BÁCH KHOA PHỤ NỮ TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

BÁCH KHOA PHỤ NỮ TRẺ

BÁCH KHOA

PHỤ NỮ TRẺ

(TÁI BẢN)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TÀI LIỆU

* Công trình của tập thể các tác giả Tiệp Khắc

ENCYKLOPEDIE MLADÉ ZENY

Avicenum - zdravotnické nakladatelstavi,

PRAHA - 1978, 1982

Bản dịch tiếng Nga:

энциклопедля молодой женщины

издательство "ПРОГРЕСС"

MOCKBA 1985, 1989, 1990

* Bản tiếng Việt:

BÁCH KHOA PHỤ NỮ TRẺ,

Nhà xuất bản Hà Nội, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995

Nhà xuất bản Phụ nữ, 1999

* Lược dịch, biên soạn: Tam Vũ - Huyền Ly

Hiệu đính: Vũ Đình Phòng

Bản quyền bản tiếng Việt: Huyền Ly

Lời giới thiệu

Những vấn đề về phụ nữ, hôn nhân gia đình, sức khoẻ sinh sản, ngày càng được xã hội quan tâm. Hàng loạt sách về đề tài này, trong đó có nhiều cuốn sách của Nhà xuất bản Phụ nữ, đã được ấn hành, được bạn đọc hoan nghênh và mang lại những tác dụng tích cực cho hạnh phúc nhiều gia đình.

Cuốn **Bách khoa phụ nữ trẻ** *này là một tài liệu dịch, lần đầu tiên ra mắt ở Tiệp Khắc (cũ) và được dư luận đánh giá cao, đến nay được tái bản rất nhiều lần, được dịch ra nhiều thứ tiếng (bản tiếng Việt do Nhà xuất bản Hà Nội in lần đầu năm 1991, nhiều lần in lại). Sách dành cho lứa tuổi từ 15 - 30, lứa tuổi tìm hiểu, yêu đương và xây dựng gia đình, lứa tuổi ham khám phá nhưng cũng dễ phạm sai lầm nên rất cần trang bị những kiến thức khoa học để bảo đảm cho hạnh phúc bền vững. Với đội ngũ tác giả là những chuyên gia có uy tín trong nhiều lĩnh vực như y học, sinh lý học, tâm lý học, tình dục học, xã hội học, nghiên cứu thời trang, cuốn sách có thể đáp ứng hết những nhu cầu đó.*

Sách phổ biến khoa học nhưng trình bày dễ hiểu, với nhiều thí dụ sinh động rút từ cuộc sống. Bạn đọc dùng theo lối tra cứu cũng tốt mà đọc một mạch từ đầu đến cuối cũng lý thú.

Nhà xuất bản Phụ nữ xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc tập sách **Bách khoa phụ nữ trẻ.**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

* Từ thiếu nữ thành phụ nữ

* Có thể làm bề ngoài đẹp hơn

* Nữ giới và nam giới

* Hôn nhân

* Trở thành mẹ

* Đứa con

PHẦN MỘT

TỪ THIẾU NỮ THÀNH PHỤ NỮ

Cô bé mới đây còn xương xẩu nay đã trở thành thiếu nữ và kia, một thiếu nữ cũng lại đang trở thành phụ nữ. Ngày nay quá trình đó diễn ra mau chóng hơn rất nhiều so với bất cứ thời điểm nào trước kia. Con người đã đặt chân lên mặt trăng, còn trên trái đất thì xe cộ chạy với tốc độ ngày càng lớn. Nhịp điệu lao động trong nhà máy và công xưởng ngày một khẩn trương hơn. Con người đâu đâu cũng hối hả lớn lên cho mau, càng mau càng tốt. Quá trình trưởng thành này đang rút ngắn lại tại mọi nơi trên trái đất, đặc biệt dữ dội là tại các nước công nghiệp phát triển. Chưa kịp ngoái lại thì một đứa bé đã trở thành người lớn ngay trước mắt rồi: ánh mắt đã là ánh mắt của người lớn, lý lẽ hệt như người lớn và cả cách xử sự nữa cũng dường như đã từng trải nhiều lắm.

Tuy nhiên, đó chỉ là ấn tượng bề ngoài, dễ làm ta bị lầm. Công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học cho biết quá trình trưởng thành của mỗi người diễn ra khác nhau, và không hiếm trường hợp có người không thể phát triển tới trình độ già lão được. Khi xác định mức độ trưởng thành của con người, nếu căn cứ vào vẻ bề ngoài hoặc tấm "mặt nạ" mà người ta tự tạo ra thì nói chung không thể xác định nổi. Độ trưởng thành thật sự là kết quả của những thử thách nhất định trong cuộc đời, là hậu quả của

sự *tự nhận thức bản thân* mà yếu tố góp phần lớn lao cho quá trình đó là những kỹ năng lao động độc lập đầu tiên trong cuộc đời. Theo cách hiểu đó thì tuổi thanh xuân là quãng đời đẹp nhất và mất đi không trở lại, bởi vì chính vào giai đoạn này mọi thứ mà con người khám phá ra cho bản thân đều là *lần đầu tiên*.

Người thiếu nữ đáng trở thành phụ nữ trước hết phải nhận thức cho rõ thực chất của hiện tượng lớn lao này - trở thành phụ nữ. Trong những chương sau chúng tôi sẽ trình bày tỉ mỉ về vấn đề này, còn đây chỉ muốn xác nhận rằng phụ nữ khác biệt với nam giới không chỉ về giới tính, ở chỗ cơ thể phụ nữ mảnh mai hơn, và phụ nữ được thiên nhiên phú cho khả năng sinh đẻ. Phụ nữ không chỉ là một tạo vật hao hao nam giới nhưng yếu ớt như nhiều người tưởng lầm, mà là một đối cực của nam giới, với đặc điểm tâm sinh lý đặc thù và đóng vai trò khác trong cuộc sống.

Thế giới chúng ta thiếu một cách bệnh hoạn một đức tính mà chúng ta thường gọi là *nữ tính* hoặc *mẫu tính*. Các thiếu nữ ngày nay không coi việc làm mẹ là nhiệm vụ chủ yếu của mình và nhiều khi không có ý định làm mẹ. Đối với họ việc nuôi dạy con cái biến thành một gánh nặng quá sức, đòi hỏi cô ta phải chi phí quá nhiều giá trị vật chất, một việc mà trong lúc cập rập cô ta có thể kịp làm mà cũng có thể không. Một trong những hậu quả tiêu cực của phong trào giải phóng phụ nữ là trong con mắt phụ nữ hiện đóng vai trò làm mẹ đã bị suy giảm nặng nề.

Nhiều thế hệ các nhà lý thuyết trước đây - trong số đó có cả những người có đầu óc cực kỳ xuất sắc và độc đáo - đã ngây thơ cho rằng trẻ nhỏ có thể lớn lên và phát triển mỹ mãn trong các cơ sở tập thể dành cho trẻ em!

Chỉ thời gian mới cho thấy họ đã sai lầm nghiêm trọng. Chúng tôi hy vọng không bị coi là bảo thủ chuyên cố vũ cho việc phụ nữ nên ở gia đình, làm công việc nuôi dạy con cái và không

có quyền tự thể hiện mình trong lao động sáng tạo như nam giới. Chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng, nếu người phụ nữ trẻ nhận thức được vai trò thiên nhiên dành cho họ và cảm thấy đủ sức đảm nhiệm thì họ dễ được hưởng hạnh phúc trong cuộc sống. Ngược lại, phụ nữ nào đi ngược lại với thiên chức sinh học, cố gắng đứng ngang hàng với nam giới thì đến một lúc nào đó sẽ cảm thấy không hạnh phúc. Hầu hết các phong trào đòi giải phóng phụ nữ đều thất bại khi bình đẳng biến thành việc xoá đi chức năng riêng biệt và đặc trưng của nữ giới.

Hiển nhiên là phụ nữ phải có mọi quyền trong xã hội và gia đình như nam giới, nhưng cần bổ sung một điều rất cơ bản là phụ nữ còn có trách nhiệm sinh đẻ, nuôi dạy con cái và tổ chức gia đình. Việc chăm sóc gia đình, sinh đẻ và nuôi dạy con cái phải được coi là lao động sáng tạo. Còn lao động của người phụ nữ trong sản xuất phải được đưa lên mức ngang bằng với nam giới về tầm quan trọng cũng như về mức độ thù lao. Nữ giới lẫn nam giới đều được thiên nhiên ban cho những khả năng riêng, nhiệm vụ của xã hội là phải làm cho những khả năng đó được bộc lộ đầy đủ và hài hoà tối đa.

Thiếu nữ và tình dục

Trước đây người ta cho rằng cô gái nào bị mất trinh là lập tức trở thành phụ nữ. Nhưng ý kiến đó không có cơ sở khoa học. Người thiếu nữ sau lần đầu tiên có quan hệ tình dục không nhất thiết đã thành người phụ nữ hoàn thành.

Đúng là cơ thể các thiếu nữ sinh đẻ rất sớm. Họ được thiên nhiên ban cho khả năng đó sớm hơn rất nhiều so với thời điểm họ trưởng thành về tình dục và về tâm lý. Mâu thuẫn của nền văn

minh hiện đại là một mặt, nó bộc lộ xu hướng tiến tới tốc độ phát triển ngày càng nhanh trong mọi lĩnh vực, kể cả lĩnh vực thể chất con người, một mặt là xu hướng giảm đi rõ rệt tốc độ trưởng thành về tinh thần và trí tuệ. Phải mất khá nhiều thời gian để chuẩn bị cho con người đón nhận hiện thực khắc nghiệt của cuộc đời, tạo lập và duy trì một gia đình thật sự có giá trị.

Do quá trình trưởng thành về thể chất của thanh niên hiện nay diễn ra nhanh hơn nhiều so với trước đây, ngay lúc còn khá trẻ họ đã có nhu cầu tình dục, hay nói cho đúng hơn, họ có nhu cầu quá sớm về tình dục. Bên cạnh đó, họ còn bị thúc đẩy từ khắp các phía: điện ảnh và truyền hình, sân khấu và sách báo. Bản năng đó không phải bao giờ cũng được cân bằng với tâm lý còn chưa ổn định của họ. Điểm này chứa đựng nhiều hậu quả hết sức đáng buồn. Nền đạo đức hiện nay phát triển hỗn loạn đến mức mâu thuẫn với nhu cầu của thanh niên. Thầy giáo ở trường nghĩ một cách. Bố mẹ ở gia đình nghĩ cách khác. Họ hàng thân thuộc lại nghĩ cách khác nữa.

Lớp trẻ phản ứng theo kiểu riêng của họ, tìm kiếm kinh nghiệm tình dục rồi kết hợp với những gì đọc được trong sách báo hoặc nhìn thấy trên màn ảnh, liên hệ với những câu chuyện kể của bạn bè lứa tuổi, Họ khoác vẻ ngoài của con người trưởng thành, đã nếm trải mọi thứ trong cuộc đời. Thật ra, họ còn quá non nớt. Chẳng qua lòng tự ái và ý muốn giấu đi những mặc cảm đầy ắp trong lòng đã ngăn họ đưa ra những "câu hỏi tội lỗi" và cũng ngăn họ nhận được những câu trả lời thẳng thắn. Tình hình này bộc lộ khá rõ qua một trường hợp rút trong thực tiễn nghề nghiệp của bác sĩ Iva Sipôva thuộc Viện tình dục học Praha.

Thoạt tiên bác sĩ nhận được một lá thư: "Trước đây tôi luôn luôn được các cô gái yêu mến. Trong khi gần gũi họ tôi không gặp trắc trở gì về tình dục. Nhưng tháng chạp vừa qua tôi bị cảm và từ đó tôi không còn làm gì được nữa với cô bạn của tôi". Bác

sĩ liền mời tác giả bức thư đến Viện. Đó là một sinh viên. Anh khẳng định rằng anh chẳng thông minh hoặc tài ba gì xuất chúng và thường xuyên bị trượt thi. Anh tả bạn tình là một cô gái hiện đại và thành thạo về mọi mặt. Ngoài ra anh không kể gì thêm và đề nghị: "Bác sĩ hãy cho tôi thuốc gì thật mạnh để tôi được như cũ". Những lần khám sau, anh vẫn tiếp tục yêu cầu cho "thuốc mạnh" và vẫn khăng khăng không chịu giới thiệu bạn gái với bác sĩ: "Cô ấy không nên biết những trục trặc của tôi, nếu không tôi sẽ bị cô ấy khinh".

Bỗng nhiên xảy ra một biến chuyển đột ngột. Anh sinh viên đến Viện, khóc và thú thật là định tự tử. Cuộc trò chuyện tiếp đó cho bác sĩ thấy anh đã nói dối ngay từ đầu. Thật ra anh ta học giỏi, ham mê triết học và văn chương. Bản thân đã từng làm thơ và chưa hề có cô nào, trước khi quen cô gái hiện nay. Nghe các bạn khoe khoang đã ngủ với cô này cô kia, anh thấy ngượng mình vẫn chưa hề "biết mùi". Anh quen cô gái hiện giờ và đinh ninh cô thành thạo (cũng do cô khoe) nên chỉ sợ cô khinh mình. Anh bèn đóng vai học dốt để cô đừng có ảo tưởng về anh rồi lại vỡ mộng. Trong khi đó anh xin thuốc kích dục để lỡ cô bạn muốn, anh không làm cô thất vọng. Bác sĩ Sipôva chăm chú nghe rồi khuyên anh sinh viên nên nói thật hết với cô bạn. Một thời gian sau, anh ta dẫn cô bạn đến Viện, mặt tươi như hoa. Họ đã nói thật hết ra với nhau. Thì ra cô gái cũng chưa hề sinh hoạt tình dục. Cả hai nói dối nhau chỉ vì sĩ diện, tỏ ra mình "lịch hãm", "trải đời" không thua gì ai. Kết quả những "trục trặc" tưởng tượng biến mất và họ thành đôi bạn tình thân thiết.

Khi nam nữ làm quen với nhau dễ xảy ra những ngộ nhận, nếu không nhờ nhà chuyên môn sẽ không giải quyết nổi. Một số bạn trẻ chọn "thần tượng" trong số nghệ sĩ điện ảnh và truyền hình, rồi tự đề ra những đòi hỏi vô nghĩa để rồi mặc cảm tự ti. Chẳng có gì lạ khi một số bạn trẻ quá lo khả năng tình dục mình

kém cỏi, mặc dù chưa "thử!" bao giờ. Họ đến gặp bác sĩ và xin những thứ "thuốc mạnh"!

Thật ra ở giai đoạn này, nhu cầu của nữ giới thiên về tình cảm nhiều hơn. Thật sai lầm nếu các chàng trai cho rằng các cô gái ở lứa tuổi này coi giao hợp là biểu hiện sức mạnh "đàn ông" của họ. Nữ giới thường nghĩ đến chuyện đó sau cùng và lần đầu tiên giao hợp ít khi họ thấy thoả mãn. Khi gần gũi con trai, con gái khát khao những biểu hiện khác của tình yêu: lời lẽ, âu yếm, cử chỉ vuốt ve, thái độ chăm chút ân cần. Những biểu hiện đó đẩy nhanh quá trình chín muồi về tâm lý và tình dục của nữ giới. Ngược lại, sinh hoạt tình dục sớm mà bạn trai áp đặt cho họ có thể làm chậm hoặc đứt quá trình này.

Quan hệ với bố mẹ

Trong quan hệ với bố mẹ, các cô gái trẻ thường vấp nhiều loại vấn đề. Công bằng mà nói, các bậc cha mẹ không phải bao giờ cũng thành công trong việc giải quyết mối quan hệ với con cái đã lớn, mặc dù họ không thích thừa nhận như vậy ngay cả với bản thân họ. Tuy nhiên đứa con từ khi mới ra đời đã dần dần trở thành con người độc lập mặc dù khi còn được bố mẹ bế ẵm, nó như hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ, nhưng thật ra nó đã bắt đầu tiếp xúc với những thành viên khác của gia đình (bố, ông bà, anh chị...) rồi trẻ khác, sau đấy đến bạn bè cùng lứa tuổi và cuối cùng là con người duy nhất là từ đây về sau chúng tôi gọi là *bạn tình, bạn trai* hay *bạn gái*. Quá trình này cha mẹ không thể thay đổi. Cản trở sự phát triển tình dục của con cũng phi lý như bắt đứa trẻ đã biết đi cứ phải nằm trong nôi.

Trẻ càng lớn, thái độ che chở quá tỉ mỉ cũng trở nên nặng nề

đối với chúng. Khi trẻ đã thành người lớn, thường nảy sinh thái độ cưỡng lại bất kỳ sự che chở nào của cha mẹ. Chúng ta chỉ có quyền coi việc giáo dục đã thành công khi sự phụ thuộc của đứa con vào cha mẹ giảm dần và không bao giờ xảy ra tình trạng đối kháng giữa cha mẹ và con cái. Sau này khi trẻ đã trưởng thành, mối quan hệ hài hòa với cha mẹ sẽ phát triển thành tình thân chân chính kèm theo lòng tôn trọng của lớp trẻ đối với người lớn tuổi hơn chúng.

Bạn nào biểu lộ tính độc lập quá đáng cần nhớ rằng cha mẹ bạn đã trải qua trường đời, tất có được kinh nghiệm và hiểu biết, những hiểu biết phải nhiều năm mới tích luỹ được. Nhưng mặt khác, các bậc cha mẹ cũng nên lưu ý, con mình non nớt, chưa từng trải. Tốt nhất là cha mẹ cùng nếm trải chặng đường "tích luỹ kinh nghiệm và hiểu biết" với con, đồng thời uốn nắn những lầm lạc của họ trước đây mà con họ đang phạm phải.

Đứa con tuy đã lớn nhưng vẫn sống với bố mẹ dĩ nhiên có trách nhiệm góp phần vào việc chăm nom gia đình. Vấn đề này, các bậc cha mẹ phải nhất quán và kiên trì, phải đòi hỏi con tích cực tham gia đóng góp vào kinh tế chung. Con đã lớn, kiếm được tiền mà vẫn dựa vào cha mẹ về vật chất sẽ nẩy sinh những nhu cầu mà về sau chính bản thân nó cũng không thoả mãn nổi.

Gia đình nói chung là một trong những yếu tố mạnh mẽ nhất tạo tiền đề cho quan hệ tình cảm của cặp vợ chồng tương lai. Cha mẹ không những có thể tác động vào việc con cái lựa chọn bạn đời mà còn có thể phát hiện ngăn chặn kịp thời những sai lầm có thể có trong hành vi của con cái. Bởi vì dù con cái có thái độ phê phán với bố mẹ đi chăng nữa, vẫn gắn bó với họ bằng những tình cảm sâu sắc khiến chúng lắng nghe ý kiến của họ.

Quan hệ giữa cha mẹ và con cái bao giờ cũng phải thân thiết thật sự, không thể bùng lên những cơn ghen tị hoặc ích kỷ mù

quáng. Bạn biểu lộ lòng yêu mến và kính trọng với cha mẹ, đồng thời vẫn phải tế nhị nói với cha mẹ hiểu rằng, giờ đây vị trí quan trọng nhất trong trái tim bạn đã dành cho người bạn đời của mình.

Hội bạn

Hội bạn bè cùng lứa tuổi hình thành tự phát thành một tập thể vững chắc, ổn định, có ý nghĩa to lớn trong cuộc sống tình cảm của mỗi cá nhân. Chính trong nhóm bạn bè cùng lứa tuổi mà lớp trẻ bộc lộ mình, điều chỉnh và xác định phạm vi sở thích của mình. Và cũng chính trong "hội bạn" họ tìm kiếm bạn đời, dù một cách tự phát. Mỗi hội bạn mỗi khác và gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc con mình bị cuốn hút vào "hội bạn" nào. Thái độ từng cá nhân đối với hội bạn cũng khác nhau, và cả ở đây nhiều điều cũng phụ thuộc vào khuynh hướng của gia đình và kết quả giáo dục trước đó.

Có người coi hội bạn là một nhóm đặc biệt gồm những người đồng tư tưởng và không ảnh hưởng đến thái độ với gia đình. Có người coi gia nhập một "hội bạn" là để phản kháng cha mẹ hoặc tình trạng phụ thuộc vào cha mẹ. Trường hợp này hội bạn thay thế gia đình, và nhân vật "thủ lĩnh" đầy uy quyền có trong mỗi hội sẽ thay thế người bố lúc này đã không còn uy thế với con nữa.

Nếu hội bạn và thủ lĩnh của hội là những người tốt thì có thể tác động tích cực đến tâm lý chưa vững vàng của các "hội viên" non trẻ. Tình hình sẽ tệ hại nếu hội bạn gây ảnh hưởng tiêu cực đến đám trẻ. Cha mẹ không nên sa vào cực đoan và ngây thơ cho rằng có thể tuỳ tiện cho phép hoặc cấm đoán con cái tham gia hội bạn nào đó. Vấn đề hội bạn không đơn giản như ta dễ lầm tưởng. Nếu ta lưu ý đến số lượng gia đình què quặt hiện nay không giảm

bớt mà có xu hướng tăng lên, thì việc thanh niên tự phát tìm kiếm những "ông bố" hoặc nhân vật thay thế bố (chẳng hạn thủ lĩnh hội bạn) rõ ràng đang trở thành một vấn đề xã hội.

Thanh niên nam nữ nào ru rú trong nhà và chỉ tìm ở gia đình chỗ dựa trong cuộc sống thì về sau ngại giao du và thường vấp váp trong giao tiếp tới xã hội. Ngay nếu việc tham gia một hội bạn nào đó không kết quả cũng để lại dấu ấn tiêu cực cho cả quãng đời về sau.

Đôi khi cha mẹ không thích con tham gia một nhóm bạn nào đó vì sợ ảnh hưởng xấu. Đặc biệt nguy hiểm là khi cha mẹ quá lo cho đứa con duy nhất của họ, trong khi con lại rất cần có tập thể của nó. Hội bạn thường bao gồm cả nam lẫn nữ, đó là điều nhiều cha mẹ không thích. Nhưng thật ra chính nhờ trong hội có cả nam lẫn nữ mà con họ bắt đầu giao tiếp với bạn khác giới, điều cực kỳ quan trọng cho tương lai của nó.

Cha, mẹ thường lo con 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" bình thường, lành mạnh, bản năng tình dục biểu hiện trước hết ở việc đua tranh với nhau, cố tỏ ra ta đây cao thượng và làm bộ làm điệu một cách thơ ngây, hồn nhiên. Trong môi trường hội bạn, lớp trẻ vô tình học được cách xử sự với người khác giới. Về mặt lợi ích đó thì không thứ gì thay thế được hội bạn.

Tình yêu thanh cao

Tình yêu chân chính bao giờ cũng khởi đầu từ tình yêu thanh cao, chưa có mục đích tình dục. Vào tuổi thế giới cảm xúc đã được thức tỉnh. Tình yêu thanh cao tràn ngập tâm hồn cô gái mới lớn và trong một khoảng thời gian, chiếm ưu thế so với mọi biểu

hiện khác của tình cảm. Tuổi trẻ mơ ước cái đẹp, bây giờ họ vừa nhìn thấy, nghe thấy vừa cảm thấy mọi thứ theo một cách khác không giống như lúc trước. Họ cần hướng tình cảm vào một hình ảnh mới có tính chất thuần khiết.

Đối tượng tình cảm của những cô gái mới lớn thường xa vời. Thông thường đó là một diễn viên điện ảnh, một cầu thủ nổi tiếng, một ca sĩ lừng danh. Nhưng cũng có thể là một chàng trai cùng môi trường. "Chàng" hay chú ý đến cô, săn sóc, giúp đỡ cô những việc vụn vặt rất thân ái, bênh vực cả khi cô sai. Nhưng "chàng" không hề biết nỗi lòng của cô trong tình yêu thanh cao, con người tập cảm xúc và "lập chương trình" cho cuộc sống tình cảm tương lai.

Chương trình này bắt đầu được thực hiện ở giai đoạn sau, chàng trai hoặc cô gái bắt đầu tạo lập mối quan hệ khác hẳn đối với một nhân vật khác giới.

Sàn nhảy

Giờ học nhảy là trường đời mà ai cũng đến học từ lớp một. Tại đây các em học cách khắc phục hàng rào ngăn trở giữa nam nữ nhờ âm nhạc và các điệu nhảy. Lần đầu tiên họ được gần gụi nhau. Các chàng trai cô gái trong khi luyện bài nhảy đồng thời cũng học cách cư xử trong xã hội có tổ chức. Họ vụng về lúng túng là điều tất nhiên. Thật đáng tiếc nếu bạn trẻ nào bỏ học nhảy ngay sau lần thất bại đầu tiên. Rất có thể đấy là thất bại tưởng tượng.

Trong cuộc đời có những "bước đi" không nên bỏ qua. Giờ học nhảy chính là một trong những "bước đi" đó của tuổi thanh xuân, con người dễ uốn nắn và dễ tiếp thu. Trong lúc tập nhảy, các cô gái hiểu đặc điểm của nam giới qua cách cư xử của họ đối

với mình, cách cư xử mang chút ít sắc thái tình dục. Các cô học cách tiếp xúc với con trai, tập tỏ ra mình đáng yêu ngay cả khi bạn nhảy vụng về giẫm vào chân mình. Điệu nhảy giúp cô tập làm duyên.

Tình yêu có cản trở bổn phận không?

Các bậc cha mẹ thường dặn con cái: "Bao giờ trưởng thành, có nghề ngỗng rồi hãy nghĩ đến bọn con trai (hoặc con gái)!". Hoặc: "Gạt những chuyện vớ vẩn đi. Nhiệm vụ con là ngồi nhà và học cho tốt.

Có đúng tình yêu cản trở nam nữ thực hiện bổn phận không? Nếu đứa trẻ phát triển bình thường, dù cha mẹ ngăn cấm, đến một tuổi nhất định, nó cũng vẫn theo quy luật chung là quan tâm đến người khác giới. Nếu đứa trẻ không quan tâm đến gì khác ngoài ăn no ngủ kỹ thì cha mẹ lẽ ra phải lo mới đúng, bởi như thế có nghĩa con họ đã chậm phát triển.

Thời kỳ dậy thì, nhân cách phát triển mạnh mẽ, con người muốn chứng minh một điều gì đó với bản thân và với con người khác. Đặc biệt họ muốn tìm sự quý mến và đồng cảm ở xung quanh. Họ tìm bạn khác giới, lúc đầu chỉ là vì không muốn và không thể cô độc nữa. Người nào tìm thấy và chinh phục được sẽ đạt hạnh phúc trong tình yêu phát triển hài hoà, cá nhân tăng thêm lòng yêu đời. Ai không tìm được tình yêu không được đáp lại, dễ rơi vào mặc cảm tự ti thất vọng, ảnh hưởng tai hại đến cuộc sống tương lai.

Tuy nhiên thành công hay thất bại lúc này đều chỉ là trường học tình cảm mà mỗi người phải trải qua. Thật may mắn nếu ở giai đoạn này cha mẹ có thái độ với con như bạn bè chứ không phải

người chỉ huy có toàn quyền trừng phạt và cấm đoán.

Khi biết con gái hoặc con trai họ lần đầu tiên yêu, cha mẹ cần hết sức dũng cảm và bình tĩnh, bởi vì tình cảm đầu tiên của con cái cũng là thử thách quan trọng đối với họ, qua đó họ có thể kiểm tra xem đã kịp dạy được con những gì, còn những gì chưa kịp dạy. Điều hợp lý nhất trong tình huống như vậy không phải là phân tích kết quả giáo dục của mình mà để cho con cái được tự do tối đa. Về phần mình, các bạn trẻ cũng phải thấy trách nhiệm trước niềm tin cậy mà cha mẹ dành cho mình, không coi sự tự do ấy là cơ hội để các bạn hành động theo ý thích nhất thời.

Quan hệ giữa cha mẹ và con cái đã được chúng tôi phân tích một phần trên. Chúng tôi chỉ xin nhắc lại: xử sự càng hợp lẽ trong mỗi hoàn cảnh, việc giáo dục càng đạt thành công chắc chắn.

Tình yêu khác "si tình"

"Si tình" là niềm say mê mãnh liệt nhưng nông nổi. Tình yêu kín đáo hơn, sâu hơn, người xung quanh khó nhận thấy. Nhưng cả tình yêu lẫn "si tình" đều chỉ là hai mặt của một quá trình. Tình yêu thường khởi đầu bằng "si tình". Còn "si tình" lại rất cần cho cuộc chung sống về sau.

Người "si tình" thường vị tha, ít nghĩ về mình mà nghĩ nhiều đến "người kia". Nếu trước kia, bạn chỉ quan tâm đến CÁI TÔI của bạn thì bây giờ bạn hướng vào cái "chúng ta". Đó là bước quan trọng cuộc sống con người. Nếu không có niềm say mê mà ta gọi là "si tình" ấy khó thực hiện nổi bước đi này.

"Si tình" (trong cuộc đời không chỉ một lần) nếu tiến lên được thành tình yêu, bao giờ cũng để lại dấu ấn rõ rệt trong tính cách cô gái hoặc chàng trai. Tuy nhiên thất bại cũng bổ ích, làm

cho bạn thận trọng và khôn ngoan hơn, cũng là những phẩm chất bảo đảm cho gia đình bạn sau này bền vững.

Từ "si tình" đến tình yêu là một khoảng cách lớn, chẳng khác gì giữa ánh chớp loé và ngọn lửa cháy lâu. Ánh chớp có thể làm chói mắt nhưng chỉ trong khoảnh khắc. Còn ngọn lửa nếu được tiếp củi đều đặn sẽ cháy và tạo sức mạnh sáng tạo. Tất nhiên tình yêu xuất hiện không chỉ đơn giản bởi bạn mong nó xuất hiện. Tình yêu phải được phát triển một cách có ý thức. Đối với hạnh phúc gia đình thì tình yêu được nhận thức và hướng dẫn bằng lý trí sẽ tốt hơn loại tình cảm bồng bột chỉ do say mê một cách tự phát kiểu "si tình" chỉ cần chuyện hiểu lầm nhỏ (mà sống với nhau lâu nhất định sẽ có lúc hiểu lầm nhau) sẽ gây hoang mang cho cả đôi bên, dẫn đến thất vọng về nhau.

Tỏ tình và hình thức tỏ tình hiện đại

Nhiều bạn trẻ hiện nay thấm nhuần tinh thần giải phóng đến nỗi không chịu tuân theo bất kỳ "thủ tục" nào do kinh nghiệm của thế hệ trước truyền lại. Chúng tôi không trình bày các thủ tục ngày xưa trước khi nam nữ được phép gần gụi nhau trong đêm tân hôn. Nhưng chúng tôi không thể cho là bình thường khi một cô gái trước khi trao thân cho bạn trai không thấy cần phải thu xếp thời giờ để tự hỏi xem, anh đã tỏ tình với mình chưa?

Tất nhiên kiểu xem mặt, ăn hỏi cầu kỳ và phiền toái đã đi vào dĩ vãng, nhưng quan hệ tình ái ngày nay lại có bề ngoài quá "sự vụ". Một nhà tâm lý học đã phải buồn bã nhận xét: ngày nay may lắm là đôi trai gái ngủ với nhau xong mới báo cha mẹ biết. Các cô gái trao thân mà không cần nghĩ đến hậu quả, bởi họ cho rằng lý trí ở đây chỉ là giả tạo, không trung thực. Cuộc trao đổi ý kiến

gần đây cho thấy con gái thời nay ít biết thế nào là làm duyên. Và nếu ai nhắc đến hai chữ ấy thì họ bĩu môi, cho là thứ õng ẹo không cần thiết.

Tuy nhiên làm duyên và õng ẹo không phải là một. Nếu ngày nay õng ẹo là lỗi thời và lố bịch thì làm duyên lại thể hiện nữ tính sâu sắc. Những chàng trai thiếu kinh nghiệm tình dục thường ca ngợi cách xử sự "thẳng tuột" của các cô gái không biết làm duyên. Khi lớn tuổi hơn, chính những chàng trai đó quay lưng lại bạn tình cũ, bởi bấy giờ họ hiểu ra và coi trọng nữ tính. Đáng thương thay các chàng trai để cách xử sự thẳng tuột của cô gái nào làm mê mẩn để rồi khi bắt đầu biết quý nữ tính thì không quay lưng được nữa, đành suốt đời trả giá cho sự khinh suất và dại dột mắc phải.

Các hình thức tỏ tình đã thay đổi không có nghĩa không còn cần thiết. Ngay cách tỏ tình đơn giản nhất là báo cho cha mẹ biết chuyện gì đã xảy ra, thì trong đa số trường hợp vẫn mang nội dung bên trong của nó: niềm sung sướng của sự phát hiện. Ngày nay lớp trẻ cố tránh dùng lời lẽ hoa mỹ nhưng vẫn có khả năng yêu không thua kém các thế hệ đi trước đầy lãng mạn. Việc che giấu tình cảm gắn liền trực tiếp với nhịp điệu của cuộc sống hiện đại và với thái độ khô khan bề ngoài khi xem xét tất cả những gì thuộc lĩnh vực tâm tình. Nhưng mọi thanh niên đều giàu cảm xúc, họ có thể trải qua những xúc động mãnh liệt như tổ tiên xa xưa của họ. Bề ngoài, họ xử sự theo cách khác cho phù hợp với điều kiện sống đã thay đổi. Nhưng thế giới nội tâm của họ, năng lực yêu và được yêu của họ thì hoàn toàn không thay đổi.

Khi nào cô gái có thể bắt đầu sinh hoạt tình dục

Đối với câu hỏi khó khăn này thì mỗi cô gái phải tự trả lời. Về phần mình, chúng tôi khẩn thiết yêu cầu khuyên họ hãy đánh giá đúng khả năng của mình và không nên phóng đại kinh nghiệm sống đã tích luỹ từ trước. Trước khi bắt đầu sinh hoạt tình dục họ phải trưởng thành không những về thể chất mà cả về tinh thần và về mặt xã hội. Ở trên, chúng tôi đã nói rằng sự phát triển về tinh thần và xã hội diễn ra chậm so với sự phát triển về thể chất. Độ tuổi có thể bắt đầu sinh hoạt tình dục tuỳ theo từng cơ thể mỗi người. Những số liệu đã có và kinh nghiệm của các bạn gái không được phép làm ai lầm lạc. Chúng tôi hy vọng số liệu này không làm các nữ bạn đọc trẻ tuổi bị lầm lạc (những công trình nghiên cứu cho thấy rằng những số liệu và kinh nghiệm của các bạn gái thường được dùng làm chỗ dựa cho những cô gái non nớt và mang mặc cảm bởi vì, theo lời họ, họ đã mười tám tuổi rồi vậy mà vẫn còn trinh bạch). Mỗi cô gái đều trải qua thời kỳ phát triển tâm lý và tình dục tương đối dài. Trong hội bạn bè, trong các giờ học nhảy, cô sẽ khai thác kinh nghiệm để áp dụng trong suốt cuộc đời sau này. Để bắt đầu sinh hoạt tình dục, cần cảm thấy tình cảm hết sức mãnh liệt đối với người bạn trai, việc này đòi hỏi sự quen biết tương đối lâu dài với anh ta. Hơn nữa, cô gái cần phải biết rằng đây không phải sự say mê nhất thời, mà là tình yêu thật sự. Nếu cô gái quyết định bắt đầu sinh hoạt tình dục trước khi lấy chồng thì trước hết cô cần tìm hiểu những cơ sở của việc áp dụng các biện pháp chống thụ thai.

*

* *

Trên đây, chúng tôi muốn vạch ra một cách ngắn gọn vài giai đoạn trong quá trình thiếu nữ biến thành phụ nữ. Để kết luận, chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng tất cả các giai đoạn đều quan trọng như nhau và việc bỏ qua dù chỉ một giai đoạn không những không thể biện minh được mà nhiều khi đem lại hậu quả cay đắng. Cần một số sự kiềm chế nhất định trước khi thực hiện một bước đi quan trọng và cần luôn nhớ rằng đa số những mối nghi ngờ, giày vò nội tâm và tâm trạng bất mãn với người xung quanh đều sẽ được thời gian giải quyết không một chút đau đớn. Thực tế chứng tỏ là sau một thời gian nhất định, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta không hề mất gì hết khi biểu lộ thái độ khôn ngoan trong quá khứ chưa lâu lắm mà còn có được hiện tại sáng sủa, đầy hạnh phúc, và niềm tin tưởng vào tương lai.

PHẦN HAI

CÓ THỂ LÀM VẺ NGOÀI TRÔNG ĐẸP HƠN

I. TRANG ĐIỂM

Những phụ nữ được trời phú cho sắc đẹp mà kiêu kỳ về sắc đẹp của mình thường gây nên ấn tượng buồn bã. Trong số những người xa lánh họ có cả những phụ nữ tự coi mình là không đẹp và do đó bị giày vò bởi mặc cảm thua kém. Xin nói rằng trên đời không ai tuyệt đối đẹp, chẳng khác gì trên đời không ai tuyệt đối xấu. Phụ nữ nào cũng đẹp theo kiểu riêng của mình, nhưng đồng thời phụ nữ nào cũng cố gắng để vẻ ngoài của mình đẹp hơn nữa.

Thiên nhiên không hề bao giờ tạo ra một chuẩn mực nào đó của vẻ đẹp và cũng không đặt ra cho mình nhiệm vụ đó. Điều tuyệt diệu nhất thiên nhiên tạo ra được là "sáng tạo" nên người phụ nữ, và chúng ta chân thành cám ơn thiên nhiên vì "sáng chế" đó. Còn về vẻ đẹp của phụ nữ trong các thời kỳ phát triển của lịch sử nhân loại thì chúng ta gặp nhiều ý kiến và sở thích khác nhau đến nỗi ta phải choáng váng đầu óc. Vẻ kiều diễm vô song của thần Vệ nữ xứ Milô, nụ cười bí ẩn của Mona Lida, những phụ nữ của Ruben, cô gái trên quả cầu của Picatxô... Tác phẩm nào cũng là kiệt tác, khuôn mặt nào cũng đều đẹp. Nhưng thành thật mà nói, liệu có nhiều phụ nữ muốn trở nên giống Mona Lida hay

không (bởi vì trong những điều kiện hiện nay thì thay đổi vẻ ngoài không phải là chuyện khó)? Hoặc giống như những người phụ nữ vui tươi, tràn đầy sức sống của Ruben? Giả dụ nếu có những phụ nữ như thế thì đó chỉ là một vài người trong số hàng ngàn người.

Hãy trở lại thời đại chúng ta. Điện ảnh, truyền hình đã góp phần tạo ra hàng chục kiểu đẹp mới mà mới hôm qua thôi không ai dám nói là đẹp. Hãy lưu ý là ở đây chúng tôi không nói về phụ nữ đẹp mà nói về các kiểu vẻ đẹp. Thế thì sao? Trong số phụ nữ các bạn, hiện có nhiều người hay không quyết định thay đổi vẻ ngoài của mình chỉ bởi vì các bạn không ưa kiểu của các bạn mà lại ưa kiểu khác? Không một bạn nào hết? Tại sao vậy? Bởi vì như chúng tôi đã nói ở trên, mọi phụ nữ đều đẹp và mỗi phụ nữ đều muốn vẻ ngoài của mình đẹp hơn nữa. Liệu có làm được như vậy không mà không cần biến khuôn mặt mình thành chiếc mặt nạ? Hoàn toàn có thể làm được. Làm việc đó như thế nào - đó là nội dung câu chuyện tiếp theo của chúng tôi.

Bạn mới mười lăm tuổi

Nếu bạn còn rất trẻ, chỉ vừa tròn mười lăm tuổi và đã được người bạn học của bạn ngắm nhìn thì hãy cho rằng vẻ ngoài của bạn thế là ổn thoả. Bạn muốn tự mình xác nhận điều đó ư? Bạn hãy đứng trước gương và quan sát trong gương khuôn mặt bạn, đôi mắt, mái tóc, đôi tay, thân hình. Nếu bạn cao, cân đối, thì tức là bạn thuộc loại đẹp kiểu thể thao. Nếu bạn thấp hơn các bạn gái của bạn và dù bạn có cố gắng thế nào chăng nữa vẫn không gầy đi tới độ mảnh mai thì bạn cũng chớ phiền muộn: bạn thuộc loại đẹp kiểu lãng mạn.

Việc chúng tôi chia ra thành hai kiểu - kiểu thể thao và kiểu lãng mạn - có tính chất thuần tuý ước lệ: các cô gái kiểu thể thao có thể đạt được kết quả cực kỳ khiêm nhường trong thể thao, ngược lại các cô gái kiểu lãng mạn hoàn toàn có thể trở thành vô địch Thế vận hội trong một số môn thể thao nào đó. Vậy thì cả ở đây nữa, chúng ta cũng không thấy một vấn đề gì khiến chúng ta phải âu sầu buồn bã. Các cô gái kiểu thể thao hợp hơn với quần áo may cắt thẳng, các cô gái kiểu lãng mạn hợp hơn với quần áo may cắt cầu kỳ hơn. Nhưng cũng có thể ngược lại. Bản thân bạn mặc quần áo kiểu nào thì cảm thấy thoải mái hơn? Bất cứ kiểu nào ư? Vậy thì bạn cứ mặc bất kỳ kiểu nào. Kiểu may cắt thẳng hay may cắt cầu kỳ hơn phải không? Bạn hãy hỏi ý kiến những người lớn tuổi xem kiểu nào hợp với bạn hơn, và nếu quần áo không gò bó cử động của bạn, nếu bạn không lúng túng với các nếp gấp thì bạn hãy mặc kiểu nào mà những người có óc thẩm mỹ khuyên bạn và chính bạn cảm thấy ưa thích.

Tuổi mười lăm - mười sáu là lứa tuổi có thể bắt đầu xác định cách ăn mặc nào có thể làm tôn vẻ độc đáo của bạn. Trước hết, chúng tôi tha thiết khuyên các bạn không nên chạy theo mốt một cách mù quáng. Mốt không thất thường lắm đâu như thoạt nhìn ta thường tưởng, mốt không phải năm nào cũng được nghĩ ra, mà bộc lộ những khuynh hướng sâu bên trong. Chắc hẳn các bạn cũng đã nhận thấy rằng ngày nay mốt của thế hệ bà, cụ bà chúng ta lại trở lại. Điều đó lại một lần nữa xác nhận ý kiến của chúng tôi cho rằng mốt không phải từ trên trời rơi xuống. Việc mù quáng chạy theo mốt có thể làm khuynh gia bại sản bất kỳ ai, nhưng cá tính không vì thế mà tăng thêm được một chút nào. Đó, đã vài năm nay quần bò trở thành mốt và mọi em gái đều khao khát có quần bò bất kể nó có hợp với mình hay không. Nhưng thật ra - các bạn nhận thấy không? - mốt ở đây không chỉ là quần bò mà chủ yếu là nhãn hiệu hãng gắn trên quần bò. Bạn

hãy tự quyết định lấy xem cái gì quan trọng hơn trong quần áo của bạn: bản thân quần áo, sự tiện lợi và chức năng của quần áo, hay các nhãn hiệu hãng may quần áo? Nếu yếu tố thứ nhất quan trọng hơn thì bạn sẽ luôn luôn hợp mốt và duyên dáng, bạn sẽ luôn luôn được khen ngợi rằng bạn có óc thẩm mỹ tốt và có phong cách riêng làm bạn nổi bật lên khỏi môi trường xung quanh. Nếu yếu tố thứ hai quan trọng hơn thì bạn sẽ phải suốt đời chạy theo mốt, sẽ luôn luôn lạc hậu về mốt, sẽ bị dằn vặt vì hiểu rằng bạn không thể cho phép mình có được những thứ mà "những kẻ khác" có thể có, và bạn sẽ tan biến trong khối "những kẻ khác" ấy, không tài nào nổi bật lên được. Chúng tôi có thể làm gì để an ủi bạn trong trường hợp đó? Lời khuyên duy nhất là bạn phải bằng lòng với ý nghĩ rằng nếu quần áo bạn gắn nhãn hiệu hãng sản xuất thì bạn cũng như mọi người thôi. Lời an ủi như vậy chẳng lấy gì làm vui tai lắm, nhưng chúng tôi không thể khuyên bạn một điều gì khác được và chẳng ai có thể làm được việc đó.

Khi lựa chọn phong thái của bạn, tất nhiên bạn không những sẽ phải tính đến vẻ ngoài kiểu thể thao hay kiểu lãng mạn của bạn, mà còn phải tính đến những đặc điểm của thân hình bạn. Bộ ngực bạn có thể nở nang hoặc không phát triển lắm, eo bạn có thể rộng hay hẹp, vai bạn có thể gầy, gãy góc, hoặc tròn và xuôi. Tóm lại, bạn biết những đặc điểm của thân hình bạn rõ ràng hơn bất kỳ một người nào khác. Bạn ghi nhớ một điểm: những gì bạn biết về thân hình của bạn chính là những đặc điểm của bạn chứ tuyệt nhiên không phải là những khiếm khuyết của bạn. Hãy lưu ý đến những đặc điểm này và bạn sẽ luôn luôn có sức hấp dẫn. Điều duy nhất chúng tôi muốn khuyên bạn ở đây là cần theo dõi trọng lượng của bạn. Chớ cố béo ra, và nếu bạn thấy bạn tăng trọng lượng thì phải làm cho gầy bớt đi bằng thể thao, thể dục và sau cùng là bằng chế độ ăn kiêng. Chúng tôi phản đối việc

trọng lượng cơ thể quá nặng không phải bởi vì bây giờ béo không hợp mốt. Không phải như vậy, chẳng qua nếu trọng lượng bạn quá nặng thì tim bạn sẽ bị quá tải, bạn sẽ sớm bị chứng khó thở và các bệnh tật khác. Tội gì phải như vậy nếu trước mặt bạn là cuộc sống đẹp đẽ nhường kia? Chúng tôi không hề đòi hỏi bạn nhất thiết phải tìm ra được kiểu quần áo riêng của mình vào tuổi mười lăm. Điều đó sẽ đến, nhưng không phải ngay lập tức, mà là kết quả của việc tìm tòi lâu dài của nhiều lần thử nghiệm và sai lầm. Chúng tôi chẳng thấy có gì là đáng sợ nếu giờ đây bạn khao khát trông "giống như mọi người", khao khát mặc quần bò và bộ đồ thể thao chạy việt dã. Nhưng với một điều bổ sung cơ bản là bố mẹ bạn dư tiền, còn bạn thì lại thiếu óc tưởng tượng riêng. Óc tưởng tượng có thể phát triển được nếu bạn chăm xem các tạp chí giới thiệu mốt (dĩ nhiên, nói thế không phải là có ý chê trách các tạp chí và sách báo khác - những tạp chí và sách báo khác cũng sẽ phát triển óc thẩm mỹ của bạn và nhiều khi còn hơn cả tạp chí thời trang tuyệt vời nhất).

Nhưng tuổi mười lăm - mười sáu là lứa tuổi không chỉ cần đặc biệt cẩn thận theo mốt, mà chủ yếu là cần đặc biệt cẩn thận giữ cho da và tóc luôn luôn sạch. Tươi mát và sạch sẽ phải là những bạn đồng hành trung thành của bạn trong suốt cuộc đời. Những bạn đồng hành ấy không bao giờ phản bội bạn. Hãy học cách đòi hỏi với bản thân bạn. Và đâu chỉ yêu cầu cao, còn phải có óc tự phê phán nữa. Tự bạn phát hiện ra và sửa chữa những sai lầm thiếu sót của bạn thì tốt hơn là do người khác chỉ ra cho bạn thấy. Còn về phong cách của bạn thì nó sẽ ổn định vào năm hai nhăm tuổi và sẽ làm bạn trở nên độc đáo duy nhất.

Tại các sàn nhảy

Điều gì làm các cô gái ngượng ngùng hơn cả trong các dạ hội nhảy? Thông thường đó là vóc người quá cao hoặc quá béo... Làm thế nào để giảm bớt trọng lượng cơ thể - vấn đề này được vô số sách báo bàn đến (chúng tôi chỉ khuyên các bạn đừng quy định chế độ ăn kiêng, nên hỏi ý kiến bác sĩ; không loại trừ khả năng là những mối lo sợ của bạn về tình trạng quá béo đã bị phóng đại quá đáng, nhưng nhiều khi cũng có thể là do quá trình trao đổi chất trong cơ thể bạn bị rối loạn, khi ấy bạn cũng cần đi hỏi ý kiến kiến bác sĩ). Vấn đề chiều cao thì phức tạp hơn nhiều tuy rằng cả trong chuyện này nữa cũng chẳng có gì đáng sợ như thoạt nhìn ta có thể tưởng. Thanh niên ngày nay nói chung cao lớn hơn nhiều so với thế hệ thanh niên những năm 40 - 50, đây là chưa nói đến thời kỳ xa xưa hơn. Vào những thời kỳ xa xưa đó, nếu theo những bộ giáp trụ còn giữ lại được, thì ngay cả những hiệp sĩ lừng lẫy tiếng tăm, trông cũng chỉ như những chú lùn so với thanh niên hiện nay. Đó là điều thứ nhất. Điều thứ hai là nếu bạn ngượng ngùng về chiều cao của bạn thì bạn hãy thay loại giày đế cao bằng loại giày đế thấp cũng duyên dáng không kém. Bạn sẽ không thấy bạn nhảy của bạn là thấp nữa. Nhưng nếu người mời bạn nhảy là một chàng trai bé thì bạn chớ cự tuyệt hoặc giễu cợt anh ta, dù là giễu cợt thầm trong bụng cũng vậy. Chẳng qua anh ta mến bạn, muốn ở bên bạn, vậy có gì là xấu nếu bạn được những người xung quanh ưa thích?

Không ít nỗi phiền muộn - và không chỉ ở sàn nhảy - gây ra cho các cô gái do những nốt tàn nhang và trứng cá thường xuất hiện ở tuổi mới lớn. Các cô dường như làm tất cả những gì phụ thuộc vào họ - nào rửa ráy ba lần một ngày, nào lấy một loại kem và thuốc mỡ bôi lên da, - vậy mà không có kết quả gì. Cả trong trường hợp này nữa cũng đừng vội tuyệt vọng: tàn nhang và trứng

cá sẽ qua đi cùng với lứa tuổi. Nhưng nếu những nốt ấy có quá nhiều, đặc biệt là trên mặt, trên vai và trên lưng, thì chớ tự chạy chữa mà phải đến hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa về da, còn thời gian đầu, khi đang chạy chữa, thì hãy mặc loại váy áo che kín vai và lưng, còn trên mặt thì thoa một lớp phấn mỏng.

Cuối cùng là mũi và chân. Không hiểu vì sao các cô gái thường thường không hài lòng về mũi và đôi chân của mình, mặc dù đôi chân hoàn toàn tương xứng với thân hình họ, còn mũi thì hoàn toàn tương xứng với các phần khác trên khuôn mặt họ. Hỡi các cô gái yêu quí, chớ có tìm rắc rối ở nơi không hề có chuyện rắc rối. Các cô sẽ luôn luôn tìm được một chàng trai yêu mê mệt chiếc mũi của cô và phát điên lên vì đôi chân cô. Khi tạo ra cô; thiên nhiên xuất phát từ sự cân xứng của mọi phần trên thân thể cô. Khái niệm "mũi đẹp" hoặc "đôi chân đẹp" nói chung là rất tương đối, chẳng khác gì sắc đẹp cũng có tính chất tương đối. Thiên nhiên ban cho cô tất cả những gì có thể ban cho một người như cô, và chớ trách móc thiên nhiên, bởi vì thiên nhiên đã thật sự cố gắng tạo cho cô một vẻ đẹp như cô hiện có.

Phép vệ sinh trang điểm

Có thể một số người cảm thấy lạ lùng vì chúng tôi định đưa ra những lời khuyên về phép vệ sinh trang điểm cho các cô gái mười lăm tuổi, còn một số khác có thể chỉ đơn giản là mỉm cười khi đọc chương nhỏ này. Nhưng không sao, nụ cười là dấu hiệu đầu tiên của sự yên tĩnh nội tâm, mà sự yên tĩnh nội tâm lại chính là điều chủ yếu mở đầu bất kỳ sự trang điểm nào. Vậy thì bạn cứ cho rằng chúng tôi đã đưa ra lời khuyên đầu tiên rồi, và bây giờ chúng tôi sẽ nói nghiêm chỉnh hơn chung quanh cách hiểu của

chúng tôi về phép vệ sinh trang điểm.

Bất kỳ phép vệ sinh nào, kể cả vệ sinh trang điểm đều bắt đầu từ sự sạch sẽ. Chúng tôi không muốn bị hiểu lầm rằng sự sạch sẽ bắt đầu và kết thúc từ việc sáng nào và tối nào cũng rửa kỹ mặt, cổ và tay, không để lại một chút cáu bẩn nào ở móng tay. Chúng tôi đưa vào khái niệm *sạch sẽ* một ý nghĩa rất rộng bao gồm cả phép vệ sinh thân thể, cả nếp nghĩ và cách xử sự của chúng ta. Con người sạch sẽ còn là người biết cảm thấy ghê tởm khi trông thấy đôi tay cáu bẩn, khi trông thấy bộ quần áo lôi thôi lếch thếch đã lâu không được giặt là và khi nghe thấy những lời thô tục nói về phụ nữ.

Chúng tôi còn hiểu vệ sinh trang điểm không chỉ là phẩm chất cao của đồ trang điểm (mọi đồ trang điểm được sản xuất bằng phương pháp công nghiệp đều có phẩm chất cao), mà còn là sự chừng mực. Trang điểm làm tôn sự sạch sẽ chứ không phải che giấu vết bẩn hoặc làm át đi mùi khó chịu của tấm thân lâu không rửa. Theo ý nghĩa đó thì vệ sinh trang điểm đồng nghĩa với khái niệm *thanh lịch*.

Vật trang điểm tự nhiên nhất, tuyệt diệu nhất của mỗi cô gái và đòi hỏi phải chăm sóc thường xuyên là bộ tóc. Trong quá khứ, việc chăm sóc mái tóc bao giờ được cũng hết sức coi trọng, điều đó có thể thấy đặc biệt rõ ở các văn minh cổ - ở Trung Quốc, Ai Cập, Cổ Hy Lạp và La Mã. Ngay từ thời ấy phụ nữ đã hiểu rằng để bộ tóc luôn luôn được sạch sẽ và hấp dẫn thì phải gội đầu ít nhất là mỗi tuần một lần, phải chải hàng ngày và nói chung phải chăm sóc kỹ lưỡng, chu đáo. Người phụ nữ có thể ăn mặc cực kỳ hợp mốt, có thể lấp lánh những đồ châu báu hết sức quý giá, có thể có đôi tay và khuôn mặt ở mức kỹ lưỡng, nhưng nếu mái tóc nhơ bẩn luộm thuộm thì cũng coi như hỏng hết: người đó sẽ không bao giờ trông tươm tất sạch sẽ được.

Đồ trang điểm hiện nay cung cấp cho phụ nữ những khả năng hết sức phong phú để giữ mái tóc trong tình trạng lành mạnh cần thiết. Một số phụ nữ cảm thấy rằng kiểu cắt tóc ngắn và các loại thuốc nhuộm khác nhau có khả năng giải quyết mỹ mãn mọi vấn đề liên quan đến mái tóc. Không đúng như vậy. Mái tóc cắt ngắn đòi hỏi phải chăm sóc không hề ít hơn mà thường thường còn nhiều hơn so với mái.tóc dài. Cũng có thể nói như vậy về các loại thuốc nhuộm. Những phụ nữ nào thay đổi hẳn màu tóc (màu thẫm thành màu sáng hoặc màu sáng thành màu thẫm) cũng phải theo dõi chu đáo tình trạng đầu của mình bởi vì tóc mọc nhanh và do đó tạo ra (đặc biệt ở chân tóc) một vẻ khó coi.

Thiên nhiên không những chỉ chăm lo đến tỷ lệ hài hoà của thân hình bạn mà còn chăm lo đến màu mắt và màu tóc của bạn. Những cô gái nào không cần phải nhuộm tóc thì cần nhớ rằng độ bền và vẻ đẹp của tóc không phải là vĩnh viễn, mái tóc phải được chăm sốc chu đáo, hàng ngày. Trong việc này không nhất thiết phải sử dụng những thành tựu mới nhất của nghệ thuật trang điểm. Những thứ thích hợp với loại tóc này có thể không thích hợp với loại tóc khác, nhiều khi những thứ có ích với loại tóc này lại có thể chỉ gây hại cho loại tóc khác. Có vô số những phương pháp khác, những phương pháp đã biết đến từ thời xa xưa, để giữ cho tóc được bền và hấp dẫn. Nhiều cô gái theo lời khuyên của mẹ, của bà, thường xả tóc bằng dung dịch giấm sau khi gội. Theo chúng tôi thì không nên làm như vậy bởi vì giấm làm da đầu bị kích thích mạnh. Bạn hãy thử một phương pháp khác: lấy một quả chanh cắt làm đôi rồi vắt nước qua một mảnh vải màn vào chiếc cốc đựng đầy nước ấm. Dùng thứ nước ấy đem xả tóc rồi hong khô bằng máy sấy, bạn sẽ thấy mái tóc bạn sạch bóng lên, bền hơn nhiều và toả ra một hương thơm man mát dìu dịu.

Tiện đây xin nói về hương tóc. Tóc có khả năng hấp thụ những mùi ở xung quanh (tất cả những ai đã từng ngồi bên đống

lửa dù chỉ một lần trong chuyến đi chơi ra ngoại thành đều biết rõ như vậy; mãi lâu về sau tóc vẫn còn giữ được mùi khói). Sau khi gội đầu được 2 - 3 ngày tóc vẫn giữ được mùi nước gội đầu nhưng rồi pha trộn thêm vào mùi này là những thứ mùi khác bắt đầu làm bạn bực bội. Đặc biệt dễ tiếp nhận các mùi lạ là tóc dầu. Đối với loại tóc đó thì không nên gội đầu quá 1 - 2 lần trong một tuần, tốt hơn là tối nào cũng nên xoa da đầu bằng nước sắc bạch dương và đến sáng thì phun qua lên tóc thứ nước hoa nhẹ, có mùi hoa thoang thoảng.

Bây giờ chúng tôi nói về mùi hương của thân thể bạn. Hãy nhớ rằng tất cả những ai có làn da lành mạnh sạch sẽ đều có một mùi hương đặc biệt, thứ mùi hương này không có gì chung với mùi mồ hôi và mùi chất khác do cơ thể bạn tiết ra. Ngoài ra, nghệ thuật trang điểm hiện nay còn cung cấp nhiều loại thuốc khử mùi đến nỗi các cô gái chẳng khó khăn gì trong việc lựa chọn cho mình một loại thích hợp với bản thân hơn cả. Điều duy nhất chúng tôi có thể khuyên bạn là mùi của loại thuốc làm mất mùi đó phải hợp với mùi của loại nước hoa mà bạn sử dụng thường xuyên (và chúng tôi hy vọng là có chừng mực), chứ không trái ngược với nó. Làm được như vậy, cơ thể bạn sẽ luôn luôn toả ra một thứ hương thơm riêng, chỉ bạn mới có, tạo cho bạn một vẻ khả ái đặc biệt và vẻ độc đáo đặc sắc.

Có thể sử dụng các loại nước hoa mốt nhất, đắt nhất mà bất kỳ ai cảm thấy cũng có thể xác định được chính các bạn xức thứ nước hoa gì trong số những "đỉnh cao" của ngành hương phẩm hiện đại. Nhưng chúng tôi muốn thấy bạn không phải là băng quảng cáo sống cho các hãng mỹ phẩm lừng danh, mà muốn thấy vẻ độc đáo riêng của bạn được mùi hương của chính bạn làm tôn thêm lên.

Biết cách xác định đúng thứ "mùi hương của mình" là một nghệ thuật lớn không thể trong một ngày mà học được. Chúng tôi

khuyên bạn tránh dùng thứ hương phẩm nào đó mùi hăng, gắt, làm bạn chóng mệt mỏi và có thể gây ra chứng nhức đầu. Hãy nhớ lấy qui tắc này: thà ít và nhẹ còn hơn là chỉ chút xíu thôi nhưng nặng. Khi đã tìm được "mùi hương của mình" rồi thì chớ lạm dụng nó. Bạn có thể quen với "mùi hương của mình!" và do đó sẽ cảm thấy rằng hương thơm của mỹ phẩm bay đi quá nhanh. Nhưng không phải như vậy. Bạn chỉ cần sức lên cổ, tóc lên khăn tay mỗi nơi một giọt là hoàn toàn đủ cho cả ngày. Mùi nước hoa ở sau tai giữ được rất lâu mặc dù chính bạn có thể không cảm thấy. Còn lại bạn có thể dùng thứ thuốc làm mất mùi, nhưng như chúng tôi đã nói ở trên, nó phải hoà hợp chứ không được trái ngược với nước hoa bạn thường dùng.

Bạn là một phụ nữ trẻ

Vào khoảng hai nhăm tuổi phụ nữ thường biết rõ loại vẻ ngoài của mình, xác định được kiểu cách của mình và có được cá tính đặc biệt của mình. Sự khác biệt giữa kiểu thể thao và kiểu lãng mạn vẫn còn được duy trì nhưng không còn rõ rệt như mười năm trước.

Cả hai kiểu đều có khuynh hướng đi đến một sự thống nhất nào đó mà vì thiếu định nghĩa chính xác hơn, ta có thể gọi là kiểu *trang nhã*. Thường thường, phụ nữ kiểu lãng mạn mau đi tới kiểu trang nhã hơn phụ nữ kiểu thể thao. Nhưng cả hai kiểu phụ nữ đều ăn mặc đa dạng hơn cũng như đều rất hợp với các trang phục buổi tối duyên dáng.

Rất khó miêu tả thế nào là kiểu trang nhã. Người phụ nữ nào tuy được trời phú cho sắc đẹp nổi bật nhưng không xác định được phong cách và cá tính riêng của mình sẽ không bao giờ trở thành

trang nhã được. Đúng thế, người phụ nữ đó có thể biết cách ăn mặc hợp thẩm mỹ, biết trang điểm khéo léo, nhưng vẫn thiếu cái mà chúng tôi gọi bằng hai tiếng *thanh lịch*, cái hàm ý không chỉ vẻ ngoài nổi bật và quần áo hợp lẽ, mà cả phong thái, cách đi đứng, thái độ biết tự chủ - tóm lại toàn bộ những "chút xíu" rất khó nắm bắt nhưng lại khiến phụ nữ có được nữ tính.

Có tình trạng người phụ nữ tuy đã 25 tuổi nhưng vẫn đang trong giai đoạn tìm kiếm phong cách và cá tính của mình. Nhưng ai mù quáng chạy theo mọi xu hướng của mốt, ăn mặc và trang điểm theo nguyên tắc: càng đắt và càng nhiều càng tốt, và cuối cùng, ai lấy phong cách mình ưa thích của một phụ nữ khác làm phong cách và cá tính của mình thì người phụ nữ đó trông trang nhã thì ít mà kệch cỡm thì nhiều.

Tất nhiên là cả ở tuổi hai nhăm, người phụ nữ cũng không chỉ muốn ăn mặc hợp với phong cách và cá tính của mình mà còn muốn ăn mặc hợp một nữa. Nhưng chúng tôi vẫn muốn đưa ra lời khuyên là hãy nghiêm khắc với bản thân và hãy có óc tự phê phán. Liệu một kiểu quần áo mới siêu hiện đại có ích lợi gì nếu không hợp với bạn mà lại làm bạn trở nên lố bịch? Và một điều cũng cần phải nhớ là bạn định xuất hiện trong bộ quần áo mới rất mốt ấy ở đâu và khi nào? Không một phụ nữ nào, ngay cả người phụ nữ dãng trí nhất, lại nghĩ đến việc mặc bộ trang phục buổi tối duyên dáng mà có lẽ chỉ thích hợp khi đi xem hát hoặc dự buổi tiếp tân long trọng, để chạy khắp các cửa hiệu và đứng xếp hàng. Tình hình cũng đại khái như vậy khi bạn mua sắm một bộ quần áo hợp mốt mà bạn muốn có. Bạn có tính toán xem liệu có thể mặc nó mà đi làm hoặc đi các phương tiện công cộng chật ních người không? Liệu bạn sẽ mặc nó khi đi thăm bạn bè hay sẽ chỉ mặc ở nhà để tiếp khách và vào các ngày lễ (tết, ngày sinh nhật v.v...) Hay động cơ thúc đẩy bạn chỉ là muốn có vẻ người đẹp hơn và muốn chứng minh rằng bạn "cũng có thể sắm được"? Một yếu tố cũng rất quan

trọng là nơi ở của bạn: đó là một thành phố lớn hay một xóm kiểu thành phố có ít tiện nghi hơn và hè đường khấp khiểng hơn, hay là vùng nông thôn?

Muốn ăn mặc cho hợp mốt tuy là điều đáng khen, nhưng ý muốn đó phải dựa trên việc sử dụng quần áo đó trong thực tế. Nếu không, có thể có cảm giác là không phải bạn làm chủ quần áo mà quần áo làm chủ bạn. Thật đáng buồn là những thí dụ như vậy có thể gặp nhan nhản ngoài phố, tại nơi làm việc, trong nhà hát và nhiều nơi khác.

Bạn ngoài ba mươi...

Phụ nữ thuộc lứa tuổi trung niên thường sa nào các thái cực, người thì thờ ơ với tất cả những gì họ mặc trên người, người thì khao khát muốn "ngay cả bây giờ nữa" là ăn mặc theo mốt mới nhất. Những thái cực này rất hay hội tụ với nhau và khi đó người phụ nữ đâm ra bối rối: biết mặc gì đây? Phải phối hợp thứ gì với thứ gì đây? Làm thế nào dung hoà những thứ không thể dung hoà nổi? Chúng tôi đề nghị những phụ nữ như vậy hãy mở toang tủ, lôi mọi thứ trong đó ra và chọn lọc, soạn lấy dù chỉ hai, ba bộ vừa ý, từ áo khoác mùa đông đến dép đi mùa hè. Liệu bạn có thể chọn được một bộ "mặc được" không? Nếu được thì hãy lấy bộ (hoặc vài bộ) này làm cơ sở và hãy mua những thứ mới chỉ trên nền tảng đa dạng hoá bộ đồ đã chọn lựa. Nếu bộ đồ thiếu một vài thứ lặt vặt (túi xách hoặc giày - cái đó không quan trọng) thì cũng chớ hốt hoảng: ít nhất thì bây giờ bạn cũng đã biết là bạn không cần thứ gì thật mốt mà cần một thứ gì làm bộ đồ của bạn được đầy đủ. Chẳng ăn thua gì ư? Đó mới là tai họa...

Nhưng điều đáng ngạc nhiên nhất là trong tủ dường như có

vô số thứ (cả những thứ đang mốt lẫn những thứ đã từng hợp mốt), vậy mà vẫn không có gì để mặc hết. Những phụ nữ như vậy thường than thở: "Mình chẳng có gì mặc cả". Song nhiều bạn gái và người quen của họ, những người cũng trong hoàn cảnh tương tự (tức là có chồng, có con cái đã lớn) và cũng lĩnh mức lương tương tự, lại "luôn luôn có cái để mặc". Bây giờ chúng tôi đề nghị những phụ nữ "luôn luôn có cái để mặc" hãy mở tủ áo của mình ra. Có thể chắc chắn đến 99 phần trăm là tủ áo của những phụ nữ "luôn luôn có cái để mặc" về số lượng các thứ chỉ bằng một nửa, thậm chí một phần ba tủ áo của phụ nữ "chẳng có gì mặc cả".

Toàn bộ "bí quyết" là ở chỗ để ăn mặc bao giờ cũng hợp mốt và có óc thẩm mỹ, để giữ được phong cách riêng và cá tính của riêng mình thì không cần phải có nhiều quần áo như ta thoạt tưởng. Cả những phụ nữ "luôn luôn có cái để mặc" cũng muốn ăn mặc hợp mốt, nhưng để làm việc đó không cần đổi mới toàn bộ tủ áo của mình, họ chỉ cần mua sắm 1 - 2 thứ mới trong một năm. Những phụ nữ "chẳng có gì mặc cả" do mệt mỏi vì lúc nào cũng phải đuổi theo mốt vậy mà "không hiểu sao" bao giờ cũng chậm chân so với mốt - những phụ nữ đó rút cuộc đâm ra bực tức. Họ phủi tay hết và bắt đầu ăn mặc xô bồ, nhưng thiết để tâm đến nữa. Họ oán trách mọi người, ngoại trừ bản thân họ. Nền công nghiệp có lỗi vì đã không sản xuất ra những thứ họ cần, các cửa hàng có lỗi vì nếu không chen lấn và xếp hàng thì chẳng bao giờ mua được những "thứ giản dị nhất", ông chồng có lỗi vì kiếm được ít tiền... Tóm lại, tất cả mọi người xung quanh đều có lỗi, tất cả đều chống lại người phụ nữ bất hạnh "chẳng có gì mặc cả" để làm cho người đó trở nên bất hạnh hẳn ?

Về mặt người phụ nữ bất hạnh có thể làm mủi lòng bất kỳ ai. Chúng tôi cũng phải mủi lòng. Bởi vậy chúng tôi khuyên những ai chưa học được cách ăn mặc cho thông thạo (hai tiếng này không làm bạn sửng sốt chứ?) trước tiên, hãy chọn lấy một bộ

sang trọng đắt tiền và thật mốt có trong tủ quần áo của bạn và được bạn đặc biệt ưa thích, lấy bộ đó làm nền tảng rồi bắt đầu sắp xếp những thứ phù hợp với nó. Bạn sẽ thấy là tình hình không đến nỗi tệ hại như cho tới nay bạn vẫn tưởng, bạn vẫn còn có cơ hội vừa hợp mốt lại vừa duyên dáng, vẫn có thể là một phụ nữ đẹp ở mọi nơi: ở nhà, nơi làm việc... Một phụ nữ tuy đã ngoài ba mươi nhưng không ai cho rằng bạn nhiều tuổi như thế... (hơn nữa, lứa tuổi mà bạn muốn giữ càng lâu càng tốt thì phụ thuộc hoàn toàn vào bạn)

Béo

Lứa tuổi là lứa tuổi, và ta càng ít tuổi tất nhiên càng cảm thấy thích thú hơn. Tuy nhiên chúng ta sẽ không nhắm mắt trước một sự thật là sau khi đạt tới một độ tuổi nhất định chúng ta bắt đầu cảm thấy lo lắng không chỉ riêng về vấn đề đổi mới tủ quần áo của chúng ta.

Trong số những vấn đề gây cho người phụ nữ trẻ biết bao nỗi phiền muộn, béo gần như là hàng đầu. Còn có chế độ ăn kiêng nào mà họ không áp dụng, còn có thứ của ngon vật lạ gì mà họ đành khước từ, rồi lại tập chạy đều đặn cả sáng lẫn tối nữa - vậy mà chẳng ăn thua gì hết!

Nếu bạn béo không phải do bệnh (nếu do bệnh tật thì bạn phải lập tức đến gặp bác sĩ) chúng tôi xin đoán chắc với bạn là chẳng xảy ra chuyện gì đáng sợ cả. Dù chúng ta muốn hay không, có cam chịu hay không, thì đến một độ tuổi nào đó, trong cơ thể mọi phụ nữ đều diễn ra những thay đổi dẫn tới tình trạng béo. Những quá trình đó là tự nhiên. Và trong chuyện này cũng như mọi chuyện khác, thiên nhiên đã biểu lộ sự nhìn xa trông rộng và

sự thông thái của nó (dù chỉ là ở chỗ các nếp nhăn ở phụ nữ béo thường không rõ rệt như ở phụ nữ gầy cùng tuổi). Và nếu bạn không béo quá, nếu bạn tuy béo nhưng đi lại vẫn thoải mái, vẫn làm dễ dàng cùng một công việc như mười, hai mươi năm trước thì bạn hãy tìm cách "vượt qua dần" chứng béo của bạn. Bằng cách nào? Bằng cách nhờ đến quần áo - một vấn đề chúng tôi đã ít nhiều bàn đến ở đoạn trên và có lẽ đã làm bạn có phần mệt mỏi.

Tất cả những điều chúng tôi đã kể trong chương trước về sự cần thiết phải lập tủ quần áo riêng của mình theo nguyên tắc soạn ra thành bộ hoàn chỉnh chứ không phải chạy theo những thứ riêng biệt thật mốt, tất cả những điều đó vẫn có hiệu lực đối với những phụ nữ nào kêu ca là quá béo. Thậm chí còn có hiệu lực ở mức độ lớn hơn so với những phụ nữ hoàn toàn hài lòng về vóc dáng của mình. Trong vấn đề ăn uống, trang điểm và đặc biệt là vấn đề quần áo, bạn hãy tuân theo qui tắc: thà ít mà tốt. Vẻ thanh nhã không bao giờ thể hiện ở chỗ rực rỡ, sặc sỡ, bởi vậy bạn chớ dùng những thứ quần áo rực rỡ có in hình những bông hoa lớn, những hình xoáy trôn ốc và những hình nổi bật khác chỉ phù hợp với các cô gái trẻ. Óc thẩm mỹ tinh tế, các đường nét duyên dáng, sự kết hợp hài hòa màu sắc và chi tiết áo quần, mái tóc và khuôn mặt được chăm sóc chu đáo - đó là những yếu tố giúp bạn che mờ được thân hình béo của bạn và làm nổi những ưu thế mà bạn sẵn có.

Bạn xử sự sẽ quá khinh suất nếu vì béo mà bạn không chăm lo cho vẻ ngoài của bạn nữa. Bạn hãy nhìn xung quanh, chẳng lẽ bạn không thấy những phụ nữ chán nản như vậy hay sao? Đó, đang đi về phía bạn là một phụ nữ trẻ, nói chung là đẹp, khuôn mặt tái nhợt không hề có một chút trang điểm, còn từ dưới áo khoác để lộ ra chiếc váy nhàu nát, xiên xẹo, đôi giày đi ở chân không còn là giày nữa mà một thứ gì đó đáng vứt đi từ lâu. Chẳng lẽ bạn có thể thích thú với triển vọng là trông bạn cũng hệt như vậy sau một - hai năm nữa, bạn sẽ chụp lên đầu một chiếc mũ đã

lỗi thời từ chục năm trước và toàn bộ dáng vẻ thảm hại của bạn sẽ như là ăn nói với mọi người xung quanh: "Nhìn xem, tôi thật bất hạnh biết bao!"? Không, các bạn phụ nữ yêu quí của tôi, dù bạn 30 hay 60 tuổi bạn cũng không được quyền quên rằng bạn là phụ nữ, và không chỉ đơn giản là phụ nữ mà là sáng tạo thiên tài nhất của Tạo hoá.

Vả lại, tuổi của bạn thì có lỗi gì. Chẳng lẽ đối với người phụ nữ hiện đại thì tuổi tác quan trọng hơn sự cao quý trong tâm hồn hay sao? Vô lý! Một chiếc áo may có óc thẩm mỹ và một chiếc trâm cài được chọn lựa khéo léo sẽ không chỉ làm bạn trông bớt béo đi - mà còn làm bạn trẻ ra đến chục tuổi. Và chồng bạn nữa? Nếu bạn lấy một món tiền lớn của chồng để may một bộ áo mới hoặc để mua một thứ gì đó hợp mốt cho bộ đồ của bạn thì chẳng lẽ chồng bạn vẫn thờ ơ với bạn hay sao? Nếu bạn cho rằng chồng bạn vẫn sẽ thờ ơ tức là bạn chưa hiểu rõ chồng bạn. Không người đàn ông nào, ngay cả người keo kiệt nhất, khi ngoái nhìn ngoài phố một phụ nữ xinh xắn, ăn mặc có thẩm mỹ, lại cảm thấy biết ơn khi nghĩ đến tính xuềnh xoàng của vợ đã cho phép ông ta tháng nào cũng tăng thêm được vốn liếng của mình ở quỹ tiết kiệm. Điều duy nhất mà ông ta có thể nghĩ đến vào phút đó là như thế này: "Tại sao phụ nữ nào cũng ăn mặc đẹp và duyên dáng như vậy, mà chỉ riêng vợ mình là mặc toàn đồ rách rưới"? Các bạn phụ nữ yêu quý, các bạn phải chăm sóc đến vẻ ngoài của mình còn bởi vì làm như vậy các bạn sẽ đem lại niềm vui chẳng những cho các bạn mà còn cho chồng bạn nữa.

Đã có nhiều cuốn sách được viết ra để khuyên bảo phụ nữ béo nên mặc gì và mặc như thế nào. Nhiều tác giả khuyên họ dùng các loại vải thẫm màu bởi vì màu thẫm tạo nên ảo giác cân đối. Chúng tôi không tán thành quan điểm đơn điệu như vậy trong cách ăn mặc, nhất là khi đi bên cạnh những bộ quần áo rực rỡ, sặc sỡ của các cô gái trẻ thì màu thẫm gây nên ấn tượng nặng

nề. Sẽ rất thích hợp với các bạn là những sắc màu dịu nhẹ, là loại quần áo có in hình vẽ nhỏ nhưng rực rỡ, là những chiếc áo chi một màu, màu gì cũng được. Vấn đề quan trọng ở đây không phải là màu sắc mà là kiểu may cắt. Hãy tránh mặc loại quần áo bó sát cũng như loại quần áo rộng thùng thình. Quần áo bó sát chỉ làm rõ thêm thân hình béo của bạn, còn quần áo rộng thùng thình lại làm bạn trông như nặng thêm dăm cân.

Hãy chú ý đặc biệt đến kiểu cắt váy. Tuỳ theo dạng chân bạn, váy phải rộng, thẳng hay hẹp. Toàn bộ vấn đề ở đây là ở đặc tính của mắt ta: đối với những vật lớn đặt trong một khối lớn thì mắt ta thấy là nhỏ, ngược lại đối với những vật nhỏ đặt trong một khối nhỏ thì mắt ta lại thấy là to (các nhà điêu khắc biết rõ tính chất này của thị giác: họ tăng hay giảm kích thước các tác phẩm điêu khắc của họ tuỳ thuộc vào khoảng cách giữa tác phẩm và người xem và để người xem thấy tác phẩm của họ có kích thước bình thường). Nếu bạn cảm thấy chân to mập thì váy phải rộng, nếu bạn cảm thấy chân bạn gầy nhỏ không cân xứng với thân thể bạn thì váy phải hẹp. Có thể đạt được kết quả nhất định còn bằng kiểu may cắt.

Cuối cùng, chúng tôi xin nói đôi lời về cổ và tay. Cổ của các phụ nữ béo trông thường ngắn. Để tránh ảo giác quang học này, phải dùng loại cổ áo đứng và to hoặc loại cổ áo kiểu vòng rộng. Cũng có thể gây ảo giác cổ dài ra bằng kiểu cổ áo hình chữ V sâu và hẹp. Đối với những phụ nữ có đôi tay béo mập thì chúng tôi khuyên họ không nên mặc áo ngắn tay. Nhưng cũng không nên thích thú với loại tay áo dài, bó hẹp, vì loại tay áo như vậy chỉ làm nổi bật vẻ béo mập của đôi tay mà thôi.

Ta thấy đấy, ngay cả những phụ nữ béo cũng có thể và cần phải ăn mặc có thẩm mỹ và hợp mốt, đồng thời bộ quần áo được chọn lựa khéo léo sẽ tôn lên những ưu điểm trong thân hình của

những phụ nữ như vậy và che giấu được những gì mà họ muốn làm lu mờ đi.

Ba loại phụ nữ béo

Bởi vì chúng tôi thường nghe thấy những lời than thở về vóc dáng mình không phải của các phụ nữ cân đối hoặc gầy gò, mà chủ yếu là của các phụ nữ béo, nên chúng tôi sẽ dùng vài phút nữa để lưu ý bạn đọc nữ của chúng tôi về những đặc điểm của các thân hình béo mập. Tuy phụ nữ béo hết sức khác nhau, tuy tầm vóc và mức độ béo cũng hết sẽ đa dạng, nhưng chúng ta vẫn có thể chia một cách ước lệ tất cả các phụ nữ béo thành ba loại chính.

Loại thứ nhất gồm những phụ nữ vai hẹp, lồng ngực hẹp và cặp đùi to. Chúng ta hãy ký hiệu loại này bằng hình tam giác đều có đỉnh hướng lên trên: D. Chúng tôi khuyên phụ nữ loại này nên mặc loại quần áo rộng dần về phía dưới, mang đai lưng rộng nếu eo lưng cho phép, cũng như nên mặc áo khoác ngoài và áo săng đay thật rộng. Trong mọi trường hợp phải làm phần trên và phần dưới có thể cân bằng với nhau.

Loại thứ hai gồm những phụ nữ vai rộng, ngực nở nang và cặp đùi hẹp. Có thể ký hiệu loại này bằng hình tam giác có đỉnh hướng xuống dưới: Ñ . Loại này đôi khi được gọi là loại Rôman vì rất phổ biến trong các chủng tộc Rôman, nhưng tất nhiên không có nghĩa là không gặp phụ nữ loại này trong các chủng tộc khác. Thường thường đó là thân hình của những phụ nữ trước đây đã từng cân đối, từng chơi thể thao (đặc biệt là thể dục dụng cụ). Thích hợp đối với những phụ nữ này là váy thẳng, eo thoải mái, hoặc mặc quần áo kết hợp với áo vét dài. Chúng tôi xin nhấn mạnh rằng nếu phụ nữ béo loại thứ nhất hợp với váy liền áo và

hoàn toàn không nên mặc quần thì phụ nữ béo loại thứ hai lại hợp với loại trang phục gồm cả quần lẫn áo. Còn áo săng đay xù lông và áo khoác rộng thì nên loại bỏ.

Loại phụ nữ béo thứ ba có thể biểu thị bằng hai hình tam giác chung đỉnh: . Nói cách khác, những phụ nữ này vai, ngực và đùi đều phát triển, nhưng eo lưng thường hẹp. Chính eo lưng là bộ phận hay "phản thùng" họ nhất bởi vì họ thường cố làm nổi bật phần đó hoặc là bằng đai lưng, hoặc bằng kiểu cắt quần áo, nhưng thực ra lại gây ra hiệu quả ngược lại: cái trước hết đập vào mắt người khác không phải eo lưng mà là toàn độ thân hình to béo của họ. Thích hợp với loại phụ nữ này là những bộ váy liền áo chỉ hơi bó và những bộ quần áo có phần ngang hông rộng vừa phải.

Phụ nữ béo thuộc cả ba loại đều phải tránh những đồ trang sức rực rỡ và những vật thêm thắt lặt vặt như túi xách nhỏ, nhưng đều hợp với loại giày đế cao. Họ cũng rất hợp với loại mũ đan nhỏ, với đồ kim hoàn được chọn lựa có thẩm mỹ, và về mùa đông thì với loại cổ áo ímay bằng lông thú có tuyết lông ngắn. Những đồ lông thú có tuyết lông dài không thích hợp với phụ nữ béo.

Phụ nữ béo có thể đạt được vẻ thanh nhã tinh tế nhờ các loại vải thượng hạng, nhờ sự kết hợp khéo léo các màu sắc, nhờ những đường thêu tuyệt hảo có tính đến qui luật cảm thụ ánh sáng, nhờ toàn thể bộ trang phục được chọn lựa một cách hài hoà.

Lứa tuổi và mốt

Như chúng tôi đã nói ở trên, cùng với lứa tuổi, phụ nữ hoặc là bắt đầu chạy theo mọi mốt mới một cách mù quáng, hoặc là hoàn toàn từ bỏ mốt. Cả hai thái cực đều không đúng, bởi vì trong trường hợp thứ nhất trở thành kỳ dị, một điều chỉ tha thứ được với

các cô trẻ, còn trường hợp thứ hai thì họ mất đi mọi nữ tính. Tuy nhiên, những phụ nữ cố làm ra vẻ trẻ lại lại rất hay sa vào thái cực này, bởi vì trong đa số trường hợp, tiền bạc cho phép họ bám sát mọi xu hướng của mốt.

Thái cực này đặc biệt thấy rõ khi ta gặp những phụ nữ Mỹ đã luống tuổi được gọi là các "bà già Mỹ" du lịch ở Châu Âu. Cần đánh giá họ cho đúng: đa số họ quả thực là trong tình trạng thể lực rất tốt. Những ấn tượng đầu tiên đó thường không đúng sự thật. Chỉ cần quan sát họ kỹ hơn một chút là ta sẽ thấy đằng sau chiếc áo hở vai một cách táo bạo, chiếc váy liền áo ngắn tay và cổ áo khoét thật sâu là nếp da nhăn nheo và thân thể đã tàn úa. Cảm giác thán phục ban đầu biến thành lòng thương hại về sau đó với những phụ nữ đã 60 - 80 tuổi mà vẫn buộc phải chịu đựng một cách dũng cảm gánh nặng khủng khiếp của biết bao công việc do thường xuyên bay đi bay lại và di chuyển từ nơi này đến nơi khác cũng như do các cuộc tham quan danh lam thắng cảnh. v.v...

Chúng tôi sẽ hướng câu chuyện về những phụ nữ đã ngoài ba mươi tuổi nhưng vẫn tràn đầy sức lực và nghị lực, vẫn cảm thấy mình trẻ trung. Điều đầu tiên mà những phụ nữ đó cần lưu ý là dù họ năng nổ đến đâu chăng nữa, dù trông họ trẻ đến mấy chăng nữa thì dấu ấn của tuổi tác vẫn cứ lộ ra. Thân hình cân đối của họ có thể khiến các cô gái trẻ phải ghen tị, bộ quần áo rực rỡ rất mốt của họ có thể xoá nhoà sự khác biệt giữa họ và các thiếu nữ trẻ, nhưng khuôn mặt, cổ và tay đã bộc lộ thực chất của họ. Chính vì thế, những phụ nữ cố làm sao cho giống bạn trẻ, tuy cử động có nhanh nhẹn mau lẹ thật đấy, đôi môi bĩu có "đỏng đảnh" thật đấy, nhưng vẫn không được bạn trẻ coi là "người mình" và vẫn gây cho họ ấn tượng khó chịu và thậm chí đáng ghét nữa.

Trông đặc biệt lố bịch là những phụ nữ hai nhăm tuổi nhưng lại muốn làm ra vẻ các cô gái mười lăm. Họ đi giầy đế thấp, ăn mặc khá táo tợn, đầu quấn khăn sặc sỡ, chải tóc bồng và trông họ

giống như cô bé Alixơ chạy trốn khỏi đất nước Kỳ Diệu.

Mốt, ngay cả loại mốt có tính chất dân chủ nhất, đòi hỏi phải có thái độ tự trọng. Chỉ khi ấy mốt mới có trở thành người bạn đồng hành trung thành của phụ nữ, mới không lột tẩy họ mà giúp họ che giấu và làm nổi bật những gì họ muốn làm nổi bật. Phụ nữ ở bất kỳ lứa tuổi nào đều phải sống chứ không phải biểu diễn, dù nghề nghiệp là diễn viên chăng nữa. Chúng ta có thể hiểu và tiếp nhận một phụ nữ bốn mươi tuổi đóng trên sân khấu vai Giuliét mười bốn tuổi, nhưng "Giuliét" như vậy ở ngoài đời là một sự ngộ nhận thực sự. Khôn ngoan hơn rất nhiều là ăn mặc và xử sự sao cho phù hợp với lứa tuổi. Đừng đặt cho mình nhiệm vụ bằng bất kỳ giá nào cũng phải che giấu tuổi của mình, và khi đó chẳng những người thân của bạn cả người qua đường đều sẽ nhận xét rằng trông bạn thật đẹp.

Một nhóm phụ nữ đặc biệt gồm những người mới 25 tuổi hoặc trẻ hơn mà đã không chăm sóc vẻ ngoài của mình hoặc không muốn làm gì để nổi bật khỏi môi trường xung quanh. Thông thường, những phụ nữ "chững chạc" như vậy về thực chất là thờ ơ với vẻ ngoài của mình - có thể gặp tại những thành phố nhỏ và ở vùng nông thôn. Đương nhiên, trước hết là do ảnh hưởng của những người thuộc thế hệ trước, những người xem thường vẻ ngoài và vô tình hay hữu ý áp đặt "phong cách" đó cho lớp sau. Tuy nhiên, phải chịu trách nhiệm chính những loại phụ nữ này là các nhà tạo mốt: họ chỉ nhằm vào những người sống trong hoàn cảnh đầy đủ tiện nghi tại các thành phố lớn. Hậu quả tiêu cực của tình hình như vậy là tại các thị trấn và làng mạc, nói chung đã "biến mất" những phụ nữ thuộc lứa tuổi từ hai mươi đến ba mươi, tất cả bọn họ đều chung một diện mạo, không hề có một chút cá tính nào và không thể xác định được tuổi nữa.

Y phục

Tuyệt đạt đa số phụ nữ tin rằng họ có khả năng lựa chọn và mua sắm đúng bất kỳ thứ gì cần thiết cho họ, miễn là họ được thoả mãn về tiền nong. Nhưng thực tế cho thấy là niềm tin đó hết sức xa chân lý. Chúng tôi biết những phụ nữ chi tiêu không phải ít tiền cho bản thân, vậy mà quần áo của họ không trở nên tao nhã hơn.

Chúng tôi sẽ lừa dối nếu nói rằng tiền bạc không đóng một vai trò gì trong nghệ thuật mua sắm. Tiền bạc có vai trò, hơn nữa, lại có vai trò rất quan trọng. Nhưng những phụ nữ có khả năng tài chính vô hạn chỉ là một thiểu số hết sức nhỏ; đa số phụ nữ dự định mua sắm một thứ mới cho mình đều phải tính đến khả năng vật chất của gia đình. Dù bạn cảm thấy điều này là kỳ quặc, nhưng chính những phụ nữ có khả năng tài chính hạn chế đạt được thành công mau chóng hơn. Tại sao? Phải chăng vì họ có óc tưởng tượng đặc biệt, có óc thẩm mỹ khắt khe. Nói như vậy có phần đúng và điều đó chẳng cứ gì lạ lùng hết: người phụ nữ nào biết giá trị của đồng tiền sẽ không bao giờ mua đôi giày màu boóc- đô mà mình thích nếu chưa có bộ quần áo hợp với nó. Người phụ nữ nào tiêu tiền không suy nghĩ sẽ mua đôi giày này, trở về nhà, để rồi tin chắc rằng mình "chẳng có gì để đi cả", bởi vì chẳng có bộ quần áo nào hợp với nó. Người phụ nữ biết tiết kiệm, sẽ tính toán cả chục lần xem có nên mua bộ quần áo mới thêm vào đôi giày mình hiện nay có không. Người phụ nữ quen phung phí sẽ mua bộ quần áo mới thêm vào đôi giày màu boóc-đô đã mua, và khi đóng cả hai thứ đó vào người thì dễ dàng tin rằng mình đã phạm một sai lầm nữa .

Biết tính toán thì óc thẩm mỹ sẽ hình thành nhanh chóng hơn là tuân theo một cách thiếu suy nghĩ những ý thích nhất thời: tôi mua thứ này bởi vì nó rất mốt và tôi thích nó. Không phải mọi

thứ ta thích đều hợp với ta và không phải bất cứ thứ gì có thể mua sắm được ta đều phải mua sắm. Ở trên chúng tôi đã nói về các bộ đồ làm cơ sở cho bất kỳ tủ quần áo hợp mốt nào. Giờ đây chúng tôi sẽ kể về phương pháp làm những bộ đồ đó thêm phong phú để luôn luôn theo kịp thời đại.

Bạn hãy bắt đầu từ việc nghiên cứu cẩn thận các tạp chí mốt cũng như các đề xuất và dự báo nêu lên trong các tạp chí ấy. Bạn hãy nhớ lại xem bạn hiện có những gì và những gì bạn có thể tự sửa lại hoặc đưa đến hiệu may sửa mà không phải chi phí quá nhiều. Khi dần dần mở rộng và làm đa dạng thêm tủ áo của mình bạn hãy xác định xem bạn thiếu thứ gì. Bạn chọn lựa thứ này trong tạp chí hoặc cửa hiệu, và sau khi đã trù tính đúng ngân sách của mình, bạn hãy mua. Bạn hãy mua thứ gì thật sự cần cho bạn, cho phép bạn tiếp tục mua sắm "làm dự trữ" có tính đến xu hướng phát triển mốt và dự báo của các nhà chuyên môn.

Trong những bộ đồ được lựa chọn hợp lý, phù hợp với phong cách, cá tính của bạn, nhất thiết phải có bộ quần áo thích hợp cho những hoàn cảnh khác nhau nhất: tại nơi làm việc, ở nhà, đi xem hát, thăm, và tiếp khách vv... Đồng thời, những thứ của bộ đồ này có thể kết hợp với những thứ của bộ đồ khác, bởi vì cả bộ đồ này lẫn bộ đồ kia đều phù hợp với phong cách của bạn. Nếu bạn nghe theo lời khuyên của chúng tôi thì trông bạn lúc nào cũng sẽ hợp mốt và hấp dẫn.

Biết cách mua sắm đúng là một nghệ thuật lớn mà mọi phụ nữ đều phải nắm vững. Nhưng trong bất kỳ trường hợp nào, những thứ bạn mua sắm phải phù hợp chứ không được trái ngược với phong cách của bạn, dĩ nhiên là nếu bạn không quyết định thay đổi hoàn toàn phong cách của bạn.

Đồ phụ trợ cho quần áo

Chúng tôi quan niệm những thứ phụ trợ cho quần áo là giày dép, túi xách, đai lưng, găng tay, khăn tay, ô dù và nhiều thứ khác nữa, kể cả tất chân. Thật đáng tiếc là nhiều phụ nữ coi những đồ phụ trợ cho quần áo chỉ là thêm thắt chứ không phải mở rộng bộ đồ. Và chúng ta thường thấy ở đây những thứ hết sức hỗn tạp không phù hợp với phong cách chủ yếu và cá tính người đó. Đồ phụ trợ được chọn lựa đúng đắn và dễ thích hợp với các xu thế mốt khác nhau có thể làm nổi bật rất có lợi cho phong cách và cá tính của bạn.

Có phụ nữ giữ vững quá khắt khe phong cách của họ, chỉ mua sắm những đồ phụ trợ hợp với màu sắc quần áo họ. Sự chọn lựa như vậy chỉ thích hợp trong những hoàn cảnh cực kỳ hạn chế (lễ cưới, dạ hội trọng thể, đám tang v.v...). Trong đa số trường hợp, không nhất thiết phải tuân theo nguyên tắc phù hợp nghiêm ngặt về màu sắc giữa quần áo và các đồ phụ trợ. Ngược lại, các màu sắc đa dạng ở mức độ nhất định sẽ làm phong cách của bạn sinh động lên một cách dễ chịu và cá tính của bạn cũng phong phú hơn. Trong vấn đề này chỉ cần nhớ một điều: có những màu kết hợp được với các màu khác (ở đây mỗi phụ nữ đều tha hồ phát huy trí tưởng tượng) và có những màu không kết hợp được với các màu khác (đỏ hoặc xanh lơ chẳng hạn).

Không ít phụ nữ ưa thích đồ phụ trợ tương phản với màu chủ yếu của quần áo. Những màu tương phản như vậy có thể tạo ra cho cả bộ đồ một vẻ hội hè và vì vậy trông cũng khá đẹp nếu như không trái ngược với lứa tuổi của bạn và không làm nổi bật những gì bạn muốn che giấu. Nhưng có một số đồ phụ trợ không nên lạm dụng, dù chúng có hoà hợp với phong cách của bạn như thế nào chăng nữa. Chúng tôi muốn nói đến những thứ như xắc đi

chợ chẳng hạn. Dĩ nhiên, xắc đi chợ nằm trong số những đồ phụ trợ và là thứ mà mọi phụ nữ phải sử dụng gần như hàng ngày. Nhưng chiếc áo khoác thanh nhã nhất cũng sẽ mất đi vẻ hấp dẫn nếu khi đi đường bạn phải còng lưng dưới sức nặng của chiếc xắc đi chợ đầy ắp.

Chúng tôi thấy trước là các bạn sẽ mỉm cười giễu cợt: "Chúng tôi muốn biết xem gia đình các vị "cố vấn" này ăn những gì nên họ khuyên chúng tôi hãy bớt xách theo xắc đi chợ".

Xin trả lời: Chúng tôi cũng ăn những thứ như trong mọi gia đình khác. Nhưng xắc đi chợ thì chỉ nên sử dụng trong phạm vi khu phố của mình. Chúng tôi không hiểu và không muốn hiểu những phụ nữ nào đem theo xắc đi chợ đến chỗ làm việc và dùng giờ nghỉ trưa (đôi khi cả một phần giờ làm việc) chạy tới chạy lui các cửa hàng để khi về nhà trên phương tiện giao thông chật ních thì tay đã trĩu nặng, gây biết bao phiền nhiễu cho cả những người xung quanh lẫn bản thân mình. Trong phạm vi mỗi khu phố đều có các cửa hàng bách hoá, các cửa hiệu "Thịt cá", "Rau quả", và những điểm thương nghiệp khác. Không nhất thiết một chút nào phải *hàng ngày* tạt vào những nơi ấy, mỗi tuần chỉ nên dành *vài giờ* trong một ngày nào đó cho việc mua sắm thực phẩm, còn những ngày khác thì chỉ nên mua sữa, bánh mì và các thức ăn tối cần thiết khác, mà để làm việc đó thì bạn chỉ cần một chiếc túi nhựa mỏng hoặc túi lưới là những thứ dễ dàng bỏ vào túi xách của bạn. Người phụ nữ nào *hàng ngày* tạt vào các cửa hàng chẳng qua là chưa học được cách sử dụng thời gian một cách hợp lý và thường không kịp làm đến một phần mười những gì người khác kịp làm, tuy mệt mỏi hơn và kiệt sức hơn.

Trở lại các đồ phụ trợ cho quần áo có thể chia một cách ước lệ đồ phụ trợ thành ba loại, đồ phụ trợ thể thao, đồ phụ trợ cho các dịp long trọng và đồ phụ trợ chung, không được phép lẫn lộn. Bạn vừa mặc áo dài buổi tối vừa mặc quần thể thao chạy việt dã

thì trông sẽ thật lố bịch, lố bịch hệt như ai mặc quần áo thể thao mà lại đi giày sang trọng có đế cao và thắt nơ.

Giày dép là đồ phụ trợ cơ bản cho bất kỳ bộ đồ nào. Khi chọn lựa, không những bạn phải chú ý đến màu sắc, khả năng kết hợp được với những thứ khác của quần áo hoặc với những đồ phụ trợ khác, mà còn phải lưu ý đến đặc điểm thân hình bạn và dáng dấp đôi chân bạn. Thông thường, mọi phụ nữ đều hợp với loại giày có đế và ít hợp hơn loại giày không đế. Chiều cao của đế khác nhau đối với mỗi bạn, bất kể đế cao hiện nay là mốt hoặc đế thấp được ưa chuộng hơn. Mốt ở bất kỳ nước nào cũng không bao giờ có tham vọng tuyệt đối: nếu vào mùa này, loại giày đế vừa phải hoặc đế chỉ hơi lộ một chút là hợp mốt, thì như vậy không có nghĩa rằng mốt loại trừ hẳn loại giày đế cao. Không hợp chỉ là vì thân hình bạn hoặc đôi chân bạn đã cấu tạo như vậy rồi. Phụ nữ béo, chân ngắn, bụng chân mập mạp thì trước cũng như sau này luôn hợp với loại giày đế cao, khác gì phụ nữ cao, cân đối, chân dài, bao giờ cũng hợp với loại giày đế cao vừa phải, thậm chí đế thấp. Bất kỳ nhà tạo mẫu nào cũng sẽ xác nhận với bạn điều đó.

Cũng có thể nói như vậy về các đồ phụ trợ khác cho quần áo, nhưng chúng tôi cho rằng các bạn đã nắm được những qui tắc chủ yếu trong việc lựa chọn và kết hợp các đồ phụ trợ và giờ đây đã có thể tự mình quyết định xem cần mua thứ gì mà mặc áo quần nào thì kèm theo đồ phụ trợ nào cho thành một chỉnh thể hài hoà và hợp mốt.

Trang điểm quần áo

Đồ trang sức - dù là nữ trang hoặc đồ kim hoàn quý - đều không nằm trong phạm vi đồ phụ trợ cho quần áo, mặc dù cũng

như đồ phụ trợ, đồ trang sức ăn nhập hài hoà với bộ đồ của bạn. Mốt thuộc phần này trong trang phục phụ nữ một mặt biểu lộ tính bền vững hiếm có (chủ yếu là thuộc kim hoàn quý) và mặt khác biểu lộ tính hay thay đổi cũng hiếm có như vậy (điều này thuộc về đồ vàng bạc, hoa giả, vòng đeo tay bằng chất dẻo, hoa tai bằng chất nhựa tổng hợp v.v...).

Đồ trang sức làm bằng nhựa tổng hợp và đồ kim hoàn giản dị rất hợp với các cô gái trẻ, họ hoàn toàn không nên đeo loại nhẫn vàng to, hoa tai nặng v.v... Đồ kim hoàn quý rất hợp với phụ nữ có tuổi. Họ trông có vẻ lố lăng nếu dùng đồ trang sức bằng nhựa tổng hợp và đồ trang sức loè loẹt vẫn chỉ hợp với các cô gái trẻ.

Nhưng mọi thứ trang sức, bất kể người sử dụng trẻ măng, thuộc lứa tuổi trung niên hay cao tuổi hơn, đều phải tuân theo những quy tắc của trang phục nói chung: đều phải tuỳ thuộc địa điểm, thời gian trong ngày và thậm chí cả mùa nữa, khi trang sức này hợp còn trang sức kia lại không hợp. Chẳng hạn, áo dài buổi tối may bằng gấm không được phép trang điểm bằng hoa giả hoặc trâm cài bằng nhựa tổng hợp. Chiếc nhẫn có gắn đá quý trên tay cô gái đánh máy chữ trong lúc đang làm việc trông sẽ chướng mắt. Phụ nữ đã có chồng chỉ nên đeo nhẫn cưới, nhẫn thường và vòng đeo tay hoà nhập được với bộ đồ của họ. Cô gái chưa chồng chỉ nên đeo nhẫn thường hoặc đồ trang sức bằng nhựa tổng hợp.

Chúng tôi phải nhấn mạnh một điều: trang sức của phụ nữ đặc biệt là đồ kim hoàn quý, có một tính chất "nham hiểm": càng đắt tiền nhưng dùng không đúng chỗ và đúng lúc thì chúng càng làm cho toàn thể bộ đồ có một vẻ rẻ tiền.

Đồ lót

Đồ lót thuộc bộ phận kín đáo trong trang phục người phụ nữ mà chỉ người thân thiết nhất mới được nhìn thấy. Bởi vậy chọn lựa đồ lót phải đặc biệt cẩn thận. Phụ nữ hiện đại, không chỉ các cô gái trẻ hiện đại đang mất dần hứng thú với đồ lót và lưu ý nhiều hơn đến quần áo ngoài. Nhưng đồng thời, họ lại đang quan tâm hơn đến chất lượng, thể loại và kiểu cách của quần cộc, nịt ngực và sơ mi mặc đêm.

Mối quan tâm và sự khắt khe này nói chung có thể hiểu được bởi vì đồ lót không đơn giản là một phần trong trang phục người phụ nữ, nó quan hệ trực tiếp nhất đến vệ sinh phụ nữ. Đồng thời mối quan tâm của phụ nữ có chồng không chỉ hạn chế trong phạm vi đồ lót mặc trên người mà còn mở rộng ra khăn trải giường, khăn mặt, v.v... mặc dù ở đây không hề có sự liên hệ rõ rệt nào.

Điều gì cần chú ý trước hết khi lựa chọn đồ lót mặc trên người nếu ta biết rằng phụ nữ hiện đại đòi hỏi rất cao với đồ lót đó? Trước hết là sự hoà nhập về màu sắc (nếu xi líp và nịt ngực lại khác màu nhau thì thật dở) và sự hoà hợp giữa màu đồ lót và màu quần áo ngoài. Không ai lại mặc nịt ngực màu thẫm bên trong chiếc áo ngoài trắng muốt màu sáng. Điều thứ hai là nhiều thứ trong bộ quần áo ngoài hiện đại có chứa tơ nhân tạo và do đó có tính nhiễm điện. Các hoá chất ngăn chặn sự nhiễm điện đó không phải bao giờ cũng tỏ ra có hiệu quả. Người phụ nữ đi ngoài phố bị váy đính chặt vào chân hoặc quấn lấy đùi có thể gây ấn tượng không được thẩm mỹ lắm và chính người phụ nữ đó bị tai hại trước hết. Cho nên váy lót cũng phải đáp ứng mọi đòi hỏi mà chúng tôi nói ở trên về quần cộc và nịt ngực.

Đôi bàn tay

Nhưng chúng ta hãy kết thúc câu chuyện về quần áo và về các đồ phụ trợ khác của trang phục người phụ nữ. Chúng tôi sẽ nói ít nhiều về bộ phận hết sức quan trọng trong thân thể chúng ta là đôi bàn tay mà sự sạch sẽ tươm tất hoàn toàn phụ thuộc vào bạn.

Có thể nói không phóng đại rằng bàn tay là "tấm danh thiếp" độc đáo của chúng ta. Trong một số nước như Nhật chẳng hạn, việc chăm sóc cẩn thận đôi bàn tay không chỉ nữ giới chú ý mà cả nam giới. Đàn ông Nhật Bản coi việc giữ gìn hai bàn tay ở dạng lý tưởng là một nhu cầu tự nhiên như hàng ngày cạo râu vậy.

Mới cách đây không lâu, phụ nữ nào đeo găng cao su lúc rửa bát đĩa có thể khiến người xung quanh mỉm cười giễu cợt. Ngày nay ở châu Âu, phụ nữ hàng ngày dùng găng cao su khi làm công việc nội trợ.

Bàn tay người phụ nữ hiện đại phản đáp ứng những đòi hỏi gì? Móng tay không được nhô ra khỏi phần thịt đầu ngón tay quá 3 - 4 milimét. Không nên cắt móng tay bằng kéo, tạo thành một hình nón ở đầu ngón tay - làm như vậy móng tay dễ bị gãy. Tốt hơn là nên định kỳ cắt ngắn móng tay bằng hồ quang của một loại cưa nhỏ chuyên dụng rồi ngâm vào nước xà phòng ấm trong vài phút. Khi da ngón tay đã mềm thì dùng loại kéo sửa móng tay thật sắc xén gọn các chỗ xước móng và phần da trồi lên. Nếu không tự mình làm được những việc đó thì bạn hãy đến tiệm sửa móng tay, họ sẽ giúp bạn có được kỹ năng cần thiết. Ở đây bạn cũng có thể học được cách sơn móng tay. Không được để lại trên móng tay những vết sơn bong nham nhở mà phải tẩy đi bằng một loại dung dịch đặc biệt là asetol.

Nghệ thuật trang điểm hiện đại cho phép phụ nữ tha hồ lựa chọn các loại kem bôi tay phù hợp với đặc tính của của da bạn.

Nếu bạn bị đứt tay hoặc tính chất công việc của bạn không cho phép bạn dùng găng tay thường xuyên làm da tay bạn bị thương tổn thì bạn phải ngâm tay trong dung dịch nước muối ấm. Sau khi rửa tay sơ bộ, bạn hãy nhúng tay vào dung dịch đó chừng 5 phút, rồi lau khô bằng khăn giấy hoặc khăn chuyên dùng để trang điểm, sau đó xoa lên tay loại kem thích hợp với da bạn. Làm theo thao tác này trong vài ngày liền, da tay bạn sẽ lại trở nên mềm mại.

Lời khuyên của thợ làm đầu

Mái tóc là vật trang điểm tự nhiên và kỳ diệu nhất của mọi phụ nữ. Về yêu cầu chung đối với mái tóc của bạn, chúng tôi đã nói ở trên. Bây giờ chúng tôi sẽ nêu đôi lời khuyên tổng quát về cách chăm sóc mái tóc và lựa chọn kiểu đầu.

Kiểu đầu không những phụ thuộc vào hình dáng khuôn mặt bạn mà còn vào kiểu người bạn. Kiểu đầu, cũng như tất cả những gì chung quanh người phụ nữ, chịu ảnh hưởng lớn lao của mốt. Tuy nhiên, cả ở đây nữa, không nên mù quáng chạy theo tất cả những gì ngày nay mốt đưa ra mà phải xuất phát từ đặc điểm khuôn mặt bạn, phong cách và cá tính của bạn. Khi lựa chọn kiểu đầu phải lưu ý đến lứa tuổi của bạn nữa: những gì hợp với cô gái mười lăm rất ít khi hợp với phụ nữ đã ngoài ba mươi: phải che giấu những nếp nhăn trên cổ, những chỗ mỡ thừa, cũng như nhiều nhược điểm khác nhất định phải lộ ra ở bất kỳ người phụ nữ nào đã có tuổi. Cần chăm lo đến việc lựa chọn kiểu đầu ban ngày. Khi đi làm và kiểu đầu buổi tối, khi bạn ở nhà, nơi kiểu đầu của bạn không nhất thiết phải mực thước. Cần đặc biệt chú ý đến kiểu đầu dành cho các dịp long trọng.

Chăm sóc mái tóc, phải tuân theo vài qui tắc chung thích hợp

cho mọi loại mốt:

1. Làm một kiểu đầu mẫu, dù chỉ một lần thôi, tại cửa hiệu của thợ làm đầu lành nghề. Về cơ bản phụ nữ thích tự mình chăm sóc mái tóc, nhưng sau từng thời gian nhất định, khi kiểu đầu của bạn đã xác định rồi, thì nên đến hiệu làm đầu để trả lại dạng ban đầu cho kiểu đầu của bạn.

2. Gội đầu ít nhất một lần mỗi tuần.

3. Các cô gái trẻ không nên nhuộm tóc ngay cả trong trường hợp tóc giòn hoặc mọc chậm. Thuốc nhuộm không chữa được tóc mà chỉ làm trầm trọng thêm nhược điểm của tóc. Phụ nữ trung niên không nên sợ những sợi tóc bạc đầu tiên - chúng có thể tạo cho bạn một vẻ duyên dáng đặc biệt.

4. Lúc đi ngủ không dùng ống uốn tóc - làm như vậy chỉ khiến bạn khó ngủ. Tốt hơn là nên dùng ống để uốn tóc vào buổi sáng, sau khi lấy nước dấp cho tóc hơi ẩm rồi hong khô bằng bộ sấy tóc. Kiểu đầu của bạn trông sẽ mới mẻ và gọn gàng.

5. Không nên chỉ chọn một kiểu đầu, dù kiểu đầu đó có đẹp và hợp với bạn đi chăng nữa. Khi nhiều tuổi hơn, thế nào bạn cũng sẽ phải thay đổi kiểu đầu. Đừng chờ đến khi hoàn cảnh buộc bạn phải thay đổi, bạn phải chọn lựa trước cho mình kiểu đầu mới. Nó sẽ làm bạn trông khác đi và chắc chắn sẽ làm chồng bạn yêu thích.

Mỹ phẩm

Ngay từ thời xa xưa, phụ nữ đã cố gắng làm thế nào để trông mình đẹp hơn, hấp dẫn hơn thực tế, và khi đó họ đã sử dụng những chất thuốc khác nhau. Ngày nay đã tạo thành cả một kho tàng của ngành sản xuất mỹ phẩm. Tuy nhiên, đối với người phụ

nữ hiện đại, việc trang điểm không được phép biến thành mục đích tự thân mà phải góp phần khẳng định phong cách và bộc lộ cá tính của bạn.

Các cô gái mười lăm tuổi không cần thiết phải dùng đến các đồ trang điểm trừ trường hợp phải che giấu những khuyết tật của da mặt (nhưng ngay trong trường hợp này chúng tôi cũng khuyên nên ít dùng mỹ phẩm mà chủ yếu dùng các loại kem chữa bệnh). Khi đạt tới một lứa tuổi nhất định, phụ nữ nên giảm bớt việc sử dụng mỹ phẩm đến mức độ hợp lý, ưu tiên cho là các loại thuốc màu dịu nhẹ. Việc lạm dụng mỹ phẩm làm phụ nữ trông già đi, dù đó là cô gái mười lăm tuổi hay người phụ nữ đã ngoài ba mươi. Ngoài ra, mục đích của việc trang điểm không phải là làm thay đổi gương mặt, mà làm nổi bật những nét hấp dẫn nhất của khuôn mặt. Tô son, bôi phấn đậm chỉ thích hợp trên sân khấu để khán giả ở các hàng ghế xa nhất cũng nhìn thấy mặt diễn viên. Còn trong đời thường thì việc tô son bôi phấn đậm như vậy có thể không lôi cuốn sự chú ý mà chỉ làm người xung quanh hoảng sợ. Mỹ phẩm, ngay cả mỹ phẩm hiện đại nhất, nếu bôi quá nhiều lên mặt, sẽ làm da bị tàn tạ quá sớm. Lứa tuổi tốt nhất có thể dùng mỹ phẩm mà không sợ trông già hơn tuổi là từ 25 đến 30 (có cho phép ít nhiều sai số).

Khi lựa chọn mỹ phẩm góp phần khẳng định phong cách và bộc lộ cá tính của bạn, cần nhớ rằng điểm trang ban ngày phải dịu nhẹ hơn điểm trang buổi tối. Cũng cần lưu ý đến đặc điểm da mặt của bạn - bình thường, nhờn hay khô - cũng như cần lưu ý rằng những phần riêng biệt của da mặt bạn có thể khác nhau. Chẳng hạn, trong khi da mặt bạn nói chung là bình thường thì da ở mũi, mí mắt và cổ có thể nhờn, ở trán và má lại có thể khô.

Mỹ phẩm được bôi khéo léo có thể làm nổi bật những phần mặt mà bạn muốn làm cho biểu cảm hơn và làm mờ nhạt những phần mặt mà bạn không muốn những người xung quanh để ý tới.

Có thể đạt được hiệu quả đó nhờ phấn, sáp bôi môi, thuốc bôi đậm mí mắt và mực tàu kẻ lông mi. Những mỹ phẩm khác (kể cả các loại kem, bút chì và son phấn) chỉ phụ trợ thêm cho bốn loại mỹ phẩm chủ yếu đó.

Tuỳ theo hình dạng khuôn mặt bạn, có thể nêu lên bốn qui tắc của việc trang điểm bằng mỹ phẩm.

Mặt trái xoan: Hơi đánh sẫm những góc ngoài của mắt. Khuôn mặt trái xoan kiểu cổ điển không cần phải biến đổi.

Mặt tròn: Có thể đánh hơi sẫm hai bên thái dương và má để tạo hình trái xoan cho khuôn mặt. Nhưng nói chung, mặt tròn bao giờ trông cũng trẻ.

Mặt vuông: Đặc điểm của loại mặt này là đượm vẻ nghiêm nghị. Để làm khuôn mặt có vẻ dịu dàng chỉ cần đánh sẫm hai bên thái dương, phần dưới của hai má, thoa sáng hai mí mắt.

Mặt chữ nhật: Là dạng khuôn mặt thường gặp nhất. Ta cũng xử lý như đối với mặt vuông để tạo hình trái xoan, thoa sáng mí mắt và gò má.

Mặt hình tam giác: Đánh sẫm phần trên và phần rộng của khuôn mặt (thái dương và gò má), thoa sáng phần dưới.

Bây giờ chúng tôi nói vài lời về lông mày và mí mắt. Mí mắt là phần viền tự nhiên xung quanh mắt và bởi vậy thuốc bôi mí mắt phải lựa chọn cho phù hợp với màu mắt. Ban ngày, mí mắt có thể bôi tươi hơn, buổi tối có thể bôi tươi hơn nữa. Hình dạng khuôn mặt không ảnh hưởng đến việc chọn thuốc bôi đậm mí mắt, ngược lại, việc sử dụng khéo léo thuốc bôi đậm mí mắt sẽ làm mắt bạn hấp dẫn hơn do che giấu được đôi nét gồ ghề của khuôn mặt. Cần nhớ rằng những mầu thẫm bôi lên mí mắt sẽ làm mắt sâu hơn, còn những sắc sáng làm mắt to hơn.

Lông mày dường như tạo thành khung bên trên của mặt. Phụ nữ ít khi hài lòng với dạng lông mày của mình và bởi vậy trong

lịch sử có những thời kỳ (chẳng hạn như thời Phục Hưng: nếu bạn chăm chú nhìn kỹ bức chân dung Mônа Lida bạn sẽ thấy người phụ nữ này không có lông mày) mà phụ nữ nhổ sạch lông mày. Tuy nhiên, nếu lông mày được xử lý khéo léo thì cặp mắt bạn và khuôn mặt bạn nói chung sẽ có được vẻ kiều diễm đặc biệt. Chỉ có điều khi tô điểm lông mày, cần chú ý để lông mày không tương phản với màu tóc bạn.

