

Nếp Sống Mới

8991 Blaine Meadows Drive
Jacksonville, FL 32257-1719

Số 137 - 138
Tháng Năm – Sáu 2002

Lộc Trời, Ôn Chúa

Một chuyện ngụ ngôn kể lại một cây hoa súng xinh xắn mọc trong một cái đầm, luôn thấy các nàng cá tung tăng bơi lội thỏa thích thì ước mình được làm cá. Trong khi đó, nàng cá bực tức vì không thể thoát ra khỏi ao đầm chật hẹp nên ước mình là chú ếch, có thể bơi dưới nước mà cũng có thể nhảy lên cạn để đi ngao du đây đó. Chú ếch cục mịch chẳng tha lòng chút nào vì chú so bì với nàng chim có giọng hót líu lo, có thân thể xinh đẹp, nhẹ nhàng, thoát một cái là nàng có thể bay lượn vút trời cao. Loài người có nhiều kẻ ái mộ chim (bird watchers), họ bỏ hàng giờ say sưa theo dõi sinh hoạt của chúng. Tuy nhiên, các nàng chim coi vậy mà cũng không thấy hạnh phúc như nhiều loài tưởng, vì vẫn sợ những người hung ác bắt giết đem quay. Chim làm tổ dưới đất thấp thì sợ bị mèo ăn thịt, nên nàng phải làm tận trên cây cao. Mỗi lần có trận cuồng phong là bao nhiêu tổ chim phải tan tác. Câu chuyện này chỉ là hư cấu vì có ai mà hiểu được tâm lý loài vật, nhưng câu chuyện cho chúng ta bài học về sự không bằng lòng với chính mình, mà cứ mơ ước mình là người khác.

Trong sách Talmud của Do Thái giáo có kể câu chuyện một người tên là Akiba sắp chết, trần trối lại với thầy Rabbi: “Tôi thất vọng vì tôi không sống được như ông Moses, chắc là Chúa sẽ đoán phạt tôi, tôi sợ lắm.” Thầy Rabbi ghé vào tai Akiba nhẹ nhàng nói: “Chúa không buồn vì Akiba không là Moses, nhưng Chúa không vui vì Akiba không phải là Akiba.”

Đọc lại cuộc đời các vĩ nhân, chúng ta thấy không vị nào giống vị nào, nhưng tất cả đều giống nhau một điểm là họ đã tận dụng, đã khai thác triệt để tiềm năng của chính họ, nhờ đó, họ có cái gì cá biệt, mỗi người một vẻ, cống hiến cho nhân loại.

Trò chơi “phiên bản” (jigsaw puzzle) có hàng trăm mảnh nhỏ khác nhau, không mảnh nào

giống mảnh nào, nhưng mỗi mảnh đều có một vị trí riêng, một vai trò riêng của nó, để khi tất cả ráp lại với nhau thì trở thành một bức hình đẹp mắt.

Nhiều người có tâm lý hay so sánh mình với người khác, chán cái dở của mình, thèm cái hay ho của người, thường thấy “cỏ bên kia rào xanh hơn”. Tâm lý này có thể bắt nguồn từ lúc trẻ, nhiều cha mẹ cứ bắt con mình phải học, phải giỏi cho bằng con người khác. Khi làm không được thì đưa nhỏ sẽ sống trong mặc cảm tự ti mà quên mất rằng nó cũng có cái sở trường, cũng có tiềm lực riêng biệt cần phát huy và người khác cũng có cái sở đoản của họ. Sống như vậy, đứa trẻ như bị mất “căn cước”, không biết mình là ai nữa. Chúng ta có thể hâm mộ người hay hơn ta, chúng ta nên học hỏi, trau dồi theo những mỹ đức của người khác, chứ không nên bắt chước những gì bên ngoài của họ như dáng đi, điệu đứng, cách cười. Thiên sư Gutei có thói quen là khi ai hỏi câu gì về thiền, ông không trả lời mà đưa một ngón tay chỉ lên trời. Một người học trò thấy “style” này hay nên bắt chước. Một hôm, có người tới hỏi ông thầy về thiền, thầy chưa kịp phản ứng, thì thấy anh học trò đưa ngón tay lên. Thiên sư rút gươm ra, chém phăng ngón tay học trò. Sách chép là ngay sau đó, anh học trò hoá nhiên đại ngộ! Câu chuyện về người đàn bà bắt chước người đẹp Tây Thi nhan sắc cũng đáng cho chúng ta suy ngẫm (xin xem bài thơ Tây Thi trong số báo này).

