

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



3 bước nuôi dạy trẻ trở thành người mạnh mẽ

JEFF MINICK

Chắc hẳn nhiều bậc cha mẹ đang tự hỏi làm thế nào để nuôi dạy con để chúng sẽ trở thành những người mạnh mẽ cứng cỏi khi trưởng thành. Bài viết này sẽ trình bày ba điều mà phụ huynh cần giúp con mình để đạt được mục tiêu trên.

Ai cũng muốn trở nên mạnh mẽ, nhưng thực tế có tới 75% thanh niên không đủ chuẩn để có thể phục vụ trong quân ngũ. Số liệu thu thập từ Ngũ Giác Đài vào năm 2017 cho thấy chỉ có 25% thanh niên Hoa Kỳ có đủ tiêu chuẩn nhập ngũ vì các vấn đề liên quan đến béo phì và trình độ học vấn.

Con số thống kê có phần ảm đạm này là một tin không tốt đối với an ninh quốc gia, đối với lực lượng lao động trong tương lai, đối với sức khỏe của người dân Hoa Kỳ, và đối với chính những người trẻ tuổi.

Những thử thách lâu dài mà đất nước chúng ta phải đối mặt như tình trạng lạm phát, sự thiếu hụt thêm quyền lực từ chính phủ, nợ công vượt ngoài tầm kiểm soát, một nền văn hóa còn điên rồ hơn cả chú Billy Bob – người mua một chiếc du thuyền chỉ để trang trí cho sân trước của mình ở tiểu bang Iowa.

Để giải quyết những vấn đề như thế này, những người trẻ tuổi sẽ cần phải mạnh mẽ nếu muốn tồn tại và phát triển trong sự hỗn loạn này.

Trong một bài viết gần đây trên Intellectual Takeout, tôi đã thảo luận về tầm quan trọng của việc nuôi dạy những đứa trẻ mạnh mẽ. Sau bài viết đó, một người bạn của tôi đặt câu hỏi: “Vậy làm điều đó thế nào?” Và câu trả lời cho câu hỏi trên nằm trong lời tuyên thệ của hướng đạo sinh – Boy Scout Oath: “giữ cho thể chất tráng kiện, tinh thần tỉnh táo,

và đạo đức ngay thẳng.”

Thể chất tráng kiện

Trẻ em nơi tôi sống hiếm khi ra ngoài chơi. Tôi thỉnh thoảng còn bắt gặp những em học sinh lớp 7-8, đi bộ về nhà từ trạm xe buýt trường, vừa đi vừa dán mắt vào màn hình điện thoại.

Để có những đứa trẻ mạnh mẽ, chúng ta phải kiểm soát thực phẩm của chúng. Những bữa ăn tại McDonald's nên chỉ là những dịp hiếm hoi, thay vì thường xuyên là món ăn chủ yếu. Thời gian trẻ em sử dụng những thiết bị điện tử cũng nên được giới hạn.

Một điều không kém phần quan trọng là phải tạo điều kiện để trẻ em chơi thể thao, động viên chúng tham gia các trò chơi trong sân sau, khuyến khích chúng đi xe đạp, đi bộ đường dài, và tham gia vào tất cả những hoạt giải trí thiên về thể chất khác – những hoạt động mà từ lâu đã trở thành một phần của thế hệ chúng ta.

Những hoạt động này không chỉ giúp cho cơ bắp rắn chắc mà còn dạy trẻ nhỏ tinh thần kỷ luật và giá trị của việc rèn luyện. Một cậu nhóc vừa đoạt đai cam Karate và cô bé vừa tham gia vở diễn ballet The Nutcracker chắc hẳn đã có những trải nghiệm đáng nhớ trong hành trình cuộc đời.

Tinh thần tỉnh táo

Nhưng sẽ là thiếu sót nếu ta bỏ qua những hoàn cảnh bên ngoài môi trường giáo dục. Với cuộc sống bên ngoài, trẻ em phải có khả năng phân biệt đúng sai, cũng như khả năng phân biệt ‘sự kiện

thực sự xảy ra’ và ‘quan điểm ý kiến’. Tinh thần sáng suốt là một công cụ cần thiết cần bản trong nền văn hóa đòi hỏi sự tuân thủ gắt gao.

Ta có thể giúp trẻ em phát triển những kỹ năng này bằng cách cùng chúng thảo luận về lịch sử, văn hóa đương đại, và các sự kiện thời sự tại bàn ăn. Ta có thể dạy chúng nhận ra những định kiến trong thời đại của chúng ta – điều mà nhiều người chấp nhận dễ dàng – và xoay những định kiến đó ngược lại, như thể nhìn dưới kính lúp của một người thợ kim hoàn để phân biệt giá trị của chúng. Ta cũng có thể dạy chúng đức tính giờ đã bị lãng quên là “vô tư”, suy nghĩ chín chắn để đánh giá một số vấn đề hoặc câu hỏi khó với càng ít thành kiến càng tốt.

Ngày nay, xã hội chúng ta cần những người trưởng thành mang theo bản lĩnh đó. Và ta có thể hy vọng rằng, bằng cách uốn nắn tư tưởng các con khi còn nhỏ, con chúng ta mai sau cũng sẽ trở thành những người như vậy.

Đạo đức ngay thẳng

Những bậc tiền bối không xa của chúng ta đã từng học được các giá trị của lòng quả cảm, tinh chùng mực, sự khôn ngoan và những tính cách tốt có từ cha mẹ của họ, từ bộ sách giáo khoa kinh điển McGuffey Reader, từ nghệ thuật, từ nhà thờ và từ cộng đồng.

Việc giảng dạy về các đức tính truyền thống trên thực tế đã biến mất khỏi các trường học trong thời đại này – nơi thuyết tương đối và lòng tự trọng thái quá đang lên ngôi. Ngày càng ít người Mỹ đến nhà thờ. Và những giá

trị của nền văn hóa này dường như bị chia rẽ đến mức rối loạn. Trong xã hội ngày nay, chỉ một số ít nhà lãnh đạo và các minh tinh còn ôm giữ những giá trị đạo đức.

