

Nếp Sống Mới

8991 Blaine Meadows Drive
Jacksonville, FL 32257-1719

Số 165 – 166 (Tháng 9-10 năm 2004)

Sôi Máu

Nhà thơ Đặng Phương (Nguyễn Ngọc Huy) trong tác phẩm Nén Hương Lòng có viết:

*Bao nhiêu tráng sĩ hờn sôi máu,
Cạn chén quan hà thẳng vó câu.*

Khi cảm phần, giận hờn, chúng ta dễ cảm thấy máu huyết trong buồng tim như sôi lên sùng sục. Sôi máu thúc dục ta đi đến hành động một cách dễ dàng, có thể giết người khác hay tự mình đi đến cái chết nhẹ như lông hồng. Nếu vì đại nghĩa mà sôi máu và hành động hy sinh (đi sát thân dĩ thành nhân*: thà bỏ mạng mình để trọn điều nhân) thì còn có thể chấp nhận và đôi khi đáng khen ngợi, nhưng phần lớn chúng ta dễ sôi máu vì những chuyện tào lao không đâu do tính khí nóng nảy hoặc tự ái xằng. Những chuyện này không phải là “nghĩa khí chi nộ” mà là “huyết khí chi nộ”**.

Khi tranh luận hay bàn cãi, không khí có thể trở nên sôi nổi, nhưng mọi người nên tránh sôi máu. Tánh nóng nảy dễ làm hư chuyện, hoàn toàn trái với tinh thần nóng sốt (fervent) là tinh thần tích cực, dễ lôi cuốn sự tham gia hăng hái của người khác.

Tình trạng sôi máu nếu để quá trớn hay quá lâu có thể gây ra chứng đột quỵ hay tai biến mạch máu não (stroke hay còn gọi là cerebrovascular accident) hoặc chứng máu nhồi cơ tim (heart attack, acute myocardial infarction) để rồi đưa đến cái chết hoặc liệt bại. Sau đây là 2 câu chuyện đáng suy gẫm:

Câu chuyện thứ nhất:

Một thanh niên vào khoảng 30 tuổi, ngồi ủ rũ trong tù, than khóc cho số phận của mình. Anh bị kêu án tù 25 năm vì tội giết người láng giềng mấy năm trước đây. Nguyên là nhà anh có trồng cây Kim vũ (golden rain), có những nhánh đâm qua nhà kẻ bên, vào mùa thu lá thường đổ xuống nhà kẻ bên này. Người láng

giềng cũ rất dễ chịu, ông ta dọn dẹp lá đổ qua, không phàn nàn chi cả. Ông này bán nhà lại cho người khác. Người láng giềng mới tánh tình rất khó chịu, mấy lần ông phàn nàn lá đổ qua sân ông nhiều quá. Một hôm, ông chạy qua, gõ cửa nhà anh, hăn học nói rằng anh phải dọn lá rơi trên sân của ông ta hoặc phải dời cây đi chỗ khác. Anh tức giận nói lá sân nhà ai thì nấy dọn, sân anh cũng có những lá cây nhà khác đổ qua. Ông láng giềng chạy về nhà xách cái búa ra đốn vào cây yêu quý của anh. Mỗi nhát búa như chém vào lòng anh. Anh đang hoang mang không biết xử trí ra sao, thì chị vợ gắt lên: “Sao anh đứng như trời trồng vậy, hèn quá vậy, phải làm cái gì chứ.” Anh lập tức chạy vào nhà xách súng ra bắn một phát nhưng hụt, người hàng xóm chạy về nhà mình, anh bắn theo một phát nữa, người hàng xóm ngã gục chết trên khu vườn của ông ta. Nay anh hối hận thì chuyện đã rồi.

Câu chuyện thứ hai:

Một ông 68 tuổi ngồi xe lăn trong một nhà dưỡng lão. Ông kể chuyện 10 năm trước trong một dịp cãi lộn với thằng rề của ông về một điều gì rất nhỏ, mà nay không còn nhớ rõ nữa. Hai người lời qua tiếng lại rất gay gắt. Một lúc, ông tức tối vô cùng. Ông bỗng thấy tê nửa người, ông ngồi xuống thì ra ông bị bẻ mạch máu não (ông bị Đột Quỵ xuất huyết: hemorrhagic stroke). Ông có bệnh cao huyết áp, bác sĩ căn dặn ông không được nóng giận, nhưng lúc tức giận ông không nhớ gì cả. Ông có đi nhà thờ, học trường Chủ Nhật, đã học qua câu gốc “Người nóng nảy làm điên, làm dại” trong Châm Ngôn 14:17, hay “mau nghe chậm nói, chậm giận” trong Giacơ 1:19 nhưng học là một chuyện, mà làm là chuyện khác! Nay ông đã bị liệt nửa người, tuy nhiên ông vẫn cảm ơn Chúa

là ông còn sống, để nhớ mãi câu; “Mau nghe, chậm nói, chậm giận.”

