


The logo for 'Teen' features a stylized 'T' composed of three overlapping circles in blue, red, and yellow, positioned above the word 'Teen' in a simple, lowercase font.A large, pink, semi-transparent umbrella with a wooden frame is shown from a top-down perspective. The umbrella is decorated with various floral patterns in shades of purple, red, and orange. The background is a bright yellow gradient.

*Món quà
của mẹ*

 THAIRBOOKS



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

MỤC LỤC

[Lời giới thiệu](#)

[NHỮNG LƯU Ý KHI CHUYỂN NHÀ](#)

[CÁCH PHÒNG CHỐNG TÔI PHẠM](#)

[CÁCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI](#)

[ỨNG XỬ TRONG CUỘC SỐNG](#)

[LƯU GIỮ KỶ NIỆM GIA ĐÌNH](#)

[PHƯƠNG CHÂM SỐNG](#)

Lời giới thiệu

Trong cuộc sống không phải lúc nào mẹ cũng bên bạn để lo cho bạn mọi thứ. Khi bạn xa nhà, bất kể vì lý do gì thì cũng là lúc bạn phải sống tự lập, bạn phải tự lo cho cuộc sống của mình, và điều đó cũng đồng nghĩa rằng mẹ không thể ở bên bạn được nữa. Lúc này, bạn có cảm thấy cuộc sống của mình sẽ gặp nhiều trắc trở, việc sắp xếp đồ đạc, giao tiếp với mọi người, cách ứng xử trong các đám hiếu hi, các bước chuẩn bị khi có thiên tai xảy ra... quả là không đơn giản như bạn nghĩ. Bao nhiêu chuyện phải lo trong khi bạn chỉ có một mình.

6 món quà của mẹ của tác giả Hâm Mineko là món quà tràn đầy tình cảm yêu thương của mẹ dành cho con cái, đó là kết quả của tình yêu thương biến thành hành động của một bà mẹ Nhật Bản với cô con gái của mình. Bằng sự trải nghiệm với tư cách là một cựu nhà báo của tờ **Town of Kobe** và đã có nhiều năm sinh sống và làm việc ở nước ngoài, tác giả Hâm Mineko đã đưa đến cho người đọc sự cảm thông và hiểu biết sâu sắc của mình với những tình huống cụ thể mà các bạn trẻ hay gặp phải khi mới bắt đầu sống tự lập.

Cuốn sách bao gồm các phần sau:

Phần một là thủ tục cần thiết khi ra sống tự lập.

Phần hai và phần ba nêu cao tinh thần cảnh giác để bảo vệ bản thân khi gặp tai nạn, sự cố bất ngờ hay khi xảy ra thiên tai. Đây không chỉ là chú ý dành cho những học sinh, sinh viên khi sống xa gia đình mà còn dành cho tất cả những ai đang sống một mình, đặc biệt những người già và phụ nữ.

Phần bốn là phương pháp ứng xử khi tham gia dự các buổi phỏng vấn xin việc hay khi bắt đầu đi làm.

Phần năm là phần sử dụng album để lưu giữ mối quan hệ gia đình.

Phần sáu là phần mà các bậc phụ huynh cùng con cái suy nghĩ về phương châm sống, tầm quan trọng của ước mơ và tính tự lập.

Trong cuộc sống hằng ngày, những sự cố hay khó khăn có thể xảy ra bất cứ lúc nào, vì thế đây chính là lúc chúng ta hãy cùng đọc cuốn sách này để suy ngẫm và thực hành.

Công ty CP Sách Thái Hà

Trân trọng giới thiệu

NHỮNG LƯU Ý KHI CHUYỂN NHÀ



Chuẩn bị chuyển nhà là việc cần thiết khi bạn quyết định đi học đại học hay đi làm xa nhà. Tuy nói là sống một mình, đồ đạc ít nhưng vẫn có rất nhiều công việc phải làm như chọn công ty vận chuyển, sắp xếp đồ đạc, chuẩn bị giấy tờ, thủ tục hành chính, gửi thiệp chào hỏi, thăm hỏi láng giềng. Do vậy, có lẽ bạn sẽ lúng túng không biết nên bắt đầu từ đâu. Sau 11 lần chuyển nhà, tôi đã rút ra kinh nghiệm sau:

I. CÁC BƯỚC CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI CHUYỂN NHÀ

** Chọn địa điểm trọ*

Đối với những người sống ngoài ký túc xá của trường hay ngoài khu tập thể của công ty, việc quan trọng đầu tiên là bạn cần chọn được địa điểm trọ an toàn. (Tham khảo trong phần Cách phòng chống tội phạm)

** Xem xét khối lượng đồ đạc cần chuyển*

Nếu không xem xét khối lượng đồ đạc cần chuyển thì báo giá vận chuyển sẽ cao. Nếu bạn quyết định được số lượng đồ cần chuyển thì bạn có thể đàm phán với công ty vận chuyển để được hưởng mức giá rẻ hơn.

Ngoài ra, khi mua đồ điện tử mới, bạn nên mua ở các cửa hàng gần nơi ở mới để tiết kiệm được tiền vận chuyển.

*** Quyết định ngày chuyển nhà và liên lạc với công ty vận chuyển**



Bạn nên nhanh chóng ấn định ngày chuyển nhà, lấy báo giá và quyết định liên lạc với công ty vận chuyển. (Không cần chính xác địa điểm, chỉ cần quyết định thành phố bạn sẽ chuyển đến là có thể đặt trước được với công ty vận chuyển).

Trong trường hợp có ít đồ đạc, bạn có thể sử dụng các báo giá dành cho người đi công tác một mình để có được mức giá rẻ hơn. Ví dụ, phí vận chuyển đồ sinh hoạt trong ký túc xá mất khoảng hai ngày ở khu vực Đông Bắc - Tokyo, vùng Shikoku/Chukoku - Tokyo, vùng Quan Tây - Tokyo với giá khoảng 30.000 yên (5 triệu tiền Việt).

*** Các thủ tục hành chính về hộ khẩu**

Các thủ tục hành chính chuyển hộ khẩu được tiến hành tại các văn phòng quận hay thành phố nơi bạn sẽ chuyển tới. (Có thể nhờ người làm hộ.)

Trường hợp trực tiếp đi làm: Cần mang chứng minh thư, giấy khám sức khỏe, thẻ bảo hiểm y tế.

Trường hợp nhờ người làm hộ: Cần mang con dấu, giấy ủy thác, bản copy các loại giấy tờ như giấy chứng minh nhân dân, bằng lái, hộ chiếu, thẻ bảo hiểm.

*** Đóng gói đồ đạc**

Đóng gói đồ dùng cá nhân, đồ điện tử, quần áo, chăn đệm. vào các thùng giấy và đánh số thứ

tự và số thùng (để phòng trường hợp các sự cố sau này). Nếu có đồ nữ trang hay các đồ có giá trị thì bạn cần mang theo hành lý xách tay.

*** Chuẩn bị các sản vật để chào hỏi**

Nhớ chuẩn bị các sản vật để chào hỏi người láng giềng hay người quản lý ở khu nhà nơi bạn chuyển đến. Thông thường là đặc sản hay sản vật của quê hương bạn.

2. NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRONG VÀ SAU NGÀY CHUYỂN NHÀ

*** Xác nhận đồ đạc**

Kiểm tra đồ đạc theo danh sách đánh dấu. Trong trường hợp có các đồ nặng hay khó vận chuyển, bạn nên bồi dưỡng thêm cho người vận chuyển.

*** Chào hỏi khi chuyển nhà**

Chuyển đồ đạc vào nhà, trước khi dọn dẹp, bạn nên đi chào người quản lý khu nhà. Bạn nên hỏi ông ta địa điểm và thời gian đổ rác.

Thủ tục thay đổi địa chỉ trên bằng lái.

Tiến hành thủ tục này tại sở cảnh sát

Thủ tục đăng ký sử dụng điện, nước, gas, điện thoại.

Điền vào các biểu mẫu có sẵn và tiến hành theo hướng dẫn (nếu không hiểu thì hỏi trực tiếp các công ty điện, nước, gas, điện thoại).

*** Sắp xếp đồ đạc tại nơi ở mới**

Thông thường thì sắp xếp đồ đạc cần thiết nhưng nên cố gắng sắp xếp trong một ngày nếu có thể. Trong trường hợp mất mát hay hỏng hóc, bạn cần liên lạc ngay với công ty vận chuyển. Nếu không thể sắp xếp ngay được thì cố gắng dành thời gian thích hợp và ngăn nhất để sắp xếp đồ đạc.

3. NHỮNG CHUẨN BỊ KHÁC

*** Lập tài khoản ngân hàng**

Khi bạn bắt đầu sống cuộc sống sinh viên hay của người đi làm, bạn sẽ phải tự lo hết các công việc như nhận tiền lương hay phí sinh hoạt, trả tiền các dịch vụ điện, nước, gas. Do vậy, bạn cần phải lập tài khoản ngân hàng.

Nhưng có lẽ các bạn sẽ bối rối không biết chọn ngân hàng nào cho phù hợp với mình. Có lẽ nên chọn ngân hàng có trụ sở gần nơi bạn ở hay gần công ty bạn đang làm. Khi bạn bận rộn thì vẫn có thể sử dụng thẻ ATM 24 giờ rất thuận tiện. Khi con tôi ra sống riêng, tôi đã mở một tài khoản ngân hàng cho con tôi ở tại ngân hàng tôi đang dùng và lập luôn dịch vụ trực tiếp cho tài khoản đó.



Dịch vụ trực tiếp là bạn có thể kiểm tra số dư tài khoản, tiền tiết kiệm ngoại tệ, đầu tư tín dụng qua mạng, điện thoại cố định hay di động, rất tiện lợi. Ngoài ra, việc sử dụng tài khoản cùng ngân hàng còn giúp tiết kiệm được chi phí chuyển khoản. Đây là phương pháp tối ưu mà tôi khuyên các bạn, nhất là những người sắp có con cái ra sống riêng mà hàng tháng phải chuyển tiền sinh hoạt cho chúng. Mọi người thường cho rằng ngân hàng chỉ là nơi chuyên nhận tiền, nhưng hiện tại ngân hàng còn có nhiều các dịch vụ khác như bảo hiểm, mua bán cổ phiếu, tư vấn sử dụng tài sản... Để có thông tin bổ ích thì bạn nên tham khảo lần lượt từng ngân hàng. Mỗi một ngân hàng có những đặc trưng và dịch vụ khác nhau, đây cũng là cơ hội cho con bạn có thêm thông tin về ngân hàng.

Giấy tờ cần thiết khi lập tài khoản ngân hàng bao gồm: Con dấu, giấy chứng minh thư. (Bằng lái, hộ chiếu, bảo hiểm...)

Tài khoản được lập phải mang tính cá nhân, người lập phải trực tiếp đứng tên tài khoản. Nếu bạn không trực tiếp đến ngân hàng thì có thể đăng ký trên mạng (Tùy từng ngân hàng, việc lập tài khoản có thể mất hai tuần).

