

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Nghệ thuật của Sự tha thứ

Tác giả Kelly Browne đưa ra góc nhìn sâu sắc về sức mạnh của sự tha thứ



Kelly Browne

"Tha thứ là một lựa chọn mà chỉ bạn mới có sức mạnh tạo ra trong trái tim và tâm trí của mình, vào đúng thời điểm, khi bạn đã sẵn sàng."

Barbara Danza

Xin lỗi và tha thứ có thể là hai trong những hành động khó thực hiện nhất đối với mọi người. Điều đó yêu cầu bạn sẵn sàng hạ thấp lòng kiêu hãnh và buông bỏ những cảm xúc như tức giận hoặc bị tổn thương. Tuy nhiên, thừa nhận sai lầm của mình và thực sự tha thứ cho người khác có thể là chìa khóa để một người đạt đến sự tự tại.

Cuốn sách mới của tác giả Kelly Browne, "101 Ways to Create Mindful Forgiveness: A Heart-Healing Guide to Forgiveness, Apologies, and Mindful Tools for Peace" (101 Cách Tha Thứ Thật Tâm: Hướng Dẫn Chữa Lành Trái Tim bằng Sự Tha Thứ, Lời Xin Lỗi, và Các Công Cụ Để Có Được Bình An) hướng dẫn người đọc cách đón nhận các hành động xin lỗi và tha thứ. Tôi đã hỏi cô ấy lời khuyên cho những người đang gặp phải vấn đề này. Đây là những gì cô ấy chia sẻ.

The Epoch Times: Điều gì đã thôi thúc cô viết quyển sách "101 Ways to Create Mindful Forgiveness"?

Cô Kelly Browne: Khoảng bảy năm trước, tôi dự định viết một cuốn sách về cách nói lời xin lỗi đúng cách. Dù đã cố gắng hết sức, tôi vẫn bỏ ngang vì thiếu một điều gì đó – chính là yếu tố tha thứ. Không chỉ là "Tôi xin lỗi" và "Tôi tha thứ cho bạn," mà đó còn là năng lượng chữa lành một cách có chủ ý đằng sau ý nghĩa của những lời nói đó, để không chỉ tha thứ cho người khác mà còn cho chính bản thân bạn.

Mãi cho đến khi tôi trải qua chấn thương nặng nề khiến tôi phát ốm, tôi mới chợt hiểu "sự tha thứ thật tâm" quan trọng đến mức nào đối với việc tự chăm sóc bản thân.

Xem tiếp trang 3



Tha thứ giải tỏa cảm giác bị xúc phạm đã ghi chặt lấy bạn và giúp bạn tiến đến sự bình yên nội tâm, hạnh phúc, và chữa lành.

Nuôi dưỡng tình yêu của trẻ em dành cho Quốc kỳ 'Old Glory' của chúng ta

Đây là lúc để nhớ về quốc kỳ của một quốc gia vĩ đại

Dawn Duran

Bản khoan. Kinh ngạc. Tự hào. Tình yêu dành cho đất nước và tình yêu dành cho những người đồng hương của tôi. Những cảm xúc đó tràn ngập trong tôi khi nhìn thấy quốc kỳ của chúng ta tung bay, hay khi nghe bài Quốc Ca được viết nên từ nguồn cảm hứng với lá cờ đó. Lá quốc kỳ này có một lịch sử phong phú, và chính là một biểu tượng phổ quát nhằm kết nối những người Hoa Kỳ với nhau. Điều đó đã đưa đến việc thành lập một ngày lễ công nhận tầm quan trọng của quốc kỳ như một biểu tượng của quốc gia. Quý vị có biết câu chuyện này không?

Ngày Quốc Kỳ (Flag Day) được tổ chức vào ngày 14/06 hàng năm, là ngày mà lá cờ Hoa Kỳ chính thức



JULPO/E+/GETTY IMAGES

◀ Biểu tượng của những màu sắc trong Quốc kỳ của Hoa Kỳ là: màu đỏ tượng trưng cho dũng khí và lòng gan dạ, màu trắng đại diện cho sự thuần khiết và thuần tịnh, màu xanh đại diện cho sự thận trọng, kiên trì, và công lý.

được công nhận vào năm 1777. Mặc dù ngày lễ này không được mọi người chú ý, nhưng đây chính là cơ hội tuyệt vời để dạy cho con cháu chúng ta về lịch sử, và biểu tượng mà lá cờ này đại diện.

Khi Chiến Tranh Cách Mạng Hoa Kỳ nổ ra năm 1775, các thuộc địa chưa được liên minh và vì thế họ không có một lá cờ đại diện nào cho mình.

Xem tiếp trang 2

Nuôi dưỡng tình yêu của trẻ em dành cho Quốc kỳ ‘Old Glory’ của chúng ta

Tiếp theo từ trang 1

Thay vì đồng lòng sử dụng cùng một lá cờ dành cho quân đội thuộc địa, thì các binh sĩ đã chiến đấu dưới nhiều biểu tượng và khẩu hiệu khác nhau như “Don’t Tread on Me” (Đừng Giẫm lên Tôi), “Liberty or Death” (Hãy cho tôi Tự do hoặc Hãy Kết liễu tôi), “Conquer or Die” (Chiến thắng hoặc Hy sinh). Sự cần thiết phải có một lá cờ Hoa Kỳ duy nhất giúp thống nhất quân đội đã trở nên rõ ràng, nhưng lá cờ đầu tiên được thiết kế quá giống với cờ Anh quốc vốn dĩ không thể kích lệ binh sĩ thuộc địa. Vào ngày 14/06/1777, Đệ Nhị Quốc hội lực địa đã thông qua Nghị quyết Quốc kỳ, tuyên bố rằng “lá cờ của Hiệp Chúng quốc Hoa Kỳ có 13 sọc, xen kẽ màu đỏ và màu trắng; và rặng liên bang là 13 ngôi sao, màu trắng trên nền xanh dương, đại diện cho một Chòm sao mới.”

Chúng ta biết rằng 13 sọc và 13 ngôi sao được chọn đại diện cho 13 thuộc địa, nhưng tại sao lại chọn những màu này? Trong Nghị quyết Quốc kỳ không nêu chi tiết, nhưng vào năm 1782, Quốc hội về Các Điều khoản Liên bang đã chọn những màu sắc tương tự cho Quốc Ấn của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Biểu tượng của những màu sắc là: màu đỏ tượng trưng cho dũng khí và lòng gan dạ, màu trắng đại diện cho sự thuần khiết và thuần tịnh, màu xanh đại diện cho sự thận trọng, kiên trì, và công lý.

Có nhiều truyền thuyết và truyền kể dân gian liên quan đến lá cờ đầu tiên được tạo ra như thế nào, nhưng chúng ta biết chắc chắn một điều là thiết kế của lá cờ đầu tiên đó không tồn tại được lâu: Quốc kỳ Hoa Kỳ đã trải qua nhiều lần sửa đổi từ khi lá cờ nguyên bản tung bay vào năm 1777. Khi nước Hoa Kỳ non trẻ bắt đầu phát triển thì lá cờ cũng trưởng thành theo. Trong thời Chiến tranh năm 1812, hai tiểu bang mới gia nhập vào 13 tiểu bang ban đầu, vì thế thiết kế mới của lá cờ lúc bấy giờ có 15 vạch ngang và 15 ngôi sao. Chính lá cờ này đã giương cao trên Pháo đài McHenry ở Baltimore, thuộc tiểu bang Maryland, và cũng là nguồn cảm hứng để [Luật sư] Francis Scott Key viết bài “The Star-Spangled



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Banner” (Lá cờ Lấp lánh Ánh sao). Cuối cùng, bài hát này được chọn làm Quốc ca của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ.

Khi Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ thu nhận thêm nhiều tiểu bang nữa thì rõ ràng là lá cờ không thể thêm các sọc cho mỗi tiểu bang mới nữa bởi vì điều này sẽ khiến lá cờ trông rối mắt. Vào năm 1818, Quốc hội quyết định rằng lá cờ nên giữ lại 13 sọc đại diện cho 13 thuộc địa ban đầu, trong khi những ngôi sao mới sẽ được thêm vào để tượng trưng cho những tiểu bang mới gia nhập vào liên bang này. Tiểu bang cuối cùng gia nhập Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ là Hawaii vào năm 1959, và từ đó lá cờ của chúng ta có 50 ngôi sao trên thiết kế như hầu hết chúng ta đều biết đến.

Điều này đưa chúng ta trở về Ngày Quốc Kỳ được ấn định nhờ vào tâm nhin của thầy giáo Bernard Cigrand của trường Wisconsin – người đã nghĩ ra một sự kiện quốc gia để tôn vinh lá cờ của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Thầy Cigrand đã tổ chức một buổi lễ Ngày Quốc Kỳ tại trường của mình vào năm 1885 và bắt đầu vận động để ngày kỷ niệm quan trọng này được công nhận rộng rãi hơn. Vào năm 1916, Tổng thống Woodrow Wilson tuyên bố rằng ngày kỷ niệm Nghị quyết Quốc kỳ năm 1777 nên trở thành một sự kiện được cử hành toàn quốc, nhưng Ngày Quốc Kỳ chỉ được công nhận chính thức năm 1949, khi Quốc hội chỉ định ngày 14/06 là ngày ăn mừng kỷ niệm này.

Làm sao chúng ta có thể chia sẻ câu chuyện lịch sử này cho trẻ em của chúng ta để các em khắc sâu tầm quan trọng của biểu tượng hiệp nhất của quốc kỳ Hoa Kỳ? Có vô vàn cơ hội nhưng chúng ta thường hay quên. Quý vị có thể treo lá cờ ở trường nhà và kể cho các em nghe về lý do chúng ta làm điều đó. Quý vị có thể dạy cho các em về nghi lễ chào cờ, cách cắm cờ như thế nào cho đúng khi cắm cờ, thượng cờ, hoặc hạ cờ. Học cách gấp cờ đúng cách có thể đem lại một trải

Làm sao chúng ta có thể chia sẻ câu chuyện lịch sử này cho trẻ em của chúng ta để các em khắc sâu tầm quan trọng của biểu tượng hiệp nhất của quốc kỳ Hoa Kỳ?



Quý vị có thể dạy cho các em về nghi lễ chào cờ, cách cắm cờ như thế nào cho đúng khi cắm cờ, thượng cờ, hoặc hạ cờ.

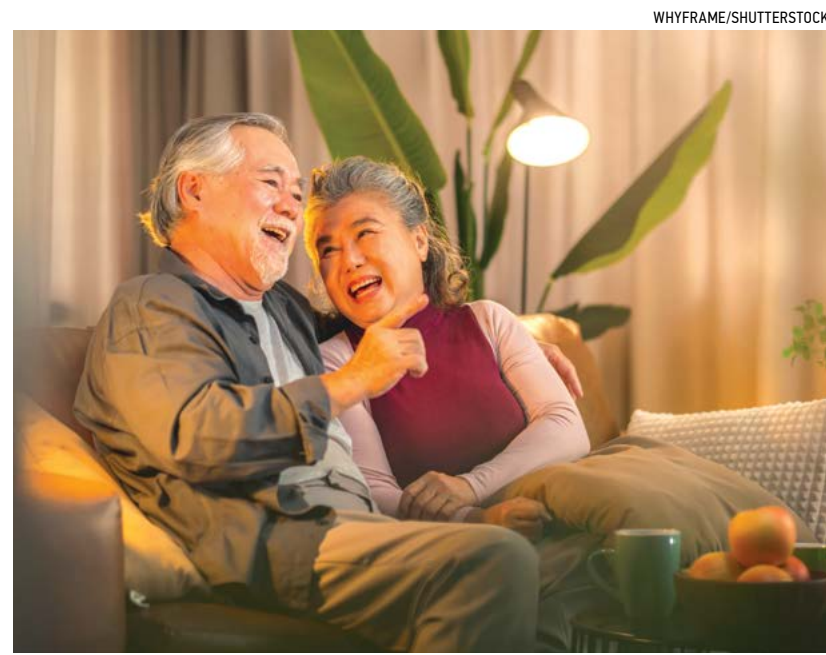
nhệm thực tế, trong đó chúng ta có thể thể hiện sự tôn kính phù hợp với việc này. Là một gia đình, quý vị có thể tìm hiểu về quá trình thay đổi của lá cờ từ khi ra đời.

Hãy bắt đầu để ý đến những lá cờ tung bay tại cộng đồng quý vị sinh sống – đặc biệt là các tòa nhà chính phủ – và chia sẻ về sự khác nhau khi một lá cờ được treo ở đỉnh cột (full-mast) và nửa cột (half-mast). Thường xuyên trò chuyện cùng các con và trở thành hình ảnh mẫu mực cho con em chúng ta thường là mối liên thông cần bản để chúng ta có thể truyền thụ những giá trị truyền thống văn hóa từ thế hệ này sang thế hệ khác, và thảo luận về một biểu tượng của quốc gia, như quốc kỳ chẳng hạn, sẽ tạo ra nhiều cơ hội tuyệt vời để giáo dục về những giá trị như thế.

Nhiều quyển sách được viết để kết nối con em chúng ta với biểu tượng và lịch sử của quốc kỳ Hoa Kỳ. Một số truyện tranh như quyển “Lá Cờ Của Chúng Ta” (Our Flag) trong bộ sách kinh điển Sách Vàng Nhỏ (Little Golden Book) của tác giả Carl Melling và “Những Lá Cờ Trên Khắp Nước Mỹ” (Flags over America) của tác giả Cheryl Harness là hai ví dụ, đồng thời một phiên bản dài hơn như “Câu Chuyện của Lá cờ Hoa Kỳ” (The Story of the American Flag) của tác giả Wayne Whipple có thể đã được đưa vào làm một đề tài nghiên cứu về lịch sử dành cho trẻ em.

Trên đây chỉ là một số ý tưởng để khơi dậy lòng tôn trọng của con em chúng ta đối với quốc kỳ, và khôi phục vị trí của quốc kỳ trong nền văn hóa của chúng ta như một biểu tượng hợp nhất của niềm tự hào quốc gia. Trong năm nay, chúng ta hãy cùng nhau đón chào lại Ngày Quốc Kỳ vốn thường bị lãng quên, và hãy cam đoan rằng chúng ta sẽ tìm hiểu lịch sử của biểu tượng quốc gia này và giáo dục thế hệ trẻ về những điều vĩ đại mà lá quốc kỳ này đại diện.

Minh Chi biên dịch



WWW.FRAME/SHUTTERSTOCK

Tình yêu đích thực dựa trên nhiều thứ hơn sự hấp dẫn về thể xác.

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

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

Y Văn biên dịch

Độc giả Christine Brown



PUBLIC DOMAIN

Đưa ra hoặc chấp nhận lời xin lỗi đều cần thiết, không chỉ để hàn gắn mối quan hệ mà còn vì tình cảm của cả hai bên. Tác phẩm “Sự trở lại của đứa con hoang đàng,” 1667–1670, của Bartolomé Esteban Murillo.

Nghệ thuật của sự tha thứ

Tiếp theo từ trang 1

Việc chia sẻ những cách chữa lành tâm hồn là vô cùng quan trọng đối với tôi để giúp đỡ những người đang chịu đựng những sự việc khiến họ bị tổn thương. Quyển sách này bao gồm chỉ trích, không hề. Sự tha thứ không cho phép người đó tiếp tục làm hại bạn hoặc “bắt nạt bạn”. Bạn có thể lựa chọn tha thứ cho ai đó để chăm sóc chính bản thân mình và vì sức khỏe thể chất của chính bạn. Bạn, và chỉ bạn, mới có thể quyết định nên chăm dứt hay tiếp tục mối quan hệ với người đó. Tha thứ là một lựa chọn mà chỉ bạn mới có sức mạnh tạo ra trong tâm trí và tâm trí của mình, vào đúng thời điểm, khi bạn đã sẵn sàng.

The Epoch Times: Tại sao có nghi rằng việc tha thứ đôi lúc có thể khó khăn đến vậy?

