

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ALENA OZEROVA/SHUTTERSTOCK



## 6 cách cải thiện kết quả học tập mà không quá nhọc sức

JEFF MINICK

Các vấn đề về giáo dục luôn nhận được nhiều sự quan tâm, và báo chí phải tốn nhiều giấy mực để ngợi ca hoặc chỉ trích tính hiệu quả của nền giáo dục tại Hoa Kỳ. Sẽ lại có những cuộc tranh luận xoay quanh Tiêu chuẩn cốt lõi chung (Common Core) và liệu những tiêu chuẩn này có thực sự đem đến hiệu quả cho giáo dục hay không. Cũng lại sẽ có các cuộc tranh cãi về việc học sinh sẽ tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn thông qua sách vở hay máy tính, và sẽ lại có những phân tích tại sao học sinh tại Hoa Kỳ lại có kết quả học tập kém cỏi so với những quốc gia khác.

Tiền bạc sẽ cũng là đề tài nổi cộm khi nhắc đến giáo dục. So với Hoa Kỳ, chỉ có duy nhất Na Uy là quốc gia đầu tư nhiều hơn cho học sinh tiểu học và học sinh trung học, tuy nhiên thành tích

của những học sinh tại Hoa Kỳ lại kém hơn so với học sinh ở nhiều quốc gia. Và đâu đó lại sẽ có những ý kiến cho rằng chúng ta cần tăng lương cho giáo viên và đồng thời cắt giảm chi phí điều hành. Và một bộ phận công chúng lại cho rằng chúng ta cần phải thuê thêm nhiều giáo viên để giảm số học sinh tính trên mỗi giáo viên.

Như hầu hết người dân Hoa Kỳ, tôi có cũng quan tâm đến những vấn đề nêu trên. Và giống với số đông, quan điểm của tôi, suy cho cùng, không hơn không kém, cũng chỉ là những quan điểm. Vì tôi thực sự thiếu kiến thức chuyên môn để phân tích xem nền giáo dục Hoa Kỳ đang gặp phải những vấn đề gì và làm gì để cải thiện. Trên thực tế, sau hơn 50 năm nghe theo lời khuyên của các chuyên gia – tôi từng là nạn nhân của bộ môn Toán học mới vào giữa thập niên 1960 – tôi không chắc có ai đó có thể tìm thấy giải pháp thực sự cho những vấn đề mang tầm vĩ mô này.

Tất cả chúng ta đều muốn những điều tốt nhất cho con mình.

Nhưng tôi đã giảng dạy ở các cuộc hội thảo về tiếng Latin, môn lịch sử, và văn học cho những học sinh theo chương trình giáo dục tại nhà (homeschooling) trong 20 năm. Tôi cũng dạy tiếng Latin trong một trường công lập trong hai năm và từng giảng dạy trong chương trình Giáo dục Căn bản dành cho người trưởng thành tại một nhà tù trong hai năm. (Tôi thích nói với các học sinh theo học homeschooling rằng “tôi đã dạy trong tù”, và điều này khiến các em tò mò và thắc mắc liệu tôi đã từng bị giam giữ hay chỉ là một người thầy dạy học.)

Từ những kinh nghiệm đó, tôi đã học được một số bài học căn bản có thể khắc phục những hạn chế cố hữu trong hệ thống giáo dục của chúng ta, nó sẽ giúp nền giáo dục phát triển không phải từ trên đi xuống mà là từ dưới đi lên. Dưới đây là một trong số những điều mà tôi đã học được.

Xem tiếp trang 2





Một bức tranh Khảm của Học viện Plato tại Bảo tàng Khảo cổ học Quốc gia Naples. Hai nghìn năm trước, kiến thức nền tảng để được nhận vào Học viện của Plato là kỹ năng đọc, viết, và toán học.

## 6 cách cải thiện kết quả học tập mà không quá nhọc sức

Tiếp theo từ trang 1

### Sự góp sức từ các bậc phụ huynh

Dù cho bé Johnny được ghi danh học tại một trường tư hoặc trường công, hay dù em theo đuổi homeschooling, điều này cũng không mấy quan trọng. Em sẽ trở nên xuất sắc và vượt trội nếu được phát huy hết khả năng của mình – và điều này sẽ càng có cơ sở hơn nếu bố mẹ theo dõi sự tiến bộ của em bằng cách luôn cập nhật những gì em đang theo học ở trường lẫn tại nhà.

Nếu như bài tập về nhà được giao quá ít? Hay đưa thêm sách để Johnny đọc. Nếu như có quá nhiều bài tập về nhà? Hãy động viên em và liên hệ với giáo viên. Nếu em gặp khó khăn với môn toán hoặc ngữ pháp và viết lách, hãy giúp em. Đừng bao giờ quá phụ thuộc vào giáo viên nếu bạn muốn con mình có một nền tảng giáo dục tốt.

Bạn là cha mẹ và cũng là những nhà giáo dục của em ấy; bạn phải có trách nhiệm kèm cặp và biết em đang học những gì.

### Kỳ vọng

Thông thường, cha mẹ và giáo viên tại Hoa Kỳ thường đặt kỳ vọng khá thấp đối với học sinh. Chúng ta đã không thực sự thử thách chúng; chúng ta đã không nâng cao những tiêu chuẩn trong giáo dục, để rồi ta lại tự hỏi về sự tầm thường của chính con em mình.

Là một giáo viên, tôi đã gặp những phụ huynh – những người cho rằng con của họ đang gặp khó khăn với tiếng Latin. Nhưng tôi đã từng tự hỏi, chúng có thực sự nỗ lực học môn này hay chưa? Tôi không rõ liệu học trò Sally có đang chật vật ghi nhớ thành phần cuối của danh từ “servus” hay chỉ xem qua loa cuốn sách trong 15 phút và sau đó dành phần lớn thời gian với chiếc điện thoại của mình? Thường thì đó sẽ là nhận định thứ hai!

Chúng ta quên rằng những người trẻ tuổi rất thông minh và thường thì chúng sẽ mau chóng vượt qua thử thách.

Tôi xin đưa ra một ví dụ: Tôi từng dạy là 3-R (Đọc, Viết, và Hùng biện – Reading, Writing, and Rhetoric) tại một buổi hội thảo dành cho học sinh đang theo học homeschooling trình độ lớp bảy và lớp tám. Mục tiêu của

lớp học sáng tác dựa trên văn học này là phát triển các tố chất của một văn nhân trong các em.

Các học viên được yêu cầu viết nhật ký ba lần một tuần, nộp bài mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần, và các em sẽ kết thúc học kỳ mùa xuân với một bài luận dài 1,500 từ với chủ đề “Tôi sẽ ở đâu sau mười lăm năm và tôi phải phải đánh đổi những điều gì để đạt được mục tiêu đã đề ra.”

Kết quả là những đứa trẻ tầm 11, 12, và 13 tuổi này có thể sáng tác những tác phẩm với chất lượng tương đương với những bài viết do sinh viên đại học viết.

Yêu cầu cao là yếu tố then chốt để đem đến thành công cho học sinh.

### Đại kiến thức nền tảng

Hai nghìn năm trước, kiến thức nền tảng cần có để được nhận vào Học viện của Plato là kỹ năng đọc, viết, và toán học. Một trăm năm trước, kiến thức nền tảng được dạy tại những lớp học ở Hoa Kỳ cũng là đọc, viết, và toán học. Tuy nhiên, ngày nay, các em phải học quá nhiều môn đến nỗi những kiến thức cần bán lại được dạy một cách hơi hợt hời.

Hãy suy xét một cách thấu đáo hơn, nếu chúng ta có thể đọc, viết, và phân tích, ta có thể thống thạo bất cứ thứ gì từ lịch sử Âu Châu đến môn giải tích nâng cao. Vậy nên khi thiếu đi sự giáo dục cần thiết ở ba kỹ năng: đọc, viết, và phân tích, học sinh sẽ gặp phải nhiều khó khăn.

Năm 2016, Trung tâm Tiến bộ Hoa Kỳ – the Center for American Progress, một tổ chức mang tư tưởng tự do – báo cáo rằng có 40% đến 60% sinh viên đại học năm nhất cần gặp những lớp học phụ đạo về toán, tiếng Anh, hoặc cả hai.

Vì sao?

Vì họ đã không học những kiến thức nền tảng.

### Hạn chế việc sử dụng mạng xã hội

Vào thời điểm hiện nay, ai cũng cho rằng khuyến cáo này là điều đúng đắn. Ở những nơi tôi đến – quán cà phê yêu thích, thư viện công, hiệu sách – trẻ em và thanh thiếu niên đang chúm mũi vào điện thoại di động. Chúng hoang phí quá nhiều thời gian dành cho Facebook, YouTube, Twitter, và các mạng xã hội khác; từ đó dẫn đến sự tập trung của các em

trở nên kém đi, và luôn bị cảm dỗ bởi những thứ hấp dẫn bên ngoài xã hội hoặc các hình thức giải trí khác.

Ngoài ra, hãy hạn chế việc sử dụng các thiết bị điện tử, bao gồm trò chơi điện tử. Trừ phi đưa trẻ lên mạng tìm hiểu thông tin để chuẩn bị viết một bài bình về Thành Cát Tư Hãn hoặc một bài nghiên cứu về sự hình thành và bản chất của các lỗ đen, hãy hạn chế thời gian sử dụng máy tính và điện thoại của các em.

