

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

LUCKY BUSINESS/SHUTTERSTOCK

## Chủ nghĩa nữ quyền truyền thống: Thiên chức dành cho nữ giới



SARAH ANNALISE

Qua nhiều thời đại, vai trò của từng giới đã được nhiều nền văn hóa tôn trọng như những thiên chức, cho đến khi vai trò này bị chủ nghĩa xã hội và chủ nghĩa cộng sản cướp đoạt dưới danh nghĩa giải phóng xã hội – chúng gắn mác cho những gia đình truyền thống là “những trại tập trung đầy đủ tiện nghi” dành cho phụ nữ. Vị thế của Thần cũng như của gia đình, đều đã bị loại bỏ bởi vì nếu không làm như vậy, phe cánh tả không thể đạt đến mục tiêu cuối cùng là phản Thượng đế và phản loài người.

Từ buổi bình minh của lịch sử nhân loại, vai trò truyền thống của phụ nữ trong một gia đình lành mạnh

**Phụ nữ ngày càng trân trọng chủ nghĩa nữ quyền truyền thống và vai trò của từng giới, mở ra cánh cửa cho một dạng thức khác của tự do – điều được truyền cảm hứng từ những đáng thiêng liêng.**

luôn là nền tảng của một xã hội nhân văn và thịnh vượng. Thiên chức làm vợ và làm mẹ của phụ nữ trong việc dưỡng dục thế hệ sau, giúp chồng đảm nhiệm vai trò của họ, quả là vô giá.

Ngược hẳn với những quan niệm về nữ quyền được đa số cổ súy hiện nay, vai trò của từng giới thật sự có ý nghĩa của nó, và chúng thật sự tốt đẹp. Người vợ tôn trọng chồng mình như một người chu cấp và bảo vệ, chính là tăng thêm năng lực cho cả đàn ông và phụ nữ.

Đối với những người có đức tin, sẽ luôn có một thời khắc trong cuộc đời mỗi người để thể hiện sự thành kính trước sự hiện diện của thần linh, đặc biệt là khi người phụ nữ bắt đầu nhận vai trò làm vợ và làm mẹ, hay khi người đàn ông nhận lãnh trách nhiệm của người chồng và người cha; họ sẽ

được chứng giám thông qua những nghi thức hay lễ trường thành.

Tuy nhiên, một số truyền thống gia đình cùng với sự thừa nhận về những an bài của Thần về một cuộc sống chính thường đã bị thất truyền trong một số nền văn hóa, như ở phương Tây chẳng hạn, sự hiện diện của Đức Chúa ở đó đã bị chối bỏ bằng nhiều cách. Chẳng hạn như, sự độc lập và chủ nghĩa cá nhân cực đoan đã được thúc đẩy đến mức độ từ bỏ những truyền thống gia đình để theo đuổi những sở thích cá nhân của mỗi người.

Chủ nghĩa cộng sản mềm đã đẩy đến nhiều mối nguy hại thông qua những nghị trình chính trị xã hội chủ nghĩa, kết quả dẫn đến sự phá hủy kết cấu gia đình, từ đó dẫn đến ly hôn, gia

Xem tiếp trang 2

## Đi tàu hỏa ở Nhật Bản – Ngao du đất nước và đắm chìm trong lịch sử



Tàu Shinkansen, hay còn gọi là tàu cao tốc, chạy qua núi Phú Sĩ trong mùa xuân giữa lúc hoa chi anh đang nở rộ.

TIM JOHNSON

Chuyến tàu đến đúng giờ – vì tàu ở đây luôn đúng giờ. Và tôi không có chỗ ngồi.

Chuyến tàu từ Hiroshima đưa tôi đến đây trong vội vã, tôi xuống tàu và đang loay hoay để tìm cách chuyển tàu. Chạy nhanh vào đúng sân ga cần đi, tôi nghe thấy tiếng âm ầm và leng keng của đoàn tàu lớn Sonic-Nichirin đang lăn bánh. Những hành khách chờ lên tàu đứng xếp hàng rất ngay ngắn như thường lệ, những đường kẻ đơn gọn gàng dọc theo các sọc có đánh số được sơn trên sàn. Trong giây lát, toa xe sẽ dừng lại và các cánh cửa những toa tàu được đánh số đó sẽ trượt mở ra, chính xác đúng vị trí.

Nhưng tôi không biết toa tàu nào

Xem tiếp trang 9



Jennifer L. Scott bên chồng, Ben Scott.



Alena Kate Pettitt bên chồng, Carl Pettitt.



Cherry Lynn bên chồng, Jose Quirarte và các con.

# Chủ nghĩa nữ quyền truyền thống: Thiên chức dành cho nữ giới

Tiếp theo từ trang 1

đình với cha/mẹ đơn thân, phá thai, và danh sách này vẫn còn tiếp tục kéo dài.

## Mục đích của chủ nghĩa cộng sản: phụ nữ trong mối bất hòa

Trong thế giới hiện nay, rất nhiều người phụ nữ cảm thấy áp lực từ cuộc sống hiện đại này, bản khoản về việc họ có nên theo đuổi việc làm mẹ và kết hôn hay không. Phụ nữ đã được dạy dỗ rằng để được "tự do" thì cần trở thành những người cố sụy nữ quyền cánh tả và từ bỏ những quy tắc truyền thống từ quá khứ. Chủ nghĩa nữ quyền những năm 1960 là dành cho tất cả phụ nữ thuộc mọi lứa tuổi, như những siêu sao Hollywood đối với giới trẻ vậy.

Theo loạt bài đặc biệt "How The Specter of Communism Is Ruling Our World" (Ma Quỷ Đang Thống Trị Thế Giới Chúng Ta) của The Epoch Times, mục đích gây chia rẽ và thống trị thế giới của chủ nghĩa cộng sản được tìm thấy trong tinh thần của chủ nghĩa nữ quyền những năm 1960. Chủ nghĩa cộng sản tin rằng "tế bào gia đình chính là chương ngại cho sự giải phóng của nhân loại," và nó đòi hỏi "mỗi gia đình đều cần phải được cách mạng hóa để trở thành một dạng thức có tính công hữu." Xuyên suốt những phong trào nữ quyền, ý thức đã ăn sâu vào phụ nữ rằng trở thành một người nội trợ cũng đồng nghĩa với việc trở thành nô lệ, và chối bỏ điều này sẽ đem đến cho họ tự do thực sự.

Mặc dù chẳng có gì là sai khi phụ nữ có quyền lựa chọn khẳng định mình ngoài phạm vi gia đình, tuy nhiên biểu hiện cực đoan từ ảnh hưởng của phái nữ quyền cánh tả đã dẫn đến nhiều hậu quả, ví như dẫn đến những cảm xúc căng thẳng cho cuộc sống hôn nhân và việc làm mẹ trong khi đã cạn kiệt sức lực vì công việc.

## Nữ quyền truyền thống từ cảm hứng Thần truyền

Phụ nữ đang nhận ra rằng họ đã bị mất đi kết nối và chán nản trước thiên chức của họ suốt quá trình thúc đẩy nữ quyền; quá trình này có thể nhận thấy trong các trường học và nơi làm việc. Họ đã dần công nhận nữ quyền truyền thống, ở đó việc lựa chọn áp dụng phương thức truyền thống trong đời sống hôn nhân và việc làm mẹ cũng là một lựa chọn có thể đưa đến một dạng thức khác của tự do – điều được truyền cảm hứng từ những đáng thiêng liêng. Điều đó cũng đồng thời tạo vị thế cho nam giới, người có được sự tôn vinh trong vai trò tương ứng làm chồng và làm cha của họ; từ đó dẫn đến một mối ràng buộc gia đình bền chặt.

Nhận thức chung của phụ nữ thế kỷ 21 đối với hôn nhân chính là sự bố khuyết và không cạnh tranh trong các vai trò về giới. Một mối quan hệ lành mạnh giữa vợ và chồng đưa họ đến gần với truyền thống hướng Thần, từ đó khiến cuộc sống ở thế giới hiện đại đầy hỗn loạn này trở nên có mục đích và yên lành hơn.

Epoch Inspired đã có một cơ hội tuyệt vời để lắng nghe từ một số bà mẹ lấy đức tin làm căn bản. Chúng ta hãy cùng gặp gỡ những người phụ nữ sau đây:

*Jennifer L. Scott, 41 tuổi, sống tại miền Nam California, là mẹ của bốn đứa trẻ và là một nhà văn danh tiếng. Cô giữ danh hiệu tác giả bán chạy nhất của tờ New York Times cho loạt bài viết "The Madame Chic" (Tạm dịch: "Quý Bà Sành Điệu") và "Commoisseur Kids" (Tạm dịch: "Những Đứa Trẻ Hiếu Biết"), và là một YouTuber của kênh The Daily Commoisseur. Những quyển sách và video về nữ tính và công việc nội trợ của cô đã truyền được cảm hứng cho rất nhiều phụ nữ.*

*Alena Kate Pettitt, 35 tuổi, sống tại Cotswolds, England, là một người nội trợ toàn thời gian, một tác giả và blogger. Alena đã bỏ việc để theo đuổi một phương cách sống truyền thống hơn, đã chia sẻ rằng ngôi nhà của cô đã trở thành một "nơi chốn yên bình chứ không còn là gánh nặng việc nhà", và những thất vọng đối với nửa kia xảy ra hàng ngày giữa vợ chồng cô trước kia đã hoàn toàn biến mất, nhường chỗ cho những hòa hợp viên mãn cho đời sống hôn nhân của họ.*

*Cherry Lynn, 38 tuổi, sống tại vùng ngoại ô Bắc Chicago, là một bà mẹ chăm con toàn thời gian và đang làm việc cho [trang web] Fascinating Womanhood. Chồng cô lớn lên trong gia đình cá cha lẫn mẹ đều cùng làm việc [công sở], và do đó, cô vợ là một người nội trợ là một khái niệm hoàn toàn mới đối với anh.*

*Bà Dixie Andelin Forsyth, 71 tuổi, sống tạiSpringfield, Missouri, là mẹ của Cherry. Bà là giám đốc của [trang web] Fascinating Womanhood và là tác giả cuốn sách bán chạy nhất*

*Amazon "Fascinating Womanhood for the Timeless Woman" (Tạm dịch: "Nét Nữ Tính Quyến Rũ cho Người Phụ Nữ Không Tuổi"). Bà và chồng, Tiến sĩ Robert Forsyth, đã ở bên nhau trong 50 năm qua.*

## Hỏi - Đáp với những người nội trợ coi đức tin là căn bản

### Epoch Inspired: Đối với quý vị, thế nào là một người vợ và người mẹ đúng nghĩa?

**Jennifer:** Tình yêu và sự hy sinh. Cuộc sống gia đình không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng tôi xem việc trở thành một người vợ và người mẹ là một ân phước trọn vẹn. Vai trò của tôi trong gia đình cũng đồng nghĩa với niềm hân hoan trong việc giữ bầu không khí của gia đình trong đẹp và yên bình, tôi rất xem trọng việc này.

