

nhịp sống TRẺ

VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - HIỆU VÀ AN TOÀN



Chung sống khi yêu

bạn trẻ kể chuyện

Mục lục

Bạn trẻ kể chuyện: |
Hạnh phúc là gì?

Bạn trẻ trải nghiệm: 2
Sống chung khi yêu không đơn giản

Có thể bạn chưa biết: 4
PhotoVoice
Chuyện của mình cũng không dễ nói

Hành trang sống chung khi yêu 5

Địa chỉ tư vấn của bạn 6

Góc thư giãn: Món quà bất ngờ 6

Góc sẻ chia: Mình cùng nhau cố gắng em nhé 7

Hỏi về luật và chính sách 7

Tư vấn bạn trẻ: Khi yêu có nên sống chung? 8

Góc tâm hồn 10

Khéo tay 11

Chuyên san số 8 tháng 5/2013

Hạnh phúc là gì?

Với mọi người hạnh phúc là khi tình yêu đi đến hôn nhân. Tôi đã yêu và mong chờ một niềm hạnh phúc như vậy, nhưng rồi tôi chợt hiểu, có những lúc hạnh phúc là khi mình đủ mạnh để bước đi.

Chúng tôi có duyên gặp nhau từ hai năm trước, trong một dịp anh về quê tôi thăm một người bạn. Từ đó chúng tôi thường xuyên gọi điện nhắn tin cho nhau. Chúng tôi cảm thấy hợp nhau. Tôi quyết định nghe anh lên làm việc trên thành phố để hai đứa được gần nhau hơn. Anh xin việc cho tôi, muốn tôi ở phòng của anh. Anh bảo: “Khi mới đi làm tiền lương học việc chẳng đáng là bao, ở cùng với anh cho đỡ tốn kém”. Đúng là ở một mình thì tốn kém, ở chung với người lạ thì tôi không thích. Tôi cũng không muốn anh phải vất vả vì tôi nhiều hơn nữa. Tôi đồng ý.

Từ khi sống chung, hình ảnh một chàng trai hay nói lời ân cần và biết làm những điều người khác thích cứ dần biến mất, thế vào đó là một người lạnh lùng, khô khan và ít nói; hay về khuya và thiếu trách nhiệm. Tôi gọi chuyện để nói anh cũng chỉ trả lời cho xong. Tôi yêu cầu anh giải thích về việc đi về khuya, anh lại cáu. Tôi hỏi anh về chuyện tiền nong anh cũng gắt và cứ lờ đi mọi chuyện, coi như tôi không tồn tại trong nhà.

Gần hai năm sống chung đã bao lần tôi quyết định dừng lại, nhưng rồi tôi cũng để mọi chuyện qua đi khi những buồn bực và tức giận tạm lắng bởi tôi không biết tương lai của mình sẽ như thế nào. Liệu có người con trai nào đón nhận tôi không? Liệu tôi có được một gia đình hạnh phúc như bao người con gái khác không?

Những câu hỏi tôi đặt ra chưa có lời giải đáp. Song tôi vẫn quyết tâm dừng lại. Anh hứa anh sẽ thay đổi, nhưng tôi không muốn mình cứ ở mãi trong vòng quay của những lời hứa bởi tôi đã bao nhiêu lần hy vọng vào sự thay đổi nơi anh rồi lại thất vọng. Tôi không thể sống cả đời với người mà tôi biết là tôi không thể có hạnh phúc.

Phương Hà (KCN Nội Bài)



Không hề dễ dàng nhưng tôi vẫn quyết định ra đi

Chuyên gia Thủy Tiên của Tâm sự bạn trẻ 360 chia sẻ: Hạnh phúc sẽ không đến khi chúng ta cứ mãi đi một con đường chỉ vì chúng ta đã trót đi vào nó. Hạnh phúc sẽ đợi bạn nếu bạn đủ mạnh để bước đi tìm nó.



bạn trẻ trải nghiệm

Quyền không bị can thiệp tùy tiện và bất hợp pháp vào đời tư của cá nhân*

Mỗi người có quyền tự quyết với cuộc sống, tình yêu và cả cơ thể của mình. Tuy nhiên, hiện nay do còn có những quan điểm, định kiến về tình yêu, tình dục nên nhiều người không tôn trọng quyền tình dục của người khác, đặc biệt là của nữ giới. Họ tự cho mình quyền đánh giá và phán xét đời tư của người khác khi người đó có lựa chọn khác với mình, hay khác với số đông.

Sống chung khi yêu: không đơn giản

Chung sống khi đang yêu tưởng như chỉ là việc vô cùng đơn giản, thế nhưng để việc này có kết quả như ý muốn lại không hề dễ dàng.



