SỐ 15, THÁNG 06/2021

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Đạo làm cha theo lời dạy của Khổng Tử

LEO TIMM

Cuộc sống hiện đại khiến nghĩa vụ làm cha trở nên khó khăn. Từ tỷ lệ ly hôn 50% cho đến vì sự nghiệp mà phải giam mình ở chốn công sở, có vẻ các ông bố thời nay hầu như không có cơ hội sống đúng với thiên chức của mình.

Xã hội dường như dành nhiều ưu ái hơn cho những người mẹ. Theo số liệu thống kê từ Quỹ Bán lẻ Quốc gia Hoa Kỳ (National Retail Foundation), kể từ năm 2004, chi tiêu trong Mother's Day thường gấp đôi so với chi tiêu trong Father's Day.

Người Trung Hoa thời xưa rất xem trọng vai trò của người cha trong gia đình: được tôn kính ngang hàng với các vị vua chúa hay thậm chí các vị thần. Chữ "quốc vương" cổ của Trung Quốc có phần ký tự biểu tượng của chữ "cha". Điều này xem ra có vẻ lạ kỳ với người hiện đại, nhưng văn hóa truyền thống đã lưu truyền một số bài học giá trị về vai trò làm cha đến tận ngày nay.

Vai trò làm gương của bậc làm cha mẹ rất quan trọng; chỉ khi người cha thể hiện phẩm hạnh kiên cường, chính trực, thì con trai mới có thể noi theo một cách đúng đắn.

Vai trò của người cha trong văn hóa truyền thống

Gia đình là tế bào, là đơn vị nhỏ nhất của của xã hội. Người cha không chỉ là người đứng đầu, chịu trách nhiệm về đời sống vật chất của gia đình, mà còn phải ghi sâu vào tư tưởng con cái những phong tục, tập quán, hành vi ứng xử phù hợp trong gia đình, để chúng tiếp tục kế thừa và truyền thụ cho thế hệ tiếp theo.

Khổng Tử, nhà hiền triết nổi tiếng sống cách đây hơn 2,500 năm, đã dạy rằng lòng hiếu thảo (孝) là nền tảng trong việc vận hành một gia đình. Hiếu thảo dựa vào tính chất tương hỗ vốn có trong các mối quan hệ xã hội khác nhau – giữa bạn bè, anh chị em, cha và con, vợ và chồng, người cai trị và người bị cai trị. Bằng cách chấp nhận những mối quan hệ này, mọi người có thể chung sống và cùng nhau phát triển một cách hài hòa.

Đức Khổng Tử cho rằng tình phụ tử khác với tình mẫu tử; và trước hết, người cha phải được kính trọng theo đúng khuôn phép.

Giữ khoảng cách cha con đúng mực

Trong văn hóa truyền thống, người cha luôn phải đối xử tốt và hết lòng yêu thương con của mình nhưng vẫn phải duy trì một khoảng cách nhất định. Cha mẹ không phải cố gắng làm bạn với con theo nghĩa thông thường. Cha mẹ cũng không có nghĩa vụ đắm chìm trong thế giới của trẻ em. Nhiệm vụ của cha mẹ là giúp cho con phát triển tính cách và giúp chúng bước vào thế giới của người lớn.

PUBLIC DOMAIN

Tranh vẽ Khổng Tử.

Dù là trong các giao dịch kinh doanh hay trong vấn đề nội bộ của gia đình, người cha đều nhận thức được rằng ông đang làm gương cho thế hệ kế tiếp noi theo và cần chỉ bảo chúng rõ ràng trong những tình huống thích hợp.

Người cha không thể hạ thấp tiêu chuẩn đã định ra cho vai trò của mình. Việc tiếp xúc với con cái có thể bị hạn chế, nhưng ở cương vị làm cha với những ràng buộc trách nhiệm, ông cần phải để lại ấn tượng tốt đẹp nhất cho các thế hệ tiếp theo.

Cha không phải là người chuyên quyền

Cha không phải là người đưa ra quyết định cuối cùng trong mọi trường hợp. Nhà tư tưởng Trung Hoa ở thế kỷ thứ nhất đã nói:

"Con người đều là con của Thần, và chỉ đơn thuần là thân xác thịt được tạo ra do khí huyết của cha và mẹ. Do vậy, cha không có quyền lực tuyệt đối đối với con."

Khi người con đã xem cha mình là hình mẫu, là tấm gương đạo đức thì chúng cũng sẽ biết giữ mình và tuân theo những nguyên tắc tương tự. Đây không phải là sự vâng lời một cách mù quáng – điều mà Đức Khổng Tử phản đối.

Mọi khoảnh khắc cha dành cho con đều giúp hình thành nhân cách của chúng.

Khi một trong những học trò của Khổng Tử khoe rằng anh đã chịu đựng được những trận đòn tàn bạo từ cha mình, Khổng Tử nghe xong liền khiển trách học trò: Bằng cách chịu đựng những trận đòn tàn bạo, con có thể giúp cha không làm điều sai trái sao?

Khổng Tử đã dạy, ở cương vị là một người con, không tuân theo cha mẹ một cách mù quáng, cần tiếp thu những bài học xây dựng nhân cách từ cha mẹ và giúp đỡ cha mẹ khi họ có khiếm khuyết.

Do vậy, vai trò làm gương của bậc làm cha mẹ rất quan trọng; chỉ khi người cha thể hiện phẩm hạnh kiên cường, chính trực, thì con trai mới có thể noi theo một cách đúng đắn.

Thực tế trong xã hội hiện đại

Những người cha hiện đại xem ra gặp khó khăn trong việc sắp xếp thời gian dành cho con; thậm chí điều đó gần như là một nhiệm vụ bất khả thi. Trong khi phụ nữ được nghỉ thai sản và doanh nghiệp miễn cưỡng chấp nhận tình trạng này của các bà mẹ, thì có rất ít khoảng thời gian nghỉ ngơi dành cho những ông bố coi trọng sự nghiệp.

Trong xã hội ngày nay, khi vai trò người cha trong gia đình bị thu hẹp đáng kể, chỉ còn nhiệm vụ làm việc nuôi gia đình, thì thời gian dành cho con trở nên hữu ích quan trọng hơn nhiều. Mọi khoảnh khắc cha dành cho con đều giúp hình thành nhân cách của chúng, nên người cha cần tránh dung túng cho những đam mê ham muốn của bản thân và con cái, dạy dỗ con bằng sức mạnh chân chính của nhân cách, và trở thành một mẫu hình xứng đáng cho thế hệ kế tiếp noi theo.

Minh Vi biên dịch

FOTOLIA

MARK CARPER/ISTOCK

Cha và con gái vui cười với nhau.

Ngày của Cha,
Hãy hành động!

MARY SILVER

Ngày của Cha khơi dậy một thước phim trong tâm trí tôi.

Chúng tôi đứng trên đường vào ngày 4 tháng 7, mỗi người cầm một đầu quốc kỳ Mỹ. Đứng thẳng, chúng tôi giữ căng các phía, sau đó bắt đầu gấp, gấp, gấp, cho đến khi nó trở thành một hình tam giác hoàn hảo; phần cuối cùng nhét vào bên trong để cố định chiếc cờ lại. Hồi đó, tôi 8 tuổi. Cha đã dạy tôi gấp một lá cờ như một người lính thủy đánh bộ, và tôi vẫn có thể làm được như vậy cho đến hôm nay.

Ở giữa rừng, tôi nâng búa lên và đập vào cái đinh, dù chẳng có tác dụng gì đáng kể. Năm đó, tôi mới 6 tuổi. Chúng tôi xây một ngôi nhà trên cây, mà bây giờ tôi nghĩ có lẽ cách mặt đất khoảng 5 feet (khoảng 1.5 mét). Đó là một tòa tháp bất khả xâm phạm.

Chúng tôi quỳ xuống và cha chỉ cho tôi cách ngắm mục tiêu rồi bóp cò súng trong khi nín thở. Tôi không nhớ lúc đó mình bao nhiêu tuổi, chắc không phải lúc 6 hay 8 tuổi, có lẽ là 10 hoặc 11.

Trong Ngày của Cha chúng tôi luôn tặng ông một chiếc bánh chanh từ tiệm bánh Mrs. Rhode ở Atlanta, vì đó là món ông yêu thích. Nhưng ông đã tạo nên ngày của mình theo cách riêng, giống như một chuyên gia về giao tiếp gia đình đã gợi ý.

Mark T. Morman là giáo sư trong lĩnh vực giao tiếp tại Đại học Khoa học và Nghệ thuật Baylor ở Texas. Giáo sư nói rằng các ông bố không nên ngồi yên vào Ngày của Cha để đợi quà và thiệp mừng. "Nếu người đàn ông muốn gắn gũi với con của họ thì điều này phụ thuộc vào chính họ." Các trụ cột gia đình nên tắt máy tính xách tay, rời khỏi ghế, và bắt đầu một việc gì đó. Không quan trọng là việc gì, nhưng "con trai dễ cảm nhận được sự gắn gũi thông qua các hoạt động." Con gái thì dễ gắn kết theo hướng sẻ chia và tâm sự, theo ông Morman.

Giáo sư Morman và bà Elizabeth Barrett của Đại học Baylor đã khảo sát các ông bố và con gái bằng cách đặt câu hỏi sau:

"Hãy suy nghĩ trong vài phút về những bước ngoặt tạo nên sự gắn kết giữa quý vị và con gái. Vui lòng mô tả những khoảng thời gian đó và lý do hoặc cách chúng ảnh hưởng đến sự gắn kết mối quan hệ của quý vị."

Điều quan trọng nhất đối với cha và con gái là sự chia sẻ. Hãy viết điều đó ra giấy, đây là ưu tiên hàng đầu. Nghiên cứu không đưa ra thêm các lựa chọn khác.

Người cha là rất quan trọng. Mối quan hệ của cha và con gái "có ảnh hưởng đáng kể đến thành tích học tập, lựa chọn nghề nghiệp, sức khỏe tinh thần, hình ảnh cá nhân, lựa chọn bạn đời, và sự tự tin xã hội của con gái họ," ông Morman và bà Barrett đã viết trong nghiên cứu. Nghiên cứu này được xuất bản trên tạp chí Human Communication, có tựa đề "Bước ngoặt gắn kết mối quan hệ giữa cha và con gái."

DDIMITROVA/PIXABAY

Khi tôi trưởng thành, và cha tôi đã già. Ông để lại cho tôi một món quà sâu muộn. Nó là một cuốn gia phả, bắt đầu từ khi người Mỹ họ Hooke đầu tiên từ Anh đến Virginia vào những năm 1600. Cây phả hệ kết thúc với việc tôi và chị gái chào đời. Cha là người cuối cùng mang họ của mình, sau đó mất đi chữ e và trở thành Hook.

Nhưng cha vẫn gây dựng được truyền thống gia đình. Không phải nói quá nhưng chị tôi là một người phụ nữ mạnh mẽ, giỏi giang, kiên cường, nhân hậu, đóng góp nhiều cho xã hội. Tôi thì cũng không phải nhân vật kém cỏi.

Ông đã xây dựng truyền thống gia đình bằng cách dạy chúng tôi móc mồi câu, trồng đậu bắp, nướng bánh mì kẹp thịt, lái xe, tỉa cành, đi xe đạp, sơn tường, trát vữa.

Cảm ơn Cha.

Quan điểm được trình bày trong bài viết này là ý kiến của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times.

Ngân Hà biên dịch

Dạy trẻ đức tính trung thực

BARBARA DANZA

SHUTTERSTOCK

Giá trị của sự trung thực vượt xa việc đơn giản là không nói dối.

Là bậc cha mẹ, chúng ta được giao phó trách nhiệm giáo dục trẻ em các giá trị đạo đức và phát triển những phẩm chất tốt đẹp bên trong chúng. Khi chúng ta làm tốt trách nhiệm này sẽ tạo ra hiệu ứng lan tỏa tích cực, tác động tới mọi người và mọi thứ của con trẻ trong suốt cuộc đời. Nói một cách ngắn gọn, nghĩa vụ làm cha mẹ của chúng ta sẽ tác động đến toàn bộ thế giới.

Nói chân thực, làm chân thực

Yếu tố căn bản của một nhân cách tốt là tính trung thực. Nó dường như là một khái niệm đơn giản, tuy nhiên, giá trị của sự trung thực vượt xa việc không nói dối đơn thuần. Nếu tính trung thực thấm nhuần trong nhân cách của trẻ em, nó sẽ giúp trẻ em thuận lợi trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Sự trung thực bao gồm những gì? Không nói dối là một bước khởi đầu tốt. Nói dối có thể dễ dàng trở thành một thói quen, vì vậy hãy dập tắt nó từ sớm.

Từ những lời nói chân thật, chúng ta có thể khuyến khích hành động trung thực và thậm chí cả những suy nghĩ chân thành. Thay vì sử dụng mưu mẹo hoặc thủ đoạn để có điều mình muốn, những đứa trẻ nên được dạy dỗ rằng chân thành và trung thực sẽ mang đến một cuộc sống chân chính.

Một cuộc sống chân chính cho phép người ta sống mà không phải chịu đựng áp lực của việc duy trì những lời dối trá. Nó cũng cho phép người ta kết nối với bản chất và những sức mạnh nội tại của con người. Việc hiểu và phát triển bản chất thật của mình sẽ giúp chúng ta gặt hái thành quả từ những tài năng của bản thân.

Đề cao sự trung thực cũng mang lại khả năng phân biệt sự thật và giả dối, và hướng đến những điều chân chính.

Quả thật, việc dạy trẻ con về tính trung thực không phải là một vấn đề nhỏ. Vậy làm thế nào để các bậc cha mẹ có thể thấm nhuần giá trị tư tưởng này vào tính cách của con? Sau đây là một vài phương pháp bạn có thể cân nhắc.

Hãy chân thành

Là cha mẹ, chúng ta biết rằng trẻ con có thể không nghe lời và hiểu rõ tất cả những gì chúng ta nói, nhưng chúng chắc chắn sẽ chú ý và bắt chước những gì chúng ta làm.

Bạn sống trung thực đến mức nào? Nếu bạn giống với hầu hết mọi người, thì có lẽ bạn vẫn cần hoàn thiện bản thân mình hơn. Hãy tự cho mình một bài kiểm tra nghiêm khắc. Liệu bạn có trung thực trong lời nói, trong hành động và trong tư tưởng của mình? Bạn có chân thành với chính mình? Bạn có để người khác nhìn thấy con người thực của bạn? Bạn có luôn tìm kiếm và đề cao sự trung thực? Bạn sẽ làm gì để trở nên chân thành hơn?