### Hãy về phe con mình

Ta nên trấn an các em rằng ta và các con là những người đứng cùng một phe, chúng ta không phải là kẻ thù. Và chúng ta sẽ sát cánh trong trận chiến này – và đôi khi, như hầu hết các bậc cha mẹ và giáo viên đều biết, đó là một trận chiến – và chúng ta có thể dễ dàng giành lấy chiến thắng nếu chúng ta hợp tác cùng nhau. Dùng từ ngữ trong thể thao để ví von thì chúng ta là huấn luyện viên, con của chúng ta là những cầu thủ, và đối thủ của ta là sự kém hiểu biết.

### Khởi dậy tình yêu học tập

Nếu bé Tom, 10 tuổi, yêu thích khủng long, hãy đưa bé đến thư viện mỗi tuần một lần để bé xem sách về những loài bò sát thời tiền sử. Nếu bé Grace, 9 tuổi, thích thú với việc sáng tác những câu chuyện hay và những bài thơ ngộ nghĩnh, hãy mua cho bé một cuốn nhật ký, hãy mua cho bé những văn phòng phẩm xinh xắn để bé viết thư cho ông bà và động viên bé chia sẻ những sáng tác của mình với bạn bè. Nếu bé Martha, 7 tuổi, yêu thích môn đại số, hãy mua cho bé một chiếc máy tính để Martha có thể thỏa thích chơi đùa với những trò chơi toán học.

Tất cả chúng ta đều muốn những điều tốt nhất cho con mình. Nếu chúng ta có thể cho chúng những công cụ để học tập, và quan trọng hơn, nếu chúng ta có thể giúp chúng yêu thích học tập, thì ta sẽ đem đến cho chúng những điều tốt đẹp nhất.

*Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu đang ở tuổi lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.*

Song Nụg biên dịch

### GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI

## Hãy để lương tâm dẫn lối ta trong chuyến du ngoạn nơi trần thế

ANNE MARIE VALE

Kinh nghiệm sống của tôi cho thấy điểm mấu chốt đưa ta đến một đời sống viên mãn chính là nền tảng sống dựa trên sự thật và công lý. Văn hoá hiện đại vẫn luôn cố gắng thuyết phục chúng ta rằng cảm xúc chính là chất liệu cốt lõi tác động đến việc ra quyết định của chúng ta. Nhưng chính tính kỷ luật và sự hy sinh đã đem đến cho chúng ta những thành tựu vì người khác, cũng góp phần thành tựu một xã hội tốt đẹp hơn.

Hãy nhìn vào những người lính trong Cuộc cách mạng Hoa Kỳ và những Tổ phụ Lập quốc của chúng ta, những người đã không tiếc sinh mệnh của mình để kiến lập sự thật và công lý, để một quốc gia, dưới Chúa có thể tự do tận hưởng những thành quả tốt đẹp.

Chúng ta cần phải chịu trách nhiệm cho từng quyết định hàng ngày và hậu quả của nó. Đúng vậy, cuộc đời trần thế này không phải lúc nào cũng công bằng. Nhưng vẫn luôn có hy vọng. Tôi tin rằng một sinh mệnh vĩnh hằng hay phần thưởng từ thiên thượng đang chờ đợi chúng ta nếu chúng ta chọn đức hạnh vị tha, ước chế bản thân và kiên định. Chính lương tâm mới nên là điều dẫn lối ta trong hành trình trần gian này, chứ không phải bởi những trạng thái nhất thời, bất ổn, và cảm xúc chớp nhoáng của con người.

Để có một nội tâm vững chãi, chúng ta cần phải có sự thông tuệ. Hiện nay người ta có xu hướng khẳng định rằng “sự thật của bạn” khác với “sự thật của tôi”, kết quả dẫn đến “sự độc tài trong thuyết đạo đức tương đối” mà Đức Giáo hoàng Benedict XVI đã tài tình mô tả. Nếu không có sự thật khách quan hoặc chuẩn mực đạo đức để chúng ta xác lập những hành vi của mình, thì chẳng khác nào chúng ta lạc lối giữa biển khơi và không có chiếc la bàn đạo đức để đo lường hành vi của mình.

Vậy nên chúng ta có thể khám phá những nguyên lý đạo đức vĩnh hằng được kiến lập trên cơ sở công lý và sự thật ở nơi đâu? Hãy khởi đầu với Mười Điều Răn. Nơi nào có sự đau khổ, phân ly, tham lam, lừa dối và bất công, thì ở đó bạn luôn thấy sự vi phạm một hay nhiều điều trong Mười Điều Răn. Tự do thực sự là kết quả của việc thực hành theo chỉ dẫn của Chúa và người khác, chứ không phải những điều chúng ta làm để thoả mãn các dục vọng ích kỷ của mình. Thông điệp của Mười Điều Răn được nhắc lại xuyên suốt bộ Kinh Thánh.

Khi mục đích đứng đắn của World Wide Web là khả năng kết nối mọi người trên toàn thế giới bằng một phương cách hoà bình, thì việc sử dụng sai mục đích đã đem lại hậu quả là sự chia rẽ và tạo ra một thứ “văn hoá xóa số” được dựng lập trên cơ sở của hệ tư tưởng “thực tiễn” – nơi mà sự thật khách quan hoặc các tranh luận thành thật không được tôn trọng.

Điều này dẫn đến sự nô dịch đối với

công nghệ, và xu hướng thay đổi để “phù hợp” đã trở thành thông lệ. Kết quả là, bốn phẩm hạnh nền tảng (sự can trọng, công bằng, tiết chế, và can đảm) đã bị thay thế bằng bốn thói xấu (sự khinh suất, thiên lệch, phóng túng, và hèn nhát) một cách thường xuyên. Các thuật ngữ tạo “xu hướng” trên mạng truyền thông xã hội lại trở thành thông lệ cho sự thành công của rất nhiều người trong nền văn hóa đại chúng và xu hướng khoái lạc của chúng ta.

Lượng “thích” của một bài “post” ở Facebook lại được xem là chuẩn mực mà nhiều người tin rằng nó là dấu hiệu của sự chấp thuận. Thông thường, lượng “thích” tăng lên chỉ đơn giản là dấu hiệu cho thấy rất nhiều người đang điên cuồng chạy theo bất cứ ý tưởng “thực tiễn” nào.



Bức tranh “Can đảm và Công lý”, do Giovanni Battista Tiepolo sáng tác năm 1743.

Trong suốt 29 năm giảng dạy ở trường tiểu học công lập, tôi thường đĩnh câu châm ngôn này lên bức tường của phòng học: “Số đông không phải lúc nào cũng đúng; và điều đúng không phải lúc nào cũng phổ biến”. Tôi cố gắng để câu châm ngôn này thấm vào bọn trẻ qua các game tiếp và những bài giảng trên lớp.

Việc tuân thủ các nguyên tắc về công bằng và lễ pháp cần được duy trì trong tất cả các giai đoạn của cuộc đời, nhưng định hình những thói quen đạo đức trong suốt thời niên thiếu là đặc biệt quan trọng – những thói quen này có thể bền rễ và tồn tại lâu dài trong suốt quãng đời còn lại của chúng ta.

Gian lận trong thi cử, lấy trộm tài sản của đồng nghiệp, quan hệ ngoài hôn nhân, hoặc đánh cắp ý tưởng của người khác là một vài ví dụ về những hành vi có thể đem đến sự thối nát đạo đức. Thông thường, một trong những thói xấu này có thể khởi nguồn từ thuở nhỏ với câu “một lời nói dối không tổn hại ai” – nếu không được kiểm soát điều này có thể dẫn phát triển thành những tội trạng còn nghiêm trọng hơn rất nhiều.

Thỏa mãn những cảm xúc nhất thời của một cá nhân theo một cách đầy khinh suất và thiếu trách nhiệm có thể dẫn tới những tác động tai hại đến định hướng cuộc đời trong nháy mắt. Ví dụ, ai cũng có

thể trở thành nạn nhân tức thời của một tên lái xe nghiện rượu đầy bất cẩn.

Kinh Thánh nhắc nhở chúng ta: “Sự thật sẽ cời trôi cho các con.” Những hành động của cá nhân bạn có thể nhân rộng lên và thay đổi thế giới, từ từng người một cho đến cả xã hội toàn cầu của sự thật, công bằng và hòa bình.

Xây dựng lòng tự chủ đòi hỏi tính kiên trì và lòng can đảm. Người mẹ đã quá cố của tôi, một người con của Đau khổ, đã cho tôi biết rằng tất cả những gì đáng được làm đều đáng được làm tốt. Sự khích lệ của bà đã giúp tôi kiên định để đạt hai học vị thạc sĩ (trong lĩnh vực giảng dạy âm nhạc và tâm lý), và một bằng tiến sĩ trong lĩnh vực lãnh đạo tổ chức. Với sự che chở của Chúa, tôi đã kiên trì, đạt được học vị thạc sĩ đầu tiên vào năm 1985, và học vị thạc sĩ gần đây nhất là vào năm 2019. Càng sống lâu hơn, tôi càng trở nên khiêm nhường, bởi tôi nhận ra rằng có quá nhiều thứ tôi có thể học hỏi, từ khía cạnh của đạo đức, giáo dục, và tâm lý học.

Cuối cùng, trên bước đường tìm kiếm công lý và sự thật, vẫn luôn có những thời khắc mà những phẩm chất này được tôi luyện trong sự nhân từ, khiêm nhường, khoan dung và tha thứ. Chúng ta sẽ hữu nhục thân này, nghĩa rằng chúng ta rất có khả năng thực hiện những hành vi phản Chúa và người khác. Nhưng mỗi ngày là một ngày mới – là một món quà nửa từ Đức Chúa Trời.

