

CAROL WESTON

NHỮNG ĐIỀU CON GÁI

NGẠI HỎI MẸ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ALL THE STUFF YOUR SISTER NEVER TOLD YOU

Dịch từ nguyên bản tiếng Anh Girltalk:
All the Stuff your sister never told you của *Carol Weston*
Nhà xuất bản Harper Collins Publishers,
New York, N.Y. 10022, USA

CAROL WESTON

NHỮNG ĐIỀU CON GÁI
NGẠJ HỎI MẸ

TUẤN ANH (Dịch)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Xin chào

Tôi thực sự rất vui khi các bạn đã tìm chọn đọc cuốn sách Girltalk - Những chuyện con gái ngại hỏi bạn). Tôi đã dành toàn tâm, toàn trí vào việc viết và chỉnh sửa nội dung cuốn sách.

Mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là giúp được các bạn phần nào khi phải trải qua độ tuổi dậy thì... và thăng tiến vào đại học. Dù bạn có ở độ tuổi nào, 11 hay 19, tôi xin hứa và cam đoan rằng cuốn sách sẽ mang lại cho các bạn thật nhiều điều bổ ích và lý thú. Bạn có người chị gái hay người bố, người mẹ tuyệt vời luôn sẵn lòng trả lời tất cả những câu hỏi mà bạn nêu ra, thế nhưng có thể họ sẽ không nói ra hết hoặc có thể họ không biết hết mọi điều mà bạn muốn biết.

Cuốn sách bao gồm toàn bộ những chuyện mà bạn muốn biết khi mình đang ở trong độ tuổi mới lớn, nó cũng cung cấp cả những điều mà ngay chính bản thân tôi cũng phải mất nhiều năm trời mới hiểu được. Ngoài ra, cuốn sách còn cung cấp nhiều địa chỉ trang web hữu ích, nhiều kiến thức thông minh dí dỏm, và sau cùng là rất nhiều lá thư tôi đã nhận được từ những cô gái ở độ tuổi đang lớn và mới lớn. Tôi đã và đang trả lời rất nhiều lá thư được những cô gái gửi đến từ năm 1985. Tôi cũng đã và đang viết cho chuyên mục Dear Carol (Chào cô Carol) trong cuốn tạp chí Girls'Life (Cuộc sống của những cô gái) ngay từ lần đầu tiên tạp chí được phát hành.

Tôi không có người chị gái hay cô em gái nào cả! Thế nhưng đã có rất nhiều lần tôi đã phải “tiếp chuyện” nhiều cô gái khi đêm đã về khuya. Khi viết cuốn sách này lần đầu tiên, tôi đang ở độ tuổi 20, và tôi luôn tưởng tượng mình là một sinh viên đại học luôn khao khát đến kỳ nghỉ hè. Và đến một hôm tôi bỗng chợt nhận ra rằng đứa con gái bé bỏng của tôi đã lớn. Tôi nhận ra rằng nếu mình muốn cung cấp cho con thông tin, dành cho con những lời khuyên về cách làm thế nào để có được những lựa chọn khôn khéo, làm thế nào để chăm sóc tốt bản thân mình thì có lẽ đã đến lúc mình đã phải làm điều đó. Và tôi đã cho xuất bản cuốn sách này.

Gần hai mươi năm qua, cuốn sách Girltalk vẫn được tái bản và đã được dịch sang nhiều thứ tiếng khác nhau trên toàn thế giới. Tôi đã viết nhiều cuốn sách khác nhau, trong đó có thể kể đến cuốn “Today” (Ngày nay), cuốn “48 hours” (48 tiếng đồng hồ), cuốn “Oprah” và cuốn “The View” (Quan điểm).

◆Bạn nên đọc cuốn sách này như thế nào? Đọc nó liền một mạch từ đầu chí cuối? Bỏ qua một số phần nếu thấy không cần thiết? Hay bạn nên đọc theo bất kỳ cách nào mà bạn thích?! Chương “Thân thể” đề cập đến “Đôi gò bồng đảo”, hiện tượng kinh nguyệt, cách luyện tập và gìn giữ thân thể sao cho cân đối và khoẻ mạnh. Chương “Tình bạn” giúp bạn biết cách kết bạn và gìn giữ được tình bạn sao cho bền vững, và quan trọng hơn, chương này sẽ giúp bạn biết cách làm thế nào khi bản thân mình bị một người bạn gắt gỏng hay bị bỏ rơi. Chương “Tình yêu” sẽ cho bạn biết làm thế nào để biết được một chàng trai có thích mình hay không, làm thế nào để “tán tỉnh” một ai đó mà không bị người ta coi là kẻ “khờ khạo”, làm thế nào để làm cho một mối quan hệ được tiến triển tốt đẹp, và làm thế nào để khi chia tay mà không cảm thấy đau đớn hay hụt hẫng. Chương “Giới tính” cung cấp cho bạn những thông tin về những vấn đề kiêng

ky, về các biện pháp phòng tránh thai, và các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục, việc mang thai... Bạn hãy đọc kỹ chương "Gia đình" nếu bạn muốn có được một mối quan hệ tốt đẹp hơn với cha mẹ, với anh chị em ruột thịt, hoặc với anh chị em nuôi, và cả khi bạn đang cần đến những lời tư vấn về vấn đề này. Chương "Giáo dục" bao gồm những nội dung như: Thói quen học hành, nghiên cứu, các chương trình học phần, các nhận biết và học tập những vấn đề khó, sự lúng túng trước một vấn đề nào đó, và đặc biệt là làm cách nào để chọn được trường đại học hợp với mình, làm thế nào để thi được vào một trường đại học mình đã lựa chọn được. Chương "Tiền bạc" sẽ giải thích cho bạn biết được cách làm thế nào để kiếm được những công việc "lót đường", để rồi sau đó tìm kiếm được công việc thực sự thích hợp cho mình. Đồng thời cho bạn biết cách phải làm gì để thành công trong cuộc phỏng vấn xin việc làm, cách làm thế nào để có một tương lai tốt đẹp. Trong chương "Thuốc lá và rượu", bạn sẽ được biết đầy đủ sự thật về những vấn đề này. Lý do là vì bạn thường hay bị tổn thương bởi những điều bản thân mình thường không hay biết. Và cuối cùng, chương "Trắc nghiệm" sẽ cho bạn biết bạn thường tỏ ra ghen tỵ đến mức nào, việc bạn hiểu về người bạn thân nhất của mình đến đâu, và liệu rằng bạn và anh ấy có phải là một cặp xứng đôi vừa lứa và bạn có phải là người quá tuyệt vời hay không.

Tôi còn nhớ thầy giáo dạy tiếng Anh của tôi từng nói: "Hãy viết về những điều mà em biết". Và tôi đã làm theo đúng như những gì mà người thầy đã dạy bảo. Một lý do khiến tôi nhớ đến những năm tháng tuổi teen đầy sống động của mình (khi mà một số người lớn tuổi thường dễ dàng quên nó) chính là tôi nhận thấy mình đã trưởng thành lên rất nhiều. Khi ở giai đoạn tuổi teen, tôi đã từng học tại một trường công ở vùng ngoại ô, rồi chuyển đến học ở một trường tư trong nội thành. Tôi cũng đã từng có một thời gian ở trong một trang trại tại miền Nam nước

Pháp, từng là một người giúp việc ở thủ đô Madrid của Tây Ban Nha, và đã từng theo học tại trường Đại học Ivy League. Thậm chí nếu không nhận ra được những quãng thời gian đó, tôi cũng đã thực sự trải nghiệm những năm tháng tuổi teen của mình dưới nhiều góc nhìn khác nhau. Tôi cũng đã ghi chép lại tất cả những phút giây đó trong nhiều cuốn sổ nhật ký mà giờ đây tôi vẫn để chúng trên giá sách trong phòng làm việc của mình.

Tôi hy vọng các bạn cũng được “thường thức” những năm tháng tốt đẹp đó của chính mình. Điều tuyệt vời nhất ở một cô bé hay cậu bé tuổi teen chính là độ tuổi đó là tiền đề để bạn có thể trở thành một con người như ý muốn.

Điều đó thật tuyệt vời biết bao?!

Girlltalk

Chương I

THÂN THỂ

Để trở nên hấp dẫn và khỏe mạnh

Khi quá mập đến mức “tròn trùng trục” hoặc quá gầy đến độ “phẳng phiu”, chắc hẳn bạn không cảm thấy vừa lòng một chút nào. Chẳng phải chỉ có bạn, mà hầu như ai cũng vậy. Để có được một thân hình đẹp quả thật rất khó khăn. Thân hình bạn có thể phì ra ở bất cứ chỗ nào, mặt có thể mọc nhiều tàn nhang hay nốt ruồi, lông mọc lung tung, kinh nguyệt không ổn định... Vậy điều gì đang xảy ra bên trong cơ thể bạn? Phải chăng bạn đang gặp khó xử với thân hình và khuôn mặt của mình?

Về bề ngoài thường tạo ra những ấn tượng đầu tiên rất mạnh. Tất nhiên không thể bỏ qua các yếu tố khác như sự thân thiện, thông minh, sâu sắc và khiếu hài hước. Với một chút cố gắng, ai cũng có thể tự làm cho mình trở nên khỏe mạnh, hấp dẫn hơn.

Bạn và thân thể mình luôn là đôi bạn đồng hành suốt cuộc đời, vì vậy bạn cần phải học cách chăm sóc thân thể sao cho khoa học và đúng cách. Chương đầu tiên của cuốn sách này sẽ cho bạn biết phải làm thế nào để luôn được xinh xắn, hấp dẫn và khỏe mạnh.

Đàn ông có lo lắng về cơ thể của họ không?

Trước khi bàn về đôi “gò bồng đảo” và vấn đề kinh nguyệt, có lẽ bạn cũng muốn biết đàn ông có bao giờ lo lắng về cơ thể của họ không. Câu trả lời là: Đàn ông luôn lo lắng về cơ thể của mình!

Họ thường lo lắng về chiều cao, độ chắc khỏe của cơ bắp, mức độ rắn chắc, nờ nang của vòng ngực, lông ngực rồi đến lông mu. Họ sợ những thứ này không đủ lớn, không đủ rậm rạp. Họ luôn ước ao có được giọng nói trầm lắng, không mắc tật nói lắp, nói ngọng. Họ thường mệt mỏi do phải vật lộn với mụn trứng cá và các nếp nhăn, cảm thấy bối rối, lo sợ và ham muốn mọi lúc mọi nơi. Họ ao ước mình đẹp trai hơn, bàn tay không bị đồ mồ hôi mỗi khi mời một quý cô nhảy điệu van.

Cánh đàn ông còn lo lắng nhiều hơn khi ở trong các nhà tắm dành cho nam giới, các nhà thay đồ, và cả trong phòng tắm riêng. Đơn giản vì họ nghĩ có thể có ai đó đang cố tình “kiểm tra của quý” của họ. Không chỉ suy nghĩ về kích thước dương vật to hay nhỏ, một số chàng trai còn thường trực nỗi sợ chúng bị cong hay vẹo vọ...

Chưa hết, giới mày râu còn có một nỗi lo khác: Những giấc mơ ướt. Những chàng trai ở độ tuổi mới lớn thường tỉnh dậy và phát hiện ra rằng họ đã xuất tinh trong đêm; họ tự hỏi không biết đây có phải là điều bình thường không. Việc này thực ra hoàn toàn bình thường. Thậm chí, thỉnh thoảng họ gặp tình trạng “cương cứng” không đúng lúc đúng nơi, điều này cũng không có gì bất thường cả. Chuyện cánh mày râu không nói cho ai biết là những chuyện như đôi khi họ “chào cờ” vào buổi sáng sớm, khi đang ngồi trong lớp học, thậm chí cả khi ném trượt trong trận đấu bóng rổ.

Nhiều chàng trai còn cảm thấy không được thoải mái về vấn đề tình dục của mình. Nếu thủ dâm quá nhiều, liệu có phải là ham muốn quá trớn? Nếu thủ dâm ít liệu có phải là kém cỏi về tình dục? Họ còn lo cả chuyện nếu thủ dâm mà sớm đạt cao trào thì có phải bị bệnh tảo tiết không? Và nếu họ chơi với nhiều người cùng giới thì liệu có bị “gay” không?

Quả thật, những chàng trai mới lớn không nên đặt ra những câu hỏi như thế này. Mỗi người có một tốc độ phát triển khác nhau về tình dục và không cần thiết phải lo lắng về những kinh nghiệm cùng những mơ mộng thời trai trẻ.

Tuy vậy, phái nữ lại có được một lợi thế hơn hẳn so với giới mày râu trong việc giải quyết các “lo lắng” ở lứa tuổi dậy thì. Phần lớn các chàng trai đều không tâm sự những “nỗi đau” tuổi mới lớn của họ, trong khi đó, con gái chúng ta may mắn lại được thoải mái thảo luận vấn đề này. Chuyện một bạn gái kêu lên rằng “ước gì hai trái đào của tôi to hơn” là chuyện không có gì lạ. Nhưng đó ai tìm được một chàng trai nào lên tiếng một cách công khai, kể cả trước đám bạn bè thân thiết: “Ước gì cái ấy của tôi to hơn”. Đó là điều mà các chàng trai thường rất ngại bàn bạc công khai. Họ có rất nhiều vấn đề khó khăn và nghi ngại, nhưng lại có rất ít nơi để tỏ bày những tâm sự thầm kín đó của mình. Những người đàn ông thường tụ tập tán gẫu với nhau đủ thứ chuyện trên trời dưới biển, nhưng lại có xu hướng lo lắng một mình. Họ không có nhiều tạp chí hay sách vở để tham khảo, nhưng phái nữ thì lại có rất nhiều. Vậy xin hãy cố gắng chăm chỉ đọc sách.

Tất cả những điều bạn muốn biết về đôi gò bồng đảo

Nếu giống tôi chắc thỉnh thoảng các bạn cũng cảm thấy chán thân hình của mình. Tại sao đôi gò bồng đảo của mình không ở mức vừa phải mà lại to quá hoặc bé quá?

Điều đáng buồn là thời gian biểu của cơ thể chúng ta lại tuân theo sự điều chỉnh của các hoóc môn và gen di truyền, chứ không tuân theo ý muốn cá nhân. Nếu cơ thể vẫn chưa bắt đầu phát triển thì có lẽ bạn nghĩ mình không được tạo hóa đối xử công bằng. Nhưng nếu đã phát triển được nhiều năm, bạn lại lo lắng mình sẽ sớm trở lên quá to lớn. Dù thế nào, bạn vẫn cảm thấy ghen tị với mấy cô gái có bộ ngực trung bình.

Tôi cũng ghen tị với họ. Tôi đã luôn mong muốn được phát triển sớm. Tôi không thể đợi đến khi đôi bồng đảo của tôi to lên để bỏ những thứ hỗ trợ rất vướng víu khỏi bộ ngực. Tôi muốn sớm có kinh, và mong cho những cái mụn nhân chết tiệt nhanh chóng biến mất. Khi mới 14 tuổi, ngực tôi phẳng lì. Tôi cứ phải núp sau những tấm rèm cửa mỗi khi thay đồ và nghĩ tới những câu chuyện hài hước về bộ ngực lép kẹp của mình.

Tôi và cô bạn Ali có những nỗi niềm khác nhau, nhưng giống nhau ở chỗ là đôi gò bồng đảo luôn gây cho chúng tôi sự chán nản. Ali thì luôn tỏ ra đau khổ về bộ ngực nở nang quá cỡ, còn tôi lo lắng về thân hình “cây gậy” của mình. Để che đi thân hình nở nang với bộ ngực ngoại cỡ, lúc nào Ali cũng mặc chiếc áo rộng thùng thình.

Chính Ali đã nói cho tôi biết cách thử đôi gò bồng đảo một cách tốt nhất. Cô giải thích: “Để biết ta có nên dùng nịt ngực hay không, hãy đặt một chiếc bút chì ở phía dưới một trong hai bầu vú, và quan sát xem nó có nhích lên hay không”. Tôi cúi mình bước vào phòng tắm... và rồi chiếc bút chì rơi lách tách trên sàn nhà. Dẫu sao Ali cũng trao cho tôi hai chiếc áo nịt ngực quá cỡ của cô. Đó là những phần thưởng “vụng về” vì cô ta phải chuyển sang dùng loại áo rộng hơn. Tuy nhiên, tôi vẫn không thể tưởng tượng ra cách mặc nó như thế nào.

Status cũng phải hứng chịu những lời bàn tán khi chúng tôi bàn luận vấn đề cỡ áo nịt ngực. Ở trường loại A là lý tưởng,

nhưng đôi với vòng ngực thì phải là loại B. Tôi đã không đạt được loại nào: tôi vẫn chưa hoàn thiện.

Một sự thật không thể phủ nhận là các cô gái có thân hình hấp dẫn luôn nhận được mọi sự chú ý. Trong một cuộc bán đấu giá ở Luân Đôn, những người đàn ông quan tâm đến đôi gò bồng đảo từng trả tới 1.040 đôla cho chiếc áo nịt ngực 36-D đã được Marilyn Monroe mặc! Thế nhưng nhiều cô gái không thích sự chú ý kiểu đó, họ chỉ cảm thấy bất căng thẳng nếu như có một vài người chú ý đến mình. Còn tôi chưa bao giờ hoàn toàn chú ý tới điều đó nhưng đã nhận ra rằng những cô gái có đôi gò bồng đảo nhỏ cũng được không ít người ngưỡng mộ. Thêm vào đó, về sau này đôi gò bồng đảo có xệ xuống cũng không thành vấn đề, trông nó khi ấy thật khó khiến người ta có cảm giác khiêu gợi, nhưng dễ tạo nên cảm giác mảnh mai.

Phần lớn đôi gò bồng đảo của các cô gái Hoa Kỳ bắt đầu nhú hẳn lên khi đạt tới số đo hai con số, thường là 10 hay 11. Nhiều cô còn bắt đầu phát triển sớm hơn so với bạn bè cùng tuổi. Những cô gái người Mỹ gốc Phi có xu hướng xuất hiện dấu hiệu của tuổi dậy thì (có lông mu, hay đôi gò bồng đảo lớn hơn) sớm hơn các cô gái da trắng một năm. Khi lông mu và đôi gò bồng đảo phát triển khoảng một năm hay lâu hơn nữa, các cô gái có thể bắt đầu có kinh nguyệt. Một vài cô gái có chu kỳ phát triển chung giống như bạn bè, nhưng nhiều người phát triển trước hay sau so với chúng bạn sẽ trở nên thiếu kiên nhẫn. Thật thú vị khi biết rằng bạn không phải là người duy nhất luôn lo lắng so sánh đôi gò bồng đảo của mình với những cô gái xung quanh. Và thú vị hơn khi bạn biết rằng cuối cùng hầu hết các cô gái đều hài lòng với thân thể mình.

Bạn thử nghĩ xem ai lại đi chơi với một cô gái lúc nào cũng bận tâm về đôi gò bồng đảo của mình? Sẽ là không đúng nếu cho rằng đàn ông ai cũng thích những cô gái có thân hình đẹp,

rất nhiều người trong số họ có xu hướng thích những cô gái luôn thoải mái, có cá tính và tự tin.

Khi thực sự khỏe mạnh và sẵn chắc là khi cơ thể chúng ta quyến rũ nhất. Những tháng ngày đau đầu suy nghĩ về khung chậu, khung áo lót, áo nịt ngực... sẽ lùi lại sau lưng bạn. Giờ đây to béo, phẳng phiu, hay trung bình đều trở nên tuyệt diệu. Hãy cởi bỏ áo sơ mi khi bơi, hãy ra khỏi chiếc túi ngủ khi bạn không mặc gì. Hãy bắt đầu đánh giá cao thân thể của bạn không chỉ về phương diện trông nó như thế nào mà còn về phương diện nó đã làm cho bạn trở nên đẹp hơn, hấp dẫn hơn ra sao. Bạn không nên bắt chước tôi và một số người bị quan khác, lúc nào cũng đau khổ về điều không đâu vào đâu ấy trong một thời gian dài.

Bạn đã bao giờ tự hỏi về việc giải phẫu thẩm mỹ đôi gò bồng đảo chưa? Không một phẫu thuật gia lỗi lạc nào lại tiến hành việc phẫu thuật cho một cô gái dưới 18 tuổi, nhưng có thể bạn rất tò mò muốn biết về việc bơm hay hút mỡ ngực. Một số phụ nữ có núm vú võng xuống đã chọn cách giải phẫu để thay đổi.

Bây giờ tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện về Tara. Khi còn học ở trường phổ thông trung học, Tara là người có thân hình nhỏ nhắn, mảnh dẻ, nhưng lại có bộ ngực khá lớn. Kết quả là khi dùng nịt ngực, cô đã bị đau lưng và mỏi vai do dây áo xiết chặt. Tara cảm thấy rất buồn khi ngắm nhìn cơ thể trong gương, nhất là những khi cô nghe thấy lời bình phẩm khiếm nhã của một số kẻ hay “buôn dưa lê, bán dưa chuột” về bộ ngực của mình. Cuối cùng, mẹ Tara đã dẫn cô đến một số bác sĩ để khám, các bác sĩ đều cho rằng sẽ tốt hơn nếu bộ ngực của cô bé được làm nhỏ lại. Và lại, lúc này Tara cũng đã đủ tuổi để có thể tiến hành giải phẫu thẩm mỹ. Cô được đưa tới bệnh viện để khám, sau đó gây mê, rồi giải phẫu và được điều trị ở đó vài ngày, tiêu tốn hàng ngàn đôla (một phần do bảo hiểm trả), chịu nhiều đau đớn và cuối cùng cô đã ra viện với bộ ngực nhỏ hơn, gọn gàng hơn.

Nhiều người đoán rằng Tara đã bị sụt cân nhưng họ không lý giải được cô sụt cân do đâu. Tara đã có bạn trai, cuộc sống tình cảm không hề thay đổi. Nhưng cô dần cảm thấy thoải mái và hài lòng hơn về chính bản thân mình, mặc dù cuộc phẫu thuật có để lại một số vết sẹo dưới ngực và xung quanh núm vú. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc có thể cô sẽ không bao giờ có khả năng cho con bú. Nhưng cho đến lúc này, Tara không hề hối tiếc điều gì. Trường hợp của Tara là rất đặc biệt.

Thế còn thái cực còn lại thì sao? Ta có thể làm cho đôi gò bồng đảo to lên được không? Quảng cáo ở cuối các tạp chí hầu hết đều không đáng tin tưởng cho lắm. Một số bài tập thể dục đơn giản chỉ làm cho lưng và vai rộng ra chứ không hề có tác dụng giúp phần ngực to thêm.

Có không ít tranh cãi về mức độ an toàn dài lâu của việc phẫu thuật hay cấy ghép ngực. Không có bất cứ một bác sĩ giỏi nào lại đồng ý cho một cô bé tuổi “teen” phẫu thuật thẩm mỹ bộ ngực. Vì theo các bác sĩ, cơ thể và trí não ở lứa tuổi này đang trong giai đoạn phát triển, và sẽ còn có rất nhiều sự thay đổi trong tương lai. Rất nhiều phụ nữ đã tiến hành đi phẫu thuật thẩm mỹ hoặc cấy ghép mô ngực, có người làm điều này sau khi họ bị cắt mất phần ngực vì bị ung thư. Nhưng thực tế, số này không nhiều, phần lớn phụ nữ giải phẫu thẩm mỹ ngực vì nhu cầu muốn cho mình đẹp hơn.

Tôi là người giàu trí tưởng tượng, nhưng tôi cũng không thể tưởng tượng được ra việc mình sẽ để một bác sĩ phẫu thuật tiến hành gây mê, sau đó cắt dọc theo các nếp nhăn phía dưới ngực để tạo thành hai cái túi trước khi thực hiện việc cấy mô vào đó. Và cuối cùng là khâu các vết cắt đó lại.

Chi phí khổng lồ cho việc cấy ghép này chỉ được bảo hiểm chi trả một phần, còn lại bạn phải tự lo lấy. Thường thì đôi gò bồng đảo mới có được từ việc cấy ghép vững khỏe hơn đôi bầu

vú tự nhiên, chính vì thế có nhiều phụ nữ làm phẫu thuật cấy ghép đã than phiền rằng hai bầu vú của họ cứng như đá và chẳng động đậy bao giờ. Nhiều người khác tỏ ra lo lắng về độ an toàn cũng như tác dụng phụ (các phản ứng mang tính dị ứng trước cấy ghép, hay sau khi cấy ghép thường bị rò rỉ dịch). Ngay cả việc chuẩn đoán và phát hiện sớm bệnh ung thư vú ở những phụ nữ có cấy ghép cũng trở nên khó khăn hơn, thường thì cứ 9 người có cấy ghép được chuẩn đoán thì chỉ có 1 người được phát hiện mắc bệnh ung thư vú, số còn lại rất khó phát hiện.

Những cô gái mới lớn và phụ nữ còn trẻ rất hiếm khi bị mắc bệnh ung thư vú, nếu như thấy xuất hiện dịch mù trắng hay vàng tiết ra ở đầu núm vú thì cũng là chuyện bình thường, không nên lo lắng thái quá.

Nếu sau tuổi 17, ngực bạn có những biểu hiện lạ, hoặc trong gia đình bạn từng có người thân như bà, mẹ, cô, dì... mắc ung thư vú thì bạn nên đi khám và hỏi ý kiến bác sĩ. Ngay cả khi trong gia đình bạn không có ai mắc ung thư vú tiền sử thì bạn cũng đừng chủ quan, mà nên kiểm tra định kỳ bộ ngực của mình sau mỗi kỳ kinh hàng tháng. Dưới đây là một số cách mà kiểm tra mà bạn có thể tự làm được:

1. Trong khi tắm, duỗi thẳng những ngón tay sau đó xoa đều trên hai bầu vú. Vừa xoa chậm chậm vừa kiểm tra bằng cảm giác xem có chỗ nào bị sưng tấy, có nốt bumps hay cục cứng hay không.

2. Nằm trên giường hay sàn nhà. Đưa tay phải về phía sau đầu, dùng tay trái để kiểm tra vú bên phải. Khép các ngón tay lại, sau đó xoa tròn đều quanh núm vú và cả vùng nách. Làm tương tự như vậy với vú bên trái.

3. Ngồi dậy, đưa hai tay lên quá đầu rồi khám bộ ngực trong chiếc gương trước mặt xem chúng có biểu hiện gì bất thường hay không. Sau đó dùng tay ép nhẹ đầu vú xem có dịch tiết ra không.

Khi ở tuổi còn đang phát triển, bạn đừng nên lo lắng quá về đôi gò bồng đảo. Điều tra cho thấy, 2/3 số trường hợp chuẩn đoán mắc bệnh ung thư vú là ở phụ nữ đã qua độ tuổi 50. Và lại, điều trị ung thư vú không phải là quá khó hay “lực bất tòng tâm” như nhiều người vẫn nghĩ, tuy nhiên mọi người nên tự tạo cho mình thói quen tự kiểm tra hàng ngày. Càng phát hiện ra triệu chứng ung thư sớm bao nhiêu thì việc điều trị càng dễ dàng bấy nhiêu.

Về phần mình, tôi luôn thích dùng những chiếc nịt ngực nhỏ nhưng mềm mại hơn là những chiếc nịt ngực đắt tiền mà lại cứng vì chúng thường gây khó chịu. Và một điều nữa, thật khôn ngoan khi ta biết chấp nhận cơ thể mình. Thời buổi này, rất nhiều người, bao gồm cả phụ nữ và đàn ông lúc nào cũng quan tâm tới việc làm như thế nào để thân thể mình to ra hay nhỏ nhắn lại. Nhưng xin nhớ rằng giải phẫu thẩm mỹ luôn mang đến những phức tạp, phiền toái. Bạn sẽ luôn thất vọng nếu như mục đích của bạn là tìm kiếm sự hoàn hảo tuyệt đối. Để minh chứng điều này, bạn hãy tự hỏi: Liệu Michael Jackson trông tốt hơn hay tồi tệ đi sau khi khuôn mặt anh ta được giải phẫu thẩm mỹ?

Lời khuyên cuối cùng của tôi khi nói về đôi gò bồng đảo là: Bạn hãy cười to và biết chấp nhận chúng cho dù chúng có to hay nhỏ quá, thậm chí cả khi chúng bị lệch đi chẳng nữa.

Với bạn, kinh nguyệt có phải là một vấn đề?

Bạn có thể tưởng tượng ra mình lo sợ như thế nào khi bắt đầu có kinh mà không hề hay biết gì về nó? Đột nhiên mình bị chảy máu! Còn tôi chắc hẳn rất sợ hãi nếu không biết rằng kỳ kinh đầu tiên là một phần của tuổi dậy thì, giống như sự phát triển của đôi gò bồng đảo. Thậm chí đã có kinh trong nhiều năm nhưng bạn có thể vẫn chưa hiểu đầy đủ về nó hoặc chưa biết phải làm gì với băng vệ sinh.

Phần lớn các cô gái Hoa Kỳ đều bắt đầu có kinh ở độ tuổi 11 đến 13. Thời điểm có kinh còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như chủng tộc, chế độ dinh dưỡng, cân nặng, và cả hàm lượng chất béo trong cơ thể. Lần kinh nguyệt đầu tiên của một cô gái thường bắt đầu sau khi đôi gò bồng đảo đã phát triển và lông mu đã mọc. Các cô gái người Mỹ gốc Phi thường có khuynh hướng có kinh sớm hơn các cô gái người da trắng. Không ai lý giải được vì sao lại như vậy. Những cô gái có dáng người mảnh mai thường có kinh muộn hơn những bạn cùng lứa nhưng nặng cân hơn. Tại sao lại như thế? Lý do là khi có kinh nguyệt, bạn đã có khả năng mang thai. Và tạo hoá không muốn cho các cô gái quá mảnh mai mang thai vì sức khoẻ chưa cho phép.

Hồi học lớp 7, có một cô bạn là Carie. Một lần, đứng trước bậc thang phòng thí nghiệm, cô nàng tuyên bố: “Tớ đã có bạn”, nhưng sau đó tôi lại thấy Carie đi vào một mình, cô đảo mắt rồi nói: “Ý tớ là kỳ kinh nguyệt ấy”.

Lên lớp 9, tất cả các cô gái tôi biết đều thì thầm về “thời điểm trong tháng” ấy của mình. Và tôi chợt nghĩ còn mình thì sao nhỉ? Khi nào mình có kinh? Tuần này ư? Tại trường? Và vào ngày nào nhỉ?

Cuối cùng tôi cũng đã có kinh khi 15 tuổi. Đối với bất kỳ ai, lần đầu tiên hiếm khi kinh nguyệt ra nhiều. Thông thường nó chỉ để lại một giọt máu đỏ trên giấy vệ sinh khi sử dụng, hoặc nhiều hơn nữa là một vài giọt trên quần lót (bạn hãy dùng nước lạnh, nhớ dùng dùng nước nóng để giặt sạch nó). Kỳ kinh thường bắt đầu mà không đưa ra một sự cảnh báo nào trước. Tôi thấy thoải mái hơn hẳn khi có kinh, còn bạn bè dường như coi đó là lý do để ăn mừng, mẹ tôi thì nói: “Chúc mừng con đã trở thành một người phụ nữ”.

Có kinh nguyệt là đã có khả năng làm mẹ. Mỗi tháng, cơ thể lại phát triển để chuẩn bị cho thiên chức đó. Một quả trứng nhỏ

(trong số hàng ngàn quả trứng) sẽ chín trong buồng trứng rồi rụng. Trứng theo ống dẫn trứng được chuyển đến dạ con, trong khi đó dạ con đã sẵn sàng để tiếp nhận trứng. Nếu trứng chuyển đến đã được thụ tinh thì dạ con sẽ bảo vệ và nuôi dưỡng nó. Trong dạ con, trứng được thụ tinh sẽ phát triển thành đứa trẻ trong khoảng thời gian 9 tháng. Nếu như trứng không được thụ tinh (do bạn không có quan hệ tình dục hay sử dụng biện pháp tránh thai) thì bạn không thể mang thai. Khi đó, thành dạ con vốn đã có một lớp dày và xốp sẽ không được sử dụng đến. Do đó phần lớn lớp thành xốp và dày này sẽ bong ra cùng với một ít máu, dịch cơ thể, và trứng không được thụ tinh tạo thành một dòng kinh màu đỏ thoát ra ngoài qua đường âm đạo. Hiện tượng này diễn ra trong khoảng thời gian từ 3 đến 6 ngày trong mỗi tháng. Khi kỳ kinh bắt đầu và vòng kinh trở nên đều đặn, bạn sẽ có chu kỳ kinh nguyệt (ngoại trừ khi mang thai) cho tới khi đến thời kỳ mãn kinh (khoảng 45 - 55 tuổi).

Chu kỳ kinh nguyệt của bạn có đều không? Còn chu kỳ của tôi thì không đều trong khoảng thời gian hơn 01 năm. Thậm chí nếu kỳ kinh của bạn đều, thì thoảng vẫn có thể bị nhỡ một hay nhiều tháng. Nếu không quan hệ tình dục thì bạn không nên lo lắng về sự bất thường này. Những nhân tố khiến cho kỳ kinh không đều cũng có nhiều, có thể do thần kinh, thiếu dinh dưỡng, tăng hay sụt cân và cũng có thể do cảm lạnh... Chu kỳ kinh của chị em gái hay các bạn cùng phòng đôi khi lại giống nhau một cách lạ kỳ khi họ sống cùng nhau. Nhiều phụ nữ nhanh nhẹn khỏe mạnh đôi khi cũng có những kỳ kinh ngắt quãng mặc dù khả năng sinh sản của họ vẫn bình thường. Nếu bạn thật sự gầy gò thì khi hiện tượng ngắt quãng không đều giữa các kỳ kinh xảy ra, bạn nên chú ý và tìm mọi cách tăng cân, khi đó mọi việc sẽ trở lại bình thường. Nếu kỳ kinh không đều kéo dài, hay nếu có kinh mà bạn bị đau bụng hay đau lưng nhiều, hãy cẩn thận theo dõi và xin ý kiến của bác sĩ.

Bạn có biết khi nào kỳ kinh của mình sắp bắt đầu không? Còn tôi, tôi thường xuyên đánh một dấu nhân “X” nhỏ trên quyển lịch vào ngày đầu tiên của mỗi kỳ kinh. Làm như vậy tôi sẽ biết được tháng tiếp theo kỳ kinh sẽ bắt đầu khi nào. Đa số các vòng kinh có chu kỳ 28 ngày, nhưng cũng có một số người có vòng kinh kéo dài từ 22 đến 31 ngày, thậm chí còn dài hơn thế. Một số cô gái tỏ ra lo lắng vì kỳ kinh của họ đến muộn. Nhưng nếu theo dõi cẩn thận họ sẽ thấy mọi việc đơn giản vì chu kỳ kinh nguyệt của họ dài.

Đôi lúc tôi khá nhạy cảm, và cũng có lúc muốn khóc hoặc thấy khó chịu trong người... và ngày hôm sau tôi có kinh. Tôi không thường xuyên bị đau đầu, đau lưng, chảy máu cam... như một số bạn, thế nhưng tôi thấy nặng nề, ngực đau khi bước xuống bậc cầu thang, đó chính là sự cảnh báo kỳ kinh sắp bắt đầu. Còn những lần khác tôi hoàn toàn không thấy những biểu hiện này. Có những khi tôi nhận thấy rõ triệu chứng trước kỳ kinh cả một tuần.

Chúng ta nên chú ý tới những biểu hiện của thời tiền kinh nguyệt để chủ động dùng băng vệ sinh. Nếu nghĩ rằng mình sắp có kinh, bạn nên dùng băng vệ sinh khi tới trường hoặc mặc quần lót (khi đi ngủ) vào ban đêm (nên nhớ, đừng mặc quần lót màu trắng tinh). Bạn cũng chớ có nổi nóng quát tháo những người vô can khác xung quanh mình, vì trong thời điểm này bạn rất dễ nổi cáu. Những nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thời kỳ tiền kinh nguyệt hay có nhiều xung đột gia đình, hay bị tai nạn giao thông, hay phạm tội, thậm chí hay tự tử hơn so với những phụ nữ ở các giai đoạn khác. Sở dĩ tôi nói ra điều này không phải để giải thích vì sao bạn muốn khóc. Nhưng nếu bạn đang rầy la cô em gái hay anh bạn trai vào thời điểm đó trong tháng, hãy nên kiềm chế và nói: “Chị em mình (hay chúng ta) sẽ bàn về chuyện này vào lúc khác”.

Những biểu hiện tiền kinh nguyệt thay đổi theo từng người và theo từng tháng. Chúng phụ thuộc vào cơ thể cũng như thái độ của bạn. Có thể bạn sẽ thấy nóng nảy nếu nghĩ rằng: “Đây chính là tuần mà tôi thấy nóng nảy, mệt mỏi”. Nhưng nếu bạn cố gắng quên đi và luôn làm việc bận rộn, không bận tâm về kỳ kinh nữa thì nó sẽ xuất hiện và kết thúc trước khi bạn kịp nhận ra. Đừng rời xa các phòng tập thể dục hay trì hoãn những cuộc hẹn bởi vì lúc này cơ thể bạn vẫn hoạt động bình thường.

Nếu bạn thuộc số ít người ghét thời điểm đó trong tháng vì luôn có cảm giác thụ động, cáu kỉnh hay đau đớn, có thể bạn sẽ có được những tin tốt lành hơn vào trong những năm tới. Hiện tại, một số đơn thuốc sẽ giúp bạn giảm thiểu được hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS) cũng như các kỳ kinh gây đau đớn. Nếu bạn thấy không có gì tiến triển, hãy đến bác sỹ để có cách điều trị đúng.

Bạn cũng nên cố gắng hạn chế sử dụng thuốc mỗi khi thấy đau nhẹ. Đi dạo hay tắm nước nóng sẽ giúp bạn thấy tốt hơn. Hoặc có thể dùng một tấm khăn nóng hay chai nước nóng để chườm lên bụng. Ngoài ra, bạn có thể thực hiện các bài tập thể dục nhẹ và đơn giản khác: nằm ngửa rồi chống đầu gối lên cao, sau đó xoay đầu gối theo những vòng tròn nhỏ. Hoặc bạn hãy nằm sấp tỳ lên cánh tay và căng chân để bụng dưới được thoải mái, vì trong thời gian này dạ con bị sưng và choán nhiều chỗ hơn bình thường, do vậy khi kỳ kinh nguyệt đến bạn không nên ăn no.

Bạn nên làm gì khi có kinh nguyệt? Chạy, chơi quần vợt, nhảy múa hay đi dạo ngoài trời? Bạn đừng làm thế mà hãy tắm vòi hoa sen, ăn uống lành mạnh, ngủ nhiều và tập những bài thể dục nhẹ. Nếu có quan hệ, hãy sử dụng biện pháp tránh thai bởi vì cho dù khả năng mang thai trong thời kỳ đó là rất ít, nhưng không có gì đảm bảo rằng điều đó sẽ không xảy ra.

Trong thời kỳ có kinh, bạn nên hạn chế dùng nhiều muối. Nếu thiếu sắt hãy ăn trứng, nho, thịt và bánh mỳ làm từ ngũ cốc. Bạn cũng có thể tìm đến bác sĩ để tìm hiểu thêm về những nguồn cung cấp sắt khác. Nếu bạn ăn được gan thì tốt, còn tôi thì không thể (tôi thích bánh mỳ pa tê hơn). Nếu hàm lượng can xi trong máu giảm, hãy uống sữa hay đồ uống giàu can xi, và nếu hàm lượng đường trong máu giảm, hãy ăn vặt (không phải kẹo) để tăng lượng đường. Đây là thời điểm đặc biệt tốt để uống vì ta min hàng ngày. Bạn cũng nên cảnh giác không nên uống đồ uống có nhiều cồn, vì cồn có tác động tới bạn trong thời kỳ này mạnh hơn thường lệ.

Khi đang có kinh, bạn cũng có thể mắc bệnh táo bón. Nếu bị như thế, bạn hãy tập thể dục nhẹ và ăn nhiều rau xanh, xà lách, táo và các loại hoa quả khác. Hãy uống nhiều nước và các thức uống khác. Các hoạt động thường xuyên của ruột có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe chung của cơ thể, và đặc biệt hơn đối với tình trạng cơ thể của bạn hiện giờ.

Bạn nên dùng loại băng vệ sinh nào? Trước năm 1921, phụ nữ thường sử dụng vải màn thay cho băng vệ sinh. Sau mỗi lần dùng, họ giặt sạch nó và tiếp tục dùng cho những lần sau. Tiếp đến người ta chuyển sang dùng khăn vệ sinh có dây đeo. Năm 1936, băng vệ sinh được giới thiệu và sử dụng cho đến ngày nay.

Đa số băng vệ sinh đều có một mặt dính và được dán vào phía trong của quần lót. Tùy theo lượng máu kinh ra nhiều hay ít mà bạn dùng băng loại dày hoặc mỏng. Khi thay băng, hãy vứt băng đã qua sử dụng vào sọt rác. Nếu bạn chưa có kinh, nhưng luôn lo sợ nó xảy đến khi đang ở trong lớp hoặc trong rạp xem phim, bạn nên dùng loại băng dự phòng. Thậm chí bạn cũng nên dùng băng vệ sinh trước kỳ kinh vài ngày để đề phòng.

Dùng băng vệ sinh tôi thấy tiện lợi hơn nẹp vệ sinh vì chúng nhỏ hơn, thoải mái hơn và không có mùi hôi. Khi tập thể dục hay đi bơi, nó là sự lựa chọn số một. Một số băng vệ sinh còn có các ống hút nhựa tạo cho việc sử dụng được dễ dàng hơn, nhưng không tốt đối với môi trường.

Nhiều công ty sản xuất băng vệ sinh có chất khử mùi. Một số phụ nữ bị dị ứng khi dùng loại băng này và họ muốn sử dụng loại băng tự nhiên hơn. Dầu sao thì nó cũng không có mùi hôi cho đến khi gặp không khí, đến khi đó bạn có thể vất băng đã qua sử dụng vào thùng rác hay nhà vệ sinh nếu thấy thuận tiện.

Đa số băng vệ sinh đều có hướng dẫn cách sử dụng cho người dùng lần đầu. Bạn hãy thư giãn, đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để có cảm giác dễ chịu khi dùng đúng cách. Bạn có thể làm đi làm lại nhiều lần để biết đặt băng vệ sinh đúng vị trí. Khi hiểu biết rõ rồi, bạn sẽ không bao giờ quên cách làm. Dùng có tập làm thử khi không có kinh, bởi vì sẽ rất khó đặt băng đúng vị trí trong điều kiện âm đạo khô thoáng. Khi kỳ kinh đến, bạn nên mua băng vệ sinh mềm để sử dụng.

Dùng băng vệ sinh phải đạt yêu cầu độ thấm hút tối thiểu. Khi kinh ra ít hoặc trung bình, dùng băng vệ sinh mỏng hoặc loại thường. Khi kinh ra nhiều, thường tập trung vào ngày thứ 2 và ngày thứ 3 của kỳ kinh thì hãy dùng băng vệ sinh siêu thấm và có cánh (những cô gái cân nặng kinh thường ra nhiều hơn). Bạn có thể dùng băng vệ sinh cùng với một băng nẹp hay miếng nẹp để dự phòng. Khoảng 4 - 8 giờ nên thay băng vệ sinh một lần. Một đặc điểm của băng vệ sinh là tháo nó ra rất dễ khi tới thời điểm cần thay. Không nên thay băng thường xuyên để tránh bị kích thích.

Khi còn học phổ thông, tôi và nhóm bạn thường lo sợ bị dây bẩn ra quần lót hay váy trắng. Nếu cẩn thận thì bạn không cần phải lo lắng. Nếu dây bẩn ra quần lót không hẳn bạn sẽ dây bẩn

cả ra quần mặc ngoài, vậy tại sao ta lại không mặc đồ trắng trong những ngày này?

Chúng ta cũng thường lo đến việc băng vệ sinh bị “lạc lối” trong cơ thể. Điều này không thể xảy ra vì băng vệ sinh không thể trượt qua cổ tử cung vốn quá nhỏ hẹp. Nếu băng vệ sinh có trượt lên trên khe âm đạo, bạn chỉ cần rửa sạch tay rồi kéo nó ra. Nhưng khả năng đó không thể xảy ra. Băng vệ sinh cũng không thể trượt xuống phía dưới, vì các cơ trong âm đạo sẽ chặn nó lại.

Cũng có thể bạn đã nhận thấy cảnh báo về hội chứng sốc độc (TSS) được in ngoài vỏ hộp, gói băng vệ sinh. Từ khi bùng nổ hội chứng này năm 1980, người ta đã tiến hành rất nhiều nghiên cứu về căn bệnh rất hiếm gặp, đôi lúc gây tử vong có liên quan đến việc dùng băng vệ sinh này. Triệu chứng căn bệnh gồm có: Sốt cao, nôn tháo hay bị tiêu chảy, sốt phát ban, chóng mặt và cả bị ngất. Nếu có những biểu hiện này, bạn hãy đến ngay bác sĩ. Và nếu bạn đang dùng băng vệ sinh, hãy bỏ nó ra ngay lập tức!

Theo các trung tâm kiểm soát bệnh dịch, năm 1980 có 886 trường hợp bị TSS trong 52 triệu phụ nữ có hành kinh được thống kê. Con số này giảm xuống còn 324 trường hợp 3 năm sau đó. Ngày nay, các bác sĩ rất hiếm khi nghe nói đến TSS. Cái gì đã làm thay đổi điều này?

Ngày nay, các thương hiệu băng vệ sinh có uy tín thường bị làm nhái, làm giả. Băng vệ sinh có tính năng thấm hút cao thường được sản xuất dưới dạng tam pon để bán trên thị trường. Nhiều người chuyển sang dùng băng nẹp thay vì dùng băng vệ sinh do ý thức được căn bệnh TSS. Và họ chỉ dùng băng vệ sinh siêu thấm khi nào thực sự cần thiết. Chính vì thế bạn nên luôn cập nhật thông tin.

Một số phụ nữ thường có thói quen thụt rửa âm đạo sau mỗi kỳ kinh. Điều đó không cần thiết, vì âm đạo có khả năng tự làm

sạch. Việc thụ rửa âm đạo sẽ giết chết những vi khuẩn có ích. Nếu muốn thụ rửa, không nên làm quá một lần trong một tuần và đừng nhầm lẫn nó với biện pháp tránh thai.

Bạn đã bao giờ cảm thấy bối rối khi mua băng hay nẹp vệ sinh chưa? Theo tôi, bạn không cần phải như thế. Một nửa thế giới đã, đang và sẽ mua chúng. Bạn không nên lúng túng, ngại ngùng khi có một anh chàng đứng đối diện cứ nhìn chăm chăm vào thứ bạn mua. Băng vệ sinh là một trong nhiều thứ đồ quan trọng giúp bạn vệ sinh thân thể sạch sẽ và được tự tin hơn. Vì thế, đừng tỏ ra e thẹn khi đang đứng trong hiệu thuốc.

Mặt khác, không bao giờ nên xấu hổ về vấn đề kinh nguyệt nhưng cũng không cần phải oang oang thông báo mỗi khi tới kỳ kinh. Trong quá khứ, kinh nguyệt là một chủ đề bị cấm kỵ, tôi không khuyến khích bạn nên giữ bí mật về nó cũng như đừng nói quá nhiều về nó.

Khi đang ở tuổi teen (13 - 19), bạn có thể bắt đầu cần phải đi gặp bác sỹ phụ khoa (là nam hay nữ) thay vì đi gặp bác sỹ khoa nhi. Trước khi kiểm tra khung xương chậu, bác sỹ sẽ hỏi bạn về tiền sử bệnh tật, vòng kinh hay thời điểm có kinh lần cuối. Lập một biểu đồ theo dõi kinh nguyệt và một danh sách các câu hỏi mà bạn có thể mang đến hỏi bác sỹ, bác sỹ sẽ nghe tất cả các câu hỏi, từ “Tại sao chỗ này lại sưng tấy?” cho tới những câu hỏi về giới tính, các cách phòng tránh thai hay thậm chí cả hiện tượng đái dầm.

Và tiếp theo đó là gì? Bác sỹ sẽ khám xét hai bầu vú bạn, sau đó đeo găng tay cao su rồi kiểm tra âm đạo và trực tràng (mọi việc diễn ra rất nhanh chóng). Sau đó, bác sỹ dùng miếng gạc lấy mẫu phẩm ở đầu núm vú để xét nghiệm kỹ hơn (nếu lúc đó bạn thấy ngượng, hãy thử đánh vần thăm tên họ những người bạn tốt nhất của bạn). Bạn cũng nên nhớ rằng, bác sỹ làm như vậy không phải như hành động của một kẻ truy lục, thực chất bác sỹ muốn đảm bảo rằng bạn có hoàn toàn khoẻ mạnh hay

không mà thôi. Việc kiểm tra định kỳ hàng năm tại trạm xá hay trung tâm y tế thường ít tốn kém hơn so với ở các cơ sở tư nhân. Việc kiểm tra khiến bạn không vui vẻ gì nhưng chúng lại rất quan trọng.

Chiều cao cân xứng

Vì không thể kiểm soát được độ to nhỏ của đôi gò bồng đảo cũng như thời điểm hành kinh, nên bạn cũng không thể điều khiển được chiều cao. Vì thế, bạn càng sớm chấp nhận nó bao nhiêu thì càng cảm thấy tốt lên bấy nhiêu.

Tôi xin kể một câu chuyện ngắn về bản thân mình: Tôi từng là người nhẹ cân nhất so với các anh chị em. Các anh trai của tôi đều cao hơn tôi trung bình là 30 xăng ti mét, thậm chí mẹ tôi còn cao tới gần 1,7 mét. Thế nhưng khi tôi hỏi thì mẹ giải thích: “Con giống bà nội, vì bà có dáng vóc hơi nhỏ nhắn”. Ở trường, tôi luôn đứng cuối khi thầy giáo cho xếp hàng theo hướng giảm dần chiều cao. Thay vì nhìn thẳng vào mắt mọi người, tôi chỉ đứng tới cổ so với những bè bạn khác.

Cuối cùng, tôi cũng cho chuyện kịch cỡ này vào quá khứ và không còn lo lắng nữa. Tôi cũng đã cao thêm vài phân, và giờ đây tôi cao gần 1,6mét với đôi mắt màu xanh. Với tôi, mặt lợi của sự nhỏ nhắn là có thể đi chơi với nhiều chàng trai cao và gầy, tôi vẫn nhận được quần áo cũ mà bạn bè mặc chật gửi cho. Và nữa, tôi chính là người cuối cùng bị ướt khi trời mưa.

Bạn có cao không? Giờ đây trông bạn giống con hươu cao cổ nhưng xét về lâu dài bạn lại là người may mắn. Những cô gái cao ráo luôn thanh lịch trong bộ quần áo vốn làm cho các cô gái nhỏ nhắn trông lồi thối lếch thếch. Còn gì nữa không? Phụ nữ cao có thể ăn nhiều hơn so với chị em của mình, và có thể ngồi bất cứ chỗ nào cũng có thể xem phim được mà không cần bận tâm đến việc ai ngồi trước mình. Nếu bạn lo sợ sớm muộn gì

bạn cũng sẽ phải cúi gập người xuống khi qua cửa, bạn hãy phần chân lên. Bạn có thể đạt đến giai đoạn cuối tăng trưởng chiều cao (giai đoạn phát triển chiều cao của một cô gái bắt đầu cùng thời điểm hành kinh và thường kéo dài từ một đến hai năm). Khi đó chiều cao sẽ tăng nhanh và vượt hẳn lên so với các chàng trai. Giai đoạn phát triển chiều cao của các chàng trai kéo dài trong vài năm, nhưng đa số sẽ theo kịp chiều cao của các cô gái.

Nếu bạn thấy tay chân mình đang phát triển, điều đó cũng thật bình thường. Cơ thể bạn sẽ hoàn thiện nhanh hơn bạn nghĩ.

Dù chiều cao hay thân hình của bạn có như thế nào, bạn cũng đứng thẳng người, mặc quần áo, đi giày vừa cỡ với mình. Đừng thường xuyên đi giày cao gót bởi vì chúng không tốt cho đôi chân hay lưng của bạn. Những người bán hàng, bè bạn, các tờ tạp chí và mẹ bạn đều có thể giúp bạn tìm ra được kiểu dáng nào tốt nhất.

Hào hứng tập luyện

Đừng nghĩ quá nhiều tới việc luyện tập, mà hãy nghĩ về việc kết bạn, về việc cảm thấy khỏe khoắn để giảm cân và sống lâu hơn.

Tôi không thích tập luyện, nhưng tôi lại thích đạp xe, trượt tuyết, trượt pa-tin, bơi lội, cuộc bộ đường dài hay nhảy múa. Tôi và Judy thường xuyên chạy bộ vào mùa hè khi đang còn là hàng xóm của nhau. Đó là một cách tốt để rèn luyện thân thể và đi thăm thú từng nơi một. Đó cũng là cách tốt để hiểu mọi người hơn. Tôi đã từng xấu hổ về việc mời một chàng trai đi chơi mỗi tối thứ 7 hay ngay cả việc mời một cô bạn gái đến ăn tối. Thế nhưng tôi đã mạnh dạn khi mời Brad hay Nell tham gia một chuyến cuộc bộ dài và vui vẻ, đầy ắp tiếng cười.

Tại các trường học, ngày càng có nhiều nữ sinh tham gia vào các môn thể thao. Bạn muốn bắt đầu tập chạy ư? Hãy bắt đầu

chậm rãi đi bộ khi thấy mình mệt tương sắp đứt hơi. Đừng chạy gần đường giao thông hay chạy vào ban đêm. Và khi sắp chạy tới gần phía sau một ai đó, bạn hãy nói to “Xin lỗi” hay “Chú ý bên trái” để người ta không nghĩ rằng bạn có ý định ám sát họ.

Khi tôi và Maureen ở cùng nhau, chúng tôi đã nói chuyện và đi bộ hàng cây số. Tôi và Ellen - bạn cùng phòng trước đây với tôi - đã tìm ra được cách nói ba hoa, thậm chí ngay cả khi đang đi bơi. Chúng tôi đã gặp nhau tại một hồ nước, cầm lấy mái chèo, vừa chèo vừa nói chuyện.

Luyện tập một mình cũng có thể rất lý tưởng, cho dù bạn luyện tập khi nghe nhạc ở nhà hay tập chạy đua một mình. Các môn thể thao đều tốt đối với thân thể cũng như đời sống xã hội của bạn.

Cách đây một vài năm, tôi có tham gia một câu lạc bộ thể dục. Tôi không có huấn luyện viên riêng, nhưng kết quả cuối cùng mà tôi đạt được là sức khỏe. Các bắp đùi trở nên thon nhỏ hơn, bộ máy tiêu hóa hoạt động cũng tốt hơn. Bạn có thể tới phòng tập thể dục hay một câu lạc bộ sức khỏe, nếu không bạn hãy đầu tư mua một chiếc xe đạp để tập luyện tại chỗ.

Nếu tập luyện trước bữa ăn, calo được đốt cháy nhanh hơn. Thêm vào đó, nếu bạn vừa nghĩ ra được điều gì đó tốt đẹp, bạn sẽ thấy khỏe mạnh và kiên được nước hoa quả dễ dàng hơn. Các thời điểm luyện tập ưa thích của tôi là vào trước bữa ăn chiều hay vào buổi sáng sớm (bắt đầu thức dậy và bắt đầu một ngày bằng việc tắm dưới vòi hoa sen).

Thật khó có thể luyện tập đủ trong các giờ thể dục, vậy tại sao bạn không chơi một môn thể thao ngoài trời? Một bài tập thể dục nhịp điệu kéo dài tối thiểu 20 phút, diễn ra 3 lần một tuần rất có ích cho sức khỏe. Và tốt hơn nữa, bạn hãy cố tập với thời gian 40 phút và 5 lần một tuần.

Hãy đi bộ mỗi khi có thể. Tại sao bạn lại bận tâm với chùm chìa khóa ô tô hay nơi đỗ xe trong khi bạn chỉ phải đi có nửa dặm bằng cách đi bộ. Bạn hãy tập bỏ thói quen bấm nút thang máy, mà hãy tự leo các bậc cầu thang.

Thậm chí trong ngày cưới tôi còn cuộc bộ với Judy, phù dâu danh dự của tôi. Mẹ tôi luôn lo sợ chúng tôi có thể bị ngã và đi tập tễnh trong ngày cưới. Nhưng không, đi bộ giúp cả hai chúng tôi đỡ hồi hộp hơn và có đôi má ửng hồng thật tự nhiên.

Bạn quá mệt mỏi? Một cuộc cuộc bộ ngắn có thể giúp bạn tươi tỉnh trở lại như một giấc ngủ trưa ngắn. Tập luyện thường xuyên sẽ giúp bạn thấy mình luôn luôn khỏe khoắn.

Tất cả các môn thể thao như quần vợt, múa ba lê, thể dục dụng cụ, trượt tuyết, cưỡi ngựa đều là những môn tuyệt vời. Nhưng bạn cũng có thể đốt cháy calo và rèn luyện cơ bắp bằng việc đi bộ nhanh hơn là lê trên đôi chân của mình. Hay bạn có thể tập nâng tạ hoặc thực hiện động tác đứng lên ngồi xuống như xem trên ti vi.. Nếu ngay từ hồi còn trẻ bạn đã chịu khó tập thể thao để giữ vóc dáng, thì về sau này, khi có tuổi, bạn sẽ ít bận tâm hơn đến vóc dáng của mình như nhiều người khác.

Đây là phần kết của bàn về luyện tập thân thể. Đừng tỏ ra ưc chế, mà hãy cố gắng tập thể thao. Nó khiến cho tinh thần bạn luôn phấn chấn, giúp bạn có làn da tươi mát hơn, cơ bắp rắn chắc, giảm được stress, giúp tim hoạt động khỏe hơn, xương cốt chắc khỏe, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, nâng cao sự tự tin cho bạn. Thậm chí, các nghiên cứu còn chỉ ra rằng những nữ sinh vốn thường xuyên tập thể dục, cho dù dưới bất kỳ hình thức nào cũng có điểm học tập tốt hơn. Chính vì thế, bạn đừng có nản lòng khi có ý định thay đổi thân thể mình. Hãy rèn luyện thân thể và tìm ra được những hoạt động để hưởng thụ trong hiện tại và cả sau này.

Ăn uống lành mạnh

Ăn uống lành mạnh là vấn đề của rất nhiều người. Cứ bốn người dưới 19 tuổi lại có một người béo phì. Năm 1960, 13% người lớn ở Hoa Kỳ bị mắc bệnh béo phì. Năm 2000, con số đó tăng lên 31%.

Cho dù bạn cân nặng ra sao, đây cũng chính là thời điểm tuyệt vời để bạn đảm bảo chắc chắn rằng mình có thói quen ăn uống lành mạnh. Việc kiểm soát thói quen ăn uống trở nên đặc biệt quan trọng một khi bạn bị thừa cân nặng. Lý do là vì bệnh béo phì có thể ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống của bạn khi còn trẻ, do đó dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe khi về già (dễ mắc các bệnh như tiểu đường, viêm khớp, tim mạch).

Tại sao ngày nay có quá nhiều người nhầm lẫn về cách ăn uống lành mạnh? Phương tiện truyền thông và điều kiện môi trường xung quanh chỉ là một phần nguyên nhân. Chiến dịch thương mại thức ăn luôn kêu gọi mọi người hãy ăn, ăn và ăn. Thế nhưng nữ diễn viên đóng quảng cáo sô cô la thì lại quá mảnh khảnh. Các tạp chí thời trang chứa đầy những thông điệp lẫn lộn. Trang 1 thì viết: Cách ăn kiêng mới nhất, thế nhưng trang sau lại viết: Thực đơn tráng miệng giàu dinh dưỡng nhất. Nhiều nhà hàng phục vụ lượng thức ăn thừa thãi, trong khi ở các rạp chiếu phim lại phục vụ miễn phí nước sô đa nhằm giảm cân.

Một số trường học thu thêm tiền để trang bị máy bán nước sô đa tự động và kẹo. Nhiều sự kiện thể thao được các hãng đồ ăn nhanh tài trợ, và đó lại là nơi bạn lấy được đồ ăn nhanh chóng, vừa rẻ lại vừa ngon. Nhưng đó không phải là sự lựa chọn tốt đối với một vận động viên (và đối với bất kỳ ai cũng thế).

Trong khi chỉ ra những ai chịu trách nhiệm trong chuyện này, chúng ta cũng có thể chỉ trích búp bê Barbie. Chắc chắn là như thế rồi, vì trong cuộc sống thực tại, đồ ăn của cô ta đã làm "méo mó" thân thể bao người. Nhưng các cô gái lại gắn bó với Barbie

ở độ tuổi dễ sinh cảm xúc, một số người còn tạo dựng những kỳ vọng thiếu thực tế về thân thể mình khi ngắm nhìn Barbie.

Đôi lúc, các bậc cha mẹ cũng tình cờ gửi đi những tín hiệu sai. Nếu mẹ bạn tự lên bàn cân mỗi ngày một lần hoặc nói về bắp đùi xấu xí của bà, thì bạn cũng rất có thể bắt đầu có những sự lo lắng không cần thiết về thân thể mình. Nếu cha bạn chăm sóc cho bạn bằng cách thường xuyên rót cô ca vào cốc bạn, mang Krispy Kremes về nhà và hỏi: “Con ăn có đủ không?” thì bạn sẽ phải kim nén để duy trì được chỉ số cân nặng vừa phải cho mình. Nếu bố hoặc mẹ trêu đùa, hoặc phê bình bạn về cân nặng, phàn nàn về thói quen xấu ăn không đúng bữa, điều đó cũng làm bạn thấy khó chịu trong cuộc sống.

Nhưng hãy để ý xem xét điều này: Cho dù điều gì đang xảy ra trên thế giới này hay tại nhà bạn, thì bạn chứ không ai khác phải chăm sóc cơ thể mình. Khi còn là đứa trẻ, cha mẹ là người quyết định cho bạn ăn gì. Nhưng giờ đây, bạn phải là người tự quyết định. Chính vì thế hãy tỏ ra khôn khéo về điều đó. Bạn phải chịu trách nhiệm về chính thân thể mình, hãy tôn trọng nó và cố gắng dùng đủ 3 bữa ăn cân bằng dinh dưỡng hơn là hàng ngày cứ tốp tếp ăn vặt.

Khi còn ở tuổi teen, tôi thường ăn rất ngon miệng. Thế nhưng đôi lúc cũng cảm thấy chán ăn, điều này diễn ra cho tới khi tôi học năm cuối phổ thông. Đó là khi tôi tới Pháp và sống với một gia đình người Pháp. Nước Pháp - quê hương của những chiếc bánh hấp dẫn, của pho mát, bánh ngọt và nghệ thuật nấu ăn thượng hạng. Tôi đã quá nuông chiều bản thân mình và đã gặp vấn đề với quá trình tiêu hóa. Tôi hầu như không nhận ra mình đang ngày một tăng cân vì lúc nào tôi cũng nghĩ mình chỉ gầy gò như một bộ xương. Tuy nhiên, khi tôi trở lại New York, mọi người dường như quan tâm nhiều đến sự tăng cân hơn là khả năng nói tiếng Pháp trôi chảy của tôi.

Tôi đã giảm ăn vặt, quan tâm nhiều hơn về ca lo và dinh dưỡng. Tôi luôn ngồi lại lâu hơn trong bữa ăn sáng khi anh em của tôi đã đứng dậy cả rồi, và vì vậy, tôi đã giảm cân đáng kể. Tuy nhiên, kể từ đó, tôi tỏ ra nghiêm túc hơn về việc nhận thức mình ăn cái gì và ăn vào lúc nào. Liệu tôi đã kiêng bỏ được bánh ngọt? Không phải thế, nhưng tôi đã học được cách chỉ ăn 1 hay 2 cái bánh ngọt hơn là ăn 6,7 cái cùng một lúc.

Những thói quen tốt sẽ đem lại cho bạn sức khỏe tốt sau này. Những thay đổi nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Việc cắt giảm ăn uống một chút cũng sẽ có ích trong việc hoàn thiện tăng cường sức khỏe của bạn. Chính vì thế hãy chăm sóc thân thể và chú ý tới cái mình ăn. Khẩu phần ăn của người Mỹ đang ngày càng nhiều hơn, và lẽ ra họ không nên làm như thế. Phần tiếp sau đây của cuốn sách sẽ đưa ra cho bạn tham khảo 50 điều nên và không nên trong việc ăn uống.

1. Không ăn khi bạn chán nản hay bức mình. Hãy ăn khi nào bạn cảm thấy thực sự cần ăn, đó là lúc đói.

2. Hãy làm theo quy luật chữ S đơn giản: Cắt giảm uống sô đa, ăn kẹo và một số món ăn vặt khác. Có thể sẽ tốt hơn nếu bạn uống nước nhiều thay vì uống sô đa có đường.

3. Không chọn khẩu phần ăn nhiều, hãy chọn khẩu phần ăn ít.

4. Hãy dừng ăn trước khi thấy no, vì bụng cần tới 20 phút để tiêu hóa thức ăn.

5. Đừng cắn những miếng to mà hãy cắn từng miếng nhỏ vừa ăn. Hãy ăn chậm rãi và nhai thật kỹ, thỉnh thoảng hãy đặt nĩa xuống.

6. Hãy kìm nén sự thèm muốn đồ ăn, và bắt đầu phải tự có trách nhiệm với sức khỏe của chính mình. Mục tiêu của người bán hàng là thu tiền về, còn mục tiêu của bạn là khỏe mạnh.

7. Đừng ăn vặt một cách dăng trí. Đừng bận tâm và hãy thưởng thức những gì đang ăn.

8. Hãy tập luyện thường xuyên các môn thể thao như bơi lội, chạy bộ, nhảy, bóng chuyền, trượt tuyết, đạp xe... chúng đều tốt cho hệ tim mạch và cơ bắp. Hãy suy nghĩ về vóc dáng và sức khỏe, đừng nên nghĩ tới cân nặng.

9. Đừng quên cung cấp canxi cho cơ thể. Có rất nhiều phụ nữ nhiều tuổi đã bị bệnh loãng xương. Hãy uống sữa có hàm lượng chất béo thấp hay uống nước giàu canxi, ăn phô mát, sữa chua, uống Viactivs hay các viên canxi có chứa vi ta min.

10. Ăn cà rốt đã gọt vỏ, rau cần, khoai tây, nho, cam, các loại rau xanh và hoa quả khác. Nên nhớ, chuối rất tốt cho cơ thể, vì vậy hãy ăn chuối bất cứ khi nào có thể.

11. Không nên mua thức ăn giàu chất béo, và hãy yêu cầu người nhà khi đi mua hàng nên giảm bánh kẹo. Bạn kiểm chế ăn vặt dễ dàng hơn khi không ở nhà. Đừng bao giờ đến cửa hàng thực phẩm với cái dạ dày trống rỗng, vì khi đó, trong túi còn bao nhiêu tiền bạn sẽ sẵn sàng rút hết ra để mua bánh kẹo đáp ứng cho nhu cầu của cái dạ dày.

12. Khi đi ăn hàng, bạn hãy chia sẻ món ăn của mình với bạn bè.

14. Đừng chủ quan cho rằng bạn sẽ mua được thức ăn ngon lành ở những cửa hiệu tốt. Hãy đến gặp bác sỹ trước khi uống thuốc kiêng ăn, vì một số loại thuốc thường rất nguy hiểm, một số khác làm bạn bị kích thích, mất nước cơ thể nhiều hơn là giảm mỡ.

15. Hàng ngày, hãy ăn các bữa ăn cân bằng về dinh dưỡng. Ăn đủ các loại thức ăn làm từ các nhóm thức ăn chính như: ngũ cốc, rau quả, thịt gia cầm, cá, các sản phẩm sữa. Hãy chọn màu để ăn từ hạt tiêu đỏ cho tới dâu xanh.

16. Không nên cân mỗi ngày một lần, làm như thế bạn sẽ thấy ép buộc. Hơn nữa, số cân của bạn sẽ không thay đổi ngay lập tức đâu. Nếu bạn đang ăn kiêng, hãy cân đo cơ thể vào cùng thời điểm sau một số ngày (hoặc sau một tháng), nhưng đừng hy vọng bạn sẽ giảm được một hoặc hai cân mỗi tuần, như vậy rất hão huyền.

17. Hãy bình tĩnh khi bạn đang giảm cân chậm chạp. Một số người thực hiện chế độ ăn kiêng phi khoa học và đã giảm cân nhanh chóng, nhưng lại sớm tăng cân trở lại. Làm như vậy sẽ không đảm bảo cho sức khỏe cũng như hệ tiêu hóa.

18. Không ăn vặt, hãy ăn uống đúng bữa.

19. Hãy đi bộ, dùng loại kẹo cao su không đường khi thèm ăn bánh rán. Bạn cứ thử nhai kẹo cao su không đường và tưởng tượng ra mình đang ăn bánh rán xem sao, cũng thú vị đấy chứ.

20. Không bỏ qua bữa ăn sáng. Cơ thể sẽ phát triển tốt nếu bạn ăn sáng hơn là việc ngủ thêm 5 - 7 phút nữa. Sau một đêm ngủ, cơ thể đã tiêu tốn nhiều năng lượng, bạn phải ăn sáng để trả lại năng lượng cho cơ thể, đồng thời bổ sung năng lượng cho một ngày làm việc mới. Thay vì bỏ các bữa ăn, hãy dùng các bữa ăn nhỏ, mỗi lần ăn một chút.

21. Hãy đọc các nhãn mác và nhận biết loại đồ uống nào tốt cho bắp đùi của bạn. Hãy là người nhận biết được sự khác nhau giữa nước nho và đồ uống có vị nho vì chúng hoàn toàn khác nhau.

22. Không vừa ăn vừa xem ti vi, bởi nếu làm như vậy bạn sẽ có nguy cơ bị đau dạ dày. Nếu bạn nói chuyện trong bữa ăn, cũng không nên nói nhiều và nói to khi đang nhai, như vậy rất mất vệ sinh.

23. Hãy giữ nhịp độ bận rộn, khi đó đồ ăn uống sẽ trở nên không quan trọng lắm.

24. Đừng lấy đi của bản thân mình mọi thứ. Thật hay nếu thỉnh thoảng bạn tự thết đãi mình một bữa trưa chứ không phải ngày nào cũng yêu cầu món thịt rán 610 calo của Mc Donald.

25. Hãy học cách thích thú với món sa lát kể cả khi ăn ở nhà lẫn ăn hàng. Thay vì coi thịt bò và thịt gà là khẩu phần ăn chính, hãy ăn nhiều sa lát với nhiều protein.

26. Đừng ăn khoai tây chiên. Thật dễ dàng hơn khi không ăn món đó (bánh bích quy hay bông ngô luôn tốt hơn cho bạn, tuy nhiên thật khó có thể dùng chúng một cách điều độ).

27. Hãy nhớ rằng lượng ca lo có cơ hội tăng khi bạn đi dự sinh nhật hay tới các cuộc hẹn. Các bữa tiệc to, nhỏ cùng các bữa ăn thân mật sẽ rất giàu chất béo trong mỗi khẩu phần ăn, và tôi chắc rằng bạn sẽ không ăn ít vì khi đó bạn đang vui.

28. Đừng nhầm lẫn cơ thể tròn trĩnh nữ tính với tình trạng cơ bắp khó coi.

29. Hãy dùng chiếc đĩa nhỏ nếu như bữa ăn của bạn không nhất thiết phải dùng chiếc đĩa lớn.

30. Không nên ngại ngần bỏ lại thức ăn khi bụng đã no. Hãy chia sẻ món tráng miệng với bạn bè thay vì gọi bánh sô cô la.

31. Hãy cắt giảm lượng muối ăn hàng ngày. Hãy cho thêm gia vị như hạt tiêu vào món ăn (đồ hộp thường mặn, do đó hãy sử dụng thức ăn tươi sống và được bảo quản lạnh).

32. Không nên lặp lại cùng một món vào các bữa ăn trong ngày. Hãy ăn nhiều loại món ăn, cố gắng ăn cá, bạn rất có thể sẽ thích nó đấy.

33. Hãy dùng khăn giấy để lau thấm bánh Pizza nếu trông nó quá mỡ màng.

34. Đừng tưởng món ăn không có chất béo là không có ca lo. Thực tế không phải như vậy. Hãy học cách thích uống sữa mỗi ngày.
35. Hãy đọc các nhãn hiệu đồ ăn, nếu trên hộp bồng ngô vi sóng có ghi 170 ca lo một phần và mỗi hộp có ba phần, điều đó có nghĩa là: Nếu ăn tất cả chỗ bồng ngô ấy một mình, bạn sẽ tự mình hấp thụ 510 ca lo.
36. Không để lại dao trên đĩa bánh. Nếu không bạn sẽ lại muốn ăn khi đã định dừng.
37. Hãy đánh răng khi bạn muốn ăn một thứ gì đó. Cảm giác vừa mới đánh răng sẽ làm giảm sự muốn ăn vặt của bạn.
38. Không nên rán thức ăn khi món đó có thể luộc, nướng hay hấp.
39. Hãy mua cá ngừ đang bơi trong nước hơn là đã được tẩm dầu ăn. Hãy mua hoa quả đóng hộp bằng nước hoa quả thực sự chứ không phải bằng si rô, hãy mua sữa ít chất béo chứ không phải là sữa nguyên chất. Hãy mua bánh mỳ lát mỏng chứ không phải bánh mỳ thường, hãy mua thịt trắng (thịt gà, cá) thay vì thịt đỏ (thịt bò, thịt lợn).
40. Đừng nhìn ngắm cửa hàng bánh nếu như bạn không có ý định mua.
41. Hãy xem xét việc viết ra mọi thứ bạn dùng trong tuần nếu muốn giảm cân. Làm thế sẽ giúp bạn tìm ra được thời điểm cần cho thêm ca lo vào chế độ ăn kiêng, đồng thời giúp bạn kiểm chế ăn uống.
42. Đừng bao giờ ăn vặt mà không tự hỏi “Mình có đáng làm như thế này không?”
43. Đừng biến mình thành người ăn chay trừ phi bạn nghiên cứu chính xác nên ăn gì mỗi ngày để có đủ protein và chất sắt.

Bạn không nên dùng ăn thịt. Bạn nên học cách yêu thích đậu Hà Lan, đậu thường, đậu phụ, bánh mì làm từ lúa mì...

45. Nên ăn bằng đũa. Đôi đũa sẽ giúp bạn ăn chậm lại khi dùng các món ăn của người Á đông.

45. Không nên ngồi xem hết các chương trình quảng cáo đồ ăn. Hãy tắt loa, tua nhanh hoặc chuyển qua kênh khác, hoặc cũng có thể đứng dậy và làm việc khác. Bạn có thể tạo cho mình thói quen tập nâng tạ hơn là nhai tóp tép trong khi đang xem ti vi.

46. Hãy đặt ra các nguyên tắc cho bản thân mình. Không bao giờ ăn gì sau 21h có thể dễ dàng hơn so với việc bạn cố kìm nén không ăn mọi thứ.

47. Đừng đánh giá thấp niềm vui khi bạn kìm nén được sự thèm muốn và từ chối món Cheetos.

48. Trong ngày, hãy uống thật nhiều nước. Hãy để bình nước trong tủ lạnh, một ấm trà trong bếp lò...

49. Đừng quá bận tâm tới những chất thay thế đường, vì chúng có thể chứa chất phụ gia gây nên bệnh ung thư.

50. Hãy nỗ lực duy trì một mức cân nặng hợp lý. Niềm vui bạn có được khi cảm thấy khỏe mạnh sẽ kéo dài hơn so với niềm vui khi ăn thêm một chiếc bánh.

Ăn uống không đúng bữa! Bạn đang nóng lòng muốn gầy

Nếu trong cuộc sống lúc nào bạn cũng bị ám ảnh về đồ ăn; bạn thấy mình đầy đặn quá mặc dù nhiều người khác cho rằng bạn đang thiếu cân... thì rất có thể là bạn đang mắc phải chứng rối loạn ăn uống.

Rất nhiều cô gái đã nhịn ăn uống, cố gắng chịu đói. Họ không biết rằng làm như thế tức là đã gây ra sự tổn hại vĩnh viễn cho cơ thể. Không ít người đã từ vong vì làm việc đó.

Cứ 100 cô gái tuổi teen lại có một cô mắc chứng biếng ăn, và ba người mắc chứng ăn uống vô độ. Chính vì vậy, sự rối loạn ăn uống càng trở nên phổ biến.

Nếu nghĩ mình có triệu chứng của một hay nhiều rối loạn ăn uống như trên, bạn nên nhớ rằng không chỉ mình bạn bị như vậy. Bạn cũng có thể tự chữa cho mình bằng cách hãy uống thật nhiều vì ta mìn và cố gắng trong vòng 3 ngày không nhậu nhẹt gì. Nếu không thể làm được điều đó, hãy liên lạc với bác sĩ, các chương trình trợ giúp, trạm xá hay chuyên gia tư vấn nơi bạn sinh sống.

Chứng biếng ăn

Catlin đang ở cuối độ tuổi teen, tôi có thể nói cô là một người cầu toàn. Nhìn Catlin, người ta có thể ví cô gầy như một tù binh chiến tranh hay một nạn nhân của nạn đói. Thế nhưng cô lại khẳng khái bảo rằng mình không có vấn đề gì và còn muốn giảm cân nhiều hơn nữa càng tốt.

Với những bạn bè cũ, Catlin chẳng còn quan hệ với ai. Còn gia đình cô thì luôn luôn lo lắng về sức khỏe cho cô, mọi người hỏi thúc cô ăn thật nhiều bởi trông cô giống như bộ xương khô vậy. Nhưng Catlin phản đối điều đó, và hầu như không hề dả động gì tới khẩu phần ăn trong đĩa của mình. Catlin giành phần nấu ăn cho mọi người, mặc dù thức ăn cuốn hút cô, nhưng việc ăn lại làm cho cô cảm thấy khó chịu. Chính vì vậy, cô thường đồ phần thức ăn của mình đi khi không có ai để ý. Đôi lúc, ý muốn thay đổi và cô bắt đầu lao vào ăn ngấu nghiến, thế nhưng sau đó cô nôn mửa ra hết và ngày càng quyết tâm không ăn uống gì thêm. Cô đã đi chát trên mạng với những cô gái khác vốn vẫn khích lệ cô không nên ăn uống, những cô gái này - giống như tình trạng của Catlin, đang có nguy cơ tự làm mình trở thành những kẻ chết đói.

Khi sụt cân, Catlin cảm thấy rất vui sướng và có cảm giác điều khiển được mình dễ dàng hơn. Sau khi đã sụt được 5 cân đúng như ý muốn, cô lại tiếp tục ăn kiêng và tập luyện ngày càng vất vả hơn. Cô chìm đắm trong ý nghĩ ăn uống càng ít càng tốt và càng có lợi cho sức khỏe. Điều đó khiến cho cô có cảm giác có được quyền lực, thậm chí sự tự tôn, và cô biết rằng mình có thể sống mà hầu như không cần ăn uống. Cô có thể cưỡng lại được điều người khác không thể cưỡng lại được, đó là chuyện nhịn ăn trong cả một thời gian rất dài.

Từ 55 cân, cô đã sụt giảm xuống chỉ còn 40 cân. Cùng với sụt cân, Catlin còn bị rụng tóc nhiều, xuất hiện hiện tượng đóng vảy ở một vài nơi trên da. Cô luôn cảm thấy ớn lạnh và bủn rủn chân tay. Bên cạnh đó, Catlin cũng gặp vấn đề khó khăn trong giấc ngủ, cô bị bệnh táo bón cùng với bị co rút cơ bắp thường xuyên. Khi bị tắt kinh, Catlin băn khoăn tự hỏi liệu toàn bộ cơ thể mình đang ngừng hoạt động hay sao ấy nhỉ? Cho đến lúc này cô cũng không thoải mái lắm về vấn đề kinh nguyệt cũng như bản năng giới tính của mình. Cuối cùng, điều gì đến cũng sẽ phải đến. Catlin cảm thấy lo sợ khi trước kia mình vốn khỏe mạnh mà giờ đây tự nhiên trở nên đuối sức hẳn, nhất là khi cô em gái học đại học về thăm nhà, nhìn thấy chị đã bật khóc nức nở.

Catlin đã mắc phải chứng bệnh biếng ăn kinh điển nhưng cũng rất phổ biến. Nếu không được giúp đỡ, cô có thể gặp nhiều vấn đề trong suốt cuộc đời, thậm chí có thể dẫn đến tình trạng xấu nhất: có thể chết vì thiếu dinh dưỡng.

Chứng biếng ăn được coi giống như một căn bệnh căng thẳng thần kinh hay bệnh về tâm lý xã hội. Theo đó, nỗi lo sợ phi lý trước việc mình tăng cân đã khiến cho nhiều cô gái tự ép mình phải ăn kiêng. Sự rối loạn đó có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai nếu người đó không có sự lành mạnh và sáng suốt trong chuyện ăn uống. Theo thống kê cho thấy, 90% số người bị mắc chứng bệnh này là phụ nữ, nhất là những cô gái trẻ Hoa Kỳ người da trắng.

Một vài phụ nữ đã thực hiện chế độ ăn kiêng hà khắc, thành công của họ là giảm được cân và sau đó là đồ bệnh. Thế nhưng họ lại tiếp tục ăn kiêng cho đến khi giảm được 25% trọng lượng ban đầu của cơ thể. Trong 100 người có thể có một người mắc chứng bệnh biếng ăn, trong 10 trường hợp nghiêm trọng thì có 1 trường hợp dẫn đến tử vong. Chứng biếng ăn có thể dẫn tới bị chết vì đói, viêm nhiễm hay bị suy tim. Rất nhiều cô gái trẻ đã chết do thực hiện chế độ ăn kiêng không khoa học này, một số người khác đã chết trong khi phải chờ đợi quá lâu, hoặc không nhận được sự trợ giúp. Mặc dù căn bệnh này có thể hồi phục, thế nhưng họ đã tự gây ra những tổn thương không thể phục hồi đối với bộ xương và toàn bộ thân thể do thiếu dinh dưỡng trầm trọng hay mất cân bằng giữa hoóc môn và thành phần các chất hóa học trong cơ thể.

Bạn nên làm gì nếu biết được chính bạn hay bạn bè của bạn bị mắc chứng biếng ăn? Hãy tìm kiếm sự trợ giúp càng sớm càng tốt. Bạn hãy nói chuyện đó với gia đình, người thân, hoặc cũng có thể trực tiếp đến bác sĩ để tìm lời khuyên cho tình trạng biếng ăn hiện thời.

Việc điều trị sau đó có thể sẽ làm cho bạn tăng thêm một vài cân, nhưng bạn hãy thực hiện chế độ ăn kiêng cân bằng dinh dưỡng, hoặc áp dụng một số biện pháp trị liệu để vượt qua nỗi lo sợ vô lý về sự tăng cân. Như vậy bạn mới có thể nhanh chóng hồi phục sức khỏe.

Chứng cuồng ăn vô độ

Chỉ số cân nặng của Jessica hoàn toàn bình thường, bạn bè không thể nhận thấy là cô đang có vấn đề. Nhưng Jessica tự biết rằng mình là một kẻ ham ăn. Điều đó đã lôi kéo cô vào nhà bếp.

Cô ăn một hộp bánh bích quy, một túi bánh rán, nửa cái pa tê và một phần tư que kem. Cô không tài nào tự mình dừng việc ăn uống được. Sau khi ăn xong với số lượng thức ăn quá nhiều, Jessica chạy thẳng vào nhà tắm và nôn thốc nôn tháo.

Ban đầu, Jessica nghĩ rằng nôn ra là cách tốt nhất để tiếp tục ăn vào những thứ mình thích mà không sợ bị tăng cân. Cô lặp lại hành động đó khi phải thường xuyên dùng tay móc họng. Thật không may mắn, những ý định không lành mạnh bất chợt nảy ra đó đã là nguyên nhân khiến cô trở thành một kẻ thường xuyên nôn mửa đến mức bê tha. Và giờ đây, mỗi khi Jessica cúi gập người xuống để làm việc gì đó, thức ăn trong dạ dày cô lại òng ọc phun ra không thể kiểm soát được. Miệng cô bị đau, chảy máu và gần đây Jessica luôn cảm thấy buồn phiền với chính mình trong việc lựa chọn phải ăn nhiều hay chịu chết đói? Nỗi ám ảnh về thức ăn đã ăn sâu vào cuộc sống của cô, nó đã khiến cho cô mất hết tập trung vào những việc khác. Bất cứ khi đang làm gì, Jessica cũng nghĩ đến thức ăn.

Jessica dành nhiều thời gian ở trong bếp và nhà tắm. Cô ăn một cách vội vã, ngẫu nhiên vô số lần trong một tuần. Có những lúc Jessica đã ăn quá nhiều mỳ ống, kẹo dẻo và bánh mỳ thay cho kẹo ngọt. Sau đó, cô lại uống thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu hay thật sạch thức ăn thay vì nôn mửa để loại bỏ thức ăn khỏi cơ thể.

Ăn nhiều, nhưng trọng lượng cơ thể của Jessica lại không biến động là bao. Chính điều này làm cho cô bức tức hơn (thức ăn khi ăn vào sẽ nhanh chóng được hấp thụ, do vậy người mắc chứng cuồng ăn vô độ chỉ có thể loại bỏ ra khỏi cơ thể một nửa lượng thức ăn họ đã dùng).

Mẹ Jessica nghĩ rằng con mình đơn giản cũng chỉ có cảm giác ăn ngon miệng, chẳng ai nghi ngờ rằng cô có vấn đề bởi vì cô luôn tìm cách che giấu mọi thứ.

Một lần, Jessica đã ăn trộm trong ví của mẹ 20 đô la để mua thức ăn. Điều đó khiến cô cảm thấy thật kinh khủng và càng khiến cho cô ăn uống một cách vô độ hơn. Cô đã ước ao mình có thể dừng lại, nhưng lại sợ bản thân mình đã quên mất cách ăn uống bình thường trước kia. Vì vậy, cô phải chịu đựng chứng cuồng ăn vô độ. Nếu cứ tiếp tục ăn uống vô độ như vậy có thể sẽ gây ra những tổn thương vĩnh viễn cho cơ thể.

Chứng cuồng ăn vô độ (Bulimia), nghĩa đen là “kẻ chết đói” thường phổ biến hơn là chứng biếng ăn đã nói ở trên. Một số người mắc chứng biếng ăn sau khi “bình phục” lại trở thành người mắc chứng cuồng ăn vô độ. Và ngược lại, cũng có những người sau khi chữa khỏi chứng cuồng ăn vô độ lại trở thành người biếng ăn một cách khủng khiếp. Điều đó có nghĩa là họ thực sự không đủ sức để đối mặt được với những xung đột đằng sau sự rối loạn ăn uống. Cũng tương tự như thế, chỉ một số ít người mắc chứng biếng ăn có thể tìm cách né tránh sự đối mặt với bản năng giới tính, họ luôn thoái lui trước vấn đề này. Trong khi đó, một số người mắc chứng cuồng ăn lại liên tục bị lạm dụng về thể chất cũng như bị lạm dụng tình dục, điều đó khiến cho họ thấy chán ghét thân thể của mình.

Các thói quen của một người mắc chứng cuồng ăn thường là rất có hại. Do thường phải nôn mửa ngay sau khi ăn uống, người mắc chứng cuồng ăn vô độ “đổ đi” không chỉ lượng thức ăn đã ăn, mà còn có cả nước và dịch tiêu hóa nữa. Điều này khiến họ bị mất nước, gây nên việc mất cân bằng nghiêm trọng các chất hóa học trong cơ thể. Axít trong dạ dày sẽ bị đẩy dồn lên thực quản và tràn lên khoang miệng gây nên bệnh viêm lợi, chảy máu chân răng, thối răng và các thương tổn khác bên trong. Còn tình trạng xấu nhất xảy ra là nếu thực quản bị rách có thể dẫn đến tử vong. Ăn chay lâu dài và không đúng cách cũng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng và các vấn đề về thận. Chính những nguyên nhân đã nêu trên sẽ làm cho quá trình phát triển

của cơ thể chậm lại. Việc lạm dụng các loại thuốc nhuận tràng và thụt sạch thức ăn rất dễ cho người mắc chứng cuồng ăn vô độ bị táo bón nặng và phải chịu đựng những thương tổn về ruột. Trong một số trường hợp, mắt của người cuồng ăn vô độ xuất hiện những mạch máu, chân và tay có thể bị tê liệt. Họ đang đứng trước nguy cơ suy tim và loãng xương trong một tương lai gần. Người mắc chứng cuồng ăn vô độ luôn luôn không kiểm soát được mình, họ thấy mình bị cô lập và từ đó sinh ra chán nản.

Giống như Jessica, nếu bạn luôn ăn uống vô độ, lúc nào cũng ăn do nhu cầu tình cảm hơn là nhu cầu về dinh dưỡng thì khi đó bạn nên tìm kiếm mọi sự giúp đỡ, hỗ trợ. Hãy nói vấn đề đó với người thân trong gia đình, với bác sỹ để tìm được lời khuyên đúng. Bạn có thể học cách thay đổi hành vi ăn uống, phải có trách nhiệm với chính bản thân mình, hãy giải tỏa những căng thẳng theo những cách mang tính tích cực và nên quan tâm đối xử tốt hơn với chính bản thân. Với sự quyết tâm đó, bạn sẽ thấy tốt hơn và luôn luôn cảm thấy vui vẻ. Nhưng nhớ rằng, khi bạn mắc chứng bệnh cuồng ăn vô độ càng lâu, càng khó khăn trong việc phục hồi lại trạng thái ban đầu. Nếu bạn có người bạn mắc chứng cuồng ăn vô độ, hãy chia sẻ với họ những trang viết này.

Ăn uống quá nhiều

Michelle biết rằng cô không thể kiểm soát được cân nặng của mình. Cô không ăn quá nhiều thịt, thế nhưng cô thường xuyên có những bữa ăn 2000 ca lo. Về sau này, cô thấy lo sợ và tội lỗi khi mình đã ăn một lượng thức ăn quá nhiều như vậy.

Michelle không giống như những người mắc chứng cuồng ăn vô độ, cô cũng không cố gắng móc họng nôn tháo hay thụt sạch thức ăn cũng như tìm tới các phòng tập thể dục. Cô không có nhiều sự lựa chọn. Trong khi đó, cô tiếp tục tăng cân, với chiều

cao gần 1,7 mét và cân nặng 109 cân cô sợ rằng không sớm thì muộn sẽ bị mắc bệnh béo phì.

Michelle căm ghét hình thể mình và đôi lúc căm ghét chính bản thân mình. Bác sỹ nói cô cần phải giảm cân, mẹ cô cũng nói như vậy. Thế nhưng bà đã uống rượu quá nhiều và suốt ngày bận rộn, lo lắng với cân nặng của chính mình ngay từ khi Michelle còn nhỏ nên cũng chẳng giúp cô được bao nhiêu trong vấn đề này. Michelle cũng biết rằng mình béo không phải do di truyền hay các vấn đề về tuyến giáp, cũng không phải do sự thờ ơ của mọi người đối với sức khỏe của cô. Cô biết mình quá cân là do những tình cảm tiêu cực luôn choán ngập tâm trí. Có thể cô sẽ cần đến một biện pháp trị liệu, thậm chí đến cả thuốc suy nhược thần kinh liều thấp. Cô cần phải tích cực tìm giải pháp cho vấn đề ăn uống để làm sao đó việc ăn uống không làm cho cuộc sống của cô tồi tệ thêm.

Có thể xoay chuyển được tình thế nếu như bạn hay bất cứ ai bạn biết bị mắc chứng ăn quá nhiều. Để làm được điều đó không phải là dễ, mà bạn cần phải nỗ lực rất lớn. Nhưng nếu nhận được sự trợ giúp từ bên ngoài càng sớm thì bạn sẽ càng sớm cảm thấy tốt hơn.

Mồ hôi và mùi của cơ thể

Mẹ của một người bạn hàng xóm của tôi thường nói: “Ngựa đổ mồ hôi, con người cũng đổ mồ hôi và phụ nữ thì luôn e thẹn”. Trong khi sự e thẹn nghe có vẻ thú vị thì mùi của cơ thể lại là một vấn đề hoàn toàn khác.

Chúng ta hãy loại bỏ mùi hôi của cơ thể mình. Hãy chăm chỉ tắm hoặc dùng vòi hoa sen để xối nước lên cơ thể hàng ngày. Nếu cần thiết, hãy dùng chất khử mùi hay nước hoa nhẹ. Hãy thay đổi thường xuyên thương hiệu sản phẩm bạn sử dụng theo

định kỳ, vì mỗi sản phẩm có thể mất tác dụng một khi cơ thể đã quá quen với chúng. Hãy mặc những chất liệu cotton hay quần áo bằng vải bông thoáng khí. Và phải luôn giữ chúng sạch sẽ.

Trong khi nói về mùi trên cơ thể, liệu mùi hôi có phải là một vấn đề đáng nói không? Nếu đúng là như thế thì bạn nên tránh đồ ăn như đậu đỗ, cải bắp, củ cải và các món ăn nêm nhiều gia vị; đừng uống quá nhiều rượu táo, nước táo ép hay sô đa; đừng có lúc nào cũng nhai kẹo cao su. Khi ăn, hãy ăn thật chậm...

Bạn muốn cơ thể mình có mùi của chanh, cam, của các loài hoa hay các tinh chất thiên nhiên khác? Đừng có tắm quá lâu vì nó có thể gây ra những kích thích ở âm đạo hay ở đường dẫn nước tiểu. Thay vào đó, hãy xem xét đến việc dùng loại nước hoa nào. Để thử nước hoa, bạn hãy xịt một chút lên cổ tay, chỗ da mỏng nhất và đợi trong khoảng một vài phút rồi hãy ngửi. Mùi bạn không thể phân biệt được sau khi ngửi từ 3 đến 4 loại nước hoa có mùi khác nhau trở đi. Chính vì thế hãy dành ra một tuần trước khi quyết định nên mua loại nước hoa nào.

Chăm sóc da

Có những lúc bạn muốn mình trông thật xinh xắn, nhưng da lúc đó trông lại thật tồi tệ. Nghiên cứu cho thấy hơn 95% dân số thế giới gặp phải những vấn đề về mụn. Nhiều cô gái cảm thấy hoóc môn bị rối loạn, và mụn thì mọc đầy trên mặt.

Để khắc phục tình trạng gây khó chịu cho nhiều người này, ta phải làm như thế nào? Việc chăm sóc hợp lý có thể hoàn thiện làn da của bạn. Trang điểm cũng có thể giúp che đi những nhược điểm trên khuôn mặt. Nhìn chung các cô gái ít gặp vấn đề rắc rối về da hơn là các chàng trai. Tóm lại, khi mặt bạn mọc mụn thì đó cũng chỉ là trong một giai đoạn nào đó thôi, sau đó sẽ đến giai đoạn ổn định, khi đó bạn lại lo lắng đến các nếp nhăn.

Các bạn có biết không? Nhật ký tuổi teen của tôi luôn đầy rẫy những nỗi lo lắng về da. Chẳng hạn như: “Mặt tôi có mụn, những cái mụn đáng ghét làm mặt bị sưng lên, nhưng trông không xấu lắm so với lúc bình thường”. Sau một hay hai cuộc đấu tranh tư tưởng một cách âm thầm, tôi quyết định tìm đến bác sỹ da liễu. Bác sỹ khám và liệt kê ra một đơn thuốc kháng sinh, khuyên và đề nghị tôi dùng những chất thuốc vệ sinh tẩy rửa bề mặt da. Ông cũng cho tôi biết là nên uống nhiều nước, ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng, ngủ nghỉ điều độ và tiến hành tập luyện thể thao. Ngoài ra, bác sỹ cũng khuyên tôi không nên đụng chạm nhiều đến da mặt, dựa cằm hay trán vào lòng bàn tay, không nên nặn các mụn đã thâm đầu. Tôi làm theo đúng những hướng dẫn đó và da tôi nhanh chóng trở nên đẹp hơn, nước da tôi cũng vậy.

Nếu trên da có những chấm tròn lớn, hãy nhanh chóng tìm đến bác sỹ da liễu, dùng trị hoãn vì những chấm tròn lớn ấy có khả năng sẽ để lại sẹo. Các bác sỹ sẽ có phương pháp để loại bỏ những mụn com, những nốt mụn đầu mùa. Nhưng bạn nên xin ý kiến bác sỹ ngay nếu như mụn com hay nốt ruồi, vết sẹo lớn đó có sự thay đổi.

Nếu bạn đã lỡ xăm mình và rồi bây giờ lại: “Ước gì mình chưa bao giờ xăm nhĩ”. Bạn hãy nhờ đến bác sỹ giải phẫu da để loại bỏ nó vì mực xăm có thể dễ dàng loại bỏ được bằng cách chiếu tia la de. Nhưng hãy bình tĩnh vì có thể bạn cần phải tiến hành một vài lần điều trị để loại bỏ tên hoặc hình bông hoa hồng bạn đã xăm trước đây.

Bạn có những câu hỏi về eczema - chứng rối loạn gây nên cảm giác ngứa ngáy hay những kích thích khó chịu? Một lần nữa bạn hãy tìm đến các chuyên gia. Lông mày, rốn hay lưỡi của bạn có vấn đề và giờ đây chúng làm ảnh hưởng đến bạn? Khi đó, người bạn cần gọi chính là bác sỹ da liễu.

Hãy quay trở lại vấn đề mụn nhọt. Các loại kem và xà bông chống vi khuẩn mới luôn được phát triển. Mỗi khi bác sỹ kê đơn điều trị, bạn nên làm theo những chỉ dẫn một cách chính xác và hãy cho bác sỹ biết nếu như bạn đang mang thai (kem Accutane có thể gây nên dị tật đối với thai nhi), hoặc hãy chú ý đến những tác dụng phụ (thuốc kháng sinh có thể làm bạn dễ bị viêm nhiễm). Không phải ai cũng dùng được kháng sinh, nhưng khi vấn đề mụn trở nên quá nghiêm trọng và bạn luôn lo sợ nó sẽ để lại sẹo, thì khi đó việc kê đơn bốc thuốc có thể lại chính là giải pháp tốt.

Bạn có nên cắt giảm việc ăn sô cô la, bánh pi za hay các món rán? Dù sao đó cũng là một ý tưởng hay. Đa số các chuyên gia cho rằng chế độ ăn kiêng không có tác dụng gì nhiều đối với mụn nhọt. Nhưng bạn sẽ là chuyên gia một khi hiểu biết được làn da của chính mình. Rất nhiều mụn nhỏ lại mọc lên trên khuôn mặt nếu bạn tiếp tục ăn một thanh *Mounds*? Hãy thử nghiệm đi rồi bạn sẽ biết! Nhưng để có kết quả tốt nhất, bạn hãy tiến hành thử khi đã sạch kính.

Mụn nhọt tồn tại không chỉ dựa vào nguyên nhân thức ăn không thích hợp. Cho dù bạn có ăn gì đi nữa, khuôn mặt bạn vẫn có thể xuất hiện một số mụn nhọt trong một thời gian ngắn. Khi mặt bạn mọc mụn tức là khi cơ thể thông báo nó đã thực sự trưởng thành. Mụn có thể bùng phát quanh “thời điểm của tháng” hoặc khi bạn bị căng thẳng, lo sợ hay kích thích, và cũng có thể chẳng vì bất cứ lý do gì. Đời sống tình dục không hề ảnh hưởng hay liên quan gì tới mụn nhọt.

Trong khi đó, bạn cũng đừng quên rửa (không được cọ mạnh) khuôn mặt mình bằng thuốc hay kem có tác dụng loại trừ mụn. Nếu dùng thường xuyên và theo đúng liều lượng, mụn sẽ dần dần biến mất. Cách điều trị mụn tốt nhất chính là rửa mặt bằng dung dịch dưỡng da, trị mụn và nước ấm vào buổi sáng sớm và

tối trước khi đi ngủ, sau đó rửa lại bằng nước lạnh trước khi dùng khăn bông lau khô. Khi tắm hãy kỳ sạch lưng và ngực, luôn giữ cho tóc sạch, nếu tóc nhờn cũng có nghĩa là da bị trơn dầu.

Nếu muốn trang điểm, hãy lau mặt cho sạch trước khi tiến hành làm đẹp. Trước khi đi ngủ, nên tẩy trang thật kỹ để bề mặt da được thoáng sạch.

Nếu da bạn thuộc loại da nhạy cảm, hãy dùng thử Neutrogena hoặc các loại thuốc tẩy rửa trung tính khác. Còn da khô thì sao? Dùng kem và chất giữ ẩm! Nếu trong phòng quá nóng, bạn có thể trang bị bình bay hơi hoặc đặt một bình nước trên máy bức xạ để tăng cường thêm độ ẩm cho gian phòng. Còn nếu da bị nứt nẻ? Hãy bôi thuốc lên khuỷu tay, đầu gối, bàn tay hay bàn chân. Bạn đã nói rằng mình đã và đang uống nhiều nước, ăn lành mạnh, giảm bớt được căng thẳng, giữ gìn vệ sinh bằng việc tắm rửa cũng như tập luyện thân thể tốt. Thế nhưng, bạn làm gì khi một ngày bạn thức giấc và nhận thấy trên sống mũi mình xuất hiện một cái mụn bầm tím?

Khi đó bạn nên làm gì? Đeo một cái khẩu trang khi tới trường? Nói với những người xung quanh: “Bạn có tin rằng cái mụn kinh khủng này làm mình trông xấu xí đi không?”. Hay bạn sẽ ở nhà và xem ti vi hoặc chơi trò chơi điện tử. Bạn không nên làm như vậy! Cách xử lý tốt nhất trong tình huống này là hãy chấm nhẹ một ít thuốc đã được kê đơn lên đầu chiếc mụn và tạm thời quên nó đi. Khi ở trường phổ thông, anh bạn đẹp trai Marke của tôi đã từng nói với tôi rằng anh ta chẳng bao giờ thấy quá phiền nếu mặt bị mọc mụn cả. Thực sự Marke không quan tâm nhiều lắm đến vấn đề mụn của mình.

Hãy dừng lại ở đó! Khuôn mặt bạn sẽ nhanh chóng sạch mụn, nhưng tôi nghi ngờ sẽ lại có một vết sẹo lộ ra trên đó.

Bạn thích tắm nắng vì mong muốn có được làn da rám nắng. Điều đó đúng hay sai?

Tôi không thích mình bị người khác coi là kẻ phá đám, nhưng hãy chú ý xem xét lại nếu như câu trả lời của bạn là “đúng”. Càng ngày ánh nắng mặt trời càng trở nên nguy hiểm hơn với làn da, tầng ozon bị suy thoái đồng nghĩa với việc những tia cực tím đang tấn công chúng ta. Chúng ta sẽ bị ung thư da nếu tiếp xúc nhiều và trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời. Đơn giản làn da rám nắng chính là bằng chứng cho bạn thấy được những tác hại do ánh nắng mặt trời gây ra. Nếu như không mắc bệnh ung thư nặng, thì làn da của một người quá tôn thờ ánh nắng mặt trời như bạn sẽ có nguy cơ trở nên thô ráp, dai và nhăn nheo. Vì vậy, bạn đừng “nghiện” tắm nắng, và nếu như có lỡ “nghiện” rồi thì phải cố gắng hạn chế được chừng nào hay chừng ấy.

Nhưng bạn cũng vẫn có thể hưởng những tia nắng rực rỡ của mặt trời một cách khoa học để không bị rám nắng, ung thư da hay gặp u ác tính. Sau đây là một số phương pháp an toàn khi bạn phải tiếp xúc với nắng:

1. Luôn nhớ mặc áo sơ mi hay áo dài tay, đeo kính râm mỗi khi ra hồ bơi hay bãi biển. Hãy trang bị cho mình một chiếc mũ xinh xắn, rộng vành để bảo vệ khuôn mặt khỏi ánh nắng mặt trời chói lọi và làn da mỏng manh của bạn.

2. Hãy bắt đầu thay đổi một cách từ từ. Nếu bạn nằm phơi nắng một tiếng đồng hồ mỗi ngày, bạn trông sẽ giống y chang một con tôm đang bị thương. Và nữa, nếu như bạn đã sống quen ở phương Bắc nhưng lại có một kỳ nghỉ kéo dài một tháng ở vùng nhiệt đới, cách tốt nhất bảo vệ bạn khỏi ánh nắng mặt trời chói lọi chính là dùng kem chống nắng.

3. Hãy bôi một lớp kem chống nắng trước và trong khi tắm nắng hoặc sau khi bơi. Nếu bạn là người lớn mà lại đi dùng kem chống nắng dành cho trẻ em thì kết quả là bạn sẽ bị rám nắng rất nhanh chóng. Hãy dùng những sản phẩm có nhân tố chống nắng (SPF) để bảo vệ bạn khỏi các tia UVA và UVB.

4. Đừng quá tin vào sự an toàn của những đám mây. Khoảng 70 - 80% tia cực tím từ mặt trời có thể chiếu xuyên qua chúng.
5. Đừng có tắm nắng vào những lúc giữa trưa. Khi đó mặt trời trở nên chói chang nhất và gây tác hại nhiều nhất. (Thời điểm tránh tắm nắng là từ 10h sáng đến 14h chiều).
6. Hãy tự biết hơn về bản thân mình. Nếu bạn có nước da trắng hồng, bạn sẽ rất có thể bị rám nắng nhanh hơn bạn bè của bạn đấy. Thế còn da ngăm đen thì sao? Bạn vẫn cần bảo vệ thân thể mình khỏi những tia cực tím có trong ánh nắng mặt trời.
7. Đừng sử dụng thiết bị phản xạ ánh sáng mặt trời. Bên cạnh đó, bạn cũng nên biết là da dưới cằm và ở khu vực tai đặc biệt nhạy cảm với ánh nắng mặt trời.
8. Hãy tránh xa các nguồn sử dụng năng lượng mặt trời hoặc các trung tâm thẩm mỹ có tắm nắng. Những nơi đó có thể rất nguy hiểm.
9. Bạn hãy phòng ngừa nhiều hơn nếu như bạn sống ở phương Nam, ở vùng đồi núi hay bất cứ nơi đâu có ánh sáng mặt trời đặc biệt gay gắt.
10. Hãy cẩn trọng hơn nếu bạn đang đi trượt băng. Lý do là tuyết cũng có khả năng phản chiếu các tia sáng mặt trời.
- Nên biết rằng các viên thuốc tránh thai và một số thuốc kháng sinh cũng có thể khiến cho da bạn dễ dàng bị cháy nắng hơn.
11. Thoa kem giữ ẩm sau khi vừa tắm xong. Làm thế da bạn sẽ trở nên mềm mại trong một thời gian dài. Hãy thoa thuốc ngay sau khi tắm.

Mũi và đôi tai

Bạn đã và đang phải dành rất nhiều thời gian cho vấn đề về da, về những cái mụn chết tiệt và đáng ghét. Thế còn riêng về da

mặt bạn thì sao? Để trình bày được kỹ lưỡng hơn, tôi sẽ nói cho bạn biết về phẫu thuật thẩm mỹ. Nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc tôi khuyến khích bạn nên làm như vậy.

Thực sự, phẫu thuật thẩm mỹ sẽ rất tốn kém, bên cạnh đó chúng còn làm cho bạn bị đau đớn trong khi chẳng có gì bảo đảm là sau thẩm mỹ bạn sẽ được cất nhắc lên làm nữ hoàng hay đơn giản hơn là lớp trưởng. Thêm vào đó, khi bạn đồng ý phẫu thuật để thay thế sự khác biệt của bản thân bằng một đặc điểm chung thông thường thì vô tình bạn đã làm mất đi một phần cá tính của mình.

Chính vì vậy, bạn hãy suy nghĩ cho kỹ và càng phải kỹ càng hơn nữa trước khi tiến hành giải phẫu thẩm mỹ. Liệu có phải cái mũi và đôi tai bạn đang thực sự làm bạn xấu đi? Hay bạn chỉ làm như vậy là xuất phát từ thái độ thẩm mỹ của chính mình? Nếu bạn muốn thay đổi kiểu tóc, hãy dùng dây để buộc tóc cao lên, rồi trang điểm cho đôi mắt, dùng son môi bóng và luôn luôn nở nụ cười. Bạn có làm được điều đó không? Bên cạnh đó, mặt của bạn cũng có thể đang trong quá trình phát triển và còn có nhiều thay đổi, do vậy phần lớn các bác sỹ giải phẫu sẽ không tiến hành phẫu thuật cho bạn cho đến khi ít nhất bạn được 16 tuổi. Khi nói rằng mình 16 tuổi, bạn phải chắc chắn và thực sự tin rằng bạn muốn nhìn thấy một khuôn mặt khác biệt trong gương. Hãy nói chuyện với gia đình, cha mẹ và bác sỹ. Hãy tìm đến bác sỹ chuyên khoa. Nếu không làm như vậy, thay vì trông đẹp hơn, bạn sẽ có thể trông tồi tệ hơn sau khi hoàn thành phẫu thuật. Giải phẫu thẩm mỹ thường tốn kém rất nhiều, có khi tới hàng ngàn đô la và sẽ không được bảo hiểm y tế chi trả nếu như họ thấy phẫu thuật này về mặt y tế là không cần thiết.

Hãy xem xét tới việc phẫu thuật thẩm mỹ trong mùa hè, trước khi bước vào năm học mới hay trước khi gia đình bạn chuyển đi nơi khác. Bạn đừng nghĩ rằng điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Tôi đã đến thăm cô bạn Lexi sau khi cô tiến hành xong phẫu thuật thẩm mỹ

chiếc mũi. Lexi cho biết: “Khi phẫu thuật, mình được gây mê bộ phận nên khi đó không cảm thấy đau nhiều. Nhưng giờ đây mình thấy đau quá”. Cô vừa nói vừa rên lên như bị cảm lạnh. Nhiều tuần trôi qua sau cuộc phẫu thuật mũi, Lexi phải tìm cách trốn tránh ánh sáng mặt trời và cẩn thận để chiếc mũi quý giá không bị đụng chạm vào bất cứ thứ gì. Nhưng khi bắt đầu bước vào năm đầu đại học, Lexi lại rất hài lòng khi thấy mình xinh xắn hơn nhiều thay vì cảm thấy mình có cái mũi dài như chú người gỗ Pinocchio. Giờ đây, thay vì lãng phí thời gian lo lắng về chiếc mũi của mình như trước, Lexi luôn hướng tâm trí và dành sức lực của mình vào những công việc khác.

Thế còn đôi tai của bạn thì sao? Nhiều bạn gái có đôi tai to cố gắng tìm cách che giấu vào trong mái tóc, trong khăn đội đầu hay những chiếc mũ. Nhưng một số người đã không làm như vậy, mà họ chọn giải pháp phẫu thuật tai, nhất là khi họ nhận thấy đôi tai của mình to và lộ rõ hơn tai của những người khác. Một anh bạn đẹp trai đã từng nói với tôi rằng, khi lớn lên anh đã phải mang nhiều biệt danh, nguyên nhân từ chiếc tai to quá cỡ. Bạn bè gọi anh là Dum bô hay tai voi.

Nghe thế, tôi thốt lên “Bọn trẻ con thật là xấu tính”. Nhưng khi Ben chỉ cho tôi xem bức hình xinh xắn chụp một đứa bé 8 tuổi có đôi tai to và rộng, tôi đã phá lên cười vì lạ lẫm và thú vị.

Thật may mắn cho tôi, vì Ben là người phá lên cười trước. Anh nói: “Đôi tai ấy của tôi luôn chìa thẳng ra”. Ben công nhận điều đó và cho tôi biết về cuộc phẫu thuật “Nó diễn ra trong tháng 6. Lúc đó tôi đang bị gãy chân vì đá bóng. Mẹ tôi đã quyết định phẫu thuật đôi tai cho tôi vì muốn tranh thủ thời gian tôi đang phải nằm một chỗ. Các bác sỹ đã cắt đi một phần sụn và cặp hai tai lại gần đầu hơn. Tôi phải cuốn băng trong vòng một tuần. Sau đó thì chân tôi đã lành và tôi có một đôi tai mới đẹp hơn”.

Rõ ràng, so với trước khi phẫu thuật thì giờ đây Ben đã có một đôi tai đẹp hơn nhiều, chúng nằm thẳng so với đầu, chẳng khác gì đôi tai của người bình thường.

Bấm lỗ tai

So với phẫu thuật thẩm mỹ tai và mũi, thì việc bấm lỗ tai cũng là một kiểu phẫu thuật thẩm mỹ, nhưng nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Nếu bạn muốn bấm lỗ tai, trước tiên, hãy đảm bảo rằng bạn có thể làm được điều đó. Bạn có bị chảy máu nhiều hơn khi bấm lỗ tai so với những người khác không? Hay bạn luôn dễ bị dị ứng hoặc nhiễm trùng một cách không thường lệ? Bạn có bị thâm da hay làn da của bạn lâu lành sẹo? Nếu câu trả lời của bạn cho tất cả những câu hỏi trên đều là không, thì khi đó bạn hoàn toàn có thể tiến hành việc bấm lỗ tai để làm đẹp cho mình.

Nhưng trước khi tiến hành việc đó, bạn hãy hỏi ý kiến bố mẹ. Nếu bố mẹ chưa muốn bạn làm việc đó, bạn phải biết kiên nhẫn. Rất nhiều người (như tôi chẳng hạn) đã sống rất hạnh phúc, nhất là khi được tự mình làm đẹp cho mình bằng những chiếc trâm kẹp tóc. Khi nào bố mẹ bạn đồng ý cho bạn bấm lỗ tai thì đó là lúc thật tuyệt vời. Bạn hãy tìm đến bác sĩ chuyên nghiệp chứ đừng tìm đến một thầy lang băm kéo lại mang họa vào thân.