Có Kelly Browne: Trong khi rất nhiều người trong chúng ta tìm kiếm giải pháp khắc phục ngay tức thì những vấn đề của bản thân, nhưng khi đây là vấn đề về cảm giác, thì chuyện không đơn giản như thế tất một chiếc công tắc. Chúng ta có thể lặp đi lặp lại chính xác câu châm ngôn “tha thứ và quên đi”, nhưng chúng ta không thể làm được. Cha mẹ và những người chăm sóc chúng ta có thể khuyến khích chúng ta bước tiếp, kiên trì nói chúng ta nên xin lỗi hoặc vượt qua điều đó đi, nhưng chúng ta không làm được – đặc biệt nếu lời xin lỗi ấy không thành thật.

Mỗi khi người có lỗi với bạn hoặc sự kiện đó lướt qua tâm trí bạn, bạn bị đưa trở lại đúng khoảnh khắc đau đớn tới cùng ấy.

Những suy nghĩ đau buồn đó có thể biểu hiện bên trong cơ thể chúng

ta và trở thành những căn bệnh thể chất khiến chúng ta đau ốm. Thực tế là – sự tha thứ không có nghĩa là bỏ qua cho những tổn hại [mà người kia] đã gây ra cho bạn, cũng như không có nghĩa là để người có lỗi thoát khỏi sự tổn thương. Quyển sách này bao gồm chỉ trích, không hề. Sự tha thứ không cho phép người đó tiếp tục làm hại bạn hoặc “bắt nạt bạn”. Bạn có thể lựa chọn tha thứ cho ai đó để chăm sóc chính bản thân mình và vì sức khỏe thể chất của chính bạn. Bạn, và chỉ bạn, mới có thể quyết định nên chăm dứt hay tiếp tục mối quan hệ với người đó. Tha thứ là một lựa chọn mà chỉ bạn mới có sức mạnh tạo ra trong tâm trí và tâm trí của mình, vào đúng thời điểm, khi bạn đã sẵn sàng.

The Epoch Times: Đối với ai đó đang đọc bài phỏng vấn này mà ôm giữ lòng oán giận với người khác, có khuyến họ nên bắt đầu tha thứ như thế nào?

Có Kelly Browne: Giữ mãi trong lòng sự cay đắng và oán giận về cách một người nào đó đã làm hại bạn chỉ tiếp tục làm bạn tổn thương. Tại sao? Bởi vì năng lượng được tạo ra trong cơ thể mỗi khi bạn nghĩ về khoảnh khắc, sự kiện, hoặc những người làm tổn hại bạn, đều gây ra những tác dụng có hại.

Hãy dừng lại một chút và nghĩ xem việc tinh thần bị trôi buộ vào một sự chọn chiếm lĩnh cảm xúc của bạn như thế nào. Bạn thậm chí có thể không nhận ra những khoảnh khắc đó trong

quá khứ đang ảnh hưởng tiêu cực đến hiện tại, đến những nỗi sợ hãi, và đến các mối quan hệ của bạn với người khác như thế nào. Tha thứ có suy nghĩ chín chắn là quyết định tinh thần nhằm loại bỏ sự oán giận bằng cách buông sự việc đó ra khỏi suy nghĩ của bạn, vô hiệu hóa nó, và hướng tới sự bình yên nội tâm để bạn được hạnh phúc và chữa lành.

The Epoch Times: Mặt khác, việc thừa nhận lỗi của mình và xin lỗi cũng khó không kém. Một số dấu hiệu cho thấy một người cần phải xin lỗi là gì?

Có Kelly Browne: Đầu tiên và quan trọng nhất, khi bạn nhận ra mình đã phạm một sai lầm, hãy lập tức nhận trách nhiệm bằng cách xin lỗi vì những lời nói hoặc hành động thiếu suy nghĩ của mình – đó là chia khóa để hàn gắn mối quan hệ. Những gì bạn nói và làm thể hiện con người thật của bạn. Nếu sống cuộc đời mình với nhận thức về sự chín chắn và cẩn trọng trong cách bạn giao tiếp với người khác, bạn có thể muốn tiếp tục học cách trở thành người tốt hơn trong các mối quan hệ cá nhân và trong công việc của mình. Điều quan trọng nữa là bạn phải hiểu rõ về những người bạn chọn hiện diện trong cuộc sống thường nhật hoặc trong vòng kết nối bạn bè của mình. Nếu ai đó tiếp tục tạo ra phiền phức không cần thiết hoặc luôn không trung thực, bạn có thể chọn cách để họ rời đi.

The Epoch Times: Cách tốt nhất để xin lỗi?

Có Kelly Browne: Bạn hãy bày tỏ bằng sự chân thành thực sự, ba từ – tôi xin lỗi – có sức mạnh khôi phục lại các quốc gia bị chia rẽ, chữa lành trái tim, hoặc thậm chí cứu một mạng người. Ngược lại, khi một lời nói hoặc hành động thiếu suy nghĩ đã gây ra bao đau đớn và khổ sở vô tận cho bạn hoặc người nào đó, thì việc chấp nhận một lời xin lỗi – tôi tha thứ cho bạn – cũng là điều cần thiết không kém. Mặc dù bạn không thể kiểm soát kết quả của một lời xin lỗi, hoặc liệu ai đó có chấp nhận lời xin lỗi đó hay không, nhưng bạn hãy ghi nhớ 6 chữ “R” trong cuốn sách mới của tôi, “101 Ways to Create Mindful Forgiveness,” luôn là một cách hữu hiệu đấy: nhận ra (realizing), hối hận (remorse), phản ứng (reacting), trách nhiệm (responsibility), bồi hoàn (restitution), và giải pháp (resolution).

The Epoch Times: Giao tiếp thời hiện đại đang gia tăng trong không gian kỹ thuật số. Có phù hợp để tha thứ hoặc xin lỗi qua thư điện tử hoặc tin nhắn không?

Có Kelly Browne: Tốt nhất lời xin lỗi và sự tha thứ nên được bày tỏ khi gặp trực tiếp, trò chuyện qua video, hoặc thậm chí qua điện thoại khi bạn có thể kết nối với người kia trực tiếp và nghe thấy giọng nói của nhau. Khi chúng ta coi trọng giao tiếp kỹ thuật số, đặc biệt là trong lĩnh vực kinh doanh, lời xin lỗi qua thư điện tử là phổ biến và được chấp nhận. Giữa bạn bè, gia đình, và những người chúng ta yêu thương, nhần tin đã trở thành một cách kết nối tốt thời; tuy nhiên, bạn không thể cảm nhận được tinh thần từ ý định của người đó. Mặc dù nhận một lời xin lỗi hoặc để nghị tha thứ có thể phá vỡ khoảng cách giữa hai người, nhưng tốt nhất là nên gọi điện hoặc gặp mặt để giải tỏa không khí căng thẳng, từ đó cả hai có thể quyết định có muốn tiếp tục mối quan hệ hay không.

The Epoch Times: Những lợi ích to lớn nhất của việc thành thạo các kỹ năng xin lỗi và tha thứ là gì?

Có Kelly Browne: Lợi ích lớn nhất của sự tha thứ là nhanh chóng xóa đi những cảm giác tổn thương không hữu ích cho bạn. Bạn sống trên đời này một lần. Điều tối quan trọng là lựa chọn yêu bản thân và biết ơn sức khỏe của mình. Hãy để mọi thứ qua đi, hãy gửi nỗi đau khổ đến một cảnh giới cao hơn, hoặc như mẹ tôi nói, “Hãy đặt điều đó vào bản tay của Chúa.” Hãy nhớ hit thời khi bạn gặp những thời khắc khó khăn – hơi thở là sinh lực của bạn. Đưa ra hoặc chấp nhận lời xin lỗi không bao giờ xóa bỏ được quá khứ hoặc thay đổi sự việc đau lòng, nhưng điều đó mở ra cho cả hai bên khả năng tha thứ, khả năng bồi hoàn, và khả năng hàn gắn để giải tỏa những cảm xúc tức giận đó để cả hai có thể tiến về phía trước trong sự bình an.

Cô Barbara Danza là bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và có những việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.

Minh Chi biên dịch

GỬI THẾ HỆ TƯƠNG LAI

Bản chất của tình yêu đích thực

Những suy nghĩ về bài hát ‘Somewhere in Time’ và nền tảng trong hôn nhân

» **Lời khuyên từ những độc giả của chúng tôi dành cho thế hệ trẻ**

Cách đây vài đêm, tôi đã lắng nghe một bài hát hay trên YouTube. Bài hát “Somewhere in Time” (Ngược dòng thời gian) có giai điệu âm ảnh nhất mà tôi đã từng biết. Phiên bản tôi nghe là trong trích đoạn giới thiệu bộ phim. Câu chuyện kể về một chàng trai trẻ bị quyến rũ bởi hình ảnh của một nữ diễn viên sống trước thời đại của anh ta nhiều thế hệ. Chàng quá say mê, nên đã xoay sở để du hành ngược về thời của nữ diễn viên, ở đó họ gặp gỡ và yêu nhau. Đoạn giới thiệu phim kết thúc với cảnh họ ở trên giường.

Như tôi đã nói, âm nhạc rất tuyệt vời. Tôi không thể bỏ giai điệu đó ra khỏi đầu mình. Tôi đã chơi bản nhạc đó mỗi khi đi ngủ về kể từ khi tôi nghe được từ lần đầu tiên. Tuy nhiên, đoạn giới thiệu phim đi kèm làm tôi thấy phiền lòng. Dường như đoạn phim ngụ ý rằng đỉnh cao của tình yêu đích thực là tình dục. Không phải vậy, mặc dù đó là một giả định được nhiều người trong thế giới của chúng ta thời nay cho là như thế. Hiện tại, bạn đừng hiểu nhầm ý tôi. Tình dục là một phần quan trọng

của tình yêu vợ chồng. Đó là một trong những phần quan trọng nhất. Nhưng nếu đó chỉ là điều duy nhất để kéo cặp đôi lại với nhau, hôn nhân sẽ không bền vững.

Tình yêu đích thực dựa trên nhiều thứ hơn sự hấp dẫn về thể xác. Bạn đã bao giờ để ý cách một cặp vợ chồng già nhìn nhau chưa? Ý tôi là một cặp vợ chồng đã ở bên nhau 50 năm hay dài hơn nữa – phần lớn cuộc đời trưởng thành của họ. Hãy nhìn vào đôi mắt của cặp vợ chồng ấy. Có tình yêu và nhiều hơn cả tình yêu; có cả sự ngưỡng mộ, sự tôn trọng, lòng biết ơn, và thậm chí cả sự tôn kính. Nhưng không có ham muốn, và điều này không phải vì thiếu những hormone này tiết. Tình yêu của họ là một tình yêu khởi từ storge (tình cảm) qua philia (tình bạn) qua eros (tình yêu lãng mạn) đến agape (lòng từ bi bác ái vị tha – loại tình yêu đã khiến Chúa Giêsu bị đóng đinh trên thập tự giá). Dành tình yêu này cho nhau, cặp vợ chồng sẽ bên nhau mãi mãi. Đó có lẽ là món quà tôi thường mà Chúa Trời ban tặng. Chúng ta hãy dừng nhắm mắt vào những thứ kém cõi hơn.

PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

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

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

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt đầu ớt đỏ**
Thật nhiều hương vị Lâm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn điều luyện và tinh hoat Không thể thiếu cho các món chiên

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

Sản xuất tại CANADA

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

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show

Bill Lindsey

Suốt cả năm dài, những người cha đã làm việc vất vả để chúng ta có cuộc sống tốt đẹp, vậy nên chúng tôi đã thu thập một bộ sưu tập quà tặng phù hợp với mọi ngân sách mà chắc hẳn những người làm cha sẽ thích.



Người Cha hay kể chuyện hài
- Giá: 14.95 USD, tham khảo tại trang web [WordTeasers.com](#)

Đối với người cha thích kể những câu chuyện hài kiểu xưa, thì bộ sưu tập 150 câu chuyện này hẳn sẽ khiến ông luôn có một câu chuyện mới. Những câu chuyện kinh điển như "How do you get a squirrel to like you? Act like a nut!" (Làm thế nào để bạn khiến một chú sóc thích bạn? Hành động như một "nut" [vừa có nghĩa 'hạt dẻ' vừa có nghĩa 'kẻ điên rồ!']) sẽ khiến mọi người cười nghiêng ngả.



Dành cho bậc thầy món nướng
- Giá: 3,799.99 USD, tham khảo tại trang web [Traeger.com](#)

Nếu Cha vẫn dưng than nén để nướng những chiếc burger, thì hãy để các con hùn nhau mua chiếc lò nướng với tủ gỗ tuyệt vời. Chiếc lò nướng kỹ thuật cao này thực hiện được mọi công đoạn – áp chảo, xông khói, và nướng. Cha có thể điều chỉnh chính xác nhiệt độ mong muốn để có được kết quả hoàn hảo mọi lúc



Công dụng tuyệt vời của vỏ cam trong nhà bếp

Trần Tuấn Thôn

Cam chứa rất nhiều vitamin C, ăn cam tốt cho sức khỏe. Nhưng đừng vội vứt bỏ vỏ cam khi ăn xong, vì chúng có rất nhiều công dụng khác nhau, bao gồm cả việc giữ cho nhà bếp của bạn thơm tho và sạch sẽ.

Theo trang web Lifehacker, cho dù mục đích của bạn là muốn giảm lượng rác thải hoặc sử dụng ít hóa chất tẩy rửa hơn, hay chỉ đơn giản là yêu thích mùi cam, bạn đều có thể dùng vỏ cam để làm sạch căn bếp của mình. Dưới đây là một số phương pháp:

Bình xịt tự chế

Bạn có thể sử dụng chất tẩy rửa dạng xịt tự chế từ vỏ cam để loại bỏ dầu mỡ, bụi bẩn trong nhà bếp hoặc phòng tắm, nhưng đừng xịt lên đá cẩm thạch hoặc đá hoa cương.

Cách chế chất tẩy rửa này rất đơn giản, chỉ cần cho một ít vỏ cam vào hộp kín, đổ

Gợi ý những món quà nhân Ngày của Cha năm 2023

Một số cách để bày tỏ tình yêu với Cha trong ngày đặc biệt

Nếu Cha thích sửa chữa
- Giá: 49.99 USD, tham khảo tại trang web [Victorinox.com](#)

Tất cả những người làm cha đều cần một con dao bỏ túi như một vật gia truyền chẳng hạn như mẫu dao làm-được-tất cả huyền thoại này. Với 15 chức năng, cha có thể dùng để khâu đồ da, khoan lỗ, cắt chỉ thừa, cửa gỗ, mở lon và chai, siết và nối ốc vít, cắt xúc xích, và nhiều hơn thế nữa.



Xe đạp điện ấn động cơ
- Giá 1,095 USD, tham khảo tại [RideUp.com](#)

Cha sẽ thích dạo quanh khu phố trên chiếc xe đẹp kiểu cổ điển này. Pin và động cơ điện của xe được giấu kỹ nhưng sẵn sàng đẩy ông đi với tốc độ lên đến 24 dặm một giờ trong suốt 30 dặm.



Sân golf trên cổ tay
- Giá: 499.99 USD, tham khảo tại trang web [Garmin.com](#)

Bạn có thể nghĩ rằng người cha thích chơi golf của mình thường xuyên kiểm tra thời gian khi bạn tặng ông chiếc đồng hồ này, nhưng thực ra ông ấy đang nhìn vào hơn 41,000 sân golf, đánh giá các sân cỏ, và đọc thứ điện tử từ những người bạn thân của mình để hẹn ngày giờ chơi golf.



giảm trắng lên trên và để yên trong hai tuần. Sau hai tuần, loại bỏ vỏ cam, pha loãng rác thải hoặc sử dụng ít hóa chất tẩy rửa hơn, hay chỉ đơn giản là yêu thích mùi cam, bạn đều có thể dùng vỏ cam để làm sạch căn bếp của mình. Dưới đây là một số phương pháp:

Khử mùi máy xử lý chất thải thực phẩm

Một số gia đình thường sử dụng máy xử lý chất thải thực phẩm. Nó thường được lắp đặt giữa lỗ thoát nước và ống thoát nước của bồn rửa nhà bếp, có thể nghiền chất thải thực phẩm thành những mảnh nhỏ cho dễ thoát khỏi ống xả thải. Loại thiết bị này khá phổ biến ở Hoa Kỳ, còn ở các quốc gia khác thì tương đối hiếm.