*Đề máu sôi sùng sục,
Hậu quả thật khôn lường
Một phút giây làm lỡ
Bao ngày tháng sầu vương
Mạch máu trên đầu vỡ
Không chết cũng liệt giường
Mau nghe mà chậm nói,
Chậm giận ấy thần phương!*

Xét về phái tính thì đàn ông dễ bị sôi máu hơn đàn bà. Các ông dễ nổi nóng, dễ nổi cơn thịnh nộ, không nhẫn nhục, thiếu chịu đựng (anh hùng khí đoản!). Người có cá tính khác nhau thì tính khí cũng khác nhau. Các nhà tâm lý chia con người làm 2 loại cá tính: loại A (Type A personality) chỉ hạng người hãnh tiến, thích động, thích ganh đua; loại B (Type B personality) thì thụ động, ít có tinh thần tiến thủ. Người loại A dễ sôi máu hơn. Có người cho rằng nếu loại A chỉ có tinh thần cầu tiến thôi thì không hại chi, nhưng nếu có thêm tinh thần hận thù (anger and hostility) thì thật là tai hại cho sức khỏe của chính người đó. Họ xếp người nuôi hận thù vào loại D (type D personality). Xét về tuổi thì mạch máu của người cao niên như ống nước cũ, không còn mềm dẻo nữa nên rất dễ nứt, dễ vỡ, nhất là mạch máu não (hemorrhagic stroke), cho nên người càng lớn tuổi càng phải tránh đi những cơn thịnh nộ.

Tại sao cơn thịnh nộ cũng có thể đưa đến chứng “Đứng Tim” (Heart Attack) và chứng Đột Quỵ do máu không đủ nuôi tế bào não vì nghẽn (Ischemic Stroke: một dạng khác của tai biến mạch máu não): Cơn thịnh nộ làm cho tim đập thật nhanh, huyết áp vì vậy tăng vọt lên, sự cần dùng dưỡng khí tăng thêm, động mạch phản ứng bằng cách thắt lại (spasm) để vận tốc máu chảy chậm lại, tiểu huyết cầu bèn đóng cục (platelet clots), máu liền bị nghẽn. Nếu nghẽn tại mạch vành nuôi tim thì sẽ bị nhồi máu cơ tim (heart attack); nếu tại óc, máu không lên đủ nuôi tế bào não, thì đó là tai biến mạch máu não loại nghẽn (ischemic stroke). Trong trường hợp tai biến này tại não, nếu bệnh nhân được đưa tới phòng cứu cấp trong vòng 3 tiếng đồng hồ thì bác sĩ có thể dùng thuốc đánh tan cục máu nghẽn, người bệnh hồi phục nhanh chóng, không bị liệt bại.

Tại Hoa Kỳ, hằng năm có lối 1 triệu rưỡi người bị heart attack, trong đó 500 ngàn người chết; còn stroke thì đánh vào lối 700 ngàn người, với gần 200 ngàn người bị tử vong. Thấy nguy cơ này, các cơ quan y tế đưa ra chương trình phòng ngừa gọi là Heart/Stroke Program. Ngoài việc tránh thịnh nộ, tránh hận thù để khỏi sôi máu, họ còn khuyên 5 điều sau đây: ¹ bỏ hút thuốc, ² uống Aspirine, ³ giữ huyết áp dưới 140/90, ⁴ giảm chất béo (Lipid) trong máu, ⁵ giữ chất béo loại xấu (LDL) dưới 100mg/dL.

Để tránh cơn thịnh nộ, có 2 phương diện để đối phó: ngắn hạn và dài hạn:

1. Đối phó ngắn hạn (Short Term Anger Management):

- Buông lỏng 2 tay, buông lỏng 2 bàn tay (tránh nắm chặt bàn tay)
- Hít thở sâu và dài
- Bước ra khỏi “khu rừng sắp cháy” (Escape), tránh môi trường làm mình sôi máu
- Cười khi (kệ ai chê mình ngu hay khùng)
- Nhớ rằng đời sống của mình, thân mình quý hơn những thứ làm mình bực bội
- Chuyển đề mục. Có 2 trường hợp chúng ta cần chuyển đề mục: khi nghe nói xấu về người khác và khi nghe nói về vấn đề gì dễ làm người khác nóng giận. Trong giao tế, có nhiều vấn đề cần tế nhị để tránh cãi vã vô ích. Vào mùa bầu cử, anh em hay cha con có thể đi đến đánh lộn vì quan điểm chính trị khác nhau!
- Cần diễn tả ý mình, cần nói ra những gì mình uất ức rồi quên đi. Nhưng nhớ rằng chúng ta không cần nói liền lúc đó (để tránh nói lời bất nhã, thiếu suy nghĩ). Chờ một tiếng đồng hồ sau, ngày hôm sau, tuần sau, thậm chí tháng sau rồi hẵng nói. Nhiều điều chúng ta cần suy nghĩ 7 lần rồi mới nói.