*** *Gửi thiệp chào***

Dù đi làm hay đi học, bạn cũng nên gửi thiệp cho họ hàng và bạn bè, ghi rõ địa chỉ nơi ở mới của bạn. Bạn bè thì có thể dùng mail trên mạng.



CÁCH PHÒNG CHỐNG TỘI PHẠM



Khi mùa xuân sang, có rất nhiều bạn trẻ xa gia đình bắt đầu cuộc sống tự lập, và hầu hết các bậc phụ huynh đều dặn dò con cái là hãy đóng chặt tất cả các cửa sổ, cửa chính, phải có hai khóa khi ra khỏi nhà...Nói chung, các bậc phụ huynh đều hiểu rõ con cái đã ý thức được điều đó, nhưng họ vẫn có cảm giác lo lắng. Còn các bạn trẻ thì sắp bước vào một cuộc sống mới, nên thường các bạn sẽ bỏ ngoài tai những lời khuyên của bố mẹ.

Tôi đã thu thập những phương pháp giải quyết lo lắng của các bậc phụ huynh và lập thành phương án phòng chống nguy cơ gồm:

I. NHỮNG LƯU Ý KHI SỐNG MỘT MÌNH

Khi bước chân vào giảng đường đại học hay đi làm, bạn sẽ phải sống tự lập, có rất nhiều điều bạn cần chú ý, không phân biệt giới tính. Nếu sống trong ký túc xá có đồng bạn bè và người quản lý thì khá an tâm, nhưng còn đối với những bạn sống ở ngoài, không có ai thân thích, nếu bạn có gặp chuyện rủi ro thì hàng xóm của bạn cũng sẽ không quan tâm, không ai cứu bạn cả. Người ta tâm niệm gặp tai nạn rủi ro là do số phận, nhưng không hoàn toàn như vậy, vẫn có những cách phòng chống tội phạm trước khi nó xảy ra, chỉ cần bạn chú ý một chút là có thể tránh được. Đây không chỉ là phương pháp dành cho các bạn trẻ mà dành cho tất cả những ai đang sống một mình.

*** Khi đi thuê nhà, cần phải tìm hiểu hàng xóm, khu vực lân cận và chỗ ở**

Khi bạn tìm thấy căn hộ ưng ý, thì nên trực tiếp đến tận nơi xem xét, chú ý xem khoảng cách từ nhà tới bến xe buýt có xa không, xem xét quanh nơi bạn ở có siêu thị không, nhân tiện đó bạn có thể tìm hiểu cả hàng xóm xung quanh.

**** Tìm và xác nhận địa điểm có thể nương náu khi gặp chuyện bất trắc***

Tất nhiên không phải tìm và xác nhận có đồn cảnh sát hay không mà chỉ cần tìm và xác nhận những điểm có người như cửa hàng 24 giờ hay đồn cảnh vệ. Ngoài ra, bạn cũng nên tìm chỗ nào gần nhà có thể tin tưởng được như chỗ bạn thân quen hay nơi bạn thường mua đồ... Vài năm trước, có vụ cướp tiền của người nước ngoài mà thủ phạm chính là chủ cửa hàng gần nơi ở của nạn nhân. Cho nên, bạn nên tìm hiểu người thật sự có thể tin tưởng được.

**** Cuộc sống độc thân và những điểm chú ý***

Những người sống một mình bất kể nam hay nữ thường bị trộm lúc vắng nhà. Đặc biệt, đối với nữ thì còn bị quấy rối tình dục.

Do đó, để đề phòng tội phạm, bạn không nên viết đầy đủ tên hay chỉ viết họ, tốt nhất là không viết gì vào các hóa đơn, chứng từ khi chuyển đồ. Nhưng do có thể gây khó khăn cho việc chuyển đồ hay bưu điện, thì đối với nữ giới hoặc là chỉ viết họ hoặc là viết tên bố.

Đối với đồ phơi, không nên phơi ở vị trí mà từ bên ngoài có thể nhìn thấy được. Vì từ lượng quần áo phơi mà bọn tội phạm có thể phán đoán được số người và giới tính sống trong ngôi nhà.



Ngoài ra, nên sử dụng các loại rèm hai lớp hoặc loại dày để bên ngoài không thể nhìn thấy trong nhà. Khi về nhà lúc đêm khuya hay ra ngoài buổi tối nên bật sẵn đài radio cầm tay hoặc bật sẵn đèn ngủ loại nhỏ để làm sao cho người ngoài có cảm giác lúc nào cũng có người ở nhà.

*** Phương pháp phòng chống đột nhập từ cửa kính**

Gần đây, các vụ trộm đột nhập vào nhà bằng cách phá cửa sổ kính tăng lên khá nhiều. Tùy từng địa thế mà chi tiết vụ trộm khác nhau ít nhiều, nhưng phần lớn các vụ trộm đột nhập vào nhà vắng người thường là những hộ sống ở tầng một hay sống ở các tầng giữa.

Để phòng chống trộm đột nhập, nên có thêm khóa ở cửa chính, và gắn thêm khóa ở cửa sổ. Những đồ này chỉ cần mua ở các trung tâm đồ gia dụng.

Nếu bạn sống ở tầng một, nên gắn thêm khung chống trộm ở các cửa sổ nhỏ, bên ngoài các cửa sổ nên rải đá dăm hay sỏi to nhỏ để khi đi lại sẽ phát ra tiếng động.

*** Cách kiểm tra trong phòng có gắn mic, máy quay phim, chụp ảnh trộm hay không?**

Gần đây, những phương tiện để quay phim trộm có thể mua rất dễ dàng. Do đó, cũng cần phải chú ý loại tội phạm này. Khi thuê phòng hay nhà riêng mà đã có người sống trước đó rồi thì nên kiểm tra việc này. Việc kiểm tra khá đơn giản. Tắt đèn, làm tối phòng lại, bật chế độ máy chụp ảnh của điện thoại di động lên, nếu có máy chụp ảnh trộm được gắn trong phòng thì sẽ có phản xạ với cảm ứng của mic và phát ra ánh sáng. Bạn hãy thử xem.

2. CHÚ Ý THƯỜNG NHẬT

Gần đây, tình hình tội phạm xảy ra có xu hướng tăng, không chỉ đối với những người sống một mình. Tình trạng này sẽ còn tiếp tục gia tăng. Đây có lẽ là vấn đề xã hội mà tôi không đề cập đến, nhưng tôi xin đưa ra một số lưu ý sau:

*** Không cầm túi xách phía bên đường**

Khi cầm túi hướng ra phía đường thì dễ bị cướp giật, có thể dẫn tới trường hợp bị ngã rất nguy hiểm. Cho nên, tôi nghĩ các bạn nên cầm túi xách hướng vào phía trong lề đường.

Ngoài ra, cũng có trường hợp tai nạn do trẻ em đột nhiên lao ra hay chạy lên va phải. Chú ý cố gắng sao cho không đi vào phần đường ghi biển báo cần tránh. Ở Nhật, những đoạn đường mà có trẻ em hay đột nhiên lao ra như các đường gần trường học thì thường có những biển báo rất rõ ràng và có thể chú ý tránh được. Nên đi ở phần đường lớn.

*** Khi đi bộ cần xác nhận trong vòng bán kính 5 - 10m có người khả nghi hay say rượu không?**

Tất nhiên, không ai muốn có liên quan tới những người say rượu hay khả nghi. Do đó, để phòng tránh trước, bạn luôn nên cảnh giác chú ý xem trong vòng bán kính 5 - 10m xung quanh mình có người khả nghi hay say rượu không. Vì nếu những người đó quá gần thì khả năng chạy trốn sẽ khó khăn, với khoảng cách 5 - 10m thì có thể chạy trốn và tránh rắc rối.

*** Khi đợi tàu hay đợi xe buýt không nên đứng ở hàng đầu tiên**

Vài năm trước, trong sân ga đợi tàu, đã xảy ra một vụ phạm tội, hậu quả rất nghiêm trọng: một phụ nữ bị kẻ lạ mặt xô xuống đường ray khi đoàn tàu vào ga. Do đó, cần chú ý cảnh giác một chút là có thể phòng tránh được. Bạn nên chọn đứng hàng thứ hai trở xuống khi xếp hàng đợi tàu và chú ý xem quanh mình có kẻ đáng nghi hay say rượu không.

*** Khi lên tàu không nên ngồi ở toa đầu**

Trong lịch sử đường sắt Nhật Bản có những vụ tai nạn rất thảm khốc. Thông thường, những phần bị thiệt hại nặng nề chính là những toa đầu của tàu, cho nên bạn cần tránh ngồi ở những toa đầu.

*** Khi đi cầu thang ở sân ga: nên đi phía có tay vịn**

Bạn nên đi vào phía có tay vịn khi đi cầu thang, nhất là lúc bạn đang đi giày cao gót vì đã từng có những vụ tai nạn ngã cầu thang. Lúc còn trẻ, tôi đi giày cao gót và xuống cầu thang, đột nhiên giày bị gãy gót và bị ngã. Rất may, lúc đó chỉ còn có bốn bậc thang nên tôi chỉ bị xây xước nhẹ, nhưng nếu lúc đó tôi đứng ở bậc thang trên cùng thì không biết hậu quả sẽ như thế nào nữa.

Tay vịn không chỉ dành cho người già, mà còn cần thiết cho mọi người, nhất là lúc đi giày cao gót, lúc trời mưa rất dễ bị trượt ngã. Tuy nhiên, bạn không phải lúc nào cũng cầm tay vịn mà nên đi bên cạnh tay vịn với khoảng cách an toàn, có thể với ngay được khi cần thiết.

*** Không nên vừa đi vừa sử dụng điện thoại di động**

Vừa đi bộ vừa gọi điện thoại hay gửi tin nhắn rất dễ gây tai nạn hay trộm cướp, cho nên các bạn nên chú ý:

Tránh đi dưới tòa nhà đang xây dựng.

Nên tránh đi qua những chỗ đặt các tấm bê-tông hay sắt thép tại các công trường đang thi công nếu có thể. Cũng giống như khi bạn đi qua những khu nhà cũ nát hay đi qua những hành lang có đặt các tấm ván thì hãy chú ý phân trên đầu, chú ý những vật rơi từ trên cao xuống hay chú ý tường có thể bị sập.

Ngoài ra, đối với những vùng có nhiều tuyết, khi ra ngoài bạn nên cảnh giác với những khối băng tuyết rơi từ mái nhà.

*** Khi vào một tòa nhà, bạn nên để ý lối thoát hiểm**

Khi vào các tòa nhà như khách sạn, siêu thị tổng hợp, văn phòng, nhà hàng, bạn nên xác nhận lối thoát hiểm để đề phòng những lúc nguy cấp như hỏa hoạn, động đất để bạn có thể tránh được nguy hiểm. Tất nhiên, bạn cần chú ý đến những chỉ dẫn của người quản lý khi có thiên tai.

*** Tránh về nhà vào một thời điểm cố định**

Khi tan sở hay tan học, để tránh hành vi đeo bám thì không nên về nhà theo một thời điểm nhất định, bạn nên cố gắng làm sao cho người khác không nhận ra thời gian biểu hàng ngày của mình.

