

## Những Phim, Ảnh và Bài Hay Nên Xem # 05

### **HỒI KÝ CỦA MỘT NGƯỜI BỊ KẾT LẠI HÀ NỘI SAU 1954**

**Nguyễn Văn Luận**

Với bút hiệu tự do – chữ thường, viết liền – ông Nguyễn Văn Luận là tác giả bài “Người tìm tự do và tượng thân tự do” đã được bình chọn trúng giải chính thức trong giải sơ kết 3 tháng Giải thưởng Việt Báo Viết Về Nước Mỹ.

Tác giả sinh năm 1937, hiện cư ngụ tại Worcester, Massachusetts. Sau đây là bài viết mới nhất của ông.



Ông Hòa là cựu sĩ quan Việt Nam Cộng Hòa, bị Cộng sản bắt đi tù năm 1975, sang Mỹ theo diện HO. Tôi gặp ông tại một tiệc cưới, trở thành bạn, thường gặp nhau bởi cùng sở thích, nói chuyện văn chương, thời thế, dù trong quá khứ ông sống tại miền Nam, tôi ở xứ Bắc.

Một lần tới thăm, cháu Thu Lan, con ông Hòa, hỏi tôi:

- “Bác ở Hà Nội mà cũng đi ty nạn à...?”

Nghe hỏi tự nhiên nên tôi chỉ cười:

- “Cái cọt đèn mà biết đi, nó cũng đi... nữa là bác!”

Thực ra tôi đã không trốn thoát được từ lần đầu “vượt tuyến” vào miền Nam. Rồi thêm nhiều lần nữa và 2 lần “vượt biển”, vẫn không thoát. Chịu đủ các “nạn” của chế độ cộng sản trong 27 năm ở lại miền Bắc, tôi không tị nạn, mà đi tìm Tự Do, trở thành thuyền nhân, đến nước Mỹ năm 1982.

Sinh trưởng tại Hà Nội, những năm đầu sống ở Mỹ, tôi đã gặp nhiều câu hỏi như cháu Thu Lan, có người vì tò mò, có người giễu cợt. Thời gian rồi cũng hiểu nhau.

Tôi hằng suy nghĩ và muốn viết những giòng hồi tưởng, vẽ lại bức tranh Hà Nội xưa, tặng thế hệ trẻ, và riêng cho những người Hà Nội di cư. Người dân sống ở miền Nam trừ phú, kể cả hàng triệu người di cư từ miền Bắc, đã không biết được những gì xảy ra tại Hà Nội, thời người cộng sản chưa vận com-lê, đeo cà-vạt, phụ nữ không mặc áo dài.

Hiệp định Geneva chia đôi nước Việt. Cộng sản, chưa lộ mặt là Cộng sản, tràn vào miền Bắc tháng 10 năm 1954. Người Hà Nội đã “di cư” vào miền Nam, bỏ lại Hà Nội hoang vắng, tiêu điều, với chính quyền mới là Việt Minh, đợc tắt lại thành Vẹm.

Vì chưa trưởng thành, tôi đã không hiểu thế nào là ...Vẹm! Khi họ tiếp quản Hà Nội, tôi đang ở Hải Phòng. Dân đông nghịt thành phố, chờ tàu há mồm để di cư. Trước Nhà Hát Lớn, vali, hòm gổ, bao gói xếp la liệt.

Lang thang chợ trời, tôi chờ cha tôi quyết định đi Nam hay ở lại. Hiệp định Geneva ghi nước Việt Nam chỉ tạm thời chia cắt, hai năm sau sẽ “Tổng tuyển cử” thống nhất. Ai ngờ cộng sản miền Bắc “tổng tấn công” miền Nam!

Gia đình lớn của tôi, không ai làm cho Pháp, cũng không ai theo Việt Minh. Cha tôi làm chủ một hãng thầu, nghĩ đơn giản là dân thường nên ở lại. Tôi phải về Hà Nội học.

Chuyến xe lửa Hà Nội “tăng bo” tại ga Phạm Xá, nghĩa là hai chính quyền, hai chế độ, ngăn cách bởi một đoạn đường vài trăm mét, phải đi bộ hoặc xe ngựa. Người xuống Hải phòng ùn ùn với hành lý để đi Nam, người đi Hà Nội là con buôn, mang xăng về bán. Những toa tàu chật cứng người và chất cháy, từ chai lọ đến can chứa nhà binh, leo lên nóc tàu, búa vào thành toa, liều lĩnh, hỗn loạn ...

Tôi cầu Long Biên tức là vào Hà Nội. Tàu lắc lư, người va chạm người. Thằng bé ù chạc 15 tuổi, quắc mắt nhìn tôi:  
“Đề nghị đồng chí xác định lại thái độ, lập trường tư tưởng!”

Tôi bàng hoàng vì thứ ngoại ngữ Trung quốc, phiên âm thành tiếng Việt, nghe lần đầu không hiểu, để rồi phải “học tập” suốt 20 năm, “ngoại ngữ cộng sản”: “đấu tranh”, “cảnh giác”, “căm thù” và ... “tiêu diệt giai cấp”! (Thứ ngôn ngữ này ghi trong ngoặc kép.)

Hà Nội im lìm trong tiết đông lạnh giá, người Hà Nội e dè nghe ngóng từng “chính sách” mới ban hành.

“Cán bộ” và “bộ đội” chỉ khác nhau có ngôi sao trên mũ bằng nan tre, phủ lớp vải màu cỏ úa, gọi là “mũ bộ đội”, sau này có tên là “nón cối”. Hà Nội “xuất hiện” đôi dép “Bình Trị Thiên”, người Bắc gọi là “dép lốp”, ghi vào lịch sử thành “dép râu”.

Chiếc áo dài duyên dáng, thướt tha của thiếu nữ Hà Nội đợc coi là “biểu hiện” của “tư sản, phong kiến”, biến mất trong mười mấy năm sau, vì “triệt để cách mạng”.

Lần đầu tiên, “toàn thể chị em phụ nữ” đều mặc giống nhau: áo “sơ mi”, quần đen. Hãn hữu, như đám cưới mới mặc sơ mi trắng vì “cả nước” không có xà phòng.

Chơi voi trong Hà Nội, tôi đi tìm thầy xưa, bạn cũ, hầu hết đã đi Nam. Tôi phải học năm cuối cùng, Tú tài 2, cùng một số “lớp Chín hậu phương”, năm sau sẽ sát nhập thành “hệ mười năm”. Số học sinh “lớp Chín” này vào lớp không phải để học, mà là “tổ chức Hiệu đoàn”, nhận “chỉ thị của Thành đoàn” rồi “phát động phong trào chống văn hóa nô dịch!”

Họ truy lùng... đốt sách!

Tôi đã phải nhồi nhét đầy ba bao tải, Hiệu đoàn “kiểm tra”, lục lọi, từ quyển vở chép thơ, nhạc, đến tiểu thuyết và sách quý, mang “tập trung” tại Thư viện phố Tràng Thi, để đốt.

Lửa cháy bập bùng mấy ngày, trong niềm “phấn khởi”, lời hô khẩu hiệu “quyết tâm”, và “phát biểu của bí thư Thành đoàn”: tiểu thuyết của Tự Lực Văn Đoàn là ... “cực kỳ phản động!” Vào lớp học với những “phê bình, kiểm thảo... cảnh giác, lập trường”, tôi đành bỏ học.

Chiếc radio Philip, “tự nguyện”, mang ra “đòn công an”, thế là hết, gia tài của tôi! Mất đời học sinh, tôi bắt đầu cuộc sống đọa đày vì “thành phần giai cấp”, “sổ hộ khẩu”, “tem, phiếu thực phẩm”, “lao động nghĩa vụ hàng tháng”.

Đây là chính sách dồn ép thanh niên Hà Nội đi “lao động công trường”, miền rừng núi xa xôi. Tôi chỉ bám Hà Nội được 2 năm là bị “cắt hộ khẩu”, ... đi tù! Tết đầu tiên sau “tiếp quản”, còn được gọi là “sau hòa bình lập lại”, Hà Nội mơ hồ.

Những bộ mặt vàng vốt, áo quần nhàu nát, xám xịt, thái độ “ít cởi mở”, từ “nông thôn” kéo về tiếp quản chiếm nhà người Hà Nội di cư. Người Hà Nội ở lại bắt đầu hoang mang vì những tin đồn và “chỉ thị”: ăn Tết “đơn giản, tiết kiệm”. Hàng hóa hiếm dần, “hàng nội” thay cho “hàng ngoại”.

Âm thầm, tôi dạo bước bên bờ Hồ Gươm, tới 30 Tết. Tháp Rùa, Cầu Thê Húc nhạt nhòa, âm đạm, đèn Ngọc Sơn vắng lặng. Chỉ có Nhà Thủy Tạ, đêm nay có ca nhạc, lần cuối cùng của nghệ sĩ Hà Nội.

Đoàn Chuẩn nhớ thương hát “Gửi người em gái miền Nam”, để rồi bị đấu tố là phong cách tiểu tư sản, rạp xinê Đại Đồng phố Hàng Cót bị “tịch thu”.

Hoàng Giác ca bài “Bóng ngày qua”, bị kết tội thành “tê nguỵ”, hiệu đàn nhỏ phố Cầu Gỗ phải dẹp, vào tổ đàn mũ nan, làn mây, sống “tiêu cực” hết đời trong đói nghèo, khôn khổ.

Danh ca Minh Đỗ, Ngọc Bảo, nhạc sĩ Tạ Tấn, sau này làm gì, sống ra sao, “phân tán”, chẳng ai còn dám gặp nhau, sợ thành “phản động tụ tập”.

“Chỉ thị Đảng và Ủy ban Thành” “phổ biến rộng rãi trong quần chúng” là diệt chó. “Toàn dân diệt chó”, từ thành thị đến “nông thôn”. Gậy gộc, giầy thừng, đòn gánh, nện chết hoặc bắt trời, rồi đầu làng, góc phố “liên hoan tập thể”.

Lý do giết chó, nói là trừ bệnh chó dại, nhưng đó là “chủ trương”, chuẩn bị cho đấu tố “cải tạo tư sản” và “cải cách ruộng đất”. Du kích, công an rình mò, “theo dõi”,

“nắm vững tình hình” không bị lộ bởi chó sủa. Mọi nơi im phăng phắc ban đêm, mọi người nín thở đợi chờ thảm họa.

Hà Nội đói và rách, khoai sắn chiếm 2 phần tem gạo, 3 mét vải “cung cấp” một năm theo “từng người trong hộ”. Mẹ may thêm chiếc quần “đi lao động” thì con nít cười truông.

Người thành thị, làm cật lực, xây dựng cơ ngơi, có ai ngờ bị quy là “tư sản bóc lột”? nhẹ hơn là “tiểu tư sản”, vẫn là “đối tượng của cách mạng”.  
Nông dân có dăm sào ruộng đất gia truyền vẫn bị quy là “địa chủ bóc lột, cường hào ác bá”!

Giáo sư Trương Văn Minh, hiệu trưởng trường Tây Sơn, ngày đầu “học tập”, đã nhảy lầu, tự tử.

“Tư sản Hà Nội” di cư vào Nam hết, chẳng còn bao nhiêu nên “công tác cải tạo” được làm “gọn nhẹ” và “thành công vượt mức”, nghĩa là mang bản một, hai người “điển hình”, coi là “bọn đầu xỏ” “đầu cơ tích trữ”, còn thì “kiểm kê”, đánh “thuế hàng hóa”, “truy thu”, rồi “tịch thu” vì “ngoan cố, chống lại cách mạng!”

Báo, đài hàng ngày tường thuật chuyện đầu tở, kẻ tội ác địa chủ, theo bài bản của “đội cải cách” về làng, “bắt rết” “bần cố nông”, “chuẩn bị thật tốt”, nghĩa là bắt học thuộc lòng “từng điểm”: tội ác địa chủ thì phải có hiếp dâm, đánh đập, bắt con ở đợ, “điển hình” thì mang thai nhi cho vào cối giã, nấu cho lợn ăn, đánh chết tá điền, hiếp vợ sặc máu ...!

Một vài vụ, do “Đảng lãnh đạo”, “vận động tốt”, con gái, con dâu địa chủ, “thoát ly giai cấp”, “tích cực” “tố cáo tội ác” của cha mẹ.  
Cảnh tượng này thật nào nùng! Lời Bác dạy suốt mấy mươi năm: “Trung với Đảng, hiếu với dân ...” là vậy!

“Bần cố nông” cấm biển nhận ruộng được chia, chưa cấy xong hai vụ thì phải “vào hợp tác”, “làm ăn tập thể”, ruộng đất lại thu hồi về “cộng sản”.

“Toàn miền Bắc” biết được điều “cơ bản” về Xã hội chủ nghĩa là... nói dối! Mọi người, mọi nhà “thi đua nói dối”, nói những gì Đảng nói. Nói dối để sống còn, tránh bị “đàn áp”, lâu rồi thành “nếp sống”, cả một thế hệ hoặc lặng câm, hoặc nói dối, vì được “rèn luyện” trong xã hội ngục tù, lấy “công an” làm “nòng cốt” chế độ.

Ở Mỹ, ai hỏi bạn: “How are you?”, bạn trả lời: “I’m fine, thank you.”  
Ở miền Bắc VN thời đại Hồ chí Minh, “cán bộ” hỏi: “Công tác thế nào?” Dù làm nghề bơm xe, vá lốp, người ta trả lời, “...rất phấn khởi, ra sức thi đua, lập thành tích chào mừng... các nước anh em!”

Bị bắt bên bờ sông Bến Hải, giới tuyến chia hai miền Nam Bắc, năm 19 tuổi, tôi bị “bộ đội biên phòng” giam về Lệ Thủy, được “tự do” ở trong nhà chị “du kích” hai ngày, đợi đò về Đông Hới. Trái 9 trại giam nữa thì về tới Hỏa Lò Hà Nội, vào xà lim. Cảnh tù tội chẳng có gì tươi đẹp, xã hội cũng là một nhà tù, không như báo, đài hàng ngày kêu to “Chế độ ta tươi đẹp”.

Cơ hàn thiết thân, bất cố liêm sỉ, người tù “biến chất”, người tù chiến kéo về, nhận là người Hà Nội, đòi rét triển miên nên cũng “biến chất”!

Đối xử lọc lừa, gia đình, bè bạn, họ hàng, “tiếp xúc” với nhau phải “luôn luôn cảnh giác”. Hà Nội đã mất nền lễ giáo cổ xưa, Hà Nội suy sụp tinh thần vì danh từ “đồng chí”!

Nằm trong xà lim, không có ngày đêm, giờ giấc, nghe tiếng động mà suy đoán “tình hình”. Ánh điện tù mù chiếu ô cửa sổ nhỏ song sắt, cao quá đầu, tôi đứng trên xà lim, dùng ngón tay vẽ chữ lên tường, “liên lạc” được với Thụy An ở xà lim phía trước.

Thụy An là người Hà Nội ở lại tham gia hoạt động “Nhân Văn Giai Phẩm”, đòi tự do cho văn nghệ sĩ, sau chuyển lên rừng, không có ngày về Hà Nội. Bà phấn uất, đã dùng đũa tre chọc mù một mắt, nói câu khí phách truyền tụng: “Chế độ này chỉ đáng nhìn bằng nửa con mắt!”

Người du lịch Việt Nam, ít có ai lên vùng Thượng Du xứ Bắc, tỉnh Lào Cai, có trại tù Phong Quang hà khắc, có thung lũng sâu heo hút, có tù chính trị chặt tre vầu theo “định mức chỉ tiêu”. Rừng núi bao la, tiếng chim “bắt cô trời cột”, nấc lên nức nở, tiếng gà gô, thức giấc, sương mù quanh năm.

Phó Hàng Đào Hà Nội, vốn là “con đường tư sản”, có người trai trẻ tên Kim, học sinh Albert Sarraut. Học trường Tây thì phải chịu sự “căm thù đế quốc” của Đảng, “đế quốc Pháp” trước kia và “đế quốc Mỹ” sau này.

Tù chính trị nhốt lẫn với lưu manh, chưa đủ một năm, Kim Hàng Đào “bắt mãn” trở thành Kim Cụt, bị chặt đứt cánh tay đến vai, không thuốc, không “nhà thương” mà vẫn không chết.

Phó Nguyễn công Trí gần Nhà Rượu, phía Nam Hà Nội, người thanh niên đẹp trai, có biệt danh Phan Sừa, giỏi đàn guitar, mê nhạc Đoàn Chuẩn, đi tù Phong Quang vì “lãng mạn tiểu tư sản”. Không hành lý nhưng vẫn ôm theo cây đàn guitar. Chỉ vì “tiểu tư sản”, không “tiến bộ”, không có ngày về...! Ba tháng “kỷ luật”, Phan Sừa hấp hối, không ra khỏi Cổng Trời cao vút, gió núi mây ngàn, thì tiêu tan giấc mơ Tình Nghệ Sĩ!

Người già Hà Nội chết dần, thế hệ thứ hai, “xung phong”, “tình nguyện” hoặc bị “tập trung” xa rời Hà Nội. Bộ công an “quyết tâm quét sạch tàn dư đế quốc, phản động”, nên chỉ còn người Hà Nội tù “kháng chiến” về, “nhất trí tán thành” những gì Đảng ... nói đối!

Tôi may mắn sống sót, dù mang lý lịch “bôi đen chế độ”, “âm mưu lật đổ chính quyền”, trở thành người “Hà Nội di cư”, 10 năm về Hà Nội đôi lần, khó khăn vì “trình báo hộ khẩu”, “tạm trú tạm vắng”. “Kinh nghiệm bản thân”, “phấn đấu vượt qua bao khó khăn, gian khổ”, số lần tù đã quên trong trí nhớ, tôi sống tại Hải Phòng, vùng biển.

Hải Phòng là cơ hội “ngàn năm một thuở” cho người Hà Nội “vượt biên” khi chính quyền Hà Nội chống Tàu, xua đuổi “người Hoa” ra biển, khi nước Mỹ và thế giới đón nhận “thuyền nhân” tị nạn.

Năm 1980, tôi vào Sài Gòn, thành phố đã mất tên sau “ngày giải phóng miền Nam”. Vào Nam, tuy phải lén lút mà đi, nhưng vẫn còn dễ hơn “di chuyển” trong các tỉnh miền Bắc trước đây. Tôi bước trên đường Tự Do, hưởng chút dư hương của Sài Gòn cũ, cảnh tượng rồi cũng đổi thay như Hà Nội đã đổi thay sau 1954 vì “cán góc” cai trị.

Dân chúng miền Nam “vượt biển” ào ạt, nghe nói dễ hơn nên tôi vào Sài Gòn, tìm manh mối. Gặp cha mẹ ca sĩ Thanh Lan tại nhà, đường Hồ Xuân Hương, gặp cựu sĩ quan Cộng Hòa, anh Minh, anh Ngọc, đường Trần Quốc Toản, từ từ miền Bắc trở về. Đường ra biển tính theo “cây”, bảy, tám cây mà dễ bị lừa. Chị Thanh Chi (mẹ Thanh Lan) nhìn “nón cối” “ngụy trang” của tôi, mỉm cười: “Trông anh như cán góc, mà chẳng góc chút nào!”

“Hà Nội, trí thức thời Tây, chứ bộ...!”

Cả nước Việt Nam, ai cũng sẽ trở thành diễn viên, kịch sĩ giỏi!”