Cây Bút nâng phong cách
- Bút bi Montegrappa Wild Arctic phiên bản giới hạn
- Giá: 575 USD, tham khảo tại trang web [PenBoutique.com](#)

Nếu cha chỉ viết bằng những cây bút xoàng, hãy nâng tầm phong cách của ông với cây bút vừa thanh lịch vừa nam tính này. Bút có một chiếc kẹp thép mỏng hình dáng như cánh một con cú tuyệt với thông điệp "Điều bạn yêu thương – Bạn sẽ bảo vệ" trên nắp.



Vươn tới những vì sao
- Giá: 4,899 USD, tham khảo tại trang web [Unistellar.com](#)

Kính thiên văn này chứa tinh năng công nghệ độc đáo – giúp loại bỏ ánh sáng tạp [ánh sáng sử dụng quá mức nơi trái đất đối lên không gian] với một thị kính (eyepiece) kỹ thuật số – cùng phần mềm độc quyền và ứng dụng tìm kiếm các ngôi sao của nhà sản xuất Unistellar, giúp bạn thấy rõ các vật thể thiên văn thường không dễ thấy, trừ phi bạn rời xa nơi có dân cư đông đúc.



Âm thanh lớn từ vật nhỏ gọn
- Loa Bang & Olufsen Emerge
- Giá: 799 USD, tham khảo tại trang web [Bang-Olufsen.com](#)

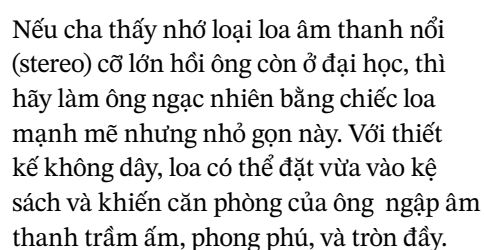


Mật ong thương hiệu Bee Healthy
- Mật ong hoa dại của hãng Zach & Zoë
- Giá: 20-25 USD, tham khảo tại trang web [ZachAndZoe.com](#)

Mật ong thô lấy trực tiếp từ ong đã được dùng để xoa dịu cơn đau họng và điều trị vết thương. Khi những nhà sáng lập công ty này phát hiện ra rằng mật ong cũng có thể làm giảm các triệu chứng dị ứng, họ đã trở thành những người nuôi ong, cung cấp nhiều hương vị, nên sáp ong, và thậm chí cả son dưỡng môi.

Một người đều có thể cân bằng giữa công nghệ và cuộc sống, theo ông Taino Bendz.

Nếu cha thấy nhớ loại loa âm thanh nổi (stereo) cỡ lớn hồi ông còn ở đại học, thì hãy làm ông ngạc nhiên bằng chiếc loa mạnh mẽ nhưng nhỏ gọn này. Với thiết kế không dây, loa có thể đặt vừa vào kệ sách và khiến căn phòng của ông ngập âm thanh trầm ấm, phong phú, và tròn đầy.



Tách pha cà phê nhỏ gọn
- Tách pha cà phê bằng thép không gỉ Kalita Wave 155
- Giá: 36.50 USD, tham khảo tại trang web [KalitaUSA.com](#)

Món quà này sẽ giúp cha pha một tách cà phê tươi ngon đúng cách ông thích. Bí mật làm nên tách cà phê ngon này là một lớp dây phẳng độc đáo, ba lỗ nhỏ, và một bộ lọc đã được cấp bằng sáng chế giúp tản nhiệt đồng đều.



Mật ong thương hiệu Bee Healthy
- Mật ong hoa dại của hãng Zach & Zoë
- Giá: 20-25 USD, tham khảo tại trang web [ZachAndZoe.com](#)

Mật ong thô lấy trực tiếp từ ong đã được dùng để xoa dịu cơn đau họng và điều trị vết thương. Khi những nhà sáng lập công ty này phát hiện ra rằng mật ong cũng có thể làm giảm các triệu chứng dị ứng, họ đã trở thành những người nuôi ong, cung cấp nhiều hương vị, nên sáp ong, và thậm chí cả son dưỡng môi.

Ông Bill Lindsey là nhà văn từng thắng giải ở Nam Florida. Ông thường viết về địa ốc, xe hơi, đồng hồ, thuyền, và các chủ đề du lịch.

Minh Nhiên biên dịch



Dành quá nhiều thời gian sử dụng thiết bị điện tử không chỉ có hại cho trẻ em, mà còn có hại đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái nếu các bậc cha mẹ đang chú ý đến thiết bị của họ nhiều hơn là quan tâm đến các con.

GIA ĐÌNH

Những điều cha mẹ nên biết về thời gian sử dụng thiết bị điện tử

Dành quá nhiều thời gian sử dụng thiết bị điện tử là một rào cản đối với các mối quan hệ và sự phát triển lành mạnh

Barbara Danza

Các thiết bị kỹ thuật số đã trở thành một cái gai đối với nhiều bậc cha mẹ. Giống như mở nắp chiếc hộp Pandora, một khi trẻ em được cấp quyền truy cập vào những màn hình đang nhấp nháy ánh sáng này, việc giảm thời gian sử dụng của các em với các thiết bị điện tử sẽ trở nên khó khăn. Khi công nghệ này ngày càng có nhiều ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta, thì những tác động bất lợi của việc sử dụng nó đối với trẻ em thậm chí ngày càng trở nên rõ ràng hơn.

Tôi đã hỏi ông Taino Bendz, người khởi xướng sáng kiến Phone Free Day (Ngày Không Điện Thoại) và là tác giả của quyển sách sắp ra mắt "Tech-Life Balance, 101 Ways to Thrive in a Digital World" (Cân Bằng Giữa Công Nghệ Và Cuộc Sống: 101 Cách Để Phát Triển Trong Thế Giới Kỹ Thuật Số), về lời khuyên của ông dành cho các bậc cha mẹ. Sau đây là những gì ông chia sẻ.

Ông Taino Bendz: Vào năm 2019, khi tôi đang trong tư thế bò ở trên sân để chơi với các con của mình. Một đứa trẻ khác bắt đầu khóc và ngược lên tìm kiếm cha mẹ của bé. Tôi cũng nhìn lên, nhưng tất cả những gì tôi bắt gặp là mặt lưng của hàng chục chiếc điện thoại – tất cả các bậc cha mẹ đều hoàn toàn chăm chú vào màn hình của họ. Tôi nhận ra cách sử dụng điện thoại của người lớn dưới góc nhìn của một đứa trẻ và cảm thấy, "Đây không phải là cách mà tôi muốn các con mình lớn lên."

The Epoch Times: Ngày Không Điện Thoại là gì, và điều gì đã truyền cảm hứng cho ông để khởi xướng sáng kiến này?

Ông Taino Bendz: Vào năm 2019, khi tôi đang trong tư thế bò ở trên sân để chơi với các con của mình. Một đứa trẻ khác bắt đầu khóc và ngược lên tìm kiếm cha mẹ của bé. Tôi cũng nhìn lên, nhưng tất cả những gì tôi bắt gặp là mặt lưng của hàng chục chiếc điện thoại – tất cả các bậc cha mẹ đều hoàn toàn chăm chú vào màn hình của họ. Tôi nhận ra cách sử dụng điện thoại của người lớn dưới góc nhìn của một đứa trẻ và cảm thấy, "Đây không phải là cách mà tôi muốn các con mình lớn lên."

Tôi đã nói chuyện với huấn luyện viên khi đó của tôi, và chúng tôi nảy ra ý tưởng khởi xướng sáng kiến Phone Free Day (Ngày Không Điện Thoại) như một thử thách thường niên. Đó là một sáng kiến bắt vụ lợi được hoạt động như một nền tảng nơi mà mọi người, giữa những nền tảng khác, có thể đọc về những tác động của việc lạm dụng công nghệ; làm một bài kiểm tra về mức độ nghiện điện thoại; và điều quan trọng nhất – hãy chấp nhận một thử thách để thay đổi mối quan hệ của họ với công nghệ và gạt hái những lợi ích! Đó là tất cả về những gì mà chúng ta đang nhận được, chứ không phải những gì mà chúng ta đang từ bỏ. Vì thực tế là hầu hết mọi người không thể sống cả ngày không có điện thoại, nên có nhiều cấp độ khác nhau từ việc không dùng điện thoại khi dùng bữa, cho đến việc hoàn toàn không dùng điện thoại.

Từ lâu trước khi xảy ra tình huống ở sân chơi nói trên, vốn là một chất xúc tác, tôi đã nhận thấy các thiết bị chuyển từ mới mẻ và thú vị thành gánh nặng cho nhiều người như thế nào – gây căng thẳng và ảnh hưởng đến giấc ngủ, các mối quan hệ, và nhiều hơn thế. Với tôi và tôi đã tổ chức một đám cưới không có điện thoại vào năm 2014 – điều mà các khách mời yêu thích, vì họ có thể giao tiếp với nhau nhiều hơn và chú tâm vào trải nghiệm ở sự kiện hơn là chụp một bức ảnh đẹp nhất và chọn bộ lọc [chỉnh sửa ảnh] rồi gán thẻ hashtag phù hợp [cho mạng xã hội].

The Epoch Times: Ông mong muốn nhiều bậc cha mẹ hơn hiểu điều gì về việc trẻ em sử dụng công nghệ thời nay?

Ông Taino Bendz: Điều quan trọng là phải hiểu rằng công nghệ kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến mọi thứ, từ sự phát triển não bộ, phát triển khả năng nói, khả năng nhận thức (Thọai) như một thử thách thường niên. Đó là một sáng kiến bắt vụ lợi được hoạt động như một nền tảng nơi mà mọi người, giữa những nền tảng khác, có thể đọc về những tác động của việc lạm dụng công nghệ; làm một bài kiểm tra về mức độ nghiện điện thoại; và điều quan trọng nhất – hãy chấp nhận một thử thách để thay đổi mối quan hệ của họ với công nghệ và gạt hái những lợi ích! Đó là tất cả về những gì mà chúng ta đang nhận được, chứ không phải những gì mà chúng ta đang từ bỏ. Vì thực tế là hầu hết mọi người không thể sống cả ngày không có điện thoại, nên có nhiều cấp độ khác nhau từ việc không dùng điện thoại khi dùng bữa, cho đến việc hoàn toàn không dùng điện thoại.

Tôi cũng thực sự khuyến khích các bậc cha mẹ nên tuân theo những giới hạn độ tuổi dành cho mạng xã hội, điều mà nhiều bậc cha mẹ thậm chí còn không nhận thức được. Hầu hết các nền tảng, trong đó có TikTok, Instagram, và Snapchat, đều có một giới hạn độ tuổi là 13.

Ông Taino Bendz: Điều quan trọng là phải hiểu rằng công nghệ kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến mọi thứ, từ sự phát triển não bộ, phát triển khả năng nói, khả năng nhận thức (Thọai) như một thử thách thường niên. Đó là một sáng kiến bắt vụ lợi được hoạt động như một nền tảng nơi mà mọi người, giữa những nền tảng khác, có thể đọc về những tác động của việc lạm dụng công nghệ; làm một bài kiểm tra về mức độ nghiện điện thoại; và điều quan trọng nhất – hãy chấp nhận một thử thách để thay đổi mối quan hệ của họ với công nghệ và gạt hái những lợi ích! Đó là tất cả về những gì mà chúng ta đang nhận được, chứ không phải những gì mà chúng ta đang từ bỏ. Vì thực tế là hầu hết mọi người không thể sống cả ngày không có điện thoại, nên có nhiều cấp độ khác nhau từ việc không dùng điện thoại khi dùng bữa, cho đến việc hoàn toàn không dùng điện thoại.

The Epoch Times: Ông mong muốn nhiều bậc cha mẹ hơn hiểu điều gì về việc trẻ em sử dụng công nghệ thời nay?

Ông Taino Bendz: Điều quan trọng là phải hiểu rằng công nghệ kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến mọi thứ, từ sự phát triển não bộ, phát triển khả năng nói, khả năng nhận thức (Thọai) như một thử thách thường niên. Đó là một sáng kiến bắt vụ lợi được hoạt động như một nền tảng nơi mà mọi người, giữa những nền tảng khác, có thể đọc về những tác động của việc lạm dụng công nghệ; làm một bài kiểm tra về mức độ nghiện điện thoại; và điều quan trọng nhất – hãy chấp nhận một thử thách để thay đổi mối quan hệ của họ với công nghệ và gạt hái những lợi ích! Đó là tất cả về những gì mà chúng ta đang nhận được, chứ không phải những gì mà chúng ta đang từ bỏ. Vì thực tế là hầu hết mọi người không thể sống cả ngày không có điện thoại, nên có nhiều cấp độ khác nhau từ việc không dùng điện thoại khi dùng bữa, cho đến việc hoàn toàn không dùng điện thoại.

The Epoch Times: Ông mong muốn nhiều bậc cha mẹ hơn hiểu điều gì về việc trẻ em sử dụng công nghệ thời nay?

The Epoch Times: Ngày Không Điện Thoại là gì, và điều gì đã truyền cảm hứng cho ông để khởi xướng sáng kiến này?

mẹ hiểu rằng đám trẻ buồn chán cũng không sao. Thực sự hoàn toàn ngược lại, việc trẻ em (và người lớn!) cảm thấy buồn chán là điều tốt. Công việc của chúng ta với tư cách là cha mẹ không phải là khiến con bạn rộn và bị kích thích liên tục.

The Epoch Times: Nhiều bậc cha mẹ thời nay còn không hiểu rằng [dành] bao nhiêu thời gian sử dụng thiết bị điện tử là quá nhiều và nên đặt ra những ranh giới nào cho con cái của họ. Ông sẽ khuyến họ làm gì?

Ông Taino Bendz: Làm theo các hướng dẫn chính thức là một khởi đầu tuyệt vời (và bạn cũng có thể đổ lỗi cho người khác). Các tổ chức như American Academy of Child Adolescent Psychiatry (Học viện Tâm thần Trẻ em và Vị thành niên Hoa Kỳ), American Academy of Pediatrics (Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ), và Tổ chức Y tế Thế giới có các khuyến nghị về thời lượng sử dụng thiết bị điện tử cho các nhóm tuổi khác nhau và, điều quan trọng không kém là, sử dụng thiết bị điện tử như thế nào là phù hợp. Tất nhiên, lượng thời gian sử dụng thiết bị và những giới hạn thích hợp phụ thuộc vào độ tuổi và hoàn cảnh riêng của mỗi người, nhưng trước tiên, tôi khuyến khích mọi người không sử dụng thiết bị trong giờ ăn, cũng như trong phòng ngủ.

Tôi cũng thực sự khuyến khích các bậc cha mẹ nên tuân theo những giới hạn độ tuổi dành cho mạng xã hội, điều mà nhiều bậc cha mẹ thậm chí còn không nhận thức được. Hầu hết các nền tảng, trong đó có TikTok, Instagram, và Snapchat, đều có một giới hạn độ tuổi là 13.

Xem tiếp trang 6

MURIEL DE SEZE/GETTY IMAGES

Marrakech bí ẩn và kỳ diệu

Thành phố lớn thứ tư của Morocco là nơi có kiến trúc quốc tế ngoạn mục và các món ăn tuyệt hảo

Glenda Winders

Trong chuyến viếng thăm Morocco gần đây, vợ chồng tôi nhận ra rằng mỗi thành phố đều có một nét đặc trưng riêng. Khi trở về nhà và hồi tưởng những kỷ ức của mình, chúng tôi không thể nhắm mắt về bất kỳ hai thành phố nào. Ở thủ đô Rabat, chúng tôi đã nhìn thấy cung điện của Vua Mohammed Đệ Lục và biết được cách hoạt động của nền quân chủ lập hiến tại đất nước này. Ở thành phố Fez, chúng tôi đã đắm mình vào màu sắc và nghệ thuật, và từ ngữ tốt nhất mà chúng tôi tìm thấy để miêu tả về Marrakech, thành phố lớn thứ tư của Morocco, là “cosmopolitan” (thành phố quốc tế).