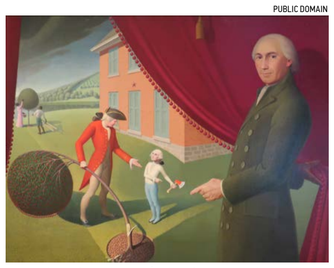
Nói về sự thật

Hãy biến tầm quan trọng của sự trung thực trở thành chủ đề chính trong gia đình. Hãy chắc chắn rằng con bạn biết chúng luôn có thể nói thật với bạn cho dù điều đó đáng sợ và khủng khiếp như thế nào. Hãy giúp chúng hiểu về lợi ích của việc sống một cuộc đời chân thật và những hậu quả của việc nói dối.

Đọc những câu chuyện về tính trung thực

Từ xưa đến nay, những bài học đạo đức về tính trung thực luôn có mặt trong rất nhiều câu chuyện. Từ "Chiếc Rìu Vàng" (The Golden Axe) của Aesop, đến câu chuyện chặt cây Anh Đào của George Washington, đến "Cậu Bé Chăn Cừu" (The Boy Who Cried Wolf), đến "Cậu Bé Người Gỗ Pinocchio" (Pinocchio), có rất nhiều câu chuyện cổ minh họa cho đức tính trung thực mà bạn có thể kể cho con mình nghe.

PUBLIC DOMAIN



Bức tranh mô tả câu chuyện nổi tiếng về George Washington chặt cây anh đào và bài học cha ông dạy về tính trung thực. Tranh sơn dầu của Grant DeVolson Wood.

Phần thưởng của sự trung thực

Sẽ có thời điểm trẻ em bị cám dỗ để che giấu sự thật hoặc nói dối vì chúng sợ gặp phải phiền phức, hoặc khi chúng xấu hổ, hoặc khi sự thật đôi khi không thoải mái. Là bậc cha mẹ, khi bạn chứng kiến con bạn vượt qua được những hoàn cảnh ấy để lựa chọn làm điều chân chính, hãy thưởng cho chúng. Hãy công nhận những khó khăn mà chúng đã vượt qua và tính cách mạnh mẽ của chúng. Chúng sẽ nhớ đến phần thưởng tích cực của việc làm điều đúng đắn dù phải trải qua khó khăn.

Thấu hiểu con người thật của những đứa trẻ

Đôi khi các bậc cha mẹ thường áp đặt những ước mơ và mong muốn cá nhân lên những đứa trẻ. Tuy nhiên, để chúng có thể sống một cuộc sống hoàn toàn chân thật, tốt hơn là hãy cho phép chúng thể hiện bản tính của mình, cho phép chúng thể hiện tài năng và sức mạnh thật sự của chúng, tính cách cá nhân của chúng ra sao, chúng có những cá tính gì, chúng thật sự yêu thích điều gì - nói ngắn gọn thì là chúng thực sự là ai.

Hãy xem điều đó như công việc bạn cần làm để hiểu con mình và làm những gì có thể để trợ giúp chúng tự tìm ra bản thân mình. Trưởng thành với con người thật của mình, và được cha mẹ trân trọng hay khích lệ là một món quà vĩ đại cha mẹ dành tặng con. Bằng cách tập trung phát triển tính trung thực trong trẻ em, bạn sẽ cho con mình những điều tuyệt vời.

Hoàng Long biên dịch

FOTOLIA

StateFarm®
NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN
XE
NHÂN THỌ
NGÂN HÀNG
NHÀ
SỨC KHỎE
THƯƠNG MẠI
TIẾT KIỆM ĐẾN 40%
Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?
VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

Tommy Tran 713-270-8868
State Farm Agent
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
Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable 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@insurewithtommytran.com

ALTANAKA/SHUTTESTOCK

Trẻ em có khả năng đồng cảm mạnh mẽ, có thể khiến bạn mỉm cười ngay cả trong những lúc khó khăn.

Cha mẹ có nên che giấu các cảm xúc tiêu cực với con?

JOHN LAMBIE

Các bậc cha mẹ thường che giấu những giọt nước mắt và những thất vọng trước những đứa trẻ, nhưng đôi khi đó không phải là điều tốt nhất.

Từ việc khóc thầm trong nhà vệ sinh cho đến việc đùng đùng giận dữ bỏ ra khỏi nhà, rất nhiều bậc phụ huynh và người giám hộ đều không muốn những đứa bé nhìn thấy họ xúc động. Nhưng đó có phải là điều đúng đắn nên làm?

Nhiều bậc cha mẹ lo lắng rằng thể hiện những cảm xúc tiêu cực trước mặt những đứa trẻ sẽ làm cho chúng đau lòng. Ví dụ, đứa bé có thể nghĩ rằng đó là do lỗi của chúng, hoặc đơn giản là chúng sẽ cùng chịu đựng loại cảm xúc đó với cha mẹ mình. Thật vậy, loại lo lắng sau nghe có vẻ có cơ sở – hiện tượng "lây lan cảm xúc" là có thật, và một nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng cha mẹ có thể truyền nỗi sợ hãi về việc khám răng cho con họ, ví dụ như vậy.

Mặt khác, quan niệm có tính trực giác cho rằng chúng ta nên "sống thật" với những đứa bé, và chúng sẽ được hưởng lợi từ việc chúng kiến cha mẹ nỗ lực hết mình để vượt qua những cảm xúc tiêu cực, giống như bất kỳ con người nào khác. Nếu những đứa trẻ của bạn thấy điều này, thì liệu có góp phần giúp chúng học được cách vượt qua những cảm xúc hay không?

Sự nguy hiểm của việc kìm nén cảm xúc

Có ba hình thức cần xem xét khi phải thể hiện cảm xúc trước mặt con trẻ: kìm nén, thể hiện cảm xúc "không kiểm soát", và nói về những cảm xúc. Kìm nén cảm xúc là khi bạn che giấu những dấu hiệu bề ngoài của cảm xúc đó. Nhưng rất không may là chúng không có hiệu quả – hành vi đè nén cảm xúc ấy sẽ làm tăng huyết áp và kích thích trạng thái sinh lý của bạn. Người đối diện có thể dễ dàng thấy được sự đau khổ của bạn mặc dù bạn đang cố gắng che giấu nó đi. Điều đó cũng làm họ cảm thấy căng thẳng. Những nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng, khi cha mẹ có những cảm xúc tiêu cực (như tức giận hoặc phản uất) và che giấu nó với những đứa bé, thì mối quan hệ trong gia đình thường xấu đi và khả năng cha mẹ chăm lo nhu cầu của con giảm.

Trên thực tế, ngay cả trẻ sơ sinh cũng thường nghe ngóng và phản ứng với những giao tiếp đến từ cha mẹ chúng. Nếu bạn làm suy yếu sự hồ tương tự nhiên này, những đứa trẻ sơ sinh có thể sẽ cảm nhận được và rất khó chịu. Điều này được minh họa một cách rõ nét trong các thí nghiệm "vô cảm" nổi tiếng, trong đó cha mẹ thể hiện và duy trì một biểu cảm trơ, không biểu lộ bất kỳ cảm xúc nào trong một thời gian ngắn. Đây là một tác nhân gây căng thẳng, thậm chí đối với những đứa trẻ sơ sinh – chúng rõ ràng không thoải mái với sự vô cảm của cha mẹ và chúng sẽ cố gắng lôi kéo cha mẹ tiếp tục giao tiếp với chúng.

Mặt khác, việc cha mẹ thể hiện sự tức giận và buồn phiền một cách không kiểm soát cũng không giúp ích gì cho đứa trẻ. Trong trường hợp về nỗi sợ nha sĩ, việc không kiểm soát cảm xúc được thể hiện ở việc bạn cứ hành động như thể phòng khám răng là một nơi cực kỳ nguy hiểm và đáng sợ, thay vì nói một cách chân thật với đứa trẻ rằng: "Cha biết là cha có một nỗi sợ hãi về việc nhổ răng và cha đang cố gắng để vượt qua nó".

Điểm trung hòa

Và như thế, nếu sự kìm nén cực độ là xấu, và sự bộc phát không kiểm soát cũng đồng dạng là tệ hại, vậy điều gì là hài hòa nhất? Đó là nói về các cảm xúc, kiểm soát được chúng và thể hiện cho con trẻ rằng bạn đang cố gắng vượt qua. Các nghiên cứu cổ điển đã phát hiện ra rằng đứa bé 6 tuổi có kỹ năng thấu hiểu cảm xúc và quan điểm tốt hơn nếu người mẹ trò chuyện về cảm xúc với em từ khi em 3 tuổi. Trên thực tế, người mẹ càng nói chuyện nhiều với con thì kết quả sẽ càng tốt hơn.

Trong một nghiên cứu khác, một số người mẹ đã ghi lại nhật ký về những cảm xúc mà họ để trẻ mẫu giáo chứng kiến, bao gồm tất cả các chi tiết về việc họ làm thế nào để vượt qua và giải thích về những cảm xúc này.

Theo đánh giá của những giáo viên thì những đứa trẻ nào có mẹ là người hay biểu lộ trạng thái buồn chán và căng thẳng thì thường có tri thức cảm xúc cao hơn. Còn trong trường hợp người mẹ thường giải thích với con về những lý do gây ra sự buồn phiền của bà, thì hành vi xã hội (bao gồm giúp đỡ và phối hợp với người khác) của đứa trẻ cũng cao hơn. Điều này cũng có thể sẽ đúng với người cha, chỉ là từ xưa đến nay, các nghiên cứu về việc giáo dục trẻ em thường được thực hiện đối với người mẹ.

Nhưng làm thế nào bạn có thể đạt được cách tiếp cận hài hòa nhất trong gia đình? Hãy xem xét ba tình huống sau:

1. Bạn đang rất buồn và muốn đi khỏi nhà để khóc. Con bạn cảm thấy một điều gì đó không đúng lắm nhưng chúng lại không biết đó là gì.
2. Bạn đang buồn và bạn không thể ngưng khóc trước mặt đứa trẻ.
3. Bạn đang rất buồn và đã khóc một chút, và nói với con rằng mẹ đang rất mệt mỏi, rằng hôm nay là một ngày tồi tệ, và điều đó không có liên quan gì đến chúng. Bạn giải thích với con rằng bạn phải tìm một nơi yên tĩnh để nghỉ ngơi một chút, rồi gọi điện thoại tâm sự với vài người bạn, sau đó mọi chuyện sẽ trở nên tốt hơn ngay.

Chỉ có tình huống thứ ba là trao cho đứa bé cơ hội hiểu biết về cảm xúc và cách thức để vượt qua những trạng thái tiêu cực đó.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, cha mẹ đóng vai trò của một "huấn luyện viên cảm xúc" cho con trẻ. Theo cách giáo dục này, các trạng thái cảm xúc tiêu cực được nhìn nhận như một cơ hội cho trẻ học giải quyết những vấn đề sẽ xuất hiện sau này.

Như vậy, lần sau khi bạn cảm thấy buồn, tức giận hoặc thất vọng và con trẻ đang chứng kiến những cảm xúc đó, thì hãy giải thích cho chúng hiểu điều gì đang diễn ra. Bạn có thể đang trao cho chúng một đặc ân quý báu. Và điều đó cũng rất có ích đối với bạn – bởi vì trẻ em có lòng trắc ẩn thật tuyệt vời và những lời khuyên từ chúng có thể làm bạn mỉm cười đấy.

Tác giả John Lambie là nhà tâm lý học tại Đại Học Anglia Ruskin ở Vương Quốc Anh. Bài báo này đã được xuất bản lần đầu tiên trên The Conversation.

Hoàng Long biên dịch

Theo cách giáo dục này, các trạng thái cảm xúc tiêu cực được nhìn nhận như một cơ hội cho trẻ học giải quyết những vấn đề sẽ xuất hiện sau này.

Việc cha mẹ thể hiện sự tức giận và buồn phiền một cách không kiểm soát cũng không giúp ích gì cho đứa trẻ.

DRAGON IMAGES/SHUTTERSTOCK

Thế nào là một người mẹ thành công?

ANNIE HOLMQUIST

STOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK

Khi xếp hàng tại IKEA, tôi nhìn thấy một khách hàng cách đó vài dãy. Đó là một bà mẹ trẻ với một hoặc hai đứa con ngồi ở trong giỏ hàng và vài đứa trẻ khác đang vây xung quanh, tổng cộng là có 5 bé. Nói cách khác thì cô ấy rất bận rộn và không rảnh tay.

Nhưng trái với hình ảnh khó chịu mà người khác sẽ hình dung về cô ấy, người mẹ này thật điềm đạm và tốt bụng; các con của cô cũng vậy. Tôi mỉm cười, rưng rưng nước mắt và nghĩ rằng người phụ nữ này may mắn làm sao khi có những đứa trẻ dễ thương bên cạnh. Cô ấy đã dạy dỗ chúng rất tốt.

Tôi kể về cảnh tượng đó và suy nghĩ của mình cho bạn tôi thì cô ấy nói: "Cậu nên cho cô ấy biết điều đó!"

Là bà mẹ của vài đứa con, bạn tôi sẽ cảm thấy sợ hãi nếu ai đó bước đến và nói những lời động viên tử tế, thay vì buông một câu như "Ô, cô ấy trông thật tay xách nách mang." Rõ ràng, bạn tôi thường nhận được những lời bình luận theo cách số hai.

Tôi tự hỏi có bao nhiêu bà mẹ nhận được những lời nhận xét tiêu cực như vậy? Tôi đoán là rất nhiều người, đặc biệt khi họ có nhiều con hơn quan niệm thông thường của xã hội là một hoặc hai con. Trong khi đó, một cô gái có sự nghiệp tự tin trong hàng chờ thanh toán bên cạnh và một phụ nữ đã lập gia đình trong trang phục công sở đang chọn phần ăn đem về cho hai người, thì chỉ đơn giản nở nụ cười và gật đầu, thay vì nhìn chằm chằm và buông những lời thô lỗ, có lẽ hào quang của sự thành công luôn tỏa ra quanh họ.

Một người phụ nữ thành đạt

Thành đạt? Tại sao chúng ta thường đóng khung một người phụ nữ thành đạt là người không có con hoặc có ít con?

Định nghĩa thông dụng về phụ nữ thành đạt gần đây được khám phá trong bài viết "Tuổi Ba Mươi, Tán Tỉnh và (Chả) Đi Đến Đâu" (Thirty, Flirty, and (Not) Thriving) của tác giả Helen Roy. Cô ấy xem bộ phim năm 2004 có tựa đề "Tuổi Mười Ba Tiến Đến Tuổi Ba Mươi" (Thirteen Going on Thirty). Nhân vật chính của bộ phim đã ước có một cuộc đời xa hoa ở New York, và điều ước trở thành sự thật. Nhưng sau đó cô nhận ra rằng có lẽ cô nên ước mình kết hôn với bạn trai thời trung học.