Về lại Hải Phòng với “giấy giới thiệu” của “Sở giao thông” do “móc ngoặc” với “cán bộ miền Nam” ở Sài Gòn, tôi đã tìm ra “biện pháp tốt nhất” là những dân chài miền Bắc vùng ven biển. Đã đến lúc câu truyền tụng “Nếu cái cột điện mà biết đi....”, dân Bắc “thảm nhuần” nên “nỗ lực” vượt biên.

Năm bốn mươi tư tuổi, tôi tìm được Tự Do, định cư tại Mỹ, học tiếng Anh ngày càng khá, nhưng nói tiếng Việt với đồng hương, vẫn còn pha chút “ngoại ngữ Việt cộng” năm xưa.

Cuộc sống của tôi ở Việt Nam đã đến “mức độ” khôn cùng, nên tan nát, thương đau. Khi đã lang thang “đầu đường xó chợ” thì mới đủ “tiêu chuẩn” “xuống thành phần”, lý lịch có thể ghi là “dân nghèo thành thị”, nhưng vẫn không bao giờ được vào “công nhân biên chế nhà nước”.

Tôi mang nhẫn nhục, “kiên trì” sang Mỹ, làm lại cuộc đời nên “đạt kết quả vô cùng tốt đẹp”, “đạt được nguyện vọng” hằng ước mơ!

Có người “kêu ca” về “chế độ tư bản” Mỹ tạo nên cuộc sống lo âu, tất bật hàng ngày, thì xin “thông cảm” với tôi, ngại ca nước Mỹ đã cho tôi nhân quyền, dân chủ, trở thành công dân Hoa kỳ gốc Việt, hưởng đầy đủ “phúc lợi xã hội”, còn đẹp hơn tả trong sách Mác Lê về giấc mơ Cộng sản.

Chủ nghĩa cộng sản sụp đổ rồi. Cộng sản Việt Nam bây giờ “đổi mới”. Tiếng “đổi” và “đổ” chỉ khác một chữ “i”. Người Việt Nam sẽ cắt đứt chữ “i”, dù phải từ từ, bằng “diễn biến hòa bình”. Chế độ Việt cộng “nhất định phải đổ”, đó là “quy luật tất yếu của lịch sử nhân loại”.

Ôi! “đỉnh cao trí tuệ”, một mở danh từ...!

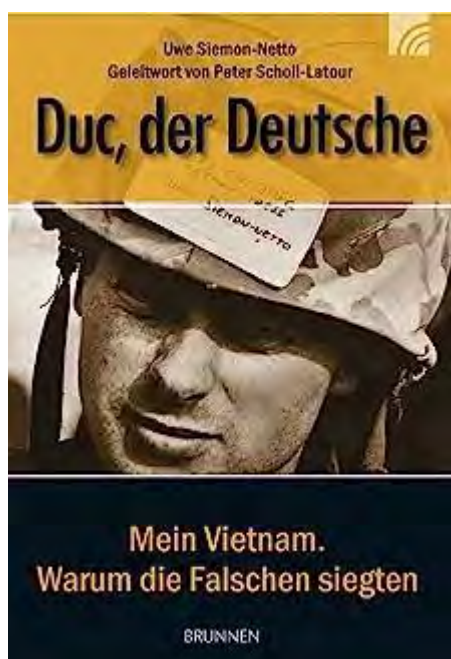
Nguyễn Văn Luận

(copy từ trang SG-Hoài Niệm Xưa).

**MỜI ĐỌC**

**Nhân Lễ Kỷ Niệm Ngày Quân Lực VNCH 19/6**

**Uwe Siemon-Netto và chiến tranh Việt Nam**  
**Hoàng thị Mỹ Lâm**



*Trong chương 5 Siemon-Netto ghi lại một hình ảnh kinh hoàng của một gia đình Xã Trưởng gồm 14 người bị du kích Việt cộng hành hình ở vùng Tây Nguyên xa xôi trước mắt dân làng như một hăm dọa cho ai không theo Cộng: họ từ từ giết cháu nhỏ nhất trước rồi tới các cháu lớn, kế đó là vợ rồi ông Xã trưởng; sự kinh hoàng không ngừng ở đó mà Việt Cộng đã hành hình vị Xã Trưởng bằng cách cắt lưỡi rồi cắt bộ phận sinh dục nhét vào miệng trước khi treo cổ; các người con trai của ông ta chỉ bị cắt bộ phận sinh dục trước khi bị treo cổ. Người vợ và cô con gái thì bị xé vú trước khi treo cổ. Sự dã man này được thực hiện như người ta thi hành một bản án thường nhật".*

*Cuốn sách nguyên bản dày 306 trang với tựa đề "Duc, der Deutsche – Mein Vietnam. Warum die Falschen siegten", đã từng được các dịch giả Lý Văn Quý & Nguyễn Hiền dịch lại với tựa đề "Vinh Quang của sự Phi Lý – Tình yêu của một phóng viên cho dân tộc Việt Nam bị bỏ rơi", do chính tác giả Uwe Siemon-Netto trong dịp đến Berlin nói chuyện với Cộng Đồng Tỵ Nạn Việt Nam ký tặng đề ngày 23.03.2014, được trân trọng để riêng trong tủ sách quý gia đình từ bấy lâu nay. Mỗi lần lấy sách ra đọc lại tôi vẫn cảm thấy xúc động trước sự đồng cảm, sự trân trọng quý mến dân tộc Việt Nam bị tổn thương và phản bội trong dư luận quốc tế.*

*Tuy bản dịch tiếng Việt rất công phu nhưng nguyên bản mới diễn tả được sự điêu luyện sắc sảo trong lời văn ngôn từ và kỹ năng của người viết. Thoạt nhìn hình bìa thì ai cũng tưởng đó chỉ là là một cuốn sách viết về một đề tài chiến tranh khô khan, nhưng khi đọc người ta mới cảm nhận được sự thật kinh hoàng của chiến tranh Việt Nam dưới cái nhìn của một Phóng Viên Chiến Trường có lương tâm nghề nghiệp và sự ám áp tình người của một người từng đồng hành đồng khổ với người Việt miền Nam trong trận chiến đó.*

*Ông Siemon-Netto là người Đức, sinh ngày 25.10.1936 và có một thời thơ ấu hồn*



*nhiên ở Leipzig. Thân mẫu của ông là một Ca sĩ hợp xướng sau này sống ở Frankfurt. Ông khởi nghiệp làm Phóng viên hải ngoại ở Luân Đôn cho hãng truyền thông Đức Axel-Springer. Tại đây ông gặp người bạn đời Gillian vào năm 1962, một cô gái người Anh vừa đẹp tính lại vừa đẹp người. Hai người đã làm đám cưới vào cuối năm đó khi ông vừa 26 tuổi. Ngay sau đám cưới ông được hãng thuyên chuyển sang New York làm Phóng viên chuyên về phóng sự chính trị tại Liên Hiệp Quốc. Ba năm sau, đầu năm 1965, ông đặt chân lần đầu đến Saigon với nhiệm vụ Phóng viên chiến trường cho Axel Springer và tiếp tục ở đây đến cuối năm 1969.*

*Cuốn sách "Duc, der Deutsche" là một hồi ký, là những mảng ký ức sống động được chép lại năm 2014 khi ông đã trở thành một nhà Thần học Tin Lành. Cũng nên nhắc lại là sau khi bỏ nghiệp nhà báo, ông Siemon-Netto đã theo học về Thần học và chuyển sang làm nghề chăm sóc tâm linh cho các cựu chiến binh đã tham chiến Việt Nam tại Hoa Kỳ. Năm 1992 ông trình luận án Tiến sĩ về Thần học và Xã hội Tôn giáo tại Đại học Boston.*

*Xuyên suốt cuốn sách có một câu tuyên bố của Đại Tướng Cộng Sản Việt Nam Võ Nguyên Giáp được Siemon-Netto nhắc đi nhắc lại nhiều lần là: "kẻ thù (nghĩa là kẻ phương Tây)... không có khả năng về tâm lý và chính trị để chịu đựng một cuộc chiến tranh trường kỳ", và đó cũng là cái cốt lõi và phương châm của cộng sản Việt Nam để liên tục khiêu chiến và duy trì cuộc chiến kinh hoàng với mục đích tối hậu là áp đặt chế độ cộng sản lên toàn cõi Việt Nam.*

*Siemon-Netto đã chỉ trích nặng lời với giới chính trị phương Tây là đã bỏ qua lời khuyên của Sir Robert G.K. Thompson, một chuyên viên người Anh về chiến tranh du kích đã rời Việt Nam vào năm 1965 vì cơ quan tư vấn của ông bị đóng cửa. Theo chiến thuật của Sir Thompson thì chính việc loại bỏ những tên cộng sản nằm vùng quan trọng hơn là việc diệt trừ những tên cộng sản du kích trong rừng sâu. Phương thức "Clear and hold" là làm sạch mầm móng Cộng Sản nằm vùng (clear) thì dân chúng địa phương tại đó sẽ đứng về phe chính phủ (hold). Một hệ thống cảnh sát và tình báo hữu hiệu là yếu tố quyết định cho sự thành công của chiến thuật này. Trong chương 3 Siemon-Netto nêu lên sự thành công của một Áp Chiến lược năm 1965 của Đại úy Ngừ ở làng Long Khốt, cách Saigon 137km về hướng Tây gần biên giới Cầm Bốt, hình thành đúng theo chiến thuật Thompson với lực lượng Nhân dân Tự vệ bèn nhảy và ông đã tỏ lòng hết sức kính phục vị Đại úy Việt Nam này.*

*Sự bỏ qua chiến lược này đã đưa đến những cái chết thảm thương của những người quốc gia chân chính sinh sống nơi xa xôi. Trong chương 5 Siemon Netto ghi lại một hình ảnh kinh hoàng của một gia đình Xã trưởng gồm 14 người bị du kích Việt cộng hành hình ở vùng Tây nguyên xa xôi trước mắt dân làng như một hãm dọa cho ai không theo Cộng: họ từ từ giết cháu nhỏ nhất trước rồi tới các cháu lớn, kế đó là vợ rồi ông Xã trưởng; sự kinh hoàng không ngừng ở đó mà Việt Cộng đã hành hình vị Xã Trưởng bằng cách cắt lưỡi rồi cắt bộ phận sinh dục nhét vào miệng trước khi treo cổ; các người con trai của ông ta chỉ bị cắt bộ phận sinh dục trước khi bị treo cổ. Người vợ và cô con gái thì bị xé vú trước khi treo cổ. Sự dã man này được thực hiện như người ta thi hành một bản án thường nhật.*

*Trong một chương khác Siemon-Netto nhắc lại ánh mắt căm thù sắt máu của những bộ đội Bắc Việt đối với bà Monika Schwinn, một nữ Y Tá người Tây Đức bị bắt khi đang phục vụ tại Việt nam trong chương trình nhân đạo của Malteser, trên đường dẫn độ ra Bắc trên con đường mòn Hồ Chí Minh. Là một nhà Thần Học ông biết lòng căm*



thù và thú tính giết người không phải tự trời sanh ra. Sự căm thù cũng như thú tính giết người này phải được gieo vào tim vào óc những binh sĩ trẻ Bắc Việt với một khuôn phép giáo dục đặc biệt mà chỉ có dưới chủ nghĩa độc tài toàn trị.

Trong chương 8 ông nhắc lại bài báo “Đồng cỏ nhuộm đỏ” của mình đăng trên Die Welt ngày 13.12.1965 mô tả hiện trường sau một cuộc giao tranh ác liệt giữa Quân đội Bắc Việt và Quân đội Hoa Kỳ. Hàng trăm xác chết Việt cộng phơi thây máu nhuộm đỏ cả bãi cỏ voi cao cả mét. Quân nhân Hoa Kỳ tử trận hay bị thương đã được di tản bằng máy bay trực thăng. Khi khám nghiệm hiện vật trong túi áo quần và ba-lô các tử thi bộ đội người ta mới phát giác được nhiều tử thi chỉ mới 15 tuổi. Trong ba lô chứa những bộ quần áo sạch xếp ngay ngắn hình như từ bàn tay của những người mẹ từ Vinh, Hải Phòng hay Hà Nội; có một số ba-lô dấu những tờ truyền đơn kêu gọi hồi chánh của Miền Nam. Sau khi kiểm soát người ta thấy có đến một phần tư các binh sĩ trẻ em mang tờ truyền đơn này trong người để chuẩn bị cơ hội đầu hàng; nhưng cơ hội lớn của các em không dễ tìm, vì chỉ cần một động thái khả nghi là các em sẽ bị đồng đội bắn ngay vào lưng.

Ngược lại Siemon-Netto cho người đọc thấy hình ảnh của những anh chàng GI. Họ là những thanh niên còn quá trẻ để được phép uống bia rượu, nhưng đủ già dặn để đi quân dịch đem mạng sống giao cho rừng thẳm xa xôi. Phần lớn họ chỉ vừa đúng 18 tuổi và phải làm nhiệm vụ công dân. Những thanh niên này ngoài chút kiến thức căn bản về vũ khí chiến thuật, họ không được chuẩn bị tâm lý để đối phó với những sự tàn độc của quỷ dữ. Trong một cuộc hành quân chung ở An Khê ông đã chứng kiến một cái chết của một thanh niên Hoa Kỳ 17 tuổi, viên đạn Kalaschnikow kẹt trong lá phổi của anh ta, anh ta nằm trong cơn hấp hối như một đứa trẻ thơ, anh ta gọi mẹ rồi kêu trời. Đó là một trong nhiều cái chết của những người lính trẻ mà Siemon-Netto đã chứng kiến. Trước khi chết họ thường gọi mẹ và kêu trời và phần lớn là theo thứ tự đó.

Sự tàn ác sâu độc của Việt cộng còn được kể lại trong trận đánh tái chiếm Huế sau tết Mậu Thân. Khi những tay súng Việt Cộng nấp sau các cửa sổ phía bên bờ bắc sông Hương nã súng liên tục vào đoàn quân trong đó có Siemon-Netto đi theo, một binh sĩ Hoa Kỳ đã ném được một quả lựu đạn lọt qua một trong những cửa sổ ấy. Lựu đạn nổ. Tất cả trở thành im lặng. Đoàn quân reo vui vì nghĩ là đã đã hủy được mục tiêu. Nhưng cánh cửa chính bỗng bật mở, một người đàn bà trẻ bước ra, tay giơ lên xác một đứa trẻ đầm máu. Anh chàng quăng lựu đạn hồi nãy chọt lên cơn khủng hoảng: “Trời ơi, tôi đã làm gì ? tôi đã giết một đứa trẻ. Trời hãy cứu tôi, trời ơi, trời ơi..” anh ta quay cuồng, trong khi lính Bắc Việt từ những cửa sổ khác tiếp tục nã đạn vào phía chúng tôi. Người Trung Đội Trưởng phải dùng sức đè anh lính xuống và sau đó cho anh rút ra khỏi vòng chiến. Người binh sĩ này đã bị hủy hoại linh hồn và có thể bị tổn thương tâm linh vĩnh viễn.

Trong cuộc chiến tranh tàn nhẫn đó Siemon-Netto đã phân tích sự độc ác một cách khách quan là: trong khi Bắc Việt xem việc giết người là một nhiệm vụ thì hành một chỉ đạo một quyết định tối hậu của nhà cầm quyền, kẻ giết người được ân thưởng tuyên dương công trạng. Còn người Mỹ xem chuyện giết người, điển hình là vụ Mỹ Lai, là một vi phạm pháp luật phải được nghiêm minh xét xử trước tòa án. Nhiều nhà báo quốc tế đã vô tình hoặc cố ý bỏ qua sự khác biệt về căn bản đạo đức này, khiến cho nhiều binh sĩ Hoa Kỳ khi giải ngũ về nước bị công dân Hoa Kỳ sỉ vả và bị làm tổn thương tinh thần trong suốt cuộc đời.

*Siemon-Netto cũng phân tích tại sao chế độ dân chủ không đủ sức chịu đựng áp lực tâm lý và chính trị để chống lại cuộc chiến Partisan như Võ Nguyên Giáp đã tuyên bố. Nguyên do là chỉ vì nền dân chủ khác với độc tài ở điểm hệ thống dân chủ lệ thuộc vào cử tri. Nhưng ai là kẻ đem tin tức đến cử tri. Chính là giới truyền thông. Và khi giới truyền thông loan truyền là sự kiên trì trong cuộc chiến tranh vũ khí không xứng đáng để kéo dài vì người được bảo vệ không đáng được bảo vệ. Như vậy là cuộc chiến phải chấm dứt, nếu cần thì thua thiệt cũng phải chấp nhận. Thế là Giáp thắng cuộc!*

*Siemon-Netto lên án cực liệt giới truyền thông thuộc lớp trẻ, dưới ảnh hưởng của phong trào hiện sinh thập kỷ 1960, đã bóp méo hình ảnh chiến tranh Việt Nam đúng theo sự mong đợi như lời tuyên bố của Giáp: “Chiến tranh Việt Nam sẽ được đưa tới tận phòng khách từng nhà mỗi gia đình Mỹ“. Giáp khẳng định: “giới truyền thông Mỹ sẽ là một yếu tố quyết định trong sự thắng thế của Bắc Việt”. Điển hình là cảnh một đoàn quay phim ba người của một đài truyền hình Hoa Kỳ đứng bên cạnh một ngôi mộ tập thể ở Huế. Ngôi mộ này vừa mới được phát hiện sau trận đánh Mậu Thân. Tìm ra do những ngón tay còn sơn móng đỏ giờ ra khỏi mặt đất của những người đàn bà đã bị chôn sống khi đang cố bơi cào ra khỏi hố đất. Đoàn quay phim đứng hờ hững bên cạnh mộ và không có ý quay phim. Có người hỏi tại sao, thì họ trả lời: “Chúng tôi không đến đây để quay phim tuyên truyền chống cộng sản!”.*

*Nhắc về Quân đội Việt Nam Cộng Hòa, Siemon-Netto trách đăm nhà báo đồng nghiệp chỉ luôn đi theo hành quân với quân đội Hoa Kỳ hoặc quân đội Đông minh và gửi những hình của các Quân nhân này ra quốc tế, mà quên hẳn đi hàng quân tinh nhuệ đã bảo vệ quê hương họ cho tới những giờ phút cuối cùng trước khi mất Saigon ngày 30.4.1975. Ông ca ngợi những gương anh hùng quân đội: Lê Văn Hưng, Lê Nguyên Vỹ, Nguyễn Khoa Nam, Trần Văn Hai, Phạm Văn Phú... là những nhân vật mà ông đã từng gặp trên đường nghiệp vụ và giờ đây họ đã đi vào lịch sử.*

*Siemon-Netto yêu thương từ đứa trẻ bụi đời trên đường phố, đến thân phận những người đàn bà trong chiến tranh... Trong cuốn sách còn chứa đựng rất nhiều, về con người văn hóa lịch sử Việt Nam, về cái chết của vợ chồng Bác Sĩ người Đức Krainik và hai đồng nghiệp của họ: Alois Alteköster, Raimund Discher trong vụ tàn sát Mậu Thân Huế.*

