

SỐ 14, THÁNG 05/2021

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

PUBLIC DOMAIN



Bức tranh "Maternal Admiration" do William-Adolphe Bouguereau vẽ vào năm 1869.

GIÁO DỤC

Trân trọng con như những món quà được ban tặng

Đọc bài trang 2

Trân trọng con như những món quà được ban tặng

TRICIA FOWLER

Có thể bạn đã từng thấy người phụ nữ ấy trong cửa hàng tạp hóa trước đại dịch COVID-19, một người mẹ trẻ mặc quần pyjama đi với hai hoặc ba đứa trẻ và một trong số chúng đang khóc lóc.

Về mặt bất mãn của cô ấy chắc hẳn đã khắc sâu trong tâm trí bạn. Khi cô ấy tuột ra lối la mắng đầy giận dữ vào một trong số bọn trẻ, mọi người đang trên lối đi xuống đều ngược nhìn lên, rồi lại nhanh chóng cúi xuống khi cô năm và giạt lấy một cánh tay bé nhỏ trong sự thất vọng. Tất nhiên, chẳng có ai nói gì với cô ấy, nhưng mọi người đều tạm ngừng suy nghĩ một lúc về danh sách những món hàng mà cô đang muốn mua. Các bậc cha mẹ từng chứng kiến sự việc ở lối đi đó đều ít nhất thỉnh thoảng đến cửa hàng tạp hóa và thì thầm cầu nguyện cho gia đình bé nhỏ của họ. Bậc làm ông bà thì dăm chiêu, có thể cũng đang nghĩ về những sai lầm của họ trong quá khứ, và những người không có con thì càng vững chắc hơn về lý do tại sao họ không sinh con.

Còn tôi, cảnh tượng đó đã nhắc tôi phải trân trọng con mình như những món quà được ban tặng.

Nếu như chúng ta đang ở tình trạng tồi tệ giống như bà mẹ trong bộ y phục mặc ở nhà kia, chúng ta hoàn toàn không coi con mình như một món quà. Chúng là những thứ vô cùng phiền phức. Thành thật mà nói, một danh sách những điều trở ngại xuất hiện trong tâm trí tôi. Con cái sẽ trở thành xiềng xích của chúng ta, sự thất bại của chúng ta, sự xấu hổ và nỗi buồn của chúng ta nếu chúng ta không cẩn thận. Thực tế là, trong quá trình nuôi dạy con, bạn rất dễ gặp phải trạng thái không muốn ở cạnh con mình.

Trẻ em là món quà được ban tặng

Tuy nhiên ở đâu đó, một cuốn sách rất hay đã nói nguyên văn rằng trẻ em là món quà được ban tặng. Nhiều người trong chúng ta biết rõ điều này. Trong sâu thẳm chúng ta đều biết, nhưng chúng ta cũng biết bản chất ích kỷ của chính mình có thể biến những điều tốt đẹp ngay trước mắt thành những thứ viển vông và không tưởng khác.

Các bậc cha mẹ ở bất cứ nơi đâu trước tiên đều cần phải nhận ra sự thật quan trọng này: Mỗi đứa trẻ, trong mọi hoàn cảnh, đối với các bậc cha mẹ đều là một món quà đáng được trân trọng. Đây là bước đầu tiên và không thể bỏ qua. Trở thành cha mẹ có nghĩa là bạn tự động trở thành người nhận quà. Nhận thức được điều này là cần thiết để nuôi dạy con khôn lớn. Nghĩa của từ “nuôi dạy” chính là làm cho chúng tốt đẹp hơn.

Nuôi dạy con trẻ là nâng cao nhận thức của chúng về bản thân, về người khác và về thế giới. Cách duy nhất để làm điều này là để con của bạn biết được chính mình là một món quà.

Làm thế nào để những đứa trẻ biết chúng là một món quà? Đây có lẽ là một câu hỏi rất phức tạp nếu mọi người không thể đoán biết được thời điểm họ nhận quà.

Ngồi quanh chiếc bánh sinh nhật hoặc cây thông Noel vào mỗi dịp sinh nhật hay lễ Giáng Sinh hàng năm là trải nghiệm chung của hầu hết mọi người. Những món quà thực sự được mong đợi, nâng niu, chăm chút từ rất lâu trước khi đến tay người nhận. Chúng được mở ra cẩn thận cùng với ánh nhìn đặc biệt dành cho người tặng. Sau đó, người nhận cần có thời gian để tìm hiểu kỹ lưỡng về vật sở hữu quý giá mới này.



Chi tiết bức tranh "Maternal Admiration" do William-Adolphe Bouguereau vẽ vào năm 1869.

Tại một số buổi trao đổi quà tặng, tôi đã thấy chủ nhân cùng món quà mới lên sang một căn phòng khác để đọc hướng dẫn và thử tất cả các chức năng khác nhau của món quà.

Ở một mức độ nào đó, đây là cách mà mỗi đứa trẻ nên được cha mẹ công nhận. Trẻ em nên được tìm hiểu căn hành vi của chúng thể hiện cách chúng nhìn thế giới và cách chúng phản ứng với bậc cha mẹ. Khi một người cha hoặc người mẹ không dành thời gian để tìm hiểu về con mình, thì rõ ràng là chúng không còn được quý trọng nữa.

Trẻ em cần có kỷ luật

Thế còn vấn đề kỷ luật thì sao? Chúng tôi không muốn việc nuôi dạy trẻ vượt khỏi tầm tay của bạn. Cậu bé Jimmy có thể trở thành nỗi khiếp sợ của khu phố nếu mẹ cậu quá nuông chiều cậu. Nhưng liệu bạn có làm tổn hại đến cảm xúc của cậu bé về giá trị của cậu nếu bạn tỏ ra không hài lòng với hành vi nào đó của cậu?

Khi bạn nhận được một món quà, tất nhiên bạn sẽ dành thời gian để tìm hiểu cách thức hoạt động của nó; tuy nhiên, cũng có những phần nào đó của món quà cần được bảo trì, chăm sóc. Việc bảo trì này phải được thực hiện để món quà luôn hoạt

động tốt, cũng giống như một đứa trẻ phải có kỷ luật để duy trì một cuộc sống mãn nguyện và lấy những điều tốt đẹp làm nền tảng. Các công cụ kỷ luật mà nhiều phụ huynh bỏ qua là những công cụ tích cực. Giác ngộ, thức ăn lành mạnh, vệ sinh sạch sẽ, lối sống ngăn nắp là không thể thiếu ở một đứa trẻ có kỷ luật tốt.

Khi đứa trẻ thực sự được coi như một món quà thì chúng đã được trân trọng. Hãy dành nhiều thời gian hơn để hiểu con thay vì ngăn cản con lãng phí thời gian bằng vô số các hoạt động vô bổ. Những nỗi thất vọng sẽ càng ngày càng nhiều. Cuộc sống thực tế khi có con sẽ dần trở nên rõ ràng, và ảo tưởng về sự hoàn hảo của con sẽ dần tan biến thành những ký ức xa xôi.

May mắn thay, không bao giờ là quá muộn để thay đổi quan niệm của chúng ta. Hãy mở quà của bạn ngay hôm nay nhé!

Tricia Fowler là một bà mẹ theo Đạo Cơ Đốc, giáo dục con tại nhà ở miền Trung Tây Hoa Kỳ. Hiện bà đang làm biên tập viên thời gian để dạy toán, ủ bột chua bánh mì và phụ giúp tại cửa hàng đồ có thể trong trang trại yêu thích của vợ chồng bà và bảy người con.

Minh Vi biên dịch

Mỗi đứa trẻ, trong mọi hoàn cảnh, đối với các bậc cha mẹ đều là một món quà đáng được trân trọng.

Giải quyết hài hòa những mâu thuẫn trong gia đình

MICHAEL COURTER

Bạn không thể hòa hợp với một người không muốn hợp tác với bạn, đúng không? Hay là bạn có thể?

Marsha đến phòng làm việc của tôi. Cô ấy rất giận dữ vì người chồng Roger của mình. Cô ấy nói rằng anh ấy bị ám ảnh bởi chiếc xe mới, đến nỗi không thèm ngó ngang gì đến vợ con. “Anh ấy làm việc cả tuần và ra ngoài mỗi thứ bảy cùng bạn bè bằng chiếc xe ngớ ngẩn ấy, rồi dành gần hết Chủ nhật để lau chùi nó. Tại sao chiếc xe ấy lại quan trọng thế? Mình hối hận vì đã đồng ý mua nó! Tôi tệ nhất là Roger còn chẳng nói chuyện với mình về chiếc xe đó. Anh ấy nói mình luôn tức giận, nhưng mình không thể một mình giải quyết chuyện này!”

Marsha có đúng không? Ràng bạn sẽ không thể sống hòa thuận với những người như Roger? Thực ra, cách suy nghĩ này sẽ khiến chúng ta yếu thế trong một mối quan hệ và biến chúng ta thành nạn nhân của việc người khác sẵn sàng hay không sẵn sàng hợp tác với chúng ta.

Sự thật là bạn có đủ khả năng để tự điều chỉnh các mối quan hệ của mình. Tôi không nói rằng điều này là dễ dàng. Nó cần tư duy chiến lược, khả năng bao dung những tình huống “bất công” và cá lòng quyết tâm. Tuy nhiên, mọi người thường chọn mặc kẹt trong tình trạng khôn khéo lâu dài mà không tận dụng thời gian để tìm kiếm hành sang mới bên để khiến tình huống tốt đẹp hơn.

Một mối quan hệ cũng giống như một trận đánh tennis

Mối quan hệ được hình thành từ sự hợp tác giữa hai bên. Mọi người đều hành động và đáp lại hành động của nhau; nếu bạn thay đổi cách hành xử của mình, thì người khác không thể không thay đổi cách họ đối xử với bạn. Hãy tưởng tượng rằng một mối quan hệ cũng giống như một trận tennis. Nếu bạn đánh một cú thấp thì đối thủ của bạn sẽ lao đến và đánh trả lại bạn. Nhưng nếu bạn đánh qua đầu họ thì họ sẽ lùi lại.

Có thể bạn sẽ phản đối rằng: “Đối thủ của tôi thậm chí còn không muốn chơi trận đấu. Họ cứ để quả bóng bay sang thôi.” Miên là các bạn vẫn còn liên lạc với nhau thì các bạn không thể nào không tác động lẫn nhau.

Khi chúng ta làm điều gì đó với người khác, phản ứng của họ tương đối dễ đoán. Ví dụ, nếu bạn thể hiện rằng mình đang lắng nghe họ và thật sự quan tâm tới những gì họ nói, họ sẽ chia sẻ với bạn nhiều hơn. Nếu bạn công nhận họ, họ thậm chí còn cảm thấy gần gũi và tin tưởng bạn. Nếu bạn mắng mỏ và chỉ trích họ, họ sẽ tạo khoảng cách và xây một bức tường. Nếu bạn giận dữ và hét vào họ, họ sẽ làm theo điều bạn muốn nhưng họ sẽ tăng trưởng sự oán hận và tìm cách báo thù bạn. Nếu bạn phớt lờ họ, họ sẽ tìm người khác để thân thiết.

Trong ví dụ của chúng ta, Marsha cảm thấy bị tổn thương vì Roger ngay càng dành ít thời gian cho cô ấy, và cô ấy phản đối bằng cách mắng mỏ Roger. Roger phản ứng bằng cách tạo thêm nhiều khoảng cách và từ chối bàn luận về chủ đề mà thường dẫn đến tranh cãi này.

Chúng ta có thể làm gì?

