

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

"Tôi không phải là người mộ đạo, nhưng tôi tin vào một điều gì đó, có lẽ là sức mạnh của tinh thần con người."

- Audrey Hepburn

NHÂN VẬT

Audrey Hepburn

Một nhân cách hiếm có của màn ảnh Hollywood

THIÊN CẨM

"Đó là một nàng công chúa nhưng lại không được sống trong truyện cổ tích."

Bertrand Meyer - Stabley

Audrey Hepburn chào đời ngày 04/05/1929 vào lúc 3 giờ sáng ở Brussels (Bỉ), mẹ là Nữ Nam tước Ella thuộc dòng dõi quý tộc Van Heemstra ở Hà Lan. Audrey đã trở thành một huyền thoại của Hollywood, được bình chọn là người phụ nữ mặc đẹp nhất, là siêu sao với mức thù lao hàng đầu và những dấu ấn về thương hiệu riêng. Bà là người phụ nữ truyền cảm hứng về phong cách thời trang và phong cách sống. Từ lúc quyết định bỏ múa ballet để theo đuổi Nghệ thuật thứ 7, con đường sự nghiệp của Audrey khởi sắc qua từng vai diễn. Đỉnh điểm đánh dấu cho

Tiếp theo trang 2

Nữ diễn viên gốc Bỉ Audrey Hepburn năm 1954, trong bức hình quảng cáo cho bộ phim của đạo diễn Billy Wilder, 'Sabrina'.

Bí quyết của cha mẹ Pháp: Giáo dục nhân cách cho con bắt đầu từ bàn ăn

MINH VI

Được biết đến là cái nôi của văn hóa Âu Châu, người Pháp nổi tiếng về sự lãng mạn và lịch thiệp. Đặc biệt, ẩm thực Pháp hết sức tinh tế, sang trọng. Người Pháp chú trọng tạo dựng, bồi đắp những phong cách, giá trị truyền thống tốt đẹp này từ khi còn rất nhỏ, và bắt đầu ngay trên bàn ăn của gia đình.

Người Pháp rất coi trọng bữa ăn gia

đình; họ cho rằng mỗi ngày cả gia đình ít nhất phải ăn chung một bữa, và bữa ăn có thể kéo dài đến 2 tiếng. Đó là khoảng thời gian các thành viên có cơ hội quây quần bên bàn ăn, chuyện trò, sẻ chia và gắn kết. Trong không khí đầm ấm như vậy, bữa ăn càng thêm hương vị.

Nhiều cha mẹ, ông bà Việt Nam thường chiều con cháu bằng cách cho chúng ăn

Tiếp theo trang 6

Khi cùng cha mẹ dùng bữa bên ngoài hay tại gia đình người thân, các em đều rất thanh lịch, ứng xử lễ phép, biết cách sử dụng mọi đồ dùng trên bàn thuần thục.



Người Pháp không nấu thức ăn riêng cho trẻ con cả ở nhà, ở ngoài, cũng như ở các trường học. Mọi thành viên trong gia đình bao gồm cả các em nhỏ đều ăn cùng một loại thức ăn.

FREEPIK.COM

AUDREY HEPBURN

Một nhân cách hiếm có của màn ảnh Hollywood

Tiếp theo từ trang 1

thành công vang dội của bà là bộ phim *Roman Holiday*, *Breakfast at Tiffany's*, *My Fair Lady*, *Sabrina*...

Thành công này đến từ đâu? Trước hết phải kể đến tinh thần kỷ luật và sức chịu đựng bền bỉ của bà Audrey, được rèn giũa trong trường học ở Anh và cuộc chiến tranh thảm khốc. Dù tài năng, xinh đẹp, nhưng bà luôn tỏ ra khiêm nhường và thực hiện các yêu cầu, luật lệ của đoàn làm phim cũng như rạp hát. Bà luôn tập trung, nghiêm túc trong từng vai diễn, tỉ mỉ luyện tập đến khi nào đạo diễn hài lòng. Audrey không kiêu ngạo; bà luôn khiêm tốn và chịu khó học hỏi. Audrey nói rằng bà cảm thấy rất căng thẳng và hồi hộp trước mỗi lần tham gia một bộ phim. Cảm giác căng thẳng này đến từ thái độ tận tâm với nghề và mong ước công hiến những gì hay nhất cho khán giả. Điều này không thay đổi, cho dù bà có là một diễn viên nhạc kịch vô danh hay đến khi trở thành ngôi sao bạc nhất thế giới.

Tiếp đó là bản năng thấu hiểu, tinh thần cao thượng, và một lối sống tối giản. Quảng thời gian được tiếp xúc với thế giới tự nhiên, tự do và lành mạnh, đem đến cho bà Audrey một trái tim bao dung, trong sáng và chân thành. Bà luôn có cái nhìn rộng mở và tò mò về cuộc sống; đó là chất xúc tác thúc đẩy tính cầu thị và yêu thích thử thách bản thân trong sự nghiệp của Audrey. Audrey có trực giác thiên bẩm trong phim ảnh và một tư duy mạch lạc; cộng thêm đồng đội quý tộc và sự giáo dục nghiêm khắc của mẹ Ella, bà Audrey bồi đắp cho mình một nhân cách và phẩm chất chính trực. Lối sống này khiến bà không bao giờ ngủ quên trên chiến thắng, luôn vững vàng trước những cám dỗ của một ngôi sao.

"Cô luôn trung thành với chủ nghĩa tối giản hơn là những bộ trang phục diêm dúa. Cô ấy vẫn là người phụ nữ đẹp nhất thế giới dù chỉ mặc một chiếc quần dài và áo sơ mi trắng. Mọi thứ có khiếu lên người đều trở nên thanh lịch. Không cần bất cứ món trang sức nào, cô ấy vẫn trông như một nữ hoàng. Và hương thơm toát ra từ cơ thể cô ấy... Ở người phụ nữ này, mọi thứ đã đạt đến sự hoàn hảo. Đôi mắt long lanh, vẻ đẹp dịu ngọt, sự tinh tế của tâm hồn... Có thể thiếu một chút trường thành, nhưng lại có một cái nhìn lãng mạn về mọi vật - một phẩm chất rất có giá trị nhưng lại thường bị bỏ qua." (Nhà báo *Bertrand Meyer-Stabley*)

“

Sự nghiệp của Audrey có thể được chia thành hai chương. Ở phần đầu tiên, cô được ném trái tất cả những vinh quang mà người ta có thể mơ, và trong phần sau, cô đem trả lại hết thấy những gì cô đã nhận được.

Leslie Caron.



Chân dung Audrey Hepburn năm 1955.

Một cuộc sống gia đình nhiều đau thương

"Cha nào con nấy", câu nói này không chỉ nói về việc hai người có đặc điểm nào đó giống nhau, có lẽ còn ám chỉ người cha có sức ảnh hưởng đến cách con gái nhận thức và đối xử với người khác giới.

Luôn ám ảnh bởi cuộc sống gia đình không hạnh phúc, bị cha bỏ rơi, và chứng kiến sự lạnh lùng của mẹ, Audrey khát khao nhận được một thứ tình yêu lớn lao như cách bà yêu thương người khác. Tuy nhiên, như nhiều người nhận định, sự nghiệp và hôn nhân của Audrey vốn không thể đi cùng nhau. Kết hôn với người chồng thứ nhất Mel Ferrer vào năm 1954, bà Audrey không được báo giới ủng hộ, họ cho rằng ông Mel không xứng. Bỏ mặc những lời thị phi, bà Audrey vẫn luôn dành tình yêu to lớn cho ông Mel trong suốt 13 năm chung sống. Sau hai lần sảy thai, cuối cùng bà cũng sinh hạ được một cậu con trai và đặt tên là Sean.

Bà Audrey không phải mẫu phụ nữ không coi trọng tình cảm gia đình; bà rất hiểu giá trị của giáo dục con cái nên sẵn sàng từ chối hợp đồng đóng phim để chăm sóc con, làm một phụ nữ nội trợ. Nhưng ông Mel luôn ám ảnh khi trở thành cái bóng của vợ. Xung đột này sinh theo thời gian, bất đồng về quan điểm và khoảng cách địa lý khi mỗi người đều phải thực hiện những dự án riêng cách nhau. Cuối cùng, phải chấp nhận thực tế rằng, Andrea là một người hưởng ngoại, thích những buổi tiệc tùng và đám đông, còn bà là một người hướng nội, thích một cuộc sống bình lặng, hòa mình với thiên nhiên. Cuối cùng, bà quyết định chấm

"Tôi không thể nói cho anh biết tôi

thất vọng như thế nào. Tôi đã thử mọi thứ. Tôi biết là rất khó để kết hôn với một phụ nữ nội tiếng thế giới, được công nhận ở mọi nơi, phải chấp nhận đứng ở vị trí thứ hai, trên màn ảnh và ngoài đời sống, như Mel đã phải chịu đựng! Nhưng hãy tin tôi, thực sự là tôi đã luôn đặt sự nghiệp của mình dưới anh ấy." - *bà Audrey Hepburn chia sẻ với nhà báo Henry Gray.*

Số phận đưa đẩy bà Audrey tái hôn vào năm 1969 với một chàng trai quý tộc Ý kém bà 9 tuổi. Với bản chất lãng mạn, hào hoa, bác sĩ tâm lý Andrea Botti đã có sức quyến rũ đối với Audrey trong lần gặp đầu tiên. Thân trọng với cuộc hôn nhân trước, Audrey ban đầu còn dò xét. Nhưng bởi bà quá cô đơn và cần một chỗ dựa, Audrey bước ra khỏi cái vỏ của mình để hòa hợp lối sống thích đi bar về đêm của Andrea. Bà chuyển từ Thụy Sĩ đến Rome sống cùng chồng và có thêm một cậu con trai Luca. Khoảng thời gian này, Audrey tạm dừng sự nghiệp, chỉ tập trung vào xây dựng hạnh phúc gia đình.

Nhưng biến cố xảy ra khi Mẹ xuất hiện những thành phần khủng bố. Bà Audrey cũng con trở về đến trang La Paisible (Thụy Sĩ) trong khi Andrea vẫn ở Ý. Một lần nữa, khoảng cách và những bất đồng về tính cách lại khiến hôn nhân của Audrey đổ vỡ. Những kẻ săn tin chụp được hình ảnh Andrea ngoại tình và ngày càng trắng trợn. Mặc dù có bố ngoài tai, nhưng rồi cuộc Audrey cũng phải chấp nhận thực tế rằng, Andrea là một người hưởng ngoại, thích những buổi tiệc tùng và đám đông, còn bà là một người hướng nội, thích một cuộc sống bình lặng, hòa mình với thiên nhiên. Cuối cùng, bà quyết định chấm

dứt cuộc hôn nhân vào năm 1981.

"Audrey có xu hướng rơi vào lưới tình với những người đàn ông không quan tâm đến cô ấy." - *Eli Wallach.*

Ngay sau đó, khi đã trạc ngũ tuần, Audrey lại kết hôn một lần nữa với Robert Wolders vào năm 1981. Khác với hai lần đổ vỡ trước, bà Audrey đã tìm thấy điều mình cần bấy lâu. "Anh ấy rất thoải mái, thanh thân. Anh ấy có sở thích và ý tưởng mạnh mẽ, nhưng giống như tôi, anh ấy thực sự muốn chia sẻ cuộc sống của mình với một người khác, và anh ấy sẵn sàng thực hiện những nhượng bộ cần thiết để đạt được sự hài hòa."

Đôi với Mel Ferrer, Audrey đã trở thành một bà nội trợ, chỉ quan tâm tới việc giáo dục con trai nhưng ám ảnh bởi hào quang và sự nghiệp. Với Andrea Dottì, bà đã học được một bài học về sự ảo tưởng và cả nỗi đau. Với Robert Wolders, bà là một người vợ, người mẹ hạnh phúc.

Tâm nguyện lúc cuối đời

Sau khi kết hôn với Robert, bà Audrey gần như đã bỏ lại cuộc đời diễn viên. Sau này, bà có thứ sức thêm vài vai diễn khác, nhưng phim ảnh không còn là đam mê và cuộc đời của bà. Bà lui về tận hưởng niềm vui tại điền trang La Paisible ở vùng Tolochenaz (Thụy Sĩ) và chọn một con đường mới: Đại sứ thiện chí của UNICEF (1988-1992).

"Sự nghiệp của Audrey có thể được chia thành hai chương. Ở phần đầu tiên, cô được ném trái tất cả những vinh quang mà người ta có thể mơ, và trong phần sau, cô đem trả lại hết thấy những gì cô đã nhận được." - *Leslie Caron.*

Vậy là những đứa trẻ nghèo đói Phi Châu, những đứa trẻ gây trở ngại Somalia đã có bàn tay và tâm lòng thiên lương của Audrey giúp sức.

Một thời gian ngắn sau khi bà Audrey hoàn thành rất nhiều chuyến công du vào năm 1992, với cơ thể ngày càng yếu ớt, nhưng Audrey vẫn quyết thực hiện một chuyến công du cuối cùng... Bà gặp một cô bé xinh đẹp khoảng 5 đến 6 tuổi đang xếp hàng trong số 600 trẻ mồ côi. Bà



Audrey Hepburn và người chồng đầu tiên Mel Ferrer tại Ý, 1956.



Audrey Hepburn nhận giải Danny Kaye quốc tế dành cho trẻ em của UNICEF năm 1989.



Audrey Hepburn và người chồng thứ hai Andrea Dottì trong đám cưới năm 1969 của họ.



Audrey Hepburn và Robert Wolders trong cuộc gặp với TT Ronald Reagan, tháng 5/1981.

