

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



BIBAKIEWICH

◀ Ghi nhớ  
cô cây giúp  
chúng ta có  
kinh nghiệm  
phong phú  
hơn về thế  
giới tự nhiên.

## Trang hoàng khung trời ký ức với những điều tốt đẹp

Ký ức là khởi đầu của tri thức

Walker Larson

Cách đây không lâu, tôi đã viết về tầm quan trọng của trí nhớ trong giáo dục. Tôi nói rằng chúng ta có thể học hỏi những chân lý quan trọng từ thần thoại Hy Lạp về nữ Thần Mnemosyne – vị Thần ký ức đã sinh ra chín nàng Muse (hay còn gọi là chín nàng thơ), những nữ Thần đại diện cho các môn nghệ thuật và khoa học. Câu chuyện thần thoại này cho thấy ký ức là mẹ của tri thức, không chỉ đối với cá nhân mà còn đối với xã hội.

Là một xã hội, chúng ta phải ghi nhớ di sản văn hóa của mình để phát triển và phồn thịnh. Theo câu nói nổi tiếng của ông Matthew Arnold thì một nền giáo dục chân chính phần lớn là làm quen và lưu giữ trong mình “những điều tốt đẹp nhất từng được nghĩ và

nói”. Trẻ em cũng như người lớn đều nên được định hình bằng những gì đã đi trước họ, cần đưa những điều này vào ký ức của họ.

Bài viết này sẽ tiếp tục cuộc thảo luận đó bằng việc đưa ra các gợi ý về những loại thông tin cụ thể cần được lưu giữ trong ký ức.

Tất cả chúng ta đều biết rằng, chúng ta “là những gì chúng ta ăn vào”. Mọi thứ ta nạp vào đều trở thành một phần của ta. Nhưng ta thường phớt lờ hệ quả tất yếu của chân lý sinh học này – rằng mọi thứ ta đưa vào tâm trí cũng trở thành một phần của ta và bắt đầu định hình nên con người ta, theo chiều hướng tốt hoặc xấu. Vì vậy, điều quan trọng đối với học sinh (và cả người lớn), là tiếp thu những ảnh hưởng tích cực để có thể lưu giữ lại trong trí nhớ như một kho báu quý.

Dưới đây là một số ý tưởng về những điều nên giữ dưới khung trời này:

### Thơ ca

Học thuộc thơ là tiêu chuẩn vàng khi nhắc đến việc bồi đắp hệ cơ của bộ nhớ (memory muscle). Học thuộc thơ không chỉ giúp học sinh phát triển cảm nhận về tiết tấu, nhịp thơ, các biện pháp tu từ, thậm chí cả diễn xuất, mà còn cung cấp cho các em một kho tàng những tri tuệ vĩ đại nhất mà nền văn hóa của chúng ta mang đến. Bằng cách vận dụng cả âm thanh và ý nghĩa trong ngôn từ để tạo nên một thể thống nhất có ý nghĩa hoàn thiện hơn so với một trong hai yếu tố trên. Thơ ca diễn đạt những chân lý nhất định theo cách mà không gì khác có thể sánh được. Khi được bao bọc và thăng hoa trong ngôn từ đẹp đẽ, những chân lý này sẽ được khắc sâu vào tâm khảm.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, đã có những thời khắc quan trọng hoặc

khó khăn trong cuộc đời, khi mà thanh âm của một áng thơ lướt qua tâm trí tôi và đột nhiên mang đến cho tôi sức mạnh và sự hiểu biết sâu sắc.

Nếu bạn muốn học thuộc những áng thơ kinh điển, thì tôi khuyên bạn nên thử xem tuyển tập “The Classic Hundred Poems” (Một Trăm Áng Thơ Kinh Điển), do William Harmon biên tập; đây là bộ sưu tập có nhiều bài thơ tuyển chọn nhất mọi thời đại.

### Các bài hát

Trong khi nhiều áng thơ cổ điển được phổ nhạc (ví dụ như bài “Red, Red Rose” của thi hào Robert Burns), thì lời bài hát của nhiều khúc dân ca cũng đậm chất thơ (ví dụ như bài hát “The Parting Glass” (Ly Rượu Chia Tay)). Hai loại hình nghệ thuật kinh điển này đã hội ngộ tại đây.

Xem tiếp trang 3





▲ Ông Dư Khải Minh, một Hoa kiều 98 tuổi ở New York và là cựu Hội trưởng Thương hội, nói rằng kinh văn của Đại sư Lý Hồng Chí đã khiến tâm hồn ông được an ủi. THINKER/EPOCH TIMES

## Cụ ông gần 100 tuổi có cuộc sống mới sau khi đọc các bài viết của Đại sư Lý

### Lâm Đan & Thi Bình

Cách đây một năm, một cụ ông 97 tuổi với thân hình già nua phải nằm trên giường suốt ngày trong viện dưỡng lão ở Flushing. Vì không may trải qua cuộc đời khốn khổ của người đầu bạc tiên người đầu xanh, nên ông thường nghĩ đến việc làm thế nào để kết thúc cuộc đời mình.

Thế nhưng một năm sau, ở tuổi 98, ông lại đẩy chiếc xe đạp điện của mình qua hành lang một cách tràn đầy năng lượng. Ngay cả nhân viên xã hội chăm sóc ông cũng hiểu kỳ muốn biết, sau một năm, sức khỏe của ông sao có thể tốt lên được như vậy?

Ông lão cho biết, trong năm vừa qua, ông đã nhận được sự an ủi tinh thần khi đọc bài viết “VI sao có nhân loại” cùng 6 cuốn “Hồng Ngâm” của Đại sư Lý Hồng Chí – nhà sáng lập Pháp Luân Công – và đã thần nhiên chấp nhận vận mệnh của mình. Ông không những không còn buồn tự sát, mà còn tự tin rằng, bản thân có thể sống thêm 10 năm nữa. Ông hy vọng một ngày nào đó có thể trở lại quê hương Quảng Châu để “hoàng dương Pháp Luân Đại Pháp, cứu giúp hàng chục triệu người ở đó.”

### “Ý nghĩa của cuộc sống là chờ đợi Sáng Thế Chủ cứu độ”

Ông Dư Khải Minh (Yu Qiming) từng là Hội trưởng sáng lập Thương hội Quảng Châu tại Hoa Kỳ, một đời theo nghiệp kinh doanh. Dù đã gần trăm tuổi nhưng ông vẫn có sức khỏe tốt và đầu óc minh mẫn. Ông cho biết, kinh văn của Đại sư Lý đã khiến ông sáng tỏ thông suốt. Ông có thể nhìn mọi việc trên thế gian một cách rộng mở hơn. Thay đổi lớn nhất hiện nay của ông là ông tin chắc rằng “có Thần tồn tại.”

“Nhất định là có Thần tồn tại. Tôi tin Thần, tôi tin Thần,” ông Dư nói. Khi còn trẻ, ông thường đến tổ miếu ở Phật Sơn và mỗi năm còn quyên góp rất nhiều tiền. “Ở đời cần tích đức hành thiện, cần giảng đạo đức, giảng thành tín.”

Con trai ông Dư đã qua đời cách đây vài năm, ông chưa bao giờ quên được chuyện này. Ông luôn cảm thấy cuộc sống thật khốn khổ, nhưng những lời nói của Đại sư Lý đã khiến tâm hồn

ông được “xoa dịu”.

“Tôi vốn thực sự muốn tự sát,” ông nói, “nhưng bây giờ tâm tôi rất bình yên.” Ông cảm thấy “rất may mắn” khi có thể đọc được sách của Đại sư Lý. “Bây giờ tôi tin rằng đây là vận mệnh của mình.”

Hiện tại, ông Dư tin rằng mục đích của cuộc sống là “chờ đợi sự cứu độ của Sáng Thế Chủ”.

“Con người khi sinh ra là không có tội, nhưng do sự thay đổi của xã hội, tất cả mọi thứ đều tràn đầy tội lỗi.” “Sau khi đến thế gian, tất cả chúng ta đều trở thành tội nhân. Vậy nên cần làm việc thiện, tích đức, như thế nào, sức khỏe của ông sao có thể tốt lên được như vậy?”

Ông tin rằng, “Đại sư Lý giảng Pháp, giáo dục con người và cứu vãn con người,” và “Đại sư Lý có thể nói là vị cứu tinh thực sự, trong lịch sử chưa bao giờ có người như vậy.”

Ông Dư đã đọc một số tuyển tập thơ của Đại sư Lý và thậm chí còn đọc thuộc lòng một vài bài trong số đó. “Đại sư Lý nói rằng, nếu tiếp tục đắm chìm trong xã hội xa hoa truy lạc thì con người sẽ phải xuống địa ngục. Vì vậy đặc được Đại Pháp thì đứng dừng bước, nếu muốn trở về Thiên đường thì dừng dừng lại.”

“Đây là sự cứu vãn đối với nhân loại,” ông Dư nói, “điều này có thể giúp cho sự hồi sinh của xã hội.”

### “Sống thêm 10 năm nữa và hoàng dương Đại Pháp”

Ông Dư cho biết, sức khỏe của ông trong năm vừa qua tốt đến lạ kỳ, thậm chí ông còn không bị cảm lạnh. Ông rất tự tin rằng, mình có thể sống thêm 10 năm nữa. Ông hy vọng có thể hoàng dương Pháp Luân Đại Pháp đến người dân quê hương trong thời gian ông còn sống.

“Tôi cảm thấy rằng mình đã gia nhập vào Pháp Luân Công về mặt tâm linh và tinh thần.” “Tôi muốn mang ‘Hồng Ngâm’ trở về đại lục,” ông Dư nói, “tôi muốn nói với bạn bè của mình rằng tôi cũng là (người tu luyện) Pháp Luân Công.” “Tôi hy vọng tôi vẫn còn thời gian để quay lại Quảng Châu. Bởi vì ở đó vẫn còn hàng chục triệu người đang chờ Pháp Luân Công cứu họ.”

*Toàn Phong biên dịch*

## Trang hoàng khung trời kỷ ức với những điều tốt đẹp

### Tiếp theo từ trang 1

Không có gì sánh bằng việc lấy ra cây đàn guitar, ngồi bên đống lửa trại hoặc trong phòng khách khi hoàng hôn buông xuống và bắt đầu ngân nga một bài hát đồng quê hoặc dân ca xưa – đặc biệt là khi những người xung quanh bạn cũng hưởng ứng một cách ngẫu hứng. Điều này đưa chúng ta đến một ích lợi khác của việc ghi nhớ: Cho phép bạn chia sẻ vẻ đẹp của những điều mà bạn biết với người khác, ngay cả trong khoảnh khắc ngẫu hứng. Bạn không cần phải luôn mang theo bản nhạc bên mình khi bản thân đã thuộc lòng một số bài hát. Lúc này trí nhớ trở thành một món quà.

Triết gia Aristotle tin rằng âm nhạc là nền tảng của giáo dục. Ông nói, “Âm nhạc có sức mạnh định hình nên nhân cách, và vì thế, cần được đưa vào giáo dục cho người trẻ.” Âm nhạc tốt định hình nhân cách tốt, và chỉ có ghi nhớ âm nhạc tốt mới để cao được quá trình đó.

### Những đoạn trích từ tác phẩm văn học

Giống như thơ ca, các đoạn văn xuôi có thể mang lại trí tuệ, vẻ đẹp, và nguồn cảm hứng rất lớn. Mặc dù thơ có thể dễ nhớ hơn nhờ nhịp điệu và vần điệu, nhưng bạn vẫn có thể ghi nhớ các đoạn văn xuôi – chẳng hạn như, vào thời Trung Cổ, các tu sĩ thường học thuộc phần nhiều hoặc toàn bộ Kinh Tân Ước. Các nam sinh vào thời của đại văn hào Shakespeare thì học thuộc các đoạn biên niên của các sử gia La Mã.

Mặc dù, một đoạn văn của sử gia Herodotus có thể không hấp dẫn bạn, thế nhưng, chẳng hạn như, đoạn cuối trong tác phẩm “The Road” (Con Đường) của cố văn sĩ Cormac McCarthy thì sao? Ai mà không muốn quay trở lại kỷ ức này nhiều lần nữa với sức mạnh của ký ức:

“Ngày xưa, cả hồi tuổi sống dưới những con suối trên núi. Bạn có thể thấy chúng đứng yên trong dòng nước màu hổ phách, các mép vầy màu trắng uốn lượn nhẹ nhàng giữa dòng. Chúng tỏa ra mùi rêu trên tay bạn. Những chú cá hồi bóng bẩy, sần sần và uốn lượn. Trên lưng chúng là các họa tiết vân như những tấm bản đồ thế giới đang hình thành. Những tấm bản đồ và mê cung. Của điều gì đó không thể quay lại. Không thể sửa lại cho đúng. Trong những thung lũng sâu hẹp nơi cá hồi từng sinh sống, mọi thứ đều cổ xưa hơn nhân loại và chúng vẫn ngân nga giai điệu bi ảm.”

### Cỏ hoa, cây cối, và động vật

Ghi nhớ cỏ hoa, cây cối, động vật, côn trùng, và những thứ tương tự mang lại cho chúng ta kinh nghiệm phong phú hơn về thế giới tự nhiên so với khi chúng ta không ghi nhớ. Tôi vẫn thường thán

phục khả năng gọi tên vô số loài cỏ cây, hoa lá, và cây cối của vợ mình, trong khi tôi phải vật và nhận dạng một loài gì đó phổ biến như hoa cúc – hay đó là cúc mắt đen? Tôi chống chế rằng, cô ấy không biết tên nhiều loài khủng long như tôi đâu (tôi biết nổi ảnh năm 10 tuổi của bản thân cuối cùng sẽ có tác dụng).

Nhờ tên một sự vật nghĩa là hiểu nó một cách tường tận hơn. Đây là một phần những gì làm nên con người chúng ta. Bản chất duy lý cho phép chúng ta sắp đặt các từ ngữ thành các ý tưởng, khái niệm, và các loại hình thái, và khi làm vậy, chúng ta đang hoàn thiện một đặc tính quan trọng trong tiềm năng con người – đó là tạo ra sự kết nối giữa vạn vật.

### Chòm sao

Chúng ta có thể nói rằng mọi suy nghĩ sâu sắc đều bắt đầu từ việc ngược nhìn các vì sao. “Chính nhờ sự hiểu kỳ mà giờ đây con người bắt đầu và từ thưở ban sơ đã bắt đầu đúc kết thành triết lý; bắt đầu từ việc bản khoản trước những điều rời râm hiển nhiên, rồi dần dần tiến tới đặt câu hỏi về các vấn đề lớn lao hơn, chẳng hạn như sự thay đổi của mặt trăng và mặt trời, các vì tinh tú, và nguồn gốc của vũ trụ.”

Như đã nêu ở trên về cỏ cây và động vật, khi chúng ta đặt tên cho vạn vật, chúng ta đang bước vào một mối quan hệ sâu sắc hơn với chúng. Điều tương tự cũng đúng với bầu trời đêm. Khi chúng ta biết tên các chòm sao, chúng ta bắt đầu thấy một trật tự nhất định trên bầu trời và vị trí của chúng ta trong đó. Kiến thức về mối liên hệ giữa các chòm sao và thần thoại sẽ càng làm sâu sắc thêm cảm giác hiểu kỳ và bi ảm trong chúng ta.

Hãy để tôi kết thúc bài viết này bằng những lời của triết gia Ralph Waldo Emerson về giá trị của kỷ ức:

“Nhờ sức mạnh từ vòng tay thiêng liêng của kỷ ức, mà con người mới thực hiện được điều tưởng như bất khả thi – gắn kết quá khứ và hiện tại, nắm giữ cả hai, tồn tại trong cả hai, thuận theo dòng chảy [của thời gian], mang đến sự tiếp nối và phẩm giá cho cuộc sống con người. Kỷ ức gắn kết chúng ta với gia đình, với bạn hữu. Nhờ đó, tạo nên một mái ấm... Kỷ ức chính là bạn đồng hành, người thầy, thi nhân, thư viện, sẽ cùng bạn du hành suốt cuộc đời.”

*Ông Walker Larson dạy văn học và lịch sử tại một học viện tư nhân ở tiểu bang Wisconsin, nơi ông đang sinh sống cùng vợ và con gái. Ông có bằng cao học về văn học và ngôn ngữ Anh, và có những bài viết được đăng trên các ấn phẩm The Hemingway Review, Intellectual Takeout, và nền tảng Substack của ông, “TheHazelnut”.*

*Linh Đan biên dịch*



▲ Biết tên các chòm sao sẽ làm sâu sắc hơn cảm giác hiểu kỳ và bi ảm của chúng ta.



▲ Cối xay ở ngôi làng Hobbiton.

## Vùng Shire giữa đời thực Thưởng thức ‘bữa sáng thứ hai’ tại ngôi làng Hobbit

### Michael Wing

Nhà văn J.R.R. Tolkien miêu tả nơi đây là “thiên đường đã mất”. Năm 1966, ông chia sẻ với The Guardian rằng chính ngôi nhà thời thơ ấu này đã truyền cảm hứng cho ông tạo ra vùng đất Shire – ngôi nhà hư cấu của hai người hobbit Frodo và Bilbo Baggins – trong loạt tác phẩm đã trở thành di sản của ông.

