

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

METAMORWORKS/SHUTTERSTOCK



Trẻ em phát triển lành mạnh trong những môi trường và những mối quan hệ mà trong đó các em được yêu thương, được đón nhận bình tĩnh, và có sự kết nối.

Phương pháp nuôi dạy con hiệu quả

Chuyên gia nuôi dạy con được cấp chứng nhận, cô Sarah R. Moore, giới thiệu các phương pháp vun bồi sự bình yên trong gia đình

BARBARA DANZA

Tình trạng hỗn loạn của thế giới cùng tỷ lệ trầm cảm và lo âu đáng báo động ở trẻ em cũng như thanh thiếu niên khiến các bậc cha mẹ ngày nay rơi vào trạng thái bế tắc. Tôi đã xin lời khuyên của cô Sarah R. Moore, người sáng lập diễn đàn Dandelion Seeds Positive Parenting và là tác giả của cuốn sách “Peaceful Discipline: Story Teaching, Brain Science & Better Behavior” (Kỷ Luật Hòa Bình: Dạy Kể Chuyện, Khoa Học Não Bộ & Cải Thiện Hành Vi). Đây là những gì cô ấy chia sẻ.

The Epoch Times: Điều gì đã truyền cảm hứng cho chị viết cuốn sách mới, “Peaceful Discipline: Story Teaching, Brain Science & Better Behavior” (Kỷ Luật Hòa Bình: Dạy Kể Chuyện, Khoa Học Não Bộ & Cải Thiện Hành Vi)?

Cô Sarah R. Moore: Một thập niên trước, khi con gái tôi còn là một bé sơ sinh, bác sĩ nhi khoa của cháu đã thẳng thừng nói với tôi rằng đừng bao giờ bế con khi cháu khóc. Mặc dù trực giác nói với tôi rằng tôi nên đến với cô bé, nhưng vị bác sĩ ấy nói rằng cháu bé đang thao



Cách chúng ta dạy con tốt nhất là trở thành hình mẫu về tính kiên nhẫn, giữ thái độ tò mò chứ không phải phê phán, chia sẻ kinh nghiệm và những câu chuyện, và thể hiện lòng trắc ẩn.

Cô Sarah R. Moore

túng tôi và rằng tôi nên cho ông ấy biết khi nào tôi sẵn sàng để “đổi đài nghiêm túc trong việc nuôi dạy con”.

Vào thời điểm đó, tôi đã sống sờ trước lời khuyên ngớ ngẩn của ông ấy. Tuy nhiên, chính là lúc đó và tại đó, tôi đã quyết định theo tiếng gọi của bản thân là giúp các cha mẹ và người chăm sóc khác xây dựng những mối quan hệ ân cần, dựa trên nền tảng kết nối với trẻ em ở mọi lứa tuổi. Cuốn sách này ra đời từ mong muốn của tôi, như vị bác sĩ nhi khoa ấy đề nghị, đổi đài nghiêm túc về việc nuôi dạy con – mặc dù con đường của tôi không như ông ấy dự định. (Và vâng, chúng tôi đã tìm thấy một bác sĩ nhi khoa có hiểu biết rộng hơn nhiều và không bao giờ trở lại với vị bác sĩ đầu tiên).

The Epoch Times: Chúng ta đang sống trong thời đại đầy thách thức. Từ những gì chị đang nhìn thấy thông qua công việc của mình, làm thế nào để chị tin rằng các bậc cha mẹ đang chật vật trong việc nuôi dạy con?

Cô Moore: Tôi cảm thông với các bậc cha mẹ. Họ đang gặp nhiều gian nan. Theo một nghiên cứu gần đây, 66% các bậc cha mẹ đang trải qua tình trạng kiệt sức, bên cạnh [việc phải đối diện với] các yếu tố gây căng thẳng hằng ngày.

Tình trạng kiệt sức này có liên quan chặt chẽ với chứng trầm cảm, lo âu, và sự gia tăng mức độ tiêu thụ thức uống có cồn, cũng như liên quan đến khả năng các bậc cha mẹ dùng các biện pháp trừng phạt khi nuôi dạy con. Tôi thấy điều này trong mọi nhóm nuôi dạy con mà tôi hướng dẫn và nghe về nó hằng ngày. Các bậc cha mẹ cần sự thông cảm và trợ giúp thiết thực cho việc nuôi dạy con một cách lý trí hơn bao giờ hết.

The Epoch Times: Ngày càng có nhiều lo ngại về sức khỏe tâm thần của trẻ nhỏ và các thanh thiếu niên. Liên quan tới vấn đề này, theo chị, một số phương pháp đơn giản mà các cha mẹ có thể nuôi dưỡng con tốt là gì?

Xem tiếp **trang 4**



Cô Sarah R. Moore là chuyên gia được cấp chứng nhận trong việc nuôi dạy con nhẹ nhàng (gentle parenting), tác giả, và người sáng lập diễn đàn “Dandelion Seeds Positive Parenting”.
COURTESY OF SARAH R. MOORE

GIÁO DỤC TẠI GIA

Dạy ngôn ngữ tại nhà: Một cách tiếp cận không vội vã

Cô Jan McGrath, người lập ra chương trình “Tell Me a Story” (Hãy kể cho mẹ nghe một câu chuyện), nói về kinh nghiệm của cô trong việc giáo dục tại gia và cách dạy các con đọc, viết, và ngoại ngữ

BARBARA DANZA

Cô Jan McGrath là một bà mẹ chọn phương pháp giáo dục cho con tại gia; cô cũng là tác giả của “Hãy kể cho mẹ nghe một câu chuyện” – một chương trình dạy viết dành cho những người giáo dục con tại gia. Tôi gần đây đã hỏi cô ấy về kinh nghiệm giáo dục tại gia và xin lời khuyên cho các bậc cha mẹ khi nói đến việc dạy đọc, viết, và ngoại ngữ. Dưới đây là những gì cô ấy đã chia sẻ.

The Epoch Times: Điều gì đã khiến chị chọn giáo dục các con tại gia?

Cô Jan McGrath: Tôi biết các gia đình chọn giáo dục tại gia đã dạy dỗ con cái của họ tại nhà trong nhiều năm. Họ cho phép tôi đến thăm nhà và đã chia sẻ vì sao họ lựa chọn giáo dục tại gia.

Một số gia đình chọn con đứng giáo dục tại gia vì họ có thể dạy con mình về đức tin hoặc những giá trị đạo đức cụ thể nào đó; trong khi những gia đình khác làm như vậy vì họ cần lịch trình hiệu quả để con cái họ theo đuổi các môn tự chọn, chẳng hạn như diễn xuất, khiêu vũ, hoặc thể thao. Những gia đình [có lý do] khác nhau này rõ ràng đều đang dạy con cách đọc, viết, và số học, đồng thời lồng ghép thêm lời chỉ dẫn quan trọng về đức tin và những mối quan tâm đặc biệt của gia đình họ.

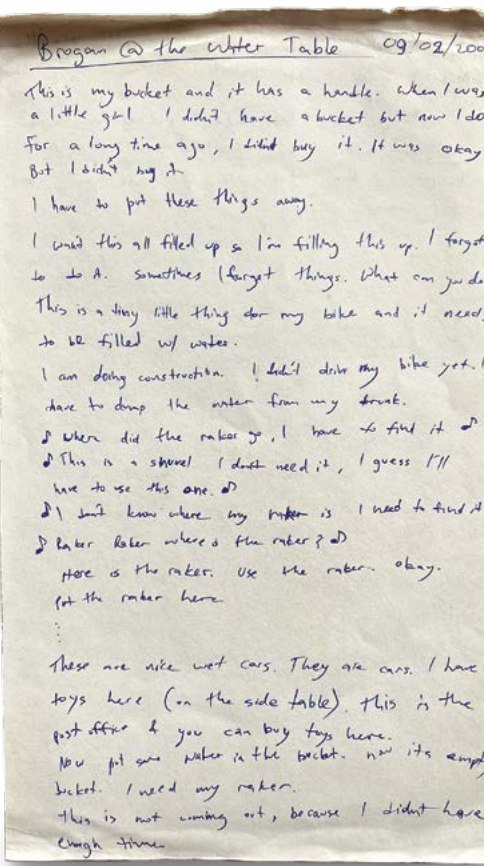
Điều tôi nhận thấy là một số gia đình giáo dục tại gia có lối sống kết hợp làm việc (những việc vật hoặc công việc bán thời gian), phục vụ (những dự án cộng



Hãy dạy con bạn đọc bằng cách đọc cho con nghe. Trong lúc rảnh rỗi, cha mẹ cũng có thể đọc sách tìm niềm vui riêng cho mình. Thời quen đọc sách tại nhà thể hiện giá trị của việc đọc sách cho các con bạn.

“**Hãy thử một phương pháp giáo dục tại gia trong một tháng và sau đó thử một phương pháp khác, cho phép gia đình bạn có thời gian để tìm ra phương pháp phù hợp nhất cho các bạn.**”

Cô Jan McGrath, người lập ra chương trình “Tell Me a Story”



Giáo dục tại gia được cá nhân hóa và thiết kế riêng cho các con của bạn; không có hai gia đình nào là giống nhau cả.

Một ví dụ về bản viết tay ghi lại câu chuyện của một đứa trẻ.

đồng) với học tập. Điều này gây ấn tượng với tôi, và tôi cũng muốn có sự linh hoạt và quyền lựa chọn [môn học] mà việc học tại gia đem lại.

Tôi đọc những cuốn sách [mà sau này đã] khích lệ tôi lựa chọn giáo dục tại gia. Những cuốn sách tôi đọc có nhan đề “A Charlotte Mason Companion” (Người bạn đồng hành của Charlotte Mason) của tác giả Karen Andreola và “Better Late Than Early” (Muộn còn hơn Sớm) của tác giả Raymond Moore.

Tôi không có nhiều hiểu biết về nền giáo dục mà tác giả Charlotte Mason đề cập tới. Tôi biết bà ấy là một nhà giáo dục người Anh đã qua đời, khuyến khích việc đọc sách. Tuy nhiên, sau khi đọc quyển “Người bạn đồng hành của Charlotte Mason”, tôi biết được rằng triết lý giáo dục của Charlotte Mason là tập trung vào trẻ em. Một đứa trẻ, theo tác giả Charlotte Mason, là sinh mệnh được sinh ra, không phải là một chiếc bình trống rỗng. Điều này có nghĩa là một đứa trẻ có thể được dạy dỗ với những “ý tưởng sống” và có sự đồng điệu với các tác giả, nghệ thuật, âm nhạc và những ý tưởng khác từ sách một cách trực tiếp. Trẻ em không cần cha mẹ nhai thức ăn cho mình, các em có thể tự làm việc đó. Chúng ta, nhà giáo dục tại gia, có thể đơn giản cung cấp cho các con một bữa tiệc về những ý tưởng bắt nguồn từ những cuốn “sách sống” tập trung vào thơ ca, lịch sử, những nghiên cứu tự nhiên, môn học cảm thụ âm nhạc, các vật dụng thủ công mỹ nghệ, nấu ăn, làm vườn, và hơn thế nữa. Đưa trẻ đó có thể phát triển các kết nối của riêng em và tạo ra những khoảnh khắc “aha” của riêng mình khi cùng ý tưởng với các tác giả, chẳng hạn như E.B. White, các nghệ sĩ như Mary Cassatt, và các nhạc sĩ như George Gershwin.

