SỐ 09, THÁNG 12/2020

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

SHUTTERSTOCK

Hoài niệm về **Giáng Sinh xưa**

TATIANA DENNING

Giáng Sinh! Đó là thời khắc của niềm vui và hạnh phúc, ánh sáng và lễ hội, gia đình và bè bạn, khoảng thời gian tuyệt vời nhất của năm.

Tôi lớn lên trong không khí Giáng Sinh đầy tình yêu thương. Vào thời gian nghỉ lễ, cả trong lẫn ngoài ngôi nhà đều được trang hoàng. Tất cả đồ trang trí bình thường được cất đi, thay vào đó là những món đồ trang trí tuyệt đẹp dành cho ngày lễ Giáng Sinh, từ cành tầm gửi đến những bức tượng trang trí và Ông già Noel. Bên ngoài ngôi nhà trông cũng ấn tượng không kém với những ánh đèn lấp lánh bắt mắt, cùng các vòng hoa Giáng Sinh đáng yêu được gắn với những chiếc nơ nhung đỏ trang trí trên cửa sổ.

Mùa Giáng Sinh luôn tràn ngập không khí hối hả tất bật, mọi người đều cảm thấy vô cùng thú vị và háo hức.

Luôn có rất nhiều món nướng cần làm – và mặc dù tôi chưa bao giờ có thể giúp gì được trong bếp – nhưng tôi luôn thích phụ nướng bánh Giáng Sinh. Tôi nghĩ tất cả bọn trẻ con chúng tôi đều như vậy. Chúng tôi thích "nhót" một ít bột nhào bánh cookies, hoặc liếm láp tất cả chỗ kem còn lại trong bát, cũng như nhâm nhi mấy viên kẹo đã làm xong.

Sau đó là những cuộc tụ họp Giáng Sinh. Giống như một số tổ chức quanh thị trấn, bạn bè của cha mẹ tôi thường tổ chức tiệc tùng. Bọn trẻ chúng tôi rất vui khi đi theo để có thể chơi cùng bạn bè và thức khuya. Chúng tôi sẽ ăn mặc đẹp nhất trong dịp lễ và đem theo đồ ăn ngon để chia sẻ với mọi người như một cách thể hiện lòng biết ơn sự hiếu khách của chủ nhà.

Có vài năm, chúng tôi đi hát mừng Giáng Sinh quanh thị trấn. Đây là sở thích của tôi. Thật vui khi được mặc những bộ quần áo ấm áp và đẹp đẽ nhất, thắp nến và đến từng nhà trong khi đang hát các bài ca [Giáng Sinh] tặng những người hàng xóm, bất chấp thời tiết lạnh giá.

Những kỳ nghỉ lễ cho chúng ta cơ hội để trao cho nhau những kỷ niệm quý giá và kết nối với nhau.

Xem những bộ phim về ngày lễ luôn là một truyền thống Giáng Sinh trong gia đình tôi. "Chú tuần lộc Rudolph mũi đỏ" và "Người tuyết Frosty" là một số bộ phim yêu thích của chúng tôi khi còn nhỏ, trong khi mẹ thì thích những bộ phim Giáng Sinh kinh điển. "Cuộc sống tuyệt vời" chắc chắn là bộ phim ưa thích của mẹ, và cũng đã trở thành một trong số những bộ phim ưa thích của chúng tôi. Luôn thật ấm lòng khi thấy cả thị trấn Bedford Falls cùng nhau giúp đỡ George, người đàn ông đã quên mình vì người khác suốt cuộc đời mình mà không đòi hỏi nhận lại điều gì. Nhìn thấy mọi người vui vẻ giúp đỡ George khi anh ấy gặp khó khăn và rồi nghe thấy tiếng chuông nhỏ leng keng khi ông Clarence nhận được đôi cánh của mình luôn khiến chúng tôi mỉm cười. Đây đúng là một cuộc sống tuyệt vời.

Chúng tôi lớn lên tại phía Tây Virginia, nơi thường có tuyết vào dịp Giáng Sinh. Những ký ức về việc lội qua lớp tuyết dày đến thắt lưng khi tôi hối hả chạy ngược lên ngọn đồi gần nhà, kéo theo chiếc xe trượt tuyết phía sau để thực hiện một cú trượt thú vị khác, [tất cả] ùa về rõ ràng như mới ngày hôm qua. Bọn tôi cố gắng đắp một người tuyết lớn nhất, sau đó đi tìm que và đá, cũng có thể là một củ cà rốt từ nhà bếp, để

Tiếp theo trang **5**

ALL PHOTOS COURTESY OF VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, LONDON

Thiệp Giáng Sinh Henry Cole, năm 1843, của John Callcott Horsley, Anh. Được in bởi Jobbins của Warwick Court, Holborn.

Lịch sử phong tục

Gửi thiệp Giáng Sinh

Những ghi chép của chuyên viên bảo tàng

LORRAINE FERRIER

Ông Tim Travis, người quản lý những bản in trong bảo tàng Victoria and Albert tại London chia sẻ trong một email về cách ông Henry Cole, một công chức kiêm giám đốc sáng lập của Bảo tàng Victoria và Albert đặt làm tấm thiệp Giáng Sinh đầu tiên; cũng như phong tục gửi thiệp Giáng Sinh của người Anh ra đời như thế nào.

Thế kỷ thứ 19 là một thời kỳ mà sự dịch chuyển xã hội và địa lý ngày càng mạnh mẽ tại Anh Quốc. Lần đầu tiên, cùng với quá trình công nghiệp hóa và đô thị hóa, con người sinh sống và làm việc cách xa nơi mình sinh ra và đã hình thành các mạng lưới xã hội rộng lớn hơn nhưng lỏng lẻo hơn. Những sự thay đổi này dẫn đến việc hình thành những truyền thống mới và các phong tục chung, như việc trao đổi thiệp Giáng Sinh.

Lần đầu tiên loại thiệp mừng in sẵn xuất hiện trên thị trường là dành cho ngày lễ tình nhân (Valentine) vào đầu thế kỷ 19. Mặc dù phong tục tặng quà Valentine, chẳng hạn như những đôi găng tay để mang đi lễ nhà thờ vào ngày Chúa Nhật, hay những câu thơ, câu đố được viết tay đã tồn tại ít nhất từ thế kỷ 15.

Tấm thiệp Giáng Sinh đầu tiên

Vào giữa thế kỷ 19, có tục lệ là người ta thực hiện các chuyến thăm Giáng Sinh đến tất cả bạn bè và người quen, sau đó để lại một tấm thiệp mà thường được trang trí bằng các họa tiết Giáng Sinh in sẵn hoặc làm bằng tay từ các mẫu giấy in. Hoặc phong tục viết thư Giáng Sinh tới tất cả mọi người và

Thiệp Giáng Sinh những năm 1860, của những người ẩn danh, Anh Quốc. Được thừa kế bởi George Buday.

Tấm thiệp Giáng Sinh đầu tiên rất đắt tiền... một shilling gần bằng tiền công mỗi ngày của một người lao động...

Thiệp Giáng Sinh những năm 1860, của những người ẩn danh, Anh Quốc. Được thừa kế bởi Guy Tristram Little.

Thiệp Giáng Sinh vào những năm 1860, ẩn danh, Anh Quốc. Được thừa kế bởi George Buday.

trên giấy viết cũng được trang trí.

Mục đích của tấm thiệp Giáng Sinh Henry Cole là để thay thế các hoạt động đó bằng một tấm thiệp minh họa được sản xuất hàng loạt có chỗ vừa đủ cho một lời chúc ngắn gọn, sau đó có thể được gửi với bưu phí một xu tới tất cả những người mà mình biết. Bưu phí một xu mà ông Cole đã nhắc đến, có nghĩa là tấm thiệp đó có thể được gửi tới khắp Vương Quốc Anh mà chỉ tốn một đồng (penny).

Mẫu thiết kế được tái sản xuất bằng kỹ thuật in thạch bản trong phiên bản 1,000 cái, sau đó chúng được người tô màu chuyên nghiệp William Mason tô bằng tay. Mọi tấm thiệp còn lại sau đó được đối tác kinh doanh của ông Cole là Joseph Cundall bán tại gian hàng của họ ở Summerly's Home Treasury, số 12 phố Old Bond, với giá một shilling mỗi tấm thiệp.

Tấm thiệp Giáng Sinh đầu tiên rất đắt tiền. Vào lúc đó, một shilling gần bằng tiền công mỗi ngày của một người lao động hay bằng giá một bữa ăn ngon tại câu lạc bộ The Reform, London, câu lạc bộ mà Henry Cole thường lui tới.

Có một vài điểm khác biệt thú vị giữa thiết kế của tấm thiệp và những gì mà chúng ta mong đợi ngày nay: Những cảnh ăn uống trong lễ hội đang dần ít phổ biến hơn hiện nay khi đồ ăn thức uống rẻ và phong phú là điều đương nhiên ở phương Tây. Trên tấm thiệp, cảnh trung tâm phần lớn được trang trí bởi các hình ảnh ở bìa tấm thiệp cho thấy những người rơi vào cảnh nghèo khổ được cho ăn và mặc y phục.

Hình ảnh trung tâm thể hiện ít nhất ba thế hệ khác nhau của một gia đình tụ họp. Vào những năm 1840, tuổi thọ trung bình khá thấp, dao động giữa 40 và 45 tuổi (khoảng phân nửa hiện nay), và tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh và trẻ em khá cao, với khoảng 15% em bé qua đời trước lần sinh nhật đầu tiên. Tất nhiên, với sự thay đổi theo mức độ giàu hay nghèo tương đối và tầng lớp xã hội, việc sống đủ lâu để vui đùa cùng cháu chắt không phải là điều đương nhiên, vì vậy hình ảnh lý tưởng hóa này sẽ có một sức hấp dẫn tình cảm mà thời đại ngày nay không coi trọng lắm.

Một trong những lời phê bình về tấm thiệp đã gây lo ngại về hình ảnh của một đứa bé được uống một ly rượu. Ở phương Tây ngày nay, chúng ta coi việc có sẵn nước sạch và an toàn là một điều hiển nhiên, nhưng ở những thành phố vào thế kỷ 19, khi bệnh dịch tả và thương hàn bùng phát rộng rãi thì rượu bia thường được dùng để thay thế nước uống.

Sự tạo nên các họa tiết Giáng Sinh

Rất nhiều những tấm thiệp Giáng Sinh đầu tiên có họa tiết thêm hoa, hay những hình ảnh mùa xuân hoặc mùa hè hơn là mùa đông.

Những hình ảnh ánh nắng và hoa cỏ khích lệ mọi người vui lên trong những tháng ngày mùa đông dài đằng đẵng, lạnh lẽo và tối tăm trước khi có phát minh về đèn điện và máy sưởi ấm trung tâm.

Chủ đề mùa Giáng Sinh chịu ảnh hưởng bởi các tác phẩm văn chương nổi tiếng: Cuốn "Giáng Sinh yêu thương" (1843) của Charles Dicken; cuốn "Giáng Sinh với những vần thơ" của Henry Vizetelly, do Myles Birket Foster vẽ minh họa (xuất bản năm 1852); và phiên bản năm 1876 của cuốn "Giáng Sinh xưa: Từ Sách Phác thảo của Washington Irving" của Washington Irving. Những cuốn sách này rất phổ biến, được đọc, bình luận rộng rãi và thường xuyên được phát hành lại.

Nửa sau thế kỷ 19 là giai đoạn phát triển những biểu tượng Giáng Sinh quen thuộc ngày nay như loài chim robins, cây nhựa ruồi và cây tầm gửi, những hình ảnh về tuyết, và Ông già Noel. Những họa tiết này được phát triển cùng với các chủ đề đã lỗi mốt: Hình ảnh về tiên, đồ ăn thức uống, trẻ em ngoan và hư, cảnh đi săn, và những nhân vật mặc quân phục. Các chủ đề tôn giáo tương đối hiếm, vì việc gửi thiệp Giáng Sinh được xem là một phần của các phong tục xã hội như thăm viếng và gửi thư Giáng Sinh hơn là quy tắc tôn giáo.

Kế thừa của thiệp Giáng Sinh

Ngày nay, thị trường thiệp chúc mừng ở Anh Quốc trị giá hơn một tỷ pound mỗi năm (khoảng 1.3 tỷ USD), số lượng thiệp mỗi người dân Anh Quốc mua cao hơn bất kể quốc gia nào trên thế giới, kể cả Hoa Kỳ.

Hầu hết các loại hình nghệ thuật và điều kiện xã hội tạo ra chúng đều có điểm bắt đầu và điểm kết thúc. Ông George Buday đã nói về "sự toàn vẹn của thời gian," sự hòa quyện của những yếu tố công nghệ, lịch sử, xã hội và kinh tế giúp cho ngành công nghiệp thiệp Giáng Sinh trở nên phát đạt. Tôi đánh liều dự đoán rằng một cơn bão hoàn hảo của các yếu tố có thể báo hiệu cho sự lụi tàn của thiệp Giáng Sinh.

Năng lượng sáng tạo dành cho dạng thiệp Giáng Sinh truyền thống có thể đã cạn kiệt. Như đã từng là một phương tiện trao đổi và giao tiếp đại chúng, ngày tháng của thiệp Giáng Sinh truyền thống vốn được thiết kế thẩm mỹ thể hiện sở thích, giá trị và hình ảnh bản thân (hoặc một tổ chức) có thể chỉ còn được đếm trên đầu ngón tay.

Trong tương lai, bất kể hình thức mới nào được người ta dùng để chúc mừng lẫn nhau ở mỗi dịp lễ và các mùa khác nhau, tôi hy vọng rằng phong tục tập quán xa xưa về tấm thiệp Giáng Sinh Henry Cole đầu tiên, tấm thiệp thể hiện lòng biết ơn đối với hạnh phúc, tình yêu của gia đình và bạn bè, và sự quan tâm đến những người kém may mắn, sẽ không bị quên lãng.

Anh Đặng biên dịch

Ý nghĩa thật sự của Giáng Sinh trong trận Đại chiến năm 1914

ALAN WAKIM

ALL PHOTOS FROM PUBLIC DOMAIN

Hình ảnh mô tả cuộc đình chiến vào Giáng Sinh năm 1914 của Frederic Villiers được đăng tải lên trang nhất của tờ Illustrated London News vào ngày 09/01/1915, với dòng chú thích gốc là "Ảnh sáng của Hòa bình chiếu sáng chiến hào trong đêm Giáng Sinh: Một người lính Đức mở đầu cuộc đình chiến tự phát bằng cách đến gần phòng tuyến của Vương quốc Anh với một cây thông Noel nhỏ."

Chỉ có một màu đỏ được cho phép Khi đêm Giáng Sinh buông xuống năm 1914, những binh lính ngồi trong chiến hào bị băng tuyết bao phủ, cảm thấy lạnh lẽo, nhớ nhà và mệt mỏi vì chiến tranh. Trong khi đó, các chính trị gia và tướng lĩnh đang nghỉ ngơi thoải mái ấm áp ở nhà hay đang thưởng thức những ly rượu trong một căn phòng được sưởi ấm; họ đã nói với các binh lính rằng chiến tranh sẽ kết thúc "trước mùa lá rụng."