Việc bấm lỗ tai thường không tốn kém cho lắm, đồng thời cũng không gây cho bạn nhiều đau đớn. Hãy đảm bảo chắc chắn rằng bạn giữ được lỗ tai càng lâu càng tốt trước khi đeo bất kỳ loại bông tai nào. Và trước tiên, hãy dùng cồn lau sạch tai để giảm nguy cơ nhiễm trùng. Nếu tai bạn tự nhiên bị đỏ và tấy sưng, hãy đến xin ý kiến y tá trực ở phòng khám trường học hay một bác sỹ nào đó. Khi nghe nhạc, bạn cũng đừng mở nhạc quá to (nhất là khi nghe bằng tai phôn). Hàng triệu đứa trẻ đã và đang gặp phải những vấn đề về tai do nghe nhạc quá to.

Mắt

Bạn có cần phải đeo kính không? Trong hai người Mỹ có một người phải đeo kính và trong bốn người ở giai đoạn tuổi teen lại có một người phải đeo kính. Nếu bạn có vấn đề về mắt như cận chẳng hạn, bạn nên đeo kính thường xuyên vì khi đọc sách hay sử dụng vi tính sẽ không bị mỏi. Không bỏ kính ra và nói cụt lủn mỗi từ “chào” với bất cứ ai bạn nhìn thấy chỉ vì lý do bạn không thể nhận diện được người ta là ai.

Thời còn học ở trường đại học, tôi hay đến nhà hát với một bạn trai. Tôi rất muốn làm dáng và muốn trở nên tri thức hơn, vì vậy, tôi đã cố thử đeo chiếc kính của anh ta. Hậu quả là tôi đã bị sốc khi nhận ra một điều: Ngồi dưới hàng ghế khán giả, tôi có thể thấy được những động tác, cử chỉ của các diễn viên rõ hơn nhiều. Tôi đã nhận ra được điều mình đã đánh mất. Một bác sỹ chuyên khoa mắt sau khi khám khẳng định rằng tôi cần đeo kính khi đi chơi, xem phim ảnh hoặc trong lúc lái xe để có thể quan sát mọi thứ được rõ hơn. Chính vì thế mà tôi đã đi mua một chiếc kính. Giờ đây, tôi có thể nhìn rõ được những chiếc lá trên cành cây, thậm chí cả những chiếc lông trên mình một con chim, nhìn thấy khung cửa sổ trên những tòa nhà cao chọc trời. Và điều thích thú nhất, tôi có thể đứng từ xa để ngắm nhìn những người đàn ông mà mình thích.

Sau khi đọc xong một cuốn sách, bạn có thường cảm thấy bị nhức đầu mỏi mắt không? Liệu thị giác của bạn có bị mờ đi không? Bạn có gặp vấn đề trong việc đọc giải nghĩa các ký hiệu chỉ dẫn giao thông, các chữ in nhỏ li ti, các phụ đề trong những bộ phim, hay đơn giản chỉ là những từ viết trên bảng? Bạn nên đi kiểm tra, khám mắt theo định kỳ vài tháng hoặc một năm một lần để đảm bảo rằng đôi mắt của bạn luôn được quan tâm và bảo vệ.

Có rất nhiều loại kính khác nhau với kiểu dáng, màu sắc thật đa dạng, phong phú. Một số người khi đeo kính trông lại đẹp hơn khi bỏ kính ra, một số người bỏ tiền ra mua kính trợ lực hay kính thuốc để bảo vệ mắt. Hãy hỏi các quầy hàng về việc giảm giá khi bạn mua chiếc kính thứ hai. Hãy tranh thủ hỏi thêm thông tin về các loại kính an toàn, chống trầy xước và có khả năng loại bỏ được tia cực tím có trong ánh nắng mặt trời.

Loại kính áp tròng thường đắt tiền hơn nhiều so với kính có gọng bình thường, nó cũng đòi hỏi được bảo quản kỹ lưỡng hơn so với việc bảo quản kính thường. Ưu điểm nổi trội của kính áp tròng là khi sử dụng loại kính này, bề ngoài của bạn không bị khác đi bao nhiêu, nó cho bạn được tầm nhìn tốt hơn và không bị long ra hay rơi ra khi đang tập trung làm việc. Bác sỹ chuyên khoa mắt là người có thể giúp bạn xem bạn có cần loại kính áp tròng sử dụng một lần, sử dụng hàng ngày và đeo liên tục kiểu có màu hay không màu. Bác sỹ cũng có thể chỉ cho bạn cách lau hay thay kính nhằm giảm nguy cơ viêm nhiễm hay biến chứng. Sau đó, bạn có thể nghĩ đến khả năng liệu mình có cần tiến hành phẫu thuật bằng tia la ze để điều chỉnh đúng thị giác hay không.

Không quan tâm tới răng, chúng sẽ nhanh hỏng

Bác sỹ nha khoa của tôi là một người thân thiện và cởi mở, có chuyên môn sâu. Điều phản nản duy nhất của tôi về ông là việc thỉnh thoảng ông hỏi tôi: “Carol, cháu thấy thế nào rồi?”. Sau đó ông đưa nhanh cái cặp lưỡi vào trong họng tôi và tiến hành khám xét. Chính vì thế, tôi chỉ có thể lẩm bầm “ừm ừm...” để trả lời ông.

Cứ đều đặn một năm hai lần, vị bác sỹ nha khoa này lại dành cho tôi một bài thuyết giảng vui vẻ về vệ sinh răng miệng. Ông chỉ cho tôi cách dùng bàn chải có lông chải mềm mỗi buổi sáng

và tôi, ông cũng dặn nên thay bàn chải sau khi đã dùng một vài tháng. Ông còn bảo tôi mang theo người một chiếc bàn chải để dùng sau bữa ăn trưa ở trường. Ông khuyên tôi: “Chỉ ít thì cháu cũng nên lau miệng tại đài phun nước hay ở trong nhà tắm. Khi đó, cháu hãy tránh ăn kẹo có chất dính, kẹo cao su có đường. Cháu nên nhớ rằng cà phê, nước trà và thuốc lá sẽ làm răng cháu vàng xỉn”. Ông còn cảnh báo: “Uống cô ca cô la nhiều sẽ làm răng bị sâu”.

Nhưng giờ đây, để kiểm tra răng mình bản hay sạch, bạn hãy đặt lưỡi lên răng để có cảm giác răng trơn sạch hay vướng bản.

Nước máy nơi bạn đang sinh sống có chứa nhiều florua hay không? (khả năng có florua là 50/50). Florua có tác dụng tăng cường độ vững chắc cho răng, đó là lý do tại sao kem đánh răng có chứa florua là loại thuốc tốt cho vệ sinh và bảo vệ răng miệng. Nếu răng có bị chảy máu khi bạn chải răng không? Ngày nay, bệnh cao răng đang trở nên phổ biến, nhưng cách điều trị căn bệnh này rất tốn kém và thường xuyên gây đau đớn. Thậm chí bạn có thể muốn đầu tư tiền vào để mua bàn chải răng chạy bằng pin hay thiết bị có tác dụng kích thích, mát xa nướu răng. Khi đó, bạn sẽ thấy dễ chịu và thích đánh răng hơn.

Bạn đã từng bị hôi miệng chưa? Để hơi thở không bị hôi, hãy thường xuyên lau rửa miệng, đánh răng và cạo lưỡi thật nhẹ nhàng. Nếu bạn chuẩn bị đi ra ngoài, đừng có ăn hành tỏi hay thức ăn nêm nhiều gia vị. Hãy luôn mang bạc hà theo người. Nhưng nếu đã làm đủ mọi cách mà hơi thở vẫn hôi thì sao? Có thể bạn mắc bệnh khó tiêu hóa hay bị nhiễm trùng lợi, hoặc sâu răng cũng nên. Khi đó bạn hãy tìm đến bác sỹ nha khoa ngay.

Tôi và một người bạn học đại học đã nghĩ ra được một cách tinh tế nhằm thông báo cho nhau biết mỗi khi một trong hai người bị hôi miệng. Lúc đó, chúng tôi chỉ nói “B” (chỉ hơi thở bị

hôi), giống như người ta thường nói “XYZ” (tức là kiểm tra khoá quần đi).

Thế còn về chiếc vòng nổi răng thì sao? Khi còn học lớp 9, một lần tôi gói cái vòng bần vào trong một chiếc khăn ăn vào giờ ăn trưa rồi tình cờ để quên nó ở đâu đó. Tôi nhận ra việc làm ngớ ngẩn của mình khi đang trong giờ hình học. Do đó, tôi chạy nhanh đến phòng ăn, nhưng lúc đó rác ở phòng ăn đã được đổ sang chiếc xe chở rác ngoài sân. Tôi quay lại lớp học trong tâm trạng chán nản. Nhưng 20 phút sau đó, tiếng loa phát thanh của trường thông báo: “Ai đã đánh rơi chiếc vòng nổi răng, xin liên hệ với người phụ trách căng tin”. Thật là một điều hết sức ngớ ngẩn đối với tôi. Cuối cùng thì tôi cũng tìm được chiếc vòng sau khi đã cùng người quản lý phòng ăn lục lọi cất lượm trong 4 thùng rác to tướng. Tìm được vòng nổi răng nhưng tôi chẳng thấy vui chút nào, chỉ thấy mình thật ngớ ngẩn mà thôi.

Tuy nhiên, giờ đây tôi đã cảm thấy thực sự hạnh phúc vì răng mình được chỉnh đúng. Nếu phải dùng vòng kẹp răng, nên nhớ rằng bạn không phải là người duy nhất phải làm như vậy, và sau đó răng bạn trông sẽ đẹp hơn lên rất nhiều. Hãy đến nha sỹ để làm sạch răng thường xuyên và đừng quên lúc nào cũng nên nờ nụ cười trên môi.

Nếu bạn muốn có nụ cười xinh tươi hơn, hãy yêu cầu bác sỹ tẩy trắng răng và hàn lại răng cho bạn. Không bao giờ là quá muộn trong việc dùng các thiết bị bảo vệ răng, đó là một tấm nhựa được gắn liền với răng hàn. Tấm màng này có tác dụng giúp răng hàn không bị sâu.

Bạn sẽ là người may mắn nếu những chiếc răng khôn không bao giờ mọc hoặc nếu có mọc thì mọc thẳng. Nếu chúng không mọc thẳng mà lại mọc trời lên trên những chiếc răng khác, hay lại nghiêng bên nọ ngửa bên kia thì bạn hãy tìm đến bác sỹ. Và cũng có thể bạn sẽ phải nhổ chúng, như thế chắc chắn rằng bạn sẽ mất một khoản tiền chi phí cho việc này.

Sau giai đoạn tuổi teen, vấn đề về răng miệng sẽ ít hơn, và bạn đã có răng vĩnh viễn (nếu răng này bị rụng, chúng cũng sẽ không bao giờ mọc trở lại như răng sữa nữa). Vì thế, bạn hãy nhớ chăm sóc chúng cẩn thận.

Chăm sóc tóc

Tôi rất mong muốn rằng tất cả mọi người đều có được sự hài lòng về mái tóc của mình. Với riêng tôi, tôi rất hài lòng về mái tóc của mình. Tôi để tóc dài khi còn học ở trường phổ thông, nhưng gần đây thì tôi lại cắt ngắn cho gọn gàng và tiện lợi. Tóc tôi thuộc loại tóc bình thường, nhưng tôi hiểu được cảm giác của một người ít chú ý chăm sóc đến mái tóc của mình. Hồi tôi còn học đại học, có một người bạn cùng phòng với tôi đã bỏ ra nhiều giờ đồng hồ để gội đầu, sấy khô và duỗi tóc cho thẳng trước khi đến lớp. Mẹ tôi cũng vậy, bà thức rất khuya để gội, sấy khô và uốn tóc. Tôi có nên nói ra ba điều ngớ ngẩn mà tôi đã làm với mái tóc của mình khi tôi còn để tóc dài không nhỉ? Việc trước tiên và cũng là việc ngớ ngẩn nhất mà tôi đã làm là luôn luôn kiểm tìm những sợi tóc bị chẻ ngọn, đây chính là sự lãng phí thời gian và là một cách rất “tốt” và nhanh để bạn nhanh chóng bị lác mắt. Thứ hai, tôi có xịt ít thuốc tẩy trắng lên tóc khi mới có 10 tuổi. Nhiều tháng sau đó, khi chân tóc tôi có màu xám thì tôi có một mái tóc rất đặc biệt: nửa trắng nửa nâu. Thứ ba, tôi không biết cách chải tóc rồi trước khi gội đầu, và cũng chẳng biết cách dùng dầu dưỡng tóc. Chính vì thế, tóc tôi luôn bị rối tung lên sau mỗi lần tắm gội.

Thế còn bạn thì sao? Bạn có cần phải gội đầu thường xuyên không? Neryl Streep cho biết điều đó thật tuyệt vời, vì gội đầu thường xuyên sẽ giúp cho bạn có được mái tóc suôn mượt, dễ chải. Còn tôi, tôi đều gội đầu mỗi buổi sáng sau khi tỉnh giấc. Nếu tóc bạn bị khô hay bết chặt, nên tránh dùng dầu gội thường xuyên, thay vào đó nên dùng dầu dưỡng tóc.

Tuỳ từng loại tóc như tóc khô, tóc nhờn dầu, tóc thường hay tóc xấu, hoặc da đầu có gàu mà ta chọn loại dầu gội cho phù hợp. Sau đó, thỉnh thoảng nên thay đổi nhãn hiệu sản phẩm, do có thể tóc bạn đã nhờn với một loại dầu gội nào đó.

Khi sử dụng dầu gội đầu, bạn hãy đổ dầu gội vào lòng bàn tay rồi tạo bọt. Sau đó, dùng các đầu ngón tay (chứ không phải móng tay) thoa nhẹ lên da đầu. Hãy thoa hết dầu gội đã đổ ra tay. Đừng có đi ra ngoài phòng tắm nếu chưa lau hết bọt dầu gội. Nếu không, bạn sẽ làm bẩn và ướt sàn nhà đấy.

Bạn hãy dùng dầu dưỡng tóc nếu tóc thuộc loại tóc khô, giòn dễ gãy hay tóc xấu. Hãy dùng lược răng thưa để chải tóc, hoặc cũng có thể dùng lược thẳng có răng mềm và đầu răng lược tròn đều. Lý do là vì khi chải tóc bằng loại lược đó, hoạt tính của dầu gội được kích hoạt và tạo nên tác dụng tốt đối với tóc. Nếu có thể, hãy để tóc tự khô trong không khí.

Một số sợi tóc sẽ rụng cho dù bạn có dùng loại lược nào đi nữa. Đừng quá lo lắng trừ phi bạn bị rụng quá nhiều tóc. Bạn cũng nên dùng dầu gội đầu để đánh rửa sạch lược.

Dưới đây là một số cách làm sai, những cách này sẽ làm hỏng mái tóc đáng yêu của bạn: Tắt tóc quá chặt sẽ làm tóc bị gãy; kéo giật mạnh lược hay lô cuộn tóc, dây buộc tóc cũng sẽ làm tóc bị đứt gãy; sấy tóc dưới nhiệt độ cao, uốn và duỗi tóc quá nhiều lần; ăn uống quá nhiều đồ ăn không có nhiều chất bổ dưỡng...

Trông phụ nữ sẽ đẹp hơn khi để tóc dài hay cắt ngắn?

Trông phụ nữ luôn xinh đẹp nếu như họ để một kiểu tóc hợp với khuôn mặt, và mái tóc đó được chú ý chăm sóc tốt. Nhưng bạn có tin tưởng người cầm kéo sửa tóc cho bạn không? Hãy thử đến nhiều nơi khác nhau cho tới khi bạn tìm được thợ làm tóc vừa ý mình. Nếu thấy thích kiểu tóc nào, bạn hãy hỏi xem bao

giờ thì bạn có thể đến tiệm để cắt tóc được. Bạn hãy tự nhủ mình và hãy tin tưởng vào người thợ cắt tóc thì mới nên ngồi vào ghế cắt tóc. Đừng để cho bất cứ ai giật mạnh và làm mất đi chân tóc hoặc xoắn tóc bạn trong nhiều giờ đồng hồ. Nếu bạn hài lòng với mái tóc mới của mình, hãy ghi nhớ tên người thợ và tiệm cắt tóc đó để sau này có thể thường xuyên đến mỗi khi cần thay đổi kiểu tóc.

Đừng cố che giấu mái tóc của mình. Tóc dài cần được tỉa tốt sau một vài tháng. Còn người tóc ngắn, thời điểm để cắt tỉa là từ sáu đến tám tuần một lần.

Vào mùa hè, tóc thường mọc nhanh hơn mùa lạnh. Điều này nghe có vẻ tốn kém? Đôi lúc bạn có thể tiết kiệm tiền gội đầu bằng cách tự gội đầu tại nhà hoặc bỏ qua việc sấy tóc. Bạn hãy gọi điện thoại và hỏi thêm thông tin hoặc nên tìm một người bạn có chuyên môn để làm đầu cho bạn.

Lông

Vào thời điểm hai năm trước khi một cô gái có kinh nguyệt lần đầu tiên, lông mu có thể đã bắt đầu mọc. Ban đầu lông mọc thẳng thì trông còn đẹp. Sau này, dần dần lông trở nên thô và đen sẫm hơn. Vào thời điểm sáu tháng trước kỳ kinh nguyệt đầu tiên, lông nách bắt đầu xuất hiện. Thậm chí có thể trên núm vú cũng xuất hiện thêm một vài sợi lông nhỏ.

Rất nhiều cô gái trẻ không tìm cách loại bỏ lông ở chân và dưới nách (ở nước Pháp chẳng hạn). Nếu lông không làm bạn thấy phiền thì bạn cũng đừng bận tâm quá tới nó.

Nếu bạn muốn có đôi bắp chân mịn màng và nách sạch lông trong mùa hè hay cả năm, thì bạn có thể nên bắt đầu tiến hành công việc cạo chúng đi ngay từ bây giờ. Nhưng bạn chớ có vội vàng. Lý do là vì một khi bạn bắt đầu cạo, lông sẽ mọc lại

nhưng chắc chắn sẽ không được đẹp như trước đây. Chính vì thế, bạn có thể sẽ phải tiếp tục cạo lông.

Công việc cạo lông thật dễ dàng. Hãy dùng kem và xà bông khi cạo. Nếu bạn cạo lông trong bồn tắm, hãy lau chùi sạch sẽ và không để lông rơi rớt lại, vì chúng sẽ làm người sử dụng bồn tắm sau đó có cảm giác khó chịu.

Bôi sáp cũng là một giải pháp khác để cạo lông. Bạn hãy mua những loại mỹ phẩm tự mình chăm sóc, hoặc hãy tới thẩm mỹ viện. Đến thẩm mỹ viện bạn sẽ phải chịu đau đớn ít hơn nhưng bù lại, chi phí bỏ ra sẽ nhiều hơn. Có một giải pháp khác là dùng thuốc tẩy lông, nhưng công dụng của thuốc thường chậm cho kết quả và gây cho bạn nhiều lo lắng.

Tôi đã không hỏi ý kiến mẹ tôi khi bắt đầu tiến hành cạo lông và râu. Tôi tự cạo lông cho mình ở ba nơi trên cơ thể. Trong khi đó, rất nhiều cô gái đã làm việc này sau khi hỏi xin ý kiến mẹ mình. Còn bạn, nếu có ý định làm sạch lông và râu trên cơ thể, thì hãy nhớ hỏi mẹ hay cha bạn bằng những câu hỏi đại loại như: “Mẹ ơi, con đang suy nghĩ về việc tẩy lông. Mẹ có cách nào giúp con không?”. Cách này có hiệu quả nhiều hơn so với cách kêu van rên rĩ: “Những đứa khác ở tuổi con chúng đều đã đi tẩy lông mẹ ạ, còn con thì sao?”.

Bạn có ria mép không? Tôi thì có. Đó không phải là một bộ râu ghi đông, nhưng dẫu sao đó cũng là điều phiền muộn đáng kể đối với một cô gái như tôi. Tôi đã phải thường xuyên nhổ lông, bôi sáp hay thoa kem tẩy lông. Một số phụ nữ thì thích cách tẩy trắng hơn, nhưng khi đó trông họ như có một bộ ria mép màu trắng. Nếu vấn đề này càng trở nên nghiêm trọng, bạn hãy xem xét đến phương pháp có sử dụng hiện tượng điện phân. Phương pháp này không rẻ tiền, nhưng có tác dụng làm “chết” lỗ chân lông nên lông được loại bỏ tương đối vĩnh viễn. Do vậy, khi cần rất có thể bác sỹ sẽ giới thiệu bạn đến một người chuyên

về phương pháp điện phân này. Thế nhưng đừng có kỳ vọng vào điều kỳ lạ này chỉ trong một sớm một chiều, bởi vì tôi biết rằng nhiều người đã đến bác sỹ điện phân định kỳ trong nhiều năm mới chữa trị được.

Bạn hãy làm tương tự đối với các vùng lông khác muốn tẩy đi, chẳng hạn như râu ở cằm, lông ở rốn, ở đùi và lông mày.

Móng tay xinh xắn

Hồi học phổ thông, tôi có tật luôn cắn móng tay mọi lúc mọi nơi. Một lần, khi tôi đang ở trong hội trường thì một anh bạn cùng lớp đi ngang qua trước mặt tôi. Anh ta đưa tay lên bịt miệng, rồi giả bộ cắn móng tay. Đối với bạn, hành động đó thực sự là bất chước đầy ác ý.

Anh ta làm như thế để chỉ cho tôi thấy rằng, móng tay của tôi chẳng những xấu xí mà ngay cả thói quen cắn móng tay ấy cũng không hề đẹp chút nào.

Tôi đã cố gắng từ bỏ thói quen xấu đó. Tôi đã thử dùng sơn móng tay có mùi vị kinh khủng. Tôi thử đeo găng tay khi xem phim kinh dị, cố gắng ngậm chặt miệng khi đang ngồi làm bài tập. Vào buổi tối, tôi cũng thử mặc Band - Aids. Cuối cùng tôi cũng biết cách chăm sóc móng tay một cách chuyên nghiệp. Thế nhưng tôi đã không thể tự làm được điều này nếu như không có sự giúp đỡ của chồng tôi.

Rob tặng cho tôi một chiếc nhẫn kim cương đã cũ, nhưng rất đẹp. Chiếc nhẫn đó vốn là của bà anh để lại. Nhưng tôi thấy mình không thể đeo chiếc nhẫn đẹp như thế lên bàn tay trông rất khó coi của mình. Chính vì thế, tôi đã quyết định dồn hết tâm trí, thậm chí đầu tư cả tiền bạc vào việc chăm sóc móng tay định kỳ. Và kết quả là tôi đã bỏ được tật cắn móng tay. Do vậy móng tay tôi ngày càng đẹp hơn.

Nếu bạn là người chuyên cắt móng tay, bạn không phải cố gắng để bỏ thói quen đó. Một khi bạn thực sự và sẵn sàng muốn từ bỏ tật xấu này, bạn sẽ thành công.

Hãy kiểm tra móng tay của bạn. Có thể bạn đã chẳng bao giờ cắt chúng, nhưng trông chúng thực sự có được đẹp không? Tôi trông chúng không được tròn đều, hay luôn bị bẻ. Hay chúng lại dài và cong vào như những chiếc móc câu? Hay chúng bị xước sơn, phai xin màu? Rất nhiều người sẽ nhận ra điều đó ở bạn.

Nếu muốn sơn móng tay, bạn hãy loại bỏ hết lớp sơn cũ đi và bắt đầu sơn trên bề mặt móng sạch sẽ. Điều đó sẽ làm móng tay khỏe hơn và giúp cho móng không bị đổi thành vàng xin khi bạn sơn móng tay. Hãy để lớp sơn khô trước khi tiếp tục sơn lớp thứ hai. Các lớp sơn sẽ có tuổi thọ lâu hơn nếu sơn bạn dùng được bảo quản trong tủ lạnh. Và sẽ luôn tốt hơn nếu bạn để móng tay không sơn hơn là đi ra ngoài với những chiếc móng được sơn loè loẹt.

Trang điểm và áo quần

Vivian - cô gái học cùng trường với tôi, rất cao, luôn diện những bộ áo quần rất đẹp. Cô cũng biết cách trang điểm phù hợp với mình, và luôn bước đi với những bước chân đầy tự tin. Cô luôn cho mình xinh đẹp nhất, và sẽ không có bất cứ ai phản đối điều này.

Còn tôi, tôi thấy Vivian sắc sảo. Tuy vậy, cái sắc sảo ấy vẫn chưa thể bằng Judy hay Jen. Nhưng Vivian biết cách làm đẹp cho bản thân và luôn tự tin với thái độ rất điềm đạm.

Thái độ đúng mực và lòng tự trọng của cô khiến cho rất nhiều người để ý. Nó khiến người ta nhớ đến ca khúc trong bộ phim "West side story" (Câu chuyện miền Tây).

Bạn có thể dùng mỹ phẩm và áo quần để tô điểm thêm cho vóc người mềm mại, duyên dáng của mình. Thật đúng như Helena Rubenstein đã từng nói: “Không có người phụ nữ xấu, chỉ có những người phụ nữ không biết làm đẹp mà thôi”.

Khi mới bước vào giai đoạn tuổi teen, tôi không hề trang điểm chút nào, và giờ đây, khi đang ngồi nhà viết những dòng chữ này, tôi cũng rất hiếm khi trang điểm. Nhưng tôi rất thích trang điểm mỗi khi đi ra ngoài, tôi sẽ trông và cảm thấy mình quyến rũ nhiều hơn khi mí mắt được bôi mỹ phẩm, môi được tô bằng son bóng. Việc trang điểm khiến cho con người ta nhanh nhẹn và sáng tạo. Đó có thể là một trong các thú vui khác nhau của nữ giới.

Bạn đừng mượn nhũ bôi mắt của bạn mình nhé. Hãy dùng các loại thuốc chống kích ứng nếu mắt và da bị dị ứng. Bạn cũng nên cảnh giác trước những loại mỹ phẩm được khuyến mại.

Với việc trang điểm, ít hơn một chút có nghĩa là nhiều hơn một chút. Trang điểm nhẹ nhàng trông bạn có vẻ đẹp tự nhiên hơn, đặc biệt là đối với những cô gái trẻ. Hãy nghiên cứu những tạp chí mới và học hỏi những người bạn biết cách ăn mặc và trang điểm. Không nên trang điểm quá nhiều, nếu không bạn sẽ thấy mình thô kệch. Nếu như bạn không trang điểm chút nào, điều này cũng tốt đấy chứ.

Thế còn trang phục thì sao? Bạn có lòng đam mê thời trang không? Tôi không có nhiều tiền để có thể chăm sóc kỹ lưỡng tủ quần áo của mình sau mỗi mùa. Nhưng tôi luôn để tâm tới việc người ta đang mặc gì. Và tôi thường đội thêm mũ, thắt thêm dây lưng, đeo thêm bông tai và dây chuyền.

Hãy giữ cho quần áo luôn luôn sạch sẽ và sửa chữa kịp thời nếu như nó bị rách hòng. Nếu như bạn không sử dụng chiếc quần hay áo nào đó thì nên dùng nó để làm từ thiện. Hãy cho đi

những bộ trang phục không dùng mùa để mùa sau có thể mua thêm được những bộ trang phục mới, hợp thời trang.

Hãy tìm xem màu sắc nào và kiểu dáng nào là phù hợp với bạn nhất. Sau đó, thử mặc kết hợp chúng xem sao. Sẽ có hai trường hợp xảy ra, có thể trông bạn sẽ xấu xí thô kệch hơn khi mặc một số quần áo, trong khi một số loại khác lại giúp bạn trông mảnh mai hơn. Tôi rất thích quần áo tối màu, và không hề thích màu lam. Mặc quần áo đúng kiểu dáng, màu sắc hài hoà sẽ làm nổi bật lên những ưu điểm và giảm bớt đi những khuyết điểm của cơ thể. Hãy trao đổi việc bạn ăn mặc như thế nào với bạn bè, hãy cho đi và nhận lại những bộ áo quần đã qua sử dụng. “cũ người mới ta” mà. Bạn hãy tự tạo ra một kiểu dáng quần áo mang đặc điểm của riêng mình.

Bạn sẽ cho thấy cá tính, các sở thích cũng như tâm trạng của mình thông qua cách ăn mặc. Bạn cảm thấy mình khỏe khoắn hay sần sùi hơn? Bạn hãy chứng tỏ và thể hiện điều đó đi. Có rất nhiều cách giúp bạn trông xinh xắn mà không cần phải ăn diện giống như chúng bạn. Hoặc cả khi phải làm thể (chẳng hạn như khi nhà trường yêu cầu mặc đồng phục), bạn có thể tìm ra một cách để thêm vào đó đặc điểm của riêng mình. Nhưng dù sao, ăn mặc giống như mọi người sẽ là rất tốt vì bạn không khác quá so với những người xung quanh.

Thậm chí những cô gái xinh đẹp cũng tỏ ra chán nản

Đã có không ít lần tôi cố gắng bắt chước cho giống điệu bộ, cử chỉ của một nữ nghệ sỹ. Nhưng chúng ta - vốn là những người chưa bao giờ giành phần thắng trong các cuộc thi sắc đẹp nên phải nhớ rằng: Chúng ta không nhất thiết phải làm như vậy để mong có được một cuộc sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn.

Thời còn học phổ thông, tôi có một người bạn làm người mẫu tên là Danielle. Mặc dù trông Danielle rất tuyệt vời vì có mái tóc

đen và đôi mắt xanh, nhưng bản thân cô thì lại không thấy như vậy. Cô không có được nhiều cuộc hẹn (các chàng trai sợ cô chẳng? Hay họ cảm thấy không đáp ứng được những đòi hỏi của cô?). Khi họ gọi điện cho cô, Danielle băn khoăn không biết họ quan tâm tới cô thực sự hay là chỉ vì nhu cầu giới tính, hay cũng có thể họ muốn có cô để làm một vật trưng bày? Và cô luôn lo lắng về công việc mình sẽ làm trong 5 năm nữa. Bởi sự nghiệp người mẫu của cô chủ yếu dựa vào vẻ đẹp hình thể và khuôn mặt, mà những vẻ đẹp này sẽ có hồi kết thúc, không bao giờ là vĩnh viễn.

Danielle có một số người bạn để giải bày tâm sự về những điều lo lắng trong lòng. Cô cho biết: “Khi mình bắt gặp một cô bé, mình cảm tưởng như mình phải cúi gập người xuống, như thể mới được coi là đẹp vì mình quá cao”.

Chúng ta nên thông cảm với những người phụ nữ đẹp. Nhưng cũng thật tốt khi ta nhìn họ mà nhận ra được những khiếm khuyết của họ để hoàn thiện bản thân ta. Và cũng thật tuyệt vời để từ đó ta có thể phát triển nhân cách và trí thông minh - những đặc điểm không bao giờ phai nhạt.

Giấc ngủ

Có quá nhiều cô cậu bé tuổi teen bị thiếu ngủ. Không giống như người lớn tuổi, có thể tuổi teen cần ngủ đủ 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày (nếu được 9 tiếng thì càng tốt). Mặc dù biết là như vậy, nhưng chúng ta cũng rất hiếm khi làm được điều đó. Và cũng không giống như người lớn, đồng hồ sinh học ở tuổi teen được đặt giờ để bọn trẻ thức khuya dậy muộn một cách tự nhiên. Thế nhưng chúng lại rất hiếm khi quen với điều đó. Bạn sẽ vẫn thấy khoẻ khoắn sau khi cha mẹ qua đời? Bạn sẽ đi tán gẫu trên mạng, qua điện thoại, xem truyền hình, làm bài tập hay đọc một thứ gì đó?

Ngay từ đầu năm học, thời gian đã rất nghiệt ngã cho dù bạn đã sẵn sàng hay chưa, đã nghỉ ngơi, giải lao đủ chưa? Chính vì thế, bạn hãy cố gắng ngủ cho đủ giấc. Một nghiên cứu đã chỉ rõ mối tương quan qua lại giữa việc thiếu ngủ và bị điểm kém. Một nghiên cứu khác cũng khẳng định mối liên hệ rõ ràng giữa giấc ngủ và tâm trạng. Giấc ngủ giúp bạn hồi phục và nâng cao sức chịu đựng của cơ thể. Shakespeare đã gọi giấc ngủ là “người nuôi dưỡng chính các bữa ăn của đời ta”. Nếu bạn thấy cần thiết, hãy ngủ nhiều hơn nữa hoặc hãy đi ngủ sớm ít nhất mỗi tuần một lần.

Nếu bạn hay ngủ vào thời điểm giữa ban ngày hay thường xuyên ngái ngủ, bạn có thể dùng giấc ngủ để “giải thoát” cho mình. Bệnh mất ngủ có thể là một dấu hiệu cho thấy cơ thể đang gặp vấn đề, và bạn cần phải bàn luận và giải quyết các vấn đề đó. Điều tra cho thấy một sự thật kỳ lạ là, những người nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy, những người vốn phàn nàn nhiều về giấc ngủ ít thì trên thực tế lại là những người ngủ rất tốt. Đối với nhiều người, ngủ không phải là một vấn đề. Còn khi nó trở thành vấn đề cần quan tâm, bạn hãy bỏ qua cà phê, trà, cô ca hay sô cô la mỗi tối vì tất cả chúng đều có chứa chất kích thích caffeine. Nếu bạn muốn tỉnh táo hơn, một cốc sữa hay tách trà chamomile sẽ là sự lựa chọn nhẹ nhàng hơn. Hãy tránh luyện tập quá khuya và hãy ý thức được rằng việc xem phim ảnh kinh dị hay quát tháo anh em trước khi lên giường ngủ sẽ khiến bạn khó chịu, không có cảm giác buồn ngủ. Khi đó tốt nhất là bạn nên đi tắm, sau đó lên giường với một cuốn sách hay một tờ báo (tất nhiên sách này không phải là sách giáo khoa). Nếu mắt bạn vẫn cứ thao láo? Bạn đừng uống thuốc ngủ vì chúng là chất gây nghiện. Hãy cố coi việc bị mất ngủ đôi lúc như một cơ hội: Hãy làm bài tập về nhà, viết nhật ký hay đọc một mẫu chuyện ngắn.

Hãy mặc đồ thoải mái và rộng rãi khi đi ngủ, đặt lưng lên một tấm chiếu vững chắc. Thật lý tưởng nếu ta nằm trên một tấm

chiều không có gối hoặc tương đối thấp. Khi nằm trong tư thế đó, xương sống được nằm thẳng, chân tay và các bộ phận khác không bị chèn ép. Như thế, khi tỉnh giấc bạn sẽ không bị vẹo cổ hay má bị hằn các nếp giường chiếu. Hãy thở một cách nhịp nhàng từ cuối cuống phổi qua mũi. Hãy tưởng tượng mình đang bay bổng bồng bềnh và thư giãn để cơ bắp được nghỉ ngơi.

Bệnh truyền nhiễm mononucleosis và sức khỏe của bạn

Khẩu hiệu của tôi khi học năm thứ nhất đại học là: Làm việc chăm chỉ và chơi hết mình. Trong khoảng thời gian hai tháng, tôi thường thức dậy lúc 7h30 phút sáng và luôn chân luôn tay cho đến khi ăn bữa tối. Sau đó tôi học bài đến 21h30 rồi tiệc tùng cho tới 1h30 sáng hôm sau. Việc thức khuya dậy sớm đã cho thấy những tác động không lành mạnh và hành động thiếu khôn ngoan. Và đó chính là thời điểm tôi bắt đầu suy sụp. Nói cách khác, tôi đã bị chứng bệnh mononucleosis.

Đó là vào tháng 11 lạnh giá, khi đó tôi đã bị kiệt sức. Tôi không hề đội mũ hay đeo găng tay, và tôi cũng quên luôn cái họng đang bị viêm của mình. Tuyến bạch huyết ở cổ bắt đầu sưng lên. Lo sợ, tôi bèn đi thử máu ngay và nỗi lo của tôi đã được khẳng định.

Tôi bị mắc chứng bệnh truyền nhiễm mononucleosis. Mặc dù được chẩn đoán và phát hiện sớm, nhưng tôi không được dùng loại thuốc chữa có hiệu quả nào. Tất cả những gì bác sỹ khuyên tôi là: “Hãy nghỉ ngơi và ngủ nhiều, sau đó hãy ăn uống đầy đủ dinh dưỡng. Tránh chơi thể thao nếu không lá lách của bạn sẽ bị rách. Khi đó bạn sẽ gặp vấn đề khó giải quyết đấy”.

Tôi thực hiện những lời khuyên đó một cách thoải mái trong vòng một tuần và nhanh chóng cảm thấy sức khỏe tốt hơn. Nhưng một số trường hợp khác thì không như vậy, người mắc

bệnh phải vật lộn trong nhiều tháng với căn bệnh đó. Một khi mắc bệnh này và được chữa trị khỏi rồi, thì có lẽ bạn sẽ không bao giờ mắc lại bệnh đó nữa.

Bất cứ ai đều có thể bị mắc bệnh mononucleosis, nhưng lứa tuổi teen là đối tượng dễ bị mắc nhất. Mặc dù người ta gọi đó là căn bệnh “hôn” (bệnh lây truyền qua những nụ hôn), nhưng bạn vẫn có thể mắc bệnh khi không có hành vi hôn bất cứ ai. Bệnh có khả năng lây lan truyền nhiễm mạnh, nhất là trong giai đoạn ủ bệnh (trước khi được chẩn đoán) so với thời điểm về sau này.

Đừng có nhầm lẫn giữa chứng bệnh mononucleosis với cảm giác mệt mỏi hay suy nhược cơ thể. Những triệu chứng của suy nhược cơ thể thường biến mất sau thời gian một vài tuần. Trong khi chứng mononucleosis lại tồn tại dai dẳng khiến cho những người mắc phải cảm thấy luôn mệt mỏi rã rời.

Hãy cho bố mẹ bạn biết tình trạng của bạn, hoặc đến các cơ sở y tế khi bắt đầu cảm thấy sức mình yếu dần. Khi đó, bạn sẽ cần đến việc phải kê đơn bốc thuốc và một giải pháp trị liệu phù hợp.

Nếu bạn đã đi nghỉ mát hay cắm trại ở nơi có nhiều côn trùng, hãy cho bác sỹ biết điều này. Có thể bạn đã bị bệnh Lyme. Nếu người bạn thân nhất, em gái hay bạn trai bị mắc một loại virus đặc biệt nào đó, hãy nói cho họ biết để thông báo cho bác sỹ. Bạn cũng có thể bị mắc virus tương tự như thế. Hãy thành thật khi nói với bác sỹ. Bạn càng cung cấp nhiều thông tin, bác sỹ càng chuẩn đoán bệnh chính xác hơn và như thế bạn sẽ được chữa trị và bình phục nhanh hơn.

Nhìn chung, tôi hy vọng các bạn luôn khỏe mạnh. Tôi hy vọng bạn sẽ ăn uống tốt, ngủ tốt, tập luyện đầy đủ, uống đủ nước và rửa sạch sẽ tay chân thường xuyên. Tôi hy vọng bạn luôn khỏe mạnh ngay cả khi những người quanh bạn đang bị hắt hơi, sổ mũi. Hãy uống kèm nhiều nước mỗi khi dùng vitamin hay

uống thuốc. Nếu đang dùng thuốc kháng sinh, bạn hãy tuân theo các chỉ dẫn và xin ý kiến của bác sỹ trước khi định dùng kết hợp các loại thuốc khác nhau.

Khi gặp những biểu hiện hay cảm giác đau lạ, bạn nên quan tâm nhiều tới chúng với thái độ thật nghiêm túc. Khi một y tá hay bác sỹ ở trường học nói: “Chẳng sao đâu, không cần phải cố gắng lên như thế”, thì bạn có thể yên tâm để tinh thần thoải mái được rồi. Khi bị cảm lạnh thông thường, bạn cần được nhắc nhở để nghỉ ngơi, uống thuốc hay súc miệng bằng nước muối. Hoặc bạn cũng có thể bị đau dạ dày hay đau đầu do căng thẳng thần kinh chứ không phải do các nhân tố về thể chất. Bạn hãy yên tâm. Các cơn đau bụng do tác động thần kinh vẫn cứ dai dẳng, chính vì thế điều quan trọng là phải biết bạn không cần đến thuốc giảm độ axit, nhưng biết cách cắt cơn đau bụng như thế nào. Trong chương "Giới tính", tôi sẽ nói cho bạn biết tất cả về các căn bệnh và các viêm nhiễm lây qua đường tình dục. Trong cuốn sách này, chúng tôi không đề cập đến những căn bệnh không có liên quan gì tới giới tính hay lứa tuổi teen.

Yếu đuối về thể chất

Tôi không hề gọi ý chúng ta phải cảm tạ những ngôi sao chiếu mệnh mỗi ngày vì đã cho chúng ta 20 ngón tay và ngón chân, cũng như khả năng điều khiển chúng. Mặc dù theo tôi, đó không phải là một ý kiến tồi. Tôi cho rằng, chúng ta nên đối xử một cách tôn trọng đối với tất cả mọi người dù họ là người tàn tật hay không đi chăng nữa, chứ không phải bằng nghi thức mang tính hạ cố, niềm thương cảm giả bộ, bằng trò đùa ác ý hay sự né tránh lố bịch. Có quá nhiều người luôn coi thiếu năng là một căn bệnh truyền nhiễm, coi người thiếu năng là những người ngu dốt và vô cảm.

Ted Kenedy - người đã bị cắt chân phải đã từng phát biểu hùng hồn: “Người tàn tật không phải là những người bất lực...Chúng ta là người trước tiên, và sau đó là người tàn tật”. Thế còn Franklin D. Roosevelt thì sao? Ông là một vị tổng thống rất được yêu mến, vẫn phải đi lại nhờ chiếc xe lăn đó sao. Được bầu cử làm tổng thống bốn lần, ông đã đưa quốc gia mình đi lên phía trước mặc dù bản thân ông không thể tự mình bước đi được.

Hellen Keller là một người mù và điếc. Bà đã viết: “Con cảm tạ Chúa vì những dị tật Ngài đã ban cho con. Và nhờ những dị tật đó, con đã tìm thấy mình, thấy sứ mạng của mình và tìm thấy Chúa của con”. Bà cũng đã viết: “Người ta không thể nhìn thấy hay thậm chí sờ thấy được những điều tốt đẹp nhất trên đời này. Chúng ta chỉ có thể cảm nhận được bằng chính trái tim mình”.

Bạn đừng có hô toáng lên khi gặp một người bị điếc nhưng có thể lại hiểu được người khác nói gì bằng cách nhìn sự chuyển động của đôi môi. Khi gặp những người như thế, bạn hãy nói năng thật chậm rãi và phát âm thật chính xác. Nếu gặp một người mù đang lúng túng trước chỗ đường giao nhau, bạn đừng ngần ngại giúp đỡ họ. Khi bạn đang chăm sóc một đứa em gái nhỏ, nhưng nó luôn chỉ tay ra và nói: “Chị ơi, sao cậu bé kia lại ngồi trong xe lăn nhỉ?” Bạn đừng có mắng em mình nhé, việc cô bé tỏ ra tò mò là hoàn toàn tự nhiên và bình thường. Hãy nói rằng bé chỉ tay như thế trông xấu lắm và trả lời bé: “Có thể cậu bé đó đã gặp tai nạn hay bị một căn bệnh nào đó, hoặc cũng có thể cậu ấy có đôi chân yếu ớt từ khi mới sinh. Chính vì thế nên cậu ấy mới phải dùng đến xe lăn”. Còn nếu khi nghe bé hỏi thế, bạn lại quay ngoắt đi thì vô hình chung bạn khẳng định cho bé một quan điểm hay nhận thức sai lầm rằng thật không thoải mái nếu ở cạnh những người trông không giống ta chút nào.

Bạn đã bao giờ đi với một người bạn mà người bạn này lại ngồi chễm chệ ở chỗ vốn dành cho người khuyết tật hay chưa?

Rồi bạn ấy lại khúc khích cười? Đối với một ai đó, việc tiện đâu ngồi đấy không phải là một vấn đề đáng buồn cười. Thay vì như thế, bạn nên tìm một chỗ ngồi khác và cảm thấy vui lòng khi có thể cất thêm vài bước đến chỗ ngồi khác.

Nếu gần đây bạn gặp những khó khăn, thách thức về thể chất, rất có thể đôi lúc bạn cảm thấy khó khăn để chấp nhận những hạn chế này, và cả những thành kiến trong xã hội. Tôi hy vọng rằng cuối cùng bạn sẽ tập trung vào thứ bạn có thể làm và không “sa lầy” vào điều bạn không có khả năng làm được. Các trung tâm tư vấn hay phục hồi chức năng có thể giúp được bạn. Và nếu lên mạng, bạn có thể kích chuột vào những trang web, thậm chí vào cả phòng “chat” của lứa tuổi teen có cùng hoàn cảnh như bạn

Ngôn ngữ cơ thể (cử chỉ)

Bạn có từng chú ý tới những quảng cáo có đăng hình nhiều phụ nữ được chụp trước và sau khi được cho là đã tăng hay giảm cân, vòng ngực tăng, hoặc đã loại bỏ được mụn nhọt? Trong những tấm ảnh chụp trước, họ đứng nhũn nhùng, đáng điệu buồn ỉn ỉu. Nhưng trong những bức hình sau đó, họ đứng trông rất cao và thẳng, đang mỉm cười. Không còn nghi ngờ gì nữa, trông họ tốt lên nhiều so với trước đây. Đó chính là ngôn ngữ cơ thể.

Ngôn ngữ cơ thể có thể có tác dụng nhiều hơn lời nói. Một cái nháy mắt có thể bắt đầu cho một điều lãng mạn, một hành động ôm hôn có thể đặt dấu chấm kết thúc cho những tranh cãi gay gắt.

Mẹ tôi luôn bắt tôi khi đứng phải thẳng người. Bà bắt tôi không được nhăn trán, bảo tôi khi nói chuyện nên nhìn thẳng vào mắt mọi người. Khi bắt tay phải thật chặt và chắc chắn không

được run tay. Tôi phản ứng trước điều đó bằng một từ đa âm hơi thái quá “ma ma a a...”, nhưng giờ đây tôi biết ơn mẹ tôi rất nhiều. Bởi vì tôi đã học cách để tạo sự tự tin nên mọi người đối xử với tôi như đối với một người đầy tự tin. Và do đó, tôi bắt đầu cảm thấy tự tin hơn..

Trong lớp học bạn có chú ý nhiều hơn đến sự di chuyển và các động tác, cử chỉ của giáo viên khi giảng bài không? Có thể bạn sẽ chú ý nhiều hơn tới họ hơn là tới những ai ngồi đằng trước bạn của bạn nhưng lại khoanh tay ủ rũ. Các giáo viên có thể biết được bạn đang tỏ ra thích thú hay nhàm chán với bài giảng bằng cách quan sát xem liệu bạn có nghe giảng chăm chú hay chỉ ngồi trên ghế và vẽ lên giấy những hình loằng ngoằng.

Cảnh báo: Bạn không thể lúc nào cũng hiểu đúng những người lạ bởi do ngôn ngữ cử chỉ ở mỗi người mỗi khác nhau, mỗi nền văn hoá mỗi khác nhau. Lấy ví dụ, một số người khi muốn bày tỏ sự kính trọng thì họ lại nhìn xuống đất thay vì nhìn thẳng vào mắt người đối thoại. Lứa tuổi teen ở châu Âu thường hay hôn vào má. Và người Nhật Bản khi gặp nhau họ thường cúi đầu chào hơn là bắt tay. Dù bạn có ở đâu đi chăng nữa, bạn có thể luôn muốn dùng cử chỉ của cơ thể để cho thấy bạn là người nồng ấm, cởi mở và thân thiện.

Trước khi chuyển sang chương "Tình bạn", tôi xin đưa ra một số chủ đề để bàn đến trong chương "Thân thể".

Chào cô Carol!

Chào cô Carol!

Cháu năm nay 17 tuổi và đang dùng nịt ngực cỡ 34A. Cháu rất bối rối về bộ ngực của mình, nó nhỏ quá cô ạ. Con gái dù

có giống cha hay giống mẹ cũng đều được trời phú cho một bộ ngực bình thường. Mọi người bảo rằng cháu thuộc dạng phát triển muộn. Nhưng cháu e rằng mình sẽ mãi mãi như thế này mãi. Cô ơi, xin hãy cho cháu một lời khuyên!

Chào cô Carol!

Tất cả các cô gái bình thường đều có bộ ngực lớn. Họ có cả kinh nguyệt nữa. Còn cháu, năm nay 12 tuổi rồi và cháu rất bối rối khi muốn thay đổi bộ ngực của mình. Vì ngực cháu quá nhỏ nên cháu đã phải đi tập thể dục thẩm mỹ. Đến nay, ngực cháu vẫn nhỏ như hồi cháu đang còn lớp 1 ấy, liệu cháu có bị làm sao không cô?

Chào cô Carol!

Cơ thể cháu vẫn chưa phát triển hoàn chỉnh. Nhưng khi cháu bị cảm lạnh, ngực cháu bắt đầu có biểu hiện thu nhỏ lại. Điều này có gì bất thường không cô?

Chào cô Carol!

Ngực bên trái của cháu nhỏ hơn ngực bên phải. Chính vì thế nên cháu không thể mặc nịt ngực được. Cháu có nên lo lắng quá không cô?

Không, các cháu không cần phải lo lắng quá như thế đâu. Các cháu gái ở độ tuổi lớn hơn hoặc nhỏ hơn cháu với bộ ngực quá to hay quá nhỏ so với bình thường cũng đừng nên lo lắng. Các cháu biết đấy, bầu vú (nhất là núm vú) thường hay phản ứng trước thời tiết lạnh, nên chúng co lại là chuyện bình thường thôi.

Chẳng có ai chú ý đến thân thể mình nhiều như cháu cả, trừ phi thân thể thực sự có vấn đề. Một cô bé tuổi teen không thể làm được việc gì có tác động nhiều đến quá trình phát triển của mình. Không còn nghi ngờ gì nữa, tuổi dậy thì thường mang đến nhiều điều phiền toái. Một số cô gái này thường lớn nhanh hơn một số cô gái khác. Và đa số con gái thường lớn nhanh hơn so với bạn trai cùng tuổi. Thân thể phụ nữ thường có vóc dáng khác nhau. Do vậy, thực tế cháu nên bằng lòng với cơ thể của chính mình. Làm được điều này, cần phải có thời gian cháu ạ. Cô cũng thế, trước khi cô bằng lòng về thân thể mình, cô và một vài người bạn đã thường xuyên tập luyện vật cả mới có được thân hình đẹp và hấp dẫn. Có đã rùng mình khi nghĩ rằng: Phải tập cái gì đó cho bộ ngực nở nang. Có bộ ngực càng to thì càng tốt. Rồi khi đó, các chàng trai sẽ phải ngược nhìn chúng ta.

Điều gì sẽ xảy ra khi các chàng trai ngược lên nhìn cháu, hay cháu lại ước gì họ không để ý đến mình? Cháu nên tránh khi câu bé đó tỏ ra vụng về chứ không hề có ý định đe dọa cháu. Rất nhiều người đã mắc phải điều này. Khi đó cháu có thể làm được những gì nào? Tất nhiên là không nhiều lắm rồi! Dù sao thì cũng có một tia hy vọng rằng, cuối cùng các chàng trai trên thế giới này đều như nhau.

Chào cô Carol!

Cháu 14 tuổi, chu kỳ kinh nguyệt của cháu không được đều cho lắm nhưng cháu vẫn biết điều đó là bình thường. Thế nhưng điều làm cháu lo lắng là hình như mình có những biểu hiện mang thai như ngực căng, mệt mỏi mặc dù cháu vẫn còn con gái. Cháu luôn nghĩ đến việc mình có thể mang thai một lúc nào đó. Khả năng duy nhất khiến cháu có thể có mang là trước khi cháu đến câu lạc bộ quần vợt một tháng trước, cháu và bạn trai cháu đã tắm chung với nhau. Chúng cháu chỉ có

hôn nhau thôi. Ngoài ra không làm gì khác. Như thế cháu có thể có thai được không cô?

Không đâu cháu ạ. Tình trùng không thể gặp được trứng theo cách đó được (cháu hãy xem chương "Giới tính"). Và để khỏi phải lo lắng, từ nay cháu đừng làm như thế nữa nhé.

Chào cô Carol!

Kinh nguyệt của cháu không đều, lúc nhiều lúc ít, có khi chẳng ra tí nào. Trường cháu đang tổ chức đi chơi, nhưng cháu không biết mình có nên tham gia hay không nữa vì cháu sợ mình sẽ bị hành kinh trong những ngày đó. Hơn nữa, cháu cũng sợ phải mang theo người băng vệ sinh.

Đừng bỏ lỡ cơ hội đi chơi cháu ạ. Cháu cứ đi chơi đi. Hãy đem theo băng và nẹp vệ sinh phòng khi cần đến. Nếu thấy lo lắng, cháu hãy dùng băng vệ sinh loại mỏng để phòng ngừa. Cháu thử hình dung xem, nếu tất cả các cô gái đều lo lắng về vấn đề kinh nguyệt như cháu và họ đều quyết định ở nhà thì chắc hẳn các lớp học sẽ có nhiều chỗ trống. Bên cạnh đó, cháu hãy quyết định đi chơi cùng với trường, cháu sẽ có nhiều kỷ niệm đẹp và vui vẻ đấy.

Chào cô Carol!

Mụn đang bắt đầu mọc trên lưng cháu. Nhưng thật là tội tệ nếu mụn mọc quá nhiều, khi đó chắc cháu sẽ không chịu đựng được mất. Cháu đã kỳ lưng và dùng rất nhiều loại xà phòng khác nhau, nhưng mụn không giảm bớt chút nào. Mẹ cháu muốn đưa cháu tới gặp bác sỹ da liễu nhưng cháu lại không muốn đi. Cháu phải làm gì bây giờ?

Tại sao cháu lại không muốn đến gặp bác sỹ? Cháu không thấy an toàn khi được các bác sỹ chữa trị sao? Và cháu thật may mắn khi có một người mẹ luôn quan tâm như vậy đấy. Theo như cô được biết, nhiều cháu gái nói rằng mình muốn đến gặp bác sỹ trị liệu, bác sỹ phụ khoa, bác sỹ da liễu hay thậm chí chỉ đến chỗ thợ làm tóc thôi nhưng cha mẹ lại phản đối. Cháu hãy đi nếu như cha mẹ cháu muốn cháu gặp bác sỹ để xin ý kiến.

Chào cô Carol!

Cháu bị bệnh tiểu đường và rất sợ phải nói điều này với bạn bè. Một lần cháu bị ngất khi ở trường học và không thể nhớ đã nói gì với bạn bè. Khi các bạn hỏi cháu có muốn ăn kẹo không, cháu trả lời là không. Khi đó các bạn nghĩ cháu thật là kỳ lạ. Cháu có nên nói cho họ biết bí mật này không?

Đây là những điều ta tìm được ở một người bạn: Sự nồng ấm, trí thông minh, khiếu hài hước và một thái độ lạc quan. Sẽ không thành vấn đề nếu như một ai đó bị bệnh tiểu đường hay mất đầy nổi tàn nhang. Thế còn cháu thì sao? Cháu có bỏ rơi bạn bè nếu cháu phát hiện ra rằng cô bạn thân nhất của mình bị bệnh hen suyễn? Chắc chắn là không rồi. Nhưng có thể cháu rất tò mò và có thể hỏi dồn dập hàng triệu câu hỏi. Nhưng trước khi nói ra điều đó với mọi người, cháu nên nói với cha mẹ hay đến gặp bác sỹ để biết được tình hình mọi việc sẽ như thế nào. Nếu cháu cho rằng bệnh tiểu đường là kỳ lạ, làm cháu kinh hãi hay bối rối, có thể bạn bè cháu cũng nghĩ thế. Nhưng nếu cháu chấp nhận chính mình thì bạn bè cũng chấp nhận cháu. Khi cháu đã sẵn sàng, và khi bạn bè hỏi tại sao cháu không ăn kẹo, hãy nói với bạn bè rằng cháu luôn quan tâm chăm sóc bản thân mình. Hãy gọi điện thoại đến bệnh viện nơi cháu sống để biết thêm thông tin.

Chào cô Carol!

Cháu rất xấu hổ, thậm chí ngay cả khi viết lá thư này. Đôi lúc cháu đã tè ra giường. Khi được mời tới các bữa tiệc, liên hoan mà phải ngủ qua đêm ở đó thì cháu luôn phải từ chối. Cô có tin rằng cháu có thể bị làm sao không?

Vấn đề cháu hỏi hiện giờ đang rất phổ biến. Nó có tên gọi là bệnh đái dầm (Enuresis). Nó mang yếu tố di truyền, do vậy cha mẹ của một người mắc bệnh đái dầm có thể gặp những khó khăn tương tự. Hãy đến gặp bác sĩ. Việc điều trị bao gồm một thiết bị báo động hay thậm chí một ống phun đã được bác sĩ chỉ định. Như thế cháu có thể yên tâm khi dự các bữa tiệc qua đêm. Cháu có thể vượt qua được vấn đề này. Nhưng trước mắt, cô hy vọng cháu có thể vượt qua được sự xấu hổ vì đó không phải là lỗi do cháu. Hãy lên mạng để tìm kiếm thêm thông tin về vấn đề này.

Chào cô Carol!

Một trong số các nếp gấp bên trong của lớp da ngoài âm hộ cháu rộng hơn một chút so với các nếp gấp khác. Đó có phải là vấn đề bình thường hoàn toàn hay không ạ?

Bình thường thôi cháu ạ.

Chào cô Carol!

Cháu 11 tuổi, trước đây cháu rất béo nhưng mùa hè vừa qua đã giảm được hơn 9 kg. Một số bạn bè ở trường vẫn coi cháu là một cô học sinh lớp 6 to béo, và luôn kể các câu chuyện về cháu. Cháu phải làm gì để bạn bè quên đi hình

dáng con người cháu trước đây và thấy được con người cháu hiện tại - một vóc dáng mảnh mai hơn?

Trước tiên, cô xin chúc mừng cháu đã thay đổi được vóc vóc. Nếu cháu không bận tâm về con người trước đây của cháu thì bạn bè cháu cũng vậy thôi. Tất cả các cô bé tuổi teen đều rất lo lắng và thường mất thời gian để có thể tự tin với vóc dáng mới. Cháu cũng như thế dù cho cháu có tăng hay sụt cân, người thon lại. Cháu còn nhớ hình ảnh con vịt xấu xí trong truyện ngắn của Hans Christian Andersen không? Nó không hề có ý nghĩ sẽ trở thành một con chim thiên nga xinh đẹp cho tới khi nó băng hoàng nhìn thấy bóng mình dưới hồ nước.

Chào cô Carol!

Cháu đã ăn rất nhiều nhưng lại không tăng cân. Cháu rất vui vì mình không béo, nhưng cháu lại quá gầy cô ạ (người toàn xương xẩu). Khi mặc bộ đồ tắm, bao nhiêu chiếc xương đều nhô hết ra. Cháu cao gần 1,6m và chỉ nặng có gần 45 kg thôi. Làm thế nào để cháu có thể tăng cân được hả cô?

Cháu hãy thử làm sữa khuấy bằng cách cho kem, chuối, đậu phộng, bơ, sữa và đá nước vào máy xay sinh tố. Hãy ăn vặt các thứ như lạc, nho và pho mát/ Hãy ăn sữa chua giữa các bữa ăn. Tránh dùng các loại đồ ăn ít có giá trị dinh dưỡng. Hãy thực hiện chế độ ăn sea food. Trước đây cô cũng gầy như đậu đũa ấy nhưng cô đã vượt qua được và cháu cũng sẽ như thế. Các cơ chế trao đổi chất sẽ thay đổi theo hướng tốt hơn lên hay tồi tệ đi. Nhưng trong khi chờ đợi, cháu hãy ăn những loại thức ăn bổ dưỡng và xin bác sỹ cho biết về các chất bổ sung dinh dưỡng.

Chương II

TÌNH BẠN

Bạn không thích mọi người, nhưng tại sao mọi người lại thích bạn?

Cụm từ “chỉ những người bạn” không có nghĩa gì nhiều đối với tôi. Chúng ta không bao giờ nên tầm thường hoá tình bạn.

Ta sẽ cần nhiều thời gian và nỗ lực để có được những người bạn mới và duy trì mối quan hệ với những người bạn cũ. Thật không dễ dàng gì có thể vượt qua tính rụt rè, nhút nhát. Cũng không phải lúc nào ta cũng có thể kiên nhẫn lắng nghe mọi vấn đề của một ai đó, rồi gọi điện thoại và viết lách trong khi quá bận bịu. Tôi không sưu tập tiền xu, tem hay các pho tượng nhỏ như nhiều người khác, nhưng tôi “sưu tập” con người. Tình bạn là một phần chính yếu không thể thiếu trong cuộc sống của tôi.

Bạn bè là những người thật sự quan trọng trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Bạn bè chúc mừng và chia sẻ với tôi, làm tăng thêm niềm vui và giảm bớt nỗi buồn. Người bạn Judy đã gửi cho tôi một bó hoa rất đẹp khi nhận được tin tổng biên tập đã dành cho tôi cơ hội để viết cuốn sách này. Và tôi cũng cảm thấy vinh

dự khi tới dự đám cưới của một cô bạn gái. Khi bỏ tôi qua đời, bạn Jen của tôi đã lái xe vượt qua quãng đường hàng ngàn cây số để đến bên tôi. Và chúng tôi đã tâm sự với nhau nhiều ngày sau khi cô ấy chia tay với người đàn ông mà cô rất yêu.

Bạn có thể sống được mà không cần nổi tiếng, không có bạn trai; bạn có thể tồn tại mà không cần có người bạn thân đặc biệt nào. Nhưng nếu không có lấy một người bạn nào thì quả thật bạn là người thiệt thòi. Trên hết, khi có một người bạn, bạn sẽ biết cách điều chỉnh và yêu mến chính mình. Bạn bè thường trao cho nhau những món quà rất lớn và ý nghĩa, đó là sự tự tin. Chương này sẽ bàn về cách tạo ra tình bạn vững bền giữa những cô gái hay các chàng trai. Nhưng quan trọng nhất, nó giúp bạn những cách kết bạn với chính mình.

Tình bạn gái thường vững bền hơn tình bạn trai

Tôi không có ý tạo ra sự lãng mạn hay có ý nói rằng tình yêu không khi nào thuần khiết, hoặc tình yêu học trò không khi nào đi đến hôn nhân. Nhưng bạn sẽ vẫn duy trì được mối liên lạc với một vài cô bạn gái chơi thân hiện tại hay trong 10 năm tới. Trong khi đó, những chàng trai đang có mặt trong cuộc sống hiện tại của bạn sẽ có thể có mặt trong cuộc sống của một người khác cũng trong cùng một khoảng thời gian.

Hồi còn học phổ thông, tôi đã dành rất nhiều thời gian ở bên cạnh một người bạn điển trai. Bạn ấy có mái tóc xoăn nghệ sỹ và đôi mắt xanh biếc. Cho đến bây giờ, vào mỗi dịp Giáng sinh chúng tôi vẫn gửi tặng nhau thiệp chúc mừng. Tôi cũng dành nhiều buổi chiều để chơi với Judy và Jen, bây giờ đã trưởng thành, mỗi người sống ở mỗi thành phố khác nhau, nhưng chúng tôi vẫn liên lạc qua điện thoại, thư từ và e mail. Và khi nào có điều kiện, chúng tôi cũng vẫn dành thời gian đến thăm hỏi nhau.

Khi cả ba học lên đại học, chúng tôi cũng vẫn duy trì quan hệ như vậy. Tôi đã có nhiều cuộc hẹn với các chàng trai như Chris, Walter, Alger... Ở bên họ, tôi có được nhiều niềm vui.

Tôi cũng có nhiều bạn gái ở lớp, ký túc xá và những trường khác, chúng tôi chơi với nhau khá thân và đã có những khoảng thời gian thực sự vui vẻ.

Một số người bạn thân của mẹ tôi là những người bạn cũ từ thời thiếu thời, họ tự tổ chức ra một câu lạc bộ tên là CHMP (Đó là tên được ghép bằng các chữ đầu tên gọi của mỗi người: Carolyn, Hellen, Marybeth và Polly). Tất cả đều là bạn tốt trong nhiều chục năm qua.

Thế còn tình bạn giữa những chàng trai thì sao? Nó cũng rất có ý nghĩa. Còn gì hơn nếu mọi người biết liên kết chặt chẽ với nhau, và từ đó, tình bạn chân thành sẽ vượt qua được mọi khoảng cách.

Đừng bao giờ từ chối các cuộc hẹn. Nên nhớ rằng những người bạn thân trong mùa hè có thể sẽ chuyển trường, hay chuyển nhà đi trước khi tới năm học mới. Nên gặp gỡ bạn bè khi có cơ hội để duy trì một tình bạn lâu bền.

Mười cách kết bạn

Bạn muốn kết bạn và mong muốn mở rộng các mối quan hệ xã hội? Đừng đứng yên một chỗ như vậy, bạn hãy vui cười và tham gia nói chuyện, lắng nghe, thì thầm và khâm phục. Bạn đừng sống khép kín và không giao du với ai bao giờ nhé. Dưới đây là 10 cách giúp bạn tìm được người như ý để kết bạn.

1. Xác định rõ xem bạn muốn kết bạn với ai và lý do tại sao mình lại kết bạn với người ấy. Nếu bạn muốn kết bạn với Jenna bởi vì cô ấy nổi tiếng hay với Tess chỉ vì cô ta xinh đẹp thì thật không nên. Vì kết bạn chỉ vì những lý do như vậy thì có rất ít cơ

may để thành công và duy trì tình bạn được lâu dài. Nếu như bạn muốn kết bạn với Kelly vì hai người hợp tính nhau, hay với Katherine vì cả hai có chung ý thích đi dạo bộ thì đó là những người bạn có cùng sở thích với bạn. Hãy lựa chọn bạn bè dựa trên những đức tính chứ đừng dựa trên địa vị và danh tiếng của họ.

Bạn cũng có thể học được nhiều thứ từ những người bạn của mình. Tại sao bạn lại ước mong Lisa là bạn của mình? Nếu do cô ấy hài hước, hay quan tâm tới người khác thì khi đó bạn hãy cố gắng học tập và tạo cho mình những đức tính quý báu này.

2. Hãy hòa đồng, tích cực tham gia vào các hoạt động ngoại khoá. Đừng có quanh quẩn ở nhà hay ở gian đồ ăn tại một cửa hàng nhỏ. Hãy đăng ký tên tham gia vào các đoàn, hội, ban nhạc, câu lạc bộ vì tính hay câu lạc bộ sinh viên. Hãy thử làm diễn viên nghiệp dư, đóng kịch ở các buổi văn nghệ của trường. Bạn không nên tách mình ra, ngồi ru rú ở nhà mà hãy tìm kiếm sự trợ giúp thông qua việc tham dự nhiều chương trình hoạt động khác nhau.

Khi tham gia Câu lạc bộ tiếng Pháp Byram Hills, tôi đã có cơ hội để gặp gỡ nhiều người bạn nói tiếng Pháp. Khi đi tình nguyện giúp đỡ trẻ em tàn tật ở Mount Kisco, tôi đã kết bạn với một số anh chị sinh viên lớn hơn, họ là những người nổi tiếng và trước đây chưa từng nói một tiếng “xin chào” với tôi khi chúng tôi ở cùng hội trường. Khi trở thành trưởng nhóm của Boys’ Lacrosse Team, tôi đã được biết thêm một số chàng trai đáng để mình học hỏi nhiều điều.

Một khi trở thành người năng động, bạn sẽ được tiếp xúc với nhiều người, thấy mình có mối quan hệ rộng rãi, điều đó thật thú vị. Bên cạnh đó, một người luôn say mê nhiệt tình với mọi công việc sẽ luôn có được tình bạn tốt hơn những ai chỉ ngồi một chỗ khi tham gia hoạt động ngoại khoá.

3. Giới thiệu mình và nhớ tên mọi người. Đừng chờ đợi ai đó sẽ giới thiệu bạn với người khác trong một buổi gặp mặt. Hãy tiến đến bên họ và chào họ. Chẳng hạn: “Xin chào bạn, mình là Carol” với một người bạn chưa từng gặp bao giờ, người ta sẽ không nhìn bạn một cách xa lạ đâu, mà họ sẽ chào lại bạn.

Tôi được sinh ra mà không hề có tài bẩm sinh nhớ tên mọi người mình đã gặp. Nhưng sau đó, tôi tự học được cách nhớ tên mọi người. Điều này không khó. Khi một người nào đó giới thiệu họ với bạn, hãy chú ý lắng nghe tên của họ và nhắc lại: “Rất vui được gặp bạn, Madison” chẳng hạn. Trong một vài câu giao tiếp sau đó, bạn hãy nhắc lại tên người ấy: “Madison, quê bạn ở đâu nhỉ?”. Hãy cố gắng nắm bắt được tên người ta ngay lần gặp đầu tiên, như thế bạn sẽ không bị quên nhanh.

Một số người cố gắng nhớ tên mọi người bằng cách liên tưởng cái tên đó với một người họ đã biết. Lys có tóc vàng, Pall thì cao... Có một thói quen bạn nên tạo ra cho mình càng sớm càng tốt trong việc nhớ tên mọi người. Thói quen đó chính là bạn phải nhớ ngay được tên người khi nghe nó lần đầu tiên, nếu còn thấy khó khăn, bạn hãy sử dụng phương pháp hỗ trợ đó là ghi tên họ vào sổ tay.

Điều gì xảy ra nếu bạn nói “Chào Tôm” trong nhà ăn, nhưng Tôm lại không nhớ tên bạn? Cậu ấy có thể cảm thấy bối rối khi cất tiếng chào lại bạn. Nhưng cũng có thể cậu ấy sẽ quay sang bạn bè và hỏi “cô gái kia là ai?”. Hãy tỏ ra chan hoà hơn với những người bạn mới trong lớp học và cả những ai đang nỗ lực mở rộng các mối quan hệ xã hội. Điều này rất tuyệt vời và có thể bạn sẽ khám phá được những điều tuyệt diệu ở những người bạn mới này.

4. Trau dồi nghệ thuật giao tiếp. Bạn có thấy chán khi đang nói mà bị ai đó ngắt lời không? Bạn đang kể lại chuyện hôm đi xem phim cho Raleigh nghe: “Một cô gái ngồi bàn sau vừa cho

tôi một ít bông ngô xong thì tôi lại làm rơi hết”, trong khi ấy Raleigh lại quay mặt đi đường như không nghe bạn nói.

Bạn sẽ kết bạn được nhanh chóng nếu để cho người đối thoại nói hết câu hay những suy nghĩ của họ. Hãy để cho họ nói và lắng nghe những gì họ nói ra. Nếu một cô gái nói rằng cô vừa đi nghỉ mát về, bạn đừng ngay lập tức chen vào: “Minh cũng thế”. Thay vì thế hãy hỏi: “Kỳ nghỉ đó thế nào, bạn đã đi đâu thế?”. Nếu cô ta nói cô ta đi ca nô xuôi theo dòng nước bạc trên con sông Colorado, thay vì nói “Ui thế à”, hãy khuyến khích cô ta kể cho bạn nghe nhiều hơn nữa bằng cách gật đầu, nhìn thẳng vào mắt cô ta, đặt ra những câu hỏi mở hơn là chỉ để cô ta trả lời “Vâng” hoặc “Không”. Bạn hãy nói: “Thật thế sao?” hoặc “Thật tuyệt vời!”.

Mọi người thường thích nói về bản thân mình. Chính vì thế có được một người biết cách lắng nghe không phải dễ kiếm. Do vậy, người này luôn được đánh giá rất cao. Nhà văn Fran lebowit đã từng châm biếm: “Đối lập với nói không phải là lắng nghe. Đối lập với nói chính là sự chờ đợi”. Bạn có thể học hỏi được nhiều bằng cách lắng nghe hơn là bằng cách nói thật nhiều.

Điều đó cũng không có nghĩa là bạn nên giữ im lặng. Nhưng việc nói liên tục như “súng liên thanh” không làm thầy giáo tiếng Anh của bạn hồi hộp, các chuyện phiếm không ngót không giúp có thêm nhiều người bạn. Nếu bạn tập trung quá nhiều vào chi tiết, ví dụ: “Thứ 6 tuần trước, à không, thứ 5 thì đúng hơn, dù sao tôi cũng không chắc chắn lắm. Bạn biết không, tôi và Halley đã tới chiếc hồ đó. Bến tàu ở đó thật dài là dài, chính vì thế mà cô bạn ấy thích nơi này. Tôi cũng thích nơi này. Thực sự đây là một nơi rất đẹp. Và rồi chúng tôi nhìn ngắm các đám mây. Có một đám mây trông thật giống cái mức kem va ni...”. Khi nói chuyện theo kiểu này, bạn sẽ sớm làm cho người nghe nhàm chán. Bạn cũng nên cân trọng, đừng nói quá nhiều về bản

thân mình. Khi hai người tự cao tự đại gặp nhau, đó là sự gặp nhau của “cái tôi” và “cái tôi”. Và cuộc đối thoại giữa hai người sẽ chẳng đi đến đâu.

Cuộc hội thoại lý tưởng là trong đó mỗi người chỉ nói một nửa và lắng nghe một nửa. Nếu bạn có khuynh hướng quá trầm tính, hãy bắt mình nói nhiều hơn trước lớp hay tại các bữa ăn. Bạn không cần phải trình bày chi tiết về các vấn đề chính trị ở Trung Mỹ nhưng bạn có thể nói về một điều gì đó. Bạn hãy đặt ra rằng mỗi ngày mình sẽ nói chuyện ít nhất với một cô gái, một chàng trai, một giáo viên hay người quản lý thư viện, nói chung là với một ai đó mà bạn không hề quen biết. Một chút xấu hổ có thể trông rất đáng yêu, nhưng nếu bạn quá rụt rè, một số người sẽ hiểu sai sự xấu hổ của bạn, trong mắt họ bạn sẽ trở nên hờn hĩn. Tệ hơn nữa, bạn sẽ không gặp gỡ được mọi người.

Mẹo: Nếu bạn không biết hoặc không có gì để nói, hãy đọc lướt qua các tờ báo, các cuốn tạp chí... Càng biết nhiều thông tin về những bộ phim hay về những khám phá khoa học, bạn càng cảm thấy thoải mái khi tham gia vào các đối thoại khác nhau.

5. Biết phát huy sức hấp dẫn. Liệu sức hấp dẫn có phải là một thứ bạn sinh ra đã có sẵn? Không nhất thiết phải như vậy. Nếu bố bạn làm đại sứ ở Boston, mẹ bạn là một nữ nghệ sỹ xinh đẹp ở phía Nam, và họ đã dành nhiều năm trời để chuẩn bị sẵn sàng cho bạn bước vào đời. Thì chính khi ấy, bạn lại muốn rẽ theo hướng đi của riêng mình. Nhưng bất cứ ai cũng có thể học được cách tạo cho mình một sức hấp dẫn riêng không thể cưỡng nổi với người khác giới.

Sức hấp dẫn đi liền với phong cách của mỗi người. Điều đó đảm bảo việc không ai cảm thấy mình bị gạt ra ngoài rìa. Nó sẽ giúp đắc lực khi bạn cần đến. Nó khiến cho con người ta trở nên tế nhị hơn, ví dụ trong trường hợp sau đây: Thay vì nói “Chiếc quần này của bạn quá chật phải không, nhìn kìa, nó lằn rõ từng

đường cong trên hông và mông, đùi của bạn”, thì hãy nói “Tôi nghĩ nếu mặc chiếc quần khác bạn sẽ thấy thoải mái hơn”. Và thật là tai hại nếu bạn thốt ra một câu đại loại như “Lạy Chúa tôi, bạn tăng cân nhanh quá rồi”.

Thoạt đầu, muốn tạo nên sự hấp dẫn, bạn có thể cảm thấy giả dối hoặc thấy mình đang cố gắng quá sức. Nhưng bạn sẽ sớm thấy điều này mang tính tự nhiên và xác thực hơn. Người ta thường thích những người thích mình, chính vì thế muốn tìm được một người bạn thích mình để bày tỏ lòng yêu mến và sự kính trọng, bạn nên bắt đầu “biến” một người lạ thành một người bạn.

6. Hãy cho và nhận những lời khen một cách hài hoà, cân bằng. Những lời nói xu nịnh có thể không đưa bạn đến đâu, nhưng nó sẽ không “cản trở” bạn trong cuộc hành trình tìm kiếm một người bạn. Khi bạn tán phục một ai đó, hãy nói điều đó cho người ấy nghe. Mọi người đều thích những lời khen thực lòng và chân thành. Chính vì thế, bạn hãy ca ngợi một cách thực lòng “Chuối hạt này đẹp quá”, “Chữ viết của bạn thật là đẹp”, “Đội tuyển của chúng ta sẽ chẳng là gì nếu không có bạn”, “Anh lái xe thật cừ” hay “Em có nụ cười thật là quyến rũ”. Bạn nên nhớ rằng chẳng có ai đưa ra một lời khen nồng ấm nếu bản tính họ vốn lạnh nhạt. Nếu bạn muốn mình có tác động nhiều hơn, hãy quan tâm và chú trọng tới những thứ thường không được chú ý lắm. Nếu bạn có bắt gặp Tiger Woods đang mua giăm bông tại một cửa hàng bán thức ăn ngon, bạn không thể gây được ấn tượng nếu chỉ bằng câu nói: “Anh chơi gôn cừ lắm”. Đối với những người bạn cùng lớp cũng vậy. Tuy nhiên, bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy anh chàng tiền vệ đội bóng ở trường phấn chấn như thế nào nếu bạn cho anh ta biết rằng anh có giọng nói ấm áp và một nụ cười quyến rũ. Nhớ là bạn đừng có giả dối, những lời xu nịnh giả dối sẽ không giúp bạn xích lại gần ai cả.

Bạn có phải là người luôn đưa ra nhiều lời khen? Ý định của một vài người có thể là tốt, nhưng những lời khen của họ có thể nửa vờ nửa thật. Bạn nên tránh cách nói “Bạn đã sụt cân khá nhiều đấy”, “Hôm nay da bạn trông thật sạch sẽ, sáng sủa”, “Trông bạn khá hơn nhiều rồi”... Nếu bạn nói như vậy, chẳng bằng bạn bảo rằng trước kia họ trông tồi tệ lắm sao?

7. Đừng có hấp tấp, vội vàng. Có được tình bạn ngay lần gặp đầu tiên không? Tình bạn như thế có thể bị thay đổi. Bạn nên nhớ rằng, tình bạn cũng giống như cây cối, nó cần có thời gian để sinh trưởng, phát triển. Tình bạn chóng đến thì cũng chóng phai nhạt.

Nếu bạn cố gắng để nhanh chóng có một tình bạn, có thể sẽ dẫn tới việc bạn tự đề cao mình quá, và bạn sẽ luôn căng thẳng. Nếu hỏi quá nhiều câu hỏi, có thể bạn tỏ ra tò mò hơn là đáng yêu. Đừng khiêm tốn quá, nhưng nếu bạn quá huênh hoang về bản thân mình hay như lúc nào cũng nói chuyện về cuộc đời mình, thì sẽ có lúc bạn cảm thấy mình đang tham gia cuộc phỏng vấn xin việc làm.

Khi học đại học, tôi thường ngồi ăn cơm với một bạn tên là John. Chúng tôi hay nói chuyện về chủ đề núi non, và bạn ấy cũng có lần kể về việc mình đã leo lên ngọn Kilimanjaro như thế nào. Lúc ấy, tôi thấy bất ngờ đến nỗi suýt bị ngã khỏi ghế. Điều đó là do John chẳng những chinh phục được độ cao như thế, mà còn bởi trước kia bạn ấy chưa hề nói ra điều đó. Nếu John cứ nói về kỳ công tương tự như thế trong lần gặp nhau đầu tiên thì có lẽ tôi cũng thấy ấn tượng, nhưng cũng có thể sẽ nghĩ thầm “Anh ta khoe khoang quá” hoặc là “Tôi không nghĩ rằng anh ta có thể chờ đợi lâu hơn nữa để nói ra điều đó”.

Chính vì thế, bạn hãy kết bạn một cách từ từ.

8. Hãy sẵn sàng chấp nhận lời chối từ. Nếu bạn không thích mọi người, mọi người cũng sẽ không thích bạn. Một số người không tỏ ra thân mật như những người khác bạn từng gặp đâu.

Hiện tại bạn được mọi người biết đến với vẻ đáng yêu của mình. Nếu bạn cứ giấu mình trong vỏ bọc, bạn sẽ không gặp được một ai chứ đừng nói đến chuyện “uơm tròng” một tình bạn tốt. Vì thế, hãy nắm lấy cơ hội, hãy xuất hiện, hãy mở lòng mình. Hãy phát biểu quan điểm của mình chứ không chỉ nghĩ ngợi. Khi đó, bạn sẽ được mọi người chấp nhận. Bạn nên nhớ rằng nếu Gillian xử sự thô lỗ, bạn sẽ không muốn làm bạn với cô ta nữa. Nhưng nếu cô ta đáng yêu hơn, thì thật đáng để bạn phải “liều”.

Liệu mọi người có nói xấu về bạn? Có lẽ là không. Nhưng khi nghĩ về điều này, có thể bạn đã quá tự cao tự đại khi cho rằng cá tính của mình chính là điểm nhấn của cuộc tranh cãi. Bạn hãy thư giãn, chẳng có lý do nào khiến bạn phải lo lắng nếu bạn là một người nhiệt tình, biết quan tâm đến người khác. Bạn nên nhớ điều họ nói ra có thể vừa rất tốt vừa rất xấu, chẳng thế mà Oscar Wilde từng nói: “Trên thế gian này có duy nhất một thứ tồi tệ hơn khi ta được nói đến, đó chính là khi ta không được nói đến”.

9. Trải qua thử thách thú vị. Khi bạn hỏi một người quen “Cô có khỏe không?”, khi đó cô ta lại lẫu bầu về căn bệnh đau lưng, về việc bị dị ứng hay cãi lộn với em gái... Điều này khiến bạn không hề muốn đạp xe đi cùng với cô ta, dù chỉ là một đoạn đường. Những lời phàn nàn không thể giúp được gì khi ta muốn kết bạn.

Nếu thấy buồn chán, hãy chia sẻ nó với những người bạn thân, nhưng đừng kể nó cho những ai mà bạn không hề biết. Tôi nhớ có một câu tục ngữ của châu Phi như thế này: “Buồn đau

cũng như một kho báu mà chỉ những người bạn thân của ta mới biết”.

Tôi cũng nhớ có một bạn trai hồi học phổ thông không bao giờ mỉm cười. Tôi đã hỏi bạn ấy: “Mọi việc thế nào rồi bạn?”, bạn ấy chỉ nhún vai và lăm bầm cái gì đó trong miệng. Tôi chẳng vui vẻ gì khi thấy điều đó. Nhưng tôi chưa bao giờ nỗ lực để tìm hiểu điều làm bạn ấy cau gắt.

Nếu bạn xử sự vui vẻ, nhiệt tình, đầy tự tin trong khoảng 2 ngày, chào hỏi những khuôn mặt mới theo cách đầy lạc quan và dễ mến, thì có thể bạn sẽ cảm thấy sững sốt khi được họ chào đón nồng nhiệt. Điều kế tiếp là bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn và nụ cười sẽ luôn thường trực trên môi bạn.

10. Đến dự tiệc mời. Một cách tôi làm để kết bạn sau khi chuyển đến một thị trấn mới đó chính là mời bạn bè đến tham dự các bữa tiệc. Khi bạn nói ra rằng mình đang tổ chức một bữa tiệc, những người gần như là người lạ dường như đều muốn trở thành bạn với bạn trước khi bữa tiệc đó diễn ra. Hãy đảm bảo chắc chắn rằng bạn hiểu hết về họ, và chỉ ít thì bạn cũng đang dành thời gian để tìm hiểu về họ.

Bạn nên tổ chức bữa tiệc theo hình thức nào? Bạn sẽ phát đi những giấy mời hay mở rộng cửa cho tất cả mọi người? Hãy hỏi xem bố mẹ bạn có cho phép hay không. Thế còn về bữa tiệc có ngủ qua đêm từ 6 - 8 cô gái thì sao? Thật vui khi có phần kể chuyện ma, phần chúc nhau hay phần để nói chuyện tại bữa tiệc. Bạn cũng không nên cảm thấy quá phiền phức nếu như một ai đó có mang túi ngủ tới. Hoặc bạn có thể mời các bạn trai đến dự bữa tiệc “có gì ăn nấy”. Hãy bảo các vị khách mang theo bánh mỳ, đồ tráng miệng... khi đến. Còn bạn có thể cung cấp thực đơn chính, và sau đó mọi người có thể cùng nhau dọn dẹp khi tiệc đã tàn.

Trong bữa tiệc, các bạn có thể bật mắt để thưởng thức bốn loại bánh pizza khác nhau. Nếu không tổ chức tiệc trong nhà, bạn có thể tổ chức buổi liên hoan ngoài trời có lợn quay, đi dạo chơi ngoài trời, cùng nhau đi xem phim, tới hồ bơi hay sân trượt băng. Có thể kém hấp dẫn và hồi hộp hơn nếu khi mời mọi người tới mà không thông báo trước chủ đề của bữa tiệc. Các bữa tiệc theo chủ đề thường diễn ra rất vui. Nếu bạn có người bạn thích làm bánh, bạn có thể mở bữa tiệc về bánh. Mỗi người đều mang đến mỗi loại bánh khác nhau, sau đó lại mang về nhà một loại bánh khác.

Đừng chờ đợi để một người nào đó mời bạn đến dự tiệc, hay như hy vọng rằng Sarah, Robbie và Jach sẽ tới như tôi chẳng hạn. Bạn hãy tự mình lập ra một danh sách bạn bè cần mời dự tiệc.

Theo đuổi sự nổi tiếng

Đã từ lâu, tất cả những gì tôi muốn là trở nên nổi tiếng. Nhưng tôi không được may mắn như vậy. Chị em tôi cũng như bạn bè của chúng tôi đều rất thích nói chuyện với tôi, thế nhưng đối với họ tôi chưa bao giờ là quan trọng cả.

Với những người được mọi người kính trọng, vì cái gì nhỉ, họ có cái gì? Họ có thể rất hoàn hảo, nhưng đối với tôi những người đó chưa bao giờ là tuyệt vời. Tôi không tin bạn lại không thích một ai trong số những người tuyệt vời ấy. Liệu điều đó có làm tổn hại tiếng tăm của bạn nếu như người ta không thấy bạn ở cùng với những người nổi tiếng dù chỉ ít phút? Nó có làm ảnh hưởng tới hình ảnh của bạn? Tôi cam đoan rằng điều đó là hoàn toàn có thể.

Về điểm này, tôi có thể biết rất rõ vì Judy bạn tôi là một người như thế. Nhưng đối với Judy, tôi là một người bạn thực sự, và tôi biết bạn ấy cũng rất mến và hiểu tôi. Judy là người có

chính kiến, còn tôi, nhiều lúc tôi cảm thấy mình hơi điên rồ. Có những khi đám đông người nổi tiếng chẳng thèm dành một chút thời gian nào lo cho tôi, thì tôi lại dành nhiều thời gian đi lo cho họ. Nếu bạn được nổi tiếng? Điều đó thật là tuyệt, xin được chúc mừng. Nếu không trở thành người nổi tiếng, cũng chẳng sao cả. Bạn hãy sống, tận hưởng tình bạn ngọt ngào và đừng cố gắng quá để quan tâm đến người khác một cách ngớ ngẩn như tôi.

Steffi, một người bạn thời đại học đã nói với tôi rằng việc cô được nổi tiếng thời phổ thông cũng mang lại không ít những bất lợi. Cô nói cô cảm thấy thật kinh khủng khi tham gia tranh cử trong cuộc bầu chọn của lớp, bởi cô biết rằng “đối thủ” của cô có nhiều lợi thế hơn.

Mặc dù bạn có thể không được nổi tiếng như những cô gái khác, nhưng bạn vẫn có được tình bạn chân thành mà một số cô gái nổi tiếng khác không hề có được.

Những người bạn không nhất thiết phải giống nhau tất cả mọi thứ

Một lợi thế của việc bạn không thuộc thành viên của nhóm bạn nào chính là bạn có thể kết bạn với rất nhiều người khác nhau, phù hợp với tính cách và sở thích của bạn. Tôi thường thấy buồn cười khi mình thích kết bạn với Judy và Jen, nhưng họ lại không thích điều đó lắm. Vì sao lại như vậy?

Câu hỏi đó đã làm cho tôi bận tâm trong suốt kỳ nghỉ đó. Tôi đã viết và gửi đi nhiều lá thư với nhiều nội dung khác nhau. Thư gửi Lannen, tôi kể về những câu chuyện vui của những chàng trai nhanh nhẹn, thư gửi Julia, tôi lại nói về ý nghĩa của cuộc sống. Tôi có giả dối không nhỉ? Tôi có phải là con người nói với người này một cách, nói với người kia một kiểu không? Hình như tôi không còn là con người thật của mình? Không! Tôi đã kết bạn được với nhiều người bạn, mỗi người bạn lại hợp với

một phần ý thích của mình. Những con người khác nhau mang đến cho tôi những niềm vui, những mặt khác nhau của cuộc sống. Dẫu sao, nhóm hai người cũng tốt hơn nhóm ba người, và việc nói chuyện qua điện thoại với từng người một có vẻ dễ hơn nhiều so với việc cố gắng nói một câu chuyện cho nhiều người cùng hiểu một lúc.

Nếu các bạn Joan và Malley không hợp nhau, hãy tách họ ra. Nếu Arin không hiểu được điều bạn thấy ở Kristen, điều này cũng có thể chấp nhận được. Nếu bạn ấy quay lại chơi thân với Kristen thì bạn nên xem xét lại động cơ của bạn ấy. Những người có đầu óc tính toán luôn luôn cảm thấy bất an, bởi lúc nào họ cũng có cảm giác rất nhiều mối đe dọa đang lẩn khuất xung quanh.

Khi gặp gỡ bạn bè, hãy tận dụng lợi thế của việc giới thiệu làm quen để bắt đầu cuộc nói chuyện. Bạn có thể nói như sau: “Anna à, mình muốn được gặp bạn Nicole. Bạn biết đấy, Nicole chơi piano rất hay”.

Bạn đừng quá lo lắng về việc mọi người đang được vui vẻ nhưng lúc đó bạn lại không có mặt.

Liệu một chàng trai có thể là bạn được không?

Chắc chắn là một chàng trai có thể là một người bạn được rồi, nhưng thật là khó nếu như người này trước đây vốn là bạn trai của bạn. Tuy nhiên, với những chàng trai khác thì thật dễ để đi đến kết bạn.

Tôi và Gilbert thường rủ nhau đi xem phim, đi chơi, đi ăn tối hay đi dự các bữa tiệc. Chúng tôi không tán tỉnh nhau mà chỉ cùng nhau nói những câu chuyện vui. Chúng tôi không hề lo lắng về việc tạo ra ấn tượng với nhau, vì thế chúng tôi cảm thấy rất thoải mái và hoàn toàn được thư giãn. Với Gilbert, tôi có thể

nói với cậu ấy nhiều chuyện, trong đó có những chuyện khi kể với cậu ấy tôi thấy dễ dàng hơn khi kể với các bạn gái của mình. Tôi tìm thấy ở Gilbert sự tin tưởng, an toàn khi cùng đi tới một số nơi. Chúng tôi chưa bao giờ “đi chơi” theo nghĩa lãng mạn, mà chỉ thường xuyên đi chơi cùng nhau như những người bạn. Nhiều năm sau đó, chúng tôi lại mời nhau đến dự đám cưới của mình.

Một số tình cảm lãng mạn nhất thường bắt đầu bằng tình cảm thuần khiết. Nhưng nếu đột nhiên bạn thấy mình có cảm tình với một người bạn, bạn hãy tiến tới một cách thận trọng, đừng có ngay lập tức dồn anh (cô) ta vào chân tường bằng cách nói cho anh (cô) ta biết tình cảm của mình. Tại sao lại như vậy? Bởi nếu tình cảm đó không xuất phát từ hai phía thì nó có thể làm cho người đối diện cảm thấy không được thoải mái. Và khi bạn cố gắng để làm thế nhưng không được, khi đó sẽ dẫn đến việc hai người rất khó có thể trở lại tình cảm như trước đây. Chẳng hạn như tôi và R.J, chúng tôi đã rất thân thiết với nhau cho tới khi tôi quyết định hôn anh ta. Sau lần đó, cả hai đều cảm thấy khó xử, tình bạn giữa hai người vì vậy đã không được bền vững như tôi tưởng tượng, đã đi đến hồi kết. Nếu một người bạn trai thân có tình cảm đơn phương với bạn, bạn hãy xem xét việc nên đưa ra những ám chỉ, gợi ý nhẹ nhàng về những sở thích lãng mạn khác của mình. Đừng bắt anh ta phải làm những điều bạn không muốn, hay quyết định làm thay đổi tình cảm của anh ta. Tình cảm đơn phương ở nơi anh ta chẳng sớm thì muộn cũng sẽ trôi qua, khi đó tình bạn của hai người lại có thể bền vững như xưa.

Đôi lúc bạn có thể cảm thấy ghen tỵ với những cô gái của bạn trai mình. Nhưng có thể các chàng trai ấy cũng đang nhìn bạn và ghen tỵ đấy. Hãy nhạy cảm và dành thời gian đều cho mỗi người, tình bạn giữa những người hiểu nhau sẽ lâu bền hơn tình cảm đơn phương xuất phát từ một phía.

Đấu tranh và tình bạn

Ngay cả những người bạn thân nhất, tốt nhất đối với nhau cũng từng có lần tranh cãi. Điều này thật tốt đấy chứ. Việc thể hiện sự cáu giận, không hài lòng một cách công khai rõ ràng luôn tốt hơn so với việc gây ra lòng thù ghét ngấm ngầm. Nhưng sẽ là tốt hơn cả nếu như bạn chịu nhún mình trong những cuộc tranh cãi để khỏi mất đi một người bạn. Và cho dù mối quan hệ đó bền chặt thế nào chẳng nữa thì nó cũng sẽ trở nên mong manh nếu chúng ta không tìm ra cách giải quyết mà cứ để mặc nó.

Nếu thầy giáo cho bạn điểm không (0) bài kiểm tra mà bạn thực sự đã học rất chăm chỉ, điều đó có thể làm cho bạn bức mình. Bạn đừng có đổ những bức bối lên đầu những người bạn thân, mà nên nghĩ rằng cho dù thế nào đi chẳng nữa, bạn của mình vẫn luôn yêu thương và hiểu mình. Bạn đừng có nổi quạu lên và nói: “Mình phát điên lên khi ông Prym lại cho mình điểm không ngó ngán ở bài kiểm tra ấy”. Thay vì làm như vậy, bạn hãy chia sẻ cảm giác thất vọng đó với những người khác. Có quá nhiều người vì cần được thoát khỏi cảm giác giận dữ đã la mắng bạn bè xung quanh mình, những người thân mỗi khi họ bức tức chỉ vì chuyện con con như: bài tập làm trên máy vi tính bị mất hay chuyện con chó đốm ngựa rãng cắn một lỗ trên đôi giày của bạn...

Điều gì khiến bạn thật sự phát cáu với người bạn của mình? Điều gì sẽ xảy ra nếu như Rose có hẹn với bạn nhưng cô ấy lại huỷ bỏ nó vào phút cuối, và điều này xảy ra không phải là lần đầu tiên?

Bạn có thể nói: “Sao bạn coi thường mình thế?”. Thế nhưng Rose có thể sẽ bảo: “Mình có làm như thế đâu”. Bạn khẳng khái: “Bạn luôn hẹn với mình, nhưng cuối cùng thì lại đến trễ

hàng tiếng đồng hồ”. Rose chống chế: “Mình chưa bao giờ đến trễ tới một tiếng đồng hồ cả”. Trong chuyện này, bạn có thể đúng, Rose có thể sai và ngược lại. Khi cãi nhau như vậy, cả hai chẳng ai được cái gì mà chỉ thêm bức tức. Cách giải quyết khôn ngoan hơn có thể là giải quyết vấn đề đó một cách cụ thể, có chiến thuật và phải có lý có tình. Đừng làm to chuyện lên, đừng làm cho mình mất đi quyền kiểm soát bằng những lời nói phóng đại. Hãy biết nói ra những câu đúng lúc chẳng hạn như: “Rose à, lần tới chúng ta sẽ làm một cái gì đó nhé. Mình sẽ đánh giá cao nếu như bạn đến đúng giờ. Mình cảm thấy hình như là mình luôn xem xét các kế hoạch một cách nghiêm túc hơn bạn”.

Hãy hạ thấp giọng xuống, nói chậm rãi thôi. Nhớ đừng có cao giọng và nói nhanh, xối xả như xối nước vào người ta với giọng tố cáo. Khi muốn “chỉ trích” ai, bạn nên biết kết hợp những tích cực với những tiêu cực, nên nói lời khen trước khi đưa ra câu phê bình. Ví dụ trong trường hợp với Rose, sẽ tốt hơn nếu như tôi nói: “Tình bạn của chúng ta có ý nghĩa rất nhiều đối với mình. Đó là lý do tại sao mình thấy thất vọng khi bạn dường như không hề quan tâm tới tình bạn của chúng ta, tại sao bạn lại lỡ hẹn. Bạn có biết không, mình đã rất vui khi cách đây 2 tuần bạn đã đến dự buổi độc tấu piano của mình một cách đúng giờ”.

Sau khi tranh cãi, hãy cố gắng có những hành động thân thiện để làm lành. Nếu như bạn thấy không thể, vẫn còn nóng giận thì hãy để thêm vài ngày nữa mới làm lành cũng chưa muộn. Vì khi ấy, bạn đã thực sự bình tĩnh rồi.

Mỗi khi bạn tìm ra cách giải toả nỗi bức tức trong mình, bạn nên biết và nhớ rằng “ít hơn có nghĩa là nhiều hơn” đấy. Có lần tôi và người bạn trai đồng ý hẹn gặp nhau bên ngoài rạp chiếu bóng, thế nhưng lúc đó tôi lại tình cờ gặp một người bạn khác và chúng tôi cùng rủ nhau vào rạp xem phim trong khi anh bạn tôi vẫn đứng ngoài chờ đợi. Có lẽ vì không thấy tôi nên anh ấy bắt

đầu đi tìm, anh ấy vào rạp và tìm được một chỗ trống, anh ấy đứng đó và cố gắng dõi mắt quan sát khắp rạp để tìm tôi. Khi anh ấy nhìn thấy tôi (lúc đó tôi cũng nhìn thấy anh ấy) thì đèn trong rạp tắt, chương trình bắt đầu. Sau đó, khi gặp anh tôi ngượng lắm nhưng vẫn cố gắng làm cao và hỏi: “Hôm ấy anh điên à?”. Anh có đủ lý do để trách móc, thậm chí la mắng tôi, nhưng thật bất ngờ, anh chỉ nói ngắn gọn: “Không. Thất vọng” và bỏ đi thẳng, còn tôi đứng như trời trồng và tự cảm thấy thật là xấu hổ. Khi đọc xong mẩu chuyện nhỏ này, bạn hãy suy nghĩ xem nhé. Theo tôi, đó là một bài học mà bạn cần phải học tập đấy.

Bạn và bạn của mình có hay bất đồng ý kiến trong khi cả hai lựa chọn nên xem phim gì không? Hãy thương lượng đi! Tuần này làm theo sự lựa chọn của người này, tuần sau tới lượt người kia. Cứ như thế mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp. Bạn có thuộc típ người hay tranh đua không? Hãy nói điều đó ra. Trong mọi việc, bạn hãy cố gắng để làm sao vượt qua được chính mình trước kia, đừng tỏ rõ thái độ ganh đua với người bạn của bạn, vì dù sao các bạn cũng là bạn của nhau, chứ không phải là đối thủ. Nếu như trong vấn đề nạo phá thai, các bạn có bất đồng quan điểm thì cũng đừng la toáng lên và nói: “Mình không thể tin là cậu lại nghĩ như vậy”. Thay vì làm điều đó, bạn hãy nói: “Mình thấy hoàn toàn khác”. Các bạn không nhất thiết phải thống nhất về mọi thứ, vì mỗi người đều có một suy nghĩ, một chính kiến riêng.

Bạn có thấy mình thường xuyên nhường nhịn bạn bè quá dễ dàng không? Một số cô gái quý gối và cầu xin sự tha thứ trong khi họ chẳng làm điều gì sai cả. Bạn cũng đừng tỏ ra hiếu thắng nhưng cũng đừng quá mềm yếu mà nhường bước dễ dàng.

Nhưng trước khi bắt đầu bước vào cuộc tranh cãi, bạn nên có đầy đủ lý lẽ để có thể bảo vệ mình một cách chắc chắn nhất.

Trước khi bạn nổi khùng lên và hỏi: “Tại sao anh không mời tôi đến đó?”, bạn hãy đảm bảo và kiểm tra chắc chắn rằng bạn không hề nhận được lời mời nào qua thư, cũng không hề nhận được tấm giấy mời nào.

Khi một người nào đó hạ nhục hay trêu chọc bạn, bạn đừng có vội vàng đánh lộn, khóc toáng lên hoặc gào thét. Nếu bạn làm như vậy tức là bạn đã hành động theo đúng ý của người ta. Bạn nên phớt lờ những lời trêu chọc đó và hãy tự nhủ “Mình cần phải gìm lại để nâng cao mình lên”. Việc lấy “nước” để đấu với “lửa” luôn luôn là cách tốt nhất để dập đi những nóng giận cũng như những lời thị phi của những kẻ xấu bụng, rồi mồm.

Khi nhận được một bức thư người bạn nào đó gửi, bạn có bao giờ đưa nó cho một người nữa cùng đọc không? Bạn đừng làm thế, vì bức thư ấy chỉ để dành riêng cho bạn thôi. Nếu bạn lỡ có làm như vậy rồi thì hãy rút kinh nghiệm. Nhân đây tôi cũng xin nói một điều rằng, nếu bạn là người nổi tiếng, bạn sẽ giành được tình cảm của khán giả nếu bạn biết nói nhiều câu chuyện hài hước. Thế nhưng bạn sẽ được họ kính trọng nếu như bạn không làm như thế. Bởi những người biết giữ bí mật, nói ít nghe nhiều luôn nhận được những phần thưởng quý giá. Bạn sẽ không tin tất cả những câu chuyện phiếm mà người khác bảo là do tôi kể, một khi bạn biết tôi là người biết giữ mồm giữ miệng.

Khi học ở trường đại học, có lần tôi và nhóm bạn của mình ngồi tán gẫu và mở nhạc nghe đến tận 4 giờ sáng hôm sau. Buổi sáng hôm đó, cô bạn hàng xóm sống ở phòng bên liền tường với phòng tôi nói rằng cô ta không thể chợp mắt được suốt đêm hôm trước vì chúng tôi đã ồn ào quá. Cô ta giận dữ, sắp sẵn sàng tuôn ra một trận tố cáo đã kích việc làm thô lỗ của chúng tôi. Nhưng tôi đã xuống nước, xin cô ta đừng có làm như thế. Cuối cùng cô ta nguôi giận, không phải gào lên, tôi cũng không phải nghe chửi bới. Vậy là chúng tôi kết bạn với nhau, sau đó khi nhắc lại

việc này vào những lúc cả hai vui vẻ, tôi nói: “Tôi hôm ấy chúng tớ thật quá thô lỗ và ích kỷ. Cho tớ xin lỗi nhé, tớ cam đoan rằng điều đó không bao giờ xảy ra nữa đâu”. Nói vậy thôi, chứ tôi cũng chẳng dám chắc mình có làm được như đã nói hay không...

Sống trong tình bạn

Khi bạn hay bạn của bạn chuyển nhà đi nơi khác, hoặc đi học đại học ở trường khác, tình bạn giữa hai người có còn được thân mật như trước nữa hay không? Tôi chắc chắn rằng các bạn vẫn giữ được tình bạn chân thành. Bạn biết không, gia đình tôi đã chuyển nơi ở khi tôi đang học lớp 6, vì vậy tôi không còn được sang nhà cô bạn Dobbie để ngủ mỗi tuần một tối như trước nữa. Thế nhưng tôi vẫn giữ liên lạc với bạn ấy, chúng tôi luôn luôn có nhau.

Khi tôi tạm biệt những người bạn mới quen ở trường phổ thông để sang Pháp du học, tôi đã làm quen được với những người bạn ngoại quốc trong khi vẫn giữ được liên lạc với những người bạn ở quê nhà.

Hiển nhiên, nhiều năm trôi qua tôi vẫn giữ được liên lạc với rất nhiều bạn bè, và họ cũng làm như vậy với tôi. Thật không khó để có thể giữ được tình bạn nếu cả hai đều muốn làm như vậy. Tất cả những gì ta cần làm là hãy chỉ ra rằng bạn đang vẫn tiếp tục quan tâm đến họ. Rất nhiều người luôn muốn giữ thông tin liên lạc với bạn bè của mình khi họ phải xa nhau. Họ không chỉ nhắn tin, gọi điện, gửi thư... vào dịp sinh nhật của nhau mà còn vào những dịp bất ngờ khác nữa, cũng có thể gửi thiệp cho nhau khi không vào dịp nào cả.

Bạn hãy viết và gửi đi những bức thư tay, thư điện tử. Hãy gửi đi những tấm thiệp cùng những dòng chữ thăm hỏi, nói về tình bạn giữa hai người. Việc giữ liên lạc qua thư hay gặp nhau

trên mạng luôn giúp cho tình bạn trở nên bền chặt hơn. Bạn nên nhớ rằng có nhiều người biểu hiện những gì họ nghĩ không phải bằng cách nói ra mà bằng cách viết trên giấy. Ví dụ như bạn gửi đi một bức thư điện tử với dòng chữ “Nhớ bạn” có thể dễ dàng hơn việc nói ra điều đó nhiều lần. Viết thư cũng có thể giúp cho bạn “phân loại” được những tình cảm của riêng mình. Đừng tỏ ra quá hà khắc với những ai có nợ nần gì với bạn, bởi sự chấp nhận sẽ không có chỗ tồn tại cho một tình bạn bền lâu. Và cũng đừng nên giữ sự im lặng trong một thời gian dài, bởi trong hai người sẽ chẳng ai nhớ là đến lượt mình hay đến lượt người kia cần phải phản hồi.

Nếu bạn đã làm quen được với những người bạn trong chuyến đi dã ngoại, cắm trại ngoài trời, hay những người bạn trong cùng một đội tuyển, những người cùng tham gia câu lạc bộ đọc sách... tốt nhất bạn hãy lập danh sách tên người, địa chỉ email, điện thoại để có thể giữ được liên lạc thường xuyên với những người bạn mới này.

Trong những lá thư gửi bạn bè, thay vì chỉ viết những câu chuyện cười, bạn hãy viết những dòng thông tin cá nhân của mình. Điều này rất có ý nghĩa, bởi nó giúp cho bạn của bạn hiểu về bạn nhiều hơn.

Tôi là người rất hay gửi thư cho bạn bè, nhưng thường là thư viết tay nhiều hơn thư điện tử. Thật ra, viết thư tay không tốn quá nhiều thời gian như bạn tưởng, chỉ mất chừng dăm ba phút thôi. Sẽ rất thú vị nếu bạn bè gửi cho nhau những bức thư viết tay với cách trình bày thú vị. Những bức thư có thể được gấp cầu kỳ thành hình ngôi sao hoặc trái tim, trong thư có thể trang trí những họa tiết với màu sắc sặc sỡ, độc đáo theo những mẫu sẵn có hoặc bạn tự sáng tạo ra.

Thế còn việc đến thăm nhau trong dịp hè, ngày lễ thì sao? Bạn nên tranh thủ những dịp này để đến thăm bạn bè, đồng thời còn có thể tìm hiểu thêm về phong cảnh, tập tục của nơi ấy để

bổ sung thêm vào bộ sưu tập của mình những kiến thức mới. Những kiến thức này hầu như chẳng sách vở nào dạy bạn.

Cách sử dụng điện thoại

Hồi tôi và Judy còn ở gần nhà nhau, gần như suốt ngày chúng tôi buôn chuyện qua điện thoại. Nhiều giờ đồng hồ mỗi ngày, chúng tôi ôm khư khư cái điện thoại để tán gẫu với nhau những chuyện trên trời dưới biển.

Bạn có thể sẽ phải bỏ rất nhiều thời gian để sử dụng chiếc điện thoại trong suốt những năm tới đây. Chính vì vậy, bạn hãy làm theo những mẹo sử dụng điện thoại sau đây cùng với một cuốn sách nói về điện thoại.

1. Sau khi quay (nhấn) số điện thoại, hãy để chuông đổ ít nhất 6 lần. Có thể người bạn gọi đến đang có việc đi ra ngoài, đang ở trong phòng tắm hay đang đợi chuông đổ thêm vài lần nữa trước khi quyết định nhắc máy.

2. Khi nhắc máy, bạn hãy nói cụ thể: “Xin chào, tôi có thể nói chuyện với Grace được không ạ?”, hoặc: “Chào ông Green, tôi là Carol. Tôi có thể nói chuyện được với ông Grace không ạ?”. Cách nói đó lịch sự hơn nhiều so với khi bạn nói: “Grace có ở đó không?”. Nếu bạn gọi đến nhà bạn của bạn, điều trước tiên là bạn phải hỏi thăm đến bố mẹ của bạn ấy. Bạn hãy nhanh chóng làm điều đó trước khi hỏi xem bạn của bạn có ở nhà không. Người cầm máy (có thể là cha mẹ bạn ấy) sẽ đánh giá bạn rất cao.

3. Không chơi trò tìm đoán qua điện thoại. Bạn hãy giới thiệu về mình ngay lập tức.

4. Nếu nghe giọng nói người nhắc máy có vẻ vội vã, bạn hãy hỏi: “Tôi gọi không đúng lúc phải không ạ?” hoặc: “Anh có thời gian không?”, làm như thế sẽ lịch sự hơn việc bạn vội vã đi ngay.

vào vấn đề. Khi sử dụng điện thoại, bạn nên nhớ rằng việc bạn bỏ ra 20 phút để nói không có nghĩa là người nghe cũng sẵn sàng bỏ ra 20 phút để nghe bạn nói đâu.

5. Một giọng nói trầm âm và nhiệt tình luôn dễ nghe hơn là một giọng nói cao, nhiều âm mũi hay nghe “thê thê”. Rất nhiều người sau khi nghe điện thoại sẽ nhớ rất lâu giọng nói của bạn, họ sẽ có ấn tượng tốt nếu bạn nói thật từ tốn, trầm âm, “nói ngọt lọt đến xương” mà. Bạn cũng nên nhớ, khi nói chuyện điện thoại đừng nên nhai hay ăn cái gì, rất vô duyên đấy như đầu dây bên kia nghe thấy tiếng bạn nhai tóp tép hay nhồm nhoàm.

6. Nếu đang nghe điện thoại, bạn hãy tập trung vào việc đó. Tôi không thích khi nghe điện thoại mà một người nào đó gọi đến cho tôi tôi lại còn nghe thấy cả tiếng người gọi đến đang nói chuyện với một người khác nữa. Tôi muốn người gọi cho tôi nói chuyện với tôi, chứ không phải gọi đến để rồi cho tôi nghe những chuyện không liên quan gì đến tôi.

7. Nếu bạn đang nói chuyện điện thoại với ai đó mà lại có việc gấp phải đi ngay, thay vì nói: “Em phải đi ngay bây giờ”, bạn hãy nói: “Nói chuyện với bạn thú vị thật đấy, hẹn gặp lại vào thứ 2 nhé” hoặc: “Mẹ em đang cần dùng đến điện thoại, hẹn gặp lại lần sau nhé, em sẽ sớm gọi lại cho anh”.

8. Lần đầu tiên trả lời điện thoại, bạn hãy “Hello” sao cho thật nồng ấm, thậm chí lúc đó bạn đang cảm thấy chán chường đi chẳng nữa. Nếu cuộc gọi đó không phải của bạn mà là của một người trong gia đình bạn (người ấy lại không có nhà), thì bạn nên xin số điện thoại của người gọi, ghi lại lời nhắn lên một tờ giấy. Nếu bạn làm theo cách đó thì mọi người trong nhà bạn cũng sẽ giúp bạn tương tự như vậy mỗi khi bạn có cuộc gọi mà lại vắng nhà. (Bạn nên để một tập giấy trắng và cái bút cạnh điện thoại để tiện cho việc này). Nếu tôi là người muốn để lại lời nhắn qua điện thoại cho ai đó, tôi sẽ hỏi đầu dây bên kia là:

“Anh có cây bút nào ở đây không?”. Đây là một câu hỏi lịch sự nhằm đảm bảo rằng lời nhắn của bạn để lại sẽ được ghi vào tờ giấy trắng.

9. Khi bạn gọi tới số điện thoại có chức năng tự động ghi lại lời nhắn, bạn đừng trì hoãn hoặc để lại lời nhắn quá dài. Bạn chỉ cần nói: “Tôi là Jessica Smith ở số điện thoại 444.4444. Tôi muốn Max gọi lại cho tôi khi nghe xong tin nhắn này”. Khi đọc số điện thoại của mình, bạn nên đọc chậm, rõ ràng. Không đọc nhanh quá vì người nghe tin nhắn sẽ phải mở máy nghe đi nghe lại lời nhắn của bạn, như vậy bạn sẽ làm phiền người ta.

10. Nếu gia đình bạn có máy chờ cuộc gọi, khi bạn nghe thấy tiếng “click...click...”, bạn hãy nói: “Tôi nên nghe cuộc gọi đó thì tốt hơn, nhưng tôi sẽ sớm gọi lại cho bạn, được chứ?”.

11. Đừng để người gọi chưa rõ danh tính biết được bạn đang ở nhà một mình. Bạn hãy nói: “Cha tôi không thể đến nghe máy ngay bây giờ được đâu. Ông có thể để lại tin nhắn không ạ?”.

12. Khi nào thì nên gọi điện thoại? Khi California đang là buổi tối thì ở New York lại đã quá nửa đêm rồi. Nếu bạn luôn gọi điện vào giờ dùng bữa hay sau 10 giờ tối, bạn có thể “mất điểm” với cha mẹ của bạn mình. Không gọi cho một ai đó nhiều hơn 1 hoặc 2 lần trong 1 buổi chiều, hoặc khi đêm đã về khuya.