Một quyển sách khác đã ảnh hưởng đến việc giáo dục tại gia của tôi là của Tác giả Raymond và Dorothy Moore có nhan đề “Better Late Than Earl” (Muộn còn hơn sớm). Quyển sách này tóm tắt cuộc nghiên cứu ủng hộ lập luận rằng trẻ em chưa sẵn sàng về mặt tâm lý cho việc học chính thức cho đến khi 8 đến 10 tuổi. Họ cho rằng việc chờ đợi cho phép trẻ em đạt được sự trưởng thành và các năng

lực lý luận cần thiết cho việc học chính thức và ngăn trẻ em trở nên thất vọng và nản lòng trước những gắng sức giải quyết bài vở mà đơn giản là chúng chưa sẵn sàng để hiểu. Quyển sách “Muộn còn hơn sớm” ủng hộ sự trì hoãn đối với việc học hành chính thức cho đến khi bộ óc của trẻ đủ trưởng thành. Vì vậy cho đến thời điểm đó, hãy để con bạn học ở nhà thông qua công việc (việc vặt), phục vụ (giúp đỡ những người khác trong gia đình), và học tập những môn như nấu ăn, làm vườn, thưởng thức âm nhạc, v.v.

Tiến sĩ Raymond Moore và vợ của ông, bà Dorothy Moore, thường được gọi là các bậc tiền bối của phong trào giáo dục tại gia hiện đại, và sách của họ đã khiến tôi đi theo “Công thức Moore” trong công việc, phục vụ, và học tập.

Đối với tôi, Công thức Moore dường như rất trùng khớp với triết lý Charlotte Mason về giáo dục tại gia – bởi vì cả hai cách tiếp cận đều quan sát trẻ em và tôn trọng cá tính cũng như sự sẵn sàng của các em. Cả Công thức Moore và triết lý Charlotte Mason đều đánh giá cao tầm quan trọng của việc dành thời gian cho con qua việc đọc sách cùng

chúng, làm việc và chia sẻ cuộc sống theo cách không vội vã với con. Điều này cũng ảnh hưởng đến tôi, và tôi biết mình có thể thử [phương pháp] giáo dục tại gia và thực hiện từng năm một. Nếu phương pháp đó không thành công, thì tôi có thể thử một con đường khác.

The Epoch Times: Chị thấy những thách thức lớn nhất khi làm cha mẹ dạy học tại gia là gì?

Cô McGrath: Những thử thách tôi gặp phải là sự lo lắng rằng việc học của con tôi bị thật lười hoặc chuyển học tại gia có thể khiến chúng có thiếu sót về học thuật. Tuy nhiên, với phương pháp giáo dục Charlotte Mason – độ phong phú của việc đọc những cuốn “sách sống” sâu và rộng, nghiên cứu nghệ thuật và thơ ca, những cuộc đi dạo giữa thiên nhiên, dành những buổi chiều để làm đồ thủ công, nấu ăn, v.v. – tôi cảm thấy thật thoải mái. Theo quan điểm của tôi, tôi

tin rằng đây là một nền giáo dục phong phú vì có rất nhiều loại sách khác nhau, nghệ thuật, âm nhạc, thơ ca, lịch sử, nghiên cứu tự nhiên, v.v. được giới thiệu cho các con tôi.

Tôi cũng nhận ra rằng sẽ có những lỗ hổng trong học thuật và điều đó không sao cả. Mục tiêu của gia đình chúng tôi là dạy các con yêu thích việc học và từ đó trở thành những người học tập độc lập suốt đời. Những gì chưa được học, các con có thể tự khám phá và có được kiến thức nhờ lối sống học tập tại gia mà chúng tôi đã vun đắp.

Cuộc sống học tập tại gia tập trung vào việc xây dựng một thư viện tại nhà, cung cấp một garage chứa đầy dụng cụ xây dựng, những chiếc ghế đựng đồ nghệ thuật và vật liệu thủ công (sơn mô hình, đất sét, các loại dụng cụ khắc thủy tinh và chạm khắc gỗ, giấy thủ công, v.v.), tất cả đều được để ở trong tầm tay các cháu. Các con tôi đã được dạy cách sử dụng những dụng cụ đó một cách an toàn, và chúng tôi đã đưa các con tham gia vào rất nhiều dự án sửa chữa nhà, luôn có sự giám sát của chúng tôi. Chúng tôi cho phép các con vào bếp và nhờ chúng giúp chuẩn bị bữa ăn, mua nguyên liệu nấu. Cuộc sống giáo dục tại gia không vội vã giúp con chúng tôi có thời gian để đọc sách một cách độc lập, khám phá và tạo ra những tác phẩm nghệ thuật của riêng chúng – thậm chí là tự chế tạo các đồ chơi riêng.

Các con tôi thường ở trong garage để chế tạo ra thứ gì đó, vì thế cuối cùng chúng tôi đã ghi chép lại những tác phẩm đó thông qua nhật ký ảnh. Sau khi đặt các tác phẩm của các con vào một bức ảnh ghép, tôi bắt đầu nhận ra rằng các con tôi đang học.

The Epoch Times: Theo chị, những lợi ích lớn nhất của giáo dục tại gia là gì?

Cô McGrath: Lợi ích lớn nhất là một lối sống không vội vã. Chúng tôi có thời gian dùng tất cả các bữa ăn cùng nhau, cùng như nấu ăn cùng nhau. Giờ ăn là khoảng thời gian tuyệt vời nhất vì chúng tôi có thể thảo luận về những gì chúng tôi đã học và khám phá được, đồng thời thể hiện sự thích thú với điều gì điều của bất kỳ điều gì chúng tôi đã khám phá hoặc học được trong ngày nào đó. Dạng thảo luận này là thân mật và bất chợt. Đây là cuộc sống của một học giả: Một người có thời gian rảnh để học, và giáo dục tại gia cho phép chúng ta có thời gian để học cùng và bên cạnh con cái của mình.

The Epoch Times: Đọc và viết là những yếu tố nền tảng của một nền giáo dục tốt. Chị sẽ đưa ra lời khuyên nào liên quan tới khả năng dạy đọc và viết cho các cha mẹ mỗi bước vào giáo dục tại gia?

Cô McGrath: Chúng ta có những tác giả tuyệt vời để giới thiệu với các con đến mức việc dạy đọc và viết có thể dễ dàng hơn một chút nếu chúng ta đọc to cho các con nghe.

Lời khuyên mà tôi muốn đưa ra là hãy đọc cho những học sinh của bạn nghe trước khi bắt dạy các em đọc. Hãy ngồi trên ghế sofa và đọc sách của các tác giả – chẳng hạn như, A.A. Milne, Robert McCloskey, E.B. White và Laura Ingalls Wilder. Bạn không thể đọc quá nhiều. Hãy dạy con bạn đọc bằng cách đọc cho con nghe. Trong lúc rảnh rỗi, cha mẹ cũng có thể đọc sách tìm niềm vui riêng cho mình. Thời quen đọc sách tại nhà thể hiện giá trị của việc đọc sách cho các con bạn.

Rối mồn viết sẽ đến theo sau vì bạn đã rèn luyện đôi tai của con nghe những lời của những tác giả vĩ đại, những người sáng tác những cuốn sách bất hủ, sống mãi với thời gian. Một đứa trẻ không thể viết giỏi nếu chúng không đọc nhiều.

Đối với các con tôi, tôi đã sử dụng chương trình dạy đọc có tên “Tôi, Đánh vần, Đọc, và Viết” của tác giả Sue Dickson. Cô ấy có những đĩa CD tuyệt vời dành cho độc giả, và các câu con trai của tôi đã học ngữ âm phần lớn nhờ nghe những bài hát hấp dẫn trong đó. Tôi chờ đến khi tôi biết các con mình đã sẵn sàng, nên không bắt đầu dạy đọc cho đến lúc đó. Chờ đợi cho đến khi nào bộ của con bạn đã sẵn sàng là yếu tố then chốt. Việc dạy con đọc và viết sẽ dễ dàng hơn nhiều khi bạn đợi sự phát triển não bộ của con. Nếu bạn dạy các con đọc và viết quá sớm, bạn và con bạn sẽ cảm thấy nản lòng, và cảm thấy giáo dục tại gia không còn vui vẻ nữa.

Đối với viết, tôi đã từng lo lắng khá nhiều về điều này. Tuy nhiên, phải đến

khí tôi biết đến việc viết nhật ký thì mới bớt lo lắng. Đây là lý do tôi ủng hộ viết nhật ký trước và kết hợp với đọc những cuốn “sách sống”.

The Epoch Times: Chị xem việc viết lách quan trọng đến mức đã tạo ra chương trình viết nhật ký có tên “Tell Me a Story” (Hãy kể cho mẹ nghe một câu chuyện). Điều gì đã truyền cảm hứng cho chị để phát triển sản phẩm này dành cho các bậc cha mẹ giáo dục con tại gia?

Cô McGrath: Cậu con lớn nhất của tôi có tật nói ngọng khi cháu khoảng hai tuổi. Hoặc là tôi ghi âm những gì bé nói hoặc chỉ đơn giản là nói chuyện với cháu, hỏi cháu “hãy kể cho mẹ nghe một câu chuyện”. Khi cháu được ba tuổi và nói được nhiều chữ và câu hơn, tôi bắt đầu viết ra những từ của cháu và, ngay lúc đó, con trai tôi đã rất kinh ngạc (trên trang web của tôi, bạn sẽ thấy một trong những bản viết đó). Cháu biết được những suy nghĩ của mình, những lời nói của chính mình, giờ đây đã được ghi lại trong nhật ký của chính cháu, trong một cuốn sách nhỏ. Đây là một khoảnh khắc rất đặc biệt đối với con tôi, và tôi tiếp tục để cháu đọc ra những suy nghĩ của mình [để tôi ghi lại]. Kết quả là cuốn sách nhỏ thứ hai của tôi có tên “Hãy kể cho mẹ nghe một câu chuyện lần nữa” ra đời. Tôi chép lại các câu chuyện cho đến khi con trai tôi có thể cầm cây bút chỉ một cách thoải mái.

Niềm vui trên khuôn mặt của con trai đã truyền cảm hứng cho tôi tạo ra các tác phẩm đó thông qua nhật ký ảnh. Các cuốn nhật ký đó rất có ý nghĩa đối với các con tôi vì chúng “kể cho tôi biết” những gì các con hiểu về một sự việc ở hiện tại, một sự kiện lịch sử, hoặc cảm nhận của con về một tác phẩm nghệ thuật. Cho đến hôm nay, các con tôi đã có thể tự viết nhật ký. Chúng tôi cũng tiếp tục đọc cùng nhau, và các con tôi cũng sẽ đọc một cách độc lập.

The Epoch Times: Còn ngoại ngữ thì sao thưa chị? Chị khuyến nghị các bậc cha mẹ bắt đầu dạy ngoại ngữ cho con khi nào và họ làm điều đó bằng cách nào?

