

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

PUBLIC DOMAIN

CẨM NANG NUÔI DẠY CON:

Biến những khoảnh khắc khắc tằm thường thành vĩ đại

TRICIA FOWLER

Bữa tối thường nhật trong một ngôi nhà đặc trưng vào một ngày đặc trưng ở Mỹ. Bàn tay người mẹ đang ngập sâu trong nước rửa chén bát thì nghe thấy tiếng thờ dón dập của đứa con 6 tuổi khi đóng tủ lạnh. Các bà mẹ biết những âm thanh nhỏ nhưng tiềm ẩn nguy cơ này. Cô tắt nước lại để kiểm tra và lắng nghe xem nước sôi có tràn từ một cái nồi trên bếp hay không.

“Chuyện gì thế, con yêu?”

“Không có gì ạ,” đứa trẻ 6 tuổi nói.

Người mẹ bước đến và nhìn chăm chăm vào đứa con bé bỏng đang gồng mình ép lưng vào tủ lạnh như thể giấu một quả bom sập nổ.

Sự gián đoạn

Khi tôi sinh hai đứa con đầu tiên, những cảnh tượng như thế này vẫn còn mới mẻ với tôi. Và chân thành mà nói, tôi đã không dàn xếp tốt trong nội tâm mình ngay cả khi tôi đã giải quyết tốt tình huống trên bề mặt. Những sai lầm của con khiến tôi cảm thấy rối trí như thể việc nuôi dạy chúng không phải là mục đích chính của tôi vậy. Tôi đã không chuẩn bị cho những điều bất ngờ. Tất nhiên, cuộc sống khi có con là một chuỗi ‘bị làm phiền’ liên tục giống như đại dương là từng đợt những con sóng nối tiếp nhau. Là cha mẹ, chúng ta hoặc điều hướng từng con sóng, bình tĩnh, và giữ thăng bằng vượt qua nó, hoặc chúng ta bị cuốn đi.

C. S. Lewis đã từng tuyên bố rất chắc chắn rằng: “Điều tuyệt vời, nếu người ta có thể, là ngừng coi tất cả những điều không vui như sự ‘bị làm phiền’ của cuộc sống. Tất nhiên, điều người ta gọi là sự phiền toái ấy lại mới chính là cuộc sống thực của một người - cuộc sống mà Chúa đang gửi đến cho chúng ta mỗi ngày.”

Tôi không chắc rằng Lewis có ám chỉ cụ thể về việc nuôi dạy con hay không, nhưng chắc chắn là đang đề cập đến tất cả những phiền phức mà các con tôi gây ra. Hàng tá cuộc đụng độ được an bài giữa ‘cái tôi’ của chúng và cái tôi của bản thân tôi. Khi sự việc xảy ra, ta có thể thấy rõ mái ấm này bên vũng đến đâu.

Những khoảnh khắc vĩ đại

Để hiểu về cách nuôi dạy con vĩ đại (magnanimous), hãy nhìn vào nguồn gốc tiếng Latin của nó. “Magnus” có nghĩa là “vĩ đại”, “animus” nghĩa là “tinh thần”, được kết hợp để miêu tả một ý chí mạnh mẽ, người thực sự hiện diện và thấu hiểu trái tim những đứa con của mình. Cha mẹ vĩ đại không phải ở tiền bạc hay của cải mà là ở sự hiện diện trong những chi tiết quan trọng nhất.

Một số người có thể không tin rằng những khoảnh khắc bình thường lại có tầm



Bức tranh “Bài học thêu thùa” (The Embroidery Lesson) của Huges Merle.

C. S. Lewis đã từng tuyên bố rất chắc chắn rằng: “Điều tuyệt vời, nếu người ta có thể, là ngừng coi tất cả những điều không vui như sự ‘bị làm phiền’ của cuộc sống.”

quan trọng như vậy. Trong những năm làm cha mẹ trước đây, sự việc tủ lạnh ở trên có nghĩa là tôi phải dọn dẹp một mớ hỗn độn và một lần nữa con tôi lại làm sai. Bây giờ, tôi rất tỉnh táo và nhìn thấy tiềm năng trong những cuộc trò chuyện này. Hiểu được tâm tình của con, đặc biệt là cách chúng phản ứng với thái độ của người lớn nên là mục tiêu đầu tiên và quan trọng nhất của chúng ta với tư cách làm cha mẹ.

Sự hiện diện và ân cần là chìa khóa. Qua câu chuyện về chiếc tủ lạnh, chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy điều gì quan trọng nhất. Người mẹ có thể suy đoán từ tiếng thờ dón dập là một ‘việc ngoài ý muốn’ đã xảy ra. Cha mẹ nên phản ứng như thể việc đó xảy ra không phải do sự bướng bỉnh không nghe lời của con. Cách kỷ luật nên tùy thuộc vào tần suất của sự bất cần, và tất nhiên cả sự trưởng thành của con nữa.

Quan trọng hơn, cô bé 6 tuổi đang cố gắng che giấu điều gì đó mà bé thấy không ổn. Che giấu và nói dối thường đi cùng nhau; điều này đáng quan tâm hơn bất kỳ sự việc nào đang diễn ra trong tủ lạnh. Đứa trẻ này rõ ràng biết mẹ mình nhận ra vấn đề nhưng vẫn cố gắng che giấu. Đứa trẻ đã bộc lộ một cách tự nhiên xu hướng đánh lạc hướng người mẹ ra khỏi sự thật. Chẳng người mẹ nào muốn thấy con mình che giấu sự thật, nhưng cô ấy thật may mắn. Cô đã được trao cơ hội để dạy con mình chuyển từ che giấu và nói dối sang minh bạch và sự thật.

Kỷ luật một cách rộng lượng

Điều gì sẽ xảy ra nếu cha mẹ coi trọng, lập kế hoạch và thực hành kỷ luật một

cách rộng lượng trong những thời điểm con mình không hành động như mong đợi? Con chúng ta cần những bậc cha mẹ mạnh mẽ, vĩ đại hơn bao giờ hết. Khi cha mẹ kiểm tra hành trang giáo dục, họ nên hiểu rằng nhiều hoạt động và chương trình mà họ tin tưởng để nuôi dạy thế hệ tiếp theo, như những cuốn sách nuôi dạy con và xu hướng mới nhất về kỷ luật trẻ em, không thể sánh với những khoảnh khắc vĩ đại này.

Người mẹ nhìn xuống đứa con 6 tuổi vẫn đang gồng mình đè vào cửa tủ. Mối quan tâm về nhân cách của đứa trẻ là điều đầu tiên và trung tâm trong tâm trí của người mẹ. Khi mọi thứ lộ ra và người mẹ bắt gặp, đứa trẻ phải chịu trách nhiệm. Đứa trẻ hiểu rằng vấn đề không phải là sửa đồ mà là che đậy sự thật. Đứa trẻ cần lau sạch sữa. Còn người mẹ nhận ra rằng cô đã cho phép con gái mình đánh trống lảng thay vì đối diện với sai lầm và những thất bại trước mắt. Mẹ đã lèo lái làn sóng này thành công và hiểu điều gì cần phải sửa đổi trong tâm tư mình. Sau đó, cô ấy tiếp tục rửa chén bát và mỉm cười. Cô biết đứa trẻ 6 tuổi rồi sẽ sớm 16 tuổi, và đợt sóng tiếp theo có thể ập đến bất cứ lúc nào.

Tác giả Tricia Fowler là một bà mẹ dạy con tại nhà theo Cơ Đốc Giáo ở miền Trung Tây Hoa Kỳ. Cô hiện dành phần lớn thời gian để dạy toán, làm bánh mì và phụ giúp bất cứ việc gì trong trang trại cùng chồng và bảy đứa con.

Ngân Hà biên dịch

Dạy con những bài học quý giá từ việc làm vườn

ANNIE HOLMQUIST

Đó là một ngày tháng Tám để chịu cách đây nhiều năm khi mẹ đấy hai chị em tôi ra vườn. Giải quyết đám cỏ dại cao đến đầu gối không phải là hoạt động mùa hè lý tưởng đối với một học sinh tiểu học như tôi, nhưng ba chúng tôi vẫn tiếp tục làm việc đó. Cuối cùng, chúng tôi dừng lại nằm trên bãi cỏ dưới tán cây râm mát để nghỉ ngơi.

Một lúc sau, hai người đã ngủ thiếp đi còn tôi thì nảy ra một ý tưởng. Tôi sẽ quay trở lại bãi cỏ và xem tôi có thể nhổ được bao nhiêu cỏ dại trước khi mẹ thức dậy? Ý định của tôi đã thành công, và tôi vô cùng tự hào khi làm mẹ ngạc nhiên về tình yêu lao động của mình.

Nhìn lại, tôi nghĩ vào ngày hôm đó tôi đã phát triển niềm yêu thích làm vườn. Hôm nay, khi tôi kéo máy loại cỏ ra khỏi đám mầm xói và đào thêm những cây để tặng bạn bè, tôi biết ơn vì mẹ đã cho tôi xuống vườn nghịch đất khi còn nhỏ. Những bài học đó giúp tôi hiểu ra những giá trị cần thiết cho bất kỳ đứa trẻ nào khi trưởng thành.

Siêng năng và trách nhiệm

“Tốt lắm, Annie!”, vài người hàng xóm hét to lời khen ngợi khi tôi vật lộn chiếc máy xới, lật đất để chuẩn bị cho một vụ mùa nữa. Đó là một trải nghiệm mới đối với tôi, vì bố tôi, người luôn làm công việc này, phải nghỉ ngơi do gãy xương đòn. Tôi không có đủ lực phản trên cơ thể để đẩy nó về phía trước, vì vậy tôi đã sáng tạo, đi lùi lại, kéo máy xới theo sau. Cả người tôi ê ẩm như bị xe hơi đâm sau trải nghiệm đó, nhưng tôi rất vui vì dám bước lên nhận trách nhiệm cho một nhiệm vụ khó khăn và hoàn thành nó đến cùng.

