

LÊ KHANH  
Biên soạn

---

NHỮNG  
QUY TẮC  
ĐỂ CON  
CÓ CUỘC SỐNG  
HẠNH PHÚC



# MỤC LỤC

NHỮNG QUY TẮC ĐỂ CON CÓ CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC

LỜI NGỎ

HẠNH PHÚC CỦA CON

PHẦN I: CÁC ÔNG BỐ BÀ MẸ HẠNH PHÚC

PHẦN II: DẠY CON VỀ HẠNH PHÚC

PHẦN III: NHỮNG ĐIỀU CON CÁI MONG MUỐN Ở CHA MẸ

PHẦN IV: NHẬN DIỆN NIỀM HẠNH PHÚC CỦA TRẺ

PHẦN V: XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG HẠNH PHÚC

LỜI KẾT

# NHỮNG QUY TẮC ĐỂ CON CÓ CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC

## Những quy tắc để con có cuộc sống hạnh phúc

Khi mỗi đứa con yêu thương chào đời, rồi từng ngày con trưởng thành, cha mẹ thường mong muốn rất nhiều điều: mong con tôn trọng các giá trị truyền thống của gia đình; mong con tìm được niềm vui trong gia đình, cuộc sống; mong con phát triển sự tự tin của bản thân; mong con biết cách bảo vệ bản thân và giữ gìn sức khỏe tốt; mong con biết cách tổ chức cuộc sống và hoàn thiện kỹ năng tổ chức; mong con biết nói “*chấp nhận*” và “*không*” đúng lúc...

Và con, con cũng mong muốn rất nhiều điều ở cha mẹ: Mong cha mẹ chấp nhận chính bản thân con; hãy cho con thứ con cần, đừng cho con điều cha mẹ muốn; mong cha mẹ khuyến khích và tôn trọng sở thích của con... Con cũng có những nhu cầu cần được cha mẹ quan tâm: con cần được cảm nhận sự yêu thương, tôn trọng từ cha mẹ, gia đình; con cần được có cảm giác an toàn; con cần cảm thấy tự tin về điều mình mong đợi; con cần kinh nghiệm làm chủ về tự do và sự giới hạn..

Vậy làm thế nào cha mẹ và con đáp ứng được những mong đợi của nhau, và cha mẹ có thể làm những gì để giúp con có cuộc sống hạnh phúc? Câu hỏi này có thể sẽ khiến nhiều người cảm thấy bối rối. Đó là một trong những lý do khiến Alpha Books chọn chủ đề này để giới thiệu tới bạn đọc. Chuyên gia tâm lý Lê Khanh, từng tu nghiệp về Tâm lý lâm sàng trẻ em tại Pháp, được đào tạo về Trị liệu hệ thống gia đình tại Bỉ, người có nhiều kinh nghiệm nghiên cứu và tư vấn tâm lý cho các bậc cha mẹ và trẻ em, chia sẻ rất nhiều điều cha mẹ có thể làm để giúp con có cuộc sống hạnh phúc như: dạy con biết hạnh phúc nằm ở đâu; dạy con biết lạc quan và hy vọng; dạy con biết tôn trọng và yêu mến; dạy con biết chia sẻ niềm vui và nỗi buồn; dạy con biết tin vào chính mình; dạy con sự biết ơn và độ lượng; dạy con biết quan tâm và đáp ứng, v.v...

Chúng tôi hy vọng cuốn sách này sẽ hữu ích cho các bậc cha mẹ trong hành trình giúp con có cuộc sống hạnh phúc trong một xã hội ngày càng phức tạp và thay đổi từng ngày như hiện nay.

# LỜI NGỎ

Cho dù ở bất cứ nơi đâu, bất cứ thời đại nào, không ai có thể phủ nhận giá trị thiêng liêng và vĩnh hằng của Hạnh Phúc và Tình Thương của gia đình. Gia đình không chỉ là mái nhà, nơi con người ra đi kiếm sống và trở về nghỉ ngơi mà còn là chiếc nôi nuôi dưỡng tình yêu thương giữa cha - mẹ - con và vun đắp sự trưởng thành của con người.

Nhưng, để xây dựng một gia đình với đầy đủ những điều trên và hơn nữa, có thể giúp cho những đứa con thân yêu của mình tận hưởng niềm vui trong một tổ ấm, chắc chắn không phải là điều dễ dàng.

Cuốn sách Những quy tắc để con có cuộc sống hạnh phúc giới thiệu đến các bậc phụ huynh những quy tắc đơn giản để giúp con em của mình phát huy được nhân cách, hình thành được mối liên kết chặt chẽ giữa các thành viên trong gia đình. Từ đó, các em mới có thể mạnh dạn phát huy những khả năng cá nhân, xây dựng sự tự tin, phát triển các kỹ năng sống.

Đây không chỉ là những kinh nghiệm từ cuộc sống, mà còn là những kiến thức được rút ra và đúc kết từ nhiều nguồn khác nhau, giúp người đọc có được cái nhìn tổng quát và tương đối đầy đủ, để từ đó tự rút ra cho mình những yếu tố và quy tắc phù hợp nhất với hoàn cảnh của mình.

100 quy tắc được sắp xếp theo năm phần khác nhau, mỗi phần đề cập đến một góc cạnh trong hoạt động xây dựng hạnh phúc. Từ điều cơ bản nhất trong

Phần 1 là cha mẹ không thể cho con điều mà mình không có, vì thế, muốn giúp con hạnh phúc, chính mỗi người làm cha, làm mẹ phải cảm nhận được, xây dựng được niềm hạnh phúc trong cuộc sống vợ chồng, trong việc tạo dựng một tổ ấm, từ đó, dạy con những quy tắc về hạnh phúc trong Phần 2.

Đến Phần 3, chúng ta hãy lắng nghe những mong ước của con để có thể đem lại cho con những điều con mong muốn. Sau đó, chúng ta sẽ cùng nhau nhận diện niềm hạnh phúc của con trong Phần 4 để thấy rằng, tuy Hạnh phúc là một khái niệm khá mơ hồ, có nhiều nhận định rất khác nhau, nhưng với một đứa trẻ thì sự bộc lộ khi có được niềm hạnh phúc lại khá rõ ràng. Ngoài ra, đem lại hạnh phúc cho con cũng không phải là một điều gì quá khó khăn, quá tốn kém vì tất cả đều ở trong tầm tay của mỗi người trong một gia đình bình thường, miễn là cha mẹ có sự chấp nhận và quyết tâm thực hiện.

Cuối cùng, trong Phần 5, chúng ta sẽ cùng con cái, đồng lòng xây dựng một môi trường hạnh phúc, để bảo vệ mỗi thành viên trong gia đình trước những tác động tiêu cực ngoài xã hội.

100 quy tắc không phải là nhiều cho cuộc sống gia đình từ khi hình thành cho đến khi viên mãn nhưng cũng không phải là ít để giúp mỗi người tùy theo quan điểm, khả năng và kinh nghiệm của chính mình, đem ra vận dụng linh hoạt điều này hay điều khác. Điều quan trọng là các quy tắc này không thể mang ra áp dụng và thu được kết quả ngay, mà đó là những giá trị sống cần được suy ngẫm, kiên trì vận dụng và tùy theo thời điểm, tùy theo tính cách của mỗi thành viên trong gia đình mà áp dụng.

Nói như thế không có nghĩa đây là những điều cao xa, khó hiểu mà ngược lại, đó là những điều hết sức đơn giản, nhưng bí quyết của nó là ở chỗ bạn phải chân thành và biết ước ao. Chúng ta có thật sự mong muốn gia đình mình, cho con cái mình có được cuộc sống hạnh phúc không? Chúng ta có thật sự áp dụng các quy tắc này với tất cả tấm lòng của mình không?

Bản thân chúng tôi cũng là những người dẫn thân trên con đường đi tìm hạnh phúc cho chính mình và cho gia đình mình, chúng tôi cũng có những thành công và những thất bại. Chúng tôi mong ước cuốn sách nhỏ này sẽ có thể trở thành trợ thủ đắc lực cho các bậc cha mẹ trong việc xây dựng hạnh phúc cho con, vì đó là điều khao khát và mong mỏi của bất cứ người cha, người mẹ nào để tổ ấm của mỗi người mãi mãi là một bến đỗ bình yên trong suốt cuộc đời.

LÊ KHANH

# HẠNH PHÚC CỦA CON

Niềm vui lớn nhất của cha mẹ chính là hạnh phúc của con – Nhưng để giúp con có được hạnh phúc trong cuộc sống là điều không dễ dàng – Đó là điều tất cả chúng ta đều đang nỗ lực tìm kiếm. Cuốn sách *Những quy tắc để con có cuộc sống hạnh phúc* sẽ cung cấp cho chúng ta những quy tắc về nhiều phương diện, góp phần gia tăng năng lực trên bước đường xây dựng hạnh phúc cho những đứa con thân yêu.

Cuốn sách này có thể sẽ là một công cụ hữu ích, vấn đề còn lại là sự vận dụng của mỗi người, hay nói cách khác, hạnh phúc không phụ thuộc vào các quy tắc, vì đó là điều ai cũng biết, mà phụ thuộc vào cách chúng ta vận dụng các quy tắc.

# PHẦN I: CÁC ÔNG BỐ BÀ MẸ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là ý nghĩa và mục đích của cuộc đời, là mục tiêu cũng như sự tận cùng của hiện hữu con người”. Ngay từ thời cổ đại, Triết gia Aristote đã nhận định rằng mục đích của cuộc đời chính là việc đi tìm hạnh phúc, điều đó cho đến ngày hôm nay vẫn đã và đang là mục đích của tôi cũng như của bạn. Nhất là khi chúng ta làm cha mẹ, niềm hạnh phúc chúng ta tìm kiếm không phải chỉ dành cho bản thân, mà còn cho những người thân yêu trong gia đình, thì nhu cầu và sự khao khát còn nhiều hơn gấp bội phần. Vì thế, hãy cùng nhau tìm hiểu những yếu tố liên quan đến việc giúp mình trở thành những bậc cha mẹ hạnh phúc!

## QUY TẮC I: BẠN NÊN CÓ QUAN NIỆM THẾ NÀO LÀ HẠNH PHÚC

Một cô bé ngây thơ hỏi mẹ: “*Mẹ ơi, thế nào là hạnh phúc?*” Người mẹ trìu mến nhìn con: “*Đó là khi có con bên cạnh mẹ.*” Cô bé lại quay sang hỏi người bố đang đọc báo: “*Bố ơi, khi nào thì bố cảm thấy hạnh phúc.*” Người bố trả lời: “*À, đó là khi bố được làm công việc mà bố thích.*” “*Thế còn con?*” “*Con ư?*” Con không biết nữa nhưng nếu được mẹ ôm vào lòng và nói chuyện với con suốt đêm chắc là con sẽ hạnh phúc lắm!

Đúng vậy, chưa có một khái niệm nào lại có nhiều cái nhìn, nhiều suy nghĩ và nhận định khác nhau như hai từ “*Hạnh phúc*” – hay quan niệm như thế nào về hạnh phúc. Nói không quá, trái đất có bao nhiêu người, thì có bấy nhiêu cái nhìn về hạnh phúc. Từ một mẩu bánh mỳ, một ly nước của kẻ cùng khổ cho đến chuyến đi nghỉ mát trên chiếc du thuyền riêng của một nhà tỷ phú, đều có thể được xem là hạnh phúc đối với họ. Vì hạnh phúc hay sự cảm nhận hạnh phúc không phải là cái gì bất biến hay một điều phải đạt tới, mà chính là những cái bạn đang có trong tầm tay. Nhưng nếu cuộc sống có ổn định và phong phú đến đâu mà bạn nghĩ mình không hạnh phúc, chắc chắn bạn không bao giờ hạnh phúc. Ngược lại, dù nghèo khó, cô đơn hay bệnh tật nhưng bạn vẫn có thể nói: Tôi vẫn thấy hạnh phúc, thì thật sự là bạn đang hạnh phúc.

Như vậy, hạnh phúc là điều hết sức đơn giản, đó là khi bạn biết nó đang tồn tại ngay bên mình, ngay trong tâm hồn bạn. Hạnh phúc không phải là niềm vui trong quá khứ hay những dự kiến trong tương lai, mà là những gì đang diễn ra trong thực tại nếu bạn biết nắm bắt nó.

*“Hạnh phúc là ý nghĩa và mục đích của cuộc đời, là mục tiêu cũng như sự tận cùng của hiện hữu con người.”*

– Aristote, nhà triết học, nhà giáo dục và nhà khoa học

Nói như Aristote thì hạnh phúc có vẻ như quá xa vời hay vĩ đại, bạn có thể đồng tình nhưng tôi thì không. Với tôi, hạnh phúc là hài lòng với những gì mình đang có. Bạn sẽ nghĩ rằng, không thể nói là có hạnh phúc khi đi chợ còn phải cân nhắc xem mua bao nhiêu số tiền ít ỏi trong tay, không thể có hạnh phúc khi phải vất vả chen chúc giữa cái mớ bong bóng vì kẹt xe và mịt mù khói bụi! Nhưng, bạn có hạnh phúc không khi chỉ với số tiền ít ỏi, vợ chồng, con cái vẫn có những bữa cơm đầm ấm. Bạn có hạnh phúc không sau khi vượt được trùng vây của xe cộ về đến nhà, được con chạy ra đón với nụ cười trên môi?

Có thể, mức độ cảm nhận hay đúng hơn là sự mong ước về hạnh phúc của bạn khác với tôi cũng như khác hẳn với người khác. Nhưng chỉ cần bạn chấp nhận những gì đang có, đừng nuối tiếc quá khứ, bất mãn với hiện tại và mong ước một sự đổi thay trong tương lai, vì thật ra khi tương lai đến, nó cũng sẽ bất toàn như trăm nghìn hiện tại đã qua. Khi đó, bạn sẽ nhận ra được giá trị của hạnh phúc, một niềm vui bạn không những được thụ hưởng mà còn có thể chia sẻ với những người thân yêu nhất của mình.

**HẠNH PHÚC LÀ MỘT ĐIỀU ĐƠN GIẢN, HIỆN HỮU XUNG QUANH TA MIỄN LÀ TA BIẾT CÁCH NẮM BẮT VÀ CHẤP NHẬN**

## **QUY TẮC 2:**

### **MỨC ĐỘ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC MỚI QUAN TRỌNG**

Qua Quy tắc 1, hẳn bạn đã đồng ý với tôi, hạnh phúc không phải là thứ gì quá mơ hồ hay xa vời. Nhưng, nếu bạn đang phải đương đầu với nhiều thử thách, cảm nhận của bạn về hạnh phúc sẽ khó khăn hơn rất nhiều so với người có cuộc sống bình yên. Bạn nghĩ: *“Có ở trong hoàn cảnh của tôi mới biết tôi đau khổ đến nhường nào”*. Tôi hoàn toàn nhất trí với bạn về điều đó, nhưng điều tệ hại nhất rồi cũng sẽ qua, và chính lúc đó, thái độ bình tĩnh chấp nhận mọi sự thật sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn. Nếu bạn đã tập được cho mình thói quen nhìn nhận mọi việc tích cực, bạn sẽ thấy điều bất hạnh đó lại làm cho sự cảm nhận của bạn về hạnh phúc được rõ ràng hơn. Bạn sẽ biết quý trọng và quan tâm để gìn giữ nó nhiều hơn.

Chính vì vậy, không phải chỉ cần nghĩ rằng mình đang có hạnh phúc là hạnh phúc sẽ đến, đó chỉ là ảo tưởng như kẻ tự dối mình, luôn cố gắng hình dung những điều không có thật và dần dần cho đó là sự thật. Bạn cần có được sự cảm nhận về hạnh phúc, tuy đơn giản nhưng lại không dễ dàng gì vì sự cảm nhận đó không thể có nếu bạn là một kẻ vô tâm hay ích kỷ. Bởi với họ, họ chỉ chấp nhận những gì có lợi cho mình mà không cần biết, điều đó sẽ có hại cho ai. Nói cách khác, họ chỉ biết nhận mà không biết cho.

Bạn tự nhủ rằng, tôi sẽ tập cảm nhận về hạnh phúc như thế nào? Đơn giản thôi! Khi bắt đầu một ngày mới, ngay khi thức dậy, hãy cảm nhận rằng bạn đã trải qua một giấc ngủ tốt dưới một mái nhà bình yên và có đủ sức khỏe để bước vào các hoạt động đang đón chờ.

Bạn hãy mỉm cười với chính mình và cả những người xung quanh để thấy rằng điều đó mang lại nhiều hơn khi giữ một vẻ mặt cau có.

Cứ thế, với những hành động đơn giản, bạn sẽ có những cảm nhận nhẹ nhàng nhất về hạnh phúc và ngày qua ngày, cảm nhận đó sẽ trở thành điều rất tự nhiên trong cuộc sống của bạn và những người thân yêu trong gia đình.

HÃY BẮT ĐẦU Ở MỨC ĐỘ CẢM NHẬN ĐƠN GIẢN NHẤT CỦA XÚC CẢM BẰNG NỤ CƯỜI VÀ SỰ THÂN THIỆN

### QUY TẮC 3: HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY

Đối với nhiều người, hạnh phúc là một điều gì đó cao xa, khó đạt tới. Không chỉ những người bị khiếm khuyết một phương diện nào đó trong cuộc sống mới cảm thấy mình bất hạnh, ngay cả nhiều người có cuộc sống tương đối vẹn toàn: con cái đùe huề, nhà cao cửa rộng, tiền bạc dư dả... cũng không thấy hạnh phúc vì họ còn mong có thêm và thêm nhiều hơn nữa. Mong muốn của họ không phải là không tốt, vì nó là một trong những động lực thúc đẩy xã hội phát triển. Nhưng, nếu họ không biết đến những giới hạn và có khả năng tự nhận biết năng lực của mình thì để đánh đổi, họ thường phải mất rất nhiều thời gian và sức lực. Chính điều đó đã vắt kiệt sinh lực của họ và khiến họ trở nên không hài lòng với cuộc sống của mình.

Khi còn trẻ và mới bước chân vào cuộc đời, người ta thường tâm đắc với câu: *“Hạnh phúc là có một công việc để làm, có một lý tưởng để ước mơ và có một hình bóng để yêu thương”*. Thời gian qua đi, nhiều công việc bị gián đoạn, áp lực ngày càng nặng nề, những lý tưởng có khi sụp đổ, vài mối tình dang dở để lại những vết thương lòng, thì đến lúc đó, người ta mới nhận ra rằng thứ hạnh phúc mà mình theo đuổi không phải dễ dàng gì, và có thể trở thành kẻ nghi ngờ tất cả.

Tôi nói vậy không có nghĩa bạn không được quyền tìm kiếm cho mình một công việc yêu thích, không nên xây dựng một lý tưởng hay mơ ước một bóng hình. Nhưng hãy tìm kiếm với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và phải có nỗ lực để hành động.

Bạn không thể nói, tôi rất yêu thích công việc này mà không trang bị cho mình kiến thức về nghề đó, bạn cũng không thể nói tôi muốn làm nghề này mà không biết nghề bạn chọn cần có những kỹ năng nào và bạn đã có được kỹ năng gì trong số đó. Chính những điều đó sẽ giúp bạn *“đo ni đóng giày”* công việc mình muốn hướng đến. Và cũng chính điều đó sẽ khiến bạn biết giới hạn những mong muốn về nghề nghiệp của mình.

Có những điều mới nghe thì có vẻ tự nhiên nhưng nghĩ kỹ thì thật đau lòng, như khi bạn bước chân vào đại học, bạn chỉ muốn thi vào ngôi trường nào gần nhà cho tiện việc đi lại, mà không cần biết ngôi trường đó đào tạo ngành gì và có thích hợp với mình không? Lại có những bạn muốn thi cùng một lúc nhiều trường khác nhau với tâm lý đậu đâu thì học đó, thậm chí ôm mộng học một lúc hai, ba trường!

Có thể, đó không phải là điều khó khăn đối với một vài bạn thông minh, học giỏi và có điều kiện thuận lợi về gia cảnh, nhưng đó không phải là một bước đi khôn ngoan cho những bạn có điều kiện và năng lực hạn chế.

HÃY BIẾT LƯỢNG SỨC MÌNH, CHỈ NÊN HƯỚNG ĐẾN NHỮNG GÌ TRONG TÂM TAY

## QUY TẮC 4: NIỀM TIN, SỰ VUI VẺ VÀ SỨC KHỎE LÀ NỀN TẢNG CỦA HẠNH PHÚC

Bạn đang tự hỏi: Tôi có thể cảm nhận và tìm kiếm những niềm vui trong tâm tay, nhưng tôi sẽ phải dựa trên nền tảng nào để định hướng?

Để xây dựng nền tảng cơ bản cho việc cảm nhận hạnh phúc, trước tiên bạn cần có niềm tin vào bản thân, gia đình và bạn bè. Hãy tin tưởng vào bản thân bởi mỗi cá nhân đều có những tài năng và sở thích riêng. Khi bạn thật sự mong muốn và tin tưởng bản thân thì không có gì là không thể. Điều này có ảnh hưởng lớn và tích cực đến hành động của bạn. Mặc dù đây không phải là một sự bảo đảm nhưng nó giúp bạn nắm được những ưu thế của mình để tận dụng mọi cơ hội của cuộc sống.

Lòng tin có vai trò quan trọng trong cuộc sống. Nó sẽ nâng bạn dậy khi vấp ngã và giúp bạn chuẩn bị cho những điều sẽ xảy ra tiếp theo. Hãy biết tin tưởng vào những người xung quanh, biết chấp nhận những người đặc biệt với những cá tính riêng.

Điều thứ hai bạn nên coi là nền tảng của hạnh phúc chính là sự vui vẻ. Người ta nói rằng tiếng cười là phương thuốc chữa bệnh tốt nhất. Khi bạn cảm thấy chán nản và hối tiếc cho bản thân, hãy cố tìm ra một điều gì đó vui vẻ để có thể mỉm cười vì bạn không thể vừa cười vừa cảm nhận sự tồi tệ cùng một thời điểm.

Hành động của bạn nên đặt dưới sự kiểm soát trực tiếp hơn của ý chí, từ đó, chúng ta có thể gián tiếp điều chỉnh cảm xúc – thứ mà ta không thể điều khiển được. Do đó, đây là con đường tự nguyện hiệu quả nhất để đi đến sự vui vẻ.

Nền tảng thứ ba của hạnh phúc là sức khỏe. Các bạn cần quan tâm đến cả vấn đề sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần. Khi gặp phải các vấn đề sức khỏe, có những vấn đề bạn có khả năng tự cải thiện nhưng cũng có những trường hợp chỉ có các chuyên gia đủ khả năng mới có thể đưa ra giải pháp. Vì vậy, bạn nên mạnh dạn tìm đến những nhà tư vấn tâm lý với cách thức như bạn tìm đến một bác sĩ khi bị bệnh, để “*can thiệp sớm*” đến tình trạng sức khỏe tinh thần của mình.

*“Đừng vội vàng, hãy tập thể dục nhiều, luôn vui vẻ và ngủ đầy đủ, bạn sẽ sống khỏe mạnh hơn!”* (James F Clarke) và dĩ nhiên cần có một chế độ ăn uống hợp lý! Các chất kích thích, rượu, thuốc lá là kẻ thù của sức khỏe. Dù rất khó để bỏ các thói quen có hại cho sức khỏe này, nhưng để khỏe mạnh, bạn buộc phải bỏ nó. Ngay cả khi mọi người nói rằng trông bạn rất khỏe mạnh thì bạn cũng đang già đi với thời gian. Do đó, hãy biết gìn giữ và nâng cao sức khỏe của mình.

NIỀM TIN, SỰ VUI VẺ VÀ SỨC KHỎE – NỀN TẢNG CỦA HẠNH PHÚC

## QUY TẮC 5: CÓ NHIỀU CÁNH CỬA HẠNH PHÚC

Hạnh phúc đơn giản nhưng không phải chỉ có duy nhất một con đường dẫn đến hạnh phúc, điều đó có nghĩa hạnh phúc rất đa dạng hay đúng hơn có rất nhiều cánh cửa hạnh phúc để bạn bước vào: “*Hay gõ thì cửa sẽ mở, hay tìm thì sẽ gặp*” (Kinh Thánh Mathew). Tuy nhiên, có những cánh cửa có vẻ như không hề hứa hẹn điều tốt đẹp, nhưng đó lại là chân hạnh phúc, nhưng cũng có những cánh cửa đang rộng mở hứa hẹn lại có thể dẫn thẳng đến tai họa. Cũng có những cánh cửa ngay bên cạnh nhưng bạn lại không bước vào vì bạn không biết đó là cánh cửa hạnh phúc. Cũng có những cánh cửa thật kiên cố, muốn đến đó không dễ nhưng khi mở ra được thì đó quả là thiên đường.

Đọc đến đây, bạn sẽ tự nhủ: “Ồ! như thế thì làm sao tôi có thể nhận ra đâu là cánh cửa hạnh phúc đích thực để tra chìa khóa vào?”.

Điều bạn suy nghĩ hoàn toàn hợp lý, nhưng hạnh phúc không phải là một kho báu mà phải có đúng chìa khóa mới mở được! Hạnh phúc là những niềm vui, cảm nhận, nụ cười và ánh mắt trao nhau, hạnh phúc là được yêu và được tôn trọng, hạnh phúc là chấp nhận và vì thế, sẽ có nhiều chìa khóa và chính bạn chứ không ai khác nắm giữ chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc của đời mình. Bạn có thể mở nó bằng một nụ cười, một niềm tin, một sự tôn trọng, bằng một bàn tay giơ ra để nắm lấy một bàn tay, hay bằng một trái tim nhân hậu mở ra để đón nhận sự tha thứ hay một tình yêu chân thành.

Hãy lựa chọn hạnh phúc trong tầm tay, ở ngay trong gia đình của mình. Hãy chọn cho mình những niềm vui đơn giản nhất trong cuộc sống, điều đó “*tập huấn*” cho bạn để trở nên thành thạo hơn trong việc mở ra nhiều cánh cửa hạnh phúc, không chỉ cho riêng bạn mà còn cho cả những người thân yêu. Bởi khi bạn hạnh phúc, họ cũng sẽ hạnh phúc.

Có thể có những cánh cửa hạnh phúc hơi khó mở, hay đòi hỏi nhiều điều kiện hơn những cánh cửa khác, thì bạn khoan “*đụng đến*” vội. Hãy tìm những cánh cửa đơn giản nhất, để rồi chính những niềm vui nho nhỏ trong cuộc sống sẽ khiến chúng ta có đủ nghị lực và sức mạnh của tâm hồn để chinh phục được những cánh cửa kiên cố của hạnh phúc, và thụ hưởng những niềm vui trọn vẹn!

**HẠNH PHÚC CÓ NHIỀU NHƯNG KHÔNG THỂ CHỌN HẾT MÀ PHẢI BẮT ĐẦU TỪ NHỮNG CÁI ĐƠN GIẢN VÀ GẦN GŨI NHẤT**

## QUY TẮC 6: HẠNH PHÚC CÓ PHỤ THUỘC VÀO TÍNH CÁCH CỦA BẠN?

Các nhà tâm lý học chia con người thành hai nhóm chính: nhóm người có tính hướng nội và nhóm người có tính hướng ngoại. Tuy nhiên, bạn và tôi đều biết rằng không có một người nào hoàn toàn có tính hướng nội, cũng như không ai là người hoàn toàn hướng ngoại.

Một người được cho là có tính hướng nội khi người đó có từ sáu đến tám phần những

đặc điểm của một người, không thích giao tiếp với nhiều người, ít nói, dễ chịu với những thú vui nội tâm và thường thụ động trong các hoạt động giao tiếp, v.v...

Ngược lại, một người được cho là có tính hướng ngoại khi có từ sáu đến tám phần những đặc điểm của một người quảng giao, dễ kết bạn, thích những hoạt động giải trí ồn ào, sôi động, thường chủ động trong giao tiếp, v.v...

Nhưng trong người hướng nội vẫn có từ hai đến bốn phần tính cách hướng ngoại, họ có thể vui vẻ, hòa mình vào tập thể, có thể có nhiều bạn bè và thích với những cuộc vui chơi tập thể, nhưng khuynh hướng hướng nội sẽ tìm cách kéo họ trở lại với cái thế giới của riêng mình.

Như thế, phải chăng với những yêu cầu mở rộng bàn tay và trái tim thì người hướng ngoại sẽ có nhiều điểm thuận lợi hơn người hướng nội?

Chưa hẳn là như vậy, nếu một người hướng ngoại chỉ muốn kết bạn cho những thú vui nhất thời mà không tìm kiếm cho mình những người bạn đích thực thì chưa chắc hạnh phúc trong tình bạn sẽ đến với họ nhiều hơn là với những người thụ động trong giao tiếp, nhưng lại có sự chần chừ trong việc gìn giữ những giá trị của tình bằng hữu.

Có nhiều thứ hạnh phúc, thích hợp cho nhiều tính cách. Nên dù tính cách của bạn như thế nào, bạn vẫn có thể tìm kiếm hạnh phúc cho mình.

Dù là người hướng nội hay hướng ngoại, bạn cũng phải có những phương cách để xây dựng hay mở ra cánh cửa hạnh phúc cho riêng mình. Đó là hãy thôi suy nghĩ về những điều khó chịu trong cá tính của mình, hãy tập trung vào sức mạnh của cá tính hơn là điểm yếu, tập trung vào những điều bạn có thể hoàn thành hơn là những gì bạn không thể làm, nói cách khác, là tập trung vào những đặc tính tốt của mình.

Cuộc đời là quá trình tìm kiếm và chấp nhận những chọn lựa. Liệu bạn có thể sống hạnh phúc với những chọn lựa của mình không? Hãy cố gắng có những chọn lựa tốt về lối sống, các mối quan hệ và nghề nghiệp nếu bạn muốn có hạnh phúc thật sự.

Cho dù bạn có nhiều hay ít bạn bè, bạn vẫn có những mối quan hệ có thể đem lại những điều thuận lợi trong công việc, vì vậy, bạn nên học cách tự giúp mình thay vì nhờ sự giúp đỡ của người khác. Bởi bạn cần biết rằng mọi người cũng có những gánh nặng của riêng họ. Tất nhiên, ai cũng có những lúc khó khăn và cần đến sự trợ giúp của người khác, nhưng bạn cần phải nỗ lực tự cứu mình trước. Nếu không học cách giúp mình, bạn sẽ trở nên phụ thuộc quá mức vào người khác và điều này sẽ ảnh hưởng đến lòng tự trọng và giá trị của bạn.

**HẠNH PHÚC KHÔNG PHỤ THUỘC VÀO TÍNH CÁCH, MÀ PHỤ THUỘC VÀO CÁCH ỨNG XỬ CÓ PHÙ HỢP VỚI TÍNH CÁCH CỦA BẠN HAY KHÔNG**

**QUY TẮC 7:**

## NỖ LỰC CÓ MANG LẠI HẠNH PHÚC?

Từ khi có loài người là từ đó đã bắt đầu hành trình đi tìm hạnh phúc. Ngay từ khi lọt lòng mẹ, chúng ta đã có nhu cầu đi tìm hạnh phúc với sự ôm ấp, vuốt ve của mẹ, với bầu sữa ngọt nuôi dưỡng chúng ta lớn lên!

Nhưng song hành với những niềm vui thì ngay từ nhỏ, chúng ta cũng bắt đầu phải đối diện với những đau khổ, từ những chuyện rất nhỏ như không được chơi món đồ chơi yêu thích cho đến những bất hạnh như phải ly tán gia đình hay không được mẹ chăm sóc. Từ những nỗi bất hạnh đó, chúng ta lại càng khao khát tìm kiếm hạnh phúc và sẽ bước vào hành trình đi tìm hạnh phúc cho đến tận cuối đời.

Như thế, phải chăng việc đi tìm hạnh phúc rất cần sự nỗ lực của bản thân? Nếu nói không thì không đúng nhưng nếu chỉ nỗ lực thôi thì chưa đủ, hay nói cách khác, nỗ lực không nên xem là một biện pháp quan trọng mà chỉ nên xem là công cụ hỗ trợ cho sự chọn lựa và tìm kiếm hạnh phúc!

Tại sao lại như vậy? Vì nếu chúng ta quá hao tâm tốn trí vào việc đi tìm hạnh phúc, nghĩa là chúng ta đã tự đặt ra những tiêu chuẩn “cao cấp” để có thể đạt đến hạnh phúc. Con cái đã phải nỗ lực học tập và có thứ hạng cao trong lớp, có thể chỉ là để vui lòng bố mẹ, nhưng chính vì học giỏi, nên các bậc phụ huynh đã đặt ra những tiêu chuẩn cao hơn nữa cho con, như phải vào trường chuyên, phải thi đỗ đại học, phải tìm kiếm được học bổng để du học nước ngoài...

Theo nhà triết học Hy Lạp cổ đại Epicurus: “*Hạnh phúc là mục đích tối hậu trong đời sống của loài người. Sự yên bình và hợp lý phải là nền tảng của hạnh phúc*”. Ông đã thấy chính sự yên bình và hợp lý phải mới là nền tảng của hạnh phúc, mặc dù hạnh phúc là mục đích cần đạt đến của con người, nhưng không thể đạt đến bằng mọi phương cách. Vì vậy, khi đòi hỏi con cái phải nỗ lực trong học tập với mức độ cao hơn khả năng của chúng, vô tình các bậc phụ huynh đã không tạo cho trẻ sự yên bình và hợp lý!

Chính vì vậy, tuy chúng ta không thể ngồi chờ hạnh phúc như chờ sung rụng nhưng cũng không nên đầu tư quá nhiều sức lực và thời gian mà không xét đến những điều kiện của bản thân. Để từ đó, vô tình chúng ta đã đặt ra những mục đích xa vời trên bước đường đi tìm hạnh phúc.

**HÃY ĐI TÌM HẠNH PHÚC BẰNG SỰ NỖ LỰC, NHƯNG ĐỪNG ĐẶT RA NHỮNG MỤC ĐÍCH XA VỜI!**

## QUY TẮC 8: THÔNG MINH CHƯA CHẮC ĐÃ MANG LẠI HẠNH PHÚC

Các bậc cha mẹ luôn mong mỏi có được những đứa con thông minh. Vì thế, ngay từ lúc mang thai, các bà mẹ đã tìm nhiều phương pháp “*thai giáo*” để “*đào tạo*” đứa con tương lai của mình để chúng có thể trở thành “*thần đồng*”! Từ việc nghe nhạc Mozart, Beethoven cho đến dùng các loại thuốc bổ dưỡng... rồi khi con ra đời thì đi tìm những loại sữa tăng cường

dưỡng chất thông minh có giá cao, chưa hẳn là việc làm thông minh!

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là khi có những đứa con kém thông minh, hay chính chúng ta chỉ là những người có chỉ số thông minh IQ trung bình, chúng ta sẽ phải vất vả trong việc tìm kiếm hạnh phúc bởi hạnh phúc là sự chấp nhận những gì gần gũi, đơn giản nhất trong đời thường, mà đôi khi chính những người thông minh lại cho rằng đó chỉ là thứ hạnh phúc tầm thường, không đáng để họ phải bận tâm!

Nếu quan tâm đến những điều bình dị, bạn sẽ thấy đôi khi chỉ là một nụ cười đúng lúc với những người xung quanh, cái vỗ vai chân tình của người bạn thân thiết, vòng tay triu mến của đứa con bé bỏng, hay một nụ hôn của người bạn đời đã khiến bạn cảm nhận được niềm hạnh phúc đang bao phủ nơi đây! Hạnh phúc thật giản đơn.

Nói như vậy, không có nghĩa là người thông minh sẽ không có được hạnh phúc, họ chỉ vất vả tìm kiếm hoặc không nhận ra đó là chân hạnh phúc khi lý trí của họ đã vô tình hay cố ý đặt ra những chuẩn mực cao cho hạnh phúc. Hay bên cạnh một bộ óc thông minh lại là một trái tim đầy kiêu hãnh và đố kỵ. Vì thông minh nên họ nghĩ rằng những người xung quanh đều tầm thường, vì họ thông minh nên họ xứng đáng được hưởng sự tôn trọng. Chính suy nghĩ không thông minh của những người thông minh ấy đã khiến họ không nhận ra hạnh phúc.

**SỰ THÔNG MINH SẼ GIÚP CHÚNG TA NHẬN RA NHỮNG YẾU TỐ HẠNH PHÚC ĐƠN GIẢN VÀ NHANH CHÓNG, VÀ ĐÓ MỚI LÀ SỰ THÔNG MINH ĐÍCH THỰC**

## **QUY TẮC 9: HẠNH PHÚC CỦA BẠN LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT**

Trên đất nước chúng ta, có không ít những tấm gương của các bà mẹ, hay những ông bố khi mà người chồng/vợ thân yêu của mình đã đi xa, để lại cho họ trách nhiệm phải nuôi dưỡng những đứa con. Từ đó, họ không còn nghĩ gì đến mình nữa mà dồn tất cả sức lực và tình thương cho con. Đó là điều đáng ca ngợi, nhưng đôi khi chính vì thế, không những họ không tìm được niềm hạnh phúc cho chính mình, mà vô tình còn đặt lên vai những người con của họ một gánh nặng không hề nhỏ, đó là một “*giao ước*” bất thành văn: Sự hy sinh của họ phải được đánh đổi bằng thành công của con cái họ!

Thậm chí, khi con của họ lớn lên, những người mẹ, người cha đó, đôi khi sẽ “*ghen ngầm*” với hạnh phúc mà đứa con tìm được trong tình yêu của chúng, hay lại áp đặt những điều kiện mà họ tưởng là sẽ đem lại hạnh phúc cho con, họ phải “*đích thân*” đi tìm một người con rể, con dâu đúng ý mình! Bởi họ nghĩ rằng với sự hy sinh to lớn trong bao nhiêu năm tháng, khi một mình vất vả nuôi con, họ có quyền làm như vậy!

Chính vì thế, trước khi nghĩ đến việc tìm kiếm hạnh phúc cho con, hay những người thân của mình, bạn cần vun đắp cho hạnh phúc của mình.

Chúng ta không ích kỷ hưởng thụ niềm vui một mình, cũng không buộc người khác phải đánh giá cao tài năng hay sự hy sinh của bản thân, nhưng chúng ta cũng không nên

quá coi thường những điều sẽ đem lại cho chính mình những niềm vui chính đáng.

Chính sự yêu quý bản thân, sự đánh giá cao hạnh phúc cho bản thân sẽ giúp bạn nhận ra giá trị hạnh phúc của người khác. Vì bạn sẽ hiểu rằng, mình yêu quý bản thân bao nhiêu, coi trọng quan điểm của mình bao nhiêu, thì cũng tôn trọng và giúp người khác biết yêu quý bản thân họ bấy nhiêu. Ngoài ra, việc tôn trọng quan điểm của người khác sẽ vun đắp hạnh phúc không chỉ cho bạn mà cho cả những người xung quanh.

**NẾU BẠN BIẾT TÔN TRỌNG HẠNH PHÚC CỦA BẢN THÂN THÌ BẠN CŨNG BIẾT TÔN TRỌNG HẠNH PHÚC CỦA MỌI NGƯỜI**

## **QUY TẮC 10: NHẬN DIỆN HẠNH PHÚC**

Có lẽ chưa bao giờ cuộc sống lại đem đến cho chúng ta nhiều lo toan đến như vậy, từ những cuộc khủng hoảng kinh tế ở Mỹ, châu Âu đã có những tác động lớn đến nền kinh tế trong nước, cho đến những mối lo trong cuộc sống hàng ngày, mất điện đột ngột, nước máy khan hiếm, rồi áp lực học hành ngày càng đè nặng lên con cái chúng ta. Vì thế, chúng ta phải biết nhận diện hạnh phúc, bởi cuộc sống phức tạp nhưng hạnh phúc thì không!

Chúng ta sẽ nhận ra hạnh phúc khi bình minh ló dạng báo hiệu ngày mới – một ngày mà chúng ta vẫn khỏe mạnh để bước vào những công việc hàng ngày.

Chắc hẳn bạn đồng ý với tôi, hạnh phúc thật đơn giản. Thế nhưng, đơn giản không có nghĩa là nó không có nhiều mức độ, không có những mặt trái và cả những điều tưởng chừng là hạnh phúc.

Có người nghĩ rằng nếu có tiền bạc, danh vọng, quyền lực hoặc có trình độ học vấn cao, sẽ có nhiều điều kiện thuận lợi để hưởng được hạnh phúc, hay sẽ dễ dàng hơn trên bước đường đi tìm hạnh phúc.

*“Nhằm lẫn giàu sang với hạnh phúc là lấy phương tiện làm chuẩn đích, chẳng khác chi tưởng con dao và cái nĩa làm cho mình biết ngon miệng”. – De Sivry*

Đúng vậy, tiền bạc, địa vị hay học vấn cao chỉ là những phương tiện trợ giúp chúng ta trên bước đường tìm hạnh phúc, đôi khi, chính điều đó lại khiến chúng ta không nhận ra được hạnh phúc đang ở ngay bên cạnh mình! Hay có khi nó nằm ngay chính trong bản thân ta!

Bạn có sức khỏe tốt, đó chẳng phải là hạnh phúc sao? Bạn có trí nhớ tốt, đó cũng là một niềm vui lớn rồi. Bạn ăn có ngon miệng không? Bạn có biết chơi một nhạc cụ nào không? Bạn có khéo tay không? Bạn có lòng kiên nhẫn, hay có một bộ sưu tập tem đồ sộ? Bạn đã có quá nhiều thứ để tạo ra hạnh phúc rồi đó!

Tất cả đều phụ thuộc vào cách chúng ta nhận ra hạnh phúc. Hướng đến những điều tốt đẹp chính là khơi nguồn cho hạnh phúc, đó chính là những món quà dành cho bạn, miễn là

bạn biết nhận diện và biết cách mở nó ra!

HẠNH PHÚC SẼ ĐẾN KHI BẠN TIN RẰNG ĐÓ LÀ HẠNH PHÚC

## QUY TẮC 11:

### HẠNH PHÚC CÓ THỂ ĐI ĐÔI VỚI BẤT HẠNH

Bạn có biết điều gì làm cho màu trắng trông trắng hơn? Đó là khi đặt nó ở bên cạnh màu đen! Và hẳn bạn sẽ ăn ngon miệng hơn nếu trước đó bạn đã nhịn ăn từ sáng!

Chính sự tương phản giữa hai vấn đề sẽ làm cho nó nổi bật hơn, đó là một quy luật. Hạnh phúc cũng vậy, có khi niềm vui của người này lại là nỗi bất hạnh của người khác, và cũng có khi chính niềm vui đó lại là mầm mống cho sự bất hạnh liền kề.

Vì vậy, ngay khi đang tận hưởng hạnh phúc, bạn cũng đừng quên chuẩn bị tinh thần để có thể chấp nhận nỗi bất hạnh sẽ đến với mình. Nói cách khác, nếu bạn biết cách đón chào niềm hạnh phúc nhẹ nhàng, giản đơn bao nhiêu, bạn cũng có thể chấp nhận sự bất hạnh đơn giản, bình thường bấy nhiêu.

Tôi đã trao đổi với bạn, một trong những nền tảng của hạnh phúc chính là sức khỏe. Nhưng như thế, phải chăng khi bị bệnh tật hay không có sức khỏe, chúng ta sẽ gặp toàn những điều bất hạnh? Quả thực, không có gì đáng rầu rĩ hơn khi chúng ta mệt mỏi, nhức đầu, đau bụng...

Tại sao chúng ta vui vẻ chấp nhận khi có một cơ thể khỏe mạnh nhưng lại không thể chịu đựng nổi khi mắc phải một chứng bệnh? Chính những thử thách ấy sẽ giúp chúng ta nhìn lại chính mình đồng thời biết cách vượt qua những điều bất hạnh, chúng ta sẽ có được sự cảm nhận mạnh mẽ hơn về hạnh phúc.

Chắc hẳn bạn đã từng gặp những người khuyết tật, những người nghèo khó mà vẫn giữ được niềm vui, sự lạc quan trong cuộc sống, và cũng chắc hẳn bạn đã từng gặp những trường hợp mà người giàu có cũng đau khổ! Vì thế, bạn cần nhớ rằng cuộc sống không bất biến, không chỉ có màu hồng hay chỉ là một màu xám xịt. Niềm vui có thể biến thành nỗi buồn trong phút chốc, và ngược lại, nếu biết chấp nhận thì nỗi buồn cũng có thể trở thành nguồn lực để chúng ta trưởng thành hơn.

HÃY ĐÓN NHẬN NIỀM VUI VỚI THÁI ĐỘ NHƯ ĐÓN NHẬN NỖI BUỒN, VÀ NGƯỢC LẠI. CHÍNH ĐIỀU ĐÓ SẼ GIÚP BẠN CÓ ĐƯỢC SỰ ỔN ĐỊNH TRONG CUỘC SỐNG.

## QUY TẮC 12:

### BẤT HẠNH CÓ THỂ MANG LẠI THÀNH CÔNG

Chắc hẳn là bạn đã biết câu: *“Vĩ phong đường đời bằng phẳng cả. Anh hùng hào kiệt có hơn ai”* (Thơ Phan Bội Châu). Điều này cho thấy, chính những thách thức, khó khăn và bất hạnh trong cuộc sống đã sinh ra những con người biết *“vượt qua số phận”* để trở thành

tấm gương sáng cho mọi người.

Đã có rất nhiều tấm gương của những người khuyết tật, từ một em bé không có chân nhờ sự nỗ lực tập luyện đã trở thành vận động viên bơi lội hay một cô gái gặp tai nạn bị cụt cả hai chân, thay vì chìm trong tuyệt vọng, cô đã đến với các trẻ em khiếm thị, xây dựng một thư viện sách nói cho các em và những người không còn được nhìn thấy những dòng chữ, trang sách, hình ảnh muôn màu muôn vẻ của cuộc sống.

Tất cả những người đó, có lẽ nếu không gặp những nỗi bất hạnh ngay từ khi mới sinh ra, hay một tai họa từ đâu ập tới, họ cũng giống như bạn và tôi, những người bình thường trong cuộc sống.

Rõ ràng, họ không phải là những người may mắn hay những người phi thường, mà họ chỉ là người biết chấp nhận nỗi bất hạnh đến với mình. Hơn thế nữa, họ đã biết cách biến nỗi bất hạnh trở thành niềm vui, đem lại thành công và hạnh phúc không chỉ cho riêng họ, mà còn cho cả những người xung quanh. *“Người sung sướng nhất là kẻ đã tạo được hạnh phúc cho nhiều người khác.”* – Denis Diderot, nhà triết học. Có lẽ họ không biết đến chân lý trên, nhưng chính khi phải chấp nhận nỗi bất hạnh, họ đã làm được một điều, khi đem lại niềm vui cho những người khác, họ đã tìm thấy được hạnh phúc cho chính mình. Nói như thế không có nghĩa là bất cứ sự bất hạnh nào cũng có thể đem đến thành công, đã có hàng trăm nông dân Ấn Độ, khi không thể đương đầu với những khó khăn chông chênh của hạn hán, thiên tai và nghèo khó đã phải chọn con đường đau khổ là tự sát. Trong cuộc sống cũng không thiếu những gia đình tan nát vì phải đối diện với nỗi bất hạnh vượt quá khả năng chịu đựng của họ.

