

Nếp Sống Mới

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

10006 Logan Falls Ct
Jacksonville, FL 32222-1898

Số Hạ 2019

Đồng Tiền hay Con Cóc

Tháng trước, vợ chồng tôi có dịp viếng thăm một người bạn ở tiểu bang khác. Chúng tôi biết nhau thời còn trẻ, xa cách mấy mươi năm, nay nhờ Facebook mà bắt liên lạc nhau được. Bạn tôi có hàng chục cháu nội ngoại ở quanh quần. Nhìn các cháu chơi đùa với nhau thật đầm ấm. Đang chơi giỡn, bỗng tôi nghe có đứa thốt lên: “Nghe như có mùi cóc nhái!” Cả nhóm chợt cười hăng hắc. Một cô bé chừng hơn 10 tuổi hình như vừa thốt ra lời nói gì đó, có vẻ bẽn lẽn, lấy tay che miệng, nói “xin lỗi, xin lỗi”. Thấy chúng tôi có vẻ ngỡ ngác, chị bạn giải thích cho biết là từ lúc các cháu còn bé, chị hay kể một câu chuyện cổ tích gốc Thụy Điển cho các cháu nghe và dạy các cháu nhớ giữ gìn lời nói:

Ngày xưa, ngày xưa, có một gia đình sống gần một khu rừng thưa. Người mẹ có một con gái tên Nga và một cháu gọi bà bằng dì, tên Duyên (chị bạn dùng tên Việt cho cháu dễ nhớ). Cha mẹ Duyên mất sớm, nên Duyên được dì nuôi. Một năm, tới mùa hái dâu, người dì sai Duyên vào rừng hái dâu, bà cho Duyên cái thùng, cái xuong và một ổ bánh mì để ăn trưa. Duyên vào rừng dâu, bắt đầu xúc dọn tuyết thì bỗng xuất hiện 3 chú lùn. Ở nơi hoang vắng mà gặp được người (tuy dị hình) nhưng Duyên thấy vui, nên chào hỏi họ rất thân mật. Ba chú lùn xúc tuyết hái dâu giúp Duyên. Họ làm việc bên nhau hăng say và vui vẻ. Đến trưa, Duyên chia ổ bánh mì làm 4 và 4 người cùng ăn với nhau. Đến chiều, hai bên bịn rịn chia tay thì chú lùn nhất (có vẻ như trưởng nhóm) cầm tay Duyên mà nói: “Cô Duyên, đây là lời chúc phước cho

cô. “Vì cô là người có lòng nhân hậu nên nhan sắc cô càng ngày càng tăng thêm, khi cô 18 tuổi, một hoàng tử sẽ đến xin cưới. Vì cô ăn nói có duyên, nhẹ nhàng, tạo niềm vui phấn khởi cho người nghe, nên mỗi khi cô mở miệng thì một đồng tiền vàng văng ra”. Duyên về nhà, mở miệng chào người dì, thì bỗng một đồng tiền vàng từ miệng văng ra. Người dì hỏi biết hết chuyện, mới gọi con gái ruột của mình là Nga giao nhiệm vụ ngày mai đi vào rừng hái dâu. Bà mẹ trang bị cho con quần áo ấm thật sang, mang thức ăn ngon theo, dặn dò con đủ thứ nhất là nhớ chia thức ăn cho ba chú lùn nếu gặp. Cô Nga vào rừng, thấy tuyết phủ trên những bụi dâu mà phát ngán. Ba chú lùn cũng xuất hiện. Cô thất kinh vì thấy 3 chú này xấu xí quá chừng. Cô không muốn đến gần vì cảm thấy mấy chú vừa dơ, vừa hôi. Mấy chú lại cố ý chọc phá cô. Cô bắt đầu thốt ra những lời mắng chửi, khinh chê ba chú lùn. Cô càng mắng nhiếc, các chú càng chọc, nên cô không hái được bao nhiêu dâu. Tới giờ ăn, cô ăn một mình không chia cho ai hết. Ăn xong, cô định bỏ ra về thì 3 chú chạy lại trước mặt cô. Người lùn nhất nói: “Cô Nga, đây là lời rửa sả cho cô: vì cô không có lòng nhân hậu nên sắc đẹp của cô ngày một xuống dốc, không một chàng trai nào muốn cưới cô. Vì cô chua ngoa, đánh đá nên mỗi khi cô mở miệng, một con cóc đen sẽ văng ra”.