2. Đối phó dài hạn (Long Term Anger Management):

- Đo huyết áp (blood pressure) thường xuyên. Các vị cao niên gặp nhau nên nhắc nhau đo huyết áp mỗi tuần ít nhất một lần.

- Tĩnh nguyện
- Khi học Kinh Thánh, nhớ những câu gốc như Gia Cơ (James) 1:19 “Người nào cũng phải mau nghe mà chậm nói, chậm giận” (Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry)
- Nghĩ tới bình an, nghĩ tới những hình ảnh bình an. Cơ Đốc nhân nghĩ tới mé nước bình tịnh, đồng cỏ xanh tươi của Thi Thiên 23 hoặc nghĩ tới cặp mắt nhân từ, hiền lành, bao dung của Chúa Giê-xu
- Tha thứ mình, tha thứ người
- Đừng vương vấn một hình ảnh hay tư tưởng nào làm mình khó chịu
- Đổi thái độ nhìn đời: Sách Minh Tâm Bảo Giám 明心寶鑑 có dạy cách trở nên người sung sướng, sáng khoái: chuyện lớn coi như nhỏ, chuyện nhỏ coi như không (Hội tổ khoái hoạt nhân, đại sự hóa tiểu sự, tiểu sự hóa một sự 會做快活人, 大事化小事, 小事化没事)

*Nếu ta muốn luôn bị
Bực tức và âu lo
Cứ thôi phỏng chuyện nhỏ
Chuyện bé xé ra to.*

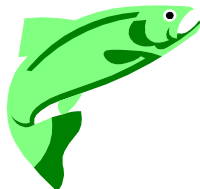
*Nếu ta muốn luôn được
Sự thanh thản trong lòng
Chuyện lớn làm ra nhỏ
Chuyện nhỏ làm ra không.*

* 有殺身以成仁

** từ bài thơ của Trương Kính Phu 張敬夫

Huyết khí chi nộ bất khả hữu,
Nghĩa lý chi nộ bất khả vô.
血氣之怒不可有, 義理之怒不可無

NSM



Sức Khỏe Cao Niên Ăn Cháo

Nhiều người cao niên chắc còn nhớ ở Sài Gòn ngày trước, có những gánh bán cháo đậu vào buổi sáng, những gian hàng bán cháo về đêm cho những người đi xem hát hay đi chơi về muộn. Có gian hàng bán cháo trắng ăn với hột vịt muối hay hột vịt bắc thảo, dưa mắm, củ cải muối, cá bống kho, thịt chà bông... Nếu không thích ăn cháo trắng lá dưa thơm phức thì có thể ăn cháo đậu. Có nơi bán cháo cá, cháo thịt bò, thịt heo, cháo lòng, cháo vịt chấm nước mắm gừng, cháo gỏi gà chấm muối ớt, cháo bồ dục, cháo thập cẩm, cháo tiêu... Các tay hay đi ăn đêm ngày trước chắc còn nhớ hàng cháo cá Chợ Cũ, cháo mì Chú Hỏa. Có người về thăm Sài Gòn những năm gần đây cho biết có nơi còn bán cháo mực (khô hoặc tươi). Ở khắp nơi trên thế giới, trong các tiệm Dim Sum, người Hoa hay bán món cháo thịt heo trứng vịt bắc thảo, ăn khá ngon miệng. Nhiều người trẻ không thích ăn cháo vì thấy nó lỏng bông, không no lâu; nhưng có những người rất thích ăn cháo, nhất là người cao niên vì dễ tiêu, nhẹ bụng.