Cuộc khám phá thành phố độc đáo này bắt đầu vào buổi sáng đầu tiên chúng tôi có mặt ở Marrakech, trên cổ xe ngựa đi đến Khu vườn Majorelle – một khu vườn xướng rỗng ngoạn mục ngay giữa lòng thành phố, nơi cư ngụ của 15 loài chim Bắc Phi bản địa. Được kiến trúc sư Jacques Majorelle thiết kế trong thời kỳ Pháp chiếm đóng Morocco hồi năm 1924, kiệt tác này là một công trình màu xanh cobalt mà hiện có bảo tàng Berber và một cửa hàng bán cả tạp tàng bên trong. Ngay liền kề là Biệt thự Oasis, ngôi nhà của nhà thiết kế thời trang quá cố người Pháp Yves Saint Laurent và là một bảo tàng có cùng hệ thống với bảo tàng ở Paris, nơi trưng bày các tác phẩm của ông qua các giai đoạn. Cảm giác vui sướng mà địa điểm này đem đến cho các giác quan của chúng tôi thậm chí còn tuyệt vời hơn khi chúng tôi dừng chân nơi một quán cà phê bên ngoài khu vườn và nhâm nhi ly nước chanh nhà làm.

Cán cà một buổi chiều để khám phá những tàn tích của cung điện 360 phòng El Badii. Trước triều đại của vua Saadian Sultan Moulay Abdallah al-Ghalib vào thế kỷ 16, những người trị vì Marrakech đã sống ở các khu kasbah, hay là những thành lũy kiên cố. Khi ông xây dựng dinh thự hoàng gia đầu tiên này, ông đã mô phỏng phong cách của Lâu đài Alhambra tại thành phố Granada, mất 15 năm để hoàn thành. Ban đầu, kiến trúc này được trang trí lộng lẫy bằng vàng và đá cẩm thạch của Ý, do đó tên của nó có nghĩa là “lâu đài vì song”. Nhưng sau khi ông mất, công trình đó rơi vào tình trạng đổ nát và 100 năm sau, vua Moulay Ismail đã cướp phá nơi ấy để nâng cấp cung điện riêng của mình ở thành phố Meknes.

Cách đó không xa, Cung điện El Bahia từ thế kỷ 19 có 150 phòng, rộng hai mẫu Anh, là một sự bù đắp tuyệt vời cho Badii đó nơi ấy ảnh hưởng của vùng Andalusian và những khu vực hậu cung,



Một người bán hàng của mình tại khu chợ bên trong Djemaa El Fna, quảng trường tại trung tâm thành phố Marrakech.



Nhà thiết kế thời trang người Pháp Yves Saint Laurent đã bị Khu vườn Majorelle ở Marrakech, Morocco thu hút và chọn nơi đó làm nhà của mình.



Kiến trúc phong cách Moorish từ vùng Andalusia và các chi tiết tinh xảo từ những thợ thủ công lành nghề là những đặc điểm nổi bật của Cung điện El Bahia ở Marrakech, Morocco.

những viên gạch sắc sỡ, vật dụng bằng gỗ tuyệt vời đã được sơn phết, và những khung cửa sổ kính màu. Với cái tên hàm nghĩa “sự rực rỡ”, kỳ thực cung điện này được tạo thành từ nhiều riad (những ngôi nhà được xây quanh sân trong). Ban đầu được xây dựng cho ngài Si Moussa, đại tế tướng của nhà vua, công trình này chủ yếu do con trai Bou Ahmed của ông cư ngụ. Ông Bou Ahmed lên nắm quyền vào năm 1894 và trị vì cho tới khi mất năm 1900. Ông là người đã thêm vào những khu vườn cam quýt sum sê và những đài phun nước tung bọt trắng xóa mà các du khách thích thú khi họ đi vào bên trong. Nhà văn Edith Wharton đã viết về cung điện này trong tập sách về du lịch của cô với nhan đề “In Morocco” (Ở Morocco).

Một nơi khác cũng đáng tham quan là Thành phố Koutoubia, nơi có ngọn tháp cao 282 foot (khoảng 85.95 m) có

thể được nhìn thấy từ cách đó hàng dặm. Những người không theo đạo Hồi không được phép vào bên trong, nhưng tòa nhà to lớn này là một dấu mốc. Tuy nhiên, để biết thêm về tôn giáo lớn trên thế giới này, vào một buổi tối nhóm chúng tôi đã tụ tập tại nhà của một sử gia, chính là người đã mời chúng tôi tham gia cùng chúng tôi.

Thông qua vị giáo sư phiên dịch, người tôi linh tôn giáo này đã mời chúng tôi đặt bất kỳ câu hỏi nào mà chúng tôi có về

đức tin của ông, và chúng tôi đã làm vậy. Chúng tôi rời đi với một sự hiểu biết sâu sắc hơn về đạo Hồi.

Trung tâm của thành phố này là Djemaa El Fna, một quảng trường và khu chợ ở medina (thị trấn cũ) nơi mà những người dự rần, những diễn viên nhào lộn, vũ công, và những nhạc sĩ giải trí và các khu chợ bán mọi thứ từ các loại gia vị và các loại kem làm đẹp cho tới những tấm thảm, những chiếc đèn lồng, và thuốc. Khung cảnh sôi động này nhộn nhịp từ sớm tinh mơ cho tới đêm muộn với bàn ghế lấp đầy quảng trường vào giờ ăn tối, khi những người đầu bếp địa phương mang đến các bữa ăn thịnh soạn với mức giá thấp.

Các chuỗi khách sạn từ khắp nơi trên thế giới có cơ sở kinh doanh ở đây, trong số đó có Sofitel của người Pháp, nơi chúng tôi đã lưu trú. Tuy vậy, ngay gần đó là khách sạn năm sao La Mamounia, từng là một cung điện hoàng gia, và hiện nổi tiếng với những bộ phim đã được quay ở đó và những người nổi tiếng đã từng xem nơi đó là nhà của họ khi xa nhà. Ngài Winston Churchill đã thường xuyên đến đây để về, nên cuối cùng, họ đã đặt tên một quán bar để vinh danh ông. Sông bạc nổi tiếng nơi đây được canh gác nghiêm ngặt, những các chuyến tham quan tiền sảnh và khu vườn được khuyến khích và miễn phí.

Bữa ăn ưa thích của chúng tôi là ở Dar Moha, nơi phòng ăn tối kỳ lạ này tọa lạc quanh một hồ bơi trong nhà được thắp sáng với những bức tranh khảm ở phần đáy. Chúng tôi đã tận hưởng các món ăn, âm nhạc, và điệu vũ Morocco tuyệt vời, và một chuyến ghé thăm của Đâu bếp nổi tiếng Moha – thật sự là một đêm mà chúng tôi sẽ luôn luôn nhớ.

Kinh nghiệm du lịch Marrakech

Khi đi du lịch đến những nơi mà chúng ta không biết ngôn ngữ ở đó thì nên ưu tiên tham gia vào một nhóm, những người Smithsonian Journeys vì họ chú trọng vào việc học hỏi. Những thuận lợi khác là được đặt trước về đến những nơi đông đúc và những sự kiện đặc biệt, như chuyến đi bằng xe ngựa của chúng tôi đến những khu vườn và cuộc gặp gỡ với vị thầy tế đó: SmithsonianJourneys.org.

Cô Glenda Winders là nhà văn tự do. Để đọc các tác phẩm của cô nhà văn và họa sĩ truyện tranh khác của Creators Syndicate, hãy truy cập trang web của Creators Syndicate tại địa chỉ www.creators.com.

COPYRIGHT 2022 CREATORS.COM Nam Anh biên dịch



Một nghiên cứu dài hạn của Đại học Harvard cho biết những người hạnh phúc nhất là những người có các mối quan hệ bền vững.

Niềm vui bạn bè: 3 yếu tố để chiến thắng cô đơn và sự can thiệp của chính phủ

Trong một thời đại mà người ta ngày càng cô đơn, tình bạn tốt là chìa khóa để có cuộc sống trọn vẹn hơn

Annie Holmquist

Có lẽ không mấy ai còn cảm thấy ngạc nhiên khi chúng khiến sự không hạnh phúc của mỗi người trong xã hội thời nay đã lên đến mức chưa từng thấy. Cùng với tình hình của thế giới – tỷ lệ tội phạm gia tăng, các cuộc đấu tranh chính trị, và các quyền tự do bị bóp nghẹt – sự cách biệt giữa người với người tăng lên, và tất cả đều nguy cả những người vô tư lại nhất trong thời ta có thể giữ nụ cười trên môi.

Nhưng vẫn còn hy vọng – như một phần đoạn gần đây về tình trạng không hạnh phúc của số đông trong chương trình “Sunday Morning” (Buổi sáng Chủ nhật) trên đài CBS đã giải thích. Trích dẫn một nghiên cứu dài hạn của Đại học Harvard, đài CBS cho biết những người hạnh phúc nhất trong cuộc sống là những người có các mối quan hệ và tình bạn bền chặt. Những tình bạn như vậy đem lại cho chúng ta cảm nhận về ý nghĩa và mục đích sống, cảm giác thân thuộc, và một nơi nương tựa.

Thật không may, nhiều người trong chúng ta thực sự không còn biết cách kết bạn nữa; nhập sống hối hả và sự thịnh hành của công nghệ đã dẫn thay thế mối quan hệ bạn bè trong cuộc sống của chúng ta. Vì vậy, có vẻ lời nhắc nhở về những yếu tố tạo nên tình bạn tốt đẹp là rất cần thiết vào lúc này.

Sự rộng lượng trong các mối quan hệ

Rộng lượng là yếu tố đầu tiên của tình bạn tốt đẹp. Nhà tư tưởng thế kỷ 20 Russell Kirk đã đề cập đến phẩm chất này trong cuốn sách của ông, “Economics: Work and Prosperity” (Kinh Tế Học: Công Việc và Sự Thịnh Vượng), trong đó nêu lên sự tương phản giữa rộng lượng và đố kỵ. Ông Kirk viết chân đố kỵ là một cảm xúc tiêu cực có liên hệ mật thiết tới sự cô đơn, trong khi “rộng lượng là một cảm xúc tốt từ hút những người bạn.” Người nào nhanh chóng đưa ra lời khen ngợi kể phẩm chất cuộc sống của họ nhờ những thay đổi nhỏ trong thói quen. Các đặc điểm của người rộng lượng.

Điều này nghe có vẻ hơi kỳ lạ, nhưng ông Kirk cũng mô tả chi tiết rằng rộng lượng là một phẩm chất cách của người Mỹ, và những người không định dang gì đến chủ nghĩa Marx tàn độc.

“Ở những vùng đất theo chủ

nghĩa Marx, sự đố kỵ được giới năm quyền chấp thuận,” ông Kirk cho biết. “Người truyền bá chủ nghĩa Marx có ý rao giảng sự đố kỵ. Bằng cách tán dương thói xấu mạnh mẽ đó, người ta có thể phá bỏ hiến pháp, các giai tầng, và tôn giáo.”

Khoảng 30 năm sau khi tác giả Kirk viết những lời này, với xu hướng ngày càng nghiêm về chủ nghĩa Marx ở Hoa Kỳ, người ta tự hỏi phải chăng lòng đố kỵ mà chủ nghĩa Marx đưa ra đang dẫn đến dịch bệnh có đơn như chúng ta đối mặt thời nay.

Sự tương đồng về các giá trị

Yếu tố thứ hai của tình bạn là những sở thích chung. Tác giả C.S. Lewis đã viết trong quyển “The Four Loves” (Bốn Loại Tình Cảm) của ông, rằng một tình bạn tốt đẹp bắt đầu bằng những từ: “Cái gì? Bạn cũng vậy sao? Tôi đã nghĩ mình là người duy nhất đấy,” cho thấy những người thích những thứ giống nhau sẽ tìm thấy sự kết nối mà họ không thấy được ở những người khác.

Tác giả Lewis cũng viết rằng những sở thích chung này có thể xoay quanh các hoạt động, tôn giáo, học tập, hoặc nghề nghiệp, nhưng tình bạn sâu sắc nhất là vượt trên cả những điểm chung ở bề ngoài. Họ là những người đặt ra câu hỏi “Bạn có yêu mến tôi không? có nghĩa là Bạn có nhận thấy chân lý đó không? – Hoặc ít nhất, ‘Bạn có quan tâm đến chân lý đó không?’” tác giả Lewis viết.

Điều này đưa ra một lý do khác khiến xã hội thời nay vật vờ với tình trạng cô đơn và thiếu vắng tình bạn – cụ thể là, không còn những cuộc

hàn huyền giúp chúng ta khám phá những chân lý sâu sắc mà người khác tin tưởng nữa. Khẩu hiệu của trào lưu ‘thực tiễn’ thời nay là, chân lý của bạn là của bạn và chân lý của tôi là của tôi, và chúng không bao giờ tương đồng với nhau. Thậm chí hành động bày tỏ niềm tin của bạn với người khác còn bị xem là sự công kích.

Chứng nào chứng nà tự do trò không đồng tình với ai đó hoặc tranh luận về một vấn đề nào đó, thì chúng như không mắc kẹt vào nhà tù của sự hời hợt hay thu mình vào ốc đảo – trừ phi chúng ta chỉ muốn dành cả ngày để nói về thời tiết.

Cam kết vững chắc

Thứ ba, tình bạn cần đến thời gian và sự kiên nhẫn. Đây là một chân lý được triết gia Aristotle đánh giá cao trong quyển “Nicomachean Ethics” (Đạo đức học Nicomachean) của ông – đặc biệt trong cuốn trong thế giới mà công nghệ của chúng ta phát triển nhanh chóng. Triết gia Aristotle viết rằng chúng ta có thể gặp một người nào đó và mong muốn có một tình bạn, nhưng tình bạn thực sự tiến triển theo thời gian và là bất khả thi, “cho đến khi mỗi người [bạn] có thể chứng minh được mình là đáng yêu và đáng tin cậy đối với người kia.” Và việc thể hiện, hiểu biết và xây dựng lòng tin với một người bạn chỉ khả thi khi chúng ta dành thời gian cho người đó và “cùng chia ngọt sẻ bùi,” ông viết.

Trong những năm gần đây, phương tiện truyền thông xã hội đã khiến chúng ta tin rằng tình bạn chỉ cần có nhiều quyền tự do ngôn luận hơn, mở ra nhiều mối giao tiếp giúp tình bạn sâu sắc hơn. Và chúng ta càng dành nhiều thời gian để gây dựng và hòa mình vào những tình bạn vững chắc, thì chúng ta càng ít phải trông chờ vào sự trợ giúp của chính phủ vào những lúc khó khăn.

Chỉ riêng điều đó thôi cũng đủ làm cho ngày cả những người sâu khổ nhất trong chúng ta cảm thấy hạnh phúc.



Nếu chúng ta không sẵn sàng dành thời gian và lòng kiên nhẫn để vun đắp tình bạn trong nhiều giờ, thì chúng ta không thể mong đợi được tận hưởng cảm giác hạnh phúc thăng hoa do tình bạn đúng nghĩa đem lại.

đơn giản như việc nhấn nút và gửi những chân lý sâu sắc mà người khác tin tưởng nữa. Khẩu hiệu của trào lưu ‘thực tiễn’ thời nay là, chân lý của bạn là của bạn và chân lý của tôi là của tôi, và chúng không bao giờ tương đồng với nhau. Thậm chí hành động bày tỏ niềm tin của bạn với người khác còn bị xem là sự công kích.

‘Bàn tay’ của Chính phủ

Nỗi cô đơn và sự không hạnh phúc đi kèm đang trở thành một kiểu dịch bệnh. Tổng Giám đốc Công ty Gallup John Clifton nói với đài CBS, rằng “các nhà lãnh đạo nên xem hạnh phúc của công dân mình là ưu tiên chính trị hàng đầu.”