Không ai sinh ra mà không có lộc Trời như người xưa nói: *Thiên bất sinh vô lộc chi nhân* (天不生無祿之人), nhưng lộc ở mỗi người một khác. Mỗi người nên tìm cách phát triển cái lộc, cái ơn, cái khả năng, cái ta-lâng của chính mình, mà tránh: “Ta-lâng-người-khác chớ ôm vào” (thơ *Tường Lưu*)

Thánh Kinh nói về những thứ ơn phước đặc biệt gọi là Ân-Tứ Thánh-Linh (Spiritual Gifts) tức là những món quà tâm linh mà người tín đồ sau

khi tiếp nhận tin Chúa Giêsu sẽ được Đức Thánh Linh ban cho để xây dựng *Thân-thể Đấng Christ*, tức là Hội Thánh Chúa. Ai ở trong Đấng Christ thực sự cũng đều được trở nên mới, đều được ban ân tứ để xây dựng Hội Thánh. Chúa có thể dựa vào tài năng chúng ta có từ trước để biến thành ân-tứ, những tài năng không dùng vào việc xây dựng Thân-thể Đấng Christ tức là Hội Thánh thì không phải là ân-tứ Thánh Linh. Tài năng khiến chúng ta cậy vào sức riêng của mình, trong khi đó, ân-tứ khiến chúng ta cậy vào sức Chúa. Ai dùng ơn Chúa một cách trung tín trong việc nhỏ thì Chúa sẽ cho coi sóc việc lớn.

Tin đồ trong Hội Thánh là anh em, là chi thể của cùng một thân, nên ai sẽ lo phần nấy, mà tránh so bì, ganh tị, tranh cạnh, đùn việc. Mỗi chi thể đều cần thiết, quan trọng, đóng một vai trò cá biệt trong thân thể. Tất cả hòa thuận sống và làm việc bên nhau dù không giống nhau theo tinh thần *hòa nhi bất đồng* (和而不同). Thư Côrinthô thứ I, đoạn 12 Thánh Phao-lô viết rất rõ ràng về điều này: “Đức Chúa Trời đã sắp đặt các chi thể của thân chúng ta, ban cho mỗi một chi thể cái địa vị theo ý Ngài lấy làm tốt mà chi định.” Đối với chi thể nào mơ ước vị trí của chi thể khác, thì Phao-lô viết: “*Vì bằng cả thân đều là mắt, thì sự nghe ở đâu? Nếu cả thân đều là tai, thì sự nghĩ ở đâu?*” Đối với những chi thể nghĩ mình ở vị thế cao mà lên mình kêu ngạo, thì cũng được khuyên nên tôn trọng các chi thể khác: “Mắt không được nói với bàn tay rằng: *Ta chẳng cần đến mày*; đầu cũng chẳng được nói với chân rằng: *Ta chẳng cần đến mày*. Trái lại, các chi thể của thân xem ra rất yếu đuối lại là cần dùng. Chi thể nào trong thân chúng ta nghĩ là hèn hạ hơn, thì chúng ta tôn trọng hơn; chi thể nào chẳng đẹp, thì chúng ta lại trau giồi hơn...” Sự đoàn kết hiệp một, sự thông công tương trợ luôn được nhắc nhở: “Đức Chúa Trời đã sắp đặt thân người, để chi thể nào thiếu thốn thì được quý trọng hơn, hầu cho trong thân không có sự phân rẽ, mà các chi thể phải đồng lo tương đến nhau. Lại, trong các chi thể, khi có một cái nào chịu đau đớn, thì các cái khác đều cùng chịu; và khi một cái nào được tôn trọng, thì các cái khác đều cùng vui mừng.”

Hội Thánh nào mà ai nấy biết lo phần việc của mình; ai nấy đều có tinh thần phục thiện, khiêm nhường; biết dùng ơn Chúa xây dựng thân thể Đấng Christ là một Hội Thánh linh hoạt, có sức sống, có quyền năng Thánh Linh đầy dẫy. Không chóng thì chầy, con phục hưng tâm linh sẽ bùng phát tại nơi đó.

NSM

Tây Thi

-Lạy Chúa, lạy Chúa, chúng tôi chẳng từng
nhon danh Chúa mà nói tiên tri sao? Nhon
danh Chúa mà trừ quỷ sao?
-Hỡi kẻ làm gian ác, ta chẳng biết các người
bao giờ, hãy lui ra khỏi ta! (Mathio 7:22-23)

Tây Thi, cô gái thôn Trữ La
Sắc đẹp trời ban, đẹp mặn mà
Nhưng khi đau bụng, cô nhắm mắt
Càng đẹp vô cùng, càng đẹp ra.
Có người thiếu phụ ở cùng thôn
Bắt chước Tây Thi ôm bụng nhăn
Nhà giàu, đóng cửa cày then chặt
Nhà nghèo, bông bế trốn cho nhanh.*
Nhưng người con Chúa có linh ân
Đã sống cuộc đời được tái sanh
Gương sáng soi chung cho Hội Thánh
Tiếng tốt xa gần, Chúa vinh danh.
Những người bắt chước có linh ân
Nhưng thật bề trong chưa tái sanh
Tin đồ trông thấy, cài then chặt
Người ngoài nghe thoáng, trốn cho nhanh.

Tường Lưu

* Nước Việt có nàng Tây Thi nổi tiếng đẹp một thời. Nàng có chứng đau bụng, mà khi nào đau, ôm bụng nhăn mặt, thì lại càng đẹp lắm. Có người đàn bà ở cùng làng thấy mặt nhăn mà đẹp, muốn bắt chước, về nhà cũng ôm bụng mà nhăn mặt. Người làng trông thấy, tưởng là ma quỷ; nhà giàu thì đóng cửa chặt không dám ra, nhà nghèo thì bông bế vợ con mà chạy trốn.