Chúng ta có thể chọn lựa tạo nên những thay đổi, tạo nên những chuyển biến cuộc sống của mình, và để trao lòng bao dung cho người đã xúc phạm ta. Ngược lại, chúng ta cần luôn khiêm nhường khi đòi hỏi sự khoan dung từ người khác. “Kỷ sự bất đức, vật thi ư nhân” (Điều không muốn làm cho mình đứng làm cho người khác). Đây là một nguyên tắc vàng vĩnh hằng cho tất cả chúng ta, bất kể nền văn hoá, dân tộc, tôn giáo hoặc nền tảng tư tưởng nào. Chúng ta đều bình đẳng như nhau dưới ánh nhìn của Đấng Sáng Thế.

*Tiến sĩ Anne Marie Vale, Rhode Island.*

### Quy vị 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, đã định rõ được đúng và sai qua những trải nghiệm thực tế cùng với kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển tốt đẹp.

Hãy gửi thông điệp của Quy vị, cùng với tên đầy đủ, tiêu bang và thông tin liên hệ tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc etviet@etviet.com hoặc gửi đến: Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

*Thiên Minh biên dịch*

*Shen Yun* SHEN YUN SHOP

## Illuminate Autumn

With Shea Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

**Chef John**  
Taste of Joy

### Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

**Nước sốt XO**  
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt đầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**  
Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

**Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John**

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

**Được điều chế theo từng phân nhỏ**  
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN  
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA  
KHÔNG ĐÓNG CHẤT ĐIỀU VI

**Có bán tại:**  
MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

**Sản xuất tại CANADA**

Taste Show





Hãy để con bạn cùng tham gia lên kế hoạch cho những chuyến đi.

# 8 cách giúp con bạn có hứng thú với môn địa lý

BARBARA DANZA

**C**ha mẹ có thể giúp con mình học địa lý tốt hơn bằng những cách đơn giản như treo bản đồ trong nhà, cùng tụi nhỏ chơi xếp hình địa lý, xem những bộ phim về du lịch, hoặc đơn giản là để chúng chỉ đường cho bạn khi đi ra ngoài.

Địa lý là một môn thường bị xem nhẹ trong trường học. Các học sinh chỉ học một cách qua loa, và nhiều người tốt nghiệp mà không có khả năng xác định vị trí các địa danh chính hoặc các thành phố trên bản đồ một cách dễ dàng.

Học môn địa lý có thể giúp chúng ta có hiểu biết sâu sắc hơn về thế giới. Chúng ta không chỉ có thể xác định thành phố Rome hoặc đỉnh Everest một cách nhanh chóng, mà còn sẽ tiến xa hơn thế. Thêm nữa, bạn có thể nhìn ra những bài học địa lý được ẩn giấu trong tất cả các chủ đề khác - từ nghệ thuật cho đến văn học, khoa học và toán học. Tất cả những điều đó đang xảy ra ở đâu đó, phải không?

Tin tốt là bạn có thể dạy địa lý cho con mình chỉ đơn giản bằng cách biến nó thành một phần cuộc trò chuyện và không gian sinh hoạt gia đình. Chỉ với một chút tập trung vào chủ đề này, con bạn sẽ yêu thích môn địa lý, và phát triển tình yêu thiên nhiên, cũng như sự tò mò về thế giới xung quanh.

**Treo bản đồ địa lý trong nhà**  
Cách đơn giản nhất để nâng cao kiến thức địa lý của con một cách đáng kể là treo nhiều bản đồ địa lý trong nhà. Hãy treo ở những nơi dễ thu hút sự chú ý. Bạn cũng có thể dùng những tấm bản đồ đẹp để cho mục đích trang trí, nhưng hãy báo đảm rằng chúng dễ đọc và chính xác.

Bạn sẽ thấy rằng những ô tô mô nhỏ bé của các con sẽ thường xuyên xem tấm bản đồ. Qua thời gian lâu, chúng sẽ càng có hứng thú với tấm bản đồ hơn.

Cô Lettice Barnum, một bà mẹ năm con đang dạy học tại gia, đến từ San Angelo, Texas, đánh giá cao việc treo những tấm bản đồ. Cô cho biết: "Chúng tôi có một tấm bản đồ Hoa Kỳ và một tấm bản đồ thế giới được treo trong phòng vui chơi của gia đình. Bạn sẽ ngạc nhiên về số lượng cuộc trò chuyện mà hai tấm bản đồ đã khơi lên, không chỉ với các con chúng tôi mà với cả những đứa trẻ khác và người lớn nữa!"

Cô Dominique Lessard, một người viết blog về du lịch, và là mẹ của một đứa trẻ năm tuổi, đến từ Quebec chia sẻ: "Nhiều phòng trong nhà chúng tôi có treo bản đồ thế giới trên tường. Đó là một lời nhắc nhở thường xuyên về nơi chúng tôi đang sinh sống trong thế giới rộng lớn đẹp đẽ này. Những tấm bản đồ cũng giúp chúng tôi nhận thức rằng điều quan trọng là học cách chấp nhận và sống hạnh phúc với tất cả những sự khác biệt của chúng ta. Và cuộc sống chúng ta đang có là một đặc ân rất lớn."

Cô nói thêm: "Theo tôi, việc dạy địa lý giống như một cánh cửa mở rộng khả năng cảm nhận và bày tỏ lòng biết ơn của con trẻ đối với những gì chúng đã được ban cho."

Nếu bạn muốn nâng việc học địa lý của con bạn lên một tầm cao mới? Vậy hãy thêm những quả địa cầu và những tập bản đồ địa lý. Hãy để ở nơi mà các con bạn có thể chú ý đến. Cô Crystal Paschal, một cựu giáo viên, một bà mẹ ba con đến từ Indianapolis cho biết: "Có một số tập bản đồ địa lý tuyệt vời dành cho trẻ em có chứa những tấm bản đồ mà các em sẽ thích khám phá." Cô đánh giá cao cuốn "National Geographic Kids Beginner's World Atlas" (Tạm dịch: "Tập Bản Đồ Thế giới dành cho Trẻ em mới bắt đầu" của National Geographic)

Với những món đồ này quanh nhà, bạn sẽ thấy tụi nhỏ bắt đầu có vô số câu hỏi về tất cả các địa danh. Và khi tụi nhỏ đọc hoặc nghe về một địa



Thực hành trực tiếp luôn hữu ích và thú vị. Chỉ cần thêm một chút kiên nhẫn.

**Học môn địa lý có thể giúp chúng ta có hiểu biết sâu sắc hơn về thế giới.**

điểm nào đó, chúng sẽ tìm xem nó ở đâu trên bản đồ!

**Trò chơi xếp hình (Puzzles)**  
Trẻ em có thể nhanh chóng "ghép" lại những kiến thức địa lý của mình bằng cách chơi xếp hình. Một số bộ xếp hình bằng gỗ cho trẻ em có minh họa bản đồ Hoa Kỳ hoặc bản đồ thế giới.

"Xếp hình cũng là phương pháp học thú vị," Cô Barnum nói. "Theo kinh nghiệm của tôi, trẻ em có nhớ lâu hơn nếu thích xếp hình."

**Phim tài liệu**  
Có rất nhiều phim tài liệu, không chỉ tập trung vào những địa danh (phim "Aerial America" của kênh Smithsonian rất nổi tiếng), mà còn về bất kỳ thứ gì có thể liên quan đến địa lý.

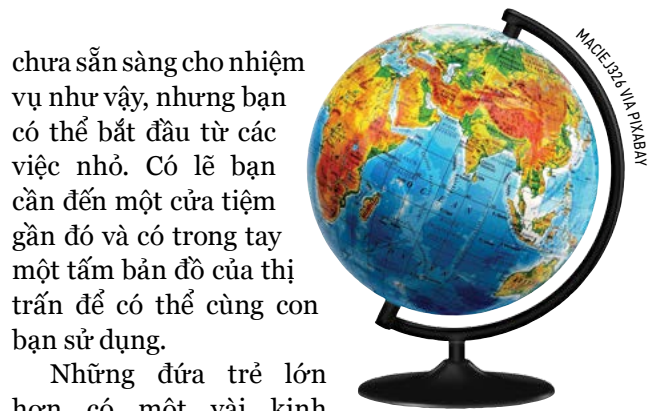
"Chúng tôi thích xem các chương trình theo phong cách phim tài liệu từ khắp nơi trên thế giới... chương trình nấu ăn, chương trình du lịch, chương trình thiên nhiên," cô Vida Mercer, một nhà văn, một bà mẹ hai

con dạy học tại gia đến từ Roseville, California cho biết. "Tôi luôn quan tâm đến việc chỉ cho bọn trẻ vị trí của các buổi biểu diễn."

**Đi du lịch**  
Bất cứ khi nào có thể, hãy cùng con cái đi du lịch đến những nơi khác nhau. Trăm nghe không bằng một thấy! Hãy để con bạn cùng tham gia lên kế hoạch cho những chuyến đi. Tham khảo bản đồ - bản đồ địa phương nếu bạn đang đi du lịch ở nơi cách đó một giờ đồng hồ, và bản đồ thế giới nếu bạn đang đi du lịch quốc tế.

Hãy theo dõi lộ trình của bạn trên bản đồ, những nơi bạn sẽ đi qua hoặc sẽ bay qua, các địa danh bạn sẽ thăm viếng, các biển hồ, các giới núi bạn sẽ thấy, và các thành phố lớn bạn sẽ ghé qua.

**Hãy để trẻ em định vị điểm đến**  
Cho ứng dụng định vị Siri tạm nghỉ, đưa tấm bản đồ địa lý cho những đứa trẻ ngồi ở băng ghế sau và để chúng chỉ bạn cách đi tới địa điểm cần đến. Những đứa trẻ quá nhỏ có thể



chưa sẵn sàng cho nhiệm vụ như vậy, nhưng bạn có thể bắt đầu từ các việc nhỏ. Có lẽ bạn cần đến một cửa tiệm gần đó và có trong tay một tấm bản đồ của thị trấn để có thể cùng con bạn sử dụng.