Tất nhiên, tác giả nổi tiếng người Anh này đang nhắc về vùng Hall Green, trước đây là làng Sarehole phía nam trung tâm Birmingham. Cối xay gió, hồ nước, và những ngôi nhà cổ kính trong làng đã nuôi dưỡng trí tưởng tượng của ông. “Tôi dành cho vùng [Sarehole] một tình yêu sâu đậm,” ông chia sẻ. “Ý tưởng về người Hobbit bắt nguồn từ dân làng và trẻ em nơi đây.”

Bảo tàng Sarehole Mill ngày nay vẫn còn cung cấp các tour có hướng dẫn đến những đồng cỏ xanh tươi, nơi mà cả hai bộ truyện “The Hobbit” (Anh chàng Hobbit) và “The Lord of the Rings” (Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn) ra đời.

Nhưng nếu nhà văn Tolkien còn sống đến ngày nay, ông sẽ nghĩ gì khi

chứng kiến làng Hobbiton được tái hiện cách đó hơn 11,000 dặm, tại New Zealand, với một cối xay gió trông hệt cối xay ở ngôi nhà Bag End (Đáy Bao)?

Tại Đảo Bắc (North Island), trong hình ảnh chụp của trang trại Alexander, cách Hinuera 5 dặm về phía tây. Để dàng nhìn thấy, phía đông của Waikato, vùng núi Kaima Range sở hữu con đường hầm dưới lòng đất dài nhất đất nước – có thể xem là tương ứng với con đèo dưới dãy núi Misty Mountains ở Middle Earth dẫn đến Esgaroth.

Không phải ngẫu nhiên mà họ xem vấn đề cung cấp các tour có hướng dẫn đến những đồng cỏ xanh tươi, nơi mà cả hai bộ truyện “The Hobbit” (Anh chàng Hobbit) và “The Lord of the Rings” (Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn) ra đời.

Nhưng nếu nhà văn Tolkien còn sống đến ngày nay, ông sẽ nghĩ gì khi

bối cảnh Alan Lee đã viết rằng những ngọn đồi này “trông như thể người Hobbit đã bắt đầu đào những ngôi nhà của họ.”

Các bối cảnh cho Bagshot Row (Đáy Lớn Bao), Bag End, và địa điểm tổ chức “bữa tiệc bất ngờ” của Bilbo đã được dựng lên tại thiên đường mộng mơ này. Xưa kia, các trầm tích từ sông băng, cát, và sỏi đã giúp hình thành nên một vùng đầm lầy. Một hệ thống thoát nước quy mô lớn vào thế kỷ 19 đã biến nơi đây thành đất nông nghiệp để chăn nuôi, giống như đàn cừu ở Trang trại Alexander rộng 500 ha. Khu vực này nổi tiếng với việc nhân giống ngựa, sản phẩm từ len, thịt bò, và thịt cừu (nuông??).

Tóm lại, đoàn làm phim đã xây 39 mặt tiền cho các hang hobbit riêng biệt của bộ phim “Chúa tể của những chiếc nhẫn” vào năm 1999. Vì các khu nhà này được xây dựng bằng gỗ chưa qua xử lý, nhựa nhiệt dẻo, và ván ép mỏng manh, nên người ta vốn không có ý định mở các tour tham quan có hướng dẫn tại đây. Việc phá dỡ một phần sau khi quay phim đã khiến làng Hobbiton trở nên trở lại.

Tuy tạm bợ như vậy, nhưng vào năm 2002, những tour du lịch đầu tiên

đã được tổ chức tại phim trường cũ, và vẫn tiếp tục cho đến ngày nay. Điều này chắc chắn đã thu hút sự quan tâm của người hâm mộ nhà văn Tolkien, để họ đến thăm những ngôi nhà hobbit rộng ruột này.

Những phần cấu trúc kiên cố hơn cũng đã được xây dựng. Trong bộ phim, có một cây cầu vòm nhíp đôi bằng đá và một cối xay được xây dựng ở nơi vốn là một hồ nước có nhánh, đóng vai trò như một con sông. Quân đội New Zealand thậm chí còn xây dựng một con đường dẫn đến bối cảnh đồng cỏ tinh khôi này, nơi mà trong hàng dặm, bạn thậm chí không thể nhìn thấy một đường dây điện nào.

Bộ phim “The Hobbit” công bố ra mắt vào tháng 10/2010 đã khiến người hâm mộ tác phẩm “The Lord of the Rings” rất phấn khởi. Cùng năm đó, bối cảnh cho làng Hobbiton ở Waikato đã trải qua cuộc cải tạo quan trọng, những lần này mang tính bền vững. Tổng cộng, có 44 nơi ở của người hobbit được tạo dựng tí mỉ đến từng chi tiết nhỏ nhất, đến mức mà nhiều người có mặt tại phim trường cảm giác như mọi người (hoặc những người hobbit) thực sự đã từng sinh sống và làm việc ở đó.

“Tôi biết rằng làng Hobbiton cần ấm áp, thoải mái, và mang cảm giác có người sinh sống,” ông Jackson viết. “Bằng cách để có đại mộc qua các vết nứt và dụng hàng rào cũng như những khu vườn nhỏ một năm trước khi quay phim, chúng tôi cuối cùng đã có được một địa điểm hết sức chân thực, chứ không chỉ là một phim trường.”

Nói về ấn tượng mà nơi này mang lại, ông Lee viết, “Tôi hài lòng khi thấy nơi đây mang vẻ gì đó giống với vùng nông thôn Devonshire, nơi tôi sinh sống trong 25 năm qua.”

Hiện tại, những người quản lý phim trường The Hobbit khuyến khích du khách đặt chỗ trước cho các tour có hướng dẫn tại Hobbiton. Tất cả những cảnh quan chính được đề cập trong phim đều bao gồm trong tour, mặc dù chỉ có một vài hang hobbit được phép vào. Đây trở thành một nơi mà du khách có thể thưởng thức bữa ăn ngon tại Green Dragon Inn – mô phỏng theo quán rượu trong bộ phim “The Lord of the Rings” – và được tặng miễn phí một ly cider Sackville hoặc loại rượu quán tự ủ. Đối với những du khách ưa thích sự thoải mái, họ có thể dùng bữa theo chủ đề “Bữa sáng thứ hai” khi đến thưởng ngoạn cối xay gió.

Vào mùa xuân năm 2023, đồng sáng lập Russel Alexander đã cho phép những du khách đầu tiên ngủ qua đêm tại cối xay với giá 6 USD/đêm qua Airbnb trong một khoảng thời gian nhất định.

*Nam Anh biên dịch*

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS OTHERWISE NOTED

1. Du khách tham quan ngôi nhà ở Bag End ; 2. Bag End đã bị tháo dỡ một phần ; 3. Một nơi ở của người hobbit ; 4. Khách du lịch tại phim trường Hobbiton.





BEKA FETICH

Khi gặp phải những thời điểm khó khăn trong cuộc sống, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn.

# Hứa với mẹ, con sẽ đợi thêm một buổi bình minh nữa

Một nhà văn hồi tưởng lời khuyên thay-đổi- cuộc-đời của mẹ

Susan D. Harris

Vào thời điểm tôi bước vào tuổi dậy thì, khi tất cả nhiệt huyết cuộc sống sẵn sàng ủa vào cơ thể - mang theo hormone, những áp ụ cho tương lai, và sự sôi rạo về tâm linh - thì mẹ tôi đã dạy tôi bài học quan trọng nhất cuộc đời. Mẹ tôi ngồi xuống cạnh tôi trên giường - báo hiệu đây là một cuộc nói chuyện 'mẹ và con' kiểu nghiêm túc nhất. "Có thể một ngày nào đó," bà bắt đầu với vẻ trầm ngâm, "con sẽ cảm thấy như mình không thể tiếp tục được nữa." Tôi nhui mày khó hiểu. "Vi một lý do nào đó," mẹ tôi nói tiếp, "cuộc sống có thể trở nên quá sức

chịu đựng. Thậm chí con có thể không muốn nó tiếp diễn. Nếu điều đó xảy ra, mẹ muốn con hứa với mẹ một điều..." Tôi há hốc mồm, chăm chú lắng nghe bài học bí ẩn này. "Mẹ muốn con hứa rằng con sẽ đi ngủ và chờ đến sáng để ngắm nhìn mặt trời mọc. Hãy chờ đợi thêm... một lần..." bình minh nữa. Mọi thứ sẽ khác đi. Mọi thứ luôn khác đi khi con chờ đợi để ngắm thêm một buổi bình minh nữa. Con hứa với mẹ chứ?" "Con hứa," tôi nói với mẹ. Vào thời điểm đó, tâm trí non nớt của tôi thực sự không thể hình dung điều gì có thể khiến tôi cảm thấy theo cách mẹ miêu tả, nhưng tôi biết rằng điều đó quan trọng, và tôi cất giữ nó vào một góc nhỏ trong tâm trí có tên là "nếu tôi cần, tôi biết nó ở đâu".

Khoảng 12 năm sau, cuộc chia tay với vị hôn phu đưa tôi vào tình cảnh hiểu được những gì mẹ dạy tôi nhiều năm trước. Tôi biết rằng, tôi đã không làm tổn thương bản thân mình, nhưng nỗi đau này lớn đến mức tôi không biết làm sao để tìm thấy sức mạnh mà bước tiếp. Tôi khuyu xuống, nước mắt giàn giụa, và nói, "Một bình minh nữa thôi, mẹ ơi. Con nhớ con đã hứa như vậy." [Sau đó], tôi nhận ra rằng có thể cần thêm một vài bình minh nữa, nhưng kỳ diệu thay, mẹ tôi đã đúng. Mọi thứ thật sự là khác đi rất nhiều vào ngày hôm sau. Những vấn đề và tổn thương có thể vẫn đè nặng lên chúng ta như những đám mây u ám trước cơn bão, nhưng ngày hôm sau, ta không còn cảm thấy đó là tận thế nữa.

Như thể cuộc sống vẫn tiếp tục, với những vấp vấp, hay lung tung lúc đầu, nhưng tạ ơn Chúa, cuộc sống với tất cả sự huy hoàng của nó vẫn tiếp diễn! Cuối cùng, bạn rồi sẽ tìm thấy tình yêu mới, những người bạn mới, cảm nhận được làn gió lùa vào mái tóc và ánh mặt trời [chiếu rọi] trên gương mặt, và bạn thốt lên, "Thật tuyệt vời khi được sống!"

Giá như ai cũng có một người mẹ như mẹ tôi. Nhưng không phải ai cũng vậy. Tôi từng có một người bạn, em gái của anh sắp từ trường đại học về thăm nhà nhân dịp Lễ Phục Sinh. Có là người em ruột duy nhất của anh, và anh rất tự hào về cô. Anh vô cùng yêu thương em gái mình, đến mức anh rất sợ ruột chớ đến khi tất cả chúng tôi có thể gặp cô.

Hôm đó, anh phải đi làm và không dự định sẽ gặp nhau sau tại khu trang viên cũ. Khi buổi chớ đến khi tất cả chúng tôi nhận ra em gái đã qua đời vì một phát

súng ở ngực, nằm dài trong chính căn phòng ngủ mà cô đã háo hức rời đi chỉ hai năm trước. Cô về như bạn trai của cô đã thể non hẹn biển tình cảm của anh ta [dành cho cô] khi họ chia tay tại phi trường cách đó hơn 1000 dặm, ngay cả khi anh ta đã âm thầm dự tính kết thúc mối quan hệ này qua điện thoại khi cô đặt chân đến nhà. Đáng buồn thay, cô đã không biết về bài học chờ đợi thêm một buổi bình minh nữa.

Ngay cả khi cô đã nằm trong quan tài, mặc chiếc váy dạ hội cũ, người anh trai vẫn tự hào về em gái: "Chúa ơi, em tôi thật xinh đẹp, phải không?" anh hỏi chúng tôi. "Tôi đã báo các bạn rồi mà. Giá như mọi người có thể gặp em ấy."

Có một điều mà tất cả chúng tôi đều chắc chắn... rằng nếu cô được lựa chọn để sống lại khoảng khắc đó, ngày hôm đó... cô sẽ chọn sống [tiếp]. Cô sẽ không chọn cách vứt bỏ cả cuộc đời chỉ vì một chàng trai ngốc nghếch ở trường. Cô sẽ không chọn để người anh trai yêu quý phải trải qua chấn thương tâm lý [có thể] đeo đẳng anh suốt phần đời còn lại. Như những người trẻ tuổi khác, cô không thể lường trước rằng trong vài năm nữa, ký ức về người bạn trai đó chỉ còn là đi vắng - và cô sẽ tràn ngập niềm vui khi nhận tấm bằng tốt nghiệp, cuộc sống có sẽ đong đầy những kỳ vọng cao đẹp đang trải ra phía trước.

Về sau, chính tôi cũng phải trải qua nỗi đau trước sự ra đi của mẹ vì sơ suất y tế trong phòng cấp cứu. Mẹ đã sống cùng tôi rất nhiều năm, và sáng hôm đó tôi đã gọi 911 cho mẹ. "Mẹ ghét đến bệnh viện: không chừng vào đó mẹ chết mất!" bà nói đùa khi chúng tôi ngồi trong phòng khách chờ xe cứu thương đến.

Khi tôi trở về nhà một mình vào tối hôm đó - một người trưởng thành suy sụp, lấm lem nước mắt như một đứa trẻ mới có 5 tuổi - tôi nhận ra đây là lúc thực hiện lời hứa với mẹ: "Thêm một lần bình minh nữa, mẹ ơi," tôi thì thầm với chính mình.

Trong trường hợp của tôi, tôi tin rằng mẹ tôi, cha tôi, và tất cả gia đình tôi đều ở trên thiên đàng. Đức tin Cơ Đốc Giáo của tôi mang lại những phước lành cho tôi hàng ngày, thôi thúc tôi tiếp tục, tiếp tục nỗ lực: không chỉ là tồn tại [qua ngày] mà còn trọn vẹn tiếp nhận cuộc sống. Mỗi sáng, tôi cố gắng thức dậy và nói: "Con ở đây và Chúa đã ban cho con sức mạnh để làm cho thế giới này hạnh phúc hơn một chút ngày hôm nay! Hãy đi theo con!"

Tôi muốn chia sẻ câu chuyện này tới các bạn. Bất kể bạn đang trải qua chuyện gì lúc này, hãy hứa với tôi rằng bạn sẽ chờ đợi thêm một buổi bình minh nữa. Nếu bạn không thể nghĩ ra bất kỳ lý do nào để tiếp tục sống trên đời, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc. Hầu hết mọi người đều cảm thấy khó khăn tột cùng ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời, nhưng chúng ta đều sẽ vượt qua.

Hãy chọn điều nhỏ bé, dung dị nhất khiến bạn hạnh phúc và sắp xếp điều đó vào ngày mai: một tách cà phê buổi sáng nghi ngút khói, hương chiếu sáng của mặt trời qua rèm cửa bếp, một video trên iPhone khiến bạn bật cười, hay một tin nhắn từ bạn bè với biểu tượng cảm xúc ngớ ngẩn khiến bạn tủm tỉm. Dù đó là gì, tất cả cũng là một phần trong bức tranh cuộc sống đáng giá của bạn, và chúng có ý nghĩa.

Cho dù bạn 18 hay 81 tuổi, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng mỗi ngày là một trang giấy trắng để viết lên và là một khởi đầu mới. Hãy tận hưởng tối đa điều đó. Cho ai đó biết bạn quan tâm đến họ. Trở thành bờ vai để ai đó có thể dựa vào khốc. Giúp đỡ một người lạ. Mỉm cười thật chân thành. Bởi vì tất cả những điều này - cuộc sống này, bất cứ điều gì đang xảy ra bây giờ - là thứ duy nhất bạn sẽ có. Hãy trân trọng mọi thứ bằng từng tế bào trong cơ thể, bởi vì mỗi buổi bình minh đều đáng để ta chờ đợi, ngay cả khi bây giờ bạn chưa cảm nhận được như vậy.

*Nhân chỉ sơ,  
Tinh bản thiện.  
Tinh tương cận,  
Tập tương viễn.*

Nói một cách khác, con người ta khi sinh ra đã mang trong mình bản tính thiện lương. Những đức tính tốt mà họ có được, dù cách nào, bản tính đương sơ này rất có thể trở nên thui chột. Câu chuyện về Khấu Chuẩn - một vị tể tướng thời Bắc Tống của Trung Quốc - là một ví dụ điển hình.

Tuy nhiên, khi trẻ em lớn lên và bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh, bởi môi trường và từ những điều trải qua khác nhau, thì các tác động này có thể hình thành nên những ưu tiên và thói quen có thể khiến trẻ nhỏ trở thành những người rất khác biệt.

