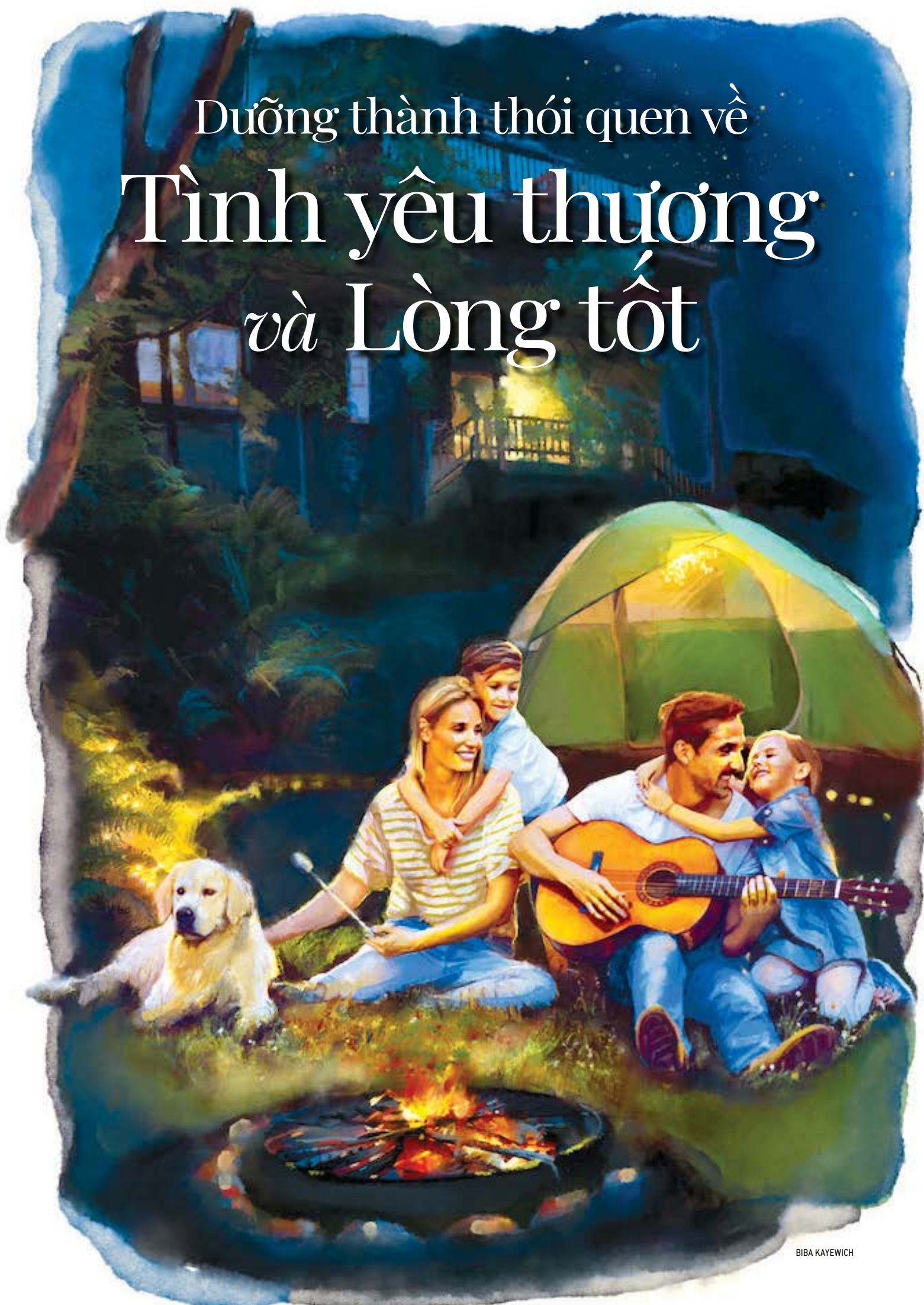


GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

Dưỡng thành thói quen về Tình yêu thương và Lòng tốt



BIBA KAYEWICH

Barbara Danza

Nhà văn Aldous Huxley từng nói, “Chẳng có bất kỳ công thức hay phương pháp nào. Bạn học cách yêu thương bằng việc yêu thương người khác.” Tình yêu thương có thể biểu đạt qua hành động, lời nói, thái độ, năng lượng, ý niệm, và suy nghĩ của chúng ta. Hãy cùng xem xét chúng ta đã dành bao nhiêu tình yêu thương, lòng trắc ẩn, lòng tốt và sự quan tâm dành cho những người trong cuộc sống của chúng ta và cho cả những người khác nữa.