5 tháng trước đó, các chỉ huy của họ đã thông báo rằng họ phải ra chiến trận để cứu chính mình, cứu lấy gia đình và đất nước. Người dân đã cổ vũ khi họ diễn hành trên đường và quảng trường của thị trấn. Rốt cuộc, họ vẫn là người thực hiện chính nghĩa; kẻ thù của họ mới là người xấu; và năm 1914 là thời kỳ huy hoàng để được sống!

Một đêm khác lạ

Trong 5 tháng, những người tốt đã giết những kẻ xấu. Một tuần trước đêm Giáng Sinh, những binh sĩ tấn công thuộc phe Đồng minh đã bị bắn hạ không thương tiếc bởi hỏa lực súng máy từ phòng tuyến của quân đội Đức. Nhưng đêm nay là một đêm khác biệt. Những cây thông Noel bất ngờ xuất hiện trên đỉnh thành lũy của phòng tuyến Đức. Chính những người lính đã dùng thứ vũ khí sát thương bắn chết bạn bè của họ giờ đây đang hát vang bài "Stille Nacht" (tạm dịch: "Đêm yên tĩnh") và hô vang lời chúc mừng Giáng Sinh đến họ trên khắp vùng đất hoang vu.

Các binh lính Đồng minh hát bài thánh ca Giáng Sinh của họ và đáp lại bằng những lời chúc mùa lễ. Chẳng bao lâu, những người lính bắt đầu xuất hiện. Chậm rãi và cẩn thận, họ trèo ra khỏi chiến hào của mình để gặp gỡ kẻ thù và dàn xếp một cuộc đình chiến. Mọi người bắt tay nhau, tặng quà Giáng Sinh, đồng ý giúp đỡ nhau chữa trị và chôn cất thi thể. Các phe đối lập cùng nhau khiêng thi thể của những người đã hy sinh. Những binh lính khác thì trao đổi quà Giáng Sinh như socola, thức ăn, thuốc lá và đồ uống, và cả những câu chuyện. Ở khu vực khác của mặt trận, mọi người ngồi trên thành lũy và hát cho kẻ thù của mình nghe, sau đó là những tiếng vỗ tay và cổ vũ. Trước đó, họ đã thi đấu bóng đá. Họ ăn uống và cầu nguyện cùng nhau. Một người lính Đức cắt tóc cho một người lính Anh. Và một điều đã biến mất trong khung cảnh huyền thoại như thế này là lòng căm thù giữa binh lính hai nước; họ hành xử như những người bạn thân từ trường cũ.

Một phép màu

24 giờ tiếp theo, một phép màu bất ngờ xảy ra trên chiến trường chết chóc của Bỉ và Pháp; tất cả là nhờ mọi người cùng chia sẻ một đức tin và mong muốn chúc mừng sự ra đời của Đấng Cứu Thế trong hòa bình. Những cảnh tượng như thế này không chỉ xảy ra ở Mặt trận phía Tây, mà còn ở Mặt trận phía Đông. Giáo hoàng Benedict XV đã cầu xin cả Lực lượng Trung ương và Đồng minh cho phép đình chiến đến hết ngày lễ, và ngay cả ông cũng đã rơi lệ trước những cảnh tượng đang xảy ra dọc theo các chiến tuyến.

Công Giáo, Tin Lành, và Chính Thống Giáo đã gây chiến với nhau trong hàng thế kỷ vì những hệ tư tưởng Cơ Đốc khác nhau, nhưng rốt cuộc, khi mọi thứ trầm lắng, thì họ vẫn cùng thờ phụng một vị Thần. Điều đó gắn kết mọi quốc gia Âu Châu lại với nhau, cứu cộng đồng người Do Thái sống rải rác khắp lục địa và những người Hồi Giáo Albania, Thổ Nhĩ Kỳ, và các tỉnh Bosnian của Áo-Hungary. Nhà thơ Hilaire Belloc có một câu nói nổi tiếng rằng "Đức tin là Âu Châu và Âu Châu là đức tin." Mặc dù ông đang đề cập đến đức tin Công Giáo, nhưng nó cũng đúng cho tất cả các đức tin Cơ Đốc Giáo.

Đối với phần lớn người Âu Châu, Chúa Jesus là Đấng Cứu Thế của họ, và ngày Chúa ra đời đã đem đến sự bình yên và hòa hợp trong một khoảnh khắc của cuộc chiến khủng khiếp này. Nó là điều mà những chỉ huy chính trị của họ không thể hoặc thậm chí không có ý định thực hiện cho tới khi họ chiến thắng được kẻ thù.

Vào năm 1914, nó đã đem đến hòa bình và thiện chí một cách thần kỳ ở những nơi tưởng chừng như không thể. 105 năm sau, tất cả chúng ta nên thực hiện điều này thật tốt để tưởng nhớ những người lính năm xưa, ngày lễ này và ý nghĩa thật sự của nó.

Một thập tự giá được dựng gần Ypres, Bỉ năm 1999 để ghi nhớ địa điểm cuộc đình chiến đêm Giáng Sinh năm 1914.

Sau Giáng Sinh

Sau khi Giáng Sinh năm 1914 kết thúc, các binh lính miền cưỡng tiếp tục cuộc chiến vì họ đã trải nghiệm khoảng thời gian vui vẻ cùng những người anh em tội nghiệp bên kia chiến tuyến. Trên thực tế, sau cuộc đình chiến đêm đó, có những người lính nổ súng lên cao quá đầu để tránh giết những người được gọi là kẻ thù của họ. Chuyện này không giống như những gì được kể bấy lâu nay. Nếu ở hoàn cảnh khác, hẳn họ sẽ rất hòa thuận với nhau. Có thể là họ sẽ ăn mừng đêm này cùng nhau trong một chiếc lều hay tại nhà nhau hoặc ở nhà thờ. Một sự hòa thuận như vậy đã tồn tại vào buổi tối [Giáng Sinh] đó, thậm chí đã có những cuộc thảo luận trong các trung đội về một cuộc đình chiến vào tiệc Năm Mới.

Chỉ huy quân đội đóng quân một cách thoải mái ở xa chiến tuyến, nhưng dù vậy, ông vẫn nổi cơn thịnh nộ khi nghe về cuộc đình chiến đêm Giáng Sinh. Ông không những quyết định trừng phạt những người có trách nhiệm mà còn lên kế hoạch để ngăn ngừa kiểu tình anh em không thể chấp nhận này trong tương lai. Tình yêu và hòa bình sẽ làm suy yếu tinh thần chiến đấu của những người lính. Làm sao mà quân đội có thể duy trì chiến tranh nếu những binh lính của họ cảm nhận được tình anh em thay vì sự thù hận đối với kẻ thù của mình? Ngài John French, Tổng Tư lệnh Lực lượng Viễn chinh Vương quốc Anh, đã hồi tưởng trong nhật ký của mình rằng:

"Khi tin tức này đến tai, tôi đã ngay lập tức ra lệnh ngăn chặn mọi hành vi như vậy tái diễn, và gọi các chỉ huy địa phương trừng phạt nghiêm khắc."

Trong 12 tháng sau đó, sự tàn bạo tiếp tục xảy ra khi chiến tranh lan rộng đến các khu vực hoạt động mới với sự bổ sung thêm nhiều binh lính vào cuộc chiến. Điều này để bảo đảm rằng sẽ không có bất kỳ tình hữu nghị nào tồn tại sau lễ Giáng Sinh hoặc trong những ngày lễ sau đó, và chiến tranh cùng sự tàn bạo tiếp tục diễn ra đến ngày 11/11/1918.

Ngày nay, chúng ta có thể chứng kiến cảnh tượng các thanh thiếu niên và những người trẻ tuổi đến từ các quốc gia trước đây thuộc Mặt trận phía Tây của Đức, Pháp, Vương quốc Anh, Bỉ, Luxembourg, và Ireland, cũng như các quốc gia Âu Châu khác bình yên cùng nhau tụ họp trong các nhà hàng, quán cà phê, tiệc đêm, bãi biển, tiệm quán áo, và đêm nhạc hội. Nhưng thật trớ trêu và không may, việc đi lễ nhà thờ của người Âu Châu lại giảm mạnh, và những người sống ở lục địa này không còn cảm thấy sự cần thiết của việc tôn vinh ý nghĩa thật sự của lễ Giáng Sinh. Vào năm 1914, nó đã đem đến hòa bình và thiện chí một cách thần kỳ ở những nơi tưởng chừng như không thể. 105 năm sau, tất cả chúng ta nên thực hiện điều này thật tốt để tưởng nhớ những người lính năm xưa, ngày lễ này và ý nghĩa thật sự của nó.

Alan Wakim là người đồng sáng lập của The Sons of History, một chuỗi video trên Youtube và một kênh podcast hàng tuần.

Anh Đặng biên dịch

Những người lính Anh và Đức tại Ploegsteert, Bỉ vào ngày Giáng Sinh năm 1914.

FREEPIK.COM

PIXABAY

Giáng Sinh lạnh trong vòng tay ấm của ông già Noel

THIÊN BÌNH

Cứ mỗi mùa Giáng Sinh đến, những người đóng vai ông già Noel lại khoác lên mình bộ quần áo đỏ quen thuộc, bận rộn trao tặng những món quà xinh đẹp cho những trẻ em ngoan. Mùa lễ năm nay, ông Eric vẫn làm công việc đầy yêu thương này; tuy nhiên, một điều bất ngờ đã xảy ra khiến ông không thể nào quên…

Eric Schmitt-Matzen là một kỹ sư cơ khí, giữ chức Chủ tịch công ty đóng gói bao bì và kỹ thuật ở Hoa Kỳ. Nguồn thu nhập từ công việc này đủ để ông Eric không phải lo lắng về việc kiếm sống, nhưng cứ mỗi mùa Giáng Sinh đến, ông lại nhận một hợp đồng đóng vai ông già Noel tại 80 địa điểm khác nhau. Ông thích nhìn gương mặt hạnh phúc rạng ngời của những đứa trẻ khi nhận được món quà, và muốn chúng cảm nhận được sự san sẻ và lòng tốt nên đã dành cả đêm thiêng liêng ấy để gõ cửa từng ngôi nhà như đã hẹn.

Ngoại hình của ông Eric dường như sinh ra để làm Santa. Với thân hình to lớn và cái 'bụng bia,' chòm râu dài màu tuyết trắng che kín cằm càng khiến ông Eric giống như một ông già Noel bước ra từ trong truyền thuyết. Ông sinh ngày 6/12 – ngày của Thánh Nicholas và chuông điện thoại là bản nhạc Jingle Bells quen thuộc. Tất cả mọi thứ đều làm người ta tin rằng ông sinh ra là để đóng vai ông già Noel.

Đêm hôm đó, khi ông Eric vừa hoàn thành nốt những phần việc cuối cùng ở công ty thì nhận được một cuộc điện thoại khẩn. Một Y tá ở bệnh viện nói rằng "có một bé trai 5 tuổi ốm nặng" muốn gặp ông già Noel. Dù rất bất ngờ và có một kế hoạch khác đang chờ ông ở nhà, nhưng ông vẫn nói với cô Y tá rằng ông sẽ thay đồ rồi đến ngay. Tuy nhiên, cô Y tá nói cậu bé không còn nhiều thời gian, ngoại hình giống Santa của ông đã đủ rồi nên yêu cầu ông hãy đến ngay mà không cần chuẩn bị thêm gì.

Chỉ 15 phút sau, ông đã có mặt tại bệnh viện. Người mở cửa cho ông là mẹ cậu bé; bà nhìn ông một hồi rồi cũng hiểu ra ông là người mà cô Y tá đã kể với mình. Bà liền lấy trong túi ra một món đồ chơi đưa cho ông, nhờ ông tặng cho con trai mình.

Ông nhìn người phụ nữ có khuôn mặt xanh xao mệt mỏi và những giọt nước mắt vẫn còn đọng lại trên khóe mắt, từ tốn nói: "Tôi sẽ quan sát tình huống và sẽ cho mọi người biết. Nếu các bạn không thể kiềm chế được cảm xúc, làm ơn hãy rời khỏi phòng, vì nếu tôi nhìn thấy các bạn khóc, tôi cũng sẽ khóc theo và không thể hoàn thành công việc."

Ông Eric tiến lại gần cậu bé yếu ớt đang nằm trên giường và sắp thiếp đi vì mệt, thủ thỉ: "Này cháu nhỏ, ông nghe nói là cháu sẽ bỏ lỡ Giáng Sinh năm nay. Nhưng chắc là không phải đâu nhỉ? Vì cháu là chú lùn số một mà (chú lùn là người giúp ông già Noel chuẩn bị quà)!'"

Cậu bé ngước nhìn ông Eric và bộ râu trắng như cước của ông, thều thào: "Thật ạ?"

Ông Eric nhìn cậu bé đầy trìu mến rồi gật đầu. Ông đưa gói quà đã được người mẹ bọc cẩn thận cho cậu bé rồi nói, "Và đây là phần thưởng dành cho những đứa trẻ ngoan ngoãn, đáng yêu như cháu. Hãy kiên cường lên nhé cháu trai!"

Cậu bé nở nụ cười yếu ớt, gượng dậy lặng lẽ tháo từng lớp giấy gói. Khi nhìn thấy món quà, cháu nhoẻn miệng cười rồi nằm xuống. Đó là một món đồ chơi mà cậu ước ao có được… Rồi như sực nhớ ra điều gì đó, cậu nhìn vào món quà rồi nhìn ông buồn bã: "Họ nói rằng cháu sắp chết… Làm thế nào biết được cháu sắp đi đâu?"

"Cháu sẽ đến một nơi rất tốt đẹp, khi cháu tới nơi, hãy bảo họ rằng cháu là 'chú lùn số một' của ông già Noel và họ sẽ cho cháu vào," ông trả lời.

"Chắc không ạ?" cậu bé hỏi.

"Chắc chắn!" ông Eric mỉm cười.

Cậu bé ngồi dậy, ôm chặt ông và hỏi tiếp:

"Ông già Noel, ông có thể giúp cháu một việc được không?"

Ông Eric vòng tay ôm lấy cậu bé, cơ thể gầy gò và hơi thở nặng nhọc của cậu khiến ông liên tưởng tới một thiên thần bé bỏng, bị gãy cánh rơi xuống trần gian, nay chuẩn bị về lại với Chúa. Cậu bé đáng thương này lẽ ra nên có một cuộc sống thật tốt đẹp và một tương lai nhiều hy vọng ở phía trước; cậu chỉ mới 5 tuổi… Nếu thật sự có một điều ước vào đêm Giáng Sinh, ông chắc chắn muốn dành tặng cho cậu bé này, để cậu đến một nơi không còn nỗi đau và bệnh tật.