Việc tô mắt và lông mi gây ra nhiều vấn đề nhất cho phụ nữ. Còn thủ thuật nào mà phụ nữ không dùng đến để làm mắt diễn cảm hơn và lông mi dài hơn! Nào là bôi lên một vài lớp mực tàu để làm "hằn rõ" lông mi, nào thêm vào mực tàu một vài sợi tơ len, nào dùng kim tẽ những sợi lông mày dính vào nhau... Không bao giờ được phép làm những chuyện đó! Chưa nói đến hiệu quả . có thể đạt được bằng những mánh khoé như vậy hết sức tương đối và bạn có nguy cơ làm mắt bạn thương tổn nghiêm trọng.

Nếu muốn tô điểm mắt được đẹp theo ý muốn, bạn có thể dùng những phương tiện an toàn hơn rất nhiều - bút chì và bút chải lông mi. Chớ tìm cách thay đổi hình dạng mắt bạn. Thiên nhiên đã chăm lo đến việc tạo một hình dạng mắt phù hợp tối đa với khuôn mặt bạn. Khi tô điểm mắt, hãy làm nổi bật chứ không được làm biến dạng hình dạng đó. Nếu bạn lắng nghe lời khuyên của chúng tôi thì chúng tôi sẵn lòng nêu vài ý kiến nữa về cách làm nổi rõ hình dạng mắt bạn.

Mắt hình trái hạnh đào không cần bất kỳ một sự làm đẹp nào thêm. Hãy tô nhè nhẹ mí mắt trên để làm dịu đi hai đuôi mắt.

Mắt tròn sẽ trở nên diễn cảm hơn nếu bạn tô nhè nhẹ đầu và đuôi.

Mắt nhỏ dễ làm đẹp thêm hơn cả nhờ những đường viền tô quanh bờ ngoài của mí mắt.

Mắt cách nhau quá xa có thể làm xích lại gần nhau bằng

cách bôi đậm đầu mắt và bôi sáng đuôi mắt.

Mắt quá gần nhau có thể làm xa nhau ra bằng cách bôi đậm đuôi mắt và bôi sáng đầu mắt.

Chỉ còn việc dùng mực tàu tô lông mi nữa là bạn có thể chắc mắt bạn sẽ gây được ấn tượng cần thiết đối với bạn trai.

Nếu có việc gì phụ nữ cảm thấy không chút khó khăn thì có lẽ đấy là việc tô môi. Màu sáp môi phụ thuộc vào mốt hơn tất cả các loại mỹ phẩm khác. Nhưng cần nhớ rằng phụ nữ có tóc màu sáng phải sử dụng các sắc màu sáng của sáp bôi môi, còn phụ nữ tóc màu thẫm phải sử dụng sáp màu thẫm. Để đạt được độ diễn cảm lớn hơn, có thể dùng bút chì tô đậm viền ngoài của môi.

Thật tuyệt diệu nếu màu sáp môi hoà hợp với các màu khác trên khuôn mặt bạn và với màu sơn trên móng tay bạn.

Kính đeo mắt

Theo sự xem xét của chúng tôi thì các cô gái mắc bệnh cận thị hiện nay không còn ngại đeo kính nữa. Có lẽ yếu tố đóng vai trò tích cực trong việc này là truyền hình, biểu diễn nhạc nhẹ, nơi xuất hiện nhiều nữ phát thanh viên và nữ ca sĩ rất khả ái có đeo kính. Tuy nhiên phụ nữ thuộc thế hệ lớn tuổi cho tới nay vẫn ngại đeo kính. Theo chúng tôi, nguyên nhân chủ yếu ở đây là các loại gọng kính còn quá nghèo nàn. Những mặt hàng chúng tôi nhìn thấy trong các hiệu kính còn xa mới đáp ứng những đòi hỏi của mốt và không thoả mãn nổi bất kỳ một tiêu chuẩn thẩm mỹ nào.

Những phụ nữ bị cận thị, ngay cả những bạn có khả năng tài chính hết sức khiêm tốn, cũng không hề tiếc tiền để kiếm cho

được đôi kính hợp với khuôn mặt. Có thể hiểu được những phụ nữ đó: đối với họ, kính không chỉ là dụng cụ quang học để nhìn rõ hơn mà ở mức độ nào đó còn là một "bộ phận của khuôn mặt", có thể làm họ đẹp thêm hoặc ngược lại, làm hỏng những đường nét hoàn hảo nhất.

Chúng tôi không đợi cho đến khi những người chịu trách nhiệm sản xuất các loại kính và gọng kính đa dạng và có chất lượng cao rút cuộc sẽ hiểu ra rằng không ai đòi hỏi họ phải làm những điều không thể làm được mà chỉ đòi hỏi họ phải thể hiện óc thẩm mỹ tối thiểu và tinh thần trách nhiệm đối với công việc của họ - chúng tôi không đợi đến lúc đó và sẽ đưa ra ở đây đôi lời khuyên chị em phụ nữ về cách lựa chọn kính.

Phụ nữ kiểu thể thao, tóc chải thẳng, hợp với loại kính hình bầu dục. Loại kính này cũng hợp với phụ nữ mặt vuông và chữ nhật, nó tạo cho họ vẻ dịu dàng. Phụ nữ chải kiểu tóc bờm thì hợp với loại kính có cạnh trên thẳng và cạnh dưới tròn.

Màu gọng kính cũng có ý nghĩa quan trọng. Nếu tóc bạn màu vàng, bạn nên chọn gọng màu sáng, còn nếu tóc bạn màu thẫm thì gọng kính cũng phải màu thẫm. Phụ nữ có mái tóc lượn sóng không hề có khó khăn gì trong việc lựa chọn gọng - họ hợp với đủ mọi dạng kính. Chỉ cần nhớ chọn kích thước kính cho phù hợp với độ dài của mái tóc bạn: tóc càng dài thì kích thước kính của bạn càng có thể lớn, và ngược lại. Phụ nữ mặt tròn, tóc chải thẳng hất về phía sau không nên đeo loại kính to hình tròn vì không hợp. Mọi phụ nữ đều có thể thêm vẻ diễn cảm mệt mỏi nếu đeo loại kính râm nhẹ (không quá 5 - 10 phần trăm), nhưng cần nhớ đeo loại kính này vào lúc tối trời sẽ mau chóng làm mỏi mắt vì phải thường xuyên căng mắt nhìn.

Giữ thân hình cân đối

Chúng tôi đã kể về các phụ nữ béo và đã xem xét ba kiểu béo của phụ nữ. Bạn đọc chắc hẳn đã nhận thấy rằng ở chương đó chúng tôi nói về cái béo tự nhiên, chứ không phải cái béo thái quá. Nhưng lại có không ít phụ nữ có tố chất phát phì nếu họ ngừng để ý đến thân hình họ. Vì vậy ở đây chúng tôi muốn trao đổi với những phụ nữ như vậy và kể những nguy cơ gì đang chờ đón họ.

Chứng béo thái quá không chỉ làm giảm ấn tượng thẩm mỹ chung, điều này chỉ là một nửa tai hoạ. Điều tệ hại hơn là chứng béo phì dẫn tới nhiều rối loạn chức năng mà mỗi phụ nữ có tố chất phát béo đều nên biết. Bộ phận phát béo nhanh nhất ở phụ nữ là bụng; bụng phát béo lại dẫn tới áp lực tăng cường đối với các cơ quan nằm bên dưới bụng. Tăng trọng lượng cơ thể cũng ảnh hưởng tới cử động của bạn và bắt tim, phổi, chân chịu thêm phụ tải. Trọng lượng dư thừa thường được ví với chiếc ba lô mà người phụ nữ phải thường xuyên đeo trên lưng. Cách ví von này không hề phóng đại chút nào. Vì trọng lượng chiếc "ba lô" như thế nhiều khi vượt quá mọi giới hạn hợp lý đạt đến 20, 30 và thậm chí 50 kilô. Bạn hãy thử vác chiếc "ba lô" như vậy mà chạy nhảy, leo lên tầng ba hoặc tầng bốn mà không dừng lại nghỉ xem sao? Bạn lập tức thở hổn hển, tim bạn đập dồn dập, mắt bạn hoa lên. Trọng lượng dư thừa sinh ra chứng huyết áp cao, phát triển bệnh xơ cứng động mạch. Người béo phì dễ mắc chứng nhồi máu hơn. Những ai quá béo thường kêu ca vì chứng rối loạn ruột, bệnh sỏi gan và bệnh đái đường. Những rối loạn nội tiết như vậy, cũng như rối loạn chu kỳ kinh nguyệt hoặc kinh nguyệt bị ngừng hẳn, nhiều khi do quá béo.

Những điều chúng tôi đang nói thì mọi phụ nữ - kể cả những phụ nữ có tố chất phát béo, đã biết rõ từ lâu: họ đọc về những

rối loạn này hay khác qua báo chí, nghe những buổi nói chuyện của bác sĩ qua hệ thống truyền thanh và truyền hình. Nhưng chỉ một số rất nhỏ phụ nữ coi những lời nhắc nhở của các nhà chuyên môn là dành cho mình. Đa số cho rằng những điều viết hay nói ra đó là không phải nhằm vào họ. Nhưng tại sao lại không nhằm vào bạn? Chính là nhằm vào bạn trước hết đấy các bạn phụ nữ yêu qui của tôi, bởi vì chúng tôi chỉ có thể giúp bạn bằng *lời khuyên*, còn nếu bạn không lắng nghe những lời khuyên của chúng tôi vào *lúc này* thì sau một vài năm nữa những lời khuyên đó sẽ chẳng cần cho bạn nữa, sức khoẻ của bạn sẽ do các thầy thuốc chăm lo, mà thầy thuốc thì thật đáng tiếc, chẳng ai dám bảo đảm là bạn sẽ khỏi hẳn! Vậy tốt hơn là nên cho rằng tất cả những điều bạn nghe thấy và đọc thấy về những nguy cơ của chứng béo thái quá liên quan *đến bạn*, cho dù hiện nay bạn có trọng lượng lý tưởng.

Tiện đây, xin nói về trọng lượng. Trọng lượng bình thường là trọng lượng có con số bằng hiệu số giữa chiều cao và số 100. Chẳng hạn bạn cao 170 cm. Lấy số đo trừ đi 100, ta sẽ được 70. Vậy 70 cân sẽ lược coi là trọng lượng bình thường của bạn (cho phép sai số trong giới hạn 1 - 2 cân). Sau 35 tuổi, bạn nên giảm dần trọng lượng của bạn. Đó là điều cần thiết vì khi có tuổi các bắp thịt không còn chịu được phụ tải lớn như khi bạn còn trẻ. Trọng lượng dư thừa chủ yếu do sự tích tụ mỡ.

Theo dõi trọng lượng của mình như thế nào? Trước hết, nếu bạn cảm thấy ăn ngon miệng thì hãy bỏ hẳn hoặc giảm tới mức tối thiểu những loại thức ăn nhiều calo như kem sữa, váng sữa, thịt mỡ (đặc biệt là mỡ lợn), thịt gà vịt, thịt ngỗng, dồi nhân thịt, cá trích và các loại cá hộp ngâm dầu khác, cũng như hạt dẻ tây, sô cô la, đường, kẹo, bánh quy, những món bằng gạo và khoai tây v.v... Hãy làm đa dạng thực đơn của bạn bằng sữa tách mỡ, sữa chua và phó mát tươi. Đặc biệt có ích là thịt bò nạc, thịt gà, thịt

thỏ và cá. Nên dùng thường xuyên hơn thật nhiều rau tươi, hoa quả, đồ uống không đường và nước quả. Để trộn các loại xa-lát, bạn nên dùng sữa chua. Việc tích tụ mỡ cũng còn do các loại đồ uống có chất rượu như vang, bia, bởi vậy nên sử dụng những thứ đó ở mức tối thiểu ngay cả trong những ngày lễ, còn trong những ngày khác thì nên loại bỏ hẳn.

Đối với những ai muốn thân hình luôn luôn được cân đối, chúng tôi khuyên nên tuân thủ những qui tắc sau đây:

1. Cân định kỳ (ít nhất một lần mỗi tháng).

2. Rèn luyện tính kiên nhẫn và ý chí.

3. Không ăn nhiều ngay một lúc, nên san làm nhiều lần (có thể đến 5 lần một ngày). Số lượng mỗi lần không nhiều. Hãy từ bỏ thói quen có hại là vừa ăn vừa xem truyền hình.

4. Ăn nhiều rau tươi và rau luộc.

5. Không uống bia lúc ăn.

6. Khi đài truyền hình nổi nhạc nhảy thì bạn hãy nhảy đi, cho dù bạn đang bận dọn dẹp nhà cửa chăng nữa.

7. Hạn chế đến mức tối thiểu việc dùng đường. Ăn nhiều hoa quả.

8. Tăng cường đi bộ, đừng ngại leo thang gác lên đến tầng ba hoặc tầng tư.

9. Kiểm tra thân hình của bạn trước gương.

10. Giữ cho tinh thần luôn luôn điềm đạm vui tươi.

Những qui tắc đơn giản này sẽ giúp bạn có được thân hình luôn luôn cân đối, giúp bạn mạnh bạo mặc quần áo tắm ra bãi tắm và tại đây bạn sẽ cảm thấy mình trẻ trung, xinh đẹp và hạnh phúc.

II. PHỤ NỮ VÀ THỂ THAO

Tại sao chúng ta cần thể thao?

Ý kiến chung hiện nay cho rằng văn minh hiện đại đem lại cho loài người nguy cơ suy thoái cơ bắp, tức là những rối loạn nghiêm trọng của bộ máy vận động, hệ thống tuần hoàn, hô hấp và tiêu hoá, đó là những rối loạn do ít vận động. Đúng là như vậy. Tích cực vận động là điều kiện hết sức quan trọng trong hoạt động sống bình thường của con người, vậy mà chúng ta ngày càng ít vận động, chúng ta đi làm và từ chỗ làm về nhà bằng phương tiện giao thông công cộng, ngay cả việc làm của chúng ta cũng ngày càng ít sử dụng lao động chân tay do áp dụng những thành quả khoa học kỹ thuật. Ở nhà, chúng ta cũng ngồi nhiều hơn là đi lại - tóm lại, chứng suy thoái cơ bắp đã bắt đầu đe doạ mọi người.

Có lối thoát ra khỏi tình trạng đáng lo ngại đó không? Có. Lối thoát chính là nhờ việc chơi thể thao.

Chưa chắc đã cần thuyết phục ai về lợi ích của thể thao. Ai cũng yêu thể thao hết. Nhưng có thể yêu thể thao theo nhiều cách khác nhau. Nếu bạn ngồi hàng giờ trước máy thu hình, say sưa theo dõi trận đấu bóng quyết liệt hay cuộc tranh tài sôi nổi của môn trượt băng nghệ thuật thì kiểu yêu thể thao như vậy chẳng đem lại lợi ích gì cho bạn. Bạn cũng chẳng thu được lợi ích nhiều hơn nếu bạn đều đặn đến sân vận động hoặc phòng thể thao nhưng lại ngồi trên khán đài hồi hộp, xúc động thay cho các vận động viên bạn hâm mộ! Bạn biết rất rõ sẽ hành động ra sao nếu ở địa vị của họ, nhưng bạn lại không làm một việc gì có thể đem lại lợi ích thực tế cho sức khoẻ của bạn.

Ai cũng phải chơi thể thao, kể cả các bạn, những bạn đọc nữ

của chúng tôi. Bạn chớ đặt mục tiêu nhất thiết phải phá kỷ lục thế giới (số các nhà vô địch thế giới đếm được trên đầu ngón tay, và thật hết sức ngây thơ nếu bạn cho rằng tất cả những ai chơi thể thao đều sẽ trở nên nhà vô địch). Hãy đặt cho mình nhiệm vụ khiêm tốn hơn: củng cố sức khoẻ của bạn, trả lại cho bạn sức mạnh và sự khéo léo, trở nên cân đối và hấp dẫn. Buổi đầu thì như vậy là hoàn toàn đủ. Còn nếu bạn được phong cấp thể thao hoặc thậm chí được phong danh hiệu kiện tướng thì tốt quá rồi. Nhưng cũng sẽ rất tuyệt nếu bạn cảm thấy khoẻ mạnh, nếu bạn lấy lại được nghị lực và tinh thần sảng khoái, nếu bạn bắt đầu thấy có nhu cầu phải vận động nhiều hơn, phải ra ngoài không khí trong lành thường xuyên hơn.v.v... Ngoài ra, nếu chơi thể thao đều đặn thì người phụ nữ sẽ thực hiện tốt hơn nhiệm vụ làm mẹ mà thiên nhiên trao cho: sinh đẻ và nuôi dạy con cái. Chỉ có điều phải nhớ rằng thao tác chân tay khi chơi thể thao phải phù hợp với thể lực của bạn.

Phụ nữ là phái yếu?

Một quan niệm rất phổ biến cho rằng phụ nữ chỉ là tạo vật tương tự như nam giới nhưng yếu ớt, do đó phụ nữ có thể làm mọi việc như nam giới, nhưng với khối lượng ít hơn. Ý kiến đó sai lầm về thực chất. Có nhiều nghề phụ nữ dứt khoát không được phép làm. Tình hình như vậy còn thấy cả trong thể thao. Quả thật, trong những môn thể thao dành cho cả nam lẫn nữ, kết quả của nữ giới quả thật thua kém của nam giới, một điều dường như xác nhận giả thuyết cho rằng phụ nữ là "phái yếu". Có những môn thể thao dứt khoát bị cấm đối với phụ nữ (chẳng hạn quyền anh, vật, cử tạ, trượt tuyết, nhảy cầu và một số môn khác), nhưng có những môn thể thao chỉ dành riêng cho nữ giới chẳng hạn thể dục nghệ thuật hoặc bơi nghệ thuật - môn thể thao ngày càng phổ cập). Tất cả những điều

đó chứng tỏ phụ nữ hoàn toàn khác nam giới do có những khả năng và thiên chức riêng của họ trong cuộc sống. Trước hết, phụ nữ là tạo vật lý tưởng của thiên nhiên để thụ thai, mang thai và sinh đẻ, tiếp đó là nuôi dạy con cái - công việc mà nam giới hoàn toàn không làm nổi. Đặc điểm này ảnh hưởng đến toàn bộ mặt thể chất của phụ nữ: vóc phụ nữ thấp hơn, chân tay ngắn hơn, vai hẹp hơn, còn xương chậu rộng hơn, hệ bắp thịt kém phát triển hơn. Có những khác biệt quan trọng cả trong cơ thể phụ nữ. Thật vậy, xương chậu phụ nữ nằm lệch đi một góc so với cột sống khiến phụ nữ mau mệt mỏi khi chạy, nhất là chạy cự ly dài. Nhưng đặc điểm này lại góp phần bảo vệ tốt hơn thai nhi trong bụng người phụ nữ. Chúng tôi có thể nêu lên những dị biệt cơ bản giữa nữ và nam, nhưng theo chúng tôi, những điều vừa nêu ra là đủ để không đồng nhất nam với nữ và để công nhận nữ giới là tạo vật hoàn toàn đặc biệt với cấu tạo cơ thể và thiên chức khác về nguyên tắc so với nam giới.

Thể thao là bạn đồng hành trung thành

Áp dụng vào đề tài câu chuyện của chúng ta thì điều đó có nghĩa là phụ nữ chỉ có thể chơi môn thể thao nào phù hợp với cơ thể hoàn toàn đặc biệt của họ, với thiên chức của họ trong cuộc sống, những môn thể thao giúp củng cố và phát triển cơ thể phụ nữ. Bất kỳ môn thể thao nào kìm hãm sự phát triển của cơ thể phụ nữ hoặc dẫn tới những thay đổi không thể vãn hồi được, đều bị cấm đối với nữ giới.

Trên chúng tôi đã nói rằng khi bắt đầu chơi thể thao, không nhất thiết đặt mục tiêu phá mọi kỷ lục thế giới mà phụ nữ đã lập được trước bạn. Xin nói thêm rằng cần tập thói quen chơi thể thao

thường xuyên ngay từ lúc còn trẻ. Trong thực tế điều đó có nghĩa là các bà mẹ trẻ phải tập cho con gái mình (cũng như con trai mình) quen với những bài tập thể lực ngay từ khi mới lọt lòng.

Thể thao phải trở thành bạn đường của các bạn trong suốt cuộc đời. Chỉ khi ấy thể thao mới đem lại lợi ích rõ rệt. Lẽ tự nhiên mỗi nhiệm vụ vào mỗi thời kỳ khác nhau đều khác nhau, chúng tôi sẽ nói tỷ mỷ hơn vấn đề này sau đây, nhưng bạn không được ngừng chơi thể thao một ngày nào (dĩ nhiên là trừ những trường hợp đặc biệt, chẳng hạn bạn đang ốm nặng, khi cơ thể bạn không cho phép chơi thể thao dù ở mức tối thiểu).

Cần đặc biệt chú ý chơi thể thao khi cô gái đến tuổi dậy thì. Đặc trưng của thời kỳ này là buồng trứng bắt đầu hoạt động, dạ con hình thành và xuất hiện những kinh nguyệt đầu tiên. Những bài tập thể lực được định liệu hợp lý vào thời gian này sẽ góp phần hình thành các cơ quan nội tạng của bạn, tôi luyện bạn và tăng cường sức đề kháng của cơ thể đối với các loại bệnh tật. Ngược lại, việc loại bỏ thể thao ra khỏi đời sống nữ giới trong thời kỳ này sẽ dẫn tới hiện tượng trì trệ, các cơ quan nội tạng chậm phát triển, thậm chí còn dẫn đến chứng vô sinh trong một số trường hợp.

Trước khi bạn chọn lựa một môn thể thao, cần lưu ý đến điểm sau đây. Ai cũng biết do sự phát triển thể chất của trẻ em mau chóng nên "giới hạn tuổi tột cùng" của những thành tựu xuất sắc trong một vài môn thể thao đã tụt xuống nhiều. Ngày nay ta thấy những cô bé 14, 13 thậm chí 12 tuổi trên các bậc cao nhất của bục danh dự. Dĩ nhiên, khả năng của cơ thể con người, kể cả cơ thể phụ nữ, là hết sức lớn lao. Nhưng khả năng đó không phải là vô hạn. Nỗ lực của các bậc cha mẹ, các huấn luyện viên và các bác sĩ thể thao không phải chỉ nhằm vào việc làm "vắt kiệt" của cô bé toàn bộ năng lực thể thao của cô, mà còn phải duy trì dự trữ mà cô bé sẽ cần đến cho cuộc sống sau này. Chúng tôi cho rằng trong thể

thao, cái chính không phải là thành tựu xuất sắc phải trả giá bằng sức khỏe giảm sút đi mới thu được, mà là làm tình trạng thể lực chung của cơ thể, đặc biệt cơ thể đang lớn. Vì vậy chúng tôi kêu gọi phải có chừng mực cả trong thể thao lẫn các lĩnh vực khác.

Tiếp theo thời kỳ dậy thì là thời kỳ được gọi là *chuyển tiếp*. Cô gái nào không được chuẩn bị đầy đủ về thể chất có thể chậm phát triển so với bạn cùng lứa. Trong thời kỳ này tập luyện thể thao phải nhằm hình thành các phản xạ mau lẹ, độ khéo léo và vẻ duyên dáng. Chính trong thời kỳ chuyển tiếp, các cô gái phát triển cảm giác nhịp điệu, do đó cần kết hợp luyện tập thể thao với tập nhảy, điều này được thể hiện thành công nhất trong các bài thể dục nhịp điệu. Vào lứa tuổi này cũng cần tránh những gì quá căng thẳng tuy sức khỏe và nghị lực của các cô gái lớn hơn 2 - 3 năm trước. Chúng tôi khuyên họ nên thường xuyên ra ngoài trời và rèn luyện cơ thể, nhưng phải lưu ý không bị quá lạnh.

Giai đoạn tiếp theo là giai đoạn trưởng thành, kéo dài chừng 15 - 20 năm. Đây là giai đoạn đẹp nhất trong cuộc đời mỗi phụ nữ. Chính vào giai đoạn này mà người phụ nữ yêu, lấy chồng, trở thành mẹ, và cơ thể họ được chuẩn bị trong suốt những năm trước chính là nhằm đón giai đoạn này. Nhưng hoàn toàn không có nghĩa rằng nếu cơ thể đã hình thành xong thì cần ngừng luyện tập thể thao hoặc giảm bớt đến mức tối đa. Không phải như vậy. Trong thời kỳ trưởng thành vẫn cần hết sức lưu ý tập thể thao thường xuyên. Hơn nữa, việc chọn lựa bài tập thể lực phải hết sức đa dạng. Điều chủ yếu lúc này là không để mất đi những ưu điểm mà cơ thể đã tích luỹ và rèn luyện được trong những thời kỳ trước, để người phụ nữ luôn luôn cảm thấy khoan khoái và có sức đề kháng cao đối với bệnh tật, trước hết là chứng cảm lạnh. Bạn duy trì được phong thái ham thể thao đến mức độ nào - điều đó quyết định độ dài của thời kỳ trưởng thành, cho phép nhiều phụ nữ đã ngoài 30 tuổi vẫn cảm thấy mình sảng khoái, đầy nghị lực và trẻ trung.

Xin nói vài lời về tập luyện thể thao trong thời kỳ mang thai. Đương nhiên, thời kỳ này không thể nói đến nhiệm vụ thể lực "tối đa". Nhưng chúng tôi không tán thành quan điểm cho rằng bất cứ bài tập thể dục nào cũng có hại cho thai nhi đang phát triển trong cơ thể mẹ. Ngược lại, chính vào thời kỳ mang thai mà phụ nữ cần thường xuyên ra ngoài trời, vận động nhiều hơn, làm công việc chân tay đơn giản và tất nhiên không được bỏ thể dục buổi sáng. Những việc này đều phải có chừng mực, và nếu được bác sĩ chuyên khoa kiểm tra thì thật tốt (bác sĩ chuyên khoa có thể giúp người mẹ tương lai chọn lựa những bài tập thể dục phù hợp với cơ thể). Bài tập thể lực cũng phải có chừng mực nghiêm ngặt ngay cả sau khi sinh nở, và chỉ có thể đạt đến cường độ trước khi mang thai sau khi đứa con được 3 - 4 tháng.

Chúng tôi thường được hỏi ý kiến là có thể tập luyện thể thao trong lúc hành kinh hay không? Câu trả lời của chúng tôi là: có thể. Chúng tôi biết nhiều trường hợp phụ nữ đạt kết quả lớn trong thể thao đúng vào thời gian hành kinh. Chúng tôi chỉ kiên quyết phản đối việc dùng những chất hoóc môn làm việc hành kinh đến sớm. Sự can thiệp như vậy vào cơ thể người phụ nữ có thể đưa đến những rối loạn hết sức nghiêm trọng, sau không thể sửa chữa cho dù bằng cách điều trị cương quyết nhất. Bởi vậy chúng tôi khuyên vào những ngày đó không nên bơi lội và tập luyện một số môn thể thao khác có thể làm cơ thể bị nhiễm lạnh.

Thể thao không những phải trở thành bạn đường trung thành của mỗi phụ nữ mà còn phải trở thành bạn đồng minh đáng tin cậy. Người bạn đường sẽ không bao giờ phản bội, còn đồng minh sẽ giúp bạn trẻ trung và hạnh phúc lâu bền. Khi ấy, cho dù bạn có vượt quá tuổi ba mươi rất nhiều, xung quanh vẫn đoán tuổi bạn theo dáng vẻ của bạn.

Đặc điểm cơ thể phụ nữ

Chúng ta đã khẳng định phụ nữ khác biệt nhiều so với nam giới và không thể nói đến chuyện so sánh cơ thể phụ nữ với cơ thể nam giới. Bây giờ xin nói tỉ mỉ hơn về những đặc điểm của cơ thể phụ nữ.

Ai cũng biết khả năng phản ứng của nam giới phát triển hơn của phụ nữ. Nhưng bù lại, phụ nữ lại nhanh nhẹn và khéo léo hơn nam giới. Nhờ những phép thử đặc biệt, người ta khẳng định rằng phụ nữ nhanh nhẹn hơn nam giới gấp 6 lần, không cần thử cũng có thể tin chắc rằng phụ nữ đạt được kết quả cao hơn rất nhiều so với nam giới trong những loại công việc như: lắp ráp các sơ đồ cực nhỏ của các máy tính điện tử, các chi tiết của đồng hồ v. v... (Thật thú vị nhận xét rằng để xử lý các lớp bọc bên trong các con tàu vũ trụ, những lớp bọc không cho phép một chút gồ ghề hoặc khe hở nào của các đường khâu, viện sĩ X.P. Côrôlép chỉ mời phụ nữ - đó là các thợ may nữ có tay nghề cao). Phụ nữ cũng khác nam giới ở chỗ nhậy cảm đặc biệt với nhịp điệu và do đó, cử chỉ động tác hết sức duyên dáng. Không phải ngẫu nhiên mà thể dục nhịp điệu, bơi nghệ thuật gần như là những môn thể thao thuần tuý của phụ nữ.

Hơn nữa, tuy phụ nữ về thể lực yếu so với nam giới, nhưng lại giàu sức chịu đựng hơn nhiều. Họ thư giãn giỏi hơn, biết cách tập trung tư tưởng hơn và chịu đựng được những công việc nặng trong thời gian dài. Để không dẫn ví dụ ra quá miên man, chúng tôi chỉ xin đề cập đến nỗ lực ghê gớm mà phụ nữ bộc lộ trong lúc sinh nở. Các công trình nghiên cứu cho biết trọng lực mà người phụ nữ huy động trong lúc sinh đẻ là 1000 kg/cm^2. Sự nỗ lực phi thường như vậy thì ngay cả vận động viên cử tạ loại siêu nặng cũng không dám mơ tới!

Thật đáng tiếc là phụ nữ hay bị cảm lạnh hơn nam giới. Đặc biệt dễ bị cảm lạnh là những phần phụ, bởi vậy phụ nữ không được phép bơi những cự ly xa.

Sức mạnh ở sự yếu đuối

Ai cũng biết rõ là Mác đánh giá cao sức mạnh ở nam giới và sự yếu đuối ở nữ giới. Khác biệt giữa nữ và nam (chiều cao, sức mạnh cơ bắp, độ dài chân tay, độ rộng bả vai và xương chậu v.v...) dẫn đến kết quả là khi làm một công việc cũng như nam giới thì phụ nữ tiêu hao nhiều năng lượng hơn, khiến họ mệt mỏi hơn. Nhưng sự yếu đuối thuần tuý của phụ nữ (như chúng ta vừa thấy qua thí dụ lúc sinh đẻ) lại có khả năng tạo cho cơ thể phụ nữ một sức mạnh lớn lao. Vì thế sẽ không quá đáng nếu chúng tôi nói rằng sức mạnh của phụ nữ chính là sự yếu đuối.

Không nên nói rằng do những khác biệt đã nêu trên, phụ nữ phải tiêu hao nhiều năng lượng hơn nam giới cho cả nam lẫn nữ (thể dục dụng cụ, chạy nhảy, đẩy tạ, ném đĩa - trừ ném búa là môn bị cấm đối với phụ nữ - bóng rổ, bóng chuyền, bơi, đấu kiếm và nhiều môn khác, kể cả quần vợt là môn phụ nữ thi đấu bình đẳng với nam giới trong cái cặp đôi nam - nữ). Những khác biệt kể trên, cũng như việc các khớp xương của phụ nữ đặc biệt là khớp xương khuỷu tay, không được bền chắc như nam giới, chính là lý do dẫn tới việc phụ nữ hay bị chấn thương hơn trong các môn thể thao chung với nam giới. Đặc biệt nguy hiểm với phụ nữ là những chấn thương gắn liền với thương tổn khớp xương chậu đùi.

Việc cặp vú dễ bị thương tổn không cho phép phụ nữ thi đấu quyền Anh, còn việc thi đấu những môn như đánh kiếm, bóng đá, và hốc-cây trên cỏ đòi hỏi phải quan tâm đặc biệt đến những

phương tiện bảo vệ ngăn ngừa các nữ vận động viên khỏi bị chấn thương. Ngày nay ta càng đọc và nghe thấy nói nhiều hơn đến việc nữ vận động viên bắt đầu thi chạy cự ly xa và rất xa, kể cả chạy maratông (hoặc trượt băng trên cự ly dài). Tuy nhiên đặc điểm của các cơ quan hô hấp và tuần hoàn của phụ nữ khiến những thành tích thể thao tuyệt đối của họ bao giờ cũng thấp hơn của nam giới, khiến ta nghi ngờ tính chất hợp lý của việc khuyến khích những môn thể thao có hại cho cơ thể phụ nữ. Chúng ta có thể khâm phục một vài thành tích phi thường của các nữ vận động viên, nhưng thật đáng tiếc là tuyên truyền thành tích của họ thường nhằm gây chấn động chứ không tuân theo lý trí lành mạnh. Không nên quên rằng cấu tạo cơ thể của một phụ nữ nào đó có thể gần với cấu tạo cơ thể của nam giới, khiến họ đạt được những thành tích xuất sắc trong một vài môn thể thao, nhưng đó vẫn chỉ là ngoại lệ chứ không phải quy luật.

Để tập luyện thể thao thành công, cần tuân theo một vài qui tắc đơn giản. Chẳng hạn, do cơ thể phụ nữ dễ bị cảm lạnh nên các nữ vận động viên bơi lội không nên để nguyên quần áo bơi ướt ở lâu trên bờ. Hệ thần kinh phụ nữ dễ bị kích động hơn nam giới, do đó huấn luyện viên và bác sĩ thể thao phải đặc biệt chú ý theo dõi trạng thái tâm lý của các nữ vận động viên, không cho phép họ luyện tập khi họ bị xúc động quá đáng. Những qui tắc đơn giản như vậy có trong mọi môn thể thao và phụ nữ phải kiên quyết tuân theo.

Trong mọi trường hợp, nhiệm vụ đề ra cho nữ vận động viên vào những giai đoạn khác nhau phải phù hợp với lứa tuổi và không bao giờ được quá giới hạn cho phép. Ngay khi bắt đầu xuất hiện dấu hiệu quá mệt mỏi là phải rút ngắn ngay thời gian luyện tập và kéo dài thời gian nghỉ ngơi. Đối với sự phát triển chung và thể chất thì hoàn toàn không cần thiết phải làm bản thân bị kiệt sức. Nếu bạn tập thể thao cho bản thân thì chỉ nên tập luyện trong

khi bạn vẫn còn thích thú. Nếu thấy mệt mỏi là phải nghỉ ngơi, để hôm sau hoặc cách một hôm mới được tập luyện tiếp.

Tác dụng chữa bệnh của thể thao

Nhiều khuyết tật thể chất và bệnh lý có thể chữa khỏi bằng thể thao. Không nên quên rằng phần chủ yếu thời gian ban ngày của phụ nữ là ở nơi làm việc và thường là ở trong phòng, nơi rất ít có điều kiện vận động. Hoàn cảnh đó gây ra những hiện tượng trì trệ khác nhau trong cơ thể, hệ tuần hoàn bị chậm lại và có thể dẫn đến một số bệnh tật. Đừng tự quy định những bài tập thể thao cho bản thân, hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc hướng dẫn viên thể thao mà xí nghiệp nào cũng có, họ sẽ giới thiệu với bạn những bài tập phù hợp với cơ thể bạn.

Những bạn ngồi lỳ một chỗ trong phần lớn thời gian làm việc, chúng tôi khuyên nên chơi những môn thể thao ngoài trời. Những bạn phần lớn thời gian làm việc phải đứng (chẳng hạn thợ làm đầu, bác sĩ chữa răng, và một số nghề khác nữa) thì nên bơi lội nhiều.

Thể thao giúp ích nhiều cho phụ nữ mắc các loại bệnh tim mạch. Tuy nhiên, ngay cả trong trường hợp này, trước khi chọn lựa môn thể thao nào đó cũng cần hỏi ý kiến bác sĩ tim mạch chuyên theo dõi sức khoẻ của bạn. Thậm chí một chứng bệnh rất nguy hiểm như liệt cũng có thể điều trị bằng thể thao.

Tóm lại, hãy vận động nhiều hơn, năng ra ngoài trời hơn và thường xuyên luyện tập thể thao - khi đó bạn nhất định sẽ lấy lại được sức khoẻ.

Thể dục trong thời gian mang thai

Trước khi tập luyện thể dục trong thời gian mang thai, cần hỏi ý kiến bác sĩ phụ khoa để tin chắc rằng thai của bạn phát triển bình thường. Trong thời gian mang thai phụ nữ hay phàn nàn chuyện gì nhất ? Đó là đau vùng thắt lưng, chân bị phù và tĩnh mạch bị co thắt. Tức là, khi lựa chọn bài tập thể lực, phải ưu tiên trước hết cho những bài nào loại bỏ được những hiện tượng này.

Trong cơ thể mỗi phụ nữ có thai đều diễn ra những thay đổi chuẩn bị cho việc sinh đẻ. Chẳng hạn, bắp thịt bụng giãn ra do bị thai đè lên, bắp thịt đáy vùng chậu rắn lại để giữ thai ở tư thế bình thường, việc tuần hoàn máu cũng thay đổi. Trong thời gian này cần lưu ý đặc biệt đến thể dục hô hấp khiến cơ thể bạn hấp thụ được nhiều ô xy và bạn cảm thấy sảng khoái hơn.

Thể dục của người phụ nữ có thai phải được thực hiện dưới sự kiểm tra thường xuyên của bác sĩ phụ khoa, khi ấy, bạn sẽ chuẩn bị được tốt hơn cho kỳ sinh đẻ và chịu được dễ dàng hơn. Ngay sau khi sinh nở xong, thể dục phải nhằm phục hồi các chức năng của cơ thể bạn, nhưng vẫn cần hỏi ý kiến bác sĩ riêng của bạn để cơ thể bạn không bị quá tải.

Thể dục sau khi sinh đẻ sẽ làm trạng thái chung của phụ nữ tốt hơn, giúp họ ngủ yên, làm rắn chắc cơ bụng, góp phần ngăn chặn một hiện tượng có hại là chứng viêm tĩnh mạch.

Thể thao tạo lạc quan

Một điều đã được ghi nhận là vào buổi sáng, ngủ dậy, con người cao hơn so với buổi tối. Những nhà du hành vũ trụ Xô Viết nào sống lâu ngày trên vũ trụ đều "lớn" thêm vài xăngtimét và

phải sau một thời gian mới trở lại như cũ. Hiện tượng đó xảy ra do sức hút của trái đất và còn do những đặc điểm của cơ thể chúng ta: cơ thể con người có một dự trữ năng lượng lớn, hình như làm chúng ta "nở to ra" từ bên trong. Nếu không giúp đỡ cơ thể bằng tập luyện thường xuyên thì năng lượng tiềm tàng trong người chúng ta sẽ phân bố không đều, dẫn tới mất cân đối nghiêm trọng giữa các bộ phận.

Ta dễ dàng nhận thấy rằng chỉ riêng chế độ ăn kiêng hoặc "điều trị bằng cách nhịn đói" không thôi thì chẳng có tác dụng gì cả. Chế độ ăn kiêng hoặc phương pháp "điều trị bằng nhịn đói" chỉ có thể làm gầy đi chứ không hiệu chỉnh được vóc dáng. Không phải phụ nữ nào cũng cân đối, nhưng phụ nữ cân đối không nhất thiết phải gầy. Khái niệm *người phụ nữ cân đối* đòi hỏi sự tương xứng giữa tất cả các phần của cơ thể, nơi mà người ta thường nói là không thể tăng thêm hoặc giảm bớt gì hết.

Luyện tập thể thao ảnh hưởng thuận lợi đến toàn bộ cơ thể chúng ta: cải thiện hô hấp, củng cố tim mạch, phát triển cơ bắp. Các bắp thịt hình thành bộ khung tạo vẻ cân đối cho toàn bộ vóc dáng chúng ta. Năng lượng trong một thân thể rèn luyện tốt được "rót" trước hết vào những bộ phận chịu phụ tải lớn nhất, phát triển và làm đẹp những bộ phận đó. Tinh thần chung của chúng ta cũng sảng khoái hơn, xuất hiện lòng tự tin. Cùng với lòng tự tin, cảm giác lạc quan cũng đến và trở thành người đồng hành chung thuỷ trong suốt cuộc đời chúng ta.

Điều gì trong vóc dáng làm chúng ta phiền muộn?

Theo chúng tôi, những điều đã nói ở trên cho thấy rõ, tại sao khi có tuổi, lưng chúng ta còng xuống, hai bả vai nhô lên, ngực

tóp lại, bụng to ra, chân tay mới đây còn đẹp, nay mất dần đi vẻ hấp dẫn trước kia, trở nên nhão, hai đầu gối khuỵu xuống, hai bụng chân sệ dần. Bạn đã đoán đúng: vì năng lượng trước hết "lấp đầy" những bộ phận thân thể nào dễ "xâm nhập" hơn, "bỏ đói" những bộ phận khác nhiều khi là những bộ phận cần dùng năng lượng hơn cả.

Làm thế nào giải thích sự "giảo quyệt" đó của cơ thể chúng ta? Trước hết đó là do tính chất của công việc chúng ta, do toàn bộ nếp sống hiện đại trong xã hội công nghiệp phát triển, xã hội đó không còn chỗ cho những bài tập rèn luyện thể chất cần thiết đối với cơ thể. Chứng suy thoái cơ bắp không phải là nguyên nhân tạo ra nền văn minh hiện đại, đó chỉ là hậu quả của nền văn minh đó, hơn nữa, lại là hậu quả hợp quy luật. Nhiều người than vãn: nền "văn minh hiện đại" được tán dương đến tận mây xanh của cái người làm chúng tôi kiệt sức đến nỗi chúng tôi chỉ không chế được cho đến lúc đêm để có thể là bước tới giường và nằm vật xuống như kẻ chết rồi. Mọi thứ đều đúng: nền văn minh hiện đại không những làm dễ dàng cho cuộc sống chúng ta mà còn sinh ra bao khó khăn mà các thế hệ trước không hay biết đến và không phải bao giờ chúng ta cũng vượt nổi. Thứ nhất, những sức ép đè lên hệ thần kinh chúng ta đã tăng lên ghê gớm, mà hệ thần kinh quá căng thẳng thì gây ra cảm giác kiệt sức, đòi hỏi được làm dịu bớt dưới dạng nghỉ ngơi thụ động. Thứ hai, chúng ta bị mệt mỏi vì tính chất đơn điệu của nền sản xuất hiện đại, tính chất đó làm giảm đến mức tối thiểu việc tìm tòi sáng tạo, mặc dù chính nền tảng sáng tạo mới thuộc bản chất của mỗi con người (người ta đã nhận thấy rằng trong các tập thể sản xuất làm lao động một cách đơn điệu hoặc không đủ công việc, thì hoặc do tính chất công việc, hoặc do cách tổ chức sản xuất không đúng, thường bùng lên những cuộc xung đột giữa các thành viên! Mà xung đột thì như chính bạn cũng hiểu, không góp phần tạo nên

bầu không khí sáng tạo). Thứ ba, chúng ta mệt mỏi do các nhiệm vụ hàng ngày của chúng ta diễn ra đều đều và có thể xếp vào sơ đồ: nhà ở - phương tiện giao thông - công việc - cửa hàng - phương tiện giao thông - lại nhà ở. Và thứ tư, ngay cả khi về đến nhà thì công việc cũng đơn điệu, chẳng cần sáng tạo gì hết: bếp núc - chăm sóc chồng con - dọn dẹp - giặt giũ, và cách "giải trí" duy nhất là máy thu hình.

Dù xem xét sự mệt mỏi của chúng ta từ góc độ nào chăng nữa, nguyên nhân không phải do cơ thể chúng ta bị lao lực quá mức mà là do cơ thể chúng ta được nhàn hạ và cuộc sống của chúng ta quá đơn điệu. Có lẽ bất kỳ phụ nữ nào đều biết rõ mình cảm thấy phấn chấn khi đi xem hát, xem phim hoặc được bạn bè, người quen mời đến chơi: chúng ta lập tức cảm thấy tiêu tan nỗi mệt mỏi và như được trẻ ra. Chỉ nguyên việc thay đổi các cảm giác đã làm hệ thần kinh của chúng ta chuyển sang một cái gì đó mới mẻ và nỗi mệt mỏi tưởng chừng không còn nữa?

Tuy nhiên, ngay cả công việc lao động, dù vất vả chăng nữa, cũng không phải luôn luôn có lợi cho chúng ta. Những túi thực phẩm nặng, phương tiện giao thông quá đông đúc mà chúng ta phải vận dụng sức lực mới chen vào nổi, cả một "núi" quần áo cần giặt là - tất cả đều là những công việc lao động mà không hiểu tại sao không làm chúng ta cân đối hơn? Có lẽ điều chúng ta cần đề cập không phải là công việc lao động và loại bỏ tình trạng căng thẳng thần kinh, mà là công việc nào góp phần cải thiện tình trạng sức khoẻ chung, những công việc ta cần đến, chứ không biến ta thành những chiếc "máy xúc biết đi".

Mọi mâu thuẫn trong đời sống hiện thực của chúng ta, kể cả mâu thuẫn trong nội tâm chúng ta và tâm trạng bất bình với bản thân, đều có thể được thể thao giải toả. Hơn nữa, thể thao không chỉ hoà giải các mâu thuẫn mà, như đã nói ở trên, còn gây cho chúng ta niềm tự tin, cảm giác lạc quan hiện nay và trong tương

lại. Chính vì thế ngay cả khi mệt rã rời vì công việc tại nơi sản xuất và ở nhà, bạn vẫn phải chế ngự bản thân, dành vài phút trong thời gian của riêng bạn để cống hiến cho thể thao. Nếu bạn tìm thấy sức lực trong bản thân bạn, nếu bạn bắt đầu tập luyện thể thao thường xuyên, chẳng mấy chốc lưng của bạn sẽ không còng nữa, bả vai bạn sẽ lấy lại dáng bình thường, ngực bạn sẽ thẳng, bụng bạn sẽ không sệ, chân tay bạn sẽ lại cân đối như cũ, và bạn sẽ quên đi những khiếm khuyết của thân hình bạn, những khiếm khuyết đã gây cho bạn biết bao phiền muộn.

Hãy giữ gìn thân hình bạn

Bạn đã sẵn sàng làm theo lời khuyên của chúng tôi? Bạn muốn lúc nào cũng thấy khoan khoái, vui vẻ? Bạn muốn thân hình bạn cân đối? Vậy thì hãy mời người thân của bạn ra khỏi nhà trong vài phút (họ cũng nên hít thở không khí trong lành), rồi cởi hết quần áo, đứng trước gương và để cơ thể được thư giãn. Bạn sẽ dễ dàng nhận thấy ngay lập tức là cơ thể bạn cũng có mọi khuyết tật mà chúng tôi đã nói ở trên: lưng còng, vai nhô, ngực lõm, bụng phệ, chân mềm nhão vòng về phía sau. Có lẽ, bạn sẽ không chỉ hạn chế trong số những nhận xét có tính chất tự phê phán này mà còn nhận thấy cả eo lưng nữa cũng cần phải đẹp hơn và bạn sẽ đi tìm thêm nữa những khuyết tật khác nữa trong cơ thể bạn.

Chớ tự hành hạ bạn lâu: hãy ưỡn thẳng vai và ngực, kéo bụng lên, duỗi thẳng chân và bụng chân, hãy dùng tay ôm chặt co lưng. Bạn thích bạn như vậy chứ? Bạn thấy đấy: bây giờ bạn đã biết là phải đặc biệt chú ý trước hết đến việc tập luyện những nhóm bắp thịt nào rồi. Bạn hãy bắt đầu từ những nhóm bắp thịt ấy bằng cách áp dụng những bài tập mà chúng tôi đề xuất ở đoạn dưới.

Đừng quên là phải kiểm tra thân hình bạn luôn luôn chứ không phải chỉ khi bạn đứng một mình trước gương. Hãy để "gương" của bạn luôn bên bạn ở khắp mọi nơi: ở nhà, tại chỗ làm việc, ngoài phố và thậm chí cả trên phương tiện giao thông công cộng và trong các cửa hàng nữa. Chẳng bao lâu việc đó sẽ trở thành thói quen và bạn sẽ không cho phép bạn còng lưng, không cho phép mình đặt chân kiểu như thế! (Hay nói tế nhị hơn là đặt chân cho thoải mái). Hoặc bạn ưỡn bụng ra ngay cả khi bạn chỉ có một mình và không ai nhìn thấy bạn.

Tập thể dục ở đâu và lúc nào?

Chúng tôi thấy trước là bạn sẽ thốt lên: tôi còn lúc nào chăm sóc bản thân nữa, mà chăm sóc ở đâu được khi công việc ngập đầu ngập cổ.

Chúng tôi tin lời bạn, bởi vì chúng tôi cũng vừa làm việc vừa lo toan công việc gia đình. Nhưng chúng ta vẫn dành được thời gian để trang điểm kia mà! Vậy chúng ta hãy gắng tìm được thời gian cho thể thao nữa, bởi vì thể thao cũng là một loại trang điểm độc đáo, tuy rằng không phải cho khuôn mặt mà là cho toàn bộ thân thể. Lúc đầu chỉ cần dành cho thể dục hai lần một tuần, mỗi lần 30 phút. Như vậy, chẳng có gì là nhiều. Khi bạn đã say mê thể dục (mà bạn nhất định sẽ say mê thôi), khi các bắp thịt lười nhác của bạn cảm thấy thích thú được căng ra thì chính bạn sẽ ngạc nhiên thấy tuy bận bịu như vậy vẫn tìm được thêm một giờ nữa để tập 4 lần trong một tuần, mỗi lần vẫn 30 phút. Lý tưởng là bạn chắt chiu được 30 phút nữa trong một tuần để vào 3 ngày còn lại có thể làm động tác nhẹ cho giãn xương cốt chừng mười phút mỗi ngày và như vậy biến thể thao thành một

thành viên nữa trong gia đình bạn, một thành viên chỉ đòi hỏi sự quan tâm ở mức tối thiểu mà thôi. Nếu bạn làm được như vậy thì chúng tôi sẵn sàng hoan nghênh nhiệt liệt nghệ thuật lập thời gian biểu của bạn.

Bạn có thể đặt câu hỏi: tập thể dục vào lúc nào là tốt nhất? Câu trả lời của chúng tôi là vào bất kỳ thời gian nào thuận tiện: buổi sáng, buổi trưa, hoặc buổi tối đều được. Thực tế cho thấy đối với chị em phụ nữ còn đi làm thì dành thời gian buổi sáng cho việc tập thể dục là khó nhất. Chẳng có gì đáng sợ cả, bạn cứ việc chuyển sang buổi tối. Chúng tôi chỉ khuyên bạn một điều là đừng tập thể dục ngay sau khi ăn. Và đừng tập quá nhiều các bài tập. Nên rút bớt số lượng các bài tập, nhưng phải tập thật thường xuyên. Việc hô hấp và tuần hoàn tốt lên cũng như việc các bắp thịt tráng kiện hơn sẽ nhắc cho bạn biết khi nào cần tăng khối lượng các bài tập và cường độ tập phải như thế nào.

Vấn đề cuối cùng là tập ở đâu? Dĩ nhiên, tập ngoài trời là tốt nhất. Trong điều kiện thành phố thì không phải lúc nào cũng có khả năng đó. Song cũng chẳng có gì tai hại ghê gớm cả: bạn hãy mở tung cửa sổ ra cho căn phòng bạn định tập được thoáng gió, nhất là bởi vì không khí trong lành đâu chỉ có ích cho bạn, mà còn cho các thành viên trong gia đình bạn nữa.

Hình như chúng tôi đã kể hết các trở ngại cho việc bạn bắt đầu tập thể dục thường xuyên rồi thì phải?

Chưa, chúng tôi còn quên một thứ: đó là thảm, bởi vì bạn sẽ phải làm một số bài tập ở tư thế ngồi hoặc nằm. Bây giờ thì mọi trở ngại được chúng tôi nêu ra hết và bạn có thể thấy rõ, để khắc phục thành công các trở ngại ấy chỉ đòi hỏi bạn một điều: ý muốn của bạn.

Tập thể dục như thế nào?

Hãy bắt đầu từ những bài đơn giản nhất rồi chuyển dần sang những bài phức tạp hơn. Cũng có thể nói như thế về số lần lặp lại từng bài tập. Nếu trước đây bạn chưa bao giờ tập thể dục, hoặc mới tập một thời gian ngắn thi vào những ngày đầu bạn sẽ cảm thấy các bắp thịt bị căng ra và đôi khi đau ê ẩm (nhất là về buổi sáng). Tình trạng đó sẽ mau chóng qua đi và cảm giác khoan khoái sẽ thay cho cảm giác đau và căng thẳng.

Bụng là phần gây cho đa số phụ nữ nhiều phiền muộn nhất. Hãy chú ý đặc biệt đến những bài tập củng cố bắp thịt bụng. Với một số phụ nữ thì các phần khác của cơ thể lại gây nhiều phiền muộn hơn. Trong trường hợp này, hãy chú trọng đến những bài tập có tác dụng củng cố bắp thịt của những phần này.

Nếu bạn tập thể dục trước gương thì tốt, bởi vì sẽ dễ dàng theo dõi xem các bài tập thực hiện đúng hay không. Song tập trước gương chỉ là việc nên làm chứ không phải điều bắt buộc. Một số bài tập có âm nhạc kèm theo sẽ dễ chịu. Bạn hãy mở máy quay đĩa hoặc máy ghi âm phát ra những âm điệu có nhịp phù hợp với nhịp các bài tập của bạn.

Cần đặc biệt chú ý đến thở. Thở phải thoải mái và điều hoà. Đừng cố thở sâu, bạn sẽ khó thực hiện các bài tập hơn. Việc thiếu ô xy sẽ được nhịp thở mau bù lại cho bạn.

Hãy cởi bỏ tất cả những thứ gây trở ngại cho động tác của bạn. Tốt nhất là mặc bộ quần áo dành riêng cho việc tập thể đục hoặc quần áo tắm bình thường mà chắc bạn nào cũng có.

Và cuối cùng chúng tôi muốn nói về hiệu quả của thể dục. Đừng hy vọng là tập thể dục thường xuyên, bạn sẽ có thân hình cân đối sau một tuần lễ. Chưa một phụ nữ nào đạt được điều đó, dù tập dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên giàu kinh nghiệm.

Bạn hãy lấy một tờ giấy và viết tất cả các số liệu về bản thân bạn vào lúc bắt đầu tập: trọng lượng, vòng ngực, vòng eo, vòng đùi. Sau hai tháng bạn cân lại và đo cơ thể mình bằng thước thợ may thông thường. Sau nửa năm, tối đa là sau một năm, bạn sẽ nhận thấy các ghi chép của bạn một sự khác biệt cơ bản giữa các số đo của bạn lúc mới bắt đầu tập và những kết quả bạn gặt hái được nhờ thể dục. Về tình trạng sức khoẻ của bạn sẽ tốt hơn, nghị lực sống được tăng cường và xuất hiện cảm giác lạc quan thì chúng tôi đã nói ở phần trên, bạn chỉ còn việc xác nhận là chúng tôi nói đúng mà thôi.

Vậy là bạn đã thực hiện lời khuyên của chúng tôi và đã sẵn sàng bắt tay vào việc tập thể dục thường xuyên phải không? Nếu thế thì ta bắt đầu!

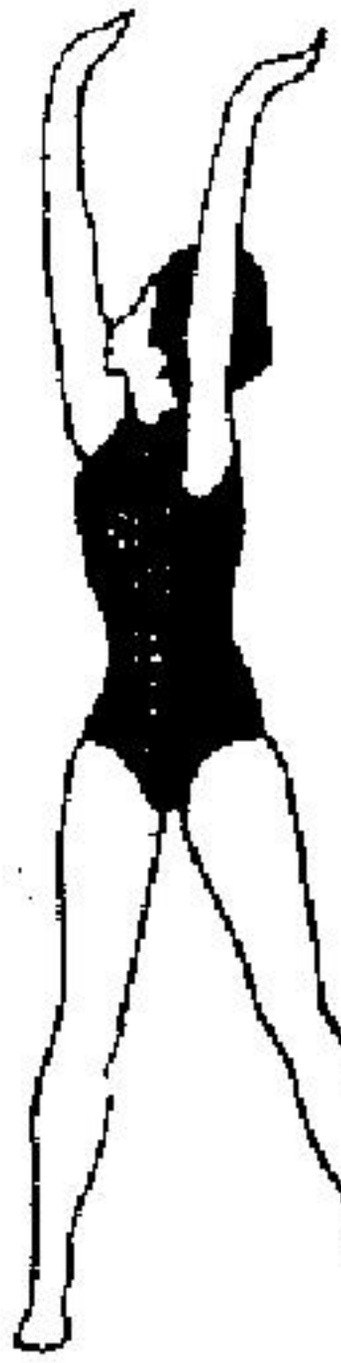
Những bài tập đứng

Eo và lưng: Nhẹ nhàng giơ hai tay lên đồng thời quay người sang phải rồi hạ hai tay xuống cũng nhẹ nhàng như vậy. Sau đó, cũng làm những động tác ấy nhưng quay người sang trái. Phải chú ý giữ cho đùi và chân bất động (hình 1a).

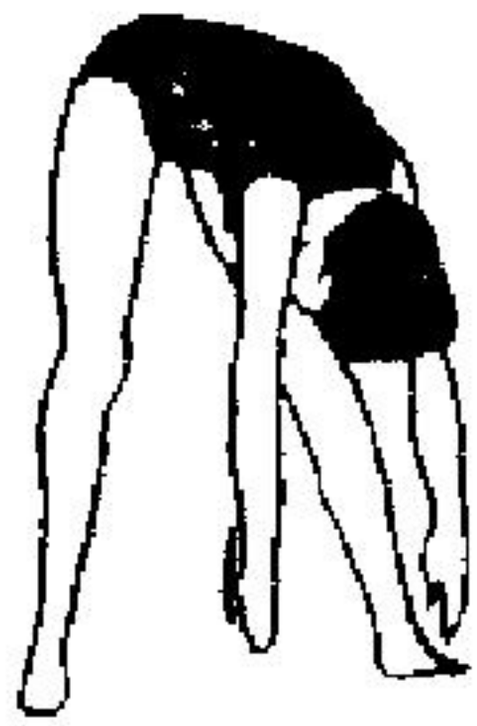
Cúi người về phía trước và sang bên phải, cố chạm đầu ngón tay vào sàn nhà, rồi vươn thẳng người lên. Sau đó, cũng làm những động tác như vậy nghiêng người sang trái. Đùi và chân trong bài tập này cũng vẫn phải bất động (hình 1b).

Ngực và vai: Tay phải cầm trục lăn cúi người về phía trước, đồng thời ngoặt cánh tay để thẳng cầm trục lăn về phía sau. Làm lại bài tập này chuyển trục lăn sang tay trái (hình 2a).

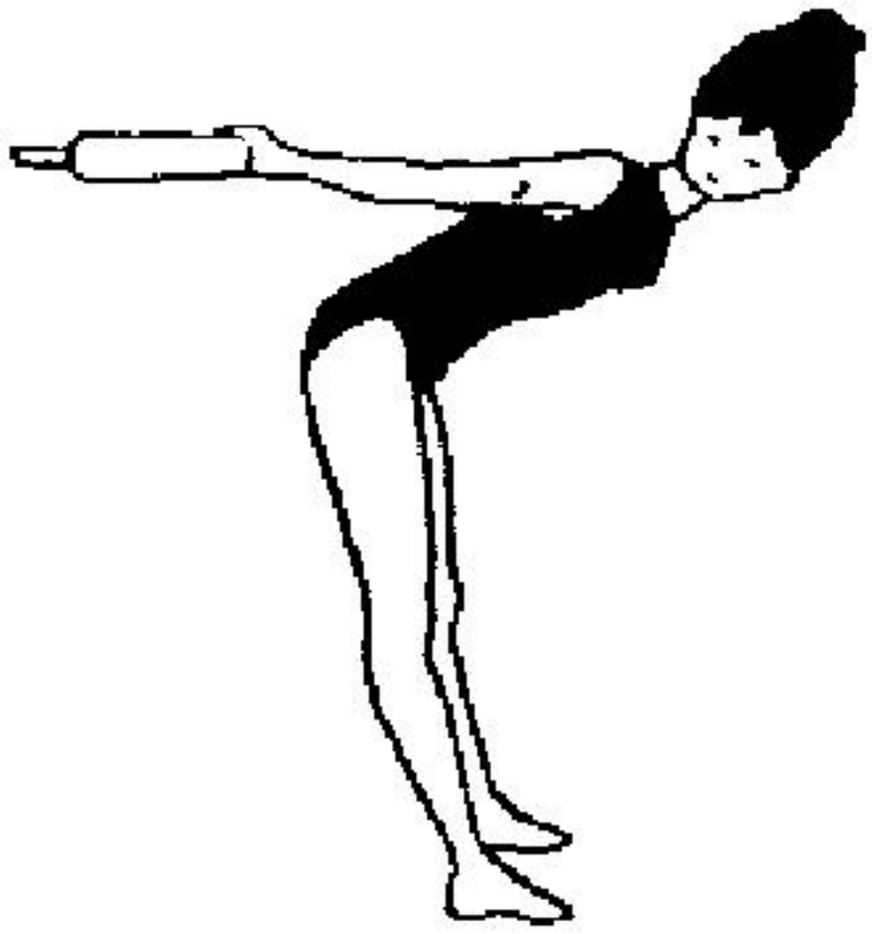
Cả hai tay ngoặt ra sau lưng cầm lấy trục lăn, đồng thời cúi người về phía trước, cố giơ hai tay càng cao càng tốt (hình 2b).



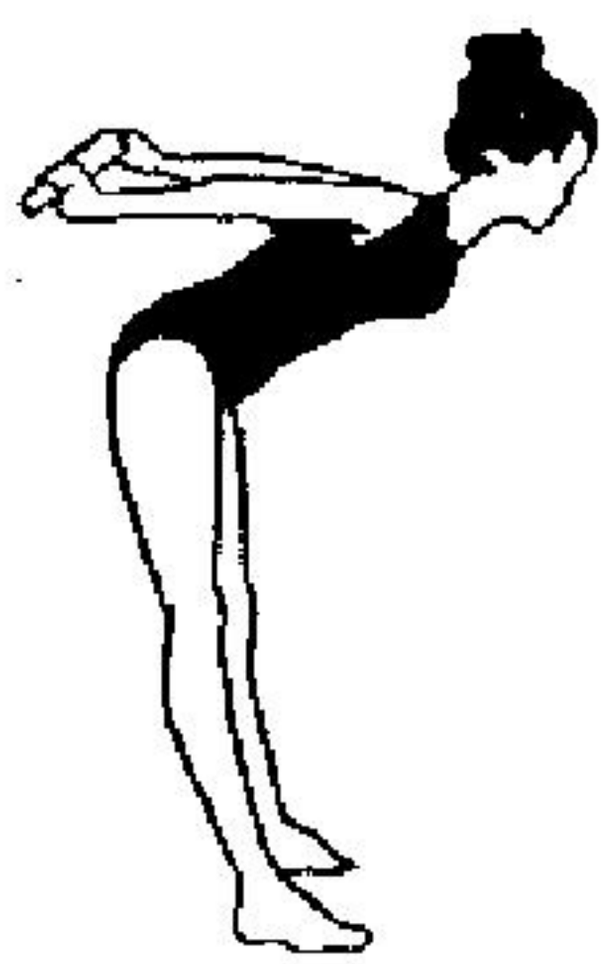
H. 1a



H. 1b



H. 2a



H. 2b

Đùi và mông, bụng, chân: Ngồi xổm, đặt hai bàn tay xuống sàn nhà rồi vươn thẳng người đứng dậy bằng cả hai bàn chân (hình 3a). Giữ thẳng chân, cúi người về phía trước, cố chạm tay vào ngón chân, rồi vươn thẳng người lên (hình 3b).

Đùi và lưng: Cúi người về phía trước, hai tay nắm lấy hai bụng chân và cố cúi đầu về phía đầu gối (hình 4).



H. 3a



H. 3b



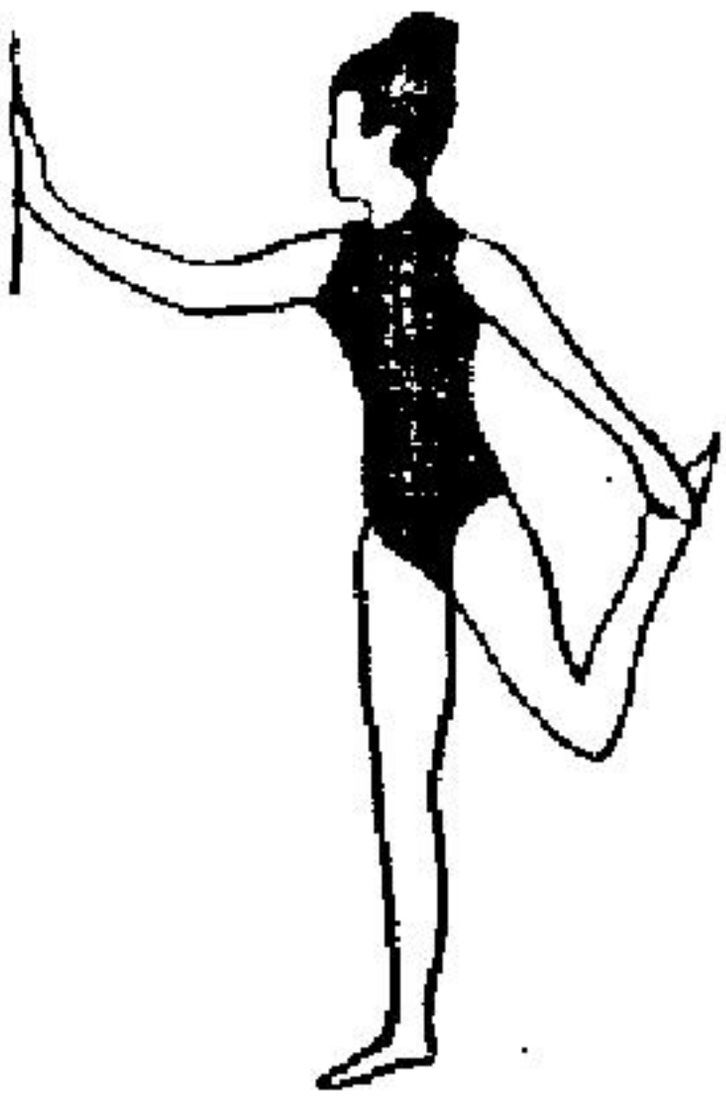
H. 4

Ngực và tay: Cầm mỗi tay một chai cỡ trung bình, rồi nhẹ nhàng vung rộng hai tay quay đôi chai, lần lượt về phía trước rồi về phía sau.

Đùi và mông: Tì tay phải vào tường hoặc cửa ra vào, dùng tay trái kéo đầu gối chân trái về phía bụng, lưng giữ thẳng (hình 5a). Dùng tay trái nắm bàn chân trái, kéo bàn chân về phía mông (hình 5b). Làm lại bài tập, nhưng thay đổi tay và chân.

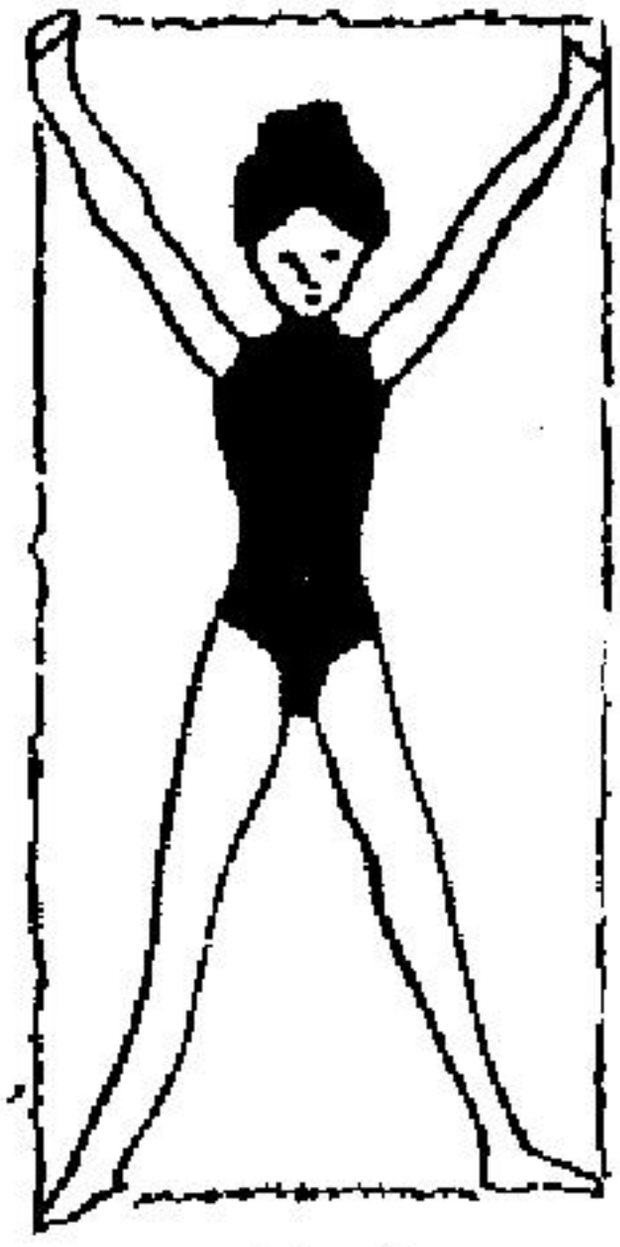


H. 5a



H. 5b

Bài tập duỗi tay: Nối hai đầu một sợi dây vải rồi dang rộng hai tay dẫm lên sợi dây. Vừa trượt hai tay theo sợi dây, vừa đưa hai tay về hai phía chó tới khi cảm thấy sợi dây đã chật căng. (hình 6)



H. 6

Bụng và mông: Hơi dạng chân ra để cả người thư giãn (hình 7a). Đột ngột kéo căng bụng và mông (hình 7b). Giữ nguyên tư thế đó chừng vài giây rồi lại để cả người thư giãn. Bài tập này có thể thực hiện bằng cách thoải mái đi đi, lại lại trong phòng, trong tiếng nhạc rồi đột ngột đứng phắt người lên.

Eo và chân: Đặt tay trái lên lưng ghế, hai chân chụm vào nhau. Đồng thời giơ cả tay phải lẫn chân phải về trước, sang bên và về phía sau. Nếu khi thực hiện bài tập có âm nhạc kèm theo thì có thể hơi rung rung bàn tay và chân đã giơ lên theo nhịp nhạc. Sau đó chuyển tay phải tì vào lưng ghế và đưa tay trái cùng chân trái về trước, sang bên và về phía sau.

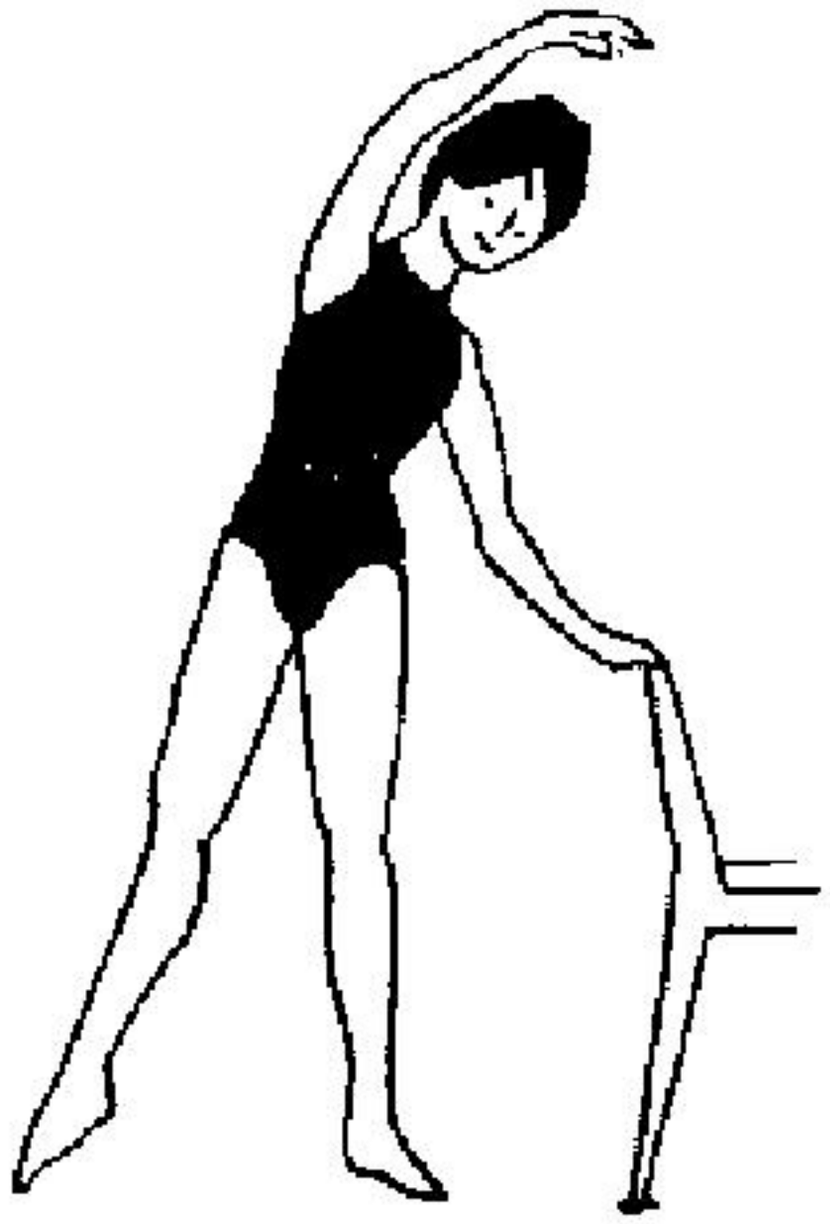


H. 7a



H. 7b

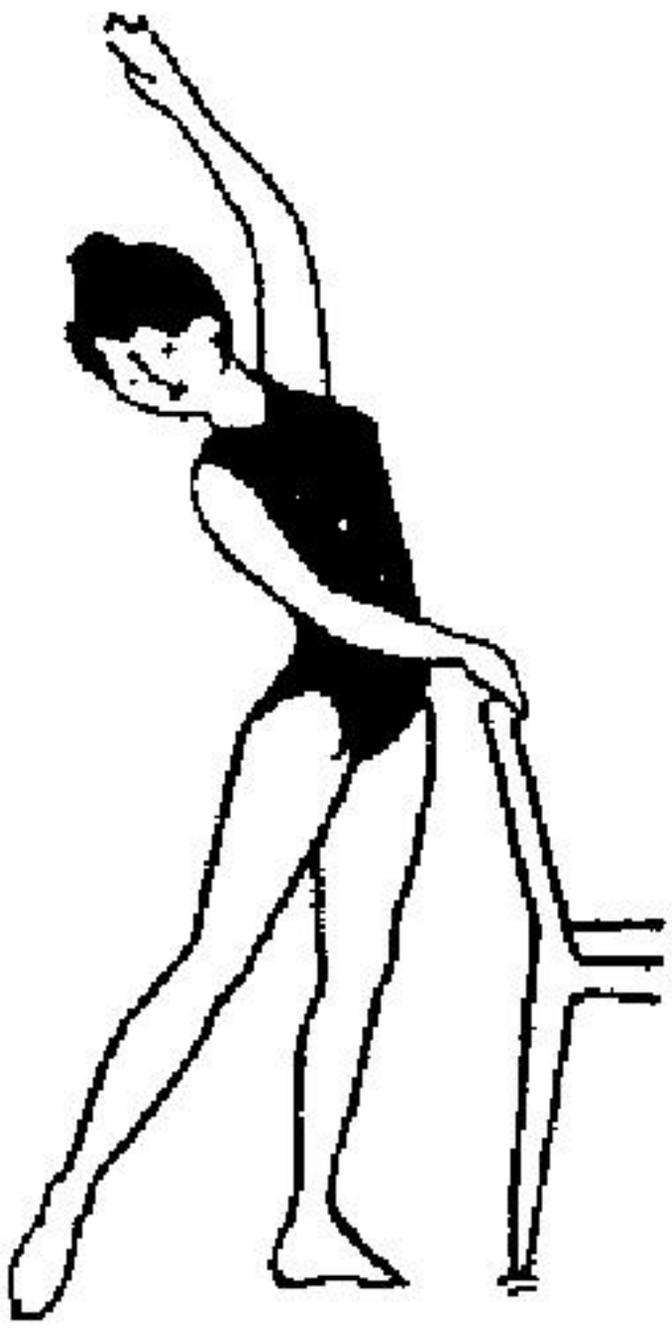
Tay và eo: Hai chân chụm, tay phải thõng xuống, tay trái đặt lên lưng ghế. Dịch chân phải sang bên, đứng trên đầu ngón chân, đồng thời giơ tay phải sang bên và lên cao, vừa nghiêng người sang bên trái (hình 8), làm lại bài tập nhưng lần này quay sườn bên phải về phía ghế.



H. 8

Bụng và lưng: Đứng quay mặt về phía lưng ghế, tay phải tì vào lưng ghế. Dùng đầu ngón chân dịch chân phải sang bên và về phía sau, tay trái giơ lên cao, người ngửa về phía sau (hình 9). Làm lại bài tập, nhưng lần này tì tay trái vào lưng ghế rồi dịch chân trái sang bên và về phía sau, đồng thời giơ tay phải lên.

Bài tập này có thể thực hiện không cần đến ghế và có âm nhạc kèm theo. Khi đó, lần lượt dịch chân phải rồi chân trái sang bên và về phía sau, đồng thời lần lượt giơ cao bên tay tương ứng (hình 10). Chú ý làm các động tác uyển chuyển.



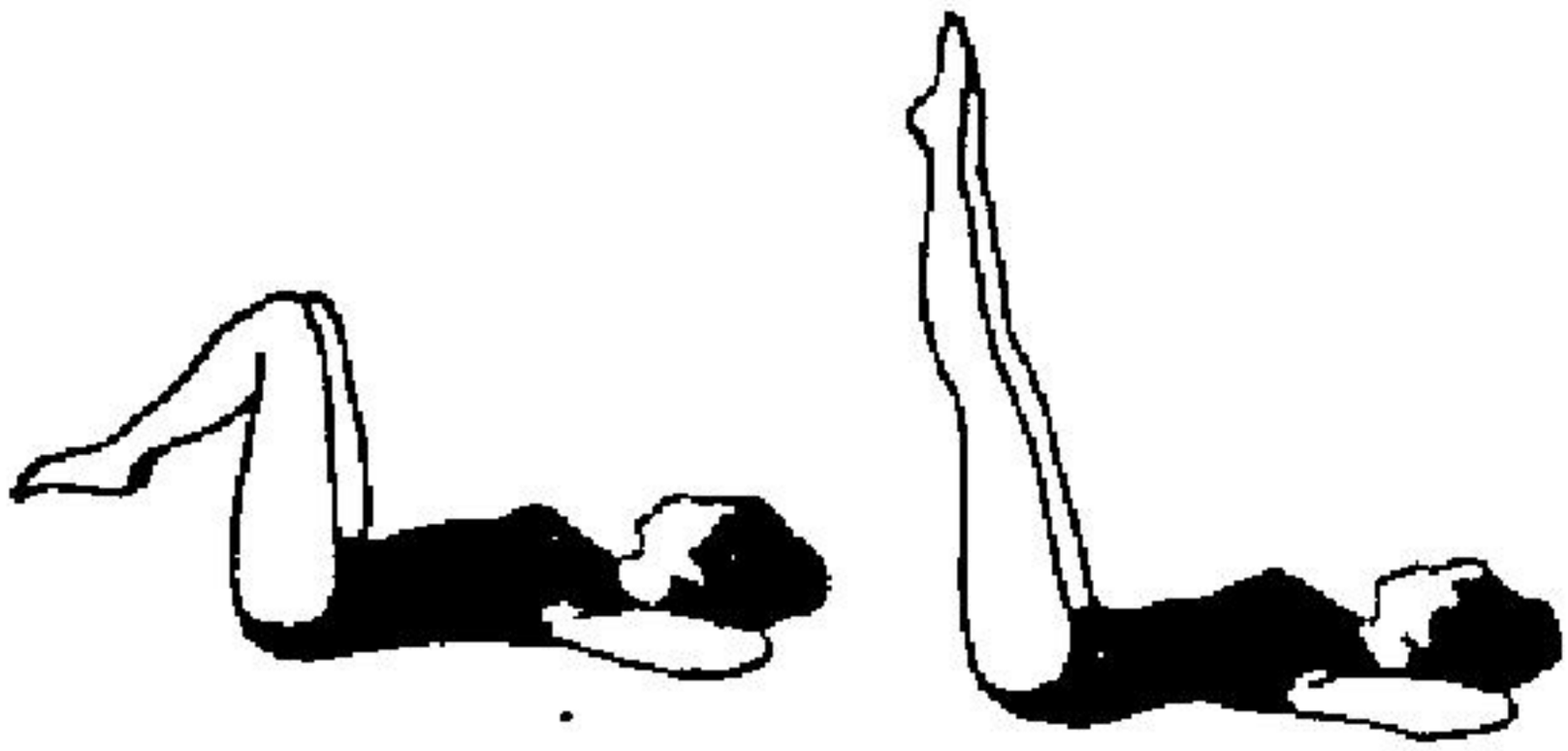
H. 9



H. 10

Những bài tập nằm

Bụng, khuỷu chân và bụng chân: Nằm ngửa lên hai tay đặt sau gáy, hai chân duỗi thẳng. Từ từ gập hai chân lại đưa về phía bụng (hình 11a). Duỗi thẳng hai chân, giữ chân vuông góc với thân trong vài giây rồi nhẹ nhàng hạ xuống (hình 11b).



H. 11a H. 11b

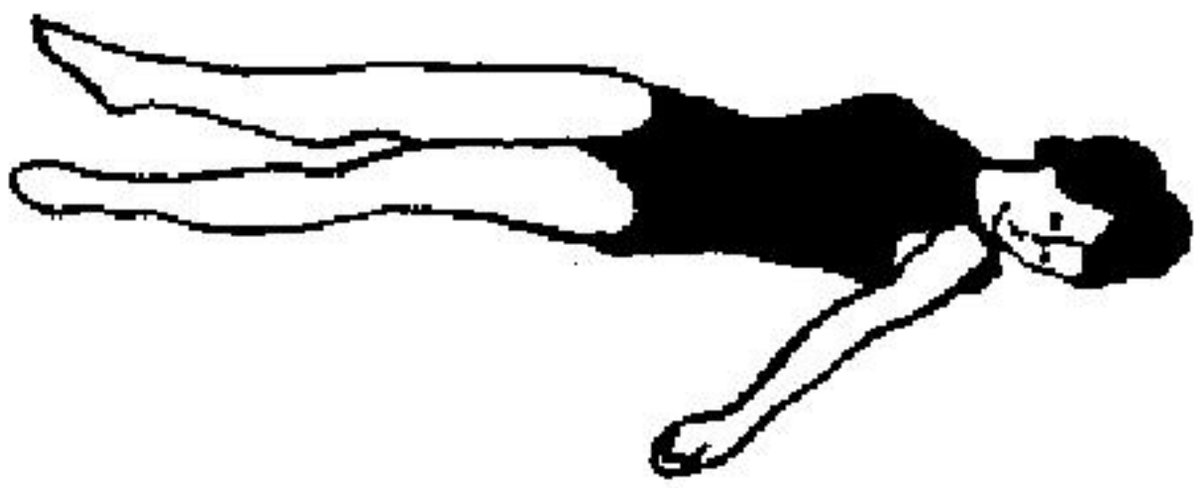
Khuỷu chân và bụng chân: Chuyển sang tư thế nằm sấp, mặt úp lên hai tay, chân duỗi thẳng. Từ từ gập hai chân lại để bàn chân chạm vào bụng chân rồi cũng từ từ như vậy duỗi thẳng chân ra. Bài tập này cũng có thể thực hiện theo tiếng nhạc và lần lượt dùng chân phải, chân trái rồi cả hai chân cùng một lúc.

Eo và bụng: Người ở tư thế nửa nằm nửa ngồi, tì vào hai khuỷu tay, chân duỗi thẳng. Lần lượt giơ chân phải rồi chân trái lên trong tiếng nhạc (hình 12). Bài tập này nổi tiếng với tên gọi "cái kéo" và có thể làm phức tạp thêm bằng các động tác quay tròn chân. Đừng cố giơ chân lên quá cao, bài tập có hiệu quả nếu được thực hiện càng gần sàn càng tốt. Sau khi cảm thấy eo và bắp thịt bụng đã rắn chắc thì có thể tăng nhanh nhịp tập.

Cần nhấn mạnh rằng bạn có thể tuỳ theo ý mình mà làm đa dạng thêm bài tập này cũng như bài tập khác. Chẳng hạn, bài "cái kéo" không những có thể thực hiện theo chiều thẳng đứng mà còn có thể thực hiện theo chiều nằm ngang (hai chân chuyển động "bắt chéo" nhau). Động tác quay tròn chân có thể theo chiều kim đồng hồ mà cũng có thể ngược chiều kim đồng hồ v.v... Nếu bạn thấy mệt thì hãy để người thư giãn, nghỉ ngơi một - hai phút (hình 13).



H. 12



H. 13

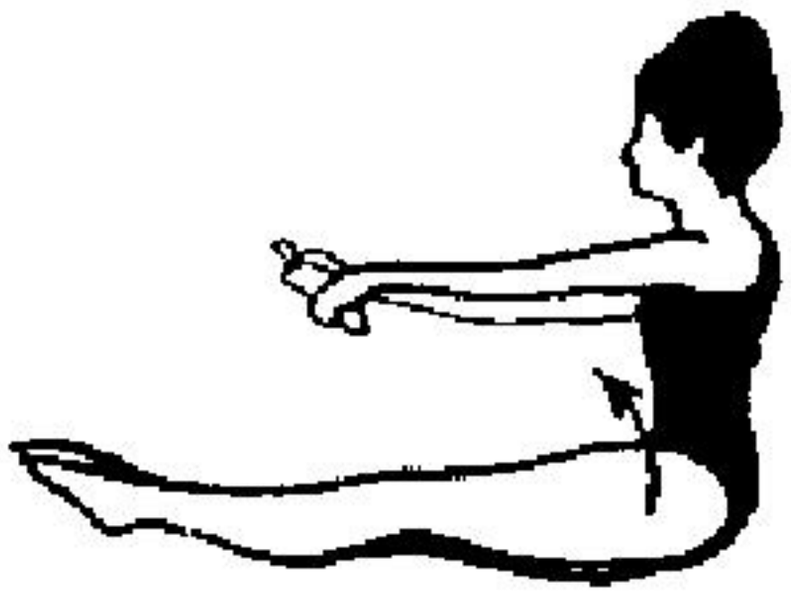
Những bài tập ngồi

Bụng và lưng: Bài tập này lại cần đến con lăn hoặc dùng khăn mặt bó xoắn lại. Người hơi cúi về trước, từ từ và lần lượt kéo chân phải rồi chân trái về phía ngực, cho con lăn hoặc khăn mặt bó xoắn lại chạy qua phía dưới chân, rồi duỗi thẳng chân. Làm lại bài tập, nhưng lần này, bỏ con lăn hoặc khăn mặt ở dưới chân. Bài tập này cũng có thể được thực hiện bằng cách kéo cả hai chân về phía ngực và cho con lăn hoặc khăn mặt chạy qua phía dưới.

Đùi và mông: Hai tay cầm con lăn hoặc khăn mặt bó xoắn giơ thẳng ra phía trước mặt, chân và lưng giữ thẳng. Lần lượt nhấc đùi phải rồi đùi trái lên khỏi sàn càng cao càng tốt (hình 14a,b). Cần chú ý giữ cho tay và lưng luôn thẳng.

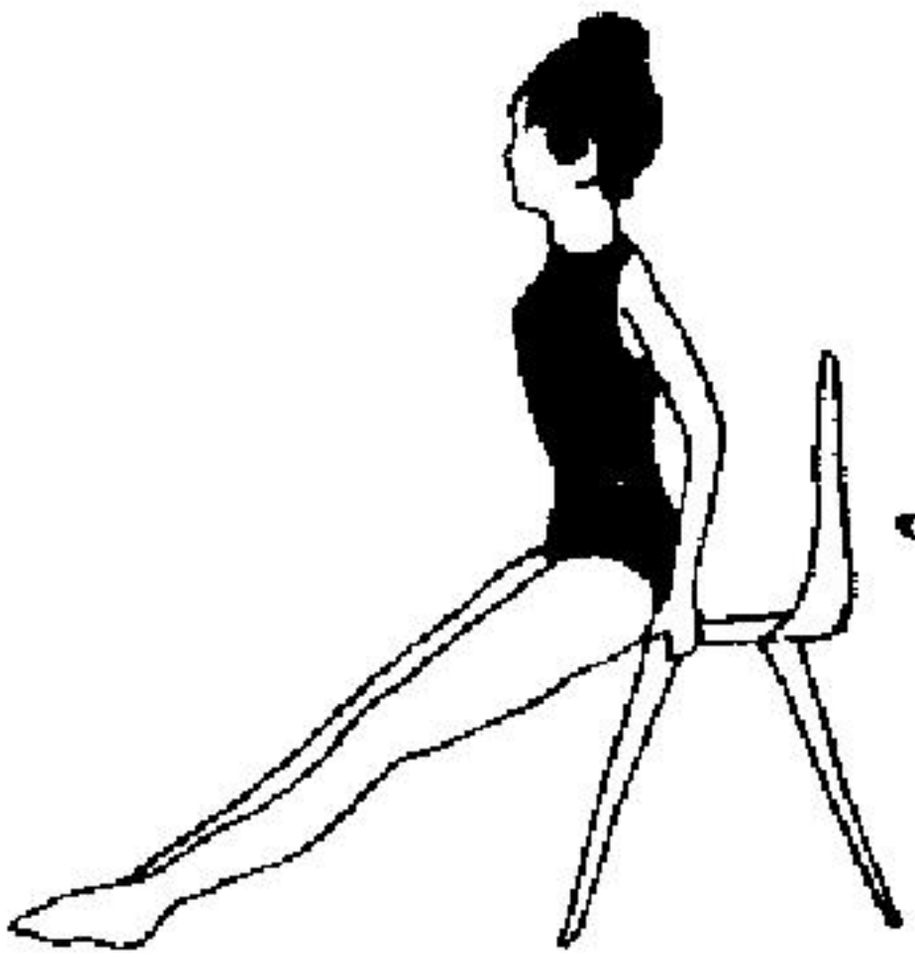


H. 14a

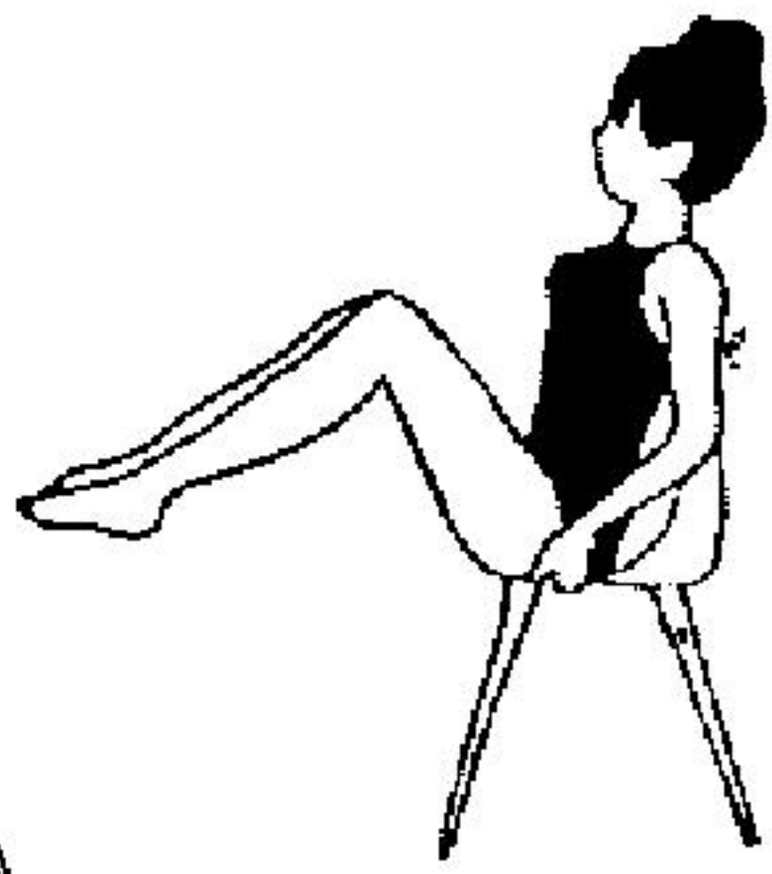


H. 14b

Bụng: Chuyển từ sàn lên ngồi ở mép ghế, hai tay bám lấy phần chỗ ngồi. Lưng và chân giữ thẳng, bàn chân chạm vào sàn nhà (hình 15). Từ từ, đồng thời cảm thấy bắp thịt căng ra, kéo hai chân gập lại ở đầu gối về phía ngực, lưng luôn luôn giữ thẳng (hình 16). Không đặt chân xuống sàn, vẫn từ từ như cũ duỗi thẳng ra, cố giữ tư thế treo lơ lửng càng cao càng tốt (hình 17).

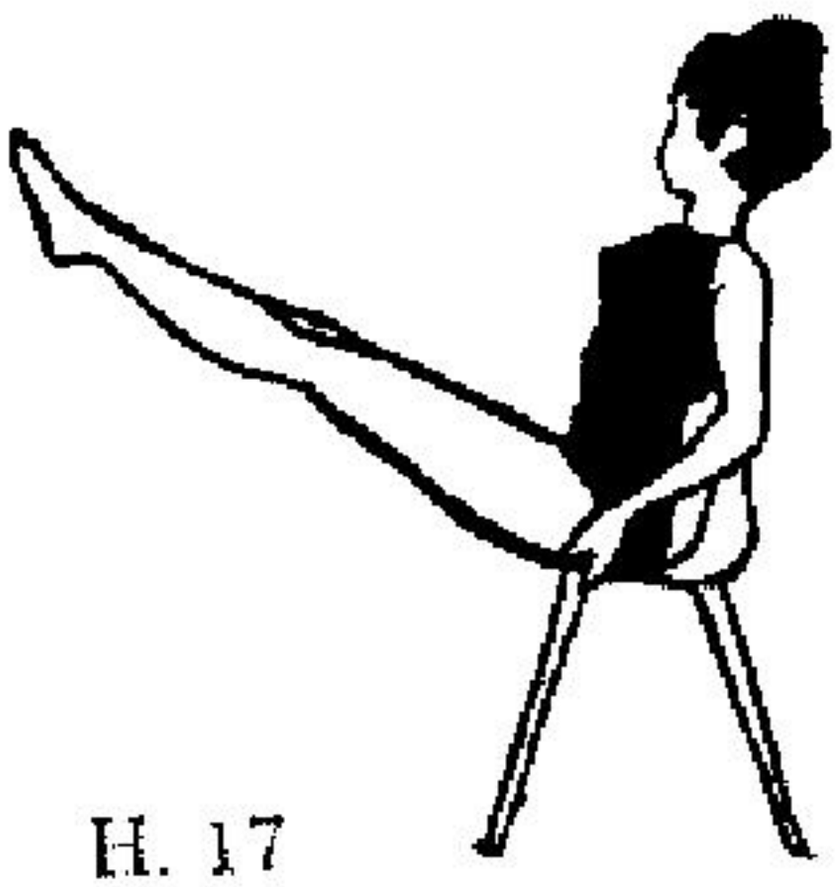


H. 15

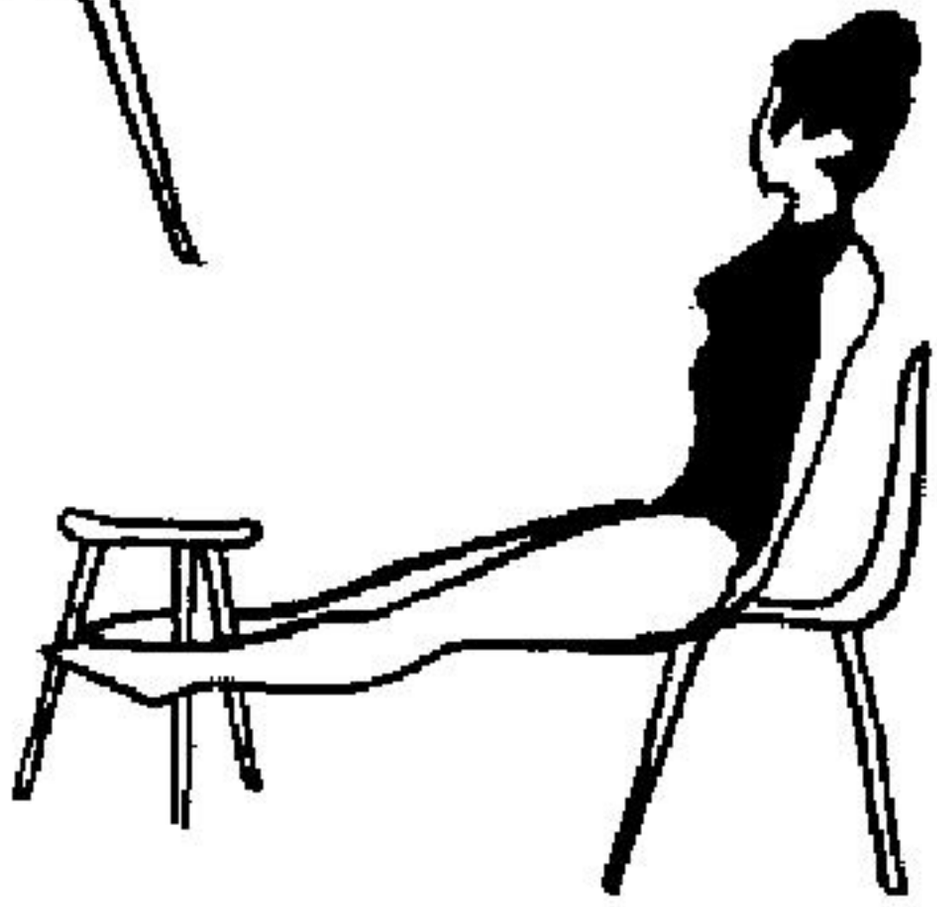


H. 16

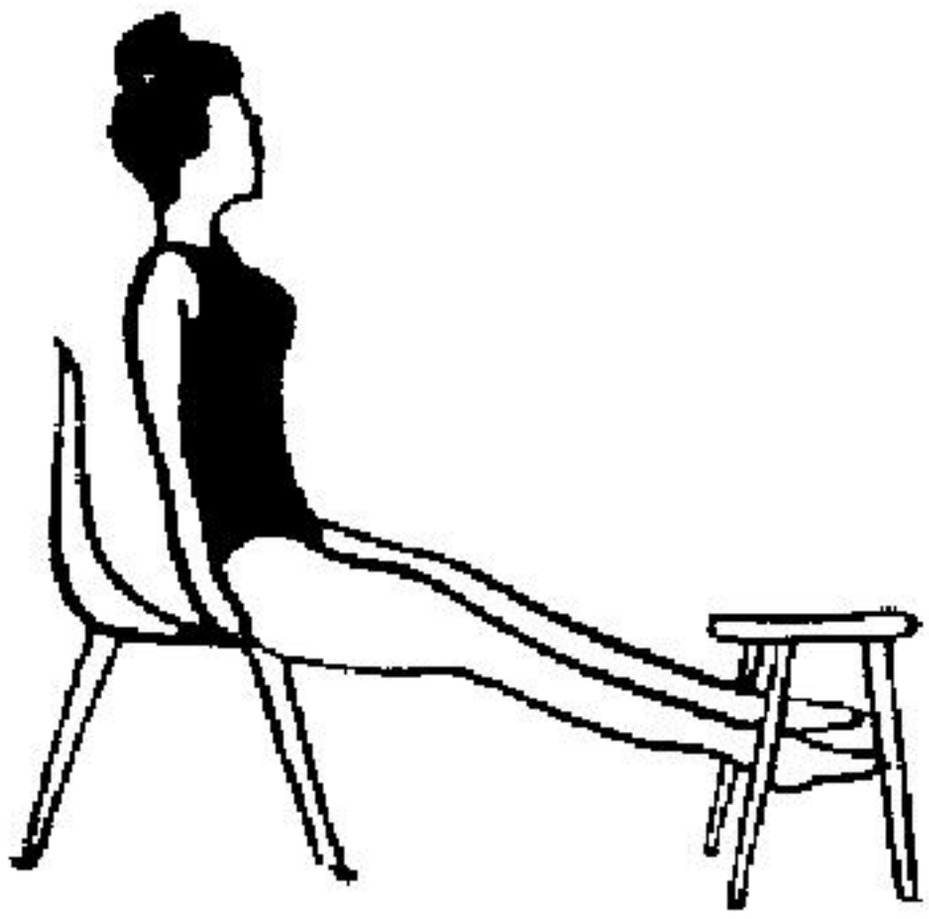
Bụng, eo và chân: Ngồi trên ghế, hai bàn chân quặp lấy chân ghế đẩu rồi hơi nâng ghế đẩu lên và giữ ở trạng thái lơ lửng trong vòng 10 giây (hình 18). Sau đó nhẹ nhàng hạ ghế đẩu xuống. Làm lại bài tập, nhưng lần này đút hai chân vào giữa các chân ghế rồi ép chặt hai bàn chân, hơi nhấc ghế đẩu lên khỏi sàn và cố giữ ở trạng thái treo lơ lửng trong vòng 10 giây (hình 19). Chú ý giữ cho thẳng bắp thịt ở bụng và eo, lưng giữ thẳng.



H. 17



H. 18



H. 19

Những bài tập sau đây có thể giúp bạn rèn được tư thế đẹp và có thể thực hiện ở cả tư thế ngồi lẫn đứng. Ngồi lên đầu chót ghế tựa như thế nào để lưng, đùi và ống chân vuông góc với nhau, hai tay buông thẳng một cách thoải mái, vai hơi gục xuống, làm căng ra đồng thời cả bụng chân, bắp thịt bụng, bắp thịt lưng. Hai vai đưa thẳng về phía sau càng ra xa càng tốt để hai bả vai chạm nhau, đầu ngửa lên. Ngồi ở tư thế căng thẳng như vậy trong vài giây, rồi lại để toàn thân thư giãn.

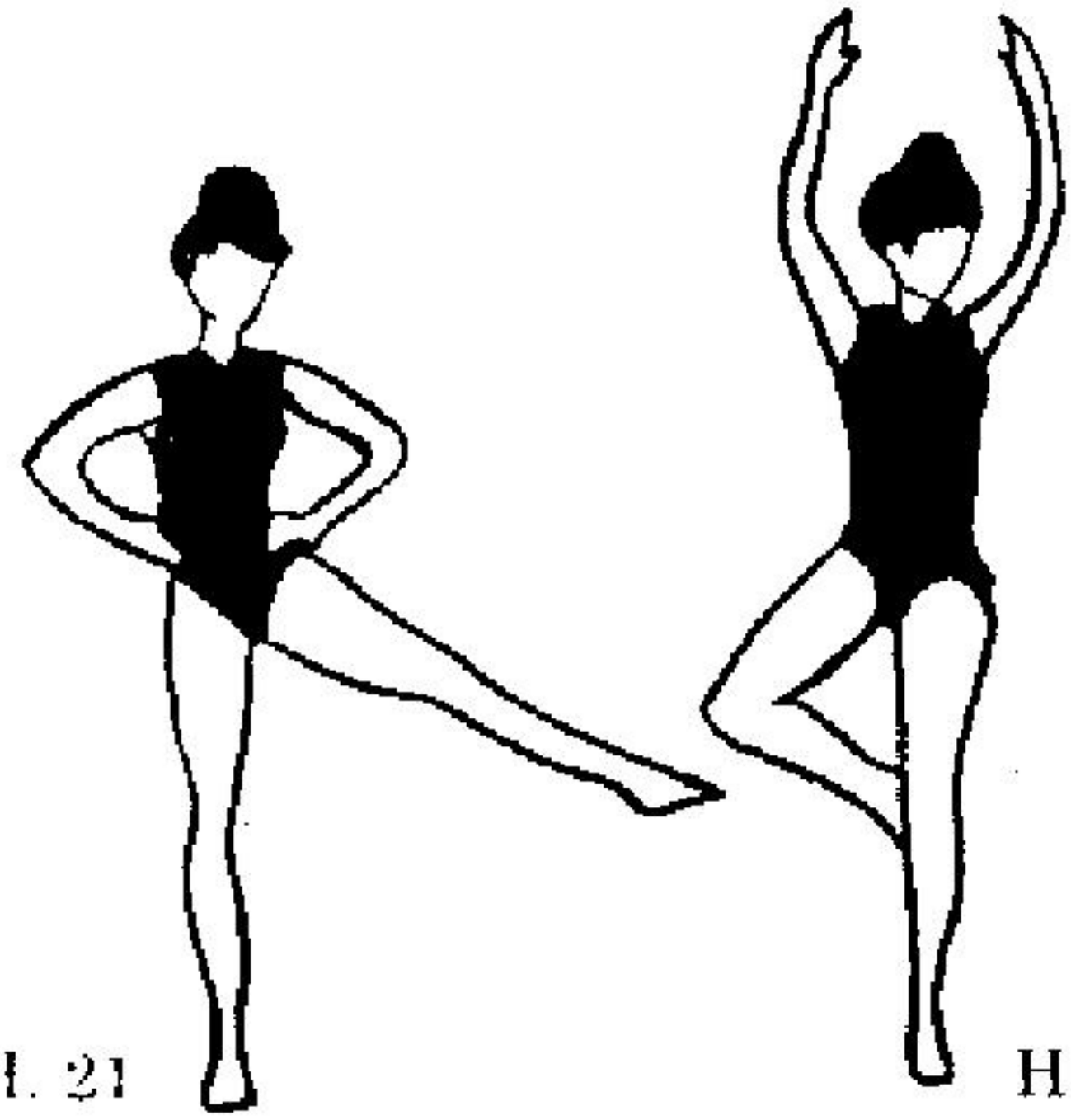
Bây giờ bước từ ghế xuống, chụm hai gót chân, làm căng đầu gối, mông và bắp thịt bụng. Tì vào hai đầu ngón chân để nhổm dậy cao hết khả năng của bạn, làm toàn thân căng ra, sau đó từ từ thư giãn (hình 20). Bài tập này không phức tạp nhưng cần làm đi làm lại trong một thời gian dài cho tới khi bạn tin chắc rằng tư thế bạn đã có được vẻ duyên dáng.

Cái quan trọng đối với mỗi phụ nữ không chỉ là tư thế duyên dáng mà còn là dáng đi đẹp. Nếu bạn muốn dáng đi đẹp trông không có vẻ giả tạo thì cũng có thể luyện được nhờ những bài tập đơn giản.

Bạn hãy đặt tay lên thắt lưng, vươn thẳng vai, rồi từ từ đưa chân trái sang bên và đứng thoải mái ở tư thế đó chừng 10-15 giây (hình 21). Làm lại bài tập cho tới khi bạn cảm thấy giữ được thăng bằng một cách dễ dàng. Có thể làm phức tạp thêm bài tập này bằng cách tựa bàn chân của bên chân đưa ra vào đầu gối bên chân chống và nhẹ nhàng giơ cao hai tay về hai phía (hình - 22). Nếu bài tập này đối với bạn vẫn còn dễ thì bạn có thể hơi vươn lên bằng đầu bàn chân của bên chân chống và đứng ở tư thế đó trong vòng 10-15 giây. Sau khi đã làm thành thạo bài tập này ở các phương án khác nhau thì bạn hãy cho nhạc kèm theo, nhạc sẽ tạo nhịp cho các bài tập của bạn và làm bạn hứng thú hơn.



H. 20



H. 21

H. 22

Cuối cùng, bạn hãy nhón chân đi đi lại lại trong phòng, vai duỗi thẳng, đầu gối nâng cao. Nếu bạn cảm thấy đi lại dễ dàng, không phải khom người và không phải cúi đầu thì bạn hãy củng cố dáng đi này bằng cách đặt lên đầu một chiếc tách hoặc đĩa tách.

Liệu chúng tôi có làm bạn quá mệt mỏi vì những bài tập hay

không? Liệu bạn đã cảm thấy thích tập thể dục thường xuyên chưa? Không loại trừ khả năng là sau khi đã có thân thể cân đối, bạn sẽ không chỉ hạn chế trong việc tập thể dục ở nhà, mà muốn ghi tên tham gia vào nhóm thể thao nào đó. Vậy thì, chúc bạn thành công! Nhưng chúng tôi muốn nhắc nhở rằng dù bạn có tập luyện một nhóm thể thao nào đó, bạn cũng chớ quên tập thể dục ở nhà. Thể dục ở nhà phải mãi mãi là người bạn tốt và đồng minh của bạn. Người bạn tốt và đồng minh này sẽ không bao giờ phản bội bạn, sẽ không chỉ tăng thêm sức mạnh và gây niềm tin cho bạn. Thể thao, cũng như thể dục ở nhà, sẽ giúp bạn vui sống, sẽ làm bạn luôn luôn sảng khoái tin tưởng nhìn vào tương lai của bạn và của gia đình bạn. Nhưng cũng có thể xảy ra trường hợp là bạn gặp phải những chuyện buồn và trục trặc trong cuộc sống, bạn có thể cảm thấy là bạn sắp mất đi tâm trạng thanh thản trong một thời gian dài. Không sao? Ngay cả trong trường hợp này, người bạn và người đồng minh đáng tin cậy của bạn sẽ đến hỗ trợ, giúp bạn chịu đựng mọi thử thách dễ dàng hơn. Chẳng lẽ còn là ít hay sao nếu nhờ thể thao mà bạn tìm thấy trong bản thân sức mạnh đủ đương đầu với mọi thử thách của cuộc sống.

Không ngày nào không tập thể dục, không ngày nào không tắm rửa, không ngày nào không đi dạo ngoài trời - mong sao điều đó sẽ trở thành quy tắc đối với bạn.

III. HÀNH VI CƯ XỬ

Hàng chục, thậm chí hàng trăm cuốn sách đã viết về những quy tắc của phép xử sự đẹp. Ai cũng muốn là một con người lịch sự, có giáo dục, ai cũng muốn biết cách cư xử ở nhà, ngoài phố và tại nơi làm việc. Ai cũng muốn học được cách ăn uống cho

đúng phép. Cách tặng quà cho người thân vào ngày lễ và ngày sinh nhật, giới thiệu ai đầu tiên khi làm quen và tự giới thiệu như thế nào v.v... Những cuốn sách như vậy đang được viết cả vào lúc này nữa. Lời khuyên của một số tác giả này làm chúng ta quan tâm, lời khuyên của một số khác khiến chúng ta lắng nghe, lời khuyên của một số khác nữa khiến chúng ta mỉm cười, cũng có một số sách bị chúng ta gạt sang bên, không cảm thấy gì ngoài cảm giác nghi hoặc.

Không nên quên rằng mỗi nước có phong tục và quy tắc cư xử khác nhau. Một việc tưởng hoàn toàn tự nhiên và được tiếp nhận như chuẩn mực ở nước này lại có thể chỉ khiến người ta mỉm cười giễu cợt ở nước khác. Người Anh chẳng hạn, họ có thể cảm thấy kỳ dị nếu suốt ngày mặc một bộ quần áo, và đến tối không thay quần áo gì hết, cứ mặc nguyên bộ đó mà đi đến nhà hát hoặc tiệm ăn. Chúng tôi cũng cho rằng đến nhà hát hoặc tiệm ăn không nên mặc quần áo đi làm, nhưng nếu ai đó không kịp thay quần áo bởi một lẽ đơn giản là không có thời gian rẽ qua nhà thì chúng tôi cũng chẳng thấy có gì đáng phải chê trách cả.

Tóm lại, nước nào có phong tục tập quán ấy. Nhưng vẫn có một điểm chung nào đấy đặc trưng cho mọi dân tộc văn minh và làm người có văn hoá khác với người thiếu văn hoá. Không có tham vọng phát hiện điều gì mới, chúng tôi xin kể về cách hiểu của chúng tôi đối với những quy tắc xử sự ở Tiệp Khắc. Nếu qua câu chuyện bạn nhận thấy đôi điều hữu ích thì chúng tôi sẽ rất sung sướng.

Cư xử có văn hoá

Nhiều khi có thể nghe thấy những lời lẽ không hài lòng:

"Sao tất cả các người cứ dạy bảo chúng tôi mãi thế? Chúng tôi chán cái cảnh suốt đời làm học trò rồi: nào ở nhà, ở trường, tại nơi làm việc, nào trên xe cộ, đâu đâu cũng "phải" thế này "phải" thế nọ? Ai cũng chỉ thích dạy bảo người khác thôi...".

Đúng là đã xuất hiện quá nhiều nhà giáo dục. Thậm chí, xuất hiện cả một loại "nhà giáo dục" đặc biệt: số này chuyên "giáo dục" ở nơi gần nhà, số khác chuyên giáo dục trong các cửa hàng, số khác nữa thì "giáo dục" trên tàu xe. Và mọi người đều biết rất rõ rằng chúng ta phải làm gì trong hoàn cảnh này hay khác. Mà những việc chúng ta phải làm, theo ý kiến của những "nhà giáo dục" đó, thực chất là chẳng nhiều nhặn gì: không chen ngang để mua hàng, không làm ồn, phải nhường chỗ cho người già cả. Tóm lại, phải làm đúng cái điều sơ đẳng mà không cần ai nhắc, tự chúng ta cũng biết. Đồng thời hành động trái với những nhà giáo dục "không mời mà cũng dạy bảo ấy" (một số bạn trẻ hành động đúng như vậy) có nghĩa là hành động có hại cho bản thân họ. Vì nếu có một con người tốt bụng nào đấy thường xuyên "nhắc nhở" chúng ta: các bạn phải thở, các bạn có nghĩa vụ phải thở, các bạn đừng quên thở - thì chẳng lẽ chúng ta "trái lời" con người tốt bụng đó và ngừng thở hay sao? Vì vậy trong chương này chúng tôi sẽ không đề cập đến những quy tắc sơ đẳng của phép cư xử văn hoá mà bất kỳ ai cũng phải biết rõ.

Nhưng cũng có thể nghe thấy những lời phàn nàn loại khác: "Tất cả các vị đều luận bàn về phép cư xử có văn hoá. Nhưng nói đến văn hoá gì ở đây được nếu chúng ta lúc nào cũng tất bật, hối hả, chẳng có thời gian mà ngoái nhìn lại mình nữa chứ chưa nói đến người khác? Vậy mà chúng ta luôn luôn được nhắc nhở nào là phải cư xử ra sao tại nơi làm việc, phải dậy vào lúc mấy giờ và khi nào cần tiếp tục ngồi nguyên tại chỗ... Tự chúng tôi cũng thừa biết ở nơi nào cần cư xử có văn hoá và nơi nào không cần!".

Có thể đáp lại thế nào đây? Thứ nhất, con người có văn hoá

thì đâu đâu cũng có văn hoá. Anh hay chị ta không thể lịch thiệp trong hoàn cảnh này và thô bỉ trong hoàn cảnh khác. Thứ hai, những quy tắc cư xử có văn hoá sở dĩ tồn tại không phải là để làm phức tạp thêm cuộc sống của chúng ta, ngược lại, những quy tắc ấy được con người đề ra để làm dễ dàng cho cuộc sống. Thứ ba, phép cư xử có văn hoá một khi đã trở thành tất yếu đối với chúng ta, trở thành cái "tôi" thứ hai thì chẳng những không gây bất tiện cho người xung quanh, mà còn khiến chúng ta tự tin vào sức mình, cho phép chúng ta cảm thấy mình là những công dân hoàn toàn bình đẳng với nhau.