*Trong vài hàng giới thiệu này tôi không thể chuyển tải tất cả chi tiết trung thực và đúng đắn trong cuốn sách của Siemon-Netto, người mang sứ mạng cao cả của Nhà Báo và của nhà Thần Học để trái lòng viết ra cuốn sách có giá trị lịch sử này. Tôi thiết nghĩ và cầu mong cuốn sách này sẽ là cuốn sách kinh điển để lại cho thế hệ mai sau một cái nhìn trung thực và có lương tâm về cuộc chiến Việt Nam. Các bậc phụ huynh của những thế hệ sinh sau cuộc chiến hãy khuyến khích con cháu tìm đọc cuốn sách này để hiểu chính xác về chiến tranh Việt Nam. Cuốn sách được chính tay tác giả viết bằng hai thứ tiếng: tiếng Đức như đã nêu từ đầu: “Duc, der Deutsche – Mein Vietnam. Warum die Falschen siegen“ và tiếng Anh đã được xuất bản lần thứ hai là: “Triumph of the Absurd”  
Mong lắm thay!!!*

*BS Hoàng Thị Mỹ Lâm  
Berlin, 27.11.2016*

<http://bacaytruc.com>

### **Trái tim của một phóng viên Đức cho Việt Nam**

*Uwe Siemon-Netto - Với cương vị một người công dân Đức, tôi không can dự gì đến cuộc chiến này. Nhưng, nhằm chủ giải cho cuốn sách kinh điển của nhà báo, tương tự như các phóng viên kỳ cựu có lương tâm, lòng tôi đã từng và vẫn còn đứng về phía dân tộc Việt Nam nhiều đau thương.*

*Lòng tôi hướng về những người phụ nữ tuyệt vời với tính tình rất thẳng thắn và vui vẻ; hướng về những người đàn ông Việt Nam khôn ngoan và vô cùng phức tạp còn mãi mê giấc mơ tuyệt hảo theo phong cách Không giáo; hướng về các chiến binh trông như trẻ con đi ra ngoài mặt trận mang theo cái tài sản duy nhất là một lồng chim hoàng yến; hướng về các góa phụ chiến tranh trẻ với thân thể biến đổi đi chỉ vì muốn tìm một tám chông lính Mỹ nhằm tạo một ngôi nhà mới cho con cái và có thể cho chính họ, còn hơn là phải đối mặt với độc tài Cộng sản; hướng về nhóm trẻ em bụi đời trong thành thị cũng như ngoài nông thôn biết đùm bọc lẫn nhau cùng những đàn trâu.*

*Với trái tim chai cứng còn lại, lòng tôi thuộc về những người trốn chạy khỏi lò sát sinh và các vùng chiến sự, luôn luôn đi về hướng Nam mà không bao giờ về hướng Bắc cho đến tận cùng, khi không còn một tác đất nào vắng bóng Cộng sản nữa để mà trốn tránh.*

*Tôi đã chứng kiến họ bị thảm sát hay bị chôn sống trong những ngôi mộ tập thể và mũi tôi vẫn còn phảng phất mùi hôi thối của những thi thể đang thối rữa...*

*Uwe Siemon-Netto (uwesiemon.blogspot): Sinh năm 1936 tại Leipzig, Germany. M.A. thần học hệ Lutheran tại Chicago. Ph.D. Thần học và Xã hội học về tôn giáo tại đại học Boston. Hiện là giám đốc điều hành Trung Tâm Thần Học hệ phái Lutheran tại Capistrano Beach, California.*

*Khởi sự viết báo từ 1956. Ký giả bán thời gian cho nhiều cơ sở báo chí khắp nơi trên thế giới bao gồm Việt Nam với 53 năm kinh nghiệm phóng viên. Đã xuất bản 5 đầu sách và nhiều tiểu luận.*

*Bài viết dưới đây là lời bạt cho cuốn sách viết về cuộc chiến Việt Nam theo trải nghiệm của tác giả: "Đức – A reporter's love for a wounded people".*

*Hậu quả của khủng bố và hiệu lực của hy vọng.*

*Hơn 40 năm đã trôi qua kể từ khi tôi giã biệt Việt Nam. Vào năm 2015, thế giới sẽ chứng kiến kỷ niệm lần thứ 40 chiến thắng của Cộng sản và nhiều người sẽ gọi đó là ngày "giải phóng". Ga xe lửa Huế, nơi một đầu máy và một toa hành lý khởi hành chuyến tàu tượng trưng 500 thước mỗi buổi sáng vào lúc 8 giờ sẽ không còn đáng đi vào kịch trường của sự phi lý nữa. Nó đã được phục hồi đẹp đẽ và sơn phết lại màu hồng. Một lần nữa, tương tự như những ngày dưới sự thống trị của người Pháp, nó là nhà ga xe lửa đẹp nhất vùng Đông Dương và tài xế tắc-xi không phải chờ đợi vô ích bên ngoài.*

Mười chuyến tàu thông dong chạy qua mỗi ngày, năm chuyến xuôi Nam và năm chuyến ra Bắc. Gộp chung lại chúng được mệnh danh một cách không chính thức là Tàu Tốc Hành Thống Nhất. Chẳng lẽ nào tôi lại không mừng vui? Chuyện này có khác nào bên Đức khi bức tường Bá Linh đổ xuống và những bãi mìn biến mất, và nay những chuyến tàu cao tốc phóng ngược xuôi giữa hai xứ nguyên là Cộng sản bên Đông và Dân chủ bên Tây với tốc độ lên tới 200 dặm một giờ?

Tài xế xích lô chờ đợi các hành khách vô hình trước công ga xe lửa đã ngưng hoạt động tại Huế

Hiển nhiên là tôi rất vui khi chiến tranh kết thúc và Việt Nam được thống nhất và phát triển, những chuyến xe lửa đã hoạt động trở lại và các bãi mìn đã được tháo gỡ. Nhưng đến đây thì sự tương đồng với nước Đức chấm dứt. Nước Đức hoàn thành sự thống nhất, một phần nhờ người dân tại Đông Đức đã lật đổ chế độ độc tài toàn trị bằng những cuộc biểu tình và phản kháng ôn hòa, một phần nhờ vào sự khôn ngoan của các nguyên thủ quốc tế như các vị Tổng thống Ronald Reagan và George G.W. Bush, của Thủ tướng Helmut Kohl, của lãnh tụ Sô Viết Mikhail Gorbachev, và cũng phần khác vì sự sụp đổ có thể đoán trước được của hệ thống xã hội chủ nghĩa sai lầm trong khối Sô Viết. Không có ai bị thiệt mạng trong tiến trình này, không một ai bị tra tấn, chẳng có ai phải vào trại tù và cũng không có ai bị buộc phải trốn chạy.

Có một khuynh hướng khó hiểu, ngay cả trong số các vị học giả đáng kính của phương Tây đã diễn tả sự kiện Cộng sản cưỡng chiếm miền Nam như là một cuộc "giải phóng". Điều này đặt ra một câu hỏi: giải phóng cái gì và cho ai? Có phải miền Nam đã được "giải phóng" khỏi sự áp đặt một nhà nước độc đảng toàn trị được xếp hạng chung với những chế độ vi phạm tối tệ nhất thế giới về các nguyên tắc tự do tôn giáo, tự do phát biểu, tự do ngôn luận, tự do hội họp và tự do báo chí? Một cái thứ giải phóng gì đã làm chết 3,8 triệu người dân Việt từ 1954 đến 1975 và đã buộc hơn một triệu người khác phải trốn ra khỏi đất nước, không những từ miền Nam bại cuộc mà cả từ những bến cảng miền Bắc và làm từ 200.000 đến 400.000 người gọi là thuyền nhân bị chết đuối?

Có phải là hành động giải phóng không khi xử tử 100.000 người lính miền Nam và viên chức chính phủ sau ngày Sài Gòn thất thủ? Phải chăng chỉ là một màn trình diễn nhân đạo của bên thắng cuộc bằng cách lừa từ một triệu đến 2 triệu rưỡi người miền Nam vào các trại tù cải tạo, trong đó có khoảng 165.000 người mất mạng và hàng ngàn người khác đã bị tổn thương sọ não lâu dài và bị các vấn đề tâm thần do hậu quả của tra tấn, theo một cuộc nghiên cứu của một nhóm học giả quốc tế do Bác sĩ tâm thần Richard F. Molina của đại học Harvard dẫn đầu?

Từ giữa những năm 1960, những tay bìa đặt chuyện huyền thoại về chính trị và lịch sử của phương Tây, hoặc ngâm thơ hoặc bắt lương, đã chấp nhận lời giải thích của Hà Nội rằng cuộc xung đột là một cuộc "chiến tranh nhân dân." Cũng đúng thôi nếu chấp nhận định nghĩa của Mao Trạch Đông và Võ Nguyên Giáp về cụm chữ đó.

Nhưng theo luật văn phạm về sở hữu tự theo cách Saxon Genitive qui định thì "chiến tranh nhân dân" phải được hiểu là cuộc "chiến tranh vì nhân dân." Thực tế không phải như vậy. Đã có khoảng 3,8 triệu người Việt Nam đã bị giết giữa các năm 1954 và 1975. Khoảng 164.000 thường dân miền Nam đã bị thủ tiêu trong cuộc tru diệt bởi

*Cộng sản trong cùng thời kỳ, theo nhà học giả chính trị Rudolf Joseph Rummel của trường Đại học Hawaii. Ngũ Giác Đài ước tính khoảng 950.000 lính Bắc Việt và hơn 200.000 lính VNCH đã ngã xuống ngoài trận mạc, cộng thêm 58.000 quân Hoa Kỳ nữa. Đây không thể là một cuộc chiến tranh vì nhân dân mà chính là chiến tranh chống lại nhân dân.*

*Trong tất cả những lập luận đạo đức giả về cuộc chiến Việt Nam ta gặp quá thường trong vòng 40 năm qua, cái câu hỏi quan trọng nhất đã bị mất dấu hay AWOL, nếu dùng một từ ngữ viết tắt quân sự có nghĩa là "vắng mặt không phép," câu hỏi đó là:*

*"Dân Việt Nam có mong muốn một chế độ Cộng sản hay không? Nếu có, tại sao gần một triệu người miền Bắc đã di cư vào Nam sau khi đất nước bị chia cắt năm 1954, trong khi chỉ có vào khoảng 130.000 cảm tình viên Việt Minh đi hướng ngược lại?"*

*Ai đã khởi đầu cuộc chiến tranh? Có bất kỳ đơn vị miền Nam nào đã hoạt động ở miền Bắc hay không? Không. Có du kích quân miền Nam nào vượt vĩ tuyến 17 để mổ bụng và treo cổ những người trưởng làng thân cộng, cùng vợ và con cái họ ở đồng quê miền Bắc hay không? Không. Chế độ miền Nam có tàn sát cả một giai cấp hàng chục ngàn người trên lãnh thổ của họ sau năm 1954 bằng cách tiêu diệt địa chủ và các đối thủ tiềm năng khác theo cách thống trị theo lối Sô Viết của họ hay không? Không. Miền Nam có thiết lập chế độ độc đảng toàn trị hay không? Không.*

*Với cương vị một người công dân Đức, tôi không can dự gì đến cuộc chiến này. Nhưng, nhằm chú giải cho cuốn sách kinh điển của nhà báo, tương tự như các phóng viên kỳ cựu có lương tâm, lòng tôi đã từng và vẫn còn đứng về phía dân tộc Việt Nam nhiều đau thương. Lòng tôi hướng về những người phụ nữ tuyệt vời với tính tình rất thẳng thắn và vui vẻ; hướng về những người đàn ông Việt Nam khôn ngoan và vô cùng phức tạp còn mãi mê giấc mơ tuyệt hảo theo phong cách Khổng giáo; hướng về các chiến binh trông như trẻ con đi ra ngoài mặt trận mang theo cái tài sản duy nhất là một lồng chim hoàng yến; hướng về các góa phụ chiến tranh trẻ với thân thể biến đổi đi chỉ vì muốn tìm một tám chông lính Mỹ nhằm tạo một ngôi nhà mới cho con cái và có thể cho chính họ, còn hơn là phải đối mặt với độc tài Cộng sản; hướng về nhóm trẻ em bụi đời trong thành thị cũng như ngoài nông thôn biết đùm bọc lẫn nhau cùng những đàn trâu.*

*Với trái tim chai cứng còn lại, lòng tôi thuộc về những người trốn chạy khỏi lò sát sinh và các vùng chiến sự, luôn luôn đi về hướng Nam mà không bao giờ về hướng Bắc cho đến tận cùng, khi không còn một tác đất nào vắng bóng Cộng sản nữa để mà trốn tránh. Tôi đã chứng kiến họ bị thẩm sát hay bị chôn sống trong những ngôi mộ tập thể và mũi tôi vẫn còn phảng phất mùi hôi thối của những thi thể đang thối rữa.*

*Tôi không có mặt vào lúc Sài Gòn thất thủ sau khi toàn bộ các đơn vị Quân Lực VNCH, thường xuyên bị bôi bẩn một cách ác độc bởi truyền thông Hoa Kỳ, giờ đây bị những đồng minh người Mỹ của họ bỏ rơi, đã chiến đấu một cách cao thượng, biết rằng họ không thể thắng hay sống sót khỏi trận đánh cuối cùng này. Tôi đang ở Paris, lòng sâu thẳm khi tất cả những chuyện này xảy ra và tôi ước gì có dịp tỏ lòng kính trọng năm vị tướng lãnh VNCH trước khi họ quyền sinh lúc mọi chuyện chấm dứt, một cuộc chiến mà họ đáng lý họ phải thắng: Lê Văn Hưng (sinh năm 1933), Lê Nguyên Vỹ (sinh năm 1933), Nguyễn Khoa Nam (sinh năm 1927), Trần Văn Hai (sinh năm 1927) và Phạm Văn Phú (sinh năm 1927).*

*Khi tôi viết đoạn kết này, một ký giả đồng nghiệp thuộc loại học giả sinh năm 1975 khi Sài Gòn bị thất thủ, đã tự tạo cho bản thân một thứ tên tuổi bằng cách bêu xấu tội ác chiến tranh của Mỹ tại Việt Nam. Vàng, họ thật đáng bị bêu xấu. Đứng, đó là sự thật. Mỹ Lai có thật. Tôi biết, tôi đã có mặt trong phiên tòa mặt trận khi Trung úy William Calley bị kết án là có tội. Tôi biết cái tiêu chuẩn đếm xác chết được tôn sùng bởi đầu óc méo mó của các cấp chỉ huy quân sự cũng như dân sự thời đại Mc Namara tại Washington và bản doanh Hoa Kỳ tại Sài Gòn đã làm tổn hại hàng ngàn mạng sống của người dân vô tội.*

*Nhưng không có hành vi tàn ác nào của một vài đơn vị vô kỷ luật Hoa Kỳ và VNCH có thể sánh bằng cuộc tàn sát do lệnh nhà nước giáng xuống đầu người miền Nam nhân danh Hồ Chí Minh. Những tội ác mà cho đến ngày nay những kẻ kế thừa thậm chí vẫn không thừa nhận vì không ai có cái dũng cảm hỏi họ:*

*"Tại sao các anh thăm sát tất cả những người vô tội mà các anh rêu rao là đi chiến đấu để giải phóng họ?"*

*Với tư cách một người Đức, tôi xin được thêm một đoạn chú thích như sau:*

*"Tại sao các anh giết người bạn của tôi là Hasso Rüdiger von Collenberg, tại sao lại giết các bác sĩ người Đức ở Huế, và anh Otto Söllner tội nghiệp mà "tội ác" duy nhất là dạy trẻ em Việt Nam cách điều khiển một ban nhạc hòa tấu? Tại sao các anh bắt cóc những thanh niên thiện nguyện Knights of Malta, làm cho một số bị chết trong rừng rậm và số khác thì bị giam cầm tại Hà Nội? Tại sao các anh không bao giờ tự xét lương tâm về những hành động đó, theo cách những người Mỹ chính trực trong khi họ đã được xác định một cách đúng đắn là họ thuộc về phía lẽ phải trong cuộc Đại Chiến Thứ Hai, vẫn bị dằn vặt bởi cái di sản khủng khiếp để lại vì đánh bom rải thảm những khu dân cư trong nước Đức và tấn công bằng bom nguyên tử xuống Hiroshima và Nagasaki?"*

*Hồi tưởng lại cuộc thử thách trên con đường mòn Hồ Chí Minh trong tạp chí Der Spiegel, cô y tá Tây Đức Monika Schwinn nhớ lại cuộc gặp gỡ với các đơn vị chiến đấu Bắc Việt trên đường xuống phía Nam như là một trong những kinh nghiệm khủng khiếp nhất. Cô diễn tả cái cường độ của mối hận thù trên khuôn mặt của những tên lính đó và cô viết chính những tên Việt Cộng canh chừng phải khó khăn lắm mới ngăn chặn họ không giết những người Đức ngay tại chỗ.*

*Không có ai sinh ra là đã hận thù cả. Sự thù hận chỉ có thể có được do dấy dỗ. Nuôi dưỡng tình giết người trong lòng thanh niên là một khuôn phép huấn luyện chỉ có trường phái chủ nghĩa độc tài toàn trị là giỏi nhất. Trong cuốn tiểu sử rất hay nói về tay chỉ huy SS Heinrich Himmler, sử gia Peter Longerich diễn tả là ngay cả gã sáng lập viên cái lực lượng tàn độc gồm những tên côn đồ mặc đồ đen cũng khó lòng buộc thuộc hạ vượt qua sự kiềm chế tự nhiên để thi hành lệnh thảm sát Holocaust (Longerich. Heinrich Himmler. Oxford: 2012).*

*Chính cái ánh mắt thù hận của những tên sát nhân Bắc Việt tại Huế làm những người còn sống sót mà tôi đã phỏng vấn cho là bị ám ảnh hơn cả. Nhưng dĩ nhiên phải dành nhiều thời gian với họ, chịu sự đau khổ cùng họ, tạo niềm tin và trò chuyện với họ thì mới khám phá ra cái cốt lõi của một phần nhân tính con người, một hiểm họa về mặt chính trị và quân sự vẫn còn quanh quẩn bên chúng ta từ bốn thập niên qua. Lý*

thuyết và quan điểm đưa ra về cái thảm họa ấy từ trong tháp ngà của đài truyền hình New York hay các trường đại học Ivy League thì không bao giờ đủ cả.

Trong một cuốn sách gây chú ý về đoàn quân Lê Dương Pháp, Paul Bonnacarrère đã kể lại cuộc gặp gỡ lịch sử giữa Đại tá đầy huyền thoại Pierre Charton và Tướng Võ Nguyên Giáp sau khi Pháp thất trận tại Điện Biên Phủ (Bonnacarrère. *Par le Sang Versé*. Paris: 1968). Charton là tù binh trong tay Cộng sản Việt Minh. Giáp đến thăm Charton nhưng cũng để khoác lác ra oai. Cuộc gặp gỡ xảy ra trong một lớp học trước mặt khoảng 20 học viên đang tham dự một buổi tuyên truyền chính trị. Cuộc đối thoại giữa hai nhân vật đối địch nhau đã xảy ra như sau:

Giáp:

"Tôi đã đánh bại ông, thưa Đại tá!"

Charton:

"Không, ông không đánh bại tôi, thưa Đại tướng. Rừng rậm đã đánh bại chúng tôi, cùng sự hỗ trợ các ông đã nhận được từ người dân... bằng các phương tiện khủng bố."