Nhiều người có thể thấy rằng mình vô ý nghĩ như vậy. Ai lại muốn chính phủ can thiệp nhiều hơn vào cuộc sống của họ chứ?

Nhưng có lẽ chính phủ là một trong những yếu tố then chốt tạo ra hạnh phúc – không phải bằng cách can thiệp nhiều hơn, mà là ít hơn. Suy cho cùng thì có ít chính phủ hứa hẹn đầy lùi chủ nghĩa Marx – nguồn gốc của sự cô đơn là lòng đố kỵ. Sự can thiệp của chính phủ càng ít thì càng có nhiều quyền tự do ngôn luận hơn, mở ra nhiều mối giao tiếp giúp tình bạn sâu sắc hơn. Và chúng ta càng dành nhiều thời gian để gây dựng và hòa mình vào những tình bạn vững chắc, thì chúng ta càng ít phải trông chờ vào sự trợ giúp của chính phủ vào những lúc khó khăn.

Chỉ riêng điều đó thôi cũng đủ làm cho ngày cả những người sâu khổ nhất trong chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

Cô Annie Holmquist là nhà bình luận văn hóa đến từ vùng trung tâm của Hoa Kỳ. Cô yêu thích sách cổ điển, kiến trúc, âm nhạc, và các giá trị. Quý vị có thể tìm thấy các bài viết của cô tại Annie’s Attic trên Substack.

Ái Như biên dịch

Những điều cha mẹ nên biết về thời gian sử dụng thiết bị điện tử

Tiếp theo từ trang 5

The Epoch Times: Nếu cha mẹ muốn giảm thời gian con cái họ tiếp xúc với thiết bị điện tử, ông sẽ khuyến họ thực hiện điều đó như thế nào?

Ông Taino Bendz: Hoàn toàn là [giải pháp] số 1 này – hãy nói chuyện với con của bạn. Trẻ em thường hiểu nhiều hơn những gì chúng ta nghĩ. Tôi đã làm việc với các bậc cha mẹ cố gắng thực hiện các quy tắc và lệnh cấm. Tuy nhiên, họ chỉ thành công một khi họ thực sự ngồi xuống với con mình, bày tỏ những lo ngại của họ, đưa ra một số số liệu thống kê và nghiên cứu, đồng thời hỏi ý kiến và quan điểm của con.

Tùy thuộc vào độ tuổi của các em, bạn có thể đặt những câu hỏi như: “Con thích điều gì khi sử dụng công nghệ?” “Có khía cạnh nào mà con không thích không?” “Con có bất kỳ trải nghiệm tồi tệ nào trên mạng không?” “Con nghĩ gì về việc sử dụng công nghệ của cha/me?” Hãy cố gắng mở và trung thực và làm điều này với tư cách là một gia đình – bạn với tư cách là cha mẹ cũng cần phải thay đổi! Nếu bạn thể hiện rằng bạn sẵn sàng hy sinh và thay đổi thói quen của chính mình, thì nhiều khả năng là các con sẽ làm theo.

Hãy hiểu rõ về động lực cho việc này, “lý do” của bạn được sau việc bạn muốn thay đổi. Hãy đặt ra một số quy tắc cần bản mà mọi người trong nhà đều tuân theo, và tận hưởng niềm vui với việc thực hiện quy tắc! Có lẽ bạn sẽ có một buổi tối

không dùng thiết bị điện tử và nấu món ăn yêu thích của các con, hoặc làm điều gì đó cùng bạn trẻ. Tôi biết nói thì dễ hơn làm, nhưng tôi cũng đã thấy việc thay đổi những thói quen sử dụng công nghệ đã thay đổi toàn bộ các gia đình như thế nào và khiến họ trở nên gắn kết hơn, hạnh phúc hơn, và khỏe mạnh hơn nhiều!

The Epoch Times: Ông tin rằng việc cha mẹ sử dụng công nghệ có tác động gì đối với các con của họ?

Ông Taino Bendz: Việc cha mẹ sử dụng công nghệ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của chính họ, mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của con cái họ và mối quan hệ giữa cha mẹ và các con. Sự quan tâm của cha mẹ [dành cho con] là quan trọng đối với sự phát triển của một đứa trẻ, bất kể ở độ tuổi nào. Theo nghĩa trên bề mặt, một em bé sử dụng giao tiếp bằng mắt và khuôn mặt của cha mẹ các em như một chiếc la bàn để nhìn thế giới và diễn giải các sự kiện xung quanh các em. Một đứa trẻ mới biết đi, suốt chặng đường phát triển cho đến lúc trở thành một thiếu niên, xem cha mẹ là sự xác nhận, khẳng định, trợ giúp [của mình], và nhiều hơn thế nữa. Đặt một thiết bị vào tay cha mẹ và sự kết nối đó bị ngắt đi. Những thứ điện tử công việc quan trọng, lướt tin tức

hoặc mạng xã hội, tin nhắn văn bản đó đang xen vào giữa bạn và con của bạn và là những tín hiệu cho con bạn thấy rằng bất cứ điều gì bạn đang làm trên thiết bị đều quan trọng hơn các con.

Bất kỳ ai, không chỉ trẻ em, đều cảm thấy bị bỏ rơi khi người khác kiểm tra chiếc điện thoại của họ trong suốt một cuộc trò chuyện, và các nghiên cứu ủng hộ quan điểm cho rằng các mối quan hệ sẽ bị ảnh hưởng nặng nề khi có các thiết bị xung quanh.

Cuối cùng, các bậc cha mẹ tất nhiên là những hình mẫu, vì vậy việc sử dụng công nghệ của chính chúng ta ảnh hưởng rất nhiều đến cách nhìn của con cái chúng ta về mối quan hệ với công nghệ nên như thế nào.

The Epoch Times: Điều gì khiến ông bạn tâm nhất khi nói đến việc trẻ em sử dụng các thiết bị kỹ thuật số?

Ông Taino Bendz: Nếu tôi phải chọn một mối lo ngại, đó sẽ là việc trẻ em lớn lên quá kết nối [với thiết bị điện tử] đến mức các em mất đi sự gắn kết với thế giới xung quanh chúng ta. Điều đó có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là khi đầu tư nhiều thời gian hơn vào thế giới trực tuyến và các mối quan hệ, thì sẽ có ít thời gian hơn dành cho thế giới thực có tiềm năng khám phá vô hạn, với việc phóng thích dopamine chậm hơn những bên vững

hơn. Điều đó có nghĩa là bọn trẻ có thể trở nên bị điều chỉnh và quá nhạy cảm với sự phản hồi của xã hội, đồng thời làm giảm tính chính trị và quyết tâm của các em trong tiến trình này. Điều đó có nghĩa là tính giải trí, niềm vui, và sự sáng tạo được phát trực tuyến và trẻ em trở thành những người tiêu dùng thời chơi, thay vì là những người tạo ra những điều đó.

Tiến trình trưởng thành gắn liền với sự lực lưỡng và mất kết nối đi hiển có liên quan đến sức khỏe tâm thần. Tôi tận tâm chứng kiến những tác động của cái mà tôi gọi là “những loại công nghệ thu hút sự chú ý” đối với trẻ em và sự phát triển của chúng trong mọi lĩnh vực, từ học tập, nghĩ, căng thẳng, và lo lắng, đến các khả năng giao tiếp xã hội.

Mọi người đều có thể cần bằng giữa công nghệ và cuộc sống, đồng thời thời gian không sử dụng thiết bị đồng nghĩa với việc có nhiều thời gian hơn cho những việc khác. Và ai lại không muốn có thêm thời gian kia chứ? Tôi đã gặp rất nhiều người, cả các cá nhân lẫn các gia đình. Họ đã thoát khỏi cơn nghiện thiết bị điện tử và cải thiện đáng kể phẩm chất cuộc sống của họ nhờ những thay đổi nhỏ trong thói quen.

Cô Barbara Danza là bà mẹ hai con, có bằng Cao học Quản trị Kinh doanh, yêu cầu biến và có trải tìm huấn luyện. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội nuôi dạy con cái trong thời hiện đại.

Ngọc Liên biên dịch

DEAR JUNE *Gia đình, các mối quan hệ và sức khỏe*

Địu dàng là một loại dưỡng chất vô về tâm hồn

Những người phụ nữ có đức tính địu dàng là phúc khí cho mọi người xung quanh và cho cả chính họ

June Kellum

Gửi đến những nữ độc giả của tôi, Tuần này, tôi muốn chia sẻ một số suy ngẫm về sự địu dàng với hy vọng rằng những suy nghĩ này sẽ giúp ích và truyền cảm hứng cho bạn nhiều như chúng đã làm với tôi.

Một trong những câu hỏi mà tôi liên tục tự đặt ra cho mình là tôi có thể làm cho cuộc sống trở nên tốt hơn bằng cách nào. Gần đây, một phần của câu trả lời này chính là việc trở nên địu dàng hơn. Khi nói về sự địu dàng, tôi đang nói đến một thiên tính điển hình nhất của người phụ nữ, khác với một quý ông.

Trong cuốn sách “Fascinating Womanhood for the Timeless Woman” (Sự Quyến Rũ Vượt Thời Gian Của Người Phụ Nữ), nữ tác gia Dixie Andelin Forsyth định nghĩa về sự địu dàng như sau: “Sự địu dàng: Đây là một phẩm chất đặc trưng của giới tính chúng ta. Sự địu dàng có thể đẹp và đầy cảm hứng. Điều này bao gồm những hành động chúng ta thường làm để nâng đỡ và lưu giữ cảm xúc của người khác.”

Tôi xin nói thêm rằng sự địu dàng là một dưỡng chất vô về dành cho tâm hồn của chúng và những người con.

Đối với trẻ em, tôi nhận thấy rằng một cái chạm nhẹ vào lưng và một giọng nói nhẹ nhàng sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc la hét, thuyết giảng, cần nhần, hoặc đưa ra hậu quả, khi muốn thay đổi hành vi không tốt của các em. Cần nhấn hay là hét là trái ngược với sự địu dàng; chúng qua kinh nghiệm mà tôi đã học được, điều đó để lại trong tôi cảm giác chán nản và kiệt sức mà lại không giúp các con tôi trưởng thành hoặc cư xử tốt, cũng không góp phần tạo nên hạnh phúc hay sự hòa thuận trong gia đình. Ngay cả khi cần khiển trách hoặc đưa ra [cảnh báo] về những hậu quả, hãy nhẹ nhàng nói ra điều đó, cùng với những lời giải thích cho lập luận của tôi, điều tốt hơn nhiều là tôn trọng những cảm xúc non nớt của đứa trẻ.

Tôi không nói mình là một người mẹ địu dàng hoàn hảo, mà chỉ nói rằng tôi thấy được những lợi ích của sự địu dàng. Tôi nhớ có một lần đứng xếp hàng ở siêu thị Target và chứng kiến người mẹ ở trước mặt tôi đang la mắng con trai mình vì cháu không chịu đứng yên và vào những món đồ. Tôi nghĩ, sẽ tốt hơn cho mọi người biết bao, nếu có ấy nhẹ nhàng nhắc nhở con trai mình giữ bình tĩnh trong cửa hàng đó. Điều đó có thể khởi tác dụng lớn hơn nhiều trong việc giúp cậu bé thực sự trấn tĩnh lại. Đồng thời, tôi phải thừa nhận với bản thân rằng tôi thường sử dụng chính giọng điệu đó với con trai mình, và rằng tôi đã dùng được xem cảnh này để tôi có thể thấy hành vi của mình trong như thế nào khi nhìn từ bên ngoài.

Một nhà trị liệu của bốp từng nói với tôi rằng, cái chạm nhẹ nhàng nhất có thể mang lại hiệu quả mạnh mẽ nhất, bởi vì cơ thể được thư giãn theo cái chạm đó thay vì co cứng lại. Tôi nhận thấy một điều chắc chắn rằng, sự địu dàng và những chuyển động nhẹ nhàng có uy lực rất lớn, và nguyên tắc tương tự này cũng áp dụng cho các mối quan hệ – sự địu dàng khiến mọi người thư thái, tin tưởng, suy ngẫm, trưởng thành, và kết nối với tâm thức của họ. Sự địu dàng cho phép trẻ em tin tưởng bạn



Địu dàng đem đến sự thư thái tuyệt vời về tinh thần lẫn tâm hồn.

và giúp gieo vào lòng các em mong muốn trở thành người tử tế.

Tôi có một vài người bạn đã truyền cảm hứng cho tôi trong lĩnh vực này, và từ văn học, tôi đã lấy cảm hứng từ người Mẹ trong những cuốn sách do nữ văn sĩ Laura Ingalls Wilder viết, và từ nhân vật Marmee trong tác phẩm “Little Women” (Những Người Phụ Nữ Bé Nhỏ). Cả hai người phụ nữ này đều được chồng và các con gái của họ yêu thương và tôn trọng – đó là một trong những kết quả của sự địu dàng.

Đối với những người chồng và những người con trai, sự địu dàng bên trong những người phụ nữ mang đến tình yêu và sự ngưỡng mộ. Và với nhiều người đàn ông, người mẹ và người vợ có thể là những người duy nhất quan tâm sâu sắc đến cảm xúc của anh ấy.

Trong cuốn hồi ký “All Things Wise and Wonderful” (Tất Cả Những Điều Khôn Ngoan Và Tuyệt Vời), tác gia kiêm bác sĩ thú y người Anh James Herriot kể một câu chuyện, anh chuyên này là một vị dụ tuyệt vời về người mẹ ở trước mặt tôi đang la mắng con trai mình vì cháu không chịu đứng yên và vào những món đồ. Tôi nghĩ, sẽ tốt hơn cho mọi người biết bao, nếu có ấy nhẹ nhàng nhắc nhở con trai mình giữ bình tĩnh trong cửa hàng đó. Điều đó có thể khởi tác dụng lớn hơn nhiều trong việc giúp cậu bé thực sự trấn tĩnh lại. Đồng thời, tôi phải thừa nhận với bản thân rằng tôi thường sử dụng chính giọng điệu đó với con trai mình, và rằng tôi đã dùng được xem cảnh này để tôi có thể thấy hành vi của mình trong như thế nào khi nhìn từ bên ngoài.

“Bên ngoài sương mù dày đặc hơn bao giờ hết. Đồng nghiệp của tôi lùi chiếc Bentley to lớn của anh ấy ra khỏi nhà để xe và bắt đầu hướng dẫn chúng tôi ngồi vào xe với những nghi thức trang trọng. Anh sắp xếp Helen và chị Zoe ngồi vào phía sau, tỏ vẻ quan tâm ân cần với họ, rồi anh giúp tôi ngồi vào ghế dành cho khách ở phía trước như thể tôi là một ông già tàn tật, đầy ghê áo khoác của tôi vào trong, điều chỉnh ghế ghế sao cho thoải mái nhất, chỉ cho tôi cách dùng bật lửa xì gà, cách bật đèn ngăn đựng găng tay, rồi hỏi tôi thích chương trình phát thanh nào.”

Phía trước họ là một con đường rất đông, đôi cô, và anh Bennett – người không thể nhìn thấy trong màn sương mù – tiếp tục lái xe lên dốc: “Anh ấy dường như không chú ý

khi mũi của chiếc xe to lớn ngày càng cao hơn, nhưng khi chúng tôi chạm tới được một góc bốn mươi lăm độ, chị Zoe nhẹ nhàng ngắt lời từ phía sau.

“Granville, anh yêu, anh đang ở trên bãi cỏ.”

“Vị đồng nghiệp của tôi ngạc nhiên nhìn quanh. ‘Không đâu, em yêu. Nếu em còn nhỏ, thì con đường này hơi dốc ở chỗ này.’ Anh ấy vẫn giữ chiếc ga.

“Tôi không nói gì khi kiếng chắn lên và quay đầu lại. Có lúc chiếc Bentley gần như vuông góc và tôi tưởng là chúng tôi đang đi lùi, rồi tôi lại nghe thấy tiếng chị Zoe lần nữa.

“‘Granville, anh yêu.’ Có một dấu hiệu của sự khẩn cấp trong giọng nói của cô ấy. Anh đang đi lên bờ dốc.”