13. Không để người nghe phát hiện ra bạn đang nói dối. Nếu Jan nói: “Tôi đã gọi cho bạn cả tuần lễ nay” hay “Đường dây lúc nào cũng báo bận” khi gọi cho bạn, rất có thể bạn sẽ tỏ ra nghi ngờ.

14. Khi người trực tổng đài nói: “Tôi là Dorothy, tôi có thể giúp bạn được gì không?”. Bạn hãy nói: “Vâng, chào Dorothy”. Bằng cách nhắc lại tên cô ta, bạn có thể làm cho cô ta tươi tỉnh cả ngày hôm đó.

15. Nếu bạn đã từng nhận được những cú điện thoại đầy tục tĩu hay có tính trêu ghẹo không nghiêm túc, sau khi nghe xong, bạn hãy nói thật bình tĩnh: “Tổng đài đó phải không? Tôi muốn tổng đài cho biết chủ nhân số điện thoại vừa gọi đến máy tôi là ai?”. Nếu như bạn vẫn nhận được các cú gọi như thế, hãy yêu cầu dịch vụ điện thoại dò tìm số điện thoại đó. Vấn đề sẽ được giải quyết nếu bạn có được thông tin cá nhân của người gọi đến.

16. Dùng điện thoại di động. Bạn hãy tắt máy khi đang xem phim, ở trong lớp, các cuộc họp hay đi chơi với bạn bè. Không gọi điện thoại quá lâu và nói to ở những nơi công cộng.

Hãy là vị khách tốt

Tôi còn nhớ, khi mẹ bạn Dobbie mời tôi đến nhà ăn cơm, bà nói: “Hôm nay chúng ta sẽ ăn món gan nhé!”. Tôi thực sự không thích ăn gan, hay đúng hơn đó là món tôi không thể ngửi được cái mùi của nó. Vì vậy không còn cách nào khác là tôi phải từ chối những bữa ăn như thế. Nhưng liệu tôi có đủ can đảm và tài nghệ để từ chối một bữa ăn được mời mà không làm méch lòng chủ nhà không?

Tôi nói với mẹ Dobbie là tôi cần phải xin phép cha tôi đã. Tôi đã gọi điện về nhà và nói: “Cha ơi, gia đình bác Kirls mời con ăn tối. Con có thể ở lại được không ạ?”.

Đầu dây đang kia, cha tôi trả lời vui vẻ: “Được con ạ”.

“Cha ơi, con chỉ dùng bữa tối thôi mà”.

“...”

“Được không cha?... Vâng, được ạ! Sau đó cha có thể đón con về ngay được không?”.

Thật may mắn, cha tôi đã hiểu được ý cô con gái của mình. Chỉ trong vài phút sau đó, ông đã dừng xe trước cửa nhà Dobbie

và bầm còi “tin tin...”. Thật là khôn khéo và thông minh khi có những mã hiệu bí mật với cha mẹ mình.

Nhưng cũng có nhiều cách dễ dàng hơn để từ chối lời mời bằng một câu nói đơn giản, chẳng hạn như: “Tối nay thì không thể được bác Kirls ạ. Nhưng dù sao cháu cũng cảm ơn gia đình bác. Cháu rất muốn hẹn bác vào lần sau”. Câu ấy sẽ có tác dụng tương đối tốt trong trường hợp tôi vừa đưa ra.

Hãy luôn luôn nói: “Cảm ơn” dù cho bạn có chấp nhận hay từ chối lời mời. Và nếu như bạn sống ở nhà bạn bè trong kỳ nghỉ hay cả tuần lễ, thì sau đó hãy viết cho cha mẹ bạn ấy một lá thư ngắn gọn bày tỏ sự cảm ơn. Theo tôi, bạn nên làm việc này càng sớm càng tốt.

Một vị khách tốt nên có đủ những tiêu chuẩn:

- Nếu bạn sống ở một gia đình nào đó một vài ngày, bạn hãy mang theo chút quà khi đến: bánh mỳ tự làm ở nhà, nước ép trái cây tươi, xà phòng thơm, một cuốn sách hay... Nếu bạn là người ăn ảnh, hãy chụp và tặng họ một vài tấm ảnh đẹp.

- Không tỏ ra quá e dè trước mặt bố mẹ người bạn. Hãy cố gắng bắt đầu cuộc nói chuyện bằng cách khen thức ăn ngon, khen những thứ ở xung quanh. Hoặc cũng có thể nói: “Hanah có nói với cháu bác là một giáo sư. Với cháu, điều đó thật là tuyệt vời”.

- Hãy sẵn sàng xắn tay áo vào việc lau rửa bát đĩa sau khi ăn.

- Khi ngủ dậy hãy gấp chăn màn gọn gàng. Khi dùng xong nhà tắm, hãy sắp đặt lại mọi thứ thật gọn gàng đúng vị trí như trước.

- Hãy có ý tứ. Không ăn khi chưa ai mời. Khi ăn, nên ăn từ tốn, nhẹ nhàng. Nhai hoặc ăn canh, súp đừng để phát ra tiếng kêu.

- Nếu khi nào cảm thấy mọi người trong gia đình có chuyện riêng cần nói, bạn nên tìm một tờ báo hay cuốn sách đem ra ngoài hiên hay phòng riêng để đọc.

- Nếu gia đình người bạn có nhã ý mời bạn ra ngoài ăn tối, thì không tự gọi món gì, mà hãy dành quyền quyết định cho chủ nhà.

- Nếu bạn có kế hoạch về nhà thì hãy làm ngay đi, đừng đợi đến khi sự đón tiếp của gia đình người bạn trở nên phai nhạt. Jane Austen đã từng viết trong cuốn Emma: “Đó là một chuyến thăm viếng thì tuyệt vời... hoàn hảo ở chỗ nó diễn ra trong khoảng thời gian quá ngắn”.

Khi tình bạn thay đổi

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thấy mình không còn hợp với đám bạn đang chơi nữa? Có thể bạn đã gia nhập nhóm bạn này khi thấy mình lẻ loi. Nhưng giờ đây bạn chợt nhận ra rằng họ không hợp với bạn từ tính cách cho đến sự đối xử. Có thể tất cả những điều họ quan tâm chỉ tiệc tùng, chơi bời, bia rượu mỗi tối thứ 7, trong khi đó bạn lại không thích uống bia và chơi bời. Tóm lại, bởi bất cứ lý do gì đi chăng nữa thì bạn vẫn muốn bỏ nhóm bạn này...

Nếu lý do khiến bạn bỏ nhóm là do họ có hành động trộm cắp, hút thuốc, nhậu nhẹt, lừa lọc... thì bạn có thể nói ra quan điểm của mình nếu bạn thấy không thoải mái. Bạn hãy nói thẳng, nhưng đừng mang tính chất phản xử với họ, hãy để họ tự suy nghĩ.

Cách tốt nhất để có thể xa rời một nhóm bạn mà bạn không ưa chính là việc bắt đầu tỏ ra thân thiện hơn với những người ngoài nhóm này. Đó là cách một người bạn của tôi đã làm, cô ấy kể với tôi rằng: “Trước đây, khi chơi với họ lúc nào mình cũng phì phèo điều thuốc trên môi. Thế rồi một lần mình cùng gia đình đi thăm anh trai đang học trong trường đại học, trong

khuôn viên đẹp tuyệt vời của trường, mình nhận ra rằng mình đã làm một điều không đúng là kết bạn với những học sinh hư, chỉ lo chơi bời, điểm thi luôn ở mức thấp gần nhất lớp. Ngay từ phút đó, mình chợt nhận ra rằng nếu như mình học hành chăm chỉ từ trước thì có lẽ bây giờ mình đã có nhiều cơ hội hơn. Vì vậy, khi trở về nhà, thay vì gọi điện cho nhóm bạn ấy, mình liền gọi điện cho một người bạn khác, bạn ấy là một học sinh ngoan và học giỏi. Sau đó, chúng mình thành bạn và dần dần thân nhau". Có một lần, một người trong nhóm bạn cũ giễu cợt mình: "Trước đây cậu thích vui vẻ lắm cơ mà". Lời chế giễu thật thô thiển, nhưng mình không quan tâm vì giờ đây mình đã là sinh viên và đang học tại một trường đại học có tiếng".

Khi tình bạn giữa các cô gái tan vỡ, ta có cảm giác đau đớn như, thậm chí hơn khi chia tay với bạn trai của mình. Bạn sẽ có cảm giác hụt hẫng và mất mát. Nhưng rồi cảm giác đó sẽ nhanh chóng qua đi.

Hãy cố kiên nhẫn, biết chấp nhận và sửa đổi. Khi đó, tình bạn chân thành sẽ tiếp tục được duy trì. Tôi nhớ một chuyện của tôi với Jen. Chúng tôi thường có cảm giác đang giấu giếm nhau điều gì đó, thế nhưng cả hai cùng không nói ra vì tình bạn của chúng tôi đang rất khăng khít. Sau nhiều tuần kìm nén, cả hai đều cảm thấy không thoải mái nên đã cùng nhau nói lên những điều lo lắng của mình. Xong, chúng tôi thực sự cảm thấy nhẹ nhõm và thoải mái. Tôi và Jen từ đó lại càng thân thiết gần bó với nhau hơn nữa. Điều đó giúp cho chúng tôi thông cảm và sống có trách nhiệm với nhau hơn.

Có lần tôi cãi lộn với Judy, tôi đã ghi vào sổ nhật ký như sau: "Mình có cảm giác rất cô đơn, không hề có một người bạn thân thiết nào. Judy thực sự đã thay đổi...". Nhưng sau đó không lâu, chúng tôi lại làm lành. Chính vì vậy, bạn nên nhớ rằng đừng để những điều bình thường làm tổn hại đến tình bạn phi thường.

Tất nhiên rồi, trong suốt cuộc đời chúng ta luôn có những người bạn mới bên cạnh những người bạn cũ. Mỗi khi kết thêm được một người bạn, ta lại làm mới mình hơn được một chút. Dẫu sao thì việc có nhiều bạn luôn tốt hơn nếu ta chỉ có một hoặc một vài người bạn.

Đừng bạn tâm để ý và thù ghét những người không hợp với bạn, hay trêu chọc hoặc đe dọa bạn. Hãy dành thời gian hướng tình cảm đến những người khác, quan tâm thăm hỏi bạn bè vì họ không phải là kẻ thù của bạn. Bạn cũng nên đi chơi với những người biết tôn trọng, giữ gìn tình bạn hơn là luôn bị ám ảnh về những người không hay biết đến điều đó.

Mười điều có thể làm mất tình bạn

Tình bạn quý giá có thể mãi mãi vững bền, nhưng cũng có rất nhiều tình bạn đẹp đi đến đổ vỡ. Nếu muốn giữ tình bạn vững bền thì bạn đừng có làm tổn thương nó. Dưới đây là danh sách những điều dễ dẫn tới mất tình bạn:

1. Hết lòng ủng hộ khi bạn của bạn phàn nàn: “Cậu đã xử sự như một tên ngốc” hay “Bữa tiệc mình tổ chức đã thất bại thảm hại”.
2. Lãng quên những người bạn bất cứ khi nào có một chàng trai đến phòng chơi. Bỏ rơi bạn bè bất cứ khi nào có một chàng trai xuất hiện trong cuộc đời mình.
3. Chiều nào cũng ở nhà người bạn và chỉ rời đi khi bị họ tổng ra khỏi cửa. Sau khi vừa về đến nhà lại gửi thư điện tử hoặc gọi điện ngay để nói chuyện với bạn ấy.
4. Lợi dụng tình bạn để xem lời giải những bài tập về nhà, để mượn xe ô tô, xin quần áo, đi bơi... Hoặc tìm cách xu nịnh, tán dương bạn một cách trơ trẽn.
5. Thường xuyên than phiền rên rĩ về những điều chẳng đâu vào đâu. Không ngớt ba hoa về chế độ ăn hay về bạn trai của mình. Luôn buôn chuyện, kiểm chuyện làm quà.

6. Trở nên phụ thuộc và tỏ ra ghen tỵ mỗi khi bạn mình tỏ ra thân mật với một ai đó. Như vậy thật là ích kỷ.
7. Tò thái độ đố kỵ với điểm số, quần áo, hình thức bề ngoài, khả năng hay tố chất thể thao, nhà cửa, máy vi tính, các mối quan hệ với nhiều chàng trai của bạn hoặc với bất kỳ thứ gì bạn có.
8. Yêu cầu bạn phải kể cho mình nghe mọi thứ, kể cả những điều riêng tư. Nhưng lại bắt bạn hứa không được nói ra điều gì để làm lộ bí mật của mình.
9. Luôn chỉ trích bạn bè, cố gắng thay đổi cuộc sống của bạn bè theo ý mình.
10. Tỏ ra quan tâm khi cần đến sự giúp đỡ của người bạn, nhưng khi bạn cần đến mình thì lại khước từ, quên lãng. Khi đang buồn chán, thường gọi điện thoại cho bạn để giải bày, nhưng lại quá thiếu kiên nhẫn và sự cảm thông khi nghe bạn khóc lóc và kể lể về một điều gì đó.

Hãy là người bạn của chính mình

Nếu bạn cảm thấy thực sự hài lòng và yêu thích bản thân mình thì những người xung quanh cũng cảm thấy như vậy. Thậm chí nếu như chẳng người nổi tiếng nào biết bạn còn sống hay đã chết thì điều đó cũng chẳng quan trọng gì. Vì cuối cùng bạn vẫn là người tốt và được mọi người yêu mến. Bạn hãy luôn tin vào chính mình.

Nếu như bạn đang phát biểu ý kiến trong giờ sinh học, trong khi đó lại nghe thấy tiếng thì thầm to nhỏ nói chuyện ở bàn sau thì bạn hãy bảo các bạn ấy đừng làm như vậy nữa.

Khi phát biểu ý kiến trong giờ học, bạn đừng bao giờ nghĩ mình chỉ toàn nói những điều ngốc nghếch. Hãy cố gắng làm sao để trở thành một con người khôn khéo và nhiệt tình nhất mà

bạn có thể. Sau đó hãy ban tặng cho mình những điều xứng đáng được hưởng.

Thật bình thường nếu đôi lúc bạn cảm thấy trong lòng có gì đó bất an. Còn tôi, thú thật với bạn là có nhiều lần tôi nhìn thấy mình trong gương và nghĩ rằng: “Carol à, trông cậu chẳng khác gì một con mèo vụng về”. Nhưng lại có những lúc khác tôi nghĩ mình thật là thông minh sắc sảo. Bạn đừng nên lúc nào cũng căng thẳng nhé, thi thoảng hãy để cơ thể được thư giãn, nghỉ ngơi.

Tôi đã từng tự gây cho mình những ngày mệt mỏi. Tự mình rơi vào trạng thái hoàn toàn chán nản khi bản thân luôn phải nghĩ về tất cả những chàng trai mình thích đã không mời mình đi chơi; những bài luận tôi viết nhưng không một ai đọc hay về tất cả những gì mà tôi chưa được học. Mỗi lúc như thế, tôi thường dành ra chút ít thời gian để nhớ lại những phút giây đẹp để mình đã trải qua như những cuốn sách đã được xuất bản, những kỹ năng giao tiếp mà mình đã tiếp thu được. Tôi đã làm như thế đó, còn bạn thì sao?

Khi quan tâm đến cá tính của mình, bạn hãy vui mừng vì bản thân lúc nào cũng mạnh khỏe chứ không đau yếu, cáu bẳn. Khi nhìn lại quá khứ, nên tập trung nhấn mạnh đến những quãng thời gian nhiều thành công và huy hoàng chứ đừng suy nghĩ nhiều đến những điều nhỏ nhặt, vật vãnh. Nếu bạn cứ muốn nhớ lại những điều quái gở kỳ quặc mình đã làm năm ngoái, thì hãy nghĩ đến việc mình đã dần hoàn thiện như thế nào kể từ khi đó đến nay. Và bạn hãy nghĩ về những thời khắc đầy khó khăn để biết trân trọng những phút giây hạnh phúc, vinh quang.

Có phải lúc nào bạn cũng nói ra những điều xấu không? Hãy dừng ngay việc này lại nếu như bạn đang làm. Rất có thể bạn đang tự làm khổ mình khi lúc nào bạn cũng kêu than: “Tôi là một kẻ đáng ghét, tôi chẳng bao giờ làm được gì cho ai cả” hoặc “Tôi là người không may mắn, đó là lỗi của tôi ư?”. Nếu luôn

luôn kêu ca, bạn sẽ dần trở thành người mang trong mình đầy sự tự ti, tiêu cực. Khi một điều không may xảy đến, bạn nên nghĩ rằng: “Thật là oái oăm, mình đúng là một kẻ thiếu may mắn”. Đừng quá hà khắc với chính mình, hãy đánh giá mình theo những tiêu chuẩn hợp lý và có thể được.

Nói tóm lại, bạn nên biết cách tự khen mình chứ đừng nên làm khổ mình như thế.

Khi rơi vào trạng thái hoàn toàn chán chường, có khi sụp đổ hoàn toàn, bạn hãy thổ lộ điều này với một ai đó, nhưng đừng kêu la không ngớt với họ. Hãy làm một việc gì đó mang tính chất linh động để bạn có thể tự hào, từ đó lấy lại thăng bằng. Cố gắng làm việc để hoàn thành tốt các công việc được giao, hay bạn cũng có thể tham gia vào cuộc đua xe đạp kéo dài hơn thường lệ, nghe những bản nhạc vui, xem phim hài hay đi tắm hơi. Bạn hãy viết tất cả những điều đang xảy ra vào nhật ký.

Đừng bao giờ để bản thân rơi vào tình trạng chán chường quá lâu. Nếu gọi điện cho một người bạn, đừng chỉ làm một việc là thổ lộ với bạn những rắc rối của mình. Hãy kiên nhẫn lắng nghe những phân tích cũng như lời khuyên của người bạn ấy. Một khi bạn không chủ động tự mình thoát khỏi tình trạng đó, hãy nói rõ để nhận được sự giúp đỡ từ những người thân trong gia đình. Nếu vẫn không có tiến triển gì, nên tìm đến nhà tư vấn hay tìm tới giải pháp trị liệu. Tôi đã làm như vậy, và đây chính là thứ tôi cần để vượt qua những giai đoạn khó khăn, đầy thử thách trong cuộc đời. Tôi sẽ cho bạn biết chi tiết hơn về điều này trong chương "Gia đình".

Nhưng trước khi tìm đến sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn hoặc đăng ký mua thuốc điều trị, bạn hãy nghĩ về điều này: Theo nhiều cách, sự trợn vện hay hoàn hảo cũng đều có vai trò quan trọng như hạnh phúc vậy. Cảm giác thất vọng sẽ giúp bạn

trưởng thành hơn, nhạy cảm và tinh tế hơn, khôn khéo và biết cảm thông với mọi người nhiều hơn. Cảm giác mình hèn mọn, tầm thường chính là một phần trong con người chúng ta. Ví như bạn không thể hy vọng con thuyền sẽ xuôi chèo mát mái nếu chính mình lại tạo ra sóng gió. Cuộc đời không bằng phẳng, luôn có những bước thăng trầm. Bạn có thể cần đến sự trợ giúp của những nhà chuyên môn nếu có dấu hiệu cho thấy bản thân lúc nào cũng chìm đắm trong nỗi thất vọng nặng nề.

Nếu bạn thấy thực sự thoải mái với chính mình, cảm giác cô đơn của bạn sẽ mất dần đi. Nhiều người lúc nào cũng cảm thấy cô đơn, nhưng bạn hãy cố coi đó là giây phút yên tĩnh hiếm hoi không phải ai và lúc nào cũng có được. Hãy học cách tự mang lại niềm vui cho mình bằng những việc đơn giản như đọc sách báo, nấu ăn, luyện tập thể thao, làm vườn, xem phim ảnh, nghe nhạc hay đơn giản chỉ là việc xếp gọn lại các thư mục trên màn hình máy tính...

Abraham Lincoln từng nói: “Phần lớn con người ta sẽ hạnh phúc một khi họ quyết định được cần phải như thế”. Tôi không muốn dùng Horner Alb để chứng minh cho điều này. Hạnh phúc không tự nhiên tìm đến với một người nào đó, bạn phải mời gọi nó, cất công đi tìm nó. Hãy thành thật với chính mình, làm những điều mà mình hài lòng. Bạn có thể phải tự tạo ra cho mình niềm hạnh phúc, vì không phải lúc nào ta cũng có sẵn hạnh phúc. Thế nhưng sự tự mãn thì luôn nằm trong tầm tay của bạn, bạn cũng nên biết rằng hạnh phúc thường hay đến với những người biết cách sống lành mạnh.

Nếu bạn tỏ ra quá khích, tự cao tự đại hoặc thiên cận... thì những người yêu thương bạn sẽ dần rời xa bạn. Chính vì thế hãy biết sống sao cho khiêm tốn.

Chào cô Carol

Chào cô Carol!

Cô hãy giúp cháu với! Isabel, người bạn tốt nhất của cháu trên thế gian này đang tỏ ra ghét bỏ cháu. Có lẽ là do cháu luôn bắt chước bạn ấy, nói giống, nháy giống, hành động giống và mặc thì cũng gần giống như bạn ấy. Cháu làm thế chỉ bởi cháu rất thích những gì thuộc về bạn ấy thôi. Isabel thật nổi tiếng, và cháu cũng muốn được như vậy.

Cháu đừng nên là cái bóng của Isabel. Hãy là một người bạn theo đúng nghĩa của nó. Cháu có thể ngưỡng mộ và thi đua với Isabel, nhưng cũng phải để cho bạn ấy đôi chút thoải mái. Cháu có thể học theo những phẩm chất tốt đẹp của bạn ấy, nhưng cũng nên phải làm thế nào để cháu vẫn là cháu, thế nhé!

Chào cô Carol!

Cháu vừa mới bước vào năm học mới. Có thể nói cháu là người được bạn bè yêu mến. Thế nhưng một cô gái ở thị trấn trước đây cháu ở lúc nào cũng gắn bó với cháu chẳng khác gì hình với bóng. Cháu muốn tìm được những người bạn cho riêng mình và muốn có mối quan hệ với nhiều người khác, thế nhưng cô ấy luôn cản trở kìm hãm cháu. Cô có thể giúp cháu được không?

Không ai có thể chuyên tâm ngăn cản hay kìm hãm cháu trừ phi cháu để cho họ làm thế. Cháu có thể làm quen với những người bạn mới bằng cách tham gia câu lạc bộ nhiếp ảnh, các nhóm thường tổ chức thảo luận tranh cãi về một vấn đề nào

đó... Nếu may mắn, cháu sẽ không phải chịu đựng cảnh cô bạn cứ theo sát bên mình như hình với bóng.

Chào cô Carol!

Melissa trước đây từng là bạn của cháu, nhưng giờ đây bạn ấy lại chơi với Morgan, là một người thực sự nổi tiếng ở trường. Chính vì thế, cháu có cảm giác bạn ấy đang dần lãng quên cháu, thì thoảng bạn ấy còn nói xấu cháu nữa, điều đó làm cháu thực sự thất vọng. Cháu phải làm gì đây hả cô?

Cháu thân mến của cô! Cô hiểu tâm trạng hiện giờ của cháu. Melissa đã làm một điều không được hay cho lắm. Nhưng xung quanh cháu vẫn còn rất nhiều bạn tốt nữa cơ mà. Thay vì buồn bã, lo lắng, cháu hãy kết bạn với những bạn khác. Khi ấy chắc hẳn Melissa sẽ hiểu ra hành động của bạn ấy là không đúng.

Chào cô Carol!

Cháu có hai người bạn, khi các bạn ấy cãi nhau, thậm chí là đánh lộn nữa, đều hỏi cháu xem cháu đứng về phía nào. Khi đó cháu thực sự không biết phải trả lời như thế nào. Lý do là vì nếu cháu đứng về phía người bạn này cháu sẽ mất đi người bạn kia, nếu cháu không đứng về phía ai, có thể cháu sẽ mất cả hai người bạn.

Mỗi khi các bạn hỏi cháu như vậy, cháu hãy trả lời rằng, đây là cuộc cãi vã, đánh lộn giữa hai người, không liên quan gì đến mình cả. Cháu hãy từ chối can dự vào chuyện này. Cháu không cần phải lựa chọn đứng về phía ai hoặc phán vãn sẽ mất bạn đâu.

Chào cô Carol!

Cháu luôn là người tràn đầy tự tin và vui vẻ, lúc nào cũng thấy yêu đời. Nhưng gần đây, cháu lại cảm thấy chán ghét cuộc sống này, chán ghét thế giới này vô cùng. Elsa - một trong số những người bạn thân của cháu luôn luôn được mời tới các buổi lễ, các bữa tiệc trong khi cháu lại chẳng được ai mời. Cháu cũng đâu có ít bạn bè hơn Elsa. Mỗi lần cháu nói chuyện với Elsa và tỏ ý thắc mắc về điều đó, bạn ấy lại ồ lên với vẻ ngạc nhiên: ồ thế à, thật thế ư? Rồi bạn ấy bảo cháu rằng bạn ấy cũng có nói điều đó với người bạn đã mời bạn ấy đến dự tiệc, nhưng họ bảo rằng họ không thích cháu, thậm chí còn có những lời giễu cợt cháu nữa. Và thật là tồi tệ, Elsa có vẻ rất thích thú khi nói với cháu những thông tin này. Cháu cảm thấy thật tự ti về mình cô ạ.

Elsa dường như hơi tệ đó cháu ạ. Có ta đang cố làm cho cháu thêm tự ti. Với bạn đó, cháu đừng nên cố chấp làm gì. Cách tốt nhất cháu nên làm đối với những người bạn như Elsa là chấm dứt tình bạn tại đây, cháu có thể làm điều đó âm thầm và lặng lẽ. Theo như cô hiểu thì có lẽ khi làm chuyện này Elsa cũng chẳng thấy vui vẻ gì đâu, chính vì thế cháu đừng để vấn đề của cô ta trở thành vấn đề của cháu nhé.

Chào cô Carol!

Ngay trước khi cháu chuyển nhà đi nơi khác, người bạn thân nhất của cháu là Allison lại bắt đầu tỏ ra không quan tâm đến cháu nhiều như trước đây nữa cô ạ. Điều đó làm cháu thực sự bị tổn thương vì trước đây chúng cháu luôn thân thiết với nhau không thể tách rời.

Có thể Allison đã không còn tình cảm gì với cháu nữa. Cũng có thể cô bạn của cháu đang cố gắng tìm kiếm những người bạn mới. Cháu hãy viết thư tay, gọi điện thoại hay gửi thư điện tử cho Allison. Như thế, có lẽ cả hai cháu vẫn có được tình bạn mặc dù ở cách xa nhau. Khi chuyển đến trường mới, cháu hãy cố gắng làm quen với những người bạn mới. Trước đây cháu đã từng kết bạn như thế nào thì giờ đây cháu hãy làm lại điều đó, đặc biệt cháu có thể kết bạn bằng cách tham gia các câu lạc bộ, các đoàn thể, hay tham gia các hoạt động nhà trường tổ chức.

Chào cô Carol!

Cháu đã viết cho người bạn cũ một lá thư trong đó nói rằng cháu không muốn làm bạn với cô ta nữa. Thế nhưng người bạn ấy đã viết thư lại cho cháu, bảo rằng cháu thật là ngớ ngẩn. Cháu biết điều bạn ấy nói là không đúng, nhưng cháu vẫn muốn trả đũa cho bõ tức. Cháu có nên làm thế không cô?

Cháu không nên làm gì cả, cháu đã làm tổn thương tình cảm của bạn ấy, và đương nhiên bạn ấy cũng sẽ làm tổn thương tình cảm của cháu. Có thể một ngày nào đó hai cháu sẽ làm lành và lại là bạn tốt của nhau. Lần tiếp theo, thay vì nói chia tay với một người bạn một cách chính thức như vậy, cháu chỉ nên gọi điện thoại thôi nhé. Cháu hãy làm mọi việc một cách từ từ, sẽ tốt hơn nếu khi ta nói chia tay với một người bạn thay vì gạt bỏ cô ta cháu ạ.

Chào cô Carol!

Cháu có một người bạn rất tốt bụng. Chúng cháu đã có một khoảng thời gian tuyệt vời khi ở bên nhau. Một lần khi chúng

cháu đi chơi, trong khi đang vui chơi cùng những người khác, cô bạn cháu đã có những hành động chế nhạo, bỡn cợt với cháu. Cháu biết cô ấy chỉ đùa thôi, nhưng điều đó đã làm tổn thương tình cảm của cháu.

Khi đã biết rằng bạn ấy đùa cháu thì cháu có hai sự lựa chọn. Cháu có thể cười to và nói rằng bạn ấy đúng rồi. Cảm giác về phương hướng của mình thật là ngớ ngẩn. Mình có thể đi sai lối khi đi trên đường một chiều. Hoặc cháu cũng có thể nói với bạn ấy rằng chúng mình là những người bạn tốt của nhau, mình cảm thấy bị tổn thương khi cậu chế nhạo mình theo kiểu đó. Ước gì lúc ấy cậu có thể dừng lại được việc đó.

Chào cô Carol!

Cháu đã kể cho bạn cháu nghe bí mật của mình. Và cô có tưởng tượng được chuyện gì đã xảy ra vào ngày hôm sau không? Cả trường đều biết về chuyện ấy. Cháu phải làm gì đây thưa cô?

Hãy gạt bỏ những điều ấy ra phía sau đi cháu ạ. Đẳng nào thì cả trường cũng biết chuyện đó rồi. Cháu có biết rất nhiều người luôn tỏ ra bận tâm lo lắng cho bản thân mình như một vết nhọ trên sống mũi, chiếc quần bị toạc chỉ... và họ không có nhiều thời gian để nhớ nhiều đến chuyện của cháu đâu. Dẫu sao đây cũng là một bài học kinh nghiệm, cháu đừng bao giờ tỏ lộ chuyện gì đó với bạn gái ấy nữa. Rất nhiều người luôn muốn

*biến những thâm kịch của người khác thành những câu chuyện
phiếm của mình. Lần sau, muốn tâm sự cháu hãy thổ lộ với
người em họ hoặc một người thật tin tưởng. Nếu không, cháu
hãy ghi tất cả vào cuốn sổ nhật ký của mình.*

Chào cô Carol!

*Bạn trai của bạn cháu chưa bao giờ nói xin chào hoặc cư
xử đẹp với bạn cháu. Cháu có nên nói với cô bạn gái của mình
rằng cậu nên bỏ quách anh ta đi, hay chỉ giữ kín điều khó
chịu đó trong lòng?*

*Cháu hãy nói ra ý kiến đó của mình một khi người bạn của
cháu bị lạm dụng, hoặc bị đe dọa hay khi bạn ấy hỏi ý kiến
cháu. Nếu không, cách tốt nhất là cháu đừng bao giờ can dự gì
đến chuyện tình cảm, yêu đương của người khác.*

Chương III

TÌNH YÊU

Yêu đương - Thất tình

Tình yêu thật là tuyệt vời, nhưng tình yêu đôi khi cũng thật phù phiếm, hỗn loạn. Tình yêu là những nụ cười khiến cho con người ta cảm thấy thần thờ, là những cú điện thoại toàn những chuyện không đầu vào đầu, là những bức thư điện tử dài vô tận, là những cuộc nói chuyện sâu lắng trong những cuộc hành trình dài và xa, là những khúc hát cất lên trong bão tuyết và là cảm giác ta đang được sống trên cõi đời này. Tình yêu là những hy vọng, những tranh cãi thường xuyên do bạn quá quan tâm đến người ấy, và cả khi người ấy nói chia tay với bạn... Tình yêu làm bạn đau đớn khi người ấy đi tán tỉnh một cô gái khác. Tình yêu là những giây phút bạn mong ngóng một lá thư, là những giây phút ban đêm không thể chợp mắt được để rồi lại mơ mộng giữa ban ngày. Tình yêu khiến cho bạn có cảm giác hoàn toàn bối rối, nhưng là bối rối trong niềm hạnh phúc.

Tình yêu ư? Tôi đang cố gắng làm sao để mình hiểu rõ được điều đó. Đây là một thứ tình cảm phức tạp nhất, nó bao gồm tất cả các trạng thái nóng nảy, tan vỡ, sâu thẳm, hấp dẫn... Và cụm

từ “ANH YÊU EM” mang nhiều nghĩa khác nhau đối với từng người ở những thời điểm khác nhau.

Chính vì thế trong khi tôi có thể cung cấp cho bạn những sự thật về vấn đề kinh nguyệt, hay các chứng bệnh rối loạn ăn uống, hoặc cung cấp cho bạn thông tin về những điều nên và không nên làm khi nộp hồ sơ xin việc... thì tôi lại không thể làm như vậy được với vấn đề cực kỳ nhạy cảm là *Tình yêu*. Tình yêu thường không có những sự thật, không có điều đúng mà cũng chẳng có điều gì sai. Tình yêu luôn mang trong nó đầy những mâu thuẫn. Dẫu sao đây cũng là chương có rất nhiều mẹo có thể giúp bạn trong tình yêu. Làm cách nào để khiến cho ai đó biết rằng bạn thích hay cảm mến người ấy? Làm thế nào để giữ gìn những mối quan hệ luôn được tốt đẹp? Làm thế nào để giữ được tình yêu? Và làm thế nào để có thể vượt qua những đau buồn thất vọng khi tình yêu tan vỡ?

Bạn hãy nhớ rằng tình yêu là một thứ phải học rất khó nhọc. Và nếu may mắn, tình yêu sẽ đến với bạn, mang theo nhiều niềm vui. Bạn cũng nên nhớ rằng sẽ thật là tốt nếu bạn bớt quan tâm chú trọng đến mình và bạn bè. Khi đó tình yêu đích thực sẽ đến với bạn.

Tình yêu bắt đầu

Lá thư tỏ tình đầu tiên tôi nhận được là khi đang học lớp 3, do cô Germunder làm chủ nhiệm. Một cậu con trai có mái tóc hoe vàng tên là Billy ngồi ở dãy bàn thứ ba bên trái ném cho tôi (lúc ấy ngồi ở bàn thứ hai dãy phải) một mảnh giấy nhỏ được gấp lại cẩn thận. Tôi mở ra và thấy những dòng chữ được viết nguệch ngoạc: “Bạn có thích mình không? Có hay không?”. Điều đó với tôi thật là thú vị. Tôi lập tức đặt bút tích vào ô “Có”. Thế nhưng tôi không dễ bị xao động bởi những điều không đâu vào đâu. Trong quyển vở mới tinh của mình, tôi có

viết thêm được cụm từ “Bạn có thích mình không?”. Tôi đã chuyển quyển vở đó tới tay Billy và Billy đọc nó. Cậu ta ngược mắt lên rồi bất chợt gặp ánh mắt tôi, cậu ta mỉm cười.

Khi đó mọi thứ thật đơn giản!

Nhưng đến giữa bậc học phổ thông, mọi chuyện lại trở nên phức tạp hơn.

Tại sao ư? Một phần là do tôi khát khao được yêu, khao khát được chơi với một ai đó. Điều này hầu như không làm ai bận lòng. Tôi yêu chính tình yêu. Dưới đây là những dòng đặc biệt trong cuốn nhật ký của tôi:

Thứ ba: Mình không thích Jake thích mình. Nhưng Andrew đã nói sẽ mời mình nhảy cùng trong các buổi dạ hội ở trường. Mình đã trả lời là “Không”!

Thứ năm: Trong lớp học nhảy, Jake đã nhảy với mình. Cậu ta thích mình? Mình đã quyết định biến bữa tiệc sắp tổ chức trong thời gian tới vốn chỉ có các cô bạn gái tham dự thành bữa tiệc có cả nam và nữ.

Thứ tư: Jake không thích mình. Mình cá là cậu ta thích Danielle.

Thứ năm: Jake không thích mình bởi vì mình thích cậu ta..

Thứ sáu: Mình sẽ không nói câu “Xin chào” hay bất cứ điều gì với cậu ta nữa.

Thứ năm: Mình đã từ bỏ được Jake. Cậu ta không thích mình. Mình đôi chút có cảm mến Ethan.

Thứ bảy: Buổi dạ vũ đã thành công. Jake không nhảy với mình. Và Andrew chỉ nhảy với mình có đúng một lần.

Thứ tư: Mình gặp rất nhiều cậu con trai lớp 9. Họ thật thú vị.

Thứ sáu: Bữa tiệc mình tổ chức đã thành công, nhưng chẳng một chàng trai nào tỏ ra thích mình hết.

Thư hai: Trong khi nghe nhạc, mình đã viết và gửi cho Jen một mẫu giấy nói về các cậu con trai. Thầy Parsens đã thu tờ giấy đó và nói sẽ đọc to nó lên cho cả lớp nghe nếu như mình không nghiêm túc trong giờ học. Cuối cùng thì mình cũng làm theo lời thầy, mình rất không muốn thầy đọc lên những gì có trong tờ giấy ấy.

Thư sáu: Mình không biết con trai thích cái gì.

Thư bảy: Dave thật lạnh lợi và mạnh mẽ quá. Hugh cũng thế, và Chase cũng vậy.

Thư sáu: Buổi dạ vũ cuối cùng trong năm học lớp 8 không diễn ra tốt đẹp bởi không một bạn trai nào thích mình cả.

Chủ nhật: Mình thấy yêu mến tất cả mọi người.

Thư năm: Mình đã đi chèo thuyền với Chase.

Thư ba: Hugh Dalton có thể nhìn thấy chữ CW+HD trên cuốn sách tiếng Pháp của mình. Lạy Chúa tôi!

Thư tư: Mình yêu thích những chiếc bánh quy ngọt ngào.

Thật may mắn, tôi đã không từ bỏ hẳn các cậu con trai để đòi lấy những chiếc bánh bích quy thơm ngào ngọt ấy. Khi lên 14 tuổi, tôi có một mái tóc xoăn trông hoàn toàn mới. Dưới đây là những dòng nhật ký của tôi khi đó:

Jen và Judy đã thúc giục mình. Và mình đã lấy hết can đảm hỏi lại cậu ta: "Cậu sẽ đi xem phim với mình chứ?".

"Tại sao?".

"Mình không biết!".

"Cậu sẽ đi xem phim à?".

"Ừ, mình đã định đi rồi".

"Thế thì mình sẽ đến đó".

Đến 6h45, một chuyện đã xảy ra. Cậu ta gọi cho mình tới 7 lần.

Các bạn có biết điều gì xảy ra không? Sau lần đi xem phim định mệnh ấy, cậu ta và tôi đã không đi chơi thêm lần nào với nhau nữa trong vòng 3 năm.

Chính vì thế, các bạn đừng thất vọng hay ngã lòng. Khi bạn nói rằng “Ông trời thật không công bằng, ngay cả đến rác rưởi cũng còn có ích nữa là” thì chắc chắn sẽ vẫn có những “đợt khô hạn” trong cuộc sống tình cảm của bạn. Hãy dành trọn những tháng ngày không có bạn trai này cho bạn bè, gia đình, công việc, thể thao, đọc sách báo. Và bạn nên nhớ rằng cũng thật bình thường nếu như ta không có bạn trai vào lúc này. Tuy nhiên điều đó thật khó làm cho một người cảm thấy mình không đáng được ai quan tâm có thể bình tĩnh được.

Bạn hãy bình tĩnh! Thông thường những cô gái thường sẵn sàng để có được mối quan hệ tình cảm sớm hơn rất nhiều so với bạn trai cùng tuổi. Thế nhưng ở xung quanh cũng có rất nhiều người yêu thương bạn, nếu bạn phát đi đúng “tín hiệu”. Tình yêu chắc chắn sẽ dẫn đến với bạn. Thế nhưng những tín hiệu đó là gì, bạn hãy đọc tiếp đi!

Phát đi những tín hiệu

Bạn không thể ép một người nào đó thích mình. Nhưng bạn hoàn toàn có thể làm cho người ta cảm thấy mến mình. Làm thế nào để bạn có thể cho người bạn kia cảm thấy và biết rằng bạn đang quan tâm chú ý đến họ?

Điều này thật quá dễ dàng. Bạn hãy thử phân loại xem sao. Bạn có còn nhớ tôi đã nói gì trong các chương "Thân thể" và "Tình bạn" trước đó không? Hãy chải tóc, chăm sóc thân thể, ăn mặc quần áo sạch sẽ, gọn gàng. Tỏ ra năng động hơn, là một người biết lắng nghe. Luôn tự tin vào bản thân mình thậm chí ngay khi đang nói chuyện mà dạ dày lại phát ra tiếng sôi lục

bục. Bạn có thể áp dụng tất cả những lời khuyên đó khi đi tìm kiếm một người bạn hay bất kỳ mối quan hệ nào. (Cắt nghĩa nhanh: Không phải tất cả các mối quan hệ đều là quan hệ của nam và nữ, và nếu bạn muốn thay đổi lại cách xưng hô, cách sử dụng các đại từ nhân xưng thì bạn cứ thay đổi cho phù hợp. Bạn sẽ không thấy cô đơn và tình yêu vẫn mãi mãi là tình yêu. Bạn sẽ biết rõ thêm về điều này ngay sau đây).

Bạn nói rằng bạn “si mê” một người nào đó? Đừng cố tỏ ra im lặng hay lúng túng. Đừng có quay mặt nhìn ra phía hội trường hay nhìn xuống giày của mình khi đứng trước người ta. Bạn hãy cho thấy mình là một người hấp dẫn, dễ tính và dễ gần. (Dễ gần không phải là lúc nào bạn cũng trối mình trong nhóm có tới 08 cô bạn gái đâu nhé!). Thậm chí bạn có thể dùng những lời lẽ mang tính chất tán tỉnh một chút.

Tán tỉnh ai đây nhỉ? Tán tỉnh mà không bị coi là người chuyên tán tỉnh là cả một nghệ thuật. Nếu bạn tán tỉnh những chàng trai trong tầm mắt hay tán tỉnh người bạn trai của một cô bé nào đó thì các cô ấy sẽ khinh ghét bạn đấy, và chắc chắn rằng các chàng trai ấy cũng sẽ không đánh giá bạn là người nghiêm túc. Nhưng nếu bạn chưa bao giờ tán tỉnh thì chàng trai mà bạn cảm mến có thể nghĩ bạn chỉ là một người bình thường trong đám đông xa lạ mà thôi.

Bạn không thích dùng lời nói? Hay bạn gọi nó là cái gì đi chẳng nữa, tán tỉnh đơn giản chỉ là một cách bình thường để cho anh ta biết rằng bạn cảm mến anh ta. Điều đó cũng không có nghĩa bạn phải chớp chớp mi mắt, nháy đuôi nheo, cười khúc khích, nhìn lên nhìn xuống hoặc gửi thư điện tử cho anh ta chỉ để nói rằng: “Cậu thật là nồng nhiệt”. Đừng tấn công các chàng trai theo cách như thế. Thay vào đó, bạn nên nở một nụ cười và chào anh ta một tiếng thôi. Hoặc bạn có thể đưa ra một lời khen tặng. Hãy hỏi anh ta một số câu hỏi đồng thời biểu lộ sự thích

thú đến những ý nghĩ và dự định của anh ta. Bạn nên nhìn thoáng qua chứ đừng có nhìn chăm chăm vào mắt anh ta nhé. Hãy tìm ra nick name hay địa chỉ thư điện tử mỗi khi anh ta có ở trên mạng.

Tán tỉnh sẽ tạo cho bạn và đối phương một sự khích lệ đáng kể về tinh thần. Nhưng một khi bạn thể hiện thẳng điều đó ra thì sẽ không làm cho anh ta cảm thấy bạn đang xu nịnh hay có âm mưu gì. Ngược lại, anh ta sẽ thấy rất không thoải mái. Và nếu như một người nào đó cứ liên tục muốn tấn tới thân mật hơn hoặc một người có quyền hành cứ muốn tỏ ra thân thiện với bạn thì đó không phải là tán tỉnh. Có thể đó chính là sự quấy rối (tôi sẽ nói rõ vấn đề này trong những chương tiếp theo).

Tôi đã thường xuyên lo lắng rằng tâm trí mình sẽ trống không trong suốt kỳ học thứ tư của những năm đại học, nhất là khi tôi đến thư viện với mái tóc xoăn. Chính vì thế tôi thực sự không nói cho anh ấy những điều tôi giấu kín trong lòng. Và anh ấy cũng không thể làm cho tôi cảm thấy vui hơn mỗi khi hai người nói chuyện. Có một lần, hai người bạn của anh ấy đã phi chiếc máy bay bằng giấy về phía anh ấy, trên đó có viết: “Cuộc sống tình cảm của cậu ra sao rồi?”. Một số bạn gái cũng mong có được bạn trai để kiểm chứng được mối quan hệ lãng mạn. Chính vì thế, bạn hãy tỏ ra khôn ngoan hơn và hãy biết thận trọng. Nếu bạn không chắc chắn rằng anh ta cũng thích bạn (mắt anh ta không sáng lên khi bạn cất tiếng chào, hay anh ta không muốn dành thời gian trò chuyện với bạn) thì bạn không nên đối mặt trực tiếp với anh ta hoặc công khai bày tỏ tình cảm của mình. Nếu bạn không làm thế, anh ta sẽ tự bật “đèn xanh” hay “đèn đỏ” để tìm hiểu về bạn. Bạn hãy hành động từ từ thôi nhé. Bản thân cụm từ “tán tỉnh” có thể sẽ thực sự thú vị.

Khi phát tín hiệu, bạn nhớ không phát đi những tín hiệu không lời. Hãy ngược nhìn anh ta, rồi quay mặt đi hướng khác

hay nở nụ cười một cách nhẹ nhàng rồi thôi. Hãy đẩy chiếc ghế bạn đang ngồi lại gần anh ta. Hãy quan sát những cử chỉ của anh ta. Cầm tay anh ta nhẹ nhàng trong khi bạn sắp nói một điều gì đó. Làm như thế bạn sẽ thấy thoải mái và vui vẻ cho dù bạn đang nói về điều gì đi chăng nữa. Hành động đó sẽ thay bạn chuyển tải tới anh ấy những gì bạn muốn nói. Ví dụ “Mình rất mến bạn” chứ không phải là những câu kiểu như: “Mình đang cô đơn, mình cần bạn vô cùng”...

Hãy hiểu được những gì đôi mắt anh ta đang muốn nói! Đừng vội mừng đưa ra những kết luận bởi vì anh ta luôn biết nhìn vào mắt bạn khi nói chuyện. Nhưng khi anh ta đang nói chuyện gẫu mà đề ý tới bạn thì bạn cũng nên khuyến khích anh ta. *Cảnh báo:* Tất cả những điều này rất dễ bị nhầm lẫn bởi lý do trong khi một số chàng trai thường rất hay tán tỉnh các cô gái thì một số khác lại tỏ ra lưỡng lự, thậm chí ngay cả với các cô gái mà anh ta đã thích. Tại sao lại như thế? Bởi một số trong họ luôn sợ bị bạn bè trêu chọc hay sợ cô gái mà mình thích từ chối thẳng thừng. Nếu anh ta có nói những câu mang tính chất thăm dò chẳng hạn như: “Mong gặp lại bạn lần tới”, bạn hãy nói một điều gì đó mang tính tích cực, chẳng hạn: “Mình cũng mong là như vậy”. Nếu cả hai bạn cùng yêu thích một ban nhạc nào đó, và khi anh ta nói: “Chúng mình đến xem những ban nhạc này biểu diễn đi”, thì bạn hãy nói: “Mình rất thích đấy”. (Nói như vậy nhưng bạn đừng có tỏ ra quá thiết tha và khao khát, chẳng hạn không nên nói: “Được, khi nào cũng được. Mình luôn luôn rảnh rỗi mà”.)

Bạn sẽ làm gì nếu khi nhìn thấy bạn, mắt anh ta sáng lên? Nhưng anh ta lại không đưa ra một lời mời nào. Bạn có đủ dũng cảm để hỏi anh ta điều đó không? Nếu thế, bạn hãy thử nói một điều gì đó, chẳng hạn như: “Mình nghe nói bánh pizza ở cửa hàng mới khai trương ấy ăn rất ngon đấy”. Như thế anh ta sẽ hiểu ra rằng anh ta sẽ không bị từ chối nếu như cất tiếng mời

bạn đi thưởng thức bánh pizza. Tất nhiên, nếu anh ta đã từng là nạn nhân của hội chứng “bị một lần cách đến già” thì bạn cần phải kiên nhẫn hơn nữa. Có thể bạn nên đề nghị hai người học cùng nhau hoặc mời anh ta cùng bạn tham gia vào nhóm bạn đến chơi công viên hay một câu lạc bộ bowling nào đó. Suy cho cùng trong khi các cậu con trai vốn nổi tiếng là nhanh nhẹn sẽ không tránh khỏi chậm chạp lúng túng khi làm điều đó.

Tôi biết một cô gái từng tán tỉnh một chàng trai cũng có tình cảm với cô. Thế nhưng cả hai đều không đưa ra những dự định gì. Cuối cùng cô ta lấy hết can đảm và nói với chàng trai: “Tối mai mình có tổ chức một bữa tiệc, cậu tới dự nhé”. Anh ta nhận lời mời và hứa tối mai sẽ đến. Còn cô ta thì sao? Cô ta vội vàng về nhà và chuẩn bị mọi thứ cần thiết cho bữa tiệc tối mai trước khi bạn bè tới đông đủ.

Cảnh báo: Nên hạn chế đưa ra những lời tán tỉnh, và nếu có thì cũng đừng thể hiện quá rõ ràng.

Có lần, trong khi nói chuyện với một cậu bạn trai, tôi không nhớ đã nói câu gì đó khiến cho sau khi nghe xong, cậu bạn tôi liền phản ứng: “Này, mình không muốn lập gia đình bây giờ đâu nhé”. Và tôi liền phản ứng lại: “Ý mình đâu phải thế, cậu đang nói cái gì?”. Nhưng có lẽ tôi đã phát nhầm tín hiệu với nội dung: “Mình muốn rằng lúc nào cũng được đi chơi và ở bên cậu” thay vì tín hiệu với nội dung: “Mình thấy thật vui”.

Một lần khác, chuyện đã xảy ra hoàn toàn ngược lại với gì tôi mong muốn. Jeremy không phải là người yếu đuối, đa sầu đa cảm, nhưng anh ấy lại quá thiết tha với tôi. Thế rồi sau cùng, anh ta lại bảo muốn chia tay tôi. Tôi xin trích ra một vài dòng nhật ký của tôi hồi ấy: *“Mình thật sự thích Jeremy. Nhưng mình đã biết dừng lại khi nghe anh ấy nói câu: Bạn thật tốt đối với mình; Bạn có biết bạn đã chuyên tâm giúp mình thoát khỏi trạng thái tuyệt vọng không? Mình cũng thấy rất không thoải mái khi*

anh ấy cứ nhìn chăm chăm vào mắt mình như vậy, anh ấy đã làm như vậy rất nhiều lần...”.

Chính vì thế, một khi bạn muốn anh ta biết được bạn cảm mến anh ta thì bạn đừng nên cư xử thái quá. Trong giây lát nếu anh ta tỏ ra quá cuồng nhiệt, quá mạnh mẽ thì có thể bạn phải tự nhủ “Cô bé, bình tĩnh lại đi, bình tĩnh lại!”.

Bạn đã sẵn sàng - Hãy thư giãn

Liệu con người thật của bạn sẽ trở dậy? Một khi con người thật của bạn không si mê anh ta thì anh ta sẽ là một người bạn trai tồi tệ và thật vô nghĩa khi phải mong ngóng một con người như thế. Nhưng nếu bạn là chính mình và anh ta lại cảm mến bạn, bạn nên làm gì thì tốt hơn? Bạn có thể thư giãn, nói ra những điều mình suy nghĩ và biết rằng anh ta thực sự quan tâm đến bạn.

Có thể bạn sẽ không còn cảm mến anh ta như trước đây. Việc cảm mến một người mà ta có thể định ra phẩm chất dễ hơn nhiều so với một người có cả đặc điểm tốt và xấu khác nhau. Nếu bạn nhận thấy ở người mình thích không có những cá tính mà bạn muốn anh ấy có, thì đó là một phát hiện quan trọng. Nếu bạn cảm mến một người hoàn toàn xa lạ qua mạng, bạn hãy tự nhắc nhở mình rằng bạn thực sự không biết anh ta là ai, hay thậm chí bạn không biết anh ta có đúng như những gì anh ta đã nói về mình hay không?

Bạn sẽ làm gì nếu người bạn trai mới luôn nói về bóng đá khi nói chuyện với bạn? Thực sự bạn lại không thích bóng đá lắm. Ban đầu bạn có thể giả vờ tỏ ra thích thú khi anh ta giải thích cho bạn nghe một chiến thuật trong bóng đá, hay một vài luật nào đó. Thế nhưng bạn sẽ thấy buồn chán trong những lần tiếp theo, khi anh ta nói chuyện, ngay cả khi xem những trận bóng đá

trên truyền hình hoặc trực tiếp ở sân vận động. Việc tự ép mình theo khuôn đúc một cô gái mà bạn nghĩ là anh ta sẽ thích dần dần sẽ khiến bạn cảm thấy rất khó chịu, bạn không còn là mình nữa.

Bạn cố gắng tập luyện cho mình thói quen yêu mến các sở thích của anh ta nếu có thể. Còn nếu không thể, bạn chẳng cần phải giả vờ như vậy.

Phá vỡ bầu không khí dè dặt ban đầu: 23 cách để bắt đầu một cuộc trò chuyện.

Tán tỉnh ư? Thư giãn ư? Nếu bạn nghĩ mình không thể bắt đầu một cuộc trò chuyện với một chàng trai thì đừng nói đến việc đẩy chiếc ghế mình đang ngồi lại gần phía chàng.

Bạn nên nhớ rằng có rất nhiều chàng trai cũng tỏ ra lo sợ và đành tặc lưỡi như bạn vậy. Phần lớn họ sẽ vui khi bạn là người chủ động bắt đầu nói chuyện trước. Một chàng trai rụt rè trong ban nhạc, một ngôi sao bóng đá, một thần đồng trong câu lạc bộ tin học... có thể tất cả họ đều đang chú ý đến bạn, nhưng lại không biết phải nói gì. Hãy giúp họ nói ra điều muốn nói, bạn hãy nói đi, chỉ ít hãy cất tiếng “Xin chào” và nở nụ cười tươi tắn.

Dưới đây là 23 cách giúp bạn bắt đầu một cuộc hội thoại. Thế nhưng bạn đừng có ghi nhớ chúng. Chúng chỉ là những ví dụ minh họa hướng dẫn để bạn có thể bắt đầu một cuộc chuyện trò được tốt hơn thôi. Bạn đã sẵn sàng chưa?

1. Hãy hỏi anh ta: Bạn làm thế nào để tìm ra lời giải câu hỏi số 12? (Anh ta có thể học toán tốt hơn bạn, bạn có thể mở vở bài tập về nhà của anh ta ra và biết ngay điều đó).

2. Gần đây bạn có xem bộ phim nào hay không? (Khi hai bạn đang đứng cạnh nhau trong hàng chờ mua vé).

3. Bạn có biết ai ghi bàn thắng đó không? (Khi anh ta ngồi trước bạn trong một trận đấu bóng chày).

4. Tại sao họ không phục vụ thứ gì có thể ăn được nhỉ? (Khi bạn đang ngồi trong căng tin và chờ món thịt được mang ra).

5. Những người hàng xóm cũ của bạn là người thế nào nhỉ? (Khi anh ta là người vừa mới chuyển đến thành phố này).

6. Con chó đáng yêu quá! (Hoặc một đôi giày, chiếc ô tô, hay một chiếc áo khoác tuyệt đẹp...).

7. Bạn có thể đổi cho tôi một đô la được không? (Trong khi anh ta đang rút tiền ra đổi, bạn hãy nói chuyện gì đó với anh ta).

8. Bạn có biết gần đây có hiệu sách nào không? (Có thể bạn và anh ta đang cùng nhau đến đó).

9. Chiếc điện thoại di động đẹp quá! Nó do hãng nào sản xuất vậy? (Hãy chờ đợi, anh ta sẽ chỉ cho bạn thấy).

10. Trước đây bạn đã từng đến đây chưa? (Bạn ở một địa điểm du lịch, ở sân vận động bóng chày, hay ở phòng khám của một bác sĩ...).

11. Bạn từ đâu tới? (Cách thăm hỏi thường được sử dụng trên các chuyến tàu, ghế đu, trong khi xếp hàng, tại các bữa tiệc, bãi biển, buổi hoà nhạc, hội chợ...).

12. Bạn thường chạy được bao xa? (Bạn hãy chạy đuổi kịp anh ta. Và giờ đây bạn có thể chạy khoảng một vài dặm với anh ta).

13. Mấy giờ rồi nhỉ? (Khi anh ta trả lời, hãy khen chiếc đồng hồ anh ta đang đeo và nói: Chào ời, thế mà mình cứ tưởng đã muộn lắm rồi).

14. Mình có thể mượn chiếc bút, cục tẩy hay cuốn sách của bạn được không? (Đừng cố ý quên những đồ dùng của bạn ở nhà, nhưng khi thực sự cần mà bạn không có, bạn vẫn có thể mượn).

15. Mình biết cậu đến từ đâu rồi. Cậu đã từng đến Camp Sloane chưa? (Câu hỏi này sẽ giúp các bạn biết thêm về nhau, mặc dù với một số người, câu hỏi này có vẻ cổ điển).

16. Bạn tới đây lâu chưa? (Bạn đang đứng trong một hàng người dài hay đang ở ga tàu điện ngầm hoặc ở bến xe buýt).

17. Bạn đã từng nhận được lịch trình Senor Vaguez cho việc học tiếng Tây Ban Nha chưa? (Cả hai bạn nếu mới nhận được lịch học trong kỳ học tới đây).

18. Mình không tin trời lại đổ mưa. (Lời nói sáo rỗng, thế nhưng việc thảo luận về thời tiết sẽ giúp cho cuộc đối thoại diễn ra thêm tốt đẹp hơn).

19. Cậu đã học ở đâu mà gõ máy tính nhanh như vậy? (Hoặc vẽ giỏi, chụp ảnh, xem tướng tay, sửa ô tô, nhảy múa hay chơi đàn ghi ta...).

20. Điều này không giúp bạn nhớ đến cảnh trong....à? (Điền vào chỗ trống tên của một bộ phim, một cuốn sách hay bất kỳ chương trình nào trên truyền hình mà bạn yêu thích).

21. Bạn là anh trai của Olivia đúng không? (Hãy hỏi như có một chút nghi ngờ gì đó. Nhưng đó chính là dấu hiệu bạn hỏi anh ta là ai).

22. Bạn có đọc tin về các kế hoạch xây dựng phòng đợi cao cấp không? (Hoặc về bất cứ ngôi trường nào, địa danh nào).

23. Hôm qua bạn không đến lớp đúng không? (Tại sao bạn lại không cho anh ta biết lớp học đã không như mọi ngày khi anh ta vắng).

Bạn cũng có thể nghĩ thêm những câu hỏi cho riêng mình, bởi vì phá tan không khí dè dặt ban đầu chính là một bước để làm "tan chảy" trái tim anh ta.

Bạn nên đi chơi với những chàng trai nhiều hay ít tuổi hơn mình?

Chồng tôi trẻ hơn tôi đến 2 tuổi. Theo tôi, không phải tất cả những chàng trai trẻ tuổi hơn bạn đều không chín chắn, và cũng không phải tất cả những chàng trai lớn tuổi đều có ý nghĩ muốn lợi dụng bạn. Tuy nhiên, tôi cá cược là bạn hiểu ý nghĩa của từ “tuy nhiên” này, nếu người yêu của bạn trẻ hơn bạn một vài tuổi và đã qua lứa tuổi teen rồi, thì điều đó khiến tôi phải suy nghĩ nhiều đấy.

Chúng ta hãy nói anh ta trẻ hơn bạn một vài tuổi. Điều đó có thể làm bạn cảm thấy an tâm hơn là bạn tưởng nếu bạn đã từng đi chơi với một chàng trai trẻ. Điều này thật tốt. Nhưng bạn cũng phải đảm bảo chắc chắn rằng bạn cũng cảm thấy an tâm với những chàng trai cùng tuổi với mình - những người có thể “thách thức” bạn nhiều hơn.

Bạn thấy ra sao khi bạn trai mình không phải là một cậu bé mà lại là một người đàn ông lớn tuổi? Việc đi chơi hay giao du với một người đàn ông lớn tuổi hơn bạn sẽ khiến bạn thấy mình lớn nhanh hơn những đứa bạn cùng tuổi. Bạn có sẵn sàng với việc đó không? Bạn sẽ là một người phụ nữ trong phần lớn quãng đời còn lại, thế nhưng bạn nên nhớ là bạn chỉ có thể là một cô bé tuổi teen trong một vài năm quý giá mà thôi. Một người đàn ông có thể không thật hài lòng khi phải lại gần ôm ấp và hôn bạn trong nhiều giờ đồng hồ (mà đó lại là một sở thích đặc trưng nhất của tuổi trẻ lãng mạn), điều đó có thể khiến cho bạn thấy không thoải mái về tâm lý. Nhưng một sự thật nữa, những người đàn ông thường hay làm bạn phải chịu sức ép về mặt tình dục. Anh ta cũng có thể cảm thấy nhàm chán khi bạn nói ra một câu chuyện kiểu như thử làm thế này hay thế kia, hoặc có thể tỏ ra tức điên lên với anh trai của bạn.

Một người bạn thời còn học phổ thông với tôi nói rằng, về lâu dài, cô cảm thấy việc đi chơi với Kerin - người bạn trai gần 30 tuổi không phải là một hành động khôn ngoan. Cô không thể nào thuyết phục được anh ta đi khiêu vũ hay gặp bạn bè của mình. Cô cảm thấy những bạn bè cùng tuổi trẻ trung, vui vẻ hơn mình. Một vài năm sau, khi đã thực sự trở thành một cô gái trưởng thành, cô không còn lý tưởng hoá Kerin nữa, chính điều đó đã thực sự làm anh ta bàng hoàng.

Mặc dù bạn có thể cảm thấy tự hào vì đã giành được sự quan tâm chú ý của một chàng trai nào đó nhiều tuổi hơn bạn, bạn hãy tự hỏi mình tại sao anh ta lại không hẹn hò với những cô gái cùng tuổi. Chắc chắn là vì anh ta thấy bạn là một cô gái tuyệt diệu. Và bạn còn có thể tuyệt diệu hơn nữa khi bạn tỏ ra chín chắn và có nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống. Bạn thử nghĩ mà xem, nếu năm nay bạn 21 tuổi, hãy hỏi chính mình rằng liệu bạn có thể tương tượng đến chuyện hẹn hò với một chú nhóc mới 15 tuổi không? Tại sao có và tại sao không?

Một số người đàn ông thì yêu thích lòng nhiệt thành, nồng nhiệt của tuổi trẻ, nhất là ở những cô gái trẻ tuổi hơn mình, những cô gái thường được cho là "chưa nhìn thấu mọi chuyện". Thế nhưng bạn lại muốn được người ta yêu bạn vì chính con người bạn chứ không phải là vì tính ngây ngô của tuổi trẻ. Bạn có bao giờ nghĩ bạn đang yếu anh ta chỉ vì anh ta có tiền, có nhà cửa và ô tô hay không? Hoặc bởi vì anh ta là nhân vật nổi tiếng? Sự quan tâm chăm sóc của bạn có thể là những hành động thành thật nhưng bạn không thể hiểu được những hành động nhiều khi khó hiểu của bạn và của cả anh ta. Suy cho cùng, có một sự thật thuần tuý rằng việc anh ta sinh ra trước bạn một vài tháng cũng không thể giúp gì được anh ta trong việc gây ấn tượng với bạn, đúng không nào?

Tôi sẽ bàn về vấn đề "Giới tính" trong chương tiếp theo. Nhưng nếu bạn đang trở nên thân mật, hoặc gần gũi với một

người đàn ông lớn tuổi hơn mình, bạn vui lòng nhớ nếu bạn chưa đủ tuổi, thì đây không được coi là quan hệ tình dục, mà đây chính là hành động hiếp dâm như đã được quy định trong các điều luật của mỗi quốc gia. Cứ 10 cô gái có quan hệ giới tính trước tuổi 15 thì có 6 cô gái thừa nhận rằng bản thân mình bị ép làm chuyện đó, thủ phạm thường là những người đàn ông lớn tuổi hơn.

Nhiều cô cậu tuổi teen đã trở thành những ông bố bà mẹ bất đắc dĩ. Bạn cũng nên nhớ rằng những người đàn ông lớn tuổi hơn thường hay bị những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục hơn so với những người đàn ông trẻ tuổi.

Sớm muộn thì hồ ngăn cách tuổi tác sẽ không còn là vấn đề nữa. Bạn 21 tuổi, 25 hay 29 tuổi, điều đó không quan trọng. Nhưng nếu như nói đến tuổi giữa người 11 tuổi, 15 và 19 tuổi thì đó lại là những điều đáng bàn.

Bạn có nên đi chơi với một người có hoàn cảnh hoàn toàn khác với mình hay không?

Tôi đã viết thư trao đổi với một triết gia người Tây Ban Nha gần bốn tháng trời về ý tưởng của một cuộc hôn nhân kiểu Madrid, nhưng cuối cùng nó đã không diễn ra giữa tôi và Juan (Juan là người Tây Ban Nha). Tôi phân vân tự hỏi liệu một đám cưới kiểu hạnh phúc sẽ dẫn tới may mắn của Tây Ban Nha có hợp với tôi không? Và tình yêu của chúng tôi có thực sự đủ lớn để bù đắp việc tôi phải cách xa gia đình và bè bạn cả một đại dương mệnh mông rộng lớn không?

Điều đó có thể lắm chứ, nhưng lại cũng có thể không. Juan và tôi đã chia tay nhau bởi nhiều lý do. Mặc dù vậy quan điểm mà tôi đưa ra là việc giữ được một mối quan hệ sao cho tốt nhất là chuyện không hề dễ dàng trong bất cứ hoàn cảnh nào với Juan.

Hơn thế nữa, việc lập gia đình với một người có quốc tịch, chủng tộc, tôn giáo hay hoàn cảnh xuất thân hoàn toàn khác nhau đôi lúc khiến cho sự hoà hợp giữa hai người trở nên khó hơn nhiều. Tuy nhiên, nếu xét về chuyện hẹn hò hay kết bạn thì lại khác, bạn cứ việc đi chơi với bất cứ ai bạn thích. Qua đó bạn cũng hiểu được những quan điểm, cách nhìn nhận cuộc sống của những người thuộc các nước khác nhau. Hãy tạo điều kiện để bạn được tiếp xúc với những giá trị văn hoá và phong tục khác nhau. Còn tôi, tôi rất vui vì đã có những năm tháng được sống cạnh Juan.

Nếu mối quan hệ giữa hai bạn tỏ ra nghiêm trọng, hoặc cuộc sống gia đình bạn trở nên khó khăn, khi đó bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi nghiêm túc. Những cặp vợ chồng thuộc những chủng tộc khác nhau có thể phải gặp những xung đột cãi cọ nhiều hơn.

Nhân tiện tôi cũng muốn kể với các bạn một câu chuyện: Bố tôi được sinh ra ở Nga, mẹ tôi được sinh ra ở bang Texas, Hoa Kỳ. Và tôi thực sự vui khi biết rằng bố mẹ đã tìm đến với nhau tại thành phố New York. Và tôi càng vui mừng hơn nữa khi bố mẹ đã không để cho những khác biệt về hoàn cảnh xuất thân, văn hoá, tôn giáo hay tuổi tác chen chân vào trong tình yêu và hạnh phúc gia đình.

Hãy nói *không* một cách tế nhị

Với những câu hỏi, những câu chuyện vui, bạn hy vọng mình sẽ hấp dẫn được anh chàng Rob. Nhưng sự thật không phải thế, bạn lại hấp dẫn được anh chàng Elmen. Và thế rồi Elmen mời bạn đi chơi (cả hai đều rất hợp nhau về những sở thích).

Nếu anh ta nói: “ Cậu không muốn đến trường cùng mình đúng không?”, và nếu thực sự là bạn không muốn đi thì hãy trả

lời là không. Hãy nói điều đó ra một cách tế nhị nhưng phải nhanh chóng. Bạn chỉ cần nói: “Mình xin lỗi, cảm ơn nhiều vì đã mời mình cùng đi”, như vậy là vừa đủ để bạn có một câu trả lời tế nhị.

Còn nếu bạn trả lời: “Hôm đó mình bận học”, khi đó Elmen có thể mời tiếp bạn đi vào hôm khác. Và sẽ càng tai hại nếu như Elmen nhìn thấy bạn xuất hiện ở trường cùng với một người khác. Chính vì vậy đừng có nói dối, nếu không một ngày nào đó bạn sẽ bị phát hiện đấy. Nếu Elmen không phải là người sống ở cùng nơi bạn sống và không hề biết bạn bè của bạn thì bạn cũng có thể nói: “Cám ơn cậu nhé, nhưng mình nghĩ bạn trai của mình sẽ không vui đâu nếu mình làm thế”. Đó có thể là một lời nói dối trắng trợn nhưng hoàn toàn không ảnh hưởng đến lòng tự trọng của anh ta. Nếu bạn nghĩ anh ta là một kẻ thua cuộc thì bạn đừng đưa ra cho anh ta những thông điệp lẫn lộn. Bạn không nên nói: “Mình rất muốn đi, nhưng có thể để vào hôm khác nhé”.

Bạn sẽ làm gì nếu Elmen cứ khẳng khẳng mời bạn đi bằng được? Bạn sẽ cư xử ra sao nếu anh ta mời bạn đi vào hôm thứ 7 trong ba tuần liên nhau. Và mỗi lần bạn nói bạn bận thì anh ta lại muốn mời bạn đi vào lần sau. Bạn sẽ làm gì nếu anh ta mời bạn đến dự buổi khiêu vũ mà bây giờ mới chỉ là tháng 9? Bạn sẽ làm gì nếu anh ta cứ liên tục gửi tin nhắn cho bạn?

Phần lớn các chàng trai đều muốn dùng những ám hiệu để ám chỉ một điều gì đó, thế nhưng cũng có một vài người muốn bạn nói thật cụ thể. Bạn hãy tỏ ra nhẹ nhàng nếu buộc phải báo tin cho Elmen biết rằng anh ta không phải là mẫu người mà bạn mong đợi. Bạn có thể nói một điều gì đó giống như: “Cậu là một chàng trai tốt. Mình rất vui khi cậu gọi cho mình. Và mình chỉ muốn chúng ta là bạn, và mãi là như thế được chứ?”. Hãy sử dụng những chiến thuật và đảm bảo chắc chắn rằng anh ta hiểu

được những gì bạn nói bởi do bạn không muốn làm cho anh ta thất vọng về sau này. Nếu thấy cần thiết, bạn có thể chặn những tin nhắn mà anh ta gửi tới cho bạn bằng cách này hay cách khác.

Bạn sẽ làm gì khi người bạn trai lý tưởng của bạn gọi điện thoại và mời đi chơi vào hôm thứ 6, thế nhưng bạn lại có một cuộc hẹn khác mà không thể bỏ qua? Không nên nói với anh ta những câu đại loại như: “Minh xin lỗi, cảm ơn đã gọi cho mình”, nếu không anh ta có thể hiểu lầm là bạn đang từ chối khéo anh ta. Hãy tỏ ra cởi mở và nói: “Minh rất thích được đi xem bộ phim đó với cậu, thế nhưng mình không thể không đến dự sinh nhật lần thứ 80 của bà nội mình. Chúng ta có thể chuyển sang đi vào hôm thứ 7 hay một hôm nào khác được không?”.

Những chàng trai có khả năng nhận thức tốt sẽ học cách phân biệt sự khác nhau giữa lời từ chối “Đừng gọi lại” và lời từ chối “Vui lòng gọi lại nhé”.

Thế nhưng tại sao chỉ có họ mới là những người phải gọi điện thoại nhỉ? Thậm chí nếu bạn quá lo sợ khi mời anh ta đi xem một vở kịch được diễn tại trường học, bạn vẫn có thể gọi điện thoại và hỏi anh ta về môn đại số chẳng hạn. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn lên rất nhiều nếu anh ta phân vân tự hỏi liệu rằng bạn có quan tâm đề ý đến anh ta hay chỉ chú ý tới các bài tập đại số. *Ghi chú:* Điều này không có nghĩa là bạn được “toàn quyền hành động” để gọi cho anh ta ba lần trong một đêm. Và nếu khi bạn tỏ ra bạo dạn nhưng anh ta lại lạnh nhạt, bạn phải chấp nhận điều này thậm chí khi đó không phải là phản ứng mà bạn hy vọng từ phía anh ta.

Hai mươi tám gợi ý trong lần đi chơi

1. Tìm hiểu những bức tranh vẽ tại một bảo tàng mỹ thuật nào đó và tưởng tượng xem những người được vẽ trong tranh

trông giống ai. Hoặc bạn cũng có thể tìm đến những bảo tàng khác để tìm hiểu về những con khủng long, những chiếc xe hơi đời cổ, những bức tượng được làm bằng sáp, những đồ đá quý, những thước phim hoạt hình hay những bộ trang phục và cả những mũi tên.

2. Khám phá khuôn viên một trường đại học nào đó, tham dự một buổi hoà nhạc, buổi chiếu phim hay dự một giờ giảng bài.

3. Làm một loại bánh nào đó, làm theo công thức được ghi trên bao bì. Và gói cho anh ta một vài chiếc để mang về nhà.

4. Đến các trang trại dưa và dâu để hái quả, hái cả những quả táo và những quả bí ngô.

5. Nghe một tác giả nói về nhân vật X, Y... tại một hiệu sách. Sau đó đem ra thảo luận với nhau tại một quán cà phê.

6. Gói một ít bánh và chút mứt vào trong túi rồi leo lên đỉnh đồi để đón bình minh. Hoặc gặp nhau trước lúc hoàng hôn để cùng dã ngoại.

7. Đến các cuộc đua và ngắm nhìn những chiếc ô tô, con ngựa, thuyền lướt, hay những vận động viên chạy đua tăng tốc độ để kết thúc vòng đua.

8. Chơi gôn, hoặc cùng nắm tay trượt pa tanh.

9. Đến một cửa hàng bán đồ cổ, chọn cho nhau một món quà nào đó.

10. Tập karate, luyện yoga hay học cách dạy nấu ăn.

11. Đến thăm cửa hàng bán những con vật cưng dễ thương. Chọn mua những con mèo con, những chú cún xinh xắn, những chú thỏ ngọc hay thậm chí cả rắn và thằn lằn.

12. Đọc báo, xem ti vi trên những ấn phẩm để biết được thông tin về những buổi hoà nhạc, các hội chợ ở vùng quê, những cuộc bán đấu giá, các buổi trình diễn nghệ thuật, biểu diễn hài kịch, các màn trình diễn xe hơi hay đua thuyền.

13. Trồng một cây xanh ngoài vườn hay chăm sóc chậu cây cảnh chẳng hạn.

14. Uống trà hay dùng bánh xốp tại một khách sạn lý tưởng nào đó.

15. Đi du lịch tới những vùng thú phũ gần nơi bạn ở nhất. Tới đài quan sát đặt trên một toà nhà cao chọc trời và quan sát ngắm nhìn phong cảnh phía dưới. Nếu có thể, bạn hãy thực hiện một chuyến du lịch để tham quan kiến trúc, những chuyến du lịch bằng thuyền hay cưỡi ngựa hoặc đi dạo bộ.

16. Nếu trời có gió, bạn hãy mua hoặc làm một chiếc điều thật đẹp để thả.

17. Nếu trời đổ mưa, cùng nhau ngồi dưới một tán ô lớn rồi cùng nghĩ ra các trò để chơi. Dù bạn thắng hay thua cũng không quan trọng, đúng không nào?

18. Tới vườn bách thú và dừng lại quan sát hang ở của con rắn hay nơi ở của con lừa. Hoặc bạn có thể tới thăm mê cung rồi ngắm nhìn hay quan sát những chú cá mập đi tìm kiếm thức ăn, sau đó hãy tìm hiểu vì sao các loài cá có ở đó lại có những cái tên ngộ nghĩnh, đáng yêu như vậy.

19. Thuê hoặc mượn một chiếc xe đạp dùng chung cho hai người rồi cùng nhau tới một con sông hay một thác nước mà bạn biết.

20. Tham gia đóng vai diễn xuất trong một vở ca kịch, hài kịch.

21. Rất nhiều câu lạc bộ sức khoẻ thường có lớp học miễn phí cho các thành viên tiềm năng, hãy cùng nhau tham gia.

22. Tham dự một trận đấu bóng đá, bóng chày hoặc hockey, bóng rổ, quần vợt chuyên nghiệp cũng như những trận đấu của các môn thể thao khác.

23. Có một con sông hay một chiếc hồ nào gần nhà bạn không? Hãy thuê một chiếc ca nô hay thuyền nhỏ để đi dạo trên mặt hồ. Nếu không, bạn cũng có thể tiến hành tìm kiếm chiếc cần câu dài cùng một ít mồi rồi đi câu cá.

24. Tận dụng lợi thế một ngành kinh doanh tại địa phương có tổ chức những chuyến du lịch miễn phí. Từ một tờ báo hay một trạm truyền hình cho tới một nhà máy sản xuất bánh bích quy, một nhà máy giấy hay một thị trường chứng khoán nào đó.

25. Cho những con vịt, những chú ngỗng ăn tại một cái ao nào đó. Hoặc hãy cho những con chim sẻ, những chú chim bồ câu ăn tại một công viên mà bạn hay lui tới.

26. Gặp nhau để cùng ăn sáng hoặc ăn tối. Gọi những món ăn khác nhau rồi cùng chia sẻ trong khi ăn.

27. Dạo bước tới một khu vườn thực vật, một khu bảo tồn hay một vườn cây được dùng vào mục đích nghiên cứu.

28. Bạn có sống gần một nhà mô hình vũ trụ nào không. Hãy tìm hiểu những bức ảnh chụp chòm sao nào đó. Khi đó, đợi đến tối các bạn hãy cùng nhau nhìn ngắm quan sát bầu trời để tìm những chòm sao đó. Còn nếu gần khu vực bạn sinh sống không có nhà mô hình vũ trụ, bạn hãy tìm ngắm những chòm sao khác như sao Hoả chẳng hạn.

Chín tình huống khó khăn và cách giải quyết

Những buổi tối ngọt ngào nhất đôi khi nếu không cẩn thận cũng sẽ trở thành chua chát. Thế nhưng một số cô gái có những lúc lại “mặt đỏ tía tai” vì những chuyện chẳng đâu vào đâu. Nếu cần đi vào nhà tắm trong giờ nghỉ giải lao, họ sẽ phớt lờ tất cả mọi thứ, sẽ vặn xoắn chân tay hoặc tìm cách lẩn trốn trong các hành lang. Và cuối cùng là họ bỏ chạy ra khỏi ô tô trong buổi tối hẹn hò mà không hề có một cái hôn tạm biệt anh chàng của

mình. Điều đó thật là ngớ ngẩn. Thay vì làm như thế, đơn giản hơn họ có thể nói: “Xin lỗi nhé, mình vào nhà tắm một lát, mình sẽ trở lại ngay thôi mà”.

Như vậy chàng trai sẽ không để tâm nhiều tới điều đó, có thể anh ta còn nói: “Ý tưởng hay đấy”, và có thể anh ta cũng đến phòng tắm dành cho nam giới.

Và rồi có cả những cô gái tỏ ra bối rối khi ngồi ăn trước mặt chàng trai của mình. Họ e sợ chàng trai sẽ nghĩ họ là “con heo con phàm ăn”, hoặc sẽ chế nhạo họ nếu họ làm dây nước sốt ra áo. Câu hỏi: Bạn có tỏ ra kinh hoàng khi biết rằng các chàng trai ăn uống chỉ để sống không? Thêm một câu hỏi nữa: Bạn có thể trở nên suy sụp tới mức không thể kiểm soát nổi nếu chàng trai làm dây nước sốt vào áo của mình không?

Việc tiếp xúc với những chàng trai giúp bạn tự đặt ra những câu hỏi rằng bạn sẽ làm gì nếu đi cùng một người bạn thân thiết nhất của mình? Nếu bạn phải tới nhà tắm hay tỏ ra bối rối, lúng túng với món sốt đậu thì bạn sẽ nhanh chóng vượt qua được những thời khắc khó khăn này. Bạn sẽ xoay sở những việc đó một cách dễ dàng. Thế bạn muốn biết quan điểm của tôi? Khi một việc nào đó đang xảy ra khiến bạn tỏ ra lúng túng, bạn đừng khóc mà hãy mỉm cười nhé.

Dưới đây là chín tình huống khó khăn như vậy và cách giải quyết:

1. Bạn đi xem một trận đấu bóng với một chàng trai. Trong khi chàng trai tỏ ra cảm mến bạn thì bạn chỉ coi anh ta là bạn mà thôi. Trong giờ nghỉ giải lao giữa hai hiệp đấu, bạn một mình đi mua bông ngô. Và thế rồi, một chàng trai khác mà bạn có cảm tình nhiều tháng qua đột nhiên xuất hiện. Chàng trai này bắt chuyện với bạn và nói: “Chúng mình hãy cùng ngồi xem hiệp đấu còn lại đi”. Bạn sẽ làm gì khi đó?

Bạn hãy mỉm cười, nói chuyện và mời anh ấy dùng bồng ngô. Bạn hãy nói cho anh ấy biết rằng bạn rất thích được cùng xem trận đấu với anh ấy, nhưng hôm nay thì không thể bởi vì người bạn Austin đang ngồi chờ mình đằng kia. Anh ấy sẽ không thấy chán nản nếu bạn nói thẳng ra điều đó. Ai biết được điều bạn nói có đúng hay không? Thế nhưng thậm chí anh ta còn tỏ ra quan tâm chú ý đến bạn hơn nữa. Bạn chẳng những là người hấp dẫn mà còn là người biết quan tâm đến người khác nữa. Bạn có thấy bạn can đảm khi nói ra điều đó không? Bạn hãy đề nghị hai người sẽ cùng đi xem trận đấu trong tuần tới nhé.

2. Việc đi xem bắn pháo hoa tại một công viên mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui. Nhưng giờ đây, bạn có cảm giác mình đang phải chiến đấu với một con bạch tuộc. Bạn không muốn từ chối anh ta hoàn toàn, thế nhưng bạn cũng không muốn tiến triển thêm mối quan hệ này nữa. Việc bạn cố gạt đôi tay anh ta ra khi anh ta muốn ôm bạn dường như đã lấy mất đi niềm vui của bạn. Bạn phải làm gì? - Hãy nói thẳng ra với anh ta là bạn thích anh ta, nhưng bạn không muốn bản thân mình bị ép buộc. Bạn hãy nói rằng những nụ hôn thật tuyệt vời thế nhưng việc anh ta tiến tới quá nhanh đã làm bạn cảm thấy không thoải mái. Nếu anh ta là một người tử tế biết quan tâm đến bạn, anh ta sẽ điều chỉnh lại tốc độ mỗi khi tiếp xúc với bạn. Nếu anh ta cứ tiếp tục tỏ ra nồng nhiệt như vậy, hãy nói với anh ta rằng bạn muốn về nhà và tự nhủ với chính mình rằng mình sẽ không đi chơi với anh ta nữa. Và người hứng chịu mất mát chính là anh ta.

3. Bạn đã tỏ ra si mê anh ta trong nhiều tuần và đây là lần hẹn đầu tiên của bạn. Và rồi bạn cũng đi xem phim với hai người bạn của anh ta. Đột nhiên hai người bạn ấy ngồi hàng ghế phía sau trở nên câm lặng, cửa xe khép lại, bầu không khí nóng dần lên. Sau đó, anh ta quàng tay ra phía sau và choàng lên vai bạn. Bạn đã phản ứng vì cảm thấy mình bị anh ta tấn công. Thế

nhưng bạn ý thức được rằng mình chưa chuẩn bị sẵn sàng cho sự gần gũi thân mật như thế này. Bạn phải làm gì? - Bạn nên nhận thấy rằng cả anh ta nữa cũng có thể cảm thấy không dễ dàng hay thoải mái gì trong chuyện này. Có lẽ anh ta cảm thấy mình bị áp lực bởi những người bạn đang ngồi ở hàng ghế sau. Khi đó bạn nên đề nghị mọi người bước ra khỏi xe để đi dạo hay ăn một cái gì đó tại một quán ven đường. Sẽ thật là khôn ngoan nếu các bạn biết và hiểu về nhau hơn trước khi phát triển tình cảm sang một giai đoạn khác.

4. Cả tuần bạn tỏ ra rất hứng khởi về ngày hẹn hò của mình. Cô của bạn đã nói cũng như đã kể cho bạn nghe rất nhiều về anh con trai một đồng nghiệp của cô. Và bạn luôn hy vọng sẽ được những người khác nói về mình như thế. Nhưng khi tiếng chuông cửa vang lên, bạn nhận thấy mình đang bắt tay với một chàng trai nhể nhại mồ hôi, cân nặng khoảng gần 1 tạ. Mắt đeo kính hai tròng, cổ thì đeo đầy dây chuyền đủ loại. Anh ta cất tiếng mời: “Chúng ta đi tới sàn nhảy nhé”. Bạn sẽ làm gì? - Bạn hãy tận dụng tối đa cơ hội này, gợi ý anh ta đi xem phim và thể hiện rõ mình sẵn sàng đi nếu như anh ta mời mình. Nếu không làm như thế, ít nhất bạn hãy giới thiệu thêm về mình và cho chàng trai ấy biết rõ bạn thuộc típ người nào.

5. Hiển nhiên anh ta rất thích bạn bởi trong vòng một tháng qua, tuần nào anh ta cũng muốn mời bạn đi chơi. Và thế rồi buổi tối nào cũng trôi qua như nhau. Bạn nói chuyện với anh ta đến tận nửa đêm, anh ta chia tay mà không hề hôn bạn. Những dự đoán suy nghĩ đang làm bạn điên đầu. Bạn muốn thực hiện những động thái đầu tiên. Thế nhưng bạn lại tỏ ra quá e thẹn. Và đến lúc bạn không muốn có những cuộc hẹn hò như thế nữa. Bạn phải làm gì? - Nếu bạn nghĩ rằng anh ta thích bạn và chỉ coi bạn như một người bạn, thì khi đó bạn hãy cố gắng đánh giá cao tình bạn có được giữa hai người. Nhưng nếu bạn chỉ hơi hơi chắc chắn rằng anh ta quá dỗi rụt rè để hành động, thì bạn hãy

nhanh chóng thể hiện thái độ để anh ta biết rằng bạn luôn mong chờ sự tiến tới của anh ta. Nếu hai người đi dạo bộ, bạn hãy nhẹ nhàng đặt tay lại gần phía anh ta hoặc có thể nói: “Cậu để mình chỉnh lại cổ áo cho”. Hãy ngồi nán lại một chút trước khi bước ra khỏi ô tô hay ngôi nhà nào đó. Hãy nhìn thẳng vào mắt anh ta. Khi đó, anh ta sẽ coi đây là một phát hiện mới để có thể tiến tới trong thời gian trước mắt.

6. Anh ta không chịu nói gì, chỉ im lặng và im lặng đến mức khó hiểu, nhiều khi bạn phải hét lên vì không thể hiểu nổi anh ta đang nghĩ gì. Từ đây tới nhà bạn chỉ còn khoảng 20 phút nữa thôi mà anh ta cũng chẳng chịu nói gì. Bạn phải làm sao đây? - Nếu bạn nghĩ anh ta chỉ đang cảm thấy xấu hổ, thì hãy cố gắng bằng một cách nào đó để khơi mào câu chuyện giữa bạn và anh ta, anh ta sẽ đánh giá bạn rất cao ở điểm này. Khi nói chuyện, bạn nên đặt những câu hỏi mở, thân thiện, chẳng hạn như: “Kỳ nghỉ thú vị nhất bạn đã từng có là ở đâu?; “Hồi học phổ thông, thầy giáo nào làm cho bạn nhớ nhất?”... Hãy nghĩ đến những điều mà bạn thực sự muốn biết về anh ta. Nếu bạn nghĩ rằng anh ta im lặng bởi anh ta đang thấy thất vọng, bạn thử hỏi xem anh ta đang nghĩ gì. Bạn hãy nói: “Mình thấy bạn trầm lặng quá, bạn đang nghĩ gì vậy?”. Khi đó anh ta có thể sẽ thổ lộ với bạn những tâm sự sâu kín. Tất nhiên không phải lúc nào bạn cũng “chủ động” như thế. Sự im lặng đôi khi là vàng.

7. Cha mẹ bạn không thích và không có cảm tình với anh chàng mà bạn thường hay đi chơi cùng. Dường như anh ta cũng cảm thấy điều đó. Một lần bạn mời anh ta đến nhà, thế nhưng lần đó đã biến thành thảm họa bởi không khí căng thẳng đè nặng. Giờ đây, khi hai người đang ngồi xem hoà nhạc trong nhà hát, anh ta bỗng chợt hỏi: “Hình như bố mẹ cậu không thích mình đúng không?”. Bạn phải làm gì? - Hãy cho anh ta biết rằng cha mẹ bạn không dễ tính với bất kỳ người bạn nào của bạn cả. Đơn giản chỉ vì họ cảm thấy con gái họ cần được bảo vệ khỏi

những người bạn không tốt. Sau đó bạn hãy tự hỏi mình rằng liệu những lời giải thích lịch sự đó có hợp lý không. Lần tới, để tránh tình huống khó xử giữa anh ấy và cha mẹ, bạn cần nêu cho cha mẹ biết những điểm mạnh, điểm tốt của người bạn, đồng thời nói cho người bạn biết cha mẹ bạn thích gì và ghét gì để người bạn có cách nói chuyện cho hợp ý họ. Ngược lại, trước khi đến nhà gặp bố mẹ anh ta, bạn hãy đảm bảo chắc chắn rằng anh ta đã có sự chuẩn bị và đã dọn sẵn đường đi cho bạn. Sẽ tốt hơn nếu bạn hỏi mẹ anh ta một vài câu, chẳng hạn: “Điều mà bác thích nhất khi trở thành hội viên hay thành viên của một tổ chức là gì?”. Điều này thực sự tốt hơn với việc bạn bắt đầu như thế nhưng lại bằng một câu hỏi ngờ ngạc chẳng hạn như: “Bác có làm việc không?”. Bạn cũng nên nhớ rằng những cuộc gặp gỡ với bậc cha mẹ lần đầu tiên thường có kết quả tốt khi bạn biết cách nói chuyện ngắn gọn và tỏ ra thân mật.

8. Các bạn đang ăn tối cùng nhau tại một nhà hàng. Bạn vừa cắn một miếng bánh thì người bạn trai cũ cùng gia đình anh ta bước vào và ngồi ở bàn đối diện. Bỗng nhiên bạn không thể chú ý nổi bạn trai của bạn đang nói những gì. Bạn phải làm gì trong trường hợp này? - Bạn có thể ăn vội ăn vàng rồi đứng dậy bỏ đi? Đừng làm như thế, thay vào đó bạn hãy tiến hành giải thích tình huống này. Bạn hãy cười thân thiện và cất tiếng chào người bạn trai cũ và gia đình anh ta. Có như thế cuộc hẹn hiện tại của bạn mới thoải mái. Việc chào hỏi những người quen cũ cho thấy rằng bạn đã đủ trưởng thành để tiếp tục duy trì cuộc nói chuyện. Bạn hãy giải thích vì sao mình thấy không thoải mái và thậm trọng xê dịch chiếc ghế mình đang ngồi để không phải ngồi đối diện với chiếc bàn đó. Giờ đây, bạn chỉ muốn tập trung vào anh bạn trai đang ngồi với mình.

9. Anh chàng mà bạn thích đã đưa bạn tới một bữa tiệc nhằm chán cách xa nhà tới 20 dặm. Sau một vài giờ đồng hồ dự tiệc,

bạn muốn được về nhà. Thế nhưng anh ấy vẫn muốn ở lại. Bạn cảm thấy bí và khó xử vì bạn đã đi xe của anh ta để đến đây. Hơn nữa, bạn lại chẳng hề quen biết một ai có thể lái xe đưa bạn về nhà, và bạn lại càng không muốn anh ta nghĩ rằng mình là một kẻ thua cuộc trong khi muốn làm mọi việc. Bạn phải làm gì? - Vì anh ta thích bạn, nên có thể cũng cần thiết bạn phải làm sáng tỏ đôi chút một số chuyện. Bạn hãy dồn tâm trí và giới thiệu mình với hai người lạ mặt hoặc bắt đầu một câu chuyện về thể thao, về gia đình, phim ảnh, về những con vật cưng, về các sự kiện thời sự chính trị... Tuy nhiên, tình cảm của mình cũng đóng vai trò quan trọng. Chính vì vậy, dù bạn có phải về nhà trước giờ cha mẹ bạn quy định hay không, bạn cũng nên nhắc nhở anh ta rằng hai người nên có một chút thời gian trước khi chia tay ai về nhà đấy. Hoặc bạn cũng có thể giả vờ với anh ta là bạn phải về nhà sớm trước giờ quy định của cha mẹ, thậm chí không phải như vậy thì bạn cũng nên giả vờ, vì chẳng ảnh hưởng gì cả. Nếu anh ta còn muốn ở lại dự tiệc thêm một tiếng đồng hồ nữa mà bạn thì muốn về ngay bây giờ, cả hai nên chấp nhận giải pháp là sẽ về nhà trong vòng 30 phút nữa. Nếu trong 30 phút nữa mà anh ta vẫn từ chối không về nhà, hãy nói cho anh ta biết rằng bạn sẽ tìm ra một cách an toàn để về. Chẳng hạn như gọi điện về nhà cho người thân đến đón. Nếu không, hãy gọi tắc xi, bạn không việc gì phải chịu đựng một tình huống khó chịu như thế với một anh chàng vô tâm không hề biết để ý tới người khác.

10 cách giết chết mối quan hệ lãng mạn

(Tất nhiên, tôi không khuyên bạn làm theo những cách này).

1. Hãy là một nữ cảnh sát: Chính vì anh ta là tài sản của bạn nên đừng để bất kỳ một phụ nữ nào đến gần anh ta. Điều này

hoàn toàn sai đó, khi bạn muốn anh ta thì không có nghĩa là tất cả đều muốn anh ta. Những xúc cảm của bạn có thể giống như chàng Elmen - bạn trai của bạn gái tôi, hoặc có thể ngược lại như thế. Bên cạnh đó, nếu bạn là một nữ cảnh sát quá khắt khe, anh chàng có thể tiến hành phạm tội, hoặc chống đối bạn theo những phương thức đối lập với bạn. Thay vì làm như thế, bạn hãy thư giãn. Những mối quan hệ vốn đầy sự tin tưởng vững vàng có thể chống chịu được trước những tác nhân ngoại cảnh tác động tới.

2. Nếu bạn là người biết cho, biết quan tâm đến người khác, chẳng hạn luôn gọi điện thoại cho anh ta và muốn ngồi nhìn lại xem tình cảm của anh ta có tiến triển gì không. Tôi không muốn bàn cãi với bạn về vấn đề đó. Thay vì ngồi mà so đo tính toán, bạn hãy thư giãn.

3. Nói về những cam kết trong lần hẹn đầu tiên. Đó thật đúng là một ý kiến tồi. Đừng có lo lắng quá nhiều đến ngày mai khi mà bạn không thể thương thức trọn vẹn ngày hôm nay. Đừng bao giờ thể thốt mình sẽ mãi mãi chung thủy với người kia, bạn nên nhớ rằng tình yêu không phải là một cam bẫy. Nếu như bạn bắt đầu khiến anh ta cảm thấy tồi tệ và không dành ra những giây phút bên bạn, bạn sẽ kết thúc mọi chuyện với rất nhiều bực tức. Kinh nghiệm cho thấy: Nếu bạn yêu một người nào đó, hãy để cho anh ta ra đi nếu anh ta muốn. Nếu anh ta quay trở lại thì anh ta sẽ là của bạn, và ngược lại, anh ta không quay lại thì anh ta không phải của bạn đâu.

4. Lo lắng về người bạn gái của anh ta: Bạn vẫn còn nhớ cô ta là người yêu cũ của anh ta? Thế nhưng giờ đây bạn gái của anh ta lại là chính bạn. Mọi người đều được cái quyền để có được một quá khứ như thế, ngay cả bạn cũng không nằm ngoài số đó. Nếu cùng nỗ lực để xây dựng một mối quan hệ lãng mạn trong hiện tại, sẽ giúp cả hai người được bằng lòng vừa ý như có thể.

5. Hãy tỏ ra lệ thuộc: Chính vì mối quan hệ của mình bị chia cắt nên bạn không cần bất kỳ một ai hay một điều gì nữa. Lệ thuộc? Thật là một điều nhảm chán, một chàng trai và một cô gái không phải là tất cả đối với cuộc sống của nhau. Đừng để cuộc sống tình cảm yêu đương bao trùm và chi phối lên toàn bộ cuộc sống thường nhật vốn có của bạn. Đừng để tình yêu làm lu mờ đi những người bạn hay những mối quan hệ bạn từng có. Bên cạnh đó, nếu các bạn đã phải xa nhau nhiều thì nên dành thời gian để nói chuyện hay thổ lộ mỗi khi hai người được gần nhau. Như thế cả hai sẽ cảm thấy ít bị xa cách. Việc đi chơi với một ai đó sẽ khiến cho lòng tự ái của bạn tăng lên, tuy nhiên, một cô gái vốn luôn luôn tỏ ra lệ thuộc vào một chàng trai sẽ chỉ là một nửa con người của mình mà thôi.

6. Một số bạn gái quên mất rằng mối quan hệ cũng giống như những chậu hoa cảnh, cần được quan tâm chăm sóc. Nếu khi đã yêu rồi mà bạn lại không chăm sóc tình yêu, chắc chắn nó sẽ chết yếu dần.

7. Khôi lại những vết thương cũ: Giả sử anh ta đã từng đi chơi với một cô gái khác trong khi bạn đi vắng, kể từ khi đó bạn cứ nhắc đi nhắc lại chuyện này tới 90 lần, để rồi anh ta cầu xin bạn tha thứ, và rồi bạn sẽ lại tha thứ cho anh ta. Bạn nên đẩy lùi chuyện đó vào dĩ vãng, và hãy sống với hiện tại của cả hai người. Việc cứ nhắc đi nhắc lại những vết thương trong quá khứ chỉ làm cho hai người bị tổn thương thêm, đau đớn nhiều hơn và lâu hơn mà thôi.

8. Quá vội vàng hay hấp tấp khi nói ra ba từ “Em yêu anh” hoặc ngược lại. Nếu một trong hai bạn thốt ra cụm từ đó khi người kia chưa sẵn sàng thì đây là cả một vấn đề đấy. Một số người luôn có khuynh hướng tỏ ra lo sợ trước những từ ngữ, lời nói, nhưng về mặt tình cảm thì họ lại không như thế. Những người khác thì uống liền ba cốc bia, khi hứng lên họ có thể nói điều đó một cách đầy tự tin. Khi tôi và người bạn trai hồi học

phổ thông đi chơi với nhau lần đầu tiên, thực sự khi đó tôi không hề sẵn sàng để bày tỏ tình cảm của mình. Tôi đã viết những dòng sau đây vào cuốn sổ nhật ký: *“Chúng mình nhận ra rằng chúng mình đã dành cho nhau những tình cảm thật triu mến. Anh ấy gọi đó là tình yêu. Còn mình thì chẳng thể gọi nó là thứ gì cả.”* Nếu như bạn thổ lộ tình yêu quá sớm, chàng trai của bạn có thể vội vã bỏ trốn, hoặc tỏ ra nghi ngờ về tình cảm của bạn. Và nếu như hai người chia tay nhau một tháng sau đó, thì cả hai có thể cảm thấy mọi thứ rối bời, lẫn lộn hơn hoặc cả hai đều bị tổn thương nhiều nếu bạn không biết cách thổ lộ tình cảm của mình với anh ta trong thời gian trước đó

9. Phân tích tới mức thái quá mỗi quan hệ. Nếu bạn dùng phần lớn thời gian ở cùng nhau để quản lý, kiểm soát những tiến triển trong mỗi quan hệ của mình hơn là để thưởng thức nó, chắc chắn bạn sẽ làm mỗi quan hệ xấu đi. Đôi khi một buổi tối vui vẻ có thể có tác dụng nhiều hơn trong việc tạo dựng và vun đắp sự lãng mạn hơn là phải tiến hành ba cuộc thảo luận trong bầu không khí nặng nề.

10. Có những kỳ vọng không thực tế: Bạn luôn bị ám ảnh. Thế nhưng mọi chuyện sẽ trở thành thiên đường đối với bạn chỉ trong khoảng hai tuần lễ. Tất cả những điều đó là do âm nhạc, phim ảnh, tạp chí mang lại. Và thế rồi anh ta lại chỉ trích người bạn Taylor của bạn. Và rồi bạn lại gào lên rằng anh ta chỉ là một kẻ hợm hĩnh. Thực ra, một khi bạn đã trải nghiệm được mọi chuyện, bạn sẽ thấy thực chất của vấn đề là hai cá nhân không hoàn hảo đang cố gắng xích lại gần nhau. Chính vì thế, đừng để mình rơi vào trạng thái thất vọng nhé. Đừng quá thần tượng anh ta để bạn không bị suy sụp khi anh ta sa ngã. Đừng tin vào việc có thể bạn sẽ thay đổi được anh ta. Sẽ là đòi hỏi quá lớn nếu bạn muốn chàng trai của bạn phải là người chu đáo, vui vẻ, bảnh bao, thông minh khoẻ mạnh và lạnh lợi trước mặt mọi người. (Bạn đã thấy ai đáp ứng được những tiêu chuẩn đó chưa?). Tôi

không có ý nói là bạn nên kết bạn ngay với những chàng trai tốt bụng luôn biết cách đối xử tử tế với bạn. Thế nhưng tình yêu không thể dễ dàng như thế đâu. Tôi sẽ tiếp tục trình bày rõ hơn, thế nhưng những quan điểm của tôi là: Một khi bạn có mối quan hệ lãng mạn đang bay bổng thì đừng có bắt ép nó phải hạ cánh gấp.

Chia tay mà không phải chịu đựng đau khổ

Chia tay ư? Có lẽ bạn và bạn trai của bạn có thể làm thay đổi mọi chuyện. Bên cạnh những hạnh phúc ngọt ngào, tình yêu cũng thường mang đến những buồn đau. Hãy nói ra mọi điều trước khi bạn chấp nhận được những nỗi buồn đau xé ruột.

Tuy nhiên, có thể bạn sẽ thờ phào nếu tình yêu yếu ớt của mình mãi mãi không còn, và không một ai bị đổ lỗi trong chuyện này. Hoặc cả hai đều nhận thấy rằng các bạn luôn quan tâm chăm sóc đến nhau rất nhiều thế nhưng các bạn vẫn không phải là những người bạn tâm giao của nhau, thậm chí là những người bạn trăm năm trong tương lai. Không phải tất cả những người bạn muốn đi chơi cùng là những người bạn muốn đi chơi mãi mãi. Điều đó có nghĩa là bạn nên nhạy cảm và tinh tế để người kia ra đi nếu thấy cần thiết. Và như thế, bạn có thể sẽ vượt qua được những khó khăn khi phải chịu đựng nhiều cuộc chia tay trong đời.

Các cuộc chia tay thật là buồn. Hồi học đại học, tôi còn nhớ mình hay nhìn qua khung cửa kính tầng ba xuống sân trường. Và một lần tôi đã nhìn thấy chàng trai của mình đang tán tỉnh một cô gái khác. Trong thời gian học đại học, việc chia tay với Juan đã làm tôi bị tổn thương nghiêm trọng bởi vì cuộc chia tay đó đồng nghĩa với việc cùng một lúc tôi bị mất đi người bạn trai và cũng là người bạn thân nhất của mình. Thêm vào đó, chúng tôi còn thấy đau khổ vì tình yêu đã không còn nữa. Thế còn chuyện giữa tôi và anh chàng của mình thời phổ thông thì sao?

Chúng tôi đã chia tay nhau nhiều hơn một lần rồi. Vì cứ chia tay xong lại làm lành, và lại chia tay...

Bạn đã từng được nghe đến những điều giả dối trong tình yêu hay những lần hẹn hò chưa? Còn chúng tôi, chúng tôi đã có những kết cục giả dối khi chia tay. Đây là những dòng nhật ký khi tôi 16 tuổi: *"Mình đoán là mình đang có những nghi ngờ. Hiển nhiên là anh ta cũng thế rồi. Anh ta nói anh ta muốn được nói chuyện. Anh ta nói thế giới này quá rộng lớn để có thể quen biết được tất cả mọi người. Anh ta lo sợ nếu phải tỏ ra nghiêm túc"*.

"Hãy đối mặt với nó, cuộc sống và những người bạn của chúng ta hoàn toàn khác biệt".

"Nhưng đó không thành vấn đề!".

"Nhưng đó lại là vấn đề".

Anh ta hỏi mình nếu thử chia tay một lần sẽ như thế nào nhỉ?

"Không thể như thế. Thế nhưng mình không muốn bạn cảm thấy bị ép buộc. Giờ đây, mình đã khóc, khóc thật là to".

"Cậu có thực sự quan tâm đến mình không? Chúng mình đã ôm hôn nhau. Mình yêu cậu, có thể mình đã yêu cậu quá nhiều!".

Chúng mình đã nói lời chia tay.

Anh ta đứng nán lại trước chiếc xe hơi của mình một chút, sau đó nhìn xuống dưới đất và lại nhìn mình.

Sau đó, anh ta lái xe đi thẳng. Mình ngồi trên thảm cỏ phía trước một ngôi nhà. Mười phút sau, mình nghe thấy tiếng xe hơi lại gần.

Anh ta nói: "Mình sẽ ra đi và mình tự nhủ rằng cậu thật là ngớ ngẩn. Cậu đã làm thế để làm gì chứ?".

Minh mỉm cười: “Cậu không hiểu à, chúng mình chỉ thử chia tay thôi mà”.

Đôi lúc chúng ta có nên thử chia tay? Có lẽ nên như thế. Những kết cục giả dối này thường dẫn tới nhiều vấn đề. Và cuối cùng chúng tôi đã chia tay thực sự. Tất nhiên việc hoà giải đề nghị lại mối quan hệ có thể sẽ rất thú vị. Thế nhưng chia tay giả rồi lại dẫn đến chia tay thật thì là điều không nên làm.

Liệu mối quan hệ của bạn có thể cứu vãn được không? Và liệu nó có đáng được cứu vãn? Trong thăm sâu, có thể bạn cũng như người bạn trai của bạn đều biết khi nào đến thời điểm ra đi. Khi mối quan hệ làm cho người ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức hơn là sự thú vị thì thời điểm chia tay thực sự đã đến rồi đó. Khi chi phí bỏ ra nhiều mà niềm vui lại có được không nhiều thì việc chia tay sớm muộn cũng sẽ đến. Và điều đó xảy ra ngay cả khi bạn tỏ ra chú trọng vào những thứ không làm được hơn là những điều đã làm được, khi bạn nhận ra rằng cả hai người đều tỏ ra mệt mỏi, không thấy cần phải có trách nhiệm với nhau nữa.

Nếu bạn đã từng chia tay với một anh chàng nào đó bởi lý do anh ta ngược đãi bạn, hay lúc nào anh ta cũng say xỉn, bạn đừng cảm thấy điều đó là tội lỗi. Đừng bao giờ đưa ra cho anh chàng một tối hậu thư kiểu như “Minh sẽ chia tay với cậu nếu cậu không...”.

Bạn sẽ tiến hành việc chia tay như thế nào? Hãy thận trọng, điều đó có thể giống như việc tháo gỡ băng sơ cứu thương. Bạn có thể tiến hành làm nó từ từ giống như việc vuốt tóc nhẹ nhàng hoặc bạn cũng có thể giật mạnh làm đứt tóc. Như thế thì chắc chắn bạn sẽ bị đau đấy. Chia tay luôn khó khăn so với khi bước vào tình yêu. Có người đã từng nói: “Yêu thương thật ngắn ngủi, nhưng để quên nó thì thật lâu lắm sao”.

Dù việc chia tay có làm ta đau đớn như thế nào đi chăng nữa thì bạn cũng nên nhớ rằng sự kết thúc của điều này lại là sự bắt

đầu của một điều khác. Và như thế, những cuộc chia tay sẽ vẫn còn tồn tại dai dẳng trong những mối quan hệ mong manh, không phù hợp.

Bạn nên biết buồn đau là gì. Những giọt nước mắt sẽ giúp bạn hàn gắn được tâm hồn mình, và bạn cũng không thể hy vọng lúc nào cũng nghĩ đến anh ấy. Thực ra, những tổn thương bạn cảm thấy giờ đây chính là lòng tôn trọng của bạn trong tình yêu.

Khi chia tay, thường hiếm khi có những lời giải thích rõ ràng, rành mạch, và nó thường làm cho con người ta nhầm lẫn, rồi bởi thêm. Nếu bạn và anh chàng của bạn có thể tỏ ra nhẹ nhàng và thành thật với nhau về việc tại sao bức màn tình cảm đang khép lại, điều này có thể giúp hai bạn cứu vãn và vun đắp thêm nữa tình cảm giữa hai người. Nhưng đã có quá nhiều lần mọi chuyện không diễn ra theo phương hướng ấy và hai bạn lại phải ngồi để suy ngẫm tìm ra được lời giải đáp cho riêng mình. Thậm chí bạn có thể sẽ cảm thấy mình đang xem một bộ phim và vì lý do gì đó mà mình lại bỏ lỡ đoạn cuối. Khi đó, để cố gắng biết được phần kết, bạn hãy nói một điều gì đó mà bạn đã tập đi tập lại nhiều lần. Hoặc bạn cũng có thể gửi cho anh ta một bức thư điện tử hay một dòng tin nhắn. Thế nhưng điều khó khăn lại là làm thế nào để đảm bảo là sẽ cho những kết quả như mong muốn. Một vài người giống như tôi đều muốn thảo luận về những điều đã xảy ra, trong khi những người khác lại chỉ muốn nói về những chuyện sắp tới.

Hãy tạo cho mình luôn bận rộn, bạn có thể cảm thấy có lỗi đối với chính mình. Thế nhưng bạn nên biết rằng bạn còn có nhiều việc khác tốt hơn để làm. Hãy mặc những bộ đồ đẹp và đi gặp gỡ bạn bè. Đừng đạp xe qua những nơi mà trước kia bạn thường cùng người ấy lui tới, đừng nghe lại những bài hát mình cùng người ấy từng nghe. Hãy để bức ảnh của người ấy sang một bên bàn học, mọi việc sẽ dần dần tốt cả thôi bạn ạ.

Thêm vào đó, bạn nên đi làm tóc hay mua cái gì đó. Hãy đảm nhận hoặc tham gia những hoạt động ngoại khóa. Đọc một cuốn tiểu thuyết hay đi tới rạp chiếu phim nào đó. Hãy viết thư cho ông bà nội, hoặc nếu có thể thì hãy vuốt ve âu yếm chú mèo cưng của mình. Gửi cho bạn bè những bức thư điện tử...

Bạn hãy làm việc thật bận rộn để không phải nghĩ về những kỷ niệm cũ với người ấy nữa. Nếu bạn gặp lại một người bạn nào đó đã xa cách lâu ngày, chắc hẳn anh ta sẽ nhìn bạn chăm chăm làm bạn phần chán hơn. Tuy nhiên sẽ tốt hơn nếu bạn không có ý định gây dựng một mối quan hệ lãng mạn mới. Trước tiên, bạn hãy dành riêng cho mình một khoảng thời gian yên tĩnh trước khi tìm cách chấp vá trái tim vốn chịu nhiều khổ đau của mình cho một chàng trai khác. Điều đó thật công bằng cho cả hai người. Đôi lúc bạn có nhiều mối quan hệ chòng chẹo, và chính điều đó làm cho việc hàn gắn mối quan hệ khác trở nên khó khăn hơn.

Sau khi chia tay, liệu hai người vẫn có thể là bạn được không? Hoàn toàn có thể. Nếu bạn làm được điều này thì bạn đã là người mạnh mẽ rồi đấy, tôi đã làm được điều đó và tôi thực sự mừng cho những người đã từng là bạn trai của tôi.

Tôi đề nghị bạn nên chấm dứt hoặc giải quyết mọi chuyện một cách hoà bình và tôn trọng cả hai phía. Đừng đe dọa, nài nỉ, chê bai hay khóc lóc nỉ non với anh ta. Đừng nói xấu những gì mình đã nói tốt đẹp tuần trước.

Tình yêu bền vững

Một số mối quan hệ lãng mạn đôi lúc cũng gặp trục trặc, một số khác thì chết yểu, chỉ có một số ít có thể tồn tại mãi mãi.

Những mối quan hệ tình cảm trong mùa hè thường sôi nổi, nóng bỏng và khăng khít hơn, vì hai người có thể dành nhiều

thời gian cho nhau. Nhưng khi bước vào năm học, bạn cũng như anh chàng của mình đều có rất ít thời gian rảnh, cả hai đều phải quay lại trường, bận rộn với học hành, thi cử nên tình cảm theo đó cũng nhạt bớt. Nếu bạn muốn cố gắng để gìn giữ mối quan hệ lãng mạn này, bạn hãy làm tất cả mọi cách để duy trì chúng lâu dài nhé. Như thế sự lãng mạn có thể tồn tại mãi mãi, thế nhưng phần lớn những quan hệ này chỉ trở thành những kỷ niệm đẹp của một thời mà thôi.

Mỗi người có một cách thay đổi và chia tay khác nhau. Dẫu sao người bạn trai tốt không hẳn sau này sẽ trở thành người chồng, người cha tốt và ngược lại. Bạn nên nhận thức được rằng, ở một mức độ nào đó, bạn có thể bị tình yêu làm say đắm chứ không phải do một anh chàng cụ thể nào đó.

Không có cách nào kiểm soát được một mối quan hệ tồn tại được trong thời gian bao lâu. Giờ đây, nếu bạn muốn tình yêu hiện tại của mình luôn luôn được tồn tại và duy trì lâu dài, điều đầu tiên và quan trọng nhất đó là các bạn phải luôn là bạn bè của nhau. Hãy dành cho nhau những khoảng thời gian để tự tìm niềm vui khác ngoài niềm vui khi các bạn được ở bên nhau.