Khó có thể tránh được những thách thức nếu sống chung khi yêu

1001 thách thức

“Sao mà dại thế hả con? Sao lại chẳng cưới hỏi gì mà cứ thế sống chung với nhau?”, Thùy (công nhân khu công nghiệp Bắc Thăng Long) ngồi ngẩn người nghe bà bán nước đầu xóm “dạy dỗ”: “Bác thấy mà hiền lành, cũng nhanh mồm nhanh miệng, quý như con nên mới góp ý chứ như những đứa khác bác mặc kệ. Mình là con gái

phải biết giữ lấy thân, chứ bọn con trai, nó chán rồi nó bỏ, chỉ có mình là thiệt thôi, sau này làm gì có thằng nào nó dám “rước”. Thấy Thùy mấp má môi định nói điều gì đó, bà bán hàng vội vã ngăn lại: “Cứ để yên bác nói. Thương mà lắm bác mới nói. Ở đây hàng xóm người ta chỉ bàn ra tán vào thôi chứ chẳng ai dám góp ý với mà đâu. Mà nghe bác, về bàn bạc với thằng kia, bảo bố mẹ nó xuống nhà cưới hỏi đàng hoàng rồi mới sống cùng nhau, chứ thế này không được đâu con ạ”.

Lời của bà bán nước đầu xóm quả là hơi khó nghe, nhưng đây chẳng phải là lần đầu tiên Thùy nghe thấy kể từ khi quyết định dọn về sống cùng người yêu, chỉ có điều, những lần trước chỉ là những lời xì xầm, còn lần này là lời “gan ruột” của một người coi Thùy “như con”. Cũng vì những lời đánh giá như thế này mà không ít lần cô muốn chia tay.

Cũng đang chung sống với bạn trai, nhưng Lan (công nhân khu công nghiệp Nội Bài) có nhiều lúc lại thấy mệt mỏi vì đời sống khó khăn. Lan vốn là một người tiết kiệm, nên khi sống chung với người yêu, bên cạnh mục đích có thể được ở bên nhiều hơn, chia sẻ cùng nhau nhiều hơn, Lan còn một mục đích nữa để tiết kiệm tiền thuê nhà, tiền hẹn hò quán xá của hai người. Thế nhưng từ ngày sống chung, mục tiêu “để dành tiền cuối năm đám cưới” dường như không thể thực hiện. Khi hai người quyết định sống chung với nhau được hai tháng, công ty của Lan cũng như một số công ty khác trong khu công nghiệp rơi vào tình cảnh khó khăn. Công ty không ký được những đơn hàng lớn nên với những đơn hàng nhỏ, số lượng ít thì nhân sự và thời gian làm việc cũng giảm theo. Lan không thuộc diện “tinh giảm biên chế” nhưng Lan cứ đi làm được hai ba ngày lại nghỉ

vài ngày, thậm chí có lúc đến cả tuần. Lương của Lan theo đó cũng giảm theo, hai người phải dè xẻn lắm mới tạm đủ trang trải cho các khoản nói gì đến chuyện tiết kiệm. Đôi lúc cũng thấy mệt mỏi vì đời sống khó khăn, nhưng Chiến người yêu của Lan cho rằng: “Dù sao hai người cũng là công nhân, sống chung khi yêu hay khi kết hôn cũng không tránh khỏi những lúc khó khăn như thế này. Nếu cả hai cùng nhau vượt qua được một cách êm đẹp thì rõ ràng cả hai đã có thể cùng nhau đồng cam cộng khổ, còn ngại gì những khó khăn thử thách hay sóng gió khi kết hôn”.



Tình yêu sẽ bền vững hơn khi những người trong cuộc biết chấp nhận khó khăn và cùng đồng lòng vượt qua

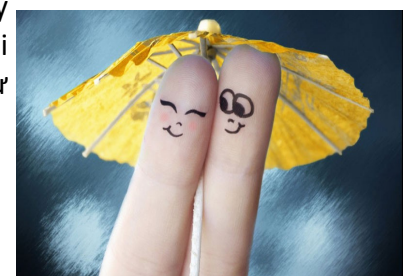
Lường trước các thách thức khi đưa ra quyết định sống chung

Với bất cứ cặp đôi nào, chung sống trong khi yêu cũng luôn là một thách thức. Đó có thể là những lời gièm pha của xã hội, là sự tức giận của gia đình, điều kiện kinh tế khó khăn và đôi khi là cả sự mâu thuẫn nảy sinh trong nội bộ của chính những người trong cuộc khi chưa thể tìm được sự hòa hợp. Những thách thức này, nếu không được lường trước sẽ rất dễ khiến người trong cuộc rơi vào trạng thái khủng hoảng. Sự khủng hoảng ấy chính là nguồn cơn của những rạn nứt, những tan vỡ của những đôi lứa khi yêu. Do vậy, đừng bao giờ quyết định sống cùng người khác khi chưa lường hết những điều có thể xảy ra và chưa chuẩn bị tâm thế sẵn sàng cho nó, cũng như đừng bao giờ làm việc này đơn giản chỉ vì thấy bạn bè xung quanh ai cũng vậy.