Chúng ta cũng thế, chúng ta cũng có thể gục ngã dưới gánh nặng của sự bất hạnh, thế nhưng, nếu chúng ta có thể đón nhận những khó khăn đến với mình bằng sự chấp nhận, để tìm mọi cách vươn lên, chúng ta vẫn có quyền hy vọng. Cuộc sống có lúc cũng sẽ mỉm cười với bạn và chính những nỗ lực vượt khó sẽ kiến tạo nên một nội lực, để nhờ đó, bạn có đủ sức lực vươn tới thành công, như một vận động viên kiên trì trong tập luyện, sẽ có ngày bước lên đỉnh vinh quang. Bất hạnh có thể đến bất cứ lúc nào, nhưng thành công lại không dành cho những kẻ lười biếng!

**TÌM ĐƯỢC TRONG SỰ ĐAU KHỔ NHỮNG YẾU TỐ CỦA THÀNH CÔNG – ĐÓ LÀ SỨC MẠNH CỦA NHỮNG CON NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH**

## **QUY TẮC 13: ĐƠN GIẢN HAY PHỨC TẠP?**

Đọc đến đây, bạn sẽ cho rằng hạnh phúc thật đơn giản, nó ở ngay bên cạnh mình và trong tầm tay với, và tìm kiếm hạnh phúc đâu có gì khó khăn, phức tạp?

Nhưng nếu hạnh phúc đơn giản, dễ tìm như thế, thì cũng chẳng cần đến hàng trăm triết gia, hàng chục kho sách từ bao nhiêu năm nay đã chuyên tâm đi tìm hạnh phúc cho mọi người bằng hàng nghìn nguyên tắc và những trải nghiệm trong cuộc đời.

Vì thực tế tuy có nhiều người đã tìm được hạnh phúc, nhưng cũng không biết bao nhiêu kẻ đi suốt cuộc đời mà vẫn chưa thấy được hoặc chưa được hưởng một niềm vui nào dù rất nhỏ bé. Như vậy, lại một lần nữa vấn đề được đặt ra, tại sao hạnh phúc vừa dễ lại vừa khó tìm đến như thế?

Trước hết, giống như tình yêu, hạnh phúc là một khái niệm đa dạng, nó không chỉ là xúc cảm mà cũng không chỉ là khái niệm. Nó không chỉ là một cái nhìn mà cũng không chỉ là một thực thể. Mà có thể nói, nó là tất cả những điều trên.

Với kẻ khát, hạnh phúc là một ly nước mát lạnh; với người nghèo, hạnh phúc là có cái ăn, cái mặc, là những điều rất cụ thể. Nhưng với người cô đơn, hạnh phúc lại là sự quan tâm của người khác dành cho mình; còn với một bà mẹ, một người vợ thì hạnh phúc lại chính là niềm vui nhận được từ một bữa cơm ngon bà có thể đem đến cho chồng, con.

Như vậy, việc đi tìm hạnh phúc không thể nói là đơn giản hay phức tạp, vì nó nằm ngay ở nhu cầu của mỗi người. Chúng ta đều biết điều đó, nhưng không có những nhu cầu giống nhau, ngay cả đối với hai anh em song sinh, giống hệt nhau. Phức tạp hay đơn giản, không phải là sự tìm kiếm mà chính là ở những biện pháp và mong ước đạt được hạnh phúc của mỗi người.

Có người phụ nữ, cho dù chồng có đối xử tệ bạc với mình đến mấy, vừa bị đánh đập, vừa bị phản bội trong tình cảm, vừa bị coi thường các giá trị trong mối quan hệ vợ chồng, nhưng vẫn không thể nào dứt bỏ được người chồng. Không hẳn vì chút tình yêu sót lại từ trước, mà còn có một yếu tố đó là chị có đối tượng để chăm sóc, hàng ngày được lo cơm nước. Và chị coi đó là niềm vui của người nội trợ. Điều quan trọng nhất là chính trong thâm tâm mình, chị lại âm thầm chấp nhận mà không biết lý giải vì sao, đành chịu để cho người khác đánh giá mình là kẻ ngu muội hay bị bệnh tâm thần, hoặc mắc nợ người chồng từ kiếp trước!

Điều này khiến việc đi tìm hạnh phúc xem ra phức tạp, bởi tâm lý rối rắm trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta xây dựng được cho bản thân tính tự chủ cao, biết được những giá trị của bản thân hay nói cách khác, có được kỹ năng sống, việc đi tìm hạnh phúc chỉ trong tầm tay. Còn ngược lại, nếu chúng ta chỉ muốn danh vọng, tiền bạc, quyền lực, hay chạy theo những giá trị ảo như quần áo hợp thời trang, mua sắm các dụng cụ cá nhân cao cấp, vì nghĩ rằng những điều đó sẽ làm gia tăng giá trị con người thì rõ ràng, việc đi tìm cuộc sống hạnh phúc là điều không dễ dàng, nếu không muốn nói là ảo tưởng.

Tại sao lại như vậy? Đó là vì chúng ta đã định hướng sai mục đích kiếm tìm hạnh phúc của mình và sử dụng những “công cụ tìm kiếm” không phù hợp.

Vì thế, trên bước đường tìm kiếm hạnh phúc, chúng ta không chỉ phải xác định hạnh phúc là gì, mà còn phải biết tìm nó như thế nào, bằng những biện pháp, công cụ gì? Mà nếu không cẩn trọng, chúng ta có thể chệch hướng trên con đường kiếm tìm hạnh phúc.

**NHẬN RA HẠNH PHÚC KHÔNG KHÓ, NHƯNG BIẾT CÁCH KHÁM PHÁ THEO CHIỀU HƯỚNG TÍCH CỰC MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG**

## QUY TẮC 14: LÀM VIỆC SẼ GIÚP BẠN QUÊN ĐI BẤT HẠNH

Chắc hẳn bạn đã biết, trong cuộc suy thoái kinh tế hiện nay (2008 – 2009) đã có nhiều người thất nghiệp, bị lấy mất nhà cửa, đang từ giai cấp trung lưu chỉ trong phút chốc đã biến thành một kẻ tay trắng. Nhiều người trong số họ, đã chọn cái chết để giải quyết vấn đề, hay một số rơi vào tình trạng trầm uất, suy nhược thần kinh!

Điều gì đã khiến họ ra nông nổi như vậy, trong khi có biết bao người trong cảnh khốn cùng, vẫn có thể ăn, ngủ và sinh sống trong những hoàn cảnh còn khắc nghiệt hơn họ nhiều? Phải chăng sự mất mát nhà cửa, tiền bạc, không còn được thụ hưởng những tiện nghi của cuộc sống, hay sự khốc lóc của vợ con đã khiến họ phải suy sụp. Đó cũng là những nguyên nhân, nhưng vượt lên trên những nỗi mất mát, đau khổ đó chính là vì họ không còn công việc mà họ vẫn làm nữa. Chính sự hụt hẫng ấy, chính việc buổi sáng thức dậy, họ chợt nhận ra rằng mình không còn biết phải làm gì, đã khiến họ mất phương hướng và cảm thấy mình không còn là mình nữa.

Tuy nhiên, khi thất nghiệp, nhiều người đã xin đi làm tình nguyện, sẵn sàng làm việc không công để đóng góp khả năng, hay giúp đỡ trẻ khuyết tật, người già, người bệnh,...

Vì thế, rõ ràng làm việc không chỉ đem lại những giá trị vật chất, mà còn đem lại cho chúng ta những giá trị tinh thần mà đôi khi, điều đó còn cần thiết hơn cả những đồng tiền có thể nuôi sống chúng ta.

Không những thế, làm việc hay đơn giản chỉ là một hoạt động có mục đích nào đó, như dọn dẹp, sắp xếp lại nhà cửa còn giúp chúng ta giảm bớt những căng thẳng phiền muộn. Nói cách khác, một hoạt động để tạo ra một kết quả nào đó, không chỉ đem lại cho chúng ta sự ổn định trong cuộc sống, mà còn giúp chúng ta quên đi nỗi bất hạnh, có thể đến từ những mâu thuẫn trong gia đình, từ một cuộc tình tan vỡ hay từ chuyện thất nghiệp.

Điều quan trọng không phải là chúng ta làm gì, mà là chúng ta làm như thế nào, và làm điều đó cho ai? Đó là một hoạt động có tổ chức, sử dụng những kỹ năng để đạt đến một mục đích nào đó. Cho dù đó là một hoạt động từ thiện, hay một công việc thời vụ như: đi phát tờ rơi, trông trẻ hay giúp việc nhà theo giờ, hoặc đi rửa xe, bán báo... cũng đều cần có sự định hướng, những kỹ năng riêng và biết cách tổ chức. Chính những điều này sẽ giúp ta quên đi những lo âu, buồn chán và có thể tìm được những niềm vui mới.

**LÀM VIỆC TÍCH CỰC CÓ ĐỊNH HƯỚNG, KỸ NĂNG VÀ BIẾT GIỚI HẠN CỦA CÔNG VIỆC LÀ BIỆN PHÁP HỮU HIỆU ĐỂ TRÚT BỎ NHỮNG NỖI BUỒN PHIỀN**

## QUY TẮC 15: HẠNH PHÚC VÀ HÀI LÒNG LÀ KHÁC NHAU

Đã bao giờ bạn cảm thấy hài lòng về một điều gì đó chưa? Bạn hài lòng vì được mời đi ăn một bữa cơm ngon, hay được đáp ứng một yêu cầu trong công việc. Xin chúc mừng vì bạn là người biết đón nhận, nhưng phải chăng bạn sẽ tìm thấy hạnh phúc vì điều đó?

Thật ra, không thể nói đó không phải là hạnh phúc, nhưng đúng hơn, nó chỉ là một trong nhiều khía cạnh của hạnh phúc mà thôi!

*“Nếu cái chân phúc nằm trong cái khoái cơ thể, chúng ta sẽ nói rằng những con bò có được cái chân phúc khi chúng tìm thấy cỏ khô để gặm.”*— Heraclite, nhà triết học. Như vậy, chúng ta có thể hài lòng về nhiều vấn đề, nhưng chúng ta vẫn chưa tìm được hạnh phúc, nếu chúng ta không biết chấp nhận cả những điều chưa hài lòng, hay biết hài lòng trong một chừng mực nào đó.

Khi con cái chúng ta có được một thành công nho nhỏ trong việc học, nếu đem điều đó so sánh với những gì mà bạn bè của chúng đã đạt được, hay với một trẻ có thành tích xuất sắc, bạn sẽ cho rằng đó là một điều không đáng kể. Nhưng nếu bạn biết rằng để làm được điều đó, con bạn cũng đã rất cố gắng rồi, thì dù có thể bạn chưa hài lòng về kết quả mà con đạt được, bạn vẫn nên hài lòng về những nỗ lực của con. Đó chính là cách mà bạn nhận ra được niềm hạnh phúc của con. Hài lòng được xem là những viên gạch lót trên bước đường đi tìm hạnh phúc.

Nếu bạn không có được sự hài lòng trong cuộc sống, ắt hẳn con đường đi tìm hạnh phúc của bạn sẽ gặp nhiều khó khăn, trở ngại như khi bạn đi trên một con đường đầy gai góc, bùn lầy. Với sự hài lòng, bạn đã có được những viên gạch lót đường hiệu quả, nhưng vấn đề nằm ở chỗ, bạn phải biết định hướng được con đường mình bước đi hay thấy được cái đích mình hướng đến. Khi đó, những điều làm bạn hài lòng sẽ dẫn bạn đến khu vườn của hạnh phúc.

## SỰ HÀI LÒNG LÀ YẾU TỐ CẦN THIẾT ĐỂ ĐƯA CHÚNG TA ĐẾN HẠNH PHÚC

### QUY TẮC 16:

### TIỀN BẠC CHƯA CHẮC ĐÃ MANG LẠI HẠNH PHÚC

Tiếng Việt có nhiều từ đôi, ghép bởi hai yếu tố rất thú vị, như “*giàu có*” đã giàu thì phải có, có nhà lầu xe hơi, có tiền trong ngân hàng, và có nhiều thứ mà người khác không có... và “*nghèo khổ*” đã nghèo thì sẽ khổ! Điều này không sai mặc dù nó cũng chỉ mang tính tương đối, vì không phải là giàu thì cái gì cũng có, và nghèo thì phải khổ!

Có nhiều đôi vợ chồng khi còn trong cảnh bần hàn thì: “*Râu tôm nấu với ruột bầu – chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon*”. Điều quan trọng của câu ca dao này là ở cái gật đầu, đó chính là sự đồng thuận của hai người, chứ còn râu tôm với ruột bầu là những thứ mà người ta thường vứt đi thì nấu canh làm sao ngon được! Thế nhưng, cũng có thể chính đôi vợ chồng đó, sau một thời gian tần tảo làm ăn, gặp được thời cơ, trở nên giàu có, đã không còn giữ được sự đồng thuận trong tình nghĩa vợ chồng nữa.

Người ta đã nói: “*Tiền bạc là một tên đầy tớ tốt nhưng là một ông chủ xấu*”. Điều đó cho thấy, nếu để cho đồng tiền chi phối cuộc sống của chúng ta, thì hẳn là sẽ có ngày bị nó làm cho khổ sở! Nhưng nếu coi thường nó, không tích cực tìm kiếm bằng những nỗ lực chân chính của bản thân, để có nó trong tay và sử dụng đúng, thì chúng ta sẽ mất đi một sức mạnh, sự hỗ trợ rất hiệu quả trên bước đường đi tìm hạnh phúc.

Nói cách khác, đồng tiền là một trong những phương tiện hiệu quả, nếu ta biết kiếm tìm và sử dụng để đi tìm niềm vui trong cuộc sống. Nhưng nó cũng là một thứ ma lực phá hoại hạnh phúc hay niềm tin của những người thân với chúng ta, nếu bạn dùng nó vào những việc xấu.

Có rất nhiều người, do hồi trẻ có một cuộc sống cơ hàn, khó khăn nên khi kiếm được tiền, lại coi nó như sức mạnh vạn năng với suy nghĩ mà họ xem là chân lý: Điều gì không thể mua bằng tiền, thì có thể mua bằng nhiều tiền hơn. Thực tế, trong xã hội hiện nay, hầu hết mọi thứ đều có thể giải quyết bằng tiền. Nhưng đồng tiền có thể mua được địa vị, chứ không mua được sự kính trọng; có thể mua được ngôi nhà chứ không mua được một mái ấm; có thể mua được sách vở nhưng không mua được kiến thức; có thể mua được thân xác chứ không thể mua được sự yêu thương...

Đến đây, hẳn bạn đã thừa nhận tiền bạc tuy có một sức mạnh đáng kể, nhưng nó chỉ có thể phát huy tác dụng nếu chúng ta có thể làm chủ được nó, biết cách sử dụng hợp lý.

**TIỀN BẠC GIÚP CHÚNG TA CÓ PHƯƠNG TIỆN ĐỂ TÌM RA HẠNH PHÚC, NHƯNG ĐÓ LÀ PHƯƠNG TIỆN KHÔNG DỄ ĐIỀU KHIỂN**

## **QUY TẮC<sub>17</sub>:** **BẠN KHÔNG THỂ CÓ HẠNH PHÚC KHI CHỈ BIẾT YÊU QUÝ** **BẢN THÂN**

Trong quá trình phát triển của trẻ, giai đoạn từ 2-3 tuổi, đứa trẻ chưa có khả năng phân biệt được cái gì là của mình và cái gì là của người khác. Vì vậy, hễ cái gì trẻ nắm trong tay, chúng đều xem là của mình, chúng ta có thể dùng uy quyền và sức mạnh để buộc đứa trẻ phải bỏ món đồ kia ra, nhưng bù lại sẽ phải đánh đổi bằng sự kêu khóc. Nhưng nếu chúng ta biết lấy một món khác tương tự để làm thứ trao đổi, thì trẻ có thể chấp nhận một cách tự nhiên. Ngoài ra, trẻ thường chỉ biết đòi hỏi và đón nhận chứ chưa biết trao cho những vật gì mà nó có trong tay. Nhiều người gọi là tính ích kỷ, và cho đó là một thói xấu, cần sửa đổi.

Thực ra, nó là tính “*ái kỷ*” nghĩa là nhận ra bản thân và biết yêu quý, đòi hỏi sự thỏa mãn của bản thân, đây là một nhu cầu về tâm lý chứ không phải là một thói xấu. Khi lớn hơn, trẻ dần dần biết phân biệt được mình và người khác, nhận biết cái áo của mình, cái túi xách của mẹ, đôi giày của bố... thì trẻ sẽ biết trả lại những cái không phải của mình.

Tuy nhiên, cũng có nhiều trẻ do sự chiều chuộng của bố mẹ, ông bà khi chúng đòi cái gì cũng có thể đáp ứng, kể cả những điều khá phi lý với lý luận là nó còn bé, chưa biết gì... Trẻ được chiều chuộng không chỉ bằng vật phẩm, mà còn bằng cả những ứng xử, điều đó khiến trẻ không thoát khỏi giai đoạn “*ái kỷ*” đó, và không có khả năng phân biệt điều gì được phép làm, điều gì có thể làm và điều gì không được phép.

Cứ như vậy, trẻ dần dần chỉ nhận biết những ích lợi cho bản thân, chỉ muốn người khác nghe lời và chấp nhận mình mà không cần quan tâm đến nhu cầu của người khác, mặc dù đã phân biệt được đúng sai. Đây mới chính là thái độ ích kỷ, chỉ biết tạo ra và đòi hỏi những thuận lợi cho mình, mà không cần biết điều đó có thể gây thiệt hại, tổn thương cho

người khác.

Chúng ta cần phân biệt giữa sự quý trọng giá trị của bản thân, bảo vệ danh dự, nhân phẩm cho chính mình với việc đòi hỏi người khác phải chấp nhận những nhu cầu của mình, phải có thái độ kính trọng mình dựa trên địa vị xã hội hoặc dựa vào chính tình cảm của những người thân trong gia đình để buộc họ phải có sự đồng thuận với những yêu sách đôi khi thái quá của mình.

Có nhiều người tuy đã lớn tuổi nhưng vẫn chưa thật sự trưởng thành về nhân cách. Họ vẫn còn những thái độ ứng xử của một đứa trẻ, nhân danh sự yêu thương, quý mến của người thân, bạn bè để có những sự lạm dụng như tự ý sử dụng đồ đạc, tự tiện ra vào những chỗ riêng tư của người khác. Họ thường có thái độ vô tư đến kinh ngạc vì sự “*tự nhiên*” quá trớn của mình, vì họ cho đó mới là niềm vui, là sự quý mến mà người khác phải dành cho mình.

Yêu quý bản thân là một thái độ giao tiếp đúng đắn, để không bị lôi kéo vào những tệ nạn xã hội làm băng hoại phẩm giá con người, nhưng không có nghĩa là chỉ biết có mỗi mình. Vì không thể có hạnh phúc khi chúng ta chỉ biết nhận và hưởng thụ, nó chỉ đến khi mọi người biết chia sẻ và đóng góp khả năng của mình để tạo ra niềm vui cho những người xung quanh.

“CẢ TRĂM NGỌN NẾN CÓ THỂ ĐỐT LÊN TỪ MỘT NGỌN NẾN NHỎ NHỎ, NHƯNG NGỌN NÀY KHÔNG SÓM TẮT. HẠNH PHÚC CHẴNG BAO GIỜ GIẢM BÓT KHI CHÚNG TA CHIA SẺ”

## QUY TẮC 18: CHO TỐT HƠN NHẬN

Đối với một bà nội trợ, không có niềm vui nào lớn hơn việc chứng kiến chồng, con hay những người thân yêu của mình quây quần bên mâm cơm, thưởng thức ngon lành những gì mình đã phải vất vả làm ra. Điều đó cũng giống như khi chúng ta đem tặng cho người bạn một món đồ thủ công do chính tay mình làm. Đây cũng là điều dễ làm cho các cô gái phải xúc động khi tiếp nhận những món quà được hình thành từ những dòng suy tư, từ những giọt mồ hôi và có khi cả những giọt máu và nước mắt, mà một chàng trai đã tặng cho mình.

Hạnh phúc cũng vậy, nó không những không mất đi mà đôi khi còn gia tăng gấp bội khi chúng ta biết cách chia sẻ niềm vui đó cho những người xung quanh.

Đó là một trong những đặc điểm kỳ diệu của hạnh phúc, vì nó không giống như một bao gạo mà khi chúng ta đổ ra bao nhiêu, nó sẽ mất đi bấy nhiêu. Hạnh phúc là tác nhân có đặc điểm là càng chia sẻ, chúng ta càng nhận được nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống!

Một câu cách ngôn cổ Ấn Độ có nói: “*Giúp thuyền người qua sông thì thuyền của ta cũng cập bến*”. Chính vì vậy, khi có niềm vui, điều tốt nhất là hãy làm cho nó được lan tỏa ra trong gia đình và chính những người thân của chúng ta sẽ là những người được hưởng

lợi nhiều nhất.

Hạnh phúc đến từ những việc rất nhỏ: một nụ cười của bé thơ, lá thư từ người bạn lâu ngày chưa gặp mặt, tiếng chim hót líu lo trên cành cây trong một buổi bình minh khi ta vừa trải qua một giấc ngủ êm đềm, một tia nắng ấm lọt qua khe cửa sổ sau những ngày mưa gió âm u... hay từ việc chia sẻ một bát cơm, một tấm áo cho những người cùng khổ hơn mình. Tất cả những điều đó đâu khó gì mà chúng ta không chia sẻ được?

Chúng ta hãy nghĩ rằng, hạnh phúc của ta là niềm vui của mọi người, sự chia sẻ của ta sẽ đem đến cho mọi người không chỉ là những giá trị vật chất, mà bên trong đó là ánh sáng của hạnh phúc, miễn là được trao với tất cả tấm lòng, sự tôn trọng và tất cả thương yêu. Tuy nhiên, đó không phải là điều có thể đến được với bạn dễ dàng, nếu bạn không trưởng thành về nhân cách, và biết cách làm phong phú cuộc sống nội tâm của mình.

**GIÁ TRỊ CỦA VẬT MANG CHO LÀ Ở CÁCH CHO VÀ TẤM LÒNG CỦA NGƯỜI CHO  
HƠN LÀ GIÁ TRỊ VẬT CHẤT CỦA CHÍNH NÓ**

## **QUY TẮC 19: TẠO BẦU KHÔNG KHÍ HẠNH PHÚC**

Khi bước chân vào một ngôi nhà, nếu là người nhạy cảm, hẳn bạn sẽ nhận ra bầu khí lạnh lẽo hay nồng ấm, không gian gò bó hay thoáng đãng của căn nhà đó. Điều đó không phải là do các trang thiết bị đắt tiền, sang trọng hay một gian nhà rộng rãi, tiện nghi đem lại, mà đó chính là sinh khí hay phong cách của gia đình đó, do chính thái độ sống của những thành viên trong gia đình.

Tuy nhiên, bầu không khí trang nghiêm, thanh tịnh không thể nào có được ở một ngôi chợ, hay ngược lại, một bầu khí xô bồ, bức bối không thể được tìm thấy trong ngôi thánh đường hay một ngôi chùa. Chính những ứng xử, lời nói thốt ra giữa những con người trong các không gian đó đã tạo nên không gian mang tính đặc trưng cho từng không gian khác nhau.

Cũng thế, trong một gia đình, bầu không khí ấm áp hay lạnh lẽo, thân mật hay giả tạo đều do các thành viên trong gia đình đem lại qua cách quan hệ, ứng xử với nhau giữa các thành viên. Cha mẹ chính là người chủ động đem lại niềm vui ấy cho gia đình mình.

Có nhiều người cho rằng, khi bước ra ngoài xã hội, chúng ta đã phải “*đóng kịch*” với chiếc mặt nạ “*vui vẻ, lịch sự, tế nhị*” trong các mối quan hệ ứng xử với khách hàng, đồng nghiệp và cấp trên. Vì thế, khi quay về gia đình, ta có quyền “*xả stress*” bằng sự cáu bẳn, nhần nhó, đòi hỏi... ta có quyền nằm dài xem tivi, đọc báo, nghe nhạc... trong khi vợ, con phải biết tôn trọng và vui vẻ chịu đựng. Chúng ta có quyền làm như thế, nếu chúng ta muốn biến mái ấm gia đình của mình thành một cái tổ nhím, trong đó mọi người đều ai nấy xù ra những cái gai nhọn hoắt của sự ích kỷ và lười biếng, của tính tự tôn về những khả năng của mình. Và nếu bạn gặp phải thái độ xa cách, nín chịu trong bầu khí lạnh lẽo thì cũng đừng ngạc nhiên vì đó là điều do bạn tạo ra!

Còn nếu bạn nghĩ rằng, khi trở về gia đình, bạn đã vất vả ở nơi làm việc tất cả những buồn phiền, căng thẳng và bề bộn của công việc, bạn đã để lại ở ngoài đường những khó chịu của nạn kẹt xe, khói bụi... để sau khi tắm táp sạch sẽ, bạn vẫn là một người vui vẻ, biết chia sẻ việc nhà với vợ con, biết nói vài câu khôi hài hay khuyến khích đứa con đang bí xì vì bị giáo viên trách móc ở trường học... thì tôi tin là bạn đã đóng góp một phần rất lớn vào việc tạo nên bầu khí vui tươi, nồng ấm trong gia đình. Khi làm được việc đó, chính bạn sẽ là người được hưởng lợi đầu tiên, thay cho những điều mà bạn phải “đóng kịch” ngoài xã hội.

Sống thật với con người của mình, không có nghĩa là bạn có toàn quyền bộc lộ tất cả sự lười biếng hay cầu thả, hoặc thái độ ích kỷ, gia trưởng của mình vì thật ra, đó chỉ là một phần tính cách của bạn. Bạn vẫn có quyền sống thật với sự vui vẻ, với thái độ quan tâm đến những người xung quanh, làm những việc lặt vặt trong gia đình, vì tôi tin rằng những điều đó cũng là một phần tất yếu của bạn. Vậy tại sao bạn không sử dụng nó để cùng với những người thân yêu tạo nên một bầu khí hạnh phúc?

“HOA HẠNH PHÚC MỘC NGAY BÊN CẠNH CHÚNG TA, CHỨ ĐÂU CẦN PHẢI ĐI HÁI Ở VƯỜN NGƯỜI”

– Douglas Jerrold, nhà văn Anh

## QUY TẮC 20: BIẾT ĐẾN SỰ GIỚI HẠN

Đến đây, chúng ta đã cùng nhau đi một bước khá dài trên chặng đường tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân và xây dựng hạnh phúc cho con cái. Chúng ta đã trải nghiệm rất nhiều quy tắc mà để nắm vững nó, không phải là không tốn thời gian.

Quy tắc tôi muốn chia sẻ với bạn trước khi khép lại phần này là chúng ta nên biết đến giới hạn của cả niềm vui lẫn nỗi buồn. Một trong những câu châm ngôn khá tâm đắc của nhiều bạn trẻ, đó là: “*Làm hết sức, chơi hết mình*”, nếu nhìn dưới góc độ tích cực, đó là thái độ sống rõ ràng, động viên các bạn cần có tinh thần, làm ra làm, chơi ra chơi, đừng làm việc như đang chơi và đừng chơi khi vẫn muốn làm việc!

Tuy nhiên, nếu nhìn dưới góc độ khác thì chính việc làm mà như chơi, và chơi với tinh thần làm việc lại giúp ta không những đạt được hiệu quả cho công việc mà còn giúp tâm trí được bình ổn. Có lẽ, bạn sẽ cười khi cho rằng làm mà như chơi thì làm sao có thể đạt được hiệu quả cao? Nhưng nếu bạn biết rằng việc học tập qua trò chơi là một trong những biện pháp hữu hiệu để giúp học sinh nắm vững bài học, và đối với công việc thì chỉ khi nào bạn am hiểu tường tận các kỹ năng nghề nghiệp, bạn mới có thể “*làm dễ như chơi*” phải không?

Trò chơi, hay những thú vui giải trí cũng có những nguyên tắc của nó, nếu bạn biết tôn trọng những nguyên tắc ấy như khi làm việc, bạn đã đóng góp một phần quan trọng trong việc đem lại thành công cho cuộc chơi và niềm vui cho những người bạn cùng chơi.

Một điều nữa, khi bạn “*làm hết sức*”, điều đó có nghĩa là bạn đã dốc cạn “99,9%” sức

lực trong công việc, để khi trở về với gia đình, bạn có còn chỗ nào để chất chứa những điều mà vợ con và người thân đang muốn chia sẻ với bạn?

Vì vậy, bạn vẫn cần nỗ lực trong công việc, nhưng đó là sự hết sức trong giới hạn cho phép, trong phần năng lực bạn muốn dành cho công việc, trong khuôn khổ của những năng lực chuyên môn bạn có. Phần còn lại, bạn nên dành cho gia đình để chia sẻ những công việc “*không tên*” với người thân và cùng họ kiến tạo nên một không gian đầm ấm.

**CHÚC BẠN BIẾT CÁCH CHẠY NHANH VÀ CŨNG BIẾT CÁCH DỪNG ĐÚNG MỨC,  
ĐÚNG LÚC**

# PHẦN II: DẠY CON VỀ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là một khái niệm trừu tượng, nhưng những biện pháp để giúp cho con em chúng ta có được niềm hạnh phúc lại hết sức cụ thể.

Khi đã trở nên những ông bố, bà mẹ hạnh phúc, chắc chắn chúng ta rất mong được biết cách xây dựng hạnh phúc cho con mình cũng có được những niềm vui trong cuộc sống gia đình. Những quy tắc trong phần này không khó hiểu, nhưng cũng không dễ thực hiện, bởi vì đôi khi, chúng ta đã hình thành những quan điểm cứng nhắc trong cách chăm sóc, giáo dục con. Chính điều đó sẽ là rào cản rất lớn khi chúng ta muốn tiếp cận với những quy tắc này, nhưng nếu bạn thật sự mong ước cho con mình có một cuộc sống hạnh phúc, tôi tin rằng bạn sẽ có khả năng vượt qua các thành kiến và biến các quy tắc này thành hiện thực.

## QUY TẮC 21: DẠY CON BIẾT HẠNH PHÚC NẸM Ở ĐÂU

Hạnh phúc là sự cảm nhận, nhưng lại có giá trị như chất xúc tác gây biến đổi lên hệ thần kinh và từ đó tạo ra những tác động mang tính sinh học lên các bộ phận của con người. Hãy thử nhìn một người mặt mày tươi tỉnh, ánh mắt rạng ngời, nụ cười luôn hé nở trên môi, cử chỉ mạnh dạn, phong cách linh hoạt, lời nói vui vẻ... Đó là những dấu hiệu của một người hạnh phúc.

Nhưng cũng chính vì hạnh phúc là sự cảm nhận chứ không phải là một thực thể, vậy thì làm sao để chỉ cho con cái chúng ta về sự hiện diện của nó?

Bạn là một người mẹ/người bố tốt, bạn có thể cho con nhiều thứ bạn có: tiền bạc, vật dụng, thời gian, công sức... và có khi bạn hy sinh cả cuộc đời của mình cho con, nhưng con bạn vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Thậm chí, đôi khi chúng lại cảm thấy đó là bất hạnh. Bởi có thể bạn nghĩ rằng, bạn làm vậy là đem lại hạnh phúc cho con nhưng với đứa con, đó lại là gánh nặng, thậm chí là đau khổ vì quan điểm và sự cảm nhận về hạnh phúc của nó khác với bạn.

Đến đây, chúng ta lại khám phá ra một đặc điểm nữa của hạnh phúc, đó là tính cá biệt. Giống như khi xem một bộ phim hài, ai cũng có thể cười, nhưng nếu hỏi thử 10 người xem phim đó, tại sao lại cười thì có thể sẽ nhận được 10 lý do khác nhau! Do đó, dù bạn muốn đem lại cho con cuộc sống hạnh phúc, nhưng nếu không biết cách, bạn vẫn không thể làm được vì bạn đã không chỉ ra cho con những biện pháp để cảm nhận hạnh phúc theo cách của con, mà lại muốn con nhận ra hạnh phúc theo quan điểm và sự cảm nhận của bạn.

Nói cách khác, nếu thật sự thương yêu con, bạn cần giúp con biết cách đi đến cánh cửa

hạnh phúc, biết cách tìm ra hạnh phúc theo cảm nhận của con, mong ước của con chứ không phải theo cách đánh giá của bạn.

HẠNH PHÚC CHỈ CÓ MỘT, NHƯNG SỰ CẢM NHẬN VÀ CON ĐƯỜNG ĐI ĐẾN HẠNH PHÚC THÌ RẤT NHIỀU.

## QUY TẮC 22: DẠY CON BIẾT LẠC QUAN VÀ HY VỌNG

Một người đang khát nước, khi nhìn thấy ly nước bèn thốt lên: “*May quá, còn đến một nửa ly*”. Cũng với ly nước ấy, một người khác lại thốt lên: “*Tệ thật, chỉ còn có một nửa ly thôi!*” Đây là một ví dụ điển hình về tính lạc quan và bi quan trong cuộc sống. Cùng với một sự kiện, người lạc quan có cái nhìn khác với người bi quan, họ luôn nhìn nhận sự việc bằng con mắt lạc quan. Và chính cách nhìn nhận ấy tạo nên tính cách của họ.

*“Gieo hành vi tạo thói quen. Gieo thói quen tạo tính cách. Gieo một tính cách tạo một số phận.”* Có rất nhiều người luôn đêm ngày than thở về cái số phận hẩm hiu của mình, họ cho rằng, tạo hóa không công bằng với họ, họ sinh ra vào ngày giờ xấu, dưới một ngôi sao xấu, đó là định mệnh họ phải chấp nhận và không thể thay đổi.

Ngược lại, nếu chúng ta biết nhìn ra những yếu tố tích cực và luôn lạc quan, biết mỉm cười trước những khó khăn, thì có thể sẽ tìm ra được những giải pháp hay nhận được những sự hợp tác, giúp đỡ chân thành.

Trong cuộc sống gia đình, nhiều khi chúng ta gặp phải rất nhiều khó khăn, nếu chúng ta không giữ được sự bình tĩnh và có thái độ lạc quan để chấp nhận sự kiện, khó có thể tập cho con có được sự lạc quan. Chính thái độ ứng xử của bố mẹ trước những tình huống khó khăn là bài học tốt nhất để dạy con về sự lạc quan trong cuộc sống.

Bạn hãy thử hình dung, khi con mình vô tình trượt ngã hay làm đổ vỡ một món đồ nào đó, thay vì la mắng và làm tổn thương đến tính tự ái của trẻ, chúng ta nên làm cho tình hình bớt căng thẳng bằng những câu pha trò khôi hài, điều đó không những làm cho bầu không khí trở nên vui vẻ mà đứa trẻ cũng sẽ cảm thấy tự tin hơn để sau này không còn mắc phải những sai lầm đó nữa.

Nếu lạc quan có thể giúp chúng ta có được những niềm vui trong cuộc sống thì sự hy vọng khiến chúng ta có niềm tin vào cuộc sống, con người, bản thân, và chính sự hy vọng cũng làm cho chúng ta lạc quan hơn, nỗ lực hơn.

Vậy để dạy con có niềm hy vọng, chúng ta cần:

- Dạy con biết sống có mục đích, có hoài bão
- Dạy con biết ước mơ và cách thức để đạt được ước mơ
- Không đặt quá nhiều kỳ vọng vượt quá sức của con

- Dạy con biết vượt qua khó khăn và thất bại

...

LẠC QUAN SẼ ĐEM LẠI NIỀM VUI VÀ SỰ HY VỌNG, HY VỌNG SẼ ĐEM LẠI NGHỊ LỰC CHO CHÚNG TA

## QUY TẮC 23: DẠY CON BIẾT TÔN TRỌNG VÀ YÊU MẾN

Chắc hẳn bạn từng rất bực mình khi tham gia giao thông trên những con đường dày đặc xe cộ và thường xuyên ách tắc và chắc hẳn bạn cũng từng chen lấn hay là nạn nhân của sự chen lấn? Theo bạn, điều đó có nguyên nhân từ đâu? Tôi cho rằng, đó là vì nhiều người không biết đến sự tôn trọng: họ không tôn trọng những quy định của luật pháp, không tôn trọng người khác và không tôn trọng cả chính mình!

Đúng là trong xã hội hiện nay, còn nhiều điều bất cập, phi lý lẫn mâu thuẫn trong những quy chuẩn đạo đức lẫn pháp luật. Nhưng nếu chúng ta muốn cho con cái mình có khả năng nhận thức được giá trị của hạnh phúc, thì một trong những điều tiên quyết là phải giúp chúng nhận ra giá trị của bản thân, biết tôn trọng phẩm giá của chính mình, để có được sự tôn trọng của những người khác.

Chúng ta hãy tự xây dựng tinh thần tôn trọng nhau trong gia đình bằng những hành động cụ thể:

Không tự tiện lợi dụng đồ dùng cá nhân trong các khu vực riêng tư của mỗi thành viên trong gia đình.

Tạo cơ hội để mọi thành viên, cả bố mẹ và con cái, có thể tham gia góp ý hay đưa ra các sang kiến trong việc sửa chữa nhà cửa, xếp đặt phòng ốc, đồ dùng hay đề nghị các món ăn, giới thiệu các điểm vui chơi mà cả gia đình có thể cùng nhau tham gia.

Ngay cả trong các hoạt động chung, nếu một thành viên nào không muốn tham gia, chúng ta cũng nên chấp nhận với sự vui vẻ, vừa tránh đi không khí căng thẳng ảnh hưởng đến hoạt động sắp diễn ra, vừa giúp người đó thấy được sự tôn trọng của gia đình đối với mình, và có thể qua đó sẽ nhìn lại cách hành xử của mình với các hoạt động tập thể của gia đình.

Nếu con cái không được tôn trọng, mà chỉ được cung chiều, không được lắng nghe mà chỉ được thỏa mãn, thì chúng có thể dần đánh mất mình và sa vào các tệ nạn xã hội. Chúng phải đánh đổi cả cuộc đời cho “*nàng tiên nâu*”, để có được những ảo giác về sự khoái cảm và thống trị.

Khi giúp con hiểu được giá trị của sự tôn trọng và yêu thương, chúng ta không chỉ giúp con đến gần với cánh cửa hạnh phúc, mà đó còn là sức mạnh giúp chúng vượt qua những cám dỗ của cuộc đời.

BIẾT ĐƯỢC GIÁ TRỊ CỦA MÌNH VÀ TÔN TRỌNG GIÁ TRỊ CỦA NGƯỜI KHÁC LÀ  
CÁCH THỨC ĐỂ MỘT NGƯỜI NHẬN ĐƯỢC SỰ TÔN TRỌNG

## QUY TẮC 24:

### KHÔNG GIEO CHO CON SỰ OÁN HẬN VÀ THÙ GHÉT

Trong những năm gần đây, sự oán hận và thù ghét xuất hiện dày đặc trong xã hội. Không chỉ những kẻ xấu, những tên cướp lạnh lùng nhắm đạ vào những người dân vô tội chỉ để cướp đi những tài sản đôi khi rất tầm thường, mà ngay cả những người đại diện cho luật pháp đôi khi cũng gây cho chúng ta sự phẫn nộ, căm ghét vì những cư xử bất công hay chuyện nhận hối lộ trắng trợn. Thậm chí, ngay chính trong gia đình, anh em cũng có thể vì một chút quyền lợi, một căn nhà, một mảnh đất mà biến thành kẻ thù của nhau.

Tuy nhiên, đó chỉ là một phương diện của cuộc sống, vẫn còn rất nhiều tấm lòng yêu thương, “lá lành đùm lá rách”, thậm chí là “lá rách ít đùm lá rách nhiều” và cũng có rất nhiều người xem niềm vui của người khác là niềm vui, hạnh phúc của mình. Vì thế, là người định hướng nhân cách cho trẻ, chúng ta không nên có cái nhìn bi quan về cuộc sống và sự lãnh cảm với nỗi đau của những người xung quanh, mà nên có cái nhìn bao quát, khoan dung, độ lượng, nhân ái về những hiện tượng và cách ứng xử của con người trong xã hội.

Lòng oán hận và thù ghét được hình thành khi chúng ta phải chứng kiến những thái độ, hành động tàn ác, phi nhân tính của một kẻ nào đó, hay của một tập thể nào đó, khiến chúng ta bị tổn thương trực tiếp hoặc gián tiếp. Nhưng điều đó không nguy hại bằng chính sự oán thù, vì nó không chỉ thúc đẩy chúng ta tìm mọi biện pháp trả thù mà còn khiến chúng ta không thể ăn ngon, ngủ yên, tinh thần luôn khó chịu.

Sự oán thù như một bức màn che phủ cuộc đời, nó khiến con người ta không còn đủ sáng suốt và bình tĩnh để nhìn ra sự thật, nghi ngờ mọi thứ để dẫn đến sự hủy hoại mọi cơ hội yêu thương. Nó làm cho con người trở nên khổ sở và bị dằn vặt không ngừng.

Vì thế, thay vì để cho con phải giữ mãi sự oán thù ngày một trĩu nặng trong lòng thì tại sao chúng ta lại không giúp con cởi bỏ mọi oán thù, mặc dù việc gây ra thù oán lại là điều dễ dàng hơn việc tha thứ rất nhiều.

Chúng ta nên nhớ rằng, oán thù là vấn đề nội tâm, nên chỉ có bản thân người đó mới có thể xóa bỏ nó, nỗ lực của người khác chỉ có thể góp một phần rất nhỏ trong việc trút bỏ oán thù, vì thế, hãy hết sức cẩn thận khi gieo vào lòng con những oán thù không đáng có.

Để trút bỏ, đầu tiên bạn hãy giúp con biết nhận diện sự oán thù bằng cách hãy ghi ra giấy những điều khiến con bạn có thể căm giận và lý do tại sao lại oán thù. Sau đó, bạn hãy khuyến khích con thử nghĩ ra những biện pháp giải quyết và phân tích để tìm được biện pháp tốt nhất.

Nếu gặp phải những điều khó khăn mà con và bạn cũng không thể phân tích được các hậu quả tác động của việc xử lý sự oán thù, bạn nên tìm đến một nhà tư vấn để cùng họ

nhìn nhận và đưa ra những biện pháp điều chỉnh vấn đề tích cực.

THA THỨ LÀ MỘT SỰ TRẢ THÙ KHÔN NGOAN ĐỂ ĐÁP TRẢ SỰ XÚC PHẠM CỦA NGƯỜI KHÁC ĐỐI VỚI MÌNH

## QUY TẮC 25: DẠY CON BIẾT CHIA SẺ NIỀM VUI, NỖI BUỒN

Những người có học hay những người tự cho mình là người có trình độ văn hóa cao thường cố che giấu cảm xúc của mình, ngay cả với những người thân. Một điều tra của các nhà khoa học tại Mỹ đã cho biết, tỷ lệ trẻ bị hội chứng Tự kỷ là khá cao trong những gia đình mà bố mẹ là trí thức. Một giả thuyết được nêu lên là, phải chăng vì những gia đình đó, đặc biệt là những bà mẹ đã thường xuyên cố gắng kìm nén cảm xúc của mình. Chính sự kìm nén cảm xúc, nhất là những lo âu, căng thẳng, giận dữ hay sợ hãi trong thời gian mang thai đã khiến thai nhi bị tác động và điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thần kinh còn rất mong manh của trẻ, khiến những khu vực liên quan đến ngôn ngữ và giao tiếp bị tổn thương và khi được sinh ra trẻ có những hạn chế trong lĩnh vực này.

Đối với con cái, khi chúng ta không khích lệ trẻ bày tỏ niềm vui hay nỗi buồn, chúng ta đã khiến trẻ không có nhiều cơ hội để giao tiếp với các thành viên trong gia đình, chúng sẽ thu mình sống khép kín và dễ gặp phải những khó khăn về mặt tâm lý và xúc cảm.

Việc tạo ra những buổi trò chuyện vui vẻ, nhất là không khí vui vẻ, đầm ấm trong các bữa cơm gia đình là cơ hội rất tốt để khích lệ trẻ kể những chuyện xảy ra và những suy nghĩ, cảm xúc của con trong ngày. Các bậc cha mẹ cũng nên kể cho các con nghe những điều mà mình đã trải qua trong ngày, tất nhiên là những chuyện phù hợp với lứa tuổi của con. Chính việc chia sẻ các câu chuyện vui buồn giữa cha mẹ và con cái sẽ là chiếc cầu nối để cả hai bên có được sự cảm thông, hiểu biết về nhau nhiều hơn.

Những bữa tiệc sinh nhật, những buổi đi chơi dã ngoại, đi du lịch nghỉ dưỡng, thậm chí cả việc đi mua sắm ở siêu thị, nhà sách vào các dịp cuối tuần cũng là cơ hội rất tốt để chúng ta trò chuyện với trẻ. Điều đó không chỉ giúp trẻ có cơ hội bày tỏ niềm vui, những chuyện buồn, mà còn giúp chúng ta tìm hiểu tâm tính của con em mình, từ đó có thể đưa ra những hướng giáo dục phù hợp cho tính cách của con.

Để có thể giúp con trẻ chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc của mình, chúng ta nên hướng cho con có thói quen đọc sách, những cuốn sách phù hợp với lứa tuổi. Điều này không chỉ giúp con chúng ta thêm hiểu biết mà còn giúp chúng biết phát triển cảm xúc của bản thân. Việc chúng ta xem sách cũng là một tấm gương để trẻ noi theo, chúng ta không thể buộc trẻ xem sách trong khi mình lại ung dung thưởng thức một chương trình ca nhạc trên tivi.

Việc bày tỏ cảm xúc, không chỉ là những tiếng cười, sự vui vẻ mà đôi khi tiếng khóc và sự giận dữ hợp lý cũng là cách tích cực, miễn là con chúng ta biết điều hòa không để những cảm giác đau khổ và giận dữ xâm chiếm và khiến chúng không còn tự chủ được.

SỰ CHIA SẺ GIÚP HẠNH PHÚC PHÁT TRIỂN NHƯ MỘT DÒNG SUỐI ĐEM NIỀM

## QUY TẮC 26: HẠNH PHÚC KHÔNG CHỈ LÀ NỤ CƯỜI

Hẳn các bạn cũng đã xem, hay nghe nói về chương trình đi tìm người thân trên đài truyền hình – Chương trình Như chưa hề có cuộc chia ly. Qua chương trình đó, đã có những cuộc trùng phùng đầy nước mắt của hạnh phúc.

Người ta cười khi vui sướng, nhưng người ta cũng có thể khóc khi đón nhận những niềm vui. Những giọt lệ sung sướng của các vận động viên trên bục nhận huy chương vàng, của những mẹ già đón con về thăm nhà sau một thời gian xa cách, của một người vợ nhận được sự chăm sóc hay hy sinh của người chồng... đó đều là những giọt lệ của hạnh phúc.

Bên cạnh đó, không chỉ có những giọt lệ mà còn có cả những giọt mồ hôi, đôi khi cả những giọt máu mà bố mẹ đã đổ ra trong việc mưu cầu hạnh phúc cho gia đình và cho những đứa con thân yêu của mình. Hơn thế, đôi khi hạnh phúc là một sự trả giá, chúng ta buộc phải hy sinh thú vui nào đó để đem lại niềm vui cho gia đình, như: Một người bố thương con sẽ không hút thuốc lá trước mặt con, dù đó là thú vui của mình; một bà mẹ phải hủy buổi gặp mặt với những người bạn cũ khi con mình bị đau ốm...