Các cháu của bạn tôi thích câu chuyện này, dùng nó để tập nói lời ân hậu, nhẹ nhàng, gây dựng. Nếu tình cờ nghe một đứa nói một lời không đẹp, thì tức thì có đứa nhắc: “Nghe như có mùi cóc nhái” như lúc nãy anh chị nghe.

Món Lưỡi Vịt nên thuốc:

Còn suy gẫm về câu chuyện cổ tích ý nghĩa ấy, chúng tôi được một người bạn khác mời tới nhà ăn món lưỡi vịt Sapo. Món này được ướp với chút rượu, ngũ vị hương gồm quế, đại hồi, tiểu hồi hương, đinh hương, thảo quả. Thêm chút tiêu, hành, ớt, tỏi rồi nướng lên. Anh bạn cho biết món lưỡi này nên thuốc vì bỏ Tâm, Tỳ theo quan niệm Đông y.

Cái Lưỡi nên thánh:

Khi ăn cái lưỡi nên thuốc, tôi nghĩ rằng con dân trong Chúa có thể có cái lưỡi nên thánh, tức là được thánh hóa. Cái lưỡi thiên nhiên có thể là một vật độc hại, có tác dụng ghê gớm, đã từng được ví sánh như đóm lửa cháy lan, bánh lái không kèm hãm, hàm thiếc mất khả năng. Cái lưỡi chúng ta có 4 công dụng, đều bắt đầu bằng chữ N: nếm, nhai, nuốt, nói. Nói là công dụng có thể gây dựng hay phá hoại kinh khủng cho chính mình hay cho người khác. Nếu có ý muốn, chúng ta có thể dùng 5 vị hương trong Kinh thánh để ướp thường xuyên:

1. Châm-ngôn 16:24 Lời lành giống như tầng ong, Ngon ngọt cho tâm hồn, và khỏe mạnh cho xương cốt.
2. Ma-thi-ơ 12:37 bởi lời nói mà người sẽ được xưng là công bình, cũng bởi lời nói mà người sẽ bị phạt.
3. Cô-lô-se 4:6 Lời nói anh em phải có ân hậu theo luôn, và nếm thêm muối, hầu cho anh em biết nên đối đáp mỗi người là thể nào. –(Ân hậu: có ơn và có hậu nghĩa là giúp đỡ, nâng đỡ, khích lệ...)
4. Ê-phê-sô 4:29 chớ có một lời dữ nào ra từ miệng anh em; nhưng khi đáng nói hãy nói một vài lời lành giúp ơn cho và có ích lợi cho kẻ nghe đến.
5. Gia-cơ 4:11 Hỡi anh em, chớ nói hành* nhau. Ai nói hành anh em mình hoặc xét đoán anh em mình, tức là nói xấu luật pháp, và xét đoán luật pháp.

Vì cái lưỡi là vật mọi người thấy trước mắt (lưỡi không xương nhiều đường lắt léo), nên dễ bị luận công, định tội. Thực ra, trăm sự là do cái lòng. Chúa Giê-su đã phán: Người lành bởi lòng chứa điều thiện mà phát ra điều thiện, kẻ dữ bởi lòng chứa điều ác mà phát ra

điều ác; vì do sự đầy dẫy trong lòng mà miệng nói ra (Luca 6:45).

Như ca sĩ tập thanh nhạc mỗi ngày để có lời ca tiếng hát truyền cảm, chúng ta tập tành tránh lời dữ, lời nói hành mà chỉ thốt ra lời lành, lời ân hậu để gây dựng cho mình và cho người. Ông Gia-cơ nói rằng ai không vấp phạm trong lời nói mình, ấy là người trọn vẹn (Gia-cơ 3:2).

*Nói hành là gì?

Thomas Hale & Stephen Thorson: Nói hành là vạch chỗ lỗi lầm và điểm yếu của anh em mình cho người khác xem. Vì ai cũng có lỗi lầm và điểm yếu, nên điều nói hành thường là có thật hoặc thật một phần nào đó. Khi nội dung nói hành là giả dối, thì nó trở thành làm chứng dối. Nhưng cho dù điều chúng ta nói là thật hay giả, thì việc nói về lỗi lầm của anh em mình cho người khác là nói hành, và nói hành luôn luôn là một tội lớn trong mắt Đức Chúa Trời.