Tuy nhiên, tôi muốn nói việc lập gia đình với những cô gái tuổi teen là rất thiếu cân. Những cô gái tuổi teen thường hay mơ tưởng đến cuộc hôn nhân toàn màu hồng rực rỡ, họ quên những trách nhiệm cần có khi quản lý một ngôi nhà, một gia đình, công việc giặt là quần áo, lau chùi nhà cửa, cân bằng chi tiêu trong gia đình. Nếu bạn có những kỳ vọng quá cao vào những gì hôn nhân mang lại thì hãy nhìn vào những người đã có gia đình đã. Cha mẹ, anh chị, họ hàng... và bạn bè của bạn. Hôn nhân có thể sẽ rất thú vị nhưng nó lại không thể làm cho những rắc rối khác triệt tiêu hoàn toàn. Và nếu bạn muốn tiến tới hôn nhân thì sẽ gặp phải nhiều vấn đề cần được giải quyết đấy.

Một câu tục ngữ của người Do Thái cho rằng: “Tình yêu là một giấc mộng ngọt ngào, hôn nhân chính là chiếc đồng hồ báo thức”. Đối với tôi, tôi thích cuộc sống gia đình vì nó giúp tôi trở thành một phụ nữ có trách nhiệm hơn, đảm đang hơn. Nhưng sẽ thật không may, nếu khi bạn kết hôn rồi mới phát hiện ra rằng người đàn ông của mình không hề có những tiêu chuẩn như mình đặt ra, và hình như đây là cuộc hôn nhân vội vã, hấp tấp. Việc kết hôn của những đôi trai gái càng trẻ thì tỷ lệ ly dị ở họ càng cao. Phần lớn hôn nhân của các cô cậu tuổi teen thường kết thúc bằng ly dị. Tại Hoa Kỳ, có tới 97% số em gái và 99% em trai tuổi teen đều chưa lập gia đình. Phần lớn ở nhiều quốc gia, chuyện kết hôn phải được sự đồng ý của gia đình và pháp luật về tuổi tác.

Ngày nay, một số thanh niên Hoa Kỳ có xu hướng lập gia đình muộn hơn so với trước đây (với phụ nữ là 25 và đàn ông là 27 tuổi).

Tại sao bạn lại muốn rời bỏ cuộc sống tự do với cha mẹ, anh em để bước vào cuộc sống gia đình trước khi học đại học, có công ăn việc làm để thưởng thức sự ngọt ngào của thế giới với một chàng trai khác? Nếu cuộc hôn nhân đó diễn ra tốt đẹp thì thật tuyệt vời, nhưng nếu có những trục trặc không thể cứu vãn thì sẽ ra sao?

Một người bạn của tôi đã từng huỷ bỏ đám cưới vào những giây phút cuối cùng khi nhận rõ bộ mặt của người đàn ông cô ta sắp lấy. Tôi thực sự khâm phục cô ta, và cô ta đã từng nói: “Thà bị mất thể diện trong tháng này còn hơn là phải chịu đựng đau khổ trong suốt nhiều năm sau”.

Không sớm thì muộn, các bạn đều phải có cuộc sống gia đình riêng của mình. Nhưng trước khi đi đến hôn nhân, hãy đảm bảo chắc chắn rằng các bạn đã thảo luận kỹ những vấn đề liên quan đến cuộc sống sắp tới như tiền nong, chỗ ở, con cái, gia đình hai bên, mục tiêu cá nhân...

Nếu bạn định sống thử? Điều này tùy thuộc vào bạn, nếu các bạn định sống như vậy thì tôi cũng không có ý kiến gì nhiều. Bản thân tôi cũng được chứng kiến một vài trường hợp sống thử của bạn bè mình thời còn sinh viên, họ sống với nhau như thể được một thời gian, sau đó người đàn ông bắt đầu thấy chán vì họ chưa sẵn sàng cho việc làm chủ một gia đình tương tự như vậy.

Tất nhiên lúc này bạn chưa cần phải nghĩ nhiều về chuyện hôn nhân. Thế nhưng những bạn gái trong độ tuổi 20 cũng nên bắt đầu có những suy nghĩ thực tế một chút về nghề nghiệp, hôn nhân gia đình, về vai trò của một người vợ, người mẹ và về tất cả những công việc họ phải làm trong tương lai khi bắt đầu cùng một người đàn ông sống dưới một mái nhà.

Những ghi chú về tình yêu

Tình yêu có thể đến ngay từ cái nhìn đầu tiên không, hay đó chỉ là thứ tình cảm bột phát từ phía hai người?

Khi tôi và Rob gặp nhau, chúng tôi đã thực sự cảm thấy giữa hai người có một cái gì đó chung mà không thể diễn đạt nổi. Tuy nhiên, tình yêu lần đầu tiên chỉ có thể nảy sinh nếu như hai người liếc nhìn nhau lần thứ hai, nhìn chăm chăm vào nhau lần thứ ba và cùng nhau “đổi chất” lần thứ tư. Các bạn thấy mình hấp dẫn người đối diện ngay từ cái nhìn đầu tiên? Đó là điều tôi muốn nói. Tâm trạng của người đang yêu thật thú vị, thế nhưng biết được cách để tiếp tục bước đi an toàn mới là người khôn ngoan. Và sẽ thật là bình thường nếu bạn và chàng trai của mình không cảm nhận được ngay tiếng sét ái tình khi hai người lần đầu tiên gặp mặt.

Anh ta nói anh ta sẽ gọi điện thoại cho bạn, thế nhưng anh ta đã không làm như thế.

Những chàng trai thường mắc chứng “hay quên” như vậy đấy. Họ thường nói rằng: “Mình sẽ gọi cho cậu” hay “Anh sẽ

gọi cho em” vào cuối mỗi lần hẹn, mặc dù họ biết rằng mình sẽ không làm như thế. Thế nhưng điều đó không làm phiền bạn nhiều đâu, hãy hiểu giùm họ đó chỉ là cách để họ tỏ ra mình là người lịch sự thôi. Cách ứng xử này cũng giống như lúc chúng ta nói: “Cảm ơn, mình đã có những phút giây thật tuyệt vời”. Nhưng thực ra buổi chiều ngày hôm đó thật là tồi tệ đối với bạn, và thậm chí buổi chiều hôm đó bạn đã ở nhà và làm những công việc lặt vặt. Tất nhiên, chàng trai đã hẹn với bạn sẽ gọi điện lại cho bạn sau một tuần lễ, tức là đến khi nào anh ta nhớ ra lời hứa của mình. Bạn không thể chịu đựng được sự chờ đợi? Nếu không muốn thế thì bạn hãy gọi điện thoại cho anh ta, làm thế ít nhất thì bạn cũng biết được mình đang đứng ở đâu trong trái tim chàng hiệp sỹ của mình.

Không có điều gì giống như một bữa ăn tối miễn phí.

Tôi sẽ không nói gì nếu như anh ta muốn trả tiền bữa ăn đó. Còn bạn đừng nên gọi những món ăn đầu tiên quá đắt hoặc quá rẻ trong thực đơn. Tại sao bạn lại không cùng góp tiền trả với anh ta hay thỉnh thoảng mời anh ta đi ăn ở đâu đó? Khi đó bạn hãy nói: “Mình đãi cậu”, như thế sẽ tốt hơn và nhã nhặn hơn rất nhiều so với cách nói: “Để mình trả tiền cho”. Đừng để chàng trai trả quá nhiều tiền vì bạn, bởi nếu như thế về sau này, một trong hai người bắt đầu cảm thấy nợ nần nhau sau những lần đi ăn. Nếu bạn muốn mời anh ta tới nhà hay dự tiệc khiêu vũ, hãy làm sao đó để anh ta biết được trước rằng bạn sẽ thết đãi anh ta (hoặc bạn mong muốn được cùng thanh toán hoá đơn bữa ăn với anh ta).

Thậm chí, nếu bạn tìm ra được một điều đúng thì mọi thứ vẫn có thể sai.

Đó không phải là những tin tức tồi tệ đâu. Thực sự tôi muốn giúp bạn biết được mình đang làm gì.

Vấn đề cử chỉ bộ dạng

Nếu một chàng trai giúp bạn bằng cách cho bạn mượn áo khoác khi trời lạnh hay mở giúp bạn cánh cửa khi trời nóng, bạn hãy nói những lời cảm ơn anh ta hơn là đưa ra những lời giảng giải tại sao đáng nam nhi phải tỏ ra lịch sự như vậy. Hoặc như khi anh ta mở cánh cửa ô tô giúp bạn, bạn hãy bước vào ngồi xuống và hãy tìm cách mở cánh cửa giúp anh ta. Đừng cho rằng những việc làm đó của anh ta là dĩ nhiên mà quên mất không nói lời cảm ơn cho dù việc làm của anh ta có thể rất nhỏ.

Tình yêu và những cái nhìn

Nếu bạn có được tình yêu hay si mê ai đó sau khi trải qua một thời gian khó khăn, vất vả thì bạn cũng đừng tỏ ra thụ động, quy lụy người ta quá. Thay vì làm thế, bạn hãy mỉm cười. Liệu trông anh ta có lạnh lợi khi toát mồ hôi hột không nhỉ? Mặt khác, hãy luôn cố gắng tạo cho mình dáng vẻ đoan trang. Và nếu bạn biết rằng mình sẽ gặp anh ta, hãy cố gắng hơn để mình đoan trang, bảnh bao hơn nữa.

Những chàng trai cũng có thể bị hồi hộp

Một lần anh trai tôi có cuộc hẹn lúc 8 giờ tối với cô bạn gái lảng giềng Amy. Lúc 7h45, anh ấy đến phòng tôi và hỏi: “Em có cho rằng anh nên đến sớm trước một vài phút không, hay là anh đến đúng giờ, hoặc là muộn một vài phút nhỉ... ý em thế nào?”. Tôi nói với anh ấy rằng tôi không nghĩ đó là một vấn đề. Thế nhưng chính hành động của anh lúc đó đã khiến cho tôi thấy có vấn đề. Điều đó dạy tôi phải biết thư giãn bởi do những chàng trai cũng có lúc tỏ ra lo lắng và lúng túng không kém gì các cô gái.

Có một điều giống như việc bạn hay anh ta quá thật thà

Bạn nên nói thẳng ra những gì đang nghĩ trong đầu, thế nhưng bạn không cần phải nói cho bạn trai của mình biết chính xác bạn đã từng đi chơi với những người bạn trai cũ trong bao lâu, hoặc mối quan hệ giữa bạn với họ đã diễn ra ở mức độ nào. Đừng trút gánh nặng của mình bằng cách trút lại nó lên vai anh ta. Bạn cũng cần chia sẻ những ý nghĩ linh tinh, nhỏ bé xuất hiện trong đầu mình với anh ta hoặc nói với anh ta rằng cặp giò mình trông tròn trĩnh quá và phải đi thẩm mỹ nó. Bạn có toàn quyền quyết định về việc vẽ ra ranh giới thành thật ở chỗ nào. Tình yêu đôi lúc nói ra những điều bạn nghĩ hoặc người kia muốn nghe thay vì phải nói ra sự thật. Và ngược lại, đôi lúc tình yêu lại nói ra sự thật thay vì phải nói ra những gì bạn nghĩ là người kia muốn nghe.

Có ai đó đã từng nói một cô gái lại không thể tặng hoa cho một chàng trai

Hoàn toàn chính xác. Suy cho cùng, điều đó lại phụ thuộc phần lớn vào bạn. Hãy nỗ lực để biết rằng ai sẽ làm bạn với bạn, và bạn sẽ kết bạn với ai. Bạn hãy nhận ra rằng nếu không có anh chàng ấy, cuộc sống của bạn vẫn tràn đầy niềm vui. Hãy chú ý để tìm đến những thứ bạn yêu thích, từ các môn thể thao, đọc sách, những con vật cho tới việc đi chơi với bạn bè và những người anh em họ của mình.

Tình yêu và khoảng cách

Bạn đã phải vượt qua một quãng đường rất xa để đến thăm anh ấy? Việc này thật có tác dụng và có ý nghĩa. Thế nhưng bạn cũng nên nhớ rằng việc gửi và nhận những lá thư viết tay, những

bức thư điện tử kể cho nhau nghe về những khó khăn, những gì làm được và chưa làm được của hai người sẽ giúp hai người thấy dễ dàng, thoải mái hơn trong mối quan hệ. Khi nào các bạn gặp lại nhau, hãy nhớ đến khoảng thời gian mà hai người đã có được này nhé.

Đi chơi với nhiều chàng trai cùng một thời điểm

Tôi cũng đã từng làm thế, nhưng các cuộc đi chơi đó không mang lại nhiều niềm vui như bạn tưởng tượng đâu. Để làm được điều đó, bạn cần phải có một “nguồn năng lượng thần bí” mới có thể thực sự quan tâm được đến nhiều chàng trai trong cùng một thời điểm. Nếu bạn nghĩ bạn và hai chàng trai kia có thể giải quyết được mối tình tay ba này, cũng được thôi. Nhưng nếu bạn tìm cách lẩn tránh, thì bạn có thể sẽ bị một trong các chàng trai bắt gặp hoặc phát hiện ra. Khi đó bạn sẽ cảm thấy thật ngại ngùng.

Những nụ hôn

Tôi sẽ nói ngắn gọn về điều này bởi do một số người trong các bạn chưa từng được ôm hôn. Và có thể một vài người khác trong số các bạn đã gặp trực trặc đối với phong cách hôn của mình. Khi thời gian đã điếm, hãy bỏ kính mắt xuống và hãy tỏ ra thật nhẹ nhàng, thật tình tứ và sáng tạo. Nụ hôn biểu hiện sự quan tâm của hai người với nhau. Đừng cảm thấy bị ép buộc khi hôn mà không nín thở, hoặc phải đưa lưỡi của mình vào miệng của chàng trai khi bạn không hề muốn làm thế. Và sau đây tôi sẽ kể lại một câu chuyện hài.

Tôi và anh bạn trai học cùng thời phổ thông trung học thỉnh thoảng lại tranh cãi về PDA (sự bày tỏ tình cảm nơi công cộng).

Anh chàng tỏ ra bị động bởi do tôi không muốn hôn anh khi có nhiều người ở xung quanh. Thậm chí anh đã từng hỏi tôi: “Chúng mình sẽ làm gì khi đứng trước mặt mọi người vào ngày cưới nhỉ?”.

Bạn hãy xác định xem bạn cảm thấy thế nào về đối tượng, cách thức, nơi chốn và thời điểm để thực hiện nụ hôn. Thế nhưng quan hệ giới tính là một chuyện hoàn toàn khác và chỉ nên xảy ra vào thời điểm rất lâu sau thời gian đó.

Trên truyền hình và phim ảnh cũng trình chiếu những cảnh người lớn ôm hôn, tình tự. Tuy nhiên những cảnh tượng tượng đó thường diễn ra dữ dội và mạnh mẽ, không mang nhiều ý nghĩa. Chính vì thế, tình cảm giữa hai người thường hay bị chết yểu. Cũng như thế, nhiều người tỏ ra không cẩn thận đã dẫn đến việc mang thai ngoài ý muốn, hoặc mắc những căn bệnh truyền nhiễm nguy hiểm.

Bạn biết đến quan hệ giới tính lần đầu tiên bằng cách nào? Liệu Alyssa có cho bạn biết điều đó vào một bữa ăn trưa? Liệu mẹ bạn có thời gian ngồi cùng bạn để thảo luận những điều về cuộc sống? Hoặc ngay cả khi bạn đi dạo và bắt gặp hai con chuột đang làm tình? Chúng ta sẽ nói đến nhiều hơn về giới tính trong chương tiếp theo, thế nhưng trước hết tôi muốn giới thiệu đến các bạn một vài bức thư dễ thương sau đây:

Chào cô Carol!

Chào cô Carol!

Cháu năm nay tròn 16 tuổi. Cháu thường tỏ ra quá nhút nhát và e thẹn mỗi khi nói chuyện với các chàng trai. Cháu không thể nói ra được điều gì, thậm chí với cả những cậu con

trai mà cháu có cảm tình ngay cả khi cậu ta là người chào cháu trước. Cô giúp cháu với.

Thông qua đánh giá từ những bức thư cô nhận được, cô có thể thấy rất nhiều cô gái thường tỏ ra rụt rè, e thẹn (trước đây cô cũng từng như thế). Nhưng nếu một chàng trai cất tiếng chào cháu trước mà cháu lại không chào lại, khi đó cậu ta sẽ có thể không biết cháu đang e thẹn xấu hổ đâu, cậu ta lại nghĩ rằng chắc cháu đang có vấn đề gì đó, hay cũng có thể cậu ta nghĩ rằng cháu ... khinh người. Chính vì thế, cháu hãy mạnh dạn lên chào lại cậu ta nhé. Việc cất tiếng chào cậu ta là một việc làm thật khó khăn với cháu phải không? Thế nhưng cháu hãy nên suy nghĩ trước về điều đó đi nhé, cháu có thể đơn giản bắt đầu từ những câu kiểu như: Mình thích chiếc áo sơ mi của cậu, cho tới những câu kiểu như: Mình đã xem một bộ phim rất hay. Cháu hãy chịu khó tập nói nhiều, dễ nhất là đứng trước gương và tập nói một mình. Khi đã làm được điều đó, cháu sẽ bắt đầu thấy muốn nói chuyện với mọi người và tự nhiên sẽ bước ra khỏi cái vỏ bọc bấy lâu của mình.

Chào cô Carol!

Khi còn học ở trường, cháu rất muốn một ai đó cùng đi chơi với cháu. Cháu muốn làm tất cả mọi điều cho một người bạn trai. Cháu nói thật đấy cô ạ.

Ôi trời ơi, cháu hãy bình tĩnh và biết chọn lọc thay vì tỏ ra sốt ruột hay rối tinh lên như thế. Hãy tìm xem cháu thích những chàng trai nào nhất và tại sao lại như vậy. Sau đó, khi đứng trước mặt họ, cháu chỉ cần nở nụ cười, thậm chí là khen họ một câu hay chào một tiếng. Hãy cố gắng tìm đến những người bạn

hay tham gia các hoạt động nổi để cháu không cảm thấy quá khao khát cái gì đó. Suy cho cùng, sẽ là tốt hơn cả nếu cháu tiến tới thiết lập mối quan hệ với một chàng trai tốt với mình so với việc cháu sẽ làm bất cứ điều gì để có thể chơi được với một ai đó.

Chào cô Carol!

Để có thể gặp được những chàng trai, mọi người luôn khuyên cháu nên tham gia một câu lạc bộ nào đó hoặc một hoạt động xã hội. Cô có thể cho cháu một vài lời khuyên được không ạ?

Nếu cháu tham gia dàn hợp xướng của trường, nơi chỉ dành cho những bạn nữ có giọng hát cao, (mà cháu lại có giọng thấp) thì cháu nên tìm đến những chàng trai ở trường khác. Hãy tham gia một thánh ca đoàn cả nam lẫn nữ tại một nhà thờ, hay tham gia vào những đoàn thể tài trợ cho những giáo đường Do Thái. Cháu hãy tham gia vào các buổi thể thao, khiêu vũ. Hơn thế nữa, cháu có thể đến học tập và nghiên cứu trong thư viện thành phố nơi cháu sinh sống, hay làm việc bán thời gian tại một cửa hàng ăn uống, tham gia đường dây nóng... Cháu cũng có thể tổ chức một quỹ nào đó để quyên góp tiền cho những quỹ từ thiện, hoặc tìm lấy một công việc làm thêm khi mùa hè đến.

Chào cô Carol!

Trong lớp học, cháu và một cậu bạn bắt đầu nhìn nhau và chú ý đến nhau. Cháu có cảm tưởng rằng chúng cháu không chỉ là những người bạn, thậm chí cậu ta cũng nói với cháu như vậy cô ạ. Tất cả bạn bè của cháu đều bảo cháu viết thư cho anh ta và hỏi anh ta có muốn đi chơi với cháu không.

Cháu chắc chắn rằng anh ta sẽ đồng ý một khi cháu làm thế, thế nhưng khi trả lời cháu, cậu ta lại viết rằng: Không phải bây giờ, có thể để sau đi. Cháu có cảm giác mình đúng là một kẻ khờ khạo. Cô có nghĩ là anh chàng không còn thích cháu nữa không?

Có thể là không, cháu ạ. Nhưng cô vẫn khuyên cháu nên chấp nhận mối quan hệ đó thay vì vội vàng vất bỏ, chấm dứt nó. Cháu có biết rằng phần lớn các chàng trai đều muốn tán tỉnh các cô gái ngoài giờ học hay ngoài trường học hay không? Và mặc dù rất nhiều cô gái đều rất muốn chàng trai chính thức bày tỏ tình cảm với mình, thế nhưng sức ép khi phải nói ra điều ấy khiến cho chàng trai e sợ và có thể tìm cách trốn chạy. Lần kế tới, thay vì dồn anh ta vào chân tường, cháu hãy bình tĩnh và cố gắng chờ đợi nhé. Đó cũng chính là một giai đoạn mang lại rất nhiều niềm vui đó. Thế nhé!

Chào cô Carol!

Cháu đến dự bữa tiệc khiêu vũ và gặp anh ấy. Cháu đã xin số điện thoại của anh ấy để liên lạc lại, và bạn bè cháu lại xui cháu nên gọi điện cho anh ấy ngay. Cháu đã đồng ý để cho một cô bạn gọi điện cho anh ấy và giả làm cháu. Anh ấy nói muốn đi chơi, thế nhưng lúc đó cháu lại ước gì anh ta nói điều đó với cháu chứ không phải với cô ta. Cháu đã nói với bạn của cháu rằng không thích cô ấy gọi điện cho anh ấy với kiểu như thế, nhưng cô ấy lại bảo rằng nếu không có cô ấy thì làm gì có cuộc hẹn đúng không. Cháu nên làm gì hả cô?

Cô bạn của cháu không có quyền đóng giả cháu khi gọi điện thoại. Nếu như cô ta hiểu ra vấn đề, cháu có thể nói cho cô ấy

biết tại sao cháu không muốn ai can thiệp vào đời sống riêng tư của mình. Hoặc cháu cũng có thể bỏ qua chuyện này. Chúc cháu vui!

Chào cô Carol!

Tất cả bạn bè cháu đều đi chơi với những chàng trai của mình. Còn cháu, cháu cảm thấy mình là một kẻ thua cuộc.

Gắn bó với ai đó không giúp cháu trở thành một người chiến thắng, vậy thì việc không gắn bó với ai cũng có sao đâu. Khi cháu cảm thấy buồn, cháu hãy đến chơi nhà những cô bạn gái cùng lớp để tán gẫu. Cháu có biết không, nhiều bạn gái thậm chí cả khi ở bên người yêu của mình họ cũng thấy nhàm chán hoặc nghi ngờ bản thân. Một số bạn còn cho rằng có người yêu sẽ mất tự do khi đi chơi với bạn bè của mình.

Chào cô Carol!

Cháu và bạn trai cháu cãi nhau do cháu đã tán gẫu với những chàng trai khác trên mạng. Cháu biết đó chỉ là một trò đùa vô hại, thế nhưng cháu lại không biết phải làm cách nào để khiến cho anh bạn cháu thôi không còn lo lắng nữa.

Cháu sẽ cảm thấy thế nào nếu anh ta cũng đi tán gẫu với những cô gái khác trên mạng? Cháu có cảm thấy ngạc nhiên, thú vị hay bị đe dọa? Những tình cảm khác nhau đó của anh ta cũng thật tự nhiên, và càng cho biết anh ta là một người biết quan tâm tới những người khác. Chính vì thế cháu đừng xem thường anh ta nhé! Một người bạn trai thực sự cũng xứng đáng có được một số người bạn qua mạng đấy chứ. Mặt khác, nếu bạn trai cháu là người có tính ghen tỵ thì cháu có thể có vấn đề

rồi đây. Giờ đây, cháu hãy làm cho anh ta yên tâm bằng cách dành nhiều thời gian và tình cảm cho anh ta. Cho anh ta biết những gì cháu đã làm trong mỗi lần đi tán gẫu trên mạng, hoặc hãy tìm cách giúp anh ta phát huy lòng tự trọng bằng cách cho anh ta biết những gì cháu thích nhất ở anh ta. Cháu cũng không bao giờ nên đưa tên hay địa chỉ thật của mình cho những người đàn ông hoàn toàn xa lạ trong phòng chat, bởi vì rất có thể cháu đang tán gẫu với một người đàn ông trung tuổi đang giả dạng là một cậu bé tuổi teen. Cục điều tra Liên bang Mỹ FBI cho biết cứ 5 đứa trẻ tuổi từ 10 đến 17 lại có một cháu bị quấy rối tình dục.

Chào cô Carol!

Cháu tới dự một bữa tiệc của người bạn, tại bữa tiệc đó bạn cháu chỉ mời những người có đôi đến dự thôi. Chúng cháu đã chơi trò là mỗi đôi đều phải hôn nhau lên môi. Các đôi đều làm như vậy, chỉ có ba đôi trong đó có đôi của cháu là không làm thế. Cháu không nghĩ là cháu và bạn trai cháu đã sẵn sàng làm điều đó, bạn bè cháu cho rằng chuyện ôm hôn không phải là một vấn đề lớn, thế nhưng cháu không nghĩ như vậy. Liệu việc ôm hôn có phải là một vấn đề lớn không cô?

Đúng thế đấy cháu ạ. Và nếu cháu cần thời gian và chờ đợi cho đến khi cảm thấy cháu đã sẵn sàng cho nụ hôn đầu tiên thì điều đó thật là có ý nghĩa hơn nhiều so với việc cháu vội vàng làm điều đó trước sức ép của lũ bạn và làm theo đám đông. cháu hãy luôn tin tưởng vào mình nhé.

Chào cô Carol!

Cô có biết gì về nụ hôn kiểu Pháp không? Cháu và bạn trai cháu đã hôn nhau, thế nhưng chúng cháu vẫn chưa biết hôn

kiểu Pháp. Cháu có cảm giác là anh bạn cháu biết, thế nhưng vấn đề là ở cháu lại không biết. Chính vì thế cô có thể viết cho cháu thông tin chi tiết để cháu biết nụ hôn kiểu Pháp bắt đầu khi nào và kết thúc ra làm sao, và cháu phải làm như thế nào trong khi thực hiện nụ hôn ấy. Như thế sẽ giúp ích cho cháu rất nhiều cô ạ. Cháu đang rất cần những thông tin về nó nên cô vui lòng trả lời cháu nhanh nhé. Cảm ơn cô!

Các cô gái ở độ tuổi cháu đang rất hào hứng với chuyện nụ hôn đầu đời. Nhưng cháu có đoán ra được điều gì sau đây không? Chuyện hôn hít không có gì là đúng hay sai cả. Chính vì thế cháu hãy thư giãn nhé. Nếu anh ta dùng lưỡi để khám phá miệng cháu, cháu cũng có thể nhẹ nhàng làm lại như thế nếu cháu muốn. Cháu hỏi cách thực hiện nụ hôn đó như thế nào ấy à? Cháu hãy làm theo những gì đến thật tự nhiên nhé. Hãy quàng tay ra phía sau lưng, lên cổ, lên vai anh ấy hoặc bất cứ chỗ nào cháu thấy thoải mái. Cháu cũng nên nhớ rằng các chàng trai đều không quá hy vọng các cô bạn gái của mình lại biết quá rõ về cách thực hiện nụ hôn như thế nào đâu. Chính vì thế cháu không cần phải lo lắng lắm đâu.

Chào cô Carol!

Cháu đã đi chơi với một chàng trai trong gần 3 tháng rồi. Thế nhưng giờ đây cháu bắt đầu cảm thấy chán anh ta. Cháu không thích nói chuyện với anh ta trong một vài ngày vừa rồi. Hầu như lúc nào cháu cũng bận, và mùa hè này chắc chắn cháu còn bận hơn nữa cơ. Cô hãy giúp cháu với, nếu cháu nói cho anh ấy biết là cháu bận và chỉ có thể dành ít thời gian cho anh ấy, anh ấy sẽ ghét cháu mất.

Người ta không bao giờ cho rằng mọi mối quan hệ lãng mạn luôn tồn tại và kéo dài mãi mãi. Một số cô gái luôn khẳng khái muốn giữ cho kỳ được cậu bạn trai của mình. Các cô tỏ ra chán ghét khi phải chấp nhận rằng chàng trai đó không đáng để mình phải quan tâm đến như thế. Sẽ không có gì là tội lỗi nếu cháu không muốn tiếp tục duy trì một mối quan hệ. Chính vì thế, cháu hãy khéo léo và biết tỏ ra thẳng thắn đúng lúc nhé. Cháu hãy nói rằng cháu còn quá trẻ để có thể đi chơi riêng với một ai đó, và cháu rất muốn là bạn thân của anh ta.

Chào cô Carol!

Người bạn thân nhất của cháu trên thế giới này (từ thời còn đi nhà trẻ) đã có bạn trai rồi cô ạ. Gần đây cháu cũng phân vân tự hỏi phải chăng cháu cũng thích bạn trai của cô ấy? Cô cho cháu một lời khuyên cô nhé!

Cháu sẽ cảm thấy thế nào nếu như cô bạn cháu lại đeo đuổi bạn trai của cháu? Một tình bạn thân thiết có giá trị và có ý nghĩa xiết bao. Đừng có đi theo hướng thiếu suy nghĩ của mình để rồi làm rối tung mọi thứ lên.

Chào cô Carol!

Cháu phải nói như thế nào nếu cháu biết một chàng trai thích cháu? Cháu có phải thực hiện hay đưa ra những tín hiệu cụ thể nào không cô?

Thực sự không cần phải làm như thế đâu cháu ạ. Thật khó có thể hiểu được những chàng trai, nhưng nếu anh ta chú ý đến cháu nhiều thì cũng có nghĩa là anh ta cũng thích cháu đấy.

Chương IV

GIỚI TÍNH

Bạn nên biết những gì trước khi nói bằng lòng làm "chuyện ấy"?

Quan hệ tình dục một ngày nào đó sẽ trở thành niềm vui, một điều có ý nghĩa trong đời sống của mỗi con người. Nhưng quan hệ tình dục khi bạn chưa sẵn sàng hoặc quan hệ với một chàng trai "có vấn đề" chẳng những không mang lại niềm vui mà lại còn nguy hiểm nữa. Chính vì thế, bạn hãy thận trọng khi quyết định làm "chuyện ấy." Có rất nhiều lý do chính đáng giải thích tại sao bạn nên chờ đợi trước khi có quan hệ tình dục.

Chương này sẽ cung cấp những thông tin cùng với những kiến thức về cách tránh thai, mang thai, nạo phá thai, thủ dâm, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, định hướng tình dục và các chủ điểm khác mà có thể bạn luôn tỏ ra băn khoăn hoặc phân vân khi nghĩ tới.

Làm "chuyện ấy" hay không? Đó chính là vấn đề

Đã lâu lắm rồi, trừ phi bạn là người đã lập gia đình, bạn không hề muốn bất kỳ một ai nghĩ rằng mình đã làm "chuyện

ấy" rồi. Thế nhưng ngày nay, rất nhiều các cô cậu bé tuổi teen ở Mỹ đều không hề muốn bất kỳ ai nghĩ rằng mình chưa hề làm chuyện đó. Cách đây nhiều năm, không ít bạn gái không thể nói đồng ý trước chuyện ấy, thế mà ngày nay, nhiều người lại không thể nói không được.

Trở lại thời đó, rất nhiều người còn lo sợ trước những ý nghĩ: "Mình 16 tuổi rồi, và mình chưa biết nọ hôn là gì", thì giờ đây, một số người lại lo sợ rằng: "Mình 16 tuổi rồi và mình chưa bao giờ biết làm chuyện ấy".

Tôi chỉ muốn nói rằng có quá nhiều cô gái đang quên mất rằng trinh tiết không phải là một thứ khiến cho họ cảm thấy xấu hổ. Có quá nhiều người đang cảm thấy mình quá vội vàng trong chuyện này. Nếu bạn vẫn là một cô gái trong trắng, bạn có thể hỏi chính mình rằng mình đã sẵn sàng cho chuyện quan hệ tình dục chưa. Nên như thế. Quanh chuyện ấy còn có rất nhiều vấn đề liên quan:

- Bạn có cảm thấy thoải mái khi nói không trước chuyện ấy?
- Bạn có phải là người có trách nhiệm khi biết sử dụng biện pháp tránh thai trong mỗi lần quan hệ? Hay bạn đã trưởng thành và tỏ ra chín chắn để sẵn sàng có một đứa con? Hoặc bạn tiến hành nạo phá thai nếu các biện pháp tránh thai thất bại?
- Liệu anh ta có phải là người có trách nhiệm khi biết sử dụng bao cao su trong khi quan hệ để bảo vệ cả hai trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục hay không?
- Bạn có yêu chàng trai của mình không và liệu anh ta có yêu lại bạn không?
- Các bạn đã cùng nhau đi chơi lâu chưa?
- Trong ngày tiếp theo bạn có cảm thấy ổn về quyết định của mình không?

- Việc quan hệ tình dục là chuyện bạn muốn làm hay đó chỉ là phản ứng trước sức ép của anh ta hoặc những người khác.

- Liệu chuyện ấy có ý nghĩa nhiều với bạn hoặc với anh ấy không?

- Liệu bạn có thực sự đam mê thể xác anh ấy không? Phần lớn các cô gái đều không có ham muốn tình dục mãnh liệt khi mới bước vào độ tuổi teen.

- Bạn vẫn có thể thực hiện được các mục tiêu của mình cho dù bạn có mang thai.

Tôi đều muốn trả lời “Vâng” hoặc “Đúng vậy” cho tất cả những câu hỏi kiểm tra trên trước khi làm bất cứ chuyện gì, thân mật nào. Quan hệ tình dục ở bất kỳ lứa tuổi nào khi bạn chưa sẵn sàng thực sự là một ý kiến tồi. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta coi quan hệ tình dục là một điều gì đó mà chúng ta luôn hướng tới chứ không nên “trải nghiệm” khi chúng ta vẫn đang trong thời kỳ niên thiếu. Bên cạnh đó, sự chờ đợi, mong muốn và những đề phòng sẽ giúp cho việc quan hệ cuối cùng trở nên đặc biệt hơn.

Nếu bạn có đủ kiên nhẫn để chờ đợi, tôi khuyên bạn hãy chờ đợi cho đến khi nào thích hợp.

Nếu bạn nghĩ quan hệ tình dục là một cách để được chấp nhận hoặc là cách để níu giữ bạn trai thì bạn đừng nên làm mà hãy chờ đợi.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn trai ép bạn làm chuyện ấy? Cả hai bạn đang yêu say đắm, thế nhưng anh bạn trai lại nói rằng anh ta đã nản chí vì không thể ép bạn làm chuyện ấy được. Bạn sẽ làm gì nếu anh ta đã sẵn sàng nhưng bạn thì lại không.

Trước tiên, việc nói không trước một cậu con trai có thể họ lại hiểu rằng bạn đồng ý. Nghe có vẻ phi lý và hơi buồn cười, nhưng chẳng có ai chết bởi tâm trạng thất vọng về chuyện tình

dục bao giờ. Một chàng trai sẽ không bị tổn thương nếu anh ta không thể cương cứng để rồi không thể đạt được khoái cảm. Điều đó đôi lúc xuất hiện khi anh ta có xem đoạn phim có nhiều hình ảnh mát mẻ, hoặc ngay cả khi ngồi trong lớp học mà anh ta nghĩ đến bộ đồ tắm hai mảnh. Khi 16 tuổi, tôi có viết những dòng nhật ký sau: “Mình và Judy đã không thảo luận về trạng thái cương cứng của các chàng trai. Liệu những chàng trai có thể kim nén hoặc phải tiết lộ điều đó với những người khác không nhỉ? Eric, anh trai của mình đã làm cho mình hiểu ra rằng họ có thể kim nén được”. Thứ hai, các chàng trai luôn thiên về tâm trạng thất vọng vì không được quan hệ tình dục hơn là không được ôm hôn. Chính vì thế, họ thật không công bằng khi khiến bạn cảm thấy tội lỗi như thế. Thứ ba, nếu chỉ vì anh ta mà bạn chấp nhận quan hệ tình dục thì rất có thể bạn đang lừa dối, bịp bợm chính mình. Thực ra, bạn chỉ nên quan hệ tình dục với anh ta chứ không nên quan hệ vì anh ta hoặc cho anh ta. Quan hệ tình dục hoà hợp là phải xuất phát từ hai phía, từ nhu cầu và sự ưng thuận của cả hai người. Đó không phải là chuyện người này bắt hoặc để người kia làm mọi thứ, hay chuyện người này phải phục vụ hay hầu hạ người kia. Thứ tư, nhiều chàng trai luôn cảm thấy rằng việc tỏ ra bị động là nghĩa vụ của họ trong khi bạn tỏ ra chủ động trong chuyện này. Chàng trai của bạn có thể còn thiếu kinh nghiệm như bạn vậy, và có thể anh ta hy vọng bạn có thể đưa ra những giới hạn cho mình.

Một số chàng trai thường hay năn nỉ: “Nếu em yêu anh, em sẽ đồng ý làm chuyện đó”. Khi ấy, bạn có thể trả lời: “Anh sẽ không bắt ép em làm chuyện ấy nếu anh thực sự yêu em”. Một người con trai nếu không biết quan tâm hay kiên nhẫn và tôn trọng quan điểm của bạn sẽ luôn là người không biết quan tâm chú ý đến người khác. Anh ta có thể lập luận rằng: “Mọi người đều làm thế thôi em ạ”. Bạn có thể trả lời anh ta rằng: “Điều đó không đúng đâu. Và lại, em cũng không giống như người ta”.

Hãy cẩn thận, uống rượu say có thể khiến bạn không nhận thức được rằng mình đang làm gì và với ai đâu.

Bạn cũng không nên quá lòng lèo với nguyên tắc sống của mình, đừng có làm lu mờ những ranh giới vốn đã mỏng manh. Nếu bạn nghĩ là không, bạn hãy nói rõ là không. Bạn hãy nói điều đó một cách nghiêm túc chứ đừng tỏ ra ngập ngừng. Hãy để anh ta biết rằng quyết định đó của bạn không phải là sự chối từ anh ta. Chắc chắn là đối với anh ta bạn thật hấp dẫn, quyến rũ, và hẳn bạn cũng có mong muốn tương tự như vậy.

Theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng, việc quan hệ tình dục có nghĩa là bạn đã mở lòng mình ra và hiến dâng thân xác cho một người nào đó. Đó là một vấn đề lớn. Và nếu như bạn không còn trong trắng nữa thì đó lại là một vấn đề khác. Nếu bạn đã từng đi quá giới hạn với một ai đó, bạn không phải làm lại chuyện đó với anh ta hoặc với một ai đó nếu bạn không thích. Quan hệ tình dục về mặt thể chất cũng như tinh thần đều tiềm chứa những rủi ro cao.

Bạn có quan tâm đến chuyện những gì mình nghĩ thì bạn bè của mình cũng nghĩ đến không? Tin điều đó hay không là ở bạn, có thể phần lớn các cô gái trong trường bạn vẫn còn trinh trắng.

Một khi bạn đã có quan hệ tình dục với một ai đó, cũng có thể xuất hiện khó khăn trong khi phân loại tình cảm của mình. Và nếu hai người chia tay nhau (phần lớn các cô cậu tuổi teen thường làm thế) thì sự chia tay này có thể làm cho cả hai đau đớn.

Thật là tự nhiên nếu bạn muốn nói chuyện với những người bạn thân nhất của mình về chuyện quan hệ tình dục. Thế nhưng bạn đừng có nói toáng lên những gì bạn biết, mà bạn hãy hy vọng rằng người bạn ấy không biết đến chuyện đó. Khi còn học phổ thông, tôi rất ngạc nhiên khi thấy mình đã biết quá nhiều về những người lẽ ra mình không nên biết như vậy mới đúng. Dưới

đây là những dòng viết đầy lý thú trong cuốn sổ nhật ký của tôi (tôi đã thay đổi những tên riêng): “Lance và Ali đã quan hệ tình dục với nhau khi Lance ở trong tình trạng say khướt” và “Mike đã thất vọng về Jessie vì cô này đã nói ra chuyện hai người có quan hệ lần thứ hai. Anh ta cảm thấy chuyện đó thật gẫn gũi, Jessica cũng vậy. Thế nhưng cô ta đã kể chuyện đó cho Jen, Jen lại kể chuyện cho Judy, Judy lại kể chuyện cho Adam. Vì Adam là một trong những người bạn thân thiết của Mike nên cậu ấy đã kể chuyện này cho Mike nghe”.

Nếu bạn không muốn lúc nào cũng ngồi khoanh chân, chí ít bạn cũng nên biết cách giữ mồm giữ miệng. Và hãy cố kiềm chế nếu muốn nói chuyện phiếm, đừng có nghe những câu chuyện chẳng liên quan gì đến mình. Như vậy sẽ tốt hơn cho bạn đấy.

Hãy nói với cha mẹ về chuyện quan hệ giới tính

Cha mẹ bạn có thể không biết về những phương pháp phòng tránh mới nhất, hay những viem nhiễm lây truyền qua đường tình dục. Nhưng đừng vì thế mà cho rằng cha mẹ bạn không biết gì nhé. Rất nhiều trẻ em và cha mẹ không nói về chuyện quan hệ giới tính với nhau, và họ cũng không hề muốn nói về điều đó. Thế mới có đa số các trường hợp mang thai đều không có kế hoạch, và cứ 4 cậu con trai tuổi teen lại có một cậu bị mắc bệnh lây qua đường tình dục mỗi năm. Vì vậy, tốt hơn cả là mọi người nên tỏ ra thành thật và hiểu biết nhiều hơn về vấn đề này.

Liệu cha mẹ bạn có đợi chờ bạn nói ra vấn đề đó? Đối với các bậc cha mẹ, việc biết được khi nào nói cho con cái biết sự thật về ông già Tuyết cũng giống như việc nói cho con biết sự thật về cuộc sống. Họ muốn giữ gìn sự trong trắng, thơ ngây cho con mình, thế nhưng họ lại không muốn chúng là những người ngây thơ cuối cùng trên thế gian này, trong khi bạn bè cùng lứa tuổi với chúng đã hoàn toàn trưởng thành.

Nếu bạn muốn bắt đầu đề cập tới vấn đề này, dưới đây là một vài cách để giúp bạn làm như vậy. Trong khi đọc lướt qua một tờ báo, bạn có thể nói: “Bệnh AIDS thật sự kinh khủng, đúng không nào?”. Khi đang ngồi trong xe hơi, bạn có thể nhắc tới: “Một cô gái trong lớp mình đã sử dụng viên uống tránh thai, chính vì thế mà cô ấy tránh được sự đau đớn mỗi khi đến kỳ kinh hàng tháng”. Khi xem ti vi, bạn có thể nói: “Bạn có nghĩ là họ đang nói đến các biện pháp tránh thai?”, khi đang rửa bát đĩa, bạn vẫn có thể nói: “Mình đang đọc chương viết về gia đình, và mình không tin rằng có tới một triệu cô bé tuổi teen mang thai mỗi năm”.

Một số bà mẹ cùng con gái xem những bộ phim về giới tính trên DVD và cùng bàn bạc về nó một cách nghiêm túc. Sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu ta bàn bạc về đời sống tình dục thông qua những nhân vật trong phim so với việc bàn luận việc này qua những người thật ngoài đời.

Phần lớn các bậc cha mẹ đều không cảm thấy thoải mái khi nói với con cái mình về chuyện quan hệ giới tính. Họ biết rằng các phương tiện thông tin đại chúng đang truyền tải vấn đề đó đến các con mình một cách rất rõ ràng và chính xác, nhưng họ lại không hề bằng lòng với những nội dung của các bức thông điệp ấy.

Sẽ thật là tốt nếu bạn nói chuyện được với cha mẹ mình cho dù người bắt đầu câu chuyện là ai đi chăng nữa. Nếu bạn không thể làm nổi chuyện đó, khi đó bạn hãy nghĩ đến những người lớn khác như bà con họ hàng, thầy cô giáo, cha mẹ đỡ đầu, các bác sỹ hoặc cũng có thể là cha mẹ của bạn mình. Có thể họ là những người mà bạn sẽ chia sẻ được đấy. Bạn nên biết rằng những anh chị ruột của mình hay những người bạn cũng có thể là những người biết lắng nghe bạn nói. Nhưng họ cũng có thể là căn nguyên khiến bạn đi sai hướng. Thực sự, nếu bạn đọc hết toàn bộ chương viết này, bạn sẽ có được nhiều kiến thức hơn so với bạn bè mình.

Nếu bạn vẫn là một cô gái trong trắng và có ước muốn giữ gìn sự trong trắng ấy cho đến khi kết hôn, hãy nói điều đó với cha mẹ để giúp cho mẹ yên tâm, hoàn toàn được thư giãn. Thật lý tưởng nếu bạn và cha mẹ mình có những cuộc nói chuyện nghiêm túc về vấn đề nhạy cảm này.

Tự mang lại khoái cảm cho chính mình

Tôi không hề phân đôi hay chống lại chuyện thủ dâm, nhưng tôi rất chán ghét khi phải nói ra điều đó. Đọc từ đó lên tôi thật sự thấy lạnh nhạt và lạnh lùng mặc dù nó cũng phần nào gợi cảm (genitalia - cơ quan sinh dục ngoài).

Thêm vào đó từ “thủ dâm” còn gợi lên những câu chuyện nhảm nhí mà mọi người thường xuyên giảng giải về việc hãy cạo xát bộ phận sinh dục và bạn sẽ cảm thấy thật thích thú. Sự thật là, nếu bạn không biết gì đến âm vật, thì chuyện thủ dâm là hoàn toàn lành mạnh và là một cách có thể chấp nhận được để học và nhận biết cơ thể của chính mình. Theo tôi, thủ dâm cũng tốt và nếu như bạn không thủ dâm thì cũng chẳng sao.

Những cậu bé tuổi teen thường hay thủ dâm hơn so với những cô bé cùng tuổi. Nhưng chuyện một cô gái phát hiện ra rằng việc kích thích âm vật hay vùng quanh âm vật có thể mang lại khoái cảm và giảm bớt được sự căng thẳng không phải là hiếm. Tôi viết ra những dòng này không phải để bạn nhảy ngay lên giường khi đọc xong chúng. Tôi viết ra là để cho bạn biết đây là điều không có gì đáng xấu hổ hay thậm chí bất thường về việc khám phá hay kích thích chính thân thể mình. Bạn sẽ không cảm thấy đó là tội lỗi bởi vì bạn đang hoàn toàn bình thường.

Thậm chí một số chuyên gia về giới tính đã lập luận thiên về chuyện tự kích thích bản thân mình. Suy cho cùng, nếu ở một mình trong phòng ăn, hay trong bồn tắm, trong bồn hoa sen, một

cô gái có thể biết được cách làm như thế nào để đạt được khoái cảm và sau đó có thể cảm thấy tự tin về chính khả năng của bản thân có thể đạt được. Sau đó, khi ở cùng với “người bạn tình” của mình một ngày nào đó, cô có thể nhanh chóng đạt được khoái cảm, hay tốt hơn nữa, cô ta có thể chỉ cho anh ta biết cách giúp mình đạt được khoái cảm. Điều này hoàn toàn phản bác lại tâm trạng hay cảm giác chán nản hoặc lo lắng về chuyện bạn sẽ tỏ ra lạnh nhạt, lãnh đạm, hoặc về ý nghĩ bạn là người duy nhất chẳng biết gì về điều đó. Chuyện thủ dâm cũng có ý nghĩa và tác dụng nhiều hơn so với chuyện bạn khát khao quan hệ tình dục trong khi chưa hề biết yêu đương là gì. Một số cô gái còn lo lắng khi cho rằng họ đang “làm hư hỏng” chính mình. Họ lo sợ rằng họ sẽ không bao giờ đạt được điều đó theo “cách làm bình thường” cùng với một chàng trai khi mà họ đã quá quen với chuyện thủ dâm bằng tay. Tuy nhiên chỉ có một số ít cô gái thường xuyên đạt được khoái cảm trong khi quan hệ tình dục mà không cần đến việc phải kích thích thêm tại bộ phận âm vật. Những chàng trai trưởng thành hơn và có kinh nghiệm hơn có thể tỏ ra “háo hức” trong việc giúp bạn đạt được khoái cảm bằng cách chạm đến những vùng nhạy cảm quanh âm vật trước, trong hoặc sau khi (hoặc có thể thay vì!) quan hệ tình dục.

Một số cô gái còn cảm thấy rằng, khoái cảm có được do tự mình kích thích còn mãnh liệt hơn khoái cảm đạt được khi làm “chuyện ấy” với người bạn tình. Như thế cũng không có gì là tội lỗi cả. Bạn cũng nên nhớ rằng việc quan hệ tình dục với một người bạn tình biết quan tâm và chăm sóc đến mình sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn so với việc bạn tự mình thủ dâm.

Một số cô gái khác còn tỏ ra lo lắng, cho rằng khoái cảm họ đạt được có thể hơi đến mức thái quá. Hãy cố thư giãn đi nhé! Cũng thật bình thường nếu bạn lại có những suy nghĩ và tưởng tượng như thế.

Tôi không có ý muốn nói quá nhiều đến chuyện thủ dâm. Thế nhưng theo tôi, các cô gái là những người thật may mắn. Họ có thể làm được “chuyện ấy” một cách kín đáo mà “không sợ làm rối tinh mọi thứ lên”. Và chuyện bạn thủ dâm như thế không thể làm bạn mang thai hay bị mắc một căn bệnh lây truyền qua đường tình dục nào. Chính vì thế, nếu bạn đã hoàn toàn nhận biết được rằng tự bạn có thể mang lại khoái cảm cho mình thì bạn không cần phải xin lỗi hay cảm thấy có tội lỗi về điều đó. Sẽ không có gì là kinh khủng hay tồi tệ khi bạn biết “yêu” chính bản thân mình.

Quan hệ tình dục? Với ai? Với tôi?

Tôi còn nhớ rõ, vào một buổi tối tháng 6 khi lần đầu tiên bạn trai tôi đề nghị chúng tôi nên làm “chuyện ấy.” Lúc đó tôi vô cùng sung sướng. Trước đây, tôi thường nghĩ rất mơ hồ và trừu tượng về chuyện quan hệ tình dục, chúng tôi cũng chỉ dừng lại ở những hành động ôm hôn mà thôi. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng chuyện quan hệ thực sự đó lại xảy tới với mình. Chính vì thế khi bạn trai tôi nói ra điều đó, tôi không biết phải làm gì và cả hai chúng tôi cũng như thế. Dưới đây là những dòng nhật ký của tôi viết khi đó:

Cả hai chúng mình nằm trên một thảm cỏ xanh, anh ấy hỏi mình: “Anh quen biết em lâu chưa nhỉ?”

“Độ khoảng sáu tháng 10 ngày anh ạ!”

“Anh yêu từng giây phút đó.”

Mình hôn anh ấy và nói: “Anh tuyệt vời quá. Mọi điều anh nói và mọi thứ anh làm đều rất tuyệt vời.”

“Thế em có nghĩ chuyện quan hệ với anh có tuyệt vời không?”

“Có anh ạ! Nhưng hãy chờ đợi anh nhé! Gì nhỉ? À không. Gì vậy anh?”

"Em không hiểu điều anh nói à?"

"Em đoán là không à!"

"Tại sao lại không?"

"Em không biết".

"Chắc hẳn em phải có lý do gì đó đúng không?"

"Em mới 15 tuổi mà anh. Em chưa sẵn sàng làm chuyện đó đâu".

"Khi nào thì em sẵn sàng cho chuyện đó?"

"Em cũng không biết nữa anh à!"

"Đó là câu trả lời tốt nhất anh từng được nghe ở em đấy".

Mình đẩy nhẹ anh sang một bên và mỉm cười.

Anh ấy nói: "Em không tỏ ra nghiêm trọng trong chuyện này, nhưng anh thì có đấy!"

Buổi tối hôm đó đã qua đi nhưng để lại trong đầu tôi một câu hỏi lớn. Dẫu sao tôi cũng thật may mắn. Anh ấy thật tuyệt vời, nhưng anh ấy cũng hơi quá vội vàng. Mình không hề có ý chống đối quyết liệt trước khả năng mình có thể không còn trinh trắng nữa - nhưng mà khi đó mình mới 15 tuổi. Thế còn về khả năng mang thai và mắc các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục thì sao? Và mình sẽ làm gì nếu như anh ấy cũng không còn "trinh trắng" nữa?

Rất lâu, rất lâu sau đó tôi đã nhận thấy anh ấy là người trong trắng. Nhưng theo nhiều cách hiểu khác nhau, tôi đã đánh mất sự trinh trắng của mình trong cái đêm hôm ấy. Điều đó xảy ra chẳng bao lâu cho đến khi tôi biết được những sự thật của cuộc sống.

Những lời xưng tội chân thành: Lần đầu tiên tôi làm "chuyện ấy"

Đối với bạn lần đầu tiên làm chuyện ấy thật vô cùng quan trọng. Bạn sẽ mãi mãi nhớ về nó. Thế nhưng không phải vì thế

mà lần thứ hai hay lần thứ ba làm chuyện ấy lại tỏ ra tầm thường như bạn nghĩ hoặc như nó không đáng được nhớ đến nhiều như thế. Thế nhưng chỉ có một lần đầu tiên thôi, và khoảnh khắc ấy sẽ mãi mãi đi cùng với bạn, nó có thể làm cho bạn cảm thấy tốt hơn hoặc tồi tệ hơn. Bạn có luôn hy vọng có trạng thái sung sướng thường xuyên? Đừng nên làm như thế bạn ạ. Rất nhiều chàng trai và cô gái cảm thấy lần đầu tiên làm chuyện ấy thật vụng về cho dù nó có ý nghĩa hoặc chua xót như thế nào. Thậm chí, ngay cả một số cô dâu, chú rể còn tỏ ra ngượng ngịu trong lần đầu tiên làm chuyện ấy.

Tôi hy vọng bạn làm chuyện ấy lần đầu tiên với một người mà bạn yêu thực sự. Đó là điều rất nhiều phụ nữ cần. Những người khác lại trao tấm thân trong trắng của mình cho những người luôn có thói trăng hoa, thậm chí không biết được tính chất trọng yếu của lần đầu tiên làm chuyện ấy. Đó chính là lỗi suy nghĩ khiến ta thật buồn: “Mọi người làm như thế, nên tôi cũng có thể làm theo như vậy”.

Lần đầu tiên tôi làm chuyện ấy với bạn trai của mình cũng chính là lần quan hệ đầu tiên của anh ấy. Chúng tôi thực sự yêu nhau và đã biết chờ đợi, giữ gìn cho nhau. Chúng tôi đã biết tri hoãn, biết lên kế hoạch và có trách nhiệm để không xảy ra những hành vi tự phát giữa hai người. Chúng tôi đã không để bản thân mình bị say xin lẫn nào, và cũng không để xảy ra việc làm đáng tiếc trong khi đầu óc không được tỉnh táo, minh mẫn. Chính vì thế chúng tôi đã nói thẳng thắn với nhau về chuyện ấy, biết cách áp dụng các biện pháp tránh thai và cuối cùng chúng tôi đã cố gắng. Chúng tôi đã cố gắng và cố gắng.

Thành thật mà nói, làm chuyện ấy lần đầu tiên không làm cho con người ta có cảm giác đón đầu cũng như không mang đến một điều thú vị đặc biệt gì. Tôi đã không bị chảy máu (nhiều phụ nữ khác hay bị như thế) và tôi đã không mang thai (trong khi nhiều phụ nữ khác thường hay bị như thế).

Trong cuốn nhật ký của mình, tôi đã kể lại việc mình bị thiếu máu và kèm theo lời nhận xét: “Có thể hoặc thậm chí màng trinh của mình chưa bị rách” và “Có thể mình vẫn còn trinh trắng.”...

Tôi đoán những gì tôi đang phân vân là một phần của bản tính ngây thơ trong trắng, thế nhưng đó cũng là những suy nghĩ hết sức khôn ngoan đấy. Và tôi muốn các bạn gái nhớ một điều là việc nói lời chia tay giã từ thời con gái thực sự là một bước ngoặt lớn.

Thật dễ để có thể mang thai và cũng thật dễ để không bị mang thai

Bạn có thể bỏ qua những phần khác trong cuốn sách này nếu bạn muốn, nhưng bạn hãy đọc một vài trang tiếp theo này đi. Có thể không phải trong năm nay, và cũng có thể không phải trong năm tới, thế nhưng trước khi bạn bước vào một mối quan hệ tình ái thì bạn hãy đọc đến những trang viết này nhé. Tôi chưa từng có quan hệ tình dục mà không áp dụng các biện pháp tránh thai cho đến tận khi tôi và chồng tôi quyết định có con. Và đúng 9 tháng sau đó, đứa con gái của chúng tôi - Elizabeth đã chào đời. Các biện pháp tránh thai đã phát huy tác dụng. Các bạn hãy sử dụng chúng.

Ngày càng có nhiều cô, cậu bé tuổi teen nói “không” trước chuyện quan hệ giới tính. Và ngày càng có nhiều cô cậu tuổi teen biết sử dụng bao cao su trong khi quan hệ lần đầu. Thế nhưng cũng có quá nhiều cô cậu tuổi teen không nhận thức được việc làm như thế có tầm quan trọng như thế nào trong việc bảo vệ mình.

Tôi sẽ không đứng trước mặt bạn và nói nhiều như thế nếu bạn là người “luôn có quan hệ tình ái.” Nếu có thể, tôi chỉ gợi ý cho bạn biết đến việc dùng bao cao su. Quan hệ tình dục mà

không áp dụng các biện pháp tránh thai chẳng khác gì việc nhảy ra khỏi chiếc máy bay mà không mang theo chiếc dù nào bên người. Và cũng chẳng có điều gì giống như “mối quan hệ tình dục ngẫu hứng,” không lâu dài đâu. Lý do là vì chẳng có gì giống như việc mang thai “ngẫu hứng,” rồi sinh con “ngẫu hứng” hoặc tiến hành nạo phá thai “ngẫu hứng” hay bị các viêm nhiễm “ngẫu hứng” và bị xảy thai một cách “ngẫu hứng”.

Dưới đây tôi xin cung cấp cho bạn một số thông tin và sự thật:

- Mỗi năm có khoảng 1 triệu trẻ em tuổi teen ở Hoa Kỳ mang thai. (Trung bình có khoảng 3000 em bị mang thai trong một ngày).
- Hơn nửa số trẻ em tuổi teen mang thai đó đã sinh con.
- Cứ ba trẻ em Hoa Kỳ được sinh ra thì lại có một em được sinh ra bởi một bà mẹ chưa có chồng. (cách đây 50 năm, tỷ lệ đó là 1/20).
- Khoảng 4 trong 5 trường hợp mang thai là không có kế hoạch.
- Khoảng 2/3 các cô cậu tuổi teen có sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục lần đầu tiên.
- Tỷ lệ các cô gái dưới 18 tuổi có liên quan đến chuyện mang thai mỗi năm cao gấp 3 lần so với ở những chàng trai cùng lứa tuổi.
- Trong 4 bà mẹ tuổi teen mang thai thì có 1 người mang thai lần thứ hai trong vòng hai năm.
- So sánh với các cô cậu tuổi teen khác, các cô cậu tuổi teen trong các gia đình nghèo thường có chuyện quan hệ tình dục ở lứa tuổi sớm hơn, đồng thời có khả năng mang thai và sinh con nhiều hơn, và có thể sẽ ở mãi mãi trong cảnh nghèo. (Người ta không thể phá được chiếc vòng luẩn quẩn này).

- Mặc dù có những tiến triển gần đây, thế nhưng Mỹ vẫn là nước có tỷ lệ trẻ em mang thai ở giai đoạn tuổi teen cao nhất trong số các nước phát triển.

Nếu lứa tuổi teen được trang bị vốn kiến thức tốt hơn, thì chắc chắn chúng ta sẽ không thấy bị đát khi nhìn vào những số liệu thống kê đó. Chúng ta không được nói *Không*, mà chúng ta phải nói là *Biết*.

Nhìn chung trên toàn thế giới, mọi chuyện đang dần được cải thiện. Các biện pháp tránh thai đang được mọi người áp dụng rộng rãi. Trước đây phụ nữ ở các nước nghèo hơn thường có 6 đứa con, thế nhưng giờ đây, số con trong mỗi gia đình đó đã giảm xuống dưới 4 đứa.

Ở Hoa Kỳ những thay đổi diễn ra dường như có vẻ chậm chạp hơn, cha mẹ và con gái trong gia đình vẫn thường tỏ ra bối rối trước vấn đề quan hệ giới tính. Những bài hát, màn trình diễn, bộ phim có liên quan đến giới tính đều khiến cho mọi người tỏ ra háo hức, thế nhưng đều không đưa ra được một chút gì gọi là có liên quan đến các biện pháp tránh thai. Trong trường học, các giờ học về giáo dục giới tính chỉ dừng lại ở những bài giảng về ống dẫn trứng pha lớp, chứ không đi sâu giới thiệu về các loại bao cao su, các mối quan hệ nhạy cảm và cần thiết trong xã hội, nhất là quan hệ giữa nam và nữ. Tại nhiều trường học, những vấn đề “kiêng kỵ” ấy không được đưa vào chương trình như một môn học chính thức, điều đó khiến cho những cô cậu học sinh khi đến tuổi luôn không có được thêm những thông tin cần thiết về vấn đề này.

Phụ nữ phải có khả năng tự bảo vệ mình trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục và việc mang thai ngoài ý muốn. Nhưng để làm được điều đó, họ phải làm những gì? Có phải họ buộc mình không được quan hệ tình dục, hay phải chuẩn bị thật kỹ lưỡng trước khi làm chuyện ấy. Liệu chúng ta có nên

động viên, khích lệ nam giới đóng vai trò nhiều hơn trong việc kiểm soát việc sinh đẻ? Điều này nghe rất hợp lý, nhưng chúng ta không nên trông mong quá nhiều vào khả năng họ sẽ quan tâm chăm sóc đến mọi thứ. Chúng ta là phụ nữ, vì vậy chúng ta là người có nhiều thứ để mất hơn họ.

Có một điều khiến tôi trăn trở rất nhiều, đó là một số cô gái còn tỏ ra do dự hay lưỡng lự trong việc áp dụng các biện pháp tránh thai. Bởi theo họ, áp dụng biện pháp tránh thai tức là họ chưa hoàn toàn quan hệ tình dục. Bạn hãy nghe và nhớ điều này, nếu bạn chưa sẵn sàng nhận trách nhiệm về chuyện quan hệ giới tính thì chắc chắn bạn cũng chưa sẵn sàng để làm chuyện ấy. Điều đó rất dễ hiểu. Nếu bạn đã trưởng thành, đủ chín chắn để có quan hệ tình dục thì hãy tỏ ra là người biết cách tự bảo vệ mình.

Một số bạn gái cảm thấy việc áp dụng các biện pháp tránh thai khiến cho chuyện làm tình mất đi vẻ lãng mạn và tính tự nhiên của nó. Nhưng bạn nên biết rằng, nếu không áp dụng những biện pháp đó, thì việc mang thai, mắc phải những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục hay việc cho ra đời những đứa con ngoài ý muốn có là sự lãng mạn nữa hay không?

Khi không dùng một biện pháp tránh thai nào, có thể bạn sẽ cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn nhiều. Nhưng ngay sau đó, bạn sẽ phải sốt ruột vì đợi chờ đến kỳ kinh nguyệt, cầu mong đừng bị tắt kinh, cầu mong đừng bị có thai hay mắc phải căn bệnh nào.

Tuy nhiên, một số bạn gái không sử dụng các biện pháp tránh thai chỉ vì họ sợ cha mẹ mình sẽ có lúc tìm thấy chúng. Nhưng dưới đây, tôi sẽ đưa ra những bằng chứng về việc làm sai lầm của họ: Thứ nhất, mang thai có khi còn đáng sợ hơn so với việc làm cho cha mẹ mình thất vọng, và chắc chắn một điều là cả gia đình sẽ gặp khó khăn khi che giấu chuyện bạn có thai hơn là bạn

giấu những viên thuốc tránh thai, những bao cao su. Thứ hai, bạn có thể mua được bao cao su ở bất cứ hiệu thuốc hay cơ sở y tế nào. Trong trường hợp bạn tới Planned Parenthood hay các cơ sở kế hoạch hoá gia đình nào khác để thực hiện việc áp dụng các biện pháp tránh thai, thì theo luật pháp, các cơ sở y tế này không được phép cung cấp thông tin về bạn cho bố mẹ của mình. Tại đó các bác sỹ sản khoa sẽ chăm sóc cho bạn. Và cuối cùng, nếu mẹ bạn có tìm thấy những viên thuốc uống tránh thai hay những bao cao su mà bạn che giấu, có thể mẹ bạn còn cảm thấy yên tâm và nhẹ nhõm hơn vì bạn đã biết bảo vệ mình.

Một vài bạn gái khác khi quan hệ không dùng biện pháp tránh thai nào vì họ muốn có con. Họ tưởng tượng ra những giây thơ, ngọt ngào của con trẻ mà không nhận thức được rằng những đứa trẻ sẽ khóc thét lên kêu đói vào lúc 4h sáng, và bạn sẽ thật là khổ sở trong việc chăm sóc vệ sinh cho chúng trong khoảng thời gian 3 năm. Việc chăm sóc trẻ nhỏ đòi hỏi bạn phải bỏ ra sức lực, sự quan tâm và tất nhiên là cả tiền bạc. Việc chăm sóc một đứa trẻ đang chập chững biết đi cũng đòi hỏi bạn phải hao sức tốn của không kém. Đứa trẻ dần lớn lên cùng với sự tăng thêm về nhu cầu của nó trong cuộc sống, bạn sẽ vô cùng vất vả lo cho nó từ việc ăn uống, học hành, dạy con sao cho ngoan ngoãn, biết phấn đấu từ tiểu học đến trung học cơ sở, trung học phổ thông, vào đại học và tiếp nữa là việc làm, cuộc sống, gia đình... của con bạn sau này. Nói tóm lại, từ khi có con, bạn sẽ đánh mất mọi khoảng thời gian rảnh rỗi quý giá để lao đầu vào những việc không tên trong cái gia đình nhỏ của mình.

Nếu bạn có ý nghĩ rằng đứa trẻ chính là sợi dây ràng buộc hạnh phúc giữa bạn và anh chàng của mình thì bạn nên suy nghĩ lại. Bạn suy nghĩ gì khi hàng nghìn bà mẹ trẻ đang phải cô đơn nuôi con một mình vì bạn trai của họ đã bỏ đi khi không muốn dính dáng đến “tác phẩm” của mình? Tôi còn biết nhiều những

bà mẹ mới chỉ ở tuổi teen khi tôi còn làm chương trình đối thoại. Đa số họ đều khóc khi nói ra những điều không ngờ tới của mình, đại loại như: “Cháu thực sự không nghĩ rằng điều đó lại có thể xảy ra đối với cháu đâu” hoặc “Anh ấy nói rằng sẽ yêu thương cháu mãi mãi, vậy mà...”. Rõ ràng, việc sinh ra một đứa trẻ có vẻ còn dễ hơn so với việc làm cha một đứa trẻ.

Chẳng có ai lại đi nói rằng bạn không thể trở thành một bà mẹ, tất nhiên rồi. Nhưng sao bạn không chờ đợi cho đến khi bạn thực sự sẵn sàng bắt đầu cuộc sống như vậy mà không phải lo nghĩ gì nữa. Tại sao bạn không chờ đến khi đạt được một số mục tiêu cá nhân nào đó, hay tích lũy được một khoản tiền hay tìm được một người nào đó mà bạn yêu quý để có thể cùng với bạn chăm sóc đứa trẻ? Độ tuổi để bạn mang thai và sinh con tốt nhất là từ 24 đến 34, và theo tôi việc mang thai ở độ tuổi 14 là hoàn toàn không thích hợp.

Tôi được biết rất nhiều cô gái tỏ ra vô cùng ngạc nhiên trước việc mang thai. Có người đã có một đứa con gái thế nhưng lại cho người khác nhận nó làm con nuôi để rồi lúc nào cũng nơm nớp lo âu về nó. Một số cô gái khi biết được chuyện này đã quyết định tiến hành nạo phá thai và rồi cảm thấy vô cùng chán nản và thất vọng trong nhiều tháng sau đó. Hai cô khác khi biết được chuyện đó đã tiến hành lập gia đình ngay, và rồi nếu bạn có hỏi tôi về điều đó (Tôi biết là bạn sẽ không hỏi, nhưng dẫu sao tôi vẫn cứ nói cho bạn biết điều này), tôi không nghĩ rằng chuyện hôn nhân của cô ta sẽ tốt đẹp và bền vững đâu! Ở đời thứ nhất, người chồng cảm thấy như mình đã bị “sụp bẫy” và vô cùng bức tức. Còn ở đời thứ hai, đứa trẻ của họ được sinh ra nhưng bị dị tật bẩm sinh nghiêm trọng, và chắc chắn một điều là cả cô dâu và chú rể sẽ không thể chịu đựng được tình cảnh này.

Nhưng tôi cũng chắc chắn rằng một số trường hợp mang thai ngoài ý muốn cũng có được những cái kết có hậu. Nhưng những

trường hợp như thế không nhiều đâu bạn ạ. Và bạn cần có lý do chính đáng hơn trong việc có con hơn là chuyện bạn lại không hề biết phải làm thế nào để phòng tránh thai.

Các biện pháp phòng tránh thai

Một cô gái luôn có chuyện quan hệ tình dục nhưng không sử dụng bao cao su thì khả năng bị mang thai trong một năm là 90%. Bạn nên nhớ kỹ 90% cơ đấy! Những phụ nữ ở độ tuổi 40 thường có những vấn đề về sinh sản. Thế nhưng những cô gái ở độ tuổi 16 lại không gặp phải những vấn đề đó.

Bạn hãy cân trọng vì việc quyết định có quan hệ tình dục, mang thai và có con là hoàn toàn khác nhau!

Hiển nhiên, việc kiêng kỵ (không có quan hệ tình dục) là cách tốt nhất để phòng tránh thai. Và sẽ có ý nghĩa nhiều hơn nếu bạn dành nhiều thời gian cho vấn đề này. Thế còn có biện pháp nào có hiệu quả 100% không? Tất nhiên là biện pháp triệt sản rồi. Phương pháp đó thường rất phổ biến trong các bậc cha mẹ (Nam giới thường được phẫu thuật cắt ống dẫn tinh, hoặc nữ giới được phẫu thuật thắt ống dẫn trứng), thế nhưng phương pháp triệt sản không thể áp dụng được cho lứa tuổi teen.

Thế còn phương pháp nào là tốt nhất cho bạn? Một số biện pháp tránh thai yêu cầu người bạn trai phải có trách nhiệm, một vài biện pháp khác đòi hỏi phải có sự kiểm soát của nữ giới. Một số biện pháp có thể bảo vệ bạn trước các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục, một số khác thì không làm được như thế. Một số biện pháp đã được áp dụng từ rất lâu rồi nhưng ngược lại cũng có một số mới chỉ được áp dụng trong một thời gian ngắn.

Đối với lứa tuổi teen, biện pháp phòng tránh thai phổ biến nhất chính là sử dụng bao cao su, các viên thuốc uống tránh thai. Tôi sẽ nói cho bạn biết về tất cả những phương pháp đó. Tôi sẽ

bắt đầu bằng việc nói đến bao cao su, vì đây là phương pháp rẻ tiền nhất và dễ làm nhất. Bạn nên áp dụng biện pháp này trước khi tìm đến bác sỹ hay một trạm y tế nào. Tất cả những biện pháp trên đều có một vài tác dụng phụ hay những điều không thuận lợi. Nếu bạn cảm thấy mình bị chóng mặt, mờ mắt, cảm giác đau nhói, hay những lo lắng ưu phiền khi thể trạng cơ thể có sự đổi thay, bạn hãy ngay lập tức gọi điện cho bác sỹ hay đến trạm xá để khám ngay. Vì bạn chính là người biết về cơ thể mình rõ nhất.

Bao cao su

Ngày càng có nhiều cặp cô cậu sử dụng bao cao su được sản xuất bằng chất liệu nhựa vì chúng rẻ, sẵn có, an toàn và có kích cỡ nhỏ nên có thể mang theo bên người khi đi bất cứ đâu. Hơn thế nữa, chúng lại bảo vệ được họ trước khả năng có thai hay trước hầu hết các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Theo nghĩa thực tế (nghĩa đen) bao cao su có thể “cứu rỗi” được cuộc sống của bạn. Chính vì thế chúng nên được sử dụng trong tất cả các lần quan hệ!

Tại nhiều hiệu thuốc và cơ sở y tế khác, bao cao su được bán mà không cần phải kèm theo các giấy tờ kê đơn. Tại một số trường học, người ta còn phát miễn phí bao cao su, thậm chí còn trang bị máy phát bao cao su tự động, hoặc thuê các chuyên gia về giới tính để nói chuyện.

Một số chàng trai còn luôn than phiền rằng việc sử dụng bao cao su có thể làm giảm niềm vui của họ trong khi làm “chuyện ấy.” Thế nhưng anh ta cũng nên nghĩ rằng những lo lắng về khả năng mang thai, và nguy cơ mắc những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục cũng có thể làm giảm niềm vui của anh ta. Và ngay cả khi bạn thắt dây lưng an toàn thì anh chàng tài xế cũng không cảm thấy bị xúc phạm, do vậy chắc chắn người tình của

bạn cũng không cảm thấy bị xúc phạm khi bạn yêu cầu anh ta đi bao cao su trước khi làm “chuyện ấy.” Nếu như anh ta than phiền rằng: “Làm như thế chẳng khác gì đi tắm mà vẫn phải đi giày.” Khi đó bạn có thể mỉm cười và nói rằng: “Không có những quả bóng bay thì không có bữa tiệc,” hoặc “Không làm thế thì không có tình yêu gì hết!” Hoặc bạn có thể tự mình mua bao cao su và nói với anh ấy rằng: “Anh hãy sử dụng cái này!” (Nếu có dự định ngủ lại với anh ta, bạn hoàn toàn có thể nói với anh ta điều đó.) Bạn sẽ làm gì nếu như anh ta vẫn khẳng định chối từ làm điều đó? Tôi xin hỏi bạn một câu: Tại sao bạn lại trao thân mình cho một người mà anh ta lại không muốn bảo vệ chính bản thân mình?

Việc sử dụng bao cao su không hề gây ra những phản ứng phụ mặc dù một số ít phụ nữ cảm thấy dị ứng trước những loại bao cao su làm bằng nhựa hoặc một số loại có chứa chất bôi trơn. Để tăng cường khả năng bảo vệ, một số đôi còn sử dụng bao cao su có chứa chất diệt tinh trùng. Thế nhưng bạn cũng nên biết rằng những kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy chất Nonoxynol – 9 không thể bảo vệ được bạn trước các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục và bệnh HIV/AIDS như mọi người đã từng tin và hy vọng. Thực tế cho thấy việc dùng bao cao su có chứa quá nhiều chất Nonoxynol – 9 có thể gây ra những kích ứng tại vùng bộ phận sinh dục phía ngoài, và như thế nguy cơ viêm nhiễm càng tăng thêm.

Việc dùng bao cao su bằng chất nhựa có chứa chất bôi trơn thường có hiệu quả hơn so với việc dùng bao cao su da cừu hoặc bao cao su không có chất bôi trơn. Bao cao su thường dễ bị rách trong khi quan hệ nếu chúng đã hết hạn sử dụng, đã bị vuốt dài, hoặc được để trong ví hay được bảo quản trong các gian phòng nóng nực, không có chứa chất bôi trơn,... Đừng bao giờ sử dụng chất bôi trơn từ tinh chất dầu như Vaseline hay kem lạnh bởi do chúng có thể làm hỏng bao cao su. Nếu thấy cần thiết, bạn có

thể sử dụng chất Giê-la-tin. Bạn đừng tỏ ra vội vàng, bởi đa số các cô gái “cái đó” thường trở nên trơn tru hơn nhờ kích thích vuốt ve trước khi giao hợp.

Bao cao su cũng có nhiều chủng loại kích cỡ khác nhau. Một số chàng trai khi ở một mình còn thử dùng nhiều loại bao cao su để tìm ra loại nào có tác dụng tốt nhất đối với mình.

Trước khi tiến hành giao hợp, người đàn ông thường mở túi đựng bao cao su ra, sau đó trùm kín bao cao su lên thân dương vật đã cương cứng và chỉ để lại một khoảng không nhỏ để chứa tinh dịch. (Rất nhiều loại bao cao su cũng có sẵn đầu chứa tinh dịch.) Sau khi xuất tinh, hoặc sau khi kim nén không xuất tinh thêm nữa, anh ta sẽ dần dần lột đầu bao cao su để tinh dịch không tràn ra ngoài và sau đó vất chiếc bao cao su có chứa tinh dịch đi. Chúng ta không nên sử dụng một chiếc bao cao su đến lần thứ hai.

Việc sử dụng bao cao su thật hiệu quả, dễ dàng, và là một sự lựa chọn đặc biệt tốt đối với những người làm “chuyện ấy” lần đầu.

Liệu việc dùng bao cao su có tác dụng không? Tôi xin trả lời là có, và nó còn có tác dụng đặc biệt tốt nếu bạn biết dùng nó đúng cách và kiên định. Liệu chúng có bị rách không? Thỉnh thoảng cũng bị rách. Đó cũng chính là lý do tại sao nhiều đôi lứa sử dụng bao cao su có chứa chất diệt tinh trùng, đồng thời họ tỏ ra rất cẩn thận trong tính toán để biết được cô gái có khả năng mang thai cao nhất trong thời điểm nào (tôi sẽ nói và giải thích nhiều hơn trong phần “Nhịp điệu” ngay sau đây). Bạn sẽ làm gì nếu bao cao su bị rách? Chúng ta hãy hi vọng rằng điều đó không bao giờ xảy ra. Nhưng bạn hãy nên đọc phần nói về cách dùng viên uống tránh thai khẩn cấp và cách thử thai tại nhà. Những phần đó tôi sẽ trình bày ngay sau đây.

Viên uống tránh thai

Viên uống tránh thai không thể bảo vệ bạn trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Nhưng là một phương pháp phòng tránh thai thông qua con đường uống, phương pháp này cũng có lợi thế thực sự nếu bạn dùng đúng liều vào cùng một thời điểm trong ngày trong một thời gian. Khi đến khám, bác sỹ có thể kê đơn cho bạn một vỉ thuốc gồm 28 viên (trong đó có 21 viên thuốc hoạt tính và 07 viên thuốc an thần mà bạn sẽ phải uống trong suốt tuần có hành kinh), hoặc bác sỹ kê đơn cho bạn loại vỉ thuốc gồm 21 viên (bạn sẽ uống mỗi ngày một viên trong vòng ba tuần, đến tuần có kinh nguyệt thì bỏ qua không dùng nữa). Hoặc bạn có thể uống các loại thuốc được kê đơn với liều lượng cao và thường xuyên hơn, hoặc các loại thuốc có tác dụng giảm bớt hay hạn chế lượng kinh ra ngoài, hoặc những loại thuốc có tác dụng giới hạn chu kỳ kinh nguyệt diễn ra theo tuần hoặc ngắn hơn chứ không phải chu kỳ kinh nguyệt theo tháng.

Viên uống tránh thai có nhiều hình dạng khác nhau và có chứa nhiều loại hoặc môn tổng hợp. Chúng có tác dụng ngăn cản quá trình rụng trứng. Một phụ nữ không thể mang thai nếu trứng không chín và rụng được. Nếu bạn dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn, phương pháp tránh thai này sẽ phát huy 100% công dụng. Thậm chí bạn không phải rối lên như thế! Việc dùng thuốc có thể giúp kỳ kinh nguyệt của bạn trở nên đều hơn, ngắn hơn, đỡ bị đau hơn. Bác sỹ có thể đề nghị bạn dùng những loại thuốc tốt nhất và trả lời tất cả những câu hỏi của bạn. (Hỏi: “Cháu có thể sử dụng thuốc để không bị ‘bắn người’ vào những ngày cuối tuần?” Trả lời: “Cháu hoàn toàn có thể!”).

Viên uống tránh thai đã được Cục quản lý Dược và Lương thực (FDA – Food and Drug Administration) công nhận từ những năm 1960. Hàng triệu phụ nữ đã và đang sử dụng viên uống tránh thai. Trong khi đó nhiều chuyên gia cho rằng viên

uống tránh thai với liều lượng thấp được bán trên thị trường giờ đây mang lại nhiều tác dụng và lợi ích hơn là mang đến những rủi ro. Việc dùng viên uống tránh thai không những an toàn hơn những ca sinh đẻ mà còn bảo vệ được bạn trước căn bệnh ung thư buồng trứng và ung thư màng trong - thậm chí nó còn có tác dụng điều trị mụn nhọt.

Những cô gái nghiện thuốc lá nặng không nên sử dụng viên uống tránh thai. Thế còn có đối tượng nào phải suy nghĩ chín chắn trước khi sử dụng viên uống tránh thai? Đó là những cô gái tương đối thiếu cân hoặc có chu kỳ kinh nguyệt chưa đều cho lắm, hay có vấn đề về y khoa (như bệnh huyết áp cao chẳng hạn), và những cô gái có tính hay quên không uống thuốc hàng ngày. Đối với phần đông các cô gái “luôn có hoạt động tình dục” việc dùng viên uống tránh thai là sự lựa chọn. Đó chính là lý do tại sao nó trở thành biện pháp phòng tránh thai phổ biến nhất.

Liệu việc dùng viên uống tránh thai có giúp bạn tăng cân không? Khi mới dùng viên uống tránh thai, tôi không hề bị phù. Nó cũng không hề gây cho tôi cảm giác buồn nôn, nổi nhiều mụn, trạng thái phiền muộn, hoặc những cơn đau đầu. Thế nhưng, một số cô gái cũng gặp phải những hiện tượng như trên hay những phản ứng phụ khác. Khi đó, bạn hãy đến xin tư vấn của bác sỹ nhé! Nếu bạn thôi không dùng viên uống tránh thai nữa và lại tiếp tục có quan hệ tình dục, khi đó bạn hãy áp dụng những biện pháp tránh thai khác.

Liệu việc dùng viên uống tránh thai có thể bảo vệ bạn trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục không? Câu trả lời là Không! Việc uống thuốc mỗi ngày có tác dụng trong việc phòng tránh thai, thế nhưng một phụ nữ đang trong quá trình dùng thuốc cũng cần phải yêu cầu người bạn tình của mình sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục. Nếu không việc họ làm thế là chưa đủ để có thể phòng tránh thai được. Bạn cũng cần

phải bảo vệ chính mình trước những mối bệnh tật lây truyền. Ba phần tiếp theo tôi sẽ bàn về các biện pháp phòng tránh thai được áp dụng cho phụ nữ có liên quan đến yếu tố hoóc môn: Đó là việc tiêm chích, dùng băng và cấy ghép. (Lý do là vì những biện pháp phòng tránh thai có liên quan đến yếu tố hoóc môn được áp dụng cho nam giới đang trong quá trình nghiên cứu, thử nghiệm và công việc tiến triển rất chậm chạp).

Biện pháp tiêm chích

Một số phụ nữ luôn có quan hệ tình dục và ý thức được việc này có thể nhận thấy họ không cần phải dùng những viên uống tránh thai hàng ngày. Có lẽ một số khác tỏ ra lo lắng rằng cha mẹ họ có thể tìm thấy những vỉ thuốc này. Chính vì thế mà họ cần đến bác sỹ hoặc trung tâm y tế để tiêm vào đầu hay vào tay cứ ba tháng một lần. Loại thuốc dùng để tiêm là Depo – Provera có tác dụng phòng tránh thai tới 99%, nhưng nó lại không thể bảo vệ bạn được trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Loại thuốc Depo – Provera có chứa một loại hoóc môn tổng hợp có tác dụng ngăn ngừa khả năng mang thai. Sau khi tiêm thuốc một thời gian, buồng trứng ở người được tiêm sẽ được đưa vào trong trạng thái “nghỉ ngơi” và dừng việc sản sinh trứng. Thế biện pháp này có gây ra những phản ứng phụ không? Những phản ứng phụ đó là: những kỳ kinh nguyệt không đều, tăng cân nhẹ, có thể phải chịu đựng những cơn đau đầu, hiện tượng buồn nôn, bị phù, hoặc bị đau các khớp xương. Một số cô gái khác cũng phàn nàn về chuyện nổi mụn hoặc chuyện chảy máu bất thường. Điều đó thường kéo dài khoảng 06 tháng trước khi kỳ kinh nguyệt dừng hẳn, sau đó nó sẽ kéo dài thêm khoảng 01 năm trước khi kỳ kinh nguyệt bắt đầu trở lại và trở nên đều đặn hơn.

Nếu được lựa chọn giải pháp tiêm chích, có khoảng 10% số cô gái luôn có “hoạt động tình dục” lựa chọn điều này, và khi đó họ sẽ được tiêm mũi đầu tiên trong vòng năm ngày đầu của chu kỳ kinh nguyệt. Những phụ nữ vốn hay bị những hiện tượng chảy máu bất thường ở âm đạo, hay tiền sử gia đình có người bị ung thư vú, loãng xương, đột quỵ, tiểu đường, hay máu vón cục đều không nên áp dụng biện pháp phòng tránh thai này.

Phương pháp dùng miếng băng

Rất nhiều cô gái tuổi teen được kê đơn dùng loại băng Ortho Evra và sử dụng nó hàng tuần để phòng tránh thai. Việc làm này đã có tác dụng! Thế nhưng, công dụng của biện pháp này không được thường xuyên, chính vì thế bạn hãy đến hỏi các chuyên gia y tế để biết được thời gian cần phải đợi là bao nhiêu lâu trước khi phương pháp này phát huy tác dụng. Cũng chính vì thế, phương pháp này không thể bảo vệ bạn được trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Và một số cô gái đã than phiền rằng việc dùng miếng băng này tỏ ra quá “lộ liễu” - đặc biệt là khi cô gái đó đeo dây da hay có nước da đen. Những người khác thì than phiền rằng việc dùng miếng băng này làm bị đau - giống hệt như cảm giác đau do việc đeo miếng băng sơ cứu thương trong thời gian 01 tuần lễ gây ra. Hãy đến gặp bác sỹ để biết thêm thông tin về phương pháp phòng tránh thai bằng miếng băng liều lượng thấp này, do đó bạn có thể biết cách đeo, tháo ra và thay thế băng đúng cách trong mỗi tuần lễ.

Việc cấy ghép

Vốn có công dụng tốt, có thể đảo ngược, có tính chất dài hạn, và rất thuận lợi trong khi sử dụng, lớp da cấy ghép có thể loại bỏ được này có chứa chất ngăn ngừa việc mang thai được Cục quản

ly Dục và Lương thực (FDA) công nhận và thông qua vào năm 1990, nhưng sau đó không lâu chúng được thu hồi khỏi thị trường để được nghiên cứu và hoàn thiện hơn. Lớp da cấy ghép này cùng với các loại lớp da khác sẽ nhanh chóng xuất hiện trở lại trên thị trường. Thực chất lớp da cấy ghép này là gì? Đó là một lớp da có hình dạng viên thuốc con nhộng và to bằng que diêm nhỏ được cấy ghép dưới lớp da vùng cẳng tay. Lớp da này bắt đầu có tác dụng trong khoảng 20 giờ đồng hồ, và bảo vệ bạn trước khả năng mang thai trong vòng 05 năm, và tỷ lệ thất bại của phương pháp này là trên dưới 01%. Bạn có thể loại bỏ lớp da này bất cứ lúc nào và khi đó bạn hoàn toàn có thể mang thai trở lại. Việc áp dụng phương pháp này chi phí hơi đắt, nhưng bạn chỉ cần tiến hành làm một lần, và như vậy chi phí bạn phải bỏ ra có thể còn thấp hơn chi phí cho cả 5 năm khi bạn áp dụng các biện pháp phòng tránh thai khác! Khi bạn tiến hành áp dụng phương pháp này, một phần chi phí sẽ được Medicaid hoặc bảo hiểm chi trả, chính vì thế mà bạn hãy tìm hiểu và yêu cầu nhé! Việc cấy ghép hay loại bỏ lớp da này thường diễn ra trong khoảng 15 phút, và công việc này phải được bác sỹ có kinh nghiệm và chuyên môn thực hiện.

Những điều không thuận lợi của phương pháp cấy ghép thì sao? Phương pháp này không thể bảo vệ bạn được trước những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Khi áp dụng phương pháp này, rất nhiều phụ nữ bị mọc những nốt đỏ hay chảy máu thất thường, một số khác thì than phiền rằng lớp da này quá “lộ liễu” và khiến các cô luôn cảm thấy có một thứ gì đó ở dưới lớp da. Những cô khác gặp phải những hiện tượng như: đau, tăng cân, bị sẹo vùng cẳng tay. Ở những phụ nữ có cân nặng trên 155 pounds (khoảng 70 kg) lớp da này thường không có tác dụng nhiều lắm. Và nó không nên áp dụng ở những phụ nữ bị bệnh tiểu đường, bệnh gan, hay bệnh máu vón cục. Với sự có mặt của chất Depo – Provera, thời gian áp dụng các biện pháp phòng tránh thai

này càng lâu thì càng mất nhiều thời gian để kỳ kinh nguyệt có thể trở lại bình thường như trước đây.

Màng ngăn và chất diệt tinh trùng

Bạn đã bao giờ nhìn thấy tấm màng ngăn chưa? Đó là một miếng Frisbee nhỏ màu be linh động xung quanh có viền bằng cao su. Bác sỹ sẽ tiến hành đo cho bạn để xác định kích cỡ trước khi “kê đơn” tấm màng ngăn, sau đó hàng năm bác sỹ sẽ kiểm tra để đảm bảo kích cỡ của tấm màng ngăn luôn vừa với bạn. Và bác sỹ sẽ kiểm tra thường xuyên hơn nếu bạn xuất hiện những hiện tượng tăng hoặc sụt khoảng 10 pounds (khoảng 4,5 đến 05 kg), hoặc bạn là người mới có quan hệ tình dục, đang mang thai hoặc vừa tiến hành nạo phá thai. Tấm màng ngăn sẽ không có tác dụng nếu kích cỡ không hợp với bạn hoặc có những vết lõm hay bị rách trên bề mặt. Chính vì thế bạn nên tiến hành thay nó ít nhất hai năm một lần, và trước khi thay hãy soi nó ra trước ánh sáng để kiểm tra xem có vết rách hay có lỗ nào trên bề mặt không.

Việc sử dụng tấm màng ngăn không quá phức tạp so với việc sử dụng băng vệ sinh. Một khi đã “gắn” lên người rồi thì bạn không có cảm giác gì về nó nữa. Thế nhưng trong khoảng thời gian từ 06 giờ đến 02 giờ đồng hồ trước khi quan hệ tình dục bạn nên tự chuẩn bị cho mình một tấm màng ngăn bằng cách tẩm chất diệt tinh trùng hay một lớp kem có tác dụng tương tự lên bề mặt tấm màng và lên quanh viền cao su trước khi “gắn” nó vào người. Sau khi quan hệ xong, hãy để nó ở yên vị trí đó trong cơ thể ít nhất là 06 tiếng đồng hồ, thế nhưng đừng bao giờ để nó lại trong cơ thể quá 24 tiếng. Sau đó, khi lấy tấm màng ngăn ra, bạn hãy dùng nước ấm lau rửa nó một cách nhẹ nhàng, trải khô và cất vào trong hộp chứa.

Tấm màng ngăn có tác dụng ngăn ngừa khả năng mang thai bởi vì về mặt thể chất, lớp màng bằng cao su này có tác dụng “phong tỏa” sự lan tràn của tinh dịch, và khi đó tinh trùng sẽ bị

“thanh toán” nhờ chất diệt tinh trùng hay lớp kem mà lúc trước bạn đã bôi lên. Việc dùng tấm màng ngăn tỏ ra rất thuận tiện khi bạn có hoặc phải làm “chuyện ấy” trong thời kỳ hành kinh bởi nó có tác dụng “điều tiết” lượng kinh ra ngoài. Tôi đặc biệt khuyên nên sử dụng phương pháp này nếu bạn là người có trách nhiệm, và luôn cảm thấy thoải mái với chính cơ thể của mình, hoặc nếu bạn thỉnh thoảng mới làm “chuyện ấy” và không hề muốn lúc nào cũng phải áp dụng một biện pháp phòng tránh thai nào đó. Biện pháp phòng tránh thai này khi được dùng đúng cách và theo đúng chỉ dẫn sẽ bảo vệ được bạn trước một số căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Thế nhưng, bạn nên nhớ rằng nếu bạn hay bị những viêm nhiễm tại ống dẫn nước tiểu thì vấn đề của bạn có thể trở nên trầm trọng hơn đây.

Các biện pháp tiêm chích, dùng miếng băng, cây ghép, màng ngăn và chất diệt tinh trùng rất tốn kém về tiền bạc và mới ra đời nên chưa được sử dụng nhiều ở các nước đang phát triển.

Vấn đề tự kiểm chế

Bạn đừng có tin tưởng vào việc này. Để làm được, một chàng trai cần rất nhiều sức lực nhất là khi khoái cảm của anh ta đang ở mức mãnh liệt nhất. Hơn thế nữa anh ta còn phải thường xuyên luyện tập, chẳng hạn như anh ta có thể “tự kiểm chế” trong khi đi tiểu chẳng hạn. Tôi cảm thấy không thoải mái chút nào nếu phải phụ thuộc vào khả năng tự kiểm chế của người khác để tránh thai. Cho dù chàng của bạn có “đưa ra ngoài” đúng lúc đi chẳng nữa, thì cũng rất có thể là đã quá muộn. Chỉ cần một chút tinh dịch rớt ra, dù không chứa nhiều tinh trùng thì cũng rất đáng lo ngại, bởi lẽ chỉ cần duy nhất một tinh trùng cũng đủ để bạn thụ thai. Cánh mày râu thường sản xuất được 80 triệu tinh trùng mỗi ngày và không hề ngừng lại. Họ không bao giờ bị cạn kiệt “nguồn vốn” đó của mình.



Câu hỏi: Tại sao việc thụ thai lại cần tới hàng triệu tinh trùng trong khi chỉ cần một trứng?

Trả lời: Đàn ông không thích phải hỏi đường đi, vì vậy họ phải tung ra nhiều “quân” cùng một lúc để có một con mồi mẫn tới đích.

Vậy nên nhớ, thà “đưa ra ngoài” còn hơn là không, nhưng tại sao lại phải khổ sở như thế? Thực tế cho thấy, biện pháp “đưa ra ngoài” trước xuất tinh chỉ có hiệu quả tới 70% hay 75% trong việc phòng tránh thai. Còn đối với các bệnh như giang mai, HIV... thì biện pháp “đưa ra ngoài” trước xuất tinh hoàn toàn không đem lại tác dụng gì.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chúng ta nên biết biện pháp này có tác dụng ra sao, biết thời điểm nào ít có khả năng thụ thai nhất, thời điểm nào chúng ta dễ thụ thai nhất, nhưng không nên dựa vào việc tính chu kỳ này để tránh thai, bởi vì chu kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ có thể thay đổi. Mỗi năm, trong số 100 phụ nữ dựa vào chu kỳ kinh nguyệt để tránh thai thì có tới 21 người có thai.

Vậy khi nào thì bạn dễ có thai nhất? Đó là thời điểm vào giữa chu kỳ kinh nguyệt (khoảng hai tuần sau khi thấy kinh). Còn khi nào thì bạn ít có khả năng thụ thai nhất? Đó là trong thời gian bạn hành kinh. Đây là thời gian mà ít ai muốn hành sự chuyện chăn gối. Giả sử, bạn có chu kỳ 28 ngày đều đặn (tất nhiên không phải phụ nữ nào cũng thế), nếu ngày đầu tiên bạn thấy kinh là 1 tháng 2 thì bạn sẽ rụng trứng và dễ có thai nhất vào khoảng 14 tháng 2. Một trong hai buồng trứng của bạn sẽ giải phóng một trứng vào ống dẫn trứng, trứng đi tới buồng trứng để tìm “bạn tình” của nó. Nếu gặp tinh trùng, trứng sẽ có khả năng thụ thai rất cao trong vòng 2 ngày sau khi rụng trứng. Riêng tinh trùng có thể sống tới 4 ngày trong cơ thể bạn. Và vì vậy, chẳng

may trước đó 2 ngày bạn quan hệ thì 2 ngày sau vẫn có khả năng bị mang thai.

Biện pháp theo dõi chu kỳ kinh nguyệt cho rằng cần phải ngừng quan hệ trước, trong và sau thời điểm rụng trứng. Vì vậy, bạn nên kiêng chuyện ấy (hoặc sử dụng các biện pháp tránh thai khác) ít nhất là từ ngày 11 tháng 2 đến tận 17 tháng 2 theo như chu kỳ giả định trên.

Nhiều phụ nữ không chỉ theo dõi cho kỳ của họ bằng lịch. Họ còn kiểm tra cả những biến đổi về thân nhiệt, màng nhầy cổ tử cung và ghi chép lại tình trạng sức khỏe của họ (căng thẳng, đi lại, ốm yếu có thể khiến chu kỳ bị thay đổi bất thường). Những biện pháp này làm cho việc theo dõi chu kỳ được chính xác hơn.

Vấn đề theo dõi chu kỳ kinh nguyệt đối với những bạn gái không có chu kỳ đều đặn là họ không thể đoán trước được khi nào thì rụng trứng. Nếu bạn có một chu kỳ trong tuần đầu tiên của tháng 1 và mãi tới tuần thứ hai tháng 3 mới thấy thì sẽ rất khó đoán khi nào bạn dễ có thai nhất. Một số khác lại khó nhớ những ngày nào là ngày an toàn nhất. Ngoài ra, một số bạn khác lại cảm thấy rất “khao khát yêu thương” trong những “ngày nguy hiểm” và vì thế quên đi mất là mình phải kiêng.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt là biện pháp an toàn và được *Nhà thờ Thiên Chúa Giáo* khuyến cáo nên sử dụng. Tuy vậy, tôi khuyên bạn không nên lấy đó làm biện pháp tránh thai duy nhất, tôi cũng mong bạn sẽ học biện pháp này để biết khi nào bạn dễ thụ thai nhất. Tại sao ư? Vì chỉ ít, nếu bạn biết điều này thì không chỉ có lợi cho bạn trước mắt, mà khi đã có gia đình và muốn có con thì đây cũng là một kiến thức quan trọng. Cuối cùng, hãy nhớ rằng, dù có theo dõi chu kỳ hay không thì bạn vẫn có thể có thai bất cứ lúc nào - kể cả trong thời gian bạn đang hành kinh.

Các biện pháp khác

Có một loại băng tẩm chất diệt tinh trùng gọi là Today Sponge được sử dụng khá phổ biến trước những năm 1994, và có thể hiện nay vẫn được tiếp tục sử dụng. Đó là một miếng băng nhỏ tẩm chất diệt tinh trùng được nhét vào âm đạo vài giờ trước khi quan hệ, và nó sẽ có tác dụng trong vòng 24 giờ. Loại băng này được bán ở các cửa hàng dược, có tỷ lệ ngừa thai thành công từ 85% tới 90% , nhưng có nhược điểm là không thể ngăn ngừa được các bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường quan hệ tình dục. Bao cao su dành cho nữ giới cũng được coi là một biện pháp tốt, nhưng rất bất tiện và khó sử dụng. Đặt vòng tránh thai cũng có tác dụng tránh thai tương đối tốt và khá thông dụng, tuy nhiên lại không được những phụ nữ chưa sinh nở tin dùng. Vì sao ư? Bởi vì đặt vòng dễ gây ra thủng dạ con, thai ngoài dạ con và viêm xương chậu. Trong một số trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn tới vô sinh. Tuy nhiên, bạn nên theo dõi tình hình bởi vì các nhà nghiên cứu luôn có những phát kiến mới từ thuốc phun cho tới kẹo nhai tránh thai. Có lẽ, một ngày nào đó người ta sẽ có vắc-xin tránh thai hoặc thứ gì đó sử dụng hiệu quả cho đàn ông.

Tránh thai khẩn cấp

Đó là thuốc tránh thai khẩn cấp uống vào buổi sáng. Đây là cách để tránh mang thai hay tránh khả năng mang thai trong vòng 22 giờ sau khi quan hệ mà không dùng biện pháp tránh thai nào. Biện pháp này đã được sử dụng nhiều năm tại các trường đại học và các trung tâm giải quyết các vụ hiếp dâm. Nhiều hiệu thuốc có bán các loại thuốc viên tránh thai khẩn cấp như thuốc Plan B hay Preven, là những thuốc uống ngừa thai liều cao.

Trong trường hợp bị cưỡng dâm, bao cao su bị tuột, rách khi quan hệ, hoặc không sử dụng biện pháp tránh thai trong khi bạn chưa sẵn sàng mang thai, hãy tìm tới nhà thuốc để mua loại thuốc này.

Tuy nhiên, bạn không nên sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp một cách tùy tiện, mà phải có chỉ dẫn của bác sỹ hoặc dùng theo toa thuốc. Khi uống thuốc, có thể xảy ra các hiện tượng như nôn mửa, đau co thắt, đôi lúc chảy máu. Vẫn có một phần trăm nào đó thất bại khi sử dụng biện pháp này. Vì đây là biện pháp khẩn cấp nên bạn không nên thường xuyên sử dụng. Hơn nữa, tránh thai khẩn cấp không hề bảo vệ bạn khỏi bệnh truyền qua đường sinh dục, bên cạnh đó, nó còn có nhiều tác dụng phụ đôi lúc có hại cho cơ thể.

Chuyện gì xảy ra nếu bạn mang thai?

Tôi hy vọng bạn đọc phần này không phải vì tò mò. Tôi cũng hy vọng bạn vẫn là một cô gái trinh trắng hoặc đang trong thời kỳ kiêng chuyện ấy, và mỗi khi quan hệ bạn thường sử dụng các biện pháp tránh thai.

Nhưng cũng không ngoại trừ việc bạn đọc phần này là do bạn đang mang thai.

Có thai. Chuyện này thật không hay đúng không? Bởi vì có thể bạn mới chỉ quan hệ lần đầu tiên duy nhất trong đời. Cũng có thể bạn và bạn trai đã rất cẩn thận sử dụng các biện pháp tránh thai - chỉ ngoại trừ một lần không cẩn thận. Hoặc đơn giản hơn, bạn nghĩ rằng quan hệ lần đầu không thể mang thai. Không ít người còn nghĩ rằng nếu không “đạt” khi quan hệ thì không thể mang thai. Thậm chí, có bạn còn cho rằng nên mang thai sớm trước khi có việc làm, có bằng cấp hoặc có chồng.

Nói tóm lại, khi đó bạn thấy mình chậm kinh và thường xuyên mệt mỏi, thỉnh thoảng buồn nôn và đi tiểu liên tục. Bạn

cũng nhận thấy ngực và bụng bắt đầu to lên. Vậy bạn có nên đợi xem kỳ kinh lần sau có bị chậm như vậy không? Không. Bạn hãy tiến hành thử nước tiểu ngay tại nhà hay tới bệnh viện phụ sản trong khu vực để thử máu. Một phép thử sẽ cho bạn biết bạn đã mang thai hay chưa. Nhưng nếu đúng mình đã mang thai, bạn đừng choáng nhé.

Vậy khi biết mình đã mang thai, bạn cần làm gì? Chắc chắn, khi mới nhận được tin này, bạn sẽ cảm thấy hơi choáng váng, thậm chí còn ra sức phủ nhận. Nhưng tốt nhất bạn hãy bình tĩnh nói chuyện với chuyên gia tư vấn tại bệnh viện. Và tất nhiên, không quên nói điều này với bạn trai, thậm chí cả cha mẹ bạn. Có thể họ sẽ thất vọng nhưng họ sẽ là người giúp bạn vượt qua dễ dàng hơn. Tâm sự với một người bạn cũng có thể là cách để giảm nhẹ sự căng thẳng, nhưng nếu người bạn đó lại nói với một vài người bạn khác thì tin tức sẽ truyền đi rất nhanh và trở thành vấn đề mọi người cùng biết. Khi đó, bạn sẽ càng căng thẳng hơn.

Vậy, điều bạn cần làm là xem xét những biện pháp của mình, tính toán kỹ đến những lợi ích và thiệt hại. Bạn hãy tính xem mình đã mang thai được bao lâu rồi. Bạn nên đọc sách vở, hỏi ý kiến chuyên gia để có quyết định đúng đắn nhất. Có thể bạn trai của bạn sẽ muốn bạn giữ lại đứa con của anh ta. Bạn gái thân của bạn có thể sẽ khuyên bạn nên sinh ra rồi đem đứa bé vào trại trẻ mồ côi. Cha mẹ bạn có thể sẽ yêu cầu bạn phá thai để không bị mang tai tiếng.

Nhưng quyết định cuối cùng vẫn là ở bạn. Gia đình bạn hay cha đứa bé đều không có quyền về mặt pháp lý ép bạn phải phá hay phải giữ đứa bé lại. Bạn hãy nghĩ về mình trước khi nghĩ tới đứa bé, bạn trai, gia đình và những bạn bè khác. Nói thật với bạn, bạn chính là người sẽ đưa ra quyết định và phải sống cả cuộc đời với quyết định quan trọng này.

Giữ đứa bé lại

Trước khi bạn quyết định sinh con, hãy nghĩ về hoàn cảnh và điều kiện của bạn khi đứa con ra đời. Chuyện sinh ra một đứa trẻ và nuôi dạy nó không giống như việc trông trẻ kiếm tiền trong 2 tiếng đồng hồ. Riêng tôi, mãi tới 30 tuổi tôi mới cảm thấy sẵn sàng để có một gia đình. Còn bạn? Bạn thực sự cảm thấy mình đã sẵn sàng có một gia đình chưa?

Mỗi năm, có khoảng 500 triệu cô gái mới lớn quyết định sinh và nuôi con. Một số người mới đầu tràn đầy hy vọng nhưng cuối cùng đã cảm thấy như bị mắc kẹt trong một cái bẫy, uất ức và bị người ta lừa cướp đoạt đi thời niên thiếu. Tình trạng ngược đãi trẻ em và bỏ rơi con cái xảy ra nhiều với những phụ nữ tuổi thiếu niên làm mẹ nhiều hơn những phụ nữ đã trưởng thành. Bạn có cảm thấy thất vọng khi phải mặc bộ quần áo của sản phụ trong khi những bạn bè đồng trang lứa đang mặc những bộ đồ quyến rũ? Bạn có thấy tủi thân khi bạn bè cùng trang lứa được vui chơi thoải thích, được đi học và đi làm trong khi bạn phải ở nhà thay tã cho con, chăm sóc đứa con đang ốm? Bạn có chịu đựng được khi phải kiêng không hút thuốc, uống rượu và uống các loại thuốc khác trong thời gian có thai và cho con bú?

Tất nhiên, bạn sẽ muốn mình trưởng thành đã rồi mới có con, vì như thế bạn sẽ dành cho đứa con của mình nhiều thứ tốt đẹp hơn. Làm một người mẹ mà trong tay không có tiền, không có chồng, không bằng cấp thì thật vất vả. Nếu có con quá sớm sẽ làm cho bạn kém phát triển cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Một sự thật đáng buồn là số ca tự tử của những cô gái phải làm mẹ sớm thường cao hơn nhiều lần so với những cô gái trẻ chưa phải làm mẹ.

Vậy, bạn hãy nhìn thực tế đi. Bạn có thể đủ lực để sinh và nuôi con chưa? Bạn đã đủ trưởng thành để có con vào lúc này chưa? Bạn đã đủ sức khoẻ để mang thai, đẻ và làm mẹ chưa?

Bạn đã sẵn sàng dành toàn bộ sự quan tâm của mình cho nhu cầu của đứa trẻ chưa? Bạn sẽ lập gia đình hay quyết định nuôi con một mình? Bạn cần nghĩ tới những chuyện này ít nhất 1 năm, nếu tốt hơn là 5 năm, trước khi quyết định chuyện con cái. Còn nữa, liệu cha đứa bé có thể giúp gì được trong thời gian này không? (Phần lớn các bà mẹ ở tuổi thiếu niên đều chưa kết hôn, nhưng nếu cha đứa bé ký vào giấy tờ nhận vai trò là cha của đứa bé thì sau này bạn có thể được những hỗ trợ theo pháp luật).

Bạn đã thực sự sẵn sàng cho trách nhiệm cả đời này chưa? Bạn có thể đủ tiền để mua tã lót, giày dép và thức ăn cho con chưa? Bạn có biết sẽ để con của mình đi học ở đâu chưa? Mà con bạn không phải là một đứa trẻ đâu, nó sẽ lớn lên và trở thành thiếu niên. Điều gì xảy ra nếu 14 năm sau đứa bé đó lại nói với bạn rằng bạn sắp được làm bà trước tuổi 30?

Một số cô gái quyết định sinh và nuôi con. Quyết định của họ hoá ra lại là quyết định không tồi, đem lại hạnh phúc cho họ. Cha đứa bé rất hăng diện, luôn hỗ trợ mẹ nó và có thể kiếm đủ tiền để lo cho cả mẹ và con một cuộc sống ổn định. Cũng có thể, cha mẹ của bà mẹ trẻ ấy lại có đủ tài lực để chu cấp cho đứa bé và mẹ nó và người mẹ trẻ tiếp tục được việc học hành, trở thành một bà mẹ có kiến thức, có nghề nghiệp. Tất nhiên, nếu bạn lớn hơn, bạn và bạn trai đã đính hôn thì khả năng bạn cảm thấy sinh và nuôi một đứa bé sẽ tốt hơn nhiều là khi bạn mới 15 tuổi và cha đứa bé thì không muốn dính dáng gì tới chuyện con cái. Rất nhiều cặp đã phải cưới nhau vì “ăn cơm trước kẻng”, cuối cùng cuộc sống của họ không được hạnh phúc. Đặc biệt, con gái của những cô gái phải làm mẹ sớm này cũng có xu hướng trở thành các bà mẹ ở tuổi thiếu niên. Nghèo và việc làm mẹ ở tuổi thiếu niên luôn đi liền với nhau.

Ở một số nước, phụ nữ trở thành mẹ mà chưa lập gia đình thường bị xã hội ruồng bỏ. Ví dụ, ở Nhật Bản, thiếu niên không được có quan hệ tình dục, những thiếu niên bị mang thai thường

đi phá thai và chỉ có 01% số trẻ sinh ra bởi các bà mẹ chưa lập gia đình. Ở Mỹ, 30% trẻ sinh ra bởi những người mẹ chưa lập gia đình. Tất nhiên, việc phổ biến kiến thức giới tính là rất cần thiết, nhưng cần phải làm sao đừng để nhiều trẻ sinh ra trong những gia đình không có người cha.

Nếu bạn quyết định sinh và nuôi con, hãy thực hiện các cách chăm sóc tiền sinh sản và theo học các lớp tiền sinh sản. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể bị một số bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, hãy tới bệnh viện để xét nghiệm và được điều trị. Nếu việc điều trị bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục không được tiến hành tốt, con bạn có thể sẽ bị mù, điếc bẩm sinh hay bị mắc các vấn đề về sức khoẻ khác. Để đảm bảo rằng con bạn sinh ra được khoẻ mạnh, hãy uống vitamin, sữa và ăn các chất bổ dưỡng khác. Ví dụ, bệnh nứt đốt sống có thể chữa được nếu thai phụ uống Axít folic, vitamin B lúc mang thai. Và khi bạn phải đi nha sỹ hay tới khám bệnh gì, hãy nói cho họ biết bạn đang mang thai, bởi vì tia phóng xạ X-quang có thể làm tổn thương tới bào thai.

Nếu bạn đã quyết định sinh và nuôi đứa con trong bụng, bạn nên bắt đầu làm tất cả những gì có thể để giúp nó có một cuộc sống tốt đẹp.

Chăm dứt có thai

Sảy thai không phải là chuyện hiếm gặp, rất có thể (ở đây tôi nói có thể thôi) bạn cũng là một người trong số đó. Tuy nhiên, đừng bao giờ phụ thuộc vào nó để đưa ra quyết định của mình, mà bạn cũng không nên có những hành động làm cho mình bị sảy thai.

Khi bạn đã mang thai ngoài ý muốn hoặc bạn có biểu hiện không bình thường, quyết định có phá thai hay để lại không

phải là điều dễ dàng trong ngày một ngày hai. Sau khi phá thai, nhiều người cảm thấy tội lỗi và tiếc nuối, có người tính cách yếu đuối lại còn mang theo mặc cảm, sự ám ảnh trong một thời gian dài. Tuy nhiên không phải ai cũng như vậy, có rất nhiều người cảm thấy nhẹ nhõm sau khi phá thai nếu như cái thai đó là kết quả của việc bị hiếp dâm, quan hệ với người cùng huyết thống hay quan hệ tình dục không có tình yêu, hoặc đơn giản hơn là do áp dụng tránh thai không hiệu quả dẫn đến bị... vỡ kế hoạch. Thậm chí, một số người cũng cảm thấy nhẹ gánh khi phá thai nếu người bạn trai kia đã có gia đình và không sẵn sàng gánh vác trách nhiệm của người cha. Việc nạo phá thai cũng không có gì đáng để ân hận nếu như sản phụ biết trước được rằng đứa bé khi sinh ra sẽ bị dị tật hay bất bình thường rất nghiêm trọng. Trường hợp sức khỏe của sản phụ trẻ không được tốt thì chuyện phá thai cũng không có gì đáng phản đối, bởi làm như vậy tức là bảo vệ được cho người mẹ và cả đứa con. Nếu cứ cố giữ vì một lý do gì đó, sau này đứa trẻ sinh ra sẽ phải chịu đựng nhiều thiệt thòi.

Bạn có phải là người ủng hộ cuộc sống không? Bạn cần phải nhận thức được rằng có thai ngoài ý muốn là một vấn đề hết sức phức tạp cho cả người nam và người nữ. Nếu người bạn thân nhất của bạn bị hiếp hay người em gái của bạn mang thai ngoài ý muốn, có lẽ bạn sẽ khuyên họ nên xem xét tới phương án hút, nạo phá thai, có phải như vậy không?