Vậy phải làm sao?

Một lần nữa, chúng ta, với vai trò là cha mẹ và đồng thời là người cố vấn, có thể truyền thụ những đức tính cho con cái thông qua lời nói và hành vi của mình. Ta có thể rót đầy tai bọn trẻ khi chúng còn bé với những câu chuyện cổ tích, truyện ngụ ngôn Aesop, giai thoại về những người hùng, và truyện về lớp người đầu tiên đặt nền móng cho quốc gia Hoa Kỳ.

Chúng ta có thể giúp định hướng cho chúng khi chúng lạc lối, và sau này, khi lớn lên, ta bắt chúng chịu trách nhiệm với hành vi của mình. Làm việc nhà và kiếm một công việc vào mùa hè cũng có thể giúp trẻ trở nên mạnh mẽ khi chúng trưởng thành. Những công việc trên dạy trẻ những đức tính tốt như tinh thần làm việc chăm chỉ và lối sống trách nhiệm.

Nhiều bậc cha mẹ đã và đang dạy con những giá trị như trên. Và họ nhận thức được rằng nhiệm vụ của bậc làm cha mẹ là vô tận, rằng họ phải lặp đi lặp lại những bài học hàng nghìn lần để giáo dục các con. Lấy một ví dụ nhỏ: một vài bà mẹ mà tôi biết, khi con họ trả lời “Yeah,” ngay lập tức họ sửa lại: “Yes Momma.”

Một câu ngạn ngữ La Mã chỉ ra rằng: “Repetitio est mater studiorum” – Sự lặp lại là cốt lõi của việc học và cũng là cốt lõi cho sự phát triển nhân cách.

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 Ngư biên dịch

Những người trẻ tuổi sẽ cần phải mạnh mẽ nếu muốn tồn tại và phát triển trong sự hỗn loạn này.



COOKIE_STUDIO VIA FREPIK.COM



Cha mẹ làm gì để bảo vệ con trước tác hại của mạng xã hội?

ERICA KOMISAR

Chúng ta không thể loại bỏ mạng xã hội khỏi cuộc sống của con cái mình, nhưng chúng ta có thể bảo vệ con cái một cách tốt nhất bằng những thiết lập ngay từ đầu.

Báo cáo từ Wall Street Journal về tác hại của mạng xã hội
Tháng 9/2021, thời báo Wall Street Journal đã báo cáo về các kết quả nghiên cứu nội bộ của Facebook cho thấy rằng mạng xã hội đặc biệt ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các thiếu nữ vị thành niên.

Một slide từ cuộc họp nội bộ của Facebook viết rằng, "Đối với 1/3 thiếu nữ vị thành niên, chúng ta đã làm cho các vấn đề về hình ảnh cơ thể trở nên tồi tệ hơn."

Wall Street Journal cũng báo cáo một slide khác có nội dung: "32% thiếu nữ vị thành niên nói rằng khi các em cảm thấy tồi tệ về cơ thể của mình, Instagram khiến các em cảm thấy tồi tệ hơn."

Tiết lộ của Wall Street Journal về Facebook và Instagram hiện đã dẫn đến hai cuộc điều trần trước Quốc hội về tác động tiêu cực của mạng xã hội đối với trẻ em, bao gồm một cuộc điều trần được tổ chức tại Capitol Hills vào hôm 26/10/2021.

Với tư cách là một nhà trị liệu, tôi không lấy làm lạ về tin tức này, rằng mạng xã hội làm suy giảm sự tự tin và hình ảnh cơ thể của thanh thiếu niên, mặc dù báo cáo từ WSJ giúp chúng ta có các bằng chứng thực nghiệm để chứng minh những gì chúng ta đã biết trong nhiều năm qua.

Chúng ta chỉ có thể hy vọng rằng Facebook và Instagram lưu ý những phát hiện này để có cải thiện nào đó trên nền tảng của họ sao cho ít gây tổn hại hơn đến hình ảnh bản thân của trẻ em.

sự tự tin do mạng xã hội gây ra? Lý tưởng nhất, điều tốt nhất mà cha mẹ có thể làm cho con mình là giúp các con rèn giũa một cảm xúc an toàn và một nền tảng tự tin lành mạnh trước tuổi thanh thiếu niên.

Quá trình này thể hiện về mặt thể chất và cảm xúc từ khi đứa trẻ được sinh ra cho đến tuổi thanh thiếu niên. Cha mẹ cần làm gương bằng thái độ tự tin và hình ảnh cơ thể cho con trẻ. Cha mẹ cần nhận thức những thách thức về môi trường, xã hội và cảm xúc của bạn trẻ. Cha mẹ nên nhấn mạnh vào mối quan hệ gắn kết và giúp đỡ bạn trẻ sớm hơn trong quá trình phát triển của chúng hơn là bám chặt vào thành tích và điểm số của bạn trẻ.

Quan trọng là hãy đổi theo bất kỳ dấu hiệu nào liên quan đến các vấn đề về hình ảnh cơ thể có thể phát sinh trong thời kỳ thanh thiếu niên. Tôi đã nghe một số phụ huynh nói những điều như sau: "Bạn trẻ sẽ phát triển cảm xúc tự phê bình và tự chê bai hoặc đối đãi khắc nghiệt với bản thân hoặc với cơ thể của chúng."

Đây là một hành động từ chối; vì thế cha mẹ đừng bỏ giờ bỏ qua bất kỳ dấu hiệu ban đầu nào cho thấy con của mình có thể bị rối loạn ăn uống hoặc lo lắng về cân nặng, cho dù những dấu hiệu đó tinh vi đến đâu.

Một đứa trẻ có thái độ chấp nhận bản thân và yêu thương bản thân là kết quả của một quá trình gây dựng niềm tin rằng chúng ta không hoàn hảo nhưng chúng ta đáng được yêu thương.

Cha mẹ hãy làm hết sức mình để truyền tải cho con cái niềm tin này. Bằng cách làm như vậy ngay từ khi còn nhỏ, trẻ em, đặc biệt là các em gái vị thành niên sẽ ít gặp rắc rối hơn với các vấn đề về hình ảnh cơ thể do tác hại mạng xã hội tiềm ẩn.