Lần này, có vẻ như chúng chị đã sẵn sàng nhượng bộ một chút. Anh Bennett nhắc chân khỏi phanh, chiếc xe bắn về phía sau, và đứng lại với một tiếng lạch xạo khi và phải thứ gì đó. Chị Zoe nói:

“Anh đừng phải bức tường của bà Thompson rồi đấy, anh yêu.”

Anh Bennett đáp lại: “Phải không, em yêu? À, chờ một chút. Chúng ta sẽ sớm lên đường thôi.”

Anh ấy lái xe về phía trước một lúc trước khi có một tiếng va chạm nhỏ ở phía trước kèm âm thanh của kính và kim loại vỡ:

“‘Anh yêu,’ chị Zoe cao giọng. ‘Đó là biển báo ba mươi dặm một giờ.’”

“‘Có thật không, thiên thần của anh?’ anh Granville xoa tay lên cửa sổ.”

Lúc này, anh ấy thừa nhận rằng chuyện đi đến nhà hàng tốt hơn là nên hoãn lại.

Giờ thì vài người trong các bạn có thể thắc mắc rằng liệu sự địu dàng có nghĩa là phục tùng hay “cam chịu” không. Câu trả lời của tôi cho câu hỏi này là, một phần trong vai trò của một người vợ và người mẹ là giúp các thành viên trong gia đình trở thành người tốt nhất có thể, và trong tâm của điều đó là phẩm chất đạo đức tốt đẹp. Vì vậy, chúng ta phải giữ bức tranh toàn cảnh này trong tâm trí và sẽ có những điều chúng ta lựa chọn không nhìn, nhưng chúng ta cũng cần kiên định với những điều quan trọng và đối đãi một cách phù hợp với những tình huống có thể gây tổn hại.

Và trong trường hợp này, sự địu dàng là một tài sản quý giá, bởi đó là điều tuyệt vời được một góc bốn mươi lăm độ, chỉ Zoe nhẹ nhàng ngắt lời từ phía sau.

Và tất nhiên sự địu dàng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Kỳ thực sự địu dàng đòi hỏi sức mạnh to lớn, như trong câu chuyện trên, có Zoe vẫn giữ được bình tĩnh và đầy ắp yếm trong một tình huống căng thẳng.

Một khía cạnh quan trọng khác của sự địu dàng là ảnh hưởng của điều đó lên cảm giác hạnh phúc của những người phụ nữ chúng ta. Địu dàng có nghĩa là chúng ta kiểm soát được bản thân và điều đó, giống như có Zoe, chúng ta có thể ứng phó với các tình huống khó khăn một cách điều duy nhất và tốt nhất mà chúng ta có thể làm là học cách giải quyết ổn thoả những điều này.

Ngoài ra, sự địu dàng cũng đem đến một sự thư thái tuyệt vời về tinh thần lẫn hồn, khiến Hoa Kỳ dẫn đầu thế giới về tình trạng trẻ em không cha. Tai họa nuôi dạy con cái này sẽ không tránh khỏi việc hình thành một vòng tuần hoàn ác tính và tệ hơn là khi thế hệ các bé trai không có cha đến tuổi trưởng thành, thiếu hụt khả năng làm cha – điều mà nhiều người trong chúng ta học hỏi thông qua việc quan sát.

Nhìn chung, tình trạng không cha sẽ khiến những cậu bé này bị thường xuyên và phá hủy xã hội của chúng ta theo nhiều cách khác nhau. So với các bạn có cả cha lẫn mẹ, các cậu bé này có nhiều dưỡng như hay bỏ học, vật lộn với các vấn đề về sức khỏe cảm xúc và tinh thần, và dễ phạm tội hơn.

Các chàng trai trẻ này cần có những người chỉ dẫn – các giáo viên, mục sư, huấn luyện viên, và họ hàng thân quyến khác – để giúp họ phát triển các yếu tố làm cha. Và đối với vai trò chỉ dẫn này, Hollywood có thể trợ giúp một phần.



EpochTimes.com hoặc *Attr: Dear June, The Epoch Times, 229 W. 28th St., Floor 6, New York, NY, 10001.*

June Kellum là một bà mẹ ba con đã kết hôn và là nhà báo lâu năm của *Epoch Times*, chuyên viết về các chủ đề gia đình, các mối quan hệ và sức khỏe.

Chi Lan biên dịch

Những người cha tốt trên phim ảnh của Hollywood

Giữa thời khủng hoảng tình phụ tử, vẫn có thể tìm thấy các hình mẫu về người đàn ông tốt – nếu bạn biết chỗ tìm

Jeff Minick

Tìm kiếm trực tuyến với cụm từ “young men in trouble” (các chàng trai trẻ gặp rắc rối), và bạn sẽ tìm thấy hàng chục bài viết – nhiều bài trong đó còn khá mới, nói về một thế hệ nam giới trong cơn khủng hoảng. Nhiều chàng trai trẻ ngày nay cảm thấy lúng túng, không biết rõ mình là ai hay mục đích cuộc sống của họ hay ý nghĩa của việc trở thành một người đàn ông trong nền văn hóa đã mất chuẩn mực đạo đức.

Là một phần của nền văn hóa này, Hollywood cũng góp phần vào việc tạo nên cơn bão hỗn loạn và mơ hồ đó. Mặc dù vậy, Tinseltown (biệt danh của Hollywood) đã sản xuất khá nhiều bộ phim đem đến cho khán giả những bài học tích cực về ý nghĩa của phẩm chất nam nhân.

Hãy bắt đầu với nhân vật Rick vốn là một người hay lý tưởng hóa bị vỡ mộng trong bộ phim “Casablanca”, nhân vật Atticus Finch chính trực trong bộ phim “To Kill a Mockingbird” (Giết con chim nhại), nhân vật Maximus đáng kính trong bộ phim “Gladiator” (Võ sĩ giác đấu), Thuyền trưởng hào hiệp Jack Aubrey trong bộ phim “Master and Commander” (Thuyền trưởng và Chỉ huy), nhân vật Hub và Garth McCann trong bộ phim “Secondhand Lions” (Hai cựu chiến binh), một số nhân vật trong loạt phim “The Lord of the Ring” (Chúa tể chiếc nhẫn), nhiều nhân vật siêu anh hùng, và bất kỳ nhân vật thiết thực nào như John Wayne miền Viễn Tây. Những bộ phim này và nhiều bộ phim khác nữa đưa đến cho chúng ta các hình mẫu nam tính về danh dự, lòng dũng cảm, và đức hạnh, những vị dụ về cách mà bản thân chúng ta có thể trở thành mẫu người đàn ông tốt.

Và những người đàn ông tốt sẽ trở thành những người cha tốt.

Ông Anderson sống theo một chuẩn mực đạo đức cao nhân. Ông đặt quyền lợi của gia đình lên trên quốc gia; ông tôn vinh những ước mơ của người vợ quá cố, bà Martha, khi nuôi dưỡng các con. Mặc dù ông tỏ ra lạnh lùng trước những kẻ thù của gia đình, nhưng ông địu dàng hiền từ đối với các con trai và con gái của mình. Những đứa con của người cha này là kỷ niệm sâu sắc của ông với người vợ Martha thân yêu.



Nhân vật George Bailey (nam tài tử James Stewart thủ vai) và cô bé Zuzu (bê Carolyn Grimes thủ vai) trong bộ phim “Cuộc sống tuyệt vời.”

Sự mất mát

Xuyên suốt lịch sử nhân loại, gia đình đóng vai trò là nền tảng cơ sở trong bất kỳ nền văn minh nào. Ngày nay, nền tảng đó đã sụp đổ, tan vỡ bởi nhiều vết rạn nứt: ly hôn, suy giảm tín ngưỡng tôn giáo, tâm lý nhấn mạnh tự ngã phổ biến, và các hệ tư tưởng Marxist phá hủy gia đình đã xâm nhập vào các giới trường, các tập đoàn, và nền văn hóa của chúng ta. Trong 50 năm qua, ngay cả những chính sách của chính phủ chúng ta cũng làm tổn hại đến lý tưởng về các gia đình hạnh vận, thay thế những người cha đích thực bằng những “ông bố ngọt ngào” giấu sự.

Hậu quả là, trên 18 triệu trẻ em ở Hoa Kỳ hiện nay lớn lên mà không có cha ở trong nhà, khiến Hoa Kỳ dẫn đầu thế giới về tình trạng trẻ em không cha. Tai họa nuôi dạy con cái này sẽ không tránh khỏi việc hình thành một vòng tuần hoàn ác tính và tệ hơn là khi thế hệ các bé trai không có cha đến tuổi trưởng thành, thiếu hụt khả năng làm cha – điều mà nhiều người trong chúng ta học hỏi thông qua việc quan sát.

Nhìn chung, tình trạng không cha sẽ khiến những cậu bé này bị thường xuyên và phá hủy xã hội của chúng ta theo nhiều cách khác nhau. So với các bạn có cả cha lẫn mẹ, các cậu bé này có nhiều dưỡng như hay bỏ học, vật lộn với các vấn đề về sức khỏe cảm xúc và tinh thần, và dễ phạm tội hơn.

Các chàng trai trẻ này cần có những người chỉ dẫn – các giáo viên, mục sư, huấn luyện viên, và họ hàng thân quyến khác – để giúp họ phát triển các yếu tố làm cha. Và đối với vai trò chỉ dẫn này, Hollywood có thể trợ giúp một phần.

Hai trong những bộ phim hay nhất

Một số bộ phim đề cập đến chủ đề làm cha một cách trực tiếp và rõ ràng.

Chẳng hạn như, trong bộ phim “Mưu cầu hạnh phúc”, nhân vật Chris Gardner (nam tài tử Will Smith thủ vai) đóng vai cả cha lẫn mẹ của cậu con trai, Christopher (diễn viên Jaden Smith thủ vai), khi người vợ rời bỏ anh và hai cha con trở thành người vô gia cư. Anh Chris mưu sinh với công việc bán hàng và được huấn luyện để trở thành một người môi giới chứng khoán, trong khi chăm sóc cậu con trai của anh. Động lực của anh ấy là gì?

“Tôi đã gặp cha lần đầu tiên khi tôi 28 tuổi,” anh chia sẻ. “Tôi đã quyết định rằng khi tôi có con, các con của tôi sẽ biết cha của chúng là ai.”

Bộ phim “Mưu cầu hạnh phúc” khắc họa một người cha có những lời nói và hành động định hình mẫu người đàn ông mà cậu con trai của anh sẽ trở thành.

Bộ phim “Shenandoah” năm 1965 đem đến cho chúng ta nhân vật Charlie Anderson (nam tài tử James Stewart thủ vai), là một nông dân, góa vợ, cùng là người cha của sáu cậu con trai và một cô con gái, sinh sống tại Thung lũng Shenandoah của tiểu bang Virginia trong suốt cuộc Nội Chiến. Ông phản đối cuộc trong loạt phim “The Lord of the Ring” (Chúa tể chiếc nhẫn), nhiều nhân vật siêu anh hùng, và bất kỳ nhân vật thiết thực nào như John Wayne miền Viễn Tây. Những bộ phim này và nhiều bộ phim khác nữa đưa đến cho chúng ta các hình mẫu nam tính về danh dự, lòng dũng cảm, và đức hạnh, những vị dụ về cách mà bản thân chúng ta có thể trở thành mẫu người đàn ông tốt.

Ông Anderson sống theo một chuẩn mực đạo đức cao nhân. Ông đặt quyền lợi của gia đình lên trên quốc gia; ông tôn vinh những ước mơ của người vợ quá cố, bà Martha, khi nuôi dưỡng các con. Mặc dù ông tỏ ra lạnh lùng trước những kẻ thù của gia đình, nhưng ông địu dàng hiền từ đối với các con trai và con gái của mình. Những đứa con của người cha này là kỷ niệm sâu sắc của ông với người vợ Martha thân yêu.

Những người cha ở phía sau

Phổ biến hơn cả là những bộ phim mà trong đó các quan điểm tốt đẹp về tình phụ tử là điều thứ yếu trong cốt truyện của bộ phim. Tuy nhiên, nếu chúng ta để ý, thì các bộ phim này có thể khắc họa rõ nét, sống động về người đàn ông và vị trí của họ trong gia đình.

Qua việc kể câu chuyện của nhân vật George Bailey, bộ phim kinh điển dịp Lễ Giáng Sinh nhan đề “It’s a Wonderful Life” (Cuộc sống tuyệt vời) truyền tải thông điệp rằng mỗi người chúng ta đều quan trọng và có một phần vai trò trong thế giới này. Tuy nhiên, nếu chúng ta quan sát kỹ càng, thì nhân vật George Bailey (diễn viên James Stewart thủ vai) là một hình mẫu tuyệt vời về tình phụ tử. Đương nhiên là anh yêu quý và tôn trọng vợ mình, có Mary, và thương yêu các con của mình, được làm nổi bật qua cái ôm của anh dành cho vợ con gần cuối phim.

Để đáp lại một giọng nói bí ẩn và một mộng cảnh trong bộ phim “Field of Dreams” (Sân bóng chày của những giấc mơ), một nông dân ở tiểu bang Iowa là Ray Kinsella (nam tài tử Kevin Costner thủ vai) đã xây xong một phần ruộng bấp chày và biến nó thành một sân bóng chày thực sự. Không lâu sau, linh hồn của những cầu thủ bóng chày thời xưa hiện về chơi bóng. Những bí ẩn của sinh mệnh và tâm quan trọng của những giấc mơ là chủ đề chính của bộ phim, và chúng ta có thể bị cuốn vào sự kỳ diệu của câu chuyện này – tuy nhiên ẩn sâu bên trong cốt truyện này là câu chuyện về tình phụ tử.

Anh Kinsella mong ước rằng anh có thể được lỗi với người cha quá cố của mình – một người hăm mộ bóng chày nóng nhiệt – nhưng khi thì bộ phim kết thúc, chúng ta mới thấy sự hiệu dụng mệnh lệnh của giọng nói đó: “Nếu anh xây dựng [sân bóng chày], thì ông ấy sẽ xây.” Cha của anh hiện ra cùng những cầu thủ [bóng chày] khác, và trong một tình tiết điển hình về tình phụ tử, anh Ray hỏi, “Có phải là cha không? Cha có muốn bắt



Nhân vật Chris Gardner (nam tài tử Will Smith thủ vai) và Christopher Gardner (cậu bé Jaden Smith thủ vai) trong bộ phim “The Pursuit of Happyness” (Mưu cầu hạnh phúc).

bóng không?” Hai cha con ném bóng và nhờ đó chữa lành vết thương của nhau.

Và từ tình yêu của anh Ray dành cho vợ và con gái, chúng ta biết rằng, đầu có nhận ra điều đó hay không, anh cũng đã học từ cha mình cách làm một người cha.

Trí tuệ của cha

Đôi khi, các bộ phim cũng sẽ truyền tải một thông điệp cụ thể cho những khán giả nam trẻ tuổi. Chẳng hạn như, trong phim “Rocky Balboa” – là bộ phim nói về tình phụ tử cũng nhiều như nói về quyền anh – nhân vật Rocky (nam tài tử Sylvester Stallone thủ vai) truyền dạy dạy học nho nhỏ như sau cho cậu con trai mới lớn đang gặp rắc rối của ông.

“Hãy để cha nói cho con một số điều mà con đã biết. Thế giới này không chỉ toàn là ánh mặt trời và cầu vồng. Nó còn là một nơi thấp hèn và đẫm máu, và cha không quan tâm con đáng coi cỡ nào, nhưng nó sẽ đánh bại con và mãi mãi giữ con ở đó nếu con để cho nó làm vậy. Con, cha, hay không một ai sẽ dám chiến tranh và không cho phép các con trai của mình tham gia lực lượng Liên minh miền Nam Hoa Kỳ, nhưng cuối cùng, cả gia đình ông bị cuốn vào một cuộc chiến. Hai người con trai và một cô con dâu của ông đã thiệt mạng, và cậu con trai út của ông, một thiếu niên, đã bị tàn tật một chân bởi vết thương khi chiến đấu.