*Cháo trắng mà ăn với mắm dưa,
Tép rang, vịt muối, cá kho dưa
Ôi! Mùi lá dưa thơm phưng phức
Hương vị bình dân dễ mến ưa.*

Một câu ca dao về “ông có năm vợ” được cho ăn cháo đậu (chắc vì hết xí quách để ăn cơm):

*Đêm năm canh, năm vợ ngồi hầu
Vợ cả pha nước, tằm trâu chàng xơi
Vợ hai trái chiếu, chia bài
Vợ ba coi sóc nhà ngoài, nhà trong
Vợ tư ấp lạnh quạt nông
Vợ năm thức dậy trong lòng xót xa
Chè thang, cháo đậu bưng ra
Chàng xơi một bát kẻo mà công linh.*

Ông Tào Từ Sơn, làm quan dưới triều vua Càn Long bên Tàu, đã nghiên cứu và viết sách về dưỡng sinh. Vào tuổi niên thiếu, ông gầy yếu vì bị lao phổi, nhưng chịu khó học tập và thực hành các phương pháp dưỡng sinh, nên

thân thể ông ngày càng khỏe mạnh, sống thọ ngoài 90. Vào năm 75 tuổi, ông tổng kết kinh nghiệm, soạn ra quyển “Dưỡng Sinh Từ Bút” rất được hoan nghênh. Trong sách có những đoạn dành cho người cao niên bảo trọng sức khỏe. Có đoạn nói về người già nên tránh giận và người già nên ăn cháo.

Đoạn nói về cách đối phó với cơn tức giận, Tào Từ Sơn đã viết: “Con người chúng ta biết để dành hơi là để tài bồi cho cơ thể, cho nên hằng ngày ta cần chú ý đến tịnh dưỡng. Đáng kiêng nhất là sự tức giận. Tức giận thì khí nghịch sẽ làm nghẹn, không còn thoải mái, làm tổn thương đến thần khí, đến sức khỏe của ta. Người cao niên khi gặp chuyện đáng tức giận thì tự hỏi xem thân mình và điều đó cái nào quan trọng hơn. Nếu nghĩ được như vậy, chắc chúng ta điềm nhiên cho nó trôi qua không vướng mắc. Huyết ở gan (can huyết) ở tuổi già bị suy yếu, nên tính tình dễ quạu quọ. Khi sai bảo, người nhà chưa kịp làm là dễ trở nên giận dữ. Sự giận dữ này chỉ có hại thêm cho ta mà thôi, nếu biết học chữ “nhẫn” thì đâu lại vào đấy. Không để khí huyết manh động thì thần sắc cũng sẽ hòa nhã, như vậy lợi cả 2 mặt: dưỡng sinh và dưỡng tính. (theo Bí Quyết Dưỡng Sinh của Người Trung Quốc Cổ - Tác giả: Hiều Nhân).

Ông Tào Từ Sơn cho rằng cháo rất bổ ích cho con người, nhất là người cao niên. Ông sưu tập được 100 toa cháo thuốc. Ông viết: “người cao niên có thể ăn cháo suốt ngày, cứ thấy đói là ăn, không cần nhớ và tính bữa. Ăn một chén cháo nhạt cũng có thể làm miệng nhiều nước bọt và dạ dày dễ tiêu hóa, giúp cơ thể chuyển vận để đào thải cái cũ và tiếp thu cái mới.”

Cách làm một tô **cháo lợi sức**: Mua filet cá tươi về, xắt mỏng, ướp với gia vị gì mình thích độ nửa tiếng đồng hồ. Gừng tươi thái chỉ và hành lá xắt nhỏ để sẵn. Cháo trắng (có người thích nấu với chicken broth thì cũng được) nấu nhuyễn nhừ. Ngày nay, với cái nồi “nấu chậm” (slow cooker), chúng ta nấu cháo dễ dàng. Múc cháo đang nóng sôi đổ lên cá. Để hành ngò, gừng thái lên. Rắc tiêu nhiều ít tùy thích. Vậy là chúng ta có một tô cháo cá ngon lành có thể làm mau lợi sức sau cơn bệnh. Món này giản dị, người sống độc thân cũng làm được dễ dàng. Nói về cá thì có ba loại được xếp vào hạng tốt vì có nhiều chất Omega-3 Fats là cá thu (cod), cá bống mú (bass) và các hồi hường (pink salmon).

