

Khi những người xây dựng môi trường chăm sóc, yêu bản thân, họ đã tự nâng mình lên để họ nhận được hạnh phúc 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.

“Thứ thực, cái tu này ít có gì làm mình háo hức như đến hẹn hò với 2 mẹ già này”, chị Hằng nói đến TS tâm lý Nguyễn Kim Quý và Nguyễn Lâm Thúy, 2 chuyên gia sáng lập Văn phòng tham vấn gia đình và trẻ em Vala (thuộc Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam). Đó là buổi sinh hoạt tháng 6 CLB phụ huynh Vala hàng tuần của chị Hằng.

Lớp học đã đóng nghẹn nghẹn: Công chức, kinh doanh, nhân viên văn phòng và các thành viên phi chính phủ ... với nhu cầu tu dưỡng.

### **Yêu mình cũng phải học**

Chuyên gia Lâm Thúy cho biết, quan niệm xưa nay của người yêu mình là ích kỷ, chỉ biết vun vén cho bản thân là sai lầm bởi khi chúng ta chăm sóc tốt cho mình thì đồng nghĩa với việc chăm sóc cho người khác.

Theo chuyên gia, quy trình trên vốn dĩ phải yêu mình trước hết phải hiểu mình một cách toàn diện, hiểu nhu cầu của mình, sau đó là hành động, hành động đúng; làm cho mình, tự lo cho mình và cuối cùng là nói với hôm nay và ngày mai.

Chuyên gia Lâm Thúy ra đời bài: *Một người đi lên kế 6 chữ m để nói về bản thân và mục đích kiếm tiền đã hiểu bản thân một cách khách quan, toàn diện chưa*. Học hiểu phải có một đầu tư kế hoạch học chữ thích, sự trưởng thành, chiếm 30% nội dung của thi cử.

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 hũt 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 phũ 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, cũ rũ t ít phũ nữ vũ i chũ sũ cũ m xũc (EQ) cao dũ dũng nhũ n ra và cũ khũ nũng chũm sũc bũ n thũn tũ t hũ n. Trũũ c đũy, chĩnh chũ Lâm Thũy 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 cũ 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 hũt chũ em phũ nữ cũ đũ m chung là hy sinh quá nhiũ u cho gia đĩnh mà kũ t quũ hũ nhũ n đũũ c chũ a nhũ mong mũũ 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 vui vẻ 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 rũi tung. Mọi người ở cty, gia đình lại theo sự hướng dẫn của chồng để ăn, chồng bận rộn vì *không hướng dẫn* ai mang cơm cho mình.

“Lúc thấy người bận rộn bên cạnh có chuyện, em gái thay phiên nhau mang những bữa 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 việc”, chồng Phụng nói.

Chồng Ngọc Anh (Cố u Diên, Tả Liêm, Hà Nội) chia sẻ, chồng không thể nào nhàn nhàn tự khuya mọi việc. Có tuần anh không ăn cơm nhà. Lúc đi du, chồng còn có cơm đến lúc đói, hai vợ chồng không xuyên suốt nhau, chồng giận dữ, cãi vã cũng không làm anh vui sướng hơn.

Chồng nhận sự *ng chung* với lũ, chồng Ngọc Anh tham gia CLB và tìm những người bạn cùng sở thích. Học được cách yêu mình, mọi việc ăn cơm xong, khi thì chồng đi mát-xa, thỉnh thoảng đến spa chăm sóc toàn thân và thỉnh thoảng xuyên tiếp tục để có thể đi du và cùng khu phố... Chồng không khác người nhiên khi thấy chồng vui, thậm chí có lúc anh chồng đi ngủ gọi đến báo cơm nếu không muộn bữa tối muộn.

Theo TS Nguyễn Kim Quý, hy sinh các nhu cầu, cảm xúc của bản thân khi nhận chồng nhiều thì thời, đôi khi đi du này làm hỏi mọi quan hệ của họ. Chồng nhận khi quá chăm chút, hy vọng chồng, phụ nữ cũng mong muốn được đáp lại ý nguyện. Những đi du này không thể bị nam giới khác phụ nữ rất nhiều. Họ đi du tiếp rất nhiều cho sự nghỉ ngơi, các mọi quan hệ bản bè, gia đình... Khi không nhận được những gì mong muốn, phụ nữ sẽ cảm thấy thất vọng, buồn, tức giận và quay ra trách móc, giận hờn... khi nhận mọi 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 Hình thức***