Trang Tử (theo *Cổ Học Tinh Hoa*)

Thủ Khẩu Như Bình

LTS: Bài “Im Lặng” kỳ rồi có trích câu “Thủ khẩu như bình”, có độc giả hỏi có phải đây là câu nói của Không Tử không. Thực ra câu thường nghe này của Chu Tử, tức Chu Hi, một danh Nho đời Tống (thế kỷ thứ 12). Ông thi đỗ và làm quan rất sớm. Sau đó, từ quan về viết sách và dạy học. Viết nhiều sách giáo khoa rất hay. Xin lục lại bài thơ tuy ngắn mà rất ý nghĩa này: *Thủ khẩu như bình, phong ý như thành. Thi phi chỉ vị đa khai khẩu. Phiền não giai nhân cường xuất đầu.* (守口如瓶, 防意如城. 是非只为多开口. 烦恼皆因强出头)

Nguyễn Quốc Đoàn dịch:

*Giữ miệng như nút hũ,
Giữ ý như giữ thành.
Tai tiếng chỉ do mở miệng toét,
Buồn phiền đều bởi cố bon chen.*

Nghị vấn về mối liên hệ giữa Mác (Mark) và Banaba (Barnabas)

Ở các bản Kinh Thánh khác nhau, câu *Cô-lô-se 4:10* được dịch khác biệt về liên hệ của Mác và Banaba!

Trong bản dịch của cụ Phan Khôi từ năm 1925 nói rằng Mác và Banaba là anh em chú bác với nhau. Bản dịch diễn ý của Mục sư Lê Hoàng Phu cũng viết như vậy. Nhìn trong Kinh thánh Hoa ngữ thì họ ghi Mác là biểu đệ (表弟) của Banaba. Khi người Hoa dùng chữ biểu đệ, là họ chỉ anh em họ bạn dì, hay cô cậu; còn muốn nói về người em chú bác (có cùng họ) thì gọi là “đường đệ” (堂弟). Tuy nhiên, khi tra lại bộ Kinh Thánh King James (1611 AD) thì thấy ghi rằng Mark là con người chị của Barnabas. The Webster Bible (năm 1833) và Young’s Literal Translation (năm 1862) đều ghi Mác là cháu của Banaba. Nave’s Topical Bible cũng ghi Mác là cháu của Banaba. Hầu hết các bản dịch Anh ngữ tân thời ghi hai người là “cousin” với nhau. The Millennium Bible (xuất bản năm 1998) ghi giống như bộ King James. Truy lại bộ Latin Vulgate là bộ Kinh Thánh mà Thánh Jerome dịch ra tiếng Latin đầu tiên vào năm 405 thì thấy ghi là: “Marcus consobrinus Barnabas”. Consobrinus có nghĩa trong tiếng Anh là “maternal first cousin”.

Theo ý riêng: Nhìn lại những nét phác họa về Mác, chúng ta thấy Mác ở vai cháu, gọi Banaba bằng cậu có lý hơn là em họ của ông. Lúc cùng đi với Phaolô và Banaba trong vòng truyền giáo thứ nhất thì Mác là người trẻ, bông bột, nửa chừng bỏ cuộc. Trong lúc đó, Banaba là người đã trọng tuổi, đã có uy tín với giáo dân tại Jerusalem, (có thể giới thiệu và bảo đảm cho Phaolô lúc ông này còn bị mọi người nghi ngờ). Mác có bà mẹ rất yêu mến Chúa, bà thường mở cửa đón các sứ đồ và môn đồ của Chúa Giê-xu. Có lẽ bà là chị hoặc là em gái của Banaba. Và lại, sứ đồ Phiê-rơ đã coi Mác là người con tinh thần của mình mà Phiê-rơ, Phaolô, Banaba có vẻ như cùng một lứa tuổi. Trong sách Mark, ông cũng có nhắc tới chính mình là một người trẻ tuổi có lúc đã cỡi trường bò chạy (*Mac 14:51-52*).

Nghị vấn này, xin quý vị cao minh có kiến thức về tiếng Hê-bơ-rơ và Hy Lạp vui lòng chỉ dạy.

Châu Sa

Phép Cải Lão Hoàn đồng

BS Daniel Cosgrove của Trung Tâm bảo vệ sức khỏe Wellmax ở California quả quyết rằng tuổi tác của con người không phải chỉ là một con số nhất định mà là do tốc độ của sự già cỗi cơ thể về vật

chất và tinh thần mau hay chậm mà thôi. Thí dụ một người 60 tuổi có thể có một sức lực của một người 40 tuổi hoặc 80 tuổi tùy theo người đó có biết gìn giữ sức khỏe hay không.

Ông tin tưởng là nếu chúng ta biết tận dụng những phát minh mới nhất của Y học thì chúng ta có thể kéo dài tuổi trẻ của chúng ta hàng chục năm một cách dễ dàng. Yếu tố di truyền tuy quan trọng nhưng các Bác sĩ đều đồng ý rằng vấn đề dinh dưỡng, thể dục, tâm thần ổn định, tính tình lạc quan, đời sống tâm linh vững chắc mới là những yếu tố quan trọng nhất.