Ví dụ, có những đứa trẻ học cách xem trọng giá trị gia đình và lòng hiếu thảo là những điều quan trọng bậc nhất; lại có những đứa trẻ học cách yêu tiền hơn hết thảy mọi thứ. Một số em tìm thấy sự vô vị thông qua lợi ích vật chất, hay những em khác lại tìm được lẽ sống trong việc theo đuổi giá trị tâm linh.

**Cùng một gia cảnh nhưng nền tảng đạo đức khác nhau**

Và giải thoại sau đây minh họa cách mà hai người lớn lên cùng nhau nhưng lại trở thành hai con người hoàn toàn khác nhau. Một nhà văn Trung Quốc kể lại rằng cha cô, một người thợ mộc họ Cảnh, là một người đàn ông tốt bụng, trung thực và tôn trọng người khác; ông được mọi người trong làng quý mến nhờ những phẩm cách tốt đẹp này.

Ông Cảnh có một người bạn học cũ tên Vương. Một ngày nọ, ông Vương mời ông Cảnh đến nhà dùng bữa. Khi họ đang trò chuyện, ông Cảnh nhìn thấy một cụ già trông giống như người hầu đang nấu ăn và phục vụ trà và rượu cho họ. Ông quay ra hỏi ông Vương, "Cụ già này là ai vậy?"

Khi ông Vương trả lời, "Đó là cha tôi", ông Cảnh cảm thấy chấn động. Ngay lập tức, ông Cảnh đứng dậy và thưa chuyện với cụ: "Thưa bác, con xin mời bác ngồi." Ông Cảnh đỡ cụ già ngồi xuống chỗ của mình, rót cho cụ một chén rượu, kính cẩn thưa: "Thưa bác, con mong bác thứ lỗi cho sự thất lễ của con."

Sau đó, quay sang ông Vương, ông Cảnh nói: "Tôi không còn là bạn của ông nữa. Ông không biết cách tôn trọng bậc trưởng bối của mình." Nói xong, ông thu dọn đồ đạc của mình và bước ra khỏi cửa.

Từ nhỏ, ông Cảnh đã được học rằng người nhỏ tuổi phải biết kính trọng các bậc bề trên và những người thân của mình. Trong khi trái lại, ông Vương chưa bao giờ học cách thực hiện đạo lý này một cách nghiêm túc. Mặc dù lớn lên cùng nhau, nhưng hai người bạn thân đã phát triển những tính cách và giá trị đạo đức rất khác nhau.

*Tự tại tại Hoa Kỳ đang là một vấn đề xã hội và là một thách thức nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Nếu quý vị hoặc người thân đang có ý định tự tử, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin đến 988 để được trợ giúp miễn phí, bảo mật, hoặc hãy tìm đến sự giúp đỡ từ mục sư, bạn bè, hoặc người thân yêu.*

*Minh Châu biên dịch*

# Tìm lại bản tính thiện lương ban sơ qua cuốn 'Tam Tự Kinh'

Daniel Teng

Cuốn sách Hán ngữ "Tam Tự Kinh", hay còn được gọi là "San Zi Jing" là tác phẩm văn học kinh điển dành cho trẻ em nổi tiếng nhất Trung Quốc. Tác phẩm được biên soạn bởi Vương Ứng Lâm (Wang Yinlian) (1223-1296) vào thời nhà Tống và được nhiều thế hệ Trung Quốc từ trẻ đến già học thuộc lòng. Cho đến những năm 1800, sách "Tam Tự Kinh" vẫn là tác phẩm dạy vỡ lòng cho nhiều trẻ em.

Nội dung của "Tam Tự Kinh" với các câu thơ ba chữ, ngắn gọn, đơn giản, và có vần điệu giúp người đọc dễ tiếp nhận và học thuộc lòng, đồng thời nội dung xuyên suốt bao quát nhiều bài học làm người.

Bài học mở đầu trong "Tam Tự Kinh" dạy trẻ em về bản chất thuần khiết ban sơ của con người:

*Cầu bất giáo  
Tinh nữ thiện.  
Giáo chỉ đạo  
Quý dĩ chuyên.*

Bản tính thiện lương ban đầu của một người được gìn giữ thông qua sự giáo dục và điều dặt xuyên suốt một đời người. Nếu không có sự giáo dục, dù cách nào, bản tính đương sơ này rất có thể trở nên thui chột. Câu chuyện về Khấu Chuẩn - một vị tể tướng thời Bắc Tống của Trung Quốc - là một ví dụ điển hình.

Khấu Chuẩn sinh ra trong một gia đình trí thức. Tuy nhiên, cha ông qua đời khi Khấu Chuẩn còn nhỏ, người mẹ phải nhờ vào nghề dệt vải để gồng gánh gia đình và nuôi ông khôn lớn.

Dù gia cảnh nghèo khó, nhưng mẹ của ông luôn dạy bảo và khuyến khích ông dùi mài kinh sử để có thể phụng sự cho đất nước một ngày nào đó. Khấu Chuẩn tỏ ra là người có tư chất thông minh xuất chúng, năm 18 tuổi, ông đã đỗ kỳ thi Đình với kết quả xuất sắc. Do đó, ông là một trong số ít người được vua lựa chọn để ra làm quan.

Tin vui truyền đến tai mẹ Khấu Chuẩn trong lúc bà đang ốm nặng. Khi đang hấp hối, bà đã đưa cho một người hầu trung thành một bức tranh do bà đích thân vẽ.

"Một ngày nào đó Khấu Chuẩn sẽ làm quan triều đình," bà thì thầm. "Nếu phẩm cách của nó bắt đầu lệch lạc, người hãy đưa cho y bức họa này."

**Sự phung phí quá độ**

Cuối cùng, Khấu Chuẩn đã trở thành tể tướng, nhưng chính danh vọng và sự xa hoa đã bắt đầu chi phối ông. Để



Trẻ em Trung Quốc đi học mẫu giáo ở Bắc Kinh vào ngày 26 tháng 4 năm 2012. Cho đến những năm 1800, "Tam Tự Kinh" là cuốn sách đầu tiên mà mọi đứa trẻ đều phải học.

**Tể tướng Khấu Chuẩn nhận được bài học từ dưới cũi chuột**

Vậy điều gì đã khiến một người trở thành giống như ông Cảnh chứ không phải là ông Vương đây? Câu trả lời nằm trong khổ thơ tiếp theo của "Tam Tự Kinh":

*Cầu bất giáo  
Tinh nữ thiện.  
Giáo chỉ đạo  
Quý dĩ chuyên.*

Bản tính thiện lương ban đầu của một người được gìn giữ thông qua sự giáo dục và điều dặt xuyên suốt một đời người. Nếu không có sự giáo dục, dù cách nào, bản tính đương sơ này rất có thể trở nên thui chột. Câu chuyện về Khấu Chuẩn - một vị tể tướng thời Bắc Tống của Trung Quốc - là một ví dụ điển hình.

Khấu Chuẩn sinh ra trong một gia đình trí thức. Tuy nhiên, cha ông qua đời khi Khấu Chuẩn còn nhỏ, người mẹ phải nhờ vào nghề dệt vải để gồng gánh gia đình và nuôi ông khôn lớn.

Dù gia cảnh nghèo khó, nhưng mẹ của ông luôn dạy bảo và khuyến khích ông dùi mài kinh sử để có thể phụng sự cho đất nước một ngày nào đó. Khấu Chuẩn tỏ ra là người có tư chất thông minh xuất chúng, năm 18 tuổi, ông đã đỗ kỳ thi Đình với kết quả xuất sắc. Do đó, ông là một trong số ít người được vua lựa chọn để ra làm quan.

Tin vui truyền đến tai mẹ Khấu Chuẩn trong lúc bà đang ốm nặng. Khi đang hấp hối, bà đã đưa cho một người hầu trung thành một bức tranh do bà đích thân vẽ.

"Một ngày nào đó Khấu Chuẩn sẽ làm quan triều đình," bà thì thầm. "Nếu phẩm cách của nó bắt đầu lệch lạc, người hãy đưa cho y bức họa này."

**Sự phung phí quá độ**

Cuối cùng, Khấu Chuẩn đã trở thành tể tướng, nhưng chính danh vọng và sự xa hoa đã bắt đầu chi phối ông. Để

thể hiện sự giàu sang và địa vị của mình, ông quyết định mở tiệc sinh thần xa hoa, đầy áp tiệc rượu và biểu diễn kinh kịch.

Nhận thấy rằng thời gian đã đến, người hầu nhỏ trên đàng bưng họa mà Khấu Chuẩn để lại cho ông. Trong tranh, tể tướng Khấu Chuẩn thấy cảnh ông đang đọc sách dưới ngọn đèn dầu, kê bên là hình dáng Khấu mẫu đang dệt vải.

Bên cạnh họa là lời tựa:

*Ngâm con dưới ánh đèn đọc sách bao khổ nhọc,  
Mong con tu thân thành tài đức sức vì dân chúng.  
Mẹ hiền dạy dỗ gia phong cần kiệm,  
Ngày phú quý gia giàu sang chớ quên cảnh bản hàn.*

Đọc những lời mẹ nhắn gửi, Khấu Chuẩn đã bật khóc. Rõ ràng là ông chưa đạt được kỳ vọng của bà, vì vậy ông hạ lệnh hủy bỏ bữa tiệc đó.

Lời nhắc nhở của Khấu mẫu dưới cũi chuột đã cứu ông ra khỏi vòng xoáy đang kéo ông xuống với sự tham lam và sa ngã. Kể từ đó, Khấu Chuẩn sống cần kiệm, đối đãi rộng lượng với người khác, và chăm lo cho dân chúng bằng phẩm chất đạo đức cao thượng và sự chính trực. Cuối cùng, ông đã trở thành một trong những vị tể tướng nổi tiếng và được yêu mến nhất thời nhà Tống.

Câu chuyện này không chỉ chứng minh một điều rằng, giáo dục và sự điều dặt không những là điều cần thiết cho việc rèn giũa phẩm đức của một người, mà còn mang một thông điệp sắc sảo hơn cả: Con người vốn có bản tính thiện lương, ngay cả những người làm đường lạc lối cũng có thể tìm lại bản tính tốt đẹp và quay trở về với chân ngã của họ. Chỉ cần họ có thể nhận ra thiếu sót của bản thân và quyết tâm thay đổi thì không bao giờ là quá muộn!

*Thiên Văn biên dịch*



Đù giờ chức Tể tướng nhưng quan Khấu Chuẩn vẫn có lối sống cần kiệm. Trong một lần chìm sâu trong lối sống xa hoa, ông đã cảm động đến rơi lệ và nhanh chóng thay đổi lối sống của mình sau khi đọc một bài thơ mà mẹ ông để lại trước lúc lâm chung.



# Khí chất nam nhân trong bộ tiểu thuyết ‘Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn’

Tác phẩm kinh điển của nhà văn Tolkien không chỉ khám phá cuộc chiến giữa thiện và ác, mà cả các phẩm chất cao quý nhất của người đàn ông

## Annie Holmquist

Mặc dù đã đọc nhiều sách kinh điển, các bạn hữu của tôi vẫn không khỏi ngạc nhiên khi nghe rằng tôi chưa từng đọc bộ ba tiểu thuyết lừng danh của nhà văn J.R.R. Tolkien có nhan đề “Lord of the Rings” (Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn).

“Bạn phải đọc tác phẩm đó đi,” rất nhiều người – nhiều người trong đó đều là nam giới – thúc giục tôi như vậy.

Mùa thu năm nay, nhiều người bạn của tôi – cũng là đàn ông – đã quyết tâm tặng tôi ấn bản đồng bia tinh mỹ của tác phẩm này để khích lệ tôi bắt đầu đọc. Và trong khi đọc, tôi dần nhận ra lý do vì sao “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn” lại là cuốn sách được những người đàn ông xung quanh tôi giới thiệu nhiều đến vậy. Bộ truyện đã khắc họa khí chất nam nhân theo cách trọn vẹn nhất, miêu tả các loại hành động khiến những người đàn ông hoàn thiện bản thân, gia tăng sức mạnh và dũng khí, và vươn lên nghịch cảnh.

## Phái nam trong ‘Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn’

Cho những người mới biết đến tác phẩm này, “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn” kể về một sự mệnh; một nhiệm vụ hay mục tiêu – có thể nói là một trách nhiệm – giữ chiếc nhẫn này không bị rơi vào tay thế lực tà ác và cuối cùng tiêu hủy nó.

Trong nhiệm vụ này, các nhân vật nam trong tác phẩm “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn” luôn nỗ lực để đi đến núi Mordor. Họ không được đi theo con đường dễ dàng để đến núi; thay vào đó, họ phải dùng trí thông minh và sẵn sàng mạo hiểm để thực hiện hành trình này – để trở thành người hùng – ngay cả khi phải hy sinh mạng sống.

Tinh thần bền chặt giữa các đồng nam nhi cũng là một khía cạnh được khắc họa sâu sắc, nếu không muốn nói là tinh tế, trong tác phẩm “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn”. Trong hành trình gồm 9 người đàn ông này, không có người nào xuất hiện, có nghĩa là không ai trong số họ phải cạnh tranh với nhau để có được sự chú ý từ phụ nữ, cũng như đón công sự để phục vụ bản năng tự nhiên là bảo vệ người khác phái.



▲ (Hình minh họa).



▲ The One Ring (Chiếc nhẫn quyền lực), một bản sao từ bộ ba tiểu thuyết Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn.

Việc ăn uống cũng là đóng một vai trò lớn trong tác phẩm “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn”. Đôi khi có những bữa tiệc thịnh soạn – khi đó các nhân vật ăn uống phù thể đến mức họ không thể nghĩ đến việc ăn thêm nữa.

Những lần khác, họ chia lương thực của mình, kiểm chế dục vọng thèm ăn, và sống sót nhờ vào những mẩu bánh mì kỷ diệu được các vị tiên ti hơn ban cho. Bất kể phần ăn lớn hay nhỏ, tác giả Tolkien luôn bảo đảm rằng các nhân vật đều được ăn uống, cho thấy tầm quan trọng của việc duy trì sự sống và lượng calorie mà đàn ông cần để họ theo đuổi và hoàn thành sự mệnh của mình.

Thoạt nhìn, một số độc giả có thể cảm thấy khó chịu với những nhận xét trên đây, ngụ ý rằng “The Lord of the Rings” là một tác phẩm chứa đầy những khuôn mẫu về phái nam, và rằng tất cả những người đàn ông ưa thích đọc tác phẩm kinh điển này là những kẻ còn đó thô lỗ của sự nam tính độc hại mà xã hội thời nay ghét bỏ. Nhưng tôi lại có góc nhìn khác. Thay vào đó, tôi nghĩ tác phẩm “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn” cho chúng ta một cái nhìn sơ nét về các hình mẫu đàn ông cần có trong xã hội, đồng thời đưa ra những gợi ý nhằm khích lệ khí chất nam nhân như vậy.

## Những người đàn ông đi làm nhiệm vụ

Giống như nhóm đàn ông trong hành trình tiêu hủy chiếc nhẫn này, đáng may rủi thời nay cũng cần có trách nhiệm. Họ cần không gian để trở thành người hùng, chấp nhận rủi ro, mắc sai lầm, và đứng dậy rồi tiếp tục. Điều mà họ không cần chính là phụ nữ tước đi trách nhiệm đó, tuyên bố rằng đàn ông không phù hợp cũng như không có năng lực hoàn thành nhiệm vụ.

“Đối với đàn ông, không có gì khác ngoài trách nhiệm,” nhà tâm lý học Jordan Peterson lưu ý trong một trong những bài giảng của mình. Nếu bạn tước đi trách nhiệm đó, ý nghĩa sống đó, thì nam giới sẽ không còn động lực để làm bất cứ điều gì, sẽ khiến họ thờ ơ, nhu nhược và [tù đày], những người phụ nữ thất vọng và quá tải tự hỏi tại sao đàn ông không dám đương đầu ứng phó với thử thách.

## Tinh bạn

Thời nay, những người đàn ông cũng cần có tình bằng hữu. Và nhu cầu về tình bạn giữa họ không giống như những cuộc trò chuyện của phụ nữ trong quán cà phê. Không, tình bằng hữu xét trên đây, ngụ ý rằng “The Lord of the Rings” là một tác phẩm chứa đầy những kẻ còn đó thô lỗ của sự nam tính độc hại mà xã hội thời nay ghét bỏ. Nhưng tôi lại có góc nhìn khác. Thay vào đó, tôi nghĩ tác phẩm “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn” cho chúng ta một cái nhìn sơ nét về các hình mẫu đàn ông cần có trong xã hội, đồng thời đưa ra những gợi ý nhằm khích lệ khí chất nam nhân như vậy.

“Những chàng trai và người đàn ông cạnh tranh với nhau, theo nhóm. Không có những nhóm như vậy, thì sẽ không có nền văn minh; nhân loại có lẽ đã không tồn tại. Đội đi săn là một nhóm nam giới. Đội bảo vệ làng mạc cũng vậy.”

