

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



## Bữa tối ở nhà: Truyền thống nuôi dưỡng trái tim và tâm trí

Những lợi ích đáng kể từ bữa ăn tối trong gia đình

Walker Larson

**B**ữa ăn là khoảng thời gian đáng quý không chỉ để nuôi dưỡng thân thể, mà còn nuôi dưỡng cả tâm và trí. Từ xa xưa đến nay, các bữa ăn là một truyền thống được tôn trọng.

Xuyên suốt các nền văn hóa và thời đại khác nhau trên thế giới, bữa ăn mang ý nghĩa nghi lễ về tình bạn, sự tôn trọng, tin cậy, lòng hiếu khách, biểu đạt văn hóa, và thậm chí cả ý nghĩa tôn giáo.

**Cùng nhau mở tiệc ăn mừng**

Chẳng hạn, trong truyền thống Cơ Đốc Giáo, chúng ta thấy được tầm quan trọng của một bữa ăn trong Dự ngôn Người con hoang đàng trong Kinh thánh. Hành động nào có vẻ thích hợp nhất để người cha bày tỏ niềm vui khi con trai trở về nhà? Một bữa tiệc. Nghi thức duy nhất phù hợp để thể hiện niềm vui tâm linh đang hiện hữu này là một bữa tiệc: “Hãy bắt con bê mập làm thịt đi. Chúng ta hãy ăn mừng: Vì con ta đây đã chết mà bây giờ lại sống, đã mất mà bây giờ lại thấy được. Đoạn, họ khởi sự vui mừng.” (Lu-ca 15:23-24)

Việc ăn uống một mình luôn được xem là khá bi ai. Tất nhiên, ăn uống một mình cũng như ăn uống cùng với người khác thì chỉ đơn thuần cung ứng được nhu cầu cơ thể của bạn, nhưng việc ăn một mình vẫn là một tình huống không lý tưởng – điều này cho thấy vai trò quan trọng của việc ăn uống cùng nhau trong đời sống và nền văn minh của loài người, và tầm quan trọng đó vượt xa cả “tính thực tế”.

Động vật ăn để thỏa mãn, để tồn tại. Nhưng chúng ta thì khác. Nhân loại ăn để chúc mừng, để bày tỏ lòng thương xót, để trò chuyện, để giao lưu.

Xem tiếp **trang 3**

# Những điều không lường trước của trường mầm non

Trường mầm non thường được ca ngợi vì đem lại nhiều lợi ích, nhưng một số chuyên gia lại có quan điểm khác

Annie Holmquist

Chúng ta liên tục có nhiều chương trình mầm non hơn. Trên thực tế, một bài báo gần đây của The New York Times cho thấy có nhiều trường mầm non đến mức không có đủ học sinh, tờ này viết “những người ủng hộ giáo dục sớm cho hay có thể sẽ có nhiều gia đình ghi danh [cho con] hơn nếu họ biết về những lợi ích của trường mầm non.”

Nhưng những điều-gọi-là lợi ích này thường không thành hiện thực. Như nhiều nghiên cứu học thuật khác nhau cho thấy, trẻ em học trường mầm non có thể gặp khó khăn trong cuộc sống về sau, từ hậu so với các bạn đồng trang lứa không đi học mầm non về cả hành vi và thành tích học tập, và có nguy cơ cao bị giữ lại lớp trong quá trình học tập sau này.

Gần 50 năm trước, chuyên gia giáo dục người Mỹ, cha đẻ của phong trào giáo dục tại gia hiện đại Raymond Moore đã lường trước những vấn đề này. Ông đã ghi lại trong quyển sách có nhan đề “Better Late Than Early” (Muộn Còn Tốt Hơn Sớm). Việc tự nguyện không đưa bé đến trường trong một khoảng thời gian ngắn khiến nhiều người lo lắng vì họ cho rằng, các bạn đồng trang lứa của con sẽ “vượt lên”. Vì vậy, ông Moore đã cố gắng trấn an các bậc cha mẹ bằng cách giải đáp những lo ngại của họ về việc không cho trẻ em đi học mầm non, đồng thời nêu ra một số khó khăn không lường trước do việc cho trẻ em bắt đầu đi học quá sớm.

Lời khuyên của ông vẫn đúng cho đến ngày nay, và mỗi bậc cha mẹ nên xem xét những điều sau đây trước khi giao phó con mình cho một tổ chức giáo dục.

## Trường mầm non khiến trẻ em gặp khó khăn trong học tập

Tất cả các bậc cha mẹ đều muốn các con thành công và vượt trội về hành vi và thành tích học tập. Thật không may, cho con đi học mầm non có thể gây ra tác dụng ngược lại, vì điều đó tách trẻ em khỏi những người lớn mà các em cần nhất: cha mẹ. Việc chia tách [với cha mẹ] ở độ tuổi nhỏ như vậy, theo ông Moore, “thường gây ra sự bất an nhất định cho tất cả trẻ em.” Và sự tách rời này thường “đặt nền móng cho các vấn đề nghiêm trọng liên quan đến cảm xúc và học tập sau này.”

Nhiều bậc cha mẹ cho rằng các con của họ thích đi học ở độ tuổi nhỏ như vậy, các em thường biểu lộ vẻ hào hứng và nhiệt tình. Nhưng ông Moore khuyến rằng nên thận trọng, lưu ý



▲ Học sinh mầm non được khuyến khích cạnh tranh với các bạn đồng trang lứa để có được đồ chơi, không gian, và sự chú ý.

rằng bên dưới vẻ hào hứng kia thường là sự lo lắng. Và nỗi lo lắng hay bất an chỉ tăng lên khi trẻ em được đưa vào một trường mầm non có sự biến động hoặc giới hạn về nhân sự, một tình trạng dường như phổ biến trong lực lượng nhân sự hiện nay.

## Trường mầm non thường đem lại những ảnh hưởng tiêu cực

Quan điểm cho rằng trẻ em cần được hòa nhập xã hội và tiếp xúc với những ảnh hưởng bên ngoài gia đình thường được thổi lên một cách khinh suất. Để có thể là lời khuyên đúng đắn một khi đứa bé sắp đến tuổi trường thành, nhưng không phải lúc chỉ mới 3 hoặc 4 tuổi.

Ông Moore cho rằng khi gửi con đến trường mầm non, “các bậc cha mẹ chủ động đưa con mình vào tầm ảnh hưởng mà họ không thể kiểm soát được,” bao gồm cả giáo viên và các bạn học. Điều này đặc biệt đúng trong thời đại hiện tại, khi các thuyết như chủ nghĩa chuyển giới ngày càng phổ biến và được khuyến khích trong lớp học.

“Vi trẻ em không thể nghĩ một cách nhất quán, các em thường bối rối trước sự đối lập giữa các phong tục và giá trị trong gia đình với những điều ở trường học.” Thực tế này có thể tạo ra sự xung đột không cần thiết, vì trẻ em có xu hướng “xem trọng lời của giáo viên hơn là lời của cha mẹ mình”.

Trường mầm non cũng có thể ảnh hưởng đến trẻ em, khiến các em hình thành thái độ hưởng thụ hơn. Ông Moore nêu ra rằng “việc có quá nhiều đồ chơi và thiết bị và không phải làm việc nhà có thể khiến trẻ em bất mãn với những quy định tại nhà trước

khi trẻ em có thể nhận thức được nguyên nhân của sự khác biệt này.” Việc cho trẻ em dành thời gian ở nhà trong suốt những năm đầu đời có thể hướng các em đến thái độ phục vụ vì người khác hơn, thay vì thái độ của một đứa trẻ được nuông chiều, mong muốn mọi ý thích bất chợt của bản thân phải được đáp ứng.