Trong thập niên gần đây người ta hay nói đến “Hội chứng biến dưỡng” (Metabolic Syndrome) do chất Insulin bị giảm hiệu lực. Insulin từ tụy tạng (pancreas) tiết ra có mục đích là điều hòa chất đường glucose trong máu. Ở người cao niên, insulin không còn làm việc ngon lành như trước nữa (tình trạng này được gọi là Insulin Resistance). Khi lượng đường glucose trong máu tăng, insulin được tiết ra để đưa đường vào tế bào vì tế bào cần đường (cũng như cần Oxygen) để sinh hoạt. Insulin vì đã kém tác dụng nên tụy tạng có khuynh hướng tiết ra thêm Insulin. Insulin quá nhiều trong máu đưa đến lắm thứ tai hại như tiểu đường, béo phì nhất là béo tại vùng bụng, huyết áp cao. Huyết áp cao lâu ngày có thể làm chết người vì đưa đến tai biến mạch máu não (stroke) hay nhồi máu cơ tim (acute myocardial infarction – “heart attack”). Vì chất tinh bột (carbohydrates) sẽ thành đường glucose trong máu, nên những năm sau này, người ta có khuynh hướng bớt ăn chất tinh bột. Phong trào Low-Carb (có thể dịch gọn là Bớt Bột) đã giúp cho các tiệm buôn thực phẩm hốt bạc vì họ chỉ cần bớt phân lượng bột, đường đi phân nửa, đóng dấu Low-Carb và tăng giá tiền gấp đôi! Ăn cháo là một thứ Low-Carb rẻ tiền vì một chén cơm có thể làm ra 3 chén cháo.

Y giới ngày nay khuyên người cao niên nên ăn bớt lại và năng vận động để giữ gìn sức khỏe. Điều này cũng phù hợp với lời khuyên cáo của Quản Trọng nói với Tề Hoàn Công: nhà vua ăn yến tiệc tối ngày và sống nhàn nhã, thiếu vận động không khác gì uống rượu độc (yến an đàm độc 宴安酖毒).

Người cao niên gặp nhau thay vì hỏi “ăn cơm chưa?” nay có thể hỏi “ăn cháo chưa?” cũng như nhắc nhau kiểm soát huyết áp và tập thể dục (như đi bộ, tập taichi...).

BS Châu N. Hiệp

Quý vị có thể đọc NSM ở:
www.vietchristian.net/nepsongmoi/

Độc giả tại Úc Châu có thể liên lạc với ông Phạm Trung Ái, 12 Oak St, Springvale VIC 3171, Australia để nhận báo. Email: aipham360@hotmail.com

Một số Châm-ngôn, Ngạn-ngữ thông dụng trong tiếng Anh có nguồn gốc từ Kinh Thánh

Tục ngữ, thành ngữ, ngạn ngữ, châm ngôn, cách ngôn... nằm trong gia tài văn hóa mà người xưa để lại cho chúng ta. Bất cứ dân tộc nào cũng có những câu nói ngắn gọn, cô đọng, súc tích, dễ nhớ. Tuy ít lời nhưng chúng nói lên được rất nhiều ý tưởng thâm thúy. Nhiều câu nói này đã thành những viên ngọc quý trong túi khôn của loài người vì dạy chúng ta cách tu thân và xử thế khôn ngoan.

Văn hóa Âu Mỹ chịu ảnh hưởng Kinh Thánh rất sâu đậm. Từ các tác phẩm văn chương cho đến các câu nói hằng ngày, chúng ta bắt gặp nhiều ngạn ngữ, châm ngôn có nguồn gốc từ quyển sách quý báu này.

Chúng tôi sưu tập được lối 200 châm ngôn, ngạn ngữ đặc biệt đó với mong ước giúp ích một phần nào cho các bạn đang học Anh văn nhưng trước giờ không quen biết với Kinh Thánh. Chúng tôi cố gắng tìm những câu tục ngữ, ca dao Việt Nam diễn tả ý tưởng tương tự để các bạn dễ hiểu. Kỳ này chúng ta tìm hiểu những câu có chữ thuộc văn H.

BS Châu Ngọc Hiệp

1. Do not let your left hand know what your right hand is doing:

Nguồn gốc: Mathiơ (Matthew) 6:3b

*Đừng cho tay trái biết
Những việc tay phải làm
Làm lành trong kín nhiệm
Chúa Trời sẽ thưởng ban.*

2. The Handwriting is on the wall

Nguồn gốc: Daniel 5:5 ghi lại chuyện vua Belshazzar khi đãi tiệc, dùng những khí vật của Chúa để uống rượu, một bàn tay liền hiện ra viết chữ trên tường. Câu này muốn nói là tai họa hay sự hiểm nghèo sắp xảy ra.

3. Heap coals of fire on his head:

Nguồn gốc: Châm Ngôn 25:21-22 và Rôma (Romans) 12:20 “chất than lửa trên đầu”.

