NẾP SỐNG MỚI

Số Thu 2017

Tờ báo dưỡng sinh, dưỡng tâm, dưỡng linh cho người cao niên

10006 LOGAN FALLS CT., JACKSONVILLE, FL 32222-1898

Trong Số Này:

Thạch Thảo Trong Sa Mạc	Tr. 1
Thạch Thảo hay là Thạnh Vượng	Tr. 2
9 Bí Quyết Khỏe Mạnh và Trường Thọ	Tr. 3
Thoát Lốt	Tr. 4
Cờ Bạc Là Bác Thằng Bần	Tr. 5
Châm Ngôn Thâm Thúy Của Người Nhật	Tr. 5
Bạn Là Ai Cũng Nên Đọc	Tr. 6
Giới Thiệu Văn Phẩm Mới	Tr. 7
Ân Nhân	Tr. 8

THẠCH THẢO TRONG SA MẠC

Nhắc tới thạch thảo, chắc nhiều người liên tưởng tới câu hát "Ta ngắt đi một cụm hoa thạch thảo" trong bài "Mùa Thu Chết" do Phạm Duy phổ nhạc bài "Lời Vĩnh Biệt" Bùi Giáng dịch từ bài thơ Pháp L'Adieu của thi sĩ Guillaume Apollinaire. Bài thơ viết ngày 16 tháng 9 năm 1913 thi sĩ G. Apollinaire tưởng niệm một hồng nhan bạc mệnh từ 70 năm trước đó: nàng Léopoldine (28 August 1824–4 September 1843) là trưởng nữ của văn hào Victor Hugo, nàng cùng chồng chết vì tàu bị lật khi đi trên dòng sông Seine. Chính ngày 16 tháng 9 năm 1913 và sau đó, mỗi năm vào giữa tháng 9, thi sĩ đều mang cành lá bruyère đặt trên mộ nàng. Nguyên văn bài thơ nổi tiếng L'Adieu như sau:

J'ai cueilli ce brin de bruyère
L'automne est morte souviens-t'en
Nous ne nous verrons plus sur terre
Odeur du temps brin de bruyère
Et souvients-toi que je t'attends.
Guillaume Apollinaire (1880–1918)

Thi sĩ Bùi Giáng dịch bài thơ ra tiếng Việt:

Lời vĩnh biệt

Ta đã hái nhành lá cây thạch thảo
Em nhớ cho, mùa thu đã chết rồi
Chúng ta sẽ không tao phùng được nữa
Mộng trùng lai không có ở trên đời
Hương thời gian mùi thạch thảo bốc hơi
Và nhớ nhé ta đợi chờ em đó...

Nhạc sĩ Phạm Duy phổ nhạc cho bài thơ một cách rất đặc biệt và bài "Mùa Thu Chết" đã đi vào lòng nhiều người yêu thơ nhạc:

Ta ngắt đi một cụm hoa thạch thảo
Em nhớ cho: Mùa Thu đã chết rồi !
Mùa Thu đã chết, em nhớ cho
Mùa Thu đã chết, em nhớ cho
Mùa Thu đã chết, đã chết rồi
Em nhớ cho ! Em nhớ cho,
Đôi chúng ta sẽ chẳng còn nhìn nhau nữa!
Trên cõi đời này, trên cõi đời này
Từ nay mãi mãi không thấy nhau
Từ nay mãi mãi không thấy nhau ...
Ta ngắt đi một cụm hoa thạch thảo
Em nhớ cho: Mùa Thu đã chết rồi !
Ôi ngát hương thời gian mùi thạch thảo
Em nhớ cho rằng ta vẫn chờ em.

THẠCH THẢO ... SA MẠC (tt)

Vẫn chờ em, vẫn chờ em
Vẫn chờ ....
Vẫn chờ ... đợi em !

Nghe lời thơ rồi lời nhạc, chúng ta có cảm tưởng chàng thi sĩ si tình, hoài niệm người yêu mình mới mất, mà không dè, chàng viết cho một lão bà tiền bối mất mạng trước khi chàng sinh ra nhiều năm. Thi nhân có khác!

Trong Kinh Thánh, cụ Phan Khôi dùng chữ "thạch thảo trong sa mạc" diễn tả những cây sống chen giữa đá sỏi.

Loài cây cỏ trong sa mạc, luôn thừa nắng, thiếu nước, đất rất ít, lại khô khan, không phì nhiêu, màu mỡ. Thạch thảo cụ Phan Khôi dùng khác với thạch thảo mà nhà thơ Bùi Giáng dịch từ cành cây bruyère.