Còn nếu bạn là người thích lựa chọn? Bạn cũng nên biết rằng phá thai là bất đắc dĩ, là cách giải quyết cuối cùng khi không còn cách nào khác. Đó hoàn toàn không phải là một biện pháp tránh thai. Không ai dễ chịu với ý nghĩ phải nạo phá thai cả, nhất là khi cái thai ấy lại là máu thịt của mình.

Cuộc tranh cãi xung quanh việc phá thai hay không vẫn tiếp diễn, nhưng không có ai nói ủng hộ sinh con hay ủng hộ phá thai hoàn toàn.

Vào năm 1973, Toà án Tối cao Mỹ đã tuyên bố công nhận nhân tính hợp pháp của việc nạo phá thai trong tất cả 50 bang theo quyết định mang tên *Roe v Wade*. Mặc dù luật pháp có thể thay đổi, nhưng nói chung mọi người đều có quyền quyết định có sinh con hay không. Một số bệnh viện không đưa thông tin về việc nạo phá thai, nhưng việc này vẫn được xem là hợp pháp. Vài thập kỷ trước đây, một số cô gái vì lý do nào đó khi muốn phá thai đã không tìm tới bác sỹ mà chọn cách liều lĩnh là tự mình phá thai. Họ dùng các biện pháp như mang vác những vật nặng, uống những thứ nước rất kinh khủng, thậm chí tự lặn từ trên cầu thang xuống dưới nhà. Rất nhiều người đã chết. Nếu bạn nhảy từ cửa sổ lầu 2 xuống đất với hi vọng sẽ phá được thai thì có thể sẽ phá hỏng luôn cuộc sống của bạn. Ít nhất, cái thai sẽ được phá và bạn thì què quặt suốt quãng đời còn lại. Bạn nghĩ sao đây?

Bạn muốn chấm dứt việc mang thai sớm phải không? Hãy sử dụng thuốc hoặc đi phẫu thuật. Biện pháp uống thuốc thường được tiến hành trong vòng 7 tuần lễ đầu tiên, gọi là RU- 486.

RU- 486 được sử dụng cho những phụ nữ không muốn mang thai. Nó được dùng khi những người phụ nữ muốn nạo phá thai không tìm được bác sỹ phẫu thuật ưng ý. RU- 486 cũng mang tính riêng tư hơn là nạo phá thai, nhưng nó cũng không phải là thuốc thần. Nó không rẻ hơn, dễ hơn và nhanh hơn là nạo phá thai. Không phải bạn cứ dùng RU- 486 là sẽ thấy kinh sớm.

Các thai phụ thường phải tới bác sỹ để mua thuốc RU- 486 (Mifefrex). Nguyên tắc hoạt động của thuốc là không để cho bào thai bám vào thành tử cung. Trong vòng 2 ngày sau, thai phụ đó sẽ phải tới bệnh viện để uống misoprostol, thuốc làm cho tử cung co thắt mạnh. Trong vòng khoảng từ 4 tới 5 tiếng sau, thai phụ sẽ bị chảy máu và các mô của bào thai được tổng ra ngoài qua đường âm đạo. Cuối cùng, người phụ nữ này sẽ phải tới bác sỹ để làm các xét nghiệm sau khi phá thai.

Với một số người, loại thuốc này không có tác dụng hoàn toàn như ý muốn, chính vì vậy, sau khi uống thuốc, những người này vẫn phải tiến hành nạo hút. Bên cạnh đó, thuốc cũng gây ra hiện tượng buồn nôn, chảy máu âm đạo hay đau đớn do tử cung co thắt quá nhiều.

Còn nạo thai thì sao? Khoảng gần 40% thiếu niên mang thai đã chọn phương pháp này hoặc cuối cùng phải sử dụng phương pháp này.

Việc nạo thai tiến hành trong vòng 12 tuần đầu của thai kỳ là an toàn và đơn giản hơn so với trong 3 tháng tiếp theo. Vì vậy, nếu biết mình có thai, bạn nên có quyết định sớm, đừng chần chừ để thời gian quyết định hộ bạn. Nếu chỉ một lần phá nạo thai và do bác sỹ có trình độ tiến hành sẽ không ảnh hưởng tới bộ phận sinh sản, nhưng nếu nhiều lần nạo thai có thể khiến việc bạn có con trong tương lai trở nên khó khăn, nhất là phá thai muộn. Bạn càng để lâu thì chuyện càng phức tạp và giá phá thai càng cao. Nếu bạn để quá lâu tới mức bào thai đã sống độc lập khỏi tử cung thì việc phá thai không còn là hợp pháp nữa.

Việc phá thai sớm có thể được thực hiện nhanh chóng ở nhiều bệnh viện bởi các bác sỹ có tay nghề và trách nhiệm cao. 90% cuộc phá thai đều diễn ra trong 3 tháng đầu của thai kỳ. Các bác sỹ sẽ cho bạn dùng thuốc gây tê (thường là tê cục bộ), thuốc này có tác dụng mở rộng xương chậu. Sau đó, bác sỹ đưa vào bên trong một cái ống được gắn với một thiết bị hút. Thiết bị này sẽ hút trứng và các mô đang phát triển của bào thai ra khỏi cơ thể bạn. Toàn bộ quá trình này diễn ra trong khoảng 10 phút và bạn sẽ phải nằm nghỉ hồi sức khoảng vài giờ ở bệnh viện. Không được rời khỏi bệnh viện cho tới khi nào bác sỹ nói rằng việc phá thai đã hoàn tất. Những ngày tiếp theo, bạn nên nghỉ ngơi, tránh không quan hệ tình dục trong một thời gian.

Phá thai sau khi thai đã phát triển được 3 tháng thường được tiến hành tại các bệnh viện lớn và phải sử dụng gây mê tổng

hợp. Sau khi phá thai, người phụ nữ có thể bị co rút, chảy máu và phải tránh quan hệ tình dục trong vòng 2 tuần. Trong thời gian 2 tuần đó, người phụ nữ cũng không được đi bơi, tắm và cần giữ vệ sinh tuyệt đối.

Không phải bệnh viện nào cũng thực hiện được phá thai giai đoạn 2 (từ tháng thứ 4 tới tháng thứ 6). Tuy nhiên, bạn có thể tra cứu trên danh bạ điện thoại để hỏi hay lên internet tìm kiếm những địa chỉ đặc biệt này.

Một người bạn đã kể lại cho tôi như sau: “Thật ra tôi không muốn phải phá thai. Không ai muốn phá thai cả! Nhưng tôi mới 16 tuổi, chưa sẵn sàng làm mẹ. Vì vậy, tôi và bạn trai tôi đã cùng nhau quyết định đi phá thai. Từ đó trở đi, chúng tôi cẩn thận hơn nhiều mỗi khi quan hệ”.

Nếu bạn có thai khi dưới 18 tuổi thì sao? Tốt nhất, bạn nên gọi tới bệnh viện phụ sản địa phương để được bác sỹ tư vấn. Bạn nên nói rõ tuổi của mình để các bác sỹ biết và cho bạn lời khuyên chính xác. Có thể, bạn sẽ phải cần tới sự đồng ý của bố mẹ khi tiến hành phá thai.

Đem con cho người khác nuôi

Có thể việc phá thai là trái với nguyên tắc sống của bạn hoặc bạn đã để cái thai quá ngày nên không thể phá được. Vậy bạn sẽ phải mang thai và sinh con. Bạn cũng muốn có một đứa con khỏe mạnh nên bạn sẽ phải tới bác sỹ thường xuyên.

Tuy nhiên, bạn lại quyết định không nuôi đứa bé. Hàng ngàn thiếu niên mỗi năm chọn giải pháp cho con nuôi. Họ nhận ra rằng, họ quá trẻ không thể đảm đương vai trò làm mẹ được nên quyết định đem con cho người khác nuôi, như vậy sẽ tốt hơn nhiều.

Nếu bạn đã muốn để con cho người khác nuôi, có thể người xung quanh sẽ đặt ra câu hỏi: “Làm sao bạn lại đem đứa con mình để ra cho người khác nuôi chứ?”, nhưng chính bạn cũng phải tự hỏi: “Bạn làm thế nào để giữ con lại nuôi?” Những người xung quanh có thể nghĩ rằng bạn là người có trái tim lạnh giá. Tôi không nghĩ như vậy. Đem đứa con mình không thể nuôi được cho một cặp vợ chồng đang khao khát có con để nuôi và có đủ điều kiện để nuôi đứa con ấy thành người là hành động đầy nhân đạo.

Bạn cũng nên hỏi chuyên gia tư vấn để biết những trung tâm nhận con nuôi tại địa phương rồi chọn nơi gửi con mình vào đó.

Khi đứa bé lớn lên, nó có thể sẽ tìm cách liên lạc với bạn (hoặc bạn có thể chủ động liên lạc với nó) thông qua trung tâm nhận con nuôi mà bạn đã gửi con vào. Một số cuộc đoàn tụ rất lý kỳ nhưng cũng không ít cuộc đoàn tụ khiến người ta thất vọng. Nếu bạn không muốn có quan hệ gì với đứa trẻ nữa thì bạn không nhất thiết phải liên lạc với nó. Trong nhiều trường hợp, người mẹ chỉ ôm con và nói lời tạm biệt cuối cùng với nó. Một số bà mẹ viết thư cho trung tâm nhận con nuôi và yêu cầu trung tâm gửi lại nó cho mình khi nào nó lớn.

Một số bà mẹ lại thích kiểu nhận con nuôi công khai. Người mẹ sẽ dần xếp với gia đình nhận con về nuôi để được tham gia cùng họ chăm lo cho đứa bé. Một số khác lại thích đưa con vào trung tâm nhận con nuôi và thỉnh thoảng tới thăm.

Tốt nhất hãy chọn cho con bạn một mái ấm càng ổn định càng tốt. Đã làm mẹ, bạn sẽ không bao giờ quên được rằng mình từng có một đứa con. Nhưng nếu biết rằng mình đã để nó cho một nơi tử tế nuôi dưỡng thì nỗi đau sẽ được giảm đi phần nào.

Tất cả những lựa chọn này đều là rất khó khăn. Khi đã đưa ra quyết định, bạn hãy cố gắng để cảm thấy hài lòng với quyết định của mình. Một lần nữa, chúc bạn may mắn và cẩn thận sử dụng

các biện pháp tránh thai trong tương lai để khỏi bị mang thai ngoài ý muốn.

Một vài câu hỏi trắc nghiệm nhanh dành cho các bạn gái đang yêu

Bạn hãy trả lời nhanh các câu hỏi sau:

1. Người yêu của bạn mời bạn đi chơi xa (bạn rất thích) và nói cho bạn biết rằng anh ta định đặt thuê một phòng ở khách sạn. Bạn sẽ:

- a. Chuẩn bị nhiệt tình cho buổi tối lớn nhất của cuộc đời bạn.
- b. Mím cười và nói “OK”, nhưng sau đó thì sẽ tìm cách rút lui.
- c. Trả lời luôn: “Hãy tiết kiệm tiền anh ạ - bố mẹ em sẽ không cho em đi chơi về muộn đâu”.

2. Bạn rất yêu bạn trai mình nhưng vẫn muốn là một cô gái trinh tiết. Nhưng anh ta cứ muốn bạn cùng đi chơi qua đêm với anh ta. Bạn:

- a. Tưởng tượng xem mình sẽ ra sao sau đêm đi chơi ấy.
- b. Bảo với anh ta rằng bạn rất yêu anh ta nhưng chưa sẵn sàng cho sự thay đổi lớn đó.
- c. Hi vọng mọi sự sẽ không trở nên quá xa sau khi hai người khiêu vũ với nhau.

3. Trong buổi đi chơi qua đêm, bạn đã ngà ngà say nhưng người bạn trai của bạn vẫn cứ tiếp tục rót thêm rượu cho bạn. Bạn sẽ:

- a. Từ chối và nói: “Đừng rót thêm cho em nữa. Em muốn nhớ được những gì xảy ra trong buổi tối hôm nay”.

b. Tiếp tục uống đến mức nói không nên lời.

c. Không nói gì và dừng uống.

4. Người bạn gái thân của bạn đang đi học ở nước ngoài. Bạn và bạn trai cô ấy đang đi chơi với nhau qua đêm như những người bạn. Bạn gái của bạn biết điều này và tin tưởng ở cả hai người. Điều mà bạn ấy không biết là khi bạn ở sau xe của anh ta, anh ta đã cười thất lạng. Bạn sẽ:

a. Cùng thề thốt với anh ta rằng phải giữ bí mật chuyện này và tiếp tục cuộc mây mưa với anh ta.

b. Ra hiệu cho anh ta dừng lại và nói rằng bạn thấy như vậy là không đúng.

c. Hôn nhau vài tiếng đồng hồ rồi yêu cầu không tiến xa hơn nữa.

5. Bạn và bạn trai của bạn đã quan hệ tình dục mấy tháng trước. Nhưng tại buổi đi chơi qua đêm đó, bạn trai của bạn lại quên không mang bao cao su. Bạn sẽ làm gì?

a. Không sao - bạn sẽ lấy một chiếc bao cao su trong ví của bạn ra đưa cho anh ta.

b. Kệ. Làm tình không dùng các biện pháp tránh thai mới làm cho nó có thêm nhiều ý nghĩa.

c. Chỉ làm sơ sơ bên ngoài mà không thực sự quan hệ tình dục - Bạn không muốn để cho trứng và tinh trùng có cơ hội gặp nhau.

Trả lời tốt:

1. c. Hãy từ chối. Nếu vin có bố mẹ không cho làm việc này, việc kia mà có thể giải quyết được việc này dễ dàng hơn thì bạn cứ làm. Nhớ đừng bao giờ nói đến hoặc để anh ta nói về chuyện

quan hệ tình dục. Cũng đừng rào đón đưa đẩy để khiến bạn trai của bạn thất vọng.

2. b. Hi vọng ư? Tương tượng ư? Đừng làm thế. Hãy nói thẳng với anh ta để ngăn chặn mọi hy vọng. Hãy nói với anh ta rằng quyết định của bạn là dựa trên cảm nhận của bạn về chuyện ấy chứ không phải là về anh ta.

3. a hoặc c. Khi bạn uống rượu thì những đánh giá của bạn sẽ giảm đi và dễ đưa ra những quyết định mà bạn sẽ hối hận về sau.

4. b. Trời ơi. Tốt nhất là bạn đừng dính vào chuyện rắc rối như thế. Tuy nhiên, cũng phải nói rằng mọi người đều bình đẳng trong tình yêu và chiến tranh.

5. a hoặc c. Không tránh thai, không quan hệ tình dục. Đó là quy luật cho những lần kỷ niệm sinh nhật riêng giữa hai người, những buổi đi chơi qua đêm, ngày Valentine và tất cả mọi thứ khác giữa hai người, cho dù bạn có là một cô gái trinh trắng hay không. Hoặc là phải có sự chuẩn bị trước hoặc là ngừng tất cả.

Định hướng tình dục

Điều quyết định đến xu hướng tình dục của một con người? Không ai biết cả. Có lẽ đó là do tự nhiên và xã hội tạo ra. Nghĩa là thiên hướng tình dục do bản năng của con người chứ không phải là do cá nhân lựa chọn, nó đồng thời cũng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài.

Rất nhiều cô gái trưởng thành bị đồng tính nói rằng họ biết họ bị đồng tính. Khi còn là thiếu niên, một số người đã cảm thấy rất thoải mái và công khai về việc này - đó không phải là một vấn đề quá lớn. Tuy nhiên, cũng không ít người bị ám ảnh, cảm thấy xấu hổ và sống khép mình khi biết mình bị đồng tính (những thiếu niên bị đồng tính thường có xu hướng tự tử nhiều hơn những thiếu niên bình thường).

Có nhiều phụ nữ bị đồng tính nói rằng phải tới khi họ vào đại học họ mới nhận ra rằng mình thích đàn bà hơn đàn ông. Khi còn ở tuổi thiếu niên, họ có thể có hay có thể không có bạn trai, và có thể họ đã mù tịt về chuyện tình dục.

Trước đây, quan hệ đồng giới ít được chú ý. Mãi tới năm 1973 thì Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ mới không coi tình dục đồng tính là một căn bệnh. Ngày nay, chuyện đồng tính đã được xã hội chấp nhận hơn trước kia rất nhiều, đặc biệt là ở các thành phố lớn và một số địa phương. Những thiếu niên đồng tính bây giờ nhận ra tình trạng của mình sớm hơn những thiếu niên đồng tính của 10 năm trước. Các phương tiện truyền thông bây giờ cũng đưa nhiều thông tin về chuyện này hơn.

Tuy nhiên, mọi thứ không hẳn đã dễ dàng. Vẫn còn những người nhảm tâm, ngu ngốc bàn tán hay nói xấu về chuyện đồng tính. Cũng có nhiều gia đình khó chấp nhận thiên hướng tình dục của con cái họ.

Nếu bạn là một thiếu niên và không biết chắc thiên hướng tình dục của mình, bạn cũng đừng nên kết luận vội rằng mình là người đồng tính chỉ bởi vì bạn hay chơi với các bạn đồng giới hoặc cảm thấy “kích thích” khi nghĩ về một người bạn cùng giới nào đó. Chúng ta phải tiếp xúc hằng ngày với những tạp chí về những phụ nữ “siêu hấp dẫn” và gần như là không thể không nhận ra sự hấp dẫn của họ. Rất nhiều phụ nữ vẫn sống với nhau thời đại học và cuối cùng lại lập gia đình với những người khác giới. Họ muốn quan hệ sống chung thời đại học là giai đoạn thử nghiệm cuộc sống gia đình.

Nếu bạn là thiếu niên đã lớn tuổi và biết rằng mình bị hấp dẫn về tình cảm và thể xác với những người đồng giới, bạn có thể không biết nên hành động thế nào. Bạn có nên công khai chuyện này không? Có thể bạn thích nói thẳng chuyện này với gia đình và bạn bè. Song chuyện gì xảy ra nếu gia đình hoặc bạn bè lại

hành động một cách kỳ quặc, có khi còn viết thư loan tin gửi tới những người không liên quan? Công khai thiên hướng tính dục là một vấn đề quan trọng, không phải thứ mà có thể dễ dàng đảo ngược lại được. Nếu cộng đồng của bạn chưa sẵn sàng chấp thuận quan hệ đồng tính, bạn không nên nóng vội. Khoan hãy công khai chuyện riêng tư của bạn, đó là một quyết định khôn ngoan. Suy cho cùng, tội gì phải công khai chuyện riêng tư để mọi người bàn tán chứ? Phần lớn những thanh niên học đại học tuyên bố là đồng tính thì thời thiếu niên học ở phổ thông họ đều không có phát ngôn gì.

Nói đi thì cũng phải nói lại, có trời mới biết chuyện gì sẽ xảy ra. Biết đâu đấy, khi bạn công khai lại có nhiều người đứng lên ủng hộ và giúp đỡ bạn. Có thể, gia đình bạn sẽ chấp nhận và đánh giá cao sự trung thực của bạn. Cũng không ngoại trừ trường hợp bạn bè sẽ nói “hay đấy” và rồi hỏi han bạn về chuyện này.

Nếu bạn vào phòng chat dành cho những phụ nữ bị đồng tính, bạn phải cẩn thận kẻo bị lừa đảo. Nhiều đàn ông hay vào các trang này để hẹn hò rồi làm những chuyện xấu xa. Nếu bạn muốn hẹn hò với ai, tốt nhất là hẹn ở những nơi công cộng đông người qua lại. Không bao giờ ngồi xe của người mới hẹn nhau lần đầu.

Nếu bạn muốn nói với người bạn thân nhất về thiên hướng tính dục của mình, tốt nhất hãy xem người bạn đó có sẵn sàng nghe hay không, quan trọng hơn, bạn ấy có phải người kín tiếng, biết giữ mồm giữ miệng không. Bạn đừng nên đường đột mà tâm sự ngay. Hãy làm một phép thử trước bằng cách đưa ra một nhận xét vu vơ. Chẳng hạn, bạn có thể nói: “Tôi đang xem chương trình... và thấy một người đã lên ti vi để công khai chuyện của họ”. Nếu bạn thân của bạn thốt lên?: “Trời ơi. Một kẻ điên à?” hoặc hỏi bạn “Họ công khai về chuyện gì thế?”, bạn hãy nhớ rằng cô ta không phải là người đáng để bạn tâm sự

chuyện riêng tư này. Nếu cô ta nói: “Minh không thể hiểu được tại sao người ấy lại không tâm sự với bố mẹ và bạn bè”, thì đó đúng là người bạn có thể tâm sự.

Nếu bạn thấy khó chấp nhận bạn thân mình thì làm sao có thể mong đợi tất cả mọi người đều chấp thuận được chứ?

Nếu bạn là người bình thường nhưng một người bạn của bạn đến tâm sự với bạn về tình trạng tình dục của họ, bạn hãy động viên họ nhé. Nhưng hãy để chính người bạn đó đi nói chuyện của họ với người khác, bạn đừng nên làm việc đó thay họ. Đồng tính hay không đồng tính, cái quan trọng là phải biết tôn trọng mình và tôn trọng người khác.

Phần tiếp theo xin bàn về chuyện quan hệ tình dục của những người đồng giới. Những phụ nữ đồng giới không còn phải lo lắng về chuyện có thai ngoài ý muốn, nhưng không thể không để ý đến các bệnh truyền qua đường sinh dục như HIV, hoa liễu (HPV), giang mai,...

Bệnh truyền qua đường tình dục

Tôi không muốn bạn nghĩ rằng quan hệ tình dục là nguy hiểm và đáng sợ, rằng nó sẽ làm bạn có thai hoặc bị mắc bệnh. Tình dục là chuyện tuyệt vời là đằng khác. Nhưng nó chỉ tuyệt vời khi bạn không phải lo lắng gì sau đó, và bạn chỉ không lo lắng khi bạn hiểu biết, cẩn thận và dùng các phương pháp bảo vệ. Vậy, hoặc là bạn không quan hệ tình dục hoặc là quan hệ có bao cao su.

Chúng ta sẽ dần dần bàn bạc kỹ hơn về vấn đề này. Tôi cũng như bạn, không hề muốn nghĩ tới những ung nhọt, những con vi trùng và những thứ dịch nguy hiểm của cơ thể. Nhưng khi nói về bệnh tật thì những điều bạn không biết lại chính là những thứ đưa đến tác hại cho bạn.

Bệnh lây truyền qua đường tình dục rất phổ biến nhưng lại cực kỳ dễ tránh, mặc dù một số bệnh đó hiện không có thuốc chữa. Khoảng 15 triệu người Mỹ mắc các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục mỗi năm. 1/4 số thiếu niên đã quan hệ tình dục thường mắc một bệnh truyền qua đường sinh dục mỗi năm – như vậy, tổng số thiếu niên Mỹ nhiễm bệnh mỗi năm là 3 triệu. Đáng lưu ý, phụ nữ thường dễ mắc các bệnh truyền qua đường tình dục hơn nam giới. Bệnh có thể bị nhiễm trong quá trình quan hệ tình dục bằng âm đạo, miệng hay qua hậu môn.

Bệnh SIDA thì có lẽ các bạn đã biết rất rõ, nhưng chưa chắc tất cả các bạn đều biết hết hàng chục bệnh truyền qua đường tình dục khác. Các bạn nên nhớ, riêng ở Mỹ theo thống kê cứ khoảng 5 người thì có 1 người đã mắc bệnh. Hàng triệu người có thể đã mắc một hoặc vài căn bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục nhưng vẫn không hề hay biết bởi vì triệu chứng mắc bệnh có thể rất khó nhận ra. Tuy nhiên, nếu người mắc bệnh mà không biết thì họ có thể truyền bệnh đó ra ngoài hoặc làm nó chuyển tới các bộ phận khác trên chính cơ thể họ. Việc quan hệ với nhiều người chính là con đường dễ dàng nhất để nhiễm các căn bệnh hiểm nghèo lây qua đường tình dục.

Hậu quả khi mắc phải những căn bệnh này thật đáng sợ. Người bệnh có thể bị mù, bị điên hay nguy hiểm hơn: bị mất khả năng sinh sản. Một số bệnh có thể khiến bạn bị ung thư hay thậm chí lấy đi cuộc sống của bạn. Riêng ở Mỹ, mỗi năm có khoảng 100.000 phụ nữ bị vô sinh do các căn bệnh lây qua đường tình dục gây ra. Nhưng bệnh này không tự sinh ra và cũng không tự mất đi. Nếu bạn nghi mình đã bị mắc, hãy tới bệnh viện để khám và điều trị kịp thời. Việc xét nghiệm bệnh lây qua đường tình dục không phải là một thủ tục bình thường trong các đợt khám sức khỏe. Bạn phải yêu cầu thì mới được làm xét nghiệm.

Một số bệnh lây qua đường tình dục như SIDA, giang mai, mụn ở bộ phận sinh dục, là do virus gây ra mà đến nay chưa có thuốc điều trị. Tất nhiên, những bệnh này vẫn có thuốc để giúp người mắc giảm bớt khó chịu và kéo dài tuổi thọ. Những bệnh khác đều đã được điều trị bằng thuốc (nhớ ơn ông Alexander Flemming, người tìm ra penicillin). Tuy nhiên, bạn cần phải biết là mình đã nhiễm thì mới điều trị được. Bạn cần sử dụng thuốc theo đúng đơn ngay cả khi các biểu hiện bệnh biến mất sau vài ngày. Tiếp đó, bạn phải tới bác sỹ để kiểm tra lại, và quan trọng là không được quan hệ cho tới khi bạn và bạn trai của bạn đã được điều trị hết bệnh hoàn toàn. Nếu không, bạn sẽ làm cho bệnh trở nên trầm trọng hơn vì điều trị không dứt điểm.

Bệnh lây qua đường tình dục còn đặc biệt nguy hiểm với những phụ nữ đang mang thai bởi vì một số có thể được truyền sang con. Bệnh giang mai dễ gây ra tổn thương cho bào thai, đứa trẻ sinh ra có thể bị mắc bệnh như giang mai, hoa liễu, Ecpet trong quá trình nó được sinh ra. Vì vậy, khi mang thai, người mẹ được điều trị dứt hẳn những bệnh này sẽ tốt hơn cho đứa con khi nó được sinh ra.

Nếu bạn có nhiều bạn tình (và những bạn tình ấy có thể cũng quan hệ với nhiều người khác), hoặc nếu bạn thấy có những biểu hiện (mụn, sưng, gỉ máu và nước bất thường, đau ở bộ phận kín, ngứa ở bộ phận sinh dục), tốt nhất bạn hãy nhanh chóng đi kiểm tra. Đừng nên chậm trễ bởi vì triệu chứng có thể sẽ biến mất nhưng mầm bệnh thì có thể đang âm ỷ bên trong cơ thể bạn.

Những bệnh lây truyền qua đường tình dục không lây khi bạn sử dụng xí bệt, bồn tắm hay do muối đốt. Bạn chỉ bị lây nhiễm khi quan hệ tình dục không được bảo vệ. Vì vậy, bạn nên lựa chọn các biện pháp sau: (a) Không quan hệ tình dục, (b) Chỉ quan hệ với người không bị nhiễm và người bạn trai này phải không quan hệ với ai khác nữa (bạn có chắc chắn được như vậy không?). Cuối cùng bạn cần sử dụng bao cao su thường xuyên và đúng cách.

Bạn nên nhớ rằng thiếu niên không hề được miễn dịch hay bất tử. Tất cả những người đã bị mắc bệnh truyền qua đường tình dục đều rất dễ nhiễm HIV. Con đường lây nhiễm HIV là từ những “lỗ thủng” trên cơ thể chúng ta trong khi đó các bệnh lây qua đường tình dục luôn tạo ra các lỗ thủng ấy.

Có lẽ khi đọc tới đây, nhiều bạn trẻ sẽ có những phản ứng khác nhau như ngạc nhiên hay lo ngại. Nhưng nếu bạn thực sự không thấy thoải mái khi nói chuyện về tình dục thì bạn cũng nên đọc tiếp để đảm bảo rằng bạn không bị mắc phải những rắc rối không đáng có.

Bệnh Chlamydia

Bệnh này rất dễ lây nhiễm. Gần 75% phụ nữ mắc bệnh này hầu như không có biểu hiện gì cho tới khi bệnh đã trở nên nghiêm trọng (như mất khả năng sinh sản, chửa ngoài dạ con hay đau xương chậu kinh niên). Những bạn gái tuổi từ 15 tới 19 là những người có tỷ lệ bị nhiễm cao nhất. Sử dụng kháng sinh có thể điều trị được bệnh Chlamydia, vì vậy nếu bạn nghi ngờ mình đã bị nhiễm, hãy tiến hành đi làm xét nghiệm để điều trị sớm. Đừng đợi 10 năm sau mới nhận ra rằng chuyện chồng con của mình bị trục trặc chỉ vì một căn bệnh vớ vẩn. Tuy nhiên, đây lại là chuyện thường xảy ra.

Bệnh Lậu

Nếu người phụ nữ quan hệ không được bảo vệ với người đàn ông bị mắc bệnh lậu (dù chỉ một lần), thì khả năng người đó bị mắc bệnh là 50%. Mặc dù dễ nhiễm nhưng bệnh này cũng dễ phát hiện. Biểu hiện của bệnh bao gồm: rỉ nước màu vàng, đau trong khi quan hệ, rát khi đi tiểu. Tuy nhiên, đôi khi bệnh cũng không có biểu hiện gì. Bệnh lậu hoàn toàn có thể chữa trị được.

nhưng nếu không được điều trị thì nó có thể dẫn tới các chứng như viêm khớp, đau tim, hay viêm xương chậu, sau này làm cho ống dẫn trứng có nhiều vết sẹo, khó có con. Nếu có nhiều khả năng mắc bệnh, hãy đi xét nghiệm để biết rõ tình hình. Thông thường, để điều trị lậu, người ta sử dụng penicillin, nhưng mỗi loại bệnh lậu khác nhau thì phải sử dụng thuốc kháng sinh khác nhau. Chú ý: Nếu bạn quan hệ tình dục bằng miệng với một người đã bị bệnh lậu thì bạn sẽ mắc bệnh lậu ở cổ họng.

Bệnh hoa liễu (HPV)

HPV rất dễ lây nhiễm, nhưng thông thường khó phát hiện. Loại bệnh này có thể được điều trị dễ dàng qua sử dụng thuốc, đốt, đông lạnh, laser, hay phẫu thuật. Đôi khi các mụn này không mọc nhô lên và đôi khi chúng lại giống như những bông hoa súp lơ. Bởi vì nó có thể mọc ở cuống của dương vật nên kể cả đeo bao cao su cũng không che kín được. Mặc dù những thương tổn do HPV là hoàn toàn điều trị được nhưng bản thân vi rút gây ra bệnh này thì chưa có thuốc chữa. Thỉnh thoảng, chúng lại tấn công trở lại khiến cho việc điều trị khó khăn hơn. Một số loại HPV còn gây ra bệnh ung thư vú và ung thư cổ tử cung. Vậy, thỉnh thoảng các bạn cũng nên đi xét nghiệm để tránh các ung thư do HPV gây ra.

Bệnh trùng màng uồn roi đuôi

Nếu bạn thấy bộ phận kín tiết ra các dịch bất thường, ngứa, đau, rát thì có thể bạn mắc bệnh này. Bệnh rất khó phát hiện nhưng dễ chữa, và mỗi năm có khoảng 5 triệu phụ nữ Mỹ mắc bệnh này. Nó không để lại di chứng lâu dài, nhưng gây ra nhiều khó chịu và làm cho người mang bệnh dễ bị mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác.

Bệnh mụn rộp ở bộ phận sinh dục

Bệnh mụn rộp có thể xuất hiện như là những mụn rộp ở miệng, bộ phận sinh dục, khu vực hậu môn hay đùi. Virus gây bệnh này - hiện vẫn chưa trị được – lan truyền bằng con đường tiếp xúc trực tiếp, nhưng nhiều người mang bệnh vẫn không biết rằng mình có bệnh. Bao cao su không phải lúc nào cũng bảo vệ chống lại được bệnh mụn rộp bởi vì các mụn có thể mọc ở những nơi mà bao cao su không trùm tới được. Vì vậy, nếu bạn đã bị bệnh này mà quan hệ thì có thể sẽ truyền cho người bạn tình của mình.

Bệnh mụn rộp hiện chưa có thuốc điều trị và vẫn rất dễ lây lan. Có khoảng 1 triệu ca bệnh mới mỗi năm và khả năng truyền nhiễm trong quan hệ tình dục với người có bệnh là 30% - và sẽ phải mang bệnh suốt đời. Không ít người chỉ quan hệ lần đầu đã bị mắc bệnh.

Những người mắc bệnh thường có cảm giác ngứa hay bỏng rát, đau, phát sốt và phỏng rộp. Những chỗ phỏng rộp này có thể khô đi nhưng rồi lại trở lại bất kỳ. Một khi đã bị những vết loét loang lổ này ở bộ phận nào đó trên cơ thể, tuyệt đối không nên đụng tay vào. Phải làm khô chỗ loét bằng mọi cách (có thể dùng máy sấy tóc để thổi khô). Chẳng may đã đụng tay tới thì bạn phải đi rửa ngay.

Có sự liên quan giữa bệnh mụn phỏng rộp này và bệnh HIV. 2/3 số người bị nhiễm HIV là bị bệnh mụn phỏng rộp. Có lẽ là do bệnh này gây tổn thương, tạo điều kiện cho HIV xâm nhập cơ thể. Vì vậy, trong khi bệnh đang phát, hãy dùng quan hệ tình dục hoặc thực hiện quan hệ tình dục an toàn.

Bệnh viêm gan B

Bệnh viêm gan B không có thuốc chữa nhưng đã có vắc xin. Vi rút gây bệnh truyền qua máu, tinh dịch, nước bọt và nước

tiểu. Khi lây qua đường tình dục hay kim tiêm nhiễm bệnh, nó sẽ tấn công gan rất ác liệt. Những phụ nữ quan hệ tình dục nhiều cần được chủng ngừa sớm.

Viêm gan C

Cũng là bệnh do vi rút gây ra, khó phát hiện và tổn hại tới gan. Nó truyền qua máu, kim tiêm nhiễm vi rút (sử dụng bởi những người nghiện ma túy, kim dùng để xăm mình...) và quan hệ tình dục với người mang bệnh. Hơn 4 triệu người Mỹ mắc bệnh này và còn nhiều hơn người mắc HIV tới 4 lần.

Bệnh giang mai

Các biểu hiện bao gồm một ổ mụn ở bộ phận sinh dục hay ở miệng nhưng không đau. Vài tuần hay vài tháng sau khi xuất hiện sẽ có một đám mề dáy, đau và phát sốt, có thể bị rụng tóc. Sau đó, các biểu hiện có thể biến mất, nhưng bệnh không được điều trị có thể gây ra tổn thương tới não, mạch máu và tim.

HIV và AIDS

Bạn đang muốn biết khi nào thì có thể bị mắc HIV và AIDS đúng không? Vậy thì đây là câu trả lời.

Khi ấn bản đầu tiên của Girltalk ra đời năm 1985, tôi đã viết một vài dòng về AIDS. Đó là một căn bệnh mới được chẩn đoán và không thể chữa được. Nó bí ẩn và dường như chủ yếu xuất hiện nhiều ở những người đàn ông đồng tính.

Còn đến ấn bản lần này thì AIDS đã trở thành một đại dịch trên toàn thế giới. Hàng chục triệu người đã chết vì căn bệnh này, hàng triệu người khác, cả phụ nữ lẫn đàn ông, những người

bình thường và những người đồng tính đều đang mang bệnh. Những nước châu Phi tiểu vùng Sahara bị ảnh hưởng nhiều nhất.

Tại Mỹ, có khoảng 40.000 ca bệnh mới mỗi năm và đến nay bệnh này vẫn vô phương cứu chữa, không có vắc xin chủng ngừa. Những người gốc Tây Ban Nha có số lây nhiễm đặc biệt cao. Trên thế giới, lây nhiễm quan hệ tình dục khác giới ngày càng nhiều hơn là quan hệ đồng giới, và khoảng 1/2 số thanh thiếu niên mới nhiễm HIV là phụ nữ.

Nguy cơ lây nhiễm trong quan hệ khác giới của một phụ nữ lớn gấp 20 lần nam giới. Lý do là vì âm đạo luôn ẩm ướt, có nhiệt độ cao và chi cần bị xước nhỏ (do quan hệ mạnh hay do một cái mụn nào đó từ các bệnh truyền qua đường tình dục) thì cũng trở thành một điểm để vi rút đi vào máu. Một lý do khác là tình trùng nhiễm HIV sau khi vào cơ thể phụ nữ có thể tồn tại khá lâu.

Bạn có thể nghĩ rằng bạn chưa nhìn thấy một người nào bị AIDS cả. Quả thực những người có vẻ khỏe mạnh khi đi kiểm tra lại có kết quả dương tính HIV. Phải nhiều tuần, nhiều tháng sau khi lây nhiễm thì virus mới xuất hiện và 10 năm sau khi nhiễm thì bệnh mới phát thành AIDS. Các biểu hiện của AIDS là giảm cân, mệt mỏi, sốt và bị lở loét.

Tuy nhiên, bạn cũng không nên quá sợ hãi. Bạn hoàn toàn có thể tránh được AIDS nếu như bạn không tiêm chích ma túy và không quan hệ tình dục; chỉ quan hệ với một người chung thủy và duy nhất, người không bị nhiễm HIV; luôn luôn sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục từ đầu cho tới cuối, kể cả đó là quan hệ bằng miệng. Vi rút HIV truyền qua máu và dịch của cơ thể, và bởi vì quan hệ tình dục ở hậu môn có thể gây ra chảy máu nên nó lại đặc biệt nguy hiểm – và vì vậy bạn càng phải tránh.

Bạn không bị lây nhiễm khi ôm, hôn hay ăn chung thìa, bát, khăn mặt... Nhưng nếu dùng chung kim tiêm bị nhiễm thì sẽ bị nhiễm. Vì vậy, luôn luôn sử dụng kim tiêm mới hoặc kim tiêm đã được tiệt trùng.

Nếu bạn nghi mình đã mắc AIDS, bạn nên đi xét nghiệm. Nếu bạn âm tính, hãy thở phào nhẹ nhõm. Nếu bạn chẳng may dương tính, bạn cũng không nên quá thất vọng. Tuy chưa có phương thuốc hiệu quả nhưng vẫn có sự kết hợp của các thuốc để kéo dài cuộc sống của bạn. Các bác sỹ đang cố gắng nghiên cứu để tìm ra vacxin hay thuốc chống AIDS. Hãy hi vọng một ngày nào đó bạn sẽ được chữa khỏi.

Nạn hiếp dâm

Tôi thật may mắn vì chưa bao giờ bị hiếp dâm cả. Nhưng tại đây tôi xin chia sẻ với các bạn một trải nghiệm vốn làm tôi lo sợ từ bấy lâu nay. Dưới đây là những dòng nhật ký tôi viết vào ngày mùng 09 tháng 02 khi tôi 14 tuổi:

“Giờ đây tôi đã chứng kiến một điều không thể tin được đã xảy ra trong ngày. Khi tan trường học, tôi ở lại trường để làm bài tập toán trong một lớp học vắng vẻ thì một người trông coi nhà trường ‘ngớ ngẩn’ bước vào. Như thường lệ anh ta bộc lộ những cử chỉ đáng điệu của một anh chàng đang ở độ tuổi ‘theo đuổi các cô gái’. Khi đó anh ta hỏi tôi liệu rằng tôi đã từng đi chơi với các cậu con trai chưa, và rồi anh ta thêm vào một câu chắc nịch: “Chắc chắn như thế rồi đúng không cô bé! Và chắc chắn là cô không lo sợ tôi chứ?!” (tôi ghét gã ta đến chừng nào). Dẫu sao gã ta đã “đụng chạm” đến vùng “đôi gò bồng đảo” của tôi một đến hai lần. Hành động đó không có ý nhưng tôi đã tỏ vẻ nghi ngờ điều đó, nhất là đến hôm nay khi ngồi suy xét lại việc này. Hôm nay tôi đang ngồi trên một cái ghế và mặc một chiếc váy. Gã ta nói: “Cô có thể bị cảm lạnh nếu đi ra

ngoài trong chiếc váy ngắn đó". Sau đó gã ta vuốt nhẹ lên đôi chân, rồi dần dần lên tới đầu gối và nói thêm rằng: "Ồ, vâng! Cô có đeo bít tất. Cô có tin rằng chúng vừa với cô không?" Tôi lâm bâm: "Tôi đoán là như vậy". Khi đó gã ta buông tay ra, và tôi liền gạt chiếc váy xuống. Thấy vậy gã ta liền hỏi: "Tại sao cô lại gạt váy xuống như thế?". Tôi lắc đầu nhún vai vì tôi nghĩ rằng đó không phải là chuyện của anh ta. Kế đến gã ta lại đưa tay chạm lại lên đầu gối tôi và di chuyển tay lên 'phía trên'. Đột nhiên gã ta ngạc nhiên nói: "Cô không mặc quần lót à?!". Tôi đã cố gạt chiếc váy xuống mặc dù không nhận thức được rằng bàn tay gã ta đã di chuyển quá cao. Khi đó gã ta liền hỏi: "Cô lo lắng về điều gì thế?" Đến lúc này tôi quắc mắt nhìn gã ta rồi lấy hết sức để gạt chiếc váy xuống. Nhưng gã ta vẫn cứ hỏi tiếp: "Cô lo lắng về điều gì vậy? Để tôi kiểm tra lần nữa nào! (Gã ta nghĩ hẳn là ai cơ chứ!) Cuối cùng gã ta buông tay ra và quay lại công việc lau quét dọn trường lớp. Khi đó gã ta nói thêm rằng: "Tôi biết cô đang giấu điều gì rồi. Một nhúm lông màu nâu đúng không nào?! Cô có chải nó mỗi tối không đấy?! Có hay Không?" Tôi trả lời là không. Khi đó gã ta nói tiếp: "Hãy đặt một bàn tay lên nó đi". Tôi lườm gã ta rồi sau đó quay trở lại làm bài tập toán. Gã ta nói tiếp: "Cô biết không, cô đã làm cho chính cô một việc khi ở lại đây đấy!". Tôi liền phản ứng lại: "Đúng thế! Chính vì thế mà tôi sẽ không đến đây thêm lần nào nữa đâu". Thế nhưng gã ta liền nói: "Cô có thể lại đến đấy mà! Cô không hề sợ tôi đúng không?!". Tôi phớt lờ anh ta và hoàn thành bài tập lượng giác của mình. Lạy Chúa tôi!".

Tôi đã không kể chuyện đó ra. Nhưng giờ đây ước gì tôi đã kể ra chuyện đó. Cho đến giờ đây tất cả những gì tôi biết là người đàn ông đó có thể đã quấy rối tình dục, hoặc cũng có thể đã lạm dụng một số cô gái trẻ như tôi lúc đó. Tại sao tôi có thể ngây thơ và tin người đến mức không hề nghĩ rằng hành động "đụng chạm" vùng "đôi gò bồng đảo" và chạm đôi chân tôi của

gã ta lúc đó là không có chủ ý?! Tại sao lúc đó tôi chỉ có ngồi ở đó?! Chỉ ít tại sao tôi lại không hét lên một câu: “Đừng có đụng đến tôi!” Lý do là vì gã ta là một người lớn ư?! Bởi vì lúc đó tôi nghĩ người lớn luôn luôn đúng?! Hay là tôi luôn lo sợ trước ý nghĩ phải kính trọng người lớn tuổi mà mình không hề quen biết?!

Thế nhưng còn có rất nhiều cô gái khác không được may mắn như tôi. Người ta ước tính cứ 04 phụ nữ người Hoa Kỳ bị lạm dụng tình dục (không nhất thiết phải coi là hiếp dâm) thì có một cô bị lạm dụng trước tuổi 18.

Đừng bao giờ để một người lạ mặt dụ dỗ bạn vào vòng nguy hiểm. Đừng bao giờ chấp nhận lời mời đi xem phim cùng hay ngồi vào trong ô tô của một ai đó mà bạn không hề quen biết. Điều tốt nhất bạn nên làm khi đó là la lên “Cứu tôi với!” hoặc hãy gọi điện thoại cho ai đó hoặc cương quyết nói rằng: “Ông không phải là bố tôi!”.

Phụ nữ thường dễ bị tổn thương nhất. Nam giới thường không hay nghĩ đến những nguy hiểm khi làm việc một mình trong phòng trống vắng hay đi trong đêm mà không có ai đi kèm. Thế nhưng đối với phụ nữ đó là chuyện hoàn toàn khác. Tất cả chúng ta đều phải thận trọng và phải được trang bị vốn hiểu biết thật tốt.

Chào cô Carol!

Bạn trai cô bạn của cháu có hỏi cô ấy rằng cô có muốn “đi tất cả mọi nơi” mà cô thực sự không hề muốn không. Nếu cô ta không muốn, anh ta có thể sẽ bỏ cô ta. Cô bạn cháu nghĩ anh ta làm thế chỉ vì anh ta. Cả hai người mới chỉ có 13 tuổi thôi cô ạ.

Quan hệ tình dục không phải là chuyện mà bạn phải làm vì một ai đó. Ở tuổi 13, liệu bạn cháu có tưởng tượng được rằng đó có phải lần cuối để có được mối quan hệ lãng mạn không? Nếu anh ta có bỏ rơi cô bạn cháu vì chuyện đó thì hẳn đó là một điều tốt về sau này cho bạn cháu đấy!

Chào cô Carol!

Cháu muốn hỏi cô về viên thuốc uống tránh thai. Cháu nên uống nó trước và sau khi quan hệ tình dục trong khoảng thời gian bao lâu thưa cô?!

Cháu nên uống nó vào cùng một thời điểm trong ngày. Nếu thấy cần thiết cháu có thể đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng thuốc nhé!

Chào cô Carol!

Năm ngoái cháu cũng đã ngủ quên ở nhà một người anh họ, và khi chúng cháu đi ngủ, bác cháu vào phòng và bảo cháu đi xem tivi. Cháu nói cháu bị mệt, nhưng ông ấy kéo tay và lôi cháu ra phòng khách. Ông ta cứ kéo cháu đi loanh quanh trong phòng và cuối cùng đẩy cháu xuống thảm. Ông ấy quặp chặt hai chân cháu và dùng một tay khóa hai cánh tay cháu lại, tay kia ông ta bịt mồm khi cháu chực kêu lên. Cháu cố hết sức chống chọi lại và thầm cầu mong là ông ta sẽ không làm cái chuyện khốn nạn đó, nhưng việc đã xảy ra không như cháu mong muốn – lão ta đã hiếp cháu. Sau hôm đó, cháu không hề nói gì về chuyện xảy ra. Nhưng vào đêm sinh nhật của cháu, cháu đã uống một vốc thuốc ngủ hy vọng

sẽ chấm dứt cuộc đời khốn nạn của mình. Sáng hôm sau cháu tỉnh giấc và cảm thấy choáng đầu. Cháu gọi điện cho một bác sỹ tư vấn nhưng kết quả chẳng đi đến đâu và bà ta còn gọi điện kể hết mọi chuyện với mẹ cháu. Mẹ cháu rất giận và đã gọi điện ngay cho ông nội cháu. Họ bảo cháu không được nói chuyện với bất kỳ ai và cũng không được để lộ chuyện họ đã biết với ông bác cháu. Nhưng cháu vẫn cảm thấy vô cùng thất vọng.

Ai cũng vậy thôi. Cháu thực sự đã trải qua cơn ác mộng cuộc đời trong khi mẹ và ông nội bạn lại cố tình bảo vệ người bác họ sai trái của mình! Cô thông cảm với cháu và hỗ trợ thay cháu vì đã có một người bác hành động mất hết tính người như vậy. Thật là điều kinh khủng và bất công vì bác cháu hành động như một tên tội phạm hiệp dâm mà nạn nhân không phải ai khác, chính là cháu gái mình. Cháu đã phải hứng chịu hậu quả của hành động lạm dụng tình dục của ông ấy. Hãy tiếp tục trò chuyện với bác sỹ tư vấn và cố gắng lấy lại tự tin cho mình. Chắc chắn cháu sẽ thấy khá hơn. Ngay cả khi mọi chuyện có vẻ xấu đi thì cũng hãy cứ tin rằng mọi việc sẽ được cải thiện.

Chương V

GIA ĐÌNH

Hãy làm những điều tốt đẹp nhất vì tổ ấm của bạn

Có vẻ như chúng ta nói quá nhiều về tình dục. Nhưng không quan tâm đến nó thì bạn đã không có mặt ở đây. Tình dục chỉ là bước khởi đầu và hãy nghĩ đến chuyện bạn sẽ trở thành thành viên của một gia đình mới.

Có những người lạc quan lý tưởng cho rằng gia đình sẽ chấp cánh cho những ước mơ. Sự thực thì sao?

Bạn có thể gặp rắc rối với cha mẹ hay cha mẹ hay gây phiền toái. Hoặc bạn có thể sống hoà thuận với cha mẹ nhưng lại không có được điều đó với người tình hay cha mẹ kế của mình.

Nếu gia đình bạn cởi mở, thương yêu và giúp đỡ lẫn nhau thì bạn là người may mắn và tôi hy vọng bạn sẽ biết giữ gìn kho báu đó. Nếu gia đình bạn thường xuyên cãi cọ, lạnh nhạt hay đánh lộn nhau, những trang sách này có thể sẽ giúp ích cho bạn trong việc tìm lối ra để thoát khỏi hoàn cảnh bi đát đó. Bạn hãy làm việc nhiều hơn, giao lưu rộng rãi và quan tâm đến đồng loại nhiều hơn, thậm chí bạn có thể nhờ đến tư vấn. Bạn không nên

đoạn tuyệt với gia đình mình như kiểu chia tay với người tình, hay với bạn trai của mình khi cảm thấy không hợp nhau, mà làm mọi việc để cải thiện tình hình.

Chương này dành cho các bạn gái đang lớn và các gia đình đang có vấn đề rắc rối.

Vấn đề với cha mẹ

Tại sao bạn lại không giữ hoà thuận với cha mẹ được như trước? Điều đó quả là vấn đề thật khó khăn. Nếu gia đình bạn không rơi vào trường hợp ấy thì thật là tuyệt vời. Mà nếu có thì cũng cứ từ từ ngồi lại và phân tích tìm ra nguyên nhân.

Nhưng thật ngạc nhiên, không có vấn đề gì cả. Đó hoàn toàn là chuyện bình thường đối với cha mẹ và con cái ở tuổi thanh thiếu niên khi phải trải qua vài lần va chạm. Tại sao vậy? Bởi vì khi còn là một đứa trẻ, bạn thường tuân theo mệnh lệnh của cha mẹ mà không bao giờ hỏi lại gì cả, và bây giờ thì bạn lại hỏi hay vạ vạ mọi thứ. Có lẽ lúc nhỏ bạn nghĩ rằng họ không thể sai được và bây giờ bạn biết họ có nhiều cái sai, nhiều lỗi.

Nếu xem xét và phân tích trên góc độ quan điểm của các bậc cha mẹ, thì cách đây không lâu, bạn lý tưởng hoá họ và phụ thuộc vào sự tán thành của họ. Bây giờ bạn ăn ngủ ở nhà nhưng lại sớm tối với bạn bè. Bạn thường nắm tay mẹ khi qua đường phố nhưng bây giờ khi mẹ của bạn nắm tay bạn như vậy - ngay trên đường phố - thì bạn chỉ lại cảm thấy xấu hổ. Nhưng cha mẹ của bạn lại thích được quan tâm và được yêu. Họ muốn có quan hệ tốt như bạn muốn đối với họ và họ cũng phải chịu đựng nhiều như bạn phải chịu đựng họ.

Có phải bạn nghĩ rằng điều đó thật dễ đối với mẹ của bạn? Bà ấy đang chú ý đến vết nhăn chỗ này và tóc bạc chỗ kia - còn bạn thì mỗi ngày thức dậy lại một hấp dẫn hơn. Có lẽ bà ấy cảm thấy

cuộc sống của mình đang trở nên nhàm chán, lặp đi lặp lại. Trong khi cuộc sống của bạn thì tràn đầy những nụ hôn và lời khen ngợi với những địa điểm mới và con người mới. Tất nhiên có khi bà ấy tự hào và hạnh phúc vì bạn, nhưng cũng có thể bà ấy cảm thấy hơi ghen tị vì điều này. Cũng khó khăn đối với bà ấy khi phải chứng kiến cảnh bạn không cần nhiều đến sự quan tâm chăm sóc của bà ấy nữa. (Hoặc cũng có thể bà ấy cảm thấy chưa đến lúc mình có con gái lớn cho nên không nhận ra rằng con gái mình không còn là một đứa bé).

Còn người cha? Bạn có nghĩ rằng thật là dễ cho ông ấy khi nhìn vào đôi mắt con gái mình và bùng lên sự liên tưởng tới những người tình cũ như Matt, Jared, hay José? Ông ta nhớ lại cái thời thanh thiếu niên tự do của mình và có lẽ ghét nghĩ đến bà hoàng của mình đang lảng nhãng với bạn trai. Thêm vào đó, ông ấy nghĩ bạn đẹp như người đàn bà ông ấy muốn và như vậy có thể ông ấy cảm thấy khó kìm nén. Nếu ông ấy đang trong lúc khủng hoảng giữa cuộc đời (“Liệu tôi đã đạt được những gì tôi đặt ra để thực hiện chưa? Liệu có còn gì cho cuộc đời hơn thế này không?”) thì không hy vọng gì ông ấy cũng có thể thông cảm hay giúp đỡ bạn qua cơn khủng hoảng của tuổi vị thành niên.

Do mỗi người có cách nghĩ khác nhau và vì thế khó có thể hiểu nhau được. Bạn có thể cãi cọ bởi vì cha mẹ quá khác biệt, hay tham gia, phong kiến, bảo thủ, phê phán bạn bè của bạn, hoặc hay gây khó khăn. Hoặc có thể họ bị đẩy vào hoàn cảnh rắc rối riêng của họ.

Con trai cũng phàn nàn. Mark Twain viết: “Khi tôi còn là một cậu bé 14 tuổi, cha tôi là người thờ ơ lãnh đạm đến mức tôi không thể chịu đựng nổi. Nhưng đến khi tôi 21 tuổi, tôi rất ngạc nhiên về việc một người đàn ông đã học được bao nhiêu trong vòng bảy năm.”

Nếu cha mẹ bảo vệ quá mức cần thiết...

Có lẽ bố mẹ luôn muốn biết bạn đi đâu, với ai và khi nào trở về, bởi vì họ yêu bạn, lo lắng cho bạn. Họ có thể tin bạn, nhưng không tin bất cứ người nào khác trong thế giới đầy nguy hiểm này. Mặc dù vậy, thật là khó nếu lúc nào cha mẹ bạn cũng nghiêm khắc bao bọc. Bạn làm thế nào để họ ngừng đối xử với bạn như một đứa trẻ con? Không thể thế được, tôi dám chân thật mạnh trong phòng, đóng cửa mạnh, mở nhạc to. Nếu bạn muốn họ đối xử với bạn như một người lớn, thì hãy hành động như một người lớn. Nếu bạn muốn có nhiều đặc quyền hơn, thì hãy thể hiện rằng mình có thể tự điều khiển được mình - bằng cách dậy sớm vào buổi sáng hoặc đi tìm việc làm hay làm việc vặt - không cần ai nhắc.

Chỉ cần nói bạn sẽ trở về nhà lúc 11h đêm và bạn muốn hôm sau cũng vậy. Đừng rên rỉ: “Những người khác vẫn ở ngoài cho tới tận nửa đêm!” Thay vào đó, đợi đến lúc thoải mái thì hỏi cha mẹ xem bạn có thể ở ngoài muộn đến nửa đêm không. Hãy cố gắng nói thật hợp tình hợp lý, đừng bối rối, khi bạn yêu cầu họ cho phép bạn đi chơi đến 11h30. Hãy nói rằng bạn muốn trở nên độc lập hơn vì thế bạn có thể đi học hoặc sống xa nhà. Tiếp đó thì cố gắng có trách nhiệm hơn. Bạn có thể tự nguyện làm những việc vặt trong nhà như hút bụi phòng khách, lau sàn bếp chẳng hạn - để đổi lại sự tự do hơn.

Nếu cha mẹ bạn không đồng ý cho bạn ra ngoài muộn lần thứ hai thì hãy bảo họ rằng họ đang yêu cầu bạn trở thành người không vâng lời, hoặc phẫn uất, bực bội. Hay đơn giản tiếp tục thuyết phục họ vào tuần tiếp theo, ví dụ như là tăng thời gian phải về muộn hơn lên mười phút.

Nếu họ đồng ý cho phép bạn đúng 11h15 về nhà thì hãy cố gắng về nhà đúng giờ. Nếu bạn trở về nhà lúc 11h25, thì coi như

bạn đánh mất niềm tin và cơ hội lần sau. Nếu bạn không trở về nhà trước 11h20 thì hãy gọi điện trước. Còn nếu bạn trở về lúc 11:05, thì bạn đã chiếm được lòng tin của cha mẹ và như vậy bạn cũng có thể được ra ngoài muộn hơn trong những lần sau.

Khi cha mẹ muốn biết bạn sẽ đi đâu thì không phải là không có lý do. Không, họ không cần tò mò quá mức việc con mình làm và bạn cũng không phải đưa ra lý do chi tiết. Nhưng các bậc cha mẹ bảo nhau rằng họ sẽ dừng lại ở chỗ nào và cho tới khi nào. Điều đó cho thấy việc họ quan tâm là rất quan trọng trong trường hợp khẩn cấp. Trích nhật ký của tôi khi 13 tuổi: “*Mẹ, Bố và anh Mark về nhà sau một giờ chiều và không gọi điện – tôi và Eric lo lắng chết đi được.*” Xem nào? Nếu họ có ý định về muộn thì cũng phải gọi điện về chứ.

Bạn làm thế nào nếu không muốn nói cho họ biết mình sẽ đi đâu? Bởi vì họ sẽ không tán thành ư? Nếu bạn chích, hút ở nhà bạn trai trong khi cha mẹ của cậu ấy đang ở xa thì có lẽ bạn sẽ hiểu tại sao cha mẹ bạn lại lo lắng.

Một ý nghĩ nữa: Cha mẹ và bạn đang đấu tranh bởi vì họ sẽ không đặt bạn một chỗ mà cũng không để cho bạn ngày nào cũng đi được, hơn nữa không ai bảo bạn đi, hãy nghỉ ngơi. Lựa chọn sự đấu tranh thay vì điên cuồng khi không cần thiết.

Nếu cha mẹ bạn quá dễ dãi, thoải mái

Có lẽ bạn cảm thấy cha mẹ cho phép mình làm bất cứ cái gì bởi vì họ không quan tâm đến bạn. Bạn biết gì? Tôi đánh cược là họ biết.

Cha mẹ bạn có thể nghĩ rằng bạn sẽ phải học tự hoàn thiện mình dần dần, vì thế họ rất quan tâm và cố gắng làm thế nào để nuôi dưỡng bạn theo cách tốt nhất.

Cha mẹ tôi thì cực kỳ thoải mái. Họ bắt tôi phải hứa là sẽ không bao giờ đi xe máy, đổi lại tôi lại có rất nhiều thứ khác thay thế. Thái độ thoải mái của cha mẹ làm tôi cảm thấy tin cậy, không hề sao nhãng, và như vậy giúp tôi trở nên sớm tin vào mình.

Thế còn bạn thì sao? Nếu sự thiếu quy tắc của cha mẹ làm cho bạn không thoải mái thì bạn hãy nói với họ. Có lẽ họ e sợ rằng đặt ra quy tắc sẽ làm cho bạn phẫn nộ. Hoặc cũng có thể họ quá mệt mỏi và kiệt sức vì họ không phải là đỉnh cao cho cuộc sống của bạn. Hãy cho họ biết rằng bạn muốn sự chỉ bảo hay hướng dẫn hơn nữa. Hãy làm cho họ sốc: “Cha mẹ có thể kiểm tra qua bản tóm tắt quyền sách này?” hoặc: “Con sẽ về nhà lúc 11:00. Đó là giới giới nghiêm của con phải không?”.

Có nhiều thanh niên mong muốn cha mẹ có nhiều quy tắc hơn nữa, như vậy họ sẽ biết cái gì là giới hạn và sẵn sàng xin lỗi khi về muộn. Một số giả vờ đặt ra quy định giờ về chỉ vì lý do này. Nếu cha mẹ không bao giờ đặt ra quy tắc thì bạn hãy tự đặt ra. Bạn sẽ dọn giường hàng ngày. Bạn sẽ làm bài tập về nhà trước bữa ăn tối. Bạn sẽ đi ngủ vào lúc 11h00. Dần bạn sống bằng quy tắc riêng của mình, như vậy không có vấn đề gì khi tự đặt ra những quy tắc sớm cả.

Nếu cha mẹ bạn thờ ơ...

Liệu có vấn đề gì nếu cha mẹ không những không đặt ra quy tắc mà còn chẳng bao giờ hỏi về cuộc sống, bạn bè, hay việc học của bạn? Họ quá bận rộn với công việc, với bạn bè, họ dường như không có thời gian dành cho bạn.

Điều đó làm bạn bị tổn thương. Tất nhiên rồi, có lẽ họ đang ở sau lưng nhưng không để tâm, không phản nản. Họ không phải là người hay can thiệp. Nếu vậy, bạn cần cho họ biết bạn muốn

họ dành nhiều thời gian cùng bạn hơn. Có lẽ là họ rất muốn, nhưng không biết làm thế nào để bắc cầu cho sự thiếu sót này. Một người đàn ông dành toàn bộ thời trai trẻ của mình vào việc kinh doanh thì có lẽ không biết làm thế nào để trở thành người cha nhạy cảm. Bạn có thể giúp ông ấy thay đổi một chút (“Bố ơi, con biết bố rất bận rộn nhưng điều này có ý nghĩa rất nhiều đối với con nếu bố đến trận đấu”). Hoặc bạn không thể làm ông ấy thay đổi và đành phải chấp nhận như vậy. Hoặc là phản đối ông ấy. Hoặc trong vài năm nữa sự gần bó sẽ dễ dàng hơn.

Bạn thử đi? Nếu cha bạn hỏi: “Con vừa ở đâu đấy?” và bạn trả lời: “Không ạ”. Như vậy sẽ không giúp cho sự khởi đầu của cuộc hội thoại thân thiện. Mà thay vì tò thái độ bức tức vì cha mẹ quên thời gian quý báu của bạn, bạn hãy nhắc nhở họ. Hãy nói: “Vở kịch/buổi biểu diễn/hay cuộc chơi vào ngày chủ nhật tuần tới thực sự rất quan trọng với con. Con hy vọng cha/ mẹ sẽ đến...”. Thay vì buồn bã rằng cha mẹ không chú ý đến thời gian bạn đi học về hay họ đi làm về, bạn hãy tìm khoảnh khắc khi họ thư giãn để đến gần hoặc lên kế hoạch chủ động trò chuyện với họ. Nói: “Nếu chúng ta làm bông ngô hay chơi bài khoảng nửa tiếng đồng hồ thì thế nào nhỉ?” Hoặc là: “Cả nhà mình sẽ đi dạo sau bữa ăn tối đi”. Hoặc “Cha/ mẹ có thể giúp con bài tập về nhà được không?”. Hoặc: “Ở cùng con trong khi con làm bánh và con sẽ làm cho cha/ mẹ đĩa đầy để ăn cùng cả phê sáng ngày mai”. Nghe cũng tuyệt đấy chứ? Cố gắng thật thân thiện. Nếu cha/mẹ đang làm việc vất vả hãy lại giúp cùng. Nếu cha/mẹ đang ngồi xem ti vi, cũng ngồi xem cùng. Hoặc hãy để một mẫu giấy lên trên gối hoặc trong ví hay trên cặp làm việc của họ: “Con thường không hay nói điều này, nhưng con yêu cha/mẹ”.

Nếu bạn muốn tâm sự thì có thể sẽ dễ dàng hơn khi tâm sự trong xe hơi, khi đi xe máy hay qua điện thoại thậm chí có thể tâm sự qua mạng – bất cứ khi nào bạn không gặp trực tiếp được.

Cũng cần phải gây sự chú ý của cha mẹ mình. Cứ nói: “Công việc của cha mẹ hôm nay thế nào?”. Khi cha mẹ bạn gần giọng nói: “Tốt”, thì bạn hãy nói: “Không, con muốn cha mẹ kể cho con nghe. Con hầu như chẳng biết cha mẹ làm gì”. Nếu cha mẹ bạn đang vui khi ăn bữa tối, hãy hỏi chuyện xem họ đã gặp nhau như thế nào, về ngày hẹn hò đầu tiên của họ, nụ hôn đầu tiên, hay tuần trăng mật...

Đừng quên rằng những cách đơn giản, những điều bé nhỏ này là cách bạn thể hiện sự quan tâm. Hãy gửi cho họ một lời chào bằng e-mail tới nơi làm việc. Hãy khen ngợi người nấu bữa ăn tối. Hãy khuyến khích cha cố gắng bỏ hút thuốc hay mẹ cố gắng giảm cân. Hãy rửa bát nếu mẹ bạn ghét làm việc này. Hãy hỏi thăm xem cha đã khỏi bị cảm chưa. Nếu bạn hành động thân thiện hơn thường lệ, thì cha mẹ cũng làm như vậy với bạn, thậm chí bạn sẽ làm thay đổi nhịp điệu của gia đình, làm cho mọi người yêu nhau hơn.

Cha tôi thường cho nắm vào tủ lạnh (tôi thì rất thích nắm) khi ông ấy biết tôi về nghỉ hè. Đó là chi tiết nhỏ, nhưng lại làm tôi thấy được yêu. Nếu bạn làm gì đó, đừng mong được khen ngợi ngay. Hãy chỉ cố gắng thích thú trong thâm tâm thôi, hơn là ra vẻ bức tức vì không ai nói cảm ơn. Vì thời gian còn dài, những thứ bé nhỏ lại làm nên vấn đề và đừng có sao nhãng. Trong hầu hết các trường hợp, bạn có thể làm ảnh hưởng đến sự tranh luận trong gia đình. Do vậy bạn hãy làm nó tốt hơn.

Nếu cha mẹ không cho bạn khoảng trời riêng

Theo điều tra gần đây, khoảng một phần ba số thanh thiếu niên Mỹ cảm thấy cha mẹ xâm phạm đời sống riêng tư của họ. Nếu cha mẹ bạn không có lý do nào mà lục lọi ngăn kéo, ví, vào phòng mà không gõ cửa (hoặc không đợi bạn nói “mời vào”), đọc thư và nhật ký của bạn, kiểm tra bạn vừa liên lạc đi đâu,

nghe trộm các cuộc điện thoại, ném hết quần áo và sách báo cũ, hoặc mượn đồ dùng cá nhân mà không xin phép... bạn sẽ cảm thấy phát khùng lên.

Có bao giờ bạn đưa ra lý do ngờ vực chưa? Nếu cha mẹ phát hiện ra rằng con gái họ hút thuốc hay uống rượu, hay quan hệ tình dục, hay thường xuyên lui tới với một gã nguy hiểm - vì sự tốt đẹp của con gái - họ sẽ không cho con mình đi theo lối cũ.

Cố gắng làm cho cha mẹ tin vào bạn bằng cách cởi mở hơn. Nếu có bạn đến chơi, đừng đưa ngay vào phòng riêng. Hãy dành hai phút để giới thiệu cô ấy hoặc cậu ấy với mẹ. Hãy làm thỏa mãn tính tò mò của cha mẹ bằng cách kể với họ một chút về bạn cùng lớp, các hoạt động, các nơi đã đi, và việc học ở trường.

Nếu họ nghĩ họ có quyền được biết mọi thứ bạn làm là họ sai, nhưng nếu bạn nghĩ cuộc sống của bạn không liên quan gì đến họ, không việc gì đến họ thì bạn cũng sai.

Hãy cẩn trọng, nhẹ nhàng yêu cầu họ tôn trọng sự riêng tư của bạn. Đừng gào lên: "Hãy để con yên!" Hãy giải thích rằng bạn không làm gì xấu xa cả và rằng bạn yêu họ nhưng bạn cần có chút thời gian và khoảng không cho riêng mình. Bạn nhớ là phải gõ cửa khi vào phòng của họ và xin phép trước khi mượn khăn quàng cổ hay đọc thư của di Susan,...

Nếu cha mẹ không ngừng can thiệp vào những vấn đề riêng tư của bạn, bạn có thể xem xét nên cất giấu hoặc khoá những đồ cá nhân của mình lại hoặc cất chúng ở trường. Và tất nhiên bạn nên có mã khoá bảo vệ. Cũng nên nhớ rằng chỉ trong vài năm, bạn sẽ độc lập. Tình trạng đó sẽ không kéo dài mãi mãi.

Nếu cha mẹ bạn làm việc quá nhiều

Rất nhiều bạn trẻ có cả cha và mẹ còn đang công tác nhưng nếu cha hoặc mẹ bạn luôn ở nhà và bạn lại quen với không khí

chuyện trò ở nhà sau giờ học, bạn sẽ cảm thấy rất nhớ thời gian gần bó gần gũi đó. Do cả cha mẹ tôi đều bận làm việc, tôi đã học được tính tự lập từ nhỏ và không gặp nhiều khó khăn với vấn đề công việc và hôn nhân gia đình. Vì tôi biết rằng phụ nữ cũng giống như đàn ông, cũng có thể có con và có công việc, có thể trở thành người chiếm ưu thế trong gia đình.

Cha mẹ say mê công việc của họ, đó có thể cũng là một lợi thế. Vì ở một khía cạnh nào đó họ sẽ ít để ý đến cuộc sống riêng của bạn.

Nhưng nếu họ tỏ ra quá say mê và luôn luôn làm việc hoặc luôn luôn chạy theo tiếng gọi của công việc? Còn bạn thì cần nhiều sự chú ý hơn. Đừng có ngần ngại gì cả, hãy cứ nói: “Cha mẹ suốt ngày làm việc”. Hay: “Con nhớ cha mẹ”. Và hãy cố tạo ra một hoặc hai buổi tối (thứ Ba hoặc thứ Sáu) để tất cả mọi người trong gia đình cùng ăn tối và xem phim (ở nhà hoặc ở rạp chiếu bóng). Hoặc hãy biến buổi sáng thứ Bảy thành thời gian bạn và mẹ bạn cùng tập thể dục hay đi mua sắm, trang điểm móng tay, hay biến sáng Chủ Nhật thành thời gian bạn và cha bạn cùng ra ngoài ăn trưa. Ngay cả khi đó là ngày thứ Bảy hoặc Chủ Nhật đầu tiên của tháng, một sinh hoạt mang tính truyền thống vẫn có thể làm thay đổi mọi việc.

Nếu cha mẹ bạn cãi nhau

Cha mẹ tôi đã có một cuộc hôn nhân tốt đẹp nhưng đôi khi họ cũng cãi nhau. Khi tôi mười bốn tuổi, tôi đã ghi trong nhật ký: “Mình thấy thất vọng và đau đớn khi ba đôi xử thô bạo với mẹ vì mình biết hai mươi năm trước họ là cặp vợ chồng mới cưới”. Tuy nhiên bây giờ tôi nhận ra là không thể lúc nào cũng cảm thấy và bày tỏ tình yêu say đắm với người đã sống với nhau

trong nhiều năm. Và đôi khi cãi nhau lại là cách thể hiện sự quan tâm.

Khi đi chơi với bạn trai là khi bạn đang tìm niềm vui trong một khoảng thời gian giới hạn. Khi bạn kết hôn là lúc bạn cố tìm niềm vui và quan tâm đến nhau, cùng kiếm sống, trả tiền thuế, dọn dẹp nhà cửa, nấu ăn, nuôi gia đình trong một khoảng thời gian giới hạn. Đó là khó khăn lớn hơn. Cha mẹ bạn có thể rất yêu nhau nhưng đôi khi vẫn thấy cần thiết phải sử dụng sức mạnh. Căng thẳng chút ít cũng rất lành mạnh và tích cực. Có thể như thế là không hay và không công bằng nhưng đó là chuyện bình thường và có thể bỏ qua.

Còn nếu họ cãi nhau thường xuyên? Sẽ khó khăn cho bạn nhưng đó không phải là lỗi của bạn. Các cặp vợ chồng không có con cũng cãi nhau. Ngay cả khi cha mẹ bạn đổ lỗi cho bạn và coi bạn như vật hiến thân cho cơn giận của họ (tôi hy vọng họ không làm như vậy) thì đó cũng là lỗi của họ chứ không phải lỗi của bạn. Hạnh phúc là trách nhiệm của họ cũng như hạnh phúc của bạn là trách nhiệm của bạn. Nếu bạn lo lắng rằng họ sẽ đổ vỡ ngay khi họ rời khỏi gia đình, bạn cần phải nhận ra rằng bạn không thể sống ở nhà mãi mãi để làm người bảo vệ hạnh phúc cho cha mẹ bạn.

Bạn có thể làm gì nếu họ liên tục nổi khùng với nhau? Không nhiều đâu. Đừng đứng về bên nào hay trở thành người chia sẻ và thổ lộ của bất kỳ ai. Hãy sống bình thường vì bạn không thể giải quyết được vấn đề của họ.

Bạn có thể làm cho mọi chuyện dễ dàng hơn đối với họ. Trong lúc họ đang nóng giận đừng đòi hỏi gì cả. Hãy dọn dẹp sạch sẽ những thứ mình làm, coi như mình đứng ngoài mọi chuyện và chuẩn bị bữa ăn tối cho gia đình để cha mẹ bạn có thể ra ngoài một mình. Nếu mọi thứ vượt khỏi tầm kiểm soát bạn có thể (nói dễ hơn làm) gợi ý họ tìm đến với một chuyên gia tư vấn

hôn nhân, bạn có thể bày tỏ thêm: “Con yêu cả bố lẫn mẹ và con hy vọng cha mẹ sẽ hoà hợp lại với nhau”. Việc này có thể có tác dụng nhưng cũng có thể không.

Hãy lạc quan với mọi chuyện. Bạn và anh chị bạn có thể đánh nhau mặc dù các bạn rất thương nhau. Có những cặp vợ chồng rất hiểu nhau nhưng lại đánh nhau rất nhiều. Có những cặp vợ chồng giận nhau đến hàng tháng và rồi lại trở lại trạng thái im lặng và giảng hoà với nhau. Và – tôi không muốn nói điều này – có những cặp vợ chồng lại cầm tay nhau trở lại khi đang ở toà ly dị. Chỉ vì cha mẹ bạn to tiếng với nhau thì bạn không thể kết luận điều gì cả. Ngay cả khi cha mẹ bạn đã ly thân với nhau thì họ vẫn có thể trở lại với nhau mặc dù tốt nhất là không để xảy ra tình trạng đó.

Nếu cha mẹ bạn ly dị, thật khủng khiếp

Ly dị là việc làm rất đau lòng. Và nó có thể khiến bạn phải trưởng thành trước tuổi.

Biết chấp nhận những thời điểm khó khăn này là một phần trong quá trình trưởng thành của bạn. Trong cuộc sống của một con người, đôi lúc ta gặp phải những khó khăn, thế rồi những khó khăn đó qua đi và rồi mọi chuyện lại trở nên tốt đẹp. Trong khoảng khắc hiện tại, bạn hãy cố gắng làm quen với “thế giới” của mình. “Thế giới” đó là những người bạn, những ngôi trường, những việc làm, hay những môn thể thao. Có thể giờ đây bạn rất cần đến những thứ đó. Bạn không nên ngồi khóc một mình. Hãy nói cho cha mẹ biết trong lòng giờ đây bạn cảm thấy như thế nào. Hoặc bạn có thể nói chuyện với một thầy giáo, một người họ hàng, một tư vấn viên tại trường học, một bác sĩ trị liệu, một người bạn thân, hay với một người bạn cùng lớp mà bố mẹ họ đã ly dị nhau. Một số trường học cũng thành lập những nhóm hỗ trợ những người cùng cảnh ngộ. Bạn đừng cố phủ nhận

hay kìm nén những tình cảm tự nhiên của mình như những cơn giận dữ hay trạng thái rối bời. Nếu không, một thời điểm nào đó chúng sẽ quay trở lại và khiến bạn luôn bị ám ảnh. Các nhà tâm lý học cho biết trạng thái phiền muộn chính là những nỗi khổ đau chất chứa bên trong mỗi con người.

Nếu cha hoặc mẹ bạn bắt đầu xử tệ những người khác hay luôn nói những điều mà bạn không muốn nghe, khi đó bạn nên hiểu rằng cha mẹ bạn đang bị tổn thương. Bạn nên nhẹ nhàng nói những lời như sau: “Mẹ à! Con không muốn nghe những lời mẹ nói keo kiệt hay bủn xỉn về bố. Hoặc con cũng không muốn nghe đời sống ân ái của cha mẹ khủng hoảng hay trầm trọng đến mức nào!” Hoặc bạn có thể nói: “Bố à! Đừng nói cho con những chuyện đó về mẹ! Con chẳng thể làm được gì đâu, mà trái lại chúng lại làm con thấy thất vọng. Con thành thực xin lỗi”. Sẽ thật không công bằng cho bạn nếu bạn bị “lôi” vào chuyện riêng giữa hai người hay chuyện bạn bị cha mẹ hỏi dồn dập như thế. (Mặt khác, nếu cha mẹ bạn giả vờ tỏ ra bình tĩnh hay cố giữ can đảm, hãy nói cho họ biết bạn rất vui khi được chia sẻ những tình cảm ưu buồn với họ. Một cử chỉ ôm hôn nhẹ nhàng và đơn giản có thể có tác dụng rất nhiều ấy!)

Sẽ thật là “tế nhị” nếu bố hoặc mẹ bạn lại sử dụng bạn để tìm hiểu xem người kia đang nghĩ gì! Bạn có thể nói với bố mẹ rằng bạn đang trải qua một quãng thời gian thật khó khăn để có thể thích nghi với những chuyện này, và bạn không muốn là người đứng trung gian. Bạn hãy nói: “Mẹ hãy hỏi thẳng bố xem bố có hẹn hò với cô nào không! Mẹ đừng có hỏi con những câu hỏi như thế!”. Đừng để bố hoặc mẹ bắt bạn phải nói ra những điều “xấu” hay để xảy ra chuyện bố mẹ không bao giờ “thèm” nhìn mặt nhau nữa.

Một vài đứa trẻ cảm thấy bất căng thẳng khi cha mẹ ly dị. Cuộc “chiến tranh” đã qua, cha mẹ chúng giờ đây có thể bằng lòng với nhau hơn, hoặc sẽ sống ly thân hay sẽ đi bước nữa. Một

số đứa trẻ khác còn thấy mình được tự do nhiều hơn, và có thể lại được “thường thức” sự thân mật nhiều hơn với cả người bố hay người mẹ của mình. Một người bạn đã từng nói với tôi rằng cô ta cho rằng gia đình cô không phải là một mái nhà bị ly cắt, mà thực ra đó là hai nửa mái nhà hạnh phúc.

Tuy nhiên những đứa trẻ khác thì thấy hoàn toàn bị sụp đổ. Trước đây chúng đã chấp nhận cuộc hôn nhân của bố mẹ, và giờ đây chúng nghĩ gia đình chúng có nhiều thứ để nói đến. Liệu cuộc hôn nhân giữa cha mẹ chúng có phải đã đến hồi kết thúc? Hãy biết “điều đình” với những sự thật phũ phàng đó để rồi bạn có thể thấy thoải mái và dễ dàng hơn với quãng thời gian và sự chia cắt đó. Thế nhưng bạn không thể giải quyết được vấn đề đó cho tới khi bạn tin nó. Hãy biết kiên nhẫn với chính mình!

Bạn sẽ cần rất nhiều thời gian để chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác của cuộc đời mình. Bạn cũng nên dành thời gian để “chiếm nghiệm” những khổ đau về thực trạng gia đình mình, và sau đó hãy lật sang một trang khác. Phần kết của một chương sẽ là điểm bắt đầu cho một chương tiếp theo. Mọi chuyện không hoàn toàn lúc nào cũng như nhau, nhưng chúng có thể trở nên tốt đẹp hơn là bạn mong đợi đấy. Nếu bạn trải qua được thời điểm khó khăn này, chắc chắn bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, sâu sắc hơn, và là một con người giàu tình cảm hơn. (Thay vì bạn lại trở nên cau có, nhẩn nhè, hoặc hay đưa ra những chỉ trích cay độc, hay bạn luôn cảm thấy hối tiếc. Làm như thế bạn chẳng hề giúp được gì cho mình!)

Mặc dù bố mẹ bạn không còn yêu thương nhau “mặn nồng” như trước đây nữa nhưng họ lại có thể tỏ ra yêu thương bạn nhiều hơn bao giờ hết.

Nếu cha mẹ bạn say xỉn quá nhiều...

Trong chương "Thuốc Lá và Rượu" tôi sẽ đề cập đến vấn đề rượu cồn. Nhưng nếu bố mẹ bạn có vấn đề, họ sẽ nhận ra được

điều đó và tiến hành giải quyết nó. Nếu cha mẹ bạn uống một hoặc hai cốc sau mỗi lần làm việc mỗi ngày thì không hẳn bố mẹ bạn là người lệ thuộc vào rượu. Nhưng sau những lần uống đó, họ lại thay đổi tính cách, hoặc không kiểm soát được hành vi uống rượu dẫn đến trạng thái sầu não, say xỉn triền miên, hay bất tỉnh, khi đó họ là những người nghiện rượu và thực sự bạn đang ở trong một tình trạng cực kỳ khó khăn. Bạn có thể cảm thấy xấu hổ, tức giận, hận thù, hay thất vọng. Bạn hãy luôn ghi nhớ rằng chủ nghĩa say xỉn là một căn bệnh. Nó mang tính chất một phần bị tiêm nhiễm, một phần mang tính chất thừa hưởng. Và bạn không thể làm bố mẹ mình thay đổi cho tới khi họ thú nhận rằng họ đang có vấn đề và sẵn sàng tìm cách giải quyết. Tôi đã từng được biết chuyện một cậu con trai đã tìm cách đồ hết các chai đựng rượu của người mẹ đi, thế nhưng ngay trong tuần sau đó người mẹ lại đồ đầy rượu vào những chiếc chai đó.

Bạn có thể làm gì? Khi bố mẹ bạn say xỉn, hãy cố tránh và đừng tác động gì đến họ. Thay vì làm thế bạn hãy cân nhắc kỹ trước việc gọi điện đến các bác sĩ, các nhà tâm lý để tìm một sự chia sẻ và họ sẽ tư vấn cho bạn biết phải làm gì. Bạn cũng có thể tâm sự với một người lớn nào đó mà bạn tin tưởng. Nếu cha mẹ bạn đang phải vật lộn với vấn đề của họ, thì thực sự là họ đang rất cần sự giúp đỡ. Nhưng nếu bạn tiếp tục bỏ qua, hay tìm cách che giấu việc họ uống rượu quá nhiều sẽ khiến họ càng đi quá mức để có thể thay đổi hoặc sửa chữa. Chắc hẳn sẽ có những lúc bạn thấy mệt mỏi và chỉ muốn thoát khỏi chuyện này, nhưng dù có làm gì cũng đừng bao giờ uống rượu.

Nếu cha mẹ bạn bị bệnh

Việc mất cha hoặc mẹ là nỗi lo sợ số một của hầu hết các thiếu niên. Nhưng chúng ta hãy đồng ý rằng ốm chưa hẳn đã là chết, đúng không? Rất nhiều cha mẹ của bạn bè tôi đã vượt qua

được những cơn đột quỵ, ung thư hay phẫu thuật phức tạp. Trong mỗi trường hợp như vậy, sự lo sợ càng đưa các thành viên trong gia đình lại gần nhau hơn.

Cha hoặc mẹ bạn bị ốm, bị bệnh. Quả là điều khó khăn cho tất cả mọi người. Việc bạn làm gì chẳng còn làm ai, thậm chí cả chính bạn, quan tâm nữa. Cả gia đình đều sợ hãi, lúc nào cũng có nước mắt, đi nhẹ nói khẽ. Tiền dành dụm đổ hết vào các hoá đơn bệnh viện. Có thể là bạn sẽ phải đảm nhận nhiều trách nhiệm ngoài khả năng của mình trong thời gian khó khăn này.

Hãy tâm sự về những nỗi lo lắng của mình với mọi người. bày tỏ tình yêu của bạn với bố hay mẹ đang ốm bằng những lời an ủi, vòng tay ôm mang đầy tình yêu thương, hoặc cũng có thể viết một lá thiệp. Những lúc bị ốm là những lúc cha mẹ cần đến sự có mặt của con cái nhiều nhất, vì vậy bạn hãy tỏ ra mình là người con hiếu thảo, ngoan ngoãn và thực sự biết quan tâm đến cha mẹ. Nếu như nỗi căng thẳng quá lớn, hãy tâm sự với một người thân, một người bạn, hoặc người lớn nào đó không nhất thiết phải là thành viên trong gia đình.

Nếu cha mẹ bạn bị mất việc làm

Hãy tỏ ra thông cảm. Có thể lòng tự ái của cha mẹ đang bị tổn thương, và chỉ có sự thông cảm của bạn, cùng với tình yêu, sự tôn trọng mới có thể làm cho cha mẹ thấy xúc động. Cha mẹ bạn có thể trở nên cáu kỉnh, thu mình, ngủ suốt ngày hoặc uống rượu nhiều hơn bình thường. Hãy cân nhắc việc cắt giảm chi tiêu cá nhân, và xem xét liệu bạn có thể kiếm thêm tiền bằng cách đi trông trẻ hoặc công việc nào khác. Đây là lúc họ cần tình yêu của bạn nhiều nhất đấy. Hãy tận dụng thời gian rảnh rỗi này của cha mẹ để gia đình cùng nhau làm một việc gì đó như đi dạo, nấu ăn, thăm vườn thú, chơi trò chơi. Điều này sẽ tốt cho cả bạn và cha mẹ. Những khủng hoảng trong gia đình là cơ hội khiến mọi người xích lại gần nhau hơn.

Tư vấn không đảm bảo hạnh phúc nhưng là bước đi đúng hướng

Liệu pháp tâm lý luôn cần cho người đủ sáng suốt để nhận ra rằng mình có thể hạnh phúc hơn. Một bác sĩ tâm lý chuyên nghiệp có thể giúp đỡ mang lại sự hạnh phúc đó. Liệu pháp tâm lý không phải là một biện pháp nhanh chóng, nhưng chỉ sau vài lần trị liệu cũng có thể mang lại kết quả khác biệt.

Không phải cứ mỗi lần đau bụng là lại đến bác sĩ, tôi cũng không khuyên các bạn quá lạm dụng sự giúp đỡ bên ngoài mỗi khi bạn gặp chuyện buồn.

Đây là những dòng tôi viết trong nhật ký khi tôi 16 tuổi:

Cuộc sống cứ lặp đi lặp lại. Chẳng có ai để trò chuyện, mà mình thì không hề muốn cô đơn. Mình phát chán vì áp lực, thậm chí áp lực ngang hàng. Mình phát chán vì cứ bị nhắc nhở phải đưa Eric đi đây đi đó. Mình phát chán vì giáo viên lái xe của mình tán tỉnh Daniella. Mình phát ốm vì ông chủ của mình ở cửa hàng thuốc nghĩ rằng mình dễ bị xúc động. Mình phát ốm vì căn phòng bừa bộn của mình - chẳng bao giờ mình thêm dọn. Mình phát ốm vì bệnh mất ngủ - bảy giờ đã là 1h sáng rồi. Mình phát chán vì chơi piano mãi không khá - mình cũng chẳng thêm tập nữa.

Có nhiều vấn đề, nhiều nỗi buồn không thể giải quyết một mình. Nếu bạn nghiện rượu hay muốn tự tử, đang tự làm đau mình hoặc nhịn đói, có lẽ bạn cần đến sự hỗ trợ từ bên ngoài để hồi phục. Nếu bạn bị lạm dụng hoặc đối xử tồi tệ, việc nói chuyện với một bác sĩ tâm lý có thể góp phần đẩy nhanh quá trình chữa bệnh. Nếu cha mẹ bạn ly hôn, hoặc em gái bạn qua đời, một người ngoài biết thông cảm có thể giúp bạn đối mặt với nỗi phiền muộn. Nếu ý nghĩ về nộ hôn làm bạn sợ chết khiếp, một nhà tư vấn có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn với bản

năng giới tính của mình. Nếu bạn hay ăn cắp đồ trong siêu thị hoặc thích chè chén say sưa, một nhà tư vấn có thể giúp bạn kiểm soát những ham muốn của mình. Nếu thường xuyên bị trầm uất, một nhà tâm lý có thể giúp bạn trở nên hào hứng trở lại. Đôi khi bạn cảm thấy bị tù túng một cách vô lý. Một bác sĩ tâm thần có thể tìm ra rằng sự ức chế của bạn là hậu quả của việc mất cân bằng hoá chất nào đó, nếu vậy, ông ta có thể kê cho bạn những loại thuốc cần thiết, có thể là Prozac, Zoloft, hoặc Paxil. Việc tìm ra liều lượng của loại thuốc cần thiết không hề dễ dàng, thậm chí có thể cứu được cả cuộc đời bạn, tuy nhiên nhiều khi thuốc cũng có những tác dụng phụ.

Việc tìm sự giúp đỡ thông qua tư vấn không hề đảm bảo hạnh phúc ngay lập tức cho cá nhân hay gia đình. Nhưng tư vấn là một bước đi đúng hướng.

Làm thế nào có thể tìm một nhà tâm lý tốt?

Người tư vấn tại trường có thể giữ kín giúp bạn và những lần gặp gỡ để tư vấn sẽ là bí mật của bạn. Nếu bạn tham gia vào một nhà thờ Thiên chúa giáo hay một giáo đường Do Thái, luôn có những dịch vụ tư vấn miễn phí, điều này tất nhiên chỉ có thể giúp bạn nếu như vị tu sĩ đó là người bạn yêu quý và tin tưởng. Bác sĩ của gia đình bạn cũng có thể giới thiệu một nhà tâm lý học, một bác sĩ tâm thần, một nhân viên xã hội. Bạn cũng có thể gọi điện đến các trung tâm tư vấn tâm lý gia đình, sức khỏe...

Có thể tất cả những gì bạn cần là liệu pháp tâm lý. Việc đi hỏi ý kiến bác sĩ tư vấn chưa hẳn đã mất thời gian như bạn tưởng.

Nếu bạn cảm thấy là không tôn trọng hoặc không thoải mái với một nhà tư vấn nào đó thì hãy tìm những nhà tâm lý khác. Hoặc bạn cũng có thể thử trị liệu tâm lý theo nhóm hay gọi tới một đường dây nóng, tìm thông tin trên mạng, xem lướt một số cuốn cảm nang miễn sao có thể đem lại được cho bạn sự thoải mái, sáng suốt và cảm giác yên lòng.

Cũng có thể điều bạn thực sự cần làm là nói chuyện với bản thân. Có thể cha mẹ bạn luôn xúc phạm và cho rằng bạn chẳng làm gì nên hồn, và bạn lại chứng tỏ là họ đúng. Và thay vì nói: “Làm tốt đấy!” với bản thân mình, thì bạn lại nói: “Minh thực là bất tài”. Nếu vậy, hãy thay đổi. Nếu như bạn phải ị ạch đập xe trong 15 phút đồng hồ, thay vì than phiền: “Thật là vất vả”, hãy nói: “Ái chà- coi như mình tập thể dục”...

Điểm cốt yếu ở đây là làm thế nào để cảm thấy dễ chịu hơn. Việc sử dụng thuốc hoặc điều trị bằng liệu pháp tâm lý có thể giúp ích cho bạn. Hoặc bạn có thể tự điều chỉnh cách nghĩ và hành vi của mình. Nếu bạn ăn không ngon, hoặc mất ngủ, không thể tập trung làm việc vì gặp khó khăn, cũng đừng để mình bị sụp đổ hoàn toàn. Nếu có người ghen tị vì sự nổi tiếng, thu nhập hay trí thông minh của bạn, mà bạn thì không thể nhìn thấy gì khác ngoài 8.600 lý do khiến cho bạn luôn cảm thấy khổ sở, thì hãy tìm sự giúp đỡ. Đây chẳng phải điều gì đáng xấu hổ. Điều bất công đối với bạn và người thân là thường xuyên thấy trầm uất, dù có lý do cụ thể hay không, mà không làm gì ngoài việc than thân trách phận. Và bởi vì tâm trạng cũng lây truyền như bệnh cảm, những người thân của bạn, vì thường xuyên phải chịu đựng những chuyện sầu não của bạn, cũng phát điên hoặc tránh xa bạn đấy.

Tự tử ở tuổi vị thành niên

Tỷ lệ tự tử ở nữ thiếu niên cao hơn ở nam, nhưng những trẻ vị thành niên nam lại hành động một cách quyết liệt và có tỷ lệ tự tử thành công cao gấp 4 lần ở nữ. Trong nhóm tuổi từ 15 đến 24, tự tử là nguyên nhân tử vong thứ 3, sau các nguyên nhân bị giết và tai nạn - mà trong đó nhiều trường hợp có thể là tự tử. (Nhiều vụ tự tử được báo cáo là tử vong do tai nạn, ngay cả khi nạn nhân cố tình lái xe đâm vào tường, hoặc uống quá nhiều thuốc ngủ).

Đôi khi, những vụ tử tử là kết quả của một phản ứng dây chuyền. Một ai đó tự tử và sau đó một người bạn cùng lớp hoặc một người thân cũng bắt chước, cứ như thể người đầu tiên đã biến việc tự tử thành hợp pháp hoặc đáng tán thành. Đây là một dạng hiệu ứng dây chuyền kinh khủng - tự tử không bao giờ là việc đáng tán thành.

Số vụ tự tử đã cao, số vụ tự tử không thành còn cao hơn. Nhiều người tìm cách tự làm đau mình như một hành động kêu gọi sự giúp đỡ, hy vọng ai đó tìm thấy và cứu. Nhiều người đã được cứu kịp thời, nhưng cũng có nhiều người thì không.

Không có gì đáng buồn hơn chuyện một thiếu niên tự kết liễu đời mình. Trầm uất là bệnh khá phổ biến và nguy hiểm, nhưng bệnh này cũng có thể chữa trị được. Nhiều thiếu niên bị trầm cảm vẫn trở thành những người trưởng thành hạnh phúc. Thách thức ở đây là phải vượt qua được những giai đoạn khó khăn, giống như những ngọn nến sinh nhật già vẫn cháy mãi dù có chuyện gì xảy ra. Ai cũng có những lúc khó khăn, nhưng đều có thể vượt qua và tiếp tục sống.

Bạn có người bạn hoặc người anh chị em nào đang nói về chuyện tự tử hay không? Ai có xu hướng gặp tai nạn nhiều hơn bình thường? Ai đang chán ăn, hay mất ngủ? Ai đó đột nhiên cho đi những thứ đồ sở hữu quý giá hoặc từ bỏ mọi thứ? Đừng xem nhẹ những dấu hiệu này. Bạn có trách nhiệm với người đó hoặc với chính lương tâm bạn, hãy thông báo cho người lớn. Hãy nghe bạn mình một cách nghiêm túc. Bây giờ chứ không phải sau này.

Thế còn chính bạn thì sao? Thiếu gì lý do có thể làm bạn tuyệt vọng cũng như có nhiều lý do làm bạn vui. Đã có lúc nào bạn nghĩ về chuyện tự tử hay chưa? Có thể bạn đã nghĩ: “Hãy để họ thấy”, và sau đó nhận ra rằng tự tử cũng cho bạn thấy nữa. Nếu bạn đã từng thử tự tử hoặc đã xem xét vấn đề này một

cách nghiêm túc, chúng tôi khẩn thiết yêu cầu bạn hãy đi gặp tư vấn tâm lý.

Người nào có xu hướng muốn tự tử một cách nguy hiểm có lẽ sẽ phải trải qua vài tuần hoặc vài tháng điều trị tại các bệnh viện tâm thần cho đến khi các bác sĩ tìm ra cách chữa trị hiệu quả nhất. Nhưng vài tuần có đáng là bao so với cả cuộc đời. Việc hồi phục không thể diễn ra trong một sớm một chiều. Những gợi ý hiệu quả dành cho những thiếu niên bị trầm cảm (như là Hãy tham gia dã ngoại đi! Đi hóng gió đi! Hãy học thật tốt khoá học này!) cũng trở nên không phù hợp hoặc không có tác dụng. Tuy vậy, thuốc chống trầm cảm và phương pháp trị liệu phù hợp có thể làm nên điều khác biệt. Nếu bạn đã từng ở trong tình huống mà ngay cả những bác sĩ tâm lý đang điều trị cho bạn và thuốc cũng không tỏ ra có ích, thì hãy nói ra. Bạn có thể nói chuyện với một bác sĩ khác, và thử cách điều trị khác. Sức khoẻ tinh thần của bạn cũng quan trọng không kém gì sức khoẻ thể chất. Trầm cảm ở mức độ nghiêm trọng không phải là điểm yếu mà là một căn bệnh.

Mỗi năm có rất nhiều thanh thiếu niên tự kết thúc đời mình, để lại sự tan vỡ, đau đớn và hối hận khôn nguôi. Nhưng cũng có nhiều người tái hoà nhập được với mọi người và tiếp tục sống. Nếu bạn từ bỏ cuộc sống này, tất cả đã kết thúc. Không còn phim ảnh. Không còn những bữa tối nơi nhà hàng. Không còn những giấc ngủ trưa ngọt ngào trên võng. Không còn những lần đi dạo trên bãi biển. Không âm nhạc. Không còn đại học. Không còn cơ hội đi Paris. Không còn cơ hội làm việc và tìm một người bạn đời tuyệt vời. Không có con. Không có cháu.

Nếu bạn đang cảm thấy nặng nề và mệt mỏi, tôi không khuyên bạn: “Cứ làm gì tuỳ thích”, mà tôi nói: “Hãy tìm sự giúp đỡ”. Tôi cũng không nói rằng: “Đó là cuộc sống của bạn, bạn muốn chết thì cứ việc”. Bởi vì tôi biết rằng bạn không hề muốn

chấm dứt cuộc sống của mình. Tôi nghĩ bạn chỉ muốn thay đổi cuộc sống của mình. Đó là sự khác nhau hoàn toàn.

Một người bạn thời niên thiếu của tôi cũng đã tìm cách tự tử. Ông Chúa là cô ấy tự tử không thành. Bây giờ cô ấy đã kết hôn, có con, có một công việc vui vẻ, và rất lấy làm cảm ơn số phận vì cô ấy đã có thêm cơ hội, vì cơn giận dữ thời niên thiếu đã không huỷ hoại tương lai của cô ấy.

Anh chị em

Người anh trai của cô bạn hàng xóm của tôi quá quyết rằng nếu cô ấy giữ một con ong nghệ giữa hai lòng bàn tay khum lại, con ong sẽ được thuần hoá. Sau nhiều tháng săn tìm, cô bé cũng bắt được một con, và làm như lời anh trai, và - hậu quả là gì thì các bạn chắc cũng đoán ra.

Tôi có hai người anh em trai, Mark và Eric. Cả ba chúng tôi nhìn chung là hoà thuận, nhưng cũng có khi cãi vã, có khi chơi khăm nhau. Tất cả đều được tôi ghi trong nhật ký của mình.

Mình chuẩn bị đi ngủ thì phát hiện ra là Eric đã đặt báo thức cho đồng hồ của mình lúc 2 giờ sáng!... Mark và mình đã cố trêu Eric là anh ấy đang bắt đầu hơi... Eric thì nói về những tội của mình hàng nửa tiếng đồng hồ, và còn nói rằng giả như anh ấy là con một... Eric giận mình đến nỗi đóng sập cánh cửa chính mạnh khiến cho kính cửa sổ bị vỡ, Eric càng tức hơn vì chính anh ấy sẽ phải trả tiền thay kính... Mình lái xe đến nhà Jen, nhưng Eric lại đạp xe đến và lái xe đi chỗ khác. Khi mình chuẩn bị về nhà, mình cứ tưởng xe đã bị mất cắp và suýt phát điên... Judy, Eric và mình đi thăm Mark tại trường Đại học Brown. Chuyến đi thật vui, chỉ trừ việc phải mang cho Mark và em của anh ấy mấy chiếc bánh nướng, và quả là tại mình đã làm phiền rất nhiều. Ví dụ, Mark chuẩn bị có kỳ thi quan trọng và tại mình

đã không cho anh ấy thời gian để ôn. Tụi mình đã chê bai rất nhiều căn phòng bừa bộn của anh ấy. Tụi mình bắt họ phải tìm thêm chỗ ngủ. Tụi mình để một quả chuối đã lột vỏ trong chần của Mark khiến anh ấy tưởng là một cái gì đó. Minh đậu xe sai chỗ và cảnh sát đã kéo nó đi, Mark phải trả tiền để lấy nó về. vv...

Bằng cách nào đó, chúng tôi đều tha thứ cho nhau, và bây giờ chúng tôi rất hoà thuận (ồ, thật ra thì không phải lúc nào cũng hoà thuận, nhưng phần lớn là như thế).

Trở thành người bạn cả đời với anh chị em mình không phải là chuyện dễ dàng. Nhưng một người anh chị em mãi mãi là một người anh chị em. Sự gắn kết giữa các bạn với nhau có khi càng thêm bền chặt vì những trò nghịch ngợm mà các bạn chia sẻ. “Một giọt máu đào hơn ao nước lã”, và thực tế là bạn luôn có thể dựa vào gia đình mình khi bạn bè làm bạn thất vọng. Bên cạnh đó, còn ai khác có thể hiểu bạn và cha mẹ bạn đến tận gan ruột và luôn nhớ đến ngày con mèo con của bạn bị mắc kẹt trong tủ đựng hồ sơ và rằng bà ngoại khi nào đến chơi cũng mang theo kẹo mà bà tự làm.

Tôi biết là mình đang miêu tả mọi chuyện thật quá tốt đẹp, nhưng bạn có thể cảm thấy bị kẹt giữa bà chị gái kẻ cà, lẩm cẩm và một cậu em trai hung hăng. Hoặc bạn có một bà chị hoàn hảo 100%, ngoan ngoãn hết mực, và chỉ bạn biết rằng đằng sau bề ngoài quyến rũ đó là một người ngốc nghếch. Anh chị bạn là mãi mãi? Có lẽ chẳng cần ai nhắc bạn cũng nhớ điều này.

Thật tuyệt vời khi mà các thành viên trong gia đình cảm thấy thoải mái bên nhau. Còn nếu như bạn đã thấy mọi chuyện quá bình thường đến mức không muốn tỏ ra thân ái, lịch sự hoặc quan tâm đến cuộc sống của các thành viên khác trong gia đình thì điều dễ hiểu là các cuộc trò chuyện sẽ trở nên rất khó khăn.

Kể ra cũng khó thân mật được với người luôn tranh giành với bạn đủ mọi thứ từ nhà tắm, máy tính, điện thoại, và tivi cho đến sự quan tâm của cha mẹ. Việc va chạm là điều không tránh khỏi.

Hoà thuận với anh chị em là một việc đáng làm. Sau đây là một số lời khuyên.

- Nếu bạn và em gái mình suốt ngày cãi nhau, hãy nhớ rằng cả hai đều hạnh phúc hơn nếu giảng hoà. Hãy nói: “Đừng cãi nhau nữa. Chẳng ai trong chúng ta thích chuyện này cả. Hãy cố gắng thử hoà thuận với nhau ngày hôm nay”. Sau đó thử xem một ngày theo quan điểm của người kia. Hãy khen ngợi thay vì chê bai. Và xem loại kẹo mà nó ưa thích là loại nào, rồi để vài cái vào bàn của nó, hoặc gửi cho nó vài bức thư điện tử ngỏ ngò.

- Nếu bạn thấy ghen tị với anh trai, thì hãy nói cho anh ấy biết. Có thể anh ấy cũng ghen tị hoặc thán phục những gì bạn có, và thực lòng thì nhiều khi anh ấy cũng cảm thấy không an tâm.

- Nếu bạn nghĩ rằng cha mẹ mình yêu em gái hơn, đừng hy vọng là họ sẽ nhận ra sự ghen tị của bạn, bạn hãy nói: “Bố mẹ luôn phớt lờ con!”, có thể họ sẽ nói: “Không phải thế đâu”. Nhưng nếu bạn nói: “Con cứ như là vô hình trong mắt bố mẹ vậy” có thể họ sẽ trả lời một cách triu mến. Bây giờ hãy tự hỏi mình tại sao cha mẹ lại quan tâm tới em gái hơn. Nó có ốm không? Nó sắp lấy chồng vào tháng sau? Hãy kiên nhẫn, cha mẹ không yêu em gái hơn bạn đâu, chẳng qua lúc này nó cần cha mẹ hơn.

- Nếu cha mẹ yêu quý bạn hơn, hãy nói những điều như: “Emma nhà mình thật là một diễn viên giỏi” hoặc: “Bố mẹ có biết là Sierra giỏi môn khoa học thể nào không?”. Khi bố mẹ bạn phạm sai lầm là thiên vị trong đối xử với con cái, bạn và anh chị em của bạn có lẽ sẽ trở nên hay ganh đua và ghen tị nhau hơn. Hãy khen anh chị em bạn nhiều và trực tiếp hơn nữa.

- Nếu anh trai bạn ra vẻ mình biết mọi điều, hãy nói với anh ấy là bạn rất vui nếu nhận được sự giúp đỡ của anh ấy khi cần đến, nhưng bạn mong là anh ấy không nhiệt tình khuyên nhủ quá khi bạn không yêu cầu. Hãy nói là bạn muốn tự mình suy nghĩ, chứ không phải là nghe theo hoặc phản đối ý kiến của anh ấy. Có thể là anh ấy đang ở giai đoạn muốn chứng minh là mình đã trưởng thành. Mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp hơn khi cả hai đều tự lập.

- Nếu như trước đây bạn luôn tôn thờ chị gái mình, rồi một ngày bạn nhận thấy chị ấy cũng chỉ là một người bình thường, đó gọi là sự trưởng thành. Điều này rất bình thường – nhưng không có nghĩa là bạn từ bỏ việc đối xử một cách tuyệt vời với chị gái mình.

- Nếu chị gái bạn thực sự thú vị, hãy bỏ thói cạnh tranh với chị ấy và tập trung vào tìm hiểu những điều thú vị của bản thân. Hãy coi gia đình như một “đội”: Mỗi thành viên trở nên tốt hơn thì cả đội sẽ trở nên mạnh hơn.

- Nếu bạn và anh chị mình là đối thủ cạnh tranh tại trường học hoặc trong thể thao, hãy tìm ra lĩnh vực bạn thích nhất và tập trung hoàn thiện mình trong nhiều lĩnh vực thể thao hoặc học tập khác (trừ khi cả hai đều tuyệt đối yêu thích cùng một lĩnh vực). Học cách hợp tác và thỏa hiệp với anh chị giúp bạn học cách giải quyết với người ngoài.

- Nếu em trai bạn luôn muốn quấy rầy bạn, hãy dành thời gian cho nó, nhưng giải thích rằng sau đó bạn phải có thời gian cho riêng mình. Nếu thỉnh thoảng bạn chú ý tới nó và để nó gặp gỡ bạn bè của bạn, nó sẽ càng tôn trọng thời gian riêng của bạn.

Nếu em gái bạn “cướp” mất bạn trai của bạn, hãy nói với nó rằng điều đó làm bạn tổn thương. Và rằng bạn mừng là nó cũng có tiêu chuẩn chọn bạn trai giống bạn, nhưng ngay cả khi nó ‘chiếm’ được Ethan, nó vẫn mất nhiều hơn là giành được. Có

thể là nó đang hy sinh tình cảm chị em vì một chuyện tán tỉnh lãng mạn.

- Nếu bạn muốn hiểu anh trai mình hơn, hãy trò chuyện và lắng nghe. Thay vì làm mọi việc một mình, hãy làm cùng nhau và nói chuyện. Cùng đạp xe và hỏi lời khuyên của anh ấy hoặc nói với anh ấy những gì bạn thích nhất ở người anh của mình. Hãy mở cánh cửa vào tâm hồn anh ấy và tin tưởng anh ấy như một người bạn thân. Hãy hỏi anh ấy về những gì mà anh ấy lo lắng. Hãy từ bỏ thói quen chế giễu nhau.
- Nếu bạn thích bạn của anh trai và nghĩ rằng đây là một tình cảm song phương, có thể, chỉ là có thể thôi, anh ấy sẽ giúp dàn xếp một cuộc hẹn tình cờ tại sân chơi bowling.
- Nếu bạn chung phòng với em gái, hãy thử đề ra một số quy định về sự ngăn nắp và riêng tư, và cố không để ý đến những chuyện lật lật. Hãy bình tĩnh nói chuyện với nhau về những gì bạn thích và không thích về cách bố trí phòng. Bạn cũng có thể xem xét việc căng một tấm màn hoặc bình phong để ngăn đôi phòng.
- Nếu em gái bạn được phép làm những gì mà bố mẹ bạn hỏi đó không cho bạn làm, hãy chấp nhận chuyện này. Có thể là em gái bạn đã phát ghen vì hồi nhỏ bạn có nhiều ảnh hơn, và giờ bạn có điện thoại di động còn nó thì không. Bạn sẽ luôn có lý do để nói: “Không công bằng!” nhưng hãy cố tìm lý do để chấp nhận một cách thoải mái.
- Nếu chị gái bạn đi nghỉ trại hè hoặc đi học đại học, hãy gọi điện, viết thư, gửi e-mail hoặc kẹo bánh. Làm như vậy sẽ thắt chặt hơn sự gắn bó giữa hai người.
- Nếu bạn nghĩ em gái mình là đứa ngốc nghếch, đừng có chế giễu nó nếu không nó càng trở nên mất tự tin và căm ghét bạn. Hãy khen ngợi những gì nó làm và củng cố lòng tự tin của nó.

- Nếu anh trai bạn sắp kết hôn và bạn sợ là sẽ không còn được gần gũi với anh ấy nữa, có thể bạn sẽ cảm thấy ghen tị và bị bỏ rơi (tôi cũng cảm thấy như vậy khi Eric lấy vợ), nhưng hãy cảm ơn anh trai vì đã giúp bạn có thêm một người chị dâu.

- Nếu anh trai luôn chế giễu bạn vì anh ấy tin rằng anh ấy làm mọi chuyện tốt hơn bạn, hãy chứng minh là anh ấy sai bằng cách bạn làm tốt hơn.

- Nếu những thói quen ăn uống thời gian gần đây của em gái làm bạn lo lắng, hãy nói: “Chị rất lo lắng vì dạo này em gầy (hoặc uống nhiều rượu quá). Có chuyện gì làm em lo lắng không?” Đừng mong đợi là em gái bạn sẽ cảm ơn và sửa đổi ngay lập tức, hãy tiếp tục bày tỏ sự thương yêu, và dần dần em gái bạn sẽ đánh giá cao sự quan tâm đó. Nếu bạn vô cùng lo lắng, hãy nói chuyện với bố mẹ. (Tôi không khuyên bạn đi tố cáo với cha mẹ chuyện em gái bạn uống một cốc bia. Ý tôi là hãy tìm sự giúp đỡ nếu bạn nghĩ rằng chị hoặc em gái bạn đang mất kiểm soát).

Có lẽ như vậy là quá đủ "nếu" rồi phải không? Thật khó mà kể hết ra đây bởi vì mỗi gia đình, mỗi anh chị em, mỗi tình huống đều khác nhau. Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố, lứa tuổi và mối quan hệ, quy mô gia đình và khoảng cách lứa tuổi, thứ tự sinh.

Các chuyên gia tin rằng vị trí của bạn trong gia đình có liên quan đến vị trí của bạn trong xã hội. Họ cho rằng:

- Người con lớn trong gia đình, là người trưởng thành trước và thường có vai trò dạy dỗ những đứa em, có xu hướng là những người thông minh, diễn đạt mạch lạc và có tham vọng, tuy nhiên những người này có thể hơi bướng bỉnh hoặc hay lo lắng.

- Người con giữa, vì có vai trò là một nhà ngoại giao trung gian hoặc trọng tài (và cũng thường có cảm giác bị bố mẹ bỏ rơi) khi lớn lên có xu hướng dễ gần và hoà đồng với xã hội.

- Người con út, là trung tâm chú ý của cả nhà, lớn lên sẽ tự tin, vững vàng, hoà đồng – và hơi hư vì được nuông chiều.

Tất nhiên cá nhân quan trọng hơn rất nhiều so với vị trí trong gia đình. Ngoài ra, nếu bạn không phải con giữa mà là con gái duy nhất trong gia đình có 5 người, bạn sẽ được chú ý nhiều hơn. Còn nếu bạn là con sinh sau anh chị em khác rất xa, đôi lúc bạn có thể cảm thấy mình như con duy nhất trong gia đình vậy.

Cảm giác là con duy nhất như thế nào? Còn tùy từng trường hợp. Chị dâu Cynthia của tôi nói: “Khi tôi đến nhà người khác, tôi nghĩ: “Đây là nơi tuyệt vời để đến chơi, nhưng mình không muốn sống ở đây, nơi này bất ổn quá”. Thuận lợi của việc làm con một là bạn được quan tâm trọn vẹn, luôn được yêu thương, không phải ở chung phòng với người khác, chẳng bị ai bắt nạt, sớm học cách tự lập trong cuộc sống, phát triển trí tưởng tượng. Còn điểm bất lợi là bạn sẽ “được” cha mẹ để ý thường xuyên hơn, cảm giác cô đơn hơn, khó hiểu được những chuyện vui của bọn con trai và bạn đầu thường hơi khó hoà nhập vào nhóm bạn của mình. Nếu là con độc nhất, bạn hãy cố gắng xây dựng tình bạn gần gũi, gắn bó và nếu cha mẹ cho phép, hãy nuôi một con vật (chó, mèo chẳng hạn), nó sẽ có vai trò như một thành viên trong gia đình (tôi đã nuôi một chú mèo xiêm dễ thương trong 18 năm đấy).