Audrey ngồi xuống để vừa với tầm nhìn của cô bé. Cô bé với ánh mắt toát lên vẻ rụt rè, bước một bước về phía trước, rồi lùi lại, do dự. Đột nhiên, cô bé lao mình vào vòng tay của bà Audrey và ôm bà. Cái ôm này khiến tất cả sự xót thương trong tim bà với thảm kịch ở Somalia trôi dạt, một cách sâu sắc, và cả sự trần trụi về số phận của chính bà.

"Vàng tôi đã chiến đấu. Vàng tôi đã có những nỗi buồn. Vàng tôi có vấn đề. Như mọi người. Không hơn, không kém. Nhưng tôi biết, ngay từ khi còn nhỏ, rằng tôi có một ngôi sao trên đầu. Nó luôn bảo vệ tôi. Ngay cả trong những khoảnh

khác khó khăn nhất, nó luôn như thể là cuộc sống đang nháy mắt với tôi. Tôi không phải là người mộ đạo, nhưng tôi tin vào một điều gì đó, có lẽ là sức mạnh của tinh thần con người." - *bà Audrey Hepburn đúc kết những trải nghiệm và đức tin của mình.*

Thật đáng buồn, Audrey sau đó bị chẩn đoán là mắc bệnh ung thư đại tràng ở tuổi 63. Chỉ 3 tháng sau (đầu năm 1993) bà qua đời trong sự tiếc nuối của mọi người. Bà Audrey trước khi nhắm mắt đã có tâm nguyện trở về vùng quê yên bình Tolochenaz, nơi bà có thể ngắm những bông tuyết mùa đông cuối

cùng và tận hưởng sự thanh thản sau cả quãng đời cống hiến.

"Bất chấp sự khắc nghiệt của cuộc sống, Audrey vẫn giữ một niềm tin thời thơ ấu trong mình. Bằng phép màu đó, cô đã dành cả đời mình để cứu rỗi chúng ta. Đó là điều khiến cô trở thành một nàng tiên, một pháp sư nhẹ nhàng lấy cảm hứng từ tình yêu và vẻ đẹp." - *Hubert de Givenchy, nhà thiết kế thời trang lừng danh, bạn thân của bà Audrey Hepburn.*

Tài liệu tham khảo: *Cuốn sách "La Veritable Audrey Hepburn" của nhà báo Bertrand Meyer - Stabley*

State Farm®

Nhận bảo hiểm tuyệt vời và giá trị lớn

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?



XE



NHÂN THỌ



NGÂN HÀNG



NHÀ



SỨC KHỎE



THƯƠNG MẠI

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

TIẾT KIỆM ĐẾN 40%

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí

Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Habla Espanol

Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt

Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại

tommytran.sfagentjobs.com/account

281-686-0380

Email: tommy@insurewithtommy tran.com

Tommy Tran

State Farm Agent

713-270-8868

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com

7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036 (bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)

www.insurewithtommytran.com



TRÁI: Audrey Hepburn cùng Gregory Peck trong một cảnh quay của bộ phim *Roman Holiday* (1953); PHẢI: Hepburn và Mel Ferrer trên trường quay phim *War and Peace* (1956).



PUBLIC DOMAIN



Tác phẩm "Bình Thư của Quý Screwtape" (Screwtape Letters) của C.S. Lewis có thể đem lại cho chúng ta một chút chỉ dẫn trong những thời điểm này để tránh trong những khoảnh khắc hạnh phúc như nhồi với gia đình và bạn bè, và vượt qua khó khăn với sự điềm tĩnh và lòng nhân từ.

Tìm kiếm tự do trong thời kỳ khủng hoảng

ANNIE HOLMQUIST

Sợ hãi. Lo âu. Bất an.

Nếu bạn đủ may mắn để gạt bỏ được những cảm giác đang chi phối bản lực này, khiêu vãi sợi tóc bạc đi, thì bạn vẫn có thể cảm nhận điều đó trong hành động của những người xung quanh và trong không gian nơi bạn đang sống.

Việc người ta theo đảng phái chính trị nào không quan trọng. Nỗi sợ hãi của những người theo Chủ nghĩa Tự do thể hiện qua nỗ lực điên cuồng nhằm luận tội cựu Tổng thống Trump bằng mọi giá, và kêu gọi Vệ binh Quốc gia bảo vệ lễ nhậm chức của ông Joe Biden, ngay cả khi họ đã chê bai hành động tương tự của ông Trump trong những cuộc bạo loạn vào hè năm 2020. Trong khi đó, những người bảo thủ đó xét hành động của các chính trị gia - những người có ý định theo đuổi các biện pháp trừng phạt mang động cơ chính trị đối với các cử tri đã bỏ phiếu cho họ [những người bảo thủ]. Và tất cả đều né tránh các cuộc tấn công kiểm duyệt của Big Tech.

Nói sợ? Đúng vậy, nó ở xung quanh chúng ta.

Đáng buồn thay, cuộc chơi của nỗi sợ hãi đó lại rơi vào tay các thế lực ma quỷ - một sự thật được C.S. Lewis khắc họa một cách tài tình qua hình tượng con quỷ Screwtape trong cuốn "Bình Thư của Quý Screwtape" (The Screwtape Letters).

Nỗi sợ hãi được nuôi dưỡng tốt nhất khi con người quá chấp trước về tương lai, dành cả trái tim cho nó. Suy nghĩ về tương lai "thổi bùng lên ngọn lửa hy vọng và sợ hãi", tập trung vào những điều chưa biết, "để khiến họ nghĩ về nỗi, ta khiến họ nghĩ về những điều viễn vông."

Screwtape viết, nỗi sợ hãi được nuôi dưỡng tốt nhất khi con người quá chấp trước về tương lai, dành cả trái tim cho nó. Suy nghĩ về tương lai "thổi bùng lên ngọn lửa hy vọng và sợ hãi", tập trung vào những điều chưa biết, "để khiến họ nghĩ về nỗi, ta khiến họ nghĩ về những điều viễn vông." Điều này trái ngược với những gì mà "Kẻ thù" của Screwtape, hay là Chúa, muốn con người làm.

Quý Screwtape tiếp tục: "Ta muốn loài người lo lắng về tương lai - bị ám ảnh bởi những hình ảnh về thiên đường hoặc địa ngục sắp xảy ra trên Trái Đất - sẵn sàng phá vỡ các mệnh lệnh của Kẻ thù [Chúa] trong Hiện tại. Bởi bằng cách đó ta sẽ khiến loài người nghĩ có thể đạt được cái này hay tránh được cái khác - tùy thuộc vào niềm tin của họ về sự thành công hay thất bại của các kế hoạch mà có khi họ sẽ không sống đủ lâu để chứng kiến kết cục. Ta muốn cả một chúng tộc vĩnh viễn theo đuổi ước muốn xa vời, không bao giờ chân thật hay thiện lương, cũng không hạnh phúc trong thực tại, mà luôn dùng điều đó như động lực để chất đống trên bàn thờ của Tương lai những món quà vốn thực sự được ban cho họ trong Hiện tại."

Tâm lý này nghe có vẻ quen thuộc, đặc biệt là trong lĩnh vực chính trị. Mỗi đảng luôn hướng về cuộc bầu cử tiếp theo, tin chắc rằng một ứng cử viên nào đó với lý tưởng chính trị đúng đắn sẽ là

vi cứu tinh mà chúng ta cần. Chúng ta làm mọi cách để mong muốn nhìn thấy vị cứu tinh cuối bạch mã, rồi vỡ mộng khi người đó không đạt được chức vụ, hoặc đạt được nhưng lại theo đuổi một chương trình nghị sự trái ngược với những gì chúng ta tưởng tượng. Mặc dù tất cả những điều này diễn ra theo một chu kỳ liên tục, nhưng chúng ta luôn sống trong trạng thái không ngừng sợ hãi. Trước tiên là lo lắng về điều gì sẽ xảy ra nếu kế hoạch của chúng ta không thành công; sau đó là lo lắng khi chúng ta không thấy chúng thành công.

Vậy làm thế nào để chúng ta thoát khỏi vòng xoáy của nỗi sợ hãi vốn được nuôi dưỡng bởi định kiến của chúng ta về tương lai?

Ở đây Screwtape cũng tiết lộ câu trả lời: Hãy sống trong hiện tại và tập trung vào sự vinh hạnh.

"Cuộc đời của con người là hữu hạn, nhưng Kẻ thù của ta an bài cho họ đến cõi vĩnh hằng. Do đó, ta tin rằng Chúa muốn họ chủ yếu tham dự vào hai điều: sự vĩnh cửu và thời điểm mà họ gọi là Hiện tại. Vì Hiện tại chính là nơi mà thời gian chạm đến sự vĩnh hằng. Ở thời điểm Hiện tại, và chỉ tại đó, con người mới có trải nghiệm tương tự như trải nghiệm mà Kẻ thù của ta có về thực tại; tại đó, chỉ có duy nhất sự tự do và hiện thực thật sự dành cho họ."

"Do đó, Ngài sẽ yêu cầu họ liên tục quan tâm đến sự vĩnh cửu (có nghĩa là quan tâm đến Ngài) hoặc đến Hiện tại - thông qua việc suy ngẫm về sự vĩnh hằng của sinh mệnh họ có liên kết, hoặc tách rời, như thế nào với Ngài, hay nghe theo tiếng gọi hiện tại của lương tâm, mang trên mình cây thánh giá của hiện tại, nhận ân điển của hiện tại, và tạ ơn đối với niềm vui của hiện tại."

Đối với loài người chúng ta, đường như trạng thái lo lắng là thường hằng, việc đi theo con đường như trên nói dễ hơn làm. Nhưng nó đem lại cho chúng ta một số viên cảnh và mục tiêu. Chúng ta có thể bảo đảm rằng chúng ta cư xử có trách nhiệm và tôn trọng những người xung quanh, ngay cả khi chúng ta bị đối xử bất công. Chúng ta có thể vui mừng trước những thành tựu nhỏ và những khoảnh khắc hạnh phúc nảy nở trong gia đình và bạn bè của chúng ta. Chúng ta có thể đón nhận những khó khăn xảy ra trên con đường của mình và tìm cách vượt qua bằng thái độ ôn hòa, bình tĩnh, thay vì bằng sự tức giận vốn luôn chực chờ trỗi dậy.

Cuối cùng, chúng ta có thể tập trung vào sự vĩnh hằng, và Đấng Cứu Thế nắm giữ nó. Như Screwtape tiết lộ, tự do thực sự và sự viên mãn được tìm thấy nơi Chúa. Có thể nào chúng ta không vượt qua nỗi sợ hãi và tìm thấy sự tự do như rất nhiều người đang khao khát nữa, như Thánh Augustine đã chỉ ra, chúng ta đặt trái tim bất an của mình nơi Ngài?

Annie Holmquist là biên tập viên của tờ Intellectual Takeout. Bài viết này được đăng lần đầu trên trang Intellectual Takeout.

Thuân Thanh biên dịch

Đôi cánh thiên thần

XI XI

Tôi ghét bản thân mình; mọi người đều coi tôi là đứa không bình thường. Những người khác có thể chơi các trò mạo hiểm trên thanh xà và đạp xe, còn tôi thì không. Tôi được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tùy sống nghiêm trọng. Tôi biết tôi sẽ luôn thấp bé hơn những người khác.

Tôi ghét đi học, và tôi ghét các bạn cùng lớp.

Tôi ghét cách mọi người nhìn tôi và chat vãn tôi.

Tôi ghét trông thấy người khác mỉm cười rộng lượng và đứng thẳng.

Và tôi càng cảm ghét hơn khi soi gương và thấy một con quái vật xấu xí giú lưng. Bạn bè nói tôi lạnh lùng, cô lập và luôn giữ khoảng cách với người khác. Tôi đã nghĩ rằng tôi sẽ tiếp tục như vậy trong suốt quãng đời còn lại, cho đến khi bạn xuất hiện.

Chiều hôm đó, tôi đang ngồi một

mình trong góc khuôn viên trường, một nơi mà tôi biết sẽ không bị ai quay rầy. Đột nhiên, tôi nghe thấy một giọng nói. "Xin chào. Mình ngồi cạnh được không?" Tôi ngẩng đầu lên và nhìn thấy bạn.

Bạn có mái tóc ngắn xoắn với một nụ cười thu hút trên khuôn mặt bầu bĩnh. "Bạn đang nhìn gì đó?"

"Đàn kiến."

"Chúng đang làm gì vậy?"

"Tôi chẳng biết."

"Mình cá là chúng đang chơi trò chơi và kết bạn. Bạn có nghĩ vậy không?"

Câu chuyện của chúng tôi đã bắt đầu như thế. Chúng tôi tiếp tục nói về tất cả mọi thứ trên đời: chuyện về kiến, những đám mây, học tương nơi ăn nậu về nhà của tôi..., cho đến khi mặt trời lặn.

Đột nhiên, đôi mắt của bạn dừng lại trên lưng tôi và nhìn chăm chăm vào nó. "Ồ không, điều tôi sợ nhất đã xảy ra! Bạn đã phát hiện ra dị tật của tôi và tôi



chắc chắn rằng kể từ lúc này bạn sẽ khinh thường tôi."

Bạn đứng dậy, chỉ vào lưng tôi và nói: "Mình biết tại sao lưng bạn lại bị cong đấy."

Tôi nhắm mắt như một tên tội phạm chờ xét xử. Trong tâm tôi cầu mong bạn dừng bỏ đi. Nhưng bạn vẫn giữ vẻ tự mãn mà nói, "Mình biết bạn có gì trong đó. Bạn cũng biết chứ?"

"Không," tôi trả lời một cách yếu ớt.

Bạn ngồi xồm xoàng và thì thào vào tai tôi.

