Nhật ký tuổi teen

Julia V. Taylor, Ma

1980 BOOKS

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Nhật Ký Tuổi Teen

Julia V. Taylor

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach

Table of Contents

Mục lục

Lời nói đầu

Lời cảm ơn

Tất cả về Hình ảnh cơ thể

- 1 Nhận diện cảm xúc
- 2 Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi
- 3 Tất cả về Hình ảnh cơ thể
- 4 Thói tự phê phán
- 5 Em có ý nghĩa hơn là một cơ thể
- 6 Làm bạn với cơ thể mình
- 7 Tự truyện về cơ thể em
- 8 Chỉ ra ưu điểm

Sự thật về Thời con gái

- 9 Những cơ thể đang thay đổi
- 10 Vùng kiểm soát của em
- 11 Cố gắng hoà nhập
- 12 Khi những so sánh gây tổn thương
- 13 Chế ngự nỗi tự ti
- 14 Sống chậm lại
- 15 Em không cô đơn
- 16 Cùng nhìn lại

Đập tan những định kiến xã hội

- 17 Vẻ đẹp đích thực
- 18 Em có ý nghĩa nhiều hơn một con số
- 19 Những quảng cáo dối trá
- 20 Thay đổi chủ đề cân nặng

21 Đối mặt với chủ đề cân nặng

22 Chia tay với cái cân

23 Ngừng xin lỗi vì ngoại hình của em

24 Đập tan những tiêu chuẩn xã hội

Biết lên tiếng

25 Tìm lại tiếng nói

26 Học cách tiếp nhận lời khen

27 Đặt ra những ranh giới lành mạnh

28 Tự tin với tự mãn

29 Nhận diện những nguồn cơn của cảm xúc

30 Tôi ổn

31 Ngôn ngữ Cơ thể

32 Biết lên tiếng

Tiến lên phía trước

33 Cuộc sống với một hình ảnh cơ thể tích cực

34 Yêu thương Cơ thể

35 Lý trí vượt qua thử thách

36 Kết nối với người khác

37 Lòng biết ơn

38 Vận động cơ thể em

39 Lập kế hoạch chăm sóc bản thân

40 Tiến lên phía trước

Mục lục

Lời nói đầu

Lời cảm ơn

Tất cả về Hình ảnh cơ thể

1 Nhận diện cảm xúc

2 Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi

3 Tất cả về Hình ảnh cơ thể

4 Thói tự phê phán

5 Em có ý nghĩa hơn là một cơ thể

6 Làm bạn với cơ thể mình

7 Tự truyện về cơ thể em

8 Chỉ ra ưu điểm

Sự thật về Thời con gái

9 Những cơ thể đang thay đổi

10 Vùng kiểm soát của em

11 Cố gắng hoà nhập

12 Khi những so sánh gây tổn thương

13 Chế ngự nỗi tự ti

14 Sống chậm lại

15 Em không cô đơn

16 Cùng nhìn lại

Đập tan những định kiến xã hội

17 Vẻ đẹp đích thực

18 Em có ý nghĩa nhiều hơn một con số

19 Những quảng cáo dối trá

20 Thay đổi chủ đề cân nặng

21 Đối mặt với chủ đề cân nặng

22 Chia tay với cái cân

23 Ngừng xin lỗi vì ngoại hình của em

24 Đập tan những tiêu chuẩn xã hội

Biết lên tiếng

25 Tìm lại tiếng nói

26 Học cách tiếp nhận lời khen

27 Đặt ra những ranh giới lành mạnh

28 Tự tin với tự mãn

29 Nhận diện những nguồn cơn của cảm xúc

30 Tôi ổn

31 Ngôn ngữ Cơ thể

32 Biết lên tiếng

Tiến lên phía trước

33 Cuộc sống với một hình ảnh cơ thể tích cực

34 Yêu thương Cơ thể

35 Lý trí vượt qua thử thách

36 Kết nối với người khác

37 Lòng biết ơn

38 Vận động cơ thể em

39 Lập kế hoạch chăm sóc bản thân

40 Tiến lên phía trước

Các độc giả thân mến!

Làm con gái trong thế giới hiện đại thật chẳng dễ dàng gì. Ở lứa tuổi vị thành niên, những thay đổi về tâm sinh lý có thể trở nên cực kỳ phức tạp. Đó là nguyên nhân dẫn đến những cảm nhận tiêu cực về hình ảnh cơ thể. Xã hội hiện nay đang bão hoà những kỳ vọng hết sức phù phiếm về cái đẹp và cân nặng. Em có thể đọc được một bài viết nào đó trên tạp chí về cách phát triển lòng tự tôn, để rồi em nhận ra ở ngay trang sau của cuốn tạp chí tràn ngập những mẩu tin quảng cáo về ăn kiêng. Thật là thiếu trung thực và những thông tin gây nhiễu loạn. Thêm vào đó, có hàng tấn áp lực căng thẳng đè nặng lên trẻ vị thành niên, bắt nguồn ở khắp nơi nơi: Từ trường học, tình bạn, các mối quan hệ tới chuyện gia đình, và nó luôn đòi hỏi phải có sự cân bằng. Đôi lúc nó khiến em cảm thấy mất phương hướng.

Tin vui là, em có đủ khả năng và sức mạnh để thay đổi mối quan hệ giữa em với cơ thể mình. Gần đây, tôi đã đọc được một câu nói mà tôi đặc biệt yêu thích. Đó là: “Bạn có thể tìm được một cô gái xinh đẹp hơn tôi, thông minh hơn tôi, hài hước hơn tôi, nhưng bạn không bao giờ tìm được một cô gái giống hệt như tôi.” Thật là một thông điệp ý nghĩa để gửi tới chị em phụ nữ, ở mọi lứa tuổi. Nó hoàn toàn đúng và là một gợi nhắc tuyệt vời rằng, chính sự khác biệt tạo nên vẻ đẹp riêng của mỗi chúng ta.

Cuốn sách này được viết để giúp em thấu hiểu, và vượt qua những lo lắng về cơ thể mình. Em cần xử lý hàng loạt vấn đề dẫn đến những cảm nhận tiêu cực về hình ảnh cơ thể, để giành lại sự tự tin cần thiết và tiến lên phía trước. Giải quyết các hoạt động trong cuốn sách này có thể không dễ dàng, nhưng nó đáng để làm. Và em xứng đáng với điều đó.

Bởi vì mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm, em luôn có nó: Cơ thể em.

Em sở hữu nó. Hãy chăm sóc nó thật tốt.

Sau cùng, em là duy nhất trên đời.

Thân

JULIA

Lời nói đầu

Ở lứa tuổi vị thành niên, những thay đổi về tâm sinh lý của các em sẽ diễn ra cực kỳ phức tạp, mà nhiều khi các em còn không thể thấu hiểu được hết tầm quan trọng của những sự thay đổi ấy. Mãi sau này, các em mới nhận ra được giá trị của những sự thay đổi mà các em đã trải qua. Cuốn sách sẽ giúp các em giải đáp thắc mắc về sự thay đổi tâm sinh lý và hình ảnh cơ thể, khi các em bước vào tuổi dậy thì.

Cuốn sách *"Bài tập về Hình ảnh cơ thể dành cho Thanh thiếu niên"* là món quà ý nghĩa dành cho em. Tôi muốn các em thấu hiểu điều này ngay bây giờ. Ngay lúc này đây, tôi muốn các em cảm nhận được giá trị của sự thay đổi này, mà không cần chờ đến một, vài hay nhiều chục năm nữa. Tôi muốn em thấu hiểu hoàn toàn cái sức mạnh được mô tả trong các trang sau.

Tôi giữ quan điểm rằng, cơ thể chúng ta hoàn toàn không phải là một nơi cư ngụ tồi tàn. Nó là cơ thể duy nhất chúng ta có, và nó thật tuyệt vời. Hoặc ít nhất, nó có thể trở nên như thế nếu chúng ta biến nó thành như thế. Nếu chúng ta tập trung vào những gì nó có thể làm thay vì bị ám ảnh rằng nó trông như thế nào, thì tôi tin chúng ta sẽ tìm thấy được nhiều niềm vui trong cuộc sống.

Nhưng đó vẫn là một câu trả lời quá đơn giản. Vào cuối ngày, tôi và các em đều biết rằng có thêm nhiều điều chúng ta cần phải đối mặt. Ta vẫn thấy hiện lên lờ mờ trong óc những con số thống kê rằng, khoảng 1/3 trẻ em lớp bốn ăn kiêng, và 3/4 số trẻ mười bảy tuổi không yêu cơ thể chúng. Khi một bé gái đến tuổi vị thành niên, sự thay đổi về tâm sinh lý sẽ diễn ra nhanh chóng và các em có thể gặp tới mười nghìn mẩu tin quảng cáo chỉ cho chúng cách thức để trở nên "Xinh đẹp".

Vậy chúng ta đã biết chúng ta đang đối mặt với điều gì chưa: Một bức tường đồ sộ của sự tự ti, tự chán ghét bản thân được tạo nên bởi xã hội, và được củng cố bởi các nhà hoạch định thị trường. Bức tường này là chất xúc tác để các cô gái trẻ chán ghét cơ thể họ đến tận cuối đời, lãng phí những năm tháng đẹp nhất cho việc mơ ước khoảng hở giữa cặp đùi, vòng ngực, mũi cao và tóc xoăn. Trong xã hội ngày nay, chúng ta chỉ mới thảo luận từng phần của bức tường theo cách gián tiếp và không thực tiễn, mà không giải quyết chúng theo chiều hướng dỡ bỏ, từng viên gạch một của bức tường đồ sộ ấy.

Các cô gái trẻ cần những công cụ để giúp họ phá dỡ bức tường ấy, từng viên từng viên. Họ sẽ phá dỡ cho đến khi tất cả những sự hư cấu, thiếu tự tin và quan điểm hoang đường về cái đẹp nằm trải dưới chân họ như đống gạch vụn không còn hình hài và cấu trúc gì nữa. Chúng sẽ bị bóc trần, bị phá huỷ và bị loại bỏ.

Thứ em đang nắm trong tay là một công cụ, và tôi muốn các em nhận ra điều đó ngay lúc này. Em đang chuẩn bị lật giở trang sách, và tất cả các kiến thức đã sẵn sàng đợi em. Trong cuốn sách "**B**ài tập về Hình ảnh cơ thể dành cho Thanh thiếu niên", Julia Taylor đã giải thích chính xác những cảm xúc của chúng ta khi nghĩ về cơ thể mình, và sự khác nhau giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Chị đã làm điều đó một cách tuyệt vời, nó giúp giải mã phương pháp dạy cho các cô bé biết yêu bản thân, và đưa ra lối tư duy khép kín, lặp đi lặp lại quan điểm "Tự yêu thương và chấp nhận bản thân."

Với sự trân trọng và thấu hiểu những gì các cô gái trẻ trải qua ngày nay, cuốn sách **bài tập** này giúp thanh thiếu niên hiểu rằng chúng không cô đơn, cuốn sách không tầm thường hoá những gì trẻ đang trải qua mà nó bình thường hoá những đấu tranh của trẻ. Mỗi hoạt động đều

mang trong nó rất nhiều tiềm năng và nội lực, mỗi kịch bản đều cho phép độc giả tiếp cận gần hơn với việc rèn luyện một hình ảnh cơ thể tích cực. Và quan trọng hơn cả, nó cho thấy một hình ảnh cơ thể tích cực cảm thấy thế nào?.

Cuốn sách "**B**ài tập về Hình ảnh cơ thể dành cho Thanh thiếu niên" chứa đựng một bộ dụng cụ hoàn chỉnh cần thiết để phá bỏ dần dần từng thông điệp tiêu cực của bức tường tự ti, chán ghét bản thân. Để các cô gái trẻ hiểu rằng, họ có ý nghĩa hơn là tổng thể những bộ phận cơ thể của họ. Cuốn sách hiện tại đang nằm trong tay bạn, và đây cũng là quãng thời gian hợp lý để nhận biết ý nghĩa của dụng cụ bạn được trao tặng. Bạn có nhiều ý nghĩa hơn là tổng thể những bộ phận cơ thể.

Yêu thương và khích lệ

MELISSA ATKINS WARDY

Lời cảm ơn

Cuốn sách này sẽ không được hoàn thành nếu không có sự theo dõi, động viên, ủng hộ và sự giúp đỡ của Giám đốc Tiếp nhận Ấn phẩm NXB New Harbinger Tesilya Hanauer, Tesilya: Tôi cảm thấy thật tuyệt vời khi có chị ở bên. Cảm ơn, cảm ơn chị rất nhiều.

Cảm ơn hai nhà phê bình tuổi teen đa tài của tôi, Blair Burnett và Claire Bridges. Tôi rất cảm ơn các em đã dành thời gian đưa ra những phản hồi trung thực, và sẵn lòng tham gia các buổi đối thoại trực tiếp về những vấn đề cực kỳ nan giải. Sự hiểu biết và trí tuệ mà các em đang sở hữu đã vượt xa độ tuổi của các em. Tôi rất mong đợi được chứng kiến sự trưởng thành của các em, và tò mò không biết sau này các em sẽ trở thành những người phụ nữ như thế nào?

Cuối cùng, tôi vô cùng cảm kích vì được hợp tác cùng với Jan ftrasher, người có những hiểu biết xuất sắc về các cô gái nhỏ và rất có khả năng truyền cảm hứng. Jan: Cảm ơn vì những đóng góp của chị cho cuốn sách. Tôi hy vọng chị tiếp tục là ánh sáng soi đường cho những người phụ nữ trẻ - họ cần chị.

Tất cả về

Hình ảnh cơ thể

1

Nhận diện cảm xúc

Em cần biết

Trong suốt thời kỳ vị thành niên, chúng ta thường trải qua vô vàn những cảm xúc khác nhau trong một khoảng thời gian rất ngắn. Phút này em còn cảm thấy phấn khởi, nhưng ngay phút sau em đã chực khóc oà. Đối với những vấn đề phức tạp, đôi lúc em còn chẳng hiểu tại sao tâm trạng mình lại thay đổi như thế.

Khi bắt đầu tìm hiểu về hình ảnh cơ thể em, thuật ngữ "*Cảm xúc"* xuất hiện rất nhiều. "*Cảm xúc"* là một trạng thái tình cảm nhất thời. "*Cảm xúc"* đến rồi đi và có thể trở nên vô cùng rắc rối.

"Khi nó đến với cơ thể của tôi, tôi chẳng thể nào biết được tôi cảm thấy thế nào. Nó cực kỳ khó hiểu. Nếu ai đó dành cho tôi một lời khen ngợi, có thể tôi cảm thấy hạnh phúc, nhưng cũng có thể tôi không tin và nghi ngờ suốt cả ngày. Hoặc, tôi có thể đang cảm thấy rất dễ chịu, nhưng khi vừa đọc xong một cuốn tạp chí tôi lại cảm thấy buồn bực. Đôi khi tôi cực kỳ hứng thú diện đồ mới, nhưng khi mặc nó vào bỗng nhiên tôi bật khóc bởi trông nó thật ngu ngốc. Tôi đã từng trải qua tất cả những trạng thái cảm xúc đó."

— Blair

Nghĩ về hình ảnh cơ thể có lẽ sẽ đem lại nhiều cảm xúc khác nhau. Một số người có thể dễ chịu, một số khác lại cảm thấy khó chịu - nhưng tất cả đều không sao. Điều tuyệt vời về cảm xúc là em sở hữu nó và nó là của em. Không ai có quyền ra lệnh cho em "nên" cảm thấy thế nào, và em cũng không cần phải xin lỗi vì đã có một cảm xúc nhất định nào đó. Nhận biết và làm chủ cảm xúc là một bước quan trọng trong quá trình tự nhận thức bản thân. Cuối cùng, nó cũng rất quan trọng trong việc giúp em nhận thức vô số những cảm xúc thường thấy; ngoài những cảm xúc điển hình như ổn, buồn đau và tức giận.

Cùng em tìm hiểu

Một danh sách dài liệt kê các cảm xúc sẽ được cung cấp dưới đây. Em cần tham khảo danh sách này trong quá trình làm việc với cuốn sách. Giờ hãy đọc chúng và khoanh tròn tất cả những cảm xúc em nhận thấy trong tuần qua. Khi đã hoàn thành, hãy chọn một vài cảm xúc dễ chịu, và một vài cảm xúc khó chịu, rồi cho biết khi nào em cảm thấy như vậy.

Ví dụ:

Tôi *cảm thấy* bình yên khi được ở nhà một mình vào tối thứ ba.

Tôi *cảm thấy* cảnh giác khi tôi gặp một nhóm người lạ ở trường.

Tới lượt em:

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tôi cảm thấy ..... khi.....

Tìm hiểu sâu hơn

Thâm nhập vào cảm xúc

Hiện tại em đang cảm thấy thế nào, ngay lúc này đây? Hãy liệt kê tất cả những gì em đang cảm thấy, tránh sử dụng từ "Ổn", "Buồn" hay "Giận"- hãy cố gắng đào sâu hơn vào cảm xúc.

Những cảm xúc tích cực

Trìu mến	Háo hức	Có cảm hứng
Hoạt bát	Ngây ngất	Hứng thú
Sửng sốt	Mạnh mẽ	Hấp dẫn
Buồn cười	Can đảm	Hăng hái
Sôi nổi	Sung sức	Bị thu hút
Biết ơn	Bận rộn	Hân hoan
Kinh ngạc	Say mê	Nhanh nhẹn
Kính nể	Nhiệt tình	Âu yếm
Sung sướng	Phấn khích	Dịu êm
Bình tĩnh	Mê hoặc	Xúc động
Điềm tĩnh	Thân thiết	Cởi mở
Thoải mái	Mãn nguyện	Lạc quan
Yêu mến	Choáng váng	Nồng nhiệt
Tự tin	Vui mừng	Bình yên
Thoả mãn	Dễ chịu	Hài lòng

Tò mò	Hạnh phúc	Tự hào
Phấn khởi	Đầy hy vọng	Rạng rỡ
Khoan khoái	Trẻ trung	Thư giãn
Nhẹ nhõm	Thư thái	Hào hứng
An toàn	Vừa ý	Yên tâm
Ngạc nhiên	Đồng cảm	Biết ơn
Hồi hộp	Cảm động	Ấm áp

Những cảm xúc tiêu cực

Sợ hãi	Thất vọng	Khiếp sợ
Bực mình	Bị gián đoạn	Căm thù
Bị xa lánh	Chán nản	Tổn thương
Mâu thuẫn	Ghê tởm	Mất kiên nhẫn
Tức giận	Bị làm phiền	Không an toàn
Hận thù	Bực dọc	Phiền toái
Ức chế	Ngượng	Ghen tị
Lo lắng	Nổi khùng	Giận dữ
Kinh hoàng	Đố kỵ	Cô đơn
Sợ hãi	Kiệt sức	Khổ sở
Hổ thẹn	Lúng túng	Nhục nhã
Mất phương hướng	Vỡ mộng	Nóng nảy
Bị phản bội	Điên tiết	Tê liệt
Bối rối	Cảnh giác	Bị xúc phạm
Cáu kỉnh	Tội lỗi	Quá sức chịu đựng
Trống rỗng	Đau lòng	Hoang mang
Suy sụp	Tuyệt vọng	Lo sợ
Hối tiếc	Phấn uất	Buồn
Tự ti	Nhạy cảm	Choáng
Căng thẳng	Bồn chồn	Kinh hãi
Giằng xé	Khó chịu	Đau khổ
Dễ tổn thương	Lãnh đạm	Lo lắng

2

Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi

Em cần biết

Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi gây ảnh hưởng lẫn nhau. Đa số mọi người đều có vô vàn những suy nghĩ ngẫu nhiên thoáng qua hàng ngày. Nếu em đang đấu tranh với cảm nhận cơ thể của mình, mọi suy nghĩ và cảm xúc đều hướng về cơ thể em. Một số suy nghĩ sẽ dẫn đến cảm xúc, một số suy nghĩ *và* cảm xúc sẽ tạo nên hành vi.

Em vừa được biết rằng, cảm xúc là một trạng thái tình cảm nhất thời. Suy nghĩ, cảm xúc và tư duy đều kết nối với nhau. Suy nghĩ là tất cả những gì em nghĩ tới. *Mình ăn gì cho bữa trưa bây giờ nhỉ? Cô ấy trông rất tức giận*. Thường thì, *cảm xúc* của em chính là kết quả của những suy nghĩ. Ví dụ như đói, *quan tâm*. Và cuối cùng, hành vi chính là cách thức em cư xử, là kết quả của suy nghĩ và cảm xúc. *Mình ăn bánh sandwich cho bữa trưa. Mình hỏi thăm xem cô ấy có ổn không?* Chúng ta luôn luôn phải trải qua vòng tuần hoàn những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi - tất cả đều rất mạnh mẽ, và có khả năng gây ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của chúng ta.

"Sáng nay tôi dậy rất muộn, và tôi không có đủ thời gian để chuẩn bị trước khi đến lớp. Trông tôi thật kinh khủng: mái tóc nhờn bết, quần áo nhăn nhúm, và thậm chí tôi còn không nhớ rõ mình đã đánh răng hay chưa. Tôi cảm thấy kinh tởm, và tôi chắc chắn rằng tất cả mọi người đều đang nhìn tôi chằm chằm và nghĩ rằng, con nhỏ này thật là một kẻ béo ú, nhàu nhĩ, thảm hại. Tôi không thể tập trung vào bất cứ việc gì, bởi vì tôi cảm thấy mất tự tin. Vì thế, hết tiết một tôi về nhà."

— *Savannah.*

Cùng nghiên cứu đoạn độc thoại của Savannah.

Suy nghĩ: *Trông tôi thật kinh khủng: mái tóc nhờn bết, quần áo nhăn nhúm, và thậm chí tôi còn không nhớ rõ mình đã đánh răng hay chưa.*

Cảm xúc: *Tôi cảm thấy kinh tởm.*

Hành vi: *Tôi về nhà.*

Chúng ta đều biết rằng, suy nghĩ và cảm xúc của em không phải lúc nào cũng quan trọng. Ngay cả khi làm việc cùng cuốn sách này, những cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của em về cơ thể mình không phải lúc nào cũng chính xác và tích cực. Em có thể cảm thấy cơ thể mình tệ tới nỗi, em sẽ bỏ lỡ nhiều sự kiện mà em muốn tham gia. Nhưng em yên tâm, em hoàn toàn có thể thay đổi được điều này.

Cùng em tìm hiểu

Đọc những tình huống sau đây và trả lời câu hỏi bên dưới mỗi tình huống.

1. Em thức dậy vào buổi sáng và phát hiện ra mình bị nổi mụn, đầy mặt luôn. Chiều hôm đó, em sang nhà bạn chơi, và cô ấy bị hai cái mụn trứng cá bé xíu ở trên mặt, nó bé đến nỗi mà gần

như không thể nhận thấy được. Thế mà cô ấy ca cẩm về nó trong suốt thời gian em ở đó.

Em *nghĩ* thế nào?.....

Em *cảm thấy* ra sao?.....

Em *muốn* làm gì?.....

Trên thực tế em *đã* làm gì? .....

2. Hai cô bạn thân của em quyết định thực hiện một chế độ ăn kiêng điên cuồng đang thịnh hành, và tất cả những câu chuyện họ nói là về thức ăn, cân nặng và những bài tập thể dục họ đang thực hiện.

Em nghĩ thế nào? .....

Em cảm thấy ra sao?.....

Em *muốn* làm gì?.....

Trên thực tế em *đã* làm gì? .....

3. Mẹ em liên tục ca cẩm về ngoại hình và cách ăn mặc của em, và bắt đầu có những bình luận thô bạo về những gì em ăn. Mẹ nói những câu kiểu như "Con không định mặc như thế đấy chứ, phải không?" và "Mẹ ghét con để kiểu tóc đó". Có đến hàng triệu ví dụ. Nếu em muốn mẹ dừng lại, mẹ sẽ tuyên bố rằng "Chỉ đang cố giúp em". Nhưng thực tế, em không cần mẹ giúp theo cách đó.

Em nghĩ thế nào? .....

Em cảm thấy ra sao?.....

Em *muốn* làm gì?.....

Trên thực tế em *đã* làm gì? .....

Gần đây có tình huống nào, đã tác động lên những cảm xúc của em về cơ thể mình.....

Tình huống đó là gì?.....

Em suy nghĩ gì?.....

Em cảm thấy thế nào? .....

Em sẽ làm gì với những suy nghĩ và cảm xúc như vậy?.....

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy đọc các tình huống dưới đây và khoanh tròn xem nó là suy nghĩ, cảm xúc hay hành vi.

1. Tôi thấy lo lắng về buổi tiệc bể bơi vào cuối tuần sau.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
2. Tôi không hiểu sao cô ấy cứ làm như thế.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
3. Tôi lục tung phòng mình để tìm một bộ đồ.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
4. Đời tôi sẽ tuyệt vời biết bao, nếu tôi trông không như thế này.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi

5. Tôi rời buổi tiệc.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
6. Tôi rất xấu hổ vì những vết tàn nhang của mình.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
7. Mặt tôi thường xuyên nổi mụn.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
8. Tôi tiêu tốn phần lớn thời gian vào việc lo lắng về cân nặng.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
9. Tôi thường xuyên đi duỗi thẳng mái tóc xoăn của mình.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi
10. Tôi thấy mình xấu xí sau khi đọc một cuốn tạp chí thời trang.	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi

1. Cảm xúc
2. Suy nghĩ
3. Hành vi
4. Suy nghĩ
5. Hành vi
6. Cảm xúc
7. Suy nghĩ
8. Suy nghĩ
9. Hành vi
10. Suy nghĩ

3

Tất cả về Hình ảnh cơ thể

Em cần biết

Hình ảnh cơ thể, hiểu đơn giản là những gì em cảm nhận về *bên ngoài* cơ thể và *bên trong* cơ thể mình. Hình ảnh cơ thể không phải là ngoại hình thực tế của em, mà nó là cách em cảm nhận về ngoại hình của mình. Bạn bè, gia đình, cách sống, truyền thống văn hoá và cả các phương tiện thông tin đại chúng, đều có thể gây ảnh hưởng lên hình ảnh cơ thể của em.

Người có hình ảnh cơ thể tích cực thường:

Yêu thích cơ thể mình;

Chấp nhận cơ thể mình;

Cảm thấy tự tin và thoải mái với cơ thể mình;

Không tin rằng, mình sẽ được yêu mến hơn nếu trông khác đi;

Không dành quá nhiều thời gian cho vấn đề cân nặng hay ngoại hình của mình;

Coi trọng việc họ là ai, chứ không phải họ trông như thế nào?

Ví dụ

"Cơ thể tôi rất khoẻ mạnh, và tôi có chiều cao nổi bật. Tôi cao hơn các bạn của mình và mỗi khi chụp ảnh nhìn tôi rất buồn cười, nhưng buồn cười theo cách tích cực. Tôi biết nhiều bạn gái đã dành rất nhiều thời gian của họ để lo lắng về ngoại hình. Họ trang điểm quá đậm và toàn nói về việc mình béo như thế nào. Tôi không làm thế. Sẽ không bao giờ làm thế. Tôi nghĩ trông tôi ổn dù có trang điểm hay không. Nghĩa là, tôi thích trang điểm, nhưng tôi không cần phải trang điểm để chứng tỏ điều gì cả. Khi tôi mặc quần áo không phù hợp, tôi cảm thấy rất mất tự tin. Do đó, tôi thường chỉ mặc những bộ đồ khiến tôi cảm thấy thoải mái. Hôm nay có thể là một bộ váy cùng với một đôi boots dễ thương; ngày mai có thể là một chiếc quần tập yoga và một chiếc áo nỉ. Tôi không để chiều cao, trang phục, ngoại hình, cân nặng hay suy nghĩ của người khác tác động đến mình. Tôi có nhiều thứ hay hơn để nghĩ đến."

— *Riley*

Người có hình ảnh cơ thể tiêu cực thường:

Bị ám ảnh tiêu cực về ngoại hình;

Lo lắng thái quá về cân nặng;

Có những cảm nhận thiếu chính xác về việc họ thật sự trông như thế nào;

Quá tập trung và để ý đến một hay nhiều bộ phận cơ thể mà họ mong muốn nó sẽ khác đi;

So sánh bản thân với người khác, và ao ước mình trông giống như họ;

Cảm thấy bất ổn và luôn oán trách cơ thể mình;

Tin rằng tất cả mọi vấn đề sẽ được giải quyết, nếu như họ có thể thay đổi ngoại hình.

Ví dụ

"Cơ thể tôi thật sự không ổn. Mũi tôi gãy, còn đôi chân thì ngắn ngủn. Tóc tôi quá xấu: nó quăn và càng xoắn tít lại khi tôi ra khỏi nhà. Tôi nghĩ rằng, mình sẽ được biết đến nhiều hơn nếu như có thể giảm cân - đặc biệt là vòng hai của tôi. Tất cả những cô gái nổi tiếng đều có bụng phẳng. Tôi không thể mặc những bộ quần áo mình yêu thích, bởi vì mặc nó vào trông tôi béo ú. Mà tôi béo ú trong tất cả mọi trang phục. Tôi đã thử nhiều cách để giảm cân, nhưng chúng đều không hiệu quả. Tôi đoán rằng, mình sẽ phải chấp nhận thân hình béo ú, xấu xí, không ai biết đến và phải sống một cuộc đời bất hạnh."

— *Taryn.*

Có một hình ảnh cơ thể tích cực không có nghĩa là em không quan tâm đến ngoại hình, mà là em cần tôn trọng và đánh giá cao cơ thể mình. Hình ảnh cơ thể chủ yếu là sự cân bằng, có nghĩa là những cảm xúc của em về cơ thể không phải lúc nào cũng mang tính quyết định. Một hình ảnh cơ thể tích cực đem đến cho em cảm giác linh hoạt, và tự do được là chính mình. Điều đó có nghĩa là em chấp nhận và tôn trọng cơ thể mình như những gì nó vốn có và nó làm được, chứ không phải việc nó trông như thế nào? Để phát triển một hình ảnh cơ thể tích cực đòi hỏi phải có nhiều thời gian, công sức và sự nhẫn nại - nhưng những nỗ lực em bỏ ra là rất xứng đáng. Và em cũng xứng đáng với điều đó.

Cùng em tìm hiểu

Em hãy suy nghĩ về tâm sự của các cô gái ở trên, và cân nhắc về hình ảnh cơ thể của chính mình. Sử dụng các ví dụ trên làm hướng dẫn, em hãy viết ra tâm sự, ý kiến, cảm xúc của chính mình hoặc những điều mà em muốn nhắn nhủ tới bản thân về cơ thể mình.

Đọc lại những điều em vừa viết.

Em cảm thấy thế nào về toàn bộ hình ảnh cơ thể mình? Tiêu cực và phê phán? Tích cực và xây dựng? Hay là nó bao gồm cả hai?

Có từ hoặc cụm từ nào xuất hiện thường xuyên không? Nếu có, là gì vậy?

Giờ em hãy cầm một cây bút nhớ dòng, hoặc thứ gì đó tương tự để viết. Đánh dấu những từ hoặc cụm từ mang nghĩa tích cực. Sử dụng bút màu khác để gạch chân những từ hoặc cụm từ mang nghĩa tiêu cực hay chỉ trích.

Nhìn vào những phần được đánh dấu, em có cảm nhận gì về hình ảnh cơ thể mình? Em có nhận thấy điều gì đáng ngạc nhiên, khi nhìn vào những từ và cụm từ được đánh dấu hay gạch chân không? Hình ảnh cơ thể tổng quan của em có phản ánh tâm sự của em không? Suy nghĩ của em có cân bằng - cả tích cực lẫn tiêu cực không? Hay chúng chủ yếu mang tính phê phán?

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy suy nghĩ về lý do em đọc cuốn sách này, em trông đợi điều gì từ nó? Đạt được một số mục tiêu có ích (tích cực, khả thi, tiến bộ…), sẽ giúp em tập trung hơn vào những điều em kỳ vọng thu được sau khi đọc xong cuốn sách này.

Dưới đây, em hãy liệt kê ít nhất hai mục tiêu tích cực (em có thể viết nhiều hơn) mà em sẵn sàng thử.

Ví dụ:

Tới lượt em:

4

Thói tự phê phán

Em cần biết

Những suy nghĩ tiêu cực vô thức có thể xuất hiện từ một cái liếc mắt vô tình vào gương, và có thể suy nghĩ ấy chẳng bao giờ chấm dứt và nó thật sự gây mệt mỏi. Thấu hiểu, nhận thức hay thay thế những suy nghĩ đó có thể giúp em hướng sự chú ý của mình đến mặt tích cực hơn.

Khi em nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong gương, em tập trung vào điều gì? Suy nghĩ vô thức của em là gì? Có đặc điểm hay bộ phận cơ thể nào mà em đặc biệt chú ý đến không?

Tại sao trước mỗi dịp đặc biệt nào đó mình luôn bị nổi mụn? Kinh quá đi thôi. Mình ghét làn da của mình.

Mình cần phẫu thuật mũi. Ngay bây giờ.

Đầu gối của mình xương xẩu quá.

Lông mi mình trụi thui lủi.

Tai mình to như tai voi Dumbo vậy. Mình ghét chúng quá.

Ngực lép. Cup A âm luôn.

Béo ú. Bụng mỡ.

Da dẻ mình nhợt nhạt thế. Trông mình như con ma vậy.

Mình ghét bản thân mình.

Những tuyên bố trên em nghe có quen thuộc không? Những ý nghĩ tiêu cực vô thức đến tức thì, và có một sức ảnh hưởng khó tin lên cảm xúc và hành vi của em. Em không cần phải như vậy, luyện tập sẽ giúp em thay đổi được sự tập trung.

Cùng em tìm hiểu

Mục đích của hoạt động này là để giảm thiểu xu hướng tự phê phán vô thức, và học cách nhìn nhận bản thân như những gì nó vốn có mà không phán xét. Hãy đọc cẩn thận nhé, mục này rất dài!

1. Bên cạnh mỗi bộ phận cơ thể liệt kê dưới đây, hãy viết suy nghĩ đầu tiên xuất hiện trong óc khi em nói tới các bộ phận cơ thể của mình.

