

Tháng 9, 2018

Chánh Phạm Là **Đảng**



Sau khi cướp cạn kiệt
Bán dần hết tài nguyên.
Đảng rù nhau tâu tán,
Tìm mọi cách rửa tiền.

Nền kinh tế kiệt quệ,
“Xuất khẩu lao động” dân,
Núi nợ công chồng chất,
Bờ sách lược bất cần.

Lãnh đạo toàn tham nhũng,
Cướp tài sản, đất đai,
Dâng đất, bán biển đảo,
Dân ta thán trong, ngoài.

Con đường nào thoát Hán
Nhu nhược rước ngoại xâm?
“Thế lực” nào “thù địch”
Bán Nước chín chín năm?

Gữ gìn hay phá bỏ
Nếu muốn còn Việt Nam?
Xin dân nhìn cho rõ
Những việc đảng đang làm!

Thơ & trình bày:

Uỷ Nga

30.9.2018, #7029

Trích thi tập: **ĐẸP CHO RỒI!**



Ảnh sưu tầm

Tết Trung Thu Rước Đèn Đi Chơi



TẾT TRUNG THU RƯỚC ĐÈN ĐI CHƠI

Sương Lam

Thứ bảy ngày 22 Tháng 9 năm 2018 vừa qua Cộng Đồng Việt Nam Oregon tổ chức Tết Trung Thu 2018 cho các thiếu nhi Việt Nam tại Portland và vùng phụ cận tại trường Ron Russell Middle School. Người viết vì "ngọc thể bất an" nên không đến chung vui với các cháu thiếu nhi được. Đây là lần đầu tiên người viết vắng mặt trong ngày lễ quan trọng này vì đã hơn 10 năm qua người viết và Hội Cao Niên Oregon luôn góp mặt góp lời chung vui với các cháu thiếu nhi trong ngày Tết Trung Thu. Bây giờ phu quân của người viết, my "bodyguard" và người viết tuổi "không còn trẻ nữa" nên nhiều khi phải vắng mặt trong một vài sinh hoạt cộng đồng. Cũng đành thôi!

Nằm nhà xem tivi thấy các chày thiếu nhi vui đón Tết Trung Thu, tôi lại thấy hình ảnh ngày xưa còn bé của mình chung vui với các cháu bé thiếu nhi thấp thoáng trong đó. Thế mà, thoáng chốc mà đã mấy chục năm qua, thời gian trôi qua nhanh quá!

Tôi nhớ mới ngày nào, trước Tết Trung Thu, tôi và các em tôi được mẹ tôi mua cho mỗi đứa một cái lồng đèn kiểu con cá, con chim, con bướm, máy bay được làm bằng những thanh tre chuốt nhỏ, uốn cong thành những con thú vật, bên ngoài dán giấy bóng kính màu đỏ, màu vàng, vẽ rằn ri đen đỏ rất là vui mắt. Chúng tôi náo nức mong cho mau tới ngày Tết Trung Thu để được mặc áo mới, được đốt đèn Trung Thu đi chơi khắp phố phường.

Chúng tôi phải nín thở, cẩn thận gắn cây đèn cây màu đỏ nhỏ nhỏ vào khoanh kềm xoắn tròn trên một thanh tre đặt giữa chiếc lồng đèn, rồi châm cho nhau chút lửa để đốt cây đèn cây cháy sáng lên, xong rồi mới cầm chiếc lồng đèn vừa mới được đốt sáng đó, hợp cùng các bạn hàng xóm đi tới đi lui trong xóm hát ca những bài hát về Tết Trung Thu rộn ràng cả xóm...



*Bóng trăng trắng ngà
Có cây đa to
Có thằng cuội già
Ôm một mối mơ ...*

Nhiều đứa không cẩn thận để nghiêng chiếc lồng đèn khi châm lửa, thế là tiêu tùng chiếc lồng đèn xinh đẹp của nó vì cây đèn cây ngã nghiêng kia đã làm cháy chiếc lồng đèn. Tội nghiệp cho nó chỉ biết khóc và tiu nghỉu đi theo chúng tôi với chiếc lồng đèn bị cháy xém đó.

Gần nhà chúng tôi là các tiệm nước người Tàu có treo những chiếc “đèn kéo quân” có nhiều hình ảnh những ông tướng, ngựa xe, binh sĩ chạy vòng vòng rất vui mắt. Đôi mắt ngây thơ của đám nhi đồng chúng tôi dán chặt vào những “tác phẩm vĩ đại” linh động này với sự thích thú và khâm phục. Đi rước đèn chán chê rồi, chúng tôi về nhà được ba mẹ cho ăn bánh Trung Thu thập cẩm hạt sen trứng vịt thơm phức. Ôi! Sao mà ngon thế! Tuổi thơ bé dại, ăn cái gì cũng thấy ngon cả, phải không các Bạn?

Rồi năm tháng trôi qua, tôi đã làm mẹ và tôi đã mua cho các con của tôi những chiếc lồng đèn con cá, con bướm như mẹ tôi đã mua cho tôi ngày xưa. Các con của tôi lại cũng vui mừng, cũng náo nức, cũng đốt đèn đi khắp phố phường như tôi ngày xưa. Nhìn ánh mắt ngây thơ, sung sướng, thích thú của các con tôi khi chiếc đèn trung thu được thắp sáng lên, miệng hát líu lo những bài hát mà tôi đã hát, những giọt nước mắt nhẹ rơi xuống má tôi lúc nào tôi không biết vì tôi đã tìm lại được hình ảnh tuổi thơ của mình qua ánh mắt, nụ cười của các con tôi.

Và con tôi bây giờ cũng đã lớn lên và cũng đã trở thành cha mẹ, nhưng chúng không mua cho cháu nội của tôi những chiếc lồng đèn trung thu con cá, con bướm giấy bóng kiếng đỏ đỏ, vàng vàng như ngày xưa tôi đã mua cho cha mẹ chúng vì ở xứ người làm gì có những chiếc lồng đèn giấy bóng kink ngày xưa nữa!

Những chiếc lồng đèn Trung Thu bây giờ đa số là “made in China”, được sản xuất hàng loạt bằng máy móc hiện đại, cũng xếp bằng giấy nhưng mẫu mã giản dị hơn là cách làm thủ công ngày xưa. Cũng có hình con chim, con cá, ... nhưng cách trang trí lại theo hình ảnh các thú vật trong các phim hoạt họa thời nay như Bambi, Micky Mouse, v.v. Có những đèn bằng nhựa kiểu hình Batman, Super man, xe tăng, máy bay, v.v. gắn pin đèn chớp chớp nhấp nháy nháy, kêu reo reo, ù ù thật là vui tai.

Than ôi! Những chiếc lồng đèn trung thu ngày xưa của tôi bây giờ đã thuộc về dĩ vãng rồi hay sao?



Vui Tết Trung Thu không phải chỉ dành riêng cho các thiếu nhi mà còn dành cho những vị cao niên của Nhóm Sinh Hoạt Người Việt Portland ở Trung Tâm Sức Khỏe và Dịch Vụ Á Châu (AHSC) nữa.

Mời quý bạn vào xem youtube những nhi đồng thật dưới 10 tuổi mừng Tết Trung Thu do CDVNOR tổ chức và những nhi đồng "không còn trẻ nữa"(có cụ đã

hơn 80 tuổi) đi rước đèn trong buổi sinh hoạt portluck mừng Tết Trung Thu 2018 tại trung tâm Sức Khỏe và Dịch Vụ Á Châu ngày 20 Tháng 9 năm 2018 vừa qua. Tất cả đều vui! Vui thay! Smile!

Tết Trung Thu Rước Đèn Đi Chơi 2018

<https://youtu.be/A2kJwp7C4TY>

Những vị “tuổi hạc khá cao” này đã cùng nhau tổ chức một buổi potluck mừng Tết Trung Thu thứ năm vừa qua. Chúng tôi cũng được phát lồng đèn và đi cộ đèn quanh phòng họp vừa đi vừa hát:

Rước Đèn Tháng Tám

Tết Trung Thu rước đèn đi chơi
Em rước đèn đi khắp phố phường
Lòng vui sướng với đèn trong tay
Em múa ca trong ánh trăng rằm

Đèn ông sao với đèn cá chép
Đèn thiên nga với đèn bướm bướm
Em rước đèn này đến cung trăng
Đèn xanh lơ với đèn tím tím
Đèn xanh lam với đèn trắng trắng
Trong ánh đèn rực rỡ muôn màu

Tít trên cao dáng tròn xinh xinh
Soi xuống trần ánh sáng dịu dàng
Rằm tháng tám bóng Hằng trong sáng
Em múa ca vui đón chị Hằng

Tùng dinh dinh các tùng dinh dinh
Tùng dinh dinh các tùng dính dính
Em rước đèn này đến cung trăng
Tùng dinh dinh các tùng dính dính
Tùng dinh dinh các tùng dính dính
Em rước đèn mừng đón chị Hằng

Tết Trung Thu bánh quà đầy mâm
Em bé nhà ưa đứng quây quần
Đòi hạt sen bánh dẻo đầy nhân
Em muốn ăn ba bốn, năm phần

Ngọt thơm như bánh dẻo, bánh nướng
Ngọt cay như mít gừng, mít bí
Ăn mát lòng lại thấy vui thêm
Hạt dưa nghe cắn nổ lộp độp
Người vui hoan nói cười hấp tấp
Bao tấm lòng mừng đón trăng rằm

(Nguồn: <http://lyric.karaoke.com/16273/ruoc-den-thang-tam.html>)

Sau đó, chúng tôi được ăn potluck với những món ngon "bếp nhà ta nấu" hay "món ngon ta order" hấp dẫn, ngon lành. Thế là chúng tôi cũng đã đón Tết Trung Thu vui vẻ như những em bé trẻ rồi. Xin cảm ơn các nhân viên Nhóm SHNV Portland và quý vị "bếp trưởng" đã nấu những thức ăn ngon. Smile!

Cô Cang, anh Cường, Amanda, Christina và các thiện nguyện viên thuộc trung tâm đã hướng dẫn quý vị "lão niên" chơi những trò chơi vận dụng trí nhớ, óc quan sát, sự nhanh



nhẹn rất vui vẻ và khoa học. Đừng tưởng "tuổi già" là "tuổi chỉ biết buồn" đâu nhé. Có đến sinh hoạt với nhóm này rồi quý bạn sẽ thấy "đời vẫn còn đẹp sao" đây! Họ cũng nhanh nhẹn, ồn ào, vui vẻ lắm, bạn ạ! Họ đã tìm đến nhau để chung vui với nhau cho bớt phần hiu quạnh vì bạn bè cùng lứa tuổi dễ dàng trò chuyện với

nhau. Họ là những bà nội trợ “cù khôi”, những nhà chăm sóc vườn cảnh”hết xây”, những chuyên viên xã hội, những quan sát viên “bén nhảy” đã kể cho nhau nghe nhiều chuyện, nhiều tin tức hấp dẫn lắm bạn ạ!

Bạn có muốn sống vui sống khoẻ hay chẳng? Nếu muốn, xin hãy đọc tài liệu được trích đăng dưới đây do người viết sưu tầm về để làm quà Trung Thu cho bạn nhé.



Cởi mở sẽ sống thọ hơn

Những người có cuộc sống thân thiện, hòa đồng với gia đình, xã hội sẽ giảm 50% nguy cơ chết sớm, đó là kết quả nghiên cứu của hai đại học tại Mỹ Brigham Young (bang Utah) và North Carolina (tại Chapel Hill, bang North Carolina). Kết luận này được rút ra từ quá trình tổng hợp dữ liệu liên quan đến 300.000 người và 148 công trình nghiên cứu thực hiện suốt ba thập kỷ qua.

Theo đó, “hầu hết những ai có mối quan hệ xã hội tốt sẽ sống thọ hơn 3, 7 năm so với những người thụ động, sống cô độc” - trích lời giáo sư tâm lý Timothy B. Smith (Đại học Brigham Young). Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho rằng việc có nhiều bạn sẽ có kết quả tích cực tương tự như việc bỏ hút thuốc lá. Sự cô đơn, e dè trong việc thiết lập quan hệ xã hội sẽ khiến chúng ta có tỉ lệ tử vong tương đương những ai nghiện rượu, thậm chí cao hơn chúng béo phì, lười vận động.

Tương tự, một nghiên cứu của đại học danh tiếng Carnegie Mellon (Mỹ) được thực hiện vào năm 2003 trên cơ thể một nhóm tình nguyện viên đã chỉ rõ: nhóm tình nguyện viên có mối quan hệ xã hội đời thường tốt sẽ giúp cơ thể phản ứng tốt hơn với virus cúm được tiêm vào người so với nhóm còn lại. Trước đó, Janice Kiecolt-Glaser - một giáo sư khoa tâm thần thuộc Đại học bang Ohio (Mỹ) - cũng đưa ra kết quả nghiên cứu khẳng định lại điều này, sau khi thực nghiệm trên chính nhóm sinh viên y khoa của mình. Ông cho biết các sinh viên vui vẻ, hòa đồng và nhiều bạn có hệ miễn dịch tốt hơn hẳn.

(Nguồn: CÔNG NHẬT (Theo Los Angeles Times)

Việc sống cởi mở, thoải mái để sống vui sống khoẻ đâu có phân biệt tuổi già, tuổi trẻ phải không bạn?

Xin chúc quý bạn có nhiều sức khỏe, thân tâm an lạc, sống vui từng ngày trong hiện tại với duyên nghiệp của mình nhé.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Sương Lam

(Tài liệu và hình ảnh sưu tầm trên mạng lưới internet, qua điện thư bạn gửi-MCTN 437-ORTB 852-92618)

CHỮ VIỆT



Khi quyết định phải rời bỏ quê hương, không một ai vui. Tình quê hương dân tộc, mảnh đất ông cha, quê hương mồ mả là những gì in sâu vào tận cùng tâm khảm của con người VN.

Chỉ một bát canh rau tập tàng nấu với tôm khô hay vài con cá bóng kho tiêu cũng làm người Việt xa quê rom rớm nước mắt. Hình ảnh quê hương làng xóm trở về cay xè nơi mắt.

Có người nhìn bát canh rau nhớ mẹ già tưới cây nhỏ cỏ. Nhớ cha vác cuốc ra vườn sau chăm chút từng cây cam cây khế. Nhớ những lần súc cá ở con rạch nhỏ quê nhà. Nhớ những chiều mưa dầm, những trưa nắng gắt. Từng con đường, từng góc phố, mái trường xưa, thầy cô, bạn bè cũ. Bao nhiêu là kỷ niệm, bao nhiêu là tiếc nhớ.

Rồi thì bằng đủ mọi cách họ đem những hạt giống nhỏ bé làm thành những mảnh vườn riêng. Bây giờ những rau om, rau húng, bạc hà, bầu, mướp bí, ... và cả những cây ăn trái cũng đã có mặt trên mọi miền trên đất nước tạm dung.

Cũng bởi không thể nào quên nên mỗi người Việt tị nạn tha hương đều mang một món nợ ân tình. Món nợ với cha mẹ, anh em, bà con thân thuộc. Nhất là món nợ thiêng liêng với quê hương, đất nước.

Không một ai muốn quên đi nơi mình sinh ra. lớn khôn và trưởng thành. Không ai có thể quên nơi xuất xứ của mình dù sống nước ngoài bao nhiêu năm đi nữa.