Cô McGrath: Giống như học tiếng mẹ đẻ, bạn nói ngôn ngữ bạn muốn học càng sớm càng tốt. Ngay cả khi bạn chưa biết ngôn ngữ đó một cách hoàn hảo hoặc trôi chảy, giáo dục tại gia cho phép bạn đưa con vào trong [môi trường] ngôn ngữ mà bạn muốn con mình học.

Vì vậy, chẳng hạn, tôi không nói tiếng Hoa phổ thông trôi chảy. Tôi đã thực sự học nói ngôn ngữ này với con mình bằng cách trước hết đọc những cuốn sách tranh cho con nghe – các sách được viết bằng cả tiếng Anh và tiếng Hoa (bằng bình âm). Những cuốn sách của tác giả Eric Carle rất tuyệt vời cho việc này vì tôi thấy câu chuyện (“Gấu nâu, gấu nâu”) hoặc “Con sâu bướm hâu ăn”) lặp đi lặp lại các động từ và có những câu đơn giản con tôi có thể làm theo mà không cần dịch. Trên thực tế, phương pháp học ngoại ngữ này trùng hợp với phương pháp học ngoại ngữ của ông François Gouin – phương pháp mà nhà giáo dục Charlotte Mason đã áp dụng.

Chính từ những năm đầu tiên của việc dạy tiếng Hoa phổ thông cho các con, tôi đã tiếp tục lựa chọn phương pháp học ngoại ngữ của hai tác giả François Gouin-Charlotte Mason. Phương pháp này đặc biệt chú trọng vào các câu đơn giản được nói bằng tiếng Anh và sau đó là ngôn ngữ muốn học. Không có bản dịch đi kèm. Bài học ngôn ngữ ngắn gọn và lặp đi lặp lại truyền cảm hứng cho học sinh tự tạo ra các câu đơn giản của riêng mình bằng ngôn ngữ muốn học. Đây là cách chúng ta học tiếng mẹ đẻ của mình – không cần dịch thuật và chỉ thông qua việc nói bằng những câu ngắn, đơn giản. Đây là lý do tôi tạo ra trang web có tên MeiMeiMandarin.weebly.com. Tôi không thể tìm thấy bất cứ thứ gì hiện có dạy tiếng Hoa phổ thông bằng cách sử dụng phương pháp François Gouin-Charlotte Mason. Trang web của tôi giải thích một chút về tác giả François Gouin.

The Epoch Times: Chị ước mình đã biết trước điều gì trước khi bắt đầu việc giáo dục tại gia?

Cô McGrath: Việc tìm kiếm một triết lý giáo dục tại gia là rất quan trọng và cho đến khi bạn có một triết lý khiến bạn cảm thấy hài lòng và sẵn sàng tuân theo, thì tôi cảm thấy bạn sẽ nhanh chóng chọn được chương trình giáo dục tại gia mới nhất để áp dụng từ năm này sang năm khác. Đó là những gì đã xảy



i Để biết thêm thông tin về chương trình Tell Me a Story Again, quý độc giả tham khảo trang web: TellMeAStoryagain.weebly.com. Để biết thêm thông tin về Mei Mei Mandarin Series, xem MeiMeiMandarin.weebly.com.

Tác giả Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng MBA, một người yêu bãi biển và có tâm hồn trẻ trung. Tác giả nghiên cứu những thách thức và cơ hội của việc nuôi dạy con cái trong thời hiện đại.

ra với tôi cho đến khi tôi tìm được cho bản thân mình một triết lý giáo dục tại gia.

Tôi nghĩ rằng đây là bước quan trọng nhất và là quyết định sớm nhất mà một gia đình chọn giáo dục tại gia cần thực hiện trước khi bắt tay vào việc này. Có nhiều triết lý giáo dục tại gia như giáo dục tại gia truyền thống, giáo dục tại gia cổ điển, không đi học, và phương pháp Charlotte Mason. Không có triết lý nào đúng hay sai cả, chỉ có triết lý nào phù hợp với gia đình bạn mà thôi.

Giáo dục tại gia được cá nhân hóa và thiết kế riêng cho các con của bạn; không có hai gia đình nào là giống nhau cả. Hãy thử một phương pháp giáo dục tại gia trong một tháng và sau đó thử một phương pháp khác, cho phép gia đình bạn có thời gian để tìm ra phương pháp phù hợp nhất cho các bạn. Tôi nghĩ rằng rất đáng để đầu tư thời gian vào quyết định chọn phương pháp giáo dục tại gia nào là tốt nhất.

Tôi cũng muốn nói thêm rằng những kinh nghiệm mà chúng tôi có thể được trong việc giáo dục tại gia là có tác dụng đối với riêng gia đình chúng tôi. Có nhiều phương pháp giáo dục tại gia và yếu tố quan trọng nhất là tìm ra một phương pháp mà bạn và các con bạn yêu thích.

Minh Châu biên dịch

Việc đọc sách giúp chuẩn bị cho trẻ em khả năng viết giỏi, và cách tốt nhất để chuẩn bị cho trẻ em học đọc là tạo nề nếp đọc trong gia đình.

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 vào phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagentjobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

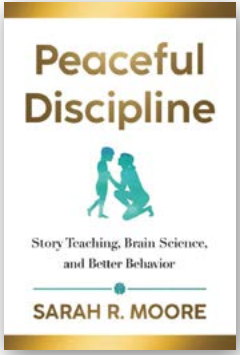
Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

Phương pháp nuôi dạy con hiệu quả

Tiếp theo từ *trang 1*

Cô Moore: Giữa việc kín lịch thường xuyên và áp lực lớn phải hoàn thành các hoạt động đó, ngày nay trẻ em và thanh thiếu niên thực sự không thể cảm thấy thư thái, nhẹ nhõm. Chữ “nghỉ ngơi” đã biến mất khỏi vốn từ vựng của chúng ta, hoặc trong điều kiện tốt nhất, chúng ta xem đó là sự xa xỉ. Nghỉ ngơi không mang tính tùy thích! Hãy hữu ý tạo ra khoảng thời gian thư thả. Vui chơi nhiều hơn (người lớn cũng vậy). Tập thói quen không làm nhiều việc cùng một lúc và hiện hữu một cách trọn vẹn tại bất cứ nơi nào bạn có thể. Hãy trở thành tấm gương cho các con rằng chúng ta có quyền nói “không” với những người hoặc hoạt động nào không tốt cho sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của chúng. Điều đó nghe có vẻ giống như một hành động cực đoan đối với việc tự yêu thương bản thân, nhưng đôi khi hãy để con thấy bạn cũng cần phải ‘xa hơi’. Quan trọng nhất, là đồng hành cùng với con bạn. Các con cần biết bạn quan tâm đến chúng một cách hợp tình hợp lý.



The Epoch Times: Theo chị, đâu là nguyên nhân chính gây ra sự gia tăng mạnh mẽ về tình trạng trộm cắp và lo âu trong giới trẻ ngày nay?

Cô Moore: Không nghĩ ngờ gì, tôi tin rằng đó là do sự mất kết nối trong thời gian dài. Mất kết nối với bản thân. Mất kết nối với người khác. Mất kết nối với mục đích cao cả hơn của chúng ta.

Là một xã hội, chúng ta đã thay thế sự thân tình bằng sự hối hột. Về mặt tiềm thức, trẻ em và các thanh thiếu niên liên tục tự hỏi: “Liệu mình có an toàn ở đây không?” Giữa tình trạng thiếu các mối quan hệ chân thành, có ý nghĩa và nỗi lo sợ rằng mọi hành động của mình sẽ xuất hiện trên các phương tiện truyền thông xã hội tràn ngập lời chỉ trích, không còn nhiều “nơi an toàn” để kết nối theo những cách có ý nghĩa nữa. Không ai có thể phát triển lành mạnh theo cách như vậy. Tôi trẻ em cần ít nhất một người đủ quan tâm [đến em ấy] để đặt điện thoại xuống, nhìn vào mặt đứa trẻ và nói, “Cha mẹ ở đây là vì con.” Trẻ em cần biết rằng chúng vẫn quan trọng.

The Epoch Times: Khi nói đến kỷ luật

trẻ em, chị có thể gợi ý một số phương pháp thực tế để dạy trẻ em hiệu quả đồng thời duy trì được sự bình yên ở nhà?

Cô Moore: Chúng ta biết điều này trong bộ não con người: Trẻ em thực sự không thể học khi chúng cảm thấy không an toàn về phương diện cảm xúc [không tin tưởng, không dám nói ra hoặc bộc lộ cảm xúc thật]. Phần học tập của bộ não gần như sẽ tắt khi nhận thấy bất kỳ hình thức đe dọa nào (ví dụ, cha hoặc mẹ quát tháo chúng). Nếu chúng ta, những người lớn, có thể trở thành hình mẫu trong việc tiết chế cảm xúc, giải quyết vấn đề theo cách hợp tác và hòa nhã, thì điều đó giúp các con cảm thấy đủ an toàn để chạy đến với chúng ta – thay vì chạy ra xa – khi chúng gặp một vấn đề hoặc đã đưa ra một quyết định thiếu khôn ngoan.

Chúng ta có thể nhớ rằng “kỷ luật” có nghĩa là dạy dỗ, chứ không phải trừng phạt. Cách chúng ta dạy con tốt nhất là trở thành hình mẫu về tính kiên nhẫn, giữ thái độ tò mò chứ không phải phê phán, chia sẻ kinh nghiệm và những câu chuyện, và thể hiện lòng trắc ẩn. Ngoài ra,

việc tìm hiểu những gì phù hợp với các giai đoạn phát triển khác nhau của trẻ em giúp ích rất nhiều – thay vì đưa ra các giá định về những gì chúng ta nghĩ rằng con chúng ta “lẽ ra” có thể làm được. Trẻ em muốn cư xử tốt với chúng ta khi chúng cảm nhận được sự kết nối về cảm xúc với chúng ta. Tôi đi vào rất nhiều chi tiết về “các biện pháp” trong cuốn sách để cập ở trên.

The Epoch Times: Khi con lớn lên, các bậc cha mẹ nên điều chỉnh sách lược về kỷ luật như thế nào?

Cô Moore: Khi trẻ em còn rất nhỏ, người lớn thường đưa ra các quyết định đơn phương về những gì tốt nhất cho chúng. Điều này cũng hợp lý thời, bởi vì trẻ nhỏ cần những ranh giới an toàn. Khi trẻ lớn lên, tôi đề nghị cách tiếp cận mang tính hợp tác để giải quyết các vấn đề. Sử dụng giao tiếp phi bạo lực, hãy mời trẻ cùng suy nghĩ với bạn khi có một vấn đề phát sinh – hoặc tốt hơn, chủ động trước khi các vấn đề phát sinh. Trẻ em dường như sẽ hào hứng tham gia các cách giải quyết tình huống nếu chúng ta đánh giá cao các ý tưởng của các em và giúp



“**Trẻ em muốn cư xử tốt với chúng ta khi chúng cảm nhận được sự kết nối về cảm xúc với chúng ta.**”

Cô Sarah R. Moore

Tác giả Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.

các em trở thành một phần của quá trình giải quyết vấn đề đó. Trẻ em thông minh hơn nhiều so với chúng ta thường nghĩ.