Bài Thơ Cho Lưỡi

*Một chút lửa làm khu rừng bốc cháy
Chỉ một lời có thể hại một đời
Xin đừng nhiều điều lắt léo lưỡi ơi
Cho nhân thế u sầu rơi nước mắt*

*Cho tình bạn cũng giận hờn xây mặt
Và duyên tình cũng khóc hận dở dang
Khi lưỡi thương thì ngon ngọt dịu dàng
Khi lưỡi ghét thì đắng cay chua chát*

*Nơi đô hội ngập đầy bao tội ác
Mong lưỡi đừng trà trộn lẫn chánh tà
Có lẽ nào một dòng suối chảy ra
Mà mạch nước lẫn pha dòng ngọt đắng*

*Xin Lời Chúa ở bên tai con văng vẳng
Giúp cho con kiềm chế được lưỡi mình
Để lưỡi dùng lời chính trực công minh
Lời thông cảm, lời chân tình, an ủi*

*Lời nâng đỡ kẻ sầu vương hận tủi
Đương chơi vui lạc lõng giữa biển đời
Lưỡi giúp người tìm lại được niềm vui
Và hạnh phúc trong ân tình cứu rỗi.*

Thái Trinh

Ngũ Vị Hương ướp Lưỡi

Châm-ngôn 16:24, Ma-thi-ơ 12:37, Cô-lô-se 4:6,
Ê-phê-sô 4:29, Gia-cơ 4:11, Luca 6:45

Mỗi người một lưỡi nói ra,
Nếu không cẩn thận, thật là tiếc thay!
Gây nhiều hờn giận chua cay,
Làm sao có thể đổi thay lời mình?
Chi bằng kiểm soát hồn linh,
Lời lành nên nói, tràn tình yêu thương,
Như tàng ong ngọt mật đường,
Tâm hồn khỏe mạnh, cốt xương vững vàng!
Nói sao đem đến bình an,
Công bình ngay thẳng Chúa ban ơn nhiều,
Tránh xa tội lỗi sớm chiều,
Để không bị phạt mà tiêu cuộc đời!
Nghĩ về sự sống trên Trời,
Nói **lời ân hậu** cho người ủi yên,
Nêm thêm chút muối càng nên,
Cùng lời khích lệ nâng lên tinh thần!
Tránh lời hung dữ bất nhân,
Nhưng khi đáng nói thì ân tràn đầy,
Trao lời ích lợi tốt thay,
Người nghe thỏa thích, ngất ngây trong lòng!
Cũng đừng xét đoán hư không,
Nói hành vạch tội chẳng công ích gì,
Bạn bè rồi cũng bỏ đi,
Người thân xa cách, còn chi thân tình!
Phải luôn suy xét chính mình,
Giữ lòng thánh thiện, tâm linh nhện nhường!
Bởi lòng gian ác, tai ương,
Nhưng ai kính Chúa được thương bội phần!
Nguyện xin Linh Chúa ở gần,
Giữ gìn miệng lưỡi thiện lành không thôi!
Tiểu Minh Ngọc

Lời Hay Ý Đẹp về Lời Nói

- * Nói là gieo, nghe là gặt (**Pythagoras**)
- * Nói ngọt, lọt đến xương
- * Lắm lời, lắm lỗi (Đa ngôn, đa quá)
- * Người thì xông khói, lời nói xông hương.
- * Cái lưỡi quyền lực vô song,
Của cải mất tong cũng vì cái lưỡi.
(Danh ngôn Campuchia)
- * Sa chân chết đuối, sảy miệng chết oan.
(Lễ Ký)
- * Chim mỏ quắp thì loài chim sợ; cá miệng ngoác thì loài cá sợ; người ngọn lưỡi sắc thì loài người sợ. **(Hán Thi Ngoại truyện)**
- * Sống chết ở nơi quyền của lưỡi.
(Châm Ngôn 18:21a)
- * Nhưng bây giờ anh em nên trừ bỏ hết mọi sự đó, tức là sự thanh nộ, buồn giận và hung ác. Đừng nói hành ai, chớ có một lời tục tĩu nào ra từ miệng anh em **(Colose 3:8)**
- * Lời vô độ đâm xoi khác nào guom
Nhưng lưỡi người khôn ngoan vốn là thuốc hay
(Châm Ngôn 12:18)
- * Kẻ canh giữ miệng mình, giữ được mạng sống mình; Nhưng kẻ nào hở môi quá, bèn bị bại hoại. **(Châm Ngôn 13:3)**
- * Thà im lặng còn hơn nói lời vô nghĩa (Silence is better than unmeaning words) **Pythagoras**
Ca Dao Việt Nam:
- * Ăn lắm thì hết miếng ngon,
Nói lắm thì hết lời khôn hóa rồ.
- * Chẳng được phẩm oản mâm xôi,
Cũng được lời nói cho vui tấm lòng.
- * Lời nói không mất tiền mua,
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.
- * Kim vàng ai nỡ uốn câu
Người khôn ai nỡ nói nhau nặng lời.
- * Chim khôn hót tiếng rảnh rang,
Người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe

Tại Sao tôi đi nhóm

Tôi có thể kể ra nhiều lý do, nhưng dưới đây là 10 lý do tôi tại sao tôi đi nhóm:

1. Tôi đi nhóm để phục vụ người khác. Có rất nhiều niềm vui trong việc phục vụ hơn là tìm cách để được người khác phục vụ. Tôi có nhiều cơ hội phục vụ khi mọi người nhóm lại. Những cơ hội đó chính là tặng phẩm mà Chúa dành cho tôi.

2. Tôi đi nhóm để khích lệ người khác. Chúng ta sống trong một thế giới mà ở đó truyền thông kỹ thuật số phát triển đáng kinh ngạc. Nhưng vẫn còn một cái gì đó không thể thay thế được khi người ta nhóm lại với nhau. Khi gặp ai đó trực tiếp tại hội thánh, tôi được có cơ hội để khích lệ người đó.

3. Tôi đi nhóm để khích lệ Mục sư của tôi. Tôi e là nhiều người trong chúng ta không biết Mục sư của mình đã phục vụ và yêu thương chúng ta nhiều như thế nào trong suốt bảy ngày của tuần lễ. Điều nhỏ nhất mà tôi có thể làm cho Mục sư của tôi là có mặt ở đó khi hội thánh nhóm lại. Tôi biết rằng điều đó sẽ khích lệ Mục sư. Và tôi muốn những vị Mục sư của chúng ta đều nhận được món quà của sự khích lệ như vậy mỗi tuần.

4. Tôi đi nhóm để nói lên sự ưu tiên của tôi. Nếu tôi có thể đi làm, đi học, đi du lịch, hoặc đi xem hay chơi một môn thể thao, thì tôi cũng có thể đi nhóm. Tôi muốn là đời sống tôi sẽ không có "Đơn xin nghỉ phép" với một lý do nào đó cho việc nghỉ nhóm.

5. Tôi đi nhóm để thờ phượng Chúa. Thờ phượng Chúa chung với những Cơ Đốc nhân khác là một điều gì đó đặc biệt và có sự đồ đầy của Đức Thánh Linh. Đó vừa là một cơ hội, vừa là một tặng phẩm mà tôi không thể xem nhẹ.

6. Tôi đi nhóm ngay cả khi buổi nhóm không đáp ứng tất cả những nhu cầu của tôi. Nếu tôi nói, "tôi không nhận được thức ăn thuộc linh" trong buổi nhóm hôm đó thì nó đồng nghĩa với việc tôi không hề đói khát thuộc linh. Nếu hội thánh của tôi đưa ra những gì khác một chút so với điều tôi muốn, thì tôi nhận ra rằng tôi ở đó không phải với tư cách là người hưởng thụ,

nhưng với tư cách là người ban cho, và là người được kêu gọi để đặt để nhu cầu của người khác lên trên bản thân mình. Không có một hội thánh nào là hoàn hảo. Không có một phong cách thờ phượng nào là hoàn hảo. Không có một vị Mục sư nào là hoàn hảo. Và chính mình tôi cũng không hề hoàn hảo.

7. Tôi đi nhóm một cách thường xuyên chứ không phải chỉ đi vào một dịp nào đó. Tôi ao ước và cầu nguyện xin Chúa giúp tôi đi nhóm đều đặn mỗi Chúa nhật. Nếu tôi có việc bận phải đi xa, tôi có thể tìm một hội thánh nào đó để đến nhóm. Tôi cầu nguyện xin Chúa giúp tôi sẽ không bao giờ nói rằng, "tôi cần một kỳ nghỉ giải lao khỏi việc đi nhóm". Chắc chắn là tôi không hề muốn Chúa đem đến một "kỳ giải lao" nào cho tôi.