Mẹ chồng tôi có một người em sinh đôi. Bà có thuận lợi là luôn có bạn chơi cùng nhưng đôi lúc không được như ý bởi chẳng bao giờ cha mẹ là của riêng mình. Một số cặp sinh đôi rất hoà hợp với nhau, một số xung khắc ghê gớm, nhưng phần lớn đều có cả hai đặc điểm trên. Nếu bạn nằm trong một cặp sinh đôi, hãy tính chuyện học ở các trường khác nhau. Mỗi quan hệ

giữa hai người sẽ không bao giờ nhạt đi, và cả hai được phát triển những nét riêng. Cứ 70 trẻ em thì có một cặp sinh đôi (hiện tỷ lệ này đang tăng lên do tác động của các loại thuốc liên quan đến sinh sản).

Nếu bạn là con nuôi, có thể bạn không biết cha mẹ đẻ hoặc anh chị em ruột của mình. Nhưng bạn cũng biết rằng những gia đình cùng sống dưới một mái nhà và yêu thương nhau đều gần gũi nhau như những gia đình khác, thậm chí còn hơn thế.

Cha/mẹ kế và anh chị em không cùng cha/mẹ

Khi đề cập tới bố mẹ kế và con riêng của một trong hai người, thấy rằng việc làm quen với các thành viên trong gia đình mới có thể rất phức tạp.

Trong khi một nửa số trẻ em Mỹ sống cùng cả cha và mẹ đẻ, có tới một phần tư chỉ sống với một trong hai người (thông thường là sống với mẹ). Một số bà mẹ đơn độc chưa bao giờ kết hôn hoặc có ý định tái hôn. Nhiều người đã từng có gia đình. Có tới một phần ba người Mỹ sống trong tình trạng gia đình “rô rá cập lại”.

Khi tôi đã lớn, cha tôi mất và mẹ tôi đi bước nữa. Cha dượng tôi lại mất và mẹ tôi lại tái hôn. Vì thế tôi có nhiều anh chị em không cùng cha/mẹ. Trong số này có một vài người tôi rất quý nhưng cũng có người tôi hiểu ít hơn.

Nếu bạn là con riêng, bạn có thể kết bạn với người nào đó trong gia đình mới không? Một số thanh thiếu niên chấp nhận việc bố/mẹ họ qua đời hoặc ly hôn và đón chào những thành viên gia đình mới. Một số khác cảm thấy tức giận, khó chịu hay thấy bị đe dọa bởi sự thay đổi. Bạn có thể ước rằng cha/mẹ kế ra đi hay ước mơ có một bà tiên đưa bạn thoát khỏi tình trạng này.

Nếu bạn thấy rằng cuộc sống hạnh phúc hơn trước khi có cha/mẹ kế hay bạn tình của cha/mẹ, hãy ghi nhớ những điều sau:

- Bạn có thể buồn bực vì thấy mình như bị bỏ quên. Sự quan tâm của cha/mẹ trước kia dành cho bạn thì nay dành cho cả một người khác. Hãy bảo cha/mẹ đi dạo, mua sắm, ăn trưa hay đi đâu đó với riêng bạn. Hãy hẹn thực hiện việc này, có thể là một tuần/lần. Khi đó có thể chỉ có hai người, cũng có thể là một câu lạc bộ với một vài người bạn và cha mẹ của họ. Hãy tạo cho những cuộc hẹn này ý nghĩa tích cực chứ đừng coi là cơ hội để bạn tách cha/mẹ khỏi “đối thủ” của bạn.

- Bạn có thể tức giận với cha/mẹ kế vì bạn nhớ cha/mẹ đẻ của mình. Thậm chí bạn còn cảm thấy mình là “kẻ phản bội” khi tỏ ra thân thiện với “người mới”. Nhưng hãy tỏ ra công bằng. Đối xử với cha/mẹ kế như một giáo viên dạy thay hay chỉ đồ tội cho họ về những mâu thuẫn trong gia đình chỉ làm cho cuộc sống của mọi người khó khăn hơn. Thân thiện với “người đến sau” không hề làm suy giảm tình cảm của bạn với cha/mẹ đẻ, cho dù nó làm bạn ít mơ tưởng hơn đến việc cha mẹ đẻ sẽ quay lại với nhau.

- Hãy cố gắng hạnh phúc với hạnh phúc của cha mẹ. Bạn luôn cần có những bạn bè cùng lứa. Vì vậy, dù cha/mẹ có yêu quý (thậm chí tôn thờ bạn) tới mức nào thì cũng có những lúc họ cảm thấy cô đơn và cần sự chia sẻ từ người lớn.

- Hãy bớt nặng nề: Khi có người khác quan tâm tới cha/mẹ, bạn sẽ không còn cảm thấy thoải mái như trước nữa. Nhưng bạn sẽ được tự do hơn khi đi chơi với các bạn hoặc đi học xa nhà.

- Ai là họ hàng khôn ngoan nhất? Ai là người bộc trực nhất? Anh chị em họ chẳng? Hay bác gái? Hãy đến với họ và nhận những lời khuyên bổ ích.

- Hãy tìm những bạn hoặc bạn cùng lớp, đi chơi với họ để tán chuyện, phàn nàn hoặc trao đổi những cách có thể vượt qua khó khăn.

- Hãy cố gắng nghĩ về cha/mẹ kế như một người mang lại ảnh hưởng tích cực chứ không phải “kẻ phá hoại” và tạo điều kiện cho quan hệ giữa bạn và người đó phát triển. Nếu họ có con riêng ở nơi khác, chính họ cũng cảm thấy mình là “kẻ phân bội” như bạn đã thấy khi phải xây dựng một mối quan hệ mới.

- Hãy cố gắng không để cho cảm nhận của bạn về cha/mẹ kế phụ thuộc vào việc ông/bà ấy là người hào phóng hay bi quan. Nếu ông/bà ấy muốn bạn tuân theo một loạt quy định mới trong gia đình, thì hãy có một cuộc nói chuyện nghiêm chỉnh về những nhượng bộ và những điều “có đi có lại”.

- Hãy tạo thời gian để làm quen bởi vì chắc chắn sẽ không thể có sự êm ấm ngay tức khắc. Một gia đình có thể cần 1-2 năm để ổn định, thậm chí còn lâu hơn nếu bạn chỉ gặp gỡ các thành viên gia đình trong các kỳ nghỉ cuối tuần, nghỉ giữa kỳ.

- Đừng quên rằng không chỉ có bạn là người phải điều chỉnh, cha/mẹ kế của bạn cũng phải như vậy. Ông/bà ấy yêu cha/mẹ bạn nhưng khi cưới là một chuyện khác. Đừng cảm thấy đó là điều không tốt. Nếu bạn muốn có quan hệ gần gũi hơn, một trong những cách có thể áp dụng là: “Mình quả là thuộc loại cứng đầu, nhưng mình sẵn sàng để cho quan hệ hai bên tốt hơn”. Như thế có sáo rỗng không? Có thể, nhưng cũng có thể hiệu quả đấy.

- Nếu bạn đã cố mà không thể, thôi thì học cách đối xử với cha/mẹ kế sẽ dạy cho bạn sự kiên nhẫn, chịu đựng và các kỹ năng sống. Xem cách cha/mẹ kế đối xử với các thành viên trong gia đình sẽ cho bạn hiểu hơn về cuộc sống của các gia đình khác thế nào. Nếu tình hình quá tệ, bạn có thể chuyển đến ở với cha/mẹ đẻ, với họ hàng hoặc một người bạn.

- Con riêng của cha/mẹ kế tạo thêm sự hiểu lầm, cạnh tranh về các mặt tính cách, tình yêu thương cũng như thời gian vui vẻ

với những gì bạn đang có. Bạn không phải ngưỡng mộ con riêng của cha/mẹ kế nhưng nên cố gắng hướng tới sự hoà đồng, tình bạn và tình cảm gia đình. Trong một số trường hợp, anh em khác cha/mẹ lại sống hoà thuận hơn cả anh em cùng cha mẹ. Nếu bạn là người đến sau và bạn nghĩ rằng cô con gái của họ cảm thấy bị đe dọa, hãy nói: “Cả hai chúng ta đều biết rằng em chỉ thuộc về mẹ thôi, nhưng chị cũng muốn mẹ cố gắng làm cho chị cảm thấy thoải mái”. Nếu bạn là người đón những người mới, trước khi về ở với nhau, bạn hãy gọi điện hoặc viết thư với nội dung: “Đón mừng các bạn”. Cũng nên thấy rằng cha/mẹ bạn cũng sẽ cố gắng thể hiện thiện chí với những người mới.

Họ hàng

Những người họ hàng có chung hồi ức về khoảng thời gian bạn chưa ra đời, đã trải qua những thời kỳ khó khăn, những xung đột và tranh cãi như bạn đang trải qua bây giờ. Hẳn bạn không thích tất cả họ hàng nhưng có thể bạn ngưỡng mộ vài người, và một vài người có thể ngưỡng mộ bạn.

Nếu bạn còn đầy đủ ông bà, bạn thật may mắn. Hãy cho họ thấy rằng bạn yêu họ. Nếu một trong số ông bà đã mất trước khi bạn ra đời, hãy hỏi cha mẹ, chắc chắn cha mẹ sẵn sàng kể cho bạn nghe.

Hãy cố gắng tìm hiểu về những người họ hàng lớn hơn khi bạn có cơ hội. Hãy giữ liên hệ qua email, gửi ảnh, trực tiếp nghe những câu chuyện họ kể. Thời thơ ấu của họ thế nào? Cha mẹ của họ ra sao? Đây là thời kỳ khó khăn nhất hay hạnh phúc nhất của họ? Họ đã gặp gỡ thế nào? Họ tự hào về điều gì nhất?

Có thể bạn sẽ thấy những lời khuyên của họ hàng rất quý giá. Khi 16 tuổi, tôi đã viết trong nhật ký: “Ông nói với mình rằng ‘*hãy đấu với bọn con trai*’ chứ không bảo mình yêu nhưng bà nói rằng mình sẽ có cảm giác yêu và không được yêu nhiều lần

trước khi lập gia đình (bà đã đúng)". Nếu có máy quay phim hoặc ghi âm, có thể bạn sẽ muốn ghi lại những chuyện của ông bà đấy.

Hoặc bạn có thể ghi lại những câu chuyện mình được nghe. Món quà tuyệt vời nhất tôi dành cho cha là cuốn nhật ký gồm những trang hầu như trắng, trong đó tôi viết rất nhiều câu hỏi. Có những câu đơn giản như: "Ba thích kiểu thể dục nào nhất?" (ông viết "Chạy đến tủ lạnh, đi lấy thư, ký séc"). Một số câu hỏi khác nghiêm túc hơn như: "Khi gặp mẹ ba thấy thế nào?" (ông viết "Kể từ lần hẹn hò thứ ba, cả hai gắn bó với nhau mãi mãi"). Bây giờ cha tôi không còn, tôi không thể diễn tả được mình cảm thấy sung sướng thế nào khi có những suy nghĩ của ông do chính tay ông viết ra.

Nhiều năm trước, gia đình không sống xa nhau như hiện nay, ông bà thường sống với gia đình (hiện nay ở một số nơi vẫn vậy). Khi tôi sống ở một nông trang bên Pháp, ông Pépé và bà Mémé sống cùng chúng tôi như bác Ton Ton vậy. Tất nhiên có đôi lúc căng thẳng nhưng thật tuyệt vời khi đám trẻ có thể học hỏi được nhiều từ sự khôn ngoan, kỹ năng sống của người già và người già được thấy sức sống và sự nhiệt tình của lớp trẻ.

Khi những người yêu thương qua đời

Khi một người yêu thương qua đời, đó là điều tồi tệ nhất trong đời. Tôi sẽ nói rằng sau khi đau khổ, bạn sẽ trở nên cứng cáp hơn (nếu vượt qua được điều này, bạn có thể chịu đựng bất kỳ vấn đề gì khác), có thể có cái nhìn tốt hơn về những thất bại (bạn sẽ không nói "đây là ngày tồi tệ nhất trong đời" sau một bài kiểm tra kém), trở nên nhạy cảm hơn (khi đã từng trong hoàn cảnh đó, bạn có thể thông cảm hơn với nỗi đau của người khác), gia đình bạn cũng trở nên gần gũi nhau hơn.

Tất nhiên có thể bạn thà chấp nhận kém cứng cáp hơn, kém khôn ngoan hơn, kém nhạy cảm hơn, quan hệ gia đình kém gần gũi hơn để không phải thấy người thân yêu qua đời. Nhưng thân chết không từ ai. Nếu bạn may mắn sống lâu, có thể bạn sẽ phải đối mặt với việc nhiều người thân yêu qua đời.

Khoảng 5% số người Mỹ dưới 18 tuổi đã mất cha hoặc mẹ (hầu hết là mất cha). Nghĩ về việc người thân yêu qua đời có thể giúp chúng ta thấy ý nghĩa của cuộc sống ngắn ngủi, có thể nhắc nhở chúng ta về việc thể hiện tình yêu đối với những người làm cho cuộc sống của ta ý nghĩa hơn.

Nếu một người họ hàng sắp qua đời, lúc này là thời điểm thể hiện bạn yêu người đó thế nào và cho họ biết bạn sẽ rất nhớ họ. Sau khi người đó qua đời, bạn có thể viết về những kỷ niệm hoặc viết một vài dòng đọc trong lễ tang. Nếu đó là người họ hàng thân thiết và điều kiện cho phép, bạn có thể xin giữ một tấm ảnh, một chiếc khăn hay một vật lưu niệm.

Cha tôi mất trong khi ngủ, lúc đó tôi mới 18 tuổi. Tới giờ đôi lúc tôi vẫn khóc khi nghĩ về điều ấy; đôi lúc tôi vẫn nói “cha mẹ” khi phải nói “mẹ”.

Phải mất một thời gian dài tôi mới quen được cảm giác mất cha. Tôi cảm thấy thật may mắn là mình đã có một người cha luôn quan tâm, thay vì cảm thấy đau đớn rằng tôi chỉ có ông trong 18 năm.

Mất mát để lại những vết sẹo. Cha là người cổ vũ nhiệt tình nhất của tôi nên khi ông ra đi, tôi cảm thấy như mình bị bỏ rơi. Mẹ, anh trai và tôi cố gắng động viên nhau nhưng thực tế chúng tôi vẫn rất đau buồn. Đột nhiên một hố sâu xuất hiện và chúng tôi bị rơi vào bởi không biết phải dừng lại trước hố đó. Tôi cũng thấy mình có lỗi khi cứ khóc lóc, kể lể với mẹ. Bà cũng vừa mất đi một người chồng, thế mà tôi đã chằng động viên mà còn đòi hỏi bà an ủi mình.

Bảy tuần sau khi cha mất, tôi vẫn chưa thể ổn định, không thể làm việc, không thể chơi. Cuộc sống của cha đã chấm dứt còn cuộc sống của tôi thì dẫm chân tại chỗ. Một người bạn khuyên tôi: “Nói chuyện với ai đó”, gợi ý tôi nên tìm đến một bác sĩ điều trị. Những lời đó khiến tôi đau đớn vì tôi luôn giữ được tinh tảo như cha vẫn nói, nhưng tôi hiểu rằng bạn tôi đúng.

Điều tôi không biết là cần gọi cho ai (khi đó tôi không có những cuốn sách tiện lợi thế này). Bối rối, tôi tìm kiếm trong danh bạ điện thoại để tìm từ “Tâm lý”, từ “Điều trị” và từ “Tâm thần”.

Tôi run lên khi quay số điện thoại đầu tiên. Người nghe máy nói rằng sẽ có người gọi lại cho tôi sau kỳ nghỉ cuối tuần. Cuối tuần ư? Tôi không thể chờ đợi lâu thế được. Tôi gọi một số khác nhưng không có ai trả lời, tôi quay số thứ ba: “Cha tôi mất và...”, giọng tôi tắc nghẹn: “...tôi đang rất khó khăn chống chọi với điều đó”. Người phụ nữ ở đầu dây bên kia nói: “Bạn có muốn tới và nói chuyện không?”.

Tôi lấy xe đạp và tới Trung tâm điều trị khủng hoảng tâm lý thuộc bệnh viện Evanston, gặp một người phụ nữ tên Mickey Jordan. Tôi vừa khóc vừa nói chuyện với bà trong vòng một giờ liên tục. Tôi cho bà xem ảnh của cha, mô tả đám tang, nói với bà về những người trong thế giới của tôi. Trong vài tháng tiếp đó, chúng tôi gặp nhau bảy lần. Những lần gặp gỡ đó thật quý báu và không tốn kém. Mickey giúp tôi chấp nhận những điều không thể thay đổi, và cởi bỏ những khó khăn ngăn tôi trở lại sống bình thường. Bà ấy giúp tôi tìm ra cách tránh những hố sâu do cái chết của cha tạo nên. Bà ấy giúp tôi lấy lại niềm tin đã mất và nhận ra rằng cho dù cha không còn, ông sẽ luôn luôn ở trong tôi.

Nếu một người bạn yêu quý qua đời, có thể bạn không cần tư vấn chuyên nghiệp. Bạn có thể tìm được sức mạnh từ gia đình, bạn bè, tôn giáo, những kỷ niệm cũ, từ chính bản thân bạn. Bạn

có thể bám lấy những công việc hàng ngày và vượt qua. Cố gắng tự chiều mình, đừng bỏ qua những điều cho rằng mình nên làm: “Mình phải tốt hơn, mình phải cảm thấy tốt hơn rồi...”. Phải mất vài tháng để khắc phục cú sốc và thực sự tin rằng người thân yêu đã ra đi mãi mãi. Có lẽ không có bước ngoặt trong sự phục hồi của bạn, nhưng sẽ có một thời điểm đánh dấu sự thay đổi. Hầu hết mọi người từng đau khổ đều có cảm giác mắc lỗi, một số cảm thấy mất mát như bị cướp mất thứ gì, một số day dứt với những câu hỏi không được trả lời. Nhưng cuối cùng bạn sẽ chấp nhận rằng cuộc sống vẫn tiếp diễn và có thể yêu thương những người khác.

Bạn có thể làm gì, nói gì nếu bạn mình mất một người thân thiết? Đừng tránh né vì bạn không biết phải làm gì. Lúc này bạn đang cần bạn. Hãy nói rằng bạn cảm thấy rất buồn và sẵn sàng lắng nghe. Bạn không phải nói tới chuyện đó, nhưng đừng cố tránh nó khi bạn nói tới. Nếu mẹ của bạn qua đời, cô ấy sẽ nói về bà ấy. Hãy lắng nghe.

Còn nếu mẹ của bạn đã ốm nhiều năm, đừng nói: “Việc bà ấy qua đời chính là một điều may mắn”, “Hãy vui lên”, “Hãy dừng cảm lên”, hay: “Có lẽ ba của bạn sẽ lấy một người khác rất tốt”. Tôi chẳng bao giờ thích những người nói những câu như: “Tôi biết cậu cảm thấy thế nào” vì tôi luôn cảm thấy rằng: “Cậu chẳng hiểu đâu”.

Hãy lắng nghe bạn của bạn và đồng ý rằng điều đó rất đau đớn. Hãy lắng nghe ngay cả khi cô ấy muốn chia sẻ một điều mà bạn thấy đáng sợ (khi ở trong viện mẹ cô ấy chỉ còn da bọc xương, thật đáng sợ khi phải mang bỏ đi những thứ đồ bà ấy mặc). Ngay cả khi bạn của bạn cáu gắt, có lẽ cô ấy cũng rất biết ơn sự quan tâm, chú ý của bạn. Hãy cho cô ấy một khoảng thời gian “dở chứng” bởi có lúc cô ấy không tỉnh táo. Nếu bạn của bạn mất một người trong gia đình, cô ấy có thể buồn bã hơn trong vài tháng. Và có thể cô ấy sẽ thay đổi hoàn toàn.

Khi tôi còn học cấp hai, mẹ tôi nhận được tin một người bạn đã mất, bà ấy khóc suốt vài giờ. Tôi đã lên ra ngoài và để bà một mình. Sau đó bà nói với tôi rằng khi ấy bà muốn tôi vào phòng bà và ôm bà để động viên. Bây giờ thì không cần phải bảo nữa, tôi biết mình phải làm gì.

Bạn có muốn viết điều gì đó cho một người ở xa từng trải qua mất mát không? (Tôi luôn trân trọng từng lá thư tôi đã nhận). Một tấm thiệp cũng không cần phải dài. Trên thực tế, thay vì thể hiện sự cảm thông, hãy nói về điều gì đó vui vẻ hơn, hay viết một tấm thiệp dày, rồi những lá thư tán gẫu.

Nếu bạn không biết về mất mát của một người từ vài tháng, bây giờ vẫn là lúc chia sẻ. Vài người bạn của tôi rất ngại viết những lá thư muộn màng bởi họ sợ chúng sẽ gợi lại nỗi đau về việc cha tôi qua đời. Nhưng hãy tin tôi, nhiều người vẫn đau buồn dù không ai nhắc tới mất mát. Và cho dù những tấm thiệp của bạn bè làm tôi khóc, những giọt nước mắt vẫn được tôi trân trọng và chúng làm dịu lòng mình.

Bạn viết gì? “Tôi rất buồn khi nghe tin mẹ của bạn đã mất. Tôi biết bạn rất yêu bà ấy và bà cũng rất yêu bạn. Suy nghĩ của tôi là được ở cạnh bạn”. Hãy nói những điều tương tự thể hiện bằng chính lời của bạn, không cần viết dài. Nếu muốn, bạn có thể nói một vài điều tuyệt vời về người đã khuất hay kèm theo một vài giai thoại gì đó, chẳng hạn: “Mình sẽ luôn nhớ cha cậu đã đưa mình đến bệnh viện thế nào khi mình bị ngã sút cằm. Khi đó mình rất sợ hãi, và cha cậu luôn tìm cách pha trò và hỏi mình về thầy cô giáo, bạn trai của mình. Ông ấy là một người đàn ông thật tuyệt vời, vui tính và rộng lượng”.

Dù người bạn yêu thương hoặc người mà bạn biết qua đời, hãy nghĩ về những ngày tươi sáng hơn ở phía trước. Thời gian không thể hàn gắn vết thương nhưng có thể giúp bạn dịu bớt.

Chào cô Carol!

Cháu đã thổ lộ với mẹ là cháu thích ai, nhưng mẹ lại đi nói với dì cháu. Cháu tức phát điên, làm sao cháu tin được mẹ chứ?

Hãy cho mẹ cháu một cơ hội khác, và nói với mẹ cháu rằng nếu mẹ muốn biết những gì đang diễn ra, mẹ phải giữ bí mật cho con. Các bà mẹ thường vậy, nhưng cháu đừng mất niềm tin quá sớm.

Chào cô Carol!

Cháu có một vấn đề kinh khủng: Cha mẹ cháu. Cháu có một nhóm bạn thân; chúng cháu đi dán giấy vệ sinh vào một số nhà vào các buổi tối cuối tuần. Bọn cháu chỉ làm thế để nghịch cho vui thôi, chưa bao giờ bị bắt. Điều đó diễn ra từ 9h30' đến 11h00 đêm, trời tối nên không bị phát hiện và cháu luôn về nhà trước giờ quy định. Nhưng bây giờ ba mẹ không cho cháu đi chơi nữa, họ nói rằng họ lo ngại cho cháu. Chỉ cô mới hiểu được tính thích tự do của cháu.

Đó là điều đáng xấu hổ. Ngay cả cô cũng chẳng cố vũ hăng hái cho kiểu tự do của cháu. Cháu nói "chỉ làm thế nghịch cho vui" nhưng những người phải bóc giấy vệ sinh dán ở nhà họ thì sao? Một số cha mẹ không công bằng với con cái, nhưng một số người con lại đòi hỏi quá nhiều. Khi những hành vi của cháu ngày chín chắn, cha mẹ sẽ để cho cháu tự do.

Chào cô Carol!

Cháu chào cô. Cháu đã từng tham gia giải đua chạy bộ, đã hai lần đến trường huấn luyện nhưng đều bắt đầu là học viên

năm thứ nhất. Đến giữa năm học cháu bị thương đầu gối. Cha cháu là người rất ganh đua đồ kỵ. Ông ấy luôn cạnh tranh với cháu. Khi thời gian cuộc đua của cháu trong cuộc đua với ông ấy cứ tụt dần thì ông ấy lại cho rằng cháu đánh mất thời gian để gây tổn thương cho ông ấy. Thực ra cháu đã cố chạy đến mức có thể. Cháu muốn giành được học bổng để đi học cao đẳng, nhưng gần đây trong một lần chạy đua vào buổi sáng, cha cháu lôi cháu vào phòng, khoá cửa, kéo rèm che kín và phùng má trợn mắt giờ tay dọa cháu với vẻ rất hung dữ. Cháu hét toáng lên. May thay có một người bạn của mẹ cháu đã nghe thấy và phá được cửa kéo cháu ra. Cha cháu nghĩ rằng nếu cháu không trở thành một nhà điền kinh vĩ đại thì cháu là người thất bại. Và bây giờ cháu nghĩ rằng cháu sẽ thất bại trước khi bước vào đường đua. Cháu bảo với cha rằng cháu muốn gặp một người tư vấn, nhưng ông ấy cho là những người như vậy chỉ nói láo. Cô nghĩ thế nào?

Mặc dù lời khuyên của gia đình là lý tưởng nhất, nhưng nếu không tìm được cháu có thể tự tìm tư vấn cho mình. Thực ra cha cháu đã quá kỳ vọng và hiểu nhầm, làm như vậy sẽ gây tổn thương tâm lý cho bất kỳ cô con gái nào chứ không riêng gì cháu. Cô hy vọng cháu sẽ giành được học bổng, nhưng nếu chạy đua không còn là chỗ dựa và niềm hy vọng của cháu thì cháu cũng hoàn toàn không phải là người thất bại. Cháu phải biết phân biệt ước mơ của cháu với ước mơ của cha cháu. Và quan trọng hơn, cháu phải biết cách bảo vệ chính mình trước những cơn giận của ông ấy. Nói dễ hơn làm, nhưng ông ấy ép cháu theo kiểu đó là không công bằng. Điều cuối cùng cô muốn nói là cháu có thể trở thành người chiến thắng, dù có ở trên đường đua hay ngoài đường đua đi chăng nữa..

Chào cô Carol!

Cháu hay giận dữ quá mức và không kiềm chế được. Ví dụ khi cháu cãi cò với anh trai, cha cháu thường nhắc cháu phải kiềm chế. Nhưng lúc đó cháu lại giận dữ quá đến mức không còn tỉnh táo và đã bảo cha cháu là đồ bỏ đi. Khi cha cháu đi ra và cơn giận của cháu cũng nguôi đi, cháu cảm thấy vô cùng hối hận, tội lỗi. Thực ra cha cháu chỉ làm bổn phận của người cha là hoà giải quan hệ trong gia đình (mẹ cháu đã mất). Cháu đã nói với ông ấy là cháu xin lỗi, nhưng cháu muốn làm việc gì đó để chuộc lại lỗi lầm của mình.

Nhận ra sai lầm của mình là bước đầu tiên để giải quyết nó. Do cháu đã nhận ra là cháu hay giận dữ quá mức kiềm chế, nên theo cô khi cháu nóng giận thì thay vì dùng lời cháu hãy ra ngoài đi dạo hay làm gì đó vài phút (nếu có nói thì cũng chỉ nên nói: “Chúng ta có thể thương lượng” chứ không nên nói: “Cha là đồ bỏ đi”). Tất cả mọi người đều có lúc nóng giận, nhưng thủ thuật nằm ở chỗ phải biết kiểm soát cơn giận của mình. (Sẽ dễ dàng hơn nếu lúc đó cháu không bị đói hoặc thiếu ngủ trầm trọng). Cháu đã nói là cháu ghét cha mình trong lúc nóng giận, vậy thì bây giờ cháu làm gì để thể hiện tình yêu với ông ấy đi.

Chào cô Carol!

Dịp nghỉ lễ Giáng sinh năm nay cháu được ông bà cho đi Florida. Ông bà muốn đưa một đứa cháu gái đến thăm nơi đó vào tháng Ba. Cháu thực sự không muốn đi. Cháu mới mười 14 tuổi, cháu nghĩ vẫn chưa đủ chín chắn để rời xa gia đình. Liệu cháu làm như thế có gì là sai không cô?

Không. Nhiều bạn trẻ như cháu cũng cảm thấy lo lắng khi rời xa gia đình. Tuy nhiên, thỉnh thoảng cháu cũng nên rời xa gia

đình và đi thăm ông bà trong chuyến xa gia đình đầu tiên. Theo cô, như thế là lý tưởng đấy. Cháu có dám một mình đi nghỉ cuối tuần không? Cháu có thể mang theo điện thoại di động, ảnh, tạp chí, thú bông yêu thích của mình hay trò chơi tự lắp ráp?

Chào cô Carol!

Cháu 15 tuổi, cha mẹ cháu mới chia tay nhau cách đây khoảng một tháng. Mẹ cháu bỏ đi và bây giờ cháu sống với cha. Cháu đã có khoảng thời gian sống rất hạnh phúc với gia đình, còn bây giờ cháu cảm thấy mình đang trải qua thời kỳ thực sự khó khăn vì cháu bị bất ngờ trước hoàn cảnh này, cháu chưa từng bao giờ nghĩ nó có thể xảy ra. Cháu luôn tự cho mình là đứa trẻ hạnh phúc vì cha mẹ cháu lấy nhau vì tình yêu. Cháu nghĩ mẹ cháu đã bị khủng hoảng về tinh thần. Cháu chỉ cầu mong mọi điều sẽ trở lại tốt đẹp như nó đã từng diễn ra. Cháu không đổ lỗi cho mình như các bạn cùng trang lứa hay nghĩ. Đôi khi cháu cảm thấy cháu đi trên đường như bị lạc vào mê cung. Cháu thực sự thông cảm với cô vì cha cô đã mất. Điều đó thật là buồn. Có lúc cháu nghĩ giá mẹ cháu chết đi còn tốt hơn là bỏ đi. Ít nhất thì đó cũng là cách không ai làm ai phải phát điên lên.

Cha mẹ cháu chia tay một tháng trước phải không? Tất nhiên là cháu đang trải qua thời kỳ khó khăn rồi! Tốt nhất là cứ khóc nếu có thể thay vì cố kìm nén cảm xúc của mình. Sau một cuộc chia tay (hay ly dị) cuộc sống không bao giờ có thể trở lại tốt đẹp như nó vốn có, nhưng nó cũng sẽ cho biết rằng cha mẹ vẫn còn yêu con cái ngay cả khi họ giận nhau. Theo cô, cháu không nên đối xử với mẹ mình như vậy, nhưng cháu có thể bày tỏ sự tức giận của mình. Sau thời gian khủng hoảng này, cháu và mẹ cháu có thể lại gần nhau. Dù sao thì để mất nhau vẫn là điều đáng xấu hổ hơn.

Chào cô Carol!

Mẹ cháu mất gần đây và cha cháu đi lấy vợ mới. Nhưng cũng không hạnh phúc hơn gì và ông ấy lại ly dị. Bây giờ ông sống với một cô gái trẻ. Họ ngủ cùng với nhau và cháu cho rằng họ có quan hệ tình dục. Họ luôn tắm cùng nhau và điều đó làm cháu cảm thấy xấu hổ. Cũng có lúc cháu cảm thấy ức chế hay muốn phát điên lên, cháu có cảm tưởng cô ta lấy mất người cha của cháu..

Chỉ là chuyện gia đình thôi mà... chết chóc, ly dị, tình dục của người cha là những vấn đề mà nhiều người phải đối mặt. Không phải cha mẹ kẻ nào cũng là quý sư cả, và cháu hoàn toàn có thể kết bạn với người bạn gái mới của cha mình. Trong khi chờ đợi cho cha mình biết (bằng nói chuyện trực tiếp hay viết thư) rằng cháu rất nhớ mẹ mình và muốn đi ăn trưa hay đi xem phim với ông ấy. Rất có thể ông ấy sẽ nhận lời đi cùng với cháu. Cháu có người bạn nào mà cha mẹ của bạn ấy cũng đang có chuyện tương tự? Trao đổi với những bạn ấy có thể rút ra được những kinh nghiệm hay.

Chào cô Carol!

Cháu là người da màu và được một gia đình người da trắng nhận làm con nuôi khi mới 4 tuần tuổi. Mấy người bạn da màu của cháu hay nói rằng cháu quá "trắng", và nếu cháu không lớn lên trong một gia đình giàu có thì sẽ tốt hơn. Nhưng cháu có một gia đình yêu cháu và cháu cũng yêu họ, vì vậy cháu không nên quan tâm đến những gì bạn cháu nói, có phải không? Không, vì cháu thấy cháu rất bận tâm vì điều đó.

Có rất nhiều bạn gái cả da trắng lẫn da màu mong muốn được lớn lên trong gia đình có tình yêu. Lời chỉ trích của bạn cháu có thể một phần xuất phát từ lòng ghen tỵ hay chính họ cũng nhầm lẫn. Nhận ra bản sắc của mình là việc làm khó, cháu phải có can đảm để vượt qua bạn bè. Nhưng cô nghĩ sự giao thoa tương tác về văn hoá có thể sẽ tạo ra điều tốt đẹp chứ không phải là điều xấu. Cháu có thể kết hợp những đặc quyền đặc lợi của tầng lớp người giàu với sự hiểu thấu về người thuộc cộng đồng thiểu số da màu trên nước Mỹ. Nếu cháu biết những bạn khác cũng được nhận làm con nuôi trong các gia đình đa sắc tộc thì có thể cháu sẽ chia sẻ được nhiều điều. Một nghiên cứu mới đây cho biết, hai phần ba số cháu ở độ tuổi vị thành niên được hỏi cho rằng làm con nuôi “là điều dễ dàng” đối với họ. Đừng để người khác làm mình nghi ngờ chính mình cháu nhé.

Chào cô Carol!

Năm nay cháu 12 tuổi, đã quen người bạn thân nhất của mình từ thời còn nhỏ. Hai năm trước, chị cháu và anh trai của bạn ấy có chuyện đánh lộn. Chị cháu đang phải điều trị trong một bệnh viện phục hồi chức năng. Mẹ của bạn cháu không cho phép cháu gặp bạn ấy ngoài trường học. Làm thế nào để cháu thuyết phục mẹ bạn ấy rằng đó không phải là do lỗi của cháu, mà chị gái cháu mới là người gây ra chuyện đó?

Cháu có thể gửi thư cho bác ấy, nói cháu yêu quý và ngưỡng mộ con gái bác ấy như thế nào; và cháu đã phải vất vả khó khăn ra sao để chị gái của cháu không hành động tương tự; nhưng cũng phải cho bác ấy biết rằng mặc dù cháu thông cảm với chị

gái của mình, nhưng cháu với bác ấy vẫn là những con người khác nhau. Bác ấy sẽ sớm đi thôi. Thậm chí nếu bác ấy không ngời ngoai thì tình bạn của các cháu vẫn có thể duy trì dù chỉ là ở trường học. Các cháu có thể gặp nhau ở trường và nói chuyện trên mạng khi ở ngoài.

Chào cô Carol!

Cháu thực sự yêu thích cuốn sách của cô. Cháu đã đọc nó nhiều lần đến nỗi... cong cả mép, nhưng cháu nghĩ cô còn quên một điều mà cháu cho là phổ biến, mặc dù điều đó ít khi được đề cập công khai: bệnh tâm thần trong gia đình. Anh trai của cháu đã nghiện ma túy trong trường cấp ba. Trước đây anh ấy chưa bao giờ như vậy. Hậu quả là anh ấy không được tốt nghiệp và bây giờ hầu như hoàn toàn sụp đổ. Hoặc là anh ấy ngủ cả ngày hoặc là anh ấy nói chuyện như điện đại, thù địch với tất cả mọi người trong gia đình. Không cần nói cũng biết, cha mẹ cháu rất thất vọng và suy sụp. Cháu cũng cảm thấy rất xấu hổ khi phải giấu bạn bè chuyện đó, vì nếu không chúng nó sẽ sợ và không đến thăm cháu nữa. Bây giờ cháu đã trở thành con người sống khép kín rồi. Năm 18 tuổi, anh trai cháu đã đến điều trị tại một trung tâm về bệnh tâm thần. Sau đó, anh ấy từ chối không đến đó nữa. Mẹ cháu vô cùng thất vọng, thậm chí không muốn nhìn thấy mặt anh ấy. Cho dù một người thân mất đi thì cuối cùng mọi chuyện cũng ngời ngoai. Nhưng trong trường hợp này, cháu cảm thấy cứ như có con quỷ hiện hình trong người anh ấy quấy nhiễu và làm đau khổ anh ấy cũng như gia đình. Cháu viết không phải để xin lời khuyên mà chỉ muốn chia sẻ cùng cô thôi.

Câu chuyện thật là buồn đối với cháu và gia đình cháu, và quả thật đây cũng là sự mất mát lớn. Có hy vọng với thời gian,

sự điều trị và uống thuốc, anh trai cháu sẽ hồi phục trở thành người bình thường. Trong thời gian đó, cháu nên tạo thêm nhiều niềm tin đối với bạn bè. Họ quý mến cháu vì cháu; căn bệnh của anh trai cháu không thể làm nên tình cảm của họ được. Hơn nữa, cháu cũng cần sự giúp đỡ. Cháu hãy tham gia nhiều hơn vào các hoạt động ngoài trời và cháu sẽ cảm thấy bớt cô lập. Tham gia các chương trình ở trường và trong cộng đồng có thể sẽ giúp cháu tìm được lối ra cháu mong muốn.

Chào cô Carol!

Anh trai của cháu được cha mẹ quan tâm nhiều hơn. Họ không mấy khi nhận thấy cháu ở bên cạnh.

Cha mẹ thường quá bận rộn với công việc của mình, nhiều khi ít để ý đến tâm sự của con cái. Thay vì im lặng và tự dằn vò mình vì cha mẹ không hỏi han gì đến mình, cháu có thể thông báo: “Con sẽ cho ba mẹ xem nghệ thuật dán ảnh của con. Thầy giáo của con cũng rất thích”. Cháu cũng có thể hỏi cha mẹ mình xem một ngày làm việc của họ như thế nào, và họ có nhớ gì về thời niên thiếu của họ khi họ bằng độ tuổi cháu không. Cháu có thể đặt một mẫu giấy trên gối của họ và nói: “Con yêu ba mẹ nhưng con cảm thấy ba mẹ quan tâm nhiều đến Max hơn con”.

Chào cô Carol!

Cháu thừa nhận là cháu có giọng hát tương đối hay. Nhưng bất cứ khi nào gia đình cháu có tiệc là ba mẹ cháu lại bắt cháu phải hát, tất cả mọi người bắt cháu phải hát, và nếu cháu từ chối thì cháu cảm thấy hình như đã làm cho mọi người thất vọng.

Cháu có hai sự lựa chọn. Lựa chọn thứ nhất là cháu nói với ba mẹ (trước khi diễn ra buổi tiệc tiếp theo) không bắt cháu phải lên hát. Lựa chọn thứ hai là dùng cảm bất chấp tâm lý đè nặng từ phía mọi người và làm cho mọi người bằng giá nào cũng phải chú ý cổ vũ cho cháu. Thử tưởng tượng một gian phòng đầy tiếng vỗ tay của người họ hàng có thể sẽ cổ vũ cho cháu và cháu sẽ mạnh dạn tham gia hoạt động âm nhạc của trường. Giọng hát là quà tặng của riêng cháu – sao không chia sẻ với mọi người?

Cô Carol kính mến!

Cháu luôn bị đổ lỗi. Gia đình cháu đi bơi và anh trai cháu bảo cháu làm nước bắn lên người chị gái cháu. Cháu làm theo và rồi lại gặp rắc rối. Mẹ cháu hỏi cháu: “Sao con luôn gây rắc rối vậy?”.

Cô hiểu tình huống của cháu. Cháu có thấy vấn đề rắc rối của mẹ cháu không? Lần sau nếu anh trai cháu có ý nghĩ tình nghịch nào thì hãy phớt lờ nó đi, đừng bao giờ làm theo anh ấy.

Chào cô Carol!

Đứa em gái 4 tuổi của cháu khóc suốt ngày và mẹ cháu thì luôn luôn bận tâm chăm sóc nó. Cháu cảm thấy như phát điên lên mất. Cháu biết cháu nên yêu em gái mình, nhưng cháu không thể.

Cháu cũng có lý của mình khi cảm thấy ghen tuông với cô em gái còn bé – nó chiếm mất quá nhiều thời gian của mẹ cháu. Thậm chí có thể mẹ cháu cũng phát ngán lên vì nó. Hãy tự tha thứ cho mình vì đã có những cảm xúc lẫn lộn và hãy biết chấp

nhận điều đó đi, nó là em gái của cháu và cháu không thể xa lánh nó. Chỉ có khi cháu không cho rằng mình là số một thì cháu mới có thể cảm thấy dễ chịu với em gái và với chính mình.

Chào cô Carol!

Cháu đang nói chuyện qua điện thoại với một người bạn trai mà cháu thích, rồi cháu có chút việc nên gác máy chờ đó để đi vào nhà tắm. Chị gái cháu cầm máy và giả vờ là cháu bảo anh ấy gác máy. Anh ấy nói đồng ý. Bây giờ cháu phải làm gì?

Hãy bảo với chị gái cháu đừng bao giờ chen vào chuyện tình cảm của cháu nếu chị ấy không muốn cháu cũng chen vào chuyện của chị ấy. Cháu cũng cần nói với bạn trai cháu những gì đã xảy ra, nhưng hãy tươi tỉnh và làm cho anh ấy thấy rằng cháu vui khi anh ấy nói đồng ý trong tình huống đó.

Chào cô Carol!

Cháu có một người bạn mà ba mẹ bạn ấy đang ly dị. Cháu muốn thể hiện cho bạn cháu biết rằng cháu hiểu tình cảm của bạn ấy, nhưng làm thế nào để thể hiện mà không làm bạn ấy buồn thêm?

Bạn ấy đang buồn và thất vọng, sự quan tâm của cháu sẽ giúp ích cho bạn ấy chứ không làm bạn ấy tổn thương thêm đâu. Hãy chọn một khoảnh khắc im lặng và nói: "Tớ rất tiếc về chuyện ba mẹ của cậu. Thật buồn quá". Nếu ba mẹ của cháu cũng đã ly dị thì có thể nói thêm: "Khi ba mẹ tớ chia tay tớ cũng cảm thấy thật khủng khiếp". Sau đó cháu có thể chia sẻ những lời khuyên và động viên khác.

Chào cô Carol!

Cháu rất thất vọng. Không chỉ thất vọng mà cháu còn cảm thấy chán chường đến mức không muốn làm gì nữa, không muốn ra khỏi giường. Tình trạng mỗi ngày một tồi tệ đi. Mục lời khuyên của cô trong cuốn "Cuộc sống bạn gái" là thứ duy nhất có thể làm cháu cười sau một khoảng thời gian tưởng chừng như đến hàng triệu năm. Cháu đã nói chuyện với ba mẹ và họ chỉ nói hãy bỏ qua chuyện đó đi. Cháu cần một chuyên gia tâm lý nhưng ba mẹ cháu nói như thế rất tốn kém. Cháu cần sự giúp đỡ.

Cô rất vui là đã làm cháu cười lên được, cô hy vọng cô có thể chỉ cho cháu đến một nơi nào đó làm cháu cười lên được. Điều trị và uống thuốc có thể sẽ giúp thay đổi rất nhiều, và theo cô biết thì có những bệnh viện chi phí rất ít cũng như có chính sách bảo hiểm chi trả cho việc chữa trị bệnh suy sụp. Hãy nói chuyện với ba mẹ mình, nhà tư vấn ở trường, hay một y tá. Hoặc cũng có thể gọi điện theo đường dây nóng cho một bệnh viện nào đó. Sự buồn rầu nhiều khi tự nó mất đi, nhưng dù sao thì đó cũng là cuộc sống của cháu và cháu đã khôn ngoan khi yêu cầu một nhà tư vấn hay chuyên gia tâm lý. Chúc cháu may mắn.

Chương VI

GIÁO DỤC

Tốt nghiệp trung học, vào đại học

Bây giờ bạn có rất nhiều công việc. Bạn có thấy mình trưởng thành nữa không? Không, nó chỉ làm bạn mệt mỏi hơn thôi. Bạn bị áp lực bởi việc học trong trường và các quyết định về nghề nghiệp sau này. Thậm chí bạn còn gặp những giấc mơ khiến bạn lo lắng. Bạn có nhiều bài tập, nhiều câu hỏi phải trả lời. Chương này chỉ cho bạn cách tranh thủ tối đa từ những gì bạn có ở trường, dù bạn cho rằng đó là ngục tù hay lò áp suất đối với bạn. Nó bao gồm những gì bạn cần biết về thói quen học hành, giáo viên, sự lúng túng chai rôi, không có khả năng học hành, chuyển trường, học ở nước ngoài và lên kế hoạch cũng như chi trả tiền học phí.

Trường học không thể vượt qua được hay không thể chịu đựng được?

Người lớn thường hay lãng mạn hoá thời kỳ đi học dài đằng đẳng của họ. Rất nhiều người trong số họ quên mất cảm giác

kinh hãi khi phải đi học trở lại sau kỳ nghỉ hè. Quên mất cách họ đã phải vật lộn để vượt qua ngày đầu tiên đầy khó khăn đó. Quên mất việc họ đã từng cầu nguyện như thế nào trong những ngày học dài lê thê. Quên mất việc họ đã không thể không quan tâm đến một loại chất đồng vị phóng xạ kết hợp tạo thành một hợp chất. Và quên mất cảm giác khi phải ở trong trường suốt những giờ học, không thể hên hò gì vì phải làm bài về nhà.

Trường học không phải là nơi cấm trại. Tôi nhớ rất rõ điều đó. Và nếu tôi có quên thì tôi vẫn có thể xem nhật ký hồi lớp 9 của mình, đọc những mục tôi đã ghi như *“Trường học cướp đi khả năng sáng tạo!”* hay *“Một ngày nào đó tôi sẽ là chính khách để tôi có thể bày tỏ quan điểm của mình về giáo dục: Nó thật nặng nề, rắc rối!”*

Tuy nhiên, công bằng mà nói, trường học có nhiều điều mà tôi đánh giá rất cao trong thời gian đó. Tôi rất vui mỗi ngày được ăn trưa cùng với bạn bè hay nhóm bạn trai của mình. Tôi yêu những buổi thảo luận tiếng Anh về Salinger, Wharton, và Fitzgerald. Tôi cảm thấy nhớ một vài thầy cô thực sự gây được cảm hứng đối với tôi. Và tôi nhớ sự đa dạng của trường cấp ba: Cách tôi thay đổi giáo viên mỗi giờ học và các khoá học mỗi năm. Đôi khi tôi nhớ những cảm xúc tự hào khi mình hoàn thành được bài đại số, hay tìm ra được ẩn ý trong câu thơ của Edna St. Vincent Millay.

Bạn có nhận ra rằng tới một phần ba dân số thế giới là mù chữ không? Bạn không thăm cảm ơn khi mình thuộc số hai phần ba may mắn còn lại?

Cho dù bạn có tin hay không thì tôi vẫn cho rằng học thường thu được nhiều niềm vui hơn là thành quả. Theo nhiều nghĩa, trường học là một cuộc picnic - một cuộc dạo chơi đầy khó khăn.

Nhưng tại sao bạn lại nên học toàn những thứ mà bạn cho là nhồi nhét không liên quan đó?

Goethe nói: “Họ dạy quá nhiều thứ và toàn những thứ vô bổ”. Nhưng khi bạn đi học thì bạn lại khó có thể nhận ra những gì là có liên quan. Khi tôi học môn tâm lý ở trường đại học, tôi nghĩ đó có lẽ chỉ là môn học phụ. Nhưng rồi nó lại trở thành một trong những môn học bổ ích nhất mà tôi từng học đối với công việc viết lách và đời sống xã hội của tôi. Khi chồng tôi học đại số, anh ấy không hề nghĩ rằng những năm sau anh ấy sẽ dùng nó hàng ngày trong công việc. Anh ấy là người xây dựng chương trình cho các kênh truyền hình thương mại (và kênh hài hước thương mại trực tiếp tối thứ Bảy). Một người bạn của tôi đã tham gia đội diễn kịch từ thời đi học. Cô ấy có trở thành diễn viên không? Không, cô ấy trở thành nhà thiết kế ánh sáng cho sân khấu, và sau đó là nhà thiết kế ánh sáng nói chung, bây giờ thì cô ấy là nhà vật lý trẻ tuổi giàu có nhất mà tôi từng biết.

Trường học mở ra cho bạn rất nhiều điều từ những tính toán của Einstein đến nghệ thuật hội hoạ của Vermeer cũng như tác phẩm *Mùa Xuân Tĩnh lặng* của Rachel Carson. Cho dù sớm hay muộn thì sẽ đến lúc trong các lớp học về vi tính, các buổi thí nghiệm, khi tập hát hay học thủ công bạn sẽ nhận thấy mình có cảm hứng và nhiệt huyết. Bạn sẽ sớm nhận ra những gì bạn thích làm, bạn có sở trường về thứ gì, lĩnh vực học nào là cần thiết để theo đuổi và nghề nghiệp nào bạn nên có sự chuẩn bị ngay từ bây giờ. Đó là sự khám phá rất thú vị. Bạn cũng sẽ nhận ra những gì mình không có sở trường và những gì bạn không thích và điều này sẽ giúp bạn hoạch định tương lai cho riêng mình.

Cho dù bạn học cấp hai hay cấp ba thì cũng hãy thử lựa chọn môn học, môn thể thao hay hoạt động khác cho riêng mình. Hãy tự biết cân bằng thời khoá biểu của mình, đừng để nó làm bạn quá tải. Càng học nhiều bạn sẽ càng cảm thấy thích nhiều thứ và bạn sẽ có nhiều sự lựa chọn hơn. Nếu bạn không thể đánh máy hay không thông thạo về vi tính, như thế là bạn đã giới hạn những kỹ năng cơ bản nhất của mình. Nếu bạn không thích đọc,

xem phim hay điêu khắc, bạn sẽ có ít cách tự giải trí với mình hơn so với người khác. Bạn có biết những kỹ năng cơ bản về cơ khí? Nếu không thì bạn sẽ là người luôn luôn hoảng hốt mỗi khi xe của bạn gặp sự cố.

Trường học dạy cho bạn cách nghĩ, phân tích, giải quyết vấn đề và làm việc theo nguyên tắc. Không phải giáo viên nào cũng đều giỏi và đáng yêu, nhưng những ông chủ tương lai của bạn cũng vậy thôi. Không phải bài tập về nhà nào cũng hay và quan trọng nhưng trong cuộc sống thực tế, vẫn có những việc lật vật nhầm chán mà bạn phải làm như rửa bát, thanh toán những khoản chi tiêu nhỏ mà bạn phải làm cho dù công việc chính của bạn như thế nào đi nữa. Hơn nữa, cách tốt nhất để thoát khỏi một ngôi trường nhầm chán chính là phải học tốt ở đó.

Những khoá học nhồi nhét trong thói quen học tập

Học chỉ để lấy thành tích thì quả là điều đáng xấu hổ. Nhưng thành tích cũng quan trọng. Đặc biệt nếu bạn có xu hướng làm việc ở các trường học. Nếu bạn đạt điểm cao thì có thể là bạn đã học rất nhiều và cảm thấy như thế là thỏa mãn.

Không phải ai sinh ra cũng đã là thiên tài. Tôi đã giành được kết quả tốt bằng sự nỗ lực và chịu khó của mình. Một số môn học tôi cảm thấy dễ hơn các môn khác, nhưng tôi không phải là người học nhanh, cũng không phải lúc nào cũng hoàn thành tốt các công việc ở trường. Có những lúc tôi không thể tin được là mình đã làm bao nhiêu bài tập về nhà một ngày – có những môn học ở cấp ba còn khó khăn nan giải hơn là những môn học ở đại học – nhưng tôi đã vất vả và vất lộn với chúng. Tôi vui mừng là mình đã học đủ mức cần thiết ở trường cấp ba và đã vào được trường đại học mà mình mong muốn.

Có nhiều cách để bạn tiếp tục học và nâng cao trình độ. Sau đây là mười một ý tưởng và tôi cũng xin nói thêm là: Đừng quên lưu lại và dự phòng những việc mình làm.

1. Tính mục đích phải cao: Hãy đặt ra mục tiêu đạt được 100 rồi bạn sẽ đạt được 90. Nếu bạn chỉ đặt ra mục tiêu cho mình là 66 thì bạn sẽ chỉ đạt được ở mức 56,5 thôi. Hãy dành ra vài phút trước khi đến lớp xem qua bài tập về nhà và ôn lại những gì bạn được giao làm. Nếu bạn chú ý nghe, ghi chép và tập trung thì giờ học của bạn sẽ trôi qua nhanh. Đừng để bị cuốn đi với những ý tưởng vẩn vơ trong giờ học. Và đừng có ngó ngoáy xem đồng hồ để rồi bạn bị gọi đến và hỏi: “Chúng ta đang học ở trang nào?”. Hãy cố phấn đấu xuất sắc trong ít nhất một môn học. Học tốt và hứng thú với một môn học có thể sẽ làm bạn có cảm hứng với những môn khác. Câu nói sáo nhưng vẫn đúng: Bạn học được nhiều trong trường thì bạn sẽ càng có nhiều khi rời xa nó.

2. Lập danh sách: Hãy ghi ra những trang nào bạn cần phải đọc cho môn lịch sử, những vấn đề gì bạn cần phải giải quyết cho môn hình học. Đôi khi tôi còn ghi ra cả những thứ như “luyện tập” hay “gửi cho ông nội thiệp chúc mừng sinh nhật”. Điều đó không có nghĩa là tôi luôn luôn quên những thứ đó, nhưng ghi ra những điều mình dự định làm sẽ giúp mình rảnh đầu nghĩ những thứ khác. Nó cũng tạo ra cho tôi cảm giác là mình đã hoàn thành cái gì đó mỗi khi tôi gạch những mục mình đã ghi chú.

3. Hãy chịu khó học trước mỗi kỳ kiểm tra: Học thụ động có nghĩa là chỉ lướt qua mấy trang vở và sách giáo khoa mà không để lại chút gì trong đầu. Học chủ động có nghĩa là bạn phải ghi chép ra vở, đọc to và tự tìm ra những thông tin cần thiết đối với bạn, vạch ra những đầu dòng cần nhớ. Nếu cuốn sách nào đó là của bạn thì nên gạch chân những phần quan trọng bằng bút đánh dấu. Hãy tự luyện tập bằng những bài tập từ vựng và những bài toán khó để tự tìm lời giải. Hãy nhờ ai đó giúp bạn luyện tập các cách chia động từ của tiếng nước ngoài hay hoặc ghi ra vào phần phụ lục nào đó hoặc một mảnh giấy trắng nào đó cũng được.

Hãy tìm cách ghi nhớ cho chính bạn. Khi tôi học các bài luận của Wildman về thời Phục hưng, tôi đã tự nghĩ ra từ *pranchimy* để nhắc mình viết về nghệ thuật phối cảnh, tôn giáo, giải phẫu, thiên nhiên, các tác phẩm cổ điển, tính nhân văn, chủ nghĩa duy tâm, chủ nghĩa duy vật và tuổi trẻ. Hãy chú ý lắng nghe khi giáo viên nói bài kiểm tra bao gồm những phần nào và bạn sẽ biết được phải học những gì. Tôi thường ôn tập vào tối hôm trước và xem lại một lần nữa trước khi đến lớp. Tuy nhiên, vấn đề đối với cách học này là bạn có thể khám phá ra những điều mới trong sách mà trước đó bạn chưa biết. Bạn có thể bị chi phối bởi người ngồi bên cạnh khi làm bài thi trong phòng. Hoặc giáo viên có thể yêu cầu bạn nộp bài ngay khi bạn đang viết nốt một câu thơ hay một công thức toán học ở những phút cuối cùng. Trước khi bắt đầu một kỳ thi, hãy ôn tập thật tốt. Phải rất cẩn thận. Xem xem bài thi kéo dài bao lâu. Đọc các câu hỏi. Nhanh chóng tranh thủ thời gian làm bài, dành ra vài phút để đọc lại hoặc kiểm tra các câu trả lời. Nếu có nhiều thời gian, bạn có thể làm hai lần rồi so sánh kết quả. Làm bài kiểm tra cũng như tham gia một sự kiện thể thao - bạn phải tập trung tâm lý và tinh thần để giành chiến thắng.

4. Viết đi viết lại: Bản nháp thứ hai bao giờ cũng hoàn chỉnh hơn bản nháp thứ nhất. Đừng bao giờ nộp bài luận dở dang mà bạn vội vàng viết chỉ vài giờ trước khi đến lớp. Đừng câu nệ cách trình bày, hãy viết ra tất cả những gì mà bạn muốn nói. Suy nghĩ trước rồi mới viết. Sau khi viết xong, bạn có thể dành ra một chút thời gian làm gì đó rồi quay lại đọc lại nó để kiểm tra - tốt nhất là bạn để đến ngày hôm sau rồi hãy đọc lại. Hãy cố gắng trình bày sống động: Hãy sử dụng khéo léo, nhuần nhuyễn các từ nối như *vì vậy*, *do đó* và các từ hay sử dụng như *hay* và *lý thú*. Hãy viết thật ngắn gọn súc tích: Không cần thiết phải viết *cần đặc biệt tăng cường* khi bạn chỉ muốn nói *hơn nữa* hay *vào thời điểm hiện tại* khi bạn chỉ muốn nói *bây giờ*. Cần phải chính xác: Đừng nói *rất, rất lo lắng* khi bạn muốn chỉ sự *điên rồ*. Cần phải

cụ thể: Đừng nói: “Puerto Rico là một nơi rất hài hước để đến thăm” khi bạn có thể tạo ra một hình ảnh rõ ràng cụ thể hơn trong tâm trí người đọc bằng cách nói: “Chúng ta có thể lướt ván, thăm các pháo đài và thậm chí là đạp xe trong rừng”. Đừng nói: “Em gái tôi rất đặc biệt và độc đáo” khi bạn có thể miêu tả em gái mình tốt hơn. Bỏ đi những từ lặp lại và không cần thiết. Đọc to bài viết của bạn xem nghe có được không. Kiểm tra lỗi chính tả. (Tôi dám chắc là bạn sẽ phải tra các từ như *drawnded* hay *alot* trong từ điển). Kiểm tra ngữ pháp...

5. Không quay cóp: Khi trình độ của bạn cao lên thì tính tự trọng trong bạn lại đi xuống. Đúng vậy, bạn có thể đạt điểm A nhưng bạn biết rằng bạn thực sự không xứng đáng với điểm đó. Tôi cũng cảm thấy xấu hổ phải nói rằng tôi cũng đã từng làm như vậy. Đôi khi tôi cố tình chọn ngôi gần một bạn học giỏi để có thể kiểm tra các câu trả lời lựa chọn của mình với của bạn ấy. Nhưng rồi một ngày nào đó tôi chấm dứt không làm chuyện đó nữa. Tôi thấy không đáng làm như vậy nữa. Tôi muốn tự lập và dựa vào chính mình. Như Sophocles nói: “Tôi sẽ lựa chọn ngẩng cao đầu chịu thất bại còn hơn là giành chiến thắng bằng trò gian xảo”. Nếu bạn giờ trò ranh ma quay cóp trong tiếng Pháp khi làm bài thi thì bạn sẽ phải hối hận cả năm vì bạn đã không học được những quy tắc cơ bản của tiếng Pháp. Làm sao bạn có thể nắm chắc được thời *Passé Composé* nếu bạn không biết cách chia động từ avoir ở thời hiện tại? Trong toán học cũng tương tự vậy thôi. Hơn nữa, bạn sẽ cảm thấy mình như một đứa ngớ ngẩn khi bạn và một người bạn nào đó là hai người duy nhất đưa ra câu trả lời là 23.964 khi đáp án đúng lại là 12. Giờ trò ranh ma không phải là không phổ biến và một số trường cấp ba, trường đại học khắc phục vấn đề này bằng cách đưa ra các hệ thống chuẩn mực giá trị tự trọng: Không ai giám sát các kỳ thi, bởi vì mọi người tin tưởng các bạn; nếu giờ tiểu xảo thì chính bạn đã phụ lại sự tin tưởng đó. Quay cóp và ăn cắp ý của người khác

phải khẳng định là bất hợp pháp. Nếu bạn bị bắt, có thể sẽ bị giáo viên cho điểm không hoặc một số trường sẽ đình chỉ hoặc đuổi học bạn và nếu bạn bị ghi thành tích đáng buồn đó vào học bạ thì bạn sẽ không thể vào trường đại học được. Những người quay cốp sử dụng “phao phôm”, hay sử dụng các bài viết của sinh viên đi trước thường hay bị bắt vì trình độ vi tính của giáo viên không kém gì bạn cả. Tôi đã từng gặp một cậu bị đuổi khỏi trường đại học vì ăn cắp bài của người khác. Cậu ta đã sao chép tài liệu lấy được từ một người bạn của thầy cậu ta. Liệu đó có phải là trò quay cốp nếu mẹ bạn đọc bài viết của bạn? Không. Nhưng nếu bà ấy viết bài cho bạn thì có đấy, chính bạn đang giờ trò ranh ma quay cốp. Đừng làm như vậy.

6. Hãy chịu khó lên thư viện: Ngay cả khi bàn học ở nhà rất lớn, nhiều ánh sáng thì bạn vẫn bị chi phối bởi nhiều thứ như điện thoại, tivi. Có những người vẫn có thể tập trung được. Nhưng với tôi thì không. Tôi muốn học ở những chỗ yên tĩnh, sách tham khảo có sẵn, bàn học rộng để có thể ngả nghiêng và có sẵn các cô thủ thư để nếu cần là tôi có được sự giúp đỡ ngay. Tôi thậm chí còn không muốn ngồi gần máy tính để tránh bị tác động. Khi còn học cấp ba, tôi thường ở lại trường sau giờ học và vào một phòng học nào đó hay thư viện để làm bài tập về nhà. Như vậy tôi sẽ ít phải đọc sách ở nhà và sẽ có nhiều thời gian rỗi buổi tối hơn. Hãy tìm ra chỗ mà bạn cảm thấy thoải mái nhất để học.

7. Tránh xa tivi: Đôi điều về sự cám dỗ bên ngoài. Chỉ cần một lần bạn mềm lòng và làm quen với thứ gì đó thì chắc chắn sẽ có lần thứ hai bạn tìm đến với nó. Hãy tin tôi đi: Cưỡng lại sự cám dỗ cuốn hút một lần ở ngoài còn dễ hơn là mấy chục lần ở nhà. Với tivi, thư điện tử, trò chơi điện tử hay điện thoại di động cũng vậy thôi. Hãy tránh xa chúng ra bởi vì trừ phi bạn là người có kỷ luật nghiêm khắc đến mức khác thường thì bạn sẽ mất hàng giờ thời gian làm bài tập về nhà vào những trò tương

chừng chỉ mất vài phút đó. Bạn chỉ muốn kiểm tra một bức thư mà lại không có thời gian để chat với hàng chục người bạn? Hãy sử dụng một tên bí mật mà chỉ có bạn biết, hoặc tốt nhất là không gửi thư điện tử.

8. Hãy học khi bạn cảm thấy tỉnh táo nhất: Tôi nhớ có lần mình đã mất đến hàng giờ chỉ để đọc 1 trang sách, hay cố đọc cái gì đó vào lúc hai giờ sáng. Thật ngớ ngẩn, bởi vì không thú gì có thể nhập vào đầu bạn lúc đó cả. Nếu bạn học buổi tối không hiệu quả thì hãy đi ngủ sớm và sáng hôm sau dậy sớm. Nếu bạn cảm thấy mỗi một buổi sáng thì đừng bao giờ nghĩ bạn có thể học tốt ở trường được. Chuẩn bị chu đáo là rất quan trọng nhưng nghỉ ngơi cũng không thể coi nhẹ. Tự tạo cho mình những khoảng thời gian nghỉ ngơi trong khi học và hãy chuyển qua học môn học khác nếu bạn cảm thấy chán một môn nào đó. Bạn có thể đi dạo hoặc nói chuyện điện thoại và sau đó lại tiếp tục học. Hoặc bạn có thể tự vạch ra lộ trình học tập cho mình và thực hiện theo đó. Thậm chí bạn có thể ôn lại khi chờ xe buýt hoặc khi đã vào phòng học nhưng giáo viên chưa lên.

9. Đừng trì hoãn: Vì dù thế nào đi nữa bạn cũng vẫn phải làm bài tập về nhà nên tốt nhất là làm xong luôn đi. Hãy tự đặt ra thứ tự các việc ưu tiên cần làm cho mình. Đừng chờ đến lúc có đủ thời giờ rảnh rỗi rồi mới quyết định làm gì đó. Ngược lại bạn nên chủ động xúc tiến công việc bất cứ lúc nào có thể. Thậm chí bạn có thể đặt đồng hồ hẹn ba mươi phút để chuyển sang làm việc gì đó và tự hứa với mình là sẽ không đứng dậy sau ba mươi phút đó. Một khi bạn đã bắt đầu được rồi thì mọi thứ sẽ không tồi tệ đâu. Tôi cam đoan như vậy. Cách tốt nhất để có tinh thần làm việc đó là bạn cần bắt đầu làm việc. Đôi khi, ngồi vào bàn làm việc còn khó hơn là làm bài tập. Tôi thường viết đoạn mở đầu sau đó mới đi làm gì thì làm. Như vậy khi trở lại tôi đã có phần mở đầu và sẽ dễ dàng tiếp tục hơn. *Công việc* không phải là cái tên hay, nhưng nếu làm việc chăm chỉ thì bạn sẽ thấy thoải

mái khi hoàn thành. Tại sao lại không biết tự thưởng cho mình bằng cách làm cái gì đó để giải trí khi đã hoàn thành? Bạn đã bao giờ phải làm bài tập học kỳ trong những phút cuối chưa? Bạn đã bao giờ phải học cả đêm chưa? Hãy bắt đầu sớm công việc của mình từng bước trước khi quá muộn. Hoặc hãy lên thời khoá biểu cho công việc của bạn: Tuần đầu bạn sẽ hoàn thành công việc nghiên cứu; tuần thứ hai, bạn sẽ hoàn thành phần phác thảo; tuần thứ ba bạn hoàn chỉnh công việc của mình. Bạn đã bao giờ phải mang theo bài tập về nhà để làm khi đi nghỉ hay đến tham dự tiệc đoàn tụ gia đình với ai đó chưa? Tôi dám chắc hoặc là bạn không làm như vậy, hoặc nếu có thì bạn cũng cảm thấy rất tội lỗi hoặc bạn phải làm nó với thái độ rất bức tức. Lần sau hãy cố gắng hoàn thành trước công việc của mình đi hoặc hãy sắp xếp hợp lý công việc của mình. (Tôi có thể làm việc khi ngồi trên máy bay nhưng chưa bao giờ tôi làm việc được sau một ngày đi tham quan hay trượt tuyết).

10. Hãy yêu cầu sự giúp đỡ nếu bạn cần: Hầu hết giáo viên đều rất vui khi giải thích bài học sau giờ học hay giải đáp câu hỏi trong khi học. Bạn cũng có thể nhờ bạn bè, anh em, cha mẹ giúp đỡ. Bạn cảm thấy mình không có năng khiếu học toán? Đừng để nỗi lo về toán ám ảnh bạn trong những năm sau này. Dĩ nhiên là bạn vẫn có thể học toán cho dù có thể bạn học không nhanh bằng những người khác. (Và có thể bạn lại là người hùng trong các môn học khác trong khi những người khác lại phải vật lộn với nó). Hãy sắp xếp tìm một gia sư; cố gắng hiểu các khái niệm hoặc chỉ cần đưa ra câu trả lời đúng. Tôi cũng đã từng có gia sư và tôi biết cách học dần dần từng bước một sẽ có hiệu quả. Cứ thẳng thắn nói với thầy cô giáo là bạn đang có sự trợ giúp từ bên ngoài. Có thể họ sẽ chú ý đến sự tiến bộ của bạn hơn. Bạn có thể tìm gia sư trong trường, có thể tìm ai đó học các khoá trước. Tìm những người như vậy thì sẽ không tốn kém nhiều lắm. Đừng chờ đến thời gian sát cuối rồi mới học, hãy chủ động trước khi mọi việc trở nên quá muộn.

11. Điều chỉnh thái độ của bạn: Đừng bao giờ cho rằng bạn là một sinh viên khủng khiếp. Có thể có những lúc bạn từng là sinh viên xấu nhưng điều quan trọng là bây giờ bạn đã sửa đổi và trở thành sinh viên tốt. Bạn không phải là người không biết nói mà là người hoàn toàn có khả năng thành đạt trong nghề nghiệp của mình. Tranh thủ phần đầu vươn lên chứ đừng tỏ ra coi thường người khác vì người khôn thì thường giữ thái độ khiêm tốn. Đừng quan tâm đến chuyện những người khác có học tốt môn toán hay không. Mặt khác, nếu bạn là sinh viên xuất chúng thì cũng phải biết tự điều chỉnh mình. Mọi việc sẽ không trở nên tồi tệ quá mức đối với bạn nếu bạn bị một điểm B. (Có thể nó còn tốt cho bạn.) Và nếu bạn không làm gì ngoài việc học, có thể bạn sẽ bị cô đơn, xa lánh. Những sinh viên thẳng thắn và giỏi thực sự thường không tự hạ thấp mình và kêu ca: "Tớ trượt kỳ kiểm tra này rồi" mặc dù họ chỉ làm sai một hoặc hai câu hỏi. Rất nhiều người thành đạt đã có được nghệ thuật học hành nhưng lại không biết cách giải trí cho mình và không biết chấp nhận lời phê bình chỉ trích.

Chấp nhận sự bất đồng: Bạn biết bạn là người giỏi giang nhưng...

Việc bạn có rắc rối với công việc ở trường vì bạn đang chuyển lớp hay đang phung phí thời gian học của mình chỉ là một vấn đề. Nhưng khi bạn cố gắng học hành chăm chỉ mà vẫn gặp rắc rối lại là chuyện khác.

Có thể bạn cần một gia sư hay một nơi nào đó yên tĩnh hơn để học. Nhưng, chỉ là khả năng thôi, có thể có điều gì đó đang diễn ra. Nhiều trẻ em có vấn đề hoặc thiếu năng chuyên học hành.

Tôi không phải là bác sỹ, nhà tâm thần học, hay chuyên gia về chuyên học hành và tôi cũng không vội vàng bắt bài hay đưa

ra phương án điều trị. Nhưng nếu bạn có vấn đề (dù nặng hay nhẹ) đối với việc học thêm thì điều quan trọng là phải nhận ra và giải quyết nó. Mẹ của bạn có thể nói: “Con phải tự sửa bản thân mình chứ!” Cha bạn thì lại có thể cho rằng sự thiếu tổ chức trong học hành chỉ là cái cớ che đậy cho thái độ tùy tiện.

Tuy nhiên, nếu mắc chứng rối loạn suy giảm khả năng hiếu động (ADHD) thì bạn cần phải điều trị bằng thuốc chứ không chỉ dừng lại ở việc sắp xếp công việc, thói quen học hành hay một cú huých để tạo động lực. Nếu bạn bị bệnh khó đọc, nhìn chữ hoa mắt và khó khăn về phát âm thì cần phải học lại cách đọc và cách viết.

Sự thiếu năng về học hành thường được coi là triệu chứng bất lực bất ngờ trong việc học mặc dù bạn có trí thông minh, sự hướng dẫn và động cơ. Hiện tượng này khá phổ biến trong các gia đình và có thể được bù đắp. Nếu bạn liên tục gặp khó khăn khi viết, tính toán, ghi nhớ, hay “hiếu” thì bạn nên đến gặp tư vấn hướng dẫn hay một chuyên gia về sức khỏe. Ở các trường công, bạn có thể được tự do đánh giá, xem xét miễn phí và được hưởng chế độ giáo dục đặc biệt. Có một bạn gái mà tôi biết cứ khi nào cô ấy theo dõi cái gì thì cứ như vừa có một tấm mạng che mặt được lấy đi. Một người khác miêu tả đầu óc mình cứ như đầy cửa. Điều trị có nghĩa là phải tìm ra sự kết hợp đúng của nhiều biện pháp (liệu pháp, thuốc và tư vấn) để giải quyết.

Hàng nghìn em trai được thôi phòng đề rồi lại đổ vỡ liên quan đến thứ tự xếp hạng trong học tập và cũng chính số này lại sớm mắc chứng ADHD. Nhưng nhiều em gái lại quá mơ mộng và tình trạng rối loạn tương tự (hoặc mắc chứng ADD-ADHD nhưng không hiếu động thái quá) thường vẫn vờ khi đến trường, có lúc thì chú ý học hành có lúc thì không và điều quan trọng là không ai nhận ra họ đang lãng phí quá nhiều thời gian.

Đầu óc con người bao giờ cũng có lúc nọ lúc kia vì vậy đừng vội đánh giá mình. Nhưng nếu bạn luôn có vấn đề khi tập trung;

thường xuyên rơi vào tình trạng rối loạn, muộn giờ, làm việc không hiệu quả thì nên đến gặp bác sỹ hoặc chuyên gia tư vấn của trường. Ai cũng có lúc xao lãng nhưng nếu bạn luôn gặp khó khăn khi muốn tập trung trở lại thì phải tìm ra xem lý do tại sao. ADHD không phải là cái cớ che đậy cho việc chểnh mảng học hành ở trường nhưng có thể nó cũng là lý do. Và tất nhiên là luôn có biện pháp điều trị.

Chất methylphenidate đã được điều chế từ năm 1937 và được sử dụng rất phổ biến. Miễn là bạn không sử dụng quá liều, methylphenidate và một số loại được liệu khác có thể sẽ rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng bệnh này.

Liên quan đến chứng rối loạn khó đọc, *untie* có thể bị nhầm thành *unite*, *was* nhầm thành *saw* hay *b* nhầm thành *d*, nhiều người bị mắc chứng này thường cảm thấy thất vọng vì kết quả học tập không tương xứng với sự cố gắng và trí thông minh của họ. Tìm hiểu kỹ về chứng rối loạn khó đọc này cũng như cách mọi người khắc phục vượt qua có thể sẽ giúp bạn.

Tôi hy vọng mọi điều đều diễn ra tốt đẹp với bạn và bạn sẽ không cần phải sử dụng biện pháp can thiệp nào. Nhưng nếu chẳng may bạn bị mắc một trong những chứng ADHD, rối loạn khó đọc, nhầm từ, rối loạn tâm lý thần kinh hay sự ám ảnh xã hội ảnh hưởng đến việc học tập ở trường thì nên xin lời khuyên của chuyên gia. (Thật đáng buồn là nhiều em học sinh có vấn đề về chuyện học hành lại thường lạm dụng thuốc đến mức bất hợp pháp và nguy hiểm nhằm tự điều trị cho mình).

Nếu bạn nghĩ bạn bị thiếu năng về chuyện học tập thì cũng có thể bạn sẽ nghĩ căn bệnh của bạn không thể điều trị được nữa. Nhưng cái giá phải trả cho việc không làm gì khi mình có bệnh còn lớn hơn trong khi việc điều trị ở trường bạn có khi chẳng tốn kém gì hoặc có thể được bảo hiểm chi trả. Hãy hỏi ý kiến của cha mẹ, thầy cô giáo hoặc nhân viên thư thư của trường bạn.

Có thể bạn là sinh viên xuất sắc nhưng lại có người bạn nào đó hay một thành viên trong gia đình bạn có vấn đề về chuyện học hành. Bạn có bao giờ nói, “Thật tồi tệ, đáng nguyên rủa” hay “Cậu làm sao đấy? Quên uống thuốc thần kinh à?” Hy vọng là bạn sẽ không làm vậy. Tính nhạy cảm tùy thuộc vào bạn và bạn có thể điều chỉnh.

Nếu cần thêm thông tin bạn có thể tìm mua sách, đến thư viện, hoặc các web site như Trung tâm quốc gia về thiếu năng học tập theo địa chỉ ld.org; web site về thiếu năng học tập ldonline.org; Hiệp hội thiếu năng học tập Mỹ theo địa chỉ ldanatl.org; hay Hiệp hội rối loạn khả năng đọc quốc tế theo địa chỉ interdys.org hay số điện thoại (800) 222 3123; hoặc địa chỉ chuyên về trẻ em và người lớn rối loạn thiếu năng hoạt động: chadd.org hay số điện thoại (800) 233 4050.

Giáo viên: Họ không phải chỉ vì tiền

Hãy tin tưởng giáo viên của bạn dù chỉ là chút ít. Nhiều giáo viên rất yêu môn dạy và sinh viên của mình, do đó họ có thể dành cho bạn cả núi kiến thức, sự hướng dẫn cũng như tình bạn hữu. Nhưng cũng như sinh viên, không phải giáo viên nào cũng như nhau và sẽ không loại trừ trường hợp bạn gặp phải người hay rầy la, trách móc hay so sánh bạn với những sinh viên xuất sắc. Tôi đã từng gặp một giáo viên lịch sử cực kỳ nhảm chán. Ông ấy thường xuyên nhìn trừng trừng vào tường khi giảng bài và giảng thao thao bất tuyệt. Thứ Hai nào ông ấy cũng cho chúng tôi xem một bộ phim về người Incas. Cứ liên tục liên tục như vậy, có những hôm chúng tôi còn phải xem lại các bộ phim mình đã xem rồi. Ông ấy biết mình bị đăng trí, nhưng đó cũng không phải là lý do duy nhất khiến mọi việc trở nên tồi tệ. Ông ấy vừa phát bài kiểm tra cho chúng tôi vừa hỏi: “Tôi chưa cho

các bạn làm bài kiểm tra này có phải không?” Chúng tôi nói đồng thanh: “Rồi, thầy vừa cho chúng em làm hôm qua”. Hầu hết chúng tôi đều lợi dụng giờ học của ông ấy để làm bài tập về nhà của môn toán. (Nhưng bây giờ thì tôi lại cảm thấy nuối tiếc những giờ học lịch sử vì tôi cảm thấy còn hồng nhiều kiến thức, chẳng hạn như kiến thức về chiến tranh thế giới thứ nhất).

Bạn có gặp rắc rối gì với giáo viên nào không? Hãy tự hỏi xem mình đã bị lọt vào danh sách đáng chú ý chưa. Nhiều giáo viên thường gọi tất cả học sinh của mình là bọn “đầu đất” và họ làm vậy với vẻ rất vui. Cũng có thể họ có thái độ không thiện cảm với bạn vì bạn hay to tiếng, tỏ ra thiếu tôn trọng hoặc bạn bị bắt quả tang đang sử dụng tài liệu hay điện thoại di động trong lớp học. Cũng có thể bạn bị gọi đến chỉ vì họ cho rằng bạn biết câu trả lời. Có thể họ gọi đến bạn chỉ vì họ không muốn nghe bạn lặp đi lặp lại các từ như *tôi thích* và *bạn biết đấy* liên tục.

Nếu bạn cảm thấy bị đối xử không công bằng thì hãy biết tranh thủ cơ hội đó và nói chuyện riêng với giáo viên. Đừng hỏi: “Vì sao cô lại luôn luôn gọi em vậy?” Hãy nói: “Em thực sự đang cố gắng rất lớn nhưng em cảm thấy hình như thầy vẫn coi em là đứa bị tụt lớp. Em đã trưởng thành nhiều từ năm ngoái đến giờ rồi”.

Hầu hết giáo viên sẽ tôn trọng bạn nếu bạn đến nói chuyện riêng với họ và họ sẽ đánh giá công việc và hành động của bạn theo cách khác. Vì vậy hãy quyết định đến gặp và nói chuyện ngay với giáo viên nếu bạn không muốn bị trừ đi mười điểm chỉ vì phát âm nhầm một từ. Tôi đã từng khóc nức nở trước mặt một vài giáo viên, dù làm như vậy là xấu hổ nhưng tôi đã thoát ra khỏi tình trạng xấu đó.

Bạn phải làm gì nếu giáo viên đối xử không đúng mực và làm cho các bạn phải chết khiếp? Bạn phải làm gì nếu ông Cooper yêu cầu bạn phải nhắc lại lời của ông ấy trong kỳ thi và sẽ trừ

điểm của bạn nếu bạn bảo vệ ý kiến của mình? Hãy nói chuyện này một cách thẳng thắn và gay gắt với ba mẹ bạn, thầy hiệu trưởng hoặc một chuyên gia tư vấn.

Bạn phải làm gì nếu thầy cô giáo là người thành kiến giới tính? Hầu hết giáo viên đều đã được đào tạo cách đối xử công bằng và quan tâm công bằng đến học sinh nam và nữ. Học sinh nữ hoàn toàn có thể học ở các trường chỉ dành riêng cho nữ hoặc các trường dành cho cả nam lẫn nữ. Mỗi loại trường có những mặt thuận lợi và khó khăn riêng. Nhưng một số giáo viên thường không khuyến khích học sinh nữ theo đuổi con đường nghề nghiệp liên quan đến khoa học và công nghệ. Nếu bạn cảm thấy bị tổn thương do giáo viên thiên vị về giới tính thì hãy nói chuyện trực tiếp với họ hoặc chuyên gia tư vấn hay thầy hiệu trưởng.

Oprah Winfrey nói: “Sự xuất chúng là liều thuốc hiệu quả nhất chống lại sự phân biệt chủng tộc hay giới tính.”

Một số giáo viên tỏ ra ủng hộ và cởi mở một cách đáng xấu hổ với một nhóm học sinh nam hoặc nữ nhất định. Nếu một giáo viên làm như vậy với bạn thì hãy tranh thủ thái độ đó làm động cơ khiến bạn học nhiều hơn và tự tin hơn. Nhưng đừng để nó nhĩm vào đầu bạn hay tạo áp lực khiến bạn lúc nào cũng thấy mình phải tỏ ra là người xuất sắc.

Tình huống sẽ xấu đi và trở thành vấn đề rắc rối cho bạn nếu thầy cô giáo nói công khai và nói nhiều về bạn và khi các sinh viên khác cảm thấy mình bị bỏ rơi và quay sang chế giễu bạn là kẻ nịnh thần. Hãy quan sát chính bạn xem bạn có thực sự cảm thấy hứng thú mỗi khi được nhắc đến không hay bạn cũng chỉ muốn lấy lòng thầy cô giáo để được điểm cao trong học tập. Nếu vậy thì chẳng ai có thể bênh vực được bạn khi người khác chế giễu.

Nếu bạn phải lòng người khác? Tôi đã từng phải lòng các thầy giáo nam từ hồi lớp năm và tôi cũng đã rất tôn trọng các cô giáo. Sẽ chẳng có vấn đề gì khi bạn thể hiện vai trò của mình trước bố mẹ và phải lòng cũng là chuyện bình thường, tuy nhiên,

tôi không cho rằng đó là điều đương nhiên với tất cả mọi người. Phải lòng thầy cô giáo cũng như say mê một tài tử điện ảnh là cách để bạn cảm nhận sự lãng mạn của cuộc sống. Thậm chí nó còn có thể làm cho giờ học thêm hương sắc.

Khi lên lớp chín, tôi đã phải lòng thầy giáo dạy sinh. Lúc đầu tôi còn e dè và giữ ý nhưng cuối cùng tôi cũng phải thổ lộ chuyện đó với mẹ tôi và bà ấy đã quyết định hỏi thầy tôi về chuyện hôn nhân. Đó cũng là một cách, bạn có thể tâm sự với mẹ mình. Khi thầy giáo ấy gặp tôi vào ngày hôm sau, tôi cảm thấy hồi hộp như muốn ngạt thở. Cũng may tôi sớm làm quen và cảm thấy thích thú mỗi khi ra ngoài với các bạn học môn sinh cùng lớp.

Chuyện phải lòng vô hại sẽ có thể trở thành có hại khi thầy giáo lợi dụng chuyện đó để quan hệ tình dục với học trò. Đừng thể hiện tình cảm của mình với thầy giáo (điều đó có thể làm ông ấy mù quáng). Hầu hết giáo viên đều tôn trọng và ngưỡng mộ tình cảm của bạn, nhưng mọi việc không được vượt quá tầm kiểm soát.

Một giáo viên nhằm chán trong giờ học có thể lại rất hài hước ngoài giờ. Giáo viên tuyệt vời có thể làm cho giờ học nào cũng hứng thú. Hồi học đại học, tôi theo học tiếng Tây Ban Nha vào tám giờ ba mươi tối và thật khó tin là lúc nào thầy giáo Jesus Fernandez cũng làm cho buổi học rất hấp dẫn.

Ở bậc đại học, có thể bạn không được lựa chọn giáo viên nhưng nếu có thể thì hãy tranh thủ. Nếu thầy giáo tiếng Pháp của trường khủng khiếp trong khi thầy giáo tiếng Tây Ban Nha lại tuyệt vời thì nên chọn học tiếng Tây Ban Nha. Nếu bạn có thể lựa chọn và tất cả mọi người đều thích thầy Stout thì hãy chọn học môn của thầy mặc dù có thể bạn chưa hiểu tường tận về thầy.

Khi bạn cần một sự thay đổi (trường học hay kỳ nghỉ hè)

Bạn không có thời gian nghỉ ngơi? Sinh viên cũng như mọi người, đều cần được nghỉ ngơi sau một thời gian làm việc. Bạn có thể làm gì khuấy động cuộc sống học đường của mình?

Có rất nhiều. Đi du lịch, chuyển trường, lên kế hoạch cho kỳ nghỉ hè, tham gia một khoá học ở trường đại học nơi bạn sinh sống, làm đảo lộn lề lối sinh hoạt của mình.

Không phải ai cũng theo học đến cùng và nhận bằng tốt nghiệp đâu. Hàng nghìn học sinh vẫn bỏ học mỗi năm. Tỷ lệ bỏ học ở các trường đại học quốc gia là khoảng 11%. Trong số đó, tỷ lệ sinh viên thuộc tầng lớp thu nhập thấp, gia đình ly tán hoặc nhóm thiểu số là cao nhất. Khoảng 28% sinh viên Hispanic, 13% sinh viên Mỹ gốc Phi và 7% sinh viên da trắng bỏ học mỗi năm. Con số quả là lớn.

Lúc đầu bỏ học có vẻ là một động thái tốt. Bạn có thể nhanh chóng kiếm tiền. Nhưng sẽ thế nào nếu bạn vẫn muốn thay đổi, gặp những người mới và muốn kiếm nhiều tiền hơn? Vì công việc nào cũng cần bằng cấp nên có thể bạn sẽ bị bỏ đằng sau.

Người tốt nghiệp các trường trung học và cao đẳng kiếm được nhiều tiền hơn là người bỏ học giữa chừng và người tốt nghiệp đại học sẽ kiếm được nhiều tiền hơn người tốt nghiệp cao đẳng. Không có bằng cấp có thể làm tổn thương lòng tự trọng của bạn. Giáo dục mở đường và tạo điều kiện cho bạn tiến xa hơn. (Chắc chắn là làm thêm công việc bán quần áo vào kỳ nghỉ hè rất tuyệt vời nhưng bạn có muốn làm công việc đó mãi mãi không?). Ngay cả khi bạn có bầu hay có vấn đề lục đục trong gia đình thì bạn cũng phải suy nghĩ kỹ trước khi bỏ học. Một nghiên cứu gần đây cho thấy, trong số những phụ nữ tốt nghiệp đại học, 95% cho rằng mọi việc trôi chảy rất tốt so với 3% số phụ nữ chưa học hết trung học hay cao đẳng. Bạn cũng cần phải cân nhắc kỹ lưỡng, đúng không?

Nếu bạn bỏ học bây giờ thì tất nhiên bạn vẫn có thể trở lại trường sau này nhưng sẽ khó khăn hơn rất nhiều. Bạn sẽ phải đi học các lớp buổi tối với những người thuộc nhiều lứa tuổi khác nhau và bạn sẽ cảm thấy khó khăn khi tập trung học hơn sau nhiều năm xa rời sách vở. Ngay cả khi bạn đã vượt qua được kỳ thi kiểm tra đại học đại cương (tuyệt vời) thì để có được tấm bằng tốt nghiệp đại học cũng không phải là điều dễ.

Một số sinh viên bỏ học để đi làm nghề ca sỹ, diễn viên, người mẫu, vận động viên hay làm doanh nghiệp. Nhưng nếu giấc mơ của họ không thành hiện thực? Sẽ có ý nghĩa hơn nếu bạn có một tấm bằng. Đừng lừa dối chính bạn. Gần 84% người Mỹ ở độ tuổi trên 25 có ít nhất một bằng cao đẳng hoặc trung học và 26 % có bằng tốt nghiệp đại học. Bỏ học không phải là cách duy nhất để làm khuấy động cuộc sống của bạn.

Tôi đã hoạt động liên tục khi vào học năm thứ ba ở trường cao đẳng. Tôi đã từng học ở trường đó và tôi cảm thấy mình đã có được những người thầy tốt nhất và đã học những môn học tốt nhất. Khi đó anh trai tôi, Mark học ở đại học còn anh trai Eric và bạn trai của tôi đều sắp vào đại học. Tôi đã lo lắng vì sợ mình sẽ không đạt được điều mình mong muốn.

Sau đó mẹ tôi tìm được một mẫu quảng cáo đi học một năm ở nước ngoài theo chương trình tạo điều kiện cho sinh viên các trường công và trường tư đi học ở Pháp, Tây Ban Nha, Trung Quốc hay Italya trong năm học thứ ba hoặc năm học cuối ở trường cao đẳng. Tôi nộp đơn và được chấp nhận, kết quả là tôi đã có một năm sống với một gia đình người Pháp.

Chi phí khá đắt, việc học khá vất vả nhưng được học với các thầy giáo người Pháp bản xứ khiến việc chuyển lên đại học của tôi dễ dàng hơn. Nhưng quan trọng hơn là tôi đã có một thời gian thật tuyệt vời.

Nếu bạn thích đi du lịch trong kỳ nghỉ hè thì tôi thực sự khuyên bạn nên đi. Ở tuổi vị thành niên thì việc đi lại dễ dàng

hơn là người lớn vì bạn có nhiều thời gian hơn và có thể sắp xếp ăn ở với bất kỳ gia đình nào và có thể chi tiêu được nhiều hơn với mỗi đồng đô la hay euro của mình. Chúng kiến tận mắt một đất nước từ chính đất nước đó là cách rất tốt để bạn trưởng thành. Bạn được tiếp xúc lần đầu tiên với một nền văn hoá. Kiến thức lịch sử của bạn trở nên cực kỳ hữu ích và lý thú. Khi xa nhà bạn sẽ trở nên tự lập hơn và có thể bộc lộ hết mình. Và do bạn được tiếp xúc với các giá trị của các quốc gia khác bạn sẽ nghĩ lại và hiểu thấu hơn các giá trị và nền tảng của bạn.

Hỏi nhân viên tư vấn về thủ tục đi lại hoặc là một năm hoặc là trong kỳ nghỉ hè. Nếu bạn thành thạo vi tính có thể vào trang web sya.org và đăng ký học ở nước ngoài, hoặc đăng ký học ở Học viện Phillips, Andover, Massachusetts 01810, (978) 725 6828. Hoặc liên hệ với cơ quan dịch vụ Trường Mỹ theo địa chỉ afs.org, (800) AFS INFO; Hội đồng trao đổi giáo dục quốc tế theo địa chỉ ciee.org. Câu lạc bộ quay vòng ở địa phương bạn có thể cũng có học bổng dành cho du học nước ngoài. Hoặc bạn có thể tìm trên mạng các trang web về du học theo địa chỉ studyabroad.com.

Một trong những chương trình mà tôi yêu thích là chương trình thử nghiệm đời sống quốc tế ở địa chỉ experiment.org hay số điện thoại (800) 345 2929. Chương trình này khá đắt, nhưng tôi được một doanh nghiệp ở địa phương tài trợ, cộng với các khoản thu nhập từ công việc trông trẻ của tôi và tiền ba mẹ tôi chu cấp. Kết quả là tôi đã có một năm tuyệt vời cùng một gia đình ở miền Nam nước Pháp nơi không hề có cảm giác nóng trong mùa hè, nhà không có toa-lét bên trong, không ai nói tiếng Anh. Tôi thực sự yêu nơi đó. Tôi đã phụ giúp họ tiêm vắc xin cho cừu, đi tìm bắt ốc sên, phơi cỏ, cho thỏ ăn... và cho đến tận bây giờ tôi vẫn giữ liên lạc với gia đình đó.

Có thể một kỳ nghỉ hè lý thú là những gì bạn mong muốn chứ không phải là sự thay đổi lớn trên con đường học hành. Bạn có

biết ai đó hoặc có thể nhờ ai đó giới thiệu với một gia đình người nước ngoài? Nếu có thì bạn sẽ có thể sắp xếp sinh sống ở nước ngoài và giúp đỡ họ những công việc hàng ngày nếu họ có trẻ em, hoặc nếu họ có một thành viên đồng niên thì có thể mời bạn ấy đến thăm đất nước bạn vài tuần.

Bây giờ tôi đã có gia đình và hai con gái cũng như công việc ở đây rồi, nên rất khó có thể thu xếp một kỳ nghỉ hè ở nước ngoài chứ chưa nói một năm. Nhưng bạn thì có thể.

Bạn có thích đi leo núi hoặc đạp xe trong vài tuần nghỉ hè không? Nếu có thì bạn có thể liên lạc theo số điện thoại (800) 243 8520 hoặc địa chỉ outwardbound.com. Họ tổ chức các chuyến dã ngoại nước ngoài trên toàn thế giới. Nhớ hỏi các thủ tục trợ giúp tài chính.

Bạn có quan tâm đến một chương trình có mục đích cụ thể nào đó không? Một số sinh viên lựa chọn khoá học ở các trường như Hopkins hay Cambridge hoặc Oxford trong mùa hè. Một số sinh viên khác thì lựa chọn kết hợp nghỉ ở nhà với cộng đồng ở Mexico hoặc Malaysia. Có thể vào những trang trên để tìm thông tin hoặc có thể tìm ở những trang dưới đây: wheretherebedragons.com; amigoslink.org; habitant.org; goputney.org; globalroutes.org; petersons.com. Thậm chí một đứa trẻ lên mười tuổi cũng có thể ra nước ngoài cùng với Làng hè Quốc tế dành cho trẻ em. Thế giới không lớn đâu chỉ vài lần nhấp chuột là mọi thứ sẽ hiện ra với bạn.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn tiếp tục học thêm một năm nữa ở trường, trong khi bạn lại chưa sẵn sàng bỏ học hoặc ra nước ngoài học? Bạn có thể xem xét chuyển sang một trường khác có thể công hoặc tư.

Trường tư đắt đỏ hơn, nhưng thường có trợ giúp về tài chính và đôi khi các gia đình có thu nhập ở mức trung bình cũng có thể cho con theo học.

Đừng quyết định theo học ở trường tư chỉ vì bạn có cơ hội được vào một trường tốt. Cơ hội cho bạn cùng cố việc học hành và thi thố trí tuệ có thể sẽ nhiều hơn, nhưng cạnh tranh vào các trường tư thường rất khốc liệt. Thay vì là người duy nhất toả sáng ở trường công và là người duy nhất nộp đơn vào trường Princeton, bạn có thể sẽ chỉ là một trong vô số người nộp đơn xin vào một trường tư nào đó.

Nếu bạn xin vào một trường mới thì hãy đến thăm trường đó trước xem nó có đáp ứng được những gì trường bạn thiếu không, có trang thiết bị tốt hơn cho thể thao, nghệ thuật hay không khi học tập tốt hơn. Bạn có muốn học những môn học khó hơn, yêu cầu cao hơn không. Nếu có thì hãy chia sẻ ý tưởng đó với ba mẹ bạn.

Bạn có sẵn sàng chuyển từ trường có cả nam lẫn nữ sang trường chỉ dành cho nữ và ngược lại? Tôi chỉ theo học ở trường dành cho cả nam lẫn nữ nhưng nhiều người khác lại thích trường dành riêng cho nữ, vì họ có cơ hội đảm nhận các vị trí đứng đầu và không bị chi phối khi có nam giới bên cạnh. Trường dành riêng cho nữ thường giải quyết các vấn đề của phụ nữ tốt hơn là trường có cả nam lẫn nữ. Tuy nhiên, nếu bạn thực sự theo học ở trường dành riêng cho nữ và bạn lại không có anh em trai thì hãy cố gắng tham gia các môn thể thao, nhóm hát, một dự án cộng đồng nào đó, một lớp tôn giáo hoặc trại hè dành cho cả nam lẫn nữ để gặp gỡ bạn trai. Nam giới dù sao cũng đại diện cho nửa thế giới còn lại, và điều quan trọng là phải cảm thấy thoải mái với họ - không nhút nhát, không tỏ ra khêu gợi, không e thẹn mà chỉ thấy thoải mái.

(Các bạn nam ở nội trú cũng cần tham gia các hoạt động để có thể làm quen với các bạn nam nữ cùng lớp cùng trường. Một số lựa chọn tham gia các khoá học ở đại học; số khác tham gia đội bóng đá, ba lê; số nữa tham gia làm công tác thực tập nội trú.)

Thay vì chuyển trường khác, bạn nên xem xem liệu có thể cải thiện được tình hình ở trường của bạn không? Tham gia hội sinh viên và đấu tranh đòi thay đổi. Không tham gia các hoạt động đã nhàm chán, đăng ký tham gia các hoạt động mới, các môn thể thao và các môn học thêm mới. Bạn có thể tham gia các khoá học hát, khiêu vũ, niên giám, chơi cờ hoặc tình nguyện tham gia nấu ăn. Hoặc yêu cầu người phụ trách tổ chức một buổi hội thảo về vấn đề môi trường và gia đình. Bạn có muốn nâng cao trình độ tiếng Tây Ban Nha của mình? Có thể tổ chức nói chuyện trong giờ ăn trưa một tuần một lần với mọi người bằng tiếng Tây Ban Nha. Hoặc có thể tổ chức thảo luận bất cứ vấn đề gì bạn quan tâm.

Bạn làm gì nếu năm học cuối gia đình bạn chuyển chỗ ở và bạn thì lại không muốn sang học trường khác? Tìm hiểu xem liệu bạn có thể ở lại với bà con họ hàng hoặc bạn thân không?

Bạn phải làm gì nếu bạn có năng khiếu về nhạc và bạn muốn đi theo thể mạnh của mình cho dù có thể bạn phải hy sinh những thứ khác? Bạn có thể xin vào học trường âm nhạc hoặc trường nghệ thuật. Bạn vẫn có được bằng cấp trong khi có thể cống hiến nhiều thời gian cho tài năng của mình và gặp những người cùng có niềm đam mê. Để xin vào học trường nghệ thuật bạn cần chứng tỏ được tài năng của mình.

Làm bác sỹ thực tập nội trú, học nghề ở các trường đào tạo nghề hay trường đại học đều là những việc bạn có thể quan tâm đến ý. Bạn hãy hỏi thăm mọi người và ghé thăm xem thế nào.

Nếu bạn muốn bỏ qua năm thứ nhất với điều kiện bạn có điểm cao, tự tin và được chấp nhận thì cũng nên chuẩn bị bắt đầu công việc học ở đại học.

Chắc chắn bạn sẽ phân vân về việc học ở đại học hoặc bạn đã sẵn sàng tham gia các khoá học thực sự cạnh tranh hay chưa. Nếu vậy thì bạn nên tham gia một hay hai khoá học ở trường đại

học địa phương bạn. Hoặc bạn cũng có thể đăng ký tham gia chương trình hè ở một trường dự bị như Dana Hall hay một trường đại học nào đó như Northwestern hoặc cũng có thể là trường thiết kế Rhode Island.

Nếu bạn cảm thấy chưa sẵn sàng vào học đại học thì có thể đăng ký xin tiếp nhận và nhập học sau, bạn tốt nghiệp cấp ba, lấy bằng và có thời gian chuẩn bị. Có những sinh viên tranh thủ được khá nhiều trong khoảng thời gian một năm này. Rất nhiều trong số này tìm một công việc thường ngày nào đó để làm, kiếm tiền và họ nhận thấy rằng họ không hề yêu thích những công việc như lau chùi bàn ghế, đồng thời đó cũng là lúc họ cảm nhận hết được giá trị của việc học. Số khác lại cảm thấy thích làm việc cho dù có được trả lương hay không, và chính điều này giúp họ nhận ra mối quan tâm nghề nghiệp của mình. Bạn cũng có thể bỏ ra một năm để học ở một trường tư nào đó nhằm chuẩn bị những kiến thức về học thuật cho mình chu đáo hơn. Hoặc bạn cũng có thể đi du lịch và chuẩn bị về mặt tinh thần tốt hơn.

Cha mẹ bạn có thể sẽ không hài lòng nhưng nếu bạn không muốn bị áp lực và không muốn chuyển thẳng từ cấp ba lên đại học mà không có khoảng thời gian nào nghỉ ngơi thì bạn không nhất thiết phải chuyển ngay. Hãy tìm kiếm sự lựa chọn cho mình, cân nhắc những mục đích trước mắt và lâu dài của mình. Học càng nhiều càng tốt. Bạn không hề tham gia cuộc đua để giành chiến thắng là bằng cấp.

Đại học: Lựa chọn và được lựa chọn

Mark Twain, người chưa hề học hết trường đại học nào đã từng nói: “Tôi chưa từng bao giờ để việc đi học chi phối việc học của tôi”. Tôi hoàn toàn đồng ý rằng chúng ta học được rất nhiều ngoài lớp học. Và tôi ngả mũ thán phục tất cả những người thành công mà lại chưa bao giờ tranh thủ hết bốn năm học

đại học như Henry Ford, Thomas Edison, Eleanor Roosevelt, Abe Lincoln và cha tôi.

Tuy nhiên, tôi nghĩ việc tiếp tục học một cách chính thống vẫn là điều chúng ta cần tranh thủ. Ở chỗ bạn ở, có thể hầu như tất cả mọi người đều đi học đại học hoặc cũng có thể hầu như không có ai. Nhưng trên phạm vi quốc gia, các con số thống kê cho thấy, 63% số người tốt nghiệp cấp ba vào thẳng đại học. Nhiều năm trước, phụ nữ không được đi học đại học và cho mãi đến năm 1847 mới có người phụ nữ đầu tiên được phép tốt nghiệp một trường đại học ở Mỹ. Bây giờ cứ bốn phụ nữ thì có một người có bằng đại học. 56% sinh viên đại học hiện tại là nữ. Tám bằng đại học vẫn làm nên sự khác biệt khi tìm kiếm việc làm. Nó sẽ không đảm bảo được cho bạn một công việc béo bở ngay lúc đó, nhưng nó sẽ mang lại cho bạn nhiều sự lựa chọn hơn và dễ tìm việc hơn. Ngoài ra, thời gian học đại học là thời gian rất quý báu để bạn trưởng thành. Bạn có cả đời để làm việc kiếm tiền và xây dựng gia đình nhưng chỉ có một khoảng thời gian ngắn để cống hiến toàn bộ sức lực và tâm huyết của mình để mở mang đầu óc và hoà đồng chính mình với những người thông minh nhanh nhẹn cùng lứa tuổi. Có thể sẽ là hải hước đến mức khó tin khi gặp những người bạn trẻ có cùng sở thích với mình cho dù đó là phim ảnh, môn sinh vật biển, tâm lý, y, hay thiết kế đồ hoạ.

Nếu bạn có xu hướng muốn học tiếp lên đại học thì nên nhớ rằng các trường đại học thường ưu tiên lựa chọn những người tốt nhất, vì vậy nhiệm vụ của bạn là phải biết toả sáng. Thay vì vòng vo quanh quẩn đầu đó, bạn nên đến thăm các trường và lựa chọn địa điểm phù hợp nhất cho mình.

1. Suy nghĩ trước

Điều đó không có nghĩa là bạn nên giành toàn bộ bốn năm học cấp ba của mình chỉ để chuẩn bị cho bốn năm học tiếp theo. Nếu chỉ học xuất thần trong năm học cuối cấp ba thì cũng không

đủ đảm bảo cho bạn lựa chọn được bất kỳ trường đại học nào mà bạn mong muốn. Hãy chú ý đến những gì mà bộ phận tuyển sinh của một trường đại học quan tâm nhất: xếp loại, điểm, môn học thêm, khuyến nghị, các bài luận, phỏng vấn. Họ thường nghiên cứu rất kỹ hồ sơ học cấp hai và tìm hiểu cận kề học bạ các năm học cấp ba của bạn. Họ tìm hiểu xem bạn quan tâm đến những gì và đặc biệt chú ý đến gì.

Hãy học một cách nghiêm túc với cường độ cao và phải phấn đấu hết sức. Những trường đại học danh tiếng thường kiểm tra kết quả ba năm học toán, bốn năm học tiếng Anh, và ít nhất là hai hay ba năm học lịch sử, khoa học và một ngoại ngữ nào đó. Nếu bạn học tốt ở những môn mà bạn sẽ không phải học lại (như lịch sử nước Mỹ, vật lý) thì hãy làm bài kiểm tra hết môn ngay sau đó. Nếu bạn làm tốt các bài kiểm tra phân loại tiên tiến thì bạn sẽ tạo được ấn tượng tốt với người phụ trách tiếp nhận, được ưu tiên và thậm chí có thể được học bổng.

Thế còn những bài kiểm tra tiêu chuẩn quốc gia khác? Nhiều học sinh năm thứ hai và năm thứ ba ở trường cấp ba thường làm bài kiểm tra đánh giá sơ bộ PSAT với thang điểm dao động từ 20-80. PSAT chỉ là một kiểu kiểm tra hết môn và giúp bạn tự đánh giá mình (điểm trung bình là 50). Các bài PSAT không bắt buộc khi làm thủ tục đầu vào ở trường đại học nhưng nó được ghi vào học bạ. Nếu bạn làm xuất sắc các bài kiểm tra PSAT có thể bạn sẽ được học bổng và thậm chí sẽ có các trường đại học đến mời bạn ngay. (Không giống như các bài kiểm tra hết môn, các bài kiểm tra PSAT không có phần luận và phần toán cao cấp).

Nhiều trường cấp ba còn có các lớp dự bị, thường là miễn phí để kiểm tra đánh giá tiêu chuẩn học bổng và tiêu chuẩn vào đại học (ACT). Các bài kiểm tra ACT thường phổ biến ở các bang

miền Tây và được tính theo thang điểm từ 1 – 36 và điểm trung bình chỉ là 20.

Bài kiểm tra hết môn lần thứ nhất SAT I: Bài kiểm tra lý luận gồm hai phần, phần toán và phần kiểm tra từ, mỗi phần gồm một phần nhỏ dài ba mươi phút và một phần nhỏ khác dài hơn. Bắt đầu từ năm 2005, bài kiểm tra này sẽ có thêm phần bài luận. Và có thể bạn còn phải làm thêm cả phần “kiểm tra thử nghiệm”. Mỗi phần được đánh giá theo thang điểm từ 200 – 800. Mức thang điểm được chỉnh sửa lại từ năm 1996 và mức điểm trung bình là 500 (trước đó là 430).

Làm thế nào để chuẩn bị cho các kỳ thi đầu tiên? Bạn có thể tìm lời khuyên và các bài luyện thi trong sách và các phần mềm. Bạn có thể vào trang collegeboard.org và kaplan.com để biết thêm thông tin về các phần mềm dùng cho việc chuẩn bị kỳ thi SAT. Bạn nên làm các bài luyện tập trong các sách do nhà xuất bản Princeton Review & Barron phát hành nhưng đừng hốt hoảng nếu cha mẹ bạn không muốn bỏ tiền ra thuê gia sư dạy luyện thi SAT cho bạn. (Các trường đại học thường nhận ra ai được dạy kèm và ai không được dạy kèm).

Trước khi ngồi xuống làm bài phải đặt ra mục tiêu phần đầu trong đầu mình và đừng quên mang đồng hồ, máy tính và bút chì. Trong phần kiểm tra từ của bài thi SAT I phải nghĩ cách hoàn thành câu trong đầu trước rồi mới kiểm tra và điền vào. Phần đọc hiểu phải đọc các câu hỏi trước khi đọc bài. Cũng như trong phần bài luận, phải đọc lại bài sau khi đã làm xong. Đối với phần toán, sẽ có những câu hỏi điền vào chỗ trống cũng như các câu hỏi trắc nghiệm lựa chọn. Nhìn chung, các chuyên gia về làm bài thi SAT I cho biết, bạn phải tranh thủ thời gian, suy đoán có cơ sở chứ không phải vu vơ và điền vào phần trả lời thật cẩn thận.

Các lời khuyên khác? Nếu bạn có thể loại trừ dù là một câu trả lời thì phải bỏ ngay và tiếp tục suy đoán. Lựa chọn có vẻ rõ ràng nhất thường là câu trả lời sai - bẫy mà. Nếu có thể, đoán câu trả lời trong đầu, và sau đó xem xem liệu có thể khớp câu trả lời đó với một trong các sự lựa chọn. Nếu thời gian ngắn, (thường là vậy), tập trung làm câu hỏi dễ trước, những câu hỏi kiểu này thường ở phần đầu.

Bạn phải làm bài SAT I đến khi nào đỗ thì thôi. Khoảng một nửa số học sinh phải thi lại bài thi này. Hai phần ba trong số đó đạt kết quả tốt hơn, một phần ba số còn lại thì kết quả lại thấp hơn. Các trường đại học thường chú ý đến những bạn đạt điểm cao nhất.

Khi thông báo điểm SAT I của sinh viên, các trường đại học thường thông báo điểm trung bình chung. Nhiều sinh viên trúng tuyển vào đại học điểm khá thấp, và nếu điểm của bạn cũng không lấy gì làm ấn tượng lắm khi bạn làm hồ sơ xin vào trường nào đó thì có thể bạn vẫn được tiếp nhận vì có thể trường đó muốn có thêm thành viên cho dàn đồng ca của trường, củng cố sức mạnh cho đội tuyển bóng rổ, phô trương danh tiếng của mình hoặc cũng có thể họ muốn đa dạng hoá sinh viên của mình. (Nếu bạn là người thuộc nhóm thiểu số, vận động viên điền kinh hàng đầu, con của một nông dân lao động bình thường hoặc bạn là người thuộc bang Alaska và muốn xin vào các trường đại học ở miền đông thì bạn hoàn toàn có cơ sở để thử sức mình, biết đâu bạn lại được tiếp nhận.)

Ngoài việc tập trung học hành và chuẩn bị cho các bài kiểm tra, bạn cũng nên tham gia vào các hoạt động khác. Bạn không nên tham gia vào một hoạt động nào đó đơn thuần chỉ vì nó có ích cho việc xin vào học của bạn, mà quan trọng hơn đó còn là thời gian cho bạn giải trí. Do vậy, nếu bạn tham gia một ban nhạc, một chiến dịch vận động, làm thủ quỹ của lớp hay đi thu

thập chắn màn cho người vô gia cư mà chỉ để gây ấn tượng với người phụ trách tiếp nhận của trường đại học, thì bạn nên ngồi ở nhà mình làm việc gì đó thì tốt hơn. Hãy tìm một việc làm mà mình yêu thích, có thể là tham gia trại sáng tác nhạc, dạy trẻ con cách đọc, làm công việc từ thiện hoặc tham gia một khoá học thuộc bậc đại học. Hãy làm việc đó vì chính mình: Vì hiện tại và tương lai của mình.

Và cuối cùng, hãy xem xem bạn cảm thấy thích giáo viên nào nhất và người nào có thể sẽ sẵn lòng viết thư cho bạn với những lời khuyên và gợi ý việc bạn muốn làm. Có thể những lá thư đó sẽ giúp ích được cho bạn, vì lời khuyên của người thờ ơ không quan tâm đến bạn thì không bao giờ có thể tốt hơn lời khuyên của người thực sự yêu quý bạn.

2. Tìm hiểu những lựa chọn về tài chính của bạn

Chi phí ở các trường đại học thường rất đắt đỏ. Tiền phòng, ăn ở, sách và học phí ở các trường đại học tư nhân ở Mỹ có thể lên tới 40.000 đô la Mỹ một tháng. Thật khủng khiếp đúng không? Nhưng tất cả các trường đại học đều có trợ giúp về tài chính, và các trường đại học công lập (hầu hết các sinh viên học ở khối trường này) học phí thấp hơn rất nhiều lần. Bạn có thể theo học một trường công lập ở bang của bạn (như vậy là rẻ nhất) hoặc ở bang khác (vẫn rẻ hơn các trường tư), hoặc bạn cũng có thể theo học trường McGill ở Canada, học phí ở đó cũng rất rẻ.

Có rất nhiều sách bày bán trên thị trường nói về biện pháp để có được trợ giúp về tài chính. Hãy đọc những loại sách như thế. Hay bạn có thể hỏi nhân viên tư vấn trong trường đại học của bạn, hoặc người quản lý thư viện về vốn cho sinh viên vay dài hạn với lãi suất thấp, quỹ hỗ trợ khó khăn và giải thưởng, học bổng, trợ cấp, học bổng của nghiên cứu sinh, hay chương trình vừa học vừa làm cho sinh viên. Các trang web có thể thay đổi,

nhưng bạn vẫn có thể tìm kiếm và có được thông tin mình cần. Càng bỏ ra nhiều thời gian tìm các thông tin liên quan đến học bổng, bạn sẽ càng nhận được nhiều tiền. (Hãy coi đó như là công việc có thể mang lại cho bạn 100 đô la một giờ). Bạn có thể bắt đầu từ đâu? Có thể vào những trang web sau collegboard.org; finaid.org; scholarship.com; ed.gov; scholarshipcoach.com; supercollege.com hoặc salliemae.com. Có rất nhiều khoản tiền được dành cho trợ giúp tài chính và nhiều sinh viên được tài trợ. Nhưng đừng để rơi vào cái vòng luẩn quẩn của học phí, nghĩa là đừng để xảy ra tình trạng bạn phải trả tiền để nhận được tiền trợ cấp, và đừng để lộ thông tin về giấy tờ hợp lệ xin trợ cấp của bạn trên mạng, vì nó sẽ rơi vào tay những kẻ đầu cơ hoặc bạn sẽ bị khủng bố bằng thư điện tử.