The Epoch Times: Chị nghĩ trẻ em ngày nay cần gì nhất từ cha mẹ?

Cô Moore: Theo nghiên cứu của hai tác giả Daniel J. Siegel và Tina Payne Bryson, trẻ em xây dựng sự gắn bó an toàn với cha mẹ khi cha mẹ giúp chúng cảm thấy “4 chữ S” – an toàn, được nhìn thấy, được vỗ về, và sự vững chãi (safe, seen, soothed, secure). Nếu tôi phải chọn một phương diện để tập trung vào đó ngay bây giờ, tôi sẽ chọn “được nhìn thấy”.

Trẻ em mong muốn được chấp nhận và thấu hiểu. Tôi thực sự tin rằng nhìn thấy đứa bé trước mặt có lẽ là bước đầu tiên có ảnh hưởng nhất mà chúng ta có thể làm để giúp giảm thiểu sự khủng hoảng sức khỏe tâm thần hiện tại. Chỉ cần có mặt, tìm hiểu những gì thực sự quan trọng với trẻ em, và cho các em một nơi an toàn để các em đến với bạn. Sự an toàn đúng nghĩa cho con cái chúng ta sẽ bắt nguồn từ sự kết nối này. Từ đó, trẻ em có thể trưởng thành.

Mình Châu biên dịch

Để trở thành người thuê nhà tuyệt vời

Hãy cư xử phù hợp ở nhà hoặc nơi làm việc

BILL LINDSEY

Khi thuê nhà, căn chung cư, văn phòng làm việc hoặc cửa hàng, điều quan trọng là chúng ta hòa thuận với những người thuê khác sống cùng khu, và đặc biệt là với chủ nhà.

Sống gần nắp

Thể hiện sự quan tâm đến chủ nhà và những người quản lý nhà khác bằng cách giữ khu vực trước và xung quanh nhà sạch sẽ, gồm cả những khu đậu xe. Bạn hãy dọn sạch sẽ, đặc biệt là nếu thú nuôi lỡ sang nhà hàng xóm để lại một “phần quà” không được hoan nghênh, và bất kỳ nơi nào mà có thể sẽ là sự phiền toái. Bạn hãy cẩn thận khi đổ rác bên ngoài; bảo đảm rác được đổ hết vào thùng rác chung không bị tung tóe ra ngoài, và sau đó đóng nắp lại để mùi bên trong không bốc ra.

Chân thành

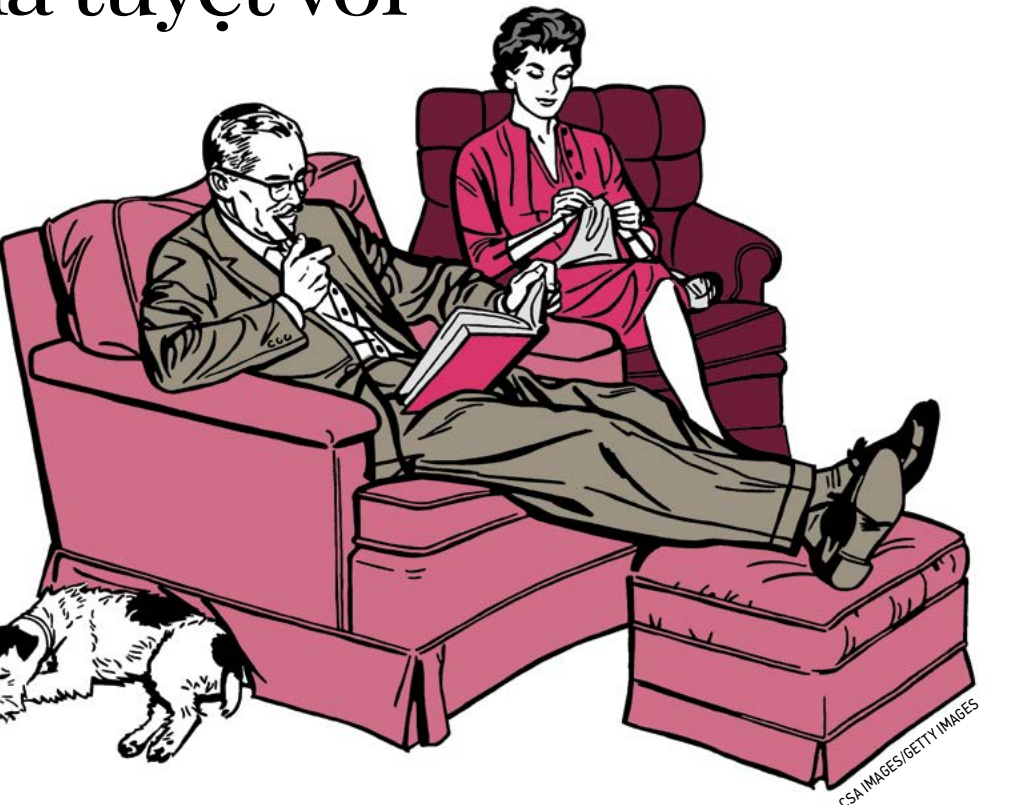
Vật dụng có thể bị hư hỏng vào một lúc nào đó; vậy thì bạn hãy báo cho chủ nhà hoặc người quản lý nhà biết càng sớm càng tốt. Nếu đó là lỗi của bạn, hãy đề nghị trả tiền cho những sửa chữa hoặc vật dụng thay thế cần thiết; nếu đó chỉ đơn giản là bị hao mòn và tình trạng đã được ghi nhận khi bạn đến ở, bạn sẽ không phải chịu trách nhiệm thay thế. Nếu bạn nhận thấy mình sẽ gặp vấn đề trong việc trả tiền thuê đúng hạn, hãy thảo luận với chủ nhà hay người quản lý tài sản càng sớm càng tốt thay vì tạo ngạc nhiên cho họ.

Thể hiện sự lịch thiệp

Chúng ta chẳng đạt được gì ngoài việc mang tiếng xấu khi soi mói mọi vấn đề nhỏ nhặt, hoặc đối chọi với những người thuê nhà khác, ngay cả khi họ có lỗi. Nếu bạn cần sửa chữa hoặc cần giải quyết một tình huống nào đó, hãy gửi email lịch sự tới nhóm quản lý, cùng với một cú phôn sau đó để chắc chắn rằng họ đã nhận được email, và chờ vài ngày để thấy kết quả. Nếu không có quy định về việc gia hạn hợp đồng thuê tự động, thì chủ nhà có thể có ý định thay thế những người thuê hay yếu cầu phức tạp, thường xuyên phản nản.

Đọc kỹ các chi tiết trong hợp đồng

Nếu hợp đồng thuê nhà có điều khoản “không có vật nuôi”, bạn đừng cho rằng con chồn dễ thương hoặc chú chó poodle ngoan ngoãn của bạn sẽ là ngoại lệ. Điều khoản này cũng yêu cầu người thuê tuân theo các chính sách liên quan đến những nơi đậu xe được chỉ định, sử dụng nhà kho, và chờ vài ngày để thấy kết quả. Nếu quy định về tổ chức các buổi tụ họp đồng người. Điều khoản “Tận hưởng sự yên tĩnh” trong hợp đồng cho thuê có nghĩa là bạn có thể phải chịu trách nhiệm vì vi phạm những quy định về tiếng ồn hoặc các hành vi gây khó chịu cho người. Điều khoản “Tận hưởng sự yên tĩnh” trong hợp đồng cho thuê có nghĩa là bạn có thể phải chịu trách nhiệm vì vi phạm những quy định về tiếng ồn hoặc các hành vi gây khó chịu cho người. Điều khoản “Tận hưởng sự yên tĩnh” trong hợp đồng cho thuê có nghĩa là bạn có thể phải chịu trách nhiệm vì vi phạm những quy định về tiếng ồn hoặc các hành vi gây khó chịu cho người. Điều khoản “Tận hưởng sự yên tĩnh” trong hợp đồng cho thuê có nghĩa là bạn có thể phải chịu trách nhiệm vì vi phạm những quy định về tiếng ồn hoặc các hành vi gây khó chịu cho người.



Tự hào về ngôi nhà hoặc văn phòng của bạn là một cách tuyệt vời để thời gian bạn cư ngụ ở đó vui vẻ thoải mái.

Tác giả Bill Lindsey là một nhà văn từng được trao giải thưởng, đến từ Nam Florida. Ông viết bài về các chủ đề địa ốc, xe hơi, đồng hồ, tàu thuyền, và du lịch.

Hành xử như chủ nhà

Tự hào về ngôi nhà hoặc văn phòng của bạn là một cách tuyệt vời để làm cho thời gian cư ngụ ở đó vui vẻ thoải mái. Hãy nhớ rằng điều này không có nghĩa là bạn thay đổi phần bên ngoài nhà mà không có sự chấp thuận trước của người chủ. Thay vào đó, hãy tạo cảm giác thoải mái như ở nhà bằng cách thêm những điểm nhấn riêng như đặt thêm màu tươi sáng trước cửa. Trong nhà, bạn hãy treo tranh nghệ thuật, sử dụng những phương pháp để dọn trả lại nguyên trạng [tường] khi bạn dọn đi. Nếu bạn thấy rác nọ vương vãi như lon nước ngọt, hãy nhặt chúng đem đến nơi chứa rác tái chế.

Y Văn biên dịch



Vỏ vani với kem vani kiểu Pháp.



Hoa oải hương xắt nhỏ và rắc lên kem vani.

Sự khác biệt giữa kem vani thông thường và kem vani Pháp

MẬT LỆ

Những người đã từng thưởng thức kem vani của Pháp đều hết lời khen ngợi, cảm thấy thơm và béo hơn kem vani thông thường. Vậy có sự khác biệt nào giữa hai loại kem này không?

Vani (Vanilla) là một loại cây thảo mộc (Herb). Vani Pháp (French vanilla) thoạt nhìn thì mọi người có thể nghĩ rằng đó là vani từ Pháp, nhưng thực tế là không phải, Pháp không hề sản xuất vani. Loại vani được sử dụng trong kem vani Pháp cũng giống như loại được sử dụng trong kem vani thông thường, đều là thêm vào chiết xuất vani để có hương vị đặc biệt như vậy. Chỉ là chúng loại chiết xuất vani khác nhau nên hương vị hơi khác một chút.

Khác biệt chính giữa kem vani và kem vani Pháp là nguyên liệu nền, ngoài ra còn có một sự khác biệt nhỏ về hương vị. Cơ sở của kem vani là kem, hương vị vani truyền thống được chiết xuất từ hạt vani, kem sẽ chứa một số hạt vani nhỏ. Nó có hương vị dịu hơn và màu trắng hơn so với kem vani Pháp. Có thể làm kem vani mà không cần đun nóng.

Lớp nền của kem vani Pháp được thêm lòng đỏ trứng gà, chính điều này đã tạo nên hương vị đậm đà và màu sắc hơi vàng của kem vani Pháp. Kem vani Pháp không có những hạt vani nhỏ vì nó được làm nóng trong quá trình thực hiện. Lớp nền của kem vani Pháp là lòng đỏ trứng chứ không phải kem, trên thực chất chính là sữa trứng, có màu vàng hơn và kết cấu mịn hơn so

với kem vani truyền thống.