Loại thạch thảo khốn khó trong sa mạc ghi trong lời tiên tri Giê-rê-mi đoạn 17: "Đức Giê-hô-va phán như vầy: Đáng rủa thay là kẻ nhờ cậy loài người, lấy loài xác thịt làm cánh tay, lòng lìa khỏi Đức Giê-hô-va. Nó sẽ như thạch thảo trong sa mạc, không thấy phước đến, nhưng ở trong nơi đồng vắng khô khan, trên đất mặn không dân ở. Đáng chúc phước thay là kẻ nhờ cậy Đức Giê-hô-va, và lấy Đức Giê-hô-va làm sự trông cậy mình. Nó cũng như cây trồng nơi bờ suối, đâm rễ theo dòng nước chảy; ngộ khi trời nắng, chẳng hề sợ hãi, mà lá cứ xanh tươi. Gặp năm hạn hán cũng chẳng lo gì, mà cứ ra trái không dứt."

Qua đoạn Kinh văn trên, chúng ta thấy phân biệt 2 loại cây: thạch thảo trong sa mạc và cây trồng nơi bờ suối tượng trưng cho 2 nhóm người.

Người ỷ cậy sức mình thì vất vả trăm bề, khó khăn, trở ngại lúc nào cũng vây quanh.

Người biết sức mình có hạn, chịu nương cậy vào sức Chúa thì thuận lợi trăm bề, như cây mọc gần dòng nước mát, dù gặp ngày nắng gắt cũng nhờ có nước điều hòa thân nhiệt. Quang hướng động, thủy hướng động của cây đều được thuận tiện.

Người sống trong nhà Chúa sẽ tiếp tục hưởng phước; người chạy ra khỏi Chúa, sống như lãng tử bụi đời thì chắc không thiếu hoạn nạn. Nhưng, tình thương yêu bao la của Chúa không bao giờ từ bỏ con cái Ngài, mà luôn mở vòng tay kêu gọi "Lãng tử hồi đầu", ai ăn năn quay lại cùng Chúa cũng sẽ được tha thứ và chấp nhận.

THẠCH THẢO
HAY LÀ
THỊNH VƯỢNG

(***Giê-rê-mi 17:5-8, Thi-thiên 1:1-4***)

Giữa vùng sa mạc hoang vu,
Có loài thạch thảo dại ngu biết gì,
Cả đời lớn được mấy ly,
Chỉ là hoa cỏ, có chi thỏa lòng?!
Sống mà như kẻ cuồng ngông,
Chẳng nhìn thấy Chúa quản trông đất trời,
Khác gì rơm rác tả tơi,
Bay theo cơn gió… tiếc đời chóng qua!
Làm người phải biết đến Cha,
Ngay từ sáng thế, tạo ra mọi loài,
Trời mây sông núi trải dài,
Chúa ban sự sống, có ngày có đêm…
Ngài cho phước hạnh càng thêm,
Khi ta kính Chúa, không quên ơn Ngài!
Chớ nhờ thần tượng đời này,
Những loài xác thịt mau thay đổi dời!
Hãy nhờ Cứu Chúa đời đời,
Toàn năng, toàn tại, Ngôi Lời hiển vinh!
Ngài luôn biết rõ hành trình,
Tràn đầy phước hạnh, giữ gìn mọi nơi,
Như cây gần nước xanh tươi,
Cứ sanh ra trái mọi thời không ngưng…
Dù cho hạn hán không ngừng,
Suốt đời thạnh vượng vui mừng tốt thay!
Hết lòng nhờ cậy tháng ngày,
Vào Cha Thiên Thượng, duy Ngài mà thôi!

Tiểu Minh Ngọc

9 BÍ QUYẾT KHỎE MẠNH VÀ TRƯỜNG THỌ

Để sống khỏe, từ bây giờ hãy bắt đầu dưỡng thành những thói quen tốt! Kỳ thực, đối với nhiều người mà nói, muốn tìm được bí quyết trường thọ là điều không thể. Rất nhiều người không biết phương cách để cải thiện sức khỏe. Gần đây có một bài viết được đăng trên mạng Internet, giảng rõ về bí quyết khỏe mạnh, trường thọ, hạnh phúc của chuyên gia sức khỏe – giáo sư Vạn Thừa Khuê (萬承圭)

1. Khỏe mạnh và trường thọ là do di truyền?

Giáo sư Khuê nói, theo quy định của Tổ chức Y tế Thế giới, sự khỏe mạnh và trường thọ của một người được quyết định bởi 15% do di truyền, 10% do các nhân tố xã hội, 8% do điều kiện trị liệu, 7% do ảnh hưởng khí hậu, và 60% do cá nhân.

Ăn cơm nhất định phải: Ăn sáng thật ngon, ăn trưa đủ, ăn tối ít. Bữa cơm buổi sáng bằng với việc uống thuốc bổ, là bữa ăn quan trọng nhất, nhất định phải ăn thức ăn có nhiều dinh dưỡng.