Hãy tranh thủ xin ý kiến của cha mẹ bạn. Họ sẽ tìm được cho bạn mẫu đơn xin miễn phí để được học bổng trợ giúp của Liên bang cho sinh viên (FAFSA) theo địa chỉ fafsa.ed.gov. Bạn có thể gọi điện cho Trung tâm Thông tin trợ giúp học bổng cho sinh viên của Liên bang theo số (800) 433 3243 hoặc (800) 801 0576 để có thêm thông tin về Quỹ trợ giúp Pell (không phải đóng góp gì) và những khoản tín dụng lãi suất thấp Perkins. Các câu lạc bộ, các tổ chức dân sự, các quỹ và các công ty đều có dành ra các khoản để trợ giúp sinh viên. Bạn có thể gọi điện, hoặc đến gặp giám đốc của ngân hàng địa phương nơi bạn sinh sống, hoặc có thể nói chuyện với cơ quan quản lý nguồn nhân lực nơi ba mẹ bạn làm việc. Những học sinh đạt kết quả xuất sắc trong các kỳ kiểm tra PSAT sẽ được nhận tiền thưởng của Quỹ học bổng tình thương quốc gia.

Nếu bạn là sinh viên thuộc bang Georgia và muốn theo học ngành cử nhân khoa học, bạn sẽ được Quỹ học bổng Niềm hy vọng trợ giúp khi học ở trường công lập nếu bạn vẫn theo học chuyên ngành đó. Hãy tìm các nguồn thông tin có vẻ xa lạ và khác thường về trợ giúp học bổng cho những người trông cò,

nuôi lợn, giáo viên tương lai hay hậu duệ của một gia đình nào đó. Hoặc bạn có thể tìm thông tin về học bổng dành cho thể thao. Hàng trăm triệu đô la được dành để trợ giúp cho các vận động viên điền kinh ở độ tuổi vị thành niên - quả là món quà rất giá trị mà bạn lại không phải trả lại!

Hãy hỏi trực tiếp các trường về thủ tục xin trợ giúp về tài chính và các hình thức tài trợ khác. Một số trường dành ra những khoản tài trợ rất lớn. Hầu như trường nào cũng ưu tiên cho những sinh viên mà cha mẹ họ có thể mua được cả một phòng thể dục dụng cụ hay một trung tâm khoa học mới tặng cho trường. Nhưng hầu hết các trường lại không thể hiện rõ yêu cầu là bạn đang đề nghị khoản trợ giúp về tài chính có ảnh hưởng đến quyết định tiếp nhận - họ muốn có nhiều nhóm sinh viên thuộc các thành phần nền tảng kinh tế khác nhau để biến khuôn viên trường đại học thành nơi học hành thực sự chứ không phải một câu lạc bộ cây xanh. Bạn có nghĩ là tất cả mọi người thuộc tầng lớp thượng lưu đều giàu không? Nếu có thì bạn nên suy nghĩ lại. Có tới hơn một nửa số sinh viên năm cuối thuộc dòng dõi con nhà thượng lưu phải tiếp nhận các hình thức tài trợ về tài chính. Ngay từ năm 1807, khi học phí của trường Dartmouth chỉ có 20 đô la một năm, thì cũng có tới ba mươi sáu trên ba mươi chín sinh viên năm cuối tốt nghiệp nhưng vẫn nợ tiền học phí của trường.

Cách dễ dàng nhất để được trợ giúp về tài chính là bạn phải nộp đơn xin sớm, đồng thời trình bày nhu cầu của bạn. Nếu bạn có anh chị em nào đó cũng học ở trường, bạn có thể nhờ họ tìm hiểu giúp. Các trường đều muốn biết rõ gia đình bạn có thể đóng góp bao nhiêu cho việc học rồi mới quyết định các khoản trợ giúp. Hãy đọc kỹ các thông tin về loại hình trợ giúp xem đó là khoản tài trợ hay khoản tín dụng, nó có tiếp tục tồn tại hay sẽ không còn nữa vào năm sau, các điều khoản trả lại là gì... Nếu trường này dành cho bạn khoản trợ giúp nhưng bạn lại thích một

trường khác hơn, bạn có thể hỏi cụ thể trường bạn thích xem họ có thể đáp ứng được khoản tài trợ đó không. Có một số trường rất quan tâm đến việc nhận sinh viên. Có trường còn giảm chi phí cho người thứ hai trong một gia đình đăng ký vào học ở trường.

Tôi đã tiết kiệm được tiền học phí cho một kỳ học bằng cách chuyển điểm thi xếp loại thành điểm cho các môn học và thi tương tự của trường. Do vậy tôi đã tốt nghiệp chỉ trong ba năm rưỡi. Với các khoá học thi xếp loại, bạn có thể được miễn một số môn học bắt buộc trong trường và có thể tiết kiệm được hàng nghìn đô la.

3. Hãy tìm đến trường cần bạn nhất

Nước Mỹ có tới ba nghìn trường đại học, cao đẳng và bạn có thể thoải mái lựa chọn. Xem bạn thích học gần hay xa? Ở miền Nam hay miền Bắc? Nông thôn hay thành thị? Bạn muốn học ở trường lớn hay nhỏ? Học hai năm hay ba năm? Học trường công hay trường tư? Trường đồng giới hay trường chỉ dành cho một giới? Các khoa như tiếng Anh, Vật lý của trường đó có mạnh không? Hội học sinh và Hội nữ sinh của trường đó như thế nào? Trường đó có chú trọng lắm đến vấn đề tôn giáo hay không? Nếu bạn đang theo học ở một trường dự bị nhỏ dành cho nữ, thì liệu bạn có thực sự muốn theo học một trường hoàn toàn tương tự ở bậc đại học? Nếu bạn là một vận động viên bơi đạt kỷ lục, liệu bạn có thể học ở trường như kiểu trường Nhà Thờ Đức Bà để có một huấn luyện viên bơi tiếp tục dạy cho bạn? Bạn quan tâm đến vấn đề gì? Đừng chạy theo bạn bè và nhóm bạn trai của mình mà đăng ký học ở những trường không hợp với bạn. Trường đại học là nơi tạo cơ hội cho bạn toả sáng bằng chính sức lực của mình. Tình bạn và tình yêu vẫn có thể tồn tại khi xa cách, nhưng nếu bạn đi theo họ và đăng ký vào một trường hoàn toàn không hợp với mình, thì điều đó có thể khiến bạn quay ra chán ghét bạn bè.

Hãy đến văn phòng hướng dẫn của trường hay thư viện, tham gia các hoạt động của trường, nghiên cứu các website và đi thăm nhiều lần khu khuôn viên của trường đó. Mở phần *Các vấn đề thường gặp* nếu bạn đang nghiên cứu trường đó trên mạng và đọc kỹ các phần từ nơi ăn ở đến các hoạt động thể thao và phòng học tiếng. Có thể mua một cuốn sách hướng dẫn như *Trường đại học làm thay đổi cuộc sống* hay cuốn *Hướng dẫn các trường đại học* của tác giả Pertonsen.

Các sách hướng dẫn miêu tả không khí học tập của trường, cho bạn biết có bao nhiêu sinh viên năm thứ nhất tiếp tục học lên năm thứ hai (95% hay 50%), tỷ lệ học sinh giữa các khoa và tỷ lệ nam với nữ, ngoài ra còn có tỷ lệ sinh viên thuộc nhóm thiểu số và tỷ lệ sinh viên được trợ giúp tài chính. Các sách hướng dẫn còn có thông tin về điểm SAT, quy mô lớp học, chi phí, các chuyên đề phổ biến nhất và thống kê số lượng người đăng ký và số lượng người được tiếp nhận mỗi năm. Hãy tỏ ra có hiểu biết. Tất cả các trang web và sách hướng dẫn đều đăng tin các sinh viên xuất sắc, các giáo sư lão luyện duy trì các buổi thảo luận hoàn hảo cũng như những công trình hiện đại tiện nghi của trường. Chỉ yêu cầu vừa đủ sách hướng dẫn cho mình. Có nhiều quá cũng không giúp ích gì cả, chỉ lãng phí thôi.

Sẽ phải mất nhiều thời gian và chi phí mới có thể đăng ký được vào một trường đại học vì vậy hãy quyết định cẩn thận. Bạn có biết là đại học Indiana là thiên đường cho các nhạc sỹ không? Trường Turfs có cả các dãy nhà dành cho học tiếng? Bạn có biết là bạn có thể đăng ký học thiết kế thời trang ở trường thiết kế thời trang Parsons? Trường Middlebury có khu trượt tuyết riêng, có dạy tiếng Ả Rập và một số chương trình học ở nước ngoài cho sinh viên năm thứ ba? Trường Yale dành ra hẳn một khoảng thời gian gọi là Giai đoạn tìm hiểu để sinh viên xem xét trước khi lựa chọn học lớp nào? Hay có nhiều trường trong đó có đại học Sarah Lawrence không yêu cầu điểm thi

SAT? Một số trường có chưa đầy một nghìn sinh viên trong khi có những trường có tới năm mươi nghìn sinh viên? Học về nhân chủng học thì tốt nhất là trường Michigan, còn học về hải dương học thì tốt nhất là trường UC San Diego? Và cuối cùng, những trường nào chỉ học hai năm? Đó có phải là trường Cao đẳng cộng đồng LaGuardia ở Queens New York không? (Sau khi học xong hai năm ở đó có thể bạn lại muốn học thêm hai năm nữa ở đâu đó và có được tấm bằng với chi phí hợp lý).

4. Đi thăm trường

Cứ cho rằng bạn đã gần như có sự lựa chọn cho mình, và bạn biết bạn sẽ sẵn sàng học ở bất cứ nơi đâu. Nhưng làm thế nào để bạn có được sự lựa chọn giữa Stanford và Caltech? Kenyon và Georgetown? Angles Scott và Drake? Hay giữa Colby và Colgate? Hãy tìm một người nào đó đã từng đi tìm hiểu nhiều và biết nhiều thông tin về các trường, sau đó viết thư cho họ hỏi tại sao họ lại lựa chọn trường đó và nó có như họ mong muốn không. Thầy trò, và sinh hoạt ăn uống ở đó ra sao? (Bạn phải nhớ rằng bạn đang hỏi ý kiến của một cá nhân). Cố gắng gặp các sinh viên và hội sinh viên của trường đó. Và nếu có thể, thì hãy đi thăm khu khuôn viên của trường trong năm học, có thể là một ngày trong tuần hoặc kỳ nghỉ xuân của năm học thứ ba ở trường trung học phổ thông của bạn. Bạn có thể đi một mình hoặc với gia đình hoặc cũng có thể đi với bạn bè. Đi quanh trường để tham quan và ghé vào những dãy nhà nào không bị cấm. Bạn có thể ghi chép những điều cần chú ý hoặc chụp hình, quay phim để có tư liệu và dễ nhớ hơn. Khi về bạn có thể xem lại và đối chiếu với thông tin trên mạng.

Đi thăm các khu ký túc xá và hội trường lần đầu tiên sẽ khiến bạn cảm thấy mở mang và vui vẻ. Xem xem sinh viên ở đó họ có thân thiện không? Khuôn viên trường có xinh xắn không? Thức ăn thế nào? Bạn có thích thư viện của trường không? Bạn

có cảm thấy hợp với trường đó không? Hỏi sinh viên ở đó xem họ thích những gì và không thích những gì. (Chắc chắn là hầu hết sinh viên đều nói rằng họ hài lòng nhưng bạn có thể để ý xem cử chỉ của họ thế nào). Nếu bạn thật sự có chú ý và quan tâm đến một trường nào đó, bạn có thể ngủ ở khuôn viên của trường một đêm để có cái nhìn tốt nhất về khu khuôn viên, lớp học, phòng ăn, và quang cảnh sinh hoạt. Thậm chí nếu bạn không có người quen ở Swarthmore hay Tulane, thì cơ quan tiếp nhận vẫn có thể sắp xếp cho bạn ở cùng với một sinh viên nào đó một ngày hoặc thậm chí cả kỳ nghỉ cuối tuần. (Hãy chuẩn bị quần áo, túi ngủ, và món quà cảm ơn chẳng hạn như sô cô la, nếu bạn có cảm thấy không thích trường đó thì cũng chỉ nên phàn nàn với ba mẹ bạn chứ đừng tỏ thái độ với người đã giúp đỡ bạn. Có một gã vợ vằn vằn nào đó tán tỉnh bạn? Chẳng sao cả. Nhưng thực lòng mà nói không nên coi đó là một lý do để bạn ưu tiên lựa chọn ngôi trường đó).

5. Làm một cuộc phỏng vấn

Các cuộc phỏng vấn không phải lúc nào cũng như lúc nào, nhưng nếu bạn thể hiện mình tốt thì đó sẽ là cơ hội cho bạn học hỏi nhiều hơn về ngôi trường, và cũng để trường đó biết nhiều hơn về bạn. Nếu bạn muốn đi thăm một trường đại học nào đó thì hãy chuẩn bị trước một cuộc phỏng vấn. Nếu không thì cũng nên xem xét sắp xếp một cuộc phỏng vấn với người phụ trách tiếp nhận ở trường của bạn hoặc nơi nào đó là đại diện của trường đại học. Hãy nói trước với ba mẹ bạn để họ đồng ý cho bạn đi phỏng vấn một mình. Hoặc ít nhất thì cũng để họ không nhảy bổ lên mà hỏi người tiếp nhận: “Ông làm cái gì thế? Con gái tôi có nói với ông về bài báo của nó viết về trường được đăng trên trang đầu không? Tôi không cho rằng con gái tôi đã đủ trường thành để đi học đại học!”.

Đừng để ấn tượng của cuộc phỏng vấn ảnh hưởng quá nhiều đến ấn tượng của bạn về ngôi trường. Khi tôi đến thăm trường đại học Harvard, hôm đó trời mưa và người phỏng vấn tôi tỏ ra rất kiêu kỳ. Vì vậy tôi đã không xin vào học ở trường này. Khi tôi đến thăm trường Yale, hôm đó là ngày đẹp trời và người phỏng vấn tỏ ra rất dễ mến. Cuối cùng tôi đã quyết định đến học ở trường Yale và thấy rất yêu ngôi trường này, nhưng vấn đề là tôi đã không để thời tiết của một ngày hay thái độ của một người ảnh hưởng tới suy xét và đánh giá của tôi.

Không nên vội vàng sắp xếp cuộc phỏng vấn đầu tiên với trường đại học mà bạn lựa chọn lần đầu; bạn cần phải tìm hiểu thực tế trước. Bạn đã chuẩn bị như thế nào cho cuộc phỏng vấn chỉ kéo dài có hai mươi đến ba mươi phút này? Hãy ăn mặc gọn gàng, lịch sự và đọc nhiều về trường đó, đến nơi phỏng vấn sớm và giữ thái độ bình tĩnh, chín chắn. Nhưng cũng phải giữ tư thế thoải mái. Chuẩn bị và nghĩ trước các câu hỏi. Nếu bạn muốn là bác sỹ thì không nên hỏi có bao nhiêu sinh viên tốt nghiệp được các trường y tiếp nhận, vì câu trả lời đã có trong sách giới thiệu. Thay vào đó bạn có thể hỏi, có thể thăm các phòng thí nghiệm. Bạn cũng có thể hỏi về cuộc sống của sinh viên trong và ngoài trường, về các môn thể thao, các chương trình học tiếng nước ngoài, các chương trình vừa học vừa làm, vấn đề an ninh của trường hay bất cứ vấn đề gì bạn quan tâm.

Cũng cần chuẩn bị trước để trả lời các câu hỏi. Người phỏng vấn có thể hỏi bạn tại sao bạn lại muốn học ở trường Brown, Bryn Mawr hay Brigham Young. (Hãy tỏ ra thiện chí và nhiệt tình!). Các câu hỏi khác có thể là: Còn nơi nào khác mà bạn nộp đơn xin học không? Bạn cảm thấy thích nhất hoạt động ngoại khoá nào? Bạn đọc những loại sách gì? Nhược điểm của bạn là gì? Đặc biệt, bạn có thể mang lại cho trường điều gì? (Đây là điều rất quan trọng). Nếu người phỏng vấn hỏi bạn đã tham gia hoạt động cộng đồng chưa và thực sự là bạn chưa thì cũng

không nên trả lời “không”, mà nên nói là bạn chưa tham gia và đang có ý định tham gia. Bạn có thể nói những điều như: “Sau giờ học em tham gia đội bơi, học đàn và làm việc ở hiệu phở tô, em không có nhiều thời gian rảnh rỗi, nhưng em dự định sẽ tham gia vào một phong trào nào đó hè này, có thể là phong trào ASPCA”. Cuộc phỏng vấn cũng chính là cơ hội để bạn giải thích tại sao thành tích học tập của bạn thời gian qua lại giảm sút (bạn chuyển trường, ốm, ba mẹ bạn chia tay...) và để bạn hỏi: “Anh có khuyến khích em nộp đơn xin vào học không?”.

Hãy cố gắng thể hiện mình nhưng phải kín đáo. Người phụ nữ phỏng vấn tôi ở trường Wellesley đã phải khen tôi vì tính khiêm tốn. Bạn cứ tin tôi đi. Tôi đã thể hiện được tất cả những gì tôi muốn cho chị ấy biết nhưng rất nhẹ nhàng và tôi đã nói với chị ấy điều gì tôi rút ra được sau thất bại tại Hội đồng sinh viên. Đừng khiêm tốn quá nhưng cũng đừng ba hoa quá.

Nếu bạn đam mê điều gì đó thì cứ bày tỏ. Một số trường nói là họ muốn có những sinh viên có niềm đam mê - những người “cá tính” tốt hơn là những người tỏ ra “hoàn hảo” - để các lớp học năm đầu tiên ở trường học sôi động và hiệu quả.

Sau khi phỏng vấn, bạn hãy viết một lá thư cảm ơn cho người phỏng vấn bạn. Nó không bao giờ có hại, trừ phi bạn viết cầu thả hay sai lỗi chính tả.

6. Hãy xem xét nộp đơn sớm vào trường mà bạn thích

Trường hợp bạn là một học sinh tốt, bạn muốn xin vào học ở một trường đại học nào đó và bạn lại không thể chờ đến mãi tháng Tư để biết xem liệu họ có chấp nhận bạn không. Nếu vậy thì bạn phải hành động ngay từ bây giờ đi. Nhiều trường có chính sách quyết định sớm và hành động sớm, có nghĩa là nếu bạn muốn có quyết định sớm, bạn có thể thông báo với trường, nộp đơn xin học sớm và có thể sẽ được họ chấp nhận trước cuối

mùa đông. Những chính sách này cũng thường xuyên thay đổi, vì vậy hãy đọc sách hướng dẫn về trường mà bạn lựa chọn.

Một số trường lại có quy định bắt buộc. Nghĩa là nếu họ chấp nhận bạn thì bạn buộc phải theo học ở đó. Các trường khác cho phép bạn suy nghĩ và có thể lựa chọn trường khác với các gói tài trợ về tài chính khác. Chú ý: Nhiều trường ưu tiên cho những người nộp đơn sớm vì họ muốn là sự lựa chọn đầu tiên của bạn và bạn sẽ lọt vào tầm mắt.

Bạn nên làm gì nếu bạn bị từ chối, nhưng bạn vẫn thích và muốn lựa chọn trường đó? Có thể hỏi xem bạn có thể làm gì hơn được không, nhưng thường thì bạn nên tỏ ra thực tế và hãy đi nộp đơn xin vào một trường khác.

Bạn bị từ chối? Họ thật ngớ ngẩn! Họ đã không biết là họ đang bị mất mát. Nhưng ít nhất bây giờ thì bạn cũng biết bạn đang ở đâu và bạn có thể bắt đầu nộp đơn vào trường phù hợp với mình.

7. Tìm trường khác và nộp đơn

Hầu hết sinh viên đều chưa có sự lựa chọn dứt khoát vào tháng mười – cho dù những trường hợp được chấp nhận sớm có thể có từ tháng mười hai. Hầu hết sinh viên nộp đơn xin vào từ bốn đến tám trường đại học, cao đẳng trước tháng một. Điều này cho thấy tâm lý lo ngại phòng xa (có thể không được chấp nhận nhưng cứ thử, và có thể những người khác sẽ vượt qua bạn nhưng bạn đã ở đó và rất vui được tham gia đăng ký). Đừng quên rằng các trường đưa ra quyết định không chỉ dựa trên những thể mạnh của bạn như bạn là học giả, nhà lãnh đạo, vận động viên điền kinh, nhà hoạt động nhân đạo, hay chỉ là một cá nhân đơn thuần, mà còn dựa trên những thứ như họ cần một nhân viên chơi kèn ô-bo-a, một vận động viên bóng vợt cho đội tuyển của trường họ hay bất cứ thứ gì khác, hoặc có thể họ cũng để ý xem còn ai khác ở trường bạn xin vào đó nữa không. Nếu

tất cả bạn bè của bạn đều nộp đơn xin vào trường Oberlin (hay Carleton hay Wesleyan), cơ hội của bạn sẽ còn ít hơn. Nếu tất cả số sinh viên ở trường cấp ba của bạn đều xin vào học tiếp ở một trường đại học, và rồi tất cả số đó lại chuyển trường hoặc bỏ học thì chắc chắn bạn sẽ bị xem xét kỹ lưỡng khi xin vào học ở đó. Nếu bạn xin vào học ở một trường công thuộc bang khác, thì cơ hội của bạn cũng sẽ ít hơn những người thuộc bang đó. Nếu bạn xin vào học ở các trường chỉ dành cho nữ thì cơ hội được chấp nhận sẽ cao hơn.

Hầu hết mọi người gửi thư xin hồ sơ nhập học từ mùa hè năm trước và mùa thu của năm học cuối cùng, sau đó mới quyết định lựa chọn trường nào. Hãy giữ lại bản gốc hoặc bản phô tô những gì bạn đã gửi đi. Có thể sẽ có ích cho bạn. Các mẫu hồ sơ có thể khác nhau, nhưng cũng có thể chúng giống nhau và bạn có thể đăng ký bằng bản điện tử. Bạn có thể chọn một cái tên mới bất kỳ, lập một tài khoản mới. Khi điền mẫu hồ sơ xin bằng bản điện tử nhớ đừng viết "tôi cần thông tin." Bạn nên sử dụng văn phong lịch sự. Mẫu hồ sơ có thể yêu cầu bạn phải điền các thông tin về nghề nghiệp của cha mẹ, nhưng những thông tin đó sẽ không hoàn toàn giúp bạn vào trường được. Có cả mục viết về những danh hiệu, giải thưởng hoặc có thể viết bất kỳ thành tích nào bạn đã đạt được như bài báo, ảnh, một tác phẩm nghệ thuật hay một đĩa CD của chính bạn. (Chỉ làm vậy nếu bạn thực sự thấy mình có năng khiếu bẩm sinh). Các câu hỏi khác có thể sẽ hỏi bạn có cần trợ giúp tài chính và mục tiêu nghề nghiệp của bạn là gì.

Bạn có thể nói mình chưa quyết định. Có thể cũng cần khéo léo hơn trong cách nói nhưng không nên nói dối! Nếu bạn nói bạn muốn trở thành nhà địa chất học trong khi bạn chưa hề tham gia bất kỳ một khoá học nào về khoa học thì bạn sẽ là người ngớ ngẩn. Và nếu bạn chỉ đơn thuần muốn trở thành một người buôn bán nhỏ vì theo bạn như thế sẽ làm giàu nhanh thì bạn sẽ phải

nuối tiếc vì bạn tự giới hạn bản thân mình. Tại sao bạn không nói bạn xin vào học ở trường Minnesota vì ngành hoá của trường này rất xuất sắc? Gợi ý: Hãy tìm đến với các giáo viên thuộc nhiều bộ môn khác nhau (những người bạn thích và người đó cũng biết rõ về bạn và hỏi xem họ có thể viết cho bạn những lá thư ủng hộ tích cực hay không). Các anh chị học khoá trước hoặc nhân viên tư vấn có thể chỉ cho bạn thầy cô nào sẽ viết thư cho bạn và thầy cô nào thì không. Phải hỏi trước thời hạn chót ít nhất một tháng; hai tuần sau bạn lịch sự hỏi lại xem họ đã gửi chưa. Họ sẽ viết cho bạn về việc học ở trường đại học và khả năng học với những người khác. Hãy gọi lại ký ức của thầy cô bằng cách chỉ ra những gì bạn đã làm trong thời gian theo học môn của họ. Khuyến khích họ giữ một bản sao lá thư của họ và đừng quên cảm ơn họ sau đó.

Nếu một người là quan chức cao cấp, cho dù không liên quan với bạn nhiều lắm, muốn thay mặt bạn viết thư? Đừng ngần ngại gì cả. Bạn có thể nhận thư thầy cô giáo, người tuyển dụng hay bất cứ ai biết và tôn trọng bạn. Gợi ý chung chung chỉ khiến bạn bối rối, vì vậy hãy chọn ra những người thực sự quan tâm đến ý đến tính cách và năng lực của bạn.

8. Sắp xếp thời gian viết và đọc lại các bài luận của mình

Các trường đại học có thể yêu cầu bạn viết một bài luận về cá nhân mình dài khoảng 250-500 từ. Hãy nghĩ đến những điểm nhấn có tính bước ngoặt và những ảnh hưởng lớn tác động đến cuộc sống của bạn: Có thể là những kinh nghiệm hoặc công việc thường làm trong mùa hè, những cuốn sách yêu thích, nhưng môn học bổ trợ mà bạn cảm thấy hữu ích nhất, về một người bạn hay một đất nước bị chiến tranh tàn phá mà bạn cảm thấy như mình được mở mang đầu óc ra nhờ biết được điều đó, hoặc công việc ở một nhà kho chứa thức ăn khiến bạn thay đổi quan điểm và cách nhìn nhận về vấn đề vô gia cư. Ngoài ra, bạn cũng có

thể viết về việc ông bà mình qua đời vì bệnh hiểm nghèo và điều đó khiến bạn muốn trở thành bác sỹ. Hãy nghĩ về kỷ niệm lần đầu tiên bạn rời xa gia đình, hay ngày mà bạn nhận ra mình không còn là một đứa trẻ nữa. Hoặc sẽ như thế nào nếu bạn là người sinh đôi? Nhiều trường đại học thường hỏi cả câu hỏi lặp đi lặp lại lẫn những câu hỏi mở, yêu cầu có tư duy suy nghĩ hoặc những câu hỏi theo kiểu kể về mình. Câu trả lời của bạn cần có chiều sâu, cá tính, trung thực và rõ ràng. Không tỏ ra tự mãn, phô trương cũng không quá cứng nhắc. Cần phải chú ý đến sự đa nghĩa của từ. Đừng nói: “Tôi luôn sẵn sàng, siêng năng và tự giác,” hay: “Tôi có trình độ và được đào tạo tuyệt vời”. Đừng theo kiểu Allison viết những gì mà bạn tưởng tượng cho rằng họ sẽ muốn nghe. Điều đó sẽ không giúp bạn thể hiện được mình trên trang giấy hoặc cũng không thể làm cho hồ sơ xin việc của bạn có nét khác biệt nổi bật so với những người khác. Nếu có thể và nếu bạn can đảm thì hãy tỏ ra khôi hài một chút.

Khi viết xong các bài luận, tôi thường nhờ cha mẹ kiểm tra giúp. Có thể bạn cũng cần nhờ một người trong gia đình hay thầy cô giáo kiểm tra giúp bài viết của bạn. Chuẩn bị một bản sao của mẫu đơn xin việc gốc, viết bài luận của bạn trên bản sao đó và kiểm tra lần cuối cùng phần nội dung và hình thức (như lề, giãn dòng...) trước khi viết vào bản gốc.

Dưới đây là một bài viết của tôi khi tôi xin chuyển đến trường Yale từ trường Byram Hills, một ngôi trường công nhỏ nằm ở ngoại ô Armonk, New York. Tôi lựa chọn đưa nó ra đây không phải vì nó là bài viết kiểu mẫu, mà tôi nghĩ nó có thể giúp bạn khi viết bài. (Tôi có muốn sửa lại nó không? Tất nhiên là có rồi nhưng nó là bài viết xuất phát từ đáy lòng và hơn nữa, cũng không nên giả dối với chính lòng mình chỉ vì bạn đã trưởng thành về văn phong cũng như cách viết của bạn tiến bộ hơn).

Bình luận về kinh nghiệm đã giúp bạn khám phá ra hay xác định được giá trị mà bạn có

Người ta chỉ nhận ra giá trị lớn nhất của mọi thứ khi nó đã qua đi. Khi người ta đi cắm trại thì người ta lại thích thú, đánh giá cao về hấp dẫn của môn bơi. Khi mất điện thì người ta lại thường tự nhủ với mình rằng sẽ không bao giờ phụ thuộc vào điện nữa. Khi người ta tìm được việc thì người ta lại thấy thích những lúc rảnh rỗi.

Cuộc sống thì lại hoàn toàn khác biệt. Người ta không thể tạm thời đánh mất nó để rồi sau đó nhận ra giá trị của nó. Tôi học cách nhận ra giá trị của cuộc sống thông qua cái chết của người khác. Khi 9 tuổi, tôi đã làm quen với một chuyên gia tư vấn tự nhiên trong một buổi đi cắm trại tại địa phương. Tên chú ấy là Norm. Tôi luôn luôn ngồi trên vai chú ấy và hai chú cháu cười đùa kể chuyện cho nhau nghe. Tôi cho rằng lúc đó tôi đã có chút gì đó tình cảm riêng tư với chú ấy.

Cũng vào mùa thu năm đó, chú ấy gia nhập Hải quân. Tôi viết thư cho chú ấy và chú ấy trả lời tôi từ Virginia, Vịnh Guatanamo, và cuối cùng là Việt Nam. Chú Norm đã từng là giáo viên sau khi tốt nghiệp đại học tổng hợp Sorbone ở Pháp. Những lá thư của chú ấy rất giàu trí tưởng tượng. Mở đầu thư bao giờ chú ấy cũng viết: "Chú đã không viết thư cho cháu lâu lắm rồi, chú biết chắc hẳn cháu rất buồn bực vì chú. Nếu đúng như vậy thì cháu cứ quăng lá thư này xuống sàn nhà và trút hết cơn giận giữ lên nó trước khi đọc". Chú ấy viết về những cơn ghen chú ấy gặp khi trốn ở trong hầm, những vì sao và cả những tiếng rít vèo vèo của đạn và tiếng bom nổ đùng đùng.

Tôi rất ngạc nhiên và lo lắng khi chú ấy hình như chẳng để ý gì đến những chuyện đó mà vẫn kết thúc lá thư với câu: "Tuy nhiên cuộc chiến thực sự thì vẫn chưa diễn ra và mọi thứ sẽ còn tồi tệ hơn".

Mọi thứ thực sự đã trở nên tồi tệ hơn, và đó là lá thư cuối cùng tôi nhận được từ người bạn có thể nói là đầu tiên đó. Chú ấy bị trúng đạn và qua đời trong cuộc chiến tranh ở Việt Nam.

Tôi nhận ra giá trị lòng tốt, trí thông minh của chú ấy và cảm thấy tò mò với thế giới bên ngoài. Cái chết của chú ấy khiến tôi quý trọng giá trị của cuộc sống hơn nữa.

9. Phải biết sắp xếp bố trí mọi thứ

Trừ phi bạn quyết định sớm, hành động sớm, ghi danh sớm và chờ đợi nghe tin tốt lành còn không bạn sẽ luôn phải chờ đợi đến ngày “Cá tháng tư” nhận được tin thông báo trường nào còn chỗ trong ký túc xá cho bạn. Bạn rất lo lắng, căng thẳng trong những ngày này.

Khi thư hồi âm đến, hãy tỏ ra lạc quan. Nếu bạn bị từ chối, đó chưa chắc đã phải do bạn không đủ tiêu chuẩn. Có thể bạn chưa may mắn: Ba mươi người khác cũng giống như bạn thôi, họ cũng ganh đua để có được vị trí mà bạn mong muốn. Và cuộc sống và thế giới cũng không phải là đã kết thúc nếu các trường đại học như Rive, Pomona, Amherst, Vanderbilt hoặc Bowdoin, Haverford hay cũng có thể là Washington từ chối bạn. Sẽ có những trường khác mở cửa đón bạn. Nếu bạn lọt vào danh sách chờ? Hãy đến tìm họ một lần nữa đi. Thể hiện lại nguyện vọng của mình và hỏi họ xem bạn có thể làm được gì nhiều hơn không.

Thời điểm giữa tháng Tư là lúc khó khăn cho quan hệ bạn bè. Hãy để ý xem bạn hay những người bạn khác của bạn nhận được phong bì dày hay mỏng. Hãy để ý xem bạn đang nói chuyện với ai khi bạn bày tỏ niềm vui của mình. Chắc chắn bạn sẽ không thích thú gì khi ai đó cứ tràng giang đại hải nói về Cornell trong khi Cornell lại chính là trường đã từ chối bạn.

Bây giờ, hãy tự tin lên đừng lo sợ. Tôi tin chắc là bạn sẽ vào được trường bạn mong muốn. Vì vậy khi tin tốt lành đến với bạn thì hãy chúc mừng.

Chào cô Carol!

Chào cô Carol!

Khi cháu chuyển trường hồi lớp chín, cháu nghĩ: “Cháu chắc hẳn là sinh viên năm thứ nhất duy nhất được ở nhà mình vào tối thứ sáu!”. Nhưng khi đọc cuốn sách của cô, cháu nhận ra cháu không phải là người bị bỏ rơi, cháu mới chỉ chưa tiếp xúc nhiều thôi - vậy làm thế nào để cháu có thể gặp một người mới?

Hiện giờ cháu là sinh viên năm thứ ba ở một trường công lập khá danh tiếng. Cháu học đạt loại tốt và cháu mong muốn được đi học ở Tây Ban Nha trong năm học cuối. Những địa chỉ trong cuốn sách khiến cháu nhận ra là cháu có thể thực hiện được giấc mơ của mình. Khó khăn đầu tiên mà cháu phải vượt qua là thuyết phục ba mẹ cháu rằng đó là điều tốt đẹp nhất cho cháu. Liệu thực tế có tốt đẹp như cháu được nghe không? Cô đã bao giờ có cảm giác nhớ những lúc rỗi rãi đi chơi với bạn bè của năm học cuối. Cô đã bao giờ cảm thấy mất mát khi ở bên đó không? Hay cô có cảm thấy nhớ nhà không? Làm thế nào để cô vượt qua các bài kiểm tra đạt chuẩn để xin vào học các trường đại học ở châu Âu? Liệu đạt được điểm tốt thì có giải quyết được mọi vấn đề không? Từ trước đến nay cháu chưa bao giờ chuyển chỗ ở và cháu cần trải nghiệm nhiều hơn trước khi vào trường đại học.

Chào cô Carol!

Cháu đã nghĩ rất nhiều đến chuyện đi học ở Anh. Cô đã nói cho cháu nghe rất nhiều về những lợi ích khi học ở nước ngoài. Nhưng những bất lợi thì thế nào? Nếu thời gian trở lại thì cô có quyết định đi du học lần nữa không?

Có! Có! Có chứ. Và do thời gian không thể trở lại được nên cô cảm thấy thực sự vui vì mình đã sống với những gia đình ở nước ngoài và cô đã gặp những sinh viên tuyệt vời người Pháp, người Tây Ban Nha và người Mỹ. Sinh sống ở nước ngoài không phải với ai cũng hợp cả đâu. Nếu cháu là người có sức khỏe, năng động, thân thiện, cởi mở, muốn thử các loại thức ăn mới, muốn gặp điều bất ngờ và (đối với cô là điều khó nhất) sẵn sàng rời xa gia đình thì cháu nên ra nước ngoài học nếu có điều kiện.

Cô rất nhớ những lúc tha thẩn với các bạn học năm cuối nhưng cô thường đi chơi với Hannah, Norma và Seth (bây giờ bọn cô vẫn là bạn), và cũng vẫn là bạn với Jen và Judy (bọn cô đã không quên nhau trong một năm). Nộp đơn xin vào trường đại học? Cô đã cố gắng tranh thủ chuẩn bị được càng nhiều càng tốt trước khi cô tốt nghiệp cấp ba vào tháng chín, phần còn lại cô làm nốt sau khi tốt nghiệp. (Hơi phiền phức một chút nhưng những con tem nước ngoài trên hồ sơ xin học có thể khiến hồ sơ của bạn được chú ý). Chương trình cô chọn cũng dễ làm bài kiểm tra đạt chuẩn hơn. Và do cô học ở nước ngoài trong năm học cuối nên việc trở lại cũng không khó khăn lắm, cô không phải thay đổi mình hoàn toàn khi trở lại, mặc dù cô đã trở lại kịp thời gian cho kỳ thi tốt nghiệp. (Một số sinh viên lựa chọn đi du học năm thứ ba và quay lại trường học năm thứ tư).

Chắc chắn rồi, đôi khi cô cũng nhớ gia đình, bạn bè và bạn trai của cô. Nhưng nếu ở nhà thì cũng sẽ có lúc cô cảm thấy nhàm chán hay quá sốt ruột. Dù sao thì cuộc sống của cô

cũng phong phú hơn vì cô đã đi lại nhiều. Nước Pháp sống lại với cô mỗi khi cô ra phố. Quá khứ trở lại với cô mỗi khi cô đi du lịch trên các bãi biển. Thế giới bỗng nhiên trở nên vừa lớn hơn vừa nhỏ hơn. Nếu cháu có cơ hội đi được và mở rộng tầm mắt của mình thì cô thực sự khuyên cháu nên đi.

Chào cô Carol!

Một số bạn của cháu hay trêu chọc bọn con trai về “thứ này, thứ kia” của họ. Đôi khi cháu cũng làm như vậy. Nhưng khi một bạn trai chạm vào áo con của cháu hoặc buông ra những lời thô thiển, cháu cảm thấy rất tức giận. Nếu làm như thế, có phải cháu là kiểu người “hai mặt” không?

Đúng là như vậy. Cả hai hình thức cháu nói đều là quấy rối tình dục. Nếu cháu và bạn cháu muốn các bạn trai tôn trọng mình, thì không được nói “con lừa thân mến” khi cháu muốn chào họ. Điều đó dễ dẫn đến sự hiểu lầm và khó phân biệt được giữa sự tán tỉnh thô lỗ và sự quấy rối tình dục, mà điều này vốn rất phổ biến và khó chịu. Nếu một người nào đó có cử chỉ và lời nói khiếm nhã, cháu hãy nói “Đừng nói với tôi như vậy” hoặc “Đừng chạm vào người tôi” chứ đừng nên trả đũa họ. Nếu cần thiết thì cháu có thể nói với thầy (cô) giáo hoặc người lớn mà cháu thấy tin tưởng, họ sẽ cho cháu lời khuyên hợp lý.

Chào cô Carol!

Cháu đang gặp phải một vấn đề rất lạ. Cháu mới chỉ học lớp 7 nhưng học rất nhiều và mọi người bảo cháu: “Không có gì phải lo lắng quá đâu, hãy nghỉ ngơi đi”. Cháu rất muốn tin họ, nhưng khi học ít hơn, cháu bắt đầu cảm thấy rất nóng

ruột. Điều tồi tệ là cháu phải mất tới một tiếng rưỡi để ôn các câu hỏi thi vẫn đáp chẳng lấy gì phức tạp. Cô hãy cho cháu vài lời khuyên.

Tập trung cho học tập là rất tốt, nhưng cháu cũng đừng quá lo lắng. Tại sao cháu cứ tự đưa mình vào hoàn cảnh khó khăn như vậy? Nếu như trường cháu có một người tư vấn, cháu hãy gặp và trình bày những áp lực mà mình gặp phải, các hình thức để thư giãn và tự làm cho mình thấy thoải mái hơn. Cháu có thể sắp xếp thời gian đi tắm nắng, đạp xe, hoặc tham gia vào các hoạt động ngoại khoá. Điều đó sẽ giúp ích cho cháu rất nhiều để giảm bớt căng thẳng. Hãy thử tưởng tượng một tình huống xấu nhất: Cháu thi trượt một bài thi vẫn đáp, điều gì sẽ xảy ra? Mặt trời vẫn cứ sáng, con chó cưng của cháu vẫn đón mừng cháu và cha mẹ cháu vẫn thương yêu cháu như bây giờ. Như vậy có một điều cháu cần phải thấy là: Không có gì hoàn hảo cả.

Chào cô Carol!

Gần đây việc học tập ở trường của cháu không tốt lắm, và các thầy cô đang nghĩ đến chuyện cho cháu lưu ban. Cháu biết họ đang cố gắng giúp cháu, nhưng cháu không muốn phải rời xa bạn bè. Cháu cũng rất sợ bị mọi người trêu chọc khi bị lưu ban.

Hãy tự xem lại mình. Nếu như cháu học tập một cách nghiêm túc, cháu có thể nâng điểm các môn của mình lên không? Cháu có thể tìm một gia sư không? Liệu những vấn đề cá nhân hoặc sự chênh lệch về học tập có ảnh hưởng đến sự tiến bộ của cháu ở trường không? Cháu hãy tìm hiểu nguyên nhân tại sao mình học không tốt và mình có thể làm được gì để khắc phục tình

trạng đó (bên cạnh đó vẫn phải tính đến chuyện cháu phải học lại một năm). Nếu cháu phải học lại một năm, nên biết rằng cũng có nhiều bạn khác giống như cháu đó thôi: nhiều học sinh đã có thêm nhiều bạn mới (trong khi vẫn giữ được những bạn cũ) và vẫn hoàn toàn tự tin mình có thể trở thành một học sinh giỏi chứ không còn là một học sinh đánh vật với bài vở.

Chào cô Carol!

Cháu đang cố gắng để học tập chăm chỉ hơn, nhưng cháu có một cô bạn lúc nào cũng nói chuyện và viết những mẫu giấy cho cháu trong lớp. Làm thế nào để bạn ấy dừng lại mà không giận cháu?

Nếu quát lên "Hãy thôi đi!", cháu sẽ làm cho cô ấy tức giận và tự ái. Thay vào đó cháu hãy thử nói: "Mình muốn tập trung nghe giảng. Chúng mình hãy nói chuyện sau giờ học hoặc cùng ăn trưa với nhau nhé".

Chào cô Carol!

Các bạn trai ở lớp cháu đều là những kẻ có tư tưởng phân biệt chủng tộc và họ nói năng rất bất lịch sự. Khi cháu hỏi họ tại sao lại làm trò cười đối với những người khác chủng tộc, họ nói "Câu quan tâm tới việc này làm gì?". Cháu cố gắng ngăn họ lại nhưng họ vẫn tiếp tục làm điều đó.

Rất khó làm cho mọi người thay đổi, nhưng cô thấy việc cháu đã cố gắng rất đáng khen ngợi. Nếu như những người phân biệt chủng tộc không mù quáng, họ sẽ thấy rằng dù là màu da nào thì cũng có những người tốt và kẻ xấu. Điều đó cũng có thể làm

cho những bạn có đầu óc nhỏ nhen trong lớp cháu thấy rằng sự gièm pha hoặc những trò đùa ngốc nghếch có thể làm cho những người trưởng thành hơn (như cháu chẳng hạn) không tôn trọng họ.

Chào cô Carol!

Năm nay cháu 15 tuổi, đang học tại trường trung học Antilles. Cháu đang tập trung thi vào một trường trung học ở một vùng rất xa trung tâm New York. Từ Puerto Rico đến đó rất xa và mỗi năm cháu chỉ có thể về thăm gia đình hai lần. Không biết việc về nhà nghỉ sẽ như thế nào? Có thay đổi không? Không biết bạn bè cùng phòng, lớp học, đồ ăn thức uống sẽ như thế nào?

Chào cô Carol!

Cháu đang chuẩn bị vào năm học đầu tiên ở trường đại học Richmond. Cháu ước gì cuốn sách của cô có hẳn một chương nói về cuộc sống ở trường đại học. Cháu có thể sử dụng toàn bộ cuốn sách để nghiên cứu vấn đề này.

Ai cũng cảm thấy lo lắng khi bước vào năm đầu tiên ở trường đại học, nhưng cuộc sống và việc học tập cùng với các sinh viên cùng tuổi có thể sẽ rất thú vị. Cháu có nhớ một câu trong *Animal House* không? “Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn. Chúng ta là sinh viên!”. Chắc chắn cháu không thể thực hiện được nhiều hơn tất cả những điều được đề cập trong cuốn sách này, nhưng dưới đây là ý kiến để cháu có thể tham khảo:

1. Đăng ký tham gia chương trình định hướng cho sinh viên năm thứ nhất, dù đó là một chương trình kéo dài hai ngày ở

trường hay một chuyến dã ngoại kiểu "du lịch ba lô" dài bốn ngày.

2. Đừng tỏ ra khó chịu với các bạn cùng phòng. Hãy cố gắng hoà đồng và học hỏi lẫn nhau. Như trường hợp của cô, sau sự khởi đầu khá khó khăn, cô và Helen (bạn cùng phòng cô) đã cùng ở và là bạn tốt của nhau suốt bốn năm học.

3. Hãy hiểu rõ những ưu tiên dành cho sinh viên năm thứ nhất; thức ăn rất phong phú và sẵn có, điều đó không có nghĩa là cháu phải ăn tất cả những gì mà cháu thấy.

4. Hãy kiểm soát tốt việc học tập của mình. Cháu có thể lướt qua mọi thứ để tiết kiệm thời gian, nhưng không được coi nhẹ các bài kiểm tra.

5. Hãy vui mừng vì mình là con gái. Các sinh viên nam ở lớp trên sẽ để ý đến cháu, ngoài ra còn có nhiều chàng trai khác như những người hơn tuổi, những sinh viên nam cùng khoá... (nhưng hãy biết lựa chọn, khôn khéo, và cẩn thận!).

6. Đừng vội vàng trong quan hệ tình dục. Nếu như cháu có ý định quan hệ tình dục, hãy sử dụng bao cao su! Số sinh viên mắc bệnh mụn rộp, giang mai hoặc HIV dương tính nhiều hơn cháu tưởng đấy!

7. Hãy chú ý chăm sóc sức khoẻ của bản thân. Hãy tự hứa với bản thân rằng mình sẽ không hút thuốc và không tham gia vào các cuộc chèn chén say sưa.

8. Hãy đến trung tâm sức khoẻ dành cho sinh viên để được tư vấn về các loại bệnh, từ bệnh ho kinh niên đến chứng suy nhược trầm trọng. Cháu không còn phải hỏi mẹ để biết phải làm gì mỗi khi cháu bị ốm.

9. Hãy tham gia vào các hoạt động ở nhà hát, đài phát thanh, viết báo, chèo thuyền, chơi bóng nước... Khi đã làm sinh viên đại học, cháu nên tham gia vào các hoạt động ngoại khóa.

10. Dù hệ thống thông tin của trường cháu có hiện đại thế nào, cháu cũng nên biết lúc nào mình phải dừng lại. Hầu hết mọi người, ở mọi nơi, đều gửi tin nhắn và thư điện tử cho giáo viên, bạn bè và người yêu của mình. Những chuyện ở trường đại học phần lớn là các cuộc trao đổi riêng tư, vì vậy đừng quá tập trung vào Internet mà quên các vấn đề khác. Trước khi vào trường đại học, cháu cũng phải đảm bảo rằng trình độ vi tính của mình phải ở mức khá.

11. Hãy tham gia các khoá học hay nhất do các giảng viên sôi nổi nhất giảng dạy. Nếu cháu tham gia vào khóa học kịch melo ở chương trình tivi ban ngày thay vì tham gia vào một khóa học kịch kinh điển, sau này cháu sẽ tiếc là mình đã để mất cơ hội được hướng dẫn tìm hiểu về Flaubert hoặc Dostoevsky.

12. Đừng tiêu xài phung phí với các loại thẻ tín dụng, cháu sẽ rơi vào tình trạng nợ nần và làm mất uy tín của bản thân. Các loại thẻ tín dụng không phải là tiền mặt, mà đó là các khoản vay với lãi suất cao mà sau này cháu sẽ phải hoàn trả. Vì đây là những khoản vay có mức lãi suất cao, cháu đừng nghĩ rằng được vay tiền là mình có thể thoải mái mua sắm.

13. Hãy ở trong trường để tập trung cho việc học tập. Nhiều sinh viên đại học sống ở bên ngoài trường, nhưng cháu còn cả một quãng thời gian cả cuộc đời để tự nấu các món ăn cho riêng mình. Và có rất nhiều điều cháu có thể tích lũy nhờ cuộc sống ở đại học như kinh nghiệm, học hỏi những nhà lãnh đạo được yêu quý, những trí thức đầy cá tính.

14. Hãy phân công nhiệm vụ rõ ràng với các bạn trong phòng, chẳng hạn như việc đổ rác là nhiệm vụ của cháu, các bạn còn lại thì làm các việc khác. Và hãy làm vệ sinh toàn bộ nhà ở cho sạch sẽ trước các kỳ nghỉ cuối tuần, khi cháu trở về với gia đình!

15. Cháu có thể xem xét việc ra nước ngoài học một hoặc hai học kỳ. Mỗi năm có 85 nghìn sinh viên sống và học tập ở nước ngoài và vẫn được bảo lưu kết quả học tập trong nước.

16. Gọi điện về cho gia đình khi cháu quá bị căng thẳng và khi tự lập trong cuộc sống cũng nên làm như vậy. Cha mẹ luôn lo lắng cho con cái, anh chị cháu cũng thế.

17. Hãy thường xuyên giữ liên lạc với bạn bè cũ ở trường trung học và cháu sẽ có những khoảnh khắc rất lạ khi lần đầu tiên gặp lại họ. Tất cả mọi người sẽ rất vui vẻ và ai cũng có chuyện để kể. Liệu cháu có thay đổi gì không? Chắc chắn rồi. Cháu sẽ trưởng thành hơn, các bạn của cháu cũng vậy.

Chương VII

TIỀN BẠC

Tôi rất muốn nhanh chóng đi đến chương này. Tiền là một chiếc thẻ thông hành để đi đến với sự tự do và vui sướng; nếu bạn muốn nghe nhạc, xem phim, làm đẹp, mua tạp chí và đi chơi với bạn bè thì phải có tiền. Nhưng tiền cũng rất phức tạp, một số người luôn bị ám ảnh và đầu óc lúc nào cũng nghĩ đến những người giàu có với những chiếc xe hơi sang trọng, những căn nhà lộng lẫy, những tên hiệu nổi tiếng trên những thứ đồ họ mang. Một số người bị đồng tiền chi phối nên lúc nào cũng nghĩ đến việc tìm được một việc làm có thu nhập cao hoặc những lối sống xa hoa mà khả năng của họ không thể đáp ứng được. Và một số người nổi tiếng, từ những võ sĩ quyền Anh đến các nhà kinh doanh ngân hàng, những người kiếm được những khoản tiền lớn nhưng sau đó không quản lý được tình hình tài chính của mình nên cuối cùng đã phá sản hoặc rơi vào vòng tù tội.

Một mặt, tôi muốn giúp các bạn cách thức để kiếm tiền và dành dụm tiền, để trở thành một người trông trẻ tốt, để viết một bản lý lịch có sức thuyết phục, để trả lời phỏng vấn thành công,

tìm một việc làm và cuối cùng là tìm được một nghề nghiệp theo đúng ý của mình chứ không phải một cách tình cờ. Mặt khác, tôi cũng không muốn các bạn bị chi phối bởi đồng tiền. Tiền không thể mua được hạnh phúc, và ngay bây giờ bạn có thể tận hưởng một “sự xa hoa” thoáng qua: Bạn không phải lo lắng về tiền thuê nhà, các loại hóa đơn tính tiền hoặc các loại thuế. Bạn vẫn còn rất nhiều thời gian để định hướng tương lai của mình. Và hiện tại là hiện tại – vì vậy hãy tận hưởng nó!

Hãy là một người trông trẻ tốt (và được trả lương cao)

“Tôi trông trẻ suốt cả ngày. Buổi chiều tôi trông trẻ cho một gia đình và buổi tối tôi lại trông trẻ cho một gia đình khác. Tôi trông trẻ từ khi tôi trên đường tới châu Âu và ở Madrid tôi đã làm người giúp việc cho một bà mẹ. Tôi trông trẻ cho đến khi không còn ai làm nghề trông trẻ nữa.

Trong những năm trông trẻ, tôi thường trông những đứa trẻ từ 12 đến 16 tuổi, và thường là tôi rất yêu chúng. Thật là vui khi phải cố gắng trả lời những câu hỏi của trẻ con. Adam, một cậu bé bốn tuổi, là người đầu tiên chú ý đến thân hình như que củi của tôi và hỏi: “Ngực của cô có to không?”. Và John thì nói: “Chúng ta biết trong không khí có nước. Vậy tại sao mọi thứ lại không ướt?”. Tôi rất thích để Gary kết thúc những câu như thế khi tôi đọc cuốn Goonight Moon. Thậm chí tôi rất thích thú khi xem hai đứa trẻ tranh giành bánh. Leah muốn nếm thử chiếc bánh hình nón của đứa bạn họ tên là Team. “Cho bạn Leah một miếng đi” tôi bảo Team. Team làm theo - cậu ta cắn vào tay của Leah một miếng”.

Bạn có thích trẻ con không? Bạn có phải là người kiên nhẫn? Có trách nhiệm? Khéo léo? Bạn có thể thích hợp với nghề trông trẻ. Tất nhiên, việc dùng từ trông trẻ là không chính xác. Nó thực sự là trông coi trẻ, đuổi bắt trẻ, cho trẻ ăn, tắm cho trẻ, thay

quần áo cho trẻ, đọc sách cho trẻ, cho trẻ đi ngủ. Dưới đây là một số lời khuyên cho bạn khi trông trẻ:

- Khi bạn chấp nhận một công việc, hãy cho bố mẹ của những đứa bé biết bạn có thể ở lại trông trẻ đến giờ nào và tiền thù lao phải trả cho bạn là bao nhiêu. Hãy ghi lại thời gian và ngày làm việc; tên, địa chỉ và số điện thoại của cha mẹ đứa trẻ; liệu họ có thể đảm bảo việc đi lại cho bạn (dù bạn quen biết hoặc không quen biết họ, hãy thận trọng. Bạn nên hỏi để có được những lời khuyên từ cha mẹ bạn).

- Đừng bao giờ chấm dứt hợp đồng một cách đột ngột. Trong lúc gay go, hãy gọi điện cho cha mẹ đứa trẻ và đề nghị họ tìm người thay thế - bạn có thể giới thiệu người bạn thân nhất của mình hoặc chị, bạn gái bạn làm thay.

- Trước khi rời khỏi nhà, nên thông báo cho cha mẹ biết là bạn sẽ đi đâu và khi nào bạn sẽ về nhà.

- Trước khi cha mẹ đứa trẻ đi đâu, bạn nên hỏi địa chỉ và số điện thoại của nơi họ đến để có thể liên lạc khi cần thiết.

- Bạn nên hỏi cha mẹ đứa trẻ những điều cần chú ý về thời gian ngủ, những thức ăn mà đứa trẻ không thích, các quy định về sử dụng ti vi và máy tính, tin nhắn qua điện thoại, bạn sẽ làm gì khi chuông cửa reo, hay cách thức sử dụng hệ thống báo động (nếu như họ có). Nếu như bạn ở khu vực thường xuyên bị cắt điện, bạn nên hỏi họ về vị trí cắt đèn pin (nếu bạn không tỏ ra bất an, họ sẽ vui mừng vì bạn là người rất chu đáo).

- Không được mời bạn bè đến chơi nếu như chủ nhà không cho phép.

- Hãy khóa tất cả các cửa.

- Phải giữ an toàn cho bọn trẻ. Thu dọn tất cả các đồ chơi trên cầu thang. Đừng trả lời điện thoại khi bọn trẻ đang ở trong bồn tắm hoặc bể bơi. Không cho trẻ uống thuốc nếu không được

cho phép trước. Và nếu như bạn đang nấu nướng, hãy sử dụng những nhánh phụ của bếp ga.

- Hãy vui vẻ nhưng phải nghiêm khắc với bọn trẻ. Nếu như thời gian đi ngủ là 8 giờ 30, đừng để chúng lấy gối ném nhau nữa và hãy làm như chiếc giường là một tấm thảm lò xo mà bọn trẻ có thể cảm thấy thoải mái hàng giờ. Hãy nói “Đây là câu chuyện cuối cùng” với một giọng điệu nghiêm khắc để bọn trẻ hiểu rằng bạn sẽ không để chúng chơi lâu hơn.

- Khi bọn trẻ còn đang ngủ? Hãy thu dọn đồ chơi và chén đĩa, nhưng bạn cũng không cần phải quá chăm chỉ. Công việc của bạn không phải là lau chùi nền nhà.

- Đừng lục lọi mọi thứ (dù vậy bạn có thể đọc sách ở trên giá sách. Khi rảnh rỗi, tôi đã đọc lướt qua các tác phẩm văn học hấp dẫn và những cuốn sách bỏ đi nhưng còn hấp dẫn!).

- Không được sử dụng điện thoại bừa bãi hoặc những gì sẵn có trong tủ lạnh (tôi cũng đặc biệt khuyên bạn không nên uống các hộp nước hoa quả khi bạn đang sử dụng son môi hoặc ăn hết sữa chua đông lạnh...).

- Trong trường hợp khẩn cấp hãy gọi số điện thoại khẩn cấp. Nếu xảy ra hỏa hoạn, điều đầu tiên bạn phải làm là bế những đứa trẻ và chạy ra ngoài, sau đó gọi cứu hỏa.

- Nếu như bạn thực sự say mê, hãy tham gia khoá học sơ đẳng về giúp việc (thậm chí bạn có thể tăng thêm thu nhập của mình).

- Cố gắng thức cho đến khi cha mẹ bọn trẻ về nhà. Nếu như nhà neo người, bạn có thể được trả tiền khi làm công việc nhà.

- Khi cha mẹ bọn trẻ về nhà, hãy nói với họ những gì đã xảy ra, nhưng hãy nhớ lưu ý họ rằng rất nhiều salad, hoa quả rơi vãi và đã dọn sạch. Hãy nói: “Tôi rất yêu quý bọn trẻ và tôi hy vọng ông bà sẽ gọi lại tôi” (tôi chắc chắn là họ sẽ gọi lại).

Bạn muốn có thêm nhiều việc làm nữa không? Hãy thông báo rộng rãi cho mọi người biết. Hãy nói với cha mẹ bạn bè của bạn về những gia đình mà bạn đã trông trẻ cho. Hãy dán bản thông báo ở các cửa hàng tạp phẩm, câu lạc bộ, nhà thờ, giáo đường, trường mẫu giáo, trường tiểu học, phòng khám nhi khoa. Nếu bạn được gia đình nào quan tâm, hãy hỏi họ xem họ có muốn thuê bạn hay không, hãy nói với họ là bạn có thể làm vào các tối nào.

Bạn có được trả công xứng đáng không? Hãy tìm hiểu tiền lương mà những người bạn của bạn được trả. Khi bạn trông ba đứa trẻ nghịch ngợm, bạn xứng đáng được trả công nhiều hơn so với trông một đứa trẻ mới biết đi. Hãy cho cha mẹ đứa trẻ biết trước chi phí họ phải trả thêm cho bạn khi bạn trông thêm những đứa trẻ khác hoặc phải ngồi trông trẻ lúc nửa đêm. Hầu hết cha mẹ của những đứa trẻ sẽ mời bạn trở lại nếu như bọn trẻ yêu quý bạn và bạn là người có nhiều kinh nghiệm - thậm chí nếu bạn từ một nơi rất xa đến hoặc bạn yêu cầu được trả lương cao hơn bình thường.

Đừng để xảy ra tình trạng phải nhanh chóng đổi nơi làm việc! Một lần tôi phụ giúp tại một bữa tiệc sinh nhật của một đứa trẻ năm tuổi tên Scott. Tôi tặng Scott một món quà nhỏ và cố gắng làm cho các bạn của cậu bé vui vẻ. Sau đó, mẹ của cậu bé viết cho tôi một tấm séc (tôi rất ghét séc) thanh toán tiền lương làm việc theo giờ ở mức tối thiểu theo đúng thời gian mà tôi đã làm mà không có khoản tiền thưởng nào! Tôi thực sự thất vọng! Đáng lẽ tôi nên hỏi sớm hơn nếu như bà ấy sẽ thanh toán thêm cho tôi. Hoặc lúc đó tôi nên bày tỏ sự thất vọng của mình. Thay vào đó tôi vẫn nhận và nhiều năm sau đó tôi vẫn còn cảm thấy bực mình.

Bạn nên thẳng thắn; nếu như cha mẹ đứa trẻ trở về nhà trong tình trạng say rượu, đừng để họ đưa bạn về nhà. Hãy nói là cha mẹ bạn sẽ đón bạn và gọi điện về nhà. Nếu cần thiết bạn có thể

gọi điện và nói: “Chào ba, con cần ba đến đón con, ba nhớ nhé?” (cha bạn sẽ đến đón bạn).

Làm nghề trông trẻ có thể giúp bạn làm được các công việc khác như giúp việc cho mẹ đứa trẻ hoặc trông coi trẻ trong ngày. Một mùa hè, tôi và Jen khi đó mới 16 tuổi, chúng tôi đã trông tám đứa trẻ bốn tuổi vào buổi sáng các ngày trong tuần ở nhiều nhà khác nhau. Bọn trẻ tự mang theo bữa trưa, tôi và Jen đã nghĩ ra các tác phẩm nghệ thuật, đồ thủ công, chèo trôi và thậm chí chúng tôi tổ chức một số chuyến đi dã ngoại. Chúng tôi rất vui và kiếm được nhiều tiền hơn bình thường so với mức chúng tôi kiếm được nếu như chỉ có trông trẻ.

Nếu bạn không muốn phải trông trẻ qua đêm thì đừng nên nhận. Hãy nói: “Cảm ơn bà Brennan, tôi có việc bận rồi. Tôi hy vọng là lần khác”. Và nếu như bạn không muốn tiếp tục công việc trông trẻ? Hãy nói: “Xin lỗi, tôi không làm công việc trông trẻ nữa, nhưng rất cảm ơn bà đã gọi cho tôi”. Đối với tôi, tôi thường nói: “Tối nay hả? Tôi không chắc lắm”, và sau đó quay sang hỏi mẹ tôi: “Mẹ à, con có thể đi trông trẻ tối nay được không?” trong khi tôi lắc đầu cho mẹ hiểu và đợi mẹ tôi đưa ra lý do để bà ta nghe thấy. Thật là một ý hay! Bạn có thể làm tốt hơn.

Còn rất nhiều công việc khác ngoài công việc trông trẻ (nhưng hãy biết tạo ra cơ hội)

Đối với người lớn, tìm được việc làm đã rất khó khăn, việc đó còn khó hơn nếu như bạn chưa đủ 16 tuổi.

Nếu bạn 14 hoặc 15 tuổi, bạn có thể được giới thiệu việc làm miễn phí. Bạn có thể phù hợp với một số việc làm ở các nhà hàng hoặc các doanh nghiệp nhỏ. Đối với hầu hết các trường hợp, theo quy định bạn không thể làm việc trong giờ học, sau 7 giờ tối (hoặc 9 giờ tối), ở những nơi “nguy hiểm” như ở phòng

nồi hơi, phòng chứa thực phẩm đông lạnh, hoặc những nơi có chứa chất nổ, chất cò, các sông bãi, hoặc những nơi có máy móc nguy hiểm.

Tuy nhiên, bạn có thể làm công việc đóng gói tạp phẩm, sắp xếp hàng hóa, thu dọn rác thải, làm nhân viên thu ngân, đưa báo, làm người phục vụ bàn, giúp việc ở bệnh xá, chăm sóc người già, trưng bày cửa hàng, làm việc ở trang trại, làm cố vấn cắm trại cho thiếu nhi, dọn dẹp ở cửa hàng động vật cảnh, hoặc rộng hơn bạn có thể là người mẫu hoặc diễn viên hoặc vận động viên trượt băng ở Olympic. Bản danh sách này vẫn còn tiếp tục. Hãy nghe theo sự hướng dẫn và luôn tìm kiếm trên các bản thông báo tìm người giúp việc ở các cửa hàng và trên báo chí.

Ở bất cứ lứa tuổi nào bạn cũng có thể kiếm được tiền thông qua các công việc vặt vặt ở các nhà hàng xóm xung quanh. Khi tôi và Eric (anh trai tôi) còn nhỏ, chúng tôi thường đi từ nhà này sang nhà khác làm công việc đánh giày và bán lót tay do chúng tôi tự làm. Chúng tôi thường trở về nhà với những đồng tiền do chúng tôi kiếm được.

Bạn có biết làm vườn không? Bạn có khéo tay trong việc sửa chữa? Bạn có phải là thợ quét sơn chuyên nghiệp? Bạn có thể dạy vi tính? Cập nhật các trang web? Rửa ô tô? Tắm cho chó? Dắt chó đi dạo? Cào cỏ? Nướng bánh? Vắt sữa và khâu vá? Tô vẽ trứng Phục sinh hoặc gói quà vào các dịp lễ, kỳ nghỉ? Bạn có thể dạy ghi ta? Dạy cho học sinh tiếng Anh hoặc toán? Phụ trách một lớp học nghệ thuật, thể dục, thể thao cho bọn trẻ vào cuối tuần? Chữ của bạn có thể viết được giấy mời? Bạn có thể một mình trông nom một ngôi nhà trong khi chủ nhà đi nghỉ (cho mèo ăn, tưới cây, lấy thư, tắt mở đèn) mà không sợ hãi? Bạn có phải là thợ ảnh tay nghề cao?

Bạn có thể làm được không? Nếu bạn muốn làm việc, hãy cho hàng xóm của bạn biết họ đã may mắn như thế nào nếu

được bạn giúp. Hãy xin phép cha mẹ bạn và dán các tờ rơi ở cửa nhà hàng xóm và các bảng tin công cộng. Tốt hơn nữa, bạn có thể đưa trực tiếp các tờ rơi cho những người hàng xóm gần nhà mình.

Bạn nên có thái độ mong muốn được làm việc, đừng nài nỉ và không nên vào các gia đình mà bạn không quen biết.

Một mùa đông, hàng tuần có một cậu bé gõ cửa nhà tôi và nói cậu ta có thể dọn tuyết trên đường đi với giá 5 đô la. Một phần để khuyến khích cậu ta, một phần để cho con đường không bị trơn trượt, tôi luôn nói: “Cậu có thể làm”. Nếu cậu ta không giới thiệu với chiếc xẻng trên tay, tôi cũng đã có thể làm việc đó một cách nhẹ nhàng. Nhưng bởi vì cậu ta là người đưa ra sáng kiến đó, cậu ta đã kiếm được tiền chỉ trong vòng vài phút ở nhiều nhà trong khu phố của tôi.

Khi đã nhận công việc, bạn nên làm việc chăm chỉ ngay cả lúc không có ai giám sát. Đừng giống như cậu bé dọn nhà mà mẹ tôi đã thuê, cứ mười phút cậu ta lại dừng lại để hỏi mẹ tôi: “Bây giờ làm gì?”. Khi bạn đến nhận công việc, hãy hỏi kỹ chủ nhà những công việc mà bạn phải làm (giặt quần áo, hút bụi, lau chùi tủ lạnh...).

Thật là tuyệt vời nếu bạn có thể kiếm được những công việc thường xuyên một tuần làm một lần. Sẽ rất vui nếu bạn và bạn của bạn làm việc chung với nhau (mặc dù bạn sẽ phải chia sẻ số tiền kiếm được).

Khi tôi 14 tuổi, tôi đã viết trong nhật ký của mình: “Ước gì mình có thể tìm được một việc làm thực sự và kiếm được thật nhiều tiền trong vòng một vài tuần. Điều đó thật là tuyệt vời”. Tìm được “một việc làm thực sự” khi bạn còn trẻ không phải là dễ dàng. Nếu như bạn khoanh vùng lại những việc bạn muốn làm và theo đuổi nó, bạn có thể kiếm được “rất nhiều tiền”. Bí quyết ở đây là bạn phải tạo ra được sự cân bằng: làm việc để

kiếm tiền mà không chệnh mảng việc học hành hoặc xa rời bạn bè, gia đình.

Gia đình là quan trọng

Mỗi gia đình đều có những đặc điểm riêng, và số tiền mà bố mẹ cho con cái cũng khác nhau. Nếu như bạn không đủ tiền tiêu, bạn có thể hỏi xin thêm (tất nhiên là không thể thoải mái đầy đủ nhu cầu của bạn được). Hãy ghi lại cụ thể những khoản bạn đã tiêu và hãy chi tiêu một cách hợp lý. Bố mẹ bạn không đòi hỏi bạn phải thanh toán tiền phòng và tiền ăn, và họ có thể cố gắng dành dụm tiền để lo cho việc học đại học và tương lai của bạn sau này.

Có thể bạn phát hiện ra rằng bạn của bạn (người có mái tóc và thân hình hoàn hảo và có người bạn trai hoàn hảo) mỗi tuần được bố mẹ cho tới 50 đô la, bạn cảm thấy ghen tị. Trước khi bạn đưa ra nhận xét về điều đó, hãy suy nghĩ về vấn đề này. Có thể bạn của bạn phải trả tiền ăn trưa ở trường, mua quà sinh nhật, cắt tóc, vé xem phim, quần áo và giày dép, trong khi cha mẹ bạn thanh toán hầu hết những thứ đó cho bạn. Hoặc có thể đơn giản là cha mẹ cô ấy nhiều tiền hơn.

Về tài chính thì không gia đình nào giống gia đình nào, vì vậy nếu như bạn đem ra so sánh cũng không đến đâu cả. Tuy nhiên bạn có thể xin cha mẹ cho ứng thêm tiền và nói bạn sẽ sử dụng để thanh toán các khoản chi tiêu khác. Nếu như bạn muốn học cách quản lý tiền, hãy bắt đầu ngay từ bây giờ trước khi bạn đi học đại học xa nhà. Học cách quản lý túi tiền của mình nghĩa là bạn biết chi tiêu cho những gì cần thiết và dành dụm những gì bạn muốn. Cha mẹ bạn cũng có thể đưa bạn đến một ngân hàng để mở một tài khoản. Và biết đâu một ngày nào đó, họ có thể cùng ký vào một chiếc thẻ tín dụng dành cho bạn, đặc biệt nếu bạn đã chứng tỏ được mình là người có trách nhiệm về tài

chính (sẽ không rơi vào tình trạng nợ nần hoặc khó khăn về tài chính).

Bên cạnh các khoản tiền hỗ trợ, bố mẹ bạn sẽ sẵn sàng trả tiền cho bạn nếu bạn làm việc cho họ. Ở đây không phải là tiền trả cho các việc vặt trong nhà mà bạn thường xuyên làm. Việc bố mẹ bạn yêu cầu bạn dọn dẹp phòng của bạn, chuẩn bị bàn ăn, dọn đĩa bát là hoàn toàn bình thường, bạn cần giúp bố mẹ làm việc nhà. Nhưng bạn có thể kiếm thêm một chút tiền nếu bạn làm thêm một việc gì đó.

Nếu như cha mẹ bạn đi làm, và bạn là một đầu bếp giỏi, thỉnh thoảng bạn có thể chuẩn bị sẵn bữa ăn cho gia đình. Nếu như họ tổ chức một bữa tiệc, bạn có thể dọn dẹp. Nếu bạn biết lái xe (hoặc bạn sống ở khu vực buôn bán sầm uất) bạn có thể đi giao hàng hóa lật vật cho cha mẹ mình. Họ có thể trả tiền cho bạn? Quét sơn các căn phòng? Giặt quần áo? Đánh bóng đồ bạc? Hút bụi? Giúp họ nâng cao trình độ hiểu biết công nghệ? Thu xếp việc bán một ga-ra (hoặc thứ gì đó trong nhà)? Bạn làm phần lớn công việc và bạn cũng thu được rất nhiều tiền. Nếu bạn có con mắt thời trang và mẹ bạn hơi cứng nhắc về cách ăn mặc, bạn có thể giúp mẹ mình thay đổi cách ăn mặc, trang điểm phù hợp hơn.

Nhiều bạn trẻ cũng ra ngoài làm việc cho cha mẹ mình. Mẹ bạn, một người cung cấp thực phẩm có cần phụ giúp việc vào những ngày cuối tuần? Bạn hãy sẵn sàng. Cha bạn, một người chủ cửa hàng giày cũng cần sự giúp đỡ vào những ngày cửa hàng đông khách. Bạn có thể là người mà cha bạn nhận vào làm việc. Ông bà bạn có thể trả tiền cho bạn để bạn giúp họ lên mạng? Có thể - Tại sao bạn không thử hỏi xem?

Làm việc cho cha mẹ, bạn cũng được trả lương. Bạn không phải mất công tìm việc làm. Bạn có thể cáo ốm để tập trung cho việc ôn thi hoặc đi chơi. Vấn đề đi lại cũng dễ dàng hơn. Bạn có thể được giao thêm trách nhiệm. Và việc hiểu được công việc

cha hoặc mẹ bạn đang làm có thể làm cho bạn gần gũi hơn với cha mẹ mình. Nếu như cha mẹ bạn ghi chép cẩn thận, gia đình bạn có thể được hưởng lợi từ các khoản thuế.

Còn những hạn chế thì sao? Rất nhiều. Việc cha mẹ trách mắng con cái khi làm việc cho mình thường dễ gây ra sự tổn thương hơn so với việc những người chủ trách mắng người làm công cho mình. Và những người chủ khác có thể không hài lòng với bạn hoặc có thể đồng ý với bạn chứ không đơn giản là chấp nhận bạn. Lori (bạn của tôi) cho biết cô ta đã cảm thấy mình rơi vào tình trạng khó xử khi cô ấy làm việc cho bố mình. “Những người mà tôi đã từng làm việc chung cảm thấy rất thoải mái với tôi nhưng họ đã nói những lời chẳng đẹp đẽ gì về ông chủ - ông chủ đó lại là cha tôi!”.

Nhiều cậu con trai và con gái bị người lớn làm cho vỡ mộng phần nào rằng vì cha mẹ họ cần họ, họ bị lôi vào công việc kinh doanh của gia đình và không bao giờ phát triển được những khả năng của bản thân hoặc thực hiện những ước mơ của chính mình. Nếu bạn làm việc cho cha mẹ mình, bạn hãy cho họ biết cảm xúc của mình nếu như bạn cảm thấy không thoải mái cũng như bạn cảm thấy hạnh phúc và dễ chịu với công việc đó!

Định hướng tương lai của bạn

Khi 16 tuổi, bạn có thể tìm được nhiều việc làm hơn và kiếm được nhiều tiền hơn, nhưng bạn không nên làm việc suốt ngày, sau đó lại ngủ gật suốt giờ học buổi sáng trên lớp. Đôi khi những việc làm ở mức độ sơ đẳng kết hợp với việc đào tạo có thể là một sự khởi đầu lý tưởng. Nhưng trước khi bạn làm việc cho một nơi nào đó, hãy để ra một phút suy nghĩ - không, hãy dành nhiều thời gian để suy nghĩ về câu hỏi đã cũ rích: “Bạn muốn trở thành một người như thế nào khi trưởng thành?”.

Bạn không cần phải trả lời ngay câu hỏi này, nhưng ngay bây giờ chính là thời gian để đưa ra những câu hỏi, dù bạn có hoặc không vào đại học. Trong vòng 5 năm tới bạn sẽ làm gì? Những mối quan tâm và điểm mạnh của bạn là gì? Bạn có thể nghĩ: “Minh có rất nhiều điểm mạnh”. Hoặc bạn có thể tin tưởng một cách sai lầm rằng: “Minh chẳng có điểm mạnh nào cả”.

Bạn có nhiều thời gian ở phía trước để quyết định mình sẽ làm nghề gì, bạn có thể trở thành giáo viên, giám đốc phụ trách quảng cáo, bác sỹ phẫu thuật, nhà văn, nhà buôn bán bất động sản, nhà hóa học, kiến trúc sư, lập trình viên, tiếp viên hàng không, nhà địa chất, phi công, nhà hoạt động xã hội, điều phối viên chăm sóc sức khỏe, người trang trí nội thất, luật sư, hoặc chính trị gia... Có thể còn quá sớm để bạn lo lắng về tương lai của mình, nhưng cũng không phải là quá sớm để nghĩ về nó. Bản thân việc lựa chọn công việc mà bạn muốn làm sau này chính là một công việc theo đúng nghĩa của nó. Nhưng bạn cần có sự định hướng. Mặc dù những mục tiêu đặt ra có thể thay đổi, nhưng việc đặt ra mục tiêu để theo đuổi sẽ làm cho cuộc sống và việc học tập của bạn có mục đích hơn. Nếu bạn biết mình đang nhằm tới mục đích gì, bạn có thể tìm được một việc làm thêm ngoài giờ hoặc một việc làm vào kỳ nghỉ hè theo đúng lĩnh vực bạn đang học. Bạn không nên để cha mẹ hoặc bất cứ người nào khác lựa chọn nghề nghiệp cho mình. Và cũng đừng lo lắng về việc bạn hoàn toàn kiên quyết với sự lựa chọn của mình.

Bạn có muốn có được một công việc? Với một công việc bạn có thể kiếm được tiền, thực hiện được điều mình mong muốn, và tạo cơ hội cho bạn có thêm nhiều bạn bè. Và nó tạo ra cho người phụ nữ nhiều sự lựa chọn: Cô ấy có thể sống một mình, có thể sống chung nhưng không phụ thuộc người khác về tài chính. Cô ấy có thể tự nuôi sống bản thân và con cái của mình nếu như (xin lỗi) người chủ gia đình là chồng của cô ấy vì lý do nào đó đã mất, anh ta bị đuổi việc, ly dị hoặc trở thành một người chồng

ngược đãi vợ hay không chung thủy. Hy vọng điều này không bao giờ xảy ra đối với bạn, nhưng có khoảng 43% cặp vợ chồng kết thúc bằng việc ly hôn, và rất nhiều người phụ nữ đã ly hôn hoặc ly thân phải sống nhờ vào tiền trợ cấp xã hội. Ở Mỹ, tuổi thọ của phụ nữ thường cao hơn so với đàn ông 8 năm. Song cũng rất nguy hiểm nếu như bạn không biết chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình.

Nhà văn Zora Neal Hurston nói: “Công việc là thứ gần nhất mà ở đó tôi có thể tìm thấy được hạnh phúc”.

Đối với tôi, tôi vẫn sẽ tiếp tục viết kể cả khi tôi thắng được một ván cá cược trị giá một triệu đô la. Được làm công việc mà bạn đã lựa chọn luôn là điều rất tuyệt vời. Điều đó giải thích tại sao các nhà làm phim giàu có, các vận động viên thể thao và các ông giám đốc kinh doanh không tạm thời từ bỏ công việc của mình để đi chơi gôn. Một ngày nào đó, nếu bạn có đủ điều kiện, bạn có thể muốn trở thành một người mẹ, một người nội trợ hoặc một tình nguyện viên, nhưng hãy luôn tạo ra cho mình thật nhiều sự lựa chọn.

Ngày nay, bạn có thể chỉ cần một việc làm. Nhưng “chỉ một việc làm” có thể sẽ rất nhàm chán. Hãy nghĩ đến “bức tranh lớn”. Nhiều người làm việc 40 giờ một tuần để kiếm tiền và không đủ kiên nhẫn chờ đợi thời gian nghỉ ngơi. Những người thường nói: “Ôn Chúa, hôm nay là thứ sáu rồi” không được đủ thời gian giải trí vào các ngày thứ hai, thứ ba, thứ tư và thứ năm. Nghề nghiệp nào có thể phù hợp với tài năng và những sở thích của bạn? Bạn thích làm việc với con người, hay với những chữ số, từ ngữ? Bạn có thích một công việc từ sáng tới tối với các đồng nghiệp và thu được nhiều lợi nhuận hay bạn có tính kỷ luật và mong muốn được làm việc độc lập? Bạn có thích loại công việc làm cùng với gia đình? Bạn muốn kiếm tiền thật nhiều hay muốn có thật nhiều thời gian nghỉ ngơi? Cân bằng giữa gia đình và công việc là một việc thật khó khăn nhưng nếu bạn muốn,

bạn có thể làm được. Ví dụ, dạy học là một nghề cao quý và bạn sẽ có các kỳ nghỉ hè.

Không phải tôi muốn hỏi những điều này để làm bạn lo lắng mà để gợi ý cho bạn. Khi đang học trung học, tôi không biết sau này tôi sẽ làm gì. Tôi nghĩ tôi có thể trở thành một nhà văn, một nhà tâm lý học hoặc giáo viên.

Còn bạn ? Hãy lấy ra một mẫu giấy nhỏ (đây không phải là một trò chơi dân gian) và ghi ra những môn học mà bạn học tốt nhất hoặc những môn học mà bạn thích nhất. Sau đó ghi ra những hoạt động ngoại khóa mà bạn thích nhất. Nếu bạn không phải là ngôi sao của đội điền kinh hoặc là người đứng đầu ban nhạc, nhưng bạn rất thích chạy và biểu diễn, hãy ghi những điều đó vào tờ giấy. Bạn làm gì những lúc rảnh rỗi? Đọc sách? Làm đồ trang sức? Chơi tennis? Bạn có thể nói về mình như thế nào? Cởi mở? Sáng tạo? Cẩn thận? Bạn tự cảm thấy tự hào về điều gì? Cách trang trí phòng của bạn? Phong cách thời trang của bạn? Làm thế nào để bạn dàn xếp các cuộc tranh luận? Bạn đã đạt được những thành tích gì, những thành tích đó liên quan đến những kỹ năng gì? Bạn thấy ở mình những giá trị gì? Tình bạn? Kiên thức? Quyền lực? Giúp đỡ người khác? Hãy ghi lại tất cả những điều đó.

Bạn đang chuẩn bị viết một bản lý lịch. Bây giờ, hãy sử dụng hồ sơ cá nhân này và tìm những manh mối để xác định nghề nghiệp tương lai của bạn. Bạn có phải là một người vui tính và hoà đồng? Bạn thích làm việc ở một công viên giải trí hay ở một khu nghỉ mát? Khoa học là thế mạnh của bạn? Có thể bạn sẽ trở thành một nhà hải dương học, dược sĩ, kỹ sư hoặc bác sĩ. Nếu bạn là người giỏi ngoại ngữ bạn có thể làm nghề giáo viên, một nhà ngoại giao hoặc chuyên gia về ngoại thương.

Hồ sơ của bạn có cho thấy bạn là người có thiên hướng nghệ thuật, hãy đến các viện bảo tàng, phác hoạ chân dung, sáng tác các hình tượng bằng đất sét? Hãy quên đi các cửa hàng thức ăn

nhANH và hãy tìm kiếm các công việc có tính nghệ thuật. Bạn có thể tìm việc làm với tư cách người hướng dẫn làm đồ thủ công và vẽ ở một trại hè, hoặc kiếm chân phụ việc ở các phòng trưng bày tranh, các công ty thiết kế đồ họa, các cửa hàng tranh hoặc các viện bảo tàng. Có thể một người họa sĩ hoặc một người làm đồ thủ công sẽ nhận bạn vào học việc.

Hồ sơ của bạn có cho thấy bạn là người giỏi tiếng Anh, tham gia vào tờ báo của trường, đọc sách, viết nhật ký? Nếu như bạn là người say mê công việc, bạn không nên làm nghề thu ngân như tôi đã từng làm; hãy bắt đầu bằng nghề viết văn, làm việc ở một thư viện hoặc một kho lưu trữ sách. Hãy gọi điện cho tờ báo địa phương và hỏi họ xem họ có cần một người đưa tin – hoặc nếu tốt hơn là một người “cộng tác viên” để thông báo những sự kiện xảy ra ở trường (tôi biết có một cậu bé 14 tuổi đã gọi điện cho một tờ báo nhỏ ở địa phương và đề nghị được viết các bài đặc biệt về các sự kiện thể thao. Những người biên tập không những đã đồng ý với ý tưởng đó mà còn trả tiền cho các bài báo của cậu ấy viết). Bạn có thể làm thực tập sinh hoặc người giúp việc ở một tạp chí địa phương, làm các việc vặt trong khi gặp gỡ các biên tập viên và trực tiếp chứng kiến công việc họ làm? Hoặc bạn có thể thử tự viết bài cho một tạp chí dành cho thiếu niên. Hãy nghiên cứu kỹ tạp chí trước khi bạn gửi bài đánh máy của mình.

Có thể, bên cạnh sự khiêm tốn, bạn là một vận động viên thể dục hàng đầu hoặc là người có một vẻ đẹp lạ thường, hoặc một vẻ đẹp mang những nét đặc trưng của người Mỹ. Nhiều bạn trẻ mong ước trở thành người mẫu, nhưng chỉ có một vài người trong số đó thực hiện được mong ước của mình. Vì vậy bạn đừng tự lừa dối mình. Nếu bạn là một người xinh đẹp và được mọi người quý mến, điều đó cũng chưa đủ để bạn trở thành người mẫu. Nhưng nếu bạn là người có thân hình mạnh khỏe, mảnh dẻ, có chiều cao, ăn ảnh, có vẻ đẹp và nước da hoàn hảo

và hàm răng đều (hầu hết trong chúng ta ai cũng có thể đáp ứng được hai trong số các tiêu chuẩn trên), bạn có thể đến kiểm tra tại trung tâm người mẫu ở địa phương. Hãy mang theo những tấm ảnh gần đây nhất của bạn với một thái độ thật coi mờ (Nếu họ từ chối nhận bạn, bạn cũng không nên thất vọng. Nếu bạn được họ chấp nhận, bạn cũng không nên đánh giá quá cao).

Người tư vấn ở trường của bạn có thể cung cấp thêm nhiều thông tin về việc làm cũng như những thông tin về việc thực tập. Họ cũng có thể cho bạn biết về những nữ sinh trong trường cùng làm trong lĩnh vực của bạn. Một lần tôi đã nhận một thực tập sinh Armonk cùng làm với tôi chỉ đơn giản bởi vì cô ấy đã đề nghị. Nhiều nơi có các quỹ liên bang hỗ trợ cho các trung tâm và dịch vụ việc làm cho thanh niên. Thư viện cũng là nơi mà bạn có thể tìm kiếm thêm rất nhiều thông tin, mạng Internet cũng rất hữu ích.

Người lớn không muốn thay đổi nghề nghiệp, nhưng bạn thì có thể. Tại sao bạn lại không thử nhỉ! Nếu như bạn có thể tự đảm bảo cuộc sống mà không cần đến một khoản lương, thì bạn cũng nên chú ý đến các công việc không lương. Gia sư cho trẻ hoặc làm tình nguyện viên tại nơi phát chẩn đồ ăn, bệnh viện, Hội nữ thanh niên Cơ đốc giáo, nhà dưỡng lão, trung tâm cựu chiến binh, trung tâm chăm sóc trẻ, hoặc Hội chữ thập đỏ. Đôi lại thù lao mà bạn nhận được là cảm giác hạnh phúc khi được giúp đỡ người khác một cách vô tư. Bên cạnh đó bạn có thể trở thành người sâu sắc hơn, tự tin hơn, và trưởng thành hơn.

Bạn vẫn muốn làm nhân viên phục vụ bàn? Bạn có thể tự cho phép mình làm công việc đó ngoài thành phố quê hương bạn. Hãy hỏi cô hoặc ông bà của bạn xem họ có thể cho phép bạn cùng sống với họ một mùa hè hay không.

Và đừng quên rằng những công việc lật vật mà bạn từng làm khi còn bé vẫn còn rất nhiều giá trị với những mức thù lao cao

hơn. Bạn có xe ô tô và giấy phép lái xe không? Hãy ghi thêm việc “cung cấp hàng hóa” và “dịch vụ lái xe đến sân bay” vào tờ rơi của bạn.

Bạn không nên đợi đến mùa hè mới đi tìm một việc làm. Ai nhanh hơn sẽ tìm được việc làm.

Viết một bản sơ yếu lý lịch

Nếu muốn tìm được một việc làm, bạn phải cho những ông chủ biết rằng họ sẽ là người may mắn nếu tuyển bạn vào làm. Điều đó có nghĩa là bạn phải có nghệ thuật viết một bản sơ yếu lý lịch.

Một bản sơ yếu lý lịch giống như bản liệt kê tóm tắt những điểm mạnh và những điều bạn quan tâm, nhưng chúng được sắp xếp theo trật tự, được trình bày và đánh máy rõ ràng. Theo trật tự đảo ngược về mặt thời gian (những việc gần nhất thì ghi trước), bản sơ yếu lý lịch bao gồm kinh nghiệm, việc học tập (bao gồm cả năm dự kiến mà bạn sẽ tốt nghiệp) và bất kỳ khóa học phù hợp nào mà bạn đã tham gia (chẳng hạn như kế toán) hoặc những kỹ năng mà bạn có (chẳng hạn như việc bạn có thể sử dụng được chương trình Windows). Thông qua bản sơ yếu lý lịch, người tuyển dụng chỉ cần lướt qua là hiểu được bạn là ai và bạn đã từng làm gì.

Khi viết sơ yếu lý lịch, bạn phải tự làm cho người ta tin mình. Nếu như kết quả học tập của bạn không tốt, đừng đề cập đến nó trong bản sơ yếu lý lịch. Nếu như bạn có giấy chứng nhận đã tham gia đội tuyển thể dục của trường ở cuộc thi thể dục, hãy ghi vào. Nếu nói được tiếng Nhật, bạn cũng nên ghi vào. Bạn cho rằng mình là một người có tài nhưng điều đó vẫn có thể gây cho người tuyển dụng sự bất ngờ. Bạn hãy nhớ: Mọi người khởi đầu đều không có kinh nghiệm. Hãy lưu giữ bản lý lịch của bạn

trên máy vi tính và thường xuyên bổ sung các hoạt động, việc làm và thành tích của bạn.

Nếu bạn muốn tìm kiếm nhiều công việc khác nhau, bạn phải viết nhiều bản sơ yếu lý lịch. Ví dụ nếu bạn muốn làm việc ở một nhà hát kịch vào mùa hè, bạn phải viết hồ sơ nộp cho nhà hát vào mùa xuân và cho họ biết thật nhiều về việc bạn đã có đóng góp tích cực về hát, múa vào các vở kịch ở trường, về việc bạn đã dành hai năm để luyện giọng cũng như đã khởi đầu ở một nhà hát ở địa phương. Nếu như bạn đồng thời xin làm thực tập sinh ở một công ty và một việc làm giúp việc cho một bác sỹ thú y, hãy nêu bật những những điều mà bạn quan tâm và những kỹ năng khác của bạn. Nhưng hãy hạn chế trong một trang giấy. Không ai muốn nghe tất cả những gì mà bạn đã có được.

Bạn cũng nên biết rằng nếu bạn tham gia tích cực vào một tổ chức của nhà thờ hoặc một tổ chức chính trị có thể là một lợi thế hoặc cũng có thể là một điểm bất lợi. Tôi không nói là bạn nên cải đạo hoặc thay đổi đảng phái, nhưng bạn không nên nói về mình quá nhiều với một nhà tuyển dụng ngoài những điều cần thiết.

Hãy để cha mẹ, thầy giáo, hoặc người tư vấn kiểm tra lại bản sơ yếu lý lịch của bạn bởi vì nó cần phải hoàn hảo trước khi bạn sao chép ra nhiều bản khác. Bạn không nên chỉ kiểm tra lỗi chính tả không – nó có thể có nhiều lỗi.

Hãy gửi kèm theo một bức thư cá nhân tới nhiều người khác nhau. Nếu như người tuyển dụng ở địa phương, hãy nói thêm: “Tôi sẽ gọi vào tuần tới để thu xếp một cuộc phỏng vấn”. Sau đó hãy chờ đợi và khi bạn gọi điện, hãy tỏ ra tự chủ chứ đừng tỏ ra rụt rè.

Thực hiện phỏng vấn

Dù bạn phỏng vấn để tìm một việc làm, một vị trí thực tập, hoặc phỏng vấn vào trường đại học, bạn cũng muốn chứng tỏ

mình là người chín chắn, thông minh, nhiệt tình, lịch sự, và chăm chỉ. Những lời khuyên trong chương "Giáo dục" cũng có thể áp dụng vào lĩnh vực tìm việc làm.

Bạn không nên nói: "Tôi cần có một việc làm", thay vào đó bạn hãy làm theo những lời khuyên dưới đây:

- Nghiên cứu kỹ về công ty mà bạn định xin việc và chuẩn bị các câu hỏi. Nếu như công ty đó có địa chỉ trang web, hãy truy cập và tìm hiểu nơi bạn có thể làm việc sau này.
- Dự đoán những câu hỏi của người phỏng vấn và chuẩn bị câu trả lời mà bạn cho là phù hợp nhất.
- Ăn mặc gọn gàng và kín đáo (hãy tháo bỏ vòng đeo mũi, khuyên tai và phần cứng lông mày; đừng trang điểm cho mình theo kiểu chơi vào buổi tối).
- Hãy tự đến sớm một mình – nên tính trước khả năng tắc nghẽn giao thông trên đường đi.
- Tự giới thiệu về bản thân và bắt tay thật chặt, mắt nhìn thẳng, miệng nở nụ cười, ngồi thẳng lưng và sử dụng câu một cách hoàn chỉnh.
- Hãy tắt điện thoại di động.
- Bạn không nên sử dụng quá nhiều từ "giống như". (Một lần tôi chuẩn bị cho một sinh viên vào vị trí thực tập, nhưng khi tôi gọi đến phỏng vấn theo thủ tục, cô ta nói "giống như" đến 800 lần và tôi biết rằng tôi không thể làm việc chung với cô ta đến một tuần. Thay cho việc sắp xếp cô ta vào vị trí đó, tôi chỉ nói lời cảm ơn cô ta đã nộp đơn xin tuyển dụng. Đừng để điều này xảy ra với bạn!)
- Bạn không nên khoa chân múa tay, gãi sột soạt, nhai kẹo cao su, hút thuốc, đi lại nhiều.
- Hãy nói những gì bạn hy vọng sẽ đóng góp được cho công ty, chứ không phải những gì bạn hy vọng nhận được từ nó.

- Bạn hãy chứng tỏ mình mà không tỏ ra kiêu ngạo. Thay cho câu nói: “Tôi có thể làm được mọi thứ”, hãy nói: “Tôi rất có khả năng thuyết phục. Tôi đã quyên góp được rất nhiều tiền hơn bất kỳ ai trong trường trong cuộc đi bộ chống ung thư vú năm ngoái”.

- Thảo luận thời gian làm việc và lương (bạn có thể làm việc hơn 15 giờ một tuần khi còn đang đi học? Bạn có thể làm việc vào các buổi tối trong tuần? Mức lương tối thiểu như vậy đã được chưa, hay bạn muốn nhiều hơn?).

- Bạn không nên nói về ông chủ cũ của mình. Nếu được hỏi tại sao bạn rời bỏ công việc cũ, bạn không nên nói: “Ông chủ cũ là kẻ lừa đảo” mà hãy nói: “Tôi đã sẵn sàng cho công việc có nhiều thách thức hơn”.

- Kết thúc phỏng vấn bạn hãy bắt tay và nói lời cảm ơn.

Tuần trước một người bạn đã có cuộc phỏng vấn tuyển nhân viên cho một ngân hàng. Chúng tôi đã cùng nhau thử phỏng vấn trước. Cô ấy đã tỏ ra bối rối khi trả lời các câu hỏi như: “Tại sao tôi lại nên tuyển dụng bạn?”, “Bạn dự định sẽ làm gì trong vòng 10 năm tới?” và “Hãy giới thiệu về bản thân mình?”. Nhưng khi tôi hỏi: “Những điểm yếu của bạn là gì?” thì cô ấy gạt đi. Cô ấy nói: “Tôi không giỏi lắm với những con số”. Một ngân hàng không bao giờ muốn nghe điều này! (Sau đó cô ấy đã nhận ra rằng dù sao đi nữa thì lẽ ra cô ta không nên xin việc tại một ngân hàng. Đó là mong muốn của cha cô ấy chứ cô ấy thì không).

Nếu người phỏng vấn hỏi về nhược điểm của bạn, đừng bao giờ lộ ra rằng bạn là một người không quyết đoán hay là người không biết tổ chức. Tốt hơn hết là bạn hãy trả lời: “Tôi là một người theo chủ nghĩa hoàn hảo” hoặc: “Đôi khi tôi quá mải mê với một dự định nào đó đến nỗi không biết khi nào mới có thể thoát ra”. Bạn đừng nói dối nhưng hãy cố gắng hết sức mình.

Hãy thử làm một cuộc phỏng vấn với cha hoặc mẹ của bạn và nói về công việc bạn xin!

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là lời cảm ơn bằng cách viết một bức thư ngắn. Điều này có thể giúp bạn rất nhiều nhưng cũng có thể làm hại bạn. Hãy viết thư cho người chịu trách nhiệm về công việc bạn xin. Cố gắng nhớ tên người trợ lý và sau đó nhấn mạnh rằng bạn đánh giá cao sự giúp đỡ của người đó thế nào. Cảm ơn bằng cách viết thư cũng có thể là cơ hội để bạn nói một điều gì đó quan trọng mà bạn đã quên. Nếu bạn gửi thư điện tử thì việc cảm ơn hãy bắt đầu bằng câu đặt tiêu đề cho bức thư đó là: “Cảm ơn vì cuộc phỏng vấn” chứ không phải là “Xin chào” hoặc “Không có chủ đề” nếu bạn muốn người ta đọc bức thư tuyệt vời của bạn.

Mở rộng mối quan hệ

Có cần phải thiết lập các mối quan hệ không? Hiển nhiên rồi. Việc kết nối các mối quan hệ bằng cách xâu chuỗi các sợi dây quan hệ không phải là chuyện đùa; đó là một kỹ năng đòi hỏi tính chuyên nghiệp.

Sẽ không tệ nếu bạn đối xử tốt với những người mà cha mẹ bạn quen (những người mà một ngày nào đó có thể giúp bạn có việc làm), vì vậy bạn nên đối xử tốt với tất cả bạn bè của cha mẹ. Nếu bạn không có mối quan hệ gia đình nào thì hãy tự thân vận động vậy. Hãy gặp gỡ những người có mối quen biết. Hãy cố gắng hết mình và tin tưởng vào khả năng của bản thân. Hãy tìm một người nào đó mà bạn khâm phục và cho họ biết rằng bạn rất nể và muốn học tập ở họ nhiều điều. Đừng nghĩ rằng những người nổi tiếng là những người không thể tiếp cận được. Có những trường hợp như vậy, cũng có trường hợp thì không.

Quan hệ thường là mối ràng buộc hai chiều. Bạn đến với một người lớn vì quyền lực và sự ảnh hưởng của họ; còn người lớn đến với một đứa trẻ thường là vì những lời hứa của chúng.

Rob, chồng tôi đã kiếm được một việc làm với giám đốc của Broadway là Hal Prince khi anh ấy vừa mới tốt nghiệp. Bằng cách nào ư? Một ngày, Rob đã nhìn thấy và rất thích công ty Madame Butterfly của Prince ở Chicago. Vào ngày thứ hai, anh ấy nhận ra Prince ở trường đại học NorthWestern University và đến chúc mừng ông ta. Vào ngày thứ 3, Rob gửi cho Prince một bức thư và bản sơ yếu lý lịch. Kết quả cuối cùng: Hãy nhớ một lúc nào đó, một người nào đó, ở một nơi nào đó sẽ tạo ra một cơ hội để đi đến những thành công lớn. Trong cuộc phỏng vấn ở New York diễn ra sau đó, khi Prince hỏi: “Tôi có thể làm gì cho anh?” Rob đã trả lời: “Hãy tuyển dụng tôi”. Và Prince đã làm điều đó!

Mọi người đều quen biết một người nào đó, và người đó lại quen biết những người khác là những người có thể giúp đỡ. Và mỗi quan hệ mà bạn duy trì có thể đưa bạn đến một điều gì đó thật lớn lao như gặp được một người có nhiều kinh nghiệm hay một người tiêu biểu được nhiều người khác noi theo.

Trong tương lai, bạn cũng có thể giúp đỡ những người khác. Hiện tại, nếu bạn muốn có việc làm, đừng ngồi một chỗ và đợi người ta phát hiện ra bạn. Hãy mạnh dạn và thân thiện. Hãy viết thư cho một người nào đó mà bạn ngưỡng mộ. Hãy cho những người bạn cùng lứa tuổi hoặc những người lớn biết bạn muốn gặp gỡ một người nào đó đang làm việc trong một lĩnh vực nhất định hoặc ở một trường đại học nào đó, hoặc người mà bạn muốn thực tập hay “làm công việc tạm thời”. Đừng bao giờ từ bỏ giấc mơ của mình trước khi bạn tự tạo ra cơ hội cho chính mình.

Và khi cơ hội đến, hãy chớp lấy!

Khi đã được nhận vào làm việc, đừng để bị sa thải - hoặc bạn có nên bỏ việc?

Được khen ngợi bao giờ cũng dễ chịu hơn bị phê bình hay bị phạt. Vì vậy khi làm việc, bạn hãy cố gắng đi làm đúng giờ, chứng tỏ mình là người đáng tin cậy, hài hước, tốt bụng, lịch sự, chăm chỉ, có khả năng tự mình bắt đầu công việc, có tính cầu thị, có tính chuyên nghiệp, sẵn sàng nhận tiếp thu phê bình của người khác, không ngại làm thêm những công việc được giao, và (chao ôi!) đừng bao giờ là người rời công sở sớm nhất khi ngày làm việc kết thúc.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn quyết định rằng “đầy đủ như thế là quá đủ rồi”? Bạn không thể rửa một chiếc đĩa nữa, mang thêm một đĩa rau sống, hoặc nói với một khách hàng khác cô ta trông tuyệt vời như thế nào khi khoác trên mình những bộ đồ mới lạ mắt. Điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn đã làm việc một năm rồi mà vẫn chỉ nhận được mức lương tối thiểu mặc dù bạn đã yêu cầu được tăng lương (và chỉ rõ ra rằng không phải bạn cần tăng lương mà bạn thực sự xứng đáng được như thế)? Điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn đã học gần như đầy đủ nhưng vẫn muốn tìm hiểu các lĩnh vực khác? Điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn đã cố gắng nhưng không thể hòa đồng được với những người nham hiểm như Crysta hoặc dâm dăng như Larry? Điều gì sẽ xảy ra nếu như thu nhập của bạn không được bao nhiêu sau khi đã trừ đi các khoản thuế (đừng nghĩ rằng bạn là người được miễn thuế). Điều gì sẽ xảy ra nếu như học lực của bạn ngày càng sa sút, bạn bè thì nhàm chán, và bạn luôn cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng? Nói tóm lại, điều gì sẽ xảy ra nếu như công việc mà bạn đang làm không còn được trả lương đúng mức?

Hãy tính đến khả năng không làm việc nữa, bạn được phép làm điều đó. Hãy thông báo trước hai tuần và bạn ra đi mà trong lòng không còn bận tâm. Hãy nói với người chủ rằng bạn rất

thích thú khi được làm việc ở đó, bạn đã học hỏi và có được rất nhiều kinh nghiệm bổ ích. Những gì mà bạn thu được khi làm cho người chủ gần đây nhất có thể sẽ rất có giá trị khi bỏ sung vào bản sơ yếu lý lịch của bạn.

Khi nào cần tiết kiệm và khi nào không cần tiết kiệm.

Cách đây nhiều năm, ông nội tôi đã bế tôi nâng lên hạ xuống trên đầu gối ông và nói: “Cháu phải biết tiết kiệm tiền và khôn ngoan như con cáo, và cháu hãy luôn cất một ít tiền của mình vào trong bao thuốc lá cũ”.

Tiền cần cho chi tiêu và vui chơi, vì vậy bạn không nên dành dụm tất cả. Và thay vào việc cất tiền vào bao thuốc lá cũ, bạn hãy gửi tiền vào một tài khoản có lãi suất. Nhưng những gì ông nội nói là một ý kiến tốt: Điều đó sẽ mang lại cho bạn sự đầy đủ. Ví dụ:

- Nếu như bạn phải tiết kiệm từng đồng đô la, và bạn muốn mua đồ ở rạp chiếu phim, hãy mua chúng ở một cửa hàng chứ không phải ở rạp bởi ở đó thường đắt hơn (tuy nhiên cũng có thể bạn phải đi xa hơn).
- Hãy so sánh giá cả, xem xét những nơi bán hàng, và mua những thứ trái mùa.
- Hãy tìm những loại quần áo phù hợp với túi tiền của bạn ở những cửa hàng hạ giá, các cửa hàng tiêu thụ đồ của quân đội, các triển lãm ngoài phố, các cửa hàng đồ cũ, hay trên trang web bán đấu giá các thứ đồ.
- Để mua được các đồ hợp thời trang với giá rẻ, bạn hãy mua những đồ nữ trang giả thay vì những đồ nhanh chóng lỗi thời nhưng giá cả lại đắt.
- Hãy đọc các tạp chí và sách báo ở thư viện (tất nhiên trừ những loại sách báo, bản sao chép mà bạn đã có và có trong

những bộ sưu tập thường xuyên của bạn. Tất nhiên là những cuốn còn mới).

- Hãy trao đổi quần áo, tạp chí, băng video, đĩa CD, DVD và các vật dụng khác với bạn bè của mình và anh chị bạn, họ hàng ở xa.

- Hãy tự làm lấy các món quà thay cho việc đi mua chúng.

- Hãy gọi nước lấy ra ở vòi chứ không phải nước đóng chai khi bạn đến các nhà hàng. Nếu có thể, hãy chia sẻ món ăn khai vị hoặc món tráng miệng với một người bạn thay cho việc món gì bạn cũng phải gọi hai suất.

- Khi đi mua hàng, luôn kiểm tra hạn sử dụng của hàng hóa. Đừng nên mua hàng hóa đã quá hạn.

- Bạn không nên mua một chiếc áo quá mát mẻ nhưng lại dễ lỗi thời. Hãy nhờ người bán hàng giữ hộ. Bạn về nhà và kiểm tra lại tủ quần áo của mình. Nếu bạn vẫn muốn mua chiếc áo đó, sau đó hãy mua (liệu chiếc áo đó chỉ có thể giặt khô? Hãy tính những chi phí đó vào ngân sách của bạn).

- Bạn đừng nên mua hàng vì tên hiệu của hàng hóa.

- Khi bạn đi mua hàng, hãy mang theo một bảng danh mục ngắn những thứ cần mua và rủ một người bạn biết kiểm chế khi mua bán đi cùng, và bạn nên để cuốn séc hoặc thẻ tín dụng (nếu có) ở nhà.

- Dù người bán hàng có sắc sảo, kiên nhẫn, hoặc nài nỉ bạn mua hàng, bạn cũng không nên mua những đôi giày quá chật hoặc những thứ khác mà bạn không thích.

- Một số nhà hàng thường giảm giá bữa trưa rẻ hơn bữa tối và ở một số rạp chiếu phim, giá vé xem buổi trưa thường thấp hơn so với buổi tối.

- Bạn không nên chi tiêu quá nhiều cho bạn trai của mình. Hãy dành nhiều thời gian cho anh ta.

Một mặt khác của đồng tiền là bạn không nên tính toán từng đồng xu. Đôi khi có những điều cũng không đáng để tiết kiệm. Ví dụ:

- Nếu bạn và hai người bạn của bạn ra ngoài ăn tối và những suất ăn của họ đắt hơn chút ít so với của bạn, dù sao bạn cũng nên chia hoá đơn thành ba phần để thanh toán. Có thể hơi thô lỗ và mất hứng nếu bạn rút máy tính ra sau một buổi tối vui vẻ. Nếu suất ăn của bạn đắt hơn nhiều so với của họ thì hãy chấp nhận chi nhiều hơn một chút chứ không đòi hỏi họ chia sẻ.
- Nếu bạn đậu xe chỉ mười phút, dù sao chẳng nữa cũng hãy đặt một đồng xu vào đồng hồ đo. Bỏ ra một ít tiền để tránh bị phạt vẫn hợp lý hơn.
- Nếu bạn đang gửi ảnh hoặc một lá thư quá dài, hãy dán đủ tem lên phong bì. Nên dán thêm một con tem để lá thư được gửi đi không bị chậm trễ.
- Khi cần giặt, nên giặt khô chiếc áo choàng bằng lụa, thay để cho đôi giày da của mình. Nếu làm như thế, về lâu dài bạn sẽ tiết kiệm được.
- Nếu bạn đang thực hiện một cuộc mua bán lớn mà lẽ ra phải kéo dài nhiều năm ví như một chiếc xe hơi, đầu DVD hoặc một chiếc máy vi tính, thì nên chi thêm ít tiền để có được sản phẩm tốt nhất. Hãy kiểm tra các bản tin tiêu dùng và nghiên cứu qua mạng.
- Nếu bạn đang thiếu tiền và bạn bè của bạn đang đi ăn pizza, thì không nên ngồi nhà. Hãy cứ đi và gọi đồ uống hoặc món ăn thêm.

Tiền sẽ không mang lại sự vui vẻ nếu bạn chỉ biết cất giữ nó. Nhưng nếu bạn chi tiêu phung phí hoặc không bao giờ xem giá, bạn có thể sẽ không có đủ tiền. Hãy bắt đầu vạch ra khi nào cần tiết kiệm và khi nào cần chi tiêu.

Tích lũy (tiết kiệm) tiền

- Ở Mỹ ước tính cứ khoảng 6 trẻ thì có một bạn sống dưới mức nghèo khổ.
- Phụ nữ chiếm hơn một nửa lực lượng lao động ở Mỹ.
- Bạn nên tập trung vào những gì mà bạn cần chứ không phải những gì mà bạn ham muốn. Lao-Tse đã viết “Ai biết bằng lòng thì người đó là người giàu có”.
- Một số nghiên cứu cho thấy khi học sinh phổ thông trung học mà làm việc hơn 15 giờ một tuần, thì việc học tập của họ sẽ sa sút.
- Khi một người đàn ông và một người phụ nữ cùng làm một công việc, người đàn ông thường có thu nhập cao hơn (điều đó có công bằng không? Không).
- Không bao giờ ký một hợp đồng mà bạn chưa đọc kỹ nội dung, hãy nhờ một người lớn tuổi đáng tin cậy xem kỹ nội dung hợp đồng giúp bạn (mọi thứ đều có thể đàm phán được cho đến khi bạn đặt bút ký hợp đồng).
- Cân đối cuốn séc của bạn.
- Kiểm tra các quảng cáo đã được phân loại để xem có loại công việc gì và tiền lương bao nhiêu.
- Mọi cuộc thi đều có người chiến thắng (nhưng bạn hoặc bài tiểu luận hay ảnh của bạn sẽ không chiến thắng nếu bạn không tham gia).
- Trừ khi bạn trai của bạn có một vườn đầy cây tiền, hãy chia sẻ chi tiêu với anh ta khi đi chơi với nhau.
- Nếu cha mẹ bạn là người giàu có, bạn cố gắng đừng trở thành người hư hỏng, mang cảm giác tội lỗi, hay coi sự đầy đủ về vật chất là hàng đầu. Thịnh thoàng thết đãi bạn bè nhưng đừng dùng tiền để mua chuộc bạn bè. Hãy làm các công việc tình nguyện. Hãy tìm cách để giúp đỡ mọi người trên thế giới.

• Nếu cha mẹ bạn không phải là người giàu có, bạn cũng đừng tỏ ra bức tức với những bạn luôn rùng rình trong khi bạn phải làm việc để kiếm tiền. Bạn đang muốn tìm hiểu giá trị của đồng tiền và cách thức để kiếm sống. Điều đó cũng cho bạn thấy sự khó khăn. Và khi bạn biết cái giá phải trả cho cuộc sống như thế nào, bạn sẽ không gặp phải những cú sốc trong cuộc sống sau này.

• Bạn không nên so sánh. Sẽ có những người tốt hơn và tồi hơn bạn.

• Khi bạn bắt đầu cuộc sống tự lập, một nửa số tiền lương của bạn sẽ dành cho tiền thuê nhà và ăn uống.

• Những thanh niên kiếm tiền một cách nhanh chóng dính vào ma túy thường dẫn đến kết cục là vào tù (hoặc nghĩa địa).

• Không nên mua hàng hóa qua mạng trừ khi bạn chắc chắn giao dịch đó là hợp pháp.

• Đừng dễ bị cướp giật. Đừng để người khác động tới ví tiền của bạn khi bạn ở trong nhà hàng, phòng tắm hoặc lúc bạn đang đi bộ. Bạn chỉ nên mang đủ số tiền mình cần dùng. Khi đi du lịch bạn nên mang theo những tấm séc của người đi du lịch. Bạn không nên rút tiền ở máy tự động vào ban đêm.

• Đừng nhét tất cả tiền lẻ vào ví, hãy để trong túi xách. Nếu bạn mất một tờ 5 đô la, bạn thử nghĩ xem người nhặt được nó sẽ hạnh phúc như thế nào.

• Trong cuốn nhật ký hồi còn nhỏ tôi có ghi "Tôi ghi vào sổ 'cha nợ tôi 10 đô la', nhưng tôi không thể nhớ là vì lý do gì, vì vậy ông ấy sẽ không trả lại tôi". Hãy giữ cẩn thận những giấy tờ ghi số tiền mà bạn nợ người khác và số tiền mà người khác nợ bạn và ghi những lời chú thích.

• Nếu như mỗi ngày bạn tiết kiệm được 1 đô la, đến cuối năm bạn sẽ có 365 đô la.

- Nếu bạn đã có một chiếc thẻ tín dụng, hãy sử dụng một cách hợp lý, như thế bạn có thể tạo được một uy tín tốt về tín dụng.

Chào cô Carol!

Cháu mới 15 tuổi, nhưng cháu đã nghĩ rất nhiều về tương lai của mình. Cháu đã đính hôn “bằng miệng”, cháu biết chính xác sau này cháu sẽ làm gì (kinh doanh thời trang), cháu biết cháu sẽ học ở đâu, sẽ sống ở đâu, tất cả mọi thứ! Điều đó có phải là kỳ lạ không?

Thật thông minh khi nghĩ trước được mọi thứ, nhưng cháu cũng nên mở rộng ra nhiều khả năng mới. Có thể cháu sẽ yêu một người khác. Cháu có thể chọn học ngành y (hoặc làm phim, nghiên cứu thị trường, kiến trúc sư, hoặc là giáo viên dạy tiếng Anh). Cháu có thể đến thăm Carlifornia (hoặc New Mexico hay là Nova Scotia) và quyết định cháu thích sống ở đó.

Hãy nhìn về phía trước nhưng đừng tự giới hạn mình. Một trong số những điều thú vị nhất của tuổi trẻ là tương lai của cháu luôn rộng mở.