Ông Anderson sống theo một chuẩn mực đạo đức cao nhân. Ông đặt quyền lợi của gia đình lên trên quốc gia; ông tôn vinh những ước mơ của người vợ quá cố, bà Martha, khi nuôi dưỡng các con. Mặc dù ông tỏ ra lạnh lùng trước những kẻ thù của gia đình, nhưng ông địu dàng hiền từ đối với các con trai và con gái của mình. Những đứa con của người cha này là kỷ niệm sâu sắc của ông với người vợ Martha thân yêu.

Đó là lời khuyên tuyệt vời dành cho bất kỳ ai đang tìm cách vực dậy từ thất bại hay những lỗi lầm. Đây là một kiểu lời khuyên, tốt nhất là do một người

cha dạy bảo, mà tất cả những cậu con trai đều cần có.

Nếu bạn chỉ dẫn, thì con trai bạn sẽ học hỏi

Trên hành trình trở thành người đàn ông, những cậu con trai của chúng ta sẽ được dạy dỗ tốt nhất bởi những người cha tốt. Nếu vắng bóng người cha, thì ông nội hay chú bác, người cố vấn hay thầy cô, hay một số người cố vấn khác có thể đưa ra lời chỉ dẫn và có ảnh hưởng lành mạnh.

Đầu cho hoàn cảnh gia đình của bạn như thế nào, nhưng các bộ phim có thể xây dựng lại những hình ảnh tốt đẹp về tình phụ tử. Từ bộ phim “The Lion King” (Vua sư tử) và “Finding Nemo” (Đi tìm Nemo) dành cho lứa tuổi nhỏ hơn đến những bộ phim đã nêu trên và những bộ phim tương tự khác, các cậu bé và các chàng trai trẻ có thể nhận ra những thông điệp, bao gồm các thông điệp được truyền tải qua tiềm thức, truyền đạt những phẩm chất của tình yêu, lòng trung thành, công bằng, và kỷ luật – những điều tạo nên người cha tốt.

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

Y Văn biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

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

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 kính ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Chuyển 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 tính 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!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



Ông Carter vào mùa thu năm 2021 với chiếc áo vest mới màu đen có họa tiết paisley.



Đây là bảo tàng nhà ga đường sắt Ashland, tiểu bang New Hampshire vào tháng 09/2022. Đó là một buổi chiều mùa thu tuyệt đẹp.



Cảnh cửa vào văn phòng điện báo đang mở ở phía bên phải của bức ảnh này. Bạn có thể nhìn vào văn phòng qua cửa sổ dịch vụ ở góc khuất.

Truyền cảm hứng học mã Morse cho một cô bé

Các bạn trẻ và người lớn tuổi đều nhận thấy những điều kỳ diệu của việc gửi tin nhắn – theo cách truyền thống

Tim Carter

Tôi là một người rất may mắn. Cách đây vài năm, tôi được đề nghị làm một diễn viên tái hiện lịch sử ở nhà ga Ashland, tiểu bang New Hampshire.

Hiện nay, nhà ga đó là một viện bảo tàng, và mỗi mùa hè rồi mùa thu, những diễn viên tái hiện khác cùng tôi phục vụ các du khách đến một chuyến du hành trong cỗ máy thời gian.

Tôi là nhân viên điện báo của nhà ga này, được trang bị đầy đủ võ tay, áo vest đen có họa tiết paisley, cà vạt hình mào có họa tiết màu xanh điện tử (electric-blue), và tấm che mặt. Người ta bảo tôi rằng bộ râu ria mép của tôi tạo nên một chi tiết hoàn thiện thú vị cho lớp mạng che mặt này.

Bạn không thể tin được rằng tôi [có cảm giác] nhỏ bé như thế nào khi ngồi cùng một chiếc bàn mà những điện báo viên đường sắt đích thực đã từng lắng nghe âm thanh điện tín và rồi truyền đi các câu trả lời trong gần 100 năm.

Nhà ga Ashland mở cửa vào năm 1849 và những người điều hành điện báo chuyên nghiệp đã giúp các chuyến xe lửa

chạy an toàn bằng cách gửi đi và nhận lại những thông điệp tới/từ những nhà ga khác dọc theo các đường rây.

Trạm dừng ở Ashland

Tuyến đường sắt ngầm phong cảnh hoạt động trên tuyến Đường sắt lịch sử Boston, Concord và Montreal, thực hiện các chuyến đi ngắm lá mùa thu dài năm tiếng vào cuối tuần từ cuối tháng Chín cho đến Ngày lễ Columbus vào tháng Mười. Chuyến đi khứ hồi này bắt nguồn từ Meredith, tiểu bang Hampshire, nhà ga ở phía nam của Ashland, tiểu bang New Hampshire.

Chuyến xe lửa khởi hành từ nhà ga Meredith vào khoảng 10 giờ 30 phút sáng hướng về phía Bắc tới Plymouth, tiểu bang New Hampshire. Chuyến xe đi qua nhà ga Ashland nhưng không dừng lại. Ngay khi xe lửa tới Plymouth, những hành khách xuống xe và dùng một bữa trưa tự chọn (buffet) thoải mái bên trong một nhà hàng ẩm cúng.

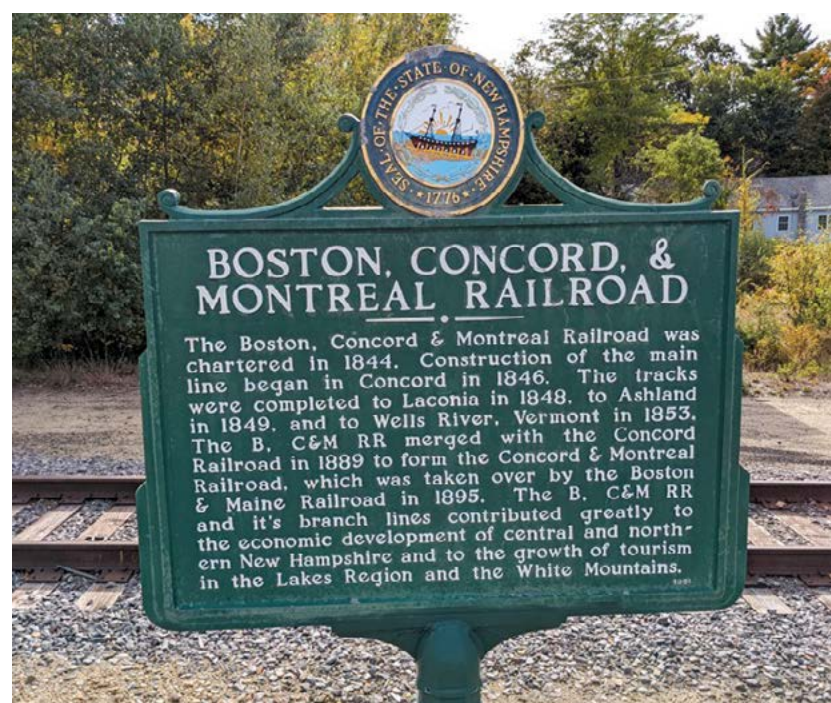
Trong chuyến trở về Meredith, xe lửa dừng lại ở nhà ga Ashland. Những hành khách được khích lệ xuống xe để trò chuyện với những người phụ nữ trong các bộ váy phồng cỡ lớn lộng lẫy và nón bonnet cũng như tán gẫu với những người đàn ông và trẻ em trong trang phục của thời xưa. Họ cũng lang thang trong nhà ga được phục dựng để ngắm nhìn tất cả những kỹ vật đường sắt lõi cuốn lòng người.

Khi ở bên trong nhà ga, họ cũng muốn tôi gửi mã Morse hết như các điện báo viên ngày xưa. Nếu tiếng trò chuyện của các hành khách không quá to, tín hiệu Morse của tôi vang cả ra bên ngoài của nhà ga đang mở ra sân ga.

Vào Chủ Nhật, ngày 25/09/2022, tôi đã điện trang phục chỉnh tề cho đoàn xe lửa lướt vào ga Ashland trên những đường rây sắt đã rỉ sét. Người lái xe lửa cho đoàn xe dừng nghỉ 20 phút tại ga Ashland ngay sau 2 giờ chiều. Ashland nằm ở khoảng giữa Plymouth và Meredith.

Cô bé Kaylee và mẹ của cô ấy

Chủ Nhật tuần trước không giống như bình thường vì tôi cảm thấy không có nhiều hành khách xuống xe lửa để van



Bản có thể nhận được một quyển sách tuyệt vời ngay tại đây về lịch sử của Đường sắt Boston, Concord, và Montreal mô tả toàn bộ lịch sử.

chuyến xe lửa khởi hành từ nhà ga Meredith vào khoảng 10 giờ 30 phút sáng hướng về phía Bắc tới Plymouth, tiểu bang New Hampshire. Chuyến xe đi qua nhà ga Ashland nhưng không dừng lại. Ngay khi xe lửa tới Plymouth, những hành khách xuống xe và dùng một bữa trưa tự chọn (buffet) thoải mái bên trong một nhà hàng ẩm cúng.

Trong chuyến trở về Meredith, xe lửa dừng lại ở nhà ga Ashland. Những hành khách được khích lệ xuống xe để trò chuyện với những người phụ nữ trong các bộ váy phồng cỡ lớn lộng lẫy và nón bonnet cũng như tán gẫu với những người đàn ông và trẻ em trong trang phục của thời xưa. Họ cũng lang thang trong nhà ga được phục dựng để ngắm nhìn tất cả những kỹ vật đường sắt lõi cuốn lòng người.

Khi ở bên trong nhà ga, họ cũng muốn tôi gửi mã Morse hết như các điện báo viên ngày xưa. Nếu tiếng trò chuyện của các hành khách không quá to, tín hiệu Morse của tôi vang cả ra bên ngoài của nhà ga đang mở ra sân ga.

Vào Chủ Nhật, ngày 25/09/2022, tôi đã điện trang phục chỉnh tề cho đoàn xe lửa lướt vào ga Ashland trên những đường rây sắt đã rỉ sét. Người lái xe lửa cho đoàn xe dừng nghỉ 20 phút tại ga Ashland ngay sau 2 giờ chiều. Ashland nằm ở khoảng giữa Plymouth và Meredith.

Cô bé Kaylee và mẹ của cô ấy

Chủ Nhật tuần trước không giống như bình thường vì tôi cảm thấy không có nhiều hành khách xuống xe lửa để van

cảnh. Khi họ bước vào nhà ga, văn phòng điện báo viên nằm ngay bên phải, và hầu hết mọi người đều lịch sự và chỉ nghiêng đầu vào bên trong cánh cửa đang mở để nhìn xem nguồn gốc của những dấu chấm và dấu gạch ngang vang vọng khắp tòa nhà lịch sử này.

Tôi luôn nhìn ra ngoài cửa sổ để cố gắng tìm gặp bất kỳ đứa trẻ nào có thể tham gia chuyến đi. Khoảng sáu năm trước, khi thực hiện một buổi phát thanh radio nghiệp dư (ham radio) tại một sự kiện ở trường học theo mô hình STEM với người có vấn đề mã Morse của tôi Jim Cluett, W1PID, chúng tôi đã tình cờ phát hiện ra rằng các em nhỏ thích thú khi nghe tên của chúng được phát đi bằng mã Morse.

“Xin chào! Cháu tên gì?” Tôi hỏi. Đứng ở ngưỡng cửa với đôi mắt to gần bằng cặp kính ngoại cỡ là cô bé có mái tóc nâu dài. Nhip điệu khi tôi gửi mã Morse hẳn đã thu hút cô bé giống như một bài hát của sinh vật siren dành cho một thủy thủ.

Cô bé đang mặc một chiếc áo nỉ có mũ trùm đầu ấm áp như khi trời mùa thu. Tôi đoán là cô bé này không quá 10 tuổi. Đứng bên cạnh là người mẹ của cô. “Cháu tên là Kaylee.”

“Cái tên đẹp quá! Cháu có muốn nghe tên của mình đọc như thế nào bằng tín hiệu Morse không? Cháu giúp bác đánh vần để bác phát tín hiệu cho đúng nhé.”

“Dạ được ạ! K A Y L E E – có hai chữ e,” cô bé nói với nụ cười tươi như đầu máy xe lửa xinh xịch chạy không tãi ngay trên đường rây này.

Như thường lệ, cô bé Kaylee bị lôi cuốn vào nhà ga bởi âm thanh của mã Morse như cách tôi bị kéo vào căn bếp bởi mùi thơm nức của món súp rau tươi ngon do vợ tôi nấu. Ánh mắt của cô bé Kaylee nhìn chăm chú vào bàn tay phải của tôi khi tôi gõ vào thanh đồng bằng chiếc phim thẳng Kent của mình. Cô bé làm tôi nhớ đến những con mèo nhà của chúng tôi khi chúng đón một con chuột đang cố làm ổ trước một mùa đông dài ở tiểu bang New Hampshire.

Tiền bộ dần dần

Một số người lớn cũng thích nghe tên của họ bằng mã điện tín Morse. Ngay trước khi gửi từng ký tự, tôi cho họ biết nội dung tôi sắp gửi đi để họ có thể nghe thấy thanh âm của mỗi ký tự độc đáo như thế nào. Sau đó, tôi gửi chúng đi theo mức thời gian thực tế như thể tôi đang cập nhật một bức điện tín gửi tới một bạn hữu hoặc người thân ở một nhà ga xa xôi thông qua đường dây đồng kéo dài hàng dặm từng đoạn treo bên cạnh những đường rây này.

Dưới đây là một bản dựng lại về những gì tôi đã nói với cô bé Kaylee:

W3ATB • Cô bé Kaylee tại nhà ga Đường sắt Ashland tiểu bang New Hampshire

Ngay khi tôi ngừng gửi tín hiệu, khuôn mặt của cô bé khiến tôi nhớ đến những đứa con của mình vào buổi sáng của Lễ Giáng Sinh. Cả nhà ga bừng sáng lên với niềm hạnh phúc của bé Kaylee. Mẹ của cô bé cũng đang sáng rực như đồng than trong một buồng đốt của



Ông Jim Cluett (trái), người chỉ huy đoàn xe lửa đi ngắm cảnh, cùng với các diễn viên tái hiện (từ trái qua phải) cô Winnifred trong chiếc đầm trắng, Ông John đội chiếc mũ rom và mặc áo vest màu đỏ sẫm, và bà Sue trong bộ váy đồ lộng lẫy và áo khoác len màu vàng kim.



(Trái) Đây chỉ là một phần nhỏ trong bộ sưu tập kỹ vật lịch sử trong nhà ga này; (Phải) Chiếc phim thẳng Kent của ông Carter ở dưới cùng của bức ảnh. Một phim thực được các điện báo viên dùng khi ngồi ngay tại chiếc bàn này đặt gần cửa sổ.

đầu máy hơi nước.

“Ồi Chúa ơi, thật tuyệt vời! Cảm ơn bác vì đã làm điều đó.” Cô bé Kaylee đã bắt đầu đặt những câu hỏi nhanh hơn cả tia nước bắn ra từ một vòi cứu hỏa. Tôi trả lời từng câu hỏi và chia sẻ rằng chỉ mất chưa đầy một tháng cô bé sẽ có thể dễ dàng học thuộc [tín hiệu] cả bằng chữ cái.

“Kaylee, cháu thử gửi một số ký tự xem sao?”

“Cháu có thể làm được ạ?”

“Tất nhiên là được rồi!”

Sau đó tôi yêu cầu cô bé gửi một chữ K và một chữ A, vì cả hai chữ cái này là những ký tự khá đơn giản bằng mã Morse. Cô bé muốn tiếp tục ấn phim thẳng như thể đó là chiếc chuông cửa vậy, vì thế tôi phải chỉ cho cô bé cách giữ phim thẳng bằng hai ngón tay và ngón cái.

Một lúc sau, người điều khiển xe lửa, người cố vấn mã Morse của tôi, cậu Jim, gọi “Xin mời tất cả mọi người

lên xe!” Ông ấy đã ở ngoài sân ga, và đã đến lúc xe lửa khởi hành quay lại Meredith.