Nếu quý vị hỏi một đầu bếp, anh ta sẽ nói với bạn rằng vani kiểu Pháp là một loại kem sữa trứng chứa lòng đỏ trứng, trong khi kem vani là một loại kem sữa có hương vị vani.

Những điều cần biết về vani

Vani có nguồn gốc từ một loại cây họ lan được gọi là Vanilla Planifolia (còn được dịch là phong lan vani hay lan vani). Để chiết xuất hương vị vani, người ta nạo hạt từ trái vani và chúng cất trong rượu – đây chính là tinh chất vani (vanilla extract).

Vani là loại hương liệu đắt thứ hai sau nhụy hoa nghệ tây vì sản lượng hữu hạn. Lan vani chỉ có thể phát triển trong khoảng từ 10 độ vĩ Bắc đến 20 độ vĩ Nam. Vì vậy, các khu vực sản xuất trên thế giới chủ yếu tập trung ở ba khu vực: Khu vực thứ nhất gồm Madagasca, đảo Réunion, và các vùng nhiệt đới dọc theo bờ biển Ấn Độ Dương. Khu vực thứ hai là quần đảo Tây Ấn, Trung và Nam Mỹ. Khu vực thứ ba là Nam Thái Bình Dương. Trong số đó, Madagascar và đảo Réunion cung cấp 75% sản lượng vani của thế giới.

Các chủng loại vani thường gắn liền với địa danh, chẳng hạn như vani Madagascar, vani Mexico hoặc vani Tahiti.

Gần đây, khi đang phân loại quần áo, tôi tình cờ thấy vani Madagascar trong một chiếc túi do người bạn đã tặng hơn chục năm về trước; thậm chí đến giờ hương vẫn thơm, vậy nên tôi đã



Trái vani Madagascar ở bên trái và “trái vani” thủ công bằng vỏ ở bên phải.

chế thành những “trái vani” có thể treo trên chùm chìa khóa. Bên trái hình trên là vỏ trái vani, cắt đôi vỏ vani và cạo bỏ hạt, là có thể dùng để chiết xuất vani hoặc nướng bánh ngọt.

Có thể quý vị cũng để ý thấy giá kem vani trên thị trường rất khác nhau, từ rẻ cho đến đắt đỏ bội phần. Đặc biệt, những tiệm kem nổi tiếng thường bán kem vani với giá cao hơn bình thường rất nhiều, vậy nguyên nhân là gì?

Có lẽ quý vị cũng đã đoán ra, vani là một loại hương liệu đắt tiền. Kem vani cao cấp được làm bằng “tinh chất vani tự nhiên” chiết xuất từ vỏ

trái vani. Trên thị trường có một loại hương vị tương tự như chiết xuất vani tự nhiên, gọi là “chiết xuất vani nhân tạo” – người ta sử dụng công nghệ hóa học thực phẩm hiện đại để bắt chước hương vị của vani tự nhiên.

Vì vậy khi mua kem vani Pháp, quý vị hãy chú ý xem vani được sử dụng trong kem là thuộc loại nào: vani Madagascar, vani Tahiti, hay vani chiết xuất nhân tạo. Hoặc nếu muốn thưởng thức kem vani tự nhiên, quý vị cũng có thể tự làm kem hoặc tự chiết xuất vani tại nhà.

Xuân Hoàng biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“**Chúng tôi cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.**”
Anh Tysan Dolnyckyj
HUÂN LUYỆN VIÊN THẾ HĨNH

“**Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.**”

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

C huẩn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tinh trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mời quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

“**Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khi công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.**”

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

“**Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.**”

Cô Shlyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

“**Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm đó xung quanh, rượu bia và ma túy.**”

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRƯNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại **FaYuanBooks.com**



Đừng để các khoản chi tiêu dành cho con khiến bạn kiệt quệ

MARY HUNT

Những lựa chọn của tôi hôm nay đến từ thư điện tử của những bà mẹ đang đối diện với các tình huống tiến thoái lưỡng nan khác nhau, nhưng lại giống nhau ở chỗ họ muốn dành những điều tốt nhất cho con mình.

Gửi cô Mary: Tốn kém nhất trong ngân sách nhất của tôi là các khoản chi cho các hoạt động năng khiếu cho bốn đứa con. Tôi muốn tạo niềm vui sống cho các con bằng cách trao nhiều cơ hội để chúng được thử những môn thể thao và những sở thích khác nhau.

Hiện tại, các con tôi đang theo học tại một trường tư thục rất chú trọng năng lực học thuật. Mỗi cháu đều tham gia lớp học dương cầm. Những cháu trai thì học võ karate, còn cháu gái thì học múa ballet. Các cháu cũng tham gia tập những môn thể thao, cũng như học diễn kịch ở trường; không có môn nào nêu trên là miễn phí cả. Gia đình chúng tôi chỉ có một nguồn thu nhập, tôi thì ở nhà với các con. Tài chính của chúng tôi rất eo hẹp, và cuối cùng chúng tôi đã sử dụng thẻ tín dụng để trang trải trong tháng. Điều này nghe sẽ đơn giản nếu tôi cho con học ở trường công lập và ngừng mọi lớp học thêm, nhưng như vậy thì cảm giác tội lỗi của người mẹ nói KHÔNG ĐƯỢC. Tôi muốn những điều tốt nhất cho các con của mình. Có có lời khuyên nào cho tôi không?

— Độc giả Tricia, New York

Gửi cô Tricia: Định nghĩa của cảm giác tội lỗi là “sự hối hận do cảm giác mình có trách nhiệm về hành vi phạm tội nào đó.” Có không phạm tội gì cả, vì thế đừng nghĩ những điều này là tội lỗi. Cô rất có thể đang sợ rằng nếu không cho các con nhiều trải nghiệm và cơ hội, có đang thất bại trong vai trò làm mẹ.

Các chuyên gia nói với chúng tôi rằng thật không tốt khi trẻ em bị dồn ép quá mức với nhiều sự kiện hoặc hoạt động. Cô có thể đẩy các con đến bờ vực tuyệt vọng khi cho chúng tham gia quá mức vào các môn thể thao, âm nhạc, võ karate, khiêu vũ, và các môn học thuật cùng một lúc. Lâm vào cảnh nọ này có thể làm điều này thậm chí còn rối rắm hơn. Món quà tốt nhất mà cha mẹ có thể tặng con cái là chuẩn bị tốt cho chính họ lúc nghỉ hưu và những năm cuối cuộc đời, để họ không bao giờ trở thành gánh nặng cho con mình.

Hai mươi năm sau, giá trị của cô với vai trò là cha mẹ sẽ không được đo lường bằng số lượng hoạt động mà các con tham gia, điểm thi SAT, hay những chiếc cúp của các con. Điều đó sẽ được đo lường bằng chiều sâu trong tính cách của các con, những giá trị các con trân quý, và những phương cách các con sống cuộc đời của mình. Đối với trường học, có đúng bao giờ cho rằng một giáo viên – trường công hay trường tư, trường phi tôn giáo hay trường Cơ



Cha mẹ thường muốn tạo mọi cơ hội cho các con, nhưng tài chính ổn định là điều quan trọng cho một gia đình.

Món quà tốt nhất mà cha mẹ có thể tặng con cái là chuẩn bị tốt cho chính họ lúc nghỉ hưu và những năm cuối cuộc đời, để họ không bao giờ trở thành gánh nặng cho con mình.

Độc giả – có thể thay thế vai trò cha mẹ khi truyền dạy những giá trị cho các con.

Tôi có lời khuyên rằng cô hãy để cho mỗi cháu được chọn một hoạt động và bảo đảm rằng các con có nhiều thời gian rảnh để chỉ là trẻ em thôi. Đối với trường học, cô đã tham khảo các trường bán công thông qua hệ thống trường công lập chưa? Có rất nhiều lựa chọn tốt ngoài kia. Việc các con ghi danh học ở đâu không quan trọng; tôi khuyến khích cô nên kể chuyện các con để cô thể biết được mọi thứ đang diễn ra và những gì được dạy cho chúng.

Cảm ơn đã viết thư cho tôi. Rất vui khi nghe tin từ cô.

Cô Mary thân mến: Con gái tôi đã đính hôn với một người đàn ông không chịu tìm việc làm. Cậu ấy 23 tuổi và còn sống chung nhà với cha mẹ. Con gái tôi trả hết những chi phí lúc hẹn hò, trả tiền mua xe hơi, và bảo hiểm. Cậu ấy ngủ đến chiều, chơi trò chơi điện tử cả ngày, và chờ con gái tôi đến rước. Con gái tôi mong muốn tôi chi trả cho đám cưới của cháu. Tôi nói với cháu rằng tôi sẽ không chi ra đủ chỉ một xu cho đám cưới của người đàn ông không chịu đi làm. Cô nghĩ sao về điều này?

— Độc giả Kendra, tiểu bang Illinois

Gửi bà Kendra: Bà hãy giữ vững lập trường và nói với con gái tất cả những lý do không thể ủng hộ cuộc hôn nhân này. Liệu một nhà trị liệu hoặc cố vấn gia đình nào có thể trò chuyện với cháu không? Có lý do nào đó khiến cháu định gần bỏ đơn giản với người chồng, người sẽ làm cha những đứa con của cháu như vậy. Tôi hy vọng rằng cháu ấy sẽ nhận ra trước khi phạm phải lỗi lầm lớn nhất của cuộc đời mình.

Cô Mary mời quý vị ghé thăm cô tại địa chỉ EverydayCheapskate.com, nơi các bài viết được lưu trữ hoàn chỉnh cùng với các liên kết và nguồn của tất cả các sản phẩm và dịch vụ mà cô giới thiệu. Cô Mary Hunt là người sáng lập EverydayCheapskate.com, một trang blog về cuộc sống tiết kiệm và thanh đạm, và là tác giả của quyển “Debt-Proof Living” (Cuộc Sống Không Nợ Nần). Bản quyền 2022 CREATORS.COM.

Mình Chi biên dịch

MẸO VẬT

Làm sao để sắp xếp tủ lạnh gọn gàng?

ANNE JOHNSON

Bạn với tay mở tủ lạnh và không thể kiểm tra thứ bạn muốn tìm; đó là một mơ hồ hỗn độn. Bạn cần cách nào đó để tìm ra thực phẩm dễ hơn, cũng như phân biệt được món nào đã hết hạn và món nào còn dùng được.

Việc sắp xếp có vẻ như quá khó vì mọi ngăn trong tủ lạnh đều đầy. Vậy làm thế nào để tận dụng các ngăn chứa tốt nhất và sắp xếp tủ lạnh gọn gàng?

Nên sắp xếp tủ lạnh như thế nào để trữ thực phẩm tốt hơn?

Để bắt đầu sắp xếp tủ lạnh, bạn hãy khởi đầu bằng việc kiểm kê. Kiểm soát ngày hết hạn và bỏ thứ cũ đi. Bạn nên phân mỗi món thực phẩm theo nhóm.

