

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Lời khuyên từ Tổ phụ JOHN ADAMS 'Điều quan trọng hơn cả là...'

JOSHUA CHARLES

Một trong những vị Tổ phụ Lập quốc mà tôi yêu mến là ngài John Adams. Theo quan điểm của tôi, ngài ấy không chỉ là người có trí tuệ xuất sắc nhất trong số các Tổ phụ Lập quốc, mà còn là người thông thái nhất. Ngài sở hữu cả kiến thức vĩ đại lẫn trí tuệ vĩ đại. Ngài ấy không nhìn thế giới qua lăng kính màu hồng. Tuy nhiên, ngài cũng không phải là một người đa nghi - mặc dù trên thực tế thì ngài có những lý do để hiểu để trở thành một người như vậy.

Ngài Adams là người có vốn hiểu biết sâu rộng, đặc biệt là về lịch sử. Ngài thông thạo một số ngôn ngữ, đặc biệt là tiếng Latin, và có thể đọc các tác phẩm kinh điển của Hy Lạp và La Mã bằng chính ngôn ngữ gốc. Khi đương đầu với những thách thức tất yếu phải có gắn liền với việc thiết lập nền độc lập của một quốc gia, và thiết lập các thể chế sáng

lập của quốc gia đó, ngài luôn xem lịch sử như kim chỉ nam và có thể trích dẫn nhiều ví dụ từ nhiều quốc gia làm những tấm gương đối chiếu để phòng theo hay tránh khỏi.

Nhưng một trong những điều ở ngài khiến tôi thấy thu hút nhất là cách ngài ấy viết cho các con của mình, đặc biệt là cho cậu con trai lớn, ông John Quincy Adams, người trở thành nghị sĩ, ngoại trưởng, và là tổng thống Hoa Kỳ (trong số nhiều vai trò khác). Ngài Adams đã đưa con trai John Quincy trong chuyến đi Âu Châu với tư cách là Bộ trưởng Hoa Kỳ đến Pháp vào năm 1778. Lý do cho việc này có lẽ được bày tỏ rõ ràng nhất bởi mẹ cậu, phu nhân Abigail Adams, trong những bức thư đầu tiên của bà gửi cho cậu bé 10 tuổi này khi cậu đến Paris: "Hãy nâng cao hiểu biết của con để có được kiến thức hữu dụng và đức hạnh, những thứ sẽ khiến cho con trở thành điểm sáng cho xã hội, niềm Vinh Dự cho Đất Nước của con, và là Phước Lành cho cha mẹ của con." Trở thành một phần của gia đình Adams có nghĩa là sự phụng sự cho cộng đồng gần như là một điều hiển nhiên.

Tôi yêu thích nhất một trong những bức thư ngài Adams viết năm 1782 cho con trai ông. Người cha thì ở Amsterdam, làm cậu con thì ở St. Petersburg, làn thư ký cho đại sứ Hoa Kỳ tại Nga. Ngài Adams lần đầu tiên khen ngợi con trai mình về những vấn đề thực tiễn hơn:

"Cha rất hài lòng về việc con

học tiếng Đức vì nhiều lý do, và chủ yếu là bởi cha được biết rằng khoa học và văn học hiện nay đang nở rộ mạnh mẽ ở Đức hơn bất cứ nơi đâu. Nhiều loại ngôn ngữ sẽ không có hại gì trừ phi con có thói quen quan tâm nhiều đến ngôn từ hơn là các sự vật sự việc."

Bảo đảm cho con trai mình trở thành một người đa ngôn ngữ là điều quan trọng đối với ngài Adams, vì điều đó không chỉ giúp con trai ông trở thành một nhà ngoại giao tài giỏi hơn mà còn là một người đọc các văn bản cổ điển tốt hơn nữa - vốn là ngọn nguồn chủ yếu của sự giáo dục mà chính ngài Adams và nhiều vị Tổ phụ khác có được. Nhưng, như ngài đã nhấn mạnh với ông John Quincy, mục đích của ngôn ngữ là để mô tả sự vật sự việc, và do đó hiểu rõ hơn về thực tế là điều mà ngài ấy chú trọng.

Nhưng vàng ròng thực sự là nằm ở đoạn thứ hai (và cũng là đoạn cuối cùng) của bức thư này:

"Nhưng, con trai yêu quý à, trên hết thảy, con hãy giữ lấy sự thuần khiết và lương tâm trong sáng. Đạo đức của con đối với bản thân con và cả thế giới là quan trọng hơn tất cả mọi ngôn ngữ và mọi loại khoa học. Một vết nhơ trong nhân phẩm dù nhỏ nhất cũng sẽ làm tổn hại hạnh phúc của con nhiều hơn tất cả các thành tích mà con sẽ đạt được."

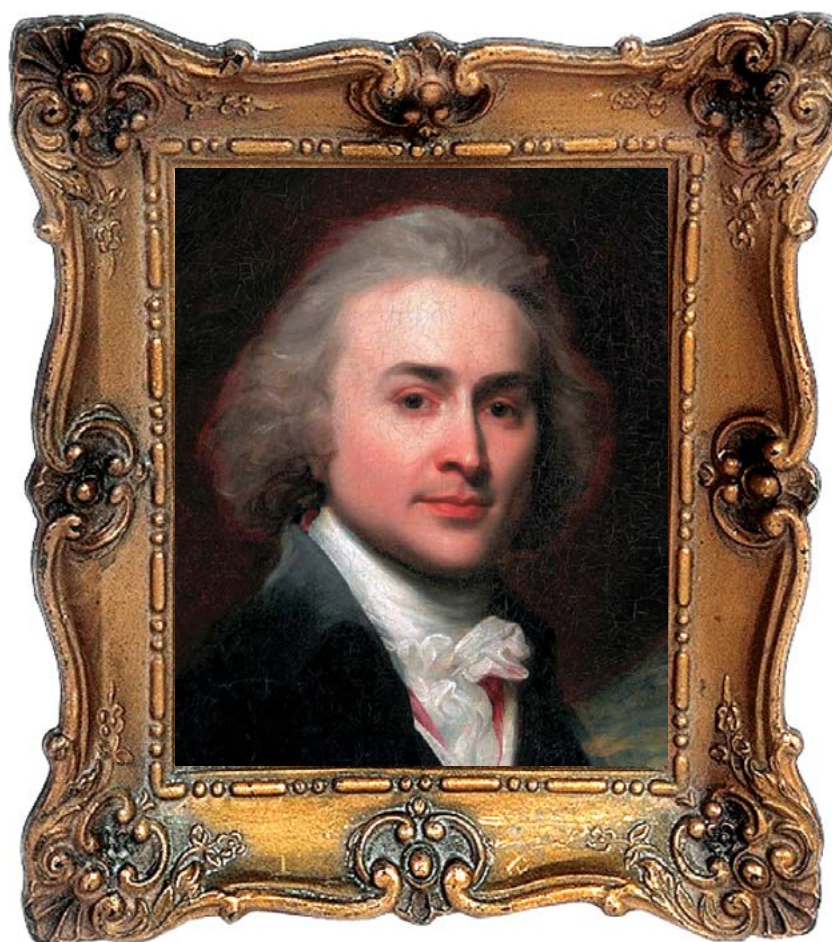
Ở đây, chúng ta thấy điều cốt lõi trong sự hiểu biết của ngài John Adams là đạo đức có tính ưu việt vượt xa tính thực tiễn và tính cần thiết. Vì ngài ấy biết một nền cộng hòa tự do đòi hỏi một nền tảng đạo đức để tồn tại, nên ngài biết chân lý đồng dạng cũng áp dụng cho các cá nhân. Thật vậy, mọi nơi mọi lúc, cả ngài Adams và phu nhân Abigail đều dạy ông John Quincy rằng không chỉ có tư cách đạo đức là cần thiết để có hạnh phúc, mà còn phải chịu trách nhiệm trước Đức Chúa Trời về hành vi của mình trong cuộc sống này.

Như Benjamin Franklin đã nói trong ấn bản năm 1741 của "Poor Richard's Almanack" ("Niên Giám của Richard Đấng Thương"), "một lương tâm trong sạch là một Giáng Sinh trường kỳ." Làm những gì chúng ta biết là đúng là điều cần thiết để có một cảm giác lành mạnh về giá trị bản thân và lòng tự tin. Lương tâm bị phân cực là con đường dẫn đến bất an, tức giận, và bất hạnh. Vô luận chúng ta chiến đấu để có được lương tâm ấy như thế nào, thì chúng ta buộc phải tìm cầu phía thiện lương.

Và quá là một bài học cho tất cả chúng ta suy ngẫm, đặc biệt là trong thời đại mà hệ thống giáo dục của chúng ta đã bị chế ngự bởi quan điểm



Chân dung ngài John Adams, được vẽ bởi họa sĩ Gilbert Stuart.



Chân dung của ngài John Quincy Adams lúc 28 tuổi, được vẽ bởi họa sĩ John Singleton Copley.
PHOTOS FROM PUBLIC DOMAIN/PIXABAY/ILLUSTRATION BY ETVIET

kinh tế và kỹ trị (technocratic), như thể mục đích căn bản và thiết yếu của việc đào tạo chỉ đơn thuần là khiến con cháu chúng ta đạt được hiệu quả về mặt kinh tế, chứ không phải đào tạo chúng trở thành người có đức hạnh vậy! Cho nên không có gì ngạc nhiên khi số người trẻ tuổi bị trầm cảm và lo lắng đang ở mức kỷ lục.

Nhưng vì ngài John Adams đã biết - và khi ông dạy con trai mình về điều này, một trong những lời khuyên của bậc làm cha hay nhất của ông - để hạnh phúc, đạo đức là quan trọng hơn nhiều so với năng suất lao động, cả trong đời này và đời sau.

Tác giả Joshua Charles từng là người viết diễn văn tại Tòa Bạch Ốc cho cựu Phó Tổng thống Mike Pence. Ông là nhà sử học, diễn giả và là tác giả của một số cuốn sách bán chạy số 1 trên The New York Times. Ông cũng là cố vấn lịch sử cho một số bộ phim tài liệu và xuất bản sách về các chủ đề khác nhau, từ các Tổ phụ Lập quốc, Israel, vai trò của đức tin trong lịch sử Hoa Kỳ, đến tác động của Kinh Thánh đối với nền văn minh nhân loại.

Hồng Ân biên dịch

Làm những gì chúng ta biết là đúng là điều cần thiết để có một cảm giác lành mạnh về giá trị bản thân và lòng tự tin.