8. Tôi đi nhóm để làm gương cho gia đình mình. Đối với vợ chồng, cuộc sống hôn nhân sẽ hạnh phúc hơn khi cả hai cùng đi nhóm. Con cái lớn lên và nhận được vô số lợi ích khi cha mẹ mang chúng đến hội thánh. Tôi cần bày tỏ tầm quan trọng và sự ưu tiên trong việc nhóm lại đối với những người tôi thương yêu.

9. Tôi đi nhóm vì đó là điều mà Kinh Thánh dạy. Hai phần ba của Tân Ước nói về hội thánh, đặc biệt là việc nhóm lại trong hội thánh. Tác giả Hê-bơ-rơ nói trong 10:24-25 rằng: "Chúng ta hãy quan tâm khích lệ nhau về lòng yêu thương và các việc lành. Chớ bỏ sự nhóm lại như mấy kẻ quen làm, nhưng phải khuyên bảo nhau; nếu anh em thấy ngày của Chúa càng gần chừng nào thì càng phải làm như vậy chừng này."

10. Tôi đi nhóm vì tôi yêu quý hội thánh mình. Tôi yêu hội thánh của tôi. Tôi yêu Mục sư của tôi. Tôi yêu các thành viên trong hội thánh tôi. Tôi yêu cộng đồng mà hội thánh của tôi đang phục vụ. Nếu tôi yêu ai đó, tôi sẽ có mặt tại đó vì có họ. Và tôi thật sự yêu quý hội thánh của tôi.

Tôi tạ ơn Chúa vì hội thánh của tôi.

Thomas Rainer.
Nguồn: ChurchLeader.
Người dịch: Lê Phan

Thuốc gì chữa Bệnh Thị-Phi?

Tích cũ kể rằng: Trong một buổi nhàn hạ, vua Đường Thái Tông hỏi chuyện vị quan cận thần là Hứa Kính Tôn rằng:

– Trẫm thấy khanh phẩm cách cũng không phải là phường sơ bạc. Sao lại có nhiều tiếng thị phi chê ghét như thế?

Hứa Kính Tôn trả lời:

– Tâu bệ hạ. Mùa xuân tâm tã như dầu, người nông phu mừng cho ruộng đất được thấm nhuần, kẻ bộ hành lại ghét vì đường đi trơn trượt. Trăng mùa thu sáng vàng vạc như gương trên bầu trời đêm, hàng thi nhân vui mừng gặp dịp thưởng du ngâm vịnh, nhưng những kẻ trộm cắp lại ghét vì ánh trăng quá sáng tỏ!

Trời đất kia vốn vô tư không thiên vị mà con nằng mưa, sáng tối vẫn bị thế nhân trách hận ghét thương. Còn như hạ thần đây: ‘Nhân bất thập toàn’ thì làm sao tránh khỏi tiếng chê bai chỉ trích?

Cho nên ngu thần trộm nghĩ, đối với tiếng thị phi trong thế gian nên bình tâm suy xét, đừng nên vội tin, nghe. Vua tin nghe lời thị phi thì quan thần bị hại. Cha mẹ tin nghe lời thị phi thì con cái bị ruồng bỏ. Vợ chồng tin nghe lời thị phi thì gia đình ly tán. Tiếng thị phi của thế gian nọc độc còn hơn rắn rết, bén hơn gươm đao, giết người không thấy máu! Đáng sợ, đáng sợ!

Vua hỏi tiếp :

Có thuốc chữa bệnh thị phi không? Không có. (Bệnh trầm kha thường không có thuốc chữa. Không có thuốc chữa ấy mới gọi là bệnh trầm kha!).

Thị phi sinh ra bởi những kẻ chuyên gây chuyện thị phi. Vì sao lại có những kẻ chuyên gây ra những chuyện thị phi này? Là vì có nhiều người thích nghe chuyện thị phi, thích buôn chuyện thị phi. Xưa nay có ‘cầu’ thì mới có ‘cung’. Vậy phải chăng không nghe, không buôn, không tin chuyện thị phi thì thị phi cũng sẽ không còn nữa?

Đường Phong

Cần chuẩn bị khi tuổi tác xế chiều

Khi về già, có người sống những tháng năm vui vẻ, có người lại u uất muộn phiền. Tổng kết lại thì không gì ngoài việc bạn đã chuẩn bị con đường lui bước tốt đẹp cho mình chưa?...