Thật không may, trong những năm gần đây, chúng ta đã làm nhiều thứ để phá hủy những đội nhóm của nam giới; ngăn cản các cầu lạc họ hay

các hoạt động chỉ dành cho nam và nhấn mạnh vào bình đẳng và sự hòa nhập (inclusion) của phụ nữ. Khi làm vậy, chúng ta đã phá hủy “giá trị sinh học” như tác gia CS Lewis đã đề cập đến trong tác phẩm “The Four Loves” (Bốn Kiểu Tình Yêu). Nếu chúng ta muốn đàn ông thời nay phát triển hoàn thiện, thì chúng ta phải khuyến khích các hoạt động thúc đẩy tình huynh đệ hoặc tình chiến hữu nhiều hơn. Điều này rõ ràng có nghĩa là, chúng ta cũng phải ngừng đòi hỏi rằng mọi thứ phải tuyệt đối công bằng và bình đẳng giữa hai phái.

## Tinh thần và thể chất

Cuối cùng, điều quan trọng là phải nhận ra đàn ông và phụ nữ khác nhau không chỉ ở tình bằng hữu và động lực, mà còn ở thói quen ăn uống và nhu cầu dinh dưỡng. Ví dụ, cơ thể nam giới đốt cháy calo dễ dàng hơn nữ giới, trong khi phụ nữ có nhu cầu vitamin và khoáng chất cao hơn.

Liệu đàn ông có nên ăn rau và quan tâm đến những gì họ tiêu thụ hay không? Tất nhiên là có. Nhưng sự quan tâm và thận trọng như vậy không có nghĩa là họ phải sống bằng món salad Quinoa và các bữa ăn không thịt. Điều đó cũng không có nghĩa là “việc đàn ông tiêu thụ thịt đang gây tổn hại nghiêm trọng đến thế giới” – như cáo buộc từ một bài báo của Huffington Post vài năm trước. Điều đó thật sự có nghĩa là phụ nữ nên thận trọng và suy nghĩ trước khi họ cần nhận và ép đàn ông phải thực hiện thực đơn dinh dưỡng dành riêng cho phụ nữ.

Tôi vẫn chưa đọc xong toàn bộ tiểu thuyết “Chúa Tể Những Chiếc Nhẫn”, vì vậy tôi không thể chắc chắn câu chuyện về khí chất nam nhân này sẽ dẫn đến đâu, nhưng tôi khá chắc chắn rằng sự mệnh của họ sẽ thành công. Điều này khiến tôi băn khoăn: Liệu chúng ta sẽ được thấy nhiều đàn ông thời nay dám đương đầu trước thử thách hơn, có trách nhiệm hơn, quả cảm, thành công, và mãn nguyện hơn nếu chúng ta tạo điều kiện cho họ rèn luyện một số phẩm chất nam nhân như trong bộ truyện kinh điển này của nhà văn Tolkien không?

*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.*

*Văn Sơn biên dịch*

# Đi tìm loài hoa hồng hoàn hảo cho bạn

## Sandy Lindsey

Hoa hồng là một trong các loài hoa phổ biến nhất trên thế giới. Trải qua nhiều thế kỷ nhân giống và có vô số giống hồng để lựa chọn, mỗi môi trường sống khác nhau luôn có một loại hồng phù hợp.

Trồng hoa hồng là một sở thích đầy thú vị giúp tăng thêm màu sắc, vẻ đẹp, và hương thơm cho ngôi nhà của bạn.

Đầu tiên, bước quan trọng là lựa chọn được loại hồng phù hợp với cảnh quan. Hoa hồng bụi hoặc hoa hồng cảnh thích hợp với những hàng rào đẹp mắt, có thể hoa, hoa hồng đại (hoặc “giống tự nhiên”) để thích nghi với các loài thực vật bản xứ, và hoa hồng cổ (các loài hồng được tạo ra trước năm 1867) là lựa chọn yêu thích của những người theo chủ nghĩa thuần túy. Ngoài ra còn có các giống hồng leo, hồng lai ghép hiện đại, hoa hồng thân gỗ, và có lẽ loại dễ trồng nhất dành cho người mới trồng hoa, là giống hồng trồng trong chậu, rất phù hợp với cư dân thành phố làm vườn trên ban công.

## Di chuyển linh hoạt

Mặc dù có nhiều người lựa chọn hoa hồng trồng chậu vì có thể trồng được trên ban công, sân thượng, và mái nhà ở thành thị, cũng như trong các không gian sân vườn hạn chế của nhà phố hoặc nhà phố liên kề, tuy nhiên, hoa hồng trồng chậu cũng phù hợp với cả những khu vườn rộng lớn nhất vì tinh chất để di chuyển của chúng. Hoa hồng trồng chậu có thể tạo thêm chút quyền rũ cho hiên nhà, sân gỗ, và sân thượng; đặt làm cây cảnh để tạo điểm nhấn xung quanh hồ bơi; dùng để làm nổi bật lối đi với những mảng màu rực rỡ ở chỗ này hay chỗ kia; hoặc được gom lại để tạo thành một lễ hội sân vườn. Loại hồng trồng chậu cỡ nhỏ thậm chí còn có thể trồng trong những chiếc giỏ, treo trước hiên nhà hoặc bất kỳ phần nào ra nào của ngôi nhà, thậm chí là treo trên cành cây.

Tất cả các loại hồng đều cần đón nắng tối thiểu sáu tiếng mỗi ngày, tốt nhất là nắng nhẹ vào buổi sáng, và tránh nắng gắt vào giữa trưa, đặc biệt là vùng khí hậu phía nam. Ngoại trừ loại hồng mini, kích thước chậu cây lý tưởng tối thiểu là ngang khoảng 46 cm và sâu khoảng 36 cm, để rễ cây phát triển tốt. Hoa hồng trồng chậu, dù đó là chậu làm bằng đất nung, gốm sứ, đất sét, nhựa, kim loại, hay gỗ, thì đều cần nhiều nước hơn so với những loại hồng trồng trực tiếp vào đất.

Đông thời, chậu cây phải thoát nước hiệu quả; hoa hồng không ưa việc đất sét, nhựa, kim loại, hay gỗ, thì đều cần nhiều nước hơn so với những loại hồng trồng trực tiếp vào đất.

Loài hồng cổ có nhiều giống hồng thuộc loại hoang dã này. Với những chậu lên một khay trồng cây có bánh

xe bên dưới.

Hoa hồng trồng chậu cũng cần được chăm bón thường xuyên; một số người rất thích tưới hàng tuần bằng phân bón hòa tan trong nước với nồng độ 1/4 để cây phát triển tươi tốt và ra nhiều hoa.

Sắc hoa lộng lẫy, chăm sóc dễ dàng

Hoa hồng cảnh hay hoa hồng đại được ưa chuộng, là giống hoa thường thấy nhất trong các trung tâm làm vườn và vườn ươm. Thường cao từ 45 cm đến 2.4 m, chúng là các giống hoa chủ đạo trong khu vườn. Chúng tự tạo thành một hàng rào đẹp mắt, có thể được sử dụng để tạo thêm mảng màu dọc theo mặt trước của hàng rào hoặc hàng cây bụi cao hơn, hay cũng có thể được trồng phía sau hoặc ở giữa để tăng thêm chiều cao cho hàng rào hoa lâu năm.

Hoa hồng cảnh hay hoa hồng đại cũng tạo nên những điểm nhấn tuyệt vời khi trồng riêng lẻ. Chúng có tập tính sinh trưởng thành bụi rậm rạp, có sức hấp dẫn một cách tự nhiên, và có xu hướng kháng được các loại bệnh thông thường như nấm mốc đen và phấn trắng, cho nên bạn sẽ không cần dùng đến thuốc diệt nấm trong vườn. Hoa hồng bụi có nhiều màu sắc đa dạng – đỏ, hồng, vàng, kem, trắng, và các màu sắc trung tính – cũng có các kiểu dáng hoa đơn, hoa kép, và nhiều hình dạng khác; chúng mang lại sắc màu quanh năm với ít công chăm sóc. Giống hoa hồng tốt nhất là loại “tự làm sạch”, nghĩa là hoa rụng nhanh sau khi nở nên bạn không cần phải tỉa bỏ những bông hoa đã tàn để thúc đẩy cây ra nhiều bông hơn.

Có hai giống hoa gần gũi với chúng ta là hoa hồng đại/giống hồng cứng cáp, và các giống hồng lai hiện đại.

## Hồng đại, hồng cổ, và hồng hiện đại

Hoa hồng hoang dã là loài hồng dài mọc trên bộ rễ của chính chúng và có khả năng chống chịu qua mùa đông ở vùng sinh trưởng. Chúng không phải loài hồng lai tạo hay lai giống, màu sắc phổ biến nhất là màu hồng, dù vẫn tồn tại các giống có màu đỏ hoặc trắng hiếm hơn, bên cạnh đó còn có loài hồng đại màu vàng siêu hiếm. Chúng thường nở hoa vào một mùa duy nhất, thỉnh thoảng có hoa nở trái mùa. Chúng cần không gian để phát triển lan rộng, vì chúng dễ dàng dễ nhánh để tạo thành một chòm lớn. Một cách khác là tách khóm thường xuyên để tạo ra các cây mới; hẳn là hàng xóm của bạn sẽ cảm kích vì điều này.

Loài hồng cổ có nhiều giống hồng thuộc loại hoang dã này. Với những cái tên như hồng “Madame Victor



◀ Việc cắt tỉa thường xuyên sẽ giúp duy trì sức khỏe và hình dáng của hoa hồng trong vườn, thúc đẩy lưu thông không khí tốt hơn và làm giảm nguy cơ hồng mắc bệnh.



◀ Có hơn 150 loài hoa hồng và hàng ngàn giống hồng đã được trồng, mỗi loài lại có sự kết hợp về màu sắc, hình dáng, và hương thơm riêng.

Verdier” hay hồng “Madame Bravy”, các giống hồng này đã có trước khi người ta tạo ra giống hồng lai đầu tiên được chấp nhận rộng rãi, tên là hồng “La France”. Mặc dù hầu hết các giống hồng cổ này đều cao từ 1 đến 1.2 m, nhưng một số cây có thể vươn tới 3 m.

Hồng hiện đại hay còn gọi là hồng lai, đều là giống hồng xuất hiện sau năm 1867. Chúng sở hữu nhiều đặc tính cải thiện như ra hoa liên tục, kích thước hoa lớn hơn, màu sắc và kiểu dáng đa dạng hơn, thời gian cầm bình lâu hơn.

Nhưng tại sao người ta vẫn trồng những loại hồng cổ khác? Bởi vì, tất cả các ưu điểm trên phải đánh đổi bằng hương thơm nồng nàn, quyến rũ của loài hồng hoang dã. Bên cạnh đó,

đủ một số loài hồng được lai tạo nhằm tăng khả năng kháng bệnh, nhưng hầu hết chúng đều yếu hơn và dễ mắc bệnh hơn so với những người anh em họ hàng tự nhiên.

## Hồng leo và hồng thân gỗ

Hồng leo là loài hồng có thể vươn dài tới 6 m và có thể được uốn nắn trên giàn mắt cáo hoặc khung tạo hình. Chúng rủ bóng vào mùa xuân, và nhìn chung không ra hoa vào mùa đông như các loại hồng đại khác. Hồng thân gỗ (hay còn gọi là hồng tiêu chuẩn) là loại hồng được ghép vào thân cây. Loại hồng này cần được cắt tỉa, chăm sóc chống thường xuyên, và các biện pháp chăm sóc đặc biệt khác, nhưng chúng làm nên nét đặc trưng cho khu vườn.

## Chăm bón cây trồng

Thêm vào trứng nghiệm mịn vào đất trồng hoa hồng để bổ sung lượng calcium cần thiết – giúp cây khỏe mạnh hơn và ra hoa đẹp hơn – là bí quyết lâu đời của người trồng hoa hồng. Dưới đây là một số bí quyết khác.

## Cỏ linh lăng tuyệt vời

Trộn nửa cup cỏ linh lăng vào đất cho những cây hồng nhỏ và một cup đầy cho bụi hồng lớn để kích thích sinh trưởng với tỷ lệ nitrogen, and potassium là 5-1-2, cũng các loại calcium, sắt, magnesium, kẽm, và vitamin A, D, B1, E, K, U, và triacotanol.

## Vỏ chuối đầy dưỡng chất

Potassium và phosphorus có trong vỏ chuối giúp thúc đẩy quá trình ra hoa, đồng thời calcium và magnesium trong vỏ chuối có lợi cho sự phát triển toàn diện của cây. Chỉ cần xay vỏ chuối với nước thành hỗn hợp sẽ có thể bón cho đất.

## Cà phê tinh tảo

Bã cà phê là chất cải tạo đất trồng hoa hồng còn dang gây tranh cãi. Vậy giải pháp là gì? Hãy sử dụng chúng với mức độ vừa phải, bắt đầu với 1/4 cup bã cafe để bổ sung những dưỡng chất cần thiết như nitrogen, phosphorus, potassium, và đồng. Không nên sử dụng quá nửa cup. Bên cạnh đó, bã cà phê còn có thêm lợi ích khác là thu hút giun đất có lợi.

*Có Sandy Lindsey là nhà văn từng đạt được giải thưởng, chuyên viết về các chủ đề nhà cửa, làm vườn, các dự án DIY (tự tay làm), thú cưng, và chèo thuyền. Cô có hai cuốn sách được nhà xuất bản McGraw-Hill phát hành.*

*Lê Đào biên dịch*

# Súp zucchini sánh mịn với thì là và hạt walnut

## Jennifer Segal

Món súp zucchini (bí ngòi) sánh mịn, thơm nức mùi thì là này vô cùng có lợi cho sức khỏe. Không sử dụng kem sữa béo (heavy cream) hoặc sữa – chỉ dùng một ít hạt walnut (óc chó) sống để làm món ăn sánh lại. Món này có thể chế biến nhanh trong 30 phút, ăn nóng hay lạnh đều ngon.



▲ Món súp zucchini sánh mịn.

## CÔNG THỨC LÀM MÓN SÚP ZUCCHINI SÁN H MỊN VỚI HẠT WALNUT VÀ THÌ LÀ

### KHẨU PHẦN: 6 NGƯỜI

Thời gian chuẩn bị: 10 phút  
Thời gian nấu: 10 phút  
Tổng thời gian: 30 phút

### Nguyên liệu

- 3 muỗng canh dầu olive nguyên chất, chia nhỏ, dành thêm một ít để rưới
- 1 củ hành tây cỡ vừa, thái nhỏ
- 2 tép tỏi, xắt làm tư
- 4 quả bí ngòi cỡ vừa, bổ đôi theo chiều dọc và thái lát mỏng
- 4 cup nước dùng gà (có thể dùng loại Swanson Organic)
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/4 muỗng cà phê tiêu đen mới xay
- 2 muỗng canh thì là tươi, hoặc 1 muỗng canh thì là khô, và thêm một ít để trang trí
- 1/2 cup walnut, đã nướng
- 3 muỗng canh nước cốt chanh mới vắt, từ 1 trái chanh

### Cách làm

- Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F.

Lót giấy nến hoặc giấy bạc lên khay nướng để dễ dàng chùi rửa.

- Đun nóng 2 muỗng canh dầu ăn trên lửa nhỏ vừa trong nồi lớn. Phi hành tây và tỏi, đảo thường xuyên trong khoảng 5 phút, hoặc cho đến khi hành tây mềm và trong mờ. Không nên để hành tây bị ngả nâu.
- Thêm bí ngòi, nước dùng gà, muối và hạt tiêu vào rồi đun sôi. Giảm lửa xuống thấp, đậy nắp, và ninh từ 10 đến 12 phút, hoặc cho đến khi bí ngòi mềm.
- Trong khi đó, đặt hạt walnut lên khay nướng đã chuẩn bị sẵn và nướng trong lò cho đến khi dậy mùi thơm, từ 5 đến 10 phút. (Bạn hãy để ý kỹ vì các loại hạt có thể mau khét.)
- Thêm thì là và hạt walnut vào súp. Dùng máy xay cầm tay, xay nhuyễn cho đến khi súp mịn. (Hoặc là xay nhuyễn súp theo từng mẻ trong máy xay. Lưu ý không đổ quá nửa bình chứa, và để mở lỗ thông hơi trên nắp và đậy hờ bằng khăn lau chén để

hơi nóng thoát ra ngoài.)

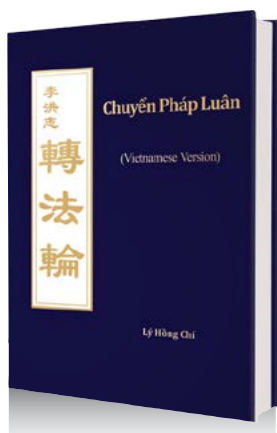
- Thêm nước cốt chanh và muỗng canh dầu còn lại vào súp, sau đó nêm nếm và điều chỉnh gia vị nếu cần (tôi thường thêm khoảng ¼ muỗng cà phê muối). Múc súp ra tô, rưới thêm dầu olive, rắc thì là lên trên, rồi thưởng thức.
- Hướng dẫn bảo quản trong tủ đông: Súp có thể bảo quản đông lạnh lên đến 3 tháng. Rã đông trong tủ lạnh từ 12 đến 24 tiếng, cho đến khi rã đông hoàn toàn. Bạn có thể dùng lạnh hoặc hâm nóng lại trên bếp ở lửa vừa.