*** Luôn mang theo chuông báo động hay bình xịt cay**

Có nhiều người cho rằng, việc mang theo các đồ bảo vệ là vương vãi nhưng trong trường hợp khẩn cấp, có rất nhiều người do quá sợ không thể cất tiếng kêu cứu. Khi đó, bạn chỉ cần giật chuông báo động thì ngay lập tức có tiếng chuông báo động và làm tội phạm giật mình, nhân cơ hội đó bạn có thể chạy trốn. Các bạn nữ hay phải về nhà khuya nên mang theo chuông báo động này.

Những bình xịt cay vốn là vật bất ly thân ở châu Âu và ở Mỹ. Tại Nhật Bản cũng bắt đầu tại Nhật khi mà tỉ lệ tội phạm ở nước này gia tăng.

Gần đây, các hãng điện thoại di động như NTT DoCoMo⁽¹⁾ đang bán các loại máy di động có gắn kèm chuông báo động dành cho trẻ em, giúp liên lạc khi khẩn cấp hay các loại máy di động kèm chức năng GPS giúp xác nhận vị trí của trẻ để ứng phó kịp thời.

Các hãng đồ chơi lớn như Bandai hay các công ty bảo vệ như Secom⁽²⁾ cũng bán các máy phát tín hiệu cầm tay có thể xác nhận được vị trí nạn nhân và ứng phó ngay lập tức.

Đây vốn là sáng kiến sau những vụ bắt cóc, giết hại học sinh tiểu học gia tăng. Hiện nay, loại tín hiệu này còn phổ biến sử dụng cho cả người lớn.

*** Nếu không phải bạn mà là người khác gặp rắc rối thì bạn sẽ xử lý thế nào?**

Gần đây, để tránh gặp rắc rối, khá nhiều người coi như không nhìn thấy hay không biết. Bạn hãy đặt mình vào địa vị là người bị hại mà những người xung quanh không ai giúp đỡ, thật là bi thảm. Chắc chắn bạn sẽ giúp được cái gì đó. Ngay lập tức, bạn có thể kêu gọi những người ở gần đó giúp đỡ hoặc có thể liên lạc ngay với cảnh sát.

Vài năm trước, có vụ tai nạn một phụ nữ bị xe ô tô cán tại Kobe. Rất may, người phụ nữ đó được đưa đi cấp cứu, và kẻ phạm tội đã bị bắt. Tất cả là nhờ sự giúp đỡ của người dân quanh đó. Một người lái xe chạy sau chiếc xe phạm tội nhận thấy tình trạng người phụ nữ bất ổn, anh ta vừa bám theo xe phạm tội vừa thông báo vị trí cho cảnh sát.

Để xây dựng xã hội tốt đẹp hơn thì không chỉ là công việc của cảnh sát hay lực lượng an ninh công cộng mà còn cần có cả sự hợp tác không thể thiếu của người dân.

**** Đối với những thông báo chuyển tiền gấp, cần phải xem xét cẩn thận***

Gần đây, thông báo chuyển tiền giả tạo (một hình thức tống tiền) như tiền bồi thường cho hành vi sờ soạng của con trai hay của chồng đối với những bà nội trợ hay đối với những người già với thủ đoạn lừa đảo ngày càng tinh vi. Hầu hết các thông báo có nội dung là đến hết 15 giờ hàng ngày thì phải chuyển tiền. Nếu quá 15 giờ thì đổi việc chuyển tiền vào ngày hôm sau, thời gian kéo dài càng lâu thì xác suất tội phạm càng cao. Khi có những cú điện thoại như vậy thì không nên vội vàng mà trước tiên phải xác nhận người gọi điện thoại, nếu không thể xác nhận (vì thủ đoạn của tội phạm rất tinh vi khi nói chuyện) thì không nên chuyển tiền ngay. Tùy trường hợp mà liên lạc với cảnh sát để xác nhận.

**** Không nên chấp nhận các dịch vụ mua bán tận nhà mà không được liên lạc trước***

Đây là một trong những cơ hội cho bọn lừa đảo. Ví dụ, có thể là vụ lừa đảo ký kết hợp đồng sửa nhà không cần thiết hay lấy lý do việc trả lại tiền thừa sau khi sửa nhà hay hoàn thuế với thái độ rất lịch sự, câu từ rất trau chuốt để lừa lấy số tài khoản và lừa tiền của bạn.



Trong xã hội hiện nay, không bao giờ có những chuyện dễ dàng. Những dịch vụ chào hàng tận nhà mà không có liên lạc trước phần đông là lừa đảo, bạn không nên tiếp đón ngay mà lấy lý do từ

chối và hẹn vào dịp khác. Việc không tiếp đón ngay là để bạn có thời gian tìm hiểu thật giả, thông thường bọn lừa đảo sẽ không tới vào ngày được hẹn, nếu tới thì bạn nên liên lạc với cảnh sát.

CÁCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI



I. SẮP XẾP, ĐIỀU CHỈNH NỘI THẤT TRONG PHÒNG

Thông thường, cần sắp xếp gọn những đồ ít sử dụng vì khi xảy ra rơi vỡ thì vừa phí phạm vừa cản trở bạn trong khi di chuyển và có thể làm cho việc thoát hiểm bị chậm trễ.

*** Phòng ngủ**

Ti vi hay các đồ gia dụng lớn trong phòng ngủ khi đổ xuống sẽ rất nguy hiểm. Do đó, phải suy nghĩ cách bố trí hợp lý. Ngoài ra, để tránh đồ gia dụng rơi xuống giường nằm, gây nguy hiểm thì cần giữ cố định chúng.

Kính, chìa khóa xe, ví, sổ tay, điện thoại di động, quần áo nên đặt cạnh gối ngủ. (Khi có chuyện gì bất trắc thì không mất thời gian để tìm kiếm)

*** Phòng bếp**

Không nên để cánh tủ bếp mở mà cần khóa lại (Khi có rung mạnh mà cửa tủ bếp mở thì sẽ rơi

đồ lung tung).

Dưới chân các tủ bếp nên kê các tấm chặn chống trượt, làm cho tủ bếp khó bị rung và dịch chuyển.

Dưới lò vi sóng cũng nên đặt các tấm chặn cố định (Lò vi sóng thường nặng nên khi có rung mạnh rất dễ bị rơi xuống).

*** Cửa ra vào và hành lang**

Trên kệ giày không nên để các bình cá hay bình hoa, để tránh rơi vỡ vì các mảnh vỡ sẽ rất nguy hiểm.

Ở cửa ra vào không nên để xe đạp hay bộ chơi golf vì khi đổ xuống sẽ gây khó khăn cho việc tránh nạn.



Trên tường dọc hành lang không nên treo các khung ảnh lớn và tốt nhất là không treo vật dụng gì. (Khi rơi vỡ vừa mất tiền lại cản trở việc tránh nạn.)

Trong vụ động đất ở Kobe, khi chạy tránh nạn, đa số nạn nhân chạy lúc trời tối, chân không đi dép và nơi thoát hiểm thường là cửa ra vào.

a. Chuẩn bị các túi cầm theo khi gặp chuyện bất trắc

*** Đồ quan trọng**

Bản sao thẻ bảo hiểm, bản ghi chép các số thẻ bảo hiểm thân thể, số tài khoản ngân hàng, tiền mặt khoảng 30000 yên Nhật và đồng tiền xu 10 yên (Khi xảy ra động đất, các ngân hàng không hoạt động, do vậy bạn cần chuẩn bị sẵn tiền sinh hoạt và đồng 10 yên để gọi điện thoại công cộng).

*** Nhu yếu phẩm, nước uống**

Khoảng hai, ba lít nước, các đồ thực phẩm ăn sẵn như bánh mì khô, bánh bích quy, nước hoa quả, rau, các thực phẩm về dinh dưỡng như lương khô, đồ hộp cho khoảng hai, ba ngày.

Những người thiệt hại về nhà cửa trong trận động đất ở Kobe đều phải tự túc lương thực. Cứu trợ lương thực chỉ được bắt đầu sau ba ngày xảy ra động đất.

*** Hộp cấp cứu**

Chuẩn bị sẵn các loại thuốc như cùn sát trùng, bông băng, kéo, gạc, thuốc cảm cúm, thuốc đau dạ dày, các loại vitamin, thuốc bôi khi bị côn trùng cắn.



*** Những thứ khác**

Giấy ăn cầm tay, 20 túi đựng rác loại to, cốc giấy, đĩa giấy, miếng thấm dành cho phụ nữ (trong khu vực tránh nạn không thể thay đồ lót), các loại băng vệ sinh, giấy ăn ướt, đèn pin, đài chạy pin, pin dự trữ, dao đa năng, kéo, sổ tay (ghi các số điện thoại của gia đình, người thân, bạn bè, công ty, các cơ quan nhà nước...), bút, túi giữ ấm, sáo (trong trường hợp ở dưới các tòa nhà hay đồ gia dụng mà không thể cử động được thì có thể thổi sáo để thông báo vị trí của mình), khẩu trang, các loại ạp pin của điện thoại di động, giấy vệ sinh, quần áo lót, khăn mặt, chăn mỏng giữ ấm, bàn chải, kem đánh răng (một bộ dành cho đi du lịch), các tấm trải giữ ấm.

Trẻ em thì không thể tự chuẩn bị cho mình nên các bậc phụ huynh nên chuẩn bị trước cho con.

Dù nhà cửa không bị sập hay hỏng hóc thì cũng không thể sử dụng ngay được điện, nước, gas. Những hộ bị sập nhà phải sống cuộc sống tránh nạn đầy thiếu thốn và bất tiện. Do đó, bạn nên chuẩn bị sẵn cho mình những đồ cần thiết.

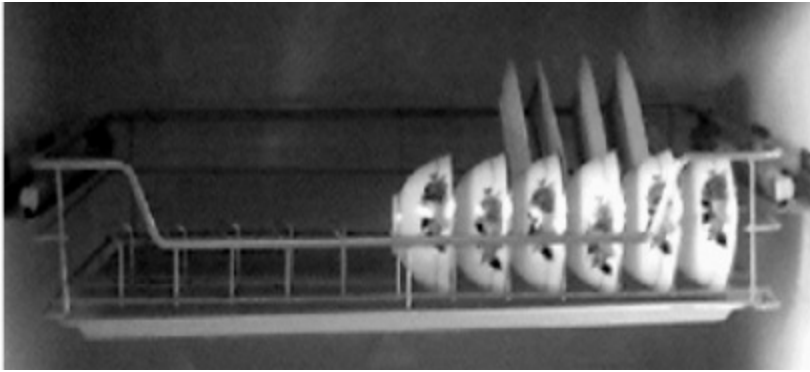
*** Lương thực**

Bạn nên chuẩn bị lương thực cho khoảng hai tuần bao gồm mì ăn liền, cháo ăn liền, cơm đóng gói, thịt hộp, bánh mì và những đồ có thể hâm nóng bằng lò vi sóng.