Những thực phẩm nào bạn thường lấy ra nhiều nhất? Những thứ này nên được đặt ngang tầm mắt. Ngoài ra, hãy chú ý những thực phẩm nào gần đến hạn hay nên được dùng ngay. Nếu có thức ăn thừa, bạn không nên để chúng ở phía trong cùng ngăn tủ lạnh.

Tủ lạnh của bạn chứa được bao nhiêu, thì bạn nên mua bấy nhiêu hộp trữ acrylic và hộp đựng thực phẩm có thể xếp chồng lên nhau. Hãy để tủ lạnh để chắc chắn rằng tất cả hộp đều để vừa. Bạn nên có những hộp đựng trong suốt để biết chính xác những gì mình có. Bạn hãy điều chỉnh độ cao thấp của mỗi ngăn để có đủ không gian cho các loại hộp trữ đựng thức ăn.

Hãy chắc chắn rằng bạn sơ chế thực phẩm trước khi cho vào tủ lạnh. Bạn có thể gỡ bất kỳ phần nào từ bao bì và cho thực phẩm đó vào các hộp. Bạn nên dán nhãn các hộp “thường sử dụng” như phô mai và thịt ăn trưa, nhưng đừng dán quá nhiều nhãn vì thực phẩm loại này được thường xuyên thay đổi.

Cuối cùng, và quan trọng nhất, bạn hãy giữ tủ lạnh của mình sạch sẽ.

Nên trữ những gì ở ngăn dưới cùng của tủ lạnh?

Rau sống, như salad, cải xoăn, và bông cải xanh nên được cất ở một trong những ngăn dưới cùng. Đặt mức độ ẩm cao. Ngăn tủ kín này giúp giữ độ ẩm.

Trái cây không nên được đặt chung ngăn với rau củ vì trái cây thải khí gas ethylene. Điều này tạo dễ làm rau củ thối rữa và sẽ khiến rau củ mau hư. Bạn nên đặt trái cây trong một ngăn lạnh có độ ẩm thấp. Bạn cần mở lỗ thông cho khí thoát ra.



Để bắt đầu sắp xếp tủ lạnh, bạn hãy khởi đầu bằng việc kiểm kê. Kiểm soát ngày hết hạn và bỏ thứ cũ đi. Bạn nên phân mỗi món thực phẩm theo nhóm.

Nên trữ món gì ở ngăn trên cùng của tủ lạnh?

Bạn nên để những thực phẩm ăn liền ở ngăn trên cùng của tủ lạnh. Nhóm này gồm cả những thức ăn thừa. Khi bạn sắp xếp tủ lạnh của mình, hãy đặt bất kỳ thực phẩm nào đã dùng như sandwich hay phô mai vào ngăn trên cùng. Mục đích là giữ những thực phẩm đã mở này xa thực phẩm thô. Thực phẩm thô bao gồm thịt chưa nấu và rau củ.

Đặt sữa ở đâu trong tủ lạnh?

Khi bạn sắp xếp tủ lạnh, cần suy nghĩ chỗ để sữa. Sữa tươi cần được cất giữ ở nhiệt độ 40 độ F (khoảng 4 độ C). Nếu không, sữa sẽ mau bị chua. Bạn cũng không nên để sữa ở ngăn trên.

Bạn có thể cất sữa ở sâu trong ngăn dưới cùng tủ lạnh. Đó là bởi vì, cho dù có dòng khí luân chuyển trong tủ lạnh, thì ngăn dưới cùng vẫn là ngăn lạnh nhất. Thực tế là nhiệt sẽ tăng lên ngay cả trong tủ lạnh. Điều đó khiến ngăn trên ấm hơn một chút, và để sữa ở đó sẽ mau hư hơn.

Không nên trữ những gì ở cánh cửa tủ lạnh?

Hầu hết những tủ lạnh hoạt động ở nhiệt độ 40 độ F (4 độ C), mặc dù có vài sự khác biệt nhỏ tùy vào loại ngăn. Nhưng cửa tủ lạnh là một chủ đề

khác vì cửa được mở và đóng cả ngày. Điều này khiến tủ lạnh không thể giữ được hay thậm chí đạt đến 40 độ F cần thiết. Bên cạnh đó, có một vài loại thực phẩm mà bạn không bao giờ nên để ở cửa tủ lạnh.

Sữa không bao giờ nên được đặt ở cửa tủ lạnh. Phần sữa này sẽ thường xuyên tiếp xúc với nhiệt độ ấm và điều này có thể thúc đẩy sự sinh trưởng vi khuẩn.

Cửa tủ lạnh không thể kiểm soát mức độ ẩm như ngăn lạnh bên dưới. Đó là lý do vì sao trái cây và rau củ không nên được lưu trữ ở cửa. Bạn nên trữ chúng ở các ngăn dưới.

Nhiệt độ ở cửa không cố định cũng có thể gây hại và khiến thịt sống và thịt gia cầm mau ôi. Nhưng ngoài sự ôi thiu, còn có nguy cơ nhiễm khuẩn chéo. Nước có thể rỉ ra từ gói thịt sống và thịt gia cầm.

Điều này có thể tạo ra cơn ác mộng salmonella [vi khuẩn đường ruột]. Bạn hãy tránh việc này bằng cách giữ các loại thịt trên ở ngăn dưới cùng.

Mặc dù một vài tủ lạnh loại cũ hơn có thiết kế một khay trứng ở cửa, nhưng bạn không nên đặt trứng ở đó. Thay vì vậy, bạn nên cho trứng vào ngăn bên trong khi bạn sắp xếp tủ lạnh. Đó là vì trứng cũng cần phải ở nhiệt độ 40 độ F [4 độ C] không đổi. Bạn có thể giữ trứng trong hộp carton ban đầu.

Và cuối cùng, bạn không nên cất phô mai ở cửa tủ lạnh.

Bạn có nên đẩy mọi thứ trong tủ lạnh không?

Tất cả thực phẩm trong một tủ lạnh nên được đẩy lại cho dù là ở kệ nào. Nguyên nhân là hầu hết thực phẩm dễ bị khô. Thực phẩm cũng có thể hấp thụ những mùi khó chịu.

Bạn cũng tạo nguy cơ nhiễm chéo nếu bạn không đẩy kín thực phẩm. Điều này không chỉ nghĩa là nước thịt nhỏ giọt lên thực phẩm; mà còn có nghĩa là nước nhỏ giọt do ngưng tụ hơi nước. Sự ngưng tụ hơi nước có thể xuất hiện nếu tủ lạnh của bạn không có mức nhiệt độ cân bằng.

Hãy đặt tất cả thực phẩm trong các hộp trữ khác nhau hoặc gói chúng lại. Mặc dù hiếm khi được thực hiện, nhưng bạn có thể giữ được độ tươi ngon lâu hơn cho rau củ và salad bằng cách bọc chúng lại.

Sắp xếp tủ lạnh giúp giữ thực phẩm tươi lâu hơn, và lợi lạc kèm theo là sự bình yên trong tâm trí. Bấy giờ thì bạn có thể tìm thấy thứ trong tủ lạnh nhanh chóng khi đang vội vã.

Cô Anne Johnson từng là một nhân viên bảo hiểm tài sản thương mại và tai nạn trong chín năm. Cô còn được cấp phép trong lĩnh vực bảo hiểm sức khỏe và nhân thọ. Cô đã đã viết về tài chính cá nhân trong mười năm.

Ngọc Thuận biên dịch



ProCare
Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

Châm ngôn của chúng tôi:
Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844
Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111
Fax: (714) 899-2808
Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần
Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM



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 Đố Biển, Mi, Bún, Com, Bánh Mi, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





Master Chef John
Taste of Joy



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 Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều luyện và lành hoạt Không thể thiếu cho các món chiên

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

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

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Sản xuất tại CANADA

Verona

thành phố dành cho những người đang yêu

RICK STEVES

Cách thành phố Milan nhộn nhịp hoặc thành phố du lịch Venice khoảng hai tiếng là Verona – thành phố hiếu khách của nước Ý thuần khiết, thoải mái. Nổi tiếng từ đời tình nhân bất hạnh trong tác phẩm của văn hào Shakespeare, Verona là một trong những thành phố thu hút nhiều khách viếng thăm nhất nước Ý – đứng thứ hai vùng Veneto, chỉ sau Venice về dân số và tầm quan trọng nghệ thuật. Nếu bạn không màng đến những điểm tham quan đẳng cấp thế giới, thì Verona sẽ đem đến cho bạn niềm hứng khởi.

Tác phẩm “Romeo và Juliet” của đại văn hào Shakespeare đã biến Verona thành một từ quen thuộc. Ngôi nhà của Juliet – nơi gia đình Cappello ngoài đời thực từng sống – là một khung cảnh đông đúc, náo nhiệt. Khoảng sân nhỏ lãng mạn tự nó đã là một sân biểu diễn, với du khách từ khắp thế giới đứng tạo dáng trên ban công và thay phiên nhau chụp ảnh cảnh xoa bộ ngực bằng đồng của Juliet, với hy vọng rằng sẽ được may mắn trong tình yêu.

Thành phố này rất nổi tiếng về tình yêu đến nỗi nơi đây nhận được vô số lá thư chỉ đơn giản là gửi đến “nàng Juliet, Verona, nước Ý”. Thậm chí còn có những tình nguyện viên viết thư hồi đáp những người si tình ấy (xem ở www.julietclub.com). Và họ ngày càng bản rộn hơn, nhờ vào bộ phim “Letters to Juliet” (Những bức thư gửi nàng Juliet) – nói về cô gái (Amanda Seyfried) tìm thấy nhà màu pastel hội tụ những đài phun nước, chim bồ câu, và những người dân đến đây sống từ thời La Mã – khi nơi này còn là một khu chợ.

Bên cạnh sự lãng mạn trong văn chương, thị trấn này chứa đầy nét lịch sử chân thật. Vì những người La Mã cổ đại xem Verona là một địa điểm nghỉ ngơi lý tưởng trước khi băng qua dãy núi Alps, nên thành phố này có vô số di tích của người La Mã. Nhà hát được bảo tồn tốt, là nhà hát lớn thứ ba trong thế giới La Mã, có niên đại từ thế kỷ thứ nhất, và vẫn giữ được phần lớn chất liệu đá nguyên thủy. Trong nhiều thế kỷ, khán giả lên đến 25.000 người đã cổ vũ các trận đấu của đấu sĩ La Mã, các vụ hành quyết thời trung cổ, và các vở kịch hiện đại – trong đó có lễ hội opera nổi tiếng vào mùa hè của Verona, sự kiện tận dụng lợi thế âm thanh acoustics nổi tiếng của đấu trường.

Corso Porta Borsari là con phố



Bức ảnh ghép của Verona, từ trái qua phải theo chiều kim đồng hồ: Quang cảnh quảng trường Bra Bra từ Đấu trường Verona, Nhà Juliet, Đấu trường Verona, Ponte Pietra luòang hôn, Đài phun nước với Tượng Madonna ở quảng trường Erbe.

chính của thành phố Verona La Mã. Đi dạo ở đây giống như đang tham gia trò chơi truy tìm kho báu cổ xưa đầy thú vị. Những tàn tích một thời lừng lẫy của thị trấn – những mảnh vỡ của các cột trụ thời La Mã, những bức phù điêu thời trung cổ, những mặt tiền của công trình cổ xưa trắng lẹ, và các hóa thạch được tìm thấy trong đá cẩm thạch – nằm rải rác trong các cửa sổ của cửa hàng sang trọng thời hiện đại.