*Có Jennifer là đầu bếp được đào tạo bài bản, tác giả sách nấu ăn, và một người mẹ bận rộn. Cô bắt đầu đam mê nấu ăn khi còn học đại học, trong thời gian du học tại Pháp và sống cùng một gia đình người Pháp. Cô tốt nghiệp Học viện Ẩm thực L’Academie de Cuisine. Truy cập OnceUponaChef.com để tìm hiểu thêm về Jennifer và các công thức nấu ăn của cô.*

*Nam Anh biên dịch*



# Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron  
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: **FaYuanBooks.com** hoặc gọi 845-538-4490







▲ Nhảy múa là một phương thức để cha mẹ và các bé chưa biết nói có thể gắn kết với nhau.

# Nhảy múa trước khi biết nói

## Lợi ích từ âm nhạc và nhảy múa đối với trẻ đang chập chững

Walker Larson

Con gái một tuổi của tôi rất thích nhảy múa. Nếu bé nghe được bất cứ tiếng nhạc nào, vào bất kỳ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu, khuôn mặt của con sẽ bùng nổ một nụ cười rạng rỡ. Bé tựa mình vào chiếc tràng kỷ, chiếc ghế, hoặc chân của cha mẹ, bắt đầu nhún nhảy và giậm chân. Đôi khi, dòng cảm xúc cuộn trào do âm nhạc mang đến cho trái tim nhỏ bé của con quá mãnh liệt, đến mức bé sẽ chống tay và đầu gối xuống đất, lắc lư qua lại, hoặc nhẹ nhàng nhắc một chân lên trong một động tác xoay tròn tinh tế.

Cho đến nay, con bé không kén chọn trong sở thích âm nhạc của mình. Trên thực tế, ngay cả những tiếng động không phải là âm nhạc nhưng có nhịp điệu – như tiếng máy sấy hoặc thợ ca cho trẻ em – cũng làm bé muốn nhảy múa theo. Bé không thể cưỡng lại cảm giác đó: Bàn chân nhỏ bé vung về bất đầu giậm theo nhịp. Thế giới bùng lên như một bức tranh ghép đầy sắc màu, với những âm thanh xoay ốc và cuộn tròn ra quanh mái tóc nhỏ xoăn tít của bé, và bé nghe thấy âm nhạc ở

khắp mọi nơi, thậm chí cả trong các hoạt động hàng ngày như giặt quần áo. Con gái tôi muốn được hòa mình vào niềm vui của thế giới.

Đã từ lâu, tôi luôn kinh ngạc trước một thực tế: hầu hết các em bé bắt đầu nhảy múa trước cả khi biết nói: 75% trẻ sơ sinh nhún nhảy lúc 9 tháng tuổi. Ngôn ngữ đầu tiên của các bé không phải là lời nói, mà là âm nhạc. Do đó, một trong những hành động đầu tiên mang đậm dấu ấn con người của chúng ta là cố gắng hòa hợp thân thể mình với trật tự của thế giới, được thể hiện qua nhịp điệu và mô

thức âm nhạc. Trong vở kịch “Đêm Thứ Mười Hai”, Công tước Orsino nói rằng âm nhạc là đỉnh dương của tình yêu, và điều đó hẳn có vẻ đúng với bé đang chập chững biết đi: âm nhạc và các chuyển động cơ thể thông qua điệu nhảy hình thành nên những tiếng bập bẹ e a đầu tiên của tình yêu đối với thế giới và những người xung quanh.

Những điệu nhảy của trẻ tập đi

thường là hoạt động gắn kết. Con gái tôi sẽ quan sát tôi lắc lư cái đầu, và lập tức hiểu ý: chúng tôi sẽ nhảy múa cùng nhau. Con bé hiểu rằng đây có thể là một hoạt động chung, do đó con bé không chỉ hòa mình với trật tự bên ngoài của thế giới mà còn gắn kết với cha mẹ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng so với các hoạt động không có âm nhạc, việc trẻ và cha mẹ cùng nhau nhảy múa sẽ thúc đẩy hành vi thuận xã hội (prosocial behavior). Điều này thực sự giúp xây dựng mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Đó chính là đỉnh dương của tình yêu.

**Âm nhạc kết nối trực tiếp tới tâm hồn, là ngôn ngữ duy nhất mà trẻ em thực sự biết trước khi bước vào độ tuổi biết dùng lý trí để nhận định đúng sai.**

**Tình yêu của nhân loại đối với các mô thức**

Làm thế nào mà khả năng nhận biết âm nhạc (hay ít nhất là những âm thanh có mô thức) và mong muốn hòa mình vào đó lại mang tính nền tảng đến vậy đối với bản chất con người, tới mức chúng ta tham gia vào hoạt động này trước cả [khi biết sử dụng] ngôn ngữ, và rất lâu trước [khi phát triển]

khả năng suy luận?

Ở đây, chúng ta có một điều bí ẩn – một điều gì đó ẩn sâu vào bản chất của chúng ta đến mức khó có thể phân tích. Một câu trả lời [cho bí ẩn này] có thể là khát khao về trật tự và ý nghĩa. Khát khao này chắc chắn có sự hiện diện, ít nhất là ở dạng phôi thai, cả trong những đứa trẻ nhỏ nhất.

Chúng ta được “lập trình” để nhận biết các mô thức bởi vì trực giác mạch báo chúng ta rằng các mô thức này mang ý nghĩa. Và như nhà tâm lý học Viktor Frankl nhận định, ý nghĩa là thứ không thể thiếu đối với con người. Chúng ta không chỉ mong muốn nhận ra ý nghĩa thông qua trật tự của thế giới (mà âm nhạc là âm thanh có trật tự), mà ở mức độ nào đó, chúng ta còn mong muốn sở hữu trật tự và ý nghĩa đó trong bản thân mình. Trong trường hợp của nhảy múa, chúng ta nỗ lực bước sâu hơn vào trật tự của âm nhạc, nói một cách hình tượng, là để “sở hữu” nó, trong cơ thể chúng ta.

Một lý do khác khiến trẻ em và kể cả trẻ sơ sinh say mê âm nhạc là vì nó tác động đến các biên độ cảm xúc – thứ mà mọi bậc làm cha mẹ đều biết và đôi khi thậm chí quên. Ngay từ khi mới sinh, các biên độ cảm xúc đã được phát triển

đầy đủ hơn ở trẻ em so với khả năng suy luận lý trí. Bé Noah có thể không diễn đạt được khái niệm về nỗi buồn, cơn giận, hay những ý tưởng về công lý, nhưng cậu chắc chắn sẽ trải qua những cảm xúc liên quan đến điều đó khi mong muốn được ăn thêm bánh quy của cậu gặp phải những chướng ngại bất ngờ. Đó có thể là một nguyên nhân vì sao âm nhạc hấp dẫn trẻ em ở độ tuổi sớm như vậy: Âm nhạc kết nối trực tiếp tới tâm hồn, là ngôn ngữ duy nhất mà trẻ em thực sự biết trước khi bước vào độ tuổi biết dùng lý trí để nhận định đúng sai.

Triết gia Aristotle đã đề cập tới sức mạnh cảm xúc này của âm nhạc trong cuốn Chính Trị Luận rằng:

“Nhịp điệu và giai điệu cung cấp những bản mô phỏng cơn giận dữ và sự dịu dàng, lòng dũng cảm và tiết độ, cũng như tất cả những tính chất trái ngược với các phẩm chất này, và những phẩm chất khác của tính cách, gần như không kém gì những tình cảm thực sự, như chúng ta biết từ kinh nghiệm của mình, vì trong khi lắng nghe những giai điệu như vậy, tâm hồn chúng ta trải qua một sự thay đổi. Thói quen cảm thấy vui mừng hay tổn thương trước những thứ chỉ được khắc họa lại không khác mấy so với cảm xúc trước hiện thực. ... Bấy nhiêu thôi đã đủ để chứng tỏ rằng âm nhạc có sức mạnh định hình tính cách.”

Trích dẫn này lấy từ một phần trong cuốn Chính Trị Luận về giáo dục, và, dựa trên quan sát của Triết gia Aristotle cho rằng âm nhạc định hình tính cách thông qua việc rèn luyện cảm xúc của người nghe, chúng ta hiểu vì sao Triết gia Aristotle lại coi âm nhạc có vai trò quan trọng đến vậy trong giáo dục.

**Âm nhạc nuôi dưỡng tâm trí trẻ thơ**

Giáo dục âm nhạc có thể bắt đầu từ sớm. Mặc dù giá trị của điều được gọi là “hiệu ứng Mozart” – cho rằng nghe nhạc cổ điển khi còn nhỏ sẽ làm tăng trí thông minh của trẻ con – đã bị một số nhà khoa học bác bỏ, nhưng các nghiên cứu cho thấy việc học chơi một loại nhạc cụ, ngay cả với các em chỉ mới 3 tuổi, cũng có thể làm tăng đáng kể khả năng suy luận không gian–thời gian của chúng. Một nghiên cứu khác cho thấy những con chuột được nghe nhạc Mozart khi còn trong bụng mẹ và một khoảng thời gian sau sinh đã có thể hoàn thành thử thách mê cung nhanh hơn những con chuột nghe loại nhạc tối giản, âm thanh trắng, hoặc không nghe gì cả.

Kết hợp những lợi ích từ âm nhạc này với lợi ích về thể chất và những tác dụng gắn kết từ nhảy múa, đã đề cập ở trên, thì bạn sẽ có trong tay một phương pháp giáo dục vô cùng giá trị và sâu sắc. Trong một cuộc khảo sát được công bố trên tạp san Tâm lý học Phát triển, gần 100% bậc cha mẹ trên 15 quốc gia nói rằng họ nhảy múa cùng các con, và nhiều người trong số họ thực hiện điều này hàng ngày. Điều này cho thấy ngôn ngữ của vũ điệu phổ quát tới mức nào, đặc biệt là dưới dạng một phương tiện để nhiều bậc cha mẹ và những trẻ em chưa biết nói giao tiếp với nhau.

Vì vậy, nếu bé con đang tập đi của bạn nghe thấy bản nhạc hay và bắt đầu nhảy múa, bạn có thể khích lệ điều đó và thậm chí cùng tham gia với con. Đứa bé này cũng đang thể hiện một phần con người bạn.

Y Vân biên dịch



▲ Nếu bé con đang tập đi của bạn nghe thấy bản nhạc hay và bắt đầu nhảy múa, bạn có thể khích lệ điều đó và thậm chí cùng tham gia với con.

# Du lịch vòng quanh thế giới cùng dịch vụ quản gia

Ngoài dịch vụ xuất sắc, các quản gia còn đồng hành cùng bạn và cung cấp những hiểu biết sâu sắc về địa phương

Tim Johnson

Đó là khoảnh khắc khiến một vài du khách thích thú – nhưng nhiều người khác lại cảm thấy ngượng ngùng. Không lâu sau khi bước vào căn phòng rộng rãi và sang trọng của mình tại một trong những địa chỉ nổi tiếng nhất ở Rome, tôi nghe thấy tiếng gõ cửa. Vài giây sau, một người đàn ông chải chuốt gọn gàng, vận bộ tuxedo may đo bước vào trong, sự chần chừ của anh ta – từ trang phục đến đầu tóc – tạo nên sự tương phản rõ rệt với chiếc vali xách tay cũ kỹ của tôi đặt gần đó. Chưa kể đến bộ trang phục khá bình dân, chỉ phù hợp để đi du lịch của tôi.

Nhưng ngay từ đầu, người đàn ông này đã nói rõ mục đích của mình. Nhiệm vụ của anh là phục vụ tôi. Quản gia (butler) là dịch vụ tiêu chuẩn ở khách sạn St. Regis Rome. Anh chỉ cho tôi chiếc điện thoại, thậm chí còn có một nút bấm riêng để gọi cho họ 24 giờ một ngày. “Nếu ông cần bất cứ điều gì, chỉ cần nhấn cái này,” anh ấy nói, “và bất cứ điều gì ông cần, chúng tôi bảo đảm sẽ đáp ứng được.”

Nghe có vẻ rất hay, phải không? Không hẳn là vậy. Đây là một sự thật không thể phủ nhận: Hầu hết người Bắc Mỹ đều không thoải mái với dịch vụ quản gia. Hầu hết chúng tôi không lớn lên ở Downton Abbey [lâu đài nơi gia đình quý tộc Crawley ở trong bộ phim truyền hình ở Anh]. Chúng tôi chưa bao giờ có người giúp việc, và toàn bộ điều này thật kỳ quặc.

Dịch vụ ăn uống tại phòng (in-room dining) cũng tập cho khách phần burger phô mai, nhân viên buồng phòng giúp khách dọn giường, bộ phận trợ giúp tại tiền sảnh giúp khách gọi điện đặt bữa tối – ừm, thì cũng bình thường thôi. Nhưng với một quản gia tận tâm? Người sẵn sàng chuẩn bị nước tắm cho bạn? Điều đó thì mang tính cá nhân hơn rất nhiều. Tôi lớn lên ở một khu phố nhỏ, trong một gia đình không mấy giàu có. Trên những chuyến du lịch đường trường vào mùa hè, chúng tôi thường ở tại các nhà nghỉ ven đường có chỗ đậu xe ngay trước cửa. Chúng tôi thường ăn tối ở chuỗi nhà hàng Denny’s – kèm theo phiếu giảm giá, nếu có thể tìm được. Vì vậy, tôi cũng gần hơn. Điềm duyên chân tiếp theo của tôi trong chuyến đi đó là thành phố Kathmandu, và anh ấy đã cung cấp cho tôi những lời khuyên cùng hiểu biết vô giá từ phòng đã sớm trở thành một nghi thức bất di bất dịch. Không chỉ tại khách sạn, mà còn cả trên các du thuyền. Và bài học đầu tiên tôi học được? Đừng tránh né họ hay e ngại đưa ra yêu cầu. Họ muốn trợ giúp bạn. Họ thấy tự hào khi phục vụ nhu cầu của khách hàng ở một chuẩn mực cao.

Vui vẻ giúp đỡ

Quản gia thường gửi cho bạn danh sách các dịch vụ tiêu chuẩn, bao gồm những việc như ủi quần áo, mang báo và cà phê đến phòng vào buổi sáng. Một lần no, tôi lưu trú tại một khách sạn nhỏ nhất, sang trọng ở dãy núi Rocky, do một người từng được đào tạo để phục vụ Nữ hoàng Anh điều hành. Tôi đã yêu cầu một trong những điều có vẻ kỳ lạ nhất đối với tôi: để nghị đóng quần áo vào vali.

Quả nhiên, có hai nữ quản gia trẻ tuổi tới. Với sự chuẩn xác điều luyện, họ bắt đầu lấy chiếc quần túi hộp cũ và áo chơi gần bậc mẫu của tôi, sắp xếp chúng trên giường trước khi làm một việc lạ lẫm. Họ bọc hầu hết đồ đạc trong lớp giấy lụa trước khi cho vào vali. Khi đến địa điểm tiếp theo,



COURTESY OF ST. REGIS ROME

▲ Các quản gia tại St. Regis Rome luôn sẵn sàng mang đến [cho khách hàng] dịch vụ tuyệt hảo.

mở gói hết cỡ quần áo cũ của mình, tôi có cảm giác như Giáng Sinh đến sớm hơn vậy.

Một trong những kinh nghiệm đầu tiên của tôi với dịch vụ quản gia là một trong những lần đặc biệt nhất, xét về sự gắn gũi và toàn diện của dịch vụ này. Khi đó, tôi đang ở trong khu biệt thự nghỉ mát sang trọng Taj tại Công viên Quốc gia Bandhavgarh, miền Trung Ấn Độ. Vì đây là nơi sinh sống của một trong những quản cơ hổ Hoàng gia Bengal đáng nhất thế giới, nên mỗi ngày đều tràn ngập cảm giác hồi hộp. Đã có rất nhiều người nhìn thấy những con mèo lớn tuyệt đẹp, kiêu hãnh, và có nguy cơ bị tuyệt chủng này đang sải bước qua lãnh thổ hoang dã của chúng.

Và tôi nhìn thấy gì khi trở về ngôi biệt thự? Chính là vị quản gia người Nepal của tôi, tên Charlie. Bữa sáng phải nói là không chế vào đầu được – nhưng cũng là kinh nghiệm ngược đời nhất. Anh mang đến phòng tôi trứng, bánh mì nướng, và cà phê, bày biện xuống bàn với một chút điệu nghệ. Anh nhắc chiếc nắp đậy bằng bạc lên thật kiểu cách, để lộ phần thức ăn đang hấp bên dưới.

Và tôi ngồi đó, dùng bữa một mình. Mỗi lần tôi nhấp một ngụm cà phê hoặc nước trái cây, Charlie lại vội vàng chạy đến và chăm thêm cho đầy lại. Sau đó, anh quay lại chỗ đứng gần cửa trước, im lặng và chờ đợi.