Trẻ nhỏ không nhất thiết phải điều khiển máy xới đất để học bài học này. Chăm sóc một khu vườn tự nhiên dạy chúng về trách nhiệm và sự siêng năng, vì cây sẽ không bén rễ, cỏ dại sẽ mọc um tùm, và quả sẽ héo hỏng nếu trẻ không dành thời gian chăm bón và thu hoạch. Điều tuyệt vời là khu vườn mang lại cho trẻ



CDC/UNSPASH

Một khu vườn có thể đem đến những bài học về sự rộng lượng và chăm chỉ, và cũng là nơi ẩn náu để chiêm nghiệm.

nhiệm phân thường hữu hình, chứng minh cho chúng thấy rằng những nỗ lực chăm chỉ sẽ được đền đáp.

Láng giềng và sự hào phóng

Trong một ngày mùa hè vào lúc cao điểm của vụ thu hoạch cà chua, ông hàng xóm cao tuổi người Ý đi qua khu vườn của chúng tôi. Trong tâm trí một đứa nhóc như tôi, ông khá đáng sợ với giọng nói cộc cằn kiểu mafia. Có gắng tỏ ra thân thiện, mẹ tôi mời ông ấy một vài quả cà chua trong thùng mà mẹ đang hái. Ông ta hiểu nhầm, nhận cả thùng từ mẹ tôi rồi về nhà. Gia đình tôi hơi choáng váng vì mất vụ thu hoạch lớn nhất trong năm, và thành thật mà nói, chúng tôi có đôi chút bất bình. Tuy nhiên, đó là một bài học tốt về biết nhận nhận sự phần uất. Thay vào đó, hãy chọn trở thành những người hàng xóm hào phóng, tốt bụng với một người không có nhiều bạn bè. Sự hào phóng đó đã được đền đáp khi ông lão hàng xóm nhẹ nhàng hơn, trở nên thân thiện, và thậm chí là rộng lượng hơn đối với gia đình tôi.

Trong khi ông hàng xóm người Ý để lại bài học khó khăn về sự hào

phóng và tình làng nghĩa xóm, những người khác lại để chịu hơn nhiều. Khi chúng tôi làm việc bên ngoài tự nhiên, họ sẽ có thêm động lực dừng lại và trò chuyện với chúng tôi lúc họ đi dạo. Họ thậm chí còn vào sân để xem sự phát triển của một loại cây nào đó. Tất cả đều giúp xây dựng các mối quan hệ cộng đồng đang dần biến mất ngày nay. Và làm sao một món quà là một quả bí ngô tươi vừa hái hoặc một vài củ cà rốt trong vườn lại không thể giúp củng cố những mối gắn kết đó?

Nơi trú ẩn bình yên

Có lẽ một trong những lợi ích lớn nhất của khu vườn là khoảng không gian để ẩn náu và bình yên. Bạn trẻ buộc phải rời xa TV, máy tính và điện thoại khi chúng làm việc trong thiên nhiên. Chúng thực sự có thời gian để thoải mái hít thở, mộng mơ và chiêm nghiệm về các vấn đề trong cuộc sống. Tôi biết điều đó vì tôi đã cầu nguyện, khóc và suy ngẫm rất nhiều trong khu vườn của riêng tôi. Ngày nay, xã hội của chúng ta đầy rẫy sự ồn ào; vì vậy, một mục tiêu đáng giá là hãy trao cho trẻ em cơ hội thoát khỏi

những điều này, và say sưa với công việc góp phần xây dựng nước Mỹ, dù chỉ là ở sân sau ngôi nhà.

Đó là điều mà tác giả Whittaker Chambers hướng đến khi chuyển gia đình ra khỏi thành phố để đến trang trại riêng vào giữa thế kỷ 20. Ông Chambers, một cựu điệp viên cộng sản, người sau này làm chứng trước Quốc hội về các hoạt động phá hoại của cộng sản diễn ra ở Hoa Kỳ, đã viết về cuộc sống nông trại đó trong cuốn tự truyện “Nhân Chứng” (Witness):

“Không sự hy sinh nào là quá lớn để những đứa trẻ có cuộc sống như vậy. Nhưng chúng tôi không định để các con mình chỉ gắn bó với đất đai. Trên tất cả, chúng tôi muốn chúng gắn bó với đất nước, là một phần của đất nước để mỗi ngày của chúng là một ngày lao động sáng tạo tuyệt vời. Đó là một phần của quốc gia mà tôi chọn thuộc về đó. Nông trại là đất, là nơi con tôi và cả tôi đã vươn rẽ của mình.”

Ông Chambers tiếp tục nói: “Trong thời đại khủng hoảng, trang trại là cách chúng tôi cố gắng đem đến chút bình an còn sót lại trên thế giới này cho con mình.” Vợ chồng ông hy vọng những trải nghiệm như vậy sẽ giúp con có thêm “sức mạnh nội tại để đối mặt với những năm tháng phía trước”.

Trong thế giới hiện đại, con chúng ta sẽ phải đi qua những chặng đường khó khăn. Trách nhiệm của chúng ta là chuẩn bị cho chúng hành trang để vượt qua những thời điểm khó khăn đó. Nhiều người không thể cho con mình làm việc trong trang trại, nhưng có thể cho chúng một chút đất để cày xới và chăm sóc. Khi làm như vậy, có lẽ chúng ta, cũng như gia đình Chambers, đã truyền cho con không chỉ kỹ năng, mà còn cả kiến thức, nhân cách, đam mê, và khả năng chống chọi với những giông tố cuộc đời.

Tác giả Annie Holmquist là biên tập viên của tờ Intellect không có khả năng tự hoàn thành công việc của chính mình, và vì vậy là người hoàn toàn vô giá trị đối với bất kỳ ai khác; bởi vì anh ta luôn đã nghĩ điên cuồng rằng ông chủ của anh ta đang chèn ép hoặc có ý định chèn ép anh ta. Anh ta không thể ra lệnh cho người khác, và anh ta cũng không nhận lệnh từ ai. Nếu một tin nhắn được đưa cho anh ta để gửi cho ông Garcia, anh trả lời của anh ta có thể sẽ là, ‘Hãy tự mình gửi đi.’”

My My biên dịch

Nuôi dưỡng tinh thần làm việc xuất sắc trong thời đại ‘tâm lý nạn nhân’

ANNIE HOLMQUIST

Cảm thấy hạnh phúc khi mức kem thành hình xoắn ốc lên vỏ bánh hình nón và phục vụ món Blizzards lộn ngược, cậu con trai tuổi teen của một người bạn của tôi đang trải nghiệm công việc đầu tiên vào mùa hè này tại cửa hàng ăn nhanh Dairy Queen. Cho đến nay, có vẻ mọi việc đang diễn ra tốt đẹp. Cậu bé đã được tăng lương và hứa hẹn sẽ hưởng chức điều hành khi tròn 16 tuổi.

Câu chuyện như cũng khá có “duyên” trong việc nhận tiền tip. Chuyện là một ngày, cậu đã phục vụ một khách hàng nữ một cách nhã nhặn và vui vẻ, và bà ta đã nói cậu có thể giữ lại tiền tip của hóa đơn 20 USD của bà. Như vậy, cậu có thêm 12 USD khi bà rời cửa hàng, và đến cuối ngày, cậu thu được 30 USD trong túi tiền của mình. Các đồng nghiệp của cậu hầu như không đạt được con số này.

Mùa hè năm ngoái do ảnh hưởng của COVID nên số lượng việc làm cho thanh thiếu niên trở nên âm ảm, nhưng mùa hè này thì sáng sủa hơn. CNBC đưa tin, có thể sinh viên vẫn không nên tham gia thực tập tại văn phòng, nhưng các công việc truyền thông vào mùa hè dành cho thanh thiếu niên vẫn rất nhiều, đặc biệt là

khí các nhà tuyển dụng gặp khó khăn lớn trong việc tìm kiếm nhân viên có trình độ.

Tại sao khó khăn như vậy? Có thể có một số lý do, nhưng tôi tin rằng phần lớn khó khăn bắt nguồn từ thực tế là thanh thiếu niên ngày nay không được dạy ba nguyên tắc để thành công trong công việc – như các bé trên đã học được từ cha mình: hiện diện đúng giờ, làm tốt công việc của mình, và chủ động làm thêm việc khi rảnh rỗi.

Những nguyên tắc này được giải thích trong một bài tiểu luận có tựa đề “Thông điệp cho Garcia” (A Message to Garcia). Bài tiểu luận được tác giả Elbert Hubbard viết năm 1899, kể chi tiết một sự việc trong Chiến tranh Tây Ban Nha-Mỹ, trong đó Tổng thống William McKinley yêu cầu một người lính trẻ chuyển một thông điệp tới người đứng đầu quân nổi dậy Cuba, Tướng Calixto Garcia. Người lính này đã làm việc rất siêng năng và không thắc mắc gì, mặc dù cậu phải theo dõi tướng Garcia trong vài tuần ở điều kiện khắc nghiệt.