Nhân vật trong bộ phim có cơ hội quay trở về và lựa chọn lại, nhưng những người phụ nữ xem bộ phim đó thì không. Và kết quả là họ trưởng thành, thành công trong con mắt của người đời, nhưng lại chật vật với nỗi buồn của việc bỏ lỡ hôn nhân và đặc biệt là sinh con.

Thay vì nhận thức và giải quyết vấn đề này, chúng ta quay sang thể hiện "sự phán xét, thương hại và xem những người phụ nữ quay lưng với sự nghiệp để nuôi con là đáng xấu hổ," cô Roy giải thích.

Tại sao chúng ta lại phán xét họ như vậy? Họ là những người trong chiến hào. Những người đã chọn hy sinh những vòng nguyệt quế của danh vọng và quyền thế nơi thế gian để đổi lấy những chiếc vương miện làm bằng hoa bồ công anh do những đứa trẻ có khuôn mặt lấm lem tặng cho "Mẹ". Họ là những người nuôi dạy thế hệ tiếp theo, những người sẽ tạo ra sự khác biệt trong thế giới hỗn loạn này của chúng ta.

Tạo ra những số phận

Điểm cuối cùng tôi muốn đề cập nằm trong cuốn sách yêu thích của tôi, "Mẹ". Được viết vào năm 1911 bởi Kathleen Norris, "Mẹ" kể về một cô gái trẻ, thành đạt trong sự nghiệp tên là Margaret. Cô thấm coi thường mẹ mình và tất cả nỗ lực bà đã bỏ ra để nuôi gia đình tám người, cho đến khi giáo sư Tennyson nắm lấy cô, nhẹ nhàng chia sẻ những điều giản đơn:

"Có điều gì đó tuyệt vời ở một người phụ nữ như mẹ em, người tạo ra tám số phận thay vì một!", giáo sư giải thích cho Margaret. "Bà ấy không gồng mình hay hào hứng thể hiện bản thân thông qua thơ ca, âm nhạc hay sân khấu, nhưng bà ấy đặt toàn bộ nguyên tắc sống tuyệt vời vào việc giáo dục trẻ – sinh ra những cơ thể và trí óc lành lặn để chúng phát triển một cách trong sáng và thuần khiết."

Giáo sư tiếp tục nói rằng nhiều phụ nữ sợ gánh trách nhiệm khi nuôi con, nhưng trên thực tế, họ đang tự nhận trách nhiệm lớn hơn bằng cách "cho các bạn trẻ hiểu rằng không có gì đáng sợ". Giáo sư Tennyson đặt câu hỏi: "Tại sao? Chúng ta học tập, hành xử nho nhã, vất vả để có được những bài diễn thuyết chỉn chu, hay thậm chí là hình thành quan điểm của riêng mình ... là để làm gì, nếu không phải là để vun đắp những phẩm chất này vào những cái cây đang phát triển – hy vọng duy nhất của chúng ta trên thế giới!"

Mỗi chúng ta nên khắc ghi những lời đó cho lần tới khi chúng ta có dịp xếp hàng cạnh một người phụ nữ "tay xách nách mang". Những người phụ nữ sinh con và chọn nuôi dạy chúng trở thành những người trưởng thành đáng kính và chính trực không phải là những người ích kỷ hay thiếu tham vọng, văn hóa, lập trường và sở thích cá nhân. Thay vào đó, họ là những người khôn ngoan; biết áp dụng sự giáo dục, sự thấu hiểu và nhân cách của mình và đầu tư chúng trong nhiều năm, để một ngày nào đó nhân rộng tầm ảnh hưởng ra thế giới khi con của họ bước vào đời.

Annie Holmquist là biên tập viên của trang Intellectual Takeout và tạp chí Chronicles.

Thiên An biên dịch

Những người phụ nữ chọn nuôi dạy con thành những người trưởng thành đáng kính, chính trực không phải là những bà mẹ ích kỷ, thiếu hoài bão, văn hóa, lập trường và sở thích cá nhân.

Gửi thế hệ tương lai: Khi hạt cát trở thành ngọc trai

JEFF MINICK

Trên trang Washington Examiner, Julio Rosas đã nghiên cứu một khảo sát trong bài viết của ông có tên "Cuộc thăm dò ý kiến về tầm quan trọng của tình yêu nước, đức tin vào Chúa, và tình trạng không lập gia đình trong giới trẻ" (Importance of Patriotism, God, and Family Plummets Among Young People: Poll), ông đã mở đầu bài viết bằng những tóm tắt ngắn gọn như sau:

> *"Trong một khảo sát do Wall Street Journal và NBC News thực hiện, gần 80% số người trong độ tuổi 55–91 cho biết lòng yêu nước là quan trọng, trong khi thế hệ Z và thế hệ Y (Millennials), những người trong độ tuổi từ 18–38 chỉ chiếm 42%; 34% thế hệ Y và thế hệ Z cho biết tôn giáo là quan trọng, trong khi hơn 75% số người thuộc thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh (baby boomer) công nhận điều này. Chỉ có hơn 30% thế hệ Y và thế hệ Z cho rằng có con là quan trọng."*

Có phải nội dung trong cuộc thăm dò cho thấy thế hệ trẻ vượt trội hơn thế hệ người lớn tuổi? Lớp trẻ cho rằng *"hoàn thiện bản thân là quan trọng"*.

Nếu chúng ta là một trong số những người tin vào giá trị của lòng yêu nước, đức tin và gia đình, khi nhìn vào bảng kết quả này, có thể đa số chúng ta sẽ lắc đầu ngán ngẩm và tự hỏi chuyện gì đang xảy ra với thế hệ Y (những người sinh từ năm 1982–1995) và thế hệ Z (những người sinh từ năm 1995–2015).

Tình yêu đất nước, tình yêu Thiên Chúa, tình yêu gia đình, mong muốn có con: Đó không phải là những nền tảng cơ bản của nền văn minh sao? Tại sao giới trẻ lại không cho đây là những điều quan trọng? Chúng có vấn đề gì sao?

Đáp án cho câu hỏi cuối cùng thật đơn giản! Chúng ta mới là người có vấn đề.

Từ khi những đứa trẻ này mới vừa bỏ tã, chúng đã phải sống trong một nền văn hóa thường xuyên coi thường các lý tưởng, thể chế Hoa Kỳ, đức tin tôn giáo, và mái ấm gia đình.

Từ những năm 1960, các phương tiện truyền thông, nhà phát triển giáo dục, nhà phê bình đã phá hoại lịch sử và lý tưởng của Hoa Kỳ. Những kẻ tấn công và phê bình này khiến đất nước chúng ta phải hứng chịu những cái chết bởi hàng nghìn vết cắt, đến nỗi tại một số khu vực, những gì chúng ta thấy bây giờ là làn sóng hận thù và chỉ trích đất nước.

Chẳng lâu sau đó, các tín đồ tôn giáo cũng phải hứng chịu những trận công kích tương tự, họ bị chế giễu vì thừa nhận có một quyền năng cao hơn, và bị nhạo báng khi trung thành với đức tin truyền thống của mình, đặc biệt đối với những vấn đề liên quan đến tình dục và phá thai. Mặc dù chúng ta vẫn thường nói lời đãi bôi – "Chúng ta tin vào Chúa" vẫn là phương châm của quốc gia chúng ta – các nhà hoạt động, thẩm phán, và chính trị gia từ lâu đã gạt tôn giáo và lời cầu nguyện ra khỏi các lớp học và quảng trường công cộng.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy nền văn hóa hiện nay của chúng ta không thân thiện với rất nhiều gia đình. Ví dụ, so sánh quan điểm về cuộc sống gia đình trên truyền hình và phim ảnh từ 40 năm trước đến nay. Bạn còn nhớ những bộ phim như "Ngôi Nhà Nhỏ trên Thảo Nguyên", "Những Năm Kỳ Diệu", "Câu Chuyện Giáng Sinh" hay "Cha của Cô Dâu" hay không? Và hãy thử nghĩ xem có chương trình truyền hình hoặc bộ phim nào trong thập kỷ qua từng chiếu hình ảnh ấm cúng của một gia đình còn nguyên vẹn: cha, mẹ, con?

Đối với việc theo đuổi sự hoàn thiện bản thân, chúng ta đã truyền thụ cho lớp trẻ câu nói "Tôi là người đặc biệt." Chúng ta đã dạy con mình rằng thế giới xoay quanh chúng. Trong quá nhiều trường hợp, chúng ta đã bỏ qua việc dạy chúng đôi khi cần phải hy sinh, nghĩ cho người khác trước khi nghĩ cho bản thân, tìm cách đạt được điều tốt đẹp, lớn lao hơn là chỉ lo thỏa mãn mong muốn của bản thân.

Chúng ta mong đợi lớp trẻ tin vào điều gì?

Một thảm họa lớn hơn sẽ xuất hiện trong tương lai không xa nếu chúng ta không quay đầu nhìn lại.

Ít nhất cũng sẽ có một số người trong thế hệ Y và thế hệ Z trở thành cha mẹ, trở thành thầy cô giáo hay người hướng dẫn cho thế hệ tiếp theo. Liệu họ có truyền lại quan điểm về lòng yêu nước đang sụt giảm trong họ? Liệu họ có dẫn dắt con họ rời bỏ đức tin tôn giáo như họ đã từng bị người khác dẫn dắt không? Và liệu họ có vun đắp cho một gia đình lành mạnh?

Tôi không thể sống đủ lâu để xem điều gì sẽ xảy ra, nhưng tôi vẫn có một phần trong tương lai đó: con và cháu chắt của tôi. Tám đứa cháu của tôi sinh sau năm 2015, đứa lớn nhất mới 14 tuổi và còn những đứa tiếp theo nữa.

Bốn đứa con của tôi đều thuộc thế hệ Y, không có đứa nào đúng với sự sa sút được mô tả trong cuộc khảo sát này. Vợ/chồng chúng đều có đức tin tôn giáo, yêu quê hương đất nước, tin vào giá trị của gia đình. Tự hoàn thiện bản thân rất quan trọng với chúng, nhưng khái niệm đó đã mất ánh hào quang khi bạn vừa thay chiếc tã thứ 10,000.

Nếu bạn thuộc thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh, thành viên của thế hệ X (sinh vào những năm từ 1965–1980) hoặc thế hệ Y, và bạn xem trọng đất nước của mình, thực hành tôn giáo của mình và vẫn xem gia đình là nền tảng của văn hóa, thế thì bạn và tôi, chúng ta hãy cùng chung bước bảo tồn những giá trị đó.

Trước tiên, chúng ta cần dạy bảo con mình trở thành người mạnh mẽ. Chúng ta trao tặng cho chúng những đức tính từng là những giá trị chuẩn mực của Hoa Kỳ. Giúp chúng có niềm tin vào sự thật, sẵn lòng phục vụ, tình yêu tự do, trách nhiệm của người phụ nữ, tính tiết kiệm, làm việc chăm chỉ, mong muốn giải quyết các vấn đề hơn là trông đợi vào giải pháp của chính phủ. Làm như vậy, chúng ta có thể giúp thế hệ con cháu chúng ta thấu hiểu những giá trị truyền thống này.

Tiếp theo, cần dạy bảo con cháu chúng ta rằng chúng không chỉ nhận được sự giáo dục trong lớp học, một môi trường ưu tú và cần thiết, mà còn phải hiểu ý nghĩa của Tuyên ngôn Độc lập và tại sao đây là một trong những văn kiện vĩ đại của thế giới. Và chúng cần hiểu rằng dù còn thiếu sót nhưng Hoa Kỳ vẫn đóng vai trò như một ngọn hải đăng hy vọng cho thế giới, vô số những người đàn ông và phụ nữ đã hiến dâng, thậm chí cả mạng sống của họ, để tôn vinh và bảo vệ các nguyên tắc tự do.

Nếu chúng ta thực hành một đức tin, chúng ta có thể bồi đắp đức tin đó cho thế hệ con cháu chúng ta; chắc chắn rằng con chúng ta hiểu được cả về ý nghĩa bề mặt lẫn tinh thần của luật pháp. Dù hoàn cảnh của bậc làm cha mẹ chúng ta là kết hôn, ly hôn, hay cha mẹ đơn thân, chúng ta đều có thể làm gương về ý nghĩa của cuộc sống gia đình.

Cuối cùng, khi nền văn hóa xuống cấp tiêm nhiễm vào chúng ta, chúng ta có nhiệm vụ đẩy lùi chúng. Khi chính phủ đưa ra những quy định trái với lương tâm, khi xã hội yêu cầu chúng ta chấp nhận một số chính sách mới về mặt chính trị, chúng ta cần dũng cảm phản đối những áp đặt này.

Nam diễn viên điện ảnh nổi tiếng Charlton Heston, người đã diễn hành cùng Martin Luther King Jr. và sau đó trở thành người đại diện lên tiếng cho chủ nghĩa bảo tồn truyền thống, trong một bài phát biểu tại Đại học Harvard năm 1999, ông đã nhấn mạnh:

> *"Nhưng khi được chỉ cho cách suy nghĩ, điều cần nói hoặc cách cư xử, chúng tôi không làm như vậy. Chúng tôi không tuân theo các giao thức xã hội bóp nghẹt và kỳ thị quyền tự do cá nhân. Tôi đã học được sức mạnh tuyệt vời của sự bất tuân từ Ngài King, người đã học được nó từ Gandhi, Thoreau, và Chúa Giê-su, và mọi người vĩ đại khác đã lãnh đạo những người có lý trí chống lại những người có quyền lực. Sự bất tuân có trong DNA của chúng ta. Chúng tôi cảm thấy có mối quan hệ thân thuộc bẩm sinh với tinh thần bất tuân đó, tinh thần đã dẫn đến sự kiện ném những thùng trà xuống biển tại cảng Boston, Thoreau đã phải vào tù, hay không chịu ngồi ở ghế sau xe buýt, phản đối chiến tranh ở Việt Nam. Cũng trên tinh thần đó, tôi yêu cầu các bạn từ chối sự đúng đắn văn hóa với tinh thần bất tuân lớn đối với các cơ quan quyền lực bất hảo, các chỉ thị xã hội và các luật lệ tồi tệ làm suy yếu tự do cá nhân."*

Hãy nuôi dạy nên những đứa trẻ có tinh thần kiên cường. Giáo dục chúng. Bơi ngược dòng khi cần thiết.

Những cố gắng xem ra có vẻ nhỏ bé hay không đem lại kết quả mong muốn, nhưng xin nhớ rằng, mỗi hạt cát dưới vỏ con trai có thể sẽ tạo thành một viên ngọc trai.

