

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

SERGEY NOVIKOV/SHUTTERSTOCK

Việc trả lại tuổi thơ và thời niên thiếu cho những người trẻ của chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ, ông bà, giáo viên, người hướng dẫn, và người giám hộ.



GIÁO DỤC

Bảo vệ sự kỳ diệu của tuổi thơ

JEFF MINICK

Vài năm trước, tôi và một số người bạn nói chuyện về số số. “Khi người khác hỏi tôi có bao giờ mua vé số không, tôi nói với họ rằng tôi đã trúng số rồi,” một người đàn ông trong nhóm bạn tôi nói. “Tôi được sinh ra vào giữa thế kỷ 20 ở Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ.”

Khoảng 70 năm sau thời thơ ấu tuyệt vời vào giữa thế kỷ 20 ấy, tôi tự hỏi liệu con cháu mình và những người cùng thời với lũ trẻ có khả năng thốt lên câu nói tương tự như người bạn năm xưa của tôi hay không.

Trong hai năm trở lại đây, con chúng ta đã can đảm chịu đựng tất cả những hạn chế do dịch bệnh Vũ Hán gây ra như đeo khẩu trang và các hoạt động bị hủy bỏ. Trường học đóng cửa đã gây ảnh hưởng tiêu cực đến việc giáo dục các em, dừng đột ngột đời sống xã hội của chúng, và gây ra chứng trầm cảm cho nhiều đứa trẻ. Theo hiểu biết của tôi, những người ủng hộ các chính sách tai hại đó chưa bao giờ xin lỗi về tổn thất mà họ đã gây ra cho thế hệ trẻ em này. Tôi không thấy bất kỳ ai trong số họ hiện tại sẵn sàng giúp đỡ con chúng ra. Thay vào đó, việc trả lại tuổi thơ ấu và thời niên thiếu cho các cháu phụ thuộc vào cha mẹ, ông bà, giáo viên, người hướng dẫn, và người giám hộ.

Hãy ngừng sợ hãi

Không ai có quyền dạy thuyết sắc tộc trọng yếu (Critical Race Theory) hay biến đổi khí hậu cho một đứa trẻ lên sáu cả. Không ai có quyền gây ra chứng sợ nhiễm khuẩn cho học sinh tiểu học. Tuy nhiên, đó là những gì mà một số giáo viên và thậm chí cả các bậc phụ huynh đã làm. Đã có quá đủ ma, yêu tinh, và quái vật

Nếu muốn nuôi dưỡng những đứa trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần cung cấp cho bọn trẻ những vitamin của nền văn minh của chúng ta – giống như cách chúng ta buộc con mình ăn bông cải xanh hoặc sốt táo.



Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu ở tuổi đang lớn. Ông dạy lịch sử, văn học và tiếng Latin tại Asheville, N.C. trong 20 năm. Hiện nay, ông sống và viết bài tại Front Royal, Virginia.

dưới gầm giường của tuổi thơ, nên chúng ta không cần hù dọa thêm bọn trẻ nữa.

Hãy đưa trẻ em tránh xa màn hình

Giám đốc điều hành của Apple, Steve Jobs, đã trả lời khi được hỏi trong một cuộc phỏng vấn rằng liệu các con ông có thích chiếc iPad mới được tạo ra không, “Thật sự chúng tôi không cho phép sử dụng iPad ở nhà. Chúng tôi nghĩ điều đó quá nguy hiểm cho chúng”. Ông Jobs hiểu rằng màn hình sẽ gây nghiện. Các thiết bị màn hình có thể là công cụ trợ giúp tuyệt vời để nghiên cứu những dự án ở trường. Chúng cho phép trẻ em giữ liên lạc với bạn bè. Chúng có thể cung cấp các giải trí tức thời, và chúng thậm chí còn có thể là những người giữ trẻ tuyệt vời cho cha mẹ. Nhưng những thiết bị màn hình đó cũng là thuốc đốt dopamine [một chất dẫn truyền thần kinh, giúp chúng ta phấn đấu, tập trung và tìm thấy những điều thú vị] trong não chúng ta và gây ra chứng nghiện đối với những ai sử dụng quá mức.

Hãy đưa trẻ em ra ngoài trời

Tôi sống trong một vùng lân cận có các ngôi nhà và sân lớn được rừng bao quanh. Nơi đây những con đường yên tĩnh thường bằng phẳng và lý tưởng để đạp xe. Từ tám tuổi trở đi, tôi đi xe đạp quanh một số căn nhà, tôi biết những gia đình này có trẻ con. Tuy nhiên, ngoại trừ một gia đình, tôi hiếm khi thấy họ chạy xe đạp xuống đường hoặc nghe tiếng họ chơi bên ngoài nhà, ngay cả trong thời gian mùa hè. Tôi chỉ có thể phỏng đoán họ giải trí trong nhà, chơi trò chơi điện tử và xem tivi. Mùa xuân đang đến gần rồi, nên hãy khuyến khích bọn trẻ dành nhiều thời gian hơn ra chơi ngoài trời.

Hãy lấp đầy trái tim và tâm trí của trẻ em bằng những điều tốt đẹp

Chúng ta có sẵn hơn hai thiên niên kỷ truyện ngụ ngôn, truyện cổ tích, lịch sử, thi ca, và các câu chuyện có thể làm sinh động trí tưởng tượng và dẫn những người trẻ tuổi đi trên con đường đúng đắn.

Nếu muốn nuôi dưỡng những đứa trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần cung cấp cho bọn trẻ những vitamin của nền văn minh của chúng ta – giống như cách chúng ta buộc con mình ăn bông cải xanh hoặc sốt táo. “Làm thế nào chúng ta khuyến khích thế hệ tương lai hướng đến sự cao quý hơn là đơn giản thúc đẩy sự thỏa hiệp, sự nhượng bộ, và sự phù hợp?” nhà văn và nhà biên tập Annie Holmquist đưa ra câu hỏi này trong một bài tiểu luận gần đây trên Intellectual Takeout.

Câu trả lời của cô là: “Hãy dạy dỗ sao cho trẻ em có được niềm tin vững chắc, đủ mạnh mẽ để hy sinh, và đủ sắc sảo để đứng lên bảo vệ khi không có ai khác làm như vậy.” Những điều tốt đẹp trong di sản văn học của chúng ta có thể rèn luyện trẻ em những niềm tin như vậy.

Tôi nghĩ mình đã nói đầy đủ rồi. Ngoại trừ điều này:

“Tuổi thơ không có nghĩa chỉ là giai đoạn chuẩn bị cho sự trưởng thành,” theo Ainsley Arment – bà mẹ có năm con và là tác giả của cuốn “Call of the Wild and Free: Reclaiming Wonder in Your Child’s Education” (Tạm dịch: Tiếng Gọi Hoang Dã và Tự Do: giành Lại Sự Kỳ Diệu Kỳ trong Giáo Dục Con của Bạn). Đó là thời gian cần được trân trọng, bảo vệ, và giữ gìn. Con của chúng ta sẽ có nhiều cơ hội cho nghề nghiệp, sự rèn luyện, và nỗ lực. Nhưng trẻ em chỉ có một tuổi thơ. Hãy biến thời thơ ấu của con trở thành những điều kỳ diệu.”

Chúng ta – và chỉ chúng ta – mới có thể đem lại phép màu đó cho con của mình.