Nói cách khác, những chuẩn mực của phép cư xử có văn hoá bắt nguồn từ nhu cầu bên trong của con người. Ai lại không thích thú khi nhìn thấy một đồ vật vừa tốt vừa đẹp, hoặc một bức tranh tuyệt tác, khi được sống trong những điều kiện đầy đủ tiện nghi, được dùng những loại đồ đạc vừa có công dụng thực tế lại vừa khơi dậy trong chúng ta niềm khoái cảm thẩm mỹ? Những vật đó, những bức tranh, loại đồ đạc đó được tạo nên bởi những người không thờ ơ về ý kiến nói về họ của những ai sử dụng các tác phẩm ấy, những tác phẩm do bàn tay và tài năng họ sáng tạo nên (chữ *tác phẩm* ở đây là hoàn toàn thích hợp). Ngược lại, những thứ đồ vô vị, thiếu thẩm mỹ, quấy quá làm cho xong, lại vạch trần "tác giả" của chúng là những kẻ thiếu văn hoá, những kẻ có lẽ biết làm ra vẻ có văn hoá khi nào có lợi cho họ, nhưng về thực chất là những kẻ thô tục.

Cũng có thể nói gần giống như vậy về cách cư xử có văn hoá của chúng ta. Chúng ta không phải là những chàng Rôbinxơn sống trên hoang đảo. Mà dù có sống "tự nhiên nhi nhiên" chăng nữa, chúng ta cũng không có quyền tự hạ mình và quên mất phép cư xử tối thiểu có văn hoá (tức là giữ cho sạch môi trường sống của chúng ta, giữ cho sạch thân thể chúng ta, cố đem lại niềm vui cho mình bằng những món ăn không chỉ được nấu nướng ngon

lành mà còn được bày biện đẹp mắt). Nếu không, chúng ta chẳng những sẽ sa đoạ nhanh chóng mà còn gây nguy hiểm cực kỳ nghiêm trọng cho cuộc sống chúng ta.

Sự cần thiết phải cư xử có văn hoá không phải là đặc quyền của một nhóm người nhất định hoặc được "chọn lọc" nào đó. Văn hoá của từng con người riêng biệt, cũng như văn hoá của cả xã hội nói chung được hình thành trong bao thế kỷ, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác và bởi vậy, không thể đứt đoạn. Chuyện đó không xảy ra được. Đặc điểm của văn hoá nói chung và văn hoá của một người riêng biệt, ngoài tất cả mọi vấn đề khác, còn là ở chỗ nó không chiều thco quan niệm của một người về những gì thích hợp hoặc không thích hợp những gì anh ta nên làm, không nên làm hoặc không thích làm. Văn hoá chắc chắn làm cho con người ấy trở thành một kẻ bị xã hội ruồng bỏ không chiều theo những gì chỉ tiện riêng cho anh ta.

Trong xã hội chúng ta, con người thực sự có văn hoá có được khả năng vô tận để tự thể hiện, để bộc lộ mọi tài năng và khuynh hướng sáng tạo của mình. Tức là, cả về mặt này nữa, cách cư xử có văn hoá là cần thiết cho từng con người cụ thể nói riêng và cho toàn xã hội nói chung.

Kỷ luật là nền tảng

Bất kỳ nền văn hoá nào cũng bắt đầu từ kỷ luật. Nói cách khác, ở đây không thể có quy tắc: tôi muốn hay không muốn. Nguyên tắc ở đây là: tôi có thể làm như vậy và chỉ phải làm như vậy. Tôi không thể và không bị buộc phải làm khác đi.

Chúng ta hãy xem xét một ví dụ đơn giản nhất. Như mọi người đều biết, trong nền sản xuất hiện đại ít khi một người lại tự

mình làm ra một thứ gì đó từ đầu đến cuối; tham gia vào việc sản xuất ra một thứ gì đó là hàng chục hàng trăm người, là các ngành sản xuất có liên quan và thậm chí ở nhiều nước khác nhau. Hình như nền sản xuất ngày càng phức tạp, càng phân thành nhiều nhánh nhỏ thì nó càng đặt ra ít đòi hỏi đối với một công nhân cụ thể chuyên thực hiện một công đoạn nào đấy. Vậy thì, liệu những ai có liên quan đến một chi tiết hết sức nhỏ bé trong một cơ cấu phức tạp? Và chi tiết hết sức nhỏ bé đó có thể gây hại cho hoạt động của toàn bộ cơ cấu phức tạp không ?

Hoá ra là có thể gây hại được. Một công đoạn thực hiện thiếu lương tâm (ngay cả một công đoạn đơn giản như sơn bộ máy) có thể ảnh hưởng tai hại đến hoạt động bình thường của bất kỳ cơ cấu phức tạp nào (nếu vi phạm nguyên tắc công nghệ khi sơn quét thì hộp sơn có thể bung ra, bộ máy sẽ han rỉ và mau bị bỏng). Mặt khác, trong nền sản xuất hiện đại cũng không được phép tuỳ tiện: chẳng hạn, bạn có nhiệm vụ chế tạo chi tiết có dạng ba cạnh, nhưng bạn lại làm nó có tới bốn cạnh, bởi vì theo bạn như vậy trông nó sẽ đẹp hơn. Chi tiết của bạn sẽ không thích hợp với bộ máy và sẽ phải vứt bỏ. Hình như đã rõ ràng rằng trình độ "văn hoá" của sản xuất bắt đầu từ kỷ luật sản xuất. Có thể mặc sức bao nhiêu khẩu hiệu về phục vụ nhân dân, có thể mặc sức phung phí những lời ngon ngọt và hứa hẹn, nhưng nếu bản thân nền sản xuất lại tổ chức theo nguyên tắc "anh đừng động đến tôi", nếu mỗi người tham gia sản xuất lại hiểu kỷ luật theo cách chỉ tiện lợi cho riêng anh ta, thì không thể nói đến bất cứ trình độ "văn hoá" thực sự nào. Và nếu có thể nói đến điều gì thì chỉ có thể là thái độ cẩu thả tầm thường nhất, nói đến sự lừa bịp nhân dân và đất nước cũng như thái độ thô tục núp dưới vẻ "lịch thiệp".

Chúng tôi cũng nhận thấy một nét gì đó tương tự cả trong đời thường. Bộ lễ phục buổi tối mặc ngoài bãi tắm trông cũng chướng mắt như bộ quần áo tắm mặc trong nhà hát. Và không chỉ

đơn giản bởi vì nếu mặc bộ phục sức buổi tối thì bạn sẽ không tiện có mặt ngoài bãi biển, còn nếu mặc bộ quần áo tắm thì bạn sẽ không tiện có mặt trong nhà hát (có thể có cảm giác rằng nếu bạn ngồi trong nhà hát vào một buổi tối mùa hè nóng ngột ngạt thì chính bạn cũng muốn cởi bớt quần áo ra chỉ giữ lại... bộ đồ tắm). Yếu tố không cho phép bạn hành động như muốn là cảm giác về *kỷ luật* - khởi đầu của văn hoá.

Kỷ luật là chị em ruột của thái độ tự kiểm tra và tự phê phán. Không có thái độ tự kiểm tra và tự phê phán thì kỷ luật biến thành một gánh nặng khó chịu mà bên ngoài áp đặt cho chúng ta. Ngược lại nếu không có kỷ luật nội tâm thì việc tự kiểm tra và tự phê phán có thể bị lý giải tuỳ tiện đến nỗi không nên nói đến bất kỳ sự tự kiểm tra và sự tự phê phán nào. Theo chúng tôi, những ví dụ về cách lý giải rộng như vậy về việc tự kiểm tra và tự phê phán bạn có thể tự tìm thấy không khó khăn gì trong cuộc sống xung quanh bạn.

Con người kỷ luật cư xử có văn hoá như nhau cả ở nhà, ở trường, cả tại nơi làm việc và những chốn công cộng, thậm chí, khi chỉ có một mình. Đối với người đó, phép cư xử có văn hoá không phải là một cái gì đó những kẻ "thù địch" áp đặt cho mình, mà là một nhu cầu nội tâm. Trong số bạn bè và người quen của bạn, chẳng lẽ không có những người vẻ ngoài không có gì nổi bật nhưng bạn lại thích gặp gỡ và việc giao du với họ làm bạn thêm phong phú và khiến bạn nảy ra ý muốn bắt chước họ hay sao? Nhưng có thể khẳng định gần như chắc chắn rằng cũng trong phạm vi những người quen biết bạn thế nào cũng có một người nào đấy có vẻ ngoài hết sức nổi bật nhưng bạn lại tìm mọi cách tránh gặp gỡ trò chuyện bởi vì người đó làm bạn khó chịu. Sự trống rỗng và vô dụng của người đó, những cung cách cử chỉ chướng tai gai mắt của người đó và sự thiếu vắng bất kỳ một thứ kỷ luật nội tâm nào của người đó - đấy là chưa nói đến thái độ

tự kiểm tra và tự phê phán - đẩy mọi người rời xa anh ta. Còn một lý do nữa làm bạn xa rời anh ta, đó là vì những hành động và việc làm của anh ta đi ngược lại quan niệm của bạn về cách cư xử có văn hoá.

Biểu hiện bề ngoài của cư xử có văn hoá và cư xử thiếu văn hoá.

Chắc hẳn bạn đồng ý rằng dù bạn có rộng lượng đến đâu với nhược điểm của những người xung quanh (tiện đây xin nói thêm rằng rộng lượng cũng là một chỉ số cho thấy trình độ văn hoá của con người, bạn vẫn bực bội với tiếng cười quá to chỉ nhằm một mục đích là khiến mọi người phải chú ý đến mình, với chiếc máy ghi âm mở hết công suất, với thói khiếm nhã gây phiền nhiễu cho người khác, với thái độ thô bạo v.v... Những biểu hiện của cách cư xử thiếu văn hóa gây nên ấn tượng khó chịu và phải bị phản bác nếu không thái độ đó sẽ rất nhanh chóng trở thành ngang ngược, không coi ai ra gì. Dĩ nhiên, ở đây không nói tới người ít tuổi không nhường chỗ trên xe điện chỏ người nhiều tuổi và bị cả toa đồng thanh lên tiếng "giáo dục" (thường kiểu "giáo dục" như vậy kết thúc bằng cảnh cả hai bên mắng chửi lẫn nhau và không làm vinh dự cho bên nào). Nếu không nhường chỗ thì người khác sẽ nhường - chẳng có gì ghê gớm cả. Nhưng nếu khuyết điểm của người ít tuổi đó thực sự làm bạn phẫn nộ thì bạn hãy nghiêng đầu về phía chị ta (hay anh ta) và lịch thiệp nói nhỏ để người xung quanh khỏi nghe thấy, đề nghị chị hay anh ta nhường chỗ cho người lớn tuổi ốm yếu kia. Chúng tôi tin chắc dù người tuổi trẻ kia có đi làm ca đêm trở về nhà hoặc bản thân cũng đang đau ốm nữa, cũng sẽ không bắt bạn phải đề nghị lời thứ hai.

Tiện đây xin nói thêm về bệnh tật. Con người hiện đại không phô bày bệnh tật của mình, và một số người, kể cả tuổi trẻ, tuy bị mắc những chứng bệnh nặng về tim mạch song không tỏ gì khác biệt về bề ngoài so với những người khỏe mạnh. Bài "giáo huấn" mà bạn lớn tiếng đọc cho chị hay anh ta nghe, có thể xúc phạm họ một cách sâu sắc và bất công. Chừng nào cách cư xử của một người nào đó không gây phiền toái rõ rệt cho người xung quanh và không đe dọa đạo đức xã hội thì cần phải thận trọng hoặc như chúng tôi đã nói ở trên, cần khẽ nhắc nhở một cách lịch sự. Trong đa số trường hợp, hình thức can thiệp như vậy đã hoàn toàn đủ. Không nên quên rằng cách cư xử của con người ta không những chịu tác động của những lời "giáo huấn" chân thành mà còn chịu tác động của hoàn cảnh xung quanh và cách cư xử của những người khác. Chính vì thế, không những cần theo dõi cách cư xử của những người xung quanh và tìm ra thiếu sót của họ, mà cần lưu ý trước hết đến bản thân mình.

Cư xử có văn hoá cũng như cư xử thiếu văn hoá thể hiện trước hết trong những việc nhỏ nhặt. Bạn có thể tự đánh giá mình rất cao, nhưng nếu trong nhà hát, khi vở kịch đang diễn, mà bạn vo viên giấy bọc kẹo kêu sột soạt, nếu bạn đi xem phim lần thứ hai mà bạn vanh vách kể trước nội dung cho người bên cạnh mới đi xem lần đầu, nếu trong lúc đến thăm người khác, hoặc tiếp khách ở nhà mà bạn không lắng nghe câu chuyện của khách bởi vì bạn không hứng thú với câu chuyện đó và lại còn ngáp một cách lộ liễu tức là bản thân bạn có những khiếm khuyết phải sửa chữa.

Những người gây ấn tượng khó chịu còn là những người trong lúc nói chuyện xen vào đúng chỗ hoặc không đúng chỗ những từ nước ngoài hoặc luôn luôn đệm vào những cách nói thô tục. Lời nói của người có văn hoá phải rõ ràng, giàu hình ảnh, phải dùng thứ tiếng có thể hiểu được đối với đa số người xung quanh, và không bao giờ được phép nhăn nhó mặt mày hoặc dùng

cử chỉ bắt chước một cách giễu cợt những người ta không ưa. Con người có văn hoá không bao giờ cho phép mình bàn công khai khuyết điểm của người khác khi không có mặt người đó. Những ai không biết người đó có thể cảm thấy câu chuyện của bạn xa lạ với họ, còn những ai quen biết người đó có thể có ý kiến riêng chưa chắc đã trùng với ý kiến của bạn.

Người có văn hoá phải biết làm chủ cảm xúc của mình. Giận dữ, vui mừng, buồn rầu, lo lắng, thờ ơ, phấn chấn - những trạng thái cảm xúc này và nhiều trạng thái khác phải thường xuyên được kiểm soát, dù bạn có cảm thấy khó kiểm soát đến đâu chăng nữa. Các dân tộc khác nhau đã đề ra những quy tắc đơn giản riêng của họ về cách cư xử trong trạng thái xúc động. Nếu bạn thấy cách đếm đến mười để kiềm chế cơn giận là tiện lợi với bạn thì bạn hãy đếm đến mười đi. Nếu bạn có khả năng làm không khí bớt căng thẳng bằng câu nói đùa đúng chỗ thì bạn cứ việc sử dụng phương pháp ấy. Nhưng không bao giờ bạn được phép buông thả cho cảm xúc - về sau bạn sẽ tự trách mình về giây phút yếu đuối đó.

Và cuối cùng, không bao giờ được phép lăng mạ ai. Dùng cách lăng mạ, bạn sẽ sỉ nhục trước hết là chính bản thân bạn chứ không phải người mà bạn lăng mạ.

Đồng thời, người có văn hoá không bao giờ lý luận dông dài (tuy về thực chất là đúng) ở những nơi mà người xung quanh chờ đợi anh ta có những hành động cụ thể. Nếu bạn thấy ngay trước mắt bạn có người sắp chết đuối hoặc bị ngất thì bạn chớ chờ đợi người khác giúp người đó mà hãy thực hiện ngay những biện pháp cần thiết dù bạn có bị thiệt hại ít nhiều chăng nữa (chẳng hạn, bạn sẽ bị ướt hoặc bạn sẽ lỡ hẹn hoặc không đi thăm được bạn bè v.v...). Khi đã giúp đỡ xong, bạn chớ chờ đợi những lời tán dương hay khen ngợi - những hành động cao quý phải xuất phát từ thôi thúc nội tâm chứ không được nhằm vào người xung quanh. Còn nếu bạn thấy người khác giúp đỡ nạn nhân có hiệu

quả hơn thì hãy đứng lánh sang bên và chớ ngăn trở công việc bằng các lời khuyên hoặc chỉ bảo họ phải làm như thế nào.

Vị trí của ta trong xã hội

Người có văn hoá phải biết vị trí của mình trong xã hội và hành động phù hợp với vị trí đó. Khi nói tới "vị trí của mình", chúng tôi hoàn toàn không muốn nói rằng người có văn hoá bị mất khả năng thể hiện sáng kiến ngay cả tại những nơi mọi người xung quanh chờ đợi những hành động độc lập của anh ta. Quan điểm "chuyện đó không liên quan gì đến tôi" hoặc "cháy nhà hàng xóm bình chân như vại" không hề làm vinh dự cho bất kỳ người nào quý trọng phẩm giá của mình.

Khi nói đến vị trí của người trong xã hội, chúng tôi muốn nói đến mối quan hệ hình thành giữa thế hệ đi trước và thế hệ đi sau, giữa cấp trên và cấp dưới, giữa phụ nữ và nam giới v.v... Hơn nữa, như các bạn đã nhận thấy, chúng tôi luôn đặt ở hàng thứ nhất những người mà xã hội thừa nhận là có những quyền ưu tiên nhất định.

Trong thực tế, mối quan hệ này không phải lúc nào cũng đơn dạng như trong sơ đồ mà chúng tôi đề nghị ở trên về quyền ưu tiên của người này đối với người khác. Chẳng có gì phải ngạc nhiên nếu người lớn tuổi hơn lại lắng nghe ý kiến của một người ít tuổi hơn nhưng lại có nhiều công lao với xã hội. Song, người ít tuổi hơn này không được phép lên mặt, cho rằng mình đã ghê gớm lắm và từ nay những người xung quanh phải tâng bốc mình và khao khát đón lấy từng lời của mình.

Nhưng dù sao thì trong đa số trường hợp, vị trí của ta trong xã hội hoàn toàn phù hợp với sơ đồ chúng tôi đã nêu trên, tức là

người lớn tuổi hơn có quyền ưu tiên đối với người ít tuổi hơn, cấp trên có quyền ưu tiên đối với cấp dưới và phụ nữ có quyền ưu tiên đối với nam giới.

Chào hỏi nhau như thế nào?

Ta hãy bắt đầu từ chuyện nhỏ, từ những câu chào hỏi thông thường mà chúng ta vẫn trao đổi khi gặp nhau. Người nào có ít quyền ưu tiên hơn, tức là người ít tuổi hơn, cấp dưới và đàn ông phải chào hỏi trước. Tất nhiên là cả ở đây nữa mọi chuyện cũng không "thẳng tuột". Chẳng hạn, cấp trên khi bước vào căn phòng đang có mặt cấp dưới thì đương nhiên phải là người đầu tiên lên tiếng chào hỏi chứ không nên đợi chào hỏi trước. Cũng có thể nói như vậy đối với những người lớn tuổi hơn và phụ nữ. Cũng không nhất thiết phải lớn tiếng chào hỏi và ôm hôn nhau mặc dù một số dân tộc có tập quán khi gặp nhau là dứt khoát phải ôm hôn nhau.

Nếu bạn trông thấy người quen trên hè phố bên kia, trong nhà hát hay tiệm ăn thì chỉ cần hơi cúi đầu chào là đủ, không nên giơ tay vẫy hoặc chen lấn để tới gặp. Nhưng vẫn có thể có ngoại lệ. Người Nhật chẳng hạn, khi gặp người quen ngoài phố thì họ cung kính cúi rạp người chào hơi lâu, nhưng chỉ cần chia tay nhau là họ lập tức có thể sổ sàng dùng vai và khuỷu tay huých những người đi đường khác cho tới khi trong đám đông xuất hiện một người quen biết khác và thủ tục cung kính cúi rạp người chào hỏi lâu lại bắt đầu từ đầu.

Đối với chúng ta thì kiểu cách như vậy là thừa và giả tạo, nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa rằng người Nhật phải hành động như chúng ta và chúng ta phải hành động như người Nhật.

Bắt tay là việc nên làm chứ không nhất thiết phải làm khi chào hỏi (hơn nữa, người giơ tay ra trước là người có quyền ưu tiên hơn). Nhưng nếu bạn giơ tay ra để bắt thì hãy làm việc đó một cách vui vẻ, chứ không được có vẻ uể oải hoặc ban ơn. Đồng thời, không nên sa vào thái cực khác, hoặc là dồn vào cái bắt tay, như người ta thường nói, "toàn bộ sức lực trí tuệ của mình", hoặc là rung lắc thật mạnh tay người kia hồi lâu khi chào hỏi nhau ngoài phố. Về mùa đông, có thể không tháo găng tay, nhưng nếu một người tháo găng tay thì người kia dứt khoát phải làm theo. Phụ nữ có thể không cần tháo găng cả ở ngoài phố, trong nhà hát hoặc câu lạc bộ nếu như găng đó là một phần của bộ phục sức ngày hội. Đàn ông trước khi bắt tay phụ nữ bao giờ cũng phải tháo găng.

Người nào bước vào phòng thì phải chào hỏi trước những người đã có mặt trong phòng. Người nào ra về trước cũng phải chào trước. Nếu bạn muốn ra về một cách kín đáo, không cho ai biết, thì bạn chỉ cần chia tay với chủ nhân là đủ. Khi thấy một người mới vào thì đàn ông thường đứng dậy, phụ nữ thì không nhất thiết phải đứng dậy. Người nào đến muộn hơn những người khác thì trước tiên chào hỏi phụ nữ rồi sau đó mới chào hỏi nam giới. Khi chào hỏi người lớn tuổi hơn mình thì người phụ nữ trẻ phải đứng dậy.

Theo phong tục của một số dân tộc khi phụ nữ giơ tay ra thì đàn ông hôn tay chứ không bắt tay. Ở Tiệp Khắc điều đó chỉ áp dụng giữa hai vợ chồng, khi người chồng muốn cảm ơn vợ. Nhưng nếu người đàn ông đã hôn tay một phụ nữ thì cũng phải xử sự như vậy với tất cả phụ nữ khác có mặt trong phòng. Về phần mình, người phụ nữ đã cho phép một người đàn ông hôn tay mình, thì cũng không có quyền từ chối điều đó với những người đàn ông khác

Làm quen như thế nào?

Việc làm quen bắt đầu từ việc giới thiệu. Vậy việc giới thiệu diễn ra như thế nào trong thực tế?

Người ta thường giới thiệu trước những ai tuổi ít hơn với những ai nhiều tuổi hơn, giới thiệu nam giới với phụ nữ, đồng thời nêu đầy đủ họ tên, chức vụ (chí ít là nghề nghiệp) của người được giới thiệu, rồi sau đó, nếu cần thiết, mới nêu họ tên và chức vụ (hoặc nghề nghiệp) của người nhận sự giới thiệu đó. Người nhận sự giới thiệu có thể tự nêu lên cách xưng hô với mình nếu người đó muốn. Trong một cử toạ mà đa số đã biết nhau thì chỉ cần giới thiệu những người khác. Trừ trường hợp đặc biệt, khi những người khác cũng muốn được giới thiệu với người mới đến. Sở dĩ như vậy là vì một lý do đơn giản: người mới đến rơi vào môi trường lạ nên không thể nhớ ngay được mọi họ tên được giới thiệu với người đó. Khi giới thiệu những thành viên trong một gia đình, thường chỉ cần nêu đầy đủ họ tên của bố mẹ, còn con cái họ, ngay cả đã lớn tuổi, cũng chỉ cần nêu tên là đủ.

Thông thường, phụ nữ không tự giới thiệu trước với nam giới. Nếu người phụ nữ muốn làm quen với một nhân vật mình quan tâm thì có thể nhờ một người bạn chung của hai bên giới thiệu mình với người đàn ông kia. Sau khi đã được giới thiệu, hai bên thường phát biểu những lời lẽ vui mừng được quen biết nhau. Ở Tiệp Khắc, người phát biểu những lời lẽ đó không phải là người được giới thiệu trước mà là người nhận sự giới thiệu. Sẽ không thích hợp, nếu người ít tuổi hơn lại thể hiện niềm sung sướng được làm quen với người nhiều tuổi hơn, hoặc phía nam giới lại hết sức tán dương người phụ nữ mới gặp mặt lần đầu tiên trong đời. Chúng tôi coi hình thức biểu lộ niềm hân hoan như vậy là do không biết làm chủ cảm xúc của mình.

Người mới quen biết nhau bắt đầu cảm thấy những khó khăn đầu tiên khi họ cần mở đầu câu chuyện. Giúp đỡ họ ở bước này có thể là người vừa giới thiệu họ với nhau: do biết rõ cả hai bên, người này cũng biết phạm vi quan tâm của cả hai và những gì có thể khiến họ quan tâm đến nhau.

Sau lúc làm quen

Mối quen biết đã chớm nở có thể dẫn tới tình huống là sau một tối vui chung với nhau, người đàn ông đề nghị đưa tiễn người phụ nữ về nhà. Người đàn ông phải tiễn người phụ nữ đúng là về đến nhà chứ không được đến tận phòng ở, ngụ ý rằng người phụ nữ không sẵn sàng tiếp anh ta tại chỗ ở, cho dù anh ta có rất mến người phụ nữ chăng nữa. Người phụ nữ phải đi ở phía bên phải người đàn ông nếu người đàn ông không phải là quân nhân và không mặc quân phục. Nếu người đàn ông đưa tiễn hai người phụ nữ thì phải đi ở giữa, nếu hai phụ nữ không cùng tuổi thì người đàn ông đi bên trái người lớn tuổi hơn, còn người phụ nữ ít tuổi hơn đi bên phải người lớn tuổi hơn. Nếu người đàn ông thuê tắc-xi thì trước hết phải giúp người phụ nữ ngồi vào ghế phía sau là chỗ an toàn hơn, rồi sau đó mới tự ngồi vào ghế trên, bên người lái xe. Khi lên cầu thang người đàn ông phải đi sau phụ nữ và khi xuống thang phải đi trước phụ nữ, làm như vậy là để đề phòng trường hợp nếu người phụ nữ bị khuyu chân hay trượt chân thì có thể tựa vào người đàn ông. Đồng thời, người phụ nữ được dành cho một khoảng rộng gần tay vịn cầu thang. Khi lên hay xuống các phương tiện giao thông công cộng, người đàn ông cũng phải tuân theo những quy tắc như khi lên xuống thang, tức là giúp phụ nữ vào trước và xuống sau để phụ nữ có thể tựa vào tay người đàn ông.

Ở Tiệp Khắc thường chỉ giúp người già và người tàn tật lúc lên xuống các phương tiện giao thông công cộng. Nhưng nếu người đàn ông lần đầu tiên đưa tiễn người phụ nữ trên xe riêng của mình, thì lúc đầu phải giúp phụ nữ vào xe trước rồi mình mới ngồi vào chỗ lái. Trong trường hợp này, cũng có thể mời người phụ nữ ngồi bên cạnh. Tuy nhiên cần lưu ý rằng chỗ ngồi phía trước là không thật an toàn.

Mời khách

Mời khách không nhất thiết phải mời về nhà mình. Sau khi đã làm quen thì thường đàn ông mời phụ nữ. Đàn ông có thể mời phụ nữ đến tiệm ăn, nhà hát hoặc phòng hoà nhạc. Khi sự quen biết đã khá thân thiết thì người phụ nữ cũng có thể mời đàn ông đi xem hát hoặc nghe hoà nhạc. Trong bất kỳ trường hợp nào thì người đứng ra mời phải đóng vai trò chủ nhân, còn người được mời sẽ là khách.

Trước khi tiếp nhận lời mời hoặc tự mình đóng vai trò chủ nhân, bạn cần suy nghĩ xem nên ăn mặc thế nào. Dĩ nhiên, nhiều điều phụ thuộc vào việc bạn được mời đến đâu hoặc bạn mời khách đi đâu. Nếu đó không phải là cuộc dạo chơi ngoài trời thì bạn nên đi giày đế cao và mặc áo dài đẹp. Cách trang điểm và chải đầu cũng phải phù hợp với kiểu phục sức đẹp của bạn, và tất nhiên, tất cả những thứ đó phải phù hợp với phong cách và cá tính của bạn, nếu không, người đàn ông đứng ra mời bạn có thể không nhận ra bạn.

Nếu bạn không thoả mãn với quần áo của bạn thì bạn có thể sửa chữa tình thế bằng những đồ kim hoàn, hoặc chiếc khăn san trùm lên vai bạn. Giày đế thấp hoặc nhất là giày thể thao đế cao

su dù có mốt đến đâu chăng nữa vẫn phải đi ở nhà và chờ một dịp thích hợp hơn.

Trong tiệm ăn

Đến tiệm ăn cũng như đến bất kì nơi lạ nào, người đàn ông bao giờ cũng vào trước. Nếu bạn đi cả một nhóm đến tiệm thì người đứng ra mời bước vào trước, sau đó là phụ nữ và cuối cùng mới đến lượt nam giới. Ở tiền sảnh tiệm ăn, đàn ông phải giúp phụ nữ cởi áo khoác ngoài, trao áo khoác ngoài của phụ nữ cho người coi giữ quần áo rồi mới đến lượt mình cởi áo khoác ngoài. Trong lúc ấy, phụ nữ sửa lại trang phục đầu tóc trước gương hoặc vào nhà vệ sinh. Khi đến bàn ăn thì đàn ông cũng phải vào trước, chọn chiếc bàn thuận tiện hoặc nhờ sự giúp đỡ của người chủ tiệm, còn nếu người chủ tiệm vắng mặt thì nhờ người phục vụ bàn giúp đỡ... Chỗ ngồi cụ thể là do phụ nữ chọn còn đàn ông phải lưu ý đến chỗ ngồi đó được tiện lợi (nên để phụ nữ ngồi quay mặt về phía phòng, còn đàn ông thì quay lưng lại hoặc ngồi ở chiếc ghế cạnh lối đi). Ngồi đối diện nhau, theo quan điểm của chúng tôi, là quá chính thức, nên ngồi gần nhau thì hơn. Nếu túi xách nhỏ thì phụ nữ có thể đặt lên đầu gối mình, nếu túi xách hơi to thì có thể đặt sau lưng, nhưng tuyệt đối không được đặt lên bàn.

Phụ nữ xem thực đơn trước và chọn món nào hợp với khẩu vị của mình. Nếu thấy khó chọn có thể hỏi ý kiến người đàn ông. Người đàn ông thường chọn đồ uống, nhưng phải chọn thứ đồ uống nào hợp với khẩu vị người phụ nữ.

Nếu nhóm người ngồi quá lâu ở bàn thì đương nhiên là phụ nữ có nhu cầu vắng mặt một lát. Không nên ngại ngùng làm việc đó, nhất là bạn cần phải trang điểm lại, mà trang điểm ngay tại

chỗ thì hết sức không đẹp. Về phần mình, đàn ông không nên đứng dậy khi thấy phụ nữ đứng dậy, làm như vậy chỉ đặt phụ nữ vào tình thế khó xử.

Cuối cùng, sau khi ăn xong, đàn ông trả tiền, giúp phụ nữ đứng dậy khỏi bàn ăn, còn khi đến phòng gửi quần áo thì giúp phụ nữ mặc áo khoác, sau đó mới đến lượt mình. Ngày nay, khá thông thường là những người coi giữ quần áo giúp phụ nữ mặc áo khoác ngoài. Nhưng người đàn ông phong nhã không bao giờ trao cho ai việc săn sóc đến người bạn nữ của mình.

Trong nhà hát và phòng hoà nhạc

Bất kể ai là người đứng ra mời đi xem hát hoặc nghe hoà nhạc - phía đàn ông hay chính bạn, người đàn ông bao giờ cũng cầm vé. Đàn ông phải vào phòng biểu diễn trước, phải đi trước dọc theo hàng ghế đến chỗ ngồi và chỉ khi đó mới trao cho bạn quyền chọn chỗ (có lẽ chẳng phải nhắc nhở rằng, khi đi tới chỗ ngồi của mình, thì cả bạn lẫn bạn trai đều phải quay mặt về phía những khán giả ngồi cùng dẫy với bạn, chứ không nên quay lưng lại, vì bạn thế nào cũng gây cho họ ít nhiều phiền phức: bởi vậy bạn nên đến chỗ ngồi đúng giờ thì hơn) Khi chọn chỗ, phụ nữ thường ngồi ở bên phải nam giới, nhưng nếu đầu những người ở các hàng ghế trước che khuất mắt bạn thì bạn có thể ngồi bên trái nam giới.

Có thể xảy ra trường hợp là bạn không thấy thích vở diễn hoặc buổi hoà nhạc. Bạn không nên bộc lộ thành lời cảm giác đó của mình trong lúc buổi diễn đang tiếp tục. Những khán giả ngồi gần bạn có thể lại thấy thích thú thì sao? Bạn cũng không nên bình phẩm nghệ thuật diễn xuất hoặc trình độ biểu diễn của diễn

viên hoặc nghệ sĩ và tuyệt đối không được bỏ ra về giữa chừng. Hãy tôn trọng lao động của các nghệ sĩ, tôn trọng khán giả ngồi xung quanh và cuối cùng, hãy tôn trọng bản thân bạn.

Hệt như vậy, chớ vội vã đến phòng coi giữ quần áo ngay sau khi kết thúc buổi diễn để mặc áo ngoài cho nhanh. Không phải ngày nào bạn cũng đi nhà hát hoặc đến phòng hoà nhạc (tất nhiên, nếu bạn không phải là diễn viên hoặc ca sĩ), vậy thì hãy kéo dài thêm chút không khí hội hè trong buổi tối đó của bạn.

Nghệ thuật tặng quà

Đối với người đàn ông đã tỏ dấu cảm mến bạn thì sớm hay muộn bạn cũng sẽ muốn tìm cách nào đấy cảm ơn hoặc tặng quà cho người đó nhân dịp ngày lễ hoặc ngày sinh nhật. Chọn đúng quà tặng, đem tặng và tự mình nhận tặng như thế nào - đó là một nghệ thuật thực sự mà mỗi phụ nữ đều phải nắm được ở mức độ hoàn hảo.

Vào thời điểm bạn tặng món quà đầu tiên cho người đàn ông bạn cảm mến, chắc chắn bạn đã có lần nhận quà tặng của người đó. Bạn hãy nhớ lại xem món quà đó như thế nào và bạn đã tiếp nhận món quà đó ra sao? Chuyện đó xảy ra ở ngoài phố, lúc người đó mời bạn hoặc bạn mời người đó đi đâu hay khi người đó lần đầu tiên tới thăm bạn.

Người đàn ông lần đầu tiên bước qua ngưỡng cửa nhà bạn thường là đem hoa đến. Tất nhiên bạn không quên cảm ơn? Không có gì khó chịu bằng sau khi nhận hoa là lập tức tức đặt sang bên (chúng ta bao giờ cũng bận tối mắt. Lúc ở nhà, chúng ta quả thật không có thời giờ. Hãy cảm ơn và lãng quên ít phút mọi công việc để mở bó hoa ra, cắt xén tươm tất rồi cắm vào lọ).

Nhưng chúng tôi vẫn khẩn thiết khuyên bạn sau khi nói những lời cảm ơn là lập tức chăm sóc đến bó hoa đó và chọn chiếc lọ bạn yêu thích nhất để cắm bó hoa đó.

Cả đối với những món quà khác mà bạn đã nhận được cũng vậy; không bao giờ chưa mở mà bạn đã đặt ngay sang bên. Hãy dành những lời lẽ tốt đẹp cho người tặng bạn quà, hãy biết đánh giá xứng đáng mối quan tâm dành cho bạn. Mỗi dân tộc đều có những câu tục ngữ đại ý là: quà tặng không quý bằng tấm lòng. Hãy học cách coi trọng trước hết là lòng quan tâm, dù cho lòng quan tâm đó thể hiện qua một bó hoa nhỏ!

Người đàn ông nào quý trọng bạn sẽ không bao giờ dám tặng bạn những thứ quần áo lót (việc này thì ngay cả các ông chồng cũng không làm). Nếu sự quen biết của bạn chỉ mới đang phát triển thì bạn không nên nhận những món quà quá đắt giá, chỉ nên ngỏ lời cảm ơn nhưng phải dứt khoát khước từ ngay món quà tặng đắt giá. Nếu không phải vợ chồng hoặc họ hàng gần gũi tặng nhau thì các món quà đắt giá chẳng khác gì một sự mua chuộc hoặc thậm chí một sự hối lộ. Nếu nhận một món quà đắt giá của một người đàn ông tuy bạn có thiện cảm nhưng không phải là chỗ thân thuộc với bạn thì bạn nhất định sẽ phải phụ thuộc vào người đó và bạn khó thoát khỏi những phiền nhiễu do tình trạng phụ thuộc như vậy gây ra.

Hết như vậy, khi bạn chọn quà tặng cho nam giới. Bạn chớ nên có ý làm người đó phải sửng sốt vì tính hào phóng của bạn. Cũng như bạn, người đàn ông quan niệm quà tặng trước hết là biểu hiện lòng quan tâm đối với mình chứ không phải giá trị tiền bạc. Một chiếc cà vạt, một bộ khuy cài được chọn lựa với tấm lòng yêu thương, một cuốn sách hay - những món quà giản dị đó chứng tỏ lòng quan tâm của bạn rõ rệt hơn nhiều so với một vật đắt giá. Điều quan trọng không những là lòng quan tâm mà cả cách bạn tặng nữa. Một món quà dúi vào tay một cách cẩu thả có thể xoá

sạch ấn tượng tốt đẹp nhất do món quà đó có thể gây ra. Cũng không nên bỏ món quà tặng đó vào một chỗ nào đó - đây, tôi để ở đây món quà dành cho bạn, khi nào có thời gian thì hãy mở ra xem. Không nên tặng những thứ đã dùng rồi (trừ những thứ có giá trị vật cổ) hoặc những thứ do người khác tặng bạn nhưng bạn không dùng đến hoặc muốn bỏ đi.

Vợ chồng có thể tặng nhau những món quà đắt giá nếu điều đó không ảnh hưởng đến ngân sách gia đình. Đồng thời chúng tôi không coi quà tặng là một thứ gì đấy mà người chồng không trực tiếp trao cho vợ, lại đưa vợ tiền để "mua giúp" vì không có thì giờ "lan man các cửa hàng" (thật đáng tiếc là ngày nay việc đó xảy ra khá thường xuyên, và nhiều bà vợ thích cầm tiền hơn là nhận "một thứ vớ vẩn gì đấy" khiến chồng tiêu tốn tiền. Cả các bậc cha mẹ cũng ngày càng hay tặng những phong bì tiền cho các cô con gái mới lớn hoặc còn trẻ (hệt như cho các cậu con trai). Chúng tôi không hề phản đối việc bố mẹ tặng tiền cho con cái, nhất là hình thức "quà tặng" như vậy đang trở thành khá phổ biến. Nhưng bố mẹ cũng nên kèm phong bì tiền đó một bó hoa nhỏ hoặc một lọ nước hoa giản dị.

Một món quà được chọn lựa và đem tặng có óc thẩm mỹ, có thể làm bền chặt mối quan hệ giữa người này với người khác và làm mối quan hệ đó thân thiết hơn và gần gũi hơn.

Tại nơi làm việc

Ngày nay, tuyệt đại đa số phụ nữ đều đi làm. Nhưng hoàn cảnh công việc buộc phụ nữ phải chịu một số tình huống không thể không tính đến:

Về bản chất, phụ nữ chiếm vị trí "được quan tâm" hơn trong

xã hội so với nam giới. Nhưng tại nơi làm việc, phụ nữ thường là cấp dưới của nam giới. Làm thế nào để dung hoà mâu thuẫn đó?

Trước hết phụ nữ hiểu rằng công việc là công việc, đừng tìm cho mình một thứ quyền ưu tiên nào chỉ bởi vì mình là một phụ nữ. Việc bảo hộ lao động nữ do nhà nước chịu trách nhiệm bằng cách ban bố những đạo luật và quyết định đặc biệt, và không một ai, ngay cả người thủ trưởng ngạo mạn nhất, lại được phép vi phạm những đạo luật và quyết định ấy. Nhưng phụ nữ không nên đòi hỏi những quyền ưu tiên vượt quá những quyền ưu tiên do luật định. Đồng thời chẳng vinh dự gì cho những người đàn ông nào quên rằng trước mặt mình không phải chỉ đơn giản là một nữ công nhân mà còn là một phụ nữ, không chịu nhường bước khi vào thang máy, không giúp người đó cởi và mặc áo khoác, hút thuốc trước mặt họ mặc dù khói thuốc làm họ khó chịu và kể những chuyện tiếu lâm tục tĩu khi có mặt nhân viên nữ.

Có những tổ chức và cơ sở sản xuất mà trong đó các đồng nghiệp có thói quen xưng hô với nhau là "cậu tớ" bất kể tuổi tác và nam hay nữ. Điều này tuyệt đối không được để ảnh hưởng đến kết quả công việc và chính là không được phép tạo ra không khí dễ dãi với những khuyết điểm thiếu sót.

Nhưng cách xưng hô như thế nào trong tập thể bạn làm việc - xưng hô thân mật hay lịch thiệp, khách sáo - điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là làm sao để những lợi ích lao động chung gắn bó mọi người lại, làm họ quan tâm thiết tha đến kết quả công việc và góp phần phát triển những tiêu chuẩn đạo đức cao cả. Trong cách cư xử đồng nghiệp, không được phép tỏ ra sỗ sàng, suồng sã. Không ai dám đối xử như vậy với bạn nếu bạn không than vãn với đồng nghiệp về những khó khăn trong gia đình bạn, không vô cớ mắng mỏ chồng con. Chúng tôi xin nhắc rằng công việc trước hết là công việc, nơi mà thái độ cởi mở quá đáng và sự cảm thông không góp phần mà chỉ gây trở ngại. Trong

công việc, cần nghĩ đến lợi ích của tập thể lao động chứ không phải lợi ích của riêng mình. Thái độ tôn trọng đối với bạn sẽ cho phép thủ trưởng của bạn lưu ý đến ý kiến của bạn khi đề xuất các quyết định, chứ không hành động ngược lại với quan điểm của bạn. Về phần mình, nếu bạn có điều không hài lòng thì hãy trình bày kiến nghị của mình một cách bình tĩnh, có lý lẽ, khi đó ý kiến của bạn sẽ được lắng nghe, tuy chậm, muộn, hoặc được lưu ý đến khi đề xuất quyết định mới.

Tai hoạ của nhiều cơ quan hiện nay là những cuộc trò chuyện qua điện thoại không hề có quan hệ gì với công việc. Một phụ nữ có giáo dục không cho phép mình dùng điện thoại nói chuyện riêng hàng giờ liền, làm đồng nghiệp sao lãng công việc và khiến họ phê phán một cách chính đáng. Điện thoại công vụ chỉ dành cho những cuộc đàm thoại về công việc. Mọi cuộc nói chuyện khác phải tiến hành qua điện thoại ở nhà, qua trạm điện thoại công cộng hoặc khi gặp gỡ riêng ngoài giờ làm việc.

Không được phép can thiệp vào câu chuyện của các đồng nghiệp khi bạn không được họ hỏi ý kiến hoặc nhờ giúp đỡ. Và cuối cùng, một việc hoàn toàn không xứng đáng chẳng những đối với một phụ nữ có văn hoá mà còn đối với danh hiệu con người là việc lan truyền đi những sự việc bị bóp méo, những chuyện ngồi lê đôi mách và vu khống, viết những thư và đơn tố cáo nặc danh. Trình độ văn hoá cao không loại trừ mà đòi hỏi tính nguyên tắc và sự thẳng thắn trong các nhận xét, đòi hỏi công khai phê phán mọi khuyết điểm mà lương tâm công dân của bạn không cho phép bạn dung hoà. Nếu bạn phê phán có cơ sở, phê phán không phải sau lưng mà công khai trong tập thể của bạn, hoặc trong cuộc họp chung thì sẽ chẳng ai dám thù ghét bạn.

Những buổi liên hoan tại nơi làm việc

Tại một vài nơi tập thể, những người cùng làm việc thường tổ chức góp tiền vào quỹ chung để ăn mừng ngày lễ, thắng lợi trong sản xuất hoặc ngày sinh nhật của ai đó trong tập thể. Tiền góp chung thường được dùng để mua thức ăn, đồ uống, một phần các món ăn do phụ nữ nấu nướng trước ở nhà.

Những buổi liên hoan tại nơi làm việc như vậy giúp anh chị em cùng công tác có dịp tìm hiểu nhau hơn, trò chuyện với nhau trong bầu không khí thân tình hoặc giải quyết dễ dàng hơn những chuyện hiểu lầm nếu có. Một cá nhân nào đấy, nếu có ngày sinh nhật hoặc sự kiện trọng thể khác, thường không đủ tiền để mời mọi bạn bè cùng đến nhà mình hoặc tiệm ăn, hơn nữa, lý do góp tiền cho quỹ chung như vậy có thể rất khác nhau.

Mặc dù thừa nhận hình thức vui liên hoan như vậy đang tồn tại trong cuộc sống, chúng tôi vẫn cho rằng những tối vui đó sẽ vừa có lợi vừa vui vẻ hơn rất nhiều nếu chuyển khỏi bốn bức tường của phòng làm việc để đưa đến câu lạc bộ, cung văn hoá hoặc đến nhà người có dịp vui tuy chi phí tổ chức vẫn lấy ở quỹ chung. Ưu thế của những dịp vui tổ chức bên ngoài phòng làm việc là có thể mời cả vợ con đến, một điều cũng góp phần làm các đồng nghiệp hiểu nhau sâu sắc hơn, và những điều kiện để nghỉ ngơi thật thoải mái cũng sẽ nhiều hơn là trong phòng làm việc, nơi ít thích hợp nhất cho các buổi liên hoan ăn uống.

Không được biến các buổi liên hoan kiểu đó thành một dịp rượu chè bê bết. Say rượu nói chung là tật xấu và là một trong những tật xấu tệ hại nhất của con người. Nếu bạn không biết uống rượu thì chớ uống ngay cả trong buổi liên hoan như vậy, mặc cho đồng nghiệp tha hồ thuyết phục rằng một cốc rượu sẽ làm tập thể của bạn đoàn kết hơn nữa. Chúng tôi không biết một trường hợp

nào rượu lại quả thật đoàn kết được tập thể những người cùng làm việc. Nhưng chúng tôi biết vô số trường hợp sản xuất bắt đầu bị bê trễ từ những cuộc chè chén tập thể.

Chúng tôi kiên quyết khẳng định, lập luận cho rằng việc uống rượu khiến mọi người hăng hái và gần gũi nhau hơn đều là không có một chút cơ sở nào. Thật may mắn là hiện nay nhiều người đã bắt đầu hiểu như vậy. Chẳng có gì bí mật là trong hàng loạt nước công nghiệp phát triển việc sử dụng đồ uống có chất rượu giảm đi rõ rệt. Chẳng hạn như ở Mỹ, việc tiêu thụ các loại rượu mạnh trong những năm 1973-1983 đã giảm đi 11,6%. Quả thật, cũng trong khoảng thời gian đó, việc tiêu thụ rượu nho ở Mỹ tăng lên 28,7% và việc tiêu thụ bia tăng lên 11,8%. Nhưng sự thật vẫn là sự thật: **các loại rượu mạnh ở Mỹ ngày nay không còn được dùng một cách phổ biến như mười năm trước đây. Nhưng, chúng tôi đã đi hơi xa đề tài câu chuyện của chúng ta về những buổi liên hoan tại nơi làm việc và về việc không được biến những buổi liên hoan này thành dịp rượu chè be bét. Rất có thể câu chuyện của chúng tôi có nguy cơ bị các bạn cảm thấy đơn điệu, nhưng chúng tôi vẫn nhắc đi nhắc lại một lần nữa: điều chủ yếu tại nơi làm việc không phải là cách đối xử của chúng ta với nhau (mặc dù mối quan hệ công việc bình thường phải hiện diện trong từng tập thể) thậm chí cũng không phải việc chúng ta thường gặp gỡ hay không các bạn đồng nghiệp trong thời gian ngoài giờ làm việc, mà là lợi ích của sản xuất, là thái độ của chúng ta đối với công việc, là việc chúng ta bỏ vào đó biết bao tâm sức và tài năng. Chính do căn cứ vào đó trước tiên - vào thái độ tận tâm của chúng ta đối với công việc - mà các đồng nghiệp và toàn thể xã hội nói chung xét đoán và động viên chúng ta.**

PHẦN BA

NỮ GIỚI VÀ NAM GIỚI

I. NAM NỮ KHÁC NHAU VỀ MẶT GÌ VÀ VÌ SAO CHÚNG TA YÊU NHAU

Nếu như ở đâu đó trong chốn sâu thẳm của vũ trụ có tồn tại cuộc sống thì mặc dù chưa biết một chút gì về những hình thức của cuộc sống đó, chúng ta vẫn có thể quả quyết rằng cuộc sống ấy được xây dựng trên cơ sở chia thành hai giới: nam và nữ. Do đâu chúng ta có thể quả quyết như vậy? Chẳng qua là vì thiên nhiên, bằng cách "sáng tạo" ra đồng thời hai giới đối lập nhau, đã đạt tới sự hoàn thiện trong quá trình tự phát triển của mình, một mức độ hoàn thiện đến nỗi không thể nghĩ ra được một cái gì hoàn thiện hơn. Thiên nhiên không cần thiết phải "nghĩ ra" một cái gì đó mới mẻ để cho mới mẻ nữa, bởi vì cái mà thiên nhiên đã một lần tạo ra, bảo đảm cho thiên nhiên tồn tại mãi mãi.

Bạn có thể hỏi tại sao là hai giới? Tại sao không phải là một hoặc ba? Dù bạn đứng trên góc độ nào mà xem xét thì một giới vẫn là sự tự lặp lại, là "giẫm chân tại chỗ", là thiếu vắng mọi sự tiến bộ và bởi vậy, là phụ thuộc hoàn toàn vào những "đòng đảnh" của môi trường xung quanh. Môi trường xung quanh mà thuận lợi thì giới này sẽ tự lặp lại với vẻ đơn điệu hiểm hoạ, môi trường mà thay đổi thì giới này sẽ nhanh chóng chết đi vì không có trong bản

thân mình một yếu tố gì giúp cho nó sống sót trong những điều kiện đã thay đổi. Về phương diện này thì ba giới, nếu như điều đó có thể xảy ra, tưởng như cơ cấu năng động hơn, cho phép có nhiều phương án thuận lợi hơn, và do đó, cho phép các cơ thể được ba giới tạo ra thích ứng tốt hơn với những điều kiện của môi trường đã thay đổi. Những sự tiến bộ ở đây chỉ là ảo, về thực chất, sự tiến bộ đó rất mong manh và không chắc chắn. Việc có ba giới sẽ dẫn đến tình trạng hoàn toàn hỗn hợp, sẽ dẫn tới khả năng tạo ra những nhóm thù địch nhau bên trong "liên minh tay ba" và kết quả sẽ dẫn tới việc biến mất cả ba giới trong vòng vài thế hệ.

Hai giới là sáng tạo thực sự thiên tài của tự nhiên, cho phép tự nhiên đạt được sự hài hoà cao nhất trong thể thống nhất và đấu tranh vĩnh viễn giữa các mặt đối lập ánh sáng và bóng tối, cái sống và cái chết, điều thiện và điều ác, tình yêu và căm thù - mọi hiện tượng trong cuộc sống đều được xây dựng trên cơ sở cái này phủ định cái kia và cái này khẳng định cái kia. Xét theo ý nghĩa này thì việc cùng tồn tại hai giới đối lập không phải là ngoại lệ. Ngay ở cấp độ các cơ thể đơn giản nhất ta cũng đã quan sát thấy cuộc đấu tranh của giới này nhằm chiếm đoạt giới khác mặc dù cuộc đấu tranh này giống một sự tìm kiếm khốc liệt và đẫm máu hơn. Sự tiến hóa càng phát triển thì cuộc đấu tranh đó không hề dịu đi mà bùng lên mạnh mẽ hơn; máu đổ và tóc râu bay tứ phía chẳng những theo nghĩa bóng mà theo nghĩa đen của những từ ấy.

Trong cuộc đấu tranh vĩnh cửu này - đấu tranh giới này nhằm chiếm đoạt giới khác - lịch sử phát triển nhân loại không phải là một "ngoại lệ dễ chịu". Quả thật con người đã làm đa dạng thêm ít nhiều cuộc đấu tranh này, một sự đa dạng mà cho tới nay không sinh vật nào "nghĩ đến". Thật vậy, sau khi cảm thấy mình có sức mạnh, và cùng với sức mạnh là mọi quyền lực mà quyền lực thì thật thú vị khi áp đặt cho kẻ yếu, người đàn ông mau chóng hạ thấp địa vị người phụ nữ tới hàng đồ vật để người phụ nữ không

nghĩ đến chuyện tổ chức một chế độ mẫu hệ mới. Theo quan niệm của người đàn ông, thì đồ vật sẽ càng quí mến nếu có thể rút từ đó ra nhiều lợi lộc. Bởi vậy người phụ nữ trong các giai đoạn phát triển đầu tiên của nhân loại ít khi bị hạ thấp hơn giá trị của con bò hoặc con cừu, mà bò, cừu v.v... vào thời công xã nguyên thuỷ lược định giá rất cao.

Càng về sau thì "giá trị" của phụ nữ càng không ngừng tăng lên (tăng lên bởi một lý do là người phụ nữ lại cho "ông chủ" của mình kẻ kế nghiệp mà "ông chủ" có thể giao phó toàn bộ của cải của ông ta, không sợ ông ta ta chết, của cải ấy bị kẻ thù chiếm đoạt hoặc tan thành mây khói) cho đến khi biến thành một loại con mồi ngon lành. Mà bất kỳ con mồi nào - mà lại ngon lành nữa - không những đòi hỏi các trận đấu cao thượng của giới hiệp sĩ mà còn đòi hỏi những mưu mô, những độc kế, những đòn đánh lớn, những trận giao chiến công khai và những cuộc chiến tranh thật sự. Phụ nữ bị bắt cóc, phụ nữ bị đem bán, vì phụ nữ mà đâu chỉ dân thường, cả những người thượng lưu quý tộc cũng đập vỡ sọ nhau, cắt cổ nhau, và phá huỷ tất cả những gì trong tầm tay trong lúc giận dữ, những gì phải vất vả lắm mới tạo nên được trong vòng vài thế hệ trước đó.

Quả là những thời kỳ vinh quang! Đàn ông chỉ chăm chăm một ý nghĩ: ngốn hết! Sức lực và thời gian của đàn ông là để chiếm đoạt, chiếm đoạt càng nhiều càng tốt, biến thành của riêng của mình và chỉ của riêng của mình thôi! Với thái độ vô trách nhiệm như vậy của đàn ông thời đó, phụ nữ chỉ còn cách trông chờ vào những thay đổi sắp tới trong cuộc đời mình, biết đâu, cả bản thân mình rồi cũng sẽ bị bắt cóc, bị đẩy vào một hoàn cảnh nhục nhã, mà ở đây thì - mặc kệ hết - đôi vai mảnh dẻ sẽ phải gánh vác một công việc mới nặng quá sức.

Nhưng, những thời kỳ man rợ vinh quang ấy đã vĩnh viễn lùi sâu vào quá khứ, đến thay thế là một cái gì đó hoàn toàn khó hiểu

và mới mẻ mà sau này con người sẽ gọi là *nền văn minh*. Người đàn ông rút cục đã đạt đến mức giàu có tới nỗi có thể tự cho phép mình hưởng một thứ xa xỉ là không cần làm gì hết và đồng thời cho phép cả người phụ nữ của mình cũng nhàn rỗi chút ít. Vào lúc rỗi rãi, khi ngắm nhìn vật sở hữu của mình, người đàn ông chợt phát hiện ra rằng vật sở hữu này không những nâng niu chiều chuộng mình, không những đem lại cho mình những đứa trẻ ngộ nghĩnh gợi nhớ tới thời kỳ thơ bé xa xưa (chà, thời gian trôi nhanh thật!) mà ngoài những ưu điểm khác, lại còn đẹp nữa. Thế là lại bùng lên cuộc chiến đấu mới nhằm chiếm đoạt phụ nữ. Đỉnh cao của chiến đấu mới này vào thời kỳ sơ khởi của văn minh là cuộc chiến tranh Tơroa nổ ra do việc bắt cóc nàng Hêlen kiều diễm, vợ của thủ lĩnh tộc Xpáctơ là nàng Mêlêlớt và con gái của chính thượng thần Dớt và nàng Lêđa. (Trong mớ lộn xộn về gia đình này, đáng chú ý đến chi tiết sau đây: Lêđa, mẹ của Hêlen, lại không phải là vợ của tượng thần Dớt mà là vợ của một thủ lĩnh Xpáctơ khác là Tinđarây. Đó, dù các bạn nói gì thì nói, thì đàn ông, ngay cả những người đã vươn tới cấp thượng thần, cũng chẳng có tri tưởng tượng phong phú gì lắm trong vấn đề lựa chọn phương tiện để chiếm hữu phụ nữ).

Sắc đẹp, dù điều này nghe có vẻ thật man rợ đối với người phụ nữ hiện đại, cũng mau chóng biến thành đồ vật trong mắt người đàn ông. Một đồ vật đắt giá, đúng thế. Nhưng điều gì có thể ngăn chặn người đàn ông giàu có trước ý muốn trở nên giàu có hơn nữa? Không một thứ gì hết. Và người đàn ông trong thời gian không xảy ra chiến tranh chỉ chuyên chú vào việc ngắm nghía vẻ đẹp của vật mình sở hữu, chợt muốn đưa vào công việc khó khăn này đối với ông ta một vẻ đa dạng dễ chịu: ông ta bắt đầu tăng số vợ của mình lên để có điều kiện ngắm nghía không phải một sắc đẹp duy nhất mà là nhiều sắc đẹp cùng một lúc. Chà, lúc đầu, việc đó ve vuốt tính kiêu hãnh của ông ta biết bao

nhiêu! Ông ta giàu có như vậy, hùng mạnh như vậy, hãy nhìn xem, biết bao báu vật tuyệt đẹp ở trong tay ông ta!

"Hãy nhìn xem" ư? Vậy ai có quyền đó, cái quyền được *nhìn* kho báu của ông ta? Hôm nay họ *chỉ* nhìn mà thôi, họ thán phục cùng với ông ta, họ ghen, nhưng ngày mai, khi ông ta trở nên già yếu và đau ốm... Thật khủng khiếp hình dung thấy chuyện gì xảy ra vào ngày mai! Và lão già giàu có sau khi đưa vào hậu cung của mình một cô gái trẻ trung xinh đẹp như thiên thần, bỗng cảm thấy nhức buốt vì ghen tỵ. Làm sao có thể không ghen tỵ được nếu báu vật của ông ta không hiểu sao lại thở dài nhiều hơn, không hiểu sao lại giày vò day dứt và không thấy hài lòng với ý nghĩ rằng ông ta, vị chúa tể và ông chủ của cô, đã ban ân huệ cho cô dù chỉ bằng cách ngắm nghía cô. Bất kỳ một người bình thường khác sẽ hành động ra sao nếu vào địa vị lão già giàu có đang sắp từ biệt cõi đời này? Chúng tôi không biết con người bình thường sẽ hành động ra sao, nhưng lão già giàu có kia đã hành động theo kiểu riêng của lão: lão phái một gã đầy tớ trung thành nhất, liêm khiết nhất, sẵn sàng nhảy vào lửa vì lão, đến canh giữ các báu vật của lão. Phải đến thì cứ phải đến, nhưng để gã đầy tớ cái gì cũng "nhất" này không tìm cách chống lại chủ mình, lão đem thiến gã trước đi.

Từ lúc đó nỗi nhức nhối vì ghen tỵ trong tâm hồn gã đàn ông chiếm hữu đã phát triển thành một vết loét thật sự: suy nghĩ của lão chỉ quy về một điều: cái gì của ta thì chỉ riêng là của ta thôi, mà nếu không phải là của ta thì sẽ chẳng là của ai hết. Gã hoạn quan trong hậu cung là bằng chứng hiển nhiên về sự hẹp hòi của nam giới và là bằng chứng cho thấy rằng người đàn ông mù quáng vì ghen tuông sẽ không cảm thấy một chút đồng cảm nào với những người cùng giới.

Chúng ta hãy bỏ qua một vài thế kỷ và bước vào thời hiện đại hiện nay. Giới phụ nữ ngán ngẩm hết sức khi thấy đám đàn ông cứ đấu tranh và đấu tranh hoài vì họ mà không hỏi ý kiến họ

xem họ cần những kẻ hay gây gổ đó không. Biết đâu họ mơ ước một kẻ khác, một kẻ thứ ba, thì sao? Tại sạo chính họ lại không đấu tranh vì kẻ thứ ba này trong khi hai kẻ kia đang làm rõ mối quan hệ với nhau, và tại sao họ không cố giành lấy thiện cảm của kẻ thứ ba đó? Nhưng bằng cách nào? Trong vấn đề này (cũng như trong mọi vấn đề khác), phụ nữ đã mau chóng tìm được phương pháp tuyệt đối chắc chắn mà ngày nay họ vẫn đang sử dụng thành công. Họ làm việc này hết sức độc đáo: với thói ranh mãnh chỉ phụ nữ mới có, họ làm cho đàn ông tưởng rằng chính đàn ông lựa chọn họ, mặc dù tiếng nói quyết định bao giờ cũng thuộc về họ... Rất ít phụ nữ không nhận thức được ưu thế lớn lao của mình và có quyền lực lựa chọn bạn đời theo "khẩu vị" của mình. Chàng thanh niên cứ việc đi loanh quanh, hết đỏ mặt lại tái mặt, rình mò cô gái cạnh nhà và cạnh trường, mũi giày xới tung nền đường lên cứ như nền đường giấu kín quyết tâm của anh ta, còn cô gái mặc dù chưa biết rõ anh ta, thậm chí cả tên anh ta nữa, nhưng đã biết trước là cô sẽ nói với anh ta "đồng ý" hay "không".

Hãy lưu ý một điều: cô gái thường vững tin nhìn vào tương lai của mình còn chàng trai phải khắc phục trong bản thân mình nỗi sợ hãi trước thất bại có thể xảy ra, nỗi sợ hãi do kinh nghiệm của các thế hệ trước gieo vào lòng anh ta. Bước đầu thì cô gái chỉ cần đẹp, nếu không đẹp tới mức trở thành hoa hậu thế giới thì chỉ cần hấp dẫn bề ngoài mà thôi. Đối với chàng trai thì hoàn toàn không như vậy. Chỉ có vẻ ngoài hấp dẫn thôi chưa đủ (về vẻ đẹp chúng tôi chưa kịp nói đến: ít thấy chàng trai nào khi soi gương lại có thể thừa nhận hết sức chân thành: "Chà, mình đẹp trai quá!". Đây là điều khác với rất nhiều cô gái). Ngay từ đầu, anh ta còn phải có cả óc thẩm mỹ tuyệt vời, cả trí tuệ sắc sảo, phải có phong thái dễ ưa và ngoài ra, phải biết cách làm xiêu lòng cô gái nữa. Anh ta cũng phải chủ động làm quen để rồi mồ hôi vã ra, chờ đợi một cái gật đầu mơ hồ đáp lại, một cái gật đầu có thể lý giải

theo nhiều cách: "Đồng ý" cũng được, "không" cũng được, mà "để xem đã" cũng được. Theo chúng tôi được biết - và các nhà tâm lý học cũng xác nhận điều này, - thì người đàn ông có được vẻ vững tin khi làm quen chỉ ở lứa tuổi mà về thực chất, không cần đến sự làm quen đó nữa.

Nếu vào những thời kỳ xa xưa đàn ông suốt đời đấu tranh để giành quyền chiếm hữu phụ nữ về thể xác thì giờ đây đàn ông đấu tranh giành lấy quyền làm chủ phụ nữ trước hết về tinh thần. Bất kỳ người đàn ông hiện đại nào cũng hiểu rằng nếu không biết cách làm phụ nữ ưa thích thì cơ hội thành công của mình bằng con số không.

Vậy cô gái hiện đại thì sao? Cô ta chỉ chăm chăm một việc là làm ra vẻ cô ta không phải là người lựa chọn mà là người bị lựa chọn hay sao? Không, cả cô ta cũng bước vào cuộc đấu tranh. Và cô ta tiến hành cuộc đấu tranh này không kém phần quyết liệt so với chàng trai hiện đại. Quả thật, phụ nữ đấu tranh hoàn toàn không phải vì mục đích mà trước đây vì mục đích đó giới đàn ông đã đánh gãy răng nhau (đó là trong trường hợp tốt nhất; thường xảy ra nhiều hơn là đàn ông đặt lên ván bài cả tính mạng của mình). Tức là chúng ta muốn nói rằng ngày nay, phụ nữ tiến hành cuộc đấu tranh quyết liệt hoàn toàn không phải vì họ muốn chiếm được người họ lựa chọn bằng bất kỳ phương tiện gì. Phụ nữ hiện đại (và đàn ông hiện đại nữa) - chúng ta hãy công bằng đấu tranh vì điều chủ yếu nhất làm nảy sinh mối liên kết giữa hai giới đối lập - vì *tình yêu chân chính* của mình.

Cuộc chiến đấu vừa âm thầm vừa công khai vì tình yêu Chân Chính này, cuộc đấu tranh với các nữ đối thủ khác và với các bậc cha mẹ, cuộc đấu tranh với chính bản thân người yêu, vầng hào quang của chủ nghĩa lãng mạn cao cả bao trùm lên tình yêu chân chính - tất cả những cái đó ngày nay đã trở thành ý nghĩa và nội dung của sự đối kháng vĩnh viễn giữa hai giới đối lập.

Ta hãy làm thế nào để cuộc đấu tranh duy nhất này trong số tất cả các cuộc đấu tranh khác không bao giờ ngừng lại. Nếu trong cuộc chiến đấu vĩ đại này, tình yêu Chân Chính, thứ hoà bình xám xịt giành được thắng lợi, thì trên trái đất sẽ ngự trị nỗi buồn chán không thể tưởng tượng nổi, một nỗi buồn chán rút cuộc chẳng những sẽ giết chết tình yêu Chân Chính mà còn giết chết cả bản thân cuộc sống trên trái đất.

Cư xử với đàn ông ra sao

Trong khi chiến đấu vì tình yêu Chân Chính, đàn ông và phụ nữ đều sử dụng loại vũ khí đặc biệt của riêng mình. Trong cuộc đấu tranh này họ được tôi luyện và tự hoàn thiện, họ xích gần nhau về một mặt gì đấy, nhưng cả khi đã xích lại, họ đồng thời xa cách nhau một khoảng cách mới để rồi lại lao vào vòng tay nhau. Trong cuộc chiến đấu không ngừng này, thắng lợi từng phút một hết nằm trong tay người này lại nằm trong tay người kia. Đó, phụ nữ về mọi mặt đang dần dần giống đàn ông còn đàn ông thì - liệu có tin vào mắt mình được không - ngày càng bắt đầu giống phụ nữ hơn. Nếu như chỉ nói đến chuyện vay mượn vẻ bên ngoài thì chẳng thành vấn đề. Nhưng đâu phải như vậy: ngày càng nhiều số phụ nữ giống đàn ông cũng như ngày càng nhiều số đàn ông giống phụ nữ. Bạn sẽ bảo: mốt đấy thôi... Có thể lắm. Nhưng cũng có thể không phải thế: những điều kiện mà trong đó cuộc chiến đấu nào đấy diễn ra, quy định hình thức trang bị của các bên tham chiến.

Vả lại ngày nay, hình như mốt (hay trang bị quân sự) lại bắt đầu thay đổi: ngày càng ít gặp đàn ông để tóc dài - dài đến vai và hơn nữa, - và ngày càng hay gặp những phụ nữ không muốn chia

tay với bim tóc. Cả phong cách quần áo cũng thay đổi: phụ nữ đang quay lại với váy liền áo và váy, còn đàn ông cảm thấy mình tự tin hơn nếu dùng quần.

Nhưng điều đó chỉ quan hệ đến vẻ ngoài. Giờ đây chúng tôi sẽ nói đến khác biệt về sinh học giữa nam và nữ. Nam giới về thể lực mạnh hơn nữ giới, nam giới cao hơn và nặng hơn, nam giới còn có những đặc điểm khác mà nhờ đó các nhà cổ sinh học khi tìm thấy bộ xương thì có thể nhận biết chính xác đấy là nam hay nữ, các cơ quan sinh dục của phụ nữ được bảo vệ chắc chắn hơn bởi các mô cơ bắp, mô liên kết, mô xương và được bố trí tiện lợi trong vùng chậu nhỏ. Còn cơ quan sinh dục của nam giới không được bảo vệ gì hết và nằm ở vị trí bất tiện nhất nếu xét trên gộc độ bảo vệ thân thể.

Ta hãy dừng lại một phút để giả thiết rằng thiên nhiên ban cho cả nam lẫn nữ một sức mạnh thể lực giống nhau và những đạo luật điều chỉnh việc áp dụng lao động nữ gỡ bỏ mọi hạn chế đối với phụ nữ (tất nhiên, trừ những trường hợp xảy ra quá thường xuyên trong cuộc đời mỗi phụ nữ, khi phụ nữ mang thai hoặc cho con bú). Rõ ràng là nếu như vậy thì sẽ phải ban hành một đạo luật bảo vệ nam giới với tư cách là tạo vật mẫn cảm hơn với những điều kiện bất lợi của môi trường xung quanh và yếu ớt hơn so với phụ nữ. Vẫn chưa hết, hắc hẳn là chuẩn mực về vẻ hoàn thiện và vẻ đẹp của con người sẽ là nam giới chứ không còn là phụ nữ nữa!

May thay, thiên nhiên đã sắp xếp mọi việc hết sức hợp lý, và nếu nam giới được giành cho vai trò kẻ mạnh hơn thì nữ giới lại là kẻ thể hiện những tiêu chuẩn thẩm mỹ. Tiện đây xin nói thêm là điều đó chứa đựng lời giải đáp cho câu hỏi là tại sao, dù xét trên góc độ sinh học chăng nữa phụ nữ có nhiều quyền hơn trong việc lựa chọn bạn đời, mặc dù rất nhiều nam giới nghĩ khác.

Khi ban cho nam giới sức mạnh thể lực, thiên nhiên đồng thời ban cho nam giới khá nhiều khả năng để tự thể hiện mình

trong xã hội. Nhưng sức mạnh để lực này lại buộc nam giới phải gánh lấy những nỗi đau đớn vô tận. Trước mặt chúng ta là một trang hiệp sĩ được trang bị một hệ thống cơ bắp ít nhiều phát triển, nhưng đó là hiệp sĩ không có đồ binh giáp, một hiệp sĩ không có quyền giết đối thủ, một hiệp sĩ phải chờ đợi cái gật đầu khoan hậu của phụ nữ. Và làm sao có thể kết hợp ở một con người cả vai trò nhà hiệp sĩ, vai trò người giúp việc gia đình mà nhiệm vụ là rửa bát, lau sàn và giặt tã? Vậy mà chúng ta vẫn còn ngạc nhiên khi thấy tinh thần nổi loạn chợt thức tỉnh trong tâm hồn người đàn ông và người đàn ông không chịu đi cửa hàng để mua những loại thực phẩm mà anh ta dễ dàng (với sức lực của anh ta kia mà!) đem nấu bữa sáng cho chính mình. Đối với những ai chưa bao giờ quan sát dáng điệu cử chỉ của một số đàn ông lúc say rượu thì chúng tôi tha thiết khuyên những người đó hãy chịu khó quan sát. Biết bao nhiêu vẻ dũng mãnh can trường trong dáng điệu và trong bộ ngực ưỡn ra, biết bao nhiêu óc tưởng tượng ghê gớm trong những câu nói vang to như sấm, biết bao nhiêu vẻ ngông nghênh của chứng vĩ cuồng? Ngay cả Napôlêông nếu ở bên cạnh họ sẽ cảm thấy mình chỉ là một đứa trẻ khiêm nhường, nhút nhát!

Các bạn nữ yêu quý của tôi, các bạn hãy lưu ý đến hình ảnh đó và hãy thông cảm với những chàng hiệp sĩ tội nghiệp đó bị mất khả năng biểu lộ sức mạnh và lòng dũng cảm của mình theo kiểu khác. Và để tinh thần hiệp sĩ trong thời đại chúng ta chung sống được với việc giúp đỡ công việc nội trợ và không thỉnh thoảng lại bộc lộ ra dưới dạng công nhiên từ chối đi mua hàng, một việc mà vì một lý do nào đó chính bạn cũng không muốn, bạn hãy học cách tỏ ra tế nhị. Bạn có mất gì đâu nếu bạn bỏ ra mười phút để nhìn với vẻ đầy thán phục và lắng nghe những lời lẽ lớn lao mà chồng bạn tuôn ra với bạn khi đi làm về hoặc khi đi xem đá bóng trở về. Chồng bạn sẽ không chịu nổi quá mười

phút và trong lúc ấy, bạn vẫn vừa tỏ vẻ thán phục chồng vừa đưa cho chồng chiếc thùng rác đầy ắp hoặc chiếc thảm đầy bụi, chồng bạn sẽ làm hết mà không cần bạn phải nhắc nhở.

Tật phô trương và huênh hoang quá đáng đã ăn vào máu thịt người đàn ông bất kể tuổi tác và trí tuệ của họ. Một phó tiến sĩ sinh học nào đó nhất định sẽ huênh hoang với bạn là sắp sửa thực hiện một phát minh vĩ đại. Bạn hãy động viên anh ta, nói rằng bao giờ cũng tin vào tài năng anh ta, và đâu chỉ là tài năng - bạn hãy nói rằng bao giờ cũng tin vào thiên tài của nhà bác học trong con người anh ta? Bạn chẳng mạo hiểm gì đâu: thứ nhất, lòng kiêu hãnh của anh ta sẽ được thoả mãn; thứ hai, anh ta sẽ nấu một bữa ăn mà chỉ nhìn thấy thôi đã phải nuốt nước miếng rồi, và thứ ba, biết đâu anh sẽ tìm được trong con ruồi nào đó một cái gì đó chưa ai nhận thấy thì sao? (Bạn hãy học cách quan sát: bạn hãy nhìn xem xung quanh bạn có biết bao phó tiến sĩ và thậm chí, biết bao tiến sĩ nữa? Quả thật, bạn không thấy trong số đó có một Côpécnich lẫn Ácsimét nào, nhưng có gì tai hoạ đâu? Bù lại, cả Côpécnich lẫn Ácsimét đều không phải là phó tiến sĩ và do đó đâu có nhận được phụ cấp?) Nhưng nếu bạn ngắt lời bậc thiên tài "tại gia" của bạn, không chịu nghe dù chỉ một nửa những lời lẽ huênh hoang của anh ta thì bạn sẽ: a) làm anh ta phiền muộn, b) làm bạn thân bạn mất vui, c) phải tự nấu ăn lấy và cuối cùng d) biến anh ta từ một kẻ không may thành một kẻ vĩnh viễn không thành đạt. Bất kỳ người đàn ông nào cũng cần "nữ thần thơ" của mình. Là phụ nữ thì dù cho không, cũng chẳng cần đến "nữ thần thơ" nào hết.

Nếu đàn ông khao khát được người xung quanh khâm phục tài khéo léo, sức mạnh và lòng dũng cảm của anh ta cũng như "vô số" tiền bạc anh ta kiếm được, thì phụ nữ lại cần mọi người khâm phục sắc đẹp của mình - một phẩm chất xa xưa và về thực chất là hết sức hư ảo.

Người đàn ông nào không ngại nhắc đi nhắc lại hàng ngày trong suốt hai mươi năm: "Trời, vợ anh đẹp quá đi mất" thì có thể cảm thấy mình hoàn toàn an toàn: anh ta sẽ không bị bắt đi rửa bát, phải chạy một lần nữa ra cửa hàng, phải nộp cho vợ toàn bộ tiền lương của mình, ngược lại, trong số tiền lương nộp cho vợ, anh ta sẽ được trích một khoản nào đó - người đàn ông thực sự bao giờ cũng phải có tiền trong túi chứ, thiếu gì chuyện có thể xảy ra! Và ngược lại, người phụ nữ nào không được chồng chú ý đến, dù chỉ chú ý một cách hình thức thôi, sẽ mau chóng biến thành một ác phụ: bà ta sẽ càu nhàu cáu kỉnh, sẽ than thở về vô số bệnh tật có thực và không có thực, sẽ rên rỉ và rút cuộc, sẽ hành hạ chồng cho đến chết!

Nói cho đúng thì tất cả mối quan hệ này rất giống một loại giao kèo theo nguyên tắc: anh giúp tôi thì tôi giúp anh. Người phụ nữ quan tâm săn sóc đến chồng hoàn toàn không có nghĩa thừa nhận mình là một mụ ngốc nghếch vô dụng và không nhìn thấy những thiếu sót của chồng. Hệt như vậy, người đàn ông nào không ngừng bày tỏ sự thán phục đối với sắc đẹp của vợ và khẳng định rằng trên khắp thế gian không thể tìm được người phụ nữ nào sánh được với vợ, sẽ chẳng khước từ việc ngắm nhìn một cô gái ít nhiều kháu khỉnh ngoài phố.

Nhiều người thậm chí không muốn nghe thấy hai tiếng "giao kèo" khi nói về tình yêu trong cuộc sống chung, nhưng chúng ta sẽ không nhắm mắt một cách đạo đức giả trước sự thật hiển nhiên là nhiều điểm trong bản "giao kèo" ấy chẳng những làm chúng ta bằng lòng còn làm cho chúng ta sung sướng nữa.

Người nào luôn luôn tìm kiếm một cái gì đó bí ẩn và biết cách tìm ra "cái gì đó" ấy, tất nhiên là ngây thơ. Nhưng sự ngây thơ đó rất cần với sự cảm nhận hết là thành thật khi chúng ta xem bộ phim ưa thích hoặc đọc một cuốn tiểu thuyết hấp dẫn mà không hề nghĩ rằng cuộc sống diễn ra trước mắt chúng ta là hư

cấu chứ không phải thực.

Thái độ của nam giới được quyết định ở mức độ đáng kể bởi ý muốn "làm sửng sốt", làm ngạc nhiên, làm nữ giới phải thán phục một cách thầm lặng và kinh ngạc trước những câu chuyện bịa đặt ra. Về phương diện này thi phụ nữ đứng vững chắc trên mặt đất. Họ không bao giờ nẩy ra ý định làm trí tưởng tượng của nam giới phải xáo động bằng những thứ không hề có và không thể xảy ra trong cuộc sống của mình. Ta thấy đấy, ngay cả ở đây nữa, sự đối lập giữa hai giới vẫn cần đến nhau để tạo thành một chỉnh thể hài hoà. Nếu giữa nam giới và nữ giới hình thành mối quan hệ bình thường thì nữ giới sẽ vui vẻ cho phép nam giới làm mình sửng sốt, phải ngạc nhiên, phải thán phục. Nữ giới có đủ cả sức lực, cả sự quan tâm, cả sự nhẫn nại để làm việc đó. Người phụ nữ không nhẫn nại được chỉ trong một trường hợp: nếu được biết chồng mình đang dự định làm một việc gì đó khiến mình phải ngạc nhiên một cách dễ chịu hoặc đang dự định tặng mình một món quà gì đó thì phụ nữ sẽ mất hết kiên nhẫn. Phụ nữ tôn trọng những món quà gây ngạc nhiên một cách dễ chịu hơn mọi thứ trên đời, bởi vì họ thường sung sướng khôn tả khi họ phải ngạc nhiên. Quà tặng đối với phụ nữ là thứ gây ngạc nhiên tuyệt diệu nhất.

Dù bạn có cảm thấy điều này phi lý đến đâu chăng nữa, nhưng đàn ông, tuy trí tưởng tượng của họ hết sức mãnh liệt, vẫn hoàn toàn không biết cách tặng quà. Điều duy nhất mà họ làm được mỹ mãn là tặng hoa cho phụ nữ. Những thứ khác thì họ không đủ trí tưởng tượng. Điều này lại xác nhận thêm một lần nữa quan điểm của chúng tôi cho rằng đàn ông thường hay lơ lửng trên mây còn phụ nữ đứng vững trên mặt đất. Chính vì thế mà trong cuộc sống gia đình, khi vấn đề quà tặng đặt ra thì phụ nữ thích nhận tiền hơn để tự mình khiến mình phải ngạc nhiên. Trong việc mua sắm những thứ lặt vặt như son môi hoặc mực bôi mí mắt chỉ phụ nữ mới có khả năng cảm thấy thích thú thật sự.

Những số liệu thực nghiệm thu được khi nghiên cứu hiện tượng này của phụ nữ cho thấy rằng phụ nữ khi bước vào cửa hàng bách hoá cảm thấy một trạng thái có lẽ chỉ so sánh được với sự hưng phấn về tình dục.

Biết như vậy rồi, liệu có nên ngạc nhiên không về hiện tượng phụ nữ thường mất đồ vật, hoặc để lạc con cái chính là trong các cửa hàng. Những cuộc thăm dò ý kiến tiến hành trong các cửa hàng lớn cho thấy rằng trẻ con bị lạc trong cửa hàng là do đi với mẹ, chứ không phải đi với bố (những trường hợp cực kỳ hiếm hoi, đúng hơn là đơn lẻ, khi trẻ con bị bố để lạc trong cửa hàng, chỉ chứng tỏ rằng trong cuộc chiến đấu Vĩ Đại vì tình yêu Chân Chính, nam giới và nữ giới đôi khi đổi chỗ cho nhau). Đối với phụ nữ, công việc mua sắm là cả một biến cố có khả năng làm cho bận trí tưởng tượng của họ trong một thời gian dài. Đàn ông thường hoàn toàn thờ ơ với các đồ sắm (đó là lý do tại sao đàn ông không thích các cửa hàng, và nếu họ đến đó thì chỉ là để mua một vật cụ thể, đã trù tính trước; phụ nữ khi bước lại gần quầy hàng là nhìn thấy toàn bộ quầy hàng với những chi tiết nhỏ nhặt nhất; đàn ông khi đưa mắt lướt nhìn quầy hàng thì chỉ nhận thấy những thứ mình đang tìm mua) nếu đàn ông muốn giải thoát mình khỏi tính hay day nghiến của phụ nữ thì ngày nào cũng nên mua cho phụ nữ một món quà nhỏ xinh xắn gì đó. Nếu phụ nữ cảm thấy nặng nề vì thái độ bực bội của đàn ông thì chẳng cần mua sắm gì cho anh ta mà chỉ cần để yên anh ta dù chỉ một giờ thôi; khi anh ta đi làm về và tạo điều kiện cho anh ta làm những việc anh ta thích.

Đàn ông cần sự im lặng, còn những phụ nữ giàu cảm xúc thì cần những biến cố nho nhỏ làm cho họ phấn chấn lên. Phụ nữ cần mỗi ngày dù chỉ một giờ thôi để nói bằng hết cho hả. Đàn ông thì lại cần một giờ đó để yên lặng.

Đàn ông còn khác phụ nữ điều gì nữa và cần phải làm thế

nào đây để đàn ông luôn luôn chú ý đến vợ và yêu vợ? Chúng tôi phải nhấn mạnh rằng cho tới nay khoa học vẫn chưa tìm ra cách lý giải có sức thuyết phục đối với nhiều khác biệt về tâm lý giữa nam và nữ. Thật vậy, làm sao giải thích được một hiện tượng, chẳng hạn như phụ nữ tránh nghiên cứu vật lý và toán học, mặc dù không có sự khác biệt cơ bản về trí tuệ giữa nam và nữ giới? Bạn sẽ bảo rằng đàn ông sống chủ yếu bằng khối óc, còn phụ nữ sống chủ yếu bằng con tim. Cứ cho là như vậy đi, nhưng nếu thế thì tại sao lại ít gặp những nhà soạn nhạc là phụ nữ, mặc dù phụ nữ yêu âm nhạc không kém nam giới một chút nào.

Khi qua đường, phụ nữ không bao giờ nhìn sang trái, ít nhất là không nhìn sang trái theo thói quen, bởi vì phụ nữ không thể luyện được thói quen đó do tính đãng trí bẩm sinh của mình. Đặc biệt đãng trí là những phụ nữ lớn tuổi - khi thấy phía bên kia phố có một chiếc xe điện dừng lại, họ có thể lao lên xe vội vã đến nỗi không thèm để ý xem chiếc xe đó chạy đi đâu, về mặt này thì nam giới là sản phẩm hoàn hảo của thế kỷ chúng ta: trước khi qua đường họ chăm chú nhìn hồi lâu sang trái và không bao giờ bước lầm lên chiếc xe điện mà họ không cần.

Phụ nữ ít bị bệnh tật ám ảnh, còn bất kỳ người đàn ông nào đã quá năm mươi tuổi và nếu bắt đầu chuẩn bị cho cái chết (xin nói là đàn ông sợ chết hơn phụ nữ) thì đều thấy mình mắc đủ các thứ bệnh có thật và không có thật.

Đàn ông thích bóng đá, phụ nữ lại thờ ơ. Phụ nữ không thích câu cá và thỉnh thoảng lắm mới thích đi săn. Đàn ông lại không ưa công việc đan áo bằng kim đan hoặc bằng móc.

Ngày nay, ngày càng nhiều phụ nữ hút thuốc mặc dù ngành tuyên truyền y học hình như đã làm mọi việc để ngăn phụ nữ không mắc phải thói quen tai hại này. Chúng tôi khuyên người phụ nữ nào hút thuốc không nên lấy người chồng không hút

thuốc, bởi vì nếu người phụ nữ không hút thuốc chịu đựng dễ dàng người đàn ông hút thuốc thì người đàn ông không hút thuốc lại không chịu nổi việc vợ hút thuốc.

Nếu phụ nữ ngồi lái xe ô tô và đi các nơi ở khoảng hơn 20 cây số thì nhất định xe sẽ rơi vào chỗ ùn tắc giao thông, một điều vẫn là chuyện bí ẩn hoàn toàn đối với nhiều nhà tâm lý. Nếu đàn ông ra khỏi nhà cùng vợ thì anh ta lập tức sẽ hỏi đi hỏi lại đến mấy chục lần là vợ mình đã khoá cửa chưa, đã tắt bếp chưa, đã tắt điện chưa, và nếu người vợ trả lời là không nhớ thì anh ta sẽ giận điên lên, mặc dù anh ta có thể dễ dàng đích thân kiểm tra xem nhà cửa có ổn thoả hay không khi hai vợ chồng còn ở nhà.

Phụ nữ hay cười và cười to hơn, đồng thời cũng hay khóc hơn. Nếu đàn ông gặp chuyện gì khó chịu thì kẻ có lỗi bao giờ cũng là vợ, còn nếu người vợ gặp nhiều chuyện khó chịu thì kẻ có lỗi bao giờ cũng là người chồng. Có lẽ, đó là điểm duy nhất mà hai giới đối lập nhau hoàn toàn thống nhất ý kiến với nhau. Sự thống nhất đó đáng kinh ngạc đến nỗi chúng tôi chỉ còn cách chấm dứt những lập luận ở phần bông đùa của chúng tôi về vấn đề nam giới khác nữ giới và vì sao họ lại yêu nhau.

Còn nếu nói cho nghiêm túc thì chúng tôi hoàn toàn không muốn các bạn đọc nữ hiểu sai chúng tôi, dường như chúng tôi cho rằng nam giới và nữ giới chỉ khác nhau ở chỗ các đặc điểm tâm lý của họ nằm ở hai cực. Dĩ nhiên không phải như vậy. Những khác biệt giữa nam giới và nữ giới hết sức đa dạng, hơn nữa, bản thân nữ giới, cũng như bản thân nam giới, cũng bao gồm rất nhiều kiểu người, đa dạng và khác nhau đến nỗi để chứng minh luận điểm đó chúng tôi phải viết một cuốn sách riêng khác hẳn về mục tiêu và nhiệm vụ với cuốn sách này.

II. CHỌN BẠN ĐỜI

Tình yêu phải chăng là ma thuật?

Do sử dụng thường xuyên nên từ ngữ thường bị "mòn đi" mất ý nghĩa ban đầu của nó, trong khi một số cụm từ lại bám chắc vào ý thức chúng ta đến nỗi chúng ta nói mà không hề suy nghĩ: "Anh ta yêu tôi như điên". "Tôi yêu anh ấy đến cuồng dại", "Anh ấy thu hết hồn vía tôi" v.v... Khi nói những câu như vậy, chúng ta không hề nghĩ đến chuyện phải khẩn cấp gọi điện đến bệnh viện hoặc gọi xe cấp cứu! Nhưng vì sao trong ngôn ngữ của mọi dân tộc đều có thể gặp những câu nói đó và tương tự như vậy, những câu nói mà nếu lấy lại ý nghĩa ban đầu thì chẳng thấy gì làm vinh dự cho những kẻ đang yêu?

Ta hãy thử cùng phân tích. Trước hết ta hãy chú ý đến một sự thật là tất cả những kẻ đang yêu đều xử sự quả thật có phần kỳ quái (liệu có thể diễn đạt nhẹ hơn được không?). Họ ngủ không yên, ăn không ngon, tim đập nhanh hơn; lúc thì họ tái mặt, lúc thì họ đỏ mặt, lúc thì như sắp ngất đi, nói chung, trông họ như người ốm thực sự. Cả tâm lý của họ cũng hết sức không ổn định: lúc thì họ vui vẻ vô cớ, lúc thì họ rầu rĩ, họ không nghe thấy người xung quanh nói gì với họ, hoặc chợt nổi xung lên và nói với người thân những điều xấc xược chỉ vì một chuyện vớ vẩn nào đấy. Chẳng có gì ngạc nhiên nếu vào thời xưa, cách xử sự khác thường như vậy của những kẻ đang yêu bị gán cho tác động của thuốc mê hoặc ma thuật.

Tiện đây xin nói về ma thuật. Từ xa xưa, các cô gái đã cố tìm cách thu hút sự chú ý của người mình yêu. Nhiều nghi lễ dân gian truyền lại đến thời đại chúng ta dưới dạng huyền thoại và truyền thuyết chính là một "bộ quy tắc" được soạn thảo rành mạch để

nhờ đó có thể mồi chài được người yêu, những dấu vết của những nghi lễ thần bí, các đơn thuốc bùa yêu v.v... được tìm thấy trong tất cả các nền văn hoá mà chúng ta đã biết, mặc dù do điều kiện và truyền thống của từng địa phương khác nhau mà tất nhiên nghi lễ và đơn thuốc ấy cũng khác nhau rõ rệt. Việc áp dụng cổ điển loại nước uống chứa bùa yêu ấy chúng ta có thể tìm thấy trong truyền thuyết cổ về Tơrixtăng và Idơn. Ta hãy nhìn câu chuyện về mối quan hệ của đôi trai gái này bằng con mắt của tâm lý học hiện đại.

Một ông vua đang về già bỗng cảm thấy tình yêu bùng cháy với nàng Idơn trẻ tuổi và muốn cưới nàng làm vợ. Cơ hội thành công của nhà vua rất thấp, bởi vậy, để không mạo hiểm, nhà vua không tự mình đến cầu hôn mà phái người hiệp sĩ trung thành của mình là Tơrixtăng đi thay. Nhà vua hoàn toàn không trông cậy vào sự giàu có cũng như tuổi tác của mình (là người khôn ngoan, nhà vua hiểu rất rõ rằng với tuổi tác và với vẻ ngoài của ông ta khó mà đánh thức được tình cảm đáp lại trong tâm hồn cô gái lãng mạn) mà dựa vào thứ thuốc bùa yêu đã được chế theo lệnh của nhà vua.

Ở Tây Âu vào thời trung thế kỷ người ta chẳng giấu giếm việc người đàn ông dùng pháp thuật để chinh phục thiện cảm của cô gái mình yêu, và bởi vậy, để cho thật chắc chắn, nhà vua gửi kèm theo sứ giả của mình một lọ nước hoa yêu. Chàng hiệp sĩ trẻ tuổi tận tâm thực hiện sứ mệnh làm mai mối mà nhà vua giao cho. Chàng thuyết phục được cô gái xinh đẹp kia tin rằng nàng không thể mơ ước đến một đám nào tốt hơn nhà vua của chàng, rồi chàng trở về kinh thành cùng nàng Idơn. Dọc đường khi đi thuyền, đôi trai gái cảm thấy khát và uống lầm phải thứ nước bùa yêu kia. Lầm lẫn đó bị cô hầu gái của Idơn phát hiện (cô hầu gái này được lệnh không được rời mắt thứ nước kia), và tuy đã muộn, không thể thay đổi được gì nữa, cô vẫn lớn tiếng trách móc đôi

trai gái. Đôi trai gái lập tức nhìn nhau bằng con mắt mới và cảm thấy say đắm nhau.

Chuyện gì đã xảy ra trong thực tế, thứ nước bùa kia đã tác động đến họ hay lời trách mắng của cô hầu gái đã đẩy họ đến với nhau? Hay có lẽ toàn bộ vấn đề ở đây là lý tưởng "tình yêu vĩnh viễn" mà cả Torixtăng lẫn Idơn đều đã được giáo dục theo tinh thần đó? Đương nhiên, việc họ đột nhiên say đắm nhau là do tác động của cả việc giáo dục, cả lời trách mắng của cô gái, mặc dù đóng vai trò tâm lý quan trọng trong việc này là thứ nước bùa họ uống phải. (Hiện tượng như vậy hiện đang được y học hiện đại sử dụng. Người bệnh được cho uống một chất vô hại hao hao giống một thứ thuốc nổi tiếng và thế là bệnh qua khỏi, tuy là do sức lực của chính cơ thể người bệnh).

Để nghiên cứu một cách khoa học mối quan hệ giữa Torixtăng và Idơn, chúng ta thiếu mất "phép thử kiểm tra": chuyện gì sẽ xảy ra nếu đôi nam nữ trẻ tuổi uống bùa yêu mà vẫn tin chắc rằng họ uống loại rượu bình thường? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu cô hầu gái không kêu lên và trách móc họ? Liệu tình yêu bột phát của họ có chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh mà họ không được phép yêu nhau hay không. Bởi bất kỳ thứ cấm kỵ nào, như ta đã biết, đều có vị ngọt của trái cấm?

Chúng ta không nên quên rằng cả Torixtăng lẫn Idơn đều trẻ, đẹp, đều hướng tới một lý tưởng chung trong tình yêu và ở một thời gian khá dài bên nhau, điều này tất nhiên cũng ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa họ. Torixtăng tuy hành động nhân danh nhà vua, nhưng lại vượt quá nhà vua trong nghệ thuật xử sự hào hoa phong nhã, và có thể giả thiết rằng chàng đã vô tình say đắm Idơn ngay từ khi thuyết phục nàng lấy nhà vua của chàng làm chồng. Tiếng kêu của người hầu gái chỉ làm tình yêu của chàng trở nên có ý thức, còn thứ nước bùa kia chỉ là cái cớ để chàng bào chữa trước lương tâm mình và trước xã hội: đấy, tội lỗi gì đâu, mọi tội

lỗi đều do thứ nước uống tai hại kia?

Nhưng chúng ta hãy trở lại vấn đề ma thuật. Chúng ta hãy thử lấy thí dụ trong cuốn "Ma thuật trong tình ái" và đọc. Lấy một con dơi đang còn sống, bỏ vào chiếc hộp có đục lỗ rồi đem vùi trước tổ kiến. Đúng ba tuần trăng, lấy ra. Con dơi chỉ còn xương. Xương đó làm bùa không chỉ để chàng yêu mà muốn giữ tình yêu ấy kéo dài bao nhiêu cũng được.

Đọc nghe đúng là thứ vớ vẩn. Thế nhưng thứ vớ vẩn ấy lại chứa đựng nguyên nhân tâm lý quan trọng. Mụ phù thủy hiểu rất rõ vai trò của thời gian trong tình yêu. Bà ta bắt cô gái phải kiên nhẫn đợi những ba tháng, nếu là tình yêu thực sự thì trong ba tháng ấy, cô đã đủ thời gian làm cho "chàng" nhận thấy tình cảm tha thiết của mình, trong trường hợp trái lại, đấy chỉ là chuyện "tình si" nông nổi thì ba tháng sau, khéo chính cô đã nguội đi rồi

Nhân đây ta thấy thời gian và sự kiên trì quan trọng đến mức nào trong tình yêu, Có thể nói thời gian là thứ thử thách củng cố thêm tình yêu chân chính và đánh tan ngay thứ tình yêu giả tạo hay hời hợt. Đồng thời chúng ta cũng thấy thêm cái "bùa yêu", "ma thuật" thực ra đều có tác dụng đánh vào tâm lý cả.

Phải chăng chàng là người duy nhất trên đời?

Chuyện cổ kể rằng, xưa kia con người lưỡng tính, vừa là nam vừa là nữ. Khoẻ mạnh và oai hùng, con người không cần gì hết ngoài quyền lực, dám tranh quyền với các thánh. Đức Ngọc Hoàng tức giận bèn xẻ con người ra làm đôi thành đàn ông và đàn bà. Từ đó mỗi người chỉ còn một nửa, buộc phải lang thang trên thế gian

đi tìm "nửa" kia của mình, để sáp lại thành nguyên vẹn như cũ.

Đấy là huyền thoại, nhưng quả thực hiện nay hàng triệu hàng triệu con người vẫn đang đi tìm "nửa của mình" và nhiều người đã tìm thấy, trở thành những cặp hạnh phúc, ăn ý với nhau hoàn toàn như một thể. Tuy vậy còn rất nhiều cặp không ổn. Tại sao vậy? Bởi theo huyền thoại trên kể thì mỗi nửa phải tìm đúng nửa kia của mình mới thành cặp thống nhất. Trên đời chỉ có một nửa kia đúng của anh ta hay chị ta mà thôi. Nó là duy nhất. Tìm được đúng "nửa kia của mình" là một may mắn gần như trúng số độc đắc.

Nếu không tìm thấy, đành chịu sống với "nửa không phải đúng là của mình", đành chịu số kiếp của kẻ thất tình đau khổ, không được hưởng niềm hạnh phúc trọn vẹn, đủ đầy. Biết làm sao bây giờ? Đau đớn và tuyệt vọng chăng? Hay mặc kệ tất? Hoặc cố tìm? Nhưng cuộc đời ngắn lắm, liệu kiếp này có gặp được hay không ?

Thật ra vấn đề không đến nỗi khó khăn như vậy. Trong quan hệ giữa những đôi yêu nhau, vai trò quan trọng không phải chỉ là xúc cảm. Tất nhiên xúc cảm là yếu tố đầu tiên tạo nên tình yêu. Nhưng còn nhiều yếu tố khác: những mối quan tâm chung, tính tình, học vấn, trình độ văn hoá, vân vân và vân vân. Khắc phục được những khác biệt ấy chúng ta sẽ thành những cặp "ăn ý" và thực sự hạnh phúc.

Lựa chọn đối tượng tình yêu, không phải chúng ta chỉ cần tìm những cái chung trong lợi ích, tính tình, học vấn... mà còn cần tìm những cái "khác nhau". Nam nữ là hai giới tính trái ngược nhau, họ cần đến nhau nhưng không phải hoàn toàn giống nhau. Sự trái ngược đó là do thiên nhiên định ra cho mỗi giới tính những chức năng khác nhau. Vai trò sinh học của đàn ông là che chở bạn nữ - mẹ của con cái họ, bảo vệ bạn nữ chống lại những tác động có hại của thế giới bao quanh, kiếm thức ăn... Vai trò của nữ giới là duy trì nòi giống, tạo không khí gần gũi về

mặt tâm hồn, chăm sóc con cái.

Sau đây là bảng so sánh tính cách của nam và nữ

Tính cách chủ yếu của nam	*Tính cách chủ yếu của nữ*
Kiên quyết	Mềm mại
Lý trí	Tình cảm
Uy quyền	Phục tùng
Năng nổ	Nhẫn nại
Thực tế	Mơ mộng

Cặp vợ chồng lý tưởng là khi tính kiên quyết của nam được bổ sung bằng tính uyển chuyển của nữ, và tính mềm mại của nữ được bổ sung bằng tính kiên quyết của nam. Giống như lý trí được tình cảm tạo cho thành cân bằng. Uy quyền đi với phục tùng. Năng nổ đi với nhẫn nại. Thực tế đi với mơ mộng. Chính những cặp tính chất trái ngược ấy bổ sung nhau khiến cho cả hai bên nam nữ đều thấy không thể thiếu nhau. Từ chỗ cần đến nhau họ yêu nhau. Tình yêu nam nữ chính là một hoà âm, có bè cao, bè trầm. Duy có điều mỗi âm cao nào đều cần một âm trầm tương ứng mới tạo thành một cặp hoà âm êm tai.

Cảm tình xuất hiện qua những sắc thái cảm xúc tinh tế của hai tâm hồn khi bộc lộ, khi lắng xuống, dần dần được củng cố và tạo thành luồng tình cảm mãnh liệt. Một mối liên hệ xuất phát từ tiềm thức và mang tính bí hiểm bao gồm vô vàn yếu tố. Thoạt đầu tưởng như chúng không liên quan gì đến tình cảm nhưng cuối cùng lại tạo nên tình cảm.

Chúng ta thử phác lên bức tranh sau đây. Bạn ngồi sau tay lái xe hơi giữa một đô thành chưa quen biết, xung quanh là một mạng lưới phố xá rối rắm. Xem bản đồ bạn biết nơi cần phải đến. Nhưng bạn chưa biết theo đường nào nhanh nhất. Nếu như thành

phố quen thuộc thì bạn biết rõ cứ đi theo phố này sẽ thấy nơi cần đến. Nhưng lần này thành phố lạ lắm, bạn rất lúng túng. Nếu bạn cứ đi bừa thì rất có thể bạn bị cảnh sát giao thông chặn lại phạt hoặc bạn gặp tai nạn. Nhưng nếu cứ căn cứ trên bản đồ, chịu khó nhìn kỹ những biển chỉ đường và nếu cần, đỗ xe vệ đường hỏi thăm dân sở tại, bạn sẽ đến được địa điểm cần thiết mà không gặp chuyện rắc rối hay tai nạn nào. Biển giao thông cũng như lời khuyên của khách qua đường tưởng như không liên quan gì đến mục tiêu cần đến nhưng lại rất bổ ích cho bạn. Bạn nên tuân theo, đừng cưỡng lại.

Trong suốt lịch sử hàng ngàn năm, nhân loại đã tạo nên vô vàn "biển giao thông", "đèn hiệu" giúp chúng ta định hướng trong các hoàn cảnh mới mẻ, xa lạ.

Những "biển giao thông" và "đèn hiệu" này tinh vi phức tạp hơn nhiều so với biển giao thông và đèn hiệu trên đường phố dùng cho khách đi đường.

Thứ chúng ta chú ý đầu tiên khi gặp người đàn ông mới quen là hình dạng bên ngoài và áo quần anh ta. Áo quần nói chung cung cấp khá nhiều thông tin về người mặc nó. Qua cách thức ăn mặc bạn có thể đoán khá chính xác về nghề nghiệp (nhà kinh doanh, nhân viên hoả xa, quân nhân...) và thậm chí biết được cụ thể hơn: ví dụ quân nhân thì cấp bậc gì, binh chủng nào v.v... Qua quần áo ta cũng có thể đoán ít nhiều về tính nết con người nghiêm túc hay luộm thuộm, cách nghĩ cổ hay mới, huênh hoang hay kín đáo... Bạn chắc còn nhớ thám tử Sherlork Holmes đã căn cứ vào cách ăn mặc mà đoán người chính xác đến mức nào.

Tiếp theo là cách đối xử, điệu bộ cũng cung cấp thêm một loại thông tin. Thái độ cư xử bộc lộ tính tình con người: nhanh nhẹn hay lờ đờ, hấp tấp hay điềm đạm, kiêu căng hay khiêm tốn, thích khoe mẽ hay lui vào bóng tối, thô lỗ hay lịch thiệp, hung

hăng hay ôn hoà v.v... và v.v... Tuy nhiên cũng cần phải tinh ý khi xét đoán, bởi nhiều khi thái độ bên ngoài là để che giấu tính tình thực bên trong mà ta thường gọi là "ngầm". Có người vẻ ngoài khiêm tốn nhưng thật ra rất kiêu căng. Thanh niên trẻ làm ra vẻ ngổ ngáo thật ra nhiều khi để che giấu sự thiếu tự tin vào bản thân. Có người bình thường điềm đạm nhưng nổi nóng lúc nào không biết và khi đó còn hung dữ hơn người khác. "Người lành hay cục" mà lại! Câu tục ngữ quả chí lý!

Chúng ta chỉ coi biểu hiện ra ngoài là thứ để tham khảo, đừng vội vã đoán ngay. Chẳng thế mà phương ngôn có câu: quen nhau vì quần áo, thân nhau vì đầu óc! Hoặc một câu khác cũng bổ ích: có thức lâu mới biết đêm dài! Bạn mới gặp anh ta một lần rất có thể hôm đó anh ta đang tâm trạng không bình thường, anh vừa gặp chuyện vui hoặc buồn gì chăng?

Chúng ta ai cũng có lần bị đau răng. Có mấy ai phát hiện răng sâu đã vội đến bệnh viện nhổ? Thông thường chúng ta trì hoãn, thử súc miệng nước muối một ngày, hai ngày xem có đỡ không. Rồi một đêm mất ngủ, hai đêm, cho đến khi không chịu nổi cơn đau ta mới vội chạy ra đường để đến bệnh viện...

Nhưng đến cửa đau quá, chúng ta đành phải đứng lại một lát. Vừa định chạy đi thì một anh chàng hàng xóm hồ hởi bước tới gọi. Anh ta vốn thích nói chuyện, kể hết chuyện này đến chuyện khác, và cũng sẵn sàng nghe bạn kể. Anh ta vui vẻ vỗ vai bạn: "Chào người đẹp! Đi đâu sớm thế? À, đau răng phải không? Quên đi, quên cái răng và quên cả cái bệnh viện răng đi! Nghe tôi kể đêm qua tôi mơ thấy gì, lạ lắm nhé!..."

Bạn ứng xử thế nào? Tất nhiên bạn đứng lại và nghe anh ta nói. Anh ta kể giấc mơ kỳ quái đêm qua. Bạn cười. Anh ta cũng cười, bạn còn vỗ vai anh ta nữa... Chắc chắn lúc đó bạn thầm băn khoăn không biết nên làm thế nào bây giờ. Cái răng vẫn nhức

khủng khiếp. Nhưng không thể xin lỗi anh ta vì anh ta rất có thể sẽ cho là bạn ích kỷ, coi cái răng quý hơn con người. Bạn và anh hàng xóm hiểu vấn đề theo hai cách trái ngược. Và tất nhiên anh ta sai nếu vội kết luận bạn là không biết quý hàng xóm. Cho nên chúng ta không nên vội kết luận về một người nào đó mới trong lần tiếp xúc đầu tiên. Hãy cố đừng để cái ấn tượng ban đầu ăn sâu trong trí óc về một con người nào đó.

Một người đang buồn, tất nỗi buồn đó ảnh hưởng đến vẻ mặt, cách cư xử của anh ta. Tuy nhiên có người lúc nào cũng nhăn nhó, không có chuyện gì đáng bực bội cũng cố moi ra một điều nào đó để nhăn: qua nhiều lần bạn đã thấy như vậy, anh ta chỉ nghĩ đến bản thân và luôn bực tức với đủ mọi thứ. Nhưng ngay những người mắc cái thói ấy chưa phải đã hết hy vọng. Bởi vì trên đời lại có những người quan tâm đến anh ta. Hoặc là những người "thích hy sinh vì người khác", thích gần những ai trái tính nết để giúp đỡ! Hoặc có những người có nghị lực rất mạnh, tin rằng có thể thay đổi tính tình người khác.

Có lẽ loại người chúng ta hay gặp nhất là loại người "ích kỷ", hiếu thắng. Họ thường có tài khắc phục rất nhanh và dễ dàng những khó khăn chợt đến khiến xung quanh ai cũng cảm phục và ca ngợi. Đại đa số những người đó đã lầm, coi thói hiếu thắng của anh ta là ưu điểm: hồ hởi, nhiệt tình, tháo vát... Thậm chí nhiều người coi anh ta như một anh hùng, muốn học tập anh ta. Nhưng đến khi hiểu ra, cảm tình và lòng khâm phục sẽ nhanh chóng biến thành sự khinh ghét.

Khám phá thói ích kỷ hiếu thắng của con người không khó gì lắm. Nếu nhiễm thói ấy, họ luôn chê bai mọi thứ mà họ cho là chưa hoàn toàn đúng. Họ lên giọng kiêu căng bình phẩm về mọi thứ. Họ rất trịch thượng mặc dù bản thân họ nhiều khi không đóng nổi cái đinh cho hẳn hoi. Họ rất giỏi tán dóc, có ý kiến về đủ mọi vấn đề mà lúc nào cũng tỏ ra thông thái, nhưng trí thông

minh của họ lại không đủ giải một bài đố ô chữ. Họ biết cách gây cảm tình những ai họ cần, nhưng đối với ai không cần thì họ kênh kiệu, khinh rẻ và thô lỗ. Trong cuộc sống vợ chồng, những "chàng" có tính này dễ đẩy không khí gia đình đến tình trạng căng thẳng và đôi khi nguy kịch.

Một loại nam giới khác hẳn loại này có ý thức phát triển rất cao. Người thuộc loại này bình tĩnh và tế nhị ngay cả khi gặp tình huống phức tạp nhất trong cuộc sống, loại này chúng ta có thể dựa và tin cậy mọi thứ. Họ không bao giờ làm ta thất vọng. Thông thường loại người này sẽ trở thành những người chồng và cha tuyệt vời.

Nói như thế chưa có nghĩa đàn ông chia ra thành hai loại tốt và xấu một cách rành rọt. Trong những người được gọi là tốt cũng có những khiếm khuyết mà chúng ta phải chịu đựng. Ngược lại, người thông thường được coi là xấu cũng có những ưu điểm chúng ta có thể khai thác để tạo nên được cuộc sống gia đình hạnh phúc. Nhưng đó lại là vấn đề chúng tôi sẽ đề cập đến trong một dịp sau.

Còn phái nữ chúng ta thì sao?

Trong khi tìm bạn trai, chúng ta không nên quên đặc điểm tinh nết của chính nữ giới chúng ta. Nếu như bạn là người nghị lực và quyết đoán thì bạn trai thích hợp nhất là bạn thanh niên hiền lành, thụ động. Anh ta sẵn sàng nhường quyền chủ động cho vợ. Ngược lại, nếu bạn nhút nhát, yếu đuối thì rất cần đến đối phương quả cảm, kiên nghị. Phụ nữ đa cảm, giàu lòng thương, dễ cảm thấy bị xúc phạm thường được an toàn khi chung sống với nam giới vững vàng, thực tế và hoạt bát.

Muốn có gia đình hạnh phúc, người chồng đáp ứng mọi nhu cầu của bạn, cũng như bạn đáp ứng mọi nhu cầu của "anh ấy" chưa đủ, mà điều quan trọng là các phẩm chất tốt của chồng không biến thành khuyết điểm. Đó là khi bạn sơ suất, không lái đúng lúc những phẩm chất tất đẹp của chồng vào quỹ đạo theo hướng cần thiết.

Dưới đây là sơ đồ chỉ rõ khi nào phẩm chất tốt trở thành khuyết điểm.

1. Kiên trì → mưu mẹo → gây sự

2. Tiết kiệm → tham lam → bủn xỉn

3. Vui vẻ → hời hợt → vô nguyên tắc

4. Năng nổ → lôi cuốn người khác → chuyên chế, tàn bạo... .

Qua đó chúng ta thấy ưu điểm, có thể thành khuyết điểm, cũng như ngược lại khuyết điểm có thể biến thành ưu điểm, nếu bạn can thiệp đúng lúc! Điều này khi tìm đối tượng các bạn đều cần biết.

Tục ngữ có câu: muốn bắt chim thì phải dùng mồi nhử. Nói cách khác phải biết cách thu hút anh ta chú ý đến mình.

Muốn thanh niên chú ý đến mình, chúng ta thường tỏ ra tốt đẹp so với chúng ta bình thường. Chính vì vậy mà họ bị ấn tượng như chúng ta là những cô gái tuyệt vời vậy. Bạn đừng sợ điều đó, mặc dù từ chỗ lý tưởng hoá đến chỗ thất vọng chặng đường ngắn ngủi. Nhưng cũng đừng làm ngược lại theo cách cực đoan: mới gặp "anh ta" bạn đã phô ra tất cả mọi khuyết tật của bạn. Trong việc này cũng như mọi việc khác, chúng ta đều cần có chừng mực. Và bạn cũng cần chuẩn bị tinh thần là sau khi cưới hoặc trước ngày cưới một chút, "chàng" có thể thay đổi cách đánh giá bạn. Mà ngay cả bản thân bạn cũng vậy, cũng dần dần hiểu sự thật về anh ta. Điều này không có gì lạ. Bao nhiêu cặp hôm cưới tưởng như lý tưởng thì, vào cuộc sống chung với họ mới lộ ra những trục trặc.

Nguyên nhân trục trặc nằm trong bản thân chúng ta

Để hiểu nhau và quý nhau, quan trọng không chỉ những "biển giao thông" như chúng tôi có dịp nói ở trên, mà cả những "tín hiệu ngầm". Xung quanh vấn đề này chúng ta sẽ bàn kỹ một chút.

Lấy thí dụ trong giới động vật. Bạn hãy quan sát hai con chó gặp nhau. Trước tiên chúng dùng các giác quan dò nhau: nhìn, nghe, ngửi. Ngay từ xa chúng đã nhận ra đối phương thuộc giống đực hay cái. Đến gần, hoặc chúng ve vẩy đuôi, hoặc xù lông cổ. Đó là những "tín hiệu" báo cho đối phương biết thái độ. Chỉ cần thấy "tín hiệu" đó con chó kia biết ngay, sẽ được đón tiếp kiểu nào: thân ái hay thù địch. "Tín hiệu ngầm" chỉ có ở những loài vật trưởng thành, chó con không có khả năng ấy. Chính vì thế nên chó lớn không bao giờ đối phó với chó con mặc dù có bị chó con cắn đi chăng nữa.

Tất nhiên điều quan sát được ở loài vật không thể đem ứng dụng máy móc vào loài người. Nhưng con người cũng có khả năng phóng đi và thu nhận "tín hiệu ngầm". Cần nói thêm rằng kiểu phóng tín hiệu ngầm được sử dụng rất rộng rãi khi hai người quen nhau và gặp nhau nhiều lần. Chính vì vậy mà người mẹ ngồi bên đứa con nhiều khi hiểu nguyện vọng thầm kín của con hơn là bản thân đứa trẻ. Vợ chồng cũng vậy. Qua năm đầu chung sống sang năm thứ hai trở đi, họ hiểu nhau rất nhanh không cần phải dùng lời nói.

Xin nói về lời. Lời nói con người ta không chỉ làm nhiệm vụ thông tin mà còn chứa cả những "tín hiệu ngầm", thậm chí chứa đựng nhiều thông tin hơn cả nội dung của câu nói. Thí dụ một câu lời lẽ vẫn chỉ có thế "Chào anh!" (hay chị, ông, bà...) nghĩa thì chỉ là tỏ lời chào, nhưng qua giọng nói, cách nói, có thêm bao nhiêu

tín hiệu ngầm. Câu chào ấy có thể vui tươi, hồ hởi, mỉa mai, trách móc. Cũng có khi lại là giận dữ, uất ức. Chỉ cần chú ý quan sát một chút chúng ta cũng thấy mỗi câu nói đều chứa đựng những tình cảm, thái độ, tâm trạng nằm bên ngoài ý nghĩa của các chữ.

Giọng lễ phép: tín hiệu ngầm là "tôi rất kính trọng ông". Giọng hờ hững: tôi với ông chẳng dính dáng gì đến nhau. Giọng hách dịch: tôi ban ơn cho ông. Giọng hỗn hào: ông đừng tưởng tôi quý gì ông đâu. Giọng thô lỗ: mong lần sau đừng phải nhìn thấy cái mặt ông nữa, v.v. và v.v...

Bây giờ chúng ta quan sát thái độ người được chào sẽ thấy cả một sự trao đổi "tín hiệu ngầm" cho nhau.

Cô Blagiena lần đầu gặp cậu Eđi trong một tối liên hoan. Trước đó cô không biết cậu ta. Suốt buổi tối, hai người trò chuyện với bạn bè riêng và không hề chú ý đến nhau. Chỉ tình cờ nhảy với nhau một vài lần, Đến khuya, khi cuộc vui sắp tàn, Blagiena mới ngẫu nhiên biết nhà Eđi ngay gần nhà mình. Eđi đề nghị tiễn cô về nhà. Cô vui vẻ nhận lời. Chặng đường từ đó về nhà phải qua một vườn hoa tối tăm vắng vẻ. Có anh ta cùng đi thì còn gì bằng? Dọc đường đôi bạn nói chuyện với nhau về mọi thứ nhưng cũng chỉ kiểu mới quen nhau. Đột nhiên đến chỗ tối nhất trong công viên, Eđi kéo Blagiena sát vào cậu, hôn. Blagiena hoảng hốt tát anh ta rồi bỏ chạy.