PIXABAY

Ngắt dòng suy nghĩ miên man, ông Eric chuẩn bị trả lời cậu bé thì phát hiện, hai mắt cậu bé đã nhắm lại, và cơ thể cậu dần lạnh đi trong vòng tay ông từ lúc nào. Ông bần thần nén những giọt nước mắt ôm chặt lấy cậu, và ông cứ ngồi như thế cho đến khi mẹ cậu bé nức nở chạy vào và kêu khóc trong đau đớn, tuyệt vọng…

Mọi người trong căn phòng đều biết chuyện gì đã diễn ra; họ không kìm được nước mắt. Nhưng ông Eric biết mình cần rời khỏi căn phòng ngay lập tức vì trái tim ông như bị bóp nghẹt và đầu óc ông bắt đầu choáng váng…

Ông nhanh chóng rời bệnh viện và đã khóc suốt trên đường về. Trong cả quãng thời gian làm công việc này, ông chưa bao giờ chứng kiến một cảnh tượng nào khiến ông xúc động như thế. Ông không biết cậu bé muốn nói gì với ông vào phút cuối, nhưng khi nhìn thấy gương mặt thanh thản của em, ông nghĩ điều ước của em đã được hoàn thành. Có lẽ, đêm hôm đó đã được Chúa xếp đặt để một linh hồn bé bỏng được từ giã cõi đời trong vòng tay của một người mang thông điệp từ Ngài.

Sau chuyện này, ông đã từng có ý định bỏ hẳn nghề làm ông già Noel, nhưng nghĩ đến những nụ cười trẻ thơ và niềm hạnh phúc giản đơn khi đem niềm vui đến cho người khác, ông lại tự nhủ mình phải tiếp tục. Ông nhận ra mình cần diễn trọn vai này suốt đời, cho ông, cho cả những đứa trẻ… Và cho cậu bé đáng thương ngày ấy luôn nhớ rằng mình là chú lùn số một của ông già Noel để được đến một nơi tốt đẹp…

Ông Eric đã tìm thấy nhiều ý nghĩa cuộc sống khi đóng vai ông già Noel tặng quà cho những đứa trẻ. Ông thích nhìn nụ cười rạng rỡ của những tâm hồn trong sáng, thuần khiết nên không ngại giá lạnh trao những món quà đến tay các em. Với ông, trẻ thơ xứng đáng được sống trong niềm vui và tiếng cười, nên khi chứng kiến câu chuyện thương tâm của cậu bé 5 tuổi trong bệnh viện, ông đã vượt qua cảm giác đau thương và tuyệt vọng một cách khó khăn. Trong giờ phút ấy, ông đã không thể làm điều gì tốt hơn để cứu giúp cậu bé, ông chỉ có thể gieo một hạt giống của niềm tin vào một nơi tốt đẹp trong tâm hồn cậu. Cái ôm đầy yêu thương, ấm áp của ông đêm hôm đó thực sự là món quà quý giá nhất mà cậu bé nhận được, và có lẽ cũng là điều ước cuối cùng của em: được nằm gọn trong vòng tay của ông già Noel hiền từ và bao dung…

FREEPIK.COM

Sẽ luôn đáng giá khi làm điều mình thấy có ý nghĩa trong đời, và đem đến điều tốt lành cho người khác chính là sưởi ấm tâm hồn mình. Vậy nên, bạn đừng chần chừ hay ngại ngùng làm những công việc mà trái tim mách bảo, để đem lại niềm vui tiếng cười cho người khác.

PIXABAY

Hoài niệm về Giáng Sinh xưa

Tiếp theo từ trang **1**

trang trí người tuyết. Nhiều giờ trôi qua trước khi chúng tôi cảm thấy mệt mỏi và lạnh cóng, tựa như không gì có thể lấn át cuộc vui với anh chị em và bạn bè của mình trong tuyết.

Khi Đêm Giáng Sinh tới, chúng tôi nướng bánh cookies cho Ông già Noel, đặt chúng trong một cái đĩa cùng với một ly sữa, bởi vì Ông già Noel chắc chắn cần ăn một chút gì đó sau tất cả những chuyến ghé thăm của ông. Ngay khi viết xong thư gửi Ông già Noel, chúng tôi được phép chọn một món quà để mở ra, và điều này đối với chúng tôi rất thú vị như chính ngày Giáng Sinh vậy. Tôi vẫn tiếp tục truyền thống này với con trai mình cho đến bây giờ, và tôi nghĩ cậu bé cũng rất yêu thích điều đó như chúng tôi hồi xưa.

Cuối cùng, giờ đi ngủ có vẻ như đến sớm hơn thường lệ. Chúng tôi không muốn Ông già Noel bỏ qua mình vì chúng tôi không ngủ say.

Sự háo hức mong chờ này thường khiến tôi khó ngủ. Còn nhớ một kỳ Giáng Sinh nọ, khi tôi khoảng 6 hay 7 tuổi, tôi trằn trọc không ngủ được trên giường tầng trên, trong khi em trai tôi ngủ ngon lành bên dưới. Khi nhìn ra ngoài cửa sổ, tôi nhận thấy một tia sáng đỏ nhấp nháy từ đằng xa. Thật khó tin! [Chú tuấn lộc] Rudolph đang ở rất gần nhà mình, mà tôi vẫn chưa ngủ! Tôi cố gắng chớp mắt, nhưng không thể cưỡng lại vài lần qua đôi mắt lim dim của mình. Ông già Noel dường như đã ở nhà ai đó rất lâu, nhưng dù sao đi nữa, tôi biết ông sẽ đến đây nhanh thôi. Cuối cùng, tôi chìm vào giấc ngủ.

Sáng hôm sau, tôi gấp gáp kể với gia đình về sự may mắn được thấy Rudolph với niềm vui sướng và ngạc nhiên mà chỉ một đứa trẻ con mới có thể có. Tôi vẫn còn nhớ được cảm xúc ấy, niềm tin chắc chắn ấy, cảm giác kinh ngạc ấy, cũng như nhớ được rõt cuộc khi nào nó bắt đầu phai nhạt đi.

Thật khó để tìm lại được sự ngây thơ, đức tin thuần khiết và điều kỳ diệu như vậy một lần nữa khi trở thành một người lớn.

Thú vị là, ngày Giáng Sinh có phần mờ nhạt khi tôi hồi tưởng lại hôm nay. Tất nhiên là cũng có những món quà, rất nhiều đồ ăn ngon, và chúng tôi vẫn đến thăm nhà bà cố King của tôi. Đó là chất keo gắn kết gia đình chúng tôi lại với nhau. Tuy có vài món quà đặc biệt nổi bật xuất hiện, như khẩu súng Red Ryder BB của cậu bé Ralphie trong bộ phim "Câu chuyện Giáng Sinh", nhưng chúng không phải là những gì mà tôi thật sự nhớ nhung. Thời gian dành cho gia đình và bạn bè mới luôn khiến Giáng Sinh trở nên đặc biệt.

Trong tương lai, rất có thể khi chúng tôi nhìn lại những năm tháng đó, cả chúng tôi lẫn các con mình sẽ không nhớ được những gì chúng tôi đã được nhận vào dịp Giáng Sinh này. Vật chất là phù du. Thứ quan trọng và phổ biến hôm nay có lẽ sẽ không là gì cả trong vài năm nữa. Khi Giáng Sinh ngày càng bị thương mại hóa, chúng ta có xu hướng quên đi những điều này.

Có thể việc trở về với truyền thống Giáng Sinh của chúng ta, với việc dành thời gian cho gia đình và bạn bè, giúp đỡ hàng xóm láng giềng, hay làm một điều tốt nào đó cho cộng đồng chúng ta, sẽ mang đến cho tâm hồn ta niềm hạnh phúc mà không thứ vật chất nào có thể tạo ra được. Đây là điều quan trọng mà người lớn chúng ta cần ghi nhớ và truyền lại cho con mình. Nghĩ đến điều chúng ta có thể làm cho người khác vào mùa Giáng Sinh này có thể là món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể trao tặng, không chỉ cho những người khác, mà còn cho chính bản thân mình.

Khi nhìn thế giới qua con mắt của trẻ thơ, chúng ta sẽ có thể đạt đến trạng thái thuần khiết mà bản thân từng có, và hãy nhớ rằng, với sự hiểu biết sâu sắc mà mỗi người chúng ta có, tại sao chúng ta ở đây và điều gì mới thật sự quan trọng. Vật chất không mang lại hạnh phúc dài lâu. Cách chúng ta đối xử với người khác và lòng tốt mà chúng ta thể hiện mới là những điều quan trọng.

Khi hoài niệm về Giáng Sinh xưa, tôi cầu chúc cho tất cả quý vị một Giáng Sinh an lành và vạn sự tốt đẹp trong suốt cả năm.

Bà Tatiana Denning là bác sĩ gia đình chuyên về sức khỏe. Bà tin tưởng vào việc trao cho các bệnh nhân quyền duy trì và cải thiện sức khỏe của chính họ bằng những tri thức và kỹ năng cần thiết.

Nhã Liên biên dịch

Thành phố ở Trung Quốc hạn chế ăn mừng Giáng Sinh

DANIEL HOLL

GOH CHAI HIN/AFP/GETTY IMAGES

Một cảnh sát vũ trang của Trung Cộng đứng gác trước một cây thông Noel bên ngoài một khu ngoại giao đoàn ở Bắc Kinh 21, Trung Quốc, hồi tháng 12/2000.

Chỉ có một màu đỏ được cho phép trong thành phố này, và đó không phải là màu đỏ trong trang phục của ông già Noel. Thành phố Lang Phường, nằm gần Bắc Kinh, đã cấm việc bán hàng công cộng, cấm trưng bày mọi thứ liên quan đến Giáng Sinh vào ngày 15/12.

Các nhân viên thực thi pháp luật của thành phố đã được lệnh "cấm những cây thông Noel trên đường phố, ông già Noel và bất cứ thứ gì liên quan đến Giáng Sinh", bản ghi nhớ [mệnh lệnh] cho biết. "Kiểm soát hoàn toàn việc dùng các quảng trường-công viên và các không gian công cộng khác nhằm chống lại các hoạt động tuyên truyền tôn giáo".

Chủ nghĩa Cộng sản, lực lượng vô thần, từ lâu đã mâu thuẫn với bất cứ điều gì liên quan đến đức tin hoặc tôn giáo, và Giáng Sinh từ lâu đã là một mục tiêu bị nhắm tới. Các nhóm chính trị thiên tả khác, bao gồm Đảng Cộng sản Liên Xô (CPSU), và thậm chí cả Đức Quốc Xã, đã đàn áp các hoạt động liên quan Giáng Sinh.

Trung Cộng đã tăng cường việc đàn áp và bức hại các tôn giáo phương Tây trong những tháng gần đây. Khắp thế giới đang lên án Trung Quốc về việc bức hại người Duy Ngô Nhĩ ở Tân Cương lẫn việc bắt giữ những người theo đạo Cơ Đốc Giáo.

Hơn 20 năm bức hại Pháp Luân Công, một môn tu luyện thiền định tâm linh, đã tạo tiền lệ cho việc mở rộng đàn áp những người có đức tin gần đây của Trung Cộng.

Bản ghi nhớ cho biết, không chỉ việc trưng bày mà ngay cả việc bán các mặt hàng liên quan đến Giáng Sinh đều bị cấm. "Loại bỏ hoàn toàn việc bán các món đồ của ông già Noel, cây thông Noel, những quả táo đêm Giáng sinh và tất cả các hàng hóa khác liên quan đến Giáng Sinh."

Bản ghi nhớ cũng nêu rõ rằng "Đặc biệt là vào ngày 23, 24/12 và ngày Giáng Sinh, mọi nhân viên thực thi pháp luật đều phải làm nhiệm vụ của mình. Kiểm soát chặt chẽ bất kỳ loại hoạt động tuyên truyền và bán hàng nào, dẹp sạch và đàn áp những người buôn bán trên đường phố."

Bán hàng dạo trên đường phố phổ biến ở nhiều thành phố ở Trung Quốc, thường là mục tiêu nhắm tới của các nhân viên thực thi pháp luật.

Bản ghi nhớ cho biết, "Nếu phát hiện, hãy theo dõi chặt chẽ và báo cáo lên trên."

Chủ nghĩa Cộng sản bài xích truyền thống

Chủ nghĩa Cộng sản đã đàn áp tôn giáo trong suốt lịch sử của nó. Ở Liên Xô, Liên hiệp những Binh sĩ Vô thần đã đặt ra những ngày lễ để đối ngược lại các nghi lễ tôn giáo, và thậm chí việc cắt những cây thông Giáng sinh đã bị cấm. Tương tự như vậy ở Trung Quốc, nhiều ngày lễ mới đã được tạo ra, và nhiều ngày lễ truyền thống đã bị làm cho mất đi ý nghĩa kể từ cuộc Cách mạng Văn hóa.

Trung Cộng thậm chí đã thay đổi những ngày lễ Trung Hoa quan trọng. Ngày lễ quan trọng nhất, Tết Nguyên Đán, giờ được gọi là Lễ hội mùa Xuân ở Trung Quốc đại lục. Nhiều ngày lễ bây giờ chỉ là thời gian để các gia đình có một bữa ăn cùng nhau, mà không có hình thức lễ hội khác.

Mặc dù phần lớn dân số không chú ý tới lễ Giáng Sinh về mặt tôn giáo, nhưng người dân nói chung vẫn có một cảm giác quan tâm chung về phương Tây và những ngày lễ ở những quốc gia này.

Mặc dù phần lớn dân số không chú ý tới lễ Giáng Sinh về mặt tôn giáo, nhưng người dân nói chung vẫn có một cảm giác quan tâm chung về phương Tây và những ngày lễ ở những quốc gia này.

Giáng Sinh ở Trung Quốc ngày càng trở nên phổ biến trong những năm gần đây, đặc biệt là với các thế hệ trẻ. Một truyền thống hiện đại là tặng một quả táo cho một người bạn thân hoặc người yêu vào đêm Giáng sinh, vì hai từ "táo" và "Đêm Giáng Sinh" có cùng đặc điểm và cách phát âm tương tự trong tiếng Hoa.

Tuy nhiên, điều này sẽ không còn thấy ở Lang Phường nữa.

Thanh Tâm biên dịch

Quây quần xung quanh

‘NGỌN LỬA PUDDING GIÁNG SINH’

Sẽ không phải là một lễ Giáng Sinh truyền thống của người Anh nếu không có đêm quây quần bên ngọn lửa trong bữa tiệc

SHUTTERSTOCK

RACHAEL DYMSKI

Anh đã có rượu mạnh và que diêm chưa?” Mẹ tôi hỏi bố khi họ bước vào phòng ăn, nơi tất cả bọn trẻ chúng tôi đang ngồi trong bóng tối.

Tôi nhận ra rằng đối với nhiều người, cảnh này nghe có vẻ kỳ quặc và có thể hơi khó hiểu. Nhưng đối với chúng tôi, đây là một phần quan trọng của một buổi tối Giáng Sinh truyền thống.