*** Nước uống**

Chuẩn bị khoảng 12 bình nước nhỏ hay 2 bình nước 2 lít (sử dụng bình đựng nước lớn thì nên chia nhỏ ra cho dễ dùng, để trẻ con và phụ nữ có thể vận chuyển được).

*** Đồ bát đĩa**



Chuẩn bị bát đĩa, cốc giấy, đũa dùng một lần. Do không có nước rửa nên cho dù có nhiều bát đĩa giấy cũng không nên lãng phí.

b. Các đồ dùng hàng ngày

*** Khăn tắm**

Nước súc miệng, kẹo cao su, những bàn chải loại không cần dùng nước.

Bếp ga du lịch, bình gas (có càng nhiều càng tốt).

Bông nút lỗ tai, mạng che mắt (Trong cuộc sống tránh nạn, sinh hoạt chung với rất nhiều người, nhiều lúc vì chú ý xung quanh hay tiếng ồn mà không thể ngủ được).

Băng dính, bút magic: Dùng để viết tại nơi tránh nạn các hạng mục và địa chỉ cần liên lạc.

c. Bàn bạc trước với gia đình về thiên tai

Những thành viên không ở nhà nhưng xác suất gặp thiên tai cao thì phải bàn bạc trước khi thiên tai xảy ra về nơi tránh nạn cùng gia đình, địa điểm liên lạc, để gia đình có thể dễ dàng xác nhận sự an toàn của thành viên đó.

*** Địa điểm tránh nạn**

Thông thường, các địa điểm như các trường học cấp một, cấp hai, cấp ba là an toàn. Đây là những địa điểm thường được chuẩn bị sẵn nước, chăn và các thực phẩm có thể cấp phát ngay.

Ngoài ra, cũng cần phải tìm hiểu để có thể tới các địa điểm tránh nạn an toàn và nhanh chóng.

*** Phương pháp liên lạc**

Khi xảy ra động đất ở Kobe thì tất cả vùng lân cận khu Kobe đều không sử dụng điện thoại cố định hay cầm tay nhưng có thể sử dụng điện thoại công cộng đến nơi không bị động đất (Khi mất điện có thể dùng đồng 10 yên để gọi).

Ngoài ra, trong vụ động đất ở Nigata vùng Chuettsu, máy điện thoại di động tuy không gọi được nhưng có thể liên lạc được bằng tin nhắn nên bạn hãy chú ý tìm hiểu các cách liên lạc khi gặp phải thiên tai.

- Xác định người thân hay người quen ở nơi không bị thiên tai có thể liên lạc khi cần thiết.

- Xác định những hộ hàng và bạn bè ở xa và ở những vùng không bị thiên tai, liên lạc sao cho có thể báo cho người nhà mình địa điểm mình đang tránh nạn có an toàn hay không.

- Dán giấy ghi rõ địa chỉ, điện thoại liên lạc, nơi tránh nạn vào cửa nhà.

- Khi không liên lạc được bằng điện thoại, thì bạn nên viết giấy chữ to dán lên cửa nhà nơi tránh nạn và tình trạng của mình.

d. Tạo mối quan hệ với hàng xóm

Khi nhà bị sập hay không thể ở nữa thì những người mà bạn có thể nhờ vả chính là những người hàng xóm. Thông thường, những người hàng xóm với nhau để giúp đỡ nhau nhất.

Trong vụ động đất ở Kobe, trong khu vực có các hội như hội phòng cháy chữa cháy, ngay trong ngày đã có đồ ăn nóng sốt, trong khi những người tránh nạn ở các khu vực khác thì ba ngày sau cũng chưa có đồ tiếp viện. Đối với những người ở khu vực bị thiên tai nặng nề, tình trạng còn nghiêm trọng hơn nhiều.

Do đó, bạn nên hỏi thăm hay xin tư vấn của những nhóm hay hội như hội phụ nữ gần nhà để khi xảy ra trường hợp khẩn cấp thì có thể xử lý tình huống ngay.

e. Các chuẩn bị khác

- Tích trữ nước trong bồn tắm.

- Chuẩn bị bình chữa cháy, xô xách nước.

- Dùng các lò sưởi có gắn thiết bị ngắt an toàn khi có thiên tai.

- Tháo các ổ cắm không sử dụng thường xuyên.

- Khi đang nấu nướng không nên đi ra ngoài ở khoảng cách quá xa.

- Chọn các loại rèm cửa chống cháy.

- Mua bảo hiểm thiên tai.

2. NHỮNG VIỆC LÀM NGAY SAU KHI XẢY RA ĐỘNG ĐẤT

Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào, tùy từng trường hợp mà bạn cần có những hành động thích hợp.

*** Khi ở nhà**

- Sau khi xác nhận cửa ra, bạn nên núp dưới gầm bàn (Chú ý khóa van gas và tắt các nguồn cháy như lò sưởi). Đối với những khu nhà hay căn nhà quá cũ thì an toàn nhất là ra khỏi nhà, nhưng nên xem xét tình hình bên ngoài rồi có những phán đoán chính xác.

- Không nên đi chân trần (cần đi giày hoặc dép trong nhà).

- Sau khi nắm rõ tình hình thì liên lạc ngay với gia đình.
- Chắc chắn là mình đã mang theo túi tránh nạn và đồ dùng cá nhân.

*** Khi ở bên ngoài**

- Khi đi qua các con đường nhỏ, nhớ chú ý các máy bán tự động, bảng hiệu, ngói.
- Khi vào các tòa nhà, xác nhận lối thoát hiểm, khi có trường hợp khẩn cấp thì tuân thủ theo chỉ dẫn của người quản lý.
- Liên lạc với gia đình, xác nhận sự an toàn của các thành viên.
- Tránh nạn tạm thời ở các khu đất trống, nơi rộng thoáng như công viên gần đó, sau khi xác nhận tình hình thì mới quyết định về nhà hay tới các nơi tránh nạn.
- Chui vào gầm bàn hay ghé chắc chắn để tránh những đồ vật và mảnh kính rơi từ trên cao xuống.

Trong vụ động đất ở Kobe, tại ga Hankyu, nhà ga bị sập, toàn bộ phòng làm việc của nhân viên, cảnh sát nhà ga bị sập nhưng có một viên cảnh sát được cứu thoát nhờ tránh nạn dưới gầm bàn làm bằng thép không gỉ. Mọi thứ trong nhà ga và căn phòng bị hỏng riêng cái bàn không bị làm sao. Đây chính là một trong những biện pháp an toàn, hiệu quả nhất khi có động đất xảy ra.

*** Tại trường học**

- Nhanh chóng núp xuống dưới gầm bàn học.
- Chờ một lát xem tình hình rồi tránh nạn tại nhà thể dục hay nơi trống như sân trường.
- Làm theo chỉ dẫn tại các trường học và xem xét tình hình (tại nơi tránh nạn thường dự trữ những đồ thiết yếu).
- Liên lạc với gia đình về tình hình an toàn của bản thân.
- Khi trở về nhà hay di chuyển tới nơi tránh nạn nên đi theo nhóm từ hai người trở lên. (Đọc đường có chuyện gì bất trắc thì có thể giúp nhau hay trong trường hợp thất lạc thì có thể xác nhận được ngay tình hình).
- Mang theo đồ uống, bánh kẹo, lương khô để phòng những lúc bất trắc (trừ trường hợp không được mang vào trường).



*** Tại công ty**

- Nên bình tĩnh tìm chỗ nấp dưới gầm bàn.
- Liên lạc với gia đình thông báo tình hình bản thân.
- Trường hợp có thể sử dụng máy tính, đài, vô tuyến trong công ty thì sử dụng để nắm bắt diễn biến của thiên tai.
- Trường hợp không thể về nhà thì đến các điểm tránh nạn.
- Khi về nhà hay di chuyển tới nơi tránh nạn nên đi theo nhóm từ hai người trở lên.
- Nên dự trữ đồ ăn, đồ uống tại chỗ làm việc để đề phòng bất trắc xảy ra.
- Tại nơi để đồ cá nhân nên chuẩn bị sẵn các đồ có ích trong trường hợp khẩn cấp như đài xách tay, đèn pin, sạc pin điện thoại di động, quần áo mưa kèm ủng, giày loại dễ đi, tất, bản đồ, khẩu trang, thuốc cấp cứu và các đồ dùng có ích khác trong trường hợp khẩn cấp.

Dù bạn chuẩn bị cẩn thận đến mấy thì khi xảy ra động đất, bạn vẫn có cảm giác chuẩn bị chưa đủ. Những người sống một mình, nhất là những người vừa sống tách khỏi gia đình luôn cần cảnh giác với thiên tai. Tùy từng cách chuẩn bị mà bạn có thể phòng trừ tới đa thiệt hại cho bản thân.

Có rất nhiều cuốn sách viết về cách xử lý tình huống thiên tai mang tính chuyên môn, cho nên bạn nên cùng gia đình tìm hiểu và lựa chọn phương pháp chuẩn bị phù hợp với gia đình mình.



3. CÁCH LÀM TÌNH NGUYỄN KHI XẢY RA THIÊN TAI

a. Lưu ý khi gửi đồ cứu trợ

Khi xảy ra động đất ở Kobe, tại Nhật Bản có rất nhiều đồ cứu trợ được gửi tới những người gặp nạn, nhưng qua một tháng, tỉnh và thành phố lại yêu cầu cung cấp thêm đồ cứu trợ.

Thực tế không phải do thiếu đồ cứu trợ, hay đồ lương thực thực phẩm, quần áo cứu trợ không được chuyển tới tay người gặp nạn.



Nguyên nhân là do quần áo hay lương thực không phải hoàn toàn là những đồ có thể dùng ngay được. Quần áo có cả mùa hè (mà lúc động đất đang là mùa đông), và cả quần áo rách, bẩn, còn đồ ăn thì có lẫn cả những đồ quá hạn sử dụng hay những đồ bắt buộc phải đun sôi nấu chín. Để phân loại và phân phát tới những người gặp nạn thì cần khá nhiều sức người và thời gian.

b. Chú ý khi gửi đồ viện trợ mang tính chất cá nhân



- Quần áo và thực phẩm phải được đóng gói riêng rẽ (ghi chú thích nội dung bên ngoài thùng).
- Quần áo phải tương ứng với mùa và được giặt giữ sạch sẽ.
- Đồ lót và tất thì nên chọn đồ mới.

- Đồ hộp thì nên đóng kèm dụng cụ mở hộp.

- Chú ý tới hạn sử dụng (đối với đồ ăn liền).



ỨNG XỬ TRONG CUỘC SỐNG



Khi trở thành người lớn, bạn phải giao tiếp với nhiều người, nên việc ứng xử trở nên rất cần thiết. Có rất nhiều cách ứng xử, từ ứng xử cơ bản tới ứng xử xã giao và ứng xử trong công việc. Việc vận dụng tốt các hành vi ứng xử trong từng hoàn cảnh sẽ đem lại cho cuộc sống của bạn nhiều niềm vui và thành công. Việc thể hiện hành vi ứng xử giữa bạn bè và đồng nghiệp khá khác nhau.

Trước tiên, có lẽ nhiều người thắc mắc định nghĩa ứng xử là gì? Ứng xử chính là những kiến thức thường thức cần thiết trong cuộc sống hàng ngày.