Dưới đây là những lời khuyên có giá trị để giữ gìn tuổi xuân thật lâu và thật bền bỉ tùy theo lớp tuổi.

Khoảng 30..

Sức khỏe vật chất, các cơ bắp, các phản xạ, sức chịu đựng và tinh thần sáng suốt, khả năng lao động và sáng tác nghệ thuật cao nhất ở lứa tuổi này nhưng đây cũng là lúc mà các khả năng đó bắt đầu suy giảm nếu không đề phòng. Những người hút thuốc lá sẽ mau già hơn người bình thường từ 7 đến 10 năm tuổi thọ. Một vài người bắt đầu bị chứng cao huyết áp hoặc dư thừa cholesterol hoặc mập phì và tiểu đường là mở đường cho chứng bệnh về tim mạch, nguyên nhân tử vong hàng đầu ở Mỹ.

Môn thuốc hiệu nghiệm nhất để chống lại những tai vạ kể trên rất giản dị: tập thể dục aerobic thường xuyên mỗi ngày, không bỏ sót. Các khảo cứu sâu rộng đều chứng minh sự hiệu nghiệm của thể dục trong việc duy trì tuổi trẻ như các cơ bắp khỏe hơn, xương cứng hơn, huyết áp thấp hơn, cholesterol HDL tốt trong máu cao hơn. Một khảo cứu trên 30000 người trong vòng 14 năm thì thấy rằng những người tập thể dục thường xuyên có tỷ lệ tử vong thấp hơn những người ít hoạt động và tuổi thọ được kéo dài hơn 2 năm. Một khảo cứu ở Phần Lan xác nhận những người tập thể dục đều sẽ tránh được bệnh tiểu đường và không phải dùng thuốc.

Khi đến 40..

Chúng mập phì bắt đầu hiện ra, cái bụng bắt đầu phình ra và đũng tương là “phát tướng” mà trái lại là triệu chứng báo hiệu những bệnh mãn tính sắp hiện ra. Hội chứng metabolic syndrome hết sức phổ biến nhất là ở người Á Đông với những nguy hiểm như tiểu đường, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, tiểu đường và nếu thử máu thì sẽ thấy HDL thấp và chất triglycerides lên cao

Người Việt nam sang Mỹ sẽ phải đối diện với những sự đe dọa do nếp sống văn minh an nhàn đem lại nên sẽ mắc phải những chứng bệnh kể trên nhiều hơn bao giờ hết. Kinh nghiệm của các di dân từ một xã hội nông nghiệp như Á Châu, Phi Châu,

Mẽ, Da Đỏ mà “được” hưởng những tiện nghi vật chất tại những nước kỹ nghệ thì sẽ dễ mắc phải những chứng bệnh do văn minh đem lại như tiểu đường, đau tim còn nhiều hơn người Mỹ trắng và Âu châu. Cách đề phòng những chứng bệnh kể trên không gì tốt bằng tập thể dục, giảm cân nặng, dinh dưỡng lành mạnh. Bớt xem TV, bớt “luyện chuông video phim Tàu,” bớt bài bạc mà nên có những hoạt động thể chất như đi bộ, bơi lội, xe đạp. Một khảo cứu trên những người hay xem TV thì thấy là họ dễ mắc phải bệnh tiểu đường gấp 3 lần bình thường. Các khảo cứu cũng thấy rằng chất HDL càng cao thì tuổi xuân và tuổi thọ càng bền bỉ và hiện nay chưa có loại thuốc tiên nào có thể làm tăng chất HDL bằng.. tập thể dục hàng ngày !

50 lên lão làng..

Mỗi thập niên sẽ làm cho lớp mỡ trong người tăng thêm 5 đến 10%, các cơ bắp bắt đầu yếu và mềm. Hệ thống miễn dịch (immune system), bắt đầu giảm sức đề kháng bệnh tật, các chất hormones như testosterone ở nam giới và estrogens ở nữ giới giảm và bắt đầu đi vào thời kỳ tắt kinh (menopause) với những điểm bất lợi như đòn xương, bệnh tim mạch. Nên tập thể dục aerobic kèm thêm với tập tạ để làm tăng sức. Cần khám sức khoẻ và làm thử nghiệm thường xuyên để dò tìm những bệnh mãn tính bắt đầu xuất hiện.. Những hoạt động về đời sống tinh thần và tâm linh cần được trau dồi để tránh những chứng bệnh suy nhược tinh thần, giảm trí nhớ và một vài chứng bệnh mãn tính khác.

Tuổi 60..

Các hiện tượng trí nhớ bị giảm sút bắt đầu hiện ra nhưng có thể chống lại bằng cách có những hoạt động làm tăng trí nhớ như đọc sách, chơi ô chữ, đánh cờ tướng, âm nhạc, hội họa và những môn nghệ thuật khác làm tăng phần não bộ bên phải chuyên về sáng tạo, âm nhạc và nhiều khả năng khác cần được phát huy “right brain activities.”