2. Sau đó, hãy dán nhãn mỗi từ ngữ hoặc ý nghĩ đó là sự thật hay đánh giá. Ví dụ: Nếu mũi em gãy, và em nghĩ "*mũi mình bị gãy*", đó là sự thật. Nhưng nếu em nghĩ *"mũi mình xấu quá, mình muốn đi nâng* mũi", thì đó là đánh giá.

3. Cuối cùng, em hãy tìm một từ hoặc ý nghĩ thay thế mang nghĩa tích cực. Từ ngữ dùng thay thế là điều em muốn nói với bản thân để đấu tranh với những ý nghĩ phán xét, hoặc giúp sự thật nghe dễ dàng hơn với em. Nếu em đang gặp khó khăn trong việc tìm ra những từ ngữ hay ý nghĩ thay thế không mang tính phán xét, hãy nghĩ tới những điều mà bộ phận cơ thể ấy làm cho em. Tại sao em *nên* vui mừng vì có nó? Cho dù nó chỉ đơn thuần mang chức năng của bộ phận đó, hãy cứ viết ra. Đó là một sự khởi đầu.

Bộ phận cơ thể	**Từ ngữ hoặc suy nghĩ của em**	**Sự thật hay đánh giá**	**Từ ngữ hoặc suy nghĩ thay thế**
Tóc	*Thẳng và bết*	*Đánh giá*	*Thẳng*
Bắp chân	*Săn chắc*	*Sự thật*	*Tôi thích bắp chân của mình*
Cánh tay	*Dài một cách bất thường*	*Đánh giá*	*Chúng thật sự dài, chúng khiến tôi mất tự tin. Nhưng chúng là tay tôi. Tôi cần chúng, và tôi không thể thay đổi chiều dài của chúng.*
Bộ phận cơ thể	**Từ ngữ hoặc suy nghĩ của em**	**Sự thật hay đánh giá**	**Từ ngữ hoặc suy nghĩ thay thế**
Da			
Tóc			
Lông mày			
Lông mi			
Mắt			
Tai			
Mũi			
Môi			
Răng			
Má			
Cằm			
Cổ			
Vai			
Bầu ngực			
Cánh tay			
Bàn tay			
Móng tay			
Ngực			
Lưng			
Hông			
Mộng			
Đùi			
Đầu gối			
Bắp chân			
Mắt cá chân			
Bàn chân			
Ngón chân			
Bộ phận khác			
Bộ phận khác			

Giờ em hãy lấy một cây bút nhớ dòng hoặc thứ gì đó để viết. Gạch bỏ tất cả những đánh giá, và đánh dấu tất cả những từ ngữ hoặc ý nghĩ thay thế cho chúng. Đọc to thành tiếng tất cả những từ ngữ và ý nghĩa thay thế - điều này có thể hơi khó. Ban đầu, thậm chí em còn không tin

những gì mình đang nói, nhưng không sao hết. Mục đích chỉ là để hướng sự chú ý đầu tiên của em tới sự thật mà thôi.

Tìm hiểu thêm

Sử dụng bảng trên, em hãy khoanh tròn một vài bộ phận cơ thể mà em đã ngắm kỹ mỗi khi soi gương. Hãy tìm giấy nhớ, bút đánh dấu xoá được, thậm chí cả bút chì kẻ mắt cũng được, rồi viết những ý nghĩ thay thế cho các bộ phận ấy trực tiếp lên mặt gương. Hãy luyện tập nói theo chúng mỗi khi soi gương. Lần nào cũng vậy. Hãy nhớ: thỉnh thoảng chúng ta gặp một ngày tồi tệ là điều hoàn toàn bình thường. Chấp nhận thực tại, và hãy cố gắng để tập trung vào sự thật *của em.*

5

Em có ý nghĩa hơn là một cơ thể

Em cần biết

Cơ thể của em chỉ là một cơ thể. Em có những phẩm chất, đặc điểm và tài năng quan trọng không liên quan gì đến ngoại hình. Tập trung vào những gì em nhìn thấy, hay vào việc trông em như thế nào rất đơn giản. Nhưng sự thật là, em mang nhiều ý nghĩa hơn là ngoại hình của em.

Khi có điều không ổn xảy ra, chắc chắn nguyên nhân không phải vì kích cỡ vòng đùi, chiều dài mái tóc hay vị trí sinh học của mũi em. Mà nó liên quan nhiều đến sự thiếu tự tin trong em hơn bất cứ một điều gì khác. Ngoại hình không phản ánh được nội tâm, cũng như năng lực của em.

Khi em cố thử làm gì đó mà không thành công và không thể chỉ ra được nguyên nhân tại sao, thì sự thiếu tự tin rất dễ chuyển thành tự oán trách bản thân, bởi vì cơ thể em đang ở ngay trước mặt em.

"Mình chẳng có một cơ hội nào thắng cử cho vị trí ban chấp hành hội học sinh. Mình không nổi tiếng như những bạn gái khác. Mái tóc mình xơ xác. Quần áo mình lôi thôi. Cơ thể mình xấu xí. Mình thật thảm hại."

Thay vì oán trách cơ thể mình, em nên nhìn thẳng vào sự thật và nhận ra những ưu điểm của mình.

"Mình đạt điểm tốt, được thầy cô giáo đánh giá cao, và mình phát biểu trước đám đông rất tự tin. Dù sao đi chăng nữa, bài diễn văn của mình đã gây ấn tượng tốt. Thật tệ nếu mình không thắng cử, nhưng mình sẽ chấp nhận điều đó và năm sau có thể sẽ tiếp tục ứng cử."

Sự thật là không phải lúc nào em cũng chiến thắng, và mọi thứ không phải lúc nào cũng diễn ra như dự tính. Không có ai hoàn hảo. Khi em có khả năng lùi một bước và thấu hiểu được thực tế, em sẽ biết ngừng oán trách cơ thể mình.

Em cần tìm hiểu

Đọc những tình huống dưới đây, và cân nhắc sự khác biệt giữa việc oán trách cơ thể và những trường hợp trong thực tế mà mỗi cô gái thường gặp phải.

Oán trách cơ thể: *Tôi thích chạy bộ, và đang cân nhắc việc tham dự vào đội tuyển chạy việt dã. Tối qua, tôi chạy bộ cùng với một bạn gái năm ngoái đã ở trong đội tuyển. Cô ấy thon thả hơn tôi, chạy nhanh hơn tôi và cao hơn tôi rất nhiều. Sau khi gặp cô ấy tôi lại nghĩ, có lẽ tôi không nên cố nữa.*

Thực tế: *Cô gái tôi chạy cùng mảnh mai hơn tôi, chạy nhanh hơn tôi và cao hơn tôi, nhưng như thế không có nghĩa là tôi chạy chậm.*

Oán trách cơ thể: *Vào bữa trưa, bạn bè tôi nhận xét rằng tôi ăn rất nhiều. Tôi không nghĩ mình*

ăn nhiều đến thế. Giờ thì tất cả bọn họ đều nghĩ rằng, tôi là đứa thảm hại béo ú và ăn không kiểm soát.

Thực tế: *Họ chỉ đang nhận xét tôi và không có ý làm tổn thương tôi. Tôi đã có một ngày rất tệ. Tôi nhận xét về những gì họ ăn, và tôi không hề có ý gì. Khi nói, tôi đã không nghĩ những lời nói của tôi sẽ ảnh hưởng tới họ như thế nào? Có lẽ chúng tôi nên nói về chủ đề khác trong bữa ăn.*

Sử dụng những ví dụ trên làm mẫu, xem xét các trường hợp oán trách cơ thể của chính bản thân em. Hãy nghĩ tới những lần em cảm thấy thiếu tự tin, và em đã đổ lỗi cho những đặc điểm hình thức như ngoại hình và kích thước cơ thể. Hãy đào sâu hơn và viết lại mỗi tình huống để chỉ ra thực tế.

Tình huống tự oán trách cơ thể của em:.....

Tực tế:.....

Tình huống tự oán trách cơ thể của em:.....

Thực tế:.....

Tìm hiểu sâu hơn

Em cần phải nhận diện được những phẩm chất mình có, mà không liên quan gì đến ngoại hình của em.

Liệt kê 3 điều em thích làm (chế tạo đồ trang sức, cưỡi ngựa, chơi đàn piano v.v…)

1. .....
2. .....
3. .....

Liệt kê 3 tật xấu của em: Hậu đậu một cách ngộ nghĩnh, bất ngờ nói to, luôn ngủ thiếp đi khi xem ti vi v.v…)

1. .....
2. .....
3. .....

Liệt kê 3 vai trò quan trọng của em (con gái, em gái, bạn v.v…)

1. .....
2. .....
3. .....

Liệt kê 3 từ ngữ tích cực mà bạn bè hoặc gia đình em sử dụng để mô tả về tính cách của em (chân thật, chu đáo, mạnh mẽ…)

1. .....
2. .....

3. .....

6

Làm bạn với cơ thể mình

Em cần biết

Mọi người thường ngược đãi cơ thể họ, và trò chuyện với bản thân theo cách mà họ không bao giờ nói chuyện với người khác. Nếu em càng làm thế bao nhiêu, em sẽ càng tin điều đó là đúng.

Một yếu tố quan trọng góp phần vào việc tạo nên một hình ảnh cơ thể tích cực, là học cách đối xử tốt với bản thân. Trò chuyện với bản thân một cách tàn nhẫn chỉ dẫn đến sự tự chỉ trích và chán ghét bản thân, chứ không mang lại lợi ích gì cả.

Mình không có thời gian để gội đầu. Trông tóc mình bết dính và ngu ngốc. Mình ghét mái tóc của mình.

Chân mình ngắn ngủn và nhìn mình béo ú trong tất cả những chiếc quần jeans. Trông mình như cây nấm di động vậy.

Mình ăn sáng quá nhiều. Mình không thể kiểm soát bản thân.

Mình biết mình đã thi trượt. Mình thật kém thông minh, lẽ ra mình nên học hành chăm chỉ hơn. Mình vô dụng quá.

Có lẽ mình đã nặng thêm cả tấn sau tối qua. Mình cần đến phòng tập. Ngay bây giờ.

Đọc lại những phát ngôn trên như thể em đang nói nó với người khác, ví dụ: “Bạn đã ăn sáng quá nhiều. Bạn không biết kiểm soát bản thân”. Liệu có khi nào em dám nói một điều tương tự như thế với người bạn thân nhất của mình, hoặc người khác không? Có lẽ là không. Để có thể làm bạn với cơ thể mình, em cần chuyển từ ngược đãi sang yêu thương.

Em cần tìm hiểu

Hãy nghĩ tới tất cả những lần em ngược đãi cơ thể mình. Hãy sử dụng chỗ trống bên dưới để viết một lá thư xin lỗi bản thân, vì cách mà em đã đối xử với nó. Hãy viết thật sáng tạo, chi tiết và chân thành. Cơ thể em xứng đáng nhận được điều đó.

Tìm hiểu sâu hơn

Giờ thì em đã nói lời xin lỗi với cơ thể, hãy cùng khám phá một số cách khác để đối xử tử tế và yêu thương cơ thể mình. Khoanh tròn ít nhất ba điều em quan tâm trong danh sách dưới đây, và thực hành chúng trong vòng một tuần. Em có thể khoanh tròn càng nhiều càng tốt,

hoặc có thể tự tìm thêm những hoạt động tốt khác để đối xử với bản thân và cơ thể.

Đi dạo một quãng đường dài.

Đọc lại cuốn sách em yêu thích một lần nữa.

Nướng bánh.

Hát thật to.

Diện một bộ đồ khiến em cảm thấy vui.

Tắm trong bồn nước đầy bọt.

Tập yoga.

Đi ra sân và chơi xích đu.

Ngồi năm phút trong tủ tối om và chỉ hít thở đều.

Nghe đi nghe lại bài hát mà em yêu thích.

Vẽ tranh, tô màu hoặc sơn.

Viết nhật ký.

Chơi một trò chơi bằng bảng với trẻ con.

Tự tặng hoa cho mình và đặt nó gần giường ngủ.

Những hành động khác.

Sau khi đã thử ít nhất ba điều, hãy viết trải nghiệm của em theo những gợi ý dưới đây:

Em đã thử hoạt động nào?.....

Em cảm thấy thế nào khi tự dành thời gian cho mình?.....

Em cảm thấy thế nào khi đối xử tốt với bản thân?.....

Em hãy viết ra một hoạt động em sẽ tiếp tục làm, để rèn luyện thói quen tự yêu thương bản thân.....

7

Tự truyện về cơ thể em

Em cần biết

Cơ thể em kể một câu chuyện độc nhất vô nhị - tiểu sử của chính nó. Em chính là sự pha trộn đa dạng và phong phú của lịch sử văn hoá. Việc thấu hiểu cơ thể em đến từ đâu và đến từ *ai*, có thể giúp em biết tôn trọng những đặc điểm sinh học của mình.

Em có ý nghĩa hơn là hình thức bên ngoài, em là một kiệt tác bao gồm tập hợp về gen, ký ức và trải nghiệm mà không ai khác có được. Đã có bao giờ người ta nói với em rằng trông em thật giống bố, mẹ, dì, anh chị em họ hay một thành viên nào đó trong gia đình chưa? Có lẽ quá nhiều để có thể đếm phải không?

"Hè năm ngoái, tôi tham dự một cuộc đoàn viên gia đình, đó là lần đầu tiên tôi gặp mặt vài người chị em họ ở xa. Chúng tôi giống nhau một cách kỳ lạ, trong khi chưa từng gặp gỡ! Chúng tôi đều có chung một "Chiếc mũi gia đình", thứ mà tôi từng nghĩ là một lời nguyền ma quỷ. Nhưng giờ tôi lại thấy khá ấn tượng, bởi vì không chỉ mình tôi có chiếc mũi như vậy."

— *Lacy.*

Cơ thể em được thiết kế dành riêng cho em. Em rất dễ sa vào việc ao ước và mong muốn mình trông giống một người nổi tiếng nào đó có thân hình cực chuẩn, hoặc so sánh cơ thể mình với những mẫu hình không thực tế mà em bắt gặp ở xung quanh. Nó tạo nên một tiểu sử cơ thể giúp em thấu hiểu câu chuyện về những đặc điểm sinh học của mình, và giúp em chấp nhận nó vì chính bản thân em.

Cùng em khám phá

Hãy ngắm nhìn những bức ảnh gia đình, cả cũ lẫn mới, và cố gắng xâu chuỗi nó lại theo lịch sử của chính bản thân em. Thay vì ảo tưởng vào những thứ em *không có*, hãy nhìn vào những thứ em có. Ví dụ: *Tôi chưa bao giờ gặp cụ cố bà của mình, nhưng tôi có đôi mắt giống cụ. Tôi cũng có một lúm đồng tiền sâu hút khi cười, và cụ cũng có!*

Sau khi em hoàn thành, hãy trả lời các câu hỏi sau:

Em nhận thấy điều gì đầu tiên về sự giống nhau giữa em và các thành viên khác trong gia đình?.....

Đôi mắt em đến từ đâu?.....

Em có mái tóc giống ai?.....

Em có vóc dáng như ai?.....

Em cư xử giống ai?.....

Những bộ phận nào của em là hoàn toàn độc nhất?.....

Bây giờ, hy vọng em đã hiểu ra đôi điều, vì sao em lại trông giống như hiện tại. Hãy đặt chúng bên cạnh nhau, và tạo nên tiểu sử cơ thể của chính em.

Trước hết, hãy vẽ phác họa một người phụ nữ lên trang giấy trắng. Bây giờ, bắt đầu kiếm màu - em có thể dử dụng bất kỳ công cụ nào em có: bút màu, tạp chí, hồ, phấn, bút sáp, bút đánh dấu, phấn màu. Đánh dấu từng bộ phận của cơ thể em bằng tên và ký ức của những người trong gia đình. Hãy sử dụng màu, càng nhiều càng tốt. Hãy nghĩ xem những màu sắc ấy có ý nghĩa như thế nào với em? *Tôi đang viết tên bà tôi lên cả hai bàn tay của mình. Khi còn nhỏ, tôi thường ngồi trong vòng tay bà, và bà thường nói với tôi rằng: Đôi tay của tôi rất giống của bà.*

Điền vào bức phác họa ngoài cơ thể em bằng những ký ức đã hình thành nên nhận thức của em về thế giới. *"Khi tôi còn nhỏ, tôi rất thích giúp mẹ làm vườn. Mẹ con tôi không bao giờ đeo găng, và tay chúng tôi luôn dính đầy đất bẩn. Chúng tôi chẳng hề quan tâm đến bùn đất hay thế giới xung quanh, chúng tôi chỉ quan tâm đến đào đất trồng cây, nói chuyện và vui vẻ bên nhau."*

Khi em đã hoàn thành, hãy treo bức tranh lên chỗ mà em có thể nhìn thấy được. Hãy để nó gợi nhắc cho em về tất cả những con người, và trải nghiệm đã giúp em hình thành nên bản thân. Em có ý nghĩa nhiều hơn ngoại hình của mình, em được tạo nên từ lịch sử, ký ức và biết bao thế hệ những người đi trước.

Tìm hiểu sâu hơn

Nhìn kỹ tiểu sử cơ thể em.

Trên cơ thể em, bộ phận nào em yêu thích nhất? .....

Nó đến từ đâu và nó giống với ai? .....

Hãy viết thư cho người đó, giải thích về mối quan hệ giữa em và họ, nêu ý nghĩa của điều đó đối với em. Nếu em vẫn có thể gặp lại người đó, hãy gửi lá thư cho họ. Thậm chí, ngay cả khi em không thể gặp người đó nữa, hãy thực hiện nghi thức viết thư, rồi bỏ nó vào phong bì và cất kín ở một nơi đặc biệt.

8

Chỉ ra ưu điểm

Em cần biết

Dành thời gian để viết ra những đặc điểm tích cực về cơ thể em là một điều hữu ích. Em có thể nghĩ ra những điều tích cực, nhưng nếu được viết ra giấy nó sẽ giúp ích nhiều hơn là suy nghĩ trong đầu.

Em đã bao giờ nghe thành ngữ "Trăm nghe không bằng một thấy" chưa? Ý của nó là những bằng chứng hữu hình, bao giờ cũng thuyết phục hơn là lời nói suông. Giờ em đã sắp hoàn thành chương đầu tiên, tôi hy vọng em đã nhận thức được tương đối đầy đủ về hình ảnh cơ thể của chính mình. Việc tiếp tục thừa nhận những sự thật hữu ích về cơ thể, sẽ giúp em tiến bộ trong quá trình xây dựng nên một hình ảnh cơ thể tích cực. Điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nó đòi hỏi phải rèn luyện rất nhiều. Để kết luận lại phần này, em hãy dành thời gian suy ngẫm và viết ra những gì em vừa học được.

Em cần tìm hiểu

Sử dụng khoảng trống dưới đây để ghi lại mười sự thật tích cực về cơ thể em, ví dụ: *C*ơ thể tôi rất khoẻ mạnh. Viết ra mười điều em yêu hoặc thích hay tự hào về cơ thể mình mà em muốn tập trung vào. Ví dụ: "*Tôi cảm thấy thật tuyệt khi* đối xử tốt thay vì ngược đãi cơ thể mình". Đừng suy nghĩ quá lâu. Hãy viết bất cứ điều gì xuất hiện đầu tiên trong tâm trí, khi em nghĩ về cơ thể mình.

Tìm hiểu sâu hơn

Dành ra vài phút để suy nghĩ về những gì em viết trong bảy hoạt động cuối cùng. Có lẽ nó khá nhiều và rất xúc động. Sử dụng khoảng trống dưới đây, viết một đoạn văn tự do nói về ý nghĩa của quá trình ấy đối với em. Hãy nghĩ về em của trước đây, và em của hiện tại. Nếu có sự thay đổi nào đó, thì nó là gì vậy? Em đã tiến bộ ở chỗ nào? Chỗ nào em cần phải cố gắng nhiều hơn nữa? Em cần sự hỗ trợ gì từ phía những người khác, và làm thế nào để em thu thập được nó? Em đang cảm thấy thế nào? Hãy trung thực với chính mình và tiếp tục tiến lên phía trước.

Sự thật về

Thời con gái

9

Những cơ thể đang thay đổi

Em cần biết

Việc đối mặt với những thay đổi hình thể mà cơ thể em phải trải qua trong suốt thời niên thiếu thật chẳng dễ dàng gì. Đối với một số em gái, phần khó khăn nhất là phải cố tìm hiểu mọi thứ. Nó có thể trở nên cực kỳ rắc rối và dường như chẳng ai có thể thấu hiểu.

"Phút trước tôi còn là cô gái nhỏ chạy ào xuống bãi biển, mà chẳng cần quan tâm đến điều gì xung quanh. Cơ thể tôi chẳng là gì khác, ngoài cơ thể của chính tôi. Phút sau, tôi đã hoàn toàn bối rối. Tôi vẫn nhớ điều đó xảy ra ngay vào lúc tôi bị kỳ kinh nguyệt đầu tiên. Khi xuống biển, tôi phải để chiếc quần shorts của mình ngay cạnh đó, và vừa lên khỏi mặt nước tôi đã phải vội vàng xỏ nó vào. Tôi nghĩ tất cả mọi người đều đang chằm chằm nhìn vào cặp đùi vĩ đại của mình, nó dường như quá khổ so với các bộ phận còn lại trên cơ thể tôi. Điều đó thật khó chịu."

— Ava.

Sự thay đổi bắt đầu từ giai đoạn dậy thì. Trước hết tâm tính em sẽ đổi khác. Sau đó kích thước và hình dáng cơ thể em sẽ đổi khác theo. Ngay khi em nghĩ nó đã ngừng thay đổi, thì lại là lúc nó tiếp tục đổi thay. Và như thể điều đó còn chưa đủ, dường như tất cả mọi người đều nhận ra sự thay đổi của em. Có người còn nhận xét nữa.

Em có cảm giác chẳng ai hiểu mình. Mọi thứ đều bất hợp lý. Tất cả những xáo trộn này gây tác động tiêu cực lên hình ảnh cơ thể của em. Nhưng em cần phải hiểu rằng: Cơ thể của em vẫn vậy - chỉ là một cơ thể thôi.

Cùng em tìm hiểu

Em hãy tạo ra một kho lưu trữ hình ảnh cơ thể mình, bằng cách ghi chép lại những ký ức tích cực về nó. Hãy nhớ lại những lần em cảm thấy cơ thể của mình thật khoẻ khoắn, lành mạnh và em không cần lo lắng xem nó trông như thế nào. Có thể đó là hồi em mới bốn tuổi, và lúc đó em bắt đầu học cách trèo lên cây sồi già ở sân trước. "*Tay chân mình hồi ấy mới khoẻ làm sao, chúng có thể uốn gập, vặn vẹo cho đến khi mình leo đến cành cao nhất thì thôi!"* Hoặc có thể năm lớp sáu trường em tổ chức một dự án phúc lợi cộng đồng, em tham gia cùng nhóm xây dựng một ngôi nhà tình thương. " Mình đã vác những thanh gỗ dài từ xe tải xuống, *và đi đi lại lại trong hàng giờ liền! Mình cảm thấy thật vui khi biết sự vất vả của mình,* đã giúp đỡ được cho những gia đình khó khăn", và cứ thế cho đến thời điểm hiện tại. Hãy nhớ, chỉ nhắc tới những việc cơ thể đã làm cho em, chứ không phải việc nó trông như thế nào?

Ví dụ:

Tuổi của em: 9

Những ký ức tích cực về cơ thể: *Mình đã chiến thắng cuộc thi nhảy dây ở trường.*

Suy nghĩ và cảm xúc: *Mình nghĩ mình là cô bé* tài *giỏi nhất trên thế giới này! Mình vẫn nhớ là mình đã tự hào về bản thân như thế* nào. Mình đã ôm tấm huy chương giành được *trong lúc ngủ suốt một tuần liền!*

Tới lượt em:

Tuổi của em:.....

Ký ức tích cực về cơ thể:.....

Suy nghĩ và cảm xúc:.....

Tuổi của em: .....

Ký ức tích cực về cơ thể:.....

Suy nghĩ và cảm xúc:.....

Tuổi của em: .....

Ký ức tích cực về cơ thể:.....

Suy nghĩ và cảm xúc:.....

Hàng ngày, em hãy dành thời gian suy nghĩ về những công việc mang tính thể chất, mà cơ thể đã làm cho em ngày hôm đó. Hãy cho phép bản thân mình tự hào trước những điều kỳ diệu mà cơ thể đã làm được, thay vì việc nhìn nó như thế nào.

Tìm hiểu sâu hơn nữa

Trẻ nhỏ chỉ coi cơ thể chúng là cái bình vôi di động, chơi, ăn và suy nghĩ. Chúng thường không phán xét, hay đánh giá tiêu cực về các bộ phận cơ thể mình. Khi lớn lên, mọi thứ đã thay đổi. Giống như cô bé chạy trên bãi biển kia, mọi thứ với cô bé đang bắt đầu thay đổi.

Suy nghĩ kỹ: Lần đầu tiên em nhận thấy cơ thể mình còn hơn cả "Một cơ thể" là khi nào?

Em đã ở đâu? .....

Em ở cùng ai? .....

Chuyện gì đã xảy ra?
.....

Em cảm thấy như thế nào? .....

Em phản ứng ra sao? .....

Sau đó cái gì đã thay đổi? .....

So với lúc đó, giờ em nhìn nhận cơ thể mình ra sao? .....

Tiếp theo, hãy nhìn vào những gì em vừa viết, và bình thường hoá những trải nghiệm của em bằng cách nói chuyện với một người phụ nữ mà em tin tưởng. Đa số phụ nữ đều đã trải qua điều này, nên em sẽ không gặp nhiều khó khăn để tìm được một người tâm sự. Hãy nói cho người đó nghe về chuyện cô gái ở bãi biển và hỏi, "Khi nào cơ thể của họ còn hơn cả một cơ thể?" hoặc bất kỳ câu hỏi nào em thích. Sử dụng khoảng trống dưới đây để viết về những gì cô ấy nói, và cảm nhận của em khi nghe về những ký ức riêng tư của cô ấy.

Giữa câu chuyện của hai người có điểm tương đồng gì?.....

Có điểm khác biệt gì? .....

Em nhận ra điều gì khác nữa?.....

Nói chuyện với một người khác về hình ảnh cơ thể của cô ấy khiến em cảm thấy thế nào?

10

Vùng kiểm soát của em

Em cần biết

Ở lứa tuổi vị thành niên, em rất dễ bị mất kiểm soát. Cơ thể em thay đổi nhanh chóng, tâm tính em dao động như một con lắc, tình bạn biến thành ma trận, còn em thì bỗng nhiên bị buộc phải đưa ra những quyết định mà trước đây em chưa hề nghĩ đến. Em muốn mọi thứ trở lại bình thường, nhưng nó không thể - điều này là hoàn toàn bình thường!

"Tháng vừa rồi của tôi rất tệ. Tôi gần như bị nổi mụn hàng ngày, nó khiến tôi căng thẳng khủng khiếp và càng làm cho mụn nổi nhiều hơn. Tôi có cả tỷ việc phải làm, tôi thường xuyên thức thâu đêm và mệt mỏi cả ngày sau đó. Bạn bè tôi suốt ngày cãi nhau, và tôi thường phải đứng giữa. Tôi trông như một cái kẹo dẻo khổng lồ trong tất cả những bộ đồ tôi mặc. Bố mẹ tôi thật phiền phức. Em gái tôi giành hết sự quan tâm của họ, còn em trai tôi lúc nào cũng đòi hỏi phải được chở đi chơi đâu đó. Tôi hoàn toàn trở nên vô hình trong mắt họ."

— *Nevaeh.*

Rất dễ phát điên khi em cảm thấy sự chịu đựng bắt đầu vượt ngưỡng giới hạn. Lúc mọi thứ trở nên vô vọng, gây nản chí và hoàn toàn mất kiểm soát, dường như em lại có nhiều quyền kiểm soát hơn em vẫn nghĩ. Ví dụ, nếu em cảm thấy kiệt sức vì thức khuya làm bài tập, có lẽ em cần điều chỉnh lại thời gian của mình. Việc đó nằm trong tầm kiểm soát của em. Hoặc nếu như bạn bè em thường xuyên gây lộn với nhau và em phải đứng giữa, em có thể từ chối tham gia. Điều này không dễ, nhưng nói cho cùng trong những tình huống này, chính em mới là người kiểm soát sự tham gia của mình về mặt thể xác, cũng như tình cảm. Hầu hết những điều em làm trong cuộc sống là lựa chọn. Khi mọi thứ tỏ ra mất kiểm soát, việc đưa ra lựa chọn để thay thế tư duy và hành vi có thể khiến cho mọi việc dễ giải quyết hơn.

Cùng em tìm hiểu

Hãy nghĩ về tất cả mọi thứ đang diễn ra trong cuộc sống của em, em tưởng chừng như nó nằm ngoài tầm kiểm soát của mình nhưng thực ra em lại hoàn toàn có thể giải quyết được. Trong bảng dưới đây, hãy liệt kê những điều em cảm thấy ngoài tầm kiểm soát ở bên trái, và giải pháp để giành lại quyền kiểm soát ở bên phải. Hãy nhớ: Không phải em kiểm soát suy nghĩ, phản ứng và cảm xúc của người khác - mà em đang kiểm soát phản ứng của chính em đối với họ!

Ví dụ:

Những điều em cảm thấy mất kiểm soát	**Cách giành lại quyền kiểm soát**
Bạn bè tôi cứ gây gổ với nhau	Đứng ngoài cuộc, hoặc nói cho họ biết mình không muốn đứng ở giữa
Không đủ thời gian để hoàn thành mọi thứ	*Lập thời gian biểu cho từng hoạt động*

Đến lượt em:

Những điều em cảm thấy mất kiểm soát	**Cách giành lại quyền kiểm soát**
...	...
...	...

Tìm hiểu sâu hơn

Đôi khi em phải đối mặt với những tình huống mà em không thể giải quyết được, ví dụ như việc mặt em nổi mụn, trời mưa giữa lúc trận bóng đang diễn ra, mẹ em ngày nào cũng đến muộn. Khi điều này xảy ra, hãy cố gắng thấu hiểu và chấp nhận sự thật không thể thay đổi này. Em cần tự nói với bản thân rằng, "Mình không thể kiểm soát được tình huống này". Cách cho qua mọi thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của em là "Buông tay để khiến mình mạnh mẽ hơn."

Bóng bay là biểu tượng của cả việc nắm giữ lẫn buông bỏ. Giờ đây, hãy nghĩ đến những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của em mà em cần cho qua đi. Viết những điều đó vào những quả bóng bay dưới đây. Và nói to "Thả chúng đi", rồi hít một hơi thật sâu, và cố gắng thật sự cho qua chúng.

11

Cố gắng hoà nhập

Em cần biết

Những lời ong tiếng ve - áp lực từ bên trong buộc em phải hoà nhập là điều có thực. Các cô gái trẻ thường tự đánh giá giá trị bản thân mình dựa vào ý kiến của mọi người, hoặc bạn bè đồng trang lứa. Kiểu áp lực xã hội này có thể tạo ra cảm giác lo sợ, thiếu tự tin, nghi ngờ bản thân, và nó liên tục tạo cho các cô gái trẻ áp lực phải thay đổi cơ thể của họ.

Hoà nhập có thể bắt nguồn từ những điều nhỏ nhất. Có thể là em nói em tán đồng với điều gì đó mà em không thật sự đồng ý, hoặc em phải giả vờ thích những thứ mà em không thể chịu đựng được. Thậm chí có thể là những điều lớn hơn: Em phải mặc những trang phục mà em không thích, thay đổi màu tóc và nói những điều tệ hại về cơ thể mình cho giống với các cô gái khác ở quanh em.

"Bạn bè tôi đều có thân hình hoàn hảo. Tôi có thể đánh đổi bất cứ thứ gì để được giống như họ. Họ luôn luôn nói tôi dễ thương, nhưng tôi ghét bị gọi là dễ thương. Dễ thương có nghĩa là béo. Dễ thương có nghĩa là tôi chẳng bao giờ được hẹn hò. Tôi mua tất cả quần áo giống như thương hiệu quần áo họ mặc (nhân tiện, phải nói là tôi rất ghét việc này). Tôi trang điểm giống như họ, thậm chí còn nhuộm tóc highlight vì có đứa bạn bảo rằng tóc tôi trông "Như lông chuột". Điều làm tôi phiền lòng nhất là khi đứng trước mặt tôi họ cứ luôn nói bọn con gái khác béo, và cười cợt ngoại hình của chúng nó. Không hề có ngoại lệ. Ý tôi là, dù không thể hiện ra mặt, nhưng họ nói trước mặt tôi, trong khi tôi còn béo hơn mấy đứa con gái mà họ hay chế giễu. Điều đó khiến tôi ghét cơ thể của mình, và luôn lo sợ sau lưng tôi họ cũng nói như thế. Cũng chẳng hiểu sao tôi lại quan tâm việc này nhiều đến thế, nhưng rõ ràng là vậy. Tôi chỉ muốn hoà nhập mà thôi."

— Ella.

"Cố hoà nhập" khác xa so với "Thuộc về". Em cố hoà nhập vào cái gì đó, nghĩa là em phải thay đổi bản thân em. Còn nếu em thực sự thuộc về nó, em sẽ cảm thấy thoải mái được là chính em, và được chấp nhận như những gì em vốn có. Thật sự "Thuộc về" có nghĩa là luôn luôn thành thực, và không bao giờ thay đổi bản thân để làm vừa lòng người khác.

"Tôi đã chơi trong nhóm này từ lâu lắm rồi. Nhóm có bốn người. Chúng tôi sống cùng trên một con phố, và bố mẹ của cả bốn chúng tôi cũng là những người bạn tốt của nhau. Chúng tôi đều trải qua những giai đoạn khác nhau, và đã thay đổi rất nhiều. Hiện chúng tôi đã có nhiều bạn bè mới và cuộc sống luôn luôn bận rộn, nhưng chúng tôi vẫn rất thân với nhau. Tất cả chúng tôi đã cùng nhau trải qua quá nhiều chuyện, và tôi biết tôi luôn luôn tin tưởng họ. Thật tuyệt vời, bởi mỗi khi ở bên họ tôi chẳng bao giờ phải để ý tới ngoại hình, lời nói, thậm chí cả những vấn đề của mình. Dù tôi có thế nào đi chăng nữa, họ vẫn chấp nhận tôi."