Bảo Minh biên dịch



FREEPIK

Cha mẹ là hình mẫu tốt nhất cho con

Cha mẹ làm gương cho con bằng hành động cụ thể sẽ tốt hơn những lời giáo huấn sáo rỗng

PAMELL DONAHUE

Mỗi hành vi và lời nói của cha mẹ đều có ảnh hưởng rất lớn đối với con trẻ. Mỗi đây, nhật báo The Tennessean ở Nashville đã có một bài viết về người đầu bếp mà tôi yêu quý và luôn ước ao gặp ông một lần trong đời. Khi được hỏi về bí quyết của những món ăn tuyệt vời, ông đã trả lời như sau: Hãy bắt đầu lựa chọn những nguyên liệu chất lượng nhất và đừng làm cho chúng trở nên bẩn thỉu, lộn xộn. Liên hệ với tâm nguyên của tôi trong việc nuôi dạy con trẻ, tôi bắt chợt nhận ra điều này cũng giống như học làm cha mẹ vậy.

Rốt cuộc thì mọi cha mẹ đều có khởi đầu với những ‘nguyên liệu’ tốt nhất. Hơn 97% trẻ em sinh ra đều hoàn hảo, bản tính lương thiện, tràn đầy tình yêu thương, ham học hỏi, và là một thiên thần mà Thượng Đế phái đến. Tuy nhiên, một số bậc cha mẹ góp phần làm cho con trẻ trở nên vậy bản.

Chắc chắn là không phải tất cả các bậc cha mẹ đều hành động như điều tôi nhắc đến, nhưng một số người đã thực sự làm điều đó. Hầu hết các bậc cha mẹ đều làm

Bạn đang dạy dỗ và làm gương cho các con mọi lúc, ngay cả khi bạn không nhận ra điều đó; vì thế, hãy nỗ lực một cách có ý thức để giáo dục những điều ngay chính, đúng đắn và đẹp đẽ.

những điều tốt nhất cho con mình. Tuy nhiên, một số cha mẹ đã dạy con mình nói dối, lừa gạt thậm chí là thù hận. Bạn có thể hỏi rằng họ thực sự đã làm những điều xấu đó sao? Hãy để tôi giải thích. Chúng ta thường muốn truyền “lòng tự trọng” cho con của mình, vì vậy chúng ta khen rằng con trẻ đang làm một “công việc tuyệt vời” và trao huy chương cho chúng mặc dù thực tế là con chúng ta chẳng có sự dụng tâm hay nỗ lực nào hết.

Chúng ta hỏi chúng rằng ai đã làm vỡ cái bình, làm đổ sữa ra ngoài, hoặc làm bùn đất dính đầy sàn trong khi ta vẫn biết rõ ai đã làm điều đó. Phản ứng duy nhất của chúng là nói dối và nói “Con không biết,” đổ lỗi cho con chó, anh trai chúng, hoặc là người hàng xóm nào đó.

Chúng ta đưa con trẻ ra khỏi trường và đi mua sắm, trong khi chúng ta xin phép trường học vì con bị bệnh.

Chúng ta chờ đợi các con suốt ngày đêm và không đòi điều gì đáp lại; vậy thì

chúng ta nên tự hỏi rằng vì sao trẻ em lại có tư duy hướng thụ.

Chúng ta buộc tội nhỏ vào ghế sau xe hơi, đưa video cho các con xem, và rồi đeo tai nghe của mình để tận hưởng âm nhạc hoặc tán gẫu trên điện thoại mà lại phàn nàn rằng trẻ con bây giờ chẳng chịu giao tiếp với chúng ta.

Chúng ta để các bé ngồi hóng chuyện khi chúng ta bận khoe khoang với những người bạn mới về việc chúng ta đã làm vài ly rượu ở trung học hay đại học, nhưng chúng ta lại nghiêm cấm con uống rượu bia.

Chúng ta bỏ mặc con ở nhà thờ để học giáo lý vào chủ nhật, rồi ung dung đi uống cafe, ăn bánh donut trước khi kịp trở lại để đón chúng, và rồi than thở rằng các cậu bé có bé của chúng ta không muốn đến nhà thờ.

Chúng ta dành thời gian để đưa con đến lớp học khiêu vũ, thể dục dụng cụ, bóng bầu dục, bóng đá, karate, học nhạc, luyện giọng và thậm chí có thể học kềm, nhưng chúng ta không bao giờ dành thời gian để ngồi ăn tối cùng con mình.

Thường thì trái tim chúng ta luôn mách bảo điều đúng đắn, nhưng những suy nghĩ của chúng ta lại phụ lòng mong muốn của con trẻ.

Các nhà triết học cho rằng chúng ta có vị trí như thế nào là do những lựa chọn mà chúng ta đưa ra. Con của chúng ta trường thành thế nào cũng là từ những quyết định của các bậc cha mẹ.

Vai trò nuôi dạy con không khó nếu chúng ta cố gắng suy nghĩ mọi thứ thật đơn giản, đúng để con trẻ phụ thuộc quá nhiều vào chúng ta, giáo dục các con sống có trách nhiệm hơn, và hãy tập làm một hình mẫu mà bạn muốn các con trở

TIRACHARDZ VIA FREPIK



thành trong tương lai.

Vài năm trước, tôi đã từng là khách mời trong một chương trình radio “call-in” chia sẻ về cách nuôi dạy con. Đến cuối chương trình, có một người cha trẻ đã gọi đến và thốt lên, “Dường như mọi việc chúng ta làm đều thực sự rất cần thiết!” “Vâng,” tôi trả lời, “Mỗi một việc đều vô cùng quan trọng!”

Bạn có thường nghe ai đó nói rằng, “Cậu bé này là đứa trẻ ngoan, nhưng tính khí có phần giống bố” hoặc là “Cô bé rất đáng yêu và tốt bụng như mẹ của bé vậy”? Các tổ chức này không phải nhờ di truyền mà là nhờ học hỏi mà nên. Ông bố trẻ ở trên đã đúng. “Mọi thứ đều rất quan trọng!”

Vì thế chúng ta có thể làm gì? Chúng ta làm thế nào để trở thành bậc cha mẹ tốt? Cố gắng trở thành người tốt, mẫu người mà bạn muốn con mình sẽ học theo và trở thành trong tương lai. Trò chuyện, vui cười nhiều hơn với con trẻ và người vợ/chồng của bạn; cùng ăn chung, học cùng nhau, vui chơi với nhau, và ngủ cùng nhau (không phải là chung giường mà là ngủ cùng lúc).

MILATAS/SHUTTERSTOCK



Hãy là những bậc cha mẹ có trách nhiệm, đặt ra một số giới hạn, và cho con biết bạn tin tưởng vào điều gì và tại sao bạn nghĩ như vậy. Thường xuyên hỏi về những suy nghĩ của các con và vì sao các con nghĩ như vậy. Và hãy lắng nghe cẩn thận.

Bạn đang dạy dỗ và làm gương cho các con mọi lúc, ngay cả khi bạn không nhận ra điều đó; vì thế, hãy nỗ lực một cách có ý thức để giáo dục những điều ngay chính, đúng đắn và đẹp đẽ. Hãy nhớ kỹ rằng mọi hành động mà chúng ta thực hiện đều sẽ có hiệu quả gấp ngàn lần so với những lời nói sáo rỗng.

Nhưng nếu các cô cậu bé của bạn gặp một số rắc rối trong cuộc sống, bạn sẽ làm gì? Hầu hết điều này đều không phải lỗi của bạn nếu bạn đã làm hết những điều mà mình cho rằng đúng đắn. Cậu bé đã có cơ hội học được điều đúng từ những vấp ngã kia vì rõ ràng cậu ấy đã lựa chọn sai lầm.

