

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

ROMAN CHAZOV/SHUTTERSTOCK



Hơn bao giờ hết, những người trẻ của chúng ta cần có những người cố vấn – những người có thể giúp họ trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

## Giá trị của người cố vấn Người giúp chúng ta trở nên hoàn thiện hơn

JEFF MINICK

Mặc dù chúng ta có thể không nhận ra điều đó, nhưng chúng ta có thể đóng vai trò là người cố vấn – người hướng dẫn cho những người khác, bằng lời nói và việc làm của mình.

Năm 1941, khi Đức Quốc Xã đang cai trị Ba Lan bằng bàn tay sắt, một người thợ may ở Krakow, với trình độ học vấn lớp 8 và đức tin mãnh liệt đã thành lập một mục vụ cho giới trẻ tại giáo xứ của mình.

Một trong những người đầu tiên tham gia nhóm này là một người lao động chân tay, chàng thanh niên Karol Wojtyla. Khi theo học với ông Jan

Tyranowski đầy nhiệt huyết, anh đã được ông truyền ngọn lửa nhiệt thành với tôn giáo này. Sau đó, vào năm 1946, anh đã trở thành một linh mục. Về sau, khi nói về ông Tyranowski, anh viết: “Trong lời nói của ông ấy, trong tâm linh của ông ấy, và trong tấm gương về một cuộc sống dâng trọn cho Đức Chúa, ông ấy đại diện cho một thế giới mới mà tôi chưa hề biết đến. Tôi đã nhìn thấy vẻ đẹp của một tâm hồn được khai mở bởi ân điển của Đức Chúa Trời.”

Năm 1978, chàng thanh niên Karol Wojtyla đã trở thành Giáo hoàng John Paul II, Đức giáo hoàng của Giáo hội Công giáo La Mã. Một trong những thành tựu của ông khi ở Vatican là góp phần vào sự chấm

dứt chủ nghĩa cộng sản ở Ba Lan và sự sụp đổ của Liên bang Xô viết.

Nếu không có sự dẫn hướng và truyền cảm hứng của người thợ may Tyranowski, rất có thể Karol Wojtyla đã không bao giờ trở thành một linh mục. Cũng có thể thế giới mà chúng ta biết ngày nay sẽ là một nơi rất khác.

Điều đó cho chúng ta thấy rằng những người cố vấn đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống.

### Những người cố vấn khác nhau trong cuộc sống

Những người hướng dẫn này đến từ mọi tầng lớp trong xã hội.

Đó là người đàn ông già đã dành cả buổi chiều để ngồi xõm chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm được tích lũy trong cả một đời với một đứa trẻ 12 tuổi ở dưới khu nhà. Đó là một vị huấn luyện viên thể dục dụng cụ độ tuổi 30 đã luôn khích lệ các vận động viên của cô ấy trở nên xuất sắc. Tuy nhiên sau giờ luyện tập, cô đã dành một tiếng đồng hồ để an ủi và cố vấn cho một cô gái có trái tim tan nát vì cuộc ly hôn của cha mẹ.

Đa số chúng ta đã nhận được ích lợi từ những người như vậy. Chúng ta có thể không xem họ là những người cố vấn mãi cho đến thật lâu sau khi chúng ta tìm lời khuyên của họ. Nhưng họ là những người đã giúp chúng ta khám phá ra tài năng

**Thông thường, đối với những người trẻ tuổi, những người hướng dẫn này là các huấn luyện viên, giáo viên, hoặc lãnh đạo thanh niên của nhà thờ. Tuy vậy, họ cũng có thể là một người đi yêu quý, một người bạn, hoặc thậm chí là anh chị em.**

của mình, hoặc hướng dẫn chúng ta thực hiện một số những quyết định khó khăn. Thông thường, đối với những người trẻ tuổi, những người hướng dẫn này là các huấn luyện viên, giáo viên, hoặc lãnh đạo thanh niên của nhà thờ. Tuy vậy, họ cũng có thể là một người đi yêu quý, một người bạn, hoặc thậm chí là anh chị em.

Một trong số những người cố vấn tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp trong cuộc sống là Tiến sĩ Thomas Rennard (còn gọi là Tom) ở Asheville, Bắc

Carolina. Ông ấy là huấn luyện viên bóng rổ dạy tại nhà cho con trai út của tôi. Ông đã dẫn dắt những người chàng trai trẻ tuổi này đạt được vô số chiến thắng. Bên cạnh đó, ông cũng là người hướng dẫn và là người bạn tâm giao của họ.

Khi huấn luyện, ông sẽ giảng giải cho họ về mọi thứ, từ các vấn đề thế giới, cho đến những phẩm chất đáng mơ ước cần tìm kiếm ở một người bạn đời tương lai. Bên cạnh ảnh hưởng của chính tôi – vì vợ tôi đã qua đời khi con trai Jeremy của tôi 8 tuổi – thì Tom là người có ảnh hưởng vô cùng sâu sắc đến nền tảng hình thành đạo đức của con trai tôi.

### Vị Giáo sư

Một số người có chủ định làm cố vấn cho những người khác, ví dụ như một

Xem tiếp trang 3

## Vẻ đẹp cuộc sống ẩn chứa trong những điều bình dị

BARBARA DANZA

Có vô vàn vẻ đẹp và niềm vui cuộc sống mà bạn có thể nhìn thấy ngay cả trong những điều bình dị nhất.

Một ngày nọ, tôi cho quần áo vào máy giặt – có lẽ là lần thứ 1,658,432 trong đời. Mặt trời chiếu qua cửa sổ, và khi các bong bóng xà phòng bắt đầu nổi lên, tôi chợt chú ý đến màu hồng, xanh lam, và tím tuyệt đẹp phản chiếu trên bề mặt những chiếc bong bóng ấy. Chúng óng ánh như những hạt ngọc trai, và chẳng hiểu sao lúc đó tôi thấy những chiếc bong bóng ấy đẹp tuyệt vời. Tôi tạm dừng việc chạy lăng xăng lo chung quanh để tiếp tục ngắm nhìn những chiếc bong bóng xinh xắn nổi lên càng nhiều, khi nước bơm đầy máy giặt.

Có lẽ bạn đã từng có trải nghiệm tương tự – một khoảnh khắc nào đó tâm trí của bạn thả lỏng hoàn toàn và không để tâm vào những gì đã xảy ra hoặc những gì bạn định làm. Tâm trí bạn, ánh mắt bạn, hay giác quan của bạn chỉ cảm nhận những gì đang xảy ra vào thời điểm đó, ngay trước mặt bạn.

Khi chăm chú ngắm nhìn những chiếc bong bóng xinh đẹp ngày hôm đó, tôi bắt đầu nghĩ về tất cả những điều tôi đã bỏ lỡ khi chạy theo cuộc sống bận rộn của mình.

Hôm đó, tôi đã chậm rãi và cẩn thận hơn bình thường khi đặt đồ cần giặt vào máy. Việc này dường như không thực sự mất nhiều thời gian như thế, nhưng tôi duy của tôi đã tốt hơn nhiều. Tôi đã suy nghĩ đến việc gia đình và tôi đã may mắn như thế nào khi có rất nhiều quán áo để lựa chọn và cần giặt, và có một chiếc máy giặt tiện lợi như vậy để thực hiện phần lớn công việc cho chúng tôi. Tôi phải nói rằng hôm đó là một buổi giặt đồ ‘mang tính khai sáng kỹ diệu’ cho tôi.

Đặc biệt là trong việc quán xuyến và chăm sóc gia đình, chúng ta có thể tự thuyết phục mình rằng công việc chúng ta làm là nhằm chán và không quan trọng, chỉ là việc cần



YUGANOV KONSTANTIN/SHUTTERSTOCK

phải làm và làm càng nhanh càng tốt, để chúng ta còn làm những việc khác.

Những khoảnh khắc này, những nhiệm vụ này, chúng là cuộc sống. Cũng dễ dàng như khi chúng ta nghĩ công việc như vậy là tầm thường, chúng ta cũng có thể nhận ra sự phi thường của những điều bình dị.

Điều gì sẽ xảy ra với chất lượng cuộc sống và quan điểm của bạn về thế giới khi niềm vui và vẻ đẹp có thể được tìm thấy trong những công việc đơn giản như giặt giũ, rửa bát, hoặc dọn giường?

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không còn khiếm sợ việc thanh toán các hóa đơn mà xem đó là một đặc ân được trở thành người quản trị các phước lành của bạn?

Điều gì sẽ xảy ra nếu việc thức dậy sớm được thực sự chào đón với lòng biết ơn vô hạn về một ngày mới?

Nếu lòng biết ơn và tình yêu thương được thêm vào chiếc bánh sandwich bơ đậu phộng cùng với những lát táo bạn chuẩn bị cho con mình, bữa ăn đó có ngon hơn không? Bạn sẽ mỉm cười nhiều hơn khi bạn đưa cho lũ trẻ bánh không? Liệu các con có mỉm cười đáp lại bạn không? Bạn có dừng lại một chút và nhận ra rằng sẽ có ngày bạn nhớ việc chuẩn bị những chiếc bánh sandwich bơ đậu phộng cho lũ trẻ chứ?

**Đôi khi, những điều nhỏ nhất, thậm chí cả việc vặt vãnh, cũng chứa đựng niềm vui nếu chúng ta có lòng biết ơn.**

Có được khoảnh khắc này với lũ trẻ ngày bảy giờ quá là một tặng phẩm.

Nếu bạn đang chìm đắm trong những lo toan, những trách nhiệm về nhà cửa và cuộc sống gia đình và những bốn phận khác, tôi khuyên bạn nên trút bỏ bất kỳ sự phàn nàn vì phải gánh vác quá nhiều. Thay vào đó, hãy đắm mình vào vẻ đẹp và niềm vui của cuộc sống này – cuộc sống vốn rực rỡ màu sắc và đa dạng với vô vàn cơ hội để cải thiện và sáng tạo – cũng như đặc ân được giao trọng trách nuôi dưỡng gia đình, vun quén tổ ấm, và chăm sóc những người thân yêu của bạn.

Vẻ đẹp trong cuộc sống thực sự có thể được tìm thấy trong những điều bình dị.

*Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biển và có trải tìm thuần khiết. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con trong thời hiện đại. Đặc biệt là những chủ đề liên quan đến lựa chọn giáo dục trong gia đình, sự nhận thức mới về sự đơn thuần của trẻ nhỏ, lợi ích của việc du lịch gia đình và tâm trạng trong của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.*

Bảo Minh biên dịch



GEBERRA/GETTY IMAGES

Những người cố vấn là những người giúp chúng ta khám phá ra tài năng của mình, hoặc hướng dẫn chúng ta thực hiện một số những quyết định khó khăn.

## Giá trị của người cố vấn

### Người giúp chúng ta trở nên hoàn thiện hơn

Tiếp theo từ trang 1

luật sư hướng dẫn cho một đồng nghiệp trẻ, hoặc một mục sư cố vấn cho các cặp vợ chồng. Tuy nhiên, một số người khác lại đảm nhiệm vai trò này một cách tinh tế.

Ông John Cuddeback là một giáo sư triết học có 26 năm kinh nghiệm tại Đại học Christendom ở Front Royal, Virginia. Ông là tác giả của cuốn sách “Tình Bạn Đích Thực: Khi Đức Hạnh Trở Thành Niềm Hạnh Phúc”. Vị giáo sư đã phát hiện ra rằng những cuộc thảo luận trong lớp học về các nhà tư tưởng như Socrates, Plato, Aristotle, và Aquinas đã đưa các sinh viên đến văn phòng giáo sư để trò chuyện trực tiếp về cách họ có thể áp dụng những ý tưởng này vào thực tế cuộc sống hàng ngày.

“Triết học đã khiến cuộc sống của các bạn sinh viên thay đổi,” ông Cuddeback chia sẻ. “Họ thấy được những lời khuyên gián tiếp cho cuộc sống thường nhật của họ. Những giá trị đạo đức được bao hàm trong đó. Các sinh viên thấy rằng sự thật cần được duy trì và được bảo vệ.”