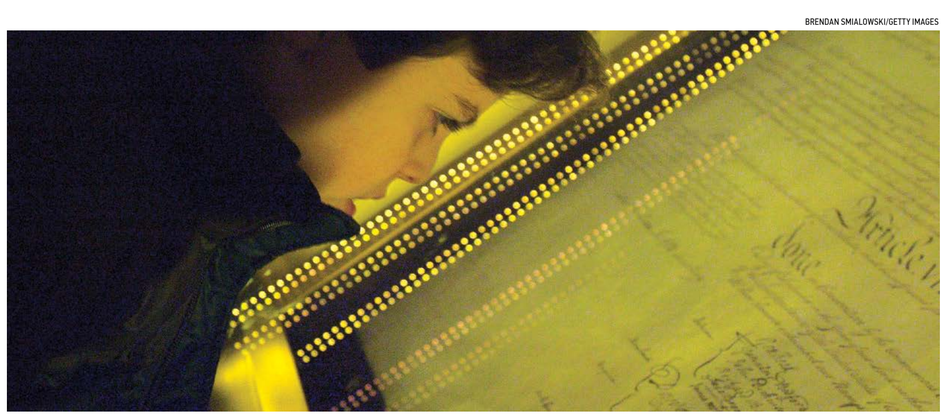
Chúng ta là những hạt cát đó, và chúng ta có thể khiến mình trở thành những viên ngọc trai.

Chúng ta là những hạt cát đó, và chúng ta có thể khiến mình trở thành những viên ngọc trai.

Tác giả 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, North Carolina trong 20 năm. Hiện nay, ông sống và viết bài tại Front Royal, Virginia. Vui lòng truy cập JeffMinick.com để theo dõi blog của ông.

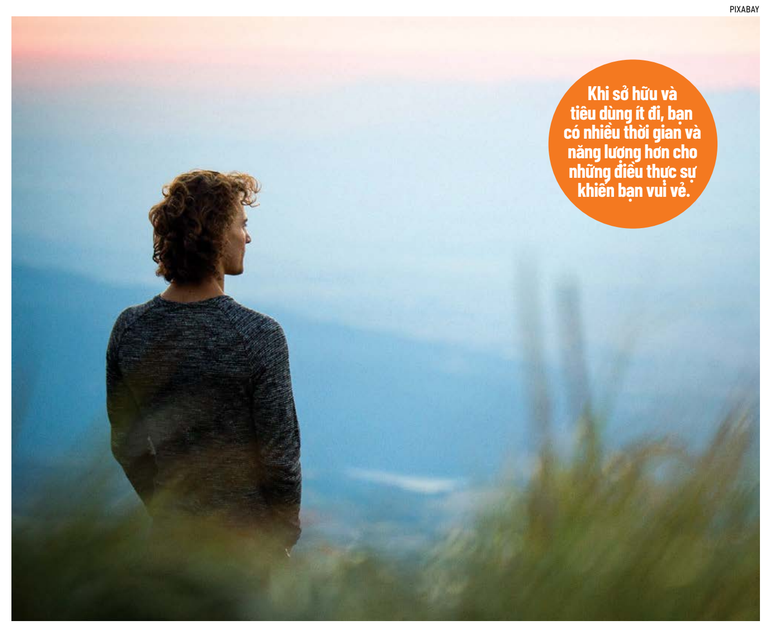
Minh Vi biên dịch

BRENDAN SMIALOWSKI/GETTY IMAGES



Một học sinh lớp 8 xem bản Hiến pháp gốc tại Cơ quan Lưu trữ Quốc gia ở Thủ đô Hoa Thịnh Đốn.

PIXABAY



Tại sao đàn ông nên theo đuổi lối sống tối giản?

JAY HARRINGTON

"Cuộc sống vất vả" là chủ đề chính trong bài phát biểu của ông Teddy Roosevelt tại Chicago vào năm 1899. Dựa trên kinh nghiệm cá nhân, ông cho rằng nỗ lực vất vả, vượt qua khó khăn là lý tưởng để đạt được thành công.

Ông Roosevelt nói: "Một cuộc đời vất vả và nỗ lực, một cuộc đời lao động và cố gắng; để truyền đi sự thành công cao cả nhất đắc được, sẽ không đến với những người đàn ông mong cầu một cuộc sống yên bình và dễ dàng, mà sẽ đến với những người không chịu khuất phục trước hiểm nguy, trước những khó khăn gian khổ, hay trước những nỗi nhọc nhằn cay đắng; tất cả những người này sẽ giành chiến thắng huy hoàng cuối cùng."

Ông Roosevelt đại diện cho phẩm chất và mẫu hình của "người đàn ông trên đấu trường"; ông đã sống một cuộc đời cống hiến hết mình, chấp nhận rủi ro, tự lực bền bỉ và cam kết với các giá trị cốt lõi. Trong suốt quãng đời phiêu lưu mạo hiểm, đỉnh cao sự nghiệp của ông là đắc cử tổng thống Hoa Kỳ.

Ngày nay, quá nhiều người đàn ông sống theo phiên bản hiện đại của một "cuộc sống vất vả", hay được gọi một cách thực tế hơn là "cuộc sống áp lực". Thay vì phiêu lưu, họ đang sắp bị chôn vùi trong khối lượng công việc khổng lồ.

Đàn ông thường bị cột chặt vào chiếc bàn làm việc, dính chặt vào điện thoại thông minh, cần một tiếng bíp hay một hồi chuông báo để xua đi cảm giác hối hộp, căng thẳng. Họ sử dụng hết nguồn năng lượng cho công việc mà họ không thích, chỉ để mua những thứ mà họ không cần, nhằm mục đích gây ấn tượng với những người mà họ không quan tâm (hoặc thậm chí là không biết). Và họ đang phải gánh chịu hậu quả.

Theo số liệu thống kê, hơn 6 triệu nam giới mắc chứng trầm cảm. Tình trạng tự tử ở nam giới đã gia tăng đáng kể từ năm 2000, và trong năm 2017, số lượng nam giới tử vong do tự sát nhiều hơn phụ nữ 3.5 lần. Khoảng 1/5 nam giới từng phải phụ thuộc vào rượu trong cuộc đời. Sức khỏe tâm thần ở nam giới tiếp tục có xu hướng lệch lạc.

Mệt mỏi, áp lực, bất an, tìm kiếm – còn những cảm giác nào khác khi cứ mải mê trong những cuộc đua triền miên và vô tận?

Trong nhiều năm, tôi luôn phải chạy nước rút để hoàn thành công việc. Từ một trường luật hàng đầu đến một công ty luật hàng đầu, để rồi có được một ngôi nhà to và quá ít thời gian cho những việc khác, đến lúc tôi phải buông bỏ bớt.

Áp lực công việc gần như đè bẹp tôi. Tuy nhiên, tôi thấy mình vẫn còn là một trong số những người may mắn. Điều gì đã thay đổi tôi? Khi rơi xuống đáy tận cùng của áp lực, bạn có đủ khả năng để nhìn rõ số phận đang chờ đợi bạn. Khi đang rơi, trái ngược với việc để bản thân tự trôi nổi, tôi có cơ hội điều chỉnh hướng đi trước khi quá muộn.

Tấm lưới bảo hộ của tôi là gì? Tôi đã tìm thấy phong cách sống tối giản, cho phép tôi có đủ không gian và thời gian dành cho các thứ khác – "các thứ khác", ý tôi là trải nghiệm, các mối quan hệ, niềm tin và giá trị cần thiết – để tu dưỡng trí tuệ và vun đắp một cuộc sống viên mãn.

Những nguy hiểm của vòng xoáy hưởng thụ

Nhiều người trong chúng ta đang mải mê theo đuổi những chiếc cầu vồng dù biết rằng chẳng thể nào chạm tới. Chúng ta luôn nỗ lực để đạt được nhiều hơn, nhưng bất kể chúng ta có nhiều đến đâu, những thứ đó cũng không thể đem lại hạnh phúc. Mỗi một cấp độ thành tích mới đều trở thành cơ sở cho những mục tiêu mới.

Đa số mọi người tin rằng sở hữu những của cải, vật chất – như nhà lầu, xe hơi, hoặc bộ gậy golf mới – sẽ khiến ta thỏa mãn, nhưng dành dụm cho những thứ thoáng chốc như vậy đều sẽ kết thúc trong sự hối tiếc.

Có người cho rằng "chỉ khi tôi được thăng tiến…" hay "chỉ khi tôi gặp được người trong mộng của mình…" thì tôi mới hạnh phúc; nhưng hạnh phúc tương lai của chúng ta thường không như chúng ta mong đợi. Tác giả Tal Ben-Shahar gọi đây là "ảo giác thành công", đó là kiểu niềm tin (hầu như luôn sai) rằng khi bạn đạt được một đích đến nào đó, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Tóm lại, dù chúng ta không ngừng chạy hết tốc lực đuổi theo "vòng xoáy hưởng thụ" thì cũng chả bao giờ đi đến đâu. Chúng ta chỉ đơn thuần thích nghi với hoàn cảnh mới của mình và tiếp tục truy cầu nhiều hơn. Nếu bạn đang chạy trên chiếc máy chạy bộ, bạn chỉ cần bước ra. Tuy nhiên, với "vòng xoáy" lại không đơn giản như vậy.

"Vòng xoáy hưởng thụ" được mô tả theo cách dễ hiểu hơn là bị mắc kẹt trong lối sống hiện đại, nơi mọi người cạnh tranh nhau về quyền lực và tiền bạc. Vòng xoáy như chiếc bánh đà rất nặng, cần nhiều sức lực để đẩy. Khi liên tục được đẩy, bánh đà tăng tốc và cuối cùng chuyển động mạnh mẽ. Do vậy, để làm ngừng chuyển động của bánh đà thì sẽ phải cần đến rất nhiều nỗ lực.

Cuộc sống được hình thành từ sự truy cầu tiền bạc, tài sản, địa vị xã hội là một cuộc sống quay cuồng trên bánh đà. Dù bánh đà có quay liên tục, nhanh hơn và nhanh hơn, nhưng cũng không bao giờ có thể tiến gần đến niềm hạnh phúc và sự mãn nguyện.

Nhờ lối sống tối giản, tôi đã có thể dừng lại để suy nghĩ cẩn thận. Tôi nhận ra mình vẫn muốn có "nhiều hơn" – chỉ là với những thứ khác. Thời điểm đó, tôi không biết nó là gì. Thế mà từ gần 100 năm trước, một triết gia người Anh đã chỉ ra chính xác những gì tôi đang tìm kiếm.

Cuộc sống được hình thành từ sự truy cầu tiền bạc, tài sản, địa vị xã hội là một cuộc sống quay cuồng trên bánh đà. Dù bánh đà có quay liên tục, nhanh hơn và nhanh hơn, nhưng cũng không bao giờ có thể tiến gần đến niềm hạnh phúc và sự mãn nguyện.

Một cuộc sống đầy 'niềm đam mê'

Bertrand Russell là một trong những nhà triết học có ảnh hưởng nhất của thế kỷ 20. Ông lớn lên trong một gia đình giàu có ở Vương quốc Anh. Từ thời niên thiếu, ông đã bị chứng trầm cảm; thậm chí ông từng tự tử.

Dù bị chứng trầm cảm nhưng ông vẫn vạch ra con đường của mình đến tuổi trưởng thành. Khi đi khắp thế giới, những gì quan sát được khiến ông chấn động; mọi sự có vẻ khác thường với ông vào thời điểm đó. Ông gặp nhiều người vô cùng giàu có nhưng xem ra họ không hề hạnh phúc. Điều này khiến ông bối rối và ông bắt đầu đi tìm câu trả lời. Năm 1930, trong cuốn sách kinh điển "Chinh Phục Hạnh Phúc" (The Conquest of Happiness), ông Russell đã tiết lộ với thế giới về gốc rễ của cả hạnh phúc lẫn bất hạnh trong cuộc sống.

Đặc biệt, ông Russell nhận thấy rằng "niềm say mê" là dấu hiệu chung của người hạnh phúc. Theo định nghĩa, "niềm say mê" có nghĩa là "nhiệt tình, háo hức, tràn đầy năng lượng và hứng thú". Với ông Russell, niềm đam mê với cuộc sống có nghĩa là sống với tinh thần nhiệt huyết, tràn đầy nội lực, quan tâm đến thế giới xung quanh, và tìm kiếm những cuộc phiêu lưu. Ông Russell cho rằng, "cái đói liên quan đến thức ăn, còn đam mê liên quan đến cuộc sống."

Tôi không biết phải nói thế nào về niềm đam mê vào thời điểm đó, nhưng nhìn lại, khi cuộc sống của tôi đơn điệu nhất, niềm say mê là thứ thiếu vắng trong cuộc sống của tôi. Ngày cứ kéo dài trong khi năm tháng lại trôi qua như gió thoảng mây bay. Tôi dành nhiều thời gian sống qua màn hình hơn là hiểu rõ giá trị và thưởng thức những kỳ quan của thế giới thực. Tham vọng và tiêu dùng đã làm mờ tầm nhìn của tôi trước những cơ hội khác.

Bằng cách áp dụng lối sống tối giản, tôi bắt đầu nhận ra những điều mình còn thiếu.

Đầu tiên là từ gia đình, chúng tôi giảm bớt tài sản và các ràng buộc tài chính. Chúng tôi thu hẹp hoạt động kinh doanh, chuyển từ văn phòng thực và sang môi trường làm việc ảo. Điều này đã tạo ra không gian và thời gian, cho phép tôi tham gia các hoạt động ngoài trời yêu thích, và như vậy, tôi tìm lại được niềm đam mê cho cuộc sống. Tôi bắt đầu sống với niềm đam mê hơn, và tôi thật sự thay đổi kể từ thời điểm đó.

Tôi biết mình không đơn độc trong cuộc chiến này. Có vô số người đàn ông đang làm việc quá sức, chịu áp lực quá mức, và bị trôi theo những tháng ngày mất kiểm soát. Họ cảm thấy uể oải trước sức nặng của những kỳ vọng mà xã hội cố tình áp lên họ. Họ nhìn thấy lối sống tối giản là một lối thoát, nhưng lại không đủ mạnh mẽ và sự kiên định để thực hiện những thay đổi cần thiết.

Tất nhiên, phụ nữ cũng phải đối mặt với những vấn đề này, và tôi hy vọng phụ nữ cũng có thể rút ra một số bài học kinh nghiệm từ những sai lầm của tôi. Tuy nhiên, nếu sự lạnh lùng vô cảm của tôi là dấu hiệu nhận biết, cùng với sự gia tăng đáng kinh ngạc về tình trạng sức khỏe tâm thần ở nam giới hiện nay, thì cần có một thông điệp trực tiếp hơn nhắm riêng đến nam giới.