Hằng năm, sau khi dọn các đĩa ăn trong bữa tối Giáng Sinh đi, bụng đã no căng, các crackers (một dạng gói quà nhỏ, bên trong có một trò chơi nho nhỏ) đã chơi xong và chai rượu cũng đã cạn, chúng tôi háo hức chờ đợi việc thắp sáng bánh pudding Giáng Sinh.

Mẹ tôi mang vào căn phòng tối một quả địa cầu tuyệt đẹp, tròn trịa, mịn màng và tất nhiên là ăn được. Món tráng miệng tốn nhiều công sức này được thực hiện hơn một tháng trước đó, được gói cẩn thận trong giấy nến và cất trong hộp thiếc, chờ ngày ra mắt.

Mẹ đặt ‘quả bóng pudding’ lên bàn và tất cả chúng tôi đều quan sát trong sự im lặng kính cẩn, khi đó bố tôi đổ một lượng lớn rượu mạnh lên trên. Sau đó, ông đốt một que diêm và đây mới là lúc Giáng Sinh thực sự bắt đầu.

Bố giữ que diêm đủ gần với quả bóng để rượu mạnh bắt lửa, và nó bắt đầu bốc cháy trở thành một ngôi sao băng rực rỡ trên bàn ăn. Chúng tôi hít thở mùi của cây đinh hương, nho khô và rượu mạnh, tận hưởng cảm giác ấm áp trong gia đình mà chúng tôi thuộc về.

Bên trên quả địa cầu tròn nhỏ nhắn này là một chiếc lá cây nhựa ruồi. Bánh được bày ra những chiếc đĩa nhỏ với kem béo ngậy. Những điều này khiến cho Giáng Sinh của chúng tôi thêm phần trọn vẹn.

Lịch sử của bánh Pudding Giáng Sinh

Khi bạn lớn lên ở Hoa Kỳ có cha mẹ là người Anh, có những truyền thống mà bạn làm theo, tự nhiên sẽ khiến bạn trở nên khác biệt. Vào năm lớp ba, khi tôi nói rằng điều yêu thích của tôi vào dịp Giáng Sinh là thắp nến bánh pudding, tôi chắc chắn rằng giáo viên của tôi đã hơi cảm thấy kỳ lạ và tôi cũng cảm thấy vậy khi biết rằng không ai trong lớp tôi làm điều này trong gia đình họ.

Theo trang web ‘Di sản nước Anh’, bánh pudding Giáng Sinh có nguồn gốc từ đầu những năm 1400. Trong các công thức nấu ăn thời xưa, bánh pudding được xem như một món khai vị mặn, được làm từ nước dùng, nho khô, thịt hoặc nước thịt kho và gia vị. Nó thường được phục vụ như một món ăn nhẹ.

Món pudding vốn để trang trí trên bàn ăn hiện đại của chúng ta cùng những món khác trong các gia đình trên khắp nước Anh đã nổi tiếng trong Thời đại Victoria. Phiên bản này được làm bằng đường, bột mì, gia vị và trái cây khô (được gọi là “mận”, mặc dù công thức thực sự chưa bao giờ có mận); được tạo hình quả cầu bằng khuôn bánh pudding và được ủ trong một tháng. Nếu được bảo quản đúng cách, nó có thể giữ được trong hai năm.

Nhờ những nhân vật như Charles Dickens, Nữ hoàng Victoria và Hoàng tử Albert, bánh pudding trở nên nổi tiếng và đã trở thành biểu tượng quốc gia vào giữa những năm 1800. Theo truyền thống, món tráng miệng này được trang trí ở bên trên với một chiếc lá nhựa ruồi tượng trưng cho vương miện và việc thắp lửa trên bánh tượng trưng cho tình yêu của Chúa Kitô.

Chúng ta làm bánh thế nào

Theo truyền thống, bánh pudding Giáng Sinh được làm vào ngày ‘Chúa Nhật Stir Up’, tức là Chúa Nhật cuối cùng trước khi Mùa Vọng (Advent) bắt đầu. Mọi thành viên trong gia đình đều làm một việc là khuấy bánh pudding từ đông sang tây, đại diện cho cuộc hành trình của các vị đạo sĩ đến gặp Chúa Jesus.

Cụm từ “Hãy khuấy động ngày Chúa Nhật” có nguồn gốc từ một cụm từ trong Kinh Cầu Nguyện: “Hãy khuấy động lên, chúng con cầu xin Chúa, lạy Chúa, ý muốn của những người trung thành với Chúa; Cầu cho họ, ơn Chúa Jesus Christ, Chúa của chúng con, ơn Chúa Jesus Christ, Chúa của chúng con, cầu cho họ được ban thưởng một cách xứng đáng, Amen.”

Sau khi để bột nghỉ trong 24 giờ, nó được chuyển sang một khuôn bánh pudding có lót giấy nến và hấp trong khoảng sáu giờ. Sau đó, nó được bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát cho đến khi được hâm nóng lại vào ngày Giáng Sinh.

Bánh pudding được xem như một món khai vị mặn, được làm từ nước dùng, nho khô, thịt hoặc nước thịt kho và gia vị.

Tiếp nối truyền thống

Chị gái tôi là người đầu tiên trong số các anh chị em kết hôn. Anh Mike, chồng của chị đã rất bối rối, rối tò mò khi biết về truyền thống bánh pudding Giáng Sinh. Vào dịp Giáng Sinh đầu tiên của một cặp vợ chồng mới kết hôn gần kề, anh ấy đã chia sẻ rằng chiếc bánh pudding rực rỡ của riêng mình đã hấp dẫn anh như thế nào.

Giáng Sinh năm đó, chúng tôi để đèn mờ, nằm ngả lưng trên ghế, khẳng định rằng chúng tôi không thể ăn thêm một miếng nào nữa. Mẹ tôi mang bánh pudding vào; bố tôi đã pha thêm rượu mạnh và thắp que diêm.

Và ngay khi chiếc bánh pudding bắt lửa, anh Mike bắt đầu hát “We Wish You a Merry Christmas” với sự hào hứng nhiệt tình.

Nếu bạn muốn biến món bánh pudding này thành một phần của truyền thống Giáng Sinh của riêng mình, tôi đã chuẩn bị công thức bên dưới để các bạn trải nghiệm. Nói cho cùng, Giáng Sinh là hết thảy những gì để tạo không gian [cho cả gia đình].

BÁNH PUDDING GIÁNG SINH

Làm 1 bánh pudding

- *16 ounce (450g) trái cây khô (nho khô, nho đen khô, nho xuntan)*
- *2 ounce (55g) quả chà là, cắt nhỏ*
- *2 ounce (55g) mứt từ vỏ cam hoặc chanh*
- *3 ounce (85g) kẹo anh đào*
- *1 quả táo nhỏ, gọt vỏ và cắt nhỏ*
- *Bào nhuyễn vỏ một quả cam*
- *Bào nhuyễn vỏ một quả chanh*
- *2 muỗng súp nước cam*
- *2 muỗng súp nước cốt chanh*
- *4 muỗng súp rượu mạnh*
- *2 ounce (55g) bột mì trắng*
- *4 ounce (115g) đường nâu*
- *2 muỗng cà phê gia vị hỗn hợp (như quế, đinh hương và nhục đậu khấu)*
- *2 muỗng cà phê quế*
- *1 ounce (28g) hạnh nhân cắt nhỏ*
- *4 ounce (115g) mỡ chay (suet)*
- *4 ounce (115g) vụn bánh mì trắng*
- *2 quả trứng lớn, đánh nhẹ*

Cho trái cây, vỏ cam chanh, nước trái cây và rượu mạnh vào bát. Khuấy đều và dùng một cái khăn phủ lên. Để nơi thoáng mát trong 24 giờ.

Cho bột mì, đường nâu, hỗn hợp gia vị và quế vào một cái âu khác. Thêm các loại hạt, mỡ suet và vụn bánh mì. Khuấy hỗn hợp trái cây và nước trái cây, cũng như trứng đã đánh tan vào và trộn đều. Yêu cầu mọi thành viên trong gia đình thực hiện một điều ước trong khi họ đi khuấy bánh pudding.

Bôi mỡ vào âu bánh pudding và lót âu bằng giấy nến. Múc hỗn hợp vào âu. Đậy bằng giấy nhôm và buộc bằng dây để giữ tất cả lại với nhau.

Đặt âu pudding vào nồi hấp trong nước sôi trong sáu giờ. Bánh pudding phải có màu nâu sẫm.

Lấy giấy bạc ra và để nguội. Khi nguội hoàn toàn, đổ thêm một muỗng súp rượu mạnh lên trên.

Bọc và gói bánh pudding và âu bánh bằng giấy nến, rồi dùng dây buộc lại. Bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát cho đến ngày Giáng Sinh.

Vào ngày Giáng Sinh, hâm nóng bánh trong lò vi sóng hoặc hấp trong hai giờ.

Trình bày: Đặt bánh pudding lên đĩa có viền xung quanh để hứng bớt rượu mạnh thừa. Đổ rượu mạnh lên trên bánh pudding. Nghiêng đĩa để rượu mạnh tụ lại một bên và châm lửa. Hát "We Wish You A Merry Christmas" khi ngọn lửa lập lòe. Cắt thành từng miếng nhỏ và dùng với kem tươi.

Rachael Dymski là một tác giả, người chuyên cắm hoa và là mẹ của hai cô con gái nhỏ. Cô hiện đang viết một cuốn tiểu thuyết về việc Đức chiếm đóng quần đảo Channel và viết blog trên trang web của cô ấy, RachaelDymski.com

Trúc Đoàn biên dịch

Bạn có còn nghe thấy những bài hát tôn vinh Hoa Kỳ?

JEFF MINICK

Nhà thơ Walt Whitman từng viết: “Tôi nghe thấy Hoa Kỳ đang hát.”

Khi đất nước phong tỏa do đại dịch, bạo loạn xảy ra ở một số thành phố lớn trong mùa hè này, và cuộc bầu cử tranh chấp gay gắt đến độ có thể biến vị của giấm thành ngọt, thì trong những ngày này, Hoa Kỳ không cất lên nổi tiếng ca. Tâm trạng chung ở đất nước chúng ta là xót xa, tức giận và đờ đẫn như một người nôn nao trong đám tang. Tôi nghi ngờ rằng hầu hết mọi người có lẽ đều nghe nhạc, nhưng không giống như Whitman, tôi không nghe thấy người dân Hoa Kỳ đang hát.

Điều này thật tệ.

Trong quá khứ, và thậm chí là gần đây, người dân Hoa Kỳ đã tôn vinh bản thân và lịch sử của mình trong những lời ca. Âm nhạc đóng vai trò như một người kết nối, đem lại sự gắn kết cho những con người khác nhau. Nó bảo hộ lối sống của người dân Hoa Kỳ, tôn vinh những người lao động Hoa Kỳ, mang lại quyết tâm và sự an ủi trong thời kỳ chiến tranh, và thậm chí phản ánh một phần của lịch sử trong suốt chặng đường.

Nhân tố gắn kết cộng đồng

Khi học tiểu học, giáo viên dạy chúng tôi những bài hát dân ca của Hoa Kỳ. Chúng tôi đã học những tác phẩm kinh điển như “Oh! Susanna”, “I’ve Been Working on the Railroad” (Tôi đã làm việc trên tuyến đường sắt) và “The Yellow Rose of Texas” (Bông hồng vàng của Texas).

Âm nhạc yêu nước cũng chiếm một vị trí trong lớp học của chúng tôi. Trong vô số các bài hát khác, chúng tôi đã hát Quốc ca “The Star-Spangled Banner” (Lá cờ lấp lánh ánh sao), “The Marines’ Hymn” (Hành khúc Thủy quân lục chiến) và “America the Beautiful” (Hoa Kỳ tươi đẹp). Chúng tôi cũng đã học bài quốc ca của tiểu bang North Carolina “The Old North State” với lời bài hát sôi động “Hurray! Hurray! Tiểu bang Old North mãi mãi! Hurray! Hurray! Tiểu bang Old North tốt lành!” Ngày nay, tôi tự hỏi liệu học sinh có biết rằng có một bài ca như vậy tồn tại hay không.

Tất cả những bài hát này đã tạo nên một sự gắn kết giữa chúng tôi và làm sống lại quá khứ của mỗi người.

Những bài hát về những người đã xây dựng đất nước

Những bài hát chúng tôi học được từ các giáo viên và từ các đĩa hát ở nhà thường bao gồm lời bài hát về những người dân Hoa Kỳ trong quá khứ đã giúp tạo dựng đất nước. “Sweet Betsy From Pike” kể câu chuyện về một cặp vợ chồng tiên phong đi về hướng Tây, “John Henry” là người đàn ông lái xe thép đã qua đời với chiếc búa trên tay, và “Low Bridge, Everybody Down” kể về một người đàn ông mang tên Sal đã kéo thuyền trên Kênh Erie tại New York.

Năm 1961, "Big Bad John" của Jimmy Dean, viết cùng với Roy Acuff, đã chiếm ngôi quán quân trên bảng xếp hạng Billboard Hot 100. Tôi yêu bản ballad về một người thợ mỏ này, "người cao 2 mét và nặng 111kg", một người lạ có quá khứ bí ẩn đã cứu những người đồng nghiệp bằng cách giữ “cột chống bằng gỗ” khi phần mái của mỏ bắt đầu sập. “Big John, Big Bad John” đã gây ấn tượng với tôi khi tôi còn là một đứa trẻ đến nỗi tôi vẫn có thể hát lời bài hát ngày hôm nay.

Gần đây hơn, bản hit “Piano Man” của Billy Joel đã mô tả những người đàn ông bị lãng quên trong quán bar – một nhân viên môi giới bất động sản ôm mộng làm tiểu thuyết gia, một thủy thủ, người pha rượu với ước mơ trở thành ngôi sao điện ảnh. Bài hát nói lên những thất vọng và những khát vọng.

Những bài ca thời chiến

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với “Yankee Doodle”, ban đầu được sáng tác trong Chiến tranh Pháp và Ấn Độ để chế nhạo những người thuộc địa, nhưng thời kỳ Cách mạng cũng tạo ra những bài hát khó quên như “Chester” và “War and Washington”. Chiến tranh năm 1812 đã mang lại cho chúng ta bài quốc ca của đất nước, một số binh lính và dân thường trong Chiến tranh Mexico–Hoa Kỳ đã lấy những giai điệu phổ biến thời đó và thêm lời ca mới về những trận chiến như trận Monterey.

Nhưng chính cuộc Nội chiến đã đem lại nhiều bài hát nhất, với điệu nhạc vẫn còn quen thuộc với nhiều người trong chúng ta ngày nay. “John Brown’s Body” (Cơ thể của John Brown), “The Battle Cry of Freedom” (Tiếng khóc của tự do), “Dixie”, “The Bonnie Blue Flag” (Lá cờ xanh Bonnie): Các ban nhạc quân đội đã chơi những giai điệu này cùng nhiều giai điệu sôi động khác, và những người lính đã thể hiện lời bài hát.