Hoạt động thể dục cũng giúp trí nhớ được tăng trưởng và bền bỉ, một khảo cứu trên những vị nữ tu dòng kín cho thấy là nhờ tập thể dục đều đặn và có một đời sống tâm linh lành mạnh, cầu nguyện thường xuyên các vị này ít bị chứng Alzheimer hơn bình thường và ít bị chứng Parkinson.

Những thay đổi về thể chất và tinh thần kể trên đòi hỏi một sức tập luyện chuyên cần và nên dùng một ít các sinh tố cần thiết như folic acid, B complex. Dĩ nhiên là những tật xấu như hút thuốc lá cần được chấm dứt càng sớm càng tốt vì các tai hại do thuốc lá gây ra thường xuất hiện ở lứa tuổi này như ung thư phổi, viêm phổi, đau tim.

Nhân sinh thập thập cổ lai hy..

Câu cổ ngữ này bây giờ không còn đúng nữa với đời sống vật chất ở Mỹ và những khám phá của y học. Con người có thể sống vui, sống mạnh và sống khoẻ cho tới 90 tuổi một cách dễ dàng nếu biết đề phòng những tai họa thường xảy ra trong các lứa tuổi 70 và 80. Cần đề phòng các bệnh truyền nhiễm như cúm, viêm phổi bằng cách chùng ngừa đúng thời hạn. Đừng coi thường những triệu chứng thông thường như đau nhức, đau ngực, đau khớp vì có thể là những điểm báo hiệu một số bệnh nguy hiểm hơn. Nên làm thử nghiệm máu thường xuyên để dò tìm bệnh tiểu đường và dư thừa cholesterol, ung thư nhiếp hộ tuyến, ung thư vú, ung thư ruột già... Sau cùng là cần phải có một đời sống vật chất, tinh thần và xã hội lành mạnh. Thay vì tu xuất thế, sống cô đơn xa lánh thế gian thì những người cao niên cần dần thân nhiều hơn nữa với thế gian, hướng dẫn lớp trẻ về những kinh nghiệm ở đời như mentoring, motivation.. Các khảo cứu cho thấy là những người cao niên tiếp tục hoạt động tình nguyện ở Mỹ đều có một đời sống vui thỏa và một tuổi thọ tốt đẹp hơn những người sống biệt lập, ích kỷ riêng cho mình..

Nói chung những người sung sướng nhất và khoẻ mạnh nhất là những người giữ được tuổi trẻ ở trong thân thể và tâm hồn lâu nhất giống như lời Chúa Giê Xu đã dạy là “Những người muốn vào nước Thiên Đàng thì phải có một tâm hồn của những đứa trẻ thơ..”

Bác Sĩ Trường Xuân

Lời Tòa Soan:

Nên phân biệt sự khác nhau giữa Aerobic và Anaerobic Exercises. Aerobic exercise là thể dục có dính liền với sự hô hấp, tập với những động tác lặp lại nhiều lần như đi bộ, chạy bộ đường trường, bơi lội, nhảy dây, khiêu vũ... Cách tập này làm khoẻ tim phổi, giúp xuống cân, làm linh hoạt gân cốt, khớp xương, làm hạ huyết áp, làm tăng HDL (tức là thành phần tốt lành của cholesterol).

Anaerobic exercise nhằm về tập nhanh, ngắn hạn, không cần chú ý đến cái thở vì nhiều lúc cần nín thở để dứt điểm như cử tạ, chạy nước rút, đấu võ... Cách tập này nhằm vào phát triển bắp thịt, tăng gia lượng xương (increasing bone mass).

Chương trình thể dục lý tưởng là phối hợp cả hai phương cách.

Biết Vị Trí Mình

Chuyện ngụ ngôn kể rằng: Một vị vua dạo trong vườn thượng uyển, vua ngạc nhiên vì hầu hết

cả vườn hoa đều héo úa. Vua nói chuyện với cây sồi, thì được biết nó chán đời, vì nó không được đẹp và cao như cây thông; cây thông thì buồn bực vì nó không có trái ngọt như cây lê; cây lê thì phàn nàn vì không có hương thơm như cây dạ lý hương. Hầu hết không có cây nào bằng lòng vì chỗ đứng của mình, nên đã héo úa. Cuối cùng nhà vua ngạc nhiên khi bắt gặp một cây phong lan nhỏ ở cuối vườn có vẻ mặt sáng sủa, tươi vui.

Nhà vua hỏi: “Tại sao người vui vẻ bên cạnh những cây héo úa?” Cây phong lan thưa: “Tâu bệ hạ, tôi chỉ là một cây lan nhỏ bé không đáng gì, nhưng Ngài muốn có tôi trong vườn nên tôi phải làm vui lòng Ngài.”

Làm con dân của Chúa, chúng ta hãy vui thỏa trong Ngài, làm vui lòng Ngài, dùng những ân tứ, tài năng, cơ hội, tiền bạc và thời giờ mà góp phần trong sự phục vụ. Nếu không, chúng ta sẽ mất cơ hội đời đời.