Tình yêu thực sự tuyệt đẹp. Với tất cả tấm lòng, chúng ta dành tình yêu thương cho những người quan trọng của mình, con cái, cha mẹ, anh chị em, người thân họ hàng trong gia đình, bạn bè, hàng xóm, người quen biết, và đồng loại của chúng ta. Tình yêu thương là sự vị tha và đánh thức những đức tính tốt đẹp nhất của chúng ta để bày tỏ và chăm sóc.

Cũng giống như bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống, mỗi chúng ta đều có thể mở rộng dung lượng yêu thương của mình. Tất nhiên, điều này không chỉ khiến cuộc sống của người đón nhận tình yêu thương trở nên phong phú mà cuộc sống của chính chúng ta cũng trở nên như vậy. Như thánh nhân thời Trung Quốc cổ đại Lão Tử đã từng nói, “Được ai đó thực lòng yêu thương sẽ

mang lại cho bạn sức mạnh, yêu thương ai đó sâu sắc sẽ mang lại cho bạn dũng khí.”

Dưới đây là một số cách thông dụng để nuôi dưỡng khả năng chia sẻ tình yêu thương của chúng ta.

Lòng biết ơn

Khi trong tâm của bạn tràn đầy lòng trân trọng, khâm phục, biết ơn đối với nhiều phước lành và sự sung túc mà cuộc sống ban tặng, đây là nền tảng để bạn rộng lượng trao đi lòng tốt. Duy trì lòng biết ơn là điều gì đó bạn có thể vun bồi thường xuyên. Hãy ghi nhớ về tất cả những điều tốt đẹp đến với bạn. Khi bạn mở vòi nước và nước chảy ra một cách kỳ diệu – hãy biết ơn. Khi bạn thức dậy ở trên giường, cảm thấy ấm áp và êm ái trong chăn – hãy biết ơn. Khi lướt qua ai đó đang mỉm cười với mình – bạn hãy biết ơn.

Có vô số phước lành để bạn nhận biết và biết ơn mỗi ngày.

Câu nguyện

Có lẽ, đối với một số người trong chúng ta, những mối quan hệ cần cải thiện nhất chính là những mối quan hệ thân thiết nhất với chúng ta. Chúng ta có xu hướng xem tình yêu thương của người thân thiết nhất dành cho mình là hiển nhiên, trong khi lẽ ra chúng ta nên dành tình yêu thương của mình cho họ thật nhiều.

Một cách gửi gắm lòng trắc ẩn, lòng biết ơn, và tình yêu thương sâu sắc nhất của bạn đến người khác chính là cầu nguyện cho họ. Hãy cầu nguyện để có trí tuệ thấu hiểu họ cần điều gì từ bạn, để biết được họ thực sự là ai, và nhận biết cách tốt nhất để giúp đỡ và trân quý họ. Hãy cầu nguyện để có khả năng hoàn thành tốt nhất vai trò của bạn trong cuộc sống của họ.

Làm như vậy sẽ nhắc nhở bạn rằng mỗi người là một sinh mệnh, một linh hồn xứng đáng với tình yêu thương và sự thiện lương.

Lòng bao dung

Bạn có thể tin rằng cho đi là việc làm của người giàu, nhưng bất kể tình trạng tài chính của bạn ra sao, bạn vẫn có rất nhiều thứ để trao đi. Trái tim rộng lượng có thể được nuôi dưỡng bằng những hành động giản dị của sự hào phóng và lòng tốt. Hãy trao cho người khác nụ cười, lời chúc tốt đẹp nhất, sự khích lệ, nhiệt huyết, thấu hiểu, tha thứ, ấm áp, dịu dàng, thoải mái, quan tâm, giúp đỡ, trí tuệ, thời gian, và tất nhiên, thậm chí là của cải vật chất của mình nếu bạn muốn.

Có vô số phương thức để bước đi con đường nhân sinh của bạn với một trái tim rộng lượng. Hãy mở rộng tấm lòng bao dung.

Xem tiếp trang 2

8 'quy tắc tranh luận' của các cặp vợ chồng hạnh phúc

Trương Vũ Phi

Hai tâm lý gia ở Hoa Kỳ đã dành hơn 50 năm để nghiên cứu về các mối quan hệ hôn nhân. Họ đã cố gắng nghiên cứu bí quyết giúp mối quan hệ vợ chồng ngày càng tốt đẹp hơn.

Cô Jessica Griffin (Giáo sư tâm thần học và nhi khoa tại Đại học Massachusetts kiêm Tiến sĩ Tâm lý) và Tiến sĩ Pepper Schwartz (Giáo sư xã hội học, Nhà giới tính học tại Đại học Washington) gần đây đã đăng một bài trên trang web "CNBC". Họ viết rằng, một quan niệm sai lầm lâu nay của rất nhiều người là các cặp vợ chồng hạnh phúc hiếm khi cãi nhau. Kỳ thực không phải vậy, chỉ là họ có cách "tranh luận hiệu quả hơn" mà thôi.