Để có được niềm vui trong cuộc sống, chúng ta phải đối diện và vượt qua rất nhiều thách thức, đó là điều không dễ dàng. Nhưng nếu chúng ta chỉ muốn có những nụ cười và niềm vui, mà không muốn hay không dám đối diện với những khó khăn, thử thách, thì cũng đừng ngạc nhiên là tại sao hạnh phúc lại không đến.

Hạnh phúc rất đa dạng, nó có thể là một nụ cười sung sướng, nhưng cũng có thể là một giọt nước mắt cảm thông, nó có thể là niềm vui bộc phát nhưng nó cũng có thể là cảm xúc âm thầm. Vì thế, đôi khi, chúng ta có thể có những cảm nhận nhầm lẫn, có những ảo tưởng về hạnh phúc, khi không thấy được ẩn chứa dưới những nụ cười là đau khổ và bên trong những giọt nước mắt lại là niềm vui.

**HÃY TÌNH TÁO VÀ CHỪNG MẶC VỚI NHỮNG NIỀM VUI VÀ NỖI BUỒN CÙNG CÓ TÊN LÀ HẠNH PHÚC**

## QUY TẮC 27: HẠNH PHÚC LÀ CHO NHIỀU HƠN NHẬN

Hẳn là trong cuộc sống, ít nhất một vài lần bạn đã tham gia hay đóng góp vào một hoạt động xã hội từ thiện bằng cách này hay cách khác. Bạn có thể góp tiền, góp gạo, góp quần áo cũ để giúp đỡ những người nghèo, trẻ mồ côi, người khuyết tật... Chắc hẳn bạn nghĩ rằng, những người được nhận sẽ sung sướng hơn người cho?

Nếu tôi nói rằng, trong những hoạt động này, người cho được nhiều niềm vui hơn người nhận, hẳn là bạn sẽ ngạc nhiên? Nhưng, đúng là vậy. Vì khi cho, bạn chỉ cho những

cái dư thừa của bạn, có chăng là bạn mất chút công sức để dọn và để mang đi cho, nhưng đối với người được nhận thì có khi họ phải mất hàng giờ xếp hàng, chen chúc và phải biết dẹp “tự ái” sang một bên, nhận ít vật phẩm vì sự sống của bản thân, mà có khi cũng chỉ đủ cho họ trong một thời gian rất ngắn. Như vậy, họ được thì ít nhưng mất thì nhiều, còn bạn mất thì ít nhưng lại được nhiều: bạn được nụ cười, niềm vui vì bạn cảm thấy bạn đã làm được điều có ích cho người khác.

Hạnh phúc luôn mỉm cười với chúng ta, nó không phải là tặng phẩm cho riêng ai, khi bạn biết cách giúp con cái biết cho nhiều hơn là đón nhận, biết nghĩ tới người khác bên cạnh việc chỉ biết đến mình, biết hòa nhập niềm vui và nỗi buồn với những người xung quanh, lúc đó, chúng ta đã tạo cơ hội cho con nhận được những niềm vui của hạnh phúc.

Để có thể có khả năng cho nhiều hơn nhận, chúng ta phải biết giúp con ý thức được sự tiết kiệm trong chi dùng, tạo điều kiện cho con tham gia làm kế hoạch nhỏ, đóng góp quần áo, sách vở, dụng cụ học tập cho những bạn có hoàn cảnh khó khăn.

Việc cho và nhận ở đây không chỉ đơn thuần là việc cho ai đó một món đồ nào đó. Nói rộng hơn, đó còn là việc mở rộng tình cảm, sự thương yêu đến với mọi người. Khi dạy con biết san sẻ tình yêu thương, lòng nhân ái, con bạn sẽ nhận lại sự quý mến của mọi người xung quanh. Cánh cửa hạnh phúc sẽ rộng mở hơn, con bạn sẽ dễ dàng đi vào được khu vườn hạnh phúc.

KHI BẠN CHO ĐI CHÍNH LÀ LÚC BẠN NHẬN LẠI ĐƯỢC GẤP ĐÔI

## QUY TẮC 28: NÊN TÙY THUỘC VÀO TÍNH CÁCH CỦA CON

Tục ngữ có câu: “*Cha mẹ sinh con, trời sinh tính*”, điều đó cho thấy, đã từ lâu, ông bà ta đã nhận thấy, tính cách của con người là hoàn toàn cá biệt, điều đó cũng lý giải cho vấn đề, tại sao có những cặp sinh đôi giống hệt nhau, cùng do bố mẹ sinh ra mà tính cách và số phận lại rất khác nhau.

Hiện nay, những thông tin về việc chăm sóc giáo dục trẻ được phổ biến khá nhiều trên các phương tiện truyền thông, qua báo chí sách vở, trên mạng toàn cầu (Internet) nhưng đa phần là những kiến thức đến từ các nhà giáo dục ở nước ngoài, mặc dù rất có chất lượng nhưng không phải điều nào cũng có thể áp dụng lên trẻ em Việt Nam.

Cũng thế, đối với việc giúp con tìm ra hạnh phúc trong cuộc sống, chúng ta cũng cần phải quan tâm đến những cá tính đặc thù của từng trẻ.

Có nhiều phụ huynh khi áp dụng phương pháp này, phương pháp kia vào việc dạy trẻ này, đã đạt được những kết quả nhất định, nhưng khi áp dụng những biện pháp giáo dục đó vào trẻ kia thì kết quả lại không như họ mong muốn và họ không hiểu tại sao? Bởi vì mỗi đứa trẻ có một cá tính riêng. Trẻ này có tính hướng ngoại, trong khi trẻ kia lại có tính hướng nội. Trẻ này sôi nổi hoạt bát bao nhiêu, thì trẻ kia lại trầm tĩnh, ít nói bấy nhiêu...

Ngay cả những người hướng ngoại cũng rất khác nhau và những người có tính hướng nội cũng vậy. Người ta chia ra làm bốn loại tính cho nhóm hướng ngoại (Nhiệt thành, Duy cảm, Hăng hái, Nhu nhược), và bốn loại tính cho nhóm hướng nội (Đam mê, Đa cảm, Điềm tĩnh, Lãnh đạm). Các bạn cũng cần biết thêm là không có ai chỉ có thuần túy một tính chất, mà thường có sự pha trộn theo một tỷ lệ nào đó giữa những đặc tính trong nhóm hướng ngoại với một vài đặc tính trong nhóm hướng nội. Nếu đứa trẻ ấy có nhiều đặc tính hướng ngoại hơn thì những biểu hiện của hướng ngoại sẽ lộ rõ hơn. Nếu hai tính hướng nội và hướng ngoại có sự ngang nhau thì những đứa trẻ sẽ dễ rơi vào khủng hoảng tâm lý vì trẻ sẽ hoang mang, không biết mình có khuynh hướng gì.

Vì thế, ngay trong việc giáo dục và trong việc định hướng nghề nghiệp cho con, nếu bố mẹ am hiểu tính cách đặc thù của trẻ thì sẽ có được thuận lợi hơn trong việc giúp trẻ nhận ra được chính mình, qua đó, những tác động đến trẻ cũng phù hợp hơn, để được trẻ chấp nhận hơn.

Nếu bố mẹ là người hoạt bát, nhưng con lại là người thụ động, ít nói thì cũng đừng thất vọng vì cho rằng, những kẻ không có khả năng quảng giao thì sẽ khó có cơ hội thành công. Điều đó không đúng, vì mỗi tính chất đều có thể mạnh riêng, và cũng có những nghề nghiệp chỉ thích hợp với người trầm tĩnh và thụ động.

Điều quan trọng là khi nhận biết được kiểu tính cách của con, bạn phải chấp nhận tích cách đó, và cần hiểu rằng, bạn chỉ có thể điều chỉnh phần nào tính cách của con chứ không thể thay đổi hết được theo chiều hướng mà bạn mong muốn. Đã có rất nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ, vì người vợ hay người chồng có suy nghĩ rằng, với tình yêu thì “*đối tác*” của mình sẽ thay đổi được tính cách... Một anh chồng gia trưởng, độc tài và ích kỷ làm thế nào chỉ vì những nụ hôn mà có thể biến thành người biết tôn trọng vợ, biết lắng nghe và quan tâm đến người khác? Đó là một nhầm lẫn mà nhiều người đã phải trả một giá đắt!

Con cái cũng thế, khi ta áp dụng đủ mọi “*chiến thuật*” từ cứng rắn tới mềm dẻo để mong thay đổi tính cách của nó, thì có khả năng, trẻ sẽ hình thành hai cái “*tôi*”: một cái Tôi thể hiện ra phía bên ngoài để đối phó với cha mẹ, và một cái Tôi giấu kín trong lòng, nhưng lại có khả năng bùng nổ nếu gặp những tác động mạnh!

Chúng ta nên xây dựng một gia đình sao cho các thành viên có điều kiện và khả năng để sống với cái Tôi đích thực của mình, có thể bày tỏ bản tính của bản thân, mà không phải tìm cách che giấu, ngụy trang như khi bước ra ngoài xã hội.

Có thể, trẻ có những phẩm chất không được như ý muốn của bố mẹ, nhưng thay vì chỉ nhìn vào những mặt chưa tốt của con, nếu là bậc “cha mẹ tài năng” thì chúng ta cần phải biết tìm ra những ưu điểm cũng như phẩm chất tốt đẹp còn đang tiềm ẩn của con trẻ, như Saint Exupery từng nói trong tác phẩm Hoàng Tử bé: “*Cái làm cho sa mạc đẹp ra*”, hoàng tử bé nói, “*ấy là nó chôn giấu một cái giếng dạt dào đâu đó...*”

Ngay trong sa mạc khô cằn, ta vẫn có thể tìm ra nguồn suối ngọt, hướng chỉ là tâm hồn một đứa trẻ với dạt dào biết bao những suối nguồn phong phú và tự nhiên, chúng ta sẽ làm cho nó tuôn trào nếu biết tác động vào đúng thời điểm!

TÙY THUỘC VÀO TÍNH CÁCH CỦA CON ĐỂ GIÚP CON TÌM RA HẠNH PHÚC CHỨ KHÔNG PHẢI TÙY THUỘC VÀO MONG MUỐN CỦA CHÚNG TA

## QUY TẮC 9: DAY CON BIẾT TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Hiện nay, nhiều nhà giáo dục, xã hội học, tâm lý và cả các phụ huynh đều kêu lên rằng, giới trẻ bây giờ thiếu kỹ năng sống. Có câu thì ắt có cung, nhiều người bắt đầu quan tâm đến việc giáo dục kỹ năng sống cho giới trẻ. Nhiều lớp học, trung tâm được mở ra, nhiều bộ giáo trình được soạn thảo để mọi người dạy nhau, và để người lớn dạy trẻ em những kiến thức về kỹ năng sống.

Nhưng có một trong những điều cơ bản nhất của kỹ năng sống là làm sao giúp con tin vào chính mình, hay nói cách khác, giúp trẻ tự tin, vì chỉ khi nào trẻ có khả năng tin vào chính mình thì trẻ mới có thể vận dụng các kỹ năng sống khác như biết đặt mục tiêu phấn đấu, biết xác định giá trị, có khả năng giao tiếp, ra quyết định và giải quyết vấn đề... lại không tùy thuộc vào sự thuộc bài hay hiểu biết về kỹ năng sống của trẻ mà tùy vào cách chúng ta tác động tới trẻ!

Làm thế nào để trẻ tự tin? Trước hết, muốn trẻ tin vào bản thân thì chúng ta phải có lòng tin vào trẻ, đó là điều hết sức đơn giản nhưng không phải ai cũng có thể làm được khi mà chúng ta đang sống trong một xã hội thiếu niềm tin!

Thứ hai, cần có niềm tự hào về con mình và giúp con nhận ra điều đó. Có thể con bạn không học giỏi bằng con nhà hàng xóm, không mạnh mẽ bằng con của một người bạn, và cũng không giỏi giao tiếp bằng một bạn trong lớp mà con chơi thân, nhưng chúng ta vẫn có thể tự hào về con vì đơn giản, đó là con của mình, vì cháu biết giúp bố mẹ làm việc nhà, biết lễ phép với người lớn, biết nhường nhịn anh chị em... và bạn cũng không cần phải đem con mình ra so sánh với trẻ này hay trẻ kia. Hãy luôn tự hào vì những gì con đã làm được, đó là sự khích lệ để con ngày càng tự tin hơn.

Chúng ta cũng nên biết giao cho trẻ một số trách nhiệm trong gia đình, không phải là buộc trẻ vất vả nhưng điều đó sẽ giúp trẻ có ý thức là mình cũng là một thành viên trong gia đình. Không nên la mắng, quát nạt trẻ vì những lỗi do trẻ gây ra, mà cần nhắc nhở để trẻ biết sai và không tái phạm. Chúng ta cần phân biệt giữa hành vi sai trái và bản thân đứa trẻ, khi chúng ta phê phán trẻ bằng những điều tệ hại như: “mày là đứa bỏ đi, trên đời không có ai tệ hại như mày” là chúng ta đã dán cho trẻ những cái nhãn và nhiều khả năng, chúng sẽ trở thành người đúng như cái nhãn mà chúng ta đã dán cho chúng.

Một điều quan trọng nữa để giúp trẻ có sự tự tin là cần biết lắng nghe trẻ. Chúng ta thường dễ dàng tuôn ra hàng giờ những câu giảng giải mang tính áp đặt lên trẻ mà không để cho trẻ có cơ hội trình bày, nói lên những điều muốn nói. Cứ như vậy, làm sao chúng ta có thể giúp trẻ phát triển được sự tự tin.

Nói cách khác, kỹ năng sống được hình thành từ việc tôn trọng trẻ, tin tưởng trẻ và biết cách khuyến khích trẻ phát triển cái Tôi lành mạnh, phát triển những khả năng tiềm ẩn của

trẻ. Vì đơn giản, kỹ năng sống không phải là một lý thuyết, mà là một phong cách, nó chỉ đến với những đứa trẻ được sống và phát triển trong sự tôn trọng, chấp nhận và yêu thương ngay trong gia đình của mình!

MUỐN TRẺ TỰ TIN, TRƯỚC TIÊN PHẢI BIẾT TIN VÀO TRẺ

## QUY TẮC 30: DẠY CON SỰ BIẾT ƠN VÀ ĐỘ LƯỢNG

Một trong những thái độ sống bị phê phán nhiều nhất đó là sự quên ơn.

Tại sao? Đó là do chính lòng tự cao trong mỗi con người, nhất là khi mình có một năng lực nào đó thì sẽ có tư tưởng là tôi có khả năng làm mọi thứ và như vậy, tôi không cần đến sự giúp đỡ của ai, và không cần phải hàm ơn ai!

Với con cái trong nhà, nếu không được nhắc nhở chúng có thể có suy nghĩ như việc mua sắm trang bị tiện nghi vật chất của bố mẹ dành cho mình là điều hiển nhiên, và không cần cảm ơn! Để rồi, khi bước ra ngoài xã hội, trẻ lại nhìn mọi tác động đến mình như một sự tình cờ! Tình cờ gặp được một người chỉ giúp mình đường đi, tình cờ ngồi cạnh một người bạn giỏi toán và được hướng dẫn giải bài tập ngon lành, như thế đâu cần phải cảm ơn ai!

Cuối cùng, “*đỉnh cao*” của sự vô ơn chính là những đòi hỏi bất tận của những đứa “*con cưng*” – có cái áo đẹp thì phải có đôi giày hợp mốt, có cái máy tính lại đòi cái điện thoại di động... và sau đó biến thành sự đòi hỏi của cá nhân với cộng đồng xung quanh.

“*Đừng đòi hỏi xã hội đã làm gì cho mình, mà hãy tự hỏi mình đã đóng góp gì cho xã hội*”. Câu nói nổi tiếng của tổng thống Mỹ John F. Kennedy đã cho thấy con người phải sống với sự biết ơn và độ lượng mới có thể giúp cho xã hội phát triển.

Những người vô ơn giống như kẻ sống trên hoang đảo. Đó là một người cô đơn, một người tự xây bức tường thành cao và kiên cố quanh mình, vô cảm trước bất cứ mối tương quan nào. Ngoài ra, họ cũng lạ lẫm với chính mình, vì họ đã từ chối người khác.

Còn người biết ơn là người mở rộng vòng tay. Lòng biết ơn là nhịp cầu để người đến với người. Lòng biết ơn làm nảy sinh bầu không khí yêu thương, một tinh thần chung với nhiều cảm thông và sẵn sàng chia sẻ trong gia đình.

Một gia đình có văn hóa là một gia đình mà mọi người biết sử dụng lời cảm ơn và xin lỗi. Xã hội văn minh là nơi mà bất cứ ai cũng có thể xin lỗi nhau từ những chuyện nhỏ nhất và cảm ơn nhau từ những điều hết sức bình thường trong các mối quan hệ ứng xử.

Vì thế, ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta hãy dạy trẻ nói tiếng cảm ơn và xin lỗi. Cách dạy hiệu quả nhất, đó là chính chúng ta hãy biết nói lời cảm ơn và xin lỗi với trẻ về những gì mà trẻ đã làm cho mình và những sai lầm hay thiếu sót mà ta đã gây ra cho trẻ.

THỂ HIỆN LÒNG BIẾT ON LÀ CƠ HỘI GIÚP CHÚNG TA THIẾT LẬP MỐI QUAN HỆ LÂU BỀN VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ TẤM LÒNG BAO DUNG. CHÍNH NHỮNG MỐI QUAN HỆ ĐÓ GIÚP CHO CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA PHONG PHÚ HƠN.

## QUY TẮC 31: GIÚP CON HIỂU Ý NGHĨA VÀ GIÁ TRỊ CỦA LÒNG TỐT

Chưa bao giờ, giá trị của lòng tốt bị coi thường như hiện nay khi mà nhan nhản những sự lạm dụng lòng tốt xảy ra, từ những chuyện giả dạng ăn mày, cho đến những việc lừa gạt lòng tốt khác như giả vờ mất tiền, giả vờ lạc đường và cả đến chuyện giả làm các nhà tu hành để đi khất thực.

Đứng trước những hiện tượng đó, con người sẽ có thái độ “*vô cảm*” hay buộc phải trở nên “*vô tình*” trước một số nỗi đau của đồng loại, nếu không muốn trở thành trò cười vì bị lừa gạt hay thậm chí bị tổn thất vì mất mát.

Thế nhưng, điều đó có làm cho chúng ta cần phải tập cho con cũng trở thành “*vô cảm*” như chúng ta hay không? Dù đó có thể là một sự vô cảm “*có chọn lọc*”? Khác với chúng ta, tâm hồn trẻ thơ rất nhạy cảm và trong trắng. Vì thế, những mầm mống vô cảm mà chúng ta vô tình hay cố ý gieo rắc, sẽ biến thành những bãi cỏ hoang che phủ hết sự tươi mát của tâm hồn, làm khô héo cả sinh lực của đứa trẻ, biến chúng thành những con người ích kỷ và thực dụng mà người “*lãnh đủ*” trước tiên chính là bố mẹ!

Chúng ta có thể “*vô cảm*” với một vài vấn đề, tỉnh táo trước một số hiện tượng, để không dổ xô đi làm chuyện từ thiện một cách vô bổ, chỉ biết cho người khác điều mà chúng ta có, chứ không giúp cho họ điều mà họ cần! Nhưng vẫn phải có một sự nhạy cảm, biết xúc động trước những hoàn cảnh thương tâm, biết tôn trọng những tấm gương dũng cảm trong xã hội, để từ đó, có thể dạy cho trẻ biết cách đối xử tốt với mọi người, cho tiền những kẻ ăn xin một cách lịch sự, nhẹ nhàng giúp đỡ người khuyết tật, mặc dù chúng ta biết rằng những điều đó chỉ đem lại hiệu quả rất thấp cho người nhận, nhưng lại có giá trị rất tốt cho sự vun đắp lòng tốt nơi trẻ!

Lòng tốt không phải chỉ có thể biểu lộ qua việc giúp đỡ người ngoài, mà quan trọng nhất là phải biểu lộ ra đối với những người thân trong gia đình. Chúng ta tập cho trẻ biết phát huy lòng tốt trong việc tự tham gia các việc nhà, biết nghĩ đến nhu cầu, sở thích của anh chị em trong nhà để có những hành động hay sự quan tâm đúng lúc.

Thông thường, anh em trong nhà đều có sự quan tâm và yêu thương nhau một cách tự nhiên, nhưng nhiều khi do cách đối xử thiếu tế nhị và công bằng của bố mẹ, làm cho những đứa con trở nên ganh tỵ nhau.

Tình cảm mà bố mẹ dành cho con cái đôi khi có sự thiếu công bằng, vì có những đứa con thật sự dễ thương, nhưng cũng có những trẻ có những thói xấu mà bố mẹ không thể ngờ đến. Và tình cảm con người cũng thường khó lý giải được. Vì thế, sự thiên vị cũng là lẽ thường. Nhưng nếu chúng ta vì sự khác biệt của con mà hình thành thái độ “*con yêu – con ghét*” thì đừng bao giờ chúng ta có thể kỳ vọng những đứa trẻ này biết cách cư xử tốt đẹp

với mọi người.

Vì thế, chúng ta cần có sự đối xử công bằng với tất cả các con, vì chúng ta phải phân biệt những tính cách khó ưa của trẻ là khác với chính bản thân của nó. Đôi khi, tính cách đó lại là điều đáng thương hơn là đáng ghét, đáng giận và đó cũng là thử thách mà những bậc làm cha mẹ phải đương đầu trong việc dạy dỗ con.

## CÔNG BẰNG LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ TẠO NÊN LÒNG TỐT CHO CON

### QUY TẮC 32: DẠY CON BIẾT QUAN TÂM VÀ ĐÁP ỨNG

Lòng tốt là một khái niệm, nhưng sự quan tâm và đáp ứng các nhu cầu của người khác lại là những hành động cụ thể. Tuy nhiên, thực hiện điều này không phải là đơn giản, nhất là trong cuộc sống hiện nay, mỗi thành viên trong gia đình lại có những nhu cầu và thời gian làm việc khác nhau.

Để đánh giá một gia đình có hạnh phúc hay không, một trong những cách dễ dàng nhất là nhìn vào cách ứng xử giữa các thành viên trong gia đình với nhau, những cách thức biểu lộ sự quan tâm và đáp ứng nhu cầu của nhau. Đó chính là thước đo mức độ hạnh phúc trong gia đình.

Ngoài việc chúng ta cần biết cách quan tâm đến con cái, việc dạy con cách quan tâm đến những người thân trong gia đình cũng hết sức quan trọng. Việc quan tâm và đáp ứng nhu cầu của người thân thể hiện từ những việc rất đơn giản như cần hướng dẫn con khi sử dụng một món đồ gì thì cần để lại chỗ cũ, hay khi thấy người thân nghỉ trưa, thì cần điều chỉnh âm thanh của tivi vừa đủ nghe để không ảnh hưởng đến họ.

Khi có khách đến nhà, dù ngay cả với bạn bè của con cái, chúng ta cũng cần cư xử lịch sự vì chính điều đó vừa là sự tôn trọng con cái, và cũng là cách dạy con biết quan tâm đến người khác.

Chúng ta cũng nên quan tâm chăm sóc những nhu cầu hợp lý của trẻ như thỉnh thoảng đưa con đi mua sắm sách vở, dụng cụ học tập hay quần áo. Ngoài ra, cũng nên chỉ bảo cho con biết quan tâm đến những người khách đến chơi nhà mình, biết chào hỏi, v.v...

Tập cho con nhớ đến ngày sinh nhật của các thành viên trong gia đình, lưu ý đến một số ngày lễ kỷ niệm như ngày Quốc tế phụ Nữ, Mừng tám tháng ba, Ngày của Mẹ, Ngày của Cha. Những điều đó cũng là cách đơn giản để giúp con ý thức đến mối quan hệ thân thiết trong gia đình.

Một trong những biện pháp khác để xây dựng sự quan tâm đến nhau là việc tổ chức và duy trì các bữa cơm gia đình, mà qua đó, các thành viên trong nhà có dịp trao đổi, trò chuyện, động viên hay trêu đùa nhau. Đó chính là những chất kết dính để các thành viên trong gia đình biết quan tâm đến nhau và gắn bó với nhau nhiều hơn!

HÀNH ĐỘNG THÂN ÁI VÀ GIÚP ĐỠ NHAU LÀ NHỮNG VIÊN GẠCH XÂY NÊN SỰ  
GẮN BÓ TRONG GIA ĐÌNH

### QUY TẮC 33:

## GIÚP CON GIẢM BỚT GÁNH NẶNG TRONG HỌC TẬP VÀ DẠY CON CẢM NHẬN NIỀM VUI TRONG CÔNG VIỆC

Hiện nay, có rất nhiều ông bố, bà mẹ chỉ đặt ra yêu cầu duy nhất đối với con là tập trung vào việc học, mặc dù đó chỉ là một trong những hoạt động của cuộc sống giúp trẻ có khả năng phát triển sau này.

Các ông bố bà mẹ ấy thường buộc trẻ vào lịch học dày đặc và miễn cho trẻ mọi công việc khác trong gia đình. Họ quan niệm rằng, con họ chỉ cần học giỏi, không cần phải làm bất cứ việc gì. Thấy con cứ ngồi vào bàn học là họ yên tâm rồi, mà không cần biết con có cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng hay thậm chí con có học thật hay không? Bạn thử nghĩ xem, liệu bạn có thể làm việc với sự tập trung suốt từ sáng đến chiều và có khi cả buổi tối nữa hay không?

Vì thế, khi tổ chức việc học cho con, chúng ta cần có những yêu cầu hợp lý trong việc phân phối lịch học, giúp trẻ quân bình giữa thời gian học tập với việc nghỉ ngơi và giải trí cũng như tham gia một số việc trong gia đình. Chính những hoạt động đa dạng như thế, vừa giúp trẻ có khả năng tái tạo lại năng lượng và cả sự ham thích để có thể vượt qua những trở ngại trong một chương trình giáo dục không mấy nhẹ nhàng và hấp dẫn!

Sau đây là một số biện pháp giúp trẻ cảm nhận được niềm vui trong học tập:

- Tạo một góc học tập cho trẻ. Có thể trẻ chưa có phòng riêng nhưng cũng cần có một bàn học thuận lợi, ở chỗ có nhiều ánh sáng, yên tĩnh và mát mẻ. Tùy theo độ tuổi, chúng ta trang bị cho trẻ một cái bàn phù hợp với chiều cao, cùng những kệ sách và những tiện nghi nhỏ kèm theo như một cái ghế thích hợp và một cái đèn bàn dễ thương.
- Khuyến khích trẻ xây dựng mối quan hệ tốt với những người bạn trong lớp, tạo điều kiện thuận lợi để con bạn có thể mời bạn học về nhà chơi, kể cả những người bạn khác giới.
- Chú trọng đến chế độ dinh dưỡng cho trẻ, khuyến khích trẻ uống nhiều nước và đừng ăn nhiều những món ăn khó tiêu vào buổi tối vì nó sẽ làm trẻ khó tập trung vào việc học sau đó. Chúng ta cũng nên nhắc nhở trẻ đừng thức quá 11 giờ đêm vì sau giờ đó, việc học tập sẽ kém hiệu quả.
- Có sự phân bổ thời gian giữa việc học, việc nhà, giải trí và nghỉ ngơi hợp lý. Đây là yếu tố rất quan trọng, vì nếu không trẻ sẽ mất rất nhiều thời gian và sức lực vào việc học mà kết quả lại không đạt được như mong muốn.
- Tùy theo khả năng và năng lực học tập của trẻ để đưa ra các yêu cầu hợp lý. Nếu trẻ có

năng lực thật sự thì mới hướng trẻ vào những trường chuyên, lớp chọn, còn không thì chỉ nên cho trẻ học ở các trường trung bình.

Ngoài việc học, công việc nhà để phụ giúp bố mẹ cũng là biện pháp giáo dục kỹ năng sống cho trẻ, qua đó, trẻ sẽ biết đến giá trị của bản thân, thêm yêu mến và gắn bó với mái ấm gia đình.

Vì vậy, chúng ta nên giao cho trẻ những công việc phù hợp với độ tuổi và luôn thể hiện sự tin tưởng của mình khi giao “trọng trách” cho trẻ! Dù có thể trẻ làm chưa được tốt như ta mong muốn, nhưng điều mà chúng ta đánh giá chính là thiện chí và mong muốn được làm việc của trẻ chứ không phải là một kết quả hoàn hảo. Điều đó sẽ giúp trẻ tìm được những niềm vui trong mọi hoạt động.

### NGOÀI VIỆC HỌC, CÔNG VIỆC NHÀ ĐỂ PHỤ GIÚP BỐ MẸ CŨNG LÀ MỘT BIỆN PHÁP GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG CHO TRẺ

## QUY TẮC 34: KHUYẾN KHÍCH VÀ NUÔI DƯỠNG SỞ THÍCH CỦA CON

Ai cũng có một vài sở thích, có những sở thích đơn giản, nhưng cũng có những sở thích cầu kỳ hay khác lạ. Nhưng tất cả các sở thích đó, ít nhiều gì cũng đem đến cho chúng ta những niềm vui và đôi khi cả nghị lực, giúp chúng ta vượt qua được những thách thức trong cuộc sống và cả những nỗi buồn.

Người không có sở thích nào để theo đuổi thường có một cuộc sống tẻ nhạt và đơn điệu. Vì thế, chúng ta nên khuyến khích và giúp trẻ phát huy những sở thích tích cực và lành mạnh, với một đứa trẻ thích hoạt động thì những môn thể thao, sinh hoạt ngoài trời trong các đội nhóm thanh thiếu niên là môi trường thích hợp. Với những trẻ thụ động, hướng nội thì thú vui đọc sách, sưu tầm tem, sưu tầm các đồ lưu niệm... là những điều đáng khuyến khích.

Mỗi lứa tuổi có thể có những sở thích khác nhau, và chúng ta cũng cần phải lưu ý đến một vài sở thích tiêu cực hay có thể gây ra những hậu quả không tốt cho bản thân trẻ, như xăm mình, hay thích gắn lên người những cái vòng, khuyên... Các sở thích này thật ra là một sự a dua, muốn chứng tỏ mình, chạy theo sự xui khiến của bạn bè. Nếu con cái chúng ta rơi vào trường hợp này, chúng ta phải hết sức bình tĩnh, tìm cách trao đổi và phân tích cho trẻ thấy những hậu quả tai hại của các sở thích và trào lưu a dua đó.

Vì thế, ngay từ bé, chúng ta hãy chú ý đến cá tính của trẻ để có được những gợi ý, giúp trẻ khám phá ra niềm vui của những sở thích có tính tích cực, có giá trị giáo dục cao phù hợp với bản chất và thể lực của trẻ.

Nếu chúng ta không thích sở thích nào đó của con mà sở thích đó không gây hại gì đến con, phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình, chúng ta cần tôn trọng sở thích của con.

Có những thú vui sau một thời gian theo đuổi, trẻ có thể chán nản, không muốn tiếp

tục sở thích đó nữa. Các bậc cha mẹ cần tìm hiểu xem tại sao con lại không còn thích sở thích đó nữa. Nếu đó là do những yếu tố khách quan. Các bậc cha mẹ cần tìm cách tháo gỡ khó khăn cho con, hỗ trợ con để con tiếp tục theo đuổi sở thích của mình. Nhưng nếu thấy sở thích đó thật sự không phù hợp với tích cách của con, cha mẹ cần hướng con tìm thú vui khác phù hợp hơn. Bởi việc theo đuổi những sở thích phù hợp, tích cực sẽ giúp con tìm thấy những niềm vui trong cuộc sống, giúp con tránh được những cám dỗ và tệ nạn xã hội.

## NGƯỜI KHÔNG CÓ SỞ THÍCH NÀO ĐỂ THEO ĐUỔI THƯỜNG CÓ MỘT CUỘC SỐNG TÊ NHẠT VÀ ĐƠN ĐIỀU

### QUY TẮC 35: GIÚP CON HIỂU Ý NGHĨA VÀ GIÁ TRỊ CỦA TIỀN

Ngay từ lớp Một, nhiều trẻ đã được bố mẹ cho tiền để có thể tự ý mua quà, bánh khi đi học. Nhưng cũng có nhiều gia đình thì lại cố gắng cách ly con cái với đồng tiền càng lâu càng tốt. Nhiều em học đến cấp II mà vẫn chưa được phép tự tay cầm tiền để mua sắm cho mình, dù có khi đó chỉ là miếng bánh hay cốc nước. Vì nhiều bậc phụ huynh lo rằng nếu cho con tiếp xúc với đồng tiền quá sớm, con cái sẽ không biết cách sử dụng đồng tiền, sử dụng tiền vào những việc không tốt như chơi điện tử, vào cửa hàng Internet chat, xem những trang web đen hay ăn quà vặt...

Thực ra, việc biết sử dụng tiền là điều trẻ có thể học được nhanh chóng, nhưng để có thể hiểu được ý nghĩa và giá trị của đồng tiền lại là điều không đơn giản. Vì thế, việc cho trẻ tự do sử dụng đồng tiền quá sớm khi mới vào lớp 1 hay quá muộn khi đã đến lớp 6 đều không hợp lý.

Trẻ phải được tập cách sử dụng tiền ngay từ khi trẻ học lớp Một, hàng tháng, chúng ta có thể cho trẻ một số tiền nhỏ để trẻ có thể mua sắm những vật dụng cần thiết, yêu cầu trẻ phải ghi cụ thể và chi tiết vào một cuốn sổ nhỏ, hàng tuần, bố mẹ kiểm tra cuốn sổ đó xem con chi tiền có phù hợp và chính đáng không. Bên cạnh đó, khi dẫn trẻ đi mua đồ dùng học tập, đồ dùng cá nhân của trẻ, chúng ta có thể đưa tiền cho trẻ để trẻ trả cho người bán hàng và chứng kiến việc mua bán, nhận và trả lại tiền thừa.

Chúng ta nên khuyến khích trẻ biết để dành tiền bằng cách bỏ ống tiết kiệm, dần dần trẻ sẽ biết cách sử dụng tiền và cũng có thói quen biết để dành tiền. Nhưng, điều gây ra ảnh hưởng lớn nhất đến việc nhận ra giá trị của đồng tiền chính là thái độ và ứng xử của cha mẹ trong việc chi tiêu tiền.

Nhiều bậc cha mẹ là người rất keo kiệt, tính toán chi li từng đồng tiền, thậm chí khi con cái đã lớn, họ cũng không cho con tiền tiêu vặt hay tra hỏi rất kỹ khi con xin tiền kể cả cho việc đóng học. Điều này sẽ gây ra cho con sự ức chế, sau này không biết chi tiêu tiền, có trường hợp vì quá bức bối việc xin tiền của bố mẹ, còn đi ăn cắp tiền của người khác để tiêu. Còn nếu cha mẹ là người quá phung phí trong việc dùng tiền, hay cho con quá nhiều tiền so với nhu cầu của lứa tuổi con, con cái lại không biết chi tiêu hợp lý, và sau này quen với việc chi tiêu vô tội vạ trong khi tiền kiếm ra không đủ tiêu. Tất cả những điều đó đều khiến con dễ rơi vào tệ nạn xã hội.

Tiếng Việt ta có từ “*tiền bạc*” với ý nghĩa tiền được làm bằng bạc, nhưng cũng có nghĩa là sự bạc bẽo của đồng tiền. Chúng ta đều biết “*Đồng tiền là một người đầy tớ giỏi, nhưng lại là một ông chủ tồi*”, nghĩa là, nếu chúng ta biết cách sử dụng tiền hợp lý, coi đồng tiền là phương tiện cần thiết thì nó sẽ phát huy tác dụng. Nhưng nếu chúng ta lại quá ỷ lại vào sức mạnh của nó, có lúc, nó sẽ kẻ phá hủy cuộc sống của chúng ta.

Vì thế, việc giúp trẻ hiểu được ý nghĩa và giá trị của đồng tiền rất cần thiết trong việc giúp trẻ tìm đến niềm vui, hạnh phúc trong cuộc sống.

## CÓ TIỀN LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT NHƯNG BIẾT CÁCH SỬ DỤNG TIỀN CÒN QUAN TRỌNG HƠN

### QUY TẮC 36: DẠY CON TÍNH KIÊN TRÌ, VƯỢT KHÓ

Việc dạy con tính kiên trì, vượt khó phải tùy thuộc vào tính cách của trẻ, có những trẻ bẩm sinh đã có tính kiên trì, nên chỉ cần nhắc nhở và tạo điều kiện là đủ. Nhưng cũng có những trẻ bản chất hiếu động, vô tư nên việc rèn luyện tính kiên nhẫn không phải là dễ dàng gì.

Để có thể tập cho con tính kiên nhẫn, nên bắt đầu từ những chuyện đơn giản như khuyến khích con làm xong bài tập, làm xong việc nhà được giao. Chúng ta phải biết cách giao việc phù hợp cho trẻ và không giao quá nhiều việc để trẻ khó có thể hoàn tất trong một thời gian nhất định. Chúng ta cũng có thể cho trẻ tham gia các trò chơi đòi hỏi tính kiên nhẫn như gấp giấy, ghép tranh, khuyến khích trẻ hình thành các sở thích như sưu tầm tem, các loại huy hiệu... Với trẻ nhỏ, ta có thể tập cho các em tính kiên nhẫn bằng việc dùng một hộp diêm, hay hộp tăm đổ ra bàn và khuyến khích các em xếp vào hộp từng cây một.

Chúng ta cũng phải tỏ ra kiên nhẫn trong việc dạy trẻ, kiên trì nhắc nhở trẻ thực hiện công việc, kế hoạch đã đề ra, qua đó, trẻ mới có thể ý thức được giá trị và hiệu quả của sự kiên nhẫn.

Có thể khi đứng trước những vấn đề phức tạp, đòi hỏi nhiều thời gian con bạn sẽ trở nên mất kiên nhẫn vì cho rằng mình sẽ không đủ khả năng thực hiện. Bạn hãy giúp trẻ chia nhỏ công việc ra và giải quyết từng bước một. Từ đó, trẻ sẽ biết cách để đạt đến thành công bằng sự kiên trì của mình.

## KIÊN NHẪN ĐỂ THỰC HIỆN, CŨNG NHƯ KIÊN NHẪN CHỜ ĐỢI THỜI ĐIỂM THÍCH HỢP ĐỂ TIẾN HÀNH LÀ BÍ QUYẾT ĐEM LẠI THÀNH CÔNG

### QUY TẮC 37: DẠY CON BIẾT CHẤP NHẬN

Nhiều người có bản tính cầu toàn, luôn đòi hỏi mọi thứ phải hoàn hảo và họ cho đó là ưu điểm, điều đáng hãnh diện. Điều đó không sai, vì có nhiều công việc đòi hỏi một tổ chức

chặt chẽ, một kết cấu hoàn chỉnh, giống như những bộ phận vi mạch trong một hệ thống máy móc, chỉ một sai sót nhỏ có thể dẫn đến hư hỏng nặng hay sự phá hủy toàn diện.

Nhưng trong cuộc sống, có rất nhiều điều chúng ta cần có sự chấp nhận, từ việc chấp nhận những thiếu sót trong khả năng và cách ứng xử của người khác, cho đến những khó khăn trong cuộc sống xung quanh.

Trong khuôn khổ gia đình, điều đầu tiên để có thể giúp con có khả năng chấp nhận người khác và những khó khăn trong cuộc sống, đó chính là thái độ của cha mẹ khi chấp nhận con với bản tính và năng lực vốn có của nó. Chúng ta có thể có những đứa con nhanh nhẹn, hoạt bát, vui vẻ thì cũng có thể có những đứa con chập chạp, vô tư, ít nói, thụ động. Điều quan trọng trong việc giáo dục là khả năng tìm ra ưu điểm và khuyết điểm về năng lực và tính cách của trẻ, để dựa vào đó xây dựng những biện pháp giáo dục phù hợp.

Muốn cho trẻ biết chấp nhận các hoàn cảnh xảy ra với mình, cha mẹ không nên quá bao bọc, lo lắng cho trẻ mà trong một số trường hợp cần để trẻ tự vận động, đối phó và giải quyết khó khăn của mình, nếu những điều đó không gây nguy hiểm cho trẻ. Chúng ta hãy để cho trẻ nghịch ngợm, tự xoay sở trong các trò chơi, chúng có thể té ngã, có thể vấy bẩn, có thể gây đổ vỡ... và được bố mẹ nhìn với nụ cười và ánh mắt khoan dung. Điều đó sẽ giúp cho trẻ không chỉ biết chấp nhận hoàn cảnh, mà còn phát huy được tính tự chủ, lanh lợi và thích nghi với hoàn cảnh hơn.

Khi đi mua sắm quần áo, dụng cụ cho trẻ, chúng ta cũng đừng tỏ ra khó tính, chọn lựa quá kỹ lưỡng trước mặt trẻ, điều đó khiến chúng coi việc đòi hỏi các tiêu chuẩn cao của hàng hóa là điều tất yếu. Dĩ nhiên, chúng ta cũng không quá xuề xòa mà mua nhầm các mặt hàng kém chất lượng, nhưng cũng không xem việc mua phải một món hàng tầm tầm là một tai họa.

Việc cùng trẻ tham gia một số hoạt động từ thiện xã hội, cho trẻ có dịp chứng kiến những cuộc sống còn nhiều thiếu thốn, nghèo khổ cũng là cách giúp trẻ nhận ra được những gì chúng đang có là điều tốt đẹp. Từ đó, chúng sẽ có cái nhìn độ lượng hơn, biết chấp nhận và thích nghi với những hoàn cảnh khó khăn và giúp chúng thấy được giá trị của sự phấn đấu để đạt đến những điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống.

**CHẤP NHẬN KHÔNG PHẢI LÀ BUÔNG XUÔI MÀ LÀ THÁI ĐỘ CỦA NGƯỜI KHÔNG NGOAN, BIẾT NHÌN VÀO SỰ THẬT VÀ Ý THỨC ĐƯỢC NĂNG LỰC CỦA MÌNH. ĐÓ LÀ KHỞI ĐẦU CỦA THÀNH CÔNG**

## **QUY TẮC 38: DẠY CON BIẾT TỪ CHỐI**

Có nhiều bố mẹ vì thương con, nên tìm đủ mọi cách để đáp ứng những đòi hỏi của con. Điều đó rõ ràng là không hay, vì trẻ sẽ trở thành một người ích kỷ, chỉ biết đòi hỏi cho bản thân, trở thành người không có khả năng từ chối, không biết từ chối trước những đòi hỏi của bản thân và cũng không có khả năng từ chối trước những yêu cầu của người khác. Trẻ sẽ dễ dàng bị lôi cuốn vào thói hư, tật xấu hay những phong trào lập dị, không lành mạnh

ngoài xã hội, hay sa vào tệ nạn xã hội.

Muốn con biết nói không với những điều xấu thì trước tiên các bậc cha mẹ phải biết nói không trước những đòi hỏi không đúng của con.

Tuy nhiên, từ chối lại là điều không dễ như chấp nhận, và chúng ta cũng cần giúp trẻ biết cách từ chối. Dưới đây là một vài nguyên tắc các bậc cha mẹ cần lưu ý khi dạy con:

- Phải cảm ơn trước khi từ chối. Đây là việc rất đơn giản nhưng không phải ai cũng nhớ. Việc nói một lời cảm ơn trước tiếng không sẽ làm giảm đi cảm xúc tiêu cực ở người bị từ chối rất nhiều.
- Phải từ chối thật lễ phép. Nếu kèm theo lời từ chối, là nụ cười dễ thương của trẻ, thì ai mà có thể phạt ỷ? Ngược lại, trẻ từ chối kèm theo thái độ giận dữ, khó chịu hay coi thường, hẳn chúng sẽ không bao giờ nhận được cảm tình từ người đối diện.
- Không nhận xét về món quà, hay lời đề nghị, đó là nguyên tắc lịch sự tối thiểu. Vì nếu khen, mà không nhận quà, có nghĩa là bạn không thật lòng thích chúng. Khi bạn chê bai cùng với sự từ chối, thì thật bất lịch sự. Do đó, nên dạy trẻ từ chối mà không nhận xét gì về món quà hay lời đề nghị đó cả.
- Nên trung thực đưa ra lý do để từ chối. Với trẻ, câu đơn giản nhất là: *“Cháu chưa được phép của bố mẹ”*. Nhưng phải để chúng tự giác nói câu đó, chứ không phải do bạn bắt buộc.
- Từ chối mềm mỏng nhưng kiên quyết. Trẻ rất dễ *“bị dụ”* nên vấn đề quan trọng là chúng không được đổi ý khi người đối diện năn nỉ thêm vài câu hoặc món quà quá hấp dẫn. Nên nhắc nhở trẻ về những nguy hiểm có thể xảy ra khi chấp nhận yêu cầu của người lạ mà không có sự đồng ý của cha mẹ.

## BIẾT NÓI KHÔNG ĐÚNG LÚC CŨNG LÀ MỘT NGHỆ THUẬT SỐNG

### QUY TẮC 39: BIẾT QUÊN NHỮNG CÁI CẦN QUÊN

Thông thường, ai cũng mong muốn mình có được một trí nhớ tốt. Nhưng nếu cái gì cũng nhớ thì có khi lại trở thành một điều đau khổ.

Có nhiều người than thở về trí nhớ tồi tệ của mình, nhưng họ không biết rằng, khả năng quên cũng cần thiết không kém khả năng nhớ.

Hãy thử hình dung, ta phải chứng kiến những thảm cảnh, bi kịch hay hình ảnh tồi tệ về một thành phố, một con người hay bản thân gặp phải những chuyện buồn... mà lúc nào những điều đó cũng hiện hiện trong tâm trí ta thì cuộc sống đau buồn đến mức nào.

Như thế, chúng ta thấy để nhớ đã là điều khó, để quên đôi khi còn khó hơn. Điều gì đã

ghi vào ký ức, nhất là những điều đã thường xuyên lặp lại, thì khó có thể quên được. Vấn đề là cần có được năng lực để không muốn nhớ đến nữa. Muốn làm được điều đó, cần phải có các hoạt động và hình ảnh thay thế, và chúng ta đừng để những tư tưởng buồn phiền, bi quan xâm chiếm vì chính những điều đó sẽ khiến chúng ta nhanh quên những điều không muốn nhớ và khắc ghi những điều không muốn quên.

Đối với các con của chúng ta, trong lứa tuổi học sinh, ngoại trừ những kiến thức về văn học, lịch sử, khoa học cần phải nhớ, còn trong các mối quan hệ hay những thú vui, giải trí, chúng ta nên tạo điều kiện cho các em tham gia các hoạt động đa dạng, dưới nhiều hình thức khác nhau, tránh việc quá tập trung vào một hoạt động nào, khiến trẻ sẽ có nhiều ký ức trong lĩnh vực này, nhất là những lĩnh vực không tốt cho sự phát triển nhân cách của trẻ.

Ngoài ra, trong cuộc sống thường ngày, chắc hẳn sẽ có những lúc chúng ta bị lừa gạt, khi gặp phải những trường hợp đó, nhất thiết chúng ta chỉ lưu ý con cái về sự tỉnh táo, chứ không cần phải nhắc đi nhắc lại, khiến chính mình cũng như các con, phải ôm trong lòng sự khó chịu, bức tức vì những tổn thất không đáng có.

Ngay cả trong các mối quan hệ bạn bè, có thể con cái chúng ta gặp phải những người bạn xấu, chỉ thích lợi dụng lòng tốt để gây ra cho các em những tổn thất. Trong những trường hợp này, các bậc cha mẹ cũng không nên quá trách móc, hay trừng phạt các em về sự dại dột, cả tin. Điều đó, không những khiến trẻ cứ phải nhớ mãi những điều nên quên, mà còn khiến trẻ mất đi niềm tin vào con người.