Khi về già, cũng là lúc chỉ còn lại khoảng thời gian cuối cùng trong đời người, bạn đã có con đường lui của mình chưa? Sau đây là 5 gợi ý thú vị giúp bạn luôn thanh thoi khi tuổi tác xế chiều:

Có một thân thể mạnh khỏe :

Điều này quan trọng nhất, bất kể có tiền hay không, khi có một thân thể mạnh khỏe thì đã có những năm tuổi già hạnh phúc.

Có thân thể mạnh khỏe sẽ không gây thêm phiền phức cho con cháu.

Có thân thể mạnh khỏe sẽ không đem tiền tặng cho bệnh viện.

Có thân thể mạnh khỏe, thì bản thân mới có niềm vui.

Thế nên, bất kể lúc nào, có thân thể mạnh khỏe mới là con đường lui tốt đẹp nhất đời người.

Khi bạn có tuổi càng cần chú ý, cái gì cũng của người khác, chỉ thân thể mới là của mình, đó là cái mình phải đem đi.

Ở trong nhà cũng cần hoạt động. Bình thường cần chú ý những thông tin mà thân thể biểu lộ. Đối với thân thể nhất định phải chăm chút, định kỳ kiểm tra sức khỏe, chớ tự làm khó mình.

Cần xem nhẹ tất cả, tâm tĩnh lại rồi thì bệnh tật sẽ tránh xa.

Bên mình có người dìu bước:

Đó chính là người chung gối, là bạn đời. Có tuổi rồi, có bạn đời bầu bạn mới là phúc.

Dân gian thường nói: “Con cháu đây nhà cười ha hả, chẳng bằng một người bạn già bên cạnh”. Hay như câu: “Con chăm cha không bằng bà chăm ông”.

Đây không phải thứ tình cảm oanh liệt hoành tráng gì, chỉ là cùng trò chuyện bình thản, nhẹ nhàng, đó mới khiến trái tim xúc động nhất.

Có người vợ (hay chồng) biết yêu, biết thương kẻ bên là có con đường hạnh phúc.

Cuộc sống cần có quy luật:

Con người có tuổi nhất định phải sống có quy luật. Nghỉ ngơi, ăn uống, vui chơi, ngủ nghỉ, v.v.. cần phải có thời gian của mình. Bởi vì các ‘linh kiện’ trên thân mình đều đã lão hóa, chẳng thể chịu nổi sức tàn phá của bất quy luật. Ăn uống không được chèn chèn thỏa thuê. Trưa nhất định cần ngủ. Với bạn già khiêu vũ, chơi bài cũng cần có mức độ.

Kết giao bạn bè là rất quan trọng, người có tuổi cũng nên có nhóm của mình, chớ khép kín mình, nhưng kết giao nhất định phải cẩn thận.

Chớ kết giao với người có lòng dạ hẹp hòi. Nên tìm người tuổi tác tương đồng, cơ ngộ tương tự, có cùng niềm vui sở thích để cùng chia sẻ, có thể giúp nhau giải buồn phiền. Như vậy niềm vui cũng đủ rồi.

Dành đủ tiền chi tiêu cho mình:

Việc này rất quan trọng, chớ đem hết tiền cho con cháu. Có tiền rất quan trọng.

Nếu xảy ra bất trắc gì thì đã có đủ tiền xử lý. Khi có việc cần dùng đến tiền, tự mình lấy ra, không phải ngửa tay xin con cháu.

Có tiền ra ngoài, đáng tiêu thì tiêu. Đi du lịch một chuyến, mua một bộ quần áo đẹp. Khi tâm tình vui vẻ thì mới cảm thấy được đã không uổng bao năm tháng đã qua.

Một trái tim vui vẻ:

Con cháu đều bận rộn, chúng ta chớ làm phiền chúng. Chúng ta nghỉ hưu rồi, nhất định phải tìm niềm vui của riêng mình.

Tuổi tác này là quý báu nhất, do đó cần hưởng thụ cuộc sống.

Hát ca, nhảy múa, du lịch, dạo chơi, thăm thú, v.v.. xem còn có những phong cảnh đẹp nào mà mình chưa xem, nếu điều kiện cho phép thì hãy đi thưởng thức. Nhất định cần trân quý quãng thời gian cuối cùng.