Bạn muốn chuyển từ trạng thái chịu đặng một cách bị động sang chủ động



Giống như một trận bóng tennis, mỗi người trong một mối quan hệ sẽ hành động và phản ứng trước hành vi của người khác.



gây dựng mối quan hệ với người khác không? Nó phụ thuộc vào cách bạn muốn thay đổi mối quan hệ của mình. Bạn cần phải tìm hiểu những động lực tạo nên mối quan hệ của bạn hiện tại, biết được những gì bạn thật sự muốn, lập kế hoạch để thay đổi, bắt đầu kế hoạch, đánh giá kết quả và điều chỉnh nếu cần thiết. Bạn có thể làm theo những chỉ dẫn dưới đây:

1. Suy nghĩ về tình trạng mối quan hệ hiện tại của bạn. Tự hỏi bản thân mình những câu hỏi sau: Điều gì đã xảy ra giữa hai người? Bạn cảm thấy thế nào về đối phương? Họ cảm thấy thế nào về bạn? Làm thế nào bạn biết đó là cảm xúc của họ? Có khả năng nào khác không? Các bạn đối xử với nhau thế nào? Không nên để thành kiến hoặc cảm xúc ảnh hưởng đến cách bạn nhận thức hay khiến bạn mù quáng trước thực tế. Để mọi chuyện thay đổi tích cực, bạn cần phải chấp nhận sâu sắc rằng bạn đang ở đâu. Họ sẽ trả lời những câu hỏi này thế nào? Bạn có thể hỏi họ nếu họ sẵn sàng trả lời.

2. Hãy suy nghĩ về việc bạn thực sự muốn mối quan hệ này thay đổi như thế nào. Tự hỏi bản thân những câu hỏi sau: Tôi muốn mối quan hệ này khác đi như thế nào? Đối phương sẽ hành xử khác biệt ra sao nếu điều này xảy ra? Tôi sẽ làm gì khác đi? Cảm xúc của hai người về nhau sẽ thay đổi thế nào? Làm cách nào tôi chắc chắn rằng sự thay đổi tôi muốn sẽ xảy ra?

3. Đề ra một chiến lược. Hãy trả lời các câu hỏi sau cho chính bạn. Tôi đã làm những gì mà góp phần tạo ra vấn đề trong mối quan hệ của mình? Điều gì khiến tôi tiếp tục hành vi đó, mặc dù nó đi ngược lại những gì tôi muốn? Tôi có thể thực hiện những hành động nào để bắt đầu chuyển mối quan hệ theo hướng mà tôi quyết định? Có vô vàn cách thức để thực hiện điều này. Hãy thực hiện chắc chắn phải làm gì, hãy thực hiện một số nghiên cứu, chủ động hỏi đối phương xem họ nghĩ cách nào sẽ có tác dụng hoặc nhờ chuyên gia trợ giúp nếu cần.

4. Hãy sẵn sàng trở thành người thay đổi trước. Thông thường, chúng ta không muốn thay đổi trước vì chúng ta cảm thấy điều đó thật bất công và chúng ta nghĩ rằng người kia mới cần thay đổi. Chúng ta cảm thấy chúng ta đang thất thế. Tuy nhiên, suy nghĩ này

sẽ khiến bạn bị mắc kẹt. Bạn sẽ mất sức mạnh và sự ảnh hưởng khi đợi người khác hành động trước. Hãy cố gắng thay đổi và coi đó là vì sự phát triển của cá nhân bạn, thay vì đợi người khác làm.

5. Nếu bạn muốn yêu cầu điều gì từ người khác, thì hãy thẳng thắn và rõ ràng. Mọi người thường đòi hỏi một cách gián tiếp hay đơn giản là chỉ trích người khác vì đã không làm vậy. Ví dụ, thay vì nói “Anh chẳng bao giờ gọi cho em cả” thì hãy nói “Em thực sự muốn anh gọi cho em nhiều hơn; em nhớ anh và cảm thấy buồn vì chúng ta không thể gần gũi. Em thực sự quan tâm đến anh và mối quan hệ của chúng ta, và cảm thấy tốt hơn sau khi chúng ta trò chuyện.” Bạn sẽ chọn cách đối thoại nào? Chúng ta thường đòi hỏi người khác gián tiếp thông qua những lời

chỉ trích vì chúng ta sợ rằng người khác sẽ từ chối chúng ta, nhưng chỉ trích sẽ phá hỏng mối quan hệ, đẩy người khác ra xa và khiến họ không muốn làm những gì chúng ta yêu cầu, hoặc họ chỉ làm điều đó để tránh sự phân nản của chúng ta.

6. Đứng bị những kỳ vọng đánh bại. Nếu những nỗ lực đầu tiên của bạn không có tác dụng, hãy đánh giá lại tình hình, điều chỉnh và thử lại một lần nữa. Bạn sẽ chỉ bị đánh bại nếu bạn bỏ cuộc!

Michael Courter là một nhà trị liệu tâm lý. Vui lòng truy cập trang web CourterCounsel.com để có thêm thông tin.

Thiên An biên dịch

‘Lựa chọn’: Một tác phẩm được mong đợi trong năm 2021 của hãng phim New Century



EPOCH TIMES STAFF

Bước sang năm 2021, ngành công nghiệp điện ảnh thế giới vẫn đang gặp nhiều khó khăn do đại dịch COVID-19. Tuy nhiên, hãng phim New Century đã cố gắng cho ra mắt những tác phẩm mới và liên tục nhận được sự chào đón nồng nhiệt từ phía khán giả, đặc biệt là giới chuyên môn. Bộ phim “Đường Về” của hãng đã đạt được 55 giải thưởng tại các liên hoan phim quốc tế và nữ diễn viên Trịnh Tuyết Phi - người đảm nhận vai nữ chính - cũng góp mặt trong tác phẩm “Lựa Chọn” lần này.

“Lựa Chọn” kể về câu chuyện của hai cựu chiến binh Trung Quốc. Sau khi họ đã ném trái mìn thông khổ dưới sự cảm quyên của Trung Cộng, mạo hiểm chiến đấu vì đảng này thì điều họ nhận được lại là cảnh nhà tan cửa nát, gia đình ly tán, chiến hữu biệt vong. Hai cựu quân nhân quyết định cùng nhau chiến đấu chống lại chế độ độc tài này. Tuy nhiên, trong thời khắc nguy nan, hai người đã đưa ra hai sự lựa chọn khác nhau, dẫn đến những ngã rẽ khác nhau cho gia đình họ.

15 năm sau, mỗi lương duyên kéo dài giữa hai thế hệ cũng đến hồi kết, và hai gia đình một lần nữa đối



diện với bước ngoặt của số phận, như hai câu thơ sau của danh sĩ Tô Đông Pha thời nhà Tống: “Người có lúc bi hoạn ly hợp, trăng có khi mờ tỏ tròn khuyết”. Vậy kết cục này sẽ ra sao? Mỗi người sẽ lựa chọn như thế nào cho chính mình? Mời quý khán giả đăng tên trên kênh Youtube của New Century Films Viet để đón xem bộ phim “Lựa Chọn” kể từ ngày 08/05/2021.

Buổi giao lưu chia sẻ của các diễn viên về bộ phim sẽ được đăng tải miễn phí trên cùng kênh.

Được thành lập vào năm 2018, New Century Films là một tổ chức bất vụ

lợi tại Bắc Mỹ. Đến năm 2021, New Century Films đã sản xuất 9 bộ phim dài và rất nhiều phim ngắn khác. Nội dung các phim đều lay động lòng người, góp phần khôi phục tinh hoa văn hóa truyền thống vốn được truyền cảm hứng từ nền văn hóa Thần truyền, với mục đích thức tỉnh lương tri, chính nghĩa, và đem đến cho thế giới niềm hy vọng mới vào một tương lai tự do tươi sáng.

Bắt nguồn từ các giá trị phổ quát của “Chân-Thiện-Nhân”, New Century Films luôn tìm kiếm cơ hội sáng tạo ra những tác phẩm hướng khán giả đến cuộc hành trình tìm lại đạo đức và luân lý của nhân loại.

Nuôi dạy trẻ: Hãy là tấm gương mẫu mực cho con

PARNELL DONAHUE

Xin gửi lời chào từ thành phố Nashville thuộc tiểu bang Tennessee, quê hương của nhạc đồng quê, thời tiết đẹp và mọi thứ đều ổn thỏa. Thật là vinh dự và hân hạnh khi được viết cho The Epoch Times. Hy vọng bài viết sẽ đem lại điều khác biệt cho cuộc sống của trẻ em tại Hoa Kỳ.

Vài năm trước, tôi là khách mời trong một chương trình trò chuyện trên đài phát thanh về Ngày của Cha ở quận Milwaukee. Vào cuối chương trình, một người cha gọi đến chương trình và hỏi: "Có vẻ như trong việc nuôi dạy con, mọi thứ ông làm đều quan trọng. Có phải vậy không?"

Tôi bảo đảm với người cha đó rằng đúng là như vậy, và khuyến anh nên cân thận với mọi hành động của bản thân vì trẻ em chính là tấm gương phản chiếu của cha mẹ. Tôi nói với anh đừng quá lo lắng vì không phải lúc nào bạn trẻ cũng lắng nghe. Hãy để tâm đến hành động của mình vì chúng luôn quan sát mọi việc cha mẹ làm. Bạn trẻ sẽ trở thành chúng ta. Vậy nên, "Hãy là người mà bạn muốn con mình trở thành!" là câu thần chú của tôi.

Gần đây, vợ tôi, Mary, và tôi được mời thuyết trình tại các lớp học của những người Cơ Đốc giáo diễn ra vào Chủ nhật tại địa phương. Vào buổi thứ ba, một phụ nữ nhận xét rằng lớp học quá khác so với những gì cô ấy nghĩ. Cô nói: "Những chia sẻ trên lớp hữu ích hơn buổi chia sẻ ở khoa nhi. Tôi nghĩ, các bác sĩ nhi khoa chỉ điều trị cho những đứa trẻ ốm yếu, khám sức khỏe và chích ngừa. Lớp học này thiên về cách làm thế nào để có cuộc sống tốt đẹp, hơn là cách hướng dẫn nuôi dạy con, phải không?"

Tôi trả lời: "Bạn quan sát thật tuyệt vời. Các bác sĩ nhi khoa chúng tôi gặp rất nhiều đứa trẻ ốm yếu và khám sức khỏe tổng quát cho chúng. Chúng ta gọi đó là 'đánh giá sức khỏe', chúng ta tập trung vào thói quen sức khỏe đang hình thành ở trẻ, và cách những thói quen đó kiểm soát cuộc sống của các bé. Nhưng, bạn nhận xét đúng 100%! Lớp học này nhằm giúp các bậc cha mẹ trở thành mẫu người mà họ muốn con mình trở thành. Đây là lớp học 'làm thế nào để trở thành cha mẹ tốt', chứ không phải là lớp học 'nuôi dạy con thế nào'. Tôi rất vui vì bạn đã nhận thấy sự khác biệt."

Đừng làm chuyện ngược đời
Các lớp học và những cuốn sách hướng dẫn "Làm thế nào để trở thành cha mẹ tốt" thường bắt đầu từ cha mẹ - cha mẹ làm



DGLIMAGES/SHUTTERSTOCK

điều gì thì con cái sẽ làm theo điều đó. Còn theo sách vở "nuôi dạy con thế nào" lại bắt đầu từ con trẻ - nếu đứa trẻ làm thế này, thì cha mẹ nên làm theo thế kia. Đây là cách nuôi dạy con theo kiểu đảo ngược trật tự như các cụ thường nói: "lấp cổ xe phía trước con ngựa". Theo cách này, cha mẹ dạy dỗ con từ phía sau. Như vậy sẽ chẳng thể đi đến đâu.

Các bác sĩ nhi khoa, hoặc các chuyên gia nuôi dạy con và các bậc cha mẹ thường cho rằng việc nuôi dạy là phải tập trung vào con trẻ. Thực ra, việc nuôi dạy con lại cần tập trung vào chính cha mẹ, bởi vì cha mẹ là những hình mẫu có ảnh hưởng lớn nhất tới các em; điều này là một phần thiết yếu của quá trình theo dõi sự phát triển của trẻ em.

Dù muốn hay không, dù tốt hay xấu, cha mẹ vẫn là hình mẫu quan trọng của con. Cha mẹ không chỉ có vai trò quan trọng trong việc ảnh hưởng đến các giá trị, kỹ năng của con trẻ, mà còn ảnh hưởng đến tương lai của chúng.