Gần đây, có khá nhiều người không biết đến những quy tắc xã giao tối thiểu, làm phiền tới người khác mà không ý thức được. Những người đó thật đáng thương. Một phụ nữ mà bản thân không biết kiến thức thường thức thì làm sao có thể dạy dỗ con cái được.

Tuy nhiên, ở đây tôi chỉ xin phép tóm tắt cách cha mẹ dạy cho con cái cách giao tiếp, ứng xử trong các đám hiếu hi để chúng không bị bỏ ngỡ, lúng túng.

Ngoài ra, tôi cũng viết khá nhiều về cách giao tiếp trong buổi đầu đi làm để các bạn thao khảo.

I. ỨNG XỬ TRONG CÁC Đám HIẾU HI

Tôi đã tham khảo khá nhiều sách viết về cách ứng xử, về cách suy nghĩ, phong tục tập quán ở từng vùng. Do đó, trong cuốn sách này, có vài chỗ hơi khác biệt, nhiều chỗ tôi đã bổ sung, đính

chính để có thể đưa ra những lời khuyên bổ ích cho các bạn.

a. Những đồ nên chuẩn bị trước

Đối với trang phục công sở hay đi làm, bạn có thể sắm sửa dần. Thế nhưng, các đám hiếu hi thường đột xuất, nên tốt nhất là bạn nên sắm sẵn những đồ hiếu hi khi có tiền.

*** Trang phục hiếu hi của nữ giới**

- Fukusa (miếng lụa mỏng để bọc tiền mừng hay phúng), thiệp chúc mừng hay chia buồn.
- Vòng cổ hạt trai
- Túi xách và giày đen
- Trang phục đám hiếu có thể thay thế bằng bộ voan màu đen.

*** Trang phục hiếu hi của nam giới**

- Fukusa (miếng lụa mỏng để bọc tiền mừng hay phúng), thiệp chúc mừng hay chia buồn.
- Cà vạt màu đen dành cho đám hiếu, cà vạt sáng màu cho đám hi, chọn tất đi phù hợp.
- Đeo ghim cài cà vạt bằng hạt trai.
- Miếng lót ở khuỷu tay màu đen.
- Trang phục đám hiếu hoặc có thể thay thế bằng bộ lễ phục màu đen.

Gần đây, trong các bữa tiệc có không ít người mặc đồ đen nhưng lại thất cà vạt màu trắng. Bộ trang phục đơn giản mà đi kèm với cà vạt màu trắng thường khiến bạn trở nên nổi bật. Nếu không phải được chỉ định mặc như vậy thì rất thất lễ với người mời, do vậy, tốt nhất là nên chọn trang phục cẩn thận. Trang phục trong đám cưới không phải là mặc cho mình mà là biểu thị lễ nghĩa với người mời mình. Có thể đôi khi bạn cũng gây phiền toái cho gia chủ, vì vậy nên luôn ghi nhớ điều này.

Các cuốn sách xuất bản về cách ứng xử thường thức có khá nhiều, xong bạn nên tham khảo xem cách ứng xử đó có phù hợp với địa phương nơi mình sống hay không?

Có những rắc rối xuất phát từ sự khác nhau về phong tục tập quán, quan niệm về giá trị sống. Cùng nhau tìm hiểu phong tục tập quán của đối phương, hay bàn bạc nói chuyện trước thì sẽ tránh được khá nhiều vấn đề rắc rối xảy ra.

Việc xảy ra rắc rối do khác phong tục tập quán không chỉ xảy ra trong hôn nhân mà còn xảy ra giữa các nhóm thanh niên sống tập trung ở các đô thị.

Một trong những điều quan trọng để tránh những rắc rối do khác phong tục tập quán là tìm hiểu trước phong tục tập quán của người sống với mình.

Lúc tôi sống ở nước ngoài, kinh nghiệm của tôi khi tiếp xúc với khách hàng là xác nhận trước nơi xuất thân của khách hàng (tỉnh, thành phố), chuẩn bị sẵn một món ăn đặc sản ở địa phương đó và tìm hiểu đôi chút về món ăn, để có thể nói chuyện với khách hàng về món ăn đó, việc tiếp xúc sẽ thuận lợi, không khí cũng thoải mái.

Khi tiếp xúc với ai đó, nên đứng ở vị trí của họ, để có thể truyền đạt hết sự quan tâm hay ý niệm của bản thân cho họ một cách hiệu quả hơn. Không nên là người nhận mà nên là người cho. Chắc chắn, việc tiếp xúc, quan hệ với người mới gặp lần đầu sẽ trở nên thoải mái và dễ dàng hơn.

b. Những ứng xử công việc cơ bản

Hiện nay, trong một công ty có rất nhiều thành phần như nhân viên chính thức, nhân viên hợp đồng, nhân viên làm việc bán thời gian. Cho dù thực trạng công việc hay nơi làm việc như thế nào thì ứng xử cơ bản trong công việc cũng cần thiết.

Bắt đầu từ việc chú ý tới bề ngoài bản thân, chào hỏi khi đối đáp hay sử dụng từ ngữ, ứng xử trên điện thoại hay khi đi chào hỏi khách hàng, có rất nhiều điều cần phải học hỏi.

Khi còn là học sinh, bạn giao tiếp có phần hạn chế, có những cách ứng xử không được chú ý, cho nên khi bước ra ngoài xã hội chúng ta cũng không thể sử dụng ngay những phép ứng xử cần thiết đó.

Ví dụ, khi bạn chào ai đó mà không được chào lại, bạn cảm thấy ra sao? Chắc chắn, bạn sẽ không có cảm tình tốt với người mà không chào lại bạn. Khi bạn bị mệt hay ốm, lên xe buýt hay tàu điện, được ai đó nhường ghế, hẳn các bạn sẽ rất vui. Những hành động nhỏ thôi nhưng đem lại hạnh phúc cho người khác. Đây chính là ứng xử đơn giản trong cuộc sống, nếu bạn không có ứng xử đơn giản đó thì bạn cũng không thể có ứng xử tốt trong công việc được.

Điều cơ bản của việc biết cách ứng xử chính là việc quan tâm tới người khác. Biết quan tâm sẽ giúp bạn dễ dàng thành công trong quan hệ với mọi người.

Hiện nay, có khá nhiều bạn trẻ sinh ra và lớn lên không được cha mẹ dạy những điều này. Khi trở thành người lớn, khó có thể giao tiếp, quan hệ tốt với mọi người và cảm giác khó thích ứng với xã hội. Một phần nguyên nhân của tình trạng này chính là vai trò của bậc phụ huynh và những người lớn xung quanh.

Không biết cách ứng xử không phải là phạm tội. Ứng xử không thể là cái gì gượng ép, bắt buộc. Ứng xử là điều mình muốn làm cho người khác, và đứng ở vị trí của người khác để suy nghĩ, hành động.

Tôi đã đi giảng về cách ứng xử trong thời gian dài, thực tế thì ứng xử cơ bản trong công việc với ứng xử hàng ngày cũng giống nhau. Trong công việc, để cùng với đồng nghiệp, đối tác làm việc tốt nhất và hiệu quả nhất với tâm trạng thoải mái, thì điều quan trọng là phải biết đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để suy nghĩ và hiểu cho họ.

Sau đây, tôi xin nêu ra cách thức tác phong bên ngoài, cách dùng từ ngữ, ứng xử thường thức trong công việc.

c. Tác phong bên ngoài

Tại sao nói tác phong bên ngoài là quan trọng? Vì chính tác phong bên ngoài là ấn tượng ban đầu, ảnh hưởng rất quan trọng đến quá trình giao tiếp sau này.

Học sinh, sinh viên khi đi phỏng vấn xin việc, chỉ chú ý đến trang phục như mặc vest khi đi xin việc thôi là chưa đủ. Ngoài việc lựa chọn quần áo, bạn cũng nên chú ý về đầu tóc, giày, móng tay, cách trang điểm và những đồ mang theo.

Đó là những điểm cần lưu ý không chỉ khi đi xin việc mà trong công việc, khi gặp người khác

như khách hàng chẳng hạn, bạn cũng nên chú ý. Bên đối tác sẽ để ý phong cách bề ngoài của bạn để đánh giá bạn là người như thế nào, bạn sẽ làm việc ra sao.

Đặc biệt, trường hợp gặp lần đầu tiên, nhìn phong cách bề ngoài và cách nói chuyện người ta có thể đánh giá độ tin cậy đối với đối tác, cho nên ngay cuộc sống sinh hoạt bình thường bạn cũng nên chú ý bản thân hơn.

Sau đây, tôi phân chia một số tác phong cơ bản mà bạn cần chú ý.

d. Dành cho phái nữ

*** *Trang phục***

Các bộ vest công sở (màu đen, màu tối, màu xám.)



Đối với công sở mặc đồng phục thì không có vấn đề gì, nhưng trường hợp không mặc đồng phục thì nên chuẩn bị sẵn. Thông thường, nên chuẩn bị sẵn một bộ vest màu đen. Bộ vest đen ngoài việc

mặc ở công sở còn có thể thay thế trang phục khi tham dự các đám hiếu. Khi mua vest, chú ý không nên mua váy ngắn quá hay dài quá, nên chọn váy có một lớp lót ở trong, nên chọn váy dài qua gối một chút. Áo mặc bên trong vest là áo cánh màu trắng, xanh nhạt hay màu nâu nhạt. Kiểu dáng đơn giản, không cầu kì, kiểu cách. Trong lúc xin việc, nên mặc áo sơ-mi trắng có cổ. Khi mặc vest, chú ý những vết bẩn hoặc bụi bám. Nên chuẩn bị sẵn bàn chải bụi.

*** Tóc**

Nên để màu tóc đen tự nhiên.

Tùy tính chất từng công việc mà để các kiểu tóc khác nhau nhưng nhìn chung, bạn nên để kiểu tóc sao cho không gây ấn tượng khó coi hay không sạch sẽ. Nhuộm tóc dễ gây phản cảm cho người đối diện vì tóc nhuộm sẽ mất vẻ tự nhiên vốn có của bản thân, nhất là nhuộm màu vàng. Tóc nhuộm vàng thể hiện sự ngỗ nghịch, không tốt, hay bị coi thường. Hiện nay, việc nhuộm tóc trở nên phổ biến, nhưng đối với những người làm việc tại nước ngoài, tuyệt đối không bao giờ nhuộm tóc màu vàng hoe. Thông thường, người châu Á chúng ta vẫn hợp nhất với màu tóc đen truyền thống, và ngay cả những người nước ngoài cũng đồng tình như vậy.

Độ dài của tóc, nhất là mái, không nên để dài quá, để tránh bị xòa xuống mắt khi cúi chào hay rất bất tiện khi làm việc. Trường hợp tóc dài thì nên buộc gọn gàng, để lộ phần cảm và tai.

*** Móng tay**

Không nên để móng tay quá dài.