Chuyện gì đã xảy ra?. Chúng ta thử xét theo nhận định của Blagiena rồi theo nhận định của Eđi xem sao. Blagiena cho rằng Eđi là thằng cha táo tợn, tưởng cô ta là gái dễ dãi, muốn làm gì cũng được. Và tất nhiên là sau đó Blagiena rất tức. Eđi thì cho rằng một cô gái trẻ đã nhận lời đi với con trai, có nghĩa đã chờ trước con trai sẽ tán tỉnh và hôn hít. Cậu quá tin chắc dự đoán của mình là đúng cho nên không cần quan tâm đến thái độ của cô gái ra sao trên suốt chặng đường. Trong khi thật ra Blagiena nhận lời

để cậu đưa về nhà chỉ vì cô sợ đi qua công viên một mình.

Rõ ràng Eđi đã bị tác động bởi một định kiến lan tràn trong đám con trai: một cô gái đã bằng lòng đi cùng đường nghĩa là đã sẵn sàng chờ con trai tán tỉnh hôn hít. Blagiena cũng sai ở chỗ từ khi quen và trong suốt chặng đường cô không hề quan sát xem Eđi là người thế nào và trong bụng nghĩ những gì khi đưa cô về nhà để có cách ngăn ngừa trước cái hôn kia.

Trong quan hệ giữa con người với nhau, những trục trặc (cũng là những hiểu lầm) xảy ra khi cả hai đều bỏ qua những "tín hiệu ngầm" mà chỉ căn cứ vào những tín hiệu ngẫu nhiên thật ra không có giá trị. Người nào quan tâm đến tín hiệu ngầm, không bao giờ bị những tín hiệu ngẫu nhiên kia đánh lừa.

Lấy thêm một thí dụ.

Một em bé lên ba cùng mẹ đi chơi nhà nghỉ của một người thân. Trong lúc mẹ trò chuyện với chủ nhà, bé chơi ngoài vườn hoa một mình. Lát sau bé chạy vào, chìa cho mẹ một bông hoa trong bàn tay lấm đầy đất cát. Mẹ bé nhận thấy bàn tay bẩn bèn mắng: "Con nghịch bẩn quá! Mà phá vườn hoa của bác, hư quá!". Trong khi đó bé đưa hoa cho mẹ với tín hiệu ngầm là "Bông hoa đẹp không này? Con hái cho mẹ đấy, con rất yêu mẹ!". Khi thấy mẹ mắng, bé lại hiểu rằng mẹ không thèm nhận, mẹ ghét bé, không thích chơi với bé. Bà mẹ sai chỗ nào? Ở chỗ bà đã để tín hiệu ngẫu nhiên át mất tín hiệu ngầm thực sự. Bà chỉ chú ý đến bàn tay bẩn của con và bông hoa bị ngắt mà bỏ qua điều bé muốn "nói" với bà. Trong khi bàn tay bẩn và bông hoa không có gì chung với điều bé muốn "nói" ấy.

Trong cuộc sống, chúng ta dễ hiểu lầm người khác chính vì ta không chịu quan tâm đến "tín hiệu ngầm" mà chỉ hiểu theo những tín hiệu bề ngoài, mang tính ngẫu nhiên và không phản ánh thực chất suy nghĩ của đối phương.

Tìm hiểu bạn trai

Điều quan trọng trong lúc tìm hiểu bạn trai là xem khả năng anh ta xây dựng, bảo toàn và phát triển mối quan hệ gắn bó giữa con người với con người theo chiều hướng đúng đắn hay không.

Quan hệ gắn bó ở đây, chúng tôi muốn nói đến mối quan hệ đóng vai trò quan trọng trong đời sống tình cảm. Quan hệ gắn bó này có thể chia ra ba loại chính.

Thứ nhất là đối với những thành viên trong gia đình: cha mẹ, anh chị em, họ hàng thân thích. Thứ hai là quan hệ với những người cộng tác trong công việc và học tập. Loại quan hệ này còn có thể chia ra nhiều nhóm: với những người cùng vị trí những cấp trên và những cấp dưới. Thứ ba là quan hệ với những người thân trong gia đình nhỏ: người yêu, vợ, sau đấy đến con cái của anh ta.

Những mối quan hệ chủ yếu kia khác mối quan hệ thông thường không phải chỉ ở chỗ lâu dài mà còn đóng vai trò quan trọng trong đời sống tâm hồn của con người. Nếu như những mối quan hệ ấy phát triển nhịp nhàng, êm ái thì chúng ta cảm thấy thanh thản, yên tâm phát huy các khả năng và thấy cuộc đời tươi đẹp.

Quan hệ thân tình được đằm thắm thì đó là bức thành trì che chở cho chúng ta trong những lúc khó khăn của cuộc đời.

Tất nhiên nói đến quan hệ thân tình, gắn bó, con người không thể chỉ hưởng mà còn phải "cho", khiến mối quan hệ ngày càng vững chắc. Khi đó không phải ta mà cả các thành viên khác trong gia đình, cơ quan trường học liên quan với chúng ta cũng cảm thấy tin cậy yên tâm phát huy các khả năng và hưởng niềm vui của cuộc sống.

Khả năng góp phần làm quan hệ tình cảm ngày thêm đằm thắm là một phẩm chất tâm lý quý giá. Người có khả năng này

biết cách giải quyết đúng đắn giữa họ với người thân, biết cách củng cố quan hệ sẵn có, nâng nó lên tầm cao hơn.

Những người cứ để người khác nói hàng chục lần vẫn chưa hiểu hết ý và bản thân lại không biết cách làm người khác hiểu được điều mình mong muốn và cư xử là người được gọi là "khó gần"

Một trong những biểu hiện của phẩm chất nói trên là sự bền vững trong tình cảm. Kết bạn với ai cũng chỉ được dăm bữa nửa tháng đã thay bạn khác, người đó nói chung khó có khả năng giữ tình cảm được bền bỉ trong yêu đương.

Những người quan hệ bền với bạn bè thì cũng dễ bền với người yêu và bản thân sống hạnh phúc hơn. Những người này kính yêu cha mẹ và có tầm suy nghĩ rộng lớn. Họ không bao giờ tự đặt câu hỏi "mẹ hay vợ?" bởi vì cả mẹ lẫn vợ đều có vị trí riêng trong trái tim họ. Họ không giống một số đàn ông nào đó, luôn lúng túng không biết bênh bên nào giữa mẹ và vợ.

Thử lấy một ví dụ.

Vlaxa hai lần lấy chồng và cả hai lần ly dị, đều không phải do lỗi cô. Mọi người xung quanh đều đánh giá Vlaxa là phụ nữ đẹp, người vợ tận tuy và chung thuỷ. Ngay hai anh chồng cũ cũng được mọi người khen: không rượu chè, không hề thô bạo hoặc phản bội vợ. Và cả hai lần ly dị nguyên nhân đều do... bà mẹ chồng. Vlaxa không sao hoà hợp được với bà mẹ chồng nào và đều bắt chồng thứ nhất cũng như thứ hai phải chọn hoặc vợ hoặc mẹ!

Khi lấy chồng, lần nào Vlaxa cũng lý lẽ anh ấy đối xử với mẹ chu đáo như thế thì chắc đối với mình cũng chu đáo như vậy. Và cô rất ngạc nhiên thấy kết quả lại không như dự đoán. Sau lần cưới thứ nhất, Vlaxa đã nhận thấy ngay là chồng không hề giảm bớt tình cảm với mẹ, vẫn chiều chuộng, săn sóc chu đáo, trong khi (theo như Vlaxa nói) đối với vợ thì anh ta thản nhiên như thể không có cô trong cái nhà này. Đi làm về, việc đầu tiên anh ta

vào thăm mẹ, kể chuyện cơ quan cho mẹ và hễ Vlaxa bước vào là hai mẹ con ngừng nói hoặc chuyển sang câu chuyện khác. Anh chồng thứ nhất luôn biếu mẹ hết thứ này đến thứ khác, trong khi với vợ thì anh chi đưa tiền rồi bảo thích gì thì mua. Anh chồng thứ hai còn quý mẹ hơn. Ngày quốc tế phụ nữ 8-3, anh ta biếu mẹ một hộp kẹo sôcôla rất to và chỉ tặng vợ một thiệp nhỏ. Anh ta giải thích: mẹ chỉ có lương hưu ít ỏi, không dám mua kẹo quý, trong khi Vlaxa thì tha hồ tiền, muốn mua gì chẳng được.

Lần mẹ anh vào nghỉ nhà an dưỡng ít lâu, cứ chủ nhật anh vào thăm mẹ để mặc vợ nhà một mình. Vlaxa cảm thấy cô là người thừa trong cái nhà này và cô không chịu nổi. Đã thế, cả hai bà mẹ chồng lại bảo Vlaxa, tuy mỗi người nói một cách khác nhau, nhưng ý thì giống nhau, đại khái là các bà đồng ý con trai lấy Vlaxa chỉ để sau này các bà chết có người chăm sóc anh.

Hai lần Vlaxa lấy chồng, hai lần đều thất vọng. Và chuyện ấy có nguyên nhân sâu xa. Cô lớn lên trong một gia đình không có bố. Nuôi cô là mẹ, bà ngoại và một bà cô già không có chồng. Bố cô lấy mẹ cô không được bao lâu đã ly dị, cho nên mẹ cô rất oán giận ông. Ngay từ nhỏ Vlaxa đã sống trong bầu không khí căm ghét nam giới. Vlaxa lớn lên, cô tìm hiểu anh này anh khác, nhưng không anh nào chiếm được cảm tình của gia đình cô. Tất cả các anh chàng ấy đều bị mẹ cô, bà ngoại và bà cô chê ỏng chê eo. Họ cho cả mấy anh đều là loại nông cạn và ích kỷ. Cho nên khi Vlaxa dẫn anh X. (sau thành chồng thứ nhất) về nhà giới thiệu thì mới được gia đình tán thành. Cả mẹ, bà ngoại và bà cô Vlaxa đều quý anh ta vì thấy X. rất yêu mẹ anh ta và mọi việc đều hỏi ý kiến mẹ. Riêng Vlaxa thì từ nhỏ đã nhiễm một cách nghĩ là đàn ông đều giống hệt nhau: ích kỷ và nhẫn tâm. Khi gặp X. cô hơi yên tâm vì thấy cách cư xử của X. với mẹ anh ta.

Thêm vào đó mẹ của X. cũng hùn vào. Vlaxa yêu quý bà vì

thấy bà yêu con trai và hai mẹ con rất hoà hợp. Tình mẹ con của bà với X. rất giống tình mẹ con giữa cô và mẹ cô. Vlaxa tin rằng sống với người chồng và mẹ chồng như thế cô sẽ được yên ổn và hạnh phúc. Mà quả là như thế. Sau khi có nàng dâu, hai mẹ con vẫn hoà thuận, đằm thắm như cũ. Chỉ riêng Vlaxa dần dần cảm thấy mình lẻ loi, buồn bã rồi đòi ly dị.

Chúng ta xét hoàn cảnh này: trong cả ba người không ai có ý đồ xấu với người khác. Trái lại thì có. Bà mẹ chồng rất quý con dâu. X. quý mẹ và quý vợ. Vlaxa cũng quý mẹ chồng và quý chồng. Tuy nhiên, cả ba ý đồ tốt đẹp ấy lại vấp phải những nếp suy nghĩ ăn sâu đã trở thành định kiến.

Trong trường hợp nêu trên, Vlaxa oán chồng và trách số phận mình hẩm hiu. Hoàn cảnh không may lặp lại hai lần rồi mà Vlaxa vẫn không nhìn ra vấn đề. Giá như cô chịu khó đến gặp một thầy thuốc tâm lý, chắc ông ta sẽ giúp đỡ cô nhìn rõ thực chất của cô hơn.

Gia đình là chỗ dựa có thể tìm ở đó những lời khuyên quý giá, nhưng trong trường hợp này, gia đình đã không giúp được gì cho Vlaxa mà lại tạo cho cô những định kiến làm hại cô sau này.

Trong việc tìm hiểu bạn trai, ý kiến tham khảo vô cùng quan trọng. Không phải chỉ của người thân trong gia đình mà cả bè bạn, anh chị em xa gần. Những người đó không đặc biệt yêu quý chúng ta cũng như đối tượng của chúng ta nên có thể đưa ra những nhận xét thẳng thắn giúp chúng ta tham khảo để hiểu thêm đối tượng của chúng ta và nhất là hiểu thêm bản thân anh ta.

Việc hiểu cho đúng bản thân mình là điều vô cùng quan trọng, giúp ta nhận ra những gì sai để tự uốn nắn, đồng thời tìm đối tượng phù hợp với tính nết và cách suy nghĩ của ta.

Tình yêu sét đánh

Các nhà nghiên cứu học nói đến "mẫu nam" và "mẫu nữ". Mỗi đàn ông đều có một kiểu dáng nét phụ nữ mà anh ta thấy dễ mến, thường là gắn với dáng nét của người khác giới mà anh ta đặc biệt gần gũi và quý mến thời nhỏ. Dáng nét đó được gọi là "mẫu nữ" của anh ta. Đàn bà cũng vậy, có một kiểu dáng nét nam giới mà cô ta thấy dễ có cảm tình và cũng bắt nguồn từ những ấn tượng thời nhỏ. Người ta gọi là "mẫu nam" của cô. Các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng ảnh hưởng của "mẫu nữ"đối với việc chọn đối tượng tình yêu của nam giới mạnh hơn "mẫu nam" đối với phụ nữ.

Tuy nhiên nhiều người quá đề cao ảnh hưởng của yếu tố này trong tình yêu. Thật ra ấn tượng mạnh đến đâu trong buổi đầu gặp gỡ cũng chưa thể bảo đảm cho một tình yêu bền vững.

Vậy có "tình yêu sét đánh" không? Người ta hay nhắc đến mối tình của Rômêô và Guliét trong tác phẩm "Rômêô và Giuliét" của văn hào Sêchxpia. Chàng Rômêô yêu nàng Rôdalina xinh đẹp và không tiếc lời ca ngợi nàng.. Nhưng chỉ cần đến dự bữa tiệc ở nhà dòng họ Capuletti và nhìn thấy nàng Giuliét, lập tức chàng quên bẵng Rôdalina và mê mẩn trước khuôn mặt yêu kiều,vóc dáng trẻ trung của Giuliét.

Trên thực tế những mối tình bền vững thường do hai bên hiểu rõ nhau qua một thời gian quen biết hàng tháng, nếu không nói đến hàng năm. Thậm chí nhiều cặp còn "thử" chung sống với nhau một thời gian. Và đã biết chắc sẽ hợp tính nhau họ mới tiến hành hôn lễ chính thức.

Một số bạn trẻ rất phản đối kiểu cẩn thận quá đáng ấy. Họ quen nhau vài ngày là quyết định lấy nhau ngay. Họ nói: "Còn phải suy nghĩ gì nữa? Nếu ta quyết định lấy nhau thì còn phải chờ

đợi thêm làm gì? Đấy là hôn nhân "tính toán" chứ không phải tình yêu?".

Thực ra bất kể cuộc hôn nhân nào ít nhiều cũng có phần tính toán. Hai chữ "tính toán" ở đây không phải với nghĩa vụ lợi kiểu con buôn, mà là cân nhắc đến những yếu tố cần thiết đảm bảo cho cuộc sống chung được bền vững và đem lại hạnh phúc cho cả đôi bên.

Chúng tôi lên án hôn nhân "tính toán". Nhưng thời xưa các cuộc hôn nhân hầu hết không phải do tình yêu. Trước khi gả con cái cho nhau, người ta xem xét đến nề nếp gia đình, cơ sở kinh tế, vị trí trong xã hội... của nhau. Sau khi lấy nhau *tình yêu vẫn đến*! Mà lại tình yêu đến mức nào kia chứ! Bao nhiêu bà vợ đã gắn bó thuỷ chung với chồng trong cả những bước đường gian truân nhất. Đọc trong lịch sử chúng ta đã thấy bao nhiêu thí dụ.

Trong "tình yêu sét đánh" vai trò quan trọng chỉ mới là hình dáng bên ngoài, chưa phải nội dung tư tưởng, tâm hồn, tính tình. Còn trong tình yêu tiên tiến, ngoài hình dáng bên ngoài còn cả vai trò của sự hiểu biết lẫn nhau, cả mặt tốt lẫn mặt xấu, mối quan tâm chung và nhiều yếu tố khác nhau bảo đảm cho cuộc chung sống bền vững và đằm thắm.

Tâm lý sợ cô đơn

Niềm say đắm nhau rồi tiến tới quan hệ tình dục giữa hai con người này tuỳ thuộc rất nhiều nguyên nhân, trong đó có những nguyên nhân mới thoạt nhìn tưởng như không dính dáng gì đến tình yêu hết.

Một trong những nguyên nhân ấy lại là... nỗi sợ hãi sự cô đơn! Yếu tố này đóng vai trò quan trọng hơn chúng ta tưởng rất

nhiều. Không có gì lạ khi chúng ta thấy một người đàn ông ba mươi tuổi tưởng chín chắn ai ngờ lại lấy vợ một cách hấp tấp hơn cả chàng trai mười tám.

Nỗi sợ cô đơn xâm chiếm trí óc các cô gái khi thấy đa số bạn cùng lứa đã có gia đình, vài bạn đã có con. Trong cuộc sống của mọi người cô độc đều có những giây phút không thể chịu nổi cảnh đơn độc và muốn có bạn đời ngay, dù xấu, dù đẹp. Lý do rất đơn giản: sống đơn độc không thể hạnh phúc. Tạo hoá sinh con người ta đến tuổi phải có vợ có chồng.

Với nữ tình trạng này phổ biến hơn, bởi nữ có thì. Tuổi sinh nở có giới hạn. Và biết bao nhiêu bạn gái chúng ta đã quá lo "lỡ thì" và vội vã nhận lời bất cứ người đàn ông nào đến với họ lúc họ đang quá sợ hãi. Những hôn nhân kiểu đó khó bảo đảm một gia đình thật sự hạnh phúc và rất gần với kiểu hôn nhân "tính toán" theo nghĩa xấu,của nó. Tuy nhiên trong khi phê phán nó, chúng ta cũng đừng vội khẳng định dứt khoát. Khó bảo đảm một gia đình hạnh phúc thật sự nhưng *không phải không thể* bảo đảm.

Chúng ta thử đặt thẳng vấn đề: hai người lấy nhau do "sự cô đơn" có thể hạnh phúc hay không! Xin trả lời: Có! Thậm chí hoàn toàn có thể. Cũng giống như những hôn nhân do tình yêu vẫn có thể tan vỡ, thậm chí tan vỡ nhanh chóng.

Mối quan hệ giữa con người với nhau là thứ chứa đựng vô vàn bất ngờ. Con người ta có thể biến đổi nó từ tốt sang xấu, hoặc ngược lại. Trong những cặp lấy nhau vì "sự cô đơn" vẫn tiềm tàng biết bao khả năng. Một tình yêu bùng cháy rực rỡ. Mối quan tâm tha thiết đến nhau. Niềm biết ơn nhau. Sự cố gắng đem lại cho nhau hạnh phúc. Có câu nói đùa "Bạn muốn hạnh phúc ư? Thì cứ việc hạnh phúc đi!" Câu nói đùa nhưng chứa đựng một thực tế.

Vả lại hạnh phúc trên trời rơi xuống cũng có, nhưng hạnh phúc do chúng ta chủ động tạo nên nhiều hơn.

Chung niềm ham thích

Trước khi bàn vấn đề này, xin kể các bạn về cuộc đời tình duyên của Sarca.

Mối tình đầu của chị là một chàng phi công lái máy bay thử nghiệm. Chị gặp anh trong buổi hoà nhạc. Lúc đó chị mới mười tám tuổi. Tình yêu đến với chị đột ngột "sét đánh". Anh cũng đáp lại, chỉ ít lâu sau họ quyết định làm lễ cưới. Nhưng đúng trước hôm cưới chiếc máy bay thí nghiệm do người yêu của chị lái bị hỏng trên trời. Anh không kịp nhảy dù và hy sinh. Sarca đau đớn đến mức tuyệt vọng. Chị tin rằng chị không bao giờ còn được hưởng hạnh phúc nữa. Tâm trạng cô đơn, chị xin vào làm chân nghiên cứu về những đặc điểm sinh lý của người khi ngồi trong con tàu vũ trụ, một nghề rất hiếm hoi nhưng chị thấy mến nó bởi vì nó có dính dáng đến người yêu của chị đã khuất, anh là phi công.

Chị lao đầu vào công việc để quên đi nỗi đau khổ. Và đột nhiên một hôm chị hoảng hốt nhận thấy mình yêu chàng phi công mà chị nghiên cứu. Chàng cũng quý chị nhưng lại có vợ con. Chàng yêu vợ và không muốn bỏ vợ, đành chỉ đối xử với Sarca như với bạn gái thân thiết. Sarca hoảng sợ vội vã xin thôi việc tại đây và vào làm tại một bệnh viện của cơ quan hàng không.

Vùi đầu vào công việc, vài năm sau chị lại giật mình thấy mình yêu. Lần này cũng là một chàng phi công. Chàng bị thương sau một tai nạn máy bay và nằm bệnh viện điều trị. Chàng đã trở thành tàn phế. Chàng chưa lập gia đình. Hai người yêu nhau và sau khi xuất viện chàng chính thức cầu hôn.

Họ sống với nhau đã mười hai năm, có hai con và gia đình rất hạnh phúc.

Kể câu chuyện trên, chúng tôi không nhắc gì đến hình dáng bên ngoài của hai người đàn ông liên quan đến cuộc đời tình cảm

của Sarca, đến tính tình mỗi người. Thật ra họ hoàn toàn khác nhau về tất cả mọi phương diện. Chỉ giống nhau ở một điểm: cả ba đều là phi công. Sarca từ thuở nhỏ đã thích nghề lái máy bay. Bản thân chị đã từng mơ ước trở thành nữ phi công.

"Mẫu nam" trong trường hợp này không phải một dáng hình mà là một nghề nghiệp. Sarca có cảm tình với giới phi công nói chung và thực tế đã thấy, những người chị yêu đều là phi công. Do quý nghề nghiệp và những người bạn làm nghề đó mà chị bỏ qua nhiều sự khác biệt trong tính tình họ.

Hiện tượng này xảy ra nhiều. Chúng ta biết có bạn chỉ thích yêu người làm nghề diễn viên. Có bạn lại mê vận động viên thể thao, cầu thủ bóng đá, hoạ sĩ hay bác sĩ. Những bạn đó sẵn sàng vì nghề nghiệp của chồng mà bỏ qua hay chịu đựng một số tính tình hoặc hình dáng bên ngoài không hợp với họ.

Nam giới cũng có người thích chọn người yêu làm nghề gì đó, chẳng hạn cô giáo, diễn viên sân khấu hay điện ảnh, (thường bản thân anh ta cũng làm nghề này) hoặc bác sĩ...

Khi đó thì "ham thích chung" có tính chất nghề nghiệp khiến họ hợp với nhau và đấy cũng là nguyên nhân đem lại hạnh phúc.

Hãy biết cách chia tay

Ít có ai dám mạnh dạn nói thẳng với người yêu mình rằng men tình đã nhạt và nên chia tay nhau. Nếu như nói ra với nhau được câu ấy đúng lúc thì có phải trong cuộc đời đỡ được bao nhiêu cuộc chia tay đau xót, để lại những số phận đau khổ cho bên kia và mất mát cho cả hai bên.

Về mặt lý trí tỉnh táo thì còn gì đơn giản hơn câu nói: "Anh không còn thấy yêu em nữa (hoặc em không còn yêu anh nữa!)

chúng ta hãy chia tay nhau!" Khốn nỗi điều nghe đơn giản lại vô cùng khó khăn, thậm chí không thể thực hiện được trong thực tế. Và thế là họ cứ phải bịa ra trăm ngàn lý do để lẩn tránh một cuộc hẹn hò. Và khi gặp nhau họ trách nhau đủ thứ. Tuy vậy cả hai đều chờ đợi bên kia nói ra trước.

Nhiều trường hợp quan hệ giữa họ đã trở nên căng thẳng nhưng một bên không nỡ nói ra, còn bên kia thì viện đủ mọi cách để níu lại: doạ tự tử, nói dối đã có thai, đe sẽ làm ầm lên. Tất cả những mưu mẹo ấy đều không giữ được đối phương một khi tình yêu đã nguội lạnh. Ngược lại, càng làm đối phương chán thêm.

Một số đôi còn dại dột đối phó bằng cách cưới đi cho nó xong. Họ làm như lễ cưới sẽ buộc chân được bên kia. Theo chúng tôi thì thà nuốt viên thuốc đắng còn hơn suốt cuộc đời chịu cảnh gia đình bất hoà.

X. yêu một cô gái rất xinh đẹp. Nhưng sau hai năm thì cậu hiểu ra rằng sức hấp dẫn của cô chỉ là do cái tính đồng bóng. Cô thay đổi tính tình như chong chóng khiến cho cậu thấy mệt. Và cậu lấy hết dũng khí nói thẳng với cô rằng nên chia tay nhau. Cô gái quen thấy X. chiều cô đủ thứ và cô tưởng nắm chắc cậu trong tay, nên khi nghe cậu nói thế cô choáng váng. Thoạt đầu cô giả vờ không nghe thấy. Khi cậu nhắc lại, cô kêu ầm lên rằng đấy là ý nghĩ nhất thời của cậu, cô không coi là nghiêm chỉnh. Nhưng khi X. tỏ ra dứt khoát thì cô hoang mang thực sự.

Cô hay kết bạn với nhiều con trai thật nhưng nhất định cô không chịu buông X., cô yêu cậu hay không chính cô, cô cũng không rõ. Chỉ có điều cô tin chắc rằng X. không dám bỏ cô. Vậy mà bây giờ cơ sự đâm thành thế này.

Cô bèn việc ra các lý do khiến họ không thể "thôi" nhau: một là gia đình họ hàng cô đã biết họ yêu nhau và đều quý X; hay là cô cậu đã sống với nhau như vợ chồng từ lâu rồi; ba là nếu bây

giờ cắt thì gia đình cô sẽ mang tiếng với họ hàng. Kể hết các lý do xong, cô trách X. là vì cậu, cô đã thoái thác một đám rất tốt, rằng anh chàng kia hứa sẽ bỏ vợ, chỉ cần cô gật đầu. Rồi cô doạ tự tử. Nhưng nghe xong tất chả nhữnglý lẽ và doạ dẫm ấy, X. càng ngán cô thêm. Tiếp theo cô cậy ông bố đến thuyết phục X., (ông là giám đốc câu lạc bộ thể thao và X. hoạt động trong đó), đến nhờ công đoàn cơ quan cậu can thiệp. Cuối cùng vì sợ gây tai tiếng, X. đành phải cưới.

Nhưng gia đình không hạnh phúc chút nào. X. suốt ngày bỏ đi, không ngó ngàng gì đến vợ. Cuối cùng chính cô không chịu nổi buồn tẻ, cũng tìm đến nhân tình. Gia đình tan vỡ và họ ly dị nhau.

Chúng tôi tha thiết khuyên các bạn đừng bao giờ cố níu lại người yêu một khi anh ta đã chán mình. Chỉ chuốc thêm đau khổ mà thôi.

Còn nếu như không phải bên nam hết yêu trước mà là bên nữ thì sao? Bạn cũng nên thẳng thắn nói ra. Và nên nói ra để cùng bàn bạc chứ đừng "cắt" một cách thẳng thừng và đột ngột, xúc phạm đến lòng tự trọng của bên kia.

Sau khi chia tay, nếu bạn là bên vẫn còn yêu, bạn sẽ rơi vào tâm trạng đau khổ. Bạn chán tất cả mọi thứ. Bạn ân hận là đã quá tin vào "lão ta". Nhưng bạn đừng sợ dằn vặt nhiều quá. Hãy cố gắng tỉnh táo nhìn thẳng vào sự thật. Thông thường sau sự tan vỡ như vậy người ta sẽ dần dần lấy lại được trạng thái bình thản và chắc bắn bạn vững vàng hơn vì có được thêm một kinh nghiệm đau xót.

Và nếu bạn không mắc thói đa cảm hão huyền, đến lúc nào đó, nhìn lại chuyện cũ bạn sẽ thấy tình yêu ngày đó ấu trĩ và ngớ ngẩn làm sao.

Khi nào sự cô đơn có lợi?

Sau khi bị hẫng, bạn đừng vội uất giận kiếm ngay người tình mới để trả thù con người bội bạc kia.

Không ai thích cô đơn, nhưng trong trường hợp này sự cô đơn lại có thể có lợi cho bạn. Chính lúc này bạn có dịp bình tĩnh nhìn lại tình cảm bạn, đồng thời có thời gian nâng cao đời sống tinh thần.

Thời gian cô đơn rất thuận tiện cho đọc sách, nghe nhạc, thưởng thức nghệ thuật hội hoạ. Những công việc này mở rộng tầm mắt, giúp bạn nhìn con người và thiên nhiên khác đi.

Những ai có nhu cầu hiểu biết, thích nâng cao trình độ tư duy thường không sợ cô đơn. Đấy là thời gian để họ suy ngẫm về mọi thứ. Người sống hời hợt nông cạn luôn luôn cần phải có ai đó bên cạnh để trò chuyện dù là kẻ tầm thường, bởi họ sợ cô đơn. Cô đơn khiến họ thấy sự thật về bản thân họ. Đầu óc họ rỗng.

Sau này, khi đã có người yêu khác, đôi khi bạn sẽ thèm được rảnh rang để đọc sách, xem tranh như quãng thời gian giữa hai mối tình này.

Định kiến sai lầm và sự e thẹn tai hại

Đòi hỏi của con người luôn phát triển và thay đổi. Khó có ai dám nói mình luôn luôn hài lòng với cuộc sống.

Điều làm con người ta thoả mãn hôm trước, hôm sau lại không làm họ thích thú nữa, mà phải là điều khác kia. Thành công dễ dàng thường làm người ta chóng chán. Thành công đến liên tiếp làm người ta coi thường. Trái lại thứ gì chúng ta phải vất vả thời gian lâu mới đạt được thì lại tạo cho chúng ta niềm vui kéo dài.

Khảo sát tâm lý tỉ mỉ sẽ giúp ta có thêm niềm tự tin và giải thoát cho ta những định kiến, sai lầm nhiễm phải do việc "giáo dục" trước đây. Nhân tiện chúng tôi muốn nói đến một số định kiến nhỏ và tác hại của chúng, thông qua một câu chuyện có thật.

Milena cứ có bạn trai là chỉ ít lâu anh ta chán và bỏ cô, bởi cô có tật bao giờ cũng đến nơi hò hẹn trễ giờ. Không phải do tính lơ đễnh. Milena là người nghiêm túc và chu đáo, làm mọi việc đều ngăn nắp, không bao giờ hấp tấp hoặc luộm thuộm. Nhưng mẹ cô dạy cô rằng con gái tự trọng đến nơi hò hẹn với con trai bao giờ cũng phải trễ, bắt anh ta phải chờ. Nếu đến đúng giờ, nhất là đến sớm một chút anh ta sẽ khinh, cho mình là mê anh ta và chủ động chài anh ta.

Lần này có được bạn trai mới cô suy nghĩ: "Chẳng lẽ chỉ vì tính đến trễ vài chục phút mà mất bạn trai thì tiếc quá!"

Thế là cô đến đúng giờ hẹn. Sau vài lần như vậy Milena ngạc nhiên thấy bạn trai, tuy không phải là người thích làm bộ làm tịch, vậy mà tự nhiên ăn mặc cẩn thận hẳn lên. Anh ta không bao giờ đến trễ đã đành mà ăn mặc chải chuốt hơn nhiều. Thì ra thấy cô nghiêm túc anh ta cũng cảm thấy phải nghiêm túc hơn về mọi mặt.

Định kiến tai hại khác là sự "e thẹn" của con gái. Lịch sự, ý tứ là cần thiết, nhưng thứ gì cũng phải có chừng mực. Khi đi quá là nguy hiểm.

Gian dạo chơi với bạn trai trong khu phố. Đang đi cô thấy buồn tiểu tiện. Vì Gian mới quen cậu ta nên xấu hổ, giữ ý không dám đề nghị cậu ta chờ một chút để cô vào nhà vệ sinh công cộng. (Nghe mấy chữ "nhà vệ sinh" nó tục tĩu quá!). Cơn buồn tiểu tiện làm mặt cô đần ra, đầu óc chểnh mảng, mấy lần bạn trai hỏi mà cô không nghe thấy làm cậu ta tưởng cô khinh người. Đến khi thấy cô nhăn nhó, cậu hoảng hốt, hỏi cô có làm sao không. Hay cô hẹn với ai ở nhà? Không thấy Gian trả lời, cậu ngỏ ý đưa

cô về. Thấy cô lắc đầu quầy quậy, cậu càng không hiểu và đoán đủ thứ trong bụng, chỉ có một điều cậu không thể đoán ra là Gian buồn đi tiểu.

Từ đó cậu không gặp Gian và quan hệ giữa họ kết thúc. Gian không thấy cậu ta rủ đi chơi nữa và tin chắc rằng cậu ta có bạn gái khác.

Qua đây, chúng ta thấy những định kiến cổ hủ tai hại biết chừng nào. Chỉ vì chuyện rất nhỏ mà gây tai hại tày đình: phá tan mối quan hệ đã sắp thành tình yêu.

III. LÀM QUEN QUA MÔI GIỚI

Những vấn đề của sự làm quen

Mặc dù gần đây người ta nói nhiều đến cái gọi là "sự khủng hoảng gia đình", tuyệt đại đa số người lớn trên hành tinh chúng ta vẫn sống trong hôn nhân hoặc hướng tới hôn nhân. Sự kiện đã nói lên rất nhiều. Rõ ràng không thể có hình thức chung sống và chịu trách nhiệm lẫn nhau giữa hai giới đáp ứng nhu cầu đạo đức nào khác có thể thay thế cho gia đình. Với tư cách một hiện tượng xã hội bền vững, gia đình đóng vai trò hàng đầu trong việc dạy dỗ con cái và tạo cho các thành viên một sự thống nhất sâu sắc về tinh thần, niềm tự tin và bảo đảm về tình cảm.

Dù động cơ của hôn nhân có là gì đi nữa, thì thực tế cũng khẳng định: trên trái đất có rất ít đàn ông và đàn bà tự nguyện suốt đời sống độc thân và số người này cũng không phải vì muốn sống độc thân mới là cứu cánh của họ.

Phần lớn những người "tự nguyện" sống độc thân thực ra là họ không có điều kiện để tìm người bạn đời thích hợp. Lại có

người không thể tìm được bạn đời bằng những con đường bình thường. Họ hay phàn nàn về phạm vi quen biết hẹp do hoàn cảnh nghề nghiệp. Số khác do tính tình nhút nhát khó có những tiếp xúc rộng rãi. Đối với họ khả năng "bắt quen" với người khác giới nhiều khi biến thành "vấn đề không giải quyết nổi". Đối với phụ nữ, ngoài nguyên nhân chung như của đàn ông, còn có những nguyên nhân riêng như các định kiến lâu đời cho rằng trong việc làm quen với người khác giới vai trò chủ động bao giờ cũng thuộc về đàn ông. Ngày nay phong trào giải phóng phụ nữ đã lan rộng, phát triển mạnh mẽ, nhưng quan hệ đó vẫn chi phối cách cư xử của nhiều phụ nữ. Kết quả là quyền chủ động trong việc làm quen thường thuộc về đàn ông, mặc dù quyền đó nhiều khi chỉ mang tính hình thức. Chẳng hạn, nam giới mời phụ nữ khiêu vũ, nhưng "phê chuẩn" cái quyền đó lại là phụ nữ, người đồng ý hay không đồng ý việc tiếp tục đi sâu tìm hiểu. Không có gì phải nói khi ngoài đường phố người đàn ông chủ động đến bắt chuyện với phụ nữ; còn nếu phụ nữ làm như vậy thì ít ra cũng khiến người ta phải ngạc nhiên. Tóm lại, mặc dù quyền lựa chọn cuối cùng bao giờ cũng thuộc phụ nữ nhưng đó là quyền thụ động và đóng khung trong số nam giới mà phụ nữ có thể lựa chọn.

Nguyên nhân tiếp theo mà trong những năm gần đây ngày càng trở nên quan trọng là số vụ ly hôn tăng lên rất nhanh. Thông thường trong trường hợp hôn nhân tan vỡ, các con đều sống với mẹ, và việc này hạn chế khả năng người phụ nữ tìm bạn đời mới. Đàn ông, mặc dù vẫn có trách nhiệm tài chính đối với con cái, nhưng thực tế lại được tự do và dễ dàng đi bước nữa.

Khả năng phụ nữ làm quen, tìm hiểu còn bị hạn chế bởi một số nghề thực tế phụ nữ chiếm tuyệt đại đa số (như sư phạm, dịch vụ, y tế...). Thêm vào đó, phần lớn phụ nữ muốn chồng có trình độ văn hoá cao hơn hoặc ít ra là bằng mình, mà trình độ văn hoá và trí tuệ của phụ nữ lại đang được nâng cao không ngừng. Phụ

nữ càng có trình độ cao, việc thoả mãn các yêu cầu của họ càng khó, nghĩa là họ càng ít khả năng có được một liên minh hôn nhân hài hoà đúng mong ước.

Chính vì vậy ngày nay phụ nữ càng hay phải sử dụng các hình thức "làm quen nhân tạo" như thông báo qua báo chí, hoặc nhờ các tổ chức "dịch vụ". Việc này lại tạo thêm những khó khăn mới. Số đàn ông phải nhờ đến các hình thức làm quen như vậy ít hơn rất nhiều nên khả năng lựa chọn của phụ nữ ở đây cũng rất hạn chế.

Nhưng phải chăng điều đó có nghĩa là những cuộc "làm quen nhân tạo" qua môi giới đều không mang lại kết quả? Tất nhiên là có? Tuy hạn chế, nhưng ở đây vẫn có khả năng tìm được bạn đời thích hợp. Cần phải vượt lên cái định kiến cho rằng việc làm quen nhân tạo chỉ là thế phẩm của việc làm quen tự nhiên. Trong thực tế hình thức "làm quen nhân tạo", dù người ta đánh giá nó thế nào đi nữa, vẫn là một trong những phương thức xã hội giúp đỡ những người cô độc. Nó giúp người vào cuộc có phạm vi lựa chọn rộng lớn hơn và khả năng tìm kiếm bạn đời tương lai nhiều hơn so với cách tìm hiểu thông thường, và ở đây không có gì đáng chê trách cả.

Làm quen qua báo chí

Làm quen qua báo chí thực ra đã có từ lâu. Bản thông báo kết bạn đầu tiên được đăng là ở Anh vào cuối thế kỷ XVII, và sau một năm đã trở thành hiện tượng bình thường ở Tây Âu. Báo chí nêu ra nguyện vọng của người đăng thông báo và những thông số người đó yêu cầu đối với bạn tương lai.

Tìm hiểu qua báo chí có ưu điểm trước hết là cho phép giữ được sự ẩn danh khách quan trong khi lựa chọn. Người muốn tìm

bạn có khả năng lựa chọn trước trong số thư trả lời. Nếu loại trừ được những thông số không chính xác hoặc lừa đảo (trong các cách làm quen thông thường cũng vẫn gặp phải trường hợp này) thì toàn bộ số thông tin còn lại có thể đánh giá theo hai tiêu chuẩn sau:

a. Nội dung thư phúc đáp có phù hợp hay không?

b. Trình độ người viết thư phúc đáp, thể hiện qua cách trình bày suy nghĩ, văn phong, có hay không có lỗi chính tả, ngữ pháp.

Sự lựa chọn tất nhiên bị hạn chế bởi số lượng thư trả lời. Sẽ phức tạp hơn nếu số thư trả lời quá nhiều, đặc biệt là các thư đó đều đáng lưu ý. Ở đây sự ngẫu nhiên có ý nghĩa quyết định. Sẽ rất phức tạp nếu trao đổi thư từ một thời gian dài với một số đông người. Buộc phải hạn chế lần thư trả lời, và việc này khiến cho những người không được trả lời thất vọng. Còn đáng thất vọng hơn nữa nếu bản thân người đưa ra thông báo không nhận được thư trả lời.

Có thể nguyên nhân không thành công của hình thức tìm bạn qua báo chí trong từng trường hợp cụ thể là: văn phong của bản thân thông báo được thể hiện kém, khả năng lựa chọn hạn chế, nỗi sợ người trả lời có thể lừa bạn.

Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người ủng hộ hình thức hôn nhân qua thông báo tìm bạn và chúng ta không nên bỏ qua hình thức này.

Các văn phòng dịch vụ làm quen

Ở nhiều nước tồn tại và phát triển các văn phòng dịch vụ làm quen, nơi những người độc thân có thể nhờ cậy các nhà tâm lý học nổi tiếng và các chuyên gia trong lĩnh vực hôn nhân và gia đình.

Tiện lợi của các dịch vụ làm quen là ở chỗ khách hàng có thể

thảo luận trước các yêu cầu về người bạn tương lai với nhân viên văn phòng dịch vụ, đề nghị họ cho xem ảnh người họ quan tâm, tổ chức các cuộc gặp gỡ thông qua môi giới, trao đổi về sự lựa chọn của mình với các chuyên gia. Phương thức này phù hợp với những ai cần có sự hỗ trợ bên ngoài trong khi lựa chọn bạn đời, những người không tự tin lắm với quyết định của bản thân.

Quá trình dẫn đến tiếp xúc trực tiếp ở đây dài hơn so với hình thức làm quen qua báo chí, và kết quả cũng phụ thuộc vào số khách hàng của văn phòng dịch vụ làm quen. Khách hàng càng đông thì khả năng gặp được người mình cần càng lớn, và ngược lại. Sự quảng cáo thường xuyên và linh hoạt sẽ có ích cho các văn phòng dịch vụ làm quen và cho những ai cần đến hình thức giúp đỡ xã hội này.

Máy điện toán chìa tay giúp đỡ...

Ở nhiều nước, hình thức làm quen bằng máy điện toán đã có từ nhiều năm nay. Nguyên tắc hoạt động của nó như sau:

Khách hàng điền vào một bản khai mẫu trong đó ngoài những thông số về bản thân còn ghi rõ yêu cầu và đề nghị đối với người bạn tương lai, rồi về phần mình, trả lời câu hỏi về tính cách của mình. Các thông tin cần thiết được đưa vào bộ nhớ của máy tính điện tử. Máy tính so sánh, lựa chọn nguyện vọng và yêu cầu của tất cả những khách hàng, đàn ông và phụ nữ, loại trừ những người do nguyên nhân này khác không phù hợp với trường hợp đang xem xét. Sau đó, máy tính chọn ra một đáp số tối ưu. Đồng thời máy tính phải bảo đảm sự lựa chọn đó đáp ứng cả hai bên.

Khả năng của máy điện toán so với qua báo chí hoặc văn phòng dịch vụ làm quen lớn hơn rất nhiều. Chẳng hạn, hệ thống

quốc tế "*Selectron*" có thể xử lý hàng chục triệu khả năng, so sánh phân tích những sắc thái tâm lý cực kỳ tinh tế của một tính cách nào đó, phân loại hàng chục triệu khả năng nghiên cứu đặc điểm và các khác biệt trong tính cách của các cặp tiềm tại, nghĩa là xâm nhập vào "lĩnh vực nội thế". Giá các dịch vụ của "*Selectron*" tất nhiên là phụ thuộc vào yêu cầu đối với chương trình và nói chung là khá cao.

Uy tín và khả năng của các hình thức làm quen qua môi giới trong tương lai sẽ còn phát triển. Rất có thể nhiều người cho rằng không thể coi chúng là cái thay thế cho "tình yêu chân chính và trong sáng". Không một chương trình của loại máy tính siêu đẳng nào có thể bảo đảm cho hai người yêu nhau. Không một hình thức "làm quen nhân tạo" nào dám bảo đảm như vậy. Việc đó không phải của các cơ sở dịch vụ xã hội, mà của những người muốn tạo lập gia đình. Trách nhiệm của các dịch vụ xã hội là giảm bớt nỗi cô đơn của con người hiện đang ngày càng trầm trọng hơn trong giai đoạn công nghiệp hoá và đô thị hoá. Câu châm ngôn La Mã cổ đại nói rằng: thành phố càng lớn, con người sống trong đó càng cô đơn đến ngày nay vẫn chưa mất ý nghĩa cấp bách. Vấn đề là ở chỗ phải làm sao để giảm thiểu những bất hạnh do sự cô đơn gây ra, làm cho những con người cô đơn được hưởng hạnh phúc.

IV. GIẢI PHẪU VÀ SINH LÝ TÌNH DỤC

Tình dục là tình dục

Cuộc "Cách mạng tình dục" khoảng ba chục năm trước đã lan tràn khắp thế giới, kể cả các nước xã hội chủ nghĩa. Cái hôm

qua còn là cấm đoán hôm nay đã được phép. Các cô gái cảm thấy mình được giải phóng khỏi lối giáo dục lỗi thời, nghiêm khắc và nhiều khi sai lầm của những người bà và người mẹ. Vừa rụt rè vừa kinh hoàng, họ dấn thân vào dòng thác tình dục sôi sục xung quanh, gắng gỏi tìm hạnh phúc trong các mối quan hệ đã bị tước trần cái vỏ bọc bí ẩn. Rồi họ ngạc nhiên thấy cái hạnh phúc mà họ mơ ước đã đến được với họ. Tại sao lại như vậy? Tại sao cái thoạt đầu có vẻ quyến rũ và dễ đạt được lại trở thành xa vời không thể đạt tới trong điều kiện tình dục đã được giải phóng?

Trước hết cần phải nhận thấy rằng trong xã hội tư bản, nơi tất cả đều có thể mua được và bán được, thì những vấn đề liên quan tới tình dục cũng đã nhanh chóng trở thành hàng hoá như mọi thứ khác. Những lái buôn trắng trợn, vô liêm sỉ sẵn sàng làm bất cứ cách nào đã bắt đầu buôn bán tình dục - bán sỉ và bán lẻ. Không có gì lạ là khi đã trở thành hàng hoá, tình dục càng trở nên phụ thuộc vào "thị hiếu" của túi tiền. Và việc tuyên truyền các kiến thức tình dục đã biến thành việc tuyên truyền cho sự đồi bại. Dù có muộn màng, nhưng ở Tây Âu, cuối cùng người ta cũng đã hiểu ra điều đó, và vì vậy ngành "kinh doanh tình dục" đã bị hạn chế bởi một số điều luật. Tuy nhiên những kẻ buôn bán không chịu rời trận địa của mình ngay: ngành "kinh doanh tình dục" từ công khai rút vào bóng tối, càng ngày càng quây vào bẫy của mình thêm nhiều nạn nhân mới.

Ở nước ta tình hình cũng không kém phần đáng lo ngại. Trong những năm gần đây số vụ ly dị tăng rất nhanh; hiện tượng tảo hôn cũng trở thành phổ biến; tỷ lệ ly dị do không thoả mãn tình dục giữa vợ chồng tăng nhanh cũng gây nên những mối lo ngại đáng kể.

Ở đây sẽ không đi sâu phân tích các hiện tượng tiêu cực trên, mà chỉ nói về giải phẫu và sinh lý sinh hoạt tình dục. Tuy nhiên, chúng tôi muốn nhân dịp này cảnh cáo một cách hết sức

nghiêm khắc về MỐI NGUY HIỂM SINH HOẠT TÌNH DỤC QUÁ SỚM.

Phụ nữ trẻ càng đặc biệt phải lưu ý đến mối nguy hiểm này, vì cho dù ngày càng nhiều biện pháp tránh thai, khả năng thụ thai vẫn còn rất lớn. Một vấn đề nữa là thực tế cho thấy rằng các nam thanh niên quá non trẻ không đủ khả năng bảo đảm một cuộc sống vợ chồng trọn vẹn. Tuyệt đại đa số những cuộc hôn nhân vội vì người bạn gái có thai thường không hạnh phúc. Trong những cuộc hôn nhân đó, cô gái thường bị đặt vào thế không mấy thuận lợi và tốt đẹp, cặp vợ chồng trẻ không có đủ cả kinh nghiệm, thời gian lẫn hiểu biết để tạo ra những mối quan hệ hài hoà, tốt đẹp. Và cuối cùng, việc sinh hoạt tình dục quá sớm, mặc dù đã được "cách mạng tình dục" xoá bỏ các cấm đoán, không giúp cho thanh niên nam nữ phát triển toàn diện. Chúng tôi không muốn nói rằng ngày nay phải xem xét sinh hoạt tình dục là "tội lỗi" xấu xa không nên đưa ra bàn luận. Nhưng sự thật vẫn là sự thật, sinh hoạt tình dục đã và sẽ là một phần của cuộc sống vợ chồng, chứ không phải việc riêng của cá nhân này hay cá nhân khác. Nếu các bạn đã tiếp thụ được chân lý đơn giản này, nếu các bạn đã sẵn sàng lắng nghe lời khuyên của chúng tôi - những người muốn các bạn hạnh phúc thì chúng tôi xin chuyển sang xem xét bản chất của sinh hoạt tình dục.

Đầu tiên, chúng tôi muốn nói điều này: ý nghĩa và thiên chức của hoạt động tình dục trong tự nhiên là bảo đảm sự kéo dài nòi giống. Chỉ có con người mới cưỡng lại điều đó. Hoạt động tình dục của con người (trong nghĩa rộng của từ này) tách rời khỏi thiên chức nguyên thuỷ của nó là tiếp nối nòi giống loài người. Tại sao? Tại vì trong cuộc sống riêng tư thầm kín của con người trước hết là nhằm tự thể hiện mình, tạo ra những giá trị mà trong tự nhiên không hề có.

Mà quả vậy: các thí nghiệm tiến hành với các loài động vật

không đem lại điều gì bổ ích để hiểu thêm tâm lý hoạt động tình dục của con người. Cho đến nay vẫn có quan niệm cho rằng không thể nói đến tâm lý học khi đề cập đến hoạt động tình dục của con người. Điều đó không đúng. Ngược lại, chính sự nghiên cứu giải phẫu và sinh lý hoạt động tình dục đã giúp ta hiểu thêm những mối liên hệ tâm lý hết sức phức tạp và tinh tế, cái gì chúng ta tiếp thu một cách có ý thức còn cái gì - vô ý thức; tại sao cũng trong một hoàn cảnh "riêng tư" như nhau chúng ta khi thì gò bó và lạnh lùng, khi thì thoải mái và hạnh phúc. Tại sao chúng ta lại buồn nhớ người ta yêu? Tại sao chúng ta lại thích một kiểu đàn ông hoặc đàn bà này, còn kiểu khác - theo lời những người có "gu" thẩm mỹ hoàn toàn đáng tin cậy, là kiểu người nổi bật hơn - lại không làm chúng ta quan tâm?

Bản năng "gần gũi" không bao giờ đóng vai trò chủ đạo trong hoạt động tình dục. Cái có nhiều ý nghĩa hơn là lòng khao khát được ở bên cạnh người yêu, được chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc thầm kín nhất, được cảm thấy sự thông cảm, âu yếm, niềm vui và hiểu biết lẫn nhau, được cảm thấy mình cần thiết cho ai đó và được ai đó yêu quý. Lại còn cả niềm khao khát được thể hiện mình, được tỏ rõ quyền lực sức mạnh của mình, buộc người khác phải phụ thuộc, tuân thủ mình. Không ở đâu những nét riêng của tính cách con người lại được thể hiện rõ ràng như vậy trong cuộc sống thầm kín riêng tư. Nhưng mặt khác cũng cần phải nói ngay rằng, con người ở trong sinh hoạt tình dục cũng là con người ở trong tất cả các lĩnh vực cuộc sống khác.

Một người đàn ông khiếp nhược, yếu đuối, quen suốt đời sống dựa vào vợ, thì trong sinh hoạt tình dục cũng khó thể hiện đầy đủ tính tự trọng nam giới và sự chủ động cần thiết. Chắc chắn người đàn ông với tính cách như vậy khó có thể buộc một phụ nữ thích quyền lực tuân thủ mình và mang lại sự thoả mãn hoàn toàn cho vợ trong quan hệ tình dục.

Nhưng cả những cặp vợ chồng như vậy vẫn có thể tìm được sự thoả mãn cần thiết trong sinh hoạt tình dục nếu họ loại bỏ được một số định kiến sai lầm. Có cái thích hợp với phần lớn các cặp vợ chồng khác lại không thích hợp với họ. Ngược lại, không nên xem những gì làm thoả mãn họ là chuẩn mực bắt buộc cho tất cả mọi người. Cuộc sống tình dục, cũng như cuộc sống nói chung của mỗi người, có vô số sắc thái cá nhân nằm trong mối liên hệ chặt chẽ với các đặc điểm tính cách, sự giáo dục và thế giới quan của chúng tả. Để nhận thức được ta là người thế nào, muốn đạt được cái gì, không hài lòng cái gì, có thể sửa chữa được cái gì trong chúng ta còn cái gì có thể giúp đỡ được vợ (chồng) của mình, chúng ta cần phải có kiến thức về văn hoá quan hệ tình dục. Sự dốt nát trong các vấn đề tình dục cũng tệ hại như bất kỳ sự dốt nát nào khác. Thiếu sót đó sẽ trở nên đặc biệt nghiêm trọng khi sự dốt nát của người này lại được nhân thêm bởi sự dốt nát của người kia , rồi hai kẻ dốt nát này lại đồng lòng dạy dỗ một người thứ ba. Từ đó dẫn đến tai hoạ chẳng còn bao xa.

Cái gì lịch sự, cái gì không?

Về cơ quan sinh dục, thậm chí của chính mình, chúng ta biết quá ít, đến mức không thể tha thứ được. Điều đó chẳng đáng ngạc nhiên, bởi vì hệ thống giáo dục của chúng ta gần như cấm nói đến tất cả những gì liên quan đến giới tính. Nền giáo dục phổ cập của chúng ta hiện nay chỉ mới tiến một vài bước dè dặt trong lĩnh vực này.

Và cũng chẳng đáng ngạc nhiên khi một số bạn nữ có học vấn và được giáo dục tương ứng, vẫn coi các bộ phận sinh dục của mình là bất nhã đến mức tự mình xấu hổ với chúng. Họ

không quan tâm lắm đến sự tồn tại của chúng, không biết giá trị và chức năng của chúng. Còn việc săn sóc chúng - nhiều khi là quá muộn - đều phó thác cho bác sĩ phụ khoa.

Tất nhiên chúng tôi không phủ nhận tính chất kín đáo của các cơ quan sinh dục - chúng không cần phải đem ra quảng cáo. Nhưng sẽ không phải với các nữ độc giả của chúng tôi nếu như không nhắc thêm một lần nữa rằng sự chăm sóc cần thiết đối với các cơ quan sinh dục là một phần của vệ sinh cá nhân. Một quan niệm sai lầm khá phổ biến là coi các cơ quan sinh dục không sạch sẽ và vì vậy việc đụng chạm đến chúng phải gợi lên ở con người bình thường cảm giác ghê tởm. Quan niệm đó áp dụng cho cuộc sống tình dục sẽ trở thành một định kiến kìm hãm quá trình hưng phấn tình dục. Nền văn minh hiện đại tạo ra cho các cặp vợ chồng những khả năng không hạn chế để người phụ nữ có thể đến với người chồng hoàn toàn sạch sẽ và tươi mát. Nhiều khi ta có cảm tưởng rằng vấn đề không phải ở chỗ thiếu điều kiện bảo đảm vệ sinh cá nhân, mà ở nỗi sợ hãi và e ngại vô lý của người phụ nữ khi phải đụng chạm đến cái vùng cơ thể đó. Một vấn đề cũng gây nhiều tranh cãi là người chồng có được nhìn vào cơ quan sinh dục của vợ không? Cảm giác xấu hổ của người phụ nữ có thể giải thích bằng sự bối rối tâm lý. Nhiều phụ nữ cho rằng cơ quan sinh dục của họ gây ra ấn tượng không thẩm mỹ. Điều đó hoàn toàn không có cơ sở, đặc biệt là đối với những phụ nữ trẻ và khoẻ mạnh.

Một số bạn hiểu biết hết sức mơ hồ về cơ cấu quan sinh dục của người khác giới. Nhiều người ngây thơ cho rằng có thể thực hiện sự kết hợp tình dục một cách dễ dàng, thậm chí không cần đụng tay vào nhau. Thật ra cái "bộ phận đàn bà" phức tạp đến nỗi ở phần lớn phụ nữ trong lần gần gũi đầu tiên việc đưa dương vật vào gần như không thể thực hiện được một cách đơn giản như cánh đàn ông vẫn tưởng. Sự hỗ trợ của người vợ trong những trường hợp đó cần phải coi là việc hoàn toàn bình thường. Thật

vọng, chán nản hoặc trách móc lẫn nhau sẽ không tạo ra sự thông cảm và bầu không khí riêng tư hoà hợp cần thiết.

Cơ quan sinh dục nữ bên ngoài

Trước tiên chúng ta quan sát câu tạo bên ngoài cơ quan sinh dục nữ hay âm hộ. Mặt ngoài, âm hộ được bao phủ bằng một chỗ phình ra bằng mô mỡ, lông che kín gọi là mu (người Châu Âu gọi là "đồi Vệ nữ"). Lông mọc dọc theo hai bờ gọi là *mép lớn*, khép vào nhau che khe sinh dục. Hai bên cửa âm đạo là *hai mép nhỏ* chứa đầy dây thần kinh và mạch máu. Phía dưới mép nhỏ là những ống hạch bartholin, lúc giao hợp tiết ra một chất nhờn không màu. Hướng ra phía mu, hai mép lớn khép lại và đầu cùng là *âm vật*.

Âm vật cấu tạo giống như dương vật của nam giới nhưng trong dạng phôi (chưa đủ phát triển) thời xa xưa, chưa phân đực, cái, âm vật và dương vật giống hệt như nhau, sau này người ta chia thành hai giới, của nam to lên còn của nữ thu nhỏ lại.

Tuy âm vật và dương vật thu nhỏ nhưng kích thước cũng khác nhau ở mỗi người phụ nữ từ vài milimét đến một xentimét. Kích thước to nhỏ hoàn toàn không ảnh hưởng đến nhu cầu tình dục nhiều ít mà thuần tuý chỉ là hình thức. Trên thực tế lúc bình thường âm vật được phủ một lớp da và gần như không nhìn thấy, khi hứng tình lên, âm vật đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Nó hơi cương lên và ngẩng cao.

Có người nói khi hứng tình, âm vật có thể to lên đến vài xen-timét là không đúng. Một số phụ nữ có âm vật rất to, nguyên nhân là do sự phát triển không bình thường của hạch.

Giữa âm vật và bờ dưới là *cửa âm đạo*. Âm đạo bao gồm

những thể hang cùng với mép lớn và mép nhỏ che cửa âm đạo. Cũng như âm vật, cửa âm đạo rất nhạy cảm và trong lúc hứng tình, máu được dồn vào đó. Đồng thời cửa âm đạo tạo thành một ống đàn hồi đầy chất nhờn và mở ra. Đường vào âm đạo hình phễu. Phía sau là chỗ dính liền giữa mép lớn và mép nhỏ.

Âm đạo là một ống làm bằng những bó sợi đàn hồi. Nếu như phần bên ngoài của cơ quan sinh dục nữ chứa nhiều dây thần kinh và mạch máu thì phần lớn cửa âm đạo không có dây thần kinh, do đó không nhạy cảm như bộ phận bên ngoài. Tuy thế không làm giảm khoái cảm của phụ nụ trong lúc giao hợp.

Các bạn gái cần biết rõ khu vực hứng tình của mình và đặc biệt là cấu tạo bên ngoài của bộ phận sinh dục để khi gần gũi nam giới, cảm thấy hết niềm sung sướng và hạnh phúc. Nếu không biết như thế, sau cuộc giao hợp dễ thấy thất vọng và tưởng lầm rằng họ không có khả năng hưởng đầy đủ khoái cảm trong lúc giao hợp.

Thật lầm lẫn nếu bạn nào cho rằng có hai loại cực khoái, loại thứ nhất thật sự đầy đủ khi được kích thích vào khu vực âm vật, loại thứ hai không đầy đủ do được kích thích hai mép ngoài, hai mép trong, cửa âm đạo và bản thân âm đạo. Hoặc ngược lại. Gần đây các nhà nghiên cứu đã kết luận, khoái cảm do kích thích âm đạo chỉ là khoái cảm nửa vời và dễ dẫn phụ nữ đến tình trạng lãnh dục. Muốn khoái cảm đó được đầy đủ, cần kích thích cả mép lớn, mép nhỏ, âm đạo. Bởi khi đó giai đoạn cực khoái đạt đến đỉnh điểm rồi lan toả ra toàn bộ cơ thể người phụ nữ, kéo dài trong một khoảng thời gian nữa. Trong khi loại khoái cảm qua âm vật tập trung vào một điểm và kết thúc nhanh.

Chúng tôi cho rằng bản thân mỗi phụ nữ nên biết rõ loại khoái cảm nào họ thích hơn (âm vật hay âm đạo) và chủ động hưởng thụ trong lúc giao hợp. Ý kiến các nhà nghiên cứu dù sao

cũng vẫn là của người ngoài cuộc. Nhân đây cũng nói thêm rằng cách phân chia hai loại khoái cảm được nói nhiều trong các sách báo, tuy nhiên người ta chứng minh rằng kích thích vào âm vật chóng gây hứng tình nhất.

Cũng cần nói thêm về việc giữ vệ sinh bộ phận sinh dục. Những nếp gấp giữa hai mép lớn và mép nhỏ che âm vật và cửa âm đạo là nơi dễ đọng nước tiểu và chất nhờn nhất. Đấy là những thứ mau bị vi khuẩn phân huỷ tạo nên khó ngửi và dễ bị viêm. Khi rửa bộ phận sinh dục, cần đặc biệt chú ý những nếp gấp. Công việc phải tiến hành hàng ngày.

Cách giữ vệ sinh âm đạo có hơi khác. Âm đạo là nơi tiếp nhận dương vật của nam giới và là bộ phận sinh sản, đường đi của tinh trùng nam. Lúc bình thường âm đạo khô ráo, vách âm đạo hơi co lại. Khi hứng tình, âm đạo mở to ra, hình dạng giống như quả lê phần trên đầm nước nhầy, tạo cho dương vật dễ chui vào. Trong âm đạo có một loại vi khuẩn tốt chống lại vi khuẩn có hại theo dương vật vào. Vì vậy khi rửa âm đạo tránh dùng nước sát trùng sẽ tiêu diệt hết những vi khuẩn tốt ấy. Khi đó âm đạo dễ bị nhiễm khuẩn. Tình trạng nhiễm khuẩn nhận thấy được dễ dàng qua màu sắc âm đạo và một mùi rất khó ngửi từ trong đó bốc ra. Âm đạo bị viêm nhiễm gây rất khó chịu, làm cho việc giao hợp trở thành khó khăn và nhiều khi làm phụ nữ không có con được. Mùi từ trong đó bốc ra, phụ nữ có thể ngửi quen, nhưng làm cho nam giới khó chịu và ngại gần vợ. Cho nên ngay khi phát hiện âm đạo có hiện tượng bị viêm, phải lập tức đi khám thầy thuốc.

Nữ đừng cản trở nam mà nhẹ nhàng tỏ cho nam biết nên làm thế nào để mình thích nhất và không nên làm thế nào khiến mình phải khó chịu.

Nếu quá e thẹn sẽ làm cho cuộc giao hợp không đem lại

khoái cảm cho cả hai bên. Những phụ nữ như thế sẽ dần dần biến thành kẻ lạnh lùng khô khan không được hưởng hạnh phúc tình yêu và dễ trở thành rối loạn tâm thần, mắc những căn bệnh rất khó chữa, ảnh hưởng đến sức khoẻ nói chung.

Màng trinh

Lối vào âm đạo có căng một màng mỏng, gọi là màng trinh tức là một điềm hình trăng lưỡi liềm có một lỗ nhỏ để huyết kinh nguyệt chảy ra. Có người màng trinh không chỉ thủng một lỗ mà vài lỗ. Trong lần giao hợp đầu tiên, thậm chí chạm mạnh ngón tay vào, màng trinh sẽ rách làm phụ nữ hơi đau và ra một chút máu (có trường hợp đau nhẹ và máu ra quá ít ta không nhận thấy).

Ngày xưa người ta rất coi trọng màng trinh, coi đó là biểu hiện sự trinh bạch, chứng tỏ đạo đức của nữ giới. Ngày nay do hiểu biết hơn người ta ít coi trọng đến thế. Tuy nhiên vẫn còn một số nơi chuyện màng trinh bị coi trọng đến mức gây nên nhiều bi kịch đau xót. Ngay tại một số nước công nghiệp phát triển cao như Italia, một số vùng thuộc nước Mỹ, các mỹ viện phải làm cả việc phục hồi màng trinh cho phụ nữ trước ngày cưới bằng chất dẻo. Và điều đáng nhận xét ở đây là rất nhiều đàn ông đã từng giao hợp với nhiều phụ nữ vậy mà khi cưới vợ (không phải lần thứ nhất) vẫn đòi cô dâu phải còn nguyên vẹn màng trinh.

Thật ra màng trinh chưa phải dấu hiệu chắc chắn của sự trinh bạch. Nhiều phụ nữ trinh bạch nhưng màng trinh không còn, nhất là các nữ vận động viên thể thao. Trong khi đó có phụ nữ giao hợp nhiều lần với nam giới mà màng trinh vẫn chưa rách vì màng trinh của họ có sức đàn hồi cao.

Điều này rất quan trọng đối với lần giao hợp đầu tiên. Nhiều

bạn nghe quá nhiều lời doạ dẫm về chuyện rách màng trinh đau đớn khủng khiếp. Trước khi vào cuộc giao hợp họ hoảng hốt quá không còn thấy hứng thú gì nữa. Thậm chí đến mức việc giao hợp không thực hiện nổi. Cho nên các bạn phải thấy rằng nỗi sợ như thế là hoàn toàn vô căn cứ.

Buổi giao hợp đầu tiên cần được tiến hành trong không khí thuận lợi. Cả hai bên đều phải trong tâm trạng vui vẻ thoải mái. Chỉ cần một bên quá lo lắng và kết quả sẽ thể hiện bằng sự "co thắt âm đạo" khiến dương vật bên nam không vào được. Nếu cuộc giao hợp đầu tiên không thành công, cả hai bên dễ mang tâm trạng tuyệt vọng. Kéo dài vài ba lần như thế dễ làm cho cuộc hôn nhân trở thành nặng nề và gây rối loạn tâm thần cho hai vợ chồng.

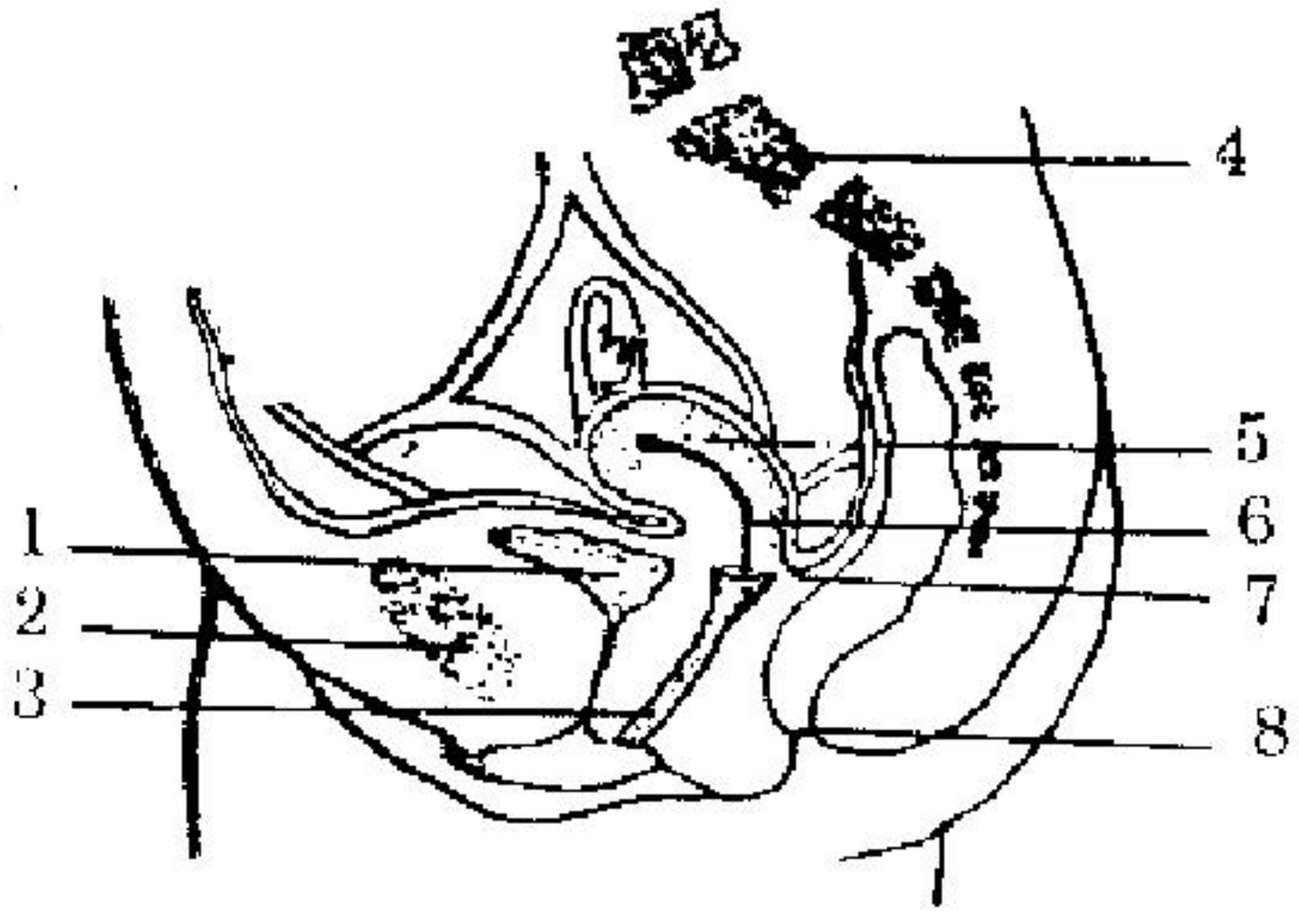
Những công trình nghiên cứu y học chứng minh hiện tượng co thắt âm đạo có nhiều nguyên nhân tâm lý, trước hết do hai bên không hiểu nhau. Bên nữ thấy bên nam lúng túng cho rằng chồng mình là người nhu nhược. Nam thấy bên nữ co cứng cho rằng vợ mình ghét mình, không muốn kết hôn với mình. Dù nguyên nhân nào đi nữa chúng tôi cũng tha thiết khuyên cả hai vợ chồng trong đêm đầu tiên hãy tỏ ra trìu mến nhau và nương nhẹ những lúng túng của nhau. Tình cảm đó sẽ làm nhẹ đi tâm trạng băn khoăn của đối phương và mở đầu cho mối quan hệ gắn bó kéo dài trong suốt cuộc chung sống sau này.

Cơ quan sinh dục nữ bên trong

Chúng tôi sẽ nói đến tử cung và buồng trứng, là hai bộ phận mà các bạn cần biết (hình 23).

Tử cung hình quả lê, mặt trong có một lớp nhầy, tạo thành

những bó cơ có khả năng nở to lên nhiều lần để chứa thai nhi sau này. Trứng do buồng trứng sản sinh, đi qua ống dẫn trứng vào dạ con. Nếu không gặp tinh trùng, trứng sẽ bị đẩy ra ngoài vào thời gian kinh nguyệt kèm theo một chút huyết. Hai buồng trứng ngoài trứng còn có nội tiết tố sinh dục nữ thuộc hai loại: oestrogen và progesteron. Loại thứ nhất xuất hiện vào nửa đầu của vòng kinh. Loại thứ hai vào nửa sau. Hai loại nội tiết này có tác dụng giúp chuẩn bị cho việc thụ tinh đồng thời làm thăng bằng thần kinh và tâm lý của nữ giới.



H. 23

Cơ quan sinh dục nữ

1. Bàng quan
2. Xương mu
3. Âm đạo
4. Xương cùng
5. Tử cung
6. Ổ tử cung
7. Cổ tử cung
8. Trực tràng

Cùng một loại nội tiết tố nhưng tác động khác nhau với từng phụ nữ. Với một số phụ nữ nội tiết tố loại thứ nhất (oestrogen) tạo nên sự nhạy cảm tình dục vào thời gian trước khi hành kinh. Với số phụ nữ khác, loại nội tiết này lại tạo tâm trạng căng thẳng, bứt

rứt, ngăn cản hứng thú tình dục. Những phụ nữ này không thích gần nam giới trong thời gian sắp kinh nguyệt, phải sau khi hành kinh mới lấy lại được thăng bằng và sau đấy vài ngày mới lại muốn gần nam và thấy giao hợp đem lại khoái cảm thật sự.

Cơ quan sinh dục nữ.

Đáng tiếc là phụ nữ ít chú ý đến việc xem vào thời kỳ nào trong vòng kinh họ dễ hứng tình. Do đó khi thấy giao hợp không đạt kết quả mỹ mãn họ vội vã lo lắng là đã bị giảm khả năng tình dục. Khó khăn này giải quyết vô cùng dễ. Chỉ cần các bạn "lắng nghe" thân thể bản thân bạn sẽ nhận ra được ngay. Có bạn (đa số) dễ thấy hứng tình vào nửa đầu vòng kinh. Trái lại, có bạn vào nửa sau. Cần nói thêm rằng nội tiết tố loại thứ hai (progesteron) có tác dụng điều hoà việc trao đổi chất trong cơ thể nữ giới thời kỳ thai nghén.

Thụ thai

Phần dưới của tử cung thông với âm đạo bằng một ranh giới là vòi tử cung. Phụ nữ chưa sinh lần nào thì hầu hết vòng kinh, vòi tử cung đóng kín, như thể bị bít chặt bởi một cái nút bằng chất nhầy. Nút này chính để ngăn chặn vi khuẩn lọt vào trong tử cung. Mỗi tháng một lần, vào thời gian gọi là *rụng trứng*, nút màng nhầy kia tan ra, chảy theo thành âm đạo ra ngoài khiến phụ nữ thấy các bộ phận sinh dục bên ngoài bị ướt. Chất nhầy là một môi trường lý tưởng cho tinh trùng của nam. Lối vào tử cung bình thường bị đóng kín thì thời kỳ rụng trứng được mở ra và tinh trùng có thể lọt thẳng vào tận đáy tử cung rồi vào vòi làm trứng biến thành bào thai: *sự thụ tinh*.

Cần nhận thấy rằng cho đến hôm nay các nhà khoa học vẫn

chưa hiểu rõ lắm về cơ chế khiến tinh trùng vào đến tận vòi tử cung. Người ta mới chỉ biết tinh trùng di chuyển với tốc độ nhanh. Tuy nhiên tốc độ ấy vẫn chưa đủ để tinh trùng kịp vào đến vòi tử cung vì tinh trùng phải đi ít nhất cùng một tiếng đồng hồ, bởi đường đi ngoắt ngoéo và có nhiều nếp gấp bằng màng nhầy cản lại. Chắc chắn phải có sự hỗ trợ của cơ thể người nữ thì tinh trùng mới kết hợp với trứng tạo thành thai được.

Đến đây cần nói thêm điều này. Những can thiệp bằng phẫu thuật mà đụng tới bên trong tử cung rất dễ gây thương tổn màng nhầy trong đó và khi có thai, tử cung rất khó giữ được bào thai. Nhiều khi người ta phải dùng kỹ thuật khâu lại những chỗ bị tổn thương. Đối với phụ nữ có thai lần đầu mà đã nạo thai là rất nguy hiểm cho những lần có thai sau. Tất nhiên trình độ y học bây giờ tiến bộ nên sau khi nạo thai người mẹ vẫn có thể thụ thai, nhưng giữ được cái thai hay không là chuyện không bác sĩ nào dám đảm bảo hoàn toàn.

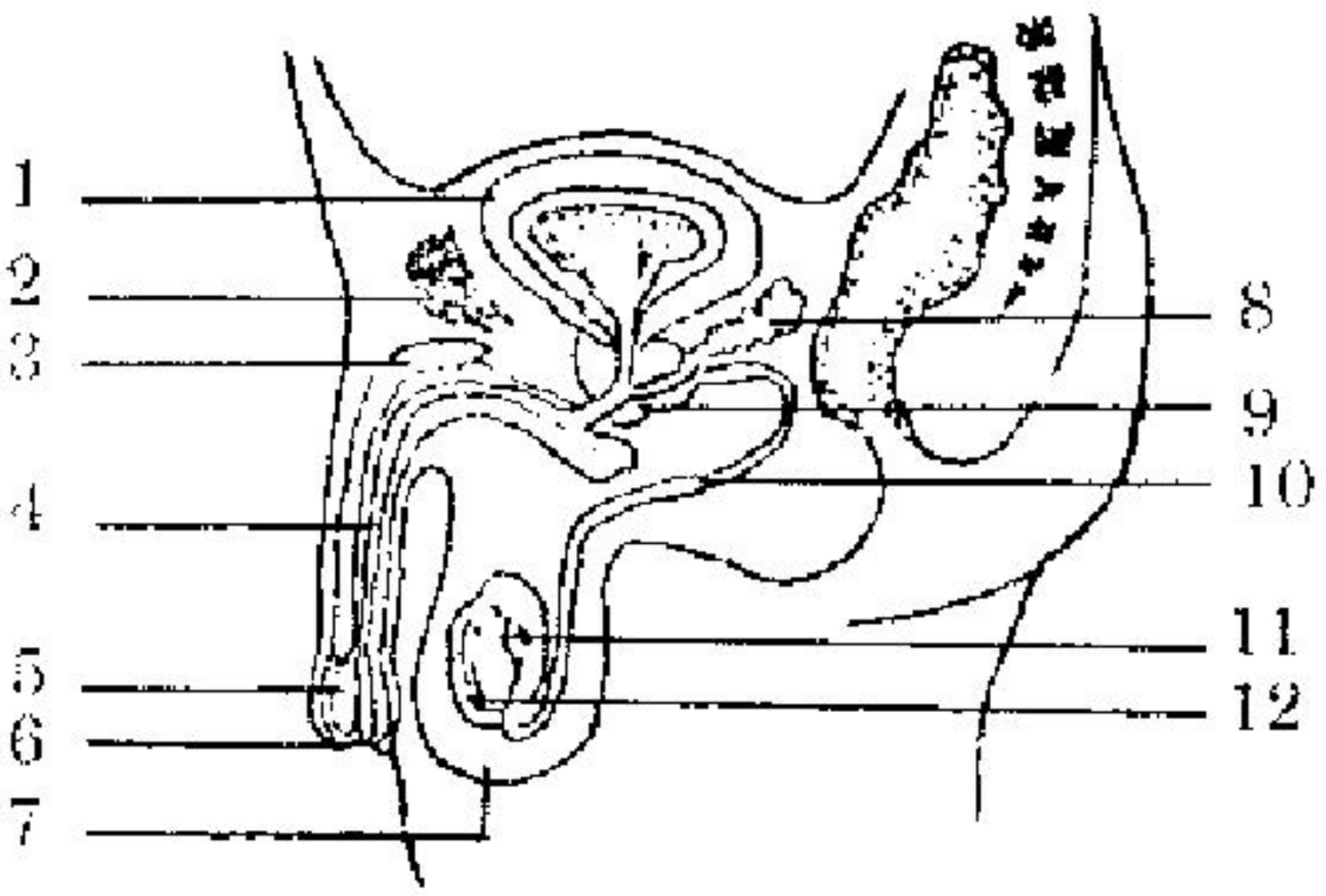
Cơ quan sinh dục nam

Khác với cơ quan sinh dục nữ, cơ quan sinh dục nam hoàn toàn nằm bên ngoài, gồm có dương vật và tinh hoàn (hình 24). Tinh hoàn cũng có chức năng giống như buồng trứng của nữ, nằm trong bìu và sản sinh ra tinh trùng cũng như tiết tố nam testosteron. Những nội tiết tố này lọt vào máu tạo cho nam giới niềm ước muốn tình dục. Cũng cần nói thêm là tinh hoàn nam rất đau nếu bị bóp và nếu bị đá mạnh vào có thể bị ngất.

Vị trí tinh hoàn nằm ngoài là do tinh trùng phải có nhiệt độ thấp hơn một chút so với thân nhiệt. Máu vào tinh hoàn bị giảm nhiệt độ đôi chút, cơ chế "tủ lạnh" này nếu bị tổn thương sẽ ảnh

hưởng đến sản xuất tinh trùng của nam giới.

Nam giới trước khi kết hôn nên được thầy thuốc khám bộ phận sinh dục. Chuyện này không có gì là "giảm giá" và nếu phát hiện có trục trặc, cần điều trị khỏi rồi mới cưới vợ. Một trong những trục trặc đó là bệnh vô sinh. Mọi bệnh chữa khi còn trẻ đều dễ hơn khi đã trở thành mãn tính.



H. 24

Cơ quan sinh dục nam

1. Bàng quan
2. Xương mu
3. Thể hang dương vật
4. Niệu đạo
5. Qui đầu
6. Bao quy đầu
7. Bìu
8. Tuyến tinh
9. Tuyến tiền liệt
10. Ống dẫn tinh
11. Mào tinh hoàn
12 Tinh hoàn.

Khi nam đến tuổi trưởng thành, mỗi lần xuất tinh phóng ra hàng triệu tinh trùng. Tinh trùng nếu không được phóng ra tích tụ trong bộ phận gọi là mào giống hình như cái mũ, gây đau nhức.

Cảm giác đau nhức ấy làm nhiều thanh niên ngại gặp nữ. Do khi gặp người yêu, bên nam bị hứng tình, tinh trùng dồn ra mào nhưng không được tháo ra ngoài tạo thành đau. Ngay nam giới lớn tuổi cũng có thể bị như thế trường hợp cuộc giao hợp sắp đến lúc xuất tinh thì bị ngừng đột ngột.

Bên nữ nên hiểu điều này để không muốn giao hợp thì đừng kích thích, đẩy hứng tình của nam giới lên mức cao.

V. KẾ HOẠCH HOÁ GIA ĐÌNH - CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

Kế hoạch hoá gia đình và điều chỉnh tỷ lệ sinh đẻ là vấn đề vừa mang tính cá nhân vừa mang tính xã hội sâu sắc. Về nguồn gốc lịch sử, ý nghĩa và sự cần thiết của nó, sách báo đã nói rất nhiều, ở đây chúng tôi chỉ đưa ra những biện pháp cụ thể.

Tránh thai bằng dụng cụ

Từ xa xưa con người đã ra công tìm các biện pháp để tránh thai. Việc tìm kiếm được tiến hành theo hai hướng: một là bảo đảm an toàn cho người phụ nữ, hai là vô hiệu hoá người đàn ông.

Một trong những biện pháp phổ biến nhất nhằm ngăn không cho tinh dịch đàn ông thâm nhập vào cơ quan sinh dục trong của phụ nữ là bao dương vật. Dụng cụ này được sử dụng từ xa xưa, có thời gian làm bằng vải, bằng ruột thú vật và bắt đầu từ cuối thế kỷ XIX bằng cao su. Bao dương vật ngày nay đã được hoàn thiện, tuyệt đối không có hại và dễ sử dụng. Trước khi giao hợp, lúc dương vật đã cương cứng thì đeo bao dương vật vào, sau khi

kiểm tra xem nó còn nguyên vẹn hay không. (Không nên dùng những bao đã quá hai năm, độ đàn hồi và độ bền giảm sút, dễ rách). Để tạo độ trơn không gây cảm giác khó chịu, có thể dùng mỡ hoặc vadơlin bôi lên quy đầu và đầu bao dương vật. Giao hợp xong, cần kiểm tra lại, nếu thấy bao dương vật thủng rách, thì người phụ nữ phải thụt rửa ngay lập tức bằng dung dịch có hoá chất tránh thai.

Tuy nhiên loại dụng cụ tránh thai này có nhược điểm là giảm cảm giác kích thích ở một số đàn ông nên giao hợp phải kéo dài, thêm vào đó đối với một số người việc dùng bao trông có vẻ không "đẹp" lắm về mặt thẩm mỹ.

Người phụ nữ cũng có thể sử dụng dụng cụ tránh thai, chẳng hạn các loại mũ tử cung. Đó là chiếc mũ nhỏ bằng cao su với vòng đàn hồi che kín cổ dạ con ngăn cản sự thâm nhập của tinh dịch vào vòm tử cung. Thời gian gần đây người ta thường sử dụng loại dụng cụ này kết hợp với các loại kem và bột nhão khác có chứa chất tiêu diệt tinh trùng. Nhược điểm của các loại mũ này là sử dụng khá phức tạp, chưa nói đến những chấn thương tâm lý người phụ nữ buộc phải chịu khi thao tác việc lắp ráp ngay trước cuộc giao hợp, và sau đó lại lấy nó ra, nếu như vòng mũ không che kín cổ tử cung thì có thể gây ra kích thích màng nhầy hoặc bị xê dịch khi dương vật đi vào, khiến cho khả năng thụ thai tăng lên.

Có những loại mũ không nhất thiết đặt vào âm đạo và lấy ra trước và sau mỗi lần giao hợp. Việc đặt loại mũ như vậy vào cổ tử cung phải do bác sĩ tiến hành. Trước kỳ kinh nguyệt lại phải đến bác sĩ để lấy nó ra.

Vòng tránh thai

Loại dụng cụ tránh thai này xuất hiện cách đây không lâu và ngay lập tức trở nên phổ biến. (Trên thế giới, vòng tránh thai chỉ ít phổ biến hơn thuốc viên tránh thai mà thôi). Có hơn hai chục loại vòng được sản xuất ở rất nhiều nước. Loại vòng hiện đại làm bằng chất dẻo tuyệt đối không có hại cho cơ thể phụ nữ. Vòng phải do bác sĩ phụ khoa đưa vào trong tử cung vào những ngày cuối cùng của tuần kinh. Một số người không thích ứng được với loại vòng tránh thai này, có thể bị chảy máu kéo dài hoặc viêm đau âm ỉ. Trường hợp đó cần đến gặp ngay bác sĩ phụ khoa điều trị các hiện tượng đó hay lấy vòng ra.

Việc sử dụng vòng tránh thai có thuận lợi và chúng có thể nằm trong cơ thể người phụ nữ đến hai năm. Một số chuyên gia cho rằng có thể để lâu hơn nữa, nhưng không nên để các dụng cụ đó trong tử cung quá bốn năm. Vòng tránh thai không cản trở việc giao hợp, và người đàn bà được đảm bảo an toàn trong một thời gian dài. Nếu muốn có thai lại, bác sĩ sẽ lấy vòng ra (việc này hoàn toàn không đau), và người đàn bà lại có thể yên tâm mang thai, hoàn toàn không ảnh hưởng đến sức khoẻ của đứa con tương lai.

Sau khi sinh, nếu muốn đặt vòng cần đợi kỳ kinh nguyệt thứ nhất, và còn tốt hơn nữa là kỳ kinh thứ hai.

Vòng tránh thai không nên áp dụng đối với phụ nữ có kinh nguyệt ra nhiều, ra nhiều máu hoặc chảy máu kéo dài, bị mắc các chứng viêm nhiễm, cũng như những người chưa qua sinh đẻ.

Tránh thai bằng thuốc

Một biện pháp tránh thai rất phổ biến trên thế giới ngày nay là dùng viên ngừa thai - các loại hoomon steroid có các đặc tính như các hoocmon sinh dục nữ. Hiện nay nhiều nước sử dụng phổ biến hai loại thuốc viên biogest và norbiogest được đóng trong vỉ gồm 28 viên, trong đó có 7 viên màu đỏ. Một ngày uống một viên; tốt nhất là vào cùng một giờ, viên thứ nhất uống vào ngày thứ năm của chu kỳ kinh nguyệt. Sau 21 ngày uống liều thuốc chính thì chuyển sang bảy ngày uống các viên đỏ - những viên này không chứa đựng bất cứ một hoá chất nào, chúng được để vào vỉ chỉ là để người uống dễ kiểm tra vòng kinh nguyệt 28 ngày của mình. Nếu như vào những ngày uống viên thuốc đỏ mà không hành kinh hoặc kinh nguyệt xảy ra sớm hơn hoặc muộn hơn phải lập tức đến gặp bác sĩ chuyên khoa.

Viên tránh thai không được áp dụng cho phụ nữ chảy quá nhiều máu trong thời kỳ hành kinh, bị bệnh đái tháo, bệnh gan, bệnh giãn tĩnh mạch. Đối với các phụ nữ khoẻ mạnh thuốc không gây bất cứ một triệu chứng phụ nào, nhưng có thể một số người hơi đau đầu, nề mí, buồn nôn nhẹ, đôi khi giảm hứng thú tình dục. Những trường hợp đó phải đến gặp bác sĩ. Nói chung không cần phải ngừng dùng thuốc, các hiện tượng đó phần lớn sẽ dễ dàng chữa khỏi nếu điều trị kịp thời.

Phương pháp tính vòng kinh

Từ những năm hai mươi của thế kỷ này, người ta bắt đầu áp dụng rộng rãi phương pháp tránh thai sinh học dựa theo cách tính ngày nào trong vòng kinh nguyệt có thể thụ thai, ngày nào không.

Không phải lúc nào người phụ nữ cũng có thể thụ thai, việc đó chỉ có thể xảy ra vào những ngày xác định, trước hoặc ngay sau khi rụng trứng. Phần lớn phụ nữ rụng trứng vào khoảng giữa kỳ kinh nguyệt, và trứng chín rụng xuống có thể gặp tinh trùng tối đa trong vòng hai ngày đêm. Qua bảng vẽ ở hình 25 chúng ta có thể thấy thời kỳ dễ thụ thai là bốn ngày trước và bốn ngày sau trứng rụng, tổng số là chín ngày, kể cả ngày trứng rụng. Phương pháp sinh học có thể áp dụng tốt đối với phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt không thay đổi mặc dù ở họ cũng có những khi trứng rụng sớm hơn thường lệ. Và trong trường hợp đó phương pháp này không còn an toàn tuyệt đối. Nói chung, đây là phương pháp lý tưởng đối với những cặp vợ chồng cố gắng tránh có thai nhưng nếu có thai thì cũng không sao.

Phương pháp đo thân nhiệt

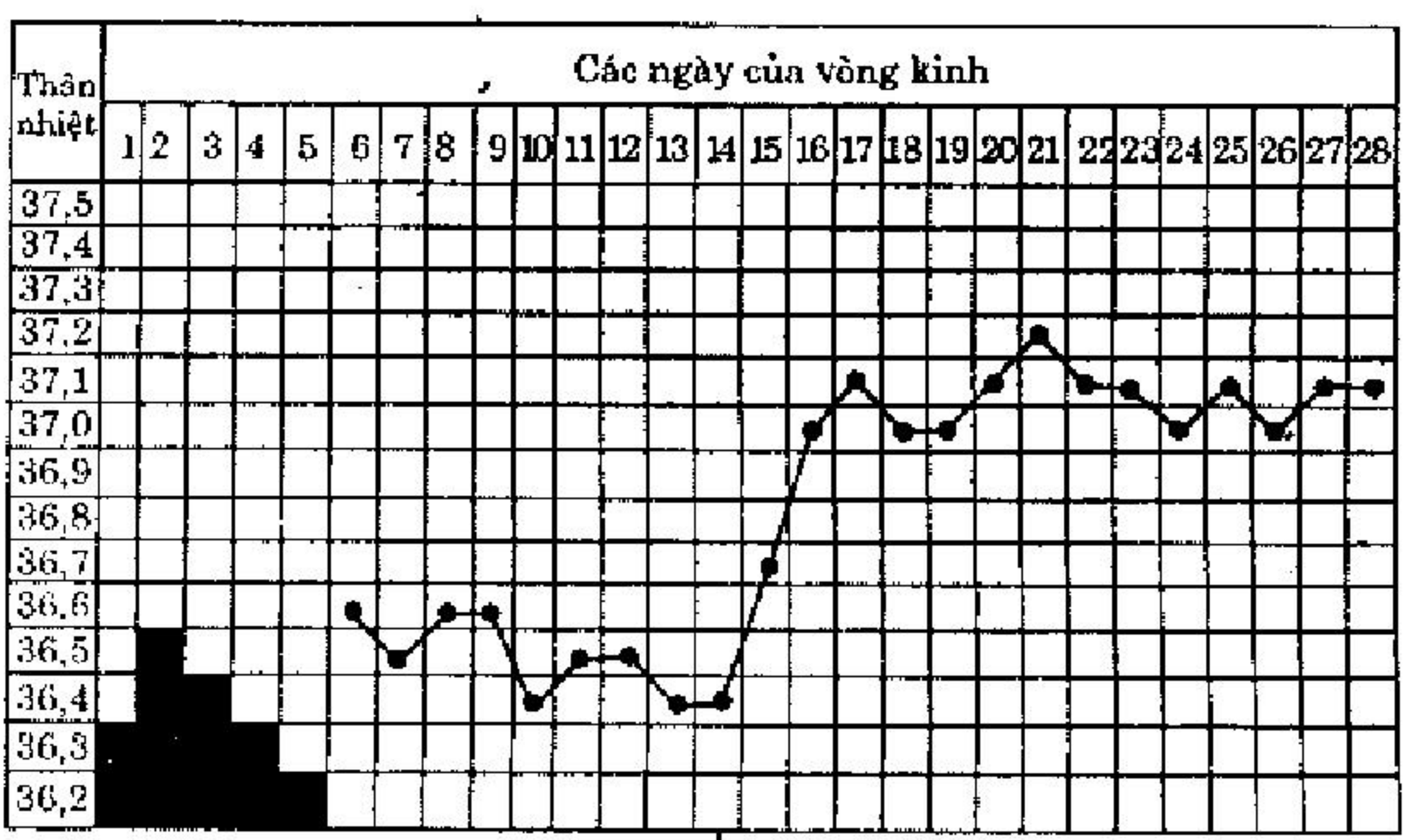
Phải nói ngay rằng thân nhiệt ở đây lấy ở âm đạo của một phụ nữ khoẻ mạnh đang trong trạng thái tĩnh, vừa ngủ dậy còn nằm trên giường. Đo thân nhiệt thường xuyên có thể giúp xác định chính xác ngày rụng trứng. Trên đồ thị hình 26, bạn có thể thấy nhiệt độ âm đạo thay đổi vào các ngày của vòng kinh. Giai đoạn nhiệt độ thấp nằm vào các ngày trước khi rụng trứng và vào ngày rụng trứng, sau đó thân nhiệt tặng lên đột ngột và đạt đến 37,1°C, 37,2°C (có thể còn cao hơn). Điểm cao của thân nhiệt nằm vào những ngày không thể thụ thai. Cho nên khoảng từ ngày thứ năm sau ngày rụng trứng, người phụ nữ có thể không phải lo việc tránh thụ thai.

Tất nhiên phương pháp này không thể áp dụng cho các phụ nữ đau ốm, đang dùng hoocmon, mệt mỏi hoặc các trường hợp

khác mà thân nhiệt có thể thay đổi không phụ thuộc vào quá trình trứng chín và rụng.

Các ngày của chu kỳ kinh	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14	15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Ngày hành kinh	■					
Ngày rụng trứng				■		
Các ngày dễ mang thai			■	■	■	
Các ngày an toàn		■				■

Sơ đồ những ngày có thể thụ thai và những ngày an toàn



Biểu đồ thân nhiệt trong chu kỳ kinh nguyệt

Phóng tinh ra ngoài âm đạo

Một phương pháp tránh thai khá phổ biến nhưng không mấy chắc chắn là phương pháp ngừng giao hợp trước lúc xuất tinh đã được người Do Thái cổ đại biết đến từ thời xa xưa. Người đàn ông ngừng giao hợp, rút dương vật ra khỏi âm đạo ngay trước lúc phóng tinh. Điều kiện thành công ở đây là khả năng của người đàn ông ngừng giao hợp trước khi loạt tinh dịch đầu tiên được phóng ra. Từ góc độ tâm lý, việc áp dụng phương pháp này gây căng thẳng cho cả hai vợ chồng và đặc biệt có những đòi hỏi rất cao đối với người đàn ông liệu có kịp dừng cuộc giao hợp đúng lúc không? Việc áp dụng lâu dài phương pháp này có thể tác dụng xấu đến khả năng của cả hai vợ chồng đạt được sự thoả mãn tình dục hoàn toàn và gây ra hiện tượng liệt dương sau này. Phương pháp này còn không an toàn ở chỗ tinh trùng có thể theo chất nhầy tiết ra từ tuyến Cowper thâm nhập vào âm đạo từ trước khi xuất tinh.

Một dạng khác của phương pháp tránh thai này là giao hợp kéo dài, nghĩa là sau khi cho dương vật vào âm đạo, hai người tránh di động cọ xát để gây kích thích phóng tinh. Người phụ nữ trong quá trình giao hợp kiểu này có thể đạt được cơn cực khoái, nhưng phương pháp này đòi hỏi khá cao đối với tâm lý của hai vợ chồng, bản thân nó là hình thức ân ái bị tước bỏ, không đầy đủ, trọn vẹn. Phương pháp ngừng giao hợp trước khi xuất tinh cũng như phương pháp giao hợp kéo dài không áp dụng được đối với những nam giới có khuynh hướng xuất tinh sớm.

Cũng cần nói thêm về biện pháp triệt sản. nghĩa là làm mất đi khả năng sinh đẻ. Triệt sản có thể tiến hành bằng phẫu thuật hay bằng chiếu tia rơnghen. Bằng phẫu thuật có thể thắt vòi trứng của người phụ nữ hoặc thắt ống dẫn tinh của đàn ông. Lúc đầu chỉ có những phụ nữ sống buông thả nhất mới dùng phương pháp này, nhưng về sau nó càng ngày càng phổ biến rộng.

Có thể nói gì về phương pháp này? Trước hết là nó không ảnh hưởng đến việc giao hợp và đạt được cơn cực khoái, nhưng làm cho người ta tuyệt đối vô sinh. Chính điều này đã có tác động xấu đến một số nước, nơi nhiều người không mong muốn có con cũng không thích giữ mình (Ở Hoa Kỳ chẳng hạn việc triệt sản đã trở thành "mốt": có đến 10% các cặp vợ chồng da trắng một trong hai người hoặc cả hai người áp dụng các biện pháp triệt sản) ở nhiều nước khác, việc triệt sản chỉ áp dụng trong những trường hợp tối cần thiết, khi việc mang thai có hại trực tiếp đến khả năng truyền lại cho con cháu những chứng bệnh di truyền nặng nề.

Trong tất cả những trường hợp khác, các bác sĩ khuyên nên áp dụng những biện pháp tránh thai nhất thời và chắc chắn khác, vào bất kỳ thời gian thuận tiện nào, các cặp vợ chồng có thể thôi dùng chúng để lại có thể có con.

Nạo phá thai

Từ góc độ y học, sẩy và phá thai là việc ngừng quá trình mang thai trong thời hạn 28 tuần đầu, nghĩa là trước thời điểm có thể sinh ra một hài nhi đủ sức sống. Việc phá thai nhân tạo (nạo thai) được tiến hành trong thời hạn 12 tuần đầu từ khi mang thai theo ý muốn của phụ nữ (theo các chỉ số y học, việc phá thai có thể tiến hành trong một số trường hợp ngoài 12 tuần).

Sẩy thai có thể xảy ra do những lệch lạc của các cơ quan sinh dục, do bệnh của mẹ hay thai nhi. Nói chung các nguyên nhân sẩy thai có thể chia làm hai nhóm: do di truyền, nghĩa là do các rối loạn trong cơ cấu trứng hoặc tinh trùng hoặc do ngoại sinh và nội sinh, tức là do các thay đổi từ bên trong (rối loạn chức năng của vòi trứng và nhau, của thành phần máu v.v...) hoặc tác nhân

bên ngoài (viêm nhiễm, chấn thương cơ học, tâm lý, các cú sốc đột ngột v.v...).

Một số phụ nữ thường xuyên bị khả năng sẩy thai đe doạ, đó thường là những người bị các bệnh nghiêm trọng về gan, thận, phổi, các tuyến nội tiết hoặc tim mạch, những phụ nữ trước đó đã bị sẩy thai hoặc đẻ non. Họ cần được bác sĩ thường xuyên theo dõi. Kịp thời đưa vào bệnh viện có thể khắc phục những hậu quả tai hại.

Hiện nay, ở nhiều nước việc phá thai nhân tạo vẫn còn là biện pháp phổ biến để khống chế tỷ lệ sinh đẻ và rõ ràng là có liên quan đến tính hiệu quả còn thấp của các phương pháp tránh thai được áp dụng từ xưa đến nay. Xung quanh việc phá thai có nhiều ý kiến khác nhau. Có một thời, và hiện nay ở một số nước, việc phá thai bị coi là một tội ác và bị cấm. Ở Việt Nam, việc phá thai bằng biện pháp y tế là nhằm bảo vệ sức khoẻ cho phụ nữ vì những nguyên nhân xác đáng cần phải ngừng mang thai. Nhưng mỗi người cần nhớ rằng việc nạo phá thai, đặc biệt lần đầu, có thể dẫn đến tình trạng vô sinh, ngay cả khi được bác sĩ giàu kinh nghiệm thực hiện và tuân thủ mọi quy tắc trong khi tiến hành. Nạo phá thai là phá vỡ các quá trình sinh lý, gây tác động tiêu cực đến hoạt động của tất cả các cơ quan mà trước hết là hệ thần kinh và nội tiết, thêm vào đó kéo theo các khả năng nhiễm vi khuẩn và phát triển các quá trình viêm nhiễm các cơ quan sinh dục. Người phụ nữ đã qua nạo phá thai, việc tiếp tục mang thai và sinh đẻ thường gặp nhiều biến chứng đe doạ đến tính mạng của cả mẹ lẫn con: sẩy thai tự phát, đẻ non, băng huyết v.v... Vì vậy cần phải cân nhắc và chuẩn bị thật kỹ trước khi tiến hành nạo phá thai, nhất là lần đầu tiên.

Do nhiều nguyên nhân hiện nay thường xảy ra các vụ phá thai lén lút, thường là do các "lang băm" vô học thực hiện. Việc này cực kỳ nguy hiểm, mà nạn nhân thường là các chị em đã có thai trên ba tháng. Cần phải tuyên truyền rộng rãi, và có những biện pháp tích cực để ngăn ngừa những trường hợp đáng tiếc này.

PHẦN BỐN

HÔN NHÂN

I. VÀI LỜI VỀ TÌNH YÊU

Tình yêu là tình cảm vô tư nhất của con người. Yêu Tổ quốc, yêu mẹ, yêu con - còn gì có thể cao hơn tình cảm ấy! Đồng thời chính tình yêu, chứ không phải cái gì khác, làm cho chúng ta phong phú thêm và làm các hành động của chúng ta trở nên cao cả.

Tình yêu không thể do áp đặt mà có, cũng không thể kích thích để tạo ra hoặc chế ngự nó. Trong tình yêu có sự giao nhau của các mặt đối lập: giữa yếu tố sinh học và tinh thần, cá nhân và xã hội, của yếu tố cực kỳ riêng tư thầm kín và yếu tố có ý nghĩa chung. Yêu hoàn toàn không có nghĩa là "mê muội" hay "mù quáng" như một số người lầm tưởng. Về bản chất của tình yêu như nhà văn Ađơ Xanh - Ecduypêri nói rất hay: "Yêu không phải là nhìn nhau, mà là cùng nhìn về một phía".

Chúng ta đã nói tới tính không vụ lợi của tình yêu. Nhưng nếu chỉ nói như thế về tình yêu, thì mới là nói một nửa sự thật về tình cảm này. Nửa kia là: người đang yêu bao giờ cũng phục tùng đối tượng tình yêu của mình, luôn đánh giá các hành vi của mình và các giá trị tinh thần cũng như vật chất theo con mắt người

mình yêu. L.N. Tolstoi viết "Yêu có nghĩa là sống cuộc sống của người mình yêu" Còn Arixtôt thì nói : "Yêu, nghĩa là muốn điều tốt cho người khác, nhưng muốn như vậy không phải vì bản thân mình, mà là vì người mình yêu, và hết sức cố gắng đem lại điều tốt đẹp ấy cho người mình yêu".

Tất nhiên, cũng giống như mọi thứ trên trái đất này, tình yêu mà con người được hưởng không phải là dưới một dạng trọn vẹn bất biến. Trong lịch sử loài người, nó thường xuyên thay đổi, luôn hoàn thiện và phong phú thêm. Đây là chỗ thích hợp để dẫn lời Ph. Anghen, khi nói về tình yêu như là một tình cảm do từng cá nhân chọn lựa, đồng thời ông coi đó là sản phẩm của lịch sử: "Tình yêu giới tính hiện đại khác hẳn với sự ham mê tình dục của người xưa. Thứ nhất, đòi hỏi phải có tình cảm của cả hai phía; về mặt này, người phụ nữ bình đẳng với người đàn ông, trong khi thời cổ xưa hoàn toàn không phải bao giờ cũng cần có sự bằng lòng của người phụ nữ. Thứ hai, sức mạnh và độ lâu bền của tình yêu giới tính thường đến mức nếu không có được nhau và phải xa nhau thì cả hai phía đều coi đó là một điều cực kỳ bất hạnh, họ liều lĩnh, họ sẵn sàng hy sinh cả cuộc sống chỉ cốt sao được thuộc về nhau... Và đã xuất hiện một tiêu chí đạo đức mới để lên án và biện minh cho quan hệ tình dục: người ta không chỉ hỏi quan hệ ấy ở trong hay ở ngoài hôn nhân, mà người ta còn hỏi nó phát sinh có phải do tình yêu của cả hai phía hay không".

Chúng ta hãy lưu ý tới mấy từ cuối cùng của lời dẫn ở trên: "...người ta không chỉ hỏi quan hệ ấy ở trong hay ở ngoài hôn nhân, mà người ta còn hỏi nó phát sinh có phải do tình yêu của cả hai phía hay không". Ở trên chúng tôi đã nói rằng trong lịch sử phát triển loài người, cuộc đấu tranh của đàn ông để chiếm đoạt phụ nữ hoàn toàn không phải bao giờ cũng nhằm mục tiêu hôn nhân. Tuy nhiên dần dần hôn nhân có giá trị ngày càng lớn, việc có hay không có tình yêu trong hôn nhân không chiếm vị trí

quyết định, và nổi lên hàng đầu là các yếu tố vật chất - kinh tế (có phải khi đó đã xuất hiện những câu ngạn ngữ đại loại như: "Cứ nén chịu đi rồi khắc yêu"?). Nhưng như chúng ta thấy, ngay từ đầu thế kỷ XIX, tình yêu đã được nâng cao tới mức lấn át cả hôn nhân, mặc dù thời Anghen, hôn nhân còn chưa được giải phóng khỏi sự lệ thuộc vật chất - kinh tế của vợ vào người chồng.

Sự kết hợp giữa hai người

Trong số nhiều quan điểm về sự mở đầu cuộc sống vợ chồng, có cả một quan niệm như sau: các cuộc hôn nhân được quyết định ở trên trời. Nếu loại bỏ màu sắc tôn giáo của quan niệm ấy, thì đúng là sẽ rất tốt nếu hai người sắp lấy nhau lại yêu nhau đến mức các tình cảm của họ bấy bổng trên chín tầng mây. Tình yêu hoàn toàn không sợ việc lý tưởng hoá, ngược lại, nếu "trần tục" quá sẽ có hại cho nó.

Nhưng nếu chỉ "trên chín tầng mây", thì không phải bao giờ cũng có lợi cho hôn nhân. Sự loá mắt lúc ban đầu thường qua nhanh, tiếp đó là suy nghĩ trầm tư, liệu có đúng là chúng ta yêu nhau không. Hay đó chỉ là sự say mê nhất thời?

Cái tình yêu mà chúng ta đang nói tới, tất nhiên là một tình cảm đặc biệt. Nó đặc biệt không phải vì ta ít gặp nó, mà vì nó chiếm lĩnh toàn bộ hai con người đang yêu. "Yêu hơn cả cuộc sống" - đó không chỉ là một ẩn dụ; đối với một con người được biết sức mạnh huyền bí của tình yêu Vĩnh Hằng, quả thật, nhiều khi tình yêu đối với người khác giới mạnh hơn tình yêu đối với cuộc sống. Nhưng tất nhiên như vậy không có nghĩa là hai người chỉ thuộc về nhau và căm ghét cuộc sống. Thường người ta đến với tình yêu rất từ từ, chứ không phải ngay lập tức. Thoạt tiên

thường chỉ là "cuộc gặp gỡ sung sướng", hoặc cảm tình, rồi sau đó xuất hiện tình bạn giúp cho họ biết nhau hơn, và chỉ sau quá trình rất dài đó mới xuất hiện tình yêu. Chúng tôi không muốn ý kiến của chúng tôi bị hiểu là tình yêu thực sự nhất thiết phải trải qua một con đường dài lâu đầy thử thách trước khi đôi bạn trẻ hiểu rằng họ "không thể sống thiếu nhau lấy một ngày". Nhưng lời khuyên của các bậc cha mẹ "trước hết các con hãy tìm hiểu nhau kỹ đã", - hoàn toàn không phải là không có cơ sở.

Tất nhiên có thể yêu một thanh niên "đúng như anh ta hiện giờ", và cũng có thể đòi hỏi anh ta phải "trở nên một người đúng như tôi muốn". Cả hai cực đoan đó đều không hứa hẹn điều gì tốt đẹp trong hôn nhân. Trong khi đó, tình bạn là một quan hệ qua lại cho phép hai bạn trẻ chẳng những "biết rõ nhau hơn", mà còn xác định được những hứng thú, thị hiếu, ham thích chung, nhờ vậy sau này, khi đã thành vợ chồng, họ sẽ có một cuộc hôn nhân lý thú và nội dung súc tích.

Không nên quên rằng một cặp vợ chồng tương lai trước khi gặp nhau (chúng tôi không nói tới những người cùng lớn lên ở bên nhau, mặc dù hôn nhân giữa những người như thế không phải hiếm) đã sống qua một quãng đời và đã tích luỹ được một số kinh nghiệm riêng, dù ít ỏi. Nhiều khi hai bạn trẻ vừa gặp nhau đã có ngay một cảm tình thắm thiết với nhau, đến nỗi họ không còn muốn nghe nói về trở ngại có thể ngăn cản sự gắn bó giữa họ. Điều đó cũng không có gì xấu, nhưng nếu họ tỏ ra chắc chắn một chút xíu thôi thì cũng sẽ chẳng có hại gì cho tình cảm đang hoặc đã nảy sinh giữa họ. Các cuộc điều tra do chúng tôi tiến hành rất hay chứng tỏ rằng tiếp sau "bước quyết định" đầu tiên là một sự vỡ mộng sâu sắc. Số kinh nghiệm riêng, dù ít ỏi, mà người này tích luỹ được trước khi gặp người kia không phải bao giờ cũng trùng hợp với kinh nghiệm của người kia. Điều đó hoàn toàn tự nhiên giống như việc hai bạn trẻ không bao giờ thú nhận ngay cả

những khiếm khuyết của mình cho nhau biết (về mặt này tình bạn thường cởi mở hơn tình yêu, đó cũng là thêm một lý do tại sao cũng giống như bố mẹ các bạn, chúng tôi lại khuyên các bạn trước hết không làm bạn vỡ mộng, mà ngược lại, cũng cố ý kiến của bạn cho rằng bạn đã lựa chọn đúng. Tốt thôi, chúc bạn may mắn! Nhưng chúng ta hãy cố ghi nhớ: hôn nhân không chỉ gắn bó tình yêu của bạn về mặt pháp lý, mà trước hết, đó còn là sự liên kết của hai con người đang yêu. Những gì các bạn giấu nhau trước khi kết hôn, thì có thể bị lộ ra trong hôn nhân, trái với ý muốn của các bạn (ví dụ tính cố chấp, tính ương ngạnh, tính hách dịch, tính cáu giận...). Hãy học lấy cách biết chân thành - đó là lời khuyên của chúng tôi rất mong các bạn nghe theo. Không phải thứ chân thành theo kiểu khi "ngứa mắt" liền "nói toạc" ra khiến người yêu của bạn phải đau đớn. Chúng tôi kêu gọi bạn hãy hiểu chân thành là cảm thấy sẵn sàng bất kỳ phút nào cũng giúp đỡ và nhận sự giúp đỡ của người yêu. Thật đáng buồn phải trông thấy những bạn trẻ không hề cố tự hiểu bản thân mình và hiểu người yêu, đã vội buộc cho người yêu đủ mọi thứ tội, kể cả những "tội" người yêu không hề mắc phải. Nếu trước khi lấy nhau bạn đã quen coi một điều gì đó là hoàn toàn tự nhiên, thì chưa có nghĩa là điều đó sẽ được chồng của bạn coi là tự nhiên. Điều bạn thích hoàn toàn không nhất thiết tất cả mọi người phải thích, và cái đó không chứng tỏ thị hiếu "kém" của tất cả mọi người và thị hiếu "tinh tế" của bạn. Bây giờ chúng ta không phải chỉ có một gia đình riêng, một mối liên kết hai người, một tình yêu của hai người, mà còn có cái từ xưa vẫn được gọi là Ngôi Nhà Mình. Ngôi Nhà Mình không chỉ là căn hộ, đồ đạc, sách vở của bạn... Đó trước hết là không khí tin cậy nhau, đó là Thế Giới chung của các bạn, trong đó, từ nay các bạn sẽ sống cùng nhau, sẽ hoàn thiện thế giới ấy cũng cùng nhau.

Ý nghĩa của gia đình

Xin nói ngay rằng hôn nhân và gia đình không phải là một, cũng như "lấy vợ lấy chồng" và "sống như một gia đình" không phải là một khái niệm. Nói về sự kết hợp của hai con người, chúng tôi đã lưu ý rằng Ngôi Nhà Mình hoàn toàn không phải là căn hộ, đồ đạc và các vật dụng khác (chúng cũng cần thiết; nhưng ai cũng biết rằng, chúng chỉ cần thiết như điều kiện tồn tại của gia đình, chứ không phải là mục tiêu của gia đình). Gia đình như một tổ chức kinh tế của đời sống, thì đã tồn tại từ lâu. Nhiều khi chức năng của nó chỉ có thế. Nhưng ngày nay, ý nghĩa của gia đình là sự bảo đảm của người đàn ông và đàn bà trong đời sống vợ chồng, trong nghĩa vụ làm cha làm mẹ và giáo dục con cái. Ngoài ra, ý nghĩa của gia đình còn là tạo điều kiện tối ưu để phát triển toàn diện nhân cách của cả hai vợ chồng, là vợ chồng quan tâm đến nhau, thoả mãn nhu cầu luôn luôn chung sống với nhau.

Đứa con là thể hiện của sự thống nhất vợ chồng

Đứa con là thể hiện thực tế của tình yêu giữa hai vợ chồng, là sự thống nhất được cụ thể hoá của họ và là sự lặp lại họ. Chúng ta không cho rằng một gia đình vì lý do gì đó không có con là một gia đình không trọn vẹn hoặc thất bại. Tuyệt nhiên không phải như vậy? Nhưng ngoài tất cả mọi chuyện khác, đứa con còn là quá khứ của bạn đang chuyển dần thành tương lai; đó là sự mở rộng ranh giới tình yêu của bạn và là mối quan tâm đến nhau, và cuối cùng, đó là sự khẳng định "CÁI TÔI" mới - nay ở một giai đoạn mới của cuộc đời bạn.

Cần nói ngay rằng không được coi đứa trẻ như một trò vui hoặc "đồ chơi của người lớn". Đứa trẻ trước hết là một nhân cách, mặc dù thời đầu nó yếu ớt đến mức nếu không chăm sóc vuốt ve, nó sẽ chết.

Chúng ta sẽ còn nói cặn kẽ về đứa trẻ ở phần cuối của cuốn sách này, nhưng bây giờ xin nói đôi lời về trách nhiệm của bố mẹ đối với đứa con. Để có thể hoàn thành tốt trách nhiệm ấy, các bạn phải lập tức coi đứa trẻ là một thành viên bình quyền của gia đình. Thờ ơ với nó cũng nguy hiểm như yêu quý nó một cách mù quáng. Khi cho đứa trẻ tất cả những gì cần thiết để nó phát triển bình thường, các bạn không nên quên ý thức mức độ. Không sao. Các bạn hãy coi những lời của Gi. Gi Rútxo, một người Pháp vĩ đại, làm quy tắc với đứa con của bạn: "Các bạn có biết làm cách nào chắc chắn nhất để đứa con bạn trở nên bất hạnh không? Đó là chiều chuộng nó đến mức không bao giờ nó bị từ chối điều gì".

Gia đình mở rộng

Sau khi đã nói về bản chất của con người, của tình yêu, hôn nhân, gia đình và đứa con, chúng tôi cần nói thêm vài lời trước khi chuyển sang bàn về những vấn đề tâm lý của một gia đình trẻ.