Một nghiên cứu do Đại học Minnesota thực hiện trên 12,000 trẻ em từ lớp 7 đến lớp 12, được đăng trên trang trang JAMA từ năm 1997, kết luận rằng, "Nếu cha mẹ kỳ vọng trẻ vị thành niên đạt điểm cao và hạn chế quan hệ tình dục, thì những kỳ vọng đó sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành vi của các em cho đến hết lớp 12, bất kể thu nhập gia đình, chủng tộc, tình trạng cha mẹ đơn thân hay đầy đủ cả hai". Trường nhóm nghiên cứu, Michael Resnick, cho biết: "Thanh thiếu niên rất giỏi thuyết phục chúng ta rằng những gì chúng ta nói không liên quan mấy đến cuộc sống của chúng, nhưng sai lầm mà người lớn chúng ta phạm phải thì có tác động rất lớn."

Một cuộc khảo sát của Horatio Alger đăng trên The State of Our Nation's Youth (2005-2006) cho thấy 68% trẻ em gái từ 14 đến 19 tuổi và 70% trẻ em trai ở độ tuổi đó xem cha mẹ, anh chị em, hoặc thành viên khác trong gia đình là hình mẫu. Chỉ có 15% đề cập đến một người bạn, thành chí một số ít họ đề cập đến người nổi tiếng trong làng giải trí hoặc vận động viên.

Để kiểm tra các số liệu thống kê quốc gia này, tôi đã phỏng vấn 103 thanh

thiếu niên trong một mùa hè về những người ảnh hưởng nhiều nhất đến giá trị đúng và sai của các bạn trẻ. Trong số này, 83 em cho đó là cha, mẹ hoặc cả cha mẹ; 3 em cho đó là anh chị em; 3 em tin là ảnh hưởng từ chính mình; 3 em khác cho đó là người khác (giáo viên, huấn luyện viên, mục sư); còn 3 em cho là không có ai ảnh hưởng đến mình. Có 8 em trả lời rằng đó là bạn bè. (Chỉ có một cậu bé 15 tuổi cho rằng đó là người dẫn chương trình nói tiếng Rush Limbaugh.)

Thống kê trên cho thấy kết quả của việc cha mẹ nuôi dạy con theo cách nào (đặt con lên trước), và lý do tại sao chúng ta cần thay đổi trọng tâm, để cha mẹ lên phía trước!

Theo thống kê của Hiệp hội Chăm sóc Trẻ em Hoa Kỳ, thời điểm năm 2019, mỗi ngày có 1,840 trẻ em bị lạm dụng hoặc bỏ bê tại Hoa Kỳ. Hơn 660,000 trẻ em bị bạo hành và hơn 400,000 người trong số đó bị chính cha mẹ bạo hành. 5 trẻ em bị lạm dụng tử vong mỗi ngày. Theo Quỹ Bảo vệ Trẻ em, năm 2020, mỗi ngày có 8 trẻ em hoặc thanh thiếu niên tự tử; 9 trẻ em hoặc thanh thiếu niên bị sát hại bằng súng; 126 trẻ em bị bắt vì tội phạm bạo lực, và 248 trẻ em bị bắt vì tội phạm ma túy.

Cha mẹ là người lãnh đạo trong gia đình

Chúng ta có thể thay đổi những con số thống kê khủng khiếp đó bằng cách bắt buộc những đứa trẻ của chúng ta, gia đình của chúng ta, và thế giới của chúng ta đi chuyển có xe ra phía sau con ngựa. Chúng ta phải đưa cha mẹ trở lại vị trí là người lãnh đạo trong gia đình, để những đứa trẻ ở vị trí cần được dẫn dắt. Đó là một trong những mục tiêu dài hạn của chủ đề này.

Chắc chắn, tôi không tham vọng biết tất cả các câu trả lời, nhưng vợ tôi, Mary, và tôi đã nuôi dưỡng bốn người con rất thành công. Tôi đã dành nửa thế kỷ để nghiên cứu về trẻ em, gia đình và xã hội, và tôi đã hướng dẫn các bậc cha mẹ trong nhiều thập kỷ. Tôi biết rằng một điều gì đó phải thay đổi; nếu không thì xã hội của chúng ta sẽ không thể tồn tại. Tôi mong nhận được sự nhân nại và sự trợ giúp của các bạn trong công cuộc thay đổi này.

Nhiều năm trước, ca sĩ Rodney Adkins, sinh ra ở tiểu bang Tennessee, đã thu âm một bài hát về cách nuôi dạy con, có tên là "Watching You" (tạm dịch: "Đôi theo cha"). Ca khúc nhanh chóng trở nên phổ biến đối với người hâm mộ nhạc đồng quê. Hãy nghe những ca từ và xem video của bài hát; bạn sẽ yêu thích nó. Nó sẽ khiến bạn tin vào tầm quan trọng của việc "Hãy là người mà bạn mong muốn con mình trở thành."

Hãy tận hưởng những khoảnh khắc bên bạn trẻ, cầu Chúa tiếp tục ban phước cho bạn và gia đình!

Tiến sĩ Parnell Donahue là bác sĩ nhi khoa, cựu quân nhân, tác giả của bốn cuốn sách và blog ParentingWithDrPar.com, và là người dẫn chương trình "Parenting Matters" của WBOU. Ông và vợ có bốn người con đã trưởng thành; tất cả đều là tiến sĩ.

Minh Vi biên dịch



FREPIK.COM



Chân dung Tổng thống Theodore Roosevelt (1858-1919) cùng người vợ thứ hai, Edith Carow Roosevelt và 5 người con vào giữa những năm 1890.

NGHIÊN CỨU

Người cha nam tính sẽ nuôi dạy con tốt

ANNIE HOLMQUIST

Đường như thời đại nữ quyền đang lên ngôi, các ông bố phải chịu thêm áp lực trong việc ứng xử với con sao cho mềm mỏng và dịu dàng hơn. Không nên để xuất hiện các dấu vết của "nam tính độc hại".

Có lẽ đó là lý do tại sao chúng ta ngày càng thấy nhiều sự phản đối, ví dụ như về những cuộc thi đấu (ví "ai tham gia cũng đều nhận được cúp!"), hoặc như trượt tuyết mùa đông là quá "nguy hiểm" (ví cậu bé Johnny có thể đụng phải cái cây!), hay không nên cho phép trẻ em đi lang thang cách nhà vài dặm mà không có sự giám sát của người lớn (ví chúng có thể bị bắt cóc!).

Khi chúng ta cố gắng loại bỏ sự "nam tính độc hại" ra khỏi xã hội, vì sao chúng ta lại muốn các bậc cha mẹ, đặc biệt là những người cha, để cao khí chất nam tính truyền thống - như sự cạnh tranh và thích phân biệt lưu - với con họ?

Trong khi quan niệm này được tuyên truyền một cách tinh vi trong nền văn hóa ngày nay, thì nó lại bị thách thức bởi một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Psychology of Men and Masculinities (tạm dịch: Tâm Lý Đàn Ông và Nam Tính).

Nghiên cứu liệt kê các đặc điểm nam tính chuẩn mực - "cạnh tranh, táo bạo, mạo hiểm, thống trị, năng nổ, can đảm, và chịu áp lực" - là những phẩm chất tích cực; những người cha thể hiện rõ những đức tính này được "đánh giá là có thể nuôi dạy con tốt".

Các nhà nghiên cứu bày tỏ sự ngạc nhiên về mối liên hệ giữa khiếm cấu nam tính và việc nuôi dạy con tốt. Tuy nhiên, Sarah Schoppe-Sullivan, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết rằng "những ông bố tự coi mình là người có tính cạnh tranh, ưa mạo hiểm, cùng những phẩm chất nam tính khác có xu hướng thực sự gắn bó với con mình."

Có lẽ điều này gây ngạc nhiên cho những người sống trong một xã hội nữ quyền "thực tình", đúng đắn về mặt chính trị, nhưng trong lịch sử điều này đã không xảy ra. Lấy ví dụ về trường hợp của Teddy Roosevelt (Tổng thống thứ 26 của Hoa Kỳ). Trong bức thư ông gửi cho một người bạn vào cuối năm 1900, ông Roosevelt giải thích rằng ông từng là một đứa trẻ ốm yếu thế nào - kiểu người luôn bị bạn bè cùng trang lứa trêu chọc và liệt vào loại yếu đuối. Chính cha của Roosevelt đã giúp ông vượt qua tuổi thơ khó khăn, không chỉ bằng sự dịu dàng mà còn bằng phẩm chất của một người đàn ông nam tính.

Ông Roosevelt chia sẻ: "Tôi thật may mắn khi có một người cha mà tôi luôn có thể xem là mẫu người đàn ông lý tưởng. Những điều tôi sắp nói có vẻ khó tin, nhưng ông thực sự kết hợp được sức mạnh, lòng dũng cảm, ý chí và nghị lực của một người đàn ông

vô cùng mạnh mẽ với sự dịu dàng, tươm tất và thuần khiết của một người phụ nữ... Ông không chỉ chăm sóc tôi cẩn thận không biết mệt mỏi - kỷ ức đầu tiên của tôi là về những đêm ông ôm tôi trong vòng tay đi lại ca tiếng đồng hồ vì tôi mắc chứng hen suyễn khôn khổ - nhưng ông cũng vô cùng sáng suốt khi không nuông chiều tôi, buộc tôi phải tự mình đối diện với những đứa trẻ khác và chuẩn bị hành trang thực hiện những nhiệm vụ gian nan của thế giới."

Cha của Roosevelt rất nam tính - táo bạo và can đảm - và ông đã truyền khí chất này cho con trai mình, giúp cậu có thể đứng vững trước mọi áp lực. Chính nhờ những phẩm chất nam tính đó mà ông đã nuôi dưỡng trong trái tim con trai mình [Roosevelt] sự tôn trọng và tình yêu đối với ông:

"Tôi không thể kháng định ông đã nói ra bằng lời, nhưng chắc chắn ông đã cho tôi cảm giác rằng tôi luôn phải là người vừa từ tế vừa nam tính, và nếu tôi là người nam tính thì không ai cười nhạo sự từ tế của tôi. Trong suốt thời thơ ấu, ông chỉ đặt tay lên tôi một lần, nhưng tôi luôn biết rằng trong trường hợp cần thiết, ông sẽ không do dự mà làm như vậy một lần nữa. Cũng giống như tình yêu và lòng kính trọng, và dĩ nhiên là cả nỗi sợ hãi của tôi đối với ông; tôi ghét và khiếp sợ vô cùng nên ông biết rằng tôi đã phạm tội nói dối, có hành vi tàn ác, bất nạt, đố kị hoặc hèn nhát."

Dù người ta coi thường hoặc ngưỡng mộ sự nghiệp chính trị của Roosevelt đến mức nào thì cũng phải thừa nhận rằng ông đã sống một cuộc đời thật ấn tượng. Ông là người quá cảm trên chiến trường, đầy trí tuệ và nghị lực trong công việc, thể hiện khả năng lãnh đạo từ văn phòng có vị thế cao nhất đất nước. Liệu Roosevelt có đạt được thành công như vậy nếu cha ông nuông chiều ông và không thể cân bằng giữa việc chăm sóc an cần đứa con trai ốm yếu với phẩm chất nam tính của mình?

Gần đây, hai tác giả Warren Farrell và John Gray đã đề cập đến hiện tượng "boy crisis" (Khủng Hoảng của Con Trai) - một cuộc khủng hoảng trong đó các thiếu niên không thể trưởng thành như "người đàn ông", vật lộn với bài vở, dính vào rác rưởi, và khó tìm vợ.

Và chúng ta có cho rằng khủng hoảng có thể được giải quyết bằng cách khuyến khích các ông bố quay trở lại thực hành, làm gương về khí chất nam tính như xưa; họ không chỉ thể hiện tình yêu thương và sự dịu dàng, mà còn cả lòng can đảm, tính cạnh tranh và tinh thần mạo hiểm?

Tác giả Annie Holmquist là biên tập viên của trang báo điện tử Intellectual Takeout và là biên tập viên trực tuyến của Tap chí Chronicles. Bài viết này được đăng lần đầu trên Intellectual Takeout.