2. Thói quen có hại nhất thế giới là hút thuốc

Trong số 5 thói quen có hại nhất thế giới, đứng đầu chính là thói quen hút thuốc. Người hút thuốc cả đời, sống ít hơn 20 đến 25 năm, hút thuốc một lần giảm thọ 11 phút. Sáng sớm vừa ngủ dậy đã hút thuốc, là cực kỳ nguy hiểm. Người hay hút thuốc, thường bị viêm phế quản, viêm phổi, mắc bệnh tim phổi, và cuối cùng là ung thư phổi.

3. Thừa dinh dưỡng quá nhiều cũng bằng như trúng độc

Bởi vì nước là sinh mệnh của con người. Hiện nay có nhiều người không biết uống nước, khát nước mới uống. Đó là sai lầm, nhất định khi có thời gian rỗi phải uống nước, chứ không phải khi khát mới uống.

8 cốc trà có được không? Trà không được, vậy còn 8 cốc cà phê? Nước ngọt, cà phê, bia đều không thể thay thế nước. Nếu uống trà cũng phải uống trà nhạt, không được uống trà đặc. Cần ghi nhớ, nước là sinh mệnh của con người.

4. Con người không phải chết vì già, không phải chết vì bệnh, mà là chết vì tức

Con người ai có thể không tức giận? Con người là động vật có tình cảm, vui buồn ưu tư bi ai lo sợ. Đó là biểu hiện tình cảm phong phú của con người. Giả sử con người chỉ có một loại tình cảm, người này sẽ không khỏe mạnh.

Một người mà tình cảm phong phú, nên biểu hiện thế nào thì biểu hiện như thế, nhưng bạn cần chú ý: thứ nhất không được quá độ, thứ hai nếu quá độ thì không được diễn ra trong thời gian dài, phải điều chỉnh trở lại thật nhanh, đó mới là trạng thái khỏe mạnh.

Cho nên con người "không thể không tức giận, nhưng nhất định phải biết cách tức giận; nhất định không được làm nô lệ của cảm xúc, nhất định phải làm chủ của cảm xúc.

5. Đi bộ là một phương thức rèn luyện cực kỳ tốt

Bất cứ cái gì cũng phải có mức độ, ăn phải có mức độ, ngủ phải có mức độ, luyện tập cũng phải có mức độ, luyện tập quá mức cũng sẽ khiến cho chức năng miễn dịch bị giảm. Mỗi ngày nên tập luyện từ 30 phút đến 1 tiếng, nội dung tập luyện có thể sử dụng những phương pháp đơn giản nhất, đi bộ, đi dạo 30 phút cũng được, đó là phương pháp đơn giản, kinh tế và hiệu quả nhất.

6. Uống say một lần với rượu trắng, bằng với việc bị viêm gan cấp tính một lần

Thế giới nêu ra 6 loại sinh hoạt gây tổn hại nhất cho sức khỏe: đứng đầu là hút thuốc, thứ hai là nghiện rượu, uống rượu quá độ. Uống một lượng ít còn có chỗ tốt, ví dụ một ngày uống 50ml rượu trắng, hoặc uống 100ml rượu vang nho , hoặc nửa lít đến 1 lít bia. Nếu quá đi sẽ làm tổn hại thân thể, hại gan, hại não, hại tim, hại các cơ quan nội tạng.

Uống say một lần với rượu trắng, bằng với việc bị viêm gan cấp tính một lần. Vì sao người uống nhiều rượu, trí nhớ không tốt, năng lực nhận biết giảm? Bởi vì một lượng lớn tế bào đại não đã bị chết.

7. Gia đình không hòa thuận, con người sẽ sinh bệnh

Có chuyên gia cho rằng:

70% bệnh tật của con người đến từ gia đình, 50% bệnh ung thư của người ta đến từ gia đình.

Trong gia đình ngàn lần không nên "ngày nào cũng cãi nhau một trận nhỏ, qua 3-6-9 ngày lại cãi nhau một trận lớn", nhưng cũng không nên trở thành một gia đình hiu quạnh, không tranh luận, không nói chuyện, cả nửa tháng không nói năng gì, như thế không phải trong nội tâm đang hậm hực sao.

Tôi đã từng xem qua một bài báo cáo, nói về một những người ly hôn, những người góa bụa thọ mệnh trở nên rất

9 BÍ QUYẾT KHỎE MẠNH VÀ TRƯỜNG THỌ (tt)

ngắn, việc này đều có căn cứ khoa học. Cô độc còn đáng sợ hơn nghèo khó, vợ chồng sống lành mạnh có thể trường thọ, sự cô độc còn dễ khiến xuất hiện vấn đề, dễ khiến cho đoản mệnh, đây là quy luật phổ biến. Nhưng làm sao để cho gia đình trở nên hòa thuận, đây là cả một mảng tri thức.