Các bạn sẽ phạm một sai lầm không thể tha thứ được nếu biến Ngôi Nhà Mình thành "pháo đài" nhỏ để ẩn náu, trốn tránh thế giới xung quanh. Bản chất con người, như chúng ta vẫn nhớ, không chỉ ở chỗ "nó là tổng hoà của các quan hệ xã hội" đối với thế giới xung quanh. Trong mối quan hệ của mình, con người bộc lộ rõ là một nhân cách không ngừng hoàn thiện, không bao giờ đạt tới giới hạn những khả năng của mình (mà khi biểu lộ về mặt đạo đức và xã hội, những khả năng ấy ở mỗi người quả thật là vô

tận). Ngược lại, con người khép kín trong bản thân và trong Ngôi Nhà Mình, rất mau "hết hơi" và cho rằng đôi chút ít ỏi (ít so với những khả năng vô tận của anh ta) anh ta đạt được đã là giới hạn tuyệt đối của sự tự hoàn thiện. Ta cũng có thể nói như vậy về gia đình nói chung. Chỉ sống "trong phạm vi gia đình mình" nghĩa là cố tình tự hạn chế mình trong một "các vòng tròn" chật hẹp khép kín mà bên ngoài vòng tròn ấy là một thế giới những con người ta không thể hiểu được và dửng dưng với ta. Nhưng trong thực tế thì các thế giới ấy, ngay cả khi không hiểu được, vẫn hoàn toàn không dửng dưng đối với đời sống của bất kỳ gia đình nào, nó cung cấp cho mọi gia đình tất cả những gì cần thiết để tồn tại, mà không đòi lại gì. Một bên chỉ nhận, một bên chỉ cho, như vậy có công bằng không?

Gia đình nào không khép kín trong Ngôi Nhà Mình, luôn quan tâm tới các lợi ích của xã hội, hoàn toàn có thể được gọi là gia đình rộng mở. Khi đó, cuộc sống của mọi thành viên gia đình sẽ có nội dung phong phú hơn.

II. NHỮNG VẤN ĐỀ TÂM LÝ CỦA GIA ĐÌNH TRẺ

Cuộc sống vợ chồng là một sự sáng tạo

Để làm tốt được một việc gì đó, người ta phải kiên trì học tập một thời gian dài, thu thập kiến thức, nắm vững một nghề nhất định, tích luỹ kinh nghiệm... Hôn nhân thì khác. Ở đây mỗi người vừa là thầy vừa là trò, vừa là thủ trưởng vừa là cấp dưới, vừa là người nặn tượng vừa là đất sét, người này mạnh dạn nặn được tác

phẩm gì đó mà bản thân ông ta hình dung hãy còn rất mơ hồ. Nhưng điều đó không ngăn được các bạn trẻ, họ lao đầu vào hôn nhân, họ coi một cách rất hợp lý rằng người khác làm được thì tại sao họ không làm được.

Chúng tôi không định dạy các bạn trẻ cách xây dựng gia đình. Nhưng chúng tôi muốn nói rằng không hề có một mô hình lý tưởng nào của gia đình để tất cả chúng ta phải hướng tới. Có gia đình hạnh phúc nhiều, gia đình hạnh phúc ít và cả những gia đình bất hạnh. Trong chuyện này không nên kết tội ai, ngoài những người tạo ra chúng. Chúng tôi có thể có ích cho các bạn, nếu chúng tôi kể về những trường hợp đôi vợ chồng bị vỡ mộng (dưới đây, các bạn sẽ thấy vài ví dụ đáng buồn như vậy). Mặc dù ở đây cũng cần lưu ý rằng mỗi sự vỡ mộng, cũng như mỗi thất bại trong sáng tạo, đều là những hiện tượng đơn lẻ, vì thậm chí vẫn một sự vỡ mộng ấy thôi, nhưng những người khác nhau thể hiện không hề giống nhau.

Rất ít cuộc hôn nhân không bị khủng hoảng trong những năm đầu tiên. Qua các thử nghiệm "Tôi là người vợ tốt" và "Tôi là người chồng tốt" mà chúng tôi sẽ dẫn ra trước đây, các bạn dễ dàng tự mình xác định xem các bạn có đúng là người vợ, người chồng tốt không và các bạn phải làm gì để cuộc hôn nhân của các bạn hạnh phúc hơn. Các thử nghiệm này được các nhà tâm lý học soạn thảo trên cơ sở nghiên cứu kỹ những nguyên nhân thường gây ra xích mích và khủng hoảng trong gia đình. Nhưng không cần chờ đợi kết quả tự phân tích của bạn, chúng tôi xin nói rằng các tình huống khủng hoảng thường xuất hiện khi quan niệm của bạn về cuộc đời va chạm với cuộc đời thực, bởi vậy, khi vỡ mộng, bạn đừng vội buộc tội chồng (vợ) bạn hoặc những hoàn cảnh bên ngoài không thuận lợi, bởi lẽ những nguyên nhân làm bạn thất vọng ẩn náu ở trong chính bản thân bạn.

Hôn nhân là "nấm mồ" của tình yêu?

Trong một câu chuyện không kém phần mỉa mai có nói rằng hôn nhân không phải là cái gì khác, mà là "nấm mồ của tình yêu lãng mạn". Hàng trăm hàng nghìn tiểu thuyết, vở kịch, bộ phim kể về tình yêu thường kết thúc bằng cái hôn cảm động trong lễ cưới, rồi tiếp đó đôi khi nhắc qua: họ sống hạnh phúc và chết cùng ngày. Nhưng sống hạnh phúc như thế nào, hạnh phúc của họ cụ thể là cái gì, thì các tiểu thuyết, vở kịch, bộ phim thường không nói tới.

Không cần phải chứng minh rằng cuộc sống vợ chồng là việc của hai người lớn có quan niệm riêng rẽ hạnh phúc. Nhưng nhiều cuộc hôn nhân mở đầu hạnh phúc lại tan vỡ vì một người hoặc cả hai. Mặc dù đã là người lớn, nhưng về mặt cảm xúc họ vẫn là trẻ con. Tình yêu bắt đầu từ đâu? Từ một cuộc gặp gỡ diệu kỳ hạnh phúc, tiếp đó là một cuộc hôn nhân không kém hạnh phúc? Không, tình yêu thường bắt đầu trước đó nhiều - từ những ước mơ lãng mạn đầu tiên. Biết bao cô bé mơ ước một ngày kia cửa phòng của các em sẽ mở, "Chàng" bước vào, Chàng là người mà số phận đã định trước. Chàng đẹp trai khác thường và có những cung cách cao quý. Chàng sẽ quỳ ngay xuống chân các em, rồi bằng một giọng run run xúc động, Chàng nói: "Em vẫn chờ anh phải không, người yêu của anh? Anh đã đến rồi đây!" Nhưng năm tháng qua đi, cô bé lớn lên thành thiếu nữ, mà cửa phòng cô không hiểu sao vẫn không bật mở. Các ước mơ lãng mạn không tan đi, chúng chỉ lủi sâu vào trái tim cô gái, tạm ẩn náu ở đấy. Nếu cô may mắn gặp một thanh niên dù chỉ hao hao giống hình ảnh lãng mạn xưa kia của cô, cô sẵn sàng tự nhủ: "Chàng đã đến! Ta đã thức dậy để sống một cuộc sống thực sự!"

Đó là một kiểu "người đẹp ngủ trong rừng" hiện đại. Còn

một kiểu "người đẹp ngủ" khá phổ biến là kiểu "phụ nữ đã được giải phóng". Những cô gái này mơ ước được người chồng tương lai là một trí thức hoàn hảo, một nhà bác học nổi tiếng và xuất sắc, kiếm được hàng đống tiền, đồng thời cũng rất giỏi nấu nướng, giặt giũ, dọn dẹp, dạy con... Đàn ông cũng không đi xa hơn phái đẹp là mấy trong hình dung lãng mạn của mình về "nàng công chúa" lý tưởng mà họ nguyện thờ phụng suốt đời. Nhưng hiện thực hằng ngày quá mau chóng đập vỡ những "hình ảnh cao quý" của họ. Tại sao vậy? Chẳng qua là vì cả "những người đẹp ngủ trong rừng" đầy lãng mạn, cả những "chàng hiệp sĩ thiu thiu ngủ" không kém phần lãng mạn của họ, đều không làm gì cả trong khi chờ đợi cái ngày tuyệt vời ấy. Con người lý tưởng họ hằng mơ ước cuối cùng sẽ đến. Nếu trong "giấc mơ thần kỳ" của họ có ai lay họ dậy và hỏi thẳng: cô (anh) có thể cho người lý tưởng của cô (anh) những gì? - họ sẽ trả lời luôn: "Tất cả"! Nhưng chỉ cần hỏi rõ thêm "tất cả" là những gì, ta sẽ thấy "tất cả" hoá ra chẳng có gì cả.

Trong cuộc sống, những câu hỏi như thế không được đặt ra, và những cô gái lấy chồng biết rõ giữa người chồng tương lai của mình và "vị hoàng tử" tưởng tượng mà suốt đời họ chờ đón, có một cái hố khá sâu. Nhưng nếu thế, tại sao cô gái vẫn chỉ lấy người đàn ông cô yêu, chứ không lấy một "vị hoàng tử" nào đó? Thường là do cô gái thầm tin chắc rằng: đợi đấy, anh yêu, khi trở thành chồng em, anh sẽ phải bỏ ngay tất cả các thói quen xấu của anh. Và chẳng bao lâu sự việc diễn ra như vậy thật. Vừa lấy chồng, cô vợ trẻ liền xắn tay áo và bắt đầu "tống khứ" ra khỏi anh chồng tất cả những "thói quen xấu" của anh: từ nay, anh phải quên tất cả bạn bè của anh đi và ngồi nhà, chỉ ăn những gì vợ nấu nướng cho, không thích đi mà nấu nướng lấy... Chẳng những thế, người phụ nữ xử sự như vậy lại còn tự coi mình là một "nàng tiên phúc hậu" chỉ hành động vì lợi ích của chồng mình.

Điều quan trọng: Đừng "cải tạo" bạn đời

Hỡi các bạn nữ đáng yêu, nếu ngay lần đầu tiên bạn thử "tống khứ" ra khỏi chồng bạn tất cả "thói quen xấu" của anh mà bạn đã gặp phải sự chống trả quyết liệt, thì bạn đừng vội buộc tội chồng là không biết quý trọng các ý định tốt của của bạn. Toàn bộ cái lắt léo của đời sống gia đình là ở chỗ nó có thể khám phá những phẩm chất có trong bạn đời, nhưng không thể thay đổi chúng một cách cơ bản hoặc sản sinh ra những phẩm chất mới mà cho tới nay người bạn đời của bạn chưa từng biết. Trước hết, bạn hãy học cách tôn trọng cá tính của nhau, mau chóng bỏ đôi kính màu hồng bạn vẫn đeo cho tới tận ngày cưới. Cặp kính màu hồng không thích hợp chút nào với đời sống gia đình: chỉ một làn gió nhẹ thoáng qua là lập tức nó rời khỏi đôi mắt bạn và vỡ tan tành. Dần dần rồi người vợ khắc theo nhiều cái ở người chồng, và ngược lại, người chồng cũng vậy. Về mặt đó, họ sẽ trở nên giống nhau. Nhưng nếu vợ hoặc chồng lại muốn biến đổi bạn đời của mình ngay lập tức, họ sẽ có nguy cơ mất hết.

Anh kỹ sư A. ba mươi tuổi, cô B. cùng tuổi. Cô lớn lên trong một gia đình nghệ sĩ. Gia đình cô luôn đầy đủ về vật chất và chỉ có một điều sùng bái - đó là sùng bái thái độ cao thượng đối với cuộc sống. A. lớn lên trong một gia đình chỉ đủ ăn, anh đã quen tự mình đạt lấy tất cả mọi thứ, bởi vậy anh quyết định mau chóng "cải tạo" B. theo mẫu của anh. Ngay từ tháng đầu tiên chung sống, anh đã vứt ra khỏi nhà tất cả những tác phẩm mỹ thuật mà B. thu thập từ thời thơ ấu và anh lại coi đó là những "đồ vớ vẩn". Sau đó đến lượt các bộ quần áo của cô mà anh coi là quá lố lăng. Cần gì những dây màu và những giải viền đăng ten, nếu ngày nay tất cả phụ nữ đều mặc quần bò? B. lại chịu kém các cô khác hay

sao? A. mua cho cô quần bò, vải may váy áo, đem về nhà những cuốn sách "ăn khách" mà B. phải đọc để "thông minh ra".

B. lấy A. vì tình yêu, cô có thấy thói độc đoán của anh, nhưng cô tin rằng hai con người trí thức yêu nhau bao giờ cũng có thể tìm ra một tiếng nói chung. Bởi vậy, cố gắng nén chịu tất cả những "cải cách" cơ bản mà A. tiến hành chẳng những trong nhà, mà cả trong tủ áo riêng của cô. Nhưng A. lại hiểu thái độ nhân nhượng của cô theo cách riêng của anh. Và khi anh phát hiện ra rằng đêm đêm B. vẫn khóc thầm, anh cho rằng mình đã gần đạt tới mục tiêu, anh lại càng hăng hái "cải tạo" vợ. Anh bẻ hoẹ cô từng bước chân, và với sự chính xác của một kỹ sư, anh phân tích và "xếp loại" tất cả mọi biểu hiện tình yêu của cô, bắt vợ phải tuân theo anh đến nỗi cô đã nghĩ rằng cô là một con ngốc, vô dụng và bố mẹ cô, những người có đóng góp đáng kể vào nền văn hoá nước nhà, chỉ là những kẻ chẳng đáng giá gì. A. cố làm cho cô hiểu rằng cô là một phụ nữ chẳng ra gì, đầu óc đầy những mặc cảm kém cỏi và cô phải vô cùng biết ơn anh vì mặc dù cô nhiều thiếu sót, anh vẫn lấy cô và chịu đựng cô. Tình thế B. đã gay go lại càng gay go thêm vì mãi cô không tìm được việc làm đúng với chuyên môn của cô, cô buộc phải nhờ bố mẹ giúp đỡ rồi khi có con, cô phải ru rú ở nhà và biến thành một người nội trợ bình thường. Điều đó làm cho A. nổi cáu hết cỡ, và để dạy cho cô vợ "thiếu thực tế" của mình, anh công khai bắt bồ với các cô khác.

Tuy nhiên, mặc dù gia đình họ khủng hoảng như vậy, vài năm sau, như người ta thường nói trong những trường hợp như thế này, tình yêu vẫn chiến thắng.

Thật ra, kẻ chiến thắng không phải tình yêu (hoặc ít ra cũng không phải chỉ là tình yêu) mà là sự trưởng thành đạo đức của B. Cô hiểu ra một điều, đó là: người chồng "kiên quyết" của cô, về thực chất, chỉ là một người quá ư trẻ con, và cuộc sống vợ chồng chẳng qua chỉ là một mô hình những quan hệ giữa các cá nhân,

một người chưa đủ trưởng thành cho quan hệ vợ chồng cũng chưa đủ trưởng thành cho tất cả các dạng quan hệ khác ở ngoài xã hội. Chân lý đó đã được phát hiện từ lâu, và người phát hiện là Khổng Tử nhà triết học cổ Trung Hoa, ông cho rằng ngoài giá trị tự thân của mỗi người, cuộc sống vợ chồng còn tạo môi trường giúp phát triển nhân cách của người đó trong sự thống nhất hài hoà với người bạn đời.

Cần lưu ý rằng cảm giác sinh học ở phụ nữ phát triển sâu sắc và tinh tế hơn ở nam giới. Thiên nhiên phú cho phụ nữ bản năng làm mẹ, khiến phụ nữ đủ sức vượt qua những trở ngại phức tạp nhất trong cuộc đời. Về mặt tổ chức sinh học, người phụ nữ trước hết là Người mẹ, chỉ sau đó mới là Người tình. Chức năng làm mẹ phát triển ở phụ nữ những phẩm chất như óc thực tế, chín chắn, nhẫn nại, quan tâm đến kẻ yếu, tình cảm gắn bó... Đó là lý do vì sao trong cuộc sống vợ chồng phụ nữ không thể hạnh phúc trọn vẹn nếu chỉ là trống những phẩm chất trên bị chèn ép. Phụ nữ càng không hạnh phúc hoàn toàn nếu vì lý do gì đó, một trong những phẩm chất ấy không được phát triển đầy đủ. Một nhà nghiên cứu hiện đại người Mỹ viết: "Thành công trong cuộc sống vợ chồng, thành công phần lớn là nhờ khả năng làm một người vợ phù hợp chứ không phải nhờ sự tìm kiếm một người chồng phù hợp". Trong khi đó, nhiều phụ nữ không đánh giá đúng chức năng của mình trong cuộc đời, vội vã đổ tội cho chồng gây ra những thất bại của mình.

Con người chỉ có thể nhận biết những nguyên nhân gây ra xung đột và sai lầm trong môi trường và trong những mối quan hệ. Không một bác sĩ nào lại chữa người bị suy nhược thần kinh bằng tách rời bệnh nhân khỏi môi trường xung quanh quen thuộc. Cũng như vậy, không một người vợ nào (hoặc chồng) nào giải quyết được các vấn đề của mình nếu vội vã bỏ hôn nhân.

Như vậy, thành công của cuộc sống vợ chồng đạt được

không phải bằng cách "cải tạo" bạn đời giống mình, mà lại tuỳ mức độ thích ứng, "hoà nhập" vào ý nghĩ và tình cảm của bạn đời, khả năng bao dung, biết giao tiếp và tha thứ. Nếu ngay từ ngày đầu chung sống, chúng ta đã có ý thức trau dồi những phẩm chất ấy, thì về sau chúng sẽ bảo vệ ta khỏi mọi chuyện rắc rối bất ngờ.

Về cảm giác an toàn tin tưởng trong gia đình

Những cuộc khủng hoảng bi thảm nhất thường xảy ra trong những gia đình ở đó người vợ hách dịch và bướng bỉnh như chồng, còn người chồng thì ích kỷ và quyết đoán như "trêu ngươi" cô vợ hách dịch kia.

Thoạt nhìn, Y. thuộc kiểu phụ nữ có vẻ ngoài hấp dẫn và biết "phô trương ưu thế mình" dưới một ánh sáng có lợi. Nói một cách khác, đó là một phụ nữ trẻ lâu. Nhưng cô không hạnh phúc ngay trong lần kết hôn đầu tiên, cả trong lần kết hôn thứ hai và hiện nay đang cô đơn. Đầu tiên Y. quen một bác sĩ đẹp trai, say mê ngay và lấy anh ta. Hai người có những tiền đồ vật chất thuận lợi cho cuộc sống chung: căn hộ hiện đại tiện nghi, đồ đạc đẹp, tiền lương cao. Nhưng nhà họ giống phòng tập thể sinh viên hơn là tổ ấm gia đình: căn hộ ít khi được quét dọn, trên bàn lúc nào cũng chất đống tách chén chưa rửa, gạt tàn đầy những đầu mẩu thuốc lá, còn tủ lạnh thì không có gì hết, ngoài mấy thứ đồ hộp. Khăn trải giường thì Y. chỉ mua loại vải màu để có bẩn trông cũng không rõ. Giường đệm thì hàng tuần lễ không thu dọn. Chiều chiều đi làm về hai vợ chồng rất hay tranh cãi xem hôm nay ai phải rửa bát đĩa và thu dọn nhà cửa. Lý lẽ của Y. thường viện ra

là: "Ai bảo anh lấy một người phụ nữ có học thức? Anh đi thuê một bà giúp việc có hơn không!"

Tính ích kỷ của cặp vợ chồng này đến mức họ không thể thoả thuận với nhau cách tiêu tiền. Ai cũng cho rằng mình kiếm được đủ tiền để không cần phải tính tới ý kiến của phía bên kia. Nhưng vì nhu cầu của Y. luôn cao hơn tiền lương của cô, nên cô cho rằng nhu cầu của chồng chỉ là những thứ vớ vẩn. Xung đột nghiêm trọng đầu tiên xảy ra khi người chồng quyết định mua một chiếc xe máy (anh phải đi làm xa) và đúng lúc ấy, Y. lại quyết định mua một chiếc áo lông. Tiếp sau xung đột nghiêm trọng đầu tiên là những xung đột khác. Bây giờ không ngày nào họ không cãi nhau, không ai nhường ai và hy sinh dù chỉ một trong những thói quen cố hữu mà mỗi người vốn có từ trước khi họ lấy nhau.

Y. bắt đầu tìm kiếm lối thoát khỏi tình trạng khủng hoảng bằng một cách hết sức nguyên thuỷ: cô làm cho chồng ghen: À, anh không biết quý trọng tôi hả, tôi sẽ cho thấy có hàng chục người đàn ông sẵn sàng theo đuổi tôi và chiều theo bất cứ ý muốn nào của tôi? Và đó chính là sai lầm chủ yếu của cô. Việc sử dụng và khơi dậy những tình cảm phá huỷ như sự ghen tuông chưa bao giờ góp phần đạt tới hạnh phúc, ngược lại, gia đình nào có sự ghen tuông thì cũng đều bất hạnh; không phải ngẫu nhiên từ xưa Molie đã nhận xét: "Tình yêu của người ghen giống với sự hằn thù nhiều hơn". Làm cho chồng ghen, Y. không tính tới một điều: từ nhỏ, con người ta luôn hướng tới cảm giác an toàn và tự tin là hai thứ mà cuộc sống gia đình bảo đảm cho họ một cách đầy đủ nhất! Còn nếu con người ta cảm thấy "hậu phương" (tức là gia đình) có rạn nứt và sự nghi ngờ bắt đầu lọt qua kẽ nứt ấy, thì vết nứt mau chóng rộng ra thành một vực thẳm có thể nuốt gọn luôn cái gia đình mất bao công sức mới gây dựng nên. Sự việc xảy ra đúng như thế với Y. và chồng cô: sau những lần đầu tiên Y. làm cho chồng ghen, cuộc hôn nhân của họ tan vỡ.

Mối nguy hiểm khi "lẫn lộn vai trò"

Có phải chỉ ghen tuông là nguyên nhân phá vỡ gia đình Y. hay là nếu cô khôn ngoan hơn một chút thôi là có thể cứu vãn được cuộc hôn nhân của cô? Chúng tôi cho rằng từ đầu cuộc hôn nhân ấy đã không thể cứu vãn được, và nếu không có chuyện ghen tuông, thì sẽ có một chuyện khác khiến họ không thể tiếp tục chung sống. Vậy những nguyên nhân gì làm Y. và chồng cô không thể hoà hợp? Chúng ta thử tìm hiểu.

Thứ nhất, Y. không coi gia đình là một kết hợp trong đó những phẩm chất *đối lập* của đàn ông và đàn bà bổ sung và cân bằng nhau. Từ cổ xưa, trách nhiệm của phụ nữ là gìn giữ "ngọn lửa trong tổ ấm". Tức là người phụ nữ chăm lo xây dựng sự ấm cúng ở Ngôi Nhà Mình. Chúng ta lập tức phân biệt dễ dàng nơi ở của phụ nữ với đàn ông. Vấn đề không chỉ ở chỗ nội thất sạch sẽ và tiện nghi, điều này đàn ông cũng có thể làm được. Chúng tôi muốn nói tới bầu không khí ấm cúng và ngăn nắp về tâm lý mà đại đa số nam giới không thể tạo ra. Đó là lý do vì sao một tiểu tiết như việc ai rửa bát, nhà tâm lý học cũng không coi là chuyện vặt, vì qua đó ông ta thấy thái độ của hai vợ chồng đối với vai trò xã hội của họ và cách họ hiểu sự khác biệt tâm lý giữa nam và nữ.

Có những đàn ông rửa bát khéo như phụ nữ. Nhưng đó thường là ngoại lệ. Vấn đề hoàn toàn không phải ở tính lười biếng như nhiều phụ nữ nghĩ. Chẳng qua là thiên nhiên ban cho phụ nữ nhiều nhẫn nại hơn trong những việc nhỏ như rửa bát chẳng hạn. Ngoài ra, việc rửa bát mặc dù đơn điệu và có vẻ đơn giản lại đòi hỏi một sự tinh tế nhất định, một sự mẫn cảm đặc biệt của đôi tay phụ nữ đối với những đồ vật dễ vỡ. Còn nam giới thích hợp hơn với những công việc thô nháp đòi hỏi sức mạnh thể lực: anh ta có thể đem về nhà những gói hàng nặng, có thể rũ thảm, đóng đanh treo

rèm cửa, giúp vợ vắt quần áo và giặt những đồ lớn như vỏ chăn chẳng hạn. Loại công việc như thế khiến đàn ông cảm thấy mình mạnh, có khả năng bảo vệ phụ nữ. Ngược lại, khi mặc tạp dề phụ nữ đứng rửa bát, tách chén, người đàn ông chán nản rất nhanh, cảm thấy u uất, khổ sở.

Tất nhiên, rất ít phụ nữ thực sự thích thú việc rửa bát (mặc dù có những phụ nữ như vậy). Nhưng dù không thích, bạn cũng hãy thử làm công việc ấy nhiều hình nhiều vẻ hơn: trong khi rửa bát, bạn hãy yêu cầu chồng bạn đọc cho bạn nghe một bài báo hoặc kể chuyện gì đó ở nơi làm việc. Bạn sẽ thấy thời gian trôi qua lúc nào không rõ, thêm nữa, bạn lại nhận được thông tin có ích.

Tuyệt đối bạn chớ ghen tị nếu khi bạn rửa bát, chồng bạn lại nằm hút thuốc trên đi văng, hoặc xem đấu khúc côn cầu trên ti vi. Sau sự ghen tuông, sự ghen tỵ cũng gây xích mích lớn trong gia đình.

Một sai lầm lớn của Y. là không nhân nhượng khi lập kế hoạch chi tiêu. Mỗi người trong hai vợ chồng phải tự mình lập bảng kê những thứ mình cần, ngoài ra phải tham gia lập bảng kê những thứ cần chung cho gia đình. Rồi lần lượt thoả mãn nhu cầu riêng của từng người. Bạn nên chín chắn chứ đừng thay đổi quần áo luôn mỗi khi thấy cô bạn gái hoặc cô hàng xóm có bộ đồ mới.

Tầm quan trọng của tâm trạng tươi vui

Hàng triệu phụ nữ quan tâm đến vẻ tươi mát của gương mặt và đôi tay mình, không ngần ngại bỏ tiền ra để có một phương tiện trang điểm hợp mốt. Trong khi đó phương tiện trang điểm hữu hiệu nhất lại là "tâm hồn thư thái, tâm trạng vui vẻ và những cảm xúc tốt lành". Không một kỹ thuật viên mát xa nào, không

một "tấm mặt nạ" son phấn nào, không một mỹ viện hiện đại nào có thể giúp người phụ nữ, nếu người đó cáu bẳn, ghen tỵ, u sầu hay giận hờn. Những phụ nữ như thế thường không được yêu quý. May lắm thì họ được người ta sợ, sợ rằng tâm trạng càu cạu của họ sẽ làm cho những người khác cũng bực. Bạn muốn mọi người sợ bạn ư? Không ư? Nếu vậy, bạn hãy nhớ rằng có được tâm hồn thanh thản và những cảm xúc tốt lành đơn giản hơn nhiều và rẻ hơn nhiều so với số tiền bạn phải trả cho kỹ thuật viên trang điểm hoặc mát xa.

Ngạn ngữ cổ có câu: nhân nào, quả ấy. Nếu bạn để cơn giận của bạn mặc sức hoành hành, nó sẽ quay trở lại bạn dưới dạng bực bội. Nếu bạn ghen tỵ, bạn hãy tin rằng mọi người sẽ khinh ghét bạn, chứ không phải đồng cảm với bạn. Đi làm về, bạn hãy quên đi hết mọi buồn phiền. Hãy tạo xung quanh mình một khung cảnh thanh thản và ấm cúng, thì tâm trạng bạn sẽ trở lại vui vẻ. Hãy tập trung ý nghĩ vào một điểm gì đó dễ chịu và tự nhủ: "Ta yêu, ta được yêu, ta muốn đem lại niềm vui cho mọi người, ta đang hạnh phúc!". Bạn sẽ thấy mọi nỗi buồn phiền biến sạch. Chuyện này chẳng có gì thần bí. Đây là một sự phòng ngừa bình thường về mặt tinh thần.

Trong khi đó, nhiều phụ nữ (và cả nam giới) hơi mất bình tĩnh là lập tức uống thuốc an thần. Bạn đừng vội làm điều đó: thần kinh của bạn có độ dự trữ bền vững khá đủ để tự giải quyết trạng thái stress[1]. Dùng thuốc chỉ ức chế bộ não, làm cơ thể yếu đi, thần kinh kém năng lực cân bằng bền. Ngoài ra, dùng thuốc luôn còn gây ra nhiều hiện tượng phụ không tốt.

Tất nhiên, chúng tôi không kêu gọi các bạn biến thành một sinh vật khô khan dửng dưng với mọi sự xảy ra xung quanh. Mà bạn cũng không thể được đâu, dù bạn cố gắng đến mấy. Nhưng

---

1. tt: mất

nếu xích mích với chồng, bạn hãy nhắm mắt lại mà tưởng tượng bạn đang cùng chồng tay cầm tay đi trong một khu rừng tuyệt vời, đang nghe tiếng chim hót, tiếng suối reo...

Chúng tôi tin rằng nếu bạn không dàn hoà được với chồng bạn ngay giây phút ấy, thì cuộc xích mích cũng nhanh chóng dịu đi. Khoảng nửa giờ sau, tâm trạng bạn đã vui hẳn lên, bạn sẽ mỉm cười tự hỏi: làm sao mình có thể để cãi nhau với người yêu vì một chuyện vớ vẩn nào đó nhỉ?

Rất đáng bỏ công ra kiềm chế lại một cuộc cãi cọ, chứ nếu làm nó nặng nề thêm bằng những lời cay độc xúc phạm thì gay lắm: bạn sẽ đầu độc tâm trạng của mình và của chồng trong một thời gian dài, và chưa biết vụ xích mích ấy dẫn đến đâu.

Chúng ta có bất hạnh không?

Khi một trong hai vợ chồng gây ra cuộc cãi cọ, người kia phải bình tĩnh. Đối với người đang bị kích động thì không nên đáp lại bằng sự kích động. Ôn tồn giải thích bằng một giọng bình tĩnh, tuyệt nhiên không mỉa mai, sẽ làm dịu tình trạng căng thẳng ở người bạn đời. Còn nếu bạn cảm thấy cơn bực tức dâng lên trong lòng, và bạn muốn chấm dứt ngay lập tức câu chuyện khiến bạn khó chịu, thì bạn hãy hít vào một hơi thật sâu, mỉm cười và chỉ sau đó mới trả lời.

Không gì tồi tệ hơn là tình trạng cả hai bên đều nóng nảy. Đừng biện bạch cho mình bằng lý lẽ đại loại như: nếu anh ấy có thể quát mình, tại sao mình không thể cao giọng? Cuộc cãi nhau thường không nhằm một mục đích nào khác là đè bẹp đối phương, làm anh ta phải ân hận về những điều anh ta hoàn toàn không có lỗi. Còn một điểm nữa: cãi nhau không giải quyết được

vấn đề gì, không khôi phục được chút nào những tình cảm xưa kia nay có thể đã mất đi sự tươi mới, cũng không làm sáng rõ gì hơn các mối quan hệ của chúng ta. Bởi vậy, chúng ta hãy học lấy cách tự chủ, tự hỏi và tự trả lời trung thực những câu hỏi khó chịu nhất. Trong lúc cãi nhau bạn hãy tự hỏi: chả lẽ chồng mình lại tồi đến mức chỉ đáng cho mình khinh bỉ? Nếu bạn trả lời "không phải thế", bạn sẽ không còn muốn cãi nhau với anh ấy nữa.

Và xin bạn hãy ghi nhớ: không có một chuyên gia có kinh nghiệm nào có thể giúp bạn như chính bản thân bạn, vì với các vấn đề của bạn thì ông ta là người ngoài. Chúng tôi xin dẫn ví dụ: "Vì luôn luôn cãi nhau với chồng đến mức có thể dẫn tới ly hôn, P. đến gặp một nhà tâm lý học và kể ti mi cho ông này nghe về tất cả những chuyện khó chịu của mình: "Ông giúp tôi với! - người phụ nữ trẻ van nài. - Tôi yêu chồng và không muốn ly dị với anh ấy!". Nhà tâm lý học cố an ủi cô. Không có gia đình nào không có xung đột, ông hẹn cô một tuần sau sẽ gặp lại ông khi trong gia đình cô tương đối êm ả. Người phụ nữ trẻ đến đây không phải một mình. Cô đi cùng với một người bạn gái. Cô này sau đó liền kéo luôn bạn đến một bà bói: "Để chơi chơi ấy mà", - cô bạn gái giải thích hành động của mình. Bà bói mời người phụ nụ trẻ ngồi xuống, trải các lá bài ra rồi đoán: "Cô đã có chồng. Chồng cô không uống rượu, không đánh nhau, chung thuỷ với cô, đem về tất cả những khoản tiền kiếm được. Nhiều phụ nữ có thể ghen tỵ với cô".

P. không thể không đồng ý như vậy. Về nhà P. nhìn chồng bằng con mắt khác.

Mãi bây giờ cô mới hiểu rằng nguyên nhân gây ra các cuộc cãi cọ thường xuyên của họ không chỉ ở tính cách người chồng (một người quả thật cũng khó tính), mà còn ở chính bản thân cô, ở chỗ do đau khổ về các cuộc cãi nhau nên chưa bao giờ suy nghĩ xem cụ thể điều gì trong cách xử sự của cô không vừa ý chồng.

Thế là mọi chuyện mau chóng đâu nào đấy.

Có lẽ ví dụ chúng tôi vừa dẫn làm các bạn mỉm cười. Nói cho cùng thì bà bói đã mở cho P. thấy điều gì đặc biệt mà nhà tâm lý học không hiểu được ngay? Đó là chuyện chồng P. không uống rượu, không đánh vợ, đem về nhà toàn bộ tiền lương? Có gì lạ đâu? Nhưng dù sao cũng là mới mẻ, vì phải nói rằng ngày nay ở nhiều gia đình người chồng vừa uống rượu, vừa có tiền cất riêng, lại hay thượng cẳng chân hạ cẳng tay nữa. Chúng tôi có thể dẫn không ít ví dụ về thái độ thô bạo của chồng đối với vợ, có những trường hợp làm sẩy thai, bị chấn thương nặng về thể lực và tinh thần, và những người phụ nữ bất hạnh đó phải đi bệnh viện, nhưng chúng tôi nghĩ rằng các bạn tin lời chúng tôi nói.

Chúng ta không nói tới gia đình ở đó người chồng bị chứng điên khùng và là phần tử nguy hiểm cho xã hội: những trường hợp ấy mặc dù không phải ít, nhưng vẫn là đặc biệt, bởi vậy chúng ta dành cho các bác sĩ hình sự và các cơ quan bảo vệ trật tự xã hội. Chúng ta đang nói tới những gia đình bình thường với sự phát triển bình thường các mối quan hệ, ở đó hay có những va chạm, xung đột, cãi cọ. Toàn bộ vấn đề là ở chỗ phải có thái độ như thế nào đối với những lệch lạc ấy: tự coi mình là vô cùng bất hạnh hay tìm kiếm những cách hiểu nhau tốt hơn, trước hết trong bản thân mình? Theo ý kiến chúng tôi, tìm kiếm ở bản thân mình khó khăn hơn, nhưng lại hứa hẹn nhiều thành công.

Tôi là người vợ thế nào và tôi là người chồng thế nào

Các nhà xã hội học người Mỹ đã nghiên cứu kỹ 1500 cặp vợ chồng, và kết quả là họ đã viết được 500 báo cáo. Chúng tôi sẽ

không trình bày cặn kẽ các báo cáo đó để các bạn khỏi mệt, vì nó chỉ lý thú đối với các nhà chuyên môn. Chúng tôi chỉ thử rút từ đó ra những phẩm chất đặc trưng cho tất cả những đàn ông lẫn đàn bà kém thích nghi với cuộc sống vợ chồng (những phẩm chất ấy, chúng tôi liệt kê theo thứ tự tần số ít dần).

Phụ nữ kém thích nghi: thích cãi nhau, không có năng lực biểu lộ tình cảm thực sự; ích kỷ, chỉ đắm mình vào những hứng thú riêng, không chăm sóc bản thân khi ở nhà, thích danh vọng, quá hay chỉ trích chồng, không quan tâm đến con cái, nội trợ tồi.

Đàn ông kém thích nghi: không có hứng thú gì hết, không chăm lo vật chất cho gia đình, không thuỷ chung, không biểu lộ tình cảm, không có năng lực thoả thuận về công việc chung với vợ, thô bạo với con cái, dám dùng bạo lực với phụ nữ, không tỏ ra quan tâm tới nhà cửa, ít đòi hỏi đối với sự phát triển của bản thân, dễ giận.

Các bạn hãy chậm chú đọc lần nữa bảng liệt kê ở trên cho thấy những phẩm chất ngăn cản việc thiết lập quan hệ bình thường trong gia đình và các bạn hãy cố trả lời trung thực xem bạn có một (hay nhiều) thói tật nào trong số đó.

Ngoài những tính chất xấu, cả thói quen xấu của chúng ta cũng ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình. Nhưng nếu đối với các tính xấu mà chỉ bản thân chúng ta mới có thể đấu tranh thành công, thì đối với các thói quen xấu - có không ít nét chung với tính xấu - lại có thể sửa chữa từ bên ngoài được. Ví dụ, thói quen không sạch sẽ, hoặc không biết nghe người đối thoại với mình chẳng hạn. Nhưng có một điều thú vị: người ta thường dễ dãi với những thiếu sót của bản thân mình và lại đòi hỏi rất cao đối với các thiếu sót đó nhưng của người khác. Từ đó ta rút ra một kết luận quan trọng mà về thực chất chúng tôi đã nói tới ở trên: trong cuộc sống nói chung và trong cuộc sống vợ chồng, cần phải có

chừng mực và bao dung đối với từng biểu hiện xấu cụ thể. Hãy nhớ rằng nếu là người bình thường, thậm chí có một số tính và thói quen xấu nào đó không ai lại đặt mục tiêu lấy chồng lấy vợ để rồi lập tức ly dị ngay. Ngược lại, bước vào hôn nhân, ai cũng mong ước điều tốt lành, đều tin rằng cuộc hôn nhân của họ là "hạnh phúc nhất trên đời". Bạn hãy hỏi một phụ nữ lắm điều xem cô ta có ngắt lời chồng khi anh mới chỉ là chồng chưa cưới không? Đáp lại, người phụ nữ đó chỉ chớp mắt và ngạc nhiên hỏi: "Chẳng lẽ bây giờ tôi không nghe chồng tôi nói?"- mà thậm chí cô ta không nhận thấy cô ta thay đổi đến mức nào trong khoảng dăm năm gì đó. Hoặc bạn hãy hỏi một anh chàng keo kiệt, được đồng nào là gửi luôn vào quỹ tiết kiệm xem có bao giờ anh ta tặng hoa cho vợ khi chị mới chỉ là vợ chưa cưới? Má anh ta sẽ đỏ bừng lên mặc dù anh ta sẽ không trả lời chắc chắn khi nào anh ta bắt đầu nghĩ rằng hoa chỉ là một sự lãng phí không thể cho phép, không có hoa vợ anh ta cũng sống được.

Như chúng ta thấy, những thay đổi diễn ra trong chúng ta tuyệt nhiên không phải là bẩm sinh, chúng phát triển do những hoàn cảnh nhất định và có những nguyên nhân tâm lý hết sức quan trọng. Những hoàn cảnh và những nguyên nhân ấy không được để ý tới trong thời gian càng lâu, thì chúng ta càng khó sửa thói quen. Nhiều khi do có những ý định tốt mà ta lừa dối chút ít. Nhưng người quen lừa dối sẽ mất đi một trong những phẩm chất quý báu nhất là sự chân thành. Người không lừa dối dễ giải quyết các vấn đề của mình hơn. Còn người luôn lừa dối, cả trong công việc, cả ngoài công việc, thường sẽ lừa dối cả chính bản thân họ. Những thử nghiệm mà chúng tôi hướng dẫn ở dưới đây, sẽ giúp bạn tránh được tình trạng đó.

Xin giải thích cách sử dụng những thử nghiệm này. Thay vì trả lời "có" hoặc "không" đối với mỗi câu hỏi bạn hãy tự cho điểm mình từ 0 đến 5. Nếu tổng số điểm bạn đạt được là 100 thì

tốt đến mức quá quẩn, vì như vậy có nghĩa là chẳng những bạn nói dối người khác, mà còn nói dối chính bản thân bạn. Bạn hãy quay lại cuộc thử nghiệm lần nữa và hãy cố chân thực hơn. Sau khi ghi kết quả ra một tờ giấy riêng, bạn hãy yêu cầu chồng bạn đánh giá bạn theo bản thử nghiệm. Bạn đừng buồn nếu kết quả của chồng bạn quá thấp: Bạn cộng hai kết quả lại, rồi chia đôi. Nếu cả hai bạn đều chân thành với bản thân và với nhau, bạn sẽ biết được một điều gì đó giống như sự thật về bạn (với bản thử nghiệm cho chồng, bạn cũng làm tương tự - sẽ rất có ích cho anh ấy nếu anh ấy biết sự thật về bản thân mình).

Thử nghiệm cho vợ

1. Bạn có thể khích lệ chồng làm việc, mà không gây sức ép trực tiếp không?

2. Bạn có quan tâm sao cho vẻ ngoài và cách xử sự của bạn cũng vẫn hấp dẫn đối với chồng bạn như trước khi cưới không?

3. Bạn có tỏ ra quan tâm tới những người thân của chồng và có giấu gia đình đằng mình những hiểu lầm giữa bạn với chồng bạn không?

4. Bạn có tin rằng không bao giờ bạn làm chồng bạn ngán ngẩm vì những chuyện vụn vặt đầu độc cuộc sống của anh ấy không?

5. Bạn có bao dung với những thích thú riêng của chồng bạn không, nếu những thích thú ấy kèm theo số khoản chi tiêu nhất định?

6. Bạn có thiếu một sự tự kiểm tra không lành mạnh đối với đời sống tình dục của bạn không ?

7. Bạn có biểu lộ sự quan tâm chân thành đến công việc của

chồng và có tự kiềm chế không góp ý hoặc phê phán khi chồng bạn không hỏi bạn không?

8. Bạn có tin rằng chồng bạn mến bạn đến mức sẵn sàng dành cho bạn thời gian rảnh rỗi của anh ấy không?

9. Bạn có khả năng làm một người tiếp chuyện lý thú đối với bạn bè anh ấy không?

10. Các khoản chi tiêu trong gia đình bạn có vượt qua các khoản thu không?

11. Bạn có món nợ nào mà chồng không biết hay không?

12. Bạn có cho rằng nhà bạn tiện nghi và dễ chịu tương ứng với thu nhập của bạn không ?

13. Bạn có thể khẳng định rằng bạn không ghen và không tạo ra các cớ để chồng bạn phải ghen không?

14. Bạn có dám,nói với chồng về những nhu cầu thầm kín của bạn mà không hề e ngại không ?

15. Bạn có cố gắng là một phụ nữ đáng yêu đối gia đình nhà chồng không?

16. Bạn có thể nói trung thực rằng không bao giờ bạn đòi hỏi chồng điều gì có thể làm anh ấy buồn nhưng lại làm bạn vui không?

17. Có đúng là những đặc điểm công tác của bạn khiến bạn không thể làm nội trợ ở mức độ cần thiết?

18. Bạn có sẵn sàng để chồng tự do ở mức độ bạn đòi cho bạn không?

19. Bạn có phản đối không nếu chồng bạn có chút tiền tiêu vặt mà khi anh ấy tiêu, anh ấy không phải bảo bạn?

20. Bạn có quan tâm đến vẻ ngoài của chồng bạn không, nếu anh ấy không chú ý đến cách ăn mặc của bản thân?

Thử nghiệm cho chồng

1. Bạn có theo nguyên tắc vợ bạn là một nhân cách riêng, có những quan điểm không nhất thiết phải trùng với quan điểm của bạn?

2. Bạn có bực tức không, khi vợ bạn muốn rằng cô ấy không những được bạn thích, mà cả những người đàn ông khác cũng thích?

3. Bạn có tin chắc rằng cả vợ bạn, cả con bạn đều không phải e ngại gì về mặt tâm lý khi muốn gần bạn?

4. Bạn có dành riêng tiền tiêu vặt mà không tổn hại gì cho hoàn cảnh tài chính gia đình không?

5. Trong các vấn đề tình dục, thuốc lá và rượu, bạn có ý thức chừng mực không?

6. Bạn có theo quy tắc "một cái đầu đã tốt, nhưng hai cái đầu tốt hơn" khi bàn bạc với vợ những vấn đề có tính nguyên tắc không?

7. Bạn có để vợ bạn hoàn toàn độc lập trong kinh tế gia đình và bạn không kiểm tra các khoản chi tiêu không?

9. Bạn có cho phép vợ bạn tự do tiêu tiền cho những nhu cầu riêng nho nhỏ của cô ấy không?

10. Trong mười ngày vừa rồi, bạn có khen vợ bạn, chỉ một lần, về những cố gắng của cô ấy làm cho sinh hoạt của bạn được tốt hơn không?

11. Bạn có luôn nhớ ngày sinh nhật vợ, ngày cưới và những ngày đáng nhớ khác của gia đình không? Những dịp đó bạn có tặng quà không?

12. Trong quan hệ thầm kín của hai bạn, bạn có quan tâm thoả mãn nhu cầu tình dục của vợ, cũng như thoả mãn nhu cầu

bản thân không?

13. Bạn có cho rằng tất nhiên bạn phải tham gia công việc ở nhà và dạy dỗ con cái hay không?

14. Bạn có tự kiềm chế không phê phán vợ trước mặt mọi người, bố mẹ và con cái hay không?

15. Bạn có thể tự công nhận rằng cuộc hôn nhân của bạn thành công về mọi phương diện và bạn không đổi vợ bạn lấy bất cứ một người phụ nữ nào khác không?

16. Thời gian rảnh rỗi, bạn có thích sử dụng cùng với vợ hơn là với bạn bè không?

17. Nếu cả hai bạn cảm thấy cần nói chuyện với con cái về một đề tài tế nhị, bạn sẽ nói hay bạn dồn việc ấy cho vợ?

18. Bạn có tin rằng vợ bạn vẫn đánh giá bạn tốt đẹp như trước không?

19. Bạn có thể quả quyết nói rằng bạn không ghen?

20. Bạn có để vợ bạn được tự do ở mức độ như bạn đòi hỏi cho bản thân không?

Tình yêu và đời sống thường nhật

Thời gian đem vào từng gia đình những biến đổi làm cạn mòn những cảm nhận nhạy bén và những cảm giác mới mẻ lúc ban đầu. Trong chuyện này không ai làm gì được: con người ta dần quen với tất cả một cái, kể cả cái tốt, điều này vừa có mặt hay vừa có mặt dở. Mặt hay là sau nhiều năm chung sống, chúng ta đã an tâm chứ không còn lúc nào cũng lo lắng như hồi trẻ. Còn mặt dở là đời sống thường nhật bắt đầu nhàm chán, chúng ta thiếu những rung động mới, sự chủ động dần dần lụi đi, ta không

sốt sắng gì mấy nữa, đôi khi ta bực bội cả với một số thói quen, cử chỉ, cả lời nói, mà người bạn đời của ta vốn có.

Làm cách nào để dàn hoà mối mâu thuẫn ấy, vừa không nhàm chán, mà lại vẫn an tâm?

Nhà văn Sextecton người Anh khuyên: hãy cố nhìn từng sự vật như thể ta đang nhìn thấy nó lần đầu tiên hoặc lần cuối cùng. Lời khuyên này không phải không có cơ sở tâm lý, nhưng cái gay là ở chỗ chỉ những ai có ý chí mạnh hoặc giàu tưởng tượng mới theo được. Còn đối với đa số thì phải "lay" mạnh hơn, và người chứng minh điều này lại cũng vẫn là Sextecton. Vì muốn cảm thấy một cách mới mẻ toàn bộ vẻ đẹp tuyệt vời của đời sống thường nhật, nhân vật ở một trong các truyện ngắn của ông đã lên đường đi du lịch vòng quanh thế giới. Nhưng để đánh giá theo cách mới một cái đã quen thuộc, liệu có cần đi xa luôn luôn như thế không? Hoàn toàn không. Một người Pháp đã viết cuốn sách nhan đề. "Chuyến du lịch xung quanh căn phòng của tôi", nó được mọi người đọc như một truyện phiêu lưu rất hấp dẫn. Vậy đâu là điều trung dung?

Có lẽ bạn đã biết cảm giác hồi hộp khi ta chuẩn bị tiếp khách hoặc đến chơi nhà ai. Cuộc sống thường nhật màu xám rất sợ sự vi phạm tiến trình quen thuộc các sự việc. Nó sợ cả những ham mê của mọi người trong gia đình, dù đó là âm nhạc, sách báo, cờ tướng, việc trồng hoa hay nuôi cá vàng, thậm chí nó sợ cả việc sưu tập bình thường các nhãn bao diêm. Các buổi xem kịch, nghe biểu diễn ca nhạc, nói chung tất cả những gì góp phần phát triển tinh thần cho chúng ta, cũng đều có khả năng tiêu diệt sự đơn điệu của đời sống thường nhật. Đôi khi ta chỉ kê lại các thứ trong nhà, cũng đã làm cho sinh hoạt của chúng ta đa dạng dễ chịu. Tóm lại, có rất nhiều cách để làm phong phú cuộc sống thường nhật của chúng ta và trong chuyện này, nhiều điều tuỳ thuộc ở thị hiếu và thiên hướng của hai vợ chồng.

Nhưng điều kiện chủ yếu để đấu tranh có kết quả tác động huỷ diệt của sự nhàm chán vẫn là tình yêu. Nếu sau hai mươi năm chung sống, bạn vẫn xao xuyến khi nhận bó hoa tím mà chồng bạn đem về chỉ vì xuân đến; nếu bạn thấy chồng bạn mở to mắt thích thú nhìn mái tóc bạn vừa làm mới; nếu trong cái "khẽ chạm môi vào má" khi chồng bạn đi làm hoặc đi làm về, bạn vẫn cảm thấy sự tuyệt vời của cái hôn - thì nghĩa là bạn không bị lớp sinh lầy của sự nhàm chán đe doạ. Bạn chớ có quên chăm sóc vẻ ngoài của mình. Người vợ suốt ngày quấn lô trước mặt chồng, chỉ cốt để ban tối trông hấp dẫn đối với khách khứa, người đó chắc gì có thể hy vọng được chồng yêu nồng cháy. Chuyện trang điểm cũng vậy. Nếu lau hết lớp trang điểm đi để "mặt được nghỉ ngơi một chút", bạn hãy tin rằng một sự "quan tâm" như thế đối với mọi người và không quan tâm đối với chồng sẽ không thể gây cho chồng nhiệt tình được.

Nói cách khác, để đấu tranh với sự nhàm chán, bạn hãy đòi hỏi cao trước hết là đối với chính bạn. Làm thế nào khi nhìn bạn, chồng bạn không dám tự cho mình thờ ơ. Mà nếu các bạn luôn luôn thấy thích nhau, luôn có chuyện để nói với nhau hoặc thậm chí cùng im lặng thì sao còn có thể bàn đến tình trạng nhàm chán?

"Anh yêu em thật chứ?"

Một kẻ thù khác của những mối quan hệ hài hoà trong gia đình trẻ là thói áp chế của một trong hai người. Thói áp chế trong gia đình có thể biểu hiện theo những cách khác nhau: có thể lố bịch, mà cũng có thể tàn nhẫn. Nhưng bất kể thế nào thói áp chế cũng nguy hiểm vì khi trở thành một yếu tố trong sinh hoạt hàng

ngày, nó chẳng những làm mất đi cảm giác vững tin, mà còn giết chết luôn tình yêu.

Tỏ tình là một trong những sự hưng phấn giàu cảm xúc mạnh mẽ nhất. Hình thức tỏ tình có thể rất khác nhau - từ bông đùa tới nghiêm túc có nguyên cớ hay không nguyên cớ, khi người chồng làm một điều gì không phải, bạn bèn hỏi: "Anh yêu em thật chứ? Sao em thấy anh hết yêu em rồi!" - Thì cách "tỏ tình" như vậy cũng chẳng đem lại cho bạn lợi ích gì.

M. giày vò bản thân mình, cả chồng mình bằng cách lúc nào cũng trách móc: "Em thấy anh hết yêu em rồi" - đến nỗi chỉ cần chồng không về nhà trước 9 giờ là cô đã lên cơn đau tim. Cô sang gõ cửa nhà hàng xóm láng giềng, nhờ giúp đỡ, yêu cầu gọi ngay bác sĩ cho cô, và khi bác sĩ đến, cô xin để cô ở nhà để khi người chồng nhẫn tâm của cô "không biết từ đâu trở về" có thể trông thấy cái xác đã lạnh ngắt của cô. Công việc của "người chồng nhẫn tâm" quả thật đòi hỏi phải có những cuộc tiếp xúc ngoài cơ quan, anh đành đưa M. tới tất cả các cuộc gặp gỡ công tác của anh. Tới những nơi đó, cô chán, cô ngáp, cô giục chồng về, làm anh cảm thấy rất ngượng với đồng nghiệp.

Chúng tôi vừa dẫn một ví dụ về sự nghi ngờ đến mức bệnh hoạn. Thông thường, thói áp chế biểu hiện dưới một hình thức kín đáo hơn, mặc dù cũng bắt đầu từ việc "làm sáng tỏ các mối quan hệ": "Anh còn yêu em không? Này, em đúng là người phụ nữ duy nhất của anh rồi chứ? Hồi xưa chưa bao giờ anh yêu ai như yêu em bây giờ chứ? Dù sao thì em cũng yêu anh hơn anh yêu em!". Sau đó việc "làm sáng tỏ các mối quan hệ" mang hình thức những lời doạ dẫm, kín đáo hoặc lộ liễu: "Nếu anh bỏ em, em không sống nổi đâu! Này, anh có con nào rồi phải không? Em có biết nó không? Nó tên là gì? Nếu anh phản bội em, em sẽ giết cả nó, cả bản thân em!" Và cuối cùng, việc "làm sáng tỏ" phát triển thành một đe doạ thực sự nhất: "Nếu hôm nay anh không về nhà

đúng hãy giờ tối, em sẽ đóng chặt tất cả các cửa ra vào, em sẽ bít kín tất cả các kẽ hở trong căn hộ rồi em sẽ mở van hơi đốt!"

Hiển nhiên là không thể nói tới một tình cảm nào sâu sắc nếu trong gia đình ngự trị một bầu không khí nghi ngờ và những bản năng tư hữu. Ngược lại, những gia đình nào công nhận hai vợ chồng có những quyền tự do nhất định, thì sẽ có bầu không khí tin cậy và tình yêu. Biểu lộ sự tôn trọng người bạn đời cũng là biểu lộ sự tôn trọng bản thân mình và do vậy, chúng ta không hạ mình tới mức nghi ngờ đen tối. Muốn có sự tin cậy chúng ta phải trung thực với nhau và với bản thân nhiều hơn là nghi ngờ.

Không thể chấp nhận kiểu can thiệp vào quan hệ giữa hai vợ chồng bạn dưới dạng ngồi lê mách lẻo: "Cậu có biết hôm nay tớ trông thấy chồng cậu đi với ai không? Cậu không thể đoán được đâu! Hai người ngồi trong quán có vẻ thân mật lắm, như hai con chim cu ấy...". Có thể khi về nhà, chồng bạn sẽ tự kể cho bạn rằng hôm nay anh gặp một cô bạn cùng học hồi phổ thông hoặc một cô bạn thơ ấu, mừng quá, anh cùng cô ấy ghé vào một quán cà phê để cùng ôn lại những kỷ niệm cũ, mà cũng có thể để vợ khỏi tự ái, anh sẽ không kể cho vợ gì cả. Dù sao thì đối với chuyện ngồi lê mách lẻo, ta cũng phải kiên quyết chặn ngay từ đầu, trước khi nó kịp biến thành tin đồn, rồi sau đó thành một dư luận bền vững dựa trên cái "lý lẽ" chết người: tất cả mọi người đều bảo thế? Chồng bạn không phải là một nô lệ chỉ thuộc về riêng bạn, còn thói ghen tuông vô lý đối với bạn bè của chồng chỉ đầu độc cuộc sống của ta và rốt cuộc dẫn tới sự phản bội thực sự.

K. nghi ngờ vợ gần như với tất cả cánh nam giới trong cơ quan cô: Ai quan tâm tới cô, anh cho là ve vãn vợ anh một cách công khai, và anh dằn vặt cô bằng các câu hỏi: " Tại sao hôm nay em mặc áo xanh? À, xin lỗi vì anh đã hỏi ngớ ngẩn, anh quên bẵng màu xanh là màu yêu quý của tay X.. Mà này, thái độ của vợ tay ấy đối với em thế nào, vì hình như cô ta làm việc cùng với

em đấy phải không?...". Để chứng minh cho chồng thấy quan hệ của mình với các đồng sự là những quan hệ công tác bình thường, vợ của K. đã xử sự không hay lắm: cô bắt đầu né tránh họ, sợ chồng ghen. Hết giờ làm, ra khỏi cơ quan cho mau hoặc nhảy luôn lên tàu điện. Cô không gọi điện cho họ, không mượn sách báo của họ nữa... Cách xử sự như vậy chỉ làm cho K. thêm nghi ngờ "Tại sao tay X. thôi không gọi điện cho em nữa? - Anh hỏi. - Không thân nhau nữa à? Hay tay ấy hết yêu em rồi?". Tình hình cứ luẩn quẩn như vậy, rốt cuộc bị cắt đứt mọi quan hệ với bên ngoài, vợ K. mắc chứng sầu uất nặng phải chữa chạy khá lâu.

Nhiều khi, người gây tình trạng mất hài hoà trong gia đình trẻ lại là các bậc cha mẹ, nhất là mẹ chồng. Bà mẹ chồng thường không bài lòng về sự lựa chọn của con trai và tin rằng "thằng bé" cần "một con vợ khác". Các bà mẹ cũng có quan điểm ấy khi con gái họ đi lấy chồng, nhất là khi cô con gái ấy lại là con một. Bởi vậy, ngay từ đầu giữa bố mẹ và con cái đã cần có mối quan hệ bình thường, lành mạnh. Các bạn trẻ nên biết rằng không phải chỉ mới hơi xích mích với nhau đôi chút đã vội đi tìm ngay sự thông cảm ở bố mẹ, còn các bậc cha mẹ nên biết rằng con cái mình đã bước vào một quãng đời mới. Nên để chúng tự giải quyết lấy những chuyện rắc rối của chúng thì chúng mới vững vàng thêm và tình cảm gắn bó với nhau hơn.

Một quan toà có định kiến không thể đánh giá tình hình một cách khách quan. Tiếc rằng nhiều bậc cha mẹ, cả con cái họ, nhiều khi lại khoác bộ áo quan toà, mà quên rằng vai trò quan toà chẳng thích hợp với họ chút nào. Không có gì đáng ngạc nhiên trong chuyện bà mẹ vợ yêu con gái của mình hơn, còn bà mẹ chồng yêu con trai của mình hơn, cũng như về phần mình thì con trai yêu quý mẹ mình hơn, còn con gái rất nghi ngờ ý kiến của mẹ chồng và cái gì cũng nghe theo lời mẹ đẻ. Nhưng để một gia đình trẻ phát triển hài hoà, sẽ có ích hơn nếu người chồng không

phàn nàn về mẹ vợ với vợ và với bố mẹ mình, còn người vợ không phàn nàn về mẹ chồng với chồng và bố mẹ mình. Hai người lớn bước vào hôn nhân phải biết tự giải quyết các vấn đề của mình, bàn bạc với nhau chứ không phải với người thân của họ theo cách riêng và chỉ riêng điều đó cũng khiến những người ấy không thể là vị quan toà khách quan.

Tình yêu và sự không chung thuỷ

Đừng bao giờ bạn để tồn tại những vấn đề chưa được giải quyết. Một vấn đề chưa được giải quyết hoặc giải quyết không đúng đều có thể dẫn tới sự không chung thuỷ của một trong hai bạn.

Trước khi lấy nhau, mỗi bạn sống một cuộc sống riêng, khác với cuộc sống của bạn kia. Các bạn gặp gỡ nhau trước khi cưới, sử dụng nhiều thời gian cùng nhau, tình cảm của các bạn phát triển và được củng cố, nhưng bạn nào cũng cố làm cho người kia thấy bạn tốt hơn một chút xíu so với con người thật của bạn. Sau khi cưới, không cần đến cái "tốt hơn một chút xíu" ấy nữa, hai người thế nào thì hiện ra trước mắt nhau thế ấy, với tất cả những ưu điểm và khuyết điểm có thực. Cuốn sách này trước hết dành cho các phụ nữ trẻ, bởi vậy chúng tôi nói kỹ hơn về những đặc điểm cách xử sự của phụ nữ trước khi lấy chồng, và sau khi lấy chồng. Để làm việc đó, chúng tôi lập một bản liệt kê ngắn những khuynh hướng chính của phụ nữ (bản này có thể dễ dàng bổ sung và mở rộng).

Khuynh hướng của người phụ nữ chưa chồng. Rất quan tâm tới những gì xung quanh nghĩ về họ. Sợ béo phì. Không biết chi tiêu tiết kiệm. Ghen tỵ với những bạn gái đã có chồng. Sẵn sàng từ bỏ các quan điểm của mình để theo quan điểm của người mình quý mến. Lúng túng trong việc chọn người yêu. Hay hoài

nghi. Không có hoặc không có đủ nhiệt tình. Cảm thấy mình chưa được yêu một cách đầy đủ.

Khuynh hướng của người phụ nữ có chồng. Có thái độ nghiêm túc đối với cuộc sống. Quen nghĩ về người khác nhiều hơn nghĩ về mình. Sợ bị ốm nặng. Sợ những thay đổi lớn trong cuộc đời. Sợ bất hoà với những người thân. Hoảng hốt thấy tuổi già đang đến gần. Muốn được đàn ông thích và muốn nghe những lời khen của họ. Không đủ tính hài hước.

Đọc qua bản kê ở trên ta dễ dàng thấy rằng, sau khi lấy chồng, một cô gái vô tư, vui tươi trở thành một người phụ nữ chững chạc, chín chắn, là điều tự nhiên. Nhưng dù sao, ngay cả một phụ nữ chững chạc và chín chắn như thế vẫn có thể nhớ nhung tuổi trẻ nhởn nhơ của mình, và những sai lầm nếu xảy ra, dễ dàng được tha thứ hoặc lãng quên. Lúc đó, nếu xảy ra xích mích với một người chồng "không hiểu" được cô, và bên cạnh cô lại có một người đàn ông mến cô, thì cái tính táo bạo ngang tàng trước kia của cô có thể trỗi dậy lắm.

Ở người đàn ông có vợ cũng diễn ra những biến đổi tương tự. Họ sát sao canh chừng sự trong sạch của vợ, nhưng bản thân họ không ngần ngại lao vào các cuộc phiêu lưu tình ái. Khi đó, hai vợ chồng có hết yêu nhau không? Không, bởi lẽ tình cảm của họ còn tươi trẻ, và chưa hề trải qua những thử thách nghiêm trọng bao giờ! Vậy khi đó, cái gì đẩy đôi vợ chồng trẻ đến chỗ không chung thuỷ? Nếu trả lời vắn tắt, thì đó là sự *háo hức* khám phá vẫn còn chưa dịu đi trong lòng họ.

Sự không chung thuỷ, nếu xảy ra, ít khi đem lại thoả mãn cho ai (ngược lại thì đúng hơn: họ bắt đầu cảm thấy căm ghét bản thân mình vì giây phút yếu đuối) và không thể nào đem lại sự thoả mãn. Bạn tình của anh chồng, nếu chính cô ta cũng có chồng, thường là một phụ nữ suy nhược thần kinh, cô ngoại tình

để giải quyết những "vấn đề" riêng thường là tưởng tượng của cô ta (ví dụ sự bất hoà với người chồng "không hiểu" cô, như chúng tôi đã nói ở trên, cũng thuộc số những "vấn đề" tưởng tượng, do vậy liệu cô ngoại tình là có lý do xác đáng?). Trong quan hệ với đàn ông đã có vợ, cô gái chưa chồng tìm kiếm "người chủ gia đình" một cách không có ý thức hoặc cô có mặc cảm, mình chưa có đầy đủ giá trị gì. Cô ganh tỵ với những bạn gái đã có chồng, (đôi khi "những kẻ quyến rũ non trẻ" ấy là những cô gái bừa bãi về tình dục hoặc những cô gái tính toán, xây dựng một số kế hoạch gì đó cho tương lai). Trong mọi trường hợp, chúng ta đều không tán thành sự không chung thuỷ của những người yêu nhau mà lại không đủ sức "thay đổi cách sống cho phù hợp" sau ngày cưới, mặc dù ở vài tiểu thuyết và truyện vừa có nói tới "nguyên nhân tâm lý" và thanh minh cho sự buông tuồng như vậy. Chúng ta ủng hộ đôi vợ chồng trẻ được "lãng mạn" ở mức độ cần thiết, để hiểu nhau và dịu dàng âu yếm với nhau. Khi đó, sẽ không ai phải tìm kiếm sự "giải trí" ở bên ngoài. Bạn chớ hoảng hốt và chán nản, nếu thời kỳ đầu vợ chồng có điều gì chưa ổn. Bạn tuyệt đối đừng gây ra những vụ om sòm. Đừng tự hạ mình bằng cách theo dõi, gọi điện cho bồ của chồng (vợ) mình, đừng tố cáo với cơ quan của vợ hay của chồng, đừng viết thư nặc danh hoặc có những hành động không xứng đáng. Làm thế, mọi người xung quanh và cả chính bản thân bạn nữa, sẽ coi thường bạn.

Gia đình có vững bền không, phải qua các khó khăn mới thấy được

Từ những điều đã nói ở trên, ta rút ra kết luận: muốn tránh xích mích và xung đột trong gia đình, ta phải tìm kiếm các sai

lầm trước hết ngay trong bản thân ta, chứ đừng nghĩ rằng chỉ có ý kiến của ta mới là chân lý, các quan điểm của ta mới là duy nhất đúng. Tất nhiên dễ nhất là đổ lỗi cho chồng (vợ) hoặc cho mẹ chồng (mẹ vợ). Nhưng "dễ nhất" không có nghĩa là bạn đã tìm ra giải pháp đúng đắn cho vấn đề nảy sinh. Sau ngày cưới, G. và L. ở trong căn hộ của L.. Tại đó, ngoài đôi vợ chồng trẻ, còn có cả mẹ anh. Đôi bạn trẻ cãi nhau luôn về nhiều chuyện vặt. Ví dụ G. bực tức khi L. đi uống bia với bạn bè và tiêu quá mất 10 curon. L. cãi lại viện lẽ rằng đối với một người kiếm được khá tiền thì sẽ quá hèn nếu không uống thêm một vại bia. Về phần mình, L. cũng có thể gây om sòm vì món thịt rán chưa chín hoặc vì sợt giác G không chịu đổ ngay. Tất nhiên, bà mẹ L. can thiệp vào các vụ tranh cãi. Đôi khi bà can thiệp với những ý định tốt là dàn hoà cặp vợ chồng trẻ, nhưng đôi khi bà có thành kiến, G. và L. thì tin rằng mọi chuyện bất hoà giữa họ đều tại bà mẹ và chỉ cần họ sống tách riêng là mọi việc sẽ ổn.

Ba năm sau, họ chuyển đến một căn hộ tập thể, nhưng thật kỳ lạ, họ chẳng những không hết cãi nhau mà còn cãi nhau kịch liệt hơn. Rõ ràng nguyên nhân cãi nhau là ở chính họ, chứ đâu phải bà mẹ L..

Quan hệ hài hoà giữa đôi vợ chồng trẻ có khả năng chống trả được những thử thách gay go nhất. Các bạn hãy lưu ý: người cho rằng mình có thể bắt người kia phải lưu ý mình lại thường bị thua và phải trả giá, mất đi sự thanh thản của chính mình. Người mắc chứng loạn thần kinh là những người tự phụ đến mức bệnh hoạn. Người hay tự ái và ích kỷ quan tâm trước hết tới các quyền của mình và họ luôn có cảm giác là các quyền ấy bị người khác vi phạm. Những ý tưởng ám ảnh ấy chẳng có gì những với tình hình hiện thực trong gia đình và là nguyên nhân gây ra cãi cọ thường xuyên, với người xung quanh và cả với chính bản thân họ.

Mới gần đây thôi, các nhà tâm lý học còn cho rằng người có

nhiều khả năng mắc chứng loạn thần kinh hơn, là người bị phụ thuộc vào chồng (vợ) mình, dù đó là phụ thuộc vật chất hay phụ thuộc tình cảm. Nhiều công trình nghiên cứu chứng minh rằng không phải như vậy. Một phụ nữ có con nhỏ, đồng thời còn đi làm, thường bị cuốn vào quỹ đạo những mối quan hệ cực kỳ đa dạng giữa các con người với nhau, đến nỗi đúng là người đó quên bẵng bản thân mình. Sống vì người khác, cô dường như mở tung cả hai vỏ của con sò "CÁI TÔI" và như vậy, cô cân bằng về tinh thần và miễn dịch đối với chứng loạn thần kinh. Ngược lại, một người đàn ông tự coi mình là một uy tín tuyệt đối ai cũng phải chiều, do đó tự phụ, và về mặt thực chất anh ta đóng chặt con sò "CÁI TÔI" lại. Rốt cuộc, anh ta dễ bị tổn thương và dễ mắc những căn bệnh tâm thần.

Không một gia đình hài hoà nào lại bị tổn hại khi sinh một đứa con. Ngược lại, sự xuất hiện đứa con càng gắn bó đôi vợ chồng trẻ, khiến hai người có trách nhiệm như nhau trong việc khắc phục khó khăn chung. Thực tế cho thấy, gia đình càng gắn bó hơn nhờ những sự việc xấu ở cơ quan vợ hoặc chồng (bị cúp tiền thưởng, kỷ luật, giáng chức...). Điều này không có gì lạ. Những chấn động sâu sắc ít khi là nguyên nhân phá vỡ gia đình nào có tình yêu ngự trị. Trong những tình huống như vậy, con người thường huy động mọi sức lực của mình để chống lại khó khăn, một việc mà nếu chỉ bất hoà và va chạm nhỏ trong sinh hoạt thì họ không làm. Đồng thời, chúng tôi cần nói trước cho các bạn trẻ rằng để thực hiện tốt những công việc không tên hàng ngày trong gia đình cũng cần lượng ý chí không kém so với đối phó một tình huống phức tạp hoặc thậm chí khủng hoảng. Một người vợ ngày này qua ngày khác suốt bao năm nấu thức ăn nhừ cho chồng bị loét dạ dày. Ta sẽ quá ngớ ngẩn khi hỏi cô rằng cô có yêu chồng không. Sự chăm sóc của cô đối với người chồng bị bệnh là một câu trả lời hùng hồn nhất. Cũng sẽ ngớ ngẩn y như

vậy nếu ta hỏi về tình cảm của người chồng biết rằng vợ mình không thể xách nặng, nên đã không e ngại dành mấy tiếng đồng hồ trong ngày nghỉ để mua hàng và xách về những cái túi thực phẩm dùng cho tuần lễ sắp tới.

Thà cãi nhau ầm ĩ còn hơn im lặng nặng nề

Sự im lặng là nỗi hờn giận giấu kín, là lẽ phải không được chứng minh. Sự im lặng của cả hai bên giống như trời lặng gió, báo trước cơn giông. Không biết liệu có giông hay không? Mà nếu có thì bao giờ? Một sự im lặng như thế tạo trong gia đình bầu không khí nặng nề, làm tê liệt mọi tình cảm. Thấy bạn sầu não, người thân và bạn bè lo lắng, gặng hỏi bạn: "Có chuyện gì xảy ra vậy? Chẳng lẽ đã có chuyện gì trầm trọng đến thế kia ư? Biết làm sao bây giờ - ly dị à ?".

Khi C. có điều gì trái ý, anh nín thinh rất lâu. Hồi mới lấy nhau, H. hỏi anh: "Sao anh im lặng? Anh nói đi chứ, em có lỗi gì với anh?". C. lí nhí: "Nếu em không tự đoán ra, thì nói đến chuyện đó làm gì". Lần sau, vì không đoán được C. bực điều gì, nên H. cũng im lặng nốt. Trong khi đó, toàn bộ "tội lỗi" của H. chỉ là cô không để ý đến những chuyện vặt vãnh mà C. coi trọng quá đáng. Ví dụ, C. tức giận khi một hôm anh nấu ăn, anh hỏi muối để đâu, nhưng H. không đưa muối ngay. C. coi như vậy là H. không muốn "hợp tác" với anh. Lần sau, khi H. cọ sàn ở phòng ngoài và C. đi giày làm bẩn, do vậy H. trách, C. vặc lại: "Theo em thì anh phải bay vào nhà à?". Năm tháng qua đi, sự xa cách do những hờn giận tích tụ đã tới mức C. rơi vào trong tình trạng hoàn toàn biệt lập. Anh sống trong gia đình nhưng về thực

chất anh sống ngoài gia đình. Nói cùng một thứ tiếng với H. nhưng anh hoàn toàn không hiểu cô, cũng như H. không hiểu anh. Họ không có một nỗi lo, một niềm vui nào chung. Bây giờ thì ngay cả chuyện đưa muối hoặc cả chuyện làm bẩn sàn cũng không ai muốn nói nữa. Bởi vậy C. và H. buộc phải chia tay nhau, mặc dù người này vẫn yêu người kia theo cách riêng của mỗi bên.

Bất cứ những ai chăm chú đọc chương vừa rồi chắc chắn đều hiểu những vấn đề tâm lý chủ yếu của một gia đình trẻ là gì. Đó là thói ích kỷ và ý muốn "thống trị". Đây là lời khuyên khái quát rất đơn giản của chúng tôi: hãy tuân theo các mong muốn của chồng và chồng cũng phải tuân theo các mong muốn của bạn. Sống vì hạnh phúc của người gần gũi ta, đoán những nguyện vọng của người đó, cố giúp đỡ nhau trong mọi việc và hiểu nhau, không cần được công nhận và "thưởng" ngay - chúng tôi cho đó vừa là sự công nhận tốt nhất, vừa là phần thưởng cao nhất cho tình yêu của bạn.

III. KINH TẾ ĐỘC LẬP

"Ngày nay người ta không lấy nhau vì tiền; nhưng vì tiền mà người ta chia tay nhau"

Ngày nay, hôn nhân do tính toán cũng cổ hủ như việc chàng trai trả cho bố vợ tương lai mười con lạc đà để được quyền gọi con gái ông ta là vợ mình. Dù các mối quan hệ tương lai giữa vợ chồng có như thế nào, dù về sau họ cố chứng minh đến thế nào cho bản thân và cho những người khác rằng chưa bao giờ họ yêu

vợ (chồng) mình, thì sự thật vẫn là sự thật: ngày nay, tuyệt đại đa số các cuộc hôn nhân là vì tình yêu. Thay sự tính toán kinh tế bằng tình cảm cuồng nhiệt, các bạn trẻ tự chọn người bạn đời tương lai, bất kể bố mẹ và người xung quanh nói về người đó ra sao. Thử hỏi những bạn trẻ sắp lấy nhau xem yếu tố gì là quyết định khiến họ bước vào hôn nhân, bạn có thể tin chắc rằng 100% số bạn trẻ ấy không cần suy nghĩ và không hề bàn bạc trước với nhau, mà trả lời luôn: "Tình yêu ?".

Tất nhiên, chúng tôi không hề tuyệt đối hoá tình yêu và cố chứng minh rằng ngày nay khía cạnh kinh tế đã không còn ý nghĩa gì nữa. Không đâu? Ngày nay sự tính toán vật chất chưa biến mất, mặc dù rõ ràng nó không còn đóng vai trò chủ chốt như trong quá khứ. Nếu một cô gái ưng ý ngang nhau cả hai thanh niên yêu cô, một người có ô tô, một người không, thì rất nhiều khả năng cô sẽ lấy anh có ô tô. Cũng có thể nói như vậy về một chàng trai ưng ý ngang nhau hai cô gái yêu ảnh, trong đó một cô ở chung với bố mẹ trong căn phòng chật, còn cô kia có cả một căn hộ riêng hai phòng: cô thứ nhất sẽ ít khả năng lấy anh hơn.

Nhưng mặc dù hoàn toàn độc lập về kinh tế, đôi bạn trẻ lấy nhau vẫn tạo nên một kinh tế chung. Người nọ cũng là chủ cơ sở kinh tế của người kia. Tuy vậy, nhiều gia đình vẫn có khó khăn về vật chất. Ý kiến chúng tôi là: trong bất kỳ trường hợp nào, bạn cũng không nên đánh giá quá cao những khó khăn ấy. Ngay từ đầu cuộc sống vợ chồng, các bạn trẻ đã phải học cách giải quyết các vấn đề kinh tế theo tinh thần hiểu biết lẫn nhau về tình yêu, nếu không, tiền bạc rất mau chóng lấn át các hứng thú khác của gia đình, rồi về sau có thể trở thành nguồn gốc gây ra cãi cọ và thậm chí ly dị. Không nên đánh đồng nghĩa vụ vợ chồng với một chuyến đi dễ chịu: bạn mua vé đến một số điểm nào đó, rồi bạn có thể xuống tàu và chuyển sang một phương tiện giao thông khác cũng chỉ trả ngần ấy tiền hoặc rẻ hơn mà lại được tiện nghi hơn.

Ngôi nhà mình

Tiền đề đầu tiên để phát triển tốt quan hệ gia đình là phải có một chỗ để hai vợ chồng chung sống. Tức là phải có một căn hộ hoặc một phòng riêng - phương tiện chủ yếu của cuộc sống gia đình. Ý nghĩa và chức năng của nơi ở là tại đây để thực hiện một "liên minh" vừa mới xuất hiện giữa hai con người khác giới. Chính đây là nơi họ tiến hành sinh hoạt riêng tư về thể xác và tinh thần, thoả mãn những nhu cầu thầm kín của họ.

Cuộc sống vợ chồng mà vẫn vợ một nơi chồng một nẻo như trước khi cưới, theo chúng tôi là rất bấp bênh. Nếu đôi vợ chồng trẻ không có chỗ ở chung, thì chúng tôi coi không phải là một cặp vợ chồng theo quan niệm truyền thống của những từ này, mà chỉ là một cuộc hôn nhân hình thức. Trong những điều kiện đó, đôi vợ chồng không có dịp quen tính quen nết nhau, đời sống tình dục được chăng hay chớ, môi trường đó trong mỗi người sống riêng sẽ ảnh hưởng khác nhau tới họ. Ngoài ra, nếu họ sống riêng, sẽ xuất hiện nhiều cám dỗ dẫn tới ngoại tình, mà chuyện này sẽ dễ hơn nhiều chứ không như khi hai vợ chồng sống "dưới một mái nhà". Nếu tình thế ấy kéo dài một, hai năm, họ sẽ bỏ qua mất thời gian quý báu để xây dựng những hình thức giao tiếp và phát triển "CÁI CHÚNG TÔI" chung, sẽ trôi tuột mất thời gian để đồng nhất xúc cảm, họ không có những niềm vui chung và khó khăn chung, gắn liền với việc sinh con và dạy dỗ con, họ sẽ càng ích kỷ, thói xấu đặc trưng cho những người độc thân.

Như chúng ta thấy, cuộc sống vợ chồng phải bắt đầu từ một không gian chung. Không gian ấy không nên là một chỗ bất kỳ lúc nào bố mẹ, anh chị em hoặc khách khứa cũng có thể vào. Đôi vợ chồng trẻ không chỉ cần một không gian, mà cần một không gian biệt lập. Trong những năm đầu chung sống, họ cần mau chóng thích

nghi với nhau về tính nết và thói quen. Đó còn là thời gian cực kỳ quan trọng để họ thích ứng tình dục với nhau. Phản xạ tình dục ở hai người có thể rất khác nhau, cho nên chỉ sau một thời gian dài quan hệ tình dục đều đặn, mới bắt đầu có sự hài hoà, thoả mãn cả hai vợ chồng. Nếu không được sống riêng biệt, quan hệ tình dục của họ luôn kèm theo sự sợ hãi thường xuyên (nhỡ có ai vào hoặc trông thấy!) họ sẽ không thể hiểu biết nhau trong sinh hoạt tình dục.

Từ trước khi lấy nhau, đôi bạn trẻ đã phải biết rằng họ sẽ được bảo đảm một sinh hoạt vợ chồng cần thiết. Nếu không có phòng riêng, thì thử ngăn diện tích chung ra. Nếu như vậy cũng không được, thì phải chuyển đi nơi khác, thuê lấy một căn phòng. Các bạn trẻ phải hiểu rằng trong tất cả mọi cái xấu, nên chọn cái xấu nào đe doạ ít nhất tương lai của họ.

Đôi vợ chồng trẻ có quyền tự trang bị căn phòng riêng của mình. Nhiều khi bố mẹ họ sẵn sàng dành một phần căn hộ cho họ, nhưng lại không muốn thay đổi gì ở đó hết. Ông bố và bà mẹ không muốn chia tay với những đồ đạc gắn liền với khái niệm Ngôi Nhà. Nhưng nhu cầu của một gia đình trẻ rất khác với quan niệm của ông bố, bà mẹ về việc cái gì cần cái gì không cần, - và lại, gia đình mới phải có quyền xây dựng Ngôi Nhà Mình theo ý riêng của mình chứ.

Nhiều khi đôi bạn trẻ không đủ tiền để có được một Ngôi Nhà riêng, khi đó, họ sẽ có cảm giác không thoả mãn, một điều hoàn toàn bất lợi để phát triển sự thống nhất vợ chồng, và sau đó là sự thống nhất gia đình. Ngày nay, nhiều đôi vợ chồng trên thực tế, chỉ là tăng thêm số thành viên trong gia đình bố mẹ vì họ vẫn sống chung với bố mẹ. Nhưng con cái dù đã là người lớn vẫn xử sự như trẻ con: không thấy có trách nhiệm về gia đình mình, không muốn tập sống tự lập. Họ không gắn cả với đứa con, vì con họ do ông bà dạy dỗ. Do vậy, gia đình trẻ của họ rất dễ tan vỡ.

Căn hộ hoặc ít ra một phòng riêng là điều kiện cần thiết để phát triển bình thường cuộc sống vợ chồng, một thứ mà giá trị không thể tính bằng tiền. Căn hộ là vấn đề số một, tốt nhất bạn hãy giải quyết nó trước lễ cưới sẽ cực kỳ dại dột, nếu đôi vợ chồng trẻ sống ở nhà bố mẹ lại tích cực góp tiền để mua xe, chứ không phải để kiếm một chỗ ở riêng.

Tổ chức ngôi nhà mình

Thời kỳ đôi vợ chồng sắp xếp nơi ăn chốn ở dù khiêm nhường, nhưng là Ngôi Nhà Mình, là một thời kỳ hết sức quan trọng đối với toàn bộ cuộc sống về sau. Trong thời kỳ này đôi bạn trẻ cùng quyết định xem cần mua gì trước nhất. Đó giống như một hoạt động sáng tạo khiến họ xích lại gần nhau thêm. Bạn cần lưu ý rằng những thứ bạn mua phải quả thật cần thiết, thiết thực và dùng được lâu dài. Bạn hãy nhớ rằng, rồi dần dần các nhu cầu của gia đình sẽ tăng lên, còn diện tích căn hộ của bạn chắc gì đã tăng, tiền lương cũng vậy.

Một số đàn ông giao việc sắp xếp Ngôi Nhà cho vợ, nghĩ rằng phụ nữ làm việc đó giỏi hơn. Như vậy, họ đã tự tước đoạt của bản thân cái thú được sống với người mình yêu những giây phút tuyệt diệu khi bố trí nơi ở chung và đem vào Ngôi Nhà Mình những say mê, thị hiếu và óc tưởng tượng của mình. Trong nội thất Ngôi Nhà, các bạn nên phát huy năng lực sáng tạo của mình. Được thế Ngôi Nhà sẽ hấp dẫn, luôn thú vị, đối với vợ chồng bạn và các bạn bè. Về mặt này, người chồng khéo léo cũng vô giá như người vợ đảm đang. Nhưng việc tổ chức Ngôi Nhà Mình đòi hỏi không phải là ít tiền, các bạn trẻ không phải bao giờ cũng có đủ, bởi vậy đôi bàn tay và tính hài hước sẽ giúp họ khá nhiều.

Không nên coi rằng cho một căn hộ rộng, bày biện đồ đạc đắt tiền mới là tiện nghi. Một căn phòng nhỏ, đồ đạc khiêm nhường cũng có thể rất dễ chịu và đáng yêu. Điều quan trọng là đồ đạc - dù đắt tiền hay khiêm nhường - phải thể hiện một điều gì. Không khí Ngôi Nhà Mình phải tươi vui, thanh thản và tỏ rõ các hứng thú của người sống trong đó. Ở một mức độ nhất định, căn hộ là "tấm gương phản ánh cuộc sống vợ chồng". Vào nhà, khách khứa hiểu ngay vợ chồng nhà này có hòa thuận hay không, hoặc họ hay cãi nhau vì những chuyện vặt vãnh và gia đình họ thật ra đã tan từ lâu. Ngôi Nhà cùng sống với những người ở trong đó, phản chiếu tâm trạng của họ, cùng trải qua những thời đi lên hoặc đi xuống. Còn nếu quan hệ giữa hai vợ chồng xấu đi, nó cũng mau chóng cũ đi chẳng khác gì một chốn hoang tàn.

Một vài điều cần nói về tiền bạc

Lúc ban đầu, bất kỳ gia đình trẻ nào cũng cần khá nhiều tiền. Trong khi đó, cưới nhau, họ gần như chưa có tích lũy. Từ trước tới nay, họ chỉ tiêu tiền vào vui chơi giải trí, chưa hề dành dụm. Bởi vậy, khi bắt đầu chung sống, đôi vợ chồng trẻ thường phải từ bỏ nhiều thói quen và "sở thích cũ". Bạn có thể đề ra nhiều mục tiêu lớn, nhưng phải tương ứng với khả năng thực tế của bạn. Nếu không, các bạn sẽ thất vọng, có cảm giác mình bị hoàn cảnh o ép, sẽ khó chịu khi ở bên cạnh nhau... Đáng lẽ phải hiểu rằng các kế hoạch của mình là không thực tế, các bạn dễ xoay sang tìm kiếm sai sót ở nhau, trách móc lẫn nhau. Và những khó khăn đầu tiên trong cuộc sống chung dễ dồn các bạn vào ngõ cụt.

Rõ ràng là nếu không có sự giúp đỡ của bố mẹ, các bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Sự giúp đỡ này thường hoàn toàn vô tư,

nhưng cũng chứa đựng không ít mối nguy hiểm mà các bạn trẻ cần biết. Sau khi giúp đỡ, dù có ý thức hay không, các bậc cha mẹ bèn bắt đầu can thiệp vào công việc của đôi vợ chồng trẻ. Mà không chỉ can thiệp trong lĩnh vực kinh tế. Họ coi như vậy là hoàn toàn tự nhiên. Anh chàng đến ở nhà vợ hoặc cô vợ về nhà chồng hoặc trở thành một thành viên mới của gia đình lớn; hoặc không "hòa nhập" được, vẫn là "yếu tố lạ", sớm muộn cũng phải đi. Họ không có được một gia đình riêng. Thế là xuất hiện tình huống mâu thuẫn: đôi bạn trẻ không hỏi ý kiến bố mẹ, tự chọn vợ chọn chồng rồi lại sẵn lòng nhận sự giúp đỡ của bố mẹ; bố mẹ không có khả năng ngăn cản trực tiếp việc lấy vợ lấy chồng của con cái, lại dùng sự giúp đỡ con mà trực tiếp hoặc gián tiếp làm tan vỡ gia đình vừa mới hình thành. Đó là một cực đoan không lành mạnh mà những bạn trẻ nhận sự giúp đỡ của gia đình cần phải nhớ. Cực đoan khác là nhiều khi bố mẹ phải sống ở mức khổ sở, ốm đau cũng phải đi làm, về hưu rồi cũng vẫn đi làm để có thể giúp con. Khi được "giúp đỡ" như thế, các bạn trẻ rất mau chóng mất ý thức chừng mực và có thói quen sống quá khả năng kinh tế của mình. Hai cực đoan, cả bố mẹ lẫn đôi vợ chồng trẻ đều phải nhận rõ và cùng giải quyết (tốt nhất là trước khi cưới) xem nên giúp đỡ dưới hình thức nào để khỏi tổn hại lợi ích của cả hai phía. Các bậc cha mẹ có thể giúp đỡ bằng tiền (một lần hay đều kỳ), bằng quà tặng, bằng cách trông cháu; hoặc đến nhà con làm giúp công việc nội trợ.

"Họ lấy đâu ra tiền nhỉ?"

Có lẽ "họ" sẽ trả lời bạn rằng họ lấy ra từ những chỗ bạn không biết tiết kiệm. Mỗi gia đình đều có những yêu cầu riêng, có phong cách kinh tế riêng nhưng dù thế nào cũng vẫn phải luôn nhớ

một điều: nếu đã tiêu khoản này hơi nhiều, thì phải bớt ở khoản kia. Có nhiều gia đình cả hai vợ chồng đều lương cao, nhưng vẫn túng quẫn. Có những gia đình thu nhập thấp, nhưng vẫn đi xem phim, xem kịch, vẫn đi du lịch được. "Họ lấy đâu ra tiền nhỉ?" - người ở loại gia đình thứ nhất hỏi về người ở loại gia đình thứ hai. "Thì họ ăn nhậu hết rồi còn đâu, và không biết họ còn mặc những hộ quần áo sang trọng nào nữa, trong khi tôi mặc các áo khoác này đã bốn năm rồi", - người ở loại gia đình thứ hai nói về người ở loại gia đình thứ nhất. Ấy thế nhưng chẳng ai muốn đổi chỗ cho nhau, dù chỉ trong một năm.

Nói thật ra thi bạn tiêu tiền vào việc gì, điều đó không quan trọng. Điều chủ yếu là việc chi tiêu thỏa mãn nhu cầu của mọi người trong gia đình. Bởi vậy, đôi vợ chồng trẻ nên tự quản lý kinh tế ngay lập tức. Thoạt đầu có thể bạn quản lý còn vụng về, chưa biết tiết kiệm. Nhưng dù sao các bậc cha mẹ chỉ nên góp ý kiến, chứ không quản lý hộ. Chúng tôi khuyên như vậy vì thế này: vợ chồng trẻ quản lý kinh tế sẽ có cảm giác thu nhập của họ quá ít, bởi vậy, họ mau chóng biết tiết kiệm, còn những bạn trẻ đưa tiền cho bố mẹ rồi phó mặc mọi chuyện, lại tin rằng mình thu thập khá nhiều, nên thường đòi hỏi bố mẹ những điều không thể thực hiện nổi.

Trong gia đình trẻ, người quản lý tài chính có thể là chồng hay vợ cũng được. Cái chính là hai người đều thấy thoải mái, không cho rằng người kia làm điều gì sai hoặc dùng tiền chung vào lợi ích riêng. Các bạn hãy tin cậy nhau và giúp đỡ nhau, rồi kinh nghiệm sẽ đến trong quá trình các bạn khắc phục sai lầm.

Trong những gia đình mà mẹ chồng quản lý kinh tế còn đôi vợ chồng trẻ chỉ giúp đỡ, có thể sẽ mau thành công hơn về mặt kinh tế. Nhưng về mặt tâm lý, thì thành công ấy quá mỏng manh, vì đôi vợ chồng trẻ hoàn toàn phụ thuộc bố mẹ, họ dễ có cảm giác với "số tiền của mình" họ có thể sống sung sướng hơn nhiều.

Tiền bạc cũng như đồ vật phải phục vụ con người, không nên để chúng biến con người thành nô lệ. Thái độ hợp lý đối với tiền bạc không phải người ta vừa sinh ra đã có, nhưng sẽ tốt hơn nếu người ta được giáo dục đúng đắn từ hồi còn nhỏ. Khi đó, đôi bạn trẻ kết hợp thành một gia đình sẽ dễ dàng xây dựng một phong cách kinh tế và một bậc thang chung về các giá trị. Đối với gia đình này, điều quan trọng là được tận mắt trông thấy thành phố ATen và Rôma. Đối với gia đình khác, điều quan trọng lại là ăn mặc hợp mốt và có những đồ vật quý. Đối với người này, nghỉ mà không lên núi trượt tuyết thì không gọi là nghỉ. Đối với người khác, ngồi nhà nghe nhạc đã đủ rồi. Nếu nhất trí trong thái độ của chúng ta đối với cuộc sống, phong cách xử sự của chúng ta sẽ truyền cho cả con cái, chúng sẽ cùng nghĩ như chúng ta.

Đó là những lời khuyên của chúng tôi về cách tiêu tiền đúng đắn. Để kết luận, xin có một lời khuyên nhỏ nữa. Nếu người chồng được thưởng thì không nên mua cho mình một chai rượu, mà nên mua cho vợ một lọ nước hoa. Nếu người vợ được thưởng, không nên mua cho mình một lọ nước hoa, mà nên mua cho chồng chai rượu. Kết quả vẫn chỉ là một, nhưng hiệu quả lại rất khác nhau.

Giáo dục con cái trên quan điểm kinh tế

Điều trước tiên cần nói, là đứa trẻ hoàn toàn không cần những thứ xa xỉ. Ngược lại, điều tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể cho nó, là dạy nó biết khiêm tốn, biết vui sướng trước một sự việc nho nhỏ, biết quý trọng các món quà không phải vì đắt tiền, mà là vì được đem tặng nó với một tình cảm yêu quý. Tất nhiên đứa trẻ

phải có những đồ chơi cần thiết. Nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là biến góc chơi của nó thành chi nhánh một cửa hàng đồ chơi thiếu nhi hoặc một kho phế liệu (trẻ càng nhiều đồ chơi, chúng càng mau chóng đập phá các đồ chơi ấy). Trên quan điểm kinh tế, việc dạy con trước hết là dạy chung quy tắc ba không:

1. Không phải tất cả những gì đứa trẻ trông thấy đều nhất thiết phải trở thành sở hữu của nó.

2. Không phải mọi ý muốn của nó đều lập tức phải được thực hiện.

3. Đứa trẻ phải nghĩ không chỉ tới bản thân nó, mà còn tới những người khác trong gia đình.

Những điều nói trên khá phức tạp ở những gia đình chỉ có một con. Cái làm cho đứa con một này hiểu rằng mặc dù chỉ có mình nó, nhưng hoàn toàn không có nghĩa nó là thành viên duy nhất có đầy đủ quyền hành trong gia đình, còn người khác nếu có quyền cũng chỉ là cái quyền cố đua nhau thỏa mãn các ý muốn oái oăm của nó. Có những ông bố bà mẹ nhịn ăn, nhịn mặc miễn sao cho đứa con muốn gì được nấy. Lớn lên, đứa trẻ sẽ thành kẻ ích kỷ đáng sợ.

Sẽ rất tốt nếu đứa trẻ sớm biết giá tiền của những đồ vật quen thuộc nhất (đừng ngại cho trẻ đi mua hàng; có vậy chúng mới hiểu bằng tất cả những gì chúng có một cách dễ dàng, đều phải trả bằng những đồng tiền mà bố mẹ đã mồ hôi sôi nước mắt mới kiếm ra được). Khi đứa trẻ đã biết điều hòa chi tiêu (điều này xảy ra khi nó khoảng 19 tuổi), có thể cho nó một ít tiền tiêu vặt, để tập nó dần dần quen quản lý kinh tế. Thời kỳ đầu nên kiểm tra sự chi tiêu của nó - có thể hỏi nó đã dùng tiền mua những gì, có đủ tiền không, cũng có thể bảo nó lập cuốn sổ chi tiêu.

Từ rất nhỏ, đứa trẻ cần biết trị giá những đồ vật nó dùng hàng ngày: quần áo, đồ chơi, sách vở, dụng cụ thể thao, giấy bút...

Không nên để nó quen với cái lối đồ vật gì bị mất, bị hỏng, là tự nhiên được mua thứ khác ngay. Cần dạy nó thấy mỗi đồ vật đều có một giá trị nhất định do công sức của một ai đó tạo nên, còn bố mẹ nó thì củng cố thêm giá trị ấy bằng công sức của mình. Bởi vậy, làm hỏng vật gì, nó phải thấy tiếc. Khi dạy dỗ con cái, phải dần dần loại bỏ bớt khuynh hướng ích kỷ tự nhiên của chúng, khuyến khích chúng tự tay mình tạo nên các giá trị và biết đem lại niềm vui cho mọi người. Cần chú ý sao cho các món quà của chúng tặng bố mẹ và anh chị em không phải là hình thức rỗng tuếch, mà là những thứ phải mua bằng tiền chúng dành dụm hoặc do chúng tự làm lấy.

Các bậc cha mẹ phải hiểu rằng toàn bộ quá trình giáo dục con cái hiểu biết về kinh tế phải nhằm cho biết các giá trị thực và biết phân biệt giá trị thực với giá trị giả. Nhờ vậy chúng sẽ muốn tự chúng tạo nên các giá trị, chứ không chỉ là những kẻ tiêu xài. Sau này, chúng sẽ vượt qua các gian truân trong cuộc đời một cách dễ dàng hơn, và lỡ nếu có gặp khó khăn về tiền bạc, chúng sẽ không thấy đó là một bi kịch không lối thoát.

Người phụ nữ ở nhà

Không gì có thể thay thế người phụ nữ trong chức năng làm mẹ và dạy dỗ con cái. Về mặt ấy, tất cả các phụ nữ đều bình đẳng bất kể trình độ học vấn và nghề nghiệp.

Trong thời gian người phụ nữ ở nhà (ví dụ nuôi con nhỏ) thu nhập gia đình có thể ít đi, nhưng người phụ nữ lại làm giúp chồng được một số công việc trước kia chồng vẫn phải làm (giặt quần áo, dọn dẹp nhà cửa...). Không nên tiết kiệm tiền vào các nhu cầu văn hóa. Bạn sẽ có điều kiện lập kế hoạch tối ưu cho ngân sách

gia đình? Nhà bạn sẽ ấm cúng, tiện nghi, một điều mà tiền nào cũng không mua được.

Hai thế hệ cùng tồn tại

Hai thế hệ thường cách nhau trung bình khoảng thời gian bằng một phần tư thế kỷ. Do vậy, thị hiếu của các thế hệ rất khác nhau. Thái độ đối với các hiện tượng trong thực tế cũng không giống nhau. Khắc phục những khác biệt ấy không phải bao giờ cũng đơn giản.

Các bạn trẻ nên nhớ rằng không thể cải biến được người có tuổi mà cải biến cũng chẳng dẫn tới đâu. Thế hệ trước có những cái mà các bạn không có: sự thông thái, kinh nghiệm thực tiễn, gương mẫu và chín chắn. Người có tuổi bao giờ cũng tôn trọng người xung quanh, điều mà nhiều bạn trẻ không có. Đồng thời, người có tuổi lại khó quen với cái mới, do vậy không nên đòi hỏi họ phải chịu những thay đổi qúa thường xuyên.

Ở những gia đình có hai thế hệ cùng chung sống, chúng tôi khuyên vợ chồng trẻ không nên trở thành kẻ sống nương nhờ bố mẹ, để bà mẹ nấu ăn cho cả gia đình, nhận sự giúp đỡ của bố mẹ như một cái gì đó đương nhiên. Các bạn chớ đồng ý như thế, ngay cả khi bố mẹ sẵn sàng giúp đỡ. Điều có vẻ thuận tiện trong thời gian đầu sau ngày cưới ấy, về sau sẽ ít dễ chịu đi, và rồi biến thành gánh nặng cả với bố mẹ (họ hiểu rằng họ bị bóc lột), cả cho đôi vợ chồng trẻ (thấy mình bị phụ thuộc vào bố mẹ). Sự phụ thuộc này rồi sẽ trói chân trói tay các bạn và là nguyên nhân gây ra các xung đột.

Để ngăn ngừa trước các xung đột, các bạn hãy bàn bạc thường xuyên hơn với bố mẹ về những kế hoạch và ý định của

mình. Hãy tính tới tình hình cụ thể trong gia đình. Các bạn ở bên nhà chồng là một chuyện, nhưng sẽ là chuyện khác hẳn, nếu các bạn ở bên nhà vợ. Khi đó, khả năng xung đột giữa "hai bà chủ" sẽ rất ít. Mẹ và con gái dễ ăn ý với nhau hơn nhiều so với mẹ chồng và nàng dâu. Nhưng ngay trong trường hợp này cũng có mối nguy hiểm riêng. Cô .con gái được mẹ làm hộ mọi việc sẽ không thể trở thành một người nội trợ tự lập, và dễ làm chồng bất bình. Nhiều khi bà mẹ lại bênh con gái, kết quả là hỏng mất quan hệ giữa mẹ vợ và con rể.

Con dâu và mẹ chồng

Nếu đôi bạn trẻ sống với gia đình nhà chồng, nguy cơ xung đột bao giờ cũng lớn, Do cách quản lý gia đình nên con dâu trẻ thường không ưng ý mẹ chồng. Cô vừa mới học cách cai quản gia đình cô dễ mắc sai sót. Và tất nhiên cô rất khó chịu khi bà mẹ chồng giàu kinh nghiệm chê bai. Trong những trường hợp như vậy, chồng không nên đứng ở vị trí trọng tài (vừa là chồng, vừa là con trai, nên càng không nên đóng vai trò đó), mà bao giờ cũng phải bênh vực vợ. Ngay cả trong trường hợp chồng thấy người đúng là mẹ, chứ không phải là vợ. Chồng phải giúp cho cô vợ trẻ tin ở bản thân cô, giúp cô khắc phục những khó khăn tạm thời, khiến cô bình tĩnh và thỏa mãn.

Không người con trai nào, dù tự lập nhất, lại tuyệt đối không phụ thuộc vào mẹ. Không bao giờ anh nói thẳng với bà những điều theo ý anh, sẽ khiến bà mếch lòng, hoặc để bà nghĩ rằng anh bênh vợ. Người con trai đứng về phía vợ rất cần gặp riêng mẹ để giải thích cho mẹ hiểu những nguyên cớ đã dẫn anh đến cách xử sự như vậy.

Nhưng cách xử sự hợp lý của người chồng vẫn chưa đủ để bảo đảm giải quyết được tất cả các vấn đề có thể xảy ra. Mọi chuyện phụ thuộc nhiều vào cô con dâu, mà tiếc thay, cô lại rất hay bất công với mẹ chồng. Con dâu trước hết dễ cho rằng mẹ chồng độc ác và lắm mồm, ngay cả khi sự thật không phải như vậy. Con dâu không thấy được mẹ chồng trước hết là người giàu kinh nghiệm và sáng suốt. Tất nhiên cũng có nhiều bà mẹ chồng khắt khe, ghen tỵ, nóng nảy, hay cáu bẳn. Các bà mẹ chồng thường mệt mỏi, bản tính đòi hỏi được quan tâm, mặc dù giống như tất cả những người có tuổi, bà lại không mềm mại lắm trong cách xử sự. Nếu người vợ trẻ đòi mẹ chồng phải thích ứng theo mình, vì tuy còn trẻ, nhưng cô có "niềm kiêu hãnh riêng" của cô, thì chẳng những cô sẽ không đạt được gì hết, mà cô còn tỏ rõ ra ngốc nghếch không thể tha thứ được. Con dâu thông minh bao giờ cũng tự thích ứng với mẹ chồng, trở thành đồng minh với bà, đôi khi thậm chí để chống lại chồng. Con đường dẫn tới trái tim mẹ chồng là con đường đi qua bản năng làm mẹ của bà. Đối với mẹ chồng, con dâu phải trở thành người con gái, quan tâm hơn và vâng lời hơn cả mẹ đẻ. Mẹ chồng nào cũng thích dạy dỗ và khuyên nhủ, bởi vậy tốt nhất con dâu không chờ, mà cô chủ động hỏi ý kiến mẹ chồng, nhờ bà giảng điều này điều nọ và làm bà hiểu rằng cô đánh giá việc chồng cô được giáo dục tốt. Bất kỳ bà mẹ nào cũng tự hào đã nuôi dạy được những đứa con giỏi giang. Đặc biệt các bà thường tự hào về con trai. Con dâu có thể nói như vậy với mẹ chồng ngay cả khi cô cho rằng bà quá chiều con trai làm con trai bà yếu đuối đi. Bạn nên nghĩ rằng bạn cũng sẽ thành mẹ, có thể bạn sẽ sinh con trai, và cũng chiều con trai như hàng triệu bà mẹ trước và sau bạn.

Cần phải học lấy sự khôn ngoan dựa trên tính bao dung. Bạn chỉ có thể bắt tay vào "cải tạo" chồng khi mẹ chồng hoàn toàn đứng về phía bạn, khi chính bà yêu cầu con trai phải hoàn toàn nghe theo vợ. Con dâu không nên coi mẹ chồng là đối thủ: "cuộc

đầu" như thế sẽ thất bại ngay từ khi chưa đầu. Tình yêu của người con trai đối với mẹ và tình yêu của người con trai với vợ là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Sự ghen tức của hai người phụ nữ - con dâu và mẹ chồng - không đem lại gì khác ngoài cảm giác bối rối và uất hận. Người chồng khốn khổ ở vào thế trên đe dưới búa. Ở đây, người nhân nhượng phải là con dâu. Chỉ có một lý do cũng đáng nhận nhượng, bà mẹ chẳng còn sống là bao, mà trong quá trình già đi và ít hứng thú đi, tình cảm yêu thương của bà đối với con trai có thể bùng lên với một sức mạnh mới. Bà sẽ hết sức đau khổ nếu bà nghĩ rằng "thằng bé" của đã bị một người đàn bà xa lạ chiếm mất và bà vĩnh viễn mất con. Bạn phải nói rõ cho bà biết rằng bạn không định cướp con trai của bà, ngược lại, bà còn được thêm bạn là con gái và bà sẽ có các cháu nối tiếp giòng dõi của bà nữa.

Những khó khăn nảy sinh trong cuộc sống chung của hai thế hệ sẽ dễ giải quyết nếu không phải là con dâu, con rể, mà là con trai, con gái, nói chuyện với mẹ đẻ của mình. Các bậc cha mẹ hiểu con mình đẻ ra nhanh hơn, dễ chấp nhận và tha thứ những gì không bao giờ họ tha thứ cho con dâu hoặc con rể. Mặt khác, bậc cha mẹ cũng nên hiểu rằng họ không có quyền can thiệp vào cuộc sống riêng của đôi vợ chồng trẻ. Kiểu can thiệp như thế thì chính họ cũng không thích, hồi họ còn trẻ, muốn ở riêng với nhau, muốn làm một việc gì đó, như riêng họ muốn.

Nếu đã xuất hiện một gia đình mới, thì sự đoàn kết phải trở thành điều kiện đầu tiên và chủ yếu để nó tồn tại được. Đoàn kết cả bên trong gia đình trẻ, cả trong quan hệ với bố mẹ. Không nên vì sự thanh thản của bên này mà làm ngơ bên kia. Không phủ nhận quyền của bố mẹ được tham gia vào niềm vui của đôi trẻ và được giải quyết các vấn đề của con cái. Trong mọi việc, phải có ý thức mức độ một cách hợp lý.

Các ông bố bà mẹ, nhất là khi đã nghỉ hưu, thường có một thứ

mà các bạn trẻ luôn thiếu: đó là thời gian. Ông bà có thể dành cho các cháu số thời gian nhiều hơn so với bố mẹ chúng. Trong những gia đình bố mẹ giáo dục con cái một cách nghiêm khắc, sự mềm mại của ông bà sẽ không có hại gì, nên đừng "ngại" sự mềm mại ấy.

Nhưng nếu đôi vợ chồng trẻ trút hết trách nhiệm dạy dỗ con cái cho ông bà, đồng thời bà lại còn phải nội trợ, thì họ đã đánh giá quá cao sức lực của những người có tuổi. Đòi hỏi quá cao đối với cha mẹ đã không phù hợp với lứa tuổi, còn mau chóng nảy sinh cảm giác mệt mỏi, mà sự mệt mỏi lại khiến tâm trạng của "các cụ" thất thường, nói nhiều. Rốt cuộc bầu không khí trong nhà căng thẳng vì mọi người không hài lòng vì nhau, có khi đến cả đôi vợ chồng trẻ, cả những người có tuổi đều không chịu được. Những điều lúc đầu ông bố bà mẹ làm một cách vui sướng, bây giờ thành gánh nặng quá sức đối với họ, họ muốn thoát nhưng không thoát ra được. Một lần nữa chúng tôi xin nói rằng ngăn chặn các xung đột dễ hơn là sau này cố hàn gắn những gì đã vỡ.

IV. LY HÔN

Người ta ly hôn từ thời cổ xưa

Từ khi người ta nghĩ ra cái công thức đầu tiên còn chưa hoàn chỉnh về mặt pháp lý chứng nhận việc kết hôn là hợp pháp, có người đã nghĩ đến cách phá bỏ sự ràng buộc về pháp lý giữa chồng và vợ. Những lời đầu tiên về ly hôn chúng ta đã thấy có trong bộ luật của vua Khammurapi ở Babilon hồi thế kỷ XVII trước CN. Từ đấy đến nay đã trôi qua gần 4000 năm, các điều khoản ly hôn đã thay đổi nhiều lần, có nơi việc ly hôn cực kỳ khó khăn, ngược lại, có nơi thủ tục ly hôn đơn giản tới mức buồn

cưới, chỉ mất có vài giây. Các chuẩn mực pháp lý bao giờ cũng phản ánh tinh thần của thời đại, bởi vậy không có gì đáng ngạc nhiên là trong một thời gian rất dài, chỉ chồng mới có quyền ly dị, còn vợ thì không. Ở một số nước theo đạo Hồi, hiện nay người vợ cũng không được quyền có mặt trong phiên toà xử ly hôn của chính mình, dù chỉ với tư cách nhân chứng. Theo luật của Bỉ năm 1958, người vợ không có quyền đòi ly hôn khi người chồng phản bội (trừ trường hợp việc ngoại tình được thực hiện trong căn nhà chung của họ mà điều này phải được xác nhận theo đúng pháp luật mới có giá trị), nhưng người chồng có thể đệ đơn ly dị bất kể người vợ ngoại tình ở đâu. Tất nhiên ở đây có ảnh hưởng của những đạo luật thời Trung thế kỷ, theo đó nếu chồng phản bội thì chưa phải là lý do ly hôn, trong khi người vợ phản bội có thể bị ném đá đến chết, thiêu sống, đem trôi sông. Ở một số bộ lạc Arập, sự phản bội của người vợ là cái cớ đủ sức nặng để bộ lạc ấy giết chết người phụ nữ. Trong các thế kỷ trước, sự phản bội của người vợ bị trừng phạt "nhân đạo hơn": người đó "chỉ" bị bán đi làm nô lệ mà thôi.

Nếu phụ nữ hầu như không có khả năng nào để ly hôn, thì người chồng ở một số nước có thể ly hôn rất dễ - anh ta chỉ việc đuổi vợ ra khỏi nhà là xong. Ngay cả hiện nay, cái hình thức "ly hôn" ấy vẫn còn được áp dụng ở một số nước châu Á, nơi đạo Hồi được coi là quốc giáo. Chỉ cần người chồng nhắc lại ba lần từ "cút" trước mặt một nhân chứng, là cuộc hôn nhân hợp pháp bị coi là chấm dứt. Nhưng dần dần ở cả khu vực đó, làn gió giải phóng cũng đã thổi tới. Ví dụ theo luật Ai Cập bây giờ cả vợ cũng có thể đuổi chồng ra khỏi nhà, nếu chứng minh được rằng người chồng đã cưỡng ép mình phải lấy anh ta hoặc chứng minh được rằng anh không có năng lực thực hiện nghĩa vụ vợ chồng.

Ở những vùng khác nhau trên trái đất và ở những thời kỳ lịch sử khác nhau có những quy định khác nhau về ly hôn. Ở châu Âu

hiện nay, giữa các nước khác nhau thủ tục cũng rất khác nhau. Một số nước theo hướng cố hoà giải, để tránh ly hôn. Một số nước quy định chặt chẽ những nguyên nhân khiến người ta có thể đệ đơn ly hôn. Một số nước không cần xác định người có lỗi trong vụ ly hôn. Một số nước khác lại định người có lỗi và buộc người này phải chịu những hậu quả khó chịu. Ví dụ ở Thuy Sĩ, toà án có thể cấm người có lỗi không được kết hôn trong hai năm, và trong trường hợp phản bội thì ba năm. Ở Bungari, người có lỗi phải trả một khoản tiền cho người kia. Ở Anh, người chồng nào bị vợ phản bội có quyền hưởng tiền đền bù một lần, tiền đền bù này có tính tới cả "sự tổn thất về tinh thần" do người vợ kia gây ra.

Tóm lại, gần như mỗi nước một luật riêng, và ngay cả dân nước sở tại cũng không hiểu hết sự rắc rối có luật ấy, đừng nói tới người nước ngoài.

Ly hôn trên quan điểm nhà tâm lý học

Nhưng dù do nguyên nhân nào theo luật lệ nào, rốt cuộc thì việc ly hôn vẫn bắt nguồn từ những nguyên nhân tâm lý sâu sắc. Điều quan trọng là ngay từ đầu phải hiểu rằng lấy chồng lấy vợ, dù bây giờ có đơn giản mấy chăng nữa, hoàn toàn không giống như việc lên tàu điện. Có thể chán thì xuống tàu nhìn quanh nhìn quẩn xem có nên lên tàu khác hoặc đi dạo một mình một lát. Thói nông nổi ấy sớm muộn cũng sẽ bị cuộc sống trừng phạt, và có khi nó trừng phạt khắt khe đến nỗi một số người vĩnh viễn không thể lập gia đình được nữa, chứ đừng nói tới chuyện xây dựng một gia đình hài hoà. Bất kỳ một quan hệ tình dục nào chúng ta đều thực hiện được nhưng đều để lại dấu vết trong lòng ta sau khi ta đã phá huỷ chúng. Những quan hệ ấy có ảnh hưởng (thường là khó nhận

biết) tới toàn bộ cách xử sự về sau của ta, phản ánh vào người vợ, người chồng mới của ta. Thất bại đầu tiên nhiều khi kéo theo những thất bại mới, và sẽ chẳng bao giờ chúng ta bứt được ra khỏi cái vòng luẩn quẩn chừng nào mà chúng ta chưa có một cái nhìn phê phán đối với bản thân và không sửa chữa. Điều này càng lớn tuổi càng khó thực hiện. Có khi ta quen lối sống đó rồi, chẳng muốn thay đổi gì nữa.

Cuộc sống trong hôn nhân tương tự cuộc sống trong một vở diễn trên sân khấu. Trước khi có buổi công diễn đầu tiên, chúng ta phải tìm hiểu kịch bản xem trong đó có cái gì ta ưng, cái gì ta không ưng. Rồi đến việc phân vai. Chọn vai xong ta cố gắng nhập vai, học thuộc những lời nói mà trước kia chưa bao giờ ta nói, nhưng những lời ấy khiến ta xúc động bởi vì nó tươi mới và có nội dung đặc biệt, hiện tại chỉ có những người tham gia tập là hiểu được. Tiếp sau các buổi tập là buổi tổng diễn tập, cuối cùng là buổi công diễn đầu tiên ta hằng mong đợi, tức là lễ cưới! Nhiều khi, cả ở buổi công diễn vẫn còn nhiều điều chưa ăn khớp lắm, chưa hài hoà lắm, đôi điều phải sửa lại trong những buổi diễn sau, đôi điều phải cải tiến, chuyển chỗ nhấn mạnh, làm mạnh lên hoặc làm nhẹ đi. Ở những gia đình mới cưới, sự việc rất hay diễn ra như vậy. Nhưng rồi vở diễn sống được một năm, hai năm nó được chúng ta nghiên cứu kỹ đến mức chúng ta đã biết cũng trong cảnh ấy ngày mai bạn diễn sẽ xử sự thế nào, chúng ta đã không còn xúc động trước những lời chúng ta nghe thấy nữa... Tóm lại, vở diễn ấy chúng ta phải loại bỏ và thay bằng vở khác?

