

từ nguyên

CÒN
MỘT
CHÚT
NÀY...

Trung Tâm Paris
2012

*Chúng sinh hãy tự mình
thấp đước mà đi
- Lời Phật dạy*



Gửi Bạn

Bạn thân mến,

Tôi còn mấy điều sau đây xin gửi đến bạn, mấy điều tuy là làng nhàng nhưng chi phối cuộc sống của chúng ta. Tôi đã ghi và gửi bạn vì biết đâu cũng có thể bạn cần đến.

Kinh nghiệm của một người bình thường không chắc gì đã có ích. Thế nhưng tôi làm chuyện mà một lần có người đã nói : "Đó là cái hổ. Có người đã ngã, què giò. Muốn thử, vì nghĩ rằng có thể không què giò, xin bạn cứ tự nhiên".

Tôi đem hết lòng thành với tất cả thiện chí gửi bạn. Vâng, tôi biết rằng ở thời này, thiện chí...có thể là chưa đủ

Cầu chúc bạn nhiều sức khỏe.

từ nguyên

Paris, cuối thu năm 2008.

Cập nhật tới năm 2012.

QUYẾT ĐỊNH

Người là cây sậy...phải quyết định. Việc gì cũng phải quyết định, việc lớn hay việc nhỏ. Có quyết định không quan trọng vì không tốn nhiều tiền hoặc là vì nếu quyết định sai lầm không hại chi mấy. Trái lại, cũng có quyết định thật quan trọng...

Quyết định của một tập thể, theo lý thuyết, phải theo các thủ tục và thứ tự sau đây :

- Vấn đề phải được nghiên cứu trước,
 - Vấn đề phải được thông báo trước cho những người tham gia vào việc quyết định,
 - Vấn đề phải được thuyết trình trước một phiên họp,
 - Vấn đề đã được thảo luận kỹ,
 - Quyết định sẽ được thông qua bằng một biểu quyết và lấy theo đa số.
- Trường hợp cá nhân, nếu quyết định là quan trọng cũng phải được nghiên cứu kỹ.

Hãy nhìn về mặt trời và bóng sẽ ngã sau lưng ...

Walt Whitman, Thi sĩ Hoa Kỳ, 1819-1892

KHÔNG ĐỂ LẠI

Việc hôm nay...chớ để ngày mai.

Việc có thể làm được, làm ngay. Đừng chờ. Đừng để lại. Thời gian không chờ đợi. Quan trọng nhất có lẽ là chuyện thuế. Ở Mỹ, giết người hay trốn thuế đều được "WANTED" giống nhau. Ở Pháp, giấy thuế có hai hạn, cách nhau một tháng. *Date*

de recouvrement, bắt đầu phải nộp đi là vừa, vì quá hạn *date limite de paiement* phải trả thêm 10%. Cho đến lúc nào, không thấy nói. Chi bằng trả ngay cho đỡ khổ.

Chuyện lặt vặt hơn như là biên thư hay *carte postale* ngay khi còn đang đi chơi. Về tới nhà, một trăm thứ việc đang chờ đợi. Biên thư cảm ơn ngay được hai điều lợi : một, đượcclà nhanh chóng, hai, rảnh tay để tiếp tục làm việc khi về tới nhà. Như người lính nhảy dù xuống đất. Lúc đó mới bắt đầu chặng đường gian nan.

Muốn sáng thứ hai bỏ thư, ngày chủ nhật viết và bỏ vào phong bì. Có sẵn tem, dán luôn. Nếu không, chờ ngày mai tới máy tự động ở bưu điện. Chủ nhật không làm, thứ ba thư đó chưa chắc đã xong !

Chén bát trong ngày, nên rửa ngay. Chia nhau dọn dẹp sau bữa ăn chung là điều nên làm, vừa có dịp chuyện trò, vừa giúp gia chủ đỡ mệt sau khi khách ra về.

PHỤ NỮ THỜI NAY

Phụ nữ thời nào cũng có vai trò quan trọng và phức tạp : một vai trò then chốt trong gia đình. Cùng chồng quán xuyến mọi việc trong gia đình, nuôi dạy con cái.

Thời nay, vai trò đó lại càng phức tạp hơn khi người phụ nữ đi làm : thì giờ và tâm trí nay còn bận bịu thêm với công việc và cuộc sống ngoài gia đình.

“An”, Hán Việt nghĩa là *êm, yên lặng, in lặng, ổn định, không lo lắng gì nữa*. (HVTĐ Nguyễn Văn Khôn)

*

Are women morally and mentally inferior to men ?

- Women are also intelligent. In certain matters, they are very intelligent and excel men !

(Egerton C. Baptist, Questions and Buddha's answers, 1983)



AN

PAIX
CALME, REPOS

(en haut, habitation + femme, en bas)

*An: yên. Chiết tự : dưới mái nhà, có người nữ
(trích sách của Bernard Ducourant, xin xem sách tham khảo)*

TỬ NGUY

Vừa lên máy bay, hành khách được chỉ cách phải làm khi gặp bất trắc. Phi hành đoàn, cô tiếp viên hàng không hay hãng máy bay này muốn cho máy bay gặp tai nạn hay sao ? Không, đó chỉ là những "biện pháp phòng ngừa" mà luật pháp bắt buộc phải làm, thế thôi.

Người mình cho làm vậy là "xui", và quan niệm như vậy là sai lầm.

Như vậy, bình chữa lửa để trong nhà phải luôn luôn coi sóc tới và ít lắm là vài ba người trong nhà biết cách sử dụng. Giấy tờ quan trọng, nhất là những quý vật, phải được để vào một nơi kín đáo nhưng có thể mang theo ngay khi gặp trường hợp khẩn cấp.

- *Tích cốc phòng cơ, tích y phòng hàn*
- *Cư an tư nguy (Civis pacem para bellum)*

HỌP

Một lần họp là một lần khó. Chúng ta không ai rảnh rỗi để tới họp rồi hẹn nhau họp nữa. Coi chừng mắc bệnh "họp" ! Vậy thì phiên họp phải được chuẩn bị kỹ.

Chương trình của một buổi họp được giới hạn vì không thể mỗi lần họp giải quyết được tất cả các vấn đề. Vấn đề phải được nghiên cứu trước và được trình bày cặn kẽ trong buổi họp. Tốt nhất là những người tham dự có các bản thuyết trình đó để nghiên cứu trước khi tới họp.

Điều kiêng kỵ nhất trong một buổi họp (làm việc) là có sự tham dự của một hay nhiều người lạ. Những người lạ này tới trình bày một vấn đề chuyên môn, rồi đi, để những người ở lại tiếp tục làm việc. Nếu không sẽ làm cho phiên họp mất thì giờ một cách vô ích.

Người muốn tìm hiểu hội sẽ tới trong một buổi tiếp tân hay một buổi họp thân mật dành riêng cho mục đích này.

Họp phải có chủ tọa, thư ký và thuyết trình viên. Họp nhỏ, các nhiệm vụ đó vẫn có vì như vậy mới hữu hiệu.

Sau buổi họp, ghi lại những quyết định mới (nếu có) và phân công. Tờ biên bản (hay trích sao những đoạn quan trọng) gửi tới hội viên, cả những người được mời mà không tới được. Đó là lịch sự tối thiểu nếu không nói là bổn phận của thư ký. Thư ký buổi họp chuyển cho tổng thư ký để tổng thư ký làm việc này. Lần họp sau, trước khi vào đề mục mới, coi lại biên bản.

Không thi hành theo biên bản ? Đó là điều tối kỵ, phản dân chủ, không nên làm.

Thời nay có bệnh mới : họp. Vậy chỉ họp khi cần thiết và phải được chuẩn bị trước.

HẸN

Hai người muốn gặp nhau phải hẹn. Hoặc người này tới nhà người kia hoặc tới một chỗ thuận tiện cho cả hai người. Tốt hơn chỉ có một người di động, nếu cả hai không có máy điện thoại cầm tay. Lạc nhau, người này cũng có thể báo cho người kia.

Cũng có thể nhờ một người thứ ba, chờ ở nhà, làm “tổng đài”. Hai người không gặp mà không liên lạc được nhau, kêu về nhờ người thứ ba nhắn lại.

Rồi hẹn giờ. Cho phép nhau trễ 15 phút, nửa tiếng tùy trường hợp. Trong khoảng thời gian đó mà vì một lý do nào đó không đến được, khi liên lạc lại sẽ giải thích tại sao không tới.

Chưa quen, cần "dấu hiệu nhận nhau" như trong truyện trinh thám : tay cầm tờ báo hay cánh hoa hồng. Viết thêm cho vui chữ hai người Việt trên đất Pháp, vào cùng một thời điểm nào đó không thể nào...không nhận ra nhau.

Hẹn để làm việc hay để giao sách, tài liệu. Cả hai trường hợp, cần chuẩn bị. Hẹn gặp để làm việc là một cuộc họp giữa hai người, việc chuẩn bị là cần. Giao sách, tài liệu, món hàng...xin lưu ý việc đóng gói cẩn thận, bỏ vào trong xách tay giúp người kia khỏi cảnh ngỡ ngàng khi phải "khuân vác" trong métro. Nếu cần đem xe kéo hay phải có xe hơi để chở về.

Không nên hẹn làm việc trong quán ăn đông người. Bàn ghế chật chội, khung cảnh ồn ào không thích hợp cho việc thảo luận.

Cũng như họp, hẹn cũng phải chuẩn bị. Một lần gặp là một lần khó. Không thể hẹn gặp để rồi lại hẹn nữa.

DIỆN THOẠI

Bạn đã điện thoại mỗi ngày mấy chục lần nhưng xin bạn kiên nhẫn đọc qua mấy dòng này. Biết đâu có điều mới lạ, hữu ích ? Sáu câu như sau :

1. Bắt đầu nói (vào máy) tự giới thiệu, nói rõ muốn nói chuyện với ai và cho biết đang ở đâu. Để nhờ ngang đó, đường giây bị cắt, người bên kia cũng đã biết và nếu cần, có thể tìm gặp.

2. Hỏi coi có thể nói chuyện vài phút được không ?

3. Vào ngay vấn đề. Vui, gọn và rõ ràng.

4. Chờ cho người đối thoại hiểu, phản ứng và kết luận.

5. Hẹn nhau liên lạc lại hay chào từ biệt, gửi lời thăm...

6. Chấm dứt.

Tôi cố viết đơn giản như vậy để nói rằng điện thoại nên được dùng để hẹn, để nói chuyện ngắn, gọn...hơn là một "phương tiện để giết thì giờ," "kể lể chuyện đời...60 năm trước đây". Muốn làm những chuyện đó phải gặp nhau một buổi, một ngày hay vài ngày, nằm gác chân qua đêm mới hết.

Suy nghĩ xem thử hay đặt ngay câu hỏi để biết người bên kia đang ở trong hoàn cảnh và khung cảnh nào, có nói chuyện thoải mái không. Nếu không tiện, để lúc khác gọi lại.

Nếu có *fax, e-mail* nên dùng những phương tiện này, không những nhanh chóng mà còn chính xác hơn. Nhất là khi phải gửi bài thơ tràng giang hay địa chỉ, những con số...Đọc qua điện thoại không những vừa tốn kém mà còn có thể bị những sai lầm khi ghi chép. Một chuyến đặt hàng chẳng hạn, xin trả lời bằng thư vì ngoài những chi tiết cụ thể còn có dấu vết, bức thư có tên hiệu của công ty cung cấp, ngày tháng... để lưu hồ sơ.

Không bao giờ nói nặng lời qua điện thoại. Cũng không nên kỳ vọng có thể giải quyết vấn đề khúc mắc nào đó qua điện thoại.

Điện thoại cầm tay tiện lợi mà cũng bất tiện. Tiện lợi là lúc cần khẩn cấp có thể liên lạc được. Bất tiện là...lúc nào cũng có thể bị quấy rầy. Vậy thì lúc nào nghĩ rằng mình có thể bị quấy rầy, tắt đi.

Có những nơi bị bắt buộc phải tắt : trong buổi hòa nhạc, kịch nghệ, hay đang lái xe. Trường hợp cần nói, cho xe vào lề đường.

Thường thì cúp máy mới tiếc rằng mình quên nói điều cần phải nói. Vậy nên suy nghĩ trước khi bấm số hay nếu cần ghi ra giấy. Vì khi nhớ ra, kêu lại thì hoặc là máy bận, hoặc là người đầu giây bên kia...đã đi rồi.

Bị ngưng điện thoại bất ngờ, đừng giận dữ. Hoặc đường giây bị tắt, hoặc người bên kia tới lúc phải ngưng, hoặc thẻ điện thoại của người kêu mình không còn...giờ.

(Trường hợp này người đó có thể :

- Lấy thẻ điện thoại cũ ra, thay thế bằng thẻ mới,*
- Chạy mua thẻ mới,*
- Bỏ luôn không nói nữa, và không biết bên kia có hiểu cho mình không ?)*

Vậy tốt hơn hết, nói ngắn, gọn và chuẩn bị trước những chuyện có thể xảy ra.

Bực mình nhất là khi có việc gấp, kêu tới máy bận. Bận hoài. Tại người đăng kia gác máy không chính hay là nói chuyện với ai mà lâu quá vậy ?

Dù vậy, khi nói chuyện được, đừng mất thì giờ càu nhàu, cần nhẫn, kể lễ, rằng thì là... *gọi hoài mà không được, hạch hỏi rằng nói chuyện với ai mà say sưa thế...Làm*

vậy tạo ra một tâm lý không thuận lợi cho câu chuyện sắp nói ra. Mà cũng mất thì giờ của chính bạn nữa.

Muốn kêu, kêu nhiều lần không được, nay được rồi, ơ kìa, nói đi ! (Xin coi lại từ đầu, vì các nguyên tắc đó vẫn còn được áp dụng).

*Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau...*

Gửi thư, gửi fax, e-mail là mình làm, kêu điện thoại nhờ chép, ghi dùm là sai bảo người khác làm...Lựa lời cho khéo.

Điện thoại di động có hại tới não bộ ? Kết quả sẽ được công bố trong năm 2009 do một cuộc điều tra rộng rãi trên thế giới. Dù sao, theo nguyên tắc phòng ngừa, cũng nên hạn chế.

MÁY FAX

E-mail làm cho máy *fax* trở nên lỗi thời. Thế nhưng cũng nên nói vì cũng còn nhiều nơi dùng đến.

Do từ chữ *facsimile*, nhu cầu hàng ngày rút gọn còn lại *fax*. Từ những năm 1960, người Nhật đã dùng để gửi bản đồ khí tượng cho tàu chạy trên biển. 20 năm sau, *fax* trở thành phương tiện truyền thông tiện lợi.

Khi muốn gửi mấy trang thư, bài viết hay một bài báo, khi không muốn làm rầy người đối thoại, hay là khi bà nội hay bà ngoại lãng tai không thể liên lạc qua điện thoại, bèn dùng *fax*. Thế nhưng cũng không nên lạm dụng phương tiện truyền thông này.

- Có máy vẫn đang xài giấy hóa học cuộn tròn, mỗi cuộn dài 33 m. Gửi cả 100 trang qua đường *fax*, không những đã tốn tiền điện thoại mà người nhận rất tốn phí. Trường hợp đó nên gửi qua đường bưu điện.

- Trang giấy nên viết chữ lớn, đánh máy tốt hơn.

- Đừng bắt người nhận phải trả lời ngay. Cũng có khi người nhận không có nhà, không đọc được ngay.

- Nên cho số *fax* của người gửi mặc dầu máy có thể tự động in số *fax* ra trên trang giấy. Xin nói rõ số này là số máy *fax* hay là vừa *fax* vừa điện thoại.

Cảnh này đã từng xảy ra : *Bên này gửi fax, bên kia gỡ máy lên để nói. Bên này nói thì bên kia chuyển qua fax. Chuyện tréo cẳng ngỗng đó kéo dài liên tu bất tận. Lời khuyên khi gặp cảnh đó : giữ một đường, không thay đổi - hoặc là fax, hoặc là điện thoại. Đến một lúc nào đó, bên này sẽ gặp lại bên kia đổi qua, fax hay là điện thoại.*

E MAIL

E mail, điện thư, dù trên máy điện toán hay điện thoại cầm tay là lối gửi thư qua mạng lưới *internet*. Đây là phương tiện liên lạc nhanh chóng và tiện lợi nhất. Vì vậy mà người gửi chờ đợi được trả lời nhanh chóng nếu không nói là tức khắc.

E mail, tiếng Pháp là *courriel*, bay đi tức thì sau khi người gửi bấm vào chữ “send/envoi” nhưng bị trả lại cũng tức thì nếu “điện chỉ” gửi đi không đúng hay viết sai. Trường hợp thuận tiện nhất : vừa được thư, trả lời ngay bằng cách bấm vào “reply/répondre”, trả lời thư và gửi đi.

E mail có thể gửi đi một lúc tới nhiều người bất kỳ ở đâu miễn là đúng điện chỉ. Có thể gửi cho một người chính, những người khác là phụ (ghi ở dòng cc – carbon copy), hoặc ghi trong thư là fyi (for your information, để biết). Như thế, người xin việc có thể gửi phiếu tiểu sử tới hàng 100 công ty khác nhau, miễn là sưu tập được điện chỉ của các công ty đó.

Viết vài dòng để thăm hỏi, hỏi âm, có thể viết ngay trên trang thư. Nếu là thư quan trọng, nên viết một nơi khác, trên trang word, đọc lại kỹ rồi “paste/copy” lên trang thư, thấy có cần sửa đổi gì nữa hay không...Sở đoán của e mail, thì cũng như thư gửi qua đường bưu điện : khi gửi đi rồi, không lấy lại được nữa. E mail còn có thể bị một tình cảnh khác : gửi nhầm đến điện chỉ khác. Chỉ còn cách biên một thư khác, xin lỗi.

E mail có thể gửi kèm theo nhiều thứ : bài viết, tài liệu có sẵn trên máy, hình ảnh, bài hát...người nhận chỉ việc mở ra. Cũng có thể không mở được vì không được trang bị cùng một chương trình đọc hay nghe âm thanh, trường hợp đó, hoặc bỏ qua hoặc cho thêm chương trình đó vào máy.

Muốn có điện chỉ của bạn bè, ghi chép ra sổ tay mỗi lần nhận được, biết rằng máy cũng làm việc sừ tập. Làm vậy bảo đảm hơn : trường hợp máy bị virus hay đổi hệ thống vào internet mà không lấy lại kịp, có thể bị mất hết. Cho tới giờ này chưa có niên giám e mail. Những chương trình như Yahoo! Alta-vista hay Mamma, Google...không tìm kiếm giúp được !

Khi được thư, trước hết, cho biết có nhận được và cảm ơn. Nếu chưa có thì giờ trả lời ngay cũng cảm ơn và hứa sẽ trở lại. Điều tối kỵ : nhận được thư rồi xóa đi, coi như không biết đến. Chuyện đó chỉ nên dành cho những e mail quảng cáo hay người mình hết còn muốn giao dịch (cho vào spam).

Lưu ý thêm : Tất cả những gì viết trên máy, cho dù đã xóa đi, vẫn còn trong bộ nhớ. Khi cần, có người sẽ tìm thấy. Mình không tìm thấy nhưng khi cần, chuyên viên sẽ kiếm ra.

NĂM ĐIỀU CẦN NHỚ :

1. Đọc lại e mail trước khi gửi đi.
2. Coi lại nơi sẽ gửi thư đi
3. Coi kỹ trước những gì tính kèm theo
4. Nếu gửi đồng người, coi lại tất cả danh sách
5. Giữ lại cho mình một bản

ĐƠN GIẢN

Hãy làm điều gì anh có thể làm được, với những gì anh có và tại nơi đang sống, lời khuyên của Theodore Roosevelt (*Do what you can, with what you have, where you are*).

Thật là đơn giản cho nên chẳng ai muốn làm như vậy cả. Cuộc đời mới thật là rắc rối !

- *C'est en s'effaçant qu'on conserve le mieux ce que l'on a acquis.* (Lie Tseu)

THIỆN CHÍ

Trong tình cảnh hiện nay, có thiện chí là một điều quý. Thế nhưng có thiện chí không, không đủ. Cần phải có kỹ thuật, kỹ thuật cao.

Khi hứa nhận việc, phải biết rằng mình thừa sức, thừa khả năng và phương tiện làm tròn việc đó trong hạn kỳ giao phó và ít tổn kém cho quỹ hội. Nhận việc để rồi cuối cùng (hay để mà) giao lại cho người khác, không cần biết người đó có làm được hay không là... vô trách nhiệm và làm hư việc.

Thiện chí như vậy, bị coi là... phá hoại.

TIẾP TÂN

Gia đình có chuyện vui mời bạn hữu tới gặp gỡ, chuyện trò, tổ chức theo lối tiếp tân. Trong buổi tiếp tân này, những người trong gia đình *không nên túm tụm với nhau* nói chuyện, ăn uống với nhau mà phải dẫn ra đi nói chuyện, mời khách.

Một hội đứng ra tổ chức cũng vậy. Hội viên không nên túm tụm nhau cười dõn, ăn uống với nhau. Dẫn ra, đi gặp những người được mời, bắt chuyện, hỏi han và mời ăn, uống. Cho dù có người trong gia đình chỉ gặp nhau lần đầu hay có người trong hội lâu lắm mới gặp nhau, tạm quên chuyện đó để tiếp đãi thân hữu trước.

Cho dù khách lạ, là chủ, đã mời và người ta tới, mình phải tiếp đãi. Có bảng tên đeo trước ngực hay không, cứ tới, tươi cười xưng danh, bắt chuyện. Rồi quen...

Nếu có ngồi ghế của ai, khi người đó tới, nhường lại cho người ta và nói, *xin lỗi...* và đứng dậy. Chỗ ngồi đã được xếp đặt, không nên tự tiện hay đòi hỏi dời chỗ, thay đổi. Không nói chuyện được lâu lúc này, lúc khác gặp lại, lo gì !.

TRƯỚC BÀN BÀY THỨC ĂN THEO LỐI SELF-SERVICE

Bạn cứ tiến tới lấy thức ăn. Mà chỉ nên lấy vừa ăn, nhớ còn nhiều món khác nữa. Lấy nhiều quá, bỏ lại uổng phí.

Lấy xong (chuyện này quan trọng) : xin vui lòng dời gót ngọc khỏi bàn, nhường chỗ cho người khác. Ăn hết, muốn lấy thêm, bạn cứ tới lấy thức ăn. Và vẫn phải nhớ rằng bạn lại rời khỏi bàn để nhường chỗ. Dù rằng ngay nơi đó đang có người níu kéo bạn, *ngồi đây, đứng đây, hỏi chuyện*, bạn vẫn cứ từ từ lui ra. Xin lỗi. *Ra đây, ra đây !*

Vì đứng đó, bạn kỳ *dà cản mũi* những người chưa có thức ăn, chưa có nước uống. Bàn *service* này không để dành cho ai, ngay cả chủ nhà. Ngay cả những người trông coi bàn này.

Để tránh trường hợp này xảy ra, chi bằng gia chủ không đặt ghế ngồi quanh bàn này, hay gần đó, để khách mời có thể tự mình kéo tới. Nhất quyết là không !

Để khỏi phải dùng nhiều ly uống nước, chủ nhà đã có sáng kiến ghi tên bạn lên thành ly, gắn một dấu hiệu hoa lá, hình chim cò hay hình trái tim...Xin nhớ, đừng (cố ý hay vô tình) uống lộn ly của người khác hoặc là lấy ly mới.

(Đây cũng là trường hợp nghỉ giải lao trong các buổi họp mặt. Có trà, nước, cà phê, bánh ngọt ở quầy hàng. Lấy xong, xin nhường chỗ, đừng bắt chuyện với người đã tiếp cà phê cho mình : vừa kẹt chỗ, vừa bận bịu người đã tiếp mình !)

Trong những tiệc sang trọng, thức ăn, uống có người mời. Xin đừng bắt chuyện với những người bưng thức ăn hay rượu đi mời. Để họ tiếp tục làm nhiệm vụ.

Cho dù *self-service*, chủ nhà cũng nên tiếp khách, đừng để, ví dụ, một giáo sư già phải ngồi ngoài gió lạnh...vì đám thanh niên giành hết chỗ ấm áp !

NẤU ĂN NGON, GIẢN DỊ

*Femina phỏng vấn Alain Ducasse,
đầu bếp nổi tiếng thế giới*

Với 19 ngôi sao của Guide Michelin cho các hiệu ăn của ông trên thế giới, Alain Ducasse là đầu bếp nổi tiếng nhất thế giới. Tuần báo Femina, phụ trương của Journal du Dimanche đã tới phỏng vấn ngay khi ông đang làm bếp : cá cabillaud chiên với endive nấu với cam. Nhà bếp và dụng cụ nấu nướng : sơ sài và giản dị.

Femina : Ông nấu ra sao cho những ông thương mển ?

Alain Ducasse : Thật đơn giản, vào ngày cuối tuần. Điều may là tôi có cả khu vườn sau nhà. Ở đó tôi tìm được ý thích của tôi, tùy theo mùa.

Hỏi : Theo ông, xa xỉ nhất trong chuyện nấu ăn là ...

Đáp : Một trái cà chua vừa chín tới, chưa bị nằm trong tủ lạnh, dầu olive và một vài thứ giavị.

Hỏi : Ducasse là một đầu bếp đi chợ ?

Đáp : Đúng, khi nấu cho tôi hay khi hành nghề, tôi chú ý rất nhiều tới nguyên liệu. Tôi tới tận nơi tìm nguyên liệu. Người Pháp có nhiều may mắn có nhiều chợ búa chung quanh nơi họ sống. Nhờ vậy mà họ có thể nấu nướng đúng theo ý thích. Theo tôi, thà ăn một trái cà chua tươi, tới từ nhà trồng cây gần nhà hơn là ba trái cà chua tới từ một nơi xa xăm.

Hỏi : Do đâu có ý nghĩ ông đã viết ra trong cuốn sách “Nature” ?

Đáp : Tôi muốn truyền lại cách thức nấu ăn tinh khiết, đơn giản, mà ngon. Nấu nướng theo ý thích mà không quá mất nhiều thì giờ là chuyện quan trọng. Ngày nay, người ta vội vã, hấp tấp. Không phải vì vậy mà phải ăn bất cứ gì.

Hỏi : *Đâu là vai trò của đàn ông trong bếp ?*

Đáp : Nhiều người bạn của tôi nấu ăn vì coi rằng bếp chính là một môi trường sống. Nấu ăn cũng là một thú vui, như các thú vui khác. Bếp ngày nay là một phòng chính của gia đình, phòng khách mới, nơi đó người ta tiếp đãi người trong gia đình hay bạn bè qua ly rượu, bữa ăn.

Hỏi : *Thân phụ của ông truyền lại cho ông thứ gì ?*

Đáp : Sản phẩm phải thật tốt. Tôi vốn là dân ăn dọc đường. Ở New York, tôi thích ăn một hot dog và chờ đến buổi tối có một bữa ăn tối đúng nghĩa. Tôi ít khi mua, nhưng khi mua là mua thứ tốt hơn là cứ mua những thứ tầm thường.

Hỏi : *Món ăn nào là món ông thích nhất ?*

Đáp : Một nồi hầm rau cải với những gì tôi tìm thấy ở chợ, với dầu olive và một cọng thym.

Hỏi : *Uống với gì ?*

Đáp : Rượu Campari. Tôi thấy người ta hay nêm nếm món ăn ngọt, thật là tiếc. Vì vậy mà tôi thường chọn mật ong.

Hỏi : *Chứng tật của ông khi làm bếp ?*

Đáp : Hay dùng dầu olive, fleur de sel, poivre mignonnette : những sản phẩm của vùng Provence.

TẶNG QUÀ

Được mời ăn - mua gì tặng bà hay ông chủ ? Sách, rượu, nước hoa, hay sách, CD nhạc ? Bánh ngọt, trái cây hay chocolat ? Chuyện đó tùy thuộc vào ý thích đoán được của ông, bà chủ và mối liên lạc giữa hai gia đình, giữa hai người.

Đừng đến tay không : nhớ có chút quà. Bao bì quan trọng không kém món quà, nếu là hàng mua, nhớ lột bỏ giá tiền, nếu là quà được người khác tặng, chưa bóc giấy bao đem tặng lại người khác. Trường hợp đó, biết chắc rằng... không phải chính những người này đã tặng mình...

Trao quà không nên dằn dò hay yêu cầu gì, kiểu như yêu cầu mở ra coi, hay là chỉ cách dùng...Cứ để tự nhiên...

Trao quà là xong luôn, từ đây không nên bao giờ nhắc tới nữa. Để cho người nhận nếu có, cảm ơn hay nhắc tới thì hơn.

Tặng hoa : Nghĩ đến việc chủ nhà phải tìm độc bình để cắm. Tặng cây hoa tránh được cho gia chủ điều này. Một chậu lan là thời trang của những năm 2000.

Trường hợp tặng quà trong một buổi gặp gỡ : phải nghĩ đến người ở xa phải đem quà về, lúc đó có thể là nửa đêm và không có xe hơi riêng. Chai rượu, bánh chưng, mứt, báo xuân...là những thứ nặng và linh kinh nên có người đem đến tận nhà.

NHỜ CHUYỂN QUÀ TẶNG

Đồng ý là bạn có thể nhờ chuyển đĩa DVD tới người bạn khác. Và gửi một lần hai đĩa, một cho người nhận và một nhờ người nhận chuyển đi. Với điều kiện là ghi rõ địa chỉ của người bạn kia. Nếu đó là hai thầy trò, thì gửi nhờ trò chuyển đến thầy, chứ không nhờ thầy chuyển lại trò.

CHUNG NHAU MUA QUÀ

Một hay hai người chịu trách nhiệm mua quà cho cả nhóm. Không ai nói chi về sự chọn lựa món quà nhưng ít ra người trách nhiệm cũng nên hỏi ý những người sẽ chung góp tiền để tặng quà.

Vấn biết không ai thắc mắc về chuyện tiền bạc thế nhưng người đi mua phải phân minh trong việc tính toán, và cân bằng khi đóng góp. Gửi thư hay qua điện thoại, cho biết số tiền mua hết là bao nhiêu, chia cho bao nhiêu người, mỗi người phải góp bao nhiêu hay còn lại bao nhiêu.

Hóa đơn hay tấm giấy lấy từ trong máy tính kèm theo, mặc dầu biết không ai đòi hỏi và có thể rằng, nếu có, cũng không chắc người bạn mình đọc tới.

TÌNH NGHĨA

Yêu là quên mình mà nghĩ đến người mình yêu thương. Nếu có lo cho mình thì cũng là để cho mình có khả năng và trình độ để phục vụ. Vì yêu là dâng hiến, là quên mình. Thật là lý tưởng ! Như chuyện đời xưa !

Trong tình yêu chân thật không có "tự ái" mà có sự tương kính. Khi không còn sự kính nể, tình yêu phai lạt hay mất đi. Có thể lúc đó chỉ còn có "nghĩa" ! Không nên biến tình ra thù. Bất nhân...không phải là người.

Tình yêu và sức khoẻ là hai thứ có mà không biết. Khi mất đi, mới biết, lúc đó...không còn nữa.

CHIA SẺ TRÁCH NHIỆM TRONG CUỘC SỐNG

Vợ chồng chia sẻ trách nhiệm trong gia đình. Nghe nói trong nhiều nước ở bắc Âu, trường hợp các bà đi làm trong khi các ông thất nghiệp, lo nuôi con nhỏ. Ở Âu Mỹ ngày nay, vợ chồng chia sẻ trách nhiệm trong gia đình là chuyện thường. Người đàn bà rất nhiều trường hợp đi làm, có khi vất vả hơn các ông.

Ở Việt Nam thời trước việc chia sẻ trách nhiệm trong gia đình giữa vợ chồng cũng đã xảy ra. Cảnh gọi là "chồng chúa vợ tôi" chỉ là một số trường hợp nhỏ xảy ra tại Việt Nam một thời xa xưa.

ÔM VIỆC HAY TỪ CHỐI VIỆC CHUNG

Bị giao việc, biết không làm được mà vẫn nhận là điều không nên. Khi gần tới hạn kỳ, việc không xong, nói sao bây giờ ? Mà cũng là lỗi của người giao việc. Người ta đã từ chối mà còn nài nỉ hay giao việc mà không biết người.

Đặt ra một việc phải biết rằng có người để giao phó. Coi chừng : giờ này, người có khả năng không còn có bao nhiêu, họ lại đã bù đầu với một trăm thứ việc khác rồi.

Đối với những người cứ từ chối công việc chung, hãy nhớ câu này : *Việc chung của cộng đồng như việc tát nước trên một chiếc thuyền. Không phụ vào mà tát nước, thuyền chìm...*

CHI TIÊU

Coi chừng những món chi nhỏ. Một lỗ hổng đủ chìm tàu lớn.

(Beware of little expense : a small leak will sink a great ship - Benjamin Franklin, chính khách Hoa Kỳ, 1706-1790.)

Le gain s'opère avec la lenteur de celui qui remue la terre avec une aiguille; la dépense va vite comme l'eau qui coule dans le sable. Proverbe chinois.

Les bons comptes font les bons amis : Sòng phẳng giữ tình bạn tốt.

Sòng phẳng : 1. *Trả nợ đầy đủ và đúng hẹn.* 2. *Thẳng thắn phê bình, không thiên vị.* (Từ Điển Tiếng Việt) Không chỉ sòng phẳng trong nghĩa đen. Nghĩa bóng là sống công bình với tất cả mọi người.

TÌNH BẠN

Tình bạn là món quà tinh thần quý báu trời ban cho. Vậy phải gìn giữ lấy. Gìn giữ bằng những cuộc gặp gỡ, bằng thái độ sống bao dung, tha thứ, rộng lượng.

Bạn bè ở rải rác khắp nơi : hãy giữ mối giây liên lạc. Có điều gì mới mẻ, có chuyện thay đổi trong gia đình, trong công việc, cho nhau biết. Không phải chỉ *xuân*

thu nhị kỳ mà nhiều hơn thế nữa. Lúc này không gian như đã bị rút ngắn lại với xa lộ thông tin, với điện thư, với điện thoại...Bốn bề như sống chung trong một làng nhỏ !

- *True friendship is like sound health, the value of its is seldom known until it is lost.* - C.C.Colton, Nhà văn Anh, khoảng 1780-1851.

- *Mille amis, ce n'est pas trop; un seul ennemi, c'est déjà trop.* Proverbe.

- *L'homme de bien est amical sans être familier; l'homme de peu est familier sans être amical.* Confucius.

- *Un parent éloigné ne vaut pas un bon voisin.* Bà con xa không bằng láng giềng gần. Tục ngôn

- *Qui veut retenir ses bons amis, qu'il commence par éloigner les mauvais.* Yi King

TÍCH CỰC

Bạn đã biết chuyện nửa chai rượu ? Người tích cực nghĩ đến nửa chai đầy và nhớ lại mùi vị đã uống. Còn tới nửa chai lặn, uống sao cho hết ?

Trễ giờ họp, người đi trễ đã xin lỗi, ngồi vào, tiếp tục phiên họp, trên bàn đã có sẵn chương trình : chủ tọa chỉ cần giới thiệu người mới tới đôi lời, và vui vẻ tiếp tục. Nên thông cảm : người đi trễ cũng không thoải mái khi phải tới trễ.

Trễ hẹn 15 phút, chỉ mất có 15 phút. Đừng làm ô nhiễm cả một ngày đang chờ đợi ! 15 phút như là phần rượu đã bị vơi, còn nguyên cả nửa chai, cần nhần nếm gì !

Đó là những suy nghĩ cần áp dụng vào cuộc sống, trong mỗi giao tế hằng ngày. Không vì một hạt bụi trên bàn mà làm mất không khí vui vầy trong gia đình trong những ngày cuối năm !

- *Au lieu d'espérer et d'attendre le temps, ne vaut-il pas mieux utiliser son temps ?*
Sun Tseu

UY TÍN

Uy tín cá nhân là cần, cần cho mình, dĩ nhiên, và cần cho tập thể. Uy tín cá nhân còn ảnh hưởng đến uy tín của tập thể. Vậy nếu không nghĩ đến mình để cứ sống buông thả thì cũng phải nghĩ đến gia đình, đến tập thể.

Hãy tránh những việc gì có thể làm cho mình mất uy tín : ăn nói bậy bạ nhảm nhí, hứa hão, quả thuyết vô bằng, viết báo chửi bới lung tung; nói chung là làm những việc bất xứng. Hãy tránh xa những cảnh hay hoàn cảnh có thể tạo sự hiểu lầm về tư cách và phong độ của mình.

Chuyện đó, nhiều khi không phải dễ. Thế nhưng, xin nhớ : Phải có ý thức về vai trò của mình trong cộng đồng. Nếu uy tín cá nhân không còn thì không còn tư cách để phục vụ cộng đồng.

Quan trọng hơn hết là vấn đề đạo lý, vấn đề liêm sỉ của người Việt Nam. Tuy không ai nói ra nhưng mọi người đều biết : Một lần làm bậy, một lần chửi bậy trên báo lại tạo thêm xào trộn trong cộng đồng.

- *Qua đèo lĩ hạ, qua phân đậu giải* - Đi qua ruộng dưa không nên sửa giày, qua giàn bí không nên sửa giải mũ.

GẶP KHÓ KHĂN Vẫn VUI TƯƠI

Một trong mười câu châm ngôn của Hưởng Đạo thế giới là : *Gặp khó khăn vẫn vui tươi*. Câu đó phải là châm ngôn của tất cả mọi người.

Gặp khó khăn, có vui tươi thì mới có tâm trí và khả năng để vượt qua. Bực bội, nóng nảy, la lối chỉ khiến cho đầu óc căng thẳng, tình hình càng trầm trọng thêm.

- *Smile and you are immediately happy.* - Henri Miller, văn sĩ Hoa kỳ. Cười lên và bạn sẽ cảm thấy vui sướng ngay.

- *A smile relaxes all the major facial muscles. It also sets off an emotional chain reaction that invariably helps you feel good.*- Paul Wilson trong cuốn *The Little Book of Calm*, 1996.

VIẾT THƯ

Từ ngày điện thoại được phổ thông, người ta kêu nhau hơn là viết thư. Từ ngày có e mail, không còn điện thoại mà chỉ viết vài hàng trên máy rồi gửi đi. Nhiều khi còn kèm theo nhiều thứ linh kính khác nữa.

Dù vậy vẫn còn cần viết thư thăm hỏi nhau trong gia đình, bạn bè. Một tấm thiệp, viết vài hàng ngắn gọn cũng được. Tập tục này thường có trong những chuyến đi xa hay những ngày lễ, tết.

Viết tay hay viết trên máy rồi in ra ? Thư trong gia đình, nên viết tay. Lâu không viết tay, chữ không rõ nữa đành viết trên máy, và thêm vài chữ cuối câu, như những người “làm lớn” ? Tùy bạn liệu lý.

CHẬM MÀ CHẮC

Bước từng bước một, chậm mà chắc. Rồi từ từ tiến lên. "*Chi va piano, va sano, chi va sano va lontano...*"

Quan trọng nhất là cơ sở. Cơ sở có bền vững, xây dựng trên cơ sở đó mới vững chãi. Ba người, năm người đồng lòng quyết chí, tạo thành cơ sở sinh hoạt với nhau thuận hòa, khi đó mới tính chuyện mở rộng.

Mở rộng cũng phải theo kế hoạch. Thà chậm mà chắc. Và kế hoạch sẽ bền vững, vì cơ sở đã bền vững.

CHO

Bạn chỉ có thể cho những gì mình có. Và cách cho hơn của đem cho.

Có người nói khác đi : Không nên lập kế hoạch với phương tiện của người khác.

- *Ne comptez pas vos poussins avant qu'ils ne soient éclos.* Esope, nhà văn ngụ ngôn Hy Lạp, thế kỷ thứ VI trước Thiên Chúa.

- *Un grand défaut, c'est d'aimer donner des leçons aux autres.* (Mong Tseu)

PHẢI GIỮ BỀ NGOÀI

Nữ giới và cả nam giới không nên sống một cách "buông thả". Ăn mặc không cần sang trọng nhưng thơm tất và nhất là sạch sẽ. Tôi không nói quá, vì có một đạo "ở bản" là một phong trào thời thượng, một thời trang. Hồi đó, khởi phải nói, nhưng ngày nay nhiều nơi vẫn còn giữ phong thái đó.

Bạn không thấy à ? Quần *jeans* đã bạc màu, đem bàn chải sắt chải vào cho sần luôn, cắt thêm mấy lỗ ở đầu gối, ở sau mông, cho người ta biết mình là thứ "phiêu bạt giang hồ". Tóc tai bù xù như ổ quạ, chân đi giày há mõm... Những chuyện đó, bốc đồng một vài lần rồi thôi thì không nói làm gì chớ làm hoài thì không được.

Quen sợ dạ, lạ sợ áo quần. Áo quần đó, không phải là thứ đắt tiền, mà là thơm tất, sạch sẽ, thơm tho...

Nếu không, người gần bạn chắc hẳn thấy khó chịu khi người bạn sức nức mùi hành (bàn tay cắt củ hành chưa rửa sạch) hay tỏi (ăn với nem chua) hay một thứ mùi khó chịu nào khác. Đừng tưởng đó là chuyện tôi đặt điều, chuyện giả tưởng, hư cấu, vì không phải chính bạn cũng đã bị lâm vào cảnh đó rồi hay sao ?

Chắc bạn không ngờ ? Cà phê làm mất mùi thức ăn trong miệng, cũng như kẹo cao su. Nếu bạn không uống cà phê, không ăn kẹo cao su sau bữa ăn có cá, chỉ còn cách ăn một trái táo (Fuji) hay đánh răng cho sạch miệng.

MẮT CỦA

Bạn nói : Cửa đi thay người. Đúng. Tiếc làm gì cho mệt ! Với những gì chưa mất, bạn phải làm gì?

Thẻ căn cước, thẻ xanh ngân hàng, bằng lái xe hơi...là những thứ có số. Bạn ghi số để nhớ mất còn có chuyện khai báo và để cho dễ kiểm.

Tất cả những thứ đó, gọi chung là giấy tờ, bạn có thể xin lại được. Chỉ có tiền mất là không được lại mà thôi. Trừ phi bạn xài chi phiếu du khách, mất được thường lại.

THÁI ĐỘ

Bạn có điều gì buồn phiền hay sao mà hằn học với bạn bè làm vậy ? Người ta nói "giận cá chém thớt", một chuyện không nên làm theo. Những người đó bị oan. Họ đâu có lỗi gì?

Sao bạn có thành kiến xấu đối với người đó vậy ? Người ta đã nói rằng chỉ bị một lần đó thôi...Bạn biết chuyện người láng giềng mất búa trong sách ? Tìm thấy rồi ông láng giềng thật là dễ thương !

Sao bạn dễ tin vậy ? Nói bao nhiêu, đưa bấy nhiêu, không suy nghĩ một chút : Món hàng đó đâu có tới giá đó ? Nhẹ dạ đó bạn ! Hay bạn sợ mang tiếng là lý tài ? Chi li ? Không, hai chuyện khác nhau.

Trong cuộc sống có chuyện phải giữ kín. Nhất là chuyện, vì tin cẩn, người ta đã gửi gắm nơi mình. Trường hợp đó xin đừng nói ra. Xin đừng dận dò theo kiểu : *Chuyện này bạn nghe xong "rồi bỏ" hay "xin giữ kín giùm"...*Người nghe cũng sẽ dận... những người khác nghe mình như vậy đó.

Khiêm nhường là một đức tính cao quý. Người có đức khiêm nhường, được mọi người kính nể. Nhưng thế nào là khiêm nhường? Không phải tránh trách nhiệm, không phải thoái thác trước hiểm nguy mà cũng không phải hạ mình.

Kính trên nhường dưới, luôn luôn giải quyết công việc một cách từ tốn. Không vội đến bộp chộp, cũng không chậm đến diên trì. Không chen lấn ai. Không dương dương tự đắc. Không khoe, không tự ái vật.

Người này chắc chắn được mọi người thương mến. Người này được mọi người mời tới với mình, mời tới ngồi cùng bàn với mình và ân cần giới thiệu với những người khác. Bạn có muốn được như vậy hay không ?

NƯỚC

Thân thể cần nước. Mỗi ngày, thân thể cần ít nhất một lít rưỡi, hai lít nước. Như xe hơi, như lò nguyên tử, nước làm cho máy nguội lại, nước thải các chất độc trong người ra. Thân thể còn cần nước hơn nữa vì một phần lớn thân thể là nước.

Vậy thì bạn nhớ uống nước. Nước để ở tầm tay, để ở trên bàn, để trong phòng làm việc, để trong phòng ngủ. Với tay là có. Nước trắng, khỏi cần nước trái cây hay nước nho vắt lâu ngày (rượu).

Nếu bạn không thiếu gì thì tôi vẫn biết chắc được một điều : bạn đang thiếu nước.

Khi trẻ, bạn cảm thấy khát nước. Về già, khả năng cảm thấy khát đó kém đi, vậy thì đừng chờ khát mới uống.

THỎA HIỆP

Được 51% trong bàn hội nghị, bạn hãy mừng đi. Vì không thể nào có trường hợp bạn được hết cả để bên kia về tay không. (Thường thì 33% cũng đã mừng.) Đó là vấn đề là "tương quan lực lượng". Bạn đủ mạnh khỏi cần thương thuyết. Hay biết mất hết, đối phương không thương thuyết.

Vậy phải thỏa hiệp. Thành tâm nhưng phải đề cao cảnh giác. Quan trọng hơn hết vẫn là củng cố lực lượng. Vì khi sức mạnh không còn ai thềm nói chuyện với bạn ?

Củng cố vì lực lượng của bạn chưa được mạnh. Khi đã mạnh, khỏi phải thương thuyết, khỏi phải thỏa hiệp !

LÀM VIỆC ĐI !

Tôi xin phép Nhạc sĩ Nguyễn Đức Quang chép lại mấy câu ca của anh đã in ra. Hồi đó, những năm 1960, khi Quang đặt bài này trong Bộ Thanh Niên ở đại lộ Hiền Vương, Sài gòn, anh Hoàng Ngọc Tuệ, giám đốc Kế hoạch của bộ, góp ý với Quang vào nội dung của bài.

Đề bài là *Không Phải Là Lúc* và như thế này :

*1. "Không phải là lúc cứ ngồi đặt vấn đề nữa rồi
Phải dùng bàn tay mà làm cho tươi mới.
Hàng chục năm qua ta ngồi ngó nhau, nghi ngờ nhau
khích bác nhau cho cay cho sâu cho thật đau.
Không phải là lúc cứ ngồi mà cãi suông.
Không tin nơi nhau thế ta định nhờ ai dắt đầu ?
Thế giới ngày nay không còn ma quái,
Thần tượng tàn rồi. Còn anh với tôi
Chúng ta đi tới bằng cái tâm thường thôi.*

Điệp khúc : *"Làm việc đi không lo khen chê.
Làm việc đi hãy say và mê.
Cứ bắt tay gan lì chúng ta giải quyết.
Mình chậm chân đi sau người ta,
Còn ngồi đây nghĩ lo viễn vông
Thắc mắc ngại ngần đến lúc nào mới làm xong.*

2. "Không phải là lúc cứ ngồi chờ có được tốt đẹp

Mà phải khởi từ nhọc nhằn hay nát bét
Nhìn về xa xăm tin rằng tự chúng ta gây dựng nên
Chính chúng ta đi trong đêm đen ra bình minh.
Không phải là lúc ta chờ người cứu luôn
Không ai cho ta cái sức mạnh mà ta chẳng còn.
Thế giới nay sống không toàn lý thuyết
Bằng lời phẩm bình miệng tranh đấu sưng
Bước đi khi chính mình đã đầy tự tin.

3. Công bằng nhân ái không phải là những điều nói hoài
Mà tự trời cao vội vàng bay ngay tới
Để tìm cho ra con đường thương mến nhau, ngang bằng nhau
Hãy bước ngay vô trong gian nan, trong khổ đau
Dân chủ tự quyết không phải là phép tiên
Đem ra rêu rao bốn năm ngày là ta có liền
Lo công lợi chung không phải cao hứng
Một ngày vài ngày làm nên vẻ vang
Có chăng khi chúng ta hết sợ thời gian.

(Dưới Ánh Mặt Trời, Đồng Vọng Xb, 1997)

- *L'homme naquit pour travailler comme l'oiseau pour voler.* Francois Rabelais, nhà văn Pháp, 1494-1553.

- *Le travail n'épouvante que les âmes faibles* - Louis XIV.

CHUẨN BỊ

Làm việc phải chuẩn bị. Chuẩn bị kỹ, việc hanh thông. Việc nhỏ, không cần chuẩn bị rình rang, việc lớn phải tính kỹ. Đi chơi xa, chuẩn bị nhiều tháng trước. Nói không ngoa: người bản xứ vừa hết mùa hè năm nay đã tính cho kỳ nghỉ hè năm tới !

Chuyện nhỏ là chuyện gì ? Trước khi tới một trạm *metro* hay *bus* phải xuống, đứng dậy (nếu đang ngồi ghế ở trong) và (trường hợp của xe *bus* : bấm nút để báo hiệu) rồi từ từ đi ra gần cửa. Cho tới khi có người đang đứng trước, thấy mình có vẻ nôn nóng, quày lui nói *tôi cũng sẽ xuống đây*, lúc đó dừng lại và chờ.

Còn biết cách và phải có phương tiện để chuẩn bị. Đi lại có bản đồ, sổ tay địa chỉ, số điện thoại, mua sẵn vé métro, vé xe lửa. Tới thăm ai phải có số nhà, đường, mã số để mở cửa, tầng lầu và cửa lớn để bấm chuông...

CHỘN RỘN

Chộn rộn hay lằng xằng là chuyện không nên. Đã phân công, ai lo việc nấy. Trên sân khấu, tránh chạy đi chạy lại. Khi chụp hình, nhìn xem sau lưng thử có che mặt ai. Nói một lời xin lỗi, chụp nhanh rồi về chỗ ngồi.

Không thể viện cớ “báo chí” để đi nghênh ngang...

Đưa micrô phỏng vấn không đưa sát vào mặt người ta, không chen lấn thái quá. Lúc chào cờ, có quyền chạy để chụp hình. Nhưng một tấm rồi thôi.

Giây nợ trên sân khấu nên xếp đặt gọn gàng. Khăn trải bàn phải sạch và ngay ngắn, nếu không đừng trải.

ƯU TIÊN

Thì giờ luôn luôn ít, công việc bao giờ cũng nhiều, làm sao có đủ ngày giờ mà làm cho hết ? Sắp đặt thứ tự ưu tiên. Và giải quyết từng chuyện một. Bạn từng than thở : *thân này ví xẻ*... Làm bao nhiêu *mảnh* cho vừa đó ?

Ưu tiên thế nào là chuyện của mỗi người. Chuyện nào làm trước, chuyện nào làm sau đây ? Có người cấm cung ba năm để viết sách, có người, tự nhiên, lao đầu đi học lại. Không gì sung sướng cho bằng làm được điều mình muốn. Chỉ thiếu thời gian và...phương tiện.

TIÊN

Tiền...chỉ là một phương tiện. Chuyện đó ai cũng biết. Đừng để đồng tiền điều khiển mình. Tiền không tạo được tình bạn, không đem tới tình yêu...nói như vậy không thực tế. Không có phương tiện tối thiểu cũng trở ngại cho việc giữ gìn tình bạn, tình yêu.

Có thể nói rằng mình phải tiết kiệm. Nhưng cũng có món phải tiêu. Sống phải có đi, có lại, có giao dịch. Mỗi lần đi là một lần tốn. Vậy phải biết ưu tiên và chọn lựa.

Hào phóng là tiêu tiền của mình một cách rộng rãi. Tiền của chung, của hội, tiền của người khác gửi cho mình không được hào phóng mà phải chi li. Tiêu tiền của Hội, muốn được bồi hoàn phải xuất trình chứng từ. Bao nhiêu cũng vậy, đừng nói vài trăm bạc không nghĩa lý gì mà tiêu bừa bãi.

Trong nhà phải có sẵn tiền cho những món tiêu cần thiết. Triều đình không có người phù trợ, trong nhà không có tiền (*triều vô thân, gia vô ngân*) là hai khó khăn của cuộc sống.

- *Death and taxes are inevitable.* Thomas C. Haliburton, Canadian jurist & humourist, 1796-1865. Vậy thì phải lo thanh toán trước.

ĐAM MÊ

Đam mê thường được dùng với nghĩa xấu. Tôi đồng ý với bạn điều đó. Thật sự thì tôi không muốn nói tới đam mê với nghĩa xấu. Đam mê với nghĩa tốt. Có đam mê với nghĩa tốt ?

Chuyện như thế này : Thỉnh thoảng bạn cũng nên thích làm một điều gì, và dành thì giờ làm điều mình thích. Lẽ dĩ nhiên là chuyện tốt, ví dụ : thể thao, nghe nhạc, học hát (thời trang cuối thế kỷ 20 : *karaoke*), đọc sách, hội họa, trồng hoa lan, nấu ăn...

Có người sưu tập tem thư, bao đường cục, giấy gói kẹo, hộp diêm, búp bê của các nước trên thế giới, cốc uống nước, hay tốn kém hơn...đồ cổ, xe hơi cổ. Tất cả những thứ đó giúp bạn bận bịu và thực sự, bạn sẽ thấy sao mà có ít thì giờ quá!

Có người thích đi họp. Có người thích gặp gỡ. Đó cũng là chuyện...có thể đam mê. Thế nhưng nói tới đây phải nhắc rằng đối với chúng ta, còn phải có một chuyện khác nữa : phải có kỹ thuật. Để cho những đam mê đó...có ích thực sự.

- *Le coeur a des passions comme les arbres ont des vers.* Proverbe.

SỨC KHỎE

Sức khỏe là vàng. Sức khỏe là cần nên phải giữ gìn, bồi bổ. Ăn, uống, ngủ, nghỉ...tất cả chuyện đó phải biết cách, biết tính toán sao cho ích lợi cho cơ thể. Và không nên phung phí.

Ăn uống điều độ và ăn những thứ cần thiết cho cơ thể. Khoa dinh dưỡng giúp ta biết phải ăn uống những gì và như thế nào để giữ gìn sức khỏe. Hoạt động, tập thể thao nếu cả ngày ngồi không, ít vận động. Và biết nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng, ngủ đầy đủ điều độ và có giờ giấc. Không nên tự cho mình là mạnh để ráng làm việc nặng, để lo chuyện bao đồng đầu tắt mặt tối tháng này qua tháng khác. Chuyện gì cũng có giới hạn. Làm, phải nghỉ.

Bạn vừa đọc qua :

Không ai cho ta cái sức mạnh mà ta chẳng còn...(NDQ)

Bây giờ, chưa muộn, xin bạn nghĩ tới. Hay là đã quá muộn ?

NGUYỄN TẮC MURPHY

Bạn có để ý không ? Mỗi lần vội, leo lên xe hơi là bình xăng đã cạn. Bỏ cassette vào máy hát để nghe bài muốn nghe là nhầm mặt. Khi vội về cho sớm thì thế nào cũng gặp ngoài hành lang một người níu lại, nói nhiều, dứt không ra.

Chuyện đó không phải tôi chế ra mà đã có người nghiên cứu đặt thành định luật hẳn hoi. Ông người Mỹ, tên là Murphy, cho nên người ta gọi là nguyên tắc Murphy.

Edward A. Murphy hồi đó đang là kỹ sư cơ khí của Không Lực Hoa Kỳ. Thí nghiệm ly kỳ của ông là đưa 16 mối giây cho phi công gắn vào người. Chỉ có hai cách để làm việc đó, và bao giờ phi công cũng làm theo chiều trái. Nguyên tắc này như vậy đã an ủi những người kém - hay không hề - có may mắn.

Ví dụ khác : Mức độ trầm trọng của một thiệt hại tỷ lệ với giá thành của vật đó. Tắm tắm càng đắt tiền thì càng chắc chắn là thế nào miếng bánh mì có phết bơ cũng rơi xuống tắm vào mặt có phết bơ. Hay là, không có cuốn sách nào cho mượn bị mất trừ cuốn sách mà bạn đang quá cần thiết.

Khi vừa vào bồn tắm là điện thoại reng hay cho dù đã được bớt bao nhiêu đi nữa, khi vừa mua xong, bạn thấy ở trong hiệu kính kế cận, món hàng đó được trưng bày...với giá rẻ hơn.

Nói ra để làm gì ? Để biết mà tránh. Để chuẩn bị.

Không nên để cho bình xăng xe quá cạn, đừng chờ tới khi đèn báo hiệu chớp chớp mới chịu chạy đi kiểm trạm đổ xăng. Vừa tốn xăng, tốn giờ đi kiểm còn mệt tâm trí. Giờ giấc không bao giờ tính sát đến nỗi phải chạy như chạy giặc. Trước khi bỏ cassette vào máy, coi thử mặt bỏ vào là mặt A mặt nào là mặt B và mũi tên chỉ để biết hướng băng sẽ chạy qua...

Đi métro, sẵn sàng trước một trạm để xuống. Trước khi tới cổng vào, cầm vé métro trong tay. Trước quầy hàng siêu thị, có tiền trong tay để trả, khỏi chờ đếm từng đồng bạc các làm mọi người bức bối.

Trong cuộc sống, luôn luôn sẵn sàng. "Sắp sẵn", như các Hương Đạo Sinh thì cuộc đời sẽ... ít bị nguyên tắc Murphy làm phiền.

Bạn muốn kiểm soát lại nguyên tắc Murphy ? Trên internet :

www.mydale.org/10/miodrag/lois/lois/html

HÁT

Câu được nhắc hoài : *Hát hay không bằng hay hát*. Thế nhưng hát hay, hát đúng nhịp bao giờ cũng tốt hơn. Muốn vậy phải học tập. Hay hát rồi hát phải hay. Thêm một phần kỹ thuật trình diễn. Tập dượt nhiều sẽ thuộc lòng và hát dễ dàng diễn tả tình cảm của bản nhạc. Khi đó mới gây được cảm hứng nơi người nghe.

Âm điệu, nhịp điệu, lời ca...và tình cảm khi hát. Đó là những điều kiện để hát. Và người thưởng thức gửi hồn mình hòa nhịp với người hát.

HÒA NHẬP

Bạn là người hát hay, khỏi phải nói. Bạn không biết hát muốn tập hát đó là điều đáng khuyến khích. Đang là mùa *karaoke* mà ! Không biết hát mà cũng không muốn tập hát cũng nên hòa nhập với bạn bè, vui cái vui chung của anh em. Như ngồi vỗ tay, khuyến khích.

Không muốn hòa nhập với bạn bè, không chịu được cảnh xô bồ, đừng tới. Cứ tới mà không hội nhập chung với bạn hữu, hôm đó mọi người mất vui một phần là vì bạn.

Là người ứng đối giỏi hay có tài pha trò thì dễ quá. Nếu không, bạn phải chuẩn bị. Bình thường thấy có chuyện gì hay, câu đố, bài hát...ghi lại trên phiếu. Và cất kỹ, chờ khi dùng tới.

Nếu nguyên tắc Murphy đúng, lúc bạn cần đến, không biết tấm phiếu đó nằm ở đâu...Nhớ rõ là đã bỏ vào túi áo rồi mà. Tìm mãi không ra...Tránh trường hợp đó, xin viết thành nhiều bản, mỗi túi áo, túi quần một bản.

NGỒI XEM HUỚNG

Tục ngữ có câu : Ăn xem nồi, ngồi xem hướng. Do là chuyện ai cũng biết. Ở đây, chỉ xin nói một chuyện : ngồi trong bàn tiệc hay trong phòng họp.

DUYÊN DÁNG

Vẻ đẹp có thể là thoáng qua. Và mọi người muốn đứng xa để chiêm ngưỡng. Duyên dáng lâu bền hơn. Và mọi người muốn tới gần để chia sẻ niềm vui...Thoải mái.

Vẻ đẹp có khi dễ sợ ! Không thấy ai sợ người có duyên, vì người có duyên khôn khéo hơn người đẹp chẳng ?

Vẻ đẹp có thể nhờ tới khoa giải phẫu hay mỹ phẩm. Duyên dáng do từ văn hóa tiềm tàng trong người hợp với thông minh thiên phú. Với cái *genes* di truyền.

TỰ TIN

Jacques Pilhan từng là cố vấn về truyền thông cho nhiều tổng thống Pháp kể cả Jacques Chirac. Ông chết đi để lại cho nhà lãnh đạo một chìa khóa của thành công : lòng tự tin (*la confiance en soi*).(*)

Nhiều vị quốc trưởng có riêng một hay nhiều cố vấn về chiêm tinh. Vì không tin nơi mình nên đành phải có gì mà bám víu. Bám víu vào đâu ? - Vào trăng, vào sao...

(**Le Point*, số 1347, 11.7.98)

- *Connaitre autrui n'est que science, se connaitre, c'est l'intelligence.* Lao Tseu.

QUÊN MÌNH ĐI...

Người chỉ nghĩ đến mình, chỉ nghĩ đến quyền lợi riêng, chỉ biết đến an vui riêng là người ích kỷ, vị kỷ. Người cho mình luôn luôn là nhất, ý kiến của mình hay nhất, tất cả những người khác phải nghe theo, tất cả những người khác...không đáng là học trò của mình, là người kiêu ngạo.

Cả hai hạng người đó chỉ đáng cho ta thương hại. Họ mới biết một mà đã tự mãn thì làm sao tiến hơn được ?

Lắng tai nghe ý kiến người khác.* "*Đầu óc như chiếc dù : nó chỉ có ích khi mở ra*". Hãy trình bày ý kiến của mình một cách khiêm nhường, vì do từ cách trình bày, một lập luận sẽ được hoan nghênh hay bị chống đối.

Quên mình đi. Tới với bạn bè, để bạn bè thương mến, trong một vài tiếng đồng hồ gần nhau đó, nghĩ đến người mình đang tới thăm. Để người ta nhắc đến mình, đừng làm cái chuyện "mèo khen mèo..."

Quên mình đi. Có khi, phải tự hỏi : Nếu mình là *cái bóng mờ*, không khí sẽ thoải mái hơn chẳng ? Thiệt vậy thì nên là cái bóng mờ... Ngồi yên, mà vui...

Hữu xạ tự nhiên hương, đừng sợ rằng người ta không biết đến tài của mình, chỉ sợ mình không có đủ tài trí để lãnh việc giao phó.

Khi đó, không phải nói, mà làm.

- *Etoile de la gloire brille plus que les autres. Mais c'est une étoile filante.* Trích từ cuốn *Bréviaire de l'homme d'action*, Monte-Cristo, 1990

* Coi chừng ! Có phải bạn đã đọc câu :

- *Everything can change except our way of thinking.*

XẾP HÀNG

Người tới trước vào trước, người tới trước mua trước, người tới trước lên trước... Vì đông người, để cho có trật tự, người tới sau phải xếp hàng. Không phân biệt giàu, nghèo, sang, hèn : tất cả đều phải xếp hàng. Do đó, khi có kẻ đi vào sau mà ngang xương lên trước, mọi người phản đối cái chắc. Trừ phi người đó đang ẵm con nhỏ, hay ngồi xe lăn...những người khác thông cảm.

Người đang xếp hàng có thể đọc báo, đan áo hay nói chuyện với một người đứng ở ngoài hàng nhưng vẫn phải giữ hàng và dần dần tiến lên khi trước mặt có chỗ trống. Nếu người xếp hàng không đứng nổi trong hàng, phải ngồi ghế chờ đợi cũng được coi như là xếp hàng.

Trong khi xếp hàng, không nên hút thuốc, không nên nói lớn, đi qua đi lại, gây gổ vì một lý do nào đó. Không muốn chờ lâu về đi. Gần tới lượt mình, hãy chuẩn bị tiền, thư từ (nếu tính gửi thư) giấy tờ... để khỏi mất thêm giờ tìm kiếm. (Tính trước phải mua bao nhiêu ổ bánh mì *baguette*, bánh ngọt thứ nào... để khi tới lượt mình, nói ngay. Đừng bắt mọi người phải nghe câu : Không biết mua gì đây, không biết bánh nào ngon...) Sợ quên, tốt hơn ghi ra giấy. Tới nơi, đọc hay đưa ra.

Lúc này, hành khách được kêu lên máy bay lần lượt theo hàng ghế ngồi. Nhân viên hàng không kêu người ngồi những ghế đằng sau lên trước, người ở trước lên sau. Không có gì mà chộn rộn, chen lấn trước quây vé. Con nít người già, người bệnh lên trước.

Gặp người cố tình giành chỗ, xin nhường. Vui vẻ mà nhường. Người đó đã giúp bạn thực tập một đức hạnh : nhẫn nhục. Bạn không mất chỗ, vì rằng thế nào cũng có chiêu đãi viên can thiệp, vì đó là chỗ đã có ghi số...

THA THỨ

Tha thứ là một ân sủng của Thượng đế giành cho loài người. Hãy tha thứ để cho mình được thanh thoi. Ích kỷ mà nói : Nghĩ đến mình mà tha thứ.

Báo chí Tây phương thuật lại rằng một ngày đầu năm 1984, Đức Giáo Hoàng Gioan Phao Lô Đệ Nhị tới nhà giam của Khám đường Rebibbia ở La mã gặp Mehmet Ali Agca, người đã cầm súng bắn ngài. Đức Giáo Hoàng cầm tay kẻ đã cố tình giết ngài và nói lời tha thứ.

Có thể rằng Đức Giáo Hoàng tha thứ một cách dễ dàng vì rằng ngài là giáo chủ, hành động của ngài được thế giới kính phục. Người bình thường như chúng ta thì sao ? Tha thứ. Tha thứ cho tâm trí được thanh thoi.

- *Nhân vô thập toàn.*

- *Les femmes et les sots ne pardonnent jamais.* Ngụ ngôn Pháp.

- *Même la perle la plus brillante ne peut être exempte de tout défaut.* Houai Nan Tseu

NGUYỄN TẮC PETER

Càng lên cao (trong nấc thang của nghề nghiệp) nhiều người càng trở nên bất lực (trong chức vụ mới), đó là nguyên tắc Peter. Nguyên tắc này đặt ra để làm gì, chắc bạn muốn hỏi.

Ông Peter theo dõi, nghiên cứu tình hình trong các công, tư sở đưa ra nhận xét biến thành nguyên tắc đó. Ông khuyến khích học hỏi thêm để tiến bộ trong ngành hoạt động, nhất là kiến thức về quản trị, kiến thức tổng quát, khả năng lãnh đạo.

AN LẠC

Nhìn đàn cá bơi trong hồ nước, bạn thấy lòng thanh thản. Vì cá bơi lượn thong dong, không gấp rút, không vội vàng. Vì cá thở đều, nhẹ nhàng...

Nuôi được cá không phải là chuyện dễ. Không cho ăn chết, ăn nhiều cũng chết. May mà lúc này có máy cho ăn. Phong thủy khuyên ta nuôi cá trong nhà. Công trình biết bao !

Có thể bạn đã nhận được câu chúc : thân tâm an lạc. Không ai có thể đem lại an lạc cho bạn bằng chính bạn.

- *Vous me demandez quel est le suprême bonheur ici-bas? C'est d'écouter la chanson d'une petite fille qui s'éloigne après vous avoir demandé son chemin.* Li Tai Po

- *Coeur en paix, coeur joyeux.* Proverbe

- *Les grands bonheurs viennent du ciel, et les petits joies viennent des hommes.* Proverbe

- *Ne vaut-il pas mieux d'avoir le coeur exempt de chagrin que d'avoir tous les plaisirs des sens.* Han Tu

- *La joie est en tout, il faut savoir l'extraire.* Confucius.

- *La rivière tranquille a ses rives fleuries.* Proverbe

ĐÔNG HỒ

Chọn đồng hồ có kim chỉ giờ chỉ phút, bạn có thể nhìn thấy hai phần : phần sắp tới bên phải của kim và phần thời gian đã trôi qua, bên trái. Nếu chọn đồng hồ có số, bạn nhìn thấy là biết liền bây giờ là mấy giờ, đầu óc khỏi phải suy luận.

Đồng hồ còn một dụng đích khác : chỉ hướng. Hướng 12 giờ ngay trước mặt, hướng 6 giờ sau lưng, hướng 3 giờ, bên phải. Những hướng đó dễ chỉ, khỏi cần tới đồng hồ. Khó là hướng 1 giờ, 8 giờ chẳng hạn. Nói vậy là hiểu liền, nếu không, không hiểu bạn dùng cách nào để chỉ hướng 1 giờ cho người kiếm đường ?

Kinh nghiệm của những phi công phản lực chỉ hướng cho nhau khi không nhìn vào máy ra đa.

HỌC HỎI

Chuyện như là đương nhiên. Có học mới biết.

- *Plus on étudie, plus on voit que l'on ignore beaucoup de choses !* Proverbe
- *L'étude est une épouse aussi belle que le jade.* Proverbe
- *L'ignorance est la nuit de l'esprit, et cette nuit n'a ni lune ni étoiles.* Proverbe
- *La connaissance est le début de l'action; l'action, l'accomplissement de la connaissance.* Wang Yang Ming

BỒI BỔ TRÍ NÃO

Bạn nên uống calcium 500 mg mỗi ngày một viên. Cần vitamins và minerals. Để giúp trí nhớ, Aspirin 81mg một ngày một viên...

(Lời khuyên của DS Hoàng Ngọc Tuệ, Orange Pharmacy, Westminster, California)

TĨNH TÂM

Nếu là người làm quần quật suốt ngày, bạn để ra 15 phút để tĩnh tâm. Mười lăm phút thôi, cũng đủ. Mỗi ngày, bất kỳ lúc nào hay bất kỳ nơi nào.

Nếu bạn thấy không cách nào tìm cho ra mười lăm phút đó để tĩnh tâm thì bạn ở vào một trường hợp đặc biệt hơn.

Bạn cần phải tĩnh tâm mỗi ngày *một tiếng đồng hồ*. Ngồi cách nào cũng được, ở chỗ yên tĩnh, không nghĩ gì hết. Hơi thở đều. Bạn đã tĩnh tâm. Nói dễ, làm mới khó.

Tốt nhất là buổi sáng sớm, ngồi yên tĩnh cho một ngày mới.

- *Un esprit paisible n'est pas synonyme d'esprit vide de pensées, de sensations et d'émotions. Un esprit paisible n'est pas un esprit absent.* Thích Nhất Hạnh (trích trong sách của Mathieu Ricard)

HOẠN NẠN (1)

Một trong những hoạn nạn, nhẹ thôi, trong lúc đi đường, là bánh xe, hy vọng là bánh xe đằng sau, bị xẹp. Và bánh xe thay thế đang nằm trong xe, may thay, còn tốt.

Những chuyện sẽ phải làm là như sau :

1. Kiểm chỗ đậu tốt, nếu được, bằng phẳng, im mát, đậu hơi xa lề đường để dễ quay cần đội. Cho con nít, ai không giúp được, đi ra riêng, chạy chơi thoải mái.

Nếu trên xa lộ, mặc áo phản chiếu, đặt tam giác màu đỏ cách 30 thước.

2. Thắt tay, vào số 1.

3. Để sẵn khăn sạch để lau tay khi xong.

4. Soạn đồ phụ tùng : gồm tay quay mở bù-lon bánh xe, cần đội, và bánh xe thay thế.

5. Bắt tay vào việc : gỡ nắp đậy bánh xe (rất dơ, bụi đen ngòm).

6. Tháo các bù-lon đang gắn chặt bánh xe vào thân xe. Khi tháo các bù-lon (để lấy bánh xe ra), quay ngược chiều kim đồng hồ, nghĩa là từ phải sang trái. Nếu mở chưa ra là vì bù lon lâu ngày đóng cứng, chớ không phải mở ngược. Đừng nghe những người góp ý khơi khơi... Nếu có tay quay mở bù lon hình chữ thập thì tốt.

7. Dùng con đội nâng sườn xe lên. Mặt dưới con đội phải nằm trên mặt đường bằng phẳng, phía trên sát vào đà sắt của lườn xe. Tiếp tục quay cho đến khi nào lấy được bánh xe ra.

Thường thì bánh xe ráp vào được bớm căng cao hơn bánh xe bị bẹp nên còn phải quây thêm một chút nữa.

8. Ráp bánh tốt vào, cho bù-lon phía trên vào chỗ 12 giờ. Vặn nhẹ tất cả các con ốc vào, xiết từ từ, đồng đều, để bánh xe khỏi nghiêng. Khi xiết, quay thuận chiều kim đồng hồ.

9. Cho con đội xuống. Có thứ chỉ bấm một nút là xong, có thứ phải quây trả lại.

10. Xiết chặt các bù-lon. Làm từ từ, nhích mỗi nơi một chút. Đậy nắp bánh xe.

11. Cho bánh bị hư vào thùng xe để đưa đi vá hay vứt bỏ luôn.

12. Dọn cho đủ đồ nghề... chờ lần tới.

13. Lau tay trước khi đi rửa sạch.

14. Coi giờ xem thử thay hết bao nhiêu phút. Ở các vòng đua, chỉ 30 giây đồng hồ với sáu người lực lưỡng chuyên môn tháo ráp 100%.

SỨC NGƯỜI

Bạn nói : "Sức người có hạn !" Có nhiều trường hợp, sức người...vô hạn. Có lẽ đó là những trường hợp đặc biệt, tại sao bạn lại không ở vào trường hợp đặc biệt đó ?

Sức đó do từ ý chí. Mọi người đều bình đẳng : Mọi người đều có ý chí vấn đề là không đem ra dùng mà thôi.

Ngọc kia chẳng dũa chẳng mài

Cũng là vô dụng, cũng hoài ngọc đi !

- *La vie de l'homme dépend de sa volonté; sans volonté, elle serait abandonnée au hasard.* Conficius.

- *On peut enlever à un général son armée, mais non à un homme sa volonté.* Conficius.

- *L'homme maître de soi n'aura pas d'autre maître.* Lao Tseu.

THÙNG SÁCH BỎ QUÊN

Còn lại mấy thùng sách đã bị bỏ quên từ năm năm nay dưới hầm. Nhiều thùng khác đã được mở ra, một vài cuốn sách được đem lên để vào tủ sách trong phòng khách, trừ những thùng này.

Nếu đó là những sách có giá trị mà không còn nằm trong lĩnh vực nghiên cứu của bạn, có thể cho nằm chờ thêm vài năm nữa hẵng tính. Biết đâu có lúc cần đến. Trường hợp ngược lại, bạn có thể đem bán rẻ cho nhà mua sách cũ hay là...vứt bỏ luôn. Dành chỗ cho những sách khác.

BẠN SẮP RA ĐI

Bạn sắp ra đi...Mừng bạn có dịp vui chơi. Còn gì bằng được đi tới những miền xa xôi, gặp lại những người đã quen thân ! Đã nói nhiều, sợ nhàm tai, tôi chỉ khuyên bạn một điều: "Nhớ tới ngày về."

Trước khi ra đi, việc làm vẫn còn dở dang, xin ghi lại trên sổ tay để khi trở về khỏi mất công tìm kiếm. Ngay cả những việc đã hoàn thành, sắp đặt cho có thứ tự thế nào cũng có lúc cần đến. Nếu vẫn lo ngại rằng không biết đã tắt điện, khóa cửa cẩn thận chưa, làm như chuyên viên cơ khí hàng không kiểm soát máy bay : ghi ra miếng giấy và cầm theo.

Nhớ đem theo tất cả những gì cần thiết dù những thứ nhỏ nhặt bàn chải đánh răng, kem đánh răng... Đừng nói qua đó rồi mua. Qua đó, bạn bè tíu tít đâu có ngày giờ đi mua sắm, nếu không phải xài chung ? Và làm sao đi mua, ai đưa đi ?

Trước khi đi không nên hứa hẹn nhiều với thân nhân hay bạn bè nơi mình sắp tới những gì mình không làm được. Với người ở nhà, phải hỏi kỹ các chi tiết và ghi vào sổ tay để qua bên đó tìm kiếm. Biết chắc điều này : chúng ta sẽ không có nhiều phương tiện như ở nhà. Tốt hơn, đừng để cho những người trong gia đình, bạn thân chờ đợi...Nhưng hứa là cố gắng làm.

Thế thôi. Chúc bạn mấy ngày vui.

Một câu chuyện thấy trên báo Pháp :

Bà vợ lúc vừa ngồi xuống ghế trên máy bay, la hoảng : Ấy chết, quên tắt bàn ủi !

Ông chồng ngồi cạnh đang thắt giây an toàn, vẻ hí hửng : Không sao đâu em ! Anh không tắt vòi nước trong phòng tắm.

*

- Le monde est un livre et ceux qui ne voyagent pas, n'en lisent qu'une page. Saint Augustin.

- On voyage pour changer, non de lieu, mais d'idées. H.Taine.

BIẾT TRẢ LỜI : KHÔNG

Không làm được, không thể nhận lời, bạn vui vẻ lắc đầu trả lời: "Không."

Ngay cả trường hợp có thể làm được nhưng nếu nhận lời bạn làm một việc không đúng quan niệm của mình, cũng sẽ trả lời "không." "Rất tiếc, không làm được."

Từ trước đến nay không bao giờ tôi nghe bạn từ chối. Một lần nghe nói bạn tu theo hạnh nguyện của Quán thế âm Bồ tát. Nếu thế thì lại khác.

Tôi vẫn nghĩ rằng : Chúng ta phải biết cách từ chối.

- Savoir refuser est d'ausssi grande importante que savoir octroyer; et c'est un point très nécessaire à ceux qui commandent. Oui et non sont bien courts à dire : mais avant de les dire, il faut y passer longtemps.

B. Gracian, bình luận gia Tây ban nha, 1601-1658.

- Cent "non" font moins de mal qu'un "oui" jamais tenu. Proverbe

BỊ VỤ KHỔNG

Bạn bị người ta vu khống. Đây là lúc bạn cần phải bình tĩnh. Có nhiều cách đối phó với một vụ vu khống trên báo chương, thư rơi hay truyền khẩu. Quan trọng nhất vẫn là bình tĩnh nghiên cứu kỹ vấn đề. Có người khuyên bạn phản ứng ngay, vì bạn có quyền được trả lời, nhờ luật sư để... làm cho ra lẽ. Có người xúi bạn kiếm luật sư. Chuyện đó tùy hoàn cảnh mà quyết định, không thể nói nên hay không nên.

Chịu đựng được, hãy bình tĩnh. Không gì mà vội, đâu còn đó.

Người Tàu thường nói : *Vô phúc đáo tụng đình. Đi kiện thì ta cũng như người, không kiện mới là quý.* Bạn chưa mất gì cả, kể cả danh dự : Bạn đã chứng minh bằng sự an nhiên của bạn.

*Hàm huyết phun nhân...*Ngậm máu phun người, chính miệng mình bị vấy máu.

Tôi có lần bị người vu vạ trên báo. Tôi không trả lời, vẫn tiếp tục công việc. Thế mà người ghét thì không biết sao, người thương mến vẫn còn. Đó là phần thưởng vô giá mà tôi nhớ suốt đời. Đó là điều khích lệ mỗi khi gặp khó khăn trong công việc.

Tôi cũng đã trả lời trên báo chương và đó là trường hợp những bài liên quan đến hội đoàn của tôi. Tôi ghi lại để bạn suy gẫm về trường hợp cá nhân của tôi trong chuyện này.

Theo lý thuyết thì nếu bạn là người tốt có 50% người xấu ghét bạn. Phải không ?

PHI NGUYÊN TẮC

Trong cuộc sống điều độ, đôi khi cũng nên phá lệ. Chỉ một hai lần thôi để cơ thể có thể thích ứng với những sự bất thường đó. Lâu lâu, ngủ thật trễ dậy thật sớm, hay cả nhịn ăn một buổi. (Nhịn ăn thì được nhưng đừng nhịn uống. Trái lại, uống nhiều một lần thử coi.)

Hôm nào, bước ra khỏi nhà, leo lên xe. Hôm nay, thay vì đi xe, lội bộ...Tất cả đều trong cái nghĩa tốt : chuẩn bị cho cơ thể làm quen với những cố gắng mới.

Cũng có những nguyên tắc không thể "phi" được. Như hứa với ai điều gì, không thể phi nguyên tắc đến độ nuốt lời. Như hẹn ai tới gặp rồi bỏ cho người ta chờ đợi. Chuyện đó không thể "linh động" được.

CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG

Không bao giờ để một vết thương, trầy da hay bầm tím, chảy máu mà không săn sóc. Khi bị bầm tím, xoa bóp chung quanh cho máu lưu thông, đem lại màu da bình thường.

Trong nhà, lúc nào cũng nên có hộp cứu thương cũng như có người biết một vài điều thường thức về cấp cứu. Chuyện không bao giờ làm : Đuổi một người bị thương, máu đang chảy ra khỏi nhà !

KÝ TẶNG SÁCH

"Tôi không bao giờ cho sách," một nhà văn Pháp nói.

Cũng có người trong cộng đồng Việt Nam không chịu nhận sách cho không. Họ nói tác giả đã tốn công sức, tốn của, phải góp vào chi phí cho tác giả.

Khi ký tặng sách, yêu cầu người muốn có sách viết tên mình ra giấy cho rõ : nhiều chữ như tên người Đức, Ba lan, Áo...có thể viết sai tên. Và không gì hổ bằng viết sai tên người được tặng.

NGỦ

Ngủ ít hay nhiều không hệ trọng. Vấn đề là do thói quen mà sự thực là do di truyền. Albert Einstein ngủ 10 tiếng một ngày đêm hay nhiều hơn, Napoléon, Victor Hugo, Henri Poincaré, Paul Doumer, Winston Churchill... ngủ từ 3 tới 5 tiếng mỗi đêm...mà thôi.

Có ai nói rằng...tương lai nằm trong tay những người dậy sớm, hay gần như vậy. Có thuốc ngủ thì cũng có thuốc thức. Trừ trường hợp bất thường, nên tránh việc dùng thuốc.

Con người có một bộ phận điều hòa giờ giấc, bộ phận này nằm trong não bộ. Nhờ đó mà ta thấy đói khi gần tới giờ ăn, buồn ngủ khi gần tối. Khi qua tới múi giờ khác, cần cho thân thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời để não bộ điều hòa giờ giấc. Có sự cách biệt giữa hai tình trạng mới và cũ muốn được thích ứng ngay cần phải có thuốc (mélatonine). Còn không, để lâu cơ thể cũng quen dần.

Đi ngủ trước nửa đêm có lợi gấp hai lần hơn là ngủ sau nửa đêm.

ĐỜI NGƯỜI

*Trăm năm trước thì ta chưa có
Trăm năm sau có cũng như không
Cuộc đời sắc sắc không không
Trăm năm còn lại tấm lòng từ bi*
(Chép lại truyền khẩu)

CON NGƯỜI

- Cái gì làm cho con người thành con người ?
- *Không phải cái mặt, mà là cái lòng người ta ăn ở với nhau.*

Lê Văn Siêu, trong *Nếp Sống Tình Cảm*, Hương Dương Xb, Sài gòn, 1956

GIỮ YÊN XE ĐẠP

Nghĩa đen của cụm từ "giữ yên xe đạp" là cầm mặt dưới của cái yên xe đạp và chạy theo để tập cho người đang ngồi trên xe. Đó là lối tập xe đạp mấy chục năm

của thế kỷ trước. Sau khi người đi đã quen, giữ được thăng bằng, người tập thả tay. Có thể lần đầu bị ngã; lần thứ hai, thứ ba đạp được là xong.

Đó là lúc "thả yên xe đạp". Quan niệm người giữ yên là ông thầy, ông thầy phải để cho học trò tự giải quyết lấy vấn đề. Cũng có người chỉ thích "giữ yên xe đạp" (cho người đã thành thạo) đó là một điều sai lầm.

CỦ CÀ RỐT

Trừ những trường hợp đặc biệt, ít ai muốn nghe chuyện "đầu cua tai nheo" rườm rà, lĩnh lĩnh mất thì giờ. Ai cũng nôn nóng để được nghe hay được nói, và nói xong chỉ muốn đi.

Vậy xin hãy trình bày vấn đề gọn gàng, rõ ràng. Ngắn, gọn. Như củ cà rốt bày trên bàn ăn. Có bao giờ bạn thấy cà rốt còn cả rễ cây dính đất hay còn cả lá xanh, lá non, còn cả vỏ ? Chỉ còn mấy lát cắt theo hình răng cưa bên cạnh màu xanh, màu trắng hay hồng của những thứ lá và trái khác.

Chuyện củ cà rốt không phải là chuyện "cây gậy và củ cà rốt". Đây là chuyện biết xếp đặt các sự kiện và trình bày sao cho khéo. Từ nhà bếp bung ra.

Ưu TIÊN (2)

Nhiều việc mới trông, tưởng phải làm ngay một lúc. Thật sự có lý do để sắp đặt thứ tự trước, sau. Ưu tiên đó do chính bạn đặt ra.

Bạn nhớ câu ca dao :

*Dương khi lửa tắt cơm sôi
Con thời đòi bú chồng đòi tòm tem*

Nồi cơm đang sôi, nếu để tắt lửa thì cơm nát. Nồi cơm lại cần thiết cho cả nhà.
Những chuyện khác, dễ mà !

Vậy thì :

*Bây giờ lửa đã cháy lên
Con khóc đã nín, tòm tem thì tòm.*

NÓI

Nói, chuyện quá dễ. Không mỗi miệng thì mỗi tay, ai cũng nói được. Trong cộng đồng, giữa đám đông, nói được và nói hay không phải là chuyện dễ.

Chìa khóa của vấn đề này là : ngắn gọn và cho người nghe biết ngay từ đầu là có ích lợi cụ thể

Có mấy điều đáng lưu ý :

- Nên nói ít, còn để nghe và phán đoán. (Trời sinh một miệng, hai lỗ tai).
- Nói về một vấn đề chung, về người khác, rất ít về mình, càng nói ít hơn nữa về việc của mình đã làm hay gia đình.
- Muốn đưa ví dụ vào câu chuyện, ví dụ đó phải ăn khớp câu chuyện, không rườm rà và không làm loãng vấn đề. (Trừ phi muốn tháo chạy.)
- Được mời nói chuyện trước công chúng, soạn bài kỹ. Bài nói ngắn, gọn và đi liền vào vấn đề. Nắm vững vấn đề, lẽ dĩ nhiên. Nếu thấy không đem lại bổ ích, hay là đề tài mình không ưa thích, từ chối.

Nói chuyện qua điện thoại, xin xem lại số 7.

*Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau*

Nói xong phải giữ lời. Nếu biết không làm được, đừng có hứa !

*

Khi nói chuyện đặt mình vào vai trò người nghe.

Nói gọn là có "tâm lý". Nghĩa là nhìn thấu lòng người khi nói chuyện với người ta. Như là coi thử người nghe mình có thích mình nêu vấn đề đó ra không. Nếu không thì phải hiểu là tại vì sao.

Biết người không thích mà cứ nói là "chọc giận" - gan cùng mình ! Biết người không thích, bỏ đi, nói qua chuyện khác - thì được người ta khen là "tâm lý".

Người mình thường nói : Suy bụng ta, ra bụng người. Hay là : Không muốn người ta làm cho mình thì mình đừng làm cho người ta ! (Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân)

Văn hào Voltaire, sống lưu vong tại Anh khi mà người Anh ghét người Pháp cay đắng. Một hôm đi về nhà bị một nhóm người Anh bao vây. "Treo cổ thằng Tây này !" mọi người hò hét. Voltaire chậm rãi bảo. "Trước khi treo cổ, xin cho nói. Dân chúng nước Anh ! Các ông muốn giết tôi vì tôi là một thằng Tây. Sinh ra là một thằng Tây, không được là một người Anh là một sự trừng phạt rồi, các ông có muốn trừng phạt hơn nữa không ? "

Đám người hoan hô câu nói và hộ tống ông về nhà.

HIỂU BIẾT

Không ai đòi hỏi bạn phải biết hết mọi chuyện, nhưng biết thì nói biết, không thì thôi, bạn chẳng thua kém gì ai, chẳng qua vấn đề không là chuyên môn của bạn mà thôi.

Tri vi tri, bất tri vi bất tri, vị tri giả. - Khổng Tử.

Biết thì nói biết, không biết nói không biết, ấy là biết vậy.

One cannot know everything. Horace, nhà thơ La Mã, 65-8 trước TC.

Tuy nhiên phải biết cho đúng.

Mieux vaut comprendre peu que comprendre mal - Anatole France, nhà văn Pháp, 1844-1924.

Nguồn cung cấp của hiểu biết là báo chí, truyền thông, sách, tài liệu hay do từ những cuộc gặp gỡ. Muốn có hiểu biết về những vấn đề thời sự và những kiến thức cần thiết cho cuộc sống, đọc sách, báo, nghe diễn thuyết, gặp gỡ những người có tầm quyền trong lĩnh vực mình muốn tìm hiểu.

KHÔNG NÊN TẠO CƠ HỘI...

Nhân gỡ lại mấy trang Quốc Văn Giáo Khoa Thư tôi thấy bài *Ai ơi chó vội khoe mình...* xin trích lại để bạn hiền đọc, nhớ rằng một thời, chúng tôi đã học thuộc lòng những bài này.

Con bướm bướm kia, cánh vàng rực rỡ, lại có những đốm đen, đốm đỏ trông rõ thật đẹp. Hết ngành (nhành) nọ sang ngành kia, thanh thơi vui thú. Tưởng mình đã đẹp, thì ai chẳng kính yêu. Ngờ đâu có ba anh học trò đi học về, bỗng trông thấy bướm kia đang bay ở bụi cây trước mặt, vội vàng, anh thì lấy nón úp, anh thì lấy sách đập, xô đẩy nhau đuổi bắt cho được.

Con bướm bướm đã vào tay lũ trẻ, thôi thì hết anh này lôi cánh, lại đến anh kia kéo chân, thật là rã rời tơ tằm, chẳng được bao lâu mà hóa ra thành từng mảnh. Ấy cũng vì con bướm bướm có cái sắc đẹp, mà phải những cái tai nạn thảm thiết như thế. Thật đáng thương thay!

Con bướm bướm đâu có tội lỗi gì ! Thế nhưng bài học này lưu ý chúng ta một điều : đừng tạo cơ hội để có thể đưa tới những tai nạn thảm thiết như thế.

ĐỐI THOẠI

Nói chuyện với nhau, tạm gọi là đối thoại. Có khi đó hỏi thăm, là tâm tình, là than thở, là thổ lộ, là kể lể...gì cũng được miễn là nói được điều mình muốn nói.

Như trong gia đình, các con với bố mẹ, anh, chị em với nhau. Cách hay nhất là nói với nhau bằng tiếng Việt. Thế nhưng nếu không nói được tiếng Việt thì nói tiếng đang theo học trong trường (Anh, Mỹ, Pháp, Đức, Hòa Lan, Ý...) cũng còn hơn là không nói gì. Nếu vì trở ngại ngôn ngữ mà không còn có sự cảm thông thì đó là một điều đáng tiếc.

Muốn vậy, phải biết nghe người khác, vui vẻ chấp nhận những chuyện bất thường, những nghịch lý trong cuộc đời. *Xin xem lại số 58. Truyền thông trên tử lạnh, số 80.*

NGẮN, GỌN

Tối đầu thế kỷ thứ 21 thì con người hết kiên nhẫn. Tất cả mọi chuyện đã được thực hiện với tốc độ siêu thanh thì con người không còn có thể ngồi yên *năm phút* để lắng tai nghe một chuyện không có gì là thích thú hay không ích lợi chi cho mình. Vậy thì người nói phải biết điều đó, nói ngay vào vấn đề, một vấn đề có ích chứ không phải kể lể đời tư của mình.

Năm, sáu chục năm về trước, các trường truyền thông đã dạy cho sinh viên viết tin : *năm chữ đầu* phải là những chữ trình bày nội dung câu chuyện. Vậy thì, xin nói ngay vào nội dung, đừng có xin lỗi rằng *tôi không có chuyên môn về chuyện này tuy nhiên nể lời mời nên đành phải vân vân...và bây giờ thì không còn thì giờ...*

Ngắn, gọn trong bài trình bày là điều rất khó. Vậy thì bỏ bớt những "hoa lá cành", gạn lọc ra những hiểu biết thêm vào không đúng chỗ, những ví dụ chỉ làm rắc rối thêm...

- *Khuyên gì cũng được, nhưng mà, xin vắn tắt !* - Horace, nhà thơ La tinh.

(Xin xem thêm 80. Lời Thánh)

THUYẾT PHỤC

Trước hết, nghe và hiểu người bạn. Thông cảm với hoàn cảnh người ta. Giúp đỡ cụ thể. Sau đó, thuyết phục bằng những luận cứ của người đó trong lợi ích chung hoặc lợi ích của người đó chứ không phải lợi ích của mình.

Có những chuyện quá rõ khỏi cần phải thuyết, nhưng cũng có chuyện tưởng là không cần mà hóa ra lại cần. Vậy phải tùy người và tùy lúc.

THẤT BẠI (Kinh Nghiệm)

Đối với người hoạt động, không có chuyện "thất bại". Đó là "kinh nghiệm", có thể là "kinh nghiệm xương máu" vì đã phải trả một giá rất đắt.

Đó là một bài học và chúng ta cần phải học nếu không muốn lại thất bại.

Người ta không học được gì trong chiến thắng nhưng học được nhiều trong thất bại. - Tục ngữ Nhật Bản. Tục ngữ Việt cũng nói : *Thất bại là mẹ thành công*.

VỊ TRÍ

Khi cần sắm sửa thêm một thứ gì trong nhà, ngân sách gia đình cho phép đã dành mà còn phải tính chỗ để đồ vật đó. Mua về, để đâu trong nhà, đó là vấn đề.

Trước khi mua sắm, có việc đo đạc, tính toán. Ngay cả áo quần, xin hỏi câu : trong tủ có còn chỗ để không? Trước đó đã hỏi : vật dụng này có cần thiết không? Trả lời rằng *không*, hay *không biết để đâu* : xin nói qua chuyện khác, mặc dù có dư tiền.

BẤT BẠO ĐỘNG

Bất bạo động không phải là hành vi thụ động. Bất bạo động là một quyết tâm sau khi đã suy nghĩ chín chắn về một phương thức đấu tranh phải theo. Đó là phương thức thay đổi không cần tới bạo lực.

Thay đổi bằng truyền thông, thay đổi bằng hoạt động xã hội, thay đổi bằng những định chế pháp lý. Hậu thuẫn là đại đa số quần chúng và vũ khí là sự nhẫn nhục. Đấu tranh liên tục cho tới ngày thành công.

ĐỪNG NGỪNG NGHỈ

Còn mấy trăm thước nữa thì tới trạm buýt nhưng, không kịp nữa rồi. Chiếc xe vừa chạy. Thôi, tà tà đi, chờ chuyến sau.

Í, lại thêm một chiếc nữa, mình lại hụt. Lần sau, biết thế, cứ đi nhanh tới chờ ngay ở trạm buýt.

Luân lý của câu chuyện này : Bền chí, thế nào cũng gặp được cơ hội.

QUÁ KHỨ

Bà trợ tá xã hội khuyên chúng ta nên tạm quên quá khứ, làm lại cuộc đời theo hoàn cảnh hiện nay. Bà nói : *Quá khứ của quý vị là của quý vị. Chỉ quý vị biết tới mà thôi. Đôi khi, đó là một trở ngại cho cuộc sống hiện nay. Tốt hơn, tạm quên đi để sống với đời sống mới.*

Có lẽ bà trợ tá xã hội muốn khuyên ta chấp nhận khó khăn mới để có việc làm, đừng ngồi đó mà mơ tưởng một thời "vàng son" đã qua. Thế thôi. Nhiều người đã làm theo lời đó và đã thành công.

Theo thiên ý, đó mới chỉ là khía cạnh tiêu cực. Ở khía cạnh tích cực, quá khứ còn lại cho chúng ta những ích lợi trong việc giao tế, những kiến thức, những kinh nghiệm. Gặp dịp, cần được dùng tới.

HOẠN NẠN (2) : LỬA

Nhìn là biết liền : Lửa do từ đâu mà ra. Do đó phải dập tắt bằng cách nào. Lẽ dĩ nhiên chỉ nói tới những trường hợp nhỏ. Cháy lớn trong nhà thì bình tĩnh kêu lính chữa lửa, cháy rừng thì chỉ còn chờ máy bay Canadair đổ nước xuống như mưa trút mới mong làm dịu...

1. Lửa bùng lên trong một chảo dầu lớn : Bạn lấy một tấm khăn lớn, nhúng nước, quấn trong hai tay đưa tới miệng chảo, úp lại. Giữ chặt một lát, hết dưỡng khí, lửa tắt.

2. Cháy nhỏ vì thuốc lá, vì chạm dây điện...dùng bình chữa lửa xịt chất bột chữa cháy. Muốn vậy, bình chữa lửa phải được châm chất bột sáu tháng một lần, đặt nơi thuận tiện. Ít ra một lần được đem ra thử. Cầm bình lên, rút chốt. Đè mạnh (hay đẩy) tay cầm. Xịt mạnh, liên tục, từ gần tới xa, và xịt cho tới khi tắt luôn và cho tới hết bình thuốc luôn.

3. Lửa cháy vì dầu xăng : dùng bình xịt.

Khi gặp lửa bốc cháy, không có phương tiện cấp cứu, bình tĩnh kêu Sở Cứu Hỏa. Di tản những người có mặt ra khỏi chỗ cháy.

Trong một phòng đang cháy, cúi thấp hay gập người xuống khi lết ra. Khí nóng bốc lên khi lửa lên cao, cho nên càng cao, càng nóng.

PHƯƠNG PHÁP 360*

Đây là một phương pháp mới để lượng định khả năng cấp điều hành trong một công ty, một xí nghiệp. Nếu trước đây, việc lượng định khả năng được thực hiện giữa cấp chỉ huy trực tiếp và đương sự thì nay hầu như tất cả mọi người, kể cả khách hàng, được mời tham gia vào việc lượng giá khả năng của người này.

Vì vậy mới gọi là phương pháp 360*. Bằng những câu hỏi, cấp chỉ huy soạn ra và gửi tới những người được mời gọi tham gia cuộc lượng định khả năng này.

Cho tới năm 1998, phương pháp này chưa được áp dụng tại Âu Châu bao nhiêu. Nhiều công ty vẫn còn ngần ngại vì sợ rằng không những không có lợi mà lại có hại.

LỜI THÁNH

Ce qu'on dira de moi, le plus simple sera le meilleur (Có nói gì về tôi, ít chùng nào tốt chùng ấy) - Thánh Bernadette Soubirous.

CỜ VIỆT NAM

Quốc kỳ biểu hiệu cho quốc gia, là linh hồn của dân tộc. Quốc kỳ Việt Nam là : Cờ Vàng Ba Sọc Đỏ.

Kích thước của cờ như sau :

1. Chiều ngang bằng $\frac{2}{3}$ chiều dài,
2. Chia bề ngang ra làm ba phần bằng nhau, lấy phần chính giữa, chia 5 khoảng đều nhau. Đặt ba sọc đỏ ở các khoảng 1,3 và 5.

Muốn thực hiện cờ nhỏ, in trên giấy vàng A4 (21x29,7) làm mẫu, màu trắng có ba sọc màu sẫm đem tới hiệu in photocopie hay offset.

Chỉ nên treo cờ ở những dịp long trọng, buổi đại hội. Không nên sử dụng bừa bãi làm mất tính chất thiêng liêng cao quý của lá cờ.

Khi cầm cờ lớn diễn hành, nếu có thêm cờ nước khác, cờ Việt Nam đi bên phải (hay giữa) là chỗ long trọng. Ở những cuộc họp mặt có nhiều nước tham gia, đòi cho được lá cờ VN tung bay cùng với các lá cờ khác.

Cờ vàng ba sọc đỏ ngày nay tượng trưng cho tự do, dân chủ. Đó là linh hồn của dân tộc của truyền thống hào hùng của giòng giống Việt Nam. Chúng ta có bổn phận giữ cho cờ tung bay khắp nơi và mãi mãi.

(Trích trong tập Sinh Hoạt Cộng Đồng của Từ Nguyên, Paris 1980)

NGƯỜI VIẾT BÁO

Người viết báo xứng danh là ký giả chịu trách nhiệm về tất cả những gì mình viết, coi sự vu khống, tố cáo không bằng chứng, sửa đổi tài liệu, bẻ queo sự việc, dối trá là những lỗi nghề nghiệp nặng nề nhất;

chỉ công nhận quyền phân xử của đồng nghiệp là những người duy nhất có thẩm quyền về mặt danh dự nghề nghiệp;

chỉ nhận những nhiệm vụ phù hợp với tư cách nghề nghiệp, tự cấm sử dụng những chức tước và danh hiệu không tương xứng, những phương cách bất chính để xoay tin hoặc lừa gạt sự ngay tình của người khác;

không nhận tiền của một công sở hay của một xí nghiệp tư nhân, nơi mà nhân danh là ký giả, ảnh hưởng và những mối liên lạc của mình có thể bị lợi dụng;

không ký tên những bài báo quảng cáo thương mại hay tài chính; không đạo văn, khi trích dẫn đồng nghiệp thì chua xuất xứ; không tìm cách thế chỗ một đồng nghiệp, hất cẳng một đồng nghiệp để làm thay với điều kiện kém hơn;

giữ bí mật nghề nghiệp, không sử dụng quyền tự do báo chí vào một mục đích vụ lợi, đòi quyền tự do công bố tin tức một cách trung thực, lấy sự quan tâm tôn trọng luật pháp làm đầu, và không lẫn vai trò của người ký giả với vai trò của người công an.

(Hiến Chương 1918, tài liệu của Lớp Báo Chí Người Việt, Kỷ yếu Hè 88)

CHÂM NGÔN CỦA TRƯỜNG RNSL

Khó khăn nào cũng vượt qua, chiến trường nào cũng thích hợp, mục tiêu nào cũng chiến thắng. Đó là châm ngôn của Trường Rừng Núi Sinh Lầy.

HOẠN NẠN (3) : KẸT RĂNG

Khi xỉa răng, đầu tăm gậy và nằm kẹt giữa kẽ răng cấm, phía trong. Lấy một tăm mới, cố đẩy mẫu tăm gậy ra, không được. Rách nướu răng, chảy máu. Phải ngưng.

Trường hợp đó phải nhờ tới nha sĩ dùng kẹp gấp ra chỗ không cách nào hơn. Thật là hoạn nạn! Và theo nguyên tắc Murphy (lại Murphy!) thì chuyện này thường xảy ra vào chiều tối.

Bài học cho những ai chưa bị mắc tăm hay đã bị nhưng gỡ ra được hay là đã từng tới cho ông nha sĩ lấy ra : Khi xỉa răng, nhớ coi đầu tăm.

HOẠN NẠN (4) : ĐI MÁY BAY

Máy bay vừa cất cánh, hành khách đã được chi dẫn về các biện pháp an toàn, cấp cứu. Đó là chuyện cần, và luật pháp bắt buộc. Bạn hiền, như đa số hành khách, lơ đãng không theo dõi. "Biết rồi, khổ lắm..." Cũng được đi.

Có điều xin bạn cố gắng theo dõi đoạn cuối : Con đường và cửa thoát thân khi gặp nạn. Cấp bách nhất vào lúc đó là chạy ra khỏi máy bay.

Nơi nào an toàn nhất trên máy bay ? Không phải đầu máy, mặc dầu đó là hạng nhất, *first class*! Bạn không thấy rằng máy bay khi rơi lúc nào cũng chúc mũi xuống

trước à ? Theo thống kê, không có một nơi nào trên máy bay an toàn hơn nơi khác cả.

Vậy thì chuyện ngồi ngoài lề là điều được khuyến cáo chỉ vì chạy được lẹ, thế thôi. Nhưng cũng phải nhường người trước. Các bà không nên mang giày cao gót, vì không chạy được với giày cao gót, không nên mang vớ ni lông vì sợ cháy. Lúc máy bay cất cánh hay hạ cánh, không nên bỏ giày ra. Khi chạy ra khỏi máy bay, chạy chân không không ích lợi hơn mang giày.

Thoát lấy thân làm trọng. Hành lý xách tay : đáng gì ! Coi như tiêu.

Vẫn theo thống kê, đi máy bay an toàn hơn là đi xe hơi. Vậy mà đi xe hơi còn mang giầy an toàn thì đi máy bay...lơ đãng là phải rồi ? Không, dù gì cũng nhớ tới đường thoát thân. Chỉ cần nhớ : từ cửa thoát tới đây cách mấy hàng ghế. Xong rồi! Có thể yên chí lớn, xin cô chiêu đãi một chai sâm banh...hay chiếc huy hiệu của cô đeo trên ngực.

TỰ THẮNG

Dấu tại bãi chiến trường
Thắng hằng ngàn quân địch
Không sao bằng tự thắng
Thật chiến thắng tối thượng !

*Kinh Lời Vàng, Phẩm Ngàn
Dhammapada-Sahassavagga
(Còn gọi là Kinh Pháp Cú)*

GANH TỨC

Ganh tức mà làm gì ? Mỗi người đều có sở trường, sở đoản. Có đủ ánh sáng mặt trời cho cả nhân loại. Đâu có thiếu đất dụng võ mà kèn cựa nhau ?

Coi, như lực sĩ điền kinh trong Thế Vận Hội đó. Cứ ráng sức mình đi hơn thua sẽ được công bố.

Vào đầu năm 1960, khi tôi có chuyện bực mình với một người bạn thì được một người đàn anh khuyên can (đại ý) như vậy. Liên nghe theo, và thấy lòng thanh thản.

TRONG BỮA ĂN

Không nên la mắng trẻ em giữa bữa ăn. Chỉ nên nhỏ nhẹ, khuyên bảo. Nếu không được cũng nhỏ nhẹ...Nghĩ một bữa ăn không sao...

Giận mất khôn. Không nên giận dữ !

TRONG BỮA ĂN CHUNG

Ngày thường, vợ chồng con cái mỗi người sống theo một giờ giấc khác nhau cho kịp công việc làm ăn, học hành. Có khi, một tuần mới ăn cơm chung với nhau một bữa, trưa chủ nhật chẳng hạn.

Bố mẹ không nên trong dịp này la mắng con cái vì một chuyện đã xảy ra hay bất kỳ vì một lý do nào. Làm vậy khiến cho không khí gia đình mất vui vừa làm cho bữa ăn trở thành một cực hình. Nếu cần nói, sau bữa ăn, nói riêng với người (con) đó một cách dịu dàng.

Trong bữa cơm chung, trao đổi với nhau một vài tin vui (hay buồn, không sao) chuyện làm trong tuần tới hay kỳ nghỉ sắp tới. Có chuyện vui càng tốt. Và tất cả phụ vào việc đặt bàn ăn, chuẩn bị các món ăn cũng như dọn dẹp sau khi ăn xong. Không có ai là khách ngồi xa lông trong khi những người khác phải làm bếp.

LUẬT

Không ai có thể nói rằng mình không biết luật. Đó là nguyên tắc căn bản sống trong xã hội này. Như vậy thì tốt hơn là biết luật, áp dụng đúng luật để sống yên ổn. *Pháp bất vị thân*. Trước tòa, ai cũng như ai. Không ai được miễn trừ hay ưu đãi !

TRUYỀN THÔNG BÊN TỦ LẠNH

Nhiều nhà dùng bảng viết để ghi chuyện sắp tới cho khỏi quên. Có nhà gắn giấy trên tủ lạnh với những tấm nam châm nhiều màu sắc mua từ những chuyến đi xa. Chuyện đó cần mà chưa đủ.

Vẫn còn phải chuyện trò, hỏi han, trao đổi ý kiến mỗi khi cần. Đối thoại là cần thiết trong cuộc sống gia đình.

HOẠN NẠN(5) : KẸT NÚT CHAI

Nút chai rượu mất kẹt trong cổ chai, làm sao bây giờ ? Đây là chai rượu ngon được chủ nhà đem ra mời bạn cố tri, lại do chủ nhà là người được khen là khéo tay mở rượu.

Đụng nhẹ phần nút còn lại, phần đó sẽ rơi vào trong chai. Không đụng vào, làm sao lấy ra? Không lẽ bỏ chai rượu ? Xin đầu hàng. Hoạn nạn này nhờ bạn hiền cứu giúp.

- Một bạn cho biết có thứ mở nút chai rượu bằng hơi, có thể hút nút chai ra. Đó là cách an toàn nhất làm sao để có ngay lúc đó ?

IM LẶNG

Im lặng là vàng. Có lúc phải biết giữ im lặng. Giữ im lặng, tôn trọng người khác. Tôi từng nghe tiếng im lặng của vĩ cầm hay sự im lặng của những người chờ được nghe tiếp câu nói. Lúc đó người nói đang ngừng, nhìn lên.

- *Le silence est un ami qui ne trahit jamais.* Proverbe

VIẾT TIẾNG VIỆT

Tiếng Việt không như tiếng Đức : Danh từ không viết hoa. Thế mà từ lâu, có người, viết hoa những chữ như tự do, dân chủ, nhân quyền... Trừ những trường hợp hết sức đặc biệt, bình thường những chữ đó không viết hoa mặc dù chúng ta cố võ, tranh đấu cho...tự do, dân chủ, nhân quyền.

- Viết số : Từ một đến mười, viết cả chữ, trừ trường hợp : tiền, giờ, cây số, đơn vị đo lường, v.v..

- Văn phạm tiếng Việt đòi hỏi câu phải có chủ từ, động từ, túc từ. Trường hợp đặc biệt có thể hiểu ngầm hay giản lược : không cần có chủ từ hay túc từ. Không thể nói rằng : "Tiếng Việt không có văn phạm, muốn viết sao thì viết". Đó là điều sai lầm.

- Tốt hơn, chỉ nên dành cho mỗi câu một ý mà thôi.

- Tên người và tên nơi chốn tới nay vẫn chưa được thống nhất. Mỗi người viết một cách. Hoa sinh tông, Hoa thịnh đốn hay Washington? Tổng thống Boris Jeltsin (viết theo lối của các nước ở Bắc Âu) hay Boris Eltsine (Pháp) hay Boris Yeltsin (Mỹ),

hay An-xin (theo Việt Nam) ? Chuyện này, tùy bạn, mà thường thì ở đâu theo (cách viết nơi) đó.

- Nên bỏ bớt những chữ làm cho câu thêm nặng : thì, là, mà...trừ phi cố tình dùng để nhấn mạnh.

- Dấu chấm câu cũng có quy luật riêng. Dấu chấm hỏi (?) chấm câu luôn, khỏi cần thêm dấu (.) sau đó nữa. Bạn nên chọn lựa giữa (?) và (!), không nên phung phí bằng cách dùng quá nhiều dấu (!) mà phải diễn tả ý này trong câu văn.

- Hết một phần hay nhiều ý, qua hàng để cho bài viết nhẹ nhàng và người đọc đỡ chán.

- Đừng viết thừa : tự làm khổ *mình*; tái bản *lại*, tương trợ *nhau*, theo *thiền ý của tôi*...

Còn nhiều điều nữa, xin bạn tham khảo các sách chuyên môn nếu muốn biết thêm.

MƯỜI ĐIỀU RĂN TRONG
NGÀNH GIAO TẾ NHÂN SỰ
(theo lời của Brian Cavanaugh)

1. Bắt chuyện với mọi người. Không có gì thoải mái cho bằng một lời chào hỏi.
2. Vui tươi với mọi người. Phải có 72 thứ thịt để ăn nhó, cười chỉ cần có bốn.
3. Gọi người ta bằng tên. Không gì ngọt ngào bằng được nghe người ta gọi tên của chính mình.
4. Niềm nở và chứng tỏ rằng mình có ích. Nếu kết bạn được, đối xử với nhau như bạn.
5. Hết lòng chú ý đến người khác. Bạn sẽ mến hầu như tất cả mọi người nếu bạn ráng lên một chút.
6. Đừng tiếc lời khen, phải cẩn thận khi chỉ trích.
7. Nghĩ đến tình cảm của mọi người. Trong một vụ xung khắc có ba thái độ : của bạn, của người kia và của lẽ phải.

8. Sẵn sàng để giúp đỡ. Quan trọng nhất trong đời là chuyện mình làm cho người khác.
9. Tin tưởng mọi người. Lòng tin kết chặt tình thân.
10. Thêm vào tất cả những thứ đó, một chút nhẫn nại, một chút hóm hỉnh, bạn sẽ được tưởng thưởng xứng đáng.

NUÔI DƯỠNG HẠNH PHÚC (Tình Yêu)

Cũng như cây cỏ, cũng như con người, tình yêu hay hạnh phúc cũng cần phải nuôi dưỡng. Khi mất, bạn mới biết là mất. Khi đó, nói làm gì nữa ? Bạn hỏi, nuôi dưỡng tình yêu bằng gì ?

Nuôi dưỡng bằng sự cố gắng của mỗi người, bằng sự bao dung, trường hợp gặp cảnh ngang trái xảy ra, bằng sự cảm thông.

Những tai hại đối với hạnh phúc : sự bộp chộp, bốc đồng, nóng nảy, quả thuyết vô bằng, mất niềm tin...Nghĩa là thiếu một chút suy nghĩ. Và những quyết định không có suy nghĩ.

Tình yêu cần đến trái tim nhưng gìn giữ tình yêu phải cần đến từ lý trí.

Câu châm ngôn vẫn là : *Quên mình đi mới có hạnh phúc.*

TRONG - HAY NGOÀI CUỘC ĐỜI ?

Mệt quá ! Muốn vứt hết, bỏ đi tới một nơi xa. Rồi sao? Nơi đó, ta sẽ sống như thế nào? Hay rời bỏ cuộc đời, đi tu ? Tu cũng phải có ý chí, phải có quyết tâm. Nợ phải trả mới yên, chuyện có làm mới xong, mà xong mới thanh thản.

Tâm ta không định, không có một nơi nào có thể gọi là yên để ta trú ẩn. Ta gọi đó là gì, là lương tâm, là thiên lương, là địa ngục, là niết bàn : tất cả là đây, trong ta. Nơi đó có yên, ta mới yên. Vậy đừng có thắc mắc : trong hay ngoài cuộc đời.

GIÀ

La vieillesse ne doit pas être une charge, mais une dignité. Già không phải là một gánh nặng mà là một vinh dự. Chateaubriand. *Que l'esprit l'emporte sur la chair !* Tinh thần phải chế ngự được xác thịt. Paul Claudel

Savoir vieillir est le chef-d'oeuvre de la sagesse et l'une des plus difficiles parties du grand art de vivre. Biết cách sống già là một tuyệt phẩm của khôn ngoan và một trong phần khó nhất của nghệ thuật sống. H.F. Amiel.

Seul les années rident la peau. Renoncer à son idéal ride l'âme. Năm tháng qua làm nhăn nếp da. Từ bỏ lý tưởng dày xéo tâm hồn. Tướng Mac Arthur.

Khi già, *passer de la passion à la compassion*, đi từ đam mê qua bác ái. Albert Camus.

Jean Jacques Antier : Bí mật của trường thọ là gì ?

Jean Guilton : Tình yêu. Tôi yêu đời. Tôi thích viết, tôi thích vẽ. Tôi thích yêu và muốn được yêu. Những người già chết vì họ không còn được yêu mến. Nhờ có sách, tôi nghĩ rằng tôi được yêu và nghĩ rằng mình còn có ích.

(Trích từ *Le Livre de sagesse et des Vertus retrouvées*, Perrin.)

TAI CHI

Thái cực quyền

Luyện Thái cực quyền là để hoà hợp thân, tâm, trí, để thân được thư giãn, tâm được thanh tịnh và trí được tập trung.

Người luyện tập lâu năm khi đi bài Thái cực quyền trông oai nghi, vững vàng như chúa sơn lâm xuất động, đang từ từ đi xuống núi, thân mình lên xuống nhịp nhàng, di chuyển từng bước, từng bước rõ ràng, vững chắc.

Người lớn tuổi luyện TCQ sẽ lấy lại được phần nào sự dẻo dai của tuổi trẻ và có thể tránh được nhiều bệnh già như phong thấp, tim, huyết áp cao, mất ngủ và nhiều bệnh khác.

(Hoàng Toại, *Bí Quyết giữ gìn sức khoẻ. Phương pháp dinh dưỡng thiên nhiên*. Hoa kỳ, 1977)

VỀ NƠI AN NGHỈ CUỐI CÙNG

Ai rồi cũng về nơi an nghỉ cuối cùng. Đi chơi gần còn được chuẩn bị hướng gì đi xa ? Cho nên nếu có việc chuẩn bị kỹ thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên.

Bảo hiểm nhân mạng. Bảo hiểm chi phí chôn cất. Đó là những chuyện thường được làm, không làm mới là lạ. Nhất là bảo hiểm chi phí chôn cất, khi mà trương mục của người chết có thể đang bị phong tỏa.

Vấn đề khác, thực tế hơn nữa : Di chúc. Gia tài. Phải nghĩ ngay từ bây giờ. Chôn hay là hỏa táng? Có nhượng lại một bộ phận nào trong thân thể, luật pháp trong nước buộc phải làm gì khi muốn hiến thân cho khoa học ?

Bây giờ, trong những buổi họp mặt gia đình vui vẻ, nên nói rõ ý định để mọi người cùng biết. Không nói ra, sau này có thể có vấn đề : Người này muốn giải quyết như thế này và qua quyết một cách vô bằng đó là «nguyện vọng của người vừa qua đời,» người khác không đồng ý.

Có thể trường hợp đó chỉ là thiểu số. Nhiều gia đình đã tính xa. Cho một chuyến đi xa...

Niết bàn ? Kinh Phật mô tả niết bàn như thế này. Là một nơi không có. (Theo : Questions and Buddha's Answers, Egerton C. Baptist, Sri Lanka, 1983)

NHẤT

Một lần đi sứ, Mạc Đĩnh Chi tới gặp lúc hậu phi của Vua Nguyên qua đời. Người Nguyên đưa cho Chánh sứ An Nam một tờ diếu văn bảo đọc.

Giở ra, chỉ thấy một chữ “nhất”. Lưỡng quốc trạng nguyên không ngần ngại, đọc ngay :

Thanh thiên nhất đóa vân

Hồng lô nhất điểm tuyết

Thượng uyển nhất chi hoa

Dao trì nhất phiến nguyệt

Y ! Vân tán, tuyết tiêu, hoa tàn, nguyệt khuyết !

Đời là vô thường : mây trôi, tuyết tan, bông tàn, trăng khuyết.

ĐỂ LẠI CHO ĐỜI

Hùm chết để da, người ta chết để tiếng. Tiếng là tiếng thơm, là những gì mình đã làm cho người khác, cho cộng đồng, cho làng, cho nước.

Hơn thế nữa, biết bao nhiêu anh hùng, anh thư đã hy sinh mạng sống để bảo vệ giang sơn, giống nòi. Đó là những người được sử xanh lưu truyền.

LÒNG THANH THẢN

Lòng thanh thản, không còn lo nghĩ, bận trí. Việc tới, sẽ tới, không có gì thắc mắc. Không chờ ai mà cũng không bắt ai đợi. Đó là điều tôi muốn gửi đến bạn.

Cuộc đời thong dong, như đang giữa mùa xuân, khí trời ấm áp, bạn thả bộ trong vườn có hoa, có bướm.

Thân tâm an tịnh kích thích các hệ thống miễn nhiễm, giúp bạn vượt qua các bệnh, hưởng tuổi già.

TẠM BIỆT

Cuộc đời có thủy có chung. Cuốn sách này cũng có giới hạn của nó. Đây là trang cuối cùng, xin tạm biệt bạn đọc.

SÁCH THAM KHẢO

- *Bí quyết giữ gìn sức khỏe. Phương pháp dinh dưỡng thiên nhiên.* Hoàng Toại, Kinh nghiệm sống của chàng thanh niên 90 tuổi. Tác giả tự XB. Virginia, 1997
- *Simplify your Life* - Elaine St. James, Hyperion, New York, 1994
- *Bréviaire de l'Homme d'Action* - Francois Garagnon, Monte-Cristo, 1990
- *Transformez Votre Vie* - Louise L.Hay, Marabout, 1997
- *600 Citations Pour Réfléchir Avant d'Agir de Socrate à Camus* - Luc Boyer Romain Bureau, Les Editions d'Prganisation, 1997
- *Meditations for People Who (May) Worry Too Much* - Anne Wilson Schaef, Ballantine Books, New York, 1996
- *The Book of Qualities* - J Ruth Gendler, Perennial Library, Harper & Row, Publishers, New York, 1987
- *Technique de la Non-Violence* - Lanza del Vasto, Folio Essais, Denoel, 1971
- *Forgive & Forget* - Lewis B. Smedes, Pocket Books, New York, 1986
- *Bréviaire des Politiciens* - Cardinal Mazarin, Arléa, Paris, 1996

- *Le Livre de la Sagesse et des Vertus Retrouvés* - Jean Guitton, Jean Jacques Antier, Perrin, 1998
- *Sentences et proverbes de la sagesse chinoise*, Bernard Ducourant, Espaces libres, Albin Michel, 1995
- *L'art de la Méditation*, Matthieu Ricard, NiL, 12.2008

*

Từ Nguyên bút hiệu của Trần Văn Ngô từng tham gia hoạt động thanh niên từ cuối thập niên 50 với phong trào Trại Công tác (Workcamps), cùng nhiều người khác

thành lập Hội Thanh Niên Thiện Chí Công tác và Nghị luận Hội (Voluntary Youths) tại Saigon năm 1958.

Trước đó tại Huế, là Phật tử (Gia Đình Hướng Thiện), Hướng Đạo sinh (Thiếu Đoàn Trần Quốc Toản, Đạo Thừa Thiên)

Tại Sài gòn, hoạt động trong các tổ chức phối hợp thanh niên, sinh viên trong thập niên 60. Cử nhân Luật, Đại học Sài gòn.

Viết báo từ những năm trung học ở Huế và tiếp tục tại Sài gòn. Tự học về báo chí, truyền thông bổ túc bằng những lớp học dự thính tại Nhật bản, 1960, tại Hoa kỳ, 1970.

Giảng dạy lý thuyết và thực tập tại Ban Báo chí học Trường Chánh trị Kinh doanh Đại Học Dalat và Đại Học Cửu Long, Sài gòn, ủy viên huấn luyện của Nghiệp Đoàn Ký giả Việt Nam.

Tiếp tục công tác tại hải ngoại, hoạt động trong các lĩnh vực báo chí, tranh đấu cho nhân quyền, cho đồng bào vượt biển, công tác văn hóa..

Huy chương vàng về báo chí của Académie Culturelle Asiatique, 1986, Bảng tưởng lục của Ủy Ban Cứu Nguy Giúp Người Vượt Biển, San Diego, 1988, Học bổng nghiên cứu báo chí của Hội Đồng Khoa Học Xã Hội (Social Science Research Council, New York) 1985

Hoạt động văn, báo :

Sách : - Săn Tin Viết Tin, Bước Đầu của Người Làm Báo, VTX Saigon, 1974; Người Việt, Cali, 1988. - Tài Liệu Căn Bản về Nhân Quyền, Trung Tâm Paris Xb., 1980; Ngày Về, Cali, 1982 - Sinh Hoạt Cộng Đồng, Trung Tâm Paris Xb., 1980; Ngày Về, Cali, 1982, 2007 - Chuyện Bé Kim, ba tập.

Gia nhập Văn Bút Việt Nam Hải Ngoại từ ngày thành lập, 1978 tại Paris, chủ tịch Trung tâm Âu Châu VBVNHN (1987-1992; 1994-2008). Chủ bút Tuần báo Đất Việt (1999-2005), viết cho Người Việt, California, từ ngày thành lập tới nay.