## Trường mầm non đưa ra quá nhiều thứ và quá sớm

Việc gấp rút đưa trẻ em ra khỏi nhà và gửi các em đến một tổ chức giáo dục làm mất đi giai đoạn tuổi thơ giản dị, vô tư lự của các em và thay thế bằng sự kích thích quá mức, ông Moore giải thích.

Ông Moore viết: “Cạnh tranh với rất nhiều bạn đồng trang lứa để có được đồ chơi và không gian, cũng như sự cạnh tranh để có thể mang lại, chúng ta đang dùng trường mầm non như một nơi trốn tránh trách nhiệm. Hãy tận dụng mọi cơ hội để cho trẻ em có cơ hội được sống trong một môi trường gia đình yêu thương, để các em học hỏi chi bằng cách sống trong vòng tay cha mẹ, ông bà, và anh chị em xung quanh. Bằng cách đó, chúng ta sẽ trao cho những đứa bé ấy lợi thế về việc học tập và cách cư xử tốt nhiều so với những gì mà trường mầm non danh tiếng nhất có thể mang lại.

Thay vào đó, ông Moore khích lệ cuộc sống gia đình, ông viết rằng, “Cuộc sống gia đình trong 8 năm đầu đời có xu hướng chuẩn bị cho đứa bé một cách nhẹ nhàng hơn cho sự cạnh tranh mà cuối cùng các con phải đối mặt.” Vậy nếu trường mầm non có thể gây ra nhiều vấn đề như thế, thì chúng ta làm thế nào để định hướng thành công việc giáo dục sớm cho trẻ nhỏ mà không cần đến trường?

Ông Moore có một câu trả lời đơn

giản cho câu hỏi trên: một gia đình hạnh phúc.

“Không có bằng chứng có hệ thống từ các nghiên cứu ủng hộ nhu cầu giáo dục mầm non cho những trẻ em có một gia đình hạnh phúc,” ông viết. Vì vậy, hãy tạo ra một mái ấm tốt lành cho trẻ em. Hãy để các con chơi và sáng tạo. Dạy các con làm việc cùng bạn, giúp con “học hỏi về trách nhiệm, kỷ luật, sự chăm chỉ, trung thực, và các giá trị tương tự.”

Bởi vì nền kinh tế đã biến việc một gia đình có hai thu nhập (có cả cha lẫn mẹ đều đi làm) trở thành điều bình thường, nên cách làm trên khó được thực hiện hơn trước đây. Tuy nhiên, có những gia đình chỉ đơn giản “sử dụng trường mầm non như một nơi gửi gắm – phó mặc cho trường mầm non một số vấn đề nhất định của các con mà họ không thể giải quyết hay hành vi [của con] mà họ không thể lý giải được,” ông Moore viết.

Với những vấn đề dai dẳng của việc đưa trẻ em đến trường ở độ tuổi quá sớm có thể mang lại, chúng ta đừng dùng trường mầm non như một nơi trốn tránh trách nhiệm. Hãy tận dụng mọi cơ hội để cho trẻ em có cơ hội được sống trong một môi trường gia đình yêu thương, để các em học hỏi chi bằng cách sống trong vòng tay cha mẹ, ông bà, và anh chị em xung quanh. Bằng cách đó, chúng ta sẽ trao cho những đứa bé ấy lợi thế về việc học tập và cách cư xử tốt nhiều so với những gì mà trường mầm non danh tiếng nhất có thể mang lại.

*Có 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 tác phẩm của cô tại Annie's Attic trên Substack.*

Minh Châu biên dịch

# Bữa tối ở nhà: Truyền thống nuôi dưỡng trái tim và tâm trí

Tiếp theo từ trang 1

Và sự hiệp thông đó không chỉ giữa con người với nhau, mà còn với thiên nhiên, ở chừng mực nào đó thì việc ăn uống giúp chúng ta kết nối với hệ thống nông nghiệp và thiên nhiên – nền tảng của cuộc sống loài người và nền văn minh.

Như ông Wendell Berry đã có câu nói nổi tiếng, “Eating is an agricultural act” (Ăn uống là một hành vi nông nghiệp). Khi mùi thơm tràn ngập phòng ăn, hòa quyện với tiếng cười và cuộc trò chuyện của những người đang dùng bữa cùng nhau, và tinh thần của mỗi cá nhân hòa vào tinh thần của xã hội, tinh thần cùng với thể xác được tiếp thêm sức mạnh.

## Tầm quan trọng của bữa ăn tối cùng gia đình

Những bữa ăn trong gia đình rõ ràng chính là nơi tạo ra những điều quan trọng nhất đối với cộng đồng và cuộc sống của con người. Nhiều thập niên nghiên cứu đã cho thấy nhiều lợi ích của những bữa ăn tối đều đặn cùng gia đình. Trẻ em có gia đình thường xuyên cùng nhau dùng bữa tối sẽ được hưởng lợi ích như kết quả học tập tốt hơn, lòng tự trọng cao hơn, thời gian ăn uống tốt hơn, giảm nguy cơ lạm dụng chất gây nghiện, và giảm nguy cơ trầm cảm. Vì tất cả những điều đã nêu ở trên, giờ ăn của gia đình phải được tôn trọng. Nhưng làm thế nào để chúng ta cũng có bữa ăn tối với sự quan tâm và chú trọng phù hợp?

Dưới đây là một vài ý tưởng:

**Hãy cắt điện thoại đi.** Mọi người đều biết rõ rằng các thiết bị điện tử gây trở ngại cho giao tiếp và trò chuyện trực tiếp. Trên thực tế, theo giáo sư Sherry Turkle đến từ MIT – người đã thực hiện nghiên cứu đáng kể về những tác động tiêu cực của công nghệ đối với trò chuyện và sự thấu cảm của con người – chỉ với sự hiện diện ít ỏi của điện thoại, ngay cả khi nó chỉ ở tầm nhìn ngoại vi, cũng khiến chúng ta bớt chú ý hơn vào cuộc hội thoại với một người xung quanh.

Trẻ em sẽ không bao giờ học được cách trò chuyện được sự – vốn là nền tảng của mọi mối quan hệ giữa người với người – nếu các em luôn dán mắt vào các thiết bị và nếu các em không nhìn thấy cha mẹ làm gương cho việc giao tiếp đích thực giữa người với người.

**Thắp vài ngọn nến.** Không phải loại sáng bằng pin, mà là ngọn nến thật, với ngọn lửa nên thật. Nến ngay lập tức khơi dậy cảm xúc cho bất kỳ bữa ăn nào – nến thắp sáng bàn ăn, theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng. Bạn sẽ cảm thấy “sang trọng hơn” và bạn sẽ cư xử theo như vậy.

**Sử dụng bộ dụng cụ ăn uống và đĩa ăn chất lượng, đồng thời cắt giảm đồ dùng nhựa.** Thay vì dùng chĩa nước sốt cá chua, bạn hãy cho nước sốt cá chua đó vào tô nhỏ kèm một cái muỗng. Thay vì dùng túi khoai tây



Nến ngay lập tức khơi dậy cảm xúc cho bất kỳ dịp ăn uống nào – nến thắp sáng bàn ăn theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng.

chìu, hãy đặt vào giỏ hoặc tô. Chúng ta không cần những biểu tượng công ty và những giấy gói sặc sỡ gây lộn xộn trên bàn ăn và khiến chúng ta phân tâm khi cố gắng nhìn nhau. Giống như nến, khăn trải bàn cũng ngay lập tức khơi dậy cảm xúc tại bàn ăn.