Vì dụ, ông Cuddeback đề cập đến tư tưởng của Aristotle về mức độ của tình bạn. “Các bạn sinh viên luôn rất hay tự hỏi bản thân xem mình có những loại tình bạn nào. Và họ nên tìm kiếm điều gì ở bạn bè. Vì vậy, khi họ đến văn phòng của tôi, chúng tôi dành rất nhiều thời gian để nói về các mối quan hệ.”

Am nhạc, văn hóa, sự thịnh hành của công nghệ trong cuộc sống: đây chỉ là một vài chủ đề mà các sinh viên đem đến từ lớp học và từ bài đọc

mà giáo sư của họ giao.

Giáo sư Cuddeback cho biết: “Tôi cố gắng cẩn thận hết mức để không đưa ra tất cả các câu trả lời. Tôi thường xuyên lắng nghe với sự đồng cảm và trấn an các bạn sinh viên rằng họ không phải là những người đầu tiên gặp phải vấn đề đó.”

Tôi nói với họ rằng: “Bạn đang hỏi một câu hỏi rất hay. Thực tế là khi bạn đang hỏi câu hỏi này, thì bạn đang trên con đường đi tìm câu trả lời cho câu hỏi đó.”

Tôi nói với họ rằng chúng ta đang cùng đồng hành với nhau trong hoàn cảnh này. “Bạn không cô đơn” là một chủ đề phổ biến.

Để tiếp tục cố vấn cho sinh viên sau khi họ tốt nghiệp, ông Cuddeback đã thành lập trang web Life-Craft.org. Qua các bài báo và các video, ông đưa ra lời khuyên thiết thực về cách tạo dựng một cuộc sống tốt đẹp, dựa theo những triết gia mà ông yêu thích.

**Sẵn sàng giúp đỡ**

Isaac Newton từng tuyên bố: “Nếu tôi có tầm nhìn xa hơn, thì đó là vì tôi đang đứng trên vai của những người khổng lồ.”

Giống như Newton, chúng ta cũng “đứng trên vai” của những người cố vấn. Nhiều người trong số họ có thể không nghĩ về bản thân mình trong vai trò đó. Giáo sư đại học và sau này là người bạn tốt của tôi, ông Edward Burrows ở Đại học Guilford, có lẽ không nghĩ rằng bản thân mình là người cố vấn cho tôi.

Và tôi cũng không nghĩ rằng ông ấy là người cố vấn cho mình. Nhưng khi nhìn lại quá khứ, ông ấy thường

cho tôi những lời khuyên tuyệt vời và luôn khuyến khích tôi phát huy tối đa năng lực của bản thân mình.

Mặc dù chúng ta có thể không nhận ra điều đó, nhưng chúng ta có thể đóng vai trò là người cố vấn – người hướng dẫn cho những người khác, bằng lời nói và việc làm của mình. Thông qua hành vi của bản thân và những lời khuyên mà chúng ta dành cho người khác, chúng ta có thể truyền cảm hứng cho họ theo đuổi ước mơ hoặc trở thành một người tốt hơn.

Không phải lúc nào chúng ta cũng đưa ra các câu trả lời [ngay lập tức], nhưng thông qua cuộc trò chuyện và những câu hỏi của chúng ta, cùng với sự cẩn thận lắng nghe, chúng ta có thể giúp họ tìm ra con đường của mình.

**Hiện tượng Peterson**

Đôi khi, chúng ta thậm chí còn tìm được người cố vấn trong những người mà chúng ta chưa từng gặp. Ông Jordan Peterson, tác giả của cuốn sách “12 Quy Tắc cho Cuộc Sống” và “Vượt Ra Khuôn Khổ”, đã trở thành người cố vấn cho hàng trăm nghìn thanh niên, và đặc biệt là nam giới, thông qua các cuốn sách, video, và bài giảng của mình. Ông ấy nói với họ về những ý tưởng mà trước đây họ chưa từng nghe tới: “Hiền ngang đứng thẳng là chấp nhận trách nhiệm nặng nề của cuộc đời, với đôi mắt mở to.”

“Bạn sẽ phải trả giá cho mọi việc hung bạo mà bạn làm và cho tất cả những việc bạn không làm. Bạn không thể chọn không trả giá. Bạn chỉ có thể chọn chất độc mà bạn sẽ phải uống. Chính là như vậy.”

“Hãy so sánh bản thân bạn với con

người bạn ngày hôm qua, không phải với những người khác ngày hôm nay.”

Những lời nói khắc nghiệt. Đúng vậy. Nhưng thực tế là rất nhiều người đã lắng nghe và ghi nhớ điều này, cho thấy một khát khao cháy bỏng tìm câu sự cố vấn trong nền văn hóa của chúng ta.

**Một món quà quý giá**

Hơn bao giờ hết, những người trẻ của chúng ta cần có những người cố vấn – những người có thể giúp họ trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Họ cần và muốn có được lời khuyên, cũng như sự hướng dẫn. Và khi họ không tìm thấy điều đó ở những người chung quanh mình, họ sẽ tìm đến điện thoại di động và mạng xã hội để có được những bài học cuộc sống.

Chúng ta không cần phải gắn mác “người cố vấn” cho bản thân mình.

Trên thực tế, đó có lẽ là một tham vọng ngu ngốc và tự khiến bản thân trở nên lố bịch. Những gì chúng ta có thể làm, nếu có hội tụ nó xuất hiện, là lắng nghe những người cần chúng ta giúp đỡ, dành thời gian cho họ. Và khi có thể, hãy làm cho họ nhận thức được, như giáo sư John Cuddeback đã làm, rằng chúng ta đang cùng đồng hành với nhau trong vấn đề này.

Thủ tướng Anh quốc Winston Churchill từng nói: “Chúng ta kiếm sống bằng những gì chúng ta nhận được, nhưng chúng ta tạo dựng nên cuộc sống bằng những gì chúng ta cho đi.”

Cống hiến bản thân: Đó chính là định nghĩa cho cố vấn.

Nhà Liên biên dịch

## Truyện ngụ ngôn Aesop: Cha con người thợ xay lúa mì và con lừa

EPOCH INSPIRED STAFF

*Aesop (khoảng năm 620–564 trước Công nguyên) là một người kể chuyện Hy Lạp nổi tiếng với rất nhiều truyện ngụ ngôn, hiện nay được gọi chung là “Truyện ngụ ngôn của Aesop”. Những câu chuyện của ông, cùng với giá trị đạo đức, đã có ảnh hưởng sâu rộng đến nền văn hóa và văn minh của chúng ta, không chỉ góp phần bồi đắp nhân cách cho trẻ em, mà với sức hấp dẫn phổ quát, những câu chuyện còn giúp người lớn nhìn nhận lại mình, lựa chọn giữ lấy đức hạnh hay lưu tâm đến những cảnh báo an nguy.*

Ngày xưa ngày xưa, vào một ngày nọ, một người thợ xay bột già và con trai dẫn con lừa của họ ra chợ bán. Họ dắt chú lừa đi thật chậm rãi, vì nghĩ rằng như vậy sẽ có cơ hội bán được chú lừa nếu giữ cho chú ta khỏe mạnh. Khi họ đi dọc theo con đường chính, một số lũ khách đã cười lớn khi thấy họ.

“Thật là ngu ngốc, có lừa mà không cưỡi lại đi bộ,” một người kêu lên. “Kẻ ngu nhất trong số họ không phải như anh nghĩ đâu.”

Người thợ xay không muốn bị cười nhạo, vì thế ông đã bảo con trai trèo lên con lừa.

Họ đi dọc theo con đường xa hơn một chút, lại có ba thương nhân đi ngang qua. “Ồ hó, chuyện gì thế này?” họ kêu lớn. “Hãy tôn trọng người già nào, chàng trai! Xuống đi và để ông ấy cưỡi lừa.”

Mặc dù người thợ xay lừa mì không hề mệt mỏi, ông cũng đành để con trai mình đi xuống và leo lên lưng lừa, chỉ để vừa lòng những thương nhân kia.

Tại cổng chợ, họ vượt qua một vài phụ nữ đang xách những giỏ hàng chứa

đầy rau và hàng hóa để ra chợ bán.

Một phụ nữ thốt lên, “Nhìn lão già ngu ngốc kia. Chêm chệ trên lưng lừa, trong khi đứa trẻ tội nghiệp kia phải cuộc bộ.”

Người thợ xay cảm thấy có chút bực bội, nhưng để được chấp nhận, ông bèn bảo cậu con trai leo lên ngồi sau lưng ông.

Họ chưa kịp bắt đầu thì lại có một tiếng hô lớn vang lên từ một nhóm người khác đang đi trên đường.

“Sao mà ác thế,” một người kêu lên, “bắt con lừa này phải chở nặng đến vậy! Họ trông có thể khiêng con vật tội nghiệp ấy hơn là để nó thõ họ.”

Một người khác nói, “Chắc hẳn họ chuẩn bị bán bộ da của con vật đáng thương ấy rồi.”

Người thợ xay và con trai của ông ta nhanh chóng nhảy xuống, và rất nhanh, khu chợ trở nên huyên náo khi chứng kiến cả hai cha con cùng khiêng con lừa bằng một cây gậy dài. Rất đông người đã chạy đến để nhìn rõ hơn cảnh tượng kỳ lạ đó.

Không phải là con lừa không muốn được khiêng, nhưng vì có quá nhiều người đến, chỉ trờ vào nó, cười to và la lớn, nó bắt đầu quậy phá và kêu be be inh tai, và rồi, khi họ đi ngang qua cây cầu, sợi thừng buộc con lừa bị tuột ra, và con lừa rơi tòm xuống sông.

Người thợ xay nghèo đành rầu rĩ trở về nhà. Bằng cách cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người, ông đã không làm hài lòng bất kỳ ai, và không những thế, ông còn đánh mất cả con lừa của mình.

Vậy nên, nếu bạn cố gắng làm vừa lòng tất cả, thì bạn sẽ chẳng làm vừa lòng ai cả.

Minh Nguyễn biên dịch



**Nếu bạn cố gắng làm vừa lòng tất cả, thì bạn sẽ chẳng làm vừa lòng ai cả.**

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

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

# Đọc thành tiếng: liệu thuốc xoa dịu tâm hồn

JEFF MINICK

Gần đây, tôi đã giúp Anna biên tập cuốn hồi ký của bà ấy: “Chuyến Tàu từ Greenville”. Trong cuốn sách, bà kể lại chuyến đi xuyên quốc gia bằng xe lửa của mình.

Đó là một tác phẩm tuyệt vời và lạc quan về người Mỹ và đất nước Hoa Kỳ. Cuốn sách chứa đầy trí tuệ trầm lắng và những quan sát nhạy bén; đọc giả có thể nghe thấy tiếng nói của Anna trên mỗi trang sách được viết ra.

Khi chúng tôi hoàn thành việc biên tập cuốn sách của bà, cả bản điện tử và bản in, tôi đề nghị rằng chúng tôi sẽ đọc thành tiếng cuốn sách đó. Bằng cách đọc thành tiếng, chúng tôi không chỉ nhận ra nhiều lỗi ngữ pháp và lỗi chính tả hơn, mà còn nghe ra được khi một câu văn hoặc một đoạn văn bị “ngắt mạch”. Anna sống ở Tây Bắc Carolina, còn tôi sống ở Virginia, cách đó sáu tiếng lái xe; vì vậy, chúng tôi đã đồng ý rằng sẽ đọc sách qua điện thoại.

Mặc dù ban đầu còn bỡ ngỡ, Anna đã nhanh chóng làm quen và trở nên mạnh dạn hơn. Hai lần một tuần, mỗi lần thường khoảng 45 phút, bà ấy sẽ đọc trước rồi tôi đọc theo, để phát hiện một vài lỗi chính tả và lỗi ngữ pháp; Anna cũng sửa đổi một vài chỗ.

### Chất giọng

Giọng của Anna nhẹ nhàng, mềm mại, chậm rãi và hơi buồn ngủ. Tuy nhiên, lắng nghe bà đọc những lời văn của chính bà lại khá thích thú. Khi tôi kể về dự án này cho con gái tôi-, người bạn thân nhất của một trong những đứa con đang lớn của Anna – con bé đã bảo tôi hãy khuyến khích Anna ghi âm lại cuốn sách, đơn giản chỉ là vì chất giọng đặc biệt của bà.