## MUỐN NHỚ, CẦN PHẢI BIẾT QUÊN

### QUY TẮC 40: HÒA NHẬP NHƯNG KHÔNG HÒA TAN

Một trong những biện pháp giúp con tìm được hạnh phúc trong cuộc sống, chính là những hướng dẫn và hỗ trợ để con có thể hội nhập với xã hội thông qua một số hoạt động sinh hoạt cộng đồng hữu ích.

Ngay từ nhỏ, ta nên cho các cháu tham gia các hoạt động phát huy năng khiếu ở các nhà thiếu nhi, không phải là để trẻ trở thành thần đồng hay một nghệ sĩ tài năng, mà chỉ là giúp trẻ phát triển khả năng giao tiếp, biết biểu lộ xúc cảm dưới những hình thức nghệ thuật như vẽ, múa hát, thể dục nhịp điệu hay các sinh hoạt khám phá thiên nhiên. Nếu không có điều kiện theo học, cha mẹ cần cho trẻ tiếp xúc những trẻ cùng lứa trong khu xóm hoặc lớp học của trẻ.

Khi lớn lên, chúng ta khuyến khích trẻ biết kết bạn, cho phép trẻ đi chơi với bạn và mời bạn về nhà, tạo điều kiện cho trẻ tham gia các hoạt động văn nghệ, thể dục thể thao...

Thông qua những hoạt động đó, chúng ta cũng cần tìm hiểu để phát hiện và giúp trẻ phát huy những sở thích cá nhân, giúp trẻ nâng cao những kỹ năng mà trẻ có thiên khiếu. Ngay cả khi trẻ không có điểm gì nổi bật, chúng ta cũng nên khen ngợi, khuyến khích trẻ từ những việc rất bình thường trong gia đình. Để từ đó giúp trẻ tự tin vào bản thân.

Khi trẻ có những biểu hiện chạy theo các xu thế thời đại, các loại thời trang nhất thời, chúng ta cần phải cảnh tỉnh lưu ý khéo léo nhưng cương quyết, phân tích cho trẻ thật dễ hiểu và đơn giản những hậu quả sẽ đến khi trẻ không còn bản sắc cá nhân.

Đó chính là thái độ hòa nhập với cuộc sống nhưng không để cuộc sống xóa tan những quan điểm và cách ứng xử riêng của mình, vì chúng ta cần biết và cần cho con cái chúng ta biết, mỗi con người là một cá tính riêng và chính điều đó giúp chúng ta được phân biệt với những người khác, để lại dấu ấn với người khác.

**HÀNH TRÌNH ĐI ĐẾN HẠNH PHÚC CHÍNH LÀ HÀNH TRÌNH TÌM LẠI CHÍNH MÌNH**

# PHẦN III: NHỮNG ĐIỀU CON CÁI MONG MUỐN Ở CHA MẸ

Tất cả chúng ta khi có con, chắc hẳn không ít thì nhiều, đều đặt những kỳ vọng và mong muốn vào những đứa con, nhưng phần lớn lại ít khi tìm hiểu những điều mong muốn của con với chính chúng ta!

Việc nhận biết những điều mong muốn của con cái, không chỉ giúp chúng ta có được sự hiểu biết về thế giới của trẻ, mà còn là cơ hội nhìn lại chính mình, kịp thời điều chỉnh những quan điểm và cách ứng xử không thích hợp, từ đó có thể vận dụng những nguyên tắc giáo dục thích hợp cho từng tính cách khác nhau của con cái.

Có thể, không phải với bất cứ đứa trẻ nào chúng ta cũng cần áp dụng đầy đủ những quy tắc được giới thiệu, mà có khi chỉ cần một vài biện pháp trong số đó. Đây chính là quy tắc quan trọng nhất trong việc giáo dục con cái: tùy vào tính cách của trẻ chứ không phải tùy vào yêu cầu của phụ huynh.

## QUY TẮC 41: KHÔNG CÁI NHAU TRƯỚC MẶT CON

Trong đời sống vợ chồng, chắc chắn không tránh khỏi những lúc xảy ra mâu thuẫn. Việc nín chịu, không muốn tranh cãi đôi khi còn để lại hậu quả nghiêm trọng hơn cả việc thẳng thắn bày tỏ những điều không hài lòng về nhau, hay việc tranh cãi để đạt đến một sự cảm thông, hiểu rõ vấn đề hơn.

Như thế, việc tranh cãi đôi khi là cần thiết, nhưng tại sao lại không nên tranh cãi trước mặt con?

Bởi vì, trước tiên và trên hết, con cái luôn coi bố mẹ là thần tượng. Trừ khi do vô tình hay cố ý, bố mẹ đã có những lời nói và hành động làm tổn thương nghiêm trọng đến mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái như: chửi rủa, sỉ nhục, bỏ bê, không quan tâm chăm sóc, đánh đập, hành hạ con cái quá giới hạn cho phép, có thái độ căm ghét con cái vì lý do nào đó, thì với con trẻ, bố mẹ luôn là tấm gương cho chúng noi theo.

Vì thế, việc tranh cãi, dùng những lời lẽ gay gắt sẽ làm tổn thương nghiêm trọng đến sự ngưỡng mộ và yêu mến của trẻ. Khi phải chứng kiến cảnh bố mẹ sỉ nhục lẫn nhau, thần tượng của trẻ sẽ sụp đổ, trẻ sẽ trở nên bi quan, đa nghi và không còn tôn trọng những nguyên tắc do bố mẹ đưa ra.

Khi xảy ra tranh cãi, chúng ta cũng không nên tìm cách lôi các con vào cuộc, hay lôi kéo

chúng theo phe mình. Vì để đạt kết quả, chúng ta sẽ tìm cách “*mua chuộc*” trẻ, mà không nghĩ rằng trẻ sẽ nhận thức ra điều này, và sử dụng ưu thế này để đòi hỏi, buộc chúng ta phải chiều chuộng chúng nhiều hơn.

Việc xử lý những mâu thuẫn trong gia đình cũng cần phải lưu ý là khi tranh cãi, chỉ tập trung vào vấn đề gây ra mâu thuẫn, để tìm cách giải quyết chứ không phải là dịp để lôi ra những khuyết điểm, những “*thói hư tật xấu*” của đối tác. Chính việc lôi ra ánh sáng những sai lầm đã qua của vợ/chồng, sẽ khiến con cái thất vọng về người cha, người mẹ mà chúng hằng kính trọng và ngưỡng mộ.

VIỆC TRANH CÃI, DÙNG NHỮNG LỜI LỄ GAY GẮT SẼ LÀM TỔN THƯƠNG  
NGHIÊM TRỌNG ĐẾN SỰ NGƯỠNG MỘ VÀ YÊU MẾN CỦA TRẺ

## QUY TẮC 42: KHÔNG KỂ TỘI CON TRƯỚC MẶT BẠN BÈ CHÚNG

Một trong những điều làm trẻ tổn thương nghiêm trọng chính là việc bị bố mẹ phê phán, chỉ trích, kể tội trước mặt bạn bè của chúng.

Điều này cũng tương tự như việc chúng ta bị sếp trong cơ quan phê bình trong một buổi họp. Nhưng việc chúng ta phê phán con cái trước mặt bạn bè chúng để lại ảnh hưởng tiêu cực hơn nhiều. Bởi vì, khi bị phê bình trước đồng nghiệp, chúng ta có thể nhận ra sai lầm của mình, và chấp nhận điều đó như một hình thức kỷ luật, mặc dù một người sếp giỏi sẽ không bao giờ làm điều đó. Nhưng đối với trẻ thì không, chúng không thể nào xem việc bố mẹ chửi bới hay tát tai chúng trước mặt bạn bè là điều có thể chấp nhận được.

Chúng ta sẽ cho rằng, tại sao thầy cô của trẻ có thể đánh, phạt chúng trên lớp, trước mặt bạn bè còn bố mẹ thì lại không? Hai điều này giống nhau về hình thức nhưng lại hoàn toàn khác nhau về bản chất. Khi trẻ phạm lỗi tại lớp học, đó là điều các bạn chúng đều biết, và học sinh nào khi phạm lỗi cũng đều bị kỷ luật. Nhưng chuyện kể tội, mắng chửi con trước mặt bạn bè lại là chuyện khác, vì bạn bè của trẻ không biết được trẻ đã làm gì để bị như vậy, để rồi sẽ tò mò, tìm hiểu hay có thể phê phán và đặc biệt là coi thường trẻ. Điều này lại càng khiến trẻ khó chịu hơn, và trẻ sẽ cảm thấy “*mất uy tín*” trước các bạn.

Tùy theo tính cách của trẻ mà sẽ có những phản ứng khác nhau, trừ những trẻ có cá tính nóng nảy sẽ có những phản ứng bùng nổ ngay còn phần lớn là cam chịu, nhưng điều đó đôi khi còn có những tác hại nghiêm trọng hơn, bởi vì đó là những đợt sóng ngầm, dần dần hủy hoại nhân cách nghiêm trọng.

Trẻ sẽ trở nên xa cách với bố mẹ, sẽ có những hình ảnh xấu về những người mà chúng xem như thần tượng. Điều nguy hiểm nhất là trẻ sẽ mất sự tự tin vào bản thân và không còn biết tôn trọng những giá trị của chính mình.

Có nhiều bậc cha mẹ cho rằng khi nói về những điểm chưa tốt của con trước mặt bạn bè, sẽ làm cho chúng cảm thấy xấu hổ mà bỏ thói xấu đó hay không mắc phải sai phạm đó nữa, đó là điều hết sức sai lầm. Xấu hổ thì có thể có, nhưng từ bỏ thói xấu thì chưa chắc, mà

có khi chúng lại còn tìm cách che đậy và biện minh những lỗi lầm, thiếu sót của mình một cách tinh vi hơn. Nguy hiểm hơn, trẻ có thể coi đó là hành động sĩ nhục, và có thể dẫn đến những sự bùng nổ hay đổ vỡ về nhân cách đáng tiếc. Hoặc chúng lại coi những điều mà bố mẹ chê trách đó là những điều mà chúng sẽ thực hiện nhiều hơn!

**CÓ THỂ PHẠT TRẺ NHƯNG KHÔNG ĐƯỢC HẠ NHỤC TRẺ. CÓ THỂ ĐÁNH TRẺ NHƯNG KHÔNG ĐƯỢC HÀNH HUNG TRẺ**

## **QUY TẮC 43: TIẾP ĐÓN BẠN CỦA CON NHỊT TÌNH**

Nếu việc chê trách, phê bình hay trừng phạt con trước mặt bạn bè chúng gây mất tự tin và khiến trẻ khó chịu thì việc vui vẻ đón tiếp bạn bè của con sẽ khiến con trẻ vui vẻ, thoải mái và tạo cho chúng niềm tự hào về gia đình và bản thân.

Nhiều người cho rằng, nếu ta đón tiếp bạn bè của con mình vui vẻ, nhiệt tình sẽ khiến bọn trẻ coi thường, chúng sẽ lạm dụng để nghịch ngợm, leo trèo hay phá phách. Thực ra, khi đón tiếp lũ trẻ vui vẻ, sẽ khiến các em sẽ tôn trọng bạn nhiều hơn và sẽ ý thức hơn trong các hành vi tại nhà bạn.

Việc đón tiếp cũng không nhất thiết phải quá vồ vập hay ra vẻ lịch sự bề ngoài, vì điều này lũ trẻ sẽ nhận ra ngay, mà chỉ cần bạn vui vẻ tự nhiên là đủ. Chúng ta cũng nên để lũ trẻ được tự nhiên bằng cách sau khi đón con, bạn đi qua phòng khác, hay đi làm các công việc trong gia đình chứ không nhất thiết phải ngồi đó để trò chuyện cùng đám bạn bè của con hay ngồi đọc báo, xem tivi gần đấy để “*giám sát ngầm*” các hành vi của trẻ, khiến các em không còn tự nhiên vui đùa, và chắc chắn đám bạn của trẻ sẽ tìm cách để mau chóng ra về vì cảm thấy gò bó và mất tự do vui đùa, không được tự do thể hiện mình.

Trong trường hợp con bạn còn nhỏ, việc tổ chức các buổi họp mặt với các gia đình, bạn bè có con nhỏ hay tổ chức sinh nhật cho con với bạn bè của con, tuy có thể gây ra một số phiền toái cho những bậc phụ huynh thích sự sạch sẽ, ngăn nắp nhưng sẽ tạo cho con bạn cơ hội được giao lưu, vui chơi và học được kỹ năng giao tiếp và hòa đồng với bạn bè.

Nếu bạn sợ căn phòng ngăn nắp của mình trở thành một đồng hồ hỗn độn, bạn có thể vui vẻ nói với con và các bạn của con mình: “Nào, sau khi vui chơi rồi thì các cháu sẽ giúp bác trả những món đồ trong phòng này về vị trí chứ nhỉ?” Sau đó, chúng ta sẽ cùng bọn trẻ sắp xếp dọn dẹp lại căn phòng.

Nếu điều kiện cho phép, chúng ta nên tổ chức việc học nhóm cho trẻ bằng cách mời một vài người bạn của con đến cùng học chung với con mình dưới hình thức tự học hay mời giáo viên dạy kèm. Điều này sẽ giúp trẻ quan tâm đến việc học và nâng cao lòng tự hào của trẻ về bố mẹ.

Tuy không tham gia, nhưng thỉnh thoảng, chúng ta cũng nên nói chuyện, tham gia một số trò chơi với bạn của con, điều này ngoài việc tạo được mối quan hệ tốt còn giúp ta nhận ra những vấn đề mà các em đang quan tâm, để có thể khuyến khích, hướng dẫn, hay uốn

nấn kíp thời cho con.

VIỆC VUI VẺ ĐÓN TIẾP BẠN BÈ CỦA CON SẼ KHIẾN CON TRẺ VUI VẺ, THOẢI MÁI  
VÀ TẠO CHO CHÚNG NIỀM TỰ HÀO VỀ GIA ĐÌNH VÀ BẢN THÂN

## QUY TẮC 44: KHÔNG NÊN NÓI DỐI TRẺ

Trong cuộc sống, chắc chắn có những lúc, có những hoàn cảnh chúng ta buộc phải nói dối. Không phải tất cả những lời nói dối đều xấu xa, tồi tệ. Có lời nói dối lại mang lại những những điều tốt. Đó là khi người bác sỹ nói về tình trạng tiến triển tốt trong quá trình chữa trị một căn bệnh hiểm nghèo để người bệnh có thêm hy vọng, lạc quan để có thể chiến đấu với bệnh tật. Có những lời nói dối không làm hại ai, có khi lại mang lại những tiếng cười.

Thế nhưng, người ta thường nói, *“một lần bất tín, vạn lần bất tin”*. Vì thế, trừ những trường hợp bất khả kháng, ta không nên vì cái lợi trước mắt mà thường xuyên đưa ra những lời nói dối! Vì chúng ta có thể có được rất nhiều thứ qua những lời nói dối, nhưng lại mất một điều lớn hơn tất cả mọi thứ trên đời, đó là lòng tin.

Chúng ta có thể nói dối người ngoài, có thể nói dối bạn bè, nhưng với con cái thì tuyệt đối không! Chúng ta có thể không cho chúng biết một số sự thật, vì đó là những sự thật đau lòng, nhưng khi đã nói ra thì phải là những điều đúng sự thật.

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng biết chuyện cậu bé chăn cừu dùng những lời nói dối để gạt mọi người cho vui, đến khi có nhu cầu thật sự lại không ai đến giúp. Chúng ta nên biết rằng, lòng tin là cơ sở cho mọi mối quan hệ trong cuộc sống, từ trong gia đình đến ngoài xã hội.

Một gia đình mà con cái không tin ở bố mẹ, bố mẹ không tin vào nhau thì không còn là một gia đình theo đúng nghĩa của nó. Trên bình diện rộng hơn, một xã hội mà mọi người không còn tin nhau, xã hội đó đã đến thời kỳ suy thoái.

Lời nói dối không chỉ khiến đứa trẻ không còn tin vào bố mẹ, mà còn làm cho nó không còn tin vào bất cứ điều gì khác, và có khi còn không tin vào bản thân. Bởi bố mẹ là những người mà đứa trẻ thương yêu và kính trọng. Điều gì tạo nên tình cảm đó? Đó chính là niềm tin. Khi trẻ đói, lo lắng, ai sẽ là người đáp ứng, bao bọc và cho trẻ ăn? Chính là bố mẹ. Khi trẻ vấp ngã, đau khổ, ai là người nâng đỡ, vỗ về? Chính là bố mẹ. Khi trẻ sợ hãi, ai là người an ủi trẻ? Cũng chính là cha mẹ. Vì thế, nếu trẻ không còn biết tin vào bố mẹ thì trẻ còn biết tin và dựa vào ai?

Từ một lời hứa chiều nay cho con đi chơi, hay hứa mua cho con một món quà gì đó, rồi mãi chuyện này, chuyện kia mà quên mất, khi trẻ nhắc lại, thay vì xin lỗi thì lại dùng quyền bố mẹ mà gạt đi. Rồi cứ thế cho đến những việc lớn hơn, nói dối trẻ về mối quan hệ nào đó, câu chuyện nào đó... cứ thế, chúng ta đánh mất niềm tin ở con, làm ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa cha mẹ, con cái và dần đánh mất chính mình.

VIỆC CHA MẸ ĐÁNH MẤT NIỀM TIN NƠI CON CÁI CHÍNH LÀ SỰ MẤT MÁT LỚN NHẤT TRONG GIA ĐÌNH

## QUY TẮC 45: CHA MẸ NÊN QUAN TÂM TỚI NHAU

Chắc là bạn sẽ mỉm cười khi đọc đến nguyên tắc này, chuyện cha mẹ quan tâm đến nhau thì ảnh hưởng gì đến việc giúp con tìm hạnh phúc? Có nhiều bậc cha mẹ, chấp nhận hy sinh mọi thứ để lo cho con, kể cả hy sinh những thú vui cá nhân và cả sự chăm sóc lẫn nhau.

Nhưng chính sự quan tâm đến nhau của bố mẹ sẽ khiến con cái cảm thấy ấm áp, yên bình và hạnh phúc. Có nhiều đứa trẻ sinh ra và lớn lên trong giàu sang, nhưng vẫn không tìm được nụ cười bởi vì cha mẹ chúng chỉ quan tâm đến tiền bạc, địa vị, danh tiếng mà không hề quan tâm đến vợ/chồng mình.

Chúng ta cũng đừng nghĩ rằng, việc quan tâm, dành cho nhau những cử chỉ âu yếm chỉ là hành động của những cặp vợ chồng son, còn khi con cái lớn rồi, mà lại chăm sóc, nói những lời yêu thương, hay có những hành động thể hiện tình cảm với nhau thì con cái sẽ cười.

Đúng là ngay cả những bố mẹ trẻ có những cử chỉ quan tâm đến nhau, cũng có thể làm cho con cái cười, nhưng đó là tiếng cười hạnh phúc, tiếng cười của tình yêu và sự tôn trọng.

Tuy nhiên, sự quan tâm không đơn thuần chỉ là những hành động săn sóc hay âu yếm, mang tính “*biểu diễn*” cho con cái xem, mà còn là suy nghĩ về nhau, quan tâm đến cả những điều tưởng chừng như nhỏ nhặt nhất... Ví dụ như khi người chồng đang làm việc căng thẳng, người vợ lặng lẽ mang lên một ly cà phê nóng, một ly nước cam tươi hay khi người vợ đang đánh bóng nồi niêu xoong chảo, người chồng bước đến, vui vẻ phụ vợ một tay.

Chính sự quan tâm chăm sóc nhau, từ những chuyện nhỏ nhặt ấy, đã góp phần không nhỏ vào việc tạo nên mối dây gắn bó bền vững trong gia đình, mà tất cả mọi thành viên đều có thể đóng góp. Hạnh phúc gia đình chính là nền tảng vững chắc cho sự phát triển nhân cách của con cái, là nền tảng bền vững góp phần tạo dựng hạnh phúc cho con cái.

CHÍNH SỰ QUAN TÂM ĐẾN NHAU CỦA BỐ MẸ SẼ KHIẾN CON CÁI CẢM THẤY ẤM ÁP, YÊN BÌNH VÀ HẠNH PHÚC

## QUY TẮC 46: TÁN DƯƠNG ƯU ĐIỂM, CHẤP NHẬN KHIẾM KHUYẾT CỦA CON

Con người ai cũng thích được khen, nhưng thật lạ là người ta lại thích chê người khác nhiều hơn khen. Người ta thường dễ dàng nhìn thấy khuyết điểm của người khác hơn là thấy những ưu điểm của họ.

Cũng thế, có nhiều ông bố bà mẹ dễ dàng nhận ra những hạn chế của con, nhưng khi hỏi về những ưu điểm của trẻ, nhiều phụ huynh nghĩ mãi mà không biết là con mình có được những ưu điểm gì! Cháu có thể không khéo tay, hay làm đổ vỡ đồ nhưng chăm chỉ, bố mẹ nhờ gì cũng giúp, tuy hay cãi, nhưng nếu nói đúng thì cũng biết nghe. Cô con gái tuy điệu đà, nhưng chăm học, học giỏi, biết xuống bếp phụ mẹ nấu cơm, biết dạy em học...

Vì thế, một nguyên tắc giúp trẻ tự tin hơn vào bản thân là biết động viên, khuyến khích con, tán dương ưu điểm của con và chấp nhận những hạn chế của con.

Chúng ta không thổi phồng, không quá “đánh bóng” ưu điểm của trẻ.

Ngược lại, khi chỉ nhìn thấy những khuyết điểm của trẻ, chúng ta đã gây ra cho trẻ những mặc cảm, thiếu tự tin. Điều này không có lợi cho sự phát triển nhân cách của trẻ.

Tệ hơn nữa, thay vì giúp trẻ biết phát huy những mặt tích cực của mình với những câu góp ý đại loại như:

*“Bố/mẹ biết là con đã cố gắng nhiều, đã đạt được những thành tích tốt, điều đó rất đáng khen. Bố mẹ tin là tuy còn có một vài hạn chế, nhưng con sẽ khắc phục được điều đó nếu con muốn.”*

*“Con đã chăm chỉ trong học tập, nếu con biết sắp xếp việc học để giúp bố mẹ việc nhà thì thật là tốt, phải không?”*

Chúng ta lại nói với con những câu như:

*“Bố/mẹ rất thất vọng về con, bao nhiêu đầu tư vào việc học mà vẫn thua kém bạn bè, đã thế lại còn hậu đậu nữa, không biết sau này con xoay sở ra sao đây.”*

*“Con tuy có cố gắng, nhưng còn rất thua nhiều bạn trong lớp, trong khi những bạn đó đâu có được điều kiện như con, cứ như thế này thì con làm sao khá lên được!”*

Tôi tin là các bậc phụ huynh biết mình nên nói gì với con.

MỘT CÂU KHÍCH LỆ ĐÚNG LÚC CÓ THỂ THAY ĐỔI MỘT CUỘC ĐỜI

## QUY TẮC 47: HÃY GIẢI THÍCH RÕ CHO CON

Nếu các ông bố, bà mẹ mong muốn xây dựng một mái ấm hạnh phúc cho con, tuyệt đối không được mập mờ, mập mờ trong bất cứ những mối quan hệ hay hành vi ứng xử nào với trẻ!

Chúng ta đừng cho rằng con cái chúng ta phải có sự chấp nhận và thấu hiểu, cũng đừng nghĩ rằng chúng còn bé, nên việc “công khai – minh bạch” chưa cần thiết. Đúng là có nhiều vấn đề tế nhị mà khi con cái hỏi đến, chúng ta đành phải nói tránh đi: À, chuyện này thì lớn

lên con sẽ hiểu! Nhưng trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái, tiêu chí “*rõ ràng*” rất cần thiết và quan trọng vì điều này là cách tạo lòng tin cho trẻ hiệu quả nhất. Hơn nữa, điều này cũng giúp trẻ phát triển thêm nhận thức, sự hiểu biết và biết tôn trọng người khác.

Việc giải thích rõ ràng các yêu cầu, vấn đề hay khó khăn trong gia đình còn giúp chúng ta nhận ra trách nhiệm của mình đến đâu vì chúng ta sẽ phải thận trọng trong những lời hứa, yêu cầu. Chúng ta không thể nói những “*lời có cánh*” như quảng cáo, cũng không thể “*hứa rồi lờ*” đi. Chính điều đó cũng giúp chúng ta trong các mối quan hệ với bên ngoài, biết cách ứng xử trung thực để trở thành một người có được sự tin tưởng của những người xung quanh.

Có lẽ, một trong những điều mà con cái có thể hãnh diện về cha mẹ của mình, đó là được những người xung quanh tin tưởng và tôn trọng vì sự rõ ràng và trung thực, và điều này cũng đâu có quá khó khăn phải không bạn?

## BUƯỚC ĐẦU CỦA SỰ HIỂU BIẾT LÀ TÍNH RÕ RÀNG CỦA SỰ KIỆN

### QUY TẮC 48: ĐỐI XỬ CÔNG BẰNG

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng cảm thấy uất ức, chán nản khi bị đối xử bất công.

Trong cơ quan, đơn vị mà mình làm việc, chúng ta cũng từng chứng kiến những sự chèn ép, hay cư xử thiên vị của sếp với một ai đó, và chúng ta cảm thấy bất bình vì điều đó.

Chúng ta cũng từng khó chịu, thậm chí có khi còn “*nổi khùng*” lên khi phải chấp nhận sự thua thiệt khi không được “*ưu tiên*” trong một số lĩnh vực hoạt động?

Trong phạm vi gia đình, các con chúng ta cũng sẽ uất ức, khó chịu hay chán nản khi bị chính cha mẹ của chúng đối xử không công bằng. Rồi chúng sẽ tự đặt câu hỏi: Tại sao đều là con do bố mẹ sinh ra mà mình lại không được bố/mẹ yêu bằng anh/chị/em của mình. Hay mình là con nuôi của bố mẹ?

Có thể đứa con này xinh xắn, dễ thương hơn đứa con khác hay đứa con này thông minh hơn đứa con kia, nhưng chúng ta cũng không nên có những cư xử thiên vị yêu đứa con này hơn đứa kia.

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng, tình cảm yêu thương thì làm sao có thể dùng lý trí mà xử trí được! Có những đứa con đã đem lại cho chúng ta nhiều cay đắng, buồn phiền hoặc xấu hổ vì sự kém cỏi của nó, làm sao có thể có được sự quan tâm hơn, yêu thương hơn với một đứa con đem lại cho chúng ta niềm vui hay niềm tự hào? Đúng là như thế, nhưng nếu chúng ta biết rằng cái cây hạnh phúc chỉ có thể lớn lên trên một mảnh đất đầy yêu thương với những đối xử công bằng, chúng ta sẽ thấy rằng, cần phải biết chấp nhận những hạn chế của con mình, nếu không muốn nói là cần phải yêu thương chúng nhiều hơn vì sự thua thiệt mà chúng sẽ gặp phải sau này.

Ngược lại, có nhiều gia đình có một đứa con khuyết tật, nhiều khi lại dồn gần như toàn bộ sự chăm chú, yêu thương của cha mẹ cho đứa trẻ bất hạnh đó, như sự đền bù. Điều đó cần thiết, nhưng cũng chỉ nên ở một mức độ, giới hạn nào đó. Vì khi chúng ta quá chăm chú, yêu thương đứa trẻ bị khiếm khuyết, đứa con đó sẽ không có những nỗ lực để khắc phục dần những hạn chế của mình, sẽ ỷ lại, sẽ không thể phát triển các kỹ năng cá nhân để cứ mãi bám theo sự chăm chú của bố mẹ và không thể tự chủ được. Hơn nữa, sự đối xử thiên lệch, ít quan tâm đến những đứa con bình thường khác trong gia đình, hoặc buộc chúng phải yêu thương đứa con khuyết tật, có khi lại khiến chúng khó chịu, tránh không muốn tiếp xúc với đứa trẻ kia, và khiến tình cảm anh em bị rạn nứt.

Vì thế, dù sao đi nữa, khi muốn giúp con có được niềm vui trong cuộc sống thì thái độ đối xử công bằng với con là điều kiện không thể thiếu.

**CÁI CÂY HẠNH PHÚC CHỈ CÓ THỂ LỚN LÊN TRÊN MẢNH ĐẤT ĐẦY YÊU THƯƠNG  
VỚI NHỮNG ĐỐI XỬ CÔNG BẰNG**

## **QUY TẮC 49: LÀM CHỦ CẢM XÚC**

Một trong những điều tưởng như đơn giản nhưng lại không dễ dàng gì, đó là giúp con làm chủ được cảm xúc của mình.

Với những người trầm tĩnh, khả năng làm chủ cảm xúc sẽ dễ hơn so với những người nóng nảy nhưng điều đó không có nghĩa là một đứa trẻ nóng tính không có khả năng làm chủ cảm xúc. Nếu bạn là bố mẹ của một trẻ dễ nổi nóng, bạn lại càng phải giúp con có khả năng làm chủ cảm xúc nhiều hơn và tích cực hơn.

Làm chủ cảm xúc được xem là kỹ năng sống cần thiết mà bố mẹ nên giúp trẻ hình thành bằng các biện pháp sau:

Thứ nhất, một cảm xúc tiêu cực nếu không nhìn nhận đúng bản chất không thể tự mất đi hay nói cách khác, chúng ta phải giúp trẻ tìm ra đúng nguyên nhân gây ra cảm xúc tiêu cực đó.

Thứ hai, nếu trẻ cố kìm nén cảm xúc trong lòng đến một lúc nào đó, nó sẽ tự bùng nổ, khó kiểm soát. Vì thế, chúng ta phải khuyến khích trẻ biết cách bày tỏ cảm xúc ở mức hợp lý.

Thứ ba, nếu không biết cách giữ bỏ cảm xúc tiêu cực sẽ đeo đẳng và hủy hoại chính bản thân đứa trẻ. Do đó, sau khi hướng dẫn trẻ bộc lộ cảm xúc của mình, bạn cũng cần giúp trẻ hướng tới những suy nghĩ tích cực bằng những việc làm cụ thể như gặp gỡ bạn bè, tham gia một số hoạt động tập thể...

Thứ tư, để giải tỏa cảm xúc tiêu cực, không còn cách nào khác ngoài việc quay trở lại chất vấn nó để tìm ra căn nguyên vấn đề.

Việc làm chủ cảm xúc không dễ đạt được trong một thời gian ngắn. Điều quan trọng là chúng ta cần dạy con biết chia sẻ, quan tâm đến người khác, nhất là đừng suy diễn vấn đề theo chiều hướng tiêu cực. Vì có cách sống lạc quan, sẽ giúp trẻ làm chủ cảm xúc, trở lại trạng thái cân bằng nhanh hơn.

**BIẾT CÁCH BÀY TỎ CẢM XÚC VÀ LÀM CHỦ ĐƯỢC NÓ, ĐÓ LÀ MỘT TRONG NHỮNG KỸ NĂNG SỐNG CẦN THIẾT.**

## **QUY TẮC 50: KHÔNG ĐẶT QUÁ NHIỀU KỶ VỌNG VÀO CON**

Chúng ta đã phải trải qua rất nhiều lo lắng, mệt nhọc, công sức để sinh ra một đứa con. Và nuôi một đứa con, chúng ta phải trải qua rất nhiều sự đầu tư, chăm sóc. Vì thế, không thể nào chúng ta lại không đặt nhiều kỳ vọng vào con!

Hơn nữa, ai cũng muốn sau này con cái sẽ trở thành những người thành đạt trong cuộc sống, không chỉ đem lại niềm vui cho con mà con là sự tự hào của bố mẹ, vì vậy, có thể nói sự kỳ vọng vào con là điều rất tự nhiên.

Ngay từ khi còn nằm trong bụng mẹ, đứa trẻ đã được bố mẹ đặt rất nhiều kỳ vọng. Khi em bé được sinh ra, rất nhiều ông bố, bà mẹ đã muốn con mình trở thành thần đồng, trở thành những thiên tài. Họ cố gắng mua thật nhiều băng đĩa nhạc cổ điển để con nghe với hy vọng con sẽ phát triển tốt trí não, mua thật nhiều sách dạy tư duy, các trò chơi giáo dục, các mặt chữ, mặt số để mong con sớm biết đọc, biết viết... Rồi khi vừa chuẩn bị bước chân vào lớp 1, bé đã phải gánh chịu áp lực học tập hết sức nặng nề, với một thời lượng rất lớn, so với các công việc của người lớn cũng không kém gì, nếu không muốn nói là có khi còn nặng nề hơn.

Vì thế, nếu chúng ta vẫn vô tình hay cố ý đặt quá nhiều kỳ vọng vào con, chúng ta đã khiến trẻ phải gánh quá nhiều trách nhiệm, điều này khiến việc phải học tốt không phải chỉ là để giúp ích cho trẻ, mà còn giúp thỏa mãn lòng mong ước của bố mẹ.

Không chỉ kỳ vọng vào việc học, nhiều bậc cha mẹ còn mong muốn con mình sớm giỏi nhiều lĩnh vực như vừa hát hay vừa đàn giỏi hay sớm trở thành một nghệ sĩ, một vận động viên nổi tiếng, v.v...

Dĩ nhiên, cũng có những thần đồng âm nhạc, hay những nhà thể thao kiệt xuất nhờ sự quan tâm đầu tư của bố mẹ, nhưng đó không phải là điều mà ai cũng làm được, vì đó là những đứa trẻ có tố chất bẩm sinh, có năng khiếu và được đào tạo hợp lý, bài bản.

Ở đây, chúng ta cũng cần phân biệt giữa sở thích và năng khiếu, giữa sự đào tạo và tố chất sẵn có. Một đứa trẻ có sở thích về âm nhạc, nhưng không có năng khiếu thì có thể trở thành một người biết sử dụng nhạc cụ, hay một người viết nhạc bình thường.

Vì vậy, không phải là chúng ta không có quyền hay không thể kỳ vọng vào con cái, vì mong muốn một tương lai tốt đẹp cho con còn là một trách nhiệm. Nhưng, sự kỳ vọng của

chúng ta phải biết căn cứ trên thực tế, dựa vào khả năng và tố chất thật sự của con mình. Nếu đó là một trẻ thông minh và ham học, chúng ta có thể tin rằng, cánh cửa đại học sẽ rộng mở. Nhưng nếu trẻ học không tốt thì không nên ép con phải thi đỗ vào đại học, làm một người thợ cũng có thể là một định hướng tốt. Có nhiều gia đình, nếu bố mẹ là người có học vấn, bằng cấp thì sẽ hết sức xấu hổ và đau khổ khi đưa trẻ lại chọn nghề đầu bếp, hay làm một người công nhân kỹ thuật... Nhiều đứa trẻ đã chịu không nổi áp lực của gia đình có khi đi đến chỗ tự hủy hoại bản thân vì không vượt qua nổi kỳ thi tuyển sinh đại học.

Chúng ta hãy cứ kỳ vọng vào con cái, nhưng phải kỳ vọng đúng, với một mức độ hợp lý, cũng cần có sự đòi hỏi để trẻ biết cố gắng và phù hợp với sức của trẻ.

CON CÁI KHÔNG PHẢI LÀ CÁNH TAY NỐI DÀI CHO NHỮNG ƯỚC MƠ KHÔNG THÀNH CỦA CHA MẸ

## QUY TẮC 51: TIN TƯỜNG CON

Có thể nói, một trong những điều trẻ cảm thấy buồn nhất đó là sự thiếu tin tưởng của bố mẹ vào con cái.

Con đi học về trễ, bố mẹ nghĩ ngay là con đi học về rồi lang thang đi chơi, con đến nhà bạn để học thêm lại cho rằng bạn trẻ rủ nhau đi chơi điện tử, con xin tiền mua sách lại cho là dùng để mua truyện... Và thường để giải quyết cho những nghi ngờ đó, các bậc cha mẹ thường phải đích thân đưa đón con đi học, con cần đến nhà bạn thì đèo con đến, con cần đi mua sách cũng đèo con đi...

Có nhiều phụ huynh lại cho rằng, không cho con tiền, không cho con tự đi xe đi học, luôn kiểm soát con, không tin tưởng những gì con nói khi mình chưa kiểm soát lại là những biện pháp hữu hiệu để bảo vệ con, để ngăn con khỏi bị cuốn vào những thói hư của bạn bè xấu.

Điều đó không phải là hoàn toàn sai, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng có thể áp dụng những biện pháp kiểm soát con chặt chẽ như vậy, nhất là việc không cho trẻ tập sử dụng xe đạp là một điều không chỉ gây ra sự vất vả không cần thiết cho bố mẹ vì phải đưa đón con, mà còn gây ra tính lệ thuộc, ỷ lại cho trẻ, làm trẻ mất đi tính tự lập và sự tự tin vào bản thân.

Việc thiếu tin tưởng để rồi phải kiểm soát con thái quá cũng gây ức chế cho trẻ, trẻ mặc cảm với bạn bè, có những suy nghĩ tiêu cực về các mối quan hệ xã hội. Thậm chí, có những phản ứng ngược như con đi học về muộn, cha mẹ lại quy kết rằng con bỏ học chơi điện tử, đến một lúc nào đó, trẻ sẽ thật sự bỏ học để đi chơi điện tử như những gì các bậc cha mẹ hay nghi ngờ và cáo buộc.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là chúng ta phải tin hoàn toàn những gì trẻ nói, tin những hoạt động của trẻ, mà không cần phải có những chứng minh cụ thể. Chúng ta có thể nghi ngờ, nếu những lý lẽ của trẻ không tự nhiên, rõ ràng và hợp lý. Có thể vì lý do này,

lý do kia, kể cả việc sợ bị la mắng khiến trẻ phải bịa ra chuyện này, chuyện kia. Nhưng nếu tinh ý một chút thì không khó phát hiện lắm. Chúng ta nên kín đáo tìm hiểu tại sao trẻ lại nói dối. Sau khi đã có những chứng cứ hay lý luận rõ ràng, hãy nói với trẻ và phân tích thật rõ ràng để trẻ nhận ra lỗi, sửa lỗi và không được tái phạm việc nói dối cha mẹ.

Sự tin tưởng con còn là yếu tố làm gia tăng lòng tự trọng của con cái, chúng sẽ nhận ra trách nhiệm đối với lời nói và việc làm của mình, thấy mình được tôn trọng và dĩ nhiên cũng sẽ biết tôn trọng và thương yêu những người đã tôn trọng mình.

**ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT ĐỂ TẠO LẬP SỰ TỰ TIN NOỊ CON LÀ CHA MẸ CẦN BIẾT ĐẶT LÒNG TIN VÀO CON**

## **QUY TẮC 52: TRÁNH SỰ THÔ BẠO**

Đa số với các ông bố bà mẹ trẻ hiện nay, việc đánh đập con thô bạo hay dùng những lời lẽ cay nghiệt với con đã bớt đi rất nhiều. Tuy nhiên, cũng vẫn còn có những ông bố tính tình quá nghiêm khắc, mặc dù cũng có thể thương con nhưng lại có những trận đòn “*thừa sống thiếu chết*” với con mình khi con vi phạm một số điều nào đó. Vì họ hiểu không đúng câu: “*Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi*”. Họ đã hiểu theo nghĩa đen cái điều mà lẽ ra phải hiểu theo nghĩa bóng.

Roi vọt ở đây là sự nghiêm khắc với những nguyên tắc rõ ràng, chứ không phải là sự thô bạo hành hạ về thể xác, còn ngọt bùi ở đây là sự nuông chiều, buông lỏng chứ không phải là sự thương yêu mềm mỏng.

Sự hình thành nhân cách của trẻ không hoàn toàn tùy thuộc vào việc uốn nắn của bố mẹ, mà những biện pháp giáo dục ở nhà trường, mối quan hệ xã hội với bạn bè và những kiến thức thu lượm được qua báo chí, trên các phương tiện truyền thông cũng góp phần không nhỏ vào việc hình thành nhân cách của con.

Vì thế, những biện pháp đối xử nghiêm khắc chứ chưa cần đến mức thô bạo cũng là điều trẻ khó chấp nhận, và gây ra sự phản kháng. Điều này đôi khi sẽ dẫn đến những hậu quả rất đáng tiếc.

Sự thô bạo dù được thể hiện dưới bất cứ hình thức nào cũng chứng tỏ sự bất lực của bậc cha mẹ. Điều đó không chỉ khiến con cái coi thường bố mẹ mà còn có thể để lại những chấn tâm lý có ảnh hưởng lâu dài đến đứa trẻ khi trưởng thành. Trẻ sẽ oán hận bố mẹ, khi lớn lên sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc lập gia đình vì bị ám ảnh bởi những tình huống trẻ gặp phải trong suốt thời thơ ấu.

Có những trường hợp người ta nhận thấy rằng, những ông bố, bà mẹ hay đánh đập, chửi bới con cái hoặc thường đối xử thô bạo với con cái mình, chính là do trong thừa thiếu thời, các ông bố, bà mẹ này đã phải trải qua một tuổi thơ nặng nề, đầy bạo lực.

Điều đó cho thấy việc cư xử thô bạo với trẻ không chỉ làm cho chúng đau khổ khi còn

nhỏ mà còn là một tai họa chúng phải mang theo đến suốt đời.

## SỰ THÔ BẠO TRONG GIA ĐÌNH LÀ DẤU HIỆU CHO THẤY CÁC MỐI QUAN HỆ TRONG GIA ĐÌNH BẮT ĐẦU RẠN NÚT

### QUY TẮC 53: QUAN TÂM KHI TRÒ CHUYỆN VỚI CON

Trong giao tiếp, khi đón tiếp, trò chuyện với người khác, mà chúng ta lại tỏ ra hờ hững, vừa xem tivi, vừa đọc báo, vừa trả lời nhát gừng thì thật bất lịch sự. Chắc chúng ta cũng không muốn tâm sự thoải mái với người khi nói chuyện mà mắt cứ ngó đi chỗ khác, thỉnh thoảng lại nhìn đồng hồ và chỉ ậm ừ cho qua chuyện?

Thế mà đôi khi chúng ta lại cư xử với con như vậy. Khi trẻ đến bên ta ngập ngừng muốn bày tỏ ý kiến nào đó, hay vui vẻ kể về chuyến đi chơi với bạn sáng hôm nay, mắt chúng ta cứ dán vào chiếc tivi hay tờ báo mà không biết rằng có một đứa trẻ đang thất vọng ngay bên cạnh.

Chúng ta cho rằng với con thì không cần phải giữ phép lịch sự làm gì, miễn là chúng ta vẫn nghe chúng nói là tốt rồi.

Nhưng con chúng ta không thích cách nói chuyện đó, con sẽ tiến đến trước mặt bạn, tìm cách xoay khuôn mặt của bạn lại để có một cái nhìn trực diện, buộc bạn phải đối thoại, có trẻ sẽ phản ứng bằng cách hét lên trước khi bỏ đi: *“Con không thêm nói chuyện với bố mẹ nữa!”*. Lúc đó, có thể bạn sẽ thở phào: May quá! Nhưng tôi e rằng sự thoải mái của bạn sẽ kéo dài không lâu, vì sau đó, cơ hội để tạo được sự nối kết với trẻ, cơ hội để có thể gần gũi tìm hiểu tâm lý trẻ để có được những biện pháp chăm sóc giáo dục phù hợp sẽ không còn nhiều nữa.

Bạn cho rằng trẻ em thường vô tâm và mau quên. Hôm nay, chúng bực mình, nhưng ngày mai sẽ quên ngay, lại vui vẻ như thường, không có gì đáng lo hết. Đúng là trẻ sẽ không *“nhai lại”* những gì khiến chúng bực mình, trẻ không *“thù dai”* như người lớn. Nó sẽ thần nhiên trò chuyện với bố mẹ, dù hôm qua đã tuyên bố, không thêm nói chuyện nữa.

Thế nhưng, nếu cho rằng trẻ đã quên là không đúng, mà là chúng không muốn nhắc lại nữa vì những điều đó đã làm cho chúng bị tổn thương rồi!

Sự khó chịu buồn bực đã đi vào trong tiềm thức, thậm chí là vô thức của trẻ, để đến một giai đoạn nào đó trong quá trình phát triển sau này, trẻ sẽ tỏ ra hờ hững, không quan tâm gì đến những điều xung quanh nữa.

Có nhiều bậc cha mẹ, khi đứng trước những phản ứng của trẻ, nhất là khi chúng bước vào lứa tuổi vị thành niên thường lại thốt lên: Không thể hiểu nổi tại sao chúng lại có những phản ứng như vậy, luôn chống đối, không bao giờ chịu nghe lời dạy dỗ của bố mẹ.

Chính thái độ hờ hững trước đây của chúng ta đã góp phần tích cực vào việc hình

thành những phản ứng tiêu cực của con.

Vì thế, khi nghe con trò chuyện hoặc khi trò chuyện với con, chúng ta cần chú ý lắng nghe những gì con nói với thái độ nhiệt tình. Có như vậy, khi chúng ta nói, con cái mới lắng nghe. Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được xây dựng và bền chặt.

**LUÔN LUÔN LẮNG NGHE CHÍNH LÀ ĐIỀU CƠ BẢN CỦA NGHỆ THUẬT LÀM CHA MẸ**

## **QUY TẮC 54: KHÔNG NÊN TIỀN HẬU BẤT NHẤT**

Đã bao giờ bạn xem thường lời hứa của mình hay quên lời hứa với người khác, nhất là với những người có vị trí kém hơn mình, đặc biệt là với con cái chưa? Chúng ta thường biết rằng, thất hứa là điều không hay và vì vậy, trong các mối quan hệ xã hội, chắc chắn bạn sẽ không muốn thất hứa, trừ những trường hợp bất khả kháng. Thế nhưng với con cái thì lại khác, chúng ta thường cho rằng trẻ con không biết gì, vì thế chúng ta có thất hứa với chúng thì chỉ cần một chút kẹo bánh “*đền bù*” là xong. Và chính do suy nghĩ đó nên chúng ta thường có cách ứng xử “*tiền hậu bất nhất*” với trẻ.

Thế nhưng, thái độ tiền hậu bất nhất (trước và sau không như một) thì chúng ta dễ vi phạm hơn nhiều, đôi khi đơn giản chỉ là việc nói với con, chiều nay cho con đi siêu thị mua một món đồ, chúng ta vẫn cho con đi siêu thị, nhưng khi con chọn một món đồ theo sở thích, vì lý do nào đó, chúng ta lại không đồng ý mua cho con. Suy xét kỹ, việc đó với việc nuốt lời hứa cũng chẳng khác nhau nhiều.

Bạn ngạc nhiên ư? Vì bạn cho rằng dù sao chúng ta cũng đã cho con đi siêu thị, cũng mua cho con một món đồ, và con chúng ta không có lý gì để phàn nàn cả. Đúng là trẻ sẽ không thể phàn nàn, nhưng nó lại bị ức chế mà không thể nói ra, điều đó có thể gây ra những suy nghĩ không tốt trong cách nhìn của trẻ.

Cũng thế, trong những ứng xử khác, khi chúng ta nói thế này mà làm thế khác, con cái sẽ xem thường những lời nói của cha mẹ về một vấn đề nào đó, không còn tin tưởng vào những lời cha mẹ nói.