Hai tâm lý gia người Mỹ cho biết quan niệm sai lầm lâu nay của rất nhiều người là "các cặp vợ chồng hạnh phúc hiếm khi cãi nhau". Kỳ thực không phải vậy, chỉ là họ có cách "tranh luận hiệu quả hơn" mà thôi. ▶



Vợ chồng hiểu nhau, khi xúc động nên lùi một bước, bình tĩnh rồi lại giao tiếp thì tình cảm mới có thể bền lâu.

Hại vị giáo sư này cho biết, "Khi chúng tôi làm việc với những cặp đôi đang tranh cãi và không đạt được tiến triển nào, chúng tôi thường khuyên họ ngừng tranh cãi và lập một kế hoạch để có thể giao tiếp tốt và có hiệu quả. Mỗi người hãy viết ra những vấn đề hoặc hành vi của đối phương (hoặc bản thân mối quan hệ)

kiến họ phiên lòng."

Để giao tiếp có hiệu quả, các cặp vợ chồng phải thiết lập các "nguyên tắc tranh luận" cụ thể về việc chia sẻ và thảo luận vấn đề.

Quy tắc giao tiếp của các cặp đôi thành công

Nếu bạn tuân thủ các quy tắc này khi tranh luận, mối quan hệ của bạn sẽ thành công hơn đa số những người khác:

- Chúng ta sẽ thẳng thắn với nhau nhưng không lạnh lùng vô tình.
- Không lăng mạ hoặc làm nhục đối phương.
- Mục tiêu của chúng ta là giải quyết những vấn đề để chúng ta có thể tiếp tục đồng hành cùng nhau.
- Chúng ta sẽ không gác lại cuộc đối thoại, nhưng có thể yêu cầu tạm dừng 20 phút.
- Chúng ta ước định rằng cả hai đều muốn có được kết quả giống nhau – duy trì hôn nhân và cải thiện mối quan hệ của hai bên.
- Chúng ta sẽ giữ quan điểm rằng "cả hai cùng nhau đối mặt và vượt

qua những khác biệt, chứ không phải là chống lại nhau."

- Thay vì đổ lỗi, chúng ta cố gắng sử dụng câu nói "Anh/em cảm thấy..."
- Chúng ta bày tỏ những nhu cầu hoặc mong muốn tích cực (ví dụ: "Anh muốn cảm thấy gần gũi em hơn").

Hại vị giáo sư cho biết, điều quan trọng là cả bạn và nửa kia đều có thể tuân thủ quy tắc giao tiếp "khéo léo và trung thực," điều này sẽ giúp cả hai giải quyết gốc rễ của xung đột mà không phải cắt đứt mối liên hệ tình cảm.

Cuối cùng, hai giáo sư kết luận rằng: Thay vì cố thủ ý kiến của bản thân (hoặc trốn chạy khỏi cuộc đối thoại), các cặp vợ chồng có thể cho nhau không gian để bày tỏ đầy đủ ý kiến của mình, sau đó thảo luận có chủ đích về những ý kiến này. Làm được như vậy thì tình cảm giữa hai người sẽ ấm áp hơn, mối quan hệ vợ chồng cũng sẽ trở nên khỏe khoắn và bền chặt hơn.

Hàn Ngọc biên tập
Tùy Phong biên dịch

Món salad quả mọng và thịt gà tây cho mùa hè

Linda Gassenheimer

Tôi yêu khoảng thời gian này trong năm khi có rất nhiều quả mọng (họ berry) đầy màu sắc. Tôi đã quyết định chuẩn bị một bữa tối với món salad mùa hè, thêm vào những lát gà tây đã nấu chín.

Sau đây là một vài mẹo nhỏ giúp bạn lựa chọn và sử dụng quả mọng. Dầu tây sẽ không tiếp tục chín muối sau khi hái xuống. Khi mua dầu, bạn hãy chọn những trái có màu đỏ tươi. Còn những trái mằm xôi (raspberries) ngọt nhất là những trái có màu đỏ sẫm. Mặc dù bạn sẽ không thể biết cho tới khi đem về nhà, nhưng hãy chọn những trái việt quất (blueberries) còn cứng khi sờ vào. Kiểm soát xem có nấm mốc trên quả mọng hay không. Bạn nên rửa sạch trước khi dùng.

Mẹo nhỏ hữu ích

Bạn có thể sử dụng bất kỳ loại quả mọng nào. Bạn có thể sử dụng bất kỳ loại rau xà lách nào. Bạn có thể mua thịt ức gà tây đã nấu chín ở quầy thịt, hoặc mua từ các tiệm Deli (bánh thịt nguội, phô mát, sandwich, vv.).