Trích trong tập: “Chuyện Ngắn Gây Dựng Đức Tin” do HT TL Sacramento phát hành. Nhiều câu chuyện lý thú được sưu tập trong tập này. Ai muốn nhận xin liên lạc về 9131 Locust St, Elk Grove, CA 95624. ĐT: (916) 691-4478

Câu Đố Kinh Thánh

Muốn tham dự, xin tìm địa chỉ những câu Kinh Thánh sau đây. Mười người đáp đúng đầu tiên gửi về tòa soạn sẽ có thưởng:

- 1) ..Hỡi đầy tớ ngay lành trung tín kia, được lắm; người đã trung tín trong việc nhỏ, ta sẽ lập người coi sóc nhiều...
- 2) Mào triều thiên của ông già, ấy là con cháu; còn vinh hiển của con cái, ấy là ông cha.
- 3) Nhà cửa và tài sản là cơ nghiệp của tổ phụ để lại; còn một người vợ khôn ngoan do nơi Đức Giê-hô-va mà đến.
- 4) Hãy hiếu kính cha mẹ người, hầu cho người được sống lâu trên đất ...
- 5) Hỡi kẻ làm cha, chớ hề chọc giận con cái mình, e chúng nó ngã lòng chẳng.
- 6) Hỡi kẻ làm con, mọi sự hãy vâng phục cha mẹ mình, vì điều đó đẹp lòng Chúa.
- 7) Hỡi người làm vợ, hãy vâng phục chồng mình...
- 8) Hỡi kẻ làm chồng, hãy yêu vợ mình, chớ hề ở cay nghiệt với người.
- 9) Hỡi anh em, tôi không muốn anh em chẳng biết về các sự ban-cho thiêng liêng (spiritual gifts).
- 10) Vì chúng ta có các sự ban-cho khác nhau, tuy theo ơn đã ban cho chúng ta...

Câu hỏi phụ trội: Xin kể ra ít nhất 7 ân-tứ Thánh Linh (những ban-cho thiêng liêng) mà bạn quan sát thấy trong vòng Hội Thánh của bạn.

Giải Đáp Câu Đố K.T. kỳ trước:

1. Roma 2:4; 2. I Phiêrô 3:10; 3. I Phiêrô 3:16-17; 4. Hêborơ 12:2; 5. GiaCơ 5:11; 6. Truyền Đạo 10:1; 7. Côlôse 3:12-13; 8. Châm Ngôn 29:23; 9. Êphêso 4:29; 10. Roma 15:5.

Mười một độc giả đầu tiên giải đáp đúng 100%:

1. Cô Nguyễn Thanh Thủy, Pháp
2. Cô Trần Ngọc Hân, Jacksonville, FL
3. Chị Nguyễn T. Tuyết Lan, Chicago, IL
4. Anh Trần Duy Hiệp, Hampton, VA
5. Nguyễn T. Hương Lan, Charlotte, NC
6. Huỳnh Minh Tân, Madison, AL
7. Bà Phan Trần Đạo, Santee, CA
8. Ông Văn Hùng, Sacramento, CA
9. Chị Lê Kim Anh, Plant City, FL
10. Bà Võ Đào, Arlington, TX
11. Cô Jennifer Trần, Chicago, IL

Thơ Về Đôi Dép

Nguyễn trung Kiên

LTS: Bài thơ rất có ý nghĩa về tình nghĩa vợ chồng ăn ở suốt đời bên nhau này được đăng tải trên internet, rất tiếc chúng tôi không biết được tác giả Nguyễn Trung Kiên ở đâu để xin phép đăng. Mong tác giả tha thứ. Độc giả nào biết về tác giả xin vui lòng cho chúng tôi biết.

*Bài thơ đầu anh viết tặng em,
Là bài thơ anh viết về đôi dép
Khi nỗi nhớ trong lòng da diết
Những vật tầm thường cũng viết thành thơ.*

*Hai chiếc dép kia gặp gỡ bao giờ
Có yêu nhau đâu mà chẳng rời nửa bước
Cùng gánh vác những nẻo đường xuôi ngược
Lên thăm nhưng, xuống cát bụi, cùng nhau.*

*Cùng bước, cùng mòn không kẻ thấp người cao
Cùng chia sẻ sức người chà đạp
Dẫu vinh nhục không đi cùng người khác
Số phận chiếc này phụ thuộc ở chiếc kia.*

*Nếu ngày nào một chiếc dép mất đi
Mọi thay thế sẽ trở thành khập khiễng
Giống nhau lắm nhưng người đi sẽ biết
Hai chiếc này chẳng phải một đôi đâu !*

*Cũng như mình trong những phút vắng nhau
Bước hụt hẫng cứ nghiêng về một phía
Dấu bên cạnh đã có người thay thế
Mà trong lòng nỗi nhớ cứ chành vênh.*

*Đôi dép vô tư khăng khít bước song hành
Chẳng thề nguyện mà không hề giả dối
Chẳng hứa hẹn mà không hề phản bội
Lối đi nào cũng có mặt cả đôi.*

*Không thể thiếu nhau trên mọi bước đời
Dấu một chiếc ở một bên phải trái
Nhưng anh yêu em bởi những điều ngược lại
Gắn bó đời nhau một bước đi chung.*

*Hai mảnh đời thắm lặng bước song song
Sẽ dừng lại khi chỉ còn một chiếc
Chỉ còn một là không còn gì hết
Nếu không tìm được chiếc thứ hai kia !*