Ông Hubbard tiếp tục mô tả về việc nhiều nhân viên cùng thời với ông thiếu sự kiên trì, siêng năng, và cam kết với nhiệm vụ. Lưu ý rằng công chúng thường đồng cảm với những người vô gia cư, những người chán nản chỉ muốn có việc làm, và ông Hubbard nhắc nhở chúng ta rằng vai trò của các nhà tuyển dụng đã bị phớt lờ:

“*Chẳng có ai để cập đến những ông chủ – những người già đi vì phải dành thời gian có công vô ích để khiến những nhân viên vô tích sự hay cau có làm những công việc có trình độ cao; và sự kiên nhẫn bên bí của ông ta với những ‘sự giúp đỡ’ chẳng có tác dụng gì ngoài việc [nhân viên] trở nên lười biếng ngay sau khi ông chủ*



ERIC BARADAT/AP VIA GETTY IMAGES

Một thanh niên đang làm việc trong một cửa hàng thức ăn nhanh ở Arlington, Virginia, vào ngày 06/06/2021.

quay lưng đi. Trong mọi cửa hàng và nhà máy, quá trình đào thải nhân sự thường xuyên diễn ra. Ông chủ sẽ liên tục tìm biệt những ‘sự giúp đỡ’ thiếu năng lực, không thể tạo ra lợi ích cho công việc kinh doanh tương lai, và thay thế họ bằng những người khác.”

Ông Hubbard nói rằng một trình tự như vậy xảy ra bất kể thời điểm kinh tế tốt hay xấu và tuyên bố rằng “sự sống sót của những người phù hợp nhất” tác động đến việc một người có thành công trong công việc hay không. Nói cách khác, những người giống như người bạn trẻ của tôi tại Dairy Queen – chỉ tuân theo lời khuyên đơn giản là đến đúng giờ, làm tốt công việc, và thậm chí đi xa hơn một nửa là khiến khách hàng hài lòng – là những người vươn lên đến đầu.

Nhưng có một lời khuyên khác mà ông Hubbard đưa ra, có vẻ khá phù

hợp với văn hóa của chúng ta ngày nay. Ông nói:

“*Tôi biết một người đàn ông thực sự là ví dụ hoàn hảo về hiện tượng này; đó là người không có khả năng tự hoàn thành công việc của chính mình, và vì vậy là người hoàn toàn vô giá trị đối với bất kỳ ai khác; bởi vì anh ta luôn đã nghĩ điên cuồng rằng ông chủ của anh ta đang chèn ép hoặc có ý định chèn ép anh ta. Anh ta không thể ra lệnh cho người khác, và anh ta cũng không nhận lệnh từ ai. Nếu một tin nhắn được đưa cho anh ta để gửi cho ông Garcia, anh trả lời của anh ta có thể sẽ là, ‘Hãy tự mình gửi đi.’”*

Nói cách khác, nhân viên này là một ví dụ điển hình về ‘tâm lý nạn nhân’, sẵn sàng cho thấy anh ta đã bị đối xử bất công như thế nào. Thật không may, có vẻ như kiểu nhân viên này thậm chí còn phổ biến hơn so với cách đây hơn 100 năm khi ông Hubbard viết ra những lời đó.

Mặc dù thật nản lòng khi bị vây quanh bởi những cá nhân có tâm lý nạn nhân ngay cả trong công việc, nhưng điều đáng khích lệ là chúng ta biết cách xử lý tốt hơn, cho cả bản thân và truyền lại cho con cháu của chúng ta. Giống như người bạn của tôi, người đang nuôi dạy con trai mình hiện diện đúng giờ, siêng năng trong công việc, và làm nhiều thứ hơn để người có thành công trong công việc cũng có thể áp dụng phương pháp này trong văn phòng, công việc, và nhà của Dairy Queen – chỉ tuân theo lời khuyên đơn giản là đến đúng giờ, làm tốt công việc, và dành thời gian để nghỉ ngơi mà tâm lý nạn nhân đã trở thành một điều bình thường.

Thiên An biên dịch



SASHA_SUIZ / ISTOCK

Giúp con bạn hiểu được ý nghĩa đằng sau những món quà và tiếp nhận tất cả những món quà một cách trân trọng có thể giảm thiểu những tình huống căng thẳng hoặc ngượng ngùng có thể xảy ra.

Giá trị đến từ những món quà ‘xoàng xĩnh’

MONISHA VASA

Có ai chưa từng nhận một món quà như một chiếc máy hút bụi, chiếc áo len xấu xí, hay một gói pin? Không ai trong chúng ta tránh khỏi việc nhận được một món quà không như mong muốn. Tất cả chúng ta đều biết cảm giác thất vọng, chán nản, thậm chí đôi khi là tức giận đối với người tặng quà!

Vào các dịp lễ, bạn bè hay các thành viên trong gia đình có thể tặng cho con chúng ta những món quà mà chúng không thích. Bạn trẻ có lẽ thích một con thú nhồi bông, nhưng thay vào đó lại nhận một đôi tất. Hoặc chúng có thể đã hy vọng nhận được chiếc xe hơi điều khiển từ xa sành điệu nào đó, nhưng thay vào đó lại nhận được một gói bút chì. Làm thế nào để chúng ta giúp trẻ đón nhận những món quà không mong muốn với sự biết ơn thay vì nhăn mặt?

Hãy là một tấm gương tốt
Làm mẫu cho con bạn về cách nhận quà và những tấm thiệp với sự trân trọng. Ví dụ khi bạn trẻ mang về nhà quà tặng ngày lễ là bánh thân phẩm thú công ở trường, hãy nhận xét về sự chú đáo và ý nghĩa của món quà.

“Cha mẹ yêu cầu con nhớ đến màu sắc cha mẹ yêu thích khi con làm tấm thiệp này” hoặc “Cha mẹ rất vui khi con đã dành nhiều thời gian để làm ra đồ trang trí này.” Tập trung vào tình cảm hơn là bản thân món quà, chia sẻ về ý nghĩa đằng sau việc trao nhau những món quà.

Thể hiện sự biết ơn

Chia sẻ sự biết ơn cá nhân điều nhỏ nhất với con của bạn. Cho chúng thấy bạn cảm nhận sự tuyệt vời và cảm kích với việc được tâm nước nóng vào một buổi tối lạnh giá hoặc một cái ôm từ một người bạn thân.

Chúng ta có thể thể hiện sự biết ơn với cả những món quà nhỏ bé, không đáng tiền, rất đời bình thường trong cuộc sống, và lòng biết ơn của chúng ta biến đổi vào thành những trải nghiệm kỳ diệu. Đồng thời cũng dạy cho bạn trẻ rằng chúng ta cần thể hiện lòng biết ơn trong mọi trường hợp, không chỉ là cho những



JAROSLAV FRANK/ISTOCK

Vào các dịp lễ, bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình có thể tặng cho con những món quà mà chúng không thích.



RTIMAGES/ISTOCK

Có ai chưa từng nhận được một món quà như một chiếc máy hút bụi, chiếc áo len xấu xí hay một gói pin?



KATARZYNA BALASEWICZ/ISTOCK

“Khi về nhà, chúng ta rất nên nghe tất cả những gì trẻ cảm nhận được về những món quà của mình.”

món đồ chơi đắt tiền hay những chuyến đi chơi Disneyland.

Giúp bạn trẻ lựa chọn lời nói
Trẻ em thường rất thành thực với ấn tượng của chúng, ngay cả khi phải đánh đổi bằng cảm xúc của người khác. Đặc biệt ở lứa tuổi nhỏ, chúng thường nhận xét về ngoại hình khác biệt của một ai đó hoặc cách chúng biểu đạt không thích đồ ăn ở nhà bà.

Một cụm từ đơn giản để trẻ ghi nhớ như “Lời nói của con có tử tế, chân thành, và thực sự cần thiết không?”

Là cha mẹ, chúng ta cũng có thể giúp trẻ luyện tập trước cách ứng xử khi nhận những món quà mà chúng không muốn, không thích hoặc đã có. Trước tiên, hãy hỏi trẻ xem chúng sẽ nói như thế nào trong tình huống như vậy, và cho chúng có cơ hội để giải quyết vấn đề.

Sau đó, với vai trò là cha mẹ, chúng ta có thể từng bước tham gia và đưa ra các gợi ý phù hợp: “Nghe tuyệt đấy, nhưng có thể con cũng cần không nhất định là thích món quà.”

Khuyến khích trẻ kể cho bạn cảm nhận thực sự của chúng

Chúng ta muốn dạy trẻ nên nhà nhận khi nhận quà từ người khác và khuyến khích lòng biết ơn cũng như cách cư xử tử tế. Tuy nhiên, chúng ta cũng muốn cho các con hiểu rằng chúng luôn có thể chia sẻ với cha mẹ, hoặc một người lớn đáng tin cậy khác về những suy nghĩ và cảm xúc thật của mình vào thời điểm thích hợp.

Điều này nhắc nhở trẻ rằng chúng ta luôn muốn hiểu thế giới nội tâm và những cảm nhận của chúng mà không cần trẻ phải loại ra một số điều gì đó được xem như là “không được chấp nhận”.

Ví dụ, chúng ta có thể nói với trẻ: “Khi chúng ta ở nhà đi Mary, chúng ta hãy cư xử lịch thiệp ngay cả khi con không đặc biệt thích những gì con có. Khi về nhà, cha mẹ rất muốn nghe tất cả cảm nhận của con về những món quà nhận được.” Thông điệp lớn

hơn ở đây là, với vai trò là cha mẹ, trẻ có thể nói với chúng ta bất cứ điều gì, và chúng ta sẽ luôn cố gắng hết sức để lắng nghe và hướng dẫn chúng.

Khuyến khích tham gia phục vụ cộng đồng. Mặc dù tặng quà là một phần quan trọng trong các dịp lễ, nhưng đó không phải là điều quan trọng nhất. Kỳ nghỉ lễ là để mọi người trao tặng và biết ơn những gì chúng ta được ban phước lành.