**LỜI NÓI KHÔNG ĐI ĐÔI VỚI VIỆC LÀM LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN NHẤT ĐỂ LÀM MẤT NIỀM TIN NOỊ CON**

## **QUY TẮC 55: LÀ NHỮNG TẤM GƯƠNG TỐT**

Đây là một quy tắc bất biến, có giá trị trong mọi thời đại. Có thể có người nghĩ rằng, có nhiều người trình độ học vấn còn kém hơn cả con thì làm sao có thể là những tấm gương tốt cho con được.

Thực ra, việc trở thành những tấm gương tốt cho con cái không tùy thuộc vào trình độ học vấn của bố mẹ, mà tùy thuộc vào mức độ nhận thức của họ. Điều đó có nghĩa là, bạn có thể không giỏi giang như con, nhưng bạn biết nhiều hơn chúng. Bạn có thể không biết tiếng Anh, tiếng Pháp nhưng bạn biết cách đối nhân xử thế. Bạn có thể không biết nhiều về lịch sử các dân tộc, không biết nhiều về các quốc gia trên thế giới, nhưng bạn có được sự tự tin của con người Việt Nam, có được sự gắn bó với mảnh đất mà bạn đã sinh ra. Bạn có thể không giải được các bài toán hình học, lượng giác, đại số... nhưng bạn biết giải những bài toán về tình cảm, về lòng yêu thương. Bạn có thể không biết về những phản ứng hóa học, nhưng bạn biết những phản ứng không tốt sẽ có tác động thế nào đến các mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội.

Vì vậy, việc bạn chỉ học hết cấp 1 hay đã tốt nghiệp đại học không phải là điều cần thiết để tạo nên sự tôn trọng của con cái, mà chính cách cư xử của bạn với chồng/vợ của mình và cách bạn giải quyết những vấn đề trong cuộc sống một cách rõ ràng, bình tĩnh với sự yêu thương và trách nhiệm mới đem lại giá trị và sự tôn trọng của con.

## TRỞ THÀNH TẤM GƯƠNG TỐT CHO CON CHÍNH LÀ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC TỐT NHẤT

### QUY TẮC 56: HÃY LÀ NHỮNG ÔNG BỐ BÀ MẸ TỰ TIN, LẠC QUAN

Hầu như ai cũng biết tính lạc quan và sự tự tin rất quan trọng và cần thiết cho việc phát triển nhân cách của trẻ. Muốn xây dựng cho con sự tự tin, bản thân bố mẹ cũng phải là người có thái độ sống lạc quan và tự tin vào năng lực của mình.

Trong cuộc sống gia đình, thái độ vui vẻ, lạc quan hay khả năng khôi hài sẽ giúp cuộc sống gia đình nhẹ nhàng hơn.

Thông thường, khi đứng trước những hoàn cảnh như con làm vỡ bát, hỏng dụng cụ hay làm mất xe, đồ dùng cá nhân, chúng ta thường khó giữ được bình tĩnh, quát mắng, thậm chí là đánh đập con. Nhưng bạn thử nghĩ, điều đó có thể lấy lại những gì đã vỡ hay đã mất không? Trong khi điều đó lại làm mất đi những niềm vui của gia đình và niềm tin của con cái vào bản thân chúng và vào bố mẹ chúng.

Chúng ta không đánh đập con nhưng không có nghĩa là chúng ta cứ để mặc con muốn làm gì cũng được. Chúng ta cần phê bình để con rút kinh nghiệm, dặn dò con phải thận trọng hơn. Thậm chí, chúng ta có thể yêu cầu trẻ đưa ra biện pháp kỷ luật nào đó như không được đi chơi, không được tham gia một hoạt động giải trí trong gia đình hay phải làm một số công việc "*lao động công ích*" trong nhà để chúng ghi nhớ, nhưng tuyệt đối không dùng những sai lầm đó để dán nhãn cho con là những kẻ hậu đậu, ngớ ngẩn hay ngu ngốc.

Thái độ tự tin và lạc quan còn giúp chúng ta có được sự tôn trọng của con. Khi chứng kiến việc bố mẹ chúng bình tĩnh giải quyết những tình huống khó khăn, biết nhìn ra những điểm tốt, điểm xấu, để đưa ra những giải pháp hiệu quả, con chúng ta cũng sẽ học được

điều đó.

NẾU MUỐN CON CÁI TỰ TIN VÀ LẠC QUAN, BẠN HÃY TẠO CHO CHÍNH MÌNH  
MỘT THÁI ĐỘ LẠC QUAN TRONG CUỘC SỐNG VÀ SỰ TỰ TIN VÀO BẢN THÂN

## QUY TẮC 57: BIẾT TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG GIA ĐÌNH

Trong việc chăm sóc con cái, chúng ta thường quan tâm nhiều đến những vấn đề giáo dục cá nhân của trẻ như làm sao cho con mình có được trình độ học vấn tốt nhất, có được những kiến thức, kỹ năng về nhiều lĩnh vực. Chúng ta tìm kiếm các cơ sở giáo dục hiệu quả để cho mình tham gia theo học, tạo mọi điều kiện tốt nhất để con có thể học tốt.

Nhưng chúng ta lại thường quên mất việc xây dựng các mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái, giữa anh chị với em, tổ chức các hoạt động chung của các thành viên trong gia đình. Biết cách tổ chức các hoạt động trong gia đình sẽ góp phần giúp con biết được cách xây dựng và gìn giữ mối quan hệ với người khác, hình thành các kỹ năng sống trong xã hội.

Những hoạt động chung trong gia đình bao gồm việc vệ sinh nhà cửa, nấu nướng, vui chơi, giải trí, tham quan, du lịch...

Chúng ta hãy thử hình dung, để nấu một bữa cơm gia đình, nếu chỉ có mỗi người mẹ phải loay hoay dưới bếp, hết lo món này đến món khác, trong khi người bố thản nhiên ngồi đọc báo, các con thì xem tivi, liệu đó có phải là một gia đình hạnh phúc? Nhưng nếu người thân trong nhà phụ giúp người mẹ, bà sẽ đỡ vất vả hơn, có thời gian nghỉ ngơi và quây quần với người thân trong gia đình.

Ngoài ra, không chỉ là các việc nhà, các hoạt động trong gia đình còn là những buổi đi chơi chung, những cuộc du lịch ngắn ngày trong các dịp hè hay việc đi mua sắm tại các nhà sách, siêu thị cuối tuần hoặc tham gia các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo... cũng là những hoạt động chung của cả gia đình mọi người thêm gần gũi, gắn bó và hiểu nhau hơn.

Bên cạnh đó, còn có những hoạt động tay đôi giữa một vài thành viên trong gia đình, như mẹ cùng giặt quần áo với con gái, bố cùng sửa chữa, sơn bàn ghế với cậu con trai... Tất cả những hoạt động đó, đều cần được quan tâm và nên được xem là biện pháp hiệu quả giúp cho những mối quan hệ trong gia đình được phát triển tốt đẹp. Chúng còn tạo ra được sự tự tin vào bản thân cho từng thành viên, họ sẽ cảm nhận được vị trí của mình, ý thức được đây là căn nhà của mình, tổ ấm của mình.

Vì thế, bố mẹ cần có sự phân công cho các con và chính mình cũng cần phải tham gia những hoạt động chung, mặc dù có thể do công việc bận rộn, việc dọn dẹp nấu ăn có thể giao cho người làm, nhưng còn những hoạt động khác, từ những chuyện sửa chữa vặt vãnh cho đến việc tổ chức các ngày vui trong gia đình như các dịp lễ Tết, cúng, giỗ hay ngày sinh nhật của các thành viên... chúng ta đều nên đích thân đứng ra sắp xếp, dọn dẹp và tham gia tích cực để tạo nên mối dây thân tình ngày càng gắn kết.

## NHỮNG HOẠT ĐỘNG CHUNG CỦA CẢ GIA ĐÌNH LÀM CHO MỌI NGƯỜI THÊM GẦN GŨI, GẮN BÓ VÀ HIỂU NHAU HƠN

### QUY TẮC 58: BIẾT SỬA CHỮA NHỮNG LỖI LẦM NHỎ NHẤT

Cuộc sống gia đình bao giờ cũng có những thăng trầm, con người bao giờ cũng có những sai sót. Tuy nhiên, người ta thường chú ý đến những biến cố quan trọng, và nếu xảy ra sự đổ vỡ, tan nát hạnh phúc gia đình thì thường cố tìm ra những nguyên nhân trầm trọng, mà quên đi những lỗi lầm tuy nhỏ, nhưng lại lặp đi lặp lại nhiều lần hay kéo dài trong cuộc sống. Những điều đó tuy không gây ra những tổn thất lớn lao hay nặng nề ngay lập tức cho gia đình, nhưng nếu không kịp thời điều chỉnh, sửa chữa, thì cũng giống như những lỗ một trên một chiếc thuyền và cứ từng bước một, với thời gian, các lỗ một đó ngày một lớn hơn, cho đến khi không còn có khả năng sửa chữa và đưa đến những tổn thất lớn cho chiếc thuyền gia đình.

Một ông bố vì ham vui với bạn bè, sau giờ làm việc thay vì về nhà ngay, lại thường xuyên “tụ tập” đi uống bia, uống rượu với đồng nghiệp hay bạn bè và có khi về nhà trong tình trạng say xỉn, có những hành động, lời nói xúc phạm đến người thân trong gia đình.

Có những ông chồng tuy về nhà đúng giờ, nhưng lại chỉ thích nằm dài xem tivi, đọc báo, chơi điện tử... vì cho rằng những chuyện dọn dẹp nhà cửa, tắm rửa cho con, nấu cơm không phải là việc của mình.

Một bà mẹ thích lang thang hàng giờ trong các trung tâm thương mại, săn tìm các hàng khuyến mãi, giảm giá và thường xuyên lời về nhà các sản phẩm “giá rẻ” nhưng lại không biết dùng nó vào việc gì, hay chỉ háo hức sử dụng vài lần rồi bỏ xó. Cũng có người sau những giờ làm việc tích cực ở cơ quan, về nhà chẳng ngó ngàng gì đến chuyện cơm nước hoặc mua những món ăn được làm sẵn, mà không để ý đến việc chồng con mình có ăn được không, có đảm bảo dinh dưỡng không.

Có những gia đình, bố mẹ vì quá mải mê với công việc, nên hầu như không chú ý đến những bữa cơm gia đình, mạnh ai nấy ăn, mà quên rằng chính những bữa cơm mà mọi thành viên trong gia đình quây quần bên nhau lại rất cần thiết để xây dựng hạnh phúc gia đình.

Những điều đó, thường ít ai nhận ra là sai lầm, nếu có thì cũng chỉ xem đó là những chuyện nhỏ, không ảnh hưởng gì đến tổ ấm gia đình, thậm chí, có những người còn xem đó là sự tự do cá nhân, là quyền mà họ phải được hưởng.

Nhưng chính những buổi say sưa cùng bạn bè, đồng nghiệp, những giờ lang thang “shopping” hay những bữa cơm mà mạnh ai nấy ăn, mỗi người một góc... hay một khung cảnh gia đình bề bộn lại từng bước tạo ra khoảng cách giữa các thành viên trong gia đình. Đến một lúc nào đó, người chồng, người vợ hay cả những đứa con không còn chịu nổi nữa, bùng nổ với những phản ứng có khi rất gay gắt, thì chính những người gây ra các điều trên lại hết sức ngỡ ngàng vì họ không hề nghĩ rằng, hậu quả họ thực hiện một cách vui vẻ lại có

thể đem lại những điều đau buồn như thế.

Có thể nói, những bất toàn nho nhỏ tuy đúng là điều bình thường, nhưng vẫn cần phải có sự cải thiện hay sửa chữa. Đừng xem thường những điều mà ta cho là nhỏ nhất ấy, vì nhiều cái nhỏ có thể sẽ cuốn đi niềm vui và hạnh phúc trong gia đình mà ta đã cố gắng xây dựng, giữ gìn từ bao lâu nay.

## NHỮNG BẤT ỔN NHO NHỎ TRONG GIA ĐÌNH CÓ THỂ SẼ GÂY RA NHỮNG HẬU QUẢ NGHIÊM TRỌNG NẾU TA COI THƯỜNG CHÚNG

### QUY TẮC 59: DÁM NHẬN TRÁCH NHIỆM

Ngay từ nhỏ, trẻ em đã hình thành được một năng lực rõ ràng nhất, chính là khả năng đổ trách nhiệm cho người khác!

Một điều mà nhiều bà mẹ hay làm là khi đứa trẻ bị té ngã, bà liền đánh cái bàn, cái ghế và thậm chí là đánh cả cái sàn nhà khi bé bị vấp ngã. Điều đó có vẻ như là một trò đùa, nhưng có thể làm cho trẻ nín khóc vì chúng cảm nhận được một điều là việc chúng bị té không phải là lỗi của bản thân mà đó là lỗi của người khác. Vô tình, để đỡ cho con nín bà mẹ đã tập cho trẻ một bài học vỡ lòng về việc trốn tránh trách nhiệm.

Lớn lên một chút, khi đi học, trẻ luôn vận dụng ngay một nhuần nhuyễn hơn việc đổ cho người khác những gì mình không muốn: “*Cô ơi, tự nhiên bạn đánh con*” (mà thật ra là trước đó, trẻ đã bầu bạn một cái thật đau hay giật đồ chơi của bạn, nên bị bạn phản ứng) hay rất ít khi xảy ra một điều gì đó trong lớp, khi cô giáo hỏi ai gây ra, mà có em học sinh dám đứng lên nhận lỗi, và một trong những ứng xử sai lầm nhất của người giáo viên, đó là trách phạt chính em đã dám đứng lên nhận trách nhiệm.

Còn trong gia đình, khi con cái làm hỏng, vỡ món đồ nào đó, bố mẹ cũng rất khó khăn trong việc buộc đứa trẻ phải biết nhận trách nhiệm về mình. Có khi, trong một vài trường hợp ban đầu, khi trẻ lí nhí nhận tội, thay vì đánh giá cao việc trẻ dám nhận trách nhiệm, chúng ta lại trách phạt trẻ, đôi khi khá nặng nề. Điều này làm cho trẻ có suy nghĩ là mình có nhận tội hay không thì vẫn bị phạt, mà nếu chối tội có khi lại không bị phạt, bị đánh.

Việc không đánh giá cao tinh thần dám nhận trách nhiệm của trẻ khiến trẻ hình thành tính “*không dám nhận trách nhiệm*” hay đổ lỗi cho người khác. Điều này sẽ ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội của trẻ sau này và bị mọi người chê trách.

Do đó, trong gia đình, chúng ta cần phải có những quy định đơn giản, rõ ràng, giúp phân biệt được chỗ nào được tự do chơi, điều gì được tự do làm, chỗ nào cần phải giới hạn và chỗ nào thì không thể chơi đùa. Khi con làm sai điều gì và nhận trách nhiệm, bố mẹ không nên dùng thái độ tiêu cực để trách mắng con, mà nên nhẹ nhàng phân tích đúng sai và cho con thấy bố mẹ cũng đã ghi nhận sự nhận lỗi và đánh giá cao thái độ của con nhưng sự sai lầm vẫn phải bị trừng phạt, và nếu con đã đủ ý thức, bố mẹ nên yêu cầu chính con đưa ra hình thức kỷ luật, điều đó sẽ giúp đứa trẻ nhìn nhận rõ sai lầm để không tái phạm.

BIẾT NHẬN TRÁCH NHIỆM CHÍNH LÀ NĂNG LỰC CAO NHẤT MÀ SỰ TỰ TIN CÓ THỂ ĐEM LẠI

## QUY TẮC 60: ĐỪNG CỐ CHẤP

Tính cố chấp là một trong những rào cản lớn nhất trong việc giúp chúng ta tốt đẹp hơn và thăng tiến. Có nhiều người, chỉ cần nhận ra sự thiếu sót của mình là có thể thành công, nhưng vì sĩ diện, cái tôi quá lớn, lòng tự ái cao khiến họ không chịu thừa nhận hạn chế của mình.

Điều này có thể đúng cho tất cả mọi người, một người nông dân cứ nhất định gieo trồng loại lúa dễ nhiễm sâu bệnh vì cho rằng nó mang lại năng suất cao, một người thợ cứ nhất định làm việc theo các biện pháp cũ vì cho rằng nó vẫn còn hiệu quả, một người bác sỹ cứ tiếp tục áp dụng các phác đồ trị liệu lạc hậu, một nhà giáo dục cứ tiếp tục đi theo lối mòn của kiến thức... tất cả đều xuất phát từ tính cố chấp và điều đó gây ra những hậu quả không nhỏ cho sự tiến bộ.

Thế nhưng, trong phạm vi gia đình, có những điều cố chấp khó nhìn ra hơn, có khi ẩn nấp trong những quan điểm về tôn giáo, như bố mẹ theo đạo nào, con cái đương nhiên phải theo đạo đó, hay những quan điểm về cách sống, bố mẹ là người có trình độ học vấn cao thì khó có thể chấp nhận nếu con mình thi trượt đại học.

Cũng có những cái cố chấp “*nhỏ nhỏ*” nhưng cũng có thể gây ra những khó chịu, như bà mẹ thích nấu ăn nhiều chất béo, thích cho nhiều mì chính và buộc mọi người đều phải ăn theo khẩu vị của mình; hay một bà mẹ quá sạch sẽ, luôn bắt mọi người phải rửa chân trước khi đi vào nhà, phải giữ nhà cửa luôn sạch sẽ, cấm các con được chơi đùa và làm bừa bộn nhà cửa.

Tính cố chấp còn là một biểu hiện của tính bảo thủ và độc đoán, điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến hạnh phúc gia đình.

Vì thế, có được một cái nhìn khoan dung, có một cuộc sống ôn hòa, không có những quan điểm cứng nhắc về chính trị, tôn giáo sẽ là nền tảng tốt để từ đó, con cái có được “bầu không khí” nhẹ nhàng, thoải mái trong gia đình và đó có lẽ là điều mà con cái mong đợi ở chúng ta nhiều nhất.

THỪA NHẬN HẠN CHẾ GIÚP CHO CHÚNG TA TRÁNH ĐƯỢC TÍNH CỐ CHẤP TRONG CUỘC SỐNG

# PHẦN IV: NHẬN DIỆN NIỀM HẠNH PHÚC CỦA TRẺ

Một trong những điều không thể mua được bằng tiền, đó chính là nụ cười hạnh phúc của trẻ thơ, một điều chỉ có thể đạt được bằng tình yêu và tấm lòng.

Một đứa trẻ không thể che giấu tình cảm của mình như một người trưởng thành, nhất là một đứa trẻ có được những niềm vui, có được một cuộc sống hạnh phúc, chúng sẽ biểu lộ rất rõ ràng qua nụ cười, ánh mắt, cử chỉ và quan hệ ứng xử với mọi người. Điều đó cũng sẽ giúp chúng ta biết được là chúng có thật sự được hạnh phúc không, và chúng ta cần thúc đẩy những điều đó như thế nào.

Qua việc nhận diện niềm hạnh phúc của trẻ, chắc hẳn chúng ta cũng sẽ có dịp nhìn lại cách biểu lộ cảm xúc của mình, phải chăng chính chúng ta đã vô tình hay cố ý kiềm chế các xúc cảm, đè nén những niềm vui, nỗi buồn, sự căm giận... và chúng ta sẽ nhận được những hậu quả không lấy gì làm vui vẻ, như đau bao tử, stress... Vì thế, nhìn ra những điều đem lại hạnh phúc cho con, cũng là cách giúp chúng ta nhìn ra những giá trị của cách sống tích cực để có thể áp dụng cho chính mình.

## QUY TẮC 6I: GIÚP TRẺ BỘC LỘ CẢM XÚC TÍCH CỰC VÀ KIÈM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

Hãy thử quan sát một đứa trẻ khi chơi đùa, chúng ta sẽ thấy trẻ biểu lộ những trạng thái của mình rất sôi nổi, rõ ràng... Trẻ nhảy nhót, khuỵa tay múa chân, nghiêng qua nghiêng lại, cười thật giòn giã, hét thật to... Điều đó một phần do trẻ chưa biết tự kiềm chế bản thân, nhưng cũng là những cảm xúc tích cực và chân thật.

Tuy nhiên, khi trẻ càng lớn thì những hình thái ấy càng mất dần đi, vì trẻ đã bị nhắc nhở, ngăn cấm thậm chí là bị phạt nếu như khi đến trường mà còn đùa giỡn, chạy nhảy... Ngay tại gia đình, trẻ cũng bị la mắng vì những trò nghịch ngợm của mình. Đối với một số trẻ có cá tính hướng nội, thụ động, điều đó hầu như không có vấn đề gì, nhưng sẽ khiến trẻ không còn hứng thú với những hoạt động sôi nổi xung quanh, trở nên “vô cảm” trong một số vấn đề. Còn với một số trẻ hiếu động, có tính hướng ngoại có thể sẽ gây ra những ức chế, khó chịu đôi khi hình thành những phản ứng tiêu cực như khó ngủ, kéo dài tình trạng đái dầm, mút tay...

Cũng có những trẻ, đặc biệt là các bé trai khi bày tỏ những cảm xúc như khóc lóc, rên rỉ hay tỏ ra sợ hãi thì thường bị chế giễu hay trách móc, con trai mà lại mềm yếu như thế. Dần

dần trẻ sẽ phải đè nén cảm xúc hay che giấu nó, điều đó cũng có thể gây ra những ức chế tâm lý cho trẻ.

Chúng ta không chấp nhận một đứa trẻ thường xuyên la hét, nhảy nhót nghịch ngợm, hay lúc nào cũng rên rỉ, khóc lóc, nhưng chúng ta khuyến khích và chấp nhận những cách bày tỏ cảm xúc một cách chân thật nơi trẻ. Khi trẻ vui, chúng ta tạo cơ hội cho trẻ cười giòn thật thoải mái, khi trẻ buồn, chúng ta cũng để cho trẻ tự do bày tỏ theo cách của mình, trẻ có thể khóc lóc, có thể kêu la... trong một mức độ nào đó và chúng ta sẽ giúp trẻ dần dần biết tự kiểm soát cảm xúc của mình.

Việc kiểm soát cảm xúc không phải là sự kiềm chế, mà là biết bày tỏ một cách chừng mực, đúng lúc, đúng chỗ. Điều này không phải là những biện pháp mang tính đối phó, mà là những cách thức giúp trẻ có sự ổn định về tâm lý.

Chúng ta biết rằng, có hai loại cảm xúc là cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực. Những cảm xúc tích cực như sự hy vọng, lòng tự hào về gia đình và bản thân sẽ giúp trẻ có được sự thoải mái và hưng phấn trong mọi hoạt động. Còn các cảm xúc tiêu cực như tình trạng dễ nổi nóng, dễ buồn xuôi, thất vọng có thể gây cho trẻ những xáo trộn về tâm lý.

Trong các hoạt động hàng ngày, chúng ta nên giúp và khuyến khích trẻ bộc lộ các cảm xúc của mình qua việc chạy đến ôm hôn bố mẹ, khi vui vẻ có thể bật cười sảng khoái, có khi khá ồn ào, hoặc có thể khua chân múa tay, nhảy nhót, chạy vòng quanh phòng, reo vang... để bày tỏ sự phấn khởi của mình. Lúc đó, chúng ta nên nhìn trẻ với ánh mắt độ lượng, vui vẻ.

Khi buồn, trẻ có thể bật khóc, có thể thu mình lại... và chúng ta cũng nên im lặng, hoặc tỏ ra cảm thông bằng cách ôm trẻ vào lòng, nhẹ nhàng nắm lấy bàn tay trẻ... chờ khi cảm xúc của trẻ qua đi, hay vui bớt phần nào, chúng ta mới nói một vài câu đồng cảm và tìm cách hướng trẻ qua một lĩnh vực khác.

Nếu như trẻ có những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, bực bội, la hét, ném đồ đạc..., chúng ta cũng cần hết sức bình tĩnh và chỉ can thiệp nếu có những hành vi gây nguy hiểm cho bản thân trẻ hay cho người khác. Chúng ta cứ giữ thái độ im lặng và chờ khi trẻ dịu xuống, lúc đó mới thể hiện sự không hài lòng của mình rõ ràng và cương quyết, cũng như mong muốn trẻ không tái diễn lại tình trạng đó nữa. Không chỉ vậy, chúng ta cũng cần giúp trẻ học cách xử lý những cảm xúc bằng cách cung cấp cho trẻ vốn từ cần thiết để diễn tả cảm xúc. Bắt đầu bằng những khái niệm đơn giản như hạnh phúc, giận dữ, buồn bã rồi bổ sung dần vốn từ để diễn tả. Đặc biệt, chúng ta cần thông cảm với những cảm giác của trẻ. Bất kể tình huống buồn bực đến đâu, trẻ cũng sẽ có khuynh hướng bình tĩnh nếu chúng ta lắng nghe và thấu hiểu cảm giác của trẻ. Nói cách khác, nếu trẻ có cảm giác không ai hiểu, thông cảm với mình, cảm xúc tiêu cực của trẻ, thay vì được chế ngự, sẽ ngày càng tăng lên. Hãy dạy trẻ cách kiềm chế khi cơn giận bắt đầu nhen nhóm. Hãy dạy trẻ nhận biết các tín hiệu cơ thể biểu hiện rằng cơn giận dữ để trẻ có thể nhận biết những dấu hiệu báo động này trước khi hoàn toàn mất tự chủ. Hãy cho trẻ biết rằng dù gì đi nữa đánh người khác cũng không phải là biện pháp hữu hiệu, nhục mạ cũng thế, ném đồ đạc cũng không thể chấp nhận. Hãy cho trẻ biết, trẻ có quyền cảm thấy tức giận nhưng trẻ cần phải kiểm soát cơn giận đúng mức.

## GIÚP TRẺ BIẾT CÁCH BIỂU LỘ VÀ LÀM CHỦ CÁC CẢM XÚC TÍCH CỰC LÀ KỸ NĂNG CẦN THIẾT ĐỂ PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH

### QUY TẮC 62: BIẾT HÀI LÒNG VỀ TÍNH CÁCH CỦA BẢN THÂN

Trong đời sống tâm lý, chúng ta thường có hai cảm nhận đan xen, đó là sự tự tôn và mặc cảm tự ti. Những lời khen thái quá về một hoạt động nào đó trong cuộc sống như đạt danh hiệu học sinh giỏi, tham dự và đạt một số thành tích trong các cuộc thi về năng khiếu... dễ làm cho trẻ hình thành sự tự tôn, kiêu ngạo về khả năng của mình. Nhưng cũng có những thời điểm hay giai đoạn mà trẻ gặp liên tiếp những thất bại, trẻ sẽ nhận những lời chê bai, phê phán gây ra những mặc cảm tự ti về sự yếu kém của mình.

Do nhân cách chưa được định hình, trẻ dễ dàng bị cuốn theo một mẫu hình nào đó bằng những trang phục hay thái độ lập dị, khác người để mong được quan tâm, nể phục hay nổi bật trong đám đông. Khi thực hiện, trẻ không hề biết rằng những biểu hiện như vậy sẽ khiến các em sẽ mất đi sự tự tin, không còn khả năng nhận biết giá trị bản thân, không xác định được tính cách đặc thù của mình.

Vì thế, bố mẹ nên tìm cách giúp trẻ nhận ra được tính cách và giá trị của các em. Biết khen ngợi những gì trẻ làm tốt và đưa ra những biện pháp để khuyến khích, tạo cơ hội cho trẻ bộc lộ cái tôi là bản chất đích thực của trẻ trong những hoạt động tại gia đình. Khi trao đổi, trò chuyện với trẻ cần có sự lắng nghe, tôn trọng ý kiến của các em. Có thể những quan điểm của trẻ chưa thật chính xác, chưa mang tính thuyết phục, nhưng không vì thế mà chúng ta dùng quyền làm bố mẹ, hay dùng những khả năng hiểu biết của mình bác bỏ những quan điểm này, khiến trẻ mất tự tin. Chúng ta hãy chỉ ra cho các em thấy một số thiếu sót nếu có trong quan điểm, xác định và đẩy mạnh những điểm tích cực trong quan điểm đó, để trẻ có thể thấy được đâu là vấn đề chính.

Từ sự xác định ấy, trẻ dần có được khả năng hài lòng về tính cách và bản thân mình. Điều đó sẽ góp phần giúp các em có khả năng đề kháng lại những tác động xấu từ bên ngoài, đó mới là giải pháp hữu hiệu nhất giúp gia đình không còn phải cố gắng kiểm soát các hoạt động của trẻ.

Một đứa trẻ hài lòng với bản thân là một người tự tin, dễ dàng đưa ra những nhận xét, ý kiến về các vấn đề trong gia đình cũng như có thể góp ý với bố mẹ về một hoạt động nào đó như gia đình mình sẽ đi chơi đâu vào dịp hè, có nên mua một cái tivi LCD mới hay không? Nhưng nếu trẻ không được nhắc nhở khi có những thái độ quá trớn để tự điều chỉnh bản thân cũng có thể biến thành một người tự mãn, cố chấp không muốn nghe và thay đổi những lề thói sinh hoạt của mình.

Vì thế, một mặt phụ huynh cần khuyến khích và tạo điều kiện để trẻ bày tỏ những suy nghĩ và quan điểm riêng của mình trong những lĩnh vực khác nhau, ví dụ như trẻ có thể đưa ra những nhận xét trong vấn đề học tập, thích giáo viên này, không thích giáo viên kia, hay thích môn học này, không thích môn học khác... lúc đó, thay vì gạt qua một bên, chúng ta nên yêu cầu trẻ nêu rõ lý do và nếu thấy đó là một yếu tố hợp lý cũng cần bày tỏ sự tán

đồng. Còn đó là một lý do khó chấp nhận, cũng phải nói cho trẻ biết rõ để trẻ hiểu vấn đề thấu đáo hơn.

## SỰ HÀI LÒNG VỀ BẢN THÂN LÀ BƯỚC KHỞI ĐẦU CHO TINH THẦN TỰ TIN

### QUY TẮC 63: HÀI LÒNG VỀ NHỮNG THÀNH CÔNG CỦA MÌNH

Trong bất cứ lĩnh vực nào, sự thành công cũng đem lại sự hưng phấn và tin tưởng vào khả năng của bản thân, thế nhưng, nhiều bậc phụ huynh thường tỏ ra không hài lòng về những gì trẻ đã đạt được, họ thường cho rằng, nếu khen ngợi trẻ, đánh giá cao những kết quả đôi khi rất bình thường của trẻ sẽ khiến chúng trở nên kiêu ngạo.

Cũng có khi, họ xem những kết quả mà trẻ đạt được là điều không đáng để khen, khi trẻ mang sổ điểm về nhà, thay vì khen ngợi trẻ đã đạt được điểm 7 hay 8, cha mẹ lại vẫn chê bai, đòi hỏi trẻ lẽ ra phải đạt đến 9, 10 và vạch ra những hạn chế, thiếu sót khiến trẻ không được điểm tốt nhất.

Khi trẻ có được một số thành tích trong thể thao, hay đã cố gắng quét dọn sạch sẽ một căn phòng, thay vì khen ngợi và tỏ ra hài lòng về những gì trẻ đã đạt được, cha mẹ lại cho rằng đó là điều dĩ nhiên, không có gì đáng khen và còn nói là mình khi bằng tuổi các em còn làm tốt hơn nhiều.

Thậm chí, chúng ta còn gieo rắc cho trẻ tư tưởng cầu toàn, luôn không hài lòng về những thành quả bước đầu của mình, vì cho rằng làm như thế mới khuyến khích trẻ có những nỗ lực nhiều hơn nữa.

Đó là một quan điểm không chính xác, rất ít đứa trẻ có thể có được nỗ lực phấn đấu cao hơn, khi thường xuyên nhận được những lời chê bai, phê phán, coi thường. Đặc biệt là những phê phán đó lại đến từ bố mẹ của chúng, những người trẻ tin tưởng và ngưỡng mộ.

Thường thì sau khi đã có những thành công bước đầu, nếu không nhận được sự khích lệ, trẻ sẽ không còn nỗ lực nữa, thậm chí có thể bỏ cuộc, không thể tiếp tục các hoạt động.

Vì thế, dù chúng ta không tăng bốc, không đánh giá chủ quan về những kết quả trẻ đạt được, nhưng chúng ta cũng cần biết cách động viên, khen ngợi những điều trẻ đạt được, từ đó, giúp trẻ có được sự hài lòng về bản thân, hay nói đúng hơn là sự hài lòng về những năng lực của mình. Để rồi với sự vui vẻ và phấn chấn, trẻ sẽ có được những động lực mạnh mẽ, thúc đẩy hơn nữa những hoạt động của mình để có thể đạt được những kết quả cao hơn, tốt hơn.

Một đứa trẻ nếu có khả năng hài lòng về những gì mình đạt được sẽ có hứng thú đầu tư thêm những suy nghĩ, thường đưa ra những phát kiến và sáng tạo mới, dù chỉ trong một vài lĩnh vực rất đời thường. Trẻ cũng mạnh dạn hơn trên bước đường tìm tòi, khám phá những trải nghiệm mới thông qua các hoạt động trong cuộc sống. Chúng ta sẽ thấy đây là những đứa trẻ năng động và có được những kỹ năng sống cần thiết.

BIẾT HÀI LÒNG VỀ NHỮNG THÀNH CÔNG NHƯNG KHÔNG TỰ MÃN VÀ COI THƯỜNG NGƯỜI KHÁC CHÍNH LÀ BẢN LĨNH CỦA NHỮNG NGƯỜI TRẺ TUỔI

## QUY TẮC 64: HÀI LÒNG VỀ NHỮNG MỐI QUAN HỆ XUNG QUANH

Nếu chúng ta có thể xây dựng cho gia đình mình thành một tập thể có những mối quan hệ chặt chẽ, mang tính bền vững thì sẽ giúp cho những đứa trẻ có được cảm giác ổn định và an toàn.

Hiện nay, do hoàn cảnh xã hội, phần lớn các gia đình thường ít có thì giờ gần gũi nhau, ngay cả những bữa cơm trong gia đình cũng ngày càng ít đi và ít khi có đủ thành viên. Mỗi người từ bố mẹ đến con cái đều có những hoạt động khác nhau trong những môi trường khác nhau, đôi khi còn gặp gỡ những đồng nghiệp thường xuyên hơn cả vợ hay chồng mình.

Từ đó, nếu chúng ta không biết cách hay quan tâm đến việc “*gia cố*” các mối quan hệ bằng những hoạt động cùng nhau trong những dịp nghỉ cuối tuần, hay bằng những liên lạc thăm hỏi nhau, vô tình sẽ làm cho khoảng cách giữa các thành viên trong gia đình ngày càng xa hơn.

Trong những điều kiện như thế, nạn nhân đầu tiên thường là những đứa trẻ, nếu không được nuôi dưỡng và lớn lên trong bầu không khí ấm cúng, có những mối quan hệ gần bó, trẻ có thể gặp những nguy cơ về tâm lý, gây ra những khó khăn trong quan hệ như chậm nói, trầm cảm, hiếu động hay gia tăng những dấu hiệu rối loạn, tự kỷ.

Khi chúng ta giúp trẻ có được sự thoải mái và hài lòng về những mối quan hệ xung quanh, một mặt giúp cho trẻ có sự ổn định trong tâm lý, mặt khác chính những mối quan hệ đó sẽ làm cho những thành viên khác trong gia đình có nhiều cơ hội và điều kiện gần gũi nhau hơn.

Khi tổ chức các hoạt động, như cùng nhau dọn dẹp nhà cửa, đi du lịch dã ngoại, đi siêu thị, nhà sách... vào những buổi tối hay ngày cuối tuần là chúng ta đã tạo cho trẻ những cơ hội gia tăng sự hài lòng về mối quan hệ gia đình.

Ngoài ra, chúng ta nên khuyến khích trẻ có những mối quan hệ tốt với bạn bè cùng lứa, với họ hàng và cả với thầy cô, những người có khả năng tạo ra những ảnh hưởng tốt hay xấu lên đứa trẻ.

Sự ảnh hưởng của môi trường lên đứa trẻ, không chỉ trong phạm vi gia đình và bạn bè, mà còn cả những ảnh hưởng của khu phố, của môi trường giáo dục. Nếu trẻ phải thường xuyên tiếp xúc với những môi trường xấu như sống trong một khu phố phức tạp, có nhiều thành phần tệ nạn xã hội, phải chứng kiến nhiều cảnh bạo lực đường phố, trẻ sẽ cảm thấy bất an hoặc bị lôi cuốn theo. Một môi trường giáo dục thiếu ổn định cũng khiến trẻ không có sự hài lòng trong các mối quan hệ, có thể đưa đến những hành vi tiêu cực như kết nhóm, hay hòa theo những băng đảng xã hội đen.

Một đứa trẻ biết hài lòng về những mối quan hệ xung quanh sẽ bộc lộ cách sống tích cực, thích hợp với bố mẹ và những người thân trong các hoạt động tại gia đình, cũng như có ý thức về trách nhiệm của mình.

Vì thế, trước tiên và trên hết, bố mẹ cần tạo ra trong gia đình một môi trường ổn định và lành mạnh, giúp trẻ hình thành những cảm xúc tích cực, biết hài lòng với những mối quan hệ xung quanh để từ đó phát triển các kỹ năng giao tiếp cần thiết cho cuộc sống sau này.

## QUAN TÂM ĐẾN NHAU VÀ XÂY DỰNG NHỮNG HOẠT ĐỘNG CHUNG TẠI GIA ĐÌNH LÀ BƯỚC ĐẦU HÌNH THÀNH MỘT GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

### QUY TẮC 65: HÀI LÒNG VỀ MÔI TRƯỜNG SỐNG

Trong Quốc Văn Giáo Khoa thư có một câu chuyện về việc mẹ của Mạnh Tử đã phải năm lần chuyển nhà để tìm kiếm một môi trường sống tốt đẹp và phù hợp cho con bà.

Dĩ nhiên là bạn hay tôi, chúng ta không quá cực đoan và cũng khó mà có thể bắt chước bà mẹ trên để đi tìm một môi trường sống tốt đẹp cho con trong điều kiện tắc đất tắc vàng như hiện nay. Nhưng chúng ta phải nhìn nhận là một bầu khí phức tạp, ồn ào và ô nhiễm hẳn phải có những tác động nhất định đến tâm sinh lý của trẻ, và nếu không thể thay đổi gì nhiều về môi trường sống bên ngoài, chúng ta vẫn có thể xây dựng một môi trường sống thoải mái hơn cho trẻ trong gia đình, và giúp trẻ biết chấp nhận phần nào những yếu tố tiêu cực trong cuộc sống xung quanh.

Chúng ta xây dựng môi trường sống cho gia đình như thế nào, khi điều kiện kinh tế chưa cho phép chúng ta nhờ kiến trúc sư thiết kế một ngôi nhà hiện đại, đáp ứng được các nhu cầu của gia đình?

Hiện nay, đa phần gia đình trong thành phố thường ít có điều kiện trồng và chăm sóc các cây hoa, cây cảnh cũng như nuôi một số gia súc như chó, mèo, cá, chim ... vì nhà cửa chật hẹp, không có sân vườn và không có thời gian chăm sóc. Thậm chí, cả những gia đình có điều kiện hơn, nhà cửa rộng rãi nhưng vẫn ít quan tâm đến việc “*xanh hóa*” hay “*thiên nhiên hóa*” nơi cư ngụ của mình, nếu có chăng cũng chỉ là vài cây hoa cảnh, một cái bồn cá với đầy đủ máy móc thiết bị...

Thiết nghĩ, những khoảng xanh tự nhiên ở phía trước, phía sau, trên sân thượng và ngay cả những cây xanh trồng được trong nhà sẽ đem lại cho chúng ta nhiều điều hơn mình nghĩ rất nhiều! Trước hết là khả năng thanh lọc không khí, làm dịu đi những tia nắng gay gắt chiếu vào nhà, sau đó là khả năng làm giảm stress, giúp ta thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng và tạo ra một môi trường nhiều dưỡng khí, sinh khí cho gia đình.

Chúng ta nên khuyến khích trẻ tham gia chăm sóc cây cối, thú nuôi cùng bố mẹ hoặc tạo cơ hội cho trẻ có được những hoạt động giúp cơ thể vận động, góp phần vào việc cải thiện sức khỏe và tâm trí.

Chúng ta có thể tùy theo điều kiện gia đình mà bố trí việc trồng những cây xanh, những cây hoa tự nhiên, xây một hồ cá ở góc nhà hay góc sân thích hợp.

Khi chúng ta tạo dựng môi trường sống tốt đẹp cho trẻ, trẻ sẽ có được sự thoải mái với gia đình, ý thức được trách nhiệm và tạo ra những mối quan hệ lành mạnh với bố mẹ, thậm chí có thể trở thành chiếc cầu nối nếu giữa bố mẹ xảy ra những bất hòa về một số vấn đề trong gia đình.

KHI ĐÃ CÓ SỰ THOẢI MÁI VÀ GẮN BÓ VỚI MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG GIA ĐÌNH, TRẺ CŨNG SẼ CẢM NHẬN ĐƯỢC TRÁCH NHIỆM VÀ VỊ TRÍ CỦA MÌNH TRONG GIA ĐÌNH NHIỀU HƠN

## QUY TẮC 66: HÃY ĐỂ TRẺ TIN YÊU VÀO CHA MẸ

Là cha mẹ, có lẽ không có niềm vui nào lớn hơn là có được sự tin yêu của con cái. Trong cuộc sống hiện nay, khi luôn phải đối diện với những thách thức của lòng tự trọng và sự trung thực, việc ứng xử với thái độ ngay thẳng trong cuộc sống đôi khi có thể gây ra những tổn hại cho chúng ta. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta có quyền chọn cách sống giả dối, đóng kịch ngay cả với những người thân hay con cái trong gia đình.

Vì với những đứa trẻ, không có sự tổn thương nào lớn hơn là mất đi niềm tin và sự yêu thương đối với cha mẹ cũng như anh chị em trong nhà.

*“Giây phút hạnh phúc nhất trong cuộc đời tôi là những lúc tôi được trở về nhà với sự yêu thương của cả gia đình.” – Thomas Jefferson*

Để xây dựng được lòng tin yêu nơi con trẻ, chúng ta cần nỗ lực rất nhiều trong cuộc sống, không chỉ nỗ lực làm chủ bản thân, mà còn phải có sự tin tưởng và thương yêu con cái. Sự thương yêu không có nghĩa là nuông chiều, chấp nhận mọi đòi hỏi của con, cũng không phải buông lỏng quản lý, để con tự do trong mọi lĩnh vực, và nhất là không nên có sự mua chuộc con.

Có nhiều người nghĩ rằng, nếu mình cố gắng đáp ứng mọi yêu cầu nơi trẻ, mua cho con những thứ tốt nhất, đắt tiền nhất, đầu tư cho con học ở các trường quốc tế... đó mới là quan tâm đến con, chứng tỏ được sự yêu thương con. Nhưng thực ra, điều trẻ cần ở nơi bố mẹ không phải là tiền bạc, mà là sự hiểu biết về nhu cầu và năng lực của trẻ. Trẻ không cần những món quà đắt tiền mà là tấm lòng dành cho con, chỉ có thế mới có thể nhận lại được nơi trẻ sự tin yêu và tôn trọng. Chỉ có thế mới có thể gọi là tình yêu đích thực, vì việc mua sắm cho con những thứ đắt tiền, chỉ là hình thức nhằm đáp ứng lòng tự ái, muốn con mình hơn người khác để thỏa mãn tính hiếu thắng của bố mẹ chứ không phải xuất phát từ tấm lòng thật sự yêu con. Chính vì thế, cho dù được cung cấp, trang bị cực kỳ tốt, trẻ cũng không có được sự tin yêu nơi bố mẹ. Không những thế, việc “trang bị” những vật phẩm vượt quá những nhu cầu đích thực của trẻ còn tập cho trẻ có sự ỷ lại, coi thường những nỗ lực cá nhân mà chỉ muốn bố mẹ dọn sẵn cho mình mọi thứ trong cuộc sống, từ việc học hành cho đến sự nghiệp. Dần dần, trẻ trở thành người có một cuộc sống tầm gửi vào gia đình và

những người xung quanh.

Khi trẻ có được sự tin yêu bố mẹ, chúng ta sẽ thấy trẻ sẽ sẵn sàng nói ra những yêu cầu của mình, có thể tỉ tê trò chuyện với bố mẹ về những mối quan hệ bạn bè trong lớp, có thể trao đổi về việc chọn lựa địa điểm đi nghỉ hè, ăn tối, xem phim cùng gia đình, có thể bày tỏ những mong ước trong tương lai mà không e ngại sự chế giễu hay phản ứng của bố mẹ.

Sự tin yêu bố mẹ chính là cơ sở cho niềm tin vào cuộc sống mà chúng ta cần phải giúp trẻ có thể xác tín được ngay trong cuộc sống tại gia đình.

## SỰ TIN YÊU VÀO CHA MẸ TẠO CHO TRẺ KHẢ NĂNG TIN TƯỞNG VÀO BẢN THÂN VÀ CUỘC SỐNG

### QUY TẮC 67: HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TIN VÀO BẢN THÂN

Có thể nói một cách không quá đáng, một đứa trẻ tự tin vào bản thân là một đứa trẻ sẽ thành công trong cuộc sống.

Sự tự tin vào bản thân không phải là tố chất tự nhiên, đó là kỹ năng có thể được rèn luyện và hình thành sau quá trình chăm sóc, giáo dục hợp lý.

Ngay từ nhỏ, khi lẫm chẫm những bước đi đầu tiên, trẻ đã không muốn bố mẹ cứ mãi cầm tay dắt mình đi, khi trẻ có những lần vấp ngã, nếu chúng ta cứ chạy đến xuýt xoa, ôm ấp, điều này có thể làm trẻ nín khóc nhưng lại không giúp trẻ có thêm sự mạnh dạn để tiếp tục dẫn bước. Khi trẻ biết nói không, thay vì tôn trọng sự từ chối như một cách khẳng định bản thân, chúng ta lại tìm cách cho trẻ phải biết chấp nhận mọi thứ. Điều đó vô tình làm cho khả năng tự tin của trẻ không phát triển, vì thế, không có gì lạ là đa số trẻ em Việt Nam thường thiếu tự tin, và điều này với những biện pháp giáo dục một chiều và áp đặt, lại càng làm cho các em không dám bộc lộ cái tôi, không có sự dũng cảm để có được những tư tưởng dám nghĩ, dám làm.

Vì thế, nếu muốn giúp con có được khả năng thích ứng với mọi hoàn cảnh, dám đương đầu với những thách thức trong cuộc sống, ngay từ bé, chúng ta đã phải từng bước hình thành cho trẻ những suy nghĩ độc lập, mạnh dạn và khả năng tự tin vào bản thân.

Điều này có thể khiến trẻ gặp một số trở ngại, khó khăn trong quá trình phát triển và hình thành nhân cách, vì nó sẽ khiến trẻ không dám hay không muốn thử những điều mà trẻ cho là khó khăn hay mới lạ. Nhưng nếu trẻ có thể vượt qua được, điều đó sẽ giúp trẻ có đủ nghị lực và bản lĩnh để đối phó với những nghịch cảnh của cuộc đời.