Cha mẹ đồng thời là tấm gương cho con
Một điều khác mà cha mẹ có thể làm là kiểm tra khuyến khích cầu toàn của chính mình. Chủ nghĩa hoàn hảo đã trở thành

một nỗi ám ảnh trong xã hội của chúng ta, và tiêu chuẩn này tiếp tục được đặt cao hơn khi mỗi người trong chúng ta mãi không ngừng lục tung Internet để ngắm nhìn những thứ tốt nhất của tốt nhất trên khắp thế giới.

Xu hướng cầu toàn và những kỳ vọng không thực tế về bản thân và cuộc sống của chúng ta không chỉ thể hiện ở việc tập trung vào những đặc điểm bề ngoài và hình ảnh cơ thể, mà còn ở lối sống, thành tích và những kỳ vọng xã hội.

Cha mẹ bị cuốn vào việc liên tục so sánh bản thân và cuộc sống của mình với những gì nhìn thấy trên mạng xã hội cũng sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến con cái của mình.

Những lời khuyên của Giáo sư Twenge

Cuối cùng, tôi đồng ý với bài đăng gần đây trên blog của Viện Nghiên cứu Gia đình của Giáo sư Twenge. Ông khuyến cáo rằng các bậc cha mẹ không nên cho phép con mình sử dụng mạng xã hội ít nhất là đến 14-18 tuổi và chỉ cho phép một cách hạn chế ngay từ đầu.

Bộ óc của các thiếu nữ vị thành niên đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi những chỉ trích gay gắt và nhu cầu về sự hoàn hảo ngày càng tăng trên mạng xã hội. Vì vậy nếu bạn có thể trì hoãn cho con mình tiếp xúc với mạng xã hội càng lâu thì càng tốt.

Một cô gái trẻ có một nhóm bạn ngoài đời để hỗ trợ có ý học cách chấp nhận những điểm mạnh và những điểm yếu của mình mà không cần mạng xã hội càng lâu thì càng tốt. Cha mẹ có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp con gái mình tán dương những ưu điểm và chấp nhận những điểm chưa hoàn hảo trước khi các con tiếp cận với mạng xã hội.

Một khi bạn trẻ đã tiếp xúc với mạng xã hội, tôi khuyến khích các bậc cha mẹ đặt giới hạn cho việc sử dụng mạng xã hội và Internet ngay từ đầu, khi chúng mới bắt đầu sử dụng điện thoại thông minh. Đặt giới hạn ngay từ đầu sẽ dễ dàng hơn nhiều so với việc cố gắng thực hiện việc giới hạn sau này.

Cuối cùng, chúng ta không thể giữ cho mạng xã hội không ảnh hưởng đến con cái của chúng ta. Điều này thật không may.

Điều tốt nhất chúng ta có thể làm là giúp cho các con bước vào lứa tuổi vị thành niên bằng một trái tim kiên cường và ý thức về giá trị bản thân. Chúng luôn tự tin vào bề ngoài đáng yêu và sức mạnh nội tâm của chính mình mà không dựa vào việc gây hay béo, cao hay thấp, hoặc ngực hay mui của chúng ta cơ nào. Chúng luôn tự tin vào tình thương yêu vô điều kiện của cha mẹ.

Làm cha mẹ, chúng ta có thể không cần phải nhấn mạnh vào các giá trị hình thức và nhấn mạnh các giá trị bên trong. Chúng ta không thể loại bỏ mạng xã hội ra khỏi cuộc sống của con cái mình, nhưng chúng ta có thể chuẩn bị cho con cái một cách tốt nhất bằng những thiết lập ngay từ đầu.

Bài báo này ban đầu được xuất bản trên blog của Viện Nghiên cứu Gia đình.

Erica Komisar, LCSW, là một nhà phân tích tâm lý, chuyên gia hướng dẫn cha mẹ và là tác giả của "Luôn Có Mặt: Tại Sao Ta Nên Ưu Tiên Làm Mẹ trong Ba Năm Đầu Đời Quan Trọng" và "Bầu Trôi Gà con Bé Bông Không Sụp Đổ: Nuôi Dạy những Thanh Thiếu Niên Kiên Cường trong Thời Đại Đây Ấu Lo".

Báo Minh biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



"The Embrace" của nhiếp ảnh gia Sergey Gorshkov.

Bức ảnh hiếm hoi về loài hổ Siberia trong rừng già nước Nga

Cảnh tượng con hổ cái đắm mình trong môi trường tự nhiên của nó đem lại cho chúng ta hy vọng.

Tim Littlewood, thành viên ban giám khảo

Bức ảnh gốc "The Embrace" của nhiếp ảnh gia Sergey Gorshkov.



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 dầu 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 phần 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:
Taste Show

Sản xuất tại CANADA

Độc giả nói gì về chúng tôi?

... Tờ báo Epoch Times Tiếng Việt đã giúp cho tôi rất nhiều trong cuộc sống. Những bài báo hay về giáo dục, về giữ gìn sức khỏe, về các vị tổng thống lập quốc, những vị anh hùng trong lịch sử, tôi không những đọc kỹ và cắt các bài hay để dành đọc đi đọc lại nhiều lần ...

... Nhân dịp Noel, New Year, Tết Nguyên Đán, tôi xin cầu chúc toàn thể quý vị trong tòa soạn báo Epoch Times (tất cả mọi ngôn ngữ) dồi dào sức khỏe, sáng tác mạnh mẽ những độc giả quý mến quý vị (trong đó có gia đình tôi) được đọc và sống theo đọc và sống theo Epoch Times. Thành kính tri ân.

- **Bác Đ. Lê, San Jose, tiểu bang California**

Cám ơn Bạn Việt Nam đã giúp Bác S., gửi Báo Epoch Times cho bác xem, thật là quý hóa, nay đã nhiều tuổi rồi mà vẫn muốn được biết tình hình nước Mỹ và Thế giới ...