"Lưng của bạn bị cong vì bạn đã có một đôi cánh từ các thiên thần."

Tôi đã choáng váng. Tôi đã nhìn vào mắt bạn. Sự dịu dàng của bạn làm trái tim tôi loạn nhịp. Vào lúc đó, tất cả áo giáp và gai nhọn của tôi đã tan biến.

Kể từ ngày đó trở đi, tôi bắt đầu học cách yêu thương bản thân vì tôi có một đôi cánh của thiên thần và một người bạn thật tốt bụng và ấm áp.

Ngân Hà biên dịch

Tại sao vui chơi là cách giáo dục tốt nhất thời thơ ấu?



Trẻ em học được nhiều từ các hoạt động hơn là từ các khoảng thời gian trống vui chơi xen kẽ?

HANNAH FRANKMAN

Việc học của tôi rất hữu ích. Nhưng chỉ khi tôi được tự do vui chơi với nó.

Khi còn là một đứa trẻ, cha mẹ cho phép tôi tự do vui chơi. Khi lớn lên tôi theo học chương trình giáo dục tại gia, vì vậy tôi có nhiều thời gian hơn các bạn khác.

Tất nhiên tôi cũng vẫn làm bài tập ở trường - không phải là tôi không đi học. Nhưng kỷ ức tuổi thơ ấu của tôi phần lớn là dành cho vui chơi: xây pháo đài trong rừng, xây dựng thị trấn Playmobil trong phòng khách, dựng lên những vở kịch mà tôi có thể hóa trang và diễn xuất.

Tôi không bị mắc kẹt trong lớp học cả ngày, và tôi cũng không bị ràng buộc với các chương trình sau giờ học. Thay vì đón tôi từ bóng đá sang ban nhạc để học kèn clarinet, mẹ tôi để tôi tự do làm bất cứ điều gì tôi muốn (miễn là hợp tình hợp lý).

Vi nên tôi đã làm đủ trò. Tôi đọc truyện. Tôi vẽ những bức tranh và xé toạc lọ hồng trên chiếc quần jean của mình và chơi nghịch bùn đất; tôi bày bữa trong nhà; tôi đã có khoảng thời gian tuyệt vời nhất.

Và bởi vì không có việc gì phải làm nên tôi muốn thử mọi thứ.

Việc đọc tiểu thuyết đã truyền cảm hứng viết lách cho tôi. Khi đọc về Laura Ingalls Wilder từ may quần áo cho mình, tôi cũng thử tự học cách may vá. Khi xem các tạp chí búp bê và không thể trả tiền cho bộ quần áo búp bê mà mình muốn, tôi đã sử dụng kỹ năng may và mối của mình để thiết kế ra những phiên bản mang phong cách của tôi.

Tôi nghĩ rằng tôi chỉ đang vui chơi, nhưng thực chất tôi học được một bài học quan trọng: làm thế nào để tự định hướng. Tôi không cần ai hướng dẫn. Và đó là một kỹ năng sống cơ bản.

Thời tiểu học, tôi biết rằng bạn bè của ông bà tôi rất yêu quý về ngoài tràn đầy năng lượng của tôi, và họ sẵn sàng khích lệ tính sáng tạo của tôi bằng cách "mua" các sản phẩm mà tôi làm với giá vài chục xu. Ở tuổi 12, tôi bắt đầu khởi nghiệp.

Không phải vì tôi muốn làm việc - tất cả chỉ là một trò chơi, nhưng sự vui chơi đó đã đi vào đời thực. Khi bạn được tự do theo đuổi sở thích của mình, ranh giới giữa trò chơi và đời thực có thể mờ đi nhanh chóng.

Việc xây dựng một pháo đài trong phòng khách trở thành sự sắp xếp lại căn phòng của chính bạn, tiếp này nhanh chóng hình thành kỹ năng tổ chức và thiết kế nội thất. Và đó là một kỹ năng sống. Người ta xây dựng sự nghiệp

Chúng ta rất lo lắng về việc trang bị cho trẻ em những tài nguyên thô sơ tốt nhất, nhưng chúng ta lại không cho chúng bất kỳ thời gian nào để học làm gì với chúng.

với nghề thiết kế nội thất - và ngay cả khi ai đó chỉ sử dụng kỹ năng này trong nhà mình, thì nó vẫn cải thiện chất lượng cuộc sống của họ.

Hầu hết các kỹ năng sống quan trọng của tôi đều bắt nguồn từ việc vui chơi và tự khám phá. Các lớp học tôi đã tham gia rất hữu ích, và tôi nhận được sự dạy dỗ vô giá. Nhưng những thứ thực sự trang bị cho tôi trong cuộc sống là những lần tôi được cho một thứ gì đó mới - có thể là một công cụ mới hoặc thông tin thô sơ - và tôi thử thách chơi với nó.

Một thí dụ cụ thể: Khi tôi học lớp một, mẹ đã ghi danh cho tôi học đàn len. Tất nhiên, tôi đã học được nhiều điều từ lớp học đó. Nhưng khi tôi chỉ đàn cho vui thì việc học thật sự mới bắt đầu. Tôi học những cách khâu mới, bởi vì tôi thích thú khám phá những gì mình có thể tự làm. Tôi học các màu mới, và sau đó tôi tự thiết kế.

Đó là bước khởi đầu cho việc kinh doanh của tôi khi tôi 12 tuổi - bán búp bê đàn tay cho bạn bè và các mẹ trong cộng đồng trường học tại gia; các màu đó do tôi tự thiết kế. Khám phá mới này mở đường cho việc hình thành các kỹ năng mới - chẳng hạn như kế toán số sách, vì tôi muốn theo dõi số tiền mà mình kiếm được.

Và do đó, tuổi thơ vui chơi của tôi trở thành tuổi thiếu niên khám phá thế giới thực, để rồi khi đến tuổi trưởng thành tôi được trang bị đầy đủ kỹ năng và kinh nghiệm để sẵn sàng đón nhận cuộc sống.

Khi lớn hơn, tôi bắt đầu nhận ra xu hướng tương tự với những đứa trẻ học tại gia khác. Chúng thú vị hơn. Chúng được quyền tự do khám phá mọi thứ, và nó dẫn chúng đến những điều thú vị. Tôi nhận thấy xu hướng tương tự đối với những người trẻ tuổi: những người có quyền tự do khám phá khi còn nhỏ cho thấy họ dễ dàng thành công hơn khi trưởng thành.

Trong cuốn sách "Bạn Sẽ Đo Lường Cuộc Đời Mình Như Thế Nào" (How Will You Measure Your Life), Clayton Christensen nói về những hành trình mà chúng ta cung cấp cho con cái (trại hè, thể thao, các lớp học khiếu vũ, các hoạt động có tổ chức khác), nói ám ảnh văn hóa của chúng ta đối với con cái và chỉ phí tiềm tàng.

Christensen, từng là giảng sư quản trị kinh doanh của Kim B. Clark tại trường Kinh doanh Harvard, viết: "Khi quá tập trung vào việc chuẩn bị hành trang cho con mình, chúng ta cần tự hỏi bản thân một loạt câu hỏi mới: Con đủ điều

kiện để phát triển các kỹ năng khác tốt hơn chưa? Chúng có đủ kiến thức nền để phát triển kiến thức sâu hơn không? Kinh nghiệm học được qua những trải nghiệm của bạn là gì?"

Ông tiếp tục đưa ra lập luận rằng việc tập trung quá nhiều vào các hoạt động sẽ đưa trẻ em vào tình thế phải bị động tiếp thu, nhưng chúng không biết phải làm gì với tất cả những sự trang bị này - giống như một đứa trẻ có thể nhớ bài học ở trường nhưng không thể sử dụng các thông tin đó để tạo ra bất cứ thứ gì mới.

Chúng ta rất lo lắng về việc trang bị cho trẻ em những tài nguyên thô sơ tốt nhất, nhưng chúng ta lại không cho chúng bất kỳ thời gian nào để học làm gì với chúng.

Christensen cũng viết:

"Kết quả cuối cùng của những mục đích tốt đẹp này đối với con chúng ta là rất ít người đến tuổi trưởng thành có khả năng gánh vác những trách trong cuộc sống, cũng như giải quyết những vấn đề phức tạp của bản thân và cho người khác. Lòng tự tin - cái cảm giác rằng 'Tôi không ngại đối mặt với vấn đề này, và tôi nghĩ mình có thể giải quyết nó' - không đến từ những trang bị nhiều quá mức. Đúng hơn, lòng tự tin đến từ việc đạt được điều gì đó quan trọng khi phải rất nỗ lực để thực hiện."

Khi xã hội đo lường sự thành công của các bậc cha mẹ bằng số lượng trại hè mà họ ghi danh cho con cái, họ sợ khi đi ngược lại quan niệm đó. Nếu bạn đang làm sai thì sao?

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu sự sai lầm không phải là do bạn thoát ra khỏi xu hướng đó mà là do quan niệm hoang: Trẻ em học được nhiều từ các hoạt động hơn là từ các khoảng thời gian trống vui chơi xen kẽ?

Khi tôi lớn lên và lần đầu tiên bước ra thế giới bên ngoài, những bài học dân đất tôi không phải là những bài học đến từ những lớp học hay những hoạt động tôi tham dự. Những bài học chi đường cho tôi là những bài học từ tôi được khi vui chơi - học cách làm việc, kinh doanh, tự định hướng, thậm chí là tự hiểu biết.

Toàn bộ việc học của tôi rất hữu ích. Nhưng chỉ khi tôi được tự do vui chơi với nó.

Hannah Frankman là nhà văn, nhà làm phim, nhiếp ảnh gia và là người kể chuyện. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên FEE.org.

Tân Dân biên dịch



SHUTTERSTOCK

Các buổi học có thể hữu ích, nhưng thời gian và sự tự do vận dụng kiến thức học được vào cuộc sống giúp trẻ em tìm hiểu sâu hơn về sở thích của mình.

Bí quyết của cha mẹ Pháp: Giáo dục nhân cách cho con bắt đầu từ bàn ăn

Tiếp theo từ trang 1

những món chúng thích mặc dù những món ăn đó chỉ trước bữa chính ít phút và không có lợi cho sức khỏe, cũng có khi phạt các em bằng cách không cho chúng ăn món đó nữa. Trong bữa ăn, vẫn còn cảnh cha mẹ hoặc ông bà chạy theo con cháu để bón dứt cho từng chút thức ăn. Sẽ không tìm thấy những điều tương tự như thế ở Pháp.

Karen Le Billon, người Canada, tác giả của cuốn “Trẻ Em Pháp Ăn Mọi Thứ Ăn” chia sẻ khi cô chuyển tới Pháp sinh sống cùng hai cô con gái nhỏ, các con có vốn rất biếng ăn. Nhưng chỉ sau thời gian ngắn, hai bé đã thay đổi hoàn toàn cách ăn uống.

Thói quen ngồi vào bàn ăn

Khi đến bữa, dù là bữa chính hay bữa phụ, trẻ em Pháp đều được cha mẹ hướng dẫn, yêu cầu ngồi vào bàn ăn. Không có chuyện chạy lung tung hoặc ngồi riêng ở một chỗ. Điều này giúp cho trẻ có thói quen tập trung vào bữa ăn, thức ăn trước mặt, và hiểu được bữa ăn là nghi thức quan trọng, nghiêm túc trong gia đình - không nghịch đồ chơi, điện thoại; không vừa ăn vừa xem tivi, hay đi ăn đong từ khi còn rất nhỏ.

Bàn ăn của người Pháp luôn được trải khăn và trang trí như những bữa tiệc thịnh soạn. Mọi đồ dùng trên bàn có thể không cùng bộ nhưng luôn được bày trí theo những nguyên tắc nhất định. Sự cầu kỳ và tinh tế vốn có của người Pháp trong bữa ăn đã tạo cho các em ý thức nghiêm trang trong bữa ăn, và cảm giác mình cũng là một thành viên được coi trọng như những người lớn khác. Karen chia sẻ, hai con của cô rất thích thú với những bữa ăn được bày biện kiểu Pháp. Trên bàn ăn có những chiếc đĩa xinh xắn, khăn ăn, hoa và nến. Sự cầu kỳ và tinh tế của người



Người Pháp không nấu thức ăn riêng cho trẻ con cả ở nhà, ở ngoài, cũng như ở các trường học. Mọi thành viên trong gia đình bao gồm cả các em nhỏ đều ăn cùng một loại thức ăn. (Minh họa)

Pháp trong bữa ăn khiến các con có cảm thấy thích thú với việc ăn uống hơn.

Khi cùng cha mẹ dùng bữa bên ngoài hay tại gia đình người thân, các em đều rất thanh lịch, ứng xử lễ phép, biết cách sử dụng mọi đồ dùng trên bàn tuần thực. Các em không chạy nhảy hay gây tiếng ồn cho mọi người xung quanh.

Theo cha mẹ người Pháp, dạy trẻ kiên nhẫn cùng mọi người trong suốt bữa ăn và trò chuyện với người thân là một kỹ năng sống quan trọng. Nhưng nếu các em còn quá nhỏ, sau khi ăn xong và cần phải chờ người lớn dùng xong bữa, các em sẽ buồn chán, có thể đòi hỏi nhu cầu giải trí; nhiều nhà hàng hoặc cha mẹ thường chuẩn bị sẵn những “báo bối” dành cho các em, đơn giản chỉ là món đồ chơi nhỏ nhỏ, hộp bút chì màu và tờ giấy vẽ.