Minh Vi biên dịch



VALUAVITALY/FREPIK



FREEMK.COM

Nghệ thuật ứng xử: Lời khuyên từ một người Hoa Kỳ cổ điển

JEFF MINICK

Trong bài báo “An American Mindset” (Tư duy của người Hoa Kỳ) của The Epoch Times, Scott Mann viết về niềm tin bị tan vỡ, sự thiếu kết nối ở đất nước chúng ta, và kêu gọi chúng ta hành động theo hướng mà ông gọi là “câu nói niềm tin”.

Ông viết: “Cách chúng ta ứng xử ở cấp độ cá nhân và cấp độ cộng đồng sẽ tạo ra tiếng nói về cách chúng ta nhìn nhận phía bên kia của sự việc, bất kể ai nắm giữ chức vụ chính trị, bất kể ai ngồi trong Văn phòng tổng thống (Oval Office) hay Quốc hội.”

Dù nền chính trị của chúng ta như thế nào, hầu hết chúng ta chắc chắn sẽ đồng ý với Scott Mann rằng sự suy giảm khả năng giao tiếp giữa người với người đã xảy ra. Sự suy yếu này được phản ánh trong các cuộc tranh luận gay gắt của quốc hội và trên một số phương tiện truyền thông chính thống, dường như có ý định đẩy một nhóm người Hoa Kỳ vào thế chống lại nhóm khác. “Cuộc nội chiến lạnh”, như một số nhà bình luận hiện nay gọi, cũng phổ biến trong khu vực tư nhân, làm tổn hại tình bạn và chia rẽ gia đình.

Do đó, hầu hết chúng ta cũng đồng ý với Mann rằng “trong thời điểm phân cực chính trị này, không có tư duy kiểu Hoa Kỳ nào quan trọng hơn việc nói lại lòng tin”.

Bài báo đó khiến tôi suy nghĩ: Một số khía cạnh thực tế mà chúng ta có thể có điểm chung với những người khác là gì? Chúng ta nên trau dồi kỹ năng gì để khôi phục nghệ thuật đối thoại và trò chuyện chân chính ở đất nước bị tàn phá của chúng ta?

Tất các thiết bị tiện ích

Trong vài năm nay, độc giả, bạn bè và thậm chí một vài thành viên trong gia đình đã nói với tôi về những mối quan hệ rạn nứt hoặc đổ vỡ với người khác, nhiều trường hợp do bất đồng chính trị. Những lời kể của họ lần nào cũng khiến tôi chấn động, bởi vì từ khi chú Bob là một người theo chủ nghĩa Stalin hoặc đi Mary ủng hộ phát xít ngông cuồng, thì tôi đứng là kẻ thù ngược nếu chia rẽ cha mẹ họ hoặc lạnh lùng với một người bạn vì những

khác biệt chính trị.

Khi thảo luận về chủ đề này với một người bạn có quan điểm bảo tồn truyền thống (conservative), cô ấy chỉ ra rằng mạng xã hội có thể phá hủy tình bạn hoặc khiến một thành viên trong gia đình “hủy kết bạn” với anh họ của cô ấy. Cũng có những điều tốt đẹp mà các nền tảng điện tử này đem lại - giúp chúng ta giữ liên lạc với những người quen, chia sẻ hình ảnh đáng yêu của con gái mình - nhưng một từ dùng sai hoặc một ý kiến gây tranh cãi được đăng lên có thể tạo ra một cơn thịnh nộ sau đó. Như nhiều người trong chúng ta đã biết, “mạng xã hội” thường chứa những thuật ngữ gây mâu thuẫn.

Không - nếu chúng ta muốn thời hơn vào triết lý câu nói của Mann, chúng ta nên hướng tới những cuộc gặp gỡ cá nhân trực tiếp.

Bạn tôi đồng ý, nhưng cả hai chúng tôi đều không đưa ra được giải pháp tốt nào cho tình huống tiến thoái lưỡng nan của cô ấy. Đó là cách cô ấy vừa có thể duy trì tình bạn với những người quen theo chủ nghĩa tự do đồng thời bảo vệ niềm tin của mình. Nếu lên tiếng, cô lo sợ có thể làm rạn nứt những mối quan hệ đó. Chúng tôi đã đưa ra một số giải pháp, nhưng dường như không có cái nào khả thi.

Trong vài ngày tiếp theo, tôi tiếp tục quay lại cuộc trò chuyện này. Có phải bây giờ sự chia rẽ này quá lớn đến mức gì đã xuất hiện trong đầu.

Hãy nói đến Dale Carnegie.

Mật ong và tổ ong

Tôi không biết tại sao cuốn sách kinh điển năm 1936 của Carnegie “Làm Thế Nào để Kết bạn và Tạo Anh Hưởng với Người Khác” (quyển sách này cũng được biết đến dưới tên gọi là “Đắc Nhân Tâm”) lại xuất hiện trong đầu.

Tôi chưa bao giờ đọc cuốn sách; tiêu đề có vẻ kiểu khó tin và lối thời, lại còn ám chỉ sự thao túng, như thể bằng một phép tính toán học nào đó, chúng ta có thể lôi kéo người khác đến với chúng ta. Nhưng ngày hôm sau, tôi đã ở trong thư viện công cộng, tìm thấy không phải một cuốn sách mà là ba quyển trên kệ sách, và đem bản mới nhất về nhà.

Có phải tôi đã có những nhận định sai lầm?

Phiên bản cập nhật của “Đắc nhân tâm” đưa ra lời khuyên tuyệt vời từ chương đầu tiên, có tựa đề “Nếu bạn muốn lấy mật ong, đừng đá tổ ong.” Ở đây, Carnegie cung cấp cho những người “xây cầu nối” một cột mốc quan trọng cho dự án đó với những từ sau: “Đừng chỉ trích, lên án, hoặc than phiền.”

Điều đó hiệu quả tốt như thế nào đối với quốc gia của chúng ta thì ngay cả những người quan sát bình thường nhất cũng thấy rõ. Chúng ta choáng váng bởi những lời chỉ trích, lên án, và than phiền; thậm chí một số người trong chúng ta còn dẫn đầu trong cuộc tấn công đó.

Tất nhiên, trong một số trường hợp, lên án là hợp lý. Nhưng đối với những người xung quanh chúng ta, Carnegie đang đi đúng hướng. Nếu chúng ta muốn kết bạn hoặc giữ bạn bè, chúng ta nên khóa bộ ba “chỉ trích, lên án, than phiền” thật chặt trong tủ. Không cái nào trong bộ ba ấy sẽ thu phục được trái tim và trí óc mọi người đâu.

Đầu tiên, họ phải thích bạn

Trong “Phần II: Sáu Cách Khiến Mọi Người Thích Bạn”, Carnegie đưa ra một số lời khuyên mà chúng ta thường quên. Ví dụ: bằng cách lắng nghe người khác hoặc trờ nên “thực sự quan tâm đến người khác”, chúng ta có thể tạo mối quan hệ bền chặt hơn với họ, đặc biệt là “nếu bạn muốn phát triển tình bạn thực sự” hoặc “bạn muốn giúp đỡ người khác đồng thời giúp bản thân mình.”

Một người bạn của tôi, John, có sở trường bất chuyện với người lạ; phần lớn là vì anh ấy “thực sự quan tâm” đến những gì họ đang nói hoặc làm. Trong những năm qua, tôi đã thấy anh ấy có những cuộc trò chuyện kéo dài với anh bán kem, nhân viên của hàng tạp hóa, và một số người lạ khác, tình tế bất chuyện bằng cách đặt câu hỏi và sau đó thực sự lắng nghe câu trả lời của họ.

Một trong những khuyến nghị của Carnegie trong phần này bao gồm một điều đơn giản: “Hãy mỉm cười.”

Ông viết: “Nụ cười của bạn là sự giả của thiện chí. Nụ cười của bạn làm bừng sáng cuộc sống của tất cả những ai nhìn

thấy nó. Đối với một người đã chứng kiến hàng chục người nhân nhó, cau có hoặc quay mặt đi, nụ cười của bạn giống như mặt trời xuyên qua những đám mây vậy.”

Sau nhiều tháng đeo khẩu trang ở nơi công cộng, nhiều người trong chúng ta đang cảm thấy bị tách biệt khỏi đồng loại của mình. Chúng ta nhớ những nụ cười khi gặp một người bạn trong cửa hàng tạp hóa hoặc từ thu ngân viên vui tính trong hiệu thuốc.

Nhưng chúng ta vẫn có thể cười bằng mắt và bằng giọng nói của mình. Tôi có tình thư chiến thuật này trong cửa hàng tạp hóa địa phương, nói chuyện với một phụ nữ đang đợi ở quầy thu ngân và sau đó với nhân viên bán hàng, và cả hai đều cười đáp lại.

Chấp nhận ý kiến bất đồng

“Phần III: Làm Thế Nào Khiến Mọi Người Theo Cách Nghi của Bạn” có lẽ là phần thích đáng nhất trong cuốn sách của Carnegie đối với cuộc thảo luận của chúng ta. Một số ý tưởng của ông khiến tôi cảm thấy đặc biệt có giá trị trong việc hàn gắn nền văn hóa bị tổn thương: “Hãy thành thật nhìn nhận mọi thứ từ quan điểm của người khác,” “Hãy để người khác nói thật nhiều,” và “Nếu bạn sai, hãy thừa nhận nó một cách nhanh chóng và dứt khoát.”

Lời khuyên tôi yêu thích là “Hãy tôn trọng ý kiến của người khác. Đừng bao giờ nói họ sai. Để mình họa một phương diện khác, Carnegie trích dẫn ví dụ của Elbert Hubbard, một nhà văn có “những câu nói nhức nhối thường khơi dậy sự phẫn nộ dữ dội hơn.” Tuy nhiên, khi một nhà phê bình hoặc độc giả đang giận dữ phản đối một số đoạn ông viết, Carnegie trích dẫn cách Hubbard thường trả lời:

“Nghĩ kỹ lại, bản thân tôi không hoàn toàn đồng ý với điều đó. Không phải tất cả những gì tôi viết ngày hôm qua đều thuyết phục tôi ngày hôm nay. Tôi rất vui khi biết những suy nghĩ của bạn về chủ đề này. Lân



BELUSHI/SHUTTERSTOCK

Thực sự quan tâm đến người khác là chìa khóa để tạo ra mối quan hệ bền chặt hơn.

tới khi bạn ở gần đây, bạn hãy đến thăm chúng tôi, và chúng ta sẽ thảo luận chủ đề này mọi lúc. Giữ bạn một cái bắt tay qua thư.

Trân trọng,”

Bây giờ, các bạn của tôi, hãy xây cầu nối nhé!

Trở thành người xây dựng cầu nối

Trong “Ban Không Thể Thắng Một Cuộc Tranh Luận” (You Can’t Win an Argument), Carnegie kết luận với những lời khuyên sau:

“Hoan nghênh sự bất đồng.”
 “Đừng tin tưởng vào bản năng đầu tiên của bạn.”
 “Kiểm soát cơn nóng giận.”
 “Hãy lắng nghe trước.”
 “Tim kiểm khoáng đồng thuận.”
 “Hãy trung thực.”

Gửi thế hệ tương lai: ‘Đừng chỉ biết đến hạnh phúc của riêng mình’

DEAR NEXT GENERATION

Gửi thế hệ tương lai,

Thế hệ của các con đã nhận được vô số thông điệp về tầm quan trọng của việc thay đổi hoàn cảnh để phù hợp với bản thân, và các con được dạy rằng điều này sẽ khiến các con hạnh phúc.

Các con được bảo rằng phải chống lại chính quyền và tôn thờ ước mơ của mình. Các con được bảo rằng lời nói của mình nên được lắng nghe ngay cả khi nó đồng nghĩa với việc khiến người khác phải im lặng. Các con được bảo rằng sự bất đồng là thứ nguy hiểm. Nên văn hóa của chúng ta không chỉ hợp pháp hóa mà còn hoan nghênh lối sống ích kỷ vốn gây ra sự hỗn loạn cho bạn bè và gia đình. Các con đang lớn lên trong một nền văn hóa trí tuệ âm ảnh. Điều kỳ lạ là, càng theo đuổi hạnh phúc của riêng mình, các con càng trở nên sợ hãi và cô đơn.