**Alena:** Rất nhiều phụ nữ như tôi đây nhìn thấy danh phận "vợ và mẹ" chỉ là một danh xưng vậy thôi, thay vì là một cách đơn thuần để giới thiệu về bản thân. Một vai trò đem lại cho bạn mục đích sống, chính là thông qua việc phục vụ người khác. Không nhất thiết là cả một cuộc đời đều dành cho công việc phục vụ này, bởi vì chẳng có điều gì ép bạn phải làm điều đó cả, nó là một khao khát từ nội tâm! Bạn chọn thực hiện những ân phước này bằng cá tâm lòng.

**Cherry:** Sự thủy chung, một cam kết chân thành, tình yêu sâu thẳm, có thể phi cười và học hỏi từ những sai lầm của bạn cùng với việc không ngừng xây dựng phẩm cách; tất cả là cốt lõi để trở thành một người vợ và người mẹ thành công.

**Dixie:** Làm một người vợ và người mẹ là tất cả những gì của tôi. Tôi

luôn đặt mối quan hệ với chồng mình là điều căn bản để tạo nên hạnh phúc của mình. Chúng tôi đã bên nhau suốt 50 năm, và chúng tôi đã trải qua rất nhiều, gồm cả việc nuôi dạy bảy người con. Tôi đã học hỏi và chiêm nghiệm được rằng vị thế của tôi đóng vai trò then chốt của nền văn minh – giống như [vai trò] của những người vợ và người mẹ khác. Sức mạnh và tầm ảnh hưởng của những giá trị và sự ưu tiên của chúng tôi đều nhận lên qua từng thế hệ tiếp sau.

## Epoch Inspired: Chồng nghĩ về vai trò của quý vị như thế nào?

**Jennifer:** Ben và tôi đã kết hôn được 15 năm. Anh ấy đã rất ủng hộ vai trò làm mẹ của tôi, và cụ thể là sự lựa chọn của tôi trong việc vừa làm mẹ vừa làm việc. Anh ấy là người cố vũ lớn nhất của tôi. Sự ủng hộ của anh ấy là cả thế giới đối với tôi.

**Alena:** Mặc dù chồng tôi là người chủ của gia đình, nhưng thường thì anh ấy là một nửa trầm lặng của tôi bởi vì chúng tôi đã từng trao đổi thông suốt về mục tiêu đạt được một gia đình êm ấm và hòa thuận. Vai trò truyền thống của từng giới mà chúng tôi đã lựa chọn cho cuộc hôn nhân của mình đã hoàn toàn phù hợp với vợ chồng chúng tôi. Chúng tôi đều tin rằng những người phụ nữ đã bị lừa phỉnh khi tin vào việc "phải làm việc cho đàn ông" và việc hoàn toàn độc lập với mọi người khác chính là "tự do"; tuy nhiên, hôn nhân và xây dựng gia đình là đòi hỏi sự phụ thuộc lẫn nhau. Điều này giống như bí mật được phong bế chặt nhất của thế giới vào năm 2021 – thế hệ ông bà chúng ta đã làm điều này thật đúng! Tại sao lại khước từ điều đó vì sự tự tôn và chạy theo lối "tư duy hiện đại"?

**Dixie:** Chồng tôi rất ủng hộ tôi. Ông ấy tin vào việc tôi có thể hoàn thành vai trò của mình như tôi đã từng đặt niềm tin ở ông ấy. Ông đã luôn xem trọng vai trò người chồng, người cha, và giờ là người ông của mình. Ông ấy đã dành cả đời mình cho những vai trò đó, và đã rất gương mẫu. Chồng tôi trao cho tôi rất nhiều



Bà Dixie Andelin Forsyth, 71 tuổi, sống tạiSpringfield.

tình cảm, sự công nhận và sự ủng hộ, và ông ấy sống để phục vụ cho tôi, và đáp lại, tôi cũng phục vụ ông ấy. Ông ấy là một người chu cấp rất tuyệt vời.

## Epoch Inspired: Gia đình có truyền lại điều gì về việc làm mẹ và làm vợ cho quý vị không, những điều mà quý vị thấy hữu ích?

**Jennifer:** Mẹ tôi đã dạy tôi tầm quan trọng của việc nấu tất cả các món ăn ngay từ đầu. Quê của bà ở Panama và bà đã luôn nấu những món ăn tốt cho sức khỏe. Cha mẹ của tôi cũng đã dạy tôi tầm quan trọng của những bữa ăn tối của gia đình với nhau. Cha mẹ tôi đã kết hôn được 52 năm và họ chính là những hình mẫu tuyệt vời của tôi.

**Alena:** Cả chồng của tôi và tôi đều được nuôi dạy từ những bà mẹ đơn thân, và những mối quan hệ lành mạnh, hạnh phúc đều không phải là hình mẫu của chúng tôi từ khi còn nhỏ. Chúng tôi đã tìm hiểu về nhau rất nhiều để rời nhận ra rằng chúng tôi mong muốn một cuộc sống gia đình truyền thống, nhưng để thực hiện được điều đó, chúng tôi cần phải trân trọng [vai trò] này bằng cả tấm lòng. Chúng tôi phải buông bỏ quan niệm hiện đại và hướng tư duy rằng hôn nhân và cuộc sống xa đình hiện đại cần phải như thế nào.

**Dixie:** Mẹ tôi đã viết Fascinating Womanhood vào năm 1963, và quyển sách đã bán được hơn 5 triệu bản và đặt nền móng cho một phong trào mang tính quốc tế. Bà đã dạy tôi một đạo lý vẫn luôn đáng giá. Bà đã giúp tôi tìm thấy giá trị tuyệt vời của một người phụ nữ nữ tính và dạy tôi cách trân trọng và trau dồi sức mạnh của sự nữ tính ấy. Bà đã dạy tôi rất nhiều về cách hiểu những người đàn ông, và điều làm họ thấy mãn nguyện và quan trọng, tại sao họ lại giao tiếp và hành động theo cách ấy, cách giúp người đàn ông chữa lành vết thương và bày tỏ cảm xúc của mình, cách có được và nuôi dưỡng lòng tin với họ, tầm quan trọng của sự ngưỡng mộ đối với họ, điều gì là nam tính và điều gì không, và còn nhiều điều hơn thế nữa.

Thiên Minh biên dịch

## GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI

# Hãy dạy con trẻ biết suy nghĩ cho người khác



PHOTO BY FREEPIX

Hãy dạy con trẻ nghĩ cho người khác. Đây là một trong những điều chắc chắn phải được dạy dỗ đến nơi đến chốn.

## DEAR NEXT GENERATION

Sau khi chịu lời mắng mỏ từ một người họ hàng thân thiết, bà tôi đã buồn và chia sẻ với tôi câu nói đầy trí tuệ này: "Một lời không hay buông ra lúc vội vã thì không bao giờ có thể rút lại được." Lời nói này đã ở cùng tôi trong nhiều năm qua và đã nhiều lần giúp tôi cẩn trọng trong ngôn từ của mình.

- Jeanine Trofholz, Nebraska

Lời khuyên: Đừng để những người bạn của bạn như những bóng mờ phía sau. Hãy giới thiệu họ với những người bạn khác, giới thiệu họ với anh chị em ruột của bạn, và quan trọng hơn hết thảy, hãy chắc chắn rằng các bậc cha mẹ cũng biết đến những người bạn này. Điều này sẽ giúp cả bạn và những người bạn của mình hành động có trách nhiệm hơn.

- Daniel Delp, Pennsylvania

Lời khuyên tốt nhất mọi thời đại ư? Hãy đối xử với người khác như cách mà bạn muốn người khác đối xử với mình. Điều này thể hiện ở việc rất nhiều tôn giáo gánh vác trách nhiệm đối với người khác, Cơ đốc giáo đã xem đây như một phẩm chất cao quý nhất. Ở quy mô lớn hơn, phẩm chất này thể hiện ở lòng yêu nước hay bốn phần với gia đình. Hay nếu nói ở một phương diện nhỏ hơn, phẩm chất này thể hiện trong cách mà chúng ta suy nghĩ cho người khác trước khi suy nghĩ cho

bản thân mình trong đời sống thường ngày. Mặc dù ngay cả những người trong sáng thánh thiện nhất cũng không thể thường xuyên thực hành điều này, nhưng đó cũng là một điều cần kỳ vọng!

Hãy dạy con trẻ nghĩ cho người khác. Đây là một trong những điều chắc chắn phải được dạy dỗ đến nơi đến chốn.

Cho con cháu thật nhiều không phải là cách dạy dỗ chúng về Nguyên tắc vàng đúng đắn. Dạy dỗ con cháu là một nhiệm vụ của chúng ta.

- Tina Lorge, California

Nếu cần phải đưa ra lời khuyên tốt nhất cho những thanh niên đang dần trưởng thành, thì tôi nghĩ rằng đó sẽ là: Hãy đọc.

Không có gì hữu ích đối với mỗi người trên trái đất này hơn là khả năng đọc tốt. Mọi thứ chúng ta làm đều liên quan đến chữ nghĩa, và cách tốt nhất để học từ mới là đọc. Trẻ em có thể bắt đầu với những quyển sách nhỏ với số trang nhiều hơn chữ, và rồi tăng dần lên. Chẳng bao lâu nữa, chúng có thể đọc những quyển sách có chương, mục, và không có bức tranh nào cả. Trẻ em càng đọc nhiều, lượng từ vựng của trẻ sẽ càng tốt, và lượng từ vựng phong phú sẽ hình thành sự tự tin cho bản thân. Ở tuổi trưởng thành, trẻ em sẽ thấy rằng nguồn từ vựng phong phú sẽ đem lại nhiều lựa chọn việc làm hơn và có mức lương cao hơn.

Các bậc cha mẹ, hãy cho con mình sớm bắt đầu với việc chọn và đọc từ nhiều quyển sách. Bạn nên làm gương

cho con trẻ thấy mỗi khi bạn đang đọc sách báo. Việc đọc sẽ dần trở thành một thói quen của gia đình. Khi bốn đứa con của tôi đã trải qua một ngày đặc biệt cố gắng, chúng mệt mỏi và cãi vã trong bữa tối, tôi sẽ ngồi lên ghế và đọc thành tiếng một hoặc hai câu chuyện khi chúng đang ăn. Đó là một cách rất nhẹ nhàng để ở bên nhau, và rồi chúng tôi đều cảm thấy tốt hơn (Bà lão Piggie-Wiggle luôn là một cuốn sách được yêu thích nhất).

Điều hay nhất nằm ở việc sách là cách rẻ nhất để trở nên thông minh – chúng được cung cấp miễn phí tại thư viện và có thể mua với giá rất thấp tại tất cả các dạng cửa hàng từ thiện và cửa hàng sách cũ. Và không cần dùng đến tiền.

- Mary Weston, New Hampshire

## Quý vị đưa ra lời khuyên gì cho các thế hệ trẻ?

Quý vị muốn đưa ra lời khuyên cho các thế hệ trẻ? Chúng tôi kêu gọi Quý độc giả chia sẻ những giá trị vượt thời gian có thể phân định rõ đúng và sai, và truyền cho thế hệ tương lai những kiến thức uyên thâm và kinh nghiệm của mình. Chúng tôi nhận thấy những thông điệp ý nghĩa truyền lại cho thế hệ tiếp theo đang giảm dần theo thời gian, và rằng chỉ với một nền tảng đạo đức vững vàng thì thế hệ tương lai mới có thể phát triển mạnh mẽ. Hãy gửi thông điệp của Quý vị, cùng với tên đầy đủ, tiểu bang và thông tin liên hệ tới NextGeneration@epochtimes.com hoặc etviet@etviet.com hoặc Next Generation, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 7, New York, NY 10001.