Vào dịp Giáng Sinh năm nay, tại nhà thờ nhỏ của bà, Anna giúp đỡ nhóm thanh niên biểu diễn một chương trình Giáng Sinh bằng cách đọc kinh thánh. Ba thành viên của nhóm đã đến chỗ bà để trò chuyện về chất giọng của bà. Hai người trong số họ bình luận: “Ước gì cháu có thể lắng nghe giọng đọc của bà trước khi ngủ mỗi đêm.”

Lần đọc thành tiếng kế tiếp của tôi với những người lớn diễn ra vào lễ Giáng Sinh, khi tôi đi thăm gia đình ở Pennsylvania. Hàng đêm, con rể tôi đều đọc sách/truyện cho gia đình nghe tại phòng đọc sách, chủ yếu là truyện của Patrick McManus. Mike, con rể tôi, có một chất giọng trầm ấm – thẳng bẻ rất có khả năng kiểm soát bằng một phát thanh – và việc đọc của nó, nghe rất nũa,



đem lại rất nhiều niềm vui.

Thật tình cờ, một chuyên đi đến thư viện cộng đồng bốn ngày sau đó đã giúp tôi biết đến cuốn sách “The Enchanted Hour: The Miraculous Power of Reading Aloud in the Age of Distraction” (HarperCollins Publishers, Inc., 2019, 278 trang, 26,99 USD) của tác giả Meghan Cox Gordon.

*Tạm dịch: “Một Giờ Đong Hồ Mè Hoặc: Sức Mạnh Thần Kỳ của việc Đọc Thành Tiếng trong Thời Đại của sự Mất Tập Trung”.*

### Đọc thành tiếng không chỉ dành cho trẻ em

Trong phần “Giới thiệu” của mình, cô Gurdon ghi nhận tầm quan trọng của việc đọc thành tiếng cho trẻ con nghe, và nhận xét rằng “các nhà khoa học xã hội ngày nay xem thời gian đọc thành tiếng là một trong những chỉ số quan trọng nhất để xác định tương lai của một đứa trẻ trong cuộc sống”. Tuy nhiên, có tiếp tục lập luận rằng “sẽ là một sai lầm nếu xem việc đọc thành tiếng chỉ dành cho lứa tuổi thiếu nhi.”

Một đoạn có viết đã phần ảnh hưởng trải nghiệm gần đây của chính tôi:

“Đối với những người trong niên kiện có tình thần vị phải lo toan cả ngàn thứ, việc dành thời gian để đọc thành tiếng có thể giống như một liệu thuốc xoa dịu tâm hồn. Đối với những vị cao niên, đọc thành tiếng khiến tâm hồn khuấy khóa và tiếp thêm sinh lực như được uống một loại thuốc bổ, hoặc tinh chí như được tiếp trợ bị bằng một số liệu pháp tinh thần.”

Lắng nghe Anna và Mike đọc thực sự là một “liệu thuốc xoa dịu cho tâm hồn”.

Rất lâu về trước, hầu như tất cả mọi

người đều đọc thành tiếng. Giống như tác giả Gurdon chỉ ra, thời đó người ta xem những nhân vật như Alexander Đại đế và Thánh Ambrose là những kẻ lập dị vì họ đọc văn bản trong im lặng.

Tất nhiên, nếu tất cả những người trong quán cà phê, nơi tôi đang ngồi viết những dòng này, đều đọc thành tiếng, thì những tạp âm có thể đem đến phiền nhiễu thay vì sự êm dịu hay thích thú.

Điều đó nói lên rằng, việc đọc thành tiếng khi chúng ta ở nhà với những người thân yêu sẽ đem đến những lợi ích khác, ngoài “liệu thuốc xoa dịu tâm hồn” của cô Gurdon.

### Những hiệu quả đầy khích lệ khác

Việc đọc sách chung gắn kết chúng ta lại với nhau. Trong thời đại ngày nay, nhiều người trong chúng ta dành thời gian rảnh rỗi để tập trung vào điện thoại và máy tính, hoặc thu mình cô độc trong những gian phòng khác nhau trong căn nhà của mình.

Và vì vậy, chúng ta thường dành ít thời gian cho nhau. Việc đọc thành tiếng cùng gia đình hoặc bạn bè cho ta cơ hội để chia sẻ những cảm xúc: tiếng cười, nước mắt, niềm vui, và điều mới lạ.

Truyện hình và phim ảnh cũng có thể đem đến cho ta những cảm xúc như vậy, nhưng khi ta cùng đọc một cuốn sách hay với những người khác, tri tưởng tượng của ta trở nên sống động theo một cách khác.

Chúng ta tạo ra các nhân vật trong tâm trí mình thay vì rạp khuôn theo màn ảnh. Tôi đã từng nghe ở đâu đó câu chuyện về một cậu bé đã đọc thành tiếng cuốn “The Lion, The Witch, and The Wardrobe” (Sư tử, Phù thủy, và cái Tủ áo) với gia đình mình, và rồi xem bộ phim đó.

Đến cuối phim, cậu bé quay sang nói với mẹ: “Đó không phải là cách con tưởng tượng về Lucy”, nhân vật nữ chính của câu chuyện. “Ồ, vậy thì con hãy cứ tưởng tượng về cô ấy theo cách củ của con,” người mẹ nói, và cậu bé trả lời: “Không, con không thể. Con không thể xóa bộ phim ra khỏi đầu óc con.”

Việc đọc thành tiếng khiến cuộc sống chúng ta trở nên chậm lại. Chúng ta có thể cảm thấy thích thú hơn khi nghe những ngôn từ hoặc cách biểu đạt của tác giả, và tiếp thu nhiều hơn khi lắng nghe câu chuyện hoặc bài thơ.

Giọng đọc của Anna đem lại những sắc thái tinh tế mà tôi đã không nhận ra trong các lần biên tập trước đó của mình.

Giọng trầm của Mike đã tạo nên sự cộng hưởng với tính hài hước trong những câu chuyện của MacManus.

Thơ của Emily Dickinson hay Robert

Frost, kịch của Shakespeare hay Thornton Wilder, truyện ngắn của O. Henry hay Ring Lardner: Trong tay của một độc giả đầy đam mê, những ngôn từ và văn chương đều có thể trở nên sống động.

Đối với những người trẻ của chúng ta, việc đọc thành tiếng cũng đem lại cơ hội được học hỏi. (Đối với những thanh thiếu niên không thích trường học, đây là một cách tuyệt vời để giáo dục chúng trong khi chúng không nhận ra.)

Bài đọc cung cấp cơ sở nền móng cho tất cả các cuộc thảo luận, nâng cao kỹ năng tư vựng – ví dụ như khi con bạn hỏi “Mẹ ơi, từ ‘myriad’ nghĩa là gì?” – và giúp tăng sự tập trung chú ý của trẻ, cũng như ở một số người lớn.

Trong thời đại chúng ta đang sống hiện nay, khi có rất nhiều người chỉ quan quẩn bên máy tính của mình như những con châu chấu trên cánh đồng cỏ khô, món quà được thành tiếng này là thứ đặc biệt quan trọng.

Cuối cùng, việc đọc sách cùng gia đình hoặc bè bạn là một thú vui không tốn kém, ngoại trừ thời gian dành cho nhau. Kể chuyện quanh ngọn lửa, cùng với việc thưởng thức chocolate nóng, trà, hoặc các món ăn nhẹ khác, là một truyền thống lâu đời từ tổ tiên của chúng ta.

### Hãy thử thực hành

Để đọc thành tiếng nghe truyền cảm, chúng ta cần một người thành thạo kỹ năng đọc và có nhiệt tâm, một người hiểu được giá trị của các cách đọc như sự luyện lầy và sự tạm ngưng. Rồi sau đó, chúng ta phải chọn ra những tác phẩm văn học đầy lôi cuốn đối với các khán thính giả của mình. Nếu ông nói và đứa cháu William 8 tuổi đều là thính giả, chúng ta nên tránh Shakespeare và thay vào đó, hãy đọc những tác chuyện của Roald Dahl hoặc thơ của Shel Silverstein.

Rồi tiếp cà phê này nơi tôi viết nháp bài viết này, tôi ghé thăm nhà con trai tôi, một căn nhà đá xây trẻ con và vì vậy, ghé trước của xe tôi chứa đầy sách trẻ vịn.

Như cô Gurdon nói trong cuốn sách của mình, hiện tại là thời điểm tốt nhất để bắt đầu và “không có thời điểm nào tốt hơn ngay lúc này [để bắt đầu]”.

Quay lại bài đây này, các cháu của ông!

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

*Nhà Liên biên dịch*

# Ba nguyên tắc căn bản trong cách giáo dục bé trai

ANTHONY RAO

Gần đây, một phụ huynh đã than thở với tôi rằng: “Có hôm con trai tôi thực hiện rất tốt những điều tôi hướng dẫn – nhưng vào ngày kế tiếp, cậu bé lại thể hiện như chưa bao giờ được học các quy tắc ấy. Liệu có cách gì giúp cho tôi và con trai tôi theo sát kế hoạch đã vạch ra – ổn định hơn không?”

Những gì mà vị phụ huynh này mô tả về vấn đề với con trai mình khá là kinh điển trong quá trình phát triển của bé trai. Kỳ năng của các cậu bé dường như chỉ xuất hiện vào một ngày nào đó một cách kỳ diệu, để rồi biến đi đâu mất vào ngày tiếp theo.

Bạn cứ phải vất vả liên tục để cùng các cậu rời khỏi nhà đúng lúc hay thúc các cậu đi ngủ đúng giờ. Các bậc cha mẹ mô tả hiện tượng này giống như một bóng đèn có công tác bị mòn vậy, cứ chớp tắt liên hồi.

Tuy nhiên, những gì thực sự đang âm thầm phát triển [trong các bé trai] hoàn toàn không phải là đang bị cũ mòn hay biến mất đâu. Đó là tiến trình học hỏi. Vô nào trước của bé đang phát triển, và có rất nhiều tế bào thần kinh được thêm vào/mất đi trong tiến trình này.

Vậy thì, trong khi đợi tế bào thần kinh được bổ sung vào, hãy tập trung vào ba nguyên tắc căn bản trong cách giáo dục bé trai – những nguyên tắc quan trọng cho sự thành đạt của các bé trai sau này. Và vì thế, đôi lời nhắc nhở dành cho bạn sẽ không ưong phí đâu.

Đối với những bé gái hiếu động, bạn cũng có thể áp dụng ba nguyên tắc cơ bản trong giáo dục bé trai này, và chúng cũng sẽ rất hữu ích. Hãy xem những nguyên tắc này như một câu thần chú của riêng bạn, và hãy biết rằng sự thay đổi sẽ không xảy ra một sớm một chiều – hãy tiên liệu hành vi không ổn định này sẽ thêm một thời gian – chỉ ít là cho đến khi các bé lên sáu hoặc bảy tuổi.

Dưới đây là ba nguyên tắc căn bản trong cách giáo dục bé trai:

- Tập cho con bạn luôn nhìn vào mắt bạn mỗi khi bạn gọi bé. Nếu bạn không dạy như vậy, bạn đang vô tình tập cho con cách không giao tiếp bằng mắt khi bạn {người lớn} đang trò chuyện hoặc gọi bé. Hãy nghĩ đến các vấn đề mà con trai bạn sẽ gặp phải khi giao viên gọi tên mà bé không có phản xạ nhìn về phía họ. Cần phải bắt buộc con làm như vậy và thực hiện điều này mỗi khi có ai đó gọi bé!
  - Dặn dò con chăm chú lắng nghe, vì bạn sẽ yêu cầu bé lặp lại những gì bạn sắp nói. Cách này nhằm dạy bé biết tập trung chú ý trong thời gian dài.
  - Đưa ra các phần thưởng (không nhất thiết phải thực hiện ngay lập tức). Ví dụ: “Nếu con có thể nói những gì mà cha/mẹ đã bảo con và con vâng lời... thì con sẽ có thêm 10 phút chơi trên iPad của cha/mẹ” hoặc “Nếu con lặp lại những gì cha/mẹ đã yêu cầu và đi ngủ ngay bây giờ, cha/mẹ sẽ kể chuyện cho loại bỏ đi.