- **Bác S. Bùi, San Jose, tiểu bang California**

... Sau khi đem tờ báo của quý vị về đến nhà, chờ đến khi cơ thể của tôi trở lại bình thường, mới đem tờ báo của quý báo ra đọc. Tờ báo của quý báo đã làm cho tôi kinh ngạc, như một hành tinh báo chữ trước đây đã mở ra Thái Dương Hệ, và có thể Vietnamese Epoch Times cũng vĩ đại như vậy.

Hiện tại tôi đã ngoài 90 tuổi rồi, có thể có một số sơ xuất, rất mong quý ban thông cảm. Hy vọng tôi sẽ nhận được những tờ báo của quý báo sau số báo số 15 đã được phát hành tiếp tục cho đến một năm báo sẽ đến.

Trân trọng kính chào quý ban phát hành báo Vietnamese Epoch Times.

- **Bác L. Võ, Fountain Valley, tiểu bang California**

Tôi thật rất cảm ơn sự nhắc nhở để tiếp tục đăng mua để có báo đọc. Đa tạ quý vị.

... Dĩ nhiên Tờ Báo có nhiều mục thật đặc sắc và hữu ích cho những ai muốn có nhiều kiến thức. Tuy nhiên tôi muốn đóng góp ý kiến là có thể thêm một mục rất cần thiết cho nhiều người Việt, nhất là tuổi trẻ để duy trì và luôn nhớ đến Tiên Nhân, các vị Anh Hùng. ...

- **Bác H. Trần, Spokane, tiểu bang Washington**

Tờ báo trung thực. Cám ơn Epoch.

- **Độc giả T. Phạm**

Thank you! Keep up the good work.

- **Độc giả L. Hua, San Jose, tiểu bang California**

Kính chúc các vị ở tòa soạn thật nhiều sức khỏe và may mắn để có thêm nhiều lực làm cho tờ báo ngày càng thăng tiến và hữu ích cho độc giả.

P.S. Xin vô cùng cảm ơn quý vị ở tòa soạn đã cho chúng tôi đọc được tờ báo mà tôi rất thích - Rất mong một ngày gặp lại!

- **Độc giả T. Nguyễn**

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

SỰ THẬT & TRUYỀN THÔNG



2022: Năm mới, khởi đầu mới

JEFF MINICK

Hãy khởi đầu một năm mới với tất cả những điều tử tế mà mỗi chúng ta có thể đóng góp cho cuộc sống này, để biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp và hạnh phúc hơn. Vậy là chúng ta bước qua một năm mới. Đây là thời điểm mà chúng ta bỏ đi cuốn lịch cũ của năm rồi và ánh mắt ta đổ dồn vào tờ lịch đầu tiên của năm mới. Khi đó, ta thả sức để mơ những giấc mơ của chính mình và niềm hân hoan của năm mới khiến cho tất cả những dự tính như đang nằm trong tay chúng ta.

Đây cũng là thời điểm chúng ta lập những cam kết nhân dịp năm mới như việc giảm 20 pound hoặc đến phòng tập bốn lần một tuần. Một số trong chúng ta lại khao khát vươn tới những tầm cao lớn hơn: ví như để thay đổi nghề nghiệp, để chuyển nhà từ đường phố của San Francisco đến một thị trấn nhỏ ở Idaho, để làm việc trong hội đồng trường học khi ta đã có đủ thuốc điều trị nhức đầu.

Để những cam kết này trở thành hiện thực, chúng ta phải nhìn lại thật kỹ về bản thân mình và lấy hết can đảm để thực hiện những điều mà ta cam kết. Rất ít người sẽ cảm thấy dễ dàng trong việc duy trì quyết tâm. Nhưng phần lớn chúng ta sẽ đấu tranh trong trận chiến giữa khát vọng và thực tế này để đổi đầu

với chương ngại lớn nhất – chính chúng ta. Và thế là, sẽ lại có nhiều người cuối cùng sẽ gờ tay đầu hàng và quay về với những thói quen cũ.

Thật thú vị khi phần lớn những lời cam kết trong năm mới đều đến từ việc cải thiện bản thân. Vì chúng ta không hài lòng với điều gì đó trong cuộc sống nên muốn thay đổi nó.

Đây là một mong muốn hoàn toàn chính đáng và đáng khâm phục.

Nhưng sẽ ra sao nếu trong đầu ta lóe lên các giải pháp mới, mà những giải pháp này có thể đem lại niềm vui bằng cách chuyển hướng sự chú ý của ta ra khỏi bản ngã của chính mình. Sẽ như thế nào nếu những cam kết đó có thể làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn, ngay cả khi đó chỉ là thế giới nhỏ của ta?

Hãy gọi tôi là ông Pollyanna, nhưng tôi có một số ý tưởng để việc thực hiện những cam kết trong năm mới với ít nỗ lực nhưng lại hiệu quả.

Và đừng quên mỉm cười. Một ngày nọ, khi đang lái xe trên một con phố trong thị trấn thì tôi nhận thấy một phụ nữ trẻ đang đi xuống vỉa hè. Tôi nhìn cô mỉm cười và gật đầu. Và cô cũng gật đầu mỉm cười đáp lại. Cuộc trao đổi dù ngắn ngủi đó đã làm rạng rỡ một ngày của tôi, và tôi hy vọng điều này cũng đến với cô ấy.

Hãy để mắt đến những người xung quanh. Điều này cũng chỉ mất vài phút. Như việc chào một cậu nhóc khi em

đang thu tiền của bạn khi bạn đang thanh toán cho ly cà phê tại một quán cà phê gần nhà. Hãy hỏi han em. Những tiểu tiết dù nhỏ này, tuy chỉ thoáng qua, nhưng lại góp phần tạo nên những mối liên hệ giữa con người với nhau.

Hãy điềm tĩnh hơn. Thay vì vội vã bước qua đồng nghiệp của bạn ở hành lang, tại sao không dừng lại và hỏi thăm về gia đình cô ấy? Tại sao không dành thêm vài giây để chào hỏi, hay nói ra những lời chúc sức khỏe của bạn, hoặc viết những dòng từ biệt ngắn gọn trong email của bạn thay vì vội vàng gửi nó đi?

