

Khi những người xây dựng môi trường chăm sóc, yêu bản thân, họ đã tự nâng mình lên để học hỏi phúc hạnh và để lây niềm vui cho người khác. Đó là “kết luận có hậu” từ chương trình *phụ nữ học cách yêu mình*



Cùng nhau thảo luận cách yêu mình của CLB phụ nữ huỳnh Vala.

### **Hẹn hò nữ giới**

Sôi động qua đêm thoải mái, hẹn hò trên diện rộng dành cho ngày cuối tuần, những phụ nữ có chung điểm đến nhà số 8, ngõ 42 phố Nguyễn Phan (Hà Nội). 8h30 chương trình bắt đầu với những chủ đề Hẹn hò, giáo viên trình bày THCS Nguyễn Thị (Long Biên, Hà Nội) đã diễn trình 30 phút.



Chị Lâm Thúy cho biết, còn 4 cảm tử hũu hũt phũ nữ thiũ u là: *Hình thũ c, sũ c khũ e, khũ nũng hũ c tũ p, hoàn cũ nh gia đĩnh*

Qua nhiũ u chũũ ng trĩnh giũ ng cho phũ nữ, chuyên gia này cho rũ ng, hũ u hũ t phũ nữ chũ a biũ t cách yêu mình và viũ c thũ hiũ n cũ a hũ vũ chũ đũ này giũ ng nhũ chuyũ n ngũ ngũn *Thũy bũi xem voi vũ y*

Liên tũ c vũ i các câu hũ i, thũ o luũ n nhũm...tũ ng thành viũn khũm phá ra cách yêu mình hiũ u quũ.

Vũ i chũ Ngũ c là tiũ n đũ n sũ tũ tin khi biũ t nhũũ c đũ m nhũt nhũt, e dũ luũn khiũ n chũ khũ sũ, khũng hũ nh phũc. Chũ Trũ n Thũ Phũũ ng, chũ doanh nghiũ p tũ nhũn, 35 tuũ i nhũ n ra niũ m vui cũ a chũ là biũ t san sũ cũng viũ c, nhũ ng khũ khũn cũ a mình vũ i mũ i ngũũ i; khi mình khũ e mũ nh, vui vũ thì mũ i mang lũ i hũ nh phũc cho ngũũ i thũn...

Theo các chuyên gia, có rũ t ít phũ nữ vũ i chũ sũ cũ m xũc (EQ) cao dũ dũng nhũ n ra và có khũ nũng chũm sũc bũ n thũn tũ t hũ n. Trũũ c đũy, chính chũ Lâm Thúy cũng ngũ nhũ n, hy sinh mũ i thũ cũ a bũ n thũn đũ chũm sũc gia đĩnh là cách thũ hiũ n ngũũ i phũ nữ mũ u mũ c. Nhũ ng lũc chũũ m đũu, lũn cũ n hen phũ i tũ mình bũ lũ t đũ lũ y thũũ c, khũng có ngũũ i thũn chũm lo, chũ nhũ n ra rũ ng nhũ u mình khũng khũ e, khũng làm chũ đũũ c bũ n thũn thì khũ chũm sũc ngũũ i khũc.

### **Mũ i phũ nữ mũ t câu chuyũ n**

Cũũ i bài giũ ng, đũ i đũũ n 3 nhũm thũ o luũ n chia sũ câu chuyũ n cũ a mình. Hũ u hũ t chũ em phũ nữ có đũũ m chung là hy sinh quá nhiũ u cho gia đĩnh mà kũ t quũ hũ nhũ n đũũ c chũ a nhũ mong muũ n. Chũ Trũ n Thũ Phũũ ng tũ nhũ n mình là tuũp chũ *biũ t cho chũ khũng nhũ n*. Là chũ doanh nghiũ p và mũ cũ a 2 cũ u con trai, chũ Phũũ ng cũng đũng, lo toan mũ i viũ c cũ a cũy, gia đĩnh, chũm sũc, nuũi dũ y con...

Khi chồng bận rộn, phụ nữ có thể tự mình chăm sóc và đi du lịch dài ngày, chồng vẫn tiếp tục *đi u hành* xa công việc và mọi người trong gia đình. Dù thế, chồng Phụng vẫn tiếp tục lo khi thiêu mình, mọi việc sự rườm rà. Mọi người ở công ty, gia đình luôn theo sát hàng ngày để chồng đi ăn, chồng bận rộn vì *không hàng ngày* ai mang cơm cho mình.

“Lúc thấy người bận rộn bên cạnh có chuyện, em gái thay phiên nhau mang hàng ăn cơm nóng đến, người cơm mình lần dài. Không ai chăm sóc mình cả. Có người người nhiên hỏi tôi sống đến thân sao mà không thấy ai đến thăm nom. Lúc đó tôi biết mình đã mệt quá nhiều sai lầm vì ốm yếu”, chồng Phụng nói.

Chồng Ngọc Anh (Công Viên, Tân Liêm, Hà Nội) chia sẻ, chồng không thể tự mình nấu nướng và tự mình chăm sóc. Có tuần anh không ăn cơm nhà. Lúc đi du lịch, chồng còn phải đi ăn lúc đói, hai vợ chồng không xuyên suốt nhau, chồng giận dữ, cãi vã cũng không làm anh vui sướng hơn.

Chồng nhận sự *chung vui*, chồng Ngọc Anh tham gia CLB và tìm hàng người bận rộn cùng thích. Học được cách yêu mình, mọi việc ăn cơm xong, khi thì chồng đi mát-xa, thư giãn thoải mái đến spa chăm sóc toàn thân và thư giãn xuyên suốt để chồng đi du lịch và cùng nhau vui... Chồng không khác người nhiên khi thấy chồng vui, thậm chí có lúc anh chồng đi ăn báo cơm nếu không mua bữa ăn công ty.

Theo TS Nguyễn Kim Quý, hy sinh các nhu cầu, cảm xúc của bản thân khi nhận chồng nhiều thì thòi, đôi khi đi du lịch làm hại mối quan hệ của họ. Chồng nhận khi quá chăm chút, hy vọng chồng, phụ nữ cũng mong muốn được đáp lại yêu và yêu. Hàng ngày này không thể bị nam giới khác phụ nữ rất nhiều. Họ đi du lịch rất nhiều cho sự nghỉ ngơi, các mối quan hệ bên ngoài, gia đình... Khi không nhận được hàng gì mong chồng, phụ nữ sẽ cảm thấy thất vọng, buồn, tức giận và quay ra trách móc, giận hờn... khi nhận mối quan hệ trở nên căng thẳng.

“Vì thế, bạn không thể bắt người khác quan tâm và trân trọng mình nếu bạn có thể tự làm điều đó. Chỉ có bạn mới biết rõ nhất mình cần gì và có thể làm gì để mình vui”, TS Quý nói.

***Phân tích Hiện tượng***