1. Tập cho con bạn luôn nhìn vào mắt bạn mỗi khi bạn gọi bé. Nếu bạn không dạy như vậy, bạn đang vô tình tập cho con cách không giao tiếp bằng mắt khi bạn {người lớn} đang trò chuyện hoặc gọi bé. Hãy nghĩ đến các vấn đề mà con trai bạn sẽ gặp phải khi giáo viên gọi tên mà bé không có phản xạ nhìn về phía họ. Cần phải bắt buộc con làm như vậy và thực hiện điều này mỗi khi có ai đó gọi bé!

- Dặn dò con chăm chú lắng nghe, vì bạn sẽ yêu cầu bé lặp lại những gì bạn sắp nói. Cách này nhằm dạy bé biết tập trung chú ý trong thời gian dài.
- Đưa ra các phần thưởng (không nhất thiết phải thực hiện ngay lập tức). Ví dụ: “Nếu con có thể nói những gì mà cha/mẹ đã bảo con và con vâng lời... thì con sẽ có thêm 10 phút chơi trên iPad của cha/mẹ” hoặc “Nếu con lặp lại những gì cha/mẹ đã yêu cầu và đi ngủ ngay bây giờ, cha/mẹ sẽ kể chuyện cho loại bỏ đi.

*Tiến sĩ Anthony Rao có bằng Tiến sĩ về tâm lý học của Đại học Vanderbilt. Trong hơn 20 năm, Tiến sĩ Rao làm việc tại Khoa Tâm thần của Bệnh viện Nhi đồng và là người hướng dẫn tại Trường Y Harvard, nơi ông đào tạo các nhà tâm lý học và bác sĩ về việc sử dụng Liệu pháp Hành vi Nhân thức (còn được gọi là CBT).*

*Bảo Minh biên dịch*



*Hãy dạy con trai luôn nhìn vào mắt bạn khi bạn gọi chúng.*

SHEN YUN SHOP

# Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL:1.800.208.2384

**State Farm**<sup>®</sup>

**NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN**

XE NHẢY THẠM NGÂN HÀNG NHÀ SỨC KHỎE THƯƠNG MẠI

**TIẾT KIEM ĐẾN 40%**

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

**Tommy Tran 713-270-8868**

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com  
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036 (bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)  
**www.insurewithtommytran.com**

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí  
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol  
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

**CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN** Thông thạo Anh-Việt  
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:  
tommytran.sfagentjobs.com/account  
**281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com**



1. Trong phòng sinh hoạt chung của một ngôi nhà ở quận Buckhead, Atlanta, nhà thiết kế nội thất Phoebe Howard đã sử dụng phong cách thiết kế étagères (kệ mở) để tạo cân bằng với những cánh cửa có kích thước lớn; 2. Như cô Howard viết trong cuốn sách của mình, cô sử dụng đồ nội thất bằng gỗ gu có như một "điểm nhấn hoàn hảo" cho khung nền màu nhạt nhẹ nhàng.



# Vẻ đẹp của sự cân bằng trong thiết kế nội thất

Cuốn sách mới nhất của nhà thiết kế nội thất Phoebe Howard giúp chúng ta tìm hiểu về 'Nguyên Tắc của Những Căn Phòng Đẹp'

ANNIE WU

Từ thuở ấu thơ, nhà thiết kế nội thất nổi tiếng Phoebe Howard đã thường xuyên đến thăm trang trại của ông bà cô ở Alabama. Đó cũng chính là nơi đầu tiên nuôi dưỡng cho cô lòng biết ơn về một ngôi nhà được chăm sóc kỹ lưỡng. "Đến thăm nhau là một việc lớn. Mọi người chia sẻ thời gian bên nhau, và điều lãng động trong tôi đó là ngôi nhà mới là thứ quan trọng và nên dành nhiều công sức cho nó," cô Howard đã chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn gần đây.

Cô Howard đã biến ấn tượng đó thành sự nghiệp. Ngay từ đầu, cô làm nên tên tuổi của mình khi cùng đồng nghiệp thiết kế nội thất, tạo dựng danh tiếng qua những sáng tạo mang phong cách cổ điển – thanh lịch, vượt thời gian, nhưng vẫn hài hòa với cuộc sống hiện đại. "Tôi nghĩ cái đẹp là một thứ gì đó khiến người ta thỏa mãn theo một cách đơn giản và tinh tế. Bạn biết đấy, là thứ gì đó không quá nổi bật, không quá phô trương, không quá tạo tạo – tất cả các món đồ cân phối hợp với nhau để tạo nên một tổng thể gắn kết, và không món đồ nào nổi trội hơn món nào," cô Howard chia sẻ về phong cách của mình. Sự cân bằng này chính là chủ đề luôn xuất hiện trong các thiết kế của cô Howard.

Cô chia sẻ thêm, "Tôi nghĩ rằng sự đối xứng đem lại cảm giác yên bình. Cách sắp xếp vật dụng theo thứ tự đối xứng đem đến cảm giác yên bình và tĩnh lặng," cô nói.



Nhà thiết kế nội thất Phoebe Howard.



Cuốn sách mới nhất của cô Phoebe Howard, "Nguyên Tắc của Những Căn Phòng Đẹp".

Điều này cũng không có nghĩa là các vật dụng hay cách thiết kế của căn phòng đều phải theo từng cặp từng đôi, mà còn gồm cả sự tương phản; đơn cử một ví dụ, một căn phòng lớn ốp gỗ kết hợp với đồ nội thất bọc da sang trọng. Tương tự như vậy, một chiếc bàn gỗ tối màu kết hợp với ghế không gian với đồ nội thất kết cấu tự nhiên – mặt bàn làm bằng gỗ đạt, tấm bàn được đeo thỏ và ghế được đan bằng cây liễu gai – có thể được cân bằng lại với các bức tường và trần nhà có bề mặt trơn nhẵn, bóng mượt. Cô nhấn mạnh rằng sự cân bằng này đến từ một "sự kiểm soát tuyệt đối". Cô cũng khuyến khích trang trí những căn phòng, mọi người đầu tiên cần phác thảo kế hoạch từ phần nền nhà và quyết định những món nội thất có kích thước phù hợp. "Không nên mua thứ gì đó trừ phi bạn chắc chắn món ấy sẽ vừa vặn nền nhà và quyết định những món khác trong căn phòng", cô chia sẻ.

Sau khi đã xác định được những

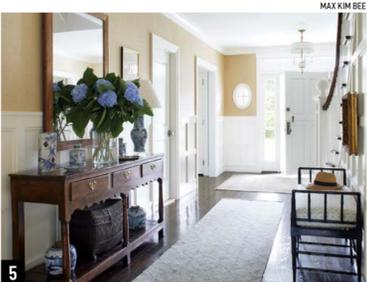
đồ vật phù hợp rồi, kể đến là bắt đầu lựa chọn chất liệu. Phải cân đến kinh nghiệm và đôi mắt được đào tạo mới có thể đạt đến phong cách của Howard, nhưng nhà thiết kế hy vọng cuốn sách của cô có nhiều ví dụ đem đến cảm hứng cho cư dân sống trong những ngôi nhà tầm trung. Đối với chủ đề "cách bài trí trong phòng" và "cách áp dụng các nguyên tắc", cô Howard khuyến rằng, "phối hợp cái cũ và cái mới, sử dụng nhiều vật liệu hình khối, giảm độ tương phản màu, bài trí đối xứng, sắp đặt đầy đủ phụ kiện, và sắp xếp chu đáo mọi thứ – đó là tất cả những điều mà ai cũng có thể làm được."

Cô là người ủng hộ việc bài trí thêm đồ cổ vào các phòng để "thêm một chút màu thời gian, một chút lịch sử, và một chút gì khác, thì thứ gì hơn chỉ toàn là nội thất mới." Cô Howard đặc biệt tìm kiếm những món đồ cổ đã được đánh bóng sạch sẽ, chúng sẽ dễ dàng phù hợp với những thiết kế hiện đại hơn. Ví dụ, cuốn sách của Howard có hình ảnh về căn hộ của cô tại khu Buckhead, Atlanta. Trong phòng khách của mình, cô đặt những chiếc ghế, gối tựa, và một tấm thảm – một sự hòa trộn của rất nhiều kết cấu có sắc ngà. Những chiếc bàn và tủ có được làm bằng gỗ, tất cả đều có nhiều niên đại khác nhau, bổ trợ những màu nhẹ bằng khối màu tối, ấm áp và đường nét đơn giản của những đồ vật ấy.

Và cuối cùng, cô Howard khuyến khích mọi người nên sống chân thật với chính mình – bao gồm cả việc lựa chọn những màu sắc đậm, nếu thích. Cuốn sách "Nguyên Tắc của Những Căn Phòng Đẹp" đã cho chúng ta thấy một bầu không khí vui vẻ, sinh động, rất tinh tế, được tạo từ bảng màu rực rỡ gồm hồng san hô và xanh lá chanh. Một mẹo để làm dịu các màu mạnh của nó là phối hợp cùng với các màu sắc nhã nhặn.

Vì mọi người dành nhiều thời gian hơn trong nhà do sự tiếp diễn của đại dịch, một óc đảo "xinh đẹp" sẽ tạo ra một lối thoát nhẹ nhàng cho những căng thẳng của thế giới ngoài kia. Cuốn sách của Howard có rất nhiều hướng dẫn dành cho bạn để đạt được điều đó.

Thiên Minh biên dịch



3. Nội thất trong ngôi nhà nghỉ dưỡng nép mình dưới chân đồi Great Smokies ở Tennessee này được phối màu xanh lá cây pastel nhẹ nhàng, làm nổi lên khung cảnh tươi mát bên ngoài.

4. Các màu sắc đậm chiếm chủ đạo trong một phòng ăn ở Palm Beach, Florida, vì thế Howard đã bỏ đi màu trắng cho hầu hết căn phòng và giữ màu gỗ tự nhiên cho chiếc bàn.

5. Tiễn sảnh của một khu nghỉ dưỡng bên bờ biển ở Hamptons, New York.

# Nghệ thuật giữ phép lịch sự trong các giao tiếp kỹ thuật số

BILL LINDSEY

Khi các tin nhắn văn bản và email đang nhanh chóng thay thế các cuộc điện thoại và đối thoại trực tiếp, chúng tôi đã tổng hợp một số cách để giúp bạn cải thiện kỹ năng của mình.

## Tạo ấn tượng tốt đẹp trong giao tiếp kỹ thuật số

Cũng giống như khi bạn khởi đầu một cuộc trò chuyện trực tiếp hoặc qua điện thoại, hãy bắt đầu bằng câu "Chúc buổi sáng tốt lành!" hoặc một lời chào tương tự. Đối với những tin nhắn văn bản hoặc email bạn gửi đi lần đầu tiên, hãy giới thiệu bản thân kèm lời giải thích vắn tắt về lý do bạn liên hệ với người đó. Hãy viết cẩn thận để hạn chế các lỗi đánh máy. Cố gắng không hồi đáp ngay lập tức các tin nhắn, hoặc cuộc gọi đến khi bạn đang bị bận trong một cuộc hội thoại trực tuyến khác; việc vô tình lẫn lộn những cuộc hội thoại với nhau rất dễ xảy ra, dẫn đến trả lời sai cho người nhận.

## Đừng cư xử thô lỗ

Cũng giống như việc nói chuyện điện thoại lớn tiếng sẽ gây phiền nhiễu cho những người ở cạnh, trả lời tin nhắn hoặc email trong lúc bận cần dành thời gian cho gia đình hoặc bạn bè cũng là một cách hành xử thô lỗ. Bạn có thể xin phép họ để tìm một chỗ yên tĩnh trong chốc lát và tập trung vào cuộc hội thoại của mình. Cần để tâm đến các tin nhắn văn bản bằng cách trả lời xoay quanh chủ đề đang được nói đến, đọc email cẩn thận và chú ý không bỏ sót chi tiết nào trước khi gửi đi. Không trả lời



Mọi thứ bạn gửi đi bằng phương thức điện tử sẽ tồn tại mãi và không thể thu hồi.

những câu hỏi mà khiến người nhận nghĩ rằng bạn đã không đọc nội dung email.