Trái tim bạn sẽ vỡ tan từng mảnh, nhưng bạn biết rằng sẽ luôn có một mảnh vỡ yêu thương dành cho con mình. Hãy bao dung con, yêu thương con, và vẫn giữ kết nối tình cảm với con. Đồng thời dành cho con một không gian để nhận ra, để hiểu, và trân trọng sự bao dung của bạn. Cũng đừng làm phiền con, và xin đừng bối mớ lại quá khứ. Nếu bạn vẫn để tâm đến chúng, thì con của bạn cũng giữ trong lòng! Nếu bạn đau lòng vì quá khứ của chúng, hãy tin tôi, các con cũng đau khổ không kém.

Hãy cầu nguyện và hy vọng rằng con trẻ sẽ học hỏi từ những lỗi lầm và sẽ mau chóng quay trở lại với lại bạn giống như đứa con hoang đàng được nhắc trong Kinh Thánh. Khi con thực sự hiểu ra, hãy dang rộng vòng tay đón con vào lòng. Hãy quên đi quá khứ và chào mừng con đã thực sự trở về. Cho đến lúc đó, xin bạn đừng bao giờ từ bỏ hy vọng.

Xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến các bậc cha mẹ đã tiếp tục nuôi dạy những người con mà ai cũng ngưỡng mộ! Cả thế giới ngưỡng mộ bạn, và tôi cũng vậy.

Ngoài ra, tôi xin dành lời cảm ơn đến người đầu bếp đã được giới thiệu trên The Tennessean, cũng như tờ báo địa phương đã đăng tải câu chuyện đầy động lực đó.

Hãy tiếp tục yêu thương, trân trọng con cái và người bạn đời của bạn, cũng như cầu mong Thượng Đế tiếp tục ban phước cho bạn và gia đình của bạn.

Tiến sĩ Parnell Donahue là bác sĩ nhi khoa, cựu chiến binh, tác giả của bốn quyển sách, blog ParentingWithDrPar.com, và là một người viết chương trình “Parenting Matters” (Cẩm nang nuôi dạy con) của đài WBOU.

Thanh Ân biên dịch

5 lý do khích lệ trẻ em ghi chép nhật ký

ALENA OZEROVA/SHUTTERSTOCK



Việc viết nhật ký, trên hết là những ghi chép, để trong tương lai, khi nhìn lại, bạn có thể hiểu thêm và nhìn lại nội tâm của chính mình.

BARBARA DANZA

Với người trưởng thành, viết nhật ký cũng đem lại nhiều lợi ích, bao gồm giúp giảm căng thẳng, giúp tinh thần minh mẫn và nhìn chung, giúp cải thiện mọi khía cạnh của cuộc sống thường nhật. Chưa dừng ở đó, những lợi ích mà thói quen này đem lại cho trẻ em và thanh thiếu niên còn đáng kể hơn nữa.

Hơn hết, trẻ em cần có nơi để ghi lại những suy nghĩ, cần có nơi để chứa những ý tưởng lớn lao và một phương pháp để thể hiện sự sáng tạo. Và thói quen viết nhật ký là một cách đơn giản để đạt được những điều nêu trên.

Một thói quen đem lại nhiều lợi ích

Chỉ đơn giản ghi lại những gì diễn ra hàng ngày cũng có thể là một bài tập dành cho xúc cảm, đưa bạn đến gần hiện tại hơn, và là một món quà có tính khai sáng cho bản thân trong tương lai. Thói quen này cho chúng ta không gian để mô tả suy nghĩ và cảm xúc, để kịp thời nắm bắt những ý tưởng trong nhiều luồng tư tưởng, để hiểu rõ những ý định và những mong muốn của bản thân. Thêm vào đó, trong khi viết nhật ký, bạn có thể thêm vào các hoạt động như vẽ hoặc lên danh sách. Việc viết nhật ký, trên hết là những ghi chép, để trong tương lai, khi nhìn lại, bạn có thể hiểu thêm và nhìn lại nội tâm của chính mình.

Thế hiện và phản ánh bản thân giúp bạn hiểu rõ chính mình. Hơn nữa, thói quen thường xuyên viết nhật ký đòi hỏi tính kiên nhẫn và lòng kiên trì, đem đến nhiều lợi ích có thể hỗ trợ cho nhiều khía cạnh của cuộc sống.

Thúc đẩy năng lực sáng tạo

Để con bạn có thể bắt đầu việc viết nhật ký, tốt nhất, hãy để cho trẻ tự trang trí quyển nhật ký của mình. Các dụng cụ như băng keo màu, sơn, bút dạ quang, nhãn dán, ảnh, giấy nến, v.v. cho phép trẻ biến một cuốn sổ đơn điệu thành một “kho tàng” có cá tính riêng biệt.

Hãy khuyến khích con bạn viết nhật ký theo cách riêng của các con. Không có quy tắc cụ thể, không có đúng hay sai khi viết nhật ký. Hãy giải thích cho con rằng, khi viết nhật ký, con sẽ được phép diễn đạt bất cứ điều gì trong nội tâm của con. Dù con bạn có vẽ nguệch ngoạc, dù là dán ảnh, làm thơ, dù là ghi lại lời của những bài hát mà chúng yêu thích hay chỉ là viết nhật ký theo kiểu truyền thống, hãy cho phép khả năng sáng tạo của chúng được tự do phát triển. Hãy để các đồ dùng thủ công ở gần các con, để các con luôn có đủ công cụ.

Song Ngự biên dịch

Giúp phát triển kỹ năng viết

Cách tốt nhất để phát triển kỹ năng viết chính là... viết. Một trong những cách khuyến khích con bạn viết nhiều hơn vào nhật ký là hãy gợi ý cho các con. Ví dụ: “Phần yêu thích của con trong ngày là...” hoặc “Hôm nay, con biết ơn vì...” hoặc “Điều gần đây con nghĩ về là...” hoặc “Con có thể đã có một ngày vui hơn vì...”

Nuôi dưỡng lòng biết ơn

Những lợi ích của việc thực hành lòng biết ơn đối với sức khỏe tinh thần đã được ghi nhận một cách chi tiết và toàn diện. Ngày nay, về phương diện này, trẻ có thể nhận được sự trợ giúp một cách dễ dàng.

Hãy khuyến khích con bạn ghi lại những điều chúng biết ơn vào các dòng nhật ký. Hãy đưa ra ví dụ của riêng bạn về những điều bạn biết ơn, từ những việc đơn giản nhất (như biết ơn rằng ánh mặt trời chiếu qua cửa sổ vào buổi sáng) đến những điều vô cùng quan trọng (biết ơn gia đình tuyệt vời mà con may mắn có được).

Hãy cho mình những khoảng lặng để chiêm nghiệm về một ngày đã qua, đặc biệt dành thời gian để ngâm nghĩ về lòng biết ơn; thực hành những điều này nêu trên sẽ giúp trẻ thực hành thái độ biết ơn với hết thấy những gì chúng có trong cuộc sống. Hơn hết, lòng biết ơn có thể dẫn đến góc nhìn tích cực về cuộc sống.