*“Chúng ta có thể làm được mọi thứ bởi vì chúng ta nghĩ mình có thể làm được.” – Vergil*

Có thể nói, sự tự tin là đặc điểm tâm lý cần được bồi dưỡng và quan tâm đặc biệt. Trẻ không cần phải học giỏi, không cần phải có những năng khiếu đặc biệt, mặc dù điều đó là

những thuận lợi cho trẻ sau này. Nhưng trẻ cần có sự tự tin, vì ngay cả một trẻ có nhiều tài năng, mà nhút nhát, kém khả năng tự chủ, không dám bộc lộ năng lực của mình đúng lúc, đúng nơi thì cũng chưa chắc có thể gặt hái được những thành công so với một đứa trẻ chỉ có những năng lực bình thường. Nhưng bù lại, trẻ biết mình cần gì, biết mình đang ở đâu và cần có những thái độ ra sao để thích ứng với môi trường.

Một đứa trẻ tự tin cũng là một đứa trẻ thân thiện, dễ gần, dễ kết bạn và đây cũng là một yếu tố quan trọng, vì trong thời đại hiện nay có rất ít trường hợp thành công mà không có phần tác động hay hỗ trợ của môi trường và những người xung quanh. Kỹ năng làm việc nhóm sẽ giúp trẻ biết và thể hiện được khả năng của mình cũng như biết tôn trọng khả năng của người khác.

## SỰ TỰ TIN LÀ BỨC TƯỜNG BẢO VỆ TRẺ TRƯỚC NHỮNG TỆ NẠN XÃ HỘI

### QUY TẮC 68:

### TÔN TRỌNG CÁC GIÁ TRỊ VÀ TRUYỀN THỐNG GIA ĐÌNH

Có thể nói, trong bất kỳ xã hội nào, gia đình cũng là nền tảng quan trọng để hình thành nhân cách con người. Một gia đình có cấu trúc lỏng lẻo, mỗi người như một khách trọ thì không thể nào tạo ra những phẩm chất tốt đẹp cho con cái. Nhưng điều gì đã khiến gia đình có được sự gắn bó, yêu thương và tôn trọng nhau?

Đó chính là những truyền thống về dòng họ, những giá trị của cha ông được lưu truyền từ đời này sang đời khác, không chỉ làm cho con cháu có những ký ức tốt đẹp về cha ông mà còn là động lực thúc đẩy mọi người có ý thức hơn về việc gìn giữ nhân cách cho chính mình.

Theo nhà nghiên cứu tâm lý Nguyễn Khắc Viện, người Việt chúng ta có ba yếu tố quan trọng để tạo nên những giá trị và truyền thống gia đình là: [Gia phong: Là sự tổng hòa các những giá trị đạo đức đã được chắt lọc từ thế hệ này qua thế hệ khác để trở thành nề nếp và truyền thống trong gia đình. Đây được xem là những quy ước về đạo đức, về nhân cách mà mỗi thành viên trong gia đình, nhất là con cháu cần phải gìn giữ. Điều này đã góp phần giúp cho cộng đồng xung quanh được ổn định.

Gia thế: Là vị trí hay chỗ đứng của gia đình trong cộng đồng. Trước kia, đây là một yếu tố quan trọng để mọi thành viên trong gia đình đưa ra những ứng xử thích hợp trong khu vực làng xóm. Với lối sống đô thị hiện nay, các gia đình không quan tâm nhiều đến nhau, nhưng đây vẫn là những yếu tố tạo nên bầu khí gia đình tốt hay xấu tùy thuộc vào cách ứng xử của các thành viên.

Gia cảnh: Mức sống của gia đình, với quan điểm “đói cho sạch – rách cho thơm”, gia đình Việt Nam nhìn chung, dù giàu có hay khó khăn, đều cố gắng giữ gìn nếp sống thiên về hình thức. Điều này có phần phụ thuộc vào từng vùng địa lý, Bắc bộ, Trung bộ và Nam bộ có những nếp sống thực tế hay hình thức khác nhau. Nhưng vẫn có những nét đặc thù cho tính cách của người Việt. Vì thế, cho dù có đi đến đâu thì bầu khí và cách tổ chức, trang trí trong gia đình Việt Nam vẫn có những nét riêng, không hòa lẫn được với cách tổ chức gia

đình của những cư dân bản địa.

Ngoài ra, còn có nhiều gia đình hay dòng họ quan tâm đến việc thực hiện các bộ gia phả, lưu lại cho con cháu những cấu trúc gia đình gọi là cây gia hệ, qua đó cho thấy các mối quan hệ giữa các thành viên từ thế hệ cha ông cho đến con cháu. Ngoài ra, gia phả cũng là một bản luận văn đề cập đến các hoạt động, các công đức của cha ông. Từ đó, con cháu có được sự tự hào về dòng họ và điều đó sẽ có thể giúp họ có ý thức hơn về những hành động của mình.

Vì vậy, với gia đình người Việt, cần có ý thức giúp con cái có sự hiểu biết về truyền thống gia đình, nhận thức được các giá trị và biết tôn trọng các giá trị lưu truyền trong gia đình, góp phần vào việc tự gìn giữ từ lời ăn tiếng nói đến cách ứng xử.

Đây có lẽ là điều hết sức khó khăn trong giai đoạn hiện nay, khi những giá trị và nhu cầu vật chất đã chiếm nhiều ưu thế so với các nhu cầu và giá trị tinh thần. Nhưng chúng ta cũng không vì thế mà để cho con cháu mình phải cúi đầu xấu hổ vì những hoạt động hay cách ứng xử đi ngược với truyền thống gia đình của bố mẹ chúng.

Với tính chất đặc thù của một dân tộc đã đứng vững trước bao cuộc xâm lăng từ quân sự đến kinh tế, văn hóa của ngoại bang thì bạn cũng như tôi, chúng ta vẫn có niềm tin và hy vọng vào một thế hệ tương lai biết giữ gìn truyền thống của gia đình do chính chúng ta vun đắp.

## BIẾT TÔN TRỌNG TRUYỀN THỐNG GIA ĐÌNH THÌ SẼ BIẾT TÔN TRỌNG CÁC QUY TẮC TRONG XÃ HỘI

### QUY TẮC 69: CÓ SỨC KHỎE TỐT VỀ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN

Định nghĩa của Tổ chức Sức khỏe Liên Hiệp Quốc (WHO) về sức khỏe là: Sức khỏe không chỉ là không bệnh tật, mà còn là tình trạng dễ chịu toàn vẹn về mặt thể chất, tâm thần và quan hệ xã hội.

Như thế, chúng ta thấy sức khỏe phải là sự ổn định cả về thể chất và tâm thần, hay nói cách khác là khả năng tỉnh táo, sáng suốt trong một cơ thể khỏe mạnh.

Vì thế, nếu ta quá chú trọng đến việc rèn luyện sức khỏe thể chất cho con, mà không quan tâm đến việc rèn luyện sức khỏe tinh thần, thì đó vẫn chưa thể gọi là một sự quan tâm đầy đủ. Ngược lại, có nhiều người lại quá thiên về những giá trị tinh thần, đầu tư quá nhiều vào việc học cho con hay lại sa đà vào những vấn đề về tôn giáo, tâm linh mà bỏ qua những hoạt động duy trì sức khỏe thể chất, đó cũng là sự đầu tư lệch hướng, khiến đứa trẻ không có đủ sức khỏe theo đuổi lâu dài các hoạt động ngoài xã hội sau này.

Chúng ta từng biết, có nhiều vận động viên thể thao trẻ, do quá ham mê tập luyện để tìm kiếm danh vọng qua những tấm huy chương mà quên đi việc đầu tư thời gian vào việc học, đến khi già từ sự nghiệp thi đấu thì không có khả năng tham gia các hoạt động đòi hỏi

trình độ học vấn cao. Cũng có những cô gái được trời phú cho một ngoại hình xinh xắn, đã tham gia các cuộc thi hoa hậu nhưng trình độ học vấn lại chỉ ở mức tối thiểu. Ngược lại, cũng có những người đã biết hài hòa giữa vẻ bề ngoài hay sức khỏe của thể chất với năng lực trí tuệ để có được một cuộc sống hết sức phong phú.

Vì vậy, khi đầu tư cho con cái, chúng ta nên nghĩ đến cả hai khía cạnh vật chất và tinh thần, sức khỏe của thể chất và sự bình ổn về tâm thần, để không gây cho con những sức ép thái quá về mặt này hay mặt kia, không tạo cho con cái nhìn thiên lệch hay quan điểm cực đoan.

Chính sự hài hòa về sức khỏe và tâm thần mới nói lên bản lĩnh của con người. Một người thật sự khỏe mạnh không phải là người có thể chạy được 10km, hay nâng được một khối lượng nặng hơn trọng lượng bản thân, mà là một người có thể làm việc, hoạt động trong một thời gian dài với khối lượng công việc nặng nề mà không tỏ ra rối trí hay mệt mỏi. Điều này không dễ dàng gì vì hiện nay, nhiều người vẫn có một quan điểm được xem là thời thượng: *“làm hết sức, chơi hết mình”* và cho đó là lối sống tích cực, năng động. Nhưng thực ra, chúng ta không cần làm hết sức, lại càng không nên chơi hết mình để rồi sau đó, khi không đạt được những mục đích mong muốn, không thỏa mãn với những gì đã có trong tay bằng việc *“đốt cháy”* toàn bộ năng lượng của bản thân, lại bị suy sụp, thất vọng.

Chúng ta hãy hướng dẫn các con cách làm việc với sự say mê, nhưng vẫn thoải mái nhẹ nhàng, không cần phải có những nỗ lực thái quá, mà là một sự bền bỉ lâu dài với nhịp điệu chậm rãi, khoan thai. Chúng ta cũng không cần thúc đẩy hay cho phép các em tham gia những trò chơi tích cực một cách thái quá trong những ngày nghỉ cuối tuần, để đến đầu tuần không còn đủ năng lượng quay lại với các công việc thường ngày.

**MỘT LỐI SỐNG TỪ TỐN, KHOAN THAI, TÌNH TÁO VÀ BỀN BỈ CHÍNH LÀ LỐI SỐNG TÍCH CỰC NHẤT VÀ TẠO CHO CON CÁI CHÚNG TA SỰ QUÂN BÌNH GIỮA SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN.**

## **QUY TẮC 70: CÓ ĐƯỢC MỘT SỞ THÍCH VÀ BIẾT CÁCH DUY TRÌ**

Một trong những điều khiến trẻ em có thể duy trì được khả năng làm việc hay học tập, chính là có được sự hứng thú trong công việc, chính việc ham thích tìm kiếm những điểm thú vị trong các môn học của trẻ sẽ khiến các em không mệt mỏi, chán nản và thất vọng, hay có một cách làm việc hay học tập vô cùng tai hại mà hiện nay khá nhiều người đang áp dụng, đó là kéo dài công việc một cách không cần thiết, không đặt ra cho mình những thời hạn phải hoàn tất hay nói cách khác, là làm cho hết giờ chứ không làm cho hết việc.

Trong cuộc sống đời thường, nếu chúng ta không tìm cách khơi gợi hay tạo điều kiện cho con cái mình có được sở thích, ham mê trong lĩnh vực đó, dĩ nhiên là không phải chuyện say mê chơi games hay đắm mình vào những trò chơi thời trang như hóa trang thành những nhân vật kỳ dị... thì vô tình, chúng ta đã khiến con em mình dễ dàng rơi vào một lối sống không có niềm vui và sự hứng thú!

Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên tạo cho con có những sở thích quá cực đoan, dồn hết tâm trí và năng lực vào những thú vui tốn phí nhiều thời gian và tiền bạc như sưu tầm các loại tiền cổ, các kiểu đồng hồ... hay bỏ gần hết cuộc đời để lặn lội các nơi thâm sâu cùng cốc, khám phá những bí ẩn của loài bướm! Chúng ta ngưỡng mộ những người có được những điều say mê đó, nhưng đó không là cái chuẩn mà chúng ta nên hướng con cái đạt đến, vì đó có thể xem là những cuộc đời ngoại hạng!

Dĩ nhiên, chúng ta cũng không nên phản đối, nếu con mình có những khuynh hướng như thế, muốn thỏa mãn những đam mê của mình với bất cứ giá nào, nhưng chúng ta cũng cần nhắc nhở chúng, không phải bất cứ ai cũng có thể thành công chỉ với niềm đam mê, mà điều quan trọng là phải biết cách duy trì một cuộc sống đời thường để có thể nuôi dưỡng lâu dài niềm vui của mình. Nói cách khác, để có thể xây dựng niềm đam mê thì phải biết lấy ngắn nuôi dài, có khả năng làm việc để ổn định cuộc sống trước khi bắt tay vào việc tìm kiếm những thú vui. Nhưng tốt hơn hết, trong lứa tuổi thanh thiếu niên, chúng ta có thể giúp các em có những điều kiện thuận lợi để có được những niềm vui về tin học, lập trình, thiết kế các mô hình, theo đuổi một ngành nghệ thuật như nhạc, họa...

Người có sở thích tích cực sẽ là người có được nguồn lực tinh thần hỗ trợ cho các hoạt động trong cuộc sống, việc biết cách nuôi dưỡng ngọn lửa đam mê sẽ giúp cho các em có được tỉnh lạc quan và khả năng tập trung vào các hoạt động.

Ngay cả trong những hoạt động bình thường, nếu biết tạo được cho mình sự yêu thích, ta có thể biến những hoạt động nhợt nhạt thành những hoạt động tích cực, khiến công việc được tiến hành nhanh chóng, thuận lợi, đó mới là lối sống tích cực và đạt được những hiệu quả cao.

**TRẺ EM CÓ SỞ THÍCH TÍCH CỰC THÌ SẼ CÓ CUỘC SỐNG TÍCH CỰC**

## **QUY TẮC 71: CÓ KHẢ NĂNG TỔ CHỨC VIỆC HỌC TẬP**

Với chương trình học tập khá nặng nề như hiện nay, việc đạt được những thành tích tốt trong học tập là điều không đơn giản, điều này không chỉ phụ thuộc vào khả năng thông minh hay tính cần cù, nhẫn nại, mà còn chịu ảnh hưởng rất nhiều vào việc tổ chức thời gian học tập và các kỹ năng học bài, làm bài.

Có rất nhiều học sinh, tuy điều kiện gia cảnh, thời gian khó khăn và hạn hẹp, nhưng với quyết tâm cao, vẫn đạt được những thành tích tốt trong việc học tập. Điều đó cho thấy, các yếu tố vật chất chỉ là những hỗ trợ cần thiết chứ không phải là yếu tố quyết định.

Vì thế, ngoài việc nhắc nhở các con chuyên cần học tập hay nhờ gia sư đến dạy kèm, hoặc cho đi học thêm, việc biết cách giúp con tổ chức việc học tập theo một thời khóa biểu hợp lý rất quan trọng.

Học giả Nguyễn Hiến Lê là người có năng lực tự học rất hiệu quả, từ một công chức sở địa chính, nhờ quyết tâm nghiên cứu, học tập và nhất là khả năng tổ chức việc học cho bản

thân mà ông đã trở thành một dịch giả nổi tiếng, cũng như người đã biên soạn ra những tác phẩm Học làm người mà trong đó, những phương pháp tổ chức việc học để đạt hiệu quả cao là một trong những điều rất quan trọng được ông trình bày với chúng ta mà tiêu biểu là tác phẩm: Kim chỉ nam của học sinh.

Ông đã đưa ra được những nguyên tắc hết sức quan trọng trong việc giúp các bạn trẻ biết cách tổ chức công việc:

1. Phải xác định mục đích;
2. Biết phân tích công việc thành những phần nhỏ;
3. Biết đánh giá những phần quan trọng để xử lý;
4. Phải kiểm tra lại những gì đã làm.

Đó là những nguyên tắc chung cho hoạt động tổ chức, và khi bắt tay vào việc thực hiện, chúng ta phải trả lời được các câu hỏi sau:

1. Công việc hay chương trình đó có phù hợp với khả năng của mình không? Làm một điều quá dễ hay quá khó cũng là một sự sai lầm;
2. Các công cụ có phù hợp không? Các dụng cụ làm việc cũng như học tập phù hợp rất quan trọng;
3. Biện pháp tiến hành có đúng không? Phải biết vận dụng các biện pháp phù hợp cho từng vấn đề;
4. Thời điểm thực hiện có thích hợp không? Không gian và thời gian phải thuận lợi và hợp lý mới có thể đạt được những kết quả tốt nhất.

Một đứa trẻ biết cách tổ chức các hoạt động sẽ có được một thời khóa biểu hợp lý, phối hợp hài hòa giữa việc nhà và việc học, lúc nào cũng tỏ ra bình tĩnh, rất ít khi tỏ ra quá rối trí, căng thẳng hay mệt mỏi với áp lực học tập. Điều đó sẽ giúp các em vượt qua được những tác động xấu trong cuộc sống xung quanh.

Hãy nhắc nhở trẻ luôn ghi nhớ và trả lời các câu hỏi sau đây, khi bắt tay vào một hoạt động nào đó;

What? (Cái gì?) – Ta tổ chức công việc gì ?

Where? (Ở đâu?) – Việc đó sẽ diễn ra ở đâu ?

When? (Khi nào?) – Khi nào bắt đầu và khi nào kết thúc?

Why? (Tại sao?) – Tại sao ta lại tiến hành như vậy?

Who? (Ai?) – Nếu cần, ta sẽ cộng tác với ai?

How? (Như thế nào?) – Ta sẽ thực hiện như thế nào?

## QUY TẮC 72: BIẾT CÁCH TỰ BẢO VỆ MÌNH

Khi thấy một đám cháy, với lòng nhiệt tình muốn giúp người, chúng ta có tìm cách xông ngay vào trong đám khói lửa mù mịt để đưa các nạn nhân ra không? Khi gặp một người đang chới với giữa dòng nước, chúng ta có nhảy ngay xuống để cứu? Khi thấy một người đang bị ngất xỉu vì điện giật, ta có chạy đến lôi nạn nhân ra ngay?

Bạn sẽ cười mà nói rằng, sao lại vội vàng thế? Trước khi xông vào đám cháy, ít ra phải biết tìm một cái mũ bảo hiểm, hay thậm chí là một cái xô nhôm để đội lên đầu, xối cho thật ướt người rồi mới tìm cách chạy vào. Khi vào thì phải nép sát người vào các bức tường và cúi mình cho thật thấp. Trước khi nhảy xuống nước, cũng phải cởi đôi giày ra, cởi áo và có khi cả quần, để dùng chính những vật đó làm thành một cái phao tạm thời, nếu không có những thùng rỗng, những trái banh có thể nổi ở trong nước để mang theo mình, và phải am hiểu một vài kỹ thuật bơi, đặc biệt là bơi ngửa để có thể cứu người mà không bị chính nạn nhân túm lấy kéo chìm luôn! Với một kẻ bị điện giật, không bao giờ trực tiếp nắm lấy người nạn nhân, mà phải dùng một cái cây để kéo họ ra, nếu không thì cả hai cùng sẽ chết!

Đó là những hiểu biết sơ đẳng nhất trước khi muốn trở thành một anh hùng, vì chắc là bạn cũng biết đã có biết bao người vì cứu người mà hy sinh vô lý mạng sống của mình, hoặc có khi lại trở thành kẻ tàn phế, để đổi lấy những hư danh tôn vinh của xã hội! Bạn biết cứu giúp kẻ khác, trước hết và trên hết phải biết quý trọng và bảo vệ chính bản thân mình.

Cũng thế, đối với những thú giải trí nguy hiểm, đôi khi chỉ vì một chút bốc đồng mà con em chúng ta phải trả giá đắt khi tham gia với những biện pháp tự bảo vệ hết sức sơ sài. Chắc bạn không lạ gì với những trò đua xe, lạng lách, đánh võng của những bạn trẻ trên một số tuyến đường thành phố vào các buổi tối! Dù đó là thú vui hết sức nguy hiểm, không chỉ gây tai nạn cho bản thân, mà còn có thể gây ra những thảm cảnh cho người khác hay những tổn thất về tài sản không sao bù đắp được. Nhưng tại sao các bạn trẻ vẫn cứ tham gia hết năm này qua năm khác. Đó chính là một vấn nạn của xã hội, khi những người lớn không biết cách giúp cho những bạn trẻ ấy ý thức được giá trị của bản thân, để phải đi tìm những cảm giác mạnh, những hư danh và đôi khi, một vài quyền lợi về tiền bạc hay sự ngưỡng mộ của bạn gái!

Cũng có những cuộc “đua” khác, tuy không gây ra những tổn thương cho cơ thể, nhưng cũng khiến người tham dự có những tổn thương, đổ vỡ nghiêm trọng trong tâm hồn, đôi khi còn tệ hại hơn cả một cái chân gãy, một cánh tay bó bột. Tất cả những điều đó, đôi khi lại do chính người lớn gây ra, và các “tay đua” như những cậu bé làm khai sinh giả để đi thi đấu, những cô bé đi tìm danh vọng qua hai tiếng hoa hậu hay ngôi sao, để rồi trở thành những con rối trong tay những tên đầu nậu núp dưới danh nghĩa nhà tổ chức.

Tất cả những điều đó sẽ không xảy ra, nếu các bạn biết cách giúp trẻ biết được giá trị của bản thân và biết cách tự bảo vệ mình, vì dù có giỏi giang, tài năng đến đâu đi nữa mà không biết lượng sức, không biết bảo vệ cho chính mình cũng sẽ có ngày gục ngã, nếu không vì những tai nạn thương tâm thì cũng là những tổn thất nghiêm trọng về tâm lý và

nhân cách mà lâu lắm mới có thể phục hồi, hay vĩnh viễn không bao giờ có cơ hội!

NGƯỜI BIẾT CÁCH BẢO VỆ MÌNH MỚI CÓ THỂ BẢO VỆ ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC

## QUY TẮC 73: CÓ KHẢ NĂNG THÍCH NGHI

Có lẽ chưa bao giờ, xã hội chúng ta lại có nhiều biến động như ngày nay, từ những tiến bộ của khoa học như trong lĩnh vực truyền thông và công nghệ thông tin, cho đến những biến chuyển của xã hội, vì thế, khả năng thích nghi dễ dàng với môi trường bên ngoài rất cần thiết.

Thực tế cho thấy, không phải trẻ em chỉ cần thông minh hay có học thức cao mà có thể đạt được thành công trong cuộc sống. Nếu chúng ta không kể đến những kẻ biết lợi dụng thời cơ, hay núp bóng danh tiếng, quyền lực của cha ông mà tiến thân, chúng ta cũng nên biết rằng những đứa trẻ không có khả năng thích nghi với cuộc sống, sẽ gặp khá nhiều trở ngại, hoặc phải có những nỗ lực rất lớn, những khả năng đặc biệt mới có thể đạt được những kết quả tốt.

Có thể nói, khả năng thích nghi là phẩm chất tích cực của con người, được thể hiện ở chỗ người đó luôn tìm cách thích ứng, hòa nhập với những điều kiện, hoàn cảnh, môi trường mới để không ngừng phát triển.

Một đứa trẻ có khả năng thích nghi là người hoà nhập nhanh với cái mới, với sự phát triển của xã hội. Nhờ có khả năng thích nghi mà con người luôn vươn lên, không chịu đầu hàng trước bất kỳ hoàn cảnh nào. Khả năng thích nghi giúp con người linh hoạt trong suy nghĩ và hành động để công việc đạt hiệu quả cao.

Tuy nhiên, khả năng thích nghi không phải là bản tính tự nhiên của con người mà đó là kết quả của sự rèn luyện, của ý chí và nghị lực. Việc rèn luyện khả năng thích nghi vô cùng quan trọng đối với mỗi con người để đảm bảo sự phát triển bền vững.

Chúng ta cần rèn luyện cho trẻ khả năng thích nghi ngay từ nhỏ, từ việc uống sữa cho đến việc sống trong những môi trường không quá khép kín. Hãy tập cho trẻ có thể uống nhiều loại sữa khác nhau, để không quá lệ thuộc vào một nhãn hiệu sữa nào, và càng không lệ thuộc vào những lời quảng cáo đánh vào thị hiếu, mong muốn của bố mẹ về khả năng thông minh, miễn nhiễm với bệnh tật, vì những điều đó không phải đến từ sữa, mà đến từ chính khả năng thích ứng của trẻ với môi trường xung quanh.

Chúng ta hãy mạnh dạn để cho trẻ tự xoay sở trong một số tình huống không quá khó khăn, nguy hiểm. Tập cho trẻ biết sử dụng nhiều loại công cụ khác nhau, tiếp xúc với nhiều môi trường và con người khác nhau.

Chúng ta hãy khuyến khích trẻ biết phát huy sáng kiến, tự mình sắp xếp thời gian và góc học tập... Khi trẻ lớn hơn, chúng ta cũng nên để cho trẻ phải đối diện với một số khó khăn, gặp một số thất bại trong bước đường đời và giúp trẻ biết rút ra những bài học cho

mình, không phải chỉ rút kinh nghiệm kiểu càng sửa càng sai, mà là những bài học đôi khi đau khổ và đắng cay, từ đó, khả năng thích nghi của trẻ sẽ dần được tôi luyện và hình thành.

Điều này sẽ giúp trẻ không đạt được những thành công quá sớm bằng tài năng, vì điều đó sẽ sinh ra kiêu ngạo mà là những kết quả có khi chậm trễ nhưng bền vững và giúp trẻ ngày càng trưởng thành hơn.

## KHẢ NĂNG THÍCH NGHI RẤT QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO SỰ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

### QUY TẮC 14: BIẾT SẮP XẾP

Khi bắt tay vào một công việc gì mới, chúng ta luôn luôn cần biết được những điều cơ bản nhất của công việc đó, đại loại như: Tại sao phải làm? Làm như thế nào? Làm với ai? Làm lúc nào? Làm bằng phương tiện gì?... Đó là những yêu cầu tối thiểu để có thể tiến hành một hoạt động. Thế nhưng lại có nhiều người dù biết rõ các yếu tố trên mà vẫn không đạt được kết quả tốt, bởi vì khi làm họ đã không có những chuẩn bị, sắp xếp chu đáo.

Khi đi du lịch, có những người chỉ mang theo một số những vật dụng tối thiểu, có thể họ không gặp nhiều khó khăn, vì sẽ bỏ tiền ra để mua hay đòi hỏi các công ty du lịch phải phục vụ, nhưng nếu đi tự túc hay với gia đình, việc không mang theo những vật dụng cần thiết, đôi khi sẽ làm hỏng cả cuộc đi chơi!

Trái lại, có nhiều người đi chơi mà khiến cho người khác tưởng như là dọn nhà, họ đem theo quá nhiều vật dụng, thực phẩm đóng gói mà sau đó có khi lại phải vất đi hay không dùng đến trong suốt cuộc hành trình.

Những điều đó cho thấy họ là những người không biết cách sắp xếp. Đó chỉ là những cuộc đi chơi, có thể không ảnh hưởng bao nhiêu đến cuộc sống còn nếu như trong công việc, nếu không biết cách sắp xếp, sự thiệt hại không chỉ là những nỗi bức mình mà đôi khi là những tổn thất lớn về tiền bạc, vật chất hay thậm chí là uy tín. Điều đó sẽ gây thất vọng với các đối tác, khách hàng và kết quả là sự từ chối hợp đồng hay những thất bại trong tương lai.

Vì thế, để đạt đến thành công trong công việc, chúng ta phải học tập những lĩnh vực như quản trị nhân sự, quản trị kinh doanh, tổ chức bộ máy hay hoạt động tiếp thị... Đó chỉ là những cái tên cho một hoạt động chung, gọi là khả năng tổ chức.

Để đạt được hiệu quả tốt nhất, không phải chỉ khi bắt tay vào công việc mới bắt đầu tổ chức mà phải luôn có sự chuẩn bị, xếp đặt về nhân sự, kế hoạch, vật tư, môi trường, không gian và thời gian... và triển khai từng bước, cái nào phải làm trước, cái nào làm sau, ai làm cái gì, vật tư nào cần, vào thời điểm nào, với số lượng bao nhiêu...

Một đứa trẻ có khả năng sắp xếp sẽ cho thấy khả năng tự tổ chức công việc, biết xếp đặt

bàn học hay góc học tập gọn gàng, có thể nhanh chóng lấy ra được những vật dụng cần thiết.

Ngay từ nhỏ, nếu chúng ta muốn con cái có khả năng sắp xếp tổ chức, hãy tập cho trẻ từ những chuyện tưởng chừng như vô bổ như tham gia chơi các trò chơi tập thể có tổ chức, có luật lệ. Trẻ cần được tự tay chuẩn bị một cuộc đi chơi dã ngoại hay đến việc đứng ra tổ chức một bữa tiệc sinh nhật cho bản thân tại gia đình.

Những hoạt động đơn giản đó nếu được rèn tập thường xuyên, chắc chắn sẽ giúp trẻ có ý thức về việc tổ chức. Khi lớn hơn, trẻ được tiếp nhận những kiến thức về tổ chức, trẻ sẽ trở nên những người có năng lực tổ chức không chỉ cho các hoạt động của bản thân, mà còn có thể có những đóng góp nhất định cho các hoạt động bên ngoài, để trở thành người hữu ích cho cộng đồng xã hội.

**ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC CỦA MỘT NGƯỜI KHÔNG NÊN DỰA VÀO TÀI NĂNG MÀ  
NÊN DỰA VÀO KHẢ NĂNG SẮP XẾP VÀ TỔ CHỨC CỦA HỌ**

## **QUY TẮC 75: BIẾT LÀM VIỆC NHÀ**

Đã có một số người, từ người lớn đến các em học sinh lớp 11, 12... cho rằng việc nhà là chuyện vặt, chỉ nên dành cho phụ nữ hay thậm chí là cho người giúp việc, mình là đàn ông, là những người có học, có trình độ trí thức thì dứt khoát không tham gia làm việc nhà... Đó không chỉ là quan điểm cực đoan mà còn là nhận thức sai lầm.

Trong xã hội hiện nay, vẫn không hiếm người cho rằng, việc nhà là chuyện của đàn bà, còn với những gia đình khá giả, đó là chuyện của người giúp việc. Việc nhà đồng nghĩa với những chuyện tầm thường, khi người đàn ông mà phải về nhà đuổi gà cho vợ thì đó là điều đáng xấu hổ hay có những bà mẹ chồng, chứng kiến cảnh con mình phải dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo cho vợ con đã có những phản ứng gay gắt.

Vì thế, có nhiều gia đình đã không quan tâm đến chuyện rèn luyện cho con cái khả năng làm việc nhà mà chỉ tập trung vào chuyện học hành. Đó không chỉ là quan niệm sai lầm mà còn có thể tạo ra những nhận thức lệch lạc cho con cái khi lớn lên.

Việc tập cho con cái, cả gái lẫn trai biết được, làm được và làm tốt các công việc nhà không phải là chuyện tầm phào, mất thì giờ cho trẻ, mà đó là hoạt động rèn luyện kỹ năng sống rất hiệu quả, đơn giản và không tốn kém (dù có thể có một số hư hỏng về dụng cụ hay chén bát!) – Trong khi chúng ta than thở là giới trẻ bây giờ thiếu kỹ năng sống, và cố gắng đi tìm các trung tâm dạy kỹ năng sống cho trẻ, bỏ tiền để mua cho trẻ những khái niệm về khả năng làm việc nhóm, khả năng ra quyết định, biết nhận thức về bản thân, v.v... Trong khi, chỉ cần tổ chức vài bữa nấu ăn trong nhà, cho trẻ tham gia để trực tiếp nấu nướng vài món ăn là trẻ có thể biết làm việc nhóm là như thế nào, cho trẻ quyết định việc đi chơi cuối tuần và tự tay chuẩn bị các vật dụng mang theo, cho trẻ lên kế hoạch sửa chữa một số dụng cụ trong nhà... Chắc chắn, khi nhận được sự khen ngợi thành thực và đúng mức về chuyện đã dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ, giặt được cả một thau đồ, có thể bằng máy giặt, cảm thấy cuộc

sống có ý thức trách nhiệm hơn.

Một đứa trẻ biết làm việc nhà, biết chấp nhận chuyện cầm cái chổi, cái giẻ lau nhà thì chắc chắn trong cuộc sống sau này, trẻ sẽ được khả năng thích ứng với nhiều hoàn cảnh, tình huống xảy ra cho mình.

Đó mới là lợi ích thiết thực nhất của các hoạt động có vẻ vất vả này, bên cạnh đó, việc cùng nhau làm việc sẽ giúp cho trẻ gia tăng sự yêu thương những người trong gia đình, trân trọng bầu không khí ấm cúng và vui vẻ của gia đình, và có thể nói không ngoa là những đứa trẻ thành thạo trong công việc ở nhà sẽ là những đứa trẻ có được cuộc sống vui vẻ không chỉ trong hiện tại mà còn cả trong tương lai, trong chính các mái nhà riêng của các em.

**MỘT GIA ĐÌNH HÒA THUẬN LÀ MỘT GIA ĐÌNH MÀ MỌI NGƯỜI BIẾT LÀM VIỆC CÙNG NHAU**

## **QUY TẮC 76: BIẾT XÁC ĐỊNH MỤC ĐÍCH CỦA CÔNG VIỆC**

Một trong những dấu hiệu chứng tỏ cho chúng ta biết tình trạng năng lực của một đứa trẻ, đó là khả năng xác định mục đích của công việc, vì đó là yếu tố cơ bản cho mọi hoạt động – Chúng ta không thể thực hiện và hoàn tất một việc gì nếu chúng ta không biết làm điều đó để làm gì!

Với những trẻ ở độ tuổi mẫu giáo, khi trẻ đang thực hiện một hoạt động vui chơi và được hỏi: “*Con đang làm gì đó*” sẽ có khá nhiều trẻ trả lời là: Con đang chơi bán hàng, hay con đang “*nấu cơm*” đang “*xây nhà*”... hay đơn giản hơn là con đang chơi xe ô tô, đang xếp gạch, v.v... Nhưng nếu ta hỏi con chơi để làm gì? Chắc chắn, không ít trẻ sẽ lúng túng không thể trả lời hay tỏ ra không hiểu câu hỏi, vì trẻ chưa có khả năng khái quát các hoạt động của mình.

Thường thì chỉ khi bước vào bậc tiểu học, trẻ mới có khả năng nhận biết được mục đích các hoạt động của mình. Nhưng cũng có nhiều trẻ hầu như không thể nói được hay giải thích được lý do tại sao mình làm điều đó. Hầu hết khi được hỏi những câu như: Con học để làm gì? đều trả lời theo một số khuôn mẫu nhất định như: “Con học để mai sau thành người tài, giúp cho gia đình và xã hội, hay để phục vụ tổ quốc, v.v... đó chỉ là sự nhắc lại những gì mà người lớn mớm cho các em, trong khi thật sự là các em không hiểu được ý nghĩa đích thực của câu trả lời.

Vì thế, một trong những điều mà các phụ huynh cần lưu ý là nên tập cho trẻ biết tìm ra mục tiêu của các hoạt động, từ những việc đơn giản trong gia đình đến những hoạt động có ý nghĩa cao xa hơn.

Để thực hiện được điều này, trước tiên, chúng ta cần biết dẫn dắt trẻ từng bước để có thể đi đến việc tìm ra ý nghĩa của công việc, và cũng nên chấp nhận những giải thích có thể khá ngây thơ của các em, để rồi từng bước điều chỉnh lại cho phù hợp hơn.

Như khi trẻ đang chơi một trò chơi “đóng vai” làm người bán hàng, chúng ta đừng hỏi ngay mục đích, mà nên hỏi: Con đang làm gì đó? – Con đang bán hàng – Con bán gì thế? rồi từng bước một, đi đến câu hỏi, Con bán để làm gì? chúng ta nên đồng tình với những câu trả lời như: Con bán cho bạn, hay bán cho vui! nhưng nên mở rộng ra để giúp trẻ nhận biết là bán để tập nhận biết các sự vật, biết ý nghĩa của việc trao đổi các mặt hàng, biết cách dùng mua – bán ...

Chúng ta cũng cần giúp trẻ nhận ra ý nghĩa và mục đích của các hoạt động trong gia đình như lau nhà để làm gì? Tại sao lại phải dọn dẹp nhà cửa? Việc ăn cơm chung với nhau sẽ làm cho bầu không khí trong nhà trở nên như thế nào?

Ngoài ra, bên cạnh những kiến thức có được từ các tài liệu, sách vở còn có rất nhiều kinh nghiệm dân gian được truyền từ đời này sang đời khác, có khi chỉ là việc truyền khẩu, đặc biệt là các mẹo vặt, các kinh nghiệm chữa bệnh... Chúng ta cũng nên giúp trẻ nhận ra những kinh nghiệm tốt, để có thể biết rõ mục đích khi áp dụng những điều đó vào cuộc sống.

**XÁC ĐỊNH ĐƯỢC MỤC ĐÍCH TRONG CÔNG VIỆC LÀ ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC MỘT NỬA HÀNH TRÌNH TIẾN ĐẾN THÀNH CÔNG**

## **QUY TẮC 77:** **BIẾT NHỮNG GIỚI HẠN**

Chắc hẳn bạn còn nhớ câu chuyện ăn khế trả vàng trong kho tàng chuyện cổ tích Việt Nam – Người em khi được chim Phượng Hoàng đưa ra một hải đảo để lấy vàng trả cho việc ăn khế của mình, đã biết giới hạn số lượng vàng vừa đủ để trở nên giàu có. Còn người anh tham lam thì vì không biết đến việc chim Phượng Hoàng không đủ sức mang nổi số vàng mà mình tham lam vác về nên đã phải bỏ xác dưới biển khơi.

Chúng ta cũng biết là xã hội Nhật Bản là một xã hội tiến bộ về kinh tế kỹ thuật vào bậc nhất châu Á, nhờ sự làm việc cần cù và quá mức của người dân. Nhưng đó cũng là một xã hội mà số người tự tử vì cô đơn và áp lực công việc cao nhất thế giới !

Trong bối cảnh xã hội của chúng ta, ai cũng đều biết đến sự quá tải trong việc học của học sinh Việt Nam, đã tạo ra những áp lực nặng nề lên tâm lý, gây ra những hệ quả đôi khi rất trầm trọng mà cho đến nay vẫn chưa có được những biện pháp điều chỉnh hợp lý.

Tất cả những điều đó là do chúng ta không biết đến một nguyên tắc đơn giản, đó là tôn trọng và giữ những giới hạn cần thiết trong cuộc sống, cho tâm trí và năng lực của bản thân.

Mặc dù ngày nay người ta biết rằng, con người chưa sử dụng hết 1/10 khả năng của trí não – Nhưng đó chính là những giới hạn cần thiết mà chính cơ thể chúng ta, một bộ máy được thiết kế và vận hành hợp lý, nên đã có thể kéo dài hoạt động trên 50, 70 thậm chí 100 năm!

Chính những ham muốn của con người, không ý thức được những hạn chế của cơ thể, đã tự làm hại chính mình bằng những hoạt động đi quá giới hạn cho phép từ chuyện ăn uống, giải trí đến việc học hành và làm việc hay những ham muốn về tiền bạc, danh vọng và quyền lực.

Với lý do rất chính đáng là đầu tư cho tương lai, chúng ta vô tình không để ý đến những giới hạn mà khả năng của đứa trẻ cho phép, chúng ta buộc đứa trẻ phải học, phải đạt được những điều mình muốn mà không được học trong những khả năng mà đứa trẻ có!

Có những em thông minh, có thể chấp nhận được những áp lực cao, nhưng cũng có những em với tố chất bình thường, thậm chí hơi kém một chút có thể không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là khi có một đứa con với chỉ số IQ không cao, trẻ sẽ không làm được gì sau này. Trẻ vẫn có thể thành công với những công việc nằm trong tầm tay mà bố mẹ biết đặt cho trẻ đúng lúc.

Khi nhận thấy trẻ có những dấu hiệu mệt mỏi hay chán nản, chúng ta cần phải lưu ý xem đó có phải là dấu hiệu cho thấy trẻ đang vượt quá khả năng của mình hay không, và chúng ta nên tìm cách giúp trẻ nhận ra được những giới hạn của mình để đừng phải phí sức vào những hoạt động ngoài tầm tay.

Biết đến những giới hạn không phải là sự không dám vươn lên, mà đó là khả năng tự biết mình, không làm điều gì đòi hỏi nỗ lực quá mức cho phép của sức khỏe và năng lực, chính điều đó mới dẫn đến những kết quả tốt đẹp và lâu bền, đó mới là thành công đích thực.

## BIẾT ĐƯỢC KHẢ NĂNG VÀ NHỮNG GIỚI HẠN CỦA CON SẼ GIÚP TA TRÁNH ĐƯỢC NHỮNG THẤT BẠI ĐƠN GIẢN NHẤT

### QUY TẮC 78:

### BIẾT KHÔI HÀI VÀ BIẾT CHẤP NHẬN SỰ TRÊU ĐUA

Khi nhìn bọn trẻ vui đùa trong sân, bạn chợt nghĩ: *“Chúng hồn nhiên quá!”* Tại sao chúng có thể vô tư và vui vẻ đến thế? Chẳng bao giờ trẻ con bận tâm chuyện có nên tham gia chơi với lũ bạn hay không, chúng chơi với nhau đơn giản chỉ vì chúng thích thế. Còn người lớn chúng ta thường hay tự hỏi xem liệu có nên làm điều này không? Làm như thế có ích gì không? Biết tận hưởng niềm vui nho nhỏ sẽ giúp bạn cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn hơn, đây chính là phần thưởng mà bạn dành cho chính mình sau mỗi ngày làm việc nặng nhọc.

Bên cạnh việc chấp nhận và tận hưởng những niềm vui, khả năng khôi hài là điều có vẻ như bình thường nhưng lại là những gia vị cần thiết khiến cuộc sống gia đình thêm thú vị. Những lời nói vui vẻ bao giờ cũng có hiệu quả hơn so với những lời nói khô khan, dầm dề hay mỉa mai và những lời nói đùa sẽ làm cho bầu khí gia đình, đặc biệt là trong bữa cơm được ấm cúng hơn rất nhiều.

Bạn có biết câu: *“Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”* có cơ sở khoa học hay

không? Ở Ấn Độ đã có rất nhiều câu lạc bộ mà các thành viên đến đó chỉ là để được cười, cười đủ kiểu, đủ giọng để gia tăng sức khỏe cho mình, và trong một số các bệnh viện, nhất là bệnh viện dành cho trẻ em, người ta đã đưa các chú hề, thậm chí là do chính các bác sĩ hóa trang để chọc cười các em bằng những trò cười và điều đó đã làm giảm đi rất nhiều sự lo lắng và cả tình trạng bệnh tật của các em.

Theo các nhà khoa học, cười là một hoạt động không hề đơn giản. Trước hết, cười là một hoạt động được điều khiển từ não bộ và phản xạ cười bắt đầu từ một kích thích ở phần trước của vùng hạ đồi (hypothalamus), một trung khu thần kinh cao cấp, chi phối mọi hoạt động của hệ thần kinh tự chủ. Kích thích cười lan tỏa như làn sóng và truyền một luồng thần kinh đến trung khu cảm xúc ở rìa não. Sau khi tín hiệu được phát ra, cơ mặt sẽ giãn và các biểu lộ tình cảm mãn nguyện sẽ xuất hiện ở vùng mặt. Nếu kích thích ở phần sau vùng hạ đồi, phản ứng theo nó sẽ là bất mãn. Để nở được một nụ cười đơn giản nhất, như cử động nhẹ ở mắt và môi, ít nhất phải có 15 cơ phận hoạt động cùng lúc. Nhưng không chỉ có vậy, mỗi kiểu cười lại liên quan đến những cơ phận khác nhau, nhằm tạo ra nét riêng biệt để từ đó tạo ra các kiểu cười khác nhau từ cười vui vẻ, cho đến cười gượng gạo, cười hết cỡ cho đến nụ cười duyên...

Nhưng khôi hài không chỉ là nụ cười, mà là thái độ sống, cách nhìn cuộc đời khi ta nhìn thấy những niềm vui, nhìn ra những nét đáng yêu của những người khác, đặc biệt là những người trong gia đình, tinh thần khôi hài là yếu tố đem lại hạnh phúc, mà nụ cười chỉ là một biểu hiện cho điều đó.

Vì thế, một đứa trẻ thường hay đưa ra những lời khôi hài, tạo nhiều cơ hội vui cười trong gia đình kể cả việc trẻ có thể trêu chọc ngay chính bố mẹ chúng, sẽ góp phần tạo cho gia đình một bầu không khí vui tươi và ấm cúng. Nếu chúng ta cũng có một tinh thần khôi hài, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận sự trêu chọc của các em, điều này sẽ giúp trẻ có được bản lĩnh thật sự để có thể vượt qua những khó khăn trong cuộc sống với nụ cười trên môi.

NHỮNG NGƯỜI LUÔN DÀNH MỘT KHOẢNG THỜI GIAN ĐỂ VUI VẺ MỖI NGÀY  
THƯỜNG CẢM THẤY HẠNH PHÚC VÀ THOẢI MÁI HƠN VỚI MỌI VIỆC VÀ VỚI  
CHÍNH MÌNH.

## QUY TẮC 79: THẤY ĐƯỢC ƯU ĐIỂM CỦA NGƯỜI KHÁC

Nếu được yêu cầu tìm ra 5 thậm chí là 10 đặc điểm yếu kém hay không tốt của những người xung quanh, chắc chắn chúng ta có thể tìm ra ngay nhanh chóng.

Khi nghe những tâm sự của các ông bố, bà mẹ, hay của các ông chồng, bà vợ dành cho nhau thì việc nêu ra những khuyết điểm của con cái hay của “đối tác” là điều được nhắc đến nhiều nhất! Thế nhưng, nếu được yêu cầu nói lên những thế mạnh, ưu điểm thì các ông bố bà mẹ hẳn sẽ lúng túng, ngập ngừng và chỉ có thể nêu ra được vài điểm. Cũng thế, khi nói đến ưu điểm của vợ hay chồng mình, không ít người phải suy nghĩ một hồi.

Điều này cũng không có gì lạ vì phê bình dễ hơn khen ngợi rất nhiều, nhưng điều quan

trọng là những lời khen tặng đúng đắn lại có giá trị rất lớn. Một trong những nguyên tắc cơ bản của một nhà quản lý là không bao giờ chê những nhân viên của mình trước mặt người khác. Một trong những khả năng của một nhà lãnh đạo là biết nhìn ra ưu điểm của cộng sự, để từ đó bố trí công việc phù hợp với ưu điểm của họ.

Một con người hoạt bát năng nổ mà lại cho làm thủ quỹ, còn kẻ cẩn thận cần cù lại cho làm nhân viên tiếp thị thì đó là một sự sai lầm lớn của các nhà tổ chức.

Việc giúp trẻ biết nhìn ra những ưu điểm của người khác là yếu tố tích cực, có tác động rất lớn vào việc phát triển nhân cách của các em.

Ngay từ khi chúng còn nhỏ, chúng ta nên khuyến khích trẻ nhìn ra những ưu điểm của bạn bè xung quanh, khuyến khích chúng có những nhận xét tốt về anh em mình và tạo cơ hội cho trẻ nói ra những nhận xét tích cực trong cuộc sống gia đình.

Đây không phải là điều dễ dàng, vì chính chúng ta cũng có thể không nhìn ra hết những phẩm chất tốt đẹp của con mình, hoặc có khi cũng thấy nhưng lại sợ nói ra, trẻ lại sinh kiêu ngạo.

Vì thế, chúng ta nên có những lời lẽ đúng mức trong khen tặng con. Hãy khen chúng qua những ưu điểm thực sự dù có thể đó chỉ là những điều nhỏ bé, nhưng không vì thế mà cố gắng tô hồng hay thổi phồng những điều mà trẻ có được.