Với việc phát minh ra radio và chúng sớm được sử dụng rộng rãi, những người lính bắt đầu nghe nhạc nhiều hơn và ít hát hơn, ít nhất là khi họ ở cùng nhau. Họ vẫn chia sẻ những bài hát chung, chẳng hạn như “Boogie Woogie Bugle Boy” (Cậu bé thổi kèn Boogie Woogie) của Thế chiến II và “Run Through the Jungle” (Chạy qua khu rừng) thời chiến tranh Việt Nam, nhưng sự gắn bó bền chặt hơn trong việc cùng nhau ca hát, đặc biệt là những bài hát yêu nước, phần lớn đã biến mất.

SIRTRAVELALOT / SHUTTERSTOCK

Người dân Hoa Kỳ còn hát những bài hát truyền thống nữa không?

PUBLIC DOMAIN

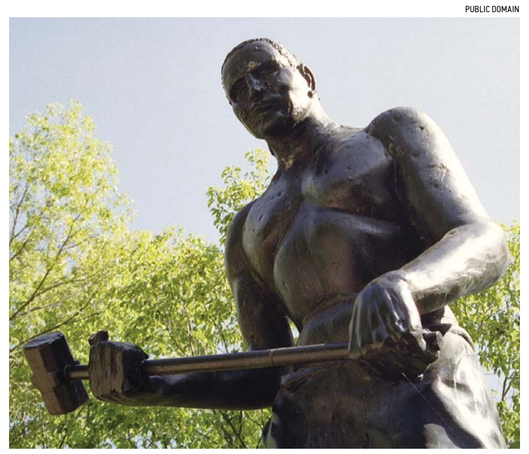
Kate Smith, vào khoảng năm 1938, năm mà “God Bless America” trở thành bài hát thương hiệu của cô.

Ai trong chúng ta trả lời “có” cho những câu hỏi này nên biến bài hát này thành bài ca hy vọng của chúng ta trong thời kỳ đen tối này.

PUBLIC DOMAIN

Một bài hát mà mọi đứa trẻ đi học đều từng biết. "Oh! Susanna" năm 1848, của Stephen Foster.

PUBLIC DOMAIN



Tượng John Henry bên ngoài thị trấn Talcott ở Hạt Summers, Tây Virginia.

Lời nguyện cầu cho Hoa Kỳ

Được viết ban đầu vào năm 1918 bởi Irving Berlin, “God Bless America” (Chúa phù hộ Hoa Kỳ) đã trở thành một hiện tượng lớn khi được Kate Smith hát vào năm 1938. Berlin đã thay đổi một vài chỗ trong bài hát trong khoảng thời gian 20 năm đó, đem đến cho chúng ta phiên bản hiện nay mà nhiều người trong chúng ta đã biết. Đây là đoạn đầu tiên:

Chúa phù hộ cho Hoa Kỳ, vùng đất mà tôi yêu
Luôn bên cạnh và dẫn dắt đất nước
Vượt qua màn đêm với ánh sáng từ trên cao
Từ những ngọn núi đến thảo nguyên
Đến những đại dương nổi bọt trắng xóa
Chúa phù hộ Hoa Kỳ, ngôi nhà thân yêu của tôi.

Chúng ta có còn coi Hoa Kỳ là “vùng đất mà tôi yêu” không? Chúng ta có cầu xin Chúa ban phước cho đất nước này không? Chúng ta có còn coi vùng đất xinh đẹp này là “ngôi nhà thân yêu” không?

Ai trong chúng ta trả lời “có” cho những câu hỏi trên nên biến bài hát thành bài ca hy vọng của chúng ta trong thời kỳ đen tối.

Ánh sáng trong bóng tối

Trong bài báo trực tuyến “Phong trào bất tuân dân sự, kiểu tại gia” của mình, Biên tập viên kiêm nhà văn Annie Holmquist kể lại rằng gia đình cô ấy gần đây đang quây quần bên cây đàn piano và hát một số bài hát được đề cập ở trên. Cô ấy đã ghi lại những tác động tích cực của việc giải trí như vậy, từ những lợi ích về tinh thần và thể chất của việc ca hát, đến niềm hy vọng và niềm tự hào yêu nước được truyền tải bởi một số tác phẩm kinh điển của Hoa Kỳ.

Gần cuối bài, Holmquist viết: “Bằng cách hát những bài hát này, chúng tôi thấm nhuần sự thật chứa đựng trong những lời ca vào trái tim mình. Một lần nữa chúng tôi học cách giữ niềm tin vào Chúa, tập hợp và xây dựng cộng đồng trong chính gia đình mình, và tận hưởng những phước lành khi sống trong một đất nước có lịch sử và di sản tuyệt vời.”

Hãy hát lên, Hoa Kỳ!

Jeff Minick có bốn người con và một trung đội cháu chắt. Trong 20 năm, ông đã giảng dạy lịch sử, văn học và tiếng Latin cho các cuộc hội thảo của học sinh giáo dục tại nhà ở Asheville, N.C., Ngày nay, ông sống và làm việc tại Front Royal, Va.

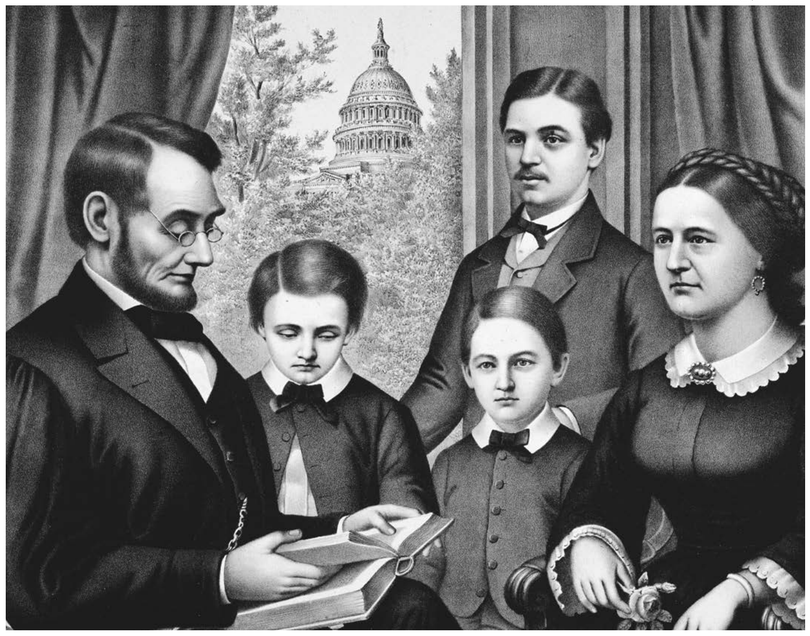
Ngân Hà biên dịch

Người Hoa Kỳ có trình độ giáo dục vượt trội trước khi trường công lập ra đời

Hoa Kỳ thời đầu có trình độ học tập được phổ cập rộng rãi và nền văn hóa học tập sôi động

LAWRENCE W. REED

STOCK MONTAGE/GETTY IMAGES



Tranh vẽ Tổng thống Abraham Lincoln (1809–1865) và các thành viên trong gia đình.

Thực tế, ít nhất là vào thời kỳ đầu của Hoa Kỳ, nền giáo dục đã tốt hơn và phổ biến hơn những gì mà hầu hết mọi người ngày nay nhận ra hoặc từng được nghe nói đến. Đôi khi, nó không phải là "học qua sách vở", nhưng thiết thực hiệu quả và xây dựng một thế giới cho hầu hết người trẻ tuổi phải đương đầu vào thời điểm đó. Ngay cả khi không có máy tính xách tay và bể bơi, và chi tốn một phần tiền nhỏ so với số tiền mà các trường công lập chi tiêu ngày nay, người dân Hoa Kỳ vẫn là những người có học thức đáng kinh ngạc trong một trăm năm đầu của chúng ta.

Năm 1983, cuốn "Giáo dục ở thuộc địa Hoa Kỳ" của Robert A. Peterson đã tiết lộ một số sự kiện và con số đáng kinh ngạc. *"Luận cương Liên bang là tài liệu vốn hiếm khi được đọc hoặc được hiểu ngày nay ngay cả trong các trường đại học của chúng ta, lại được viết cho một người bình thường đọc. Tỷ lệ biết chữ cao hoặc cao hơn chúng ta ngày nay"*, ông Peterson nói. Thật đáng kinh ngạc, "Một nghiên cứu được thực hiện vào năm 1800 bởi DuPont de Nemours tiết lộ rằng chỉ có bốn trong một nghìn người dân Hoa Kỳ là không thể đọc và viết trôi chảy."

Vào thế kỷ 19, Susan Alder viết trong cuốn "Giáo dục ở Hoa Kỳ" rằng: *"Các bậc cha mẹ thậm chí không nghĩ rằng chính phủ dân sự phải có trách nhiệm hoặc phải đảm nhận trách nhiệm cung cấp giáo dục cho trẻ em theo bất kỳ cách nào."* Trước cuộc Nội chiến, thậm chí chỉ có duy nhất một tiểu bang (Massachusetts) có luật bắt buộc đến trường, nhưng tỷ lệ biết chữ vẫn thuộc hàng cao nhất trong lịch sử của chúng ta.

Trong một bài báo năm 2016 có tiêu đề "Các trường công lập có thực sự cải thiện khả năng đọc viết của người dân Hoa Kỳ?", Daniel Lattier đã nói rằng hệ thống trường học của chính phủ không bảo đảm những người trẻ tuổi sẽ thực sự biết đọc và viết tốt. Ông trích dẫn những phát hiện gây chấn động của một nghiên cứu do Bộ Giáo dục Hoa Kỳ thực hiện: *"32 triệu người dân Hoa Kỳ trưởng thành không biết chữ, 21% đọc dưới trình độ lớp 5 và 19% học sinh tốt nghiệp trung học mù chữ về mặt chức năng, có nghĩa là họ không thể đọc đủ tốt để tự lo cuộc sống hàng ngày và thực hiện các nhiệm vụ theo yêu cầu công việc."*

Các trường học bắt buộc của chính phủ không được thành lập ở Hoa Kỳ vì một số thất bại của giáo dục tư thục được người ta nhận thức rộng rãi. Điều này khiến cho việc thành lập trường học của chính phủ trở nên sai lầm và tự tuyên truyền huyền hoặc rằng người dân Hoa Kỳ sẽ mù chữ nếu không có nó.

Như Kerry McDonald đã viết trong cuốn "Các trường công lập được thiết kế cho những người nhập cư tự do", động cơ chính cho việc đi học các trường chính phủ là một cái gì đó kém lành tính hơn nhiều so với nỗi sợ mù chữ. Cuốn sách đáng chú ý năm 2019 của bà có tựa đề "Không đi học: Trẻ em được phát triển tính tò mò và được giáo dục tốt ngoài lớp học truyền thống" đã giải thích các lựa chọn thay thế khả thi, tự định hướng, vượt xa cách học của chính phủ vốn đã được tiêu chuẩn hóa, chú trọng bài kiểm tra, tốn kém và chính trị hóa ngày nay.

Nếu quý vị đang tìm kiếm một lịch sử tốt đẹp về cách Hoa Kỳ đã trải qua từ con đường trình độ học vấn tốt cho đến khủng hoảng giáo dục quốc gia, quý vị có thể tìm thấy nó trong một cuốn sách gần đây, được ghi chép đầy đủ của Justin Spears và các cộng sự, có tiêu đề "Thất bại: Lịch sử và Kết quả của Hệ thống Trường học của Hoa Kỳ." Cách thức mà chính phủ thay đổi ngắn hạn đối với phụ huynh, giáo viên và học sinh là điều rất đau lòng.

Tôi đã hứa sẽ chia sẻ một đoạn trong cuốn sách của Stephen Mansfield, vì vậy bây giờ tôi rất vui khi được trích dẫn. Hãy đọc kỹ và ngẫm nghĩ:

"Chúng ta nên nhớ rằng những người Anh di cư đầu tiên ở Tân Thế giới đã rời bỏ nước Anh kèm theo nỗi lo sợ rằng họ sẽ theo đuổi 'việc mưu sinh ở nơi hoang dã' và trở thành những kẻ man rợ tại đây. Những người thân yêu ở quê nhà tự hỏi làm thế nào một dân tộc có thể vượt đại dương và sống trong thiên nhiên hoang dã mà không đánh mất khả năng đọc viết, học thức và niềm tin trong ý thức của họ. Những người di dân đầu tiên đã quyết tâm đánh bại nỗi sợ hãi này. Họ mang theo sách, báo in, giáo viên và coi việc thành lập trường học là ưu tiên hàng đầu. Những người Thanh giáo thành lập Boston vào năm 1630 và thành lập Đại học Harvard trong vòng sáu năm. Sau mười năm, họ đã in cuốn sách đầu tiên ở các thuộc địa, Sách Bay Psalm. Nhiều người cũng đã theo bước họ. Những người định cư Hoa Kỳ rất tận tụy với việc giáo dục. Họ được truyền cảm hứng từ những người theo đạo Tin lành, vốn nhấn mạnh vào khả năng đọc viết trong Kinh thánh và bằng hy vọng cải đạo và giáo dục người bản xứ, họ đã tạo ra một nền văn hóa học tập gần như thần kỳ.

Điều này đạt được thông qua một môi trường giáo dục miễn phí. Xã hội thuộc địa cung cấp 'trường Công giáo,' trường dạy ngữ pháp tiếng Latin, cho thuê gia sư, cái mà ngày nay được gọi là 'trường học tại gia,' trường nhà thờ, trường học cho người nghèo và trường đại học cho những người có năng khiếu và người giàu. Bao trùm các cơ sở học tập này là một nền văn hóa rộng lớn lấy việc coi trọng kiến thức như một phương tiện cho sự sùng đạo.

Sách được trân trọng và được đọc hàng ngày. Một vị mục sư đáng kính có thể có hàng nghìn quyển sách. Họ học những bài thuyết giáo dài. Báo chí được đọc kỹ lưỡng, và các cuộc thảo luận về ý tưởng tràn ngập khắp các quán rượu và văn phòng. Công dân lập nên các cuộc tụ họp để 'cải thiện trí óc'. Đó là các hội tranh luận và câu lạc bộ đọc sách và ngay cả các nhóm kết nối để đọc những cuốn sách mới nhất của nước Anh.

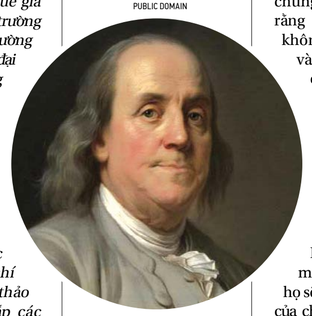
Những thành tựu trí tuệ của thuộc địa Hoa Kỳ thật đáng kinh ngạc. Lawrence Cremin, người đứng đầu trong các nhà sử học giáo dục của Hoa Kỳ, ước tính tỷ lệ biết chữ trong thời kỳ này là từ 80 đến 90%. Benjamin Franklin đã tự học năm thứ tiếng và đó không phải là ngoại lệ. Jefferson đã tự học nửa tá [ngôn ngữ], bao gồm cả tiếng Ả Rập. George Washington luôn không ngừng xấu hổ vì không được học hành bài bản, nhưng độc giả của các tạp chí ngày nay vẫn ngạc nhiên về trí tuệ của ông và tự hỏi tại sao ông lại luôn cảm thấy bất an.