Hãy nghĩ về những người bạn của mình, những người đang phải vật lộn với chứng lo lắng và trầm cảm. Liệu họ có dành quá nhiều thời gian cho việc suy nghĩ về cảm giác của họ, liên tục đưa ra ý kiến của mình, tìm kiếm sự chú ý, phàn nàn, mong muốn và chỉ tập trung vào những gì họ không có? Liệu các con có thấy chính bản thân mình trong đó, đặc biệt là nếu các con được nuôi dưỡng bởi những người tin rằng việc của họ là không để các

con bị thất vọng hay nản lòng.

Nếu các con muốn phá vỡ cái vòng luẩn quẩn tự cho mình là trung tâm và đau khổ này, thì đây là chìa khóa. Đừng chỉ tập trung vào hạnh phúc của bản thân mình. Hãy nghĩ về hai hoặc ba trong số những người thanh thân nhất, hạnh phúc nhất, được yêu quý nhất mà các con biết, và hỏi họ ba câu hỏi: Lòng tự trọng của họ có cao không? Họ làm gì để chăm sóc bản thân? Họ mong muốn điều gì nhất cho con mình? Rất có thể, các con sẽ nhận được một cái nhìn kỹ la cho hai câu hỏi đầu tiên và đôi vợ hai câu hỏi cuối cùng, các con sẽ không nghe thấy câu trả lời “Tôi chỉ muốn bọn trẻ hạnh phúc.” Họ sẽ nói, “Tôi muốn bọn trẻ trở thành những người tốt.” Bởi họ biết rằng người tốt luôn hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không phải là vấn đề màu chốt.

Bí mật là những người này luôn làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn; họ phục vụ người khác, sống tiết kiệm trong phạm vi ngân sách của họ, duy trì các mối quan hệ lâu dài; họ làm những gì nên làm bất kể họ cảm thấy thế nào; họ trung thành trong hôn nhân và trung thành với Chúa; họ đưa ra quyết định hợp lý, bố thí cho người nghèo, khác lòng quan tâm đến người khác - những người này không dành thời gian nghĩ về bản thân hoặc về việc họ có hạnh phúc hay không.

Khi họ làm việc chăm chỉ, làm



SHUTTERSTOCK

Dear Next Generation

Advice from our readers to our young people

điều đúng đắn và biết nghĩ cho người khác trước, họ sống rất hạnh phúc và viên mãn. Cuộc sống của họ mãn nguyện, vui tươi và tràn ngập những người yêu mến họ.

Điều trở trêu là, hạnh phúc của các con không liên quan gì đến các con cả. Hãy để tâm mình lắng đọng lại. Nếu các con hiểu ý nghĩa của nó và đã sẵn sàng buông bỏ cái tôi của bản thân, các con cần biết rằng việc luôn bận tâm đến cảm xúc, sở thích hoặc tình huống của chính bản thân không phải là một kiểu cá tính; nó cũng không phải là tình trạng sức khỏe tâm thần. Đó là một sự lựa chọn.

Việc phá vỡ cái vòng luẩn quẩn của sự buồn bã, tui thân và buồn bã sẽ không xảy ra nhanh chóng. Các ý niệm của chúng ta là những thói quen do sự lặp lại hình thành nên. Nhưng khi các con phát triển những thói quen mới bằng cách liên tục lựa chọn hành động thay vì buồn rầu, tha thứ thay vì phàn nàn, và tập trung vào người khác hơn chính mình, các con sẽ thấy bản thân mình

được đề cao lên rất nhiều.

Và điều đó sẽ làm các con thật sự hạnh phúc.

Lisa Woody
Argyle, Texas

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

Chúng tôi kêu gọi tất cả độc giả sẵn lòng chia sẻ những giá trị vượt thời gian, đã định rõ được đúng và sai qua những trải nghiệm thực tế cùng với 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 tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc đến: Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001

Thế Lãng biên dịch



JAY HARRINGTON

Thay đổi cuộc đời nhờ cách nhìn và lối sống tối giản

JAY HARRINGTON

Bạn có để ý rằng lối sống tối giản, gọn gàng đang trở nên thịnh hành ngày nay. “Ít hơn thì tốt hơn” (less is more) là câu nói được ưa chuộng.

Các chương trình mới trên Netflix, những cuốn sách bán chạy nhất của New York Times, những trung tâm nhận vật dụng quyền tặng bị quá tải, những bức ảnh về những “cuộn” quần áo được bó chặt, gọn gàng đang tràn ngập trên Instagram. Một thuật ngữ mới, “Kondouing”, đã ra đời.

Ý tưởng sống giản dị hơn và công nhận những lợi ích của lối sống đó không phải là một khái niệm mới. Hàng nghìn năm trước, một triết gia theo trường phái khác kỷ người Hy Lạp Epictetus đã kết luận rằng: “Sự giàu sang không đến từ việc sở hữu thật nhiều, mà từ sự buông bỏ bớt những dục vọng.” Chỉ có điều là nền văn hóa ngày nay, hoặc ít nhất là một bộ phận, cuối cùng cũng đã bắt đầu thực hành việc này.

Chặng đường hướng đến cuộc sống tối giản

Hành trình đến phong cách sống tối giản của gia đình tôi đã khởi đầu tại thuận lợi.

4 năm trước, chúng tôi chuyển hướng động lực sống của mình từ tích trữ và tiêu dùng thật nhiều sang theo đuổi ý nghĩa và mục đích sống.

Lần đầu tiên nghe thấy khái niệm tối giản (minimalism), chúng tôi đã bị cuốn hút. Ý tưởng về việc xem nhẹ tài sản và sống một đời thanh đạm hơn thật là hấp dẫn.

Nhưng sau khi cho những cửa hàng đồ cũ hoặc vứt bớt nhiều món, chúng tôi cảm thấy bản thân như quay về điểm xuất phát: có ít đồ hơn nhưng trong tâm không cảm thấy sự thay đổi đáng kể.

Điều khiến chúng tôi thay đổi và hạnh phúc hơn là việc cố gắng tìm ra mục đích sống và tầm nhìn phóng khoáng hơn cho cuộc đời mình. Chúng tôi tập trung vào “đích đến” đã mờ trong đầu và “phương tiện” để đến đó là: Sự tối giản.

Chủ nghĩa tối giản là phương tiện để đi đến đích

Tiêu dùng đòi hỏi sự trao đổi và cái giá phải trả lớn nhất chính là thời gian.

Chi phí của những chiếc áo khoác mới hay một đôi giày không chỉ được tính bằng những đồng dollar, mà còn

phải tính đến thời gian và công sức khi bạn kiếm được số tiền đó.

Theo dõi truyền thông nghĩa là bạn phải từ bỏ những khoảnh khắc có thể dành cho những công việc có ý nghĩa hơn. Sắp xếp lại đồng hồ sẽ lấy đi nguồn năng lượng tinh thần và thể chất lẽ ra có thể dành cho những hoạt động hiệu quả khác của bạn.

Một trong những nhà văn theo phương châm sống tối giản đầu tiên, Henry David Thoreau, đã từng viết: “Cái giá của một món đồ là tổng số những thứ mà tôi gọi là cuộc sống được dùng để đánh đổi lấy món đồ đó, ngay lập tức hoặc trong dài hạn.”

Hay nói cách khác, “món đồ đó” sẽ chiếm dụng thời gian và tâm sức của chúng ta, bóp nghẹt một thứ mà chúng ta không bao giờ lấy lại được; đó chính là “cuộc sống”.

Tuy nhiên cần phải lưu ý rằng, chúng ta rất dễ bị mắc kẹt trong “bánh xe” của chủ nghĩa tối giản nếu bỏ qua bức tranh toàn cảnh. Và trong trường hợp này, bức tranh toàn cảnh là biết sử dụng lối sống tối giản như một phương tiện để có một cuộc đời mãn nguyện và ý nghĩa hơn, thay vì xem sự tối giản là cái đích cuối cùng.

Theo kinh nghiệm của tôi, sẽ rất khó theo đuổi lâu dài nếu chúng ta chỉ tập trung vào chiến thuật sống tối giản mà không có mục đích lớn hơn. Giống như những chế độ ăn kiêng tính số lượng calo, được đánh giá duy nhất bằng lượng calo giới hạn, hiếm khi có hiệu quả. Sự truy cầu lối sống tối giản bằng cách bỏ bớt đồ đạc sẽ không bền lâu.

Quá là vô cùng khó khăn nếu chỉ điều khiển “phương tiện” mà không có đích đến trong tư duy của bạn. Có được mục đích rộng lớn hơn sẽ giúp bạn kiên định trước những khó khăn; đơn giản hóa lối sống của mình – trước áp lực của xã hội chỉ muốn bạn làm khác đi – bản thân nó đã là một thách thức.

Chúng tôi vẫn còn sở hữu rất nhiều vật dụng. Văn thỉnh thoảng bị vướng vào xu thế “sống cho bằng bạn bằng bè”. Văn bị khuất phục trước cảm đó dù chúng tôi hiểu biết hơn. Nhưng trong vài năm qua, chúng tôi đã rõ ràng về sự mệnh của mình; mỗi khi vấp ngã, chúng tôi có thể đứng dậy, sửa chữa sai lầm, và quay trở lại kế hoạch ban đầu. Chúng tôi cũng hạnh phúc hơn và sẵn sàng đón nhận

Có thể sống một đời nhiều trải nghiệm, dành thời gian bên những người thân yêu, và sử dụng nguồn năng lượng cho những điều ý nghĩa nếu chúng ta biết buông bỏ những mục tiêu vô vọng.

SHUTTERSTOCK



“Bí quyết của sự tồn tại của loài người không phải nằm ở việc sống sót, mà là tìm thấy điều gì đó để sống vì nó.”

Fyodor Dostoyevsky

những gì cuộc sống đưa đến.

Với chúng tôi, mang theo tư duy tối giản giúp thúc đẩy trải nghiệm nhiều điều. Có ít đồ hơn trong ngôi nhà mình cho phép chúng tôi dành nhiều thời gian với thiên nhiên ngoài kia. Tâm trí chúng tôi ít bị chi phối vì vậy chúng tôi có thể sáng tạo. Mặc dù không đem lại phần thưởng tài chính nhưng chúng khiến chúng tôi nhẹ nhõm.

Dù vậy, lối sống đó không phải luôn dễ dàng trước sự cám dỗ của những lời mời gọi “hãy có nhiều hơn”. Nếu bạn không cần thận, nhiều đồ hơn, nhiều ràng buộc hơn, và nhiều sự ngăn ngang trong suy nghĩ hơn sẽ thấm dần vào nội tâm của bạn. Nếu bạn cố gắng tập trung vào việc muốn ít đi, thì có rất nhiều thông điệp trong văn hóa hiện đại nói với bạn rằng ưu tiên của bạn đặt sai chỗ rồi và bạn đã bỏ lỡ những hứa hẹn (sai lầm) của sự giàu có.

Sau khi chịu đựng sự giằng co giữa “nhiều hơn” hay “ít hơn”, chúng tôi có thể khẳng định chắc chắn rằng “ít hơn là nhiều hơn”. Kinh nghiệm và tri thức cho chúng tôi hiểu rằng con đường dẫn đến sự viên mãn luôn đến từ việc thực hiện những điều không dễ dàng. Với mục đích rõ ràng, bạn có thể học cách yêu quãng đường trở thành một người tối giản, cho dù có nhiều trở ngại đến đâu.

Như Fyodor Dostoyevsky từng viết: “Bí quyết của sự tồn tại của loài người không phải nằm ở việc sống sót, mà là tìm thấy điều gì đó để sống vì nó.”

Sống tối giản không phải là một liều thuốc vạn năng diệu kỳ. Một ngăn kéo đựng vớ gọn gàng ngăn nắp chỉ có thể đem đến sự hài lòng thoáng qua. Nhưng với những ai muốn theo đuổi một sứ mệnh đầy thử thách và trọn vẹn trong cuộc đời, thì tuân theo những nguyên tắc cơ bản của lối sống tối giản sẽ giúp ta tìm thấy ý nghĩa. Và quá trình đạt được hạnh phúc bắt đầu từ nội tâm, cùng với việc bạn sẽ hưởng hành động của mình phù hợp với mục đích sống của bạn.