Cuối cùng, bạn sẽ dừng chân tại Piazza Erbe, quảng trường chợ của Verona, nơi mà những người bán hàng đến để cắt móng và bán bất cứ thứ gì có theo mùa. Quảng trường chợ nhộn nhịp này là điểm yêu thích của các nhiếp ảnh gia. Các tòa nhà màu pastel hội tụ những đài phun nước, chim bồ câu, và những người dân đến đây sống từ thời La Mã – khi nơi này còn là một khu chợ.

Bạn hãy để ý đến chú sư tử Venice ngự trên đỉnh của chiếc cột ở quảng trường. Hình tượng này nhắc nhở người dân địa phương về cuộc chinh phục Verona của Venice vào năm 1405. Nếu lúc đó bạn đang đứng ở đây, bao quanh bạn sẽ là những tòa tháp kiểu hãnh của các gia đình quý tộc. Những quý tộc thời trung cổ thể hiện [sự giàu có] bằng các tòa tháp. Các quý tộc thời Phục Hưng thể hiện gia thế qua các mặt tiền được sơn vẽ tinh xảo trên cung điện của họ. Những tàn tích của thời kỳ Phục Hưng vào thế kỷ 16, khi Verona có biệt danh là “thành phố được tô vẽ”, vẫn còn tồn tại.

Thời nay, quảng trường Piazza Erbe là nơi dành cho người dân địa phương, những người bắt đầu buổi tối của họ

với ly khai vị aperitivo. Đó là một thói quen – những cư dân trẻ thành phố Verona ngồi đây các quán bar để thưởng thức cocktail, ô liu, và khoai tây chiên.

Verona có đủ nhà hàng tuyệt hảo. Một trong những kỷ niệm đẹp nhất của tôi trong một chuyến đi là ăn bữa với bạn tôi Franklin tại một enoteca (quán rượu) nổi tiếng ở địa phương. Món carne cruda (thịt bò sống), như anh Franklin nói, “giống như nhìn thấy nụ cười của một người phụ nữ xinh đẹp sau 10 năm. Bạn sẽ không bao giờ quên cô ấy.” Món mortadella (xúc xích Bologna/baloney kiểu Ý – không phải một loại thịt cao cấp) được phục vụ kèm nấm truffle đen. Món ăn đó thật tinh tế.

Hãy tưởng tượng bạn gọi món Spam (thịt heo đóng hộp) ngon miệng – chỉ cần thêm nấm truffle. Rồi họ phục vụ món polenta (cháo ngô Ý) tuyệt hảo nhất mà tôi từng ăn, với cá cơm. Hóa ra, sự kết hợp cá cơm và polenta là một “cuộc hôn nhân tốt đẹp”. Đối với món tráng miệng: một đĩa phô mai lát đầy hấp dẫn. “Ngay cả khi chúng ta không nói chuyện,” anh Franklin nói, “vì những lát phô mai này, chúng ta vẫn có một cuộc trò chuyện thú vị.” Khi bụng no nê ấm áp và hạnh phúc, tôi đã nghĩ về cách người Ý sống cuộc sống không lo toan – và cách họ thưởng thức món ăn của mình.

Ngoài ẩm thực, đối với tôi nét nổi bật của thành phố Verona là phần passeggiata (đi dạo) vào buổi tối. Đó là một hoạt động không phân biệt thế hệ. Giống như những con chim công,

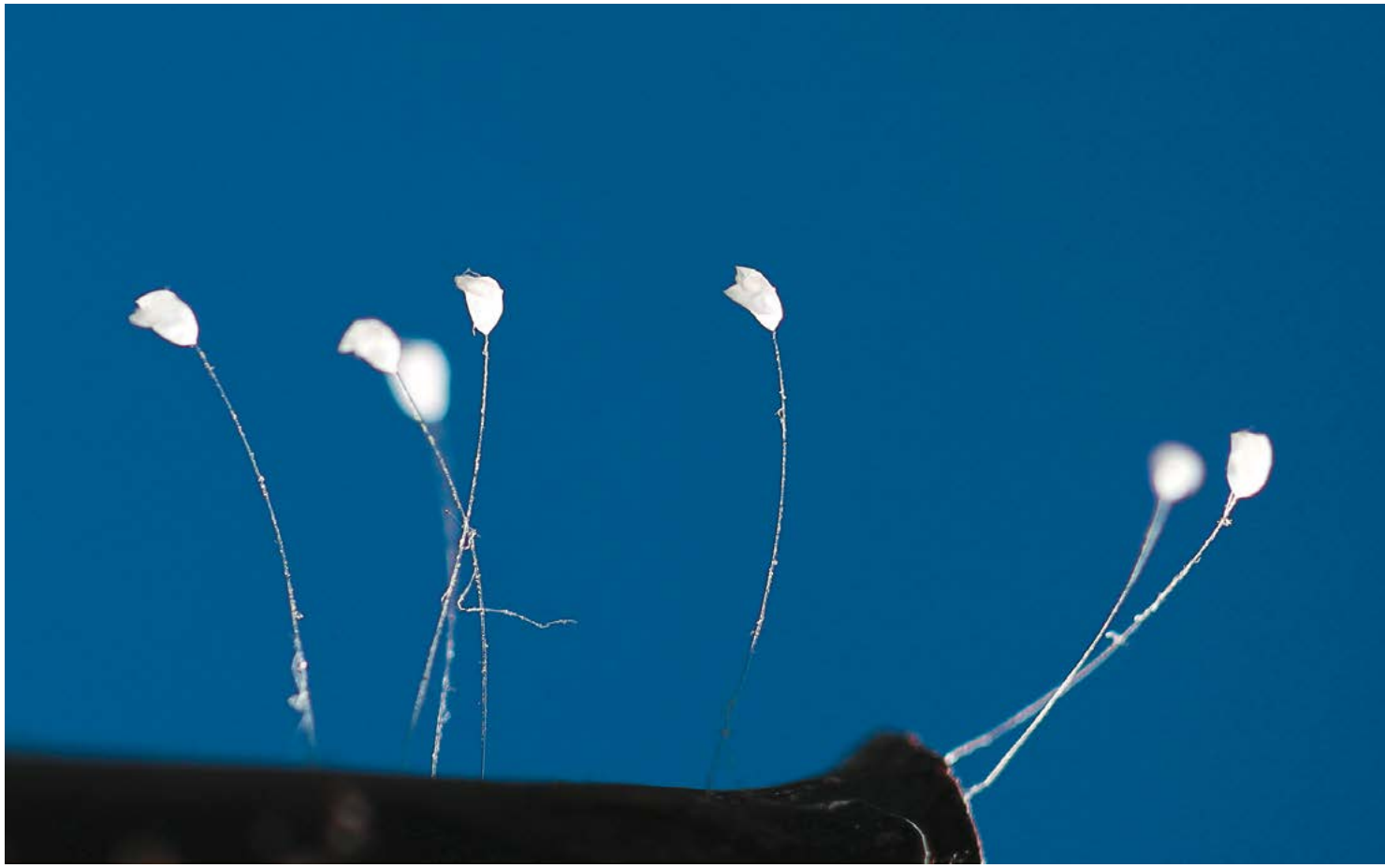
những người trẻ tuổi và các bạn đến tuổi hẹn hò tự tin sải bước đi dạo trên vỉa hè rộng rãi – đã được mở rộng do sự quá tải của cư dân Venice ở thị trấn tây chiến.

Bất kể khi nào tôi đi dạo ở đây, tôi đều thấy bản thân mình được vây quanh bởi những câu chuyện tình yêu nhỏ nhỏ – những khung ảnh lãng mạn bay vào và bay ra thế giới của tôi như bướm bướm. Một chàng trai trên chiếc xe đạp uốn lượn vụt qua; bạn gái của anh ấy ngồi trên tay lái ôm lấy anh. Một người phụ nữ kể tôi nghe rằng chồng cô ấy là mezza mela, tức là nửa quả táo của cô ấy. Rõ ràng, khi những người tri kỷ tìm thấy nhau ở Ý, quả táo trở nên nguyên vẹn.

Tôi không biết rằng liệu hết thấy tình yêu này có liên quan đến việc người ta cưỡng ép tác phẩm Romeo và Juliet không – hay chỉ là cảm giác vui thích tự nhiên dâng trào khi sống ở một nơi đầy niềm vui và đậm màu sắc văn hóa như vậy.

Anh Rick Steves (www.ricksteves.com) viết sách hướng dẫn du lịch đến châu Âu, tổ chức các chương trình du lịch trên truyền hình và đài phát thanh, và tổ chức các chuyến tham quan châu Âu. Liên hệ với Rick tại rick@ricksteves.com và theo dõi blog của anh ấy trên Facebook. ©2022 Rick Steves. Do Tribune Content Agency, LLC. phân phối.

Mình Chi biên dịch



THE EPOCH TIMES

XU LIANGYU/THE EPOCH TIMES



(Trái) Một bức ảnh phóng to của hoa Ưu Đàm Bà La.

(Phải) Hoa Ưu Đàm được nhìn thấy khai nở trên một pho tượng Phật tại Nam Hàn.

Ưu Đàm Bà La – Loài hoa thần kỳ mang điềm lành đến từ thiên thượng

EPOCH INSPIRED STAFF

Từ xưa đến nay, hoa Ưu Đàm Bà La (Udumbara, gọi tắt là hoa Ưu Đàm) đã được bàn luận trong các cộng đồng tôn giáo. Những người đã từng nhìn thấy những bông hoa nhỏ xíu trong truyền thuyết này ngoài đời thực đều cảm thấy kinh ngạc trước vẻ đẹp mong manh nhưng kiên cường của chúng; còn những người chưa từng nhìn thấy loài hoa này thì xem chúng chỉ là một huyền thoại hay tưởng còn trùng. Tuy nhiên, dấu hiệu của anh ấy ngồi trên tay lái ôm lấy anh. Một người phụ nữ kể tôi nghe rằng chồng cô ấy là mezza mela, tức là nửa quả táo của cô ấy. Rõ ràng, khi những người tri kỷ tìm thấy nhau ở Ý, quả táo trở nên nguyên vẹn.

Ưu Đàm Bà La là một từ ngữ có nguồn gốc từ tiếng Phạn, ngôn ngữ của Ấn Độ cổ, có nghĩa là “loài hoa mang điềm lành đến từ thiên thượng”. Người ta nói rằng thân cây mỏng manh và óng mượt như tơ, cũng như những cánh hoa có hình chuông trong suốt mờ ảo của loài hoa này nhỏ bé đến mức thường khiến người ta kinh ngạc khi vô tình nhìn thấy chúng. Những bông hoa bí ẩn này cũng được biết đến với thời gian khai nở rất lâu, thậm chí có thể kéo dài đến trên một năm.