Nhắc tới sống chung khi yêu, người ta vẫn dùng hai chữ “sống thử” để miêu tả về nó, thế nhưng thực chất đây không phải là sống thử mà là sống thật. Bạn đang sống cuộc sống của một gia đình thực sự với đủ những hỉ, nộ, ái, ố và điều đó có nghĩa là bạn cũng sẽ phải trải qua những gam màu, sáng tối khác nhau trong cuộc sống vợ chồng sau này. Thế nên, nó không phải là một cuộc chơi, nó là sự trải nghiệm. Và để sự trải nghiệm của bạn không bị gián đoạn bởi những cảm xúc tồi tệ, bạn cần ý thức rõ ràng về những ưu điểm và những điều ngoài ý muốn có thể xảy ra để khi vấp phải những khó khăn, bạn đã có hướng giải quyết và nếu có những điều không thể giải quyết thì ít nhất bạn cũng đã có sự chuẩn bị về tinh thần nên những tổn thương sẽ nhẹ nhàng hơn.

Hà Anh (KCN Bắc Thăng Long)

Quyết định sống chung khi yêu cũng như bất kỳ quyết định nào khác đều cần người trong cuộc phải xem xét đến những lợi ích và lường trước những điều rủi ro, những giải pháp ứng phó và cân nhắc về khả năng chấp nhận của bản thân nếu điều ngoài ý muốn diễn ra để mỗi người không bao giờ phải nói lời ân hận về quyết định của mình.





CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Chủ nhật ngày 8/6/2013 các nhóm thực hiện chương trình PhotoVoice—cuộc sống của tôi, ước mơ của tôi sẽ cùng ngồi lại với nhau để chọn những bức ảnh sẽ được triển lãm. Trong thời gian từ nay đến 7/6, bạn có thể tiếp tục gửi ảnh về cho Nhịp sống trẻ theo địa chỉ ở trang 12.



PhotoVoice—chuyện của mình cũng không dễ nói

Một chặng đường đã đi qua, và lúc này đã đến giai đoạn các nhóm tổng hợp ảnh và chia sẻ lại các câu chuyện liên quan với các thành viên trong nhóm. Khi ngồi lại cùng nhau, các thành viên không chỉ trao đổi về nội dung các bức ảnh, mà còn chia sẻ với nhau về những khó khăn, thách thức khi tham gia vào chương trình.



Một buổi phỏng vấn ảnh cùng nhóm công nhân KCN Phú Thị

Tưởng dễ mà không dễ

“Nói về cuộc sống và ước mơ của chính mình tưởng dễ nhưng hóa ra không dễ. Nói về những sinh hoạt hàng ngày thì không khó, nhưng làm thế nào để có thể nói về cuộc sống và nhu cầu của mình ở khía cạnh tình dục và sinh sản? Muốn nói mà không biết phải nói bằng hình ảnh như thế nào?” Huệ, nhóm công nhân khu công nghiệp (KCN) Phú Thị

“Chụp ảnh cho đẹp là một chuyện, nhưng chụp để cho ảnh có thể nói thay điều muốn nói còn khó hơn. Vì thế, khi chụp mình cũng tranh thủ chụp thật nhiều, nhưng rồi nhìn lại vẫn thấy không ưng ý”. Tuyền, nhóm công nhân KCN Nội Bài

“Những câu chuyện của các đồng nghiệp cần phải chụp vào chủ nhật hoặc buổi tối. Bí cái là thời gian đi làm dạo này bận quá, 12 tiếng một ngày, chủ nhật cũng hiếm được nghỉ nên có những giai đoạn việc chụp ảnh và trao đổi với các bạn lại trùng xuống” Thảo, nhóm công nhân KCN Bắc Thăng Long

Và những tháo gỡ

Ở mỗi giai đoạn, nhóm thanh niên tình nguyện, nhóm cán bộ và cố vấn của chương trình lại làm việc cùng với các nhóm để tháo gỡ khó khăn. “Cách cố vấn nhận xét đóng góp về kỹ thuật chụp cho mỗi bức ảnh và cách phỏng vấn để tìm hiểu câu chuyện xung quanh mỗi bức hình giúp cho chúng tôi có thêm những bài học kinh nghiệm quý để thực hiện những chủ đề còn lại” Hằng, nhóm công nhân KCN Phú Thị chia sẻ. Hy vọng khi khó khăn được tháo gỡ, các nhóm công nhân lại có thêm “lửa” để tiếp tục quan sát, phát hiện và ghi lại bằng hình ảnh những câu chuyện về cuộc sống và ước mơ của mình.

Hành trang cho sống chung khi yêu

Để việc sống chung khi yêu trở thành bước đệm đẹp cho cuộc sống gia đình sau này, đừng bỏ qua những “hành trang” sau đây, bạn nhé.