Thiên Minh biên dịch

SHEN YUN SHOP

# Illuminate Autumn

With Shea Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384

MASTER **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 dầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị Lành bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**  
Được pha trộn đầu luyện và linh hoạt 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

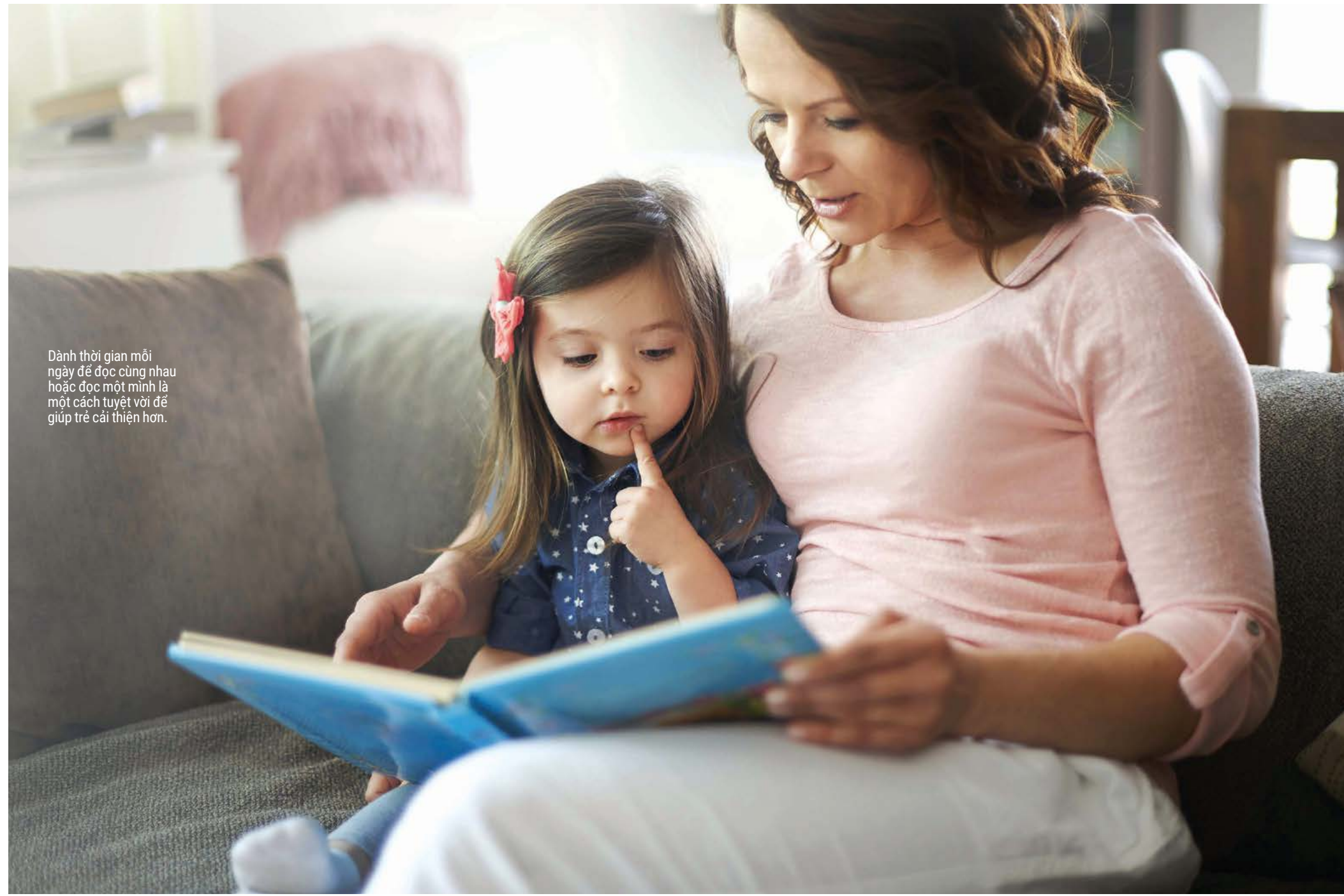
**Được điều chế theo từng phần nhỏ**  
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN  
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA  
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

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

Xem thêm video của Chef John trên:  
**Sản xuất tại CANADA**  
Taste Show



NOMAD\_SOUL/SHUTTERSTOCK



Dành thời gian mỗi ngày để đọc cùng nhau hoặc đọc một mình là một cách tuyệt vời để giúp trẻ cải thiện hơn.

# 12 điều cha mẹ có thể làm để giúp con thành công

EPOCH INSPIRED STAFF

“Cha mẹ quá dễ dãi thì con dễ thất bại.” Đây là câu tục ngữ sâu sắc của người Trung Quốc về thiết lập và thực thi những ranh giới rõ ràng cho trẻ em để chúng thành công sau này.

Một số kỹ năng quan trọng trong cuộc sống, như điều hòa cảm xúc, học cách giao tiếp, và nhận thức xã hội... đều được hình thành từ khi trẻ con sinh ra cho đến tuổi đi học.

Vậy thì, trong khoảng thời gian quý báu này, cha mẹ có thể làm gì để tận dụng cơ hội có một không hai?

**Đặt ra ranh giới... và theo sát con**  
Trẻ em vốn tò mò với thế giới xung quanh. Chúng vẫn đang trong quá trình tích lũy kiến thức và trải nghiệm để định hình cách nhìn nhận thế giới. Điều quan trọng là phụ huynh cần tạo ra không gian để trẻ con tìm kiếm và khám phá, nhưng kết quả của các hành động cần phải rõ ràng.

Báo cáo năm 2004 của tạp chí Nhi khoa Sức khỏe Trẻ em cho biết, “Mục đích là để bảo vệ trẻ khỏi nguy hiểm, giúp trẻ học được kỷ luật, và phát triển tâm hồn lành mạnh, ý thức trách nhiệm, và kiểm soát nội bộ.” Những ranh giới này có thể bao

**Thường xuyên thực hành các thói quen hằng ngày giúp tối ưu hóa việc quản trị thời gian và do đó làm giảm những khó khăn về sự tập trung ở tuổi trưởng thành.**

Tiến sĩ Jennifer Weil Malatras

gồm cách trẻ con đối xử với người khác, động vật, và tài sản. Chúng có thể liên quan đến sự an toàn, cần làm gì khi ở trong tình huống nguy hiểm như đi trên đường, và gặp người lạ. Trẻ em sẽ kiểm tra những ranh giới này, vì vậy phụ huynh cần bảo đảm chúng được tôn trọng.

**Hình thành những thói quen lành mạnh**  
Một trong những cách vừa tốt cho bản thân cha mẹ và vừa cho con họ sự ổn định cần thiết là thiết lập các thói quen. Rất hiếm ai đến cửa hàng mua đồ mà không biết mình muốn mua gì khác trong phòng ngủ.

Tương tự như cách chúng ta tạo một danh sách mua sắm, việc tạo một danh mục các việc trẻ cần làm mỗi ngày, như đánh răng, tắm rửa, giúp việc nhà, và dành thời gian ngoài trời, là một cách tuyệt vời để giúp mọi người biết được công việc cần làm tiếp theo.

Một nghiên cứu năm 2016 trên tạp chí Tâm lý học Phát triển Ứng dụng cho thấy tạo ra những thói quen sẽ giúp trẻ em thành công sau này. Trưởng nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Jennifer Weil Malatras, đã giải thích rằng “thường xuyên thực hành các thói quen hằng ngày giúp tối ưu hóa việc quản trị thời gian và do đó làm giảm những khó khăn về sự tập trung ở tuổi trưởng thành.”

**Đi ngủ sớm**  
Giờ đi ngủ thường là một trong những trận địa lớn nhất giữa cha mẹ và con. Tuy nhiên, đây là lĩnh vực mà các bậc phụ huynh cần phải thực hiện quyền hạn của mình.

Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đã có hướng dẫn rõ ràng về nhu cầu giấc ngủ của trẻ em, có thể dao động từ 11 tới 14 tiếng (tính cả giờ ngủ trưa) cho trẻ sơ sinh, từ 10 tới 13 giờ cho trẻ mới biết đi. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ cũng cho rằng điều quan trọng nữa là cần tắt hết màn hình trong 30 phút trước khi đi ngủ. Cũng không nên đặt tivi, máy tính hoặc các thiết bị điện tử khác trong phòng ngủ.

Các thói quen vào giờ ngủ trưa và giờ đi ngủ buổi tối cũng quan trọng giống như các thói quen ban ngày vậy. Những hình thức như đánh răng, mặc đồ ngủ, đọc hoặc kể chuyện trước khi đi ngủ, tắt hết ánh sáng, đều giúp trẻ thư giãn hơn và đi vào giấc ngủ.

**Học cách thương người**  
Lòng trắc ẩn không phải là một thứ gì đó bất ngờ phát triển ở trẻ em. “Đặt bản thân vào hoàn cảnh của người khác” không phải là một bản năng tự nhiên. Tại sao phải chia sẻ thứ gì đó trong khi bạn có thể có được nó cho riêng mình? Đây là điều rất nhiều người trưởng thành cảm thấy khó



Cha mẹ nên đặt ra ranh giới cho con mình và cần bảo đảm chúng được tôn trọng.



Một cách vừa tốt cho bản thân cha mẹ và vừa cho con họ sự ổn định cần thiết là thiết lập các thói quen.

khăn, vì vậy việc bắt đầu hình thành sự đồng cảm từ khi còn nhỏ là rất quan trọng.

Làm thế nào để dạy con bạn về lòng trắc ẩn? Hãy tập trung vào các mối quan hệ với anh chị em, họ hàng, bạn bè và trẻ em cùng trang lứa khác, sau đó từ từ mở rộng ra. Bạn có thể cho con bạn tham gia vào những hoạt động tình nguyện hoặc từ thiện để chúng có thể gặp gỡ những người kém may mắn hơn.

Dạy trẻ về phương diện này sẽ rất hữu ích cho quá trình phát triển của trẻ.

**Những cái ôm ấm áp mỗi ngày**

Một cái ôm mỗi ngày thực sự có thể giúp bạn khỏe mạnh. Một nghiên cứu năm 2013 chỉ ra rằng “những cử chỉ ấm áp của cha mẹ là một yếu tố bảo vệ, chống lại những tác động độc hại của stress tuổi thơ đến sức khỏe của trẻ em.”

Điều đáng chú ý hơn nữa, việc nhận được cử chỉ yêu thương khi còn nhỏ sẽ tiếp tục bảo vệ mọi người sau khi họ đã trưởng thành.

Thế hiện sự trù mến với trẻ em có thể giúp trẻ hiểu rằng chúng đang được yêu thương và giảm những lo lắng. Vậy nên cái ôm hàng ngày không chỉ đơn giản là một cử chỉ thời nhẽ.