Chuẩn bị

Chuẩn bị đầy đủ các nguyên liệu. Sau đó sẽ trở thành món salad.
 Bạn cần mua các món như: 1 túi rau xà lách chế biến sẵn đã rửa sạch; khoảng 340 gam thịt ức gà tây đã nấu chín; 1 trái dưa leo; 1 bó cần tây; 1 hộp dầu tây tươi; 1 hộp việt quất tươi; 1 hộp mằm xôi tươi; 1 bó hành lá và 1 chai nước sốt dầu giấm ít chất béo.

Bà Linda Gassenheimer là tác giả của hơn 30 cuốn sách dạy nấu ăn, bao gồm cuốn sách mới nhất, "The 12-Week Diabetes Cookbook" (Chế biến món ăn cho người bệnh tiểu đường trong 12 tuần).

Minh Chi biên dịch

Món Salad quả mọng và thịt gà tây cho mùa hè này.



LINDA GASSENHEIMER/TNS

MÓN SALAD QUẢ MỌNG VÀ THỊT GÀ TÂY MÙA HÈ

Theo công thức của bà Linda Gassenheimer

Công thức Nguyên liệu

- Khoảng 960 gam rau xà lách chế biến sẵn đã rửa sạch
- Khoảng 340 gam thịt ức gà tây đã nấu chín
- 1/2 trái dưa leo đã rửa sạch, để nguyên vỏ, cắt hình khối 2.5 cm (240 gam)
- 240 gam cần tây thái nhỏ

- 240 gam dầu tây tươi cắt đôi
- 240 gam trái việt quất tươi
- 240 gam trái mằm xôi tươi
- 1 bó hành lá thái nhỏ (khoảng 119 gam)
- Khoảng 119 ml dầu giấm giảm chất béo

Cách làm

Chia rau xà lách vào hai đĩa dùng cho bữa tối. Cắt thịt ức gà tây thành từng miếng dài khoảng 2.5 đến 5 cm. Thêm dưa leo và cần tây vào đĩa rau xà lách. Xếp các miếng gà tây lên trên. Cắt bỏ cuống dầu tây và xê đôi, rửa sạch, để ráo nước cùng với trái việt

quất và mằm xôi. Thêm các loại quả mọng đã rửa vào đĩa xà lách. Rắc hành lá lên trên và rưới nước sốt dầu giảm lên món salad.

Khẩu phần: 2 người

[Hàm lượng dinh dưỡng cho] mỗi khẩu phần:

- 413 calories (21% từ chất béo)
- 9.9 g chất béo (1.1 g chất béo bão hòa, 2.0 g chất béo không bão hòa đơn)
- 109 mg cholesterol
- 50.8 g protein
- 35.4 g carbohydrate
- 11.7 g chất xơ
- 220 mg sodium

GIÁO DỤC

Những điều các bậc cha mẹ cần biết về trường công lập

Theo Đánh giá Quốc gia về Tiến bộ Giáo dục, trình độ đọc và toán đã giảm đáng kể đối với học sinh lớp 4 và lớp 8 trong thời kỳ đại dịch.



Ngày nay, trẻ em Mỹ quốc đang học ít hơn so với mức được báo cáo trong bản đánh giá 'A Nation at Risk' (Một quốc gia lâm nguy) năm 1983

Barbara Danza

Bốn mươi năm trước, Tổng thống Ronald Reagan đã công bố những phát hiện của một nghiên cứu về thực trạng giáo dục ở Mỹ quốc. Trích dẫn báo cáo nổi tiếng "A Nation at Risk" (Một Quốc gia Lâm nguy), vị Tổng thống này đã tuyên bố: "Hệ thống giáo dục từng là tốt nhất trên thế giới của chúng ta, đang ở trong tình trạng rối loạn cần phải được cải cách."

Bốn thập niên sau đó, các trường học công lập của Mỹ quốc đang hoạt động như thế nào? Đó là chủ đề của cuốn sách "Mediocrity: 40 Ways Government Schools are Failing Today's Students" (Sự Tầm Thường: 40 Cách Thức Các Trường Công Lập Đang Lâm Hông Học Sinh Thời Nay). Đây là cuốn sách mới của tác giả Connor Boyack, chủ tịch Viện Libertas và ông Corey DeAngelis – người sáng tác bộ sách thiếu nhi nhan đề

"The Tuttle Twins", thành viên cao cấp tại American Federation for Children (Hiệp hội Trẻ em Mỹ quốc). Giám đốc điều hành tại Educational Freedom Institute (Viện Tự do Giáo dục). Dưới đây là bài phỏng vấn tác giả Boyack về những điều các bậc cha mẹ cần biết đối với hệ thống trường công lập.