Bắt buộc phải giải quyết 4 vấn đề: Thứ nhất cần phải kính trọng người già; thứ hai cần giáo dục tốt con cái; thứ ba cần xử lý tốt quan hệ mẹ chồng nàng dâu; thứ tư đặc biệt quan trọng, vợ chồng cần phải có thời gian chăm sóc thương yêu nhau, đây là điều chủ yếu.

8. Thu nạp đầy đủ những thứ lành mạnh vào não bộ

Khỏe mạnh cần bắt đầu thực hiện hằng ngày, mỗi ngày khỏe mạnh, thì cả đời sẽ khỏe mạnh. Nhất định cần ghi nhớ mấy câu sau: "Có thể ăn có thể uống không phải là khỏe mạnh, biết cách ăn biết cách uống mới có thể khỏe mạnh, ăn uống tùy tiện sẽ gặp tai họa", "Dùng bụng để ăn cần ấm no, dùng miệng để ăn giảng về hưởng thụ, dùng đầu để ăn sẽ giữ được sự khỏe mạnh." cần làm được: "Ăn sáng như hoàng đế, ăn trưa như đại thần, ăn tối như ăn mày."

9. Khoai lang là thực phẩm tốt nhất trên thế giới

Xin mọi người ghi nhớ nguyên tắc sau:

Nên ăn 70-80% những thứ là thực vật, chỉ nên dùng 20-30% đồ ăn là động vật.

Chúng ta hiện nay làm ngược lại, cho nên rất nhiều bệnh xuất hiện, nào là bệnh béo phì, bệnh tiểu đường, bệnh thống phong. Không thể không ăn rau xanh, không ăn hoa quả, trẻ con hiện nay đặc biệt không ăn rau xanh, rất nhiều người không có thói quen ăn hoa quả, mọi người cần ghi nhớ, mỗi ngày ăn 2 đến 4 loại hoa quả, 3 đến 5 loại rau xanh, có thể phòng chống ung thư, bảo hộ tim, đây chính là chiến lược dinh dưỡng mới của thế kỷ 21.

Khoai lang (địa qua) là thực phẩm tốt nhất trên thế giới, Nhật Bản từng là quốc gia mắc bệnh ung thư nhiều nhất, để giảm thiểu tình trạng ung thư, người Nhật Bản đã nghĩ ra rất nhiều phương pháp, nhưng đều không có hiệu quả, cuối cùng họ đã dần dần tìm ra, họ đã chọn lọc ra từ rất nhiều loại rau xanh, chọn ra 20 loại rau xanh có thể phòng chống ung thư, khoai lang luộc, khoai lang sống đứng số 1, rau xanh chống ung thư đứng thứ 2. Để phòng chống ung thư, bảo hộ tim, làm mềm huyết quản, thông tiện v.v… đều không thể thiếu hai loại này.

Lượt trích Theo NTDTV
Biên dịch: Tuệ Minh

THOÁT LỐT

Anh em phải bỏ cách ăn, nết ở ngày trước, thoát lốt người cũ, là người bị hư hỏng bởi tư dục dỗ dành.
(Ê-phê-sô 4:22)

Tôi nghĩ đời tôi thật phi thường
Đã từng đây đó khắp bốn phương
Tiệc tùng bè bạn luôn mừng đón
Mà sao đôi lúc thấy sầu vương.

Tôi biết rằng tôi rất yêu đời
Tung hoành trong những chốn ăn chơi
Mỗi khi chén rượu nồng ngây ngất
Nghĩ giống thuyền con sóng dập vùi.

Tôi có một người bạn sơ giao
Đã đem ơn Chúa đến truyền rao
Tôi nghe lòng bỗng nhiên xao xuyến
Cảm mến tình Ngài quá thâm cao.

Và khi tôi đã nhận biết Ngài
Tôi xem mọi sự giữa trần ai
Hư không tất cả là vô nghĩa
Chỉ còn Lời Chúa với tình Ngài

Bây giờ tôi mới thật là vui
Sự bình an Chúa ngự trong tôi
Nghe cõi lòng tôi giờ tươi mới
Không giống thuyền con sóng dập vùi.

Thái Trịnh

CỜ BẠC LÀ BÁC THẰNG BẦN

Tác giả **Nguyễn Kim Dục,** *sinh năm 1938, cựu sĩ quan an ninh quân đội, sang Mỹ theo diện H.O. 1 năm 1990, hiện đã về hưu, an cư tại Westminster. Xin lượt trích vài đoạn bài của ông.*

Các cụ xưa có nói:

Cờ bạc là bác thằng bần,
Cửa nhà bán hết sa chân vào cùm.