Người VN khi đi mang theo quê hương là mang theo cái vốn liếng văn hóa ngàn đời ông cha để lại. Tiếng nói và chữ viết luôn đặt hàng đầu để những thế hệ về sau không bị mất gốc. Không thể quên nguồn cội của mình. Biết bao trung tâm văn hóa đã được mở ra trên từng tỉnh thành ở khắp mọi nơi trên thế giới có người Việt định cư. Mỗi ngôi chùa, mỗi nhà thờ y như rằng đều có mở lớp dạy Việt ngữ. Trẻ em đến học cuối tuần là để biết đọc và viết chữ Việt. Tấm lòng người Việt tha hương hướng về cội nguồn là ở chỗ đó.

43 năm trôi qua, rất nhiều cố gắng, rất nhiều tâm tư để bảo vệ văn hóa Việt không mai một. Nỗi lo canh cánh bên lòng khi thế hệ đầu tiên đa phần đã nằm xuống. Thế hệ thứ hai trên quê hương mới, phải lo vật lộn với đời

sống và sinh kế xứ người. Cha mẹ đi làm, con đi học phải sử dụng tiếng nói và văn hóa bản xứ. Về nhà không còn bao nhiêu thời gian để gần gũi dạy con tiếng Việt. Nhà nào có cha mẹ già chăm cháu thì cháu thường nói được tiếng Việt rõ ràng hơn. Rồi thì cháu lớn lên, vào trường, vào lớp. Tiếp xúc với thầy cô, bạn bè, xã hội bằng ngôn ngữ xứ người. Theo dòng xoáy thời gian, thế hệ tiếp nối... nước cuốn bèo trôi.

Chữ Việt, tiếng Việt có được duy trì hay không là nỗi đau khôn cùng cho những người có tâm huyết với quê hương. Cho nên một cách bảo vệ văn hóa Việt hay nhất là từng bước, từng bước đem chữ Việt vào học đường ở Mỹ hay ở các nước có đông đảo người Việt định cư.

Thế nhưng. Khi những người Việt tha hương dốc lòng duy trì và bảo vệ tiếng nói, chữ viết và văn hóa nước nhà. thì tại Việt Nam những người mang danh tiên sĩ, những người học vấn uyên thâm có chức, có quyền lại đang tay hủy hoại.

Một ông Phó Giáo Sư Tiến Sĩ Bùi Hiền, một giảng viên tiếng Nga đã lên tiếng và phát động cải tiến tiếng Việt. Đem chữ Việt cắt đầu, cắt đuôi biến thành một thứ chữ quái đản không giống ai.

Trên "Wikipedia.org/wiki/Bui_hien" đã nói rõ sự cải tiến ấy:

Bảng chữ cái tiếng Việt hiện hành gồm 29 chữ cái: A Ă Æ B C D Đ E Ê G H I K L M N O Ô Ò P Q R S T U U' V X Y. Các vần (âm vị) gồm có: Ch, Tr, Th, Gh, Ph, Ng, Ngh, Nh, Kh.

Nhưng ông Bùi Hiền đã cải tiến như sau:

Theo cải cách của ông: xóa bỏ chữ cái Đ, thêm một số chữ cái Latin: F, J, W, Z.

Thay đổi âm vị của một số vần và chữ cái:

THAY ĐỔI ÂM VỊ (Chữ màu đỏ là chữ mới được thay đổi)

<i>Chữ cái</i>	<i>Tương đương chữ cái/âm vị</i>
<i>C c</i>	<i>Ch, Tr</i>
<i>D d</i>	<i>Đ</i>
<i>G g</i>	<i>G, Gh</i>
<i>F f</i>	<i>Ph</i>
<i>K k</i>	<i>C, Q, K</i>
<i>Q q</i>	<i>Ng, Ngh</i>
<i>X x</i>	<i>Kh</i>
<i>W w</i>	<i>Th</i>
<i>Z z</i>	<i>D, Gi, R</i>
<i>N' n'</i>	<i>Nh</i>

Đây là thí dụ những chữ được ông Hiền thay đổi
ngôn ngữ = *qôn qữ*, tiếng nói = *tiéq nói*, chữ viết = *cữ viết*, giáo dục = *záo zục*,...

"quốc" và "cuốc" sẽ đều là "kuóq"

"quả" và "của" sẽ là "kủa".

Đề nhìn rõ hơn Wikipedia đã cho dịch bài luật Giáo Dục của ông Bùi Hiền ra tiếng Việt mới cải tiến như sau (trích một câu)

LUẬT GIÁO DỤC

Điều 7. Ngôn ngữ dùng trong nhà trường và cơ sở giáo dục khác; dạy và học tiếng nói, chữ viết của dân tộc thiểu số; dạy ngoại ngữ.

LUẬT ZÁO ZỤK

Điều 7. Qôn qữ zùq coq n' à cườq và cơ sở záo zục xák; zay và học tiéq nói, cũ viết kủa zân tộc wiểu số; zay qoai qữ.

Như vậy chữ Việt đã được cải tiến thật kinh hoàng. Phá hoại toàn bộ chữ viết mà tổ tiên, cha ông chúng ta ra công gìn giữ. Khi được nhà nước công bố, mọi người dân trong và ngoài nước phản đối kịch liệt. Những video,

youtube, bài viết, hình ảnh đã phá lối thay đổi này tạo thành một làn sóng phản nộ rất lớn khiến Bộ Giáo Dục VN phải dè chừng.

Tình hình tạm lắng dịu một thời gian.

Năm nay vào niên học mới, lại có sự thay đổi vô cùng bất ngờ. Phụ huynh học sinh của các cháu vào lớp một phải mua một bộ sách học tiếng tiếng Việt mới. Bộ sách này do nhà sách giáo dục VN phát hành. Đây là một bộ sách cải tiến tiếng Việt do ông Hồ Ngọc Đại, con rể của Tổng Bí thư Lê Duẩn, một nhà khoa học giáo dục đề ra. (tài liệu lấy từ Wikipedia.org/wiki/Hồ_Ngọc_Đại)



Sách lớp một Công Nghệ Giáo Dục này lấy thí điểm 49 tỉnh thành trong cả nước và sẽ có 800.000 học sinh sẽ được học. Cuốn sách này phân biệt âm và chữ. chế ra một số âm đọc khác.

Các chữ:

c, k, q thống nhất chỉ đọc là **cờ**.

Thí dụ: Quả đọc là **của**, quốc đọc là **cuốc**. (Một lối phát âm của người Bắc)

d, gi, r thống nhất chỉ đọc là **dờ**. (Rang, giang, dang đều đọc là **dang**)

Nguyên âm bị biến thể khi đi chung;

ia, iê, yê đồng phát âm là **ia**

uô, ua đều được đọc là **ua**

Ngoài ra khi đánh vần chỉ qua hai bước.

Thí dụ đánh vần chữ hòa sẽ là **hoa huyền hòa**.

đánh vần chữ kính sẽ là **kính sắc kính**

Âm	Chữ
/cờ/	c, k (ca), q (cu)
/gờ/	g, gh (gờ kếp)
/i/	i, y
/ngờ/	ng, ngh (ngờ kếp)

- Ví dụ:**
- ca : /cờ/ - /a/ - ca/
 - ke : /cờ/ - /e/ - /ke/
 - quê : /cờ/ - /uê/ - /quê/
 - ba : /bờ/ - /a/ - /ba/
 - bà : /ba/ - huyền - /bà/
 - Yên : /ia/ - /nờ/ - /yên/
 - Yển : /yên/ - /sắc/ - /yển/
 - Oan : /o/ - /an/ - /oan/
 - Uyên : /u/ - /iên/ - /uyên/

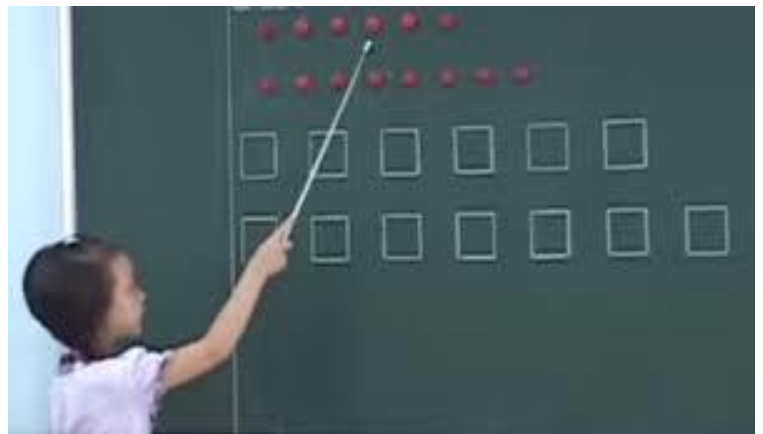
Âm	Chữ
/ia/	iê, ia, yê, ya
/ua/	uô, ua
/ươ/	ươ, ưa

Đó là sự thay đổi chữ viết. Sự thay đổi cách dạy mới thật lo hơn.

Ngày xưa khi một giáo viên được chọn vào dạy các cháu lớp một, thường là người dễ nhìn, rõ ràng trong lối phát âm, phải yêu trẻ em và phải tốt nghiệp Sư Phạm. Khi đi dạy phải chuẩn bị giáo án rõ ràng, đem đủ học liệu và hình ảnh. Các cháu được dạy cách phát âm, nhìn hình ảnh, ghi nhớ và thực tập ráp vần ngay tại lớp, trên bảng nỉ hay viết trên bảng đen.

Ngày nay trong sách lớp một của các cháu, không phải bắt đầu từ từng chữ một, đơn giản đến khó hơn để các cháu quen mặt chữ và ráp vần để đọc. Lối dạy theo "Công nghệ giáo dục" là có hình, cho một hai câu thơ rồi dạy các cháu thuộc lòng hai câu thơ đó. Ở dưới là những ô vuông, hình tròn hoặc tam giác.

Các cháu không hề biết mặt chữ ở trên viết gì. Các cháu được dạy học thuộc lòng rồi chỉ vào mấy ô vuông, tròn, tam giác đó mà đọc như vẹt. Cha mẹ về nhà chỉ cần lấy giấy vẽ ở trên 6 ô vuông, ở dưới 8 ô vuông hay số ô vuông theo lời thơ là các cháu có thể chỉ và đọc vanh vách bài học ở trường.



Như vậy ghi vào đầu óc của trẻ chỉ là mấy ô vuông, tròn, tam giác. Một ô hình vuông có thể đại diện cho chữ không mà cũng là chữ có hay bất cứ chữ nào trong bài thơ cháu học thuộc lòng.

Như vậy cháu học được gì? Tiếng Việt là như vậy hay sao? Chùng nào cháu có thể cầm quyển sách để đọc. Rồi làm sao cháu viết chính tả. Làm sao cháu có thể viết ra để tập làm văn.

Khi phụ huynh lên tiếng phản đối ông Hồ Ngọc Đại nói "Phụ huynh không được phép can thiệp vào việc học của con." Một câu nói không thể nào chấp nhận được ở một người làm giáo dục. Gia đình đóng vai trò quan trọng bậc nhất đối với việc học của con cái. Để trẻ em được tự do phát triển năng khiếu của mình, tự do trình bày chính kiến của mình không có nghĩa là để trẻ đối đầu với mấy cái hình vuông, tròn, tam giác đó.

Học vỡ lòng đòi hỏi thầy cô giáo và phụ huynh cùng giúp cháu nhớ mặt chữ. Cầm tay cháu tập đọc, tập viết từng chữ nhiều lần để cháu quen, nhớ và viết một mình. Đây là thời kỳ đầu tiên cực kỳ quan trọng trong suốt quá trình đi học và vào đời của cháu. Cô giáo đầu đời, cha mẹ cầm tay con đến trường đầu tiên và từng chữ học mỗi ngày là những bước mở đầu cho một thế hệ tương lai đất nước.

Bài hát "học Sinh hành khúc của Lê Thương đã nói lên điều đó.

"Học sinh là người tổ quốc mong cho mai sau" hay

"Học sinh là mầm sống của ngày mai.

Đem sức thanh tân chống mọi suy tàn.

Học sinh làm sáng đời dân VN"

Những ai từng là nhà giáo đều phải đau lòng khi những hiện tượng cải cách chữ Việt liên tục được đưa ra. Cái hay đâu không thấy, chỉ thấy đưa ngôn ngữ và chữ Việt đi vào ngõ tối. Đầu óc trẻ con không thể để nhà giáo dục VN làm thí nghiệm. Lỗi học từ chương đã lỗi thời trong thời đại hiện nay. Một năm lớp một cháu không nhớ, không đọc được mặt chữ thì làm sao cháu lên lớp hai để bắt đầu viết chính tả.

Ở đây không nói về chính trị, không nói về chính thể Cộng Sản hay Quốc Gia. Không bài xích hay châm biếm như biết bao bài viết, thơ, nhạc, video đã đưa lên trang web xã hội. Đây chỉ là nỗi lo cho ngôn ngữ của một dân tộc. "Chữ Việt còn, nước Việt còn" Chữ Việt cải cách của ông Bùi Hiền, chữ Việt cải tiến của ông Hồ Ngọc Đại đã vô hình chung giết chết chữ Việt, xóa bỏ kho tàng văn hóa bao đời của cả một dân tộc.

Những chữ Việt cải cách này bao nhiêu người đã đọc được? Bao nhiêu phụ huynh đã được học qua. Các cháu về nhà ai kèm cặp thêm cho. Nếu Bộ Giáo Dục VN chấp nhận sự thay đổi này thì đã mặc nhiên xóa bỏ chữ quốc ngữ từ bấy lâu nay.

Như vậy tất cả những quyển sách tiếng Việt, kho tàng văn học VN từ bao nhiêu đời nay được lưu hành trên khắp thế giới đều phải bỏ đi? Tất cả những văn bản, văn thư sẽ vạt vào sọt rác. Văn hóa VN mới sẽ bắt đầu lại từ những đứa bé học những hình vuông, hình tròn, hình tam giác hôm nay sao?

Thật là đau lòng cho chữ Việt.

Nguyễn Thị Thêm

MỆT!

(Trích thi tập TÌNH SẦU)

*

Dùng dằng không nở bỏ, buông
Nửa vôi băng lãng, nửa tuồng trống trơn
Trở trêu thay, kẻ hay hờn
Chẳng ai thích thế: lấm con, mệt rồi!
Á Nghi, 29.9.2018

KHÔNG BUỒN NỮA!

NGỦ NHA!

(Trích tuyển tập ANH OI!)

*

Gió về nhẹ nhẹ, huu huu
Kéo con buồn ngủ, thiu thiu rồi nè.
Huu huu anh cứ răn đe
Cãi nhau chi? Lừa lạp lòe tự thiêu?

CHÂN MÀY CAO, MẮT CÀNG CAO HƠN

(Trích thi tập KÍNH VẠN HOA)

*

“So với mắt, đôi chân mày cao thật
Nhưng **thấy** gì*” mà ngạo mạn tự kiêu?
Ngửi hương chỉ khi thua mũi dọc chiều?
Và sao **nói** được lắm điều kỳ diệu?

Khuôn mặt đẹp không chân mày quả thiếu!
Nhưng mỹ miều đâu trắng trẻo. Dĩ nhiên
Đâu xấu xí vàng, đen, đỏ dịu hiền
Chớ định kiến trong triền miên kỳ thị.

Ý Nga, 27.9.2018

* Ý của thiền sư SODO SAWAKI (1880-1965), phái Tào Động

SAO MÀ LẮM TRẮNG HOA?

Trăng êm á chỉ một mà, đâu “lắm”?

Em ê a thêm thớt, tội lớn à!

Trăng nồn nà em “thích” thì được a?

Sao ôn ã cảm anh? Thật là lạ!