Kỷ niệm thuở ấu thơ

Con trẻ có thể lưu giữ nhật ký (hoặc nhiều quyển nhật ký nếu các con tiếp tục thói quen này trong nhiều năm, như nhiều người vẫn làm) mãi mãi. Cuối cùng, các con sẽ có một bản ghi chép bằng tay đầy đủ về cả một bầu trời thơ ấu – một cánh cửa quý giá vào những giai đoạn quan trọng trong cuộc đời.

Viết nhật ký là một thói quen có lợi cho tất cả chúng ta. Đặc biệt, bạn có thể sẽ vô cùng ngạc nhiên về những lợi ích mà thói quen này mang đến cho các con. Để khuyến khích các con bắt đầu thói quen có ích này, dù bạn chưa có thói quen viết nhật ký, hãy bắt đầu viết cùng con. Bạn sẽ bắt đầu được những lợi ích của việc viết nhật ký, và bạn cũng sẽ là một tấm gương khuyến khích con trẻ duy trì thói quen này.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biến và có trái tim 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 tầm quan trọng của lối sống gia đình trong xã hội ngày nay.

Để con bạn có thể bắt đầu việc viết nhật ký, tốt nhất, hãy để cho trẻ tự trang trí quyển nhật ký của mình.

MABELAMBER VIA PIXABAY





(Từ trái sang phải) Ba chị em gồm Isabel Arias, Arturo Olmedo, và Anahy Olmedo



Ba chị em xúc động chạy tới ôm lấy người cha đương Juan Marroquin.

Ba chị em òa khóc khi được cha đương nhận làm con chính thức

‘Gia đình của chúng tôi được vun đắp bởi tình yêu, bất kể huyết thống’

LOUISE BEVAN

Khoảnh khắc xúc động của một gia đình đã được truyền đi với tốc độ chóng mặt trên Instagram và video này đã nhận được hàng trăm ngàn lượt tương tác.

Ba chị em òa khóc trước hành động bất ngờ của người cha đương – người mà họ đã chia sẻ buồn vui suốt 18 năm qua. Vào sinh nhật 22 của cô em gái út, người cha đương đã tặng họ một món quà vô cùng ý nghĩa.

Video khoảnh khắc xúc động này đã được lan truyền với tốc độ chóng mặt, và đã lấy được rất nhiều cảm tình từ cư dân mạng.

“Trong sinh nhật của em gái út, cha

“**Những kỷ niệm như thế này rất quý giá đối với chúng tôi, bởi vì có rất nhiều tiếng cười, lòng trong những truyện hài hước, và là khoảng thời gian vô cùng hạnh phúc.**

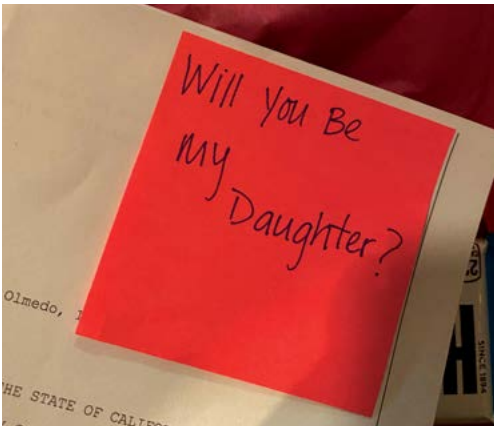
Isabel Arias

đã trao cho mỗi người chúng tôi một món quà,” Người chị lớn, Isabel Arias, 27 tuổi, nói với The Epoch Times. “Ông muốn chúng tôi cùng nhau mở những món quà này.”

Sau khi cả gia đình cùng hát mừng sinh nhật và cắt bánh, mẹ của Isabel, bà Angela Marroquin, 43 tuổi, tập hợp họ quanh bàn và trao cho mỗi người một hộp quà.

“Đứng bên chiếc bàn, cha đương nói: ‘Được rồi, các con hãy mở quà đi!’” Isabel nhớ lại.

Cùng với Isabel, anh Arturo Olmedo (25 tuổi) và cô em gái vừa tròn 22 tuổi Anahy Olmedo hào hứng mở những hộp quà, vừa mở vừa cười giòn về các mảnh giấy lót quà và lớp kẹo trong đó. Nhưng rồi họ nhìn thấy những văn kiện pháp lý.



Một câu hỏi thăm thiết cùng với giấy tờ nhận con nuôi.

“Chúng tôi cùng òa khóc,” cô Isabel chia sẻ. “Dưới lớp kẹo là giấy tờ nhận con nuôi và một mẫu giấy hồng với lời nhắn, ‘Con muốn làm con của cha chứ?’”

Khi Anahy đọc được lời nhắn thăm thiết ấy, cô như òa khóc: “Cha muốn nhận con làm con thật à?”

Ngay sau đó, Arturo là người đầu tiên chạy đến và ôm lấy ông Juan Marroquin (52 tuổi). Tiếp đến, hai người còn lại cũng tiến đến để ôm lấy người cha. Chứng kiến những phút giây cảm động này, những người có mặt tại bữa tiệc

cùng đồng loạt vỗ tay để tán thưởng cho những “quà tặng” chân thành đó. Và cô Isabel đã đăng các đoạn phim này trên tài khoản Instagram cá nhân, cùng chú thích, “Gia đình chúng tôi được định nghĩa bằng tình yêu, bất chấp quan hệ huyết thống.”

Và bài đăng đã nhận được đến 98,000 lượt phản hồi từ người dùng Instagram, là điều nằm ngoài dự kiến của cả ba chị em.

“Thành thật mà nói, chúng tôi vô cùng bất ngờ!” cô Isabel nói. “Và điều này khiến tôi rất hạnh phúc... Chúng tôi đã nghe người ta nói về sự chân thành, và thường nghe về những đứa trẻ hỏi cha/mẹ có muốn nhận nuôi chúng không, thay vì cha/mẹ phải hỏi ý kiến con.”

Thêm vào đó, Isabel cũng nhận nhiều tin nhắn từ những người chung quanh, đa phần bày tỏ rằng họ cũng cảm thấy hạnh phúc thay cho ba chị em.

“Cả gia đình tôi và cả nhân tôi rất hạnh phúc vì khoảnh khắc đáng nhớ này đã truyền cảm hứng đến nhiều người, khiến họ cười và thậm chí phải rơi lệ,” cô tâm sự.

Ba chị em, sinh trưởng tại thành phố Clearlake, tiểu bang California, cùng với mẹ, bà Angela. Họ gặp ông Juan vào năm 2003, khi ấy đang làm DJ cho một buổi lễ quinceanera (theo truyền thống vùng châu Mỹ Latin, sinh nhật tuổi 15 hay quinceañera là cột mốc quan trọng, đánh dấu sự trưởng thành của người thiếu nữ.) Khi đó có bé Isabel vừa lên 9 và bà Angela vừa nộp đơn ly hôn.

“Thế là cha Juan mời mẹ tôi nhảy một bài,” Isabel nhớ lại. “Lúc đó, việc một người đàn ông là mời mẹ nhảy khiến tôi không bằng lòng... Giờ đây, khi nhớ về ngày hôm đó, tôi bật cười; khi ấy tôi thật trẻ con, nhưng hai em của tôi lại thích cha Juan.”

Trong lần đầu gặp gỡ, “bố ba” nghĩ rằng người đàn ông này chỉ nhiệt huyết nhất thời; tuy nhiên, họ đã nhận ra sự quan tâm, ủng hộ, cùng với những cử chỉ vô cùng ấm áp từ ông. Sau đó, ông Juan (hiện là một chuyên viên tân trang xe hơi cao cấp) đã giới thiệu con trai riêng của ông – Edwin – với ba anh chị em.