Hãy nghĩ hai lần rồi mới gõ phím. Bạn sẽ không thể kiểm soát được những email hoặc tin nhắn đã gửi đi; chúng có thể được xoá đi ngay sau khi đọc, hoặc được lưu lại hoặc thậm chí là chia sẻ cho người khác.

Những tin nhắn gửi đi trong lúc say xỉn thường không đem lại kết quả tốt đẹp, cũng giống như vậy, bạn phản ứng trong

lúc đang bức bối hoặc tức giận có thể gây phản tác dụng.

Bạn cũng nên cẩn thận kiểm tra những tập tin đính kèm trước khi bạn gửi chúng đi. Mọi thứ bạn gửi đi bằng phương thức điện tử sẽ tồn tại mãi và không thể thu hồi.

## Tôi có đánh thức bạn không?

Chúng ta rất dễ bỏ qua sự khác biệt về múi giờ, giống như một người ở New York gửi tin nhắn vào lúc 9 giờ sáng cho một người ở San Diego, khi ấy đang là 6 giờ sáng.

Ngay cả với những người ở cùng múi giờ với bạn, gửi tin nhắn sau giờ làm việc cũng có thể là hành động thiếu tôn trọng. Trong trường hợp khẩn cấp, bạn hãy bắt đầu bằng một lời giải thích. Hoặc bạn có thể gửi một email nếu rõ lý do tại sao bạn sẽ gửi tin nhắn vào sáng sớm của ngày làm việc hôm sau.

## Chú ý đến thời gian phúc đáp

Khi bạn đã đọc xong tin nhắn hoặc email, phép lịch sự nói chung là nên trả lời cho người gửi biết bạn đã nhận được tin nhắn, bạn làm điều đó càng sớm càng tốt. Ở mức tối thiểu, hãy phúc đáp bằng biểu tượng như "like" hoặc "thumbs up" để người gửi biết bạn đã đọc tin nhắn rồi. Khi gửi tin nhắn liên quan đến công việc, bạn nên đi thẳng vào nội dung chính và giữ cho các đoạn hội thoại qua mạng càng ngắn càng tốt, như vậy sẽ giúp người ở đầu bên kia sớm quay lại với công việc của họ.

Ông Bill Lindsey là một nhà văn từng đoạt giải thưởng và hiện đang sống ở Nam Florida.

Thiên Minh biên dịch

# Tìm chuyên gia hoạch định tài chính phù hợp với bạn

MARY HUNT

Trong những năm qua, từ thông thư của mình, tôi chợt nhận ra một xu hướng đang trên đà phát triển: Nhiều độc giả tìm kiếm các chuyên gia hoạch định hoặc cố vấn hoặc trợ lý tài chính. Có thể nhận thấy khá rõ rằng không phải tất cả mọi người đều hiểu như nhau khi đề cập đến một nhà hoạch định – cố vấn – trợ lý – phụ giúp về tài chính. Một độc giả muốn biết có thể tìm đâu được một nhà hoạch định tài chính, người đó sẽ nhận các ngân khoản phiếu lương của họ, giúp họ chi trả hết tất cả các hoá đơn, đầu tư để có đủ dưỡng già, đem về cho họ một khoản trợ cấp, cần đời sống, và không đòi phí quá cao. (Chẳng phải chúng ta đều muốn một trong những điều đó hay sao?)

Qua đó, tôi hiểu rằng với những độc giả gặp khó khăn khi tìm kiếm một nhà "hoạch định tài chính", thì họ thực sự cần một tổ chức cố vấn tin dụng uy tín có thể cung cấp dịch vụ quản trị nợ cho họ. Sau đây là những chia sẻ thông tin về một nhà hoạch định, nhà cố vấn, người hướng dẫn, và nhà quản trị nợ.

## Nhà hoạch định tài chính

Ai cũng có thể tự gọi mình là một nhà hoạch định tài chính. Nếu bạn tìm kiếm dịch vụ từ một nhà hoạch định tài chính chuyên nghiệp chứ không phải người nghiệp dư, thì bạn cần tìm người đã đậu chứng chỉ đặc biệt, như chứng chỉ cố vấn tài chính (ChFC) hoặc một nhà cố vấn tài chính được chứng nhận (CFP).

Những chuyên gia này thực hiện những phân tích tài chính toàn diện cho cả cuộc đời tài chính của bạn, giúp bạn xác định được mục tiêu của mình, và từ đó lập nên những chiến lược đầu tư và bảo hiểm để đạt được những mục tiêu đó. Một nhà hoạch định về bất động sản cần có chứng chỉ về hoạch định tài chính, lập di chúc, hồ sơ tín thác, thuế, tính kế, và kế hoạch cho những ngày cuối đời.

Thông thường, những không phải luôn luôn như vậy, các nhà hoạch định tài chính chuyên nghiệp sẽ có những tiêu chuẩn tối thiểu cho những khách hàng xây dựng một kế hoạch chi trả dự hợp khả năng của bạn. Bạn sẽ được hướng dẫn cách thức để bảo đảm bạn không quay trở lại tình trạng nợ nần bạn quay trở lại sau khi bạn đã trả hết nợ.

## Người hướng dẫn về tài chính (financial coach)

Người hướng dẫn về tài chính là một nhà cố vấn giúp bạn đạt được những mục tiêu tài chính của mình bằng cách dạy cho bạn các kỹ năng quản trị tiền bạc, ví dụ như làm thế nào để tích lũy tiền tiết kiệm hoặc chi trả các khoản nợ. Người hướng dẫn có thể giúp bạn nâng cao hiểu biết về tài chính nhưng không đưa ra lời khuyên về một khoản đầu tư cụ thể nào.

Người hướng dẫn có thể giúp bạn nhận biết đâu là yếu tố chi phối các quyết định tài chính của bạn, từ đó giúp bạn xây dựng được ngân sách và tạo nên thói quen lành mạnh khi quyết định sử dụng tiền của mình.

Mặc dù không có yêu cầu về chứng chỉ, những nhà hướng dẫn tài chính cần phải trải qua các khóa đào tạo hoặc có giấy phép hành nghề; các khóa đào tạo này được Hiệp hội Giáo dục về Cố vấn và Hoạch định Tài Chính (the Association for Financial Counseling and Planning Education) cung cấp. Bạn có thể tìm cho mình người hướng dẫn tài chính tại AFCEP.org.

## Nhà cố vấn về tín dụng

Về lý thuyết, ai cũng có thể sử dụng các dịch vụ của các nhà hoạch định tài chính vào một số thời điểm trong hành trình tài chính của họ. Nhưng chắc chắn không phải đến khi họ có thể hoàn toàn trả hết nợ thẻ tín dụng và các món nợ không có tài sản bảo đảm khác. Một nhà hoạch định tài chính sẽ luôn muốn thấy dòng tiền ổn định và tăng trưởng dương. Tuy nhiên, còn đến khi bạn đến được điểm đó, vẫn còn một loại dịch vụ khác có thể giúp bạn.

Nếu bạn đang gặp rắc rối với thẻ tín dụng và không thể kịp thời chi trả cho những khoản chi tiêu tối thiểu hàng tháng của mình, một nhà cố vấn tín dụng có thể là đáp án dành cho bạn.

Những tổ chức cố vấn được chứng nhận, chẳng hạn như Liên đoàn cố vấn tín dụng quốc gia (National Federation for Credit Counseling, NFCC.org; 800-366-2732), sẽ thay mặt bạn làm việc với các chủ nợ để xây dựng một kế hoạch chi trả dự hợp khả năng của bạn. Bạn sẽ được hướng dẫn cách thức để bảo đảm bạn không quay trở lại tình trạng nợ nần một khi đã thoát khỏi nó.



Hiểu biết về những điểm khác biệt giúp bạn lựa chọn chuẩn xác hơn.

## Nhà quản trị nợ

Cùng với việc được cố vấn về tín dụng, bạn cũng sẽ được giới thiệu để tham khảo chương trình quản trị nợ (DPM). Nếu bạn tham gia vào chương trình DPM này, thay vì gửi từng khoản chi trả cho từng chủ nợ hàng tháng, bạn sẽ chỉ gửi một ngân phiếu đến tổ chức cố vấn cho tất cả những khoản nợ thẻ tín dụng theo phương án đã được thương thảo, và các khoản tiền này sẽ được chuyển tiếp đến các chủ nợ của bạn.

## Các phương thức trả phí dịch vụ

Những nhà hoạch định, người hướng dẫn, và cố vấn tài chính thu phí (fee-only) dựa trên những gì họ cố vấn cho bạn. Thông thường, họ sẽ tính phí theo giờ, tương tự như luật sư vậy; nhưng cũng có những người sẽ thu phí cố định. Hiệp hội Cố vấn Tài chính CA nhân Quốc gia (The National Association of Personal Financial Advisors) sẽ cung cấp cho bạn danh sách những nhà hoạch định tài chính chỉ thu phí tại NAPFA.org (800-366-2732) hay tại Garrett Planning Network (GarrettPlanningNetwork.com).

Ngoài thu phí cố vấn và phí lập kế

hoạch tài chính, những nhà hoạch định tài chính này cũng kiếm thêm được cả tiền hoa hồng nếu bạn mua những sản phẩm họ đề nghị trong bản kế hoạch.

Những nhà hoạch định tài chính chi trả cho từng chủ nợ hàng tháng, bạn sẽ chỉ gửi một ngân phiếu đến tổ chức cố vấn cho tất cả những khoản nợ thẻ tín dụng theo phương án đã được thương thảo, và các khoản tiền này sẽ được chuyển tiếp đến các chủ nợ của bạn.

Những người hướng dẫn tài chính nhìn chung thường tính phí cố định cho mỗi giờ dịch vụ, hoặc theo giờ hoặc theo tháng, khoản phí này cần được thương thảo và trả trước trọn gói.

Dịch vụ cố vấn tín dụng và quản trị nợ thường được các tổ chức bất vụ lợi như NFCC.org cung cấp. Phí khởi điểm hoặc phí theo tháng được ấn định ở mức phải chăng, thông thường là 50 USD hoặc ít hơn, mức phí hàng tháng đa dạng khoảng 25 USD. Bên cạnh những nhà hoạch định tài chính chỉ thu phí tại NAPFA.org (800-366-2732) hay tại Garrett Planning Network (GarrettPlanningNetwork.com).

Ngoài thu phí cố vấn và phí lập kế

Thiên Minh biên dịch



Người hướng dẫn có thể giúp bạn nâng cao hiểu biết về tài chính.

# Khám phá thành phố Avignon và Marseille tại miền nam nước Pháp



The Palais des Papes tại thành phố Avignon, Pháp.

TIM JOHNSON

Hãy đến thăm hai thành phố Avignon và Marseille để khám phá những giá trị mang tính lịch sử và văn hóa đặc sắc của Au Châu. Chắc chắn bạn sẽ phải ngạc nhiên về cung điện đồ sộ nơi từng là chỗ ở của bảy vị giáo hoàng và cuộc sống thú vị ở Provence.

## Thành phố Avignon

Avignon là một thành phố nhỏ xinh đẹp nép mình giữa những ngọn đồi rậm rạp theo những khúc quanh ngoằn ngoèo của sông Rhône. Đây là nơi lý tưởng để rảo bước qua những con đường lát đá được bao quanh bởi những bức tường thời trung cổ. Mặc dù đã từng là trung tâm của thế giới Tây phương, những hiện nay Avignon chỉ có dưới 100,000 cư dân sinh sống tại thành phố này. Di tích lớn nhất của quyền lực chính trị và tôn giáo vẫn còn đó ngay trung tâm thành phố.

“Đây vẫn là cung điện mang phong cách Gothic lớn nhất ở Âu Châu,” một hướng dẫn viên cho hay. Tôi đã tận mắt chiêm ngưỡng về hùng vĩ và kích thước to lớn của cung điện Palais des Papes. Cung điện này rộng hơn 160,000 feet vuông. Và chỉ có một phần ba công trình này mở cửa cho du khách tham quan.