Nam Phương biên dịch

Câu Đố Kinh Thánh

Ở đâu trong kinh Cựu Ước ghi lại chuyện 5 chị em gái, cháu thuộc thế hệ thứ 7 của Giô-sép mạnh dạn đứng lên, gặp Môi-se đòi quyền thừa kế của mình, dù thời đó, tại Do Thái còn quan niệm trọng nam khinh nữ. Chuyện này xảy ra cách nay hơn 3400 năm, hôm nay xem lại thì thấy có lẽ “Ngũ Long công chúa” này là những người nữ đầu tiên trong lịch sử loài người đã tranh đấu cho nữ quyền?

Yêu Thương Mẹ giờ thứ 25

*Hắn là người thành đạt
Gia cảnh rất đê huê
Có con ngoan, vợ đẹp
Cuộc sống vạn người mê.
Cứ mỗi lần giỗ mẹ
Hắn thết cỗ linh đình
Nào sơn hào, hải vị...
Để chứng tỏ cái tình.
Trong một lần dọn dẹp
Đem vớt bột đờ thừa
Hắn thấy quyển nhật ký
Của mẹ mình năm xưa.
Tò mò nên hắn đọc
Những con chữ quay cuồng
Bởi những trang nhật ký
Là những câu chuyện buồn:
Ngày... tháng... năm... mẹ tử
Con mừng mẹ: Già rồi
Sao còn như con nít
Làm cơm vãi khắp nơi!
Ừ! Bởi vì tuổi lắm
Nên mắt kém, tay run
Có làm rơi ít hột
Ấu cũng chỉ chuyện thường!
Khi con còn nhỏ dại
Cũng làm vãi khắp nơi
Mẹ quét, lau, gom lại...*

Đâu trách mắng nửa lời?
 Ngày... tháng... năm... mẹ tủi
 Con mắng mẹ: Mặc đơ
 Sao lóng nga lóng ngóng
 Y hết nhành cây khô!
 Ủ! Tuổi già xương cứng
 Gân cũng chẳng dẻo dai
 Khó xỏ xoay, quay trở
 Sao cứ mắng mẹ hoài?
 Khi con còn nhỏ dại
 Cứ hiểu động chân tay
 Mẹ mặc hoài mới được
 Đâu trách mắng nợ này?
 Ngày... tháng... năm... mẹ tủi
 Con mắng mẹ: Điếc à?
 Trả lời rồi vẫn hỏi
 Cí như trúng phải tà!
 Ủ! Già nên nghễnh ngãng
 Nghe lúc được, lúc không
 Mẹ mới đi hỏi lại
 Mắng chi để tủi lòng?
 Khi con còn nhỏ dại
 Hỏi đủ chuyện trên đời
 Mẹ kiên trì đáp lại
 Đâu mắng mỏ một lời?
 Ngày... tháng... năm... mẹ tủi
 Con mắng mẹ: Bực mình!
 Cả đêm ho sù sụ
 Mất ngủ cả gia đình!
 Ủ! Tuổi nhiều bệnh lắm
 Quy luật của tự nhiên
 Mẹ đâu mong như thế
 Mắng chi để tủi phiền?
 Nhớ khi con nhỏ dại
 Đủ thứ bệnh mang vào
 Hàng năm trời khóc quấy
 Mẹ đâu trách câu nào?
 Ngày... tháng... năm... mẹ tủi
 Cứ mỗi bận ăn cơm
 Mẹ phải ngồi góc khuất

Bởi người mẹ không thơm.
 Ủ! Kiếp này ta sống
 Con nít đến hai lần
 Mẹ già không tự liệu
 Tất cả cậy con làm!
 Nhớ khi con nhỏ dại
 Tè, ị bậy khắp nơi...
 Mẹ lau chùi, tắm rửa
 Có bao giờ chê hôi?

Ngày... tháng... năm... mẹ yếu
 Chắc chẳng thể... nữa rồi
 Những dòng này mẹ viết
 Là sau cuối trong đời:
 Dù cho con lạnh nhạt
 Hay gắt gỏng bấc, chì
 Mẹ chỉ buồn đôi chút
 Chứ không trách cứ gì!
 Con vẫn là con mẹ
 Bé bỏng và đáng yêu
 Dù cho theo năm tháng
 Con đã đổi thay nhiều...!