Từ kinh nghiệm của mình, tôi hiểu thay đổi thật không hề dễ dàng. Nhưng tôi tin chắc rằng chỉ có một con đường duy nhất để thoát khỏi "vòng xoáy hưởng thụ" là hãy mạnh dạn đặt niềm tin vào lối sống tối giản. Khi đã có niềm tin vững vàng, bạn sẽ nhận ra rằng mọi thứ bạn đã từng cố công theo đuổi không hoàn toàn đem lại cho bạn hạnh phúc như mong đợi.

Và bạn sẽ thấy rõ ràng rằng tình yêu cuộc sống luôn đến từ những niềm vui giản dị nhất.

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

Minh Vi biên dịch

'Những con tàu của sa mạc':

Khám phá những điều kỳ thú về lạc đà ở Ấn Độ

TIM JOHNSON

ZZVET / SHUTTERSTOCK

Lạc đà tại Lễ hội lạc đà Bikaner ở Rajasthan, Ấn Độ.

Không khí trở nên căng thẳng khi nắng chiều tắt dần – và sự kiện chính sắp bắt đầu. Các tay đua đang giúp những con vật của mình chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc đua sắp đến. Đội chiếc mũ kỷ giả với cuốn sổ ghi chép trên tay, tôi đi qua các cồn cát và đến gần một người để hỏi anh ta về hy vọng, chiến lược và kế hoạch giành chiến thắng; nếu anh ta giành được giải thưởng, thì giải cao nhất trị giá khoảng 75 USD.

Cuộc trò chuyện mới bắt đầu một vài giây, tôi cảm thấy có thứ gì đó kẹp chặt cánh tay trái. Hoảng hồn, tôi rút tay lại, và cùng lúc đó vấp vào chân của mình; tôi ngã ngửa ra đất. Những khuôn mặt lo lắng nhìn tôi, tay đua và bạn bè của anh ta bối rối và xin lỗi, nhưng hóa ra chẳng có chuyện gì cả ngoài việc tôi vừa tự vấp té.

Tôi phủi bụi và kiểm tra cánh tay – không có vết thương nào từ những chiếc răng cùn – và tôi cố vỗ về vào cổ con thú cao lớn. Tuy nhiên nó vẫn tỏ vẻ cáu kỉnh và chưa sẵn sàng làm hòa; nó khịt mũi và tránh xa tôi.

Đó là một buổi chiều tại lễ hội lạc đà lớn thứ ba thế giới.

'Những con tàu của sa mạc'

Lạc đà là loài vật thu hút sự hiếu kỳ, thường được xem là nhân vật hoạt hình ở phương Tây, và là một phương tiện di chuyển thiết yếu ở nhiều nơi trên thế giới. Thường được gọi là "những con tàu của sa mạc", bản chất cứng cỏi kiên cường của chúng – khả năng đi những đoạn đường dài mà không cần thức ăn hoặc nước uống – cùng với đôi chân to và lưng khỏe, chúng có thể vận chuyển được rất nhiều trong một quãng đường dài. Và, đặc biệt là ở Ấn Độ, chúng được tôn vinh. Tôi dành hai ngày ở Bikaner, vùng xa xôi của Rajasthan, để tìm hiểu thêm về chúng.

Khi bạn đề cập đến lạc đà ở khu vực này của thế giới, mọi người tự động liên tưởng đến một nơi – không phải Bikaner, mà là Pushkar. Thu hút khoảng 200,000 người tham gia sự kiện kéo dài 5 ngày, đây là hội chợ lạc đà nổi tiếng nhất thế giới. Giống như bất kỳ hội chợ nông nghiệp nào khác, sự kiện này được lập ra để thúc đẩy việc mua bán gia súc. Dần dần, chương trình thêm các sự kiện mới và ngày càng độc đáo, bao gồm các cuộc thi "cô dâu" và cuộc thi lạc đà có bộ ria mép dài nhất. Một bầu không khí lễ hội tràn ngập với những bánh xe đu quay và các điểm tham quan khác ở giữa đường, cùng các buổi dã ngoại trên bờ Hồ Pushkar.

Mặc dù thời gian không phù hợp để tôi đến thăm Pushkar, nhưng tôi thấy Bikaner có rất nhiều điều mê hoặc. Đó là một thành phố có khoảng 750,000 người nằm không xa biên giới Pakistan. Trên chuyến xe của tôi từ Jaipur, khoảng sáu giờ về phía đông nam, tôi có thể chứng kiến nhịp sống của thành phố. Ấn Độ là một quốc gia mà bạn có thể chứng kiến ngành công nghệ và lịch sử trong vài thế kỷ lướt qua cửa kính xe hơi – nơi những con ngựa và những chiếc xe bốn bánh lao qua các trung tâm IT sáng bóng và những người thôi miên rắn tạm nghỉ để gửi tin nhắn trên điện thoại thông minh của họ. Trên đường cao tốc, xa lộ bốn làn xe lớn, chúng tôi đi qua những con lạc đà một bướu đặc trưng đang kéo những toa xe chất đầy cỏ khô cao không thể tưởng tượng nổi.

Lạc đà có lịch sử lâu đời ở Bikaner, và thành phố này từng lập một quân đoàn lạc đà để chiến đấu trong một số cuộc xung đột, bao gồm cả hai cuộc thế chiến. Vệ binh trên lạc đà vẫn tuần tra biên giới giữa Ấn Độ và Pakistan.

Lễ hội

Sáng hôm sau, tôi lên đường đến một dải các cồn cát, nơi hàng nghìn người đang tề tựu tham gia lễ hội. Đến nơi, đó là một bữa tiệc của các giác quan. Ở đây, khói bốc lên từ các ngọn lửa nấu nướng, quyện hương thơm của cà ri và nghệ tây và các loại gia vị khác trong gió. Ở đó, các thanh niên lao những chiếc xe hai bánh gắm rú phóng lên đỉnh đồi, rồi thả ga xuống dốc bên kia. Gia đình quây quần trong những chiếc chăn ấm, cùng nhau chia sẻ những kỷ niệm ngọt ngào. Và ở khắp mọi nơi, nhìn toàn cảnh, tôi thấy những chú lạc đà, những sinh vật kỳ quặc này mặc những bộ trang phục màu sắc rực rỡ tựa như cầu vồng.

Thích nghi với điều kiện khô cằn, khoảng 80% tổng số lạc đà của Ấn Độ xuất hiện ở sa mạc Rajasthan. Ban đầu chúng được thuần hóa trên bán đảo Ả Rập, lịch sử của loài lạc đà là súc vật lao động (trong nhiều nền văn hóa chúng cũng được dùng để lấy thịt và sữa) có niên đại khoảng 5,000 năm. Cùng với lạc đà Bactrian hai bướu, chúng đã từng đi lại trên các tuyến đường thương mại khắp thế giới. Một nghiên cứu di truyền, lấy mẫu hơn 1000 con lạc đà trên 21 quốc gia, phát hiện ra rằng DNA của chúng rất giống nhau, thậm chí ở những nơi khác nhau, một chứng minh cho thấy bản chất di chuyển thường xuyên của loài động vật này.

Đầu tiên, tôi cưỡi lạc đà và cảm thấy không mấy thú vị. Mặc dù có được một bức ảnh chụp trên lưng lạc đà chắc chắn thật tuyệt, nhưng thực tế lại là một trải nghiệm khó chịu. Khi con vật khom xuống, tôi vung chân qua lưng nó, rồi ngồi vào yên lạc đà. Sau đó, khi tôi giữ chặt chiếc sừng với sự phấn khích, sau hai cái lắc, con vật đứng lên. Chúng tôi đi theo một vòng ngắn, từng bước trên đôi chân cao to và chậm rãi ấy. Tôi cố gắng tưởng tượng việc đi bằng qua địa cầu bằng cách này sẽ như thế nào, nhưng không thể nào nghĩ nổi. Chẳng bao lâu đã đến lúc xuống, việc hạ xuống trở lại mặt đất cũng đột ngột như lúc lên.

Thời gian còn lại, tôi tham gia hết sự kiện này đến sự kiện khác. Tôi xem một cuộc thi đấu vật truyền thống, vắt sữa lạc đà, một cuộc đua bằng chân và trò chơi đập nồi. Trong thời gian nghỉ giải lao, tôi lướt qua các gian hàng thủ công mỹ nghệ và trò chuyện với những người đã di chuyển hàng giờ đồng hồ để đến tham dự, có lẽ đây là sự kiện nổi bật trong năm đối với các gia đình nông dân dùng lạc đà.

NILA NEWSOM / SHUTTERSTOCK

Một người đàn ông Rajasthani với con lạc đà tại Lễ hội lạc đà Bikaner ở Rajasthan, Ấn Độ.

ABHISHEKMITTAL/SHUTTERSTOCK

Trang phục ấn tượng: Một chú lạc đà tại Lễ hội lạc đà Bikaner vào tháng 01/2019.

Cuộc thi lạc đà đẹp

Và sau đó là cuộc thi lạc đà đẹp. Không phải là một con vật đáng yêu theo bất kỳ tiêu chuẩn nào. Những con lạc đà này đã được chải chuốt cẩn thận; chúng được cạo lông và nhuộm thành các hoa văn trang trí công phu. Rõ ràng, những người chăm sóc đã dành nhiều tiếng đồng hồ để biến những con vật này thành những chú lạc đà quyến rũ. Đó là một cảnh tượng kỳ lạ và tuyệt vời, cổ và lưng của chúng biến thành bàn cờ hoặc được khắc thành hoa, trái tim, cổng vòm đặc biệt, thậm chí là hình của các loài động vật khác, như một bức tranh hang động cổ đặc biệt chi tiết đang chuyển động.

Khi một chú lạc đà chiến thắng đăng quang, chúng sẽ khiêu vũ. Trước ngày này, tôi hầu như không thể tin rằng một con vật có thể nhảy như vậy. Tôi nghe đồn rằng một biên đạo múa lạc đà chuyên nghiệp đến từ Trung Đông đã lập huấn luyện chúng cẩn thận trong nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng. Với những cái đầu ngẩng cao và được trang trí bằng những bộ trang phục sặc sỡ, những con lạc đà đá, lắc lư, quay lưng và hướng lên bầu trời, tất cả đều theo nhịp trống không ngừng.

Và cuối cùng là sự kiện chính – cuộc đua. Phía bên kia, trên Bán đảo Ả Rập, các gia đình nổi tiếng đã đua lạc đà trong nhiều thế kỷ; đó là công việc kinh doanh lớn, và họ sử dụng robot thay thế các tay đua, giải thưởng lên đến hàng triệu USD và phát sóng sự kiện trên toàn quốc. Nhưng ở đây thì không như thế.

Tuy nhiên, ban nhạc ồn ào của những tay đua tại Lễ hội lạc đà Bikaner vẫn khiến những chú lạc đà này trông giống như ngựa đua; chúng tung vó trên cát khi thét vang trên đường chạy chưa đầy một dặm. Chàng trai của tôi không thắng. Nhưng điều đó không sao. Khi mặt trời lặn, tôi đi về phía ngọn lửa đang bốc lên – lưu tâm đến những chiếc răng xỉn màu đó, và tránh xa bất kỳ đầu chú lạc đà nào trên đường – sẩm tối, bầu trời sa mạc bắt đầu lấp lánh với hàng triệu vì sao.

Nhà văn Tim Johnson ở Toronto đi du lịch để tìm kiếm những câu chuyện tuyệt vời. Ông đã đi qua 140 quốc gia trên khắp bảy lục địa, ông đã theo dõi những con sư tử bằng cách đi bộ ở Botswana, đào xương khủng long ở Mông Cổ, và đi đạo giữa nửa triệu con chim cánh cụt trên Đảo Nam Georgia. Ông viết cho một số nhà xuất bản lớn nhất của Bắc Mỹ, bao gồm CNN Travel, Bloomberg, và The Globe and Mail.

An Nhiên biên dịch

Không ngừng nỗ lực, không ngừng trưởng thành

TATIANA DENNING

LOPOLO/ SHUTTERSTOCK

"Nếu như Chúa bắt ta phải làm người quét đường, hãy quét đường như thể Beethoven đang soạn nhạc, như thể Michelangelo đang vẽ tranh, như thể Shakespeare đang làm thơ. Hãy quét thật sạch, sạch đến nỗi các thiên thần trên trời và con người nơi trần gian đều ngừng bước mà thốt lên rằng: Nơi đây từng in dấu của một người quét rác vĩ đại." - Trích: "Ba Chiều của Một Đời Sống Trọn Vẹn", Martin Luther King, Jr.

Khi con trai của tôi còn nhỏ, tôi luôn khuyến khích con hãy làm hết sức mình. Bất cứ lúc nào, dù là ở trường hay ở nhà, kể cả khi giúp đỡ người khác, tôi đều nhấn mạnh rằng việc nỗ lực hết mình của con mới là điều quan trọng.

Hãy làm hết sức mình

Việc yêu cầu con trai tôi làm hết sức mình và làm người giỏi nhất là hai điều rất khác nhau. Cậu bé không thể giỏi nhất ở mọi phương diện, và đây cũng không phải là mục tiêu. Nhưng cậu có thể luôn làm hết sức mình. Trở thành người giỏi nhất liên quan đến yếu tố cạnh tranh; chúng ta liên tục so sánh những thứ mình làm với những thứ người khác làm. Nó dẫn đến việc phải chú ý tập trung đến thế giới bên ngoài nhiều hơn và thiếu sự tập trung vào nỗ lực bên trong.

Để làm người giỏi nhất, chúng ta phải để ý đến vị trí, lợi ích của bản thân lên hàng đầu và luôn phải canh chừng để bảo đảm rằng không ai vượt qua mình. Chúng ta không quan tâm nhiều đến sự đúng và sai mà chỉ tập trung vào việc so sánh giữa những gì mình làm với người khác (để trở thành số một); chúng ta có thể trượt khỏi các giá trị của bản thân. Vì cố gắng vượt qua người khác nên luôn ở trạng thái bất an, và tâm trí chúng ta bị khuấy động suốt ngày đêm; ngay cả trong giấc ngủ cũng không có được sự bình yên.

Sống theo cách này không những căng thẳng mà còn vô cùng mệt mỏi.

Làm hết sức mình có nghĩa là nỗ lực hết mình và dồn toàn bộ tâm trí để hoàn thành công việc. Bất kể nhiệm vụ đó khó khăn đến đâu, điều quan trọng là phải cố gắng tập trung và luôn tiến về phía trước.

Cố gắng làm hết sức mình và cố gắng trở thành người giỏi nhất là hai điều khác biệt.

David Erichsen, trên trang web Lifehack của mình đã viết: "Làm hết sức mình đồng nghĩa với việc sống hết mình trong từng khoảnh khắc. Và khoảnh khắc này tồn tại trong mọi tình huống bạn gặp phải trong cuộc sống. Tất cả những gì bạn cần là không tranh đấu với bất cứ điều gì cuộc sống đem đến theo cách của bạn."