Điều đó khiến tôi không thoải mái, và tôi đã rất cố gắng để bắt chuyện với Charlie. Lúc đầu, anh có phần miễn cưỡng, nhưng đến ngày thứ hai, tôi đã tìm cách kéo anh ra khỏi vị trí cạnh cửa. Mặc dù vẫn từ chối ngồi cùng bàn, nhưng anh ấy đã đứng gần hơn. Điềm duyên chân tiếp theo của tôi trong chuyến đi đó là thành phố Kathmandu, và anh ấy đã cung cấp cho tôi những lời khuyên cùng hiểu biết vô giá từ chính kinh nghiệm của mình về đất nước quê hương.

Không chỉ là dịch vụ

Vấn đề ở đây là: Có một người quản gia, đặc biệt là ở nước ngoài, thực sự là một cơ hội hiếm có và đặc biệt để tìm hiểu về một cá nhân, và thông qua họ, là cả một nền văn hóa. Bạn thực sự có thể hỏi họ bất cứ điều gì (tất nhiên là trong chừng mực cho phép). Có lẽ người quản gia mà tôi yêu thích nhất là một người phụ nữ tên Theresa tại Khách sạn Ritz-Carlton Reserve ở Thái Lan. Đây là một khu nghỉ mát rộng lớn nhìn ra những núi



NEW AFRIKA/SHUTTERSTOCK

▲ Quản gia luôn mong muốn cung cấp dịch vụ tốt. Đó là công việc của họ.

đá vôi hùng vĩ, nhô lên như những tòa tháp thời trung cổ từ vùng Biển Andaman xanh như ngọc – có các biệt thự khép kín này nằm rải rác giữa rừng nhiệt đới xanh mướt. Đó là một khu vực rất lớn. Vì vậy, một trong những dịch vụ có giá trị nhất mà cò Theresa cung cấp là đón tôi bằng xe golf và đưa tôi đến bất cứ nơi nào tôi cần đến.

Điều đó có nghĩa là tôi có rất nhiều thời gian để trò chuyện với người phụ nữ Thái Lan thông minh, nhã nhặn này. Khi chúng tôi đi đến các hàng quà tặng hoặc nhà hàng ven biển, tôi được biết về thời thơ ấu của cô ở một ngôi làng gần đó và cuộc sống gia đình cô hiện tại. Tôi hỏi về cách người Thái nhìn nhận người Tây phương – và điều họ cho là kỳ lạ nhất về chúng tôi – cũng như về kế hoạch tương lai và nguyện vọng nghề nghiệp của cô ấy.

Khi lên tàu trở về Phuket, tôi cảm thấy mình hiểu thêm rất nhiều về đất nước chúng quanh tôi. Có lẽ, tôi cũng đã có thêm một người bạn ở nơi đây. Khoảnh khắc chia tay giữa chúng tôi thật vô tình và đáng nhớ. Tôi chắc chắn rằng tôi đã chấp nhận dịch vụ quản gia.

Theresa tại Khách sạn Ritz-Carlton Reserve ở Thái Lan. Đây là một khu nghỉ mát rộng lớn nhìn ra những núi

**MỘT SỐ MẸO ĐỂ TẬN DỤNG TỚI ĐA DỊCH VỤ QUẢN GIA:**

- Phải với không khí e ngại ban đầu. Các quản gia nhìn chung rất thân thiện và dễ gần, vì vậy ngay cả khi bạn không sử dụng bất kỳ dịch vụ nào, bạn vẫn có thể trò chuyện vui vẻ.

- Gần gũi, gần gũi, gần gũi. Các biệt thự nhiều về bạn, thì các quản gia càng có thể đoán trước nhu cầu của bạn tốt hơn.

- Hãy xem họ như một đầu mối trung tâm, điều phối tất cả các dịch vụ tại Khách sạn. Thay vì nói chuyện riêng lẻ với bộ phận buồng phòng, lễ tân, và trợ giúp tại tiền sảnh, bạn chỉ cần gọi cho quản gia. Anh ấy sẽ nhớ rằng bạn không thích quá nhiều nước sốt cho món mì ống, hoặc thậm chí bạn thích khách lịch, và giới thiệu cho bạn một buổi chương trình mới khai diễn gần đó.

- Nếu bạn sử dụng dịch vụ của họ, thì tiền tặng thêm (tip) là thông lệ nhưng thay đổi tùy theo quốc gia và mức độ trợ giúp mà người quản gia cung cấp. (Nếu còn phân vân, hãy kin đảo hỏi lễ tân mức tip bao nhiêu là phù hợp.)

- Hãy luôn nhớ: Quản gia luôn mong muốn cung cấp dịch vụ tốt. Đó là công việc của họ. Chúng ta không cảm thấy áy náy khi một tài xế xe buýt phải ngồi sau tay lái hay một người pha chế rót thức uống cho mình, thì với quản gia cũng nên như vậy.

Lê Đào biên dịch



# Làm thế nào để trở nên cuốn hút – Ngay cả khi bạn là người nhút nhát

Bill Lindsey

Biểu hiện của một người tốt là đối xử với người khác bằng sự tôn trọng và thái độ đúng mực. Nhưng để tiến thêm một bước nữa và được xem là người có sức hút, hãy áp dụng những bí quyết dưới đây để khiến người khác cảm thấy hài lòng về bản thân họ.

## Lan tỏa hạnh phúc

Tự mình trở thành tấm gương sáng là cách hiệu quả để trở nên cuốn hút. Thái độ tích cực là điều dễ lấy lan, và có thể là một phương thức tuyệt vời để khích lệ tinh thần của những người bạn gặp gỡ. Từ những người bạn lâu năm đến nhân viên thu ngân ở quán cà phê, thì một nụ cười ấm áp cùng câu nói “Chúc bạn ngày mới tốt lành!” hoặc một lời bình luận phù hợp khác kèm theo ánh mắt trực tiếp có thể giúp biến đối tâm trạng của họ từ “tẻ nhạt” sang “hân hoan”.

## Đề người khác cất lời

Ngay cả người nhút nhát nhất cũng có những câu chuyện họ muốn chia sẻ; vì vậy, bạn hãy thể hiện sự quan tâm, đặt ra một số câu hỏi, khuyến khích họ bắt đầu một cuộc trò chuyện thực sự thay vì chỉ là những câu nói xã giao. Mọi người bị thu hút bởi những người biết lắng nghe mà không xen ngang hay ngắt lời cuộc trò chuyện,



Thái độ tích cực là điều dễ lấy lan, và có thể là một phương thức tốt để khích lệ tinh thần cho tất cả những ai bạn gặp gỡ.

**Hãy để người khác trở thành tâm điểm, cười vang với những chuyện đùa của họ, và ngắm nhìn họ tỏa sáng.**

và chân thành quan tâm đến những gì họ đang nói. Hãy để người khác trở thành tâm điểm, cười vang với những chuyện đùa của họ, và ngắm nhìn họ tỏa sáng.

## Hãy khiêm tốn

Chẳng ai thích kẻ kiêu ngạo – người luôn cảm thấy cần phải vượt trội hơn mọi câu chuyện hay thành tựu của người khác. Vì vậy, hãy cẩn thận kéo vô tình trở thành “kẻ đố”. Cách hay nhất để đáp lời người khác khi họ kể lại quá trình hoàn thành một công việc khó là, “Ồi chào, hay quá vậy; bạn làm tốt lắm!” Còn nếu bạn là người đồng nghiệp đã mang về cho công ty vị khách hàng lớn nhất từ trước đến nay,

hãy đón nhận lời khen ngợi bằng câu “cảm ơn” lịch sự và không kém phần chân thành.

## Phong thái tự tin

Mặc dù vẫn có thể cuốn hút với dáng vẻ không đẹp, nhưng bạn có thể cải thiện hơn với kỹ thuật giao tiếp phi ngôn ngữ như đứng thẳng người, giao tiếp bằng mắt khi nói chuyện, và bắt tay chặt, nhưng không siết mạnh. Hào phóng trao đi lời khen ngợi và chúc mừng trong các dịp sinh nhật và kỷ niệm công việc nhưng đừng nịnh hót. Một cách khác để xây dựng mối quan hệ ý nghĩa là khen ngợi về thứ công việc hoặc con cái của hàng xóm, đồng nghiệp.

## Nụ cười có tính lây lan

Hãy bắt đầu mỗi cuộc trò chuyện bằng bầu không khí thân thiện. Bất kể đó là nhân viên chăm sóc khách hàng qua điện thoại, hay một đồng nghiệp gặp trực tiếp, hãy mỉm cười khi nói chuyện, vì điều này sẽ giúp cuộc hội thoại thêm phần ấm áp. Mở đầu bằng một câu nói ân cần như, “Mong là anh/chị có thể giúp tôi cái này,” hoặc “Gặp được anh/chị tôi mừng lắm” để trấn an họ rằng bạn chỉ muốn học hỏi kiến thức và cần sự trợ giúp từ họ, hoặc đơn giản là rất vui khi gặp họ.

Linh Đan biên dịch

**CÔNG THỨC TRÀ SỮA HỒNG KÔNG**

**THÀNH PHẨM:**  
**LÀM 4 1/2 CUP; CHO 4 PHẦN**

**Thành phần**

- Đối với cốt sữa có đường:
- 2 cup sữa nguyên kem (whole milk)
- 1/2 cup kem đặc (heavy cream)
- 1/2 cup đường cát
- 1/4 thìa cà phê muối kosher

**Đối với phần trà:**

- 5 cup nước
- 12 túi trà đen hoặc 1/2 cup trà đen lá rời, tốt nhất là Ceylon (còn gọi là pekoe cam)
- Thêm đá, nếu dùng lạnh

**Pha chế trà:**

- Đun sôi 5 cup nước trong nồi cỡ trung ở mức lửa trung bình cao. Thêm 12 túi trà đen hoặc 1/2 cup trà đen lá rời. Giảm nhiệt xuống mức trung bình-thấp và đun nhỏ lửa trong 5 phút.
- Nhấc nồi ra khỏi bếp và để trà ngâm trong 10 phút. Dùng rây lọc trà để chiết thêm phần trà còn sót lại càng nhiều càng tốt; bỏ túi trà hoặc bã trà.
- Khi cốt sữa đã hoàn thành, đổ hỗn hợp vào máy xay, bảo đảm cạo sạch hỗn hợp bám trên thành nồi để đổ vào máy xay; xay ở tốc độ thấp cho đến khi hỗn hợp sánh mịn. Thêm trà và xay tiếp ở tốc độ thấp cho đến khi đạt được độ mịn mong muốn. Để thường thức nóng, hãy đổ ngược lại vào nồi sạch và hâm nóng trên lửa vừa nếu chưa đến khi đường tan hết. Hãy bảo quản trong tủ lạnh cho đến khi mát, khuấy lại hoặc xay lại, và cho đá vào.
- Lưu ý về công thức: Để trà sữa nguội cho đến khi còn ấm ấm, sau đó bảo quản trong hộp kín trong tủ lạnh tối đa 5 ngày. Thường thức lạnh hoặc hâm nóng lại ở mức lửa vừa, khuấy đều để hỗn hợp hòa quyện lại khi cần.

**Hướng dẫn:**

**Pha chế cốt sữa:**

- Cho 2 cốc sữa nguyên kem, 1/2 cup kem đặc, 1/2 cup đường cát, và 1/4 thìa cà phê muối kosher vào một cái nồi lớn (càng rộng càng tốt). Đun sôi trên lửa vừa, khuấy đều cho đến khi đường tan hết.
- Giảm nhiệt độ nếu cần để duy trì mức sôi liu riu. Đun, và khuấy vừa dùng phới dẻo cạo thành nổi sau mỗi 5 phút, cho đến khi lượng nước cô lại còn 1 cup, trong khoảng từ 35 đến 60 phút (nồi càng rộng thì thời gian càng nhanh). Hỗn hợp sẽ sánh lại, đặc như nước sốt và hơi sẫm màu hơn (nó sẽ không mịn hoàn toàn). Trong khi chờ đợi, hãy pha trà.

ALEX LEPE/TNS

trào ra phần cốt trà sữa béo ngậy, có hương vị và kết cấu giống sữa đóng hộp, rồi trộn với trà.

## 3 mẹo pha trà sữa

- Sử dụng nồi có tay cầm to nhất mà bạn có. Cốt trà sữa sẽ có đặc nhanh nhất trong một nồi rộng, vì vậy hãy sử dụng cái lớn nhất, rộng nhất mà bạn có.
- Canh chừng phần cốt trà sữa trong khi đun. Mặc dù bạn muốn phần cốt trà sữa có đặc càng nhanh càng tốt ở mức lửa sôi liu riu, nhưng hãy luôn chú ý, vì nó có thể bị trào ra rất nhanh. Khuấy đều hỗn hợp khoảng 10 phút một lần để phần đáy không bị cháy.
- Đứng bỏ qua bước trộn bằng máy (blend). Bạn có thể chỉ muốn đánh bông phần cốt trà sữa và trà với nhau, nhưng việc hòa trộn này thực sự quan trọng để giúp hai thành phần này quyện với nhau.

**Bạn có thể thưởng thức hương vị trà sữa Hồng Kông mà không cần dùng đến sữa đặc có đường đóng hộp.**

## Trà sữa là gì?

Trà sữa là một thuật ngữ rất chung chung để chỉ thức uống từ trà được pha thêm một số sản phẩm từ sữa. Nhiều nền văn hóa có một dạng trà sữa riêng, có thể chỉ là một lượng nhỏ sữa được rót vào trà, cho đến loại mà sữa chiếm một phần đáng kể. Đây là công thức pha trà sữa kiểu Hồng Kông, là một loại trà đen đậm đà, béo ngậy, và ngọt ngào, có thể thưởng thức nóng hoặc lạnh với đá.

Trà sữa kiểu Hồng Kông truyền thống thường được pha chế với sữa có đặc không đường đóng hộp và sữa đặc có đường. Mặc dù loại này rất ngon, nhưng tôi quyết định pha chế món này mà không sử dụng sữa đóng hộp để có thể vừa kiểm soát lượng đường mà vẫn pha được một ly trà tuyệt hảo. Để làm được điều này, tôi đã đun sôi sữa tươi và đường để

nóng trong lò vi sóng hoặc trên bếp, hoặc dùng với đá khi bạn muốn một chút ngọt ngào cùng một ít cafein. Bất kể thưởng thức nóng hay lạnh, bạn vẫn nên khuấy đều trà sữa trước vì khi để lạnh, một lớp màng sữa sẽ nổi lên trên bề mặt nhưng chúng sẽ nhanh chóng hòa tan lại.

Tác giả Christine Gallary là tổng biên tập ẩm thực của trang *TheKitchn.com*, một blog nổi tiếng toàn quốc dành cho những người yêu thích ẩm thực và nấu ăn tại nhà. Nếu có bất kỳ nhận xét hoặc câu hỏi nào, bạn hãy gửi đến editor@thekitchn.com. Bản quyền 2023 Apartment Therapy. Do Tribune Content Agency, LLC phát hành.

Quỳnh Chi biên dịch

# Gan Jing World: Hãy tham gia Cuộc thi ghi lại video về tình mẫu tử và thắng 1,000 USD

Gan Jing World

Ngày Hiến Máu sắp đến rồi, chúng ta hãy cùng nhau suy ngẫm xem tình yêu thương của mẹ thực sự đặc biệt và quý giá đến mức nào. Một tình yêu trải bao năm tháng không hề nhạt phai, tình yêu của mẹ là tình yêu chân thật và sâu sắc nhất. Mẹ đã nắm tay ta khi ta trải qua những thử thách và thành công trong cuộc sống, và giờ đây khi chúng ta đã trưởng thành, đến lượt chúng ta nắm tay mẹ. Để vinh danh Ngày Hiến Máu sắp tới vào ngày 12/05/2024, chúng ta hãy cùng nhau tôn vinh những người mẹ trên khắp thế giới, để nụ cười rạng rỡ hạnh phúc tỏa sáng khuôn mặt họ. Hãy ghi nhận vai trò không thể thay thế của người mẹ trong cuộc sống của chúng ta.

Gan Jing World xin mời mọi người cùng chia sẻ những khoảnh khắc của tình mẫu tử. Hãy bày tỏ cảm xúc của bạn với mẹ; hãy ghi lại những gì bạn hiểu về vị trí của mẹ trong thế giới của bạn, hoặc chia sẻ những khoảnh khắc đẹp khác để vinh danh mẹ trong năm nay. Hãy đăng những video đặc biệt này lên Gan Jing World và thêm hashtag của sự kiện #GJWMothersDay2024 để được tự động tham gia cuộc thi này. Những tác phẩm xuất sắc sẽ có cơ hội nhận được giải thưởng tiền mặt trị giá 1,000 USD!