Những đứa trẻ lớn hơn có một vài kinh nghiệm đọc bản đồ có thể bắt đầu những chuyến đi đường trường chính thức.

Ông Jim Wasserman, cha của 2 con trai đã trưởng thành, một nhà văn ở Granada, Tây Ban Nha chia sẻ: "Trẻ em thích được đảm nhận trách nhiệm. Trong các chuyến đi đến những nơi đã có bản đồ như công viên giải trí, vườn bách thảo, các con tôi sẽ cầm theo những tấm bản đồ và phải vạch ra lộ trình đi. Cuối cùng, điều này đã được nâng cấp lên thành việc thăm các thành phố, và chúng tôi để bọn trẻ tìm ra cách đưa chúng tôi từ địa điểm hiện tại đến địa điểm du lịch. (Các chàng trai của tôi yêu thích những tấm bản đồ tàu điện ngầm)."

Thực hành trực tiếp luôn hữu ích và thú vị. Chỉ cần thêm một chút kiên nhẫn.

**Đặt ra những câu hỏi về địa điểm**  
Khi đọc một câu chuyện mới, hãy tìm hiểu xem tác giả đến từ đâu và xác định địa điểm mà câu chuyện diễn ra trên tấm bản đồ của bạn. Khi tìm hiểu về bất kỳ nhân vật lịch sử nổi tiếng nào, hãy tìm hiểu xem họ đến từ đâu và cho đám trẻ chỉ ra địa danh đó trên bản đồ. Khi nghe về một sự kiện đang diễn ra trên bản tin, hãy tìm trên tấm bản đồ nơi sự kiện đó đang xảy ra.

Những khám phá về lịch sử, nghệ thuật, âm nhạc, khoa học đều xảy ra ở đâu đó bởi những người sinh ra ở đâu đó. Hãy hỏi con bạn về những địa điểm này. Hãy huấn luyện trẻ đặt câu hỏi ở đâu. Khi lớn lên, các con sẽ kết nối được những thông tin lại với nhau.

**Bắt đầu ngay từ nơi bạn đang sống**

"Hãy bắt đầu từ nơi bạn đang ở," cô Paschal nói. "Hãy chỉ cho các con bạn tiểu bang và thành phố gia đình bạn đang sống trên bản đồ. Từ đó, bạn có thể lan rộng ra đến những nơi gia đình bạn đã ghé thăm, hoặc những nơi mà các thành viên khác trong gia đình sinh sống. Sau đó, hãy bắt đầu mở về những nơi bạn có thể đi du lịch! Khi bạn biến điều đó thành thói quen cần thiết, các con bạn sẽ bỏ công sức để học địa lý."

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biển và có trải nghiệm thiên nhiên. Bài viết của cô thường tập trung vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con trong thời hiện đại; cô viết về những chủ đề liên quan đến lựa chọn giáo dục trong gia đình, và tầm quan trọng của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Nhà Liên biên dịch

## Những cách giao tiếp thành công

JEFF MINICK

Hầu hết chúng ta đều chú ý đến ngoại hình của mình.

Chúng ta có thể mặc quần nỉ và đi dép lê quanh nhà, nhưng lại diện y phục trang trọng khi đi làm ở ngân hàng. Khi ở trong nhà hàng, chúng ta liếc nhanh qua gương phòng vệ sinh để bảo đảm rằng gương nhận không dính chút salad nào. Chúng ta tập gym không chỉ để rèn luyện sức khỏe, mà còn để thu nhỏ vòng eo và được bạn bè khen ngợi. Chúng ta tiêu tốn vô số tiền vào trang điểm, phẫu thuật thẩm mỹ, vào mỹ phẩm, tất cả chỉ là để cải thiện vẻ bề ngoài của mình.

Tuy nhiên, có bao nhiêu người chúng ta chú trọng đến cách chúng ta trò chuyện với người khác, đặc biệt là khi chúng ta gặp họ lần đầu tiên?

Chẳng hạn, tại hội nghị công ty, chúng ta có mề mải nói khi đang trong một cuộc trò chuyện với một người xa lạ không? Chúng ta có đang tập trung quá mức vào bản thân đến độ không nhận ra những dấu hiệu trên khuôn mặt và trong ngôn ngữ cơ thể của cô ấy, rằng cô đang khao khát tìm một lối thoát không? Chúng ta có đặt câu hỏi và sau đó không chăm chú lắng nghe câu trả lời không? Chúng ta có ngắt lời cô ấy khi cô đang nói, giống như một số người dẫn chương trình trò chuyện trên radio không? Chúng ta có kể những câu chuyện cười không phù hợp và sau đó tự hỏi tại sao cô ấy không cười không?

Trong cuốn sách "Nghệ Thuật Trò Chuyện Văn Minh" (The Art of Civilized Conversation), hai tác giả Margaret Shepherd và Sharon Hogan viết: "Trò chuyện, vừa là một kỹ năng vừa là một nghệ thuật, chỉ cần một chút năng khiếu nhưng lại cần rất nhiều thực hành."

Đây là một số cách giúp bạn thành thạo kỹ năng đó. Hãy tiếp tục với kịch bản là ở một hội nghị, nơi ông chủ của chúng ta vừa giới thiệu một người tên là Abigail từ phòng kế toán.

**Hãy ghi nhớ những cái tên.** Nhiều người chúng ta, trong đó có tôi, đôi lúc quên tên của người mà chúng ta vừa được giới thiệu chỉ trong vài phút. Đó là điều không tốt. Trong tình huống này, chúng ta có thể giúp tâm trí mình ghi nhớ bằng cách lặp đi lặp lại từ "Abigail" vài lần trong cuộc trò

**LẮNG NGHE:** Chúng ta trân trọng những người có kỹ năng này, những người thực sự lắng nghe chúng ta.

**Hãy đặt câu hỏi.** Nếu bạn khám phá ra rằng Abigail lớn lên ở Elkin, North Carolina, nhưng hiện đang sống ở Houston, bạn

vừa nhận được một giờ quà chưa đây các câu hỏi: Cuộc sống của bạn ở Elkin như thế nào? Quá trình trưởng thành của bạn ở đó ra sao? Việc chuyển đến Houston có khó khăn đối với bạn không?

**Bên cạnh đó, hãy tránh tra khảo cô ấy bằng cách liên tục**

chuyện sau đó. Chúng ta cũng có thể sử dụng các mẹo trong ngôn ngữ. Khi tôi gặp người chủ tiệm giặt ủi địa phương lần đầu tiên, cô ấy nói: "Tôi là Marty. Cùng ăn với tôi party (bữa tiệc) và tôi chưa bao giờ quên tên cô ấy."

**Giữ một khoảng cách thích hợp với Abigail.** Không ai muốn một người lạ đến quá gần và thân mật. Hãy cách nhau ít nhất một sải tay.

**Duy trì giao tiếp bằng mắt.** Nếu bạn nhìn xuống sàn nhà hoặc nhìn vào khoảng không khi nói, nghĩa là bạn đang biểu thị sự thờ ơ và thiếu quan tâm. Hãy để cái nhìn của bạn tập trung vào Abigail.

**Mặt khác, bạn nên tránh nhìn chằm chằm vào đối phương.** Một người đàn ông mà tôi biết đã nghiêng đầu và nhìn thẳng vào mắt tôi trong toàn bộ cuộc trò chuyện. Tôi cảm thấy chúng tôi như thể đang chơi trò "xem ai là người chớp mắt đầu tiên" khi còn nhỏ.

**Hãy đặt câu hỏi.** Nếu bạn khám phá ra rằng Abigail lớn lên ở Elkin, North Carolina, nhưng hiện đang sống ở Houston, bạn

vừa nhận được một giờ quà chưa đây các câu hỏi: Cuộc sống của bạn ở Elkin như thế nào? Quá trình trưởng thành của bạn ở đó ra sao? Việc chuyển đến Houston có khó khăn đối với bạn không?

**Bên cạnh đó, hãy tránh tra khảo cô ấy bằng cách liên tục**

**đặt hết câu hỏi này đến câu hỏi khác.** Thay vào đó, bạn hãy chia sẻ kinh nghiệm của bạn trong cuộc trò chuyện này.

**LẮNG NGHE.** Động từ đẹp đẽ này xứng đáng được viết hoa vì lắng nghe đóng vai trò quan trọng của một cuộc trò chuyện hấp dẫn. Chúng ta trân trọng những người có kỹ năng này, những người thực sự lắng nghe chúng ta. Và chúng ta không chỉ lắng nghe bằng đôi tai của mình. Chúng ta lắng nghe bằng biểu cảm khuôn mặt; chúng ta lắng nghe bằng ngôn ngữ cơ thể. Tất cả những điều đó gửi thông điệp đến Abigail rằng chúng ta đang tập trung vào những gì cô ấy nói.

Những công cụ này sẽ cải thiện bất kỳ kỹ năng trò chuyện nào: cuộc nói chuyện bình thường với một người bạn ở hiện nhà, một cuộc thảo luận liên quan đến công việc với đồng nghiệp, hay thậm chí là một cuộc trò chuyện với các thành viên trong gia đình.

Như hai tác giả Shepherd và Hogan viết: "Cuộc trò chuyện văn minh, giống như tất cả mọi loại hình nghệ thuật, sẽ kết nối bạn với những điều đẹp đẽ nhất nơi người khác và nơi chính bạn."