Làm chủ nỗi sợ hãi của bản thân

Ấn thân nơi thoải mái đôi khi chắt chứa nỗi lo bản thân chưa đủ tốt

LEO BABAUTA

Chúng ta thường nghĩ rằng nỗi sợ hãi kéo ghì chúng ta lại, rằng đó là điều chúng ta nên tránh. Nhưng nếu nỗi sợ hãi là một thứ gì đó mạnh mẽ thì sao? Nếu chúng ta có thể làm chủ nó thì sao? Sẽ không gì có thể cản bước chân ta, và chúng ta có thể vượt qua được sự chối bỏ, thất bại, hay sự chế giễu.

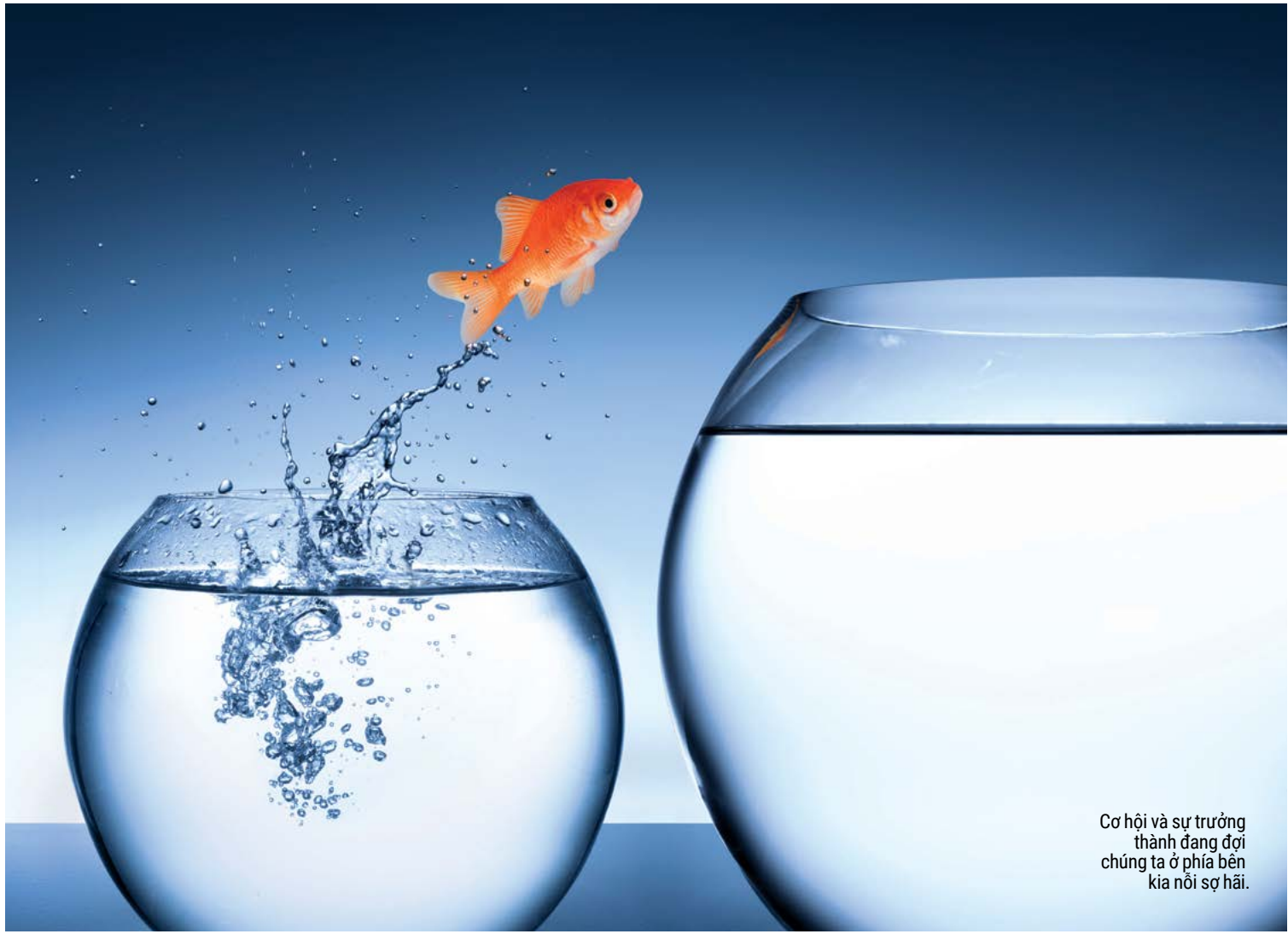
Ngày xưa, nỗi sợ hãi được xem là tín hiệu cảnh báo sự nguy hiểm; nó báo cho chúng ta chạy trốn khỏi một con sư tử hay lùi ra xa trước một vực sâu. Điều đó khá hữu ích. Ngày nay, chúng ta không phải đối mặt với nhiều nguy hiểm tương tự như thế, nhưng những tín hiệu sợ hãi vẫn xuất hiện khi chúng ta theo đuổi những giấc mơ của mình hoặc khi bị người khác làm tổn thương.

Những nỗi sợ ngày nay thường là về sự thiếu tự tin và lo rằng bản thân chúng ta có thể không đạt chuẩn mực.

Trong một cuộc khảo sát độc giả được tôi thực hiện cách đây không lâu, những nỗi sợ hàng đầu được ghi nhận gồm:

1. Sợ thất bại
2. Sợ không thích nghi được với xã hội
3. Sợ bị từ chối
4. Sợ phải sẵn sàng làm một việc nào đó
5. Sợ trở thành kẻ lừa đảo
6. Sợ bị chế giễu

Bạn có thể nhận thấy rằng tất cả chúng thực sự đều có cùng một nỗi sợ: sợ bản thân không đủ tốt. Nếu chúng ta không đủ tốt, chúng ta có thể thất bại, bị từ chối, bị chế giễu,



ROMOLO TAVANI/SHUTTERSTOCK

Cờ hội và sự trưởng thành đang đợi chúng ta ở phía bên kia nỗi sợ hãi.

Bắt cứ khi nào chúng ta cảm thấy sợ, điều đó có nghĩa chúng ta đang phải đối mặt với một bức tường. Ở phía bên kia bức tường là một thứ gì đó mới mẻ và khoáng đạt.

hoặc bị gọi là lừa đảo. Nỗi sợ hãi sâu kín nhất và phổ biến nhất chính là sợ rằng chúng ta không đủ tốt. Đây không phải mối nguy hiểm tự nhiên; nó đến từ nội tâm.

Vì vậy, nỗi sợ hãi lúc này không còn là tín hiệu báo chúng ta nên bỏ chạy, mà đứng hơn là tín hiệu báo chúng ta nên đổi mặt và vượt qua điều gì đó.

Vượt qua bức tường sợ hãi

Đây là thứ tự do mà chúng ta khao khát, là thứ tự do lành mạnh mà chúng ta mong muốn. Nhưng khi đối diện với sợ hãi và sự không thoải mái, phản ứng thông thường của chúng ta là né tránh nó. Vì vậy, chúng ta vẩn cứ ở lại phía bên này của bức tường – phía thoải mái, nơi chúng ta biết mình đang làm gì và mọi thứ đều dễ dàng. Chúng ta bị mắc kẹt mà không vượt qua được bức tường này.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta vượt qua bức tường đó? Chúng ta sẽ có một tự do mới: kết nối với những người khác một cách có ý nghĩa, bước ra ngoài kia và theo đuổi cuộc sống chúng ta thực sự mong muốn, khám phá thế giới này, bắt đầu một công việc, hoặc yêu thương bằng một trái tim bao dung.

“Nỗi sợ là sự lo lắng về tương lai, vốn là thứ vẫn chưa tồn tại”

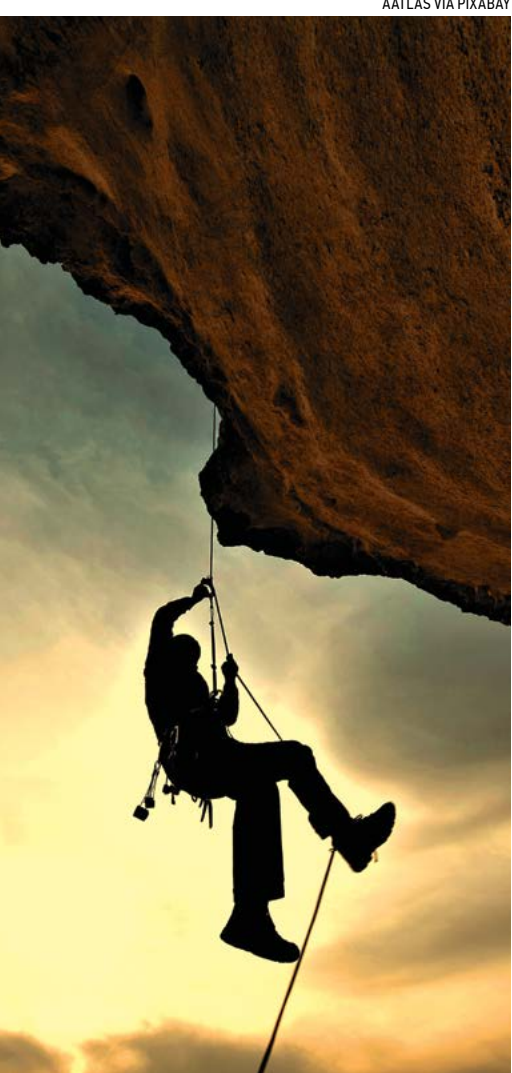
Tự do nằm ở phía bên kia của nỗi sợ. Vì vậy khi cảm thấy nỗi sợ hãi bên trong chính mình, đó thực sự là một tín hiệu cho chúng ta thấy nên tiến về phía trước. Đây là một cơ hội để phát triển bản thân.

Nó thật khó nhưng việc né tránh sẽ không giải quyết được vấn đề. Chúng ta có thể cảm thấy dễ chịu, nhưng bên cạnh đó sẽ là nỗi đau âm ỉ vì những giấc mơ bị bỏ rơi và đánh mất sự tự tôn. Lựa chọn tốt hơn là hướng vào nội tâm – nhìn vào nỗi sợ hãi và bắt ớn, và giải quyết chúng. Điều đó nghĩa là hãy nhìn vào cách chúng ta nghĩ chúng ta chưa đủ tốt, học cách yêu bản thân, và học cách để “cảm thấy ớn” khi gặp thất bại hoặc bị từ chối.