Việc học đại số, hình học, điều hướng, khoa học, logic, ngữ pháp và lịch sử hoàn toàn thông qua tự giáo dục chẳng là gì đối với một người đàn ông, hoặc trong một số trường hợp là phụ nữ. Một hướng đạo sinh thường được yêu cầu biết tiếng Hy Lạp, tiếng Do Thái, tiếng Latin, tiếng Pháp và tiếng Đức chỉ để bắt đầu việc học của mình, việc giảng dạy có thể diễn ra trong một lớp học bằng gỗ và trên nền đất.

Ngôn ngữ của Shakespeare và văn học cổ điển, ít nhất là Virgil, Plutarch, Cicero và Homer, thấm nhuần vào các bức thư và nhật ký của những người dân Hoa Kỳ vùng biên giới đến nỗi độc giả hiện đại khó hiểu được những ẩn dụ văn học của thế hệ đó. Điều này có nghĩa là ngay cả một vùng định cư mộc mạc ở phương Tây cũng có thể phục vụ như một loại trường đại học biên giới không chính thức cho những người có nguyện vọng. Chính di sản này và niềm đam mê học hỏi đã hình thành nên Abraham Lincoln trẻ tuổi trong suốt sáu năm ở New Salem."

Có thể một kết quả tích cực của đại dịch virus là họ sẽ nhận ra rằng họ không cần trường học của chính phủ nhiều như chính phủ đã nói.

PUBLIC DOMAIN



"Benjamin Franklin đã tự học năm thứ tiếng và đó không phải là ngoại lệ."

Thật không tôi đối với một xã hội thậm chí hầu như không biết đến trường học chính phủ là gì trong nhiều thế hệ, quý vị sẽ nói vậy phải không? Tại sao ngày nay chúng ta lại giả định một cách mù quáng rằng chúng ta không thể tiến lên nếu không có các trường học chính phủ? Thay vào đó, chúng ta nên nghiên cứu xem chúng ta đã làm tốt như thế nào mà không có nó.

Khi tôi nghĩ về nhiều cách mà chính phủ đã lừa dối chúng ta vào khuôn khổ của họ, một điều đặc biệt thực sự nổi bật là: Họ tìm cách thuyết phục chúng ta rằng chúng ta sẽ bất lực như thế nào nếu không có nó.

Khi nói đến giáo dục, người dân Hoa Kỳ thực sự nên biết rõ hơn. Có thể một kết quả tích cực của đại dịch virus là họ sẽ nhận ra rằng họ không cần trường học của chính phủ nhiều như chính phủ đã nói. Trên thực tế, chúng ta chưa bao giờ cần nó.

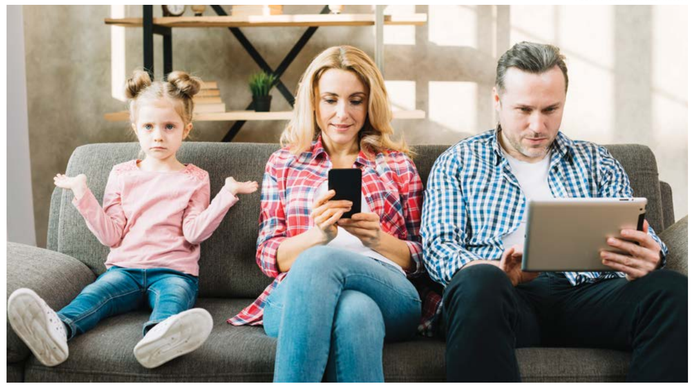
Lawrence W. Reed là chủ tịch danh dự, Thành viên cao cấp của Gia đình Humphreys, và đại sứ Ron Manners cho Global Liberty tại Foundation for Economic Education. Ông cũng là tác giả của cuốn sách "Những Anh hùng Đích thực: Những câu chuyện có thật đáng kinh ngạc về lòng dũng cảm, nhân cách và niềm tin" và cuốn sách "Xin lỗi, Giáo sư: Thách thức những huyền thoại của chủ nghĩa tiến bộ". Theo dõi trên Twitter và Like trên Facebook. Ban đầu bài viết này được công bố trên FEE.org

Tân Dân biên dịch

Điện thoại di động đang cản trở việc nuôi dạy con?

BARBARA DANZA

ALL PHOTOS FROM FREEPIK.COM



Bên cạnh nỗi lo về việc trẻ em dành quá nhiều thời gian dán mắt vào màn hình điện thoại, các bậc cha mẹ cũng dần nhận ra thời gian bản thân mình dùng điện thoại là vấn đề còn nghiêm trọng hơn.

Không có cha mẹ nào muốn nhìn lại thời thơ ấu của con mình và ước "Mình đã không dành nhiều thời gian cho điện thoại đến thế." Tuy nhiên, những tiếng chuông báo tin nhắn cùng những ứng dụng bắt mắt luôn thu hút sự chú ý của ta. Thay vì quan tâm đến gia đình, các bậc cha mẹ mải miết tán gẫu, gửi email và cập nhật tin tức. Mỗi lần như vậy, thông điệp bạn gửi tới các con mình là: Bố mẹ coi trọng những việc này hơn.

Vậy chỉ cần mặc kệ cái điện thoại là xong?

Rõ ràng không chỉ trẻ em mới nghiện dùng điện thoại. Mỗi nút Like, mỗi biểu tượng hình trái tim, mỗi tin nhắn mới, đều cho bạn cảm giác mơ hồ về sự công nhận nào đó. Cảm giác thỏa mãn thoáng qua dù chỉ một phần tỷ giây này khiến bạn từ trong tiềm thức muốn nhiều hơn nữa. Đây chính xác là những gì nền "kinh tế chú ý" (attention economy) được thiết kế và lấy làm nền tảng để phát triển. Do đó, "mặc kệ cái điện thoại" không đơn giản như ta nghĩ.

Việc nghiện dùng điện thoại sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu khi những đứa trẻ làm gián đoạn việc xem màn hình, hoặc bạn muốn dùng điện thoại thay vì thực hiện công việc nội trợ của gia đình. Thậm chí đến một lúc nào đó, trong bữa ăn bạn và mọi người cũng đều đang nhìn vào màn hình điện thoại.

Đừng đánh mất những khoảnh khắc đẹp nhất trong cuộc đời vì bị phân tâm bởi một "hình chữ nhật phát sáng".

Nếu bạn muốn dành ít thời gian cho điện thoại và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình hơn, thì dưới đây là một số lời khuyên:

Suy xét toàn cảnh

Hãy suy nghĩ về việc bạn muốn thời thơ ấu của con mình như thế nào. Sau đó hãy xem xét những gì bạn sẽ hối tiếc nếu không giải quyết vấn đề này từ gốc rễ bằng những câu hỏi như: bạn có để thiết bị ngớ ngẩn này cản trở những mục tiêu và ước mơ của bạn cho gia đình của mình không? Bạn có muốn con cái bạn nghĩ rằng đối với bố mẹ điện thoại quan trọng hơn chúng? Hãy đối thoại với chính mình khi bạn vô tình trở lại thói quen dùng điện thoại.

Theo dõi thời gian sử dụng màn hình

Hãy sử dụng các công cụ giám sát màn hình hoặc chọn một ứng dụng tương tự để biết được lượng thời gian bạn sử dụng điện thoại. Có lẽ khi sử dụng công cụ này lần đầu tiên bạn sẽ ngạc nhiên về lượng thời gian dành cho điện thoại. Lời khuyên là bạn hãy theo dõi dữ liệu và giảm dần thời lượng sử dụng điện thoại của bạn.

Đặt quy tắc cho chính mình

Nhiều người đặt quy tắc không sử dụng điện thoại trên giường và không dán mắt vào điện thoại khi vừa mở mắt ra vào buổi sáng nữa.

Nếu điện thoại của bạn đặt trên đầu giường và đó là việc đầu tiên của buổi sáng, có lẽ bạn nên thay đổi vị trí đặt điện thoại. Bạn muốn ngày mới của mình bắt đầu bằng bất cứ thứ gì trong điện thoại như: danh sách tin tức, tin nhắn, email, thông tin cập nhật từ mạng xã hội sao? Những thứ này ập đến với tốc độ ánh sáng khiến bạn rơi vào "biển kỹ thuật số" trước khi bạn kịp ra khỏi giường.

Có những cách tốt hơn để chào ngày mới của bạn: tập thể dục, thiền định, viết nhật ký, nói lời chào buổi sáng với gia đình, hoặc tĩnh tâm…

Hãy sạc điện thoại của bạn ở một phòng khác hoặc một vị trí cách xa giường ngủ và sau đó không nên chạm vào điện thoại nữa. Hãy dành thời gian tận hưởng cuộc sống với gia đình và để tâm trí của bạn được nghỉ ngơi.

Bạn có thể tự đặt ra những quy tắc cho mình, ví dụ: không chạm vào điện thoại cho đến sau buổi trưa mỗi ngày, sạc điện thoại bên ngoài phòng ngủ lúc 6 giờ chiều, hoặc trước bữa tối…

Sắp xếp lại màn hình của bạn

Bạn cứ truy cập liên tục những ứng dụng nào - Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, hay Netflix?

Xóa các ứng dụng đó khỏi điện thoại thì có ảnh hưởng gì đến cuộc sống của bạn không? Bạn sẽ hoàn toàn lạc lối khi không biết chuyện gì đang xảy ra ư? Hay sẽ cảm thấy yên bình hơn một chút?

Tại sao không thử xóa các ứng dụng không thực sự cần thiết đi?

Để giảm thời gian dùng điện thoại nhiều nhất có thể, hãy xóa hết mọi thứ ngoài chức năng nhắn tin gọi điện, về cơ bản là biến điện thoại thông minh của bạn thành một chiếc điện thoại "ngốc nghếch".

Nhờ đến sự trợ giúp của gia đình

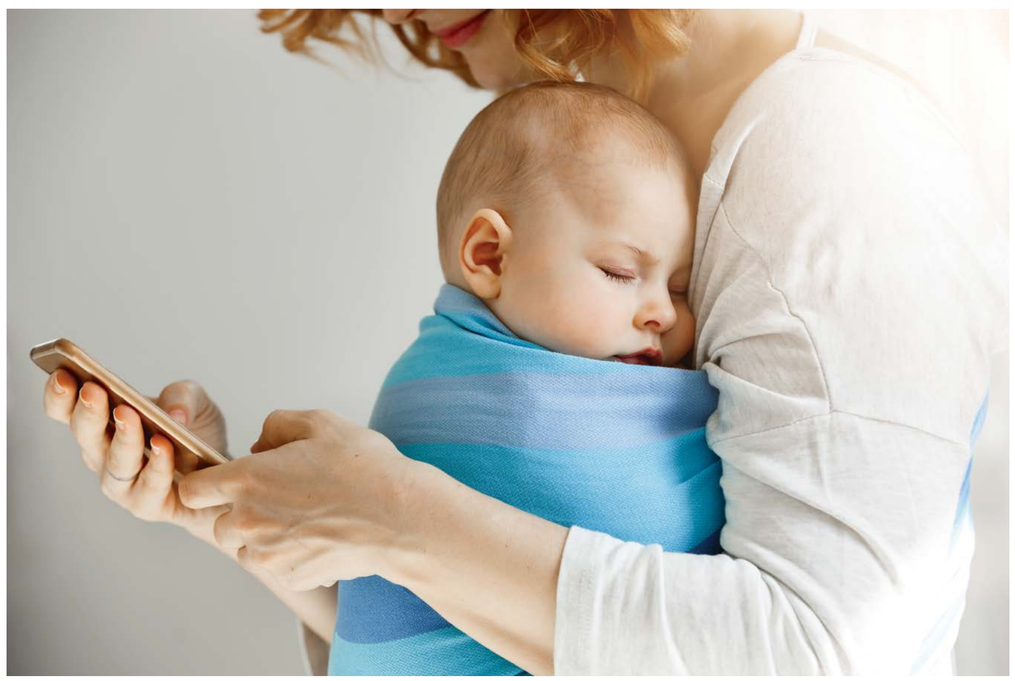
Hãy thừa nhận với gia đình rằng bạn "nghiện" thiết bị kỹ thuật số, giải thích tại sao điều đó không tốt. Sau đó, bạn chia sẻ từng bước bạn sẽ thực hiện để thay đổi thói quen này và nhờ người thân nhắc nhở bạn. Bạn sẽ tìm thấy động lực và trách nhiệm, còn họ sẽ học được một bài học tích cực về sự ảnh hưởng của công nghệ.

Hãy kiên nhẫn

Bạn sẽ thấy khó khăn khi tạo những thói quen mới trong việc sử dụng các thiết bị kỹ thuật số. Vì vậy, nếu bạn rơi vào lối mòn cũ, đừng nản chí, hãy tiếp tục cố gắng.

Đừng đánh mất những khoảnh khắc đẹp nhất trong cuộc đời vì bị phân tâm bởi một "hình chữ nhật phát sáng". Mong bạn sẽ kiên nhẫn.

My My biên dịch



Giúp những bé gái hiểu được giá trị của bản thân

ALENA OZEROVA/SHUTTERSTOCK

Người mẹ xem con gái mình như là một phiên bản nhỏ của mình và có thể đóng vai trò người hướng dẫn cho cô bé, bao gồm cả việc làm gương hình mẫu bản thân lành mạnh.

CHANNALY PHILIPP

Meg Meeker là bác sĩ nhi khoa với 32 năm kinh nghiệm, là mẹ của 4 người con, và là bà của 5 đứa cháu. Trong cuốn sách mới nhất của mình với tựa đề: "Nuôi dạy con gái giỏi giang trong một nền văn hóa độc hại: 11 bước giúp con gái luôn vui vẻ, khỏe mạnh, an toàn", bác sĩ đã đề cập đến những nội dung như: Thời gian giao diện qua màn hình, ăn uống - giữ dáng, giới tính - tình dục, quan hệ bạn bè, niềm tin, hai mặt tốt - xấu của bình đẳng giới, và vai trò của cha mẹ.

Bà muốn nhắn nhủ đến các bậc cha mẹ: Đừng lo sợ, bạn có thể nuôi dạy con mình trở thành những cô gái tuyệt vời ngay cả trong một nền văn hóa đang không ngừng đầu độc con trẻ với những thông điệp tiêu cực, mang tính hủy diệt.

"Sức mạnh tiềm ẩn nằm chính nơi cha mẹ. Từ nhiều năm trước, tôi đã nhận ra rằng, để giúp những đứa trẻ, trước hết, tôi phải giúp chính cha mẹ chúng," bác sĩ Meeker nói.

Giá trị đích thực của các cô gái

Cha mẹ hãy bắt đầu việc chỉ dạy cho các bé gái bằng cách cho chúng biết vẻ đẹp đích thực của con gái là gì. Nếu cha mẹ không chỉ dạy, khoảng trống đó, chúng cũng sẽ tự tìm hiểu ở bạn bè, ở giáo viên hoặc trên mạng xã hội.