Võ Nguyên Giáp không ưa câu trả lời này và cấm các học viên không được ghi chép nó. Nhưng đó là sự thật, hay chính xác hơn: đó là một nửa của sự thật. Cái nửa kia là các nền dân chủ như Hoa Kỳ đúng là không được trang bị về chính trị và tâm lý để theo đuổi một cuộc chiến trường kỳ. Sự nhận thức này, cùng với cách sử dụng các phương tiện khủng bố đã trở thành trụ cột trong chiến lược của Võ Nguyên Giáp. Hắn nhận định đúng và hắn đã thắng. Thậm chí nguy hiểm hơn nữa là ngày nay các chế độ toàn trị đang chú ý đến điểm này.

Cho đến tận ngày hôm nay tôi vẫn còn bị ám ảnh bởi cái kết luận tôi bắt buộc phải rút ra từ kinh nghiệm về Việt Nam là: khi một nền văn hóa bê tha hủ hóa đã mệt mỏi về lòng hy sinh, nó sẽ có khả năng vứt bỏ tất cả. Nó sẵn sàng bỏ rơi một dân tộc mà đáng lẽ nó phải bảo vệ. Nó còn thậm chí sẵn sàng xóa đi những mạng sống, sức khỏe về thể chất và tinh thần, nhân phẩm, trí nhớ và danh thơm của những thanh niên đã được đưa ra mặt trận. Điều này đã xảy ra trong trường hợp các cựu chiến binh Mỹ chiến đấu tại Việt Nam. Tác động của sự khiếm khuyết đã ăn sâu trong các nền dân chủ tự do này rất đáng sợ vì cuối cùng nó sẽ phá hỏng chính nghĩa dân chủ và tiêu diệt một xã hội tự do.

Tuy nhiên tôi không thể kết thúc câu chuyện ở đây bằng sự bi quan này được. Là một người quan sát về lịch sử, tôi biết là lịch sử, khi quá khứ được khép lại, tương lai luôn luôn được mở ra. Là một Ki-Tô hữu tôi biết ai là Chúa tể của lịch sử. Chiến thắng của Cộng sản dựa vào những căn bản độc ác: khủng bố, tàn sát và phản bội. Hiển nhiên tôi không biện minh cho chuyện tiếp tục đổ máu nhằm chinh lại hậu quả tàn khốc đó, cho dù có khả thi đi chăng nữa. Nhưng là một người ngưỡng mộ tính kiên cường của dân tộc Việt Nam, tôi tin là họ sẽ cuối cùng tìm ra phương cách ôn hòa và các lãnh tụ chân chính để họ có thể thoát khỏi những tay bạo chúa. Có thể sẽ phải mất nhiều thế hệ, nhưng điều đó rồi sẽ xảy ra.

Trong ý nghĩa này, tôi bây giờ chỉ muốn xếp hàng vào đoàn xích-lô bên ngoài ga xe lửa Huế vào năm 1972, nơi chẳng có người khách nào quay trở lại. Chỗ của tôi ở đâu bây giờ? Tôi còn lại gì nữa ngoài niềm hy vọng?

From: *The fruit of terror and the virtue of hope* (Uwe Siemon-Netto)



Dịch giả Lý Văn Quý

[Danlambaovn.blogspot.com](http://Danlambaovn.blogspot.com)

\*\*\*

Tưởng niệm

Cuốn sách này được viết nhằm tưởng nhớ vô số các nạn nhân vô tội trong cuộc xâm chiếm Miền Nam Việt Nam bởi Cộng sản, đặc biệt là:

- Hàng trăm ngàn đàn ông, phụ nữ và trẻ em bị tàn sát trong các làng mạc và thành phố, nhất là tại Huế;
- Hàng trăm ngàn chiến sĩ và công cán chính VNCH đã bị hành quyết, tra tấn hoặc bỏ tù sau khi chiến tranh kết thúc;
- Hàng triệu người đã bị xua đuổi ra khỏi quê hương và hàng trăm ngàn người đã bị chết đuối trong quá trình đi tìm tự do;
- Các chiến sĩ VNCH đã anh dũng chiến đấu khi đã mất tất cả và các tướng lĩnh oai hùng đã quỳ sinh vào những giờ phút cuối cùng;
- Các thanh niên Nam, Bắc Việt Nam động viên vào quân ngũ đã bỏ mạng trong cái gọi là "chiến tranh giải phóng" nhưng đã không mang lại tự do cho ai;
- 58.272 binh lính Hoa Kỳ, 4.407 Đại Hàn, 487 Úc; 351 Thái và 37 Tân Tây Lan đã hy sinh tại Việt Nam ;
- Các đồng hương người Đức, trong đó có BS Horst-Günther và Elisabetha Krainick, BS Alois Alteköster, BS Raimund Discher, GS Otto Söllner, Bá Tước Hasso Rüdert von Collenberg và nhiều người khác đã đến như những người bạn và phải trả giá bằng mạng sống của họ.

Uwe Siemon-Netto

Dịch giả Lý Văn Quý

**Light in the box:**

**Shirt:**

**S (fit US size 36), Bust: 42.50", Shoulder Width: 18.75", Length: 30"**

[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-shirt-button-up-shirt-casual-shirt-summer-shirt-beach-shirt-blue-long-sleeve-striped-turndown-spring-summer-outdoor-holiday-clothing-appar\\_p9543056.html?category\\_id=5585&prm=1.2.1.23](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-shirt-button-up-shirt-casual-shirt-summer-shirt-beach-shirt-blue-long-sleeve-striped-turndown-spring-summer-outdoor-holiday-clothing-appar_p9543056.html?category_id=5585&prm=1.2.1.23)  
[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-shirt-solid-color-casual-daily-street-button-down-long-sleeve-casual-tops-lightweight-classic-modern-white-fashion-comfortable-breathable\\_p8628301.html?prm=1.3.0.6](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-shirt-solid-color-casual-daily-street-button-down-long-sleeve-casual-tops-lightweight-classic-modern-white-fashion-comfortable-breathable_p8628301.html?prm=1.3.0.6)

**Pant:**

**S (fit US size 30-32), Waist: 32", Length: 41", Hips: 43.75"**

[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-designer-fashion-straight-trousers-3d-print-drawstring-elastic-waist-pants-casual-daily-graphic-patterned-skull-comfort-soft-mid-waist-1-2-3-4-s\\_p9207258.html?category\\_id=5585&prm=1.2.1.25](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-designer-fashion-straight-trousers-3d-print-drawstring-elastic-waist-pants-casual-daily-graphic-patterned-skull-comfort-soft-mid-waist-1-2-3-4-s_p9207258.html?category_id=5585&prm=1.2.1.25)

[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-hawaiian-cargo-shorts-shorts-tactical-cargo-multi-pocket-elastic-drawstring-design-knee-length-pants-casual-inelastic-solid-color-mid-waist-white\\_p9109836.html?category\\_id=5585&prm=1.2.1.42](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-hawaiian-cargo-shorts-shorts-tactical-cargo-multi-pocket-elastic-drawstring-design-knee-length-pants-casual-inelastic-solid-color-mid-waist-white_p9109836.html?category_id=5585&prm=1.2.1.42)  
[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-sporty-casual-breathable-soft-chinos-shorts-burmuda-shorts-100-cotton-daily-holiday-beach-pants-solid-color-short-drawstring-blue-green-white\\_p8670791.html?prm=1.3.0.5](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-sporty-casual-breathable-soft-chinos-shorts-burmuda-shorts-100-cotton-daily-holiday-beach-pants-solid-color-short-drawstring-blue-green-white_p8670791.html?prm=1.3.0.5)  
[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-pants-trousers-summer-pants-beach-pants-plain-comfort-breathable-outdoor-daily-streetwear-linen-cotton-blend-stylish-casual-khaki-inelasti\\_p9465340.html?category\\_id=5585&prm=1.2.1.50](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-pants-trousers-summer-pants-beach-pants-plain-comfort-breathable-outdoor-daily-streetwear-linen-cotton-blend-stylish-casual-khaki-inelasti_p9465340.html?category_id=5585&prm=1.2.1.50)  
[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-pants-trousers-beach-pants-straight-leg-plain-comfort-outdoor-casual-daily-linen-cotton-blend-basic-streetwear-white-khaki\\_p9421311.html?prm=1.3.0.12](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-linen-pants-trousers-beach-pants-straight-leg-plain-comfort-outdoor-casual-daily-linen-cotton-blend-basic-streetwear-white-khaki_p9421311.html?prm=1.3.0.12)  
[https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-dress-pants-trousers-casual-pants-pocket-solid-color-comfort-breathable-business-casual-daily-retro-vintage-formal-black-yellow-stretchy\\_p9402507.html?prm=1.3.0.11](https://www.lightinthebox.com/en/p/men-s-dress-pants-trousers-casual-pants-pocket-solid-color-comfort-breathable-business-casual-daily-retro-vintage-formal-black-yellow-stretchy_p9402507.html?prm=1.3.0.11)

### **10 điều cố chấp trong đời người khôn ngoan nên biết buông bỏ để có được hạnh phúc, an yên**

Trong cuộc sống, đôi khi bạn cần phải biết buông bỏ nhiều điều tưởng là quan trọng mới có thể mạnh mẽ đứng dậy. Cố chấp chỉ khiến bạn mãi chìm đắm trong đau khổ, mãi là kẻ bất hạnh. Khi bạn buông tay, bạn sẽ thấy cuộc đời vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp đang chờ đợi.

Nhà triết học Pháp Jean-Jacques Rousseau đã từng nói: "Một người biết cách buông tay là người hạnh phúc nhất". Bởi vì khi bạn nắm chặt tay, không có gì bên trong, nhưng khi bạn nới lỏng tay, thế giới nằm trong tay bạn. Học cách buông bỏ 10 điều này, bạn sẽ sống đơn giản và hạnh phúc hơn.

Trong cuộc sống, đôi khi bạn cần phải biết buông bỏ nhiều điều tưởng là quan trọng mới có thể mạnh mẽ đứng dậy. Cố chấp chỉ khiến bạn mãi chìm đắm trong đau khổ, mãi là kẻ bất hạnh. Khi bạn buông tay, bạn sẽ thấy cuộc đời vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp đang chờ đợi.

#### **Buông bỏ thể diện**

Nhiều người sống mệt mỏi vì họ không thể buông bỏ được điều này. Cái gọi là sự phù phiếm, thể diện bên ngoài không phải giá trị cuộc sống. Những người thực sự khôn ngoan sẽ không quan tâm quá nhiều đến giữ thể diện cho mình. Họ sống vì chính mình, không sống trong mắt người khác.

Khi bạn biết cách bỏ qua thể diện, không còn coi trọng những ảo tưởng gì đó, bạn có thể nhận được nhiều thứ quý giá hơn, và cuộc sống bạn sẽ bước vào một cảnh giới cao hơn.

#### **Đặt xuống những rắc rối và tự vướng mắc do chính mình tạo ra**

Nhiều rắc rối của mọi người được tạo ra bởi chính họ. Không phải là họ kì vọng quá cao, và những rắc rối cũng không phải là mong muốn của họ, nhưng chúng làm họ tổn thương và không thể thoát ra được.

*Nếu bạn đã đắm chìm trong những rắc rối và tự vướng mắc, bạn sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều tốt đẹp.*

*Khi bạn học cách nhìn nhận và thấu hiểu, và nhận ra những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của những rắc rối đó với một trái tim yên bình, cuộc sống sẽ luôn ở xung quanh bạn.*

### ***Buông bỏ mong muốn kiểm soát người khác***

*Mọi người đều có ít nhiều quyền kiểm soát trong trái tim mình. Nó xuất phát từ sự bồn chồn và lo lắng trong lòng, đó là biểu hiện của sự không tự tin. Điều gì cũng muốn được kiểm soát, như vậy sẽ rắc rối cho chính mình và gây khó khăn cho người khác.*

*Cải thiện bản thân, suy nghĩ nhiều hơn về cảm xúc của người khác, hãy để mọi thứ trôi theo dòng chảy, bạn sẽ ít kiểm soát hơn và thêm phần hạnh phúc hơn.*

### ***Buông bỏ sự trói buộc***

*Mọi người thường bị giới hạn bởi các quy tắc và quy định khác nhau, giới hạn độ tuổi, giới hạn giới tính và hạn chế về vật chất. Thay vì làm hài lòng người khác và phục vụ cho thế giới, tốt hơn là sống cho chính mình.*

*Khi bạn buông bỏ sự trói buộc và mở lòng mình, bạn có thể tìm được bản thân ở trạng thái chân thật nhất và nhìn thấy bầu trời rộng lớn hơn.*

### ***Buông bỏ sự lười biếng***

*Ở độ tuổi tốt nhất, hãy từ bỏ sự lười biếng, làm việc chăm chỉ và đừng để phần còn lại của cuộc đời hối tiếc. Miễn là bạn vẫn có một tia hi vọng trong lòng, không cam chịu và đừng từ bỏ. Bởi vì đằng sau những nỗ lực, đó là một cuộc sống tươi sáng hơn, tốt đẹp hơn.*

### ***Buông bỏ sự phàn nàn***

*Con đường đến với cuộc đời còn dài, và việc bắt đầu và gục ngã là điều bình thường. Sẽ luôn có những lúc bạn không hạnh phúc.*

*Đừng phàn nàn về điều đó vì một chút thất bại, bởi khi bạn phàn nàn, nó sẽ chỉ khiến bạn chán nản, rơi vào những cảm xúc tiêu cực và thậm chí làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn.*

*Khi đối mặt thất bại, đừng đổ lỗi cho tất cả mọi người, nhưng cũng đừng kiêu ngạo khi bạn thành công. Thay vào đó hãy mỉm cười. Với một tâm trí rộng mở, nhiều vấn đề không còn là vấn đề nữa, và những rắc rối sẽ tự nhiên biến mất.*

### ***Buông bỏ những lời bào chữa***

*Như câu nói: Những người thành công sẽ tìm mọi cách, những người thua cuộc sẽ tìm lý do. Những người thực sự mạnh mẽ bên trong, họ dám đối mặt với thất bại, không trốn tránh trách nhiệm và không tự bào chữa cho mình.*

*Khi bạn gặp phải vấn đề, hãy bắt đầu từ chính mình, suy ngẫm về chúng và coi đó là bài học, con đường phía trước sẽ rộng mở hơn.*

### ***Buông bỏ những nỗi ám ảnh***

*Rất nhiều rắc rối thực sự bắt nguồn từ nỗi ám ảnh của chính bản thân. Bạn càng suy nghĩ nhiều, nỗi ám ảnh của bạn càng sâu, nỗi đau của bạn càng sâu sắc.*

*Cuối cùng, bạn sẽ chỉ nhất mình trong bóng tối vô biên. Cuộc sống giống như một giấc mơ, quá khứ giống như cơn gió, tại sao bạn phải bám vào quá khứ, tốt hơn hết là thư giãn và đi theo giấc mơ của đời bạn.*

*Đó là cách tốt nhất cho bản thân để thoát khỏi nỗi ám ảnh và giải thoát bản thân khỏi nỗi đau.*

### ***Từ bỏ sự bốc đồng***

*Một số người nói rằng trạng thái tốt nhất của tâm trí là thiền định và bình tĩnh. Bởi vì một khi một người buồn bã, anh ta sẽ không thể kiểm soát cuộc sống của chính mình, và anh ta sẽ dễ dàng bị ảnh hưởng bởi thực tế của cuộc sống.*

*Khi bạn buông bỏ sự bốc đồng và xử lý mọi chuyện trong trạng thái bình tĩnh và thoải mái, bạn sẽ đứng một góc nhìn tốt hơn về cuộc sống, và trở thành bậc thầy của cuộc sống của bạn.*

*Khi đối mặt với thế giới, bạn sẽ được đền đáp không chỉ bằng sự ổn định chưa từng có mà còn cả cuộc sống yên bình và trang nhã.*

### ***Đặt xuống những ký ức của quá khứ***

*Quá khứ đã qua, trở thành ký ức, cho dù làm gì cũng không thể quay lại. Sau sự đau khổ, vinh quang của quá khứ, dù bạn không thể quên, hãy giữ nó trong tim, và khi bạn phải học cách bắt đầu lại, hãy đi theo một khởi đầu mới.*

*Trở lại với thực tế, sống trong thời điểm này, con đường đến với cuộc sống vẫn còn rất dài. Đừng từ bỏ khả năng của tương lai vì một hành trình đã đi qua. Buông bỏ quá khứ và để trái tim thanh thản. Chỉ khi lật trang này, bạn mới có thể viết một trang mới.*

*Buông bỏ là một sự lựa chọn của tư duy và một sự khôn ngoan của cuộc sống. Cuộc sống không chỉ là sự sở hữu, mà còn có sự buông bỏ. Khi bạn biết cách buông bỏ một số điều, bạn có thể giúp đôi tay, tâm trí của mình thanh thoi để giữ những vẻ đẹp quý giá nhất thuộc về bạn.*

*Theo soha*

***BỨC THƯ CHA GIÀ GỬI CON GÁI NHÂN NGÀY FATHER'S DAY***

***Thạch Le***



*Đây là thư của người cha già gửi con gái nhân ngày Father's Day, được viết với rất nhiều xúc động. Theo nội dung bài viết, tác giả là một vị cao niên đã 80 tuổi: cựu sĩ quan VNCH, cựu tù chính trị, cựu thuyền nhân, vượt biên tới Mỹ trước đây 18 năm (1987). Bài viết được chuyển tới bằng email, mong tác giả sẽ có thêm những bài viết mới và vui lòng bổ túc chi tiết tiểu sử và địa chỉ liên lạc. Father's Day 2005.*

*\* \* \* \**

### ***Con gái của Ba,***

*Còn bốn tháng nữa con tròn 56 tuổi. Nhưng trong lòng Ba con vẫn còn trẻ như tuổi 15.*

*Ba nhớ lại cũng ngày này 18 năm về trước, cha con mình ùm tùm dắt nhau đi vượt biên rồi sang Mỹ.*

*Ba nói là "ùm tùm" vì hồi đó Ba từ trại tù cải tạo về thì con đã gần 40 tuổi.*

*Khổ. Nghèo. Nhìn con gái Ba héo úa dung nhan mà Ba khóc ròng.*

*Tại ba! Tại Ba hết thấy! Làm con gái của một "sĩ quan ngục" nên từ trường Đại Học ra con không có việc làm.*

*Hàng ngày, ngồi ở góc chợ Bàu Hoa vùng Ngã Tư Bảy Hiền-Sài Gòn để bán từng tó bún mắm.*

*Cứ ba tháng một lần lặn lội ra Bắc thăm Ba.*

*Năm 1975 Mẹ con mới 50 tuổi. Người vẫn nghĩ rằng Ba chỉ đi "học tập ít ngày".*

*Thành ra, nghe Ba đi Bắc, Mẹ con bị shock. Cộng thêm bệnh cao huyết áp sẵn có Mẹ còn "nhất định nằm một chỗ!". Thế là con gái của Ba vừa lo cho Mẹ, vừa lo cho Ba.*

*Ba ở tù 8 năm thì Mẹ con mất. Phải đến 4 năm gian khổ đời con nữa Ba mới được trở về.*

*Buổi tối đoàn viên ấy, cha con mừng mừng tủi tủi. Nhìn ảnh Mẹ con vẫn như tươi cười Ba tan nát cả lòng.*

*Nhưng biết nói làm sao" Vận mệnh cá nhân mình gắn liền với vận mệnh quốc gia dân tộc.*

*Cả thời tuổi trẻ của Ba hầu như đi khắp 4 vùng chiến thuật. Mẹ con cứ bồi hồi theo dõi đường Ba đi. Không biết mình sẽ thành góa phụ lúc nào. Thời gian ở nhà của Ba*

rất ít. Con là con đầu lòng. Lại là con gái. Cảm ơn con gái của Ba. Một đứa con gái có lòng hiếu thảo.