Và chúng ta cũng có thể can đảm hành động khi sợ hãi.

Đối mặt với nỗi sợ

Chúng ta có thể tập luyện một cách lý trí ngay cả khi bản thân cảm thấy sợ hãi, bằng cách tập để ý mỗi khi nỗi sợ xuất hiện, và để ý phản ứng theo thói quen của chúng ta. Hãy đối diện với nó và cảm nhận nó như một giác quan.



AATLAS VIA PIXabay

Hãy ghi nhớ rằng điều đó không quá tệ, rằng chúng ta có thể thực sự “cảm thấy ớn” khi ở trong cảm giác đó. Nó chỉ là các hormone trong cơ thể cũng như năng lượng của sự phấn khích.

Trong khoảnh khắc đó, chúng ta có thể viết nhật ký, trò chuyện với những người chung quanh, tham gia một sự kiện xã hội hoặc đơn giản bước tới. Chúng ta có thể đảm mình hoàn toàn vào khoảnh khắc đó, cảm nhận nỗi sợ nhưng vẫn tìm cách để giải quyết nó.

Nỗi sợ là sự lo lắng về tương lai, vốn là thứ vẫn chưa tồn tại. Khi nhận ra điều đó, chúng ta có thể sợ hãi về đối mặt với hiện tại và những gì ở trước mắt. Chúng ta có thể cảm ơn nó, cười với nó, và giải quyết nó.

Điều này cần phải tập luyện. Bạn hãy thử ngay bây giờ và tập luyện hàng ngày bằng cách: tiến về phía bất kỳ điều gì khiến bạn sợ hãi, chấp nhận nỗi sợ, dùng cảm vượt qua bức tường sợ hãi, và đón nhận sự tự do rộng mở.

Ông Leo Babauta là tác giả của sáu cuốn sách và là người sáng tác của Zen Habits, một blog với hơn hai triệu lượt ghi danh.

Tú Liên biên dịch

11 cách đơn giản khiến bạn bình yên hơn mỗi ngày

BARBARA DANZA

Mặc dù các sự kiện trong xã hội nói chung hầu hết nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng chúng ta có thể kiểm soát sự bình yên trong ngôi nhà và trái tim mình.

Dưới đây là 11 cách đơn giản đem lại cho chúng ta nhiều bình yên hơn mỗi ngày.

Giảm thời gian nhìn màn hình
Đối với hầu hết chúng ta, việc sử dụng máy điện toán, điện thoại, truyền hình, hay bất kỳ thiết bị điện tử nào khác hàng ngày sẽ khiến não bộ phải giải quyết một lượng lớn thông tin đầu vào trong lúc thức. Ngay cả khi các thông tin chúng ta tiếp nhận đều là “câu vớ vẩn” và “kỳ lân”, các kích thích liên tục và tính chất phản tự nhiên của việc tương tác kỹ thuật số đều gây ra tác động tiêu cực. Và chưa kể, tất nhiên, trên các màn hình đó không phải luôn là “câu vớ vẩn” và “kỳ lân”.

Nếu bạn cảm thấy mình cứ muốn kiểm tra màn hình khi không có thiết bị điện tử bên cạnh, đó là dấu hiệu bạn cần giảm việc sử dụng màn hình càng nhiều càng tốt. Đứng dậy đi dạo. Bạn có thể tận hưởng thế giới thực ngay trước mắt nhiều bao nhiêu, bạn sẽ thấy thú thái hơn bấy nhiêu khi rời khỏi màn hình của các thiết bị điện tử.

Bước ra ngoài

Vì bạn không còn nhìn chằm chằm vào màn hình, hãy xô giày và đi ra cửa để hít thở không khí trong lành. (Nhớ bỏ chiếc tai nghe ở nhà!) Cho phép năm giác quan của bạn hòa vào nhịp độ chậm rãi, sự đơn giản, và vẻ đẹp trọn vẹn của thiên nhiên chung quanh. Dù bạn may mắn được ở trong môi trường nào, hãy tận hưởng nó. Hãy chú ý cả chi tiết nhỏ. Và hít thở.

Ăn uống lành mạnh

Tránh xa thực phẩm công nghiệp đã qua chế biến và bảo đảm rằng bạn đang nuôi dưỡng cơ thể bằng

thực phẩm thực. Nấu ăn ở nhà. Chọn nguyên liệu sạch, nguyên chất. Hãy dành thời gian vào bếp và thưởng thức quá trình pha một tách trà đơn giản hoặc nấu một bữa tối công phu cho gia đình bạn.

Kết nối với những người thân yêu

Ngay cả những người sống nội tâm nhất cũng cần sự kết nối. Nhấc điện thoại lên và gọi cho người thân mà bạn đã lâu không nói chuyện. Gửi một tấm thiệp xinh xắn cho người thân ở xa. Chia sẻ một bức ảnh với một người bạn từ những ngày xưa. Hãy cố gắng gặp gỡ thường xuyên với những người thân thiết nhất. Đừng chờ đợi lời mời; hãy tạo kết nối.

Đọn dẹp

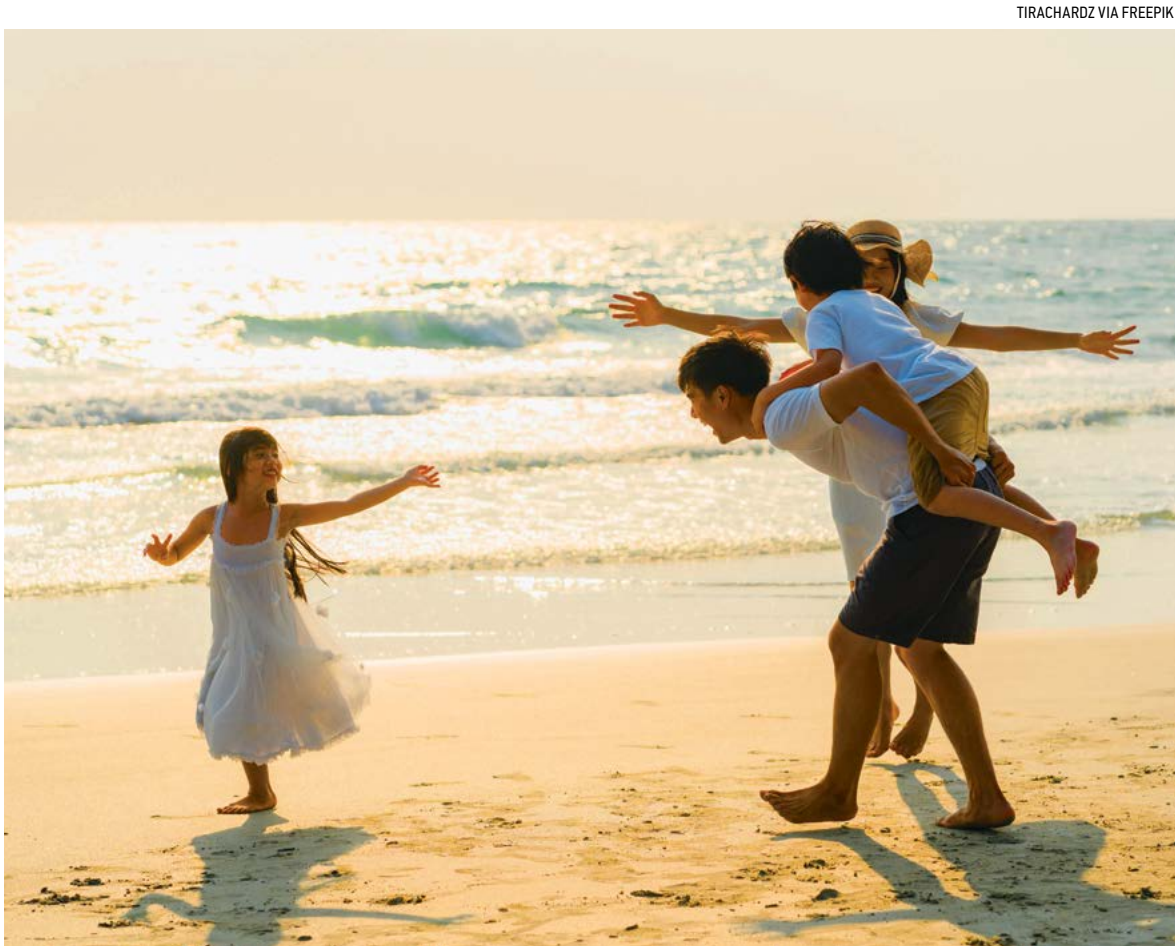
Môi trường bên ngoài có thể tác động đến sự bình yên bên trong của chúng ta. Hãy dành thời gian để dọn dẹp, quỳn góp những vật dụng không dùng đến, giải tỏa không gian, và từng bước thực hiện những cải thiện phù hợp cho môi trường ở nhà và nơi làm việc của bạn – sự bình yên sẽ đến với bạn trong quá trình này.

Ngừng việc trì hoãn

Các công việc đè nặng lên đầu chúng ta cho đến khi chúng ta hoàn thành chúng. Thay vì gác lại để mai làm, hãy làm ngay hôm nay. Đôi khi chúng ta còn trì hoãn những công việc nhỏ nhất, lãng phí thời gian suy nghĩ hoặc lo lắng về chúng nhiều hơn thời gian cần thiết để hoàn thành chúng. Hãy bỏ thói quen trì hoãn để cảm thấy thoải mái hơn và bình yên hơn trong mọi việc.

Buông bỏ những oán giận

Nếu bạn đang nuôi dưỡng sự tức giận hoặc bất bình, điều đó có thể gây ra nhiều tổn hại cho bạn. Hãy thực hiện các phương pháp tinh tâm cần thiết để có thể loại bỏ những suy nghĩ và cảm xúc độc hại



TRACHARDZ VIA FREEPK

▲ Hãy để các giác quan của bạn tận hưởng vẻ đẹp của thiên nhiên xung quanh.

không có lợi. Tìm sự tha thứ, thấu hiểu, và thực hành sự từ bi trong trái tim. Bạn có thể làm được! Bạn sẽ rất vui vì bạn làm được.

Xin lỗi

Nếu bạn cảm thấy có lỗi về một điều gì đó, thì bạn rất khó tìm thấy sự bình yên. Một phẩm chất đáng trân trọng là thừa nhận sai lầm của mình, chịu trách nhiệm với lỗi lầm, không bao biện, và xin lỗi. Bạn sẽ cảm một tình thần can đảm và sự khiêm tốn để làm cho mọi thứ trở nên đúng đắn. Gánh nặng trên vai được rũ bỏ sẽ rất xứng đáng với nỗ lực của bạn.