The Epoch Times: "Một Quốc gia Lâm nguy" là bản cáo buộc gây sững sốt về các trường học của Mỹ quốc và hiện nay báo cáo này được xem là một sự kiện mang tính bước ngoặt trong lịch sử giáo dục của quốc gia. Vậy yếu tố then chốt dẫn đến đánh giá nghiêm trọng như vậy là gì?

Ông Connor Boyack: Nhóm xuất bản "Một quốc gia lâm nguy" thấy rằng hệ thống giáo dục Mỹ quốc đã không chuẩn bị đầy đủ cho những người trẻ tuổi trước một nền kinh tế đầy biến động và lực lượng nhân sự đầy cạnh tranh. Báo cáo này đã nhấn mạnh các nghiên cứu khác nhau cho thấy thành tích học thuật kém cỏi, bao gồm điểm kiểm tra giảm sút – và kết quả học tập thấp so với nhiều quốc gia công nghiệp hóa khác.

The Epoch Times: Có phải các học sinh trường công lập của Mỹ quốc ngày nay có điểm tốt hơn so với những học sinh vào năm 1983?

Ông Connor Boyack: Nếu những nền tảng giáo dục của xã hội chúng ta vào năm 1983 bị xóa mòn bởi một làn sóng tầm

thường trôi dạt, thì ngày nay các nền tảng này hoàn toàn bị nhấn chìm. Cuốn sách có nhan đề "Mediocrity" (Sự Tầm Thường) của chúng tôi nhấn mạnh 40 cách mà các trường công lập đang làm hỏng trẻ em – từ việc tuyên truyền mang tính thúc ép, truyền bá tư tưởng chính trị để giảm chất lượng chương trình giảng dạy và tình trạng gia tăng các lớp học bổ túc tại đại học vì các sinh viên không được trang bị đầy đủ.

Mặc dù có những ngoại lệ nhất định khi nhiều điều đã được điều chỉnh, nhưng chúng tôi lập luận trong cuốn sách đó rằng kết quả đầu ra tổng quát của trình độ học vấn đã giảm đáng kể.

Chúng ta hãy xem xét báo cáo Đánh giá Quốc gia về Tiến bộ Giáo dục (NAEP), thường được gọi là "nation's report card" (phiếu điểm quốc gia). Tỷ lệ học sinh lớp tám có thể làm toán thành thạo đã giảm từ mức 33% của năm 2019 xuống còn 26% [vào năm 2022]. Và điểm số đọc hiểu có mức sụt giảm lớn nhất trong ba thập niên, rơi về mức của năm 1992, khi làm bài kiểm tra đọc hiểu đầu tiên. Tỷ lệ học sinh lớp bốn đọc hiểu ở mức thành thạo giảm từ mức 35% của năm 2019 xuống chỉ còn 33% vào năm 2022. Số liệu đó ở những học sinh lớp 8 là giảm từ 34% xuống 31%. Bạn đọc đừng rời đây; dưới một phần ba học sinh lớp tám ở Mỹ có thể đọc thành thạo. Thật sự tầm thường.

Xem tiếp trang 6

50 lời khuyên về phong cách xã giao của những năm 1800 dành cho quý ông lịch thiệp (Phần 1/4)

Epoch Inspired Staff

Sau đây là một trích đoạn từ quyển sách có nhan đề "The Gentlemen's Book of Etiquette, and Manual of Politeness" (Sổ Tay về Nghi Thức Xã Giao, và Phép Lịch Sự của Quý Ông) của tác giả Cecil B. Hartley, do nhà xuất bản Locke & Bubié phát hành vào năm 1875.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH CƯ XỬ DÀNH CHO QUÝ ÔNG

1. LUÔN LUÔN tránh mọi hành động thô lỗ hoặc huyền não, đặc biệt là khi có

sự hiện diện của những quý cô. Không cứ phải tỏ ra trở cứng, uể oải, hoặc buồn bã im lặng, cũng như không cần phải nhất mực nghiêm nghị, bạn chỉ cần thể hiện sự điềm tĩnh, hóm hỉnh một cách lịch sự, không bao giờ dựa vào những cử chỉ ngờ ngẩn để tạo hiệu ứng cho một câu chuyện. Không có gì tạo nên hình tượng một quý ông nhanh chóng và chắc chắn hơn là cách cư xử điềm đạm, tao nhã.