**Đừng để các thành viên trong gia đình ăn trước giờ ăn chung.** Ăn một mình ngay khi thấy đói sẽ khiến chúng ta nường theo bản năng mà không cần suy nghĩ và không chờ đợi người khác tới lúc thích hợp. Nói cách khác, chúng ta đặt bản thân lên trên hết nếu chúng ta không sẵn sàng chịu đựng một chút cơn đói để có thể dùng bữa cùng với người khác.

**Thực hành cách ứng xử tốt.** Cách ứng xử tốt là kết tinh của lòng bác ái và tình yêu thương dành cho người khác, là biểu hiện bề ngoài của phẩm chất bên trong. Các phép cư xử này có vẻ nhỏ thôi, nhưng hình thành trong chúng ta thói quen quan tâm đến người khác và không nên xem đó là “cố

hù” hay “lỗi thời”. Mỗi hành động nhỏ bé đều định hình chúng ta ở mức độ nào đó, và cách cư xử không khéo sẽ dần dần làm chúng ta mất đi thói quen để tâm tới người khác.

Thường thì sự thân thuộc với người nhà khiến chúng ta bỏ qua những cử chỉ nhỏ nhỏ thể hiện sự quan tâm – chúng ta cho rằng “chỉ là anh trai thôi mà” hay “chỉ là mẹ thôi”. Tuy nhiên, chúng ta nên dành những nụ cười ấm áp nhất, sự ân cần chu đáo nhất, và cuộc trò chuyện đáng giá nhất cho các thành viên trong gia đình.

**Chuẩn bị thứ gì đó hay ho.** Ở đây, tôi nói đến cả thực phẩm và cuộc trò chuyện. Hiển nhiên là, thức ăn thực sự đóng vai trò nuôi dưỡng gia đình. Những cuộc trò chuyện cũng nên như vậy. Bạn có thể mua một bộ thẻ bài khơi mào cuộc trò chuyện – chẳng hạn như bộ Questions for Humans. Hoặc có thể mang một bài viết hoặc một bài thơ thú vị để đọc và thảo luận trong hoặc sau bữa ăn. Tôi nhớ rất rõ hình

ảnh cha tôi thỉnh thoảng mang một bài thơ đến bàn ăn, như là “The Lovesong of J. Alfred Prufrock” (Bản tình ca của J.Alfred Prufrock) của tác giả TS Eliot hay bài “Ode to a Nightingale” (Chào chim sơn ca) của John Keats và sau đó thảo luận với chúng tôi. Những khoảnh khắc đó góp phần đáng kể vào việc hình thành tính cách của tôi.

Mọi người sẽ hiểu được giá trị của những bữa ăn gia đình tí lệ thuận với mức độ nghiêm túc mà chúng ta nhìn nhận bữa ăn đó. Những gợi ý nhỏ trên có vẻ nhỏ nhặt, nhưng khi được thực hiện cùng với nhau, chúng sẽ hình thành một thái độ hoàn chỉnh về bữa ăn và tầm quan trọng của chúng sẽ gửi đi thông điệp chân thật, ngay cả khi không nói ra thành lời. Cuối cùng, thông điệp đó là về tầm quan trọng của thực phẩm ngon, cách cư xử, và phong tục, đúng vậy, nhưng quan trọng nhất, đó là thông điệp về tầm quan trọng của chính gia đình.

Y Văn biên dịch

**MASTER Chef John**  
Taste of Joy

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giải 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 chát

**Nước sốt đầu ớt đỏ**  
Thật nhiều hương vị  
Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

**Nước sốt cay**  
Được pha trộn điều luyện và linh hoạt  
Không thể thiếu cho các món chiên

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

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

Xem thêm video của Chef John trên:  
Taste Show

Sản xuất tại CANADA

**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 Miếng.

**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 tờ 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

# 5 bước giúp thiết kế nội thất sang trọng

**Katie Laughridge**  
Tribune News Service

Không phải lúc nào cũng cần một mức giá cao để có được một ngôi nhà sang trọng. Với một chút sáng tạo và có kế hoạch bài bản, bạn có thể biến không gian của mình thành một nơi trú ẩn yên bình mà không tốn nhiều tiền.

Hãy bắt tay vào một thiết kế mà có thể đem đến cho bạn kết quả vẹn cả đôi đường!

## 1. Xác định phong cách của bạn

Xác định phong cách của bạn là bước đầu tiên cần có trong việc tạo ra không gian nội thất. Việc hiểu và trau dồi khiếu thẩm mỹ theo sở thích không chỉ giúp tạo nên phong cách riêng cho hướng thiết kế của bạn, mà còn bảo đảm ngôi nhà có một dáng vẻ xuyên suốt.

Cho dù sở thích của bạn thiên về kiểu sang trọng cổ điển, phong cách thanh lịch đương đại, hay nét tạo nhà của phong cách chiết trung [dung hòa duy tâm và duy vật], thì việc xác định phong cách sẽ cung cấp một lộ trình để bạn lựa chọn đồ nội thất, màu sắc và kiểu trang trí phù hợp, tương thích với tầm nhìn của bạn. Điều này cũng cho phép bạn tạo ra bộ sưu tập gồm các vật phẩm được tuyển chọn, tạo ra một bầu không khí liền mạch và tinh tế. Bằng cách xác định rõ phong cách, bạn có thể tự tin đưa ra những quyết định giúp nâng tầm không gian của bạn.

## 2. Đầu tư vào đồ nội thất có phẩm chất cao

Mua đồ nội thất chất lượng cao là một khía cạnh quan trọng trong việc tạo ra không gian nội thất sang trọng, và đây là lĩnh vực đáng để chi trả thoải mái. Những sản phẩm chất lượng cao không chỉ làm toát lên vẻ thanh lịch mà còn mang lại sự thoải mái và độ bền không gì sánh được. Những đồ nội thất trang nhã này trở thành tâm điểm trong thiết kế của bạn, nâng cao toàn bộ tính thẩm mỹ và tạo tiền đề để có được kinh nghiệm sống quyến rũ và tinh tế.

Từ những loại vải xa hoa đến những chi tiết tinh mỹ, mỗi món đồ đều trở thành một tác phẩm nghệ thuật giúp tăng thêm chiều sâu và sức quyến rũ. Đầu tư vào nội thất cao cấp sẽ mang lại vẻ đẹp lâu dài và một không gian sống phản ánh chân thực phong cách và những khát vọng của bạn.

## 3. Chọn một bảng màu phong phú

Việc chọn bảng màu là một bước quan trọng khi tạo ra các không gian nội thất sang trọng, vì nó tạo nên phong cách riêng cho ngôi nhà của bạn.

Cho dù bạn chọn tông màu quý đậm để tạo vẻ quyền rũ vương giả hay sử dụng màu sắc trung tính để tạo bầu không khí thanh bình, thì bảng màu mà bạn chọn đều đóng một vai trò thiết yếu trong việc định hình sắc thái và phong cách của từng



▲ Hệ thống ánh sáng nổi bật và tấm thảm sắc sảo là điểm nhấn của lối thiết kế theo phong cách Truyền Thống Mới (New Traditional) trong không gian sống này.