Phục vụ cộng đồng cho phép chúng ta chia sẻ tình thân quảng đại theo cách chúng ta cho là cần thiết nhất. Hãy cho phép con bạn tham gia vào các hoạt động phục vụ cộng đồng phù hợp với lứa tuổi trong kỳ nghỉ. Bạn trẻ có thể thích làm tình nguyện viên tại một điểm cứu trợ thực phẩm hoặc một bếp ăn hoặc có thể dành thời gian với động vật tại một khu cứu trợ động vật của địa phương.

Hoạt động tình nguyện không đặt trọng tâm vào món quà, và giúp trẻ em hiểu rằng cảm giác cho đi thậm chí còn vui hơn là nhận. Hoạt động tình nguyện cũng có thể giúp trẻ hiểu được giá trị của tất cả những gì chúng ta đang có, thay vì muốn nhiều hơn thế.

Trao và nhận quà có thể là một phần thú vị của ngày lễ. Giúp con bạn hiểu được ý nghĩa đằng sau những món quà, và việc tiếp nhận tất cả các món quà với sự trân trọng sẽ giảm thiểu những tình huống căng thẳng hoặc xấu hổ có thể xảy ra. Một cách nhìn nhận vấn đề và một chút thực hành có thể giúp trẻ chấp nhận đối tất mới một cách đáng yêu.

Tác giả Monisha Vasa là bác sĩ y khoa ở Quận Cam, California. Cô là tác giả của những cuốn sách thực hành dành cho trẻ em, có cũng là một vận động viên chạy marathon, học viên yoga và thiền định.

Bạch Vân biên dịch

NTD

THE 6TH NTD INTERNATIONAL PIANO COMPETITION
CUỘC THI PIANO QUỐC TẾ
NTD LẦN THỨ 6

*Phục hưng âm nhạc Piano
thời kỳ Baroque, Cổ điển và Lãng mạn*

Thi ONLINE 3 vòng
Sơ khảo, Bán kết và Chung kết

Hạn nộp hồ sơ: 10/9/2021



GIẢI VÀNG: 10,000\$
PIANO.NTDTV.COM

**EPOCH
TIMES**
TIẾNG VIỆT

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

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

WWW.ETVIET.COM

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Chẳng phải chúng ta đều cần giúp đỡ sao?

ALLEN STARK

Vài năm trước, sau một ngày làm việc vất vả, tôi đem xe của gia đình đến tiệm rửa xe rồi đi đón vợ tôi tan sở. Khi ngồi trong xe hơi với cửa kính kéo xuống, tôi trông thấy đi ngang qua bãi đỗ xe, một người mà xã hội sẽ gọi là một kẻ "vô tích sự". Anh ta mặc bộ quần áo rách rưới và đội một chiếc mũ bóng chày lấm lem, anh vừa đi ra từ hướng của thùng chứa rác.

Có những lúc bạn rất hào phóng, nhưng có những khi bạn quá mệt mỏi và không muốn bị làm phiền. Và tình huống này là một trong những lần tôi "không muốn bị làm phiền".

Tôi bất đầu nghĩ: "Hy vọng anh ta không hỏi xin tiền tôi. Chúng tôi ra ngoài ăn tối và tôi chỉ mang đủ tiền."

Nhưng anh ta không xin tiền tôi. Anh ta đến khu cạnh nơi tôi đậu xe và ngồi trên bậc thang dẫn lên tầng hai của tòa nhà. Nhìn về phía bên này và thấy cửa sổ xe tôi đang mờ xuống, anh ta nói: "Chiếc xe thật đẹp."

Mặc dù quần áo của anh ta đã rách nát và lấm bẩn, nhưng anh ta cư xử thật lịch sự.

Tôi nói cảm ơn, bước ra khỏi xe hơi và đi sang phía đối diện của chiếc xe, vờ như đang kiểm tra nó - để làm gì, tôi không rõ. Khi tôi hành động như vậy, anh ta chỉ ngồi yên lặng. Tôi chờ đợi một lời nài nỉ rằng hãy bố thí cho anh ta, nhưng điều đó không xảy ra.

Khi nhận được tám ngàn phiếu an sinh xã hội một tháng, khoảng một năm sau cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi, Kenny bước vào văn phòng của tổ chức bắt vụ lợi nơi vợ tôi làm việc và đưa cho cô ấy 50 USD. Anh muốn thể hiện sự cảm kích của mình đối với tất cả những gì tôi làm theo tiếng gọi bên trong tâm mình. Cuối cùng tôi cũng hỏi: "Anh có cần tôi giúp gì không?"

Anh ta đứng dậy và quay về phía tôi. Lúc này, tôi mới chú ý đến vết mưng mủ trên khuôn mặt đã bị mũ bóng chày che khuất một phần của anh. Sau đó, anh ta trả lời câu hỏi của tôi bằng ba từ đơn giản nhưng sâu sắc mà tôi sẽ không bao giờ quên. Chúng ta có xu hướng tìm kiếm sự thông thái từ những người có học thức cao hay đạt được thành tựu tuyệt vời. Tôi không mong đợi gì ngoài trừ một bàn tay làm bẩn sẽ chia ra. Nhưng ba từ đơn giản anh ta nói đã khiến tôi không thốt nên lời trong giây lát. "Don't we all?" ("Không phải tất cả chúng ta đều cần sao?")

Tôi cảm thấy mình có đấng cấp và vĩ đại hơn, ít nhất là thành công hơn "kề ăn mày" này, cho đến khi những từ đó giáng vào tôi nặng như một tấn gạch đá. "Không phải tất cả chúng ta đều cần sao?"

Đứng vậy, tôi cũng cần sự giúp đỡ. Có lẽ không phải về vấn đề

tiền bạc hay sức khỏe, nhưng tôi cần sự trợ giúp. Tôi định rút ví và đưa cho anh ta số tiền tôi định chi trả cho bữa tối. Nhưng những lời nói gián dị ấy cứ liên tục vang lên trong đầu tôi.

Dù chúng ta sở hữu nhiều đến mức nào, dù chúng ta có đạt được bao nhiêu thành tựu thì chúng ta vẫn cần sự giúp đỡ. Và dù bạn chẳng có gì, hay bạn có hàng tá vấn đề hoặc có rất ít để sẻ chia, thì bạn vẫn có thể trao đi sự giúp đỡ. Thậm chí chỉ đơn giản là cho đi những lời tử tế.

Bạn chẳng biết khi nào mới có thể gặp được ai đó dường như có tất cả. Họ có thể đang đợi bạn cho họ điều mà bạn không có - một góc nhìn khác trong cuộc sống, một câu nói hy vọng, một sự thay đổi mà bạn chỉ thấy được qua con mắt đầy yêu thương.

Không lâu sau, vợ tôi nói rằng người đàn ông đó không phải là một người vô gia cư xa lạ lang thang trên phố. Anh ta tên là Kenny, làm bảo vệ cho khu văn phòng nơi vợ tôi làm việc. Ban quản trị thu xếp cho anh ta sống trong một căn phòng nhỏ để phục vụ công việc. Khi làm bạn với Kenny, tôi mới biết anh ấy đã trải qua một khoảng thời gian rất khó khăn. Thành thạo, tôi đem thức ăn, quần áo cho anh ấy, và trò chuyện với anh.

Khi nhận được tám ngàn phiếu an sinh xã hội một tháng, khoảng một năm sau cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi, Kenny bước vào văn phòng của tổ chức bắt vụ lợi nơi vợ tôi làm việc và đưa cho cô ấy 50 USD. Anh muốn thể hiện sự cảm kích của mình đối với tất cả những gì tôi làm theo tiếng gọi bên trong tâm mình. Cuối cùng tôi cũng hỏi: "Anh có cần tôi giúp gì không?"

Anh ta đứng dậy và quay về phía tôi. Lúc này, tôi mới chú ý đến vết mưng mủ trên khuôn mặt đã bị mũ bóng chày che khuất một phần của anh. Sau đó, anh ta trả lời câu hỏi của tôi bằng ba từ đơn giản nhưng sâu sắc mà tôi sẽ không bao giờ quên. Chúng ta có xu hướng tìm kiếm sự thông thái từ những người có học thức cao hay đạt được thành tựu tuyệt vời. Tôi không mong đợi gì ngoài trừ một bàn tay làm bẩn sẽ chia ra. Nhưng ba từ đơn giản anh ta nói đã khiến tôi không thốt nên lời trong giây lát. "Don't we all?" ("Không phải tất cả chúng ta đều cần sao?")

Tôi cảm thấy mình có đấng cấp và vĩ đại hơn, ít nhất là thành công hơn "kề ăn mày" này, cho đến khi những từ đó giáng vào tôi nặng như một tấn gạch đá. "Không phải tất cả chúng ta đều cần sao?"

Đứng vậy, tôi cũng cần sự giúp đỡ. Có lẽ không phải về vấn đề



ANDREW REDINGTON/GETTY IMAGES

Tiger Woods ăn mừng cùng con trai Charlie Axel trong vòng chung kết của giải Masters tại Câu lạc bộ Golf Quốc gia Augusta ở Augusta, Ga. vào ngày 14/04/2019.

Dành cho những người từng vấp ngã: Hãy dũng cảm đứng dậy một lần nữa

JEFF MINICK

Bạn sẽ phải gánh chịu những hậu quả gì khi bị phát hiện có một số hành vi trái đạo đức nghiêm trọng - như ngoại tình, lừa đảo, dối trá, phản bội - làm tan nát trái tim của những người mà bạn yêu thương, phá vỡ tình bạn, hủy hoại danh tiếng và thu nhập của bạn, và thậm chí khiến bạn bị đi tù hay phải sống trong sự giam giữ và tránh né mọi người xung quanh?