Không cho khẩu phần ăn dành riêng cho trẻ, trẻ ăn các món như người lớn

Nhiều cha mẹ luôn chiều theo sở thích ăn uống của con trong bữa ăn; có em còn được thiết kế một khẩu phần ăn với chế độ dinh dưỡng riêng. Tuy nhiên người Pháp cho rằng việc chuẩn bị thức ăn riêng đặc biệt cho trẻ em sẽ khiến chúng cảm thấy đặc biệt hơn những người khác. Sau này trong môi trường đồng người, các em sẽ coi trọng cái tôi hoặc lợi ích cá nhân mình hơn việc hòa đồng với tập thể, thiếu sự quan tâm, suy nghĩ tới người khác.

Trẻ em Pháp không kén ăn, các em có thể ăn các loại thực phẩm, món ăn có giá trị mạnh như người lớn. Người Pháp không nấu thức ăn riêng cho trẻ con cả ở nhà, ở ngoài, cũng như ở các trường học. Mọi thành viên trong gia đình bao gồm cả các em nhỏ đều ăn cùng một loại

thức ăn. Nếu chỉ cho các em ăn một số loại thức ăn nhất định, khi lớn lên chúng sẽ rất kén ăn. Ngược lại, nếu cho con ăn theo kiểu người Pháp, trẻ nhỏ ăn được nhiều loại thực phẩm hơn và ít mắc các chứng dị ứng hơn.

Không ăn vặt, đôi một chút không sao cả

Nhiều cha mẹ luôn lo lắng con trẻ sẽ bị đói vào giữa các bữa chính, nhưng sự thật là đôi một chút cũng chẳng sao cả. Cha mẹ Pháp cho rằng trẻ em đói một chút sẽ kích thích ăn uống tốt cho bữa chính tiếp theo, và họ không cho con cái ăn vặt. Đôi cũng là cách để trẻ em học cách rèn luyện và quen với việc đợi đến đúng bữa, chịu đói một chút cũng không sao. Nếu không, khi lớn lên, chúng sẽ có thói quen ăn ngay một thứ gì đó khi đói thay vì đợi đến bữa tiếp theo.

Trẻ em Pháp ăn mọi thức ăn, có thể không thích nhưng nên thử

Trong bữa ăn, nếu trẻ nhỏ không muốn ăn món nào đó, cha mẹ sẽ không nài ép nhưng ít nhất chúng cần phải nếm thử. Sau khi nếm thử, nếu chúng không thích, cha mẹ sẽ thu dọn món ăn vào cuối bữa và không có thức ăn khác thay thế. Còn nếu chúng thích món ăn sau khi nếm thử, cha mẹ cũng không động viên hay khen ngợi, cha mẹ để con cái tự trải nghiệm và quyết định lựa chọn thức ăn cho mình. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, hầu hết trẻ em phải ăn thử món mới trên 7 lần trước khi chúng sẵn sàng ăn nó. Vì thế, nếu bạn đưa con của bạn không thích một món nào đó, không sao, điều đó không có nghĩa là chúng sẽ không biết ăn món đó.

Qua cách cha mẹ Pháp giáo dục trẻ nhỏ trong việc ăn uống, chúng ta có thể rút ra những bài học quý giá hình thành giá trị nhân cách, tình cảm, đạo đức, thói quen ứng xử của con trẻ khi trưởng thành.

BHUTAN: Vương quốc của thiện tâm và hạnh phúc

MỘC LAM

Bhutan nằm giữa Ấn Độ và Trung Quốc, được xem là một trong những quốc gia biệt lập nhất thế giới. Ăn mình trên dãy Himalaya, có nền kinh tế được xếp vào danh sách những nước kém phát triển, thậm chí số lượng nghèo đói và mù chữ thuộc loại đáng báo động, nhưng Bhutan lại là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới.

Ý tưởng lấy ngày 20/3 làm ngày quốc tế hạnh phúc của Liên Hiệp Quốc được truyền cảm hứng từ Bhutan, quốc gia duy nhất lấy chỉ số Tổng Hạnh phúc Quốc dân (GNH - Gross National Happiness) để điều hành và phát triển đất nước. Thay vì chú trọng GDP và những chỉ số đánh giá nền kinh tế, ở đất nước Nam Á này, người ta quan tâm đến các chỉ số đặc biệt về môi trường, bảo tồn giá trị văn hóa, mức độ hài lòng với cuộc sống, giờ ngủ bình quân của người dân v.v.

Thủ tướng Bhutan, Lotay Tshering, từng nói: “Khi chúng tôi hiểu rằng tiền bạc và tài sản vật chất không thể chuyển hóa thành những gì bạn thực sự muốn trong cuộc đời... như sự bình yên trong tâm trí và hạnh phúc... Vậy thì tại sao chúng tôi phải đặt nó làm mục tiêu sống của mình?”

Chúng tôi phải nghĩ cho thế hệ tương lai. Vì vậy, chúng tôi thực hành và trân trọng những giá trị của Tổng Hạnh phúc Quốc dân. Đó là lý do tại sao về kinh tế chúng tôi không giỏi giang; tất cả những sự cân bằng chúng tôi cố gắng duy trì là nhằm bảo đảm mỗi quyết sách là vì sự phát triển bền vững, vì thế hệ mai sau.”

Để giữ gìn bản sắc văn hóa, Bhutan chú trọng đến hai điều: Chúng tôi thực hành tự nhiên và niềm tin tôn giáo. Với phương châm ấy, Bhutan không ó at phát triển ngành công nghiệp du lịch.

Hơn 2/3 người dân Bhutan theo đạo Phật

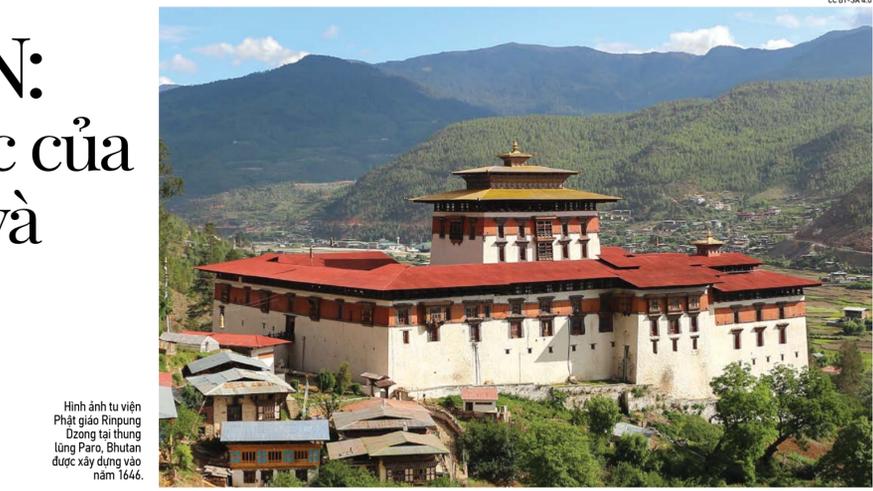
Hình ảnh các tu viện Phật giáo ẩn hiện trong làn mây khói trầm mặc không phải xa lạ ở Bhutan. Người dân nơi đây vẫn giữ gìn được nét văn hóa Phật giáo Himalaya truyền thống còn sót lại trên thế giới. Họ luôn tin vào luật nhân quả nên sống rất từ bi và hay làm điều thiện. Vì vậy, cuộc sống của người dân Bhutan khá yên bình, Bhutan thậm chí không có tội phạm.

Khoảng cách giữa các tầng lớp trong xã hội không quá cách biệt. Người dân Bhutan rất thân thiện; một hoàng tử có thể chơi bóng với trẻ em mà không có sự phân biệt. Họ hiểu rằng mỗi sinh mệnh đều bình đẳng; quyền lực và tài sản không quyết định quyền vị thế của mỗi người.

Thủ tướng Lotay mới thứ Năm hàng tuần đều đạp xe lên một đồi dốc bên ngoài Thimphu – thủ đô của Bhutan. Đích đến của ông là tượng Phật Dordenma cao 169 feet (khoảng 51.5 mét), một trong những bức tượng lớn nhất thế giới. Nhiệm vụ của ông là tập thể dục để tăng cường sức khỏe, sau đó cầu nguyện và thiền định để tâm trí sáng suốt hơn.

“Khi chúng ta mạnh mẽ, điều đó không chỉ có liên quan tới sức mạnh cơ bắp. Nó bao hàm cả sức mạnh tinh thần, sức mạnh của những tế bào thần kinh. Và việc cầu nguyện hay thiền định là những nguyên liệu giúp các tế bào đó của bạn khoẻ mạnh.”

Thủ tướng làm bác sĩ tiết niệu và bác sĩ phẫu thuật đã hơn 20 năm. Trở thành một bác sĩ là một phần hạnh phúc của ông. Và câu nguyện là đam mê của ông, giúp ông bảo vệ những giá trị của mình. “Tôi xuất thân từ một gia đình truyền thống; tôi luôn nghĩ mình phải giúp đỡ người khác. Tôi nghĩ trở thành một thầy tu sẽ giúp hoàn thành tâm nguyện này. Nhưng mẹ tôi nói rằng tôi sao con không trở thành bác sĩ, như vậy sao con có thể giúp đỡ những người thực sự cần con. Vậy là tôi quyết



Hình ảnh tu viện Phật giáo Rinpung Dzong tại thung lũng Paro, Bhutan được xây dựng vào năm 1646.



Quốc vương Jigme Khesar Namgyel Wangchuck và Hoàng hậu Jetsun Pema của Vương quốc Bhutan.

“Khi chúng tôi hiểu rằng tiền bạc và tài sản vật chất không thể chuyển hóa thành những gì bạn thực sự muốn trong cuộc đời... như sự bình yên trong tâm trí và hạnh phúc... Vậy thì tại sao chúng tôi phải đặt nó làm mục tiêu sống của mình?”

Thủ tướng Bhutan, Lotay Tshering



Hơn 2/3 người dân Bhutan theo đạo Phật. Người dân nơi đây vẫn giữ gìn được nét văn hóa Phật giáo Himalaya truyền thống còn sót lại trên thế giới.



Khoảng cách giữa các tầng lớp trong xã hội không quá cách biệt. Người dân Bhutan rất thân thiện; một hoàng tử có thể chơi bóng với trẻ em mà không có sự phân biệt.

định trở thành bác sĩ.”

Trẻ em ở đây được đi học miễn phí; người dân đến bệnh viện không cần lo chi phí khám chữa bệnh. Nhà nước có Bộ Hạnh phúc để quản trị và bảo đảm cuộc sống cho dân. Với họ, hạnh phúc đơn giản chính là được sinh ra trên thế giới này. Họ luôn hài lòng và biết ơn những gì mình có.

Trân trọng tự nhiên và môi trường như sinh mạng

Bhutan được mệnh danh là Vương quốc “Rừng Sấm”. Nằm trên dãy Himalaya hùng vĩ, thiên nhiên ưu ái ban tặng nơi đây vẻ đẹp núi non nên thơ. Khung cảnh thiên nhiên ngoạn mục, không khí trong lành; rừng, động vật, và môi trường được bảo vệ nghiêm ngặt. Hiến pháp Bhutan quy định rằng ít nhất 60% đất nước của họ sẽ phủ xanh bởi rừng. Việc chặt cây là vi phạm pháp luật; bạn có thể sẽ phải ngồi tù nếu không tuân theo. Việc đánh bắt cá cũng vậy; đây được cho là hành vi phá hoại thiên nhiên. Chính phủ khuyến khích người dân tự trồng cây lấy củi làm chất đốt và phục vụ cho xây dựng.

Hấp dẫn bởi cảnh quan thiên nhiên và văn hóa bản địa, số lượng du khách có nhu cầu đến Bhutan rất lớn. Để không làm giảm đi chỉ số hạnh phúc quốc gia, Bhutan đã đánh thuế du lịch 250 USD/ngày/người. Khoản phí này dùng để bồi hoàn lại những tác động đến môi trường của du khách. Bhutan không những có lượng carbon trung tính, mà thực chất còn số này là âm.

Bhutan hợp tác với Quỹ bảo vệ Đời sống Thiên nhiên Thế Giới (WWF) để bảo vệ động vật hoang dã trong các công viên. Ở Bhutan, giết mổ động vật luôn bị cho là hành động sai trái và cấm kỵ, nên họ nhập khẩu thịt chủ yếu từ Ấn Độ. Tội phạm bị cấm sử dụng từ năm 1999; thay vào đó là tội vạ thân thiện với môi trường. Thuốc lá bị cấm buôn bán từ năm 2005 do niềm tin rằng thuốc lá chỉ tạo thêm nghiệp cho con người. Về lý thuyết, người dân Bhutan được phép hút thuốc trong nhà riêng và thậm chí có thể tích trữ một lượng nhỏ để “sử dụng cá nhân”, với 200% thuế hải quan và thuế VAT.

Đôi với người dân Bhutan, môi trường là yếu tố rất quan trọng; chăm sóc kỹ lưỡng cho hạnh phúc khiến họ cảm thấy hạnh phúc. Không có những đồ thị đồng đúc, những tòa nhà chọc trời, người dân của vương quốc này tận hưởng một bầu không khí trong lành, đầy sức sống. Vào các dịp lễ, người dân

Bhutan không phải chen chúc, xô đẩy trong những khu đô thị đầy khói bụi như những quốc gia khác.

“Thực hành hạnh phúc” trong nghi ngơi và ăn uống

Tại Bhutan, hơn 2/3 người dân ngủ đủ 8 tiếng một ngày và họ rất quan tâm chăm sóc sức khỏe. Họ không đánh đổi sức khỏe để lấy tiền bạc, và luôn cân bằng giữa nghỉ ngơi và làm việc. Người dân Bhutan ăn uống khá đơn giản; hầu hết họ ăn chay.