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu đang ở tuổi lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.

Nhà Liên biên dịch

**PHO OLD TOWN**  
VIETNAMESE NOODLE & GRILL  
25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494  
(832) 437-4519  
**OPEN NOW**  
BUSINESS HOURS:  
MON-THU: 11AM - 8PM  
FRI-SAT: 11AM - 9PM  
SUNDAY: CLOSED

Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đồ Biển, Mi, Bún, Cơm, Bánh Mi, Chả Giò, Gỏi Cua, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

**Chef John**  
Taste of Joy

**Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.**

- Nước sốt XO**  
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị Lâm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**  
Được pha trộn điều chỉnh và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

**Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John**  
- Đầu bếp nổi tiếng  
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực  
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội  
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

**Được điều chế theo từng phần nhỏ**  
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN  
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA  
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

**Có bán tại:**  
MasterChefJohn.com  
Amazon.com  
Walmart.com  
Xem thêm video của Chef John trên:  
Taste Show

Sản xuất tại CANADA





ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Chỉ cần thay đổi nhân thức một chút, bạn có thể đạt được mục tiêu mà không phải "hồi há."

## 3 câu hỏi khiến bạn thay đổi tư duy từ bận rộn sang chiến lược

### ENTREPRENEUR

Cứ mỗi khi tôi hỏi về tình trạng của một ai đó, họ đều đáp lại bằng một câu trả lời kiểu như là "Bận lắm, nhưng vẫn ổn." Có quá nhiều thứ thu hút sự chú ý của chúng ta, từ những mẫu quảng cáo đến việc lướt mạng xã hội cho đến những cuộc gọi về công việc hay những hoạt động gia đình.

Khi nhận ra rằng mọi người đều có phần ốm ốm quá nhiều thứ – tôi cũng không ngoại lệ, ở một số thời điểm – tôi đã bắt đầu nhận thấy rằng có những ngày đã trôi qua mà chỉ chỉ tổng kết được những điều như "Không biết một ngày đã trôi đi đâu mất" hay là "Chẳng thể hoàn thành danh sách công việc của mình", hay là "Tôi cảm thấy căng tiến thêm được bước nào."

Xu hướng này khiến tôi băn khoăn về cách định nghĩa từ "tiến bộ" sao cho phù hợp hơn. Ngay cả với những tiến bộ nhỏ nhoi, tôi nghĩ rằng phải có sự chú tâm, và một thứ nào đó thực sự có thể thúc đẩy tôi – chứ không phải cái danh sách ngày càng dài những việc cần làm.

Để có được cách suy nghĩ mới này, tôi đã tự hỏi ba câu, và kết quả là sự thay đổi sâu sắc đến cách tôi phân bổ thời gian và những gì tôi có thể hoàn thành.

Hiện tại, thay vì tự hỏi "Thời gian đã đi đâu?" tôi lại hỏi "Bạn có thể tìm thời gian cho mọi việc cần làm ở đâu?"

### 1. Công việc này ảnh hưởng đến tương lai hay hiện tại của tôi?

Tôi nhận ra rằng có rất nhiều việc trong danh sách đơn giản là chúng chẳng có tác dụng gì đến tương lai của tôi. Chúng có thể là những công việc giấy tờ đầy qua đầy lại, hay là một khâu trong một quy trình lớn

hơn. Những công việc này chẳng gặt hái được gì nhiều và có thể cần phải làm lại bằng cách này hay cách khác, nhưng tôi lại để nó chiếm dụng quá nhiều thời gian của mình.

Vì thế, tôi bắt đầu tự hỏi, "Liệu thời gian dành cho công việc này có thể giúp tôi tiến đến tương lai và đến nơi tôi mong muốn không, hay đứng yên tại chỗ như hiện tại?"

Nếu công việc này chỉ giữ tôi ở nguyên vị trí, thì nó có thể ở một trong hai trường hợp sau: chắc chắn phải hoàn thành hoặc không cần phải hoàn thành.

Với trường hợp đầu tiên, đó có thể là một phần công việc của tôi hoặc do sắp xếp yêu cầu phải làm, tôi sẽ hoàn thành nhanh chóng, hiệu quả và chuyển sang công việc khác. Nếu đó là việc không cần phải hoàn thành, tôi sẽ xóa đi.

Có lẽ đó là một cuộc họp không bắt buộc; vậy thì tôi sẽ tự hỏi rằng liệu tôi có thể giúp ích cho cuộc họp hoặc nhận được điều gì bổ ích không? Nếu không thì tôi sẽ không tham dự, để dành thời gian cho

những dự án có ích hơn cho tương lai của mình.

### 2. Công việc này ảnh hưởng đến tương lai của tôi nhiều đến đâu?

Chúng ta nên dành ít thời gian hơn đối với một vài dự án dựa trên mức độ ảnh hưởng của chúng đối với những ngày và những tuần tiếp theo.

Khoảnh khắc tôi này ra một sáng kiến quan trọng là khi đang thực hiện một dự án cụ thể; tôi cần phải quyết định nên tăng tốt nhất để chú ý các khóa học của mình cho trang Invinciblesparkle.com. Tôi cần một thứ gì đó vừa tiết kiệm chi phí, vừa có thể giúp các học viên có được nội dung cần thiết một cách thuận tiện.

Tôi đã dành hàng giờ để xem các trang blog, tìm hiểu về các dịch vụ tốt nhất, và cách chúng tích hợp với emails cùng với các chủ đề khác. Cuối cùng, tôi đã chọn và ghi tên với một trong những nhà cung cấp lớn.

Điều tôi nhận ra khi đó là tôi chỉ cần một sự lựa chọn tốt cho "hiện tại".

Nhiều khi tôi đã đặt quá nhiều tình

lực để thực hiện một công việc nào đó chỉ vì cụm từ "tốt nhất" – hơn là suy xét tác động của công việc đó đối với tương lai như thế nào.

Và qua thời gian, nhu cầu này có thể được giải quyết bằng một giải pháp hoàn toàn khác, và tôi đáng lẽ nên dùng thời gian đã mất đó cho việc khác.

### 3. Công việc này đang giúp bạn sinh lợi hay tiêu tốn?

Tôi không thể nói với bạn rằng đã bao nhiêu lần tôi mở một ứng dụng lên, và rồi 10, 20, hay 30 phút sau đó lại nghĩ "Tôi đã mở ứng dụng này lên để làm gì nhỉ?" Nguyên nhân là vì tôi đã chuyển từ "sinh lợi" sang "tiêu tốn" – bắt đầu đọc, tương tác, và quên mất việc tôi cần làm.

Dần dần, tôi đã bắt đầu nghĩ về tất cả thời gian đã mất trong một ngày qua những việc tiêu tốn kiểu này – công nạp cho mạng xã hội, TV, mua hàng trực tiếp, bạn biết đấy – và tôi đã hoàn toàn chịu thua chúng. Khi tôi dần thăm thía được sự thật khó chấp nhận đó, tôi đã có thể chuyển sang thời gian sinh lợi và/hoặc điều chỉnh thời gian tiêu tốn một cách tốt hơn.

Ví dụ trong trường hợp điều chỉnh thời gian tiêu tốn, khi tôi xem những chương trình TV yêu thích, tôi có thể đồng thời chỉnh sửa website hoặc làm các công việc không cần sự yên tĩnh khác.

Những câu trả lời cho ba câu hỏi trên đã giúp tôi kiểm soát được thời gian, tập trung sức lực, và tiến bước tốt hơn đến với mục tiêu của mình. Những cách làm này sẽ giúp bạn tập trung vào việc thúc đẩy bản thân tiến về phía trước, và kết quả không chỉ là cảm giác "bận rộn", mà là "đã hoàn thành".

Thiên Minh biên dịch



Chúng ta nên dành ít thời gian hơn đối với một vài dự án dựa trên mức độ ảnh hưởng của chúng đối với những ngày và những tuần tiếp theo.

## Chiếc áo đầm cho mọi sự kiện

### ALEXANDRA SUZANNE GREENAWALT

Khi nhìn vào tủ quần áo của bạn, bộ váy nào khiến bạn yêu thích nhất? Tôi chắc là bạn đã mặc chúng hết lần này đến lần khác. Những bộ váy ấy thuộc phong cách cân bản hay sành điệu? Chúng chắc chắn đã chiếm vị trí nào đó trong tủ quần áo của bạn nếu xét về khía cạnh đáng đồng tiền bát gạo cho mỗi bộ quần áo được sử dụng.

Bạn hẳn đang băn khoăn nên mặc gì cho giai đoạn bình thường mới của thế giới hậu đại dịch. Năm vừa qua đã dạy cho chúng ta một điều rằng phong cách ăn mặc cầu kỳ đã trở nên lỗi thời. Cuộc sống quá ngắn ngủi để chứng diện những bộ cánh phức tạp. Phong cách ngày nay là dễ dàng, thoải mái, và mang tính đặc sắc của riêng bạn.

Tôi biết rằng chúng ta đã tiêu tốn rất nhiều cho quần áo mặc ở nhà trong thời gian đại dịch; đại dịch đang dần lắng xuống và chúng ta đang chậm chậm trở lại với nhiều hoạt động xã hội hơn, vậy hãy tính đến việc đầu tư vào một "chiếc đầm cho mọi sự kiện" – tôi đã gọi nó như vậy.

Đâu là chiếc đầm cho mọi sự kiện? Đó là chiếc đầm có thể mặc khi cần trưng diện lần khi cần thoải mái, và phù hợp với rất nhiều dịp khác nhau. Đó có thể là chiếc đầm với hoa văn hoặc đầm suông trơn màu.