Hãy cố gắng gặp gỡ thường xuyên với những người thân thiết nhất. Đừng chờ đợi lời mời; hãy tạo kết nối.

Cho đi

Còn thời điểm nào tốt hơn những ngày lễ, đặc biệt là trong một năm đầy thử thách này, để thực hành lòng rộng lượng? Tìm các nhóm địa phương trên mạng xã hội hoặc liên hệ với các tổ chức từ thiện địa phương để xác định những điều họ cần. Hãy chúc phúc cho những người mà bạn biết bằng những hành động yêu thương hoặc những món quà họ thực sự cần. Thực hiện các hành động nhân ái trong cộng đồng của bạn một cách ngẫu nhiên. Quyền góp cho tổ chức từ thiện yêu thích. Cho đi tài sản quý giá nhất của bạn – thời gian.

Tôn vinh truyền thống

Những ngày lễ cũng là thời gian

để tôn vinh các truyền thống. Có những truyền thống đặc biệt trong những ngày lễ mà gia đình bạn đã tôn vinh qua nhiều thế hệ. Hãy duy trì và chia sẻ chúng với con cháu của bạn.

Hơn nữa, các truyền thống trong các thế hệ với ý nghĩa sâu sắc. Hãy chắc rằng con bạn biết và hiểu những giá trị mà bạn muốn truyền cho chúng.

Sự thoải mái, thân thuộc, và ý nghĩa của truyền thống sẽ đem lại cho bạn sự bình yên.

Câu nguyện

Hãy hướng tới sự thông tuệ để tìm thấy cảm giác bình yên. Tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi lớn hơn hon trong cuộc sống. Điều chỉnh những suy nghĩ, ước muốn, lo lắng, và xung đột trong bạn. Cuộc sống còn nhiều điều hơn những gì nhìn thấy qua đôi mắt. Hãy tĩnh lặng. Tìm trí huệ. Bạn sẽ thấy bình yên.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng MBA. Cô đặc biệt quan tâm đến nhiều lựa chọn giáo dục có sẵn cho các gia đình ngày nay, cách nhìn nhận mới mẻ về sự đơn giản trong cuộc sống của trẻ em, lợi ích của việc đi du lịch cùng gia đình, và tầm quan trọng của cuộc sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Ngân Hà biên dịch

GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI:

‘Để tâm đến việc tạo ra kỷ niệm tuyệt vời cho một ai đó’

DEAR NEXT GENERATION

Bạn có thể tạo ra sự khác biệt theo hướng tích cực cho mọi người mỗi ngày. Tìm kiếm những cuộc trò chuyện và giao tiếp đơn giản để bạn có thể tạo ra kỷ niệm tuyệt vời cho một người nào đó.

Khi năm học hay một học kỳ kết thúc, hãy dành chút thời gian để cảm ơn người giáo viên yêu thích của bạn. Khi rời khỏi tiệm cà phê, hãy dành 10 giây để cảm ơn nhân viên pha chế vì ly latte tuyệt vời hay sự phục vụ xuất sắc của họ. Khi gặp ai đó lái xe một cách ngờ ngán nhất trần đời và chặn mất đường đi của bạn, hãy mỉm cười, nhún vai và vẫy tay. Nếu đọc được một điều gì đó khiến bạn thích thú, hoặc học được một điều gì từ đó, hãy viết thư hoặc email để cảm ơn tác giả.

Có vài người lảng giêng của tôi thường làm việc trong khu vườn lớn sau nhà. Tôi sẽ tập xe vào lề, hạ cửa kính xuống và nói: “Ồ, anh làm được rất nhiều việc và xứng đáng được đền đáp. Trồng khu vườn thật tuyệt.” Tôi đã cười bạn nhận được chác chắn sẽ khiến bạn vui vẻ hơn suốt cả ngày.

Bây giờ khi đã có tuổi và có một ít tiền tiết kiệm, thì thoảng tôi sẽ

tặng tiền hay quà cho ai đó khi có dịp. Tuán trước, tôi mua một bó hoa tặng vị bác sĩ đã tiêm vaccine COVID cho tôi cùng lời cảm ơn. Hai lần một năm, tôi sẽ dừng xe trước một người đứng xoay bảng hiệu để quảng bá cho thương hiệu nào đó. Tôi sẽ trao cho họ 20 dollar, nói với họ rằng tôi khám phục thời quen làm việc của họ và khẳng định rằng họ sẽ thành công trong những năm tới. Tôi đã thực sự làm họ ngạc nhiên.

Tôi thích ngắm các món hàng tại cửa hàng đồ cổ. Vài năm trước, tôi thường mua cà phê mỗi ngày tại cùng một tiệm, nên tôi từng biết một vài người pha chế. Một người trong số họ là một cô nhân viên yêu thích cưỡi ngựa, thường tham gia các buổi trình diễn và các chương trình tương tự. Một ngày nọ, thấy một món đồ nhỏ, độc đáo (và rẻ tiền) dành cho ngựa tại cửa hàng, tôi đã mua tặng cô ấy. Khi tôi đem nó đến vào ngày hôm sau, cô ấy không đi làm; tôi bên nhờ người khác đặt nó vào trong hộp của cô. Thỉnh



TRACHARDZ VIA FREEPK

thoảng sau này, khi dừng xe tại cửa nhận cà phê đem đi, tôi lại thấy cô ấy ở đó với khuôn mặt rạng rỡ.

“Ông không biết rằng gian trên trọng món quà quý giá của ông đến thế nào đâu,” cô nói. “Cháu đã có một ngày tốt tệ nhất và đến làm việc với thái độ kinh khủng. Khi thấy món quà của ông, ngày hôm đó của cháu thay đổi 180 độ.” Vào lúc ấy, thú thật là tôi đã quên mất việc mình đã tặng cô ấy thứ gì đó.

Khi bạn muốn tìm cơ hội để tạo ra sự thay đổi tích cực cho cuộc sống của mọi người, bạn có thể tìm thấy vô số cơ hội mà không tốn bất kỳ xu nào, những cơ hội ấy thật sự có ý nghĩa rất lớn đối với nhiều người.

Tom Tangen, Washington

Tìm kiếm những cuộc trò chuyện đơn giản để bạn có thể tạo ra kỷ niệm tuyệt vời cho một người nào đó.

Với tư cách là một giáo sư, tôi có gắng truyền đạt đến các sinh viên của mình ảnh hưởng sâu đậm của trải nghiệm công việc trong quá trình hình thành thái độ làm việc tại lớp học hay tại nơi thực tập. Sinh viên thường quá chú trọng

đến điểm số hoặc điểm trung bình của mình mà không nghĩ rằng kinh nghiệm rất quan trọng khi họ đi kiếm việc làm sau này tốt nghiệp.

Cho dù đó là việc tình nguyện hay dịch vụ có trả phí, không gì có thể thay thế cho “trải nghiệm thực tế” vì điều này giúp lan tỏa niềm tin trong mỗi con người, và cho họ một cảm giác về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống.

Chúc các bạn những điều tốt đẹp nhất,

Tiến sĩ Stephen P. Sowulowski, Virginia

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

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

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

Ngọc Thuần biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

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



VETONETHEM/PIKABAY

Mùa cưới: Suy ngẫm về tình yêu và hôn nhân

JEFF MINICK

Chú thích: Vài năm trước, tôi đã tạo ra các nhân vật như: bác Samuel, một luật sư góa vợ không con, và cháu trai của ông là Hobson, một chàng trai vụng về ở độ tuổi ngoài 20 thường gặp khó khăn trong cuộc sống. Vào năm 2013, một số bức thư của bác Samuel xuất hiện trong cuốn sách “Học Những Gì Tôi Đã Trải Qua” (Learning As I Go) của tôi. Khi đó, Hobson đã hẹn hò với Abigail và nhận được lời khuyên hữu ích về mối quan hệ đó từ bác Samuel – nhân vật hư cấu của bản thân tôi, nếu tôi là một người đàn ông trí tuệ và đáng kính hơn. Dưới đây là chương mới nhất về câu chuyện của Abigail và Hobson này.

Bác Samuel thân mến, Dù cháu đã biết bác là Sam ở nhà thờ, nhưng Hobson lại gọi là “Bác Samuel” nhiều lần đến nỗi bây giờ cháu nghĩ về bác theo cách đó. Và khi cháu và Hobson kết hôn vào mùa xuân tới, cháu nghĩ bác sẽ thực sự trở thành bác Samuel của cháu.

Cháu viết cho bác thư này vì cháu có thể sắp xếp những suy nghĩ của mình tốt hơn khi viết ra. Không giống như cuộc trò chuyện, cháu có thể chỉnh sửa và thêm hoặc xóa các từ sao cho rõ ràng nhất có thể. Thêm nữa là, cháu sẽ khốc nướ chúng ta gặp mặt trực tiếp. Bàn phím máy tính sẽ giấu đi những giọt nước mắt của cháu.

Như bác biết đây, cháu yêu cháu trai của bác, và mặc dù bác luôn trêu chọc và sửa lỗi anh ấy, nhưng anh ấy có ít khuyết điểm hơn bác nghĩ đây. Anh ấy thật tuyệt vời đối với cháu, và anh đã thể hiện sự nóng tâm và hơn hờ về việc chia sẻ cuộc đời cùng nhau. Anh ấy đã tìm thấy chìa khóa trái tim cháu, mở khóa cánh cửa và chinh phục cháu, toàn bộ con người cháu, đến nỗi cháu không thể tưởng tượng nổi cuộc sống sẽ ra sao nếu không có anh ấy.

“**Tất cả mọi người đều là những viên ngọc thô, cháu yêu quý, và hôn nhân là một cái bình được tạo ra để mài giữa những viên ngọc đó.**”

Bác Samuel

GIMONDI/PIKABAY



CONGERDESIGN/PIKABAY



Và cháu sợ hãi, bác Samuel à – thực ra là, vô cùng sợ hãi – khi cháu nhìn chung quanh và thấy rất nhiều cuộc hôn nhân và mối quan hệ tan vỡ.