Người dân Bhutan cũng không quan tâm tới Internet hay TV. Họ quan niệm rằng những thông tin tuyên truyền trên Internet hoặc TV khi quá nhiều, đặc biệt là các thông tin tiêu cực, sẽ tạo nên lòng so sánh, đả tranh; và những tin tức về các vụ án, những bộ phim khủng bố, bạo lực... sẽ tạo nên tâm lý hoang mang.

Khi tiếp nhận quá nhiều thông tin – mà thực chất phần lớn trong số đó không cần thiết với bản thân mình – con người bị ngập trong những suy nghĩ, mãi mê lý giải những quan điểm, càng đặt ra nhiều nghi ngờ và càng xa rời bản chất nội tại. Từ đó sẽ tự gây nên tâm lý khủng hoảng, hoài nghi. Với người Bhutan, họ chỉ muốn những thông tin cần thiết cho mình, và điều đó khiến họ cảm thấy hài lòng; họ sẽ dành thời gian để tận hưởng cuộc sống và tìm về chính mình.

Truyền thống là tài sản quý giá của người Bhutan; họ khá khép kín với thế giới để bảo vệ lối sống mà họ tin tưởng. Quốc gia này chỉ mở cửa cho du khách từ những năm 1970.

“Chúng tôi ở Bhutan rất đặc biệt; chế độ dân chủ của chúng tôi cực kỳ, cực kỳ đặc biệt... theo cái cách mà chúng tôi luôn lấy các giá trị quốc gia làm nền tảng. Chúng tôi không bao giờ đặt lợi ích cá nhân lên trên lợi ích quốc gia,” Thủ tướng Lotay từng chia sẻ với tờ CNN.

“Khi chúng tôi nói về Tổng Hạnh phúc Quốc dân, chúng tôi không nói đến việc mở những bữa tiệc và cưới ‘ha ha, hò hò’; thứ hạnh phúc chúng tôi tìm kiếm trong cuộc đời là sự hài lòng, tự chủ tâm trí, và tự chủ những mong muốn. Dùng ghen tỵ với người khác; hay bất hạnh phúc với những gì bạn có; hay bất đồng cảm; hãy trở thành xã hội mà bạn sẽ hạnh phúc hơn khi cho đi. Quốc vương của chúng tôi đã đứng khi gọi Tổng Hạnh phúc Quốc dân là sự phát triển của những giá trị. Nếu chính sách không đi kèm với các chỉ số hạnh phúc, nếu chính sách không thân thiện với môi trường, nếu chính sách không bảo đảm cho sự thịnh vượng của người dân, thì chính sách đó sẽ không bao giờ có mặt ở đất nước chúng tôi.”

“Hãy giúp đỡ chứ đừng hãm hại” là tâm niệm của người theo đạo Phật. Lòng tốt là chất keo dính kết xã hội Bhutan lại với nhau. Bất kỳ nơi đâu ta sống, chúng ta cũng là một phần của một tổng hòa các tâm trí mà chúng ta cần phải nuôi dưỡng thiện tâm, cho bản thân và cho cộng đồng.

Tất cả những điều này đã biến Bhutan trở thành miền đất Shangri-la có thực. Người ta cho rằng dãy Himalaya ngăn sự tấn công của làn sóng toàn cầu hóa ở các nước đang phát triển vào Bhutan, nhưng có lẽ chính những nét tàng đạo đức hòa hợp đặc biệt với tự nhiên mới là nhân tố gìn giữ bản sắc nơi đây.

“Đây là một đất nước đã nâng những điều trái ngược lên thành một đặc điểm quốc gia.” – Eric Weiner, tác giả của cuốn sách Địa lý học của Bliss (2008)

MỘC MIÊN– Thương nhớ hoa Gạo tháng Ba

AN NAM

Được gọi bằng nhiều tên như Mộc Miên, Pơ lang, Pan Chi Hoa, nhưng cái tên “Hoa Gạo” mộc mạc lại khiến người ta nao lòng khi nhắc đến tháng Ba – màu hoa đỏ thắm trong ký ức của những người xa xứ.

Khi cái lạnh se se vẫn còn lần cuối, và chút nắng vàng hừng hừng chỉ mới lung trời, những bông hoa gạo bắt đầu nở rộ khoe sắc, thấp lên một trời đỏ rực như tháp lửa giữa trời xuân, như báo hiệu mùa giêng hai sắp qua, mùa của lễ hội, của đào phai, mai vàng đã khép lại.

Nắng tháng ba dân gian gọi là “nắng non”. Cái màu nắng như



áo ảnh trong suốt mơ màng, nắng như lụa là mỏng manh mà tinh khiết. Rồi giữa vẻ huyền ảo của không gian, vương vấn cái lạnh cuối xuân lẩn xôn xao hơi ấm lúc giao mùa, là lúc hoa gạo nở thắm cả một trời thương nhớ đồng quê.

Có những ngày nắng trời quang, hoa đỏ thắm rực rỡ trên nền xanh của đồng ruộng. Rồi lại triển miên những ngày sương mờ giăng giăng, những bông hoa gạo lấp lờ như ánh lửa nhỏ thấp sáng khoảng trời xám âm đạm lúc giao mùa.

Hoa gạo không kiêu sa quý phái, cũng chẳng yếu đuối mong manh, nhưng khiến người ta phải say đắm bởi hơi trước vẻ đẹp mộc mạc, đậm thắm, chân phương trong màu hoa rực đỏ, như kết tinh vẻ đẹp của đất trời.

Hầu như làng quê Bắc Bộ nào cũng có một cây gạo đầu đó quanh làng, thường ở đầu làng, nơi đình chùa hoặc chơ vơ giữa đồng. Hoa gạo đỏ chói nở rộ bên mái đình có đầu làng. Bông gạo rụng vương trên mái chùa có kính, rơi trên thêm đá rêu phong, điểm hoa trên đường làng, triền đê, bờ ruộng, mặt sông... nhuộm thắm lòng người quê một nỗi niềm sâu lắng.

Cây gạo đứng trong mây trời bàng bạc, đỏ rực một màu nhưng lạ làm sao lại thoảng vẻ cổ đơn lặng lẽ. Có lẽ bởi vì người đời đã gửi gắm vào hoa biết bao nhiêu là ký ức, nỗi nhớ niềm thương quê màu đỏ thắm diệu kỳ ấy.

Mỗi mùa hoa gạo nở, từng đàn



chim sáo, chào mào từ đầu rúu rít bay về. Trong nắng gió mùa xuân, những đóm lửa gạo bập bùng tỏa hơi ấm, xua tan cái vẻ quanh què, âm đạm của làng quê sau những ngày giá lạnh.

Đời bông hoa gạo không dài, chỉ nở vài ba hôm thì rụng. Nhưng có một điều lạ là hoa gạo không héo, không tàn, không rụng từng cánh mà rụng nguyên cả hoa khi còn tươi thắm, như lời thi thắm nỗi niềm son sắt thủy chung, bất kể thời gian, dù cuộc đời đầu bể

đã trôi qua bao mùa sương gió.

Về xứ xi, gắn guốc của thân cây, vừa mạnh mẽ như sức sống bên bi âm thầm của làng quê, vừa chất chứa lắng đọng bao nhiêu là kỷ ức, kỷ niệm của biết bao người chưa bao giờ thôi da diết với quê hương.

Cây gạo như một chốn để người ta nương náu và tìm thấy bình yên khi trở về, là bóng hình để xao xuyến lúc đi xa, để níu giữ trong tim hình bóng quê hương thơ mộng và ấm nóng...

ALL PHOTOS BY THANH PHONG

ALL PHOTOS FROM SHUTTERSTOCK



Gửi thế hệ tương lai: “Hãy nắm chặt cuộc đời bằng cả hai tay”

CHUYÊN MỤC GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI | THE EPOCH TIMES

Cách đây vài năm, tôi nói với những đứa con đã trưởng thành rằng tôi không hề biết chúng nói đối tôi bao giờ chưa. Tôi vừa cười vừa nói: “Nếu các con đã từng làm vậy thì cha chẳng hề hay biết.” Cô con gái lớn nói với tôi rất nghiêm trang: “Cha à, không phải là chúng con chưa bao giờ dám nói đối cha, mà là cha không cho chúng con có lý do để làm điều đó.”

Khi lớn hơn, chúng biết rằng nếu như gặp phải rủi ro hoặc mắc lỗi, chúng có thể đến gặp tôi để được giúp đỡ. Nhưng nếu như chúng tìm cách che giấu hoặc tự sửa chữa thì chúng có thể làm cho vấn đề tồi tệ hơn hoặc sẽ bị tổn thương. Điều này đã giúp ích cho cuộc sống trưởng thành của chúng. Không đứa nào trong các con của tôi từng gặp rắc rối với pháp luật hay có vấn đề về ma túy hoặc rượu.

Vì vậy, điều tôi muốn nói với thế hệ tương lai là: Đừng bao giờ cho con cái của bạn lý do để nói dối hoặc giấu giếm bạn. Miền là hành động của chúng không có ác ý, thì bạn không cần thiết phải trừng phạt chúng. Giúp chúng sửa lỗi là bạn đang giúp chúng học cách trở thành một người lớn có trách nhiệm. Khuyến khích chúng không che giấu hành vi sai trái của mình bằng cách cho bọn trẻ thấy rằng sự an toàn của chúng mới là ưu tiên hàng đầu của bạn.

**Tài bút: Nói với các con mỗi ngày rằng bạn yêu chúng và hãy thể hiện điều đó.*

CH (LTC) Kenneth D. Cain

Gửi những sinh viên mới tốt nghiệp,

Tôi đã 87 tuổi và tôi thích làm việc tại nhà kính trồng cây ở địa phương vào các ngày thứ Bảy. Một ngày, trên đường đi làm về tôi nhìn thấy có trận bóng chày Little League đang diễn ra phía bên kia đường. Tôi thích xem bọn trẻ chơi bóng; đó là hình ảnh trước đây của tôi. Tôi quyết định dừng lại để theo dõi một vài hiệp rồi sau đó mới về nhà. Bước sang bên kia đường, tôi đứng dựa vào hàng rào và nhìn thấy một cầu thủ nhí đang ngồi bên trong. Tôi hỏi cậu bé tỷ số đang là bao nhiêu. Cậu bé quay lại, nở một nụ cười thật tươi và nói, “14-0, chúng cháu đang bị dẫn trước.” Tôi vô cùng ngạc nhiên khi nhìn thấy nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt của cậu bé; tôi lại hỏi: “Cháu có nản lòng không?” Không chút do dự, cầu thủ nhí trả lời: “Nản lòng ư...? Không hề thua ngài, chúng cháu thậm chí còn chưa tới lượt đánh bóng嘛!”

Trong lúc đi ra xe ô tô của mình, tôi nghĩ về những đứa cháu của tôi sẽ tốt nghiệp trung học, đại học và vài đứa khác cũng sắp tốt nghiệp vào thời điểm này trong năm. Hằng ngày, chúng liên tục nghe những tin tức về tai họa hay các câu chuyện bi quan từ phương tiện truyền thông. Chúng nghe thấy những vụ đánh bom và tình trạng bất ổn ở những nơi xa xôi, rồi làm phật cao làm giảm giá trị của đồng USD, nhưng những

lỗi của cầu thủ nhí của Little League lại vang lên trong tâm trí tôi. Với niềm tin vào thế giới này, tôi cũng tin rằng các sinh viên tốt nghiệp sẽ trả lời giống như người bạn chưa tới: “Thưa ông, chúng cháu thậm chí còn chưa tới lượt!”

Vì vậy, tôi muốn nói với tất cả các bạn sinh viên đã tốt nghiệp, “khi tới lượt các bạn” đừng đợi cho đến khi mọi thứ ổn thỏa. Các điều kiện sẽ không bao giờ hoàn hảo, sẽ luôn có những trở ngại hay thử thách, không có hoàn cảnh nào là toàn vẹn cả – vậy thì sao nào?! Với mỗi bước bạn thực hiện, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, bạn sẽ có được nhiều kỹ năng cần thiết hơn để trở nên tự tin và thành công hơn. Đừng để những tin tức trong ngày hủy hoại giấc mơ của bạn.

Cuộc sống thử thách tất cả mọi người trên thế giới này bằng những tình huống không mấy dễ chịu. Bạn là người lựa chọn cách phản ứng với những trải nghiệm khó khăn. Bạn có quyền lựa chọn tâm trạng của mình giống như cách bạn chọn đôi giày bạn đi mỗi sáng. Nắm lấy cuộc sống bằng cả hai tay; hãy trải nghiệm nó, đừng hành động hối hợt hay thụ động; hãy là một người sống tích cực. Bạn sẽ tìm thấy thành công trong những trải nghiệm mới. Hãy tận dụng tất cả mọi thứ và tận hưởng từng khoảnh khắc.

Herb Carlson

Gần đây, tôi đã dành nhiều thời gian để suy nghĩ về khoảng cách giữa các thế hệ. Công nghệ đưa chúng ta đến với nhau theo nhiều cách tốt đẹp, đồng thời cũng đẩy chúng ta ngày càng xa nhau hơn.

Chúng ta có thư viện tri thức nhân loại trong lòng bàn tay, nhưng dường như mọi người cảm thấy cô đơn và bị lẻ loi hơn bao giờ hết. Việc dùng ma túy đang gia tăng với tốc độ đáng kinh ngạc. Các vấn đề sức khỏe tinh thần đang xuất hiện ở trẻ em và thanh thiếu niên. Niềm vui đã trôi về đâu? Những khuôn mặt tươi cười ở đâu? Điều gì đã xảy ra với gia đình? Tại sao lại có nhiều sự chia rẽ trong dân chúng Hoa Kỳ như vậy?