Một khi bạn đã kết liễu lòng tự tôn của mình, một khi bạn đã tự khiến bản thân mình gục ngã, làm sao bạn có thể đứng dậy được đây? Một số người từ bỏ hai bên thân và mất phương hướng, họ sẽ không bao giờ có thể hồi phục lại sau cú trượt ngã như vậy. Và toàn bộ quãng thời gian còn lại trong đời, họ sẽ mãi đắm chìm trong vực thẳm của sự xấu hổ do chính mình tạo ra.

Những người khác lại cố gắng xoay sở để vượt ra khỏi cái hố đó, giành lại phẩm giá và lòng tự tôn của mình. Bằng sức mạnh của ý chí, họ đứng dậy và tiến về phía trước; họ đem những món quà cuộc sống trao tặng, cả mới và cũ, rồi bước vào xã hội một lần nữa. Đối với chúng ta, những người đã từng tự khiến mình tụt lùi, những người đàn ông và phụ nữ đứng dậy có thể là tám gương của niềm hy vọng.

Từng được biết đến với biệt danh "người đàn ông búa rìu" của Tổng thống Richard Nixon, ông Chuck Colson bị kết tội can thiệp công lý sau vụ Watergate và phải ngồi tù 7 tháng ở nhà tù liên bang. Danh tiếng của ông dường như bị hủy hoại vĩnh viễn. Tuy nhiên, ngay trước khi bị giam giữ, ông Colson đã trải qua một cuộc cải đạo. Trong suốt quãng đời còn lại của mình, ông đã thành lập các mục vụ trong tù. Ông đã viết một số cuốn sách rất đáng chú ý về ảnh hưởng của Cơ Đốc Giáo trong thế giới hiện đại, và đã truyền giáo cả trực tiếp và qua đài phát thanh. Ông đạt Giải thưởng Templeton về những đóng góp trong tôn giáo, và năm 2008 thì Tổng thống George W. Bush đã trao tặng ông Huân chương Công dân của Tổng thống (Presidential Citizens Medal).

Bị kết tội khai báo gian dối với các nhà điều tra liên bang, bà Martha Stewart, một nhân vật lừng lẫy về công thức nấu ăn, giải trí và trang trí, đã phải ngồi tù 6 tháng cho bản án tù hai năm trong một nhà tù ở miền Tây tiểu bang Virginia. Nhiều người dự đoán rằng việc bà bị giam

giữ sẽ đánh dấu chấm hết cho dòng họ Stewart và để thế tiếp thị của bà. Nhưng bà vẫn ngẩng cao đầu, nhờ sự nghiêm túc mà bà được trả lại tự do sớm hơn án phạt, bà quay trở lại làm việc. Những người hâm mộ bà đã chào đón bà về nhà, và những người chỉ trích bà thì chỉ biết chum hững. Như tạp chí People đã viết: "Một số người cho rằng nữ thần hoàn hảo của nước Mỹ sẽ rơi vào tình trạng tuyệt vọng tột cùng. Nhưng niềm đam mê và sự quyết tâm đã giúp bà thành một tỷ phú, bà đã tận dụng những quả chanh có được trong nhà tù và pha thành nước chanh. Còn hơn thế nữa, bà ấy đã làm ra được một món súp sốt chanh."

Chúng ta cũng đã nghe câu chuyện về Tiger Woods, một trong những tay golf vĩ đại nhất trên hành tinh. Trong nhiều năm, Woods đã thống trị bộ môn golf, giành được vô địch hết giải đấu này đến giải đấu khác, và kiếm được hàng triệu USD từ quảng cáo cho các sản phẩm khác nhau. Sau đó, thời kỳ sụp đổ của ông đã đến. Vào năm 2009, việc ngoại tình đã phá hủy cuộc hôn nhân của ông Woods cũng như sự nghiệp chơi golf. Một loạt các chấn thương cũng ảnh hưởng không ít đến sự nghiệp thi đấu của ông Woods.

Lớn lên là một Phật tử, ông Woods sau đó hiểu ra một phần nguyên nhân sự sa ngã của mình là do ông không thực hành tốt đức tin. Bằng mọi giá, ông không chịu từ bỏ đức tin của các sản phẩm khác nhau. Sau đó, thời kỳ sụp đổ của ông đã đến. Vào năm 2009, việc ngoại tình đã phá hủy cuộc hôn nhân của ông Woods cũng như sự nghiệp chơi golf. Một loạt các chấn thương cũng ảnh hưởng không ít đến sự nghiệp thi đấu của ông Woods.

Cuối cùng, còn có ông Charles Van Doren. Là một giáo sư trẻ tại Đại học Columbia vào những năm 1950 và là con trai của nhà thơ nổi tiếng Mark Van Doren, ông đã nhận lời mời xuất hiện trên một chương trình truyền hình đố vui nổi tiếng "Twenty-One". Tại đây, ông phát hiện ra rằng các nhà sản xuất chương trình đã gian lận bằng cách đưa ra câu trả lời trước thời hạn cho những người chơi mà họ thiên vị. Ban đầu, ông Van Doren từ chối lời mời này, nhưng cuối cùng, ông đã bắt tay với họ; ông giành được hàng chục nghìn USD và trở thành một cái tên nổi tiếng.

Khi các nhà điều tra liên bang phát hiện ra vụ gian lận, ông Van Doren và những người khác từ chương trình đã buộc phải làm chứng trước một ủy ban quốc hội điều tra tham nhũng trong lĩnh vực truyền hình. Cuối cùng, ông Van Doren mất cả danh tiếng và chức

giáo sư. Mọi thứ tụt dốc chỉ sau một đêm; ông từ một trong những người nổi tiếng nhất thời đại đó đã trở thành người bị chửi rủa nhiều nhất, bị khán giả truyền hình coi là kẻ lừa đảo vì lợi dụng lòng tin của khán giả cá nhân.

"Quiz Show" là một bộ phim hay của đạo diễn Robert Redford. Nó đưa ra cái nhìn chi tiết về sự suy đồi đạo đức của Van Doren - một tiếng còi báo động trước danh vọng, tiền bạc, và sự từ bỏ quy tắc danh dự. Giống như nhiều người trong chúng ta, ông Van Doren hiểu như chúng tôi thực được hành vi sai trái, không lương trước được hậu quả của việc gian lận. Có lúc, ông đã tự bào chữa cho mình: "Đó chỉ là chương trình truyền hình thôi." Nhưng "Quiz Show" là một lời cảnh tỉnh rằng hành động sai trái của chúng ta có thể đem lại sự xấu hổ cho những người thân yêu. Khi bị cha của ông quở trách vì hành vi gian lận, Van Doren đã đáp lại rằng chỉ có tên tuổi và danh tiếng của ông ta mới đang bị hủy hoại thôi. Nhưng cha ông Mark Van Doren đã gầm lên: "Danh tiếng và tên tuổi của con cũng là danh tiếng và tên tuổi của cha!" Đó là một trong những câu thoại hay nhất của bộ phim.

Nhưng tình tiết trong câu chuyện này còn tốt đẹp hơn phần của bộ phim. Sau khi ông Van Doren làm vào tình cảnh nhục nhã, Mortimer Adler - tác giả, nhà triết học, và là một trong những người sáng lập chương trình Great Books tại Đại học Chicago - đã đề nghị chàng trai đến làm việc tại Bách khoa toàn thư Britannica. Trong bài "All The Answers" (tạm dịch: Mọi Câu Trả Lời), một tác phẩm của tờ New Yorker năm 2008, Van Doren đã phá vỡ sự im lặng suốt 50 năm suy sụp của mình. Ông viết về "thời điểm tôi gục ngã, úp mặt xuống bùn và (Adler) đã nâng tôi lên, gạt bùn đất ra khỏi người tôi, và cho tôi một công việc." Van Doren tiếp tục tạo dựng tên tuổi với tư cách là một biên tập viên và nhà văn. Mặc dù cảm giác xấu hổ chưa bao giờ rời bỏ ông, ông vẫn được gia đình và bạn bè yêu quý.

Đối với bất kỳ ai trong chúng ta, những người đã vấp ngã và lấm bẩn trong bùn, những nhân vật trên là lời nhắc nhở rằng chúng ta có thể đứng dậy, lau sạch bùn, và bước đi một lần nữa trên con đường đứng đắn.

Tác giả Jeff Minick dạy lịch sử, văn học và tiếng Latin tại Asheville, N.C. 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.

Ngọc Anh biên dịch

Cha mẹ thường nghĩ con mình nhạy cảm, nhưng có thật vậy không?



WAVEBREA/MEDIA/SHUTTERSTOCK

TIM DESMOND

Khi chúng ta xem con mình là đứa trẻ nhạy cảm, điều đó có nghĩa là gì? Rất nhiều người trong chúng ta sử dụng từ "nhạy cảm" để miêu tả một đứa trẻ mà phần lớn cảm xúc của chúng mạnh hơn bình thường. Đáng buồn là, cách gọi này có thể gây khó khăn cho việc thực sự thấu hiểu tại sao những đứa trẻ lại có cảm xúc như vậy.

Vì nghĩ con mình nhạy cảm nên một vài bậc cha mẹ thường đối xử với con như thể chúng thật mong manh và thiếu kiên cường. Tuy nhiên, hành động đó sẽ khiến đứa trẻ tin rằng chúng thật sự yếu đuối. Khi hiểu vai trò và ý nghĩa của những phản ứng cảm xúc đó, chúng ta có thể giúp chúng mạnh mẽ hơn mà không cần chỉ trích chúng.