Jay Harrington là nhà văn, doanh nhân, Hiện nay ông điều hành một thương hiệu phong cách sống lấy cảm hứng từ miền bắc Michigan có tên Life and Whim. Ông thường viết về chủ đề sống có mục đích và hòa mình với thiên nhiên.

Thiên An biên dịch

Vững tâm bền chí đồng nghĩa với niềm tự hào, lòng quyết tâm và sự dũng cảm

JEFF MINICK

“Grit”.

Từ này có rất nhiều định nghĩa. Nó có thể có nghĩa là những mảnh sạn nhỏ li ti hoặc bụi bẩn, như trong câu “Gió thổi bụi bẩn vào mắt mũi tôi.” Một số người dùng nó để mô tả một người ở quê: “Anh chàng nhà quê đó chưa bao giờ rời khỏi trang trại.” (Nhân tiện, đừng nghĩ rằng tôi dùng lời lẽ xúc phạm hoặc vô cớ, tôi đã lớn lên với họ, và rất nhiều lần trong đời, một cậu bé tốt bụng đã giúp kéo tôi ra khỏi vó số rác rưởi). Một số thì dùng từ “grit” để ám chỉ những lời khó nghe.

Những định nghĩa bên trên không được áp dụng trong bài viết này.

“Grit” – ý tôi là bất kỳ ai có lòng dũng cảm, không nản lòng, có quyết tâm và ý chí kiên định để theo đuổi một nhiệm vụ hoặc nghĩa vụ đến cùng.

Trong trường hợp này “grit” được hiểu là “vững tâm, bền chí”, đó là một tính cách mà tôi rất ngưỡng mộ.

Khi nhắc đến “vững tâm, bền chí”, những người đầu tiên tôi nghĩ đến là thành viên của Lực lượng vũ trang: Hải quân SEALs, Mũ nói xanh, Lực lượng Không quân Hoạt động Đặc biệt. Ví dụ, những người trải qua khóa huấn luyện của Hải quân SEAL, gần như tất cả họ đều công nhận rằng không phải sức mạnh thể chất giúp đỡ họ chịu đựng được những thử thách, mà là lòng quyết tâm tuyệt đối không bỏ cuộc để tìm kiếm một bến đỗ dễ dàng hơn. Họ đào sâu và tìm thấy trong mình nguồn ý chí còn thiếu ở những đồng đội đã bỏ dở khóa huấn luyện. Sau khi rời quân ngũ, một số lính SEALs này đã viết sách hoặc thiết kế podcast để truyền cảm hứng giúp những người khác đứng vững trước áp lực khủng khiếp.

Những người biểu tình ở Hồng Kông thể hiện một kiểu “vững tâm, bền chí” khác. Họ đã xuống đường để đấu tranh cho tự do. Họ hiểu điều gì đang xảy ra, họ nhìn thấy tương lai mà Trung Cộng áp đặt lên họ, và vì vậy họ vấp cù Hoa Kỳ, hát quốc ca của Hoa Kỳ, và thể đối mặt với mọi khó khăn để đứng lên giành tự do. Một số bị bắt, một số bị đánh đập, và chắc chắn, tất cả sẽ bị coi là kẻ thù của chính phủ. Nhưng họ vẫn tiếp tục chiến đấu.

Một số tổng thống của chúng ta cũng vô cùng dũng cảm. Dù ai nghĩ gì, cựu Tổng thống Donald Trump là một trong số đó. Không phải chỉ có Abraham Lincoln là vị tổng thống phải hứng chịu một loạt các cuộc tấn

công cá nhân. Dù bị tấn công hàng ngày bởi các đối thủ chính trị, bởi các ngôi sao Hollywood và các phương tiện truyền thông chính thống, bị gán nhãn phân biệt chủng tộc, người kỳ thị phụ nữ và bài Do Thái, cựu Tổng thống Trump vẫn kiên trì thúc đẩy chương trình nghị sự của mình và chiến đấu. Giống như Gene Tunney và Muhammad Ali, hai “kỳ phùng địch thủ” trong giới quyền anh, ông Trump xoay sở hết lần này đến lần khác, để tránh cú đấm của đối thủ, khai thác sơ hở và tung ra đòn đánh của riêng mình.

Nếu bị một cú đánh tương tự, hầu hết chúng ta đã đầu hàng từ lâu.

Bà Nikki Haley, cựu thống đốc Nam Carolina, cũng thể hiện lòng can đảm và sức chịu đựng khi làm đại sứ Hoa Kỳ tại Liên Hiệp Quốc. Bà ấy cáo buộc rằng cơ quan này đã liên kết với các quốc gia khác chống lại Israel; liên tục phản đối sự hung hăng và các chính sách của Iran ở Trung Đông; rõ ràng bà ở vị trí không được lòng các quốc gia thành viên khác.

Thật là vững tâm, bền chí. Bà ấy hiểu điều đó.

Hầu hết chúng ta đều có bạn bè hoặc người thân trong gia đình sở hữu đức tính này. Tôi biết một luật sư ở độ tuổi ngoài 30, người đã táo bạo mở văn phòng riêng một năm sau khi tốt nghiệp trường luật và hiện sở hữu 5 văn phòng trên khắp quê hương của mình. Anh thức dậy trước bình minh mỗi sáng, tập thể dục trong nhà kho, quản lý văn phòng và hành nghề luật, và cùng với vợ, anh còn nhận nuôi sáu trong số bảy đứa con của họ.

Đó là sự vững tâm, bền chí.

Tôi biết về một người đàn ông lớn tuổi, một bác sĩ người Campuchia, người bị Khmer Đỏ đuổi ra khỏi bệnh viện, giam cầm ông cùng với hàng triệu người khác và ép buộc ông làm việc như nô lệ trên cánh đồng. Một ngày nọ, ông không chịu nổi, liền trốn vào rừng và cuối cùng đi bộ đến được phương Tây.

Đó là sự vững tâm, bền chí.

Tôi từng biết một người phụ nữ chiến đấu 2 tháng với ung thư gan. Chưa một lần bà ấy phàn nàn. Nhiều lần, bà chào đón những người bạn cũ đến từ biệt mình, mà vẫn luôn đóng vai một bà chủ tốt bụng. Bà uống ít thuốc nhất có thể, sẵn sàng chịu đựng cơn đau để giữ đầu óc tỉnh táo. Bà muốn qua đời trên giường của chính mình, xung quanh là chồng con và các cháu, vậy nên bà từ chối ý định kết thúc cuộc đời trong bệnh viện. Bà ấy vẫn bình tĩnh và minh mẫn cho đến

chỉ vài giờ trước khi bà ấy qua đời. Một người phụ nữ với đức tin sâu sắc, bà ấy đã dạy những người xung quanh cách đối mặt với tử thần.

Đó là sự vững tâm, bền chí.

Đó cũng là mẹ tôi.

Ở cuối phim “Những cây cầu ở Toko-Ri” (The Bridges at Toko-Ri), một bộ phim chiến tranh dựa trên cuốn tiểu thuyết cùng tên của James Michener, Rear Adm. Tarrant nhìn các phi công của mình bay từ boong tàu và nhận xét: “Tim đầu ra những người đàn ông như vậy? Họ rời khỏi con tàu này để đi làm nhiệm vụ. Sau đó, khi bay về, họ phải tìm lại cái đóm đèn này lần trên biển. Khi tìm thấy, họ phải hạ cánh trên cái boong dục của con tàu. Tim đầu ra những người đàn ông như vậy?”

Làm thế nào để họ có được đức tính này? Yếu tố nào thúc đẩy họ vượt qua nhiều trở ngại như vậy?

Niềm tự hào đã truyền cảm hứng cho các đặc nhiệm SEAL và đồng đội trong các nghĩa vụ quân sự khác hoàn thành khóa huấn luyện của họ.

Tinh yêu tự do thúc thúc những người Hồng Kông xuống đường biểu tình.

Không thể bị đe dọa chắc chắn là nhân tố khiến ông Trump và bà Haley giữ vững lập trường.

Những đứa trẻ cần cơm ăn áo mặc, cần được chăm sóc đặc biệt là động lực kéo luật sư trẻ ra khỏi giường mỗi sáng.

Sự tuyệt vọng và hy vọng đã chỉ dẫn người bác sĩ bước ra khỏi cánh đồng chết chóc.

Niềm tin tôn giáo đã tiếp thêm sức mạnh cho mẹ tôi.

Nói cách khác, “grit” là con đẻ của nhiều bậc cha mẹ. Nhưng bất kể nguồn gốc của nó là gì, khi chúng ta bắt gặp sự kết hợp đặc biệt của lòng dũng cảm, ý chí và nghị lực, chúng ta sẽ ngưỡng mộ sự vững tâm bền chí không hề nao núng ấy.

Nam diễn viên John Wayne, nổi tiếng với những bộ phim miền Viễn Tây, trong đó có phim “True Grit”, đã từng nói: “Cuộc sống đang vực dậy một lần nữa từ thời điểm bạn gác ngã.” Tôi nghĩ rằng đó là một định nghĩa về sự vững tâm, bền chí hay hơn bất kỳ định nghĩa nào.

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

Ngân Hà biên dịch

PHOTOGRAPHER'S MATE 2ND CLASS ERIC S. LOSSON/U.S. NAVY VIA GETTY IMAGES



Các tân binh của Navy SEAL được đẩy đến giới hạn về thể chất và tinh thần của họ trong khóa huấn luyện Basic Underwater Demolition/SEAL (BUD/S) kéo dài sáu tháng ở Coronado, California.

Nhiếp ảnh gia đi xuyên Việt Nam để bảo tồn di sản của 54 dân tộc qua hình ảnh

LOUISE BEVAN

Nhiếp ảnh gia du lịch Réhahn, người vùng Normandy, đã chuyển đến Việt Nam sau khi yêu mến sự thân thiện của người dân và nét thanh bình của phong cảnh.

Tình yêu với người dân Việt Nam đã thôi thúc anh lập nên một dự án đặc biệt kéo dài 10 năm, mô tả hình ảnh của 54 dân tộc trên mảnh đất nước hình chữ S này.

Trong suốt chuyến đi cùng với máy ảnh trong tay, anh Réhahn đã dành thời gian để gây dựng mối thân tình với các thành viên của 54 dân tộc thiểu số.

Bị cuốn hút bởi những câu chuyện, trang phục của họ, và bí quyết thủ công thu hoạch cây gai dầu cũng như cách nhuộm vải thủ công đang rơi vào quên lãng đối với các thế hệ trẻ trong cuộc sống hối hả ngày càng tăng, anh Réhahn – người cha của một gia đình – đã quyết định giúp bảo tồn những giá trị này và cho ra đời Dự án Di sản Quý báu (The Precious Heritage Project) nổi tiếng.

“Tôi bị cuốn hút về việc tìm hiểu tất cả những gì có thể về các nhóm dân tộc ở Việt Nam,” anh Réhahn nói với Epoch Times qua email, ý nói đến nguồn cảm hứng đằng sau dự án của anh. “Tôi sớm nhận ra rằng có rất ít thông tin về những nhóm dân tộc thiểu số.”

Chi tiết về dự án bắt đầu vào năm 2011, anh Réhahn cho biết có một số thông tin có sẵn trong các báo cáo dân số; tuy nhiên, khi đối mặt với tất cả các nền văn hóa đang sống và phát triển, anh nhận ra rằng di sản của các nhóm này phong phú đến nhường nào và chúng chưa được thế giới biết đến.

Anh nói thêm rằng, “Tôi muốn tạo ra một nơi để tôn vinh sự đa dạng của các nền văn hóa này và sản phẩm thủ công của họ, cũng như để bảo tồn các vật phẩm nghệ thuật, trang phục và những câu chuyện quý giá của họ.”

Do không thể tiếp cận nhiều nhóm dân tộc như vậy qua điện thoại hoặc email, anh Réhahn đã trực tiếp đến thăm từng địa điểm. Anh đã gặp các thành viên trong bộ tộc và làm quen với họ, luôn giải thích về dự án của mình cho các già làng và làm hài lòng lũ trẻ bằng cách nói chuyện với chúng bằng tiếng Việt.