Chúng ta có thể đang ở trong một vòng luẩn quẩn (tựa như sóc chạy trong lồng). Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải hành động như những chú sóc. Một lần nữa, một vài hành động lịch sự có thể khiến đối phương cảm thấy được tôn trọng đồng thời giúp ta có tâm trạng tốt hơn.

Hãy để tâm đến việc bày tỏ lòng biết ơn. Gần đây, khi tôi đang đứng gần quầy lễ tân của thư viện công cộng để chờ đọc một số cuốn sách. Một người đàn ông trẻ cao lớn với kiểu tóc bện thường thấy của người da màu đứng trước mặt tôi. Anh đang trò chuyện với một thủ thư nhỏ nhắn tuổi trung niên. Họ đang nói về một cuốn sách mà anh ấy muốn mượn. “Cảm ơn cô Mary,” anh nói với cô khi kết thúc cuộc trò chuyện.

Tôi muốn cài một tấm huy chương lên ngực anh chàng đó. Sự tử tế trong giọng nói và câu “Cảm ơn” cho thấy anh là người đàn ông lịch lãm.

Henry James từng nói: “Có ba thứ quan trọng trong đời người. Điều đầu tiên là phải lịch sự. Điều thứ hai cần làm là phải tử tế. Và điều thứ ba là phải chu đáo.”

Dù ở bất cứ đâu và bất cứ khi nào có thể trong năm mới này, chúng ta hãy quyết tâm trở nên tử tế và tử độ, hãy biến thế giới trở thành một nơi tử tế hơn.

Và nếu chúng ta áp dụng những hành động tử tế ngẫu nhiên như vậy như một giải pháp cho Năm mới, thì tôi tin rằng chúng ta cũng sẽ thấy mình được thăng hoa, hạnh phúc hơn trong tâm trí của chúng ta.

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 Ngư biên dịch



“Có ba thứ quan trọng trong đời người. Điều đầu tiên là phải lịch sự. Điều thứ hai cần làm là phải tử tế. Và điều thứ ba là phải chu đáo.”

Henry James



Món ăn truyền thống của người dân Trung Quốc vào dịp Năm Mới

EPOCH INSPIRED STAFF

Cho đến nay, Tết Nguyên Đán vẫn là một ngày lễ quan trọng nhất đối với các gia đình người Hoa và ẩm thực rất được coi trọng trong những ngày này. Hầu hết các món ăn và ẩm thực của dịp Tết Nguyên Đán đều mang ý nghĩa văn hóa độc đáo. Trong nhiều gia đình người Hoa, có vài món ăn chính sẽ luôn luôn được bày biện trên bàn trong suốt dịp Tết, trong khi một số món khác có thể được thay đổi.

Món ăn chính của Tết Nguyên Đán
Hoành thánh và sủi cào – Trước khi sủi cào ra đời thì hoành thánh đã là một món ăn phổ biến của người Hoa. Từ hoành thánh trong tiếng Trung mang ý nghĩa là sự khởi đầu mới, phát âm nghe như là một thùng ngũ cốc đầy ắp. Đại diện cho một năm mới tốt lành và mùa màng bội thu.

Về sau, hoành thánh được người ta nặn thành hình trăng lưỡi liềm, và làm thành sủi cào như bây giờ. Truyền thống ăn sủi cào đã trở nên phổ biến trên khắp Trung Hoa vào thời đại nhà Đường.

Theo phong tục truyền thống, sủi



Sủi cào.



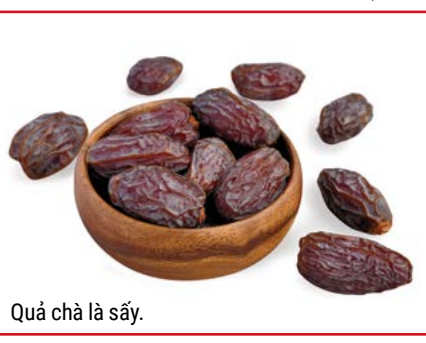
Mi dai.



Đậu phụ.

cào được ăn khi đồng hồ điểm đúng 12 giờ ngay đêm giao thừa. Bởi vì theo phiên âm tiếng Trung, sủi cào (餃子 - giao tử) có thể ám chỉ là giờ nửa đêm, vào thời khắc này mang ý nghĩa là “sủi cào đón năm mới”. Một số người cũng nói rằng sủi cào giống như hình dạng của nến bạc, nến vàng được dùng trong hoàng cung Trung Hoa tượng trưng cho gia đình giàu có, thịnh vượng.

Mi dai – Mi dài còn được gọi là mì trường thọ, bởi vì chúng đại diện cho cuộc sống lâu dài và thịnh vượng.



Quả chà là sấy.



Hồng khô.

Trong quá trình nấu chính không nên để sơi mi bị nát hoặc cắt thành từng đoạn. Món ăn này xuất hiện từ sau thời đại nhà Đường, vì trước đó sơi mi không dài và mỏng mà có hình dạng giống như miếng bột lọc mỏng.

Những món ăn phổ biến khác trong năm mới

Ngũ âm được đóng vai trò quan trọng trong việc xác định loại thực phẩm nào sẽ ăn trong năm mới. Ví dụ, từ cá (鱼, 魚) trong tiếng Trung có nghĩa là dư thừa, ngụ ý rằng năm mới thịnh vượng. Đũa và đũa cá nên được để nguyên vẹn, tượng trưng cho cá năm sung túc, no đủ.

Các món ẩm thực có trứng cũng được dùng rất phổ biến vì chúng tượng trưng cho khả năng sinh nở. Đậu phụ hoặc đậu hủ cũng được yêu thích bởi vì nó phát âm nghe giống như “may mắn đến với mọi người”.

Một số món ăn vặt như chà là khô và tươi, cách phát tiếng Trung Quốc có nghĩa là “sớm”, ám chỉ mùa xuân đến sớm; Quả hồng khô tượng trưng cho một năm mới đầy suôn sẻ, may mắn; còn bánh tổ có nghĩa là “niên cao”, tượng trưng cho lời cầu chúc ai đó rằng năm nay sẽ tốt hơn năm ngoái.