**Thời gian chơi đùa là cần thiết**

Trẻ con thích sử dụng trí tưởng tượng của chúng và đây là một cách tuyệt vời để rèn luyện cho nhiều tình huống thực tế (bất kể đó là chơi trò nội trợ, làm bác sĩ hay dạy học). Vui vẻ tham gia với trẻ em và thậm chí làm những trò trông ngớ ngẩn nhưng sẽ có ý nghĩa rất lớn đối với chúng.

Chơi đùa cùng trẻ con cũng hữu ích cho cả người lớn nữa. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ viết rằng, “Chơi đùa là khoảng thời gian cha mẹ có thể tiếp xúc hoàn toàn với trẻ con, khiến mối quan hệ tình cảm cha mẹ và con cái thêm sâu sắc, cha mẹ có cơ hội nhìn nhận thế giới qua lăng kính của con họ.”

**Hoạt động ngoài trời**

Với sự phổ biến của màn hình điện tử trong xã hội chúng ta, việc hít thở không khí trong lành và một cơ hội để chạy nhảy khắp nơi là điều quan trọng hơn bao giờ hết.

Ngoài việc ánh mặt trời cung cấp vitamin D cho cơ thể thì hoạt động ngoài trời cũng giúp sự vận động cần thiết của trẻ con. Chủ tịch Hội đồng Thể thao, Thể dục và Dinh dưỡng khuyến nghị nên dành ra 60 phút mỗi ngày cho hoạt động thể chất của trẻ con, có thể cho trẻ đi đến công viên địa phương hoặc một nơi có không gian xanh chẳng hạn.

Tốt hơn nữa, cho trẻ con tham gia vào các đội thể thao dành cho trẻ nhỏ. Song song với việc khiến trẻ vận động cơ thể, nó cũng có thể dạy trẻ cách làm việc nhóm và tuân theo các quy định tắc.

**Tập trung vào những món quà đem lại lợi ích tinh thần**

Trẻ nhỏ và trẻ dưới 13 tuổi là các đối tượng mà các nhà quảng cáo nhắm tới cho đồ món đồ – từ đồ chơi và bánh kẹo cho đến thiết bị điện tử – mua đủ mọi thứ không phải là điều một phụ huynh tốt nên làm. Thời gian chất lượng cùng với gia đình và bạn bè là đáng giá hơn bất kỳ thứ gì mà tiền có thể mua được.

Món đồ chơi bằng lông mà mọi người hiện nay mua cho giáng sinh



Hoạt động ngoài trời cung cấp vitamin D cho cơ thể và cũng giúp sự vận động cần thiết của trẻ con.

có thể sẽ lỗi thời trong những năm tới, nhưng những trải nghiệm thú vị như thăm hỏi họ hàng ở xa, cắm trại ở rừng nhiệt đới, đi xem Christmas Carol hoặc The Nutcracker, hoặc đi hát từ thiện, sẽ để lại ấn tượng lâu dài hơn nhiều cho trẻ em.

**Đọc sách**

Cuốn sách cổ đại Đạo Đức Kinh của Trung Quốc viết rằng: “Không cần đi ra ngoài, bạn có thể thấy được cả thế giới. Không cần nhìn ra cửa sổ, bạn cũng có thể thấy được con đường trên trời.”

Chỉ việc đọc các loại sách cho trẻ và khuyến khích chúng tìm ra điều mình thích, bạn có thể mở ra một thế giới trước sự tò mò của trẻ con.

Một nghiên cứu nhi khoa cho thấy đọc lớn thành tiếng cho trẻ em khi chúng còn nhỏ sẽ giúp trẻ em học tập tốt ở trường bằng cách giảm sự hiểu động thái quá và các hành vi gây rối. Dành thời gian mỗi ngày để đọc cùng nhau hoặc đọc một mình là một cách tuyệt vời để giúp trẻ cải thiện hơn.

**Tắt Tivi (và máy tính bảng)**

Các quý phụ huynh hay bạn rộn thường dễ dàng quên đi tầm quan trọng của tương tác mặt đối mặt, các bác sĩ nhi khoa chỉ ra rằng nếu trẻ con dành quá nhiều thời gian trước màn hình có thể gây hại nghiêm trọng cho chúng.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đưa ra lời khuyên, “Đối với trẻ một tuổi, thời gian sử dụng thiết bị màn hình cố định (như xem tivi hoặc video, chơi game trên máy tính) không được khuyến nghị. Đối với trẻ 2 tuổi, thời gian sử dụng màn hình cố định không nên quá một tiếng, càng ít càng tốt.” Thay vì dành thời gian trước màn hình, thì nên cho trẻ đọc sách, chơi đùa, tập thể dục hoặc làm việc nhà.

**Làm việc nhà để chuẩn bị vào đời**

Nói tới việc nhà, đây chính là một cách rèn luyện trách nhiệm cho con. Bất kể là rửa chén, chuẩn bị thức ăn hay bữa ăn, chăm sóc cho thú nuôi, hay dọn giặt chỉ chuẩn bị giường và dọn dẹp



Cha mẹ nên giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị điện tử như tv, điện thoại... của trẻ.



phòng ốc, những công việc nhẹ nhàng này đều có thể giúp trẻ học được nhiều hơn về giá trị công việc và dạy chúng kỹ năng cuộc sống.

**Âm nhạc khiến cho cuộc sống tốt đẹp hơn**

Nghệ và chơi nhạc không chỉ đem lại niềm vui mà còn rất tốt cho não bộ của trẻ em và cho cả bạn, theo một nghiên cứu của trường đại học Stanford được đăng trên tạp chí Neuron. Đồng tác giả Jonathan Berger viết, “Quá trình nghe nhạc có thể là cách để não bộ mài giũa khả năng dự đoán thông tin và duy trì sự tập trung”. Chia sẻ âm nhạc yêu thích của bạn với trẻ con cũng là một cách tuyệt vời để thiết lập mối quan hệ của bạn và con mình.

*Hãy chia sẻ câu chuyện của bạn với chúng tôi tại [emg.inspired@epochtimes.com](mailto:emg.inspired@epochtimes.com) và tiếp thêm nguồn cảm hứng hàng ngày bằng cách ghi danh nhận bản tin Epoch Inspired tại [TheEpochTimes.com/newsletter](http://TheEpochTimes.com/newsletter).*



Âm nhạc không chỉ đem lại niềm vui mà còn rất tốt cho não của trẻ em.



Thế hiện sự trù mến với trẻ em có thể giúp trẻ hiểu rằng chúng đang được yêu thương.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



ANDREA PIACQUADIO/PEKELS

Lắng nghe là một phần quan trọng trong hôn nhân.

# Để tận hưởng cuộc sống hôn nhân viên mãn

## Bí quyết giữ lửa tình yêu

JEFF MINICK

Hôn nhân đôi lúc có thể là một cơn đường cũ gặp ghềnh. Làm thế nào chúng ta có thể giữ cho con đường đó bằng phẳng? Làm thế nào để chúng ta trân trọng những lời thề trang trọng trong ngày trọng đại ấy và gìn giữ ngọn lửa tình yêu và tận hưởng cuộc sống hôn nhân viên mãn?

Một trong những ngày trọng đại nhất của cuộc đời bạn đã đến rồi đi.

Bạn đã từng đứng trước đám đông và đọc những lời mà bạn thì là sẽ giữ vững. Có lẽ theo sau đó là một buổi dạ tiệc, một buổi tối ăn uống và khiêu vũ, hoặc có lẽ bạn rời văn phòng Tòa thị chính và lái xe trở về căn hộ của mình. Có lẽ sau đó bạn đi du lịch một tuần ở Martha's Vineyard hoặc dành ngày cưới tuần nghỉ ngơi trên núi.

Dù thế nào đi nữa, bây giờ bạn đã kết hôn. Theo cách nói truyền thống, bạn đã trao lời thề thủy chung cho một người. Bạn đã hứa với người yêu của mình sẽ trân trọng sự kết hợp của thể xác và tinh thần, gắn bó với nhau trong những thăng trầm của tình yêu đời lứa. Như những lời nói truyền thống, bạn đã thề được kết hôn, “đề có nhau và giữ gìn nhau từ ngày này trở đi, khi hạnh phúc cũng như lúc hoạn nạn, khi giàu có cũng như lúc nghèo khổ, khi khỏe mạnh cũng như lúc ốm đau, để yêu thương và quan tâm, cho đến khi cái chết chia lìa chúng ta. Đây là lời thề trang trọng của anh/em.”

Hãy tưởng tượng trong 10 năm nữa. Bạn và người bạn đời có ba đứa con dưới 8 tuổi, bạn đang gặp khó khăn trong việc trả khoản nợ nhà hàng tháng, và mẹ bạn ào ào đưa ra những ý kiến khác về hôn nhân và nuôi dạy con cái.

Một số người cảnh báo, “Tuổi già không dành cho những kẻ hèn nhát.” Điều tương tự cũng có thể nói về hôn nhân. Nếu chúng ta để mặc nó, hôn nhân có thể là một cơn đường cũ gặp ghềnh.

Vì vậy, làm thế nào chúng ta có thể giữ cho con đường đó bằng phẳng và được sửa chữa tốt?

### Sự trân trọng

Hầu hết chúng ta đều biết truyền ngôn “Món Quà của Nhà Thông Thái” của O. Henry kể về một cặp vợ chồng nghèo vào dịp lễ Giáng Sinh. Della đã bán mái tóc đẹp của mình để mua cho Jim một sợi dây bạch kim gắn vào chiếc đồng hồ quý giá của anh, còn Jim đã bán chiếc đồng

hồ quý giá của mình để mua cho người vợ trẻ một bộ lược chải tóc.

Câu chuyện kết thúc, “Và ở đây, tôi không mấy hài lòng khi kể cho bạn nghe về câu chuyện không có nhiều tình tiết của đôi trẻ khờ khạo trong một căn nhà, những người đã hy sinh những báu vật lớn nhất trong ngôi nhà của họ một cách thiếu khôn ngoan. Nhưng rồi cuối cùng gửi đến những người khôn ngoan thời nay rằng trong tất cả những ai tặng quà thì hai người này là những người khôn ngoan nhất. Trong tất cả những ai cho và nhận quà, họ là những người khôn ngoan nhất. Ở nơi nào cũng vậy, họ là những người khôn ngoan nhất. Họ là những nhà thông thái.”

Khi chúng ta trân trọng người bạn đời của mình, như Della và Jim, chúng ta trở thành những nhà thông thái mang theo quà tặng.

Nhiều năm sau khi vợ tôi Kris qua đời, tôi đã tự dần vật bản thân khi tự hỏi liệu mình có thất bại trong việc tặng có ấy những món quà. Tôi đã không đối xử tốt hơn với có ấy? Tôi đã không cảm ơn có ấy nhiều hơn vì lòng tốt của có ấy hoặc với con với có ấy thường xuyên hơn rằng tôi yêu có ấy nhiều như thế nào?

Một ngày nọ, tại buổi lễ tưởng niệm mẹ vợ, người bạn thân nhất của Kris từ thời thơ ấu, Susie, và tôi đang ngồi ăn trưa đối diện nhau trong sảnh nhà thờ. Chúng tôi nói một chút về Kris và sự ra đi của có ấy, sau đó bà Susie dừng lại, nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, “Tôi hy vọng anh biết anh là người yêu cả đời của có ấy.”