Hiểu rõ cách tránh thai

Sống chung khi yêu không khác với cuộc sống của vợ chồng khi kết hôn, bạn cần phải nêu cao tinh thần cảnh giác trong việc phòng tránh thai. Khó có thể đặt vòng (vì biện pháp này chỉ dành cho những người có tử cung to hoặc đã từng sinh em bé), cũng khó sử dụng que cấy tránh thai (vì cái này khá tốn kém so với thu nhập của công nhân mình), và chẳng thể dùng thuốc viên tránh thai khẩn cấp (vì biện pháp này chỉ phòng ngừa khi cơ nhỡ chứ không phải là biện pháp có thể dùng thường xuyên). Càng không thể tính theo vòng kinh hay tin tưởng hoàn toàn vào phương pháp xuất tinh ngoài âm đạo vì những biện pháp tránh thai tự nhiên vốn có độ an toàn thấp. Các giải pháp phổ biến và an toàn để bạn thoát nạn “bầu bí” khi chưa sẵn sàng là dùng bao cao su, thuốc tránh thai hàng ngày hay phim tránh thai... Mặc dù những thứ này có thể khiến bạn không thoải mái trong thời gian đầu (do chưa quen hoặc do tác dụng phụ...), nhưng đừng vì những khó chịu nhất thời mà “tặc lưỡi” bỏ qua nhé.



*Chuẩn bị hành trang cho sống chung
khi yêu là chuẩn bị cho cả cuộc đời*

Tôn trọng lẫn nhau

Vì đối diện với nhau 24/7, nên nhiều bạn trở nên xuề xòa quá thành ra là không tôn trọng nửa kia. Điều này là tối kỵ. Đúng là người ấy đã dọn về sống cùng một mái nhà với bạn, nhưng điều đó không có nghĩa bạn được quyền nói những câu khó nghe hay cư xử thiếu lịch sự. Đó là lý do tại sao, cho dù là chỉ đùa thôi, bạn cũng không nên vỗ mông hay động chạm đến những phần nhạy cảm hơn của nửa kia trước mặt người khác. Bạn cũng nên hạn chế việc kể tội người yêu hoặc dùng những từ thiếu tôn trọng khi nhắc đến họ. Bất cứ ai nhìn thấy, nghe thấy điều này tất nhiên sẽ có những đánh giá không hay về bạn, về người ấy cũng như về mối quan hệ của hai người.

Không xâm phạm những góc riêng tư

Cho dù sống chung khi yêu có nghĩa hai người đã là một, nhưng bạn cần hiểu rằng, vẫn có những ranh giới mang tên: “của anh”, “của em”.

(Tiếp theo trang 12)

Chuyên mục mới

Lời yêu thương nhiều khi không dễ nói, lời xin lỗi cũng không dễ để đưa ra, những cảm nhận về bạn bè, đồng nghiệp, những người thân yêu hay về chính nơi bạn làm việc, các chương trình, hoạt động bạn tham gia nhiều khi cũng không dễ bày tỏ. Góc sẻ chia - chuyên mục mới của Nhịp sống trẻ sẽ là cầu nối, là nơi bạn có thể gửi lời yêu thương và những sẻ chia của mình đến với người muốn nói. (Bạn có thể gửi tin nhắn đến Góc sẻ chia theo số: 0164 648 7119 Khi gửi bạn đề rõ gửi chuyên mục Góc sẻ chia và ghi rõ tên, địa chỉ của bạn và người/đơn vị bạn muốn gửi lời nhắn đến. Nếu gửi email hoặc thư, bạn gửi theo địa chỉ trang 12)



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Hotline:

1900 599 830

GÓC THƯ GIÃN

Địa chỉ tư vấn của bạn



*“Trao tâm sự, nhận sẻ chia
Trao băn khoăn, nhận giải pháp”*

Bạn có những thắc mắc về “chuyện ấy”? Bạn vừa cãi nhau với người yêu mà chưa biết cách hóa giải mâu thuẫn này như thế nào? Những lúc như thế này, thật cần ai đó lắng nghe, chia sẻ và cùng tháo gỡ vấn đề với mình, phải không bạn? Thân hơn cả bạn thân – đó chính là dịch vụ tư vấn của **Tâm sự bạn trẻ 360**.

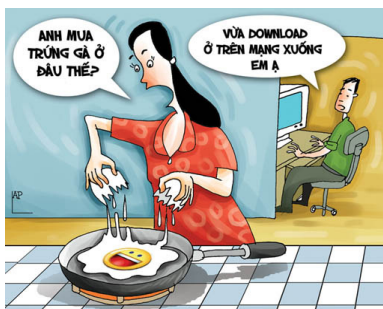
Với đội ngũ chuyên gia tư vấn giàu kinh nghiệm và nhiệt huyết, luôn sẵn sàng lắng nghe, thấu hiểu và khơi dậy sức mạnh của chính bạn trong việc giải quyết vấn đề, **Tâm sự bạn trẻ 360** sẽ giúp bạn tự tin đương đầu với những thách thức trong cuộc sống, giúp bạn thiết lập các hành vi lành mạnh, an toàn và bạn sẽ thấy mình có nhiều năng lượng hơn, có giá trị hơn và có ý nghĩa hơn trong mắt mọi người!