Chúc mừng năm mới!

Thiên Ân biên dịch



Chân dung Khổng Tử, 1770.

Những bài học cuộc sống ẩn chứa trí tuệ thâm sâu của cổ nhân

LEO TIMM

Bạn đã đạt được bước tiến nào cho những quyết tâm năm mới của mình chưa, hay chúng đã trở nên mờ nhạt và dần biến mất? Một số bài học cuộc sống ẩn chứa trí tuệ thâm sâu của người xưa Trung Hoa có thể giúp bạn đạt được mục tiêu và nguyện vọng của mình trong năm nay.

Lão Tử của Đạo gia có câu “Hành trình ngàn dặm khởi đầu bằng một bước chân,” nhưng trong thế giới đầy cảm dỗ ngày nay, khi bạn lên kế hoạch khởi động hành trình đó, chưa nói đến việc về đích đến thì đã có thể coi là một kỳ tích Hercule – vị anh hùng biểu trưng cho sức mạnh trong thần thoại Hy Lạp.

Học hỏi từ bạn bè đồng trang lứa

“Ba người đồng hành tất có một người là thầy của ta, chọn cái tốt của họ mà học theo, nhìn cái chưa tốt để tránh phạm phải.”

Câu nói này bắt nguồn từ “Luận Ngữ” của Khổng Tử, một tuyển tập nổi tiếng các cuộc trò chuyện của Ông và các học trò. Trước hết, Khổng Tử là một người học rất giỏi. Mặc dù sinh ra trong một gia đình nghèo khổ, nhưng đến năm 15 tuổi ông đã đọc hết toàn bộ tâm trí theo đuổi con đường học vấn.

Hãy thử quan sát những thành tựu và thất bại của người khác, và áp dụng những bài học mà họ đã học được (hoặc lẽ ra nên học) vào những nỗ lực mà bạn theo đuổi.

Ngại về những đi sản bạn sẽ để lại cho thế hệ tương lai

Lâm thế nào bạn có thể tri ân những điều mà người của thế hệ trước để lại? Chính là đóng góp điều gì đó đáng giá cho những người của thế hệ sau.

Khổng Tử nói, “Lập thân hành đạo, lưu danh hậu thế, đem lại tiếng thơm cho phụ mẫu, đây là tận cùng của đạo hiếu.”

Mặc dù thực tế là để từ của Khổng Tử, Tử Dư đã đưa ra một bộ luận thuyết gồm

18 phần về đạo hiếu, từ đó bắt nguồn câu nói trên, nhưng khái niệm lập thân vẫn là chủ đề xuyên suốt trong toàn bộ tác phẩm.

Hãy thử tưởng tượng cách mà bạn muốn con cháu sẽ nhớ về đến mình? Điều gì sẽ khiến thế giới của họ trở nên tốt đẹp hơn và bạn có thể giúp họ đạt được điều đó bằng cách nào.

Suy nghĩ về một bức tranh toàn cảnh sẽ giúp bạn định hướng các hoạt động của mình, tập trung vào hoàn thành những gì bạn cảm thấy xứng đáng làm, và cũng là để bạn tránh được những cảm dỗ khác.



“Người quân tử có thể tạo phúc cho bách tính mà không cần đến đáp ân huệ; khích lệ dân chúng chăm lo làm việc mà không để họ oán trách.”

Khổng Tử

Nhẫn nại và kiên trì

Mặc kệ những gì mà các bà “mẹ hổ” đặt ra tiêu chuẩn quá cao, cải thiện bản thân cần đòi hỏi một quá trình từng bước học hỏi và nỗ lực không ngừng

Trong “Kinh điển về Đạo Hiếu”, Khổng Tử viết, “Người quân tử có thể tạo phúc cho bách tính mà không cần đến đáp ân huệ; khích lệ dân chúng chăm lo làm việc mà không để họ oán trách.”

Mặc dù bạn có thể không muốn áp dụng các biện pháp mạnh mẽ như vậy, nhưng ý tưởng này lại là một cách khá thông minh. Bạn có thể khắc phục bằng cách đưa ra một số hậu quả do bản thân mình không hoàn thành nhiệm vụ.

Chẳng hạn bạn có muốn cất giậm chi tiêu cho cá phê của mình không? Vậy hãy dùng một phong bì tiền mặt riêng để thanh toán cá phê hàng tháng. Nếu bạn vượt quá chi tiêu của mình, thì cuối tháng bạn sẽ không được uống cá phê nữa.

Bạn có muốn đến phòng tập thể dục ba lần một tuần không? Hãy hứa với bạn của bạn rằng bạn sẽ trả cho anh ấy 10 đô la mỗi khi bạn bỏ lỡ một ngày tập luyện.

Hãy bắt tay vào làm

Trong “Luận Ngữ,” Khổng Tử nói rằng, “Ồ ăn để giữ trọn cái chí của mình, làm việc nghĩa để đạt được cái đạo của mình. Những lời này ta nghe người xưa nói qua, nhưng chưa từng thấy qua một người như vậy.”

Bạn thật dễ dàng tuyên bố rằng bạn đang tuyên dương chính nghĩa, hoặc đưa ra phán xét cho hành động của người khác. Nói là một chuyện, hành động lại là một chuyện khác.

Suy nghĩ về một thay đổi cụ thể mà bạn mong muốn thấy trong cộng đồng của mình và tự đặt ra cho mình nhiệm vụ hoàn thành điều đó. Hãy nhớ rằng các mục tiêu được thực hiện là cụ thể, trong khả năng của bạn và có thời hạn hoàn thành.