Chú ý về độ dài của móng tay. Móng tay dài đôi khi trở thành hung khí, làm đau hay xước đồ vật của người khác. Ngoài ra, khi làm việc, móng tay dài có thể làm rách hay hỏng giấy tờ quan trọng, khi chạm vào tay người khác có thể gây thương tích cho họ. Đối với những người để móng tay dài hay sơn móng, làm móng cẩn thận, dù có làm được việc cũng bị xem thường là người chơi bời. Ngay kể cả làm việc nhà thì việc để móng tay dài hay sơn móng, làm móng cũng không cần thiết. Về cá nhân, việc làm móng hay sơn móng rất thích hợp nhưng đối với công việc thông thường là không cần thiết.

*** Trang điểm nhẹ nhàng tự nhiên**

Chú ý không trang điểm quá lòe loẹt hay quá đậm. Sơn môi nên chọn loại màu hồng. Mặt nên trang điểm sáng tự nhiên. Nếu trang điểm các loại màu tối sẽ gây cảm giác sức khỏe không tốt, thiếu sức sống. Gần đây, giới trẻ đang thịnh hành kiểu trang điểm với gam màu tối (như da bánh mật, môi màu sẫm...), nhưng nói chung, mục đích trang điểm từ xưa đến nay vẫn là làm sao cho bản thân trở nên đẹp hơn. Kiểu trang điểm nhẹ nhàng, khỏe mạnh phản ánh nhân cách của người đó, tuy nhiên cũng không nên vì không có thời gian mà trang điểm ở những nơi công cộng như trong xe điện. Đôi khi hành vi này sẽ làm phiền những người xung quanh.

Tôi đã từng gặp một người trang điểm trên xe điện. Người đó đang đánh son môi thì xe điện rung, thỏi son rơi vào áo tôi. Tuy người đó ngay lập tức xin lỗi nhưng cả ngày hôm đó, vệt son dính trên áo gây cho tôi cảm giác khó chịu. Nếu bạn bị làm bẩn áo do người bên cạnh đánh rơi đồ trang điểm, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác khó chịu đó. Đây là hành vi không thể bỏ qua được.

*** Sử dụng giày và tất phù hợp**

Thông thường, đối với người đi xin việc hay nhân viên mới thì nên đi giày đen hoặc màu tối và đơn giản, vừa dễ kết hợp với quần áo vừa đi lại dễ dàng. Đặc biệt, những đôi giày cao vừa phải đi đỡ mỏi chân, chiều cao khoảng 5cm sẽ giúp bạn có dáng đi chuẩn nhất. Những đôi dép hay giày cao gót rất khó đi, khi đi lại gây tiếng động, dễ trượt ngã, nói chung là không thực dụng. Chú ý tránh cả

những loại giày đế trơn. Nếu lỡ mua loại giày này thì có thể sửa lại tại các cửa hàng sửa giày.

Loại tất phù hợp tại nơi công sở thường là tất màu đen hay màu da chân. Khi đi xin việc thì nên chọn tất màu da chân, không nên chọn loại tất mắt lưới hay đế chân trần.



*** Sử dụng đồ trang sức**

Đối với những người làm việc mà mặc đồng phục hay mặc comple, thì những đồ như trang sức hay đồng hồ sẽ gây cản trở cho công việc. Ngoài ra, cũng nên chú ý đến các đồ nữ trang như khuyên tai, vòng cổ, nhẫn nếu chúng quá lớn và không thực dụng.



Bình thường, bạn cũng nên chú ý đến cách ăn mặc của mình cho phù hợp với TPO (time (thời gian), place (địa điểm), occasion (trường hợp)). Những người không thể chọn trang phục phù hợp với TPO thì sẽ bị đánh giá thấp, nhất là ở châu Âu và ở Mỹ.

Nữ tiểu thuyết người Pháp Françoise Sagan⁽¹⁾ khi đến tham dự một buổi tiệc đã mặc quần bò bó và đã bị đánh giá không tốt. Người mặc thì cho là cá tính, nhưng những người xung quanh thì không nghĩ vậy, đặc biệt là người chủ bữa tiệc đó.

Trang phục không phải dành cho riêng mình mà còn tùy thuộc vào trường hợp và đối tượng (biểu lộ sự tôn trọng đối phương), vì thế bạn cần phải chú ý đến tác phong bên ngoài của mình.

Ở những nơi công cộng như xe điện, có phụ nữ lên tàu mặc áo ba lỗ đã bị sàm sỡ và gây ồn ào cả đoàn tàu. Áo ba lỗ chỉ phù hợp với trường hợp đi biển, những nơi đó tất cả mọi người xung quanh cùng mặc kiểu trang phục như vậy. Còn ở những nơi công cộng như trong tàu điện, với kiểu trang phục như vậy khác hẳn với mọi người, gây bất mắt, dễ bị chú ý và quấy rối. Nếu như mặc áo ba lỗ

nên mang theo áo khoác ngoài, tại những nơi công cộng thì có thể mặc khoác bên ngoài, như thế bạn trở thành người biết cách lựa chọn trang phục phù hợp với TPO.

Như vậy, những lưu ý nhỏ nhất hàng ngày về trang phục, đặc biệt tại nơi công sở là rất cần thiết và quan trọng. Từ tác phong, trang phục, người ngoài có thể đánh giá người phụ nữ đó có biết cách ứng xử và giao tiếp hay không.

e. Dành cho phái nam

*** Trang phục**

Là học sinh, khi đến đám hiếu hi thì có thể dùng trang phục học sinh, nhưng khi trở thành sinh viên hay đi làm thì nên chuẩn bị sẵn một bộ vest công sở. Nhưng trên thực tế, đối với nam giới, ngoài bộ vest công sở, nên chuẩn bị thêm một bộ tối màu. Đặc biệt, đối với nam giới, một bộ vest tối màu (màu tối đậm hay màu xám), ngoài việc dùng cho công việc như gặp gỡ khách hàng còn có thể sử dụng vào các dịp quan trọng như tiệc công ty, lễ chúc mừng.

Quần thì nên là cẩn thận các đường ly, tránh là nhiều ly hay là ly quá sắc.

Cà vạt tránh các loại lòe loẹt hay hoa văn cầu kỳ, chọn các loại màu cà vạt hợp với trang phục. Các loại kẹp cà vạt thì chọn loại phù hợp với cà vạt, loại đính hạt trai thì nên dùng cho các buổi hiếu hi hay tiếp khách hàng. Ngoài ra, bạn cũng nên chú ý là người Nhật dùng kẹp cà vạt cả ngày nhưng người châu Âu và người Mỹ thì chỉ dùng kẹp cà vạt vào buổi chiều.

*** Chọn kiểu tóc tạo cảm giác trí thức**

Giống như nữ giới, những kiểu tóc cầu kỳ và nhuộm vàng hoe sẽ gây cảm giác không tốt, dễ bị nghi ngờ về phẩm chất của mình.

*** Giày, tất tối màu phù hợp với quần áo**

Giày buộc dây có thể dễ dàng điều chỉnh độ chặt hay lỏng. Ở Mỹ và châu Âu, người ta đánh giá nam giới dựa vào kiểu và loại giày mà người đó đi. Tùy từng kiểu giày, người ta có thể phán đoán nghề nghiệp của đối phương. Bạn không cần dùng đồ hàng hiệu nhưng là loại chất lượng tốt, nên sử dụng lớp bảo vệ giày. Nên đánh giày hàng ngày, chọn loại giày chống trơn trượt.

Trong một bộ phim của Mỹ, có mẫu đối thoại sau làm tôi chú ý:

- Ngài có khách ạ!
- Là loại khách nào thế?
- Người khách mặc một bộ vest cao cấp.
- Thế còn giày?
- Dạ, không tồi.
- Thế thì cho vào đi.

Ở Mỹ và châu Âu, người ta thường đánh giá một người qua đôi giày hơn là qua quần áo. Đoạn phim này phản ánh một phần quan niệm đó.

Tất cũng là đồ khá bắt mắt, dễ gây chú ý. Bạn nên chọn những loại tất dài, đặc biệt là những người hay phải tiếp xúc với khách hàng.

*** Sử dụng trang sức**

So với nữ giới thì nam giới ít sử dụng đồ trang sức, nhưng gần đây, các loại trang sức hay nhẫn dành cho nam giới cũng bắt đầu được bán rộng rãi. Tuy nhiên, xin các bạn lưu ý là chỉ nên dùng khi đi chơi riêng, những lúc dành cho cá nhân, còn với bộ vest mà đi kèm với trang sức sẽ rất khó hòa hợp. Nhưng cũng tùy trường hợp, chủng loại công việc mà có thể sử dụng hay không.

Đồng hồ không cần loại hàng hiệu hay hàng cao cấp mà nên chọn các loại chất lượng tốt và cũng không nên quên mang theo khăn mùi xoa.

Ngoài ra, bạn cũng nên chú ý thường xuyên cắt ngắn lông mũi.

g. Điểm cơ bản trong ứng xử giao tiếp

Việc ứng xử, giao tiếp giỏi hay kém không chỉ thể hiện hình ảnh của một cá nhân mà còn làm thay đổi cả hình ảnh của công ty hay ngôi trường bạn theo học. Người ứng xử giỏi là những người để ý tới phong cách bên ngoài, cách sử dụng câu từ, cách chào hỏi, cách biểu lộ khuôn mặt... Những người được đánh giá có quan hệ tốt với cấp trên, giáo viên, đồng nghiệp, bạn cùng học, cấp dưới... đều là những người biết cách đặt mình vào vị trí của đối phương để suy nghĩ và hành động.

*** Sử dụng câu từ**

Gần đây, các bạn trẻ khi nói hay kéo dài âm cuối câu để làm điệu nhưng nói chung tại nơi làm việc nên sử dụng các dạng câu từ khiêm nhường, lịch sự và phát âm chuẩn, với tốc độ chậm, dễ hiểu, phù hợp với đối tượng nghe. Không nên dùng các loại từ chuyên môn trong công việc khi nói chuyện bình thường.

*** Luyện tập phát âm**

Hàng ngày, bạn nên luyện phát âm và tập thở sao cho phát âm của mình rõ ràng, rành mạch, dễ nghe, dễ hiểu. Bạn thử tập theo các bước sau:

- Bạn tập thở trong một lần thở có thể phát âm được 10 chữ cái.
- Phát âm từng chữ cái sao cho cùng một tần số, giọng điệu giống nhau.

Mở miệng rộng bằng ba ngón tay chụm lại, phát âm [a] trong khoảng 15 - 20 giây

Phát âm a... a... a... a ngắt quãng trong khoảng 15 - 20 giây

Lặp lại nhiều lần bài tập phát âm trên.

*** Thêm các từ, cụm câu khiêm nhường ở trước câu nói**

- Dạ, thưa
- Xin lỗi
- Nếu có thể.

*** Thay đổi cách phủ nhận**

“Có lẽ là do phía quý khách/bạn nhầm” thì thay thế bằng câu: “Để phía chúng tôi xác nhận lại.”

*** Thay đổi cách đưa ra yêu cầu hay chỉ thị**

“Bạn hãy ghi tên, họ, nghề nghiệp, địa chỉ” thì thay thế bằng câu: “Xin lỗi, làm phiền bạn vui lòng ghi tên họ, nghề nghiệp, địa chỉ.”