Nhưng, thứ nhất, cuộc sống dù sao cũng không phải là sân khấu. Và thứ hai, các vở diễn cũng khác nhau. Dù ta cố gắng mấy, nhưng kịch bản chúng ta chọn không hay hoặc ta cùng bạn diễn bất tài, thì ta không nên trách ai ngoài bản thân ta và thị hiếu tồi của ta. Nhưng có những vở cổ điển không rời khỏi sân khấu hàng chục năm; thậm chí hàng thế kỷ, luôn làm ta hồi hộp một cách

mới mẻ và giúp ta luôn được sống một cuộc sống trọn vẹn, hết mình. Một cuộc sống vợ chồng như thế là hạnh phúc, và không phải là hiếm như ý nghĩ của những người đã trở nên khắt khe bởi gặp nhiều thất bại.

Nhưng nếu hôm nay bạn chết đi trong Giuyliet của bạn, để sáng hôm sau bạn lại hồi sinh, nếu hôm nay, người bạn của bạn chết đi trong Rômêô của anh ấy, để rồi sáng hôm sau lại thuộc về bạn, thì cả hai, dù có là những diễn viên thiên tài nhất chăng nữa, các bạn cũng không thể sống cuộc đời mình trên sân khấu như các bạn vẫn sống từ trước đến nay, nếu đang giữa vở diễn, bỗng người ta bảo bạn rằng Rômêô của bạn đã bỏ đi với cô khác hoặc Giuyliet của bạn đã bỏ đi với anh khác và bạn phải tìm gặp ngay một người thay thế để dẫn dắt vở diễn yên ổn đến lúc chót.

Trong bất kỳ trường hợp nào, ly hôn cũng là một chấn động tinh thần cực mạnh không thể trôi qua mà không để lại dấu vết. Các nhà tâm lý học hiện đại có tìm hiểu những nguyên nhân gây ra ly hôn nhưng đồng thời cũng chỉ ra cả những nhân tố không được dẫn tới ly hôn. Trong khi đó, ngày nay nhiều cặp vợ chồng vừa động tới những khó khăn bình thường trong sinh hoạt đã xin ly hôn. Nhưng cũng có những cặp vợ chồng mà một phía thì làm tất cả những gì có thể làm để cứu cuộc hôn nhân, còn phía kia lại một mực "đòi ly dị". Cuối cùng, có những cặp vợ chồng đúng là không thể chung sống với nhau. Bây giờ chúng tôi sẽ nói cặn kẽ đôi chút về những trường hợp ly hôn là có cơ sở.

Khi nào đáng ly hôn

Khổng Tử cho rằng chỉ những cặp vợ chồng nào đã chung sống năm năm trở lên mà ly hôn thì mới có cơ sở. Ý kiến đó có

cái hợp lý của nó. Năm năm là thời hạn đủ để loại trừ một số phẩm chất xấu xuất hiện khi mới lấy nhau, đồng thời cũng là thời hạn đủ lâu để lộ ra những thói quen xấu trước nay vẫn nấp kín và không thể sửa được. Con người ta không thể giả vờ mãi, sớm muộn rồi cũng có những tình huống cho thấy bản chất thực sự của mỗi người.

Cơvêta coi chồng mình là người trung thực và dũng cảm có thể có những hành động can đảm và cao thượng nhất. Không riêng Cơvêta, mà tất cả những ai biết chồng cô cũng đều nghĩ như vậy. Nhưng một hôm, lái ô tô trên đường đi công tác về nhà, anh ta cán phải một người. Xung quanh không có ai ngoài người bị nạn đang hấp hối vì bị thương nặng. Sợ trách nhiệm, chồng Cơvêta bỏ chạy như không có chuyện gì xảy ra. Cơvêta không biết vẫn coi chồng mình là trung thực và dũng cảm. Nhưng cuối cùng, cảnh sát đã tìm ra thủ phạm gây ra tấn thảm kịch trên quãng đường ấy. Khi Cơvêta biết mình đã sống ngần ấy năm với một kẻ hèn nhát, cô bàng hoàng và cảm thấy vô cùng ghê tởm chồng. Cuộc hôn nhân của cô tan vỡ và không bao giờ cô luyến tiếc điều đó.

Những nguyên nhân xác đáng khác để ly hôn là làm chứng gian dối, cố tình lừa đảo hoặc tham gia ăn cắp, giả mạo, nhận hối lộ... Cuộc sống với một kẻ đã mất diện mạo con người, bị xung quanh khinh bỉ, thân thích đều quay đi mỗi khi gặp mặt, sẽ trở nên không chịu nổi đối với cả gia đình và tạo nên một nguy cơ lớn, trước hết cho việc nuôi dạy con cái.

Sự không chung thuỷ vợ chồng là một nguyên nhân ly hôn.

Người đàn ông bản tính giống người đi săn, chẳng những anh ta có thể dõi theo con mồi, mà còn đánh giá vẻ đẹp của nó. Không người đàn ông nào đi săn về mà lại khoe con chim sẻ mình bắn được; nhưng một con chim trĩ đẹp làm xung quanh trầm trồ cảm phục, sẽ mơn trớn lòng tự ái của anh ta một thời gian dài.

Người đàn ông có thể ngắm nghía một phụ nữ xinh đẹp như một sản phẩm của tạo hoá, có thể nhìn mãi cặp đùi thon thả của cô gái, tiến tới gần một cô anh ta thích trên đường phố, bắt chuyện với cô gái như thể anh ta đã biết cô từ lúc mới chào đời, chứ không phải lần đầu tiên anh ta mới trông thấy cô trước đó một giây. Sự việc ấy cũng thể hiện bản năng nhà đi săn vốn đã có ở người đàn ông từ nhiều năm nay.

Nhưng cũng như ở bất cứ cộng đồng nào, trong nam giới cũng không tránh khỏi những "quái thai". Và nếu chúng tôi tự cho phép mình so sánh người đàn ông với nhà đi săn mà không thấy gượng gạo, thì để tiếp tục sự so sánh vẫn theo logic ấy chúng tôi phải gọi những người đàn ông quái thai là những người săn bắn trộm. Người săn bắn trộm khác người đi săn ở điểm nào? Người săn bắn trộm mải mê đi săn trái phép: họ theo đuổi những người phụ nữ thuộc về những người đàn ông khác, cố chiếm đoạt họ, và đúng lúc người phụ nữ này trở thành nạn nhân của họ, họ liền bỏ để theo đuổi con mồi khác. Không có gì có thể ngăn kẻ săn bắn trộm ấy: dù người phụ nữ anh ta cố chiếm đoạt là vợ của bạn anh ta hoặc bạn thân của vợ anh ta... Kẻ săn bắn trộm thích sống mấp mé một vụ xì-căng-đan. Thần kinh anh ta thường xuyên căng thẳng. Anh ta sợ bị bóc trần trước mọi người - và anh ta làm tất cả những gì có thể làm để tránh nguy cơ ấy và để thần kinh bớt căng. Sống với một người chồng như vậy thật vô cùng nặng nề và nhục nhã. Kết hôn với người như thế không bao giờ lâu bền và hạnh phúc.

I. lấy một tay "săn bắn trộm" điển hình là C.. Trong vòng mấy năm sau khi lấy vợ, hắn khôn khéo ngủ được với tất cả các nữ đồng sự, với vợ của các bạn hắn, với cô bạn thân nhất của I., và cuối cùng hắn quyến rũ được cả em gái của cô. Một vụ om sòm có thể bung ra bất cứ lúc nào. I. không dám ra khỏi nhà, không dám mời ai đến chơi, không trả lời chuông điện thoại nữa. Nhưng đương nhiên tất cả những điều đó không thể làm nguội

cơn mê mải của C.. Hắn tiếp tục trượt dài trên con đường xấu, và rốt cục nổ ra một vụ bê bối. Nổ ra đúng vào lúc thủ trưởng của hắn từ trước vẫn bao dung nhìn các chuyện bậy bạ của C. (nhiều người khác cũng nghe tin đồn, nhưng tất cả chỉ cười gã Don Joan mới xuất hiện) nay biết cô con gái của ông bị C. làm cho có thai, I. buộc phải phá bỏ cuộc hôn nhân.

Lên án C., chúng tôi hoàn toàn không bênh những người phụ nữ đã trở thành nạn nhân của hắn. Vả lại, từ "nạn nhân" ở đây cũng không đúng hẳn: họ được nhận cái mà chính họ tìm kiếm kia mà. Nạn nhân của toàn bộ câu chuyện bê bối này, về thực chất, chỉ là một người - I.! Nhưng cả cô cũng không đáng được biện minh hoàn toàn. Tất nhiên, trường hợp C. là đặc biệt, nó chỉ có thể được lý giải bằng những lệch lạc về tâm thần, dù trong con mắt của những người phụ nữ tìm kiếm quan hệ với hắn, hắn có hấp dẫn đến mức nào. Còn bình thường, trong những trường hợp tương tự, cả hai phía đều có lỗi. Lỗi của người chồng là tỏ ra không đủ năng lực làm cho cuộc sống của mình với vợ được phong phú và thú vị. Lỗi của người vợ là thờ ơ với nhu cầu tình dục của chồng, xem thường các nhu cầu ấy và nhiều khi tỏ ra thô lỗ. Trong bất cứ trường hợp nào, nếu bạn thấy chồng có thói "săn bắn trộm" như vậy, bạn hãy hỏi ý kiến một nhà tâm lý và chỉ sau đó hãy có quyết định có nên ly hôn hay không.

Cần lưu ý tới một đặc điểm nữa của đàn ông. Đến một độ tuổi nhất định, đôi khi người đàn ông cảm thấy xúc cảm của mình dâng cao. Nhiều khi "sự dâng cao" ấy gắn liền với người vợ, nếu vậy tất nhiên không có gì đáng lo ngại. Nhưng thường thường, nó lại vượt ra ngoài phạm vi gia đình, khi đó những người đàn ông bắt đầu tìm kiếm "người đàn bà duy nhất" mà vì người này, họ đã "sống cam chịu" bấy nhiêu năm. Nhiều khi họ tìm được người "duy nhất" ấy. Họ có cảm giác sau nhiều năm cuộc sống vợ chồng nhàm chán họ lại được hưởng những ngày ngây ngất đầy

lãng mạn. Bề ngoài, điều đó thể hiện ở chỗ họ bắt đầu theo mốt, cạo râu kỹ, đầu tóc gọn gàng. Những người đàn ông cảm thấy "xúc cảm dâng cao" ấy thường tin rằng họ dễ dàng chối bỏ gia đình, và từ nay họ sẽ chỉ sống cho "hạnh phúc thực sự" của họ mà cuối cùng họ đã đạt được. "Sự dâng cao cảm xúc" ấy ở người đàn ông thường kết thúc thế nào? Thường là kết thúc bằng một cảm giác đắng: "Vị nữ thần" càng ngày càng mất đi cái bóng bẩy ban đầu. Cô ta "bỗng" bộc lộ những nét tính cách khiến người đàn ông bực bội. Họ không quan tâm đến mốt nữa, không chú ý đến vẻ ngoài của mình nữa, và cuối cùng sẽ tới cái ngày không phải là tốt đẹp nhất trong cuộc đời họ: họ quay trở về gia đình, bộ dạng như con chó bị đòn. Đa số những "mối tình bên ngoài" thường diễn ra và kết thúc như thế. Bạn hãy chờ cho chồng bạn tỉnh hẳn, sau đó nói chuyện, nếu bạn thấy cần. Còn nếu bạn tha thứ cho chồng, thì đừng bao giờ bạn nhắc tới chuyện đó nữa - chồng bạn sẽ đủ sức đánh giá đúng lòng cao thượng của bạn.

Có khi người chồng mê muội quá viết đơn đề nghị bạn đồng ý ly hôn. Hãy nhận lời đề nghị của anh ta, nhưng yêu cầu anh ta đừng đưa ngay ra toà vội. Bạn cần tập trung sức để vượt qua thủ tục một vụ ly hôn. Vả lại, lúc này thời gian là đồng minh của bạn. Rất có thể chẳng bao lâu chồng bạn sẽ ân hận vì đã quyết định quá vội vàng, (nhiều trường hợp như vậy), nếu thế, bạn chẳng cần phải suy nghĩ nát óc những vấn đề chồng bạn tạo ra và bây giờ, tự anh ta buộc phải giải quyết. Thời gian chỉ trở thành kẻ thù trong một trường hợp: khi bạn thấy chồng bạn bắt đầu cờ bạc hoặc rượu chè. Thấy thế, bạn phải hành động lập tức và kiên quyết, nếu trì hoãn thì có thể mất chồng. Lịch sử không nhớ một trường hợp nào người ta hạnh phúc nhờ cờ bạc, nhưng lịch sử lại có vô vàn ví dụ cho thấy cờ bạc giết chết những hy vọng tươi sáng nhất. Cũng có thể nói như vậy về rượu chè. Sống với một người đàn ông thường xuyên uống rượu (chứ chưa nói nghiện rượu)

cũng khổ và nhục nhã như với một anh chồng "săn bắn trộm". Chẳng có gì khác nhau cả.

Những bệnh tâm thần

Về những nguyên nhân ly dị như đối xử tàn tệ, keo kiệt đến mức bệnh hoạn, không hứng thú với gia đình và lơ là với mọi trách nhiệm, chúng tôi sẽ không nói riêng thành một lúc. Vì người phụ nữ nào cũng biết khá rõ những nguyên nhân đó, nếu không qua kinh nghiệm riêng, thì ít ra cũng qua người này người khác nói. Với các bệnh tâm thần thì sự việc phức tạp hơn.

Bệnh có thể đột nhiên xuất hiện ở những người trong bao năm vẫn xử sự như những người hoàn toàn khoẻ mạnh, không khác gì tất cả những người bình thường khác. Bạn rất cần biết bệnh của chồng bạn,là bệnh gì. Khoa tâm thần học hiện nay chữa được nhiều bệnh mà không cần cách ly bệnh nhân. Hãy độ lượng với chồng, theo các đơn thuốc của bác sĩ và tuyệt đối không làm chấn thương thần kinh chồng. Bị bệnh tâm thần cũng khổ như bị tàn tật. Chúng tôi biết có nhiều gia đình chồng hoặc vợ bị tàn tật mà vẫn hạnh phúc. Bởi vậy, chúng tôi cho rằng, nếu căn bệnh không đe doạ tính mạng người bệnh và người xung quanh, nếu nó không cản trở việc giáo dục con cái và không phá vỡ các quan hệ gia đình, thì nó không nên trở thành lý do ly hôn.

Như chúng ta thấy, người vợ nhận thức được trách nhiệm của mình đối với bản thân và gia đình, chỉ ly hôn khi không còn cách nào khác. Còn những người ly hôn chỉ vì chán vợ chán chồng, chỉ vì các niềm hy vọng không trở thành hiện thực hoặc vì chồng (vợ) mình không như mình tưởng trước khi cưới, những người đó khó có thể có những phẩm chất cần thiết cho cuộc sống vợ chồng.

Ly dị lặp lại, hay ly dị mãn tính

Chúng tôi đã nói tới một số phẩm chất rất cần thiết cho tất cả chúng ta, là khả năng thích ứng. Đã đến lúc phải nói cặn kẽ hơn về trường hợp này.

Một số người coi thích ứng là chịu nhượng bộ, là một phía phải luôn luôn nhường nhịn, cuộc sống xám xịt không có va chạm ý kiến, là thoả mãn với tất cả những gì phía bên kia cho, hy sinh mọi thích thú của mình... Tất cả những cái đó chẳng liên quan gì đến sự thích ứng thực sự. Ngược lại, thích ứng thật sự là một hành động tích cực, chẳng những được hiểu bằng tình cảm, mà còn bằng lý trí. Chúng ta hiểu khả năng thích ứng là tính rộng lượng, thái độ tôn trọng và biết lắng nghe phía bên kia, là sự từ bỏ những thích thú ích kỷ của bản thân, là khả năng hy sinh, là nghệ thuật sống trước hết cho người mình yêu và cho gia đình mình, sáu đó mới cho bản thân. Ai thiếu những phẩm chất đó, sẽ không hạnh phúc trong một cuộc hôn nhân nào. Và khi thất vọng một lần tiếp theo, sẽ lại đổ lỗi cho phía bên kia chứ nhất quyết không tìm nguyên nhân ở ngay trong bản thân mình.

Cuộc sống vợ chồng không bao giờ giống một ngày hè nóng nực không một gợn mây. Cuộc sống vợ chồng nào cũng có những lúc bình minh và hoàng hôn, có ngày và đêm, có bốn mùa, từ mùa xuân dịu dàng đến mùa thu ẩm ướt, mùa đông u ám giá rét. Hôn nhân nào cũng trải qua những lúc xấu trời và giông bão, nhưng cứu vãn được. Sau đó, trời lại yên, biển lại lặng, mặt trời lại ấm áp ló ra sau đám mây đen, và cuộc sống lại bình thường. Người biết thích ứng sẽ vượt qua được tất cả mọi thử thách, sau đó càng dày dạn hơn, đẹp đẽ hơn. Người chỉ nghĩ đến bản thân và những tiện nghi của mình, tự cho là hoàn hảo nhất, người đó sẽ bị gãy ngay khi gặp một làn gió nhẹ.

Thoát khỏi một người chồng bạn không ưng nữa, thì rất dễ. Vấn đề là bạn có ưng chính bản thân bạn không? Bạn có năng lượng sắp xếp cuộc sống của bạn thật tốt đẹp mà hoàn toàn không cần chồng không? Nếu được, bạn hãy nghĩ ra một thứ say mê nào đó giúp bạn không còn chờ đợi cuộc gặp gỡ với "con người kỳ diệu nhất". Bạn hãy nhớ lại xem, bạn sung sướng biết bao khi mua một đôi giày mới đẹp đẽ, bạn mãn nguyện đi đôi giày ấy cho dù chúng có hơi chật. Nhưng bạn cũng hãy nhớ lại xem, chỉ cần đôi giày mới của bạn hơi rộng ra một chút trở nên vừa vặn, bạn đã mau chóng không thích thú gì nó nữa. Chuyện bạn và người chồng sau của bạn sẽ tương tự như vậy. Thoạt tiên anh ấy làm bạn vui sướng, bạn có cảm giác bạn lại yêu, bạn khoe anh ấy với bạn bè và người thân của bạn, nhưng chỉ cần anh ấy hơi thích ứng với bạn, là bạn lập tức mất hết hứng thú với anh ấy. Và bạn lại còn ngạc nhiên nữa chứ: sự hấp dẫn trước kia của anh ấy biến đâu mất rồi, tại sao lúc anh ấy ở nhà bên cạnh bạn, trông anh ấy lại tẻ ngắt như vậy, tại sao bạn không thích chơi đùa với anh ấy, chạy đi đâu đó với anh ấy, nói với anh ấy những chuyện vặt vãnh đáng yêu?

Người thay đổi bạn đời luôn luôn, thường là người suy nhược thần kinh. Người đó không thể không tìm cho ra các khuyết điểm ở người khác vì bản thân chị ta (anh ta) lại tin rằng mình không có một khuyết điểm gì. Điều lý thú là những người thay đổi bạn đời luôn, thường tự coi mình là rất đúng đắn, rất trung thực với bản thân và mọi người, rất cao thượng. Họ cam đoan rằng họ "không cần gì hết" của phía bên kia, mặc dù thật ra điều họ bực tức nhất là họ không nhận được của phía bên kia những thứ họ vẫn hy vọng nhận được.

Nếu không được "điều trị" kịp thời, căn bệnh ấy sẽ trở thành mãn tính. Những người đầu tiên theo đạo Kitô đã hiểu như vậy, cho nên họ kiên quyết phản đối bất kỳ cuộc ly hôn nào. Họ coi ly hôn là cái cớ để ngoại tình và cho rằng chẳng những người ly hôn

mà cả người ấy lấy ai đã ly hôn, đều cũng dễ ngoại tình.

Bi kịch của nhiều cuộc hôn nhân lặp lại không thành công là ở chỗ bài học trước kia được chuyển nguyên xi sang các mối quan hệ mới, mặc dù rõ ràng cách xử sự lần trước đã tỏ ra không thích hợp, không chấp nhận được, và do vậy là không bình thường.

Người đàn ông chậm phát triển về mặt xúc cảm thường non dại và thiếu tự lập trong quan hệ với phụ nữ. Phụ nữ chỉ hấp dẫn anh ta chừng nào còn biểu lộ sự quan tâm tới anh ta và che chắn cho anh ta khỏi bị những tác động bên ngoài không thuận lợi. Chỉ cần mối quan tâm và sự che chắn ấy giảm đi (ví dụ do sinh con nên người vợ phải tập trung chăm sóc con) là người đàn ông liền chán vợ và rốt cuộc bỏ vợ. Trong mối quen biết mới, anh ta lại tìm kiếm sự quan tâm như thế đối với anh ta như đối với một đứa trẻ vậy, anh ta lại cố sao cho được che chắn khỏi tác động của môi trường bên ngoài và câu chuyện lại lặp lại y như lần hôn nhân trước.

Sự việc cũng diễn ra tương tự khi người đàn ông hách dịch chọn một người bạn đời quy thuận. Chỉ cần vợ tỏ rõ ý chí, là người đàn ông ấy đã có cảm giác vợ hạ thấp uy tín của anh ta, anh ta liền đi tìm một người bạn đời ngoan ngoãn khác. Nếu chuyện tương tự xảy ra một lần, hai lần, thì không có gì bảo đảm sau này người đàn ông đó sẽ xây dựng được một cuộc hôn nhân hài hoà. Tuy nhiên, nếu lập tức thi hành những biện pháp sửa chữa một người đàn ông như thế, thì có hy vọng gia đình sẽ vững bền. Làm cách nào để đạt được như vậy? Khá đơn giản: bạn hãy cố làm cho anh ta nghĩ rằng anh ta thông thái, chứ không phải là ngang bướng, và bạn hãy làm việc đó hoàn toàn nghiêm túc, không một chút mỉa mai mà với lòng thương yêu. Chẳng bao lâu, bạn dễ dàng thấy rõ rằng thay cho tính gai ngạnh không có lý do của chồng bạn sẽ là sự chín chắn, anh ta sẽ bàn bạc với bạn như với một người hiểu rõ anh ta nhất. Chồng bạn sẽ trở nên đáng yêu

và hấp dẫn. Con người ta thường thích đóng vai trò nào mình dễ chịu nhất. Hãy trao cho chồng bạn một vai anh hùng đượm màu lãng mạn. Bằng cách đó, bạn sẽ giải thoát anh ta khỏi những khuôn mòn của cách xử sự trước đây đã cản trở anh ta. Bạn sẽ giúp anh ta bứt ra khỏi cái vòng luẩn quẩn những khuynh hướng loạn thần kinh.

"Không hợp tính nết"

Nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến ly dị là viện cớ không hợp tính nết. Nhưng không nguyên nhân nào gây lục đục trong gia đình bằng sự tin chắc rằng tất cả đều là do vợ chồng không hợp tính nết. Nếu bạn nghe nói có cuộc hôn nhân nào tan vỡ chỉ vì hai bên "không hợp tính nết", thì bạn có thể tin rằng trong hôn nhân, hai vợ chồng họ chỉ làm có mỗi việc là người nọ tìm khuyết điểm của người kia, chứ không tìm ở chính mình.

Hôn nhân hạnh phúc hay không, rất ít phụ thuộc vào tính nết hai người. Có thể dẫn tới hàng nghìn ví dụ cho thấy cuộc hôn nhân giữa hai người tính nết giống nhau rất hạnh phúc, và hàng nghìn cuộc hôn nhân không kém phần hạnh phúc giữa những người tính nết đối lập hẳn nhau. "Khó tính" cũng như "dễ tính" là những khái niệm hết sức tương đối. Điều không thể chịu được trong tính nết người này, đối với người kia lại có thể chịu được. Và hơn nữa, tính nết đó hoàn toàn chấp nhận được với tất cả những người khác ở xung quanh. Vấn đề không phải ở chỗ tính nết chồng bạn khó hay dễ, mềm mại hay cứng cỏi, vấn đề là ở tính nữ của bạn, ở mức độ chan hoà của bạn, ở khả năng thích ứng mà chúng tôi đã nói ở trên.

Thật vậy, chẳng lẽ không phải lỗi của chúng ta nếu người

chồng vốn quan tâm đến ta nay trở thành một người thô lỗ? Chẳng lẽ chúng ta không có lỗi gì trong chuyện anh ấy đâm ra cờ bạc, rượu chè, bồ bịch? Bạn hãy tự hỏi xem: tại sao chồng bạn, mới hôm qua còn bồn chồn khi bạn không đến nơi hẹn, nay tối nào cũng ngồi rượu chè với bạn bè, bắt bồ với các cô khác? Câu trả lời rất giản dị thôi: ở nhà, anh ấy cứ phải nghe bạn quát tháo, cằn nhằn rằng bạn "mệt bã.người" (xin nói rằng người mệt thực sự thì không bao giờ kêu ca là mệt, vì còn sức đâu mà kêu). Hoặc bạn ghen tỵ với hàng xóm láng giềng vì họ đã có ô tô và mùa hè nào họ cũng ra biển nghỉ mát, còn bạn thì chỉ ra được nhà bà cô ở ngoại thành là cùng.

Nếu tìm hiểu sâu hơn một chút, thì có thể thấy rằng bạn luôn luôn phụ thuộc vào mẹ bạn như hồi còn trẻ con, mẹ bạn làm hộ bạn tất cả mọi việc, một mình bà quản lý gia đình, không để bạn nấu ăn, giải quyết thay bạn tất cả mọi vấn đề, kể cả vấn đề chọn chồng, cách xử sự với chồng để chồng "khỏi ngồi lên đầu bạn". Chúng tôi còn có thể nói sâu hơn nữa, đụng chạm tới tận ngọn nguồn sự hình thành tính cách của bạn nhưng chúng tôi nghĩ rằng những điều vừa nói cũng đã đủ để tìm nguyên nhân gây ra những thay đổi trong cách xử sự của chồng bạn: không phải anh ấy mà ở bạn (chúng tôi cho rằng sẽ là thừa nếu nhắc bạn như sau: bạn đòi hỏi cao đối với chồng bạn thế nào, thì bạn cũng hãy đòi hỏi cao đối với bản thân bạn như thế và tình hình trong gia đình phụ thuộc vào cách xử sự của vợ nhiều hơn chồng)

Bạn hãy học cách tự nhìn nhận bản thân không những "từ bên trong", mà còn nhìn bằng con mắt của chồng bạn. Khi đó, bạn sẽ phát hiện thêm nhiều điều mà chính bạn cũng sẵn lòng từ bỏ vì tình yêu của bạn, vì hạnh phúc của gia đình bạn.

Các con số về ly hôn

Các vụ ly hôn càng ngày càng tạo nên một vấn đề xã hội nghiêm trọng lớn khiến chúng ta phải lo lắng. Có con hay không có con cũng không ảnh hưởng tới chuyện ly hôn mặc dù mới đây, trẻ con còn ngăn cản bố mẹ ly hôn. Một trong những nguyên nhân gây ra tình hình trên là phụ nữ ngày càng ít phụ thuộc kinh tế vào đàn ông.

Các cô vợ trẻ đặc biệt cấp tiến trong vấn đề ly hôn. Điều đó cũng dễ hiểu: tự do hơn, mức sống cao hơn, cộng với những quan hệ vợ chồng còn chưa vững chắc đã khiến họ dễ dàng phá bỏ hôn nhân. Những cuộc điều tra do chúng tôi tiến hành đã phát hiện ra những nhân tố sau đây làm tăng số vụ ly hôn.

- Kém thích ứng;
- Ít hiểu chồng và không biết rộng lượng đối với cách xử sự và nhu cầu của anh ta;
- Không muốn chịu đựng khó khăn;
- Một phía quá hách dịch;
- Không hoà hợp tình dục.

Làn sóng ly hôn mạnh mẽ đầu tiên là vào năm thứ ba sau khi kết hôn, chứ không vào năm thứ tám như trước đây. Xác suất ly hôn cao nếu chồng hơn vợ quá 10 tuổi, hoặc ít tuổi hơn vợ và trình độ học vấn thấp hơn hẳn so với vợ. Sự đảm bảo về vật chất của gia đình cũng làm tăng số vụ ly hôn. Thu nhập gia đình càng cao, hai vợ chồng càng hay ly hôn. Mức bảo đảm vật chất cao khiến các quan hệ qua lại trong gia đình dân chủ hơn, nhưng cũng chính nó lại làm yếu sợi dây ràng buộc gia đình. Ngoài ra, khi vật chất đầy đủ thì nhu cầu cũng tăng lên, nhiều khi tăng quá cả khả năng thực tế. Ở các gia đình đầy đủ vật chất, thường có

tình trạng mất cân đối giữa các nhu cầu tâm lý, xúc cảm và tình dục của hai phía.

Như các cuộc nghiên cứu của chúng tôi cho thấy ngày nay sự không hoà hợp tình dục trở thành nguyên nhân quan trọng hơn nhiều khiến gia đình tan vỡ. Nhưng không thể xét sự không thoả mãn tình dục tách rời khỏi các vấn đề khác của gia đình trẻ chẳng hạn ngày nào cũng cãi nhau. Không bên nào dung thứ bên nào mà cứ thù địch công khai, thì khó mà hài hoà tình dục. Vấn đề không chung thuỷ cũng vậy. Chúng ta chưa rõ sự phản bội là nguyên nhân "cấp một" hay "cấp hai" gây ra các vụ ly hôn, nhưng chúng ta biết rằng trước khi ly hôn, hai bên thường cãi nhau, không muốn hiểu nhau, tạo ra những vụ om sòm thật đáng sợ.

Không thoả mãn tình dục là nguyên nhân quan trọng trong việc làm tan vỡ hôn nhân lần đầu. Số vụ ly hôn sau cuộc hôn nhân lần thứ hai hoặc thứ ba thường xuyên tăng lên. Trong số đó nhiều người không thể sống hoà hợp trong một cuộc hôn nhân sau này. Có thể nói đó là những người mang sẵn một tính nết chuyên dẫn tới ly hôn.

Ảnh hưởng của những nguyên nhân kể trên đối với tình trạng tăng số vụ ly hôn không phải là "đơn nghĩa", khi chúng nổi lên dưới dạng "thuần khiết", mà thường hoà quyện với các nguyên nhân khác. Nghiên cứu kỹ tất cả các nguyên nhân và mối liên hệ qua lại của chúng dẫn đến tình trạng hai vợ chồng không hoà hợp nhau, rồi ly hôn, là một việc rất quan trọng. Trên cơ sở hiểu biết sâu sắc các nguyên nhân ấy, chúng ta có thể đổi khác hoạt động giáo dục và phổ biến kiến thức, bao quát toàn bộ những vấn đề liên quan đến cuộc sống vợ chồng. Chúng tôi muốn tin rằng hoạt động ấy sẽ hạ dần số phần trăm ly hôn đang khá cao hiện nay.

V. CON CÁI VÀ HAI BỐ MẸ ĐÃ LY HÔN

"Đứng giữa hai hoả lực"

Người ta không ly hôn một cách đột ngột. Trước đó là những cuộc cãi nhau, xung đột giết chết tình cảm một cách từ từ nhưng chắc chắn. Nhiều khi một bên đã định ly hôn mà bên kia vẫn yêu. Nhưng nếu không chế ngự được bản thân, vợ chồng vẫn tiếp tục cãi cọ, tiếp tục xung đột nhau, thì ly hôn là không tránh khỏi.

Người đau khổ hơn cả trong chuyện này là con cái. Đứa trẻ không thể hiểu được tại sao bố mẹ cãi nhau, tại sao mẹ lúc nào cũng khóc còn bố lúc nào cũng cáu kỉnh. Theo bản năng, cố giữ lòng tin vào cuộc đời mà cả hai bố mẹ là hiện thân, nó chạy rối lên giữa họ, lúc đứng về phía bên này lúc đứng về phía bên kia, nó không thể nhận thức được rằng bố mẹ nó không còn yêu nhau nữa. Điều đó trái với toàn bộ quan niệm của đứa con về thế giới: thế giới bắt đầu sụp đổ trong ý thức nó! Và khi nó thấy mọi cố gắng hoà giải bố mẹ đều không ăn thua, nó liền lẩn trốn các cuộc cãi nhau. Nếu có phòng riêng, nó đóng chặt cửa ngồi trong phòng. Hoặc nó chạy ra đường, nhưng cả ở ngoài nó cũng không thấy ăn thua. Nó trở nên gây gổ. Chẳng có lý do gì cụ thể nó cũng chửi bạn, đánh bạn. Nó học hành ngày càng kém. Một số đứa đâm ra nói lắp hoặc đái dầm, hoặc có dấu hiệu suy nhược thần kinh. Nếu con một lại càng gay go, vì nó chẳng có ai để chia xẻ, để trút ra ngoài nỗi lo sợ.

Nhiều ông bố, bà mẹ cho rằng đứa trẻ còn chưa hiểu gì, nên vẫn cãi nhau, chửi nhau trước mặt nó. Đó là hiểu rất sai. Chúng tôi dám cam đoan với bạn rằng ngay đứa trẻ còn bú mẹ cũng cảm thấy và hiểu xúc cảm của mẹ theo cách mẹ cho nó bú, và sự lo lắng của mẹ lập tức truyền sang nó.

Lại có ông bố, bà mẹ cho rằng bọn trẻ hiểu tất cả, bởi vậy họ không chỉ cãi nhau hai người, mà còn lôi cả đứa trẻ vào, bảo nó hãy xem bố "đểu" thế nào, mẹ nó "tồi" thế nào. "Phương pháp" đó cũng không hứa hẹn điều gì tốt lành cho trẻ, khi nó tràn trề yêu cuộc sống và đối với nó, tất cả đều đẹp đẽ. Theo số liệu thu thập được, gần 70% trẻ em chữa ở bệnh viện thần kinh là những em đã trải qua, sự tan vỡ gia đình hồi các em chưa đầy hai tuổi.

Bản chất trẻ con là luôn nghĩ rằng chúng có cả bố, cả mẹ. Mất một người là một bi kịch riêng của chúng, sự sụp đổ của một chỉnh thể toàn vẹn mà chúng đã từng có. Trong khi đó, đáng lẽ phải làm con yên lòng, khôi phục lại lòng tin của nó đối với mình, ông bố, bà mẹ mỗi người riêng biệt lại bảo là mình tốt thế nào, mình yêu nó thế nào, còn người kia thì xấu ra sao, ghét nó ra sao. Dù muốn hay không, đứa trẻ cũng lắng nghe cả bố cả mẹ, nó bắt đầu giả dối, lúc đứng về phía mẹ, lúc đứng về phía bố, rồi nó quen tố giác để cầu lợi. Tệ hại hơn nữa là đứa trẻ cho rằng nó hành động như vậy vì những động cơ tốt đẹp, vì quan niệm của bản thân nó về điều thiện và điều ác, nhưng thật ra sự phát triển đạo đức của nó lại bị méo mó một cách thô bạo, và sẽ ảnh hưởng rất xấu đến nó sau này.

Ít ông bố bà mẹ nào lại đủ dũng cảm thừa nhận với đứa trẻ rằng mình là nguyên nhân gây tan vỡ gia đình. Lý do phổ biến nhất được đưa ra phiên toà xét xử ly hôn là ông bố đã có một phụ nữ khác, còn bà mẹ đã có một người đàn ông khác. Cặp vợ chồng xin ly hôn rất khó chấp nhận ý kiến nói rằng đó không phải là nguyên nhân, mà là hậu quả những lục đục trong gia đình, những lục đục này nảy sinh không phải hôm nay và càng không phải hôm qua. Công nhận như vậy có nghĩa là công nhận lỗi của mình trong sự việc xảy ra, mà không ai muốn thế. Sẽ dễ dàng hơn nếu buộc tội người kia, và lấy đứa con ra làm nhân chứng? Còn đứa

trẻ, rối tung rối mù trong những cách đánh giá đầy mâu thuẫn, nó lạc lối và bắt đầu ghét tất cả những người khác giới.

Các liên hệ xúc cảm sau này của bọn trẻ, tâm hồn nó phong phú hay nghèo nàn phụ thuộc trực tiếp vào kinh nghiệm ban đầu nó thu nhận được trong gia đình. Bởi vậy, đôi vợ chồng đã quyết định ly hôn sẽ hành động đúng nếu họ đưa đứa trẻ ra khỏi chỗ "giữa hai hoả lực" và tự giải quyết với nhau những vấn đề liên quan đến thủ tục ly hôn.

Con đường đi của con cái là do bố mẹ vạch ra

Nghiên cứu kỹ các vụ ly hôn ta phát hiện ra giống nhau kỳ lạ giữa số phận những đôi đang ly hôn với số phận bố mẹ họ. Số phận bố mẹ được lặp đi lặp lại trong số phận con cái đến là khớp? Cứ như là một số người "vận rủi" và truyền cho con cái họ vậy.

Nhưng không có gì "thần bí" ở đây cả, mà chẳng qua chỉ là kinh nghiệm đáng buồn của bố mẹ được con cái "học tập" đó thôi. Xin dẫn một ví dụ: ông bố bà mẹ kiện nhau dành đứa con. Khi điều tra ra thì hoá ra từ nhỏ, đứa trẻ đã ở với bà, nó không trông thấy bố, cũng chẳng trông thấy mẹ, mặc dù bố mẹ nó sống ngay gần kề. Người mẹ không sắp xếp đúng đắn công việc trong một ngày, lúc nào chị ta cũng kêu thiếu thời gian và có đến thăm con khoảng một tháng một lần. Cuộc điều tra tiếp theo cho thấy rằng tất nhiên người mẹ có thể đến thăm con nhiều hơn, nhưng khó khăn vì mối quan hệ căng thẳng giữa chị và mẹ chồng (con chị ở với bà nội). Chánh án bèn yêu cầu chị kể về tuổi ấu thơ của chị. Thì ra hồi nhỏ, hàng tháng trời chị cũng không gặp mẹ vì chị ở với bà. Liệu chúng tôi có cần bình luận một sự trùng hợp "định mệnh" như thế?

Xin dẫn một ví dụ nữa. Một người đàn ông trung niên đệ đơn ly dị với lý do là "không hợp tính nết". Không có nguyên nhân nào khác để ly dị: con gái họ đã lớn, họ đầy đủ về vật chất. Chánh án yêu cầu người đàn ông kể về thời kỳ ông ta bằng tuổi con gái ông hiện giờ. Thì ra đúng thời gian đó, bố ông ta rời bỏ gia đình, khiến ông ta (còn ở tuổi thiếu niên) rất đau khổ.

Vậy đã có những thay đổi gì xảy ra trong tính cách cậu thiếu niên ấy, điều gì về sau này đã khiến ông ta không thể tiếp tục chung sống với vợ? Thì ra ông ta rất dễ thân với mọi người (khác với bố ông ta), thì ra ông ta rất nhanh chóng có cảm tình nồng nhiệt với họ, nhưng chỉ cần ai làm điều gì trái ý ông ta, là cảm tình của ông ta lập tức biến thành mối căm ghét, thất vọng, hoặc ít nhất cũng là sự dửng dưng. Tính nết như thế phải nói là khó, dù người vợ tế nhị mấy cũng chắc gì đã chiều nổi, nhưng chúng tôi tự hỏi: mươi mười lăm năm nữa, liệu con gái ông ta có xử sự với chồng cô như ông ta hôm nay không?

Có thể nói gần chắc chắn rằng khi lấy chồng, cô gái ấy sẽ không rộng lượng với những thói quen nào của chồng không liên quan trực tiếp đến lợi ích của gia đình. Cô sẽ rất khó chịu mỗi khi anh đi làm về muộn, cô sẽ nghi ngờ anh phản bội mà thực ra anh không có. Cuộc sống với người vợ như thế đúng là không chịu nổi. Và chúng tôi thấy không có gì bảo đảm anh sẽ không đến với một người phụ nữ khác trong một dịp nào đó, còn vợ anh sẽ đệ đơn xin ly hôn mà không hề suy nghĩ câu hỏi sau đây: con trai và con gái của cô sẽ sống thế nào?

Có ý kiến cho rằng trẻ con cần một sự hoà thuận tồi tệ hơn là cần sự bất hoà tốt lành, nói cách khác gia đình tồi tệ một cách hình thức thì vẫn hơn ly dị. Chúng tôi không thể tán thành quan điểm đó. Những đứa trẻ lớn lên trong hoàn cảnh hoà thuận tồi tệ sẽ sợ hãi trước việc xây dựng gia đình riêng. Theo quan niệm của chúng, hôn nhân không phải là mối gắn kết tự nguyện của hai con

người yêu nhau, mà là cái gông, khi đã đeo vào sẽ không thể thoát ra được nữa. Rồi chúng còn sợ sẽ có những đứa con chứng kiến nỗi đau khổ của chúng. Tức là như chúng ta thấy, cả trong trường hợp này con cái cũng lặp lại số phận của cha mẹ mình.

Quá trình ly hôn và đứa con

Quá trình ly hôn ít khi bắt đầu và kết thúc trong vòng một ngày. Nó thường kéo dài hàng tuần, có khi hàng tháng, nhất là khi ông bố bà mẹ chưa thể thoả thuận về con cái và phân chia tài sản. Quá trình càng dài, càng nhiều người can dự vào số phận đứa trẻ, sẽ có những lúc ai đó tỏ ra tức giận và căm ghét, ông bố, bà mẹ chỉ chịu ảnh hưởng của các xúc cảm riêng, họ không cất công chọn lời lẽ để nói về nhau, họ buộc cho nhau đủ các tội lỗi chết người, và sự việc đó diễn ra trước mặt đứa trẻ. Nào là "Hãy để cho thằng bé biết bố nó đê tiện thế nào!" hoặc "Hãy để cho thằng bé biết nó sống với một người mẹ thế nào!"

Những cuộc tranh cãi trước toà về con cái chứng tỏ về thực chất bố mẹ chúng thờ ơ với số phận những đứa con họ đứt ruột đẻ ra như thế nào. Họ mù quáng bởi căm thù nhau, lăng mạ nhau. Họ sẵn sàng nhấn người kia xuống bùn. Họ biết rõ rằng lời nói và hành động của họ ở toà sẽ không bị trừng phạt về hình sự. Nhưng nếu bố mẹ không bị trừng phạt gì, thì con cái họ lại bị trừng phạt, và bị rất tàn nhẫn? Chúng được đưa tới toà để làm chứng chống lại bố hoặc mẹ chúng. Chúng được biết các tài liệu của toà án, chúng được biết những chi tiết "kín" của cuộc sống bố mẹ chúng. Nhưng may sao quá trình ly hôn đau khổ rồi cũng lùi lại phía sau, trong bố mẹ không có một người "thắng" và một người "thua", thực tiễn cho thấy người này đã chuẩn bị sẵn để đón lấy thất bại rồi. Còn đứa trẻ chẳng chuẩn bị sẵn để đón lấy

gì cả, thi sao? Nhiều người nói rằng những đứa trẻ đã trải qua quá trình ly hôn của bố mẹ đều trở nên "không thể nhận ra được". Thật vậy, chúng đã trải qua chuyện khủng khiếp nhất - xấu hổ vì bố mẹ. Cảm giác xấu hổ thiêu đốt mà chúng không thể đè bẹp đi được ấy (đứa trẻ càng lớn, nó càng hổ thẹn hơn) sẽ có hình dạng của những hành động thiếu suy nghĩ nhất. Không thiếu trường hợp đứa trẻ gây gổ với các bạn khác cùng giới, cùng lứa tuổi, nó có thể xúc phạm, thậm chí đánh các bạn, và khi lớn lên, nó lăng mạ và xúc phạm người xung quanh, sẵn sàng đánh bất cứ ai, dù đó là một người già nua, chỉ vì người đó không tìm được cho nó vài điếu thuốc lá. Rất nhiều những đứa trẻ như thế sớm muộn cũng vào viện thần kinh hoặc vào ghế bị cáo. Các ông bố bà mẹ ngạc nhiên: sao lại có thể xảy ra như vậy. Họ lại tìm kiếm kẻ có lỗi, buộc tội nhà trường, đường phố, bạn bè xấu, nhưng nếu lúc ấy có ai nhắc họ nhớ tới những cảnh diễn ra trước mắt đứa bé ở toà án, họ sẽ bảo: có dính dáng gì đến chuyện này!

Nhưng chính là sự việc ấy và trước hết là sự việc ấy, mặc dù xảy ra đã lâu và các ông bố bà mẹ đã quên mất rồi (thiếu gì chuyện người ta gây cho nhau lúc nóng nảy, có ai lại cứ nhớ mãi suốt đời?). Sự trừng phạt mà hồi ấy ông bố bà mẹ may mắn tránh được bây giờ đã giáng xuống đầu đứa con.

Có thể phân tích cặn kẽ nhiều ví dụ chứng tỏ nguyên nhân gây ra sự phát triển xấu ở đứa trẻ bắt nguồn từ vụ ly hôn diễn ra trước mắt chúng. Có thể kể về những trường hợp mà mới thoạt nhìn, không liên quan trực tiếp với những gì bọn trẻ trông thấy và trải qua ở toà án. Nhưng đó chỉ là mới thoạt nhìn. Một vụ kiện ly hôn dù có điều khiển bằng bàn tay một quan toà giàu kinh nghiệm nhất thường cũng vẫn chỉ là cái van tuôn ra ngoài những thứ bùn bẩn tích tụ lâu ngày, và những nguyên tắc sống chủ yếu của đứa trẻ liên quan tới uy tín bố mẹ đều bị chết sặc trong vũng bùn bẩn ấy.

Còn có thể nói tới những uy tín nào khác nữa, nếu đứa trẻ đã không còn tôn trọng bố mẹ đẻ của nó? Còn có thể nghĩ tới một sự tôn trọng nào đối với người xung quanh, nếu đứa trẻ lúc nào cũng nghe mẹ bảo: "Bố mày là một thằng đê tiện, hắn lấy đi của mày tất cả, hắn huỷ hoại hạnh phúc của mày". Uy tín bị sụp đổ của bố mẹ kéo luôn tất cả các uy tín khác của thầy cô giáo, hiệu trưởng, quản đốc phân xưởng, nơi lớn lên đứa trẻ đến làm việc, nói chung là uy tín của tất cả người lớn chứ đừng nói tới những người cùng lứa tuổi. Đứa trẻ mất lòng tin vào bố mẹ, không công nhận một chuẩn mực và quy tắc nào trong cuộc sống, như thế vẫn ít, nó còn coi bất kỳ sự cấm đoán nào cũng là vi phạm cá nhân của nó, cũng đe doạ sự tôn trọng của nó đối với bản thân nó - sự tôn trọng duy nhất nó còn gìn giữ bởi đó là bảo đảm cho cảm giác tự tin của nó. Nếu mất nốt cả cái "bến cảng" cuối cùng này, nó sẽ ra sao? Cuối cùng, nhân cách nó sẽ suy thoái.

Tất nhiên chúng tôi không muốn bạn nghĩ chúng tôi khẳng định rằng bất kỳ vụ ly hôn nào diễn ra trước mắt đứa trẻ cũng đều sẽ biến nó thành tội phạm sau này. Nhiều trường hợp nó lớn lên thành một người hoàn toàn bình thường. Nhưng đó là ngoại lệ chứ không phải quy luật. Còn thông thường, sau khi chứng kiến vụ ly hôn của bố mẹ, nó xa lánh mọi người, nó học kém, mặc dù không phải nó không có năng lực, các thầy cô giáo thường phàn nàn nó lơ đãng và thụ động, bố mẹ nó cũng nhận thấy họ nói với nó mà nó không nghe thấy, nó có thể ngồi hàng giờ trân trân nhìn vào một điểm bằng một cái nhìn hờ hững. Một đứa trẻ lớn lên trong khung cảnh thường xuyên có những vụ om sòm và những biểu hiện tàn nhẫn, có thể sẽ quen với những cái đó, trở nên nghèo nàn xúc cảm, chẳng hề động tâm trước những vui sướng và nhất là những đau khổ của người khác.

Sau khi ly hôn

Chúng tôi nghĩ rằng những điều vừa nói ở trên cũng đủ để những ông bố bà mẹ định ly hôn thấy rõ không nên chỉ nghĩ đến mình, mà phải nghĩ tới cả tương lai con cái. Những hành động đúng là những người không để con cái biết chuyên bất hoà, không dùng đứa trẻ làm công cụ tấn công và tự vệ. Bà quyết định ly dị chồng? Vậy bạn hãy giải thích cho đứa trẻ: bố mẹ không thể thay đổi gì được, như vậy sẽ tốt hơn cả cho bố mẹ, cả cho con. Hãy làm cho đứa trẻ hiểu rằng cả hai bạn vẫn yêu nó như trước, nó không bị mất ai vì vụ ly hôn này. Hãy làm nó tin như vậy, hãy cùng nhau đặt kế hoạch cả hai người cùng chăm sóc con như thế nào và thực hiện thật đúng kế hoạch ấy. Đứa trẻ không tin các lời hứa của bạn, nếu những lời hứa ấy không được củng cố bằng việc làm. Nó sợ mất mát, sợ cô đơn, hàng ngày nó sẽ kiểm tra xem bạn có giữ đúng lời hứa không và sẽ nghiêm khắc phán xét bạn chẳng những về những việc bạn làm cho nó mà cả về những việc bạn không làm cho nó. Hãy cố gắng đừng làm con bạn thất vọng, khi đó, nó có thể làm tất cả những gì nó có thể làm để bạn khỏi thất vọng về nó.

Cách giải thích cho đứa trẻ: Tại sao?

Các câu hỏi: ai có lỗi trong sự việc xảy ra, tại sao chuyện như thế lại có thể xảy ra? - sẽ lại được đặt ra trong gia đình đã tan vỡ. Phải trả lời những câu hỏi ấy, nhưng trả lời sao cho vừa sức hiểu của đứa trẻ, không đi sâu vào những chi tiết chỉ liên quan đến người lớn. Trẻ con không hấp thụ được những lời giải thích dài dòng, và nếu bạn kể tỉ mỉ cho nó nghe tại sao bạn ly

hôn với chồng, một giờ sau nó lại hỏi: tại sạo?... Bạn chớ đổ lỗi hết cho chồng, dù bạn rất ghét anh ta, bạn hãy nói rằng cả bạn cũng có lỗi. Nếu bạn không tìm ra lời lẽ thích hợp để trả lời, bạn hãy giải thích nguyên nhân gia đình tan vỡ bằng ví dụ lấy trong đời sống động vật. Bạn hãy nói rằng không thể bắt con thỏ sống chung với con chim hót, vì một con không biết bay và leo lên tổ, còn con kia cứ chạy khắp cánh đồng tìm bắp cải ăn. Nếu đứa trẻ đã hơi lớn, bạn có thể nói: "Mẹ và bố là những người hoàn toàn khác nhau, cả hai bố mẹ đều có lỗi là không thích ứng được với nhau. Con hãy tha thứ cho bố mẹ điều đó, nhưng hồi ấy chính bố mẹ cũng chưa biết được rằng bố mẹ không thể chung sống được". Với đứa trẻ đã đi học, bạn có thể giải thích bằng nguyên nhân gây tan vỡ gia đình bằng một ví dụ gần gũi và dễ hiểu với nó: vì nhiều khi một em học sinh cố gắng học bài nhưng khi bị gọi lên bảng nó quên bẵng tất cả những gì nó đã học thuộc. Trong gia đình cũng vậy: bạn đã cố gắng làm tất cả mọi việc đâu vào đấy, nhưng khi bạn hỏi, thì hoá ra bạn vẫn chưa nắm vững bài học lắm. Bạn hãy nói thêm rằng bây giờ điểm 2 bạn vừa bị sẽ buộc bạn phải có thái độ khác với các bài học, bạn lấy làm tiếc về sự việc xảy ra và bạn sẽ cố gắng chuẩn bị kỹ bài học sau để khi gọi lên bảng, bạn khỏi phải đỏ mặt.

Sai lầm sau khi ly hôn

Chỉ giải thích cho đứa trẻ hiểu tại sao bố mẹ nó chia tay nhau thì chưa đủ; phải làm thế nào để nó chấp nhận ý nghĩ là bây giờ cuộc sống của nó sẽ không hoàn toàn như xưa. Làm điều này phức tạp hơn bởi vì bây giờ chính bạn cũng phải thay đổi cuộc sống riêng tư của mình, chứ không chỉ thay đổi cuộc sống của con bạn.

Ở đây, những mối nguy hiểm nào đó có thể rình chờ các bậc cha mẹ? Nói cụ thể có hai mối nguy hiểm, chúng tôi xin nói cặn kẽ.

Mối nguy hiểm thứ nhất. Ông bố bà mẹ, ngay cả khi đã mấy năm rồi không thoả mãn về cuộc sống chung, vẫn thấy sự tan vỡ như một tràng sấm giữa bầu trời trong xanh. Phản ứng đó rất giống nỗi đau khổ của bọn trẻ do bố mẹ ly hôn. Một người trong hai vợ chồng thường hết sức cố hòa giải, tự coi mình là người giàu lòng hy sinh, chỉ sống vì gia đình và con cái. Bà mẹ khóc lóc hoặc ông bố buồn rầu kêu gọi phía bên kia suy nghĩ lại, hứa sẽ sửa chữa khuyết điểm ngay cả khi thấy mình không có lỗi gì, yêu cầu con cái thuyết phục "bố yêu quý" hoặc "mẹ yêu quý" ở lại. Tác động xúc cảm đối với phía bên kia, nhờ sự trợ giúp của đứa trẻ, có thể có những hình thức rất khác nhau, nhưng bản chất của sức ép ấy là có hại cho đứa trẻ trong bất kỳ trường hợp nào: nó buồn vì bố (hoặc mẹ) không yêu người kia nữa, và không yêu luôn cả chính nó.

Mối nguy hiểm thứ hai. Ông bố hoặc bà mẹ cố làm cho đứa trẻ hiểu rằng nỗi bất hạnh của gia đình không phải do mình, mà do phía bên kia gây ra, vì vậy cố làm đứa trẻ căm ghét phía bên kia. Như vậy, phía bên kia trở thành một "hung thần" chỉ có thể làm những điều xấu. Phản ứng của đứa trẻ như thế nào trước "phát biện" ấy, chúng tôi đã nói ở trên.

Mối nguy hiểm thứ nhất chứa đựng nguy cơ gây ra tình trạng cả sau khi ly dị, bạn vẫn sẽ bồn chồn một thời gian dài, mà điều này tất nhiên sẽ ảnh hưởng tới con bạn. Nếu bạn cảm thấy trong các vụ xích mích với chồng (vợ), bạn đã đi quá xa, khiến con bạn có thể bị mối nguy hiểm thứ hai đe dọa, tốt nhất là bạn hãy cho đứa trẻ sống ở môi trường trung lập. Ngôi nhà của ông bà sẽ thích hợp trong trường hợp ở đó không ai kích động đứa trẻ hằn thù bố hoặc mẹ. Sau một thời gian, khi bạn đã vững tin ở sức mình và

đã bình tĩnh chín chắn, bạn lại đón con về.

Tiếc rằng không phải bao giờ mọi chuyện cũng đơn giản như chúng tôi vừa nói, cả sau khi ly hôn nhiều ông bố bà mẹ vẫn tiếp tục đấu tranh giành đứa con. Ở đây chúng tôi không bàn tới những thủ đoạn không xứng đáng với người lớn mà họ dùng để chứng minh quyền của họ được nuôi dạy đứa trẻ: họ nhờ hàng xóm láng giềng viết thư, họ lấy lời chứng nhận tốt ở nơi làm việc, họ viết đơn kiện đến các cấp xét xử khiến hồ sơ vụ án dày thêm. Kết quả thường là đứa trẻ bị lọt vào "giữa hai hoả lực". Nói đúng ra, đây không phải chỉ là cuộc đấu tranh để giành đứa trẻ, mà chủ yếu là cuộc đấu tranh của hai lòng tự ái vẫn chưa chấm dứt ở phòng xử án. Đại đa số con cái ở với mẹ, bởi vậy chúng ta sẽ chỉ xem xét tình huống này và phân tích những sai lầm điển hình khi gia đình bị phân chia như vậy.

Rất nhiều khi, sau vụ ly hôn người mẹ phải làm việc nhiều hơn, phải gánh chịu toàn bộ việc chăm sóc con và không có thời gian nghĩ tới bản thân. Người bố thì không ai còn bắt lỗi được nữa: gặp con một tuần một lần, góp tiền nuôi dưỡng một tháng một lần. Nhưng có thật là mọi chuyện xong rồi không? Chúng ta thử tìm hiểu xem. Dường như bây giờ người mẹ có tất cả các chủ bài trong tay: đứa con sống với chị như chị muốn, căn nhà cũng thuộc về chị. Cho tới nay, cách xử sự của chồng chị rất rộng rãi, hiên ngang; anh không cần gì hết, anh để lại cho vợ nhà cửa, đồ đạc, thậm chí không tranh giành con vì người mẹ đã sử dụng nó để gây áp lực xúc cảm đối với anh. Nhưng chỉ vài tháng đầu là như vậy, ít khi quá một năm. Tiếp đó người chồng bỗng đi đến kết luận là mình bị tước đoạt hết cả: con cái, nhà cửa, tháng tháng anh bị khấu trừ một khoản lương, chỗ lương còn lại, anh không biết sử dụng thế nào, vì anh phải mua sắm tất cả từ đầu. Thế là anh quên phắt mất sự hiên ngang mới đây của mình, bắt đầu tiến hành một cuộc chiến tranh lâu dài, mệt mỏi với

người vợ cũ. Trong cuộc chiến tranh này không có và không thể có người chiến thắng, mà chỉ có những người đau khổ trong đó có cả đứa con.

Cách giải quyết hợp lý nhất trong tình huống này là không để một cuộc chiến tranh như thế nổ ra. Vì lợi ích của những mối quan hệ bình thường giữa bố và con, cũng như vì lợi ích của lương tâm chính mình, người vợ lập tức phải phân chia tài sản chung một cách công bằng để người chồng cũ không cảm thấy mình bị mất hết.

Thời gian đầu sau khi ly dị, nhiều khi đứa trẻ hòa thuận với cả hai bố mẹ, nhưng rồi nó bỗng tuyên bố rằng nó không muốn gặp bố nữa. Chúng tôi cam đoan rằng đó không phải ý kiến của nó, mà là ý kiến của mẹ nó. Trong những trường hợp như vậy, người mẹ thường phàn nàn rằng sau khi gặp bố về, đứa trẻ dễ cáu kỉnh, rằng người bố ảnh hưởng xấu đến nó. Cứ cho là như vậy (mặc dù rất ít khi như vậy). Trường hợp này, người mẹ phải xử sự thế nào? Ủng hộ đứa trẻ khi nó không muốn gặp bố? Xử sự như vậy quá đơn giản, nhất là hiện giờ sức mạnh ở phía người mẹ, chị dễ dàng chiến thắng người chồng cũ. Nhưng đó là một chiến thắng ngang bằng với thất bại, bởi vì tuy một thời gian dài không gặp bố, đứa trẻ vẫn không quên bố như người mẹ chờ đợi, mà nó lại ngày càng lý tưởng hóa hình ảnh bố. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, vì bạn không thể cho con bạn những gì nó yêu cầu - bạn không đủ sức lực, thời gian. Trong khi đó, đứa trẻ sẽ ngày càng có ý phê phán mẹ - thoạt đầu nó im lặng để khỏi bị mất tình thương của mẹ, sau đó nó càng công khai biểu lộ nỗi bất bình. Bạn chưa kịp tìm hiểu sự việc, thì nó lại đã hướng tới bố nó, bởi vì bố nó "có thể làm mọi điều" (mà quả thật anh ta có thể làm nhiều điều, vì những món quà đắt tiền một lần dễ dàng hơn ngày nào cũng phải suy nghĩ hôm nay sẽ nấu món gì và mua thứ quần áo gì cho con để vừa rẻ tiền lại vừa thiết thực).

Những ví dụ vừa dẫn chứng tỏ đứa trẻ rất cần cả bố, cả mẹ cho dù bố mẹ đã ly hôn. Bạn từng hỏi đứa trẻ xem nó có yêu mẹ không nếu nó ở với bạn, rồi trên cơ sở đó bắt nó vâng lời vô điều kiện. Tất nhiên nó yêu mẹ và sẵn sàng vâng lời mẹ trong mọi chuyện, ngay cả chuyện không gặp bố. Bạn hãy tưởng tượng tình huống đột nhiên thay đổi, đứa trẻ không sống với mẹ, mà sống với bố, người bố hỏi nó yêu ai hơn và đòi hỏi nó chỉ vâng lời bố trong mọi chuyện. Dĩ nhiên, đứa trẻ phải "ưu tiên" người nó ở cùng và người nó phụ thuộc. Nhưng nên nhớ rằng một đứa trẻ không có điều kiện gặp bố (hoặc mẹ), không phải bao giờ cũng đồng nhất mình với người nuôi nấng và chăm sóc nó, nó có thể "xây dựng" cho nó một hình thức xử sự hai mặt, tức là ai thích thế nào thì nó xử sự thế ấy, và sử dụng quan hệ tốt với cả hai người để phục vụ lợi ích riêng của nó. Mà từ sự giả vờ, dù là giả vờ một cách ngây thơ, cũng rất gần với lừa dối.

Cuộc gặp với bố không nên chỉ diễn ra vào ngày thứ bảy hoặc chủ nhật và nhất thiết phải "ở đâu đó". Đối với đứa trẻ, sẽ có lợi hơn nếu người bố về nhà vào giữa tuần lễ, giúp nó học hành hoặc đón nó về nhà mình ngủ. "Bố chủ nhật" - đó là một cái gì vui đối với đứa trẻ, nó không bao giờ nghiêm túc với người bố như thế. Việc người bố gặp con vào giữa tuần lễ sẽ cho phép người mẹ (nếu chị sống không có chồng) dành ngày đó cho bản thân; gặp bạn gái, đi xem phim hoặc xem triển lãm, làm một việc gì đó cho mình.

Sự chăm sóc của người bố vô cùng quan trọng, ông bà hay người ruột thịt khác đều không thể nào thay thế. Tự người mẹ rồi dần dần cũng sẽ hiểu rằng sau khi gặp bố, đứa trẻ sẽ mãn nguyện, thấy chị vẫn giữ người bố cho nó. Sẽ rất tốt nếu một phần kỳ nghỉ hè nó ở với mẹ, còn một phần nó ở với bố. Sẽ rất tốt nếu người bố có thể tới thăm đứa trẻ nhiều hơn, khi nó ốm hoặc là chính mẹ nó yêu cầu vì cần đến uy tín của người đàn ông. Tất cả những cái

đó sẽ có lợi cho sự phát triển bình thường của đứa trẻ, mà những gì có lợi cho đứa trẻ, ta đều không nên gạt bỏ.

Đứa trẻ trong gia đình mới

Người mẹ ly dị, nay sống với con, vẫn là một người mẹ đầy đủ quyền hạn như mọi người mẹ khác. Chị có thể có những thích thú riêng, say mê riêng, thậm chí chị có thể yêu ai đó. Tất cả những điều đó đều tự nhiên không cần nói thêm. Nhưng nếu đứng trên quan điểm đứa trẻ, thì trong tình huống này, có thể xuất hiện những khó khăn ta không thể không tính tới.

Điều trước tiên: đừng nhồi nhét cho đứa trẻ ý nghĩ người bố mới chính là người bố "thật", còn người bố kia bây giờ nó không cần nữa. Không những nó cần người bố kia, mà nó còn cần trấn tĩnh lại sau những chấn động mà nó phải chịu khi bố mẹ chưa ly hôn.

Nhiều khi người mẹ cô đơn lập tức lấy chồng ngay sau khi ly hôn để "trêu tức" người chồng trước, để chứng tỏ rằng chị vẫn có giá, vẫn có thể được người khác thích, được người khác yêu. Phải nói rằng những cuộc hôn nhân nóng vội, nhất là những cuộc hôn nhân để "trêu tức", ít thành công. Có khi cuộc hôn nhân mới chỉ nhằm mục đích ngăn cản đứa trẻ thân thiết với người vợ mới của chồng cũ. Nhưng sẽ vô cùng sai lầm nếu người phụ nữ chưa kịp lấy chồng lần thứ hai đã định xử sự với người này y hệt như với người chồng thứ nhất, và thế là trong gia đình lại nảy sinh những chuyện om sòm.

Sự hình thành các mối quan hệ mới đòi hỏi một thời gian nhất định, ta chớ nên dồn ép. Lúc đầu, hãy để đứa trẻ và người chồng mới có quan hệ thân ái với nhau đã, đừng bắt nó gọi là

"bố" vội, ở đây, sự tế nhị của người lớn rất quan trọng. Nhiều trường hợp người chồng mới làm dịu bầu không khí gia đình và trở nên chỗ dựa vững chắc đối với đứa trẻ. Điều quan trọng không phải là quan hệ tin cậy giữa người chồng mới và con riêng có được thiết lập mau chóng không, mà điều quan trọng là có bền vững không. Nếu gia đình mới có thêm đứa trẻ nữa, thì đứa trẻ thứ nhất sẽ muốn nhanh nhanh trở thành thành viên đầy đủ quyền hạn của gia đình.

Gia đình mới xây dựng nếu hoạt động bình thường có thể sửa chữa tốt nhiều sai lầm trong cuộc hôn nhân đầu tiên và tránh được cho đứa trẻ những chấn động thần kinh do vụ ly dị gây ra.

PHẦN NĂM

TRỞ THÀNH MẸ

I. LÀM MẸ CŨNG LÀ MỘT CÔNG VIỆC

Theo chúng tôi, chức năng chủ yếu trong đời sống xã hội là sinh đẻ. Bởi vậy, làm mẹ cũng là công việc cần thiết đối với một xã hội hoạt động bình thường, cũng như mọi việc khác. Người mẹ thực hiện một nhiệm vụ không gì thay thế được, và nếu không thực hiện tốt thì sẽ không gì đền bù lại được.

Trên quan điểm đó, chúng ta hãy xem xét bản chất việc làm mẹ và mối quan hệ qua lại giữa người mẹ và đứa con.

Tình cảm đầu tiên của người mẹ

Chúng tôi không nói lầm khi đặt tên mục này là: những tình cảm *đầu tiên* của người mẹ. Có ý kiến cho rằng những tình cảm mẫu tử đầu tiên đã có ở các em gái nhỏ khi chúng chơi búp bê. Chúng tôi không tán thành quan điểm đó, mặc dù chúng tôi công nhận trò chơi rất quan trọng đối với sự phát triển bình thường của đứa trẻ và chuẩn bị cho nó đón lấy cuộc sống tự lập sau này. Giữa tình cảm của một bé gái chơi búp bê với tình cảm của một người

mẹ đối với con là cả một vực thẳm ngăn cách, giống như lòng "căm thù" đối với "quân địch" khi các em trai chơi "đánh nhau", so với lòng căm thù của người lớn đối với kẻ địch thật đến xâm lược, giết chóc, tàn phá.

Thêm nữa, trên quan điểm tâm lý, tình cảm của bé gái chơi búp bê và tình cảm của người mẹ trẻ đối với đứa con cũng không có gì chung. Nếu bé gái chơi búp bê *bắt chước* mẹ mình, thì người mẹ chăm sóc con *đồng nhất* mình với đứa con. Cái thai trong bụng mẹ nhiều tháng là một phần của cơ thể mẹ, không thể bị hình dung là tách rời người mẹ. Đứa trẻ ra đời cũng không thể lập tức tách rời người mẹ. Những lúc cho con bú, khi người mẹ ôm chặt tấm thân bé bỏng của đứa con vào lòng cũng chính là tiếp tục sự thống nhất giữa mẹ và con vẫn có từ khi đứa con còn nằm trong bụng mẹ.

Chính từ sự thống nhất bên trong giữa người mẹ và đứa con mà ở phụ nữ nảy sinh những tình cảm đầu tiên chỉ người mẹ mới có, trong đó chủ yếu nhất là mối quan tâm đến đứa trẻ. Tình cảm này không phải là có ý thức như một số người nghĩ, mà là một tình cảm bản năng, tất cả các động vật đều có.

Trong khi cho con bú, giữ gìn thân thể con sạch sẽ, người mẹ chẳng những thoả mãn nhu cầu của đứa trẻ, mà còn thoả mãn nhu cầu của bản thân mình. Bạn hãy quan sát một người mẹ đang chăm sóc con mà xem, bạn dễ dàng thấy chúng tôi có lý. Khi một người mẹ cho con bú, cảm thấy nguồn sữa trong người mình truyền dần sang đứa con, thì cảm giác ấy, cái gì có thể sánh được? Tiếp sau những tình cảm đầu tiên gắn kết người mẹ và đứa con nhiều phụ nữ có cảm giác mệt mỏi vì chẳng những chị phải chăm sóc con, mà chị vẫn tiếp tục phải làm vô vàn công việc trong nhà. Đó là một cảm giác tự nhiên không nên sợ nó, mặc dù nhiều phụ nữ không hiểu bản chất sự mệt mỏi ấy, lại bắt đầu cảm thấy khổ sở vì đứa con và vì sự cần thiết phải chăm sóc nó. Chúng tôi kêu

gọi những người phụ nữ như thế chớ lẫn lộn hậu quả với nguyên nhân, đừng rơi vào một cực đoan khác; tiếc rằng cũng rất phổ biến: vừa cho cơn bú, đồng thời lại vừa chuẩn bị bài giảng, đọc các bản tóm tắt hoặc "nghỉ ngơi" bằng cách xem truyền hình. Tất cả những cái đó có thể có hại chẳng những cho con, mà cho cả bạn. Đừng vội vã phá vỡ sự thống nhất thể xác và xúc cảm đang tồn tại giữa bạn và con bạn. Bạn hãy mỉm cười với con, nói chuyện với nó thế nào tùy bạn, bạn chỉ nựng con cũng rất tốt, chứ không cần phải nói thành lời lẽ rõ ràng của một người lớn.

Chúng tôi không hiểu được những "phụ nữ trí thức" cho rằng ngay từ những ngày đầu sau khi sinh nở đã phải nói với đứa trẻ bằng thứ ngôn ngữ bình thường, chứ không "nựng". Đứa trẻ đâu có hiểu ý nghĩa những lời bạn nói, nó chỉ hiểu ngữ điệu của bạn, và tùy theo ngữ điệu ấy mà nó vui sướng cùng với bạn hay là sợ bạn. Nụ cười của bạn, tiếng nựng của bạn nói với đứa trẻ nhiều hơn nhiều về những tình cảm thực sự của bạn. Còn những lời giải thích chân thành nhất của bạn về tình yêu thương và sự dịu dàng bằng thứ "ngôn ngữ bình thường" sẽ chẳng nói được gì với nó.

Đương nhiên sự thống nhất giữa bạn và con bạn dần dần sẽ biến đổi, sẽ có những hình thức mới, trở thành một tình cảm gắn bó cũng rất khó diễn tả bằng lời lẽ. Nhưng đó chính là sự thống nhất giữa mẹ và con được duy trì mãi mãi. Vi phạm sự thống nhất xúc cảm đó có thể ảnh hưởng tai hại đến đứa trẻ, mà cả đến người mẹ - những tình cảm đầu tiên của người mẹ sẽ mau chóng bị lấn át bởi các tình cảm của một người khác nuôi nấng nên đã bị mất đi các tình cảm của một người mẹ. Khi gặp con, may lắm nó cũng chỉ là một con búp bê đối với bé gái - (người lớn có thể chơi búp bê) nhưng vì chị đã là người lớn, nên chị cũng không muốn chơi lâu. Chúng tôi muốn nói rằng sự giao tiếp giữa mẹ và con ở cấp độ tình cảm chẳng những làm đứa con thành một con người, mà còn làm người phụ nữ trở thành một người mẹ.

Mẹ dạy con

Để đứa trẻ trở thành một con người thực sự, một nhân cách, cần phải dạy nó nhiều thứ, nói cách khác, nó cần một người thầy. Người thầy đầu tiên của bất cứ đứa trẻ nào cũng là mẹ nó.

Từ những tình cảm đầu tiên mẹ trao đổi với con, có thể nói không quá đáng rằng đó là những bài học đầu tiên trong cuộc đời nó. Theo các quy luật thiên nhiên phú cho, mẹ chuyển sang những bài học phức tạp hơn mà ở thời kỳ này không có ai có khả năng dạy, kể cả bố.

Sự dạy dỗ này bắt đầu từ lời nói. Thật ra, lời "nựng" dễ hiểu nhất đối với đứa trẻ cũng đã chứa đựng những yếu tố của lời nói. Những kỹ xảo đầu tiên của lời nói thực sự, gắn liền với một nền văn hoá nhất định, là do người mẹ rèn luyện cho đứa trẻ. Nhờ lời nói, mẹ dẫn dắt con vào thế giới những con người mà nó sẽ cùng sống, giúp đỡ nó nhìn thấy thế giới ấy chẳng những "từ bên ngoài" mà còn "từ bên trong", mở ra trước mắt nó các hiện tượng đó. Người mẹ khuyến khích con một số hành động nào đó. Và bằng lời bình luận, còn dạy đứa trẻ đánh giá những hành động ấy, một điều rất quan trọng trong thế giới người lớn, nơi đứa trẻ sẽ bước vào.

Nhờ lời nói của người mẹ, đứa trẻ cảm thấy vững tin, lời nói giúp trẻ cảm thấy mình là một cá thể có những ý nguyện và nhu cầu riêng.

Có thể hỏi chúng tôi: tại sao người đầu tiên cho đứa trẻ ngôn ngữ lại chính là người mẹ, những người khác của gia đình như bố, ông, bà... hoặc những người ngoài gia đình nữa, không thể làm việc ấy cũng rất thành công được sao? Chúng tôi sẵn lòng trả lời câu hỏi trên. Thứ nhất, khi nói rằng mẹ là người đầu tiên cho đứa trẻ ngôn ngữ, chúng tôi không hề dùng từ "thành công", bởi dùng

ở đây, từ ấy không thích hợp. Thứ hai, chỉ người mẹ mới có thể làm cho đứa trẻ quen với lời nói một cách đầy đủ nhất. Sở dĩ như vậy là vì sự giao tiếp bằng âm thanh xảy ra ngay từ những ngày đầu tiên sau khi đứa trẻ ra đời, khi sự thống nhất giữa mẹ và con còn rất mạnh và khi sự giao tiếp giữa hai mẹ con còn diễn ra ở mức độ tình cảm. Trong khi làm đứa trẻ quen với lời nói và lắng nghe những âm thanh đứa trẻ phát ra, chỉ người mẹ mới hiểu được đứa trẻ muốn diễn tả điều gì. Những gì mọi người khác hoàn toàn không hiểu, riêng người mẹ lại hiểu mà không cần phiên dịch.

Định hướng xã hội đầu tiên của trẻ

Người mẹ đứng ở ngọn nguồn một phẩm chất vô cùng quan trọng của mỗi người lớn - đó là khả năng định hướng đúng trong môi trường xã hội. Chúng ta là ai, chúng ta là những người thế nào, chúng ta có tác động qua lại như thế nào với các thành viên khác của xã hội, chúng ta được phép làm gì - những điều đó và nhiều điều khác nữa giúp cho con người sống một cuộc sống đầy đủ giá trị. Và lao động có kết quả phụ thuộc nhiều vào mức độ đúng đắn sự định hướng xã hội của đứa trẻ hồi nó còn nhỏ.

Nơi đứa trẻ có được những khái niệm đầu tiên về "sự không đồng nhất" xã hội là ở trong gia đình: bố nó và mẹ nó chịu trách nhiệm khác nhau về công việc ở nhà và công việc chăm sóc nó. Nếu nó lại có cả anh chị em, ông bà, cô chú... nó sẽ rất mau chóng hiểu được đâu là điểm chung, đâu là điểm riêng của mỗi người tuỳ theo nhiệm vụ từng người trong gia đình. Tiếp đó, qua thái độ người lớn đối với nhau, nó hiểu ai phụ thuộc ai, như vậy có đúng không, và nếu không đúng, nó sẽ đứng về phía kẻ yếu (hoặc kẻ mạnh - tuỳ theo cách xử sự của bạn với con bạn).

Không nên phát triển ở đứa trẻ ảo tưởng rằng nó là nhân vật

chính trong gia đình. Ảo tưởng ấy có thể khiến nó có quan niệm không đúng về vị trí của nó trong cuộc sống và nó sẽ rất gay go khi biết rằng ở trường nó phải vâng lời người trên, không được bắt nạt trẻ khác; nó phải học giỏi đều các môn, mặc dù có môn nó không thích... Đồng thời, cũng không nên phát triển ở trẻ quan niệm "mọi người đều như nhau" sau này nó sẽ thấy cần giúp đỡ kẻ yếu hơn nó, phụ nữ và người già.

Đồng thời với những khái niệm xã hội đầu tiên, đứa trẻ còn cần có những khái niệm đầu tiên về công bằng và bất công, về điều thiện và điều ác, về luân lý đạo đức. Người đầu tiên cho đứa trẻ tất cả những khái niệm đó lại vẫn là người mẹ.

Người mẹ là khởi đầu của mỗi gia đình bởi vì tất nhiên đứa trẻ lắng nghe trước hết là người mẹ, chỗ dựa chính của nó là người mẹ. Mẹ dạy nó những bài học đầu tiên trong cuộc đời. Đó chính là lý do vì sao người mẹ cần chú ý tới các nhu cầu của con, dẫn dắt con lên "từng bậc" của sự định hướng xã hội, từ điều đơn giản "ta không muốn, nhưng ta phải làm", từ việc dạy cho nó những điều lớn lao.

Bắt đầu phát triển thị hiếu thẩm mỹ

Đứa trẻ không chỉ nhìn thế giới xung quanh, nó còn tích cực nắm vững thế giới bằng các giác quan của nó, học cách phân biệt điều dễ chịu với điều khó chịu, cái tốt với cái xấu, cái đẹp với cái xấu. Đối với đứa trẻ nào cũng vậy, chuẩn mực của tất cả những gì dễ chịu và tốt đẹp là người mẹ. Bất kể đứa trẻ là trai hay gái, chính mẹ là người mà nó muốn giống nhất, chính mẹ là người mà nó muốn đem lại niềm vui, chính mẹ là người nó muốn bảo vệ. Mẹ cũng là người đầu tiên hát cho nó nghe, cho nó đi ngủ, kể chuyện cổ tích, đọc sách cho nó, cho nó xem tranh ảnh. Đứa trẻ

dần dần bước vào một thế giới có những phẩm chất tác động tới tình cảm nó và làm tinh thần nó phong phú, nó học cách xử sự với thế giới một cách có thẩm mỹ.

Trong thời kỳ này, lời nói không chỉ hoàn thành chức năng giao tiếp, mà còn mở ra cái đẹp của âm hưởng, đứa trẻ nhắc lại theo mẹ những vần thơ mẹ nó đọc cho nó, nó bắt đầu gieo vần cho các từ. Nói cách khác, ở-nó thức tỉnh tâm hồn nghệ sĩ có khả năng cảm nhận cái đẹp. Đó là một nghệ sĩ hoạt động, đã gieo vần cho các từ và cố thể hiện một cái gì đó trên giấy, vẽ thế giới như nó cảm thấy (đôi khi người ta thêm: và trông thấy). Không, dù sao đứa trẻ cũng nhìn thấy thế giới không như nó mô tả, mà nó tự cảm thấy. Tất nhiên, không nên coi những hình thức nguệch ngoạc là một "phát hiện" hay "một cái nhìn bên trong" đặc biệt của đứa trẻ: ở lứa tuổi nó, tất cả những đứa trẻ đều thích bôi bôi vạch vạch lên giấy, nó ngạc nhiên khi khám phá ra rằng hoá ra chiếc bút chì bình thường có thể để lại một dấu vết.

Thái độ của đứa trẻ đối với thế giới

Việc đứa trẻ tiếp xúc với thế giới bắt đầu từ sự nhận thức "cái tôi" của mình một cách rụt rè. "CÁI TÔI" như một cá thể không giống các cá thể khác - đây là một điều rất quan trọng đối với cuộc sống sau này của đứa trẻ. Bởi vậy, ta cần tìm mọi cách để duy trì và phát triển "CÁI TÔI" của nó. Nhưng đồng thời, ta cũng chớ nên quên nhắc nó rằng những người,khác cũng có "cái tôi" riêng của họ mà nó phải tôn trọng.

Từ nay, nó sẽ cho toàn bộ thế giới các tình cảm và tưởng tượng của nó đi qua lăng kính "cái tôi" của nó. Đây là quá trình tự khẳng định, đứa trẻ luôn giữ mẹ trong tầm nhìn của nó. Qua phản ứng của mẹ, nó kiểm tra xem nó có đi đúng hướng không

hay tốt nhất là hãy tạm nấp sau váy mẹ để quan sát lần nữa cái thế giới mới mẻ đối với nó.

Nhưng từ nãy ta cứ nói mãi về đứa trẻ, hình như chúng ta bỏ quên mất người mẹ. Những lúc ấy thì người mẹ ở đâu? Chả lẽ chị không có thay đổi gì từ hồi chị khám phá thấy mình có những tình cảm đầu tiên của người mẹ? Chị có nhiều thay đổi lắm, và những thay đổi rất lớn! Ta không nên quên rằng suốt trong thời gian nói về đứa trẻ, người mẹ vẫn luôn ở bên cạnh không rời một bước. Chị cho nó ăn, thay tã, dạy nó những từ mới, giúp nó định hướng giữa mọi người, phát triển những mầm mống thị hiếu thẩm mỹ ở nó, dắt nó ra ngưỡng cửa để nó nhìn thấy thế giới rộng mở trước mắt nó. Suốt thời gian ấy, người mẹ không chỉ đơn giản ở bên cạnh con, chị sống trong đứa trẻ, quên đi cả bản thân mình, chị đã "nhập" vào nó. Có thể nói tới chân lý hiển nhiên: làm mẹ cũng là một công việc, thêm nữa, công việc này có tầm quan trọng không kém công việc nào khác.

Những vi phạm trong việc làm mẹ

Nhưng có phải người mẹ nào cũng đáp ứng được chức năng cao cả mà thiên thiên phú cho không? Tiếc rằng không.

Chúng ta hãy xét hai lệch lạc nghiêm trọng trong việc làm mẹ mà chúng tôi tạm gọi là hai vi phạm. Vi phạm thứ nhất ta thường gặp ở những "phụ nữ trí thức" chúng tôi đã nhắc ở trên. Họ giáo dục con cái theo tinh thần khắc khổ. Bản thân họ không gần gũi con mấy, và họ cũng không cho người khác gần. Tất cả mọi sự chăm sóc con của họ đều theo một thời gian biểu tính từng giờ từng phút. Nếu giờ cho con bú chưa tới, thà họ để đứa con gào khóc rách rốn ra, chứ họ nhất định không chịu bế nó lên tay. Không hiểu theo cái mốt nào, nhưng số người mẹ như vậy không hiếm.

Thời gian qua đi, con cái những người mẹ như thế lớn lên, rồi cũng trở thành bố mẹ. Nhưng chúng ta thấy những ông bố bà mẹ này ra sao? Họ "điếc" về mặt xúc cảm, kiềm chế một cách phô trương ("Ông nói gì vậy? Mim cười đùa vui ư? Không đời nào!"); họ thờ ơ với đứa con dứt ruột đẻ ra ("Không làm gì phải chiều nó! Ông thấy đấy ngày xưa chúng tôi cũng có được chiều chuộng gì, mà vẫn lớn lên đấy thôi, có đui què mẻ sứt gì đâu!"); họ ích kỷ quá chừng ("Theo kế hoạch hôm nay chúng tôi đi xem kịch. Biết làm sao được, đành để nó ở nhà một mình vài tiếng đồng hồ vậy, hồi ở tuổi nó, tôi cũng...").

Một bức tranh thật buồn, phải không các bạn. Đúng là họ không đui què mẻ sứt. Ít ra thì họ cũng không đui què mẻ sứt một cách hiển nhiên. Chúng tôi không muốn đơn giản hoá các nguyên nhân xã hội dẫn đến tội phạm, nhưng nếu xét cho kỹ, ta sẽ thấy một số mầm mống tội phạm đã nảy sinh từ hồi còn nhỏ, do không được bố mẹ quan tâm đầy đủ.

Vi phạm thứ hai là ở những người mẹ hồi nhỏ cảm thấy không được quan tâm chăm sóc chu đáo, hoặc ở những người mẹ chỉ có một đứa con, đứa con này lại ra đời quá muộn. Đối với họ, đứa con là luồng sáng duy nhất của cửa sổ, họ không thể để con tự làm một việc gì mà không hoảng hốt: "Kìa, con làm gì thế? Đặt ngay cái lược xuống, kẻo lược đâm vào mắt bây giờ! Đừng sờ vào cái chén kia, bỏng đấy! Tại sao con lại bỏ mũ? Con muốn ốm để mẹ khổ mẹ chết hay sao?..."

Có lẽ không cần liệt kê hết những lời kể lể mà chắc các bạn đã có dịp nghe thấy trong những trường hợp tương tự.

Có thể nói gì về những vi phạm nghiêm trọng ấy trong việc làm mẹ? Cả hai cực đoan đều không nên, bởi vì đều ảnh hưởng rất xấu đến đứa trẻ. Không nên tước đoạt tuổi thơ của đứa trẻ, dù ý định của bạn có tốt đẹp đến mấy, nhưng cũng không nên coi nó như một cây hoa bạn thường xuyên phải giữ trong lồng kính, lúc

nào cũng sợ có chuyện gì xảy ra với nó và nếu thỉnh thoảng, có nhấc nắp lồng kính ra thì cũng chỉ cốt để tưới một chút nước cốt âm ấm rồi lại đậy nắp lại ngay.

Chúng ta hãy nhớ rằng dù hoa có nở trong lồng kính cũng chỉ là những bông hoa yếu ớt không thể sống trong môi trường bình thường.

Người mẹ trong cuộc sống đứa trẻ

Những vi phạm nói trên là ngoại lệ, nhưng chúng cho rằng mình không có quyền bỏ qua, vì chúng rất nguy hiểm cho trẻ.

Còn bây giờ chúng tôi xin nói tiếp về việc làm mẹ bình thường, một công việc mà những người bố quá giàu xúc cảm vẫn gọi là "chiến công". Chúng tôi sẽ không dùng tới những lời to tát như vậy vì một lý do đơn giản: trong thời bình, không phải cứ luôn luôn có chiến công, còn nếu chiến công lại tiếp tục ngày này qua ngày khác trong nhiều năm, thì đã đến lúc nên chuyển từ những lời to tát sang những công việc lặng lẽ và tạo điều kiện tốt cho việc làm mẹ bình thường để người phụ nữ khỏi phải thường xuyên lập nên những kỳ tích anh hùng.

Tất nhiên đó là một lời khuyên để đùa vui thôi. Còn bây giờ, ta hãy nói nghiêm túc về vị trí người mẹ trong cuộc sống của đứa trẻ. Người mẹ đóng vai trò quyết định trong việc cuộc đời đứa trẻ có hạnh phúc hay không. Một đứa trẻ không có tuổi thơ bình thường nhiều khi còn là một mối đe doạ cho cả người mẹ, cả xã hội.

Tất nhiên chúng tôi không muốn doạ ai. Trong cuộc đời, chuyện gì cũng có thể xảy ra. Nhưng người mẹ nào cho con chẳng những cuộc sống, mà cả một tuổi thơ bình thường, sẽ có thể yên tâm về tương lai của nó.

Đừng nên nghĩ rằng mối quan tâm của người mẹ đối với đứa con dần dần sẽ giảm đi. Phải nói từ khi đứa trẻ nhận thức được "CÁI TÔI" riêng của nó, những vấn đề thực sự của người mẹ mới bắt đầu.

Trước hết, bạn sẽ không bị vướng mắc nhiều vấn đề trong tương lai, nếu bạn chẳng những là mẹ, mà bạn còn là bạn của đứa trẻ. Có thể hiểu tình bạn này là một sự cộng sinh đặc biệt, cái này không thể tách khỏi cái kia.

Không bao giờ bạn có thể tách ra khỏi đứa con cũng như con bạn không bao giờ có thể tách ra khỏi bạn. Dù có chuyện gì xảy ra trong cuộc đời, dù bạn hoặc con bạn có phải chịu tấn bi kịch nào, bạn vẫn luôn gắn với nó chẳng những bởi những sợi dây máu mủ, mà bằng lợi ích chung, tình cảm chung, mối quan tâm chung đến nhau. Nỗi đau và niềm vui của con bao giờ cũng sẽ là nỗi đau và niềm vui của mẹ. Thực ra, bạn có cần gì nhiều đâu: bạn chỉ cần con bạn trở thành một con người kiêu hãnh, đẹp đẽ và xứng đáng. Bạn chỉ cần có thế, vì bạn là Người Mẹ - cái tốt đẹp nhất mà thiên nhiên anh minh đã và sẽ tạo ra.

II. VIỆC LÀM MẸ QUA CON MẮT CỦA BÁC SĨ PHỤ KHOA

Những nỗi lo sợ tưởng tượng

Cho tới nay, ta vẫn có thể nghe kể về chuyện sinh đẻ như một việc cực kỳ nguy hiểm và đau đớn. Ngày nay, lại còn nhiều cuộc hôn nhân không phải do tình yêu, mà vì hai bên thiếu thận trọng, nên cô gái có thai. Ở những gia đình này, đứa trẻ bị coi như một sự đáng tức, chỉ gây rắc rối.

Cả việc sợ đẻ con, cả việc coi đứa con là "gánh nặng" rốt cuộc đều bất lợi cho đứa trẻ và cho gia đình trẻ. Tất nhiên, đứa trẻ phải là đứa con được mong muốn trong gia đình. Mà muốn vậy nó phải ra đời trong một gia đình vợ chồng yêu nhau, cả người đàn ông lẫn người đàn bà đều đã xác định chỗ đứng của mình trong cuộc sống, và đã có một cơ sở vật chất tối thiểu. Đó là lý do vì sao chúng tôi phản đối những cuộc hôn nhân trục lợi, hoặc quá vội vã, vừa "mê" nhau đã cưới luôn.

Thời gian tốt nhất để người phụ nữ sinh con đầu lòng là khoảng từ 20 đến 28 tuổi (có thể cho phép thêm bớt 1 tuổi ở cả hai phía); con thứ hai và những đứa tiếp sau có thể sinh sau năm 28 tuổi mà hoàn toàn không nguy hiểm gì cho sức khoẻ. Tuy nhiên, đây có thể có ngoại lệ. Do nhiều nguyên nhân (ví dụ sự vỡ sinh kéo dài, phải chữa chạy), lần mang thai đầu tiên có thể vào quãng 35 - 40 tuổi cũng được, và việc sinh nở có thể vẫn diễn ra bình thường. Tất nhiên ở lứa tuổi này có thể xảy ra một số phức tạp mà y học hiện đại giải quyết được, nhưng ít ra chúng tôi cũng không thấy những nguyên nhân xác đáng khiến người phụ nữ trên cái ngưỡng 28 tuổi tự coi là mình không có năng lực sinh nở. Chúng tôi chỉ muốn dè chừng những phụ nữ chưa đến 20 tuổi đã sinh nở. Vấn đề không chỉ ở chỗ có thai sớm sẽ có những chuyện phức tạp, vấn đề ở chỗ một phụ nữ quá trẻ, còn chưa được chuẩn bị tốt về mặt thể lực, về tinh thần, cả về vật chất để trở thành người mẹ.

Chúng tôi không tán thành quan điểm của những nhà tâm lý học coi sinh đẻ là trạng thái "sốc" đối với người phụ nữ. Đương nhiên việc mang thai, cũng như việc sinh đẻ, sẽ dẫn tới sự thay đổi chẳng những cơ thể người phụ nữ, mà cả tâm lý người đó nữa. Ở đây, nhiều điều phụ thuộc vào đặc điểm tâm lý riêng của mỗi phụ nữ. Ở người phụ nữ tính khí thất thường, kém thích nghi môi trường xung quanh, việc mang thai có thể kèm theo một vài phức

tạp nào đó, trong khi ở người phụ nữ điềm đạm, trạng thái tâm lý bình thường rất hiếm khi xảy ra chuyện phức tạp. Ngoài ra, cũng có không ít điều phụ thuộc vào những người xung quanh, ví dụ người chồng có quan tâm chăm sóc không, chị có bạn bè không, bố mẹ chị có thái độ như thế nào đối với việc chị có thai... Nếu được chuẩn bị tốt, nhất là về mặt tâm lý, người phụ nữ sẽ không cảm thấy một trạng thái "sốc" nào hết.

Thụ thai

Việc thụ thai bắt đầu từ lúc tinh trùng của người đàn ông kết hợp với tế bào trứng của phụ nữ.

Ở đây, chúng tôi chỉ đề cập đến vấn đề này một cách vắn tắt, vừa để bạn có thể hình dung bản chất quá trình thụ tinh và biết những cơ quan nào tham gia quá trình đó.

Trong khoang bụng của người phụ nữ, ở hai bên tử cung là buồng trứng. Mỗi tháng một lần, vào giữa chu kỳ kinh nguyệt, trong buồng trứng chỉ có một tế bào trứng chín, nó tách khỏi buồng trứng và lọt vào ống dẫn trứng. Các bác sĩ sản khoa gọi đó là sự rụng trứng.

Ở đây, tế bào trứng chín nằm không quá một ngày đêm, nó chuyển dịch từ từ về phía ổ tử cung. Việc thụ thai xảy ra chính ở đây, trong ống dẫn trứng, là nơi mà tinh trùng lọt qua âm đạo vào ổ tử cung.

Nhân tế bào trứng chỉ có thể kết hợp với một tinh trùng. Nếu như tế bào trứng chín sống được hơn 24 tiếng đồng hồ, thì tinh trùng có khả năng thụ tinh trong vòng 48-60 tiếng đồng hồ.

Từ lúc tinh trùng kết hợp với nhân tế bào trứng là bắt đầu một quá trình phức tạp cho tới nay vẫn chưa được nghiên cứu rõ. Tế

bào trứng đã được thụ tinh phân đôi ra, rồi mỗi nửa lại phân đôi ra nữa, cứ thế dần dần nó tiếp tục phát triển để biến thành bào thai.

Bắt đầu có thai

Tất nhiên, người phụ nữ không thể biết việc thụ thai xảy ra vào lúc nào và có xảy ra hay không. Chỉ biết mình có thai là do tới kỳ, chị không thấy kinh. Nếu kinh chậm hoặc tắt kinh không phải do những nguyên nhân nào khác, tính 14 ngày kể từ ngày đáng lẽ thấy kinh, sau đó người phụ nữ có thể xác định (với sai số 2, 3 ngày) là mình bắt đầu có thai. Nhưng chậm thấy kinh hoặc tắt kinh chưa phải là "tín hiệu" chắc chắn cho biết đã có thai. Chu kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ có thể liên quan tới những nguyên nhân khác nữa: tình trạng suy sụp chung của sức khoẻ (thiếu máu, bệnh đái tháo đường), các rối loạn tâm lý, bắt đầu mãn kinh.

Nếu hai tuần lễ sau ngày đáng lẽ thấy kinh mà vẫn không thấy, người phụ nữ nên hỏi bác sĩ phụ khoa để biết chính xác mình có thai hay không (cả khi cảm thấy đau nhói ở phần trước của bụng cũng nên đến hỏi bác sĩ phụ khoa).

Thay đổi thể chất khi có thai

Bào thai bắt đầu sống và phát triển nhờ vào cơ thể người mẹ, về phần mình, cơ thể người mẹ lại thích ứng với những thay đổi diễn ra trong bản thân nó. Bào thai nhận cùng với máu huyết của người mẹ cả ô xy và thức ăn, nó trả lại vào máu huyết người mẹ những sản phẩm của sự phân rã. Để bào thai phát triển thuận lợi,

nó được bao quanh bởi một chất lỏng gọi là nước ối. Chất nước này được dồn ra khỏi cơ thể người mẹ trong lúc sinh nở.

Sự thay đổi thể chất đầu tiên của người phụ nữ khi có thai là bụng to ra. Nhưng kích thước bụng không nói lên tầm vóc và trọng lượng thai, lại càng không chứng tỏ người phụ nữ có thể sinh đôi hoặc sinh ba. Tất nhiên bụng người phụ nữ sẽ sinh đôi to hơn bụng người sẽ sinh một con, nhưng kích thước bụng nói chung phụ thuộc vào những đặc điểm riêng của cấu tạo cơ thể, và ở cùng một giai đoạn mang thai, tầm vóc và trọng lượng thai như nhau, nhưng kích thước bụng mỗi phụ nữ một khác.

Vú phụ nữ có thai cũng to ra và các tuyến sữa phát triển, núm vú phồng lên và sẫm lại. Ngay từ những tuần lễ đầu tiên mang thai, đầu vú đã có thể tiết ra vài giọt chất lỏng đặc và nhờ nhờ. Vài tháng sau, chất lỏng ấy có màu vàng nhạt. Đó chưa hẳn là sữa, mà mới là sữa non. Ở người phụ nữ có thai còn có một thay đổi thể chất nữa khiến chị rất buồn phiền: ở vùng rốn và trên mặt, da bị sẫm lại. Đó là những vết sắc tố. Không nên sợ chúng: đăm sáu tuần lễ sau khi đẻ, những vệt ấy sẽ biến mất.

Những thay đổi nghiêm trọng hơn có thể xảy ra với các mạch máu của người phụ nữ có thai: có thể xuất hiện những búi tĩnh mạch ở chân, sờ thấy cứng chẳng hạn. Những thay đổi đó thường thấy ở giai đoạn cuối thời kỳ mang thai. Khi ấy, người phụ nữ nên nằm ngủ gác chân lên gối để giảm lượng máu ở chân, hoặc ngồi gác chân lên ghế.

Đọc đến đây, có thể một vài phụ nữ trẻ sẽ thấy sợ. Nhưng cần nói để các bạn ấy yên tâm: sẽ không có gì khác thường xảy ra với các bạn đâu, chẳng qua đó là cơ thể bạn thích ứng với các điều kiện mới mà thôi. Sau khi sinh con, mọi chuyện sẽ đâu vào đấy, bạn sẽ dễ thương hơn và xinh đẹp hơn cả trước khi có thai. Từ lâu người ta đã nhận thấy việc sinh con có lợi cho sắc đẹp của đại đa số phụ nữ, về mặt này, chắc hẳn bạn sẽ không phải ngoại lệ.

Khám phụ khoa

Sau khi bác sĩ phụ khoa đã xác định được thời gian bắt đầu có thai, người mẹ tương lai phải tới đăng ký ở trạm phụ khoa gần nhà để được theo dõi đều đặn. Các bác sĩ giàu kinh nghiệm có thể giúp bạn giải quyết nhiều nỗi lo sợ khi xuất hiện những dấu hiệu đáng lo ngại đầu tiên, bạn sẽ được đưa vào viện. Trong bất cứ trường hợp nào bạn cũng sẽ được giúp đỡ cho đến lúc mẹ tròn con vuông.

Dù cảm thấy khoẻ khoắn, bạn vẫn nên đến trạm phụ khoa. Và bạn hãy tới đó đều đặn trong toàn bộ thời kỳ mang thai

Tính ngày sinh nở

Người phụ nữ có thai nào cũng tính ngày sinh con. Chỉ bác sĩ chuyên môn mới có thể xác định chính xác ngày đó. Tuy nhiên, chúng tôi sẽ giúp bạn tự mình xác định ngày đó tương đối chính xác.

Trung bình, việc mang thai kéo dài 280 ngày. Chúng tôi xin nêu một cách tính ngày sinh theo dương lịch tương đối chính xác. Bạn hãy nhớ lại kỳ kinh nguyệt cuối cùng của bạn trước khi có thai. Bạn lấy ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt ấy trừ đi 3 tháng, được bao nhiêu cộng thêm 7 ngày, đó chính là ngày bạn có thể sinh con. Ví dụ kỳ kinh nguyệt cuối cùng của bạn bắt đầu ngày 17 tháng 10, 10 - 3 = 7. Ta được 17/7. Cộng thêm 7 ngày nữa là 24/7. Vậy bạn có thể sinh con vào 24/7 năm sau. (Nói chung, các bạn nữ có ý định sinh đẻ rất nên theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của mình).

Nếu bạn không nhớ kỳ kinh nguyệt cuối cùng của bạn vào ngày nào, bạn có thể xác định ngày sinh con bằng cách khác. Cảm thấy cái thai trong bụng đạp lần đầu vào hôm nào, bạn cộng thêm 20 tuần lễ nữa, thì sẽ biết ngày sinh con (những phụ nữ đã từng sinh con có thể cảm thấy cái thai đạp sớm hơn 2 tuần lễ, do vậy phải cộng 22 tuần lễ vào ngày đầu tiên cảm thấy thai đạp). Nhưng chắc các bạn cũng thấy, xác định ngày sinh con theo cách này không chính xác lắm.

Quá trình mang thai

Quá trình mang thai của mỗi người phụ nữ diễn ra một khác. Tất cả tuỳ thuộc ở tình trạng thể lực chung của người đó, ở tính cách, sự cân bằng tinh thần, không khí trong gia đình và một loạt nguyên nhân khác nhưng không đáng kể, nhưng lại có ảnh hưởng khá lớn. Kể cả thái độ của người phụ nữ đối với việc mình mang thai. Dễ hiểu là người phụ nữ sống trong gia đình hạnh phúc, muốn có con, sẽ có thái độ khác người phụ nữ luôn bất hoà với chồng hoặc có thai ngoài giá thú.

Trong bất kỳ trường hợp nào, chúng tôi cũng kêu gọi tất cả những phụ nữ có thai hãy thanh thản, cố tạo ra những xúc cảm tích cực (việc này không khó, bạn có thể nghe những bản nhạc, đọc những cuốn sách bạn yêu thích), đừng có ngả theo những vui buồn thất thường, vì quả thật tâm trạng người phụ nữ có thai thường không ổn định.

Bạn hãy cố nghĩ nhiều về đứa con tương lai: sẽ đặt tên con là gì, sẽ chăm sóc nó thế nào, sẽ kể cho nó nghe những chuyện cổ tích nào - tóm lại, cố đừng để những nỗi lo âu sợ hãi phát triển.

Sang đến tháng thứ tư, tâm trạng người phụ nữ có thai

thường thanh thản, nhưng mấy tháng cuối cùng lại có thể xuất hiện những lo sợ về việc sinh nở sắp tới, lại nghĩ rằng đẻ sẽ rất đau... Bạn hãy chia sẻ những nỗi lo sợ của bạn với bác sĩ theo dõi sức khoẻ của bạn - y học hiện đại biết nhiều biện pháp, kể cả biện pháp tâm lý, để giúp bạn lấy lại sự thanh thản.

Để tạo nên tâm trạng thoải mái cho người phụ nữ trong những tháng cuối của quá trình mang thai, người chồng và những người thân khác, cả bạn bè, có thể làm được rất nhiều điều. Người phụ nữ phải tiến tới ngày sinh con một cách bình tĩnh, tin rằng sẽ mẹ tròn con vuông, với cảm giác từ nay mình sẽ không hình dung nổi cuộc đời sau này lại không có đứa con mà mình sẽ yêu quý hết lòng.

Ăn uống của phụ nữ có thai

Việc ăn uống cũng rất quan trọng để quá trình mang thai diễn ra bình thường: bạn nên chú ý tới mấy quy tắc đơn giản sau đây.

a. Thay đổi món luôn cho đa dạng;

b. Nên ăn những thứ không nhiều calo quá, để tránh tăng cân thừa;

c. Nên ăn nhiều rau quả tươi, nhất là những loại chứa vitaminC;

d. Không nên ăn gia vị chua cay;

e. Cố tránh rau quả họ đậu (đỗ) làm trương phình dạ dày;

g. Ăn nhiều món hầm, luộc, dễ tiêu hóa;

h. Nhất thiết có sữa hoặc sản phẩm sữa (hằng ngày tính ra không ít hơn 1/2 lít).

Những gì phụ nữ có thai phải tránh

Bạn hãy tránh uống cả phê đặc và trà đặc. Tuyệt đối không được hút thuốc lá! Chất nicôtin trong thuốc có thể tác động tới cái thai như một chất độc vậy. Cũng xin nhắc luôn là bạn không được uống rượu, dù ít, trong thời kỳ mang thai.

Một số phụ nữ mang thai hễ ngủ kém là uống luôn thuốc ngủ hoặc thuốc an thần. Việc tự chữa bệnh đã là không được, trong thời kỳ mang thai lại càng không được. Bạn chỉ được dùng thuốc và với liều lượng đúng như bác sĩ kê đơn.

Đại tiện

Hàng ngày, bạn nên đại tiện vào một giờ nhất định. Để tránh táo bón bạn nên vận động nhiều, ăn quả tươi có vỏ và ăn rau. Nêu uống một cốc nước không lạnh vào lúc đói. Nếu đại tiện khó, phải hỏi thầy thuốc.

Quần áo và giày dép

Quần áo của người phụ nữ có thai nên rộng rãi, tuỳ theo mùa mặc không ấm quá, cũng không phong phanh quá. Đừng để dây xu chiêng lằn sâu vào da, và đừng mặc xu chiêng quá chật.

Giày dép của phụ nữ có thai cũng phải thoải mái và tiện lợi. Không nên đi giày dép hoàn toàn không có gót, nhưng gót không được cao. Trước khi ngủ nên xoa bóp chân. Việc này có thể nhờ chồng hoặc tự làm lấy bằng cách dùng các ngón chân nâng lên hạ xuống một chiếc khăn tay hoặc một chiếc bút chì ở dưới sàn.

Chăm sóc răng

Cái thai trong bụng người phụ nữ rất cần phốtpho và can xi để tạo xương. Tất nhiên nó phải lấy những chất ấy ở cơ thể mẹ. Do vậy, răng của người phụ nữ có thai có thể bị rụng, nếu người đó không chăm sóc răng miệng.

Do vậy, ngay từ những tuần lễ đầu tiên sau khi có thai, người phụ nữ cần đến phòng khám răng. Và bạn đừng quên theo dõi răng trong quá trình mang thai, bạn hãy ăn nhiều rau quả tươi, uống sữa, dùng chanh và cam; mỡ cá và những thức ăn khác có chứa phốtpho và kali đều rất cần.

Nếu thấy có dấu hiệu răng bị hỏng, bạn phải đến phòng khám răng ngay.

Ra ngoài trời và vệ sinh thân thể

Mỗi ngày, người phụ nữ có thai phải ra ngoài trời ít nhất hai tiếng đồng hồ. Mùa hè thì nên tắm nắng, để có thể tạo vitamin D trong cơ thể. Nhưng không được để rộp da, bởi vậy, chớ ở ngoài nắng quá 5 phút. Những ngày tiếp sau, có thể tăng thời gian ở ngoài nắng tới 20 phút. Ra nắng lâu hơn nữa sẽ có hại. Nhớ khi đó phải trùm khăn lên đầu, còn ai có tàn nhang nên đội mũ rộng vành.

Phụ nữ có thai dễ ra mồ hôi. Buổi sáng, bạn nên tắm nước mát, buổi chiều tắm nước ấm. Không tắm nước nóng.

Nhiều bạn hỏi: vào mùa hè, phụ nữ có thai có được tắm ngoài trời ở ao, hồ không? Nếu nước ở đó trong, ấm thì tắm được, nhưng phải có mặt chồng hoặc những người biết bơi. Ao tù thì không nên tắm, vì nước bẩn, vi trùng có thể lọt vào cơ quan sinh dục.

Cũng vì lý do đó, phụ nữ có thai không nên rửa âm đạo, dù

có chất gì tiết ra. Nếu thấy hiện tượng đó, bạn phải hỏi ngay bác sĩ theo dõi bạn.

Cần chú ý đặc biệt đến vú. Ngoài việc rửa mỗi ngày hai lần, sáng và chiều, mỗi tuần phải bôi kem trẻ con vào đầu vú hai lần. Đầu vú bẹt hoặc bị thụt phải năng được xoa bóp cho đàn hồi.

Việc trang điểm của phụ nữ có thai

Phụ nữ bao giờ cũng là phụ nữ, ngay cả khi sắp sinh con. Bạn vẫn có thể trang điểm trong thời kỳ có thai. Nhưng chúng tôi muốn lưu ý các bạn một điều. Trong thời kỳ có thai, da tiết ra nhiều chất béo hơn bình thường, nên khoảng 5 ngày, ít nhất phải gội đầu một lần. Khi rửa tay nên dùng bàn chải riêng (hoặc bàn chải răng) với xà phòng, để móng tay bao giờ cũng sạch.

Những chuyện khác phụ thuộc vào các thị hiếu và thói quen của bạn.

Giao hợp khi có thai

Người phụ nữ có thai không nên tự tước đoạt của mình cái thú sinh hoạt vợ chồng, mặc dù phải chọn những tư thế giao hợp không ép mạnh vào cơ quan sinh dục và bào thai.

Nhìn chung, khi nói về chuyện giao hợp khi có thai, cần căn cứ vào những cảm giác của bạn trong trạng thái mới mẻ đối với bạn. Khoảng ba tháng đầu của thời kỳ mang thai, đa số phụ nữ không ham mê tình dục lắm. Một số trường hợp giao hợp quá độ ở thời kỳ này đã dẫn tới ra máu nhiều, thậm chí sảy thai. Chính vì vậy, ở khoảng ba tháng đầu tiên của thời kỳ có thai, bạn nên

sinh hoạt vợ chồng ở mức tối thiểu.

Từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 6 của thời kỳ có thai, nhiều phụ nữ lại say mê tình dục: lúc này bào thai đã khá chắc, không còn sợ sảy thai nữa. Nhưng cả thời kỳ này vợ chồng cũng nên điều độ, tránh những tư thế áp vào cái thai.

Cuối cùng, từ tháng thứ 7 của thời kỳ có thai, người phụ nữ lại không ham tình dục mấy, vì cơ thể mệt mỏi. Khoảng 5 - 6 tuần trước khi đẻ, tuyệt đối chớ giao hợp: cơ thể người phụ nữ lúc ấy đã thay đổi hoàn toàn để sẵn sàng cho đứa con ra đời.

Các bài thể dục

Chúng tôi đã nói tới khối năng lượng đồ sộ mà người phụ nữ bị mất đi khi sinh nở. Để chuẩn bị cho cơ thể chịu đựng được, người phụ nữ có thai phải chú ý nghiêm túc tới những bài thể dục củng cố các bắp thịt bụng, chân và khớp xương chậu. Nếu được chuẩn bị tốt, cơ thể người phụ nữ dễ dàng hơn khi trải qua lúc sinh đẻ, và nhiều trường hợp còn giảm bớt được cảm giác đau. Bài thể dục hiệu quả nhất gồm những động tác phù hợp với riêng cơ thể bạn do các bác sĩ ở phòng khám phụ khoa vẫn theo dõi quá trình mang thai của bạn giúp bạn soạn ra.

Chỉ những phụ nữ có nguy cơ đẻ non mới không nên tập thể dục. Trong những trường hợp như vậy, bác sĩ sẽ có ý kiến cụ thể với bạn.

Khi phụ nữ sinh đôi

Càng gần ngày đẻ, người phụ nữ càng hay lo lắng nhìn bụng mình và hỏi bác sĩ: "Hay là tôi sẽ sinh đôi?

Tất nhiên có thể như vậy. Bây giờ chúng tôi sẽ nói trong những trường hợp nào thì sinh đôi.

Bình thường, ở mỗi buồng trứng (bên phải hoặc bên trái) cứ 4 tuần lễ lại có một tế bào trứng chín. Trong chu kỳ kinh nguyệt tiếp sau, buồng trứng đã tạo ra một tế bào trứng dường như nghỉ ngơi, và đến lượt nối tiếp nhau làm việc như vậy. Nhưng có khi cả hai buồng trứng cùng tạo tế bào trứng một lúc, hoặc một buồng trứng tạo hai tế bào trứng, còn buồng trứng kia nghỉ, hoặc một buồng trứng tạo một tế bào trứng, còn buồng trứng kia tạo hai tế bào trứng một lúc; các buồng trứng có thể tạo mới bốn, năm, hoặc nhiều hơn nữa những tế bào trứng có thể thụ thai. Khi đó, người phụ nữ có thể đẻ sinh đôi, sinh ba...

Trẻ sinh đôi từ hai tế bào trứng khác nhau thường giống nhau không nhiều hơn anh chị em ruột, và có thể cùng giới hoặc khác giới.

Nhưng buồng trứng còn có thể tạo ra một tế bào trứng mà sau khi thụ tinh sẽ cho hai tế bào thai, chứ không phải một. Khi đó, hai đứa trẻ sinh đôi sẽ giống nhau như hai giọt nước, hơn thế nữa, tính nết cũng giống nhau. Và bao giờ cũng cùng giới, cùng con trai hoặc con gái.

Tỷ lệ sinh đôi không nhiều. Khoảng 80 - 85 trường hợp sinh nở mới có một trường hợp sinh đôi. Còn tỷ lệ sinh ba là 1/6000-8000.

Cần nói thêm rằng xác suất để sinh đôi thường cao hơn ở những phụ nữ có bà, mẹ... cũng đã từng sinh đôi (tương tự như vậy ở những người đàn ông bản thân là sinh đôi hoặc tổ tiên là sinh đôi).

Con trai hay con gái?

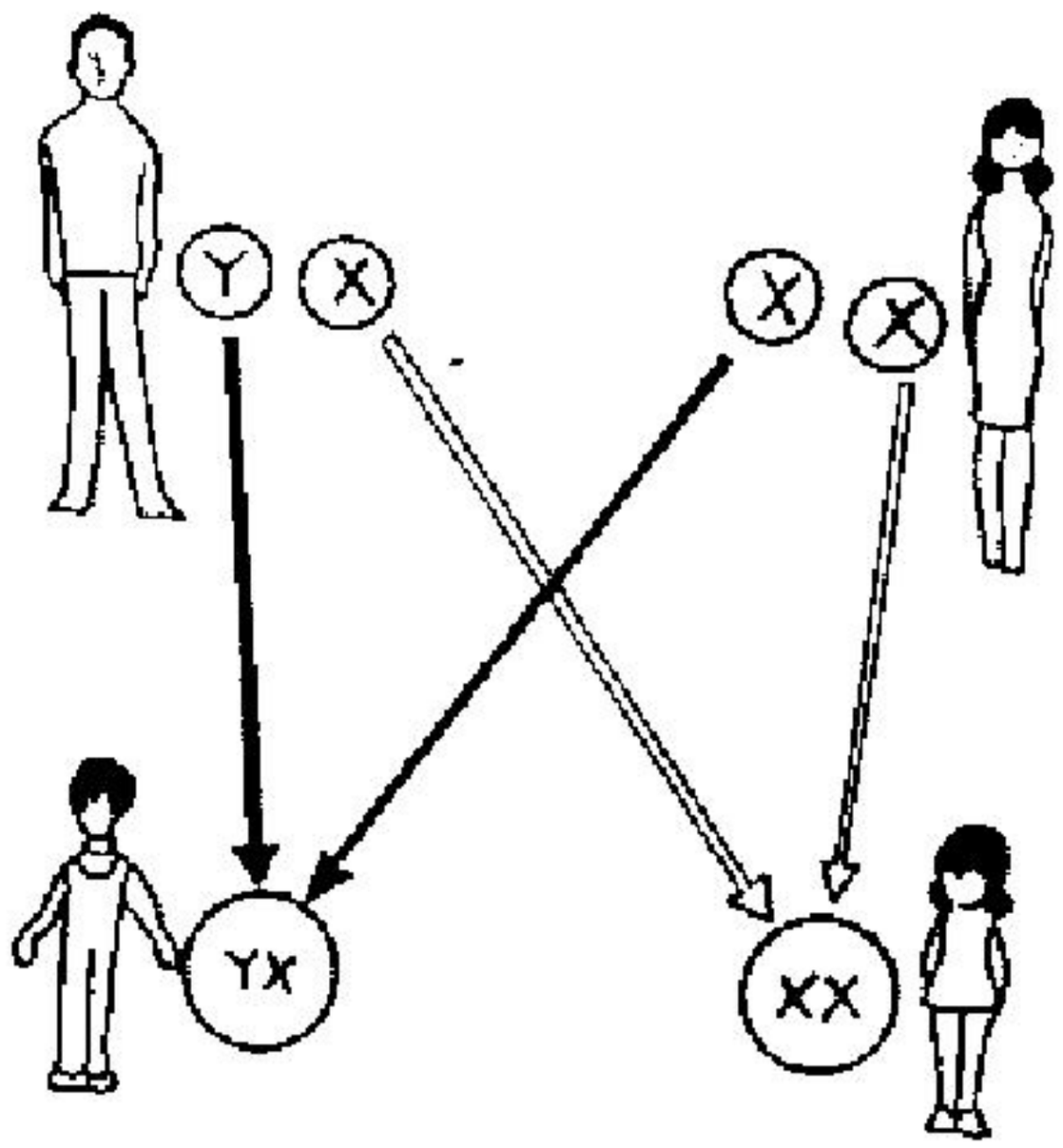
Tất nhiên người phụ nữ có thai nào cũng muốn biết mình sẽ sinh con trai hay con gái. Chúng tôi sẽ cố gắng trả lời câu hỏi này, bằng cách phân tích xem trường hợp nào thì sinh con trai, trường hợp nào thì sinh con gái.