Thật vậy, những người đam mê cờ bạc đều tan cửa nát nhà, không có ai làm giầu bằng nghề cờ bạc cả!

...Ở bên Mỹ này đâu có lúc nào cũng có sòng xì phé cho mình tham dự nên tôi thường lên sòng bài Hawaian Gardens chỉ 20 phút lái xe là đến nơi nên đã thu hút một số người Việt đến đó tham dự, anh nào đến đó cũng te tua đưa đến tình trạng gia đình tan nát. Biết vậy mà tôi cũng không dứt bỏ nỗi đam mê của mình. Một hôm đang ngồi chơi có người đập vào vai tôi nói "ông thày". Nhìn lại là người Thái-Lan hồi xưa làm chung trong hãng máy bay với tôi, không nói được tiếng Việt chỉ biết được hai tiếng "ông thày" vì xưa tôi dạy nó chạy máy tiện trong hãng. Nó hỏi tôi: win or loose? Tôi trả lời: Always loose! Nó nói "đi theo tôi, tôi chỉ cho xem cái này".

Nó dẫn tôi ra trước sòng bài và chỉ: ông thấy cái miệng cọp to tổ bố ở trên nóc không? Mọi người bước vào miệng cọp thì nó nuốt hết nên ai cũng thua hết, họ đã mời những nhà phong thủy cao tay ấn từ Thái-Lan sang ếm bùa để làm lợi cho chủ mà những người này đã nói lại cho tôi biết nên tôi khuyên ông đừng bao giờ đi casino nữa. Không tin ông đi Las Vegas coi, các sòng bài đều bố trí phong-thủy để hốt tiền thiên hạ. Cái thì con rồng há miệng, cái thì hình ảnh ánh lửa bập bùng ở trên nóc, đút đầu vào đám cháy chỉ có tan xác!

Nó chỉ tôi bàn thờ ngay cạnh cửa ra vào, thờ các ông Thần Thái-Lan khói hương nghi ngút mấy người Á-châu xì xụp đứng lạy xin cho con được may mắn đặt đâu trúng đó không biết có kết quả gì không nhưng chắc chắn là chủ nó lập bàn thờ là để thờ các vị Thần là có lợi cho họ chứ đâu làm lợi cho con bạc. Chủ sòng có bao giờ thắt cổ tự tử đâu chỉ có các con bạc đam mê hết tiền đi đến bước đường cùng thôi! Từ đó tôi không bao giờ lên sòng bài nữa.

Tôi có anh cháu bán trời không có văn tự nó thường chơi cá độ football, một lần vỡ nợ phải quit job không dám đi làm sợ chủ nợ chận đánh. Người vợ phải bỏ tiền ra để trả nợ để cho chồng đi làm lại. Thời gian sau lại đổ nợ nữa, cô vợ chịu không thấu ra tòa li-dị. Bây giờ anh ta sống như kẻ homeless mọi người xa lánh. Xin lại sở cũ họ không nhận nữa, coi như đời tàn!

Nếu ai có tính đam mê cờ bạc thì xin thức tỉnh. Không ăn được đâu, càng gỡ càng thua thêm đưa đến gia đình tan nát, đúng như các cụ xưa đã nói: Cờ bạc là bác thằng bần.

CHÂM NGÔN THÂM THÚY CỦA NGƯỜI NHẬT

1. Nếu một vấn đề có thể giải quyết, thì chẳng cần phải lo lắng. Nếu vấn đề không thể giải quyết, có lo cũng vô ích.

Lo lắng không chỉ làm bạn tốn thời gian mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhiều người dù biết vậy nhưng vẫn không thoát được thói quen lo này. Tốt hơn hết khi gặp khó nạn, hãy nghĩ cách giải quyết và mau chóng thực hiện nó.

2. Nhanh nghĩa là từ từ và liên tục

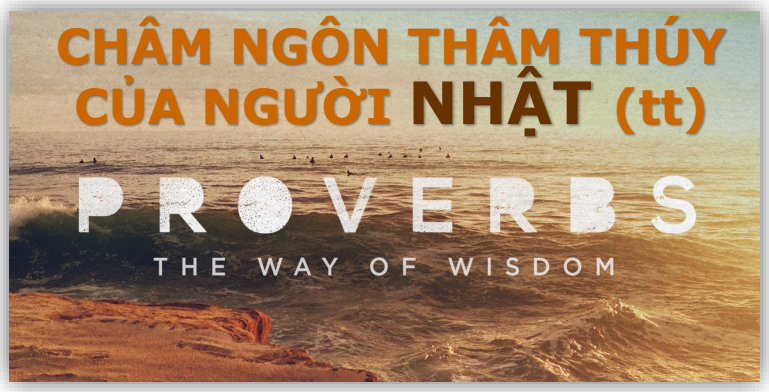
Người Nhật luôn đề cao tính kiên nhẫn, với họ đây là con đường ngắn nhất để đi đến thành công. Người vội vã, thường rất dễ bỏ cuộc bởi áp lực mà họ tự tạo ra cho mình quá lớn. Ngược lại, người từ tốn lại là những người sâu sắc. Bạn có thể chưa giỏi khi bắt đầu một công việc, nhưng hãy cải thiện nó "từ từ và liên tục".