Trong một lần thăm nuôi tại trại tù, con kể Ba nghe: Từ nhà mình tới chợ Bàu Hoa chừng non 1 cây số. Sáng nào con cũng bày hàng bún mắm ra. Mùi mắm kho thơm lừng. Có cả tôm thẻ lột, thịt quay, cà tím. Có cả những rau nhút, cây bông súng, rau đắng, húng cây, giá sống và bắp cải bào. Khách hàng đông lắm!

Con còn cười vui nói với Ba:

Khi nào Ba về con sẽ mở một tiệm bún mắm và rau VÂN KHANH cho Ba ngồi thu tiền.

Ba nghe với lòng se sắt.

### **Con gái của Ba,**

Trở trâu thay, lúc Ba về con đã là con gái lỡ thì. Ba buồn lắm. Nhờ ơn Thượng Đế mình vượt biên một lần trót lọt. Ba đặt chân đến đất Mỹ vào cái tuổi người ta sắp nghỉ ngơi. Chính vì vậy mà con lại khổ vì Ba. Con không muốn Ba đi làm ca đêm giữa trời rét buốt. Con nói cái lạnh miền Bắc Việt Nam đã cứa nát thịt da Ba cả chục năm trời cũng đủ lắm rồi. Ba hãy để con lo. Nhưng Ba đâu đành lòng như thế.

Buổi sáng con ra khỏi nhà là Ba cũng đi. Tiệm giặt ủi gần nhà mình quá mà. Ba nhận phần việc ủi và xếp quần áo. Đi tới đi lui xem máy giặt nào ngưng. Máy sấy nào đồ đã khô. Chỉ vậy thôi. Một ngày, tính ra Ba đi cũng gần 5 cây số. Tội nghiệp con gái của Ba. Lúc người ta báo tin Ba bị xiu thì con khóc ròng. Ba về nhà ở không cho con nuôi tiếp. Thật người xưa nói đúng! "Trẻ cậy cha, già cậy con" mà.

Vân Khanh con,

Cho đến một buổi chiều, con đưa về nhà một trung niên trẻ. Trung niên mà Ba cho là "trẻ". Vì Ba thấy diện mạo anh ta cũng dễ nhìn. Ba mừng vì con của Ba rồi cũng có một bến đợi để neo thuyền. Ba cầu mong cho con hạnh phúc.

Chồng của con cũng là chiến hữu của Ba. Gia cảnh cũng không may mắn giống như Ba. Vợ anh đã chết trong lần đi thăm chồng. Cả chiếc xe lăn xuống vực. Từ đó anh dờ dờ ương ương. Qua Mỹ rồi anh vẫn sống như người mộng du. Cho tới ngày gặp con. Tình yêu thật là kỳ diệu! Chẳng những khiến cho con gái của Ba trẻ lại mà anh chàng "dở hơi" kia cũng chùng như mới cái lão hoàn đồng.

Cứ 4 giờ khuya, anh thức dậy đi bỏ báo. Tới 9 giờ sáng về. Nghỉ ngơi rồi 5 giờ chiều đi vào hãng. 1 giờ đêm mới trở về nhà. Ba cảm ơn Thượng Đế lần nữa vì con có người chồng hiền lành và độ lượng. Chứ vào tuổi của Ba không bị đưa vào nhà dưỡng lão là hiếm lắm. Con nhớ gia đình Bác Th. không" Hai bác cưới vợ cho anh Cảnh từ lúc còn ở Việt Nam. Vậy mà qua Mỹ rồi Bác Thanh bị cô dâu xem như gánh nặng. Nhất định đòi anh Cảnh phải đưa Mẹ vào Nursing home cho đến chết.

Vân Khanh con,

Cả một thời trẻ tuổi của con đã dành để sống cho cha mẹ. Bây giờ con hãy sống cho con đi. Ba rất cảm động mỗi lần khách đến thăm nhà con hay nói: vợ chồng con có phước lắm nên suýt soát tuổi 60 mà vẫn còn có cha để phụng dưỡng. Phải ! Hồi đó ba khó nghĩ mỗi lần nghe người ta cho rằng sự sống con người tính theo công thức: 5

năm, 6 tháng, 7 ngày. Nghĩa là ở tuổi đời 5 bó, tuổi thọ tính theo năm. Đến 6 bó thì tính theo tháng, mà 7 bó thì tính theo ngày. Ba đã 80, chắc phải tính theo giờ quá! Cảm ơn vợ chồng con đã chăm sóc Ba mỗi ngày.

Con nói: Ba ơi ! Với chúng con ngày nào cũng là Father's Day cả.  
Ba thật có lỗi với con. Hồi đó Ba vẫn buồn thâm trong lòng khi mẹ con sinh con là con gái. Ông Nội con sợ Ba chết trận thì không có con trai nối dõi tông đường. Còn nếu Ba già mà yếu đau thì con là gái không thể chăm cho Ba được.

Ca dao có câu:

*Trai mà chi" Gái mà chi"*

*Con nào có nghĩa có nghi thì hơn.*

Nói đến đây Ba chợt nhớ loáng thoáng câu chuyện "Tắm đắp móng ngựa" mà Ba đã đọc từ rất lâu:

Chuyện kể :

Một người cha đã đem cả gia tài còn lại của mình cưới cho con cô vợ giàu, trẻ đẹp. Một thời gian đầu sống vui. Rồi những đứa cháu nội lần lượt ra đời. Người cha mỗi ngày một già yếu. Người con trai rất yêu và nể vợ. Dần dần quên đi trong nhà còn có người cha. Mùa Đông lạnh lẽo mà sức già chịu không thấu những ngày giá tuyết phủ phàng. Trong khi những con ngựa nuôi trong chuồng thì được giữ ấm bằng những tấm đắp móng. Đến chùng không thể chịu đựng được nữa người cha bèn gọi con trai để nói rằng:

- Con ơi, hãy cho cha một tấm đắp móng ngựa để cha dễ ngủ vì mùa Đông này lạnh quá!

Con dâu nghe được bèn nói với chồng:

- Anh hãy lấy tấm đắp cũ ngoài sân kia mà cắt cho cha một nửa.

Người con trai làm theo lời vợ. Trong lúc cố dùng sức cắt đôi tấm đắp ra thì đứa con nhỏ đến gần, hỏi:

-Cha ơi, sao không cho ông Nội cả tấm đi" Cha cắt ra làm chi "

Người cha trả lời:

- Để dành con à.

Hôm sau, người con trai thấy đứa con mình cũng đem tấm đắp móng ngựa khác cắt ra làm đôi. Người con trai giận dữ hỏi:

- Con làm cái gì vậy" Tại sao con cắt nó ra"

Đứa con nhỏ đáp:

- Nửa tấm này con cho ông Nội. Còn nửa này để dành khi nào cha già con sẽ cho cha.

Người cha giật mình hối hận. Từ đó, hết lòng chăm sóc cha mình cho đến cuối cuộc đời.

Vân Khanh,

Ba ước ao những người cha khác cũng có con hiếu thảo như con gái của Ba.

Ba rất tự hào về con. Trong lúc có biết bao gia đình, cha mẹ ngậm đắng nuốt cay vì những đứa con Việt Nam sống theo kiểu Mỹ. Rất tự do! Thậm chí đã khước từ hai chữ HIẾU KÍNH cha mẹ, làm cho các bậc sinh thành hàng ngày sống "nước mắt chan cơm" thì Ba đã được vợ chồng con hết lòng chăm chút từng miếng ăn, giấc ngủ.

Người xưa nói: "Hiếu thuận hường sanh hiếu thuận tử. Ngõ nghịch hoàn sinh ngõ nghịch nhi".

Ba ước nề nếp gia đình mình là như vậy.



*Ba của con,  
Father's Day*

*HOÀNG YẾN*

### ***ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO: TỪ LỜI NÓI DỐI ĐẾN ĐỘC HẠI***



*“Đông trùng Hạ thảo” (ĐTHT) là kết quả của nấm tên khoa học *Ophiocordyceps sinensis* ký sinh vào sâu non (ấu trùng bướm) và phát triển trên xác của chúng.*

*Lịch sử y học cổ truyền 3500 năm của TQ người ta chỉ tìm thấy ĐTHT duy nhất trong phương thuốc dạng tễ (nước) dùng để chữa bệnh PHỤ KHOA tại viện Viện Tạng y tỉnh Thanh Hải.*

#### ***GIÁ RẺ MẠT***

*Được xem là dược liệu tầm thường nhất xếp hạng cuối trong “Trung dược tam bảo”*

*--- Vào những năm 1960, tại Tây Tạng, 1kg “Đông trùng Hạ thảo” chỉ đổi được 2 gói thuốc lá giá 3 hào (100 VNĐ)*

*--- Đến thập niên 1970, tại Thanh Hải, Tây Tạng, giá thu mua ĐTHT của nhà nước là 21 tệ / kg, tới tận 1974 - giá cũng chỉ 28 tệ / kg (~ 103k VNĐ/kg hiện tại, không đọc nhầm đâu)*

#### ***KHỞI ĐẦU BẰNG LỜI NÓI DỐI (1)***

*Năm 1990 vận động viên chạy (TQ) Mã Gia Quân lập nhiều kỷ lục quốc gia và quốc tế.*

Khi phóng viên hỏi bí quyết thì được trả lời nhờ dùng (ĐTHT). Tuy nhiên điều tra sau đó đã vạch trần VDV đã sử dụng doping (chất kích thích) đã nói dối nhằm che giấu hành vi gian lận và bị kỷ luật.

Tuy nhiên lời nói dối đó đã thổi bùng lên cơn sốt khiến ĐTHT có giá 2000 tệ / kg (7tr đ/kg)

### **KHỞI ĐẦU "TRÒ LỪA ĐẢO KIỂU TRUNG QUỐC" (2)**

Năm 2003, dịch SARS hoành hành ở Trung Quốc, giới đầu cơ, con buôn, tiếp tục lan truyền tin đồn uống ĐTHT tăng cường miễn dịch và trị bá bệnh, ví như 1 thân dược (nghe quen không?).

Giá lập tức tăng đến 700tr VND/kg (200k tệ) và khởi đầu khái niệm mới:

"Lừa đảo kiểu Trung Quốc" -- Tức là hình thức đầu cơ bằng cách kiểm soát nguồn cung, đồn thổi bịa đặt nhằm thổi giá, sau đó tung ra kiếm lời khủng.

### **ĐỘC HẠI DẪN ĐẾN LỆNH CẤM Ở TRUNG QUỐC**

Năm 2015 - Theo báo cáo y khoa tại Hoa Kỳ một người đàn ông cấp cứu sau 2 ngày buồn nôn, suy nhược và xấu đi nhanh chóng, phải đưa vào phòng ICU sau khi uống ĐTHT nhãn hiệu "Flower Man Sang Hung" theo khuyến cáo của một bác sĩ lương y Trung Quốc. (3)

Kết luận y khoa do Bão tuyến giáp (Thyroid storm) và kết quả phân tích thảo dược dương tính với levothyroxine, bệnh nhân may mắn thoát khỏi nguy hiểm sau 28 ngày nằm viện (11 ngày đặt nội khí quản)

Kết luận y khoa cảnh báo các sản phẩm NGUỒN GỐC THẢO DƯỢC không an toàn, gây tác dụng phụ và nhiễm bẩn và ĐƯỢC THỐNG BÁO cho phía Y TẾ Trung Quốc.

Dẫn đến 2016, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Nhà nước (TQ) kiểm tra loạt sản phẩm viên nén NGUYÊN CHẤT từ ĐTHT phát chứa hàm lượng Asen (vô cơ) gấp 10 lần cho phép, được tuyên bố gây nguy hiểm cho sức khỏe (4)

Việc này Dẫn tới LỆNH CẤM sử dụng Đông trùng hạ thảo khỏi các sản phẩm chăm sóc sức khỏe lần thực phẩm.

### **100% SẢN PHẨM THƯƠNG MẠI LÀ GIẢ**

"International Journal of Medicinal Mushrooms" (Tạp chí quốc tế về nấm dược liệu) trong một nghiên cứu khảo sát đã phát hiện ra một sự thật động trời.

100% ĐTHT từ TQ và SX lưu hành tại Mỹ là giả.

Rất nhiều sản phẩm viên nang không chứa gì khác ngoài bột gạo hoặc hạt Nhục đậu khấu

"Trong nỗ lực thiết lập một phương pháp đáng tin cậy để xác định Đông trùng hạ thảo "thật", chúng tôi đã bắt đầu phân tích tất cả các sản phẩm đông trùng hạ

thảo nuôi trồng hiện có, cả sản phẩm đóng gói tiêu dùng, và các sản phẩm nguyên liệu thô, được trồng bởi gần như tất cả các nhà cung cấp và người trồng trọt thương mại TRÊN TOÀN THẾ GIỚI. Phát hiện không chứa thành phần ĐTHT nào" (5)

Sự thật đằng sau là tất cả các nhà sản xuất thương mại đã sử dụng một chủng nấm cùng loài với ĐTHT hoàn toàn khác 2 dòng *Cordyceps sinensis* có xuất xứ từ Tây Tạng, Nepal vốn được "chứng minh" có lợi cho sức khỏe.

Do việc nuôi trồng *Cordyceps sinensis* hoàn toàn thất bại bởi chúng chỉ thích nghi với nhiệt độ, độ ẩm và áp suất vùng ở các vùng núi cao.

### **NGHIÊN CỨU RÁC TỪ TRUNG QUỐC**

Có rất nhiều nghiên cứu "chứng minh" lợi ích sức khỏe từ ĐTHT, tuy nhiên hầu hết chúng là "nghiên cứu rác" không đáng tin cậy, thiếu cơ sở khoa học để kết luận và hầu hết đến từ TQ (vốn là nơi độc cứu rác" không đáng tin cậy, thiếu cơ sở khoa học để kết luận và hầu hết đến từ TQ (vốn là nơi độc quyền nguồn cung)

Một trong những lợi ích tiềm năng và có nhiều nghiên cứu đầy đủ nhất về "Cải thiện sức bền" (1) thì có 3 nghiên cứu có kết quả rất khả quan đều xuất phát từ TQ.

Một nghiên cứu còn lại từ "Trung tâm Nghiên cứu Hiệu suất Con người tại Brigham Young University - Mỹ" -- lại kết luận KHÔNG CÁI THIỆN HIỆU SUẤT TẬP LUYỆN (AI tin vào Mỹ hay bên bán hàng TQ thì tùy) (6)

### **Ồ ẠT VÀO VIỆT NAM**

Với lệnh cấm và bế bối từ TQ khiến cho TĐTH mất giá trầm trọng ở TQ thì trò "Lừa đảo kiểu TQ" (2) tìm cách du nhập vào VN với hình thức y chang nhau.

Loạt quảng cáo lừa đảo, thổi phồng công năng và tiếp tay bởi các nghệ sĩ nổi tiếng, thậm chí họ trực tiếp sản xuất kinh doanh lợi dụng niềm tin của fan hâm mộ.

Hiện nay ĐTHT được trồng ào ạt ở Đà Lạt và rẻ bèo đến mức nó được sử dụng không khác gì một loại nấm thực phẩm.

Ngoài việc những TPCN dưới mác TĐTH vẫn được quảng cáo lừa đảo và bán giá trên trời.

(Nguồn & dẫn chứng trong comment và chú thích theo hình)

CHUYÊN TRANG CẢNH BÁO SỨC KHỎE / MỸ PHẨM DỎM

<https://www.facebook.com/factcheck>.

duocmypham Trang theo dõi những sự kiện lĩnh vực khác và dự phòng:

<https://www.facebook.com/factcheck.mxh>

**Đừng Bao Giờ...**

Tôi ngồi ẩn mình dưới tàng cây rậm rạp sau sân chùa, tránh cái nắng oi ả của mùa hè. Hôm nay ngày thường, mọi người đi làm cả, cảnh chùa im lặng một cách trang nghiêm. Nhân tiện có công việc đi ngang qua chùa, tôi tạt vào viếng cốt và thắp cho ông bác một nén hương để tưởng nhớ đến bác mình. Tôi thường thích ngồi một mình yên lặng như thế, đầu óc như thể hồi mới sinh, mắt thấy cảnh, cảm nhận được hình ảnh nhưng chưa biết nói, trong đầu chưa có những biểu tượng tạo thành ý nghĩ hay tư tưởng! Những lúc như thế, tôi thấy tâm hồn có phần nào an lạc bình yên hơn.

Ngồi lơ đãng như vậy một lúc lâu, tôi chợt thấy bóng người đang lui cui dọn dẹp phía hông mé nhà kho. Để ý kỹ, tôi nhận ra đó là người đàn ông khoảng lứa tuổi ngoài 30 mà tôi thỉnh thoảng vẫn gặp làm công quả cho chùa. Mồ hôi người đàn ông đổ nhễ nhại dưới cái nóng bức của mùa hè, nhưng anh ta vẫn lẳng lặng làm không tỏ vẻ một chút nào khó chịu cả. Tôi ngồi nhìn anh ta làm việc, lòng thầm cảm phục. Người đàn ông bất chợt nhìn thấy tôi. Anh ta cười, vẫy tay chào. Tôi nói lớn:

- Nghỉ tay, uống miếng nước đã!

Người đàn ông khựng lại, ngẫm nghĩ, cúi xuống xách chai nước suối dưới đất rồi đi lại phía tôi ngồi. Tôi đứng lên, bắt tay tự giới thiệu tên mình.

- Chào anh, tôi là Minh.

- Dạ, tôi tên Hiếu.

- Hôm nay anh không phải đi làm à?

Tôi ngắm Hiếu trong khi chờ đợi câu trả lời. Tuy với làn da hơi rám nắng, cùng với một mái tóc cắt ngắn, Hiếu có một khuôn mặt sáng sủa dù ẩn hiện nhiều nét suy tư. Đôi bàn tay gầy gầy thanh nhã chứng tỏ không phải làm việc lao động nhiều.

- Thưa anh không. Tôi nghỉ thứ Ba, không làm việc. Còn anh, sao hôm nay không đi làm à?

- Tôi có vài công việc riêng cần phải làm nên lấy ngày nghỉ hôm nay. Xong việc, đi ngang chùa nên ghé vào đây thăm cốt ông bác. Tôi thỉnh thoảng đi chùa vẫn thấy anh. Anh chắc thường làm công quả ở đây đã lâu?

- Dạ, cũng được vài năm, thưa anh. Sắp tới lễ Vu Lan rồi, tôi soạn lại nhà kho lấy những vật dụng cần thiết, để sẵn đó cho họ. Mỗi người một tay.

- Ủ nhỉ. Anh không nhắc thì tôi cũng quên khuấy đi mất, rằm tháng 7 sắp tới rồi! Trông anh còn trẻ, chắc còn bà cụ?

Hiếu chợt khựng lại, giọng nhỏ đi.

- Thưa anh không. Mẹ tôi mất cách đây được vài năm.

- Tôi xin lỗi.

- Dạ, không hề chi.

Tôi ngẫm nghĩ, miệng nói thầm "Hiếu, Hiếu ...". Tôi đã có nghe ai đó nói tới cái tên này, và đang cố nhớ là đã nghe ở đâu.