Phil Jackson, huấn luyện viên xuất sắc nhất mọi thời đại trong các giải vô địch bóng rổ, người đã đưa cả đội L.A. Lakers và Chicago Bulls đến nhiều chiến thắng, cho biết: "Một khi bạn đã có một chiến thuật, bạn phải lao vào hành động với toàn bộ tâm huyết. Có nghĩa là không chỉ với sự dũng cảm, mà còn phải có sự cảm thông với chính mình, với đồng đội và với đối thủ của mình."

Trong các môn thi đấu thể thao, các huấn luyện viên giỏi đều nhận ra rằng các đức tính như bản lĩnh và sự từ bi đối với người khác là cần thiết.

Làm hết sức mình cần có sự nỗ lực, và đôi khi, nó thật khó khăn. Nó là sự thử thách sức chịu đựng và đẩy chúng ta đến giới hạn của bản thân, đối với cả thể chất và tinh thần. Nó là điều vượt xa những gì mà chúng ta nghĩ là có thể, vượt lên giới hạn của bản thân, là việc tìm kiếm khả năng và sức mạnh tiềm ẩn.

Tất nhiên không dễ dàng để thực hiện được việc này, nhưng hầu hết mọi người đều đồng ý rằng: mỗi đêm, khi ngả lưng trên chiếc giường của mình, chúng ta sẽ có một giấc ngủ ngon lành và thoải mái bởi vì ngày hôm đó chúng ta đã cố gắng, nỗ lực hết mình. Đó là trải nghiệm viên mãn sâu đậm, được lấp đầy trong tâm hồn, theo cách mà không điều gì khác có thể làm được.

Thực hiện những điều chân chính

Khi đối mặt với nghịch cảnh, đây là lúc chúng ta dừng lại và xem xét bản thân. Những khổ nạn của chúng ta – cho dù khó khăn đến mấy – thực sự là một món quà; chúng ta tự quyết định cách nhìn nhận khổ nạn của mình. Nhà văn Arthur Golden có chia sẻ như sau: "Nghịch cảnh giống như một cơn gió mạnh. Nó xé toạc mọi thứ quanh ta trừ những gì không thể xé rời được; nhờ đó, ta có thể nhìn thấy được con người thực sự của chính ta."

Cuộc sống của chúng ta đã bị đảo lộn bởi virus Trung Cộng; một số người đã mất đi người thân; nhiều người bị thất nghiệp; sự lo lắng về sức khỏe; bảo đảm an toàn cho bản thân và những người thân thiết; áp lực của việc dạy dỗ con cái tại nhà, và một tương lai bất định.

Khi bị yêu cầu tự giam hãm trong ngôi nhà mình, chúng ta cũng có thể gặp khó khăn với việc kết nối. Nhưng vì bị buộc phải sống chậm lại và tạm dừng nhiều thứ, chúng ta có thể xem đây là cơ hội để suy ngẫm. Suy xét kỹ hơn những suy nghĩ và hành động của chúng ta để có thể hé mở những điều có thể cải thiện. Ví dụ, khi cuộc sống bận rộn, bạn có lẽ đã không làm hết sức để chăm sóc sức khỏe hoặc theo dõi những tư tưởng và hành động của mình. Có thể chúng ta đã để sự tức giận, sợ hãi, hoặc ghen tị kiểm soát tâm trí và hành vi. Sử dụng quãng thời gian này để nhìn nhận một cách trung thực trái tim và tâm trí bản thân, qua đó có thể bảo đảm rằng chúng ta đang phù hợp với các giá trị mà mình muốn đề cao.

Làm như vậy, có lẽ chúng ta có thể tử tế hơn với người hàng xóm, cùng giúp nhau khi có cơ hội, gọi điện hỏi thăm những người bạn quan tâm và ghi nhớ điều gì thực sự quan trọng trong cuộc sống. Nắm giữ những điều tốt đẹp trong trái tim và tâm trí, chủ động chăm sóc sức khỏe bản thân, chính là cách tốt nhất để giảm thiểu bệnh tật và nâng cao sức khỏe tinh thần.

Người xưa tin rằng mỗi khi đại nạn xảy đến chính lời cảnh tỉnh từ trời cao đối với con người, là dấu hiệu cảnh báo khi các giá trị đạo đức xã hội đã suy thoái đến mức nguy hiểm. Khi con người nhận ra việc làm sai trái, thành tâm sám hối và cải thiện bản thân, làm điều tốt và đúng đắn thì tai họa sẽ hóa giải, phước báo sẽ đến.

Chúng ta ai ai cũng có cơ hội để nâng cao tâm hiểu biết và bồi dưỡng tâm hồn của bản thân mình, bỏ qua lợi ích cá nhân và cái tôi nhỏ bé, thực sự cố gắng hết sức mình và thực hiện những điều chân chính. Những điều này dường như khó tiếp thu nếu theo cách nghĩ hiện đại; tuy nhiên, đại dịch này chắc chắn đủ để chúng ta phải dừng lại để suy ngẫm về mọi thứ. Các nguyên tắc cơ bản về đúng-sai là vĩnh cửu và vẫn được áp dụng cho đến ngày nay.

Mỗi cá nhân đều có những tiềm năng và thế mạnh mà chúng ta có thể chưa nhận ra. Sức bật tinh thần, khả năng phục hồi, và lòng hào hiệp luôn sẵn có bên trong mỗi người. Khi mọi thứ không diễn ra như chúng ta muốn, khi đối diện với khó khăn chính là lúc chúng ta học hỏi. Vấp ngã và đứng lên từ vấp ngã là một phần của quá trình. Thông qua quá trình này – vấp ngã, đứng dậy, và trưởng thành – chúng ta có thêm những bài học giá trị để thực hiện tốt hơn và trở thành người tốt hơn.

Phát triển bản sắc cá nhân

Người xưa đã cho rằng làm việc chăm chỉ và làm hết sức mình để xây dựng bản sắc cá nhân; những thế hệ đi trước hiểu rất rõ điều này. Họ đã được nuôi dạy như thế.

Trên tờ The Wisconsin Farmer, ngày 14/02/1908 có viết những câu như sau: "Một triết gia nói rằng: 'Không phải ai ai cũng có tài năng; tất cả chúng ta không thể có quyền lực vĩ đại, không thể làm điều vĩ đại, nhưng tất cả chúng ta đều có thể, bằng cách từ tốn và kiên trì nỗ lực, xây dựng bản sắc. Điều này giúp chúng ta có thể làm việc được tốt, kể cả những việc nhỏ bé. Chúng ta không cải thiện tính cách của bất kỳ ai khác theo bất kỳ cách nào khác ngoài việc chúng ta cải thiện tính cách của chính mình, và điều đó nằm trong khả năng của mỗi người chúng ta; chúng ta có thể bắt đầu ngay lập tức, và chúng ta luôn có thể tiếp tục công việc này, bất cứ nơi nào có vai trò của chúng ta ở đó.'"

Trở thành người giỏi nhất và làm hết sức mình không nhất thiết phải loại trừ lẫn nhau; chính trái tim và ý chí của chúng ta mới là điều quan trọng. Khi cố gắng làm hết sức mình, bạn có thể tự nhiên thấy mình ở một nơi tốt hơn vì đã hy sinh bản thân, vì đã thúc đẩy bản thân, kể cả thử thách về thể chất hay tinh thần.

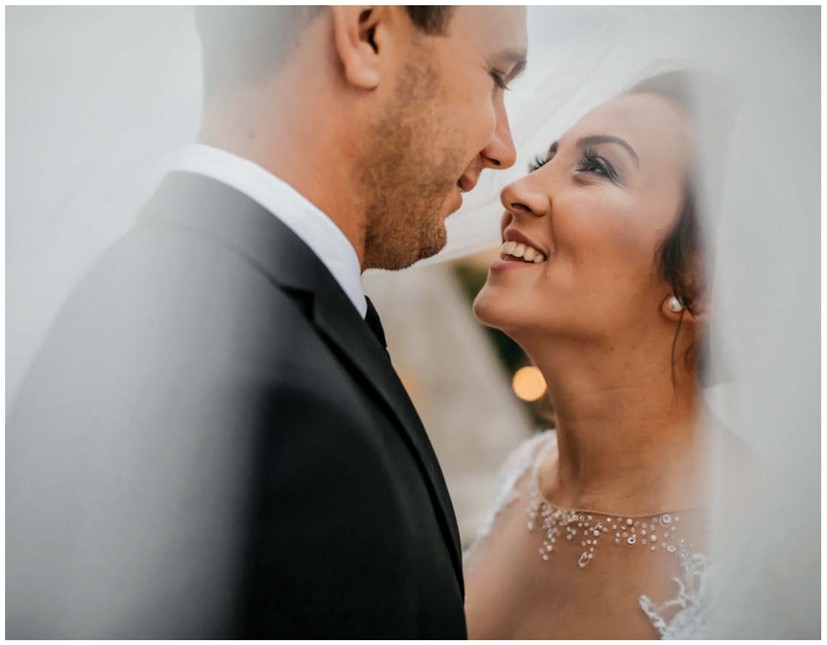
Nhưng quan trọng hơn, khi đã làm hết sức, khi đã cống hiến hết mình, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ phải hối tiếc hay ân hận.

Tác giả Tatiana Denning là một bác sĩ gia đình chuyên về sức khỏe. Cô tin tưởng tin tưởng vào việc giúp các bệnh nhân duy trì và cải thiện sức khỏe bằng cách cung cấp những kiến thức và kỹ năng cần thiết.

Tân Dân biên dịch

Niềm vui trong hôn nhân

RACJUNIOR/PIXABAY



Sự gắn kết sâu đậm trong hôn nhân được xây dựng dựa trên sự tận tụy, lòng chung thủy, sự đồng cảm và thời gian.

BARBARA DANZA

Ngày xưa, kết hôn và lập gia đình là điều hiển nhiên khi đến tuổi trưởng thành. Đây từng được xem như điều tốt nhất nên làm – thậm chí là điều đúng đắn cần làm.

Ngày nay, trong một số nhóm người nhất định trong xã hội, những người trẻ tuổi không được khuyến khích kết hôn. Họ bàn luận về "sự áp bức" trong hôn nhân, nỗi sợ hãi về tỷ lệ ly hôn, sự bi quan về tương lai, hay đơn giản là sự thiếu trân trọng đối với hôn nhân; những thông điệp như vậy gây bất lợi cho cá nhân và toàn xã hội.

Nhân dịp kỷ niệm ngày cưới đang đến gần, bản thân tôi nhận thấy rằng hôn nhân đã đem đến những điều may mắn to lớn cho chồng tôi, cho tôi, và cho gia đình chúng tôi. Tôi không biết làm thế nào để thể hiện lòng biết ơn hơn nữa đối với cuộc hôn nhân của mình.

Rất may mắn, mỗi người chúng ta đều có quyền tự do lựa chọn con đường của mình trong cuộc sống, nhưng tôi muốn chia sẻ những điều tốt đẹp của hôn nhân dành cho những ai đang băn khoăn về việc kết hôn. Hôn nhân là điều tuyệt vời, đầy thử thách, là cuộc phiêu lưu đời người với những thăng trầm, có thách thức và có thất bại. Nhưng hôn nhân thực sự là một sự theo đuổi đáng giá, đem đến những giá trị cải thiện cuộc sống mọi người và đem đến những trải nghiệm phong phú nhất trong cuộc đời.

Và đây là một số điều tốt đẹp nhất về hôn nhân.

Không có cuộc hôn nhân nào không gặp khó khăn. Chia sẻ cuộc sống của mình với người khác yêu cầu tâm tính của bạn ngày càng tốt hơn.

MACROVECTOR/SHUTTERSTOCK

Ổn định

Đối với một số người, quan niệm "ổn định cuộc sống" đã lỗi thời, nhưng tôi tin rằng đó là điều mà con người ngày nay cần hơn bao giờ hết. Bình yên và an toàn bắt nguồn từ sự ổn định; cam kết cuộc sống của bạn với ai đó, cũng như chia sẻ tương lai của bạn là điều thật tuyệt vời. Bỗng nhiên, cả hai con người đều gác lại những theo đuổi của cuộc sống độc thân và tận hưởng cơ hội để đạt được những giá trị cao hơn từ góc độ cá nhân và từ góc độ của một gia đình mới.

Hơn thế nữa, việc xây dựng một tổ ấm cùng với vợ/chồng là một điều thú vị. Tận hưởng những niềm vui giản đơn nhất như trở về nhà cùng nhau mỗi tối, chia sẻ ngôi nhà của mình với gia đình và bạn bè, hay tận hưởng sự đồng hành như không có bất kỳ ai khác có thể khiến mỗi ngày trở nên tuyệt vời hơn.

Hoàn thiện bản thân

Tôi đã từng nghe, hôn nhân được mô tả như việc hai người trao toàn bộ cuộc sống của họ cho nhau – người này phó thác cuộc đời của mình cho người kia theo đúng nghĩa đen. Do vậy, trách nhiệm được trao cho mỗi người (vợ/chồng) là rất to lớn và cần được xem trọng.

Hãy ghi nhớ điểm này, giữ quan niệm này trong cuộc sống hàng ngày và tạo ra sự thú vị xứng đáng cho hôn nhân. Khi đối mặt với những khó khăn nhỏ nhặt hoặc những thách thức lớn, việc ghi nhớ những gì mà người bạn đời đã giao phó sẽ giúp bạn biết nên làm gì.

Không có cuộc hôn nhân nào không gặp khó khăn. Chia sẻ cuộc sống của mình với người khác yêu cầu tâm tính của bạn ngày càng tốt hơn. Trải qua những tranh cãi vụn vặt hoặc những mâu thuẫn lớn, nếu bạn rút ra những bài học nên có, bạn sẽ không ngừng trưởng thành.

Hơn thế nữa, bạn và vợ/chồng sẽ hiểu nhau hơn bất kỳ ai khác. Biết trân trọng và khuyến khích ưu điểm của nhau cũng thúc đẩy sự hoàn thiện của mỗi cá nhân.

Hơn ai hết, chính bạn có thể tự mình học hỏi từ hôn nhân. Với cá nhân tôi, chồng tôi đã giúp tôi trở thành một người tốt hơn.

Chia sẻ và chinh phục

Cuộc sống là khó khăn. Thật tuyệt vời nếu chúng ta cùng vượt qua khi ở chung một đội.

Trong nhiều năm, tôi và chồng tôi đã nói về những trách nhiệm cá nhân mà cả hai đều vui vẻ đồng thuận, và điều đó làm cho cuộc sống dễ dàng hơn nhiều. Tôi trân trọng anh ấy vì tất cả những gì anh làm và cách anh trân trọng tôi. Đó là một điều tuyệt vời.