Gánh nặng mà tôi đã mang trong nhiều năm ngay lập tức biến mất.

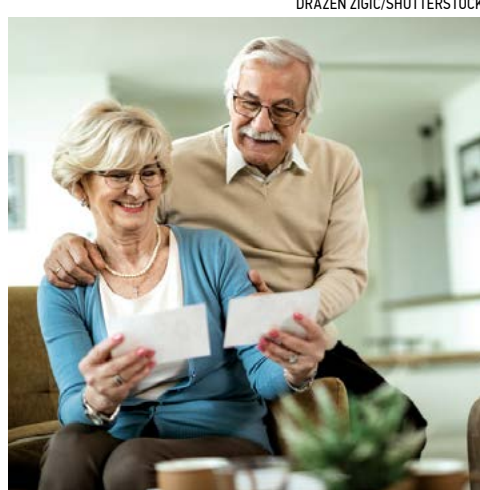
Những giọt lệ của tôi tuôn trào.

### Sự tôn trọng

Hồi đó, Kris và tôi tham gia lớp học tiếng Đức đàm thoại tại một trường cao đẳng cộng đồng để chuẩn bị cho tuần trăng mật của chúng tôi. Khi một cặp vợ chồng lớn hơn nhiều tuổi trong lớp biết chúng tôi sắp kết hôn, họ mỉm cười rạng rỡ chúc mừng chúng tôi. Sau đó, quý ông lớn tuổi trở nên nghiêm túc, chỉ ngón tay vào mặt chúng tôi và nói: “Chỉ cần nhớ: Tôn trọng. Tôn trọng nhau là chìa khóa của một cuộc hôn nhân hạnh phúc.”

Trong khoảng thời gian mà Kris và tôi còn lại bên nhau, tôi thường xuyên nghĩ về người đàn ông đó và cố gắng hết sức để nghe theo lời khuyên của ông ấy.

Tôn trọng có nghĩa gắn với tôn kính và nó thể hiện ra nhiều mặt. Tôn trọng có nghĩa là lắng nghe. Tôn trọng có nghĩa



DRAZEN ZIGIC/SHUTTERSTOCK

### Kỷ ức là một công cụ tuyệt vời nuôi dưỡng một cuộc hôn nhân luôn sống động và thú vị.

là tự cần vào lưỡi khi chúng ta tức giận thay vì tranh cãi hoặc thốt ra những lời gây tổn thương. Tôn trọng có nghĩa là cố gắng hiểu quan điểm của người bạn đời khi chúng ta bất đồng ý kiến.

### Hâm nóng tình cảm

Giống như những người khác, các cặp vợ chồng có thể bị cuốn vào thói quen, gánh nặng bởi các nhu cầu của cuộc sống hàng ngày, công việc gia đình, chăm sóc con và các nghĩa vụ khác. Con lớn này khiến họ thường xuyên bỏ bê hôn nhân của mình.

Cũng giống như vị chỉ huy gửi những người lính mệt mỏi rời khỏi chiến trường để “nghỉ ngơi và hồi phục”, các cặp đôi cũng nên làm như vậy. Việc “hâm nóng tình cảm” không nhất thiết có nghĩa là một tháng nghỉ ngơi trên các bãi biển Hawaii hoặc thư giãn một vài tuần tại một ngôi nhà thuê ở North Carolina's Outer Banks, mặc dù cả hai điều này đều có vẻ tuyệt vời.

Không hẳn thế – lần rời xa chiến trường của nhiệm vụ và sự căng thẳng này có thể đơn giản hơn nhiều so với việc thực hiện một chuyến du ngoạn dài ngày. Hẹn họ vào một buổi tối trong tuần hoặc trong tháng; đi dạo cùng nhau vào buổi tối, thậm chí với con đi cùng; cùng nhau xem phim trong khi nắm tay nhau; cùng nhau thưởng thức một ly rượu trên sân gỗ bên ngoài nhà hoặc trên sân nhà nhỏ của một căn hộ; những khoảnh khắc nhỏ, tưởng chừng như không đáng kể này, tích lũy theo thời gian và tạo nên sự gắn kết giữa vợ chồng.

Chúng tạo ra liên kết giúp giữ gìn hôn nhân trong những giai đoạn khó khăn.

Sự thư giãn này, hoặc nếu bạn muốn nói, sự tái tạo này, cũng đem lại sức sống mới cho mối quan hệ, vun bồi cho lòng quan tâm và cho tình yêu của bạn mỗi ngày.

### Hồi tưởng những kỷ niệm

Có bao nhiêu người trong chúng ta ở tuổi 50 dừng lại để nhớ lý do tại sao chúng ta yêu và kết hôn ở tuổi 25?

Chúng ta có nhìn vợ hoặc chồng của mình qua lăng kính của tất cả những năm chúng ta đã sống bên nhau không? Người đàn ông có nhớ có gái chúng ta đã yêu, mái tóc búi sát của có ấy, tiếng cười cùng lời chia sẻ trong tiệm bánh lúc mua cho có ấy lọ bánh quy Raggedy Anne khi có ấy tỏ ra thích nó, cái đêm trên Boston Esplanade khi chúng ta kỷ niệm “hai trăm năm” có nhau?

Liệu người phụ nữ có nhớ chàng trai trẻ vụng về lập bắp khi tự giới thiệu về mình, người ôm bó hoa khi anh ấy xuất hiện trước cửa trong buổi hẹn hò đầu tiên, người mà sáu tháng sau đó đã quý gọi cầu hôn?

Kỷ ức là một công cụ tuyệt vời nuôi dưỡng một cuộc hôn nhân luôn sống động và thú vị. Cho dù chúng ta dành thời gian gọi nhắc những kỷ niệm này với nhau, cùng nhau mỉm cười vì một sự việc ngỡ ngỡ nào đó trong quá khứ, hay cảm thấy tiếc nuối về một lỗi lầm, hoặc chúng ta hồi tưởng một cách riêng tư, thì việc thừa nhận quá khứ mà chúng ta đã chia sẻ với nhau sẽ giúp hôn nhân của chúng ta thêm vững mạnh.

Khi chúng ta nhớ mình đã từng là người như thế nào, chúng ta sẽ có cơ hội để nhớ mình đã trở thành người như thế nào.

### Những phần thưởng xứng đáng

Các nghiên cứu chỉ ra rằng hôn nhân hạnh phúc đem lại những lợi ích không ngờ. Ví dụ, những người đã kết hôn có mức độ căng thẳng thấp hơn; họ có xu hướng sống lâu hơn và thậm chí còn có giấc ngủ ngon hơn. Các cặp vợ chồng còn được hưởng những lợi ích về thể, và ít có xu hướng trầm cảm hơn và có kết quả tốt hơn sau khi phẫu thuật.

Tất cả đều ổn và tốt, nhưng tất nhiên cũng có người không tìm ra lý do để kết hôn.

Không, chúng ta kết hôn vì tình yêu và sự đồng hành, vì chuyến hành trình sinh mệnh của chúng ta, vì những niềm vui và nỗi buồn chia sẻ cùng nhau, vì lòng tốt và sự ân cần dịu dàng hàng ngày, và vì những bí ẩn của nhau mà thời gian và sự quen thuộc sẽ không bao giờ tạ ơn Chúa, hoàn toàn khám phá hết được.

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.

Bảo Minh biên dịch

# Tâm trí ảnh hưởng đến tư thế của bạn

DONNA MARTELLI

Dáng vẻ bề ngoài và nội tâm có sự tương quan mật thiết. Tư thế của chúng ta là biểu hiện mang tính tích lũy (hay từ việc thiếu đi) những thói quen, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Nó cũng phản ánh cách chúng ta nhìn nhận bản thân.

Một lần chợt nhìn mình qua sự phản chiếu trên cửa kính của một cửa hàng, tôi vô cùng ngạc nhiên và tự hỏi liệu đó có phải là tôi. Tôi liếc nhìn một lần nữa và trong đầu lóe lên dòng suy nghĩ: “Người phụ nữ vai hơi gù này là ai đây?”

Sau đó, tôi dành hàng giờ tìm kiếm trên máy điện toán. Tôi liên tục phải nhồi người về người phía trước để đọc và đánh chữ. Rồi tôi phát hiện và đọc nhanh một nghiên cứu của học viện Harkness Ballet of New York về sự liên quan giữa suy nghĩ và dáng vẻ. Để rời sau đó tôi nhận ra rằng, tư thế và điệu bộ của bản thân, lẫn những gì mà tôi suy nghĩ về chính mình, đã đi chệch hướng.

Một khi cảm nhận về một tư thế đã được hình thành một cách chắc chắn trong não, chúng ta chỉ cần mượn tượng lại cảm giác đó và cơ thể của chúng ta sẽ tự động thiết lập tư thế tương ứng. Hình dung hoặc sự ghi nhớ về tư thế này càng vững chắc, càng có nhiều liên kết thần kinh nhằm định hình cho dáng vẻ đó. Đây là cách một hình ảnh tư thế, hoặc hình ảnh tinh thần của chúng ta trong một tư thế cụ thể, được liên kết chặt chẽ với tư thế ngoài đời của chúng ta.

### Hình ảnh về tư thế đến từ đâu?

Việc hình thành hình ảnh tư thế đến từ cả những ảnh hưởng bên trong lẫn bên ngoài và cách chúng phản ứng. Nhiều suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận bản thân và điều này phản ánh qua tư thế của chúng ta.

Tư thế là thứ linh hoạt, không cố định, mỗi ngày đều khác nhau, tùy thuộc vào những gì ta đã làm hôm trước. Tư thế bao gồm cách ta ngủ, cách ta tư duy và cảm thụ, và những tư thế của ta trong một thời gian dài. Do những yếu tố khác nhau này, chúng ta cần phải thật tinh tế để điều chỉnh tư thế mỗi ngày. Những thói quen về tư thế hàng ngày mang tính tích lũy và trở nên rõ ràng hơn khi ta càng trưởng thành. Vì vậy việc thay đổi tư thế đòi hỏi sự nỗ lực và cải thiện không ngừng.

### Ta làm gì cả ngày?

Là một nghệ sĩ múa, tôi hiểu rằng nhận thức về cơ thể phải được đặt lên hàng đầu. Mặc dù đúng là tư thế của chúng ta đến từ di truyền và những ảnh hưởng từ xã hội, nhưng những thói quen về tinh thần lẫn thể chất mang tính tích lũy sẽ là yếu tố thực thi. Ví dụ, tư thế của tôi khá tốt khi tôi còn là một vận động viên. Lúc đó, tôi luôn duy trì một tư thế ngay thẳng. Sau đó, cuộc sống của tôi thay đổi với việc hàng ngày phải dành quá nhiều thời giờ trước máy điện toán.

Nhờ sự sinh có thể ngồi thẳng một cách tự nhiên. Cái đầu to của chúng cần bằng với vai một cách hoàn hảo với cột sống đặc biệt thẳng và cách các khối



ARTOPHOTOS/SHUTTERSTOCK

Tư thế của chúng ta là biểu hiện mang tính tích lũy (hay thiếu đi) những thói quen, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Nó cũng phản ánh cách chúng ta nhìn nhận bản thân.

cơ thể của chúng được xếp chồng lên nhau. Tuy nhiên, theo thời gian, tất cả chúng ta đều có thể làm quen với những tư thế không tốt. Đôi khi, đó là vì ta thấy được những tư thế này của những anh chị em và bố mẹ. Đôi khi, đó là vì xu hướng của cảm xúc và xu hướng hình thể.