Tôi nảy ra một suy nghĩ rằng với tư cách là con người, chúng ta đang xây dựng thực tại của chính mình thông qua Internet. Twitter của chúng ta hiển thị đầy những thông tin về người nổi tiếng mà chúng ta theo dõi. Trên Instagram, chúng ta lướt từ trang này đến trang khác để xem những người có ảnh hưởng bán những sản phẩm hứa hẹn đem lại hạnh phúc cho chúng ta. YouTube được phục vụ theo sở thích và “khẩu vị” của chúng ta. Chúng ta đã tạo ra thế giới ảo chỉ chứa nội dung mà chúng ta mong muốn. Tôi tin rằng những thực tế này có thể là nguyên nhân sâu xa cho sự chia rẽ của chúng ta.

Trong quá khứ, chúng ta phải giao tiếp trực tiếp thường xuyên hơn rất nhiều. Chúng ta được tiếp xúc với những ý tưởng, quan điểm, và cách nhìn thế giới khác nhau. Khi bạn nói chuyện trực tiếp với ai đó, bạn nhìn thẳng vào mắt họ và thấy

rõ con người của họ. Nếu chúng ta không đồng ý về điều gì đó, thì nó có thể giúp chúng ta mở mang tâm nhìn. Tất cả chúng ta đều có cuộc sống khác nhau và xuất thân từ những hoàn cảnh khác nhau. Tất cả chúng ta đều có vô số trải nghiệm. Thật là một điều đẹp đẽ!

Khi lên mạng, tôi thấy ngập tràn sự hận thù. Tôi thấy rất nhiều cá nhân đã xây dựng thế giới ảo của riêng họ. Khi lời nói hoặc ý kiến của ai đó mâu thuẫn với thực tế đó, nó thường kết thúc bằng một số loại phản ứng tiêu cực.

Con người ngày nay ít tiếp xúc trực tiếp với nhau hơn; điều này đã khiến chúng ta trở nên thiếu đồng cảm, ít thấu hiểu và thiếu tình yêu thương. Khi công nghệ và Internet nằm trong tay của những đứa trẻ vô cùng nhỏ tuổi, và ngày càng nhỏ tuổi hơn, tôi lo sợ rằng “sự cá nhân hóa” độc hại này sẽ thống trị.

Tôi tin rằng đã đến lúc nên sống chậm lại và tận hưởng hương vị cuộc sống quanh chúng ta. Đi ra ngoài, cảm nhận ánh nắng trên làn da của bạn. Cảm nhận mùi hương của không khí trong lành. Đặt bàn chân trên bãi cỏ. Mìm cười với một người lạ. Trò chuyện với những người thân yêu và cười nhiều nhất có thể. Tiếng cười là một trong những thứ âm nhạc ngọt ngào nhất mà vũ trụ luôn mong chờ được nghe.

Bước ra khỏi thực tế ảo của mình có thể không thoải mái. Nhưng bên cạnh sự khó chịu này là một món quà ngọt ngào hơn rất nhiều. Chúng ta là con người, không phải máy tính. Đã đến lúc chúng ta kết nối với nhau trong sự đồng cảm và thấu hiểu. Hãy hiểu sự khác biệt của chúng ta và đừng để bị chia rẽ bởi các quan điểm khác nhau. Trong thời đại có quá nhiều chia rẽ, tình yêu thực sự có thể là đáp án.

Colin Murray

Bạn muốn đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?

Chúng tôi kêu gọi tất cả độc giả sẵn chia sẻ những giá trị vượt thời gian, có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai thông qua những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ.

Hãy gửi thông điệp của bạn, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ của bạn tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc gửi thông điệp đó đến: Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Mộc Thanh biên dịch



Hamdi Ulukaya, giám đốc điều hành của Chobani, trong một cuộc phỏng vấn tại New York, hôm 17/11/2014.

CEO của Chobani: Điều quan trọng nhất để thành công trong kinh doanh là gì?

BARRY BROWNSTEIN

Hamdi Ulukaya là nhà sáng lập và giám đốc điều hành của Chobani, một doanh nghiệp sản xuất sữa chua kiểu Hy Lạp có giá trị khoảng 8-10 tỷ USD. Mùa xuân năm 2018, ông đã diễn thuyết tại lớp thạc sĩ quản trị kinh doanh (MBA) sắp tốt nghiệp của Trường Wharton - Đại học Pennsylvania.

Là người Kurd nhập cư từ Thổ Nhĩ Kỳ, ông Ulukaya đã chia sẻ rằng sự chính trực, khiêm tốn và nhân cách là những yếu tố quan trọng cho sự thành công trong kinh doanh.

Nguồn lực không phải là vấn đề tiên quyết

Sau khi đến New York, Ulukaya bắt đầu các siêu thị. Ông kể lại câu chuyện của mình cho các sinh viên tốt nghiệp của Wharton rằng:

“Tôi gọi cho Mario, luật sư của tôi và nói tôi muốn mua lại nhà máy này.” Ông ấy đáp: “Này Hamdi, công ty thực phẩm lớn nhất thế giới đang đóng cửa nhà máy này. Họ đang bỏ việc kinh doanh sữa chua. Anh nghĩ mình là ai chứ?”

Tôi trả lời: “Anh nói đúng.” Sau đó, tôi lại gọi cho anh ấy và bảo rằng tôi thật sự muốn mua lại nó.

“Mario nói: ‘Hamdi à, anh không có tiền. Anh còn chưa trả lương cho tôi sáu tháng rồi!’ Đây là sự thật.” Nhiều người nghĩ rằng tiền là yếu tố then chốt quyết định thành công trong kinh doanh. Nhiều người xem các công ty như Chobani và Apple là những trường hợp ngoại lệ hiếm hoi; họ tin rằng đó sẽ đều không thể khởi nghiệp thành công, ngoại trừ những người giàu có hoặc những người có thể huy động vốn từ các nhà đầu tư mạo hiểm.

Quá nhiều tiến sẽ khiến bạn quên mất điều quan trọng này: giải quyết nhu cầu cấp thiết của những người tiêu dùng. Có quá nhiều tiến rồi bạn sẽ nghĩ là, giống như công ty dot-com Quokka đã phá sản (công ty dot-com: công ty dùng Internet là nền tảng chính trong hoạt động kinh doanh), rằng ngân sách dành cho những cái

ghế hiệu Aeron đắt tiền vượt quá doanh thu hàng năm của bạn. Hoặc, bạn có thể nhận thấy bán thân giống như công ty Flooz, dù được cấp vốn dồi dào nhưng vẫn phá sản, bởi họ chỉ 8 triệu USD cho một chiến dịch có đại diện là người nổi tiếng – Whoopi Goldberg. Nhưng, bạn có thể giống như Chobani: không thuê nhiều nhân viên hơn mức tăng trưởng hiện tại.

Quá nhiều tiến sẽ khiến bạn có thể quên mất việc xây dựng văn hóa kinh doanh dựa trên nền tảng của mục đích, nguyên tắc, và giá trị. Dee Hock, giám đốc điều hành và nhà sáng lập của Visa, đã quan sát thấy điều này và nhận định “Thành công của một tổ chức liên quan rất lớn đến sự minh bạch của mục tiêu chung, những nguyên tắc chung và sức mạnh của niềm tin vào chúng, hơn là các tài sản, chuyên môn, khả năng điều hành, hay năng lực quản lý, dù chúng có về quan trọng.”

Một kế hoạch chi tiết không phải là điều trọng yếu

Nghe theo lời khuyến của Hock, Chobani ngay từ đầu đã ý thức mạnh mẽ về mục đích của mình: sản xuất sữa chua có chất lượng cao hơn. Trong vòng 5 năm, Chobani đã trở thành nhà sản xuất sữa chua Hy Lạp lớn nhất, với doanh thu hàng năm trên 1 tỷ USD. Để có được thành công như vậy, một số người cho rằng Ulukaya chắc hẳn phải có một kế hoạch kinh doanh chi tiết và bên vững.

Ban đầu, ông thuê lại bốn nhân viên từ công ty Kraft; những nhân viên cũ này cho rằng Ulukaya có một “cách thức thần kỳ” để thành công. Điều đầu tiên ông làm là cho sơn lại các bức tường của cơ sở sản xuất. Một nhân viên nói với Ulukaya: “Hãy nói với tôi là ông có nhiều ý tưởng hơn là việc sơn lại các bức tường.”

Ulukaya nói tiếp: “Và tôi trả lời: ‘Tôi có. Chúng ta sẽ sơn các bức tường màu trắng.’ Thành thật với Thượng Đế là lúc đó tôi chẳng có những ý tưởng nào khác cả...”

“Mùa hè năm đó, chúng tôi sơn các bức tường ấy. Dần dần, chúng tôi nghĩ ra nhiều ý tưởng hơn. Trong vòng hai năm sau, mỗi ngày chúng tôi đều nghiên cứu công thức làm sữa chua của mình. Sau khi tôi thấy nó đã hoàn hảo – nghĩa là nó ngon như sữa chua mẹ tôi từng làm – thì chúng tôi khai trương Chobani vào năm 2007. Thời gian trôi qua, cuối cùng thì chúng tôi cũng tuyển dụng lại được gần hết 55 nhân viên ban đầu. Sau đó, chúng tôi

thuê thêm 100 người nữa. Và thêm 100 người nữa tiếp sau đó. Và chúng tôi bắt đầu phát triển một cách nhanh chóng.”

Ulukaya nhận ra rằng trí tuệ của tổ chức không chỉ giới hạn ở một mình ông; ông và đội ngũ của ông đã tìm ra từng bước đi tiếp theo. Đó là nhờ hiểu rõ các nguyên tắc và mục tiêu, đưa ra quyết định kinh doanh dựa trên các giá trị mà không cần đến một bộ quy định phức tạp.

Sự khiêm tốn là điều tối quan trọng để thành công

Trên tất cả, Ulukaya xem sự khiêm tốn và nhân cách là những điều then chốt để thành công trong kinh doanh. Khi công ty đã vững vàng, Ulukaya nghĩ nên thuê một giám đốc điều hành có nhiều kinh nghiệm hơn. Ông kể về cuộc phỏng vấn với một người được xem là “một nhân vật quyền lực trong một công ty khác, người có rất nhiều kinh nghiệm, có bằng MBA, lương cao, và nhiều câu chuyện về anh ấy.”

“Một ngày nọ, tôi gặp anh ấy để ăn sáng tại một quán ăn bình dân. Anh ấy nóng lòng muốn gây ấn tượng với tôi đến nỗi hoàn toàn lơ đãng đi phực vù. Anh ấy thật sự bất lịch sự và hoàn toàn không tôn trọng cô ấy. Với tôi, điều này không phải là một biểu hiện của năng lực. Nó là một biểu hiện của sự yếu kém. Nó cho thấy sự thiếu sót trong tâm tính.”

Vì ứng cử viên cho vị trí giám đốc điều hành “đã quên mất điều gì là quan trọng nhất”. Ông nói thêm: “Tại thời điểm đó tôi nhận ra rằng, tôi có nhiều thứ trong mình hơn tôi tưởng.”

Ulukaya hỏi các đồng nghiệp của ông ở Chobani rằng “Tôi nên cứu các bạn sinh viên thông điệp gì?” Câu trả lời của họ nhấn mạnh sự khiêm tốn: “Thật tuyệt khi bạn có bằng MBA danh tiếng của Wharton. Tuy nhiên, mong bạn đừng xử sự như vậy.”

Các đồng nghiệp của ông đã đưa ra một lời khuyên thông thái: một người cần phải nhận ra những giới hạn của trí tuệ bản thân họ. Đối với các sinh viên tốt nghiệp của Wharton, ông nhắc nhở “Đừng để bằng cấp trở thành một gánh nặng với các bạn. Đừng để nó cản trở cách bạn nhìn người và đánh giá những gì họ có thể mang đến cho bạn, dù họ có chức danh hay địa vị gì đi chăng nữa.”

Nếu chúng ta không chú tâm vào nhân cách của mình, chắc chắn chúng ta sẽ cố gắng kiểm soát những người khác. Hock dạy chúng tôi cách tự kiểm soát bản thân:

“Trách nhiệm đầu tiên và tối quan trọng của bất kỳ ai có ý định trở thành người quản lý là tự kiểm soát bản thân: sự chính trực, nhân cách, đạo đức, trí thức, trí tuệ, tính khí, lối nói và hành động.”

“Đó là một nhiệm vụ phức tạp, không hồi kết, vô cùng gian nan, và thường không liên quan đến người khác. Chúng ta có ít thời gian và hiếm khi xuất sắc trong việc tự kiểm soát bản thân bởi vì nó khó hơn rất nhiều so với việc ra lệnh và kiểm soát hành vi của người khác.”

“Tuy nhiên, người nào không tự kiểm soát bản thân, người đó không thể phụ họa với vị trí có quyền lực, bất kể họ có nhiều thành tựu thế nào, bởi vì họ càng có nhiều quyền lực, họ càng trở nên nguy hiểm.”

Khiêm tốn là một nhân tố thiết yếu để thành công trong kinh doanh bởi vì phát triển một doanh nghiệp đòi hỏi phải chất lọc những ý tưởng mới với một tinh thần khám phá và tò mò hơn. Các ý tưởng mới có thể bác bỏ những tập quán và niềm tin then chốt cũ để.

Kraft đã chứng kiến thị trường giảm sút với loại sữa chua mà họ từng sản xuất, nhưng một thị trường sữa chua kiểu Hy Lạp đặc hơn và ít ngọt hơn đã mở ra. Kraft ban đầu không thể nhìn thấy một nền công nghiệp trị giá hàng tỷ USD, nhưng thông qua quá trình khám phá, điều đó đã xảy ra với Ulukaya và đội của ông ở Chobani.