Hãy để cháu kể cho bác nghe. Chủ nhật tuần trước, vào bữa trưa, cha mẹ cháu nói với cháu và ba chị em – độ tuổi của chúng cháu là từ 12 đến 24 – rằng họ đã ly thân và đang tính đến chuyển ly hôn. Mặc dù cháu đã phát hiện ra những rạn nứt trong cuộc hôn nhân của họ, nhưng tin tức này khiến cháu bị chấn động và khiến các em cháu suy sụp. Hồi nhớ bác đã bao giờ khóc trong bữa ăn để thức ăn hòa quyện với nước mắt trong miệng chưa? Bữa ăn của chúng cháu kết thúc như vậy đây.

Và không chỉ cha mẹ cháu. Có bạn thân từ thời đại học hơn cháu hai tuổi lấy chồng ngay sau khi ra trường và vừa mới ly hôn. May mắn là cô ấy chưa có con, nhưng giờ đây, cô ấy có cái nhìn cay đắng về tình yêu và hôn nhân. Sau bữa ăn đầy nước mắt trên, mẹ cũng kể cho cháu rằng vài cặp vợ chồng bà biết trong nhiều năm cũng gặp khó khăn trong hôn nhân hoặc đang làm thủ tục ly hôn.

Không chỉ có các cuộc hôn nhân. Nhiều người bạn cả nam và nữ của cháu đã phải đau khổ chịu đựng với trái tim đầy tổn thương hoặc rơi vào những mối quan hệ khiến họ chật vật và mất phương hướng. Một thanh niên trạc tuổi cháu, một người thiết kế cảnh quan, đã yêu một cô gái mà anh ta ngưỡng mộ, nhưng sau khi cô ấy bỏ rơi anh, anh thế sẽ không bao giờ yêu hết lòng như vậy nữa. Một ví dụ khác, chỉ họ cháu đã yêu một người đàn ông và sau đó chỉ ấy áp làm vào tình cảnh khó xử với người bạn thân nhất của mình.

Bác Samuel, Hobson nói với cháu là bác đã nhiều lần cố vấn và đưa ra lời khuyên cho anh ấy, đặc biệt là sau khi cha mẹ anh ấy qua đời; cháu mong bác cũng có thể giúp cháu. Làm thế nào để có một cuộc hôn nhân hoàn mỹ? Làm thế nào để hai người đang yêu nhau sẽ luôn yêu nhau? Bị quyết nào giúp bác và bác Alison yêu nhau nhiều năm như vậy trước khi bác ấy qua đời? Làm sao để cháu và Hobson không trở thành giống cha mẹ cháu?

Với sự kính mến,
Abigail

Abigail thân mến,
Cháu đã dành cho ta sự chào đón ấm áp khi gọi ta là bác. Ta rất vui khi cháu và Hobson sẽ trở thành vợ chồng. Có trời mới biết cháu sẽ bận rộn đến mức nào với chàng trai đó, nhưng cháu là một cô gái trẻ có năng lực và có thể giúp nó

vững vàng. (Ta thật muốn biết: Cháu có phải là một người ủng hộ đội Carolina Panthers cuồng nhiệt như nó không? Ta hy vọng vậy. Nếu không, các buổi chiếu Chủ nhật từ cuối tháng 8 đến tháng 12 của cháu sẽ hứa hẹn sự cô đơn đầy, bởi đó là thời gian Hobson dành cho các cuộc tụ tập với những người hâm mộ bên chiếc tivi màn hình lớn mà nó mua năm ngoái).

Ta rất tiếc khi nghe chuyện về cha mẹ cháu. Nói đùa của cháu quen thuộc với ta. Cha mẹ ta ly hôn khi ta bằng tuổi cháu; còn em trai ta, là cha của Hobson, mới 16 tuổi. Cuộc ly hôn đó đã phá hủy một phần tâm hồn anh trong miệng cháu? Bữa ăn của chúng cháu kết thúc như vậy đây.

Một số người đó, như người bạn thời đại học của cháu hoặc người thiết kế vườn cảnh, có thể không bao giờ hồi phục sau những biến cố như vậy. Nhưng những người mạnh mẽ, nhưng hay nghĩ như cháu, Abigail, hãy đứng dậy và tiến về phía trước.

Đó là tin xấu về tình yêu và hôn nhân: không có gì bảo đảm, không có sự hoàn hảo, và không có câu chuyện có tích nào mà không có một vài lần phải ném đồ đạc. Còn bây giờ là tin tốt.

Tất cả mọi người đều là những viên ngọc thô, cháu yêu quý, và hôn nhân là một cái bình được tạo ra để mài giữa những viên ngọc đó. Một số cặp vợ chồng không thể chịu đựng nổi quá trình này nên chia tay hoặc ly hôn, nhưng những người khác lại khám phá ra rằng họ sáng bóng hơn nhờ những nghịch cảnh và thử thách mà họ cùng nhau sẻ chia.

Khi nhìn cháu, ta nghĩ đến một đoạn thơ trong “Bản ballad của William Sycamore” (The Ballad of William Sycamore) của Stephen Vincent Benet:

*“Cho đến khi tôi bước qua thời niên thiếu và tìm thấy vợ mình, Một cô gái giống như một lưỡi dao Salem!
Một người phụ nữ sắc sảo như con dao săn
Với đôi mắt sáng như chòm sao tinh tú!”*

Abigail ơi, người phụ nữ đó chính là cháu. Cháu sẽ ổn thôi. Dành tặng sự quý mến và những lời cầu nguyện cho cháu,
Bác Samuel

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.

Ngân Hà biên dịch

Sức mạnh cứu sinh của các bà mẹ

PARNELL DONAHUE

Hãy nghĩ về tất cả những gì các bà mẹ đã làm! Đầu tiên họ mang nặng chúng ta trong chín tháng, sau đó sinh ta ra. Họ dọn dẹp, nấu nướng, dạy dỗ và hỗ trợ chúng ta về mặt thể chất, tình cảm, và cả tài chính. Nhưng trên hết, họ yêu chúng ta và dạy chúng ta cách yêu thương người khác.

Năm vừa qua các bà mẹ đặc biệt vất vả. Nhiều người mẹ làm việc toàn thời gian hoặc bán thời gian để hỗ trợ gia đình, và khi các trường học đóng cửa, cùng lúc đó họ phải xoay sở việc học của con mình. Cảm ơn Chúa vì ta có những người mẹ!

Mẹ là người anh hùng

Một trong những bệnh nhân 14 tuổi đã kể cho tôi câu chuyện này về mẹ cô bé:

“Khi em trai Fred của cháu 10 tháng tuổi, em đang nằm nhìn những hình treo Hey Diddle Diddle rung rinh trên nôi. Bằng cách nào đó, em đã với được một ngôi sao, giật nó ra và cho vào miệng. Mẹ cảm thấy có điều gì đó không ổn nên mở cửa phòng và thấy em bé xanh xao lá hân đi. Mẹ biết em đang mắc nghẹn cái gì đó.”

“Nhưng mẹ không cưỡng cưỡng hoảng sợ vì mẹ biết phải làm gì. Mẹ bế em lên, lật người em lại và đập thật mạnh vào lưng; ngôi sao bay ra khỏi miệng em. Em bắt đầu khóc và chỉ vài giây sau em trở lại bình thường, nhưng nếu mẹ không biết phải làm gì thì em sẽ tắt thở chỉ trong vài phút. Tôi nhất thì đó là những gì bác sĩ đã nói với mẹ cháu khi mẹ cháu gọi điện thoại hỏi bác sĩ sau đó. Vì vậy, mẹ cháu là người hùng của Fred và Fred là em trai yêu quý của cháu, vì vậy mẹ cũng là người hùng của cháu.”

“Những gì mà các bà mẹ có thể làm thật đáng kinh ngạc, có phải không?” Tôi trả lời.

“Ồ đúng rồi, đó là lý do tại sao cháu nghĩ rằng...” Có bé đang la và nhìn tôi bằng đôi mắt nâu to tròn. “Cháu nghĩ rằng các bà mẹ cứu nhiều mạng sống hơn các bác sĩ.”

Các bà mẹ thực sự cứu được nhiều mạng sống hơn bác sĩ. Không phải tất cả các bà mẹ đều thực hiện họ hấp nhân tạo cho con mình, nhưng hãy nghĩ đến những tai nạn mà các bà mẹ đã ngăn chặn khi quan sát các thân trẻ tập đi, đặt chúng vào ghế xe hơi, đưa ra và thực hành các quy tắc xử xử cho trẻ em, ngay cả đôi với trẻ vị thành niên.

Các bà mẹ có thể cứu mạng người theo vô vàn cách khác nhau. Vào ngày

Loại bỏ tâm đồ kỹ, cùng chung vui với người khác

BARBARA DANZA

Khi thấy người khác đạt được thành tựu nào đó thì phàn ửng đầu tiên của bạn là gì? Ban vui mừng cho họ hay ban cảm thấy trong lòng khó chịu không yên?

Thống thường có vẻ như rất khó để có vũ, chia sẻ niềm vui của người khác, thật sự mừng cho người khác, và chúc phúc cho người khác – ngay cả với những người thân thiết của chúng ta.

Thật khó để thừa nhận rằng phản ứng tiêu cực khi chứng kiến người khác thành công chính là biểu hiện của sự đố kỵ. Cảm xúc này khiến khi lan tỏa sẽ có thể dẫn đến oán hận và đau khổ cho chính người đó. Nếu để cảm xúc này vượt quá tầm kiểm soát, bạn có thể mong muốn người khác gặp chuyện chẳng lành. Tâm đố kỵ sẽ dẫn chúng ta vào con đường tăm tối.

Mặc dù đố kỵ có thể giống như bản năng tự nhiên, nhưng nếu cố gắng, bạn có thể loại bỏ nó. Cảm giác nhẹ nhõm, lòng trắc ẩn, và sự lạc quan sẽ là kết quả cho quá trình này.

Dưới đây là một vài cách để bắt đầu loại bỏ sự đố kỵ.

Tạo ra nguồn cảm hứng

Chính sự nghĩ rằng thành tựu của ai đó đang đẩy lên lòng đố kỵ trong bạn có

Các bà mẹ có cơ hội kiến tạo gia đình và cộng đồng của họ.

Tôi muốn nói thêm rằng tâm ảnh hưởng trong mỗi gia đình nằm ở người mẹ. Các bà mẹ có cơ hội kiến tạo gia đình và cộng đồng của họ.