- A! Tôi có nghe mẹ tôi thỉnh thoảng nói ở chùa có một anh bác sĩ trẻ hay đến làm công quả, cho chùa tiền và chữa bệnh cho người đồng hương lấy tiền rất rẻ, gặp người nghèo thì chữa miễn phí, không biết có phải là anh không?

Hiếu cười ngượng ngập.

- Dạ, bà cụ anh nói quá lời. Tôi chỉ làm những gì khả năng cho phép.

Tôi tiếp lời:

- Mẹ tôi và mọi người ở đây quý mến anh lắm. Được một người trẻ công danh thành toại trong cộng đồng cũng là điều quý rồi, hướng hồ thay vì hưởng thụ, vinh thân phì gia, anh còn nghĩ đến cộng đồng, giúp đỡ cộng đồng thì quá tốt. Tôi nói điều này bằng cả thực lòng, chẳng phải nói cho anh vui.

- Dạ, cảm ơn anh. Tôi cũng chỉ xin đóng góp phần nào mà thôi. Một mình tôi thì cũng chẳng làm gì được nhiều nếu không có những sự tiếp tay và góp sức của những người khác. Người cho \$100, người cho \$5 đồng, \$10 đồng ... người làm trong nhà bếp, người chăm lo vườn, người lo giấy tờ thủ tục hành chính v.v... một người thì chắc chắn không thể nào làm xuể được từng ấy công việc.

Tôi đổi đề tài đôi thoại, để cho Hiếu được thoải mái, hỏi về những khóa tu thiền sắp tới do chùa tổ chức, những lớp học tiếng Việt v.v...

Ngồi nói chuyện được một lát, Hiếu xin phép quay trở lại làm tiếp công việc dang dở, tôi bảo để tôi phụ một tay khuôn dọn cho nhanh chóng, thêm phân có hai người vừa làm vừa nói chuyện đỡ nhàm chán hơn. Hiếu vui vẻ cảm ơn tôi. Công việc xong thì cũng khoảng 5 giờ chiều. Tôi từ giã Hiếu và hẹn gặp lại trong ngày Vu Lan.

o0o

Khi tôi chở mẹ tôi tới thì chùa cũng đã có khá đông người. Một cô bé nhỏ tuổi mà tôi thường thấy trong gia đình Phật Tử của chùa chạy lại, chẳng cả hỏi, cài trên ngực áo tôi một bông đồ rồi nhoén một nụ cười thật dễ thương chúc tôi may mắn còn mẹ. Tôi mỉm cười sung sướng.

Mẹ tôi dặn dò tôi vài điều như sẽ về lúc mấy giờ, nếu muốn kiếm mẹ tôi thì có thể kiếm bà ở đâu... rồi vội vã đi về hướng nhà bếp để tiếp tay với những người bạn trong Ban Hộ Niệm của bà trong đó.

Tôi đảo mắt nhìn xung quanh, có những người mang đóa hoa đỏ cài trước ngực và có những người cài đóa hoa trắng, những người mà thân mẫu đã qua đời. Tôi chợt nhớ đến Hiếu, nhớ đến người bác sĩ trẻ hay làm công quả cho chùa. Tôi định bụng sẽ để ý kiếm Hiếu. Tôi đi vội về phía khán đài để giúp ban tổ chức văn nghệ khuôn ghế ra cho khán giả ngồi và sắp đặt chương trình.

Không khí nhà chùa hôm nay đâu đâu cũng nhộn nhịp, mọi người cười nói vui vẻ. Tiếng thầy trụ trì đang sang sảng thuyết pháp vọng lại từ chính điện. Các em nhỏ trong ban vũ tút tít gọi nhau để chuẩn bị cho chương trình văn nghệ. Những tà áo dài đủ màu sắc thính thoảng có dịp gì đó trong năm mới được mang ra mặc. Mọi người rạng rỡ trong ngày báo hiếu. Khi trời trở chiều, tôi kiếm mẹ tôi, chở bà về lo nấu nướng để cúng bái ở nhà. Tôi vẫn chưa thấy Hiếu. Tôi chợt nhớ là người hẹn gặp nhau ở chùa là tôi và Hiếu chỉ cười, không nói.

o0o

Sau ngày Vu Lan tôi gặp Hiếu đôi lần ở chùa, những lúc như thế, chúng tôi thường thảo luận về các kinh điển nhà Phật. Hiếu có một trí nhớ rất dai, thuộc lòng những câu kinh hoặc đoạn kinh. Tôi vốn thuộc loại "dài lưng tốn vải, ăn no lại nằm", thuộc loại ưa ngủ chứ chẳng phải tướng học trò gì cả, chẳng nhớ gì nhiều. Nhưng có điều khi nghe Hiếu đọc các câu kinh, tôi hiểu thế nào nói ra như vậy khiến nhiều lúc Hiếu kinh ngạc và thường khen tôi là người có căn cơ, chắc những kiếp trước có tu tập gì rồi.

Chúng tôi lại tưởng tượng ra những kiếp trước ra sao để trêu chọc nhau và ngày càng trở nên thân nhau hơn. Thú thật tới lúc đó, tôi cũng chẳng biết gì nhiều về bản thân

cũng như gia đình của Hiếu. Tính tôi vốn không tò mò, ai thích kể cho mình nghe thì kể, tôi không hỏi và cũng không lấy đó làm điều quan tâm. Cho đến một hôm...

- Chiều thứ Bảy này ông có rảnh không?

Ngâm nghĩ một chốc, tôi trả lời Hiếu:

- Rảnh. Có chuyện gì không?

- Tôi định mời ông đến nhà ăn giỗ bà cụ.

- Ừ, nhưng ông phải chỉ đường cho tôi hay cho tôi địa chỉ. Ông định mấy giờ?

- Khoảng 7 giờ chiều được không? Sáng tôi còn ở phòng mạch. Để tôi vẽ đường đến cho ông sau.

- Ừ, cứ định như vậy đi.

Chiều thứ Bảy tôi đến nhà Hiếu, một căn nhà nhỏ tọa lạc trong một khu vực yên lặng, hơi xa thành phố. Khi tôi tới, Hiếu đã cúng bái xong rồi, đang ngồi chờ tôi. Tôi đến bàn thờ, thấp nén nhang tỏ lòng tôn kính người quá cố. Nhìn di ảnh, mẹ của Hiếu là một người đàn bà khắc khổ, trông có vẻ lam lũ dù tấm ảnh chụp lúc còn khá trẻ. Duy chỉ có cặp mắt, cặp mắt thật buồn, cặp mắt của một người chịu đựng và hy sinh. Kế bên di ảnh là một bức ảnh của một người đàn ông mặc quân phục, da sạm nắng mà tôi đoán là cha của Hiếu.

Điểm làm tôi ngạc nhiên, tôi là người khách duy nhất mà Hiếu mời! Không một người nào khác, ngoài tôi và Hiếu! Ngoài hai bức di ảnh trên bàn thờ, trong nhà không treo một tấm hình nào khác. Đồ đạc bày biện rất đơn sơ nhưng gọn gàng và sạch sẽ. Nhìn qua, ai cũng có thể đoán được phần nào tâm lý của người chủ nhà.

Trong bữa ăn, Hiếu vui vẻ cười nói huyền thuyên nhiều hơn bình thường. Không biết có phải vì chút rượu vang hay đã lâu trong bữa ăn mới có người cho Hiếu nói chuyện, hoặc vì một lý do nào đó mà Hiếu cố che dấu để quên đi?

Dùng cơm xong, chúng tôi ra phòng khách ngồi uống cà phê, nói chuyện. Lúc này Hiếu lại trở nên ít nói, có vẻ trầm ngâm tư lự, thành thử tôi cứ phải khơi chuyện.

- Ông ở một mình, sao không lấy vợ cho có không khí gia đình? Tôi đi làm về còn có cha mẹ, anh em, ông định ở như vậy đến bao giờ? Và lại, cỡ người như ông đâu phải là khó lấy vợ!

Hiếu im lặng một hồi lâu rồi trả lời:

- Tôi cũng đã từng lập gia đình rồi.

Tôi nhìn Hiếu không nói. Hiếu tiếp tục kể:

- Tôi lấy vợ cách đây ba năm, ăn ở với nhau được gần một năm thì chúng tôi xa nhau. Chẳng phải lỗi tại Thy, lỗi tại tôi thì đúng hơn. Dầu sao đi nữa thì chúng tôi cũng đã ly dị. Như có dịp để tâm sự, Hiếu miên man kể cho tôi nghe.

- Bố của tôi là một sĩ quan Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa. Ông thuộc đơn vị tác chiến nên nay đây mai đó, vì vậy ông không muốn mẹ tôi theo. Khi tôi ra đời, lớn lên trong tình thương của mẹ, ít khi thấy mặt cha. Gia đình bên nội cũng như bên ngoại, tôi đều không biết vì bố mẹ tôi thương nhau không có sự đồng ý của cả hai gia đình vốn ghét nhau từ lâu. Mẹ tôi bị gia đình mình từ và gia đình bố tôi không nhận, nhưng vì thương yêu nhau nên bố mẹ tôi bất chấp tất cả để được gần nhau.

Lấy nhau một thời gian ngắn thì bố tôi nhập ngũ, mẹ tôi bắt đầu cuộc sống xa chồng, một thân một mình và có mang tôi. Không nói thì ông cũng có thể tưởng tượng được lúc đó mẹ tôi khổ sở đến thế nào. Bên nội, bên ngoại ngoảnh mặt nhất định không

chịu nhìn. Chỉ tội bà ngoại tôi, thương con nhưng sợ chồng, lâu lâu lén lút gặp mẹ tôi và dăm dúi cho ít tiền. Mẹ tôi phải buôn thúng bán bưng để tự nuôi thân và chờ ngày sinh con.

Ngày tôi ra đời, tôi là nguồn sống của bà. Tôi lớn lên trong sự hy sinh cơ cực của mẹ tôi, nhưng ngày đó tôi còn quá nhỏ để nhận thức được sự hy sinh của mẹ mình. Tôi không biết phải diễn tả thế nào để nói lên được sự vui sướng của mẹ tôi mỗi khi bố tôi về phép, không còn gì sung sướng hơn cho người đàn bà khi thấy chồng mình, con mình và mình được quây quần chung một nhà. Đôi khi mẹ tôi đi xe đò, mang tôi lên đơn vị thăm chồng. Bố tôi vừa mừng vì được gặp vợ con, vừa lo vì đường xá xa xôi, mất an ninh.

Sau khi Cộng Sản chiếm Miền Nam, bố tôi bị chúng bắt đi cải tạo hay đi tù thì đúng hơn! Họ chuyển bố tôi ra Bắc. Mẹ tôi lặn lội ra ngoài đó thăm chồng nhưng họ cho biết bố tôi đã bị bệnh chết! Một người đồng tù đã lén cho mẹ tôi biết là bố tôi đã bị hành hạ đến chết và cho mẹ tôi biết ngày bố tôi bị giết!

Trở vào Nam, đau đớn vì bố tôi bị giết, mẹ tôi lại phải chứng kiến cảnh tôi bị ngược đãi ở trường học vì có cha là lính nguy. Mẹ tôi tìm cách vượt biên vì tương lai của tôi. Tôi vốn hiếu học lại có trí nhớ dai. Sau khi bán hết tất cả đồ đạc, tôi góp được một khoản tiền, mẹ tôi đưa tôi xuống Rạch Giá để tìm đường đi.

Dừng lại, Hiếu nuốt nước bọt một cách khó khăn rồi kể tiếp:

- Trời cũng thương nên chuyến đầu đi lọt dù trải bao gian nan trên biển cả. Nếu không lọt thì cũng chẳng bao giờ còn tiền để đi những chuyến sau. Cuối cùng mẹ tôi và tôi đến Mã Lai. Không một nước nào nhận, nước sau cùng là Mỹ, họ nhận mẹ con tôi, một họ đạo Tin Lành bảo trợ cho vào Mỹ.

Đến Mỹ, không có nghề chuyên môn, tiếng Anh lại không biết, mẹ tôi vào làm phụ bếp trong một nhà hàng. Ai sai gì làm đó, một tuần bảy ngày. Tôi về mẹ tôi lại gò lưng may, ráp những tay áo, lấy tiền theo từng cái. Còn tôi chẳng phải lo lắng gì ngoài việc ăn học. Tôi học dễ dàng, từ trung học lên đại học rồi thi vào trường thuốc, ra trường và đi thực tập. Trong thời gian thực tập, tôi gặp Thy cũng thực tập cùng một nhà thương. Chúng tôi quen nhau và tình cảm nảy sinh.

Cha mẹ của Thy cũng là bác sĩ từ Việt Nam, qua đây thi lại, thực tập lại rồi ra hành nghề. Nói chung gia đình Thy thuộc giai cấp trung giả. Họ biết cách ăn nói, xã giao rất lịch thiệp. Gia đình Thy rất quý mến tôi, mọi người ai cũng mong chúng tôi thành vợ thành chồng cả. Đời tôi thật sung sướng. Năm cuối thực tập, chúng tôi quyết định lấy nhau. Tôi đưa mẹ tôi đến nhà bố mẹ Thy dùng cơm tối để nói chuyện chung thân cho hai đứa tôi. Trong bữa cơm với gia đình Thy ...

Giọng Hiếu trở nên khó khăn, ngập ngừng.

- Tôi chợt nhận thấy sự quê mùa của mẹ tôi khi ngồi chung bàn với gia đình Thy. Từ cái tóc, cách ăn mặc, lối ăn uống... Khi bố mẹ Thy nói chuyện, hỏi mẹ tôi những chuyện thông thường, mặt mẹ tôi ngớ ra, trắng bệch, giọng nói trở nên run rẩy, sợ hãi... Tôi... Hiếu nói nhỏ nhỏ, giọng run run trong cuống họng.

- Tôi... lúc đó cảm thấy xấu hổ. Tôi xấu hổ vì sự quê mùa, thiếu kiến thức của mẹ mình khi so sánh với người khác. Tôi trở nên tức giận mẹ tôi và có nhiều cử chỉ hỗn



*láo với mẹ trong suốt bữa ăn! Mẹ tôi im lặng, lúc về nhà bà luôn miệng xin lỗi tôi, đã làm tôi mất thể diện.*

*Đám cưới chúng tôi diễn tiến như dự định. Tôi càng tức tối trong ngày cưới khi thấy sự quē kệch, luông cuống của mẹ mình. Khách toàn là khách sang trọng. Lúc đó, tôi giận mẹ tôi vô cùng, tại sao những việc đơn giản như thế mà cũng không biết. Tôi gay gắt với mẹ tôi đến nỗi có lúc mẹ tôi vừa run vừa chảy nước mắt vì sợ không vừa ý tôi! Mẹ tôi về ở với vợ chồng chúng tôi. Thy có nhiều lúc khiếm nhã với mẹ của tôi, những lúc đó tôi lại tức tối mẹ tôi, tại sao những chuyện như vậy mà cũng không biết để người khác coi thường. Mẹ tôi trở nên sợ hãi, bà cố tránh chúng tôi, cả ngày bà trốn trong phòng. Chỉ những lúc ăn cơm bà mới phải ra, ăn vội ăn vàng rồi lại vào phòng. Mà đồ ăn nào vừa ý bà! Mẹ tôi ăn không có cơm đâu được. Đồ ăn thường là đồ kho, đồ xào. Thy lớn từ bé ở đây, lại thích ăn như người Mỹ. Tôi thì sao cũng được nhưng lúc đó tôi lại muốn tập cho mẹ tôi thay đổi! Chúng tôi đã bắt mẹ tôi nghỉ làm trước khi lấy nhau. Không lẽ cả hai vợ chồng là bác sĩ mà mẹ thì làm phụ bếp!*

*Ở như vậy được vài tháng thì mẹ tôi bỏ đi. Bà đi vì sợ vì bà, vì sự quē kệch của bà mà vợ chồng tôi sẽ mất hạnh phúc. Tôi không hiểu lúc đó tôi là con người hay là con vật! Tôi không mấy may quan tâm. Tôi nghĩ mẹ tôi đã từng tự lập từ hồi trẻ đến giờ, không có tôi mẹ tôi cũng không sao, nhất là mẹ tôi nói mẹ tôi dọn về ở với một người bạn. Thy cũng vậy. Chẳng trách Thy được. Tôi là con mà đối xử với mẹ mình như vậy, trách sao được người con dâu! Tôi có hôn láo với mẹ tôi thì Thy mới dám coi thường mẹ tôi chứ! Mấy tháng sau...*

*Giọng Hiếu trở nên run rẩy, cố kìm hãm sự xúc động. Mắt ngấn lệ ngược lên nhìn hình mẹ.*

*- Mấy tháng sau, một nhân viên cảnh sát đến gõ cửa báo cho tôi biết mẹ tôi đã qua đời. Như tiếng sét đánh ngang tai, tôi không tin! Tôi vội vã chạy đến nhà xác. Xác mẹ tôi nằm đó, những nét nhăn hằn trên trán, những sự khổ cực hy sinh của mẹ tôi mà tôi cho là dấu tích của sự quē mùa. Tôi đã làm ...*

*Hiếu nức nở khóc.*

*- Làm sao mẹ tôi có thể sống thiếu tôi! Tôi là nguồn sống của bà mà! Tất cả sinh lực, ý chí phấn đấu trước kia là vì tương lai của tôi, là vì tôi! Không có tôi bên cạnh, không có đứa con trai thương yêu của bà bên cạnh, bà chẳng còn thiết gì! Tinh thần bà suy sụp, thể xác khô kiệt. Mẹ tôi lại sống một mình, chẳng phải với người quen như tôi tưởng. Trong khi đó vợ chồng tôi mãi mê làm việc, lo làm giàu!*

*Tội này tôi làm sao rửa hết được! Tại sao tôi không nghĩ những lúc mẹ tôi khổ cực ở xó bếp để tôi được ăn miếng ngon, đến trường mặc những bộ quần áo mới! Tại sao tôi không nghĩ mẹ tôi còng lưng may những buổi tối để tôi có cái xe, thay vì bà ngồi đọc sách báo để tăng kiến thức như tôi mong muốn, cho tôi khỏi xấu hổ. Mẹ tôi chịu ngu dốt để cho tôi khôn, mẹ tôi quē mùa để tôi được thanh lịch mà tôi lại coi thường, khinh chê mẹ tôi! Sau khi chôn cất mẹ tôi. Tôi và Thy ly dị nhau chẳng bao lâu sau đó vì thấy Thy tôi lại nghĩ đến mẹ tôi.*

*Tôi dọn về tiểu bang này để khỏi phải thấy những cảnh quen cũ. Ông thầy đó, ngày lễ Vu Lan tôi không dám lên chùa vì sợ thấy cảnh hiếu thảo của người con đối với mẹ của họ, sợ thấy cảnh những người còn các bậc từ mẫu. Tôi làm công quả hy vọng hương hồn mẹ tôi vui lòng, những công việc mà bà rất muốn làm nhưng đã không làm*

được vì dành hết thời giờ cho tôi. Tôi bố thí, cúng dường với tâm ý hồi hướng công đức cho mẹ tôi dù biết rằng nên hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh. Công ơn mẹ tôi sâu dày, lúc sống tôi đã không trả được, ít ra cũng làm nguôi ngoai phần nào hương hồn người khi đã mất.

Hiếu nhìn ảnh mẹ mình, nước mắt dàn dụa, miệng lẩm bảm:

- Mẹ ơi, tội này con làm sao rửa hết được.