Hoa đơn đả, lơ là khó quá xá!

Sắc dải dăng, thật hoài của kiêu căng

Em lằng nhằng: **trăng hoa cảm!** Khăng khăng

Thôi thì thích: **Hoa, Trăng!** Đừng lo lắng!

Á Nghi, 26.9.2018

Đá đeo nóng... giận đủ điều
Trí tâm sao nhẹ? Thương yêu sao đầy?
Thiu thiu nên **ngủ** ngay đây
Mỗi người một mạng, không dây dưa **buồn!**
Á Nghi, 28.9.2018

THƯƠNG LÀ THƯƠNG!

(Trích thi tập CHI EM OI!)

*

Từ khi bỏ lớp, xa trường
Ta đi một mạch, quê hương xa... dần...
Mà thương mỗi phút mỗi gần
Chợ xưa, xóm cũ, nghĩa ân Cô Thầy...

Chất chiu dự định Đông Tây
Mong manh, hữu hạn, đã gây dựng chi
Thương là thương một người đi
Thương là thương triệu người vì Cộng nô!

Kẻ từ cộng sản tiến vô
Bạn bè ra biển, lỏa lồ quá đông*
Xót xa, day dứt chập chùng
Thương là thương bạn bệnh bông, nhấp nhô,
Hồn oan nhiều quá! Nơi mô?
Có hay ta khóc Cơ Đồ Tổ Tiên?
Ý Nga, 25.9.2018

*Nạn nhân của: hải tặc, tệ nạn mua dâm, buôn người,
bị bán sang xứ người làm dâu khắp thiên hạ

Trung Thu và Hai Bà

Cũng tháng chín 27 năm về trước
Anh dẫn vợ con định cư ở nơi đây.
Dân HO không vốn liếng cầm tay
Mẹ già, con mọn, tuổi cũng không còn trẻ.

Như con chim lạc bầy sống nơi xứ lạ.
Ta làm lại từ đầu những đồ vỡ đã qua.
Em hầu hạ mẹ chồng, chăm sóc việc nhà.
Anh đi học, đi làm chắt chiu từng đồng bạc.

Con vào đại học, đưa lập nên gia thất.
Hai đứa mình cũng trắng tóc bạc đầu
Sức khỏe hao mòn ta ngỡ ngác nhìn nhau
Mẹ nằm xuống trong niềm đau khôn tả.

Rồi từ đó một mình em vất vả.
Những hậu chấn từ đây xâu xé thân anh
Dốc núi cheo leo hiện về mỗi năm canh.
Tiếng thét bạn tù, những bi thương chết chóc



Em nhìn anh bao lần em đã khóc.
Ôm lấy anh bất lực phải đầu hàng
Nghĩa vợ chồng chung chịu những gian nan.
Vinh, nhục, vui, buồn ta cùng nhau chia sẻ.

Rồi anh bỏ em ra đi đơn lẻ
Nhắm mắt bình yên trả mọi thứ cho đời.
Xả bỏ nhục thân đã đau đớn nhiều rồi
Như người lính trận đã đền xong nợ nước.

Chữ tử sinh nào có ai biết trước
Nắm tro tàn gọn nhẹ kiếp phù du
Thênh thang biển xanh, theo di nguyện vân du
Tàu con lướt sóng nhớ tro cha rải biển

27 năm trước, đêm Trung Thu mình đến Mỹ
Buổi tối sáng trưng, qua khung cửa tìm trăng.
Những tàng cây che khuất bóng chị Hằng.
Như che cả đường về người lính già tị nạn.

Rằm tháng 8 anh buông tay thanh thản.
Trung thu này em làm lễ giỗ đầu.
Ba lần Trung Thu bao kỷ niệm khắc sâu.
Để nhớ mãi người đi không trở lại.



Một Năm

Em đếm thời gian
Bằng từng đũa châu.
Châu sinh ra ông nội không còn
Đến bây giờ đã một năm tròn.
Hai đứa châu tập đi từng bước

Sao mau quá mà cũng là buồn quá
Đêm và ngày đã bao lúc đổi thay
Nắng chói chang héo hắt mỗi ngày
Cali vẫn thế, chẳng có gì mới mẻ.

Gát một bên những điều buồn tẻ
Sống cho mình phía trước vẫn còn dài
Nhưng tại sao khi trông vắng mỗi ngày
Lại tự hỏi: Anh về đâu? Còn hay mất?



Rằm tháng tám, đêm nay trăng tròn nhất
Các châu tung tăng với những chiếc đèn
Em nhìn lên trời tìm một chút thân quen.
Chiếc áo lính và nụ cười nửa miệng.

Em cũng hiểu luật từ sinh vô định
Đã tận duyên mình phải vĩnh biệt nhau
Nợ ba sinh đã ven nghĩa trầu cau
Chuyện còn mất là điều không thể tránh.

Ngày mai giỗ đầu. Một năm xa vắng
Hương linh về đâu thăm thăm mù khơi
Kinh cầu siêu chuông mõ nhịp đây voi
Có nước mắt nhớ thương người quá vắng.

Bón lạy vợ con đồng quý đáng phạn
Ba tuần cúng linh cung kính mời trà
Nguyễn hương linh siêu thoát cõi ta bà
Nhẹ nghiệp chương đoạn nào phiền một kiếp.

Đêm vắng lạnh, chỉ một mình mình viết
Những vần thơ gửi đến kẻ miền xa
Như ngày xưa anh đi lính xa nhà
Giờ thật sự vợ lính thành góa phụ.

Nguyễn Thị Thảo



NGHE NHẠC NHỚ... NHÀ

(Trích thi tập: TRÔNG MÒN CON MẮT)

*

*Không gian có ánh sáng nhẹ
Hòa cùng giai điệu nhạc hay
Em ngồi thương Ai biết mấy
Giờ này chắc đang ngủ say?*

*Ở đây thời gian như chạy
Làm báo, lấy đêm làm ngày
Ai ai cũng đều nôn nóng
Mỗi người góp một bàn tay.*

*Cả tuần ai cũng ngắc ngoải
Bây giờ mới được ra ngoài,
Nghe nhạc tìm chút thư thái
Gõ vài dòng thăm anh ngay.*

*Nhạc nhẹ nghe như khắc khoải,
Ngôn ngữ nguyệt háy người đây
Thương Ai một mình chốn đó
Cố lên! Tuần sau sum vầy!
Á Nghi, 24.9.2018*

TRAO NHAU HẾT TÌNH THƯƠNG

(Trích thi tập NHỚ LẮM!)

Tuổi thơ:

Con nói con thương Má
Má bảo: *Má thương hơn!*
Con nũng nịu giỡn hờn
Đòi cho ra bằng chứng.

Má nâng cằm con nựng:
- *Đây nè! Nhiều thật nhiều!*
Muốn thêm chừng bao nhiêu?
Mới vừa Cô Nhõng Nhõo?

*

Tuổi trung niên:

Mười sáu năm gặp lại
Trao nhau hết tình thương:
Con ủ mật, ướp đường,
Má mang về ấp ủ.

THƯƠNG giữ làm bảo bối
Ấm áp suốt bốn mùa,
Những lúc lệ đầm đìa
Bị người đưng ghét bỏ.

Chớm Vào Thu

Nắng cuối hè, sợi mỏng manh che phủ
Trên vai gầy không đủ ấm tình nhau
Gió thổi mây làm mưa không kết tụ
Ngươi xa người nên vẫn mãi tình đau.

Chớm vào Thu, lá xanh chưa vàng úa
Phảng phất buồn nỗi nhớ một mùa xưa
Hoa đã héo mùa Xuân đi quá nửa
Hạ chợt tàn, sợi nắng nhạt lưa thưa.

Hồn thình lặng nghe nỗi buồn đang thấm
Tim nghẹn ngào đổ vỡ chẳng chờ mong
Cố quên thôi, nhìn ngày qua chậm chậm
Biển vẫn đây, sóng vỗ cuốn rêu rong.

Thu rồi Thu con đường xưa lả đổ
Chiếc lá buồn ta muốn bảo người phu
Đừng quét vôi cho Thu còn bên đố
Đến ngày tàn rêu xanh tình ập ử.

Chiều hôm nay gió nhẹ... giọt mặn môi
Trên lối về hiu quạnh nhớ lên ngôi
Sương rơi lạnh đáng thân gầy bước nhỏ
Mặc chiều đi len lén nỗi đơn côi....

Thu Hương

EM NHỚ ANH KHÔNG?

(Trích thi tập AI BIỂU)

*

Ca dao:

*“Sa chân bước xuống ruộng dưa
Dẫu ngay cho chết cũng ngờ rằng gian”*

*

*Anh có nhiều thắt gút
Tội tà trời khó tha
Em tu chưa thành... Bụt
Hơi đâu nhớ Người Ta!*

*Đường dài xa hun hút
Chân chẳng gần nhà ga
Thư từ? Không có bút!
Chữ nghĩa? Dốt, anh à!*

*Dẫu trời mưa thành lụt
Cũng chỉ nhớ... người nhà!
Nhớ anh? Dù... một chút
Cũng mau già lắm nha!*

THƯƠNG vẫn hoài có đó
Chẳng ai ít hơn ai
Mẹ con thương nhau hoài
Mặc trắng vàng, xanh, đỏ...

THƯƠNG thơm hơn mật, mía
Mỗi ngày mỗi mặn mà
Chẳng thể nào lờ là
THƯƠNG đã là tất cả!
Ý Nga, 22.9.2018

Trí tuệ đà sa sút
Để dành nhớ Má Ba
Anh đã là rể huyệt
Nhớ chi cho... phiên hà!
Á Nghi, 21.9.2018

TRẠI GÀ ĐÂY RỒI

(Kỷ niệm đi thăm trại gà anh NP chủ nhật August 05, 2018)

Chúng tôi đến trại gà sau 2 tiếng lái xe từ thành phố Dallas đến thành phố nhỏ Palestine. Từ lâu tôi đã cả gan mơ làm chủ một trại gà và mê cách nuôi gà công nghiệp tại Mỹ với những chuồng trại hàng trăm ngàn con gà mà không tốn nhiều công sức lao động. Một nghề gặt hái ra tiền nếu chịu đầu tư tiền bạc và chăm chỉ làm việc. Tôi tò mò và yêu thích những cảnh thiên nhiên hoang vắng, vài hình ảnh trại gà tôi xem trên net chỉ là một góc cạnh, tôi tưởng tượng ra một trang trại rộng lớn với những khu rừng và những cánh đồng cỏ xanh mướt, vừa nuôi gà vừa có cảnh để ngắm và rong chơi thơ thả bướm hoa. Thế nên tôi luôn mong muốn được đến thăm một trại gà.

Trại gà này thuộc gia đình họ hàng người em dâu. Tôi theo chân hai vợ chồng đưa em đến đây một buổi sáng chủ nhật nhiều nắng nóng của mùa hè Texas.

Đường vào trại gà càng lúc càng hoang sơ, dân cư thưa thớt, xe chạy trên những con đường nhỏ dẫn vào trang trại bốn bề lặng thinh như chốn không người.

- Trại gà đây rồi!

Tôi reo lên khi xe rẽ vào trang trại và đậu lại trước căn mobile home, nhưng chúng tôi khựng lại không dám xuống xe vì thấy 3 con chó mặt dữ như... bà chẳng lửa đang nhòm dậy từ gầm chiếc xe truck đậu trước nhà, gầm gừ chui ra nghinh đón chúng tôi.

Tôi ngó nhìn xung quanh, trước mặt căn mobile home xéo về phía bên phải là một nhà kho hoang phế, mái lợp tôn, vách tôn đã phần hoen rỉ nắng mưa và xập xệ. Chắc chủ nhân chưa rảnh để gỡ bỏ. Phía bên trái chúng tôi là một khu đất thấp, mấy con bò đen đang thong thả gặm cỏ.

Những con chó và những con bò để tôi biết chắc nơi này đang có cuộc sống.

Chủ nhân đã từ những bậc thang căn mobile home bước xuống đón khách, có chủ nhân nên 3 con chó ngoan ngoãn để yên chúng tôi trèo lên những bậc thang vào nhà.

Căn nhà có máy lạnh và thêm cái quạt máy đang quay cho tôi cảm giác thoải mái tạm quên nắng ngoài sân hôm nay hơn 90 độ F.

Cô em dâu của tôi lôi từ những túi quà mang theo nào heo quay, vịt quay, rau trái, bún bánh, đồ khô,... y như đi tiếp tế cho tù nhân. Nơi đây xa phố, càng xa chợ búa Việt Nam nên cô em đã mang tặng ông anh họ của cô nhiều thứ. Muốn đi chợ Việt Nam phải mất 2 giờ xe về Dallas hay đến Houston.

Chủ nhân mới xây dựng trại gà được 1 năm, chỉ tính riêng 8 chuồng gà mới tinh là 2 triệu 7 trên khu đất rộng mênh mông hơn 250 acres, trị giá đất là 600 ngàn đồng. Họ không mua được miếng đất nhỏ hơn nên đành lằng phí đất, vì công ty gà Sanderson chỉ cho xây 8 chuồng gà trong khu vực này. Đất rộng rãi dư thừa... ráng chịu. Ngoài xây chuồng gà, chủ nhân phải thuê người đổ đất làm nền nhà cho cao ráo bằng phẳng, nơi đặt chiếc mobile home quay ra mặt ngõ, đổ đất làm con đường từ nhà đến những chuồng gà phía đằng sau nhà, khoảng

cách không xa là bao. Tất cả đều là con đường đất, màu đất cày xới đã cả năm nhưng dường như vẫn còn tươi vì xe cộ và bàn chân con người chưa chà đạp lên bao nhiêu.

Rồi mắc điện, câu nước để dùng trong gia đình, chưa kể đào 3 cái giếng bơm nước dùng cho lũ gà cung uống, v.v. Chủ nhân nói tổng số giá trị toàn thể đất đai, trại gà, nhà ở cũng như xe cộ và những công trình phụ thuộc để phục vụ cho trại gà nói tròn số là 4 triệu đô la Mỹ.

Nếu mua trại gà cũ 8 chuồng vẫn còn tốt để yên chí tiếp tục nuôi gà kiếm tiền thì khoảng 2 triệu.

Nhiều người Việt Nam với bản tính chịu khó dành dụm tiền bạc và chịu khó làm ăn đã làm chủ trại gà khắp nơi trên đất Mỹ.

Chuyện vui buồn trại gà thì đủ kiểu, hoàn cảnh ai thích hợp hay quyết tâm muốn làm giàu thì yêu nghề và bám trụ lâu dài, gia đình nào “phân ly”, kẻ ở quê, người ở phố cho con cái học hành là một sự hi sinh lớn.

Những trại gà được rao bán thường xuyên, có thể sau nhiều năm miệt mài với gà, chủ nhân đã kiếm đủ vốn ước mơ nên bỏ rừng về phố hoặc có thể chủ nhân thất vọng nửa đường bỏ cuộc. Mỗi người một cảnh, một tâm trạng.

Chúng tôi nói chuyện xong là háo hức đòi đi xem trại gà rồi ăn cơm sau dù rằng bụng đang đói.

Lần đầu tiên trong đời tôi được ngồi lên một chiếc xe nông nghiệp, loại xe dùng để chạy trong farm do chủ nhân lái dẫn đường và xe người em theo sau. Chiếc xe chạy trên con đường đất tung bụi mù, 3 con chó chắc ngày tháng buồn tênh vì vắng người nay có đám khách nhộn nhịp chúng hờn hờ như phát cuồng chạy băng mình trong bụi cát và nắng nóng theo sau xe chúng tôi.