“Ông nhanh chóng trở thành một người cha đối với chúng tôi,” Isabel bộc bạch. “Khi cha ruột đã ngưng không chăm lo cho chúng tôi, cha Juan đã luôn bên cạnh chúng tôi như một người cha thực thụ.”

“Ông cho ba chị em lời khuyên; ông dạy ba chị em những bài học và cả những kỷ niệm ngọt ngào,” cô tâm sự. “Ông đã có mặt tại hai lễ quinceanera để nhảy cùng hai chị em, ông đã bước



cùng em trai của tôi trên bước đường đam mê môn bóng đá, hướng dẫn và huấn luyện em ấy.”

Vì cha Juan là một thủ môn, nên truyền thống “đá bóng ngày Chủ nhật” đã nhanh chóng bén rễ trong gia đình, gồm cả những trận bóng gần nhà lẫn xa nhà, những buổi nướng thịt, và đôi khi đi dã ngoại tại bãi biển ở thị trấn Fort Bragg. Kỷ niệm ngọt ngào nhất với các chị em tôi chính là chuyến đi đầu tiên đến công viên Disneyland cùng gia đình, khi đó, cha Juan đã tỏ ra vô cùng sôi nổi.

“Những kỷ niệm như thế này rất quý giá đối với chúng tôi, bởi vì có rất nhiều tiếng cười, lòng trong những truyện hài hước, và là khoảng thời gian vô cùng hạnh phúc,” Isabel nói.

Hiện nay, cô Isabel đang sống tại tiểu bang Texas, là một nhân viên tiếp thị cho những dòng sản phẩm chăm sóc sắc đẹp; còn anh Arturo, là một đầu bếp ở tiểu bang Arizona. Trong khi đó, cha mẹ và cô em gái (là thư ký phụ trách điểm chuyên cần của một trường trung học) vẫn ở lại tiểu bang California. Gia đình họ hiện giữ liên lạc qua FaceTime.

“Khi anh trai tôi và tôi về thăm gia đình, truyền thống mỗi của gia đình chúng tôi là bơi thuyền trên những hồ nước xinh đẹp, hoặc chơi những trò board game”, Isabel nói.

Chia sẻ câu chuyện của bạn với chúng tôi tại eng.inspired@epochtimes.com và tiếp tục đón lấy nguồn cảm hứng hàng ngày bằng cách ghi danh nhận bản tin Epoch Inspired từ [TheEpochTimes.com/newsletter](https://www.theepochtimes.com/newsletter)

Song Ngư biên dịch



Toàn bộ gia đình cùng những người con.



Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance



ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384



NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

 XE

 NHÂN THỌ

 NGÂN HÀNG

 NHÀ

 SỨC KHỎE

 THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM 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 Ớ 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 Habla 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



Hãy lắng nghe chuyên gia về sơn.

6 sai lầm khi chọn màu sơn

KATIE HOLDEFEHR, REALSIMPLE.COM

Chọn lựa một màu sơn mà bạn phải chung sống với suốt nhiều năm có lẽ là một việc vô cùng khó khăn. Khi quan sát một mẫu sơn (nhỏ), rất khó để chúng ta tưởng tượng nó sẽ trông ra sao khi được phủ lên toàn bộ bức tường. Và chúng ta thường sẽ quên rằng màu sơn sẽ thay đổi khi được chiếu sáng với những mức độ ánh sáng khác nhau.

Vì nào người khá tệ trong việc hình dung màu sơn sẽ trông ra sao trên thực tế, vậy nên, hãy xem xét những mẫu sơn thật cẩn thận trước khi quyết định mua một gallon (3.8 lít) để tránh hối hận về sau. Để học cách chọn màu sơn hợp ý và tránh những lỗi thường gặp, chúng tôi đã xin lời khuyên từ những chuyên gia về sơn.

Theo các chuyên gia, có sáu lỗi mà người ta thường mắc phải.

Ra quyết định quá vội vàng

Nhiều chuyên gia sơn khuyên ta nên dành vài ngày để đưa ra quyết định khi phải lựa chọn giữa nhiều màu sơn. Không phải vì thời gian sẽ làm thay đổi suy nghĩ chúng ta (dù điều này cũng hay xảy ra), mà phần lớn là vì màu sắc sẽ thay đổi tùy vào mức độ chiếu sáng ở nhiều thời điểm trong ngày. Ví dụ, màu sắc sơn sẽ thay đổi giữa một ngày nhiều mây và một ngày nắng.

“Hãy thử nhiều màu sắc và ngồi

quan sát chúng trong vài ngày,” lời khuyên của chuyên gia Erika Woelfel, công ty phân phối sơn Behr. “Hãy thử chúng ở nhiều góc khác nhau trong phòng của bạn với các hướng chiếu sáng khác nhau; điều này giúp bạn hình dung rõ hơn về màu sắc sẽ trông như thế nào trong không gian của bạn ở nhiều thời điểm trong ngày.”

Nicole Gibbons, nhà sáng lập và đồng thời là giám đốc điều hành của Clare, cũng chia sẻ lời khuyên tương tự.

“Hãy chắc rằng bạn thích màu sắc đó dưới ánh sáng ban ngày và cả khi về đêm lúc mặt trời lặn, khi nhà bạn được thấp sáng với ánh đèn điện,” cô chia sẻ.

“Một khi bạn đã dành thời gian để trải nghiệm một số màu, sau đó bạn đưa ra lựa chọn cuối cùng. Điều này có thể giúp bạn không phải thất vọng và tiết kiệm rất nhiều tiền bạc về lâu dài,” Sue Wadden, giám đốc tiếp thị về màu tại Sherwin-Williams nói. Dành thời gian để suy xét kỹ ngay bây giờ sẽ giúp bạn tránh hối tiếc về sau.

Ít chú ý đến phần nội thất và những món đồ trang trí

“Chúng tôi luôn khuyên rằng nên sơn thử trên một tấm ván nhỏ hoặc một miếng xốp và quan sát màu sắc đó ở các phần khác nhau của căn phòng tại nhiều thời gian trong ngày,” Andrea Magno, giám đốc tiếp thị và phát triển màu sắc cho Benjamin Moore nói. “Điều này sẽ cho phép bạn thấy màu

sắc sẽ thay đổi ra sao trước các loại ánh sáng (cả tự nhiên và nhân tạo) và kể cả khi màu sơn được đặt cạnh các vật dụng khác (như tác phẩm nghệ thuật, đồ nội thất, v.v.), để chắc rằng bạn luôn yêu thích màu sắc đó trong mọi trường hợp.”

Tránh thử các loại sơn trong phòng trống. Ngay cả khi bạn vừa dọn vào hoặc bạn muốn dọn trống phòng trước khi sơn, vậy nên, hãy giữ các món đồ nội thất và những vật trang trí trong phòng khi bạn chọn màu sơn. Điều này sẽ giúp bảo đảm rằng bạn có thể chọn màu sơn phù hợp với các màu khác trong không gian của bạn.

Đặt các mẫu sơn ngay cạnh nhau

Mặc dù chắc chắn rằng bạn sẽ thử với nhiều màu sắc, bạn nên tránh việc sơn các mẫu màu ngay cạnh nhau trên cùng

một bức tường, Patrick O'Donnell, Đại sứ thương hiệu quốc tế tại Farrow & Ball đưa ra lời khuyên. “Khi được đặt cạnh nhau, các mẫu sơn sẽ khiến bạn bị rối, vì thế khó lòng đưa ra quyết định,” ông chia sẻ.