Sự gắn kết sâu sắc

Mối liên hệ giữa vợ/chồng sẽ không giống bất kỳ một quan hệ nào khác.

Tôi và chồng tôi biết nhau hơn nửa đời người. Chúng tôi biết rõ điểm mạnh và điểm yếu, những trở ngại và thành công, ước mơ và sợ hãi, niềm vui và nỗi buồn của nhau. Chúng tôi là người đồng hành, là những người bạn tốt nhất, và gia đình là một thể hài hòa.

Sự gắn kết sâu đậm tìm thấy trong hôn nhân chỉ có thể được xây dựng dựa trên sự tận tụy, lòng chung thủy, sự cảm thông và thời gian. Khi chúng ta cùng nhau đi hết hành trình cuộc sống, đó là một ân phước.

Hiện diện cùng nhau

Đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống, có người ở bên cạnh sẽ khiến niềm vui trở nên vui hơn và nỗi buồn dễ dàng được xua tan. Cho dù đó là chuyện cái lốp xe xì hơi, thành tựu trong sự nghiệp, mất đi người thân hay là đón một em bé chào đời, các thành viên đều cùng hiện diện ở đó.

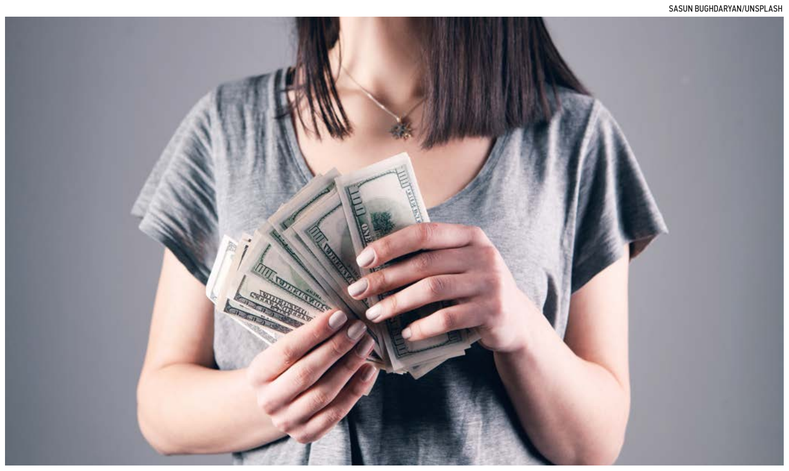
Sự tiếp nối của một gia đình

Nhắc đến những đứa trẻ chào đời là điều tôi yêu thích nhất khi kết hôn. Nó thực sự là dấu mốc cho sự hình thành một gia đình mới. Phi hành đoàn hiện tại gồm bốn người của chúng tôi là điều tôi coi trọng; nó tuyệt vời hơn những gì tôi có thể mơ ước. Tất nhiên, gia đình của chúng tôi là sự mở rộng tiếp nối cho cả hai đại gia đình. Gia đình là trung tâm của cuộc sống, và hôn nhân là nhân tố khiến cho gia đình thăng hoa.

Bạch Vân biên dịch

1/3 số người dân Mỹ mất ăn mất ngủ vì tiền

SASUN BUGHDARYAN/UNSPLASH



JOHN DELONY

Quý vị có bị chứng khó ngủ không? Quý vị có thức dậy lúc 2 giờ sáng mỗi ngày với nhịp tim đập loạn xạ không? Theo một cuộc khảo sát gần đây từ nhóm nghiên cứu của chúng tôi tại Ramsey Solutions, thì có thể quý vị đang lo lắng về tiền bạc. Trong quý đầu tiên của năm 2021, người Mỹ đã liệt kê "tài chính cá nhân" (personal finances) là yếu tố gây căng thẳng hàng đầu của họ. Như vậy, trên thực tế, cứ ba người trong chúng ta thì có một người mất ngủ vì tiền.

Người Mỹ đã liệt kê "tài chính cá nhân" là yếu tố gây căng thẳng hàng đầu của họ.

Đó là hàng triệu giờ thao thức trên khắp các khu dân cư, thành phố, và đất nước Hoa Kỳ.

Bản thân sự căng thẳng không phải là kẻ thù. Lo lắng giống như một sự báo động: Nó cảnh báo quý vị về điều gì đó đang diễn ra trong môi trường của quý vị khiến quý vị cảm thấy không an toàn, mất kết nối, hoặc mất kiểm soát. Đó là cách mà não bộ và cơ thể bảo vệ quý vị.

Điều tốt lành là bằng cách kết nối với mọi người và thay đổi suy nghĩ và hành động, quý vị có thể bắt đầu thay đổi trương mục ngân hàng và cải thiện sức khỏe tinh thần của mình. Dưới đây là một số phương pháp gợi ý cho quý vị.

Chịu trách nhiệm về tài chính cá nhân

Một trong những điều đau lòng nhất cho thấy từ nghiên cứu tình trạng tài chính cá nhân là 1/3 người dân Hoa Kỳ tin rằng họ sẽ không bao giờ phục hồi nổi sau những mất mát tài chính bởi đại dịch. Tôi biết rằng những nỗi kinh hoàng của năm vừa qua thật tàn khốc. Cá nhân tôi đã nói chuyện với hàng ngàn người trên đài phát thanh, và nếu quý vị sợ hãi hoặc tổn thương, thì tâm trí tôi đang hướng về quý vị.

Thực tế là quý vị không thể thay đổi quá khứ. Vấn đề quan trọng duy nhất là quý vị sẽ làm gì tiếp theo. Thay đổi chỉ bắt đầu khi quý vị nhìn vào gương, làm chủ nỗi đau của mình, và quyết định làm mọi thứ theo cách khác. Đừng lẩn tránh căng thẳng về tiền bạc của quý vị, hoặc đợi các quan chức chính phủ đến giải cứu. Bắt đầu từ hôm nay, hãy vạch ra một con đường khác cho tương lai của quý vị.

Không bao giờ mắc nợ

Tiếp tục vay nợ khi quý vị đang ở trong tình trạng tài chính tồi tệ giống như uống nước muối để làm dịu cơn khát. Thoạt nhìn có vẻ ổn, nhưng nó sẽ làm hại quý vị. Trong số những người mà chúng tôi khảo sát, chúng tôi nhận thấy rằng những người Hoa Kỳ có nợ tiêu dùng không hài lòng với cuộc sống của họ gấp đôi so với những người không mắc nợ.

Nếu quý vị nợ tiền bất cứ ai vì bất kỳ lý do gì, hãy thoát khỏi nợ càng nhanh càng tốt. Làm bất cứ điều gì. Nhận một công việc thứ hai hoặc thứ ba, và làm việc thêm cho đến khi quý vị có thể từ biệt nợ nần mãi mãi.

Quỹ tiết kiệm khẩn cấp

Thời gian khó khăn có thể sẽ đến, vì vậy thay vì lo lắng về chúng thì chúng ta nên có sự chuẩn bị. Đây là lý do cần đến quỹ khẩn cấp. Quỹ khẩn cấp không giúp quý vị có nhiều đồ chơi bóng lộn hơn trong nhà để xe của mình. Nhưng nó giúp quý vị ngủ ngon. Nó giúp quý vị cười dễ dàng hơn một chút và thở sâu hơn một chút.

Một khi quý vị không mắc nợ ngoại trừ tiền mua nhà, hãy tiết kiệm để đủ để trang trải chi phí từ ba đến sáu tháng. Bằng cách đó, nếu quý vị mất việc hoặc hệ thống sưởi không hoạt động, quý vị sẽ chỉ đối mặt với một sự bất tiện – chứ không phải là một cuộc khủng hoảng.

Đầu tư vào con người

Ngoài thảm họa tài chính, chúng ta đang sống trong một đại dịch cô đơn. Con người là "quỹ khẩn cấp" cho cuộc sống, cả lúc tốt đẹp lẫn lúc tồi tệ. Nếu quý vị đang căng thẳng về tiền bạc, hãy uống một ly cà phê với người bạn cũ; đi dạo với vợ hoặc chồng của quý vị; quay trở lại nhà thờ. Suy cho cùng, tiền bạc chỉ là một nguồn lực để quý vị sống một cuộc sống có ý nghĩa – và các mối quan hệ mới là nền tảng của cuộc sống đó.

Chịu trách nhiệm, không mắc nợ, xây dựng quỹ khẩn cấp, và kết nối với con người thực trong cuộc sống thực. Quý vị xứng đáng có một đời sống thoải mái trong mọi lĩnh vực, bao gồm cả tài chính của quý vị. Đừng trì hoãn lâu hơn!

Tiến sĩ John Delony là chuyên gia về sức khỏe tinh thần, ông cũng từng là nhà giám sát về giáo dục tại Đại học Công nghệ Texas. Ông cũng đã dành hai thập kỷ để ứng phó với khủng hoảng, đi bộ với những người trải qua chấn thương nặng. Hiện giờ với tư cách là một Ramsey Personality, ông giảng dạy về các mối quan hệ và tinh thần.

Lý Bình biên dịch

CHRIS AINSWORTH/UNSPLASH

Tiền bạc chỉ là một nguồn lực giúp bạn sống một cuộc sống có ý nghĩa, các mối quan hệ mới là nền tảng của cuộc sống.

Tình yêu của người Nhật Bản với loài rêu?

AON168/ISTOCK

BRIAN THOMPSON & MAKO NOZU

Nhật Bản là một quốc gia nổi tiếng với những thị hiếu kỳ lạ và những đam mê khác lạ trong con mắt người dân thế giới. Những năm trước, một cơn sốt rộ lên tại đất nước hoa anh đào: đó là Rêu.

Vào năm 2011, Hisako Fujii ra mắt một cuốn sách có tựa đề "Rêu, những người bạn thân thiết của tôi". Ngay lập tức, hơn 40,000 bản đã được bán ra, khơi dậy làn sóng các bữa tiệc ngắm rêu của những người phụ nữ trẻ tự gọi mình là "những cô gái rêu".

Theo tờ The Wall Street Journal, kể từ đó, đồ uống có chủ đề rêu và những chiếc nhẫn đính rêu thay vì đá quý kết hợp với những quả cầu rêu (marimo) đã trở thành phổ biến đối với người Nhật. Giờ đây, những người yêu thích rêu có thể tham gia các chuyến tham quan đặc biệt, trong đó, hướng dẫn viên dẫn các nhóm nhỏ du khách đi vào sâu trong những khu rừng rêu xanh mướt, nơi họ quan sát nhiều chủng loại rêu bằng kính lúp.

Vậy điều gì đằng sau cơn sốt rêu của Nhật Bản? Đó có phải là mốt ngẫu nhiên, chớp nhoáng không? Hay nó bắt nguồn sâu xa hơn từ các giá trị, phong tục tập quán và thẩm mỹ của đất nước này?

Văn hóa phương Đông

Trên thế giới có khoảng 12,000 loài rêu, và Nhật Bản sở hữu 2,500 loài trong số đó – một con số tương đối lớn cho những người đam mê theo dõi, nghiên cứu các chủng loại rêu khác nhau. Khí hậu ẩm ướt của Nhật Bản tạo điều kiện hoàn hảo cho rêu phát triển, và việc ngắm nhìn rêu trong mùa hè nóng ẩm của Nhật Bản thực sự có thể đem đến sự thư giãn (một lý do khiến nhiều người treo những trái bóng rêu dưới mái hiên nhà của họ).

Có lẽ do sự phổ biến của rêu trên đảo quốc nên rêu đã ăn sâu vào văn hóa Nhật Bản. Hầu hết các khu vườn Nhật Bản, còn được gọi là vườn Thiền (Zen), đều có rêu. (Một khu vườn Nhật Bản được cho là không hoàn thiện nếu không có rêu). Và bài quốc ca Nhật Bản thậm chí còn có từ "rêu" trong đó. (Bằng tiếng Anh: "May your world go on for thousands of years / Until pebbles merge into one giant rock and covered with moss." ("Cầu mong thế giới của bạn trường tồn hàng ngàn năm / Cho đến khi những viên sỏi kết thành một tảng đá khổng lồ và được phủ đầy rêu.")

Trong các nền văn hóa phương Tây, người ta thường xem thiên nhiên là thứ cần chinh phục. Nhưng người Nhật lại khác, thay vì cố gắng thống trị thiên nhiên, họ sẽ học cách song tồn với nó và tiếp cận thế giới tự nhiên với thái độ của một vị khách lịch sự. Do đó, trong họ có một sự thôi thúc di truyền phải bảo tồn thiên nhiên. Trong khi có xu hướng loại bỏ rong rêu ở nhiều nền văn hóa khác trên thế giới, nhiều người Nhật không hiểu được tại sao họ lại phá hủy một thứ vô hại như vậy.

Văn hóa Nhật Bản cũng coi trọng tuổi đời và lịch sử. Bởi vì rêu không phát triển nhanh sau một đêm – mà thay vào đó, phải mất nhiều năm rêu mới có thể phủ kín bề mặt của một tảng đá – người Nhật nhận ra một đức tính ẩn chứa trong loài thực vật này.

JOE MABEL/WIKIMEDIA COMMONS, CC BY-SA

Nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản.

Tất nhiên rêu cũng có vẻ đẹp bên ngoài rất thu hút: màu sắc rực rỡ thay đổi từ màu xanh lá cây tươi sáng đến màu nâu làm nổi bật màu xám của đá, màu đỏ của lá mùa thu, và màu hồng nhẹ nhàng của hoa anh đào. Nhiều người hâm mộ rất thích chạm vào bề mặt phủ rêu mềm mại.

Tương tự như các loại cây bonsai, rêu có thể được trồng trong nhà. Bởi vì rêu có thể được tìm thấy ở bất cứ đâu, từ lề đường cho đến sân sau, nên bạn có thể dễ dàng lấy một ít rêu, cho vào ly thủy tinh và thế là bạn đã có thể trang trí ngôi nhà của mình. Giống như xương rồng (một loại cây trồng tại nhà phổ biến ở Hoa Kỳ), rêu rất dễ chăm sóc, và cần ít nước để sống.

Vẻ đẹp trong sự không hoàn hảo

Nét văn hoá mang tên Wabi-sabi của người Nhật Bản cũng đóng một vai trò quan trọng trong cơn sốt rêu.

Wabi-sabi là một trào lưu nghệ thuật đề cao những phẩm chất như vô thường, khiêm tốn, không cân xứng và không hoàn hảo. Nó đối lập với nhiều giá trị thẩm mỹ phương Tây, bao gồm tính lâu dài, hùng vĩ, đối xứng và hoàn hảo (ví dụ Đài tưởng niệm Lincoln hoặc phong cách kiến trúc Georgia có nguồn gốc từ Anh).