Ngoài khu nhà ở và khu chuồng trại được phát quang, phía xa mênh mông là cây hoang bụi rậm có lẽ chủ nhân cũng chẳng mấy khi có thì giờ đi đến đó, để mặc chúng tự vươn lên tồn tại hay lụi tàn với nắng mưa bốn mùa. Con đường đất tương đối bằng phẳng dẫn đến gần những chuồng gà thì bỗng lổm chổm đá, những cục đá trắng to như quả trứng vịt, như những nắm đấm tay, chắc để tiết kiệm tiền nếu đổ bê tông hay trải nhựa. Bà nào cô nào mà đi giày cao gót đến đây sẽ không thể nào bước nổi, mà nếu cố bước thì sẽ... ngã dập mặt u đầu.

Chủ nhân gõ cửa chuồng gà như thông báo với chúng là có khách đến thăm nè rồi mới mở cửa, mùi phân gà xông ra và trong ánh đèn mờ cả lũ gà nhón nháo xoè cánh chạy xô vào nhau thấy mà thương.

Mỗi chuồng gà dài 600 feet, rộng 50 feet, chứa 28 ngàn con. Chủ nhân chỉ thuê một anh Mễ làm full time, hàng ngày chủ cùng người làm đi rào qua các chuồng trại kiểm tra nhiệt độ, đồ ăn thức uống và nhặt gà chết để thiêu hủy chúng.

Ngoài công việc làm liên quan đến gà anh Mễ thỉnh thoảng cắt cỏ xung quanh 8 trại gà.

Sáng đến chiều về dù chủ nhân đã hậu hỉ mua một căn mobile home đặt sau căn mobile home chủ nhân để anh Mễ có thể sinh sống hẳn trong trại gà nhưng anh thà lái xe đi về mỗi lần hơn nửa tiếng để thấy phố thấy nhà còn hơn thuận tiện nhưng phải sống trong cảnh hoang vắng đìu hiu. Ông chủ vì của cải sự nghiệp của ông thì ráng ở lại chứ anh Mễ mắc mớ chi...

Xe lại đưa chúng tôi trở về căn mobile home, những con chó vẫn hờn hờ băng mình chạy theo trong đám bụi và nắng hè. Khi xuống xe, tôi bất chợt thấy ngoài xa một chiếc xe chở những cuộn cỏ đang chạy ra phía cổng trại và được chủ nhân giải thích:

- Mỗi cuộn cỏ trị giá ít nhất 50 đồng, mỗi lần họ cắt được khoảng 200 cuộn, 250 acres đất của tôi được cắt cỏ miễn phí và họ thì được cỏ miễn phí.

Tôi tình toán và tiếc rẻ:

- Những 10 ngàn đồng trị giá cho 200 cuộn cỏ kia chứ ít gì. Sao anh không tự làm và bán cỏ cho họ kiếm thêm tiền?

- Chị ơi tôi chẳng ba đầu sáu tay mà làm hết mọi thứ, với lại phải sửa máy móc, máy cắt cỏ và máy cuộn cỏ lại.

Tôi lại tính toán giùm nhà giàu:

- Sao anh không tận dụng nuôi nhiều bò trên cánh rừng bao la này khỏi phải cắt cỏ lại ra huê lợi?

- Chị ơi, tôi đã nói không ba đầu sáu tay, nuôi bò kiểu kinh tế thì phải có bài bản chứ không phải cứ thả rong chúng rồi tới ngày bán lấy tiền. Tôi chỉ nuôi chơi dăm bảy con bò đen Angus như chị thấy trước sân kia cho vui thôi. Cũng như nuôi gà, trông giàn thực phẩm cho ăn cho uống tự động tưởng là nhàn hạ nhưng lúc nào

chúng tôi cũng phải để mắt tới chúng, xem gà chết nhiều hay ít, hệ thống đồ ăn nước uống có gì trục trặc không, nửa đêm hay lúc trời mưa to gió lớn sấm sét đùng đùng được báo động thì giá nào cũng phải mò ra chuồng gà lo bảo vệ chúng. Những lúc mưa gió thế tôi cuộn mình trong chăn nghe tiếng mưa rơi bên ngoài mà mơ mộng thì những chủ trại gà như anh ta lo âu và vất vả quá chừng. Tôi hơi run:

- Nửa đêm anh cũng phải ra chuồng gà hả? Không... sợ ma hả? Đường đi không có lấy một cột đèn, xa xa là rừng đen kịt dày đặc bóng tối.

- Chứ còn gì nữa, đèn xe mình chiếu lên soi đường mà đi, lúc đó sợ gà gặp nạn chứ không thì giờ đâu mà sợ ma.

Chủ nhân khoe thêm:

- Có khuya tôi không ngủ được thức dậy pha trà uống và mang đèn pin ra ngoài hàng hiên thấy những đôi mắt... xanh lè của những chú nai tơ nhìn tôi, chúng ghé vào hiên nhà ngủ qua đêm.

Tôi rùng mình:

- Tôi mà gặp những đôi mắt xanh lè trong bóng đêm là ngã bất tỉnh rồi trước khi kịp nhận ra đó là mắt con nai tơ.

- Chỉ có tôi và nai trong đêm khuya, chúng tôi như bạn hiền, bạn tri kỷ.

Tôi chưa hết lo sợ:

- Thế anh có... nhìn ra phía nhà kho hoang phế trước sân nhà anh không? Lỡ... có ai núp trong đó và ... bước ra vẫy tay chào anh. Còn căn mobile home anh Mễ không chịu ở, bỏ trống phía sau nhà anh nữa, lỡ có... hồn ma bóng quế nào vào đây tá túc trong những đêm khuya canh vắng, mưa gió chập chùng đến gõ cửa nhà anh cho đỡ đơn lạnh lẽo?

Chủ nhân kêu lên:

- Trời, đầu óc chị giàu tưởng tượng quá chừng. Tôi chưa bao giờ nghĩ ra điều này.

Tôi chưa buông tha:

- Thôi thì anh không sợ ma chết nhưng anh biết sợ ma sống chứ? Nếu như có kẻ lạ vào đây anh tính sao? Thấy tôi vẽ ra bao cảnh hãi hùng chủ nhân... không thèm trả lời cho mỗi miệng, anh ta dẫn chúng tôi đi đến từng góc nhà góc bếp, nơi nào cũng có dựng sẵn hai cây súng trường, súng để khơi khơi như... que củi và trong phòng ngủ thì anh thủ sẵn khẩu súng lục, anh giơ cao túi đựng những viên đạn và khẩu súng lục lên khoe, vô tình một vài viên đạn rơi xuống sàn làm tôi hoảng hốt nhảy ra xa và hét lên:

- Ôi giờ ôi... coi chừng... đạn nổ...

Chủ nhân bật cười:

- Chị nhát gan nên tưởng ai cũng nhát gan... ha.ha... Đây nhè từ ngoài ngõ vào đến sân nhà khoảng nửa dặm đường, kẻ lạ bước vào là sai trái rồi, 3 con chó dữ của tôi sẽ xông ra cho tôi đủ thời gian lên đạn phòng vệ.

Chúng tôi ăn uống và chuyện trò đến chiều thì chuẩn bị ra về, chủ nhân bung ra vỉ trứng gà và hũ trứng muối to tổ bố, giới thiệu:

- Trứng gà của farm người Việt Nam bên cạnh biếu tặng, farm tôi nuôi gà thịt, farm kia nuôi gà đẻ trứng. Tuy gọi là “bên cạnh” nhưng vẫn... ngàn trùng xa cách chứ cả tháng để gì thấy mặt nhau. Đây là trứng gà hai trứng không ấp được nên chủ trại tha hồ ăn hay cho hàng xóm thay vì vứt bỏ, tôi ăn trứng không hết nên làm trứng muối khô, nhúng trứng vào rượu mai quế lộ rồi lăn trứng vào muối, xếp vào hũ đậy lại 4 tuần là ăn được. Thơm ngon lắm, tặng khách ăn lấy thảo.

Tôi thích thú:

- Trứng gà hai trứng hèn gì to quá, cứ tưởng trứng ngỗng hay trứng gà tây, tôi thích trứng muối khô không cần nước này lắm.

Tiền chúng tôi ra xe ba con chó cũng xông xáo cùng chủ nhân, chúng luân quần bên chúng tôi như lưu luyến phút chia tay.

Chủ nhân giơ tay chào chúng tôi và nói:

- Chóc nữa tôi lại rảo qua 8 chuồng gà để xem lần cuối có con nào chết không rồi mới yên tâm cho buổi tối đi ngủ.

Thì mỗi con gà là tiền của anh ta mà, bao nhiêu gà bao nhiêu trọng lượng là bấy nhiêu tiền, nếu để gà chết nhiều thì income cũng hao theo. Công việc nào cũng có những vất vả khó khăn của nó, đồng tiền chân chính nào cũng có tâm huyết và mồ hôi của con người.

Xe chạy ra khỏi công trang trại, chiều đang xuống dần. Trại gà nơi hoang vắng theo tôi trên đường về.

Tôi đang nghĩ đến chốc nữa chủ nhân trại gà lái chiếc xe nông nghiệp chạy trên con đường đất đầy bụi, chân anh đi đôi giày ủng cao, tay anh đeo găng và anh sẽ gõ cửa vào trại gà, căng mắt nhìn trong đám gà xón xác chạy quẩn vào nhau ấy để tìm con nào nằm lật ngửa thì cứu chúng, đỡ chúng dậy, con nào nằm chết bất động hay yếu ớt loạng choạng thì mang chúng ra khỏi tập thể gà đông đảo khỏe mạnh kia.

Rảo qua 8 chuồng gà có nghĩa là kiểm tra hơn 200 ngàn con gà là công việc không nhẹ nhàng nhanh chóng. Vậy mà anh ta nói “rảo qua” cứ tưởng như một cuộc đi dạo chơi thú vị.

Mong rằng xong việc tối nay anh sẽ có giấc ngủ bình yên, đừng có tin báo động nào vào trong cell phone của anh để dựng anh thức dậy giữa đêm khuya canh vắng.

Tôi về đến nhà lúc 8 giờ tối, đứng trước cửa nhà mình, nhìn xung quanh nhà cửa san sát liền nhau, này bên phải là nhà anh Mỹ đen, bên trái nhà bác Mễ, đối diện là nhà chị Mễ và phía sau lưng nhà tôi là khu apartment đông đúc. Tôi cảm thấy ấm áp làm sao, những hàng xóm thân quen của tôi bỗng dễ thương làm sao.

Thế mà có lắm lúc cao hứng tôi ước mơ bán quách căn nhà này đi, tom góp tiền để...pay down sang một trại gà, để được làm giàu mau chóng và để được sống trong cảnh yên ả nên thơ của trang trại mà tôi từng vẽ ra trong đầu.

Đó chỉ là một giấc mơ hoang.

Vì tôi chẳng có tiền triệu để nhảy vào kinh doanh một trại gà.

Vì tôi là một kẻ nhát gan, sợ đủ thứ.

Sợ thất bại, người ta làm ăn thành công tới phiên mình thì... thất bại.

Sợ trộm, sợ cướp xông vào nhà.

Sợ ma, ban ngày cũng đủ cho tôi sợ ma chứ đừng nói tới ban đêm nơi trại gà mệnh mông vắng vẻ chẳng thấy mặt mũi hay bóng dáng người láng giềng nào.

Hôm nay được tận mắt thấy trại gà chẳng thơ mộng như tôi tưởng, được tận tai nghe chủ nhân trại gà kể những thuận lợi và vất vả khó khăn. Giấc mơ của tôi bay mất.

Vào nhà thay đồ xong tôi cảm thấy đói bụng, lục cơm nguội ra ăn với chút đồ ăn còn trong tủ lạnh tôi thấy bình yên và thoải mái trong căn nhà đèn sáng choang, ngoài kia có nhà cửa hàng xóm đông vui, thỉnh thoảng có tiếng xe chạy qua chạy lại.

Còn giờ này nơi trang trại heo lánh xa phố xa nhà, nơi không có lấy một cột đèn đường trên 250 acres đất, chỉ có rừng cây và bóng tối, anh chủ nhân trại gà đã lái chiếc xe nông nghiệp từ nhà đến chuồng trại, mò mẫm đi qua từng sân trại lồn nhồn đá cục để rảo hết lượt 8 chuồng gà chưa nhỉ?

Nguyễn Thị Thanh Dương.

Tôi Bận Quá Trời

Trong cuộc sống hiện tại, hình như ai cũng than là mình bận rộn quá trời. Người trẻ bận theo kiểu người trẻ: bận học, bận yêu, bận đi làm và bận "text trên iphone", v.v. Người "không còn trẻ nữa" thì bận giữ cháu nội, cháu ngoại, bận đi nhà thờ, nhà chùa, bận đi họp các nhóm sinh hoạt người Việt, hội cao niên để có dịp "tám" với bạn bè, chứ ở nhà buồn quá, v.v.

Riêng người viết thì cũng bận đi chợ nấu cơm cho phu quân và cháu nội, bận đi sinh hoạt cộng đồng, bận đi tìm tài liệu viết bài cho mục Một Cõi



Thiên Nhân của người viết, v.v. Nói tóm lại, ai cũng than bận hết ráo. Smile!

Hình như chỉ có trẻ con dưới 3 tuổi và các ông bà cụ trên 70 tuổi sống trong các viện dưỡng lão là cảm thấy mình không bận mà thôi vì việc ăn uống đã có người lo cho quý vị này rồi.

Thật tình, nếu rảnh rỗi quá, không có việc gì làm thì cũng buồn chán quá. Nhưng mà bận nhiều nhiều việc quá đôi khi cũng nổi quạu vì mệt quá!

Khi nói đến bận rộn, những người yêu thích đọc sách sẽ không thể nào là không biết đến bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc, một bác sĩ có tâm hồn nghệ sĩ với những tác phẩm với văn phong thật là bình dị nhưng sâu sắc, đầy tính nhân bản, dễ thương, với tập sách *Thư Gửi Người Bạn Rộn* tập 1 phát hành năm 2005 và tập 2 phát hành năm 2010. Nhưng ông cũng đã hướng dẫn độc giả và những người mến mộ ông tìm một chút thư nhàn trong cuộc sống bận rộn qua lời tâm tình của ông dưới đây:

Làm sao tìm ra một chút thư nhàn trong cuộc sống bận rộn?

“... Khi ta nhận ra sự hối hả đó là vô lý thì việc gì phải hối hả? Đường ray nó đã là như vậy rồi. Ta lên chuyến tàu, rồi thì cũng phải đi đến nơi. Vậy sự hối hả hay không đều do mình, chứ không phải do con tàu. Có những người hối hả vì họ lên tàu chỉ muốn mau đến đích.

Còn những người biết thư nhàn thì phải "lang thang" trên chuyến tàu đó, phải có những niềm vui ở những sân ga, bến đỗ... Bài học mà tôi được học hồi nhỏ của một văn hào Pháp là nên đi bộ để thưởng thức sâu sắc từng bước đi của mình, thưởng thức cảnh vật ở chung quanh những bước đi, mới thấy những con người, những tâm hồn, những sinh hoạt của đời sống...

Như nhà văn Sơn Nam chẳng hạn, cả đời đi bộ. Nếu ông cũng chạy xe ào ào như người khác thì ta sẽ không có Sơn Nam, hoặc một Sơn Nam khác với những bức dọc vì kẹt xe, vì bụi khói, vì xô đẩy, chen lấn. Tóm lại, cái quan trọng nhất là thái độ sống của mình, dẫn đến cách sống. Đó là một chọn lựa. Đừng chờ đợi hạnh phúc, nó sẽ chẳng bao giờ đến, mà phải biết nhận ra hạnh phúc ở đây và bây giờ.