Tình Mẹ

*Mẹ là núi non thu gọn,
Là biển cả hiện thân,
Bởi Đức Chúa Trời đặt mẹ trong trần,
Để chăm sóc con dân Ngài trong cõi thế.*

*Vì loài người là con của Thượng Đế
Ngài đã tạo sanh từ thuở ban đầu,
Chúa yêu loài người, tình quá thâm sâu,
Cho chúng ta mỗi người đều có mẹ.*

*Mẹ thương con từ sơ sinh mới đẻ,
Cho đến trưởng thành tình mẹ mãi thiết tha,
Thấy con buồn, lòng mẹ thật xót xa,
Thấy con vui, mẹ rất là sung sướng.*

*Dẫu đời trái ngang cũng không bận vướng,
Không thể lực nào ngăn được mẹ thương con
Dẫu đến khi thân xác mẹ héo mòn,
Lòng mẹ vẫn lo cho con từng đứa.*

*Thâm tình mẹ kết từ hơi thở Chúa,
Như trời xuân cho hoa lá xinh tươi,
Như nắng hồng tỏa ấm khắp nơi nơi...
Là tình mẹ từ Đức Chúa Trời hằng sống.*

Thái Trinh

Chuyện Vui:

Lời Trẻ

* Trong giờ Trường Chúa Nhật, cô giáo dạy các em phân biệt phải trái, cô giáo đặt câu hỏi:

May-June 2002

“Nếu một người lấy ví của ba em, lục lấy hết tiền không chừa một đồng nào, thì em nghĩ thế nào về người đó?” Một em trả lời ngay: “Thưa cô, đó chính là má em!”

* Một hôm khác, cô giáo hỏi: “Trong giờ thờ phượng Chúa, các em phải giữ im lặng, không được làm ồn, không chơi đùa, không nói chuyện. Em Tèo, em có biết tại sao không?” Tèo đứng dậy thưa: “Dạ, thưa cô, tại vì có nhiều người đang ngủ ạ!”

* Cô giáo giảng về ông Adam và bà Êva, Chúa lấy thê xương sườn của ông Adam lúc ông ngủ để tạo nên người vợ cho ông là bà Êva. Một hôm, Tí chơi đá banh và chạy nhảy nhiều quá, tối đang ngủ, bỗng thức dậy vì bị đau ở hông. Tí đánh thức má Tí dậy, và đòi cưới vợ. Má Tí ngạc nhiên, rầy “vợ đâu tao cưới nửa đêm cho mày?” và hỏi tại sao? Tí đáp: “Hông sườn con đau quá, chắc là lúc con ngủ Chúa rút xương sườn của con ra rồi!”

Nhận Định Tác Phẩm:

Nghĩ Cho Nhau và Sống Cho Nhau

do Mục sư Phan Thanh Bình biên soạn.

Phải nhìn nhận một sự thật là phần lớn chúng ta rất thiếu xót về giáo dục gia đình. Nhiều người nghĩ rằng một khi lập gia đình thì họ sẽ tự khắc hiểu biết mọi sự và gia đình sẽ tự động hạnh phúc như lời chúc tụng của bà con cô bác trong ngày cưới, nên không đặt nặng vấn đề học hỏi thêm. Sách loại giáo dục này bằng Anh ngữ thì rất nhiều, nhưng bằng Việt ngữ thì hơi ít. Trước đây, Mục sư Phan Thanh Bình viết quyển “Xây Dựng Hạnh Phúc Gia Đình” rất được hoan nghênh, phải in lại lần thứ hai vào năm 2001. Năm nay, tác phẩm “Nghĩ Cho Nhau và Sống Cho Nhau” có thể xem như một kế tục, một bổ túc, hay một đào sâu cho tác phẩm trước. Một mục sư mà nghiên cứu và viết về đời sống vợ chồng phải xem là một can đảm vì vấn đề này rất có nhiều điểm “nóng” và điểm “nhọt”. Qua gần 300 trang sách, ông trình bày làm cách nào chúng ta có thể hiểu, có thể yêu lâu dài người vợ hoặc chồng mình; cho thấy vợ chồng trông mong nhau những gì về tình cảm, tình dục, tài chánh, xã hội, tâm linh; làm cách nào vợ chồng có thể giúp đỡ nhau để gây dựng tổ ấm. Vẫn với giọng văn duyên dáng, dí dỏm, tác giả trình bày nhiều vấn đề tế nhị một cách bóng bẩy, nhẹ nhàng. Hãy xem một đoạn chúng tôi trích từ trang 120:

- Nam như ngọn đèn bật lên là sáng. Nữ như bàn ủi, cắm điện vào phải cần thì giờ từ lạnh tanh đến ấm rồi mới nóng, trung bình từ 15 đến 20 phút. Vợ nên cho chồng biết chỗ nào nơi thân thể mình dễ “nóng” và chỉ cho chồng biết làm cách nào để nhiệt kế lên mau. Hơn thế nữa, người vợ cần tình yêu, tình cảm, sự chăm sóc, sự dịu dàng, sự quý mến nâng niu thì chẳng khác gì than đã hồng lại gặp luồng gió thổi.