Tâm sự bạn trẻ 360 tư vấn **miễn phí** về sức khỏe sinh sản, tình dục, HIV và tâm lý tình cảm qua website: www.tamsubantre.org; hotline: **1900 599 830** (có phí)

Món quà bất ngờ

Hai người đàn ông nói chuyện với nhau:

- Tớ vừa trải qua một cuộc phiêu lưu khiếp quá cậu ạ. Cậu hãy tưởng tượng nhé, cô thư ký của tớ mời tớ về nhà uống rượu để kỷ niệm sinh nhật tớ.
- Thế thì sao?
- Gượng để nghe tớ kể đã nào. Cô ấy cho tớ uống một ly Martini, cho tớ ăn ôliu và hạnh nhân muối. Cô ấy vặn một điệu nhạc êm dịu rồi bảo tớ: “Bây giờ, em sẽ tặng anh một món quà bất ngờ.
- Em sẽ vào buồng của em và anh cũng sẽ vào đó sau 5 phút nhé. 5 phút, anh nghe rõ chưa? Và không được sớm hơn đâu đấy!
- Tuyệt, thế mà cậu lại không bằng lòng.
- Để tớ kể nốt đã nào. Khi tớ vào buồng của cô ấy, tớ thấy đủ mặt nhân viên văn phòng và tất cả đều hát bài: Mừng sinh nhật.
- Thế thì vui lắm nhỉ?
- Vui gì mà vui. Lúc ấy tớ chẳng còn mảnh vải nào trên người.



Mình cùng nhau cố gắng em nhé!

Thời gian qua đã có bao nhiêu sóng gió khi gia đình anh phản đối chuyện của chúng mình.

Em hẳn cũng đã rất buồn và đau khổ vì điều đó, nhưng anh đã thật ích kỷ khi còn dồn sang em những mệt mỏi khó chịu của mình. Anh đổ lỗi cho em, anh to tiếng với em và bỏ đi biệt biệt để em một mình với biết bao nỗi buồn, sự cô đơn.

Bây giờ, khi em buông xuôi, khi em muốn từ bỏ, anh mới nhận ra rằng anh không thể sống thiếu em.

Có lẽ sau những giông bão ta mới thấy cuộc đời cần có nhau. Hãy cho anh những hi vọng để cùng nhau bước tiếp! Hãy cho anh, cho tình yêu của chúng ta một cơ hội. Anh sẽ cố gắng để thay đổi bản thân và chắc chắn sẽ không làm em tổn thương nữa

Mình cùng nhau cố gắng em nhé!

Nguyễn T. gửi Minh Th. (KCN Phú Thi)



Làm thủ tục xin nghỉ sau nghỉ sinh có vi phạm luật không?

Hỏi: Tôi đã sinh con được hơn một tháng tôi mới xin nghỉ sinh con có vi phạm luật không?

Đáp: Căn cứ Điều 28 Luật BHXH thì người lao động nữ khi sinh con được nghỉ và hưởng chế độ thai sản theo quy định của Luật BHXH.

Do vậy, việc bạn nghỉ sinh con là quyền được nghỉ theo quy định. Tuy nhiên, bạn phải thông báo về lịch nghỉ cho người sử dụng lao động để còn thu xếp, bố trí người làm thay công việc cho Bạn.

CDI Việt Nam

Đóng BHXH thấp hơn mức lương tối thiểu có đúng không?

Hỏi: Công ty tôi đóng bảo hiểm xã hội cho tôi thấp hơn mức lương tối thiểu chung nhà nước quy định như vậy có đúng không?

Đáp: Căn cứ khoản 2 Điều 5 Luật BHXH thì cơ sở để đóng BHXH cho người lao động là dựa trên mức tiền lương, tiền công trong hợp đồng lao động và không được thấp hơn mức lương tối

thiểu do nhà nước quy định. Do vậy, việc công ty đóng BHXH cho Bạn thấp hơn mức lương tối thiểu do nhà nước quy định là trái với quy định của pháp luật hiện hành.

Bạn có quyền yêu cầu công ty điều chỉnh mức tiền lương đóng BHXH cho bạn.

CDI Việt Nam

góc sẻ chia

Hy vọng khi nhận được những lời chân thành từ **Nguyễn T, Minh Th.** sẽ cân nhắc và cho **Nguyễn T,** cho tình yêu của cả hai người thêm một cơ hội.

hỏi về luật & chính sách

Nghỉ sinh con theo chế độ thai sản là quyền của người lao động nữ





tư vấn bạn trẻ

Sống chung hay không là quyết định riêng của mỗi người dựa trên sự cân nhắc kỹ lưỡng về những điều được và mất của mỗi lựa chọn.



Khi yêu có nên sống chung?