Mẹ của cô bé Kaylee xin chụp một bức ảnh cho Kaylee và tôi, chúng tôi nói lời tạm biệt, và cả hai người rời đi sau cánh cửa.

‘Cháu muốn gửi tên của bác’

Một lúc sau, cô bé Kaylee quay trở lại văn phòng điện tín viên.

“Cháu muốn gửi tên của bác! Bác có thể chỉ cho cháu làm như thế nào được không ạ?”

Các bạn có thể tưởng tượng sự ngạc nhiên của tôi khi nhìn thấy cô bé. Tôi ngừng lên và thấy cậu Jim đứng ngay bên ngoài của văn phòng cùng một nụ cười hóm hỉnh trên khuôn mặt cậu. Cậu ấy sẽ không cho xe lửa chạy cho tới khi điều kỳ diệu xảy ra.

Trong trường hợp bạn không biết, một kỹ sư đường sắt sẽ không thể di chuyển một đoàn xe lửa cho đến khi

người điều khiển ra hiệu lệnh. Nụ cười toe toét của cậu Jim đã ra tín hiệu cho tôi rằng tôi có thể vừa đào tạo được một nhân viên tín hiệu trẻ tuổi mới kể cận.

“Được thôi, tên của bác rất dễ. Đó là T I M. Đó chỉ là một dấu gạch ngang, hai dấu chấm, và hai dấu gạch ngang. Cháu hãy nhắm mắt lại và lắng nghe thật kỹ. Nhớ là, mã Morse là dùng đôi tai. Cháu học mã Morse như cách mẹ cháu dạy cháu nói. Cháu chỉ nghe những âm thanh riêng biệt.”

Tôi nhìn vào mặt cô bé để chắc chắn mắt cô bé nhắm chặt và nói, “Bác sẽ gửi tên bác chậm rãi ba lần. Cháu hãy tập trung vào khoảng cách và chú tâm vào mỗi ký tự.”

Cô bé Kaylee làm chính xác như tôi yêu cầu. Bây giờ đến lượt cô bé. “Bác chọn đúng nút bàn phím Kent và bắt đầu ấn những tín hiệu đầu tiên lên thanh đồng.”

Lần đầu tiên cô bé thử, vẫn có chút bất cần. Nhưng lần thứ hai thì hoàn hảo. “Cháu làm rất tốt, Kaylee! Thật xuất sắc! Cháu sẽ làm điều này rất giỏi đấy!”

Khuôn mặt của Kaylee đã nổi lên tất cả và cô bé lao vọt ra cửa, vọt qua cậu Jim, nhảy tới lên xe lửa. Tôi tự cười với bản thân vì tôi chắc chắn rằng một chuyên viên đánh Mã Morse mới vừa xuất hiện.

Tôi bước ra sân ga vẫy tay chào cô bé khi đoàn xe chuyển bánh và cô bé nhoài người ra ngoài cửa sổ đang mở, đập tay với tôi.

Điểm nổi bật của chuyến đi

Ngày hôm sau, cậu Jim gọi điện thoại báo tin cho tôi:

“Khi tôi đang đi xuống lối đi của xe lửa, mẹ của cô bé đã ngăn tôi lại. Cô ấy nói với tôi rằng phần trình diễn điện tín Morse của ông là điểm nổi bật của toàn bộ chuyến đi cuối tuần này. Trên thực tế, trong khi họ vẫn còn trên chuyến xe, mẹ của Kaylee đã lên Amazon và tìm mua một bộ dụng cụ đánh mã Morse để tiến độ bé Kaylee có thể bắt đầu luyện tập.”

Tôi không biết rằng sự việc sẽ tuyệt vời đến mức này. Có thể khoanh khắc ở nhà ga Ashland có lẽ khác sâu vào tâm trí bốn người chúng tôi cho đến cuối đời.

Tôi hy vọng rằng tôi sẽ nhận được tin tức từ Kaylee hoặc từ mẹ của cô bé vào một ngày nào đó. Tôi đã đưa cho mẹ cô bé một trong những tấm danh thiếp của tôi, vì vậy chúng ta hãy chờ xem chuyện gì sẽ xảy ra.

Thời gian ở bên cô bé Kaylee cũng là điều kỳ diệu đối với tôi. Tôi trở về nhà và rất vui về điều đó, tôi đã kể toàn bộ câu chuyện với vợ tôi, Kathy. Là một người mẹ, vợ tôi hiểu ngay. Kathy không có hứng thú với mã Morse, nhưng cô ấy luôn muốn đem niềm vui đến cho những đứa trẻ.

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên trang blog W3ATB

Ông Tim Carter là người sáng lập AsktheBuilder.com. Ông là một người vận hành vô tuyến nghiệp dư và yêu thích gửi mã Morse khi ngồi tại bàn của điện báo viên thực sự. Ông Carter sống ở trung tâm tiểu bang New Hampshire cùng vợ, bà Kathy, và chú chó Willow của họ.

Y Văn biên dịch

Quý vị 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

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

ProCare Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm 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

Trồng liên tục: Để vụ mùa bội thu nhất từ trước đến nay

Kéo dài mùa trồng trọt của bạn và các loại rau đa dạng với những giải pháp thông minh này

Sandy Lindsey

Thuật ngữ “Trồng Liên tục” (Succession planting) bao gồm nhiều phương thức [trồng trọt] khác nhau; tất cả đều giúp cho mảnh vườn tạo ra nhiều hoa màu và kéo dài thời gian thu hoạch hơn. Bất kể khu vườn của bạn lớn hay nhỏ, thì việc trồng liên tục sẽ giúp bạn thu hoạch suốt cả mùa – điều này dễ hơn nhiều so với việc trồng một vụ lớn đơn canh theo kiểu cũ vì có thể dẫn đến dư thừa và lãng phí. Phương thức trồng liên tục sẽ giúp kéo dài mùa gieo trồng đến cuối thu, và thậm chí có thể là đầu mùa đông.

Đồng thời, phương thức trồng này sẽ khiến cỏ dại ít mọc và đỡ phải làm cỏ hơn, ít tạo gánh nặng cho đất hơn – làm đất mất dưỡng chất chậm hơn, và giúp bạn có được một phương án dự phòng. Nếu vì lý do nào đó mà bạn bị thất thu vụ mùa thứ nhất hoặc thứ hai, thì bạn vẫn sẽ có vụ mùa thứ ba sau đó.

Trồng gối đầu

Phương pháp Stagger (phương pháp trồng so le gối đầu) giúp hầu hết những người trồng trọt ở địa phương giữ cho các quầy rau quả ven đường của họ có đầy các loại rau quả giống nhau từ tuần này qua tuần khác. Ý tưởng này khá đơn giản: Trồng cùng một loại cây mỗi vài tuần một lần để đảm bảo có hoa màu liên tục trong suốt mùa đó.

Những loại rau mọc nhanh như củ cải, cà rốt, củ dền, đậu, đậu Hà Lan, dưa chuột, bí ngòi (mướp mùa hè), rau diếp, cải cầu vồng Thụy Sĩ, rau spinach, và các loại rau xanh khác đều phát triển tốt. Điều cốt yếu ở đây là phải tính thời gian gieo hạt cho lô cây con thứ hai và thứ ba để kịp đưa chúng ra trồng ngoài đất khi cây lô đầu héo úa. Bạn có thể tìm thấy thông tin về thời gian cần thiết để nảy mầm/thời gian thu hoạch ở mặt sau của mỗi gói hạt giống, hoặc bạn có thể đi đường tắt và truy cập đến Johnny’s Selected Seeds’ Interval Charts for Vegetables (Biểu đồ về Khoảng thời gian Sinh trưởng của Hạt giống được chọn lọc của Johnny cho các loại rau) tại trang JohnnySeeds.com. Trang này cung cấp các hướng dẫn chung cho quy trình trồng các loại rau cách nhau 7 ngày, 10 ngày, 14 ngày, 21 ngày, và 30 ngày.

Trồng Luân canh

Phương pháp Luân canh, đôi khi được gọi là Thu hoạch và Gieo hạt, đã đưa ý tưởng tiến thêm một bước. Thay vì trồng lại cùng một loại rau trên cùng một vùng đất, thì loại rau ban đầu (tạm gọi là Cây A) được thay thế bằng một loại khác (Cây B). Một số người có được lợi thế trong vụ thu hoạch thứ hai bằng cách trồng Cây B bên dưới hoặc bên cạnh Cây A khi A đang được thu hoạch. Sau đó, khi Cây A bị loại bỏ hoặc chôn vùi trong đất thì Cây B sẽ thế chỗ.

Để tối ưu hóa mọi thứ hơn nữa, Cây C có thể được trồng gối vụ, và thậm chí cả Cây D nữa, miễn là thời tiết phù hợp. Một ví dụ điển hình là trồng đậu Hà Lan sẽ đem lại kết quả tốt ở nhiệt độ mát mẻ của mùa xuân, sau đó sẽ trồng tiếp những loại đậu chịu được nhiệt độ nóng bức của mùa hè, tất cả đều trên cùng giàn cây. Mặc dù phương thức trồng luân canh này làm cạn kiệt chất dinh dưỡng của đất với



Trên Internet có rất nhiều danh mục các loại cây trồng đồng hành, vì vậy bạn nên kiểm tra điều đó trước khi trồng hai loại cây cùng nhau.



Một số loại cây có các mối quan hệ cộng sinh và thụ ích từ việc phát triển cạnh nhau, chẳng hạn như những quả cà chua với húng tây và các củ hành tây.



Phương pháp Luân canh thay thế các cây trồng trong khi mùa vụ vẫn đang tiếp diễn. Ví dụ, trồng đậu Hà Lan vào đầu mùa xuân ở nhiệt độ mát mẻ của mùa xuân, sau đó thay thế chúng bằng các loại hạt đậu vào mùa hè nóng bức.

Phương thức trồng liên tục sẽ giúp kéo dài mùa gieo trồng đến cuối thu, và thậm chí có thể là đầu mùa đông.



Bạn nên làm cứng cây trước khi đưa cây con đi trồng, bằng cách cho chúng tiếp xúc dần với môi trường bên ngoài.

tốc độ chậm hơn, nhưng tốt nhất là bạn hãy trộn thêm một ít phân vào đất trước mỗi lần trồng mới.

Những người bạn thực vật

Giống như các mối quan hệ của con người, phương pháp Companion Planting (trồng cây đồng hành), hay còn gọi là trồng xen kẽ, cho phép các giống rau khác nhau đem thế mạnh của chúng đến với mối quan hệ này. Đó là một phương pháp tốt để thực hiện ngay cả khi bạn không trồng liên tục. Ví dụ, một số người khẳng định rằng trồng tỏi ở gốc những cây ăn quả sẽ giúp xua đuổi các loại côn trùng đến quấy rầy. Một nhóm [xen kẽ] phổ biến hơn là cà chua với húng tây và hành tây, sẽ giúp xua đuổi các loài gây hại thông thường cho cà chua, cộng thêm húng tây thực sự sẽ làm cho cà chua ngon hơn. Các loại đậu bụi, củ cải, củ xạ hương, rau diếp, và cải bẹ xanh chỉ là một số loại cây khác có lợi cho cà chua, và có thể được trồng, thu hoạch, và trồng lại nhiều lần trong suốt cả mùa cà chua dài.

Nhưng bạn nên lưu ý có một số loại cây chắc chắn không thích hợp với phương pháp trồng cây đồng hành này. Bắp cải, bắp ngọt, và củ hồi (fennel), cũng như cà tím, ớt cay, và khoai tây – tất cả các loại cây thuộc họ cà (nightshade) – sẽ ức chế sự phát triển của cây cà chua và làm tăng khả năng nhiễm sâu bệnh của cây cà chua. Khi nói đến việc trồng xen kẽ hai hoặc nhiều loại cây với nhau, thì Internet là người bạn mới tốt nhất của bạn. Trên Internet có rất nhiều danh mục các loại cây trồng đồng hành, vì vậy bạn nên kiểm tra điều đó trước khi trồng hai loại cây cùng nhau.

Bạn muốn thêm một chút màu sắc cho khu vườn của bạn? Bạn nên trồng cúc vạn thọ; chúng giúp xua đuổi các con giun tròn và một loạt các loài gây hại khác trong vườn. Cúc vạn thọ phù hợp để trồng cùng với hầu hết các loại trái cây và rau quả và, như một phần thưởng cho bạn, những bông hoa cúc vạn thọ này có thể ăn được và có thể đưa thêm vào món salad.

Nhóm các loại cây theo mùa

Nhiều cây trồng cung cấp các giống cây khác nhau như đậu vụ, giữa vụ, và cuối vụ, giúp kéo dài thời vụ cho từng loại cây trồng. Trên thực tế, bạn nên xem xét các giống cây khác nhau trong suốt thời gian trồng trọt này. Trồng một số loại như cà chua, đậu, và rau diếp sẽ làm tăng thêm sự đa dạng cho cây trồng của bạn; nếu đây là năm đầu tiên [bạn bắt đầu trồng rau], thì phương thức trồng này cũng là một cách tuyệt vời để tìm ra loại nào sẽ phát

triển tốt nhất trong khu vườn của bạn.

Một số cây phù hợp với thời tiết lạnh – gồm có bắp cải, bông cải xanh, rau diếp xoắn endive, súp lơ trắng, xà lách, khoai tây, củ cải đỏ, hành tây, đậu Hà Lan, rau spinach, củ cải turnip, và củ dền – có thể được trồng sớm nhất là vào tháng Ba ở nhiều khu vực. Đậu lima, dưa chuột, cà tím, ớt, bắp ngọt, bí ngòi, và cà chua kéo dài mùa vụ theo một chiều hướng khác, vì những loại cây này, cùng với bí và bí ngòi mùa đông [có tốc độ] phát triển chậm, vẫn có thể được thu hoạch cho đến tháng Mười (một số khu vực là tháng Mười Một). Những cây trồng ở lượt hai dành cho vụ thu hoạch mùa thu là bắp cải, cà rốt, củ cải đường, bông cải xanh, súp lơ trắng, rau diếp, củ cải, rau spinach, và củ cải turnip. Chúc bạn ngon miệng!

Dự tính trước

Bất kể mùa trồng trọt có kéo dài bao lâu, thì cũng không bao giờ đủ dài. Những mẹo này sẽ giúp bạn tối đa hóa sản lượng của mình.

Khởi đầu sớm

Bắt đầu là gieo hạt trong nhà, sau đó khoảng một tuần trước khi bạn sẵn sàng trồng cây con ra bên ngoài, thì bạn nên làm cứng cây (dần dần để chúng tiếp xúc với điều kiện ngoài trời). Bạn cũng nên làm điều này cho các lần trồng sau nữa.

Làm thành một cuốn lịch

Đừng cố nhớ mọi thứ trong đầu. Bạn nên lấy một tờ lịch giấy và ghi lại lịch trồng trọt của mình. Nên viết ra các ghi chú trong lúc thực hiện để làm thành một cuốn sổ tay cho năm sau. Hoặc bạn có thể lập một cuốn lịch thứ hai trên điện thoại dành cho việc trồng xen canh kèm theo các điều cần chú ý, v.v.

Tính toán hai lần, trồng một lần

Bạn nên vẽ ra khu vườn của bạn, và dự trù đủ chỗ cho cây sau này trưởng thành, cũng như các lối đi, v.v. Bạn muốn một khu vườn có đủ lượng ánh sáng và thông thoáng, chứ không phải một khu rừng hoang dã. Vậy nên tốt hơn hết là bạn nên tải xuống một ứng dụng giúp bạn lên kế hoạch làm vườn cơ bản miễn phí.

Cô Sandy Lindsey là tác giả từng đoạt giải thưởng, hay viết về các chủ đề liên quan đến nhà cửa, làm vườn, những dự án DIY (tự làm), vật nuôi và chèo thuyền. Cô đã cho ra đời hai quyển sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.

Khánh Nam biên dịch



Bạn nên vẽ ra khu vườn của bạn, và dự trù đủ chỗ cho cây sau này trưởng thành, cũng như các lối đi, v.v.