▲ Chiếc ghế đôn ottoman có đầy đủ kết cấu và đặc tính đa dạng.



▲ Một chiếc ghế ăn quyền rũ với họa tiết động vật lộng lẫy.



▲ Nhìn vào tủ đồ quý này, bạn có thể thấy một bộ sưu tập tranh sơn dầu và sách.



▲ Một chiếc bàn trung bày (vật dụng) màu xanh và trắng làm toát lên sự sang trọng theo phong cách Truyền Thống Mới (New Traditional).

căn phòng. Điều quan trọng là đạt được sự cân bằng hài hòa giữa các tông màu đậm và nhạt, cho phép các sắc thái khác nhau bổ khuyết và tôn lên nhau một cách liền mạch.

## 4. Kết hợp kết cấu và nghệ thuật xếp lớp

Kết hợp các kết cấu và [nghệ thuật] xếp lớp là điểm đặc trưng của việc tạo ra không gian nội thất sang trọng, mang đến cảm giác thoải mái và tinh tế cho ngôi nhà của bạn.

Bằng cách lựa chọn cẩn thận các loại vải sang trọng, những tấm thảm xa hoa và những tấm ốp tường có kết cấu phong phú, bạn có thể biến không gian sống của mình thành nơi nghỉ dưỡng. Nghệ thuật xếp lớp các yếu tố xúc giác sẽ tăng thêm chiều sâu và sự cuốn hút về mặt thị giác, thu hút ánh nhìn và mời gọi bạn khám phá mọi ngóc ngách của căn phòng.

Từ chất liệu bọc nhung mềm mại mang đến sự thoải mái tinh tế cho đến những tấm thảm dệt tinh xảo tạo nên cho không gian, mỗi món đồ đều góp phần tạo nên một không gian phong phú và dễ chịu. Hãy tận dụng nghệ thuật xếp lớp bằng cách kết hợp các kết cấu, hoa văn và vật liệu khác nhau, tạo ra bầu không khí sống động và lôi cuốn.

## 5. Chú ý đến ánh sáng

Ánh sáng trong mỗi căn phòng có khả năng biến đổi tâm trạng.

Để đạt đến độ cân bằng ánh sáng hoàn hảo, bạn hãy xét đến việc kết hợp ánh sáng tự nhiên, đèn chùm, và các thiết bị chiếu sáng và đèn khác. Ánh sáng tự nhiên mang đến cảm giác cởi mở và tươi mới, trong khi đèn chùm và các thiết bị chiếu sáng khác tạo điểm nhấn thu hút ánh nhìn và tạo thêm nét ấn tượng. Đèn sàn và đèn bàn là những vật dụng cần thiết cho hầu hết các không gian, vì chúng chiếu sáng mà không quá chói như đèn chiếu sáng trên cao.

Thông qua việc bài trí và xếp lớp các thiết bị chiếu sáng một cách có chủ đích, bạn có thể tạo ra một bầu không khí hài hòa và lôi cuốn, tôn nội thất của mình lên, cho phép không gian sống sang trọng của bạn tỏa sáng rực rỡ cả ngày lẫn đêm.

Tạo ra nội thất sang trọng là một hành trình bao gồm sự kết hợp hài hòa giữa các yếu tố thiết kế và những lựa chọn chu đáo. Bằng cách thực hiện năm bước quan trọng ở trên, bạn sẽ mở ra cánh cửa đến thế giới của vẻ đẹp tinh tế và tạo ra một ngôi nhà đem lại cảm giác như một nơi sang trọng.

Cô *Katie Laughridge* là chủ sở hữu của *hangx thiết kế nội thất Nell Hill's ở Kansas City*. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với cô *Katie* tại *info@nellhills.com*. Bản quyền 2023 *Tribune Content Agency, LLC*.

Nam Anh biên dịch



▲ Sinh viên tham gia chuyên đi chiêm ngưỡng các công trình kiến trúc trong buổi hội thảo mùa hè The Great Connections (Những Kết Nối Lớn), của bà Marsha Enright. Từ những buổi hội thảo như vậy, ý tưởng về một trường đại học đã ra đời.

# Phương pháp giáo dục Montessori trong trường đại học

## Một tầm nhìn về khả năng tự lực cánh sinh

Jeff Minick

Thời nay, chúng ta nghe rất nhiều thông tin tiêu cực về thực trạng của các trường cao đẳng và đại học: tiêu chuẩn tuyển sinh thấp, các khóa học tổng quát như văn học và lịch sử Hoa Kỳ bị lược bỏ, việc nâng điểm, các giáo sư với chuyên trình nghị sự cánh tả, sự kiểm duyệt, và tất nhiên, cả vấn đề học phí, và các khoản chi phí ngày càng tăng nữa. Sự sụt giảm đáng kể các chuyên ngành khoa học xã hội nhân văn là điều ít được chú ý đến. Hiện nay, cứ 10 sinh viên thì có ít hơn 1 người theo đuổi bằng cử nhân ở một trong các lĩnh vực này.

Thường bị phớt lờ trong các tin tức âm thầm từ giới học thuật là các tổ chức giáo dục bậc cao – cả trường học thế tục lẫn trường học tôn giáo – vẫn còn là các pháo đài của tự do, tự do ngôn luận, và khoa học xã hội nhân văn. Trong số đó, chúng ta thấy những ngôi trường như Đại học Hillsdale, Đại học Bob Jones, Đại học Franciscan ở thành phố Steubenville, và Đại học Hampden-Sydney.

Trong vài thập niên qua, các tổ chức giáo dục khác, mà phần lớn có quy mô khá nhỏ, đã gia nhập vào hàng ngũ này, chẳng hạn như trường Đại học Christendom, trường Đại học Patrick Henry, và trường Đại học Wyoming Catholic. Gần đây hơn, những nơi như Đại học Thales ở tiểu bang Bắc Carolina và Đại học Austin cũng đang mở rộng cửa. Trong tuyên bố về sứ mệnh của mình, gần như tất cả các ngôi trường này, cả cũ lẫn mới, đều ủng

hộ truyền thống, quyền tự do nghiên cứu và thảo luận dân sự, cũng như việc theo đuổi sự thật là điều quan trọng đối với một xã hội tự do.

Và nếu mọi việc diễn ra suôn sẻ, thì vào năm 2024, trường Đại học Reliance ở tiểu bang Chicago sẽ gia nhập vào các tổ chức đang phát triển nhanh chóng này.

## Sứ mệnh

Từ trang web của mình, Đại học Reliance tuyên bố sứ mệnh của trường bằng một đề xướng, hứa hẹn rằng “sẽ cung cấp một nền giáo dục vượt trội để cao các giá trị lý trí, tính tự chủ và một xã hội tự do... dưỡng thành các chuẩn tắc đạo đức, thói quen suy nghĩ và hành động, những điều cần thiết để những người tự lập có khả năng tự đưa ra quyết định. Chúng tôi giúp các bạn trẻ trở thành những doanh nhân trong chính cuộc đời họ.”

Để đạt được những mục tiêu đó, trường Reliance hướng tới việc kết hợp giữa phương pháp học tập các Tác Phẩm Kinh Điển (Great Books) với việc đào tạo về kinh doanh, tài chính, và các lĩnh vực do cá nhân sinh viên lựa chọn. Chủ ý này được tóm tắt trong mục tiêu của trường Reliance dành cho sinh viên: “Bạn có muốn Làm Chủ chính mình không? Hãy học cách trở thành một doanh nhân trong cuộc sống, cho dù bạn làm công việc gì để mưu sinh chăng nữa.”