Kính thưa ban tư vấn, em năm nay 21 tuổi. Em và anh ấy yêu nhau đã hai năm. Mối quan hệ của chúng em rất tốt. Gần đây anh ấy muốn em chuyển về sống cùng anh ấy để hai đứa tiện chăm sóc nhau. Em rất yêu và cũng muốn được ở bên anh ấy nhiều hơn và nếu ở cùng cũng sẽ tiết kiệm được một khoản kinh phí. Em đang rất băn khoăn, nửa muốn, nửa không. Em sợ ở cùng rồi anh ấy sẽ chán em, hay gia đình mà biết được thì em mang tiếng lắm. Em không biết nên lựa chọn và quyết định như thế nào? Em rất mong ban tư vấn giúp em trong tình huống này với ạ?



Cần cân nhắc kỹ khi quyết định sống chung

Bạn nữ, 21 tuổi KCN Bắc Thăng Long,

Bạn thân mến,

Qua chia sẻ của bạn, chúng tôi hiểu rằng bạn đang cảm thấy bối rối trước đề nghị của bạn trai về việc sống chung!

Như bạn cũng đã lường trước, khi sống chung các bạn có thể gặp những lời bàn tán, phán xét đánh giá của những người xung quanh và sự không hài lòng, sự phản đối của những thành viên trong gia đình khi biết chuyện. Bởi vì hiện nay bên cạnh những người tôn trọng sự lựa chọn của người khác, không thấy việc sống chung trước hôn nhân là vấn đề cần phải đặt ra, cần phải tranh cãi hay bàn tán, vẫn còn những người lấy cái mốc kết hôn làm chuẩn để đánh giá, bình phẩm về đạo đức và lối sống của một người. Khi lấy mốc kết hôn làm chuẩn, họ sẽ cho rằng việc sống chung trước hôn nhân là không phù hợp và do có quan niệm bất bình đẳng về giới nên sự đánh giá, phán xét này nặng nề hơn đối với người con gái. Những điều ngoài mong muốn đó ít nhiều sẽ xảy ra, vậy bạn có thể chấp nhận, có thể đương đầu không? Nếu không, các bạn có thể tiếp tục duy trì mối quan hệ như hai năm qua đến khi kết hôn bạn nhé.

Nếu với bạn, những lời bàn tán của những người xung quanh, sự không hài lòng của gia đình có ảnh hưởng nhất định, nhưng nó không thực sự quan trọng bởi điều quan trọng là bạn yêu anh ấy, bạn và anh ấy đều mong muốn được sống cùng nhau. Khi sống chung các bạn có nhiều thời gian bên nhau, thể hiện tình yêu sự quan tâm chăm sóc dành cho nhau và các bạn sẵn sàng cùng nhau vượt

qua những khó khăn thử thách thì không có lý do gì khiến bạn lại không làm điều mình muốn phải không bạn?

Sống chung không phải là lý do khiến bạn trai có thể chán bạn. Việc có chán nhau hay không sẽ phụ thuộc vào tình cảm hai người dành cho nhau, cách mà hai người ứng xử với nhau. Cho dù không sống chung nhưng nếu tình cảm dành cho nhau không lớn, nếu hai người nhận ra mình có nhiều bất đồng và lại không biết cách xử trí thì anh ấy vẫn có thể chán bạn hoặc bạn không còn muốn giữ mối quan hệ với anh ấy.

Vì thế yếu tố quyết định sự tồn tại của một mối quan hệ tình cảm là tình yêu, sự chân thành mà hai người dành cho nhau, cách mà hai người ứng xử với nhau. Nếu sống chung dẫn đến sự tan vỡ tình yêu, nếu có việc anh ấy chán bạn hay bạn chán anh ấy thì điều đó hoàn toàn có thể xảy ra khi các bạn kết hôn. Khi đó, chia tay là điều không mong muốn, nhưng trong tình huống này nhiều người nghĩ là việc chia tay trước khi kết hôn còn ít tổn thương, ít hệ lụy hơn khi hai người đã kết hôn, đã có con cái với nhau.

Để hạn chế những điều ngoài ý muốn xảy ra khi sống chung, các bạn có thể nghĩ trước, bàn trước với nhau về cách xử trí trong các tình huống mâu thuẫn xảy ra khi có bất đồng về ý kiến, quan điểm hay khi kinh tế khó khăn; các bạn cũng trao đổi về biện pháp tránh thai nếu các bạn chưa muốn mang thai, bàn về cách giải quyết khi gia đình biết các bạn sống chung để cùng nhau chủ động trong cuộc sống và hạn chế những điều ngoài ý muốn xảy ra.

Hi vọng những chia sẻ trên có thể phần nào giúp bạn tự đưa ra quyết định cho mình.

Chúc bạn sức khỏe, thành công và hạnh phúc

Tâm sự bạn trẻ 360

Mất đi một chút... (tiếp theo trang 10)

Để đánh gục sự cô đơn đã từng trú ngụ trong trái tim, khối óc của ta. Sống ở đời, thêm một điều nhỏ cũng có thể mang lại những giá trị lớn, nhất là giá trị về tâm hồn.