Truy cập trang sự kiện: <http://bit.ly/3ybr3Cs>

## Chi tiết sự kiện

Mốc thời gian:

- Bắt đầu chiến dịch: Ngay bây giờ
- Hạn cuối nộp bài dự thi:
  - 31/05/2024 (EST)
- Thông báo người thắng giải:
  - 15/06/2024 (EST)

## Người thắng giải:

Giải thưởng xuất sắc:

- Gói Ghi danh GJW Premium Gold (3 tháng)

Gói Ghi danh GJW Premium Gold cho phép bạn xem trực tuyến các bộ phim chất lượng VÀ thường thức tất cả video trên toàn bộ trang web Gan Jing World mà không có quảng cáo, mang lại giá trị đặc biệt cho thời gian giải trí tuyệt vời.

## Cách gửi bài dự thi

- Ghi danh và đăng nhập vào Gan Jing World. Đối với người dùng trình duyệt trên thiết bị di động, hãy nhấn vào nút “+” trên thanh điều hướng phía dưới (bottom navigation bar) để tải bài dự thi lên. Đối với người dùng máy tính để bàn, hãy nhấp vào biểu tượng “Tải lên (upload)” trên tiêu đề trang chủ hoặc nhấp vào “Hồ sơ của tôi (my profile)” ở góc trên cùng bên trái của trang web GJW để tạo nội dung mới.



2. Sử dụng hashtag #GJWMothersDay2024 khi tải bài dự thi của bạn lên.

3. Viết một mô tả ngắn kèm theo bài dự thi của bạn.

4. Hãy theo dõi kênh chính thức của chúng tôi, Gan Jing World Stories, để xem thông báo người chiến thắng.

## Tuyển chọn người thắng giải:

Các bài dự thi sẽ được đánh giá dựa trên tính sáng tạo, chất lượng hình ảnh, giá trị thẩm mỹ, cách kể chuyện và tương tác, vì vậy hãy thỏa sức sáng tạo và ghi lại khoảnh khắc đáng nhớ!

## Quy tắc cuộc thi:

- Bài dự thi phải được đăng trong thời gian tổ chức cuộc thi.
- Các bài dự thi phải là bản gốc và không vi phạm bất kỳ quyền nhân hiệu hoặc bản quyền nào.
- Các bài dự thi phải thích hợp và không chứa nội dung xúc phạm hoặc có hại. Gan Jing World có quyền loại trừ các bài dự thi xung đột với các nguyên tắc của GanJingWorld.com và cuộc thi này.
- Việc nộp bài tham gia



Hãy ghi nhận vai trò không thể thay thế của người mẹ trong cuộc sống của chúng ta.

#GJWMothersDay2024 đồng nghĩa với việc bạn chấp nhận Quy tắc Cuộc thi.

5. Việc Ghi danh tham gia cuộc thi là tự động ngay khi bạn đăng nội dung video có hashtag #GJWMothersDay2024.

6. Thí sinh phải sở hữu độc quyền đối với các bài dự thi đã đăng và chịu trách nhiệm có được bất kỳ sự cho phép cần thiết nào từ các đối tượng có mặt trong bài dự thi và tổ chức mà video sử dụng, theo quy định của luật pháp có liên quan.

7. Nếu bất kỳ người thắng giải nào được xác định là không đủ điều kiện, thì giải thưởng sẽ được trao cho người tham gia đủ điều kiện tiếp theo trong hàng mục đó.

8. Nếu không thể liên lạc với một người chiến thắng sau các nỗ lực hợp lý, Gan Jing World có quyền chọn bài dự thi tốt nhất tiếp theo.

9. Quyết định của Gan Jing World sẽ là quyết định cuối cùng. Bất kỳ nỗ lực nào của thí sinh nhằm gây ảnh hưởng đến kết quả hoặc phá hoại cuộc thi sẽ dẫn đến việc bị loại ngay lập tức.

10. Bằng cách tham gia cuộc thi này,

bạn thừa nhận rằng bạn đã đọc và đồng ý các Quy tắc Chính thức, Điều khoản Sử dụng, Chính sách Kiểm tiền và Chính sách Quyền riêng tư của Gan Jing World mà không có ngoại lệ.

11. Gan Jing World có quyền quy định về bất kỳ vấn đề nào không được đề cập trong Điều khoản và Quy tắc này.

12. Gan Jing World có quyền sửa đổi hoặc hủy bỏ cuộc thi này hoặc bất kỳ sự sắp xếp, lịch trình, kế hoạch hoặc các nội dung nào khác liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến cuộc thi, vào bất kỳ lúc nào và vì bất kỳ lý do gì.

Nếu có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng gửi thư điện tử đến: [creators@ganjingworld.com](mailto:creators@ganjingworld.com)

Sứ mệnh của Gan Jing World là tạo ra một cộng đồng kỹ thuật số thực sự tích cực, sôi động với nội dung lành mạnh, không chứa nội dung bạo lực, khiêu dâm, tội phạm hoặc có hại. Thông qua việc sử dụng công nghệ, chúng tôi tận tình phục hồi các mối quan hệ truyền thống, nuôi dưỡng văn hóa quan tâm lẫn nhau, tử tế, tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau giữa các cá nhân, trong gia đình, và trong toàn xã hội.

Qua trang tổng hợp hashtag độc quyền của chúng tôi, chúng tôi giúp người sáng tạo nội dung và người dùng xây dựng tầm ảnh hưởng bằng cách tạo dựng cộng đồng. Cộng cư tổng hợp hashtag tập hợp tất cả nội dung trên nền tảng – video dài, video ngắn, bài viết và blog, bài đăng và hình ảnh. Sự kết hợp độc đáo giữa nội dung và hình thức mang đến sự linh hoạt cho nhiều người sáng tạo khác nhau, cho dù thể mạnh của họ là ở định dạng âm thanh, video, hay văn bản.

Thanh Hư biên dịch

## 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](http://www.ProCareDrugStore.com)  
Email: [info@ProCareDrugStore.com](mailto: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





▲ (Hình minh họa).

## Bí ẩn chưa có lời giải: Cô gái đến từ thế giới song song

Epoch Times Staffs

### Âm dương hai nhà chồng

Vào khoảng năm 1949, một ngày nọ, có một sự việc kỳ lạ đã xảy ra tại một ngôi làng nhỏ phía đông bắc. Một tân nương ngủ thiếp suốt ba ngày. Sau khi tỉnh lại, cô nói mình đã đến một nhà chồng khác, ở đó có con cò một tân lang. Đây rốt cuộc là chuyện gì vậy?

Hóa ra tân nương này là một trong những trường hợp hiếm hoi được khai mở thiên nhân, có thể nhìn thấy được không gian khác. Ngày tân hôn, lúc ngồi trên kiệu hoa, cô mơ hồ nhìn thấy một kiệu hoa ở trong trong gian khác, đẹp hơn chiếc kiệu của cô. Trong lòng cô thầm nghĩ: "Nếu mình có thể ngồi lên chiếc kiệu hoa ấy thì thật tốt biết mấy." Ai ngờ, khi vừa mới nghĩ như vậy, thì cô đã thật sự ngồi trên chiếc kiệu hoa xinh đẹp kia. Sau đó, cô mơ màng được người ta đưa đến một gia đình nọ, và thành thân với một chàng trai rất anh tuấn.

Nhưng, sau khi lễ bái đường vừa kết thúc, thì chiếc kiệu hoa ở phía bên này cũng đã đến nơi. Tân nương lập tức thanh tỉnh trở lại, cô nói với tân lang bên kia rằng mình phải trở về rồi. Tân lang chẳng những không ngăn cản, mà chỉ nói: "Em phải thực hiện lời hứa của mình, chúng ta đã bái đường rồi; chúng ta còn có nhân duyên từ đời trước." Nói rồi anh liền chấm một chấm đỏ lên trán của cô gái, cười và nói rằng dù có có chạy đến nơi nào thì anh cũng đều có thể tìm thấy cô.

Tân nương lại mơ màng màng ở bên này bái đường thành thân. Chỉ là cô phát hiện ra trên trán của mình quả thật có một chấm đỏ, lau thế nào cũng không sạch. Tân lang nhanh chóng phát hiện ra chấm đỏ này, liền hỏi sự tình. Cô không hề che giấu mà đem sự tình kể hết với anh. Nhưng tân lang lại không tin, do đó cô cũng không giải thích thêm nữa.

Một tháng sau, tân nương đột nhiên nói với chồng rằng, cô phải thực hiện lời hứa của mình, về nhà chồng bên kia. Tân lang bên này nhớ lại những lời mà vợ mình đã nói trong ngày cưới. Anh hết sức bàng hoàng, chuyện này hóa ra lại là

sự thật sao!

"Vậy nàng sẽ đi bằng cách nào?" anh hỏi. Tân nương đáp, bên đó sẽ đến đón em. Tân lang lại hỏi: "Kiệu đón nàng ở đâu? Sao tôi không nhìn thấy?" Tân nương đáp rằng chỉ có cô mới có thể nhìn thấy được. Tân lang trong lòng càng nghĩ càng thêm lo sợ, liền hỏi "Vậy nàng sẽ đi bao lâu?" Tân nương đáp: "Ba ngày sau em sẽ trở về."

Nói xong, cô liền chui vào chăn nằm ngủ. Tân lang không hiểu: "Tôi đã thuận ý cho nàng đi rồi, sao nàng lại còn chui vào chăn nằm ngủ trong chán. Vậy là ý gì chứ?" Tân nương nói: "Em không ngủ, chẳng không biết đâu, cơ thể em ở bên này nằm ngủ trong chán, nhưng cơ thể ở bên kia thì đã sang bên kia rồi. Hãy để em ngủ đi, đừng quan tâm đến em. Ba ngày sau em sẽ tỉnh lại, đứng lo lắng."

Nói rồi cô liền ngủ thiếp đi, gọi thế nào cũng không tỉnh dậy. Tân lang trái qua ba ngày dài đằng đẵng. Ba ngày sau, tân nương quả nhiên tỉnh lại. Chồng cô khẩn cầu: "Sau này nàng đứng đi nữa, ba ngày nay tôi thật sự đã rất lo lắng." Tân nương đáp: "Như vậy sao được, người ta cũng đã dùng kiệu hoa rước em về nhà mà." Thậm chí cô còn thành thân với tân lang bên kia trước.

Có giải thích rằng thời gian ở hai



▲ (Hình minh họa).

**Người phụ nữ này tuy chúng ta gọi cô ấy là người vợ âm dương, nhưng khi cô đến không gian kia thì lại không phải là âm gian. Quý vị gọi đó là thế giới song song hay là không gian khác đều được, nhưng người bên đó thật sự tồn tại.**

bên là khác nhau. Thời gian ở bên kia nhanh hơn bên này. Do đó, cô vừa ngồi lên chiếc kiệu bên kia thì lập tức đã đến đến nhà chồng phía bên kia. Sau khi bái đường ở bên kia xong thì bên này kiệu hoa mới được đưa đến cổng nhà bên này.

Có giải thích thêm rằng, cơ thể tuy có hai, nhưng linh hồn thì chỉ có một. Khi linh hồn đi đâu thì thân thể bên kia thì thân thể bên này sẽ mất đi ý thức, do đó cô mới nằm xuống và ngủ thiếp đi. Đây là lý do vì sao ở bên này dù có gọi như thế nào cô cũng không tỉnh được.

Dẫn dẫn người chồng cũng hiểu được một chút. Tuy trong lòng cảm thấy chẳng mấy vui vẻ, nhưng anh cũng đành chấp nhận sự thật. Chẳng có bí mật nào là mãi mãi, câu chuyện về cô gái được gả vào hai nhà âm - dương được lan truyền rộng rãi. Về sau có gái này còn có một cái tên khác là người âm dương.

Người vợ âm dương này có lúc còn kể với mọi người về những đứa con của mình ở không gian khác. Người nghe liền cười lớn nói rằng mỗi lần cô chỉ đi có ba ngày, trong khi người ta mang thai cần 10 tháng, ba ngày thì làm sao có thể sinh con được? Cô đáp: "Ở đây là ba ngày, nhưng ở bên kia đã trải qua rất nhiều ngày rồi." Mọi người ai nấy đều lắc đầu không tin.

Cô lại nói, điều kiện sống ở bên kia tốt hơn bên này, ăn cơm đều dùng bát vàng. Có một lần, cô nói với người chồng bên kia rằng muốn đem mấy bát vàng về bên này, để nhà chồng bên này được nở mày nở mặt, và người trong thôn cũng có thể tin tưởng cô hơn.

Nhưng người chồng bên kia nói rằng, không phải anh ta không cho cô, mà là cô sẽ không đem đi được. Người vợ âm dương không tin, lúc quay về đã lên cất giấu vài cát bát vàng mang về. Không ngờ khi vừa tỉnh lại, thì nơi nào có cát giữ bát vàng thì nơi đó bị sưng phồng lên rất to, khiến cô rất khó chịu. Cô đành phải nhanh chóng mang bát vàng trả lại về bên kia. Đến đây cô đã thật sự tin rằng những thứ ở bên kia dù cho có tốt như thế nào đi chăng nữa thì cũng chẳng thể đem về bên này, mà chỉ có thể dùng được

ở bên kia mà thôi. Vì vậy về sau cô không làm những việc đó nữa.

Khi cô nói đến đây thì bên cạnh có người liền nói đùa rằng, vậy cô ở lại bên đó thêm vài hôm nữa, để được hưởng thêm nhiều phúc báu. Cô nói như vậy không được. Nếu cô ở bên đó quá ba ngày thì thân thể ở bên này sẽ nhiều ngày không được ăn cơm, sẽ thiếu dưỡng chất và sẽ bị thương tổn. Lại có người nói, nếu bên kia đã tốt như thế, vậy thì cô đừng quay trở về bên này nữa, ở lại luôn bên đó chẳng tốt hơn sao. Cô nói vậy cũng không được, thân thể bên này là chủ thể, nếu tôi không quay lại thì cơ thể này sẽ từ vong. Nếu mất đi rồi thì mọi an bài đều sẽ không tồn tại nữa, phúc bên đó cũng không hưởng được.

Mọi người càng nghe càng cảm thấy kỳ lạ. Câu chuyện hai nhà chồng âm dương này rốt cuộc là do ai an bài? Vì mục đích gì? Người vợ âm dương không trả lời được.

Chớp mắt, hơn mười năm trôi qua, Cách mạng Văn hóa nổ ra. Hồng vệ binh sau khi biết chuyện đã tìm đến và nói cô không được giả thân giả quý nữa. Nếu không bất cứ lúc nào họ cũng đều có thể kéo cô ra ngoài để điều phó thị chúng. Người vợ âm dương nghe vậy liền sợ hãi và không dám về bên kia nữa. Nhưng ở bên đó cô cũng có một gia đình hoàn chỉnh. Thời gian lâu dài, người chồng tìm đến, sống chết đời cô phải trở về bên kia.

Người vợ âm dương mặc dù không nhân tâm, nhưng cũng đành cần rằng cắt đứt duyên phận với bên kia, rồi đành tâm nói với chồng bên này hãy đánh đuổi người chồng kia đi. Người chồng bên này nói, tôi không nhìn thấy anh ta, làm sao mà đánh được đây? Người vợ âm dương đáp, gậy phía bên này cũng là vật hữu hình ở bên kia, không nhìn thấy cũng không sao, em chỉ phía nào thì chàng hãy đánh phía đó là được. Người chồng nửa tin nửa ngờ, nhưng vẫn làm theo lời vợ. Sau khi đánh một hồi, người chồng bên kia đã hoàn toàn tuyệt vọng và không bao giờ quay lại nữa. Người vợ âm dương từ đó cũng đoạn tuyệt quan hệ với bên kia.

Chuyện kể đến đây, có người sẽ nói rằng câu chuyện này rốt cuộc là thật hay giả? Phải chăng là bịa đặt? Người kể câu chuyện này nói rằng đây là câu chuyện có thật, chuyện này xảy ra trong thôn của chị chồng người đó. Người phụ nữ này tuy chúng ta gọi cô ấy là người vợ âm dương, nhưng khi cô đến không gian kia thì lại không phải là âm gian. Quý vị gọi đó là thế giới song song hay là không gian khác đều được, nhưng người bên đó thật sự tồn tại.

Sau đây cũng là một câu chuyện về thế giới song song được lan truyền rộng rãi ở nước ngoài.

### Sự kiện vượt thời không của Lerina

Năm 2008, một phụ nữ Tây Ban Nha tên là Lerina Garcia Gordo đã lên mạng tìm kiếm sự giúp đỡ. Cô ấy nói cô thể có ấy đã du hành từ một thế giới khác đến đây.

Một sáng nọ sau khi thức dậy, cô phát hiện ga trải giường có màu khác, nhưng vì vội đi làm nên cô cũng không suy nghĩ nhiều về nó. Chiếc xe vẫn đậu ở chỗ cũ, mọi thứ đều rất bình thường. Tuy nhiên, sau khi đến công ty, điều bất thường lại xuất hiện. Đầu tiên, khi cô đến tòa nhà và phòng cô đã trông thấy một vài người lạ mặt. Sau đó, cô lại phát hiện bảng tên treo trước cửa văn phòng mình lại là tên của một người hoàn toàn xa lạ.