Cơ thể con người bao gồm nhiều tỷ tế bào, mỗi tế bào chứa 46 nhiễm sắc thể, kết hợp từng đôi thành 23 cặp gần như nhau về hình dạng và kích thước. Ở phụ nữ, 23 cặp ấy như nhau, vì khi phóng to, các nhiễm sắc thể này giống hình chữ X, do vậy ta gọi đó là nhiễm sắc thể X, còn ở người đàn ông, chỉ có 22 cặp như nhau (tức là 44 nhiễm sắc thể X), còn một cặp gồm 1 nhiễm sắc thể X và 1 nhiễm sắc thể Y - ta gọi như vậy vì khi phóng to, nó giống hình chữ Y.

Tế bào sinh dục cửa đàn ông và phụ nữ tạo thành bởi những nhiễm sắc thể như bất cứ tế bào sống nào của cơ thể con người, nhưng không chứa những cặp nhiễm sắc thể, mà chứa những nhiễm sắc thể đơn lẻ, tức là chỉ có 23 nhiễm sắc thể. Ở nữ tất cả các tế bào trứng đều giống nhau, và chứa một loại nhiễm sắc thể X. Ở nam, có hai loại tinh trùng, một loại chứa X, một loại chứa Y. Khi thụ tinh, nếu tế bào trứng gặp tinh trùng mang nhiễm sắc thể X, thì sẽ có bào thai nữ, còn nếu gặp tinh trùng mang nhiễm sắc thể Y thì sẽ có bào thai nam (hình 27).

Tất cả 23 nhiễm sắc thể đơn lẻ trong tế bào sinh dục nam cũng như nữ đều mang "thông tin" về người chủ của chúng, kể cả thông tin về các đặc điểm tính cách. Bởi vậy, không có gì lạ khi tế bào đã thụ tinh mới hình thành (chứa 23 cặp nhiễm sắc thể mới) sẽ kế thừa tất cả các đặc điểm của bố mẹ: hình dáng bên ngoài, các nét tính cách... Nó có thể giống bố hoặc giống mẹ. Tiếc thay, đứa trẻ còn có thể hưởng cả một số bệnh di truyền của bố mẹ. Đó là lý do vì sao trước khi lấy nhau, đôi bạn trẻ nên qua khám nghiệm y

tế. Nếu một số người có bệnh di truyền, y học hiện đại có thể giúp người đó chữa khỏi bệnh, và con cái họ sẽ khoẻ mạnh.



H. 27 Sơ đồ xuất hiện con trai hay con,gái

Nhưng sau khi đã giải thích xong khi nào sinh con trai, khi nào con gái, chúng tôi vẫn chưa trả lời câu hỏi chính của bạn: vậy bạn sẽ sinh con trai hay con gái?

Phải thú thật rằng chúng tôi không biết.

Vấn đề sinh con trai hay con gái đã được con người quan tâm từ ngàn xưa. Trong một viện bảo tàng Beclin còn giữ một tài liệu thời Ramxet II (cuối thế kỷ XIV - giữa thế kỷ XIII trước công nguyên) trong đó khẳng định rằng nếu tưới nước tiểu của người phụ nữ có thai vào hạt đại mạch và hạt lúa mỳ mà đại mạch mọc trước là sinh con trai, lúa mỳ mọc trước là sinh con gái. Bạn thấy người Ai Cập xưa kia có ngây thơ không? Nhưng vào những năm 40 của thế kỷ này, người ta đã tiến hành thí nghiệm theo công thức ấy. Kết quả ra sao? Người Ai Cập cổ đại đúng tới 80% tổng

số các trường hợp.

Thế kỷ trước, thế kỷ XIX, các nhà bác học đã nghĩ ra 250 cách xác định giới tính đứa trẻ sắp sinh. Tiếc rằng không một cách nào được xác nhận qua thực tế. Ở thế kỷ này, người ta đã thử nghiên cứu kỹ chất nước ối bao quanh thai và các phim chụp bằng tia rơnghen, nhưng cũng không đạt kết quả gì.

Mà có lẽ không có cách nào đáng tin cậy để biết được giới tính của đứa trẻ sắp ra đời lại là tốt chăng? Có lẽ thiên nhiên cân một tỷ lệ là cứ 100 con gái thì có 106 con trai chăng? Có lẽ quả thật con người không nên can thiệp vào bí mật ấy của Thiên nhiên. Vì Thiên nhiên tin rằng mình gìn giữ được loài người hơn là để chính loài người làm việc đó chăng?

Sinh nở

Sinh nở là một động tác sinh lý cực kỳ phức tạp, bao gồm ba thời kỳ: mở cổ tử cung, đẩy thai và đẩy nhau (rau).

Mở cổ tử cung. Thời kỳ này bắt đầu từ những co thắt nhịp nhàng của các cơ tử cung, đôi khi ta gọi là những cơn trở dạ. Khi xuất hiện những cơn trở dạ đầu tiên, người phụ nữ có thai đã là sản phụ. Những cơn trở dạ đầu tiên thường không lâu - chỉ khoảng 20-30 giây, chúng như chuẩn bị cho cơ thể sản phụ sinh đẻ. Khoảng cách thời gian giữa các cơn trở dạ đầu tiên cũng quan trọng - cơ thể sản phụ chẳng những phải chuẩn bị sinh đẻ, mà còn cần nghỉ ngơi lấy sức. Sau đó bắt đầu những cơn đau mới với độ lâu tới 45 giây, còn các khoảng cách giữa chúng giảm từ 30 xuống 20, rồi 15, 10, 5, cuối cùng chỉ 2-3 giây. Cổ tử cung mở mỗi lúc một rộng, chuẩn bị cho thai nhi ra (hình 28, 29).

Nước ối trào ra. Lúc ấy, đầu thai nhi ép nhẹ vào lồng ngực,

nhờ vậy, áp lực não giảm đi, còn bản thân cái thai thì hạ dần xuống gần âm đạo. Thời kỳ đầu của việc sinh đẻ kéo dài từ 3 đến 6 giờ, và có thể tới 11 giờ hoặc hơn nữa. Thời kỳ này kết thúc vào lúc cổ tử cung mở hoàn toàn.

Suốt thời kỳ đầu, sản phụ nên cố không rặn, phải thở sâu và thở bằng mũi (nếu thở bằng mồm, môi, lưỡi và màng nhầy thanh quản sẽ khô, do vậy sản phụ sẽ cảm thấy khát). Đừng sợ hãi gì hết, thiên nhiên đã lường trước mọi chuyện và đã cho bạn những sức lực lớn lao, bạn hãy cố thư giãn - cơ thể thư giãn sẽ dễ hoàn thành các trách nhiệm của nó khi bắt đầu thời kỳ thứ hai.

Đẩy thai ra. Thời kỳ thứ hai bắt đầu ngay sau khi cổ tử cung mở hoàn toàn. **Thêm vào** những co bóp đều đặn của tử cung ở thời kỳ thứ nhất, **nay còn** có sự co bóp của các cơ bụng. Thai nhi di chuyển trong **âm đạo** và dần dần ra ngoài (hình 30).

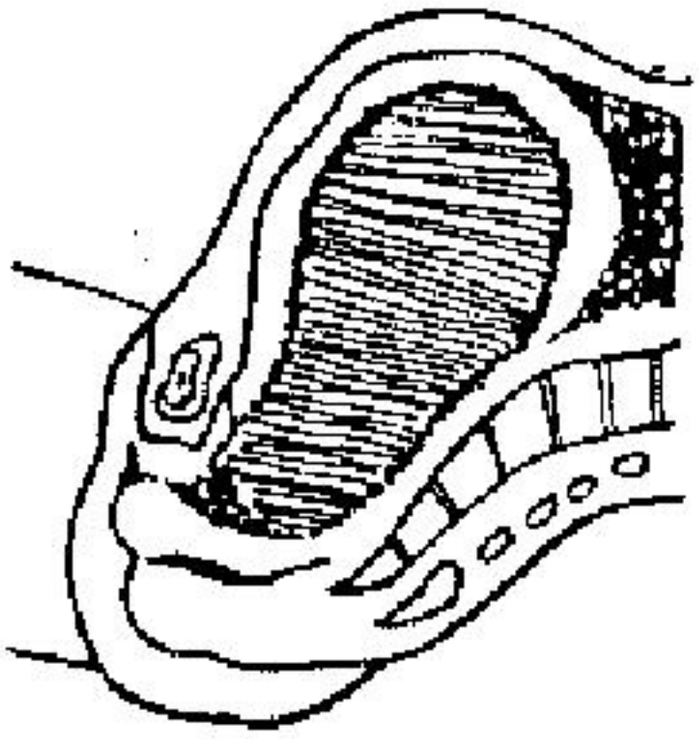
Thời kỳ này sản phụ không đau và kéo dài không quá một tiếng đồng hồ, có khi chỉ 15-20 phút. Bên cạnh bạn sẽ luôn có các bác sĩ, nữ hộ sinh đó sẽ đỡ con của bạn, sẽ vỗ nhẹ vào nó một cái, do bất ngờ nên đứa trẻ sẽ giật mình, hai lá phổi nó đang khép sẽ mở ra, không khí lọt vào đó làm đứa trẻ đau, bản năng tự vệ xui khiến nó lại khép hai lá phổi lại, đứa bé kêu lên vì đau, đó chính là lúc nó bắt đầu thở. Đứa trẻ được đặt lên một tấm khăn, nó được cắt rốn (bạn chớ ngại cho nó, ở đó không có dây thần kinh, con bạn sẽ không bị đau đâu) và nó được đánh dấu để khỏi lẫn với trẻ sơ sinh khác.

Đẩy nhau (rau). Nhau là gì và tại sao lại phải đẩy nó ra khỏi tử cung? Đó là cơ quan thực hiện mối liên hệ giữa cơ thể mẹ và bào thai trong thời kỳ thai phát triển ở trong bụng. Cả màng thai và dây rốn cũng được đẩy ra. Chúng đã hoàn thành nhiệm vụ của chúng, trong cơ thể phụ nữ, chúng trở nên thừa.

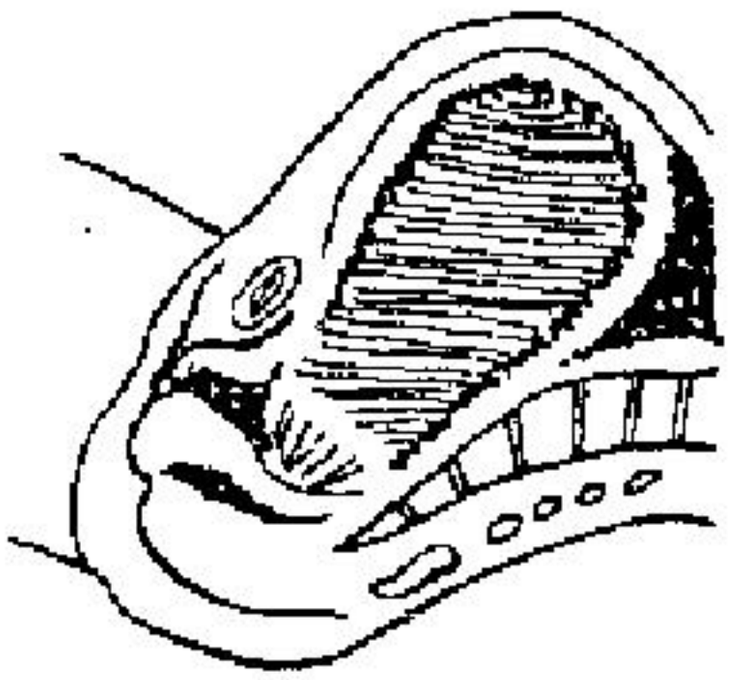
Khoảng 20 - 30 phút sau khi sinh con, sản phụ lại đau - đó

là do tử cung và các cơ bụng bóp, - rồi nhau bị đẩy ra ngoài không hề gây đau đớn gì.

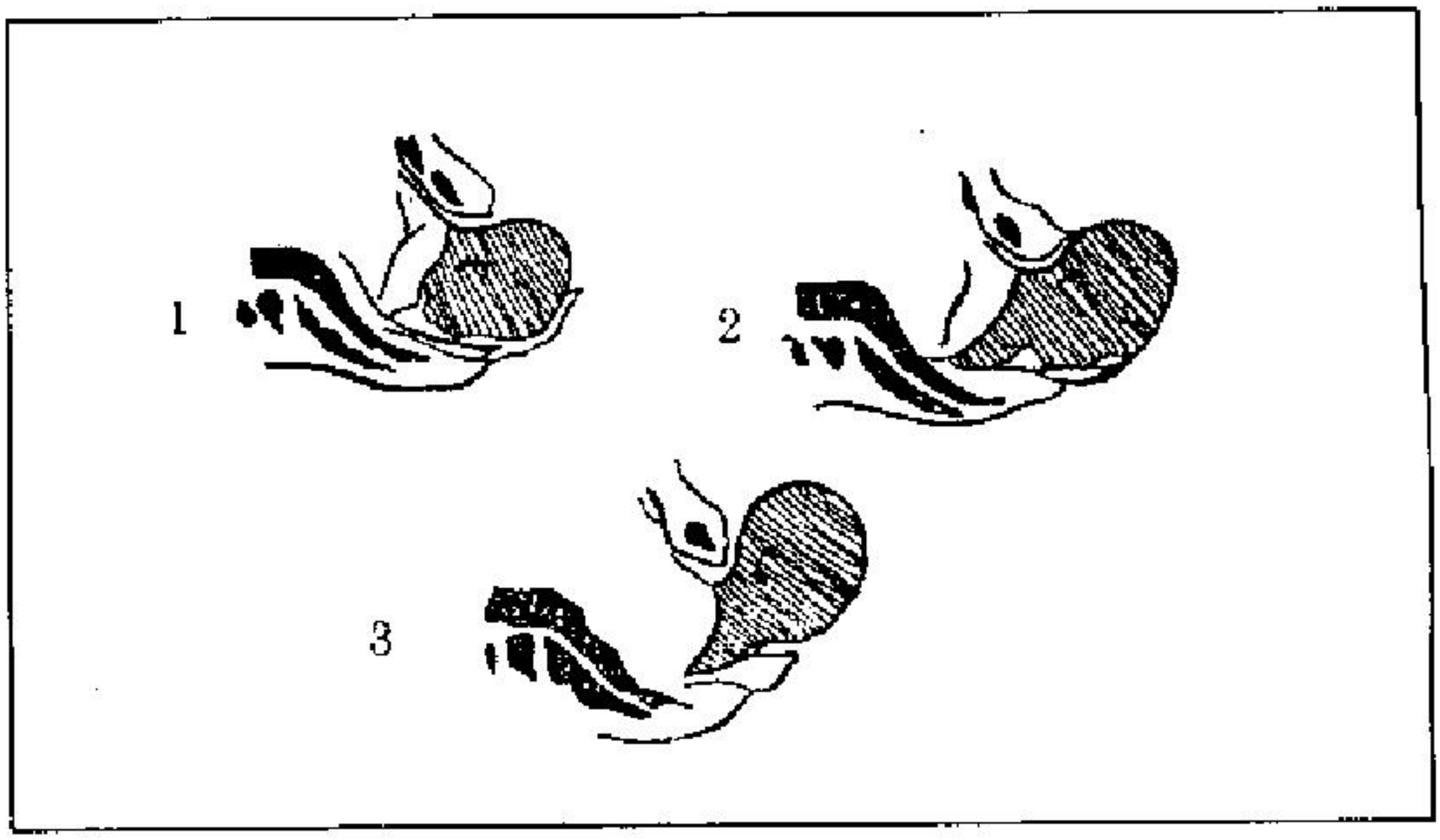
Sản phụ nghỉ ngơi chừng 2 tiếng đồng hồ, lúc ấy, sản phụ thường ngủ thiếp đi.



H. 28 Cổ tử cung bắt đầu mở



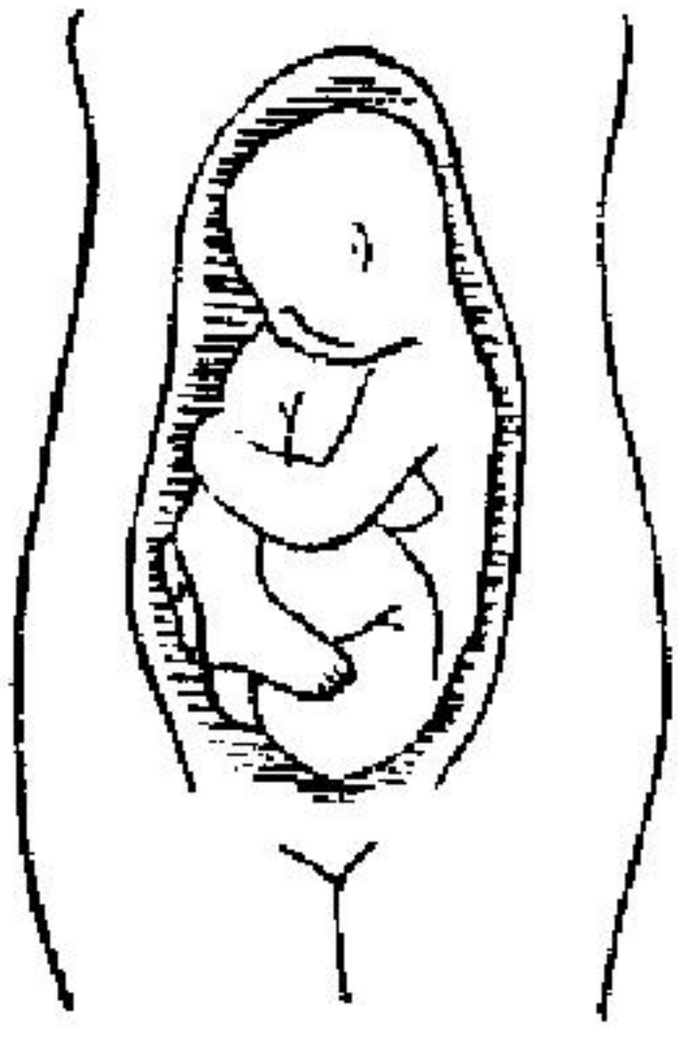
H. 29 Cổ tử cung đã mở hẳn



H. 30 Thai nhi dần dần được đẩy ra

Sinh con hai chân ra trước

Trong đại đa số các trường hợp, ở trong bụng mẹ, thai nằm đầu xuống dưới. Nhưng cũng có những trường hợp đầu hướng lên trên. Do vậy, chân đứa trẻ sẽ ra trước (hình 31). Không có gì phản tự nhiên trong chuyện này. Thời kỳ đầu có thể sẽ kéo dài hơn, nhưng các bác sĩ và nữ hộ sinh sẽ giúp đỡ bạn. Không có gì phải lo ngại.



H. 31 Sinh thai nhi chân ra trước

Trọng lượng và chiều dài trẻ sơ sinh

Có người mẹ nào lại không muốn mình sinh ra một đứa con bình thường khoẻ mạnh. Nhưng nếu khái niệm "khoẻ mạnh" đã khá rõ, thì khái niệm "bình thường" lại có nhiều ý kiến bất đồng.

Hoàn toàn bình thường khi hai đứa trẻ sinh đôi (đó là chưa nói tới sinh ba trở lên) không nặng và không dài bằng những đứa

khác. Điều này không có gì lạ, chúng sẽ mau chóng đuổi kịp các bạn cùng lứa tuổi cả về độ đài, cả về trọng lượng.

Bình thường, trẻ sơ sinh dài 50 cm và nặng 3300g (đây là nói trẻ sơ sinh Tiệp - ND), hơn kém con số ấy ít nhiều cũng không sao.

Thời kỳ sau khi đẻ

Chuyện đáng buồn nhất đối với phụ nữ sau khi đẻ là bụng to ra và mềm đi. Các cơ bụng cần được củng cố chẳng những bằng các loại thắt lưng đặc biệt, mà còn bằng các bài thể dục (bạn thường được giới thiệu những bài này từ khi bạn còn nằm ở nhà hộ sinh). Trạm phụ khoa vẫn theo dõi sức khoẻ của bạn cũng có thể giúp bạn.

Sữa non của bạn dần dần sẽ chuyển hoá thành sữa bình thường, có chứa tất cả những chất cần thiết để con bạn phát triển bình thường.

Sáu tuần sau khi đẻ, người mẹ trẻ nhất thiết phải đi khám phụ khoa. Nếu cần gì, bạn sẽ được kịp thời giúp đỡ về mặt y tế.

III. VÔ SINH VÀ MỘT SỐ BỆNH PHỤ NỮ

Vô sinh

Nếu sau khi cưới khoảng vài tháng đến một năm mà người phụ nữ không có thai, thì vẫn hoàn toàn chưa có cơ sở để khẳng định rằng người đó vô sinh: ở thời kỳ này, hai vợ chồng đang "thích ứng' với nhau. Nhưng nếu sau 2, 3 năm sinh hoạt tình dục bình thường, người phụ nữ vẫn không có thai, thì phải đi bệnh

viện khám tìm nguyên nhân vô sinh để kịp thời loại bỏ.

Người đi khám trước nên là người chồng. Thật sai lầm khi nghĩ rằng nguyên nhân vô sinh bao giờ cũng nằm ở phụ nữ, chứ không phải nam. Trong khi đó, một phần ba các cuộc hôn nhân không con là tại nam. Do tinh trùng đàn ông không có năng lực sống chẳng hạn. Nguyên nhân thì nhiều: vì trí óc căng thẳng một thời gian dài, vì những quá trình viêm trong cơ quan sinh dục, vì nghiện rượu, vì bệnh hoa liễu. Bác sĩ khoa tiết niệu dễ dàng xác định người đàn ông có thể có con không, và nếu không thì tại sao.

Với phụ nữ phức tạp hơn. Đôi khi, để chẩn đoán đúng, bác sĩ phụ khoa phải theo dõi người phụ nữ vài tháng. Thêm nữa, chữa cũng lâu, có khi tới vài năm. Nguyên nhân vô sinh của phụ nữ phức tạp và nhiều hình nhiều vẻ hơn nam giới. Ở đây chúng tôi không phân tích hết các nguyên nhân vô sinh của phụ nữ, mà chỉ nêu vài nguyên nhân thường gặp nhất. Trước hết đó là sự vi phạm các chức năng của buồng trứng: ống dẫn trứng bị tắc, vài bệnh của cơ quan sinh dục, tử cung không phát triển đầy đủ... Nhiều khi nguyên nhân vô sinh là do tình trạng sức khoẻ chung của cơ thể người phụ nữ và những hiện tượng không liên quan trực tiếp đến việc sinh đẻ như việc vi phạm chế độ ăn uống chẳng hạn.

Nguyên nhân thường gặp hơn cả là bị tắc ống dẫn trứng, nơi trứng được thụ tinh. Ống dẫn trứng bị tắc thường là hậu quả của quá trình viêm, sưng do nạo thai ở lần có mang đầu tiên. Chúng tôi đã lưu ý tới sự nguy hiểm của nạo thai khi có mang lần đầu. Trong một số trường hợp, y học hiện đại có thể trả lại hạnh phúc làm mẹ cho người phụ nữ nạo thai lần đầu, nhưng phải sau nhiều năm chữa chạy kiên trì. Bởi vậy, các bạn gái chưa chồng cần có trách nhiệm với sức khoẻ của mình và phải biết làm chủ các xúc cảm. Một số bệnh hoa liễu có thể ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khoẻ phụ nữ, trước hết là bệnh lậu, một bệnh thường thấy ở những phụ nữ sinh hoạt tình dục bừa bãi.

Bây giờ chúng tôi xin nói tới vài bệnh phụ nữ có thể dẫn tới vô sinh, mà người phụ nữ nào cũng cần biết, và khi phát hiện ra mình bị mắc, phải lập tức đi chữa.

Kinh nguyệt thất thường

Kinh nguyệt là máu ở tử cung tiết ra theo chu kỳ từ khi cô gái trưởng thành về mặt tình dục. Trung bình kinh nguyệt kéo dài gần 40 năm, tức là toàn bộ thời gian người phụ nữ có thể sinh nở. Chu kỳ kinh nguyệt bình thường là 28-30 ngày, có khi 21-24 ngày hoặc trên 30 ngày. Chu kỳ kinh nguyệt bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, vì vậy kinh nguyệt chậm hay sớm 1-2 ngày cũng được coi là bình thường.

Tắt kinh

Ở người phụ nữ trưởng thành khoẻ mạnh, kinh chỉ bị tắt trong thời kỳ có thể và cho con bú. Nhưng kinh cũng có thể tắt khi lao động chân tay quá sức, khi bị chấn động trước cái chết đột ngột của người thân, khi gặp những "strees" khác. Trong những trường hợp đó, người phụ nữ cần hoàn toàn nghỉ ngơi và thanh thản để lấy lại sự cân bằng tinh thần. Trong đa số các trường hợp, sau 1-2 tháng, kinh nguyệt lại bình thường.

Có khi tắt kinh vì những bệnh ở tuyến giáp trạng, bệnh đái tháo đường và một số bệnh truyền nhiễm. Trong trường hợp này cần có sự can thiệp của y tế.

Cuối cùng, người phụ nữ có thể thấy huyết ra hàng tháng ngày càng ít dần, rồi hết hẳn. Triệu chứng đó cho thấy tử cung

hoạt động không bình thường.

Người phụ nữ phải làm gì khi thấy kinh bị tắt? Trước hết, phải hoàn toàn bình tĩnh, không nôn nóng. Không nên gây kinh nguyệt nhân tạo bằng cách ngâm nước nóng, uống rượu hoặc uống thuốc. Nếu sau khi thấy kinh lần cuối, bạn không sinh hoạt tình dục, thì bạn hãy chờ đến kỳ hạn kinh nguyệt sắp tới. Nếu kỳ hạn ấy đã qua mà vẫn không thấy kinh, bạn hãy đi khám phụ khoa.

Ra nhiều máu khi thấy kinh

Mỗi lần có kinh, người phụ nữ mất khoảng 120g máu. Số lượng đó là bình thường và tới chu kỳ sau, số máu ấy được hoàn toàn khôi phục lại.

Nhưng có khi máu ra nhiều và kinh nguyệt kéo dài. Trong trường hợp đó, cơ thể có thể không kịp tạo ra số máu bù lại, nên người phụ nữ bị thiếu máu.

Những người phụ nữ nào có thể bị mất máu nhiều khi thấy kinh? Trước hết, đó là những người không chịu được nóng hoặc lạm dụng việc tắm nắng, những phụ nữ hút thuốc lá và uống rượu. Khi sắp tới kỳ kinh nguyệt, họ nên bớt ra nắng, ít hoặc ngừng hẳn việc dùng thuốc lá và rượu.

Nếu cảm thấy bị thiếu máu, phải tới gặp bác sĩ.

Bị đau khi thấy kinh

Bất kỳ sự đau nào cũng chứng tỏ có bất ổn ở một chỗ nào đó trong cơ thể, nó là tín hiệu lưu ý ta tới chỗ mà nó phát sinh. Về

mặt này bị đau khi thấy kinh cũng không phải là ngoại lệ.

Người phụ nữ thường bị đau khi thấy kinh ở thời kỳ đầu của đời sống tình dục, có thể kèm theo chóng mặt và buồn nôn. Ở đa số phụ nữ, sự đau dịu dần, và sau khi sinh con thì hết hẳn. Nhưng nếu đau nhiều, chúng tôi vẫn khuyên không nên tự chữa lấy (các thuốc giảm đau chỉ làm dịu cơn đau, chứ không chữa bệnh), mà nên đi khám bệnh. Về mặt này, sẽ rất tốt nếu có một bác sĩ phụ khoa theo dõi thường xuyên sức khoẻ của bạn.

Khí hư

Khí hư thường xuyên tiết ra từ âm đạo của phụ nữ trẻ rồi dần dần nó có thể hết. Dấu hiệu đầu tiên cho thấy khí hư tiết ra nhiều là mùi khó chịu ở quần lót, ngứa ở bộ phận sinh dục ngoài.

Nguyên nhân xuất hiện khí hư rất khác nhau. Nếu không phải là dấu hiệu viêm loét ở cơ quan sinh dục, thì nó có thể tiết ra ngay cả khi thần kinh bị căng thẳng quá độ.

Không nên nghĩ rằng khí hư rồi tự nhiên khắc hết (mặc dù thường là như vậy). Nếu thấy, bạn nên kịp thời đi khám bệnh.

Bạn cần đặc biệt giữ cơ quan sinh dục ngoài thật sạch sẽ (âm đạo tự làm sạch, nên không cần phải rửa nó) để vi khuẩn gây bệnh không có môi trường nuôi dưỡng chúng.

Đừng lẫn khí hư với thứ nước không màu ở cơ quan sinh dục tiết ra khi bị kích thích. Chức năng thứ nước này là làm cho cơ quan sinh dục được trơn, để dễ giao hợp.

Nếu khi có khí hư tiết ra mà không chữa kịp thời, quá trình viêm loét có thể chuyển từ bên ngoài vào bên trong, vào tận ống dẫn trứng, do đó có thể gây tắc và có khi dẫn tới vô sinh.

Làm cách nào để tránh khí hư

Để tránh khí hư, người phụ nữ phải tuân theo các quy tắc sau:

a. Thời kỳ giữa hai kỳ kinh nguyệt, hàng ngày phải rửa bộ phận sinh dục ngoài; khi rửa không nên dùng nhiều xà phòng;

b. Tránh giao hợp khi thấy kinh; khi có kinh không tắm ở ao hồ nước tù;

c. Sau khi đi ngoài, rửa hậu môn từ dưới lên trên để vi khuẩn khỏi lọt vào âm đạo;

d. Trước khi giao hợp, người đàn ông phải rửa kỹ bộ phận sinh dục của mình;

e. Không quan hệ tình dục ngoài giá thú;

g. Không rửa âm đạo, không tự thụt rửa;

h. Chú ý ăn nhiều rau quả tươi.

IV. VIỆC LÀM MẸ QUA CON MẮT NHÀ TÂM LÝ HỌC

Đề tài này rất rộng, nhưng chúng tôi chỉ dừng lại ở hai khía cạnh:

a. Đứa con có ý nghĩa thế nào đối với người mẹ

b. Trong hoàn cảnh mới này, phải xây dựng quan hệ với chồng thế nào.

Người mẹ trẻ và đứa con

Ở những phần trên, chúng tôi đã mô tả tiến trình bình thường của một lần sinh nở. Nhưng không phải bao giờ mọi chuyện cũng thuận lợi như vậy. Nhiều khi cứu được đứa trẻ, nhưng nó lại không hoàn toàn bình thường về mặt thần kinh, do đầu nó bị biến dạng hay chấn thương. Nếu bị biến dạng, sau khi được chăm sóc cẩn thận, đầu nó có thể khôi phục lại hình dạng bình thường. Nhưng nếu bị chấn thương thì khác. Người mẹ và những người thân khác hàng ngày chăm sóc đứa bé có thể không nhận thấy những lệch lạc trong thần kinh. Đứa trẻ lớn lên khá hiếu động, ăn ngon miệng, dường như không khác gì những đứa cùng lứa tuổi. Những triệu chứng đầu tiên cho thấy thần kinh nó bất ổn, có thể mãi khi nó 6 tuổi mới bộc lộ ra, khi lần đầu nó bước qua ngưỡng cửa nhà trường. Điều nguy hiểm nhất là không tìm hiểu kỹ nguyên nhân khiến đứa trẻ học kém đã vội vã áp dụng ngay hình phạt: cấm đi chơi, bắt ngồi học hàng giờ, hoặc hơn thế nữa, quát mắng nó, có khi còn đánh đập nó. Trong trường hợp này thần kinh đứa trẻ có thể bị tổn hại thêm và đó chẳng những nó khó có thể đuổi kịp các lứa tuổi, mà rất có thể còn không thể đuổi kịp.

Vậy làm thế nào? Thứ nhất, nhiều điều phụ thuộc vào các thầy cô giáo, vào sự tiếp xúc sống động giữa cô giáo với cha mẹ em học sinh kém. Thứ hai, vai trò quyết định ở đây là thuộc về cha mẹ, thuộc về sự kiên nhẫn và khéo léo của họ biết điều chỉnh hợp lý mặt thần kinh và mặt trí lực của đứa trẻ. Cần nhớ rằng đối với đứa trẻ bị cú sốc mạnh khi ra đời, ta không thể đòi hỏi ngay nó phải học giỏi, vì như vậy là quá sức nó. Nhưng nếu chăm chú và kiên trì rèn giũa nó, và khi cần, nhờ nhà tâm lý học giúp thêm, ta có thể đạt kết quả. Khoảng mười tuổi, đứa trẻ chẳng những học

bằng bạn cùng tuổi, mà nhiều khi còn học giỏi hơn. Chỉ bằng cách đó mới có thể chấn chỉnh lại thần kinh của đứa trẻ bị tổn thương khi nó ra đời và mới có thể gọi nó là đứa trẻ khoẻ mạnh cả thể chất lẫn tinh thần.

Tâm lý người mẹ, nhất là của người mẹ trẻ mới sinh nở lần đầu, cũng có những thay đổi nhất định. Sản phụ phải chịu một "tải trọng" thần kinh mới trong mấy tiếng đồng hồ, khi bạn bị tách khỏi đứa trẻ sơ sinh và nó chỉ được đưa tới chỗ bạn để bạn cho bú, rồi nó lại được đưa đi chỗ khác để bạn có thể khôi phục lại sức lực. Cứ như vậy, trong một tuần lễ, cho đến ngày bạn ra khỏi nhà hộ sinh. Những cái ôm đầu tiên của người chồng và những người thân, niềm vui đầu tiên được gặp gỡ với thành viên mới của gia đình, những bó hoa thơm ngát, và tiếp đó là những ngày bình thường mới mẻ mà người phụ nữ hoàn toàn chưa được chuẩn bị về mặt tâm lý để đón nhận. (Ở đây, chủ yếu chúng tôi nói tới người phụ nữ sinh con đầu lòng). Biết làm thế nào với "cái cục đỏ hỏn" đang khóc oa oa kia, quấn tã nó thế nào, và cuối cùng, bao giờ thì cho nó bú? Sẽ rất tốt nếu trong thời kỳ đầu, bên cạnh bạn có một phụ nữ giàu kinh nghiệm - mẹ đẻ hoặc mẹ chồng, để giúp bạn "nhập vai mới". Nhưng nếu bên cạnh không có người phụ nữ giàu kinh nghiệm như thế? Căn hộ của bạn mau chóng biến thành một xưởng giặt, nào giặt, nào phơi, nào là, và cứ như thế liên tục. Đúng lúc ấy, đứa trẻ "bậy ra" lại khóc toáng lên, thế là bạn phải vứt hết đấy để chạy vào với nó, đem nó vào buồng tắm (bạn hãy còn sợ việc tắm cho nó lắm!), rồi lau, rồi quấn tã... chóng cả mặt! Bạn còn đầu óc đâu nghĩ đến chồng - bây giờ anh ấy bị đẩy xuống hàng thứ hai, anh thấy khó chịu, anh đòi phải nấu nướng gì đó cho anh ăn, hoặc anh kiếm cớ lẩn đến chỗ bạn bè. Bởi vậy, không có gì lạ khi người mẹ trẻ không chịu đựng nổi một "tải trọng" thần kinh lớn như vậy. Bạn mau chóng cảm thấy mệt rã rời, lúc nào cũng buồn ngủ, có khi thẫn thờ, dửng

Người mẹ trẻ và đứa con

Ở những phần trên, chúng tôi đã mô tả tiến trình bình thường của một lần sinh nở. Nhưng không phải bao giờ mọi chuyện cũng thuận lợi như vậy. Nhiều khi cứu được đứa trẻ, nhưng nó lại không hoàn toàn bình thường về mặt thần kinh, do đầu nó bị biến dạng hay chấn thương. Nếu bị biến dạng, sau khi được chăm sóc cẩn thận, đầu nó có thể khôi phục lại hình dạng bình thường. Nhưng nếu bị chấn thương thì khác. Người mẹ và những người thân khác hàng ngày chăm sóc đứa bé có thể không nhận thấy những lệch lạc trong thần kinh. Đứa trẻ lớn lên khá hiếu động, ăn ngon miệng, dường như không khác gì những đứa cùng lứa tuổi. Những triệu chứng đầu tiên cho thấy thần kinh nó bất ổn, có thể mãi khi nó 6 tuổi mới bộc lộ ra, khi lần đầu nó bước qua ngưỡng cửa nhà trường. Điều nguy hiểm nhất là không tìm hiểu kỹ nguyên nhân khiến đứa trẻ học kém đã vội vã áp dụng ngay hình phạt: cấm đi chơi, bắt ngồi học hàng giờ, hoặc hơn thế nữa, quát mắng nó, có khi còn đánh đập nó. Trong trường hợp này thần kinh đứa trẻ có thể bị tổn hại thêm và đó chẳng những nó khó có thể đuổi kịp các lứa tuổi, mà rất có thể còn không thể đuổi kịp.

Vậy làm thế nào? Thứ nhất, nhiều điều phụ thuộc vào các thầy cô giáo, vào sự tiếp xúc sống động giữa cô giáo với cha mẹ em học sinh kém. Thứ hai, vai trò quyết định ở đây là thuộc về cha mẹ, thuộc về sự kiên nhẫn và khéo léo của họ biết điều chỉnh hợp lý mặt thần kinh và mặt trí lực của đứa trẻ. Cần nhớ rằng đối với đứa trẻ bị cú sốc mạnh khi ra đời, ta không thể đòi hỏi ngay nó phải học giỏi, vì như vậy là quá sức nó. Nhưng nếu chăm chú và kiên trì rèn giũa nó, và khi cần, nhờ nhà tâm lý học giúp thêm, ta có thể đạt kết quả. Khoảng mười tuổi, đứa trẻ chẳng những học

dưng với mọi chuyện...

Trong trường hợp đó phải làm thế nào? Chúng tôi không thể đưa ra những lời khuyên có sẵn, tất cả phụ thuộc vào những điều kiện cụ thể ở trong một gia đình cụ thể. Nhưng chúng tôi có thể có một lời khuyên chung cho cả người mẹ trẻ, cả cho những người xung quanh chị. Trong gia đình mới có thêm đứa con, cần phải tạo ra một khung cảnh tâm lý bình thường, trong đó kết hợp hợp lý giữa nghỉ ngơi với chăm sóc đứa con và cáng đáng việc ở nhà. Chỉ một mình người mẹ thì không thể gánh vác trách nhiệm ấy, ở đây nhiều điều phụ thuộc những người xung quanh, trước hết là người chồng.

Quan hệ vợ chồng

Có ai trong chúng ta lại không mỉm cười khi gặp trên báo chí bức tranh hài hước mô tả ông bố trẻ vụng về đón vợ ở cửa nhà hộ sinh rồi sau đó giúp vợ ở nhà? Điều đáng buồn nhất trong bức tranh vui ấy là đa số đàn ông lần đầu tiên làm bố đúng là vụng về thật.

Đương nhiên, ở những gia đình hồi hộp sung sướng chờ đón đứa con ra đời, các ông bố tương lai cảm thấy tâm lý mình ít nhiều thay đổi. Sở dĩ như vậy vì người bố tương lai phải làm công việc nhà nhiều hơn (nhiều đàn ông không thích làm chút nào), và sau đó, khi vợ ở nhà hộ sinh, anh phải làm tất cả mọi việc nội trợ, kể cả việc ăn uống cho bản thân. Khi vợ bế con ở nhà hộ sinh về, tình cảnh của anh cũng chẳng khá hơn. Sự giúp đỡ của nhiều ông bố chỉ là phơi những cái tã đã giặt và một vài công việc đơn giản trong nhà (về những người bố chỉ "sản xuất" ra con, chúng tôi sẽ không nói tới, mặc dù vẫn có những người

như vậy, nhưng đó là hiện tượng trái quy luật, có đáng nói tới cũng chỉ đáng nói trong tạp chí chuyên ngành, phân tích những rối loạn thần kinh nghiêm trọng). Nhưng ngay chuyện phơi tã và làm vài công việc đơn giản, nhiều ông bố trẻ cũng đã thấy mỏi mệt lắm. Nếu ta nhớ lại rằng thời kỳ này người mẹ trẻ cũng cực kỳ mỏi mệt, thì ta có thể hiểu tại sao thời kỳ này lại dễ xảy ra chuyện này chuyện nọ trong gia đình.

Trong tình huống ấy, người mẹ trẻ phải xử sự thế nào?

Trước hết, bạn phải biết rõ cả mặt mạnh, cả mặt yếu của chồng mình, biết các đặc điểm thời thơ ấu và nền giáo dục của anh, biết các thói quen, thị hiếu... Những lời trách móc, nhất là những vụ om sòm sẽ chẳng giải quyết được gì. Bạn hãy cố nói những lời tốt đẹp, nếu triu mến vỗ về chồng thì càng tốt.

Nhiều điều phụ thuộc vào những đặc điểm riêng của các ông bố trẻ và những quan hệ giữa hai vợ chồng trước khi có con. Đàn ông có người kém ý chí, có người giàu ý chí, có người không chịu động chân động tay làm một việc gì (không phải anh ta lười, anh ta chờ bạn sai bảo đó thôi), lại có người chủ động làm nhưng thường xuyên không làm những việc cần làm. Có thể hiểu được anh ta: anh ta muốn làm thật tốt công việc, nhưng lại không biết làm cách nào cho thật tốt.

Để thiết lập bầu không khí tâm lý đúng đắn trong gia đình, người bố trẻ phải lập tức tham gia chăm sóc con. Bạn đừng ngại "sai bảo" chồng, đừng đòi hỏi anh ta phải "tự đoán ra những việc cần làm", - anh ta chưa có kinh nghiệm làm bố đến mức tự đoán ra được đâu. Về mặt này, người mẹ trẻ có một số ưu thế tâm lý - bạn có bản năng của người mẹ. Không ai chứng minh rằng không có bản năng của người bố, nhưng bản năng này nghèo nàn hơn nhiều so với bản năng của người mẹ.

Nếu bạn không cho chồng chăm sóc đứa trẻ, nếu bạn nghĩ

rằng chồng bạn vô tích sự, rất có thể anh ta sẽ mau chóng thấy đứa con chi làm vướng cẳng. Anh sẽ bực tức khi nó khóc ban đêm khiến anh mất ngủ. Anh sẽ cáu bẳn thấy nhà cửa bừa bãi, thấy bạn lôi thôi lếch thếch, thấy không thể ngồi yên xem Ti vi và đọc sách, thấy không được ăn uống bình thường. Nói cách khác, anh thấy bị mất tất cả những gì anh vẫn có và đã quen thuộc trước khi có con. -

Rất đáng nói đôi lời về nhu cầu tình dục của ông bố trẻ. Sau khi có con, anh chẳng giảm chút nào, trong khi bạn thì suốt mấy tháng đầu, nhu cầu không lớn lắm.

Có thể góp ý gì được với bạn trong chuyện này? Trước hết bạn cần nhớ rằng việc làm mẹ và làm bố đều góp phần hình thành nhân cách của hai người. Cả hai cùng chăm sóc đứa con và đứa con lại củng cố thêm sự gắn bó giữa họ. Về mặt này thật ra quyền lợi của bạn và chồng bạn là trùng hợp. Tuỳ hoàn cảnh bạn có thể giao cho chồng vài việc mà biết chắc là anh ấy làm tốt và có hứng thú. Còn nếu bạn tách chồng ra khỏi công việc chăm sóc con, rất có thể chồng bạn sẽ kiếm cớ "nán lại cơ quan" đôi chút, hoặc "lính" khỏi nhà những ngày chủ nhật. Bạn sẽ càng bực mình, sinh cãi cọ rồi ly hôn lúc nào không biết.

Nói cách khác, sau khi trở thành mẹ của đứa con, bạn còn trở thành "mẹ" của bố nó nữa. Và "đứa con lớn" này bạn cũng phải xử sự với tư cách "mẹ". Việc này không khó, bởi bạn đã thành mẹ. Còn đòi chồng bạn trở thành ông chồng hoàn hảo thì khó hơn rất nhiều. Và ngay với "đứa con lớn" này bạn cũng phải lưu ý, đừng nuông chiều quá, mà phải tế nhị và cương quyết những khi cần thiết. Khi đó chồng bạn sẽ không cảm thấy đứa con đẩy anh ta ra khỏi trái tim bạn, sẽ quan tâm đến bạn, giúp đỡ bạn ngày càng nhiều hơn và kết quả hơn, tạo ra xung quanh bạn một bầu không khí thoải mái. Tự anh sẽ hạn chế một phần các nhu cầu của

anh, sẽ chăm sóc con hơn, sẽ là chỗ dựa vững chắc cả cho con, cả cho bạn trong cuộc đời, bên cạnh anh, bạn sẽ cảm thấy vững tin hơn và sung sướng hơn.

Đó là những lời khuyên chung nhất của chúng tôi về thái độ của người mẹ trẻ với con và với chồng. Nếu trước khi sinh con, các bạn chỉ là người vợ và người chồng yêu nhau và quan tâm đến nhau, thì bây giờ các bạn là một gia đình thống nhất, gắn bó bởi những lợi ích chung và mục đích chung. Người mẹ trẻ nào hiểu được rằng mình là người trước hết có thể tạo nên một gia đình như thế, đã hiểu đúng bản chất những ý kiến ngắn gọn của chúng tôi ở trên.

PHẦN SÁU

ĐỨA CON

I. NĂM NĂM QUÝ BÁU

Những bậc cha mẹ nào cho rằng chỉ có thể thực sự giáo dục con khi nó hiểu được lời nói, và cùng với lời nói là những lời giáo huấn thông thái của họ về cách xử sự, họ lại còn "phổ biến" kinh nghiệm riêng của họ nữa chứ, - là đã phạm một sai lầm không thể tha thứ. Nhân đây xin kể một câu chuyện nhỏ mà chắc nhiều người đã biết. Khi một người mẹ đến gặp một nhà thông thái và hỏi chị đã nên bắt đầu giáo dục con hay chưa hay để thư thư đã, cho đứa trẻ khỏi "mệt", nhà thông thái liền hỏi, đứa trẻ lên mấy. Lúc biết đứa trẻ đã 5 tuổi, nhà thông thái liền kêu lên: "Chị về nhà ngay đi! Thế là chị đã bỏ lỡ năm năm quý báu rồi đấy?"

Từ câu chuyện kể trên, ta rút ra vài kết luận quan trọng kết luận chủ yếu nhất là ngay từ khi vừa ra đời, đứa trẻ đã cần được bố mẹ trông nom không ngừng nghỉ và nhận được của bố mẹ tất cả những gì chúng ta vẫn quen gọi là *sự giáo dục*. Cả khi con bạn lần đầu tiên mỉm cười với bạn, khiến bạn vô cùng sung sướng, cả khi lần đầu tiên nó biết gọi "mẹ", "bà", khiến bạn mừng vui không thể tả, cả khi nó thở phì phò cố xếp mấy khối vuông chồng lên nhau sao cho khỏi đổ... chính bạn cũng không biết rằng bằng

vẻ tán thành hay không tán thành của mình, bạn đã gieo vào đứa trẻ những gì sẽ ra hoa kết trái mai sau. Tất cả những lời giáo huấn của bạn sau này, tất cả những kiến thức nó thu lượm được ở trường, - tóm lại, tất cả những gì cuộc đời sẽ dạy cho nó, đều sẽ mang dấu ấn của cái đã được gieo vào nó từ những ngày đầu, những tuần lễ đầu tiên nó tồn tại. Tất nhiên chúng ta còn chưa biết, nó sẽ có tài đến đâu, trí tuệ và nghị lực của nó sẽ hướng tới cái gì, nó có đủ sức phấn đấu đạt tới những mục tiêu cao quý nó tự đặt ra cho nó không? Nhưng tiền đề cho tất cả những cái đó thì ta đã tạo trong nó ngay từ bây giờ. Bạn đã đang giải quyết vấn đề nó có dễ được yêu không? Bạn chưa biết con bạn sẽ trở thành người lái máy kéo hay nhà thơ, nhưng ngay bây giờ bạn sẽ phải quan tâm sao cho nó yêu lao động, sao cho lao động ấy làm cho nó vui sướng và sao cho nó có ý thức trách nhiệm cao.

Trong khí chờ đứa con ra đời

Việc sinh con là sự kiện quan trọng về mọi phương diện, kể cả mặt tâm lý. Tất nhiên, thái độ đối với đứa con tương lai có thể không giống nhau. Chẳng hạn tình thế của đứa con mà ta hồi hộp chờ mong khác nhiều với tình thế của đứa con chỉ được coi là "hậu quả tất yếu của sinh hoạt vợ chồng" hoặc của đứa con "vì lầm lỗi", bị bố mẹ coi là một gánh nặng khó chịu.

Tuy vậy, ta phải tìm ngọn nguồn của thái độ đối với đứa con tương lai trước hết ở chiều sâu của nhân cách bố mẹ, ở kinh nghiệm và các ấn tượng cuộc sống của bản thân họ. Một trong những ngọn nguồn chủ thể rõ ràng là các ấn tượng tuổi thơ và kinh nghiệm các mối quan hệ với bố mẹ của chính nó. Tất nhiên không phải tuổi thơ của ai cũng êm đềm và đầy đủ vật chất.

Nhưng nếu tuổi thơ hạnh phúc trôi đi giữa những con người yêu quý nhau và giúp đỡ lẫn nhau, thì chắc chắn suốt đời nó sẽ tin rằng được làm trẻ con thôi là tuyệt vời. Bởi vậy, những người có tuổi thơ êm ả thường muốn có những đứa con cũng được sống thời thơ ấu êm ả như mình. Ta sẽ là người mẹ thế nào, ta sẽ là người bố thế nào - điều đó phụ thuộc nhiều vào thái độ của cha mẹ ta đối với ta, của cha mẹ ta đối với nhau, và cha mẹ ta có hạnh phúc hay không.

Khi trò chuyện với những người bố mẹ trẻ, chúng tôi thường nghe họ nói rằng trong vấn đề giáo dục con cái, họ theo đúng những nguyên tắc mà xưa kia họ đã được bố mẹ họ giáo dục. Một người mẹ trẻ nói: "Hồi nhỏ tôi thường bị đánh, cho nên bây giờ tôi rất khó bị kiềm chế không tát cho thằng nhãi ranh nhà tôi một cái". Đó là sự chuyển trực tiếp sang con cái những phương pháp mà mình đã chịu giáo dục hồi nhỏ. Về thực chất thì hai trường hợp sau đây cũng vẫn nói lên điều đó, nhưng đi chiều "ngược lại". "Hồi nhỏ, không ngày nào tôi không bị bố mẹ đánh, cho nên bây giờ tôi không đánh con tôi một cái nào" ; "Hồi nhỏ tôi sống trong cảnh cùng quẫn cho nên bây giờ tôi không để con tôi thiếu một thứ gì". Như chúng ta thấy, cả hai cực đoan đó đều liên hệ trực tiếp với những gì người bố, người mẹ trẻ đã nhận được hồi nhỏ và bây giờ họ chuyển sang con cái họ. Về mặt này, việc giáo dục con cái thành những người bố người mẹ tương lai được bắt đầu rất sớm, trên thực tế là ngay từ khi chúng ra đời.

Ngoài ra, không thể không nói tới kinh nghiệm mà những người bố người mẹ tương lai thu lượm được. Không chỉ ở gia đình mình mà còn ở gia đình bạn bè và người quen, ở trường học, sách báo, các vở kịch, bộ phim. Cũng phải tính đến cả kinh nghiệm của bạn bè, người yêu... Nếu đôi bạn trẻ cảm thấy thoả mãn trong quan hệ thầm kín, nếu tình yêu của họ có một phương hướng được họ nhận thức rõ, thì có thể khẳng định được khá chắc

chắn rằng chỉ một thời gian ngắn họ đã muốn có con, sự tiếp tục hạnh phúc của họ, dù đứa con đem lại cho họ nhiều khó khăn vất vả. Như vậy, cả ở đây nữa, nếu chúng ta còn chưa thấy phương hướng phát triển của đứa trẻ sau này, chí ít chúng ta cũng thấy những nét chấm phá của phương hướng ấy.

Về ý nghĩa của đứa con đối với cặp vợ chồng trẻ, chúng ta có thể biết rõ khi nhìn những cặp vợ chồng không có con nhận một đứa con nuôi. Ở đây, ta thấy nguyện vọng của con người muốn được có ai đó để mà yêu thương, để mà cùng chăm sóc, để xác nhận một chân lý đơn giản: chức năng cao nhất của gia đình là làm cho loài người tiếp tục tồn tại. Đứa bé thơ ngây đến sống độc lập cũng chưa thể sống được, cái con người nhỏ xíu, yếu ớt kia chính là do yếu ớt nên đã cho hai người lớn đang yêu thương nó được hiểu niềm vui khám phá, được thỏa mãn và là hồi hộp, được lo lắng và chăm sóc - do cuộc sống đang nở rộ trước mắt họ tạo nên con người nhỏ xíu ấy khiến họ có thể được hưởng những cảm giác đẹp không gì sánh nổi, làm họ phong phú lên bởi kinh nghiệm mà họ chỉ có được trong cuộc sống chung của bố mẹ với con cái. Cùng với sự xuất hiện đứa con, kể cả con nuôi, gia đình sẽ phát triển và vững chắc ở bên trong. Và đứa con này càng lớn thì bố mẹ cũng càng hoàn thiện, trở nên thông minh sáng suốt trong cuộc đời, một sự sáng suốt chỉ riêng con người mới có.

Những nhu cầu đầu tiên của trẻ

Một khám phá quan trọng của các nhà tâm lý học là ngay từ những ngày đầu tiên sau khi ra đời đứa trẻ có những nhu cầu tinh thần mà nếu được thỏa mãn, sự phát triển tinh thần của nó sẽ diễn ra tốt đẹp. Ai cũng biết đứa trẻ có một số nhu cầu sinh học cần

được thỏa mãn, cơ thể nó mới sống được. Đứa trẻ cần được ấm, no, không bị chấn thương bệnh tật... Tình hình cũng y hệt như vậy với các nhu cầu tinh thần. Mặc dù các nhu cầu này không đe doạ trực tiếp tính mệnh đứa trẻ nếu không được thoả mãn, tính cách nó có thể lệch lạc theo phương hướng xấu.

Khoa học còn chưa xác định rõ đứa trẻ có bao nhiêu nhu cầu tinh thần và đó là những nhu cầu gì. Chúng ta chưa biết mối quan hệ qua lại giữa các nhu cầu ấy, nhưng chúng ta đã có những dẫn liệu cho phép rút ra một số kết luận quan trọng để đứa trẻ phát triển được tốt đẹp. Những dẫn liệu này có được là nhờ nghiên cứu kỹ sự phát triển tinh thần của những đứa trẻ thiếu những tiếp xúc tự nhiên với bố mẹ. Trước hết chúng ta quan sát những đứa trẻ nuôi dạy từ tuổi sơ sinh đến khi tốt nghiệp phổ thông ở các trại trẻ mồ côi, các cơ sở chữa bệnh. Mặc dù đây là những cơ sở tốt, bọn trẻ vẫn có những vi phạm nặng nề về mặt tinh thần, thể hiện rõ ở thái độ của chúng đối với trẻ khác và người lớn, đối với học tập và công việc, đối với bạn bè khác giới... có khi những vi phạm này lộ rõ đến mức đứa trẻ khó lòng tìm được một chỗ đứng trong xã hội. Nhưng kết luận quan trọng nhất mà chúng ta rút ra được là những vi phạm trong sự phát triển tinh thần bình thường của bọn trẻ thường biểu lộ khi chúng mới được hơn một năm tuổi, nghĩa là cơ sở những vi phạm ấy đã có từ trước đó, từ tuổi sơ sinh. Cần nhấn mạnh rằng những vi phạm ấy không đa dạng và cá thể đến mức có thể giải thích bằng các đặc điểm đi truyền (cơ sở di truyền bao giờ cũng hoàn toàn có tính chất cá thể đối với từng người). Không, ở một mức độ nào đó, những vi phạm chúng tôi ghi nhận được là chung cho tất cả những em được nuôi dạy không có bố mẹ, những vi phạm ấy có một số nét tiêu biểu qua đó chúng tôi kết luận rằng đó là do môi trường quá hiếm hoi những biểu lộ xúc cảm. Trên cơ sở phân tích các dẫn liệu thu lượm được, chúng tôi có thể xác định khá đầy đủ: nhu cầu tinh thần nào và ở giai

đoạn phát triển nào của đứa trẻ không được thoả mãn, còn nhu cầu nào được thoả mãn một cách méo mó.

Chúng tôi còn xác định được rằng những vi phạm tương tự còn có ở những gia đình bên ngoài hạnh phúc, sống sung túc, nhưng các điều kiện sống bên trong không khác điều kiện sống ở các trại trẻ mồ côi: bố mẹ thờ ơ lãnh đạm với con cái.

Thật may mắn đối với tất cả chúng ta, ngày nay hiếm gặp "trẻ mồ côi" với ý nghĩa đầy đủ của từ này. Nhưng ngày nay lại có rất nhiều "trẻ mồ côi khi cha mẹ còn sống". Thật đáng lo ngại khi nhiều bố mẹ trẻ xử sự như thể họ không có con, do đó họ không chịu trách nhiệm gì về con cái. Những "bố mẹ" như thế thích gửi con vào nhà trẻ tuần, chứ không phải vào nhà trẻ ngày. Có khi đến ngày nghỉ hoặc ngày lễ, họ quên đón con luôn! Lý do là: đứa con cản trở tự do của họ. Họ còn rất trẻ nên họ muốn được sống thoải mái... Bên cạnh là cái lối bỏ mặc hoàn toàn con cái ấy, còn có nhiều cách không thô bạo công nhiên đến thế, mà được che đậy ít nhiều, cũng có thể ảnh hưởng rất xấu đến sự phát triển tinh thần bình thường của đứa trẻ. Trong bất kể trường hợp nào, chúng ta cũng đều gặp phải sự "cạnh tranh" giữa lợi ích của bố mẹ và lợi ích của đứa con, mà hễ đã đến mức cạnh tranh thì bao giờ đứa con cũng thua, nó không còn cách nào khác là đi đến nơi bố mẹ nó bắt đến để họ được sống thoải mái.

Bức tranh tương tự ta cũng có thể thấy ở những gia đình chỉ thoả mãn những nhu cầu sinh học của đứa trẻ, nhưng không làm gì để đứa trẻ vui sướng và khiến bố mẹ được hạnh phúc đầy đủ nhất như chúng tôi đã nói ở trên. Có thể những nhu cầu tinh thần của đứa trẻ không được thoả mãn là do bố mẹ không biết đứa trẻ trước hết cần gì, và cũng có thể do họ không có năng lực biểu lộ các tình cảm chân thành. Còn có một "loại" bố mẹ nữa: họ giấu giếm các tình cảm của họ vì sợ gây hại cho đứa trẻ hoặc ngược lại, vì sợ nuông chiều đứa trẻ quá. Họ sợ nếu họ quá quan tâm

đến con hoặc quá công khai biểu lộ tình cảm với nó, nó sẽ không được chuẩn bị tốt để bước vào cuộc sống là nơi mà tiếc thay mọi người quá ít tế nhị, chăm sóc và quan tâm đến nhau...

Tâm lý trẻ thơ

Tâm lý học hiện đại đã chứng minh rằng, trong mấy tháng đầu tiên sau khi ra đời, đứa trẻ cần một số xung động bên ngoài để hệ thần kinh trung ương của nó có thể điều chỉnh vào một "làn sóng" nhất định. Dải "sóng" mà qua đó, các xung động bên ngoài đi vào não và được xử lý ở trong ấy, sẽ xác định mối liên hệ của đứa trẻ với thế giới xung quanh. Chúng tôi xin giải thích điều này bằng ví dụ. Chúng ta biết có những đứa trẻ yếu ớt, sau khi sinh ra ăn rất ít hoặc nói chung không chịu bú mẹ. Sự can thiệp kịp thời của y tế có thể cứu được nó. Nhưng dù bây giờ nó có ăn gấp ba, gấp bốn, nó cũng vẫn không đuổi kịp ngay được (về trọng lượng và chiều dài) những đứa cùng lứa tuổi với nó ngay từ đầu đã ăn uống bình thường. Tình hình cũng diễn ra tương tự trong trường hợp từ đầu đứa trẻ đã bị "đói xung động" một cách có hệ thống. Về sau có "cho nó ăn" bao nhiêu, "nạp" cho nó những xúc cảm tích cực gì, nó cũng không thể tiếp nhận trọn vẹn và rút ra được lợi ích. Như chúng ta nói trong trường hợp như thế, năng lực duy trì sự tiếp xúc đầy đủ với thế giới xung quanh của đứa trẻ đã bị phá hỏng ở tận nền móng.

Để khách quan, chúng tôi xin nói rằng ta rất ít gặp những trường hợp rõ ràng cho thấy sự phát triển tinh thần của trẻ bị vi phạm. Nhưng những hình thức vi phạm "nhẹ" do không đánh giá đúng tầm quan trọng của các xung động bên ngoài thì ta có thể gặp nhiều hơn và trước hết ta gặp khi bố mẹ bận quá hay có nhiều

"hứng thú" quá nên đứa trẻ phải sống một mình trong nhiều tiếng đồng hồ. Trong phạm vi tầm nhìn của nó chẳng có gì thay đổi, còn môi trường xung quanh thì đơn điệu và bất động. Ai đã quan sát đứa trẻ 2-3 tháng tuổi sẽ không thể không nhận thấy nó phản ứng rất sống động với tia nắng lọt qua vòm lá cây, với cái cảnh ánh sáng và bóng râm như nô giỡn, và vẫn đứa trẻ đó sẽ như thế nào nếu rèm cửa sổ khép kín, còn trên trần nhà trắng toát chẳng có gì mà nhìn. Bởi vậy, phòng dành cho trẻ sơ sinh ở nhà trẻ không nên "trắng toát" như bệnh viện, phía trên các giường con nên treo những đồ chơi nhiều màu sắc đung đưa như đứa trẻ cựa quậy và thay bằng đồ chơi khác khi chúng không còn hấp dẫn trẻ nữa.

Ngày nay, chúng ta không còn cương quyết gạt bỏ việc bế trẻ "ru nín" nữa. Ngược lại, trong khi bế trẻ trên tay, chúng ta có thể đưa nó lại gần vật này vật nọ để nó xem cho rõ, thậm chí để nó sờ tay vào, rồi ta gọi tên những vật ấy. Tất nhiên như vậy tuyệt nhiên không có nghĩa là hễ đứa trẻ oe-oe khóc, ta phải chiều ngay: hoặc ru, hoặc dỗ, hoặc cho ăn, thay tã... Nuông quá, sẽ chỉ làm nó yếu đuối, chứ không rèn luyện được tính cách nó. Nhưng chúng ta phải hiểu rõ rằng đứa trẻ không phải là trò vui và một cái máy vô hồn, mà là một con người với những nhu cầu riêng. Điều đó có nghĩa đối với từng đứa trẻ phải có cách xử sự riêng, tính tới những đặc điểm chỉ riêng một mình nó có.

Nhu cầu về ăn và ngủ có thể khác nhau ngay cả những đứa trẻ sinh đôi. Cũng như chúng có thể có phản ứng khác nhau đối với âm, lạnh, âm thanh, chói tai, đột ngột, giọng nói của người này người kia, sự lại gần nó của bố mẹ... Trước cùng một hiện tượng, hệ thần kinh của mỗi đứa trẻ phản ứng theo những cách khác nhau, và nếu đối với tất cả con cái chúng ta, chúng ta đều muốn đạt tới mục tiêu là khoẻ mạnh và phát triển hài hoà, thì chúng ta phải biết tiếp cận từng đứa phù hợp với cá tính riêng của nó.

Đứa trẻ khám phá ra thế giới

Trong phần trước, chúng ta đã bước sang khu vực thứ hai những nhu cầu tinh thần chủ yếu của đứa trẻ, tức là ta đã sang lĩnh vực dạy dỗ nó (khu vực thứ nhất là những nhu cầu tinh thần của nó về sự trìu mến chăm sóc của bố mẹ). Chỉ kích thích đứa trẻ học thì chưa đủ; những kích thích ấy phải có một ý nghĩa nhất định, phải dễ hiểu đối với nó, sao cho nó xử lý được những kích thích ấy và tạo ra được một lượng kinh nghiệm có ích với nó trong tương lai. Nghĩa là trước hết cần những xung động với một liều lượng đủ để nó thực sự học được. Ví dụ, người mẹ cúi xuống đứa con mới vài tháng tuổi, bỗng thấy nó mỉm cười với mình. Nụ cười ấy chứng tỏ nó bắt đầu nhận thức được bản thân nó, đó là dấu hiệu đầu tiên cho thấy mối tiếp xúc riêng của nó với thế giới xung quanh - hiện giờ thế giới ấy mới chỉ tập trung ở người mẹ.

Trong gia đình, nụ cười đầu tiên của đứa trẻ khiến ai cũng vui mừng, và từ phút ấy, mọi người cố làm cho nó cười. Tất nhiên, người cố nhiều nhất là người mẹ, hễ rảnh rang một phút chị cũng đến với con. Chị trò chuyện với nó, mỉm cười với nó, phản ứng vui sướng của chị khích lệ nó và củng cố cách xử sự "mọi người mong muốn" ở nó. Thế là bắt đầu sự biến đổi không ngừng những mối quan hệ tiêu biểu của con người. Sự việc cũng xảy ra tương tự khi đứa trẻ bắt đầu vừa bập bẹ vừa cầm mọi thứ đồ chơi lên tay, hoặc khi nó đòi giúp nó ngồi xuống, khi nó phát âm một từ đầu tiên có nghĩa hoặc khi nó tự ra bô - tóm lại, mỗi khi nó làm một điều gì đơn giản đáng yêu rõ ràng là để những người xung quanh tán thưởng. Những gì tán thành, chúng ta củng cố bằng cách tỏ ra bằng lòng, khen ngợi. Những gì ta thấy nó không nên làm, ta dập ngay đi bằng cách không phản ứng gì, có khi phạt đứa trẻ. Cách xử sự thế nào trong từng trường hợp cụ thể, thì ta có thể biết qua nhiều tài liệu về giáo dục con cái. Nhưng ở đây cũng như ở trong

tất cả những gì liên quan đến đứa trẻ, ta phải có ý thức chừng mực và phải lưu ý sao cho phạt ít hơn khen.

Đó chính là sự dạy dỗ đầu tiên. Người mẹ và những người khác trong gia đình là những người thầy đầu tiên của đứa trẻ. Tất nhiên đây chưa phải trường đại học, chưa phải thi cử để trở thành một nhà chuyên môn gì đó, nhưng đối với cuộc sống sau này, sự dạy dỗ đầu tiên như vậy tuyệt nhiên không kém phần quan trọng. Vấn đề là ở chỗ khi thấm nhuần những bài học đầu tiên về cuộc đời, đứa trẻ sẽ học được cách học tập! Không phải vì lòng yêu thích các khoa học, mà cũng không phải chỉ vì niềm vui của những người thân. Nó hiểu dần ra rằng việc học là quan trọng, đáng gắng sức một chút, việc học khiến những người thân sung sướng và trong quá trình học, có một sự luân chuyển rất hữu ích và rất dễ chịu các xung động. Nó sẽ có thói quen cho và nhận niềm vui.

Từ những điều đã trình bày ở trên, ta dễ dàng thấy cuộc sống đứa trẻ nghèo nàn thế nào nếu nó không được trao đổi các xung động với những người thân. Khi bên cạnh nó không có ai vui sướng. Khi nó có bố mẹ, những người có thể hiểu các phát hiện của nó, đứa trẻ sẽ ít biết hơn so với những đứa trẻ cùng lứa tuổi nhưng lại hạnh phúc hơn nó. Và sau này năng lực học tập của nó cũng sẽ bị kém.

Cảm giác vững tin của trẻ

Bây giờ chúng tôi chuyển sang nhu cầu tinh thần thứ ba của đứa trẻ - đó là nhu cầu liên hệ tình cảm với người xung quanh, hoặc nói cách khác, nhu cầu vững tin về cảm xúc của bản thân nó. Khi được bảy tháng tuổi, ở đứa trẻ phát triển bình thường nào

cũng đột nhiên xuất hiện một nét đặc biệt, mới thoạt nhìn thì kỳ lạ, bỗng dưng nó gắn bó với một người lớn, quyến luyến người này hơn cả. Không trông thấy người đó nó khó chịu; người đó đi ngang qua mà không chú ý đến nó, nó khóc. Thường đó là người mẹ, nhưng không phải nhất thiết là người mẹ: bà, cô, bố, bác hàng xóm, cô trông trẻ... Tất nhiên, người mẹ đóng vai trò ấy là dễ nhất, đứa trẻ khỏi phải chọn, phải tìm trong một loạt những người khác.

Khoảng một tháng sau, tức là sang tháng thứ tám, trẻ bắt đầu hiểu rằng nó thuộc về "những người của nó", nó tìm kiếm ở họ sự che chở trước bất cứ mối nguy hiểm nào. Ngược lại, có mặt "người ngoài", nó cảm thấy không an toàn lắm.

Có lẽ vào thời kỳ này lần đầu tiên đứa trẻ có cảm giác phụ thuộc, và nghe ra thì ngược đời, nhưng cảm giác ấy lại là điều cần thiết để nó tự lập và độc lập một cách lành mạnh sau này. Qua quan sát, người ta đã chứng minh được rằng sự phụ thuộc cảm xúc ấy tạo cho đứa trẻ một thứ "hậu phương" hoặc một "bến cảng vững tin", để từ đó, sau này nó sẽ xuất phát những chuyến đi đầy phiêu lưu nhằm nhận thức thế giới đồng thời cũng bắt đầu hình thành khái niệm "ngôi nhà của tôi" - một khái niệm đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống đứa trẻ.

Ta hãy nhớ lại vài cảnh quen thuộc trong sinh hoạt gia đình: đứa con nấp vào sau váy mẹ, nhưng vẫn hé mắt chăm chú nhìn theo dõi tất cả những gì diễn ra xung quanh. Còn nếu nó đã bám vào bố, thì chẳng những nó dám bắt tay Ông Già Tuyết, mà nó dám bắt tay cả một con quỷ lông xù!

Ở thị trấn nghỉ mát Lugasovit, bác sĩ trưởng Đamborxca của trại trẻ mồ côi đã tiến hành một thí nghiệm lý thú để quan sát những đứa trẻ dưới một tuổi được nuôi dạy ở điều kiện gia đình bình thường và ở điều kiện trại trẻ. Bà đưa ra một thứ đồ chơi

"khủng khiếp" - một con gấu to, dữ tợn. Đứa trẻ được nuôi dạy ở gia đình ngồi trong lòng mẹ chỉ bối rối trong khoảnh khắc, mặc dù nó đang ở trong khung cảnh không quen thuộc - (phòng làm việc của bác sĩ), sau đó nó xem xét kỹ đồ chơi và chơi với con gấu. Còn đứa trẻ cũng ngần ấy tháng tuổi, được nuôi dạy ở trại trẻ, cũng ngồi trong lòng chị y tá, thêm nữa, nó lại quen với khung cảnh căn phòng làm việc rồi, nhưng nó hoảng hốt, ngay cả sau khi con gấu đã được cất đi cũng phải rất lâu mới dỗ được nó. Sự vững tin của đứa này và không vững tin của đứa kia tất nhiên không thể không ảnh hưởng tới cách xử sự về sau của đứa trẻ, tới thái độ của nó đối với mọi người, các đồ vật, các ý nghĩ...

Những đứa trẻ sống một thời gian dài trong môi trường nghèo nàn xúc cảm thường có những khiếm khuyết nghiêm trọng trong cách xử sự chẳng những lúc thời thơ ấu, mà khi chúng đã lớn cũng vậy. Chúng rất khó gắn bó với mọi người, chúng thường không thể là chỗ dựa cho một ai, cũng như chúng ít cần đến sự nâng đỡ của người khác. Rất có thể một thanh niên như vậy sẽ may mắn gặp được một cô gái cũng giống anh ta, không cần sự đền đáp xúc cảm lắm. Nhưng con cái họ sẽ lớn lên trong hoàn cảnh như thế nào? Rồi chúng ta sẽ nói về những đứa trẻ này rằng các lệch lạc trong tính cách của chúng, trong xử sự của chúng là những hiện tượng "bẩm sinh"? Có lẽ sẽ đúng hơn nếu chúng ta nói rằng đây là một hiện tượng không trái quy luật, tình trạng nghèo nàn xúc cảm dựa trên không khí không thuận lợi trong gia đình và những điều kiện không lành mạnh của sự phát triển đứa trẻ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ kia.

Như chúng ta thấy, khoa học hiện đại đã phát hiện cho thế giới một chân lý cũ: đứa trẻ cần được yêu thương. Tất nhiên điều đó không có nghĩa là chiều theo bất cứ ý thích nào của nó. Tình yêu thương phải qua mối giao tiếp đầu tiên với những người gần gũi, đứa trẻ có được cảm giác vững tin, nó tin rằng nó thuộc về

một ai đó, mẹ nó và những người thân của nó không bao giờ bỏ nó, nó có thể tin cậy ở họ. Sẽ không tốt nếu tình yêu thương của người mẹ "không có phanh". Tình yêu thương hài hoà của người mẹ phải đòi hỏi cao, hợp lý thậm chí nghiêm khắc. Không nên hy sinh cả sức lực và sức khoẻ của mình chỉ cốt sao con cái sống sướng hơn. Cũng có thể nếu người mẹ hy sinh hết thảy, con cái sẽ sống sướng hơn hiểu theo nghĩa là chúng muốn gì được nấy. Nhưng liệu chúng có hạnh phúc không? Chúng có trở nên những con người mạnh mẽ phát triển hài hoà không? Theo chúng tôi, sẽ có ích hơn cho đứa con nếu bố mẹ nó xây dựng trong gia đình những điều kiện để họ cảm thấy hạnh phúc cùng với con cái mình và trong con cái mình. Những ông bố bà mẹ hy sinh mình sẽ không bao giờ tạo được cho con một môi trường ở đó các mối liên hệ xúc cảm được thể hiện đầy đủ và toàn diện.

Chúng tôi thường được nghe các bậc cha mẹ phàn nàn rằng họ có quá ít thời gian dành cho con cái, chuyện kiếm ăn buộc họ phải dốc toàn bộ thời gian và sức lực vào công việc. Mặc dù trong những lời phàn nàn ấy có đôi chút sự thật, nhưng đó không phải là toàn bộ sự thật. Thành công của việc giáo dục không phụ thuộc vào số lượng thời gian người mẹ dành cho con, mà chủ yếu phụ thuộc vào thái độ người mẹ đối với con. Nói cách khác, đối với đứa trẻ thì điều quan trọng là nó nhận được ở người mẹ những xúc cảm gì, chứ không phải là nó được mặc chiếc áo nào và ngồi trên chiếc xe đạp nào để đi dạo.

Con vật mới đẻ và trẻ sơ sinh

Mấy năm gần đây, các nhà khoa học làm thí nghiệm trên loài vật và tìm ra hiện tượng "thời kỳ đột biến" của vật nhỏ. Thời kỳ

này sự tiếp nhận thế giới xung quanh đặc biệt nhạy bén và ảnh hưởng hết sức quan trọng đến tâm lý về sau.

Chúng ta đều biết vào cuối năm tuổi đầu tiên, óc trẻ mới chỉ đạt 50% trọng lượng và đến cuối năm tuổi thứ ba đã đạt 80%. Tất cả những gì diễn ra xung quanh đứa trẻ trong khoảng thời gian này đều sẽ in dấu lâu dài trong suốt cuộc đời chúng.

Thí nghiệm của G.Haclao trên loài chó cho thấy nếu trong thời kỳ đột biến, chó con bị nuôi riêng, tách khỏi các chó khác và con người thì về sau, hành vi của chúng không bình thường. Lớn lên chúng thấy gì cũng sợ, lúc nào cũng nép vào góc nhà và lẩn tránh người và mọi con chó khác.

Sự phát triển "hành vi xã hội" của mỗi giống vật rất khác nhau. Loại chó sói chẳng hạn, trong hai ba tuần lễ đầu tiên, sói mẹ nói chung không rời con. Nhưng sau ba tuần lễ nó phải đi kiếm ăn và để con trong hang. Cũng từ lúc đó bắt đầu hình thành "định hướng xã hội" của sói con. Nó dần dần chơi với những con sói khác trong hang, nhất là những con sói cùng lứa tuổi, điều này tạo cho nó thói quen sau này đi thành đàn cùng với những con sói cùng độ tuổi.

Loài khỉ lại khác. Khỉ con ngay từ nhỏ đã tiếp xúc với khỉ lớn và sau này tạo thành thói quen cùng đi kiếm ăn với chúng. Cấu tạo đàn của khỉ gồm nhiều lứa tuổi khác nhau.

Đối với trẻ sơ sinh, thời kỳ đột biến vô cùng quan trọng. Quá trình hình thành "định hướng xã hội" của trẻ diễn ra trong khoảng thời gian từ khi trẻ biết nói cười đến khi chúng biết phân biệt người xung quanh. Thoạt đầu trẻ chỉ nhận được mặt mẹ nó. Cuối tháng thứ bảy, kết thúc bước thứ nhất trong quá trình "định hướng xã hội" và mở đầu bước thứ hai. Lúc này trẻ đã nhận mặt được người mẹ, những thành viên khác trong gia đình. Khi có người lạ đến chơi, trẻ hoảng hốt, phải đến khi có mẹ hay một

một ai đó, mẹ nó và những người thân của nó không bao giờ bỏ nó, nó có thể tin cậy ở họ. Sẽ không tốt nếu tình yêu thương của người mẹ "không có phanh". Tình yêu thương hài hoà của người mẹ phải đòi hỏi cao, hợp lý thậm chí nghiêm khắc. Không nên hy sinh cả sức lực và sức khoẻ của mình chỉ cốt sao con cái sống sướng hơn. Cũng có thể nếu người mẹ hy sinh hết thảy, con cái sẽ sống sướng hơn hiểu theo nghĩa là chúng muốn gì được nấy. Nhưng liệu chúng có hạnh phúc không? Chúng có trở nên những con người mạnh mẽ phát triển hài hoà không? Theo chúng tôi, sẽ có ích hơn cho đứa con nếu bố mẹ nó xây dựng trong gia đình những điều kiện để họ cảm thấy hạnh phúc cùng với con cái mình và trong con cái mình. Những ông bố bà mẹ hy sinh mình sẽ không bao giờ tạo được cho con một môi trường ở đó các mối liên hệ xúc cảm được thể hiện đầy đủ và toàn diện.

Chúng tôi thường được nghe các bậc cha mẹ phàn nàn rằng họ có quá ít thời gian dành cho con cái, chuyện kiếm ăn buộc họ phải dốc toàn bộ thời gian và sức lực vào công việc. Mặc dù trong những lời phàn nàn ấy có đôi chút sự thật, nhưng đó không phải là toàn bộ sự thật. Thành công của việc giáo dục không phụ thuộc vào số lượng thời gian người mẹ dành cho con, mà chủ yếu phụ thuộc vào thái độ người mẹ đối với con. Nói cách khác, đối với đứa trẻ thì điều quan trọng là nó nhận được ở người mẹ những xúc cảm gì, chứ không phải là nó được mặc chiếc áo nào và ngồi trên chiếc xe đạp nào để đi dạo.

Con vật mới đẻ và trẻ sơ sinh

Mấy năm gần đây, các nhà khoa học làm thí nghiệm trên loài vật và tìm ra hiện tượng "thời kỳ đột biến" của vật nhỏ. Thời kỳ

thành viên trong gia đình, trẻ mới hết sợ và "vững tin".

Cần tạo cho trẻ, ngay từ những tiếp nhận đầu tiên với thế giới bên ngoài, cảm thấy rằng thế giới bao quanh là an toàn đối với nó. Muốn vậy đến cuối năm tuổi thứ nhất trẻ cần phải biết:

- Phân biệt được người ruột thịt với người ngoài nhưng hay đến.
- Phản ứng được với thái độ của họ (cử chỉ và giọng nói).
- Phân biệt được thái đô khen chê.
- Gắn bó với mẹ hơn, cảm thấy an toàn khi có mẹ bên cạnh.
- Tìm sự che chở nơi mẹ và có khả năng khắc phục nỗi sợ khi mẹ đến.
- Rõ rệt phản ứng khi gặp tình trạng strees (do căng thẳng hay lo lắng).

Tóm lại, cuối năm tuổi đầu tiên, trẻ phải có đủ những tiền đề để chuyển dịch sinh lực của nó thành tính tích cực, thể hiện trong cử động và chơi.

Đứa trẻ luôn xa lánh mọi người, không thích chơi trò chơi gì chỉ là do nó không được tập tiếp xúc và nhận xung động tình cảm từ những người khác. Mà chỉ có trò chơi mới rèn cho trẻ quen phản ứng nhanh nhậy, phối hợp động tác của các bộ phận, tứ chi với nhau, thái độ kiên trì và tư duy cụ thể.

Đứa trẻ là thành viên của gia đình

Chúng ta bước lên một bậc cao hơn và xét đến nhóm thứ tư của những nhu cầu tâm lý, tức là sự hình thành vai trò xã hội của đứa trẻ. Như đã nói ở trên, những cảm giác sâu xa gắn liền đứa trẻ với người mẹ từ tháng thứ bảy đến tháng thứ chín đạt đỉnh điểm vào cuối năm tuổi thứ nhất. Năm tuổi thứ hai và thứ ba là

thời kỳ trẻ hòa rộng ra cả gia đình. Không phải chuyện đứa trẻ bắt đầu nhận ra cha, bà, cô bác. Nó nhận ra từng người từ lâu và đã phân biệt được họ. Nhưng chỉ sau khi bập bẹ những tiếng nói đầu tiên và tiếp cận với thế giới đồ vật, trẻ mới bắt đầu có thái độ khác nhau đối với từng thành viên trong gia đình, tuỳ theo thái độ của mỗi người đối với nó, cụ thể là cách phản ứng của họ đối với hoạt động của nó.

Nói cách khác, trẻ bắt đầu nhận ra vị trí của từng thành viên trong gia đình. Nó hiểu dần vị trí của cha mẹ, ông, bà không phải qua cách xử sự giữa họ với nhau (mặc dù trước mặt đứa trẻ, mọi người đều phải giữ ý, tế nhị và tôn trọng lẫn nhau) mà trước hết qua cách mỗi người đối xử với trẻ thế nào. Song song với việc nhận thức những khác biệt ấy, đứa trẻ bắt đầu tự nhận thức bản thân nó.

Cuối năm tuổi thứ hai, việc tự nhận thức nói trên đã tiến triển rất nhanh đến mức bắt đầu xuất hiện những mâu thuẫn giữa trẻ và các thành viên khác trong gia đình. Trẻ bắt đầu thình thoảng trở nên bướng bỉnh và phản đối người khác. Vấn đề này chúng tôi sẽ đề cập kỹ hơn trong đoạn sau.

Cách nhìn nhận của người lớn đối với trẻ cũng dần dần phân hoá. Có người bảo nó "bướng", "hay sinh sự" hoặc "được nuông chiều quá hay nhõng nhẽo". Có điều lạ là đôi khi trẻ tỏ ra biết cách thích ứng với từng người giống như diễn viên nhập vai vậy.

Nếu như trong năm tuổi đầu tiên, trẻ mới chỉ là một bộ phận dính liền vào mẹ, rời khỏi mẹ là không dám đi đâu, làm gì thì sang năm tuổi thứ hai và thứ ba, trẻ dần dần tự lập, trở thành một nhân cách tương đối rõ nét. Cuối thời kỳ này, nó đã cảm thấy là một thành viên thật sự của gia đình và bắt đầu đòi người lớn phải đối xử với nó bình đẳng, tôn trọng. Do đấy mà sang năm tuổi thứ ba, trẻ đã khẳng định một cách đàng hoàng nhiều điều, chẳng hạn

chúng tuyên bố "bao giờ lớn con sẽ cưới mẹ" nếu là trẻ trai, hoặc nếu là trẻ gái, thì câu tuyên bố lại là "con sẽ đẻ bốn em bé và sẽ đi cùng với cha sang châu Phi!"

Chúng tôi sẽ không đi quá xa như những nhà phân tâm học nhìn thấy trong những câu tuyên bố thơ ngây đó biểu hiện của thiên hướng vô thức trong tâm lý trẻ trai muốn thế chân ông bố và trẻ gái muốn thế chân bà mẹ, hưởng thụ những ưu đãi mà bố dành cho mẹ hoặc mẹ dành cho bố.

Nhưng cũng không nên bỏ qua sự hình thành trong tâm lý trẻ sự hiểu biết về chức năng khác nhau giữa đàn ông và đàn bà, bố và mẹ, về ý nghĩa hôn nhân v.v..., mặc dù những hiểu biết ấy còn quá đơn giản, mang tính chất trẻ thơ.

Tuy nhiên, từ kết quả quan sát ấy ta có thể kết luận một cách rõ ràng điều chúng tôi đã nói ở trên: vốn kinh nghiệm trẻ thu lượm được trong quá trình giao tiếp với cha mẹ sẽ tạo thành cơ sở tinh thần cho việc tạo nên hình ảnh lý tưởng về người bạn đời sau này, cũng như về gia đình hạnh phúc.

Nếu chúng ta đi trước vài ba năm và quan sát xem trẻ chơi các trò chơi gì, chúng ta sẽ có được nhiều suy nghĩ lý thú. Đôi khi chúng ta lạnh người khi thấy trẻ bắt chước chúng ta rất giỏi, buộc chúng ta phải tự hỏi: làm sao chúng tái hiện chính xác đến thế một số lời nói, cử chỉ của chúng ta, khi chúng "đóng vai" chúng ta, giả vờ làm bố hay làm mẹ. Thậm chí trẻ tái hiện được cả một số thói quen tốt cũng như xấu của chúng ta.

Chẳng hạn, đứa bé gái (giả vờ làm mẹ) mắng đứa bé trai (giả vờ làm bố): "Sao cứ đến bữa ăn thì chúi mũi vào báo mà đọc thế nhỉ? Anh thử một lần bỏ báo ra, ngồi ăn đàng hoàng, chuyện trò với vợ con xem nào!" Đứa trẻ nam (đóng vai bố) thì bảo đứa trẻ gái (đóng vai mẹ): "Em với anh tối nay đi xem phim, mấy đứa con sẽ lại gào khóc đòi đi đến vỡ cả nhà cho mà xem!"

Trẻ không chỉ nhắc lại đúng từng câu từng chữ của chúng ta mà còn bắt chước đúng cả cách nhìn, giọng điệu. Và chẳng bao lâu sẽ đến một ngày những cử chỉ dáng điệu, cách xử sự của bố mẹ biến thành của chúng.

Làm cách nào để một mặt trẻ được tạo điều kiện tìm hiểu cuộc đời và chức năng khác nhau của mọi thành viên trong gia đình, mặt khác chúng không bắt chước riêng một người nào mà biết kết hợp tất cả những kinh nghiệm ấy lại rồi tự hình thành nên một cá tính riêng không sao chép hoàn toàn ai hết?

Trong khi ta chưa tìm được phương pháp nào hiệu quả cao thì phương pháp tốt nhất hiện nay vẫn là cho trẻ tham gia vào cuộc sống chung của cả gia đình, để chúng tiếp xúc với tất cả mọi người chứ không chỉ quanh quẩn riêng với một hoặc hai người nào đó.

Ngồi ăn cùng với gia đình: bố mẹ, ông bà, cô bác còn bổ ích cho sự hình thành nhân cách của trẻ hơn là để cho chúng ngồi ăn riêng với những thức ăn đắt tiền nào béo bở nhất. Đặc biệt có lợi cho việc giúp đứa trẻ hình thành nhân cách là những cuộc đi nghỉ ngơi của cả gia đình ngoài trời hoặc nơi nghỉ mát. Vì trong những dịp đó mọi người không bận tâm vào việc làm ăn mà hoàn toàn dành thời giờ cho nhau.

Chúng tôi cho rằng rất cần cho trẻ biết bố mẹ làm việc ở đâu để trẻ thích thú được làm việc đó giúp bố mẹ, tuy chỉ là sự giúp đỡ mang tính tượng trưng. Thời này người ta bố trí cho trẻ tham quan môi trường lao động của bố mẹ. Tại trường phổ thông, người ta tiến hành công việc này. Ngày xưa, trẻ thường chỉ thấy bố mẹ trong công việc gia đình hoặc chăm sóc vườn tược mà thôi. Chúng tôi hoàn toàn không coi nhẹ những "bài học cuộc sống" ấy, nhưng lao động của bố mẹ trong gia đình chỉ chiếm một phần trong toàn bộ hoạt động xã hội của họ. Bởi vậy, chúng tôi tha

thiết khuyên các cặp cha mẹ trẻ nên lợi dụng bất kỳ dịp nào để giúp con cái thấy được các mặt hoạt động của họ, dần dần nhiễm được thói quen lao động xã hội.

Nhân đây xin nói về thói quen, kỹ năng. Trong khi tiến hành những bài học đầu tiên về "kỹ năng nghề nghiệp", không phải ta chỉ nên mà cần tập cho trẻ biết hỗ trợ người lớn, khiến trẻ hiểu được rằng việc nội trợ không phải chỉ là công việc thấp kém có thể coi thường. Nấu nước, giặt giũ, quét dọn nhà cửa cũng như cuốc xới mảnh vườn, chăm sóc cây cối hoặc sửa chữa những dụng cụ, bàn ghế giúp trẻ nhìn thấy bố mẹ trong lao động và chúng cũng nhiễm dần thói quen ưa lao động.

Cũng cần nói thêm rằng những dịp chuẩn bị đón ngày lễ, ngày Tết, ngày kỷ niệm sinh nhật, ta lôi kéo trẻ vào cùng dọn dẹp nhà cửa, chuẩn bị những món ăn đặc trưng, trang trí cho ngày tết v.v... sẽ rất bổ ích cho chúng. Đặc biệt là nếu cha mẹ khuyến khích trẻ tự nghĩ ra cách đóng góp: trang trí cây thông Noel, làm một thứ quà gì đó tặng bố hoặc mẹ (hoặc ông, bà...) nhân ngày kỷ niệm sinh nhật chẳng hạn thì rất tốt.

Ở đây vấn đề không phải chỉ lao động. Trong lao động sản xuất để kiếm sống và duy trì cuộc sống còn có cả phần quan hệ giữa các thành viên trong gia đình, bộc lộ tính cách từng người. Chính những thứ này cung cấp chất liệu phong phú cho trẻ, giúp chúng hiểu biết cuộc sống và tự hình thành nhân cách của chúng.

Các thành viên trong gia đình không chỉ làm việc cho xã hội, cho đất nước mà còn vì nhau. Họ đem tiền kiếm được về nhà và cùng nhau quyết định cách sử dụng những khoản tiền ấy cho việc ăn uống, may mặc, mua sắm, đi du lịch. Vấn đề chi tiêu trong gia đình gắn chặt với những mong muốn và hy vọng của từng thành viên. Tốt nhất nên để trẻ cùng tham gia bàn bạc và nhường cho chúng quyền quyết định những khoản chi tiêu liên quan đến

chúng, chẳng hạn tạm chưa mua một thứ đồ chơi để mua thứ gì đó cần chung cho cả gia đình, vừa vui vừa tăng thêm ý thức của trẻ đối với gia đình hơn, khuyến khích chúng quan tâm đến những thành viên khác, giúp chúng mau trưởng thành về mặt tâm hồn. Trẻ cảm thấy đã trở thành một thành viên thực sự và bình đẳng với các thành viên khác, do đó cũng thấy được trách nhiệm của chúng.

Đấy cũng là cách củng cố gia đình với tính chất là tế bào của xã hội. Tất nhiên trẻ còn non nớt nhiều khi chưa hiểu hết hoạt động của cha mẹ, nhưng chính cha mẹ cần chủ động giúp chúng dần dần hiểu được.

Con đường tiến tới tự lập

Chúng tôi đã nói ở trên, trước khi tự lập, trẻ phải qua bước phụ thuộc. Những tình cảm qua lại giữa trẻ và các thành viên khác trong gia đình tạo nên trong trẻ niềm tin, giúp chúng thoát dần tình trạng phụ thuộc vào cha mẹ, thu hoạch thêm những kinh nghiệm và hiểu biết riêng, cuối cùng, thành một thành viên tự lập, một nhân cách thực sự.

Không phải như vậy là gia đình giảm vai trò đối với trẻ. Vấn đề là ở chỗ khác: trẻ dần dần mở rộng hiểu biết ra những phạm vi rộng lớn hơn, không bó hẹp trong gia đình mà lan ra ngoài xã hội.

Quá trình hình thành ý thức tự lập là quá trình tự nhiên và cần thiết. Nếu như đứa trẻ 18 tháng tuổi bằng lòng chịu ngồi yên trong xe nôi vài phút để mẹ chạy vào cửa hàng mua bán thứ gì đó thì đến ba tuổi nó đã có thể xa mẹ vài tiếng đồng hồ trong vườn trẻ. Lên sáu nó đã có thể cùng bạn bè trong lớp học tiến hành một chuyến tham quan hay cắm trại suốt cả ngày. Đến năm mười một,

mười hai tuổi trẻ đã có thể cảm thấy tự tin và đóng một vai trò hẳn hoi trong tập thể thiếu niên

Điều chúng tôi nói ở trên không có nghĩa là cha mẹ "mất" dần đứa con. Mà mối quan hệ giữa cha mẹ và đứa con chuyển sang tính chất khác, bước vào giai đoạn khác. Đó là quan hệ giữa những người tự lập, gần giống quan hệ giữa người lớn với nhau. Vì dù muốn hay không, đến một lúc nào đó con cái cũng phải trưởng thành. Bước tiến này diễn ra không đột ngột mà tiệm tiến, không phải do trẻ quyết định mà cũng không phải do cha mẹ đến một lúc nào đó bỗng nhiên tuyên bố: "Từ hôm nay con đã trưởng thành?".

Trẻ thoát khỏi sự phụ thuộc vào cha mẹ một cách tự nhiên, dần dần. Chính chúng cũng không ý thức được rõ ràng và cha mẹ cũng không để ý thấy. Tuy nhiên, quá trình ấy cũng không phải không có những bước nhảy vọt, bộc lộ qua những mâu thuẫn đầy kịch tính, thậm chí những khủng hoảng, ở nhiều mức độ khác nhau và mang tính chất khác nhau. Nếu như cha mẹ ngăn cản quá trình đó, hoặc cố tình kéo dài tình trạng phụ thuộc của con cái, tình hình chỉ thêm tồi tệ và ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của trẻ sau này.

Ngay từ năm tuổi thứ hai, trẻ đã bắt đầu quan tâm đến những đứa trẻ khác cùng lứa. Thật ra việc trẻ thích chơi với bạn cùng tuổi lúc đầu không kéo dài, bởi chúng chưa có ý thức rằng bạn cũng là những con người như chúng mà chỉ coi bạn như một thứ đồ vật. Chính do đó mà trẻ ngồi với nhau lâu hơn một chút là thế nào cũng có một đứa không chịu và hét ầm lên. Phải sau ba năm tuổi, trẻ biết "nhịn nhau" mới chơi với nhau được lâu một cách hoà thuận. Cũng từ thời gian đó mối quan hệ giữa trẻ với "tập thể" mới dần dần được hình thành một cách êm thấm và tốt đẹp. Chúng có thể cùng chơi trò gì đó lâu một chút.

Lớn lên, trẻ đã biết "cộng tác" với nhau, thông cảm nhau.

Chúng có thể chờ đợi nhau, cùng "phân vai" để chơi với nhau trong những trò "giả vờ" và cùng hưởng chung niềm vui.

Lên năm, trẻ đã có "bạn thân" trong lớp mẫu giáo. Và lên sáu, bắt đầu vào học lớp một, trẻ bước sang một thời kỳ phát triển mới. Chúng không chỉ cùng "chơi" nữa mà bắt đầu biết cùng làm việc nghiêm chỉnh.

Nhưng bây giờ chúng ta tạm gác cái ngưỡng cửa đi học và quay lại về thời gian ý thức tự lập của trẻ bắt đầu hình thành, để dưới ánh sáng của những thành tựu khoa học mới đây về tâm lý, xem xét một số hiện tượng bất thường nhiều khi làm các bậc cha mẹ bực dọc và lúng túng. Cần nói ngay rằng chúng tôi không thể đưa ra lời khuyên cụ thể về tất cả mọi hiện tượng mà chỉ cố gắng tìm ra nguyên nhân tâm lý khiến trẻ có những thái độ kỳ quái trong độ tuổi trước khi đến trường. Bởi vì khi biết được nguyên nhân tâm lý nằm bên trong những hiện tượng đó, chúng ta sẽ biết cách chọn ra những giải pháp đúng đắn để khắc phục. Mỗi trẻ đều có đặc điểm riêng. Mỗi trẻ là một nhân cách và phải tuỳ nét riêng biệt đó của trẻ mà liệu cách xử lý. Không thể có "đơn thuốc" chung cho mọi trường hợp,

Cũng cần nói thêm điều này. Trong số những thái độ của trẻ khiến các bậc cha mẹ bực bội, khó chịu, tới đại đa số là kết quả tự nhiên sự phát triển của trẻ. Sự phát triển này không phải chỉ có những quy luật của nó mà cả những "động lực ngầm". Về bệnh tật và tình trạng bệnh lý, những lệch lạc trong cơ thể trẻ, thói quen xấu và những "vi phạm" trầm trọng trong hành vi của trẻ đã có nhiều cuốn sách chuyên đề mà chúng tôi sẽ có dịp giới thiệu để các bậc cha mẹ tìm đọc. Ở đây, chúng tôi chỉ bàn đến những "trục trặc" ở trẻ khoẻ mạnh và phát triển bình thường, không có nguyên nhân nằm trong thể trạng hoặc bệnh lý.

Bướng bỉnh và thói quen xấu ở trẻ

Thói "đỏng đảnh" hay những đòi hỏi oái ăm là hiện tượng chung cho mọi đứa trẻ. Đứa ít đứa nhiều, đứa làm cha mẹ bực mình ít, đứa làm cho cha mẹ bực mình nhiều. Có thể nói, không một đứa trẻ nào lại "lành như bụt" đến mức không bao giờ làm cha mẹ bực bội.

Vậy thói "đỏng đảnh" của trẻ là cái gì? Để ngắn gọn chúng tôi có thể nói, là khi trẻ đòi thứ gì hoặc làm chuyện gì đó không đúng như ý mong muốn, như chờ đợi của cha mẹ. Các bậc cha mẹ dễ cho những thái độ "đỏng đảnh" hoặc "tự ý" của trẻ là vi phạm nguyên tắc. Thật ra đó hoàn toàn chỉ là hiện tượng bình thường. Có khi trẻ phản ứng vượt khỏi ranh giới "hợp lý" hoặc cha mẹ không đủ kiên nhẫn chịu đựng. Những hiện tượng ấy đều do cha mẹ đòi ở trẻ *những điều vượt quá khả năng của chúng*.

Thông thường nhất là cha mẹ đòi trẻ làm một thứ gì đó, về mặt hợp lý thì rất đúng nhưng không hiểu vì sao trẻ không thực hiện được hoặc không thực hiện. Cha mẹ càng ép, trẻ càng cưỡng lại do bản năng tự vệ của chúng. Và kết quả nhiều khi quá đà, gây nên những hậu quả ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển bình thường của trẻ.

Tất cả những điều chúng tôi trình bày trên thật ra chỉ để các bậc cha mẹ hiểu ra rằng mỗi đứa trẻ là một con người "độc đoán" có những đặc điểm riêng của bản thân chúng, không thể hoàn toàn giống ai. Chúng có những nhu cầu riêng. Và không phải chỉ nhu cầu mà cả những khả năng riêng. Mỗi đứa trẻ đều có khí chất, đặc điểm tâm thế khác nhau. Nếu nắm được những nét "riêng" đấy của trẻ, chúng ta sẽ không buộc trẻ phải làm những gì trái với khí chất, vượt quá khả năng của chúng, hoặc chúng không thích. Hiểu được như thế, cha mẹ sẽ ít bực dọc và nổi nóng hơn.

Tất nhiên không thể đòi hỏi các bậc cha mẹ hoàn toàn không

mâu thuẫn với con cái. Bởi vì quá trình trưởng thành không chỉ đứa trẻ mà cả cha mẹ cũng tham gia. Mỗi bên đều tự chỉnh đốn. Và tất nhiên trong quá trình đó không thể không có những trục trặc khi bên này đi hơi nhanh và bên kia đi hơi chậm. Do đó mỗi khi trẻ không tuân theo "mệnh lệnh" của chúng ta, chúng ta hãy cố gắng kiềm chế, không để cơn nóng giận xâm nhập và có hành vi thô bạo. Trong việc giáo dục, nóng nảy không bao giờ tốt. Gặp trường hợp đó, tốt nhất là các bậc cha mẹ tự đặt câu hỏi: "Mình có đòi hỏi con cái điều vượt quá khả năng của nó hoặc trái với khí chất nó không?"

Rất nhiều khi xảy ra hiện tượng là cha mẹ nín nhịn, buông con quá lâu, đến lúc thấy không thể được nữa mới "đột nhiên" sửa chữa sai lầm và trở nên cứng rắn với trẻ. Cần nói ngay rằng nuông trẻ quá, không đòi hỏi ở chúng điều gì hết sẽ tạo cho trẻ thờ ơ, uể oải và không kích thích được phẩm chất năng động là yếu tố rất cần thiết trong việc phát triển nhân cách của chúng. Nhưng đòi hỏi chúng nhiều quá, vượt khỏi khả năng của chúng lại nguy hiểm. Do sợ hãi, trẻ chỉ thực hiện mệnh lệnh của cha mẹ một cách thụ động cũng lại sẽ trở thành "thờ ơ" uể oải và sau này lớn lên tính cách sẽ bạc nhược. Hoặc ngược lại chúng sẽ trở thành cứng đầu cứng cổ. Hai thái cực đó đều tai hại ngang nhau.

Các sách không dẫn cách giáo dục trẻ em, nói chung đều đưa ra những chuẩn mực về cư xử của trẻ trong từng lứa tuổi. Vào độ tuổi nào thì trẻ làm được việc gì. Những cuốn sách ấy rất dễ tìm. Tuy nhiên, chuẩn mực nêu ra trong đó thường là đối với những trẻ phát triển bình thường, đúng hơn là trẻ "trung bình". Chúng ta nên hiểu rằng trên thực tế, phạm vi đúng sai có thể đi rất xa so với chuẩn mực "trung bình" ấy. Bởi vậy, khi thấy con mình phát triển không đúng theo chuẩn mực nêu trong sách, chúng ta đừng vội lo lắng. Trường hợp lo lắng quá, chúng ta có thể tìm đến thầy thuốc hoặc chuyên gia tâm sinh lý trẻ em để hỏi. Nhưng điều

tuyệt đối cần tránh là không bao giờ được nóng nảy, ngay cả khi chúng ta thấy rõ trẻ đi quá xa chuẩn mực. Không đem lại kết quả gì tốt đẹp mà chỉ tạo cho trẻ những phản ứng lệch lạc ảnh hưởng tai hại về sau.

Thường chúng ta bực bội nhất trong trường hợp nào? Khi trẻ không chịu ăn, không chịu ngủ, đòi ngồi bô trong khi chúng ta nghĩ rằng nó đã lớn! Nói cách khác, khi trẻ có nhu cầu bài tiết. Các bậc cha mẹ thường giận dữ khi thấy trẻ "bướng" bảo không chịu nghe. Chúng ta bực bội khi thấy trẻ quá nhút nhát, cái gì cũng sợ hoặc ngược lại, khi thấy chúng táo tợn, chẳng biết sợ cái gì hết. Hoặc trẻ hay quấy nhiễu, trẻ thản nhiên với mọi thứ xung quanh v.v và vv...

Ngủ của trẻ

Chúng ta hãy bắt đầu từ những chức năng sinh lý cơ bản: ăn, bài tiết, ngủ của trẻ. Không có gì là lạ khi "bộ ba" ấy là nơi lo lắng lớn nhất của cha mẹ ngay từ khi đứa trẻ ra đời.

Trong tháng tuổi đầu tiên, trẻ ngủ trung bình 20 tiếng một ngày đêm và chỉ thức trong quãng thời gian ngắn. Hơn nữa, sự chuyển tiếp từ ngủ sáng thức đêm ngược lại diễn ra không hoàn toàn rõ rệt. Sang tháng thứ hai thức và ngủ mới dần dần phân biệt. Trẻ ngủ ban đêm và thức ban ngày. Tháng thứ ba, trẻ ngủ trung bình 17- 18 giờ mỗi ngày đêm, riêng đêm thì ngủ 10 - 11 tiếng. Cuối năm tuổi thứ nhất, trẻ ngủ chỉ còn 15 tiếng. Độ dài giấc ngủ ban đêm gần như không thay đổi suốt trong ba năm đầu tiên. Chỉ thời gian thức ban ngày có tăng đôi chút.

Từ giữa năm tuổi thứ hai, trẻ chỉ ngủ một giấc ban ngày và thức thành hai quãng thời gian, mỗi quãng khoảng 5, 6 tiếng.

Sang năm tuổi thứ ba, trẻ ngủ trưa khoảng 2 đến 2 tiếng rưỡi và thời gian thức mỗi lần kéo dài tới 6 tiếng đồng hồ. Những thông số trên chỉ có giá trị tương đối, bởi mỗi trẻ có đặc điểm sinh ý khác nhau. Nhiều trẻ sang năm tuổi thứ ba hoàn toàn không ngủ ngày. Muốn biết trẻ có cần ngủ ban ngày hay không chúng ta có thể quan sát xem khi đặt nằm chúng có muốn ngủ hay không. Nếu như trẻ không ngủ ban ngày mà vẫn tinh táo, không có hiện tượng uể oải và đêm lại ngủ say sưa thì có thể không cần ép chúng ngủ ban ngày.

Giấc ngủ bình thường là do trạng thái thần kinh của trẻ và hiện tượng quãng thời gian trẻ ngủ thu hẹp dần kết quả của sự phát triển sinh lý của trẻ. Chúng ta thường hiểu như thế, nhưng thật ra chỉ đúng một phần.

Chúng ta cần *tập* cho trẻ ngủ đúng. Việc này hoàn toàn không khó nếu như các bạn theo những lời khuyên sau đây của chúng tôi.

Chỉ đặt trẻ lên giường khi chúng thật sự tỏ vẻ buồn ngủ. Trong lúc thay tã hoặc thay quần áo cho trẻ trước khi đặt lên giường, đừng nựng hoặc hỏi chuyện chúng. Nhất là đừng chọc cho chúng bực tức, thậm chí cho chúng khóc. Tốt nhất là mỗi lần đặt cho con ngủ người mẹ theo đúng một trình tự, tạo thành nếp cho trẻ. Sau này mỗi lần muốn đặt trẻ ngủ, cứ theo đúng trình tự ấy, phản xạ sẽ giúp đứa trẻ buồn ngủ.

Cần đặt trẻ ngủ một nơi nhất định, không thay đổi. Tốt nhất là trong chiếc giường nhỏ kê ở một vị trí cố định. Xin các bậc cha mẹ đặc biệt quan tâm đến vị trí ngủ của trẻ sao cho đủ thoáng khí. Áo quần mặc cho trẻ lúc chúng ngủ cũng cần quan tâm để không tạo nên phản xạ tự vệ của chúng trong lúc ngủ.

Nếu quấn nhiều áo quần quá, trẻ không cử động thoải mái được trong lúc ngủ, chúng sẽ khó chịu, cựa quậy luôn và nếu có ngủ thì giấc ngủ cũng không sâu mà chúng đổ mồ hôi.

Cũng có thể khi đặt trẻ nằm, mẹ ngồi bên cạnh một lúc, hát ru nhè nhẹ và cầm tay chúng để chúng yên tâm và thoải mái đi vào giấc ngủ. Đối với trẻ lớn hơn đôi chút, có thể hát ru hoặc kể một câu chuyện cổ tích ngắn rồi chúc con ngủ ngon.

Rất không nên tạo cho trẻ cảm giác là chúng ban ơn cho mẹ và đòi kể hết chuyện cổ tích này đến truyện cổ tích khác hoặc kéo dài thời gian vuốt ve của mẹ rất lâu, thậm chí nhõng nhẽo hoặc quấy khóc.

Ngay từ đầu các bạn nên giữ thái độ bình thản, trìu mến nhưng kiên quyết thì sau này trẻ sẽ không nhiễm những thói xấu như đòi hỏi, nhõng nhẽo.

Bây giờ đã đến lúc chúng ta đề cập đến những nguyên tắc chủ yếu trong việc tạo cho trẻ các thói quen tốt.

Nguyên tắc thứ nhất: khuyến khích những thói quen mà chúng ta mong muốn ở trẻ: Để khuyến khích, chúng ta có thể sử dụng tất cả những thứ gì mà trẻ thích thú. Trẻ còn rất nhỏ thì thích được vuốt ve, được nhìn thấy nụ cười, tóm lại được thấy thái độ vui vẻ của người lớn. Đối với trẻ hai, ba, năm tuổi, thì ngoài thái độ kể trên, còn thêm lời nựng. Nếu như mỗi khi trẻ làm điều gì hợp với mong muốn của chúng ta, chúng ta nói với chúng: "Ôi, mẹ rất thích con mẹ làm như thế. Con ngoan lắm..." kèm theo là một nụ cười, một vài cử chỉ vuốt ve. Cách động viên ấy còn hơn nhiều so với đưa chúng một nắm kẹo. Làm cách trên, bạn có thể yên tâm rằng trẻ gặp dịp thuận tiện là sẽ lặp lại hành vi đã được mẹ hoặc bố khen ngợi nói trên.

Các bạn hãy ghi nhớ rằng hình phạt chỉ có tác dụng ngăn chặn chứ không tạo nên được những thói quen tốt. Trong khi đó, khuyến khích, "động viên" mới giúp trẻ có những thói quen đúng đắn, mà cha mẹ nào chẳng muốn như thế.

Nguyên tắc thứ hai: tránh tất cả những nơi khó chịu, cản trở trẻ tiếp nhận các thói quen tốt. Việc trẻ làm đúng, phù hợp

với mong muốn của cha mẹ, không được để chúng làm trong tâm trạng sợ hãi, lo lắng, uất ức hoặc bất kỳ một phản ứng tâm lý mang tính tự vệ nào. Hiện tượng này thường xảy ra khi chúng buộc phải làm vì người lớn thô bạo cưỡng bức hoặc đe nẹt. Chẳng hạn bắt buộc ngủ coi là một hình phạt, ép chúng ăn khi chúng chưa đói, khi chúng khát, đưa thứ nước quá chua, hoặc bắt chúng ngồi vào bô quá lạnh hay cập kênh. Cả trường hợp chúng đang chơi, người lớn thô lỗ can thiệp, bắt chúng làm thứ khác hoặc chơi trò chơi khác mà chúng chưa muốn...

Nhiều lần như thế, trẻ sẽ ăn ngủ, bài tiết một cách miễn cưỡng. Ăn không ngon miệng. Ngủ không say. Và cố nhiên để khỏi phải "ngồi bô". Thậm chí ngay cả khi chơi, chúng cũng không còn chơi một cách hào hứng nữa.

Nguyên tắc cuối cùng: loại trừ những hành vi nào của trẻ có khả năng tạo cho chúng những thói quen xấu. Điều này có nghĩa đừng đùa giỡn với trẻ khi chúng không chịu đi nằm, đừng cười khi thấy trẻ dùng thìa đổ cháo lên bàn ăn; đừng nựng khi chúng giẫm nát đồ chơi. Vấn đề là ở chỗ, chỉ một lần thôi chúng ta vô tình tỏ ra vui vẻ (cười vui, nựng, vuốt ve) khi chúng phạm lỗi rồi sau đó chúng chỉ một lần thôi chúng ta lại giận dữ, mắng mỏ khi chúng làm cũng vẫn những cử chỉ ấy, chúng sẽ bối rối, không hiểu ra sao, người lớn muốn hay không muốn chúng làm cái việc ấy.

Từ ba nguyên tắc trên, chúng ta rút ra một nguyên lý chung: *sự nhất quán trong thái độ*. Sự nhất quán chỉ có thể thực hiện khi việc giáo dục trẻ được thường xuyên giao cho một người (thông thường là người mẹ). Việc giáo dục sẽ rất khó khăn khi tất cả mọi thành viên trong gia đình đều nhúng tay vào và mỗi người lại có quan niệm riêng thế nào là tốt, thế nào là xấu, mặc dù tất cả đều yêu quý, đều mong muốn điều tốt cho đứa trẻ ngang nhau. Tốt nhất là các thành viên trong gia đình thống nhất trước một số

quan niệm, thậm chí bàn trước thái độ cần có khi trẻ phạm lỗi gì. Sự nhất quán giúp trẻ mau chóng phân biệt được điều gì người lớn muốn thấy ở chúng và điều gì không muốn.

Cách khắc phục thói quen xấu ở trẻ cũng tiến hành giống như cách tạo thói quen tốt. Chỉ khác ở chỗ trình tự ngược lại. Trước hết cần phân tích nguyên nhân nào dẫn đến thói quen xấu ấy ở trẻ rồi loại trừ nguyên nhân. Chẳng hạn, trẻ có rung giường vì tiếng động ấy làm nó thích. Vậy thì phải kê giường sao để trẻ không thể rung được.

Hay trẻ quen thói nhõng nhẽo vì mỗi lần nó làm nũng, bà nó lại vội chạy đến dỗ dành, vuốt ve hoặc dúi cho nó cái kẹo. Nếu như bà thấy cháu bắt đầu hư, không chơi với nó nữa, để mặc nó một lúc, chắc chắn lần sau nó sẽ không dại gì mà "hư" nữa.

Đối với trẻ, cách khuyến khích tốt nhất là thái độ vui vẻ của người lớn, do đó hình phạt tốt nhất là thái độ khó chịu, không yêu chúng nữa.

Về cái hại của hình phạt thể xác (đánh đập) đã được nói nhiều, chúng tôi thấy không cần phân tích thêm gì nữa. Ngay cả thái độ suốt ngày mắng chửi con cũng vô cùng tai hại. Không hình phạt nào hiệu quả hơn là mỗi nét cau mặt và thôi không âu yếm con nữa.

Nhưng cũng phải nói rằng không phải cứ phạt là tốt dù là phạt theo cách "tình cảm". Trẻ cần biết ai phạt, lỗi của nó ở đâu (trong thái độ nào và trong hoàn cảnh nào). Qua cách thưởng, phạt sẽ hình thành mối quan hệ giữa người giáo dục và người được giáo dục. Cho nên ai phạt là điều quan trọng. Chỉ cần người mẹ yêu quý cau mặt là trẻ đã đau khổ rồi. Nhưng nếu người nó vẫn ghét mà cau mặt với nó thì nó thản nhiên, thậm chí càng thích nữa. Mục đích của hình phạt đối với trẻ là gợi lên trong óc nó cảm giác biết lỗi và sự xấu hổ, sau khi nó làm một việc sai trái. Nếu hiệu quả đó không đạt, sự trừng phạt chỉ còn là một hành

động bạo lực, không có tác dụng gì hết. Tất nhiên sự nhậy cảm của mỗi trẻ mỗi khác. Có đứa trẻ mẹ chỉ cần cau mặt là đã đau khổ và hối hận. (Đối với loại trẻ này thì hình phạt cao hơn lại nguy hiểm). Có trẻ phải dùng hình phạt nghiêm khắc hơn. Bởi vậy lại cần phải hiểu trẻ. Vấn đề cuối cùng không kém phần quan trọng là quan niệm hành vi thế nào xấu, hành vi thế nào tốt của trẻ. Trước khi phạt con, chúng ta cần tự hỏi: nó có biết việc nó vừa làm là sai không? Nó làm thế là do vô ý, do mải chơi, chẳng hạn đùa nghịch lỡ làm vỡ tách hay việc làm đó là do cố tình. Nên nhớ rằng dụng ý xấu ở trẻ là cực kỳ hiếm. Đại đa số do chúng chưa có kinh nghiệm, còn vụng về, mải chơi. Cho nên chúng ta chỉ có thể kết luận trẻ cố tình làm sai, sau khi đã thẩm tra kỹ mọi lý do khác thấy đều không đứng vững.