Nguyễn Công Trứ đã bảo ta: "Tri túc tiện túc, đãi túc hà thời túc? Tri nhàn tiện nhàn, đãi nhàn hà thời nhàn?" (Biết đủ thì đủ, đợi đủ thì bao giờ mới đủ? Biết nhàn thì nhàn, đợi nhàn bao giờ mới nhàn?)

(Nguồn: sưu tầm trên net - Bs Đỗ Hồng Ngọc)

Người viết cũng sưu tầm được nhiều câu danh ngôn hay hay về sự bận rộn. Mời bạn cùng đọc với người viết nhé:

(Nguồn : Trích trong trang nhà Tự Điển Danh Ngôn).

1- [Sự thành công thường đến với những ai không quá bận rộn đi tìm nó.](#)

Henry David Thoreau

2- [Bận rộn không là không đủ. Kiến cũng bận rộn. Câu hỏi là: Chúng ta bận rộn vì cái gì?](#)

Henry David Thoreau

3- [Người bận rộn chẳng bao giờ khôn ngoan, và người khôn ngoan chẳng bao giờ bận rộn.](#)

Lâm Ngữ Đường



4- Tình yêu là sự bận rộn của những kẻ nhàn rỗi, nhưng cũng là sự nhàn rỗi của những kẻ bận rộn.

Edward Bulwer Lytton

5- Cho dù bạn thành công trong sự nghiệp thế nào, bạn cũng cần luôn nhớ rằng chúng ta ở đây là để sống. Nếu bạn khiến mình lúc nào cũng bận rộn công việc, bạn chắc chắn rồi sẽ phải hối tiếc.

Jack Ma

(Nguồn : Trích trong trang nhà Tự Điển Danh Ngôn).

Xin Bạn hãy tạm nghỉ ngơi dăm ba phút để ngắm những hình ảnh đẹp và thưởng thức tiếng hát trầm ấm của Từ Công Phụng qua youtube Thơ Sương Lam và Ảnh Đẹp 2 do người viết thực hiện.

Xin cảm ơn những người bạn văn nghệ đáng quý của tôi góp mặt trong youtube này đã giúp tôi có những giây phút quên đi những bận rộn của cuộc đời.

Thơ Sương Lam và ảnh đẹp 2- Nhạc Từ Công Phụng - YouTube

<https://youtu.be/CuJEgnhtrRw>

Thầy Thích Tánh Tuệ cũng khuyên chúng ta cần sống an vui, sống khỏe, đừng bận rộn ôm hoài những sân hận, để ý đến chuyện thị phi mà cần sống từ hòa, thân ái qua ý thơ dưới đây:

Sống An Vui

Cuộc đời ni ngắn lắm
Đừng bận lời thị phi
Thấy điều chi có ích
Lặng lẽ làm, rồi đi.

Ai gieo mầm san sẻ
Gặt hái về yêu thương
Người gieo nhân ích kỷ
Quả chín, buồn cô đơn.

Cứ ôm hoài sân hận
Chỉ khiến mình ta đau,
Người vẫn cười hể hả
Còn ta tóc bạc màu.

Lá thời gian rút vội
Tháng ngày như bóng mây
Trách chi ai lầm lỗi
Phiền chi, đời đổi thay!

Cuộc đời ni buồn lắm
Đừng tiết kiệm nụ cười!
Sống từ hòa, cõi mở
Đón thanh bình muôn nơi.

Cuộc đời này đẹp lắm!
Tiếc chi ngày đã qua



Hiện tại luôn tươi thắm

Với cõi lòng bao la...

Như Nhiên (Thích Tánh Tuệ)

Chúng ta bận rộn nhiều vì chúng ta quá lo lắng trong cuộc sống. Xin mời đọc bài thơ Lo Lắng vui vui dưới đây để nhắc nhở chúng ta đừng bận rộn lo lắng nữa...

Lo Lắng

Có hai chuyện phải lo lắng:

Hoặc là bạn khỏe mạnh hoặc bạn bị đau.

Nếu khỏe mạnh, thì chẳng có gì phải lo lắng

Nếu bị đau, thì có hai điều phải lo lắng:

Hoặc sẽ được bình phục hoặc sẽ chết.

Nếu được bình phục, thì chẳng có gì phải lo lắng.

Nếu bị chết, thì có hai điều phải lo lắng.

Hoặc lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục.

Nếu lên thiên đàng, thì chẳng có gì phải lo lắng.

Nếu xuống địa ngục, thì sẽ bận tíu tíu bắt tay bạn bè cũ,

còn thì giờ đâu nữa mà lo với lắng...

Thế thì tại sao bạn phải lo?

(Nguồn: Suu tầm trên net)

Chúc các bạn một ngày vui, nhiều sức khỏe và mọi sự an lành đến với các bạn.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Sương Lam

Xin chúc quý bạn có nhiều sức khỏe, thân tâm an lạc, sống vui từng ngày trong hiện tại với duyên nghiệp của mình nhé.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Tài liệu và hình ảnh sưu tầm trên mạng lưới internet, qua điện thư bạn gửi-MCTN 436-ORTB 851- 92018)

RỆU RÃ!

(Trích biếm thi chính trị: DẸP CHO RỒI!)

*

Thơ Yết hậu

*

“Chú” tổ chức mừng “bác”
Chết hoài chẳng được chôn
Thật ra “chú” chơi khôn:
Có thêm: ngày ăn nhậu!

Rõ “hò” đồ, hỗn độn!
Dân tộc có “cha già”
Mà chẳng rục rở ra
Đồ*: Hò hỗn xưng “bác”?

RIÊNG EM HÉO ỨA...

*Cỏ vẫn xanh và lá vẫn xanh
Tịch nhan chiều xuống cánh mong manh
Hồn em hoa tím đầy ấm áp
Mắt mãi cay hoài một bóng anh.*

*Mưa có làm em ướt trái tim?
Nghe như lá khóc trong cô miên
Mây sầu thả bóng hoàng hôn xám
Thu đã về! Chân bước nhẹ im.*

*Tháng chín, hồn em như cũng chín
Nhớ về sinh nhật người trăm năm
Miếng sầu riêng lâu rồi em nhin
Bởi chẳng còn ai say... nhắm nhâm.*

Sách đang viết lộn xộn
Ngày chết toàn ngoa ngôn
Đủ thứ ngày hùng hồn
Giỗ? Thêm phần hao tốn!

Sách tam sao, thất bản,
Giặc truyền tử, nhận tôn,
Sinh, tử: lăm ngày đôn!
Đảng đầu tư nhiều vốn.

“Hòa bình”? Lắm giặc giã!
Cộng ăn muôn mặt, mà
Đói rách toàn dân ta
Đảng thách thức tất cả:
Rệu rã!
Ý Nga, 20.9.2018

* Theo VC, “Cha già dân tộc, bác” = Hồ Chí Minh
- ĐỒ: đoán, liệu

*Thu chưa chạm ngõ, hôn em nhuộm
Bao nhớ thương này mãi chẳng vui
Chiếc lá vàng thu, trời đất nhuộm
Riêng em héo úa... bởi anh thôi.*

Sept 19th 2018

Kiều Mộng Hà

HIẾU THẢO AI BÌ!

(Trích thi tập LỤC BÁT Á NGHI)

*

- Nói nhau giậu mía ngọt ngào
Sao em chẳng chịu bước vào sân chơi?*

*

*Mai anh thêm giậu mồng toi
Nấu canh tôm, mỡ rồi mời dùng com,
Dọn ra bên cạnh đụn rơm,
Tha hồ thưởng thức hương thơm ruộng đồng,
Cho em ngắm bướm bành bồng
Khi trên lông mía, lúc vòng liếp rau.*

*Cơm xong hóng gió hàng cau
Miệng... tròn tru đủ thanh tao tỏ... tình:
Trầu nhà anh, lá trở xanh
Mấy mâm dư sức để tranh... trai làng
Khỏi cần vượt mấy dặm đàng
Rước dâu chớp nhoáng, họ hàng khỏe thân,
Mẹ Cha bên cạnh lại gần
Chung nhau phụng dưỡng ân cần sớm hôm.*

*

Khen anh-có-mía ôm đồm
Lo cho hôn sự lại ôm hã huyền?
Mồng toi tím lịm, họ khuyển
Không nên ngăn giậu, mất duyên đó chàng!
Thi nhân Nguyễn Bính rõ ràng
Mồng toi, bướm trắng... mất nàng, khóc vang.*

Chỉ cần róc mía đem sang
Đã duyên tiền định giậu ngang dọc gì?
Anh lo hỏi cưới liền đi
Trai làng tài giỏi nhất nhì? Em nghi:
Thua anh, **hiếu thảo ai bì,**
Lo cho Cha Mẹ cũng vì thương em!
Á Nghi, 18.9.2018

*GIẬU: hàng rào nhỏ để ngăn cách vườn, sân.

*MỒNG TOI: rau leo, lá tròn nhót thường dùng nấu canh.



Nỗi Buồn Không Tên!

*em ngồi
hồn nhẹ như mây
buồn tênh như lá
bờ vai hao gầy
anh đi
gió thoảng qua đây
để cho Thu tới
đong sầu mắt ai
hôm qua
mình mới có nhau*

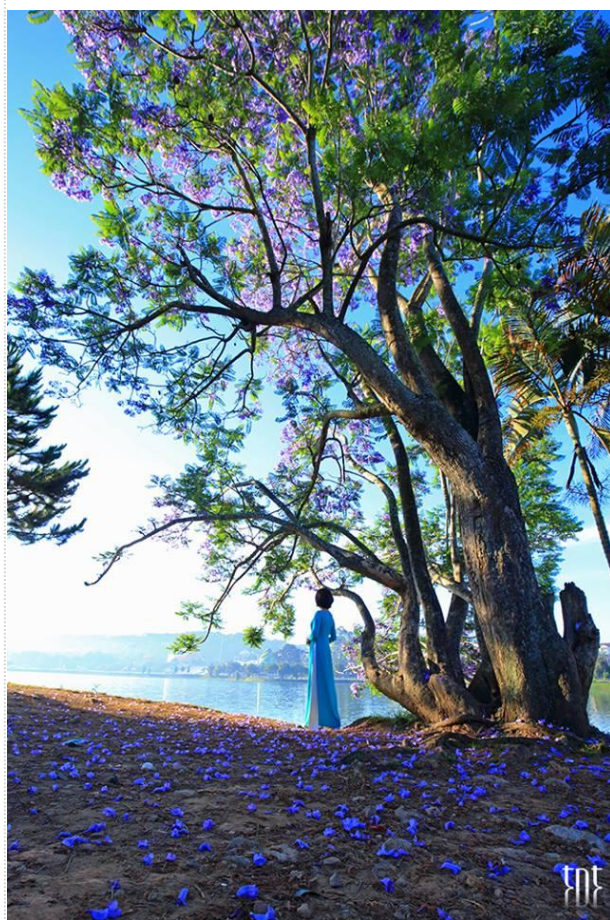
*hôm nay
sao bỗng chia sâu
đắng cay
đêm nay
ngồi ngắm sao rơi
mới hay tình đã
băng hà,
còn đâu!?
hỏi trăng
trăng có chia đau
hỏi mây
mây có chờ sầu
dùm không?
hôm xưa
tình đã bơ vơ
hôm nay
tình cũng chờ vơ
bến đời!
em về
nhặt cánh phù du
tìm trong đáy nước
bóng đời phù vân
mới hay
đời một chữ KHÔNG
CÓ trong giây phút
là KHÔNG
ai ngờ ...!
Miên Du Đà Lạt*



Vô Đề Thứ 106

Ta gói tình thơ gửi tặng đời
Chia buồn một nửa để tình vui
Chia sâu một góc cho đời cạn
Chỉ khối tình riêng ta ngâm ngùi

Miên Du Đà Lạt



Hình Như...

Hình như tôi nhớ quê nhà!
Ba mươi năm lẻ biết là về đâu?



Em, Tiền Kiếp!

Em, người, ta hỏi trong tiền kiếp
Biết có tìm nhau đến bạc đầu?
Biết có gặp chãng nơi bến khởi?
Nghiệp duyên còn có để chờ nhau.

Ta, người muôn kiếp đi quanh quẩn
Lạc giữa không gian lấm bụi trần
Chợt thấy bên em nơi cõi tạm
Ta về mắc nợ chuyện nhân gian!

Miên Du Đà Lạt

“MỪNG” MÀ KHÔNG VUI?

Hôm nay “mừng” tuổi sáu mươi
Hoa lan thắm sắc như cười với ai.

Sáu mươi, ba mấy lần hai?
Thương Ba, nhớ Má miệt mài nuôi con
Cố hương Má đã héo hon
Tâm thân bại liệt mỗi mòn chờ mong.

Sáu mươi vừa vắn giáp vòng
Ước mơ ôm Má vào lòng **cám ơn**
Càng già càng khổ não hơn
Nghĩ thương Má bệnh, chập chờn thâu đêm.

Đường đời con bước được êm
Nhờ công Ba Má dạy, kèm, dưỡng nuôi.
“Mừng” mà sinh nhật chẳng vui
Nhớ thương Ba Má, ngậm ngùi lòng con.
Ý Nga, 17.9.2018

KHÔNG CẦN ỦI

(Trích thi tập ANH OÍ!)

*

Sao mà anh điệu quá chùng?
Những bắp thịt căng cuộn cuộn
Mặc vào, vải sẽ thẳng tung
Áo quần cần chi phải ủi.

Tập thể dục đều nhé Cung!
Y phục vào da hí hửng
Được diện cùng anh, chúng mừng
Đẹp như pho tượng sùng sùng.
Á Nghi 15.9.2018

Một đêm ngủ giấc mơ sâu
Thấy tôi ngơ ngẩn bên cầu quê xưa
Thấy hồn trĩu nặng cơn mưa
Thấy tim đau nhói như vừa chia tay! ...
Miên Du Dalat

ĐI TÌM MỘT CÂU THƠ

Có khi tôi tìm hoài,
Một câu thơ chưa thấy,
Thơ đi vắng ban ngày,
Thơ đi hoang đêm tối.

Không thơ, tôi lạc loài,
Trái tim đau mờ cõi ,
Thơ nhịp cầu đưa lối ,
Những buồn vui cuộc đời.

Câu thơ ở đâu nhỉ?
Thơ nằm dưới giếng khơi?
Tìm giùm tôi với nhé,
Trăng soi đáy giếng oi.

Thơ trôi ra biển cả?
Mà quên rủ tôi theo,
Gọi câu thơ về nhé,
Cánh buồm căng gió yêu.

Câu thơ bay lên trời?
Mây về ngang phố thấp,
Giữ giùm tôi chiều oi,
Câu thơ tôi sẽ gặp.

Có khi tôi không tìm,
Mà câu thơ lại đến,
Một tiếng thờ dài buồn,
Một giọt mưa trên tóc.

Câu thơ không đợi chờ,
Lại là câu thơ đẹp,
Thơ có trong bốn mùa,
Hôm nay và tiền kiếp.

Thơ chợt đến chợt đi,
Khi lòng tôi ấm lạnh,
Thơ ở ngay bên cạnh,
Thơ cũng rất xa xôi.