Thay vì khẳng định sự thành công của mình ở vẻ bề ngoài, cha mẹ chỉ dạy cho các cô gái hướng tới thành công và hạnh phúc xuất phát từ tấm lòng nhân ái và nội tâm sâu sắc.

Với con gái, đừng tạo quá nhiều áp lực lên chúng; hãy giúp các em cảm nhận được những điều cốt lõi trước, và rồi các em sẽ phát triển một cách tự nhiên và hướng tới thành công.

4 câu hỏi lớn

Trong cuốn sách của Meeker, bà liệt kê bốn câu hỏi lớn mà trẻ em cần được giải đáp:

1. *Con từ đâu đến?*
2. *Con có giá trị và quan trọng (đặc biệt là đối với cha mẹ của con) không?*
3. *Có thước đo về chuẩn mực đạo đức không?*
4. *Con sẽ đi về đâu?*

Nếu bạn có đức tin, việc trả lời những câu hỏi trên sẽ trở nên dễ dàng.

"Nếu là người có đức tin, bạn có thể nhìn vào đôi mắt con và nói: 'Con không hiện hữu trên cuộc sống này một cách ngẫu nhiên. Hãy đoán xem nào! Con được tạo nên bởi một vị Thần đáng kính, Người đã đưa con đến đây với một sứ mệnh.'"

"Những cô gái có đức tin thường ít bị trầm cảm, lo lắng. Các em có sức học tốt hơn, có xu hướng thích ở lại trường lâu hơn, biết sớm tránh xa tất cả những thứ xấu như ma túy, rượu, tình dục."

Mạng xã hội và chứng trầm cảm

Các kết quả nghiên cứu cho thấy mối liên quan giữa thời gian sử dụng mạng xã hội và nguy cơ gây trầm cảm. Cũng không ngạc nhiên khi nhu cầu khao khát tìm hiểu thông tin của các em đều được mạng xã hội đáp ứng. Nhưng bên cạnh đó, mạng xã hội cũng dễ tạo cho các em cảm giác thiếu tự tin..

Cha mẹ hãy trò chuyện với con gái mình xem con thực sự nghĩ gì về mạng xã hội. Con nhận được những gì hữu ích từ mạng xã hội? Con thích những điều gì từ mạng xã hội? Con có nghĩ rằng "nhận và gửi nội dung liên quan đến tình dục" là một hình thức giao tiếp lành mạnh không?

Bằng cách đưa ra những câu hỏi, đồng thời cũng là những hướng dẫn sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả, con gái bạn sẽ có câu trả lời thỏa đáng.

Đừng e ngại khi đặt ra giới hạn cho con gái của bạn trong việc sử dụng mạng xã hội cũng như với các vấn đề khác, như hẹn hò. Điều này còn có thể khiến chúng cảm thấy được quan tâm, được yêu thương và được giữ an toàn.

"Hướng dẫn những bé gái đáng yêu của chúng ta về giới hạn trong cuộc sống, khi trưởng thành, các em sẽ biết tự đặt những giới hạn cho chính mình," bà Meeker nói.

Những người cha tốt

Trở lại thời còn trẻ của bác sĩ Meeker, thế hệ baby boomers (bùng nổ trẻ em) sau thời kỳ chiến tranh, những phụ nữ tài giỏi như Betty Friedan và Gloria Steinem là mẫu người hùng đối với bác sĩ ngày ấy. Quan điểm của phụ nữ khi đó là: "Đánh bại đàn ông trong mọi trò chơi. Kiếm được nhiều tiền như đàn ông. Và có thể làm được mọi việc của đàn ông". Những người phụ nữ đã làm việc 60 giờ/tuần và hơn hết là họ vẫn nuôi dạy nên những đứa con khỏe mạnh.

Rồi họ nhận ra rằng điều đó là không thể, nhưng sự đấu tranh giành lại nhân quyền cho phụ nữ vẫn tiếp tục lan rộng. "Nó dần dần phân tách vai trò giữa nam và nữ như chúng ta thấy ngày nay," bà cho biết. "Trong mọi cuộc cách mạng, luôn có thương vong. Và những người cha tuyệt vời đã phải hứng chịu vô vàn thương vong trong phong trào nữ quyền ngày ấy."

"Tiếng nói của tôi thay mặt cho những đứa trẻ, muốn truyền đạt thông điệp rằng: Bọn trẻ cần có cha. Thay vì tham gia, cổ vũ cho 'phong trào ... với tâm thái đẩy sự phản nộ', cha mẹ hãy dạy dỗ con gái mình trở thành người phụ nữ giỏi giang, cư xử tự tin, không sợ hãi khi nói những gì họ tin tưởng và đặc biệt không chỉ trích đàn ông," theo bà Meeker.

LIDERINA/SHUTTERSTOCK

Cha của một bé gái sẽ là tiêu chuẩn mà cô bé đặt ra cho những người đàn ông khác trong những mối quan hệ tương lai của cô.

> **Hướng dẫn những bé gái đáng yêu của chúng ta về giới hạn trong cuộc sống, khi trưởng thành, các em sẽ biết tự đặt những giới hạn cho chính mình.**
>
> *Meg Meeker, bác sĩ y khoa*

CAMERON POWELL

Bà Meg Meeker, bác sĩ y khoa.

Con gái là một phiên bản của người mẹ. Mẹ hướng dẫn con gái làm các việc, dạy dỗ con gái trở nên giỏi giang nhưng cần phải khiêm tốn. Mẹ là một tấm gương cả về phong thái cũng như nhân cách, giá trị của mình đối với xã hội để con gái luôn nhìn vào và noi theo. Mẹ là người vun vén, lo toan mọi việc trong gia đình. Tình yêu thương của mẹ là vô bờ bến, hiện hữu một cách tự nhiên và vĩnh viễn như vậy. Như một "tấm chắn bảo vệ", luôn bao bọc, bảo vệ và giữ ấm cho những đứa con.

Nhưng những bé gái lại được trải nghiệm tình yêu thương của cha theo một cách hoàn toàn khác.

"Tình yêu thương của cha có thể 'điều chỉnh' được. Một cô bé cảm thấy nếu bố chú ý đến mình, yêu mình và thể hiện tình cảm với mình, mình phải thực sự là một điều gì đó - bởi vì đó là cha mình, cha vĩ đại hơn cả cuộc sống này. Cô bé hy vọng ông sẽ luôn là người bảo vệ cô, luôn sẵn sàng che chở cho cô," bà Meeker nói.

Cha là trải nghiệm đầu tiên của con gái về tình cảm yêu thương của người khác giới. Cha là người cô bé đặt nền móng tiêu chuẩn để cân nhắc, lựa chọn các mối quan hệ với những người bạn trai, những người đàn ông khác trong suốt cuộc đời mình.

"Hôm nay, ngay giây phút này, là cha hay là mẹ, bạn có được mọi kết nối cần thiết để trở thành những người cha mẹ tuyệt vời, định hướng cho con gái mình vượt qua mọi khó khăn để trở thành người phụ nữ giỏi giang. Cha mẹ có mọi sự kết nối cần thiết - và đó chính là sức mạnh. bạn đừng quên điều đó!"

Bài viết có sự đóng góp của Joshua Philipp.
Anh Đặng và Minh Vi biên dịch

Làm thế nào để đối mặt với sự thất vọng về bản thân?

LEO BABAUTA

Chúng ta luôn có cảm giác rằng chúng ta phải trở nên tốt hơn, hiệu quả hơn, cần trọng hơn, v.v.

Chúng ta có thể nghi ngờ bản thân khi phải nói chuyện trong một nhóm người và tự hỏi liệu mình có đủ giỏi để đóng góp ý kiến hay không. Hoặc có thể chúng ta không hài lòng với một số khía cạnh của bản thân – chẳng hạn như vẻ cơ thể, hoặc khuôn mặt của mình, hay vì đã chậm trễ, hoặc tức giận, hoặc mất kiên nhẫn trong vai trò là một người bạn đời hoặc bậc phụ huynh.

Cuối cùng, sự không hài lòng này thúc đẩy chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần phải cải thiện.

Đây là một tình trạng diễn ra liên tục và ngay cả khi chúng ta nhận được lời khen từ một ai đó, nhiều người trong chúng ta vẫn tìm cách loại bỏ nó trong tâm trí của mình vì nghĩ rằng mình không đủ tốt để có lời khen đó.

Điều này ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta theo nhiều cách: Chúng ta có thể trở nên tự ti, không dám kết bạn, hay nói trước đám đông, tìm bạn đời hay làm công việc mà chúng ta đam mê. Chúng ta không hài lòng với bản thân và cuộc sống của mình.

Chúng ta không thích cảm giác đó, vì vậy chúng ta trốn chạy. Chúng ta cố gắng quên đi sự thất vọng và tìm kiếm sự thoải mái trong những thứ như thức ăn, rượu bia, hay đi mua sắm. Chúng ta luôn trong tư thế phòng thủ và sẵn sàng gây hấn hoặc chỉ trích người khác. Đó chính là "mấu chốt" vấn đề của chúng ta.

Vậy làm thế nào để chúng ta giải quyết vấn đề tiềm ẩn này? Trước tiên, chúng ta nên thảo luận về: ý nghĩ cho rằng chúng ta cần phải không hài lòng với bản thân thì mới có thể cải thiện cuộc sống.

Không hài lòng với bản thân là một động lực

Tôi từng nghĩ rằng nếu chúng ta không hài lòng với bản thân mình, thì chúng ta sẽ có động lực để làm tốt hơn. Và nếu chúng ta đột nhiên thỏa mãn với chính mình, thì chúng ta sẽ ngừng cố gắng.

Tôi đồng ý rằng chúng ta thường có động lực thúc đẩy để cải thiện bản thân, và đó không phải là một điều xấu. Chúng ta đặt hy vọng vào những điều tốt hơn.

Nhưng khi chúng ta không cảm thấy hạnh phúc với bản thân, thì thật khó để vui vẻ ngay cả khi ta làm điều tốt nào đó. Chúng ta vẫn không thỏa mãn. Do đó, đạt được điều gì đó tốt sẽ không còn được coi là một phần thưởng đối với chúng ta.

Chúng ta cũng có thói quen chạy trốn cảm giác tồi tệ về bản thân này; do đó, sự trì hoãn và sao nhãng sẽ trở thành "chế độ mặc định", và điều này sẽ cản trở những nỗ lực của chính ta. Trên thực tế, chúng ta sẽ không bao giờ giải quyết được vấn đề mất tập trung và trì hoãn cho đến khi chúng ta có thể học cách đối diện với sự không hài lòng về bản thân.

Sự không hài lòng với bản thân có thể cản trở việc kết nối với những người khác (vì chúng ta nghĩ rằng mình không đủ tốt và do vậy có thể cảm thấy lo lắng khi gặp người khác).

Ngay cả khi chúng ta có sự tiến bộ thì cảm giác không hài lòng với bản thân vẫn không biến mất. Và rồi chúng ta lại cố gắng cải thiện thêm nữa, nhưng nó vẫn không biến mất. Theo kinh nghiệm của tôi, sự thất vọng sẽ mãi còn đó, cho đến khi bạn sẵn sàng đối mặt trực tiếp với nó.

Vậy liệu ta có thể hoàn thành công việc và cải thiện bản thân mà không phải cảm thấy thất vọng về bản thân không? Tôi đã phát hiện rằng câu trả lời là chắc chắn "có".

Bạn có thể tập thể dục và ăn những thực phẩm lành mạnh không phải vì bạn không hài lòng về cơ thể của mình và muốn làm cho nó tốt hơn, mà là vì bạn yêu thương bản thân và muốn truyền cảm hứng cho những người khác. Bạn có thể làm công việc này vì tình yêu thương đối với những người mà việc này có thể giúp họ. Bạn có thể dọn dẹp, thoát khỏi nợ nần, đọc nhiều hơn và thiền định không phải vì bạn không hài lòng với bản thân mà vì bạn yêu thương bản thân và những người khác.

Thực tế là tôi tin bạn hoàn toàn có khả năng làm tất cả những điều đó khi bạn yêu thương bản thân mình.

Cách giải quyết sự không hài lòng

Chúng ta có thể làm gì khi liên tục bất mãn với bản thân? Làm sao để đối phó với sự tự ti, cảm thấy như chúng ta không đủ tốt hoặc không hạnh phúc với điều gì đó của bản thân?

Hóa ra là những cảm giác này lại là cơ hội hoàn hảo để tìm hiểu về mình và trở thành người bạn của chính bản thân mình.

Đây là cách để thực hiện điều đó:

1. Mỗi khi bạn có những cảm giác này, hãy dừng lại và chỉ để ý đến chúng.
2. Hướng về cảm giác này, xem xem trong cơ thể bạn có cảm nhận gì. Hãy tò mò xem nó có cảm giác gì về mặt thể chất.
3. Chịu đựng nó. Thay vì chối bỏ nó, hãy thử mở lòng và chấp nhận nó.
4. Hãy mở lòng mình trước nỗi đau của cảm giác này và xem nó như một cách để bạn mở rộng trái tim mình. Bằng cách này, đối diện với nỗi đau chính là một hành động giải thoát.
5. Hãy xem cảm giác khó khăn này là biểu hiện của thiện tâm, một tấm lòng mềm mại, dịu dàng và yêu thương. Bạn sẽ không quan tâm đến việc trở thành một người tử tế hay một người "đủ tốt" nếu bạn không có thiện tâm. Ẩn giấu dưới những khó khăn của chúng ta là Thiện tính và chúng ta chỉ cần lắng đọng lại và cảm thụ Thiện tâm này.
6. Hãy mỉm cười với bản thân và nuôi dưỡng sự thân thiện vô điều kiện với tất cả những gì bạn thấy.

FREEPIK

Hãy mỉm cười với bản thân và nuôi dưỡng sự thân thiện vô điều kiện với tất cả những gì bạn thấy.

FREEPIK

Giờ thì, tôi không nói rằng đây là một phương pháp dễ dàng, cũng không phải là nó sẽ giải quyết những khó khăn của chúng ta trong mọi lần vấp ngã. Nhưng nó có thể bắt đầu hình thành một mối quan hệ tin cậy với chính bạn; điều này có thể tạo ra sự khác biệt đáng kinh ngạc.

Tôi khuyên bạn nên thử thực hành điều này mỗi khi bạn đang tự chỉ trích, tự ti, không hài lòng với bản thân hoặc gay gắt với những gì bạn thấy ở bản thân. Chỉ mất một phút, chỉ cần bạn đối mặt với những gì bạn cảm thấy và chịu đựng nó, với lòng thiện tâm vô điều kiện.

Nếu bạn thực sự muốn tập trung vào sự thay đổi mạnh mẽ này, hãy suy ngẫm về nó mỗi ngày một lần bằng cách viết nhật ký vào cuối ngày, xem lại cách bạn đã làm và những gì bạn có thể làm để ghi nhớ việc thực hành.