Ulukaya kết thúc với một lời nhấn nhủ đầy lạc quan: “Doanh nghiệp, chứ không phải chính phủ, đang ở vị thế tốt nhất để dẫn đầu tại thời điểm hiện nay.” Các doanh nghiệp, chứ không phải chính phủ, tạo ra nhiều cơ hội cho những người nhập cư, giống như Ulukaya và tất cả người dân Hoa Kỳ.

Barry Brownstein là giáo sư danh dự về Kinh tế học và Lãnh đạo tại Đại học Baltimore. Ông là tác giả của cuốn sách “The Inner-Work of Leadership” (Cơ Chế Bên Trong của Kỹ Năng Lãnh Đạo).

Nhã Liên biên dịch



Hamdi Ulukaya, giám đốc điều hành của Chobani, trong một cuộc phỏng vấn tại New York, hôm 17/11/2014.

“**Trách nhiệm đầu tiên và tối quan trọng của bất kỳ ai có ý định trở thành người quản lý là tự kiểm soát bản thân: sự chính trực, nhân cách, đạo đức, trí thức, trí tuệ, tính khí, lối nói và hành động.**”

Hamdi Ulukaya



Hamdi Ulukaya, giám đốc điều hành của Chobani và Louise Vongerichten tham dự Gala Time 100 2017 tại Trung tâm Lincoln, New York, hôm 25/04/2017.

Chúng ta có đủ kiên nhẫn với người thân đến cuối đời?

JEFF MINICK

Trở thành trụ cột chăm sóc cho những người thân trong gia đình là một nhiệm vụ không dành cho những người yếu tim.

Mới đây tôi có một cuộc điện đàm với một phụ nữ – tôi gọi bà ấy là Jane vì bà không muốn tiết lộ danh tính. Bà đã dành 18 tháng qua để chăm sóc người chồng bất hạnh trong căn hộ của mình. Sự hy sinh và những thử thách mà bà ấy trải qua suốt quãng thời gian này, đặc biệt là trong đại dịch, sẽ truyền cảm hứng cho chúng ta, và thậm chí là đưa ra vài lời cảnh báo về những gì chúng ta kỳ vọng khi phải chăm sóc cho ai đó tại nhà.

Bà Jane đã 77 tuổi rồi và chồng bà đã 91 tuổi. Năm nay, họ kỷ niệm 27 năm ngày cưới. Chồng của bà Jane – chúng ta gọi ông ấy là Sam – đã dành cả đời làm việc trong đất phát thanh, đầu tiên là nói phía sau chiếc micro, và sau đó lên làm người quản lý; bà Jane là một doanh nhân.

Năm 2019, ông Sam mắc phải một căn bệnh khiến ông bị liệt tạm thời. Sau đó, ông được chẩn đoán là bị nhiễm trùng đường tiết niệu. Sau gần một tuần trong bệnh viện và 3 tuần trong trung tâm phục hồi, ông trở về nhà với một cơ thể tàn phế.

Bà từ chối đưa ông Sam vào viện dưỡng lão, nhưng bà cũng chưa thể quen với việc chăm sóc ai đó tại nhà – nhất là khi ông sẽ sớm mất đi kỷ ức, cần sự giúp đỡ 24/24 từ việc tắm rửa cho đến việc ăn uống, và cuối cùng ông sẽ không cảm thấy thèm ản trừ một số món ít ỏi.

Đây là câu chuyện của bà ấy, và tôi nghĩ nó cũng là tình cảnh của rất nhiều độc giả.

Bị giam hãm trong căn nhà của mình
Dưới đây là một phần email bà Jane đã gửi cho tôi trước khi chúng tôi trò chuyện qua điện thoại:

“Những suy nghĩ này của tôi không phải theo một trình tự thời gian nào cả... tôi chỉ viết ra khi nó xuất hiện trong đầu mình.”

“Khi người thân bỗng nhiên phải nhập viện, cuộc sống trước đây của bạn như dừng lại! Không còn những ‘lịch trình sinh hoạt bình thường’. Và nếu người thân của bạn có thể trở về nhà từ bệnh viện, bạn sẽ trở thành một người chăm sóc. Bạn chỉ không nhận ra rằng mình sẽ có cái danh hiệu đó. Tôi đã không chuẩn bị sẵn sàng cho danh xưng này. Và điều khiến tôi tiếp tục là tình yêu dành cho chồng, là sự thủy chung và khiếu hài hước.”

“Ông ấy đã trải qua một tuần trong bệnh viện... và sau đó là 21 ngày trong trung tâm phục hồi. Từ thời điểm đó, tôi chịu trách nhiệm chăm sóc ông ấy. Trong những tuần và tháng sau này, ông ấy trở nên yếu ớt và suy nhược hơn. Mỗi tháng, ông ấy lại mất đi một khả năng nào đó. Ông ấy mong được đi lấy thư, nhưng quãng đường từ cửa nhà

tới hòm thư trở nên quá xa đối với ông ấy (chỉ 9 mét), và ngay cơ bị ngã là rất lớn. Nếu ông ngã, tôi không thể đỡ ông ấy dậy... vì vậy EMS sẽ phải đến trợ giúp.”

“Thời gian trôi qua, ông ấy đã bắt đầu quên những thói quen vệ sinh cá nhân. Ông ấy không thể chọn quần áo để mặc. Ông ấy cũng không thể trả lời điện thoại, không thể đứng trong bốn để tắm. Ông ấy quên cả cách bật chiếc bàn chải đánh răng điện. Ông ấy trở nên mất kiểm soát.”

Bởi vì ông Sam ngày càng mất khả năng đi lại và nói chuyện, và bởi vì bà Jane lo sợ rằng ông Sam sẽ bị nhiễm virus, nên họ đã từ bỏ việc ăn ở nhà hàng, rời sau đó là đi nhà thờ, và cả việc thăm gia đình. Trong vài tháng đại dịch diễn ra, bà Jane không muốn ai đến thăm mình, kể cả gia đình lẫn bạn bè. Bà sợ rằng bà và ông Sam sẽ nhiễm bệnh.

“Khi ông ấy bị giam hãm trong căn nhà của mình, thì tôi cũng vậy,” bà nói.

Chặng đường gian khổ nhất
Sự chăm sóc kiểu này cũng rất khổ sở, và bà Jane cũng thừa nhận điều đó. Lần đầu tiên bà chăm sóc cho ông Sam, bà cảm thấy không đủ khả năng. Mỗi ngày là những yêu cầu và nhiệm vụ mới. Bà tự hỏi hỡi trong khi làm, xin lỗi khuyển từ người khác, và tìm kiếm tư liệu và mẹo vặt trên mạng, và thậm chí nghĩ ra cách của riêng để chăm sóc ông.

Trong khoảng thời gian cách ly này, vì sức khỏe ông Sam giảm sút và vì COVID-19, bà Jane nói: “Điều tôi nhớ nhất là những cuộc trò chuyện, những cái ôm, những biểu cảm trên khuôn mặt, chúng biến mất vì chiếc khẩu trang. Bạn bè gọi cho Sam trong vài tháng nhưng rồi họ nhanh chóng nhận ra rằng ông ấy chỉ có thể nghe mà không thể trả lời. Vì vậy các cuộc gọi cứ từ dần và trở nên thưa thớt.”

Với sự giúp đỡ của cô con dâu sống cách đó vài dặm và cô con gái sống cách đó 2 giờ lái xe, bà Jane có thể chạy đi lo những việc vặt khác.

“Ông ấy đều nhớ nhưng tôi mỗi khi tôi ra khỏi nhà, và sẽ không bao giờ đi ngủ cho đến khi tôi về,” bà chia sẻ.

Làm thế nào để giúp đỡ họ

Nếu chúng ta biết ai đó trong tình cảnh này, một trong những cách tốt nhất để động viên tinh thần người chăm sóc là gọi cho họ. Bà Jane tâm sự rằng chịu đựng sự cách ly và cô đơn quá thật rất khó khăn. Ông Sam ngủ 18 tiếng mỗi ngày và không đủ khả năng nhận thức để trò chuyện. Vì vậy, những người làm vào tình huống như bà Jane thường thấy rất tuyệt vọng trước sự giao tiếp. Và bà nói: “Khi gia đình và bạn bè gọi cho tôi, ngày đó của tôi tươi sáng hẳn lên vậy.”

Chúng ta có thể chạm vào tâm hồn họ và thắp sáng cuộc sống của họ bằng những cách như: tặng họ một bữa ăn, gửi cho họ một bức thư, mua cho họ vài món quà nhỏ như hoa hay bánh nướng. Nếu họ là hàng xóm, thì chúng ta có thể mời trông người thân của họ để họ có thời gian tân bố họ đi mua nhu yếu phẩm. Những hành động này có thể là nhỏ bé với chúng ta, nhưng sẽ là cả thế giới với những người như bà Jane.

Động lực thực sự

Vậy thì vì sao bà Jane chấp nhận chịu đựng những đau khổ ấy?

Chỉ có hai từ thôi, đó là Tình yêu.

Bà nói với tôi rằng ông Sam đã yêu bà nhiều thế nào trong suốt cuộc hôn nhân của họ; ông chẳng bao giờ nghi ngờ bà khi bà ở lại làm việc muộn; ông bày tỏ lòng biết ơn với bà ngay cả khi ông bị bệnh, cảm ơn bà vì sự tốt bụng của bà. Ông đã dành cả quãng đời để “sống tích cực và yêu thương” bà cùng những người khác.

“Ngay cả bây giờ, ông ấy cũng chẳng có ngày nào tồi tệ,” bà nói.

Bà đã viết cho tôi, “Hiện tại, ông ấy là mục đích sống của tôi. Và tình yêu ông ấy dành cho tôi không bao giờ phai nhạt. Ông ấy không phải loại người nóng tính; chẳng bao giờ giận giữ và cũng không bao giờ đánh mất sự tích cực. Tôi thật sự rất may mắn!”

Bà Jane còn nói: “Tôi cầu nguyện mỗi buổi sáng khi ra khỏi giường rằng tôi có thể khiến hôm nay là một ngày tốt lành cho ông Sam.” Một lúc sau trong cuộc hội thoại của chúng tôi, bà nói thêm: “Từ khi chúng tôi gặp nhau, ông Sam đối xử với tôi như một nữ hoàng. Vậy thì làm sao tôi không chăm sóc cho ông ấy được chứ?”

Lòng cảm kích

Một số chuyên tôi viết ảnh hưởng đến tôi nhiều hơn những chuyện khác, và đây là một trong số đó. Tôi hy vọng mình sẽ có đủ can đảm và tình yêu để chăm sóc người thân của mình theo cách này.

Dành tặng bà Jane và tất cả những người đang tận tụy chăm sóc người khác; hãy để tôi kết thúc bài viết này với một vài dòng riêng từ Sự dịu dàng và tâm lòng lương thiện trong trái tim quý vị đã truyền cảm hứng cho chúng tôi, những người thấu hiểu đức hy sinh và nỗi khó nhọc mà quý vị đã trải qua. Bằng những hành động tốt đẹp, quý vị khiến những từ ngữ vốn xưa cũ như “Tình yêu, Trách nhiệm, Cảm thông” tỏa sáng lấp lánh. Xin cảm ơn vì đã trở thành ngọn hải đăng của ánh sáng và vẻ đẹp trên thế giới.

Ông Jeff Minick có bốn người con và một trung đội châu chấu ở tuổi trưởng lớn. Ông dạy lịch sử, văn học và tiếng Latin tại Asheville, N.C. trong 20 năm. Hiện nay, ông sống và viết cho Front Royal, Va. Vui lòng truy cập JeffMinick.com để theo dõi blog của ông.

Thiên An biên dịch

SCOTT MANN

Khi tôi còn nhỏ, chúng tôi thường lên dãy núi Appalachian ở phía tây Bắc Carolina thăm gia đình. Chúng tôi theo ông tôi (tôi gọi ông là Papaw) lên sườn núi, hướng về căn nhà gỗ nơi ông lớn lên vào đầu những năm 1900. Ông đó một đống lửa lớn và kể những câu chuyện thú ầu thơ gắn liền với những ngọn núi đó.

Chúng tôi tin từng lời ông nói. Ông là một người vô cùng vĩ đại; bạn hoàn toàn bị cuốn vào những câu chuyện của ông. Điều tôi luôn cảm thấy hấp dẫn khi ngồi lắng nghe Papaw quanh ngọn lửa trại là nó cho tôi cảm giác về ý nghĩa cuộc sống. Khi nói chuyện với ông, tôi luôn biết mình là ai. Tôi có cảm giác kết nối với quá khứ, tương lai, và hiện tại của mình.

Những cuộc trò chuyện sẽ luôn chuyển đổi từ quá khứ của ông sang tương lai của chúng tôi, và chúng tôi ở đây để làm gì. Ông thực sự sẽ khiến bạn phải đặt câu hỏi về ý nghĩa nhân sinh và không được chùn bước. Nó đã ảnh hưởng đến tôi trong suốt quãng đời còn lại khi tôi phải vượt lên vượt qua những thử thách để trở thành một lính Mỹ nói Xanh (lực lượng đặc biệt tinh nhuệ của Lục quân Hoa Kỳ), tham gia chiến đấu và thực hiện những gì tôi cảm thấy thực sự theo đuổi là “khả năng lãnh đạo từ bên trong”. Và đúng là như vậy. Người ta thường nghĩ tới mục đích sống, đặc biệt là khi gặp khó khăn.