3. Bên cạnh những vĩ nhân luôn có sự giúp đỡ của những người bình dị
Vì con người không thể tách rời xã hội, một tập thể vững mạnh sẽ cho ra nhiều cá nhân xuất sắc. Một đất nước phồn thịnh sẽ sản sinh nhiều nhân tài.

4. Tình nghĩa vợ chồng giống như bàn tay và đôi mắt
Khi tay đau, mắt sẽ khóc; và khi mắt đẫm lệ, tay sẽ nhẹ nhàng lau nước mắt.

5. Mặt trời không biết người đúng kẻ sai. Nó tỏa sáng và mang lại sự ấm áp cho tất cả
Nếu ai đó phạm phải lỗi lầm với bạn. Hãy cứ đối đãi bao dung, dùng sự bao dung của bạn để sưởi ấm cho những lỗi lầm mà họ mắc phải. Giống như mặt trời.

6. Ếch ngồi đáy giếng nào đâu biết biển cả mênh mông?



Vì vậy dù đã trở thành cường quốc hàng đầu thế giới, người dân Nhật vẫn không ngừng học tập và nghiên cứu.

7. Buồn bã giống như một chiếc váy bị rách, nên chỉ cất ở nhà

Váy rách có thể thay váy mới, tâm trạng buồn cần phải tự mình phấn chấn lên.

8. Làm tất cả những gì bạn có thể và để phần còn lại cho số phận

Người Nhật tin rằng mỗi người đều có 1 số phận, con người không quản được số phận, cách tốt nhất để sống tốt là làm hết khả năng của mình.

9. Bạn sẽ không vấp ngã nếu cứ nằm lỳ trên giường

Chỉ những người không dám bước đi mới không bao giờ vấp ngã. Trên thực tế, những người thành công đã phải trải qua va vấp rất nhiều. Dù không hề dễ chịu nhưng đó lại chính là những bài học vô giá mà họ không tìm được ở đâu khác. Đừng để nỗi sợ hãi, do dự kìm hãm đôi chân bạn tiến về phía trước.

10. Luôn nhường đường cho người ngốc và người điên

Tranh luận với nhưng người này chỉ làm bạn tốn thời gian, trừ phi bạn là bác sĩ tâm lý.

11. Giỏi leo trèo như khỉ vẫn có lúc ngã từ trên cây

Ngay cả những người tuyệt vời nhất vẫn có lúc phạm sai lầm. Vì vậy đừng sợ mắc lỗi nếu còn làm chưa tốt, cũng đừng quá tự hào khi bạn đã giỏi giang.

12. Nếu phụ nữ muốn gì, núi cao biển rộng cũng không cản được họ

Ai cũng có năng lực của riêng mình, sức mạnh là nằm ở ý chí không phân biệt nam nữ.

Theo Theheartysoul

Bạn Là Ai Cũng Nên Đọc Bài Này, Đừng Để Khi 'GẦN ĐẤT XA TRỜI' Rồi Mới Tiếc...

Đời người ngắn ngủi, có những thứ một khi mất đi rồi thì không cách nào tìm lại được nữa. Chớ vội vàng cố tiến về phía trước, hoặc tìm cách tranh giành những lợi ích nhỏ nhoi. Sống chậm lại, còn có những điều còn quý giá hơn nhiều…

Người trẻ thường sống vội, chạy theo những thứ hào nhoáng, không thực tế. Họ vội vàng quyết định vì sợ mất đi cơ hội tốt, họ đánh liều để rồi nhận về nhiều quả đắng về sau.

Người lớn tuổi thì khác, họ đã trải qua nhiều giông bão của cuộc đời nên khi đối mặt với bất kỳ điều gì họ đều cẩn trọng. Đối với những khó khăn sóng gió, họ sẵn sàng đối mặt và điềm tĩnh giải quyết.

Có những điều nhận ra sớm ngày nào sẽ tốt ngày ấy…

1. Thời gian một đi không trở lại, sinh mệnh con người thì quá ngắn ngủi

Khi về già, ta nhận ra sự thật rõ ràng rằng một ngày trôi qua sẽ mãi mãi không quay trở lại, vì vậy ngay từ bây giờ, hãy sống vui vẻ mỗi ngày, để mỗi ngày trở nên ý nghĩa hơn.