Trong đời sống hiện đại với những việc hàng ngày liên quan nhiều đến sự di chuyển, chúng ta có lẽ đều cảm nhận rằng mọi người đều có tư thế tốt. Như việc ngồi trên sàn, việc cân bằng trên đầu những chiếc rổ, hay việc chạy bộ đều được xem là những hoạt động giúp ta có một tư thế tốt. Trong khi đó, cuộc sống ít vận động cũng với sự sa đà vào việc lạm dụng những thiết bị hiện đại khiến ta có những tư thế không tốt.

**Để giải quyết vấn đề này, điều quan trọng là phải nhận ra rằng, tư thế có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận bản thân và ngược lại.**

Đầu tiên, tôi phải điều chỉnh lại sự thẳng hàng quanh trục xương sống bằng cách thu phần rốn vào cao lên trên, hạ bả vai xuống và hướng ra sau, đồng thời nâng cằm lên sao cho đầu trực tiếp thẳng so với vai.

Thứ hai, tôi phải hình dung tư thế đúng của mình để cơ thể tôi thích ứng, và bộ não của tôi học điều này. Vì cơ thể chúng ta thường sẽ đi tiếp để cơ thể chúng ta tự nâng đỡ và duy trì sự liên kết phù hợp. Do ngồi nhiều nên khớp háng mất đi sự linh hoạt khiến các bộ phận khác trên cơ thể phải căng lên để bù đắp lại.

Để giải quyết vấn đề này, điều quan trọng là phải nhận ra rằng, tư thế có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận bản thân và ngược lại. Bởi vì suy nghĩ và hệ thống thần kinh được liên kết với nhau, suy nghĩ hoặc giữ một tư thế trong tâm trí của chúng ta sẽ gửi một thông điệp đến hệ thống thần kinh.

Khi ta thực hiện một hành động vật lý mới, não sẽ hình thành các đường dẫn thần kinh mới để tìm ra cách hoàn thành nhiệm vụ này. Chúng ta có thể cải thiện mức độ thẳng hàng của cột sống với đầu, cổ, và hông bằng cách tưởng tượng mình đang thực hiện một màn trình diễn thể chất. Điều này tương tự như cách

một nghệ sĩ múa hoặc vận động viên đang mượn tượng việc thực hiện một màn trình diễn thể chất nhằm cải thiện khả năng thi đấu.

### Điều cần làm để điều chỉnh tư thế?

Quay trở lại hình ảnh trông giết mình của người phụ nữ có bờ vai (hơi gù) tròn trịa, tôi nhận ra rằng tư thế của mình cần được điều chỉnh. Nó đòi hỏi một thứ gì đó vượt xa sự thay đổi về thể chất. Là một vũ công ballet chuyên nghiệp và một huấn luyện viên thể dục, tôi biết rằng có hai thành phần thiết yếu cần để điều chỉnh tư thế của tôi.

Đầu tiên, tôi phải điều chỉnh lại sự thẳng hàng quanh trục xương sống bằng cách thu phần rốn vào cao lên trên, hạ bả vai xuống và hướng ra sau, đồng thời nâng cằm lên sao cho đầu trực tiếp thẳng so với vai.

Thứ hai, tôi phải hình dung tư thế đúng của mình để cơ thể tôi thích ứng, và bộ não của tôi học điều này. Vì cơ thể chúng ta thường sẽ đi tiếp để cơ thể chúng ta tự nâng đỡ và duy trì sự liên kết phù hợp, nên tôi đã sử dụng hình ảnh của chính mình khi tôi đang ở trong trạng thái thể thao đỉnh cao để hình dung trong tâm trí (bạn cũng có thể sử dụng bất kỳ hình ảnh nào của mình hoặc của người khác mà bạn muốn nhìn). Tôi sẽ đặt tâm ảnh đó trên gương trong phòng tắm, nơi tôi sẽ nhìn thấy nó mỗi sáng.

Người phụ nữ với bờ vai gù tròn trịa ấy đã biến mất. Hy vọng rằng kinh nghiệm của tôi sẽ cho bạn một góc nhìn mới về cách hoạt động của việc hình dung để tạo ra tư thế đúng đắn.

*Tác giả Donna Martelli từng là một nghệ sĩ múa chuyên nghiệp của vũ đoàn Harkness Ballet ở New York. Bà là tác giả của cuốn sách “When God Says Drop It” và “Why the Dance.”*

Song Ngự biên dịch

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.



TEL:

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

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

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT



Những dây treo hồng sấy (hoshigaki) là một cảnh tượng thường thấy ở vùng nông thôn Nhật Bản. Làm hồng sấy là một nghi thức theo mùa ở nơi đây.



Hồng sấy được treo trong phòng làm việc của ông Peter và bà Leith.

# Cách làm hồng sấy Nhật Bản – nghệ thuật của sự kiên trì

### Làm hồng sấy (hoshigaki), tinh hoa ẩm thực truyền thống của Nhật Bản, là một nghi lễ theo mùa với những thành phẩm tuyệt vời

MELISSA UCHIYAMA

Nếu bạn là một trong số những nghệ nhân được bí truyền nghệ thuật làm hồng sấy (hoshigaki), bạn sẽ vui vẻ tiếp nhận một ngôi nhà chứa đầy những sọt đựng hồng và bắt tay ngay vào làm việc. Quá trình chế biến, thường thức, và sé chia nhau hồng sấy là một khung cảnh không thể thiếu vào mùa thu đông ở Nhật Bản. Kỹ thuật bảo quản hồng đã kéo dài hàng thế kỷ. Nhờ cách làm đó, loại trái cây theo mùa này đã trở thành một trong số những loại mứt kẹo thanh nhã nhất. Hồng sấy còn là một món quà ấn tượng. Theo truyền thống, mọi người sé biểu tặng nhau hồng sấy vào dịp năm mới.

Để biến loại trái cây đắng chát, khó ăn này thành một loại mứt ngọt ngào, dẻo mềm, đậm đà hương hoa, cũng như nhuộm màu caramel và dính hương thì quả là một nghệ thuật. Người ta không thể chi phối khô một trái hồng rồi để mặc đấy. Quá trình làm hồng sấy đòi hỏi thời gian, ánh nắng mặt trời, công đoạn ngâm trong rượu, và sự xoa bóp hàng ngày (đối với trái hồng, nhắc để bạn nhớ).

### Công sức của tình yêu

Những dây treo hồng sấy là một cảnh tượng thường thấy ở vùng nông thôn Nhật Bản. Làm hồng sấy là một nghi thức theo mùa ở nơi đây. Những bức màn hồng sấy rực rỡ tạo nên một ốc đảo đó tươi giữa vùng nông thôn xám xịt u ám hoặc bao phủ trong tuyết.

Hồng sấy ít xuất hiện hơn ở các thành phố vì các loại chất làm se hồng sấy chứa tannin, còn gọi là shibugaki, khó được tìm thấy hơn. Quá trình làm ra hồng sấy cũng có nhiều yếu cầu: không khí phải trong lành, hồng cần có đủ không gian để treo trong nhiều tuần, và toàn bộ các công đoạn chế biến tốn nhiều thời gian. Chẳng có gì ngạc nhiên khi hồng sấy được bán với giá không rẻ chút nào.

Tuy nhiên, vẫn có những người yêu thích làm hồng sấy tại gia. Ông Peter và bà Leith Schuetz là một cặp vợ chồng đã sống 7 năm tại thành phố Kawasaki, vùng thủ đô Tokyo của Nhật Bản. Họ làm và treo khoảng 70–90 trái hồng sấy mỗi mùa. Điều đó đã giúp biến loại trái cây khó ăn trong khu vườn nhà họ thành một món ngon được chế biến tại gia.

Chúng tôi có sáu cây hồng Nhật Bản (kaki persimmon),” đôi vợ chồng kể với tôi khi tôi đến thăm nhà họ vào tháng Mười

Một vừa rồi. Từ cửa sổ nhìn ra, có thể thấy được vô số những chùm quả đó tươi. Chúng tôi đã chọn lựa những trái hồng. Hy vọng là chúng sẽ ngọt thanh. Nhưng để biết được rõ thì chúng ta phải nếm thử hồng.”

Để tìm ra phương pháp sấy hồng, ông Peter và bà Leith đã mất 3 lần thử nghiệm và hàng giờ đồng hồ nghiên cứu, cũng như tham khảo ý kiến của những người làm hồng sấy có kinh nghiệm hơn. Họ phải giải quyết một số vấn đề như: độ ẩm, không khí, và những cơn quạ hấu đối ở Tokyo. Họ đã nhận được những thông tin chuyên môn từ một người hàng xóm, trên mạng Internet và từ con trai họ.

Ông Peter chọn ra những trái hồng [rời thả xuống], và bà Leith [thì ở dưới] cùng một chiếc vợt cán dài để chày theo bất từng trái. Sau đó là công đoạn chuẩn bị kéo dài 2 giờ đồng hồ, từ lúc đặt các trái hồng lên bàn cho đến lúc thành những chuỗi trái hồng trên dây treo. Bà Leith rửa và gọt vỏ, đôi khi cũng cắt tia lớp vỏ dính đầu (hay đài hoa) của các trái hồng, trước khi đưa chúng cho ông Peter. Rồi ông Peter sẽ buộc các chuỗi hồng vào một sợi dây nhụa.

Tiếp theo là công đoạn ngâm trong nước sôi, để khử trùng. Sau đó ngâm trong rượu shochu, một loại rượu chưng cất của Nhật Bản, giúp trung hòa tannin và làm dịu vị đắng. Họ cắt tia bất kỳ sợi dây nào quá dài, sau đó treo các sợi dây hồng lên bên trong nhà và mở cửa sổ, để làm khô hồng.

Cặp vợ chồng quan sát những trái hồng thay đổi mỗi từng ngày cho đến ngày cuối cùng, đó là hai tuần sau. Khi đó, họ gỡ từng trái ra và tận hưởng những thành quả có được nhờ sự kiên trì của mình. Mỗi miếng cắn là một khám phá tuyệt vời: Trái hồng sấy bên ngoài dai khô, còn bên trong lại như một chiếc kẹo caramel trái cây – mềm mượt, đậm đà và ngọt ngào đến kỳ lạ.

### Hồng sấy ở California

90% sản lượng hồng của thế giới đến từ Nhật Bản, Trung Quốc, và Hàn Quốc. Mỗi nền văn hóa có một phiên bản và phương pháp làm hồng sấy riêng. Hồng sấy được gọi là shibing ở Trung Quốc, và gogam ở Hàn Quốc.

Tại Hoa Kỳ, tiểu bang California dẫn đầu về sản lượng sản xuất hồng nhờ có những nông dân người Mỹ gốc Nhật. Họ là những người đầu tiên giới thiệu trái hồng và quy trình sấy khô để tạo ra của mình ra toàn nước Mỹ. Các giống hồng phổ biến nhất ở Mỹ là loại hồng ngọt giòn fuyu có hình tròn đẹp và loại hồng mềm chất hachiya hình giọt nước.