*** Sử dụng cách nói mang tính tích cực, tiêu cực**

Ví dụ:

Không nên nói: “Tôi sẽ xử lý ngay công việc nhưng chắc là khó hoàn thành trong hôm nay”, hãy thay bằng câu: “Trong hôm nay thì hơi khó nhưng tôi sẽ xử lý công việc ngay.”

Tránh các từ ngữ biểu hiện không rõ ràng: có lẽ, không chừng, khả năng...

*** Chào hỏi một cách rõ ràng, mạch lạc**

Đối với những người quen biết, chào hỏi là chuyện tất nhiên, khi gặp những người lần đầu tiên trong công ty, bạn không thể không cúi chào xã giao. Những người đến công ty thường là người đến vì công việc. Do đó, trong trường hợp này bạn nên là người chủ động chào hỏi trước. Cho dù không được đáp lại nhưng nếu bạn chào hỏi một cách tích cực thì chắc chắn lần sau bạn sẽ nhận được sự đáp lại. Và lúc đó, chắc chắn bạn sẽ được đánh giá cao hơn nữa.

*** Các cách cúi chào cơ bản**

Lễ nghi tùy theo trường hợp mà được chia làm ba cách. Cúi chào lịch sự nhất là nhìn mặt người đối diện, sau khi cất tiếng chào thì cúi chào.

- Chào xã giao (cúi chào khoảng 15o) Chào hỏi xã giao khi đi ngang qua nhau.

- Chào hỏi thông thường (cúi chào khoảng 30o) khi xin phép, lúc kết thúc công việc, khi chào đón khách hàng.

- Chào hỏi lịch sự (cúi chào 45o) chào khi cảm ơn, xin lỗi:

Thông thường, bạn nhìn thấy cách chào hỏi lịch sự của các diễn viên hay chính trị gia khi xin lỗi trên truyền hình, trong đó có cả những người cúi gập 90o để xin lỗi, mặt cúi xuống đất, ánh mắt cũng không nhìn về phía trước, những dáng xin lỗi như thế này cho ta cảm giác người đó đang trốn tránh trách nhiệm hơn là xin lỗi. Tùy theo trường hợp, tùy từng mức độ mà dù có làm lễ nghi cũng không truyền đạt được ý mình.

*** Nụ cười chân thành có thể làm cho đối phương cảm thấy thoải mái**

Khuôn mặt tươi cười là tài sản của mỗi người. Những người luôn vui vẻ sẽ làm cho xung quanh họ luôn sáng sủa, ấm áp và thu hút được mọi người.

Trên thực tế, khó có thể luôn giữ nụ cười trên môi, nhưng bạn hãy cố gắng luôn đẩy khóe miệng lên. Chỉ một chút cố gắng như thế thôi sẽ tạo cho bạn thói quen mỉm cười.

Đến đây, tôi đã giới thiệu với các bạn cách làm sao để có thể giao tiếp dễ dàng với người khác

qua vẻ bề ngoài, thái độ, cách ăn nói, sử dụng ngôn từ. Ngay trong cuộc sống hàng ngày, bạn nên chú ý từ những điều nhỏ nhặt, dần dần nó sẽ tạo cho bạn những thói quen tốt, và người khác sẽ đánh giá về bạn tốt hơn rất nhiều.

*** Những hành vi không lịch sự dễ nhận thấy tại nơi công cộng**

Trước kia, những người có hành vi bất lịch sự tại nơi công cộng sẽ bị người khác chỉnh sửa, nhắc nhở ngay, nhưng gần đây, mọi người xung quanh tỏ ra không nhìn thấy, không quan tâm những hành vi đó. Lý do là nếu có chú ý hay nhắc nhở người đó thì có thể dẫn tới những rắc rối liên quan tới bản thân, thậm chí nguy hiểm tới cả tính mạng, và đó cũng là nguyên nhân mọi người ít quan tâm đến xung quanh. Thế nhưng, những người cư xử không lịch sự khi trở thành các bậc phụ huynh thì sẽ như thế nào? Những người đó ra nước ngoài sẽ gây ấn tượng không tốt về đất nước mình và làm mất phẩm cách của người dân nước đó. Khi ra nước ngoài du lịch hay công tác, bạn sẽ thường được hỏi về nơi xuất thân. Khi bạn nói bạn là người Nhật thì chắc chắn sẽ được hoan nghênh vì người Nhật có tiếng là chăm chỉ, nghiêm túc và có lễ nghi. Nhưng gần đây, số người thiếu kiến thức về giao tiếp đang tăng lên, tôi thật sự lo ngại cho nước Nhật trong tương lai. Do đó, tôi muốn mọi người ý thức được rằng những hành động thiếu lịch sự của mình sẽ gây khó chịu cho người xung quanh, bạn nên đặt mình ở vị trí của người khác khi phải chứng kiến những hành vi không mấy tốt đẹp đó.

*** Lời khuyên cho bạn**

- Những phụ nữ trang điểm trên xe công cộng: Nếu người yêu họ là người biết cách ứng xử có thể sẽ chia tay với họ khi biết chuyện đó. Thà bạn để mặt mộc còn tuyệt vời hơn bạn có những hành vi thiếu lịch sự đó.

- Những thanh niên không nhường chỗ cho người già trong tàu điện hay xe buýt, giả vờ ngủ coi như không nhìn thấy: Hãy coi những người già đó như cha mẹ mình và lấy dũng khí để nhường chỗ cho họ.

- Ăn bánh mì hay kẹo bánh trên xe điện, xe buýt dễ lây nhiễm bệnh cho người khác: Đôi khi vì lỡ tay làm rớt đồ ăn lên người khác thì phải bồi thường cho họ, nhất là khi họ mặc đồ đắt tiền. Những người đi phỏng vấn hay đi họp quan trọng có thể chỉ vì quần áo bị dây bẩn mà ảnh hưởng đến cả cuộc đời sự nghiệp của họ. Vì người khác và cả vì sức khỏe của mình, không nên ăn uống ở những nơi công cộng đó.

- Chen ngang và nói chuyện với bạn bè khi xếp hàng lên xe buýt: Bạn sẽ bị những người đứng sau tức giận, nổi cáu. Nếu bạn và bạn của bạn muốn nói chuyện tiếp thì nên đứng xuống cuối hàng hoặc khi lên xe thì bạn nên là người lên cuối cùng.

- Vừa đi đường vừa hút thuốc: Bạn có thể trở thành nguyên nhân gây thương tích cho người khác. Vị trí bạn cầm điều khiển khi đi bộ ở đúng tầm mắt của trẻ nhỏ. Đây là hành vi bị cấm ở một số tỉnh, thành phố.

- Những người bật loa quá to khi nghe nhạc bằng phone trong tàu điện hay xe buýt sẽ gây cảm giác sốt ruột cho người xung quanh. Còn đối với bạn, bạn có nguy cơ bị nghễnh ngãng. Trong một tuần, bạn nên có ngày không nghe nhạc, khi đi ra ngoài, không để tiếng ồn thoát ra xung quanh.

- Nói chuyện điện thoại trong xe buýt, tàu điện: Đây một trong các hạng mục quy định cấm. Cho dù là có vội đến mấy thì bạn nên xuống tàu hay xe buýt rồi hãy nghe.

- Những phụ nữ sử dụng các từ mạnh, từ ngữ dành cho phái nam: Đây không phải là từ ngữ bạn nên dùng, nếu bạn dùng thì bạn chỉ có khuôn mặt đẹp thôi còn về nhân cách, giáo dục của bạn nên xem xét lại. Hãy là người phụ nữ chín chắn, sử dụng từ ngữ chuẩn xác, lịch sự.

- Để lại tóc rụng trên bồn rửa mặt tại các nhà vệ sinh công cộng: Chắc chắn nhà bạn và trong phòng bạn rất luộm thuộm, bẩn thỉu. Vì người đến sau còn dùng tiếp nên hãy dọn dẹp những đồ của bạn trước khi ra khỏi.

- Những người bình thân vứt rác hay mẫu thuốc lá ra đường - tùy từng nước mà bạn có thể phải nộp tiền. Bạn nên tìm kiếm các thùng rác công cộng xung quanh hoặc có thể đem về nhà.

- Phụ nữ mặc váy ngắn nên ngồi xếp chân bằng hơi chéch về một bên, như thế sẽ rất lịch thiệp.

- Nằm ngửa cổ lên ngủ trong xe điện hay xe buýt: Nằm ngửa cổ dễ bị ngủ há miệng, trông rất xấu lại có thể bị vật gì đó rơi vào cổ. Nên ôm túi trước ngực và ngủ gục xuống. Vừa tránh bị mất đồ hay bị sờ mó khi ngủ say.

- Những người đeo ba lô khi tàu đông: Vì vừa chiếm diện tích vừa có thể chạm vào mặt người đằng sau. Nên cầm thấp xuống dưới, như thế có thể dành thêm chỗ cho người khác.

- Co chân lên ghế tại nơi công cộng như xe buýt, tàu điện trong khi vẫn đi giày là hành động cực kỳ mất lịch sự. Muốn co chân lên ghế thì nên cởi giày, nhưng tốt nhất là không nên co chân lên ghế trừ trường hợp bất khả kháng.

- Dẫn theo trẻ con lên tàu, xe buýt mà làm ồn sẽ ảnh hưởng đến người xung quanh, bạn nên nói chuyện hay đọc truyện tranh cho bé.

Trên đây là một số kiến thức thông thường mà trước đây bạn đã được người lớn dạy bảo cẩn thận nhưng đang dần dần bị lãng quên. Những kiến thức này chính là nhân tố quan trọng để thể hiện sự tôn trọng của mình đối với người xung quanh.

LƯU GIỮ KỶ NIỆM GIA ĐÌNH



Cái mà tôi tự mình chuẩn bị cho con cái tôi sau này chính là cuốn album. Vốn thích sưu tập ảnh, tôi đã thu thập chính lý hơn 60 cuốn album từ ngày cưới của tôi cho tới giờ, lưu giữ bao nhiêu kỉ niệm của gia đình tôi. Hiện tại, với sự tiện lợi của máy tính, bạn có thể dễ dàng thu thập và chỉnh lý album ảnh cho riêng mình. Đối với việc chỉnh lý bộ ảnh, không chỉ đơn giản là thu thập ảnh mà còn nên lưu giữ cả phim của bộ ảnh đó và đính kèm theo. Vì khi chỉnh sửa bộ ảnh, trải qua năm tháng, màu của bức ảnh dễ bị ố vàng. Khi muốn tặng cho con cái bộ ảnh đó thì phải làm lại từ đầu vừa mất công lại vừa ngại làm, hay khi lấy một bức ảnh nào ra mà quên không đặt về chỗ cũ, thì lúc đó phim đính kèm sẽ có công dụng rất lớn và tiện lợi. Hoặc khi nào bạn muốn tăng thêm ảnh cũng rất dễ dàng. (Tuy nhiên, cũng nên chú ý tình trạng bảo quản phim cho khỏi bị hỏng màu khi lên ảnh). Gần đây, các cửa hàng chụp ảnh cũng đã bắt đầu ghi phim vào đĩa CD, cho nên bạn có thể bảo quản bao nhiêu năm cũng không bị ố vàng, rất tiện lợi.