Hai lời nhận xét khác trên trang web này cũng có ý nghĩa không kém. Lời đầu tiên đến từ nhà sáng lập Marsha Familiaro Enright: “Thành tựu và thành công đòi hỏi tầm nhìn khả thi và khả năng chịu đựng nghịch cảnh trong thực tế.”

Lời trích dẫn thứ hai sẽ khiến người ta bất ngờ, bởi vì lời này đến từ bà Maria Montessori, nhà sáng lập phương pháp



▲ Các sinh viên của bà Marsha Enright làm bài viết trong một buổi hội thảo mùa hè.

giáo dục Montessori, thường gắn liền với các em thiếu nhi:

“Kỷ luật phải đến từ tự do... Chúng tôi không nhìn nhận một cá nhân có tính kỷ luật khi anh ta chỉ miễn cưỡng im lặng như người câm và bất động như người bị liệt. Anh ta chỉ là một cá nhân không còn tôn tại, chứ không phải là người có kỷ luật.”

## Thành tựu và thành công đòi hỏi tầm nhìn khả thi và khả năng chịu đựng nghịch cảnh trong thực tế.

Nhà sáng lập Marsha Familiaro Enright

## Bà Maria và bà Marsha

Trong bài viết trực tuyến “The Ordered Liberty of Montessori Education” (Tự Do Có Trật Tự Trong Phương Pháp Giáo Dục Montessori), bà Enright giải thích cho độc giả về triết lý giáo dục của bà Montessori, và ứng dụng thực tiễn của phương pháp này trong hệ thống giáo dục được tôn vinh theo tên của bà. Khi viết về những ngôi trường như vậy, bà Enright lưu ý rằng “nguyên tắc cơ bản là sự tự do trong một môi trường có tổ chức,” rằng trẻ em được đối xử tôn trọng, và mục đích luôn là vun bồi khả năng suy luận và phán đoán của các em.

Xem tiếp trang 7

**GIÀU ĐEO VÀNG – SANG ĐEO TRẮM**  
**ĐEO VÒNG TRẮM HƯƠNG – ĐÓN VẠN SỰ**  
**MAY MẮN – TÀI LỘC & SỨC KHỎE**

Trám Hương Nguyễn – Golden Agarwood Jewelry là một trong những thương hiệu đầu tiên của người Việt, tiên phong về lĩnh vực kinh doanh Trám Hương tại Mỹ. Là tâm huyết của doanh nhân Hương Nguyễn đối với sản vật quý giá của Việt Nam, mong muốn quảng bá, khẳng định đúng giá trị của sản phẩm, công sức của người khai thác Trám cũng như sự sáng tạo không ngừng nghỉ của các nghệ nhân chế tác.

Công ty Trám Hương Nguyễn sản xuất Trám thật 100% không nhuộm màu hay mùi hóa chất.

Đại sứ thương hiệu  
*Ca sĩ Đan Nguyễn*

**CÔNG TY TRẮM HƯƠNG NGUYỄN**  
Có hơn 20 đại lý phân phối tại nhiều tiểu bang trên toàn nước Mỹ.  
Miễn phí ship trên toàn nước Mỹ & Việt Nam.

Store USA: Asian Garden Mall – Phước Lộc Thọ, 9200 Bolsa Ave, Unit #A146, Westminster, CA 92683 | Hotline: 714.588.9989  
Store VietNam: 188 Nguyễn Văn Khối, Phường 9, Quận Gò Vấp, Sài Gòn | Phone: 0983 556669 (Thanh Nguyễn)

Website: tramhuongnguyen.com  
Fanpage: Trám Hương Nguyễn (fb.com/tramhuongnguyenus)  
Youtube: Trám Hương Nguyễn

**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

# Cung cách trên bàn ăn dành cho quý ông theo cảm nang thời 1800

Epoch Inspired Staff

## Cách hành xử và phép lịch sự trên bàn ăn

Điều tối quan trọng là tất cả mọi người nên ước thúc bản thân với sự chú ý nghiêm ngặt nhất đến phép lễ độ, ngay cả trong ngôi nhà của mình. Tại bàn ăn, việc phớt lờ những phép tắc này sẽ khiến một người trở nên thiếu lịch thiệp và vụng về trong xã hội. Có rất nhiều tiểu tiết cần được tuân theo, đến mức nếu một người không quen thường xuyên tuân thủ những điều này, thì anh ta sẽ vô ý phạm phải sai sót nào đó, hoặc sẽ tỏ ra vụng về và bối rối trong những dịp mà anh ta rất cần phải có phong thái thoải mái. Phong thái thoải mái trong các dịp như vậy chỉ có thể đạt được thông qua việc thường xuyên rèn luyện các phép lịch sự trên bàn ăn, và đó là kết quả của sự giáo dục trong gia đình. Trách nhiệm của các bậc cha mẹ là tập cho các con quen cư xử tinh tế và lịch sự với nhau trong mỗi bữa ăn, cũng như tuân theo các phép xã giao thích hợp, bằng cách làm gương cũng như thông qua lời răn dạy. Và nếu làm đúng theo các quy tắc này, thì các con không bao giờ phải lo sợ rằng mình sẽ thất lễ hay lúng túng khi ra ngoài quốc. Thậm chí nếu thường xuyên dùng bữa một mình, người ta cũng nên quan tâm đúng mức tới các phép lịch sự này, vì khi làm như vậy họ sẽ hình thành phong thái điềm tĩnh và nho nhã vốn là điều cần thiết trong giới tinh hoa. Nếu không, họ sẽ nhanh chóng quen với thói quen khiêm nhã và vụng về mà họ có thể rất khó rũ bỏ, và những thói quen này nhiều khi sẽ khiến họ và bạn hữu của họ ngượng ngùng. Trong gia đình, việc gặp gỡ nhau vào tất cả bữa ăn trong ngày quanh bàn ăn chung nên là một quy tắc để tuân theo – nơi mà phép tắc xã giao nói trên nên được thể hiện nghiêm túc, như thể là mỗi thành viên trong gia đình đang ngồi chung bàn với người lạ. Chỉ bằng cách liên tục rèn luyện những cách ứng xử tốt tại nhà, thì khi ra ngoài quốc, các em mới thấu hiểu những phép lịch sự đó.

Bữa Trưa Ở nhiều thành phố lớn của chúng ta – nơi mà công việc ngăn cản người trụ cột trong gia đình về nhà dùng bữa tối cho tới khi trời sẩm tối – thì bữa trưa được dọn vào khoảng giữa ngày và được xem như bữa tối sớm cho trẻ em và những người giúp việc. Bữa trưa được phục vụ ít trang trọng hơn nhiều so với bữa tối. Tất cả món ăn của bữa trưa được dọn lên bàn ăn cùng một lúc, đầu là có một món hay nhiều món.

Bữa Tối Bữa tối riêng tư của gia đình nên là thời gian giao tiếp trong một ngày. Rời cha mẹ và các con nên gặp gỡ nhau, và bữa ăn này nên kéo dài đủ lâu để có thể giao tiếp nhiều nhất. Có một câu cổ ngữ nói rằng thức ăn trong các cuộc tán gẫu [đã] được tiêu hóa phần nửa đây và rời khỏi bàn ăn theo ý thích hoặc khi có việc cần làm, mà không cần chờ những người khác hoặc một tín hiệu chung.