SHAPECHARGE/GETTY IMAGES

03/05/1980, Cari Lightner, 13 tuổi, bị một người lái xe say rượu đâm tử vong, người này đã có ba tiền án lái xe trong tình trạng say rượu và được tạt ngoại sau một vụ tai nạn hai ngày trước đó. Biến sự thiệt mạng bi thảm của Cari thành một điều gì đó tích cực, mẹ cô, bà Candy Lightner, đã thành lập MADD (Mothers Against Drunk Drivers - Hội những người mẹ chống lại những người lái xe say rượu). Nhiệm vụ của MADD là ngăn chặn lái xe trong tình trạng say xỉn, hỗ trợ các nạn nhân của tội phạm này và ngăn chặn việc uống rượu khi chưa đủ tuổi. Do những nỗ lực của MADD và các chương trình nhằm giảm thiểu tình trạng lái xe khi say rượu, các ca tử vong do rượu bia đã giảm từ hơn 30,000 vào năm 1980 xuống còn 10,511 vào năm 2018. Nhờ MADD, hơn 370,000 người đã được cứu sống.

Nhưng hoạt động xã hội của các bà mẹ vẫn chưa dừng lại. Ngày nay, các bà mẹ đang chống lại Critical Race Theory (Thuyết Sắc tộc Trọng yếu). Một nhóm các bà mẹ đoàn kết để bảo vệ những người biểu tình ở Portland, Oregon. Cho dù bạn đứng về phía nào, vẫn có những người mẹ luôn sát cánh cùng bạn.

Tạo nhịp sống cho căn nhà

Hàng ngày chúng ta đều đọc về những người mẹ đã thực hiện những hành động anh hùng để cứu con họ. Nhưng các bà mẹ còn làm nhiều hơn thế nữa. Các bà mẹ tạo nên nhịp sống của ngôi nhà. Nếu ngôi nhà chỉ có người cha đơn thân, anh ta cần chắc chắn rằng con mình có một người phụ nữ đảm nhiệm vai trò làm mẹ. Bà nội hoặc bà ngoại có thể giữ vai trò này, ngay cả một người có, một người hàng xóm, hoặc thậm chí một người trông trẻ tốt cũng có thể thế chỗ vị trí này.

Tôi tin rằng những người mẹ là một trong những sáng tạo vĩ đại nhất của Chúa. Nghe có vẻ bất kính, nhưng Chúa

có thể đã làm điều đó theo cách khác. Ngài có thể khiến những người mẹ giống như người cha hơn, hoặc bằng một cách nào đó khiến họ ít ảnh hưởng hơn đến cuộc sống của chúng ta – nhưng Ngài đã không làm vậy.

Trong bài phát biểu khai giảng tại Đại học Wellesley năm 1990, bà Barbara Bush nói: “Thành công của gia đình quý vị... thành công của xã hội chúng ta, không phụ thuộc vào những gì xảy ra trong Tòa Bạch Ốc, mà là những gì xảy ra trong ngôi nhà của quý vị.”

Bình luận về nhận xét của bà Bush, nhà báo Cal Thomas nói: “Không phải Quốc hội hay Tòa Bạch Ốc, những căn nhà mới là nơi có quyền lực tối thượng.”

Tôi muốn nói thêm rằng tám ảnh hưởng trong mỗi gia đình nằm ở người mẹ. Các bà mẹ có cơ hội kiến tạo gia đình và cộng đồng của họ. Trong một bài thơ xuất bản năm 1865, William Ross Wallace đã nêu ngắn gọn cảm xúc của nhiều người chúng ta khi ông ca ngợi tình mẫu tử bằng các bà mẹ đoàn kết để bảo vệ những người biểu tình ở Portland, Oregon. Cho dù bạn đứng về phía nào, vẫn có những người mẹ luôn sát cánh cùng bạn.

Suy nghĩ của tôi cứ quay trở lại với cô bé kể về người mẹ đã cứu mạng em trai. Giá như các bà mẹ trên thế giới biết rằng họ quan trọng như thế nào trong cuộc sống của con họ, thì có lẽ nhiều bà mẹ trong số họ sẽ thành tựu được mối quan hệ tốt hơn như hai người trên. Tôi không tưởng tượng được có điều gì khác khiến thế giới tốt đẹp hơn thế.

Câu Chúa phù hộ cho bạn và gia đình bạn!

Tiên sĩ Parnell Donahue là một bác sĩ nhi khoa, cựu quân nhân, tác giả của bốn cuốn sách và blog ParentingWithDrPar.com. Ông là người dẫn chương trình “Nhưng vẫn để về nuôi dạy con” của WBOU.

Ngân Hà biên dịch

đều nên được chúc mừng. Bạn có thể không biết được tất cả những gì họ đã vượt qua, công việc mà họ làm, hay họ đã trải qua thời kỳ khó khăn ra sao. Bạn cũng không thể hiểu được những bất an và thách thức mà họ phải đối mặt.

Nếu bạn chỉ tập trung vào cảm giác bất công hoặc vì sao bạn lại không có được những thứ ấy, điều đó sẽ khiến tâm trí bạn bị nhấn chìm trong sự ích kỷ; bạn đang chỉ nghĩ cho cá nhân mình.

Thay vào đó, hãy chọn cách vui mừng trước sự may mắn, thành công của người khác; bạn sẽ cảm nhận được niềm vui của họ lan tỏa đến bạn.

Điều gì đến sẽ đến

Đôi khi trong cuộc sống, bạn muốn đạt được điều nào đó. Bạn tin rằng bạn có đủ kỹ năng và tài năng cần thiết, và nó phải là của bạn. Tuy nhiên, dù bạn cố gắng bao nhiêu, bạn vẫn không đạt được. Điều này vẫn thường xảy ra.

Ngược lại, đôi khi bạn đã có trong tay những điều tuyệt vời mà không hề mong đợi. Điều này cũng hay xảy ra. Mặc dù chúng ta muốn tin rằng nỗ lực là tất cả những gì cần thiết để đạt được mục tiêu của mình, nhưng chúng ta nên nhớ rằng có những lực lượng lớn hơn đang chi phối mọi việc. Những nỗ lực cá nhân có thể không đem lại kết quả bạn mong muốn hoặc có thể đem lại kết quả tốt hơn những gì bạn có thể tưởng tượng. Hãy hiểu rằng bạn không phải là người hoàn toàn kiểm soát được mọi việc ở đây.

Số phận chưa chắc đã nằm trong tay bạn. Thả lỏng bản thân và tin vào một



SHUTTERSTOCK

Hãy chọn cách vui mừng trước sự may mắn, thành công của người khác; bạn sẽ cảm nhận được niềm vui của họ lan tỏa đến bạn.

điều gì đó cao cả hơn có thể giúp bạn loại bỏ vị đắng của tính đố kỵ.

Hãy buông bỏ

Nuôi dưỡng lòng đố kỵ sẽ làm hại bản thân; nó như chất độc hại ảnh hưởng đến những người xung quanh và môi trường họ sinh sống.

Nếu bạn phát hiện bản thân mình có tâm đố kỵ, thật tuyệt vời vì bạn đã nhận ra nó. Điều này thể hiện bạn đang rất sáng suốt và khách quan.

Bây giờ thì bạn có thể bắt đầu loại bỏ nó.

Tác giả Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng MBA, yêu biển và có trái tim thuần khiết. Cô đặc biệt quan tâm đến những chủ đề về lựa chọn phương thức giáo dục dành cho các gia đình, nhận thức mới về sự đơn thuần của trẻ nhỏ, lợi ích của việc du lịch gia đình, và tầm quan trọng của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Hà Trang biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Các Kim tự tháp ở Giza được xây dựng như thế nào vẫn còn là một bí ẩn.

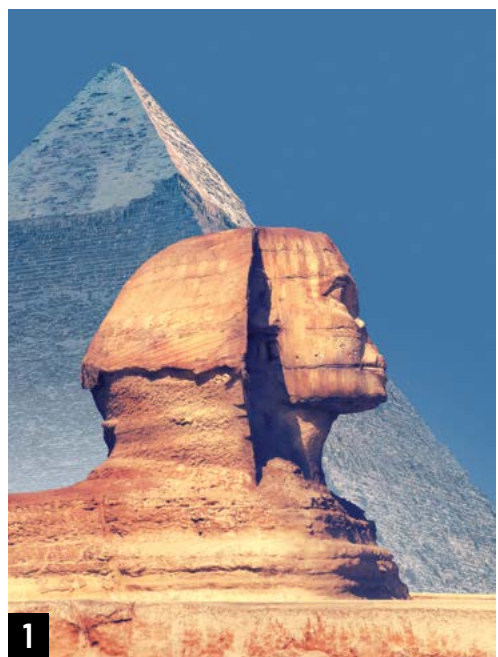
Khám phá các kỳ quan cổ đại: Kim tự tháp và sông Nile

TIM JOHNSON

Hướng về phía Tây, chúng tôi băng qua vùng sông Nile rộng lớn, nơi ngự trị trong tâm trí mỗi người là truyền thuyết Thánh Moses rẽ nước biển đỏ cứu người Do Thái trong Kinh Thánh. Nhưng ngày nay, không còn cảm giác cổ kính như vậy nữa, trên dòng nước tập nập những con thuyền nhỏ, bận rộn với dòng chảy và sự hối hả của cuộc sống hàng ngày.

Ngồi ở phía sau chiếc xe tải nhỏ, trở thành vị khách duy nhất cho chuyến tham quan trong ngày, tôi ngỡ ngàng ra ngoài cửa sổ. Ba đỉnh tháp không thể nhầm lẫn nhỏ lên từ phía sa mạc xa xa, hình ảnh rất quen thuộc nhưng gần như siêu thực đối với con người. Bộ ba mang tính biểu tượng này đã đứng sừng sững ở đó trong khoảng 4,500 năm.

Bảo tàng ngoài trời
Tôi đang ở Ai Cập, để khám phá Cairo và Giza. Là nơi sinh sống của hơn 20 triệu người - thành phố lớn nhất Phi Châu và là một trong những đô thị lớn nhất trên thế giới - ít nơi nào sánh được với năng lượng hiện đại của thủ đô Ai Cập. Nhưng tất cả những điều mới mẻ ấy chỉ là lớp giẻ bết mặt, qua hàng



1

ngìn năm lịch sử, thành phố đóng vai trò như một bảo tàng ngoài trời khổng lồ. Tôi ở đây để khám phá tất cả, như quay ngược thời gian trở về quá khứ khi tôi đi khắp thị trấn, từ những khu chợ tập nập đầy màu sắc, những chuyến du thuyền ngẫu hứng trên sông, cho đến leo sâu vào bên trong các kim tự tháp.