Cũng còn một điều nữa xin đừng quên. Đó là phạt xong phải tha thứ. Vì chỉ bằng cách tha thứ (thể hiện rõ bằng lời nói hoặc thái độ) chúng ta mới tái lập được mối quan hệ tình cảm bình thường với trẻ. Chỉ sau khi được tha thứ, trẻ mới chấm dứt cảm giác hối hận và lấy lại được tâm trạng vui tươi, hồn nhiên. Nó mới lại tin rằng mọi người đã yêu nó như cũ!. Việc tạo cho trẻ hết băn khoăn, lo lắng và thấy mọi người không để bụng về hành động sai trái của nó thêm nữa là điều vô cùng cần thiết. Trẻ càng trở nên nhạy cảm, hiểu rõ hơn người lớn muốn gì ở chúng và chúng sẽ cố gắng để người lớn hài lòng.

Ăn của trẻ

Hiếm thấy bậc cha mẹ nào than phiền là con họ ăn nhiều quá. Nếu có trường hợp như vậy thì cha mẹ nên tìm đến thầy thuốc, và cần có chế độ điều trị thích hợp với trẻ. Tới đại đa số các bậc cha mẹ than phiền con họ lười ăn. Vậy vấn đề là thế nào?

Để giải đáp điều băn khoăn này, chúng tôi xin nêu những nguyên nhân khiến trẻ lười ăn.

1. Cảm giác muốn ăn của trẻ bắt nguồn trực tiếp từ trung tâm "ngon miệng' nằm trong não. Khi chưa thấy bụng đói thì trẻ thích chơi hơn ăn. Nếu khi đó người lớn cứ ép chúng ăn tất chúng sẽ dùng mưu mẹo để đối phó. Chúng sẽ đòi bố mẹ phải hứa kể chuyện cổ tích, mua đồ chơi hoặc gì gì đó. Tất nhiên nếu trẻ liên tục phải ăn trong khi trung tâm "ngon miệng" trong não chưa bị kích thích thì ít lâu sau trung tâm không hoạt động nữa và đứa trẻ sẽ mất hẳn cảm giác muốn ăn.

2. Thể trạng chung. Trẻ khoẻ mạnh, hiếu động ăn tốt. Trẻ mệt mỏi, uể oải, trì trệ lười ăn.

3. Vai trò của những nhân tố kích thích bên ngoài. Trong lúc ăn, nên cất hết các thứ đồ chơi và những vật gì phân tán sự chú ý của chúng. Tốt nhất là trong lúc trẻ ăn, bên cạnh không nên có mặt người nào chúng sợ hoặc người nào đùa với chúng làm chúng không tập trung vào việc ăn.

4. Chất lượng thức ăn. Không phải trẻ nào cũng thích ăn những món giống nhau. Bởi vậy, đừng nên bắt trẻ ăn thứ gì chúng không thích. Những thức ăn lạ nên tập cho chúng dần dần. Trẻ thường không thích thức ăn cứng và dai chúng khó nhai (đặc biệt là thịt). Bởi vậy khi làm thức ăn cho trẻ, chú ý nấu mềm. Trẻ cũng không thích thức ăn nóng quá, mặn quá hoặc chua.

5. Những liên tưởng trong khi ăn. Nếu như việc ăn gợi những liên tưởng hay cảm giác khó chịu thì trẻ rất ngại ăn. Không khí trong lúc ăn rất quan trọng. Nếu thoải mái, vui tươi, trẻ dễ ăn ngon miệng. Nhưng nếu ồn ào, lộn xộn, thức ăn luôn thay đổi, người lớn tranh luận, cãi cọ nhau, phòng ăn tối tăm, chật chội... trẻ sẽ mất hào hứng và ăn không thể ngon miệng được.

6. Phần chủ động trong lúc ăn. Khi ngồi chung với cả gia đình, nếu trẻ cảm thấy thoải mái được tự quyền, nó hào hứng và ăn

dễ ngon miệng. Cần tạo hứng thú cho trẻ lúc ăn và tạo cho chúng cảm thấy được chủ động: ăn vì bản thân chúng muốn. Dù là bình sữa cũng để chúng tự cầm lấy, hoặc thìa chúng cũng tự xúc lấy.

Mong các bạn nhớ kỹ những lời khuyên đơn giản thôi nhưng ảnh hưởng lớn đến cảm giác "ngon miệng" của trẻ. Chỉ xin nói thêm rằng, nếu bạn mong con bạn khoẻ mạnh hơn là con béo thì mỗi khi thấy con mình không chịu ăn một món nào đó, bạn sẽ không vội hốt hoảng lo con bạn gầy đi hoặc sắp mắc chứng "ăn không ngon" mãn tính.

Những nếp ứng xử đầu tiên

Chúng tôi đã lưu ý bạn đọc về tác dụng quan trọng của không khí lành mạnh trong gia đình đối với trẻ. Không khí này ảnh hưởng quyết định đến sự hình thành những nếp ứng xử đầu tiên của trẻ đối với mọi người xung quanh.

Nếu bạn muốn con bạn biết giữ gìn đồ chơi không xé sách báo, tranh ảnh, biết chơi xong thu dọn lại gọn gàng, ngăn nắp, biết cách lễ phép xin người khác thứ gì nó cần và biết cảm ơn người đã làm gì cho nó thì ngay từ đầu bạn đã phải suy nghĩ cách nào tế nhị và khéo léo củng cố trong óc con để thành nếp bất cứ một xử sự nào bạn cho là đáng khuyến khích.

Kiểu lý thuyết dài dòng, giải thích tỉ mẩn không có hiệu quả đối với trẻ trong giai đoạn này, chẳng hạn, đối với cuốn sách chỉ nên đưa khi thấy trẻ thích hình ảnh trong đó. Sách đưa trẻ không phải để nó chơi mà là để nó xem và chỉ xem trong lúc có mặt bạn ở đó. Sau đấy bạn phải lấy lại để cất đi. Trẻ sơ sinh chỉ có khả năng thích thú với bức tranh trong sách một phút, sau đó bản năng tò mò khiến trẻ muốn xem xét chất liệu làm thành cuốn sách và chúng lập tức xé ra... Sang năm tuổi thứ hai, trẻ quan tâm đến

hình vẽ bên trong nhiều hơn, bạn có thể cho chúng giữ lâu thêm. Nhưng khi thấy chúng không hứng thú xem nữa, bạn phải lập tức thu lại ngay.

Nói cách khác, các bạn cần theo dõi để trẻ cảm nhận thành nếp rằng sách là để thoả mãn nhu cầu thị giác của chúng, không phải thứ đồ chơi để chúng quăng quật.

Các bậc cha mẹ thường bực dọc thấy con mình coi thường và lãnh đạm với những đồ chơi họ mua về để giáo dục chúng. Những bậc cha mẹ này hoảng hốt lo cho con mình sau này sẽ thành thứ người gì không biết mà ngay từ nhỏ đã thản nhiên giẫm lên đồ chơi, vứt bừa bãi trong phòng. Khốn nỗi tính gọn gàng, ngăn nắp đâu phải trời cho, mà là thói quen hình thành qua quá trình giáo dục. Không thể đòi hỏi ở trẻ nhiều quá. Mỗi đứa trẻ quan niệm khác nhau thế nào là sạch sẽ, thế nào ngăn nắp mà không cần hướng dẫn tỉ mỉ. Bởi vậy chỉ cần quát: "Chơi xong thì phải cất đi!" là hoàn'toàn không đủ. Phải làm sao để khái niệm về trật tự gọn gàng trong óc trẻ gắn liền với cảm giác khoan khoái, chứ không phải với thứ gì trái ý chúng, bắt chúng giảm mất hào hứng khi chơi.

Bởi vậy, cần để trẻ có thời gian chuẩn. bị. Chẳng hạn, bạn nói: "Sắp đến bữa ăn rồi, con còn phải rửa tay đấy. Chơi một lúc nữa thôi rồi hai mẹ con cùng dọn". Sau đấy bạn phải giữ đúng lời hứa với con. Chuẩn bị dọn cơm nước, bạn ra nói dứt khoát với con: Đến lúc phải dọn dẹp đồ "chơi rồi" và bạn cùng với con thu dọn. Nếu bạn khéo léo thì đứa trẻ sẽ có cảm giác bạn giúp nó thu dọn chứ không phải nó giúp bạn. Cảm giác chủ động tạo cho nó niềm hứng thú.

Vấn đề quan trọng ở đây là đừng giở giọng dạy dỗ. Hứng thú của trẻ khi chơi quan trọng hơn là trật tự sắp xếp đồ chơi trong tủ. Trẻ quan niệm nhà của nó là nơi nó ở đồng thời là nơi nó chơi, giống như bạn quan niệm nhà bạn là nơi bạn ở đồng thời là nơi

bạn làm việc. Trẻ coi đồ chơi là nhu cầu tự nhiên, nhà là nơi để chúng bày và chơi đồ chơi. Đó là chuyện tất nhiên!

Gia đình nào cha mẹ quá lo lắng đến trật tự, ngăn nắp sẽ làm trẻ không học theo cha mẹ được, bởi một lẽ đơn giản là chúng không thể coi đồ đạc của bố mẹ là thứ gì thân thiết với chúng. Trường hợp ấy giữa cha mẹ và con cái luôn luôn không ăn nhập.

Nếu trẻ không học được cách lễ phép xin (đề nghị, nhờ) người khác và không biết cách cảm ơn; nếu chúng luôn bướng bỉnh và không cần nghe hết, chỉ làm theo ý thích riêng thì rõ ràng cha mẹ nó đã không biết cách giáo dục. Trẻ thô lỗ trong cư xử không do chúng mà do cha mẹ.

Bất cứ phương pháp giáo dục nào cũng chỉ có hiệu quả khi dựa trên tình cảm gắn bó giữa con cái và cha mẹ. Trẻ rất thích bắt chước, thích học ở những người lạ chúng yêu quý. Dạy dỗ một cách lạnh lùng, dù đúng đến đâu đi nữa cũng không thể đem lại kết quả mong muốn. Trẻ chỉ yêu quý ai yêu quý chúng.

Chúng ngỏ lời xin, cảm ơn, nghe theo ai không phải vì bản thân chúng muốn mà vì cha mẹ chúng muốn chúng như thế, ông bà, chú bác chúng muốn thế. Và chúng rất yêu những người đó, muốn làm vừa lòng họ.

Nhưng không phải chỉ yêu quý mà còn phải có uy tín. Cha mẹ yêu con, ông bà yêu cháu nhưng không phải tình yêu ngang hàng mà vẫn phải có một khoảng cách, một sự khác biệt: lòng yêu quý của người lớn đối với trẻ con! Trẻ phải nhận thấy được thế cao của cha mẹ, ông bà và sung sướng được người lớn che chở, được cảm thấy an toàn. Nó biết gặp nguy hiểm có người che chở, khi gặp khó khăn có người giúp đỡ và nó không bao giờ bị bỏ rơi. Trước mặt đứa trẻ, cha mẹ là sức mạnh, là niềm tự hào: "Bố tớ khoẻ nhất tất cả nhé!" và "Mẹ tớ đẹp nhất tất cả nhé!". Lòng tin cậy và tự hào về bố mẹ tạo nên điều kiện quan trọng bậc nhất giúp trẻ định hướng trong cuộc sống suất thời gian từ khi ra

đời đến tuổi trưởng thành, trở nên người lớn.

Con đường chúng tôi đề nghị với bạn đọc không thể bằng phẳng ngay cả đối với đứa trẻ lý tưởng nhất, trong một gia đình lý tưởng nhất. Điều này không có gì lạ. Từ vị trí hoàn toàn phụ thuộc người mẹ, trẻ dần dần tự lập và thành một con người tự chủ. Trên chặng đường này có biết bao trắc trở. Đứa trẻ luôn luôn thử phạm vi sự tự lập của nó đến đâu, việc gì nên làm, việc gì không nên làm, thứ gì có lợi cho tương lai của nó, thứ gì có hại? Cái "Tôi" của trẻ được hình thành dần dần không phải chỉ qua sự hợp tác mà qua cả những xung đột với người xung quanh. Thí dụ điển hình nhất về những khó khăn trên chặng đường từ thơ dại đến trưởng thành là cái mà chúng ta gọi là thói "bướng bỉnh". Nỗi vất vả lớn nhất của người làm cha mẹ là khắc phục hiện tượng này ở con cái. Cho nên, chúng tôi thấy cần bàn kỹ về vấn đề ấy.

Bướng bỉnh của tuổi thơ

Biểu hiện của sự bướng bỉnh này chúng ta bắt đầu nhận thấy ngay từ khi trẻ mới 3-4 tháng tuổi. Đa số trường hợp thái độ bướng bỉnh này diễn ra vô ý thức, trẻ cưỡng lại một số hành động nào đó của người lớn theo cách bản năng. Chẳng hạn, khi bé bị ngăn trở một cử chỉ nào, bé thấy đau hoặc khó chịu trong người (như khi mẹ lấy bông thấm nước mũi hoặc tai cho bé) hoặc gặp một việc gì trái với điều bé chờ đợi.

Dần dần mối quan hệ tình cảm được thiết lập bình thường. Nhưng đến cuối tháng tuổi thứ bảy, những phản ứng kiểu như vậy tất nhiên không giảm mà tăng lên. Chỉ cần mẹ đi ngang qua không nhìn bé một cái, hoặc mẹ giằng đồ chơi đang trong tay bé, bắt bé ăn v.v... là bé phản kháng quyết liệt ngay.

Sau năm tuổi thứ nhất, trong từ vựng ngôn ngữ của bé đã hình thành một cách vững chãi từ "ứ!" Thời kỳ này được gọi là thời kỳ "phản kháng" kéo dài cho đến tuổi đi học.

Sự "phản kháng" thông thường được biểu lộ qua thái độ ngồi bệt xuống đất, la hét, đạp hai chân, đánh người lớn. Ở nhiều đứa trẻ những hành vi phản kháng kiểu này nối tiếp nhau thành cả một chuỗi. Các bạn khó chịu nhưng than ôi, đấy lại là hiện tượng tự nhiên của sự phát triển bình thường của trẻ.

Xung đột với người xung quanh bằng hành vi phản kháng và thái độ bướng bỉnh chính là biểu hiện của một quá trình vật vả nhận thức thế giới bao quanh. Quá trình này khởi đầu từ sự phản kháng để dần dần tiến tới tự nhận thức và cuối cùng là ý thức được nhân phẩm và lòng tự trọng của bản thân trẻ. Nhiều thứ lúc này làm ta bực bội chính là mầm mống tạo nên cho trẻ sau này lòng can đảm, nghị lực và nhiều phẩm chất quý giá khác giúp chúng đương đầu với cuộc đời trong tương lai. Và lúc này đây nó mới lờ mờ ý thức được nhân cách và chưa đủ sức điều khiển tình cảm của bản thân.

Vậy thái độ cha mẹ nên thế nào trước sự bướng bỉnh, phản kháng này của con? Trước hết chúng ta phải hiểu rằng trẻ bướng bỉnh, phản kháng không phải do chúng thích phản kháng, mà vì chúng rơi vào những hoàn cảnh trái ý chúng chưa đủ sức đối phó. Phản kháng của chúng xuất hiện bất thần, chưa thông qua suy tính gì hết. Hành vi của chúng không nhằm đạt tới gì hết, bởi vì trẻ chưa ý thức được chúng phản kháng thế để làm gì. Nhưng nếu người lớn không có thái độ đúng thì sự phản kháng đó sẽ thành nếp và là một phương tiện để ép người lớn sau này.

Phản kháng của trẻ xuất hiện trong hai trường hợp. Một là, khi người lớn bắt trẻ làm điều gì nó không muốn, hai là, khi trẻ đòi mà không được thoả mãn. Chẳng hạn, lấy đồ chơi trong tay bé, bắt bé mặc áo đẹp để đi chơi với mẹ. Khi đi chơi thì mẹ bắt

bé theo lối này trong khi bé lại thích đi lối kia. Bé đòi ăn kem, nhưng mẹ bảo sắp đến bữa cơm rồi, không cho bé ăn. Tất cả điều đó trái với ý muốn của bé và làm tổn thương điều bé mong ước.

Sự phản kháng không hướng vào đồ vật (cái thìa, con búp bê) mà vào người lớn. Thái độ phản kháng không có nghĩa bé thù địch với cha hay mẹ nói chung mà chỉ cưỡng lại một hành động nào đó cụ thể lúc ấy của người lớn. Do đấy, khi sự phản kháng kết thúc bé vẫn cười với mẹ như thường, thậm chí còn ngoan ngoãn hơn lúc vừa rồi. Nói cách khác, sự phản kháng không hướng vào người nào mà vào một hành động, một tình huống, một thái độ cưỡng bức của người lớn.

Xuất phát từ nguyên nhân tâm lý trẻ thơ ấy mà chúng ta tìm ra thái độ thích hợp. Trước hết cần ngăn ngừa thái độ phản kháng của bé. Không phải bằng cách "cậu muốn gì cũng chiều". Nguyên nhân của phản kháng nằm trong sự căng thẳng tâm lý của bé. Và chúng ta cần tập cách giải toả tình trạng căng thẳng ấy.

Điều kiện đầu tiên để tạo thăng bằng tâm lý cho bé là không khí bình thản, đầm ấm giữa những thành viên trong gia đình. Trong giai đoạn phát triển này cũng giống giai đoạn dậy thì sau này, trẻ rất cần tình cảm yêu thương của mọi thành viên trong gia đình, rất cần được thấy rõ nó có thể yên tâm dựa vào chúng ta.

Không nên để trẻ cảm thấy cô đơn, không nên để lộ những hình phạt của người lớn đặt trẻ vào thế cô lập. Cần tạo cho trẻ thoải mái, được tự ý điều chỉnh và tiếp nhận những xung động tinh thần mang tính tích cực từ bên ngoài tác động tới. Cần cho phép trẻ tự thu thập kinh nghiệm và trừ trường hợp thật cần thiết, đừng bắt trẻ ngừng cuộc chơi chúng đang hào hứng.

Kinh nghiệm cho thấy gia đình nào bố mẹ quá quan tâm đến con cái, chăm chút giáo dục con quá nhiều, trẻ lại bướng bỉnh hơn những gia đình trẻ được hưởng một sự *tự do hợp lý*.

Nhưng nếu không ngăn chặn được trước và sự phản kháng đã bộc lộ ra rồi thì nhất thiết không được dừng bạo lực đàn áp. Có nguy cơ tạo nên sự hằn thù của đối với người lớn. Tốt nhất là để mặc cho sự phản kháng ấy bộc lộ hết sức. Tất nhiên khi gặp trường hợp này, chúng ta rất khó tự kiềm chế và nhẫn nại đợi cho cơn phản kháng của trẻ chấm dứt. Dù sao thì bạn hãy cố gắng tuân theo nguyên tắc: để cho trẻ tự ngừng. Nguyên tắc này không những phù hợp với khả năng của trẻ mà còn giúp cha mẹ tập kiên nhẫn và bình tĩnh tính toán những hành động tiếp theo.

Chúng tôi tự cho phép đưa ra một số lời khuyên cụ thể. Để chấm dứt cơn phản kháng của trẻ, các bạn cần có thái độ không cứng rắn quá nhưng cũng không nên mềm yếu quá. Tốt nhất là đánh lạc hướng chú ý của trẻ sang thứ khác, để giải tỏa sự căng thẳng kia. Cho nên đừng lên lớp thuyết giáo, bảo trẻ phải biết điều và đừng làm xấu mặt bố mẹ, mà chỉ đơn giản đưa trẻ sang phòng bên cạnh, để nó ngồi một mình. Trước khi đưa có thể lắc nhẹ con một cái, nếu không đưa sang phòng khác, có thể để mặc nó một mình trong phòng, mọi người bỏ ra hết. Trẻ không còn đối tượng phản kháng sẽ nguôi dần. Nhất là nếu có thứ gì chơi, nó sẽ chuyển sang thứ đó và quên, cơn phản kháng chấm dứt!

Sau đó, như chúng tôi đã nêu, bạn nên làm ra vẻ như chính bé tự thôi và vừa qua chỉ là một sự hiểu lầm chốc lát không đáng gì. Thật dại dột nếu khi trẻ đã thôi, không hờn nữa là bạn vẫn tức và tiếp tục đay nghiến. Lúc này thái độ coi nhẹ cơn hờn của trẻ, trở lại thương yêu dịu dàng với trẻ, càng mau giúp trẻ lấy lại trạng thái cân bằng tâm lý đã mất đi lúc trước.

Chúng tôi cũng tha thiết khuyên các bậc cha mẹ, sau cơn hờn của trẻ, đừng bắt chúng hứa lần sau không lặp lại nữa. Bởi trẻ vào độ tuổi đó chưa đủ sức giữ lời hứa kia. Riêng chúng ta thì nên rút kinh nghiệm để hiểu thêm trẻ và lần sau biết cách ngăn cản trước một cách khéo léo không để trẻ lên cơn hờn như vừa rồi nữa.

Ngăn chặn không có nghĩa là nuông chiều, bỏ qua những yêu cầu đối với trẻ.

Chính qua những mối quan hệ qua lại giữa cha mẹ và con chan chứa những khám phá lý thú nhưng không tránh khỏi những mâu thuẫn và buồn bực, trẻ trưởng thành đã đành mà bản thân cha mẹ cũng giàu thêm kinh nghiệm, giúp cho cuộc sống của chúng ta phong phú hơn, khôn ngoan hơn, và cả cha mẹ lẫn con cái đều hạnh phúc hơn.

II. NÓI THÊM VỀ NĂM TUỔI THỨ NHẤT CỦA TRẺ

Để cho mọi thứ tự được giải quyết

Trong chương trên chúng ta đã xem xét đặc điểm hành vi của trẻ từ khi ra đời cho tới năm tuổi thứ năm, đã đưa ra một số kinh nghiệm chăm sóc trẻ và giáo dục những phẩm chất cần thiết cho trẻ trong tương lai. Bây giờ chúng tôi trở lại nói kỹ hơn về năm tuổi đầu tiên của trẻ, bởi vì chính trong thời kỳ này các bà mẹ trẻ hay lúng túng nhất. Rất tiếc là những khó khăn xuất hiện trong thời kỳ này nhiều sách hướng dẫn đã không giúp giải quyết mà lại làm cho các bà mẹ rối óc thêm.

Các bà mẹ trẻ lật những cuốn sách này ra xem chỉ thấy những ý kiến trái ngược nhau, không còn biết ý nào đúng ý nào sai. Chẳng hạn, có tác giả khuyên nên dùng vú cao su, có tác giả lại lên án nó, nêu ra đủ thứ tai hại của việc dùng vú cao su kể cả làm hỏng răng trẻ. Sách này khuyên nên ru con (bằng cách lắc lư), sách khác lại bảo ru con kiểu như thế làm nảy sinh không biết bao nhiêu tai hại. Vị này đưa ra một lời khuyên, vị khác lại đưa lời khuyên trái ngược hẳn.

Chúng tôi không định bàn về lý thuyết này đúng, lý thuyết kia sai, quan niệm này chính xác, quan niệm kia sai lầm. Và lại công việc ấy đã chắc gì bổ ích cho các bà mẹ. Chúng tôi chỉ xin trao đổi với các bạn đang nuôi con một số suy nghĩ và nhận thức được dùng làm cơ sở cho một vài khuynh hướng mới, gọi chung là "phương pháp giáo dục thoải mái".

Khuynh hướng này không phải mới xuất hiện mà có gốc rễ từ thời kỳ sau đại chiến thế giới lần thứ nhất, khi ở nhiều quốc gia châu Âu, nhân dân lần đầu tiên được hưởng quyền tự do thật sự. Sau bao nhiêu năm chịu kiếp sống nô lệ, đột nhiên được hưởng tự do, đã ảnh hưởng đến nếp nghĩ nói chung và đến việc giáo dục trẻ em nói riêng.

Nếu như trước kia biện pháp giáo dục chủ yếu là cưỡng bức, trừng phạt, cuộc sống tinh thần chủ động của trẻ không được quan tâm, người ta chỉ lo đến việc xung quanh nhìn đứa trẻ ấy thế nào, thì ngày nay việc giáo dục lớp trẻ được dân chủ hoá hoàn toàn, người ta lại quán niệm trẻ em phải được bình đẳng với người lớn trong việc hưởng những thành quả của tự do đem lại. Phương pháp mới này nhanh chóng được tầng lớp cha mẹ trẻ hưởng ứng, đang phát triển theo chiều rộng lẫn chiều sâu và ngày càng được nhiều người tán thành.

Bất cứ một trào lưu nào cũng phải dựa trên một lý thuyết nhất định. Và người ta mới sực nhớ ngay từ thời gian cuối thế kỷ XIX đầu XX đã lan truyền một công thức như sau: "Trẻ em cần có thức ăn, hơi ấm, sạch sẽ và thanh thản". Công thức này cho rằng mọi thứ khác đều chỉ cản trở và do đó đều có hại.

Chúng ta dễ dàng nhận thấy công thức nêu trên quá cứng nhắc. Mà "cây đời lại xanh tươi". Người mẹ nhìn đứa trẻ sơ sinh rúm ró vừa ra đời đâu phải chỉ là kẻ tiêu thụ bầu sữa của bà cùng một đống tã lót, rồi tuân theo đúng những quy tắc nuôi dạy đang thịnh hành thời đó. Người mẹ còn thấy đứa con là niềm vui, lại

nguồn tình cảm của mình. Kỳ diệu thay! Những nhà giáo dục học theo hướng mới đã coi những bà mẹ nêu trên là thông thái hơn cả. Những bà mẹ ấy nay đã lên chức bà nội, bà ngoại và đã da mồi tóc sương, mới đây còn bị quá nhiều quan chức lên án thì ngày nay được lớp bác học trẻ ca ngợi hết lời và dùng làm mẫu mực cho quan niệm mới.

Tâm lý học hiện đại cố gắng khơi sâu vào tận những bước đi đầu tiên của trẻ trong cuộc sống. Rất đông nhà khoa học, không ai bảo ai, nghiên cứu tâm lý là tội phạm, thí nghiệm trên loài vật... Một số kết luận của họ đang được tận dụng trong khoa tâm lý học hiện đại và chúng tôi đã ứng dụng để trình bày một số vấn đề trong chương trên. Mấy chữ "giáo dục thoải mái" hoàn toàn không mang nghĩa mỉa mai mà thực sự nghiêm chỉnh. Chúng tôi sẽ giới thiệu phương pháp này trong sách chăm sóc trẻ sơ sinh và trong năm tuổi đầu tiên của chúng. Tuy nhiên phương pháp "giáo dục thoải mái" này chỉ đem lại kết quả tốt nếu các bạn không dừng lại ở sau năm tuổi thứ nhất mà tiếp tục áp dụng vào những thời kỳ sau.

Việc giáo dục ở trường học theo phương pháp "thoải mái" cũng khác với trường dạy theo kiểu "hàn lâm": không cho điểm và giúp đỡ học sinh phát triển khả năng cũng như ý thích của từng học sinh. Thể nghiệm loại trường "thoải mái" kiểu này đang đem lại những kết quả tốt.

Bú sữa mẹ

Ăn là nhu cầu sinh học chủ yếu của trẻ và về mặt này quan trọng ngang với thở. Nếu nhu cầu cơ bản này không được thoả mãn, trẻ sẽ ốm đau và những trường hợp nặng có thể chết.

Trẻ sơ sinh thường bú sữa mẹ. Cho con bú không phải chỉ để

đáp ứng nhu cầu "ăn" của trẻ mà còn có ý nghĩa tâm lý, đáp ứng nhu cầu tâm lý của trẻ sơ sinh. Sữa mẹ, sản phẩm của thiên nhiên, không có gì tương đương cho nên không thể thay thế bằng thứ thức ăn nhân tạo nào dù hoàn hảo nhất. Sữa mẹ có thành phần chất dinh dưỡng hoàn toàn thích hợp với trẻ, không phải chỉ là thức ăn lý tưởng để trẻ lớn mà còn giúp trẻ chống đỡ những nhân tố có hại xâm nhập vào cơ thể trẻ.

Trẻ bú sữa mẹ ít khi bị nhiễm bệnh đường ruột. Gần đây nhiều công trình khoa học so sánh việc cho trẻ bú sữa mẹ với việc tăng tiết chất ateroschlerosa ở người già. Hiện nay chúng tôi chưa đủ chứng cứ khoa học để kết luận, nhưng nhiều dự đoán cho rằng trẻ không được bú sữa mẹ trong những tuần lễ đầu tiên rất có thể gây ra bệnh thiếu ateroschlerosa lúc tuổi già.

Trẻ bú sữa mẹ được hưởng những cảm giác dễ chịu: niềm ấm áp trong vòng tay mẹ, thoải mái dựa đầu lên khuỷu tay mẹ, áp mặt vào da thịt mẹ, nhìn khuôn mặt thân yêu của mẹ, bú chất nước ngọt ngào đến khi no mới nhả ra và thiếp ngủ.

Như đã nói ở trên, trẻ không chỉ được no mà còn được thoả mãn những nhu cầu tâm lý đầu tiên trong cuộc đời. Sự hiện diện của người mẹ được trẻ tiếp nhận bằng xúc giác, thị giác, thính giác trong thời gian đầu tiên trên cuộc đời hầu như lấp kín toàn bộ những giây phút trẻ thức và tạo cho chúng cảm giác sung sướng tràn trề. Chính trong những tháng ngày đầu tiên ấy trẻ bắt đầu phát triển cảm giác an toàn và tự tin, hai phẩm chất sau này sẽ theo chân chúng trong suốt cuộc đời.

Cho con bú cũng lại ảnh hưởng tốt đến mẹ. Chỉ cần thấy rằng những người mẹ cho con bú, tử cung co lại nhanh hơn. Điều này có ý nghĩa rất quan trọng trong thời kỳ sau khi sinh nở. Ngoài ra việc cho con bú củng cố thêm vai trò làm mẹ và giúp vào việc thắt chặt mối quan hệ gắn bó giữa người mẹ trẻ với xung quanh.

Tại nhiều nước công nghiệp phát triển, mẹ ít khi cho con bú.

Nhiều thành phố lớn số người mẹ cho con bú vô cùng hiếm hoi. Người ta nêu ra rất nhiều "lợi ích" trong việc này nhưng tất cả những "lợi ích" ấy xem chừng không đủ sức thuyết phục. Giống như thời trang và việc theo thời trang không phải với tất cả mọi người và mọi nơi đều là hay. Ở Thụy Điển mẹ cho con bú là hiện tượng phổ biến và họ cho con bú lâu hơn nhiều nơi khác, mặc dù Thuỵ Điển là quốc gia công nghiệp phát triển rất cao. Tại đây người ta tiến hành cả một cuộc tuyên truyền rộng rãi về y học, nêu lên những cái lợi của việc nuôi trẻ bằng sữa mẹ.

Một lần nữa chúng tôi xin nhắc đến những thí nghiệm của giáo sư G.F. Harlow trên khỉ mẹ, tất nhiên, chưa thể đồng nhất hoàn toàn những kết luận về giống khỉ cho con người, Harlow chứng minh rằng, trong việc khỉ mẹ cho con bú, điều quan trọng nhất chưa phải là mục đích làm no bụng khỉ con. Thí nghiệm của ông như sau. Trong chuồng nhốt khỉ sơ sinh, ông đặt vào hai khỉ mẹ "nhân tạo": một "mẹ" bằng dây thép có buộc một bình sữa có vú cao su, một "mẹ" bằng dây thép nhưng không có bình sữa nhưng được phủ ngoài bằng một bộ lông và có núm vú giống hệt như vú khỉ mẹ thật. Ông thấy rất lạ là khỉ con thích đến ngậm cái vú giống như vú khỉ mẹ thật, mặc dù không có sữa, hơn là đến ngậm vào vú cao su để bú sữa. Đàn khỉ con xúm xít xung quanh khỉ "mẹ" bọc da, ngậm vú đã dành, mà còn khoan khoái áp người vào da mềm. Harlow kết luận rằng khỉ con cần đụng chạm vào da thịt mẹ hơn là ăn cho khỏi đói.

Harlow theo dõi tiếp và thấy rằng khỉ con không bú sữa khỉ mẹ mà sống bằng sữa nhân tạo khi lớn lên trông vẻ ngoài không khác khỉ bú sữa khỉ nhẹ là bao nhưng về mặt tinh thần thì chúng khác rất xa. Chúng không có được tâm lý an toàn và tự tin như khỉ bú sữa mẹ. Bất cứ thứ gì cũng làm chúng hoảng sợ.

Một bác sĩ khi kê đơn ra viện cho một phụ nữ trẻ mới sinh nở đã viết: "Bà bạn thân mến, bà hãy cho cháu bú sữa của bà cho

đến khi nào bà không ra sữa nữa hãy thôi. Hãy ban cho con bà thứ quý giá nhất của bà và đừng thay thế bất cứ thứ sữa công nghiệp nào cho dù nhãn bên ngoài những hộp sữa có ghi những lời lẽ hấp dẫn đến mấy đi nữa. Và cũng đừng tính giờ mà bất cứ lúc nào trẻ đòi bú hãy cho nó bú. Và càng cho con bú nhiều lần bao nhiêu càng tốt".

Trong lời dặn dò trên, ngoài ý kêu gọi các bà mẹ đừng tước đi của con các quyền được hưởng chất dinh dưỡng quý giá nhất, còn thêm một ý nữa mà chúng tôi muốn bàn kỹ ở đây.

Chúng ta đều biết mỗi chúng ta có huyết áp khác nhau: người huyết áp cao, người huyết áp thấp, mạch cũng vậy, người mạch nhanh người mạch chậm. Hơi thở không phải ai cũng thế. Chu kỳ sinh học cũng mỗi người một khác. Và chúng ta đều luôn lo lắng, không biết con chúng ta có chậm lớn quá không?

Nhưng tất cả chúng ta cũng đều thấy được cái ngày mà quần áo cũ của trẻ trở nên quá chật phải may quần áo khác. Chính vì vậy mà chúng ta cần tìm cách thích ứng với đặc điểm sinh lý của trẻ, mỗi đứa mỗi khác. Mỗi đứa trẻ khi lớn dần đều thiên về một hướng phát triển nào đó thích hợp với riêng nó. Và khi đã hiểu được điều này chúng ta sẽ không bắt trẻ khi lớn lên luôn luôn bị mắc chứng ăn không thấy ngon miệng và chứng rối loạn tiêu hoá.

Một số bà mẹ vội hoảng hốt khi thấy con không chịu bú hết xuất sữa dành cho nó, không chịu ăn món súp bà ngoại đã mất bao công phu nấu, nghiền, không chịu uống thứ nước quả ép toàn bằng những thứ hoa quả quý hiếm. Và điều phi lý chúng ta luôn bắt gặp là có những bà mẹ tỷ mỉ tính toán số calo cho mỗi bữa ăn của họ để giữ "co" trong khi họ lại nhồi nhét cho con đủ thứ súp giầu chất dinh dưỡng và bánh ngọt! Họ sáng mắt lên khi thấy con béo ú, thêm hết ngấn đùi này đến ngấn đùi khác! Họ không nhận ra rằng con họ béo đến mức không cử động được nữa.

Chúng ta nên hiện thực một cách tỉnh táo hơn. Đã qua rồi cái

thời mà con cái đẹp là phải núc ních và các bà mẹ ngồi cho con bú hàng mấy tiếng đồng hồ liền, ép trẻ bú cho đến lúc lặc lè mới chịu thôi. Ngày nay hiếm bà mẹ nào còn cho con bú sau khi con đã đầy năm. Ngược lại, nhiều bà mẹ hoàn toàn nuôi con bằng sữa nhân tạo. Cả hai thái cực đều không tốt. Hãy cho con bú đến khi trẻ dần dần tiếp xúc với thức ăn thay thế, tự động thôi không muốn bú mẹ nữa. Và hãy ghi nhớ rằng việc cho con bú không phải chỉ để cung cấp thức ăn cho con mà còn là nhằm thoả mãn nhu cầu tâm lý của trẻ.

Nếu trường hợp vì lý do nào đó mẹ không thể cho con bú? Trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ nhưng cũng phải được hưởng những điều kiện gần như được bú sữa mẹ. Làm điều này không khó. Trước tiên bạn hãy châm thủng vài lỗ ở vú cao su cho sữa phun ra giống như phun từ vú bạn. Khi cho con ngậm vú cao su, bạn cũng vẫn ôm con trong lòng tương tự như khi cho con bú sữa mình. Lúc cho con ăn phải gợi cảm giác thân tình, đầm ấm mẹ con và bạn phải thấy được cảm giác thanh thản, yên tĩnh, dễ chịu. Đừng bao giờ vừa cho con ăn vừa đọc sách hay trò chuyện với người khác, nghe đài hoặc xem Ti vi.

Trẻ ăn trong lúc bố mẹ cãi cọ nhau là điều tuyệt đối tránh. Ngay sau này, khi trẻ bắt đầu ăn bằng thìa hay khi đã tự động dùng được dao nĩa, cũng vẫn nên để một bình sữa có vú cao su bên cạnh để khi muốn, trẻ có thể bú sữa trong đó. Cách đập vỡ bình để trẻ bỏ thói quen ngậm vào vú cao su là rất không nên vì ảnh hưởng tai hại đến tâm lý của trẻ sau này.

Trẻ khóc

Các bà mẹ nuôi con dù ở độ tuổi nào và trình độ học vấn ra sao đều luôn băn khoăn trước hai giải pháp: khi con khóc có nên

cho nó bú hay không? Nên cho nó ngậm vú cao su hay cứ mặc cho nỏ can đảm dần? Xin có lời khuyên: các bạn hãy tạm gác sách hướng dẫn lại và thử cố nhìn mọi thứ bằng cặp mắt của trẻ.

Các bạn đừng sợ tiếng khóc và tiếng gào thét của trẻ. Chúng còn quá non nớt và chưa biết cách nào khác để thể hiện điều chúng mong muốn. Bạn hãy tìm cách phân biệt từng kiểu khóc, từng thứ gào thét của trẻ. Mỗi kiểu đều có sắc thái khác nhau. Người mẹ tinh ý nghe tiếng con kêu khóc cố đoán chính xác con mình đang cần gì và đáp ứng ngay yêu cầu của con.

Chúng tôi không thể trình bầy ở đây từng sắc thái vì tiếng khóc của trẻ có hàng ngàn hàng vạn sắc thái khác nhau. Chúng tôi chỉ nêu bốn loại chính của tiếng khóc trẻ sơ sinh.

1. Gào thét biểu lộ vui mừng, cảm giác thoả mãn và thèm hoạt động của trẻ. Loại khóc và gào này là một thứ tập được thân thể của chúng. Trẻ tập phát ra âm thanh thuộc các cường độ khác nhau từ tiếng gào vỡ nhà cho đến tiếng gù gù nhỏ. Trường hợp này hoàn toàn không cần đến sự can thiệp của người mẹ, trừ trường hợp mẹ muốn khuyến khích thêm sự tập dượt ấy. Trẻ hiếu động đang cần giải tỏa năng lượng, khí chất bị ghìm đọng trong cơ thể chúng thành tiếng thét gào. Và chúng mau phát triển hơn những trẻ lành và thụ động.

2. Kêu khóc do đau. Loại kêu khóc này thông thường ở âm vực cao, hay kèm theo vật vã hoặc cựa quậy. Thí dụ, nếu là đau bụng (do tiêu hóa) trẻ thường nâng cao hai chân. Nếu vì ánh sáng quá mạnh hay tiếng động quá to thì trẻ hay quay mặt để tránh. Đói cũng là nguyên nhân trẻ kêu khóc, đặc biệt trong vài tháng đầu tiên sau khi sinh. Người lớn đói có thể kiềm chế và kiên nhẫn đợi đến lúc có điều kiện ăn nhưng trẻ thì không thế. Bởi vậy chúng ta không thể đòi trẻ cố chịu. Hãy cho trẻ bú, nếu như bạn không chủ trương đợi đến đúng giờ quy định mới cho con bú.

Thuộc loại kêu khóc thứ hai còn có cả nỗi khó chịu khi trẻ

cảm thấy bẩn trong người (nước đái, mồ hôi nhớp nhúa hay phân...) Tuy nhiên phần do bẩn mà trẻ kêu khóc thì ít mà chủ yếu đo trẻ biết sắp phải thay tã phải chịu lạnh, nước sắp xối lên da thịt chúng, chúng kêu khóc trước.

Tóm lại, loại kêu khóc thứ hai này biểu lộ trẻ đang khó chịu và cần được loại trừ nỗi khó chịu. Bạn cần hiểu được nguyên nhân nào tạo nên sự khó chịu và giúp trẻ giải tỏa.

3. Không thấy ai chú ý đến, trẻ giận dữ khóc thét lên, giẫy giụa chân hay rất mạnh thậm chí rung cả giường. Bạn đừng hốt hoảng. Việc "xì hơi" ra ngoài những cảm xúc tiêu cực kiểu như vậy rất có lợi cho sức khỏe của trẻ. Chúng hy vọng khóc và kêu gào sẽ buộc mọi người (trước hết là mẹ) phải quan tâm đến chúng. Bạn hãy làm chúng thất vọng bằng cách để mặc chúng gào khóc cho đến mệt thì thôi. Nếu như bạn "dẹp" cơn giận giữ của trẻ bằng cách ôm ấp,vuốt ve thì sẽ tạo nếp rất không tốt. Nếu bạn kiên quyết "phớt lờ", lần sau chúng chỉ gào lên chút ít rồi thôi và tự tìm lấy cảm giác "dễ chịu" bằng cách nào đó: mút ngón tay, cựa quậy để tạo cảm giác dễ chịu, hoặc mân mê bộ phận sinh dục của chúng một cách bản năng.

4. Khóc vì buồn. Đó là khi trẻ cảm thấy mất tự tin, không còn cảm giác an toàn và thấy cô đơn. Loại kêu khóc này, nhân viên các nhà hộ sinh và những cơ sở điều trị biết rất rõ. Bởi vậy trẻ chưa đầy năm mà phải nằm viện, rất cần có mẹ bên cạnh thường xuyên. Xa mẹ bao giờ cũng tạo nên "stress' cho trẻ, làm thần kinh chúng bị tổn thương. Cần nói thêm rằng loại kêu khóc này dễ bị nhiều bà me tưởng lầm là loại "tập cho khỏe phổi" và không quan tâm đến. Đối với loại kêu khóc vì buồn bã này, người mẹ nên bồng con lên nựng và vuốt ve trìu mến. Chỉ cách đó mới giải tỏa cho trẻ cảm giác mất an toàn và cô đơn rất có hại cho tâm lý trẻ sau này.

Bồng ru và tắm cho trẻ

Chúng tôi đã nói khá kỹ về sự cần thiết đối với trẻ những xung động tâm lý tích cực đẩy nhanh quá trình phát triển thế giới cảm xúc và các giác quan của trẻ. Trẻ sơ sinh chưa có khả năng sử dụng thị giác và thính giác để tiếp nhận thế giới bao quanh. Mắt và tai chúng tuy đã hình thành đầy đủ nhưng hệ thống thần kinh chưa được rèn luyện để hoạt động cho nên chưa đưa được hình ảnh và âm thanh thu được vào vỏ não.

Trẻ mới sinh chỉ phân biệt được ánh sáng và bóng tối, chưa đủ sức nhìn lâu vật gì và phân biệt vật này với vật khác. Chúng tiếp nhận thế giới bên ngoài mới chỉ thông qua da (xúc gác) và chủ yếu là miệng. Vú mẹ, ngón tay của chúng và bất kỳ vật nào vớ được, chúng đều đưa lên miệng. Ngay từ những ngày đầu tiên, trẻ đã phân biệt được cảm giác dễ chịu và khó chịu tuỳ theo vật tiếp xúc cứng hay mềm, nóng quá, lạnh hay ấm áp, vật hình dạng cố định hay chuyển động... Trong thời kỳ này, xung động từ bên ngoài lọt vào cảm xúc của trẻ càng phong phú càng tốt, tất nhiên vẫn phải có một giới hạn, đừng nhiều quá mức.

Đối với trẻ, thứ gì là dễ chịu? Được bú mẹ, được vuốt ve, được tắm, được ôm ấp. Tốt nhất là nếu chúng ta tạo được cho trẻ những điều kiện giống như khi trẻ còn nằm trong bụng mẹ giúp trẻ đỡ cảm thấy thay đổi từ lúc chưa sinh đến lúc ra đời quá đột ngột, khiến chúng khó chịu. Nằm trong bụng mẹ, chúng lúc nào cũng được ấm áp, no và nước ối bao quanh khiến chúng cảm thấy êm ái. Trong đó chúng tha hồ cựa quậy, vung tay vung chân, muốn xoay chuyển thế nào cũng được, không lo mất thăng bằng. Thêm nữa khi mẹ đi, chúng được đưa đẩy nhịp nhàng và dễ chịu biết bao.

Xuất phát từ nhận xét trên, chúng ta đi đến kết luận rằng, người mẹ nên cố gắng đến mức tối đa, nhất là trong lúc trẻ thức, đảm bảo cho chúng những cảm giác như khi còn nằm trong bụng.

Trước hết là sự tiếp xúc với thân thể và hơi ấm của mẹ. Rồi đến tiết tấu nhịp nhàng. Phải chăng chính vì thế mà ở nhiều nước phương Đông, kể cả ở Nhật là nước công nghiệp phát triển cao, cho đến nay vẫn còn tục bà mẹ địu con mỗi khi đi ra khỏi nhà.

Hiện nay khoa học chưa nghiên cứu đầy đủ về phản xạ của trẻ một tiếng đồng hồ sau khi ra đời. Ta nhận xét thấy trẻ sơ sinh gặp đầu gậy hay ngón tay người lớn đưa ra là túm chặt lấy giữ đến 30-60 giây mới chịu buông. Đó là bản năng của mọi cơ thể sống muốn tìm chỗ dựa ở một vật gì vững chãi. Chỗ dựa của bé trước hết là mẹ. Sợ ôm ấp con quá nhiều trong thời kỳ trứng nước này sẽ có hại là quan niệm không dựa trên cơ sở nào hết. Chưa nhà tâm lý học nào chứng minh được rằng mẹ ôm ấp con nhiều làm hư con!

Nụ cười xuất hiện trên môi bé từ tuần thứ sáu biểu lộ cảm giác thích thú đó. Cách làm bé thích nhất là bồng lên và đưa đẩy cánh tay. Một thích thú khác đối với bé là được tắm. Đây là thuận lợi cho chúng ta để giữ trẻ sạch sẽ. Một chậu to đầy nước đủ ấm tốt hơn nhiều so với hoa sen nước lạnh. Một số bà mẹ kiêng tắm cho con. Đó là do nghe lời khuyên cổ hủ phản khoa học của một số bà nội, bà ngoại. Và vấn đề chỉ được giải quyết nhờ ông bố. Các ông bố trẻ không thấy việc tắm rửa cho trẻ là điều phải kiêng kỵ.

Trong việc tắm táp cho trẻ cần có một số điểm đáng chú ý. Trước hết cần tắm đều đặn, hàng ngày và nếu có thể mỗi ngày hai lần. Và việc tắm phải trở thành một công việc thích thú cho cả con lẫn mẹ. Giữ sạch sẽ cho con cũng là một cách tạo cho trẻ thói quen giữ thân thể sạch sẽ sau này. Tâm trạng người mẹ ảnh hưởng trực tiếp đến đứa con. Người mẹ tắm cho con mà trong lòng bực bội, bẳn gắt sẽ gây phản xạ tiêu cực đến con. Thậm chí quá tỉ mỉ tuân theo những "chỉ dẫn" trong sách biến việc tắm cho con thành một việc khô khan lạnh lùng cũng không tốt, làm trẻ sau này sợ tắm.

Quy tắc cần nhớ là nói chung nên kéo dài những gì trẻ thích thú và hạn chế những gì trẻ không thích. Chẳng hạn trẻ mới sinh

rất không muốn mẹ sát xà phòng lên đầu cho bé. Vậy bạn nên pha nước với xà phòng vào chậu, cho trẻ vùng vẫy một lát để quen rồi mới tưới nước đó lên đầu.

Tắm cũng như mặc quần áo cho bé cần làm cách nào biến thành sự thích thú cho bé. Đừng để trẻ sợ tắm, sợ thay quần áo.

Những giai đoạn phát triển của trẻ

Cần làm gì để tạo cho trẻ khoẻ khoắn về mặt tâm lý? Điều cần lưu ý là đưa dần trẻ một cách thoải mái từ tư thế phụ thuộc vào mẹ đến thế tự lập, không để trẻ thấy bất kỳ một sự phụ thuộc nào vào cơ thể và cảm giác vào người mẹ, sau hai năm tuổi coi như chấm dứt, nói cho đúng hơn được chuyển sang sự phụ thuộc về mặt tâm lý. Sự phụ thuộc này hay còn gọi là gắn bó này dần dần sẽ mở rộng ra thành sự gắn bó với những thành viên khác trong gia đình, với bè bạn và xã hội. Đến tuổi trưởng thành tình cảm gắn bó ấy sẽ tạo nên sự gắn bó đặc biệt và sự chung thuỷ đối với đối tượng mình yêu.

Trong cả giai đoạn này, thế giới quan của cô bé hay cậu bé, được hình thành giúp chúng tìm thấy chỗ đứng trong xã hội và cuộc đời với tư cách là một nhân cách thực sự độc lập.

Qua việc điểm những hình thức gắn bó về mặt tinh thần của đứa trẻ diễn biến trong chặng đường từ buổi ấu thơ đến tuổi trưởng thành chúng ta có thể rút ra hai kết luận quan trọng. Kết luận thứ nhất. Mỗi giai đoạn phát triển tâm lý nếu còn khiếm khuyết, các nhu cầu chưa được đáp ứng trọn vẹn, đều không hề "biến mất hoàn toàn" và cũng không thể bổ sung trong giai đoạn sau. Những khiếm khuyết đó sẽ bộc lộ ra trong những giai đoạn sau dưới hình thái khác. Do đó có thể nói chúng sẽ ảnh hưởng đến

suốt cuộc đời. Hoặc cũng có thể nói việc chuyển từ hình thức gắn bó này sang hình thức gắn bó khác có thể kéo dài trong nhiều năm, thậm chí cả cuộc đời. Cho nên chúng ta cố hết sức tránh khiếm khuyết, nhất là những khiếm khuyết quan trọng.

Kết luận thứ hai. Càng non nớt, trẻ càng dễ bị tổn thương về tâm lý và những tổn thương đó càng in đậm trong thế giới tinh thần của trẻ, sau này lớn lên trẻ càng khó thích ứng với những biến động chúng gặp phải trên đường đời. Do đấy từ lúc hoàn toàn phụ thuộc vào người mẹ cho đến lúc trở thành một nhân cách độc lập trẻ trải qua nhiều giai đoạn và mỗi giai đoạn ấy cần được chúng vượt qua một cách đầy đặn, không để lại những khiếm khuyết, trước hết là do thái độ thô bạo, cưỡng bức của người giáo dục chúng. Trường hợp đặc biệt nếu cần buộc trẻ làm một điều gì đó chúng không muốn thì chúng ta cần tiến hành hết sức tế nhị và không gây thương tổn đến tâm lý của trẻ.

Vấn đề vừa nêu trên là cần phải "vượt qua mỗi giai đoạn một cách trọn vẹn, đầy đặn". Nghĩa là sao? Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc đơn giản nhất: chuẩn bị cơ thể trẻ sao để trẻ sẵn sàng và thoải mái bước sang giai đoạn tiếp theo.

Điều quan trọng là mỗi giai đoạn phát triển của trẻ có những yêu cầu riêng nhằm giữ cho trẻ luôn lành mạnh về mặt tâm lý. Nếu chúng ta công nhận như thế thì việc trẻ mong muốn thoả mãn những nhu cầu của chúng một cách tự nhiên chẳng qua chỉ biểu hiện sức sống mạnh mẽ của chúng. Vui hay buồn, khoan khoái hay bực bội tuỳ thuộc ở mức độ những nhu cầu của chúng được thoả mãn hay không và thoả mãn với mức độ nào.

Mọi trẻ phát triển lành mạnh đều muốn nhận tối đa những cảm giác dễ chịu và tránh mọi thứ gì cản trở chúng tự thể hiện bản thân. Bởi vậy chúng ta cần loại trừ mọi trở ngại cản trở trẻ thoả mãn nhu cầu của chúng trong mỗi giai đoạn phát triển tâm lý. Và nếu chúng ta loại trừ được hết thì cũng đừng ngăn cản

chúng tự khắc phục các trở ngại đó.

Mỗi giai không thể rút ngắn hoặc kéo dài một cách tuỳ tiện theo ý muốn chủ quan của chúng ta. Có nhiều điều trẻ chưa đủ sức hiểu. (Vô ích nếu chúng ta bảo trẻ là phải "vượt qua một cách trọn vẹn và đầy đủ từng giai đoạn. Hãy để chúng tự vượt qua, không cần cha mẹ "thuyết giảng").

Nhưng điều trẻ chưa hiểu được thì người lớn lại hiểu. Và cách dễ tác động đến chúng nhất là chúng ta đưa ra những thí dụ cho chúng, những thí dụ về kinh nghiệm của người lớn.

Thử lấy một thí dụ. Thói rượu chè. Ai chẳng thấy rằng thói nghiện ngập là thích thú bệnh hoạn và điên rồ nhất của con người. Kẻ nghiện không còn chút tự trọng nào nữa và bị mọi người khinh rẻ, đến mức không ai buồn thương hại họ nữa. Nhưng như thế không có nghĩa rằng cứ không nghiện, thậm chí không bao giờ nhấp một giọt rượu đã là người tốt, có đời sống tinh thần phong phú. Chỉ ai theo chủ nghĩa khổ hạnh may ra mới dám nhận định như thế. Nhấp chút rượu cũng là một cái thú chứ? Người cả đời không nhấp một giọt rượu đã bỏ qua một trong nhiều cái thú trên đời. Nhưng làm nô lệ cho chai rượu lại là lùi trở về trạng thái hoàn toàn phụ thuộc của đứa trẻ mới lọt lòng mẹ. Vai trò bà mẹ ở đây được thay thế bằng rượu?

Thỉnh thoảng hưởng cái ngon của chất rượu làm cuộc đời phong phú và đa dạng thêm bao nhiêu. Và chúng ta đã phạm biết bao sai lầm dại dột khi xử sự cứng nhắc. Thấy thứ gì chúng ta coi là hại đến sự phát triển thân thể và tâm lý cho trẻ là chúng ta vội cấm kỵ và tác dụng nhiều khi ngược lại.

Người xưa nhắc chúng ta thứ gì cũng phải có chừng mực. Và chúng tôi muốn thêm vào có hai chữ: đúng lúc! Đã có bà mẹ vội vã muốn rút ngắn các giai đoạn phát triển của con mình, ngay sau buổi ăn mừng đầy tuổi tôi đã bắt con học chữ La tinh? Và biết bao bà mẹ khác không để con phát triển theo quy luật tự nhiên mà

chưa chi đã lo bắt con tập ngồi, tập đi, tập hỏi bô v.v...

Tóm lại, thứ gì cũng phải có chừng mực và đúng lúc của nó?.

Trên đây chúng ta đã thấy sự phụ thuộc (gắn bó) của mỗi người mỗi khác. Sự phụ thuộc của đứa trẻ không giống sự phụ thuộc của người lớn. Nhu cầu cũng vậy. Mỗi người, mỗi tuổi có những nhu cầu không giống nhau. Cho nên chúng ta không nên thoả mãn mọi đòi hỏi của trẻ, nhất là những đòi hỏi vô lý. Nói chung rất nên tập cho trẻ ngay từ nhỏ đã quen thấy một số đòi hỏi phải chờ đợi mới được thoả mãn, thậm chí một vài đòi hỏi sẽ hoàn toàn không được đáp ứng

Đợi đến lúc trẻ hiểu biết đôi chút, bạn thử tiến hành cuộc thử nghiệm đơn giản sau đây. Đưa trẻ thỏi sô-cô-la và bảo nó chỉ ăn một nửa, dành một nửa đến mai, bạn sẽ thấy con bạn có biết kiềm chế, trì hoãn việc thoả mãn một nhu cầu chưa cấp thiết lắm hay không?

Để rõ vấn đề hơn xin nêu một thí dụ về người lớn. Ai cũng biết những người trở thành tội phạm thuở nhỏ thường chịu những cách giáo dục khiếm khuyết so với tiêu chuẩn bình thường. Nhưng trong số tội phạm ngồi trong tù, khá nhiều người không đủ nghị lực nhịn một nhu cầu đã trở thành thói quen chẳng hạn: nghiện thuốc lá. Các nhà tâm lý học nhận xét đã có nhiều trường hợp chỉ vì không chịu nổi cơn thèm, chỉ vì một điếu thuốc, chúng nỡ gây tội ác tầy đình. Nhận xét này càng chứng tỏ chúng ta cần thiết tập cho trẻ biết cách tạm trì hoãn sự đòi hỏi, thậm chí từ bỏ hẳn một đòi hỏi nào đó.

Thời điểm đột biến

Trong mỗi giai đoạn phát triển của trẻ có những thời điểm trẻ đặc biệt nhạy cảm trong việc thoả mãn một nhu cầu nào đó.

Những thí nghiệm trên loài vật cho thấy có những "thời điểm đột biến", chỉ cần có một sự việc trái ý duy nhất, một sự thay đổi duy nhất trong môi trường bao quanh cũng đủ gây nên những lệch lạc sau này không sửa chữa nổi.

Trong khoa học, những "lệch lạc tâm lý" ấy được gọi là ấn tượng. Đối với một động vật, thời điểm đột biến gắn liền với sự trưởng thành của các giác quan. Ở loài gà, từ 8 đến 10 giờ tuổi (tính từ khi trứng nở thành con), còn ở loài khỉ là đúng hai tháng tuổi. Gà con vào thời điểm đột biến ấy nếu được đặt bên cạnh một vật di động, dù bất kỳ hình dạng nào cũng vậy, thậm chí chỉ là một miếng gỗ vuông vức, chứ không phải bên cạnh mẹ chúng, chúng cũng sẽ không bao giờ nhận mẹ nữa. Ấn tượng của vật di động kia ăn sâu vào chúng suốt đời, thậm chí tác động cả đến việc sinh sản của chúng sau này khiến chúng không hề nhận đàn gà con chúng đẻ ra là con của chúng nữa.

Tất nhiên không ai dám thí nghiệm cách ấy với con người. Nhưng đặc điểm trên của loài vật chắc chắn có ở cả loài người. Nghiên cứu trẻ nuôi trong các trại mồ côi với trẻ nuôi ở gia đình, các nhà khoạ học có nhận xét thời điểm đột biến ở con người nằm trong quãng từ sáu đến tám tháng tuổi.

Chúng tôi nói "trong quãng" bởi đối với loài người, đo được chính xác thời điểm đột biến này vô cùng khó khăn, thậm chí không đo nổi. Các nhà khoa học chỉ có thể căn cứ vào việc chăm sóc trẻ trong các bệnh viện, bởi vì trong thời gian nằm viện, trẻ không được hưởng những "xung động tâm lý" và không được thoả mãn những nhu cầu về tình cảm. Kết quả là những trẻ này có thể chậm phát triển và điều này cũng lại được minh chứng qua việc điều trị bệnh nhân lớn tuổi. Các nhà nghiên cứu nói chuyện với những bệnh nhân này và khám phá ra được những khiếm khuyết trong việc nuôi dạy họ đã phải chịu đựng "thời điểm đột biến" của họ thủa nhỏ.

Thời điểm đột biến không chỉ gây tai hại mà có cả trường hợp ảnh hưởng tốt. Ảnh hưởng tốt ấy thường vì vào thời điểm đó trẻ được thoả mãn một cách đầy đủ nhu cầu tâm lý của chúng.

Chúng ta đều được chứng kiến, mỗi đứa trẻ vào một thời điểm nhất định nào đó tiếp nhận ngoại giới rất nhanh. Có trẻ học được cách trượt tuyết rất chóng vánh. Có trẻ rất mau tiến bộ trong môn ngoại ngữ. Có trẻ cũng trong thời điểm ấy tiếp thu cực nhanh nhậy một môn nhạc cụ hoặc bộc lộ rất rõ năng khiếu hội hoạ. Nhưng vào những thời điểm "đột biến" mỗi đứa trẻ đều bộc lộ rất rõ một khả năng trội nào đó của chúng. Khi đó suốt đời chúng sẽ nhớ mãi ấn tượng về kỷ niệm tuổi thơ tuyệt đẹp của chúng.

Điều có thật là trong ba năm đầu tiên của cuộc đời, trẻ chịu ảnh hưởng rất mạnh của cách nuôi dạy và những ấn tượng chúng tiếp nhận trong quãng thời gian "ban đầu" ấy sẽ quyết định cuộc sống tâm hồn của chúng suốt đời. Các bậc cha mẹ thích thú quan sát con cái đều cần biết điều đó.

Lệch lạc trong hành vi trẻ thơ

Đọc xong những điều chúng tôi trình bày ở trên, các bà mẹ trẻ đã có thể rút ra kết luận là những lệch lạc của trẻ phần lớn bắt nguồn từ tình trạng không được thoả mãn những nhu cầu tâm lý vào từng thời điểm đột biến trong mỗi giai đoạn phát triển lệch lạc tâm hồn. Những lệch lạc ấy thường quan sát thấy ở những trẻ nuôi dưỡng trong nhi viện xa gia đình, đặc biệt xa mẹ một thời gian dài. Vì làm sao có thể gắn cho mỗi đứa trẻ một "mẹ" thay thế? Mà không khí trong gia đình đâu chỉ có mẹ, còn có bố, ông bà, cô bác v. v. .. nữa.

Trẻ nuôi xa gia đình thiếu hẳn những "xung động tinh thần" do người thân tác động vào tâm hồn chúng, kích thích tâm lý chúng mau trưởng thành. Trẻ thiếu những "xung động tinh thần" ấy 3-4 tháng tuổi trông vẫn khờ khạo như trẻ mới sinh, lờ đờ chậm chạp hơn trẻ nuôi trong gia đình. Khi ai đưa đồ chơi chúng đón nhận hờ hững hơn. Những cảm xúc tích cực, thể hiện qua nụ cười chẳng hạn, cũng hiếm hoi hơn rất nhiều và yếu ớt nữa.

Trẻ chưa đầy một năm tuổi, nhu cầu "được xung quanh hiểu nó" tăng lên rất nhanh. Nếu như bé sống bên mẹ, hai mẹ con tự khắc hiểu nhau thấu đáo, không cần phải nói gì với nhau. Bởi những bà mẹ trẻ nói chung không đi vắng nhà lâu và khi về đều được thông báo đầy đủ con mình ra sao trong lúc mẹ đi vắng. Chỉ cần con cười, khóc, giơ tay, nhấc chân, cựa quậy, người mẹ trẻ đã biết con mình muốn gì. Trong khi những thành viên khác trong gia đình coi những cử chỉ đó là vô nghĩa.

Ngược lại bé cũng rất hiểu mẹ. Chỉ qua ánh mắt, nụ cười, câu nựng, bé biết ngay mẹ mình yêu hay giận, vui hay buồn. Giai đoạn tiếp theo, nhu cầu của bé phát triển và tạo nên nhu cầu mà các nhà tâm lý học gọi là nhu cầu *đồng nhất hoá*. Trẻ thấy cần được lòng ai đó, bắt chước một người nào khác (tối đại đa số là mẹ nó). Vào giai đoạn này, trẻ bắt đầu phân biệt những người xung quanh, ai quen, ai không quen và càng bám mẹ hơn. Tất nhiên đây không phải do nguyên nhân "tiếng gọi của máu mủ" hoặc nguyên nhân "thần bí" nào hết mà chỉ đơn giản là mẹ chăm sóc bé nhiều hơn, thường xuyên ở bên bé và giữa mẹ và bé đã hình thành những liên hệ tình cảm chặt chẽ và bền vững.

Trong những "lệch lạc" của trẻ trong năm tuổi đầu tiên, thường gặp nhất là chậm nói. Mà nguyên nhân chậm nói là do trẻ chưa hiểu người lớn "định nói" với trẻ điều gì. Mối quan hệ xung quanh của trẻ chậm phát triển. Thiếu hẳn sự "hiểu biết lẫn nhau" là yếu tố cần thiết giúp trẻ mau biết nói.

Cũng có khi trẻ chậm biết "đóng van" trong khi chơi trò "giả vờ" với bạn bè cùng lứa tuổi. Nguyên nhân là do trẻ không được thoả mãn nhu cầu "đồng nhất hoá" (trẻ không bao giờ muốn bắt chước người nào lạnh lùng, thản nhiên hoặc ghét nó)

Một lệch lạc tinh thần khác cũng hay gặp là trẻ chậm tự lập. Các bà mẹ trẻ cần "thúc đẩy" sự phát triển phẩm chất này của con chứ đừng thụ động chờ đến lúc trẻ tự thân biết làm lấy việc này, việc khác. Chẳng hạn nên giao dần cho con công việc: tự xúc lấy thức ăn, tự mặc quần áo v.v...

Lệch lạc cuối cùng cần nói đến là chậm phát triển về cảm xúc, nguyên nhân là do thiếu được mẹ quan tâm và triu mến.

Vú cao su

Cần khẳng định ngay vú cao su không phải là cái gì xấu (nhiều người lớn đem chuyện trẻ ngậm vú cao su ra chế giễu) và cũng không phải thứ bộc lộ sự bất lực của mẹ. Vú cao su chỉ là thứ thay thế và đến một thời gian nào đó trẻ khắc thấy không cần đến nữa.

Nhiều bố mẹ trẻ hiểu lầm rằng vú cao su làm vẹo răng. Mà dù cho có vẹo răng thì cũng dễ chữa hơn nhiều so với bệnh rối loạn thần kinh, nghiện rượu, nghiện ma tuý (nhiều tác giả cho rằng, và chúng tôi tin là đúng, những thói tật nguy hiểm kia hầu hết bắt nguồn từ thuở nhỏ không được thoả mãn nhu cầu mang tính bản năng là "ngậm vú" vì người mẹ vội vã cho con bú xong là bỏ đi ngay, để trẻ nằm trơ không có gì ngậm).

Lý thuyết nào đó bạn có thể bác bỏ, nhưng chúng tôi chỉ xin đưa ra hai phương pháp để các bạn tự chọn. Một là bình sữa được đun sôi cẩn thận, cho ăn đúng giờ giấc quy định, mỗi ngày thay

tã đã được là ủi cẩn thận vài lần... Hai là quan tâm đến việc thoả mãn những nhu cầu tâm lý, tình cảm của con tuy đôi khi có vi phạm một vài quy tắc vệ sinh ngặt nghèo. Trong hai phương pháp đó chúng tôi tin đa số các bạn chọn phương pháp thứ hai. Còn nếu bạn kiên quyết theo phương pháp thứ nhất, có nguy cơ con bạn sẽ trở nên những kẻ ích kỷ, lạnh lùng, không có hoài bão lớn và cũng không có những tình cảm cao thượng.

Dạy trẻ biết đòi bô

Trong phòng khám của bác sĩ nhi khoa cũng như trong lúc đưa con dạo chơi, bạn thường nghe thấy một bà nào đó khoe rằng con bà ta mới mười tháng tuổi nhưng đã biết tự động đến ngôi bô? Các bà mẹ,khác nghe một cách thán phục. Chúng tôi xin tiết lộ "bí quyết" của bà mẹ huênh hoang kia, bằng cách nào bà đã dạy con giỏi như thế bằng cái phương pháp mà người ta từng gọi là "dạy thú!" Bạn có muốn biến thành tài tử dạy hổ trong rạp xiếc không đã? Không chứ gì? Vậy thì bạn đừng vội buồn khi thấy con bạn vẫn ngậm vú cao su, uống sữa bằng chai và cười toe toét để giây bẩn ra tã. Bởi bạn thừa hiểu rằng con bạn rất thông minh, cái gì cũng hiểu, chỉ riêng mỗi chuyện ấy con bạn không sao chừa được cái thói ỉa đùn. Đôi khi bạn có cảm giác như con bạn thích lăn lóc trong bẩn thỉu hay sao đó. Thằng bé chuyên môn chúi vào một xó, bậy ra rồi nấp kín cho đến khi bạn phát hiện và lôi nó đi rửa ráy?

Trẻ sơ sinh thường ỉa không đều đặn, trước bữa ăn, sau bữa ăn, lúc thức và cả lúc ngủ nữa. Trẻ lớn hơn (nhưng cũng chưa đầy năm) ỉa đều đặn hơn, vào giờ giấc nhất định. Thông thường khi thấy trẻ bắt đầu ỉa thành giờ giấc bạn bèn đặt chúng ngồi bô.

Nhưng bạn đừng hy vọng đạt kết quả ngay, bởi vì giờ ỉa của trẻ có thể thay đổi. Đành phải tạm hoãn dùng bô ít lâu nữa.

Một cách khác rất hay được các bà mẹ trẻ sử dụng là chế giễu bé ("Ôi, xấu quá? Không biết xấu hổ à?") hoặc khen ("Ôi, con mẹ ngoan lắm, lát nữa con ngồi vào bô rồi hãy ị nhé?"). Các bà mẹ ấy có khi bắt con ngồi bô suốt cả ngày trời. Và kết quả ra sao, hầu hết các bà mẹ trẻ đều thấy: trẻ ngồi bô liền nửa ngày không ỉa, nhưng vừa mới nhắc ra mặc quần vào là bĩnh ngay ra quần. Thế có tức không chứ!

Phương pháp "dạy hổ" không đáng ca ngợi và hiện tượng "bĩnh" ra quần nêu trên cũng không đáng buồn. Việc tích tụ phân trong ruột trẻ cũng như nước tiểu trong bọng đái tạo cho trẻ một cảm giác căng thẳng dễ chịu. Sau đó đến việc ỉa và đái "giải toả" cũng lại đem đến cho trẻ cảm giác dễ chịu khác. Trẻ thích thú với công việc ấy và nhiều khi ỉa xong, chúng tự hào chỉ cho người lớn xem phân của chúng, coi đấy là thứ gì giá trị lắm. Thông thường trẻ sớm điều khiển được việc ỉa hơn việc đái vì chúng sớm điều khiển được trực tràng hơn bọng đái, Khả năng này ít khi xuất hiện trong năm tuổi đầu tiên, mà thường vào tháng tuổi thứ 15 - 20. Ngay khi lớn lên, nhiều khi trẻ mải chơi quên bẵng và "tè" ngay ra quần. Trường hợp ấy chỉ nên nhẹ nhàng nhắc con và lần sau, khi thấy con biết kéo quần đái thì khen ngay để động viên. Có khi sau năm rưỡi tuổi, trẻ vẫn đái dầm. Khi gặp trường hợp ấy, đừng chần chừ mà nên cho con khám thầy thuốc. Rất có thể là một rối loạn thần kinh chức năng. Chẩn đoán và điều trị đúng sẽ giúp con loại trừ được nỗi khó chịu và mẹ cũng thoải mái.

Bây giờ chúng tôi trở lại vấn đề làm cách nào cho trẻ chịu tự động ngồi vào bô? Thời điểm thuận lợi nhất cho công việc này là vào cuối năm tuổi thứ hai. Chỉ đến độ tuổi này chúng ta mới có thể đòi hỏi trẻ báo trước nhu cầu bài tiết của chúng. Bộ máy thần kinh của trẻ mới đủ phát triển đến mức chúng điều khiển trực tràng

và bọng đái. Việc tập cho trẻ không khó, nếu như đúng vào thời điểm của nó. Điều khiển sự bài tiết quan trọng đối với trẻ không chỉ nhằm mục đích vệ sinh thân thể mà chủ yếu là giúp trẻ chủ động dần tình cảm và đòi hỏi. Chúng ta thừa biết khả năng này quan trọng như thế nào đối với con người.

Vào hai năm tuổi, trẻ cần biết cách chờ đợi, không đòi phải được thoả mãn ngay tức khắc mọi yêu cầu như thời kỳ sơ sinh. Khả năng "tự chủ" đồng thời cũng trở thành nguồn gốc tạo nên sự nhận biết khả năng của bản thân, tạo tiền đề cho lòng tự tin sau này khi trẻ khôn lớn.

Dạy trẻ "tự chủ" bằng cách dùng trừng phạt không bao giờ dẫn đến kết quả tốt mà chỉ làm què quặt khả năng tỉnh táo, tự đánh giá những hành vi của chúng. Cần làm sao để trẻ củng cố lòng tự tin vào sức lực bản thân và nhận thức được điểm yếu của chúng. Nơm nớp lo bị đánh sẽ tạo nên một nếp suy nghĩ rất tai hại trong suốt cả cuộc đời

Trừng phạt chỉ làm tăng trong tâm lý trẻ thói phản đối ngầm và chúng mất đi khả năng tự kiểm tra. Trẻ bị đánh phạt luôn không bao giờ yêu quý bố mẹ thật sự nữa.

Cũng nguy hiểm không kém là kiểu doạ: "Mày không ngoan tao sẽ xin đứa trẻ khác về nuôi, còn mày tao đem gửi trại mồ côi hoặc nhờ bác X. nuôi!". Bạn đoạ thế vì muốn cho con vâng lời, nhưng bạn quên mất tác hại của câu nói ấy với tâm lý trẻ.

Chưa kể trong thực tế cuộc sống những đứa trẻ gọi là "ngoan ngoãn" sau này ra đời thường ít năng động và khó có được tình cảm mãnh liệt như những đứa trẻ quen bị gọi là "bướng bỉnh".

Cần nói thêm về một nỗi buồn bực khiến nhiều bậc cha mẹ đã phải to tiếng với con một cách thô bạo. Đó là vấn đề trẻ nghịch bộ phận sinh dục của nó. Khẳng định rằng trẻ nhỏ chưa có cảm giác sinh dục nào hết là hoàn toàn sai. Người mẹ trong khi săn

sóc, vuốt ve con, mỗi ngày phải vài lần đụng tới bộ sinh dục của chúng. Đụng mà không biết trẻ cảm thấy khoan khoái. Và có gì lạ khi trẻ được đụng một lần thấy khoái, lần thứ hai rồi thứ ba và từ đó chúng tự nghịch lấy. Đó cũng là một hoạt động giống như mọi hoạt động khác. Có trẻ nhạy cảm hơn và năng nghịch bộ sinh dục của nó hơn. Có trẻ thích thú nghịch ngón tay và có đứa thích nhai vú cao su. Đó là tuỳ-cấu tạo cơ thể của từng trẻ. Nhu cầu đó rất tự nhiên, hoàn toàn vô hại và không hề làm trẻ yếu sức đi chút nào như nhiều người lầm tưởng.

Và thật tai hại, đây mới là tai hại thật sự nếu chúng ta phạt trẻ về cái tội ấy, hoặc chế nhạo chúng xấu hổ và ân hận. Ngay những trẻ đã sợ phạt, vậy mà đôi khi vô tình cũng nghịch bộ phận sinh dục.

Nếu như trẻ thường xuyên nghịch vào đó và nghịch lâu, chúng ta nên tự đặt câu hỏi: tại sao con mình lại thích tìm cảm giác khoan khoái trên cơ thể của bản thân nó? Thông thường hiện tượng đó là biểu hiện tâm thần bị dồn nén và tình cảm trẻ bị tổn thương. Gặp trường hợp đó hoàn toàn không được trách cứ trẻ mà phải tìm nguyên nhân ở cách đối xử của người lớn.

Nên biết rằng trừng phạt trẻ về tội nghịch bộ phận sinh dục sẽ tạo mầm mống gây nên những lệch lạc hết sức tai hại trong sinh hoạt tình dục của chúng sau này

Tật thích phá phách

Trẻ được một năm tuổi đột nhiên khám phá ra tác dụng của tất cả các giác quan cùng một lúc. Còn bò bốn chân hay đã biết đi chập chững, một ngày nào đó bé đột nhiên tụt khỏi lòng mẹ, bước ra thăm thú khoảng không gian đối với chúng là "bao la" của căn

nhà. Vào thời gian đó, hay trước đấy đôi chút, bố mẹ chúng thay đổi cách kê đồ đạc, để bé khỏi va đập vào những cạnh bàn, mép tủ cứng và sắc... Hoạt động đó báo hiệu bé vừa thực hiện một bước nhảy vọt trên chặng đường phát triển bộ máy tâm lý và bây giờ bé đã biết đẩy bàn tay bố hay mẹ đang chìa ra cho bé bấu víu.

Thời kỳ "tò mò" tìm hiểu những thế giới bao quanh là thời kỳ hết sức quan trọng trong cuộc sống của trẻ, mặc dù nhiều bậc bố mẹ hoảng hốt khi thấy bé chui vào đủ mọi ngóc ngách, hết đập cái này lại lật đổ cái kia, làm vỡ cả ô kính cửa sổ. Bé phá xong thứ này, lập tức quên ngay và tiếp tục đụng tới thứ khác.

Nhiều bậc cha mẹ đâu biết rằng đấy là con họ đang *tìm hiểu* thế giới xung quanh. Mà đúng như vậy, việc tìm hiểu được tiến hành đầu tiên bằng cách phá phách, giống như nhà chế tạo tìm hiểu một sản phẩm bằng cách tháo ra từng mảnh, khi cần có thể chặt một bộ phận ra để xem chúng làm bằng chất gì.

Ông bố và bà mẹ thấy vậy đành đi theo bé từng bước chân và thấy bé vớ gì vội vàng giành lại. Bà mẹ thì giữ chặt bé trong vòng tay hoặc đem nhốt bé vào cũi. Bà mẹ thì mấy lần kịp giữ lại chiếc gạt tàn bằng pha lê mà bé suýt đập vỡ và hả hê mãi.

Nhưng chúng tôi đành phải làm các vị đó thất vọng. Tuy bạn mừng rỡ đã "cứu" được cái lọ, cái gạt tàn, cái Ti vi, nhưng đồng thời bạn cũng chặn tầm mắt của con bạn, ngăn trở chúng tìm hiểu thế giới?

Đừng vội kết tội chúng là vô chính phủ mà hãy làm theo lời khuyên sau đây của chúng tôi: vì sự phát triển nhận thức của bé, xin các vị hãy để cho bé toàn quyền hành động. Hãy giấu kín những thứ quý còn thì để mặc cho bé. Đừng bực bội, tiếc rẻ khi thấy bé vặn ngược con búp bê và xé nát quần áo nó ra. Chỉ những bậc cha mẹ độ lượng mới giúp được nhiều cho trẻ.

Nên nhớ rằng trẻ ít quan tâm đến những thứ bố mẹ cho để

chúng "phá" mà quan tâm nhiều đến những thứ chúng tự chọn. Nói cách khác, trẻ do bản năng và tuân thủ quy tắc: trước khi sáng tạo cần phải nghiên cứu thấu đáo. Những khám phá lúc này đối với chúng quan trọng không kém khám phá ra một ngôi sao mới đối với nhà thiên văn. Đừng lo bé bẩn chân, bẩn tay và nhất là đừng nhốt bé trong buồng tắm. Trẻ càng nghịch, càng phá phách càng chứng tỏ chúng có sinh lực mạnh và óc hiếu kỳ phát triển tốt.

Khi trẻ lớn hơn đôi chút, chúng thích bôi màu, vẽ phấn lên bất cứ nơi nào. Bạn hãy mua cho con bút chì màu, cho con giấy để chúng bôi, cao lanh để chúng nặn. Và hãy nhớ rằng tính trẻ con chóng chán. Chúng còn đang thời kỳ tìm hiểu thế giới bên ngoài và tìm hiểu bản thân chúng bằng cách thử sức.

Một mảnh vườn sẽ vô cùng thú vị và bổ ích cho trẻ.

Thời kỳ nổi loạn - Bước cần thiết

Về tính "bướng" của trẻ chúng tôi đã bàn đến cũng như thái độ chúng ta với tính đó. Ở đây chỉ xin nhắc thêm đôi điều. Thứ nhất là các bạn hãy làm sao để mỗi giai đoạn phát triển tâm lý của trẻ diễn ra trọn vẹn và đầy đủ trước khi giai đoạn khác bắt đầu. Hãy làm sao cho từ giai đoạn này sang giai đoạn tiếp theo không bị nhảy cách quãng, để lại ở giữa những khoảng trống, tức là một số nhu cầu tinh thần, tâm lý chưa được thoả mãn. Chẳng hạn nhu cầu nêu ở phần trên "khám phá thế giới bao quanh".

Chặng đường phát triển tấn tới "độc lập tự chủ" của trẻ kết thúc ở cuối năm tuổi thứ ba. Trước đó trẻ đã hoàn toàn nhận thức được cái "Tôi", hiểu được vị trí của nó trong gia đình và đã có thể yên tâm khi xa mẹ một buổi, tìm thấy niềm thích thú cùng chơi với bạn bè ở vườn trẻ. Cũng từ lúc đó trẻ bước sang "trải nghiệm"

những xúc cảm khác vô cùng quan trọng đối với sự phát triển nhân cách của chúng sau này.

Thật ra ngay từ khi lọt lòng, trẻ đã "cảm thấy" được tâm trạng của mẹ chủ yếu lúc mẹ bồng và cho bú. Chúng "thấy" được mẹ đang vui, buồn, hoặc lo lắng. Sau đấy trẻ "đoán" được tâm trạng, cảm xúc của mẹ qua nét mặt, nụ cười, ánh mắt, giọng nói. Đến hết hai năm tuổi, trẻ đã khá "chín" và bắt đầu tỉ mỉ sao chép từng cử chỉ, bộ điệu đến cảm xúc tâm trạng của những người tiếp xúc với chúng. Điều đáng tiếc là trẻ bắt chước cái hay và cả cái dở. Chúng chưa biết lựa chọn.

Đừng hòng dạy trẻ rửa tay trước khi ăn, nếu như chúng nhìn thấy bố chúng không hề làm như thế. Dạy trẻ lễ phép sao cho được khi chúng suốt ngày thấy bố mẹ quát tháo nhau bằng những từ ngữ không lịch sự chút nào. Đôi khi chúng ta phải sửng sốt thấy cử chỉ kia của trẻ giống hệt của bố nó hay mẹ nó. Ở đây chúng ta lại phải hiểu rằng, con cái bắt chước cha mẹ hoàn toàn không phải do "thừa kế" mà do chúng ngắm nhìn bố mẹ xử sự ra sao rồi cố gắng sao chép lại.

Đọc đến đây các bạn dễ nghĩ rằng, nếu như con cái sao chép cha mẹ một cách mù quáng thì cuộc đời chúng coi như đã được định sẵn, bởi vì trong gia đình cả hai bố mẹ nghiện rượu, con cái thế nào cũng có kẻ nghiện và trong gia đình bố mẹ suy nhược thần kinh thì y như rằng con cái có người suy nhược thần kinh. Tất nhiên thói xấu của cha mẹ trực tiếp ảnh hưởng đến con cái, nhưng ngay trong gia đình cả hai bố mẹ đều sống lành mạnh, không phải các con nhất thiết đều sẽ lành mạnh cả.

Tác động của môi trường xã hội ảnh hưởng đến trẻ theo cách dích dắc hơn nhiều so với chúng ta hình dung. Và đứa trẻ cũng đâu phải miếng bọt biển, hút hết mọi thứ tiếp cận với nó. Trẻ qua giai đoạn bắt chước một cách bản năng sẽ trưởng thành và trở nên một

nhân cách độc lập, biết suy nghĩ và biết tìm cách khắc phục những ảnh hưởng xấu đồng thời tiếp nhận những ảnh hưởng tốt. Chúng ta không phải những người theo thuyết định mệnh.

Trẻ lớn dần và mất đi một số ưu đãi trước đây chúng được hưởng khi còn trứng nước. Chúng bắt đầu hiểu rằng, cái "Tôi" của nó hoàn toàn không phải "cái rốn của vũ trụ". Nhận thức vị trí khiêm tốn của mình trong cuộc sống là quá trình đau xót. Một loạt quan niệm và thói quen đã hình thành tưởng như vững chắc bây giờ trở nên lung lay. Người lớn ngày càng đề ra cho trẻ những yêu cầu mới, trong khi chúng cố bảo vệ những gì đã quen thuộc. Thế là nổ ra mâu thuẫn, nổ ra một cuộc chiến đấu thực sự giành quyền sống. Trẻ biến thành một kẻ "nổi loạn" tí hon.

Dù cha mẹ cố muốn tránh các ảnh hưởng tiêu cực tác động với con họ, nhưng cuộc sống thực tiễn vốn đa dạng vẫn diễn ra trước mặt nó và luôn trái với những gì nó quen cảm nghĩ. Chẳng hạn cha mẹ, người lớn cãi cọ nhau và trẻ nhận thấy không phải bên đúng mà là bên mạnh thắng. Trong các chuyện cổ tích thì quá nhiều trò chém giết và lừa dối nhau. Bà mẹ mà em yêu quý và thần phục bao nhiêu lại nỡ chặt đầu con cá. Vậy mà người lớn luôn miệng dạy em phải thật thà, phúc hậu, yêu thương loài vật, vâng lời người trên! Rồi đến một ngày kia tất cả những "chướng tai gai mắt" bùng lên thành một cuộc phản kháng dữ dội.

Mới hôm qua còn ngoan ngoãn, hiền lành, vui tươi, vậy mà đột nhiên hôm nay trẻ biến đổi hoàn toàn. Nó đòi được đưa ý kiến riêng về tất cả mọi vấn đề. Người lớn càng trấn áp, cơn "nổi loạn" của trẻ càng dữ dội. Tất nhiên bao giờ cuối cùng kẻ thắng vẫn là bố mẹ, nhưng đứa trẻ, tuy nhận lỗi và trở lại ngoan ngoãn phục tùng mọi mệnh lệnh của người trên, nhưng sự phản kháng chưa phải đã tan mà lui vào ngấm ngầm, để đến một ngày khác lại bùng lên, chỉ cần gặp một dịp thích hợp nào đó.

Trong khi chưa được giải quyết thoả đáng, tâm trạng "bất an" vẫn âm ỉ trong đáy lòng trẻ. Lớn lên, trẻ sẽ thành nóng nẩy, hung hãn và nhiều khi thói xấu đó tồn tại cho đến hết đời chúng. Tâm trạng âm ỉ đó khiến trẻ nhiều khi chỉ gặp một chuyện cỏn con cũng đã nổi xung và trút ra toàn bộ nỗi uất ức dồn nén từ bao lâu. Nguy hiểm nhất là tâm trạng đó trở thành một thói quen và nó không chỉ "phản kháng" những gì bất công mà nhiều khi phản kháng chỉ đơn giản là "để phản kháng".

Sự phản kháng của lũ trẻ lúc tuổi thơ là biểu hiện của một sức sống lạnh. Người lớn nếu khôn khéo có thể lái năng lượng mãnh liệt ấy vào mục đích tích cực, có lợi cho tương lai của trẻ. Vì nói thật ra, người lớn nhiều khi không có được dũng khí tiến hành những cuộc phản kháng ấy.

Chúng ta nên thấy trẻ dùng sức sống mạnh của chúng để phản kháng là tốt, nhưng chúng sai ở chỗ điều chúng bảo vệ là quá thơ ngây. Bạn hãy bình tĩnh giảng giải cho con hiểu thế nào mới thật sự là công bằng và thế nào thật sự là không công bằng, giúp trẻ nhận thức dần sự tất yếu trong cuộc sống. Phương pháp giúp trẻ phân biệt được thiện và ác, xấu và tốt, sự thật và dối trá vô cùng tinh vi và mềm dẻo, bằng những thí dụ cụ thể, bằng thực nghiệm (qua các trò chơi), và điều quan trọng mà không được dùng cách lấy quyền bố mẹ mà át trẻ. Phải thật sự bình đẳng tranh luận vì đây là để giúp trẻ nhận thức vấn đề cho chuẩn xác, chứ không phải để chặn tay chúng một cách thô bạo.

Tuổi phản kháng của trẻ thường vào cuối năm tuổi thứ ba trở đi, khi trẻ bắt đầu sang thời kỳ tự lập. Ở tuổi này trẻ đã bắt đầu muốn "đồng nhất hoá" với một trong hai bố mẹ. Thường là con gái có bản năng "đồng hoá nhất" với mẹ, đồng thời như thể muốn tranh chỗ của mẹ. Trái lại con trai muốn "đồng nhất hoá" với cha và tranh chỗ của ông. Bản năng đó tạo cho trẻ nam có khuynh

hướng "chống lại" cha và trẻ nữ chống lại mẹ.

Cần phải nhắc các bậc cha mẹ là cố gắng tối đa tôn trọng con lúc này đã bắt đầu thành một nhân cách, tuy còn non nớt và vẫn phụ thuộc vào cha mẹ. Tuyệt đối không nhắc lại những câu trả lời buột miệng nói ra trong lúc nóng nẩy, bộc lộ không dè dặt ý nghĩ thật của chúng. Có những lời nói thái độ của chúng ta, tưởng chỉ để đùa chúng nhưng lại làm tổn thương rất mạnh lòng tự trọng thơ ngây của trẻ, gây nên cho chúng "mặc cảm Ôđíp", tạo nên những lệch lạc nguy hiểm trong cuộc sống tình cảm và tình dục của chúng sau này.

Những suy nghĩ và ý kiến chúng tôi nêu ở trên, nằm trong cách suy nghĩ của phương pháp "giáo dục thoải mái", các bạn không nhất thiết phải tán thành.

Ngay cụm từ "phương pháp giáo dục thoải mái" thật ra cũng chưa thoả đáng, chưa nói lên được thực chất của nó. Nhiều bà mẹ rất giỏi dạy con và con cái họ đã trở nên thành viên tốt của xã hội, khi nghe thấy nói đến cụm từ "giáo dục thoải mái" lộ vẻ nghi ngờ, bởi họ tin những phương pháp của họ là đúng. Mà họ có lý. Cho nên, muốn nói gì thì nói, mọi lời khuyên, kể cả lời khuyên của chúng tôi cũng chỉ có tác dụng tham khảo. Dù sao chúng tôi cũng mạnh dạn đề ra một nguyên tắc là nhiều nhà giáo dục có uy tín đã nêu: *hãy để mọi thứ tự diễn biến, đừng can thiệp thô bạo.*

Mỗi bà mẹ đều hiểu rõ bản thân hơn bất cứ ai khác và hiểu rõ con mình, hãy để cho tình cảm điều khiển, hãy nghe theo tiếng nói của trái tim mình. Còn phương pháp nào là tuỳ họ tự quyết định.

III. XÃ HỘI VÀ TRẺ

Quyền lợi và nhiệm vụ của cha mẹ

Trẻ là sinh vật hoàn chỉnh nhất đồng thời cũng yếu đuối bất lực nhất trong tất cả những sinh vật tồn tại trên hành tinh chúng ta. Không một động vật nào ngay cả đến loài có vú phát triển nhất, cần được bố mẹ chăm sóc tỷ mỉ như trẻ em do con người sinh ra.

Loài vật sau khi lọt lòng mẹ, chỉ cần một thời gian ngắn đã có thể sống tự lập trong khi loài người cần đến hai chục năm phát triển đầy đủ về cơ thể cũng như về tâm hồn để có thể sống tự lập, nói cách khác, mới có thể tự bảo đảm cuộc sống cho riêng mình và vững vàng lập gia đình, sinh con cái. Hai mươi năm ấy còn cần thiết để tích luỹ kiến thức, kinh nghiệm, nắm được nghề nghiệp nhằm bước vào một lĩnh vực lao động, quyết định chỗ đứng của bản thân trong xã hội.

Điều kiện cơ bản giúp vào sự phát triển có kết quả của đứa trẻ như chúng tôi đã nói ở trên là nhằm thoả mãn những nhu cầu của trẻ về ba mặt: thể xác, tâm lý và xã hội. Những nhu cầu ấy mỗi tuổi một khác và tuỳ theo chúng được thoả mãn đến mức độ, mà trẻ trở nên con người lành mạnh đến đâu, ngang bằng với những trẻ cùng lứa hoặc hơn hay kém.

Do đó dẫn đến kết luận quan trọng sau đây: việc thoả mãn các nhu cầu của trẻ là chức năng chủ yếu của cha mẹ và có tác dụng điều hoà mối quan hệ giữa cha mẹ với đứa con.

Trẻ lớn dần, các nhu cầu cũng tăng lên và phức tạp hơn. Thời đại ngày nay, nhu cầu của trẻ vượt xa khả năng thực tế của cha mẹ. Do đó cần sự hỗ trợ của xã hội.

Quan tâm đến nhu cầu xã hội của trẻ, chuẩn bị dần cho chúng tiếp xúc với xã hội bên ngoài là công việc quan trọng và cần tiến

hành ngay trong lúc trẻ còn non nớt. Đôi khi việc "thoả mãn" các nhu cầu tâm lý của trẻ bị hiểu sai lạc. Không phải trẻ muốn gì ta cũng chiều, tránh cho trẻ mọi khó khăn vả nâng niu chúng như trong một lồng kính. Chúng ta cần hiểu rằng cần thoả mãn mọi nhu cầu của trẻ, nhưng là nhu cầu chính đáng. Ngoài việc chiều chuộng còn phải nghiêm khắc. Trẻ không phải chỉ có quyền lợi mà còn có bổn phận. Cha mẹ cần chuẩn bị cho trẻ trở thành thành viên trong xã hội cũng giống như mọi thành viên khác.

Tốt nhất là tập cho trẻ tự khắc phục dần một số khó khăn. Điều quyết định thái độ xã hội của trẻ trước tiên là mối quan hệ giữa cha mẹ. Cả hai cùng có trách nhiệm trong việc giáo dục con cái.

Vườn trẻ

Thời gian đầu sống trong vườn trẻ bao giờ cũng xuất hiện một loạt khó khăn. Trẻ rơi vào môi trường mới mẻ buộc chúng phải thích ứng. Chuẩn bị cho bước này, cha mẹ cần giúp trẻ phát triển tốt về thể trạng và tâm lý.

Càng gửi trẻ sớm, trẻ càng dễ thích nghi. Nhưng mặt khác trẻ cũng lại dễ nhiễm bệnh. Thống kê cho biết tỷ lệ ốm đau của trẻ ở vườn trẻ cao hơn ở gia đình. Chỉ sau năm rưỡi tuổi, tỷ lệ ấy mới ngang bằng.

Buổi sáng, trước khi đem con gửi vườn trẻ, nếu cha mẹ vội vã hấp tấp quá đáng sẽ tạo cho trẻ tâm lý căng thẳng. Bạn nên cố gắng tỏ ra bình thản và vui tươi, coi đưa con đến vườn trẻ là công việc tất nhiên và vui vẻ. Tất nhiên là đừng doạ dẫm trẻ.

Để hạn chế bớt bệnh tật khi gửi con vào vườn trẻ, cha mẹ nên tập cho con ngay từ khi lọt lòng quen với "sương gió". Kiểu đóng

kín cửa suốt ngày, chăm chút con quá đáng, hơi một chút đã dùng kháng sinh, trời chưa lạnh đã quấn con kín mít khiến chúng đổ mồ hồi bên trong tạo cho cơ thể của trẻ kém sức chống đỡ với bệnh tật.

Một số trẻ do hay ốm đau quá nên không gửi vườn trẻ được, một số khác vì chưa được chuẩn bị về mặt tâm lý nên không chịu nổi xa cha mẹ.

Một số cha mẹ không gửi con ở vườn trẻ mà để ông bà trông. Việc này phải cân nhắc kỹ lưỡng. Nhiều ông bà rất giỏi trông cháu và thực sự muốn có cháu để trông, sẵn sàng chịu vất vả để được hưởng niềm vui bên đứa cháu khả ái. Nhưng nếu không đủ hai điều kiện ấy thì để ông bà trông sẽ gây nên những tai hại mà lúc đầu cha mẹ không lường trước được.

Điều cuối cùng cần chú ý là vườn trẻ không thể thay thế gia đình. Việc chăm sóc và giáo dục con chủ yếu vẫn là cha mẹ. Chỉ nên coi vườn trẻ là hình thức bổ sung mà thôi.

IV. TRẺ KHÔNG CÓ BỐ

Những khó khăn cần tính đến

Ngày nay xuất hiện nhiều phụ nữ vì điều kiện không thể hoặc không muốn lấy chồng, nhưng lại muốn đẻ con và nuôi con.

Tất nhiên, tốt nhất là đứa trẻ được hưởng sự chăm sóc của cả bố lẫn mẹ. Nhưng nếu vắng bố tình hình chưa phải đã nhất thiết xấu. Biết bao anh hùng, nhà khoa học lỗi lạc, nghệ sĩ thiên tài không biết bố họ là ai.

Về chuyện người mẹ một mình đẻ con và nuôi con có ba ý

kiến nhận định khác nhau. Ý thứ nhất cho rằng không thể bằng có bố. Ý thứ hai: chẳng có gì kém. Ý thứ ba: chính không có bố lại càng hay? Tất nhiên mỗi bà mẹ có cách nghĩ riêng và chúng ta có thể khẳng định rằng việc thiếu bố nhất thiết ảnh hưởng xấu đến tương lai của đứa trẻ.

Dù sao việc người mẹ một mình nuôi con ngay từ khi lọt lòng xét chung trên đại đa số trường hợp có khó khăn hơn. Và việc nuôi dạy con chỉ có thể đạt kết quả tốt nếu như người mẹ tính đến những khó khăn đó.

Khó khăn trước tiên là về mặt vật chất. Người mẹ ngoài việc nuôi con còn phải kiếm sống. Công việc nuôi nấng chăm sóc con đáng lẽ có bố giúp thì nay mẹ phải đảm nhiệm hoàn toàn. Tuy nhiên ở đây chúng tôi muốn bàn đến những khó khăn về mặt giáo dục tinh thần và tâm lý của đứa trẻ.

Trong những tháng đầu tiên thật ra chăm sóc con chủ yếu là mẹ. Dù có bố thì cũng chỉ giúp đỡ được phía ngoài. Tuy nhiên sau đó tình hình có phức tạp hơn. Khó khăn lớn đầu tiên xuất hiện là trẻ dễ không được hưởng đầy đủ những "xung đột tâm lý" lẽ ra do cả cha và mẹ cùng tác động tới. Với một số bà mẹ hiểu biết thì đôi khi đây lại là thuận lợi. Bởi việc giáo dục con không bị phân tán, nhiều khi biến thành một thứ "trống đánh xuôi kèn thổi ngược". Vì như chúng tôi đã có dịp trình bày ở trên, tính "nhất quán" rất quan trọng cho tâm lý đứa trẻ.

Khó khăn thứ hai xuất hiện khi đứa trẻ bắt đầu học tập. Mỗi kết quả tốt của trẻ cần được khen, mỗi thiếu sót cần được chê. Nếu có cả cha và mẹ tình hình sẽ dễ dàng hơn. Tuy nhiên, khó khăn này cũng không phải không khắc phục được.

Khó khăn thứ ba nằm trong việc thoả mãn những nhu cầu xã hội của trẻ. Trẻ cần tiếp xúc với những thành viên khác trong gia đình để dần dần tự khẳng định bản thân. Tuy nhiên khó khăn

này vẫn có thể khắc phục được. Người mẹ có bản lĩnh vẫn giúp con tự khẳng định thậm chí có khi còn kết quả hơn là có một ông bố nhu nhược.

Khó khăn cuối cùng đồng thời cũng khó khắc phục nhất là vấn đề giới tính khi trẻ bắt đầu lớn. Nếu là con gái, khó khăn theo một dạng, nếu là con trai khó khăn lại ở dạng khác. Chúng tôi xin nói kỹ một chút về vấn đề này.

Trẻ trai phản ứng khác nhau đối với hiện tượng vắng bố vào ba năm tuổi và vào mười năm tuổi. Cũng như trẻ gái phản ứng khác nhau đối với vấn đề này vào lúc đầu tiên đi học và lúc đầu tiên dự cuộc liên hoan của trường với tư cách là một thiếu nữ.

Thông thường trẻ trai rất đau khổ khi thấy mình không có bố. Trẻ gái phản ứng đơn giản hơn. Tại sao? Vì trẻ trai rất cần một "uy tín lớn" trong gia đình và vai trò đó thường do người bố đảm nhiệm. Ngoài ra nhu cầu có một người đàn ông để bắt chước, để "đồng nhất hoá" (là bộ) không được thoả mãn. Để giải quyết khó khăn này, một số bà mẹ đã dùng phương pháp dựng lên một hình ảnh về ông bố và luôn phải trả lời câu hỏi của con trai: "Nếu gặp trường hợp khó khăn như của con lúc này thì bố sẽ xử sự ra sao?". Còn thêm một nguyên nhân nữa là cấu tạo tâm lý của phụ nữ dễ thích ứng với hoàn cảnh, trong khi nam giới "cứng cỏi" hơn, ít uyển chuyển hơn.

Kinh nghiệm cho thấy những đứa trẻ không có bố như vậy, cả nam lẫn nữ đều dễ bị lệch lạc trong cách nhìn người khác giới và dễ mắc những cực đoan. Hoặc chúng lạnh lùng thờ ơ, hoặc quá say đắm đến mức trở thành phụ thuộc vào đối tượng tình cảm.

Tình hình có hơi khác nếu trẻ có bố nhưng bố mẹ đã ly dị. Trường hợp này trẻ biết bố chúng là ai, chỉ có điều không được hưởng giáo dục của bố. Chỗ này cũng phải xét thêm bố mẹ ly dị vào lúc trẻ đang ở độ tuổi nào và cách ly dị ra sao. Có phải vì bố

chúng bị tù hay không? Nếu vậy thì bố chúng thuộc loại tội phạm nào? Hoặc bố chúng đi đâu xa? Dù thế nào đi nữa thì phần quyết định đến tâm trạng con cái cũng là thái độ của mẹ đối với "con người kia".

Trên thực tế đã có trường hợp người mẹ căm giận ông chồng cũ đến mức giáo dục con là lớn lên phải trả thù cho mẹ về tội "ông ta" đã huỷ hoại cả cuộc đời bà. Có người mẹ xử sự cách khác, dồn mọi nỗi căm uất chồng vào đầu đứa con, "giọt máu" của kẻ kia. Cuộc sống muôn màu muôn vẻ, ở đây chúng tôi chỉ nêu lên để các bạn tham khảo. Mục đích cuốn sách này chỉ nhằm gợi ý cho những người mẹ nào thực sự muốn cho con mình lớn lên có hạnh phúc.

Có trường hợp người mẹ coi đứa con là tất cả, là toàn bộ ý nghĩa cuộc sống của mình, là duy nhất bà còn nắm trong tay trên thế gian này. Bà chiều,con mọi thứ, hy sinh mọi thứ vì con, cuối cùng tạo nên một đứa trẻ ích kỷ và tàn nhẫn. Thật ra người mẹ như thế yêu bản thân họ chứ không phải yêu con, cũng không loại trừ khả năng họ yêu con thật nhưng không biết cách yêu.

Nếu coi con là công cụ phục vụ cho bản thân, nhất là dùng đứa con là thứ để trả thù đời, cố xoay xở đủ mọi cách để con đạt được danh vọng, giàu sang, bù lại những nỗi bất hạnh mình đang phải chịu, cũng chỉ đem lại những hậu quả tai hại khó lường.

Dạy con khi không có bố

Như trên chúng ta đã thấy, một mình người mẹ nuôi dạy con phải chịu bao nhiêu nỗi khó khăn. Tuy nhiên nhiều khi người mẹ tìm chỗ dựa ở một người đàn ông họ hàng, cũng có khi là một đồng sự tại nơi làm việc. Và cũng có thể người mẹ có một bạn trai

mà bà thầm yêu hoặc đang yêu.

Đứa con trai đã quen thấy mình là "ông chủ gia đình", nay thêm một người đàn ông nữa dễ có cảm giác bị xúc phạm. Gặp trường hợp này, mẹ nên làm cho con hiểu rằng, con trai mẹ vẫn là "chủ gia đình", còn người đàn ông kia chỉ là "khách". Chỉ khi người bạn trai của bạn chiếm được cảm tình và uy tín đối với con trai bạn, bạn mới nên để ông ta can thiệp vào những công việc nội bộ giữa hai mẹ con.

Đã có những trường hợp đứa con trai căm thù "bạn trai" của mẹ đến mức thường xuyên xô xát, thậm chí giết ông ta.

Điều cuối cùng cần nêu là con không có bố, dù con trai hay con gái, thường trưởng thành nhanh hơn các gia đình có đầy đủ bố mẹ. Điều này dễ hiểu thôi, chúng phải tự lập sớm. Tất nhiên đấy là khi người mẹ biết cách đáp ứng đầy đủ những nhu cầu tâm lý của con trong từng giai đoạn phát triển. Chúng vững vàng về tâm lý nên gặp khó khăn không lúng túng mà biết cách tự động khắc phục.

KẾT LUẬN

Chúng tôi muốn mở đầu cuốn sách bằng những lời khuyên cho các thiếu nữ, dõi theo các bạn tới khi các bạn trở thành người yêu, vợ và cuối cùng là người mẹ. Tuy nhiên cuộc đời các bạn còn dài và còn nhiều điều chúng tôi muốn trao đổi về quãng đường tiếp theo của các bạn.

Nếu như cuốn sách này mới dừng ở tuổi 30, thì chặng đường từ độ tuổi đó trở đi lại nẩy sinh bao nhiêu vấn đề khác. Hy vọng chúng tôi có thể trò chuyện tiếp với các bạn trong một cuốn sách khác: "Kiến thức bách khoa dành cho phụ nữ đứng tuổi và cao tuổi". Nhưng đó là chuyện về sau. Kết thúc cuốn sách này, chúng tôi xin chúc các bạn trẻ đạt được sức khoẻ và hạnh phúc như mong muốn.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

PHẦN MỘT - TỪ THIẾU NỮ THÀNH PHỤ NỮ

Thiếu nữ và tình dục 7
Quan hệ với bố mẹ 12
Hội bạn 14
Tình yêu thanh cao 15
Sàn nhảy 16
Tình yêu có cản trở bổn phận không? 17
Tình yêu khác "si tình" 18
Tỏ tình và hình thức tỏ tình hiện đại 19
Khi nào cô gái có thể bắt đầu sinh hoạt tình dục 21

PHẦN HAI - CÓ THỂ LÀM VẺ NGOÀI TRÔNG ĐẸP HƠN

I. Trang điểm

Bạn mới mười lăm tuổi 24
Tại các sàn nhảy 28
Phép vệ sinh trang điểm 29
Bạn là một phụ nữ trẻ 33
Bạn ngoài ba mươi... 35
Béo 37

Ba loại phụ nữ béo 41
Lứa tuổi và mốt 42
Y phục 45
Đồ phụ trợ cho quần áo 47
Trang điểm quần áo 49
Đồ lót 51
Đôi bàn tay 52
Lời khuyên của thợ làm đầu 53
Mỹ phẩm 54
Kinh đeo mắt 58
Giữ thân hình cân đối 60

II. Phụ nữ và thể thao

Tại sao chúng ta cần thể thao? 63
Phụ nữ là phái yếu? 64
Thể thao là bạn đồng hành trung thành 65
Đặc điểm cơ thể phụ nữ 69
Sức mạnh ở sự yếu đuối 70
Tác dụng chữa bệnh của thể thao 72
Thể dục trong thời gian mang thai 73
Thể thao tạo lạc quan 73
Điều gì trong vóc dáng làm chúng ta phiền muộn? 74
Hãy giữ gin thân hình bạn 77
Tập thể dục ở đâu và lúc nào? 78
Tập thể dục như thế nào? 80
Những bài tập đứng 81
Những bài tập nằm 86

Những bài tập ngồi 88

III. Hành vi cư xử

Cư xử có văn hoá 94
Kỷ luật là nền tảng 97
Biểu hiện bề ngoài của cư xử có văn hoá và cư xử thiếu văn hoá 100
Vị trí của ta trong xã hội 103
Chào hỏi nhau như thế nào? 104
Làm quen như thế nào? 106
Sau lúc làm quen 107
Mời khách 108
Trong tiệm ăn 109
Trong nhà hát và phòng hoà nhạc 110
Nghệ thuật tặng quà 111
Tại nơi làm việc 113
Những buổi liên hoan tại nơi làm việc 116

PHẦN BA - NỮ GIỚI VÀ NAM GIỚI

I. Nam nữ khác nhau về mặt gì và vì sao chúng ta yêu nhau?

Cư xử với đàn ông ra sao? 125

II. Chọn bạn đời

Tình yêu phải chăng là ma thuật? 134
Phải chăng chàng là người duy nhất trên đời? 137
Còn phái nữ chúng ta thì sao? 143
Nguyên nhân trục trặc nằm trong bản thân chúng ta 145
Tìm hiểu bạn trai 148

Tình yêu sét đánh 152
Tâm lý sợ cô đơn 153
Chung niềm ham thích 155
Hãy biết cách chia tay 156
Khi nào sự cô đơn có lợi? 159
Định kiến sai lầm và sự e thẹn tai hại 159

III. làm quen qua môi giới

Những vấn đề của sự làm quen 161
Làm quen qua báo chí 163
Các văn phòng dịch vụ làm quen 164
Máy điện toán chìa tay giúp đỡ... 165

IV. Giải phẫu và sinh lý tình dục

Tình dục là tình dục 166
Cái gì lịch sự, cái gì không? 170
Cơ quan sinh dục nữ bên ngoài 172
Màng trinh 174
Cơ quan sinh dục nữ bên trong 176
Thụ thai 178
Cơ quan sinh dục nam 179

V. Kế hoạch hoá gia đình -
Các biện pháp tránh thai

Tránh thai bằng dụng cụ 181
Vòng tránh thai 183
Tránh thai bằng thuốc 184
Phương pháp tính vòng kinh 184
Phương pháp đo thân nhiệt 185

Phóng tinh ra ngoài âm đạo 187
Nạo phá thai 188
PHẦN BỐN - HÔN NHÂN
I. Vài lời về tình yêu
Sự kết hợp giữa hai người 192
Ý nghĩa của gia đình 195
Đứa con là thể hiện của sự thống nhất vợ chồng 195
Gia đình mở rộng 196
II. Những vấn đề tâm lý của gia đình trẻ
Cuộc sống vợ chồng là một sự sáng tạo 197
Hôn nhân là "nấm mồ" của tình yêu? 199
Điều quan trọng: Đừng "cải tạo" bạn đời 201
Về cảm giác an toàn tin tưởng trong gia đình 204
Mối nguy hiểm khi "lẫn lộn vai trò" 206
Tầm quan trọng của tâm trạng tươi vui 207
Chúng ta có bất hạnh không? 209
Tôi là người vợ thế nào và tôi là người chồng thế nào 211
Thử nghiệm cho vợ 214
Thử nghiệm cho chồng 216
Tình yêu và đời sống thường nhật 217
"Anh yêu em thật chứ?" 219
Tình yêu và sự không chung thuỷ 223
Gia đình có vững bền không,
phải qua các khó khăn mới thấy được 225
Thà cãi nhau ầm ĩ còn hơn im lặng nặng nề 228

III. Kinh tế độc lập

"Ngày nay người ta không lấy nhau vì tiền;
nhưng vì tiền mà người ta chia tay nhau" 229

Ngôi Nhà Mình 231

Tổ chức Ngôi Nhà Mình 233

Một vài điều cần nói về tiền bạc 234

"Họ lấy đâu ra tiền nhỉ?" 235

Giáo dục con cái trên quan điểm kinh tế 237

Người phụ nữ ở nhà 239

Hai thế hệ cùng tồn tại 240

Con dâu và mẹ chồng 241

IV. Ly hôn

Người ta ly hôn từ thời cổ xưa 244

Ly hôn trên quan điểm nhà tâm lý học 246

Khi nào đáng ly hôn 248

Những bệnh tâm thần 253

Ly dị lặp lại, hay ly dị mãn tính 254

"Không hợp tính nết" 257

Các con số về ly hôn 259

V. Con cái và hai bố mẹ đã ly hôn

"Đứng giữa hai hoả lực" 261

Con đường đi của con cái là do bố mẹ vạch ra 263

Quá trình ly hôn và đứa con 265

Sau khi ly hôn 268

Cách giải thích cho đứa trẻ: Tại sao? 268

Sai lầm sau khi ly hôn 269

Đứa trẻ trong gia đình mới 274
PHẦN NĂM - TRỞ THÀNH MẸ
I. Làm mẹ cũng là một công việc
Tình cảm đầu tiên của người mẹ 276
Mẹ dạy con 279
Định hướng xã hội đầu tiên của trẻ 280
Bắt đầu phát triển thị hiếu thẩm mỹ 281
Thái độ của đứa trẻ đối với thế giới 282
Những vi phạm trong việc làm mẹ 283
Người mẹ trong cuộc sống đứa trẻ 285
II. Việc làm mẹ qua con mắt của bác sĩ phụ khoa
Những nỗi lo sợ tưởng tượng 286
Thụ thai 288
Bắt đầu có thai 289
Thay đổi thể chất khi có thai 289
Khám phụ khoa 291
Tính ngày sinh nở 291
Quá trình mang thai 292
Ăn uống của phụ nữ có thai 293
Những gì phụ nữ có thai phải tránh 294
Đại tiện 294
Quần áo và giày dép 294
Chăm sóc răng 295
Ra ngoài trời và vệ sinh thân thể 295
Việc trang điểm của phụ nữ có thai 296
Giao hợp khi có thai 296

Các bài thể dục 297
Khi phụ nữ sinh đôi 297
Con trai hay con gái? 299
Sinh nở 301
Sinh con hai chân ra trước 304
Trọng lượng và chiều dài trẻ sơ sinh 304
Thời kỳ sau khi đẻ 305

III. Vô sinh và một số bệnh phụ nữ

Vô sinh 305
Kinh nguyệt thất thường 307
Tắt kinh 307
Ra nhiều máu khi thấy kinh 308
Bị đau khi thấy kinh 308
Khí hư 309
Làm cách nào để tránh khí hư 310

IV. Việc làm mẹ qua con mắt nhà tâm lý học

Người mẹ trẻ và đứa con 311
Quan hệ vợ chồng 313

PHẦN SÁU - ĐỨA CON

I. Năm năm quý báu

Trong khi chờ đứa con ra đời 318
Những nhu cầu đầu tiên của trẻ 320
Tâm lý trẻ thơ 323
Đứa trẻ khám phá ra thế giới 325
Cảm giác vững tin của trẻ 326
Con vật mới đẻ và trẻ sơ sinh 329

Đứa trẻ là thành viên của gia đình 331
Con đường tiến tới tự lập 336
Bướng bỉnh và thói quen xấu ở trẻ 339
Ngủ của trẻ 341
Ăn của trẻ 346
Những nếp ứng xử đầu tiên 348
Bướng bỉnh của tuổi thơ 351

II. Nói thêm về năm tuổi thứ nhất của trẻ

Để cho mọi thứ tự được giải quyết 355
Bú sữa mẹ 357
Trẻ khóc 361
Bồng ru và tắm cho trẻ 364
Những giai đoạn phát triển của trẻ 366
Thời điểm đột biến 369
Lệch lạc trong hành vi trẻ thơ 371
Vú cao su 373
Dạy trẻ biết đòi bô 374
Tật thích phá phách 377
Thời kỳ nổi loạn - Bước cần thiết 379

III. Xã hội và trẻ

Quyền lợi và nhiệm vụ của cha mẹ 384
Vườn trẻ 385

IV. Trẻ không có bố

Những khó khăn cần tính đến 386
Dạy con khi không có bố 389

KẾT LUẬN

BÁCH KHOA PHỤ NỮ TRẺ

Bản dịch của Tam Vũ - Huyền Li

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Chịu trách nhiệm xuất bản:
MAI QUỲNH DAO

Biên tập:
PHÒNG BIÊN TẬP

Trình bày:
ĐÔNG TÂY

Vẽ bìa:
LƯU CHÍ CƯƠNG

Chế bản:
KIM LONG

Thực hiện liên kết xuất bản:
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
32 BÀ TRIỆU & 466 NGUYỄN CHÍ THANH
ĐT: (04) 9.348484. FAX: (04) 8251374
Email: sach32bt@hn.vnn.vn
Website: www.nhasachdongtay.com.vn

In 800 cuốn khổ 14.5x20.5 cm tại Trung học kỹ thuật in. GĐK Kế hoạch xuất bản số 12/1050/CXB cấp ngày 24/10/03. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2004.

BÁCH KHOA PHỤ NỮ TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

DSX 24
4373

06-02.249

Bách khoa phụ
D T 0 1
Giá: 40,000V

Tây - 32 Bà Triệu & 466 Nguyễn Chí Thanh - Website: www.nhasachdongt