Sau khi dành nhiều năm để thiết kế chương trình cho những đứa trẻ bị rối loạn cảm xúc, tôi đã học được rằng cách một đứa trẻ thể hiện cảm xúc đó quan trọng trong việc xác định phản ứng cảm xúc của họ.

Nếu hai đứa trẻ được báo rằng chúng không được phép chơi điện tử trong giờ ăn tối, một đứa sẽ nghĩ rằng vì cha mẹ không yêu thương nên mới trừng phạt nó. Đứa trẻ còn lại sẽ nghĩ rằng đây chỉ là quy định trong gia đình và nó không liên quan gì đến việc cha mẹ chơi bỏ nó hay không. Rõ ràng là, đứa trẻ đầu tiên có cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ và đứa trẻ thứ hai thì không. Sự khác biệt ở đây không phải vì một đứa trẻ mong manh hơn, mà là nằm ở cách chúng diễn giải hành động của cha mẹ.

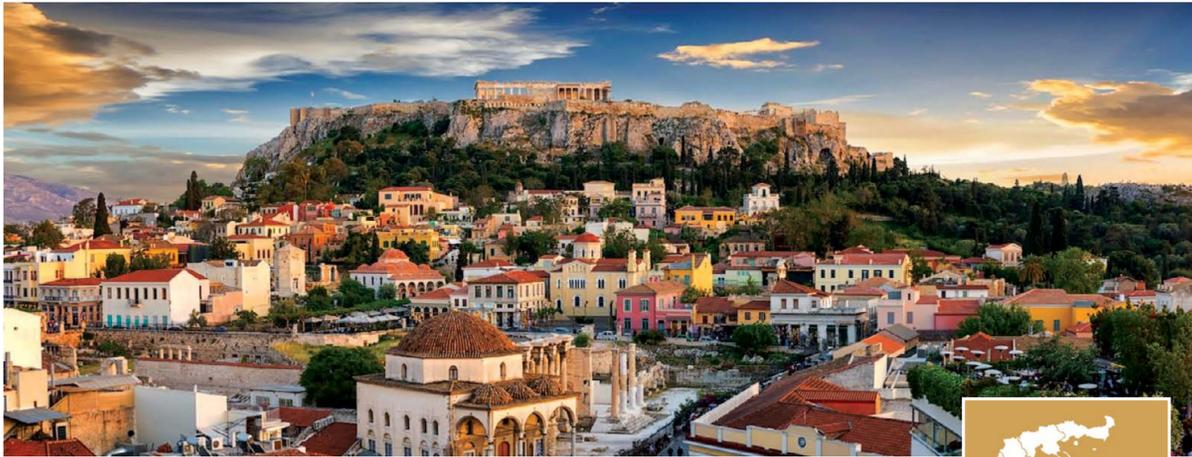
Khi chúng ta nhận ra rằng những gì chúng ta nói không phải lúc nào cũng là những gì người khác hiểu, giáo tiếp trở nên dễ dàng hơn. Đứa trẻ đầu tiên nhận thấy sự chơi bỏ mạnh mẽ từ cha mẹ và cảm xúc của cậu bé diễn ra theo sự nghi ngờ cực của cậu ấy. Cha mẹ không nên phủ định cảm xúc của con bằng cách nói con không nên buồn. Thay vào đó, cha mẹ hãy hỏi ý nghĩa của phản ứng đó và giải thích rõ cho cậu bé. Cuộc hội thoại có thể diễn ra như sau:

Cha mẹ: "Con hãy dừng chơi điện tử cho đến khi xong bữa tối nhé."
Đứa trẻ: "Không! Cha mẹ chẳng bao giờ để con chơi cả (khóic)."
Cha mẹ: "Con nghĩ rằng cha mẹ không quan tâm đến việc con vui vẻ hay không?"
Đứa trẻ: "Đi nhiên là cha mẹ chẳng quan tâm rồi, nếu không cha mẹ sẽ để con chơi."

Cha mẹ: "Cha mẹ thực sự muốn con hiểu rằng việc con vui vẻ rất quan trọng với cha mẹ. Nhưng lý do cha mẹ không cho con chơi điện tử là vì cha mẹ muốn chúng ta tận hưởng bữa tối cùng nhau và cảm nhận được sự gần gũi. Cha mẹ không chắc đã nói rõ ràng được điều mình suy nghĩ chưa, vì vậy hãy cho cha mẹ biết con hiểu gì từ những lời cha mẹ nói nhé."
Đứa trẻ: "Cha mẹ muốn chúng ta cảm thấy gần gũi."
Cha mẹ: "Đúng vậy, và cha mẹ cũng phải nói rằng việc con cảm thấy vui rất quan trọng với cha mẹ."
Đứa trẻ: "Vâng. Con đã hiểu rồi."
Bằng cách hỏi rõ những suy nghĩ của con, bạn có thể giúp chúng đối diện với cảm xúc tốt hơn mà không gạt bỏ hay phủ định phản ứng của chúng.

Tác giả Tim Desmond là một nhà trị liệu tâm lý ở Oakland, California và là giám đốc của chương trình trị liệu sức khỏe tinh thần cho trẻ em.

Thiên An biên dịch



Ngay tại trung tâm của Athens, có rất nhiều lối đi và quảng trường lẫn khuái để khám phá.



Khám phá Hy Lạp huyền bí: Từ một hòn đảo vô danh đến trái tim của Athens

JOHNSON

Tôi không chắc là hòn đảo này thậm chí có một cái tên, và tôi cá là bạn không thể tìm nó trên mạng Internet. Tôi thậm chí không thể nhớ nổi làm sao chúng tôi từ con tàu đến được đây. Rời khỏi chiếc gulet - một chiếc thuyền buồm lớn bằng gỗ trông như thể chờ những tên cướp biển - chúng tôi băng qua một chiếc cầu nhỏ xuống tàu ngay trước giờ vàng, và leo lên một loạt con dốc nhỏ để đến một nhà thờ màu trắng có mái vòm màu xanh da trời nằm trên một ngọn đồi lớn.

Một bức tranh toàn cảnh Aegean mở rộng ra trước mắt, nước biển đang chuyển màu, các sắc thái khác nhau, rồi thành màu cam bóng cháy khi mặt trời lặn xuống phía xa của mặt biển.

Ánh sáng tắt đi nhanh chóng, chúng tôi trên đường trở về, hưởng vẻ phía những con đường quanh co trong thị trấn. Những cảnh tượng cổ xưa của một cuộc sống nơi làng quê nhỏ hiện ra: những linh mục mặc áo choàng đen, trên cổ đeo những cây thánh giá lớn; những đứa trẻ đang cười xe đạp chạy vòng quanh, tận hưởng khoảng thời gian ít ỏi còn lại trong ngày trên xe trước giờ ăn tối.

Bước đến một quán rượu nhỏ, chúng tôi thấy còn bốn bàn trống mà không có thực đơn. Ăn gì cho bữa tối?

Bất cứ thứ gì họ phục vụ vào ngày hôm đó. Chi phí bao nhiêu? Bất cứ cái giá nào chúng tôi nghĩ là phù hợp. Chúng tôi thường thức cá hấp bơ ngon tuyệt, được đánh bắt và mang đến trong buổi sáng từ cảng, kèm theo là những quả ô liu muối từ khu rừng trên sườn đồi, ăn kèm với bánh mì tươi phết tzatziki với số lượng đủ phủ kín cả một bề mặt. Sau đó, chúng tôi an tọa để thưởng thức buổi biểu diễn của duy nhất một người đàn ông. Người chủ của quán rượu, với điều kiện nhỏ ngâm trên môi, dang lên dây đàn guitar, sau đó hát

cho chúng tôi nghe. Nhiều bài hát dân ca tiếp nối nhau cất lên, chúng tôi vừa nhấp nhấp rượu ouzo và vỗ tay theo nhịp điệu.

Tôi đang ở một nơi nào đó ở Dodecanese, một nhóm các hòn đảo Aegean trải dài thành một hình vòng cung, cách rất xa Athens, nhưng lại gần với lãnh thổ của Thổ Nhĩ Kỳ. Hòn đảo nhỏ này là của Hy Lạp và ít ai có thể nhìn thấy nó. Khi quốc gia này mở cửa trở lại cho những du khách Hoa Kỳ, hầu hết đều đổ xô đến các nơi tương đối phổ biến với khách du lịch, từ những bãi biển uốn lượn vui nhộn của Mykonos tới hoàng hôn tuyệt đẹp như tranh vẽ trên Santorini. Nhưng sau khi ghé thăm hơn 6 địa điểm nơi đây, tôi có thể hiểu được rằng đất nước này sẽ trao tặng cho những người cát công tìm kiếm những điều tuyệt vời hơn nữa, với thức ăn, rượu vang, những con người không thể quên, và những kinh nghiệm đó sẽ lưu giữ trong suốt cuộc đời bạn.

Như bản đảo Peloponnese là một ví dụ. Trong chuyến thăm kế tiếp của tôi đến Hy Lạp, tôi được nhét vào sau chiếc taxi hiệu Mercedes trên đường hướng về phía tây của hòn đảo, băng qua kênh đào Corinth cách Athens khoảng một giờ đi tàu; những con phố tỏa hơi nước mịt mù của thành phố cho tôi cảm giác như bước vào một thế giới khác.