Cô vô cùng bối rối. Cô làm việc ở công ty này đã hơn 20 năm, nhắm mắt cô cũng có thể tìm đến văn phòng của mình. Điều này rốt cuộc là như thế nào? Lê nào mình đã đi nhầm tầng lầu rồi sao? Nhưng nhìn kỹ thì tầng lầu không hề sai, văn phòng làm việc của cô cũng không sai, nhưng nay nó đã là văn phòng của người khác. Lê nào mình bị sa thải rồi? Lerina nhanh chóng kiểm tra website của công ty, và phát hiện ra rằng cô vẫn là nhân viên của công ty, chỉ thay đổi bộ phận và giám đốc. Chuyện gì đang xảy ra vậy? Cô bắt đầu cảm thấy lo lắng.

Cô lập tức lấy ví ra xem. Thẻ tin dụng, bằng lái xe và giấy phép làm việc đều ở bên trong, thông tin trên đó đều chính xác. Trong lòng cô càng hoảng loạn, lê nào đầu óc của mình có vấn đề, trí nhớ của mình bị loạn rồi sao? Cô không còn tâm trí để làm việc nữa, liền gọi điện thoại xin nghỉ ốm và đi bác sĩ. Nhưng bác sĩ lại nói rằng mọi thứ của cô đều bình thường. Lerina càng nghĩ càng cảm thấy nghi hoặc, liền gọi điện thoại cho bạn trai của mình để nhờ anh ấy giúp đỡ. Bạn trai cô tên là Augustine, họ đã hẹn hò với nhau được hơn 4 tháng rồi. Nhưng không ngờ đầu đây bên kia nói rằng cô đã gọi nhầm, không có ai tên là Augustine cả.

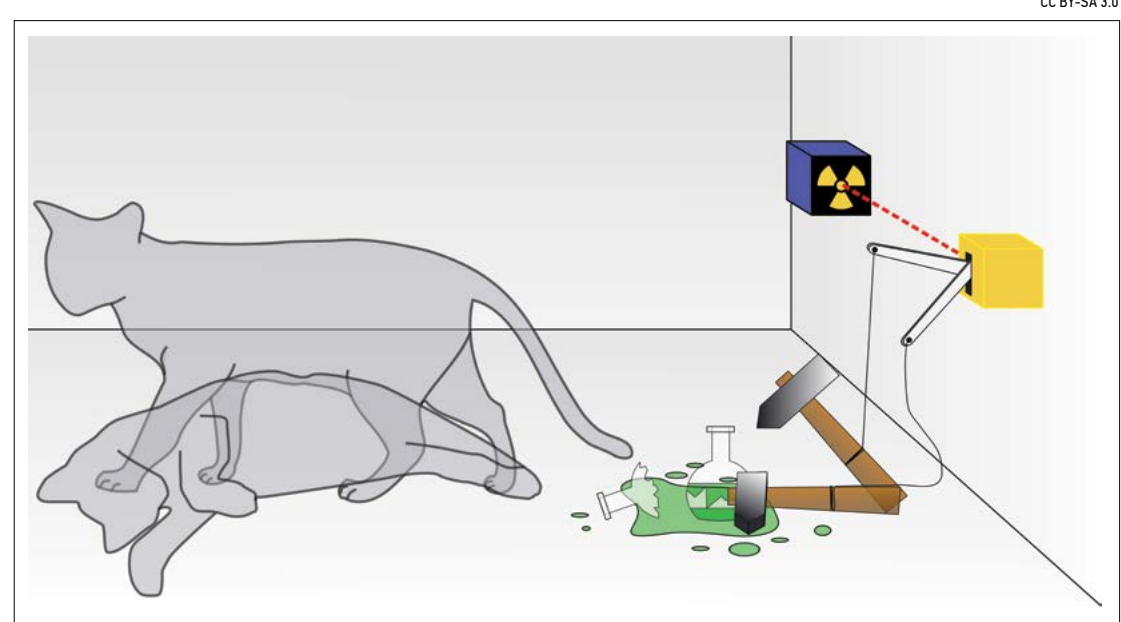
Cô sợ hãi đến mức hai chân mềm nhũn. Cô hoang mang trở về nhà thì phát hiện bản thân vẫn đang sống cùng người bạn trai cũ đã chia tay trước đó. Họ đã ở bên cạnh nhau suốt 7 năm, và vừa mới chia tay cách đây 6 tháng. Nhưng bảy giờ hai người dường như chưa hề xảy ra chuyện gì.

Cứ như vậy, cô đã trải qua một ngày kỳ lạ. Ngày hôm sau cô vẫn kiên trì đến công ty. Một ngày bình lặng trôi qua, nhưng trong lòng cô lại không hề bình yên. Sau khi nghĩ đi nghĩ lại, cô quyết định lên mạng đăng bài tìm kiếm sự trợ giúp, tìm kiếm người từng trải qua chuyện giống như cô. Phải chăng cô đã vượt thời không từ một thế giới song song khác đến đây?

### Con mèo Schrodinger và vướng víu lượng tử

Mọi người đã bao giờ nghe đến cụm từ con mèo Schrodinger và vướng víu lượng tử chưa? Hai thuật ngữ thời thượng này thực ra đều có liên quan đến thế giới song song.

Con mèo Schrodinger là một thí nghiệm tưởng tượng và cũng là một trong những thí nghiệm nổi tiếng nhất trong cơ học lượng tử. Nhân vật chính của thí nghiệm này là một con mèo bị nhốt trong lồng tối. Trong lồng



▲ Con mèo Schrodinger là một thí nghiệm tưởng tượng, và cũng là một trong những thí nghiệm nổi tiếng nhất trong cơ học lượng tử.

còn có chất phóng xạ và một thiết bị nhỏ thả ra khí độc. Xác suất chất phóng xạ này phân rã trong vòng một giờ đồng hồ là 50%. Nếu sự phân rã xảy ra, thiết bị sẽ được kích hoạt để phóng ra khí độc và con mèo sẽ tử vong. Nếu nó không phân rã, thiết bị này sẽ không được kích hoạt và con mèo sẽ được an toàn.

Không một ai biết được một tiếng đồng hồ sau con mèo sẽ sống sót hay tử vong. Các nhà khoa học cho rằng con mèo đang ở trạng thái chồng chất sự sống và tử vong. Trong thế giới lượng tử, đây gọi là chồng chập lượng tử, là một khái niệm rất cơ bản trong cơ học lượng tử.

Ài đó đã nói, đừng phức tạp hóa những điều đơn giản. Chỉ cần mở cái lồng là có thể biết được con mèo còn sống hay không. Ngay khi chiếc lồng được mở ra, con mèo mà quý vị nhìn thấy không còn ở trạng thái chồng chất sinh tử nữa, mà chỉ còn lại một trong hai loại trạng thái, đã tử vong hoặc còn sống. Các nhà khoa học gọi đây là sự sụp đổ lượng tử, sự sụp đổ từ trạng thái chồng chất sang một trạng thái duy nhất.

Vậy con mèo này có liên quan gì đến thế giới song song? Các nhà khoa học tin rằng thế giới của chúng ta rất có thể là trạng thái chồng chất của nhiều thế giới song song, giống như con mèo bị chồng chất sự sống và tử vong trong bóng tối. Tuy nhiên, khi nhìn thấy con mèo, chúng ta chỉ thấy được một trạng thái của con mèo. Tương tự, khi chúng ta nhìn vào thế giới này, chúng ta chỉ có thể nhìn thấy một thế giới. Lúc này, nhiều thế giới song song sụp đổ thành một thế giới duy nhất trước mắt chúng ta.

Nhưng dù chúng ta không thể nhìn thấy thì các thế giới song song vẫn có liên quan đến nhau và ảnh hưởng lẫn nhau. Quý vị thấy đây, trong câu chuyện người vợ âm dương, tuy người ở hai bên thế giới không thể xuyên việt, nhưng khi có bị ụy hiệp và không bao giờ dám quay lại bên kia nữa, thì quyết định của cô ở bên này đã làm thay đổi luôn cả gia đình ở bên kia. Đây được gọi là "vướng víu lượng tử" trong cơ học lượng tử.

Khái niệm "vướng víu lượng tử" là gì? Trong bài này chúng tôi chỉ

nói một cách đơn giản. Trong thế giới lượng tử, mỗi một hạt lại đều không tồn tại một cách độc lập. Giữa hai hạt lượng tử sau khi có sự tương quan thì sẽ hình thành vướng víu lượng tử. Chỉ cần một hạt thay đổi trạng thái thì hạt kia cũng sẽ lập tức thay đổi. Dù ở xa đến đâu thì phản ứng tức thời này cũng sẽ xảy ra. Ban đầu, điều này giống như con mèo của Schrodinger, nó chỉ là một giả thuyết. Tuy nhiên, khi một thí nghiệm vào năm 2017 đã chứng thực thành công sự tồn tại của "vướng víu lượng tử", thì cả thế giới đều bắt đầu chú ý đến nó.

Đầu tiên, các nhà khoa học làm vướng hai lượng tử photon lại với nhau, sau đó sử dụng vệ tinh để đưa chúng đến hai không gian cách nhau hơn 1,200 km. Kết quả phát hiện rằng hai photon vẫn tương tác với nhau, duy trì trạng thái "vướng víu lượng tử".

Tại sao mọi người lại kinh ngạc như vậy? Bởi vì điều này chẳng phải đã nói lên rằng có thể thật sự tồn tại những công năng đặc dị như cảm ứng tâm linh hay công năng đạo thị sao? Thế giới của chúng ta không hề tồn tại một cách độc lập, mà sự thay đổi của một thế giới khác cũng có thể ảnh hưởng đến thế giới của chúng ta. Tất nhiên, hiện tượng vướng víu lượng tử xảy ra trong thế giới vi quan, nhưng thế giới hồng quan chẳng phải được cấu thành bởi hạt tử vi quan ư?

Năm 2022, sau khi ba nhà khoa học đoạt giải Nobel Vật lý cho chủ đề "vướng víu lượng tử" thì cụm từ con mèo Schrodinger và vướng víu lượng tử bắt đầu được lan truyền với tốc độ ánh sáng trên Internet. Thậm chí chủ đề về các thế giới song song càng n ra mạnh mẽ hơn đến tận ngày nay.

Vậy nếu các thế giới song song thực sự tồn tại thì chúng ta đang bị vướng mắc về mặt lượng tử với nhiều bản thể ở các thế giới khác. Nhất cử nhất động của chúng ta, mỗi sự lựa chọn của chúng ta có thể cũng đang ảnh hưởng đến rất nhiều bản thể của chúng ta ở các thế giới khác. Nếu nghĩ như vậy thì thế giới này chẳng phải rất kỳ diệu sao?

*Tổ chức tác chương trình "Bi ẩn chưa lời giải" thực hiện  
Tinh Liên biên dịch*

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

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

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

Đặt mua báo  
Epoch Times Tiếng Việt  
ngay hôm nay.



TEL: (714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM



# Cây kem bánh quế thơm ngon nhận Ngày Hiến Máu

Ari LeVaux

Khi thần Zeus vừa chào đời, phụ thân của ông muốn ăn thịt ông, nên vị vua tương lai của các vị thần đã trốn đến một hang động bí mật bên dưới ngọn núi Ida trên đảo Crete.

Ở đó, hài nhi Zeus đã uống sữa của một nữ thần dê tên là Almathea, có nghĩa là “nữ thần nuôi dưỡng” trong tiếng Hy Lạp cổ. Nhờ vậy, ông đã trở nên khỏe mạnh đến mức ông đã vô tình làm gãy một trong những chiếc sừng của nữ thần Almathea khi họ đang chơi đùa. Nữ thần dê đã đốn các loại thảo mộc và trái cây đầy chiếc sừng bị gãy, rồi tặng lại cho thần Zeus. Thức ăn trong chiếc sừng của nữ thần Almathea không bao giờ cạn.

Thần thoại này được nhiều người cho là nguồn gốc của từ “cornucopia”. Từ này dựa trên tiếng Hy Lạp cổ “cornu” chỉ chiếc sừng và “copiae” chỉ sự dồi dào, khi ghép lại có nghĩa là “chiếc sừng của sự sung túc”. Trong suốt các thời đại, cornucopia thường được miêu tả như chiếc sừng hoặc một chiếc giỏ, chiếc bao hình sừng, hoặc chiếc máng chứa đầy trái cây, ngũ cốc, các loài hoa, và những thực phẩm khác. Những hình ảnh thể hiện sự sung túc này tô điểm cho lá cờ của tiểu bang Wisconsin và Idaho, cũng như quốc kỳ Peru.

Trong suốt chiều dài lịch sử, ở nhiều nơi khác, sừng động vật đã được sử dụng làm bình nước trẻ em – trong đó có những chiếc “bình nước bằng sừng” thời đồ đồng được tìm thấy trong những ngôi mộ trẻ sơ sinh khai quật tại vùng núi Carpathian, Hungary.

Gần đây hơn, cornucopia đã gắn liền với vụ thu hoạch mùa thu và ngày Lễ Tạ Ơn. Nhưng xét về lịch sử của nó, tôi cho rằng cornucopia là một cách đầy ý nghĩa để đón mừng Ngày Hiến Máu. Cornucopia cũng tôn vinh sự màu mỡ và trù phú của Mẹ Trái đất, vốn thức giấc vào mỗi mùa xuân.

Món cornucopia cho Ngày Hiến Máu sử dụng bánh quế giòn hình nón [ice cream cone] phủ chocolate làm

Vỏ bánh quế nhúng chocolate, phần nhân nhồi bên trong lấy cảm hứng từ bánh cannoli, tạo nên một món tráng miệng ngọt ngào, béo ngậy, và nhiều ý nghĩa.



sừng. Vì chiếc vỏ bánh quế hình nón này khá nhỏ, nên chúng ta có thể làm một lô, xếp thành “chiếc sừng của sự sung túc” đúng nghĩa, chứa đầy nhân phô mai ricotta dâu tây.

Chocolate, dâu tây, và kem đường như là sự kết hợp hương vị hoàn hảo cho Ngày Hiến Máu. Khi tôi đưa một cây kem nhỏ cho các bà mẹ và những người yêu mẹ trước bữa tiệc Ngày Hiến Máu [để thử], món ăn đã thực sự gây chú ý.

Nhân bánh dựa theo công thức bánh cannoli của Sicily, và ý nghĩa biểu tượng của nó cũng phong phú như vậy. Dùng một chiếc sừng chứa đầy sữa làm bình sữa em bé cũng gần giống như cho một đứa trẻ cây kem bánh quế hình nón. Một món ăn vật phù hợp dành cho mẹ yêu dấu, hoặc bất kỳ ai khác mà bạn muốn thể hiện sự quan tâm đặc biệt.

Lê Đào biên dịch

## KEM BÁNH QUẾ NHÂN DÂU CHOCOLATE

Lời khuyên từ chuyên gia: Bạn không cần phải đợi đến Ngày Hiến Máu để thưởng thức món kem này.


### THÀNH PHẨM: 10 CÂY KEM

- 2 cup phô mai ricotta
- 1/2 muỗng canh bơ
- 1 thanh chocolate 113 gram
- 3 muỗng canh bơ chocolate hazelnut, như Nutella
- 10 vỏ bánh quế hình nón
- 2 muỗng cà phê vani
- 10 quả dâu tây, rửa sạch và thái hạt lựu
- 1/4 cup đường bột (tùy chọn)
- Bạc hà, để trang trí
- Que bánh Pocky hoặc các loại bánh quy dài, mỏng khác để trang trí

Đặt phô mai ricotta vào rây lưới để ráo nước.

Làm tan chảy và khuấy đều bơ, cùng với thanh chocolate, và chocolate hazelnut trong chảo ở nhiệt độ thấp. Khi hỗn hợp tan chảy hoàn toàn và quyện đều, nhúng từng vỏ bánh quế hình nón vào sao cho chocolate bám đều trên vành quanh vỏ và cả hai bên. Tìm cách dựng đứng từng vỏ kem, có thể cho vào những chiếc ly nhỏ, và đặt vào tủ lạnh để lớp chocolate cứng lại.

Trộn phô mai ricotta đã ráo nước, vanilla, một nửa số dâu tây, và đường trong một chiếc bát. Múc hỗn hợp này vào từng vỏ bánh đã nhúng sô cô la, và phủ trên mặt dâu tây, một lá bạc hà, và bất cứ thứ gì đẹp mắt, thú vị khác mà bạn có thể tìm thấy.




# 2024

NHÀ THUỐC TÂY CHÂU SƠN KÍNH CHÚC QUÝ KHÁCH MỘT NĂM MỚI

## An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe



- ✦ Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- ✦ Tận tình hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- ✦ Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- ✦ Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- ✦ Giá ưu đãi cho quý khách không có bảo hiểm.
- ✦ Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- ✦ Tặng quà cho khách mới.

### CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave,  
Westminster, CA 92683

(657) 334 - 7087

Giờ mở cửa:  
Thứ 2 đến thứ 6: 10 AM - 6 PM  
Thứ 7 : 10 AM - 2 PM  
Chủ Nhật : Nghỉ