Tôi ngồi chầy nước mắt nhìn Hiếu. Một tâm hồn đau khổ, đang quằn quại trước mặt tôi. Hiếu tiến tôi ra cửa, miệng nói khe khẽ:

- Đừng bao giờ để hối hận như tôi, ông nhé. Phúc thay cho những kẻ còn mẹ!

Tôi không trả lời, nắm tay Hiếu bóp mạnh.

Trần Dzũng Minh Dân

### **Chỉ có sống ở Mỹ bạn mới cảm nhận được sự khác biệt này**

Đối với những người mới định cư ở Mỹ, việc chứng kiến một số khác biệt khiến bạn thấy "sốc" đến nỗi phải đặt ra câu hỏi "liệu đó có phải là sự thật hay không?". Để rồi bạn nhận ra rằng mình thật may mắn vì đó không phải là một giấc mơ.

#### **Ai cũng có quyền tự tin và tự hào với công việc của mình**

Tại Mỹ, dù làm bất cứ nghề gì, cắt cỏ, chạy bàn, bán hàng hay chỉ là công việc mở cửa xe trong khách sạn người ta đều cảm thấy tự tin và tự hào về nghề nghiệp của mình.

Rất nhiều người Mỹ đi làm thuê nhưng họ thấy đủ và mãn nguyện. Tại quốc gia này, người ta dựa vào tình huống thực tế của bản thân để lựa chọn công việc chứ không phải dựa vào trào lưu hay mong muốn sự công nhận từ một ai đó. Mỗi nghề nghiệp được xem có giá trị như nhau không phân biệt ai sang giàu hay nghèo hèn hơn.

Có một viên chức châu Á đã nói rằng: "Ở trong nước, người khác nhìn tôi là cúi đầu khom lưng. Nhưng ở Mỹ, ngay cả người nhặt ve chai họ vẫn luôn đứng thẳng". Người Mỹ không cố gắng tìm kiếm địa vị xã hội để khiến cho mình thanh cao hơn; họ cũng không chạy chiếc xe mới đắt tiền để khoe mẽ hay mua một ngôi nhà đẹp để hàng xóm phải ngưỡng mộ. Vấn đề ở đây là họ có được sự tự lựa chọn phù hợp cho bản thân.



*Mọi công việc tại Mỹ đều được xem trọng*

*Ở nhiều quốc gia Châu Á, người ta rất coi trọng "văn hóa quen biết", chẳng hạn nếu bạn có quen biết hoặc là họ hàng của một viên chức nào đó thì chắc chắn công việc của bạn sẽ được thuận lợi và nhận được sự coi trọng của người chung quanh. Nhưng ở Mỹ, điều đó chắc chắn là không xảy ra.*

***Người chức cao quyền thế không có "đất" để thể hiện***

*Tại quốc gia này, người ta rất coi trọng nguyên tắc, những chuẩn mực hơn là sự cao sang và quyền thế. Dù là hành động nhỏ nhưng sự tuân thủ các nguyên tắc luôn là điều bắt buộc.*

*Người quyền quý cũng không phải là ngoại lệ. Trong kỳ nghỉ hè ở Hawaii của cựu Tổng thống Obama, ông này cũng đứng xếp hàng chờ đến lượt mình để mua kem cho 2 cô con gái như bao nhiêu người khác. Cho nên, tuân thủ nguyên tắc và làm đúng chuẩn mực đã ăn sâu vào tư tưởng của mọi người dân Mỹ.*

*Do vậy, tại Mỹ người có chức cao quyền thế không có "đất để dụng võ" là như vậy. Chung quy lại, họ không thích sự phô trương, vì họ biết rằng, dù bạn có quen với Tổng thống thì điều đó không có nghĩa là bạn được xem trọng và ưu tiên hơn người khác.*



*Cựu Tổng thống Obama cũng đứng xếp hàng đợi tới lượt như bao nhiêu người khác*

### ***Thành tâm chúc mừng sự thành công của người khác***

*Một người Việt Nam đã tâm sự rằng, khi biết cô vừa được nhận giải thưởng trong một liên hoan phim, tất cả các đồng nghiệp đến từ Mỹ và các nước châu Âu đã ùa đến ôm cô để chúc mừng. Sự chân thành đó làm cho cô vô cùng bất ngờ và xúc động.*

*Trong xã hội Mỹ, con người đều thấy tự tin về bản thân, nên khi thấy người khác thành công họ sẽ luôn luôn chúc mừng với tất cả sự chân thành của mình. Bởi vì họ quan niệm rằng, người khác thành công không có nghĩa là mình mất đi cơ hội, sự tự tin giúp họ có được nhiều cơ hội hơn trong cuộc sống. Vì vậy, thành tâm chúc mừng thành tựu của đối phương là điều hiển nhiên đối với người Mỹ.*

### ***Học vị càng cao, khoảng cách càng ngắn***

*Xã hội Mỹ luôn tôn trọng quyền lựa chọn của người khác. Không phải bạn lựa chọn làm giáo sư để chứng tỏ mình giỏi hay thanh cao hơn người khác hoặc dùng học vị để nhấn mạnh sự thấp kém của người khác. Người Mỹ không bao giờ có suy nghĩ này. Họ đối xử công bình với nhau ở tất cả các phương diện. Chúng ta dễ dàng bắt gặp hình ảnh các giáo sư ngồi thảo luận với sinh viên ở bất cứ lúc nào tại các trường đại học của Mỹ. Các sinh viên có thể gặp các giáo sư khi cần trao đổi một vấn đề nào đó.*

*Ở Mỹ, văn hóa và lối sống đã đi ăn sâu vào mỗi người. Nên khi có ý định du học hay làm việc, định cư ở Mỹ, bạn có thể tìm hiểu kỹ hơn để dễ dàng hòa nhập với cuộc sống tại đây.*

*Theo [cuocsongmy.com](http://cuocsongmy.com)*

***Bẻ khớp ngón tay: Vô cùng sáng khoái nhưng nguy hại khôn lường***

Sau khi cơ tay hoạt động nhiều, các khớp mệt mỏi và đau mọi người thường hay xoay tay, xoay các khớp từ đó hình thành thói quen bẻ khớp ngón tay mà không hề biết rằng, việc làm này có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Thói quen bẻ khớp ngón tay thường gặp ở hầu hết mọi người. Bởi vì khi bị căng thẳng mệt mỏi, thói quen bẻ các khớp ngón tay gây ra cảm giác thư giãn, ngón tay như được massage sau khi đánh máy quá nhiều hoặc viết lách liên tục. Tuy nhiên, việc làm này có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bạn. Tại sao như vậy? Chúng ta cùng tham khảo bài viết dưới đây.

### **Sự sáng khoái khi bẻ khớp ngón tay**

Thói quen bẻ khớp ngón tay có những điểm tích cực như động tác này sẽ làm tăng tính linh hoạt của các khớp ngón tay. Bởi nó tác động trực tiếp vào một bó gân khớp chứa những dây thần kinh có liên quan đến cảm giác chuyển động.

Khi bẻ khớp, gân này được kích thích làm giảm cơ bắp chung quanh, mang đến cho bạn cảm giác được thả lỏng và dễ chịu, tiếp thêm nhiều sinh lực khi làm việc. Các khớp này có xu hướng trơn hơn trong một khoảng thời gian ngắn sau khi bạn bẻ khớp.



*Bẻ khớp ngón tay tạo cảm giác vô cùng sáng khoái*

Hơn nữa, bẻ khớp ngón tay cũng được xem là một hoạt động làm giảm stress, khi bạn ngừng tay làm việc và để đầu óc thư thả trong thời gian ngắn, làm cho đầu óc và tay chân được nghỉ ngơi. Dù có những mặt tốt như vậy nhưng tác hại chúng gây ra cũng khó mà lường được.

### **Những tác hại do thói quen bẻ khớp ngón tay**

Thói quen bẻ khớp tay có hại ít nhiều như thế nào? Để hiểu được điều đó, trước tiên chúng ta cần biết: mỗi khớp xương được cấu tạo bởi 2 mặt khớp, bao phủ bởi bao khớp và hệ thống dây chằng có chức năng bó và giữ vững chắc các khớp. Khớp giữ vững được do cấu tạo của các gân cơ quanh khớp.

Cho nên, khi bẻ khớp ngón tay, không giống như các cơ giãn linh hoạt thông thường, các khớp bị co giãn đột ngột nên phát ra tiếng kêu. Nếu quá ngưỡng căng cơ, bao khớp phải chịu một tác động rất lớn khiến dây chằng có thể dễ bị giãn và rách.



Nếu bẻ khớp ngón tay trong một thời gian dài, sự cọ sát và áp lực lên mặt khớp cao hơn khiến làm hao mòn mặt khớp, nghiêm trọng hơn là nguy cơ thoái hóa và viêm mặt sụn khớp. Mỗi lần bẻ nắn khớp là một lần gây chấn thương lớn nhỏ đến khớp và kéo theo các tế bào sụn sẽ bị chấn thương luôn. Và do các chấn thương trên cùng một ổ khớp khi tích tụ nhiều, lâu dần sẽ làm hao hụt chất sụn.



*Bẻ khớp ngón tay thường xuyên làm tăng nguy cơ thoái hóa sụn khớp*

Thói quen đó như một phản xạ tiêu cực để chống lại nguy cơ mất tế bào sụn, cơ thể phản ứng bằng cách tăng thêm xương ở những vị trí mất sụn từ đó hình thành ra gai xương. Những gai này khi mọc ra sẽ gây hiện tượng sưng và đau ngón tay, khi càng có tuổi cao thì lại càng đau nhiều hơn.

#### **Tiết lộ cách thay đổi thói quen bẻ khớp tay gây nguy hại đến sức khỏe**

Thay vì thói quen bẻ khớp tay để được được thư giãn, giảm stress, nên tận dụng việc giảm căng thẳng bằng các động tác massage giúp cho cơ thể được thoải mái.

- Khởi đầu bằng các động tác nhẹ nhàng để giải tỏa căng thẳng khỏi các khớp và cơ bắp ở cánh tay.
- Dùng một bàn tay nắm lấy bàn tay còn lại. Nâng cánh tay lên, rồi lại hạ xuống vài lần.
- Khi nâng tay lên rồi, hãy kéo nó thẳng ra để làm giảm khớp vai. Hạ cánh tay xuống và dùng cả hai bàn tay nắm lấy cổ tay. - Ngả người ra sau và kéo, nhằm tạo sự giãn nhẹ ở cánh tay. Buông cánh tay trở về tư thế thư giãn.
- Sau đó, massage xoa cổ tay làm tăng sự linh hoạt của cổ tay đã bị cứng nhắc do những cử động lặp đi lặp lại.
- Dùng tay phải nắm lấy tay trái và ngược lại, ở ngay vị trí trên cổ tay, giữ lấy bàn tay.
- Kéo giãn và xoay cổ tay bằng cách nhẹ nhàng bẻ gấp bàn tay ra sau và ra trước.
- Kết thúc bằng động tác quay nhẹ nhàng bàn tay từ trái qua phải chung quanh khớp.
- Tiếp đến xoa bóp bàn tay trước và sau khi massage cánh tay nhằm tăng thêm hiệu quả làm mềm mại và thư giãn cho tay.

Xoa bóp bàn tay rất đơn giản nhanh chóng và dễ thực hiện tại bất cứ nơi đâu và do tự mình thực hiện. Rồi tiếp tục xoa dịu sự căng cứng để tạo nên sự mềm dẻo cho bàn tay, giảm nhẹ sự căng tay bằng cách dùng các ngón cái luôn phiên nhau day những hình tròn trên lòng bàn tay, từ từ di chuyển tới xoa bóp vùng da mềm mại chung quanh cổ tay.

Bạn thấy đấy, dù chỉ là thói quen bẻ khớp ngón tay rất nhỏ thôi nhưng nó lại ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của bạn. Với những thông tin chia sẻ trên đây hi vọng bạn sẽ có được cho mình một kinh nghiệm nữa để chăm sóc đôi tay và sức khỏe của mình tốt hơn.

Theo Tạp chí Sống Khỏe

## **6 cách giúp bạn không chế sự sợ hãi**

Trước hết hãy xác định lo lắng đó là gì, sau đó bạn có thể tâm sự với ai đó để được hỗ trợ về mặt tinh thần, và bạn có thể trực tiếp đối diện với nỗi sợ một cách dần dần...

Bí kíp giúp bạn kiểm soát sự sợ hãi

1. Xác định xem lo lắng ấy là gì
2. Tâm sự với một ai đó
3. Trực tiếp đối mặt với nỗi sợ
4. Gặp bác sĩ tâm lý
5. Tập thể dục
6. Đừng quá tập trung vào những điều tiêu cực

Đó là những gợi ý của Mayra Bitsko, một cây bút quen thuộc trên trang Familyshare, tác giả của tiểu thuyết "A Second Chance" và truyện ngắn "The Past Beckons".

Nếu bạn sống trong nỗi sợ hãi, có nghĩa là bạn đã không sống. Sự sợ hãi không bao giờ dẫn bạn đến những bước tiếp theo trong cuộc đời, và làm mất đi cơ hội khám phá những điều mới lạ.

Tiếc thay, rất nhiều người trong chúng ta đã không nhận ra những lo lắng sợ hãi đang chế ngự mình, khiến cho mình không tận hưởng được cuộc sống theo một cách đủ đầy nhất. Và một điều đáng nói, đa số chúng ta không hề coi việc vượt qua bản thân mình là một mục tiêu sống, để rồi những nỗi e dè cứ đồng hành cùng chúng ta trên đường đời.





(Minh họa)

*Trên một khía cạnh khác, có những người rất muốn được giúp đỡ, nhưng họ không biết làm cách nào, có thể họ quá lúng túng khi muốn nhờ một người nào đó, họ sợ bị đánh giá này nọ hay thậm chí còn bị trêu chọc. Do đó, họ cứ một mình đối mặt với nỗi sợ hãi.*

*Tuy nhiên, bạn nên tin tưởng vào người bạn đời, cha mẹ hoặc một người thân thuộc khác trong gia đình hay bạn bè, và nhận sự giúp đỡ của họ để vượt qua nỗi sợ này. Ít ra bạn cũng được giúp đỡ về mặt tinh thần, bạn sẽ có đủ động lực để vượt qua những lo âu. Biết đâu, chính người bạn nhờ giúp đỡ cũng đang có những nỗi lo lắng, và cả hai có thể cùng nắm tay nhau và vượt qua.*

*Đôi khi nỗi sợ có thể là một điều gì đó mà bạn phải đối mặt hàng ngày nhưng đừng bao giờ cho phép nó xâm chiếm cuộc sống của bạn. Dù cách này hay cách khác, chúng ta cần phải kiểm soát được nỗi sợ hãi. Đẩy lùi nỗi sợ hãi chính là sự quyết tâm vượt qua nó.*

***Dưới đây là 6 gợi ý trong việc khắc phục nỗi sợ hãi:***

***1. Xác định xem lo lắng ấy là gì***

*Bạn hãy tự hỏi vì sao những lo lắng ấy lại đến với mình. Nếu có thể, hãy viết ra giấy và ngâm nghĩ, phân tích tất cả những góc rẽ hình thành nên nỗi lo sợ này.*



(Minh họa)

## **2. Tâm sự với một ai đó**

Bạn không cần phải xấu hổ khi chia sẻ nỗi niềm với những người ruột thịt và bạn bè thân thích. Họ có thể lắng nghe và biết đâu sẽ cho bạn lời khuyên hữu ích để chiến thắng điều đáng sợ tương tự nào đó mà chính họ đã từng gặp phải. Và dù không có giải pháp cụ thể nào thì những người đó cũng giúp ích cho bạn rất nhiều về mặt tinh thần.

Nếu bạn ngại nói chuyện với tất cả, hãy tập thể dục, sự vận động sẽ khiến cho đầu óc bạn bận rộn hơn nhưng lại dễ chịu hơn.

Trong trường hợp bạn không muốn vận động, hãy đơn giản tìm một nơi yên tĩnh, thoáng đãng hay ồn ào, náo nhiệt. Tóm lại hãy tìm một nơi bạn muốn và thấy yên ổn, đến ngồi lại đó và để đầu óc nhẹ nhõm, rồi mọi chuyện sẽ dần được gỡ bỏ.

Hoặc bạn quá mệt mỏi để đi ra ngoài, hãy lấy ra một tờ giấy, ngồi xuống và viết ra mọi nguyên nhân cả nỗi sợ.

Bên cạnh đó, việc có được những người bạn sẵn sàng chia sẻ, sẽ giúp sản sinh hormone oxytocin, loại hormone gia tăng hành động mang tính hướng ngoại, thân thiện, từ đó giúp cho bạn thư giãn, tin tưởng, không còn lo lắng nữa.

## **3. Trực tiếp đối mặt với nỗi sợ**

Bạn đã sẵn sàng cho chuyện này, bạn đã nhìn thấy cái rễ của cây gai độc, việc cần làm bây giờ chỉ là bạn có đủ dũng khí cho bản thân một cơ hội chiến đấu hay không mà thôi. Nghĩ cho cùng, bạn có gì để mất đâu?

Hãy chọn lấy một cách bạn tài giỏi nhất, nhìn thẳng vào nỗi sợ, vào sự thiếu sót, sự chưa hoàn thiện và sai lầm của bản thân. Bạn chọn chịu đau một lần để sửa sai bây giờ hay sống cả đời với sự thấp thòm (do chính bạn tạo ra)?

Nếu bạn sợ máy bay, hãy đặt vé cho một chuyến bay ngắn. Nếu bạn sợ chó mèo, thì đến thăm một khu trại nuôi động vật hoặc sở thú. Nếu bạn e dè khi phải nói chuyện

trong một đám đông lớn, hãy tham dự một sự kiện đòi hỏi phải thuyết trình trước công chúng. Dù nỗi sợ hãi là bất cứ điều gì, hãy trực tiếp tấn công vào nó. Như thế, bạn đã chứng tỏ bạn đang mạnh hơn nó. Tất cả những gì bạn cần làm là dám suy nghĩ và dám hành động.



(Minh họa)

#### **4. Gặp bác sĩ về tâm lý**

Nếu thực hiện những điều trên vẫn không đủ, bạn vẫn thấy những ám ảnh sợ hãi đang chế ngự cuộc sống của mình thì bạn nên đi gặp một bác sĩ chuyên khoa về tâm lý. Họ có thể giúp đỡ bạn giải mã lý do đằng sau nỗi sợ hãi và những cách để tự chiến thắng bản thân.

#### **5. Tập thể dục**

Tập thể dục giúp mọi người cảm thấy khỏe mạnh hơn. Theo nhóm nghiên cứu The Mayo Clinic, các bài tập thể dục giúp giảm sự lo lắng trong 3 cách chính như sau:

- Tập thể dục giúp não giải phóng các chất như endorphin giúp ích cho việc xoa dịu chứng trầm cảm.
- Tập thể dục giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm.
- Tập thể dục làm tăng nhiệt độ cơ thể, giúp chúng ta giữ được bình tĩnh.