## Dấu ấn lịch sử Giáo hội tại thành phố Avignon

Tại đây, Giáo hội Công giáo đã tổ chức sáu Mặt nghị Hồng y. Đó những cuộc họp kín của Hồng y đoàn để bầu ra vị Giám mục trong nội bộ giáo phận. Xuyên suốt thế kỷ 14, những công trình kiến trúc của cung điện là nơi ở của bảy vị giáo hoàng và từng là “trụ sở chính” của Cơ đốc giáo tại thế giới phương Tây. “Ban đầu, những công trình này chỉ là nơi ở dự tính tạm thời,” hướng dẫn viên trình bày. “Và những vị giáo hoàng không hề biết rằng họ sẽ tiếp tục ở tại đây trong 70 năm nữa.”

Được UNESCO công nhận là Di sản thế giới, lâu đài Palais des Papes chỉ là một trong những tuyệt tác kiến trúc và lịch sử nằm rải rác ở miền nam nước Pháp. Khi nhắc đến khu vực Provence và bờ biển Côte D’Azur, hầu hết mọi người đều hình dung đến hình ảnh của những bãi cát trắng với nước xanh như ngọc, những chiếc ghế dài để nằm thư giãn bên bãi biển và nhà hoạt động Brigitte Bardot. Nhưng hơn hết, khu vực này là một nơi hoàn hảo để tìm về quá khứ, nơi lịch sử hàng ngàn năm đọc theo Địa Trung Hải hòa quyện với nền văn hóa sôi động của thời kỳ đương đại.

Câu chuyện về cung điện và thời kỳ của các giáo hoàng ở Avignon khá phức tạp. Tất cả bắt nguồn từ cuộc xung đột giữa Vatican và hoàng gia



Cầu Saint Benezet, còn được gọi là Pont d'Avignon.



Từ nhà thờ Notre-Dame de La Garde nhìn ra thành phố.



Bên trong nhà thờ Notre-Dame de la Garde.



Những dãy nhà đầy màu sắc tại khu phố Panier của Marseille.

Pháp. Điều này khiến Giáo hoàng Clement V chuyển chính quyền từ Rome đến cung điện này vào năm 1309. Tuy nhiên, có một điều rất khó lý giải đó là khi Giáo hoàng Gregory XI đã đưa mọi thứ trở lại Rome vào năm 1377, và vào cùng thời điểm, thì một cuộc chia rẽ trong nội bộ với các giáo hoàng khác ở Rome và Avignon đã diễn ra từ năm 1378 đến năm 1417 (Tại một thời điểm, cả ba vị giáo hoàng đều tuyên bố là nhà lãnh đạo hợp pháp của Giáo hội.)

Đây là giai đoạn hỗn loạn về vai trò lãnh đạo cũng như cung cách tổ chức của Giáo hội, tuy nhiên, thời kỳ này cũng để lại một công trình di sản, một nhà thờ Gothic lớn nhất trong thời kỳ Trung cổ. Kiến trúc này được tạo nên bởi những kiến trúc sư và

những nhà thiết kế với tay nghề ở tầm châu lục.

Khi nhìn từ bên ngoài, đập vào mắt du khách là những thành lũy, những cổng chào vòng cung, và những tháp canh cao đến 170 feet. Việc xây dựng diễn ra qua 2 giai đoạn: Cung điện cũ bắt đầu vào năm 1252, và Cung điện mới bắt đầu xây vào năm 1334.

Hội trường Hội nghị công giáo - Consistory Hall, nơi giáo hoàng tập hợp các hồng y để thảo luận và đưa ra quyết định về các vấn đề chính trị và tư pháp, rộng lớn đến mức khó tưởng tượng. Các bức bích họa trong Nhà nguyện St. Jean chỉ là ví dụ nhỏ trong cách sử dụng màu sắc và độ phức tạp của tác phẩm nghệ thuật đã từng tổ điểm cho mọi góc ngách của nơi này. Vị hướng viên dẫn nói, “Nó giống như một nhà nguyện Sistine nhỏ. Những công trình này thực sự mang đẳng cấp bậc thầy.”

## Thành phố Marseille

Tất nhiên, khu vực Provence còn có nhiều thứ để khám phá hơn thành phố Avignon, bao gồm cả thành phố lớn thứ hai của nước Pháp. Bắt chuyến tàu TGV siêu tốc, tôi lao về phía nam tới hướng biển, nơi có những ngôi làng nhỏ nằm lọt thỏm trong thung lũng, vụt qua cửa sổ trong nháy mắt. Tôi xuống tàu ở Marseille chưa đầy 30 phút sau đó.

Có lẽ không còn nơi nào khác có thể gây ấn tượng nhanh như vậy.

Chỉ cần bước hai bước ra ngoài nhà ga Gare Saint Charles trên đỉnh đồi, toàn bộ thành phố như đã ở trước mắt bạn. Có các tòa nhà dày đặc mọc theo từng cụm khắp nơi xung quanh nhà thờ Notre-Dame de la Garde. Người dân địa phương gọi nhà thờ này là Basilica Bonne Mère, tức “Người mẹ tốt.” Nhà thờ nằm trên đỉnh núi đá vôi cao 500 feet như che cả đường chân trời. Từ nhà thờ, chúng ta hầu như có thể nhìn thấy tất cả xung quanh.

Sau đó, tôi đi xuống phía biển dọc theo bờ kè giáp biển. Cảng biển Old Port đã bắt đầu hoạt động kể từ khi những người thuộc bộ tộc Ionian từ Hy Lạp thiết lập một trạm thương mại vào năm 600 trước Công nguyên. Đây là nơi có các khu định cư thời Trung cổ và thời La Mã. Và đây cũng là nơi mà Vua Louis XIV đã xây dựng các pháo đài đôi — St. Jean và St. Nicolas — để bảo vệ cửa ngõ vào khu vực này.

Vào giữa thế kỷ 19, hàng ngàn lượt tàu thuyền đi qua nơi này vào mỗi tháng. Cuộc sống ở Marseille ngày nay như thể vẫn xoay quanh cảng biển Old Port, dù thực tế là hoạt động thương mại chính đã chuyển sang một cảng công nghiệp gần đó. Người ta nhìn thấy nhiều thuyền buồm và siêu du thuyền trong bến cảng. Có những con đường dành cho người đi bộ và quán cà phê vỉa hè nằm dọc theo những con phố gần đó.

Trong khi đi dạo, tôi đến một chợ cá truyền thống của Pháp bên cạnh Grande Roue, một vòng đu quay có độ cao 180 feet nằm ngay trên mặt hồ. Khi tôi đi về một phía của bến cảng, tôi đã bắt gặp nhà thờ lớn của thành phố. Đó là nhà thờ Nouvelle Major. Thậm chí, công trình này là một trong những nhà thờ lớn nhất của Pháp, đồ sộ đến mức đáng kinh ngạc. Bên trong nhà thờ được thiết kế theo phong cách Byzantine và Roman Revival. Đặc biệt nó có đủ chỗ cho 3,000 người ngồi thoải mái.

Ngoài ra, thành phố này còn có rất nhiều điều nữa đáng để chúng ta khám phá. Phóng tầm nhìn ra xa, tôi thấy biển như lung linh hơn. Và tôi còn thấy những con sóng vỗ xa bờ bên dưới. Đi về phía bờ biển, bạn sẽ tìm thấy một nơi thích hợp để xuống tắm. Nhưng lúc này, vào một buổi chiều đầy nắng ở miền Nam nước Pháp với rất nhiều điều để làm và và rất nhiều thứ đáng để chiêm ngưỡng, tôi thậm chí còn chưa nghĩ đến việc tắm biển.

*Nhà văn Tim Johnson, định cư ở Toronto, luôn đi du lịch khắp nơi để tìm kiếm và viết nên những câu chuyện tuyệt vời. Từng đến thăm hơn 140 quốc gia trên khắp 7 châu lục, ông đã theo dấu chân sư tử ở Botswana, đảo bơi tìm kiếm xương khủng long ở Mongolia, và đã từng đi bộ cùng với khoảng nửa triệu con chim cánh cụt ở Đảo Nam Georgia. Ông cũng tác với một số tờ báo lớn nhất của Bắc Mỹ, bao gồm cả CNN Travel, Bloomberg và The Globe and Mail.*

Song Ngữ biên dịch

# Chiếc áo choàng thanh lịch từ tơ nhện Golden Orb



Nhện golden orb-weaving.

LOUISE BEVAN

Loài nhện Golden orb-weaving (tạm dịch: Nhện thợ dệt quả cầu vàng) trông có vẻ hung tợn, nhưng chiếc bụng lớn màu đen bạc của nhện cái lại có chứa những sợi tơ tuyệt đẹp đến mức người ta phải luôn tìm cách thu hoạch hàng trăm năm nay.

Theo Công viên Động vật học Saint Louis ở Missouri, loài nhện này có tên khoa học là Nephila inaurata madagascariensis – có nguồn gốc từ Madagascar và hoàn toàn vô hại đối với con người.

Con nhện cái có thể lớn gấp 20 lần kích thước của nhện đực trưởng thành; chúng có chiều dài cơ thể trung bình là 3mm và sải chân là 10mm.

Màu vàng trên sợi tơ của loài nhện này có sắc tố tự nhiên, và toàn bộ họ nhện này đều có thể nhà ra sợi tơ có màu sắc đặc biệt như vậy. Đó là những sợi tơ hình trụ hoàn hảo, mềm mại, nhẹ tênh và vô cùng bền chắc, khiến chúng trở thành lựa chọn hoàn hảo cho những sản phẩm may mặc.

Gần một thập niên trước, vào năm 2009, hai người đàn ông đã chung sức thực hiện thành công một nhiệm vụ mà trước đó nhiều người đã cố gắng nhưng không thành. Họ mong muốn dệt nên một chiếc áo choàng từ những sợi tơ vàng óng ánh như màu nắng của loài nhện này.

Chuyên gia dệt may Simon Peers từ Anh quốc, hiện đang làm việc tại Madagascar, đã cùng với nhà thiết kế thời trang Nicholas Godley từ Hoa Kỳ chế tạo một chiếc máy thu hoạch tơ nhện hoạt động bằng tay dựa trên một thiết kế có tuổi đời hàng thế kỷ. Hai nhà thiết kế chọn hình dáng của một chiếc áo choàng mang tính chất cổ tích, gợi lên những suy tưởng về những nghi lễ mang dáng dấp hoàng tộc và những siêu anh hùng trong chiếc áo choàng.

Ông Godley chia sẻ với Viện bảo tàng V&A tại London, Anh quốc, “Rõ là có một chút điên rồ nhất định khi thực hiện loại công việc như thế này. Và quý vị cũng có thể hiểu lý do vì sao, trong 300 năm, một số rất ít những kẻ lệp dị đã thử thực hiện và rồi lại thất bại.”

Godley nói, “Điều này thực là... thực sự là rất lớn.” Nhưng thử thách này, là một trong những thứ có thể hấp dẫn chúng tôi, ông cho biết thêm.

Chia sẻ với Viện bảo tàng V&A, ông Godley cho biết dự án này đã thu hoạch từ từ khoảng hơn 1.2 triệu con nhện golden orb cái trong hơn ba năm, đã thuê 80 người mỗi ngày để săn những con nhện này. Trong tự nhiên, mạng nhện của loài golden orb này là những cấu trúc cố định có chức năng bắt mồi, giúp để tìm chúng hơn một số loài khác.

Sau khi bị bắt, những con nhện được nuôi sống riêng biệt – vì chúng có thể ăn thịt đồng loại – trước khi được đưa vào máy để “nhả tơ”, mỗi con nhện cho từ 30 đến 50 mét sợi tơ trong khoảng 25 phút, ông Godley nói.

Sau khi “nhả tơ”, những con nhện này được thả trở lại vào tự nhiên. Sẽ mất khoảng một tuần để nhện golden orb tái tạo lại tơ của nó; vì vậy cùng một con nhện có thể được dùng để lấy tơ hết lần này đến lần khác. Tơ thu hoạch sau đó được đem đi xử lý, dệt thành vải, và thêu.