Ví dụ, chiếc đầm midi xếp ly thoải mái của hãng Theory phù hợp để đi biển hoặc tham gia một cuộc họp online. Phần chân váy bông bành cũng sẽ phù hợp để khiêu vũ và phần cổ chữ V thì lại rất tôn dáng. Chất liệu dệt kim để cơ giãn sẽ giúp bạn di chuyển dễ dàng và đem lại cho bạn sự thoải mái.

Đây cũng có thể là chiếc đầm phù hợp để mặc nơi công sở trong tủ quần áo của bạn.

Sau đây là một số cách phối phụ kiện với chiếc đầm này:

### Đi biển

Hãy cầm chiếc túi mây của Cult Gaia này, đeo vòng cổ ngọc trai kiểu baroque của Stephen Dweck và bước ra biển với chiếc



Vòng cổ ngọc trai của Stephen Dweck. COURTESY OF STEPHEN DWECK



Mũ rộng vành của Eugenia Kim. COURTESY OF EUGENIA KIM



Túi mây của Cult Gaia. COURTESY OF CULT GAIA



Đôi bông tai định hạt khảm xà cừ mạ vàng 18K của Marco Bicego. COURTESY OF MARCO BICEGO



Chiếc đầm midi xếp ly hiệu Theory. COURTESY OF THEORY



Chiếc đầm midi xếp ly hiệu Theory. COURTESY OF THEORY



Bông tai hoa văn Alhambra của Van Cleef & Arpels. COURTESY OF VAN CLEEF & ARPELS



Vòng cổ ngọc trai của J. Crew. COURTESY OF J CREW

Chiếc vòng cổ hình các nhánh san hô mạ bóng vàng của Kenneth Jay Lane. COURTESY OF KENNETH JAY LANE

Sandal cao gót của Kate Spade. COURTESY OF KATE SPADE



## Giúp bạn hoàn thành những mục tiêu của năm mới

### DAVE RAMSEY

*Phải chăng bạn luôn đặt ra những mục tiêu dịp năm mới nhưng rồi cuộc lại không tài nào thực hiện những thứ mà bạn mong mỏi. Nếu bạn đang băn khoăn về điều đó thì bài viết này có thể là một cứu cánh giúp bạn thực hiện mục tiêu của mình.*

Dave thân mến,

Tôi đã từng cho rằng mình kiểm soát tốt tài chính của bản thân và thực hiện nhiều thay đổi tốt đẹp khác trong cuộc sống của trong năm nay. Nhưng rất ít điều tôi mong muốn trở thành hiện thực. Tôi thường có một khởi đầu rất mạnh mẽ và nghiêm túc, nhưng trong quá trình thực hiện, tôi dần dần mất đi sự tập trung. Bạn có thể cho tôi một số lời khuyên để tôi thêm kiên định thực hiện những mục tiêu của tôi vào năm 2022 không?

— Isaac

Isaac thân mến,

Vào ngày 31/12, nhiều người sẽ có những cam kết lớn và những dự định tuyệt vời nhất. Và người ta sẽ lập một danh sách dài những điều phải làm trong năm mới. Nhưng các nghiên cứu cho thấy rằng chỉ một tỷ lệ nhỏ trong số đó có thể được thực hiện. Nếu bạn đã thực sự sẵn sàng – để thiết lập lại cuộc sống – để thành công với những hoạch định trong năm mới, thì dưới đây là một vài bước đơn giản đã chứng minh

được sự hiệu quả với nhiều người.

Đầu tiên, hãy viết ra mục tiêu hàng đầu của bạn. Hãy chọn những điều có ý nghĩa nhất đối với bạn và viết ra. Bạn có nhiều khả năng thành công hơn nếu bạn có thể tập trung vào một mục tiêu duy nhất và viết ra giấy có chủ đích. Và hãy chắc chắn rằng lựa chọn đó là rất quan trọng đối với bạn.

Viết ra một mục tiêu do ảnh hưởng của số đông – hay chỉ do mục tiêu đó thật nghe có vẻ tốt – hoàn toàn không phải là một ý tưởng hay. Nó không đủ tốt. Nếu mục tiêu của bạn không phải là những thứ mà bạn hằng mong mỏi, nó sẽ không xảy ra.

Thứ hai, đặt cho mình một con số hạn mức. Giả sử bạn muốn trả dứt nợ thẻ tín dụng của mình trước tháng 7. Bạn cần làm cho mục tiêu đó có thể đạt được suốt năm bằng cách đặt ra mức chuẩn. Nếu bạn nợ \$5.000 tín dụng của mình và muốn trả hết trong sáu tháng, bạn cần phải trả khoảng \$833 mỗi tháng. Viết hạn mức của bạn xuống bên dưới những mục tiêu và lập kế hoạch để hoàn thành nó.

Thứ ba, tìm một người có thể rà soát và theo dõi cả tiến trình. Một người không ngại hỏi xem mục tiêu của bạn đang tiến triển như thế nào. Và họ sẽ gọi cho bạn khi bạn chần chừ. Nếu bạn đặt mục tiêu tài chính, người đó chắc chắn không phải là người luôn luôn rủ bạn đi mua sắm. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng có một người tin cậy sẽ làm



WAYHOME STUDIO/SHUTTERSTOCK

tăng khả năng đạt được mục tiêu một cách đáng kể.

Và cuối cùng, hãy bảo đảm rằng bạn sẽ tự thưởng cho mình trong suốt hành trình. Thật khó để duy trì động lực để đạt được mục tiêu. Nhưng động lực đó mất dần theo thời gian. Bạn có thể tự thưởng cho mình một tối xem phim khi bạn đã trả hết 1,000 USD nợ tín dụng của mình. Hoặc bạn có thể có thể mua cho mình một chiếc áo so-mi mới khi bạn đã trả hết một nửa số nợ.

Đôi khi cuộc sống không diễn ra theo cách chúng ta nghĩ, Isaac à. Các ưu tiên của chúng ta có thể thay

Bạn có thể thành công hơn nếu trung vào một mục tiêu duy nhất và viết ra giấy có chủ đích.

đổi và mục tiêu của chúng ta cũng có thể thay đổi. Nếu đó là lý do vì sao bạn không thực hiện được các mục tiêu trong năm nay, đó cũng là chuyện đương tình. Chỉ cần đừng nghĩ rằng đã quá muộn để thay đổi và cải thiện cuộc sống!

— Dave

*Tác giả Dave Ramsey là Giám đốc điều hành của Ramsey Solutions, người dẫn chương trình The Dave Ramsey Show, và là tác giả bán chạy nhất. Ông cũng là tác giả của The Total Money Makeover.*

Song Ngự biên dịch

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

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo  
Epoch Times Tiếng Việt  
ngay hôm nay.



TEL:

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

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.ETVIET.COM





Nhiều người tắm ở Blue Lagoon.

# Đắm mình trong các kỳ quan vùng địa dư nhiệt Iceland

TIM JOHNSON

Lạnh giá quanh năm nhưng với hơn 200 núi lửa và vô số suối nước nóng, Iceland hứng lấy toàn bộ năng lượng từ các nguồn địa dư nhiệt tái tạo; vì thế nơi đây là nơi lý tưởng để ngâm mình. Liệu Blue Lagoon có hoàn toàn phù hợp cho việc đắm mình trong làn nước? Iceland là một quốc gia được bao quanh bằng những đại dương băng giá, trong khi các bãi biển nằm ở phía bắc của Bắc Đại Tây Dương thì lại cần cỗi, tất cả điều này làm nản bất kỳ ai muốn chạm những đầu ngón chân của mình vào dòng nước rét buốt. Nhưng lạ thay, nơi đây này có hẳn một bãi biển, và có những người đang ngâm mình trong nước.

Trong khi nhiệt độ ngoài khơi Reykjavik, vào một ngày tháng Sáu

nóng nực, thường dao động trong mức 44 đến 46 độ F (thường giảm sâu từ 34 đến 36 độ F trong mùa đông), bạn có thể bơi tại bãi biển địa nhiệt Nautholsvik vào mọi thời điểm trong năm. Nhờ dòng chảy sạch từ một nhà máy năng lượng tự nhiên gần đó, bạn có thể bơi khá thoải mái trong vùng đầm phá nhân tạo này. Thêm vào đó, nơi đây có các bồn tắm nước nóng và phòng xông hơi luôn sẵn sàng phục vụ bạn sau khi bạn đã ngâm mình ở vùng nước cận Bắc Cực.

Iceland có rất nhiều các kỳ quan thiên nhiên nằm phơi mình dưới ánh mặt trời lúc nửa đêm, được bao phủ bởi những đỉnh núi phủ đầy tuyết; đó là những thác nước tuôn trào bọt trắng, và điểm đặc sắc nhất của vùng đất này chính là núi lửa. Dưới bề mặt, mọi thứ đều đang sôi sục và bốc hơi.

Cuộc hành trình này bắt đầu ở Reykjavik – thủ đô của Iceland, là

**Iceland có rất nhiều các kỳ quan thiên nhiên nằm phơi mình dưới ánh mặt trời lúc nửa đêm, được bao phủ bởi những đỉnh núi phủ đầy tuyết.**

nơi sinh sống của khoảng 2/3 người Iceland với dân số khoảng 230,000 người. Tháp chuông trắng Hallgrímskirkja cao vút nơi đường chân trời, được vây quanh ba mặt bởi biển và được che chắn ở phía tây bởi những ngọn núi. Được lấy cảm hứng một phần từ các sông băng của Iceland, nhà thờ Lutheran là một trong những công trình kiến trúc cao nhất và đặc biệt nhất của đất nước này, với ngọn tháp là nơi du khách ngắm nhìn toàn cảnh.