— Claudia.

"Thuộc về" hoàn toàn không có áp lực. Trải nghiệm những xu hướng khác nhau là điều hoàn toàn tích cực và tự nhiên, đặc biệt khi em ở lứa tuổi vị thành niên. Cũng rất tự nhiên khi em ngưỡng mộ phẩm chất, và những đặc điểm của bạn bè mình. Nhưng mọi thứ sẽ trở thành tiêu cực nếu em cảm thấy không tốt về cơ thể mình, và khi em đánh mất cái tôi đích thực của bản

thân.

Cùng em tìm hiểu

Em hãy nghĩ về khoảng thời gian mà em cảm thấy áp lực vì phải thay đổi bản thân để hoà nhập. Đối tượng có thể là những người bạn rất thân, những đội thể thao, một nhóm người mà em nghĩ rất tuyệt và thực sự muốn kết bạn.

Bộ phận nào của cơ thể khiến em đặc biệt cảm thấy áp lực, và cần phải thay đổi?
.....

Giải thích vì sao em cảm thấy cần phải thay đổi?
.....

Điều gì đang diễn ra xung quanh, khiến em cảm thấy mình không thể là chính mình?
.....

Điều gì đang xảy ra bên trong em? Thông điệp tự nhiên mà cơ thể em đang truyền tải là gì?.

.....

Giờ em hãy cân nhắc một cách trung thực về những gì sẽ xảy ra, nếu em vẫn là *chính em*.
.....

Em nghĩ tình thế sẽ xoay chuyển khác đi thế nào, nếu em vẫn là chính bản thân em?
.....

Em sẽ nói và làm khác đi như thế nào nếu như em thay đổi?.....

Em nghĩ kết quả sẽ ra sao?.....

Tìm hiểu sâu hơn

Khao khát được hoà nhập và được trải nghiệm những điều mới mẻ là suy nghĩ tích cực. Việc hoà nhập sẽ trở nên có vấn đề, nếu nó đòi hỏi em phải thay đổi những điều em không muốn thay đổi, hoặc nó khiến em phải làm những điều em không thích. Ví dụ: Thay đổi cách ăn mặc của em, bởi em muốn nhìn giống nhóm bạn mà em đang chơi cùng. Em làm vậy vì em thực sự yêu thích phong cách của họ là điều hợp lý, nhưng chỉ vì được chơi cùng ai đó mà em thay đổi cách ăn mặc thì lại bất hợp lý. Em có thể không hiểu ra rằng, em muốn trở thành người như thế nào hoặc em cần phải làm gì ngay giây phút đó, nhưng có lẽ em hiểu được điều gì hợp lý và điều gì không. Hãy nghĩ về những tình huống khác mà em vừa viết. Dưới đây, em hãy viết về những điều em biết là đúng và không đúng.

Đúng

Không đúng

Khi em thực sự "Thuộc về", em sẽ cảm thấy thoải mái và an toàn, em được chấp nhận vì *bản thân em*, chứ không phải vì *bề ngoài của em*. Hãy nghĩ về cuộc sống của em hiện tại.

Em đang hoà nhập vào đâu?

Em thuộc về đâu?

Khi những so sánh gây tổn thương

Em cần biết

Một phần của việc xây dựng nên hình ảnh cơ thể tích cực/ lành mạnh là chấm dứt việc so sánh bản thân em với những người khác. So sánh cơ thể em với cơ thể khác, không giúp thay đổi thực tế về cơ thể em. Và nó không giúp em tạo ra chỗ trống cho những cảm nhận tích cực, và đích thực về giá trị bản thân.

Một trong hai điều sau sẽ xảy ra, khi em so sánh bản thân mình với người khác:

1. Em sẽ cảm thấy tệ hơn về bản thân mình.

Cô ấy ăn ít hơn mình.

Tôi ghét chụp ảnh chung với chị gái, vì chị ấy xinh hơn tôi nhiều và ai cũng biết điều đó.

2. Em đánh giá người khác và cảm thấy bản thân mình tốt hơn.

Tôi không thể đi đâu mà không chú ý tới mọi người xung quanh. Tôi ghét phải thừa nhận điều này, nhưng khi tôi cảm thấy mình là cô gái xinh đẹp nhất trong phòng, sự tự tin của tôi được củng cố.

Cảm ơn Chúa vì mình trông không gớm như thế.

Những đặc điểm của người khác không thể giúp thêm vào, hay bớt đi những đặc điểm sinh học của chính bản thân em. Khi em để hình ảnh cơ thể của mình bị kiểm soát bởi ngoại hình của người khác, em sẽ tự huỷ hoại bản thân mình.

Cùng em khám phá

Sử dụng danh sách dưới đây, khoanh tròn những người em hay so sánh với mình để cảm thấy bản thân thật tệ.

Những người bạn ngẫu nhiên	Bạn đồng trang lứa	Người lạ
Thành viên trong gia đình	Người nổi tiếng	Tất cả mọi người
Vận động viên chuyên nghiệp	Bạn thân	Trường hợp khác

Giờ em hãy viết ra những so sánh cụ thể mà em hay đưa ra nhất.

Ví dụ:

Chị gái tôi gầy hơn tôi.

Bạn thân nhất của tôi xinh đẹp hơn tôi.

Tới lượt em:

Trong thực tế, mỗi người là một thực thể độc nhất, và những so sánh của em có thể đúng. Nhưng khi em thêm từ "hơn tôi" vào đằng sau câu so sánh, thì nó đã trở nên tiêu cực.

Tiếp theo, hãy viết lại những câu so sánh em vừa viết. Giữ lại ý nghĩa, nhưng bỏ đi phần so sánh.

Ví dụ:

Chị gái tôi gầy.

Bạn thân nhất của tôi xinh đẹp.

Tới lượt em:

Lần sau, nếu em lại rơi vào một tình huống so sánh khiến em cảm thấy bản thân thật tồi tệ, hãy cố gắng nhìn nhận họ với những gì *họ có*, chứ không phải những gì *em không có*.

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy suy nghĩ về những lần em so sánh bản thân em với người khác, khiến cho em cảm thấy cái tôi của mình được nâng lên.

Em được gì từ sự so sánh ấy trong ngắn hạn (một phút, một giờ, một ngày)?

Em được gì từ sự so sánh ấy trong dài hạn (một tuần, một tháng, một năm)?

Em có thể thay thế những so sánh này bằng những suy nghĩ như thế nào?

13

Chế ngự nỗi tự ti

Em cần biết

Tự ti là những tiếng nói tiêu cực trong đầu em, nó khiến em tự phê phán những quyết định của mình. Khi lòng tự ti chiếm hữu, nó có thể gây ảnh hưởng lớn đến hình ảnh cơ thể của em, và ngăn em làm những điều em thích.

Sao mình lại mặc bộ quần áo này nhỉ? Trông mình phát gớm.

Tôi biết mọi người đều bình phẩm về mình, sau khi tôi rời buổi tiệc.

Mình chẳng biết gọi món gì cho bữa trưa nữa. Mọi người chắc sẽ nghĩ rằng, mình là một đứa thảm hại béo ú nếu như mình không gọi món rau trộn.

Giọng mình the thé như tiếng chuột nhắt vậy. Mình chẳng bao giờ thực hiện được bài thuyết trình nào mất.

Tiếng nói đó vang lên trong đầu em, và nó nhắc nhở em rằng em không có khả năng đưa ra sự lựa chọn đúng, thì em sẽ thầm mặc định rằng mình không thể làm tốt được điều gì đó, và đấy là suy nghĩ sai lầm. ftách thức nỗi tự ti có thể giúp em vượt qua nó.

Cùng em tìm hiểu

Hãy cùng khám phá sự tự ti bằng cách, tìm hiểu sâu hơn về những quyết định mà hiện tại em đang phải đối mặt. Viết ít nhất ba điều em thích làm, nhưng đang bị nỗi tự ti can thiệp. Trước hết, hãy viết ra điều em muốn làm. Sau đó, viết ra hậu quả tệ nhất có khả năng xảy ra nếu em thực hiện. Tiếp theo, viết ra khả năng tốt nhất có khả năng xảy ra nếu em thực hiện.

Cuối cùng, tìm hiểu suy nghĩ của em và tự hỏi bản thân, liệu mình có sẵn sàng mạo hiểm không? Suy cho cùng, tất cả phụ thuộc ở em.

Ví dụ:

Điều **mình muốn làm**: Đi bơi với bạn bè *mà không cần mặc áo phông*.

Kịch bản tệ nhất: *Mình sẽ lo lắng suốt buổi về kích thước cơ thể mình, và mình sẽ không thể vui vẻ nếu cứ nghĩ về nó. Kiểu gì chẳng có đứa nói những lời khó nghe, bởi xưa nay mình toàn mặc áo phông khi bơi. Có lẽ mọi người sẽ nhìn mình chằm chằm.*

Kịch bản tốt nhất: *Thực sự mình đã rất vui, thậm chí mọi người còn chẳng nhận ra mình mặc áo phông, và mình không bị dính những vết cháy nắng loang lổ.*

Mình có sẵn sàng chấp nhận rủi ro không? *Có lẽ mình sẽ cân nhắc về vấn đề này.*

Tới lượt em:

Điều mình muốn làm

Kịch bản tệ nhất

Kịch bản tốt nhất

Mình có sẵn sàng chấp nhận rủi ro không?

Điều mình muốn làm

Kịch bản tệ nhất

Kịch bản tốt nhất

Mình có sẵn sàng chấp nhận rủi ro không?

Điều mình muốn làm

Kịch bản tệ nhất

Kịch bản tốt nhất

Mình có sẵn sàng chấp nhận rủi ro không?

Tìm hiểu sâu hơn

Lần tới, nếu những điều tích cực xảy ra sau khi em vừa nghi ngờ bản thân mình, hãy dành ra một phút để ăn mừng nó. Sử dụng khoảng trống dưới đây để viết về lần gần đây nhất em gặp phải tình huống như vậy. Hãy viết ra nỗi tự ti của em, và điều gì đã xảy ra trong thực tế khi em chấp nhận rủi ro. Nếu em dành thời gian để củng cố những kết quả tích cực, chắc chắn em sẽ chế ngự được nỗi tự ti trong tương lai.

Ví dụ:

Nỗi tự ti*: Mình đã muốn nhuộm tóc từ lâu lắm rồi. Nhưng nếu nhuộm, trông mình sẽ cực kỳ khác. Mình đã lo lắng rằng, tất cả mọi người sẽ nhận xét về mình.*

Điều gì đã diễn ra trong thực tế: *Tất cả mọi người đều ủng hộ mình và nói rằng, họ rất thích màu tóc mới của mình. Thậm chí cả người lạ cũng nói rằng, họ thích nó.*

Mình cảm thấy thế nào sau khi quyết định mạo hiểm: *Mình rất vui và cực kỳ tự tin!*

Tới lượt em:

Nỗi tự ti:

Điều gì đã diễn ra trong thực tế:

Mình cảm thấy thế nào sau khi quyết định mạo hiểm:

14

Sống chậm lại

Em cần biết

Đã bao giờ em nghe thấy câu thành ngữ "Hãy dừng lại và ngửi hương hoa hồng" chưa? Nó không thực sự nói về việc ngửi hoa, mà nó ám chỉ việc sống thong thả hơn để hưởng thụ những vẻ đẹp quanh em, rằng hãy biết quan tâm và nhận ra những điều đang diễn ra xung quanh ta.

Khi lớn lên, em thường dễ hướng sự tập trung vào bên trong, thay vì dành thời gian để ý đến vẻ đẹp của những điều giản đơn trong cuộc sống.

"Khi còn nhỏ, tôi nhớ rằng mình thường nhặt nhạnh đủ thứ linh tinh: đá cuội, vỏ sò, cỏ ba lá, lá cây, hoa hòe... tất cả những gì tôi thấy đẹp. Tôi cẩn thận xem xét từng thứ một trước khi mang chúng về nhà. Tôi tìm kiếm những hoạ tiết, vuốt ve chúng bằng những ngón tay của mình và giữ chúng rất chặt. Tôi không bận tâm về vòng bụng, cũng không quan tâm đến việc ai đó nói tôi có đôi cổ chân mập ú. Tôi không bao giờ lo lắng về những gì người khác nghĩ và nói. Tôi không cần phải trở nên hoàn hảo, nhưng tôi được là chính mình."

— Jessie.

Dừng lại để ngửi hương hoa hồng là một lời nhắc nhở nhẹ nhàng cho việc tìm kiếm cái đẹp trong tất cả những thứ không liên quan gì đến ngoại hình của em, hay những khó khăn em đang phải đối mặt vào thời điểm đó. Nó giúp em suy nghĩ thực tế và được sống cho hiện tại, cho dù chỉ trong khoảnh khắc.

Cùng em tìm hiểu

Chỉ cần một ngày thôi, em hãy dừng lại để ngửi hương hoa hồng. Hãy tìm kiếm những điều trong cuộc sống, mà trước kia em thường không chú ý đến. Hãy liên hệ với các giác quan của em: Em nhìn, nghe, ngửi, cảm nhận, thậm chí nếm thấy gì? Hãy viết ra tất cả mọi thứ em nhận thấy. Có thể đó là âm thanh róc rách của những thác nước tí hon ở con lạch nhỏ sau nhà, cũng có thể đó là những bông hoa đua nở vào mùa xuân, và màu sắc của những tán lá mùa thu. Nhưng em chẳng cần phải đi đâu xa như đến công viên, đường mòn, con sông hoặc cầu thang nào đó, mà em chỉ cần ngồi một mình, hít thở thật dài và sâu.

Hãy viết ra tất cả những điều em cảm nhận được.

Liệt kê ba điều độc đáo em phát hiện ra.

1. .....

2. .....

3. .....

Liệt kê ba điều em tìm hiểu được từ cơ thể mình.

1. .....

2. .....

3. .....

Hãy nghĩ về những điều em vừa liệt kê, và coi chúng như lời nhắc nhở rằng cần phải quan tâm hơn nữa tới thế giới xung quanh. Hãy cho phép bản thân em được sống thoải mái ở thực tại, và hưởng thụ cuộc hành trình.

Tìm hiểu sâu hơn.

Hãy nghĩ lại lúc em còn nhỏ, em yêu thích điều gì? Trước kia em đã tìm thấy vẻ đẹp gì ở môi trường xung quanh, mà giờ đây em không còn nhận thấy nữa?

"Tôi thích chơi trong khu vườn sau nhà. Tôi và lũ bạn nhặt đá cuội rồi trèo lên cây và ném xuống suối, chúng tôi trò chuyện cùng nhau cho tới khi trời tối hẳn mới về nhà ăn tối. Tôi không bao giờ quan tâm đến việc lấm bẩn hay sâu bọ, hoặc tất cả những điều gì khác trên thế giới."

— Sarah.

Hãy sử dụng khoảng trống dưới đây để viết về những ký ức thuở bé thơ mà em yêu thích. Nếu muốn, em có thể tìm điều gì đó gợi nhắc cho em về những kỷ niệm này và lưu giữ chúng ở một nơi đặc biệt, để chúng nhắc nhở cho em rằng " Hãy biết sống cho hiện tại".

15

Em không cô đơn

Em cần biết

Đôi lúc, làm thân con gái vô cùng cô đơn. Tất cả những cảm xúc và nỗi buồn phiền về cơ thể dường như chỉ thuộc về mình em, và chỉ có mỗi em cảm thấy như vậy. Những cảm xúc này thường rất mạnh mẽ, riêng biệt và khó diễn tả. Nhưng sự thật là, dù em cảm thấy kinh khủng đến thế nào đi chăng nữa, thì em cũng không cô đơn.

"Lúc ấy tôi đang ở nhà một người bạn, thì một đám con gái khác tới chơi. Lúc đầu, tôi thấy hơi ngại vì tôi không biết họ rõ lắm, và một người trong số đó rất nổi tiếng. Phải, cô ấy thực sự nổi tiếng, và dường như mọi người đều thích sự nổi tiếng của cô ấy. Mọi thứ cô ấy có: từ gia thế, xe hơi, thân hình, làn da đến mái tóc… đều hoàn hảo. Chúng tôi ngồi với nhau, và đã có ai đó nói đến vấn đề cân nặng. Và rồi, tất cả chúng tôi đều nói chuyện về những điều chúng tôi ghét trên cơ thể mình - kể cả cô ấy. Ý tôi là, mặc dù cô ấy có tất cả mọi thứ, nhưng cô ấy cũng muốn trông mình khác đi. Tôi không nghĩ nhiều về điều đó khi còn ở buổi trò chuyện, nhưng sau đấy tôi nhận ra rằng: Tất cả chúng ta đều phải trải qua những vấn đề giống nhau, chỉ có điều là chúng ta không nói ra thôi. Điều đó thực sự giúp tôi hiểu được rằng, mình không hề cô đơn."

—Chelsea.

Rất nhiều cô gái từng đấu tranh với hình ảnh cơ thể họ, nhưng không phải ai cũng nói về cường độ thực sự của nó. Việc tìm ra những bằng chứng về việc em không cô đơn sẽ vô cùng hữu ích. Nó có thể giúp em tìm được những người biết quan tâm và thấu hiểu, giúp em tiếp cận được sự hỗ trợ, và cho em biết một điều đơn giản là "Em không hề cô đơn".

Cùng em tìm hiểu

Hãy nghĩ tới lần em gặp tình huống tương tự như Chelsea, khi em đang vật lộn với những cảm nhận cơ thể mình, thì bỗng bắt gặp những bằng chứng cho thấy người khác cũng đang vật lộn như em. Nó có thể là một cuộc nói chuyện trực tiếp hoặc thông qua tin nhắn, thư điện tử hay các phương tiện truyền thông, hoặc nó là điều em nghe lỏm được, thậm chí cũng có thể là điều em đọc được hoặc xem được trên ti vi.

Hãy mô tả chi tiết tình huống đó

Trước khi tình huống diễn ra em cảm thấy thế nào?

Trong khi tình huống diễn ra em cảm thấy thế nào?

Sau khi tình huống diễn ra em cảm thấy thế nào?

Suy nghĩ của em sau tình huống đó là gì?

Tình huống đã làm thay đổi hoặc ảnh hưởng như thế nào lên cảm nhận của em về cơ thể mình?

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy tìm thêm nhiều bằng chứng chứng minh rằng, em không cô đơn trong cuộc đấu tranh với hình ảnh cơ thể mình. Nó có thể là một cuộc trò chuyện giữa em và người bạn thân nhất. Hoặc em tình cờ nghe được những người lạ nói chuyện về cơ thể họ trong một quán cà phê, hay em đọc được từ một bài thơ thực sự bổ ích nào đó. Cũng có thể do em phát hiện ra cô gái em từng nghĩ là quá hoàn hảo, thực ra lại không hề hoàn hảo chút nào. Em biết thế bởi vì cô ấy kể cho em. Để rồi em nhận ra, em hoàn toàn không cô đơn.

Hãy liệt kê các bằng chứng chứng minh em không cô đơn.

Tôi biết tôi không cô đơn bởi vì

Tôi biết tôi không cô đơn bởi vì

Tôi biết tôi không cô đơn bởi vì

Tôi biết tôi không cô đơn bởi vì

Tôi biết tôi không cô đơn bởi vì

16

Cùng nhìn lại

Em cần biết

Có rất nhiều thay đổi, bước ngoặt và điều lạ lùng xảy ra khi em trải qua lứa tuổi vị thành niên. Những xáo trộn ấy đều dẫn đến sự phản ứng của cơ thể. Điều đáng mừng là em có thể đổi mới tư duy của mình, và biến những trải nghiệm tồi tệ nhất trở nên dễ giải quyết.

Có lẽ khi trải qua những giai đoạn trong cuộc đời, các em đã phải chịu nhiều tổn thương. Khi ở vào thời điểm ấy, hẳn em đã cảm thấy như mình không thể nào vượt qua nổi. Em đã nghĩ mặt mình sẽ không bao giờ hết mụn, quần áo em mặc sẽ không bao giờ vừa hoặc em sẽ không bao giờ hoà nhập được với xã hội. Hầu hết những giai đoạn ấy đều sẽ qua đi. Chúc mừng em đã chuyển sang một chương mới. Hãy tóm gọn lại chương này bằng cách chứng minh với bản thân là mọi chuyện đã thực sự tốt đẹp hơn.

Cùng em tìm hiểu

Suy nghĩ về những việc em vừa hoàn thành và viết ra năm điều em vừa học được, nhưng ước gì mình đã biết sớm hơn.

Ví dụ: *Tôi ước gì mình đã biết trước rằng, có nhiều cô gái khác cũng nghĩ về cơ thể của họ giống như tôi từng nghĩ về cơ thể mình.*

Tới lượt em:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Tìm hiểu sâu hơn

Bảy hoạt động cuối cùng tập trung vào việc lần giở lại những ký ức, và tìm hiểu ý nghĩa của việc là một cô gái trong thời đại mới. Sử dụng chỗ trống dưới đây, em hãy nhớ về thời kỳ khó khăn nhất của mình, và viết một lá thư tự động viên bản thân trong thời điểm đó. Có thể đó là một tuần đầy vất vả, hay một mùa hè kinh khủng. Hãy nghĩ về những điều em muốn nghe lúc em gặp khó khăn. Hãy nhớ, khi lớn hơn em sẽ có nhiều trải nghiệm mới, thăng trầm mới, ngã rẽ mới. Tự cho phép mình trưởng thành hơn, là kết quả cuả những trải nghiệm ấy. Và em xứng đáng với điều đó.

Thân gửi Bản thân,

Đập tan những định kiến xã hội

17

Vẻ đẹp đích thực

Em cần biết

Chỉ với vài cái nhấp chuột, bất kỳ ai cũng có thể chỉnh sửa một bức ảnh. Với những phần mềm như Photoshop, thật dễ dàng để chỉnh sửa một bức ảnh theo những gì em muốn. Đa số những cô người mẫu em nhìn thấy trên tạp chí, phim ảnh, báo chí, ti vi và internet đều được chỉnh sửa rất nhiều và chẳng còn điểm gì giống với thực tế nữa.

'Không may là, những bức ảnh đã qua chỉnh sửa đều không đi kèm với lời cảnh báo. Sẽ tốt hơn nhiều, nếu như dưới mỗi bức ảnh của cô người mẫu đã được chỉnh sửa hoàn hảo đều ghi "Lưu ý: Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa!". Khi nhìn vào những cuốn tạp chí, tôi vẫn biết các cô người mẫu không hẳn giống như ở ngoài đời, nhưng thật khó mà không so sánh bản thân mình với họ. Mọi thứ đều tuyệt vời khi ở trên người họ, và thật kinh khủng khi ở trên người tôi. Tôi luôn tự nhủ, ước gì mình giảm được vài cân hoặc giá mà vai mình không quá rộng như thế này, thì có lẽ cuộc sống của mình đã tươi đẹp hơn nhiều, và tôi sẽ hạnh phúc biết bao.'

— Jada.

Khi các cô người mẫu được chỉnh sửa, cắt gọt và photoshop, họ sẽ tạo ra một tiêu chuẩn ko thể nào đạt tới. Có một sự thật điên rồ là, đa số những người em thấy trên tạp chí không hề tồn tại. Việc các biên tập viên thường xuyên lấy chân người phụ nữ này dán vào thân hình người phụ nữ khác, là chuyện thường ngày họ làm. Họ dễ dàng làm da sáng hơn hoặc tối đi, tẩy bay mụn, bóp eo nhỏ lại, và kéo dài chân ra. Họ có thể làm phẳng bụng, làm mềm những chỗ lồi lõm, và biến mắt nâu thành mắt xanh. Họ làm mông nhỏ lại, ngực to ra và tất cả các bộ phận cân đối. Thảo nào có nhiều người bất mãn với ngoại hình của mình đến thế. Tạp chí không phải là thủ phạm duy nhất - mà bao gồm cả những phương tiện truyền thông. Việc tỉnh táo hơn khi theo dõi các phương tiện truyền thông sẽ giúp em hiểu rằng, những hình ảnh em thấy trên mọi hình thức thông tin đại chúng đều không thực tế. Chỉ có em mới là thực tế.

Cùng em tìm hiểu

Hãy đọc lướt qua một cuốn tạp chí thời trang và ghi nhớ các cô người mẫu. Bên dưới, em hãy tóm tắt sơ lược cách thức mà cuốn tạp chí em đọc khắc hoạ hình mẫu "Cô gái hoàn hảo". Hãy mô tả cô ấy. Trông cô ấy như thế nào? Cô ấy mặc đồ gì? Miêu tả mái tóc, làn da, chủng tộc, chiều cao, cân nặng, màu mắt, phong cách thời trang của cô ấy, vân vân và vân vân…

Bây giờ, em hãy chọn một địa điểm đông người qua lại, đi đến đó và tập trung quan sát. Có thể là một công viên gần nhà em, một cửa hàng tạp hoá, một trung tâm thương mại, một quán cà phê, hay bất kỳ nơi nào cũng được. Em hãy chú ý tới những người thật quanh em, và đừng so sánh bản thân em với họ, đừng đánh giá họ. Việc quan sát này không phải để so sánh hay đưa ra lời nhận xét, mà là để nhận ra tính đa dạng và chân thực của thế giới ta đang sống. Em hãy quan sát quần áo họ mặc, việc họ làm và người họ đi cùng. Quan sát tính đa dạng của cơ thể, và cả cái đẹp bên trong sự đa dạng ấy. Viết ra những gì em quan sát được.

Đâu là điểm khác nhau giữa những gì em thấy trong tạp chí, và những gì em thấy ngoài đời?

Viết ra một số cách thức mà em sẽ tiếp tục sử dụng để nhận ra cái gì mới là sự thật, thay vì những gì mà tạp chí thời trang tuyên bố là thật? Ví dụ: Liệu em có nỗ lực để không so sánh cơ thể mình với cơ thể các cô người mẫu trong tạp chí nữa hay không? Hay em sẽ nhận ra vẻ đẹp đằng sau mọi hình dáng và kích thước?

Tìm hiểu sâu hơn

Dựa vào khảo sát của em, hãy viết ra định nghĩa của bản thân em về cái đẹp. Vẻ đẹp đích thực là gì?

Ví dụ:

Vẻ đẹp đích thực *là khi tôi đang đi dạo trong khu rừng gần nhà thì trời có tuyết rơi.*

Vẻ đẹp đích thực *là khi tất cả bạn bè được ở bên nhau, và chúng tôi vui cười không dứt.*

Đến lượt em

Vẻ đẹp đích thực *là*

18

Em có ý nghĩa nhiều hơn một con số

Em cần biết

Xã hội ngày nay khiến ta khó mà tránh được những ảnh hưởng bởi các con số liên quan đến kích thước, cân nặng, thực phẩm và các bài tập thể dục. Các phương tiện truyền thông là đầu mối trong việc làm em bị ám ảnh bởi những con số đó. Những con số mà chẳng liên quan gì đến con người em, với tư cách là một cá thể. So với một con số, em có ý nghĩa hơn nhiều.

Hãy nghĩ về tất cả các con số mà xã hội của chúng ta đang bị ám ảnh: cân nặng, chỉ số cơ thể (BMI), tuổi tác, chiều cao, kích cỡ áo ngực, quần bò, váy áo, số gam cacbon hydrat, chất béo, calorie, số lần trong một tuần mà em "nên" tập thể dục, vân vân và vân vân. Nó không bao giờ kết thúc, phải không? Em rất dễ bị mắc kẹt trong những thứ em "nên" lo lắng, điều này dễ dẫn tới các dạng suy nghĩ lệch lạc. Suy nghĩ lệch lạc là việc em nghĩ về bản thân mình một cách không chính xác, và rút ra những kết luận không có bằng chứng hay dấu hiệu xác thực.

Ví dụ:

Mình vừa ăn cả triệu gam chất béo. Mình thật mũm mĩm.

Đa số bọn con gái khác đều mặc quần bò siêu bó, còn với kích thước cơ thể của mình thì có khi chẳng chui vào được ấy chứ.

Tuần này mình phải tập thể dục hàng ngày, nếu không mình sẽ béo phì mất.

Những suy nghĩ kiểu này được nuôi dưỡng bởi các chuẩn mực xã hội tiêu cực, và là ví dụ cho cách thức mà những suy nghĩ lệch lạc tác động lên em. Những con số ấy không định nghĩa cho em. Em phải tự định nghĩa bản thân mình. Em có thể bắt đầu việc đó bằng cách, thay đổi những suy nghĩ lệch lạc bằng lối tư duy thực tiễn. Tư duy thực tiễn là việc em nhìn vào mặt thực tế của vấn đề (mặt tích cực, tiêu cực và những điều chung chung), trước khi nghĩ đến kết luận. Những tư duy thực tiễn thường cân bằng, dựa trên các sự thật và bằng chứng.

Cùng em tìm hiểu

Sự nhấn mạnh của xã hội vào những con số chắc chắn sẽ không bao giờ thay đổi. Em không thể kiểm soát được điều đó. Thứ em có thể kiểm soát được là cách em phản ứng với những con số ấy, và cách em cho phép chúng tác động đến cuộc sống của em. Dưới đây, em hãy đọc lại tư duy sai lệch của các cô gái và viết ra một ví dụ về lối tư duy thực tiễn hơn.

Ví dụ:

Tư duy lệch lạc: *Mình vừa ăn cả triệu gam chất béo. Mình thật mũm mĩm.*

Tư duy thực tiễn: *Một vài gam chất béo không làm người ta béo phì. Và có lẽ tôi cũng không ăn đến một triệu gam chất béo.*

Tới lượt em:

Tư duy lệch lạc: *Đa số bọn con gái khác đều mặc quần bò siêu bó, còn với kích thước cơ thể của mình thì có khi còn chẳng chui vào được ấy chứ.*

Tư duy thực tiễn:

Tư duy lệch lạc: *Tuần này mình phải tập thể dục hàng ngày, nếu không mình sẽ béo phì mất.*

Tư duy thực tiễn:

Giờ em hãy viết những ví dụ về tư duy lệch lạc của em khi bị những con số chi phối, và cách đấu tranh với chúng bằng những tư duy thực tiễn

Tư duy lệch lạc

Tư duy thực tiễn

Tư duy lệch lạc

Tư duy thực tiễn

Tìm hiểu sâu hơn

Dưới đây, hãy liệt kê tất cả những con số mà em dùng để định nghĩa về bản thân mình.

Chúng có thể là những con số mà em vừa viết ở trên, cũng có thể là những con số khác. Ví dụ như: Số lần em ghi điểm trong một trận bóng chày, điểm trung bình hoặc điểm số SATs của em.

Bây giờ, sử dụng những gì em vừa liệt kê, viết thêm cụm "Tôi có ý nghĩa nhiều hơn là…" ở đằng trước các câu em vừa liệt kê, ví dụ "Tôi có ý nghĩa nhiều hơn là kích thước quần của mình". Mỗi khi cảm thấy bị những con số ám ảnh, em hãy giở lại trang này để tự nhắc bản thân mình rằng: "Em có ý nghĩa nhiều hơn là một con số".

19

Những quảng cáo dối trá

Em cần biết

Một tin quảng cáo không bao giờ đơn thuần là một tin quảng cáo. Hầu hết các quảng cáo hướng tới các cô bé vị thành niên, nó luôn ẩn chứa những thông điệp là: "Có điều gì đó không ổn với bạn hoặc cơ thể bạn, và sản phẩm của chúng tôi sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề đó".

Đã có bao nhiêu lần em đọc một tạp chí, và rồi em nghĩ mình phải ngay lập tức đi mua sản phẩm ấy? Đó chính là mục đích của quảng cáo; họ muốn em mua sản phẩm của họ. Vấn đề nằm ở chỗ, trong hầu hết các chương trình quảng cáo, những sản phẩm hứa hẹn đem lại hiệu quả ngay tức thì đều không có tác dụng. Hãy nhớ lại lần cuối cùng em mua một sản phẩm và háo hức mong sử dụng nó, để rồi phải thất vọng cay đắng về kết quả thu được.

"Tôi luôn bị nổi mụn và tôi thường xuyên mua những loại sản phẩm được quảng cáo làm sạch da. Tôi có cả một ngăn kéo đầy ắp các sản phẩm trị mụn trứng cá. Nhưng chẳng có loại nào có tác dụng, mặc dù vậy tôi vẫn luôn trông đợi vào hiệu quả của nó."

— Camilla.

"Khi xem quảng cáo về thuốc giảm cân trên một tạp chí thể hình, đứa bạn thân của tôi đã mua và uống nó. Một hôm nó bị run và chóng mặt. Mẹ nó đưa nó đến bệnh viện và bác sĩ nói: 'Nhịp tim của nó quá cao, trong khi huyết áp lại quá thấp'. Quảng cáo hứa hẹn rằng những viên thuốc sẽ giúp nó khoẻ mạnh hơn, vậy mà nó mới chỉ uống một ít đã suýt chết. Thật là đáng sợ."

— Marla.

"Tôi đã tiết kiệm tiền để mua loại dầu gội đắt đỏ, bởi vì mái tóc xoăn của tôi luôn vô tổ chức. Tôi chỉ đơn giản nghĩ rằng, mái tóc của tôi sẽ thay đổi nếu như tôi sử dụng loại dầu gội đó. Nhưng tất cả những gì nó làm lại khiến mái tóc tôi trở nên thẳng đơ và cực nhờn bết. Hãy đoán thử xem? Vài tiếng sau khi gội đầu, nó lại vô tổ chức như thường."

— Charley.

Mua sắm và sử dụng những sản phẩm thực tế mới là điều hoàn toàn đúng đắn (và vui nữa). Hoạt động dưới đây nhằm giúp em trở nên sáng suốt hơn, và nhận thức được về mục đích của giới truyền thông. Đa số các sản phẩm đều không đem lại hiệu quả như những gì chúng hứa hẹn, và có thể dễ dàng khiến em cảm thấy tệ hại về bản thân và cơ thể em. Với kiến thức và cả việc luyện tập, em có thể tự giúp bản thân mình không mơ mộng bởi những quảng cáo được thổi phồng sai sự thực.

Cùng em tìm hiểu

Hãy nghĩ về lần mà em mua một sản phẩm, thứ mà em thấy trên quảng cáo và bản thân em đã bị thuyết phục rằng em cần phải có nó, nhưng cuối cùng nó lại không mang lại hiệu quả như đã quảng cáo.