Theo phong tục Do Thái, khi trời tối người không có lửa thường đội rế trên đầu đi tới nhà người khác để xin môi lửa. Người cho sẽ gấp than lửa để lên đầu người xin. Câu này dạy làm ơn cho kẻ thù nghịch:

*Khi kẻ thù khát, hãy cho họ uống,
Khi họ đói lòng, hãy cấp thức ăn*

*“Chất lửa lên đầu” giúp họ ăn năn
Và sau cùng, Đức Chúa Trời sẽ thưởng.
Châm-Ngôn (Proverbs) 25:21-22*

4. Swift to hear: mau nghe

Nguồn gốc: James 1:19. Thánh Gia-Cô dạy chúng ta mau nghe là nghe cho với lỗ tai thứ ba, nghe với con tim, nghe với tinh thần “ý tại ngôn ngoại” để hiểu được nỗi khổ tâm của người khác:

*Mau nghe, chậm nói ai ơi
Lại thêm chậm giận, Chúa Trời mới vui.*

5. The heavens declare the glory of God

Nguồn gốc: Thi Thiên (Psalm) 19:1

Thi Thiên 19 này diễn tả thiên nhiên, tạo vật bày tỏ sự vinh hiển của Đức Chúa Trời.

6. Here today, gone tomorrow

Nguồn gốc: Mathiơ (Matthew) 6:30 ý nói “nay còn, mai mất”

*Cuộc đời hoa cỏ không dài
Hôm nay tươi tắn, ngày mai vô lò
Còn có áo đẹp Chúa cho
Con người lọ phải sầu lo hình hài!*

7. Hole in the pocket: Lỗ hổng trong túi

Chúng ta thường nghe câu tiền bạc xoi lỗ trong túi của bạn (burn a hole in your pocket) tức là khiến bạn phải tiêu, nhiều khi tiêu xài quá lỗ. Trong *Haggai 1:6* có câu “bỏ tiền công trong túi lủng” (put it in a bag with holes). Ý nói người không biết xét lại, chỉ biết đầu tư cho riêng mình, không nghĩ tới nhà Chúa, thì sẽ không hưởng được công khó mình làm, như đựng tiền trong túi lủng:

*Gieo nhiều mà gặt ít
Ăn nhiều vẫn không no
Uống mà không đã khát
Mặc nhiều vẫn co ro
Làm nhiều mà vẫn thiếu
Vì túi có lỗ rò,
...khá to.*

Cùng một ý ấy, Thi Thiên 127 (câu 2) viết rằng ai ăn ở không đẹp ý Chúa sẽ làm lụng vất vả mà rốt lại chỉ ăn bánh lao khổ (bread of sorrows) mà thôi:

*Thức khuya, dậy sớm dãi dẫu,
Ăn bánh lao khổ cơ câu lấm khi.
Chúa ban người ở có nghì,
Ngủ thì yên giấc, ăn gì cũng ngon.*

Tiên tri Giê-rê-mi đã đưa một hình ảnh khác: chiếc hồ nứt (broken cisterns) không thể chứa được nước.

*Dân ta đã làm hai điều ác
Bỏ nguồn nước sống chính là Ta
Rồi hi hục đào hồ chứa nước
Thật phí công: hồ đã nứt ra.
Giê-rê-mi (Jeremiah) 2:13*

8. Honor your father and your mother:

Nguồn gốc: Xuất Ediptô Ký (Exodus) 20:12; Mathiơ (Matthew) 15:4; Êphê-sô (Ephesians) 6:2.

Thánh kinh ghi nhiều nơi dạy người làm con phải hiếu kính cha mẹ:

*Chúa Trời đã có điều răn:
Làm con hiếu kính song thân trọn tình
Suốt đời được hưởng phúc lành,
Đất đai, cơ nghiệp tiền trình không lo.
Xuất Êđiptô ký (Exodus) 20:12*

Sách Châm Ngôn (30:17) lên án đứa con bất hiếu:

*Ai nhìn nhạo báng cha,
Hay khinh lời mẹ nhắc,
Sẽ bị chìm vng tha,
Và con quạ mổ mắt.*

9. Hope deferred makes the heart sick:

Nguồn gốc: Châm-Ngôn (Proverbs) 13:12

*(Mộng đã thành làm tâm can phấn chấn)
Hy vọng dở dang rồi bấn ruột gan.*

10. House divided cannot stand:

Nguồn gốc: Mark 3:24-25
*Nước mà chia rẽ sao yên
Nhà mà chia rẽ sẽ nghiêng giữa nhà!*
Ông Abraham Lincoln đã dùng câu này để kêu gọi sự đoàn kết 3 năm trước nội chiến của Hoa Kỳ (năm 1858).