2. Thời gian và trải nghiệm sẽ làm lành những nỗi đau

Bạn cần hiểu rằng một chuyện buồn trong cuộc sống dù có đau đớn đến mức nào rồi đến một ngày nó sẽ chỉ là một phần rất nhỏ bé so với cả quá khứ của bạn và nó cũng không nghiêm trọng đến mức như bạn nghĩ bây giờ.

3. Phía sau một cuộc đời tươi đẹp là không ít những đau khổ

Bạn là con người nên không thể hoàn hảo. Dù bị tổn thương nhưng bạn vẫn sống sót. Hãy nghĩ về một đặc ân quý giá là bạn vẫn được sống, được thở, được suy nghĩ, được tận hưởng và được theo đuổi những gì bạn yêu thích.

Đôi khi có những nỗi buồn trên đường đời nhưng vẫn còn rất nhiều niềm vui. Chúng ta vẫn phải tiếp tục tiến về phía trước ngay cả khi chúng ta đang tổn thương, vì chúng ta không bao giờ biết điều gì đang chờ đợi mình.

4. Bạn là người quan trọng nhất với chính mình

Hạnh phúc là khi bạn cảm thấy hài lòng với bạn thân mà không cần sự đồng tình từ ai đó. Bạn phải đối xử tốt với chính bản thân mình trước khi muốn có mối quan hệ

Bạn Là Ai Cũng Nên Đọc Bài Này, Đừng Để Khi 'GẦN ĐẤT XA TRỜI' Rồi Mới Tiếc... (tt)

tốt với những người khác.

5. Hành động của một người nói lên sự thật

Trong cuộc đời mình, bạn sẽ gặp nhiều người. Họ có thể nói những lời tốt đẹp nhưng cuối cùng chỉ có hành động của họ mới nói lên họ là ai. Vì thế hãy chú ý tới những gì mà người ta làm. Hành động của họ sẽ nói với bạn mọi thứ bạn cần biết.

6. Hạnh phúc hay niềm vui không tự nhiên mà có

Không có gì nằm gọn trong lòng bàn tay. Hạnh phúc sẽ không đến gõ cửa tìm bạn, niềm vui cũng không tự nhiên mà có. Hạnh phúc phải nỗ lực mới có thể đạt được, niềm vui luôn phải tìm kiếm không ngừng.

7. Tiền bạc nhiều đến đâu thì chết cũng coi như hết

Đừng quá coi trọng tiền bạc, càng không nên quá chi li tính toán, tiền chỉ như vật ngoài thân, sống có giàu sang phú quý đến đâu thì chết cũng không mang theo được. Nếu có ai đó cần sự giúp đỡ của bạn, hết lòng giúp đỡ họ cũng chính là một niềm vui, nếu dùng tiền mua được sức khỏe và niềm vui tại sao lại không làm chứ?

8. Sức khỏe mãi mãi là của bạn

Tiền bạc, con cái, quyền lực chỉ là nhất thời, vinh quang là của quá khứ, còn sức khỏe sẽ mãi là của bạn.

9. Cha mẹ và con cái hoàn toàn không giống nhau

Tình yêu của cha mẹ giành cho con cái là vô hạn, còn tình yêu của con cái dành cho cha mẹ chỉ là cái gì đó hữu hạn mà thôi:

– Con cái bị bệnh cha mẹ hết mình chăm sóc, cha mẹ bệnh con cái hỏi thăm qua loa và coi thế là đã đủ.

– Con cái tiêu tiền của cha mẹ đó là lẽ đương nhiên, cha mẹ tiêu tiền của con cái không dễ dàng như vậy.

– Nhà của cha mẹ là nhà của con cái, còn nhà của con cái thì không còn là nhà của cha mẹ nữa.

Không giống nhau chính là như vậy, hiểu rằng vì con cái làm tất cả đó không chỉ là nghĩa vụ mà đó còn là niềm vui, không cần báo đáp, nếu mong muốn sự báo đáp của con cái thì chỉ chuốc lấy muộn phiền.

10. Những hi sinh của ngày hôm nay sẽ được đền đáp vào ngày mai

Khi nói đến chuyện làm việc chăm chỉ để đạt được một ước muốn nào đó như: tốt nghiệp đại học, gây dựng sự nghiệp hay đạt được một thành tựu nào đó đòi hỏi thời gian và sự quyết tâm

11. Cuộc sống của bạn không phải từ lúc bạn sinh ra cho tới khi bạn qua đời.

Cuộc sống của bạn chính là ngay lúc bạn đang thở cho tới hơi thở tiếp theo. Hiện tại (ngay ở đây và ngay lúc này) chính là cuộc sống của bạn. Vì thế, hãy tận hưởng từng khoảnh khắc bằng sự tử tế và bình an, đừng sợ hãi hay hối tiếc.