Hãy nghĩ đến hậu quả

Một trong những thành ngữ nổi tiếng của Trung Hoa có nghĩa đen là “cột tóc lên xà nhà và lấy dùi đâm vào đùi”. Câu nói này để cập đến câu chuyện của những thư sinh quyết tâm vượt qua cảm dỗ của giấc ngủ. Tóc của anh ta sẽ được buộc một sợi dây lên trần nhà để giữ cho đầu không gục xuống mặt bàn. Còn người kia sẽ dùng dùi tự chọc vào đùi của mình

nếu phát hiện bản thân mình đang ngủ gật. Mặc dù bạn có thể không muốn áp dụng các biện pháp mạnh mẽ như vậy, nhưng ý tưởng này lại là một cách khá thông minh. Bạn có thể khắc phục bằng cách đưa ra một số hậu quả do bản thân mình không hoàn thành nhiệm vụ.

Chẳng hạn bạn có muốn cất giậm chi tiêu cho cá phê của mình không? Vậy hãy dùng một phong bì tiền mặt riêng để thanh toán cá phê hàng tháng. Nếu bạn vượt quá chi tiêu của mình, thì cuối tháng bạn sẽ không được uống cá phê nữa.

Bạn có muốn đến phòng tập thể dục ba lần một tuần không? Hãy hứa với bạn của bạn rằng bạn sẽ trả cho anh ấy 10 đô la mỗi khi bạn bỏ lỡ một ngày tập luyện.

Thiên Ân 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



Ghế thăm làng Vũ Đại

EPOCH INSPIRED STAFF

Có một món ăn dân dã tương chừng như không có gì đặc biệt và ở miền quê nào cũng có. Thế nhưng, ở làng Vũ Đại, món cá kho dân dã ấy đã vang danh trở thành món quà đặc sản nức tiếng khắp đất nước. Cứ mỗi dịp cuối năm, cả làng Vũ Đại lại đỏ lửa kho cá trắm theo đơn đặt hàng. Có những xưởng lớn kinh doanh quanh năm, song nhu cầu mùa Tết tăng cao tới cả nghìn niêu, nên hầu hết các gia đình trong làng cùng tham gia kho cá mới đủ cung ứng thị trường. Nếu có dịp ghé thăm làng từ giữa tháng Chạp, bạn sẽ thấy nhà nhà, từ người già đến con trẻ đều bận rộn tít tít...

Làng Vũ Đại kho cá từ lâu lắm rồi, nghe đâu thời vua Trần cũng đã từng đem dâng vua. Chỉ biết là gần như mỗi nhà đều có bí quyết kho cá riêng, rồi chia sẻ học hỏi lẫn nhau, ghi chép lại cẩn thận. Từ từ rồi con làm theo cha, cháu làm theo ông, cứ thế lâu dần mà thành cái nghề cái nghiệp. Nhờ cái nghiệp này mà cuộc sống của người dân vùng đồng chiêm trũng nhiều ao chuôm, nghèo nàn ngày nào trở nên khá hơn. Và giờ đây, nghề kho cá đã được phát triển và đem lại thu nhập ổn định cho người dân nơi này.

Nếu trước đây, cái nghề khiến dân làng phải nghĩ ra cách biến món cá kho bình thường thành món đặc biệt để dâng cúng gia tiên vào dịp Tết, thì nay, có lẽ nhờ thịt thà, sơn hào hải vị mất đi ánh hào quang, mà món quê nhà cá kho làng Vũ Đại và những món ăn dân dã khác đang “lên ngôi”.

Làng Vũ Đại, hay còn gọi là Đại Hoàng, là một địa danh thuộc xã Hòa Hậu, huyện Lý Nhân, tỉnh Hà Nam. Đây là quê hương của những nhân vật nổi tiếng Bá Kiến, Chí Phèo, Thị Nở của nhà văn Nam Cao. Thực ra vào thời nhà văn Nam Cao, Hà Nam không có làng nào tên Vũ Đại. Còn ngôi làng nơi ông được sinh ra và lớn lên có tên gọi Đại Hoàng.

Người dân làng Vũ Đại bắt đầu đưa món cá kho vào kinh doanh từ năm 1981. Thời gian đầu chỉ dựa vào truyền miệng; muốn mua một niêu cá phải đặt trước cả tuần và về tận làng để lấy. Đến năm 2009, nhờ vào Internet mà báo chí, truyền hình bắt đầu biết đến và quảng bá rộng rãi cho món ăn đặc sản này, cái tên “Cá kho làng Vũ Đại” nhờ đó nổi tiếng bay xa.

Danh tiếng ấy có lẽ được tạo ra từ sự chăm chút, cầu kỳ, tinh tế trong từng công đoạn, từ khâu chọn cá, chọn gia vị, củi nấu, cho đến loại niêu dùng để kho cá...

Chọn cá

Người dân Vũ Đại chỉ dùng loại cá trắm đen để kho; mỗi con nặng ít nhất 5 ký trở lên, thân thon dài, bụng bé... Loại cá này không ăn tạp, chỉ ăn ốc, và với cân nặng 5-6 ký thì cá sẽ ít xương dăm, dày nạc cá. Thời gian nuôi bằng ốc phải trên ba năm vì lúc đó thịt mới chắc và thơm ngon. Cá phần lớn được nuôi ngay tại huyện Lý Nhân và một phần được nuôi ở khu vực

lân cận. Khi thu mua về cá được thả trong bể nước ngay tại cơ sở kho cá để bảo đảm sự tươi ngon.

Chọn gia vị

Để có được một niêu cá kho ngon, khâu sơ soạn gia vị cũng khá công phu và quan trọng. Gồm cá chục loại như: riềng, ớt, gừng, nước cốt của đồng, chanh, hành củ, muối hạt, hạt tiêu, đường, nước xương hầm, nước mắm, nước dứa... Trong các gia vị này, tạo nên hương vị đặc trưng của món cá kho Vũ Đại phải kể đến nước mắm của đồng. Qua thời gian, mỗi gia đình gần như đúc kết được một công thức bí truyền cho riêng mình. Sau khi sơ chế và rửa sạch, từng con của đồng được cho vào chum muối; 12 tháng sau mới chắt được cốt mắm. Các gia vị như gừng, ớt, hành củ đều được giã nhỏ; còn riềng thì xắt miếng mỏng để lót đáy niêu.