Thêm một nụ cười sẽ làm vơi đi bao giọt nước mắt lã lã vội vã. Thêm một cái ôm sẽ làm ấm lòng bao trái tim đang rỉ máu. Thêm một tin nhắn quan tâm ta sẽ có thêm một người bạn tốt.

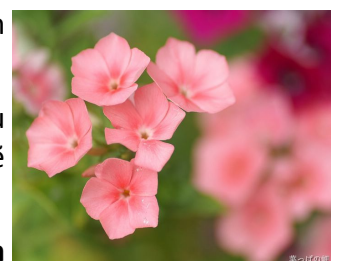
Thêm một chút, một chút thôi, cuộc sống này sẽ mở ra cho ta thấy được những điều lớn lao lâu nay được gói gọn trong từng chút. Để ta có thể trở thành điều đẹp đẽ thêm vào chút sắc màu cho đời.

Theo Mục tím



Sống chung không phải là lý do để hai người chán nhau

Nếu sống chung dẫn đến sự tan vỡ tình yêu, nếu có việc chán nhau vì sống chung thì điều đó hoàn toàn có thể xảy ra khi kết hôn. Khi đó, chia tay là điều không mong muốn, nhưng trong tình huống này việc chia tay trước khi kết hôn còn ít tổn thương, ít hệ lụy hơn khi hai người đã kết hôn, đã có con cái với nhau





góc tâm hồn

Khi mất đi một thứ gì đó, chúng ta buồn và đau khổ. Nhưng nhìn kỹ hơn, chúng ta có thể thấy cùng với cái mất đi sẽ có cái thêm vào. Hãy nhìn kỹ hơn để thấy cái thêm vào và để cho lòng nhẹ nhõm hơn, bình yên và lạc quan hơn.



Mất đi một chút và thêm một chút...

Sống ở đời, thêm một điều nhỏ cũng có thể mang lại những giá trị lớn, nhất là giá trị về tâm hồn. Một chiếc lá rụng xuống, mất một chút màu xanh, nhưng thêm vào đó là màu vàng ngập tràn góc phố, ta nhận ra mùa thu đã về.

Mất đi một chút

Mất đi chút yêu thương, ta có nhiều chút để suy ngẫm, để biết ta đã sai vì giận hờn quá nhiều. Dù biết có yêu thương phải có giận hờn, nhưng đôi lúc con người ta không thể cân đo, đong đếm được cảm xúc. Chính vì vậy mà giận hờn cứ lấn lướt yêu thương, để rồi... khi yêu thương mất đi một ít, chợt giật mình nhận ra giận hờn nhiều đâu phải điều hay.

Mất đi một chút sự nuông chiều bản thân, ta có nhiều chút để cho chính ta trải nghiệm cuộc sống này. Sống khác đi với những gì ta được hưởng - là điều không dễ dàng gì. Ai có thể từ bỏ việc sống trong một ngôi nhà thật đầy đủ tiện nghi để trở về ở một nơi không giường ấm, nệm êm, không điều hòa, tủ lạnh...? Ai có thể dành ngày nghỉ của mình để làm việc thay cho người khác? Nếu chịu mất đi một chút, ta sẽ làm được thôi, sẽ biết cuộc sống này còn rất nhiều khác biệt, nhiều trái ngang. Mất đi một chút khói thuốc, ta có nhiều chút để đếm thêm phút giây cho cuộc đời. Không chỉ riêng cuộc đời của ta mà còn là cuộc đời của người ta yêu thương.

Mất đi một chút nông nổi, ta có nhiều chút để thấy mình cần bình tĩnh hơn trong mọi việc. Bởi không ai có thể nắm tay được tối ngày, không ai sáng suốt được cả đời, nhưng đôi khi đánh mất một chút sự nông nổi của bản thân - dù một lúc nào đó nhìn lại thấy tiếc thì ta cũng sẽ không phải hối hận bởi những phút giây diễn ra sau này.

Thêm một chút...

Thêm một chút quan tâm, sẽ chia cuộc sống với những người xung quanh để thấy rằng ta cũng được quan tâm và chia sẻ thật nhiều...



Một chiếc lá rụng xuống, mất một chút màu xanh, nhưng thêm vào đó là màu vàng ngập tràn góc phố

(Tiếp theo trang 9)

Gà xào chua ngọt

Cũng giống như món sườn xào chua ngọt, gà xào chua ngọt thơm ngon không kém và cũng dễ làm. Mùi thơm hòa quyện của cà chua, dưa, củ hành ăn kèm với cơm thì ngon lắm.

Nguyên liệu :

400g thịt má đùi gà

50g hạt điều

50g ớt chuông đỏ

50g hành tây

Và một số nguyên liệu phụ: 50g đậu Hà Lan trái; 50g bắp non.