Sản phẩm đó là gì?

Em nghĩ nó sẽ đem lại hiệu quả gì?

Hiệu quả thực sự của nó ra sao?

Giờ hãy viết lại quảng cáo và phản ánh đúng sự thật nhé. Cần nặng lời một chút.

Ví dụ:

Một tin quảng cáo mascara tuyên bố: *"Tăng gấp đôi độ dài lông mi bạn"*

Quảng cáo đúng sự thật: *"Tăng gấp đôi? Chỉ thấy bị dót thành những cục đen to tướng không thể nào tẩy được".*

Đến lượt em:

Quảng cáo nói:

Quảng cáo đúng sự thật:

Quảng cáo nói:

Quảng cáo đúng sự thật:

Tìm hiểu sâu hơn

Em hãy tìm một cuốn tạp chí thời trang và đọc nó. Gấp mép các trang có những tin quảng cáo hứa hẹn thay đổi ngoại hình em: “Một mái tóc thẳng mượt”. Gấp mép các trang có nội dung mâu thuẫn, như những bài báo về xây dựng lòng tự tin tích cực đặt ngay cạnh những quảng cáo về trang điểm. Gấp mép những trang có quảng cáo bịa đặt dối trá “ Giảm sưng đỏ và thu hẹp kích thước mụn chỉ trong bốn giờ”. Gấp mép những trang có chứa các thông điệp hoàn toàn tiêu cực “Giảm 5kg trong vòng mười ngày”. Em cũng có thể gấp mép tất cả các trang có những quảng cáo không hợp lý, kiểu như một người phụ nữ đi đôi giày gót cao chót vót và mặc quần đùi ngắn cũn đang rửa xe, cô ấy dính đầy bọt nhưng trông rất gợi cảm. Hãy nghĩ về những sự thật đằng sau các thông điệp quảng cáo kiểu đó. ftật sự có bao nhiêu phụ nữ em quen biết đi giày cao gót khi rửa xe? Đôi lúc rất khó để nhìn thấy những điều diễn ra ngay trước mắt ta, trừ khi ta thực sự tìm kiếm. Khi em đã gấp mép xong các trang, hãy nhìn những gì còn lại.

Em thấy điều gì? Còn lại những gì để đọc?

Em thường có suy nghĩ gì sau khi đọc xong một cuốn tạp chí thời trang?

Điều này sẽ thay đổi cách đánh giá của em về tạp chí thời trang như thế nào, trong những lần tới khi em đọc một cuốn tạp chí khác?

20

Thay đổi chủ đề cân nặng

Em cần biết

Chuyện trò về chủ đề cân nặng chỉ là những cuộc nói chuyện mang tính tiêu cực của mọi người về kích thước và hình dáng cơ thể họ. Chị em phụ nữ luôn thích bàn tán về cân nặng. Chính việc bàn tán này củng cố thêm cho tiêu chuẩn xã hội nực cười rằng, bạn cần phải gầy và không nên hài lòng với cơ thể của mình. Bàn tán về chủ đề cân nặng vô cùng tiêu cực và nó khiến chị em phụ nữ cũng như các cô gái trẻ luôn chán ghét cơ thể mình.

Trong xã hội của chúng ta hiện nay, việc nói xấu cơ thể đã trở nên bình thường đến nỗi em không còn nhận ra khi nào mình và người khác đang làm thế. Mọi người bàn tán về cân nặng vì hàng mớ lý do: để giao tiếp, để thừa nhận, để tán dương lẫn nhau, để phán xét người khác, và để tỏ ra không quá tự tin về bản thân.

“Mặc cái quần này trông mông tớ có to lắm không?”

“Không thể tin được cô ấy lại ăn hết chỗ đó!”

“Tớ như thể không hề có tí cơ bắp nào ấy!”

“Trông cậu cực kỳ đáng yêu trong bộ quần áo đó, cậu mới giảm cân à?”

“Mình ước mình có thân hình của cô ấy.”

“Tôi đã có cuộc hẹn tới “Ngày hội trường”, nếu như tôi không béo quá.”

“Mình có cánh tay cong queo như bà già.”

“Xin chào, đồ ngấn mỡ!” (Hello, cellulite.)

“Cô ta không nên mặc bộ đồ đó”

“Mình cần đi bơm ngực.”

“Mình trông như cái xúc xích căng phồng khi mặc cái áo này.”

Danh sách này có thể kéo dài hàng trang. Một vài câu được liệt kê bên trên thoạt nghe có vẻ tích cực, nhưng nếu đọc kỹ, em sẽ thấy chúng nhấn mạnh cái ý gầy vẫn tốt hơn. Ví dụ: “Trông cậu cực kỳ đáng yêu trong bộ quần áo đó, cậu mới giảm cân à?” nghe thì tích cực, nhưng thông điệp thực sự được gửi đi lại là: “Trước đây trông cậu thật kinh khủng, nhưng giờ thì rất tuyệt!” Đó không phải là lời khen, mà là lời mỉa mai. Em hãy thử nghĩ xem, những cuộc nói chuyện về chủ đề cân nặng thực sự nhắm tới điều gì?

Maggy: “Tớ ăn nhiều quá rồi. Lẽ ra tớ không nên gọi món tráng miệng”

Kelsey: “Trời ạ, nhìn những gì tớ ăn đây này! Nhiều hơn cậu là cái chắc, và món tráng miệng của tớ to gấp đôi của cậu!”

Sự thật thì, có lẽ cả hai cô bé đều sẽ ăn món tráng miệng. Cuộc nói chuyện về cân nặng đặc biệt này, nhằm mục đích công nhận để giúp mỗi cô bé cảm thấy yên tâm hơn khi ăn món tráng miệng. Các cuộc nói chuyện về cân nặng điển hình thường *không* đi theo hướng này:

Maggy: "Mình có cánh tay cong queo như bà già."

Kelsey: "Đúng thế. Cậu phải khắc phục đi."

Đây mới thực sự là một lời nhận xét và rõ ràng đây không phải là lời công nhận mà Maggy đang trông đợi. Bàn tán về cân nặng là một vấn đề mang tính xã hội, nhưng nó không nhất thiết phải là vấn đề của em. Cùng với việc luyện tập, em có thể chấm dứt nó và khuyến khích những người xung quanh em cùng làm thế.

Cùng em tìm hiểu

Khi em đưa ra một lời nhận xét tiêu cực về cơ thể em với người khác, em thực sự cảm thấy thế nào? Em trông đợi được nghe thấy điều gì từ họ? Mục đích của em khi nhận xét tiêu cực về bản thân là gì? Hãy nghĩ tới vài lần gần đây nhất em đã sử dụng chủ đề cân nặng để truyền tải cảm xúc, và hoàn thành những câu hỏi bên dưới.

Ví dụ:

Khi tôi nói, "Trông tớ to như con voi trong mọi chiếc quần bò của tớ" với cô bạn Renee, là khi tôi đang cảm thấy tự ti. Điều tôi thật sự cần là được giao tiếp với ai đó. Lần tới, thay vì chủ đề cân nặng, tôi sẽ thực hiện điều này bằng cách tìm đến một người bạn mà tôi tin tưởng, để tôi có thể là chính mình khi ở cạnh cô ấy.

Đến lượt em:

Khi tôi nói .....với..... là khi tôi đang cảm thấy..... Điều tôi thật sự cần là..... Lần tới thay vì chủ đề cân nặng, tôi sẽ thực hiện điều này bằng cách.....

Khi tôi nói .....với..... là khi tôi đang cảm thấy..... Điều tôi thật sự cần là..... Lần tới thay vì chủ đề cân nặng, tôi sẽ thực hiện điều này bằng cách.....

Khi tôi nói .....với..... là khi tôi đang cảm thấy..... Điều tôi thật sự cần là..... Lần tới thay vì chủ đề cân nặng, tôi sẽ thực hiện điều này bằng cách.....

Tìm hiểu sâu hơn

Chủ đề cân nặng rất có hại và không cần thiết, nhưng lại là một sở thích rất khó bỏ nếu em thường xuyên bàn tán về nó. Hãy cố gắng xóa bỏ sở thích này, một lần và mãi mãi. Em hãy tìm một tờ giấy trắng và một cái bút để viết. Nếu em thích, em có thể sử dụng bút màu. Chính giữa tờ giấy em hãy viết "Không nhắc tới cân nặng nữa". Sau đó, em hãy sử dụng phần giấy bao quanh dòng chữ để viết tất cả những phát ngôn về cân nặng em đã từng nói trước đây. Khi đã hoàn thành, em hãy tự hứa với bản thân sẽ loại trừ hoàn toàn chủ đề cân nặng ra khỏi những cuộc giao tiếp và trò chuyện hàng ngày. Xé bỏ tờ giấy. Nếu em thấy mình lại sắp bắt đầu một câu chuyện về chủ đề cân nặng, hãy nhớ lại bài học này. Loại trừ chủ đề cân nặng có thể mất nhiều thời gian luyện tập, nhưng rất đáng để em làm. Em còn nhiều điều tốt hơn để nói đến.

21

Đối mặt với chủ đề cân nặng

Em cần biết

Em vừa học cách thay thế chủ đề cân nặng, giờ là lúc đối mặt với nó. Trong tương lai gần, rất có khả năng em sẽ lại gặp một ai đó đưa ra những nhận xét tiêu cực về cơ thể của cô ấy. Nhưng em đã có đầy đủ công cụ để thay đổi chủ đề của cuộc trò chuyện.

Trong lần đầu tiên cưỡng lại chủ đề cân nặng, em có thể sẽ gặp đôi chút khó khăn. Một số người đã quen với việc sử dụng cân nặng như một chủ đề trò chuyện, nó quen thuộc tới mức họ không thấy có gì sai trái trong việc đó.

"Lần đầu tiên tôi được học về chủ đề cân nặng là ở trường. Đó là "Ngày Yêu Cơ Thể", chúng tôi được xem một đoạn băng ý nghĩa và thảo luận về nó trong lớp học. Cho tới tận lúc xem xong đoạn băng, tôi vẫn chưa ý thức được mình đã dấn sâu vào nó như thế nào. Nó là tất cả những gì bạn bè và tôi nói đến, và nó hoàn toàn tiêu cực. Tôi bắt đầu nhận ra, đa số chị em phụ nữ xung quanh tôi đều đánh giá thấp cơ thể của họ - kể cả mẹ tôi và huấn luyện viên bơi lội của tôi nữa! Giờ đây, mỗi khi họ bắt đầu nói về chủ đề cân nặng, tôi lại nhắc nhở họ hoặc lái sang chuyện khác. Việc này thật sự rất hữu hiệu, và tôi cảm thấy tốt hơn nhiều."

— Stella.

Giống như Stella, em có khả năng lựa chọn những gì em muốn và không muốn chịu đựng. Chủ đề cân nặng đã ăn sâu vào suy nghĩ của mỗi người, và nó giống như những gì em đang làm, muốn hạn chế nó đòi hỏi phải có nhiều thời gian rèn luyện. Em có thể giúp bản thân và người em quan tâm bằng cách đối mặt với những cuộc nói chuyện kiểu này. Khi em nghe ai đó nói chuyện về chủ đề cân nặng, em có thể lựa chọn một trong những giải pháp sau đây để giải quyết nó.

Lựa chọn 1: Nói thẳng. *Việc này đòi hỏi sự tế nhị, nhưng em có thể làm được. Khi ai đó nói chuyện về cân nặng với em, hãy lên tiếng. Nói thẳng với cô ấy những gì em biết về chủ đề cân nặng, và tính tiêu cực của nó. Em có thể nói "Nghe bạn nói xấu cơ thể bạn tôi rất buồn, vì tôi thấy bạn đẹp thế cơ mà." Nói thẳng sẽ dễ dàng hơn nếu như em biết rõ người đó, chẳng hạn như một người bạn thân hoặc một thành viên trong gia đình em. Hãy chia sẻ suy nghĩ của em về cách hạn chế việc nói xấu cơ thể mình với cô ấy, và lịch sự yêu cầu cô ấy dừng câu chuyện.*

Lựa chọn 2: Không tham gia vào câu chuyện. *Sẽ có những lúc mà dù em có nói thế nào đi chăng nữa, cũng không thể khiến người ta chấm dứt nói về cân nặng. Ví dụ, rất khó để thay đổi suy nghĩ của một người, khi mà họ cứ quyết định ăn kiêng cả cuộc đời.* Đây chính là "Vùng kiểm soát" mà chúng ta đã thảo luận ở chương trước. Em không thể kiểm soát được những gì họ nói hay làm, nhưng em có thể chọn giải pháp không tham gia vào cuộc nói chuyện. Đôi lúc hành động có ý nghĩa hơn rất nhiều so với lời nói.

Lựa chọn 3: Thay đổi chủ đề. *Tuỳ thuộc vào mỗi đối tượng, thay đổi chủ đề câu chuyện có lẽ là lựa chọn tốt nhất.* Bằng cách này, em vừa không phải tham gia vào cuộc nói chuyện, lại vừa chấm dứt được nó.

Hãy nhớ, em không cần phải lắng nghe những câu chuyện về chủ đề cân nặng. Em có đủ khả năng để chống lại các định kiến xã hội bằng cách lựa chọn những gì em sẽ làm, không làm, và cho phép những gì được diễn ra trong cuộc sống của em.

Cùng em tìm hiểu

Sử dụng ba mẹo liệt kê bên trên, hãy áp dụng nó cho những lần nói chuyện tiếp theo, khi em phải đối mặt với một cuộc hội thoại dính dáng đến chủ đề cân nặng.

Ví dụ:

Bạn thân của em nói với em: "Trời ạ, trông tớ có giống con voi trong bộ váy này không? Nói thật nhé! Tớ chả hiểu sao tớ lại mặc nó nữa."

Lựa chọn 1: Nói thẳng: *"Cậu nghe về chủ đề cân nặng bao giờ chưa? Bọn con gái toàn tự chê bai cơ thể mình, và nói những câu chuyện rất tiêu cực về kích cỡ. Thực sự, trông cậu rất tuyệt, nhưng tớ nghĩ sẽ thật buồn nếu chúng mình cứ nói như thế mãi. Giờ bọn mình thoả thuận với nhau, sẽ không tự nói xấu cơ thể mình nữa nhé. Bọn mình có nhiều thứ hay ho hơn để nói đến cơ mà, với lại, bọn mình quá tuyệt vời luôn. Đồng ý không?"*

Lựa chọn 2: Không tham gia vào câu chuyện: *"Tớ không trả lời đâu", hoặc em có thể hoàn toàn lờ đi câu hỏi của bạn em.*

Lựa chọn 3: Thay đổi chủ đề. "*Này, cậu đã ôn tập cho bài kiểm tra Tâm lý tuần sau chưa thế?"* Cũng có khả năng, trong tình huống đặc thù này, khi em quyết định không tham gia vào câu chuyện hoặc đổi chủ đề, cô bạn sẽ nói tiếp "Tớ biết trông tớ thật gớm ghiếc." hoặc điều gì đó tương tự. Nếu điều này xảy ra, em cần nói thẳng với cô ấy: "Không, tớ không nghĩ trông cậu gớm ghiếc, nhưng tớ không muốn trả lời câu hỏi bởi vì tớ thực sự không thích cách cậu chê bai cơ thể mình."

Đến lượt em:

Em và một người bạn ở trường quyết định đi mua đồ bơi cho bữa tiệc bể bơi sắp tới. Suốt thời gian đó cô bạn cứ than thở về việc trông cô ấy khủng khiếp như thế nào, rồi cô ấy sẽ trở thành người béo ú nhất ở bữa tiệc thế nào, và rằng cô ấy cần đi bơm ngực ra sao. Trong tình huống đó, em sẽ làm gì?

Nói thẳng:

Không tham gia vào câu chuyện:

Thay đổi chủ đề:

Tìm hiểu sâu hơn

Các câu trả lời ứng biến là cách tuyệt vời để chấm dứt một hành vi. Chuẩn bị kỹ càng để sẵn sàng ứng biến, sẽ giúp em có thêm can đảm để nói lên cảm xúc thực của mình. Dưới đây, em hãy liệt kê ba phát ngôn thường gặp nhất về chủ đề cân nặng mà em thường nghe từ bạn bè hay người thân.

1. .....
2. .....
3. .....

Bây giờ, em hãy ghi lại những gì em vừa viết vào chỗ trống dưới đây, và nghĩ ra vài cách ứng biến thông minh mà em có thể sử dụng để kết hợp cả ba mẹo em vừa thực hành.

Ví dụ:

Chủ đề cân nặng: *"Giời ơi, tớ cảm thấy mình béo quá đi mất thôi."*

Ứng biến: *"Thỉnh thoảng có những ngày cậu cảm thấy không tốt về bản thân là chuyện bình thường mà. Tớ thấy chúng mình dành quá nhiều thời gian để chê bai bản thân rồi đấy, đừng làm thế nữa nhé. Tớ sẽ cố để có một thái độ tốt hơn đối với bản thân mình."*

Đến lượt em:

Chủ đề cân nặng:.....

Ứng biến:

Chủ đề cân nặng:.....

Ứng biến:

Chủ đề cân nặng:.....

Ứng biến:

22

Chia tay với cái cân

Em cần biết

Đã bao giờ em tỉnh dậy với tâm trạng rất vui vẻ yêu đời, nhưng ngay khi bước lên cân tâm trạng của em tụt dốc thảm hại chưa? Tại sao nhiều phụ nữ lại để cho những con số hiển thị trên cân quyết định tâm trạng một ngày của họ tuyệt vời hay tệ hại? Cái cân chỉ nói cho em biết về cân nặng, nó không thể đo được tài năng, trí tuệ, sự thông thái, sức khoẻ và bất cứ điều gì khác của em.

Xã hội của chúng ta đang trao cho cái cân quá nhiều quyền lực. Sự thật là, con số trên cân chỉ là một con số. Nó không phản ánh được con người bên trong của em. ftêm vào đó, những sự xê xích nhỏ về cân nặng là hoàn toàn bình thường, và sẽ còn thay đổi rất nhiều trong suốt những năm tháng sau này của em.

"Mỗi buổi sáng, việc đầu tiên tôi làm là leo lên cân. Tôi có thể tỉnh dậy với một tâm trạng thoải mái, vui vẻ. Nhưng chỉ cần tôi cân nặng hơn vài lạng so với ngày hôm trước thôi, thì tôi đã bai bai tâm trạng vui vẻ và lại trở về trạng thái ủ dột. Nếu con số còn nhích lên hơn thế, tôi sẽ cảm thấy mình béo phì và mặc quần nỉ đến trường luôn."

— Marissa.

"Trời ơi, mẹ tôi là nô lệ của cái cân luôn, suốt ngày thấy bà ấy cân. Có lần tôi nhìn thấy mẹ trèo lên cân - thở dài - thử cởi vòng đeo tay, rồi lại cân tiếp! Tôi hỏi mẹ liệu mẹ có thực sự nghĩ việc tháo cái vòng tay sẽ làm mẹ nhẹ hơn không, thì mẹ đảo mắt và nói "Một ngày nào đó con sẽ hiểu". Tôi mong mình sẽ chẳng bao giờ phải hiểu điều đó!"

— Jennifer.

"Tôi bị thừa cân và đang nhờ sự tư vấn của một chuyên gia dinh dưỡng, nhằm có chế độ ăn uống hợp lý hơn và giảm cân an toàn. Vấn đề nằm ở cái cân. Đôi khi nó thực sự làm tôi mất phương hướng. Tôi đã có những sự lựa chọn hợp lý, tôi tập thể dục và cảm thấy rất sung sức, mặc dù tôi đã luyện tập đều đặn và thường xuyên nhưng những con số trên cân vẫn không hề thay đổi. Tôi có cảm giác như mình chẳng hề đạt kết quả gì, và tôi cảm thấy muốn từ bỏ. Đó hoàn toàn là vấn đề tâm lý, bởi nó thể hiện ở việc tôi có cảm thấy tốt hơn và khoẻ hơn. Ước gì người ta không phát minh ra cái cân."

— Ashley.

Em hãy nghĩ về điều này: Nếu em có một sự thay đổi nhỏ về cân nặng và không có cái cân để nói cho em biết, liệu em có tự nhận ra không? Việc phá vỡ sự ràng buộc giữa em và cái cân sẽ giúp em giành được cảm giác tích cực hơn về bản thân, dựa trên con người *bên trong* của em, điều đó mới là quan trọng nhất.

Cùng em khám phá

Bước đầu tiên trong việc từ bỏ cái cân là quyết định mình sẽ làm điều đó. Bước tiếp theo là

ý thức được những con số trên chiếc cân ảnh hưởng lên cảm xúc của em ở mực độ nào. Để giúp em bắt đầu, hãy trả lời những câu hỏi sau đây:

Em cảm thấy như thế nào khi những con số trên cân đúng với kỳ vọng của em?

Em cảm thấy như thế nào khi những con số trên cân không đúng với kỳ vọng của em?

Em tự nhủ bản thân như thế nào, nếu những con số trên cân đúng với kỳ vọng của em?

Em tự nhủ bản thân như thế nào, nếu những con số trên cân không đúng với kỳ vọng của em?.

Em nhận ra điều gì từ các câu trả lời của em cho những câu hỏi này?

Giờ hãy sử dụng các câu trả lời trên làm gợi ý, viết một bức thư chia tay với cái cân. Hãy viết thư như thể em đang kết thúc một tình bạn thân thiết lâu năm, bởi vì xét về bản chất thì đúng là như thế. Khi em đã viết xong, hãy đọc lại lá thư nhiều lần. Hãy nhớ: Em không phải là một con số.

Thân gửi Cân,

Thân ái,

Tìm hiểu sâu hơn

Bởi vì em đã chia tay xong với cái cân của mình, vì vậy em có thể hiến tặng, vứt bỏ, hoặc đơn giản là đập vỡ nó theo nghĩa đen. Lưu ý: Nếu cái cân không phải là của em, hãy yêu cầu người khác giấu nó đi hoặc giữ nó ngoài tầm mắt, em cũng có thể nói với người đó về hoạt động này và hỏi xin phép được đập vỡ nó. Em sẽ cần một cái búa hoặc một cây gậy bóng chày và một cái túi nilon lớn. Cho cân vào túi và buộc thật chặt, để tránh những mảnh nhựa vỡ văng tung tóe bay vào mắt em. Khi túi đã được buộc chặt, em hãy đập nó. Hãy thích thú tận hưởng cuộc chia tay với những con số này.

23

Ngừng xin lỗi vì ngoại hình của em

Em cần biết

Khi xin lỗi ai đó vì mình đã làm sai điều gì, như tiết lộ điều bí mật sâu kín nhất của bạn thân, hay không giữ đúng lời hứa, hãy đảm bảo đó là một lời xin lỗi chân thành. Nhưng xin lỗi vì vẻ bề ngoài của mình là điều hoàn toàn không cần thiết.

Xã hội của chúng ta rất giỏi huỷ hoại phụ nữ vì ngoại hình của họ. Chỉ cần liếc qua tờ bìa tạp chí trong các cửa hàng sách, em sẽ dễ dàng đọc được một cái tiêu đề chê bai một người phụ nữ chỉ vì cô ấy (a) vừa tăng cân; (b) ra khỏi nhà mà không trang điểm; (c) mặc bộ quần áo mà mọi người không thích; hoặc (d) có một kiểu tóc khác lạ. Trên thực tế, em có thể dễ dàng tìm thấy nhiều cuốn tạp chí có cả bốn điều ở trên cùng một trang bìa! Đây chính là ví dụ hoàn hảo nhất cho việc các cô gái có lý do để luôn phải xin lỗi vì ngoài hình của mình.

"Tôi xin lỗi vì mọi thứ. Khi tôi đến tham gia vào một hội chơi của đám bạn mà có đứa ăn mặc đẹp hơn tôi, tôi xin lỗi. Khi môi tôi bị nứt nẻ, tôi xin lỗi. Khi tôi đến phòng gym và không đủ thời gian để tắm, tôi nói với mọi người như thế và xin lỗi về điều đó. Tôi cũng xin lỗi nếu như da chân tôi bị khô nẻ bong tróc và cần phải bôi kem dưỡng, nếu trang phục của tôi nhàu nhĩ, hoặc nếu tôi nghĩ quần áo của mình quá chật. Tôi luôn luôn xin lỗi về vẻ bề ngoài của mình. Tôi không thực sự cảm thấy có lỗi, tôi chỉ nói thế thôi."

— Jilian.

Xin lỗi về ngoại hình của mình không phải là cách để bảo vệ em khỏi những lời chỉ trích của người khác, mà nó còn khiến em trở nên thiếu tự tin. Nhu cầu phải xin lỗi về vẻ bề ngoài là rất chủ quan, vô ích và không cần thiết. Đôi lúc nó không liên quan gì đến hình ảnh cơ thể. Hãy dành thời gian suy nghĩ về những điều em đã nói xin lỗi, trong khi em không thực sự cảm thấy thế. Xin lỗi một cách thái quá là điều mà các cô gái trẻ và phụ nữ thời nay được dạy dỗ. Em không cần phải xin lỗi về những điều mà em không thành tâm thấy có lỗi. Cùng với ý thức và việc tập luyện, em có thể chống lại những suy nghĩ tiêu cực và học cách chấm dứt việc xin lỗi vô ích này.

Cùng em tìm hiểu

Em có thể học cách ngừng nói xin lỗi vì ngoại hình của mình. Trước hết, hãy kể lại lần cuối cùng em làm điều đó.

Em xin lỗi ai?

Em xin lỗi vì điều gì?

Giờ em hãy đào sâu hơn vào nhu cầu cần xin lỗi về ngoại hình của em. Hãy sử dụng các gợi ý bên trên để trả lời các câu hỏi sau:

Em có bằng chứng gì để chứng minh rằng, em thực sự phải nói lời xin lỗi?

Em sẽ phản ứng ra sao, nếu có một người bạn xin lỗi về ngoại hình của cô ấy?

Khi em xin lỗi về ngoại hình của mình, điều gì khiến em lo lắng nhất?

Em cảm thấy thế nào sau khi nói lời xin lỗi về ngoại hình của mình? Có thật là nó khiến em cảm thấy tốt hơn không? Tốt hơn nhiều không?

Em nghĩ mình sẽ thế nào nếu như em không xin lỗi vì ngoại hình của mình?

Điều tệ nhất có thể xảy ra là gì, nếu như em không bao giờ xin lỗi về ngoại hình của mình?

Những điều tích cực em có thể giành được là gì khi em có thể là chính mình?

Tìm hiểu sâu hơn

Em có quyền được là chính mình mà không cần phải xin lỗi ai về điều đó. Là chính mình có nghĩa là em không có thời gian để tắm, thỉnh thoảng mái tóc em không hoàn hảo, thỉnh thoảng em ăn mặc quá diện - hoặc quá lôi thôi, và thỉnh thoảng làn da của em đầy tì vết. Chẳng có gì to tát.

Dưới đây, em hãy liệt kê ra năm điều khiến em hay xin lỗi nhất và thêm "…chẳng có gì to tát" vào cuối câu.

Ví dụ:

Hôm nay tôi ra khỏi nhà mà không trang điểm… Chẳng có gì to tát.

Tôi thường xuyên bị tức bụng mỗi kỳ kinh nguyệt… Chẳng có gì to tát.

Đến lượt em

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Bắt đầu từ bây giờ, hãy để cụm từ chẳng-có- gì-to-tát này liên tục nhắc nhở em rằng, được là chính mình là một việc hết sức bình thường.

Đập tan những tiêu chuẩn xã hội

Em cần biết

Xã hội của chúng ta rất quyền lực. Các phương tiện truyền thông chúng ta theo dõi ngập tràn những thông điệp và lời bóng gió ẩn ý có sức ảnh hưởng lớn, và có khả năng tác động tiêu cực đến suy nghĩ và cảm xúc của em về bản thân và cơ thể mình.

Hy vọng rằng chương này sẽ dạy em vài phương pháp phòng bị và kỹ năng đối phó, để em xử lý tất cả những sự thật khắc nghiệt của cuộc sống trong xã hội ngày nay. Chúng ta đang sống trong một thế giới đề cao cái đẹp, vẻ bề ngoài, kích thước và hình dáng. Các phương tiện truyền thông liên tục đưa ra những quảng cáo đầy ắp các thông điệp gián tiếp thì thầm vào tai chúng ta: "Bạn chưa đủ đẹp đâu". Thật không may là, chạy trốn khỏi những thông điệp ấy chẳng hề dễ dàng. Nhưng giờ đây, các em đã được trang bị sự thật rằng: Các em đã đủ đẹp, và em không cần đến người khác nói với em điều này. Những tấm ảnh được chỉnh sửa bằng công nghệ để trở nên long lanh không tì vết. Em không phải là một kích thước, hình dáng, hay con số nào cả. Các nhà quảng cáo muốn em cảm thấy tệ về cơ thể mình, với mong muốn em mua sản phẩm của họ. Trò chuyện về cân nặng là điều nhảm nhí; em có nhiều điều quan trọng hơn để nói tới. Con số trên chiếc cân chỉ là một con số, và con số đó không có khả năng định nghĩa em, không một chút nào. Cái cân chỉ là một cái máy, và em không bao giờ cần phải xin lỗi vì đã là chính mình. Không bao giờ.

Cùng em tìm hiểu

Liệt kê năm tiêu chuẩn xã hội tiêu cực, đã gây ảnh hưởng xấu lên suy nghĩ của em nhiều nhất. Sau đó, sử dụng những gì em vừa học, hãy viết ra một tiêu chuẩn mới tích cực hơn.

Ví dụ:

Tiêu chuẩn tiêu cực: *Tôi phải có cơ thể hoàn hảo như một người mẫu.*

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: *Người mẫu cũng chẳng hoàn hảo, và tôi không cần phải giống họ.*

Đến lượt em:

Tiêu chuẩn tiêu cực: .....

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: .....

Tiêu chuẩn tiêu cực: .....

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: .....

Tiêu chuẩn tiêu cực: .....

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: .....

Tiêu chuẩn tiêu cực: .....

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: .....

Tiêu chuẩn tiêu cực: .....

Tiêu chuẩn tích cực của tôi: .....

Tìm hiểu sâu hơn

Bảy hoạt động cuối cùng tập trung vào việc đập tan những tiêu chuẩn xã hội tiêu cực, mà xã hội đặt lên những người phụ nữ trẻ. Sử dụng chỗ trống dưới đây, hãy viết về điều khiến em ngạc nhiên nhất trong các hoạt động đó, và chia sẻ xem nó khiến em cư xử khác đi như thế nào nhé.

Biết lên tiếng

25

Tìm lại tiếng nói

Em cần biết

Em có thể nhớ lại một tình huống mà em muốn lên tiếng, nhưng em đã không làm. Sau đó, em cảm thấy trăn trở về những gì mình muốn nói trong nhiều giờ, nhiều ngày, thậm chí nhiều tuần sau đó. Có thể lúc đó em đã nghĩ, ước gì mình đã nói thẳng ra những gì trong đầu mình nghĩ lúc đó.

Hầu hết mọi người đều đã từng rơi vào tình huống muốn lên tiếng, nhưng vì một vài lý do khác nhau, họ lại không lên tiếng.

"Vài tuần trước tôi và bạn bè tới dự một bữa tiệc, tôi đã rất vui vẻ cho tới khi họ bắt đầu nói xấu một cô gái đang ngồi gần đó. Họ chế nhạo từ mái tóc, cân nặng, những gì cô ấy ăn cho tới quần áo cô ấy mặc. Tôi cố gắng thay đổi đề tài, nhưng không ăn thua. Tôi thực sự muốn bảo các bạn tôi dừng lại, nhưng tôi lại sợ chúng nó nghĩ tôi nhu nhược, vì vậy tôi đã im lặng. Mọi người đều hỏi tôi bị làm sao, và tôi đã trả lời "Không sao". Tôi rất muốn nói rằng, họ thật sự vô duyên và việc họ nói xấu cô ấy khiến tôi cảm thấy rất tệ bởi tôi còn béo hơn cô gái đó, vì vậy tôi đã tự hỏi họ sẽ nói gì về mình khi tôi không có ở đó. Điều này đã xảy ra được hai tuần rồi, nhưng cho đến bây giờ tôi vẫn còn thật sự giận bản thân vì đã không dám lên tiếng, và giận đám bạn mình vì đã quá khiếm nhã."

— Laila.

"Cuộc hội thoại giữa tôi và mọi người khiến tôi cứ nghĩ đi nghĩ lại nhiều lần, đến nỗi muốn phát điên lên. Tôi tự chỉ trích những điều mình "lẽ ra nên" nói, nhưng rồi lại không có đủ can đảm để nói ra. Tôi luôn luôn sợ người ta nghĩ mình ngu ngốc, người ta sẽ nghĩ mình đang phản ứng thái quá, hoặc sẽ cười nhạo mình."

— Kelly.

"Tôi không bao giờ lên tiếng. Tôi cũng chẳng hiểu tại sao nữa. Kể cả với những vấn đề nhỏ nhặt, như khi bạn bè hỏi tôi muốn đi ăn trưa ở đâu, tôi cũng nói "Tớ chả quan tâm", và cuối cùng chúng tôi đi đến một nơi tôi không thích. Thế là tôi lại cáu. Mọi người nói tôi là người lặng lẽ, nhưng thực ra trong đầu tôi lại chẳng lặng lẽ chút nào."

— Anya.

Dám lên tiếng không phải là một việc dễ dàng. Nó đặc biệt khó khăn khi những gì em muốn nói khác biệt với số đông, hoặc có khả năng là những lời em nói sẽ bị từ chối. Trải nghiệm về vấn đề lên tiếng ở mỗi người rất khác nhau. Việc tìm được tiếng nói chung và thu thập đủ chứng cứ để giúp em can đảm nói ra, sẽ giúp đỡ em rất nhiều trong việc nâng cao sự tự tin cũng như cải thiện hình ảnh cơ thể của em.

Cùng em tìm hiểu

Hoàn thành những câu sau đây.