Bản đảo nổi tiếng này là quê hương của những người Sparta, với những đỉnh núi phủ đầy tuyết, và những lùm cây trái dài hàng dặm, nơi chum ủ những loại rượu vang thượng hạng. Trong khi những người sành rượu vang ngoài quốc thường không đánh giá cao rượu vang Hy Lạp, nhưng người dân địa phương sẽ nói với bạn rằng họ luôn giữ những loại rượu tốt nhất cho chính họ, chỉ bán những gì còn lại, vì vậy bạn cần phải đến thăm những vườn nho của họ để có thể tận hưởng những hương vị thật.

Tôi cũng như thế, tại vùng đất



Rất nhiều hải sản tại một quán rượu.



Cá tươi nướng tại một quán rượu ở Milos.



Một khu phố cổ trên sườn núi Acropolis.

Theodorakakos. Đầu tiên, tôi đến tham quan khu vực Monemvasia kế bên, nơi đã từng là một pháo đài hùng mạnh. Được xây dựng vào thế kỷ 6, vùng Gibraltar giống như hòn đá nhô ra từ biển, các nhà thờ Byzantine và những con đường lát đá cuội thời Trung cổ nối với đất liền bằng một con đường đất đắp cao dài 650 feet (khoảng 198 mét). Sau khi thăm nơi này, đi dọc con đường đá cuội, tôi quay trở về trên chiếc Mercedes, băng qua các vùng đất trống nhỏ, gần một tuyến đường từng được người Sparta coi đại sử dụng để đến bờ biển.

Khi đến nơi, tôi gặp ông Nikos là chủ vùng đất trống nhỏ, tôi nhảy vào phía sau của chiếc xe bán tải đầy bụi bặm của ông, và có một chuyến du lịch ngẫu hứng xuyên qua 75 mẫu đất đỏ và trắng khô cằn. Phơi nắng trong cả buổi chiều, ông ấy nói với tôi rằng những cây nho phát triển rất tốt trong loại đất núi lửa này, và những cơn gió thổi từ Aegean tới Biển Đen đã vuốt ve chúng.

Sau đó, ông Nikos đưa tôi vào một nhà máy rượu trồng giống như lâu đài, và kể cho tôi nghe rằng rượu vang được sản xuất ở đây, Laconia (Khu vực phía nam của bán đảo), đã từng được vận chuyển bằng thuyền buồm đến cả Venice và Genova. "Và các quý tộc của Constantinople rất ưa chuộng loại rượu vang này," ông Nikos nói thêm. Tuy nhà máy rượu vang của gia đình ông ấy mới chỉ tồn tại hơn một thế kỷ, nhưng chúng đều được chứng nhận là hữu cơ, và ông ấy chỉ dùng nho địa phương cho những sản phẩm rượu nho đạt giải thưởng của mình.

Trên khắp vùng đất liền này, tôi tìm thấy những thú vui khác của người Hy Lạp. Vào một đêm mát mẻ, tôi ngồi bên một đồng lúa đang cháy bập bùng tại khách sạn gần Parnassos, là khu nghỉ mát tuyệt vời nhất Hy Lạp, dự định sẽ lang thang vào một ngôi làng gần đó vào sáng mai. Ở đó, tôi tạt vào một nhà hàng nhỏ để



Nhà thờ Eikomenos Christos ở Monemvasia.



Một con đường hẹp lát đá ở Monemvasia.



Một khu vườn nho ở Peloponnese.

thường thức halloumi [phô mai cừu và dê trộn lẫn] - một món ăn được nướng trên lửa thơm ngon nhất mà tôi từng biết, cùng phô mai cừu chín tái trên vỉ nướng.

Thậm chí ở Athens - một thành phố nhộn nhịp, nơi khách du lịch ở lại chỉ đủ lâu để xem tòa thành Acropolis, sau đó là bay đến bờ biển - bản thân tôi thấy có rất nhiều lý do phải ở lại đây lâu hơn.

Bắt đầu từ trái tim của Plaka, trung tâm lịch sử của thành phố. Tôi ăn uống theo cách riêng của mình trên những lối đi ở phía sau và những quảng trường lẫn khuái, ngồi đến Parthenon thờ thần Athena cao vút trên ngọn đồi nằm phía trên tất cả. Tại Brettos, tôi tận hưởng loại rượu hoa hồng cực mạnh - một đặc sản được sản xuất tại nhà máy chưng cất lâu đời nhất của đất nước. Sau đó, tôi ăn mình trên một con phố nhỏ rất hẹp, không xa khu vực náo nhiệt của Quảng trường Monastiraki, rồi tôi lướt vào quán cà phê Six Dogs. Tạo cảm giác hơi giống một hộp đêm, cái quán bar, nhà hàng - và khu vườn bí mật - này nằm gọn trong một khu sân hoàn toàn cách biệt với đời thị, các phòng nhỏ xung quanh là dành để trưng bày. Tôi ngó qua thực đơn, và rồi có ngay một cốc bia tươi nằm gọn trong tay.

Và tôi đã đến quá sớm để có thể ăn tối tại Zonars (kể từ khi được đổi tên từ Athenénée). Nằm hơi xa một chút khỏi đường phố, đây là một nhà hàng đã từng rất huy hoàng giờ lại trở thành một quán cà phê tối tân, được khôi phục lại tình trạng nguyên bản của nó lúc thành lập vào những năm 1930 là một trung tâm trưng bày nghệ thuật. Khi đến nơi lúc 10 giờ tối, tôi thấy rất nhiều bàn còn trống, nhưng lại chật kín thực khách vào lúc nửa đêm. Tất cả chúng tôi cùng nhau ăn món cá

mú và một đĩa lớn món cơm risotto, kèm theo là món đùi cừu, sau đó nhắm nhấp rượu đến tận nửa đêm.

Chúng tôi nhảy vào taxi và vòng xuống bờ biển, tôi dành ra vài ngày ở lại vùng ngoại ô ven biển Athenian Riviera. Là nơi cung cấp các thú vui tiêu khiển trên hòn đảo mà không cần phải đón phà đến từng nơi, chuỗi khu nghỉ dưỡng này và các quán rượu dọc bờ biển cách Plaka khoảng nửa giờ lái xe.

Nó giống như một thế giới tách biệt. Với những bờ biển cát trải dài, hải sản cực tươi ngon, còn nước biển thì trong xanh như bất cứ thứ gì bạn thấy trên hòn đảo. Tôi tận hưởng hương vị của biển, chọn lấy một cái lều nhỏ và nằm tắm nắng. Tôi dùng bữa với mực và bạch tuộc, kèm theo phô mai feta và món moussaka, ở giữa những người dân địa phương ở khu phố Glyfada thú vị gần đó; bơi trong làn nước ấm của hồ Vouliagmeni do những con suối đổ xuống từ trên cao; và sau cùng là nghỉ đêm ở khách sạn sang trọng mới được mở cửa trở lại - khách sạn Four Seasons Astir.

Hòn đảo này sao? Chính xác, chúng đang vậy gọi chúng ta, đặc biệt là sự yên tĩnh của Spetses (Khu tự quản ở vùng Attiki, Hy Lạp) gần đó, chỉ cách đó một quãng đường ngắn, cũng như những thú vui tại Đảo Crete xa xôi. Nhưng vào lúc này, cách xa đám đông ở Santorini, không lo chuyến tàu nào bị lỡ, cũng chẳng lo phải bắt kịp chuyến bay nào, tôi rất hạnh phúc khi đến thăm nơi này và được tắm dưới ánh nắng mặt trời.

Nhà văn Tim Johnson sống ở Toronto luôn đi du lịch để tìm kiếm những câu chuyện tuyệt vời. Ông viết cho một số nhà xuất bản lớn nhất của Bắc Mỹ, bao gồm CNN Travel, Bloomberg, và The Globe and Mail.

Hoàng Long biên dịch

**NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI
VÀ GIÁ TRỊ LỚN**



TIẾT KIEM 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

**EPOCH
TIMES**
TIẾNG VIỆT



**BẠN MUỐN
CHIA SẺ BÁO VỚI
NGƯỜI THÂN, BẠN BÈ?**

*Epoch Times Tiếng Việt sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

**TEL: (626) 618-6168
(714) 356-8899**

WWW.ETVIET.COM

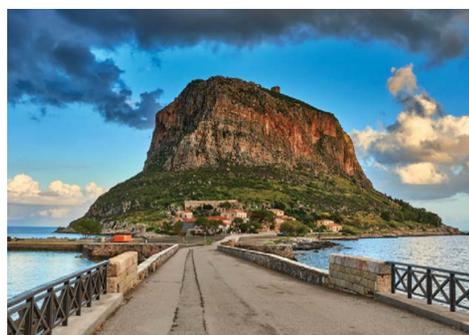
10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922



Monemvasia nhìn từ trên cao.



Một chiếc tàu gulet trên mặt nước, khu đảo Hy Lạp.



Great Rock of Monemvasia, nơi được mệnh danh là Gibraltar của Hy Lạp.



Những quảng trường tráng lệ trên thế giới

TRACY KALER

Khi tới một thành phố nào đó thì trước tiên tôi sẽ đến quảng trường lớn vì ở đó tôi sẽ có được cảm nhận đặc biệt về địa phương này. Quảng trường có thể được xem là trái tim đang đập của một thành phố - đó là nơi người dân địa phương và du khách gặp gỡ, trò chuyện, quan sát mọi người; và dường như mọi con đường đều dẫn tới nơi đây.

Từ Venice đến Moscow đến Marrakech, những quảng trường thành phố tráng lệ này là những điểm đến không thể bỏ qua.