Anh giải thích: “Đây thực sự là phân nghiên cứu yêu thích của tôi! Tôi cảm thụ được những giao tiếp cảm xúc của họ về việc mong muốn gìn giữ và bảo vệ di sản.”

Vì vậy, trong vòng 9 năm sau đó, một loạt hình ảnh đáng kinh ngạc mô tả 54 dân tộc thiểu số của Việt Nam đã xuất hiện.

Bất chấp vô số khó khăn gặp phải trên đường đi, Réhahn chưa bao giờ nghĩ đến việc bỏ cuộc. Anh nói, dùng dự án giữa chừng sẽ giống như viết một cuốn sách mà bỏ những chương cuối cùng. Anh tin chắc rằng “mọi nhóm dân tộc đều xứng đáng được nhìn thấy, tồn vinh, và tồn trong.”

Chắc chắn, trên đường đi, một số câu chuyện đã thu hút sự chú ý của các nhiếp ảnh gia tò mò. Một bức chân dung luôn gọi lên những nụ cười trong sáng được chụp lại từ một cô bé tên Hương.

Anh Réhahn giải thích: “Cô ấy là người dân tộc Pà Thẻn. Người Pà Thẻn rất chú trọng việc bảo tồn văn hóa của họ, chẳng hạn yêu cầu con em mặc trang phục truyền thống khi đến trường vào thứ Hai hàng tuần. Trang phục của họ đặc biệt phức tạp và thật vui khi thấy Hương và cha cô bé cười khúc khích khi cô gắng trang điểm cho phù hợp với bức chân dung của tôi.”

Anh Réhahn đã thành lập Bảo tàng Di sản Quý giá ở Hội An, Việt Nam, trong một ngôi nhà Pháp để giới thiệu 200 bức ảnh và 62 bộ quần áo truyền thống trong 5 gian phòng, hoàn toàn miễn phí cho công chúng. Theo trang web của anh, hầu hết các bộ trang phục đều do trường bán của mỗi làng đưa cho anh.

Nhiếp ảnh gia cũng giới thiệu tác phẩm của mình trên Instagram, Facebook, và trên trang web cá nhân.

Được giao phó những câu chuyện và trang phục quý giá của các nhóm dân tộc mà anh ghi lại, anh nói rằng phần lớn của mọi người đối với công việc của anh là “đặc biệt ủng hộ”.

Anh Réhahn cũng đã nhận được những đánh giá tốt từ Quý Christina Nobel, UNICEF, và nhiều đại sứ quán, lãnh sự quán tại Việt Nam.

Anh Réhahn tin chắc rằng việc các thế hệ tương lai tìm hiểu về di sản và văn hóa của họ là điều cần thiết.

“Làm thế nào chúng ta có thể tôn vinh sự đa dạng, di sản và lịch sử của mình nếu tất cả chúng ta đều là một phần của một lục địa Internet không có khuôn mặt?” - anh Réhahn đề cập khi nói với Epoch Times. “Sống chậm lại và dành thời gian để học các kỹ năng truyền thống được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác tạo nên văn hóa tồn trong.”

Anh Réhahn cảm thấy “rất vinh dự vì đã có cơ hội bước vào cuộc đời của rất nhiều người phi thường.”

Anh chia sẻ: “Mấy ánh của tôi đã làm thế giới chậm lại. Tôi đã dành thời gian để lắng nghe những câu chuyện và nhìn thấy những điều mà tôi có thể đã lướt qua trước đây.”

Quý độc giả có thể xem thêm các hình ảnh về 54 dân tộc Việt Nam trên website ETviet.com.

Tịnh Liên biên dịch



Nhiếp ảnh gia Réhahn với người dân tộc H'Mông.



An Phước, nhân vật mang tính biểu tượng trong những bức ảnh của anh Réhahn.



Người dân tộc Brâu.



Người dân tộc La Hù.



Người dân tộc Đơ Đơ.



Người dân tộc Cao Lan.



Người dân tộc Cơ Ho.



Người dân tộc Rơ Măm.

ALL PHOTOS COURTESY OF RÉHAHN

Hẹn hò: Con đường truyền thống dẫn đến tình yêu và sự lãng mạn

JEFF MINICK

Quá khứ

Một ngày đầu tháng 3/1976, tôi ghé đến quán Harvard Gardens ở Boston. Vào buổi tối đặc biệt đó, khi tôi đang ngồi cùng người quen, anh Jimmy J., một người thợ lau kính cửa sổ, tôi nhận thấy một trong ba cô y tá ở bàn kế bên trông thật xinh đẹp. Jimmy đã mời cô ấy một ly – đáng ra anh ấy nên mời mỗi cô một ly nhưng anh ta đang chênh chaoảng vì bia – và sau đó họ mời chúng tôi nhập hội với họ. Cô y tá và tôi nói chuyện với nhau, và sau nửa đêm một chút, họ đấm đấm ra về. “Đuổi theo cô ấy đi,” Jimmy J. bảo tôi, và tôi bước nhanh ra khỏi cửa thông ra đường Cambridge, nơi gió lạnh cắt da xé thịt. Tôi đuổi theo cô ấy và nói: “Anh không hay làm điều này, nhưng anh có thể xin số điện thoại của em chứ?”

Cô ấy đáp: “Em không hay làm điều này, nhưng đây là số của em,” và cô ấy viết lên một mảnh giấy được lấy ra từ ví của mình.

Ngày lúc đó, một ông già – có thể là một gã say xỉn hoặc là một thiên thần, hoặc cả hai – xuất hiện, chèo tay qua vai hai chúng tôi, và nói: “Hãy cho chàng trai một cơ hội! Hãy cho chàng trai một cơ hội!”

Ngày hôm sau, tôi đã gọi điện thoại và hẹn cô ấy đi chơi, và Kris đã cho tôi một cơ hội. 18 tháng sau, chúng tôi kết hôn. Chúng tôi đã có 4 đứa con, yêu thương nhau, cãi nhau, vui buồn cùng nhau, và trải qua vô số chuyến phiêu lưu cho đến khi cô ấy qua đời 26 năm sau đó.

Hiện tại

Thời thế đã thay đổi.

Nếu bạn tra Google về “Phải chăng việc hẹn hò đã biến mất?” thì rất nhiều trang web hiện lên sẽ khẳng định điều ấy. Khát vọng về hôn nhân và một mái ấm gia đình đã thay đổi. Tình một đêm đã trở thành phổ biến.

Trong bài viết trực tuyến đầy uyên bác: “Hai Lý Do Chính Vì Sao Việc Hẹn Hò Biến Mất,” tác giả Suzanne Venker viết rằng giới trẻ ngày nay biết quan hệ tình dục, “nhưng không biết cách giao tiếp, hẹn hò và yêu đương, họ không biết những điều ấy.”

Bà cho rằng văn hóa hẹn hò bị mai một là do phái nữ trở nên dễ dãi – “Phụ nữ không có thêm quyền lực bằng cách lãng nhãng, họ đánh mất nó” – và do cả hai giới đều không mong muốn tiến đến hôn nhân, vốn là mục đích chính của việc hẹn hò.

Tôi muốn bổ sung một điều nữa: đó là sự lẩn lộn về giới tính ngày nay, đặc biệt đối với các sinh viên đang học đại học và đã tốt nghiệp đại học. Một xã hội mong muốn biến phụ nữ trở nên giống đàn ông hơn và đàn ông trở nên giống phụ nữ hơn sẽ chôn vùi việc hẹn hò.

Tuy nhiên, giả sử như bạn muốn làm sống lại chuyện hẹn hò? Giả sử rằng bạn thích ý tưởng tán tỉnh nhau? Và giả sử rằng, như bà Venker viết, bạn thật sự không biết bắt đầu nó như thế nào?

Đây là một số gợi ý có thể giúp bạn.



Trong buổi hẹn hò, hai người sẽ làm quen, lắng nghe và chia sẻ với nhau.

Nói “Không” với việc nhắn tin

Nguồn cảm hứng cho bài viết này đến từ một người vợ, một bà mẹ có những người bạn là phụ nữ độc thân. Họ gặp những người đàn ông đường như không thể hoặc không đủ can đảm để mời họ đi chơi.

“Không ai trong số họ chủ động tiến thêm bước nữa,” một trong số những người phụ nữ chia sẻ. Một người phụ nữ khác, một cựu sinh viên của tôi, đã tốt nghiệp Đại học Appalachian vài năm về trước, rất tươi tắn và có duyên, đã nói với tôi rằng trong hai năm đầu đại học, một số nam thanh niên đã nhắn tin rủ cô đi chơi mà chưa bao giờ mời trực tiếp.

Giả sử bạn gặp bạn của một người bạn tại một bữa tiệc. Bạn thấy cô ấy thật cuốn hút, thú vị, và muốn tìm hiểu về cô ấy nhiều hơn. Bạn có được số điện thoại của cô ấy từ người bạn của mình, rồi bạn nhắn tin cho cô ấy, tự giới thiệu lại về bản thân và hỏi xem cô có muốn đi uống cùng mình một ly rượu vang hay không.

Một nước đi tốt.

Khi bạn nhận tin để hẹn một người phụ nữ đi chơi, bạn đang gửi đi một tín hiệu rằng bạn đang quá lo lắng hoặc quá nhút nhát để gọi điện thoại. Thực tiếp gặp và hẹn cô ấy đi chơi, hoặc nếu hoàn cảnh không cho phép điều đó xảy ra, hãy gọi điện thoại cho cô ấy.

Và hồi các quý cô: Hãy nhớ về vị thiên thần của tôi trên Phố Cambridge. “Hãy cho chàng trai một cơ hội,” ông ấy nói, và bạn nên nghe theo lời khuyên đó. Người đàn ông trẻ mà bạn gặp tại bữa tiệc của người bạn có thể thiếu kỹ năng giao tiếp xã hội hoặc nhút nhát, cậu ta có thể áp úng ngưng ngáp như tôi đã từng, nhưng cậu ta cũng có thể là người đàn ông sẽ khiến bạn hạnh phúc, bạch mà không từ ân mình dưới vế bề ngoài.

Hẹn hò trực tuyến

Hai năm sau khi vợ tôi qua đời, tôi ghi danh vào một dịch vụ hẹn hò trực tuyến. Trong vài năm tiếp theo, tôi đã thường xuyên sử dụng dịch vụ đó, và gặp một số người phụ nữ tốt; số còn lại thì tôi nhanh chóng nhận ra họ không hợp với mình.

Cuối cùng, tôi thực sự không thích kiểu mai mối điện tử này và đóng tài khoản dịch vụ. Lướt xem ảnh và thông tin tiểu sử của những người phụ nữ khác trên dịch vụ hẹn hò khiến tôi cảm thấy mình hệt như một giám khảo trong một cuộc triển lãm gia súc, và hai trong số những người phụ nữ mà

tôi đã từng hẹn hò nói với tôi rằng họ cũng cảm thấy như vậy khi nhìn đến từ những người đàn ông khác.

Cùng với đó, tôi đã học được một vài điều về phùng thức hẹn hò hiện đại này. Khi bạn đưa thông tin của mình vào phần mô tả sơ lược, hãy nói sự thật. Nếu bạn là một người hút thuốc, nếu bạn đang thất nghiệp, hãy thừa nhận nó. Hãy điền tuổi thật của bạn, và đừng đăng những bức ảnh cách đây 10 năm mà cứ như thể mới tươi tắn và có duyên, đã nói với bạn tìm được người phù hợp, hãy sắp xếp để gặp nhau sớm nhất có thể, nếu không, bạn đang có lãng tránh một quan hệ cá nhân và đang lãng phí thời gian.

Giai đoạn khó khăn

Thế rồi, bạn đang ở đây, với cuộc hẹn đầu tiên, ngồi đối diện nhau qua một chiếc bàn trong một nhà hàng ngon tuyệt. Người hẹn hò với bạn khá là u ám, với một phong thái dễ chịu và một nụ cười dễ mến, và buổi tối trông thật đầy hứa hẹn.