Nhóm gia đình trẻ tại Hội Thánh Jacksonville, Florida đã chọn sách này làm đề tài học tập, thảo luận mỗi kỳ họ sinh hoạt với nhau. Tôi tin rằng những tổ thực sự ấm được xây dựng từ đây, và những đứa con hạnh phúc được trưởng dưỡng trong những “thiên đàng tại thế” này. Tác phẩm có giá trị này không những hữu ích cho giới trẻ, mà những “gia đình già” cũng nên đọc. Trân trọng giới thiệu. Sách bán: \$15. Xin liên lạc: Rev. Phan-Thanh-Bình, 660 S. Third St., El Cajon, CA 92019. Tel: 619-444-1106

BS Châu N. Hiệp

* Quý độc giả đang sống tại Úc Châu muốn nhận báo mỗi kỳ xin liên lạc: **Ông Phạm Trung Ái, 12 Oak St, Springvale VIC 3171, Australia.**

Nối Kết:

Quý vị có thể vào mạng lưới tin học <http://www.mucsu.net> để đọc và nghe nhiều bài làm chúng, nhiều bài giảng cũng như có thể order sách báo Cơ Đốc. Những website tương tự :
<http://tinlanh.org>
www.vndistrict.org
www.biblestudytools.net (tài liệu học KT)
www.talkingbible.com (nghe Thánh Kinh nhiều ngôn ngữ khác nhau)
www.jesuskfilm.org/languages/ (xem film về cuộc đời Chúa Cứu Thế Jesus)
www.vietchristian.net/jaxchurch/: xem hình ảnh sinh hoạt của Hội Thánh Jacksonville, Florida.

Nếp Sống Mới tri ân

Xin cảm tạ quý vị có hảo tâm, giúp NSM thêm phương tiện gửi tặng món quà tinh thần này tới các đồng hương trong và ngoài nước:

Bà Bùi Hữu Duệ, Sunrise, FL	\$20
Ông Châu Phước, Garden Grove, CA	\$50
Ông Cung Bửu Thắng, Folsom, CA	\$20
Ông Dương Ngọc Anh, Pinellas Park, FL	\$25
HT TL Morrow, Jonesboro, GA	\$20
HT TL St. Petersburg, Florida	\$100
Bà Thương T. Harness, Casselberry, FL	\$50
Ông Hồ Phiên, Cooper City, FL	\$30
Ông Hồ Trường Sơn, Winnipeg, MB, Canada	\$20
Ông Hồ Đắc Trúc, Cooper City, FL	\$20
Chị Hoàng Cúc, Santa Ana, CA	\$20
Ông MS Huỳnh Văn Công, Hoensbroek, Hà Lan	\$40
Ông Lê Văn Đăng, Jacksonville, FL	\$10
Ông Lê Duy Tân, Plant City, FL	\$20
Chị Ngô Phương Thảo, Orlando, FL	\$20
Mỹ Phương Grocery Store, Jacksonville, FL	\$20
Ông Nguyễn Tấn Bài, Jacksonville, FL	\$10
Ông BS Nguyễn Quốc Hiệp, Raiford, FL	\$20
Ông Nguyễn Xuân Lâm, Marseille, Pháp	\$20
Ông Nguyễn Minh Nhân, Victoria, Canada	\$50
Ông Nguyễn Thành Nhân, Harvey, LA	\$10
Ông BS Nguyễn Mai Nghi, Bakersfield, CA	\$100
BS Nguyễn Trọng Toàn, Westminster, CA	\$100
Ông Phạm Đình Thịnh, Jacksonville, FL	\$20
Bà Phạm Thị Trâm, Fairfax, VA	\$20
Ông BS Phan Trần Đạo, Santee, CA	\$100
Bà Trần Ngọc Ánh, Anaheim, CA	\$100
Cô Jennifer Trần, Chicago, IL	\$50
Ông Trần Kim Chung, Jacksonville, FL	\$20
Ông Trần Phát Huệ, Santa Clara, CA	\$20
Ông BS Trần Thiện, Pasadena, CA	\$20
Ông Trương Quốc, Sunnyvale, CA	\$20
Ông Vũ Ngọc Bích, Palmdale, CA	\$20
Ông Vũ Hà Trung, Sylmar, CA	\$20

Số báo trước đã phát hành 2100 ấn bản.

Nếp Sống Mới, do Ban Văn Phẩm Hội Thánh Tin Lành VN tại thành phố Giác-Son-Viên (Vietnamese Christian Church of Jacksonville), Florida, thực hiện và phát hành, nhằm mục đích:

- ◆ Giới thiệu Tình Yêu Thiên Chúa,
- ◆ Gây dựng, củng cố niềm tin trong Chúa,
- ◆ Cổ động một nếp sống mới: lành mạnh, cân bằng, tích cực, tươi trẻ, lạc quan và hướng thượng.

Quý vị nào muốn nhận báo biểu này, hay góp ý kiến xây dựng, hoặc góp phần ủng hộ, xin liên lạc:

Nếp Sống Mới,
8991 Blaine Meadows Dr,
Jacksonville, FL 32257-1719
 E-mail: nepsongmoi@mucsu.net