Hồng sấy thường được làm từ hồng chất hachiya, loại hồng vẫn còn se chất và khó ăn cho đến tận khi chín đến mức tựa như bánh pudding.

Những vườn hồng đang phát triển mạnh ở California góp phần gắn kết hơn mối quan hệ giữa Nhật Bản và Hoa Kỳ. Một số trang trại, chẳng hạn như Otow Orchard ở Vịnh Granite, California, tiếp tục được sở hữu và điều hành bởi các



Ông Peter và bà Leith Schuetz đã làm hồng sấy tại gia ở thành phố Kawasaki, Nhật Bản, trong 7 năm.

gia đình nông dân người Mỹ gốc Nhật. Họ đã vượt qua giai đoạn lịch sử đen tối khi Nhật Bản bị Mỹ chiếm đóng sau Đệ Nhị Thế Chiến.

Hồng Nhật Bản cũng được tìm thấy tại mảnh đất màu mỡ của trang trại Frog Hollow. Trang trại Frog Hollow, được ông nông dân Al Courchesne thành lập, là một trang trại rộng 280 mẫu Anh ở Brentwood, California. Nơi đây có trồng hồng chất hachiya, hồng ngọt fuyu, hồng chocolate, cùng với đào, lê, và vô số những loại trái cây khác được chứng nhận là hoa quả hữu cơ.

### Hồng sấy tự làm

Bạn sẽ cần:

- Hồng chất hachiya chưa chín, hoặc một loại hồng chất khác (shibugaki)
  - Dây nhụa dài hoặc dây bện
  - Nồi nước sôi
  - Rượu shochu hoặc rượu chưng cất tương tự (tùy chọn)
- Lựa chọn những trái chắc mẩy, không bị dập, và vẫn còn ít nhất 1/2 inch ở cuống để có thể dễ dàng treo lên. Tia bớt lá (đài hoa) ở phần đầu trái hồng, và gọt vỏ từng trái.

Xấu các trái hồng lên dây bằng cách buộc dây xung quanh cuống. Giữ khoảng cách giữa các trái hồng để không khí được lưu thông. Sau khi buộc đủ dây hồng, cắt bớt phần dây thừa.

Đun sôi một nồi nước lớn. Nhẹ nhàng hạ các dây hồng vào nước sôi, giữ ngập trong 20 giây. Lấy hồng ra khỏi nước sôi và ngay lập tức ngâm vào rượu shochu. Chuyển sang rổ để ráo nước.

Treo hồng trong nhà, nơi có ánh nắng định kỳ và thoáng gió, hoặc đặt trên giá ngoài trời. Như vậy, bạn có thể dễ dàng di chuyển các dây hồng và đem vào nhà khi trời tối hoặc mưa. Bạn nên bật quạt để làm khô lưu thông ngăn ngừa nấm mốc và đười ruồi. Trái một tấm bạt hoặc giấy bảo bên dưới những trái hồng để hứng

những trái bị rụng hoặc khi chúng chảy nước nhỏ giọt trong quá trình khô lại.

Kiểm tra hàng ngày để bảo đảm rằng mỗi trái hồng đều ổn và không bị nấm mốc. Nếu trên bề mặt xuất hiện những chấm nhỏ mốc đen hoặc trắng, bạn nên cạo nhẹ chúng, và chấm với rượu shochu hoặc một loại rượu khác. Nếu bạn chăm chỉ cung cấp không khí và các điều kiện khô ráo, cũng như giải quyết các chấm mốc bằng rượu, thì không trái nào có thể bị thối.

Sau một tuần treo, những trái hồng sẽ khô khi sờ vào. Bắt đầu xoa bóp hàng ngày. Dùng các ngón tay ấn nhẹ từng trái hồng, theo chiều từ trên xuống dưới, từ dài đến dẹt. Tiếp theo, dần dần chuyển sang bước xoa bóp. Khi những trái hồng đã khô, hãy nhẹ nhàng tăng áp lực xoa bóp. Bạn đang thúc đẩy quá trình quắt lại của hồng một cách lạnh mạnh và tạo ra lớp đường trắng bao phủ bề mặt trái hồng.

Phơi sấy khô trong hai tuần. Như thế, bên trong trái hồng vẫn mềm và nhiều thịt. Để thêm một hoặc hai tuần nữa nếu bạn muốn hồng sấy của mình săn chắc và khô hơn. Nếu để chúng trong tổng cộng 4–5 tuần, thì hồng sẽ trở nên đặc quánh và dai như nho khô, theo bà Sakai. Cắt một miếng nhỏ để kiểm tra; nó sẽ có vị ngọt.

Hãy để hồng khô đến mức mà bạn thấy ngon nhất. Một số người thích phân bên trong mềm ướt, trong khi một số người lại thích cá trái hồng khô quắt lại hơn.

Thường thức món hồng sấy bằng cách cắn từng miếng nhỏ và nhâm nhi những ngụm trà xanh. Hoặc như bà Sakai gợi ý, thử cắt lát hồng và ăn cùng phô mai xanh.

Cách bảo quản hồng sấy: gói riêng trong hộp hoặc trong túi, và để trong tủ lạnh hoặc ngăn đông lạnh tối đa một năm.

*Cô Melissa Uchiyama là một nhà văn về ẩm thực, nhà viết tiểu luận, và là giáo viên chủ trì của các lớp học sáng tác tại Tokyo. Bạn có thể tìm được cô trên trang web EatzenJapan.com và trên Instagram @melissauchiyamawrites.*

### Nhà Liên biên dịch



Đậm vị và dai ngon, mang theo vị ngọt caramel, hồng sấy là một tinh hoa ẩm thực truyền thống được yêu chuộng tại Nhật Bản. Hồng sấy thích hợp để nhâm nháp một cách từ từ.

# Đi tàu hỏa ở Nhật Bản – Ngao du đất nước và đắm chìm trong lịch sử



KYUSHU RAILWAY COMPANY/INTO  
Tàu JR Kyushu Bullet đi qua một đường hầm gần biển.



Nội thất của Tàu JR Kyushu Bullet.



Một chuyến tàu đi qua một khu rừng ở tỉnh Nagano.

### Tiếp theo từ trang 1

hoặc chỗ vạch sọc để xếp hàng đợi lên tàu tương ứng nào là của tôi. Tôi đã đến hơi muộn để đặt chỗ ngồi, vì vậy tôi chỉ còn có thể thử vận may của mình trên một số ít toa “không đặt trước”. Tôi hỏi một hành khách ngẫu nhiên, người đứng gần tôi nhất, xem tìm những toa đó ở đâu. Tôi hy vọng anh ấy sẽ chỉ hoặc đọc nhanh một con số, nhưng anh ấy cũng không biết.

Vô tư bỏ lại đồng hành lý của mình trên sàn, anh chạy cùng tôi, vội vàng hỏi mọi người bằng tiếng Nhật rằng người phương Tây bị lạc này nên lên tàu chỗ nào. Vài giây sau tôi cũng có câu trả lời chắc chắn, và tôi xếp hàng ở vạch lên tàu của mình. Một phút sau đó, tôi đã ngồi bên cửa sổ của con tàu Sonic. Đài bảng lịch cách nhịp nhàng, tiến sâu vào đất nước núi lửa, phía trước là suối nước nóng trên đảo Kyushu.

Vì tình yêu du lịch bằng tàu hỏa

Tôi đang ở Nhật Bản, đang trên tàu hỏa. Là một người yêu thích tàu hỏa cả đời, tôi đã đi dọc nước Nga trên tuyến tàu Trans Siberia và nước Úc trên tuyến Indian Pacific; còn giờ đây tôi đang băng ngang qua quốc gia Á Châu này, tận hưởng chuyến đi có lẽ còn hơn cả tôi nhất, xem tìm những toa đó ở đâu. Tôi hy vọng anh ấy sẽ chỉ hoặc đọc nhanh một con số, nhưng anh ấy cũng không biết.

Vô tư bỏ lại đồng hành lý của mình trên sàn, anh chạy cùng tôi, vội vàng hỏi mọi người bằng tiếng Nhật rằng người phương Tây bị lạc này nên lên tàu chỗ nào. Vài giây sau tôi cũng có câu trả lời chắc chắn, và tôi xếp hàng ở vạch lên tàu của mình. Một phút sau đó, tôi đã ngồi bên cửa sổ của con tàu Sonic. Đài bảng lịch cách nhịp nhàng, tiến sâu vào đất nước núi lửa, phía trước là suối nước nóng trên đảo Kyushu.

Trước khi khởi hành, tôi đã mua thẻ Japan Rail Pass (JR), thẻ này chỉ được bán cho người nước ngoài. Nhầm mục

đích quảng bá du lịch, các thẻ này được bán với thời hạn 7, 14, hoặc 21 ngày, với giá vé đi lại trong một tuần là hơn 33,000 yên một chút (khoảng 300 USD). Chúng cho phép đi tất cả các chuyến tàu trên các tuyến JR, bao gồm cả Shinkansen, thường được người nói tiếng Anh gọi là “tàu cao tốc”, và các chuyến đi lại trong các thành phố lớn. Bạn chỉ có thể dùng thẻ trong số ngày liên tiếp đó, vì vậy, điều quan trọng để cài thẻ đáng tiền là đi lại bằng tàu càng nhiều càng tốt.

Và tôi đi tàu, rất nhiều. Vấn đề đi lại quá thực tế đến mức. Ở một đất nước công nghệ cao – đôi khi robot thực hiện dịch vụ phòng – thì JR chỉ là một tấm giấy, tôi dùng để lên hết tàu này đến tàu khác. Ăn trưa đầu tiên của tôi: tốc độ vượt trội. Shinkansen (có nghĩa là “đường chính mới”) đứng đầu với tốc độ hơn 200 dặm một giờ, vận chuyển tới đa là 1,300 người trong 16 toa tàu, lao qua các đường hầm và lượn quanh các khúc cua. Trải nghiệm giống như du ngoạn trên một tấm thảm kỳ hơn là chạy rầm rầm trên đường ray tàu hỏa.

Mà nó cũng rất hiệu quả: Người Nhật rất coi trọng việc đúng giờ. Các chuyến tàu đến và đi chính xác đúng một phần là do hành khách tuân thủ các quy trình lên tàu chính xác. Mọi năm trước, có một vụ nổi tiếng, Công ty Đường sắt Tây Nhật Bản buộc phải đưa ra lời xin lỗi chính thức, được phát đi trên các hãng thông tấn quốc gia, khi một trong các chuyến tàu của họ rời ga sớm 25 giây và một người bị lỡ chuyến tàu.

Việc bảo đảm các chuyến tàu đúng giờ cần một nỗ lực chung, sự phối hợp kỹ càng và sự nghiêm ngặt về giờ giấc. Ví dụ, khi tàu Shinkansen đến ga Tokyo, nó chỉ có thời gian quay đầu 12 phút. Chỉ có 7 phút để nhân viên xoay tất cả các ghế ngồi theo hướng ngược lại và dọn dẹp bên trong tàu. 5 phút còn lại dành cho hành khách – 2 phút để họ xuống tàu khi đến ga, và 3 phút sau đó, hàng trước khi tàu khởi hành, dành cho hành khách mới lên tàu.