12. Luôn có một tâm thái vui vẻ

Cuộc sống luôn công bằng, biết đủ thì luôn hạnh phúc, làm việc tốt, lấy việc giúp đỡ người khác làm niềm vui, bồi dưỡng các sở thích của bản thân, bạn sẽ một cuộc sống nhiều màu sắc hơn. Dùng tâm thái bình tĩnh đối mặt với mọi điều, chỉ như vậy bạn mới luôn vui vẻ, khỏe mạnh.

13. Đơn giản, bình thường mới là thật

Con người vốn không phân cao thấp sang hèn, chỉ cần nỗ lực hết mình vì sự nghiệp cũng coi như là đã có cống hiến, hơn nữa bước qua tuổi trung niên chẳng phải cũng gần về với thiên nhiên rồi sao? Ai cũng giống nhau cả.

"Thực ra làm quan cao không bằng nhiều tiền, nhiều tiền không bằng sống lâu, sống lâu không bằng vui vẻ, vui vẻ không bằng hạnh phúc".

Lượt trích từ Source: Khỏe & Đẹp

GIỚI THIỆU VĂN PHẨM MỚI

THIÊN ÂN THI TẬP III

Sau 2 tập thơ Thiên Ân Thi Tập I và II, nay Mục sư Võ Xuân Sinh lại trình làng tập III. Với 100 bài thơ ngắn gọn, tác giả trình bày những vấn đề với bài học tâm linh đi kèm. Lời thơ giản dị, mộc mạc, dễ hiểu, dễ nhớ nên sẽ dễ đi vào lòng người. Xin trân trọng giới thiệu.

Bạn đọc muốn nhận tập thơ, xin liên lạc Mục sư Võ Xuân Sinh, 11715 Centralia, Lakewood, CA 90715. Điện Thoại nhà: 562-865-8147, cell: 562-552-7552. Xin ủng hộ mỗi cuốn $10 (+ $3 cước phí trong Hoa Kỳ).

Ở ĐẤT, NHƯ Ở TRỜI

Tuyển tập thơ, văn do Mục sư Hà Cầm Đường soạn, có phần Giáo Lý căn bản của tín hữu Báp-tít Nam Phương (SBC) và 35 bài Thánh Ca nổi tiếng. Quí vị muốn nhận, có thể liên lạc về P.O. Box 21144, San Jose, CA 95151-1144. Điện-thoại: 408-661-6067.

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:

HT Nazarene Pinellas, Florida	*$50*
Ô. Ẩn Danh, Jacksonville, FL	*$10*
Ông Dương văn Hoàng, Quincy, MA	*$20*
Bà Đào Thị Tuyết, Scarborouth, Canada	*$50*
Bà Đặng ND Kim, Wellington, FL	*$100*
ÔB MS Đoàn Hưng Qui, Douglasville, GA	*$20*
Bà Hồ T. Kim Châu, San Diego, CA	*$20*
ÔB Huỳnh Minh & TMN, Hammond, LA	*$200*
ÔB Huỳnh H. Tài, Worcester, MA	*$30*
ÔB Lê Như Thành, Jacksonville, FL	*$20*
ÔB Lê Văn Hồng-Bích, Jacksonville, FL	*$50*
ÔB Lưu Kim Sống, Centerville, VA	*$20*
ÔB Nguyễn Thanh Bình, Charlotte, NC	*$50*
ÔB BS Nguyễn Quốc Hiệp, Gainesville, FL	*$20*
Bà Nguyễn Thị Hoa, Taylors, SC	*$50*
Bà Nguyễn Leda, Santa Ana, CA	*$50*
Ông Nguyễn Văn Ngọ, Honolulu, HI	*$20*
ÔB MS Nguyễn Hữu Trang, Seattle, WA	*$100*
ÔB Nguyễn Năng Tựu, Fairfax, VA	*$20*
Bà Phan T. Chánh, San Jose, CA	*$10*
ÔB MS Võ Xuân Sinh, Lakewood, CA	*$50*
Ông Wong HenLa, Monterey Park, CA	*$10*

Nếp Sống Mới *do một số người cùng chí hướng thực hiện và phát hành mỗi năm 4 lần, nhằm mục đích: Gây dựng một nếp sống lành mạnh, cân bằng, tích cực, tươi trẻ, lạc quan và hướng thượng cho người cao niên. Số tới Đông 2017 sẽ in ra vào giữa tháng 10, năm 2017.*

Quý vị nào muốn nhận báo biếu này, hay góp ý kiến xây dựng, hoặc góp phần ủng hộ, xin liên lạc về tòa soạn.
Email: hiepnchau@gmail.com

Chi phiếu xin đề tên người nhận: **Hiep Chau**

NẾP SỐNG MỚI
10006 Logan Falls Ct
Jacksonville, FL 32222-1898