Giới thiệu 2 sách mới nhận:

NSM xin cảm ơn tác giả và trân trọng giới thiệu cùng quý bạn đọc yêu sách yêu văn:

1. “**Vui Buồn Đời Quân Ngũ**” tập Hồi Ký của Vũ Ngọc Bích. Sách dày non 300 trang giá bán \$12. Địa chỉ liên lạc để mua sách: 322 Sunrise Terrace, Palmdale, CA 93551. Tel: (661) 266-4461. Email: bichnvu@yahoo.com

Sách ghi lại những kỷ niệm trong thời ông phục vụ trong quân đội VNCH trước năm 1975 (SĐBB 25 và sau đó tại cục Mãi Dịch Quân Đội). Chúng ta có thể thấy những nét trong thời niên thiếu của tác giả tại Nam Định trước khi cùng gia đình di cư vào Nam và đời sống tại Hoa Kỳ sau ngày miền Nam VN bị mất. Ngoài ra, tác giả cũng ghi lại những sinh hoạt và kỷ niệm của ông đối với các Hội Thánh Tin Lành (Ông kết hôn với con gái một mục sư).

2. “**Mẫn Tiệp Thần Đồng**” do Hoàng Phùng Miên biên soạn. Sách dày độ 200 trang, ấn phí \$16. Địa chỉ liên lạc: 3433 W. Del Monte Dr. #233, Anaheim, CA 32804. Tel: (714) 484-2978. Cell: (714) 234-9200. Tác giả đã sưu tập những giai thoại lý thú về các thần đồng VN có tài ứng đối lanh lẹ như Lê Quý Đôn, Cao Bá Quát, Mạc Đĩnh Chi... Ngoài ra, sách còn ghi lại tài văn chương mẫn tiệp của các nhà nho nổi danh khác trong văn học Việt Nam như Phan Bội Châu, Đoàn Thị Điểm, Hồ Xuân Hương, Nguyễn Khuyến, Nguyễn Công Trứ... Tác giả đề nhiều công phu trong việc soạn sách này, nhất là phần mục lục (9 trang) chắc sẽ làm hài lòng người tham khảo.

Đính Chánh:

Xin cáo lỗi cùng quý độc giả là trong số báo 163-164, bài Tự Triều Kỳ Họa tại trang 2 có chữ Triều dùng sai, xin quý vị sửa lại là “Tự Chiêu Kỳ Họa”. Chiêu là mời gọi, nên “tự chiêu kỳ họa” 自招其禍 là chính mình mời gọi tai họa cho mình. Trong khi đó, “triều” 朝 nghĩa là buổi sớm mai. Kính cáo.

NSM

Câu Đố Kinh Thánh

Muốn tham dự, xin quý vị tìm địa chỉ và chép lại những câu Kinh Thánh có ý nghĩa tương đương với các bài thơ nhỏ sau đây. Mười người đáp đúng đầu tiên gửi về tòa soạn sẽ có thưởng.

1. Làm bạn méch lòng khó lấy lại
Như một thành trì đã khóa trái kỹ càng.

2. Cuộc tranh chấp ngay lúc khởi đầu
Như người ta mở nguồn nước chảy
Vậy ta nên ngưng lời cãi lẩy
Nếu không thì sẽ có đánh nhau.

3. Lời nói hợp lý, hợp tình,
Khác nào mâm bạc, táo vàng đi đôi.

4. Ai không kềm được lòng mình,
Tai ương không khác vách thành đổ xiêu.

5. Phước cho ai có lòng son,
Tánh hay hòa giải là con Chúa Trời.

6. Khi đến bàn thờ dâng lễ vật
Chợt nhớ anh em có bất hòa
Giải quyết cho xong điều mâu thuẫn
Lễ vật bây giờ đẹp ý Cha.

7. Hãy yêu thương kẻ nghịch thù
Câu nguyện cho kẻ dập trừ các con.

8. Khi đứng lên câu nguyện
Nếu có gì bất bình
Hãy sẵn lòng thứ lỗi
Chúa mới tha cho mình.

9. Quan trọng trong nước Chúa
Không phải chuyện uống ăn
Mà là sống hòa thuận
Vui vẻ và bình an.

10. Nhường nhịn và tha thứ
Cho mọi sự phân nân
Vì Chúa Trời tha thứ
Ta phải làm y chang.

13 độc giả đầu tiên giải đáp đúng 100% câu hỏi kỳ trước:

1. Ông Trần Chấn Hoanh, Jacksonville, FL
2. Bà Diệp thị Hoa, Arlington, TX
3. Bà Ngọc Lê, Morrow, GA
4. Ông Lê Ngọc Chính, Conley, GA
5. Bà Huỳnh Lệ Châu, Winter Haven, FL
6. Chị Nguyễn thị Lan, Chicago, IL
7. Ông Huỳnh Bá Sơn, Portland, OR
8. Bà Lê Bạch Tuyết, Jonesboro, GA
9. Ông Võ Hoàng Mai, Des Moines, IA
10. Bà Phan Trần Đạo, Santee, CA
11. Bà Nguyễn H. Tâm, N. Hollywood, CA
12. Bà Võ Lan, Sacramento, CA
13. AC Hùng & Ngọc Nguyễn, Jax, FL