**NHÌN RA ĐƯỢC NHỮNG ƯU ĐIỂM DÙ NHỎ BÉ ĐẾN ĐÂU VÀ BIẾT CÁCH KHƠI  
GỢI NÓ LÀ NỀN TẢNG CHO THÀNH CÔNG TRONG VIỆC GIÁO DỤC TRẺ**

## **QUY TẮC 80: CÓ THỂ LÀM VIỆC VÀ HỢP TÁC VỚI MỘT NHÓM**

Ngày nay, khả năng làm việc nhóm là một trong những yêu cầu tuyển dụng của không ít công ty. Thực tế, có rất nhiều người có khả năng làm việc độc lập tốt nhưng khi phải hợp tác với người khác lại tỏ ra lúng túng.

Vì thế, ngay từ trong gia đình, chúng ta nên tập cho trẻ biết cách cộng tác, làm việc cùng nhau trong các hoạt động. Ta cần biết những khả năng và cả những hạn chế của trẻ để sắp xếp cho trẻ làm những công việc phù hợp, và cũng nên tạo điều kiện để trẻ được tự chủ dần trong công việc, biết tự đề ra kế hoạch cho mình trong việc học tập và biết chia sẻ những suy nghĩ của mình với những người thân trong gia đình.

Chúng ta có thể đánh giá hay nhận ra khả năng làm việc nhóm của trẻ trong việc quan sát thái độ của các em trong các công việc nhà như làm bếp, làm vườn, dọn dẹp nhà cửa hay trong các trò chơi chung. Một đứa trẻ có khả năng làm việc nhóm không bao giờ ôm đồm làm hết tất cả các hoạt động trong bất cứ việc gì. Khi làm bếp, trẻ sẽ nhận phần chế biến rau củ sau đó chuyển qua cho người khác việc nấu nướng, hay trẻ sẽ xếp dọn chén đĩa ra mâm và đề nghị người khác bưng lên bàn, v.v... Hơn nữa, trẻ còn có khả năng phân công cho các thành viên khác.

Còn đối với những trẻ chỉ thích cặm cụi làm tất cả, đó là dấu hiệu của một người siêng năng, nhưng lại khiến trẻ không có khả năng tạo ra các mối quan hệ với những người khác khi trưởng thành. Tinh thần làm việc độc lập không phải là điều dở, vì phải có nỗ lực và hứng thú trong lĩnh vực của mình mới có năng lực làm như thế, nhưng khả năng làm việc nhóm sẽ giúp con chúng ta đạt được những kết quả mà một cá nhân khó có thể hoàn thành.

Hiện nay, thông qua mạng Internet, đã có nhiều tập thể, đội nhóm xuất hiện từ những trang web, các diễn đàn với mục đích và tôn chỉ đúng đắn, đã tổ chức những hoạt động hữu ích cho xã hội, đó là điều nên hỗ trợ, không phải chỉ là những bài báo tán dương, đôi khi lại thổi phồng sự thật. Những tập thể đó cần có được sự hiểu biết nhiều hơn những kỹ năng làm việc nhóm, cung cấp những kiến thức về tổ chức công việc, những phương tiện để có thể cùng nhau vạch ra những mục tiêu trước mắt và những mục tiêu lâu dài. Từ đó, mới có thể có những hoạt động dài hơi mang tính chiến lược chứ không chỉ là những vụ việc mang tính phong trào.

Chúng ta nên khuyến khích con em tham gia những diễn đàn bổ ích, biết tiếp nhận và chia sẻ những kinh nghiệm, kiến thức từ bạn bè. Khuyến khích trẻ tổ chức và tham gia các buổi sinh hoạt, những trò chơi tập thể, cùng nhau học hỏi một số kỹ năng hoạt động ngoài trời thông qua việc cắm trại, du khảo mang tính tự lập, phải biết tự xoay sở để sinh hoạt, ăn uống và vui chơi chứ không cần những chuyến du lịch được “chăm sóc” từ việc di chuyển cho đến việc ăn – chơi!

Tất cả những tác động để hình thành kỹ năng làm việc nhóm cho trẻ, không phải chỉ là việc tham gia vài khóa huấn luyện kỹ năng sống, mà là một quá trình hướng dẫn lâu dài mang tính tiệm tiến – từng bước từ ngày này qua ngày khác mà bố mẹ, gia đình cùng những đoàn thể thanh thiếu niên có tôn chỉ và hoạt động tốt, cùng chung tay góp sức đào tạo cho con em mình thông qua các hoạt động thực tế chứ không phải là những hoạt động mang tính phong trào, trình diễn và hình thức như nhiều tổ chức xã hội ngày nay đang áp dụng.

Đó là điều không dễ dàng cho các bậc phụ huynh ngày nay, và quá trình giúp con trẻ có được một cuộc sống hạnh phúc lâu dài cũng không phải là một mớ lý thuyết có thể được vận dụng và thu được kết quả ngay. Trước hết và trên hết, chính phụ huynh phải là người có khả năng thực hành những điều mình muốn dạy con em. Đó mới là cách chăm sóc, giáo dục hiệu quả nhất.

**KỸ NĂNG LÀM VIỆC NHÓM LÀ BIẾT TÔN TRỌNG GIỜ GIẤC, Ý KIẾN NGƯỜI KHÁC. KHÔNG PHÊ PHÁN ĐIỂM YẾU CỦA HỌ. BIẾT ĐẶT MỤC TIÊU CỦA NHÓM TRÊN MỤC ĐÍCH CỦA MÌNH, BIẾT CHẤP NHẬN SỰ PHÂN CÔNG...**

# PHẦN V: XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG HẠNH PHÚC

Khi đã có được những biện pháp, nhận thức được những giá trị của cuộc sống hạnh phúc, hẳn chúng ta sẽ không chần chờ bắt tay xây dựng cho gia đình mình một môi trường hạnh phúc.

Dĩ nhiên, những biện pháp được giới thiệu với bạn cũng chỉ là những điều mà có lẽ bạn biết đến từ lâu, và cũng không phải là những điều dễ dàng có thể thực hiện mà không cần cân nhắc, suy nghĩ. Nhưng đó không phải là những điều quá khó, quá lý thuyết vì đó là những điều rút ra từ cuộc sống quanh chúng ta, vấn đề là chúng ta có biết và có muốn vận dụng chúng hay không.

Đây không phải là những nguyên tắc cần áp dụng tuần tự mà bất kỳ lúc nào, ở đâu trong cuộc sống gia đình, trong các hoạt động và các mối quan hệ, chúng ta cũng có thể áp dụng những quy tắc nào mà chúng ta xét thấy phù hợp nhất. Chúng ta có thể vận dụng một lúc nhiều quy tắc, nhưng cũng có thể chỉ cần một vài quy tắc là đủ. Điều quan trọng, chính là sự nhất quán và thường xuyên trong việc vận dụng, đó cũng là điều mong ước của người viết muốn gửi đến các bạn, vì đây là những quy tắc khả thi và sống động chứ không phải là một cuốn sách im lìm trên kệ sách.

Hãy đọc và thực hành những gì đã đọc!

## QUY TẮC 81: NHẬN DIỆN TỔ ẤM

Tổ ấm là cách gọi thân mật của gia đình. Nếu gia đình là một đơn vị mang tính hành chính có lịch sử từ rất sớm và có sự phát triển lâu đời, được xem là cộng đồng người sống chung và gắn bó với nhau bởi các mối quan hệ tình cảm, quan hệ hôn nhân, quan hệ huyết thống, quan hệ nuôi dưỡng và/hoặc quan hệ giáo dục, thì tổ ấm lại được hình dung là nơi mỗi thành viên trong gia đình đều cảm nhận được niềm vui, ý thức được trách nhiệm của bản thân để tự nguyện có những đóng góp không chỉ là công sức và tiền bạc mà còn là sự quan tâm, yêu thương đối với những thành viên khác.

Việc nhận ra gia đình mình có phải là một tổ ấm hay không không phải là điều đơn giản, bởi vì tùy theo tính cách của mỗi người, của người chồng, người vợ mà họ quan niệm về tổ ấm khác nhau. Đôi khi, ai cũng muốn xây dựng tổ ấm theo ý mình và khổ thay, đó lại chính là mầm mống của một cái “*tổ nguội hay tổ lạnh*”.

Có nhiều người thay vì nhìn ra được những khuyết điểm của mình lại chỉ muốn biến

đổi những khuyết điểm của người bạn đời.

Khi một đôi nam nữ yêu thương nhau và chấp nhận gắn bó với nhau dài lâu, ai cũng mong muốn là sẽ tạo dựng được một tổ ấm hạnh phúc theo ý mình. Đó là chính là mầm mống cho những bất hòa sau này mà đôi khi chính họ cũng không nhận ra. Có nhiều người còn chủ quan đến mức, dù biết người bạn đời có một số khuyết điểm, tật xấu nhưng lại hy vọng là họ sẽ thay đổi được đối phương.

Chính vì sự chủ quan này, nhiều ông chồng đã trở nên độc tài, gia trưởng vì muốn biến gia đình thành một cái trại lính nhỏ với một chỉ huy và một thuộc cấp với nguyên tắc: *“thì hành trước – khiếu nại sau”* còn bà vợ thì trở nên nhiều chuyện với nguyên tắc *“phải biết quan tâm đến những điều nhỏ nhặt nhất để chiều chuộng và cung ứng đầy đủ theo yêu cầu”*. Do đó, thay vì xây dựng gia đình thành tổ ấm, họ lại làm cho nó trở thành một tổ nhím. Đó là do họ không có khả năng nhìn ra những yếu tố để tạo thành một tổ ấm, không phải là bằng những nguyên tắc cứng nhắc hay những đòi hỏi mà là sự chấp nhận và tôn trọng.

Hiện nay, mặc dù rất yêu thương nhau nhưng cũng có nhiều cặp vợ chồng trẻ, vì cuộc mưu sinh mà vô tình bỏ qua việc xây dựng tổ ấm bằng việc dành ra những giờ phút bên nhau, mà chỉ biết cố gắng làm việc, kiếm tiền để xây dựng một căn nhà hiện đại, nhiều tiện nghi. Có thể, họ cũng biết và chấp nhận cuộc sống như thế, vì cho rằng *“Cái gì không thể mua bằng tiền, thì có thể mua bằng nhiều tiền hơn”* mà quên rằng hạnh phúc gia đình lại có rất nhiều điều không thể mua bằng tiền dù với bất cứ giá nào. Một cuộc sống đầy đủ không chỉ là những buổi làm việc, họp hành liên miên từ sáng đến tối, cũng không phải là những buổi đi mua sắm, ăn uống ngoài tiệm cho nhanh, gọn để dành thời gian cho công việc còn gia đình chỉ là nơi chất đầy đồ đạc và là một khách sạn để ngủ nghỉ!

Có thể xem tổ ấm là một nơi mà ai cũng muốn được quay về sau những giờ phút làm việc bên ngoài, một nơi có thể thư giãn nghỉ ngơi bên người thân, nơi chăm sóc con cái, nơi thể hiện những suy nghĩ, cách sống thật sự của bản thân mà không hề có sự tính toán, cạnh tranh hay đóng kịch.

Tổ ấm là nơi người ta biết chú tâm trang bị, sửa chữa các thiết bị, đồ dùng của cá nhân và của gia đình. Nơi xây dựng và tổ chức những hoạt động kỷ niệm, vui chơi và học tập, cũng là nơi mà mỗi người đều thấy được dấu ấn của mình theo từng bước thời gian, thấy được vị trí của mình và nhận ra trách nhiệm trong việc hoàn thiện nó.

Tổ ấm cũng được xem là một bộ phóng để hình thành những tài năng, tạo ra những con người hữu ích cho xã hội, cho cộng đồng bằng những khả năng được vun đắp do công sức của những người chủ gia đình.

Tất cả điều đó cho thấy, tổ ấm thực sự là một thực thể hết sức quan trọng trong việc kiến tạo hạnh phúc cho con người, vì thế, việc xây dựng tổ ấm cũng là trách nhiệm quan trọng bậc nhất của mỗi người trong chúng ta.

**TỔ ẤM ĐƯỢC HÌNH THÀNH BẰNG TÌNH YÊU THƯƠNG VÀ LÒNG TÔN TRỌNG**

## QUY TẮC 82: ĐỪNG BIẾN GIA ĐÌNH THÀNH NHÀ TRỢ

Mặc dù thuộc nhóm các quốc gia chậm phát triển so với các nước Phương Tây, nhưng có những lĩnh vực chúng ta lại không chậm chút nào, đặc biệt là trong lĩnh vực giao tiếp và giải trí, nhưng lại thường tiếp thu các yếu tố tiêu cực.

Một trong những điều chúng ta tiếp thu khá nhanh, đó là lối sống đề cao tính cá nhân. Nhưng thay vì phát triển những ưu điểm của lối sống này trong việc hình thành những năng lực cá nhân như sự tự tin, khả năng độc lập trong tư duy thì nhiều người lại học cách sống vị kỷ, chỉ quan tâm đến việc đáp ứng những nhu cầu của bản thân, đòi hỏi mọi người tôn trọng tính riêng tư của mình, mà không hề có những đóng góp, chia sẻ cho những người khác những gì trong khả năng của mình.

Với lối sống công nghiệp hiện nay, khi cả gia đình đều có những công việc, những hoạt động khác nhau, có khi người này về thì người kia lại chuẩn bị đi. Vì thế, chúng ta cần trân trọng và tận dụng những giờ phút rảnh rỗi bên nhau, cần có những trao đổi, trò chuyện và tạo ra những hoạt động chung với nhau.

Người ta đã nhận ra rằng, các hoạt động mang tính tương tác trong gia đình nhiều nhất thường xảy ra ở nhà bếp hoặc phòng ăn. Có lẽ vì thiếu hiểu điều đó nên trong thiết kế đa số ở các căn nhà của người Mỹ, không gian rộng rãi trong căn nhà lại là chỗ nấu bếp và thường ghép chung với một căn phòng làm chỗ sinh hoạt cho cả nhà. Ngoài ra, căn bếp cũng thường sát với sân sau, nơi thường diễn ra các bữa ăn ngoài trời vào dịp cuối tuần – đó chính là nơi gặp gỡ hầu hết các thành viên trong gia đình trong các bữa ăn chiều để làm ấm lên bầu không khí trong gia đình.

Thực ra, việc thiết kế căn nhà như thế nào chỉ là một yếu tố thuận lợi để hình thành một tổ ấm, vì có nhiều gia đình sống trong những căn hộ chật chội, thiếu tiện nghi mà vẫn ấm cúng, vui vẻ còn nhiều gia đình nhà cửa sang trọng, nhưng vẫn bao trùm bầu không khí lạnh lẽo, khi sống xa rời nhau.

Điều này tùy thuộc vào sự tổ chức của những người chủ trong nhà. Nếu họ yêu bản thân nhiều hơn, thấy cái tôi của mình lớn hơn, đòi hỏi sự quan tâm và phục vụ của người khác nhiều hơn vì cho rằng mình là trụ cột, mọi người phải lệ thuộc vào đồng tiền mình đem về, họ có thể mua được một căn nhà chứ không tìm được một tổ ấm, họ có thể có những bữa tiệc ngon chứ không tìm được một bữa ăn ấm cúng.

Cũng có khi, có người vợ muốn được chồng quan tâm, thay vì chăm sóc chồng con bằng những bữa cơm, những nụ cười và tạo ra một bầu khí thân mật trong gia đình, lại đi “tu sửa” sắc đẹp, bỏ nhiều giờ đi shopping, sắm sửa cho mình những bộ áo thời trang, để mong được chồng ngưỡng mộ, tán dương như những người đồng nghiệp. Họ không nghĩ rằng, nét đẹp của người phụ nữ không chỉ là những bộ áo váy thời trang, mà còn là khả năng quản lý gia đình. Thế mạnh của người phụ nữ không phải chỉ là những nụ cười duyên, mà còn là sự quan tâm chăm sóc những người thân yêu của mình.

Nói như thế, không có nghĩa là người chồng là chỉ kẻ hưởng thụ những gì mà người vợ

đem đến cho mình, sau khi đi làm về, chỉ biết nằm dài xem tivi, đọc báo hay chơi điện tử. Người chồng cũng cần giúp vợ trong việc dạy con cái, bảo ban con học hành, sửa chữa những hư hỏng vặt trong nhà như thay một cái bóng đèn hỏng, sơn một cái cửa...

Còn các con, tùy theo độ tuổi mà có những đóng góp vào các hoạt động trong gia đình để từ đó hình thành một tổ ấm đúng nghĩa, nơi các thành viên đều có trách nhiệm và nghĩa vụ của mình.

## MỘT GIA ĐÌNH KHÔNG THỂ HẠNH PHÚC KHI CÁC THÀNH VIÊN COI GIA ĐÌNH NHƯ NHÀ TRỢ

### QUY TẮC 83: THẾ NÀO LÀ MỘT TỔ NHÍM

Có nhiều cặp vợ chồng, sau đám cưới và thời gian “*trăng mật*” đã dần bộc lộ những bản chất đích thực của mình, đó không phải là điều xấu – vì nhân vô thập toàn. Nhưng khi họ trở lại với con người đích thực của mình, với tất cả những điều tốt, cái hay cũng như những thói hư tật xấu, đối phương lại vô cùng khó chịu, không chấp nhận được. Họ sẽ chọn một hoặc cả hai cách phản ứng:

- Họ đòi hỏi hay mong muốn vợ/chồng mình sẽ nhận ra những khuyết điểm của mình để thay đổi, trở thành một con người khác, tốt đẹp hơn.
- Họ co cụm lại, sống trong sự bất mãn khó chịu và phản ứng bằng sự khốc lốc hay bộc lộ thái độ lạnh lùng, bỏ bê gia đình để đi tìm niềm vui ở bên ngoài.

Dần dần, với sự không chấp nhận những thói xấu của nhau, họ trở nên coi thường, thậm chí là căm ghét nhau và một tổ nhím bắt đầu hình thành.

Ngoài ra, khi thấy được những khuyết điểm của “*đối tác*”, họ cũng tự cho mình quyền: anh sao tôi vậy – Anh thích đi nhậu thì tôi sẽ đi đánh bài, anh thích đi nhảy thì tôi cũng vào các quán bar, hoặc tệ hơn, khi phát hiện chồng hay vợ mình có những quan hệ ngoài luồng, thì họ cũng “*ông ăn chả, bà ăn nem*”.

Cũng có những cặp vợ chồng không có những quan hệ ngoài luồng, không có chuyện ăn chơi, mà hết sức nghiêm túc nhưng lại hết sức lạnh lùng – Chồng không quan tâm đến việc làm của vợ, vợ không được bước vào phòng của chồng – Chồng không cần biết vợ có nhu cầu gì, chỉ cần đưa tiền hàng tháng hay chuyển vào tài khoản cho vợ để tự do chi dùng trong nhà, nhưng vợ không được biết đến thu nhập riêng của chồng, không được xen vào những quan hệ làm ăn của chồng, v.v...

Khi đi ra ngoài, mọi người đều nhìn ở họ như một cặp vợ chồng hạnh phúc, đối xử với nhau hết sức nhã nhặn, thế nhưng chỉ có họ mới biết là thế nào là sự lạnh nhạt hay cam chịu.

Ngoài ra, cũng có những cặp vợ chồng mà công việc làm ăn, những hoạt động ngoài xã

hội đã rút hết mọi sinh lực, chiếm trọn thời gian trong ngày, những giờ phút ở nhà chỉ là những giấc ngủ, những bữa ăn vội, thậm chí cũng để giải quyết thêm những tồn đọng trong công việc mà họ chưa làm xong nơi cơ quan, đơn vị của họ.

Tất cả những điều đó được gọi một cách hình tượng là “*tổ nhím*”, nơi mà mỗi thành viên đều sẵn sàng xù lên những cái gai nhọn để bảo vệ “*sự riêng tư*” của mình và dĩ nhiên là những đứa con không thể cảm nhận được sự yêu thương, quan tâm giữa bố mẹ, không cảm nhận được sự ấm áp trong gia đình.

Chính các tổ nhím đó đã đẩy biết bao thanh thiếu niên vào những tệ nạn xã hội hay trở nên trầm cảm, ích kỷ, chỉ biết tìm cách giải quyết những nhu cầu của bản thân mà không thể tạo ra mối quan hệ tốt với những người xung quanh.

**TỔ NHÍM LÀ GIA ĐÌNH CỦA NHỮNG NGƯỜI CHỈ BIẾT BẢO VỆ VÀ VUN ĐẮP CHO NHU CẦU CÁ NHÂN MÀ KHÔNG NGHĨ ĐẾN QUYỀN LỢI VÀ NHU CẦU CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC TRONG GIA ĐÌNH**

## **QUY TẮC 84: GIÁ TRỊ CỦA SỰ TIỆN NGHI**

Hiện nay, mức sống của nhiều gia đình được nâng cao trong khi những đồ gia dụng lại rẻ đi và ngày càng tinh xảo, nhất là các mặt hàng điện máy. Vì thế, hầu như gia đình nào cũng dần trang bị cho mình những tiện nghi vật chất, trước tiên là các thiết bị cơ bản như tủ lạnh, máy giặt rồi dần máy nghe nhạc, máy vi tính, sau đó là các thiết bị cao cấp hơn như lò vi sóng, tivi màn hình LCD, Plasma...

Không thể phủ nhận những tiện ích do máy móc đem lại, nó làm cho cuộc sống trở nên nhẹ nhàng, thoải mái hơn.

Người sở hữu những trang thiết bị hiện đại cũng trở nên linh hoạt, mạnh dạn và tự tin hơn, có nhiều thời gian nghỉ ngơi, giải trí hay đầu tư vào công việc với năng suất cao hơn... đó là những mặt tích cực mà một cuộc sống tiện nghi có thể đem lại.

Nhưng bên cạnh đó, ngoài sự lệ thuộc vì tính tiện lợi của thiết bị, con người cũng trở nên yếu đuối hơn, thiếu tự tin vào chính mình hơn.

Có nhiều người không thể đi đâu nếu không có xe máy, không dám ra ngoài nếu không mang theo điện thoại di động hay cảm thấy mặc cảm, thua kém bạn bè vì không được sở hữu một máy tính xách tay đời mới.

Trong phạm vi gia đình, có nhiều bà vợ cần nài chồng vì không chịu mua một chiếc tủ lạnh đời mới, có nhiều ông chồng trở nên gắt gỏng vì không được sở hữu một cái tivi LCD 32 inch màn hình rộng để xem bóng đá hay có khi là chỉ muốn cho bạn bè, người thân nể phục!

Điều đó khiến sự tiện nghi đôi khi trở thành mục đích sống của nhiều gia đình – Cả

nhà chạy theo việc kiếm tiền để có thể trang bị cho bản thân và nhà mình những tiện nghi hiện đại có thể làm cho người ngoài phải ngưỡng mộ mà quên đi những giá trị tinh thần cũng có giá trị hơn nhiều.

Trong khi đó, nhiều người lại không muốn đến chơi nhà những người bạn “sang” hơn mình, hay ngược lại, cũng có nhiều người khi cuộc sống gia đình bắt đầu khá giả hơn, bạn bè lại ít tới chơi hơn trước kia.

Vì vậy, việc trang bị những tiện nghi cho gia đình là điều cần thiết, nhưng quan trọng hơn chính là việc sử dụng những tiện nghi đó như thế nào. Chúng ta dùng chúng để phục vụ cuộc sống, để chúng ta có nhiều thời giờ hơn dành cho người thân, và sử dụng đúng chỗ, đúng mục đích thì sự tiện nghi ấy sẽ góp phần tích cực vào đời sống gia đình, giúp mọi thành viên có thêm điều kiện để quan tâm đến nhau nhiều hơn.

Nếu cần, chúng ta nên tham khảo ý kiến những nhà chuyên môn về trang trí, hay các kiến trúc sư để tổ chức không gian hài hòa trong gia đình, và cũng chỉ nên trang bị những vật dụng phù hợp với diện tích cũng như mục đích sử dụng, điều đó mới chứng tỏ trình độ thụ hưởng tiện nghi của những người trong gia đình và góp phần tích cực vào việc hình thành một không gian thân thiện.

**VẬT DỤNG TIỆN NGHI CHỈ THẬT SỰ CÓ LỢI KHI NÓ PHỤC VỤ CHO NHỮNG NHU CẦU ĐÍCH THỰC CỦA CON NGƯỜI MÀ KHÔNG GÂY RA SỰ LỆ THUỘC**

## **QUY TẮC 85: GIÁ TRỊ CỦA SỰ SẠCH SẼ**

Khi bước chân vào một căn nhà, điều gây ấn tượng cho chúng ta là gì? Sự bề thế hay các trang thiết bị hiện đại? Đó chỉ là cảm giác ban đầu, còn khi có điều kiện quan sát kỹ hơn, chính sự sạch sẽ, ngăn nắp mới là điều giúp ta “đánh giá” được “*năng lực*” của gia chủ.

Có nhiều gia đình, tuy đầy ắp những dụng cụ đắt tiền, nhưng lại bề bộn, ngổn ngang hay có những phòng khách mà khi ta bước vào, sẽ có cảm giác bức bối vì quá nhiều thứ linh tinh và sàn nhà thì không sạch. Ngược lại, có những căn phòng mà khi chúng ta bước vào, chúng ta có cảm nhận như đang ở bệnh viện hay một viện bảo tàng vì không khí lạnh lùng và sự sạch sẽ quá đáng không phù hợp cho không khí của một gia đình.

Có nhiều ông chồng đã phải phát sốt lên về sự sạch sẽ của bà vợ, một mẩu rác hay một cái tàn thuốc lá rơi trên nền nhà sạch bóng mà người “*nội tướng*” vừa lau xong là “*trọng tội*”, và việc mang giày, dép trong nhà là điều kinh khủng! Nhưng ngược lại, cũng có nhiều ông chồng, hết giờ làm mà vẫn chưa muốn về nhà vì không thể chịu đựng được sự bê bối trong một cái “*tổ lạnh*”.

Sự sạch sẽ, mang lại cho ta sự thoải mái nếu kèm theo đó là bầu không khí ấm cúng và thoáng đãng, điều đó chứng tỏ có sự chăm chút và sự tôn trọng lẫn nhau của những thành viên trong gia đình.

Còn một gia đình bẽ bộn, ngập ngụa rác và bụi có lẽ không cần phải nói nhiều về khả năng quản lý của những người trong căn nhà ấy, và có thể đó cũng là một trong những nguyên nhân hay hậu quả của những căng thẳng và bất hòa trong gia đình.

Nhưng không thể vì lý do phải giữ gọn gàng và vệ sinh mà không cho con cái bày đồ ra chơi, lấy sách báo ra đọc và cũng không thể ngăn cản được bụi bẩn bay vào nhà.

Chúng ta chấp nhận việc dọn dẹp là chuyện hàng ngày và nên có sự tổ chức, phân công và tham gia cùng nhau để ngôi nhà sạch sẽ và ấm áp

SỰ SẠCH SẼ MANG LẠI CHO TA SỰ THOẢI MÁI NẾU KÈM THEO ĐÓ LÀ BẦU  
KHÔNG KHÍ ẨM CỨNG VÀ THOÁNG ĐĂNG

## QUY TẮC 86: GIÁ TRỊ CỦA NHỮNG NGÀY NGHỈ

Trong Kinh Thánh, một tác phẩm phổ biến nhất thế giới có kể lại việc Đức Chúa Trời đã xây dựng nên thế giới này trong vòng sáu ngày và đến ngày thứ bảy thì Ngài nghỉ ngơi – Tuy chỉ là một huyền thoại, nhưng điều này cho thấy, việc có một ngày nghỉ đối với con người vô cùng quan trọng. Đó là nguyên tắc khoa học mà con người nên tuân theo.

Chúng ta cũng biết, trong cơ thể của mình, trái tim là một bộ máy với những nhịp đập, sự co bóp liên tục từ khi con người sinh ra cho đến lúc lìa đời. Điều gì khiến bộ máy hoàn hảo đó duy trì được năng lực hàng chục năm liền? Chính là sau mỗi nhịp đập là một khoảng thời gian ngắn ngủi để nghỉ.

Một ngày có 24 giờ, chắc cũng không một người có khả năng tự chủ nào lại thích làm việc suốt 24/24 mà phải dành ra ít nhất 1/3 số giờ trên để nghỉ ngơi. Chúng ta không nói đến những người bị buộc phải làm việc căng thẳng ngày này qua ngày khác, mà chỉ nói đến việc có nhiều người đã tự buộc bản thân phải làm việc không có ngày nghỉ, vì quyền lợi hay danh vọng hoặc những đam mê cho một nhu cầu nào đó. Tất cả những hoạt động căng thẳng, liên tục đó đều có cái giá phải trả, đôi khi đắt hơn chúng ta nghĩ rất nhiều.

Bạn nên biết, ở Mỹ khi làm việc ngoài giờ thì một giờ ta sẽ được hưởng lương gấp rưỡi, đó là ngày thường còn nếu ta làm thêm vào ngày thứ Bảy sẽ hưởng gấp đôi và nếu làm ngày Chủ Nhật sẽ hưởng gấp bốn lần. Đó là sự công bằng và tôn trọng giá trị lao động của con người.

Vì thế, nếu điều kiện cho phép bạn chỉ nên làm việc một tuần 6 ngày hay 5 ngày, còn là để nghỉ ngơi, dành thời gian cho gia đình. Trong những ngày nghỉ, ngoài việc nghỉ ngơi để hồi phục sức khỏe, chúng ta có thể thực hiện những hoạt động gia đình như sơn sửa lặt vặt trong nhà, lau rửa xe, hay nếu khéo tay hơn, có thể đóng một số dụng cụ như một chiếc bàn, chiếc ghế để ngồi chơi ngoài sân... Đó là sự nghỉ ngơi tích cực. Chúng ta cũng có thể đưa gia đình đi chơi công viên, các khu vui chơi, đi thăm họ hàng, bạn bè hay nếu nhà tương đối rộng rãi, ta có thể mời người thân, bạn bè đến nhà chơi, cùng nhau nấu nướng một món gì đó...

Trong những ngày lễ, Tết, chúng ta chỉ nên tổ chức các sinh hoạt tại gia đình, hay đến thăm bạn bè, họ hàng. Việc đến thăm các trung tâm nuôi dưỡng người già neo đơn, các cơ sở chăm sóc trẻ mồ côi, khuyết tật... cũng là hoạt động nghỉ ngơi tích cực mà qua đó, chúng ta có thể giúp con mình thấy được những hoàn cảnh thương tâm để nhận ra giá trị của cuộc sống gia đình mà các em đang được thụ hưởng. Tuy nhiên, không nên xem đây là hoạt động phong trào, mang tính hình thức, và nhất là nên tránh việc đi làm “từ thiện” để được đưa tin, ghi hình hay được tán dương qua các phương tiện truyền thông. Chính các hoạt động trong những ngày nghỉ đã đóng vai trò không nhỏ trong việc vun đắp hạnh phúc cho gia đình, và khẳng định một điều, không phải cái gì cũng có thể mua bằng tiền.

## NGHỈ NGƠI TÍCH CỰC CHÍNH LÀ CÁCH LÀM VIỆC ĐEM LẠI HIỆU QUẢ TỐT NHẤT CHO CHÚNG TA

### QUY TẮC 87: KỸ NĂNG LÀM VIỆC NHÀ

Có nhiều người, đặc biệt là các đấng mày râu, thường chỉ chú trọng việc xây dựng công danh sự nghiệp, nhất là đối với những người có bằng cấp, học vị, việc những việc vặt trong gia đình không phải là công việc của họ. Những quan niệm như vậy ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc gia đình.

Vì chắc là ít ông thợ nào vui lòng đến tận nhà của chúng ta chỉ để thay cái dây chì, siết lại cái vòi nước, thay cái bóng đèn. Dĩ nhiên, không phải là vì thế mà ta phải trở thành một người thợ đa năng, cái gì cũng biết làm, cái gì cũng có thể sửa được, nhưng ít ra, trong những vấn đề đơn giản, chúng ta cũng có thể làm được, tuy chắc chắn là không nhanh gọn, chuyên nghiệp như những người thợ, nhưng cũng có thể khiến cuộc sống trong gia đình không vì thế mà xáo trộn vì những chuyện cỏn con.

Trong những câu chuyện cười, sự hậu đậu của các ông chồng thường được gắn liền với các vụ sửa chữa lặt vặt trong nhà, và sự đĩnh đoảng của các bà vợ thì đi đôi với chuyện bếp núc. Điều này không phải là sự ngẫu nhiên mà đó là một “sự thực” vì trong xã hội hiện nay, việc phân công lao động đôi khi đi đến sự cực đoan. Có nhiều quý ông rất giỏi điều hành và hoạch định các kế hoạch ngoài xã hội, biết sử dụng máy tính, Iphone, máy chụp hình thành thạo nhưng cầm cái búa để đóng một cái đinh, dùng một cái khóa để mở con ốc lại hết sức lúng túng, và không ít bà vợ của những nhà trí thức này phải tự đào tạo để trở thành chuyên viên sửa chữa đồ gia dụng bị hỏng. Ngược lại, cũng có nhiều quý bà lãnh đạo cả một cơ quan, xếp đặt những cuộc họp đầu ra đó, nhưng lại không thể phối hợp được các loại thực phẩm với nhau để tạo ra những món ăn ngon mà phải nhờ đến người giúp việc hay các quán ăn.

Dĩ nhiên là cũng không thiếu những người đàn ông không chỉ giỏi việc “Trị quốc, bình thiên hạ” mà ngay cả những chuyện hổng hóc nhỏ trong gia đình, họ đều thực hiện rất tốt. Cũng như không thiếu những người phụ nữ vừa giỏi việc nước vừa đảm việc nhà. Và dĩ nhiên, gia đình của họ chắc hẳn có được những niềm vui của một tổ ấm.

Như vậy, việc “trau dồi” những chuyện vặt trong nhà, lại không phải là chuyện nhỏ

chút nào, vì đôi khi, có những cặp vợ chồng chia tay nhau chỉ vì những chuyện nhỏ như thế, hay nếu không thì cuộc sống của họ cũng trôi đi trong sự thờ ơ vì căn nhà của họ đã trở thành nhà trọ, những chuyện sửa chữa lặt vặt của người chồng, chuyện bếp núc của người vợ là điều xa lạ với họ, và dĩ nhiên điều đó sẽ khiến những đứa con cũng không có được sự gắn bó với gia đình, không tạo được những mối quan hệ tốt đẹp với bố mẹ.

CHÍNH NHỮNG CON ỐC NHỎ BÉ ĐÃ NỐI KẾT CÁC LINH KIẾN ĐỂ TRỞ THÀNH  
MỘT BỘ MÁY HOÀN HẢO, THÌ NHỮNG VIỆC VẬT TRONG NHÀ CŨNG SẼ GIÚP  
GHÉP CÁC NIỀM VUI ĐỂ HÌNH THÀNH NÊN MỘT TỔ ẤM

## QUY TẮC 88: BIẾT PHÂN CÔNG

Có một câu đố như sau: Một người thợ xây một bức tường dài 2 mét, cao 1 mét trong vòng 1 giờ, hỏi 8 người thợ cũng xây một bức tường như vậy, họ sẽ mất bao nhiêu thời gian. Nếu bạn không để ý, thì có thể ngồi tính toán để đưa ra một số thời gian khoảng 5-10 phút gì đó. Thế nhưng, trên thực tế thì chẳng bao giờ có đủ chỗ cho 8 người thợ cùng xúm lại để xây một bức tường như vậy.

Đó là câu đố mẹo, nhưng thực tế, cũng có nhiều công việc đã bị dậm chân tại chỗ hay không thể đạt được kết quả tốt, không phải vì không có người làm mà lại do là có quá nhiều người tham gia, nhưng lại không có sự phân công cụ thể.

Tương tự, trong phạm vi gia đình nếu không có sự phân công sẽ có tình trạng, người phải làm đủ thứ việc, kẻ lại đi ra đi vào hay ngồi không.

Hiện nay, có một tình trạng khá phổ biến ở nhiều gia đình là vợ chồng cùng đi làm, vì thế khi về đến nhà, ai cũng mệt mỏi, chỉ muốn nghỉ ngơi. Người vợ vì trách nhiệm “*nội trợ*” nên phải nấu nướng, lau dọn nhà cửa, nhiều người giao hết việc nhà cho người giúp việc – nếu may mắn có được – hoặc làm qua quýt cho xong, rồi cuộc sống gia đình cứ thế trôi qua với những bữa cơm, những món ăn mua sẵn ngoài đường.

Câu nói quen thuộc: “Đàn ông xây nhà – Đàn bà xây tổ ấm” cho thấy sự phân công khá rõ giữa hai phái cũng như giữa hai vợ chồng, đó là người đàn ông đi làm kiếm tiền để xây dựng các “*phần cứng*” trong gia đình – còn người phụ nữ thì lại là người tạo ra bầu không khí ấm cúng, thân thương, là người “*giữ lửa*” trong gia đình, hình thành những “*phần mềm*” để bộ máy gia đình có thể vận hành được.

Nói như thế, cũng không có nghĩa là người đàn ông chỉ biết vác về gia đình các món gia dụng mà không biết tham gia việc bếp núc để cùng vợ tạo ra những bữa cơm ngon. Ngược lại, người vợ có khi có thu nhập cao hơn chồng, nhưng cũng không vì thế mà có thể từ bỏ vị trí xây tổ ấm của mình để chỉ biết mua nhà mua cửa, sắm sửa đồ dùng trong gia đình. Sự phân công ở đây là sự phân công linh động, có vai chính, vai phụ. Nói cách khác, trong việc sắm sửa đồ dùng trong nhà, dù là tiền của chồng hay của vợ, cả hai cùng thảo luận và chồng sẽ đưa ra những quyết định cuối cùng. Còn những chuyện tổ chức các hoạt động trong nhà, phân công các công việc nấu nướng hay các chuyện vặt, thì nên để cho người vợ làm có

tiếng nói hơn.

Sự phân công “mềm” sẽ giúp cả hai vợ chồng đều có trách nhiệm, nhưng cũng có thẩm quyền như nhau trong các lĩnh vực khác nhau, tránh được sự mâu thuẫn, dẫm chân nhau.

Cũng có những trường hợp, có nhiều người đàn ông lại khá giỏi trong việc nhà – còn các bà vợ lại xuất sắc trong các hoạt động ngoài xã hội – trong những trường hợp này, người chồng cũng nên biết lui về sân sau để chăm sóc gia đình con cái, nhưng dĩ nhiên với sự tôn trọng và quan tâm của người vợ, vẫn có thẩm quyền trong việc giải quyết các vấn đề của gia đình. Người vợ không vì ưu thế của mình mà lấn lướt chồng, coi chồng như một quản gia vì điều này xúc phạm đến vị trí của cả người chồng lẫn người cha của những đứa con.

**MỘT GIA ĐÌNH LUÔN VẬN HÀNH TỐT LÀ MỘT GIA ĐÌNH CÓ SỰ PHÂN CÔNG  
HỢP LÝ TRÊN TINH THẦN YÊU THƯƠNG VÀ TÔN TRỌNG LẤN NHAU**

## **QUY TẮC 89: BIẾT LÀM VIỆC CÙNG NHAU**

Gia đình là một cộng đồng người sống chung và gắn bó với nhau bởi các mối quan hệ tình cảm, quan hệ hôn nhân, quan hệ huyết thống, quan hệ nuôi dưỡng và giáo dục. Qua định nghĩa trên, ta thấy yếu tố gắn bó hay nói cách khác, đó là sự tương tác – một yếu tố hết sức quan trọng trong cấu trúc gia đình – Nhưng điều gì sẽ giúp cho tính tương tác, hay sự gắn bó được hình thành và phát triển?

Đó chính là những hoạt động cùng nhau, cùng nhau làm việc, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi. Hẳn là bạn sẽ ngạc nhiên khi nghĩ rằng, gia đình là những thành viên khác nhau về độ tuổi, trình độ, nhận thức, tại sao có thể cùng nhau làm việc. Đây không phải là những công việc cá nhân, mà là những công việc trong nhà. Những hoạt động từ đơn giản như dọn dẹp nhà cửa, cho đến những phức tạp như tổ chức các buổi sinh nhật cho các thành viên trong gia đình hay các dịp cưới hỏi, ma chay, giỗ chạp... đều là những cơ hội tốt để mọi người có thể cùng nhau làm việc.

Chính những hoạt động này sẽ cho thấy sự gắn kết của gia đình ở mức độ nào cũng như khả năng điều phối, chỉ huy của các thành viên trong gia đình. Đôi khi, người chỉ huy các hoạt động này lại không phải là người chủ trong gia đình, mà đó có thể là người anh cả, cô chị lớn. Thậm chí, trong một số vụ việc, người chỉ huy lại có thể là người em út, nhưng anh ta có những phẩm chất của một người biết cách tổ chức, có khả năng lãnh đạo.

Tuy nhiên, điều đem đến hiệu quả cho các hoạt động này không phải là khả năng chỉ huy, mặc dù đó là yếu tố không thể thiếu, mà là khả năng chấp nhận nhau, tôn trọng nhau và nhất là tinh thần trách nhiệm của từng người. Đây không phải là điều đơn giản, vì tinh thần trách nhiệm là điều cần được rèn tập, được kiến tạo ngay từ khi chúng ta còn nhỏ. Nếu không có tinh thần trách nhiệm cao, bất cứ hoạt động nào cũng đều không mang lại hiệu quả cao được.

Những hoạt động cùng nhau, nếu được quan tâm và thường xuyên tổ chức ngẫu hứng hay định kỳ, sẽ có tác dụng tạo ra những mối quan hệ gắn kết giữa cha mẹ và con cái, giữa người cha hay người mẹ với một người con và giữa các con với nhau.

Ngoài ra, trong những gia đình làm việc trong lĩnh vực kinh doanh hay tiểu thủ công nghiệp, việc cả nhà cùng tham gia hoạt động là điều bình thường và có nhiều thuận lợi trong việc gắn kết các thành viên.

Như thế, việc cùng nhau làm việc hay sinh hoạt vui chơi trong phạm vi gia đình là điều cần quan tâm và cần được tổ chức chu đáo, vì nó giúp gắn kết các thành viên trong gia đình, giúp con cái hình thành lối sống và học được cách sống trong gia đình, điều sẽ góp phần tạo nên hạnh phúc gia đình của đứa con trong tương lai.

## BIẾT CÁCH CÙNG NHAU LÀM VIỆC, GIẢI TRÍ VÀ NGHỈ NGƠI, ĐÓ LÀ GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA MỘT GIA ĐÌNH

### QUY TẮC 90: TỔ CHỨC CÁC KHU VỰC TRONG NHÀ

Hiện nay, với kiến trúc không gian trong đa số các gia đình, người ta thường chia ra các phòng theo chức năng như phòng khách, phòng ăn, phòng ngủ hay nhà bếp và phòng tắm, nhà vệ sinh. Những gia đình có điều kiện rộng hơn thường có thêm nhà để xe, sân vườn và nhà kho.

Có một điều thú vị trong cách gọi các phòng chức năng này, đó là nhà bếp, nhà vệ sinh, nhà để xe và nhà kho. Tại sao lại không gọi là phòng? Trong khi ai cũng biết, căn nhà là một tổ hợp gồm nhiều phòng. Ngay như khi một căn nhà chỉ có một phòng duy nhất thì khi sử dụng, người ta cũng chia ra làm nhiều phòng nhỏ hay khu vực khác nhau.

Vậy tại sao gọi là nhà bếp, chứ không gọi là phòng bếp? Ta cũng có thể gọi là phòng làm bếp, nhưng ít người gọi như thế. Phải chăng vì trước đây, trong một căn nhà người Việt xưa, bếp bao giờ cũng tách ra khỏi căn nhà chính (nhà 3 gian 2 chái – nhà bếp thường được bố trí hoặc ở cái chái bên hoặc cách nhà lớn bởi một cái sân con hay sân sau) vì thế nên gọi là nhà bếp, nghĩa là một căn phòng độc lập, có thể phía sau chung với nhà kho hoặc nhà vệ sinh. Với nhà vệ sinh cũng thế, trước đây, nhà vệ sinh thường là một căn nhà rất nhỏ đặt nơi góc vườn chứ ít khi nào sát với căn nhà chính như hiện nay và vì thế, dù nhỏ nhưng vẫn được gọi là nhà.

Nhưng, ngoài ra cũng có thể là do nhiệm vụ hay chức năng quan trọng của nó, đó chính là nơi sinh hoạt của mọi người trong việc nấu nướng, ăn uống hay đi vệ sinh, là hai chức năng quan trọng trong bốn chức năng sinh hoạt của con người (Ăn uống, ngủ nghỉ, quan hệ tình dục và vệ sinh) nên được nâng cấp gọi là nhà?

Nhưng điều quan trọng ở đây, không phải là danh xưng mà là cách tổ chức phân chia khu vực trong gia đình. Chúng ta thấy rõ là trong cấu trúc nhiều gia đình hiện nay, việc ăn uống được tách rời hẳn với việc nấu nướng, phòng ăn thường gần với phòng khách hơn là

với nhà bếp. Vì điều này có thể thích hợp cho việc mời khách và trang trí phòng ăn theo phong cách Tây Phương. Thế nhưng, điều này cũng có thể là một sự bất lợi cho việc xây dựng một không gian ấm cúng so với việc bố trí bếp ăn cùng không gian với bàn ăn. Điều này không chỉ giúp cho việc bung bê các món ăn thuận lợi và nhanh chóng, mà còn giúp người chồng có thể giúp vợ và con cái có thể cùng phụ giúp người mẹ trong việc nấu nướng.

Với chức danh là phòng khách, rõ ràng là chỉ để tiếp khách, nhưng ở Việt Nam, chúng ta cũng thường đưa vào đó các hoạt động sinh hoạt gia đình như nghỉ ngơi, xem tivi, đọc báo hay thậm chí dùng bàn tiếp khách thành bàn ăn hoặc kê bàn ăn cùng chung với bộ sofa, điều này thường là do không gian của gia đình không được rộng rãi, nên chuyện ghép các bộ phận khác nhau vào chung một không gian là khuynh hướng thực tế. Điều này cũng có cái lợi là tạo ra một không gian sinh hoạt ấm cúng cho cả gia đình vì thời gian quây quần quanh bàn ăn, rồi sau đó là cùng xem tivi, bố đọc báo, con xem truyện, mẹ ngồi may vá hay xem phim... đều là thời gian “vàng” mà nếu biết tận dụng, sẽ tạo ra được những mối quan hệ tốt trong gia đình.

Như vậy, rõ ràng, khuynh hướng vẫn phân chia từng khu vực trong gia đình như khu vực tiếp khách, khu vực sinh hoạt, ăn uống, giải trí, làm bếp và nghỉ ngơi nhưng việc bố trí các khu vực này phối hợp với nhau trong một không gian hay chỉ ngăn cách bằng những đồ trang trí chứ không phải là vách ngăn, nên được xem là một cách bố trí tích cực, giúp ích nhiều cho việc xây dựng mối tương tác trong gia đình.

MỖI MỘT KHÔNG GIAN TRONG NHÀ ĐỀU CÓ NHỮNG GIÁ TRỊ NHẤT ĐỊNH MÀ NẾU BIẾT CÁCH SỬ DỤNG, NÓ SẼ GÓP PHẦN ĐEM LẠI SINH KHÍ CHO GIA ĐÌNH

## QUY TẮC 9I: TÔN TRỌNG SỰ RIÊNG TƯ

Trong kiến trúc gia đình, ngoài các phòng chức năng mọi người đều có thể sử dụng như phòng khách, phòng ăn, nhà bếp... còn có một khu vực có tính riêng tư là các phòng ngủ hay phòng riêng của bố mẹ và con cái.