Tuy nhiên, tôi xin tóm tắt cách chỉnh lý album lấy ví dụ từ kinh nghiệm của gia đình tôi. Chúng tôi chia album theo các hạng mục dễ hiểu như album gia đình, các buổi tiệc, du lịch trong và ngoài nước, nơi làm việc, trường học... Với những đặc trưng như vậy, album còn truyền tải cả nội dung các lễ hội, văn hóa truyền thống Nhật Bản.

Tôi thường ghi chép, chỉnh lý ảnh về sự trưởng thành của con cái trong 20 năm, kỉ niệm gia đình, lễ đính hôn, sinh nhật của con cái... ảnh về các lễ hội của Nhật theo mùa kèm theo ý nghĩa hay các món ăn liên quan.

Đặc trưng của cuốn album là chỉnh lý ảnh theo tháng, từ đó có thể dễ dàng nhận thấy sự trưởng thành của con cái. Ngoài ra, các ảnh vẽ lễ tốt nghiệp hay lễ nhập học thì chỉnh lý ảnh theo thứ tự anh chị em và nhận thấy sự trưởng thành của con cái cũng khá thú vị.

* **Trang sinh nhật**

Trang sinh nhật đầu tiên là ảnh con, sau đó ghi kèm cả tên bệnh viện, địa chỉ, tên bác sỹ, y tá, thời gian, cân nặng khi được sinh ra.

**** Từ 1 tháng đến 12 tháng tuổi***

Chỉnh lý sao cho bạn có thể nhận thấy sự trưởng thành của con trong 12 tháng đầu đời qua các bức ảnh đặc trưng của từng tháng. Mỗi bức ảnh nên có những giải thích hay ghi chú sẽ làm cho album sinh động và dễ hiểu hơn. Ngoài ra, nhất là các bức ảnh về các lễ hội theo mùa hay lễ hội truyền thống, nếu có các lời bình hay giải thích thì có thể dạy con cái văn hóa dân tộc thông qua bộ album.

**** Trang các bữa tiệc***

- Tiệc Giáng sinh
- Bức ảnh về buổi lễ khi con cái tròn 20 tuổi
- Các buổi tiệc gia đình và được mời
- Các buổi tiệc khác (đám cưới, tiệc khi con cái bắt đầu đi học hay đi làm do trường hay công ty tổ chức...)

**** Trang du lịch của gia đình***

- Trong nước (sắp xếp theo địa điểm, thời gian)
- Nước ngoài (chỉnh lý theo nước)

**** Lễ tốt nghiệp***

Các bức ảnh khi nhập học mẫu giáo, tiểu học, trung học phổ thông, đại học và lễ tốt nghiệp của từng người. (Khi so sánh lúc nhập học với lúc tốt nghiệp thấy sự trưởng thành của con cái). Cuối cùng là lời bình hay câu nói của bố mẹ khi con cái tốt nghiệp.

Đối với những đứa con ra sống tự lập, bố mẹ có rất nhiều điều muốn truyền đạt, và một trong những cách truyền đạt chính là những cuốn album. Trong cuốn album lưu giữ các kỉ niệm của gia đình, cần có những bức ảnh liên quan tới văn hóa dân tộc để khi con cái trưởng thành, các bậc cha mẹ có thể truyền lại những kỉ niệm, tình cảm cho thế hệ tiếp theo.

PHƯƠNG CHÂM SỐNG



Tất cả các bậc cha mẹ đều mong muốn con cái sinh ra lành lặn, đủ tay đủ chân, khỏe mạnh, là đứa trẻ ngoan, dịu dàng, có lòng tốt. Cùng với thời gian, cha mẹ nào cũng muốn con trở thành người học giỏi, giỏi thể thao, trở thành đứa trẻ giỏi hơn người, nói chung là mong muốn của bố mẹ là vô hạn. Những mong muốn đó, không chỉ là ý kiến, cách nhìn của riêng mình mà còn là sự thay đổi không ngừng của xã hội, tham khảo ý kiến của mọi người mà ra, tất nhiên, không phải các mong muốn là hoàn toàn sai nhưng mong muốn đó có phù hợp với con mình không thì nhiều người lại không chắc chắn.

Ngày xưa, người ta nuôi con trai sao cho biết làm ăn để đảm bảo cuộc sống gia đình, còn đối với phụ nữ thì biết chăm lo cho gia đình, chăm sóc con cái. Hiện nay, phụ nữ cũng đã bắt đầu có sự nghiệp của riêng mình và hoàn cảnh môi trường gia đình cũng thay đổi khá nhiều. Đàn ông cũng đã biết làm các công việc vặt trong gia đình. Nhưng đây cũng là nguyên nhân làm cho tỉ lệ kết hôn và sinh con ở phụ nữ giảm đi khá nhiều.

Theo tôi, điều quan trọng là dạy dỗ sao cho con cái biết cách sống tự lập. Khi con gái tôi tốt nghiệp đại học, đi làm xa nhà và cậu con trai bắt đầu vào sống trong ký túc xá, với tư cách người mẹ, tôi thực sự cảm thấy rất buồn nhưng vì tương lai con cái đôi khi tôi phải vui vẻ chấp nhận.

Gần đây, có nhiều bà mẹ không dạy con cần phải làm gì, khi con gặp khó khăn thì nôn nóng giúp đỡ cho dù đã cho con sống tự lập. Đó là tấm lòng của bậc làm cha mẹ nhưng hành động thương con ấy có thể làm thui chột khả năng sống tự lập của con cái. Hiện nay, có nhiều người 30 tuổi rồi mà không biết làm gì, không thể sống tự lập được, họ sống nhờ vào sự viện trợ của bố mẹ. Trên thế giới, có rất nhiều những đứa trẻ 5 tuổi đã phải làm việc cật lực để mưu sinh, chúng không có thời gian để nghĩ là mình muốn làm gì nữa. Sự tàn khốc giữa cái sống và cái chết khiến chúng chỉ biết là phải làm để sống. Tôi thực sự muốn những thanh niên 30 tuổi mà không làm được trò trống gì biết thực tế này. Khi 20, 30 tuổi, bạn không còn là trẻ con nữa, bạn có sức khỏe để làm việc, do vậy bạn phải tiến một bước về phía trước, còn các bậc phụ huynh hãy lùi lại một bước, chắc chắn mọi

chuyện sẽ đổi khác. Còn những bậc phụ huynh 40, 50 tuổi thì nên dạy con cái tầm quan trọng của việc ước mơ, nên có ước mơ lớn nhất trong khả năng có thể của mình. Chắc bạn sẽ thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Sống là có ước mơ và làm trỗi dậy sức sống. Ngược lại, khi bạn sống mà không có ước mơ, chỉ nhìn vào thực tế trước mắt, khi bị chững lại thì bạn cũng dừng lại luôn tại chỗ. Điều quan trọng là khi bạn muốn truyền đạt cho con cái và những bạn trẻ xung quanh tầm quan trọng của ước mơ thì trước hết bạn phải có ước mơ và thực hiện được ước mơ ấy. Tôi đã tạo một bước ngoặt lớn trong cuộc đời bằng việc đi làm, hòa nhập với xã hội xung quanh. Khi tôi làm việc với đồng nghiệp hay cấp trên bằng tuổi con mình, tôi cảm thấy rất khó khăn nhưng đó cũng là một thử nghiệm rất tuyệt vời. Tuy có nhiều lúc bị những người xung quanh phê bình, nhưng quan trọng là biết tự điều chỉnh bản thân. Đôi khi, bạn có thể gặp những vấn đề rắc rối nhưng bạn nghĩ nó đơn giản, luôn sống thanh thản lạc quan, đến một lúc nào đó bạn sẽ nhận ra mình có những khả năng vô hạn. Các bạn trẻ xung quanh tôi luôn nói chuyện về tôi, nếu bạn nỗ lực như tôi, thì các bạn còn có rất nhiều thời gian với rất nhiều cơ hội. Có lúc con trai tôi đã nói "nghe mẹ nói về ước mơ lạc quan của mẹ con thấy như được tiếp thêm sức mạnh". Sức mạnh này không chỉ dành cho bạn mà cho tất cả mọi người xung quanh. Tôi vừa nói về tầm quan trọng của việc sống lạc quan và tôi mong muốn các bạn hãy suy nghĩ xem mình có thể làm gì, để lại những gì cho xã hội.

Thực hiện ước mơ

- Hãy có ước mơ thật lớn lao, không có ước mơ, bạn chỉ nhìn thấy những ngày trước mắt, bạn chỉ gây phiền phức cho những người xung quanh và xã hội. Đôi khi, trong cuộc sống bạn bị lừa dối hay thất bại thì hãy coi đó như là cơ hội để rèn luyện tính chịu đựng của bạn. Khi bạn gặp khó khăn, đau khổ nếu có ước mơ, một ước mơ lớn lao và tuyệt vời, bạn sẽ nghĩ rằng những khó khăn hiện tại là sự thử thách trên con đường đi tới ước mơ, và những nỗi vất vả trở thành sức mạnh cho bạn. Nếu là người có ước mơ mà chưa biết làm thế nào để thực hiện ước mơ ấy, bạn hãy dũng cảm tiến lên phía trước.

Chú giải

1 Do Communications Over the Mobile Network: Có nghĩa là 'Thực hiện thông tin liên lạc qua mạng lưới di động', nhưng cũng có nghĩa “ở mọi nơi” trong tiếng Nhật.

2 Ở Việt Nam, công ty có địa chỉ tại lầu 11, Zen Plaza, 54-56 Nguyễn Trãi, Quận 1, HCM.

1 Tác giả của tiểu thuyết Buồn ơi, chào mi được dịch ra tiếng Việt năm 1964 ở Sài Gòn

Table of Contents

MUC LUC

Lời giới thiệu

NHỮNG LƯU Ý KHI CHUYỂN NHÀ

1. CÁC BƯỚC CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI CHUYỂN NHÀ

2. NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRONG VÀ SAU NGÀY CHUYỂN NHÀ

3. NHỮNG CHUẨN BỊ KHÁC

CÁCH PHÒNG CHỐNG TÔI PHẠM

1. NHỮNG LƯU Ý KHI SỐNG MỘT MÌNH

2. CHÚ Ý THƯỜNG NHẬT

CÁCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI

1. SẮP XẾP, ĐIỀU CHỈNH NỘI THẤT TRONG PHÒNG

2. NHỮNG VIỆC LÀM NGAY SAU KHI XẢY RA ĐÔNG ĐẤT

3. CÁCH LÀM TÌNH NGUYÊN KHI XẢY RA THIÊN TAI

ỨNG XỬ TRONG CUỘC SỐNG

1. ỨNG XỬ TRONG CÁC ĐÁM HIỆU HỦ

LƯU GIỮ KỶ NIỆM GIA ĐÌNH

PHƯƠNG CHÂM SỐNG