Giải đáp câu đố kỳ trước:

1. Dân số ký 11:1
2. Châm Ngôn 11:13
3. Châm Ngôn 11:22
4. Châm Ngôn 19:13
5. Châm Ngôn 27:15
6. Truyền Đạo 7:21-22
7. Cô-lô-se 4:6
8. I Timô-thê 2:8
9. GiaCơ 3:2
10. I Phiê-rơ 3:10

Vui Học Chữ Nho

Lời Chúc Đám Cưới:

Trong một đám cưới, có người viết câu này:

司月二大旦牛住了

(Tư nguyệt nhị đại đán ngưu trụ liễu)
và thách cô dâu (rất tinh thông chữ Hán) thêm vào mỗi chữ một nét (ngang hoặc dọc) sao cho thành nghĩa.

Cô dâu cảm viết thêm vào từng chữ thi bỗng đỏ mặt, vì câu này biến thành:

同用工夫, 早生佳子

Câu trên có nghĩa là: “Cùng nhau dùng công sức thì sớm sinh con lành.” Có thể dịch thành thơ:

Hai người sử dụng “kung-fu”,
Không lâu, một trẻ hiền nhu ra đời.

Do dự: 猶豫

Theo tự điển Hán Việt của Thiều Chửu: con do 猶, giống như cơ khí, tính hay ngờ, nghe tiếng người leo ngay lên cây, không thấy người mới lại xuống, vì thế mới gọi những người hay ngờ, không quả quyết là *do dự*.

Cười Là Liều Thuốc Bổ

Những câu chuyện vui có thể giúp mọi người quên đi nỗi ưu sầu trong đời sống hằng ngày. Cười làm tiêu tan uất khí, bổ dưỡng thân thái, đồng thời giúp ích cho hệ miễn nhiễm (Immune System) trong việc phòng bệnh.

Ông Lơ, Bà La:

Khi quan sát đám đông ở vào hoàn cảnh, tình trạng căng thẳng, chúng ta thấy mọi người như cùng nói, cùng la, mỗi người một câu, khiến cho không ai hiểu ai nói gì hết. Lúc đó, cơ hồ như:

*Họ Châu, họ Nguyễn, họ Trần,
Cùng trăm họ khác đổi thành họ LA.*

Xét về phái tính, khi gặp trường hợp bất bình thì các bà hay la hơn. Mục sư Nguyễn Tấn Dương nhắc lại khi học tiếng Pháp, để cho dễ nhớ hai mạo tự: LE (đọc là Lơ) cho giống đực và LA (cũng đọc là La) cho giống cái, người ta thường đặt thành vần là ÔNG LƠ BÀ LA. Xin ghi vài vần thơ vui sau đây:

*Lắm bà có tật hay LA,
Nhiều ông bản tánh lại là hay LO
Càng la, ông càng làm ngo,
Càng ngo, bà lại thêm ngờ, thêm LA.*

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,
- Cô đọng 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 về tòa soạn. Email: hiepnchau@fcol.com

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:

TK Thần Học Viện, Anaheim, CA	\$100
Bà Huỳnh Văn Hiếu, Jacksonville, FL	\$20
Ông Huỳnh Lực, New Holland, PA	\$10
ÔB Lê Ngọc Chính, Conley, GA	\$20
ÔB Lê Hiền Đức, Lawndale, CA	\$10
ÔB Lê Văn Đức, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Lê Thanh Nhã, Baton Rouge, LA	\$20
ÔB Lương Anh Tuấn, Prairieville, LA	\$30
Ông Lý Nguyên Năm, Anaheim, CA	\$30
Ông Mai Thành Ân, Jacksonville, FL	\$10
ÔB BS Nguyễn Mai Nghi, Bakersfield, CA	\$100
Bà Nguyễn Tươi, Deltona, FL	\$10
ÔB BS Phan Trần Đạo, Santee, CA	\$50
ÔB Trần Kim Mông, Anaheim, CA	\$10
ÔB Trần Thặng, Jacksonville, FL	\$50
ÔB Trần Văn Toàn, Anaheim, CA	\$20
ÔB Trịnh Đại Bằng, Jacksonville, FL	\$100
ÔB Trương Quốc, Sunnyvale, CA	\$20
Bà Trương T. Thanh Trúc, Westminster, CA	\$40
ÔB Vũ Hà Trung, Sylmar, CA	\$20

Nếp Sống Mới
8991 Blaine Meadows Dr.
Jacksonville, FL 32257