Với các gia đình trung lưu, việc cha mẹ có phòng riêng, con có phòng riêng, thậm chí mỗi con một phòng là điều bình thường. Thế nhưng, chúng ta vẫn chưa đạt đến được sự tôn trọng riêng tư một cách triệt để như các nước Phương Tây, khi cha mẹ không có quyền lục lọi trong phòng hay bàn học, tủ áo của con. Ngay cả vợ chồng cũng phải có sự tôn trọng những thứ riêng tư của nhau như tủ áo, bàn làm việc, máy vi tính hay điện thoại di động.

Nhiều người thường nhân danh bảo vệ hạnh phúc và cả quyền làm vợ/chồng mà không nghĩ rằng điều đó đã vi phạm “*không gian riêng tư*” của người chồng/vợ.

Có người sẽ biện minh là nếu không lục tủ, hay cặp sách của chồng, con thì làm sao phát hiện những “*tang chứng, vật chứng*” cho việc vi phạm đạo đức của họ.

Điều này không sai, nhưng đó là một biện pháp không hay, có khi thay vì nhờ đó mà giữ cho con cái khỏi làm chuyện sai trái hay bảo vệ được hạnh phúc gia đình, lại làm cho

tình hình càng trở nên tồi tệ hơn, đứa con sẽ không còn tôn trọng và tin tưởng bố mẹ nữa, sẽ thu mình lại, xa lánh, đi học về là chui vào phòng riêng, không muốn tiếp xúc với bố mẹ nữa, và nếu tiếp tục bị la rầy, bị xâm phạm “*tự do cá nhân*” theo cách nghĩ của các em, có thể dẫn đến những phản ứng hết sức tiêu cực như bỏ nhà đi hay thậm chí là có nguy cơ tự sát.

Còn với các ông chồng, khi phát hiện vợ “*khám phá*” những chuyện riêng của mình trên điện thoại, cũng sẽ có những phản ứng khá mạnh mẽ, có người đập luôn máy, có người bỏ sim, đổi số điện thoại khác hoặc dùng hai máy điện thoại... Nói chung, mọi chuyện vẫn như cũ mà tình cảm vợ chồng rạn nứt, mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái lại càng xa.

Chính vì thế, để bảo vệ con cái và hạnh phúc gia đình, chúng ta nên áp dụng những biện pháp tích cực nhưng có tôn trọng người khác hơn là các biện pháp đùng chạm đến không gian riêng tư của mỗi cá nhân... Chúng ta cần tôn trọng “*cái tôi*” của mỗi người trong gia đình, tôn trọng sự riêng tư vì chính chúng ta cũng sẽ có những phản ứng khó chịu, bất mãn nếu những người thân trong gia đình vi phạm sự riêng tư của mình.

Ngoài ra, dù là vợ chồng hay là các bậc làm cha làm mẹ, chúng ta vẫn phải tôn trọng những mối quan hệ riêng của những người thân. Dĩ nhiên, không phải là những mối quan hệ vi phạm tình cảm vợ chồng mà là những quan hệ bạn bè. Nói cách khác, vợ hay chồng mình có quyền có những quan hệ bạn bè mà ta không nên xen vào, đòi hỏi theo kiểu, em/anh phải biết vì bạn của anh cũng là bạn của em – Chúng ta có thể khuyên con cái nên chọn bạn mà chơi, chứ không có quyền chọn bạn cho con. Chúng ta cũng có thể khuyên chồng/vợ của mình tránh xa những người bạn xấu, nhưng cũng không thể can thiệp hay làm xấu đi mối quan hệ của vợ/chồng mình với những người xung quanh.

**TÔN TRỌNG SỰ RIÊNG TƯ MÀ VẪN GIỮ ĐƯỢC SỰ TIN TƯỞNG VÀ THƯƠNG YÊU  
NHAU LÀ ĐIỀU MÀ CHÚNG TA CẦN HƯỚNG ĐẾN**

## **QUY TẮC 92: PHÂN BIỆT GIỮA TÔI VÀ CHÚNG TA**

Trong những năm thập niên 1980, một trong những vở kịch nổi tiếng của Lưu Quang Vũ: Tôi và chúng ta, đã tạo nên một phản ứng tích cực với người xem qua việc đả kích những điều tiêu cực trong xã hội, khi mà nhiều người thời bấy giờ hay lợi dụng những cái chung để mang lợi cho cái riêng. Họ cũng tạo nên sự lẩn lộn về quyền lợi và trách nhiệm giữa cá nhân và xã hội, để tạo nên những điều tiêu cực.

Từ đó, cụm từ Tôi và chúng ta đã dần dần trở nên một thuật ngữ để nói lên những trách nhiệm hay quyền lợi của cá nhân với xã hội. Nhưng nếu đứng trên góc độ tâm lý, cái Tôi và Chúng ta lại nói lên sự giữ được hay đánh mất bản sắc cá nhân của mình (Cái Tôi) và sự hòa tan vào cái tập thể xung quanh mình (Chúng ta). Từ đó, có thể dẫn đến những rối loạn về tâm lý, hay chí ít thì cũng không còn năng lực để xây dựng sự tự tin của bản thân, một cơ sở cần thiết để kiến tạo hạnh phúc.

Nói cách khác, bạn cũng như tôi cần phải có được sự phân biệt rạch ròi giữa cái Tôi,

bao gồm những thái độ, những cách ứng xử và giao tiếp mang bản sắc cá nhân, độc đáo và tự chủ nhưng vẫn phải có sự giao thoa với những tính cách, những quan điểm và của những người xung quanh, hay nói cách khác là những người có quan hệ với bạn và cả bạn trong đó, được gọi là chúng ta.

Cái khái niệm chúng ta ở đây được hiểu là những người có một mối quan hệ nào đó, như giữa tôi và bạn, giữa người viết và bạn đọc, giữa bạn và các thành viên khác trong gia đình, giữa bạn và những người đồng nghiệp v.v... Chúng ta, có thể gây ra cho bạn những vấn đề, hay giúp đỡ bạn trong những lúc cần thiết, nhưng cũng có thể tác động lên suy nghĩ, nhận thức của bạn, có thể làm cho bạn không còn giữ được bản sắc của mình, chịu lệ thuộc hay gây ra những ảnh hưởng lên cách ứng xử, cách ăn mặc, cách sử dụng các vật dụng...

Bạn không nên tách rời khỏi cái tập thể gọi là chúng ta, gồm bạn và những người xung quanh. Bạn cũng không nên dạy con không chơi với những người bạn của trẻ, nhưng đồng thời, bạn cũng không để cho cái tập thể đó có những tác động làm thay đổi những quyết định của bản thân, trừ khi nó chứng minh được quyết định đó là sai.

*“Hòa nhập chứ không hòa tan”* – đây chính là thái độ ứng xử tốt nhất mà bạn có thể vận dụng để dung hòa giữa bản chất của cá nhân, không chịu để cho những áp lực bên ngoài tác động nếu điều đó không đem lại những giá trị hay ích lợi cho sự phát triển nhân cách hay kỹ năng. Nhưng bạn cũng không nên quá tách biệt, tự cô lập mình với những người xung quanh, có cách sống lập dị, chơi trội hay tự tôn thái quá về năng lực của bản thân mà coi thường những góp ý, chia sẻ hay giúp đỡ của những người xung quanh.

HÃY GIÚP CON CÓ ĐƯỢC KHẢ NĂNG CÁ NHÂN HÓA TÍNH CÁCH CỦA MÌNH,  
NHƯNG VẪN CÓ SỰ HÒA HỢP BIẾT CHẤP NHẬN ĐỂ CỘNG TÁC VỚI MỌI NGƯỜI,  
PHÂN BIỆT RÕ RÀNG GIỮA CÁI TÔI VÀ CHÚNG TA ĐỂ CÓ NHỮNG ĐIỀU KIỆN  
PHÁT TRIỂN TỐT NHẤT

## QUY TẮC 93: SỰ QUÂN BÌNH BÊN TRONG

Trong phạm vi gia đình, sự quân bình bên trong được xem là những khả năng tương tác, bổ sung cho nhau về tính cách, về ứng xử giữa các thành viên trong gia đình như một người cha nóng tính gặp được một bà mẹ mềm dẻo, kiên nhẫn biết chịu đựng và lắng nghe, điều này sẽ giúp gia đình có được sự bình ổn.

Trong một gia đình nhiều con, tính cách anh em cũng có nhiều sự khác biệt, người anh có thể nóng nảy, người em có thể nhu nhược, v.v... những tính chất trái ngược này nếu khéo sắp xếp sẽ có khả năng bổ túc cho nhau, nhưng nếu không khéo sẽ thường xuyên xảy ra những mâu thuẫn, cãi vã hay không muốn tiếp xúc với nhau nữa. Điều này sẽ là một trong những trở ngại giúp con cái trong nhà có được những yếu tố để định hình được hạnh phúc cho mình.

Ngoài ra, trong một gia đình có một đứa trẻ khuyết tật hay có những khó khăn về phát triển tâm lý cũng là một tổn thương lớn, nếu bố mẹ không có khả năng duy trì sự bình ổn

trong mọi sinh hoạt có thể đi đến sự đổ vỡ hạnh phúc, thậm chí có thể làm gia đình chia cắt. Có nhiều gia đình, có một trẻ bị hội chứng tự kỷ, là tình trạng khó khăn về giao tiếp, trẻ không nói được hay chỉ nói những từ vô nghĩa, những câu nói lộn xộn. Trẻ không có khả năng theo học chương trình giáo dục bình thường. Đây là một thử thách rất lớn cho gia đình, tuy nhiên, tình trạng này không đến nỗi kinh khủng như một số người mô tả, nó có thể làm cho gia đình xáo trộn, nhưng cũng có khả năng gắn kết lại mối quan hệ giữa bố mẹ, họ sẽ cùng nhau phối hợp chăm sóc con, chính điều này sẽ đem lại sự bình ổn cho gia đình để từ đó hình thành những năng lực giúp trẻ phát triển. Dĩ nhiên, phải có sự hướng dẫn của những chuyên viên có kiến thức trong lĩnh vực chăm sóc, giáo dục trẻ để đưa ra những biện pháp chăm sóc thích hợp ngay tại gia đình của các em.

Sự quân bình của gia đình không chỉ ở trong lĩnh vực tính chất của mỗi thành viên, mà nó còn là sự quân bình trong sự tổ chức, chi tiêu và các hoạt động khác, có nhiều gia đình không xây dựng được những kế hoạch chi tiêu quân bình giữa thu nhập và chi dùng. Có nhiều cặp vợ chồng, nhất là những gia đình trẻ, chưa có nhiều kinh nghiệm trong mua sắm, thường mua theo sở thích hay tệ hơn, là mua dưới ảnh hưởng của quảng cáo, cứ thấy hàng khuyến mãi là mua, mà lắm khi mua quá nhu cầu cần thiết hay mua xong chỉ dùng được vài lần là bỏ xó. Điều này sẽ ảnh hưởng đến cán cân chi thu, khiến cho dù có thu nhập không đến nỗi tệ, nhưng vẫn thiếu trước hụt sau, đầu tháng chi dùng thoải mái, đến gần cuối tháng phải thắt lưng buộc bụng.

Chính việc chi tiêu không kế hoạch, không có được sự quân bình cũng là yếu tố quan trọng gây ra những lục đục trong nhà, tạo nên bầu khí nặng nề và các cách giải quyết mang tính đối phó và như thế sẽ không còn duy trì được sự bình ổn cho gia đình nữa.

## SỰ BÌNH ỔN CỦA GIA ĐÌNH CHỈ ĐƯỢC HÌNH THÀNH TRONG SỰ CHỪNG MỰC TỪ CHI TIÊU CHO ĐẾN CÁC PHẢN ỨNG – HÀNH VI VÀ NHẬN THỨC THÔNG QUA CÁC MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

### QUY TẮC 94: NHỮNG BÍ MẬT CỦA GIA ĐÌNH

Trong mỗi một con người, bao giờ cũng có những vấn đề riêng tư, những bí mật nào đó, có thể là một mối quan hệ, có thể là một sai lầm, có thể là một thói quen xấu... Khi thành vợ chồng, trên nguyên tắc tin tưởng và tôn trọng nhau, chúng ta không đòi hỏi người bạn đời của mình “*thành khẩn khai báo*” vì có thể, đó là những điều mà người ấy không muốn bộc lộ trong bất cứ tình huống nào mà cứ để cho người đó trình bày tự nhiên vào những thời điểm thích hợp. Chúng ta cần chấp nhận điều đó, miễn là nó không gây ra ảnh hưởng gì cho sự vận hành của gia đình và mối tương giao giữa hai người.

Tương tự, trong quá trình hình thành và phát triển gia đình, cũng có khi phát sinh một vấn đề nào đó, thế rồi nó được lưu truyền từ đời cha đến đời con, và nó trở thành một điều dù biết hay không biết cũng không được nói ra.

Khi người vợ về nhà chồng, hay người chồng chấp nhận ở rể nhà vợ, không sớm thì muộn, người đó cũng nhận biết hoặc khám phá ra một số những điều bí ẩn trong gia đình,

nhưng dù muốn dù không, nếu có sự tôn trọng lẫn nhau, chúng ta nên để nguyên vấn đề đó như nó vẫn hiện diện một cách bí mật từ bao lâu nay.

Trong một dịp nào đó, chúng ta biết được một số vấn đề liên quan đến đạo đức, những thói xấu hay một vị trí xã hội không tốt đẹp của một trong số những ông bà chú bác cô dì của mình hay của con mình. Điều đó có thể ảnh hưởng phần nào đến lòng kính trọng với những người đó, cũng có thể gây ra một vài xáo trộn trong sinh hoạt hàng ngày hay đưa đến những phản ứng đôi khi khá nặng nề.

Vì thế, để duy trì các mối quan hệ tốt trong gia đình, giúp con cái có được sự tôn trọng những bậc trưởng thượng, chúng ta hãy chấp nhận và tôn trọng sự “*yên nghỉ*” của những bí mật đó. Nói cách khác, chúng ta đừng đụng chạm gì đến những điểm yếu của cuộc sống gia đình và các mối quan hệ họ hàng trong nhà.

Sẽ có một lúc nào đó, có thể là khi con cái đã lớn, đã ý thức được thế nào là đúng, sai và cũng có thể chấp nhận được những bí mật như điều đương nhiên phải có, giống như một vài thói xấu hay cố tật nào đó của con người. Đến chừng đó, mới nên cho chúng biết, biết để chấp nhận vì những điều đó thường thuộc về quá khứ, khó mà có thể thay đổi. Nhưng, biết là để tránh cho việc tạo ra những phản ứng ảnh hưởng đến các mối quan hệ trong hiện tại hay trong tương lai.

Ví dụ, chúng ta biết ông chú của mình vốn là một người nghiện ma túy, hay bà cô mình vốn đã có một thời ăn chơi trác táng... Chúng ta biết không phải là để thay đổi cách ứng xử đang từ tôn trọng hay bình thường lại chuyển qua coi thường hay căm ghét. Mà biết là để chấp nhận, vì đó đã là chuyện đã qua, chúng ta chỉ coi thường ông chú hay bà cô của mình về những ứng xử của họ trong hiện tại mà thôi. Có thể, chúng ta sẽ giảm bớt các mối liên hệ hay không đặt lòng tin trong việc xây dựng một hoạt động kinh doanh với các vị này, nhưng chúng ta vẫn không vì thế mà đánh giá thấp họ, và đặc biệt, không đem những điều đó ra để phê bình hay nói xấu họ.

Chúng ta chấp nhận những bí mật của gia đình cũng như chúng ta chấp nhận những bí mật của vợ hay chồng mình, chính là vì sự tôn trọng và mong muốn giữ gìn hạnh phúc cho gia đình và dĩ nhiên, điều đó cũng sẽ giúp chúng ta có được sự tôn trọng trở lại và chấp nhận những bí mật của chính mình. Chúng ta không thể cho rằng, đã là vợ chồng, cái gì cũng phải cho nhau biết, vì thường chúng ta chỉ đòi hỏi điều đó với người bạn đời, nhưng lại không chấp nhận việc người bạn đời đòi hỏi ngược lại nơi mình. Ta thường tự nhủ, tôi chả có gì phải giấu cả, nhưng thực ra, đó chính là ta đang tự dối mình, vì nếu có truy ra thì có khi ta lại biện hộ, ồ điều đó đâu có gì quan trọng đâu, tôi thấy không cần nêu ra. Đúng là có những điều không cần đưa ra ánh sáng thật, nhưng đó là những bí mật của mọi thành viên trong gia đình mà chúng ta không nên bận tâm đến.

**TÔN TRỌNG NHỮNG BÍ MẬT TRONG GIA ĐÌNH – ĐÓ LÀ SỰ TÔN TRỌNG NHỮNG BÍ MẬT VÀ CHÍNH BẢN THÂN MÌNH**

**QUY TẮC 95:**

## MỐI QUAN HỆ TAM GIÁC

Một tập thể muốn gọi là một gia đình thì cần phải có được ba thành viên, đó là bố – mẹ và đứa con. Một cặp vợ chồng cũng là một gia đình, nhưng là một gia đình chưa hoàn chỉnh. Một người cha, hay một người mẹ với một vài đứa con, cũng là một gia đình, nhưng là một gia đình khiếm khuyết.

Không những thế, một gia đình hoàn chỉnh không phải chỉ có ba người, mà phải là ba người với những mối quan hệ chặt chẽ mà ta gọi đó là mối quan hệ tam giác.

Trong gia đình, chỉ khi nào ba yếu tố là bố – mẹ – con được hình thành và duy trì, gia đình mới có thể đạt được sự ổn định. Thông thường, nếu các mối quan hệ này ổn định sẽ tạo nên sự quân bình bên trong cho gia đình. Thế nhưng, một khi có những bất ổn thì thường xảy ra hiện tượng một thành viên trong gia đình sẽ tìm cách lôi kéo một thành viên khác về phía mình. Ví dụ: Bố mẹ cãi vã nhau, tình hình sẽ xấu hơn nếu người bố hay mẹ, tìm cách lôi kéo đứa con về với mình. Hoặc cũng có thể các con sẽ về phe với người mẹ để chống lại người bố khi ông có những thái độ, hành vi không tốt (bỏ bê gia đình, say sưa rượu chè hay có thái độ độc đoán). Sự về phe này là điều dễ hiểu, vì đó là phản ứng tự nhiên. Thế nhưng, nếu các thành viên không ý thức được hệ quả của nó, sẽ vô tình làm trầm trọng thêm bầu khí vốn đã căng thẳng và thay vì giúp cho người bố có thể điều chỉnh lại cách ứng xử thì lại càng đẩy ông vào thế “đối đầu” với người vợ và những đứa con của mình.

Cũng có trường hợp, những mâu thuẫn giữa hai vợ chồng có sự tham gia của một nhà tư vấn. Nếu nhà tư vấn không có năng lực và khả năng tự chủ, thì thường có khuynh hướng “bảo vệ” hay “về phe” với người vợ hay chồng để kết tội người kia. Điều này sẽ tạo ra một mối quan hệ tam giác mới là nhà tư vấn – người vợ (hay chồng) và đứa con. Như thế, sẽ có một người bị gạt là khỏi mối liên kết này và điều đó sẽ không thể nào giúp mối quan hệ trong gia đình ổn định trở lại. Nhà trị liệu phải giữ được khoảng cách nhất định và tìm cách gây lại mối quan hệ tam giác trong gia đình cho thân chủ bằng các kỹ năng của mình chứ không thể “đồng cảm” với thân chủ để đẩy người kia ra ngoài vòng liên hệ tam giác được.

Vì thế, một trong những nguyên tắc để có thể giữ được sự bình ổn cho gia đình, là bố mẹ – Chúng ta cần có sự tôn trọng vị trí của mỗi một thành viên trong gia đình, nói cách khác, chúng ta không nên tạo ra sự liên kết để chống lại con, và cũng không nên tìm cách lấy lòng, mua chuộc con để lôi kéo chúng về phe mình để buộc bố hay mẹ chúng có những phản ứng đối kháng hay tách rời khỏi các mối quan hệ.

Khi phải đối đầu với các vấn đề trong gia đình, chúng ta cần tạo được sự liên kết của cả ba thành viên để tạo ra sự đề kháng tích cực với chính vấn đề đó. Ví dụ, khi đứng trước hành vi bỏ học, lang thang đi chơi với đám bạn bè xấu của con, là cha mẹ, chúng ta phải tìm cách giúp con nhận diện vấn đề của trẻ và kết hợp chính đứa trẻ để tìm ra biện pháp chống lại hành vi đó, chứ không nên gắn bản thân con với hành vi đó để cùng liên kết với nhau chống lại con. Người mẹ không tìm cách “tố cáo” với người bố về những điều tệ hại của trẻ, để người bố lôi đứa trẻ ra trách phạt, quát mắng hay làm tổn thương nhân cách của trẻ bằng sự miệt thị, coi thường. Sau đó còn tìm cách cấm đoán, bắt ép trẻ phải chấp nhận các biện pháp trừng phạt của mình. Mà cả hai bố mẹ nên vạch ra cho trẻ thấy được những hậu

quả của vấn đề và giúp đỡ trẻ có được những biện pháp khắc phục.

DUY TRÌ ĐƯỢC MỐI QUAN HỆ BÌNH ỔN GIỮA CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH LÀ BỐ – MẸ – CON LÀ MỘT ĐIỀU KIỆN ĐỂ PHÁT TRIỂN CÁC HOẠT ĐỘNG HƯỚNG ĐẾN MỘT GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

## QUY TẮC 96: BỆNH NHÂN CHỈ ĐỊNH

Có một số trường hợp, một đứa trẻ trong gia đình trở nên trầm cảm, rối loạn hành vi hay ngôn ngữ hoặc có những phản ứng bệnh lý như nôn ói, khó ngủ, nhức đầu hoặc những cơn động kinh... và được đưa đến khám các bác sĩ nhưng hầu như không phát hiện một tổn thương nào về thực thể. Nếu một chuyên gia tâm lý hay bác sĩ tâm thần có kinh nghiệm thì sẽ chẩn đoán trẻ đang bị một triệu chứng bệnh tâm thể (các rối loạn thực thể có nguyên nhân tâm lý). Nhưng nếu vị chuyên gia ấy lại cho rằng, tình trạng của đứa trẻ lại là dấu hiệu của sự mất quân bình trong gia đình, do những vấn đề trong quan hệ ứng xử giữa cha mẹ mà trẻ trở thành một kẻ “giơ đầu chịu báng” thì e rằng sẽ không thể được bố mẹ của trẻ chấp nhận.

Nhưng đúng là trên thực tế, đứa trẻ phải chứng kiến những bất hòa, căng thẳng trong gia đình bằng tất cả sự nhạy cảm và lo lắng, vì thế, dù bố mẹ trẻ không trực tiếp có những tác động xấu lên trẻ, nhưng những gì diễn ra trước mắt trẻ, trong bầu khí bất lợi cũng đủ cho đứa trẻ phải “lãnh đủ” để phát sinh những rối nhiễu.

Có nhiều gia đình, khi thấy trẻ có những rối nhiễu, nhất là những phản ứng như hay gây gổ, hiếu động, bỏ học, mất ngủ... hoặc những triệu chứng của bệnh tâm thể, thì cho rằng trẻ đang có tình trạng bệnh, cần phải có những can thiệp bằng thuốc hay bằng các liệu pháp tâm lý trên bản thân trẻ, chứ không liên quan gì đến hành vi, thái độ của bố mẹ. Nếu có ai đưa ra lời khuyên thay đổi cách sống, cải thiện các mối quan hệ, tình trạng rối nhiễu của trẻ sẽ giảm nhẹ, hẳn bố mẹ chúng sẽ lấy làm ngạc nhiên, và khó có thể chấp nhận.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là đứa trẻ chỉ là một nạn nhân, đôi khi chính tình trạng rối nhiễu của trẻ lại có giá trị như một liệu pháp tâm lý vì nhờ vậy, trong trường hợp bố mẹ đều có sự quan tâm đến con, lại vì thế mà bỏ qua những cãi vã, tranh chấp hay xung đột để cùng nhau lo cho con, thế rồi trong quá trình chăm sóc trẻ, mọi bất hòa sẽ dần được thu xếp, và chính tình trạng của trẻ sẽ đưa đến một kết quả là bố mẹ có thể làm hòa với nhau, vì con mà bỏ qua những tranh cãi để cùng nhau đưa con đến các cơ sở trị liệu, tìm thầy tìm thuốc cho con.

Như thế, khi thấy một đứa con trong gia đình có những dấu hiệu không bình thường về mặt tâm lý hay hành vi, chúng ta cần phải xem lại các mối quan hệ trong gia đình, có khi chính các bất ổn đó là tác nhân gây ra tình trạng của đứa trẻ, và chỉ cần cải thiện, thay đổi cách ứng xử là có thể giúp tình trạng của trẻ tốt hơn rất nhiều.

Đây không phải là điều dễ dàng, vì ít ai nhận ra được những khuyết điểm của chính mình, và có khi vì thế mà lại càng làm cho bầu khí thêm căng thẳng khi chúng ta đổ lỗi cho

nhau – Chồng thì cho rằng tại vợ không chăm sóc con chu đáo, vợ đổ lỗi chồng chỉ mãi lo làm ăn không để ý dạy dỗ, uốn nắn. Ai cũng thấy mình có lý mà không hề thấy được cái hạn chế của mình.

Vì thế, trong những trường hợp này nhất thiết chúng ta cần có sự can thiệp của một chuyên gia có kinh nghiệm trong việc xử lý những quan hệ trong gia đình, thấy được đâu là những tác nhân thực sự gây ra những vấn đề cho trẻ, để đưa ra những biện pháp giúp bố mẹ có khả năng điều chỉnh hành vi, kịp thời giúp cho trẻ tìm lại sự ổn định về mặt tâm lý, từ đó những bất ổn về cơ thể cũng sẽ được điều chỉnh để từng bước trở lại mức bình thường.

**NHỮNG BẤT ỔN VỀ TÂM THỂ CỦA MỘT ĐỨA TRẺ TRONG GIA ĐÌNH THƯỜNG LÀ CẢNH BÁO CHO NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG BẦU KHÔNG KHÍ GIA ĐÌNH VÀ NHỮNG TRỤC TRẠC TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ ỨNG XỬ CỦA CÁC THÀNH VIÊN**

## **QUY TẮC 97:** **NHỮNG QUAN HỆ PHỤ THUỘC**

Chúng ta đã biết, một đứa trẻ từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành, cuộc sống hoàn toàn phụ thuộc vào sự chăm sóc của bố mẹ. Ngay khi mới sinh ra, trẻ cần có sự nối kết với người mẹ qua việc bú sữa – vừa giải quyết nhu cầu của cơ thể, nhưng cũng đồng thời qua đó nhận ra được hơi của người mẹ, nhận ra được khuôn mặt, ánh mắt cũng như các âm thanh triu mến của giọng nói, tất cả những điều ấy có giá trị nâng đỡ tinh thần rất cao cho trẻ, thậm chí, nếu không có được sự giao tiếp với người mẹ trong giai đoạn này, trẻ sẽ còi cọc, không lớn mạnh như những trẻ khác, mặc dù vẫn được chăm sóc đầy đủ về mặt dinh dưỡng. Trẻ sẽ dễ bị bệnh, khả năng ứng phó chậm chạp, có khó khăn về phát triển vận động và giao tiếp.

Trẻ không chỉ phụ thuộc vào người mẹ, mà khi lớn hơn, trẻ bắt đầu có những nhu cầu mà chỉ người cha mới đáp ứng được, khi đứa trẻ thiếu vắng sự chăm sóc của người cha, thiếu vắng hình ảnh của sự mạnh mẽ và tin tưởng thì trẻ sẽ có khả năng bị hụt hẫng, sự phát triển nhân cách bị lệch lạc.

Tuy nhiên, bên cạnh sự lệ thuộc về tâm lý và nhu cầu cho cuộc sống, đứa trẻ dần cũng có những sự tách biệt, khẳng định giá trị bản thân bắt đầu ngay từ khi lên 3! Đây là một sự phát triển bình thường mà bố mẹ cần nhận ra, để từng bước giúp trẻ có sự tự tin.

Có nhiều ông bố, bà mẹ vì quá thương con nên thường có sự ôm ấp, bảo bọc, nuông chiều thái quá, khiến cho trẻ không có được năng lực để phát triển những kỹ năng cá nhân, đặc biệt là kỹ năng sống. Từ đó, trẻ vừa có sự y lại vào bố mẹ, gia đình, vừa có những thiếu sót trong nhân cách, nên dễ dàng bị những tác động xấu của ngoài xã hội, gây ra những sự lệ thuộc vào bạn bè, vào các nhu cầu giải trí sinh hoạt, và dễ dàng sa vào các thói quen xấu.

Nhưng lại có những người khác, lại không tạo được cho con một chỗ dựa tinh thần vững chắc, giúp đỡ và hỗ trợ con khi con có những khó khăn trở ngại trên tiến trình thành người. Điều đó khiến đứa trẻ cảm thấy bơ vơ, hoang mang và đi tìm chỗ dựa vào những

mối quan hệ ngoài xã hội.

Một điều đáng tiếc hiện nay, là những chỗ dựa tinh thần cho trẻ ngoài gia đình bây giờ quá ít, quá yếu và còn tạo ra những giá trị ảo hay lệch lạc. Vì thế, một khi trẻ không có được những quan hệ phụ thuộc cần thiết trong gia đình thì hầu như trẻ không còn biết bám víu vào cái gì.

Qua đó, chúng ta sẽ thấy rằng trách nhiệm và bổn phận của các bậc phụ huynh ngày nay rất nặng nề, chúng ta phải gánh vác cả những lĩnh vực mà lẽ ra phải có sự nâng đỡ của xã hội. Vì thế, việc tự trang bị cho mình những kỹ năng và kiến thức để hỗ trợ cho hoạt động chăm sóc giáo dục con là điều rất cần thiết. Chỉ có điều cần phải biết cân nhắc chọn lựa những biện pháp nào phù hợp với điều kiện cuộc sống của mình.

Bên cạnh những quan hệ phụ thuộc của con với bố mẹ, cũng có những quan hệ phụ thuộc của bố mẹ đối với con. Chúng ta biết rằng, giới trẻ ngày nay có nhiều thuận lợi hơn cho việc trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng. Đặc biệt, về phương diện khoa học kỹ thuật, khiến cho nhiều ông bố, bà mẹ nhất là ở các vùng nông thôn, kể cả những người ở thành phố, cũng có những phương diện hay nhận thức lạc hậu so với trẻ. Có nhiều người lại có tâm lý nể sợ con mình, nhất là khi đưa con bước vào tuổi trưởng thành và dần dần có những ứng xử không giống các ông bố bà mẹ mà lại giống như những người quản gia hay thậm chí như là người giúp việc.

Điều này cũng dẫn đến hậu quả là đưa con trở nên kiêu căng và không nhận biết được vị trí của mình trong gia đình mà tưởng như mình đã trở thành một gia trưởng toàn quyền. Từ đó, đưa đến những hành động và nhận thức sai lầm, đôi khi phải trả giá đắt.

Trong gia đình, cần xác định rõ những vị trí trong các mối quan hệ để không xảy ra những sự phụ thuộc quá đáng, ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của con trẻ sau này.

**SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ PHỤ THUỘC VÀO CÁCH CHĂM SÓC CỦA BỐ MẸ,  
NHUNG SỰ LỆ THUỘC QUÁ ĐÁNG LẠI LÀM CHO TRẺ KHÔNG THỂ TRƯỞNG  
THÀNH VỀ NHÂN CÁCH**

## **QUY TẮC 98: NHỮNG GIÁ TRỊ TÂM LINH**

Việt Nam là nước chịu ảnh hưởng của nhiều nền văn hóa khác nhau, vì thế, lĩnh vực tôn giáo cũng rất đa dạng, từ những tôn giáo lớn trên thế giới như Phật Giáo, Thiên Chúa Giáo, cho đến các giáo phái nhỏ cũng như các tập tục tín ngưỡng địa phương đều có sự hiện diện. Dù nhiều hay ít gia đình chúng ta cũng chịu tác động bởi những quan điểm, quy tắc của tôn giáo này hay tôn giáo khác.

Ngay cả với những gia đình không theo một tôn giáo nào, mà chỉ cúng bái tổ tiên, cũng được xem là một hình thức tôn giáo, được gọi là Đạo Ông bà.

Trong phạm vi gia đình, trên nền tảng tín ngưỡng nói chung, dù theo tôn giáo nào,

chúng ta cũng được giáo huấn và hấp thu những chuẩn mực đạo đức như nhau, đó là sự tôn trọng người trên, thương yêu đồng loại và giữ gìn nhân cách, phẩm chất con người. Bất kỳ đạo nào cũng bằng cách này cách khác, giúp chúng ta ý thức được sự công bằng, lòng nhân ái và những cách cư xử phù hợp đạo nghĩa. Chính vì thế, chúng ta nên giúp con cái nhận ra những giá trị tâm linh này, để dựa vào đó hình thành những nguyên tắc sống.

Tuy nhiên, không phải ai cũng thấy hay hiểu được tính nhất quán trong các tôn giáo mà thường lại có sự phân biệt đối xử dựa trên niềm tin mang tính cố chấp, là tôn giáo mà gia đình và bản thân mình đang theo là tốt nhất, đúng nhất, còn các tôn giáo khác đều thiếu sót, không tốt bằng.

Tuy ở Việt Nam không diễn ra các cuộc chiến vì ý thức tôn giáo, nhưng trong phạm vi từng khu vực, từng gia đình thì sự bảo vệ niềm tin của mình đôi khi cũng rất cực đoan. Ngoài việc quần tụ với nhau thành từng khu xóm, để cùng nhau tổ chức các hoạt động tín ngưỡng, có nhiều bậc cha mẹ đã buộc con cái phải đi theo tôn giáo của gia đình ngay từ nhỏ, và đặc biệt là khi đến tuổi trưởng thành, tôn giáo có khi lại trở thành rào cản tuy không rõ rệt nhưng có khi cũng rất kiên cố, ảnh hưởng nhiều trong việc xây dựng gia đình của những người trẻ tuổi.

Điều này, dù được xem là hình thức bảo vệ đức tin, nhưng lại trở thành hành vi đi ngược lại chính những nền tảng của tôn giáo mình, đó là sự vị tha và tôn trọng những đức tin khác với đức tin của mình.

Nếu chúng ta vượt qua được sự cực đoan mang tính bảo thủ này, niềm tin tôn giáo lại giúp chúng ta rất nhiều trong việc xây dựng gia đình hạnh phúc, góp phần hỗ trợ cho việc giáo dục con cái, miễn là chúng ta biết cách sử dụng và tôn trọng những quy tắc về phương diện tâm linh.

Hiện nay, với nhịp độ sinh hoạt năng động của một xã hội công nghiệp, những giờ phút dành cho nhu cầu tâm linh, bằng nhiều hình thức khác nhau, như cầu nguyện, đọc kinh, tĩnh tâm, đi lễ chùa hay nhà thờ và ngay những hoạt động như làm phước, chăm sóc những kẻ nghèo khổ... đều góp phần đáng kể vào việc giữ quân bình cho nhịp sống. Khi tập trung tinh thần cho những hoạt động này bằng tất cả tấm lòng thành, chúng ta dường như là một con người khác, với sự tỉnh tại ôn nhu, đây là một giá trị tâm linh mà chính các nền văn minh tiên tiến của Tây Phương đang tìm kiếm. Vì thế, sau một thời gian dài đi tìm những giá trị về tinh thần khác với tôn giáo, để hy vọng những triết lý đó sẽ có thể thay thế những điều mà các xã hội đó cho là mê tín dị đoan. Các xã hội Tây Phương đã nhận ra rằng, chỉ có tôn giáo mới đem lại cho họ những giá trị tâm linh nhất định, và chỉ trên nền tảng đó, họ mới có thể xây dựng được những giá trị sống trong gia đình và bản thân.

Chính vì thế, đã có khá nhiều trào lưu tìm lại những giá trị đích thực của tôn giáo, điều đó giúp nhiều gia đình đứng vững trước những cơn sóng của một nền công nghiệp máy móc phi nhân bản. Đó cũng chính là điều mà bạn cũng như tôi cần có cho gia đình mình, và nên xem đó là quy tắc hiệu quả xây dựng cho con cái niềm tin vào con người.

**GIÁ TRỊ CỦA TÂM LINH TÙY THUỘC VÀO NHẬN THỨC CỦA CON NGƯỜI. NẾU HIỂU ĐÚNG, NÓ LÀ YẾU TỐ GÌN GIỮ CON NGƯỜI TRƯỚC CÁI XẤU. NẾU HIỂU**

SAI, NÓ LÀ YẾU TỐ GIAM Hãm CON NGƯỜI TRONG SỰ CỐ CHẤP VÀ MÊ TÍN.

## QUY TẮC 99: QUAN HỆ XÓM GIỀNG

Gia đình tuy là một đơn vị căn bản cho xã hội, nhưng nếu các gia đình không quần tụ với nhau để hình nên những cộng đồng, thì sẽ không có được những nền văn minh cho con người. Nói cách khác, chính cộng đồng thôn xóm, làng xã mới là yếu tố cơ bản để tạo thành đất nước và cũng vì thế mối quan hệ xóm giềng trở thành một nhu cầu cho cuộc sống.

Việt Nam là một đất nước nông nghiệp, nền văn minh của chúng ta là một nền văn minh tiểu nông, vì thế cho dù đến nay, với đà phát triển đô thị hay đúng hơn là đô thị hóa nông thôn, chúng ta vẫn duy trì được những mối quan hệ gắn bó của tình làng nghĩa xóm, mặc dù cuộc sống có phải bon chen, tranh đấu gay gắt cho miếng cơm manh áo đến đâu đi chăng nữa thì quan điểm “*bán anh em xa, mua láng giềng gần*” vẫn là điều mà rất nhiều người Việt Nam tôn trọng.

Điều này cũng thể hiện ở tinh thần tương thân, tương trợ, dù cũng có nhiều lệch lạc, biến tướng hay lạm dụng, thì bao giờ tinh thần “lá lành đùm lá rách” hay thậm chí “*lá rách đùm lá nát*” cũng vẫn được gìn giữ và phát huy. Đã biết bao nhiêu con người và gia đình, nhờ tinh thần trên mà vượt được qua những giai đoạn ngặt nghèo trong cuộc sống, hay thoát khỏi những căn bệnh nguy hiểm để có thể trở lại với cuộc sống bình thường, có điều kiện để tồn tại và phát triển.

Đây cũng là giá trị mà chúng ta cần lưu tâm giáo dục con em mình biết gìn giữ và phát huy, mặc dù cũng có rất nhiều sự lạm dụng, như việc người lớn buộc trẻ em đi ăn xin, để sống bám vào những đồng tiền thấm đẫm mồ hôi và nước mắt của tuổi thơ. Chúng ta lên án những hành vi đó, nhưng qua đó chúng ta cũng nên biết cách dùng nó như một biện pháp giáo dục con em mình, biết quan tâm đến những trẻ em cùng trang lứa, những hoàn cảnh quá khó khăn, cần được sự hỗ trợ của xã hội.

Có điều đáng tiếc, lẽ ra các hoạt động từ thiện xã hội, nếu được quan tâm tổ chức khoa học và đem lại hiệu quả đích thực cho những người cùng khổ, có thể sẽ được phát triển và nhận được sự hưởng ứng nhiều hơn nữa của đông đảo đồng bào. Nhưng đa số các hoạt động này thường chỉ nhắm vào một số các doanh nghiệp, doanh nhân thành đạt, đôi khi dư dả về mặt kinh tế nhưng lại thiếu hụt về lòng tự trọng.

Trong cuộc sống đô thị, phần nào những quan hệ xóm giềng có bị phai nhạt, có nhiều gia đình ở bên cạnh nhau mà hàng chục năm trời cũng không biết hết những người trong gia đình của nhau, vẫn thờ ơ trước những hoàn cảnh khó khăn của hàng xóm. Không những thế, với tình hình “*tấc đất, tấc vàng*” đã khiến nảy sinh những sự xích mích, tranh giành đôi khi chỉ là vài tấc đất, một miếng tường chung, hay một cành cây thò qua nhà hàng xóm cũng trở thành đề tài tranh cãi.

Cũng có nhiều gia đình, không biết tôn trọng những người xung quanh, sống trong thành phố mà cứ ngỡ mình đang ở rừng xanh, khi có tang ma hiếu hỉ thì mặc sức trống

chiêng, hát hò inh ỏi gây ra những ồn ào quá đáng ngay cả trong đêm khuya khi hàng xóm cần sự yên tĩnh để nghỉ ngơi.

Những kiểu cách giao tiếp thiếu văn minh đó, dần dà lại trở thành điều dĩ nhiên, và cũng rất là dĩ nhiên nó sẽ trở thành một quan niệm sống của những người trẻ tuổi. Vì thế, chúng ta sẽ không lấy làm lạ gì khi ở một số thành phố lớn, có một bộ phận không nhỏ những trẻ vị thành niên đã có những cư xử không tôn trọng các mối quan hệ xóm giềng, bởi vì các em đã học được điều đó ngay ở các người lớn không ý thức được cách sống thiếu văn minh của mình đã tác động không nhỏ đến thái độ ứng xử của con em, cứ đi đổ lỗi cho việc giáo dục hay tác động của phim ảnh từ bên ngoài mà quên rằng chính hành vi và lối sống của mình mới là nguyên nhân chủ yếu tạo ra những nhận thức lệch lạc của con em.

**HÃY CƯ XỬ LỊCH SỰ VÀ TÔN TRỌNG HÀNG XÓM, ĐÓ CHÍNH LÀ CÁCH GIÁO DỤC DỄ DÀNG VÀ HIỆU QUẢ CHO CON MÌNH BIẾT CÁCH ỨNG XỬ TỐT ĐẸP KHI BƯỚC RA NGOÀI XÃ HỘI**

## **QUY TẮC 100: TÔN TRỌNG MÔI TRƯỜNG**

Trái đất đang nóng dần lên với hiệu ứng nhà kính gây ra bởi lượng khí thải ngày càng nhiều, điều này gây ra những tổn thất nghiêm trọng như thế nào cho con người thì có lẽ chúng ta chưa hình dung được. Nhưng có điều chắc chắn, môi trường ngày càng xấu đi do những hành động vô ý thức của con người là điều hiển nhiên.

Có lẽ chưa bao giờ chúng ta lại cảm nhận được sự ô nhiễm môi trường rõ rệt như ngày nay, khi bước chân ra ngõ là gặp... rác ! Rác có ở khắp nơi, từ những mẩu giấy tờ vứt chùng như vô hại, cho đến những chất thải rắn của chính con người, là mầm bệnh gieo rắc những cơn dịch nguy hiểm. Ai cũng than phiền về rác, nhưng hầu như ai cũng từng vô tư vứt rác ở bất cứ nơi nào có thể.

Có lẽ chúng ta sẽ cười thầm trước hành vi của một người khi ăn một mẩu kẹo đã vo tờ giấy gói kẹo bỏ vào túi nếu chỗ đó không có thùng rác, nhưng đó là điều bình thường và mang tính tự nguyện ở các nước văn minh. Nhưng hẳn chúng ta sẽ khó mà cười được khi trên đường phố, một đám rác được tung ra từ một chiếc xe hơi sang trọng, và đó cũng là một điều bình thường ở các thành phố lớn của chúng ta !

Đã có rất nhiều chiến dịch bảo vệ môi trường được phát động, từ việc huy động học sinh, sinh viên đi vớt rác trên các dòng kênh nước đen, cho đến việc tổ chức các buổi chủ nhật xanh, kêu gọi người dân ra trước nhà quét rác để quay phim chụp hình. Tất cả những điều đó chỉ giống như những làn gió mát thổi qua, không thể đem lại hiệu quả lâu dài trong khi mọi ý thức về bảo vệ môi trường chỉ có thể được hình thành khi nào nó được mỗi một gia đình coi như là một điều tất yếu, biết nhắc nhở con em mình và giáo dục chúng không chỉ bằng các hình thức tuyên truyền vận động mà bằng những tấm gương đích thực.

Có lẽ, việc gìn giữ vệ sinh trong gia đình là điều tất yếu, mỗi ngày, chúng ta đều quét nhà, lau nhà. Mỗi tuần, đều có thể dọn dẹp, lau chùi đồ đạc. Thậm chí, nhiều bà nội trợ còn

xem việc lau chùi như một niềm vui và buộc chồng con tôn trọng như một nghĩa vụ. Nhưng nhiều khi cũng chính những người biết giữ sạch sẽ cho gia đình mình, lại sẵn sàng cho rác vào túi nylon để quăng ra đường. Điều đó không thể là bài học tốt cho con cái, dù chúng ta có ra rả yêu cầu chúng phải biết giữ vệ sinh.

Vì thế, môi trường quanh chúng ta chỉ có thể được bảo vệ khi mỗi người đều xem đó như chính trong gia đình mình, có được ý thức giữ gìn ngay từ những mẩu rác nhỏ. Tuy nhiên, cho đến nay, điều này có vẻ là một vấn đề nan giải mà chúng ta khó có thể giải quyết trong một sớm một chiều. Bởi vì cuộc sống quanh ta còn quá nhiều nghịch lý, ý thức xây dựng một môi trường sạch đẹp chưa được hình thành một cách có hệ thống với những biện pháp đồng bộ từ việc tổ chức việc thu gom rác, cho đến việc phạt các hành vi xả rác hiệu quả. Đâu phải tự nhiên Đảo quốc Singapore được xem là thiên đường của sự sạch sẽ, chắc chắn không phải vì những tấm panô treo lung lẳng khắp nơi nhắc nhở người dân bằng những câu văn sai chính tả, mà là bằng những biện pháp trừng phạt đích đáng!

Nhưng dẫu sao, chúng ta cũng hãy cố gắng giữ gìn việc không xả rác nơi công cộng, không gây ô nhiễm môi trường không phải vì việc những lời kêu gọi chung chung, mà vì lòng tự trọng và đó là cách hiệu quả nhất để giáo dục con em mình có được một nhân cách hoàn hảo qua những biện pháp bảo vệ môi trường.

**GÌN GIỮ MÔI TRƯỜNG CHÍNH LÀ BIẾT TÔN TRỌNG BẢN THÂN VÀ BIẾT LÀM  
GƯƠNG CHO CON**

# LỜI KẾT

Đến đây, tôi và bạn đã cùng nhau đi một quãng đường tuy không dài, nhưng với 100 quy tắc để giúp cho chính tôi cùng với các bạn và con em chúng ta có được một cuộc sống hạnh phúc, quả là một hành trình không phải là ngắn.

Nếu các bạn có thể xem đây là một cuốn cẩm nang để từng bước, từng ngày mang ra áp dụng, không cần theo một thứ tự nào cả, mà theo chính các nhu cầu trong cuộc sống đa dạng của gia đình bạn, đó là các bạn đã hiểu đúng tâm nguyện của tác giả, một người cũng giống như các bạn, cũng có một gia đình và những đứa con, cũng đang trên con đường học tập để ứng dụng những quy tắc cho con cái, để có thể đem lại nụ cười hạnh phúc cho chính mình và cho những người thân yêu nhất trong gia đình mình.

Sài Gòn, những ngày đầu mùa mưa 2009

LÊ KHANH