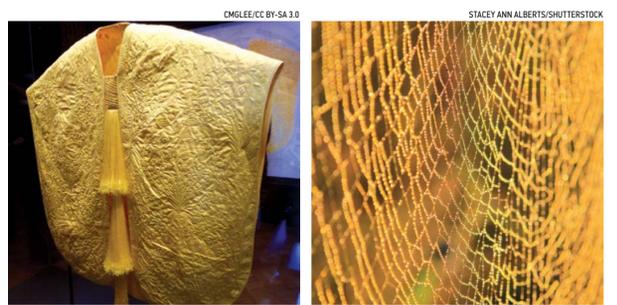
Ông Peers đã phải thốt lên rằng, “Thực sự, bạn không thể cảm nhận được chiếc áo choàng theo đúng nghĩa đen. Thật sự là phi thường.”

Hiển nhiên, chiếc áo choàng màu vàng kim này là tác phẩm của niềm đam mê từ đầu đến cuối. “Điều chúng tôi muốn thực hiện tại đây chính là cho ra đời một tác phẩm nghệ thuật.” Godley trả lời cho trang My Modern Met. “Tôi thấy rằng, ở một khía cạnh nào đó, sản phẩm chúng tôi tạo ra là hoàn toàn độc đáo và đáng ghi nhận bởi những nỗ lực phi thường.”

Ông nói, “Nếu chúng tôi thực hiện tất cả những việc này chỉ vì tiền, thì tôi đã nghĩ ra hàng tá cách làm dễ dàng hơn nhiều.”

Ngày nay, tác phẩm thủ công áo choàng màu vàng kim từ tơ nhện golden orb của Peers và Godley được công chúng khắp thế giới chiêm ngưỡng như một biểu tượng của tự nhiên phong phú và bàn tay khéo léo của con người.

Thiên Minh biên dịch



Trái: Chiếc áo choàng được trưng bày tại Viện bảo tàng V&amp;A tại London vào tháng 06/2012; Phải: Mạng nhện của loài golden orb



Ông Simon Peers (trái) và ông Nicholas Godley (phải) cùng với người mẫu Bianca Gavrilas trong chiếc áo choàng thêu tay màu vàng kim tại Viện bảo tàng V&amp;A ở London, Anh quốc, vào ngày 23/01/2012.

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

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



EPOCH TIMES TIENG VIET

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

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

BY PHONE/Call:

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

BY MAIL :

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

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

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

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

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

 Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo) 6 months for \$59  12 months for \$104 Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo) 3 months for \$45  6 months for \$89  12 months for \$175

NAME/Tên \_\_\_\_\_

PHONE/Số phone \_\_\_\_\_

ADDRESS/Địa chỉ \_\_\_\_\_

CITY/Thành phố \_\_\_\_\_

STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_

ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

 PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tiếng Việt) USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng VISA  MasterCard  Discover

Card number/Số thẻ: \_\_\_\_\_

Exp.date/Ngày hết hạn: \_\_\_\_\_

Signature/Chữ ký: \_\_\_\_\_

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

ALL PHOTOS BY HUTTERSTOCK



Làng Castle Combe xinh đẹp ở Cotswolds.

# Tìm hiểu lịch sử Anh Quốc qua trải nghiệm thực tế

DENNIS LENNOX

Để thực sự hiểu được những gì mà người Mỹ đã trải qua, người ta cần có một số kiến thức nhất định về lịch sử Anh quốc cho đến thời điểm Hoa Kỳ tuyên bố độc lập. Để học phần lịch sử chung của cả hai quốc gia, không có cách nào tốt hơn cách trải nghiệm thực quan - nhất là khi một phần rất lớn của lịch sử này đã trở thành nạn nhân của những kẻ đã phá tín ngưỡng.

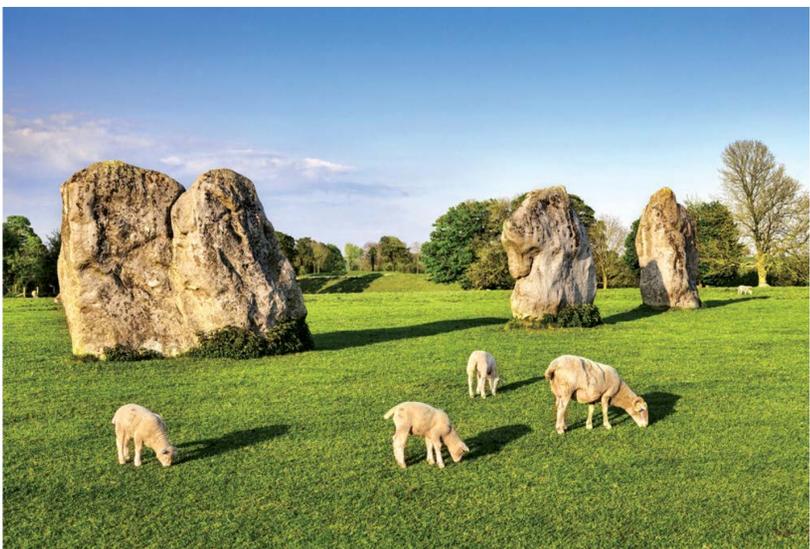
Một trong những chuyến đi tuyệt vời nhất trong đời tôi là chuyến đi trên con đường xuyên qua hạt Wiltshire và hạt Hampshire, hai hạt có vị trí quan trọng trong lịch sử Anh quốc.

Tôi đã bắt đầu chuyến đi tại thành phố Winchester, thủ đô của Anh quốc thời Trung cổ, và ngày nay là nơi đặt trung tâm hành chính của hạt Hampshire. Từ đó, tôi đi đến hạt Wiltshire; nơi đây có những di tích đá cổ đại bí ẩn khiến tôi phải suy ngẫm, tham quan những ngôi làng đẹp như tranh vẽ ở vùng Cotswolds, khám phá sự giàu có và quyền lực của tầng lớp quý tộc Anh quốc, và chiêm ngưỡng bản gốc được bảo quản tốt nhất của bức Magna Carta [Đại Hiến Chương của các quyền tự do được vua John phê chuẩn năm 1215].

### Lịch sử tại từng góc phố

Thành phố Winchester là nơi phù hợp để bạn đi dạo bộ và khám phá. Nhà thờ Winchester được xây dựng từ thế kỷ 11 (tên gọi chính thức của nơi này là Nhà thờ Chính tòa Chúa Ba Ngôi, Thánh Peter, Thánh Paul, và Thánh Swithun), nổi tiếng vì có một trong những gian giữa giáo đường dài nhất - phần khu vực trung tâm mà đôi khi bị gọi sai là điện thờ ở hầu hết những người theo Cơ đốc giáo. Những cặp mắt tình tường hơn sẽ chú ý đến hành lang phía bắc và nam của nhà thờ với phong cách kiến trúc hoàn toàn khác biệt nhau khi quan sát bằng mắt thường, giống như cách thức đếm các vòng cây để xác định niên đại của cây.

Đừng bỏ qua tại Nhà nghỉ của mục sư Chesil đúng nghĩa là một trải nghiệm thực thụ, bởi đó là nhà hàng dành riêng cho người sành ăn nằm trong một tòa nhà nửa gỗ, có hai đầu hồi, được xây dựng từ năm 1450. Ở khắp nơi tại



Cừu đang ăn cỏ gần vòng tròn đá ở Avebury.



Nhà thờ Winchester. Nhà văn Jane Austen là một trong những người cuối cùng được chôn cất tại đây.



Nhà thờ Salisbury còn lưu giữ một bản sao còn sót lại của bản Đại Hiến Chương.



Dinh thự của gia tộc Bowood và những hoa viên



Hoàng hôn trên Bệnh viện Thánh Cross và sông Itchen ở Winchester.

Anh Quốc, người ta cũng đã xây dựng những tòa nhà có kiến trúc tương tự trong những thế kỷ 15 và 16.

### Những kỳ quan cổ đại khó lý giải

Stonehenge là tâm điểm của sự chú ý, mặc dù những khối đá đứng và có niên đại cổ xưa tương tự như vậy tại Avebury đã bị hầu hết du khách bỏ qua. Và tôi đã tạo dáng với một trong những khối đá bí ẩn ít nổi tiếng hơn đó để có một bức ảnh selfie hoàn hảo trên Instagram.

### Chất Anh quốc đầy tinh tế

Làng Castle Combe và làng Lacock thường xuyên nằm trong bảng xếp hạng những ngôi làng đẹp nhất Anh quốc vì vẻ đẹp mộc mạc và tinh tế. Bầu không khí như lạc vào một thời xưa cũ của những ngôi làng vùng Cotswold này đã lý giải vì sao nơi đây thường được dùng làm phim trường cho những bộ phim và phim truyền hình dài tập.

### Mạch ngầm chảy trong huyết quản

Nhà Bowood, một ngôi nhà nguy nga xây dựng từ thế kỷ 18, thuộc sở hữu của Ngài Charles Petty-Fitzmaurice, Hầu tước thứ 9 của vùng Lansdowne, là một ví dụ điển hình về vai trò lịch sử của tầng lớp quý tộc đối với Vương quốc Anh.

Một điểm thú vị là vì hậu tước đầu tiên, Ngài William Petty, khi ấy là bá

tước xứ Shelburne, đã trở thành Thủ tướng Hoa Kỳ khi giành được độc lập vào cuối Cách Mạng Hoa Kỳ năm 1783. Bộ sưu tập của gia tộc Bowood có chất lượng tương đương với của một bảo tàng. Đây cũng là nơi đầu tiên phát hiện ra khí oxy vào năm 1774.

### Sự bền vững của nền tự do

Nhà thờ Salisbury (hay còn gọi là Nhà thờ Chính tòa của Đức mẹ đồng trinh Maria) là một nơi nổi bật về mặt kiến trúc với tháp nhà thờ cao nhất đất nước. Tuy nhiên, điểm thu hút chính của nơi này nằm ở bản sao còn sót lại của bản Đại Hiến Chương từ năm 1215.

Văn kiện này được Đức Vua John phê chuẩn là một văn kiện then chốt và có giá trị quan trọng hơn là chỉ bảo vệ những học thuyết pháp lý quan trọng - được các bồi thẩm đoàn vận dụng trong xét xử, trong thủ tục tố tụng, và chế định pháp luật từ thời kỳ trung cổ đại của Anh quốc. Văn kiện đã ảnh hưởng và củng cố mạnh mẽ đến quan điểm chính trị của các tổ phụ lập quốc Hoa Kỳ; họ đã áp dụng rất nhiều phần trong văn kiện này để sáng lập nên hiến pháp liên bang và tiểu bang. Trên thực tế, nhiều nguyên lý trong bản Đại Hiến Chương vẫn còn được duy trì trong hệ thống pháp luật và luật hiến pháp của Hoa Kỳ, còn nhiều hơn ở Vương quốc Anh.

Thiên Minh biên dịch



Một tiệm bánh ở Lacock.

### KINH NGHIỆM DÀNH CHO BẠN

Bạn có thể nghỉ ở Winchester tại Khách sạn Mercure Wessex, hoặc chọn B&B ở Sarum College đối diện Nhà thờ Salisbury, và Khách sạn Bowood trong khuôn viên của Nhà Bowood.

Hãy thuê xe hơi từ một trong những công ty cho thuê xe lớn sau khi đáp xuống sân bay Heathrow của London, nên chọn loại xe sử dụng hộp số tự động trừ phi bạn có thể lái xe số tay.

Các nguồn tham khảo để lên kế hoạch cho chuyến đi được đăng tải trên trang web Visit Wiltshire (VisitWiltshire.co.uk) và Visit Winchester (VisitWinchester.co.uk).



