bạn sẽ tìm được lý do tại sao trước kia chàng và cô ấy bỏ nhau để rút ra kinh nghiệm cho mình.

Tình địch là kẻ thứ ba

Hết sức bình tĩnh khi đối diện tình địch. Phải có điều gì đó ở cô ta thu hút được chàng. Hãy tìm kiếm nó một cách khách quan. Chủ động trò chuyện cùng tình địch với tư cách cùng là phụ nữ. Kể cho cô ấy nghe về những kỷ niệm hạnh phúc của bạn và chàng trước đó và kết luận chàng là người tuyệt vời. Vì vậy, cô ấy có yêu chàng cũng không có gì lạ. Thái độ này sẽ làm cô ấy bứt rứt và có thể cắt đứt quan hệ với chàng.

Tình địch là người mới

Đừng quên rằng cô ấy chính là người đang chiếm được lòng tin yêu của chàng. Mỗi thái độ, cử chỉ hoặc lời nói xúc phạm của bạn càng kéo cô ấy lại gần chàng hơn.

Hãy im lặng, dịu dàng hơn bao giờ hết. Kiên nén hết mọi buồn bực để... khuyên cô ấy yêu chàng nhiều hơn. Dù chàng không quay lại với bạn, cả ba người vẫn có thể cư xử với nhau bằng một tình bạn thật đẹp.

### *Cuộc hôn nhân của bạn có bền vững?*

Trong kỳ nghỉ hè, vợ chồng bạn thể hiện những cử chỉ chăm sóc nhau. Bạn hãy trả lời các câu hỏi một cách trung thực và có thể kết quả sẽ buộc bạn phải suy nghĩ đôi điều. Lưu ý là trắc nghiệm chỉ dành cho đàn ông.

1–Hôm đầu tiên ra bãi biển, bạn có bàn luận về hình thức bên ngoài của vợ?

- a–Không (2 điểm)
- b–Tôi nói rằng cô ấy mặc áo tắm trông rất tuyệt (4 điểm)
- c–Tôi chê cô ấy béo hoặc một khiếm khuyết gì đó của thân hình (0 điểm)

2–Các phụ nữ xinh đẹp trên bãi biển có khiến bạn xao xuyến?

- a–Có, tôi cảm phục họ và nói ra miệng điều đó (0 điểm)
- b–Tôi cảm phục, nhưng chỉ nghĩ thầm thôi (2 điểm)
- c–Tôi so sánh và đi đến kết luận rằng vợ tôi không thua kém họ (4 điểm)

3–Trong thời gian nào đó, bạn bỗng phát hiện vợ rất hấp dẫn.

- a–Tôi không giấu vợ phát hiện đó (4 điểm)
- b–Tôi không nói gì với cô ấy (2 điểm)
- c–Tôi làm ra vẻ như không quan tâm đến điều đó (0 điểm)

4–Nếu nhận thấy nhiều người thích vợ bạn, có người còn sán gần cô ấy, bạn sẽ phản ứng?

- a-Tôi sẽ làm ầm lên (0 điểm)
- b-Tôi vừa hãnh diện lại vừa ghen, nhưng tôi cư xử tế nhị (4 điểm)
- c-Tôi bức bối khó chịu và nói ngay điều đó cho vợ, bảo cô ấy đừng có mà lằng lơ (2 điểm)

5-Kế hoạch đi nghỉ của vợ chồng bạn năm sau là?

- a-Tôi chưa nghĩ tới (2 điểm)
- b-Tôi mong sang năm chúng tôi vẫn đi nghỉ cùng nhau (4 điểm)
- c-Tôi lại muốn tới đây, nhưng một mình thôi (0 điểm)

6-Bạn có tặng vợ một đồ kỷ niệm nào nhân chuyến đi dài ngày?

- a-Có (4 điểm)
- b-Hãy để cô ấy tự mua (2 điểm)
- c-Để làm gì, chỉ cần thể cũng đã tiêu tốn nhiều tiền quá rồi (0 điểm)

7-Bạn có tặng hoa cho cô ấy trong kỳ nghỉ?

- a-Tất nhiên (4 điểm)
- b-Tốt nhất là thứ gì đó thiết thực hơn (2 điểm)
- c-Lại thể nữa. Đang thời kỳ yêu nhau chắc (0 điểm)

### Kết quả:

-Từ 18 đến 28 điểm: Cuộc hôn nhân của bạn thật lý tưởng. Trong thời gian đi nghỉ, bạn chẳng những khôi phục lại được tình cảm hồi mới cưới mà còn làm chúng đa dạng thêm, củng cố được gia đình.

-Từ 8 đến 17 điểm: Cuộc hôn nhân của bạn khá ổn định. Nhưng tình cảm của bạn đối với vợ còn chưa mặn nồng. Thời gian đi nghỉ tạo cho bạn một dịp tốt để thể hiện tình cảm với vợ. Hãy tận dụng cơ hội tuyệt vời này.

-Từ 0 đến 7 điểm: Quan hệ gia đình của bạn chưa được tốt. Trong chuyện này, tất nhiên bạn cũng có lỗi. Có lẽ vợ chồng bạn nên suy nghĩ, tìm ra giải pháp để củng cố mối quan hệ gia đình.