“Nếu bạn không muốn sơn trực tiếp, hãy sơn trên chiều dài của các giấy lót khổ lớn, và bạn sẽ có một bữa chiều dài thị giác. Làm như thế khiến các màu sơn sẽ có thể được quan sát trên các bức tường khác nhau trong cùng một phòng và vào các thời điểm khác nhau trong ngày!”

Không xem xét đến màu chìm (undertone)

Khi bạn nhìn thật kỹ sự khác biệt của các màu sơn trắng, bạn sẽ thấy một số màu sơn trắng có lẫn ánh vàng và lẫn ánh xanh. Sắc thái màu nằm ẩn bên



VALUAVITALY VIA FREEPIK

trong được gọi là undertone.

Magno khuyên nên xem xét màu ẩn liệu có phù hợp với tông màu hiện có của đồ nội thất hay các vật trang trí trong phòng hay không.

“Ngoài việc trải nghiệm các màu sơn, việc so sánh các sắc thái màu ẩn giúp bạn tìm ra màu sơn phù hợp nhất cho không gian sống của mình.”

Nếu bạn không chắc màu sơn đó có sắc ấm hay lạnh, hãy áp dụng mẹo vật này từ Woelfel: “Nếu bạn không chắc về màu ẩn trong một màu sơn trắng mang tính ấm hay lạnh (màu sơn này có chứa ánh vàng, ánh màu trái đào, ánh xanh lam, hay ánh xanh dương), hãy phết nước sơn lên một mảnh giấy trắng.”

Tránh những màu sắc sỡ

Theo Woelfel, một trong những sai lầm mà người chọn sơn thường phạm

phải là ngần ngại dùng sơn có màu tươi sáng. Đặc biệt khi bạn đang lựa chọn các mẫu sơn, xin đừng bỏ qua những màu sắc rực rỡ.

Muốn quá nhiều màu sơn

Bạn không nên ngại dùng những màu sơn tươi, nhưng sử dụng quá nhiều màu trong một phòng sẽ khiến ta rối mắt.

“Hãy ghi nhớ rằng khi chọn màu sơn cho một căn phòng, càng ít màu càng tốt!” O'Donnell nói. “Quá nhiều màu sẽ làm hiệu ứng của màu sơn giảm đi rõ rệt. Nếu bạn mong muốn thêm vào những chất liệu mới mẻ và tăng độ tương phản, hãy tập trung nhiều hơn vào việc sử dụng các loại vải và dùng tác phẩm nghệ thuật để thêm tăng chiều sâu và cá tính cho căn phòng.”

Song Ngư biên dịch



CẨM NANG SỐNG

Lắng nghe là kỹ năng quan trọng nhất trong các mối quan hệ

NANCY COLIER

Tôi nhận được rất nhiều phản hồi về bài viết gần đây trên blog của mình, có tựa đề “Những gì chúng ta thật sự muốn và hầu như không bao giờ đạt được”. Bài viết nói về tầm quan trọng sâu sắc của việc biết lắng nghe trong các mối quan hệ. Những bình luận từ độc giả xác nhận rằng cả nam giới và phụ nữ trong các mối quan hệ đều rất mong muốn được lắng nghe mà không bị phán xét và được người khác thấu hiểu hoàn cảnh của mình.

Do đó, rất nhiều người đã nói lên ước mong sâu xa được hiểu – không phải để sửa chữa (ngay cả vì để “tốt hơn”), không phải để làm sáng tỏ, và không phải để thay đổi – mà chỉ cần được lắng nghe. Rõ ràng là con người đều khao khát có người quan tâm đến mình, đặc biệt là người có thể lắng nghe mà không cần bảo vệ bản thân, chèn trách hoặc tranh cãi ai đúng ai sai.

Tôi cũng nhận được một số chia sẻ về những khó khăn xuất hiện khi cố gắng lắng nghe theo cách mà chúng ta mong muốn. Một số độc giả kể về cảm giác mình giống như tấm thảm chùi chân, bị lợi dụng lúc lắng nghe có vẻ mà không bảo vệ bản thân, khi người bạn đòi hoặc bạn bè chia sẻ về những vấn đề họ cảm thấy ảnh hưởng tiêu cực đến danh tính của mình và cũng không đúng sự thật.

Câu hỏi được đặt ra là: Việc lắng nghe (và công nhận) trải nghiệm của người khác mà bạn biết là không đúng sự thật hoặc có thể được tạo ra bởi điều gì đó mà người kể không công nhận liệu có đem lại điều gì tốt đẹp?

Đây là câu hỏi quan trọng và hoàn toàn đúng về những điều làm cho việc thật sự lắng nghe trở thành thử thách.

Trong nhiều năm, tôi có một cô bạn thân thường xuyên kể cho tôi nghe về người đã ruồng bỏ và đối xử tệ với cô ấy. Nhưng cô ấy không bao giờ nói về những gì cô ấy đã làm hoặc góp phần dẫn đến những mối quan hệ rạn nứt này. Một số người mà cô ấy “kể tội” là những người tôi quan tâm, nên tôi cũng biết được “câu chuyện” về hành xử của bạn mình trong những mối quan hệ đó.

Khi tôi lắng nghe cô ấy một cách cởi mở và công nhận tình trạng của cô, tôi cảm giác như thể tôi đang ủng hộ một khía cạnh tiêu cực trong con người cô. Khía cạnh tiêu cực này không chỉ hủy hoại cách mà tôi cảm nhận về cô, mà còn ảnh hưởng không tốt đến khả năng xây dựng các mối quan hệ khác và lâu dài hơn của cô trong tương lai.

Chỉ lắng nghe cô ấy, mà không sửa sai quan điểm của cô hay nói với cô về sự “thật”, làm tôi có cảm giác như thể tôi đang ủng hộ niềm tin của cô rằng cô là nạn nhân. Đồng thời, góp phần dẫn đến việc cô không có khả năng tự chịu trách nhiệm về những gì mình đã tạo nên trong mối quan hệ.

Tôi tin rằng việc có chối bỏ trách nhiệm về hành vi của mình bằng cách đóng vai nạn nhân là không lành mạnh và không tốt. Đó chính xác là những gì khiến cho cô ấy cảm thấy không hạnh phúc và bị bế tắc.

Trong khi tôi không nhận thức được vấn đề tại thời điểm đó, một phần trong tôi cũng tin rằng tôi có trách nhiệm thay đổi cô thành người có thể xây dựng mối quan hệ khác đi. Tôi đã muốn điều đó cho cô. Do đó, trong nhiều năm, về căn bản, tôi đã khước từ những trải nghiệm của bạn mình, từ chối lắng nghe có với sự cảm thông, và “giáo dục” cô về trách nhiệm của cô ấy trong những mối quan hệ tan vỡ này – tại sao không chỉ là những gì mà người khác đối xử với cô mà còn là những gì cô đã làm.

Thật sự, tôi nghĩ rằng bằng cách làm thế, tôi đã giúp cô thay đổi để trở nên tốt hơn – sau cùng cô có thể có một trải nghiệm khác trong cuộc sống. Khi cố gắng sửa sai cho cô, tôi đã cố gắng duy trì mối quan hệ mà tôi cảm thấy đúng đắn đối với mình – mối quan hệ mà trong đó tôi được nói lên sự thật, chứ không chỉ có ấy.