Bàn ăn điềm tâm nên được trang trí đơn giản, song vẫn có thể rất lộng lẫy với chiếc khăn trải bàn và những khăn ăn trang trí, một dãy ly thủy tinh, và trang trí bằng trái cây và những đóa hoa. Bánh mì nên được cắt thành lát và để sẵn trên bàn. Trong khi dùng bữa, bánh mì luôn phải được bê ra, dùng

## Bữa Điểm Tâm

Vào bữa ăn đầu tiên trong ngày, ngay cả trong những gia đình nề nếp nhất, cũng cho phép một chút tự do thoải mái – điều không được chấp nhận tại bất kỳ bữa ăn nào khác. Người đứng đầu trong gia đình có thể đọc nhanh tờ báo buổi sáng, và những thành viên khác có thể lướt số qua tờ tin, các quyển sách hay bài nghiên cứu mà họ thấy hứng thú. Mỗi người có thể đứng dậy và rời khỏi bàn ăn theo ý thích hoặc khi có việc cần làm, mà không cần chờ những người khác hoặc một tín hiệu chung.

Bàn ăn điềm tâm nên được trang trí đơn giản, song vẫn có thể rất lộng lẫy với chiếc khăn trải bàn và những khăn ăn trang trí, một dãy ly thủy tinh, và trang trí bằng trái cây và những đóa hoa. Bánh mì nên được cắt thành lát và để sẵn trên bàn. Trong khi dùng bữa, bánh mì luôn phải được bê ra, dùng

## Dao và Nĩa

Dao và nĩa không phải là đồ chơi, và



▲ Điều tối quan trọng là tất cả mọi người nên ước thúc bản thân với sự chú ý nghiêm ngặt nhất đến phép lễ độ, ngay cả trong ngôi nhà của mình.

bao giờ cắt, và tất nhiên cũng không được cắn. Trái cây nên được cung cấp làm gương cũng như thông qua lời răn dạy. Và nếu làm đúng theo các quy tắc này, thì các con không bao giờ phải lo sợ rằng mình sẽ thất lễ hay lúng túng khi ra ngoài quốc. Thậm chí nếu thường xuyên dùng bữa một mình, người ta cũng nên quan tâm đúng mức tới các phép lịch sự này, vì khi làm như vậy họ sẽ hình thành phong thái điềm tĩnh và nho nhã vốn là điều cần thiết trong giới tinh hoa. Nếu không, họ sẽ nhanh chóng quen với thói quen khiêm nhã và vụng về mà họ có thể rất khó rũ bỏ, và những thói quen này nhiều khi sẽ khiến họ và bạn hữu của họ ngượng ngùng. Trong gia đình, việc gặp gỡ nhau vào tất cả bữa ăn trong ngày quanh bàn ăn chung nên là một quy tắc để tuân theo – nơi mà phép tắc xã giao nói trên nên được thể hiện nghiêm túc, như thể là mỗi thành viên trong gia đình đang ngồi chung bàn với người lạ. Chỉ bằng cách liên tục rèn luyện những cách ứng xử tốt tại nhà, thì khi ra ngoài quốc, các em mới thấu hiểu những phép lịch sự đó.

## Bữa Trưa

Ở nhiều thành phố lớn của chúng ta – nơi mà công việc ngăn cản người trụ cột trong gia đình về nhà dùng bữa tối cho tới khi trời sẩm tối – thì bữa trưa được dọn vào khoảng giữa ngày và được xem như bữa tối sớm cho trẻ em và những người giúp việc. Bữa trưa được phục vụ ít trang trọng hơn nhiều so với bữa tối. Tất cả món ăn của bữa trưa được dọn lên bàn ăn cùng một lúc, đầu là có một món hay nhiều món.

Bữa Tối Bữa tối riêng tư của gia đình nên là thời gian giao tiếp trong một ngày. Rời cha mẹ và các con nên gặp gỡ nhau, và bữa ăn này nên kéo dài đủ lâu để có thể giao tiếp nhiều nhất. Có một câu cổ ngữ nói rằng thức ăn trong các cuộc tán gẫu [đã] được tiêu hóa phần nửa đây và rời khỏi bàn ăn theo ý thích hoặc khi có việc cần làm, mà không cần chờ những người khác hoặc một tín hiệu chung.

## Bữa Tối

Bữa tối riêng tư của gia đình nên là thời gian giao tiếp trong một ngày. Rời cha mẹ và các con nên gặp gỡ nhau, và bữa ăn này nên kéo dài đủ lâu để có thể giao tiếp nhiều nhất. Có một câu cổ ngữ nói rằng thức ăn trong các cuộc tán gẫu [đã] được tiêu hóa phần nửa đây và rời khỏi bàn ăn theo ý thích hoặc khi có việc cần làm, mà không cần chờ những người khác hoặc một tín hiệu chung.

## Dao và Nĩa

Dao và nĩa không phải là đồ chơi, và

không được phép sử dụng như đồ chơi khi mọi người đang ngồi trên bàn để chờ món ăn được phục vụ. Không cầm dao nĩa dựng đứng ở hai bên đĩa, cũng như không đặt chéo dao nĩa lên đĩa sau khi dùng bữa xong, cũng như không khua dao nĩa gây tiếng ồn. Dao chỉ được phép dùng để cắt thịt và những loại thức ăn cứng, trong khi nĩa cầm ở tay trái và được dùng để đưa thức ăn vào miệng. Bất kể lý do gì, không bao giờ được đưa một con dao lên miệng. Khi bạn đưa đĩa của mình để lấy thêm thức ăn, đừng đưa kèm dao và nĩa, mà hãy đặt dao nĩa lên một miếng bánh mì hoặc cắm chúng ở trong tay.

Đừng phàn nàn về thức ăn. Thói quen xưa cũ tránh lấy miếng cuối cùng ở trên đĩa đã không còn được làm theo nữa. Người ta cho rằng thức ăn hết thì có thể được bổ sung, nếu cần thiết.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

## Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Nâng khuỷu tay và di chuyển cánh tay của bạn trên bàn ăn là [cử chỉ] khiếm nhã và vụng về, vì cử chỉ này sẽ làm phiền những người ngồi cạnh bạn.

Khi nào một hoặc cả hai tay không dùng để lấy thức ăn, thì nên được đặt bên dưới bàn, không được chống tay trên bàn và để lộ ra.

Không rời khỏi bàn ăn trước những người còn lại trong gia đình hoặc khách mời, mà không xin chủ nhà hay chủ tiệc thứ lỗi cho bạn, trừ trường hợp bạn ở khách sạn hay nhà trọ.

Không bao giờ được rót trà hoặc cà phê ra đĩa lót ly để làm nguội, mà phải nhắm nháp từ trong tách.

Nếu muốn dùng thêm trà và cà phê, người đó nên đặt muỗng của mình vào đĩa lót ly. Nếu anh ta đã dùng đủ, thì giữ nguyên muỗng trong tách.

Nếu tình cờ phát hiện bất kỳ dị vật nào trong thức ăn, chẳng hạn như một sợi tóc trong bánh mì hoặc một con ruồi trong tách cà phê, thì hãy lấy nó ra mà không gây chú ý. Dầu cho sự ngon miệng của bạn bị phá hỏng, những tốt nhất là không nên ảnh hưởng đến những người khác.

Luôn sử dụng dao cắt bơ, muỗng đường và muỗng muối, thay vì sử dụng dao, muỗng hay các ngón tay của bạn.

Nếu có thể, thì dùng bao giấy ho hay hắt hơi trên bàn ăn.