Lấy ví dụ, nhiều người Nhật thích những bát trà đơn giản, màu đá hơn là đồ sành sứ được làm thủ công tỉ mỉ của người Trung Quốc. Trong một số trường hợp, những chiếc bát sẽ có hình dạng không hoàn hảo và mang màu sắc có thể không phù hợp với sở thích của người phương Tây.

Phong cách cắm hoa của Nhật Bản cũng mang một nét tinh tế khác. So với cách cắm hoa của phương Tây thường gồm nhiều loại hoa được cắm với mật độ dày hơn, nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản (Ikebana) hướng đến sự sang trọng tối giản: chỉ bao gồm một số loại hoa và phần thân, cành cũng quan trọng như những bông hoa.

Ngay cả các loại cây trồng cũng có thể được trồng theo những ý tưởng của Wabi-sabi. Nhiều ruộng bậc thang được trồng dọc theo các rặng núi; chúng không được phân chia hay có hình dạng hoàn hảo; núi cũng không bị san phẳng để tạo bề mặt trơn nhẵn.

Người Nhật tìm thấy nét đẹp tự nhiên của phong cách Wabi-sabi. Và rêu có lẽ là vật tượng trưng cho phong cách này: Nó mọc dường như ngẫu nhiên, theo các mô hình không đối xứng. Rêu là loài thực vật khiêm tốn nhất; nó thường bị giẫm đạp lên, bị lu mờ bởi những người hàng xóm to lớn.

Tuy nhiên nếu nhìn kỹ hơn, bạn sẽ thấy một thế giới đa dạng, rực rỡ của rêu; trong đó có các loài, các hình dạng khác nhau, vừa tao nhã lại vừa kỳ lạ.

Trong một bài viết của mình "Mosses, My Dear Friends", tác giả Hisako Fujii đã kể lại lần đầu tiên cô cảm thấy yêu mến loài thực vật này là trong một lần du lịch đảo Yakushima của Nhật Bản:

> *"Giống như một kho báu nằm lặng im từ thời đại khác, rêu dường như có mặt ở khắp mọi nơi. Chúng bao phủ hoàn toàn cây cối, những tảng đá và thậm chí cả mặt đất, bao bọc toàn bộ khu rừng trong bộ lông màu xanh lá rực rỡ của nó... Có thể nói đây là sự khởi đầu cho tình yêu của tôi với loài rêu."*

Đối với người Nhật, đó không phải là một mối tình chỉ diễn ra trong một vài năm ngắn ngủi. Mà thay vào đó, tình yêu này trường tồn giống như loài rêu, có thể kéo dài qua nhiều thế hệ.

Tác giả Mako Nozu là giảng viên tiếng Nhật cao cấp tại Đại học Nam Florida và Brian Thompson.

An Nhiên biên dịch

Đối diện với những sóng gió trong cuộc sống: Sức bật tinh thần và đức tin

PIKSELSTOCK/SHUTTERSTOCK

JEFF MINICK

Một vài tuần trước, chị gái của tôi nói rằng người bạn thân nhất của chị, người mà chị quen hơn 50 năm, được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú. Người phụ nữ này là một giáo viên đã nghỉ hưu ở độ tuổi ngoài 60, hiện phải trải qua nhiều cuộc phẫu thuật và hóa trị. Để động viên cô ấy, chị gái tôi liên tục nói: "Bạn đang làm được rồi. Bạn đang làm những gì bạn phải làm." Bạn của chị ấy đã xem những lời đó như một câu thần chú – "Tôi làm được" và cố gắng chiến đấu để hồi phục.

Những người dũng cảm đối mặt với căn bệnh quái ác như vậy đã khơi dậy trong tôi niềm cảm phục to lớn. Trong suốt cuộc đời mình, tôi cũng có vài lần sợ hãi về sức khỏe, nhưng không có trường hợp nào kéo dài lâu và tôi thoát khỏi chúng mà không hề hấn gì. Một số bạn bè và thành viên trong gia đình tôi đã kém may mắn hơn, nhưng lòng dũng cảm và ý chí của họ khi đối mặt với những bất hạnh này thật đáng kinh ngạc.

Dưới đây là câu chuyện về Eva H. (tên nhân vật đã được thay đổi trong bài viết này để bảo vệ quyền riêng tư của cô ấy).

Hoàn cảnh

Eva sinh năm 1958 tại Bay City, Michigan, và kể lại rằng cha cô đã "treo một chiếc tã màu hồng trên ăng-ten TV" để mừng con gái chào đời. Năm 1980, cô tốt nghiệp đại học với bằng cử nhân ngành văn học, giảng dạy tiếng Anh, và cả một chút tiếng Đức. Sau hai năm giảng dạy ở trường trung học, cô đã có bằng MBA, và sau đó làm việc hơn 20 năm trong lĩnh vực quản trị rủi ro cho một công ty nằm trong danh sách Fortune 100. Trong thời gian đó, cô phải chịu một số bi kịch: một người bạn tốt cùng con gái nhỏ bị sát hại, chồng cô qua đời, và một người bạn khác tự tử.

Rồi một tai họa ập đến thay đổi cuộc đời cô mãi mãi.

Bệnh Lyme

Năm 2013, Eva mắc bệnh Lyme. Không thể tiếp tục công việc và đối mặt với nguy cơ tử vong, cô đã phải trải qua 18 tháng trị liệu y tế.

Mặc dù tôi biết một chút về bệnh Lyme từ kinh nghiệm của một số người quen, nhưng câu chuyện của Eva khiến tôi hiểu rõ hơn về những tác động khủng khiếp mà vết cắn của bọ chét có thể đem lại cho con người.

Trong 18 tháng, Eva đã trải qua một thử thách mà tôi không thể tưởng tượng nổi. Mệt mỏi và thường xuyên bị sốt, cô bắt đầu đến gặp bác sĩ chuyên khoa ở Raleigh, Bắc Carolina, và có thời điểm cô phải uống tới 120 viên thuốc các loại mỗi ngày để chống lại sự tàn phá của căn bệnh này. Căn bệnh của cô ấy không chỉ tạo ra những khó khăn về thể chất mà còn gây ra sự đau khổ về tinh thần. Mặc dù vậy, cô từ chối tham gia nhóm hỗ trợ liệu pháp tinh thần cho bệnh nhân bệnh Lyme; cô nói không muốn tập trung cả cuộc sống vào căn bệnh quái ác này. Ngay cả khi ngã quỵ trên vỉa hè khi đang dắt chú chó Murphy đi dạo, cô chỉ xem đó là một cú vấp ngã bình thường; cô đã không chấp nhận đầu hàng hay tuyệt vọng.

Và cuối cùng Eva đã chiến thắng. Cô đã đánh bại căn bệnh Lyme. Năm 2016, cô lấy bằng thạc sĩ về tâm lý trị liệu. Hiện nay, cô sống tại một thị trấn nhỏ trên Bờ Vịnh Florida, điều hành một dịch vụ tư vấn riêng và theo học tiến sĩ.

Thái độ tích cực có tác dụng lâu dài trong việc đối diện với khó khăn.

Tìm kiếm vũ khí bí mật

Trong các cuộc trao đổi email và điện thoại, Eva nói với tôi rằng cô ấy đã từng lập một danh sách 12 bi kịch đã xảy đến với cô trong suốt cuộc đời. Bệnh Lyme chỉ xếp thứ 9 trong danh sách đó về mức độ nghiêm trọng.

Căn cứ vào cuộc chiến khốc liệt của cô với căn bệnh quái ác này, bảng xếp hạng đó nói lên nhiều điều về những khó khăn mà Eva gặp phải và khả năng đương đầu với sóng gió của cô.

Vì vậy, tôi tự hỏi, điều gì đã giúp cô ấy vượt qua thử thách này? Cô ấy đã đem theo thanh kiếm và chiếc khiên nào trong cuộc chiến?

Sức bật tinh thần

Trong các cuộc trao đổi email, Eva đã viết như sau:

"Đầu tiên, tôi nghĩ rằng chúng ta đã bỏ lỡ một từ khóa rất quan trọng trong việc sống sót qua thời kỳ khó khăn, đó là sức bật tinh thần (resilience). Sức bật tinh thần là một chủ đề chính trong nghiên cứu tâm lý học ngày nay, và tôi đã được ban phước cho rất nhiều đức tính đó. Tuy nhiên, dù phẩm chất tuyệt vời này rất đáng mong đợi và hữu ích nhưng rất khó để biết sức bật tinh thần được hình thành hoặc bồi đắp như thế nào. Bài báo từ Psychology Today có tiêu đề "Sức bật tinh thần" là bài viết mà tôi chia sẻ với khách hàng, tiết lộ một số quan điểm gần đây về chủ đề này. Đặc biệt là khái niệm trưởng-thành-hậu-chấn-thương mà tôi tin là rất quan trọng trong việc truyền hy vọng cho những khách hàng đang trải qua thời kỳ khó khăn."

Trong trường hợp của mình, Eva rõ ràng đã rèn luyện sức bật, tìm ra một con đường mới trong cuộc sống khi cô ấy khỏe mạnh trở lại.

Niềm tin

Eva cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của đức tin trong những cuộc chiến của cô, và ngạc nhiên trước sự thiếu vắng niềm tin trong lĩnh vực tâm lý học và tư vấn. Cô viết: "Điều khiến tôi ngạc nhiên và thất vọng là hầu hết các nghiên cứu về sức bật tinh thần đều không đề cập đến đức tin. Niềm tin có thể cung cấp nền tảng vững chắc nhất cho cả sức bật tinh thần và hy vọng. Tuy nhiên, trong hầu hết các bài viết học thuật hoặc khoa học ngày nay, đức tin không đóng vai trò gì và được coi là không thích hợp để thảo luận trong lĩnh vực tri thức."

Là một nhà trị liệu, Eva đã tận mắt chứng kiến hệ lụy khi nền tảng đức tin bị sụp đổ hoặc hoàn toàn biến mất, đặc biệt là ở những người trẻ. Trong cùng một email, cô viết:

"Một chủ đề khác, nhưng là một chủ đề khiến tôi bận tâm về nền văn hóa đại chúng hiện nay của chúng ta (văn hóa đại chúng: cụm từ nghịch lý yêu thích của tôi) là có một khoảng trống đức tin trong cuộc sống của nhiều người. Tôi nhận thấy điều này đặc biệt ở những khách hàng trẻ, dưới 40 tuổi. Nhiều người đã được nuôi dạy trong môi trường không có bất kỳ truyền thống đức tin nào. Nhiều người thậm chí chưa bao giờ nhìn thấy một cuốn Kinh Thánh. Họ tin vào điều gì? Những khách hàng trẻ nhất của tôi từ 18 đến 30 tuổi vô cùng hiểu biết; họ đã lớn lên với Internet và tiếp cận lượng thông tin mà chúng ta thậm chí không thể tưởng tượng được ở độ tuổi đó."

"Nhưng họ hoàn toàn thiếu nền tảng. Nhiều người giống như những đứa trẻ bảy tuổi lái xe Maseratis, lạng lách và va quệt khắp nơi. Tôi nói chuyện với những khách hàng trẻ tuổi để giúp họ tìm ra mục đích sống; tôi cũng nói về 'quyền năng vĩ đại hơn' và khám phá đức tin của họ. Nhưng hầu hết các bác sĩ lâm sàng không trò chuyện về đức tin với khách hàng của họ, trừ khi họ đang hoạt động nghiêm túc trong một tổ chức tôn giáo."

Phước lành và chanh

Mặc dù căn bệnh Lyme đã khiến cô trải qua nhiều tháng ngày đau khổ, nhưng Eva cho rằng nó đã tạo ra một sự thay đổi to lớn trong sự nghiệp và cuộc sống của cô. Bị buộc phải rời khỏi thế giới doanh nghiệp, cô nói với tôi: "Lyme đã giúp tôi đến với công việc của tình yêu thương và sự cống hiến. Vì vậy, theo một nghĩa nào đó, đó là một may mắn hoặc một phước lành. Nó đã đưa tôi đến một nơi phù hợp hơn với mục đích sống của mình."

Đúng như vậy. Nhưng khi thấy mình ở ngã ba đường, một số người trong chúng ta sẽ dễ ngồi bệt xuống vỉa hè xám xịt và để nỗi tuyệt vọng xâm chiếm. Eva thì không như vậy. Khi cuộc đời ném cho cô một trái chanh, cô nhận lấy và chọn vắt một ít nước chanh.

Khi chúng tôi trao đổi email và nói chuyện cùng nhau qua điện thoại, một lần nữa tôi nhận ra rằng khả năng chế biến nước chanh đó của chúng ta bắt nguồn từ thái độ tích cực. Ở Eva, tôi tìm thấy một người phụ nữ có phong thái cao và niềm đam mê cuộc sống, người đã vượt qua nhiều thử thách, người dù trải qua nhiều thứ vẫn giữ được khiếu hài hước sống động (chúng tôi đã dành phần lớn cuộc trò chuyện của mình để cười với nhau), người biết lắng nghe, và đồng thời cũng là một chiến binh.

Chúng ta học được gì?

Tại một thời điểm trong cuộc trò chuyện qua điện thoại, Eva đã đề cập đến sức ảnh hưởng trong bài phát biểu của huấn luyện viên bóng rổ Jim Valvano khi anh sắp qua đời vì bệnh ung thư. Giống như bạn của chị gái tôi, người xem câu nói "Tôi làm được" như câu thần chú nhật tụng, Eva nói với tôi rằng bài phát biểu của Valvano đã trở thành câu thần chú của cô trong thời gian mắc bệnh. Tôi đã xem bài phát biểu này trực tuyến, nghe một phần của nó, và sau đó đọc toàn bộ bản nội dung được đăng trên trang Sports Illustrated. Gần cuối, Valvano dành những lời sau cho khán thính giả:

"Tôi chỉ có một lời cuối cùng; Tôi kêu gọi tất cả các bạn, tất cả các bạn, hãy tận hưởng cuộc sống của mình, từng khoảnh khắc quý giá mà bạn đang có. Hãy trải qua từng ngày với tiếng cười và chút suy tư, để cảm xúc của bạn nghỉ ngơi; để phấn khởi mỗi ngày... để giữ cho ước mơ tồn tại, cho dù bạn gặp phải vấn đề gì; để có thể làm việc chăm chỉ, và biến ước mơ của bạn thành hiện thực, trở thành thực tại."

Lòng nhiệt tình, tiếng cười, sự chu đáo, ước mơ, và làm việc chăm chỉ là tất cả những gì về Eva H., một người phụ nữ dũng cảm với tình yêu cuộc sống đáng khâm phục và đáng học hỏi.

Tác giả 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