Ngoài Nautholsvik, thành phố còn có tổng cộng 17 hồ bơi suối nước nóng công cộng, không phải là điểm đến dành riêng cho du khách. Người dân địa phương thường xuyên sử dụng những hồ bơi này và chỉ phải trả chút đỉnh phí vào cửa. Những suối nước nóng công cộng này thường xuyên được



Mọi người đi giữa các máng kiến tạo A-Áu và máng kiến tạo Bắc Mỹ trong Vườn quốc gia Thingvellir.

sử dụng như nơi tụ tập của cư dân địa phương.

Sundhöllin, nghĩa đen là “khu bơi lội”, là một trong những công trình kiến trúc mang dấu ấn nghệ thuật lâu đời nhất của đất nước Iceland. Đi tham quan Sundhöllin đem lại cho du khách cảm giác như được đến thăm một tòa nhà đẹp nhất của Hội Thanh Niên Cơ Đốc YMCA. Nó được xây dựng vào năm 1937 với các hồ bơi trong nhà và ngoài trời cũng như bồn tắm nước nóng. Bạn cũng có thể đến Laugardalslaug, hồ bơi lớn nhất của thành phố, để có thêm một chút cảm giác phấn khích. Nơi đây có các phòng xông hơi và ghế ngồi tắm nắng ngoài trời, cũng như hai đường trượt nước, trong khu phức hợp hiện đại, rộng lớn này. (Ngoài ra còn có một sân golf mini cho những ai yêu thích bộ môn này.)

Ngoài ra, hãy ghé thăm Geysir để chứng kiến một kỳ quan của tạo hóa. Geysir lúc ban sơ – cái tên Geysir bắt nguồn từ đây – là một phần của Thung lũng Haukadalur, một cánh đồng địa dư nhiệt cách thủ đô khoảng hai giờ đồng hồ. (Đây là một phần cuối của Tam giác vàng nổi tiếng và được nhiều người tham quan, bao gồm cả vùng nước trút xuống của thác Gullfoss và Công viên Quốc gia Thingvellir.)

Geysir là một mạch nước phun lớn, phun lên không trung một dòng nước cao hơn 20 tầng nhà, nhưng không giống như mạch nước phun Old Faithful; Geysir phun trào không thường xuyên và hiện đang ngừng hoạt động. May mắn thay, Strokkur, một mạch nước phun khác gần đó, hoạt động cứ sau 5 đến 10 phút. Khu vực xung quanh Haukadalur cũng sủi bọt và có nhiều hơi nước, với những chậu bùn, suối, và những ngọn núi lửa giống như những ngọn núi lửa thu nhỏ.

Điều này có được nhờ một số đặc điểm tự nhiên chỉ có ở Iceland. Hòn đảo nằm giữa hai mảng kiến tạo chính, Á-Áu và Bắc Mỹ, những máng kiến tạo này có thể được nhìn thấy trên bề mặt tại Công viên Quốc gia Thingvellir (chỉ cách Reykjavik khoảng 40 phút về phía tây bắc).

Mỗi năm, vết rạn nứt của thung lũng lún sâu hơn một inch. Đó là nơi duy nhất trên hành tinh mà bạn có thể nhìn thấy những mảng lục địa tách rời, với những vết nứt và những vách đá lớn có thể được nhìn thấy trên bề mặt. Dung nham được đưa đến gần bề mặt do sự dịch chuyển liên tục này. 80% đất nước Iceland được bao phủ bởi các sông băng hoặc các cánh đồng dung nham. Nước chảy từ các sông băng đi qua đá núi lửa xốp, bị đốt nóng, và sau đó dồn tại theo nhiều cách khác nhau trên khắp hòn đảo.

Hiện tượng địa chất ấn tượng này cũng có thể được trải nghiệm theo những cách khác nhau. Có một số ống dung nham dưới lòng đất, một số trong đó cho phép du khách tham quan với sự hướng dẫn của các hướng dẫn viên. Sau khi đội một chiếc mũ cứng, bạn sẽ được dẫn vào một đường hầm tự nhiên được hình thành bởi dung nham qua hàng nghìn năm (hoặc hơn), và hướng dẫn viên sẽ nói về lực của dòng dung nham và lý do nó chảy theo hướng này. Trong chuyến đi, du khách có thể chụp ảnh thạch nhũ và đá với nhiều màu sắc khác nhau. Một số hướng dẫn viên sẽ yêu cầu du khách tắt đèn pin của họ, để trải nghiệm việc bị bao phủ bởi bóng tối, nó tối đến mức bạn sẽ không thể nhìn thấy bàn tay của mình ngay trước mặt.

Tuy nhiên, cách tốt nhất và thú vị nhất để trải nghiệm hoạt động địa dư nhiệt của Iceland là lặn xuống một hồ bơi được làm ấm bởi vỏ trái đất. Trong khi thủ đô và các vùng lân cận có thể khiến bạn phải mất nhiều ngày để khám phá, vùng đất liền cũng rất đáng để ghé thăm. Có nhiều điểm đến khác nhau cho bạn lựa chọn, nhưng Westfjords là nơi không thể bỏ qua.

Lái xe về phía bắc và phía tây từ thủ đô, bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy mình ở rất xa thành phố Reykjavik. Westfjords là một bán đảo được kết nối bởi một eo đất rộng bốn dặm, tạo thành những vùng



Trên: Westfjords lúc hoàng hôn.

Dưới: Một phụ nữ khám phá đường hầm dung nham Raufarhólshellir.

đất hết như các ngón đang vươn ra Bắc Đại Tây Dương. Đó là một nơi rộng lớn đủ để khiến bạn cảm thấy mình bé nhỏ và khiêm tốn. Westfjords là một vùng đất của những ngọn núi phủ tuyết trắng, những thung lũng rộng lớn và xanh mơn mơn, những bãi biển rộng cả dặm, những vách đá cheo leo, và những làng chài nhỏ bé nằm ở rìa của trái đất – nơi bị cô lập từ lâu và được tàu thuyền tiếp tế để duy trì sự sống. Nơi này cho ta cảm giác về một thế giới khác xa với thực tại.

Có rất nhiều nơi để sưởi ấm ở khu vực lộng gió này. Nhiều công đồng, bao gồm saffjörur – thị trấn lớn nhất trong khu vực (dân số: 3,000), có các hồ bơi suối nước nóng sẵn sàng phục vụ cư dân – chỉ cần hỏi bất kỳ ai gặp trong thị

trấn, họ sẽ chỉ bạn đường đến những hồ bơi này.

Tuy nhiên, bạn có thể muốn tìm kiếm thứ gì đó hoang sơ hơn một chút. Hellulaug là một hồ bơi tự nhiên đầy đá, nằm ngay gần đường cao tốc chạy dọc theo rìa phía nam của khu vực tựa như một viên ngọc e ấp trên sườn đồi, nơi bạn có thể thư giãn trong làn nước 100 độ và nhìn ra vùng biển của Vatnsfjörur, một vịnh hẹp.

Hay vào mùa xuân, bạn có thể đến thăm Heydalur (ngay trung tâm của Westfjords); đây là nơi đã được truyền đạo bởi một giám mục thế kỷ 12 và nằm gần một nhà kính áp dụng các yếu tố địa nhiệt để trồng rau.

Tất nhiên, khi tham quan Iceland, chúng ta không thể bỏ qua Blue Lagoon. Cho đến nay, đây

là điểm tham quan nổi tiếng nhất của Iceland. Loạt hồ bơi nhân tạo này nằm ở phía nam của đất nước, gần sân bay quốc tế, thường là điểm dừng chân cuối cùng của những du khách khi họ sắp kết thúc chuyến hành trình.

Ngoài ra, bạn hãy đắp mặt nạ silica, thường thức bia tại một trong những quán bar ngay sát bãi biển và thong dong ở khu vực đây hơi nước này. Trên chuyến bay trở lại Đại Tây Dương, tất cả làn nước trong xanh đường như chỉ là giấc mơ nơi thiên đường địa nhiệt.

*Tác giả Tim Johnson, định cư ở Toronto, luôn đi du lịch khắp nơi để tìm kiếm và viết nên những câu chuyện tuyệt vời.*

Song Ngự biên dịch



Geysir nằm ở Thung lũng Haukadalur, một cánh đồng địa dư nhiệt cách Reykjavik khoảng hai giờ đồng hồ.



# Lợi ích sức khỏe tuyệt vời từ những cái ôm

Sự tiếp xúc trong xã hội không chỉ tạo ra những tình cảm ấm áp mà còn có thể giúp chúng ta khỏe mạnh

FRANCIS MCGLONE VÀ SUSANNAH WALKER

Đối với nhiều người, điều thiếu vắng nhất trong thời gian đại dịch là được ôm những người thân yêu. Thật vậy, chỉ đến khi không còn được ôm bạn bè và gia đình nữa, nhiều người mới nhận ra rằng việc tiếp xúc về mặt xúc giác này có tầm quan trọng như thế nào đối với khía cạnh sức khỏe – bao gồm cả sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Lý do khiến những cái ôm mang lại cảm giác tốt như vậy liên quan đến xúc giác của chúng ta. Đây là một giác quan rất quan trọng, giúp chúng ta không chỉ là khám phá thế giới hữu hình xung quanh mà còn giao tiếp với những người khác bằng cách tạo dựng và duy trì các mối quan hệ xã hội.