Ở nhà, hãy gấp khăn ăn của bạn khi bạn dùng xong và đặt nó vào chiếc nhẫn cài khăn của mình. Nếu bạn là khách mời, thì để khăn ăn không cần gấp ở cạnh đĩa của mình.

Không nên ăn quá nhanh hoặc gấp ở cạnh đĩa của mình.

Đừng bao giờ tựa lưng vào ghế của bạn, cũng đừng ngoi cách bàn ăn quá gần hoặc quá xa.

Hãy nép khuỷu tay ở hai bên, để bạn không gây bất tiện cho những người bên cạnh.

Đừng phàn nàn về thức ăn.

Thói quen xưa cũ tránh lấy miếng cuối cùng ở trên đĩa đã không còn được làm theo nữa. Người ta cho rằng thức ăn hết thì có thể được bổ sung, nếu cần thiết.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

Nếu trên bàn ăn người ta đưa một chiếc nĩa cho bạn, thì hãy giữ nó thay trái lời, bạn buộc phải đứng lại, cho tới khi nhai hết thức ăn trong miệng, hoặc bạn có nguy cơ bị mắc nghẹn vì nuốt thức ăn quá vội. An quá nhanh cũng là một dấu hiệu của thói hầu ăn, cũng là điều nên tránh. Việc chấm bánh mì vào nước sốt, vét sạch nước sốt bằng một chiếc muỗng, vét sạch đĩa của bạn và ăn ngón chỉ chỉ còn một hoặc hai miếng thức ăn cũng có thể được gọi là thói hầu ăn.

# Phương pháp giáo dục Montessori trong trường đại học

Tiếp theo từ trang 5

Bà Enright biết mình đang bàn luận về điều gì. Trong một buổi phỏng vấn với The Epoch Times, bà liên tưởng đến vài thập niên trước, khi con trai bà lên 3 tuổi, bà từng ghi danh cho con vào một ngôi trường giảng dạy theo phương pháp Montessori ở tiểu bang Chicago. Khi con trai bà học lớp ba và ngôi trường này phải dời đi, bà và một nhóm các bậc cha mẹ đã thành lập Trường Council Oak Montessori. Bà đã điều hành ngôi trường này trong suốt 27 năm. Bà được đào tạo theo phương pháp Montessori, và đã hướng dẫn lại cho các giáo viên làm việc tại đây ngoài việc thực hiện các công việc quản lý của mình.

Tuy nhiên, các bằng cấp và sở thích trong lĩnh vực giáo dục của bà Enright đã vượt xa trường Council Oak. Bà Enright tốt nghiệp Đại học Northwestern, chuyên ngành sinh học, sau đó bà học thêm lĩnh vực nghiên cứu xã hội tại ngôi trường nổi tiếng New School của thành phố New York. Suốt những năm qua, bà đã viết về nhiều chủ đề bao gồm từ tâm lý học thần kinh cho đến triết lý sinh học, văn hóa và văn học.

## Bước tiếp theo

Hơn 20 năm trước, việc đọc sách, nghiên cứu, và đam mê mang đến những điều tốt đẹp cho giới trẻ đã khiến bà Enright phát triển mối quan tâm sâu sắc đến lĩnh vực giáo dục bậc cao. Bà nhận thấy nhiều trường đại học, hầu hết đều nằm dưới sự ảnh hưởng của cánh tả, đang xa rời các tác phẩm kinh điển, nghiên cứu văn hóa Tây phương, tự do tư tưởng và tự do ngôn luận. “Tôi thấy điều này đã diễn ra từ lâu,” bà nói. Bà Enright đã dành một năm để nghiên cứu các trường cao đẳng và đại học, về lịch sử, triết học, và các chương trình giảng dạy của những ngôi trường này.

Năm 2006, bà Enright thành lập Viện Reason, Individualism, Freedom (Lý luận, Chủ nghĩa cá nhân, Tự do), một tổ chức cho thấy niềm yêu thích của bà trong các lĩnh vực đó, bao gồm cả khởi nghiệp. Ba năm sau, Viện này bắt đầu tài trợ cho một loại hình trường học học hè, nơi trở thành The Great Connections (Những Kết nối Lớn).

Kể từ đó, chương trình này đã kết hợp đặc biệt các tác phẩm kinh điển Tây phương, các diễn giả việc thực tế trong nhiều lĩnh vực mà các em quan tâm; và tạo lập hồ sơ cá nhân đóng vai trò như công cụ để tìm việc làm cũng như phản ánh những thành tựu của các em.

Bà Enright và Hội đồng quản trị – gồm công bố, nhà thơ và nhà soạn kịch John Joseph Enright – hy vọng mở Trường Đại học Reliance vào năm 2024 với ít nhất 50 sinh viên. Giống như một số trường đại học khác ở Hoa Kỳ, các khoản vay liên bang sẽ không ảnh hưởng đến học phí của sinh viên. Kế hoạch cung cấp một loại chương trình giáo dục tiếp tục dành cho người ở độ tuổi lớn hơn của trường này cũng đang được tiến hành.

Từ những buổi hội thảo mùa hè như vậy đã nảy sinh ra ý tưởng về một trường đại học, một cơ sở giáo dục kết hợp giữa văn học, triết học, và lịch sử có liên với nhiều công cụ và cơ hội giảng dạy thực tế, mang tính ứng dụng cao. Tất cả được thiết kế nhằm giúp sinh viên để cao tính độc lập, khả năng lý luận, và lòng tự trọng.

Nói cách khác, đây là trường đại học giảng dạy theo phương pháp Montessori.

Từ những buổi hội thảo mùa hè như vậy đã nảy sinh ra ý tưởng về một trường đại học, một cơ sở giáo dục kết hợp giữa văn học, triết học, và lịch sử có liên với nhiều công cụ và cơ hội giảng dạy thực tế, mang tính ứng dụng cao. Tất cả được thiết kế nhằm giúp sinh viên để cao tính độc lập, khả năng lý luận, và lòng tự trọng.

Nói cách khác, đây là trường đại học giảng dạy theo phương pháp Montessori.

Từ những buổi hội thảo mùa hè như vậy đã nảy sinh ra ý tưởng về một trường đại học, một cơ sở giáo dục kết hợp giữa văn học, triết học, và lịch sử có liên với nhiều công cụ và cơ hội giảng dạy thực tế, mang tính ứng dụng cao. Tất cả được thiết kế nhằm giúp sinh viên để cao tính độc lập, khả năng lý luận, và lòng tự trọng.

Nói cách khác, đây là trường đại học giảng dạy theo phương pháp Montessori.

Từ những buổi hội thảo mùa hè như vậy đã nảy sinh ra ý tưởng về một trường đại học, một cơ sở giáo dục kết hợp giữa văn học, triết học, và lịch sử có liên với nhiều công cụ và cơ hội giảng dạy thực tế, mang tính ứng dụng cao. Tất cả được thiết kế nhằm giúp sinh viên để cao tính độc lập, khả năng lý luận, và lòng tự trọng.



▲ Các sinh viên tham dự buổi kết giao nhanh để tạo mối quan hệ kinh doanh mới hiệu quả.