Chọn niêu kho cá

Làng Vũ Đại chỉ dùng niêu đất vùng Nghệ An vì chất đất sét ở đây tốt, khi lấy niêu mới về, phải quét một lớp nước vôi xuống đáy niêu, sau đó cho nước vào đun sôi vài tiếng để niêu có thể chịu nhiệt độ cao suốt 14 tiếng mà không bị nứt; đồng thời thải bớt chất độc cũng như mùi đất sét trong niêu. Vung niêu phải lấy từ Thanh Hóa vì loại vung ở đây được thiết kế theo kiểu vòm cao lên để hơn trong việc kho cá. Có nơi trước khi kho người ta cho 1 nắm gạo và nước vào niêu đất để nấu; có lẽ là để tăng độ chắc mịn của niêu; sau đó phơi nắng cho niêu thêm chắc chắn.

Chọn củi để kho cá

Người dân làng Vũ Đại chia sẻ rằng kho cá bằng củi nhãn sẽ làm mất mùi hăng của nồi đất nung, làm tăng hương vị hấp dẫn của món cá kho. Củi nhãn lại cháy đượm và đều.

Ngoài các công đoạn chọn lựa sơ soạn, còn có ba công đoạn chính không kém phần tỉ mỉ. Đó là: làm cá, xếp cá vào niêu, và kho cá.

Làm sạch cá

Sau khi đã chọn được những con cá đủ tiêu chuẩn thì sẽ tiến hành làm cá. Cá phải

được rửa bằng nước sạch nhiều lần. Vì cá ở ao thường có nhiều bùn đất và bèo trong mang và miệng cá. Nếu không rửa thật sạch, cá sẽ còn vương mùi bùn và thành phẩm không thể nào thơm ngon được.

Cá trắm phải được đánh vẩy sạch sẽ, mổ bụng lấy phần ruột thật gọn gàng vớt khéo; nếu không mùi tanh của ruột cá sẽ ám vào phần thịt. Bỏ đầu và đuôi, chỉ giữ lại khúc giữa ngon nhất, khi chặt khúc để kho cá thì phải chặt thành những khúc to, chặt dứt khoát để miếng cá không bị vụn, xương cá không bị vỡ; rồi đem rửa bằng nước muối cho sạch nhớt, hết máu tanh.

Xếp cá vào niêu

Xếp một lớp riềng củ thái lát dưới đáy niêu để cá không bị dính niêu lỡ khi thiếu nước. Sau đó phải cân cá. Từng niêu đều phải cân cá để có lượng gia vị đạt đúng chuẩn. Cứ lần lượt xếp một lượt cá một lượt gia vị hành tỏi muối tiêu đường, và rưới lên niêu nước cốt của đồng, nước dứa, nước xương hầm, nước cốt chanh... Cá xếp vào niêu phải theo nguyên tắc khúc có xương to ở dưới, phần mình nạc xương nhỏ ở trên... Phải xếp úp theo độ cong tự nhiên, để khi kho trên bếp trong thời gian lâu, cá không bị xáo trộn vị trí.

Bắt đầu công đoạn kho cá ít nhất 12 tiếng

Niêu cá khi đưa lên bếp sẽ được đun sôi với tốc độ nhanh nhất, nhưng khi đã sôi rồi thì phải hạn chế ngọn lửa, đậy vung, và bắt đầu kho liên tục 14-16 tiếng trên bếp. Trong quá trình này, có thể nói khâu nước và giữ cho lửa đều là hai công đoạn gian khổ nhất. Lửa lúc này chỉ cần vừa phải, chủ yếu là có lớp trấu nóng dưới củi sao cho niêu cá luôn sôi. Cứ sau khoảng 45 phút, mỗi niêu cá đều được kiểm tra lượng nước. Tuyệt đối không dùng nước lạnh để thêm vào, mà chỉ dùng nước xương hầm và chút thịt mỡ để món cá béo ngậy dậy mùi. Vì thời gian kho cá trung bình 14 tiếng, nên trong gia đình mọi người phải thay phiên thức.

Yêu cầu về thành phẩm

Được nấu kỳ công như vậy nên xương cá mềm tơi, thịt ngọt sần chắc nhưng không khô, hòa quyện với các loại gia vị, không còn chút mùi tanh nào của cá. Về màu sắc thì có màu nâu cánh dán, bóng mượt, khi gấp ra vẫn còn nguyên miếng, trông rõ từng thớ thịt, thơm mùi riềng, chanh ớt.

Làng Vũ Đại không dùng chất bảo quản hay chất tạo màu, mà chỉ kho cá bằng phương pháp hoàn toàn tự nhiên. Đặc biệt là cá chỉ kho khi có khách đặt hàng, chứ không kho trước. Cho nên, niêu cá thành phẩm có thể giữ được hương vị đúng chuẩn 4-5 ngày nơi thoáng mát. Nếu để trong tủ lạnh thì có thể được 7-10 ngày.

Cá làng Vũ Đại có trên chục cơ sở làm nghề kho cá, và họ đã thành lập Hiệp hội cá kho của những người kho cá. Họ kho cá quanh năm, nhưng rộ nhất là vào dịp Tết, khoảng từ tháng 10 tháng Chạp đến hết tháng Giêng.

Theo những người có kinh nghiệm kho cá lâu năm tại đây, chỉ cần ngửi mùi cũng biết cá mận hay nhạt, nghe tiếng sôi cũng biết nước trong niêu còn nhiều hay ít.

Và cứ thế mỗi khi Tết về, cả làng Vũ Đại lại đỏ lửa kho cá cho khách, có những đêm gần như thức trắng, có những lúc khói bếp làm mắt cay xè, bao vất vả cơ cực... nhưng có lẽ người dân Vũ Đại đều vui vẻ tiếp nối cái nghề của ông cha mình. Giá cá tưởng chừng hơi cao, từ 500,000 cho đến 1.5 tỷ cho đến 1 triệu cho niêu 4 ký cá, nhưng quả là bao công khó mới ra lò được niêu cá kho thơm đặc biệt. Và chắc hẳn là ngon nên khách hàng mới mua đều đặn hàng năm như thế!