Hai bức ảnh dưới đây được có Nguyễn Hiền, một phụ nữ nội trợ đến từ Việt Nam, chụp cách nhau gần hai năm. Cô chia sẻ với The Epoch Times rằng, vào tháng 05/2021, cô đã phát hiện hoa Ưu Đàm mọc trên lá trà xanh, và gần hai năm sau đó, mặc dù lá trà đã khô héo nhưng những bông hoa này “vẫn còn nguyên vẹn và tươi đẹp như thuở ban đầu.”



COURTESY OF NGUYỄN HIỀN



(Trên) Hoa Ưu Đàm khai nở trên một lá trà xanh vào cơn mưa vào tháng 05/2021. (Dưới) Ảnh chụp vào đầu năm 2023 cho thấy, mặc dù lá trà đã khô héo, nhưng hoa Ưu Đàm vẫn còn nguyên vẹn.

Dưới đây là cách nhìn nhận trong các kinh sách tôn giáo và giới khoa học về những bông hoa được cho là “tỏa hương thơm ngát” này. Thật vậy, những người đã từng nhìn thấy hoa Ưu Đàm cho biết, ngay từ đấng xa cũng có thể nghĩ thấy hương thơm dễ chịu của loài hoa này.

Truyền thuyết và tín ngưỡng

Từ thời xa xưa, nền văn hóa phương Đông và phương Tây đều nuôi dưỡng niềm tin rằng có một vị Thần toàn năng chân chính – Đấng Sáng Thế – dấu cho các ngôn ngữ khác nhau vinh danh ngài bằng những danh tự khác nhau, và rằng

ngài sẽ ban ân cứu độ lần cuối cùng vào thời mạt thế. Và một truyền thuyết dựa trên đức tin như thế được cho là đã kết nối nguồn gốc của hoa Ưu Đàm huyền bí với sự cứu độ mà nhiều người nhắc đến, khi chỉ có những người thiện lương và tốt bụng mới được Đấng Sáng Thế cứu rỗi.

Dựa theo chuyện thần thoại của Phật giáo, loài hoa linh thiêng này 3,000 năm mới khai nở một lần, báo hiệu về một thời đại mà sẽ phát sinh những sự kiện trước nay chưa từng có, những sự kiện này có liên quan đến đạo đức lẫn tội ác. Tương truyền, sự xuất hiện của hoa Ưu Đàm tại cõi phàm trần là điềm báo cho một hiện tượng vũ trụ đặc biệt, nhắc nhở thế nhân về đức tin của họ vào Thần cũng như tính trọng yếu của con đường thiêng liêng [quay về với] đạo đức và truyền thống.

Một trong những phát hiện sớm nhất về hoa Ưu Đàm trong thời hiện đại là vào tháng 05/2005, người ta đã nhìn thấy 10 bông hoa Ưu Đàm trên một pho tượng Phật trong ngôi tự viện Trùng Thiên (the Sumi Zen Temple) ở thành phố Gyeongju, Nam Hàn. Một nhà sư trong ngôi chùa này cho biết, nhân loại cần phải hiểu rõ ý nghĩa của hoa Ưu Đàm từ góc độ tâm linh.

Trong Quyển thứ 8 của kinh điển Phật giáo “Huệ Lâm Âm Nghĩa” (Huilin Phonetics and Interpretation) có ghi chép về hoa Ưu Đàm, nói rằng đây là một loài “thiên hoa” không tồn tại ở cõi thế tục và là “điểm lành linh dị”. Cuốn kinh này có ghi chép, khi vị Thánh Vương – Đức Chuyển Luân Thánh Vương (Tathagata Chakravartin, tiếng Phạn có nghĩa là “Đấng xoay chuyển bánh xe của vũ trụ”) – giáng lâm xuống nơi nhân thế, hoa Ưu Đàm sẽ khai nở nhờ uy đức vị đại và phúc lành của ngài. Truyền thuyết đó nói rằng, vị Thánh Vương này sẽ ban ân cứu độ cho toàn nhân loại, không kể tôn giáo, cấp bậc xã hội, hoặc bối cảnh văn hóa. Ngài sẽ mở cánh cổng từ bi dẫn vào thiên quốc.

Trong “Kinh Pháp Hoa” (The Lotus Sutra) của Đại Thừa Phật giáo cũng có miêu tả về hoa Ưu Đàm như là “một loài hoa linh thiêng cát tường” báo hiệu sự giáng lâm của “Kim Luân Vương”.

Trong các kinh điển cũng ghi chép rằng, Phật Thích Ca Mâu Ni (Tất Đạt Đa Cổ Đàm) đã từng nói với các đệ tử của ngài rằng hoa Ưu Đàm khai nở báo hiệu sự giáng lâm của một vị thánh nhân vĩ đại, người sẽ đến nơi thế gian con người để truyền pháp một lần cuối cùng.

Mọi người nói gì về điều này?

Anh Thanh Văn, một nhà thiết kế 3D đến từ Việt Nam, cho biết những bông hoa này xuất hiện ở nhà anh vào đầu năm 2017 và một số bông đã tồn tại được hai năm rồi. Anh Văn chia sẻ, “Hoa Ưu Đàm có thể sinh trưởng ở bất kỳ nơi nào, trên bệ cửa sổ, trên cửa ra vào, trên lá cây, trên cành cây.”

“Những người không tin Thần Phật sẽ cho rằng [hoa Ưu Đàm] chỉ là một truyền thuyết. Tuy nhiên, có một số điều ngoại tầm hiểu biết của bạn – dù bạn có



COURTESY OF MR. LY

Hoa Ưu Đàm khai nở trên một cây thông lá kim, bức ảnh chụp dưới kính hiển vi của ông Lý đến từ thành phố Malacca, Malaysia.

‘Thiên hoa’ hay là trứng côn trùng?

Gần đây, người ta đã nhìn thấy hoa Ưu Đàm ở khắp nơi trên toàn thế giới. Những “bông hoa kỳ diệu” này rất độc đáo, bởi vì chúng ta có thể nhìn thấy chúng sinh trưởng và khai nở ở những nơi đa dạng khó mà tưởng tượng được và ở hầu hết mọi mùa. Tuy nhiên, một số chuyên gia bình luận đã bác bỏ sự tồn tại của hoa Ưu Đàm; họ cho rằng chúng chỉ là trứng của loài côn trùng cánh gân màu xanh lục (green lacewing insects). Vậy thì, rốt cuộc chúng thực sự là gì? Những người đã từng nhìn thấy loài hoa quý hiếm nhất này nêu ra những điểm khác biệt rõ ràng giữa hoa Ưu Đàm và trứng của loài côn trùng cánh gân màu xanh lục. Mặc dù chúng trông khá giống nhau khi nhìn bằng mắt thường, nhưng chúng có điểm khác biệt rất lớn khi quan sát dưới kính hiển vi.

Khi quan sát dưới kính hiển vi, trứng côn trùng – nằm trên ngọn của một ống tơ giống như sợi tóc – có hình bầu dục và hình dạng giống như hạt gạo; trong khi đó hoa Ưu Đàm lộ ra các cánh hoa và thậm chí là các nhị hoa. Trứng côn trùng có màu xanh lục ngả sang màu trắng ngà, thời gian trứng nở khoảng từ 4 đến 15 ngày, tùy thuộc vào nhiệt độ môi trường; trong khi đó, hoa Ưu Đàm có màu ngà dần từ trắng ngà đến trắng tinh, và được biết, tuổi thọ của hoa có thể kéo dài từ vài tháng, hay thậm chí là trên một năm, không phụ thuộc vào nhiệt độ. Ngoài ra, loài hoa này còn tỏa ra một hương thơm dễ chịu.



SHUTTERSTOCK



Trứng của loài côn trùng cánh gân có kích cỡ bằng nhau, hình bầu dục, và hình dáng giống như hạt gạo. Chúng thường chuyển sang màu đen trước khi nở.

tin hay không, thì những điều đó vẫn tồn tại,” anh nói.

Tiến sĩ A. Gedam, 62 tuổi, một chuyên gia y tế người Ấn Độ đã về hưu, cho biết ông đã nhìn thấy hoa Ưu Đàm tại nhà ông vào tháng 10/2021, và chúng vẫn nở đến tận tháng 04/2022. Ông Gedam sinh ra trong một gia đình có tín ngưỡng tôn giáo, từ nhỏ ông đã tin vào Thần. Ông khẳng định rằng mình đã nhìn thấy hơn 20 bông hoa nhỏ xíu hình chuông nở treo ngược ở tay vịn bằng thép của một chiếc cầu thang.

“Những bông hoa này tuyệt đẹp và có màu trắng tinh khiết. Vợ tôi đã tình cờ nhìn thấy chúng và đã hỏi liệu có phải là hoa Ưu Đàm Bà La hay không,” ông chia sẻ, nói thêm rằng chúng không phải là trứng của loài côn trùng cánh gân bởi vì thân hoa lớn hơn và chúng nở trong nhiều tháng, trong khi trứng côn trùng chỉ tồn tại được vài tuần trước khi nở. “Gia đình chúng tôi tin rằng các vị thần đang bảo hộ chúng tôi và có một Đấng Sáng Thế. Tôi vốn là một người có tín ngưỡng từ khi còn nhỏ. Đây là một loài hoa linh thiêng, là một loài thiên hoa. Đây là một điều siêu thường.”

Trong khi đó, ông R. Dable, 59 tuổi, một nhân viên trong Lực lượng Không quân Ấn Độ đã về hưu, cho biết hoa Ưu Đàm đã khai nở trên tường của gian phòng ngủ trong nhà ông. Vào tuần cuối cùng của tháng 12/2021, con gái cả của ông đã tình cờ nhìn thấy những bông hoa này. “Chúng bông hoa Ưu Đàm này đã nở cho đến giữa tháng 05/2022, trước khi đột nhiên biến mất,” ông chia sẻ.



COURTESY OF THANH VĂN

Anh Ngô Thành, một kỹ sư xây dựng ở Hà Nội, Việt Nam, đã nhìn thấy những bông hoa này trên lá cây mít ở nhà của một người bạn vào dịp Tết Nguyên Đán năm 2021.

“Trong xa hội hiện đại, thuận theo sự phát triển của khoa học, chúng ta càng ngày càng mất đi đức tin và Thượng Đế. Tôi tin rằng sự xuất hiện của những bông hoa này là một điềm báo đặc biệt của thiên thượng dành cho nhân loại,” anh Thành chia sẻ. “Tất cả những lời tiên tri trong các kinh sách cổ xưa đều có một kết luận tương đồng, đó là Thượng Đế sẽ đến cứu độ nhân loại vào thời mạt thế.”

Bất kể mọi người tranh luận thế nào, thì hoa Ưu Đàm trong truyền thuyết truyền dạy chúng ta một bài học sâu sắc về đức tin và về việc báo tri một trái tim từ bi. Tại thời “mạt thế” này, thế giới của chúng ta cần có rất nhiều đức tin và lòng từ bi. Do đó, chúng ta cần phải giữ gìn sự thiện lương và lòng từ tế!

Khai Tâm biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

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

1. ONLINE: www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call: (714) 356-8899

3. 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):

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