Cuối cùng, tôi nghĩ bạn sẽ thấy rằng lòng yêu thương là động lực mạnh mẽ hơn nỗi bất hạnh với bản thân. Và tôi hy vọng bạn sẽ tìm thấy một tình bạn với chính mình; điều này sẽ lan tỏa ra các mối quan hệ của bạn với những người bạn quen biết và gặp gỡ.

Leo Babauta là tác giả của 6 cuốn sách; tác giả của "Zen Habits", tác giả của blog với hơn 2 triệu người đăng ký; nhà sáng lập một số chương trình trực tuyến để giúp bạn làm chủ thói quen của mình.

Mộc Thanh biên dịch

Bạn đã thực sự biết cách giải trí và nghỉ ngơi?

CHRIS ERICSON

Nếu thực sự muốn thoát khỏi tình trạng ồn ào và hỗn loạn của một xã hội luôn kết nối và năng động như ngày nay, chúng ta phải học cách vượt qua sự bất lực; chúng ta phải học cách nắm giữ sự tĩnh lặng và thoải mái...

Gần đây tôi đã đọc một bài báo trên trang The Art of Manness của Kyle Eschenroeder, một nhà văn kiêm giám đốc tiếp thị. Tiêu đề của bài báo là "Thiên định trong trạng thái đang hoạt động". Nội dung bài báo cho rằng: những lo lắng và bối rối trong cuộc sống là nguyên nhân khiến chúng ta rơi vào trạng thái cảm thấy cuộc sống không có ý nghĩa, và giải pháp cho tình trạng này rất đơn giản: hành động.

Tôi không thực sự đồng ý với thông điệp của bài báo này. Chúng ta cần phân biệt rõ sự khác biệt giữa trạng thái tâm trí và công việc.

Trong chuyên luận của mình, Eschenroeder tuyên bố rằng thiền là công việc. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là trong thực tế không phải công việc nào cũng được tạo lập như nhau và không thể so sánh các biến thể của nó giống như "táo so sánh với táo". Nếu đều giống nhau như vậy thì nó cũng lại giống như việc liều lĩnh nói một phương pháp trị liệu có thể chữa tất cả các bệnh trong xã hội, và xếp tất cả các hành động vào cùng một phạm vi. Hay nói như thành ngữ phương Đông là: "Vơ đũa cả nắm" vậy!

Câu trả lời của tôi là "Không" đối với những người coi "hành động" là giải pháp. Con người trong xã hội phương Tây ngày nay đã hoàn toàn quên mất cách làm việc đúng đắn và nghỉ ngơi hiệu quả. Chúng ta không cần nhiều hành động, thời gian. Chúng ta bị ám ảnh với việc thực hiện các việc cụ thể có các chỉ số hiệu suất cụ thể. Tôi sẽ tiếp tục lên án khái niệm hiện đại tự phản biện về "cân bằng giữa cuộc sống và công việc" để biện minh mỗi khi chúng ta không làm việc.

Trong tác phẩm triết học có tựa đề *"Leisure: The Basis of Culture"* (Tạm dịch: *'Giải trí: Cơ sở văn hóa'*), Josef Pieper viết: "Rõ ràng thế giới công việc bắt đầu trở thành – có nguy cơ trở thành – thế giới duy nhất của chúng ta; nó loại trừ mọi thứ khác. Nhu cầu làm việc trong thế giới ngày càng tăng lên, chiếm lĩnh toàn bộ sự tồn tại của con người.

Chúng ta đã quên đi những khoảng lặng suy ngẫm; thay vì đó chúng ta sợ khi không có gì để làm trong khoảng thời gian 24/7, cho dù là điều đó có vô nghĩa đến mức nào. Chúng ta khiến bộ não liên tục nhiều động với kỹ thuật số, nhàm chán giống như triệu chứng của bệnh. Đồng thời, có một quan niệm phổ biến rằng: công việc là tất cả đối với cuộc sống của một người; chúng ta để cho lao động định nghĩa bản thân, thay vì tìm xem bản thân ta là ai và chúng ta thực sự trân trọng điều gì.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta xem cuộc sống năng động này chỉ là một hoàn cảnh để trải nghiệm hạnh phúc thực sự từ những chiêm nghiệm?

Nếu thực sự muốn thoát khỏi tình trạng ồn ào và hỗn loạn của một xã hội luôn kết nối và luôn hoạt động như ngày nay, chúng ta phải học cách vượt qua sự bất lực; chúng ta phải học cách nắm giữ sự tĩnh lặng và thoải mái...

Và sau cùng, xin khép lại nội dung bài viết bằng mấy dòng suy ngẫm dưới đây của Pieper: "Nghỉ ngơi không phải là thái độ của người đưa ra giải pháp, mà là của người mở lòng; không phải của người muốn đạt được thứ gì đó, mà là của một người có thể buông xả, giống như khi chúng ta ngủ thì hoàn toàn buông xả. Cuộc sống mới sẽ hiển hiện và dâng trào khi chúng ta suy ngẫm về một bông hồng đang nở rộ, một đứa trẻ đang ngủ hay một bí ẩn thần thánh; điều này chẳng phải giống như sự dâng trào có được từ giấc ngủ sâu không mộng mị có phải không?"

Nếu bạn muốn tìm sự bình yên, bạn phải buông bỏ được mọi cảm giác khó chịu và luôn sống một cách hài hòa trong thế giới này.

Nội Nhiên biên dịch

PIXABAY

"Vì người ta chỉ có thể buồn chán nếu mất đi sức mạnh tâm linh; buông xả mới đạt được thư thái."

SHUTTERSTOCK

Những món ăn chào đón năm mới trên khắp thế giới

MELANIE YOUNG

Các nền văn hoá khác nhau có những phong tục khác nhau, nhưng chúng cũng tồn tại nhiều điểm tương đồng. Nhiều loại thực phẩm ăn mừng năm mới có hình tròn giống hình dạng đồng tiền xu tượng trưng cho sự thịnh vượng, chẳng hạn như hạt đậu, đậu Hà Lan và nho. Trong khi đó, xúc xích mặn và các món thịt tượng trưng cho cuộc sống giàu sang.

Dưới đây, các chuyên gia ẩm thực chia sẻ về các món ăn truyền thống địa phương độc đáo trong tiệc đón chào năm mới.

Hy Lạp

Vasilopita là món bánh nhân thịt được phục vụ vào đêm giao thừa ở Hy Lạp. "Chúng tôi giấu một đồng xu bọc giấy bạc trong món bánh Vasilopita, bất cứ ai nhận được lát bánh có đồng xu sẽ gặp may mắn trong cả năm." Maria Loi, bếp trưởng và chủ nhà hàng Hy Lạp Loi Estiatorio ở thành phố New York cho biết.

Ý

Theo Michele Scicolone, tác giả của "1,000 công thức nấu ăn kiểu Ý", Cotechino với đậu lăng là món ăn phổ biến để đón năm mới ở khắp nước Ý. Cô giải thích: "Cotechino là một loại xúc xích heo cỡ lớn được tẩm gia vị và thường được phục vụ với đậu lăng hầm và khoai tây nghiền. Độ to béo của cây xúc xích, số lượng và hình dáng của những hạt đậu lăng (được cho là giống tiền vàng) hứa hẹn sự giàu có trong năm mới."

Một số vùng của Ý có các món đặc sản địa phương. Ở Emilia–Romagna, đó là zampone, một con heo nhồi thịt xúc xích. Người Sicily ăn sfinciuni, một loại bánh pizza dày phủ hành tây và cá cơm. Ở Abruzzo, họ ăn súp cardoon.

Tây Ban Nha

Việc ăn 12 quả nho vào 12 tiếng chuông cuối cùng của đêm giao thừa bắt đầu vào năm 1909 ở Alicante, Tây Ban Nha, khi những người trồng nho nảy ra ý tưởng này để bán được nhiều nho hơn sau một vụ mùa bội thu. Mỗi quả nho tượng trưng cho sự thịnh vượng trong 12 tháng tới. Ngày nay, truyền thống này được tổ chức khắp Tây Ban Nha cũng như các nước ở Nam Mỹ.

Alix Raij, đồng chủ sở hữu của nhà hàng Txitkito and El Quinto Pino ở Manhattan và La Vara ở Brooklyn cùng với người chồng Tây Ban Nha Eder Montero cho biết thêm, một chùm nho thêm vào một ly Cava sủi bọt lấp lánh là một cách thú vị để mở tiệc vào năm mới, "đây cũng là dịp quan trọng để gia đình đoàn tụ cho một bữa ăn ngày lễ."

COURTESY OF MARIA LOI

Người tìm thấy đồng xu may mắn được giấu trong một cái bánh vasilopita Hy Lạp sẽ có được phước lành trong năm mới.

SHUTTERSTOCK

Món Cotechino với đậu lăng của Ý đặc trưng bởi hai biểu tượng của sự giàu có: xúc xích béo ngậy và đậu lăng hình đồng xu.

Ở Tây Ban Nha và khắp Nam Mỹ, việc ăn 12 quả nho vào lúc nửa đêm được tin là sẽ đem lại sự thịnh vượng trong 12 tháng tới.

COURTESY OF BOBBY YOON

Tteokguk, súp bánh gạo được ăn vào ngày Tết ở Hàn Quốc để biểu thị sự trường thọ.

SHUTTERSTOCK

Người Nhật ăn mừng năm mới với món toshikoshi-soba, hay còn gọi là "soba qua năm", mì soba kiểu mạch được dùng với nước dùng dashi nóng.

Nhật Bản

Trước nửa đêm, các ngôi chùa Phật giáo trên khắp Nhật Bản rung chuông 108 lần để xua đuổi tà ma và tẩy tịnh những linh hồn tội lỗi của năm trước. Tiếng chuông cuối cùng đổ chuông lúc 12:01 sáng ngày mùng 1 tháng Giêng.

Bếp trưởng Okuda Tetsuya của bếp kaiseki và kappo tại nhà hàng Sushi-Seki Times Square, thành phố New York cho biết: "Chúng tôi ăn mừng cuối năm bằng cách ăn món toshikoshi-soba, có nghĩa là 'soba qua năm' (year-crossing soba). Sợi mì soba dài biểu thị cho sức khỏe và tuổi thọ. Mì soba rất dễ cắt, [tượng trưng] cho việc cắt đứt liên hệ của chúng ta với năm cũ và bỏ lại những muộn phiền."

Hàn Quốc

Súp bánh gạo, được gọi là tteokguk, là một món súp đặc biệt được phục vụ vào ngày Tết ở Hàn Quốc để biểu thị sự trường thọ.

"Người Hàn Quốc nói rằng khi bạn ăn bánh gạo vào ngày Tết, bạn sẽ tăng thêm một tuổi," Bobby Yoon, chủ nhà hàng Yoon Haeundae Galbi ở khu Koreatown của thành phố New York nói.

Tuổi tác được tôn trọng trong văn hóa Hàn Quốc; người trẻ phải đối xử tôn trọng với người già, chẳng hạn như người lớn tuổi luôn là những người ăn trước tiên. Trong một cuộc trò chuyện, người ta thường hỏi "Ngài đã ăn bao nhiêu bát tteokguk?" như một cách lịch sự để xác định độ tuổi và địa vị của một cá nhân.

Bánh sủi cảo (tteok) làm từ bột gạo nếp, được cắt lát và dùng trong nước luộc thịt mặn, cùng với những lát trứng rán và hành lá. Màu trắng và hình dạng tròn của bánh tteok và những quả trứng tượng trưng cho sự tinh khiết và đổi mới cho một khởi đầu năm mới suôn sẻ. Hình tròn cũng tượng trưng cho tiền xu – sự giàu có.

Peru

Ẩm thực từ Amazon đến Andes rất đa dạng và phong phú; tuy nhiên các món cơm ăn kèm với thịt heo lại rất phổ biến tại tất cả những nơi này. Bếp trưởng Carlos Pardo Figueroa của khách sạn Sumaq Macchu Picchu cho biết: "Đối với người Peru, điều quan trọng là phải có cơm mỗi ngày. Trong đêm giao thừa, chúng tôi sẽ chế biến các món cơm khác nhau như cơm jardiniere, cơm ô liu đen với hồ đào hoặc cơm kiểu Ả Rập."

SHUTTERSTOCK

Người Peru thích các món cơm truyền thống, đó cũng là món chính trong ẩm thực của họ.

Nhiều phong tục năm mới của Peru cũng phản ánh văn hóa của nhiều người nhập cư từ Âu Châu, Phi Châu, và Nhật Bản đến Nam Mỹ định cư. Ông Figueroa nêu ví dụ: "Ở Peru [giống như ở Tây Ban Nha], chúng tôi ăn 12 quả nho vào lúc nửa đêm để cầu may vào năm mới. Chúng tôi cũng cho đậu lăng sống vào túi như một dấu hiệu cho việc có tiền. Nếu quý vị muốn kết hôn, hãy đặt các hạt gạo trước cửa nhà mình. Để có sức khỏe tốt, hãy rửa tay trong rượu Champagne."

Ngoài thực phẩm, màu vàng biểu thị niềm hy vọng và hạnh phúc trong năm mới. Người Peru thường mặc đồ lót màu vàng, trong khi nhà cửa và cơ sở kinh doanh được trang trí bằng hoa và đồ trang trí màu vàng.

Hoa Kỳ

Đậu mắt đen với thịt heo tượng trưng cho sự thịnh vượng được phục vụ trên khắp Hoa Kỳ, đặc biệt là ở Deep South. Hoppin' John là một món ăn cổ điển trong ngày đầu năm mới của South Carolina, được làm từ đậu Hà Lan và gạo, nó có hương vị với những miếng thịt heo béo ngậy, chẳng hạn như hog jowl (má heo), fatback (phần lưng nhiều thịt của heo) và thịt bụng, tất cả đều biểu thị sự dồi dào, dư dả. Món ăn được phục vụ với rau cải xanh theo mùa, tượng trưng cho tiền bạc.

Virginia Willis, tác giả cuốn sách "Secrets of the Southern Table" (tạm dịch: "Bí mật của chiếc Bàn phương Nam") cho biết: "Tên của Hoppin' John vẫn là một ẩn đố. Một số câu chuyện dân gian chỉ ra rằng thực khách rất hào hứng muốn có đậu mắt đen cho bữa tối đến mức họ nhảy lò cò (hopping) xung quanh bàn; những người khác nói rằng nó ám chỉ một người đàn ông đi khập khiễng bán gạo và đậu ở Carolina. Lời giải thích phổ biến nhất được chấp nhận là Hoppin'John là sự thay đổi của cụm từ tiếng Pháp 'pois à pigeon', nghĩa là 'đậu bồ câu' (pigeon peas)."

Dù quý vị phục vụ món gì tại bàn, một điều thường trực trên môi mọi người lúc nửa đêm là một nụ hôn chúc may mắn, tình yêu và sức khỏe trong năm mới.

ANGIE MOSIER

Hoppin John nấu với đậu mắt đen.

Melanie Young sinh vào ngày 01/01, nhiệm vụ của cô là ăn mừng năm mới ở một nơi mới hằng năm.

Mộc Thanh biên dịch