Hẩn thẩn thò nét mặt
 Nhìn lên phía bàn thờ:
 Ánh mắt bà âu yếm
 Qua lớp khói hương mờ!
 Hẩn nấc lên từng chặp:
 Con bất hiếu mẹ ơi
 Con muốn xin lỗi mẹ
 Nhưng đã quá muộn rồi!

* Những ai còn Cha- Mẹ
 Hãy thức tỉnh kịp thời
 Đừng để thành quá muộn
 Ôm hôn hận cả đời!
 Mâm cao ngày cúng họ
 Cũng chẳng ý nghĩa chi
 Nếu khi cha mẹ sống
 Đôi xử chẳng ra gì!

"Ai còn mẹ xin đừng làm mẹ khóc
 Đừng để buồn trên mắt mẹ nghe không".

Tác giả: Khuyết Danh

Tri ân

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

ÔB BS Bùi P. Liêm & Diệp, Lk Jackson, TX	\$100
ÔB BS Cao Tấn Phương, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Đặng Hiếu Kính, Herndon, VA	\$30
ÔB MS Đoàn Hưng Qui, Douglasville, GA	\$20
ÔB Garrison Lâm Khê, Mulberry, FL	\$30
ÔB BS Hoàng Cẩm, Jacksonville, FL	\$100
Bà Hồ Đắc Trúc, Cooper City, FL	\$50
Bà Hồ T. Kim-Châu, San Diego, CA	\$20
Cô Huỳnh Darice, River Ridge, LA	\$10
Cô Huỳnh Q. Phương, Leola, PA	\$100
ÔB Huỳnh H. Tài, Worcester, MA	\$30
Bà Mạch T. Trang, Ocoee, FL	\$40
ÔB Nguyễn Văn Đành, Pasadena, CA	\$50
ÔB MS Nguyễn Quý Hùng, Charlotte, NC	\$50
Bà Nguyễn T. Kim- Cúc, Wichita, KS	\$30
Bà Nguyễn Thị Hoa, Jacksonville, FL	\$10
Bà Nguyễn Thị Huệ, Anaheim, CA	\$25
Bà Nguyễn Kym Mai, Santa Ana, CA	\$100
Bà Nguyễn Thị Na, Bryan, TX	\$50
Ông Nguyễn Văn Ngộ, Honolulu, HI	\$40
Ông Nguyễn Thành Nhân, Harvey, LA	\$50
Ông Nguyễn Văn Qui, Antioch, TN	\$25
ÔB Nguyễn Văn Tâm, Jacksonville, FL	\$30
ÔB Nguyễn Năng Tựu, Fairfax, VA	\$20
Bà Phạm Mi, San Jose, CA	\$20
ÔB Phan H. Lợi, Gilbert, AZ	\$20
Ông Phan Cảnh Ngưu, Warner Robins, GA	\$50
Bà Trà Mộng Hiền, Woodbridge, VA	\$30
Bà Trương Thanh Vân, Quebec, Canada	\$35
ÔB Võ Thành Chơn, Houston, TX	\$20
ÔB MS Võ Xuân Sinh, Lakewood, CA	\$30
ÔB Vũ Ngọc Bích, Fresno, CA	\$100
Cô Vũ Thiên Hương, Santa Clara, CA	\$40
Cô Wong La Hen, Monterey Park, CA	\$20

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 Thu 2019 sẽ in ra vào giữa tháng 7, 2019.

Các bạn có thể đọc NSM trên vietchristian.com, vanhoaniemtin.com, songdaoonline.com, facebook hiep chau...

Xin quý vị nếu có email, vui lòng cho chúng tôi điện-chỉ để liên lạc khi cần.

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@gmail.com

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

Trong số này:

Đồng Tiền hay Con Cóc	tr. 1-2
Món Lưỡi Vịt nên thuốc	tr. 2
Bài thơ cho Lưỡi (thơ Thái Trịnh)	tr. 2
Ngũ Vị Hương ướp Lưỡi (thơ TMN)	tr. 3
Lời Hay Ý Đẹp về Lời Nói	tr. 3
Tại Sao tôi đi nhóm	tr. 4
Thuốc gì chữa Bệnh Thị-Phi?	tr. 5
Chuẩn bị khi tuổi xế chiều	tr. 5-6
Câu đố Kinh Thánh: nữ quyền	tr. 6
Yêu Thương Mẹ giờ thứ 25	tr. 6-7

Nếp Sống Mới
10006 Logan Falls Ct
Jacksonville, FL 32222-1898