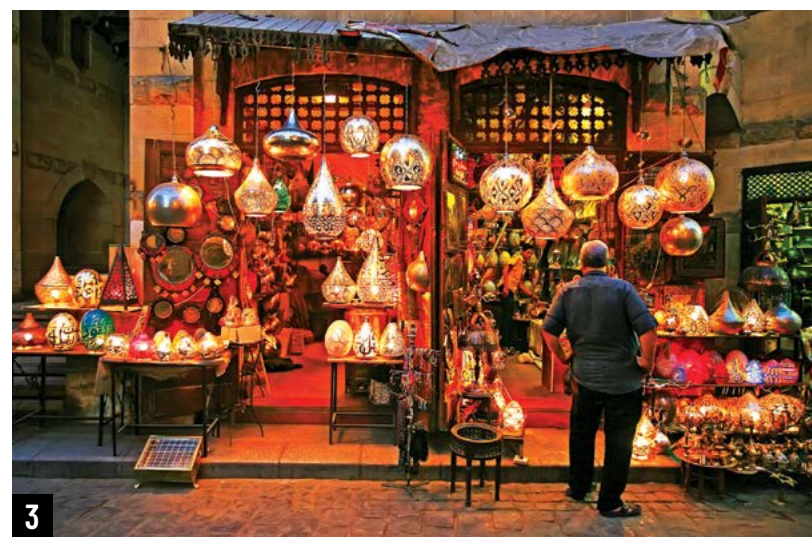
Trong khi chúng có niên đại từ khoảng năm 2500 trước Công nguyên, và được xây dựng với tinh thần trường cửu, các kim tự tháp ở Giza được ba vị pharaoh kế tiếp nhau dựng lên trong một khoảng thời gian tương đối ngắn - trong vòng chưa đầy một thế kỷ. Pharaoh Khufu (còn được gọi là Cheops) đã xây dựng Đại kim tự tháp đầu tiên và lớn nhất, với diện tích 13 mẫu đất và từng lên đến chiều cao 481 feet (khoảng 146 m). Đó là kiến trúc nhân tạo cao nhất thế giới trong khoảng 4,000 năm.

Từng được bao quanh bởi một khu phức hợp bao gồm đền thờ và nhà nguyện, các kim tự tháp được xây dựng như những ngôi mộ chôn cất, chứa mọi thứ mà các pharaoh sẽ cần ở thế giới bên kia với tư cách là các vị thần. Thậm chí còn có hồ chứa "thuyền năng lượng mặt trời", mà một số học giả tin rằng được thiết kế để đưa các pharaoh, cùng với thân Mặt trời Ra, qua các thiên đường. Con tàu Khufu được tìm thấy trong khu phức hợp được công nhận là con tàu nguyên vẹn lâu đời nhất thế giới, và nó vẫn có thể ra khơi ngày nay dù đã hàng nghìn năm tuổi.

Xây dựng các kim tự tháp
Ngày nay, chúng ta vẫn chưa nắm được kỹ thuật xây dựng nền kỳ quan này. Kim tự tháp lớn bao gồm các khối đá nặng tới 15 tấn - có đến 2.3 triệu khối như vậy. Các nhà khảo cổ cho rằng một lực lượng lao động được trả công sống tạm ở một thành phố gần đó đã làm hầu hết công việc. Các cộng đồng trên khắp Cổ Vương quốc Ai Cập cung cấp cả nhân công và các nguồn lực khác, chẳng hạn như thực phẩm. Nhưng nhiều chi tiết vẫn còn là một bí ẩn.



2



3



4

Kim tự tháp lớn bao gồm các khối đá nặng tới 15 tấn - có đến 2.3 triệu khối như vậy.

Những con vật nặng nề này đã từng là "những con tàu của sa mạc", chuyên chở người và hàng hóa đi hầu hết những quãng đường xa. Sự hiện diện của chúng ở Ai Cập được ghi chép lại trong tài liệu cổ trước cả các kim tự tháp, quay ngược trở lại thời kỳ Sơ kỳ Vương triều (Early Dynastic), bắt đầu vào khoảng năm 3100 trước Công nguyên. Ngày nay, chuyên đi trên lưng lạc đà thường ngắn. Tôi leo lên lưng lạc đà với một chút run rẩy, và bám chặt khi con vật chuyển từ tư thế ngồi sang đứng. Chúng tôi đi một vòng tròn, trong bóng râm của Đại kim tự tháp.

Tiếp theo, tôi đi vào bên trong, trèo qua những khối đá vôi lớn và không thể tin được rằng mình đang trên nền Kỳ quan của Thế giới Cổ đại, vận dụng nhiều sức như đang tập thể lực. Nhưng trong, không khí vui tươi của một ngày nắng nhanh chóng biến mất và tôi đi qua một đường hầm không có không khí, cảm thấy khá ngột ngạt trong những đoạn hẹp của lối đi lên đến Phòng trưng bày lớn. Đến nơi, tôi cảm thấy may mắn vì đây là trải nghiệm chỉ có một lần trong

1. Tượng Nhân sư lớn của Giza hướng từ Tây sang Đông.
2. Lối vào Kim tự tháp Khufu trên Cao nguyên Giza.
3. Khu chợ Khan el-Khalili.
4. Bảo tàng Ai Cập.



5

Cả việc khai thác đá và việc lắp ráp các phiến đá thực tế đều đặt ra những nghi vấn. Trong khi các công cụ bằng đồng được sử dụng vào thời điểm đó giúp gia công nhanh đá vôi cho hầu hết các công trình xây dựng, nhưng các kim tự tháp cũng bao gồm hàng nghìn tấn đá granite cứng, đến từ Aswan, cách đó khoảng 500 dặm. Việc vận chuyển và xếp chồng những phiến đá đòi hỏi những nỗ lực rất lớn, và rất nhiều giả thuyết về quá trình thực hiện được đưa ra. Đại kim tự tháp được cân chỉnh trong phạm vi 1/15 độ của bốn hướng chính (bắc-nam-đông-tây), dẫn đến nhiều giả thuyết về cách người xưa đạt được thành tựu đáng kể này trong thiên văn học.

Đến đó trong chiếc xe tải nhỏ, hướng dẫn viên của tôi có ít câu trả lời nhưng có rất nhiều thứ để cho tôi xem. Sau khi lái xe quanh khu phức hợp kim tự tháp để chụp ảnh từ nhiều góc độ khác nhau, chúng tôi đi ngang qua một người đang kéo một đàn lạc đà, lừa cho dừng lại để thương lượng cho thuê với một mức giá hợp lý. Tôi tiếp cận con vật với một chút e sợ vì tôi đã có một "lịch sử" nhiều bói rối với lạc đà, từng bị một con cắn tại một lễ hội ở Rajasthan. Lúc đó, những chiếc răng dẹt và cùn của con vật không làm rách da của tôi, nhưng vì bị bất ngờ, tôi đã vấp vào chính đôi chân của mình và ngã sống soài xuống cát.

Những con vật nặng nề này đã từng là "những con tàu của sa mạc", chuyên chở người và hàng hóa đi hầu hết những quãng đường xa. Sự hiện diện của chúng ở Ai Cập được ghi chép lại trong tài liệu cổ trước cả các kim tự tháp, quay ngược trở lại thời kỳ Sơ kỳ Vương triều (Early Dynastic), bắt đầu vào khoảng năm 3100 trước Công nguyên. Ngày nay, chuyên đi trên lưng lạc đà thường ngắn. Tôi leo lên lưng lạc đà với một chút run rẩy, và bám chặt khi con vật chuyển từ tư thế ngồi sang đứng. Chúng tôi đi một vòng tròn, trong bóng râm của Đại kim tự tháp.

Tôi mất một lúc tra cứu trước khi tìm thấy đường, và bị lạc vài lần trước khi tôi đến đích. Đây một cánh cửa nhỏ mở ra một thế giới hoàn toàn mới giống như một cầu lạc bộ bí mật. Ngồi vào một chiếc bàn tại Naguib Mahfouz Café, cái tên được đặt theo người đoạt giải Nobel quá cố, tôi gọi món thịt cừu và gà nướng, cùng với cơm. Tại đây, tôi cũng có dịp nghe nhạc công chơi nhạc cụ truyền thống, quan sát đàn ông và phụ nữ hút shisha. Màn đêm kéo dài và tôi không vội trở về khách sạn của mình.

Thành phố dường như có đến một triệu cái chợ. Một ngày khác, tôi dành một buổi chiều nóng nực tại một khu chợ dệt may, chen vào một biển người dưới những ngọn tháp cao chót vót. Một hướng dẫn viên nghiệp dư cung cấp một chuyến tham quan "không chính thức" và đưa tôi thoát khỏi đám đông lộn xộn, cuối cùng dẫn tôi lên một cầu thang cửa hậu để lên đỉnh của một Thánh đường Hồi giáo. Phía trên các mái nhà, tiếng gọi cầu nguyện vang lên lần trong tiếng ồn ào của đám đông bên dưới.

Và cuối cùng tôi cũng tìm được đường trở lại sông Nile. Sau khi lang thang giữa các xác ướp tại Bảo tàng Ai Cập, ngay gần Quảng trường Tahrir, tôi tìm đường đến Corniche, trò chuyện một chút với người của một công ty lữ hành nhỏ ở đó trước khi lên một chiếc thuyền có mái che để du ngoạn trên dòng sông nổi tiếng này.

Tất nhiên, đó là một kỳ quan thiên nhiên. Là một trong những con sông dài nhất thế giới, sông Nile trải dài hơn



7



6

Sông Nile là trái tim và linh hồn của Ai Cập, 95% người Ai Cập ngày nay vẫn sống trong vòng vại đậm quanh đó.

4,000 dặm, qua 10 quốc gia Phi Châu, từ Hồ Victoria đến Biển Địa Trung Hải. Nhưng lịch sử ở đây còn đáng chú ý hơn. Nói một cách đơn giản: Không có sông Nile, sẽ không có Ai Cập cổ đại.

Dòng sông là huyết mạch của Ai Cập. Lũ lụt thường xuyên đã đem đến đất đai màu mỡ, nuôi sống dân cư, và thúc đẩy sự phát triển kinh tế. Mọi người xây dựng các hệ thống tưới tiêu và trồng bông, lanh, lúa mì và đậu - cũng như papyrus, nguyên liệu mà họ sử dụng để làm giấy. Sông Nile là nguồn cung cấp nước uống và sinh hoạt cho họ. Các pharaoh đã sử dụng tài nguyên ấy để xây dựng nên đế chế của mình.