**PHO OLD TOWN**

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

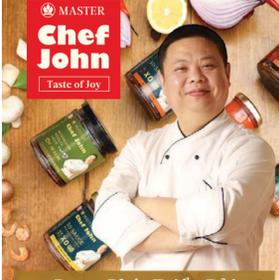
25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494  
**(832) 437-4519**

**OPEN NOW**

BUSINESS HOURS:  
MON-THU: 11AM - 8PM  
FRI-SAT: 11AM - 9PM  
SUNDAY: CLOSED

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



**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

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

**Nước sốt XO**

Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

**Nước sốt đầu ớt đỏ**

Thật nhiều hương vị Lành bạn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**

Được pha trộn điều luyện và linh hoạt Không thể thiếu cho các món chiên

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

Xem thêm video của Chef John trên: Taste Show

ALL PHOTOS BY JOHN FREDRICKS/THE EPOCH TIMES



Đầu bếp và cũng là người đồng sở hữu Banny Hong ở nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma tại thành phố Stanton, tiểu bang California, ngày 01/02/2022; Món salad trà xanh tại nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma.

## Nhà hàng Miến Điện độc nhất tại quận Cam, tiểu bang California

JOHN FREDRICKS

Tọa lạc trong một trung tâm mua sắm nhỏ nhưng luôn nhộn nhịp tại ngã tư Katella và Knott, **Irrawaddy Taste of Burma** là nhà hàng duy nhất ở Quận Cam đem nghệ thuật ẩm thực Miến Điện đến với người dân miền nam California.

Nhà hàng do gia đình làm chủ và điều hành này được thành lập năm 2016, chuyên phục vụ các món ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi sống. Đây là yêu cầu cần thiết để duy trì trọn vẹn hương vị của công thức nấu ăn do ông Banny Hong – đầu bếp và cũng là người đồng sở hữu – tạo ra.

“Đã có rất nhiều nhà hàng với nhiều nền văn hóa phục vụ nhiều món ăn ở Quận Cam,” ông Hong nói với Epoch Times. “Tôi nghĩ tại sao chúng ta lại không có bất kỳ nhà hàng Miến Điện nào tại đây nhỉ?”

Với sự hiểu biết về hương vị, nguyên liệu, và nguồn cảm hứng khắp vùng Đông Nam Á, ông Hong tự tin rằng ẩm thực Miến Điện là độc nhất vô nhị.

Hầu hết các nhà hàng Miến Điện ở tiểu bang California đều nằm trong vùng Bay Area; mở sau đó là bốn nhà hàng Miến Điện ở Los Angeles; Irrawaddy Taste of Burma là nhà hàng mà thực khách quận Cam có thể thưởng thức những món ăn đoạt giải, những món không thể tìm thấy tại bất kỳ nhà hàng nào khác.

“Thức ăn Miến Điện rất đặc trưng khi xét đến nguyên liệu và phương pháp chế biến,” ông Hong nói.

“Những món ăn Miến Điện không bao giờ được nêm quá nhiều gia vị, vị ngọt thường đến từ nước dừa, thay vì đường, và các nguyên liệu được chế biến công phu tại nhà hàng sau khi nhận từ Miến Điện.”

Như món khai vị Salad Trà xanh cần một quá trình chuẩn bị khá lâu, chủ yếu là vì lá trà được vận chuyển từ Burma, hay còn gọi là Myanmar, cái tên quen thuộc hơn đối với người dân Los Angeles.

Vì lá trà được nhập từ Miến Điện, chúng tôi phải nấu sôi thật cẩn thận và làm khô chúng trước khi thực hiện món salad,” Hong chia sẻ.

“Chúng tôi thực sự rất tâm huyết với món ăn này. Bất kể bạn là ai, nhiệm vụ của chúng tôi là chế biến những món ăn ngon dành cho bạn.”

Ngoài lá trà Miến Điện, độ giòn của món salad đến từ lá xà lách giòn, đậu phộng, có rắc thêm hạt mè, nóng nần hương tỏi phi cùng nước sốt chanh trà xanh.

Dù thực hiện món ăn này rất công phu, ông Hong vẫn xem món salad này là một trong những món ông thích chế biến nhất. Động lực để ông học hỏi và vượt qua những trở ngại, mà không mấy người Tây phương từng trải qua, là một trong những phẩm chất khiến ông có thể nâng cao năng khiếu nấu ăn.

### Hành trình đến Hoa Kỳ

Là người đến từ bang Kachin thuộc Miến Điện, ông Hong kể lại rằng ông đã nhập cư vào Hoa Kỳ năm 1987 trong tình cảnh thảm thương lúc vừa tốt nghiệp đại học ngành kinh tế.

Khi các nhóm nổi dậy tại nơi ông Hong từng sinh sống đòi hỏi sự hỗ trợ tài chính từ người dân để trang bị thêm vũ khí, Quân đội Miến Điện đã biết được điều này và cấm người dân chu cấp tài chính cho phiến quân, khiến cho người dân bị kẹt giữa các phe phái quân sự.

“Người dân đã bị sát hại bởi cả quân đội và quân nổi dậy,” ông Hong nói. “Khi gia đình và khu phố của tôi không chu cấp cho phiến quân theo lệnh của chính phủ, nhóm phiến quân dùng bom để phá hủy nhà dân, và nhà tôi cũng nằm trong những ngôi nhà bị tàn phá.”

“Thật lòng tôi không muốn rời Miến Điện, nhưng chuyện đã tới nước này nên tôi đành phải ra đi,” ông tâm sự.

Sau những vụ đánh bom làm cuộc sống của ông Hong đảo lộn, ông đã di cư đến Hoa Kỳ. Ông đáp xuống Seattle chỉ với 60 USD trong túi. Và sau khi trả tiền Taxi, ông chỉ còn đúng 20 USD, nhưng sự nghèo túng thuở đầu không khiến ông mất đi cảm giác biết ơn về quê hương mới của ông – đất nước Hoa Kỳ.

“Khi vừa ra khỏi phi cơ, người dân Hoa Kỳ đã chào đón tôi rất nồng hậu tại văn phòng di trú,” ông Hong nhớ lại ấn tượng đầu tiên về Hoa Kỳ.

“Lúc đó tôi gần như đã òa khóc vì điều này.”

Sau khi an cư tại Los Angeles, Hoa Kỳ không những đã tạo điều kiện cho ông Hong làm ăn mà còn giúp ông phát triển sự nghiệp làm đầu bếp của mình.

Ngay từ nhỏ, ông đã học những ngón nghề bếp núc từ cha mình. Sau đó, ông đã làm nhiều công việc cho cửa hàng tạp hóa của gia đình. Khi đến Hoa Kỳ, ông bắt đầu cuộc sống mới bằng cách làm việc tại quán ăn gia đình chuyên phục vụ các món ăn Á Châu.

“McDonald là một môi trường tốt khiến tôi thích làm việc tại đó,” ông Hong tâm sự. “Nhưng cuối cùng vào năm 1990, tôi bắt đầu nấu bếp ở nhà hàng Nhật Bản tại Canoga Park của chị tôi.”

### Hương vị khó quên

Khi bước vào nhà hàng Taste of Burma, thực khách không thể không để mắt đến những hình ảnh đẹp về Miến Điện được trang trí trên tường của nhà hàng. Ở phía sau gần cánh cửa bếp là bức ảnh của bà Aung San Suu Kyi, cựu lãnh đạo dân chủ của Miến Điện – người đã nhiều lần bị các chế độ độc tài quân sự quản chế tại gia, và lần quản chế gần đây nhất là năm 2021.

Vợ ông Hong, bà Roseanne, chào đón thực khách ngay khi bước vào khiến họ cảm thấy được đón tiếp rất nồng hậu. Đây là một trong những nhà hàng bài trí bộ bàn ăn bằng gỗ tối màu trong khu vực. Ông Hong cùng bà Roseanne đã kết hôn từ năm 1994, và cả hai đều có ước mong làm cho thực khách của họ cảm thấy quan trọng qua các món ăn và lòng hiếu khách. Hiện nhà hàng có 11 nhân viên.

Trong giờ ăn trưa, hai nữ thực khách vui vẻ trò chuyện trong lúc cùng thưởng thức một đĩa Don Pauk, món ăn Biryani (món cơm trộn có nguồn gốc từ những người Hồi giáo ở tiểu lục địa Ấn Độ) bao gồm cơm Basmati



Trên: Một bức ảnh của Aung San Suu Kyi được treo tại nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma; Dưới: The Lin Tun, Chủ tịch Hiệp hội Sinh viên Miến Điện của đại học University of California, Los Angeles, đang thưởng thức món ăn Miến Điện tại nhà Irrawaddy Taste of Burma ở thành phố Stanton, tiểu bang Calif., ngày 12/03/2021.

(một loại gạo phổ biến trong ẩm thực Ấn Độ và khu vực Nam Á) nấu với các loại gia vị Ấn Độ và ăn kèm với gà. Họ thưởng thức món ăn bên dưới một bức ảnh của núi rừng Miến Điện. Sau cùng, đĩa ăn của họ cũng sạch trơn – chắc là món ăn này phải vô cùng ngon miệng.

Các món khai vị tại nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma thực sự đặc trưng về khi xét về hương vị và nguyên liệu.

Falafel Miến Điện (Ba Yar Jau) được phục vụ trước tiên; món ăn này được làm từ hạt lentil (thiết đậu hay còn gọi đậu lăng) nghiền trộn với hành tây, bạc hà và gia vị. Độ giòn của món ăn phù hợp một cách hoàn hảo với món nước sốt me. Những thực khách thuần chay sẽ cảm thấy món ăn này và nhiều món ăn khác trong danh sách các món khai vị tại nhà hàng rất phù hợp với cách ăn uống của họ.

Đã đến lúc dọn món ăn chính, bà

Roseanne đem ra món gà Masala, là món đùi gà hầm với khoai tây, và sốt cà ri Miến Điện do ông Hong tự làm. Bữa ăn thịnh soạn cùng cơm nấu với nước dừa, và Roseanne nhắc nhở thực khách nên dùng bữa theo “Phong cách Miến Điện”, vừa nói bà trộn cơm với những món ăn.

Món gà được hầm một cách hoàn hảo, phần thịt dễ dàng rơi ra khỏi xương. Gia vị và sốt masala được nêm nếm vừa ăn, quện cùng nhau để tạo ra hương vị hài hòa, khiến thực khách không thể kiềm lòng mà phải ăn thêm để cảm nhận hương vị đặc biệt này.

“Đây chính là sự độc đáo của món ăn Miến Điện,” Hong chia sẻ với một nụ cười. “Món ăn Miến Điện không quá cay như các món Đông Nam Á, mùi vị cũng không bị làm quá đậm.”

“Thực khách sẽ không phải đổ mồ hôi khi thưởng thức món Miến Điện,” ông nói thêm.

Kể từ ngày đầu mở nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma, ông Hong cùng gia đình đã ra sức chia sẻ bản sắc của Miến Điện với thực khách miền nam California về quyền tự do mà theo ông là điều không tồn tại ở Miến Điện.

“Miến Điện cần tự do,” ông Hong thổ lộ. “Tôi không muốn Trung Cộng thao túng hoàn toàn quê hương mình. Người dân Miến Điện cần được giúp đỡ.”

Kể từ cuộc đảo chính tháng 02 năm 2021 ở Miến Điện, sự cai trị của quân đội Miến Điện dẫn đến nhiều thương vong cho thường dân và kéo theo tình hình chính trị bất ổn.

Ông Hong hy vọng được chào đón cộng đồng miền nam California đến với nhà hàng để cùng kết giao qua hương vị ẩm thực đặc trưng Miến Điện, và cùng sẻ chia văn hóa của quê hương ông.

“Và để cho thế giới biết về một Miến Điện trước khi bị đảo chính,” ông Hong thổ lộ.

“Tôi rất vui khi chia sẻ văn hóa Miến Điện thông qua ẩm thực, và cũng rất hào hứng khi có thể gắn kết cùng cộng đồng, để cùng thưởng thức những bữa ăn ngon. Tôi trân trọng quyền tự do tại Hoa Kỳ, nhờ nó mà tôi có thể thực hiện được những gì mình đang làm.”

Nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma mở cửa hàng ngày và phục vụ nhiều món ăn phù hợp với khẩu vị và thói quen ăn uống của mọi thực khách.

Song Ngư biên dịch



Nhà hàng Irrawaddy Taste of Burma tại thành phố Stanton, tiểu bang California, vào ngày 01/02/2022.