Tại sao mục đích lại quan trọng như vậy? Nói một cách đơn giản, vì chúng ta là con người. Chúng ta khát khao tìm kiếm mục tiêu. Chúng ta là những sinh vật chịu khó tìm kiếm mục tiêu nhất trên hành tinh; chúng ta miệt mài đi tìm mục đích. Chúng ta cũng là những sinh vật sống theo bầy đàn.

Chúng ta tồn tại bằng cách thành lập các nhóm và sống dựa vào nhau. Bản sắc và ý thức về mục đích sống là tất cả đối với chúng ta. Đây là sự thật không thể phủ nhận.

Hai ngày quan trọng nhất cuộc đời của bạn

Mark Twain từng nói hai ngày quan trọng nhất trong cuộc đời một người là ngày chúng ta sinh ra và ngày chúng ta tìm ra lý do mình có mặt trên cõi đời này. Ý thức về mục đích sống là điều không thể thiếu để chúng ta chèo lái cuộc đời mình. Trong quân đội, chúng tôi có cam kết sứ mệnh. Không quan trọng nhiệm vụ là gì; cho dù đó là lái máy bay chiến đấu vào Baghdad hay nhảy dù xuống mục tiêu dưới làn đạn của kẻ thù, chúng tôi luôn đưa ra tối thiểu hai điều cho một chiến binh Hoa Kỳ: nhiệm vụ và mục đích.

Những gì chúng tôi nhận thấy là chiến binh Hoa Kỳ sẽ tự nguyện làm bất cứ điều gì bạn yêu cầu nếu họ biết câu trả lời cho câu hỏi: Tại sao? Điều này không chỉ đúng với những người lính của chúng tôi mà còn là chân lý chung cho tất cả mọi người, cho dù đó là khi khách hàng của bạn sắp quyết định nhập vào nút “mua ngay bây giờ” hay là khi nhà tài trợ đang tìm hiểu xem có nên đầu tư vào bạn hay không. Họ sẽ tự hỏi: “Tại sao? Tại sao tôi cần phải làm điều này?”

Bạn không thể giải thích cho người khác lý do họ nên hành động nếu bạn không thể hiểu mục đích của mình, “lý do” của bạn. Simon Sinek đã hoàn toàn chính xác khi nói rằng: “Mọi người không mua những gì bạn tạo ra; họ mua lý do bạn tạo ra nó.”

Nhưng có một thách thức. Trong một nền kinh tế xã hội bộn chen và coi trọng lợi ích vật chất ngày nay, chúng ta rất dễ dàng đánh mất mục đích cao cả của mình. Trước khi nhận biết điều đó, chúng ta đã chôn vùi mục đích của riêng mình và làm việc cật lực để giúp người khác đạt được mục đích của họ.

Ngay cả khi chúng ta kiếm được rất nhiều tiền, chúng ta chưa hẳn đã đạt được mục đích và ý nghĩa cuộc sống mà chúng ta thực sự mong muốn. Có

Đi tìm mục đích sống



rất nhiều người giàu khốn khổ bởi cuộc sống của họ thiếu ý nghĩa.

Tôi tin rằng chúng ta là những sinh vật sống có mục đích. Tất cả chúng ta ở đây để làm điều gì đó vĩ đại hơn là chỉ sống cho bản thân mình. Tất cả chúng ta có mặt tại đây để chơi một trò chơi lớn hơn. Hãy suy nghĩ về điều đó. Những khoảnh khắc hạnh phúc nhất, mãn nguyện nhất trong cuộc đời bạn là khi bạn tìm được mục đích cao cả hơn bản thân mình, vì nó bắt đầu thỏa mãn hai câu hỏi lớn nhất của chúng ta: “Tôi là ai?” và “Tại sao tôi lại ở đây?”

Đó là những câu hỏi mà chúng ta không bao giờ ngừng đặt ra trên hành trình khám phá bản thân. Chúng ta cần phải tìm ra cho chính bản thân mình – và những người mà chúng ta dẫn dắt – để có sự rõ ràng càng nhiều càng tốt. Mục đích của chúng ta càng rõ ràng, chúng ta càng có thể thúc đẩy mọi người hành động khi nó thực sự có ý nghĩa. Mọi người muốn mục đích rõ ràng, đặc biệt là khi gặp rủi ro cao.

Câu hỏi cho bản thân

Một năm mới đã đến; hãy làm điều gì đó khác biệt hơn là chỉ đưa ra các giải pháp tạm thời sẽ bị lãng quên trong vài ngày tới. Thay vào đó, hãy làm rõ chúng ta là ai, và tại sao chúng ta ở đây.

Hãy thử: Đi đến một nơi yên tĩnh nào đó và chỉ suy ngẫm trong năm phút, tự hỏi bản thân những câu sau: “Tôi có đang trong cuộc chơi mà tôi được an bài ở đây để chơi không? Nếu không, tôi có đang trong cuộc chơi của người khác không? Tôi có bị mất đầu cuộc chơi mà tôi phải tham dự không?” Bạn không nhất thiết phải trả lời cuộc chơi đó là gì hay mục đích của bạn là gì ngay lúc này – câu trả lời sẽ xuất hiện đúng lúc.

Bạn sẽ nhận ra từ trong nội tâm của mình nếu bạn đang làm những việc mà bạn được an bài. Nếu đúng là nó, hãy tự hỏi: “Tôi có đang thực hiện nó tốt như tôi có thể không? Tôi có rõ ràng về mục đích của mình không?”

Và nếu bạn thấu hiểu sâu sắc trong tâm khảm mình rằng “bạn không”, vậy thì hãy thành thật với chính mình.

Đặt nước chúng ta đang thiếu sự lãnh đạo đích thực, minh bạch, hiện



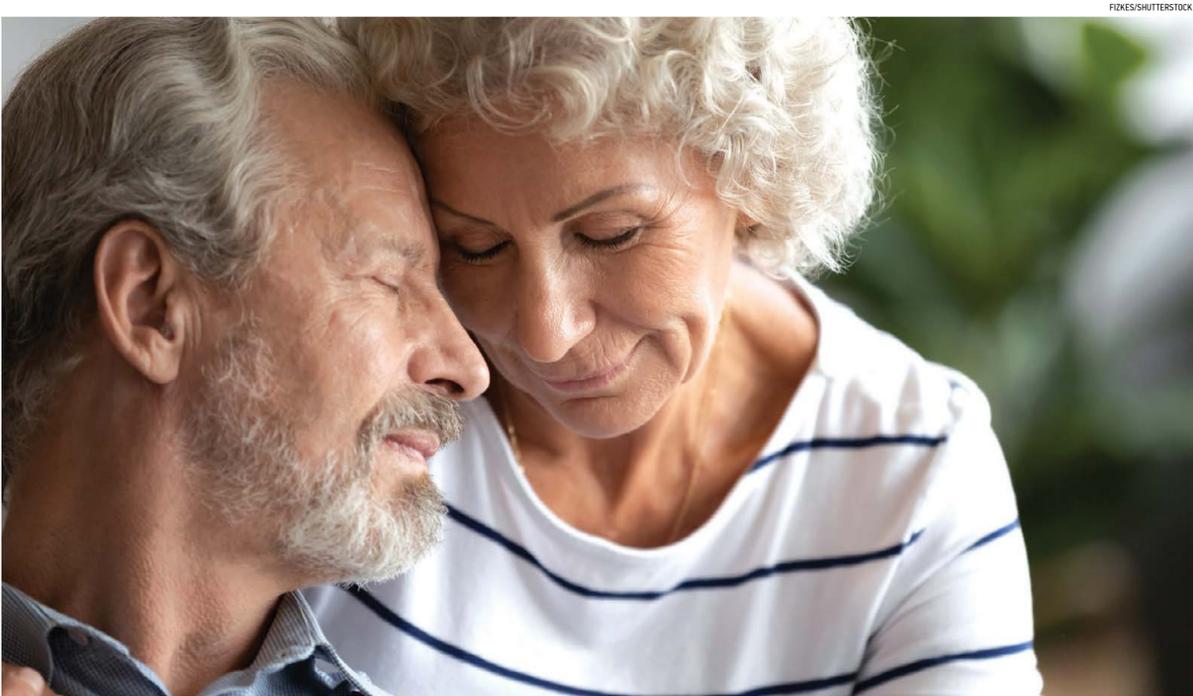
Chúng ta khát khao tìm kiếm mục đích sống. Chúng ta là những sinh vật chịu khó tìm kiếm mục tiêu nhất trên hành tinh; chúng ta miệt mài đi tìm mục đích.

quá để thúc đẩy mọi người hành động. Chúng tôi cần điều này từ bạn.

Chúng tôi cần bạn hiểu rõ về mục đích của chính mình. Đó là điều mà tất cả chúng ta có thể nâng ly và chúc mừng trong năm mới.

Scott Mann là một cựu quân nhân thuộc lực lượng đặc biệt tinh nhuệ của Lục quân Hoa Kỳ, chuyên thực hiện các nhiệm vụ đặc biệt, các sứ mệnh lớn. Ông là người sáng lập Rooftop Leadership. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập RooftopLeadership.com

Hao Nhiên biên dịch



Theo báo cáo năm 2015 của National Alliance for Caregiving và AARP, những người chăm sóc gia đình dành trung bình 24.4 tiếng mỗi tuần để chăm sóc cho người thân.

ẨM THỰC

Bún đậu mắm tôm: *món ngon dân dã*

BÌNH AN

Bún đậu mắm tôm được xem là một trong những món ăn dân dã nhất của văn hóa ẩm thực Hà Nội. Mùi thơm của đậu phụ rán, chấm cùng một ít mắm tôm, vị của chả cốm hoà quyện cùng miếng thịt chân giò mềm ngọt, thêm chút rau quế, kinh giới, ngò gai, và tía tô. Thật khó có thể cưỡng lại được sức hút đến từ một mẻ bún đậu mắm tôm.

Dù là ngày nào trong năm, dù là ngày nắng hay ngày mưa, các hàng bún đậu vẫn hiếm khi vắng khách.

Theo lời kể lại, món ăn này khi xuất hiện ban đầu chỉ có đậu phụ, bún, và mắm tôm. Cuộc sống lúc xưa đơn giản, bới lẹ con người bình dân lúc ấy cũng giản đơn; họ tìm đến những món ăn không quá cầu kỳ, tiết kiệm chi phí. Về sau, món bún đậu mắm tôm phát triển thêm các món ăn kèm đặc sắc như chân giò luộc, chả cốm, lòng dứa rán, v.v. Hà Thành lúc ấy thấp thoáng các cô gái cùng đôi quang gánh trên vai, một chiếc bếp, một chảo mỡ, thúng bún, làn rau, rổ đậu phụ, hũ mắm tôm, dưa chuột, bát đĩa, chai giấm ớt tỏi, vài cái ghế nhựa. Với phương thức phục vụ bình dân như thế, gánh bún đậu mắm tôm xuất hiện ở khắp nẻo đường Hà Nội, nay còn phủ sóng đến tận Huế, Sài Gòn...

Một món ăn dân dã như thế, nhưng cách chế biến thì không thể thiếu sự kỹ lưỡng và cái tâm của người đầu bếp. Đậu hũ được cắt thành từng miếng vuông vừa ăn, sau đó cùng với chả cốm, đem rán chín vàng, vỏ đậu phồng rộp, mùi thơm tỏa lên thì đã có thể vớt ra. Thịt chân giò hoặc ba chỉ cần làm sạch và luộc chín, sau đó cắt thành từng lát không quá dày, khi ăn sẽ mềm như tan vào trong miệng. Mắm tôm là tinh hoa của món ăn; mắm tôm ngon màu phải hơi hồng hồng, dậy mùi thơm đặc trưng. Pha mắm tôm người ta cho đường, giấm (hoặc quất), rưới thêm ít nước mỡ đang rán đậu, rồi đánh cho đến khi bọt

Mắm tôm là tinh hoa của món ăn; mắm tôm ngon màu phải hơi hồng hồng, dậy mùi thơm đặc trưng.



Để có gánh bún đậu mắm tôm ngon, người bán phải chọn những nguyên liệu hảo hạng.

phồng lên. Chính cái mùi vị đặc trưng này đã làm nên đặc trưng món ăn này.

Để có gánh bún đậu mắm tôm ngon, người bán phải chọn những nguyên liệu hảo hạng. Đậu phụ phải lấy từ làng Mơ, sau khi chiên lên vỏ ngoài thì giòn tan, bên trong lại mềm mịn thơm béo. Bún phải lấy từ làng Phú Đô hoặc làng Tứ Kỳ, vắt thành từng con, thơm dẻo vô cùng. Chả cốm phải kể đến chả ở làng Vòng, thơm lừng béo ngậy, vị chả hòa cùng vị của

cốm. Mắm tôm nếu có thể lấy từ Hậu Lộc, Thanh Hóa.

Dù chỉ là món ăn bình dân thôi nhưng bún đậu mắm tôm có được sự hài hòa giữa vị chua của chanh, quất, cay của ớt tươi, vị mặn của mắm tôm và vị ngọt béo của đậu.

Ở Hà Nội, ngõ Hàng Khay, ngõ Phất Lộc nổi danh với bún đậu mắm tôm, buổi trưa đông khách chật chỗ. Tại Sài Gòn món ăn này cũng khá phổ biến và là điểm hẹn của những người làm văn phòng dịp cuối tuần.

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA
NHỮNG TIN TỨC
QUAN TRỌNG,
TRUNG THỰC VÀ
TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE / Có thể đặt báo qua:

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

(626) 618-6168
(714) 356-8899

BY MAIL:

Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your home / Một tờ báo sẽ được giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue until you request to cancel / Báo vẫn tiếp tục giao cho tới khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

6 months for \$59 12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

3 months for \$45 6 months for \$89 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____

ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

VISA MasterCard Discover

Card number/Số thẻ: _____

Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____