Bạn tôi đã qua đời và tôi nhớ cô. Tôi cũng biết rằng tôi chưa bao giờ thật sự trao tặng cho cô những gì cô cần – những gì mà một người quan tâm đến cô đủ mức sẽ giữ một không gian không phán xét về cách cô trải nghiệm cuộc sống của mình, bất kể là tôi nghĩ gì về nó hay đó có phải là cách cô ấy “nên” trải nghiệm hay không.

Điều thú vị là tất cả sự sửa sai của tôi và ở mức độ nào đó, chỉ trích, chưa bao giờ thật sự tạo nên khác biệt nào trong cách mà cô trải nghiệm cuộc sống. Biết rằng trải nghiệm cho mình là nạn nhân của cô không đúng, hay ít nhất cô cố gây ra, chưa bao giờ làm cho cô cảm thấy ít bị chối bỏ. Nếu có điều gì đó thêm vào nỗi khổ của cô, thì đó là tôi cũng chối bỏ cô thông qua những diễn giải của tôi và các kế hoạch tự cải thiện bản thân có chủ đích.

Đôi khi tôi tự hỏi: Tôi đã có thể lắng

nghe với lòng trắc ẩn và không phán xét bạn tôi vì cảm giác nạn nhân chưa, cô ấy có cảm thấy tôi đã hỗ trợ đủ, hay yêu thương cô đủ để nhìn vào hành xử của cô? Tôi sẽ không bao giờ biết được câu trả lời, nhưng những gì tôi biết là cố gắng không ngừng để sửa sai cho cô theo cái mà tôi nhìn nhận là “sự thật” đã không cho cô những gì cô ấy cần để thay đổi.

Trong một ví dụ nhỏ hơn, hiện giờ tôi có một người bạn thường xuyên than phiền rằng thế giới quá là nơi tồi tệ. Đó là trải nghiệm của anh ấy. Tôi ghét khía cạnh đó của anh, và ghét nghe về tất cả những điều tồi tệ đã hoặc sắp xảy ra. Về căn bản tôi là người lạc quan và tôi cho là mình nên phát huy tinh cách này vì nó khiến tôi cảm thấy an toàn.

Do đó khi tôi thật sự lắng nghe anh ấy về thế giới u ám ra sao, và chỉ đơn giản để anh ấy tự trải nghiệm mà không cố gắng thuyết phục anh điều gì khác, có cảm giác như tôi đang nâng đỡ một phần tính cách của anh – phần mà tôi không thích và ảnh hưởng đến sự lạc quan của tôi.

Lắng nghe mà không thay đổi không phải là việc nhỏ, thậm chí khi nói về những việc nhỏ. Thật khó vô cùng nếu chỉ lắng nghe mà không cố gắng thay đổi trong tinh hướng những gì chúng ta yêu quý thông qua sự hiện diện lòng trắc ẩn của mình đang đe dọa tính cách của chúng ta và/hoặc bản thân mối quan hệ. Có ba trở ngại lớn nhất ngăn cản việc lắng nghe sâu sắc:

- Chúng ta tin rằng thật sự lắng nghe trải nghiệm của người khác mà không xen vào ý kiến của mình hay cố gắng thay đổi tương tự với việc công nhận trải nghiệm của họ là thật – và không chỉ thật với họ, mà thật theo nghĩa phổ biến.
- Chúng ta lắng nghe không vì trải nghiệm của người khác có ý nghĩa như thế nào đối với họ, mà là trải nghiệm của họ có nghĩa chúng ta là ai và chúng ta linh hoạt như thế nào.
- Chúng ta tin rằng chúng ta cần thay đổi hay kiểm soát trải nghiệm của người khác để duy trì tính cách của chúng ta.

Nếu bạn mong mới trở thành một người lắng nghe tốt hơn, hay muốn tạo ra nhiều tình thân hơn trong cuộc sống, hãy thử những cách sau:

- Hãy thử ý tưởng công nhận trải nghiệm của người khác không có nghĩa bạn chia sẻ trải nghiệm đó hay bạn cho rằng trải nghiệm của họ là thật (theo nghĩa phổ biến). Bạn có thể dùng những câu như “Tôi nghe rằng nó giống như dành cho bạn”, hay “Trái nghiệm của bạn có vẻ...” Điều này cho phép bạn đặt ra giới hạn giữa trải nghiệm của bạn và của người khác, cũng như giữa những gì là thật đối với mỗi người và những gì họ cảm nhận.
- Xác định lắng nghe người khác mà không đưa yếu tố cá nhân của bạn vào trong đó. Bỏ xuống lăng kính những trải nghiệm của họ có ý nghĩa gì đối với hoặc về bạn. Để qua một bên ý kiến của bạn về trải nghiệm của họ khi bạn lắng nghe. Có ý định đơn giản hiểu những gì người khác đang trải qua.
- Cho phép bản thân bạn “chỉ” lắng nghe và không làm gì với những gì bạn nghe được. Đặt mục tiêu không thay đổi người khác bằng bất cứ cách nào. Xem cuộc trò chuyện như cơ hội gặp gỡ người đó khi họ đang là chính mình, không cái thiện trải nghiệm của họ hoặc biến họ thành người khác (một người giống như bạn).

Lắng nghe tạo ra một vòng tròn trong đó hai cái tôi độc lập có thể hòa vào một tình yêu chung. Khi chúng ta có thể thật sự lắng nghe, chúng ta có thể thật sự yêu thương. Chúng ta chỉ có thể cảm nhận được yêu thương tùy theo mức độ chúng ta được lắng nghe. Nếu bạn muốn có nhiều tình yêu và chúng thêm sâu sắc trong cuộc sống, hãy lắng nghe và đừng quên thực hành nhé.

Nancy Colier là nhà trị liệu tâm lý, công sứ của những người có tin ngưỡng khác nhau, diễn giả cộng đồng, nhà dẫn dắt hội thảo, và tác giả của cuốn sách “Can’t Stop Thinking: How to Let Go of Anxiety and Free Yourself from Obsessive Rumination” (Tạm dịch: Không thể ngừng Suy tư: Làm thế nào để buông bỏ lo lắng và Giải thoát bản thân khỏi tin đồn ám ảnh).

Bảo Minh biên dịch



KỶ QUAN KIẾN TRÚC: NGHỆ THUẬT TRUYỀN CẢM HỨNG CHO CHÚNG TA QUA CÁC THỜI ĐẠI

Tây Ban Nha phồn vinh: Quảng trường Plaza de España

EPOCH TIMES STAFF

Trong khoảng thời gian áng chừng từ năm 1910 đến 1929, thành phố Seville,

Tây Ban Nha đã bắt đầu chuẩn bị tổ chức Triển lãm Ibero-American năm 1929. Cuộc triển lãm nhằm giới thiệu và tôn vinh đất nước Tây Ban Nha giàu bản sắc văn hóa và

phồn thịnh về kinh tế xã hội với thế giới. Các quốc gia tham dự tại sự kiện triển

lãm này đều có quan hệ mang tính lịch sử với Tây Ban Nha, chẳng hạn như Hoa Kỳ,

Bồ Đào Nha, và các quốc gia Mỹ Latin như Brazil, Mexico, và Cuba... Và tất nhiên, các tỉnh của Tây Ban Nha cũng cử những đại

diện của mình đến tham dự sự kiện này. Một trong những tuyệt tác trong sự kiện triển lãm đó chính là Quảng trường Plaza de España – hay còn gọi là Quảng trường Tây Ban Nha. Công trình được thiết kế bởi kiến trúc sư người Tây Ban

Nha – Aníbal González.