Ban mở đầu câu chuyện.

Khi bạn đang hướng về công việc tại sở làm, trình độ học vấn, những buổi gặp gỡ chuyên gia tư vấn về các chứng bệnh thần kinh khác nhau của mình, chuyện đi của bạn tới Âu Châu, và nhiều điều khác nữa, bạn không để ý thấy ánh mắt dõi đàn vi buồn chán của người đối diện với mình. Bạn không chỉ đang hành xử như một người ích kỷ, tự coi mình là trung tâm, mà bạn còn bỏ lỡ trọng tâm của buổi tối.

Bạn ở đó để tìm hiểu về nhau, cùng lắng nghe và chia sẻ với nhau. Và ý tôi nói là thật sự lắng nghe ấy. Nếu người bạn đang hẹn hò nói rằng cha cô vừa qua đời hai tháng trước, đừng nên đi hỏi cô ấy về thể loại nhạc yêu thích của cô ta.

Một gợi ý khác, đặc biệt dành cho các chàng trai: Hãy là một người đàn ông lịch thiệp. Hãy đề nghị được trả tiền cho bữa tiệc. Hãy thể hiện ra một số cách ăn uống lịch sự. Khi đi đường, nếu hề phớt bên ngoài tron đường, hãy quay về đề nghị được nắm tay cô ấy. Khi bạn đến một câu xe của cô, hãy mở cửa xe cho cô.

Vâng, tôi biết những hành động này khiến bạn khó chịu và dường như đi ngược lại với những ý tưởng bình đẳng giới ngày nay, nhưng tôi không quan tâm đến điều đó. Phần lớn phụ nữ – vâng, kể cả những phụ nữ trẻ – đều đánh giá cao một quý ông.

Trên sàn khiêu vũ

Trong bộ phim “Kate & Leopold”, một người Anh từ thế kỷ 19 du hành thời gian đến thành phố New York hiện đại. Ở đó, Leopold

GAUDI/LAB/SHUTTERSTOCK

(người đàn ông Anh) gặp Kate, một người phụ nữ tuyệt vời trong tình yêu, và người em trai vui vẻ của cô, Charlie.

Quy cách xã giao của Leopold, quan điểm cổ xưa của anh ta về tình yêu và cách tán tỉnh, sự theo đuổi của anh đối với Kate, và lối khuyến về những cách chinh phục trái tim một người phụ nữ mà anh nói với Charlie, có thể được xem là một cuốn sách vỡ lòng về hẹn hò ngay cả trong nền văn hóa hỗn loạn ngày nay. Lấy ví dụ, Leopold đã dạy Charlie về việc mua loại hoa gì để tặng Patricia, lấy số điện thoại của cô ấy cho cậu, và hướng dẫn cậu ấy nên nói gì trước khi cậu gọi cho cô.

Đó là một vũ điệu cổ xưa, hẹn hò, điệu valse tân tinh, tình yêu và sự lãng mạn. Như Charlie và chị cậu đã nhận ra rằng, những quy cách ứng xử, phong tục và quy tắc chuẩn mực của điệu nhảy đó không ngăn cản các mối quan hệ, mà thực ra là giúp xây dựng chúng.

Những mục tiêu

Mục tiêu trực tiếp của việc hẹn hò đối với một người trưởng thành là để tìm hiểu đối phương. Nếu sự thân quen tiến triển lên thành tình cảm, và nếu tình cảm sâu sắc đến độ thành tình yêu, thì mục tiêu tiếp theo sẽ là hôn nhân. Một vài người quen của tôi, cả trẻ lẫn già, thường trở lại để tìm mối quan hệ này sang một mối quan hệ khác, sống với một người yêu trong vài tháng hoặc vài năm, chia tay, lặp lại hành vi tương tự, và cuối cùng, giống như tác giả Suzanne Venker chỉ ra, họ thường kết thúc với cảm giác chán ngán và mất niềm tin vào tình yêu.

Tác giả Jefferson Bethke viết: “Hẹn hò mà không kèm theo mục đích kết hôn thì cũng giống như đi đến tiệm tạp hóa mà không đem theo tiền. Bạn sẽ ra về trong sự không vui hoặc lấy đi thứ gì đó không phải là của bạn.”

Nếu bạn muốn kết hôn và lập gia đình, hãy ngừng nghe theo những chuyên gia văn hóa đương thời của chúng ta, hãy quay về truyền thống và thử hẹn hò theo kiểu cổ xưa.

Và cuối cùng, luôn ghi nhớ lời của nhà soạn nhạc Steve Forbert: “Bạn không thể thắng nếu bạn không tham gia vào cuộc chơi.”

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

Nhã Liên biên dịch

Cách tốt nhất để tiến lên là sống chậm lại

JAY HARRINGTON

Cuộc sống hiện đại bận rộn đang làm tiêu hao thời gian và năng lượng của chúng ta mà chỉ đem lại một chút lợi ích.

Henry là một sinh viên thông minh; anh đã học tại trường Harvard các môn như tiếng Hy Lạp, Latin, và tiếng Đức. Sau khi tốt nghiệp, anh không biết mình nên làm công việc gì. Anh sống mà không có phương hướng như vậy trong một khoảng thời gian. Sau đó, anh cùng người anh trai thành lập một trường học, nhưng việc kinh doanh thất bại vài năm sau đó.

Số phận đưa đẩy anh gặp một cố vấn, và người này giới thiệu với anh về Thuyết siêu việt (Transcendentalism), một phong trào xã hội và triết học duy tâm. Henry bắt đầu suy nghĩ sâu sắc hơn về ý nghĩa của một cuộc đời tốt đẹp, và anh cũng viết về chủ đề này. Henry vẫn còn là một chàng trai trẻ khi quyết định rời xa thành phố, thoát khỏi sự ồn ào và phiền nhiễu để sống và làm việc trên mảnh đất ngoại ô Concord, Massachusetts.

Có thể bạn đã đoán ra, đây chính là Henry David Thoreau - nhà văn, nhà thơ, nhà thiên nhiên học, nhà sử học, nhà triết học mẫu mực của Hoa Kỳ. Cố vấn của ông là Ralph Waldo Emerson. Trong kiệt tác của mình, "Walden", ông Thoreau đã mô tả những điều đã khiến ông theo đuổi một cuộc sống đơn giản hơn:

"Tôi vào rừng sâu vì tôi ước sống một cuộc đời thông dong, chỉ làm những điều thực sự cần thiết, và xem liệu tôi có không học được những gì cuộc sống này dạy tôi, để rồi khi phải đối diện với cái chết, tôi mới phát giác rằng tôi chưa từng sống đúng nghĩa."

Với Thoreau, "sống" có nghĩa là làm theo cách của ông, không phải dựa vào những quy tắc, mệnh lệnh, và kỳ vọng của người khác. Ông không hứng thú với việc "sống cho bằng bạn bằng bè". Ông viết:

"Tại sao chúng ta phải cuốn vào dòng chảy vội vã đầy tuyệt vọng đó để thành công trong doanh nghiệp? Nếu một người đàn ông không theo kịp đồng nghiệp, có lẽ là vì anh ta nghe thấy một nhịp trống khác. Hãy để anh ấy bước đi với giai điệu anh ta cảm nhận, cho dù nó chậm rãi, bình thường hay xa xôi như thế nào."

Hãy bước đi theo nhịp điệu của riêng mình

Khi chúng ta nhìn lại khoảng thời gian này, tôi tin rằng một trong những chuyển biến có tính văn hóa



Có rất ít thứ trong cuộc đời khiến cuộc sống của bạn tốt hơn, nhất là khi bạn chỉ chạy theo cuộc đua để sở hữu thật nhiều.

tích cực trong đại dịch COVID-19 là: nhiều người tìm ra nhịp điệu khiến họ rời xa những quy tắc không lành mạnh và nguy hại của xã hội ngày nay. Thay vì cố gắng bắt kịp thời đại, họ quyết định sống chậm lại, bởi vì họ cũng lo sợ rằng họ chưa bao giờ thực sự sống.

Bước chuyển biến trong tư duy sẽ dẫn đến sự thay đổi về nơi cư trú. Nguyên nhân ngày càng có nhiều lần sóng di cư từ những thành phố lớn sang thành phố nhỏ không phải chỉ bởi mong muốn một không gian sống rộng rãi.

Thay đổi bản thân và gia đình không phải là một nỗ lực nhỏ. Giống như ông Thoreau, nhiều người tìm kiếm một cuộc sống thông dong vì họ nhận ra rằng cố gắng "theo kịp bạn bè" không phải là con đường dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc và giàu có. Cuộc khủng hoảng hiện tại giống như chất xúc tác cho sự thay đổi.

Và thay đổi thực sự rất cần thiết. Chúng ta đều chứng kiến các con số thống kê. Tỷ lệ trầm cảm, tự vẫn, và lạm dụng ma túy, rượu đã tăng vọt ở khắp các tầng lớp dân số trong những năm gần đây. Áp lực xã hội phải bắt kịp xu thế khiến các khó khăn về sức khỏe tinh thần của mỗi người thêm trầm trọng.

Kiệt sức, áp lực, bất an, tìm kiếm - đây là những gì chúng ta cảm thấy

khi chạy trên đường đua.

Làm thế nào mà tôi biết điều đó? Trong nhiều năm, tôi đã chạy nước rút để theo kịp người khác.

Điều gì đã thay đổi? Cuối cùng tôi cũng tìm ra điều gì là thực sự quan trọng với tôi và đã thực hành lối sống tối giản hơn. Nó cho phép tôi tìm thấy không gian và thời gian cần thiết cho những thứ khác như trải nghiệm, các mối quan hệ, niềm tin, và giá trị cần thiết để có một cuộc sống thanh thản và viên mãn.

Sống chân thành với chính mình

Có lẽ bạn sẽ cảm thấy nặng nề và áp lực. Nhưng dĩ nhiên bạn không đơn độc. Chúng ta đều cảm thấy như vậy ngày nay, dù ở mức độ nào. Yếu tố dẫn đến sự thay đổi tích cực là sống chậm lại và đánh giá toàn bộ cuộc sống của bạn. Hỏi bản thân những câu hỏi sau.

Bạn đang sống để làm việc hay là làm việc để sống?

Bạn có đang hy sinh thời gian, năng lượng, và mối quan hệ bây giờ để trông chờ vào khoản lương hưu trong tương lai mà sẽ không bao giờ thành hiện thực?

Xung quanh bạn là những người khiến tinh thần bạn khởi lên hay kéo cảm xúc của bạn xuống?

Bạn có đang sống ở một nơi khiến bạn hạnh phúc không?

Bạn đang theo đuổi một mục

tiêu sở hữu thêm những tài sản vật chất, hay bạn theo đuổi những trải nghiệm mới mẻ sẽ đem đến cho bạn hạnh phúc thực sự?

Các tham vọng của bạn hay là kỳ vọng của người khác đang cản trở bạn thay đổi mạnh mẽ?

Sự chuyển đổi là không hề dễ dàng. Tôi biết điều đó từ kinh nghiệm của bản thân. Nhưng tôi có thể chắc chắn rằng chỉ có một cách thoát ra khỏi vòng xoáy hưởng thụ, đó là giữ niềm tin vào một cuộc sống tối giản, sống có mục đích hơn.

Một khi bạn tự tin vào đổi chân của mình và bước theo nhịp điệu riêng của bạn, bạn sẽ nhận ra rằng nhiều thứ bạn từng chạy theo chưa bao giờ làm bạn hạnh phúc. Niềm đam mê trong cuộc sống nhiều khi đến từ những hạnh phúc bình dị nhất.

Hãy sống chậm lại và quyết định điều gì thực sự quan trọng trong cuộc đời. Điều duy nhất đáng để theo đuổi là tầm nhìn của bản thân về một cuộc đời đáng sống.

Tác giả Jay Harrington là doanh nhân xuất thân từ luật sư, điều hành một thương hiệu phong cách sống và blog có tên Life and Whim. Ông sống cùng vợ và ba cô con gái ở phía bắc Michigan.

Thiên An biên dịch

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): _____