Gia vị: gừng băm, gừng sợi, dầu hào, hành ngò, tỏi băm, ớt cay băm, đường, tiêu, dầu ăn

Nước tương ; Giấm gạo lên men

1. Sơ chế

Thịt gà cắt miếng vuông 2.5cm (vuông quân cờ), ướp 1muỗng hạt nêm, ½ thìa gừng băm, ½ thìa ớt cay, 1 thìa nước tương, 1 thìa giấm gạo lên men.

- Ớt chuông, hành tây cắt miếng như đùi gà. Đậu Hà Lan cắt đôi. Luộc bắp và đậu Hà Lan, vớt ra để ráo.

2. Xào

- Phi thơm tỏi, xào gà với lửa lớn, thêm 1-3 thìa nước cho thịt gà chín, thêm bắp non, đậu Hà Lan và đảo đều, cho ớt chuông, hành tây và gừng sợi vào xào tiếp, nêm ½ thìa đường, 1 thìa dầu hào, 1 thìa giấm gạo lên men, tắt lửa.

3. Cách dùng

Trình bày món ăn ra đĩa, thêm hạt điều, rắc hành ngò và tiêu.

Mách nhỏ

Chọn gừng non khi ăn sẽ ít cay hơn.

Khéo tay

Khi cộng thêm vào công thức của mỗi món ăn tình yêu, sự sẻ chia, món ăn sẽ ngon hơn, đượm đà hơn rất nhiều.



Theo Món ngon mỗi ngày

Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và dân số (CCIHP)

ĐC: Số 2, ngách 49/41,

Huỳnh Thúc Kháng, HN

ĐT: 04 3 577 0261

Fax: 04 3 577 0260

Website: <http://ccihp.org>

Email: ccihp@ccihp.org

Email Ban biên tập:

nhipsongtre@ccihp.org



Chia sẻ việc nhà cũng là cách để sẻ chia hạnh phúc

Chịu trách nhiệm:

Ths,BS Hoàng Tú Anh

Ban cố vấn

Ths,BS Phạm Vũ Thiên
(CCIHP)

Ths. Quách Thị Thu Trang

Ths,LS Nguyễn Thị Hải
Hạnh (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiên

Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Hải Hà

Nguyễn Thị Hằng

Phạm Thị Hồng

Lương Thị Huệ

Nguyễn Thị Mai Lan

Dương Thu Phương

Lê Thị Thảo

Vậy nên, điều tối kị là bình luận về mối quan hệ bạn bè, gia đình hay xâm phạm thô bạo đến những thứ rất riêng tư như điện thoại, nhật kí... Và cho dù đã là người một nhà, bạn cũng không thể bắt người ấy phải báo cáo trước cả tháng để có một tấm “visa” đi ra ngoài buổi tối hay về nhà thăm người thân. Cho dù họ đang san sẻ cuộc sống cùng bạn nhưng không có nghĩa họ phải từ bỏ mọi thứ xung quanh, phải rậm rạp nghe theo sự sắp đặt, giám sát của bạn.

Minh bạch tài chính

“Tiền bạc phân minh” – đó là bí kíp để duy trì bất cứ mối quan hệ nào, và với tình yêu, điều này càng đúng. Tất nhiên, cũng chẳng cần ghi chi tiết đến mức như: bạn mua một mớ rau hết 2 nghìn, một quả chanh hết 1 nghìn, nhưng ít nhất nửa kia cũng cần phải biết một tháng hết bao nhiêu tiền ăn, bao nhiêu tiền điện,... Nếu không, cho dù không nói ra, nhưng rất có thể người ấy sẽ nghĩ: “có mỗi hai đũa sao lại hết nhiều tiền như thế?”. Không chỉ cần rõ ràng các khoản chi, bạn cũng nên minh bạch các khoản đóng góp. Điều đó có nghĩa, hãy chủ động đưa tiền cho người quản lý ngân sách.

Sẻ chia việc nhà

Nếu bạn nam nào tự cho mình cái quyền không cần động chân động tay vào việc nhà thì đó là một sai lầm lớn trong cuộc sống chung. Việc nhà là việc chung, nếu bạn nghĩ sống chung là ăn chung, ngủ chung, nói chuyện cùng, còn việc nhà là việc... riêng của phụ nữ thì bạn gái sẽ cảm thấy mệt mỏi. Và khi đó, sống chung khi yêu sẽ lâm vào bế tắc.

Có lẽ, để thành công trong sống chung, còn rất nhiều hành trang khác phải mang theo, nhưng với ngần này hành lý được chuẩn bị, bạn cũng đã phần nào tìm được niềm vui khi chung sống cùng nhau rồi phải không?

Mai Phương— Tâm sự bạn trẻ 360 (www.tamsubantre.org)

Mọi ý kiến đóng góp cho chuyên san và tin bài, xin gửi về email ban biên tập: nhipsongtre@ccihp.org hoặc gửi thư theo địa chỉ của CCIHP



CCIHP
TRUNG TÂM SÁNG KIẾN
SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ



Dự án Thúc đẩy Quyền sức khỏe sinh sản, Tình dục cho Thanh niên công nhân các Khu công nghiệp tại Hà Nội