Nhưng thơ sẽ trở về ,

CHỈ KHẼ CHẠM MÀ NÓI TIM CÙNG NHỊP

(Cho Minh Yêu Dấu ngày Kỷ Niệm Cưới 39 năm: 30.9)

*

Anh chỉ khẽ chạm vào em nhẹ nhẹ,
Ánh mắt hiền cũng thánh thiện nét riêng,
Giọng dễ ghiền gói trùi mền gọi duyên,
Tay khẽ chạm mà điện truyền cao thế!

Quà trình bạch: cặp, áo dài thơm nhẹ
Hoa ngọc lan, nhút nhát tặng mỗi ngày
Hương dịu dàng thoang thoảng mà ngọt ngào,
Ngày một đóa mà hồn say bắt tận!

Tháng Chín ấy đã làm em thờ thần
Lan hết hoa. Si thay thế, càng gần!
Khẽ chạm tay mà dạm, hỏi trói chân
Hai năm chẵn, tội Con Nhà Thân Thế.*

Chút khẽ chạm nhẹ nhàng, dần bén rễ
Rễ nằm ngang, Si tạo thế vững vàng,
Mời Mẹ Cha chọn ngày tháng đàng hoàng
Si xứng đáng: đáng điệu đàng chú rể!

Ngã rồi **hỏi** Si vượt qua đều dễ
Rễ hỏi về, Si **ngã rễ*** trụ luôn
Ba chín năm chia sẻ lắm vui buồn
Chút khẽ chạm mà đôi tim liền mạch.

Kỷ Niệm Cưới năm nào cũng đất khách
Mấy mươi năm còn vương ách tha hương,
Tháng Chín này lại bực bạch yêu thương
Mừng thử thách vượt dậm đường rong ruổi.

Chỉ khẽ chạm mà đường đời bao tuổi
Vẫn thương hoài dòng điện đã dưỡng nuôi
Chuyện cho em bao san sẻ ngọt bùi
Nuôi ngọn lửa: về **Nhà kỷ niệm cưới**.
Á Nghi, 13.9.2018

***RỄ** cây **nằm** đất, **RỄ** con **đứng** hầu.

(Trích sách sẽ xuất bản: mẹo nhớ HỎI NGÃ)

*Tội nghiệp vì bị Ba vợ thử rể tương lai như từ.

CÁCH PHÁT ÂM CỦA NGƯỜI XỨ NẤU (NẤU):

-*Quoi*: ơ

-*Tấu*: tôi, *rầu*: rồi, *nầu*: nôi, *ầu*: ôi, *ngầu*: ngòi, *mầu*: mỗi, *thầu*: thoi

-*Dây na*: vậy hà

-*Dễ*: về, *định*: vịnh, *đững*: vũng, *dô*: vô

Dù đường xa vạn lý,
Dù thơ nằm dưới mộ,
Không chết một hồn thơ.
Nguyễn Thị Thanh Dương

AI LÀ AI?

Nếu quả thật Ai là người ty nạn
Vậy tại sao quá nhiều người Quốc Gia?
Từ "I.P."* đã quá rõ ai là
Vật có chủ, người có tên tồn tại.

Người độc lập không tham gia đảng phái
Chưa hẳn là vô tích sự, tanh, khai
Lắm chí trai đã giữ vững đường dài
Họ chuyên Lửa miệt mài không ngần ngại.
Ý Nga, 16.9.2018

*Theo https://en.wikipedia.org/wiki/IP_address

I.P. = An **I**nternet **P**rotocol address (IP address)
is a numerical label assigned to each device connected
to a computer network that uses the Internet Protocol
for communication. An IP address serves two principal
functions: host or network interface [identification](#)
and location [addressing](#).

KHỞI CÔNG, ĐỘNG THỔ, KHÁNH THÀNH RỒI... VÁT ĐI!

(Trích thi tập CHỊ EM ƠI!)

*

Khởi công: tổng kết, họp hành
Từ quê đến tận thị thành bánh bao
Đảng viên **khen thưởng... lẫn nhau**
Ồn ào: "Hoàn hảo!" Ruồi bâu cống chào.

Huân chương vàng, nạm hỗn hào
Kể công nhều nhão: "Lớn lao!" thét gào
Vịn nhau **động thổ** đỏ màu
Liên hoan đình đám, rượu trao ly trào.

Khánh thành: mũ mào đội khao
Tiêu tiền công quỹ thảo nào chi cao!

Khai trương: nông hậu ồn ào
Đồng ra phóng túng, đồng vào cạn queo.

Tài năng? Kiểm khám khá, tiêu!

-*Xi, tộ*: muông, chén
-*Phia*: khuya, *phát*: khoát
-*Káng*: cần
-*Kí reng*: cái răng
-*Đớ*: đê
-*Dùa*: Dừa
-*Cứ*: cười
-*Dấy*: vậ

Cuối cùng cũng xếp xó “siêu công trình”

Tiệc tùng, lễ lạc linh đình

Bội chi? Đã có dân tình chăm nuôi!

Hết nói nổi!

Ý Nga, 14.9.2018

*NHỀU: chảy từng giọt > TD: nhều nước dãi

Thưa quý anh chị,

Thời cuộc đổi thay lòng người và văn hóa đạo đức gia đình cũng thay đổi. Có những sự thay đổi khiến cho chúng ta vui mừng và cũng có những cuộc đổi thay khiến cho chúng ta "buồn trong lòng" một ít.

Khi liêu thân đem con cháu đến xứ người tự do an lành, cha mẹ nào cũng vui mừng khi thấy con cái của mình "công thành danh toại", nhưng... chữ “Nhưng” này mới quan trọng vì cha mẹ nơi xứ người phải đối đầu với những "Culture Shock", tạm dịch là "những xung đột văn hoá". Nhiều phụ huynh học sinh và ngay cả chính bản thân người viết, khi bị những "cú sốc văn hóa" này, đã bàng hoàng không ít trong buổi ban đầu. Nhưng rồi qua thời gian, chúng ta cũng tạm thích ứng với đời sống mới, với văn hóa mới, với những nghĩ suy của những người biết Đờ biết Đạo vào cái tuổi "thất thập cổ lai hy" này, chúng ta chấp nhận sự việc đến với chúng ta một cách bình thản hơn, để cho cái Tâm của mình được an bình hơn.

Bài tâm tình hôm nay nói lên tâm sự của bậc cha mẹ già nơi xứ người khi thấy con cháu của chúng ta, khi nhận được sự giáo dục nơi xứ người, có những cách sống, lối suy nghĩ, cách đối xử với ông bà, cha mẹ không giống như chúng ta, những người của thế hệ 30, 40, 50 được giáo dục theo lối giáo dục Đông Phương, đặt căn bản trong "tình cảm gia đình" khác hẳn lối giáo dục "cá nhân chủ nghĩa" của Tây Phương hiện tại. Chúng ta đành phải chấp nhận và biến hóa sự việc theo chiều hướng tốt đẹp hơn. Bạn đồng ý chứ?

Chúc an lạc.

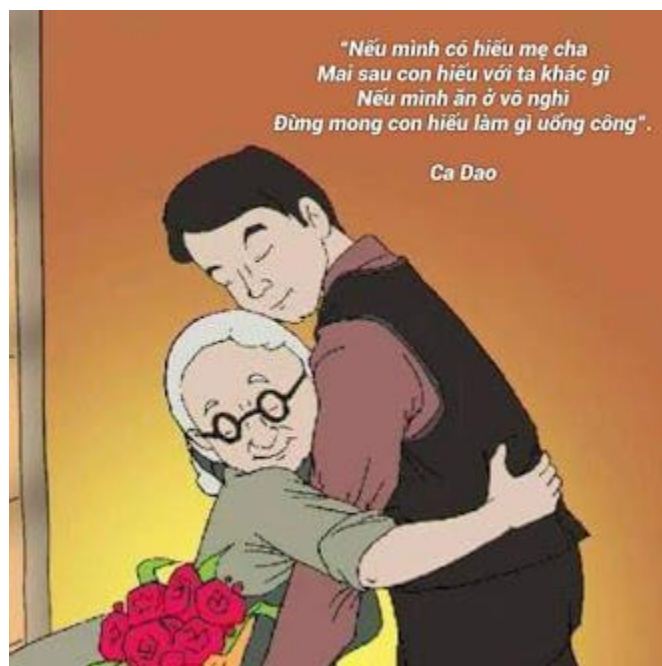
Sương Lam

Bị Con Rầy

Những bậc cha mẹ Việt Nam ở lứa tuổi U60, U70, U80 đang sống ở hải ngoại chắc cũng có đôi lần "tủi thân" vì "Bị Con Rầy", theo cách nghĩ của họ, khi người con lớn tiếng với cha mẹ một khi họ không đồng ý cha mẹ làm một việc gì đó hay là đã làm phiền họ.

Với văn hóa, giáo dục ngày xưa ở Việt Nam cha mẹ có rất nhiều uy quyền đối với con cái. Cha mẹ có quyền quyết định tất cả mọi việc và rầy la dạy dỗ con cái. Dù là nhiều khi bị rầy một cách oan uổng nhưng con cái vẫn phải ngò im chịu trận chứ không dám cãi lại, nếu không, sẽ bị hàng xóm láng giềng chê trách là hỗn hào, bất hiếu với cha mẹ.

Thời cuộc đổi thay, sống ở xứ người, cha mẹ nhiều khi bị trở ngại ngôn ngữ, kém hiểu biết về kiến thức khoa học kỹ thuật hoặc không biết lái xe, v.v. đôi khi phải nhờ đến sự giúp đỡ của con cái thì sẽ bị con cái la rầy ngay vì đã làm



phiền họ.

Đôi khi họ sẽ không cho phép ông bà nội, ngoại chăm sóc con cái của họ theo cách săn sóc ngày xưa mà cha mẹ họ đã chăm sóc họ khi còn bé ở Việt Nam.

Đối với những người con lớn tuổi theo cha mẹ sang định cư xứ người thì còn giữ được một phần nào văn hóa, sự giáo dục ngày xưa. Những đứa trẻ theo cha mẹ sang nước người lúc tuổi còn thơ hay được sinh tại hải ngoại, họ chịu ảnh hưởng giáo dục của Âu Mỹ nhiều hơn, nên cũng làm cho cha mẹ đau lòng nhiều hơn với cung cách đối xử của họ đối với cha mẹ. Dĩ nhiên giáo dục trong gia đình rất quan trọng nhưng một khi đứa bé chịu ảnh hưởng quá nhiều về văn hóa nơi mình đang sống thì những quan niệm giáo dục ngày xưa của cha mẹ sẽ bị họ coi là "Old Fashion" (lỗi thời) rồi. Cũng đành thôi!

Cuộc đời thay đổi từng sát na huống chi là cả một thế hệ, cả một sự khác biệt về quan điểm sống, về sự giáo dục của nơi mình đang sống. Ngày xưa ở Việt Nam chúng ta thuộc các thế hệ 30, 40 được giáo dục theo đạo đức văn hóa Á Đông với "tam cương, ngũ thường", với "tam tông tứ đức" của Khổng, Mạnh. Con cái phải yêu thương, săn sóc bố mẹ khi già yếu trong bất cứ hoàn cảnh nào với câu nói "trẻ cậy cha, già cậy con". Những câu chuyện về chữ hiếu như chuyện Nhị Thập Tứ Hiếu, chuyện Thoại Khanh Châu Tuấn, chuyện Mục Liên Thanh Đề, v.v. đề cao chữ hiếu thuận của con cái đối với cha mẹ được giảng dạy ở trường học cũng như ở chốn thiền môn. Người cha, người mẹ trong các thế hệ trước được tôn trọng, có nhiều quyền uy trong gia đình, trong đời sống, trong hôn nhân của con cái với quan niệm "áo mặc sao qua khỏi đầu", "cha mẹ đặt đầu, con ngồi đây". Nếu con cãi lời cha mẹ, không chăm sóc cho cha mẹ lúc tuổi già thì sẽ bị mang tiếng à "bất hiếu".

Bây giờ sống ở xứ Âu Mỹ, con trẻ được giáo dục khác hẳn lối giáo dục Á Đông là học sinh được quyền phát biểu ý kiến cá nhân ngay từ bậc tiểu học. Lớn lên, thanh niên nam nữ được quyền chọn lựa ngành nghề học theo ý muốn, sở thích của mình. Trong hôn nhân, họ được quyền chọn lựa người phối ngẫu theo trái tim tình cảm của mình và tổ chức hôn lễ theo ý của hai đương sự và cha mẹ sẽ là người được "con cái đặt đầu, cha mẹ ngồi đó" là xong chuyện. Mọi người phải tôn trọng đời sống cá nhân của người khác. Cha mẹ chỉ là những bóng mờ hay là người "osin, ở đợ không lương" cho con cái. Hơn nữa, là chướng ngại vật hay là gánh nặng trong đời sống của con cái khi tuổi già. Nói ra thì đau lòng, nhưng sự thật tuổi già sống ở nơi đây là thế đấy, bạn ạ?

Người viết vẫn tin vào hai chữ Nghiệp Duyên của nhà Phật trong mọi sự việc ở đời. Cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, bạn bè, kẻ yêu người ghét, v.v. gặp gỡ nhau trên cõi đời này cũng là do duyên nghiệp đã tạo thành từ muôn nghìn kiếp trước. Tại sao thế giới này có cả tỷ người nhưng chúng ta lại gặp được "cái nửa xương sườn" đúng "size" của mình. Nếu thực sự là có duyên nợ lâu dài thì sẽ được "trăm năm hạnh phúc"; còn nếu không, thì sẽ "rằm rộ đám cưới" lúc ban đầu rồi sẽ "âm thâm ly hôn" lúc về sau. Tại sao con cái có đứa biết thương cha mẹ, có đứa lại bất hiếu với mẹ cha? Phải thật tình mà nói thì hình như con gái có hiếu và thương cha mẹ nhiều hơn con trai. Xin lỗi quý ông nhé, đó chỉ là nhận xét riêng của người viết mà thôi, nếu không đúng, xin quý vị niệm tình tha thứ nhé. Smile!

Người viết cũng vẫn nghe ngay tại xứ Mỹ này, có nhiều cha mẹ sung sướng khoe rằng: "Con tôi làm việc đem lương về nộp cho tôi đầy đủ. Chúng chỉ chừa lại một phần nhỏ để xài vặt mà thôi" hoặc là "Con tôi đưa tiền cho tôi trả tiền nhà, tiền điện, tiền nước, tất cả sinh hoạt gia đình và rất hiếu đễ với cha mẹ"! Trời ơi! Những ông bà cha mẹ này có phước thật! Xin chúc mừng cho quý vị và phần phước ai nấy hưởng nhé! Còn đa số thì than phiền con cháu bây giờ sao mà bạc ác quá!

Đừng nói chi cha mẹ Việt Nam ở các nước Âu Mỹ than phiền rằng con cháu bây giờ hành xử không giống như mình mong muốn. Báo chí Việt Ngữ phát hành tại Mỹ cũng đăng lại tin tức con cháu ở Việt Nam cãi vã với cha mẹ, ông bà rồi giết cha mẹ, ông bà để lấy tiền đi chích xì ke, bài bạc, nhậu nhẹt, mua điện thoại xịn, v.v. Nếu chúng ta hiểu rằng tất cả sự việc trên đời là do duyên nghiệp tạo thành thì chúng ta cố gắng làm "the best we can" những gì chúng ta có thể làm được đối với con cháu, trong vai trò, trong bổn phận của cha mẹ, ông bà của chúng ta. Đừng nên đặt quá nhiều kỳ vọng nơi con cháu. Đừng bao giờ trông cậy vào con cháu điều gì. Chúng ta hãy chấp nhận và sẵn sàng khi già không làm việc nổi, không tự săn sóc mình nổi nữa thì vào "nursing home", như vậy mình sẽ bớt khổ hơn. Dầu sao đi nữa ở nơi xứ Mỹ, chính phủ vẫn lo lắng, trợ cấp cho người già đầy đủ, dù bạn có làm việc hay không làm việc, nếu bạn là công dân Mỹ. Mỗi khi buồn khổ xin Bạn hãy nghĩ đến những người già cô đơn, nghèo khổ ở Việt Nam là bạn sẽ thấy mình vẫn còn có phúc nhiều lắm, bạn nhé!