Tôi trải nghiệm sự chính xác này, lặp đi lặp lại. Ví dụ, tại ga Kobe, tôi có ít hơn 10 phút để chuyển tàu. Tôi lo rằng mình sẽ không làm được, dù cho tôi không phải chuyển ga. Tôi lẽ ra không nên lo lắng như vậy. Chuyển tàu thì thoải mái, cũng chỉ có 2 tỷ lượt người. Trước khi khởi hành, tôi đã mua thẻ Japan Rail Pass (JR), thẻ này chỉ được bán cho người nước ngoài. Nhầm mục

**Các chuyến tàu đến và đi chính xác đúng giờ, một phần là do hành khách tuân thủ các quy trình lên tàu chính xác.**

**Lịch sử tàu hỏa của Nhật Bản**  
Trong chuyến thăm Bảo tàng Đường sắt Kyoto, một xứ sở thần tiên đối với bất kỳ người hâm mộ đường sắt nào, tôi hiểu thêm về lịch sử của nó. Tuyến đường sắt đầu tiên được xây dựng từ Tokyo đến Yokohama từ năm 1870 đến 1872; sau đó, đường sắt nhanh chóng trở thành nhân tố quan trọng cho sự phát triển quốc gia và được xây dựng lại sau Chiến tranh Thế giới thứ II.

Ban đầu, Nhật Bản sử dụng đầu máy xe lửa của Anh, sau đó đất nước này đã tìm cách giảm sự phụ thuộc vào các cường quốc nước ngoài và bắt đầu tự sản xuất đầu máy vào đầu những năm 1900. Đến năm 1938, họ lập kế hoạch cho những chuyến tàu cao tốc đầu tiên nhưng đã bị tạm ngưng do chiến tranh. Bắt đầu trở lại vào cuối những năm 1950, tàu Shinkansen đầu tiên đã lăn bánh trên tuyến Tokaido chính vào năm 1964, nó được chế tạo kịp thời cho Thế vận hội Tokyo đầu tiên. Chuyến tàu đó đã cắt giảm thời gian di chuyển từ Tokyo đến Osaka từ sáu tiếng xuống còn bốn tiếng. Tàu Nozomi Shinkansen hiện đã thực hiện hành trình dài 340 dặm đó trong 2 giờ 16 phút.

Bảo tàng bao gồm 53 cái đầu máy tàu hỏa, bao gồm một nhà “roundhouse” có 20 đường ray được xây dựng vào năm 1914 chứa các đầu máy xe lửa có niên đại từ năm 1880. Tại sảnh chính, lối đi dạo và Twilight Plaza, tôi ngạc nhiên trước các toa tàu, toa xe chở hàng, và các đầu máy xe lửa khác, bao gồm một số tàu Shinkansen đầu tiên từ những năm 1960. Thứ vị là, trong nhiều trường hợp, bạn thực sự có thể leo vào bên trong và đi bộ xung quanh đầu máy tàu hỏa, và tôi dành gần cả ngày để lấy tua những toa xe này.

Đi qua ba hòn đảo chính của Nhật Bản Honshu, Kyushu và Hokkaido hàng nghìn dặm, tôi có các lựa chọn cho chuyến đi của mình. Tôi dành vô số giờ để mím cười nhìn ra phía ngoài cửa sổ, đi qua những địa danh như đỉnh núi Phú Sĩ cao vút, phủ tuyết. Tôi lang thang trên các nhà ga, ngạc nhiên trước hàng trăm nhà hàng trong “các hốc tường” và những chiếc máy bán hàng tự động phân phối mọi thứ, từ rượu sake đến những cái áo sơ mi. Một vài lần, tôi lang thang vào một chiếc ghế màu xanh lá cây cực kỳ thoải mái để tận hưởng những tiện nghi của khoang hạng nhất.

### Thị trấn Spa ở Beppu

Và tôi đến suối nước nóng. Sau khi hoàn thành chuyến đi với vợ và của mình trên chuyến tàu Shinkansen từ Hiroshima đến Fukuoka, và chuyến sang tàu Sonic hiện đại hơn, tôi dành những ngày tiếp theo ở thị trấn spa Beppu. Tôi ngâm mình trong suối nước nóng truyền thống, được gọi là tắm onsen, và thậm chí ghé thăm một nhà hàng nấu bữa tối bằng hơi nước từ lõi trái đất. Tôi cố gắng thư giãn trong một bồn tắm cát, vui lặp trong đất núi lửa đến tận cổ.

Nhưng ngay sau đó, tàu hỏa sẽ vẫy gọi tôi trở lại. Thế đi lại của tôi vẫn còn vài ngày nữa, và tôi muốn có thể tận dụng tối nhất. Đường ray trải dài trước mắt tôi, cả một đất nước đầy hứa hẹn ở phía trước, và cũng có nhiều cách siêu nhanh để đến nơi đó.

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

### Lý Bình biên dịch



Quang cảnh bên trong Bảo tàng Đường sắt Kyoto.



Một phụ nữ trong trang phục truyền thống Phòng tắm Hoi Kannawa ở thành phố Beppu, Nhật Bản.



Umi Jigoku, hay suối nước nóng Sea Shell, ở thành phố Beppu, Nhật Bản.

# ‘LÀNG HUƠNG’ thêm sắc hồng những ngày giáp Tết Nguyên Đán

EPOCH TIMES STAFF

“Làng hương” đang được tô điểm thêm sắc hồng rực rỡ từ hàng ngàn tấm hương phơi khô chuẩn bị cho dịp Tết Nguyên Đán của các gia đình Việt Nam.

Tháng Giêng là thời điểm bận rộn nhất trong năm của người dân xã Quảng Phú Cầu, ngoại ô Hà Nội, nghề thủ công đã hiện diện tại đây từ nhiều thế kỷ.

Tết Nguyên Đán bắt đầu ngày 01/02 năm nay.

Ở Quảng Phú Cầu, người dân sản xuất nhiều loại hương, phù hợp với nhu cầu từng vùng miền. Thông thường, số lượng hương bán ra trong dịp trước và sau Tết Nguyên Đán tăng lên so với các thời điểm khác trong năm do nhu cầu của người dân sử dụng trong đền chùa, thắp hương cúng bái trên bàn thờ tổ tiên gia tăng.

Bận bịu với việc nhuộm, phơi, chế tre làm chân hương, nhưng những công nhân cho biết lượng hàng bán cũng không được như họ mong muốn. Doanh số bán giảm sút “khoảng 30% so với cùng thời kỳ năm ngoái,” bà Nguyễn Thị Luyến, 59 tuổi, nói với hãng thông tấn AFP.

Năm 2021, Việt Nam có mức tăng trưởng kinh tế yếu nhất trong vòng 30 năm qua, đạt 2,58%, cộng thêm các hạn chế hà khắc để chống lại sự lây lan của virus corona, bao gồm cả đợt phong tỏa trong ba tháng.

“Thông thường, sẽ có xe tải chở sản phẩm của chúng tôi đi đến các tỉnh miền Trung và các tỉnh biên giới. Năm nay, do việc phòng chống đại dịch nên xe tải không thể chở hàng vào đó được,” bà Luyến nói thêm.

Hầu hết các gia đình tại Quảng Phú Cầu đều tham gia vào các công đoạn sản xuất hương bao gồm chế tre thành thanh mỏng nhỏ, nhúng vào dung dịch để nhuộm hồng rồi phơi khô và phủ lớp hỗn hợp có mùi thơm lên chúng.

Bà Luyến cho biết: “Chúng tôi rất mong mọi việc sớm trở lại bình thường.”

## Một làng nghề truyền thống

Thắp hương trên bàn thờ tổ tiên là một truyền thống không thể thiếu trong các dịp giỗ chạp, lễ Tết của người Việt. Hương được xem như chiếc cầu nối giữa thế giới thực tại và tâm linh, là cách để đưa những lời thỉnh cầu hay ước mong của con người đến với Thần, Phật, và tổ tiên.

Theo thần phả làng Xà Cầu, xã Quảng Phú Cầu, tục truyền rằng, xưa kia



**Điều đặc biệt là mỗi gia đình làm hương lại có một bí quyết pha trộn bột để se hương khác nhau, không nhà nào giống nhà nào.**

có ba chị em nữ tướng Chiêu Nương, là những tướng của Hai Bà Trưng, sau khi đánh đuổi quân Mã Viện đã ngự lại đây. Trong thời gian ở cùng với dân làng, họ đã truyền cho dân làng cách làm que hương đen, được làm từ nhựa của cây trám rừng cùng với các chất liệu thảo mộc thiên nhiên, tấm hương được làm từ thân cây tre non. Thân cây tre non được chặt thành từng đoạn, vót tròn, phơi khô, bột hương được nghiền nhỏ mịn trộn cùng với nhựa cây trám

rừng rồi se, lăn bằng tay để tạo thành que hương đen. Hương đen được các gia đình dùng trong ngày giỗ ông bà tổ tiên, ngày tết, ngày lễ, dùng thắp ở những nơi thờ cúng linh thiêng như đình, chùa, miếu mạo... Sau khi ba chị em nữ tướng qua đời, dân làng đã tôn vinh họ là “Thành Hoàng Làng của làng Xà Cầu” và lập đền thờ gọi là “Miếu Làng Cá đền thờ tam vị đại vương”.

Nét đặc sắc của hương đen làng Xà Cầu là được làm từ than đen và nhựa trám nên có màu đen đặc trưng và mùi thơm từ nhựa trám rừng, khác hẳn các mùi hương khác như: hương trầm, hương quế, hương bài của các làng hương ở các tỉnh lân cận như Hưng Yên, Hải Phòng, Thanh Hóa...

Làm hương bằng phương pháp thủ công rất vất vả nhưng đổi lại sẽ có nét đặc trưng riêng, tạo nên những nén hương thơm đặc biệt. Người dân ở Quảng Phú Cầu cho biết họ chọn cách phơi khô hương một cách tự nhiên, không sấy vì sấy khô sẽ làm mất mùi thơm đặc trưng của sản phẩm.

Để có một mẻ hương tốt, người làm phải chú ý từ khâu chọn nguyên liệu đến pha trộn bột hương, phơi phồng và đóng gói thành phẩm. Điều đặc biệt là mỗi gia đình làm hương lại có một bí quyết pha trộn bột để se hương khác nhau, không nhà nào giống nhà nào.

Người dân địa phương cho biết, những năm gần đây, Quảng Phú Cầu đã thu hút nhiều du khách đến tìm hiểu về nghề làm hương truyền thống cũng như để ghi lại những hình ảnh đẹp và thưởng thức mùi thơm ấm áp ở nơi này vào dịp Tết đến.

Không cách quá xa trung tâm Hà Nội, du khách có thể dễ dàng đến với Quảng Phú Cầu bằng cách đi theo Quốc lộ 21B, Tỉnh lộ 429 hoặc rất thuận tiện khi lựa chọn tuyến xe bus số 91 khởi hành từ bến xe Yên Nghĩa (Hà Đông).

Bản tin có sự đóng góp của AFP

**EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT**

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

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



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.

**EPOCH TIMES TIENG VIET**

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

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): \_\_\_\_\_