Xúc giác bao gồm hai hệ thống riêng biệt. Đầu tiên là "cảm ứng nhanh", là một hệ thống dây thần kinh cho phép chúng ta nhanh chóng phát hiện sự tiếp xúc – ví dụ: khi một con ruồi đậu vào mũi bạn hoặc bạn chạm vào vật gì đó nóng. Hệ thống thứ hai là "cảm ứng chậm"; đây là một nhóm các dây thần kinh được phát hiện gần đây, được gọi là c-xúc giác (c-tactile afferents) – tức là dây thần kinh cảm giác (cũng được gọi là dây hướng tâm); nó truyền ý nghĩa cảm xúc của những tiếp xúc qua xúc giác.

Những sợi thần kinh hướng tâm về căn bản là "dây thần kinh âu yếm" và thường được kích hoạt bởi một loại kích thích rất cụ thể: một cái chạm nhẹ nhàng, nhiệt độ bề mặt da, điển hình là một cái ôm hoặc vuốt ve. Những dây thần kinh cảm xúc c-xúc giác là tín hiệu đầu vào cho các dẫn truyền thần kinh trong việc phát ra những tín hiệu của các khía cạnh thoải mái và hài lòng với các tương tác xã hội như ôm và chạm.

Xúc giác là giác quan đầu tiên bắt đầu hoạt động từ khoảng tuần thứ 14 khi thai nhi còn nằm trong bụng mẹ. Khi được sinh ra, những âu yếm vỗ về nhẹ nhàng của người mẹ đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, chẳng hạn như làm chậm nhịp tim và thúc đẩy sự phát triển kết nối giữa các tế bào não.

Khi ai đó ôm chúng ta, sự kích thích của xúc giác C trên da của chúng ta sẽ gửi tín hiệu qua tủy sống truyền đến mạng lưới xử lý cảm xúc của não bộ. Điều này tạo ra một loạt các tín hiệu hóa thần kinh, đã được chứng minh là có lợi cho sức khỏe. Một số



ROCK AND WASP/SHUTTERSTOCK

hóa chất thần kinh bao gồm oxytocin – là loại hormone đóng vai trò quan trọng trong liên kết xã hội, làm chậm nhịp tim, giảm mức độ căng thẳng và lo lắng. Sự tiết ra endorphin trong các cơn đường khen thưởng của não hỗ trợ cảm giác vui vẻ và hạnh phúc tức thời khi được ôm hoặc vuốt ve.

Những cái ôm có tác dụng xoa dịu và thư giãn đến mức nó cũng có lợi cho sức khỏe của chúng ta qua các cách khác nhau.

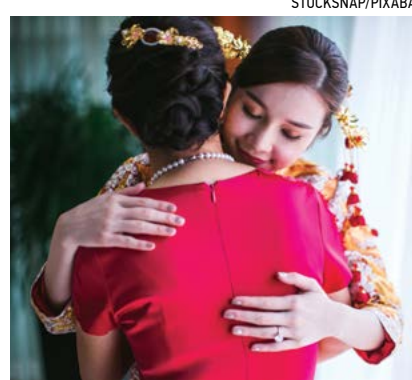
**Giúp cải thiện giấc ngủ:** Từ những lợi ích của việc ngủ chung cùng trẻ sơ sinh đến việc âu yếm bạn đời, những chăm sóc nhẹ nhàng giúp điều chỉnh giấc ngủ của chúng ta, vì nó làm giảm nồng độ của hormone cortisol. Cortisol chịu trách nhiệm chính trong việc điều chỉnh chu kỳ thức-ngủ, nhưng hormone này sẽ tăng cao khi chúng ta căng thẳng. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi mức độ căng thẳng cao có thể khiến bạn trằn trọc không ngủ và khiến bạn ngủ không ngon giấc hoặc mất ngủ.

**Giảm độ phản ứng với căng thẳng:** Ngoài những cảm giác nhẹ nhàng và dễ chịu tức thời do một cái ôm đem lại, sự tiếp xúc xã hội còn có những lợi ích lâu dài đối với sức khỏe, khiến chúng ta ít phản ứng với căng thẳng và tăng khả năng phục hồi.

Nuôi dưỡng tương tác xúc giác trong thời kỳ phát triển ban đầu giúp mật độ của các cơ quan tiếp nhận oxytocin trở nên dày đặc hơn và mức độ cortisol thấp hơn trong các vùng não quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc. Trẻ sơ sinh nhận được nhiều tiếp xúc dịu dàng khi lớn lên sẽ ít phản ứng hơn với các tác nhân gây căng thẳng và thể hiện mức độ lo lắng thấp hơn.

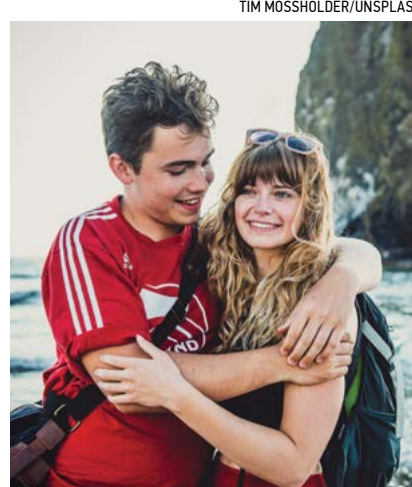
**Gia tăng sức khỏe và niềm vui:** Trong suốt cuộc đời của chúng ta những tương tác xúc giác trong xã hội là sự gắn kết và giúp duy trì các mối quan hệ. Sự tiếp xúc như vậy sẽ tiết ra

Lý do khiến những cái ôm mang lại cảm giác tốt như vậy liên quan đến xúc giác của chúng ta.



STOCKSNAP/PIXABAY

**Những cái ôm có tác dụng xoa dịu và thư giãn đến mức nó cũng có lợi cho sức khỏe của chúng ta qua các cách khác nhau.**



TIM MOSSHOLDER/UNSPLASH

endorphin, có tác dụng giảm đau, và khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu. Đây là một phần lý do tại sao chúng ta thấy những cái ôm và chạm vào nhau như là phần thưởng. Tương tác xúc giác cung cấp "chất keo" gắn kết chúng ta lại với nhau, khiến sức khỏe thể chất và tinh thần mạnh hơn.

Và khi những âu yếm được thỏa mãn thì cả hai người trong cuộc đều được thụ hưởng lợi ích. Trên thực tế, ngay cả việc vuốt ve thú cưng cũng có thể đem lại lợi ích về sức khỏe và tinh thần – với mức độ oxytocin tăng lên ở cả thú cưng và chủ.

**Giúp chống lại nhiễm trùng:** Thông qua việc điều chỉnh các hormone – bao gồm oxytocin và cortisol – việc ôm và động chạm ngoài da cũng có thể gây tác động đến phản ứng miễn dịch của cơ thể. Trong khi mức độ căng thẳng và lo lắng cao có thể vô hiệu hóa khả năng đề kháng chống lại nhiễm trùng, thì các mối quan hệ nâng đỡ và sự gần gũi lại có lợi cho sức khỏe và hạnh phúc.

Nghiên cứu thậm chí còn cho thấy rằng việc âu yếm trên giường có thể tác dụng để kháng các bệnh cảm vật. Bằng cách theo dõi tần suất ôm trong hơn 400 người trưởng thành sau đó có tiếp xúc với các loại virus cảm lạnh thông thường, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những người "hay ôm" có nguy cơ ít bị cảm lạnh hơn. Và ngay cả khi bị cảm thì những người này cũng có các triệu chứng ít nghiêm trọng hơn.

**Hãy ôm khi bạn muốn**

Mặc dù việc chúng ta phải tiếp tục giữ an toàn cho bản thân nhưng điều quan trọng không kém là chúng ta cũng không vĩnh viễn từ bỏ những cái ôm. Sự cô lập xã hội và sự cô đơn được cho là nguyên nhân làm tăng nguy cơ tử vong sớm – và có lẽ nghiên cứu trong tương lai nên xem xét liệu rằng việc thiếu những cái ôm hay sự tiếp xúc xã hội có thể dẫn đến việc tử vong khi còn trẻ hay không. Tiếp xúc xúc giác là một bản năng có lợi cho sức khỏe tinh thần và thể chất – vì vậy chúng ta nên ăn mừng sự trở lại của nó.

Tất nhiên, không phải ai cũng khao khát ôm. Vì vậy, đối với những người không thích ôm, không có lý do gì để lo lắng về việc bỏ lỡ lợi ích của những cái ôm – vì việc ôm chính mình cũng đã được chứng minh là có thể điều chỉnh các quá trình cảm xúc và làm giảm căng thẳng.

Ông Francis McGlone là giáo sư khoa học thần kinh ở Đại học Liverpool John Moores tại Vương quốc Anh, và bà Susannah Walker là giảng viên cấp cao về khoa học tự nhiên và tâm lý học tại Đại học Liverpool John Moores.

Tâm Phương biên dịch

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

ONLINE: [www.etviet.com](http://www.etviet.com)

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL:

Fill out the form to the right  
and mail it to / Xin điền mẫu  
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tiếng Việt  
10962 Main Street, Ste 101,  
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your  
home / Một tờ báo sẽ được  
giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue  
until you request to cancel /  
Báo vẫn tiếp tục giao cho tới  
khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

6 months for \$59  12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

3 months for \$45  6 months for \$89  12 months for \$175

NAME/Tên \_\_\_\_\_

PHONE/Số phone \_\_\_\_\_

ADDRESS/Địa chỉ \_\_\_\_\_

CITY/Thành phố \_\_\_\_\_

STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_

ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu  
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

VISA  MasterCard  Discover

Card number/Số thẻ: \_\_\_\_\_

Exp.date/Ngày hết hạn: \_\_\_\_\_

Signature/Chữ ký: \_\_\_\_\_

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): \_\_\_\_\_