Những lần tôi đã muốn lên tiếng nhưng lại thôi là:

Tôi chọn không lên tiếng là bởi:

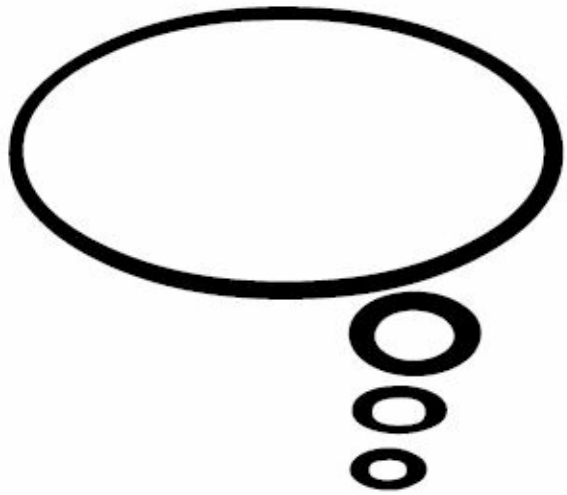
Điều tôi đã muốn nói là:

Điều tôi thực sự nói là:

Nếu hôm nay tôi lại đối mặt với tình huống tương tự, tôi sẽ nói:

Tìm hiểu sâu hơn

Em đã bao giờ nghe thấy khái niệm "Bong bóng suy nghĩ" chưa? Đó là những hình vẽ hoạt hình trông giống như đám mây, diễn tả suy nghĩ của một người. Trong trái bong bóng suy nghĩ dưới đây, em hãy liệt kê những điều em muốn nói với người khác, nhưng rồi lại thôi. Ví dụ: Tôi cần được giúp đỡ. Tôi không thích bạn nói với tôi như thế. Tôi rất mừng vì chúng ta là bạn. Tôi đã làm việc ở đây ba mùa hè rồi, và tôi nghĩ mình xứng đáng được tăng lương. Khi em đã viết xong những suy nghĩ của mình, hãy luyện tập nói lên vài điều thật to. Chỉ luyện tập thôi nhé. Em có thể luyện tập trước gương, trong khi đang đi bộ một mình, hoặc nói với một người bạn hay một người lớn mà em tin tưởng. Chú ý đến tất cả những gì em cần nói, và nghĩ xem khi em thực sự nói ra những điều này với người khác thì cảm giác của em sẽ thay đổi thế nào.



26

Học cách tiếp nhận lời khen

Em cần biết

Nhiều cô gái trẻ không biết cách đón nhận những lời khen ngợi thành thực. Trên thực tế, nhiều em đã biến lời khen ngợi thật lòng của người khác, thành một dịp để chê bai cơ thể mình mà các em không hề nhận ra. Cùng với việc luyện tập, em sẽ học được cách tiếp nhận lời khen một cách dễ dàng. Thậm chí, em còn cảm thấy yêu thích khoảnh khắc ấy.

Đã bao giờ có ai đó khen ngợi em, và ngay lập tức em hạ thấp ý nghĩa của mỗi từ người ấy nói? Hoặc có bao giờ em cảm thấy cần phải khen trả người đó? Đón nhận lời khen ngợi có thể trở nên rất khó khăn, đặc biệt khi em không tin những gì người đó nói là sự thật.

Abbey: "Tớ thích bộ quần áo của cậu! Trông cậu thật phong cách!"

Emily: "Thật á? Trông tớ như con voi ấy. Tớ thử hàng trăm bộ đồ sáng nay, nhưng mọi thứ trông đều kinh khủng. Nhưng cậu thì vẫn dễ thương như mọi khi."

Abbey: "Hic, tớ chẳng tìm thấy thứ gì sạch cả. Có khi tớ đang bốc mùi đấy - không ai muốn ở gần tớ hôm nay hết."

Emily: "Cậu hâm à. Tớ lúc nào chẳng nặng mùi hơn cậu."

Hoặc là như thế này:

Dani: "Hôm nay cậu thuyết trình hay lắm!"

Maria: "Cậu làm còn tốt hơn tớ, ai cũng tốt hơn tớ. Tớ toát mồ hôi như con ngốc, và mặt thì còn dính mực nữa chứ."

Dani: "Thật thế á? Cậu quá tuyệt vời. Tớ thì như dở hơi và có lẽ trượt mất thôi."

Tiếp nhận một lời khen ngợi có thể khó khăn vì nhiều lý do. Em có thể không tin rằng, em xứng đáng với lời khen ấy. Hoặc, em không muốn tỏ ra huênh hoang khi đón nhận lời khen. Em hãy nhìn vào phản ứng của Maria khi Dani khen ngợi bài thuyết trình của cô bé: Cô bé ngay lập tức chê bai bản thân, và chỉ ra những điều người khác thậm chí còn chẳng nhận ra. Hãy nghĩ đến điều này: Khi em không coi trọng một lời khen, nó có thể xúc phạm đến người đang khen ngợi em. Cách tốt nhất để đáp lại mọi lời khen ngợi là nói lời cảm ơn.

Cùng em tìm hiểu

Khi có người nói điều gì đó tốt đẹp với em hoặc về em, hãy nói "Cảm ơn bạn." Em không cần phải khen ngợi lại người ta, vì nghe có vẻ khá miễn cưỡng và không thành thực. Em cũng không nên tự hạ thấp bản thân, hoặc cơ thể mình sau khi nghe lời khen. Dưới đây là vài lời khen chung chung và điển hình. Em hãy sử dụng những điều vừa học được để viết ra cách em sẽ trả lời. Đây là hoạt động dễ nhất từ trước tới giờ, vì em chỉ cần viết "Cảm ơn". Từ nay trở đi, hễ có người khen ngợi, em chỉ cần nói "Cảm ơn". Chỉ cần như thế là đủ. Không giải thích, không

tán dương lại. “Cảm ơn bạn”, “Xin cảm ơn”, “Merci”, “Gracias”. Rất đơn giản và em có thể làm được!

Ví dụ

Lời khen: *Chúc mừng bạn đã thi đỗ bằng lái xe.*

Trả lời: *Cảm ơn bạn.*

Đến lượt em:

Lời khen: *Hôm nay tóc bạn trông đẹp quá!*

Trả lời: .....

Lời khen: *Nghe nói cậu vừa xin được việc, chúc mừng nhé!*

Trả lời: .....

Lời khen: *Váy mới đấy à? Màu rất hợp với cậu!*

Trả lời: .....

Lời khen: *Cậu đã xử lý tình huống ấy rất tốt, nếu là tớ thì chắc đã phát điên lên rồi!*

Trả lời: .....

Lời khen: *Hôm nay cậu chơi hay lắm!*

Trả lời: .....

Tìm hiểu sâu hơn

Bởi vì em đã luyện tập xong cách đón nhận lời khen, bây giờ là lúc em thực hành cách đưa ra lời khen. Lưu ý, điều quan trọng là em nên khen mọi người vì những điều họ làm, hơn là vì vẻ bề ngoài của họ. Dưới đây, em hãy liệt kê ít nhất năm điều em có thể khen ai đó mà không liên quan gì đến ngoại hình của họ - em có thể liệt kê nhiều hơn năm điều nếu muốn. Hãy thử thách bản thân bằng cách, đưa ra những lời khen ngợi xứng đáng không dựa trên hình thức.

Ví dụ:

“Chúc mừng cậu vì cậu đã làm tốt bài kiểm tra; Tớ biết cậu đã học rất chăm chỉ”

“Cậu thật là dễ thương vì đã mời cô ấy ngồi cùng bọn mình”

Tới lượt em:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

27

Đặt ra những ranh giới lành mạnh

Em cần biết

Ranh giới cá nhân hoàn toàn là những suy nghĩ và cảm xúc của riêng em, nó tách biệt nhu cầu của em với nhu cầu của những người khác. Đặt ra những ranh giới, giống như việc biết từ chối và thiết lập những giới hạn, mặc dù rất khó khăn nhưng nó giúp em có khả năng tự chủ. Khi em đặt ra một ranh giới lành mạnh, có nghĩa là em đã biết đánh giá đúng bản thân em - toàn bộ con người của em.

"Con gái được nặn từ gì? Đường và gia vị, cùng những thứ tốt đẹp…" Em có thể hoàn thành nốt câu đồng dao cổ này, đúng không? Từ nhỏ các cô bé đã được giáo dục rằng, phải luôn lịch sự và ngoan ngoãn, điều này thường dẫn tới những cố gắng không cần thiết để làm hài lòng tất cả mọi người. Nó có nghĩa là em nói có trong khi sự thật lại là không, hoặc em phải chịu đựng hành vi xấu, hay ảnh hưởng tiêu cực của ai đó trong khi em thực sự muốn bảo anh ấy/cô ấy hãy dừng lại. Đặt ra một ranh giới lành mạnh có nghĩa là em đang lên tiếng bảo vệ mình, và tạo nên những luật lệ riêng của em đối với tình bạn và các mối quan hệ khác. Sẽ khó khăn để đặt ra những ranh giới nếu:

Em tin rằng em không xứng đáng;

Em nghĩ rằng việc của em là làm hài lòng người khác;

Em sợ phản ứng của người khác và em sợ nói không hoặc đặt ra ranh giới;

Em đang cố gắng để hoà nhập vào một nhóm nào đó;

Em cảm thấy tự ti và thực sự lo lắng với những đánh giá của người khác về em.

Một trở ngại nữa của việc xây dựng những ranh giới lành mạnh, là nỗi sợ hãi với phản ứng của người khác về những ranh giới này, đặc biệt là khi họ đã quen thuộc với sự nhượng bộ của em. Người ta có thể:

Xem nhẹ cảm xúc của em: "Cậu đang phản ứng thái quá đấy"

Cố gắng làm em cảm thấy có lỗi: "Mình đoán là cậu chẳng quan tâm gì đến mình đâu"

Mang tình bạn ra doạ: "Được lắm, đừng đi với chúng tớ. Chúng tớ sẽ không bao giờ hỏi cậu nữa đâu"

Đăng ảnh hoặc các nhận xét lên mạng xã hội nhằm làm em ghen tị: "Chúng mình đã có một đêm tuyệt vời. Thật buồn cho ai đó quá kém cỏi nên không dám tới."

Dù cho người khác nghĩ gì hoặc phản ứng ra sao, thì với em những ranh giới là vô cùng quan trọng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Chúng giúp cho em tập trung vào những gì em muốn, thay vì hoang mang trước những kỳ vọng của mọi người về em. Học cách đặt ra những ranh giới thường bắt đầu bằng việc nói không với những điều em không muốn làm.

Cùng em tìm hiểu

Dưới đây là những ví dụ về các tình huống rất khó để trả lời "*Không*". Nếu em ở trong tình huống đó, em có thể cảm thấy băn khoăn, hoặc lo lắng rằng người kia sẽ tức giận nếu em nói "*Không*". Em hãy đọc mỗi tình huống, và tập nói "*Không*". Khi viết ra câu trả lời của em, hãy cương quyết, đừng đưa ra hàng triệu lời xin lỗi, và hãy kiên định với lời nói của mình.

Ví dụ

Tình huống: Bạn em tổ chức một bữa tiệc, nhưng em không muốn tham dự. Bởi ở đó có những người mà em không thích, và em thà chấp nhận ngồi nhà còn hơn phải đến đó. Bạn em cứ năn nỉ em tham gia, cô ấy đã nói rằng muốn em tới chung vui với cô ấy, nếu không buổi tiệc sẽ không còn thú vị nữa. Cô ấy nói em có thể ra về sớm hoặc ở lại một phút thôi cũng được, mà em biết thừa đó là một lời nói dối.

Nói "*Không*": Cảm ơn bạn vì lời mời, nhưng tối nay mình ở nhà thôi. Có lẽ để lần sau nhé.

Đến lượt em:

Tình huống: Bạn em muốn quay một clip ngớ ngẩn về cả nhóm để tung lên mạng internet. Em đồng ý về vụ quay clip ngớ ngẩn để cho vui, nhưng không muốn nó được tung lên mạng. Thêm vào đó, em biết bố mẹ sẽ rất giận nếu họ biết được.

Nói "*Không*":

Tình huống: Cả hội bạn đều muốn đi xem một bộ phim trong khi em thì không, và họ luôn miệng nài nỉ em cùng đi. Trong khi em có cả núi bài tập phải làm, thêm vào đó em cảm thấy không khoẻ.

Nói "*Không*":

Tình huống: Chị gái em hỏi mượn em chiếc áo mới, mà em còn chưa mặc lần nào. Lần cuối khi chị ấy mượn đồ, chị ấy còn làm hỏng nó và hứa sẽ đền. Nhưng nhiều tháng trôi qua mà chẳng thấy chị ấy nhắc tới.

Nói "*Không*":

Tìm hiểu sâu hơn

Trả lời các câu hỏi sau:

Tình huống nào ở trên khiến em cảm thấy khó khăn nhất để nói “Không”? Tại sao?

Có tình huống nào khác mà em đã từng gặp, và nó buộc em phải trả lời “Có”, trong khi thực sự em không muốn?

Em cảm thấy khó khăn nhất khi từ chối ai?

Lợi ích của việc nói không với những điều em không muốn làm là gì?

28

Tự tin với tự mãn

Em cần biết

Các cô gái thường được giáo dục (đôi khi là ra lệnh) rằng, không được nói về các điểm mạnh cũng như năng lực của mình. Khi em không nói ra những điểm mạnh, năng lực của em, nó có thể dẫn đến xu hướng tự xấu hổ với bản thân. Biết tự hào với tài năng của mình không phải là kiêu căng, mà là tự tin.

Cảm thấy tự tin có nghĩa là em tin vào bản thân và các khả năng của mình, nói chung là em tự hào về năng lực của mình. Khi em tự kiêu, em có một ý niệm thái quá về bản thân cũng như khả năng của em, và em sẽ ba hoa không ngớt về chúng. Những người tự mãn thường thật sự thiếu tự tin và luôn có nhu cầu nói về bản thân họ để được tán dương. Tự tin về cơ thể, ngoại hình, và những thành tựu của mình sẽ thu hút người khác đến với em, trong khi thói tự mãn lại đẩy người khác ra xa.

Tự tin	**Tự mãn**
"Hôm nay trông mình thật tuyệt!"	*"Trông mình xinh đẹp hơn tất cả mọi người ở đây."*
"Mình đã chiến thắng trong trận chung kết!"	*"Mình đạt điểm cao nhất lớp; mình đúng là thông minh hơn tất cả mọi người ở đây."*
"Kiểu tóc mới của mình tuyệt quá!"	*"Tóc mình thật tuyệt vời; chị làm tóc nói rằng, mình có mái tóc đẹp nhất trong tất cả những mái tóc chị ấy từng làm."*

Em đã nhận thấy sự khác biệt chưa? Nhiều cô gái lo lắng không dám chia sẻ những điều khiến họ tự hào, bởi họ sợ người khác nghĩ họ đang huênh hoang hoặc kiêu ngạo. Nhưng có sự khác biệt rất lớn là: Khi em chia sẻ những điều quan trọng với mọi người - đặc biệt với những người em yêu mến - sẽ giúp củng cố lòng tự tin trong em, và giúp mọi người nhận ra con người thật của em.

Em cần tìm hiểu

Hãy đọc mỗi trường hợp bên dưới và khoanh tròn đáp án tự tin hay tự mãn.

1. Jessica được vài chàng trai mời tới buổi dạ tiệc, nhưng cô luôn làm ra vẻ tất cả mọi người trong trường đã mời cô bé. Cô khoe khoang về nó không ngừng nghỉ, mặc dù cô thừa biết rằng cô bạn thân nhất của mình thực. và nói rằng cô xinh đẹp hơn các cô gái khác như thế nào.

Tự tin

Tự mãn

2. Lily ghi bàn thắng quyết định trong trận bóng cuối tuần trước, trước một đối thủ thực sự mạnh. Khi bạn bè hỏi cô bé về diễn biến trận đấu, cô kể với họ rằng cô đã ghi bàn quyết định và cô cảm thấy vô cùng hạnh phúc về điều này.

Tự tin

Tự mãn

3. Caroline được nhận vào tất cả các trường cao đẳng hàng đầu mà cô đã chọn. Cô nhắn tin khoe tất cả bạn thân của mình, và mời họ tới dự bữa tối cùng gia đình để ăn mừng.

Tự tin

Tự mãn

4. Dania liên tục nói về mức độ giàu có của gia đình mình, loại xe hơi mà cô sắp được mua, và nói rằng cô xinh đẹp hơn các cô gái khác như thế nào.

Tự tin

Tự mãn

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy trả lời những câu hỏi sau một cách trung thực.

Em giỏi những lĩnh vực nào?

Em tự hào về những điều gì?

Đâu là những ưu điểm em giấu diếm không muốn cho người khác biết?

Em muốn người khác biết những gì?

Kể tên một số cách em có thể dùng để bắt đầu *kể cho người khác nghe* những điều em cảm thấy tự hào?

Kể tên một số cách em có thể dùng để *thể hiện cho người khác thấy* những điều em tự hào?

Nhận diện những nguồn cơn của cảm xúc

Em cần biết

Nguồn cơn là nguyên nhân của một tình huống. Tương tự như khi ai đó kéo cò súng, một nguồn cơn có thể khiến cho bên trong họ bùng nổ những cảm xúc. Các nguồn cơn này có thể được khơi ra bởi người khác, hoặc bởi những gì em nhìn, nghe, ngửi, sờ hoặc nếm thấy.

Đối với hình ảnh cơ thể, có hàng nghìn hàng vạn những nguồn cơn có thể dễ dàng khiến em cảm thấy tồi tệ về bản thân và cơ thể mình.

“Tôi đến một bữa tiệc, và có một đứa con gái khen ngợi tất cả mọi người trong nhóm, ngoại trừ tôi. Tôi cảm thấy cơ thể mình tồi tệ đến mức phát khóc. Phần còn lại của bữa tiệc, đúng là một sự tra tấn đối với tôi”

“Bữa trưa hôm qua, mọi người nói chuyện về khe hở giữa đùi. Chúng nó còn so sánh xem khoảng cách giữa hai đùi đứa nào rộng hơn. Tôi cảm thấy lạc lõng và thấy bản thân mình thật tệ hại. Có lẽ chúng nó nghĩ tôi là một con cá voi.”

“Bạn tôi đứa nào cũng đăng ảnh lên mạng, trông đứa nào cũng hoàn hảo và dường như tụi nó rất vui thích việc này. Tôi luôn có cảm giác mình thật xấu xí và bị bỏ rơi.”

Những nguồn cơn của cảm nhận về cơ thể hoàn toàn mang tính cá nhân, nghĩa là có những điều khơi nguồn khiến em bùng nổ cảm xúc, nhưng với người khác nó lại không giống như thế. Có nhiều ví dụ hoặc tình huống có thể khơi nguồn cảm xúc cho em, nhưng tin mừng là em có thể kiểm soát tốt những phản ứng của mình. Nhận diện được những nguồn cơn cảm xúc có thể giúp em học được cách đương đầu với những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi có liên quan.

Cùng em tìm hiểu

Đọc mỗi tình huống dưới đây và xác định nguồn cơn thật sự, cùng những cảm xúc có liên quan. Sau đó viết ra giải pháp để tránh hoặc đương đầu với những nguồn cơn cảm xúc ấy.

Ví dụ:

“Khi tôi đọc tạp chí thời trang, tôi luôn cảm thấy mình béo ú và lôi thôi. Tôi có cảm giác như thể mình cần thêm đồ trang điểm và quần áo mới.”

Nguồn cơn: Đọc tạp chí thời trang.

Cảm xúc: Cảm thấy mình béo ú và lôi thôi

Giải pháp: Đừng đọc tạp chí thời trang nữa, hoặc nếu có, tôi sẽ lên dây cót trước cho bản thân trước khi đọc bằng cách tự nhủ “Những cô gái trong đó không có thực.”

Đến lượt em:

“Chúng tôi sống gần biển, và chúng tôi thường xuyên đi chơi trên bãi biển trong suốt cả mùa hè. Khi rủ đám con trai đi cùng, chúng thường xuyên bình phẩm về cơ thể của bọn con gái. Điều này khiến tôi rất tự ti. Vì vậy, tôi không bao giờ muốn đi trước chúng nó.”

Nguồn cơn: .....

Cảm xúc: .....

Giải pháp: .....

“Vào mỗi kỳ nghỉ, mọi người thường bàn tán về sự xinh đẹp và thân hình mảnh mai của chị gái tôi. Tôi không mặc quần áo kiểu đồng phục như chị ấy, và tôi có mái tóc ngắn, bù xù. Họ nghĩ tôi lập dị, và kết cục là tôi luôn cảm thấy mình như kẻ vô hình và thường xuyên bị phán xét”

Nguồn cơn: .....

Cảm xúc: .....

Giải pháp: .....

“Bạn thân nhất của tôi có sở thích chụp ảnh tự sướng và lúc nào nó cũng chụp ảnh đăng lên mạng. Khi chúng tôi đi cùng nhau (nghĩa là luôn luôn), nó chẳng bao giờ bỏ chiếc điện thoại xuống. Điều đó thật bực mình. Trên mạng xã hội nó nổi bật hơn tôi, và ai cũng khen nó xinh đẹp mà hoàn toàn không nói gì về tôi. Tôi cảm thấy mình xấu xí,ục ịch và kinh khủng khi đứng bên cạnh nó và ước gì nó ngừng chụp những tấm ảnh ngu ngốc ấy.”

Nguồn cơn: .....

Cảm xúc: .....

Giải pháp: .....

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy nghĩ về một vài tình huống đang khiến em cảm thấy rất vui vẻ, rồi bỗng dưng có cái gì đó tác động đến em, khiến em cảm thấy tệ hại. Dưới đây, hãy liệt kê ba nguồn cơn hàng đầu (em có thể kể nhiều hơn nếu muốn), nêu cảm xúc của em trước và sau nguồn cơn ấy, và nêu cách thức hữu hiệu em có thể sử dụng để đối đầu với nó. Trong tương lai, khi có nguồn cơn nào đó tác động lên em, hãy nhớ lại những cảm xúc của em trước khi tình huống ấy diễn ra. Em vẫn là cô gái ấy.

Ví dụ:

Tình huống: *Mẹ hỏi liệu có phải tôi vừa tăng cân không?*

Cảm xúc trước đó: *Rất tuyệt, tôi đang chuẩn bị đến nhà bạn xem phim.*

Cảm xúc sau đó: *Tôi cảm thấy rất tệ. Tôi thay quần áo và có một tâm trạng nặng nề suốt cả buổi tối. Thêm vào đó, nó khiến tôi chẳng muốn ăn bất cứ thứ gì ở nhà bạn, và tất cả những gì tôi suy nghĩ chỉ là “mình thật béo”.*

Cách thức tôi đương đầu trong tương lai: *Tôi sẽ nói với mẹ rằng, nhận xét của mẹ khiến tôi cảm thấy tệ như thế nào, và đặt ra ranh giới lành mạnh với mẹ là không nói về cân nặng của tôi nữa.*

Tới lượt em:

Tình huống:.....

Cảm xúc trước đó: .....

Cảm xúc sau đó: .....

Cách thức tôi đương đầu trong tương lai:

Tình huống:.....

Cảm xúc trước đó: .....

Cảm xúc sau đó: .....

Cách thức tôi đương đầu trong tương lai:

30

Tôi ổn

Em cần biết

Câu trả lời "Tôi ổn" có thể mang rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Trên thực tế, "Tôi ổn" chẳng bao giờ thực sự có nghĩa là "Tôi ổn".

Khi em nói "Tôi ổn", em thật sự có hàm ý gì?. "Ổn" là một khái niệm chung chung mà rất nhiều cô gái sử dụng, bởi nó là thói quen. Em hỏi bạn em ngày hôm đó của cô ấy thế nào và cô ấy trả lời: "Tôi ổn" Em cảm thấy một ngày cuối tuần thật tồi tệ, và nó vượt quá sức chịu đựng của em, và rồi có người hỏi thăm em: "Có gì không ổn vậy", câu trả lời thường trực của em sẽ là: "Không có gì. Mình ổn". Cũng có lúc em cảm thấy thật sự ổn, còn đa số "Tôi ổn" là ẩn ý của:

Tôi không muốn nói về điều này.

Bạn cần phải đoán, và hỏi tôi hàng triệu lần xem có chuyện gì không ổn. Có lẽ tôi vẫn sẽ không nói cho bạn đâu, nhưng bạn vẫn cứ phải hỏi.

Tôi không ổn nhưng vẫn sẽ nói với bạn là tôi ổn, và tôi sẽ cảm thấy rất buồn nếu như bạn không tiếp tục hỏi tôi: "Có chuyện gì không ổn vậy?"

Tôi buồn nhưng tôi không biết phải nhờ sự giúp đỡ như thế nào?

Tôi bị tổn thương, nhưng tôi không biết kể cho bạn nghe như thế nào?

Tôi thật sự bực mình với bạn, nhưng tôi sợ nếu nói ra bạn sẽ giận tôi, và rồi tôi lại phải xin lỗi bạn.

Đừng hỏi tôi thêm câu nào nữa.

Em có thể nghĩ ra thêm hàng tá những ẩn ý của câu nói này. Sử dụng từ "Ổn" khiến em không thể nhận diện chính xác, và gọi tên cảm xúc của mình. Hãy cứ nói thẳng rằng "Em không ổn", nhưng em không muốn nói về nó (điều này hoàn toàn bình thường, chừng nào em còn thực sự không muốn nói về nó).

Brooklyn: "Có chuyện gì không ổn vậy?"

Tess: "Tớ gặp nhiều chuyện, nhưng thực sự không muốn nói về nó… Cảm ơn cậu vì đã hỏi thăm."

Hoặc, em muốn nói về nó:

Brooklyn: "Có chuyện gì không ổn vậy?"

Tess: "Hiện tớ gặp nhiều chuyện. Chúng ta có thể nói chuyện sau được không? Tớ thực sự cần lời khuyên của cậu."

Sẽ cần rất nhiều thời gian để luyện tập, lòng kiên nhẫn và cả sự tổn thương mới có thể xoá

bỏ khái niệm “Ổn” khỏi vốn từ vựng của em, nhưng về lâu về dài, việc này rất đáng làm.

Cùng em tìm hiểu

Câu trả lời “Tôi ổn” của em thường mang ý nghĩa là gì? Hãy nhớ lại tất cả những lần có ai đó hỏi thăm em và họ nhận được câu trả lời “Tôi ổn”. Hoặc có người hỏi em có chuyện gì không ổn và em trả lời “Không có gì, tôi ổn”, trong khi sự thật không đúng như thế. Hãy tìm thứ gì đó, có thể là bút màu em thích, để viết ý nghĩa thật sự của từ “Ổn” mà em nghĩ vào ô dưới đây.

“Tôi ổn” có nghĩa là:

Tìm hiểu sâu hơn

Thử thách bản thân em bằng cách, không sử dụng từ “Ổn” để diễn tả cảm xúc của em trong vòng một tuần. Thay vào đó, hãy cố tỏ ra trung thực. Kể cả khi em cảm thấy ổn, hãy dùng từ ngữ khác để thay thế (sử dụng bản danh sách các từ biểu thị cảm xúc ở phần đầu của cuốn sách, nếu em cảm thấy khó khăn trong việc tìm từ). Nếu em lại lỡ sử dụng nó, hãy cố gắng đến khi em thành công. Sau khi hoàn thành mục tiêu một tuần, hãy bắt đầu với một tuần nữa. Em cứ tiếp tục làm việc này đến khi em hoàn toàn xoá bỏ được từ này khỏi vốn từ vựng của mình, và biết sử dụng tiếng nói để khiến người khác hiểu được cảm xúc thực của em.

31

Ngôn ngữ Cơ thể

Em cần biết

Em có biết rằng, chúng ta giao tiếp với nhau chủ yếu không qua lời nói? Ngôn ngữ cơ thể sẽ giúp truyền tải những thông điệp mạnh mẽ và minh chứng hùng hồn cho những cảm xúc của cơ thể em, mà em không cần thiết phải nói ra thành lời.

Ngôn ngữ cơ thể là một phương tiện giao tiếp kỳ diệu. Đôi lúc người ta nhầm lẫn giữa ngôn ngữ cơ thể và biểu cảm khuôn mặt. Ngôn ngữ cơ thể liên quan đến cả cơ thể em, từ ngón chân lên đến đỉnh đầu, trong khi biểu cảm khuôn mặt chỉ thể hiện trên khuôn mặt. Điều khiến cho ngôn ngữ cơ thể mạnh mẽ đến thế là do nó có thể thay đổi nhận thức của người khác về em, cả tích cực lẫn tiêu cực, và nó có thể gây ảnh hưởng đến cảm xúc của em về chính bản thân mình.

"Tôi thật sự không thoải mái với bản thân mình, và tôi biết rằng tôi luôn thể hiện ra điều đó. Tôi mặc quần áo quá rộng. Tôi không thích đứng trước mặt người khác, tôi thường ườn ra mỗi khi ngồi, và tôi cư xử thật sự khó ưa. Mỗi khi không thoải mái, tôi thường xoắn mái tóc và nghịch khuyên tai của mình. Mọi người thường hỏi tôi có gì không ổn và rằng tôi có bị điên không?. Tôi không hề. Tôi không cố tình tỏ ra khiếm nhã, hay lúc nào cũng cư xử kiểu này. Chỉ là tôi thiếu tự tin thôi."

— *Katy.*

Katy là ví dụ rất rõ ràng minh chứng cho việc ngôn ngữ cử chỉ có ảnh hưởng đến nhận thức của người khác. Cách thức cô bé cảm nhận về cơ thể mình đã tác động đến suy nghĩ của người khác về cô bé, và cô bé lo lắng mình đã tỏ ra khó gần. Em có nghĩ rằng: "Nếu như Katy mặc quần áo vừa vặn hơn, không ngồi ườn ra, không tỏ ra bồn chồn khi người khác nói chuyện với mình, và nếu như cô bé trông dễ gần hơn" thì cô bé sẽ thu hút được nhiều người hơn không? Ngôn ngữ cử chỉ có khả năng gây ảnh hưởng mạnh mẽ lên hình ảnh cơ thể em, và hình ảnh cơ thể em cũng có khả năng ảnh hưởng đến ngôn ngữ cơ thể.

Cùng em tìm hiểu

Hãy liệt kê những hành vi ngôn ngữ cử chỉ mà em nghĩ nó thể hiện được sự tự tin.

Ví dụ: Ngồi thẳng lưng, mỉm cười, nhìn thẳng vào mắt người mình giao tiếp.

Đến lượt em:

Giờ hãy liệt kê những hành vi ngôn ngữ cử chỉ mà em nghĩ nó biểu lộ sự tự ti thái quá.

Ví dụ: Ngồi thõng thượt, vẻ mặt buồn bã, tránh giao tiếp bằng mắt.

Đến lượt em:

Theo em, giữa hai loại hành vi ngôn ngữ cơ thể kể trên có sự khác biệt lớn nào không?

Hãy kể vài dịp hoặc tình huống mà em đã thể hiện những hành vi liệt kê bên trên?

Em nghĩ ngôn ngữ cơ thể gây ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể của em như thế nào?

Tìm hiểu sâu hơn

Dưới đây, em hãy liệt kê một số hành vi ngôn ngữ cơ thể mà em muốn sửa đổi. Bên cạnh mỗi điều vừa liệt kê, em hãy đưa ra các giải pháp để chấm dứt những hành vi ấy. Thay đổi hành vi sẽ mất nhiều thời gian, vì vậy hãy kiên nhẫn với bản thân và luyện tập chăm chỉ cho đến khi em đạt được mục tiêu nhé.

Hành vi ngôn ngữ cử chỉ

Tôi rất hay xoắn tóc

Giải pháp

Giữ bàn tay ở dưới, nhưng không được đặt chéo nhau

Biết lên tiếng

Em cần biết

Tiếng nói là một công cụ mạnh mẽ, em cần phải biết sử dụng nó. Nói lên suy nghĩ và ý kiến có thể gia tăng sự tự tin, và giúp cải thiện hình ảnh cơ thể của em.

Chương này bao gồm rất nhiều kiến thức! Em nhận diện được các nguồn cơn cảm xúc, rèn luyện khả năng lên tiếng và đặt ra những ranh giới lành mạnh, tìm hiểu cách mà ngôn ngữ cơ thể tác động lên hình ảnh cơ thể em và ngược lại. Có quá nhiều thứ cần tiếp thu, nhưng việc này chẳng dễ dàng gì.

Tiến lên phía trước, dẫu biết rằng sẽ có những lúc ý kiến của em hơi khác biệt, nhưng em sẽ có cảm giác được lắng nghe. Sẽ có những lúc em muốn thoát khỏi cái vỏ bọc của mình, nhưng em có đủ các công cụ để giúp em chui lại vào trong đó. Cũng có những lần giọng em run run khi em phải nói ra những điều khó khăn nhất, nhưng khi nó trôi qua, em thở phào nhẹ nhõm và cảm thấy khá hơn rất nhiều.

Có rất nhiều lợi ích khi em "Biết lên tiếng". Nó giống như việc em được ăn ở nhà hàng em yêu thích vì em nói với người khác rằng em muốn tới đó; hoặc em giành được điểm tốt trên lớp vì em biết yêu cầu sự giúp đỡ. Có lẽ em sẽ cảm thấy thực sự tự hào khi tiếp nhận một lời khen thay vì chối bỏ nó. Biết lên tiếng sẽ giúp em cảm thấy tốt hơn về bản thân, cũng như về cơ thể mình. Em xứng đáng với điều đó.

Em cần tìm hiểu

Suy nghĩ về những bài tập em đã làm, sau đó viết ra năm điều em muốn nói với người khác. Em có thể xem lại hoạt động đầu tiên của chương này, và sử dụng vài điều em đã viết trên chiếc bong bóng. Hoặc có thể giờ đây, mọi thứ đã khác đi. Vì vậy, em có thể viết điều gì đó đơn giản hơn: *Mẹ, con muốn mẹ dạy con nấu món lasagna* mà bà ngoại *hay nấu*, hoặc là một điều cực kỳ khó khăn: *Tớ không muốn chơi với cậu nữa*. Đó cũng có thể là điều gì đó về cơ thể em: *Con muốn mẹ ngừng* bình luận về cân nặng của con khi con đang ăn. Hoặc có thể là điều liên quan đến đầu óc: *Cậu có thể giải thích bài tập này cho tớ một lần nữa được không? Tớ vẫn chưa hiểu*. Bất cứ điều gì em muốn nói, hãy viết ra nội dung, ai cần được nghe, và thời điểm em sẽ nói. Và em hãy nói ra.