2. Khi bạn có mặt ở trong phòng, không bao giờ để cho một quý cô tự lấy ghế, bấm chuông, nhặt khăn tay hoặc gắng tay mà



PALADIN2/SHUTTERSTOCK

Không có gì tạo nên hình tượng một quý ông nhanh chóng và chắc chắn hơn là cách cư xử điềm đạm, tao nhã.

có thể cô ấy đã đánh rơi, hoặc, tóm lại, là để cô ấy tự thực hiện bất kỳ hành động nào mà bạn có thể làm giúp cô ấy. Thông qua việc thể hiện những cử chỉ lịch sự như vậy với mẹ, các chị em gái, hoặc các thành viên khác trong gia đình bạn, những hành động này sẽ trở thành thói quen, và nhờ vậy sẽ được thực hiện một cách phong nhã hơn khi bạn giao thiệp bên ngoài.

Xem tiếp trang 8

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

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

50 lời khuyên về phong cách xã giao của những năm 1800 dành cho quý ông lịch thiệp (Phần 1/4)

Tiếp theo từ trang 5

3. Không bao giờ làm bất kỳ việc nhỏ nào cho người khác với điệu bộ cúi chào hoặc trịnh trọng như thể đang ban ơn, mà nên làm với phong thái lịch lãm tự nhiên như thể việc đó, không phải là một màn trình diễn hay một việc làm không quen thuộc, chỉ là một điều đương nhiên thể hiện sự lịch sự.

4. Không nhất thiết phải nói ra tất cả những gì bạn biết; đó chỉ là sự đại dốt; nhưng những gì một người đàn ông nói phải là những gì mà chính anh ta tin tưởng, nếu không anh ta sẽ phạm vào quy tắc đầu tiên cho bài diễn văn của một quý ông – Sự trung thực.

5. Tránh [chơi] cờ bạc vì bạn sẽ bị nhỉnh. Mọi vụ cá cược được thực hiện – ngay cả trong nhóm tinh anh nhất của xã hội – cũng đều là một loại cờ bạc, và tội ác có tính hủy hoại này diễn ra một cách từ từ. Khi một người đàn ông đang đặt tâm trí vào canh bạc, anh ta [cảm thấy] đang chơi trò chơi hay nhất, và anh ta chắc chắn sẽ nắm phần thắng. Bạn sẽ bị những người mà thế giới này gọi là các quý ông cảm dỗ hoặc bạn vào thói xấu đó, rồi bạn phát hiện ra rằng việc thua bạc khiến bạn tức giận, và một người đàn ông tức giận thì không bao giờ là một người lịch sự; cảm giác thắng bạc kích thích bạn tiếp tục theo đuổi thói xấu này; và, cuối cùng, bạn sẽ mất tiền bạc, danh tiếng, sức khỏe, lương tâm, cảm giác hạnh phúc, và lòng trung thực; trong khi đó bạn sẽ có thêm những hội nhóm xấu, giờ giấc và thói quen không đều đặn, tính hay nghi ngờ, cấu kình, và một lương tâm dẫn dắt, hối hận. Có ai đó phải thua trong canh bạc; và, nếu bạn chiến thắng, điều đó có nguy cơ đẩy một người bạn rơi vào cảnh tuyệt vọng.

6. Trau dồi sự tinh tế! Trong xã hội thì tính cách này sẽ là sự trợ giúp vô giá. Tài năng chỉ là một phần, nhưng tinh

tế mới là tất cả. Tài năng là sự nghiêm chỉnh, đúng mực, đứng đắn, và đáng kính; sự tinh tế là tất cả những điều này và còn hơn thế nữa. Đó không phải là giác quan thứ sáu, nhưng là linh hồn của cả năm giác quan. Đó là cách quan sát cẩn thận, hành động nhanh nhẹn, có khả năng nhận định đúng sai, khứu giác nhạy bén, xúc giác nhạy cảm; đó là người giải mọi bí ẩn – người vượt qua được mọi khó khăn – người loại bỏ mọi chướng ngại vật. Sự tinh tế hữu ích ở mọi nơi, và mọi lúc; hữu ích đối với sự cô độc, vì nó giúp chỉ đường cho một người thâm nhập vào thế giới; hữu ích đối với xã hội, vì nó giúp chỉ đường cho con người nhìn thấu thế giới. Tài năng là sức mạnh – sự tinh tế là khéo léo; tài năng là trọng lượng – sự tinh tế là động lượng; tài năng biết phải làm gì – sự tinh tế sẽ biết cách phải làm thế nào; tài năng làm cho một người đàn ông trở nên đáng kính – sự tinh tế sẽ khiến mọi người tôn trọng anh ta; tài năng là của cải – sự tinh tế là tiền mặt sẵn có. Gần như có thể nói là, trong xã hội, tài năng so với sự tinh tế thì như một với mười.

7. Thiên nhiên đã để lại cho mỗi người một khả năng sống hòa hợp, mặc dù tất cả mọi người không thể cùng nhau tỏa sáng. Tuy vậy, có những người đàn ông hội đủ hai tính chất đó. Họ là người khó có thể khoan dung với một vài lỗi lầm – ngay cả khi lỗi đó có thể được sửa đổi nhanh chóng với một ít chú tâm. Bạn nên quan sát và tránh những lỗi như vậy.