Chào cô Carol!

Cha mẹ cháu có một cửa hàng tạp phẩm/cửa hàng bán thức ăn ngon và cháu phải làm việc từ 11 giờ đến 2 giờ vào các ngày thứ 7. Cửa hàng rất đông khách và cháu thường phải ở lại lâu hơn, chủ yếu vì mẹ cháu yêu cầu cháu phải ở lại. Gần đây, cháu đã nộp một bài nghiên cứu mà không thể tập trung nhiều thời gian hơn cho nó. Nếu như mẹ cháu vẫn còn làm phiền cháu, cháu biết kết quả học tập của cháu sẽ giảm. Và nếu cháu không giữ vững được kết quả, cháu sẽ không bao giờ nhận được học bổng của một trường đại học. Những

người khác từ bỏ công việc của họ nhưng tại sao cháu lại không thể? Cháu đã viết đơn xin thôi việc nhưng cháu không dám đưa cho cha mẹ.

Cha mẹ nào cũng hài lòng khi biết con gái mình chăm chú vào việc học tập. Mặc dù 3 giờ một tuần không phải là một yêu cầu không hợp lý (suy cho cùng thì cha mẹ làm tất cả là vì con cái). Cháu có thể nói với mẹ cháu tại sao cháu cảm thấy không thể làm việc quá thời gian như đã quy định ở trên? Có nghi ngờ rằng những tiếng động do ăn uống của riêng buổi trưa thứ 7 thôi có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập của cháu nhưng nó có thể giúp cháu hiểu biết sâu sắc những điều giá trị trong cuộc sống đời thường. Hãy cân nhắc những cảm xúc của cháu trước khi nói ra và hãy thử cùng với cha mẹ đi đến một sự thỏa thuận hợp lý.

Chào cô Carol!

Cháu mơ ước được trở thành một nhà văn. Trước khi chết cháu muốn viết được một cuốn sách. Cháu nên bắt đầu như thế nào? Cháu rất thích viết các mẫu truyện ngắn, làm thơ, và bất cứ công việc nào liên quan đến việc viết lách.

Chào cô Carol!

Tham vọng của cháu là trở thành phóng viên của một tờ báo, vì vậy cháu rất thích lao vào học tập, nghiên cứu. Cô đã bắt đầu công việc này như thế nào?

Chào cô Carol!

Cháu đã viết bài tham gia vào một số cuộc thi và đã được các thầy cô giáo tiếng Anh khen ngợi. Cháu nghĩ cháu có khả

năng như vậy. Nhưng cháu mới chỉ 14 tuổi. Cháu đã đủ tuổi để bắt đầu xuất bản những tác phẩm của mình? Cô bắt đầu công việc đó như thế nào?

Cô đã bắt đầu khi còn là một thanh niên, nhưng lúc đó cô 19 tuổi, chứ không phải 14 tuổi và mặc dù 19 tuổi cũng là khá trẻ. Cô đã gửi một bài báo đến tạp chí Seventeen (Tuổi mười bảy) – và họ đã gửi lại cho cô 100 đô la. Sau này cô cũng viết cho các tạp chí thanh - thiếu niên khác và cô đã làm chuyên mục “Cô Carol” nói về cuộc sống của các bạn gái ngay từ khi cuốn tạp chí đó cho ra đời chuyên mục này. Gần đây hơn cô đã viết một số cuốn sách tư vấn và tiểu thuyết Melanie.

Nếu như cháu thực sự yêu thích công việc viết văn, cô khuyến khích cháu viết. Nhưng cháu không nên quá vội vã xuất bản những tác phẩm của mình, bởi vì những tác phẩm của cháu sẽ tiếp tục hoàn thiện và cháu cũng còn nhiều điều để viết. Và nếu như cháu cảm thấy chán nản vì bị từ chối (cô cũng như vậy!), tại sao cháu lại vội vàng như thế? Điều thực sự cháu cần là nâng cao trình độ viết của mình chứ không phải là lo lắng quá sớm về danh tiếng hoặc những dòng mở đầu hoặc kết thúc của một bài báo.

Tuy nhiên, nếu như cháu cảm thấy đủ dũng cảm và tài năng, hãy nghĩ đến việc đưa tác phẩm của cháu cho một người biên tập của một tạp chí thanh thiếu niên xem hoặc biên tập viên sửa các câu chuyện hư cấu. Cháu có thể thử nhưng chưa chắc đã thành công, nhưng họ sẽ đọc những bài thơ bóng bảy, những bài tự truyện, những truyện ngắn, những bức thư gửi tới ban biên tập hoặc những mẫu chuyện còn nhiều điểm chưa thật trau chuốt của cháu. Hãy gửi những bản thảo được đánh máy, giữ lại một bản sao, và gửi trong một phong bì có dán tem và ghi rõ địa chỉ của cháu. Nếu cháu đọc cuốn tạp chí đó và biết được họ

xuất bản những thể loại gì, cháu sẽ học được nhiều cách bắt đầu và kết thúc một bài báo. Cháu có thể hỏi các tạp chí để nhận được những hướng dẫn từ các tác giả đối với thanh thiếu niên. Hãy tìm tên của người biên tập trên nhan đề nổi bật của tạp chí đó. Và hãy chú ý tạp chí nào có bài tự truyện của các nhà văn độc lập, hoặc ví dụ những bài phê bình sách của độc giả. Không phải tạp chí nào cũng hoan nghênh các bài phê bình của độc giả.

Những ý kiến khác thì sao? Hãy gửi một bức thư tới biên tập viên, tới trường cháu hoặc tới tờ báo của thành phố. Hãy tham gia các cuộc thi viết – hãy hỏi người quản lý thư viện để có những thông tin cần thiết. Hãy tới các hội thảo về viết văn và tới các hiệu sách để nghe các tác giả diễn thuyết. Và hãy giữ một quyển nhật ký, chịu khó đọc và viết.

Sự kiên nhẫn sẽ mang lại kết quả. Ca sĩ Ella Fitzgerald đã nói: “Đừng bao giờ từ bỏ quyết tâm làm những việc mà bạn muốn làm. Nếu như có lòng say mê và nguồn cảm hứng, tôi không nghĩ bạn có thể thất bại”.

Cô hoàn toàn đồng ý. Còn cháu thì sao?

Chương VIII

THUỐC LÁ VÀ RƯỢU

Tôi hoàn toàn ủng hộ việc bảo vệ động vật và kiểm soát súng đạn, nhưng tôi nghĩ Joe Camel đáng bị xử bắn. Với sự tiếp tay của những người đàn ông Marlboro và những người phụ nữ Virginia Slims, Joe đã làm cho hàng triệu đứa trẻ và thanh thiếu niên rơi vào tình trạng nghiện thuốc lá. Những người điều hành hãng thuốc lá luôn nghĩ rằng “Hãy bắt đầu từ giới trẻ. Khách hàng của chúng ta đang chết dần (vì thuốc lá) và chúng ta thì cần thêm những khách hàng mới”.

Thế còn rượu thì sao? Một thanh thiếu niên ở lứa tuổi của bạn vẫn thường xuyên nhìn thấy hàng nghìn buổi phát hình quảng cáo bia và rượu mỗi năm. Cô ấy có thể còn ít tuổi, nhưng nếu như không học được cách tự chủ, cô ấy có thể bắt đầu hút thuốc và uống rượu. Và như vậy những kẻ điều hành quảng cáo tự mãn lại thành công trong việc thu hút thêm một khách hàng mới.

Thuốc lá và rượu, mặc dù hợp pháp nhưng là nguyên nhân gây ra tỷ lệ tử vong cao hơn so với các loại ma túy khác. Người lớn trừng phạt nặng những thanh thiếu niên sử dụng trái phép các chất ma túy – và chúng ta có thể hiểu tại sao. Nhưng số

lượng thanh thiếu niên là nữ tiêm chích heroin ít hơn rất nhiều so với số lượng các cô gái hút thuốc và uống rượu.

Ngày nay, một cô gái có thể hút thuốc để chứng tỏ mình là người lớn. Nhưng khi đã trưởng thành, cô ấy có thể muốn bỏ thuốc và thấy rằng việc bỏ thuốc là điều hết sức khó khăn. Có thể bạn trai mới của cô ấy không thích cô ấy hút thuốc hoặc người bạn cùng phòng cô ấy bị hen, hay cô ấy muốn bắt đầu lập gia đình hoặc cô ấy bị ho rất nặng. Việc bỏ thuốc có thể làm được, nhưng đó là một cuộc đấu tranh thực sự vất vả.

Đối với việc uống rượu, một phụ nữ trẻ có thể gây nguy hiểm cho chính bản thân cô ấy, nếu như cô ấy uống rượu và sử dụng thuốc tránh thai bừa bãi. Cô ấy có thể gây nguy hiểm cho bản thân và những người khác nếu như cô ấy lái xe trong tình trạng say rượu. Nếu như vẫn tiếp tục uống rượu, cô ấy có thể trở nên nghiện rượu, coi rượu là những gì có thể làm cho cuộc sống thú vị hơn.

Trước kia bạn đã nghe thấy tất cả những điều này chưa? Bạn có biết nếu bạn hút thuốc và sử dụng thuốc tránh thai, bạn sẽ có nguy cơ mắc các bệnh đột quỵ, đau tim, tắc động mạch? Nếu bạn uống một vài viên an thần với một vài cốc rượu, bạn có thể chết? Bạn có biết loại cần sa hiện nay có tác dụng mạnh hơn rất nhiều so với loại mà cha mẹ bạn đã biết trước kia? Nếu bạn sử dụng chung kim tiêm với người có bệnh, bạn có thể nhiễm HIV? Nếu bạn hút thuốc, uống rượu, hoặc sử dụng ma túy khi đang mang thai, đứa trẻ trong bụng sẽ bị ảnh hưởng? Bạn có biết chất steroid có khả năng hạn chế sự phát triển của xương và dẫn tới các loại bệnh ung thư hoặc còi cọc?

Chương này nói về việc lạm dụng các chất thuốc lá và rượu. Chính bạn mới là người quyết định sử dụng hay không sử dụng. Những gì mà bạn thực hiện bây giờ có thể bảo vệ bạn hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ của bạn.

Thuốc lá

Năm 1604, khi nhân vật có thật Pocachontas (không phải Disney) còn là một cô gái, vua James I của nước Anh đã không thích ý tưởng thuốc lá của Mỹ du nhập vào đất nước mình. “Hút thuốc lá một thói quen đáng ghét đối với mắt, đáng sợ đối với mũi, gây tổn hại đối với não, nguy hiểm đối với phổi” nhà vua đã nói như vậy.

Ngày nay, sau bốn thế kỷ, hút thuốc vẫn đáng ghét và nguy hiểm.

Năm 1946, George Bernard Shaw đã viết: “Trong cuộc đời tôi không bao giờ hút thuốc và tôi hy vọng đến một lúc nào đó thế giới sẽ nhìn lại trong sự kinh ngạc và ghê tởm một thói quen không tự nhiên và kinh tởm”. Hiện nay, ông ủng hộ những lệnh cấm hút thuốc lá ở nơi công cộng, nhưng ông sẽ thất vọng bởi nhiều trường đại học đang mù mịt khói thuốc.

Có một mối liên hệ không thể phủ nhận giữa hút thuốc lá, ung thư và nghiện ngập.

Bạn có nhớ khi George Harrison của ban nhạc Beatles mất, Jane Brody đã viết trên tờ thời báo New York: “Tất cả các bản cáo phó đều nói rằng George Harrison chết vì bệnh ung thư. Nhưng thực tế là Harrison chết do hút thuốc lá”.

Thuốc lá có thể làm cho bạn có cảm giác bình tĩnh, nhưng bệnh tật thì không chữa ai. Và hút thuốc mà không nhận thấy rằng bạn có thể nghiện thì cũng khờ dại như việc quan hệ tình dục mà không biết rằng mình có thể có thai.

Ngày càng có nhiều thanh thiếu niên tình nguyện và có ít người hút thuốc hơn. Hãy làm bài trắc nghiệm sau đây và kiểm tra hiểu biết của mình về hút thuốc lá:

1. Mỗi năm một người một ngày hút hết một bao thuốc thì anh ta phải chi bao nhiêu tiền để mua thuốc lá?

- a. Dưới 1000 đô la.
 - b. Khoảng 2000 đô la.
 - c. Trên 2000 đô la.
2. Một người hút thuốc trung bình một ngày một bao hít vào bao nhiêu lượng nhựa thuốc lá mỗi năm?
- a. Một lượng không đáng kể.
 - b. Khoảng hai thìa súp.
 - c. Một ly đầy.
3. Phải mất bao lâu để thuốc lá gây hại cho người hút thuốc?
- a. Khoảng 3 giây.
 - b. Khoảng 3 tuần.
 - c. Khoảng 3 tháng.
4. Bao nhiêu phần trăm số người lớn hút thuốc ở Mỹ muốn từ bỏ thuốc lá?
- a. Khoảng 30%.
 - b. Khoảng 50%.
 - c. Khoảng 90%.
5. Bao nhiêu nạn nhân của bệnh ung thư phổi là những người hút thuốc?
- a. Khoảng 30%.
 - b. Khoảng 60%.
 - c. Khoảng 90%.
6. Đúng hay sai: Hút thuốc là nguyên nhân duy nhất dẫn đến tử vong và tàn tật ở Mỹ, gây thiệt hại cho nền kinh tế khoảng 70 tỉ đô la một năm.
7. Đúng hay sai: Hút thuốc ảnh hưởng đến khứu giác và xúc giác của người hút thuốc.

8. Đúng hay sai: Nếu một người phụ nữ mang thai hút thuốc, đứa bé dễ bị sinh thiếu cân, yếu ớt hoặc tử vong.

9. Đúng hoặc sai: Những người hút thuốc sống lâu hơn những người không hút thuốc.

10. Đúng hay sai: Trong số 3000 trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên Mỹ bắt đầu hút thuốc mỗi ngày, có khoảng 1000 trẻ sẽ chết bởi các bệnh liên quan đến thuốc lá.

11. Đúng hay sai: Phần lớn những người lớn hút thuốc đều bắt đầu hút thuốc từ khi còn trẻ.

12. Đúng hay sai: Trong những năm thế kỷ 19, thuốc lá được gọi là “những chiếc đinh đóng quan tài”.

13. Đúng hay sai: Hút thuốc lá tiêu hao năng lượng của cơ thể.

14. Đúng hay sai: Thật dễ dàng để bỏ thuốc.

Và câu trả lời là:

1.c. Hãy nghĩ đến quần áo, âm nhạc, sách, vé, trò chơi điện tử và quà tặng mà bạn có thể mua! Rất nhiều tiền có thể bay lên cùng khói thuốc!

2.c. Ôi, thật đáng sợ. Và nhựa thuốc lá được tạo nên bởi hàng nghìn chất hóa học dạng rắn, là chất gây bệnh ung thư.

3. Một hơi thuốc lá có thể làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp, giảm nhiệt độ tay chân, và thay thế một số lượng oxy trong máu bằng cacbon monoxyt –ngay lúc đó nhịp tim tăng lên đòi hỏi cần nhiều oxy hơn. Phải mất một thời gian dài thuốc lá mới làm cho răng bạn vàng đi.

4.c. Hầu hết những người lớn hút thuốc đều muốn bỏ thuốc. Chỉ khoảng 1/4 người ở tuổi trưởng thành vẫn còn hút thuốc. Nhiều người rơi vào cạm bẫy trước khi họ nhận ra được tác hại của thuốc lá. Và một nửa trong số những người ở tuổi trưởng thành đang sống đã từng hút thuốc bây giờ đã bỏ thuốc. Thậm chí 70% số người hút thuốc ở tuổi thanh thiếu niên nói họ ước gì bỏ được hút thuốc.

5.c. Thật đáng sợ. Mặc dù ung thư phổi có thể thường xuyên ngăn ngừa được, nhưng loại bệnh này lại gây ra tử vong cho phụ nữ cao hơn 70% so với ung thư vú. Đây là một loại bệnh chủ yếu của những người hút thuốc. Thậm chí những người hút thuốc không nuốt khói thuốc nhưng họ vẫn dễ mắc các bệnh ung thư miệng, môi và lưỡi. Có thể bạn nghĩ: Hút thuốc nguy hiểm đến mức nào mà ông bạn vẫn hút suốt nhiều thập kỷ qua? Câu trả lời là: Rất nguy hiểm. Ông của bạn là một người may mắn. Để biết thêm thông tin, bạn có thể gọi đến số (800) 4 CANCER hoặc vào trang web nih.gov của Viện sức khỏe quốc gia.

6. Đúng. Và đây không phải chỉ là một vấn đề của người Mỹ.

7. Đúng. Không chỉ người hút thuốc có mùi hôi, mà quần áo, hơi thở và tóc của người đó cũng bị ám mùi hôi (ai là người lần đầu tiên nói hôn một người hút thuốc như thể liếm một chiếc gạt tàn?). Những người không hút thuốc và những người đã bỏ thuốc sẽ được thưởng thức sự tuyệt vời của các món ăn và hương thơm của các loài hoa.

8. Đúng. Nếu bạn đang mang thai, hút thuốc sẽ ảnh hưởng đến cả hai mẹ con. Bào thai sẽ không có đủ lượng oxy cần thiết và sẽ phát triển chậm hơn và khó khăn hơn nhiều. Rất nhiều trường hợp thai nhi chết lưu do bà mẹ hút thuốc trong quá trình mang thai.

9. Sai. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc giảm đi tương đương với số thời gian mà họ hút thuốc, thường là khoảng từ 6 đến 8 năm. Ở mọi lứa tuổi, tỷ lệ phần trăm số người chết trong số những người hút thuốc cao hơn so với những người không hút thuốc (tôi không phải là người đưa ra số liệu này mà đây là số liệu của Google the American Cancer Society). Có tin tốt lành là: Khi một người bỏ thuốc lá, trừ những tác hại không thể đảo ngược được đã gây ra cho cơ thể, cơ thể của người đó ngay tức khắc sẽ làm việc để làm sạch những nhân tố gây hại và thay

thể những tế bào đã bị phá hủy bằng những tế bào mới. Hai ngày sau đó, khả năng cảm nhận mùi vị được cải thiện. Hai năm sau, khả năng bị bệnh đau tim gần như trở lại trạng thái bình thường. Mười năm sau khi một người nghiện nặng bỏ thuốc, có thể có được tuổi thọ như người không hút thuốc.

10. Đúng. Hàng ngày khoảng 3000 thanh thiếu niên tập hút thuốc lần đầu tiên, và 1/3 người trong số họ sẽ chết sớm vì hút thuốc. Việc trẻ vị thành niên mua thuốc là bất hợp pháp, nhưng nhiều đứa trẻ và thanh thiếu niên vẫn tìm nhiều cách để tự hủy hoại mình, đó là làm việc cho các nhà máy thuốc lá. Cuối cùng vì mỗi năm có khoảng 1,5 triệu người bỏ thuốc và gần nửa triệu người chết vì hút thuốc lá, hai triệu khách hàng này thường xuyên phải được thay thế để các công ty thuốc lá có thể duy trì được các khoản “lợi nhuận sạch” của họ. Họ có thể làm gì? Nhắm vào giới trẻ – chính là những người như bạn. Bạn có thể làm gì? Kháng cự lại. Bạn phải đủ hiểu biết để chống lại sự cám dỗ bởi những quảng cáo, tiếp thị, hoặc những bộ phim làm như thể hút thuốc có vẻ quyến rũ, bởi bạn biết rằng hút thuốc gây ra những loại bệnh không quyến rũ chút nào. Đừng tin vào những lời nói dối.

11. Đúng. 82% người hút thuốc bắt đầu khi họ chưa đến 18 tuổi. Điều gì có thể bắt đầu khi từ một trò đùa trở thành một nhu cầu, một sự nghiện ngập.

12. Đúng. Tôi đoán tất cả chúng ta đều là những người học chậm.

13. Sai. Nếu như bạn hút thuốc thay cho ăn, cuối cùng rồi bạn cũng sẽ đói.

14. Sai. Mark Twain đã tuyên bố rằng bỏ thuốc là việc dễ dàng và nói ông đã “bỏ thuốc một trăm lần”. Bỏ thuốc không phải là việc dễ dàng. Nhưng hàng triệu người Mỹ đã làm được điều đó. Nhiều người bỏ bằng cách cắt đứt mọi nguồn thuốc,

nhieu người bỏ dần dần. Nếu bạn hút thuốc, giảm bớt số lượng mà bạn hút, không hút thuốc đến mầu cuối cùng, và nuốt khói ít đi hoặc không hít sâu vào họng. Đầu lọc, các loại thuốc có nồng độ nicotine thấp hoặc nồng độ nhựa thuốc thấp vẫn chứa những chất như fomandêhýt, hydrô xyanua, amoniac, chì. Bạn hút thuốc càng sớm và thời gian hút thuốc càng lâu thì càng khó bỏ. Nhưng nếu như bạn trải qua tuổi vị thành niên mà không hút thuốc, có thể bạn sẽ không bao giờ hút thuốc.

Đối với bạn từ khi thũng có vẻ như lạ lẫm. Và điều gì xảy ra nếu như số bệnh do hút thuốc chiếm tới gần 1/3 tổng số các loại bệnh ung thư, làm suy giảm khả năng sinh sản, và tăng gấp đôi nguy cơ bị đau tim? Bạn có thể có (hoặc bắt buộc phải có) một niềm tin đặc biệt vào sự bất tử của bản thân mình.

Nếu bạn không hút thuốc, bạn không nên tập hút. Việc hút thuốc dễ hơn nhiều so với việc bỏ thuốc bởi vì bạn bị phụ thuộc vào thói quen và chất nicotine. Làm thế nào để bạn nói không với thuốc lá? Bạn sẽ làm gì khi một cô gái nổi tiếng và một anh chàng đẹp trai mời hút thuốc? Bạn không cần phải nói: “Thật là kinh tởm! Không bao giờ!” mà bạn nên nói: “Không, tôi bị ho khi hút thuốc”, hoặc: “Tôi không thích mùi vị của thuốc lá” hoặc: “Tôi bị dị ứng”, hoặc “Tôi bị đau đầu khi hút thuốc”. Bạn không nên đồng ý với lời mời đó, và sẽ không còn ai làm phiền bạn.

Trong khi một số người hút thuốc vì vị trí công việc hoặc được những người cùng tuổi ủng hộ, thì cũng có những người cùng tuổi khác không ủng hộ. Những nghiên cứu chỉ ra rằng đa phần sinh viên thích gặp gỡ những người không hút thuốc hơn là những người hút.

Một số lời khuyên trong việc bỏ thuốc

Hàng triệu người Mỹ đều đã bỏ thuốc. Nếu họ bỏ được, thì bạn cũng có thể.

- Hãy vứt bỏ thuốc lá, bật lửa, bao diêm, gạt tàn của bạn (nếu như bạn đang trong giai đoạn giảm hút thuốc, hãy mua một loại thuốc mà bạn không thích).

- Hãy đọc những lời cảnh báo trên vỏ bao thuốc và trên các mẫu quảng cáo (những lời cảnh báo đó thường nói: Nếu bạn tiếp tục hút thuốc, bạn đang hủy hoại sức khỏe của mình).

- Hãy tự viết một danh sách những “lý do vì sao bạn phải bỏ thuốc”.

- Cố gắng kìm chế bản thân và kiên quyết không tỏ ra thèm muốn khi một người nào đó bật lửa hút thuốc trước mặt bạn. Cố gắng từ bỏ sự thèm muốn – không hút thuốc. Hoan hô! Bạn đã từ bỏ được một tật xấu ảnh hưởng đến sức khỏe, làm cho răng bạn bị vàng và người có mùi khó chịu.

- Nếu bạn hút thuốc để thư giãn, hãy bỏ thuốc khi đi nghỉ hoặc sau các kỳ thi.

- Hãy cố gắng bỏ thuốc vào ngày thứ năm, thứ ba của tháng mười một, là ngày không hút thuốc lá hàng năm của người Mỹ. Hoặc chọn một ngày bỏ thuốc lá của riêng bạn.

- Hãy rủ một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình cùng bỏ thuốc (hoặc từ bỏ bất kỳ thói quen xấu nào), hoặc đánh cược với ai đó 20 đô la rằng bạn sẽ không hút thuốc trong vòng hai tuần. Hãy tự động viên nhau (và nhắc nhở lẫn nhau vào những lúc khó khăn của việc bỏ thuốc).

- Bạn không nên suy nghĩ nhiều. Hai ngày đầu tiên là những ngày khó khăn nhất.

- Hãy thực hiện những ngày đầu tiên bỏ thuốc ở những nơi không được phép hút thuốc như: thư viện, rạp chiếu phim, các cửa hàng kinh doanh, xe buýt...

- Hãy tự nhủ là bạn có thể chiến thắng được những thói quen của mình. Hãy khẳng định điều đó.
- Tích trữ những loại kẹo không đường, kẹo bạc hà, các cây cần tây, cà rốt, nho, bông ngô, hoặc những đồ ăn ít calo. Một số người đã tăng cân sau khi bỏ thuốc.
- Hãy giữ một đồng xu hoặc một hạt gì đó trong túi để sử dụng khi tay bạn bồn chồn.
- Hãy thay đổi thói quen của bạn. Nếu như bạn có thói quen hút thuốc sau khi ăn trưa, hãy đứng dậy ngay sau khi ăn thay cho việc cứ ngồi nán lại.
- Hãy đi đánh răng khi bạn cảm thấy thèm thuốc.
- Nếu như hút thuốc làm cho bạn phấn chấn, hãy đi dạo và ngủ nhiều hơn vì thế bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi.
- Hãy tự thưởng cho mình bằng cách cắt đi khoản tiền mua thuốc. Và tự cho mình xa xỉ một chút. Hãy nghĩ đến những gì bạn muốn tương đương với những khoản tiền mà bạn bỏ ra để mua thuốc.
- 95% số người bỏ thuốc là tự bỏ. Một số người nghiện nặng đã thành công với các chương trình dành cho người bỏ thuốc hoặc kẹo nicotine, hoặc các miếng dán, vì vậy họ có thể giảm bớt việc hút thuốc mà không gặp phải nhiều khó khăn. Hãy gọi điện đến (800) LUNG USA hoặc vào trang web lungusa.org của Hiệp hội nghiên cứu về phổi của Mỹ (American Lung Association).
- Nếu bạn thất bại, đừng từ bỏ. Hãy coi đó là một lần thực tập. Rất nhiều người đã từ bỏ được thói quen sau 3 hoặc 4 lần.
- Bạn không nên từ bỏ để hút các loại thuốc không khói hoặc xì gà... Khi bạn đã bỏ thuốc, thì hãy bỏ tất cả các loại thuốc.

Sẽ như thế nào nếu bạn không hút thuốc?

Xin chúc mừng bạn. Thật không may là những người quen, ông chủ, bạn bè và những người ngồi chung xe (những người có thể thổi khói thuốc vào mặt bạn) đang không những chỉ làm cho quần áo và tóc của bạn có mùi hôi mà họ còn làm ảnh hưởng đến nhiều thứ khác. Họ đang làm cho bạn có nguy cơ mắc một loại bệnh không mong muốn. Những khói thuốc gián tiếp rất nguy hiểm tới sức khỏe của bạn, điều đó giải thích tại sao hiện nay có rất nhiều luật bảo vệ những người không hút thuốc (và điều đó giải thích tại sao hàng trăm người hút thuốc không được vào công sở ngay cả khi có bão tuyết và mưa giông ở bên ngoài). Những đứa trẻ có cha mẹ nghiện thuốc cũng sẽ dễ dàng hút thuốc và mắc các bệnh viêm phổi, viêm phế quản và các vấn đề liên quan đến phổi hơn so với những đứa trẻ khác. Thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc gián tiếp có thể làm bạn tăng gấp đôi nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Khói thuốc trong phòng kín hoặc thông gió kém sẽ là nguy hiểm nhất. Khi ngồi trong phòng tràn ngập khói thuốc, lượng cacbon monoxyt trong máu bạn sẽ tăng gấp đôi. Cha mẹ tôi cũng hút thuốc, vì vậy khi những người ngồi cạnh tôi hút thuốc, tôi không bao giờ là người phản đối hoặc xua tay. Một buổi tối mùa đông cách đây nhiều năm, thậm chí tôi đã đốt một số điều thuốc của anh John tôi vớ nhờ anh ấy dạy tôi cách thổi khói thuốc thành những vòng tròn. Nhưng kể từ khi tôi nhìn thấy những bức ảnh chụp các lá phổi bị bệnh của Hiệp hội nghiên cứu về phổi của Mỹ và Hiệp hội nghiên cứu các bệnh ung thư Mỹ, tôi không dám liều lĩnh hút thuốc nữa.

Mặc dù vậy, việc tôi vẫn lựa chọn không hút thuốc (và tôi hy vọng bạn cũng làm như thế) không cho phép chúng ta tỏ ra mất lịch sự hoặc ép buộc người khác không hút thuốc. Những người

hút thuốc và không hút thuốc đều có quyền của riêng mình. Vậy bạn phải làm gì? Hãy rời khỏi căn phòng có khói thuốc. Hãy lịch sự khi yêu cầu người khác không hút thuốc. Và hãy nói với những người trong gia đình bạn và bạn bè của bạn rằng trong căn phòng của bạn (hoặc xe hơi của bạn) nghiêm cấm việc hút thuốc.

Hãy suy nghĩ về việc uống rượu

Một chiếc áo sơ mi có dòng chữ “Tôi chẳng gặp rắc rối gì khi uống rượu. Tôi uống rượu, tôi say và tôi ngã. Không vấn đề gì hết”.

Điều đó có buồn cười không? Hoặc có khó hiểu không.

Những người chưa đủ 21 tuổi không được phép uống rượu ở những nơi công cộng. Có thể bạn đã nhìn thấy những bạn cùng lớp gục xuống khi uống 4 đến 5 cốc rượu trong một cuộc nhậu và vẫn chưa biết khi nào là đủ.

Bạn chưa biết những gì về rượu?

1. Trong thời gian bao lâu gan có thể chuyển hóa và tổng ra hết 12 aoxơ bia?

- a. Dưới 20 phút.
- b. Khoảng 40 phút.
- c. Trên 60 phút.

2. Tỷ lệ % sinh viên Mỹ không uống rượu bia là bao nhiêu?

- a. Khoảng 20%.
- b. Khoảng 30%.
- c. Khoảng 50%.

3. Tỷ lệ % các vụ giết người liên quan đến rượu ở Mỹ là bao nhiêu?

- a. Khoảng 15%.

- b. Khoảng 30%.
 - c. Khoảng 50%.
4. Một lon bia có chứa bao nhiêu lượng calo?
- a. 200.
 - b. 150.
 - c. 100.
5. Nếu bạn uống quá nhiều, cách nào là tốt nhất để tỉnh táo trở lại?
- a. Ngủ.
 - b. Uống cà phê đen.
 - c. Tắm nước lạnh.
6. Nếu như bạn uống quá nhiều và khi tỉnh dậy bạn vẫn còn cảm thấy khó chịu, bạn có thể làm gì?
- a. Uống một ngụm rượu nhỏ - lấy độc trị độc!
 - b. Uống ba cốc cà phê.
 - c. Đợi cho nó qua đi và uống một viên aspirin.
7. Đúng hay sai: Mức độ say rượu của bạn chỉ tùy thuộc vào lượng rượu mà bạn đã uống.
8. Đúng hay sai: Nghiện rượu là vấn đề số một ở nước Mỹ.
9. Đúng hay sai: Sẽ là phạm pháp nếu một người không phải là cha mẹ hoặc người bảo vệ cung cấp rượu cho người chưa đến 21 tuổi.
10. Đúng hay sai: Uống rượu ở mức độ bình thường cũng nguy hiểm cho sức khỏe như uống nhiều rượu.
11. Đúng hay sai: Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú uống rượu thì không có gì nguy hiểm.

12. Đúng hay sai: Nếu như bạn đang uống đồ uống có nồng độ cao hơn, thì dù bạn có uống bao nhiêu bia đi chăng nữa bạn cũng không thể say như bình thường bạn chỉ uống bia không.

13. Đúng hay sai: Trung bình mỗi ngày có 4 sinh viên đại học chết vì tai nạn có liên quan đến rượu.

14. Đúng hay sai: Rượu là nguyên nhân dẫn đến 9/10 vụ hiếp dâm ở các trường đại học.

15. Đúng hay sai: Bạn có thể biết được bao nhiêu từ đồng nghĩa với rượu?

Và câu trả lời là:

1.c. Gan cần 60 phút để chuyển hóa một lon bia, một ly rượu hoặc một ngụm rượu vodka. Nếu mỗi tiếng bạn uống nhiều hơn một lon bia, bạn sẽ nhanh chóng rơi vào tình trạng say rượu. Tuổi tác, cân nặng, giới tính cũng ảnh hưởng đến khả năng chịu đựng. Đối với hầu hết các cô gái, chỉ một chút thôi cũng đủ để dẫn đến những kết cục khó lường. Một số người lớn cần thận khi uống rượu, sau mỗi ly rượu họ uống một cốc nước, và điều đó được thực hiện trong suốt buổi tối.

2.a. Ở các trường đại học, sinh viên hút thuốc lá nhiều hơn và uống rượu ít hơn cách đây nhiều thập kỷ, và cứ 5 sinh viên thì có một người không uống rượu. Nhưng khoảng 23% thường xuyên uống rượu đến độ say xỉn. Và các cuộc nhậu và sự say xỉn của họ có thể dẫn tới sự âm ỉ, gây rối, phá hoại tài sản công, xâm hại tình dục, và các vụ giết người. Trên 10 triệu người Mỹ nghiện rượu; đối với nhiều người, nghiện rượu bắt đầu từ khi họ thường xuyên tham gia vào các bữa tiệc từ thời còn là sinh viên.

3.c. Hơn một nửa số vụ giết người ở Mỹ có nguyên nhân từ rượu. Khoảng 1/3 số vụ tai nạn giao thông dẫn đến thương tích là do rượu, cũng do uống rượu hơn 1/3 số người ngã chết, chết đuối, và số người chết vì hỏa hoạn.

4.b. Phần lớn đồ uống có cồn có chứa calo nhưng không có các chất dinh dưỡng. Các đồ uống dưới dạng rượu rum pha đường (ví dụ: Planter's Punch) hoặc các loại đồ uống đặc có rượu mùi (ví dụ: Sombreros) có nhiều calo hơn so với spritzer (đồ uống pha soda với rượu trắng) hoặc bia nhẹ. Ngoài ra, nếu bạn vào nơi ồn ào, bạn không thể không ăn những món khoai tây rán và đồ ăn hỗn hợp khác.

5.a. Bạn sẽ như thế nào nếu bạn say rượu mà lại tắm nước lạnh và uống cà phê? Bạn sẽ ướt sũng và không thể ngủ được. Không khí trong lành cũng không phải là phương thuốc hữu hiệu để giải rượu. Thời gian chính là phương thuốc hữu hiệu. Sự hủy hoại của rượu có thể rất nguy hiểm nếu như một người nào đó uống quá nhiều rượu, người đó nên đi dạo trước khi đi ngủ. Nếu một người nào đó bất tỉnh và không thể tỉnh dậy, hãy gọi người lớn hoặc gọi cấp cứu. Hãy để người đó nằm nghiêng, chứ không phải nằm ngửa (trong trường hợp người đó nôn). Đừng nên lo lắng về việc người đó gặp rắc rối, hãy lo lắng về việc cứu sống người đó.

6.c. Chắc chắn không có gì làm giảm đi được sự mệt mỏi. Nếu như sáng hôm sau bạn tỉnh dậy mà vẫn còn mệt mỏi, nên uống nhiều nước trắng và nước hoa quả vì cơ thể bạn đang rất hao nước và uống một hay hai viên aspirin (có thể đã tốt hơn nếu bạn làm như vậy, giữa các lần nấc, trước khi đi ngủ). Hãy ăn thứ gì đó có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như chuối. Để thúc đẩy nhanh sự chuyển hóa và giúp gan thải ra các chất độc mà bạn đã uống vào, bạn nên tắm nước lạnh và đi bộ với cường độ lớn (trừ khi bạn đau đầu). Hoặc chớp mắt một chút. Rượu thường ngăn cản giai đoạn ngủ (chuyển động nhanh của mắt) mơ màng, vì vậy nếu bạn đi ngủ khi say rượu, khi tỉnh dậy bạn sẽ rất mệt.

Vào bữa tiệc sắp tới, thay vì cả đêm uống rượu đến mức say khướt và phục hồi lại ngày hôm sau, bạn không nên uống rượu,

chỉ nên nhấp một chút ít hoặc uống nước soda. Nếu một người nào đó ép rượu bạn, hãy nói: “Không, cảm ơn” và tự hỏi tại sao họ lại quan tâm nếu như bạn uống rượu.

Uống quá nhiều bia có thể dẫn đến tình trạng mệt mỏi, nhưng nó cũng có thể tồi tệ như vậy nếu bạn uống quá nhiều rượu rum, rượu mạnh, rượu uytki ngô, rượu vang đỏ hoặc uống lẫn lộn nhiều loại rượu. Rượu càng mạnh thì hậu quả càng nặng. Một số người vẫn còn mệt mỏi sau khi hầu như không uống gì. Một số người khác uống nhưng không để lại hậu quả gì.

7. Sai. Mức độ say rượu của bạn phụ thuộc vào lượng rượu mà bạn đã uống, cũng như trọng lượng của bạn, số lượng rượu và mức độ thường xuyên mà bạn có thể sẽ uống, tốc độ uống, trước khi uống bạn đã ăn hay chưa, chất hóa học trong cơ thể bạn, tâm trạng, nơi bạn uống rượu và cuối cùng là do bạn thích say hay tỉnh. Nếu như một cô gái nhỏ nhắn, đang trong thời kỳ kinh nguyệt, chưa ăn gì và không thường xuyên uống rượu, uống từ từ một cốc bia ở một bữa tiệc trong một thành phố có độ cao rất lớn so với mặt nước biển, nó sẽ ảnh hưởng tới đầu cô ta nhanh hơn rất nhiều so với mức độ ảnh hưởng của cùng loại bia đó đối với một người đàn ông uống bia hàng ngày vào bữa tối. Những gì bạn uống cũng có sự khác biệt. Rượu nguyên chất được hấp thụ vào trong máu và làm cho người uống nhanh say hơn so với rượu đã được pha.

8. Đúng. Rượu cũng là một loại chất gây nghiện. Cha mẹ của những người nghiện rượu thờ dài và nói “Ít nhất nó cũng không dính vào ma túy”, như thế là họ đang tự lừa dối mình. Sưu tầm những mẫu quảng cáo rượu mạnh đã hoàn toàn cũ là một chuyện, uống liên tục loại rượu này lại là chuyện khác.

9. Đúng. Nếu cha mẹ bạn đưa các đồ uống có cồn ra mời bạn của bạn, như vậy là cha mẹ bạn đã vi phạm pháp luật và phải chịu trách nhiệm cho những tổn hại và thương tật mà các bạn của bạn gây ra khi say rượu.

10. Sai. Những người lớn uống một hoặc hai cốc rượu một buổi tối và không bị say có thể không gặp phải những nguy hiểm về tim, gan, và những vấn đề về bộ máy tiêu hóa. Một số nghiên cứu cho thấy, đối với người lớn uống rượu vừa phải có thể có lợi cho sức khỏe. Một ly rượu vào bữa tối có thể làm giảm căng thẳng và nguy cơ đau tim. Nhưng sử dụng các loại rượu lẫn với những chất gây nghiện khác (hợp pháp hoặc không hợp pháp) có thể rất nguy hiểm, và uống rượu nhiều cũng vậy.

Nếu bạn không uống rượu, bạn sẽ biết mình đang có khoảng thời gian tốt đẹp và ngày tiếp bạn sẽ nhớ lại khoảng thời gian đó. Như Gertrude Stein đã nói: “Sẽ tuyệt vời hơn rất nhiều khi bạn tỉnh táo, chính xác và tập trung”.

11. Sai. Rượu là nguyên nhân số một gây ra các tai biến khi mang thai liên quan đến các chất gây nghiện ở nước Mỹ. Nói về sự đáng trách: Khi một người mẹ đang mang thai hoặc đang cho con bú mà uống rượu, bào thai hoặc đứa trẻ của người đó cũng có rượu trong cơ thể. Những phụ nữ uống nhiều rượu khi mang thai, đặc biệt trong ba tháng đầu tiên, sẽ làm tăng khả năng có những đứa trẻ không bình thường, còi cọc hoặc những vấn đề về tâm thần và cảm xúc bởi vì bào thai không thể chuyển hóa rượu một cách hiệu quả. Bảng lưu ý ở nhiều quán bar và cửa hàng rượu cũng nói rõ: Uống các đồ uống có cồn khi mang thai có thể gây ra những biến chứng đối với thai nhi. Một số chuyên gia tin rằng khi người mẹ đang trong thời kỳ cho con bú, có thể được phép thỉnh thoảng uống bia, nhưng không bao giờ được uống nhiều.

12. Sai. Rượu là rượu. Đúng vậy, chỉ một chút thôi cũng là rượu, rượu whisky thường có nồng độ cao hơn bia rất nhiều; bia, rượu vang, rượu vang ướp lạnh, và rượu whisky đều có cồn. Chỉ uống một chút thôi là bạn đã chệnh choáng. Phần lớn các cô gái

đều không biết rằng một lon bia 12 aoxơ có độ cồn tương đương một ngụm rượu vodka hoặc whisky. Và nhiều người quên rằng nếu như họ uống rượu, họ sẽ không thể suy nghĩ minh mẫn cũng như giao tiếp một cách bình thường (quan hệ tình dục trong khi say rượu có thể sẽ rất nguy hiểm).

13. Có thể bi thảm nhưng đúng. Gần 1500 sinh viên chết mỗi năm do tai nạn xe hơi và các loại tai nạn khác liên quan đến rượu.

14. Đúng. Trong số 90% các vụ cưỡng dâm trong trường đại học, đàn ông, phụ nữ, hoặc cả hai đều uống rượu. 60% sinh viên nữ mắc phải một loại bệnh lây qua đường tình dục bị truyền bệnh khi họ đang say. Nếu bạn quan hệ tình dục không an toàn khi say rượu, khi tỉnh lại bạn sẽ hối hận là mình không nên làm như vậy. Phải hết sức cẩn thận khi tham gia một bữa tiệc lớn ở trường hoặc một câu lạc bộ khiêu vũ mà ở đó bạn không quen biết nhiều. Có thể xảy ra trường hợp xấu nhất là một gã trai xấu xa có thể bỏ một viên thuốc gây nghiện vào cốc sôđa hoặc đồ uống của một cô gái, bằng cách đó sẽ xảy ra một vụ hiếp dâm có tính toán trước. Tất nhiên, điều đó là phạm tội và người đàn ông có thể sẽ bị đi tù vì chuyện đó (điều này có hiếm không? Có. Điều này đã xảy ra chưa? Xảy ra rồi).

15. Tôi không chắc chắn có nên đưa ra hoặc không đưa ra những quan điểm về vấn đề này, nhưng nếu bạn nghiện rượu, say rượu, không được tôn trọng, đi lại không vững vàng, hay quấy rối, bị phê bình, hoặc lại say rượu... là bạn uống rượu quá nhiều. Chỉ vì một quán bar có một giá đặc biệt hoặc một tối dành cho phụ nữ không có nghĩa là bạn nên uống cho đến khi quay cuồng.

Nhiều người không uống rượu. Họ không thích mùi vị của rượu, cảm giác mờ ảo và mệt mỏi. Họ đang chữa bệnh, đang mang thai hoặc đang trong quá trình rèn luyện. Họ không phải là

người chịu tác động của những ảnh hưởng xấu từ rượu: một vụ tai nạn xe hơi, một người cha bạo ngược, một bà mẹ cầu thả, một người bạn say rượu và bị lợi dụng. Hoặc họ đơn giản là không muốn.

Điều đó thật tốt và khôn ngoan.

Thật khó có thể chống lại sự ép buộc của bạn bè, nhưng nếu không muốn uống thì bạn không nên uống. Mặc dù vậy một số người sẽ chế giễu bạn vì phản đối uống rượu và một số khác sẽ ngưỡng mộ tính cách mạnh mẽ của bạn. Không có ích lợi gì trong việc vi phạm pháp luật, hủy hoại cơ thể và đầu óc bạn. Nếu bạn được mời bia trong một bữa tiệc, hãy nói không, cảm ơn. Bạn không phải giải thích với bất kỳ ai.

Nếu bạn lựa chọn uống rượu, bạn không nên thiếu hiểu biết về nó. Hãy nhắm nháp và ăn uống hơn là uống khi mà dạ dày còn trống tuếch. Hãy biết giới hạn của mình và dừng lại ở đó. Không bao giờ lái xe khi đã uống rượu và không nên dùng chung rượu với các chất ma túy khác. Chẳng hạn, nếu như bạn uống thuốc cảm lạnh hoặc thuốc chống phản ứng với rượu, bạn đang kết hợp hai loại thuốc giảm đau, điều đó rất nguy hiểm. Nếu như bạn đang sử dụng thuốc kháng sinh mà lại uống rượu thì thuốc kháng sinh có thể sẽ không có tác dụng. Nếu như bạn sử dụng một loại thuốc an thần bị cấm sử dụng khi đã uống rượu say, bạn có thể lịm dần đi và không bao giờ thức trở lại.

Rượu là một loại thuốc giảm đau chứ không phải là một chất kích thích. Uống rượu có thể làm cho bạn hưng phấn và nói nhiều, nhưng đó là bởi vì rượu là giảm đi khả năng phán đoán và kiểm chế của con người. Nó cũng làm giảm đi khả năng của cơ thể. Shakespeare đã diễn giải nghịch lý này trong tác phẩm Macbeth (hồi II, III): “Thưa ngài sự phóng dăng đôi khi khiêu khích và làm mất đi cảm hứng: nó tạo ra sự khát khao nhưng nó lại làm biến mất sự thể hiện”.

Khi bị ảnh hưởng của rượu, nhiều cô gái đã chấp nhận quan hệ tình dục khi họ không có ý như vậy, và một số chàng trai nghe thấy từ “đồng ý” khi nó chưa được nói ra.

Uống nhiều rượu làm cho não hoạt động chậm chạp, nói năng không rõ ràng và mất đi khả năng sắp xếp ngôn ngữ. Uống rượu quá nhiều và quá nhanh có thể dẫn đến tình trạng hôn mê hoặc tử vong. Điều đó giải thích tại sao quan điểm hãy uống cho tới khi say và chưa về khi chưa nôn là điều rất dại dột. Khoảng 1000 người Mỹ chết mỗi năm vì uống rượu quá nhiều.

Điều đó có vẻ kinh hoàng? Trong khi bạn chỉ cần vài tuần để nghiện thuốc phiện hoặc thuốc an thần thì nghiện rượu phải mất thời gian lâu hơn. Tất nhiên, nhiều bạn trẻ trở thành những kẻ uống rượu hay gây rối mặc dù trong người không có rượu. Nếu như bạn thường xuyên uống rượu đến say, nôn ra sau khi uống, hôn một gã đàn ông khi bạn không có ý định, hoặc tạo ra sự chú ý của mọi người một cách lỗ lã khi say, hãy cẩn thận! Hãy cố gắng kiểm soát thói quen trước khi nó chi phối bạn.

Những tác hại của rượu

Đối với nhiều người, rượu là một chất độc, là sự bắt buộc và là một cơn ác mộng.

Bạn có thể biết một số người nghiện rượu: Cứ mười người uống rượu thì có một người nghiện rượu. Chưa đến 5% số người nghiện rượu là những người vô công rồi nghề hoặc là những người lang thang; hầu hết đều là những người lao động bình thường. Khoảng 50% có bố hoặc mẹ nghiện rượu và khoảng 1/3 số người nghiện rượu là phụ nữ. Những người nghiện rượu đều không phải là những người còn trẻ. Một số người nghiện rượu thì thường xuyên uống rượu, một số thì chè chén lu bù. Hầu hết đều chịu ảnh hưởng của các hội chứng suy nhược, suy giảm chức năng khi không được uống rượu.

Rượu chính là bệnh tật. Những người nghiện rượu thường không kiểm soát được mức độ uống rượu của mình, và họ vẫn uống thậm chí khi biết điều đó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, nghề nghiệp, học tập, tình hình tài chính và cuộc sống riêng tư của họ. Những người uống rượu chỉ làm ảnh hưởng đến bản thân họ? Không. Họ còn làm ảnh hưởng đến gia đình và đồng nghiệp, và nếu họ lái xe khi say rượu thì có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của nhiều người.

Chứng nghiện rượu là một loại bệnh ngày càng tiến triển nặng hơn, nhưng nó có thể điều trị được. Việc phục hồi thường gắn liền với việc phải bỏ rượu vĩnh viễn. Hàng ngàn người nghiện rượu được giúp đỡ thông qua Tổ chức những người nghiện rượu giấu tên (AA) sẽ bỏ được rượu một ngày nào đó. Nhiều gia đình và bạn bè của những người nghiện rượu đã tìm được động lực và giải pháp thông qua sự giúp đỡ của tổ chức Al-Anon và Alateen.

Tổ chức AA bắt đầu hoạt động ở Ohio. Hiện nay các chi nhánh của tổ chức này phát triển ra khắp thế giới. Tại các cuộc họp của AA, mọi thành viên đều cam kết giữ cho mình và giúp đỡ người khác có được sự tỉnh táo. Họ kể cho nhau nghe những câu chuyện và sự đấu tranh bỏ rượu của bản thân. Yêu cầu duy nhất để trở thành thành viên của AA là phải có mong muốn bỏ rượu. Các cuộc họp đều không phải đóng tiền, nhưng tổ chức cũng nhận sự hào tâm đóng góp của mọi người. Các thành viên không nghĩ về việc không bao giờ có khả năng uống rượu trở lại. Họ nghĩ: "Ngày hôm nay tôi sẽ không uống rượu. Một ngày nào đó tôi sẽ uống rượu".

AA không hợp tác với bất kỳ tôn giáo nào, nhưng lại có một câu cầu nguyện như sau:

*Chúa cho ta sự thanh thản để chấp nhận
những điều mà ta không thể thay đổi,*

*lòng can đảm để thay đổi những điều mà ta có thể,
và sự sáng suốt để phân biệt được sự khác nhau.*

Dưới đây là một bài trắc nghiệm nhanh. Hãy trả lời các câu hỏi dưới đây: *có, không hoặc thỉnh thoảng.*

- a. Có phải kết quả học tập sụt giảm vì bạn uống rượu?
- b. Bạn có trốn học để đi uống rượu?
- c. Bạn có nói dối về lượng rượu bạn đã uống?
- d. Bạn có hay quên hoặc bị hoa mắt vì uống rượu?
- e. Có phải bạn uống rượu để trốn tránh điều gì đó?
- f. Bạn có uống rượu vào buổi sáng?
- g. Bạn có cần một cốc rượu để lấy lại sự tự tin?
- h. Bạn có say rượu ngoài ý muốn?
- i. Bạn có nghĩ đến việc uống nhiều rượu?
- j. Bạn có uống rượu một cách bí mật, giấu rượu hoặc vỏ chai?
- k. Bạn có uống rượu một mình?
- l. Bạn có uống rượu thay cho ăn?
- m. Bạn có tu rượu ừng ực?
- n. Bạn có uống rượu cho đến khi bất tỉnh?
- o. Bạn có uống rượu khi giận giữ hoặc căng thẳng?
- p. Bạn có gặp rắc rối khi uống rượu?
- q. Bạn có ngưỡng mộ những người bạn uống nhiều rượu?
- r. Việc uống rượu của bạn có ảnh hưởng đến bản thân, bạn bè và việc học tập ở trường?
- s. Việc uống rượu có làm giảm tham vọng của bạn?
- t. Bạn có bao giờ thử bỏ rượu hoặc giảm uống rượu nhưng thất bại?

- u. Bạn có khoe khoang về việc uống rượu của mình?
- v. Bạn có che giấu nếu như một người nào đó đề cập đến việc uống rượu của bạn?
- w. Bạn có sử dụng rượu làm thuốc - uống rượu khi bị sức ép hoặc trong thời kỳ tiền kinh nguyệt?
- x. Nếu như cha mẹ bạn biết bạn uống bao nhiêu rượu, họ có lo lắng không?
- y. Nếu như bạn có một người con gái uống rượu nhiều như bạn, bạn có lo lắng không?

Tính tổng cộng những câu trả lời *có và thỉnh thoảng*, nếu như bạn có nhiều hơn 3 câu trả lời như vậy, hãy coi đó là một lời cảnh báo. Bạn hãy thử kiêng rượu một tuần. Bạn không thể làm được điều đó? Hãy vào trang web alcoholics-anonymous.org, hoặc gọi điện đến AA theo số máy (212) 870 3400.

Hoặc gọi điện đến đường dây nóng của tổ chức Alcohol/Drug Abuse Referral (800) ACOHOL, hoặc (800) 662 HELP.

Nếu bạn nghĩ bây giờ khó bỏ rượu, thì hãy nghĩ sẽ khó khăn hơn gấp nhiều lần nếu sau này bạn muốn bỏ. F.Scott Fitzgerald đã viết: “Cốc thứ nhất là người uống rượu, cốc thứ hai là rượu uống rượu, cốc thứ ba là rượu uống người”. Nhiều người nói bạn có thể kiểm soát được thói quen uống rượu, nhưng bạn không bao giờ bỏ được nó. Vì vậy trước hết đừng bao giờ để bản thân mình phụ thuộc vào rượu.

Điều gì sẽ xảy ra nếu như người uống rượu không phải là bạn? Điều gì sẽ xảy ra nếu một thành viên trong gia đình bạn hoặc bạn bè của bạn nghiện rượu? Hãy gọi đến (888) 4 ALANON hoặc vào trang web al-anon.alateen.org để biết thêm thông tin và được hỗ trợ. Sau đó hãy suy nghĩ đến việc nói chuyện trực tiếp với người nghiện rượu - với sự cảm thông chứ không phải những lời chỉ trích buộc tội. Hãy nói: “Tôi đã thấy

bạn uống rượu rất nhiều và tôi thực sự quan tâm tới bạn, vì vậy điều đó làm tôi rất lo lắng”. Một số gia đình thì tập hợp nhau lại để đương đầu với một thành viên - một cuộc họp rất lạ với một chương trình khá cụ thể. Thông điệp đưa ra là: “Chúng tôi rất yêu quý chị (anh), vì vậy chúng tôi không muốn thấy chị (anh) làm hỏng cuộc đời mình vì rượu. Hãy nhận sự giúp đỡ”. Phản ứng đầu tiên của người nghiện rượu có thể là tức giận hoặc không chấp nhận, nhưng có nhiều người đã bỏ được rượu và cảm thấy rất biết ơn.

Lái xe khi say rượu

Nếu như bạn đã từng ngồi trong một chiếc xe ô tô mà người lái xe say rượu, bạn thật may mắn khi vẫn còn ở sống sót. Hơn 15.000 người Mỹ chết mỗi năm vì lái xe khi say rượu. Một số người say thì ngủ gật trên vô lăng và nói “lời chào” với một gốc cây. Nhiều người hoàn toàn tỉnh táo khi lái xe nhưng lại bị những kẻ khác say rượu đâm vào. Cảnh sát và các nhân viên điều tra không vui về gì khi phải thông báo với các bậc cha mẹ rằng con cái họ đã chết, nhưng lúc nào họ cũng phải làm việc đó. Các vụ đâm xe là nguyên nhân chủ yếu gây ra tử vong ở độ tuổi từ 16 đến 25 và hàng triệu người bị thương hàng năm. Gần một nửa số vụ chết do tai nạn liên quan đến rượu. Một nửa số vụ thường xảy ra vào ban đêm. Nhiều vụ xảy ra vào đêm giao thừa, các ngày tết và các ngày nghỉ khác.

Tôi biết những người chết trẻ bởi vì họ lái xe khi đã uống rượu: anh trai của một bé gái mà tôi đã nhận trông; con gái của một người bạn viết văn. Thật buồn khi đến gặp bà mẹ của một người bạn cùng lớp ở cửa hàng tạp phẩm nhìn đôi mắt ướt đầm của bà và lí nhí nói lời chia buồn về cái chết của con bà. Thật buồn khi nghe một người bạn đã lớn tuổi nói với bạn, giọng run run xúc động, rằng cô ấy không thể nào còn được nghe nổi tiếng cười của con gái mình.

Độ tuổi được phép uống rượu là 21. Nhưng nhiều thanh thiếu niên chưa đến tuổi cho phép đã uống rượu, rồi say và lạng lách khi lái xe trên đường về nhà. Và một số người đã không thể làm được điều đó.

Nếu cảnh sát bắt được bạn lái xe khi đã uống rượu, bạn có thể bị yêu cầu nhắm mắt lại và đưa tay lên sờ mũi, đọc bảng chữ cái, đi trên một đường thẳng bằng gót chân rồi bằng mũi chân, đứng bằng một chân, nhặt một đồng tiền xu, hoặc thực hiện các hành động khác theo yêu cầu giống như hành động của những người không kiểm soát được hành vi - Nếu bạn tỉnh táo, bạn cũng có thể bị kiểm tra bằng máy đo nồng độ rượu trong hơi thở. Nếu bạn bị bắt vì lái xe khi đã uống rượu (DUI) hoặc lái xe trong khi say rượu (DWI), bạn sẽ bị phạt hàng trăm đô la và đóng bảo hiểm cao hơn. Nếu bạn gây ra tai nạn, bạn có thể bị tịch thu bằng lái xe - hoặc mất mạng.

Sau khi đã uống một hoặc hai cốc rượu, khả năng lái xe an toàn sẽ thấp đi. Nếu bạn đã uống bốn hoặc năm cốc rượu, về phương diện pháp lý bạn có thể bị coi là say rượu. Nếu bạn lái xe, nguy cơ xảy ra tai nạn sẽ tăng lên gấp bốn lần.

Nếu bạn uống say ở một bữa tiệc, bạn không nên lái xe về nhà. Hãy nhờ một người bạn lái xe đưa về hoặc gọi điện cho anh, chị, hoặc cha mẹ đến đón hoặc đi taxi (hãy nhớ luôn mang đủ tiền để tự đi về nhà). Nếu bạn trai của bạn có xe nhưng lại uống say, cả hai người không nên liều mạng. Hãy từ chối, không để anh ấy lái xe. Bạn hãy nói một cách lãnh đạm: "Bạn sẽ lái". Bạn không nên nói: "Anh quá say rồi không thể lái xe được", bởi vì anh ta có thể sẽ không đồng ý và phản ứng lại. Bạn không nên lo lắng về việc làm cho anh ta bực mình khi anh ta sắp đưa bạn vào nguy hiểm. Hãy lấy chìa khóa của anh ta và nhờ ai đó lái xe. Tôi biết điều này là rất khó, nhưng không bao giờ để một người say rượu lái xe.

Một số nhóm bạn có quy định: Khi họ đi dự tiệc, một thành viên của nhóm được chỉ định lái xe và người đó phải tỉnh táo. Đến bữa tiệc tiếp theo, họ lại thay đổi đến lượt người khác. Một số trường học cũng có các quy định. Nhiều người có số điện thoại mà bạn có thể gọi nếu bạn cần được đưa về nhà. Và một số bạn thì thuê xe tải, taxi hoặc xe hơi sang trọng để đưa họ đến quán bar và tới các buổi khiêu vũ. Trường học của bạn cũng có thể có một tổ chức như tổ chức "Sinh viên không lái xe khi say rượu".

Chào cô Carol!

Chào cô Carol!

Khoảng một tháng trước đây, cháu nhìn thấy mẹ cháu lần đầu tiên hút thuốc. Cách đây một tuần, bà lại làm thế một lần nữa. Cháu hỏi mẹ "tại sao mẹ lại hút thuốc?" thì được trả lời rằng: "Sẽ chẳng có hại gì khi mỗi lần chỉ hút một điếu như mẹ. Mẹ hút khi cảm thấy căng thẳng". Ba ngày trước đây, mẹ về nhà sau buổi làm và hút thuốc. Cháu hỏi rằng có phải mẹ bị căng thẳng hay không thì được trả lời: "Không". Thậm chí mẹ còn bảo cháu đừng nói chuyện này cho họ hàng biết. Và mẹ vẫn cứ nuốt khói thuốc. Cháu có nói với mẹ rằng không nên hút và nói rõ nguyên nhân. Mẹ trả lời: "Mẹ không quan tâm. Mẹ già rồi". Cuốn sách của cô dạy cháu rất nhiều điều và cháu thật sự muốn mẹ cháu bỏ thuốc. Thậm chí, cháu đang cố gắng giảm thiểu số lần cháu hút thuốc, cháu mới 13 tuổi.

Bọn trẻ trước đây thường lên bố mẹ hút trộm thuốc lá. Còn bây giờ bố mẹ lại hút thuốc khi con cái của họ quay mặt đi. Nỗi lo lắng của cháu rất đáng quan tâm, nhưng cháu có thể nói với

mẹ rằng cháu đang cảm nhận thế nào, rằng cháu yêu mẹ và mong muốn mẹ sống khoẻ mạnh. Cháu cũng có thể nói rằng mẹ đang tạo ra một tấm gương xấu hoặc cháu sẽ tặng mẹ một phần thưởng nếu mẹ bỏ thuốc - mẹ sẽ nhận được mỗi ngày một ngôi sao vàng và khi mẹ nhận được 5 ngôi sao, cháu sẽ giúp mẹ làm việc nhà, nấu cho mẹ bữa tối hoặc mua cho mẹ một cuốn sách bìa da chẳng hạn. Nhưng sự thật là cháu không thể làm mẹ ngừng hút thuốc. Chỉ mẹ cháu mới có thể làm được điều đó. Và cháu nữa, hãy cố đủ hiểu biết để tránh xa thuốc lá trước khi cháu có thói quen xấu đó.

Chào cô Carol!

Bạn của cháu hút thuốc trước mặt cháu. Cháu nên nói như thế nào với cô ấy rằng cháu không thích điều đó.

Nói: "Tôi quý bạn nhưng tôi ghét thuốc lá. Làm ơn đừng hút thuốc trước mặt tôi -- mùi thuốc lá khiến tôi thực sự khó chịu". Vài điều tương tự như vậy? Những người bạn tốt cần nói thẳng với nhau.

Chào cô Carol!

Bạn đem cháu ngủ cùng một cô bạn gái rất nổi tiếng. Bạn ấy mới 11 tuổi. Khi cháu ở đó, bạn ấy đóng cửa phòng lại, lấy thuốc lá ra và nói: "Bạn có phiền không nếu tớ hút thuốc". Cháu nói không, nhưng cháu không muốn bởi vì nó làm cháu bị ho. Bạn ấy nói rằng bạn ấy đã hút thuốc từ khi mới học lớp hai. Cháu không hiểu tại sao bạn ấy lại đầu độc cơ thể mình như vậy. Ở trường, bạn ấy đạt thứ hạng cao và rất được ngưỡng mộ. Cháu không muốn thuyết giáo bạn ấy nhưng thật khó kìm nén cảm xúc của mình. Có lẽ bạn ấy đang nổi loạn và

cuộc nổi loạn này có thể trở thành một thói quen nguy hiểm. Cô hãy viết cho cháu sớm nhé bởi vì cháu không muốn cô ta rơi vào nghiện ngập và chết vì ung thư.

Thật là tuyệt nếu cháu đang sống tránh xa khỏi khói thuốc, nhưng cháu không thể ra lệnh cho các hành động của người bạn được. Cháu có thể đưa cho bạn ấy làm bài trắc nghiệm về thuốc lá của cô. Cháu có thể yêu cầu bạn ấy không châm thuốc trước mặt cháu. Và cháu cần tạo được áp lực đối với người bạn đó bằng chính lòng chân thật, ngay thẳng và khéo léo của mình.

Chương IX

TRẮC NGHIỆM

Bạn là người hoàn hảo?

Chúng ta biết có những người sẵn sàng cời áo tặng người khác, nhưng một số người khác thì lại không bao giờ quan tâm đến ai. Còn bạn thế nào? Sau mỗi câu hỏi, hãy khoanh tròn câu trả lời mô tả chính xác nhất về bạn. Sau đó tra phần kết quả.

1. Bạn trông trẻ từ 9.30 sáng tới 2.30 chiều. Mẹ đưa trẻ trở về, lấy ví ra và nói: "Xem nào, cô sẽ trả tiền công cho cháu 4 tiếng". Bạn:

a. Đề ý một cách lịch sự rằng cô ấy chắc chắn phải trả cho bạn tiền công 5 tiếng.

b. Nhận tiền công 4 tiếng vì bạn không thích làm cô ấy phật ý và bạn muốn cô ta sẽ lại thuê bạn.

c. Nói với cô ấy bạn sẽ không bị lừa gạt số tiền mà bạn kiếm được.

d. Nói: "Hmm, 9.30 tới 10.30, 11.30, 12.30, 1.30, 2.30" bằng giọng ngập ngừng.

2. Bạn rất không thích buổi gặp gỡ này, nhưng anh ta đã đưa bạn đi ăn tối trong một nhà hàng sang trọng. Trên đường trở về nhà, anh ta lái xe đến một con đường thôn dã, tối tăm, đỗ ở lề đường và quay lại hôn bạn. Bạn:

a. Nói một tràng dài sau mỗi lần anh ta ngả người về phía bạn.

b. Đẩy anh ta ra và yêu cầu anh ta lái xe đưa bạn trở về nhà ngay lập tức.

c. Hôn lại anh ta - bạn muốn thể hiện cho anh ta thấy phần nào bạn cũng thích nụ hôn của anh ta.

d. Nói với anh ta rằng bạn rất thích buổi tối hôm nay, nhưng bạn chưa sẵn sàng cho sự giao thiệp hay quá gần gũi kiểu này.

3. Lớp bạn vừa trải qua một buổi kiểm tra lịch sử đương đại vào sáng nay với đề bài rất học búa. Giảng viên nhắc bạn không được nói với các sinh viên học ca chiều bởi vì họ cũng sẽ có buổi kiểm tra với đề bài tương tự. Buổi tối, một cô gái tới hỏi: "Môn lịch sử thế nào?". Bạn:

a. Giả vờ như không nghe thấy tiếng cô ta nói và khen ngợi chiếc áo của cô ấy.

b. Nói: "Rồi bạn sẽ biết thôi" và bước đi.

c. Nói cho cô ấy về buổi kiểm tra và khi cô ấy nài nỉ, nói thêm cho cô ta về đề bài.

d. Nói: "Chẳng có gì thú vị cả" và chuyển chủ đề.

4. Một chàng trai mời bạn đi xem phim và gợi ý một bộ phim bạo lực mà bạn rất ghét. Bạn:

a. Nói: "Nghe hấp dẫn quá, em đang muốn xem nó đến phát cuồng đây".

b. Hỏi: "Minh không còn chỗ nào khác chơi sao?".

c. Nói: "Em sẽ đi nếu anh thực sự thích xem bộ phim đó".

d. Nói: "Không, em không thể chịu nổi phim bạo lực".

5. Bạn đang ôn luyện cho buổi kiểm tra tiếng Pháp vào ngày mai thì một người bạn xa lắc xa lơ gọi điện tới. Bạn:

a. Nói: "Tôi không thể nói chuyện với bạn vào lúc này được".

b. Nói chuyện với cô ấy gần một giờ đồng hồ.

c. Nói: "Chúng ta nói chuyện với nhau trong vòng 5 phút nhé, bởi sau đó tớ sẽ phải quay trở lại ôn bài".

d. Nói hỏn hên: "Bố tớ đang gọi, tớ phải đi đây".

6. Một người bạn cùng lớp trước đây mượn tiền ăn trưa của bạn nhưng chẳng bao giờ nhắc đến chuyện trả lại, nay đến hỏi vay bạn vài đô la. Bạn:

a. Nói không và nhắc cô ta vẫn còn nợ bạn mấy đô la.

b. Nói: "Hôm nay tôi không mang dư tiền".

c. Đưa cho cô ta 5 đô la.

d. Nói: "Hãy quên đi" và biểu lộ sự khinh bỉ để cô ấy hiểu rằng bạn không thể chịu đựng được khi cô ấy "chai mặt" hỏi vay bạn.

7. Một người bạn trả lại bạn chiếc áo len màu vàng mà cô ấy đã mượn trước đây nhưng có một vết ố mới tinh màu sôcôla ở trước ngực. Bạn:

a. Nói: "Bạn dám trả lại tôi cái áo với tình trạng thế này sao?"

b. Đề nghị cô ta giặt tay hoặc giặt khô chiếc áo.

c. Nói: "Cảm ơn" và giải vờ không nhận ra vết ố.

d. Treo cái áo lên theo cách để cô ta biết rằng bạn đã nhận ra vết ố và hy vọng cô ta sẽ tự nguyện giải thích về chuyện này.

8. Bạn và hơn một chục bạn khác họp bàn về kế hoạch đi picnic của lớp. Buổi họp kết thúc và lên lịch sẽ xuất phát vào 4h sáng mai, nhưng sau đó bạn lớp trưởng đột nhiên muốn chuyển sang xuất phát vào lúc 3h15. Cô ấy đề nghị bạn gọi điện thông báo về sự thay đổi cho tất cả mọi người. Bạn:

- a. Nói: "Tôi phải về nhà tối nay nên không thể giúp bạn được".
- b. Bắt đầu lục tìm các số điện thoại để gọi điện thông báo.
- c. Nói: "Tôi sẽ gọi nhưng chúng ta hãy chia danh sách số người ra để gọi".
- d. Thông báo: "Bạn là người duy nhất thay đổi lịch trình. Vậy bạn sẽ là người gọi".

9. Mọi lần bạn và bạn của bạn là Justin về cùng nhau sau giờ tan học và kết thúc bằng việc bạn giúp Justin rửa xe hoặc cắt cỏ. Hôm nay, Justin gọi điện nhờ bạn tới giúp anh ta đóng một cái giá sách. Bạn:

- a. Nói: "Không. Nhưng nếu cậu chuẩn bị làm một cái gì đó vui vẻ hơn ngoài căn nhà của cậu, hãy cho tớ biết".
- b. Nói: "Tớ sẽ tới ngay".
- c. Nói: "Xin lỗi, hiện tôi đang rất bận".
- d. Nói gì đó tương tự như: "Tớ sẽ giúp cậu với một điều kiện. Sau khi làm xong chúng ta đi dạo và ăn kem nhé".

10. Bà cô cao tuổi của bạn đã chỉ cho bạn xem 2 cuốn sách lưu giữ các bài, ảnh về gia đình và bạn đang cảm thấy nóng ruột khi bà mở cuốn thứ ba. Bạn:

- a. Hỏi lịch sự: "Hai người này là ai vậy, cô biết gì về họ".
- b. Nói: "Cháu thực sự mệt mỏi về mấy cuốn sách này".
- c. Đề nghị bà cô cho bạn đi dạo và để dành những cuốn sách này cho lần sau.
- d. Hỏi: "Mất cô đã mời chưa?".

11. Năm cô gái chen ngang phía trước bạn khi xếp hàng vào xem một buổi hoà nhạc. Bạn:

- a. Bước lên đứng trước họ, đẩy nhẹ một người để cho họ biết rằng bạn đang rất bức mình.
- b. Hét to lên vài lần và lườm họ.
- c. Đứng im lặng đằng sau họ - không việc gì phải làm ầm lên.
- d. Nói: "Xin lỗi, phải xếp từ cuối hàng ở đằng kia chứ".

12. Sau một hồi vật lộn, bạn đã đặt được bàn ở một nhà hàng đông đúc. Bỗng nhiên, người hàng xóm cùng cậu con trai đang tuổi học sinh xuất hiện trước bàn của bạn. Cậu nhóc rất thích thú khi nhìn thấy bạn, đến nỗi người mẹ đề nghị: "Chúng tôi có thể ngồi với cô được không?". Bạn:

- a. Vui đầu vào quyển thực đơn cho đến khi người hàng xóm bối rối bỏ đi.
- b. Nói rằng bạn và bạn của bạn có vài điều cần trao đổi.
- c. Nói: "Chúng tôi đang có chuyện riêng".
- d. Nói lấp bắp: "Chắc chắn rồi, lấy thêm vài chiếc ghế".

13. Một cô gái được nhiều người mến mộ thường xuyên nhờ bạn giúp đỡ làm các bài tập toán trong thời gian ôn tập ở giảng đường nhưng hiếm khi nói chuyện với bạn khi ở ngoài trường học. Cô ta đến kia, đáng đi uyển chuyển, điệu đà và với cuốn sách hình học trên tay. Bạn:

- a. Nói: "Hãy quên đi, cậu là đồ đạo đức giả".
- b. Giúp đỡ cô ta nhưng nhìn ngó đầu đầu, gõ nhịp tay và xem đồng hồ.
- c. Giúp đỡ cô ta như thường lệ.
- d. Giải thích rằng bạn cảm thấy rất vui khi được giúp đỡ cô ấy trong trường và đề nghị cô ấy thân thiện hơn khi ở ngoài trường.

14. Bạn phải làm quá giờ tại một cửa hàng. Ca làm của bạn tan lúc 5h chiều nhưng bà chủ cửa hàng lại cầu khẩn bạn ở lại đến khi cửa hàng đóng cửa vào lúc 9h tối. Bạn rất mệt mỏi. Bạn đã hẹn với bố mẹ rằng bạn sẽ ăn tối ở nhà và bạn cũng muốn đọc nốt cuốn tiểu thuyết tiếng Anh. Bạn:

- a. Nói: "Tôi có kế hoạch tối nay rồi, nhưng nếu bà thực sự cần tôi, tôi có thể ở lại".
- b. Xin lỗi và từ chối làm bởi vì bạn đã có hẹn.
- c. Đồng ý làm việc không một lời than vãn.
- d. Than vãn rằng bà chủ quên mất bạn cũng có một cuộc sống riêng.

15. Một chàng trai mà bạn không thích gọi điện mời bạn đi chơi. Bạn đang bận ngập đầu với việc trông trẻ, việc nhà, tiếp những vị khách ở quê ra và cả gọi đầu nữa. Nhưng chàng trai không chịu dừng lại, anh ta lại tiếp tục gọi. Bạn:

- a. Gác máy ngay lập tức sau khi nhận ra giọng nói của anh ta.
- b. Giải thích một cách khéo léo rằng bạn quý anh ấy nhưng "đơn thuần chỉ như một người bạn".
- c. Nói: "Mình có rất nhiều bài tập phải làm. Dù sao cũng cảm ơn vì đã mời và để lần khác gọi lại nhé".
- d. Đồng ý đi chơi với anh ta và sau đó giải quyết các công việc thật nhanh.

Kết quả:

Bạn là người hoàn hảo? Chưa hoàn hảo? Hãy khám phá điều đó bằng việc chọn một chữ cái (a, b, c, hoặc d) của từng câu dưới đây và cộng số điểm đạt được.

- | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | a.1 | b.3 | c.4 | d.2 |
|----|-----|-----|-----|-----|

2.	a.2	b.4	c.3	d.1
3.	a.2	b.4	c.3	d.1
4.	a.3	b.1	c.2	d.4
5.	a.4	b.3	c.1	d.2
6.	a.1	b.2	c.3	d.4
7.	a.4	b.1	c.1	d.4
8.	a.2	b.3	c.1	d.4
9.	a.4	b.3	c.2	d.1
10.	a.3	b.4	c.1	d.2
11.	a.4	b.2	c.3	d.1
12.	a.2	b.1	c.4	d.3
13.	a.4	b.2	c.3	d.1
14.	a.2	b.1	c.3	d.4
15.	a.4	b.1	c.2	d.3

15 đến 25 điểm: Chúc mừng bạn. Bạn hiểu những gì bạn muốn và có đủ dũng khí để vượt qua nó, dù vậy bạn cũng luôn biết đặt cảm nghĩ của người khác trong sự cân nhắc, suy xét. Khi nảy sinh vấn đề, bạn giải quyết thẳng thắn với họ. Bởi vì bạn là người lịch sự và tự tin, bạn bè của bạn luôn tôn trọng bạn.

26 đến 37 điểm: Có những con sư tử và những chú cừu non, bạn ở đâu đó giữa chúng. Bạn luôn quyết tâm để mình tránh khỏi những tình huống khó chịu, nhưng thay vì đi thẳng vào vấn đề, bạn luôn chọn lối thoát bằng "cửa hậu", nói áp a áp ứng rằng: "Ừ, tôi không nghĩ vậy" hoặc "Tôi không thể, thật đấy". Gặp vấn đề với việc không có chính kiến rõ ràng? Bạn mãi tự ràng buộc mình trong một quy tắc bất di bất dịch. Lý do của bạn có thể sử dụng một lần, nhưng bạn phải nghĩ tới những điều mới mẻ. Hãy

nhạy cảm nhưng bắt đầu thẳng thắn trình bày ý kiến của mình nhằm loại trừ việc phải phỏng đoán.

38 đến 49 điểm: Ban tặng, chu đáo, hay giúp đỡ. Đó là bạn. Nhưng làm một người dễ bị thuyết phục không tốt hơn làm một người biết tự khẳng định mình, do vậy đừng để cho tính hào phóng, dễ dãi của bạn chạy bừa bãi. Điều đó tốt cho người khác nhưng không tốt cho bản thân bạn. Nhiều người yêu quý bạn vì trái tim mềm yếu của bạn, nhưng những người khác đang cố trục lợi từ bạn. Một vài người được hưởng sự giúp đỡ từ sự dễ dãi của bạn, nhưng thay vì cảm hiểu giá trị của nó, họ lại đối xử với bạn như một người không liên quan gì tới họ. Bạn đã quá lo lắng mang lại niềm vui cho người khác mà quên mất rằng cần phải mang lại niềm vui cho chính bản thân mình. Bởi vậy, hãy cho, cho và cho nhưng đừng giao phó bản thân mình. Tóm lại, bạn hãy xem xét lại mọi thứ. Tự hỏi bản thân rằng bạn muốn thứ gì và học cách bày tỏ nó một cách khéo léo.

50 đến 60 điểm: Hãy coi chừng! Bạn là người chẳng sợ gì cả và rất kiên quyết. Bạn luôn làm theo cách của bạn nhưng sự cộc cằn, khiếm nhã của bạn sẽ làm bạn bè sợ hãi và tổn thương. Có thể thể hiện sự mạnh mẽ mà không nhất thiết phải thô lỗ, bất lịch sự và bày tỏ rõ ràng ước nguyện của mình mà không làm tổn thương hay xa lánh bạn bè. Hãy xem lại cách cư xử của bạn và tưởng tượng xem người khác sẽ cảm nhận ra sao sau khi bạn nói hoặc làm, bạn sẽ cảm thấy hối hận. Quyết đoán là một chuyện. Hùng hồ, hung hăng lại là chuyện khác.

Bạn hiểu gì về người bạn thân của bạn?

Bạn biết về bài hát hoặc món kem... mà người bạn thân ưa thích nhưng bạn có biết về dự định trong tương lai hay những suy nghĩ thầm kín trong đầu cô ta không?

Hãy làm thử bài trắc nghiệm dưới đây với người bạn thân thiết nhất. Đọc từng câu hỏi, sau đó viết số thứ tự của câu hỏi và chữ cái câu trả lời trên mảnh giấy riêng, qua đó sẽ mô tả chính xác về người bạn của bạn. Người bạn đó cũng cần chọn câu trả lời riêng của mình để mô tả chính bản thân cô ấy. Sau khi bạn hoàn thành 15 câu hỏi, hãy tra tìm phần điểm số để biết tổng số điểm đạt được và xem bạn đã thực sự biết (hoặc không biết) những gì về cô ấy. Sau đó làm trắc nghiệm một lần nữa để tìm xem cô ấy đã thực sự biết những gì về bạn.

1. Nếu đề nghị cô ấy chỉ rõ một phẩm chất của người bạn trai mà cô ấy gặp trên mạng nhưng chưa nhìn thấy mặt, cô ấy trả lời:

- a. Trí tuệ.
- b. Đẹp trai.
- c. Nhạy cảm.
- d. Khỏe mạnh.

2. Nếu một chàng trai muốn chinh phục cô ấy, tốt nhất là tặng quà cho cô ấy:

- a. Bức ảnh của hai người.
- b. Hai vé xem hoà nhạc.
- c. Hai vé xem một trận thi đấu thể thao.
- d. Một bó hoa.

3. Cô ấy thừa nhận rằng thỉnh thoảng cô ấy ghen tỵ với bạn bởi vì:

- a. Bạn sống với bố mẹ.
- b. Bạn được các chàng trai ngưỡng mộ.
- c. Bạn rất giỏi các môn thể thao.
- d. Bạn luôn đạt thứ hạng cao trong học tập.

4. Nếu gặp được một người đàn ông lý tưởng, cô ấy nghĩ rằng độ tuổi phù hợp nhất để kết hôn là:

- a. 21 hoặc trẻ hơn.
- b. 22 - 26.
- c. 27 hoặc già hơn.
- d. Không bao giờ.

5. Nếu cô ấy trúng số xổ, cô ấy chắc chắn sẽ:

- a. Mua đầy đủ các loại quần áo mới.
- b. Du lịch vòng quanh thế giới.
- c. Đóng góp hầu hết số tiền cho những việc có ích.
- d. Dành hầu hết số tiền cho việc học tập và tương lai.

6. Cách tốt nhất để kéo cô ấy ra khỏi tâm trạng buồn phiền sẽ là:

- a. Đi dạo và nói chuyện.
- b. Cùng cô ấy đi xem phim.
- c. Bật hết cỡ đĩa CD mà cô ấy ưa thích và cùng nhau nhảy cuồng nhiệt.
- d. Đi chơi và vung tiền mua mọi thứ, từ những cái dùng để trộn sữa đến đồ trang điểm.

7. Về việc nạo thai, cô ấy:

- a. Hăng hái cổ vũ cho cách lựa chọn đó.
- b. Kiên quyết phản đối nạo thai.
- c. Không rõ ràng, cô ấy thấy được cả hai quan điểm này.
- d. Biết rất ít về việc này.

8. Môn học ưa thích thứ hai ở trường của cô ấy là:

- a. Toán.
- b. Ngoại ngữ.

- c. Lịch sử.
 - d. Tiếng Anh.
9. Tình huống nào dưới đây làm cô ấy đau khổ đến tột độ:
- a. Khi cô ấy phải nhận mức D+ (rất kém) cho bản báo cáo.
 - b. Khi một cô gái cứ liên tục gửi tin nhắn qua mạng cho bạn trai của cô ấy.
 - c. Khi cô ấy nhìn thấy một người bạn lấy cắp đồ ở cửa hàng.
 - d. Một cuộc khủng hoảng chính trị qua bản tin thời sự.
10. Nếu có ai đó đề nghị quan hệ tình dục, cô ấy chắc chắn sẽ:
- a. Hỏi: "Gì thế?".
 - b. Nói: "Thật tuyệt".
 - c. Nói: "Không, cảm ơn".
 - d. Tránh xa người ấy kể từ lần đó.
11. Ước nguyện lớn của cô ấy sau khi tốt nghiệp trung học là:
- a. Kiếm được việc làm.
 - b. Sử dụng thời gian rỗi để làm việc, đi du lịch và sau đó bước vào một trường cao đẳng hoặc đại học.
 - c. Ngay lập tức bắt đầu học tại một trường cao đẳng.
 - d. Học đại học và sau đó học tiếp cao học.
12. Nếu có phép màu làm thay đổi một bộ phận trên cơ thể của cô ấy, bộ phận ấy sẽ là:
- a. Bụng.
 - b. Ngực.
 - c. Tóc.
 - d. Mũi.
13. Cô ấy rất thích dành một buổi chiều để:
- a. Tắm nắng tại một bãi biển.

- b. Trượt tuyết trên núi.
- c. Mua sắm trong thành phố.
- d. Chơi hoặc xem thể thao.

14. Trong một buổi dạ hội ở trường, cô ấy thích nhất mặc:

- a. Quần kaki, áo phông và giày đế mềm.
- b. Lễ phục, giày cao gót, và trang điểm lòe loẹt.
- c. Quần bò, áo thun và một vài phụ tùng duyên dáng.
- d. Tất cả đều màu đen.

15. Loại tiệc mà cô ấy ưa thích là:

- a. Một bữa tiệc muộn, kết thúc là tán gẫu và "dọn sạch" cái tủ lạnh.
- b. Một sân rộng với lứa bạn bè cũ và những gương mặt mới.
- c. Một bữa tiệc bánh pizza nhỏ với những người bạn thân nhất, cả nam lẫn nữ.
- d. Những bữa tiệc có chủ đề.

Kết quả

Các bạn có đoán đúng phần trả lời của nhau không? So sánh phần trả lời của các bạn và cộng số câu trả lời đúng.

11 đến 15: Các bạn rất hiểu nhau và đang chia sẻ món quà của một tình bạn đích thực. Các cuộc trao đổi của các bạn luôn cởi mở và chân thật. Cả hai đều thật may mắn. Nhưng hãy nhớ, tình bạn giống như một ngôi nhà cổ - các phòng thì ẩm áp và tràn ngập những kỷ niệm vui vẻ, nhưng phần mái nhà thỉnh thoảng xuất hiện những chỗ dột. Hãy luôn chăm sóc cho tình bạn quý như vàng của các bạn và cố gắng đừng để cho một người bạn trai mới, một mùa hè không ở gần nhau hay bất kể điều gì đó làm suy yếu mối quan hệ này.

6 đến 10: Các bạn khá hiểu nhau và đều biết rằng các bạn luôn thích thú khi ở gần nhau. Có lẽ nguyên nhân mà bạn không thể dự đoán được tất cả những góc ngách và sự thay đổi trong đời sống riêng tư của người bạn thân là vì quan điểm của cô ấy luôn thay đổi hoặc cô ấy muốn giữ một chút bí mật cho riêng mình. Với thời gian, có thể bạn sẽ khám phá ra những chủ đề mới mẻ trong đàm luận và hiểu thêm về nhau. Trong lúc này, tình bạn đang giữ một vai trò quan trọng đối với cả hai người và chỉ các bạn mới hiểu rằng nó tuyệt vời thế nào hay nó thật cần thiết để bày tỏ, lắng nghe và vun đắp.

0 đến 5: Tại sao chỉ một vài câu trả lời chung? Người bạn của bạn quá bí ẩn? Quá kín đáo, quá ngưng ngừng? Có thể trong các buổi nói chuyện, bạn là người nói từ đầu đến cuối? Có lẽ nguyên nhân nằm ở chỗ cô ấy không cởi mở, thẳng thắn đối với bạn. Cô ấy đã bao giờ nói với bạn một bí mật để rồi phát hiện ra rằng bạn đã loan báo bí mật đó cho bạn dân thiên hạ cùng biết? Hay có lẽ bạn chẳng bao giờ suy ngẫm rõ ràng đối với cô ấy, do vậy, cô ấy lưỡng lự khi bày tỏ những suy nghĩ ở tận đáy lòng mình. Hãy bắt đầu chia sẻ suy nghĩ và sự thấu hiểu, cảm thông; học cách hỏi han và lắng nghe cô ấy. Cả hai bạn sẽ hiểu nhau hơn trong tương lai.

Bạn và anh ấy hợp nhau?

Giống như phần trắc nghiệm về tình bạn, cả hai người cùng nhau thực hiện, chỉ khác, mỗi bạn tự trả lời. Bạn và bạn trai của bạn mỗi người đánh số một tờ giấy riêng từ 1 đến 25. Cùng nhau đọc câu hỏi và viết câu trả lời của các bạn. Khi kết thúc, cộng các câu trả lời giống nhau và xem phần kết quả.

1. Giường ngủ của bạn:

a. Kiểu cách, tinh khiết - giống y như chiếc giường được trang hoàng để quảng cáo trong tạp chí.

- b. Ngăn nắp nhưng "chỉ là chỗ ngủ thôi mà".
 - c. Một chút lập dị - có thể có một chiếc điện thoại lớn treo từ trên trần hay một bức bích họa vẽ tay trên tường.
 - d. Bày bừa sách, quần áo, thư từ và ca-ta-lô.
2. Nếu bạn có hẹn gặp một người bạn vào lúc 3h chiều, bạn sẽ đến:
- a. Sớm trước 10 phút.
 - b. Đúng 3h chiều.
 - c. Muộn hơn 10 phút.
 - d. Ai mà biết được? Chẳng có khuôn mẫu nào cho sự đúng giờ của bạn cả.
3. Điều nào miêu tả chính xác nhất thái độ của bạn đối với động vật:
- a. Bạn là người nuôi mèo: Hạnh phúc khi chú miu con kêu gừ..ừ..ừ thích thú trong tay bạn.
 - b. Bạn là người nuôi chó: Chẳng gì sánh được với việc đi dạo với một chú chó đáng yêu liên tục vẫy đuôi.
 - c. Bạn yêu thích ngựa, vẹt, rùa - bất kể loài vật nào kêu gừ..ừ..ừ, có lông vũ hoặc có vây ...
 - d. Động vật ư? Bọn chúng cắn, rụng lông, kêu ầm ĩ, bẩn thỉu và một vài loại còn làm bạn hắt hơi nữa.
4. Vào thứ sáu tuần trước, bạn được trả 50\$ cho công việc làm ngoài giờ. Tuần này, bạn chắc chắn sẽ:
- a. Tiêu 60\$.
 - b. Mua một món đồ lớn gì đó với giá khoảng 40\$.
 - c. Tiết kiệm 25\$ và tiêu phần còn lại cho những món đồ nhỏ nhắn.
 - d. Gửi tất cả vào ngân hàng.

5. Đối với bói toán:

- a. Khi bạn đi dự sinh nhật của một ai đó, bạn cảm thấy biết rất nhiều về tính cách, đặc điểm của người đó. Bạn hàng ngày đọc lá số tử vi của bạn và bạn sẽ ở nhà nếu trong đó nói rằng: "tránh xa du lịch".
- b. Bạn nghĩ rằng mặt trời ảnh hưởng đến tính cách của con người và bạn thường xuyên đọc lá số tử vi của bạn hàng ngày.
- c. Bạn thừa nhận những người mang mệnh *Xử nữ* là những người cầu toàn, nhưng khi bạn đọc lá số của bạn, bạn chỉ coi đó là trò tiêu khiển.
- d. Bạn không tin một từ nào trong đó.

6. Về chuyện quần áo:

- a. Bạn thích thay đổi kiểu cách và cập nhật một cho tủ quần áo của bạn một cách thường xuyên.
- b. Bạn thích phong cách cổ điển và bảo thủ.
- c. Bạn hạn chế dùng quần áo có màu sắc sặc sỡ và sự phối hợp (về màu sắc, giữa quần và áo...) gây ngạc nhiên.
- d. Bạn không bao giờ chú ý tới những gì mình mặc.

7. Cảm nhận của bạn về các môn thể thao của trường bạn:

- a. Muốn trở thành một vận động viên có giá nhất trong đội.
- b. Ít nhất cũng tham gia thành lập đội.
- c. Thích tham gia các trò chơi và các cuộc thi đấu.
- d. Không thể quan tâm- chúng quá tẻ nhạt.

8. Trong trường, bạn đặc biệt thích:

- a. Môn toán và khoa học.
- b. Tiếng Anh, ngoại ngữ và lịch sử.
- c. Nghệ thuật và nhạc.
- d. Bữa trưa và những giờ nghỉ giải lao.

9. Khi một giáo viên dạy thay đứng trên bục giảng, bạn:

- a. Giúp giáo viên dạy thay tìm hiểu về lớp học (sinh viên trong lớp, dụng cụ học tập...).
- b. Không giúp đỡ nhưng cũng chẳng cản trở.
- c. Ném phịch sách vở xuống đất. Thông điệp của bạn: hãy nhấn chìm giáo viên dạy thay.
- d. Bỏ học.

10. Bây giờ là 11h tối, nhưng bạn vẫn còn rất nhiều bài tập. Bạn:

- a. Đi ngủ, ngủ cũng quan trọng.
- b. Chỉ thức thêm đúng 45 phút nữa cho dù bài tập vẫn còn chưa xong.
- c. Tiếp tục nỗ lực làm bài tập một cách chu đáo cho đến khi bạn hài lòng.
- d. Đặt báo thức vào lúc 6h sáng.

11. Khi bạn nhìn thấy hai sinh viên đang thi đấu trong một cuộc thi trắc nghiệm, bạn:

- a. Kinh ngạc và nói với giáo viên giám sát để họ không gian lận.
- b. Ước bạn đang đứng bên cạnh họ - vài câu hỏi quá hóc búa.
- c. Nghĩ rằng họ chỉ lừa nhau và quên luôn chuyện đó.
- d. Cảm thấy tức giận vì trò lừa bịp quá phổ biến, gây thất vọng và số điểm họ đạt được không đúng với khả năng.

12. Kỳ nghỉ hè lý tưởng của bạn là:

- a. Trượt từ trên đỉnh một núi tuyết xuống.
- b. Tới một thành phố mà bạn chưa từng đến và khám phá các nhà hàng, bảo tàng, cửa hàng, công viên và các địa điểm khác.
- c. Sống với họ hàng trong một gia đình đoàn tụ.

d. Ở nhà và chăm chú đọc sách báo, thăm bạn bè và làm mọi thứ khác mà bạn không có thời gian thường xuyên để làm.

13. Nếu bạn dành một tuần ở một bãi biển ấm áp, bạn sẽ:

a. Thích đi lang thang chẳng quyết định điều gì ngoại trừ việc thưởng thức kem.

b. Bỏ ra rất nhiều công sức và dầu thoa để có được một làn da rám nắng hoàn hảo.

c. Dành tất cả thời gian cho bơi lội và lướt sóng.

d. Phàn nàn về cát, nóng bức, ánh nắng mặt trời và sự buồn tẻ.

14. Bạn dành được một chuyến nghỉ hè miễn phí đi bất cứ đâu, và bạn chuẩn bị đồ đạc đi:

a. Fi-ji.

b. Niu-Oóc.

c. Tây-ban- nha.

d. Ha-oai.

15. Trong các món ăn dưới đây, sở thích của bạn là:

a. Thịt băm rán trộn pho mát.

b. Thịt bò với cây bông cải xanh và cơm trắng.

c. Bánh thịt chiên giòn và lê tàu vắt (món ăn Mêhicô).

d. Bánh pi-za.

16. Bạn nghe thấy một lời chửi thề nơi công cộng:

a. Bình thường đối với các chàng trai và cả những cô gái.

b. Các chàng trai thì được phép, còn các cô gái thì không.

c. Một chút chướng tai gai mắt.

d. Hoàn toàn thô tục và khó chịu.

17. Hút thuốc lá là:

a. Cũng được với tất cả mọi người, nhưng bạn không thích vướng vào hút hít.

b. Thú vị.

c. Chẳng phiền hà gì nếu người khác hút thuốc.

d. Không hấp dẫn, có hại cho sức khỏe và nặng mùi.

18. Tập thể dục đều đặn? Đúng, bạn:

a. Luyện tập thân thể với cường độ cao hàng ngày, bất kể trời mưa hay nắng.

b. Thực hiện các bài tập đứng lên ngồi xuống, hít đất, vận mình một cách thường xuyên.

c. Luyện tập một môn thể thao đều đặn, trong một đội hình hoặc một mình.

d. Đi dạo nhiều vòng tới một cửa hàng bán bánh kẹo.

19. Nơi nào bạn thường xuyên tới:

a. Nhà hát.

b. Bảo tàng.

c. Rạp chiếu phim.

d. Sân vận động.

20. Khi bạn 18 tuổi, bạn:

a. Dự kiến đi bầu ở tất cả các cuộc bầu cử.

b. Dự kiến đi bỏ phiếu ở những cuộc bầu cử nhà nước và địa phương.

c. Dự kiến chỉ đi bỏ phiếu trong cuộc bầu cử Tổng thống.

d. Không tin là bạn sẽ đi bỏ phiếu.

21. Nếu bạn nhặt được 20 đôla trên nền của một cửa hàng, bạn sẽ:

a. Cho vào ví và cảm thấy đó là chuyện bình thường.

b. Cho vào ví và cảm thấy đã làm điều sai trái.

c. Hỏi: "Ai đánh rơi tiền vậy?".

d. Mang nó đưa đến cho người bán hàng.

22. Bạn sẽ là một học sinh (sinh viên) trong bao lâu? Bạn chắc chắn sẽ đào tạo cho đến khi:

a. Tốt nghiệp trung học.

b. Tốt nghiệp cao đẳng.

c. Tốt nghiệp đại học.

c. Tốt nghiệp cao học.

23. Ngôi nhà lý tưởng của bạn là một:

a. Căn hộ hiện đại ở một thành phố náo nhiệt.

b. Căn nhà trang trại được xây dựng theo kiểu thế kỷ 19 tại một vùng quê.

c. Căn nhà gạch ở ngoại ô.

d. Căn nhà có ván lợp bằng gỗ ở bờ biển.

24. Bạn nghĩ rằng ly dị là chuyện bình thường bởi vì:

a. Hôn nhân tự nó định ra giới hạn. Do vậy, thật là thiếu thực tế khi mong đợi hai người sống cuộc sống vợ chồng mãi mãi.

b. Các cặp vợ chồng kết hôn quá nhanh và vì những lý do sai lầm.

c. Các cặp vợ chồng không gắng hết sức để được sống cùng nhau.

d. Mọi người đều thay đổi và không ai hiểu được chồng hoặc vợ mình muốn gì.

25. Con cái? Theo lý tưởng, bạn muốn có:

a. 0.

b. 1 hoặc 2.

c. 3 hoặc 4.

d. 5 hoặc nhiều hơn.

Kết quả

Bạn trả lời được bao nhiêu lần đúng. Cộng lại và xem những gì mà điểm số thể hiện.

17 - 25: Nào! Nâng cốc chúc mừng cho đôi uyên ương. Bạn và chàng trai đặc biệt của bạn rất hợp nhau. Các bạn có chung một tiêu chuẩn, sở thích, quan điểm, thói quen và các bạn cũng rất hợp nhau cả trong lớp cũng như thời gian rảnh rỗi. Các bạn hãy tự mình thưởng thức đi, đôi uyên ương xinh đẹp ạ, nhưng cẩn thận đừng đánh mất cá tính của mình. Trong thời gian tới, bạn sẽ cảm thấy buồn tẻ khi đi chơi cùng nhau. Tiếp tục phát triển theo hai hướng: riêng rẽ cho bản thân và hướng tới nhau, tranh luận những suy nghĩ thầm kín, những cảm nhận và dự định tương lai. Đạt được kết quả tốt trong bài trắc nghiệm này là bước khởi đầu tốt đẹp, tương lai tùy thuộc vào các bạn.

8 - 16: Hai bạn có những điểm khác nhau, nhưng nhiều điểm như: về việc ưu tiên cần làm, về tính cách và quan điểm là giống nhau. Bạn và bạn trai của bạn chắc chắn bổ sung cho nhau rất tốt và có mối quan hệ sôi nổi, lý thú với sự phong phú khi chuyện trò trong suốt thời gian bên nhau. Nếu tranh luận về chính trị, tôn giáo hoặc những bộ phim thiếu cảm giác mạnh, các bạn là một cặp vừa khít. Sự hoà hiệp và lòng khoan dung là chất keo cần thiết để giữ mãi nụ cười của các bạn trong tương lai.

0 - 7: Các bạn vừa mới chứng minh một câu châm ngôn cổ: "Các mặt đối lập thường hút nhau". Rất nhiều điều về tự do và bảo thủ, hào phóng và hà tiện, chó và mèo... tạo nên một cặp hoàn hảo. Nếu các bạn có thể tính đến việc cho hoặc nhận một vài thứ, các bạn sẽ tìm ra lời giải cho việc sống hạnh phúc bên nhau giống như những cặp sinh đôi cùng trứng. Tuy nhiên mối quan hệ của các bạn cần thử thách hơn nữa. Những thói quen xấu tuy nhỏ nhưng có thể làm bạn phát điên, tương tự như việc

anh ta luôn về muộn còn bạn thường về sớm. Và những vấn đề lớn hơn cũng phải được liệt kê ra, đó là: Trong khi bạn muốn trở thành một giáo sư thì anh ta lại muốn bỏ học giữa chừng sau khi học xong lớp 11, quả thật là một trời một vực. Còn bây giờ, hãy vui vẻ, học hỏi từ nhau và hứng thú khám phá tại sao tính cách, tiêu chuẩn, và sở thích của các bạn lại khác nhau.

Bạn thuộc tuýp người đồ kị?

Không ai tránh khỏi đồ kị. Con quý mắt xanh làm cho một số người có cảm giác thất vọng, giận dữ. Hãy tự kiểm tra một cách trung thực trong những tình huống dưới đây. Sau đó tra phần kết quả sẽ cho bạn hiểu và chế ngự con quý đó.

1. Giáo viên dạy môn khoa học phân công các nhóm làm thí nghiệm, và bạn trai của bạn được chỉ định làm chung phòng thí nghiệm với một cô gái xinh xắn, người đang bám riết lấy bạn trai của bạn. Bạn:

a. Không lo lắng gì - làm thí nghiệm cùng nhau không giống một cuộc dạo chơi.

b. Tra hỏi một cách tinh cờ người bạn trai về mọi chuyện mà anh ta và cô gái kia cùng làm trong những ngày chung phòng thí nghiệm.

c. Rất khó chịu về sự sắp xếp đó nhưng không nói gì.

2. Bạn rất buồn, bạn gọi điện cho một người bạn ở một thành phố gần thành phố của bạn. Bạn nhận ra rằng cô ta đang rất vui sướng: cô ta nhận được giấy khen học sinh giỏi, có bạn trai mới và nhận được việc làm trong kỳ nghỉ hè tới trên một chiếc tàu du lịch biển. Bạn:

a. Lắng nghe, làm bầm: "Thật là tuyệt", nuốt cục nghẹn vào trong cổ họng và nói cho cô ấy biết chuyện của bạn.

b. Chia vui với cô ấy, nói "Chúc mừng", hỏi tỷ mỉ tất cả các việc trên và không đề cập gì đến nỗi buồn phiền của bạn.

c. Nói rằng mẹ của bạn cần sử dụng điện thoại và rút ngắn cuộc nói chuyện.

3. Chị của bạn không bao giờ đeo đồ nữ trang và trang điểm, cũng đồng thời lãng quên thời trang và chế độ ăn kiêng. Nhưng chị ấy luôn rất lộng lẫy. Bạn:

a. Ước gì thỉnh thoảng xuất hiện vài mụn trứng cá trên mũi và trán của chị ấy.

b. Luôn tự nhắc nhở mình rằng trong khi chị ấy tuyệt đẹp thì bạn cũng rất rạng rỡ, hóm hỉnh và có óc thẩm mỹ.

c. Hãnh diện vì có một người chị xinh đẹp.

4. Bạn trai của bạn vẫn còn kể một cách nuối tiếc về cô người yêu cũ, người đã rời bỏ anh ta vào năm ngoái. Bạn:

a. Hy vọng rằng nếu bất cứ lúc nào cô ấy tới thành phố này, bạn trai của bạn sẽ không tìm ra.

b. Tuyên bố mạnh mẽ rằng nếu ước muốn có một tương lai cùng bạn, anh ấy phải rũ bỏ mọi quá khứ dính dáng tới cô bạn gái cũ.

c. Nghĩ rằng cô ta rất đẹp và tò mò muốn được gặp cô ta.

5. Giáo viên của bạn giao cho bạn và một sinh viên khác viết chung bài tiểu luận về Libăng, nhưng trước lớp, giáo viên dành nhiều lời khen tặng cho người bạn cùng lớp đó và thậm chí không thèm đề ý đến phần đóng góp của bạn. Bạn:

a. Không quan tâm, điểm số nói lên nhiều điều hơn là khen tặng.

b. Viết cho người bạn cùng học một bức thư ngắn, trong đó nói rằng bạn rất phẫn nộ vì cô ấy đã không nhắc giáo viên về công sức đóng góp của bạn đối với bài tiểu luận.

c. Dự định tìm gặp lại giáo viên và nói vài câu khôn khéo, đại loại: “Em rất phấn khởi khi thấy thầy thích bài tiểu luận của chúng em. Cả hai chúng em đều rất hứng thú khi viết nó”.

6. Bạn trai của bạn thích đạp xe. Và trên thực tế, ngoại trừ những lúc vào lớp học, luyện tập thể thao hoặc làm bài tập ở nhà, anh ấy luôn ngồi trên yên của chiếc xe đạp. Bạn:

a. Than phiền rằng anh ấy yêu chiếc xe đạp hơn yêu bạn và rằng sự gắn bó với chiếc xe đạp đó sẽ chẳng đi đến đâu cả.

b. Không phản đối: anh ấy hạnh phúc còn bạn thì ngưỡng mộ khả năng thể thao của anh ấy và đối thủ của bạn là chiếc xe đạp còn dễ chịu hơn nhiều so với một cô gái khác, thậm chí chẳng cần để mắt tới anh ấy.

c. Chấp nhận tình yêu của anh ấy với chiếc xe đạp nhưng nói rằng bạn muốn được gần anh ấy ngoài giờ học ít nhất 2 lần trong một tuần.

7. Hai bạn vừa cùng nhau xem một bộ phim. Bạn tán phục về những hiệu quả đặc biệt mà bộ phim mang lại, còn bạn trai của bạn lại tán dương một diễn viên nữ tuổi mới lớn. Bạn:

a. Đồng ý rằng cô ta rất đẹp và sẽ tiếp tục tìm xem những bộ phim mà cô diễn viên đó thủ vai.

b. Chỉ ra rằng diễn viên nam đóng vai chính mới là người hấp dẫn, nhạy cảm và sau đó chuyển chủ đề.

c. Nói rằng: cô ấy không hấp dẫn và bạn chẳng để ý gì đến vai diễn của cô ấy.

8. Theo mẹ bạn, anh trai bạn có thể làm mọi việc mà không mắc sai lầm. Bà ấy đọc một bảng liệt kê thành tích của anh ấy. Bạn:

a. Vặc lại mẹ, cảm thấy bị tổn thương và tức giận.

b. Xấu hổ khi thấy mẹ đang rất tự hào.

c. Lắng nghe và nói đùa nhỏ nhẹ rằng mẹ đừng xem thường con.

9. Chàng trai mà bạn bí mật để mắt tới nhiều tháng qua, vừa mời người bạn gái thân của bạn đi chơi. Bạn:

a. Khóc và quyết định thù ghét cả hai người.

b. Cảm thấy bị tổn thương nhưng nếu không ai phản bội bạn, bạn sẽ cố gắng không để điều đó xô ngã.

c. Cho rằng đó không phải là vấn đề gì lớn. Còn có nhiều chàng trai khác và không gì có thể chia rẽ bạn và người bạn gái đó.

10. Bạn lần đầu đến thăm nhà của một người bạn. Nhà ư? Chưa hẳn! Đó thực sự là một toà lâu đài có bể bơi. Bạn:

a. Hét to lên: “Đây mới là cuộc sống chứ” và hoàn toàn thích thú.

b. Đau đớn khi so sánh ngôi nhà này với nhà của bạn, bụng của bạn dường như bị thắt lại, còn bạn thì trong trạng thái bông bênh, lơ lửng.

c. Cảm thấy mình chệnh choáng trôi đi và nghĩ trong đầu: “Mình ước gì nhà của mình bằng được một nửa căn nhà này”.

11. Bạn và chàng trai mới quen đang tán tỉnh nhau trong một bữa tiệc. Đột nhiên, một cô gái khác trong thành phố mời anh ta nhảy. Anh ta nhận lời với nụ cười sáng khoái trên môi. Bạn:

a. Lườm giận dữ cô gái đó và mời một chàng đẹp trai khác cùng nhảy.

b. Cười với họ và đi nói chuyện với một người bạn khác.

c. Xem xét bộ sưu tập đĩa CD và sẵn sàng phá ngang nếu họ tiếp tục cùng nhau nhảy bài kế tiếp.

12. Giáo viên trả bài kiểm tra. Bạn không thể chịu nổi khi thấy hai bạn học ngồi sát bạn đều đạt điểm A, trong khi bạn chỉ đạt điểm B.

a. Hải lòng với điểm của mình và không nghĩ tới lần thứ hai về điểm số của họ.

b. Tự hỏi liệu bài kiểm tra của họ có thực sự tốt hơn bài kiểm tra của bạn không và tại sao?

c. Ước bạn không nhìn thấy điểm của họ và bây giờ bạn rất buồn vì bài kiểm tra của bạn không có kết quả tốt hơn.

Kết quả

1.	a.1	b.2	c.3
2.	a.2	b.1	c.3
3.	a.3	b.2	c.1
4.	a.2	b.3	c.1
5.	a.1	b.3	c.2
6.	a.3	b.1	c.2
7.	a.1	b.2	c.3
8.	a.3	b.1	c.2
9.	a.3	b.2	c.1
10.	a.1	b.3	c.2
11.	a.3	b.1	c.2
12.	a.1	b.2	c.3

12 – 19: Bạn vị tha và không vị kỷ, những phẩm chất đó giúp bạn tránh được những cơn “đau tim” không đáng có. Nhưng trước khi dán một ngôi sao vàng trên trán, hãy chắc chắn rằng đó thực sự là những cảm xúc chân thực của chính bản thân bạn chứ không phải là những cảm xúc do bị ức chế. Sự hờ hững, lãnh đạm của bạn chỉ là vẻ bề ngoài? Đừng e ngại bộc lộ và giải toả mọi nỗi tức giận và sợ hãi trong lòng bạn. Một chút đồ kỵ là hoàn toàn tự nhiên.

20 – 27: Bạn đang đồng hành với đủ loại cảm xúc, bao gồm cả tính đổ kỵ. Chắc chắn rằng bạn sẽ vui vẻ nếu người hàng xóm của bạn trúng xổ số giải độc đắc, nhưng bạn sẽ vui hơn nhiều nếu bạn trúng giải. Bạn có đủ thông minh để nhận ra tính đổ kỵ của bạn là lẽ tự nhiên và hợp lô gic. Bạn cũng đủ sáng suốt để kiểm chế nó và không cho phép nó điều khiển bạn. Khi bạn đổ kỵ, hãy tự hỏi mình là tại sao và cố gắng tìm lời giải đáp. Ví dụ, bạn thờ nghi, khi bạn trai của bạn thích đi lang thang, vì lo lắng nên bạn đã biểu lộ cảm xúc về nỗi lo lắng đó của bạn cho người bạn trai. Hoặc bạn thường cảm thấy bất bình, không tin tưởng vì mọi thứ ở nhà cũng như trong trường đều diễn ra không thuận lợi. Nếu bạn nghi sự đổ kỵ của bạn được nhận thấy một cách dễ dàng, điều đó đưa ra một cảnh báo rằng cả hai bạn cần xem xét lại mối quan hệ giữa các bạn. Còn nếu không, cố gắng sôi nổi hơn và củng cố niềm tin của chính các bạn.

28 – 36: Không ai có thể cướp mất bạn bè của bạn mà không có một cuộc chiến: bạn thuộc tuýp người đổ kỵ này. Bạn cũng là một người bạn gái thủy chung và bạn muốn sự hy sinh đó của bạn được đền đáp. Tốt. Nhưng sự đổ kỵ một cách bất lực thường lấy đi những gì tốt nhất của bạn. Đã đến lúc phải tháo gỡ nó. Nói ra tính đổ kỵ của bạn cho một ai đó mà bạn tin tưởng. Và cố gắng sống trong sôi nổi, tin tưởng vào những quan điểm đúng đắn của bạn, đề cao lòng tự trọng của bạn. Càng tự cảm nhận về mình tốt bao nhiêu, bạn sẽ càng ít bị tổn thương trong đổ kỵ bấy nhiêu.

MỤC LỤC

• Xin chào.....	8
• Chương I - THÂN THỂ.....	9
• Chương II - TÌNH BẠN.....	80
• Chương III - TÌNH YÊU.....	119
• Chương IV - GIỚI TÍNH.....	170
• Chương V - GIA ĐÌNH.....	230
• Chương VI - GIÁO DỤC.....	278
• Chương VII - TIỀN BẠC.....	330
• Chương VIII - THUỐC LÁ VÀ RƯỢU.....	362
• Chương IX - TRẮC NGHIỆM.....	390

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 9.710717 - 9.717979 - 9.717980

9.716727 - 9.712832

Fax: 9.712830

Email: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

5 - Alexandre De Rhodes - Q. I - Tp. Hồ Chí Minh.

ĐT: (08) 8.234806

*Những điều con gái
ngại hỏi mẹ*

CAROL WESTON

TUẤN ANH (Dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI QUỲNH GIAO

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN THU HÀ

Biên tập:

Phan Thúy Hà

Trình bày:

Hồng Nhung

Bìa:

Thu Hà

Sửa bản in:

Hạnh Mai

Phát hành tại Công ty sách Hà Nội

34 Tràng Tiền - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 8241615 - 9349480; Fax: 8241617

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x22cm, tại Nhà in Hà Nội (thuộc Công ty sách Hà Nội). Quyết định xuất bản số: 17-2006/CXB/17-65/PN ký ngày 27/12/2005. Số in: 235/2. In xong và nộp lưu thối tháng 6 năm 2006.



CAROL WESTON

NHỮNG ĐIỀU CON GÁI NGẠI HỎI MẸ

Vui vẻ và cập nhật, ngọt ngào và mới mẻ, GIRLTALK là một cuốn sách "không thể thiếu được" (Theo tạp chí *Working Mother*) cho các cô gái từ độ tuổi từ 11 đến 18. Cuốn sách này trong năm 2004 đã được tái bản đến lần thứ tư là nguồn thông tin tối đa cho tuổi thanh niên và vị thành niên về lời khuyên trong các lĩnh vực:

- Cơ thể
- Tình bạn
- Tình yêu
- Tình dục
- Gia đình
- Giáo dục
- Tiền bạc
- Câu hỏi trắc nghiệm

Tác phẩm được xuất bản theo thỏa thuận chuyển giao bản quyền giữa Công ty Phát hành sách Hà Nội và HarperCollins Publishers Inc. thông qua Innovative Publishing & Media Corp. (IPM Vietnam).

Tất cả các quyền được bảo hộ trên toàn cầu, bao gồm cả quyền sao chép, tái bản toàn bộ hay từng phần dưới bất kỳ hình thức nào.

Copyright arranged with: HarperCollins Publishers Inc.
10 East 53rd Street, New York, NY. 10022, USA
through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

Giá: 59.000đ