Quảng trường ngoạn mục này có diện tích 59,800 dặm vuông, là sự tổng hòa của

nhiều phong cách kiến trúc, bao gồm Art Deco, Spanish R exploreissance Revival, Spanish Baroque Revival và Neo-Mudéjar,

kiến trúc kiểu Moorish Revival. Mỗi từng centimet trong kiến trúc to lớn này đều mang dấu ấn của đất nước Tây Ban Nha. Đọc theo tòa nhà hình bán nguyệt là một con kênh đào với bốn cây

cầu bắc qua; những cây cầu này đồng thời cũng đại diện cho các vương quốc Tây

Ban Nha cổ đại là León, Castile, Aragon, và Navarre. Ngoài ra, các hốc tường và

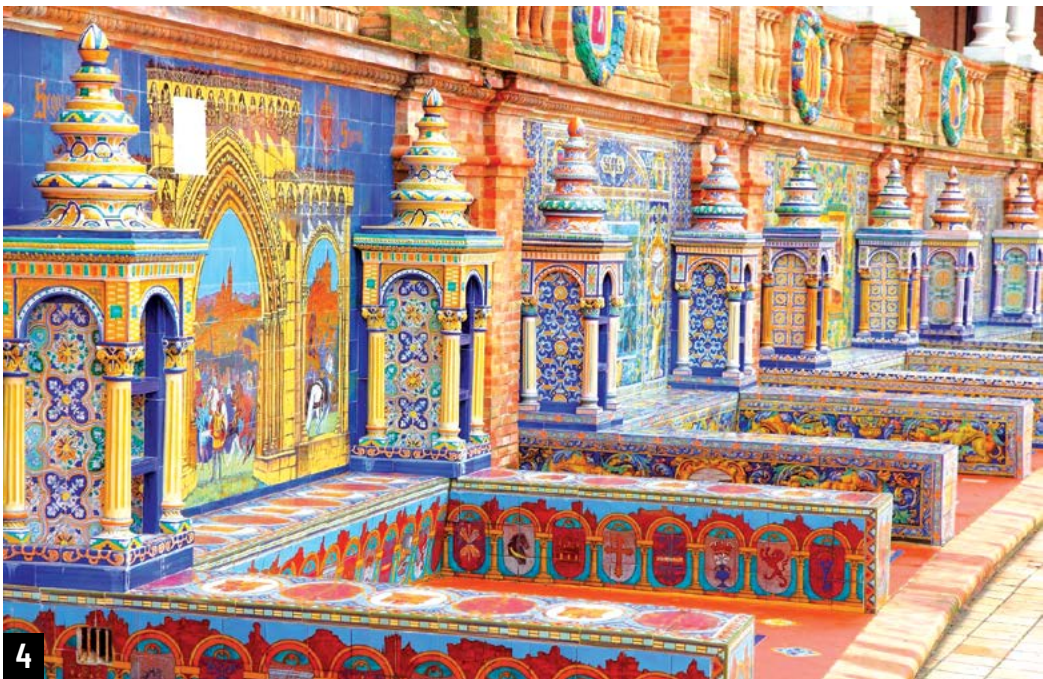
nhiều hàng ghế được lát bằng gạch men với đầy đủ sắc màu tượng trưng cho hình ảnh 49 địa phương của Tây Ban Nha. Những nhân sĩ lẫy lừng người Tây Ban

Nha cũng được khắc họa trên các bức tường, trên các huy chương.

Du khách bước vào tòa nhà từ quảng trường rộng lớn sẽ được chào đón bởi một

phòng trưng bày rộng mở có mái che với trần nhà bằng gỗ.

Song Ngư biên dịch



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS NOTED OTHERWISE

1. Bốn cây cầu bắc qua kênh Plaza de España, và mỗi cây cầu đại diện cho một vương quốc Tây Ban Nha cổ đại.

2. Các vũ công Flamenco ở Seville's Plaza de España. Flamenco là điệu nhảy truyền thống của cộng đồng tư trị Andalusia ở miền nam Tây Ban Nha. Seville là thủ phủ của Andalusia.

3. Phòng trưng bày với trần nhà bằng gỗ.

4. Gạch men đầy màu sắc tượng trưng cho 49 tỉnh của Tây Ban Nha.

5. Những nhân sĩ nổi danh người Tây Ban Nha được khắc họa trên các huy chương của công trình này. San Fernando là vua của Castile từ năm 1217, vua của León từ năm 1230, và vua của Galicia từ năm 1231. Fernando được phong thánh vào thế kỷ 17.

6. Cận cảnh gạch men trên một cây cầu.

7. Một viên gạch trang trí dùng để đánh dấu triển lãm năm 1929 được tổ chức tại Plaza de España.

8. Quảng trường Tây Ban Nha Seville de España được xây dựng như một phần của Triển lãm Ibero-American năm 1929, nhằm giới thiệu và tôn vinh đất nước Tây Ban Nha giàu bản sắc về văn hóa và phồn thịnh về kinh tế xã hội với thế giới.

Một trải nghiệm đổi đời.

— Stage Whispers



TOÀN BỘ TIẾT MỤC MỚI VỚI
DÀN NHẠC GIAO HƯỞNG
TRÌNH DIỄN TẠI CHỖ

神韻晚會 2022 SHEN YUN

TRUNG HOA TRƯỚC THỜI CỘNG SẢN

Một sự thấu hiểu sâu sắc VỀ VĂN HÓA TRUNG HOA ĐÃ TỪNG LÀ GÌ VÀ TÔI HY VỌNG MỘT NGÀY NÀO ĐÓ SẼ ĐƯỢC KHÔI PHỤC LẠI Ở TRUNG QUỐC.

— Edward McMillan-Scott,
CỰU PHÓ CHỦ TỊCH NGHỊ VIỆN ÂU CHÂU

NIỀM HY VỌNG VÔ BIÊN, TINH THẦN PHI THƯỜNG, VÀ VƯƠN ĐẾN ĐIỀU THIÊNG LIÊNG, VƯƠN ĐẾN ĐIỀU GÌ ĐÓ VĨ ĐẠI HƠN BẢN THÂN MÌNH.

— Rita Cosby,
NHÀ BÁO TỪNG ĐOẠT GIẢI EMMY

BUỔI BIỂU DIỄN CHO TÔI HY VỌNG RẰNG NGAY CẢ Ở NHỮNG NƠI CHỖN VÀ THỜI KHẮC ÁP BỨC TỐI TẮM, **VẪN CÓ NHIỀU ÁNH SÁNG TỎA RA TỪ ĐÓ.**

— Paul Skousen, GIÁO SƯ VÀ TÁC GIẢ

TÔI TIN LÀ SIÊU VIỆT. **SHEN YUN LÀ LIỀU THUỐC GIẢI CHO ĐẠI DỊCH.**

— Philip Lancaster, QUẢN LÝ MÔI GIỚI
ĐỊA ỐC TẠI ROCK POINT REAL ESTATE

28 THÁNG TƯ - 29 THÁNG NĂM

Palm Desert • Northridge • Long Beach • San Luis Obispo
Costa Mesa • Thousand Oaks • Santa Barbara

Visit: ShenYun.com/LA Call: **1 (800) 880-0188**