8. Những thói quen điểm tĩn và tự chủ có được từ sớm trong cuộc đời, là nền tảng tốt nhất để hình thành phong thái lịch lãm. Nếu bạn kết hợp điều này với việc giao tiếp thường xuyên với những quý bà và quý ông tinh tế và có học thức, bạn sẽ có thêm phẩm cách của sự tự chủ, cách cư xử tự nhiên, duyên dáng của xã hội lịch thiệp.

9. Tránh thái độ tự cao tự đại. Hành



ALEX/SHUTTERSTOCK

động như thể bạn giỏi hơn những người xung quanh là vô cùng khiêm nhã, và đó cũng là một bằng chứng, không phải của sự vượt trội mà là của sự thô tục. Và để tránh thái độ này, bạn hãy tránh rơi vào mồm mống của thói quen này, và nên trau dồi tính khiêm tốn. Những lời tán dương của người khác có lẽ nên khởi tác dụng để bạn thấy nên trở thành người như thế nào, chứ không phải để thể hiện bạn là ai.

10. Cũng nên tránh kiêu hãnh; điều này thường bị phán đoán sai, và thường bị nhận thức sai nhiều hơn nữa. Người kiêu hãnh tự tạo sự cách biệt với những người khác; nhìn thông qua sự cách biệt đó, có lẽ những người khác trông bé mọn so với anh ta; nhưng anh ta quên rằng chính khoảng cách này [cũng] khiến anh ta bé mọn trong mắt những người khác.

11. Danh xưng quý ông nhắc nhở anh ta về sự khiêm tốn và nhã nhặn; để tiếp cận, bỏ qua sự thờ ơ và xúc phạm [của người khác], đặc biệt là của những người có địa vị thấp hơn;

không xem thường bất kỳ ai vì vận rủi hay sự khốn khó của họ, cũng như không sợ tiếp nhận những người bị áp bức bất công; không hách dịch với những người có địa vị thấp hơn, cũng không khinh thường hoặc quy lụy cầu cạnh những người có địa vị cao hơn; không dựa dẫm vào tên tuổi gia đình, hay sự giàu có, mà xem những điều anh ta trau dồi được về sự lễ độ, chăm chỉ, hòa nhã, và thận trọng.

12. Bá tước Chesterfield nói, “Bản thân tất cả các nghi thức đều là những điều rất ngờ ngẩn; nhưng một người đàn ông trên thế giới này nên biết đến các nghi thức đó. Đó là sự thể hiện của phong cách cư xử, mà sẽ thường xuyên bị phá vỡ từ bên trong nếu không có một lớp phòng bị để giữ kẻ thù ở một khoảng cách thích hợp. Chính vì lý do đó mà tôi luôn đối xử với những người khờ khạo và những người hợm hĩnh với những nghi thức trang trọng, việc được giáo dục tốt không bảo đảm bạn sẽ không trở thành người khờ khạo và hợm hĩnh.”

13. Khi bạn gặp một quý cô ở chân cầu thang, đừng đợi cô ấy đi lên, mà hãy cúi chào, và đi lên trước cô ấy.

14. Khi gặp một quý cô ở đầu cầu thang, hãy đợi cô ấy đi xuống trước bạn.

Mời quý vị theo dõi các phần khác của bài viết: Phần 2, Phần 3, và Phần 4, sẽ còn nhiều hơn 50 lời khuyên dành cho các quý ông.

Chuyên mục Epoch Inspired đưa tin các câu chuyện về niềm hy vọng, qua đó tôn vinh lòng tốt, truyền thống, và sự khôi hoàn của tinh thần nhân văn, đồng thời cung cấp những hiểu biết sâu sắc có giá trị trong cuộc sống, văn hóa, gia đình, cộng đồng, và thiên nhiên.

Khánh Nam biên dịch

Cách chọn dưa hấu ngon

Crystal Shi

Mùa hè sẽ không trọn vẹn nếu như không có những trái dưa hấu mát lạnh. Dưa hấu là món thiết yếu dành cho các bữa tiệc dã ngoại và các bữa tiệc quanh hồ bơi. Trong bài viết này, ông Seamus Mullen – đầu bếp tại Institute of Culinary Education (Viện Giáo dục Nấu Nướng) – chia sẻ những mẹo nhỏ để lựa chọn, sơ chế, và tận dụng hết mức loại trái cây tươi mát nhất trong dịp hè.