Montessori – còn gọi là planes – có bốn giai đoạn: từ độ tuổi sơ sinh đến 6 tuổi; từ 6 tuổi đến 12 tuổi; từ 12 tuổi đến 18 tuổi; và từ 18 tuổi đến 24 tuổi. Các trường Montessori ở Hoa Kỳ áp dụng phổ biến phương pháp này trong hai giai đoạn đầu tiên, và khoảng 150 trường trung học [cả đệ nhất và đệ nhị cấp] hoạt động theo nguyên tắc và thực hành phương pháp Montessori. Một số trường đại học cấp bằng giảng dạy hoặc đào tạo theo phương pháp Montessori.

Nhưng nếu bà Marsha Enright cũng tham gia vào lĩnh vực này, thì Trường Đại học Reliance sẽ là cơ sở đầu tiên tại Hoa Kỳ cung cấp một nền giáo dục dựa trên các nguyên tắc Montessori.

Trong mục “Lợi ích” trên trang web của bà trong các lĩnh vực đó, bao gồm cả khởi nghiệp. Ba năm sau, Viện này bắt đầu tài trợ cho một loại hình trường học học hè, nơi trở thành The Great Connections (Những Kết nối Lớn).

Kể từ đó, chương trình này đã kết hợp đặc biệt các tác phẩm kinh điển Tây phương, các diễn giả việc thực tế trong nhiều lĩnh vực mà các em quan tâm; và tạo lập hồ sơ cá nhân đóng vai trò như công cụ để tìm việc làm cũng như phản ánh những thành tựu của các em.

Bà Enright và Hội đồng quản trị – gồm công bố, nhà thơ và nhà soạn kịch John Joseph Enright – hy vọng mở Trường Đại học Reliance vào năm 2024 với ít nhất 50 sinh viên. Giống như một số trường đại học khác ở Hoa Kỳ, các khoản vay liên bang sẽ không ảnh hưởng đến học phí của sinh viên. Kế hoạch cung cấp một loại chương trình giáo dục tiếp tục dành cho người ở độ tuổi lớn hơn của trường này cũng đang được tiến hành.

## Lời kết

Bà Enright nói: “Tôi muốn nhấn mạnh điểm này. Tôi am tưởng ngành tâm lý học tích cực và chắc chắn sẽ kết hợp chặt chẽ những nguyên tắc đó vào chương trình giảng dạy.” Bà Enright muốn thấy các sinh viên và những sinh viên đã tốt nghiệp phát triển, tự tin, và thành công trong bất cứ công việc nào mà các em làm.

Vi khóa đào tạo đó – Great Connections (Những Kết nối Lớn), cũng như mối quan tâm xác đáng của bà Enright về những thách thức tinh thần và cảm xúc mà người trẻ thời nay đang phải đối diện, bà Enright dự định sẽ mở một chương trình giáo dục để truyền đạt hy vọng và sự lạc quan cho các sinh viên.

Trong bài viết “Các bạn trẻ cần có tâm nhin gì?” của mình, bà Enright viết: “Quan trọng là một cái nhìn đầy hy

vọng về tương lai, một tầm nhìn rằng cuộc sống có thể là một chuyến phiêu lưu đáng để đắm thân, và bậc anh tài là những người thể hiện được những phẩm chất cao quý nhất của con người. Thiểu đi những yếu tố này, người trẻ sẽ lạc lõng, mất phương hướng và rất dễ bị trảm cảm, thậm chí là tự tử.”

Đây là mục tiêu của Trường đại học Reliance và một số trường tư khác: Mang đến niềm hy vọng cho các bạn trẻ

khi họ tuyệt vọng, tinh thần tìm kiếm và phiêu lưu, và cảm giác rằng cuộc sống của họ đầy ý nghĩa và đáng sống.

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và tiếng Latin cho các buổi hội thảo dành cho học sinh học tại gia ở Asheville, North Carolina.

Minh Châu biên dịch

## LUCKY STARS FINANCIAL

12666 Brookhurst St., #230  
Garden Grove, CA 92840

14361 Beach Blvd., #209  
Westminster, CA 92683

(714) 699-9289

### MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhân khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

### OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hàng xường.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẽ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

### INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

### LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

### TRAVEL INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

### CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

## Truyện ngụ ngôn Aesop: Chó Sói và Chim Sẻ

Epoch Inspired Staff

Một con Sói quá tham ăn và bị hộc một khúc xương ngang cổ họng. Sói ta không thể nuốt xuống cũng không thể nhổ ra, và dĩ nhiên nó không thể ăn uống được gì. Đây đương nhiên là tình cảnh khủng khiếp đối với một con sói ham ăn.

Thế là, Sói vội vã đến gặp Chim Sẻ. Sói chắc chắn rằng Sẻ, với chiếc mỏ và cái cổ dài sẽ có thể dễ dàng chạm tới khúc xương và lấy nó ra giùm.

“Tôi sẽ thường cho có rất hậu hình nếu có lấy khúc xương đó ra cho tôi,” Sói nói.

Chim Sẻ rất lo lắng về việc thô đầu của mình vào trong miệng Sói. Nhưng vì bản tính tham lam, Sẻ đã làm theo

yêu cầu của Sói.

Khi Sói nhận thấy khúc xương đã được lấy ra ngoài, nó liền quay lưng bỏ đi.

“Thế còn phần thưởng của tôi thì sao?” Sẻ hỏi hộp hỏi.

“Cái gì?” Sói gầm gừ quay ngoắt lại. “Người còn chưa nhận được phần thưởng ư? Ta đã để người lấy lại đầu của mình từ trong miệng ta một cách không sót mà vẫn còn chưa đủ ư?”

Đừng mong chờ bất cứ phần thưởng nào khi phục vụ cho kẻ ác.

Aesop (khoảng năm 620–564 trước Công nguyên) là người kể chuyện Hy Lạp được biết đến với rất nhiều những truyện ngụ ngôn, hiện nay được gọi

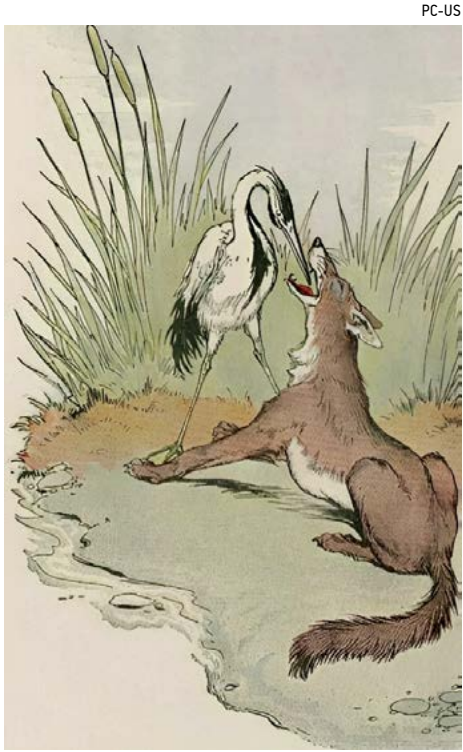
chung là “Aesop’s Fables” (Truyện ngụ ngôn Aesop). Những câu chuyện của ông, cũng với giá trị đạo đức, đã có ảnh hưởng sâu rộng đến nền văn hoá và văn minh của chúng ta, góp phần giáo dục và vun bồi nhân cách cho trẻ em cùng với sức hấp dẫn phổ quát. Những câu chuyện này còn giúp người lớn nhìn nhận lại mình, lựa chọn giữ lấy đức hạnh, lưu tâm với những cảnh báo ẩn ý.

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch



Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

Hoàng Long biên dịch

# EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?*

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

[www.EpochTimesViet.com](http://www.EpochTimesViet.com)

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

Tel: (714) 356-8899