Con sông vẫn là trái tim và linh hồn của quốc gia này, 95% người Ai Cập ngày nay vẫn sống trong vòng vại đậm quanh đó. Cát ngang qua Cairo hiện đại, chúng tôi du ngoạn trên sông Nile, trôi dưới những cây cầu và qua những khách sạn cao tầng. Mặt trời sắp lặn. Một đêm bận rộn nữa sắp bắt đầu. Nhưng hiện tại, tôi đang thư giãn trên tấm đệm trong con thuyền, ngắm nhìn bầu trời màu cam của buổi chiều tà, và cảm giác rất xa nhà theo đúng nghĩa.

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.

Ngân Hà biên dịch



8



9

5. Con thuyền năng lượng mặt trời Khufu được tái tạo.
6. Đường Muizz.
7. Lạc đà từng được mệnh danh là "con tàu của sa mạc".
8. Tháp Cairo, nhìn ra sông Nile.
9. Một bức ảnh của Cairo, chụp từ Tháp Cairo.

Những con đường mòn khắp Mỹ quốc dẫn lối du khách đến những nơi tuyệt đẹp

VICTOR BLOCK

Một vài du khách đang dạo bộ để chiêm ngưỡng cảnh vật nên thơ, trong khi một số khác lại mãi mê khám phá lịch sử từ thời chỉ có người dân Mỹ bản địa trên vùng đất này. Vài người say mê chèo thuyền kayak đang nhích nhích qua mái chèo dưới nước. Vào cuối ngày, có khá nhiều du khách đến thành phố Panama của Florida, để ghé qua quán cà phê và thưởng thức những con hàu tươi ngon được chế biến theo nhiều phong cách khác nhau.

Các điểm đến hấp dẫn và các hoạt động tương chừng như là không ăn nhập vào nhau này có một điểm chung: đó là chúng đều diễn ra dọc theo những con đường mòn được thiết kế dành riêng cho việc chiêm ngưỡng cảnh đẹp hay là thưởng thức ẩm thực.

Có vô số những con đường mòn ngang dọc trên khắp Mỹ quốc dành cho các du khách có những sở thích khác nhau. Từ ẩm thực đến thời trang, từ những cây cầu có mái che đến rượu Bourbon của Kentucky, đều có thể làm hài lòng du khách. Bất kể niềm đam mê của bạn là gì, đi bộ, lái xe, đạp xe, chèo thuyền, hay các hoạt động ngoài trời khác, một con đường mòn ở đâu đó có thể đáp ứng tất cả những sở thích này của bạn.

Hãy đến Thành phố Panama, một cộng đồng nhỏ chỉ với khoảng 37,000 cư dân sống dọc theo bờ biển phía tây bắc của Florida. Là một đô thị nhỏ, thị trấn này sở hữu vô số tuyến đường tuyệt đẹp để cả cư dân địa phương và du khách có thể thỏa sức lựa chọn khám phá.

Chỉ riêng Đường mòn Oyster cũng đã đủ sức hấp dẫn để lôi kéo du khách đến thăm thị trấn. Con đường này có rất nhiều hàng quán, từ quán cà phê chỉ có 10 ghế, các quán nướng bình dân, cho đến nhà hàng cao cấp, đều phục vụ du khách các món ăn tươi sống từ biển với vô số phương thức chế biến khác. Cho dù bạn đến Thành phố Panama chỉ để thưởng thức hải sản hay ngắm chim chóc, đi bộ đường dài hay khám phá lịch sử, thì bạn vẫn có thể tìm thấy cho riêng mình một lối mòn đầy quyến rũ.

Các quán cà phê trên một con đường mòn xuyên qua Bờ Vịnh và Bãi biển Orange của Alabama lại mang dấu ấn riêng với công thức chế biến độc đáo. Ngoài các cách chế biến truyền thống, một số nơi còn phục vụ theo kiểu nướng BBQ, nướng trên than, phong cách Alfredo và kiểu Ceviche.

Văn hóa ẩm thực phong phú của Louisiana được tôn vinh dọc theo Đường mòn Ẩm thực Cajun Bayou. Ở đây có rất nhiều nhà hàng phục vụ các món ăn địa phương được yêu thích như súp Gumbo, cơm trộn Jambalaya và hạt hồ đào Pecan. Một số quán ăn gia đình có các công thức chế biến riêng được truyền qua nhiều thế hệ.

Có nhiều hoạt động đa dạng đang chào đón du khách đến Đường mòn Nông trại Fields of Gold Farm ở Thung lũng Shenandoah của Virginia. Du khách có thể đi dạo qua chợ nông sản, tham quan vườn tược, thưởng thức các bữa ăn được phục vụ trong các nhà hàng sân vườn, được chế biến từ các nông sản của địa phương, hoặc hái trái cây trong các khu vườn.

Hơn hai mươi gian hàng với đủ loại trái cây như táo, lê, nho, anh đào mới hái tươi ngon nằm dọc theo con đường rực rỡ sắc màu có tên là Fruit Loop thuộc quận Hood River ở Oregon. Một con đường mòn dài 35 dặm đi qua các cánh rừng, nông trại và vườn cây ăn trái. Những gian hàng nhỏ bán hoa, bánh nướng, mứt, và quà lưu niệm



Một cây cầu có mái che ở New Hampshire.



Rượu Bourbon được ủ trong các thùng ủ rượu tại Xưởng chưng cất Woodford Reserve ở Versailles, Kentucky.



Cột mốc đánh dấu trên Đường mòn Freedom ở Portland, Maine.



Nếm thử rượu bourbon tại Old Forester ở Louisville, Kentucky.



Một con đường mòn xuyên qua Thung lũng Tualatin của Oregon dẫn du khách đến các chuồng ngựa được trang trí bằng những tấm gỗ mang phong cách nghệ thuật Quilt đầy màu sắc.

Bạn có thể thưởng thức món cơm trộn Jambalaya trên Đường mòn Ẩm thực Cajun Bayou ở Louisiana.



Các loại trái cây mùa hè đầy sắc màu ở Oregon.



Chim bạch điểu tại thành phố Panama, Florida.

được làm từ các nghệ nhân địa phương. Một lối mòn với những quả mọng (berries) được chế biến theo nhiều phong cách khác nhau sẽ dẫn bạn đến quận Surry, tiểu bang North Carolina. Trên con đường mòn với cái tên rực rỡ sắc màu Surry Sonker này là một chuỗi các tiệm bánh, cửa hàng tổng hợp, xưởng chưng cất rượu, và những cửa hàng phục vụ món tráng miệng

được đặt tên lạ lùng. Người ta tin rằng các món ngọt ở đây được tạo ra vào đầu những năm 1800 bởi những bà nội trợ; họ tìm cách bảo quản trái cây hoặc sử dụng chúng trước khi bị hư hại. Công thức chế biến bao gồm trái cây ủ với đường, mật mía, và các thành phần khác trộn đều với nhau tạo ra hỗn hợp bột nhào không có hình thù cố định, do vậy mỗi thành phẩm đều không

hoàn toàn giống nhau.

Đi kèm với các món ăn là các loại thức uống, và đường mòn Kentucky Bourbon là nơi khai sinh ra một loại đồ uống được rất nhiều người ca ngợi. Du khách có thể ghé thăm một nhà máy chưng cất rượu Bourbon bắt nguồn từ thế kỷ 18 và nhiều nơi khác trong vùng, để được thử rượu khi đứng giữa những thùng rượu Bourbon lớn nhất thế giới.

Những người yêu thích soft-drink (nước giải khát) có thể ghé qua đường mòn Coca-Cola. Các địa điểm liên quan đến thức uống nổi tiếng này được mô tả trong một tập sách cùng tên sẽ dẫn bạn đến các bảo tàng, xưởng đóng chai mang tính lịch sử, và các địa điểm đến khác trên khắp đất nước, bắt đầu từ vùng Vicksburg của tiểu bang Mississippi, nơi những thức uống pha chế đầu tiên này được đóng chai vào năm 1894.

Không mấy ngạc nhiên khi các văn phòng du lịch tiểu bang quảng bá khái niệm “Đường mòn” như một cách để thu hút du khách. Điển hình như tiểu bang Maine, họ có những chuyến tham quan bằng xe, dẫn du khách đến thăm 34 tác phẩm điêu khắc ngoài trời nằm dọc theo con đường ven biển kéo dài 273 dặm. Đường mòn Thoreau-Wabanaki sẽ cho du khách đi xuống tham quan các tuyến đường mà một nhà văn đã khám phá qua các chuyến đi đến tiểu bang vào giữa những năm 1800; và đường mòn Tự do ở Portland sẽ dẫn du khách đến các địa danh liên quan đến Đường sắt ngầm và phong trào chống chế độ nô lệ thời đó. Những con đường mòn đi qua Ohio cũng không kém phần hấp dẫn; ở đây có thể thỏa mãn các sở thích đa dạng như mua sắm, tham quan bằng tàu hơi nước, ẩm thực Ý và kem.

Với tình yêu thiên nhiên của người dân Oregon, không có gì ngạc nhiên khi giữa những con đường mòn tại biên giới của tiểu bang là những lối mòn phục vụ việc đi bộ đường dài, đi xe đạp, xem động vật hoang dã và các loài hoa dại, cùng với hàng chục tuyến đường khác. Nổi tiếng nhất là đoạn Đường mòn Oregon của tiểu bang, một phần của tuyến đường toa xe kéo lịch sử, bắt nguồn ở Missouri và vào đầu thế kỷ 19, ước tính có khoảng 400,000 người định cư, nông dân, thợ mỏ, chủ trang trại, và những người khác đã di cư đến đây để kiếm tìm một cuộc sống mới.

Những trang khác của lịch sử được lật ra trong quá trình lái xe dọc theo con đường mòn này, để chiêm ngưỡng các tấm gỗ mang phong cách nghệ thuật Quilt, tô điểm cho hàng chục chuồng ngựa thô sơ ở Thung lũng Tualatin của Oregon. Một số phiến gỗ có kích thước khoảng 8 feet x 8 feet được thiết kế giống với các mẫu chân Quilt truyền thống, và các thiết kế khác với hình ảnh các loại cây trồng, động vật hoặc có liên quan đến lịch sử của gia đình chủ nông trại.

Từ hải sản đến đồ ngọt, các loại quả mọng đến thức uống, đường mòn như luôn có những con đường mòn trên khắp Mỹ quốc để bạn có thể lái xe, đi bộ phù hợp với sở thích của bạn.

Tác giả Victor Block là một nhà văn tự do. Doanh Doanh biên dịch