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Điều tôi muốn nói:

Người tôi cần nói với:

Thời điểm tôi sẽ nói:

Bảy hoạt động cuối cùng tập trung vào sức mạnh của lời nói. Em hãy sử dụng khoảng trống dưới đây để viết một đoạn văn tự do nói về suy nghĩ, hy vọng, nỗi sợ hãi và nhận xét của em về những hoạt động em vừa hoàn thành. Điều gì dễ?; Điều gì khó?; Em đã học được gì?; Điều gì em cần tập trung làm nhiều nhất, và em sẽ làm như thế nào? Em mong muốn người khác sẽ biết được điều gì, và em sẽ nói với họ ra sao? Nó có thể là bất cứ điều gì em muốn, vì nó là của em.

33

Cuộc sống với một hình ảnh cơ thể tích cực

Em cần biết

Em có hình dung được cuộc đời em sẽ ra sao khi có một mối quan hệ tích cực với cơ thể? Hy vọng đến giờ phút này thì điều đó là khả thi. Một hình ảnh cơ thể tích cực không phải là ngày nào cũng đầy ắp niềm vui, mà chỉ có nghĩa rằng nó luôn cân bằng, và hầu hết mỗi ngày em đều hài lòng với cơ thể của mình. Thậm chí, có thể em còn yêu thương nó.

Em nghĩ cuộc sống của em sẽ ra sao, nếu không có những nỗi buồn phiền liên quan đến hình ảnh cơ thể?

“Tôi không quá lo lắng về những gì người khác nghĩ về mình.”

“Tôi sẽ mặc bất cứ bộ đồ nào mà tôi thích.”

“Tôi sẽ đi bơi và tận hưởng niềm vui, như những gì tôi đã từng có.”

“Tôi sẽ ngừng so sánh bản thân mình với những người tôi gặp.”

“Tôi không hề bị áp lực vì phải thường xuyên trang điểm.”

“Tôi thấy hài lòng với bản thân mình.”

Thật là những phát ngôn mạnh mẽ! Vẫn còn rất nhiều điều thú vị khác dành cho em, thay vì suốt ngày ngồi lo lắng về cơ thể.

Cùng em tìm hiểu

Dành thời gian để cân nhắc câu hỏi sau: Nếu sáng mai thức giấc, tất cả những vấn đề về hình ảnh cơ thể em biến mất một cách thần kỳ, cuộc sống của em sẽ ra sao? Điều gì sẽ khác đi? Làm sao em biết được nó sẽ khác đi? Em cảm thấy thế nào? Em nghĩ tới điều gì? Những hành vi nào sẽ thay đổi? Hãy viết câu trả lời của em xuống bên dưới để mọi người cùng biết.

Tìm hiểu sâu thêm

Dựa vào câu trả lời của em cho các câu hỏi gợi mở bên trên, hãy chọn hai điều em thực sự

muốn thử - hai điều em biết là em có thể làm được. Tất nhiên em có thể chọn nhiều hơn hai điều nếu em muốn, nhưng hãy bắt đầu với ít nhất hai điều. Nhớ cân nhắc những mặt lợi, mặt hại và các bước em cần tiến hành để đạt được mục đích.

Ví dụ:

Vấn đề về hình ảnh cơ thể đã biến mất: *Niềm tin rằng, tôi không thể đẹp trong bất cứ bộ đồ nào.*

Lợi ích: *Tôi sẽ không phải mất hàng giờ để lựa chọn quần áo mỗi sáng nữa. Tôi sẽ không phải mặc những bộ đồ quá cỡ, rộng thùng thình mọi lúc mọi nơi (trừ khi tôi thực sự thích), và tôi sẽ không còn phải dành cả ngày để lo lắng về vẻ bề ngoài của mình.*

Tác hại: *Tôi không nghĩ ra tác hại nào cả. Tôi ghét phải dậy sớm mà vẫn đến trường muộn, vì tôi mất quá nhiều thời gian cho việc sửa soạn.*

Các bước để đạt được mục đích: *Kiểm tra lại tủ quần áo của tôi, bỏ tấm gương soi toàn thân đi, và nói những lời tích cực với cơ thể mình. Có thể tôi sẽ chuẩn bị quần áo từ tối hôm trước, và cam kết sẽ mặc nó vào buổi sáng hôm sau.*

Đến lượt em:

Vấn đề về hình ảnh cơ thể đã biến mất:

Lợi ích:

Tác hại:

Các bước để đạt được mục đích:

Vấn đề về hình ảnh cơ thể đã biến mất:

Lợi ích:

Tác hại:

Các bước để đạt được mục đích:

34

Yêu thương Cơ thể

Em cần biết

Biết yêu thương cơ thể mình có nghĩa là đối xử tử tế và trân trọng nó. Tình yêu đối với cơ thể không phụ thuộc vào những gì người khác nghĩ về em; điểm số của em; số lượng bạn bè em có; và thậm chí cả việc cơ thể em trông thế nào. Yêu thương cơ thể là chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện, và đồng ý với những gì nó vốn có.

"Thật là kỳ lạ khi nghĩ đến chuyện phải đối xử tử tế với cơ thể mình mọi lúc mọi nơi. Tôi đã quá quen với việc tự động ghét bỏ và mổ xẻ những điểm xấu của mình. Tôi đọc tạp chí và thấy mình khác xa những cô gái trong đó. Tôi không cuốn hút như lũ bạn tôi, và tôi ít khi cảm thấy hài lòng với vẻ bề ngoài của mình. Tôi dành phần lớn thời gian để nói về những điều tồi tệ của bản thân. Có phải đó là vấn đề chăng?"

— Ginger.

Càng đối xử tốt với bản thân, hình ảnh cơ thể của em càng lành mạnh. Đó là sự thật. Trong cuốn sách này, em đã làm khá nhiều bài tập về việc thay thế những suy nghĩ tiêu cực, và tỏ ra ít phán xét hơn đối với cơ thể mình. Bây giờ, hãy luyện tập cách nuôi dưỡng lòng tử tế liên tục đối với cơ thể.

Cùng em tìm hiểu

Đọc những gợi ý dưới đây và với mỗi gợi ý, hãy viết ra một ví dụ thực tiễn mà em từng đối mặt. Ngay dưới mỗi câu nói, hãy sử dụng tình yêu đối với cơ thể để suy ngẫm xem, từ bây giờ em sẽ đối xử tốt với cơ thể mình ra sao?

Ví dụ:

Đã có lần tôi tự phán xét cơ thể mình: *Tôi sẽ có nhiều bạn bè hơn, nếu không có vết sẹo gớm ghiếc này trên mặt.*

Suy ngẫm bằng tình yêu thương với cơ thể: *Vết sẹo của tôi kể một câu chuyện; nó là một phần của tôi và chẳng liên quan gì tới việc tôi có bao nhiêu bạn bè. Thêm vào đó, nếu có ai đó đánh giá tôi chỉ vì vết sẹo, thì có lẽ họ không phải là những người tôi muốn kết giao.*

Đến lượt em:

Đã có lần tôi phán xét cơ thể mình:

Suy ngẫm bằng tình yêu thương với cơ thể:

Đã có lần tôi phán xét cơ thể mình:

Suy ngẫm bằng tình yêu thương với cơ thể:

Tôi đã oán trách cơ thể mình vì điều gì đó:

Suy ngẫm bằng tình yêu thương với cơ thể:

Đã có lần tôi không tôn trọng cơ thể mình:

Suy ngẫm bằng tình yêu thương với cơ thể:

Tìm hiểu sâu hơn

Một phần của việc yêu thương, tôn trọng cơ thể đó là cho bản thân em được nghỉ ngơi thư

giãn. Nghĩ về điều gì đó khả thi mà em muốn làm, và viết cho bản thân em một tờ giấy cho phép để em thực hiện nó. Và nhớ hãy thực hiện nhé!

Ví dụ:

Tôi không muốn thức đến 2 giờ đêm để làm bài tập, và tôi muốn đi ngủ đúng giờ. Tôi muốn đến trường với mái tóc bù xù. Tôi muốn từ chối mỗi khi ông chủ yêu cầu tôi ở lại đóng cửa vào ngày thứ sáu.

Đến lượt em:

GIẤY PHÉP CÁ NHÂN

Ngày hôm nay, tôi cấp phép cho bản thân tôi:

35

Lý trí vượt qua thử thách

Em cần biết

Lời khẳng định là một mảnh giấy nhỏ ghi những lời động viên, khuyến khích tích cực. Nó là sự nhắc nhở nhẹ nhàng rằng, em xứng đáng với điều đó và rằng mọi thứ đều sẽ tốt đẹp, kể cả khi em không tin như thế.

Lời khẳng định hỗ trợ sức khoẻ tinh thần, cảm xúc và thể chất, đồng thời nó giúp nâng cao lòng tự tin. Nó cung cấp một phương pháp độc nhất vô nhị giúp nhắc nhở, tái định hướng và tái tổ chức suy nghĩ của em.

"Khi tôi còn học cấp 2, cố vấn tâm lý nhà trường thường cầm theo một cái lọ đựng những mẩu giấy khẳng định. Cô đưa nó cho chúng thoảng, khi trải qua một ngày tồi tệ, tôi lại đổ cả ngăn kéo ra và đọc lại từng mẩu giấy một. Chúng quả thật là những lời nhắc nhở tuyệt vời rằng, chúng ta phải tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống."

— Gianna.

Tạo nên những mẩu giấy khẳng định độc nhất vô nhị của chính bản thân em có thể giúp em quên đi những điều nhỏ nhặt, để tập trung vào những thứ có giá trị và quan trọng với mình.

Cùng em tìm hiểu

Có nhiều cách khác nhau để em viết nên những lời khẳng định. Em có thể liệt kê một danh sách ra tờ giấy trắng và cắt rời chúng ra. Em có thể đánh máy chúng lên một tấm nền trang trí hoa văn, rồi in nó ra. Em có thể dùng những tấm card và màu vẽ. Hoặc, em có thể trổ tài nghệ thuật và cắt ghép chữ từ những tờ báo hay tạp chí. Nếu em không hình dung được một tờ giấy khẳng định trông như thế nào, hãy search Google từ khoá "ftiếp khẳng định" để khơi nguồn cho cảm hứng sáng tạo của em. Một số ví dụ về những lời khẳng định có thể kể đến là: Tôi xứng đáng; Tôi đáng yêu; Tôi tin vào bản thân mình; Tôi đầy đủ; Tôi biết cách giữ bình tĩnh; Chuyện này sẽ qua nhanh thôi; Tôi muốn trải nghiệm những điều mới mẻ… Một số lời động viên bắt đầu bằng: Tôi là…; Tôi thích…; Tôi yêu…; Tôi cố gắng…; Tôi tạo ra…; Tôi có…; Tôi chấp nhận…; Tôi có thể…, v.v…

Sử dụng chỗ trống dưới đây để viết nháp những lời khẳng định. Cố gắng kể ra ít nhất mười lăm điều. Khi em viết xong, hãy biến chúng thành bất cứ thứ gì em đã chọn, và cắt rời chúng ra. Hãy kiếm một nơi đặt biệt để lưu giữ chúng cho hoạt động tiếp theo.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....

Tìm hiểu sâu thêm

Hãy làm một chiếc hộp Suy - nghĩ - tích - cực để cất những lời khẳng định của em. Trước hết, em cần tìm một chiếc hộp để trang trí. Em có thể dùng hộp giày, hộp giấy ăn, hoặc một hòm thư nhỏ. Sau đó, kiếm vài vật dụng để trang trí chiếc hộp của em: Hồ dán, kéo, băng dính, bút viết, vải vụn, ruy băng, hình dán, tạp chí, ảnh cũ, thậm chí cả sơn - tất cả những chất liệu thủ công mà em có. Em có thể thiết kế chiếc hộp sao cho phù hợp với em nhất - nó là của em. Sau khi hoàn thành, em hãy đặt tất cả những lời khẳng định vào bên trong và cất hộp ở một nơi đặc biệt. Thường xuyên xem lại những lời khẳng định nhằm tự nhắc nhở bản thân về sức mạnh của những suy nghĩ tích cực.

Kết nối với người khác

Em cần biết

Ngày nay, chúng ta đang phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ, đến mức không còn nhìn thấy những hệ thống hỗ trợ trong thực tế. Tương tác với người khác trong thực tiễn sẽ giúp thúc đẩy sự kết nối và cho em biết cảm giác an toàn khi có ai đó thật sự đứng bên ủng hộ em, cho dù có bất cứ chuyện gì xảy ra đi chăng nữa.

Hãy nghĩ tới điều này: Còn gì đơn giản hơn là việc cầm điện thoại và nhắn tin cho một người bạn khi em buồn chuyện gì đó? Tin nhắn không thể truyền tải được cảm xúc thật và không có lời nói. Nó cũng giống như mạng internet, không có lời nói. Giao tiếp qua mạng không xấu, chỉ là việc có ai đó để trò chuyện trực tiếp vô cùng quan trọng. Trò chuyện với người khác trực tiếp sẽ mang lại cho em cảm giác được kết nối và là cách tốt hơn nhiều giúp em cảm thấy được lắng nghe, thấu hiểu và quan tâm.

Đôi khi cuộc sống trở nên khắc nghiệt và khó khăn, em cảm thấy như không có ai bên cạnh. Điều quan trọng là em phải xác định được những ai có thể tạo cho em sự tin tưởng vô điều kiện trong những khoảng thời gian ấy. Không nhất thiết là cứ phải rơi vào khủng hoảng em mới biết được. Những người sẽ giúp đỡ em vô điều kiện luôn ở đó, dù em vui hay buồn hoặc ở bất cứ trạng thái nào khác. Họ là những người yêu thương và quan tâm tới em, dù có bất cứ chuyện gì xảy ra đi chăng nữa. Quan trọng nhất, đó là những người mà khi ở bên họ, em có thể là *chính em*.

Cùng em tìm hiểu

Dưới đây, hãy liệt kê những người em có thể tin tưởng, người có thể ở cạnh em lúc em cần. Những lúc em muốn dãi bày tâm sự, cần sự giúp đỡ để giải quyết một vấn đề tình bạn, hay khi em gặp một khủng hoảng nghiêm trọng - thì đó là những người em kết nối và có thể trông cậy. Đó cũng có thể là những người bạn luôn đập tay với em, hoặc vui vẻ ôm em trong những sự kiện tuyệt vời. Hoàn toàn không có vấn đề gì nếu em muốn để trống hạng mục này, cũng hoàn toàn bình thường nếu như em chỉ có một người để tin tưởng và trông cậy. Đây không phải vấn đề số lượng, mà là chất lượng.

Thành viên gia đình: .....

Bạn rất tốt:.....

Người quen trong cộng đồng: (Huấn luyện viên, cộng đồng tôn giáo, giáo viên, cố vấn tâm lý v.v…).....

Khác: .....

Tìm hiểu sâu hơn

Giờ hãy sử dụng danh sách trên, xác định những người tốt nhất để giúp em trong từng vấn

đề cụ thể. Cô bạn thân có thể là người lắng nghe tuyệt vời nhất trên thế giới, nhưng cô ấy chưa chắc đã là người cho em những lời khuyên chân thành nhất. Dưới đây, hãy viết tên mỗi người em có thể trông cậy vào đằng sau những lời gợi ý. Em có thể viết tên một người lên khắp các hạng mục, cũng có thể viết tên từng người khác nhau mỗi hạng mục khác nhau.

Người tôi có thể trò chuyện…

Khi tôi buồn:

Khi tôi giành được một giải thưởng:

Khi tôi cần dốc bầu tâm sự:

Khi tôi cần nói một điều gì đó rất khó khăn:

Khi tôi cần trung thực:

Khi tôi cảm thấy bất an:

Khi tôi không tin vào bản thân mình:

Khi tôi cảm thấy sợ:

Khi tôi muốn vui cười:

Khi tôi chỉ muốn khóc:

Khi tôi cần nghỉ ngơi một chút:

Khi tôi cần lời khuyên:

Khi tôi cần ai đó lắng nghe:

Khi tôi cần ai đó thấu hiểu:

Khi tôi cần ai đó giúp tôi trong trường hợp khẩn cấp:

Khi tôi chỉ cần ai đó ở cạnh:

Còn gì khác? Còn ai khác nữa?

Lần tới nếu em cần một người lắng nghe và chia sẻ, hãy tham khảo lại danh sách này và tìm đến những người em cần và xứng đáng. Danh sách này cũng có thể thay đổi. Em có thể thêm vào hay xoá đi một số người nếu em muốn - nó là danh sách của em!

37

Lòng biết ơn

Em cần biết

Lòng biết ơn là tỏ ra nhớ ơn, và thể hiện sự cảm kích đối với những gì em có. Nó tập trung vào mặt tích cực chứ không phải mặt tiêu cực. Nó là ý thức về những điều khiến em vui cười, khiến em thành công, và tất cả những điều trong cuộc sống mà em cần phải biết ơn.

Lòng biết ơn và một hình ảnh cơ thể lành mạnh luôn tồn tại song hành. Em đã hoàn thành rất nhiều hoạt động giúp em thấu hiểu những điều tốt đẹp mà cơ thể em làm được, hơn là việc trông nó như thể nào?. Một hành động đơn giản tỏ lòng biết ơn có thể giúp em lùi lại một bước, và nhận thấy tất cả mọi điều trong cuộc sống của em đều đang diễn ra tốt đẹp vì em. Em có thể tỏ lòng biết ơn những điều mà em luôn mặc định là lẽ dĩ nhiên, như chăn ấm đệm êm và quần áo sạch sẽ. Hoặc em cũng có thể biết ơn thiên nhiên, những thứ em sở hữu, hoặc những người quan trọng trong cuộc đời em.

"Một hôm tôi đi học về và cần phải nhanh chóng thay quần áo để đi diễn tập. Tôi không thể tìm thấy chiếc áo mình muốn mặc. Tôi hét vọng xuống dưới nhà hỏi mẹ xem nó ở đâu, và tôi nhận được câu trả lời "Mẹ tôi đang giặt nó". Tôi phát điên lên. Tôi gào thét với mẹ và tỏ ra cực kỳ hỗn láo. Tôi vớ lấy một chiếc áo khác rồi lao ra khỏi nhà. Khi tới buổi tập, tôi mới cảm thấy vô cùng hối hận vì đã hét lên với mẹ. Ý tôi là, mẹ giặt quần áo cho tôi, và mẹ không thể nào đọc được tâm trí tôi để biết rằng tôi muốn mặc chiếc áo nào. Khi trở về nhà, tôi đã xin lỗi mẹ, nhưng mẹ vẫn đang rất buồn vì tôi - mẹ không giận, mà là buồn. Tôi cảm thấy rất tệ, nhưng tôi không trách mẹ. Tôi bắt đầu nghĩ tới tất cả những điều mẹ đã làm cho tôi, và tôi quyết định viết một lá thư xin lỗi. Giờ tôi đã có ý thức vượt ngưỡng về việc cảm ơn mẹ từ tất cả những điều nhỏ nhặt nhất. Tôi đã cảm thấy khá hơn rất nhiều về bản thân, và từ lúc đó đến giờ tôi với mẹ không va chạm thêm lần nào nữa. Nhờ có sự việc ấy mà tôi mới nhận ra, tôi có quá nhiều điều để biết ơn."

— *Maya.*

Khi em đã nhận thấy sự quan trọng của lòng biết ơn, thì không còn ranh giới nào tồn tại nữa. Không còn những luật lệ. Em sở hữu nó và em chỉ việc nhận ra nó.

Cùng em tìm hiểu

Em cần một tờ giấy và những cây bút để viết. Nếu muốn, em có thể sử dụng bút màu, và cắt dán chữ từ những tờ báo. Liệt kê ra một trăm điều mà em cảm thấy biết ơn. Phải, một trăm điều. Ban đầu em sẽ thấy ngần ngại, nhưng một khi đã nhập cuộc, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đây là một số ví dụ để em có thể bắt đầu:

Tôi biết ơn: gia đình tôi, bạn bè tôi, cà phê, những đêm trời đầy sao, xe đạp, sách, mạng internet, nước sạch để uống, sức khoẻ của tôi, và việc học hành của tôi.

Bây giờ, hãy lấy giấy và nguyên liệu của em để bắt đầu. Khi em đã hoàn thành, hãy trả lời các câu hỏi bên dưới:

1. Viết ra ba cảm xúc của em khi tiến hành hoạt động này.

2. Em biết ơn điều gì nhất? Tại sao?

---

3. Đâu là cách mà em có thể tiếp tục để thể hiện lòng biết ơn với cuộc sống?

Tìm hiểu sâu hơn

Hãy làm một cuốn nhật ký ảnh về những gì em biết ơn. Việc này tốn nhiều thời gian, nên đừng quá lo lắng nếu như em không thể hoàn thành nó ngay lập tức. Hãy lấy máy ảnh hoặc điện thoại, và cố gắng chụp lại tất cả mọi thứ trong danh sách. Nếu có thứ gì đó em không thể chụp được một cách thông thường, hãy chụp thứ gì đó có thể gợi nhắc cho em về nó. Khi em đã làm xong, hãy sắp xếp chúng vào trong một thư mục. Em có thể đăng nó lên mạng xã hội hoặc tạo hình nghệ thuật, hay đơn giản chỉ là đặt chúng vào một nơi đặc biệt để nhắc nhở em về tất cả những điều em phải cảm thấy biết ơn.

Vận động cơ thể em

Em cần biết

Có rất nhiều lợi ích tích cực của việc khoẻ mạnh về mặt thể chất, mà không liên quan gì đến vấn đề cân nặng. Tham gia vào các hoạt động thể chất trên một nền tảng đều đặn giúp em giảm căng thẳng, ngủ ngon giấc, xương chắc hơn, tăng sức khoẻ, cải thiện tâm trạng chung, và nâng cao hình ảnh cơ thể.

Dù em là một vận động viên hay một người ghét cay ghét đắng tập thể dục, thì chắc hẳn em vẫn biết rõ tầm quan trọng của việc tham gia một hoạt động thể chất nào đó. Đây là lời cảnh báo: Hiện có rất nhiều thông điệp gây nhầm lẫn nói về việc em "nên" làm gì, và do đó "nên" trông như thế nào. Có quá nhiều tiêu chuẩn xã hội vô lý yêu cầu em phải tập thể dục để đốt cháy năng lượng, giảm cân, và chuẩn bị cho mùa bikini sắp tới. Những tiêu chuẩn này là bất khả thi và nhắm sai mục tiêu thực sự của các hoạt động thể chất.

Mục đích của hoạt động này là, tìm ra phương pháp vận động phù hợp với cơ thể em. Tập thể dục có ý nghĩa nhiều hơn so với cân nặng hay kích thước hoặc hình dáng cơ thể em. Điều quan trọng nhất là, hoạt động thể chất phải đem lại niềm vui. Không cần phải có một phòng tập tiện nghi và thời tiết đẹp em mới có thể vận động cơ thể mình. Mà em chỉ cần có thái độ tích cực và tìm ra một động lực gì đó khiến em cảm thấy thoải mái trong tư tưởng, cơ thể và tinh thần. Đó chính là niềm vui.

Em cần tìm hiểu

Hãy nghiên cứu danh sách dài bao gồm những cách thức giúp em khoẻ mạnh về thể chất, và khoanh tròn các hoạt động hiện tại em đang tham gia, mà em thích làm hoặc đơn giản là em sẵn lòng muốn thử:

Thể dục nhịp điệu	Câu cá	Cử tạ
Cầu lông	Bóng đá	Võ thuật
Bóng rổ	Ném đĩa	Thể dục thẩm mỹ
Bowling	Gôn	Chơi ngoài sân
Boxing/Kickboxing	Thể hình	Quần vợt sân
Bơi thuyền	Đi bộ đường dài	Tường
Cổ vũ hoạt náo	Khúc côn cầu	Trèo núi đá
Trò chơi dân gian (trốn tìm, mèo đuổi chuột…)	Cưỡi ngựa	Chạy bộ
Đạp xe	Đi bộ	Lướt ván
Khiêu vũ	Nhảy dây	Trượt băng (trượt patin)
Lặn	Nhào lộn	Trượt tuyết (bằng xe)
Bóng ném	Chèo thuyền kayak	Trượt tuyết (bằng ván)
Bóng chày	Quần vợt	Yoga
	Tennis	

Đi bộ bước dài	Trò chơi điện tử (yêu cầu năng động)	Nhảy Zumba
Lướt sóng	Bóng chuyền	Khác.....
Bơi lội	Đi dạo bộ	

1. Giờ hãy cùng nhìn vào danh sách của em. Trong các điều em đã khoanh tròn, điều gì khiến em sẵn sàng thừa nhận rằng em sẽ thích?

---

2. Hoạt động nào trong danh sách mà em luôn muốn thử, nhưng vì một số lý do nào đó mà em vẫn chưa có điều kiện thử?

---

3. Điều gì đã ngăn em thử? Ví dụ, do hình ảnh cơ thể, nỗi sợ hãi về những gì người khác có thể nói hoặc nghĩ, hay khả năng thể dục thể thao của em.

---

4. Em có thể làm gì để vượt qua những trở ngại?

Nếu em vốn đã khỏe mạnh về mặt thể chất, hoặc có tham gia một môn thể thao nào đó, hãy viết ra điều gì khác mà em muốn thử - chỉ để cho vui thôi.

Tìm hiểu sâu hơn

ftử một điều gì đó em đã khoanh tròn và hãy theo đuổi nó. Nhớ rằng đôi lúc sẽ mất thời gian để em tìm ra điều em muốn làm, cũng như để cơ thể em điều chỉnh cho phù hợp với cái mới. Hãy kiên trì. Hãy bắt đầu bằng việc kiếm một cuốn nhật ký để ghi lại những điều em làm, theo dõi những tâm trạng và cảm xúc về mặt thể chất của em.

Bài tập thể dục tôi thử:

Tâm trạng trước đó:

Tâm trạng sau đó:

Cơ thể tôi cảm thấy thế nào trước đó:

Cơ thể tôi cảm thấy thế nào sau đó:

Trải nghiệm tổng thế của tôi là:

Lập kế hoạch chăm sóc bản thân

Em cần biết

Trong quá trình tiến lên phía trước, suy ngẫm về những bài tập em đã làm và tìm ra cách thức chăm sóc bản thân và cơ thể em là vô cùng quan trọng. Chăm sóc bản thân đơn giản là chủ động quan tâm đến cơ thể mình một cách tích cực. Đó chính là sự phòng ngừa. Đó cũng là sự ý thức về những nhu cầu của em và đặt chúng lên hàng đầu, đem lại lợi ích tối đa cho cơ thể.

Đặt ra kế hoạch chăm sóc bản thân là một phương pháp đầy sáng tạo, giúp bản thân em kiểm soát tốt việc đương đầu với những vấn đề về hình ảnh cơ thể trong tương lai. Em phải quyết định xem em cần tiếp tục cố gắng duy trì những mảng nào, những lời nhắc nhở nhẹ nhàng nào vẫn cần thiết cho em, và làm thế nào để em duy trì được vẻ ngoài lành mạnh trong khi mọi thứ trở nên khó khăn hơn. Chăm sóc bản thân bao gồm cả cơ thể, tư tưởng và tinh thần.

Tư tưởng*: Để cân bằng đầu óc mình, tôi thích nghe nhạc, đọc sách và ngủ một giấc thật sâu.*

Cơ thể*: Chăm sóc cơ thể có nghĩa là ăn những thực phẩm lành mạnh, tập thể dục đều đặn, và tập trung vào việc cơ thể có thể làm gì được cho tôi, chứ không phải trông nó như thế nào?*

Tinh thần*: Đối với tôi, tinh thần nghĩa là biết sống cho thực tại. Đôi khi tôi chỉ cần hít một hơi dài và tự nhủ bản thân rằng, mọi thứ rồi sẽ tốt đẹp thôi.*

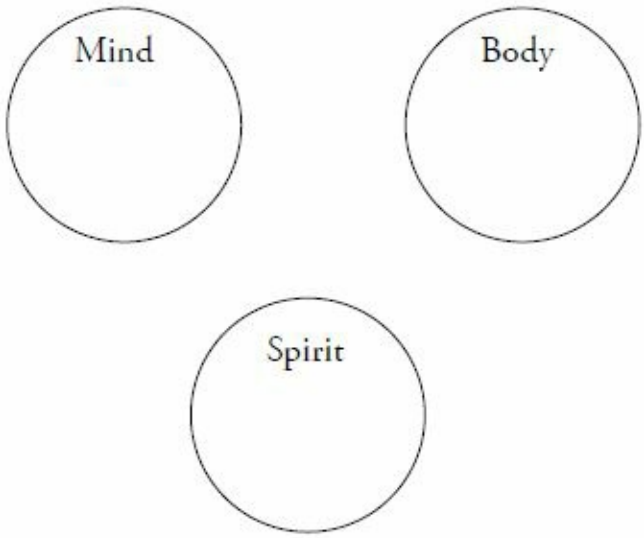
Tự chăm sóc bản thân là một món quà. Nó là việc lắng nghe những nhu cầu, nguyện vọng và trực giác của em. Khi em rèn luyện thói quen tự chăm sóc bản thân mình, tức là em đang cho cơ thể mình biết rằng em quan tâm và tôn trọng nó.

Cùng em tìm hiểu

Việc lập nên kế hoạch tự chăm sóc bản thân đóng vai trò gợi nhắc lại tất cả kỹ năng giải quyết vấn đề tiêu cực của em. Hãy dành thời gian để cân nhắc về cách thức em đương đầu với những khoảng thời gian khó khăn, đối với cơ thể và tinh thần. Trong những vòng tròn bên dưới, em hãy liệt kê những cách thức em dùng để chăm sóc cho bản thân và cơ thể.

Tìm hiểu sâu hơn

Dựa vào các kỹ năng em đã học được trong cuốn sách này, hãy viết một bức thư cho bản thân em trong tương lai. Trước hết, chọn lấy một mốc thời gian: Trong ba tháng, sáu tháng hay hai năm nữa kể từ thời điểm hiện tại - bất cứ lúc nào em muốn. Sau đó, hãy lấy một hình ảnh cơ thể tích cực làm tiêu điểm, viết những gì em mong muốn về cuộc sống của em trong khoảng thời gian em đã chọn. Em có thể viết về những mục tiêu, kế hoạch chăm sóc bản thân, hoặc những nguồn giúp đỡ của em. Em có thể cho bản thân em lời khuyên, nói về những trải nghiệm của em khi hoàn thành cuốn sách bài tập này, và bất cứ thứ gì em muốn nói. Khi đã hoàn thành, hãy bỏ nó vào một chiếc phong bì, và viết ngày em dự định mở nó. Cất nó vào một nơi an toàn mà em không thể quên, và hãy mở nó vào ngày em đã chọn.


Mind
Body
Spirit

40

Tiến lên phía trước

Em cần biết

Em có thể làm đi làm lại những hoạt động trong cuốn sách này, nhưng chính thái độ sẵn lòng tiến lên phía trước và thực sự muốn hoàn thành các hoạt động ấy đã dẫn dắt em đến nấc thang tiếp theo.

Em đã gần tới đích rồi! Xin chúc mừng! Em đã chạm đến trang cuối cùng của cuốn sách này, nhưng cuộc hành trình của em chỉ mới bắt đầu. Thế giới của chúng ta ngập tràn những thông điệp tiêu cực, luôn dồn dập dội bom em về việc em nên hay không nên trông như thế nào? Điều này xảy ra hàng ngày, nhưng hy vọng rằng em đã học được thật nhiều kỹ năng để chống lại chúng, và yêu thương cơ thể cũng như cái ngoại hình em đang cư ngụ. Hãy nhớ: Những điều em cảm nhận về cơ thể và những thứ em thấy trong cơ thể là một sự lựa chọn. Em buộc phải đưa ra lựa chọn đó, không ai có thể giúp em. Em hiện có rất nhiều quyền năng.

Em đã học hỏi được rất nhiều điều về hình ảnh cơ thể, về áp lực của việc phải trưởng thành trong xã hội ngày nay, về cách thức mà các phương tiện truyền thông tác động lên em, và những cảm nhận của em về cơ thể mình. Em cũng học được cách tự tin cất tiếng nói thể hiện con người thật của mình, và cách đối xử với bản thân em bằng tình yêu thương và lòng tử tế mà nó hoàn toàn xứng đáng nhận được. Vậy, em sẽ làm gì với vốn kiến thức mới về bản thân? Em sẽ truyền đạt những nhu cầu của mình bằng cách nào? Em sẽ chăm sóc cơ thể mình như thế nào? Em sẽ tiếp tục tiến lên phía trước theo hướng tích cực ra sao? Sự lựa chọn là của em.

Cùng em tìm hiểu

Hãy nghĩ đến tất cả các hoạt động em vừa học được về cơ thể mình, trong khi nghiên cứu về hình ảnh cơ thể. Dưới đây, hãy viết một bản tuyên ngôn về hình ảnh cơ thể. Bản tuyên ngôn là lời tuyên bố về các ý định, và ý nghĩa mạnh mẽ của hình ảnh cơ thể. Em hãy bắt đầu bằng việc xem lại các chương sách, và nhận biết những sự thay đổi em đã làm được. Em muốn giữ lại những điều gì trong tâm trí? Em cần nhắc nhở bản thân mình phải làm gì? Làm thế nào để mình luôn tiến về phía trước? Hãy tuyên bố ít nhất mười điều em sẽ đối xử với cơ thể bằng tình yêu thương, và sự trân trọng mà nó xứng đáng nhận được.

Ví dụ:

Tôi sẽ đối xử trân trọng với cơ thể mình.

Tôi sẽ chiêu đãi cơ thể mình bằng những thực phẩm giàu dưỡng chất.

Tới lượt em:

BẢN TUYÊN NGÔN VỀ HÌNH ẢNH CƠ THỂ CỦA TÔI

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tôi sẽ .....

Tìm hiểu sâu thêm

Việc viết nhật ký sẽ giúp em dãi bày được rất nhiều tâm sự. Nó là một nơi an toàn để em trút mọi nỗi niềm. Khi em viết nhật ký, không hề có luật lệ, phán xét hay ranh giới nào - chỉ có em được là chính bản thân mình. Em có thể viết bất cứ điều gì em muốn trong nhật ký: thổ lộ những điều trong tâm trí, viết về những ước mơ, hy vọng, mục tiêu và kế hoạch, vẽ và viết nguệch ngoạc, hoặc lập danh sách - những danh sách dài vô tận! Để bắt đầu, hãy tạo ra thứ gì đó của riêng em. Khi em ghi dấu ấn cá nhân lên nó, chắc chắn em sẽ muốn sử dụng nó hơn.