Những khi "bị con rầy", hy vọng bạn sẽ bớt buồn đôi chút sau khi đọc tài liệu dưới đây do người viết sưu tầm đem về đây chia sẻ với bạn bè

Lý nhân duyên vợ chồng cha mẹ con cái



Đức Phật thường nói rằng nếu không nợ nhau thì làm sao gặp gỡ. Cùng khám phá nghiệp quả, nhân duyên vợ chồng, cha mẹ và con cái. Có thể người vợ ở kiếp này là người bạn kiếp trước, tới trả nợ cho bạn. Đứa con trai ở kiếp này là chủ nợ của bạn ở kiếp trước, để đòi món nợ chưa trả. Đứa con gái ở kiếp này là người tình ở kiếp trước vì tình cảm chưa dứt. Người tình kiếp này là vợ chồng của kiếp trước, nối tiếp phần duyên phận chưa dứt. Hồng nhan tri kỷ của kiếp này là anh em của kiếp trước, tới chia sẻ những tâm sự chưa nói hết. Người giàu có kiếp này là người giàu lòng thiện kiếp trước, tới nhận phần công đức đã phát ra từ kiếp trước, v.v. Đây không phải là mê tín mà là nhân quả luân hồi, là số kiếp. Phật thường nói rằng nếu không nợ nhau thì làm sao gặp gỡ.

Bất cứ việc gì, bất cứ người nào, trong gia đình (ngay cả ngoài gia đình, bề trên, cấp dưới...) phạm làm khiến cho ta tổn hại, đều phải gánh chịu thọ báo. Gia quyến lục thân, đều do tứ nhân tương tự (tứ nhân là trả nợ, đòi nợ, trả ơn và báo oán), bất luận chúng ta thọ báo bao nhiêu oan ức, không những không được sân hận, ngược lại phải sám hối cho nghiệp chướng của chính ta. Tội nghiệp của quá khứ hay đời trước nay phải trả, nếu đem lòng sân hận, làm sao không tạo thêm nghiệp mới, "Chúng sanh oan oan tương báo đến bao giờ mới hết, nếu biết lấy ân báo oán thì oán liền tiêu trừ".

Tất cả mọi nơi đều có oan gia trái chủ đến gây nạn (làm khó dễ), chúng ta phải phản tỉnh lại, tại sao họ không tìm người khác để gây phiền phức, đều do trong quá khứ hay đời quá khứ, chúng ta có làm điều gì sai lỗi với họ. Ta phải tu nhẫn nhục, làm nghịch tăng thượng duyên, lúc đó mọi oán thù trong quá khứ nhờ đó mà được tiêu trừ.

Có rất nhiều người kết hôn nhưng suốt đời chẳng có con, vì sao?

Chẳng có duyên! Con cái phải có duyên với quý vị thì chúng mới đầu thai vào nhà quý vị. Chúng nó chẳng có duyên với quý vị, sẽ chẳng đầu thai vào nhà quý vị. Nói cách khác, chúng nó đi đầu thai, phải tìm đối tượng. Quý vị mong cầu chúng nó, chưa chắc chúng nó đã để ý tới quý vị! Tìm đối tượng nào? Có mối quan hệ trong đời quá khứ. Trong kinh, đức Phật đã nói bốn loại nhân duyên:

1) Loại thứ nhất là báo ân

Trong quá khứ (hay đời quá khứ), đôi bên có ân huệ với nhau, lần này chúng nó lại thấy quý vị, bèn đầu thai vào nhà quý vị, sẽ trở thành con hiếu, cháu hiền, đến để báo ân tình xưa.

2) Loại thứ hai là báo oán

Trong quá khứ (hay đời quá khứ), quý vị kết cừu hận với họ. Gặp gỡ lần này, họ đến làm con cái quý vị, mai sau lớn lên sẽ thành đứa con khiến cho gia đình suy bại, khiến cho quý vị nhà tan, người chết, nó đến để báo thù quý vị! Vì thế, chớ nên kết oán cừu cùng kẻ khác. Kẻ oán cừu bên ngoài có thể đề phòng, chứ họ đến đầu thai trong nhà quý vị, làm cách nào đây? Quý vị hại người đó hay hại chết kẻ đó, thần thức kẻ ấy sẽ đến làm con cháu trong nhà quý vị. Đó gọi là "con cháu ngõ nghịch" khiến cho nhà tan, người chết!

3) Loại thứ ba là đòi nợ

Đòi quá khứ (hay đời quá khứ), cha mẹ thiếu nợ chúng nó, chúng nó đến đòi nợ. Nếu thiếu nợ ít, nuôi hai, ba năm, con bèn chết. Nếu thiếu nợ nhiều, đại khái là nuôi đến khi tốt nghiệp đại học, sắp có thể làm việc bèn chết mất. Nợ đã đòi xong, nó bèn ra đi.

4) Loại thứ tư là trả nợ

Con cái thiếu nợ cha mẹ quá khứ (hay đời quá khứ) hiện tại hay đời này gặp gỡ, nó phải trả nợ. Nó phải nỗ lực làm lụng để nuôi nấng cha mẹ. Nếu nó thiếu nợ cha mẹ rất nhiều, nó cung phụng cha mẹ vật chất rất trọng hậu. Nếu thiếu nợ rất ít, nó lo cho cuộc sống của cha mẹ rất tẻ bạc, miễn sao quý vị chẳng chết đói là được rồi. Hạng người này tuy có thể phụng dưỡng cha mẹ, nhưng thiếu lòng cung kính, chẳng có tâm hiếu thuận. Báo ân bèn có tâm hiếu thuận, chứ trả nợ chẳng có tâm hiếu thuận. Thậm chí trong lòng chúng nó còn ghét bỏ, chán ghét cha mẹ, nhưng vẫn cho quý vị tiền để sống, nhiều hay ít là do xưa kia quý vị thiếu chúng nó nhiều hay ít.

Nhưng cũng có thể họ có nhiều duyên nợ với chúng sanh nhưng lại đi gieo nhân không con (như phá thai, sát sanh, giết người...) ở quá khứ hay tiền kiếp nên hiện tại lại phải trả nghiệp nên không có con. Hoặc họ muốn có con thì phải sám hối, và làm thật nhiều việc tốt, hướng thiện và phóng sanh... Nói chung thì đường đi của Luật nhân quả rất phức tạp khó ai thấu hiểu hết.

Đức Phật dạy rõ chân tướng sự thật, người một nhà là do bốn loại quan hệ ấy mà tụ họp. Gia đình là như thế, mà người trong một họ cũng là như thế. Ân, oán, nợ nần nhiều, bèn biến thành cha con, anh em một nhà hay ân oán, nợ nần ít hơn cũng có thể biến thành thân thích, bầu bạn. Do đó, giữa người và người với nhau đều có duyên phận. Quý vị đi đường, một kẻ xa lạ gật đầu mỉm cười với quý vị cũng là do duyên phận xưa kia. Thấy một kẻ xa lạ, vừa thấy kẻ ấy liền cảm thấy gai mắt cũng là do duyên phận trong quá khứ.

Phải hiểu rõ chân tướng sự thật, chúng ta khởi tâm động niệm chớ nên không cẩn thận, ngàn muôn phần đừng kết oán cừu với hết thầy chúng sanh, đừng nên có quan hệ nợ nần với hết thầy chúng sanh. Thiếu nợ phải trả cho sạch nợ, để tương lai hay đời sau khỏi phải đền trả nữa. Chuyện này rất phiền toái! Giáo huấn của thánh hiền Nho và Phật đều dạy chúng ta phải hóa giải ân oán. Hóa giải sẽ là phương pháp tốt lành nhất và viên mãn nhất. Chỉ có Nho và Phật mới có thể làm được, những thứ giáo dục khác trong thế gian chẳng thể thực hiện được!

(Nguồn: NiệmPhật.vn)

Theo thiên ý của người viết, muốn cho bớt khổ, muốn cho tinh thần an lạc, điều quan trọng là chúng ta phải thay đổi quan điểm sống “trẻ cậy cha, già cậy con” ngày xưa và cũng nên cảm thông con cháu vì chúng cũng có những bận bịu, lo toan trong đời sống của chúng nên chúng không thể lo lắng, chăm sóc ông bà, cha mẹ già như ý mình mong muốn được. Bạn thì sao?

Xin mượn những vần thơ sau đây để làm kết luận cho những chuyện bình thường trong đời sống của bạn và của tôi hôm nay:

“Hãy nhớ rằng ta là cát bụi
Sắc Không, Không Sắc vẫn hoàn... Không
Đi vắng qua rồi, mai chưa đến
Thì xin hiện tại sống an vui”

Thơ Sương Lam

(Trích trong Tuyển Tập Những Chuyện Bình Thường của SL)

Mời xem Youtube Nét Thiên của Đá do người viết thực hiện để thấy Đá vẫn có nét đẹp của Thiên và biết rằng sỏi đá cũng cần có nhau.

[Youtube Nét Thiên Của Đá](https://youtu.be/Lp3B1gZWnVk)

<https://youtu.be/Lp3B1gZWnVk>

Chúc các bạn một ngày vui, nhiều sức khỏe và mọi sự an lành đến với các bạn.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Sương Lam

(Tài liệu và hình ảnh sưu tầm trên mạng lưới internet, qua điện thư bạn gửi-MCTN435-ORTB 850-91218



Stress- Anh Là Ai?



Trước năm 1975, hồi còn ở Việt Nam chắc các bạn và người viết chưa biết danh từ "trầm cảm" là cái gì? Chúng ta chỉ biết khi đi làm bị xếp "đi", bị thất nghiệp, đi chợ trả giá bị bà bán hàng "dữ như bà chàng" chửi mắng, bị người yêu "cho leo cây", bị "ma phảm" cho ra ngoài phòng khách ngủ, thấy bom nổ, bò đá chó rượt sợ hết hồn, v.v. chúng ta gọi đó là bị "căng thẳng tinh thần". Chúng ta phản ứng lại bằng cách "chống cự" hay "chạy trốn" (Fight or Flight) các sự việc, các nhân vật tạo ra sự căng thẳng đó.

Rồi chúng ta sang được xứ người ở Mỹ, Âu Châu, Úc châu, v.v. và trong những năm gần đây, chúng ta thường nghe nói đến chữ "Stress".

Thoạt đầu, người viết cũng không hiểu "Stress" là gì nên cũng lờ mờ đi tìm tài liệu để biết "Anh Là Ai" mà được nhiều người viết tên anh trên báo, trên các bài viết nhiều đến thế? Smile!

May thay, người viết tìm được một tài liệu rất khoa

học, rất rõ ràng, có thể tin cậy được vì tác giả bài viết này là một vị bác sĩ mà ỉ! Xin mời bạn đọc một trích đoạn dưới đây nhé:

“... Stress trong đời sống không phải là điều mới lạ. Tổ tiên ta xưa kia cũng có những căng thẳng: sợ thú rừng ăn thịt; sợ nước lũ cuốn trôi; sợ thần linh trừng phạt. Nhất là sợ về nhà bị vợ cản nản vì đi săn không bắt được mồi. Lại phải ôm Trăng ngủ ghé đá ngoài trời... Và còn nhiều thứ sợ khác nữa.

Rồi tới thời đại văn minh ngày nay thì cũng có cả trăm thứ căng thẳng. Có người đã ví stress là hậu quả của nếp sống tiến bộ. Cuộc sống hàng ngày của ta như như chạy đua với nhiều đòi hỏi. Đa số những căng thẳng có liên hệ tới công việc làm ăn. Theo thống kê, con người hôm nay làm việc cả trăm giờ nhiều hơn vào vài chục năm về trước. Biết bao nhiêu nhu cầu cho gia đình, cho sức khỏe, cho an toàn cá nhân, tài chánh. Chúng ta có nhiều vấn đề cả ngàn lần nhiều hơn tổ tiên ta mà thời gian để giải quyết thì cũng chỉ có vậy.

Cô thư ký mới bị sếp lớn khiển trách, dọa cho nghỉ việc. Tim cô đập nhanh, cuống họng khô, nghẹn ngào không nói được. Tối về than phiền với chồng: “Em đang bị stress đây.”

Một ông chủ bút bù đầu kiểm bài cho số báo cuối tuần, hít khói thuốc liên hồi, nhức đầu, mặt nhăn như bị rách cũng kêu đang bị stress.

Một bà chủ tiệm phở đông khách, đếm tiền không kịp, thở dài, nói: “Chán quá! Em muốn sang tiệm vì công việc nhiều stress quá!” Nhưng chẳng bao giờ thấy bà sang tiệm mà chỉ thấy mỗi buổi chiều mang tiền tươi đi gửi ngân hàng đều đều. Thực là trăm khó khăn đổ lên đầu stress. Stress đã là đề tài cho nhiều nghiên cứu khoa học từ cả thế kỷ nay.

Năm 1920, nhà sinh học uy tín Hoa Kỳ Walter Cannon đã tả căng thẳng như là một đáp ứng: “chống cự hoặc bỏ chạy”, để bảo toàn sinh mệnh” - tả hay tẩu- (Fight or Flight). Bình thường thì phản ứng này giúp ta vượt qua khó khăn bằng sự gia tăng vài hóa chất trong cơ thể. Nhưng nếu liên tục, hóa chất cao sẽ đưa tới tác dụng không tốt.

Rồi phải đợi tới năm 1956, danh từ Stress mới được Y sĩ Gia Nã Đại gốc Áo Hans H Selye phổ biến trong quần chúng. Theo Selye, “Stress là một phản ứng không đặc biệt của cơ thể trước một đòi hỏi nào đó. Nó là một phản

của đời sống con người”.

Nhà tâm lý học Mc Grath lại coi “stress như một sự mất thăng bằng giữa đòi hỏi và khả năng đáp ứng. Khi đáp ứng không thỏa đáng sẽ có hậu quả không tốt”.

Một tác giả khác, Richard Lazarus cho “stress là một diễn tả chủ quan từ tâm trí, nên nó xuất hiện tùy theo cách nhìn của con người với sự việc”.

Nói một cách giản dị thì stress là đáp ứng của ta trước một khó khăn xảy đến với ta.

Vì thế, trước cùng một biến cố mà người này cho là căng thẳng thì người khác lại cho là bình thường. Chẳng khác gì miếng filet mignon tốt với người thiếu hồng cầu thì lại không tốt với người dị ứng với thịt bò. Hoặc việc tranh luận với bà vợ về bát canh cua quá mặn không có gì là stress. Nhưng sự tức giận, đập bàn đập ghế mới là stress.

Vào một thời điểm nào đó, chúng ta ai cũng có stress. Cũng như ai cũng có thể bị cảm lạnh, nhức đầu. Cảm lạnh, nhức đầu không ở lại lâu. Nhưng stress có thể làm phiền ta cả tuần, cả tháng. Có khi lâu hơn và có thể hủy hoại ta....”