1. Quảng trường Lớn, Brussels, Bỉ

Một trong những quảng trường đẹp nhất Âu Châu, Quảng trường Lớn ở Brussels thể hiện sự đa dạng của các phong cách kiến trúc, bao gồm Baroque, Gothic và Louis XIV. Có lẽ tòa nhà đáng chú ý nhất của nó là Hôtel de Ville thế kỷ 15, hay còn gọi là Tòa thị chính. Sau trận oanh tạc Brussels năm 1695, Hôtel de Ville là công trình kiến trúc thời Trung cổ duy nhất vẫn còn tồn tại. Quảng trường Lớn (La Grand-Palace) trước đây là một khu chợ, nhưng ngày nay nó thu hút cả khách du lịch và cả người dân Bỉ; họ đi loanh quanh giữa các quán cà phê và các cửa hàng chocolate như Godiva và Neuhaus, chỉ cách đó vài bước chân. Mặc dù nơi đây lúc nào cũng chật kín người, nhưng Di sản Thế giới được UNESCO công nhận này là một điểm tham quan không thể bỏ qua ở Bỉ.

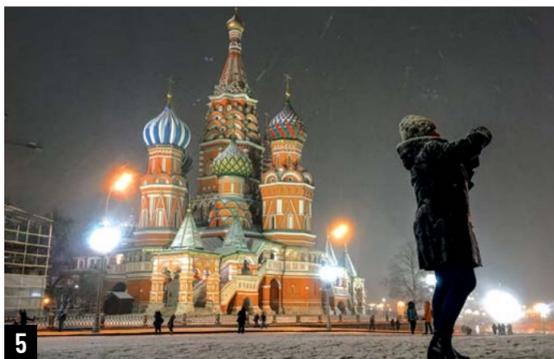
Quảng trường có thể được xem là trái tim đang đập của một thành phố.

2. Quảng trường Place de la Bourse, Bordeaux, Pháp

Là một thiết kế Pháp thế kỷ 18 tuyệt đẹp của kiến trúc sư Ange-Jacques Gabriel, quảng trường Place de la Bourse của Bordeaux, được xây dựng từ năm 1735 đến 1755. Địa danh này đóng một vai trò quan trọng trong thương mại và sự phát triển của Bordeaux, cũng như sự phát triển của thành phố ở Âu Châu và trên toàn thế giới. Đối diện với Sông Garonne và hai bên là hai cung điện tân cổ điển, Place de la Bourse có Đài phun nước Ba Nữ thần - tượng trưng cho các con gái của thần Zeus: Aglaia, Euphrosyne, và Thalia - ở chính giữa. Mặc dù quảng trường rất đẹp vào ban ngày, nhưng nó còn nổi bật hơn vào ban đêm. Bạn đừng quên tới đó lúc tối trời khi ánh đèn chiếu lung linh trong Miroir d'Eau, một hồ bơi phản chiếu rộng lớn và là một trong những điểm tham quan được chụp ảnh nhiều nhất của Bordeaux.

3. Quảng trường Saint Mark, Venice, Ý

Là "Phòng vẽ đẹp nhất thế giới", theo lời của Napoleon, quảng trường này mang đến sự hoài cổ, hài hòa và duyên dáng. Nhà thờ St. Mark nằm ở rìa phía đông, trong khi các mái vòm chạy dọc bờ kênh còn lại và trụ tháp (tháp chuông bằng gạch) nhô lên phía trên. Là một trong những địa danh được chụp ảnh nhiều nhất ở Venice, nếu không nói là trên toàn nước Ý, Quảng trường Saint Mark hay còn gọi là Piazza San Marco, cũng mang nét tinh túy của Venice như những con kênh của thành phố và quán Harry's Bar. Có lẽ nhờ không gian rộng mở - thường có đàn bò câu được khách du lịch cho ăn - cảnh quan thành phố đẹp mê hồn bao quát cả vùng ngoại vi, hay khung cảnh huyền diệu của quảng trường. Nhờ đó, nó thu hút được hàng triệu du khách mỗi năm.



4. Quảng trường Constitution, San Sebastián, Tây Ban Nha

Mặc dù hầu hết mọi người đến thăm thành phố Basque này đều nghĩ đến các món ăn, nhưng không thể bỏ qua vẻ đẹp của khung cảnh đậm chất điện ảnh của khu phố cổ ở San Sebastián. Quảng trường Constitution có từ năm 1817, chỉ bốn năm sau khi thành phố được xây dựng lại do hỏa hoạn, từng được sử dụng cho các trận đấu bò. Tại đây, người ta có thể nhìn thấy số điện thoại của người giữ vé trên mỗi ô cửa sổ. Nhưng ngày nay, nó là trung tâm tổ chức các lễ kỷ niệm bao gồm lễ hội trống Tamborrada và Hội chợ Santo Tomás. Các sân hiên của quảng trường và những con hẻm xung quanh tạo nên một khung cảnh lý tưởng để nhâm nhi một ly rượu vang hoặc thưởng thức những món ăn khá nổi tiếng ở thành phố này - pintxos hoặc tapas.

5. Quảng trường Đỏ, Moscow, Nga

Ở nước Nga cổ, màu đỏ là biểu tượng của sắc đẹp; do đó, tên của quảng trường này trong tiếng Nga là "Krasnaya Ploshchad", dịch ra là "Quảng trường Đỏ" hay "Quảng trường đẹp". Với diện tích khoảng 74,322 m2, Quảng trường Đỏ là ngôi nhà của nhiều đài tưởng niệm, viện bảo tàng, Nhà thờ St. Basil với 9 mái vòm củ hành nhiều màu, Nhà thờ Kazan theo phong cách Baroque Naryshkin và các phòng trưng bày GUM, cửa hàng đồ dùng thiết yếu ở Nga. Có niên đại từ cuối thế kỷ 15, quảng trường kết nối với Điện Kremlin, một khu phức hợp kiến trúc cổ là nơi ở của tổng thống. Du khách có thể dễ dàng dành một ngày để tham quan và chụp ảnh quảng trường cũng như các điểm nổi tiếng của nó;

vẻ đẹp của chúng thu hút được rất nhiều du khách mỗi năm.

6. Quảng trường Độc Lập, Quito, Ecuador

Trừ phi bạn đã từng đến Quito, nếu không bạn có thể không biết đến sự phong phú của kiến trúc thuộc địa ở trung tâm lịch sử của thành phố. Quảng trường Độc lập, hay còn gọi là Plaza de la Independencia, là khu vực lâu đời nhất trong khu phố, nơi tập trung các tòa nhà được yêu thích nhất của Quito: Phủ Tổng thống, Tòa Tổng Giám mục, Cung điện Thành phố, Nhà thờ Quito, và Khách sạn Plaza Grande, nơi có rất nhiều phòng có tầm nhìn bao quát quảng trường. Mặc dù có nhiều sự kiện đã diễn ra ở đây kể từ khi ra đời vào thế kỷ 16, nhưng một trong những khoảnh khắc đặc biệt nhất của nó là việc khánh thành bức tượng Anh hùng Độc lập, một đài tưởng niệm tôn vinh nền độc lập của Ecuador khi thoát khỏi Tây Ban Nha. Luôn có nhiều sự kiện diễn ra trên Quảng trường Độc lập, với sự sôi động tràn đầy năng lượng vào ban ngày và âm nhạc vào buổi tối.

7. Quảng trường Zócalo, Thành phố Mexico, Mexico

Quốc kỳ Mexico phấp phới trong gió trên quảng trường sôi động này ở Centro Histórico, quảng trường thành phố lớn nhất Mỹ Latin. Có niên đại từ thế kỷ 16, Zócalo - còn được gọi là Plaza de la Constitución - là tâm điểm với các khách sạn, nhà hàng, cửa hàng và các địa danh như Cung điện Quốc gia, trụ sở của chính phủ Mexico, Nhà thờ Metropolitan, viện bảo tàng đồng thời là địa điểm khảo cổ Đền Mayor, và Alameda Central, công viên công cộng lâu đời nhất Mỹ Châu. Quảng trường

cũng hoạt động như một địa điểm tổ chức sự kiện cho các cuộc triển lãm, biểu diễn, trình diễn và lễ hội. Các chuyên tham quan đi bộ miễn phí bắt đầu hàng ngày vào lúc 11 giờ sáng, và một số bảo tàng nổi bật nằm cách quảng trường một đoạn ngắn.

8. Quảng trường Djemaa el Fna, Marrakech, Morocco

Văn học dân gian cho biết tên quảng trường này có nghĩa là "nơi tụ hội của những người đã khuất" vì nơi đây được cho là đã diễn ra các vụ hành quyết hàng nghìn năm về trước. Ngày nay, khu chợ náo nhiệt này là nơi người dân địa phương và khách du lịch tụ tập để nghe nhạc sống và xem những người điều khiển rắn, nghệ sĩ xăm mình và vũ công múa bụng biểu diễn. Nằm trong khu phố cổ, Djemaa el Fna cũng là thiên đường của những người mua sắm và Place in Marrakesh là nơi người ta đến để mua gia vị, thảo mộc, đồ trang sức, đèn lồng và đồ lưu niệm. Đến vào trước lúc mặt trời lặn và đặt bàn - sau đó ngắm nhìn Djemaa el Fna đang dần trở nên sống động trong khi thưởng thức món thịt cừu Merguez nướng và cá rán, uống cùng một tách trà bạc hà tươi.

Lần tới khi đi du lịch đến một thành phố, trước tiên bạn hãy đến quảng trường chính. Những trung tâm công cộng này tràn đầy năng lượng, giúp du khách có cái nhìn sơ lược về văn hóa và xã hội của một địa phương.

Tác giả Tracy Kaler chuyên viết về du lịch. Cô viết bài cho The Telegraph, Barron's Penta, amNewYork và các ấn phẩm khác.

Huyền Thanh biên dịch