Trước hết, em cần một cuốn sổ tổng hợp, tạp chí hoặc báo, bút đánh dấu, kéo, sách hoặc ảnh cũ mà em có thể cắt ra, hồ hoặc băng dính hai mặt, băng dính trong.

Tiếp theo, em hãy trang trí bìa trước và sau của cuốn sổ theo bất cứ cách nào em muốn. Hãy sử dụng hồ dán và băng dính hai mặt để cố định những hình trang trí của em.

Sau khi đã trang trí xong cuốn nhật ký của mình, em hãy dán băng dính trong lên bìa trước và bìa sau của cuốn sổ để giữ cố định mọi thứ.

Sau đó, hãy viết những điều chân thành từ đáy lòng em. Em chính là tác giả viết nên câu chuyện tiếp theo về mình.

“Hãy chăm sóc tốt cơ thể bạn. Đó là nơi cư ngụ duy nhất mà bạn có.”

— Jim Rohn

Xinhe

1. Năm tháng củ hành: Thực ra là năm tháng thanh xuân, từ “thanh xuân” được đọc lái thành “củ hành” để so sánh ví von. 1. Henry Norman Bethune, bác sĩ người Canada, chiến sĩ hòa bình sang giúp Giải phóng quân Trung Quốc trong những năm 1938-1939. ∗ Có sự chơi chữ ở đây, từ 'thủ dâm' trong tiếng Trung đồng âm với từ 'tự vệ' - ND. ∗ Tứ hợp viện là kiểu kiến trúc cổ miền Bắc Trung Quốc. Nhà xây bốn phía xung quanh và có khoảng sân lớn ở giữa - ND. ∗ Có nghĩa là kẻ thứ ba - ND. ∗ Trong tiếng Trung cách phát âm từ 'thác nước' và từ 'vải rách” khá giống nhau, nếu đọc từ 'thác nước' mà không bật hơi, sai chính tả sẽ thành từ 'vải rách' - ND. ∗ Từ 'vu' và từ 'cá' trong tiếng Trung đồng âm với nhau - ND. ∗ Một loại cây thuộc họ đào lộn hột - ND. ∗ Hàng năm đều dư thừa - ND. ∗ Tết Tiểu Niên là Tết ông Công ông Táo - ND. ∗ Người Trung Quốc thường ăn mỳ trường thọ vào dịp sinh nhật - ND. ∗ Hai từ đồng âm nhưng khác nghĩa, lão công có nghĩa là ông xã - ND. ∗ Một thiết bị chơi điện tử cầm tay của Sony - ND. ∗ Trong tiếng Trung tất cả những tên này đều có vận âm 'an' ở cuối - ND. ∗ Giải Pulitzer là một giải thưởng của Mỹ, trao cho nhiều lĩnh vực, trong đó quan trọng hơn cả là về báo chí và văn học. Đặc biệt về báo chí, Pulitzer được xem như một trong những giải danh giá nhất - ND. ∗ Có nghĩa là Rùa con, dùng để mỉa mai những người chậm chạp - ND. ∗ Khoảng hơn 300.000 đồng - ND. ∗ Niên Cao có nghĩa là bánh Tết - ND. ∗ Niên hồ có nghĩa là dính như keo - ND. 1. Một tác phẩm kinh điển tràn đầy sức sống của Giải thưởng Văn học Mao Thuẫn, tựa như một giấc mộng trong sáng, một tình yêu toàn mỹ, một số phận đau khổ. 1. Vận động Ngũ Tứ là cuộc vận động phản đối chủ nghĩa thực dân của người dân Trung Quốc bạo phát tại Bắc Kinh ngày 4 tháng 5 năm 1919. 1. Còn gọi: Tân Tây du ký. 1. Trương Tiểu Nhàn: Nhà văn Trung Quốc chuyên sáng tác những câu chuyện tình yêu và tản văn. 1. Tam đường hội thẩm ngày nay chính là công an, ban kiểm soát, tòa án. 1. Nhân vật trong tác phẩm Nỗi oan nàng Đậu Nga của nhà viết kịch đời Nguyên Quan Hán Khanh. 1. Lời thơ trong bài Thái cát (Hái sắn dây) của Khổng Tử. 1. Tịch Mộ Dung: Nhà văn, nhà thơ hiện đại Trung Quốc, với phong cách trữ tình mượt mà. Lôi Phong là một người làm việc thiện nổi tiếng Trung Quốc. 1. Một thành phố thuộc tỉnh Quảng Đông, Trung Quốc. 1. Lời thơ trong bài Thù mâu 1 (Quấn quýt 1) của Khổng Tử. 1. Tương truyền Nguyệt lão có một cặp bảo vật ổ khóa trái tim, đôi nam nữ yêu nhau bị ổ khóa trái tim khóa lại thì sẽ chẳng bao giờ phân ly. Nếu tình yêu của những người yêu nhau làm cảm động Nguyệt lão thì Nguyệt lão sẽ ném cặp ổ khóa trái tim cho họ, để bọn họ có thể đời đời kiếp kiếp vĩnh kết đồng tâm. 2. Đỉnh Quang Minh là một trong những đỉnh núi cao nhất ở Hoàng Sơn. 3. Con số 1314: Trong tiếng Hoa phát âm là “yi san yi si”, giống với “yi sheng yi shi” ngụ ý “suốt đời” hay “trọn đời trọn kiếp”. 1. Platon (429-347 TCN): Nhà triết học cổ Hy Lạp, quan niệm tình yêu thuần chất tinh thần, hay còn gọi tình yêu lý tưởng thuần khiết. 1. Ý chỉ người xinh đẹp, nổi bật nhất. 1. Câu này xuất phát trong một truyện cười của Trung Quốc, nội dung như sau: Hàng rào sắt bao quanh trường đại học A đều có phần mũi nhọn, để ngăn chặn tình trạng sinh viên vượt rào trèo tường bên trên tường treo một câu biểu ngữ: “Nam sinh trèo không cẩn thận sẽ biến thành nữ sinh, nữ sinh trèo không cẩn thận sẽ biến thành đàn bà”. Câu biểu ngữ vui này thường thấy ở các trường đại học ở Trung Quốc. 1. Hay còn gọi là sao ông lão: Từ xưa tới nay được coi là tượng trưng cho sự trường thọ. Trong dân gian, ngôi sao này thường vẽ thành một ông già đầu dài trán dô. 1. Một câu chuyện trong thần thoại Hy Lạp. 1. Câu nói trong hồi 91 của tác phẩm _Hồng lâu mộng_, nghĩa là: Trong biển nước mênh mông, chỉ chọn

múc một gáo. Trong tình yêu, giữa muôn ngàn người con gái, chỉ chọn cho mình một người. (Chú thích trong cuốn sách là của dịch giả.) 1. Dịch là: Gió hiu hiu sông Dịch lạnh lùng ghê / Tráng sĩ một đi không trở về. 1. Tên gốc là _The dream factory_: bộ phim được sản xuất năm 1997 của đạo diễn Phùng Tiểu Cương. Bộ phim này rất nổi tiếng, đã tạo ra trào lưu xem phim nội địa vào các kỳ nghỉ đông. 1. Từ này còn có nghĩa là: Thầm, vụng trộm. 1. Diệp có nghĩa là lá. 1. Nhà văn Hàn Hàn: 28 tuổi, nổi tiếng Trung Quốc. 1. Thường chỉ những bữa tiệc "lành ít dữ nhiều", là cuộc đấu trí mà khách mời thường phải vượt qua, thoát nạn nhờ mưu lược và may mắn. [11] Murphy's law: "Điều tệ hại nào có thể xảy ra thì nó sẽ xảy ra." [12] Mèo Cheshire là nhân vật được nhà văn người Anh Lewis Carroll sáng tạo nên và xuất hiện trong câu chuyện và phim 'Alice's Adventures in Wonderland'. Được biết đến với cái miệng rộng ngoác và nụ cười tinh nghịch đặc trưng đến mức, tại Anh có câu nói so sánh "Grinning like a Cheshire cat" (nghĩa là "Cười toe toét như mèo Cheshire"). [1] Tên kho vàng của Mỹ, đặt ở Kentucky. [19] Quan hệ bằng miệng [4] 4,54 lít ở Anh, 3,78 lít ở Mỹ. [5] Tạm dịch: Phải gió, chết tiệt, khỉ thật. [21] Là loại thuốc dùng trong điều trị bệnh lý tim mạch, đặc biệt là với những bệnh nhân bị bệnh thiếu máu cơ tim (cả cấp tính như nhồi máu cơ tim hay cơn đau thắt ngực không ổn định, lẫn mãn tính) và suy tim. [2] Cột gỗ cao, khắc hoặc vẽ các biểu tượng vật tổ. [20] Ngon miệng nhé (lời chúc tiếng Pháp). [13] Tạ ơn Thiên Chúa. [6] Một loại chó săn. [7] Có nghĩa là người hay lẽo đẽo theo sau. [3] Trong thần thoại Hy Lạp, sự tích về chiếc hộp Pandora kỳ bí đã để lại cho nhân gian những điều thú vị và hấp dẫn. Theo truyền thuyết, đó là một chiếc hộp mà các vị thần trên đỉnh núi Olympus đã tặng cho nàng Pandora - người phụ nữ đầu tiên đến thế giới loài người. Nàng Pandora đã được các vị thần dặn kỹ rằng không được mở chiếc hộp đó ra. Nhưng với sự tò mò của mình, Pandora đã mở chiếc hộp ra và tất cả những gì trong chiếc hộp kỳ bí đó đã khiến những điều bất hạnh tràn ngập khắp thế gian: Thiên tai, bệnh tật, chiến tranh… và chiếc hộp chỉ còn sót lại một chút "hy vọng" mang tên Pandora cho loài người để có thể tiếp tục sống. [18] Sly có nghĩa là ranh mãnh, quỷ quyệt. [8] Người luôn lạc quan (giống nhân vật chính trong tiểu thuyết Pollyanna của Eleanor Porter (1868-1920), tiểu thuyết gia người Mỹ. [9] Một loại nước sốt cay , thường làm từ rau hoặc trái cây chưa nấu chín, đặc biệt là cà chua, hành, và ớt đỏ, được sử dụng như đồ gia vị. [10] Bánh ngô nhồi thịt, phô mai, đậu… hoặc nhiều thứ khác, rưới tương ớt. [15] Kích dục bằng tay. [16] Hotline còn có nghĩa là đường dây nóng. [17] Âm vật. [14] Peter Pan là cậu bé lém lỉnh có thể bay được và không bao giờ già, một nhân vật được tạo ra bởi tiểu thuyết gia và nhà biên kịch J. M. Barrie. 1. Một trong những nhà xuất bản sách hướng dẫn du lịch lớn nhất thế giới. 5. Rial là đơn vị tiền tệ chính thức của Iran. Một rial bằng 100 dinar, tuy nhiên đồng rial ngày nay có giá trị quá thấp nên phần lẻ của rial không còn được dùng trong kế toán. Trên thực tế, ngày nay người Iran sử dụng đơn vị toman có giá trị tương đương 10 rial. (Theo Wiki) 6. Medina hiểu đơn giản là khu phố cổ có tường thành bao quanh. Ở Ma Rốc và các quốc gia Trung Đông, mỗi thành phố đều hình thành những khu Medina từ hàng trăm đến hàng nghìn năm trước. Đây là nơi sinh sống, làm việc, các khu chợ trao đổi mua bán các sản vật địa phương, những làng nghề thủ công mỹ nghệ độc đáo được hình thành trong khu vực này và được chia ra theo từng khu vực như khu chạm khắc gỗ, khu thuộc da, hàng mã, đồ đồng... 7. Caliph, hay Khalip có nghĩa là "người kế tục", được xem là "người kế tục Muhammad" để làm thủ lĩnh chính trị và tinh thần của các tín đồ Hồi

giáo. 8. Tức dịch vụ Chuyển vùng quốc tế (CVQT/Roaming), dịch vụ cho phép khách hàng dùng chính thẻ SIM và số thuê bao di động của mình để liên lạc khi đang di chuyển ở các quốc gia khác. 11. GBAO viết tắt của Gorno-Badakhshan Autonomous Oblast. Đây là vùng đất tự trị nằm ở phía Đông Tajikistan. Khu vực này nằm trong dãy núi Pamir, chiếm 45% diện tích đất nước. 12. Trail là hệ thống những con đường mòn xuyên qua những vùng đất gồ ghề, những cánh rừng rậm rạp, những dãy núi cao, những thảo nguyên bao la hay những công viên quốc gia rộng lớn… 13. CBT - Community Based Tourism - loại hình du lịch dựa vào cộng đồng. 9. Akhal-Teke là giống ngựa có nguồn gốc từ Turkmenistan, nơi chúng được tôn vinh làm biểu tượng quốc gia. Đây là giống ngựa thuần chủng có tốc độ phi mã rất cao được mang tên từ ốc đảo Akhal và tộc người Teke sinh sống ở vùng đất Trung Á này. 10. “Cánh cửa Địa ngục” là tên gọi của một mỏ khí thiên nhiên ở Derweze, tỉnh Ahal, Turkmenistan. 14. Liên minh các hợp tác xã tiêu thụ, kiểu như liên minh các hợp tác xã mua bán của Việt Nam thời bao cấp. 15. Một loại đá giống như quả thông và có màu xanh để được đặt tên giống như vậy, rất được người theo đạo Hồi ưa chuộng vì tên của nó có nghĩa là “người làm phúc không bao giờ bại trận.” Loại đá này thường được vận chuyển qua châu Âu bằng con đường Thổ Nhĩ Kỳ nên gọi là “ngọc Thổ Nhĩ Kỳ.” 2. Đây là tên gọi tháng thứ 9 của âm lịch Ả Rập. Tháng Ramadan theo dương lịch thay đổi từng năm, không có ngày thống nhất. Trong suốt một tháng lễ này, tất cả các tín đồ đạo Hồi đều thực hiện nghiêm túc quy định: không ăn, không uống, không hút thuốc... nghĩa là không được đưa bất kể thứ gì vào miệng (kể cả không sinh hoạt tình dục), nhưng chỉ áp dụng vào ban ngày – cụ thể là từ lúc mặt trời mọc đến khi mặt trời lặn mà thôi. 3. Một tỉnh thuộc tây bắc Campuchia. 4. Đồng Dinar, đơn vị tiền tệ của Kuwait Hai từ “kết thúc” và “số phận” trong tiếng Trung đều có phiên âm là “Jieshu”. Trích trong tập thơ “Những con chim bay lạc” Tư Nguyên có nghĩa là nhớ nguồn. Lord George Gordon Noel Byron là nhà thơ lãng mạn Anh, một trong những nhà thơ lớn của thế giới thế kỷ 19. Tiếu Diện Hổ (Hổ mặt cười) là một trong một trăm linh tám anh hùng Lương Sơn Bạc trong tác phẩm “Thủy Hử” của tác giả Thi Nại Am. Trích trong bài thơ “What is love?” của nhà thơ Đức Henrich Heine. “Yesterday kissed my happiness, Today has come to naught, I received a sincere love Always the total can not be sustained.” Năm 1917, Trung Quốc tuyên chiến với Đức, hy vọng rằng sẽ lấy lại được những lãnh thổ đã mất, khi ấy đang ở trong tay Nhật Bản. Nhưng năm 1918, chính phủ Bắc Kinh lại ký kết một mật ước với Nhật Bản, chấp nhận chủ quyền của nước này với Sơn Đông. Khi Hiệp ước Versailles xác nhận chủ quyền của Nhật với Sơn Đông và sự bán rẻ lãnh thổ quốc gia của chính phủ Bắc Kinh đến tai quần chúng, những phản kháng trong nước nổ ra. Ngày 4 tháng 5, 1919, hàng loạt các cuộc biểu tình đông đảo của sinh viên chống chính phủ Bắc Kinh và Nhật Bản nổ ra. Những người nhiệt tình chính trị, phong trào hành động sinh viên và những trí thức phản đối thần tượng cũ, kêu gọi cải cách cùng với các sinh viên yêu nước phát triển trở thành một phong trào phản kháng toàn quốc được gọi là Phong trào Ngũ Tứ (còn gọi là Ngũ Tứ vận động, hay phong trào ngày 4 tháng 5). 15. Ngày 1 tháng Ba năm 1961, Tổng thống Mỹ John F. Kennedy ra nghị định thành lập Đoàn quân Hòa bình (Peace Corps) với mục tiêu góp phần xây dựng hòa bình và tình hữu nghị trên thế giới. Lời kêu gọi này đã nhanh chóng thu hút hàng nghìn thanh niên Mỹ tình nguyện gia nhập Đoàn quân Hòa bình để đi đến phục vụ tại các quốc gia xa lạ ở châu Phi, châu Á, châu Mỹ Latinh... - BT. 16. Viện Công nghệ Massachusetts (tiếng Anh:

Massachusetts Institute of Technology) là một viện đại học nghiên cứu tư thục ở thành phố Cambridge, bang Massachusetts, Hoa Kỳ. MIT nổi tiếng nhờ hoạt động nghiên cứu và giáo dục trong các ngành khoa học vật lý, kỹ thuật, cũng như trong các ngành sinh học, kinh tế học, ngôn ngữ học và quản lý - BT. 17. AOL (viết tắt của America Online) là một công ty cung cấp dịch vụ Internet toàn cầu, có trụ sở tại Hoa Kỳ - BT. 18. Nguyên văn: "DVD by mail" - BT. 21. Warren Buffett là một nhà đầu tư, một doanh nhân, một nhà từ thiện nổi tiếng của Mỹ. Ông sinh ngày 30 tháng 8 năm 1930 tại thành phố Omaha, bang Nebraska. Warren Buffett được ca tụng là "Huyền thoại đến từ Omaha" và là nhà đầu tư nổi tiếng nhất thế giới với sự kiên định trong triết lý đầu tư theo giá trị cũng như lối sống tiết kiệm dù sở hữu khối tài sản khổng lồ. Tên của ông luôn có mặt trong danh sách những người giàu nhất thế giới - BT. 27. Cuộc khủng hoảng tên lửa Cuba (Cuban Missile Crisis) xảy ra vào tháng 10/1962. Nguyên nhân trực tiếp của cuộc khủng hoảng là do Cơ quan Tình báo Mỹ phát hiện Liên Xô triển khai các tên lửa đạn tầm trung có khả năng mang đầu đạn hạt nhân tại Cuba, vốn cách bờ biển Florida của Mỹ chưa đến 160km. Chính quyền Mỹ lúc bấy giờ, đứng đầu là Tổng thống John F. Kennedy đã tìm kiếm các hành động trả đũa quyết liệt vì cho rằng an ninh nước Mỹ đang bị đe dọa nghiêm trọng và xem đây là hành động thách thức của khối xã hội chủ nghĩa, đứng đầu là Liên Xô - BT. 28. Serif và sans serif là hai kiểu chữ phổ biến nhất trong thiết kế. Kiểu chữ serif có đặc điểm là cuối mỗi cạnh của kí tự có thêm đường uốn ra, còn sans-serif thì không có - BT. 31. Nguyên văn là New York Stock Exchange (viết tắt: NYSE) - BT. 32. Khi một doanh nghiệp/tổ chức muốn phát hành chứng khoán để huy động vốn hay niêm yết chứng khoán trên sàn giao dịch, họ phải tìm cách tiếp cận các nhà đầu tư. Bản cáo bạch, bao gồm mọi thông tin liên quan đến đợt phát hành chứng khoán này và đã được Ủy ban Chứng khoán Nhà nước chấp thuận, chính là lời mời/chào bán để các nhà đầu tư đăng ký mua chứng khoán của công ty phát hành - BT. 33. Câu "Khi gà chưa kịp gáy thì anh đã chối chúng tôi ba lần" được mượn ý từ lời tiên báo của Chúa Jesus với Peter (Phero), môn đồ trưởng trong 12 môn đồ của Chúa Jesus. Vào đêm trước khi Chúa Jesus bị bắt, Peter đã thề sẽ luôn trung thành với Thầy của mình. Lúc đó, Chúa Jesus đã nói với Peter rằng: "Trước khi gà gáy hai lần thì con sẽ chối Thầy ba lần" (nguyên văn: "This very night, before the rooster crows, you will disown me three times"). Và quả đúng như vậy, khi "kẻ phản bội" Judas Iscariot dẫn người đến bắt Chúa Jesus, Peter đã ba lần chối bỏ mối quan hệ với Thầy của mình. Trong trường hợp này, Felix Rohatyn cho rằng Dan Lufkin là "kẻ phản bội" đã "chối bỏ" Phố Wall và sở giao dịch qua hành động xin niêm yết Ngân hàng Đầu tư DLJ của ông - BT. 34. Sidney Weinberg (1891 - 1969) là một nhà lãnh đạo kỳ cựu của Ngân hàng Goldman Sachs. Sidney Weinberg được tờ New York Times xướng danh là "Mr. Wall Street". Còn tạp chí Fortune đã gọi ông là "director's director" - BT. 35. Hoàng tử bé (tựa gốc: Le Petit Prince) là tác phẩm nổi tiếng nhất của nhà văn Pháp Antoine de Saint-Exupéry, ra đời vào năm 1943 và đã trở thành một trong số các tác phẩm văn học cổ điển dành cho trẻ em trong thế kỷ XX - BT. 38. PayPal là một công ty chuyên cung cấp các dịch vụ thanh toán và chuyển tiền qua mạng Internet. Tính đến năm 2002, khi eBay mua lại PayPal, Reid Hoffman đang giữ chức Phó chủ tịch điều hành công ty - BT. 39. Robert Lee Frost (1874 - 1963) là một nhà thơ nổi tiếng của Mỹ. Ông đã bốn lần được trao giải Pulitzer. Nguyên văn các câu thơ của Robert Lee Frost là: Two roads diverged in a wood, and I - I took the

one less traveled by, And that has made all the difference - BT. 40. Khó đọc (tiếng Anh: Dyslexia) là chứng tật bẩm sinh. Dù vẫn phát triển bình thường nhưng người bị tật này thường gặp khó khăn trong việc đọc và viết, như: đọc sót, đảo trật tự các chữ, không nhất quán giữa đánh vần và đọc trơn, không biết ngắt ở dấu câu, không nắm được nghĩa của câu - đoạn vừa đọc; khi viết thường bỏ sót chữ cái, bỏ sót từ, sai chữ... - BT. 41. Punk là một dòng nhạc rock bắt đầu phát triển từ năm 1974 đến 1976 tại Mỹ, Anh và Australia - BT. 42. Erwin Johannes Eugen Rommel (1891 - 1944) là một trong những vị Thống chế lừng danh nhất nước Đức trong Thế chiến II. Ông là một trong những bậc thầy vĩ đại về mưu mẹo trong chiến tranh, có lòng quả cảm và tinh thần thượng võ cao đẹp - BT. 47. Jawaharlal Nehru (1889 - 1964) là Thủ tướng đầu tiên của Ấn Độ. Ông không chỉ là một nhà hoạt động chính trị lỗi lạc của thế kỷ XX mà còn là một nhà hoạt động văn hóa, nhà khoa học và nhà triết học tài năng - BT. 48. William Edwards Deming (1900 - 1993) là một kỹ sư, nhà thống kê, giáo sư, nhà phát minh, giảng viên và chuyên gia tư vấn quản lý người Mỹ. Ông được xem là "cha đẻ của quản lý chất lượng". Ông đã đưa ra hệ thống lý thuyết về kiểm soát chất lượng bằng phương pháp thống kê, từ đó hình thành một triết lý mới về quản lý công việc - Nâng cao chất lượng sản phẩm, dịch vụ sẽ làm giảm chi phí trong khi gia tăng năng suất và tăng thị phần - BT. 49. Malcolm Baldrige là một doanh nhân và là cựu Bộ trưởng Bộ Tài chính Mỹ từ năm 1981-1987. Tên ông được đặt cho Giải thưởng Chất lượng quốc gia của Mỹ, ra đời từ năm 1987, nhằm tôn vinh các tổ chức xuất sắc của Mỹ trong kinh doanh, chăm sóc sức khỏe, giáo dục và các lĩnh vực phi lợi nhuận - BT. 50. Đơn vị tiền tệ của Ấn Độ - BT. 1. Doanh chủ (entrepreneur) được hiểu là người có tư duy làm chủ doanh nghiệp và có những phương thức sáng tạo nhằm tạo ra các giá trị khác biệt so với những gì đã có trên thị trường - BT. 2. Nhà phát triển nội bộ (intrapreneur) là thuật ngữ để chỉ những người phát triển công ty bằng cách tạo dựng mảng kinh doanh, sản phẩm hay dịch vụ mới cho công ty đó thay vì đi tạo lập sự nghiệp cho riêng mình ở bên ngoài - BT. 11. Nguyên văn: do-it-yourself (viết tắt: DIY) - BT. 12. Tequila là một loại rượu truyền thống, có nồng độ rất cao của Mexico - BT. 13. Đây là quy ước chỉnh đồng hồ tăng thêm một khoảng thời gian so với giờ tiêu chuẩn tại một số địa phương ở các nước ôn đới hoặc gần cực trong một giai đoạn (thường là vào mùa hè) trong năm. Ở những nước này, vào mùa hè, ban ngày bắt đầu sớm hơn so với mùa đông vài tiếng đồng hồ. Ở Hoa Kỳ và Canada, thời gian sử dụng "giờ tiết kiệm ánh sáng ngày" (daylight saving time) bắt đầu từ Chủ nhật trong tuần thứ hai của tháng Ba đến Chủ nhật trong tuần đầu tiên của tháng Mười một - BT. 14. ESOP (viết đầy đủ: "employee stock ownership plan") là một khái niệm quen thuộc dùng để chỉ quyền sở hữu cổ phần cho nhân viên công ty. Cụ thể là cổ phiếu của một công ty được bán với giá ưu đãi cho các nhân viên xuất sắc, nhà quản lý giỏi theo các tiêu chí lựa chọn của công ty - BT. 51. Tên gọi khác của Charles Schwab - BT. 53. Nguyên văn: International Olympic Committee (viết tắt: IOC) - BT. 54. Thế vận hội 2016 sẽ diễn ra từ ngày 5 đến ngày 21 tháng 8. Đây là một sự kiện rất có ý nghĩa của Brazil nói riêng và Nam Mỹ nói chung, vì đây là lần đầu tiên một thành phố Nam Mỹ, một đất nước nói tiếng Bồ Đào Nha giành được quyền đăng cai tổ chức - BT. 57. Cựu Tổng thống Lula (tên đầy đủ: Luiz Inácio Lula da Silva) là Tổng thống của Brazil trong hai nhiệm kỳ từ năm 2003-2010 - BT. 7. Thực phẩm tự nhiên là loại thực phẩm được phát triển trong điều kiện tự nhiên mà không có sự tác động của con người trong bất kỳ giai đoạn

nào của quá trình sinh trưởng - BT. 8. Thực phẩm hữu cơ là các loại thực phẩm được nuôi trồng và sản xuất sử dụng phương thức canh tác hữu cơ mà không sử dụng phân bón hóa học, các hóa chất bảo vệ thực vật độc hại, các chất kích thích tăng trưởng - BT. 9. Vị tướng lĩnh phe miền Nam ly khai - BT. 10. Insulin là loại hoóc môn giúp đường di chuyển vào trong tế bào và có khả năng làm giảm nồng độ glucose trong máu. Insulin được bào chế nhân tạo dùng điều trị cho những người bị bệnh tiểu đường - BT. 52. Đây là một câu nói trong tiếng Anh, xuất phát từ một câu danh ngôn của nhà văn Charles Caleb Colton (1780-1832) - BT. 55. Cụm từ dùng để chỉ văn hóa thách thức các hạn chế và cách suy nghĩ thông thường bằng cách tìm kiếm những phương pháp tiếp cận mới hơn và sáng tạo hơn để giải quyết những hạn chế hay cải tiến cách làm cũ - BT. 56. USC (tên đầy đủ: University of Southern California) là ngôi trường đại học có đội bóng bầu dục nổi tiếng với 11 lần đăng quang ngôi vị vô địch giải Bóng bầu dục quốc gia - BT. 3. Giải thưởng Viện Hàn lâm (Academy Awards) là giải thưởng điện ảnh của Viện Hàn lâm Khoa học và Nghệ thuật Điện ảnh (Academy of Motion Picture Arts and Sciences, viết tắt là AMPAS) và thường được biết đến với cái tên giải Oscar. Kể từ năm 1928, giải Oscar được trao hằng năm tại thành phố Los Angeles để ghi nhận những thành tựu xuất sắc của điện ảnh trong năm của các đạo diễn, diễn viên, kịch bản và nhiều lĩnh vực khác - BT. 4. Thung lũng Silicon (Silicon Valley) nằm ở phía Nam của vùng vịnh San Francisco tại phía Bắc California, Mỹ; là trụ sở của hàng nghìn tập đoàn công nghệ, trong đó có rất nhiều tập đoàn nổi tiếng nằm trong danh sách Forbes 500. Thung lũng Silicon trở thành tên gọi chung cho tất cả các khu thương mại công nghệ cao (high tech) trong khu vực - BT. 5. Thị trường ngách (niche market) là một phân đoạn nhỏ của thị trường mà bạn đặt mục tiêu vào một nhóm khách hàng riêng biệt - BT. 6. Gail Sheehy là nhà báo, nhà văn, giảng viên nổi tiếng. Bà là tác giả của 17 cuốn sách rất được yêu thích. Qua các tác phẩm của mình, Gail Sheehy đã thay đổi cách hàng triệu phụ nữ và nam giới trên toàn thế giới nhìn vào các giai đoạn trong cuộc sống của họ. Đặc biệt, cuốn sách mang tính cách mạng của bà, Passages, được bình chọn là một trong mười cuốn sách có ảnh hưởng nhất thời hiện đại - BT. 19. Jim Collins sinh năm 1958 tại Colorado, Mỹ. Ông là chuyên gia tư vấn kinh doanh, nhà văn, đồng thời là giảng viên trong lĩnh vực nghiên cứu sự phát triển bền vững của doanh nghiệp - BT. 20. Product Red là một hoạt động nhằm gây quỹ cho phong trào phòng chống AIDS ở châu Phi. Dòng sản phẩm Product Red đã tạo dựng thành một thương hiệu vì cộng đồng, được khách hàng tin tưởng và ủng hộ. Các sản phẩm này không nhất thiết phải có màu đỏ đậm, nhưng đều có logo của (RED) và 50% lợi nhuận sẽ được đóng góp trực tiếp vào Quỹ Toàn cầu - BT. 22. Thập tự chinh là một loạt các xung đột quân sự mang màu sắc tôn giáo do những người theo Kitô giáo tiến hành từ năm 1095 - 1291 với mục đích giải phóng Jerusalem và vùng Đất Thánh khỏi sự thống trị của người Hồi Giáo - BT. 23. Quỹ hưu trí tư nhân là chương trình cho phép nhân viên để dành một phần từ tiền lương hằng tháng (trước khi đóng thuế). Số tiền để dành này được bỏ vào trong một quỹ 401k chung của công ty. Nhân viên đó sẽ không phải nộp thuế cho tất cả tiền lời sinh ra trong quỹ 401k cho đến lúc anh ta về hưu. Khi về hưu và rút số tiền này ra, anh ta mới phải nộp thuế theo mức thuế phải đóng của mình lúc còn làm việc - BT. 24. Thuộc bang Missouri - BT. 25. Thành phố Dallas (thuộc bang Texas) có hai sân bay lớn là Sân bay quốc tế Dallas-Fort Worth (DFW) và Love Field (DAL). Love Field là sân bay có trụ sở của Southwest Airlines - BT.