(Nguồn: *Trích trong Đời Sống và Stress*- Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức)

Gần đây nhất, người viết được biết Stress rõ ràng hơn qua bài thuyết trình Quản Lý Căng Thẳng để Thúc Đẩy Sức Khỏe (Stress Management to Promote Health and Wellness) do Mrs. Cang Lê, Trưởng ban Điều hành Nhóm Sinh Hoạt Người Việt Portland thuộc Trung Tâm Y Tế và Dịch Vụ Châu Á (Asian Health&Service Center) thuyết trình trong ngày Thứ Năm 8-30-2018 vừa qua, Qua tài liệu này, chúng tôi được biết "Những Loại Căng Thẳng như sau:

1- Căng thẳng thường xuyên liên quan đến áp lực công việc, gia đình và trách nhiệm hằng ngày khác.

2- Căng thẳng gây ra bởi một thay đổi tiêu cực bất ngờ, chẳng hạn như mất việc, ly dị, hoặc bệnh tật.

3- Căng thẳng sau chấn thương, có liên quan đến một sự kiện như một tai nạn nghiêm trọng, chiến tranh, tấn công, hoặc một thảm họa tự nhiên mà người ta có thể bị tổn thương nghiêm trọng hoặc có nguy cơ bị giết.

Cô còn giới thiệu thêm các bước để quản lý căng thẳng dưới đây:

- 1- Nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm.
- 2- Xác định các nguồn căng thẳng.
- 3- Xác định những gì bạn có thể và không có thể.
- 4- Hành động.

Nếu sự căng thẳng của bạn đến mức xấu mà bạn không thể tự sửa chữa nó, bạn cần đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Nếu không, sẽ dẫn đến bị trầm cảm và tự tử. Nên hành động để giảm bớt sự căng thẳng trước khi căng thẳng làm mất kiểm soát cuộc sống và sức khỏe của bạn.

Cuối cùng, cô còn cho làm một bài trắc nghiệm 18 câu hỏi để kiểm tra sự căng thẳng với những câu trả lời Có-Không và một bảng điểm để xác định mức độ căng thẳng của bạn ra sao.

Thật là rõ ràng! Thật là hữu ích! Xin thành thật cảm ơn cô Cang Lê rất nhiều.

(Mời xem attachment đính kèm)



Vợ chồng chúng tôi bây giờ “tuổi không còn trẻ nữa” nên thường tham gia sinh hoạt vào những nhóm sinh hoạt dành cho người cao niên Việt Nam tại Portland như Hội Người Việt Cao Niên Oregon (VSAO), Nhóm Sinh Hoạt Người Việt thuộc Trung Tâm Sức Khỏe và Dịch Vụ Châu Á (AHSC), chung vui với các bạn già, học hỏi những điều hữu ích về luật pháp, sức khỏe, tinh thần, biết thêm những phúc lợi xã hội dành cho người cao niên để cho cuộc sống vui khỏe hơn. Smile!

Nhóm Sinh Hoạt Người Việt Portland sinh hoạt hàng tuần vào ngày Thứ Năm theo chương trình dưới đây:

Từ 9:30 – 10:30 AM: tập thể dục

Từ 10:30 – 11:30 AM: Trình bày giáo dục các vấn đề liên quan đến sức khỏe, an sinh xã hội, v.v.

Từ 11:30AM – 12:00 PM: Cơm trưa miễn phí

Tại trung tâm Portland, có thêm sinh hoạt của Hội Phụ Nữ vào ngày Thứ Tư hàng tuần từ 10:00 AM đến 11:30 AM. Ngày Thứ Ba có sinh hoạt ở trung tâm Beaverton (12500 SW Allen BLVD, Beaverton, OR 97008 từ 9:30 sáng đến 12 giờ trưa). Quý vị được ăn cơm gạo lức và thức ăn dinh dưỡng hợp khẩu vị Á Châu do nhà hàng nấu. Ngon lành chưa? Smile!

Chương trình sinh hoạt và ăn trưa miễn phí này đã có từ lâu (1983), nhưng đa số những người tham dự là người Hoa. Nhóm Sinh Hoạt Người Việt chỉ mới bắt đầu sinh hoạt từ ngày 21 tháng 1 năm 2008.

Hai trung tâm AHSC: một tại Portland và một tại Beaverton.

Portland Location:

9035 SE Foster Rd
Portland, OR 97266

Phone:

Fax: 503-872-8825

Email: info@ahscpx.org

www.ahscpx.org

Beaverton Location:

12500 SW Allen Blvd,
Beaverton, OR 97005

Phone: 503-641-4113

Người viết thien nghi:

“Niềm vui và sự hiểu biết cần được chia sẻ đến nhiều người để nhiều người cùng vui, cùng hiểu biết như ta, đó là điều thiết thực trong cuộc sống.”

Chính vì thế, người viết muốn giới thiệu sinh hoạt của Nhóm Sinh Hoạt Người Việt của Trung Tâm AHSC ở Portland Oregon trong bài tâm tình hôm nay.

Hy vọng quý vị đồng hương Việt Nam biết được tin tức hữu ích này mà đến sinh hoạt với chúng tôi cho vui nhé. Smile!

Mời xem 2018 Grand Opening - AHSC Welcomes You

<https://www.youtube.com/watch?v=DIxsSH-PWnQ>





"Xin hãy vui lên mà sống", đó là câu khuyên nhủ của người viết khi thấy, khi biết bạn bè thân hữu của mình bị stress vì chính ngay cả bản thân người viết đôi khi cũng bị stress đấy. Lúc đó người viết thường tự bảo rằng: "Tất cả những vui buồn của cuộc đời rồi cũng sẽ qua đi." Xin mời quý bạn đọc câu chuyện dưới đây với hy vọng mọi chuyện rồi cũng qua đi mà không còn đau buồn, không còn bị trầm cảm nữa.

ĐIỀU ĐÓ RỒI CŨNG SẼ QUA ĐI.

Vua Salomon trong Kinh Thánh được vang danh vì sự khôn ngoan, giàu có và các trước tác của mình. Ông lên làm vua vào khoảng 967 trước Công Nguyên. Quốc gia Do Thái của ông, lúc đó, trải dài từ ven sông Euphrates trên miền Bắc, vùng Lưỡng Hà, xuống đến tận vùng cực

Bắc của Ai Cập, phía Nam).

Một ngày nọ, Vua Salomon bỗng muốn làm bẽ mặt Benaiah, một cận thần thân tín của mình.

Vua bèn nói với ông: "Benaiah này, ta muốn ông mang về cho ta một chiếc vòng để đeo trong ngày lễ Sukkot và ta cho ông sáu tháng để tìm thấy chiếc vòng đó."

Benaiah trả lời: "Nếu có một thứ gì đó tồn tại trên đời này, thưa đức vua, tôi sẽ tìm thấy nó và mang về cho ngài, nhưng chắc là chiếc vòng ấy chắc phải có gì đặc biệt?"

Nhà Vua đáp: "**Nó có những sức mạnh diệu kỳ. Nếu kẻ nào đang vui nhìn vào nó, sẽ thấy buồn, và nếu ai đang buồn, nhìn vào nó sẽ thấy vui**". Vua Solomon biết rằng sẽ không đời nào có một chiếc vòng như thế tồn tại trên thế gian này, nhưng ông muốn cho người cận thần của mình nếm một chút bẽ bàng.

Mùa xuân trôi qua, mùa hạ đến nhưng Benaiah vẫn chưa có một ý tưởng nào để tìm ra một chiếc vòng như thế. Vào đêm trước ngày lễ Sukkot, ông quyết định lang thang đến một trong những nơi nghèo nhất của Jerusalem. Ông đi ngang qua một người bán hàng rong đang bày những món hàng trên một tấm bạt tối tăm. Benaiah dừng chân lại hỏi "Có bao giờ ông nghe nói về một chiếc vòng kỳ diệu làm cho người hạnh phúc đeo nó quên đi niềm vui sướng và người đau khổ đeo nó quên đi nỗi buồn không?". Người bán hàng lấy từ tấm bạt lên một chiếc vòng giản dị có khắc một dòng chữ. Khi Benaiah đọc dòng chữ trên chiếc vòng đó, khuôn mặt ông rạng rỡ một nụ cười.

Đêm đó toàn thành phố hân hoan, tung bừng đón mừng lễ hội Sukkot.

"**Nào, ông bạn của ta,**" Vua Salomon nói, "**Ông đã tìm thấy điều ta yêu cầu chưa?**" Tất cả những cận thần đều cười lớn và cả chính vua Salomon cũng cười.

Trước sự ngạc nhiên của mọi người, Benaiah đưa chiếc vòng ra và nói: "Nó đây thưa đức vua". Khi vua Salomon đọc dòng chữ, nụ cười biến mất trên khuôn mặt vua. Trên chiếc vòng đó khắc dòng chữ: "**Điều đó rồi cũng qua đi**"

Vào chính giây phút ấy, vua Salomon nhận ra rằng tất thảy những sự khôn ngoan, vương giả và quyền uy của ông đều là phù du, bởi vì một ngày nào đó, ông cũng chỉ là cát bụi...

Ông vua mà biết nghĩ như vậy thì ông vua sẽ hết bệnh trầm cảm ngay. Chúng ta chỉ là thường dân tầm thường cũng nên học tập cách suy nghĩ của ông vua Salomon thì tất cả những vui buồn của cuộc đời rồi cũng sẽ qua đi. Cũng tốt thôi bạn nhỉ?

Xin chúc quý bạn có nhiều sức khỏe, thân tâm an lạc, sống vui từng ngày trong hiện tại với duyên nghiệp của mình nhé.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Sương Lam

(Tài liệu và hình ảnh sưu tầm trên mạng lưới internet, qua điện thư bạn gửi-MCTN 434-ORTB 849-9518)



Vịnh Cổ Đài Neuschwanstein

Tháp phủ mây xanh vượt ngút ngàn
Công thành rêu bám dẹt không gian
Lối lên dốc núi hờn băng giá
Nẻo về thung lũng ngại âm vang.
Phòng nối phòng khách trang trọng nghe
Chuyện tình vương giả chôn buông the
Ngắm xem tranh ảnh nghìn năm cũ
Của kẻ xa rồi dấu ngựa xe.
Ngẩng lên, trần hoạc huyền tiên cảnh
Trông xuống, thảm đan dứ vàng xanh
Tượng ai đá trắng sầu năm tháng
Chăn giường kim ngọc lạnh tàn canh.
Hỏi ai hiển phách đài trang ấy
Hồn có thương về năm mộ xanh?

Cao Minh Nguyệt

MÂY VẪN BAY

Núi xám đồi xanh hiện cổ đài
Ngẩn ngơ thầm hỏi: chủ nhân! Ai?
Quảnh quanh lối nhỏ, kia con suối
Thẳng tấp bờ xa, chỉ thấy mây.
Rực đỏ châu sa, tường cần đá
Nhật vàng kim nhũ, vách sờn phai
Ngang qua dạ bỗng hoài thương cảm
Cảnh vẫn chừ đây, mây vẫn bay.

Kiều Mộng Hà

Sept 07-2018

Tháng 9 Ngày Mưa

(Tinh Khúc Mưa số 53)

Những giọt mưa đan trải
Dòng tâm sự ngắn dài
Sài Gòn mây xuống thấp
Cho hồn người bay cao.

Về thuở nào nỗi nhớ
Duy Tân chiều hẹn hò
Góc giảng đường im vắng
Bóng người đường xa xôi.

Chỉ thấy lá vàng rơi
Bay trong gió ngậm ngùi
Ngõ hẻm trong thình lịnh
Đôi mắt đến tàn hơi.

Mưa bây giờ đan lối
Công viên hắt hiu chiều
Mây mùa thu thảng chín
Những cơn buồn liêu xiêu.

Rơi vào lòng mộng quạnh
Ôi tình yêu! Tình yêu!
Ngọt ngào là trái cấm
Nghiệt ngã biết bao điều.

Chỉ một lần thôi nhé!
Mưa có hồn bay bay
Vấn lời tình thốn thức
Tháng chín buồn ai hay?
Ngọc Quyên

CHÚC MỪNG SINH NHẬT

Chúc mừng sinh nhật anh yêu
Câu thơ gói ghém thật nhiều nhớ nhung
Chúc Anh giữ Lửa bập bùng;
Lập trường giữ vững, chuyện chung góp cùng;
Chuyện riêng tự tại, ung dung;
Giương cung trúng đích, trùng trùng niềm vui!
Á Nghi**tháng 9.2018

Gởi Gió Mây Ngàn

Gởi anh vạt nắng hương nồng
Mùa xuân mở cửa nắng hồng reo vui
Gởi anh một phút giây thôi
Nhưng là thương nhớ ngàn đời trao anh.

Gởi anh một khối tình xanh
Trọn đời ủ giấc mơ lành sánh đôi
Chung vai đi trọn cuộc đời
Mặc cho giông bão chẳng vơi ân tình.

Gởi về anh dấu phù sinh
Tình em vẫn sáng lung linh ước nguyện
Nắng mưa đời đời tơ duyên
Nụ tình phai úa vẫn nguyên câu thề.

Một mai đời hết cơn mê
Vẫn trong tim giữ lời thề trăm năm
Bóng hình dù khuất xa xăm
Bên bờ sinh tử vẫn thắm gọi tên.

Mỗi mùa thu lá rơi thêm
Âng khuâng góp nhặt chạnh niềm nhớ nhung
Người đi xa cách muôn trùng
Bóng chim tăm cá mịt mùng gió mưa.

Đâu bàn tay ấm đón đưa
Trăng xưa tròn khuyết mộng chưa phai tàn
Có cơn mưa tím về ngang
Gởi anh dòng nhớ mênh mang là tình!
Ngọc Quyên

THUI THỦI MỘT MÌNH

Ngoài đường biết bao người
Mà sao em chẳng thấy?
Cứ nhớ Một mà thôi
Em hơi kỳ lạ đấy!

Anh ơi à! Anh ơi!
Đang làm gì bên ấy?
Bên đây vắng mặt trời
Có người run lấy bầy.

Ăn gì cũng chua, cay,

SAO EM IM LẶNG?

Ưa lý sự, anh cãi hay đảo đẽ
Không chịu huê, người-hay-cãi giỏi ghê
Trở hết nghề chày cối mà tung hê
Dư lời lẽ, anh tự nghe đi nhé!

Á Nghi, 4.9.2018

VÔ ĐỀ-Kỳ Tam

Tương kiến kỳ nan biệt diệc nan.
Đông phong vô lực bách hoa tàn.
Xuân tà đảo tử ti phương tận.
Lạp cự thành hôi lệ thủy can.
Hiếu kính đản sâu vân mấn cải.
Dạ ngâm ung giác nguyệt quang hàn.
Bồng Lai thử khứ vô đả lộ.
Thanh điểu ân cần vị thám khan

Lý Thương Ân

Làm chi cũng uể oải
Chốn kia biết nơi này
Người nhớ Người biết mấy?

Mấy hôm nữa em về!
Á Nghi**4.9.2018

BÀI KHÔNG TÊN-số 3

Gặp nhau đâu dễ! Khó xa nhau
Hoa thắm gió đông cũng héo nhau
Tâm nhả tơ vương, thân đến kiệt
Nén tàn khô đọng, lệ thành châu
Ngắm gương thương tóc mai phai bạc
Ngâm khúc nhớ ai... trăng héo sầu
Muốn ghé Bồng Lai e khép lối
Thôi nhờ chim nhạn gửi vài câu.

Kiều Mộng Hà

Dịch thoát ý, Sept 01st- 2018