Cách chọn dưa hấu ngon

“Hãy chọn một trái dưa mà bạn cảm thấy rất nặng so với kích cỡ của nó,” ông Mullen chia sẻ. Hãy chú ý đến vết râm, vết màu nhạt của trái dưa, đó là nơi dưa hấu tiếp xúc với mặt đất trong khi sinh trưởng: “Lý tưởng là, bạn sẽ muốn chọn trái có vết râm màu trắng kem cho tới màu vàng. Vết râm càng vàng, dưa hấu càng chín.”

Những lát cắt nhanh

Những lát cắt khéo léo giúp xẻ dưa nhanh chóng ngay cả với những trái dưa to nặng nhất. “Tôi thích bổ đôi trái dưa theo chiều dọc, rồi bổ đôi lần nữa (làm 4 phần), sau đó cắt xuống vỏ

thành những miếng hình tam giác cỡ nửa inch và dùng dao tách phần vỏ dưa.”

Đơn giản và ngọt ngào

Ông Mullen thích trộn dưa hấu ngọt vào bất kỳ món ăn nào, từ món salad đơn giản với phô mai feta và ô liu Hy Lạp kalamata, tới món súp lạnh Tây Ban Nha gazpacho để tạo cảm giác mới mẻ cho món súp chế biến từ cà chua này. “Và tất nhiên,” ông nói, “sẽ thật tuyệt khi rắc một ít muối biển thô, thêm nước cốt chanh, và một ít bột ớt lên trên.”

Không nên lãng phí

Bạn đừng bỏ phần vỏ dưa hấu nhé! “Vỏ dưa hấu rất thích hợp để ngâm chua,” ông Mullen nói. “Tôi đã học món này từ người hướng dẫn tôi, đầu bếp tài năng xuất chúng Floyd Cardoz, tiếc là ông đã qua đời vì COVID hồi mùa xuân năm 2020. Đầu bếp Floyd sẽ cắt lấy phần màu trắng của vỏ dưa và đổ một hỗn hợp nước muối chua đã nêm nếm gia vị, có vị cay lên phần vỏ này, rồi ướp qua đêm trong tủ lạnh. Tôi luôn làm món ngâm chua đơn giản này và tưởng nhớ đến ông ấy.”

Nam Anh biên dịch



DENIS_ZAI/SHUTTERSTOCK

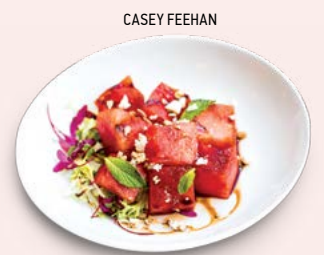
Để chọn một trái dưa hấu ngon, bạn hãy chú ý đến vết râm trên trái dưa.

MÓN SALAD DƯA HẤU TRỘN PHÔ MAI FETA

Khẩu phần: 4 người

- 1 trái dưa hấu không hạt cỡ vừa, gọt vỏ (giữ lại vỏ để dùng sau), cắt hình khối 1 inch vuông
- 1 trái chanh, lấy nước cốt và vỏ
- 3 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất tinh khiết (extra virgin)
- 1/4 cup bạc hà, băm nhuyễn, lấy dư một ít để trang trí
- 1/2 cup phô mai feta, bẻ thành vụn nhỏ
- Muối và tiêu, để nêm nếm

Cho dưa hấu đã cắt nhỏ, nước cốt chanh, dầu ô liu, và bạc hà vào một tô lớn.



CASEY FEEHAN

Trộn đều các nguyên liệu. Nêm nếm với muối và tiêu cho vừa khẩu vị. Trình bày dưa hấu ra đĩa và rắc vụn phô mai feta lên trên. Trang trí với bạc hà và thưởng thức ngay.

Công thức được đăng dưới sự cho phép của Institute of Culinary Education (Viện Giáo dục Nấu Nướng).

MÓN VỎ DƯA HẤU NGÂM CHUA CỦA ĐẦU BẾP FLOYD CARDOZ

- Phần vỏ của một trái dưa hấu (phần màu trắng), cắt hình khối 2.54 cm
- 2 cup nước
- 1 cup giấm gạo
- 2 tép tỏi
- 2 muỗng canh hạt ngô
- 2 muỗng canh hạt mù tạt
- 1 muỗng canh hạt bạch đậu khấu
- 2 muỗng canh đường thốt nốt hoặc đường mía muscovado
- 1 muỗng canh muối biển
- 1 trái ớt khô

Cho vỏ dưa hấu vào hộp kín. Trộn đều tất cả các nguyên liệu còn lại và đem đi nấu, rồi đổ hỗn hợp này lên vỏ dưa hấu. Đậy kín và cắt qua đêm trong tủ lạnh. Món này dùng kèm trong các món salad, như một món trang trí cho các món súp lạnh, hoặc dùng như món ăn kèm với đĩa phô mai thập cẩm.

Công thức được đăng với sự đồng ý của ông Seamus Mullen.