26. Stock option: quyền được mua cổ phiếu với giá định trước vào một thời điểm hẹn trước. Người mua/bán không nhất thiết phải thực hiện giao dịch này - BT. 29. S&P500 (viết đầy đủ: Standard & Poor's 500 Stock Index) là một chỉ số cổ phiếu dựa trên cổ phiếu phổ thông của 500 công ty có vốn hóa thị trường lớn nhất niêm yết trên Sở Giao dịch Chứng khoán New York (NYSE) hoặc Sàn Giao dịch Chứng khoán Hoa Kỳ (NASDAQ) - BT. 30. Trái khoán (debenture) là một công cụ nợ không được bảo đảm bằng các tài sản hữu hình hoặc ký quỹ nào mà nó chỉ được đảm bảo bằng mức độ tin cậy về khả năng trả nợ hay là uy tín của chính công ty phát hành trái khoán - BT. 36. Fortune 500 là bảng xếp hạng danh sách 500 công ty lớn nhất Hoa Kỳ theo tổng thu nhập mỗi công ty - BT. 37. Nguyên văn: "Transformation Agenda" - BT. 43. Tiền "trôi nổi" (nguyên văn: float money) là thuật ngữ tài chính dùng để chỉ trạng thái của một số tiền khi được chuyển từ điểm A sang điểm B (thường là bằng chi phiếu). Trong khoảng thời gian các chi nhánh ngân hàng (hoặc các ngân hàng khác nhau) vận chuyển và xử lý chi phiếu, số tiền được chuyển sẽ tồn tại trong cả hai tài khoản ở điểm A và điểm B. Tiền "trôi nổi" có khả năng gây lạm phát tạm thời khi nó tồn tại - BT. 44. Trục bánh xe - nan hoa (nguyên văn: hub-and-spoke model) là mô hình vận chuyển dựa trên quy tắc sử dụng tối thiểu số đường liên kết để đi qua tất cả các trạm. Thay vì nối trực tiếp mỗi điểm đến từng điểm còn lại dẫn đến việc tăng số lượng đường nối, một điểm sẽ được nối với một điểm khác đóng vai trò trung tâm phân phối, từ đó di chuyển tiếp đến điểm cần đến. Có thể có một hoặc nhiều điểm trung tâm. Mô hình này giúp tối giản số đường đi trong toàn hệ thống - BT. 45. United Parcel Service (UPS) là một công ty hàng đầu trong lĩnh vực chuyển phát hàng quốc tế và cung cấp các giải pháp quản lý chuỗi cung ứng. Với trụ sở chính tại thành phố Atlanta, bang Georgia, UPS phục vụ hơn 220 quốc gia và vùng lãnh thổ trên toàn thế giới - BT. 46. Nguyên văn: FedEx's counterparts of NCOs - BT. (1) Vợ chồng đối đãi tôn trọng nhau. (2) Vào ngày mùng năm, mùng sáu tháng Ba. (1) Là tên một khúc hát cao siêu của nước Sở thời Chiến Quốc, được dùng chỉ những tác phẩm văn học có nghệ thuật cao. (2) Dùng một hành động giả dối để thu hút sự chú ý của mọi người, trên thực tế có âm mưu khác. (3) Chỉ lo để ý phía trước mà quên mất phòng vệ đằng sau. (4) Thế giới Tây Thiên cực lạc của Phật A Di Đà. (1) Một trong năm âm thời cổ. (1) Hoán trả. (1) Lửa từ rượu. (2) Lửa từ dầu sôi. (3) Băng lạnh ở địa cực và mưa đá ở Tam Cửu - Theo nông lịch Trung Quốc, Tam Cửu (hay Tam Cửu Thiên) là thời gian lạnh nhất trong năm (từ ngày thứ 19 đến ngày thứ 27 sau Đông chí). (1) 3. 600 năm. (2) Một loại chú sai khiến. (1) Ngụ ý của câu thành ngữ này là có ý châm biếm những kẻ bề ngoài thì tỏ ra rất say mê một sự vật nào đó, nhưng thực ra lại sợ đến chết khiếp. (2) Nếu trong lòng có ý niệm ngu xuẩn, thì trí tuệ sẽ mất hết; nếu trong lòng có ý niệm thông minh, thì trí tuệ sẽ ở bên mình. (1) Tám vị tiên là Hán Chung Ly, Lã Động Tân, Trương Quả Lão, Lý Thiết Quải, Lam Thái Hòa, Tào Quốc Cửu, Hà Tiên Cô, Hàn Tương Tử. (1) "Hoàng lương" có nghĩa là kê vàng. Ngày xưa có Lư Sinh đi thi không đỗ, vào hàng cơm nghỉ chân. Có một lão già cho mượn một cái gối nằm. Lư Sinh ngủ và chiêm bao thấy đỗ tiến sĩ, làm quan vinh hiển, gia đình hạnh phúc, con cháu đầy đàn. Tỉnh ra mới biết ấy chỉ là một giấc mộng. (1) Trăm nghe không bằng một thấy. (2) Tấm đệm tròn bằng cói, dùng để lót khi ngồi xếp bằng trên đất. (3) Tán chuyện. (4) Chân trời góc biển đều có giới hạn, còn chuyện ngồi lê đôi mách thì miên man không bao giờ kết thúc. (5) Chưởng ra lửa. (6) Mắt phóng lửa. (7) Nhấc tay lên không mất nhiều công sức. (8) Là thanh gỗ

mà các quan xử án hay cầm trong tay để gõ xuống bàn. (9) Công đường xử án. (10) Chết trong lúc ngồi thiền. (11) Một loại chim tưởng tượng mang lại may mắn, cát tường. (12) Lời chúc Thiên Hậu thọ tựa thiên thu. (13) Chái nhà. (14) Xứng đôi vừa lứa. (1) Ảo ảnh. (2) Con cóc. (3) Âm thanh. (4) Lí lẽ vô cùng chính xác, không thể nghi ngờ. (5) Tìm kiếm an bình giữa chốn phồn hoa, sống cuộc đời ở chốn hoang sơ thanh vắng. (6) Lưu loát sinh động vô cùng tuyệt diệu. (7) Ngầm hãm hại. (1) Vì yêu mà sinh ra buồn phiền, vì yêu mà sinh ra sợ hãi, nếu dứt được yêu chẳng buồn cũng chẳng sợ. (2) Nghĩ một đằng nói một nẻo. (3) Khó mà có thể quên được ơn của mỹ nhân. (4) Thư sinh sống đời nhà Minh. Vì lòng trắc ẩn đã cứu một con sói bị thương nhưng con sói lại có ý định ăn thịt ân nhân. Sau này cụm từ Đông Quách tiên sinh dùng để chỉ những kẻ lấy oán báo ân. (5) Ác giả ác báo. (1) Dịch nghĩa: Bài thơ xuân ý tứ sâu xa không nghĩ cho tận được, bèn hỏi chàng có bao nhiêu chỗ dựa. Đứng ở đầu cầu đưa tờ giấy lên nhìn chăm chú, vườn xanh giữ chặt tay mi khóa muộn… Hồng trần từ xa xưa đã có nhiều vấn kết, nếu giải được tương tư sao vẫn còn si mê đến thế. Có tình rồi vẫn còn phải đợi duyên, không thì trái tim lạnh giữa hai tấm lòng cố chấp. (2) Dịch nghĩa: Cỏ nước Yên xanh biếc như tơ, cành dâu nước Tần cũng xanh xanh mướt, trong lòng chàng mong ngóng ngày trở về quê nhà, nỗi nhớ quặn thắt ruột gan làm thiếp vô cùng thương xót. Gió xuân không quen biết, vì cớ gì mà lại lẩn vào túi hương mang bên chàng. (3) Dịch nghĩa: Không viết thư tình không viết thơ, chiếc khăn tay trắng gửi tương tư, tâm trí nhận rồi điên đảo xem, ngang cũng tơ mà dọc cũng là tơ, tâm sự này có ai biết được. (1) Nghĩa là cắt ống tay áo. Xưa vua Hán Ai Đế vô cùng yêu mến một chàng trai tên là Đổng Hiền. Một hôm ngủ trưa, Đổng Hiền gối lên tay áo của vua, vua ngủ dậy không nỡ đánh thức Đổng Hiền liền lấy kiếm cắt tay áo của mình rồi đứng lên, không làm Đổng Hiền thức giấc. Từ đó về sau, từ này thường được dùng để chỉ các mối tình đồng tính. (2) Nguyên tác là chữ "bão" nghĩa là ôm. Do tự dạng chữ này rất giống với chữ "báo" nghĩa là báo đáp nên dễ xảy ra nhầm lẫn. Ý Hồ Ly tiên là nếu không yêu thương nhau sao có thể trả ơn. (3) Hiện tượng từ đồng âm khác nghĩa rất phổ biến trong tiếng Trung. Hai chữ "mật", "mịch" này có phát âm hoàn toàn giống nhau nên gây hiểu lầm. (4) "Tầm mịch" nghĩa là tìm kiếm, "mịch thực" nghĩa là kiếm ăn. (5) Phan An: Một người nổi tiếng đẹp trai thời Tống. Lý Đỗ: Chỉ hai nhà thơ kiệt xuất thời Đường là Lý Bạch và Đỗ Phủ. (6) Xuân cung đồ: Tranh miêu tả những cảnh ân ái. (7) Tiên phàm luyến: Câu chuyện về mối tình giữa chàng phàm nhân Đổng Dũng và Thất tiên nữ trên thiên đình. (8) Một trong năm lối viết chữ Hán cổ: Hành, lệ, triện, khải, thảo. (9) Hỉ đản: Người Trung Quốc có tục nhuộm trứng gà thành màu đỏ khi có việc vui. (1) Cây trâm gây bệnh ôn dịch. (2) Sa bố: Một loại vải dùng để băng bó vết thương. (1) Bánh bao trong có nước canh, trước khi ăn phải dùng ống hút hút hết nước. (1) Sương giáng là một trong 24 tiết khí của của âm lịch Trung Quốc. Đối với Trung Hoa cổ đại, sương giáng có nghĩa là sương mù xuất hiện. Theo quy ước, tiết Sương giáng là khoảng thời gian bắt đầu từ khoảng ngày 23, 24 tháng 10, khi kết thúc tiết Hàn lộ và kết thúc vào khoảng ngày 7, 8 tháng 11 trong lịch Gregory theo các múi giờ Đông Á khi tiết Lập đông bắt đầu. (Mọi chú thích đều của người dịch). (2) Giờ Mão: Từ năm giờ tới bảy giờ sáng hàng ngày. Theo lệ xưa các quan làm việc từ giờ Mão. (3) Tương truyền khi Phượng Hoàng sắp chết, thường đậu trên cây ngô đồng, toàn thân bốc cháy, khi lửa cháy hết sẽ sống lại như xưa. (1) Nói thẳng không kiêng kỵ. (2) Tan thành tro bụi. (1) Lời trong kinh Kim Cương. (1) Đau hai bên sườn khi thở. (2) Những bức họa

quý được cất giấu bí mật. (3) Chỉ người thân thiết nhất và yêu thương nhất. (4) Dịch nghĩa: Ai bảo tấc lòng của cỏ non có thể đền đáp được ánh nắng của mùa xuân tháng Ba. (5) Dịch nghĩa: Người không thể nhìn tướng mạo, nước biển không thể đong bằng đấu. (1) Tên khác của Hằng Nga. (2) Chu Công họ Cơ, tên Đán, là một vị quan hiền đức nổi tiếng, phò giúp ấu chúa cai trị đất nước giàu mạnh ở Trung Quốc thời thượng cổ. Khổng Tử khi than thở cuộc đời loạn lạc, lễ nghĩa đảo điên đã nói: "Lâu rồi ta không mộng thấy Chu Công". Ở đây chỉ ý một giấc ngủ ngon. (3) Nguyên tác là "mạc tu hữu": Thời Tống danh tướng Nhạc Phi bị tên gian thần Tần Cối hãm hại, thủ hạ hỏi hắn nên gán cho Nhạc Phi tội gì, hắn trả lời "mạc tu hữu" - chả cần có. (4) Vong nghĩa là quên, xuyên nghĩa là sông, ở đây Vong Xuyên hà chỉ con sông nối tới địa ngục, khi đi qua sẽ quên hết tất cả mọi thứ. (1) Câu trên có nghĩa là kinh hãi cả người và trời, câu dưới có nghĩa là người của trời. (1) Đây là bài thơ tả cảnh hoàng hôn bên bờ sông ở thành phố Ngư Lương. (2) Văn phòng tứ bảo gồm: Bút lông và giá treo bút, nghiên mực, ấn chương, hộp son. 1. Nhân vật nữ trong tiểu thuyết võ hiệp _Thần điêu đại hiệp_ của Kim Dung. 2. Động Bàn Tơ vốn là địa danh nổi tiếng trong tiểu thuyết _Tây Du Ký_, đó là nơi trú ngụ của bảy nữ yêu nhền nhện tu luyện ngàn năm vô cùng xảo quyệt. 1. Trong tiếng Trung, từ "đóng cửa hàng" phát âm gần giống với cụm từ "đánh dê". 1. Họa sĩ người Đài Loan. (Mọi chú thích đều của người dịch) 2.Trích trong bài từ Ngọc Thanh Án của Tân Khí Tật (1140-1207). 1. Một trong ngũ đại nam vương của Trung Quốc cổ đại. Tần Dịch Hạ đồng âm với ba chữ "thơm một cái". 1. Ngược nghĩa với "hồng nhan tri kỷ". Bạn tri kỷ là nam giới, "lam nhan" đọc giống "nam nhan". 1. Thang Hiển Tổ (1550-1616): nhà văn, nhà biên kịch nổi tiếng của Trung Quốc vào cuối đời nhà Minh. (1) Ý tác giả muốn nhấn mạnh Kevin Ryan là người có tài năng đặc biệt. (1) Oprah Winfrey (1954 -): Người dẫn chương trình đối ngoại truyền hình và nhà xuất bản tạp chí. Bà là phụ nữ Mỹ gốc Phi đầu tiên có tên trong danh sách tỉ phú và được xem là một trong những nhân vật có nhiều ảnh hưởng nhất trên thế giới. (2)Sử dụng nguồn lực cộng đồng Crowdsource: Hình thức một công ty hay tổ chức giao việc cho mạng lưới cộng tác viên và kêu gọi họ cùng phối hợp thực hiện. (1)Dick's Clothing & Sporting Goods: Công ty chuyên kinh doanh mặt hàng thể thao, có trụ sở tại Pennsylvania, Mỹ. (2) Bộ phim tâm lý do Mỹ sản xuất năm 2010, nói về sựu hình thành của mạng xã hội Facebook. (1) Hedge fund được biết đến ở Việt Nam với các tên như Quỹ phòng hộ, Quỹ phòng ngừa rủi ro,... là một dạng quỹ đầu tư tư nhân không có tính đại chúng cao do số lượng các nhà đầu tư tham gia vào quỹ rất hạn chế. (2) EMR (Electronic Medical Records): Hệ thống hồ sơ y tế điện tử. (3) A/B Testing, còn có tên khác là Split Testing là phương pháp kiểm tra một vấn đề ảnh hưởng đến marketing và so sánh chúng với nhau để tối ưu hiệu quả. (1)Ý nói về hiện tượng bong bóng thị trường cổ phiếu tại Mỹ vào những năm 1995-2000 khi cổ phiếu của các công ty công nghệ cao bị đầu cơ. (2) Ý nói là người có kiến thức sâu rộng, quan tâm tới nhiều vấn đề cả về khoa học và nghệ thuật. (1) Hội đồng doanh nghiệp vì sự phát triển bền vững Hoa Kỳ (American Sustainable council): Tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm thúc đẩy các chính sách và ý tưởng phát triển bền vững. (2)Liên minh Iroquois: Nhóm gồm sáu bộ lạc ở Bắc Mỹ trong những năm 1600. (1)Là các phương tiện được thiết kế đặc biệt phục vụ cho việc xây dựng hoặc khai thác mỏ như máy đào thủy lực, xe cẩu cần trục, máy bơm bê tông, cẩu bánh xích. (2) Groupon: Công ty sở hữu trang web mua chung www.groupon.com, từng từ chối mức giá mua lại 6 tỷ đô của Google. (3)

BranchOut: Mạng lưới tìm việc làm trên Facebook. (4) Medio System: Công ty thông tin nghiên cứu và đầu tư có trụ sở tại Seattle, Mỹ. (5) Couchbase: Công ty phần mềm có trụ sở tại California , Mỹ. (6) Phá vỡ thị trường (disrupt a market) là thuật ngữ chỉ tình trạng một công ty, doanh nghiệp tạo ra được sản phẩm/dịch vụ với giá cả cực kỳ cạnh tranh, chất lượng tốt hơn, tốc độ nhanh hơn, v.v... mà không có công ty nào khác địch lại được. (1) O-Focus: Lisa ám chỉ bà sẽ chỉ tập trung vào phát triển Ofoto. (1) Khả năng email gửi đi đến được hộp thư đến của người nhận. (2) Tỷ lệ vào hộp thư: Tỷ lệ phần trăm email gửi đi đến được hộp thư đến của người nhận. (3) Fresh Address: Công ty được thành lập vào năm 1999, có trụ sở tại Newton, Massachusetts, chuyên cung cấp dịch vụ cho phép các cá nhân và các công ty có thể giữ liên lạc khi thay đổi địa chỉ email. (4)Là một bản đánh giá nhân viên thông qua báo cáo của những nhân viên khác. (1) Video 'Rethink What You Drink' (Xem lại thứ bạn đang uống) được đóng và hát rap bởi chính Seth. (1) Mirabilis là một công ty của Israel đã phát triển chương trình tin nhắn nhanh ICQ (tương tự như Yahoo! Messenger). (2) People (con người), Passion (đam mê), và Persever- ance (Kiên trì). (1) Bài kiểm tra Myer-Briggs có khởi nguồn từ các lý thuyết phân loại trong cuốn Pyschological Types của Cal Gustav Jug, được phát triển với Katharine Cook Briggs và con gái bà Isabel Briggs Myers. (1) Là khái niệm mô tả loại khách sạn vừa và nhỏ cung cấp các dịch vụ lưu trú chuyên nghiệp. (2) Netflix: Công ty hoạt động trong lĩnh vực dịch vụ phim ảnh trực tuyến ở Mỹ. (1) Công dân toàn cầu: Người sống và làm việc ở nhiều quốc gia khác nhau. (2) Một tập đoàn truyền thông Hoa Kỳ có trụ sở chính ở phía Nam San Francisco, có văn phòng tại New York và Los Angeles. (1) Elvis Costello (1954-): Nhạc sĩ người Anh, bắt đầu sự nghiệp âm nhạc vào những năm 1970 và cho ra album My Aim is True vào năm 1976. (2) RIM (Research in Motion): Công ty viễn thông và thiết bị không dây của Canada, được biết đến nhiều nhất với việc phát triển điện thoại thông minh BlackBerry. (3) Công nghệ tích hợp đeo trên người: Sản phẩm công nghệ có thể đeo được trên người, tạo thuận tiện cho việc di chuyển (1) Chi tiết trong Câu chuyện của Jim được phỏng theo hồi kí _Stop and Sell the Roses: Lessons from Business & Life_ (Dừng lại và bán hoa hồng: Những bài học về kinh doanh và cuộc đời)(New York: Ballantine Books, 1999). (2) Sodium pentothal: Hợp chất gây mê và gây tê. (1) Giả kim thuật: việc nghiên cứu phương pháp biến đổi kim loại thường thành kim loại quý như vàng. (1) Private label: thương hiệu được sở hữu không phải bởi nhà sản xuất mà là nhà bán lẻ hoặc nhà cung ứng sản phẩm. (1)The Jetsons là một bộ phim hài hoạt hình của Mỹ, được sản xuất bởi Hanna-Barbera, ra mắt lần đầu vào năm 1962. (2)Loạt robot quân sự loại nhỏ, nâng khoảng 18kg và hoạt động trên bánh xích. (3) Series B là vòng tài trợ vốn lần hai (sau Series A) của các nhà đầu tư mạo hiểm hoặc các nhà đầu tư cá nhân cho một doanh nghiệp. Lượt tài trợ này diễn ra khi công ty đã hòan thành những mốc nhất định trong phát triển kinh doanh. (4)George Bernard Shaw (1856 - 1950): Nhà soạn kịch người Ireland. (1) MacGyver là chương trình truyền hình dài tập của Mỹ thuộc thể loại hành động - phiêu lưu. Nhân vật chính của chương trình truyền hình này là gián điệp MacGyver, với kiến thức sâu rộng về khoa học vật lý có thể giải quyết những vấn đề phức tạp bằng bất cứ vật liệu thông thường nào mà ông có trong tay. (1) Là thuật ngữ dùng để chỉ những cá nhân giàu có, có khả năng cấp vốn cho một doanh nghiệp mới thành lập, và thông thường để đổi lại, họ sẽ có quyền sở hữu một phần công ty. 1. Acc chính: cách gọi tắt của

account chính, chỉ tài khoản chơi chính, cấp cao, trang bị tốt, ngược lại acc phụ là tài khoàn phụ mới chơi hoặc cấp thấp thường dùng để trưng dụng hòm đồ hay cất vật phẩm. (Mọi chú thích trong cuốn sách đều của người dịch.) 2. Nhện cầu vồng: Một loài nhện màu sắc rực rỡ rất độc. 3. Tanker: Thường là nhân vật cận chiến máu nhiều, chịu đòn giỏi. 4. Bang cống: Quyên góp vật phẩm, tiền cho bang hội (guild). 5. Max cấp: Hay còn gọi là full cấp, ý chỉ nhân vật của người chơi đã đạt cấp cao nhất, không thể tăng thêm nữa. 6. Cày: Farm hoặc raid, thuật ngữ game, tiến hành phụ bản vượt ải, săn BOSS, săn đồ. 7. Gà: Người mới chơi kinh nghiệm còn kém. 8. Auto: Tự động tiến hành chơi mà không cần người chơi thao tác trực tiếp. 1. AQ: tên nhân vật trong tiểu thuyết cùng tên của Lỗ Tấn, điển hình cho tinh thần lạc quan. Bệnh sùi mào gà: Còn gọi là mụn cóc sinh dục. Bệnh do Papilloma virus (HPV) gây ra và là một trong những bệnh lây truyền theo đường sinh dục. 1. Bạch Thiên Trương là đậu phụ trắng. 2. Bạch Thiên Trương là đậu phụ trắng. Lâm Đại Ngọc: Nhân vật hay u sầu trong tác phẩm Hồng Lâu Mộng của Tào Tuyết Cần. 1. Hack: Hành động thâm nhập vào phần cứng máy tính, phần mềm máy tính hay mạng máy tính để thay đổi hệ thống đó. 2. Lag: Hiện tượng nghẽn mạng, hoặc mạng chập chờn. 1. SM: (sadomasochism) Chứng Ác thống dâm (thích bị ngược đãi). Trong đó M là người thích bị ngược đãi, S là người thích ngược đãi. 2. Tiểu Loli: Những cô gái theo phong cách Lolita (hầu gái). 1. Sở Hà Hán Giới: Bốn chữ có trên bàn cờ tướng, nguồn gốc từ chuyện Hán Sở phân chia lãnh thổ. 1. Totem: Thần vật tổ, ở đây chỉ một cột trụ trong thành, phá hủy cột bên thủ thành sẽ thua. 1. Móc lốp: Tiếng lóng của game thủ chỉ những người chơi hay đánh hôi, chơi bẩn. Ai gia: Ta, lối tự xưng của phụ nữ quyền quý trong cung thời xưa. 1. Cá thu đao: Cá có thân dài, trung bình khoảng 20-30 cm một bên hơi hẹp lại; tiết diện của thân hầu như tròn. Thịt ngon, thường được dùng làm sushi hoặc sashimi. 1. AV: viết tắt của Adult Video, phim người lớn. Cày kéo: Mộy cách nói của các game thủ để chỉ việc tập trung chơi game lên cấp hoặc kiếm tiền. Ngạn ngữ Do Thái, theo lời dẫn của Milan Kundera (nhà văn Tiệp Khắc) trong Diễn văn Zérusalem. PIA: Thuật ngữ mạng Trung Quốc, ý chỉ hạ gục đối thủ. High light: Nhuộm một hay nhiều dải tóc, có tác dụng nổi bật. 1. RMB: Nhân dân tệ, viết tắt tên đồng tiền của Trung Quốc. 2. Delay: Thời gian giãn cách của một chiêu thức trước khi tiếp tục sử dụng. 1. Phù Dung tỷ tỷ: Nick name của Sử Hằng Hiệp, nhân vật nổi tiếng nhờ blog của Trung Quốc. 2. Kịch đổi mặt: Một hình thức kinh kịch của Tứ Xuyên, diễn viên có thể thay đổi mặt rất nhanh. 1. Liễu Hạ Huệ (720 TCN- 621 TCN), tên thật là Triển Cầm, tự là Quý, người đất Liễu Hạ, nước Lỗ, thời Xuân Thu, nổi tiếng là một chính nhân quân tử. 2.Tiểu Shota: các chàng trai theo phong cách quản gia, mô tip chịu ảnh hưởng từ Nhật cùng với tiểu Loli. 1. Lesbian: Đồng tính nữ. 2. IS: Một hình thức chat âm thanh của Trung Quốc. 3. Yêu nhân: người chơi là nữ còn nhân vật trong game là nam (ngược với nhân yêu). Mã Cảnh Đào: Diễn viên nổi tiếng người Hồng Kông. Thiên trương nhục cốt đầu nghĩa là đậu phụ nhồi thịt. Cây gậy và củ carrot: Biện pháp chính trị ngoại giao do Mỹ đưa ra với các nước thù địch, vừa nhử vừa dọa Tường Lâm tẩu là một nhân vật trong tiểu thuyết Chúc phúc của Lỗ Tấn. Bà là mẫu phụ nữ lao động điển hình ở nông thôn Trung Quốc thời xưa. Bà đại diện cho hình tượng người phụ nữ lương thiện, chịu khó, hiền lành chất phác, ngoan cường trước mọi khó khăn 1. Gay: Đồng tính nam. 1. Mana: thuốc hồi phục pháp lực. 2. Chiếc hộp Pandora: Thần thoại Hy Lạp, chiếc hộp chứa đựng đau khổ, tai ương. 1. Tên các thiên trong Ba mươi sáu kế của Binh Pháp Tôn Tử.

2. Tên hai kế sách trong Ba mươi sáu kế của Binh Pháp Tôn Tử. 1. Củ Cải: Tên nhân vật nam trong chuyện tranh người lớn của Hàn Quốc Kim chi Củ Cải. 2. Nhân yêu: Người chơi là nam nhân vật trong game là nữ. 3. Vùng lưỡi kiếm: Thuật ngữ y học chỉ vùng bên trái lá lách. 1. Tên cậu bé nhân vật chính trong bộ truyện tranh cùng tên của Nhật. 1. Phong cách kỳ lạ khác người: Khoa trương, trào phúng, và tự trào. Bắt nguồn từ phong cách biểu diễn trong bộ phim Đại thoại tây du của Châu Tinh Trì. Và phong cách này trở thành một đặc điểm rất riêng để rồi sau này trở thành một thương hiệu của phim Châu Tinh Trì. 2. Chủ nghĩa giải cấu trúc hay còn gọi là giải cấu trúc luận được khởi xướng bởi một triết gia Pháp, Jacques Derrida (1930-2004), là một hệ thống phân tích ngược nhằm mục đích tháo rời cấu trúc của ngôn từ ra từng mảnh và vạch ra những lập lờ, giả trá ẩn trong ngôn từ. 3. Loại nhạc cụ làm bằng kim loại mảnh uốn cong thành hình tam giác, dùng que kim loại gõ vào đó để phát ra tiếng. 4. Thất tình là bảy sắc thái tình cảm của con người; lục dục là sáu điều ham muốn của con người. 5. Câu thành ngữ nhắc lại điển cố mẹ củaMạnh Tử đã phải chuyển nhà ba lần để chọn được láng giềng tốt cho việc giáo dục con. 6. Có nghĩa là: Núi sách vở có đường, con đường ấy chính là siêng năng, biển học vấn vô bờ bến, phải lấy sự gian khổ làm thuyền, thì mới có thể vượt qua được. 1. Một câu trong bài _Hóa ra anh vẫn ở đây_ do ca sĩ Đài Loan Lưu Nhược Anh trình bày. (Mọi chú thích trong cuốn sách đều của người dịch). 2. MIT: Massachusetts Institute of Technology. 3. Người Trung Quốc gọi mận là lý, lý đi đôi với đào thành đào lý, thường để ví với những gì tốt đẹp. Ví dụ cảnh đẹp thì "xuân phong đào lý", người đẹp thì "tươi như đào lý". 1. Một nhân vật trong bài văn xuôi của Vương An Trạch (nhà chính trị, nhà văn Trung Quốc ở thế kỉ XI). Bài văn kể về việc tác giả gặp một thần đồng tên Phương Trọng Vĩnh, nhưng do không được giáo dục đến nơi đến chốn, Vĩnh dần dần trở thành một đứa trẻ rất bình thường. 2. Lưu Hồ Lan (1932 - 1947): Một nữ chiến sĩ giải phóng quân anh hùng trong lịch sử Trung Quốc. 3. Vạn Lý Trường Thành. 4. Một dân tộc thiểu số thuộc tỉnh Vân Nam, Trung Quốc. 5. Chất độc hại ở đây bao gồm: heroin, thuốc phiện, mooc phin. 6. Đường thi, Tống từ, Nguyên khúc: Ba thể loại văn học nổi bật ở Trung Quốc. 7. Câu thứ tư trong tám câu của bài Liêm hà trong Thi kinh (Được nhân tử Nguyễn Văn Thọ tuyển dịch): "Bờ lau bụi lách xanh xanh La đà mọc trắng đã thành giá sương Người đi sông nước mênh mang Ngược dòng nước biếc tìm đàng ta theo Sông sâu nước xiết khó chèo Tìm chàng ta lại tính chiều bơi xuôi Ngược xuôi ta chẳng kịp người Giữa dòng thanh thản kìa ai một chèo." 8. Đại bi bạc đầu ông dịch nghĩa là Vịnh ông lão đầu bạc. Bài dịch thơ trên là của Nhất Chi Mai. 9. Lưu Hy Di (651 - 679) tự Diên Chi, người Nhữ Châu, nay thuộc tỉnh Hà Nam, Trung Quốc. 1. Câu đầu trong bài thơ _Xuân hiểu_ của Mạnh Hạo Nhiên. Dịch nghĩa là: Giấc ngủ đêm xuân không biết trời sáng. 2. Chữ "Triệu" và từ "chép" trong tiếng Trung là từ gần âm khác nghĩa. 3. Tiểu Hổ hay còn được gọi là Tiểu Hổ đội, gồm ba thành viên: Ngô Kỳ Long, Trần Chí Bằng và Tô Hữu Bằng. Đây là ban nhạc nổi tiếng của Đài Loan hồi cuối thập kỷ tám mươi, đầu thập kỷ chín mươi. 4. Tên một trường đại học danh tiếng bậc nhất Trung Quốc. 1. Bài hát Không chốn dung thân do nhóm Báo Đen biểu diễn. 2. Eugénie Grandet: Một tác phẩm trong bộ Tấn trò đời của Balzac. Grandet là cha của Eugénie và lão là minh chứng sống cho vai trò "nô lệ của đồng tiền", còn có ý chỉ những người keo kiệt. 3. Sự giao thiệp giữa người quân tử với nhau nhạt như nước lã. 4. Một thương hiệu mỳ ăn liền của Trung Quốc. 5. Một loại hình nghệ thuật dân gian, dùng kẹo để đổ thành tranh. Vừa là kẹo mà vừa là tranh, có thể ngắm mà

cũng có thể ăn. 6. Tứ đại thiên vương: gồm Trương Hữu Học, Lưu Đức Hoa, Lê Minh, Quách Phú Thành. 7. Lời bài hát Thiên Nhai ca nữ do Hoàng Hiểu Quân hát. 8. Lời bài hát Mười tiễn hồng quân do Tống Tổ Anh hát. 9. Tiếng Mân Nam thuộc hệ ngôn ngữ Hán - Tạng, được nói như tiếng mẹ đẻ ở miền nam Phúc Kiến, một tỉnh thuộc miền đông nam của Trung Quốc. 1. Câu ngạn ngữ này có nghĩa là: Có cho đi mới có thể nhận về. 2. Một bài dân ca của Tứ Xuyên. 3. Đạo diễn điện ảnh người Hồng Kông nổi tiếng. 4. Châu Nhuận Phát đóng vai Tiểu Mã Ca trong phim Bản sắc anh hùng. 5. Học sinh ba tốt gồm: Tư tưởng đạo đức tốt, học tập tốt, sức khỏe tốt. 6. Từ "Ba" trong "Song Ba" có nghĩa là hoa, tinh hoa. 7. Plato (427 - 347 TCN): Triết gia Hy Lạp. 1. Cô gái đến từ nơi khác là bộ phim truyền hình dài mười tập được Đài Truyền hình Quảng Châu, Trung Quốc sản xuất, bắt đầu phát trên sóng của Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc năm 1991, tạo nên cơn sốt chấn động cả nước. 2. Nhân vật trong _Hồng lâu mộng_, là cô gái giỏi cầm, kỳ, thi, họa, có tâm hồn đa cảm. 3. Agatha Mary Clarissa (1890-1976): một nhà văn trinh thám người Anh, thường được biết đến với tên Agatha Christie. Bà còn viết tiểu thuyết lãng mạn với bút danh Mary Westmacott. Christie. Bà được coi là "Nữ hoàng trinh thám", là một trong những nhà văn quan trọng và sáng tạo nhất của thể loại này. 4. Nghề tự do ở đây là những nghề như luật sư, ca sĩ, người mẫu, nhà văn tự do… 1. Tam giáo là chỉ Nho giáo, Phật giáo, Đạo giáo. Cửu lưu là chỉ chín học phái lớn thời Chiến quốc: Nho gia, Đạo gia, Âm Dương gia, Phật gia, Danh gia, Mặc gia, Tung Hoành gia, Tạp gia, Nông gia. Từ này có ý là: Đủ mọi hạng người trong xã hội. 2. Du trường giả kỳ là một bộ phim Nhật được sản xuất vào năm 1996, tên tiếng Anh là Long Vacation. 3. Một bài thơ của Trương Nhược Hư. 4. Hà trong tiếng Trung có nghĩa là hoa sen. 5. "Vô" có nghĩa là không, trống rỗng. 6. Lời bài hát Yêu của nhóm Tiểu Hổ. 1. Là nghi lễ trưởng thành của con gái dân tộc Hán, một nghi lễ thời cổ đại. 2. Sigmund Schlomo Freud (1856 - 1939): Bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học. 3. Lời bài hát Hoa tường vi nở khắp nơi, do Đặng Lệ Quân trình bày. 4. Tên một câu chuyện cổ tích của Andersen. 5. Lời bài hát Người con gái dễ bị tổn thương của Vương Phi, hát bằng tiếng Quảng Đông. 6. Quốc ca Trung Quốc. Hãng kem nổi tiếng của Mỹ. Nói lái đi từ câu thành ngữ: "Xuất khẩu thành thơ", chữ "thơ" và chữ "phân" trong tiếng Trung có âm đọc giống nhau. Đại từ nhân xưng ngôi thứ hai anh hay em thuộc vào người nói. Người nói là Châu Tinh Trì thì sẽ là Em-là-lợn! Một chiêu võ của Hoàng Phi Hồng. Chữ khốn khiếp có một âm trùng với chữ "trứng". Tên phiên âm từ tiếng Trung: Mộc Thôn Thác Thai. Thanh niên Trung Quốc hiện nay hay viết số 88 thay cho từ bye bye. Một câu thơ trong bài "Hoàng hạc lâu", có nghĩa: Hoàng hạc một đi không trở lại. Binh lính trong lăng mộ Tần Thủy Hoàng. Lam: màu xanh da trời; biến đổi từ câu: hồng nhan tri kỷ. Viết tắt của cụm từ: Bulletin Board System: Hệ thống bảng tin. Tương đương hơn 20 triệu đồng Việt Nam. Một trò chơi khá thú vị của người Trung Quốc: Khi uống rượu, hai người cùng giơ bàn tay ra và nói một con số (thường là số 0, 5, 10, 15, 20). Nếu con số của người này nói bằng tổng số ngón tay của hai người giơ ra thì người này thắng, hai người đều nói đúng thì hòa. Ai thua phải uống rượu phạt. 1. Trong tiếng Trung từ xin lỗi có ba từ: dui bu qi. 1. Từ "lưới cá" và "dục vọng", trong tiếng Hán đều có phiên âm là "Yuwang", nhưng khác nhau về âm điệu. (Mọi chú thích trong cuốn sách này đều của người dịch).

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach