

HÒA BÌNH BẮT ĐẦU BẰNG MỘT NỤ CƯỜI

KIỀU MỸ DUYÊN



Hãy bắt đầu ngày mới với nụ cười!

Người hạnh phúc và vui vẻ thì sống lâu, sức khỏe dồi dào, không đau bệnh. Người lạc quan, cười nhiều, sống lâu hơn người hay than thở, chán nản. Ai cũng thích sống với người lạc quan hơn người bi quan. Hàng ngày, chúng tôi gặp nhiều người tươi cười như ngày hội Tết, lúc nào cũng cười, khuôn mặt tươi như hoa, tiếng nói như chim hót mùa Xuân. Những người này làm việc gì cũng thành công. Người thành công là người hạnh phúc, vì hạnh phúc nên thành công. Người lạc quan thì trẻ mãi không già. Sống vui, sống khỏe, sống hạnh phúc, ai cũng mong có đời sống như thế. Nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta được đời sống hanh thông như thế?

Có bao giờ bạn làm việc thiện và nghĩ đến việc làm việc thiện chưa?

Có bao giờ bạn thấy mình hạnh phúc hơn người khác?

Có bao giờ bạn thấy Thượng Đế cho mình quá nhiều trong lúc khả năng của mình không được hưởng như thế?

Bạn có biết rất nhiều tiến sĩ thất nghiệp?

Bạn có biết nhiều đồng bào tài ba lỗi lạc, nhưng chỉ trong một cơn bạo bệnh không còn cử động được, phải nằm một chỗ hoặc phải ngồi trên xe lăn, mà những người này đã một thời oanh liệt?

Có bao giờ bạn nhìn thấy những người không nhà, lầy lất trong công viên, góc phố, sống được là nhờ cơm bố thí của những người giàu lòng hảo tâm?

Bạn làm việc có tiền, bạn có dành dụm để giúp những người thân yêu của mình? Bạn có dành một ít để giúp những người khốn khổ ở quê nhà?

Bạn có yêu thương người già?

Bạn có yêu thương trẻ thơ?



Nụ cười trẻ thơ hồn nhiên và vô tư.

Bạn có yêu thương chính bạn?

Bạn có đi khám bệnh thường xuyên?

Bạn có lơ là uống thuốc dù bác sĩ đã căn dặn một cách cẩn thận?

Bạn có thương người như thể thương thân?

Đây là những câu hỏi mà Kiều Mỹ Duyên ưu ái hỏi đến bạn. Trả lời những câu hỏi này, tức là chúng ta đã cùng chung một số quan điểm.

Kính trọng và thương người nào đừng làm phiền đến người đó. Hãy tôn trọng họ, đừng làm mất thì giờ của họ. Hãy sống độc lập về tinh thần, cơm ăn áo mặc không quan trọng bằng tinh thần.

Quan trọng nhất là phải biết mình là ai? Tội nghiệp những người già rất cô đơn, không có bạn. Hãy tìm bạn cùng làm việc xã hội hay phụng sự tôn giáo để sống có ý nghĩa hơn, đỡ cô đơn hơn. Người già sợ ăn, ăn nhiều sợ bệnh nên lúc nào trong người cũng thiếu dinh dưỡng để ngất xỉu. Hãy tập ăn uống điều độ, tập thể dục đều đặn. Nhiều người không tập thể dục nên ăn không ngon, dễ bị trầm cảm. Hãy tập thể dục thường xuyên, mình là thầy thuốc của chính mình.

Nếu một ngày chúng ta tự hỏi:

- Hôm nay mình đã làm được gì cho người khác?
- Hôm nay mình có làm buồn lòng người khác không?



Mong nụ cười luôn nở trên môi các em.

Châm ngôn "Thêm bạn, bớt thù" ở trong lòng mình, hôm nay mình có thêm người bạn nào không? Người nào thành công trong xã hội cũng nhờ được sự giúp đỡ

của nhiều người, một bàn tay không thể che được ánh nắng mặt trời. Người này thành công trong xã hội, trong việc làm hàng ngày cũng nhờ những người xung quanh giúp đỡ, trước nhất là nhờ gia đình, nhờ cha mẹ giúp cho học hành, nuôi nấng, dạy bảo, nhờ các vị lãnh đạo tinh thần giúp đỡ khi đau ốm bệnh hoạn, ngoài việc đến bác sĩ còn có lời cầu nguyện. Sự cầu nguyện linh thiêng vô cùng, mình làm tận lực, trời lạnh ra đường mặc áo ấm, khăn quàng cổ ấm, nón ấm, cũng chưa đủ, bệnh hoạn chợt tới như Covid-19 chỉ có cầu nguyện và lòng tin mãnh liệt vào Đấng Tối Cao mới vượt qua khỏi kiếp nạn này.

Người nào có niềm tin tôn giáo đời sống sẽ hạnh phúc hơn, thoải mái hơn và mình giúp đỡ những người gặp khó khăn, mình sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.



Nụ cười làm mình sống khỏe hơn.

Mỗi buổi sáng thức dậy hãy nghĩ đến người mình quý nhất, thương nhất, hãy cười thật tươi chúc cho những người mình quý mến nhất có sức khỏe, vui vẻ và hạnh phúc hưởng một ngày đẹp trời, hãy làm ít nhất một điều thiện trong ngày và buổi tối trước khi đi ngủ hãy cầu nguyện cho mọi sự tốt đẹp đến với tất cả mọi người. Trong giấc ngủ, hãy mơ một giấc mơ tuyệt đẹp, thế giới hòa bình, chiến tranh chấm dứt, người người vui vẻ, hạnh phúc, những chiến sĩ ngoài chiến trường trở về với gia đình ấm cúng của họ. Hãy mơ những đứa trẻ trên thế giới ở rừng sâu núi thẳm được đến trường học, học tới nơi tới chốn và trở thành người hữu dụng cho xã hội.



Một nụ cười cho lòng thêm ấm áp.

Hãy lắng nghe tiếng chim ngoài vườn hát lãnh lót vào buổi sáng, tiếng hát của yêu thương, tiếng hát reo vui, tiếng hát đi vào lòng người, tiếng hát không thù hằn, tiếng hát ngọt ngào đem tình yêu thương đến với tất cả mọi người.

Hãy đem nụ cười thánh thiện đến với người bệnh, người bệnh sẽ cảm thấy không còn đau đớn vì nụ cười của người xung quanh quan tâm đến mình. Hãy yêu thương và chia sẻ hạnh phúc của mình với người khác.



Con cò đậu trước sân nhà ngày 19/11/2023



Con cò đậu trước sân nhà ngày 19/11/2023

Một buổi sáng đẹp trời, vừa thức dậy ra sân, tôi chợt thấy một con cò lông trắng toát như tuyết, đứng yên lặng như bức tượng, cổ cò thật cao, đang ngẩng nhìn mặt hồ nhỏ, phẳng lặng, có những con cá lội nhỡn nhỡ dưới hồ. Con cò không thấy chủ nhà đưa điện thoại lên chụp hình, con cò vẫn lặng lẽ đứng nhìn, không sợ hãi, không lo âu. Rồi bỗng dưng, cò bay lên cao, hạ xuống, đứng giữa vùng cỏ xanh, cây xanh. Đời sống của con cò sao mà phẳng lặng, yên tĩnh. Ở đất Mỹ, chim không sợ người, cò không sợ người, cá trong hồ không sợ người vì người không bắn chim, bắn cò như người thợ săn. Đời sống của con người nếu phẳng lặng như mặt hồ, nhỡn nhỡ như cá lội trong hồ, hay yên lặng như con cò thì đời sống hạnh phúc biết bao?

Chúc quý đồng hương có đời sống êm ả, hạnh phúc, luôn mỉm cười và đạt được ước mơ của mình.

Orange County, 20/11/2023

KIỀU MỸ DUYÊN

(kieumyduyen1@yahoo.com)