*Yoga là một cách tuyệt vời giúp bạn giải phóng những căng thẳng nảy sinh trong cơ thể của bạn do những nỗi sợ hãi. (Ảnh: tele-smart.com)*

#### **6. Đừng quá tập trung vào những điều tiêu cực**

*Đây là một bài tập đơn giản từ bác sĩ chuyên khoa tâm thần Paul Dubois. Mỗi đêm, lấy ra một mảnh giấy và chia thành hai cột. Liệt kê những điều mà bạn gặp rắc rối trong một cột và những điều tốt đẹp ở cột còn lại.*

*Tiếp đến, bạn cố gắng nghĩ ra một điều tốt đẹp cho mỗi khó khăn của mình. Nếu bạn nhận ra rằng luôn có những điều tốt đẹp diễn ra hàng ngày chung quanh bạn, bạn sẽ ít nghĩ về những điều tiêu cực hơn.*

*Chinh phục nỗi sợ hãi là cả quá trình dài và đòi hỏi sự đầu tư, nhưng đừng vì thế mà nản lòng, vì nỗi sợ sẽ từ từ mất dần theo thời gian. Hãy nhớ rằng, không có gì quá tầm tay, miễn là bạn luôn giữ vững tinh thần và thể chất lành mạnh để vượt qua những thử thách cho bản thân. Chính điều đó đã mang lại chất lượng cuộc sống tuyệt vời hơn rất nhiều. Nếu bạn đang làm theo một, một vài hay tất cả những gợi ý trên, thì hãy coi là bạn đang từng bước áp đảo những nỗi lo sợ của bạn thân.*

*Theo khoa hoc.tv*

**HẠN THÙ NAM BẮC TRONG NƯỚC NGÀY NAY**  
**Trọng Đạt**





Năm ngoái, một ông bạn "tù cải tạo" về thăm quê hương sang có than thở về tình trạng kỳ thị tại miền nam hiện nay. Ông bạn nói "Nay tình trạng kỳ thị tại Sài Gòn thật là nặng nề, miền Nam đã bị Bắc Kỳ vào cai trị, họ lấy hầu hết nhà cửa ngoài phố và đẩy người miền Nam đi những vùng xa xôi khác" (1), ông bạn này người miền Nam còn tôi người gốc miền Bắc, ông ta không thể nói hết lòng mình vì còn chút nể nang tôi.

Gần đây một bài viết của một người về Việt Nam cho biết tình trạng quê nhà, tác giả nói ngày nay tại Sài Gòn người miền Bắc kéo vào rất đông, họ là những người giàu có và quyền thế nhất Sài Gòn hiện nay, họ làm chủ hầu hết các nhà cửa to lớn của Sài Gòn và các nhà hàng lớn, các cơ sở thương mại, các cơ quan nhà nước...

Đó là những cán bộ cao cấp và bà con thân thuộc của họ được đưa vào đây để tranh giành hết những chức vụ béo bở, những công việc hái ra tiền... tác giả cho biết vào các cửa hàng lớn, các cơ quan chỗ nào cũng thấy toàn là Bắc Kỳ, nói tóm lại họ là giai cấp giàu có thống trị tại Sài Gòn hiện nay. Mặc dù chưa được chứng kiến tận mắt nhưng tôi tin ngay lời tác giả trong bài viết. (2)

Tuần vừa qua, một người bạn đã về thăm quê Nha Trang năm ngoái cũng cho tôi biết tại Nha Trang bây giờ toàn là Bắc Kỳ, họ giàu sụ, buôn to bán lớn, chiếm giữ hầu hết các cơ sở thương mại kinh tế của Nha Trang.

Họ giữ các chức vụ nhiều lợi lộc, chiếm cứ hầu hết các khu phố xá sầm uất và đẩy những người cũ đi xa như vùng kinh tế mới hoặc những vùng đất quê mùa khô cằn sỏi đá.

Người bạn cũng xác nhận cho tôi thấy Nha Trang nay là một thành phố đã bị Bắc Kỳ cai trị và chiếm đoạt hết tài sản, những nguồn lợi béo bở của thị xã du lịch này. Nếu chúng ta hỏi những người đã về thăm các tỉnh khác như Đà Lạt, Đà Nẵng, Biên Hoà... người ta cũng sẽ nói tình cảnh tương tự như thế.

Khi đọc bài viết và nghe người ta kể lại những sự thật phũ phàng như trên tôi tin ngay vì tôi cho rằng đó là những nhận xét khách quan vô tư nhất.

Ngược dòng thời gian 50 năm trước vào những ngày sau vụ Mậu Thân 1968, hồi ấy chúng tôi là sinh viên, được huấn luyện quân sự hai tuần và đưa vào Chợ Lớn canh gác theo chương trình Nhân Dân Tự Vệ. Một buổi tối đứng gác trên sân thượng của nhà các thương gia trong khu phố Tàu, anh bạn cùng gác với tôi nhìn những dãy phố nguy nga, sầm uất của Chợ Lớn, trước cảnh giàu sang tráng lệ của Tàu Chợ Lớn anh ta thốt lên :

- “Đứng địa vị thằng Việt Cộng tao cũng đánh đến cùng, đảng nào cũng đã là thằng cùng mạt, chiếm được thì hưởng hết”. (3)

Ý anh bạn muốn nói thằng nghèo đói sẽ đánh thí mạng cùi để cướp đoạt những tài sản của người giàu có, thế mà 7 năm sau, năm 1975 lời nói của anh ấy đã thành sự thật, thằng nghèo đói đánh thí mạng cùi và đã cướp được tài sản của miền Nam giàu có.

Ngược dòng thời gian bốn mươi bốn năm trước đây sau khi chiếm được miền Nam, cán bộ Cộng Sản rất cởi mở tươi cười với đồng bào miền Nam khiến người ta tin tưởng rằng hoà bình thống nhất rồi, hai miền cùng xoá bỏ hận thù và cùng nhau xây dựng đất nước, hàn gắn những vết thương do chiến tranh để lại. Thế nhưng kẻ chiến thắng không bao giờ bỏ được bản chất gian trá có từ hồi mới cướp chính quyền mùa thu 1945.

Vừa xua quân chiếm xong Sài Gòn hoa lệ, đạo quân chiến thắng vội vã chở hết vàng bạc, quý kim của ngân hàng, tháo gỡ các máy móc trong các cơ xưởng, bệnh viện, vét hết các kho dụng cụ, hàng hoá, máy móc hiện đại... đem về Bắc, sự kiện này khỏi cần phải dẫn chứng vì thực tế đã chứng minh và ai cũng đều biết cả. Số vàng bạc quý kim vơ vét được vào túi các quan cán bộ gộc hết.

Chúng vơ vét nhanh gọn y như đàn cào cào châu chấu phá hoại mùa màng, sau cơn trấn lột tập thể vĩ đại ấy miền Nam chỉ còn là một mảnh đất nghèo xơ xác.

Một hai năm sau ngày 30-4-75 Cộng Sản đánh tư sản hai lần, đổi tiền ba lần, chính quyền đã vét gần sạch gần hết túi tiền người dân, kế đó họ phát động chiến dịch đẩy dân chúng đi kinh tế mới để chiếm nhà dân một cách hợp pháp. (4)

Chỉ sau ngày 30-4-75 một hai tháng, họ lừa các viên chức, sĩ quan chế độ cũ vào các trại "tù cải tạo" lâu dài rồi đẩy miền Nam tới chỗ nghèo nàn cùng cực để không thể trở dậy chống lại chế độ độc tài.

Người Sài Gòn mỗi ngày một nghèo, nhiều người phải bán nhà với giá rẻ mạt cho kẻ chiến thắng để lấy tiền đong gạo sinh sống.

Kế hoạch chiếm nhà dân đã được kẻ chiến thắng hoạch định một cách tinh vi khoa học, đánh tư sản hai lần để chiếm nhà của tư sản cho cán bộ ở, ép buộc mọi tầng lớp nhân dân đi kinh tế mới để lừa dân ra khỏi thành thị ngõ hầu có chỗ đưa dân từ miền Bắc vào.

Những người đi vượt biên dù đi thoát hay không thoát đều bị lấy nhà, những nhà lớn, nhà mặt tiền đường của dân cải tạo liên hệ chế độ cũ hầu hết bị tịch thu, họ lấy tất cả nhà cửa tài sản của những người đi chính thức, cho tới nay năm 2010 một người bạn mới ở Sài Gòn sang Hoa Kỳ đoàn tụ cho biết chính quyền không cho phép anh bán

*nhà mà phải để lại cho nhà nước, sau chạy chọt mãi với cán bộ địa phương mới bán được nhưng phải chia tam chia tứ anh chỉ được hưởng 1/5 trị giá căn nhà...*

*Thế rồi dần dần kẻ chiến thắng, tầng lớp thống trị vơ vét bóc lột người dân, tích lũy tiền bạc mua nhà cửa, bất động sản của những người cũ nay đã khánh tận phải bán của cải đi để lấy cơm ăn áo mặc, thành phần này thuộc loại “Tu bản mại sản”. Người ta chê kẻ chiến thắng quá tham lam, họ đã được cả một đất nước to lớn mà vẫn chưa vừa lòng tham vô đáy còn đi chiếm từng căn nhà một.*

*Cho tới nay bộ mặt đôi đời của miền Nam càng lộ rõ hơn bao giờ hết, kẻ thắng trận ngày càng giàu có, họ vơ vét bóc lột, tập trung tài sản của đất nước trong tay, bà con của họ cũng được chia chác những chức vụ béo bở, cơ sở làm ăn lớn tha hồ mà đớp hít... trong khi ấy người dân miền Nam, những kẻ bại trận ngày càng khốn khổ, trừ những người có thân nhân ở nước ngoài trợ cấp còn đa số phải làm lưng đầu tắt mặt tối vì miếng cơm manh áo.*

*Người miền Bắc nay đã trở thành giai cấp thống trị người miền Nam, họ tước đoạt tài sản nhà cửa của người miền Nam, đuổi người miền Nam đi các vùng kinh tế xa xôi khi họ cò gáy. Những kẻ bị áp bức bóc lột này dẫu căm phẫn cũng đành ngậm đắng nuốt cay vì họ phải chịu khuất phục trước lưỡi lê và họng súng của bọn độc tài thống trị.*

*Theo như lời kể của những người đã về thăm quê hương đã nói ở trên chúng ta có thể mừng tượng ra cái hận thù Nam Bắc hiện nay nó sâu đậm như thế nào rồi...*

*Năm ngoài ngàn ngày Quốc Hận, một viên chức chính quyền cũ nhìn những hình ảnh biểu tình, chống đối rồi thở dài bảo :*

*- Anh nghĩ xem, cái hận thù Nam Bắc biết bao giờ mới hết... . (4)*

*Theo tôi nghĩ cái hận thù Nam Bắc nay không phải là chỉ mối hận của lớp người cũ đã bị tù đầy cải tạo mà nó thể hiện ở một bình diện rộng lớn bao quát hơn của cả một đất nước, của cả một khối quần chúng đông đảo, của những kẻ bị trị... đó là mối hận thù giữa kẻ bị trị và những bọn cầm quyền cai trị, giữa những kẻ bại trận và bọn thắng trận...*

*Người ta thường nói cuộc chiến tranh Việt nam là cuộc chiến tranh ý thức hệ giữa hai luồng tư tưởng đối nghịch nhau của hai khối Cộng Sản và Tư bản. Những người khuyếch tả cho rằng cuộc chiến tranh Việt Nam 1960-1975 là cuộc chiến chống Đế Quốc xâm lăng cũng như cuộc chiến tranh giành độc lập chống Pháp 1945-1954.*

*Cũng có người cho rằng đó là cuộc chiến tranh ủy nhiệm, nghĩa là chính quyền hai Miền đã được các siêu cường ủy nhiệm thực hiện... nhưng nay thì sự thể đã quá rõ ràng, nó chỉ là một cuộc “chiến tranh ăn cướp” giữa một nước nghèo đói lạc hậu và một đất nước giàu có sung túc với một vựa lúa phì nhiêu. Thắng nghèo đói đã ra sức đánh thí mạng cùi để chiếm cho được mảnh đất phì nhiêu rồi tha hồ mà vơ vét, bóc lột... thắng nghèo đói chỉ biết dùng lưỡi lê và họng súng để theo đuổi cuộc chiến tranh ăn cướp lâu dài.*

Nhiều người ngoài Bắc vào Nam nói “các anh không thể thắng được chúng tôi những thằng nghèo đói, thằng nghèo đói không sợ chết”. Hà Nội sống chết cũng phải chiếm cho được vựa lúa miền nam, họ đã thêm thường cái vựa lúa này từ lâu...

Nay tại hải ngoại nhiều người chủ trương hoà giải với Cộng Sản Việt Nam, họ lý luận rằng cuộc chiến tranh ba mươi năm đã tàn phá đất nước nhiều rồi, chúng ta hãy bắt tay nhau cùng xây dựng lại những vết thương do chiến tranh để lại, cùng nhau xoá bỏ hận thù.

Luận điệu ấy thoảng nghe thật chan chứa tình thương yêu đồng loại, nhưng thực ra họ đã đặt sai đối tượng hoà hợp hoà giải vì có phải rằng khối người lưu vong hải ngoại hận thù Cộng Sản đâu ?

Thực ra như chúng tôi đã trình bày ở trên hận thù sâu sắc hiện nằm ngay trong lòng quần chúng miền Nam nước Việt, hận thù Nam Bắc hiện nay đang nằm trong lòng dân tộc, nó đã ăn sâu vào tận xương tủy kẻ bị trị nghèo nàn đói khổ..

Nay Cộng Sản Việt Nam vẫn cho thực hiện những phim tuyên truyền kết án chế độ địa chủ ác ôn như trong phim Áo Lụa Hà Đông nhưng trở trêu và trợ trêu thay chế độ của họ tự nhận là “Đảng của giai cấp công nhân” lại là một chế độ áp bức, bóc lột gấp trăm gấp ngàn lần thời kỳ địa chủ, cường hào ác bá thập niên 40 trở về trước.

Đảng Cộng Sản Việt Nam hiện nay chính là một tập đoàn địa chủ giàu có ác ôn, hà hiếp bóc lột dân nghèo tàn nhẫn nhất chưa từng thấy trong lịch sử nước nhà từ trước đến nay.

Một người mới về Việt Nam sang Mỹ cho biết chênh lệch giàu nghèo thì không thể tưởng tượng nổi, bọn nhà giàu không ai hơn là cán bộ cao cấp ăn chơi hưởng thụ tại những nhà hàng, khách sạn sang trọng hàng ngàn, hàng mấy ngàn đô la một đêm trong khi có nhiều bà mẹ tay trái thì bồng con, tay phải bán vé số... chạy ăn từng bữa. (5)

Nay nhiều người chủ trương hoà giải với người Cộng Sản Việt Nam bằng một lối lý luận đạo đức giả “xoá bỏ hận thù, xây dựng đất nước” nhưng họ không biết rằng người Cộng Sản có chịu xoá bỏ hận thù hay đào sâu thêm hận thù ? Người Cộng Sản xây dựng đất nước hay xây dựng cho chế độ của họ thêm vững mạnh bằng lưỡi lê và họng súng ?

Nhiều người thuộc lớp trẻ cho rằng lớp người cũ, sĩ quan, viên chức chính phủ, cải tạo H.O... đã chịu nhiều ngược đãi của Cộng Sản nên cho tới nay họ vẫn giữ lập trường hận thù Cộng Sản. Ngược lại giới trẻ đã không từng trải qua những cay đắng gian khổ của chiến tranh như tù đầy, loạn lạc vì họ còn nhỏ hoặc thậm chí chưa ra đời nên họ không có cái nhìn hằn học với người Cộng Sản như thế hệ cha ông của họ.

Họ chủ trương hoà giải với Cộng Sản để cùng bắt tay nhau xây dựng đất nước vì nay Cộng Sản vẫn lớn tiếng kêu gọi người Việt hải ngoại hãy quên dĩ vãng, cùng nhau xoá bỏ hận thù...

Người Cộng Sản có thực sự xoá bỏ hận thù hay không ? Chúng xoá bỏ hận thù hay đào sâu thêm cái hố hận thù đã vốn dĩ sâu thăm thẳm từ bao năm qua ?



*Chúng ta hoà hợp hoà giải với Cộng Sản, đem tài nguyên tài năng về Việt Nam xây dựng đất nước hay là để củng cố thêm quyền lực và tài sản cho bọn thống trị, để họ vơ vét thêm tài sản nhân dân cho đầy túi tham và để đầu cười cổ nhân dân miền Nam thêm nhiều thế kỷ nữa?*

*Trước mắt chúng ta thấy Cộng Sản Việt Nam vẫn ngoan cố như tự bao giờ, trước sau như một. Địa vị của Đảng vẫn phải được củng cố vững mạnh hơn bao giờ hết bằng lưỡi lê và họng súng.*

*Nay Cộng Sản Quốc tế đã sụp đổ tan tành nhưng Cộng Sản Việt Nam và Cộng Sản Tàu vẫn còn bám víu vào quyền lợi riêng tư của Đảng một cách trơ trẽn và ngoan cố, họ không biết rằng con người không thể nào quay ngược bánh xe lịch sử, không thể nào vận ngược chiều kim đồng hồ. Để quay ngược bánh xe lịch sử họ vẫn ngoan cố bảo vệ Đảng, bảo vệ tập đoàn thống trị bằng bạo lực.*

*Sáu mươi năm trước đây, thánh Ghandi đã nói : “Chúng ta thấy qua lịch sử, con đường của sự thật và tình thương luôn luôn thắng bạo tàn, độc ác, bất nhân... Bạo tàn chỉ thắng lợi được một thời gian rồi cũng phải thất bại sụp đổ tan tành”.*

*Thật vậy lịch sử loài người tự cổ chí kim đã cho ta thấy rằng tất cả những triều đại, những chế độ tàn bạo, độc ác bất nhân cho dù có vững mạnh tới đâu cuối cùng cũng phải bị bánh xe lịch sử nghiền nát như tương như cám.*

*Nay Cộng Sản Việt nam không chiu nhìn lại tránh cái gương của quá khứ, nếu họ tiếp tục đào sâu hận thù Nam Bắc bằng lưỡi lê và họng súng, cho dù họ có thể tồn tại được trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng cuối cùng họ sẽ tự đào hố chôn mình...*

*Trọng Đạt*

### ***Incredibly Rare Footage Shows The Last Survivor Of Isolated Amazonian Tribe*** ***Brittany Hambleton***



*Incredibly Rare Footage Shows The Last Survivor Of Isolated Amazonian Tribe*© Provided by Tiffy Taffy

*When you look at the Amazonian Rain Forest, all you see is dense jungle. In reality, however, it is full of people. These people include drug dealers, illegal loggers, and at least one survivor of an isolated Amazonian tribe.*

*Sadly, these tribes are under significant threat as industrial farming encroaches further and further on their traditional territory. One of these tribes was almost completely wiped out in the nineties. Today, only one member of that tribe remains. Rare footage of him from 2018 highlights the plight of indigenous tribes in Brazil.*

### ***The Last Survivor***

*FUNAI is the Brazilian government protection agency for the interests and culture of the country's indigenous peoples. In 2018, they released footage of "the most isolated man in the world". The video was actually filmed in 2011, deep in the rainforest of the western Brazilian state of Rondônia.*

*The long-haired man appears to be in his fifties and is by all accounts quite healthy. FUNAI learned of his existence in 1996 after local loggers reported seeing a lone tribesman stalking the rainforest. Since then, the agency has been keeping track of him.*

*They released the video footage of the man in 2018 in an effort to highlight the ongoing struggle between isolated Amazonian tribes and the continuing growth of agribusiness [1].*

*But why is this man so alone, and where are his fellow tribespeople? In the 1970s and 80s, Ranchers in the area hired gunmen to eliminate the tribe and many others in a series of massacres. By the mid-1990s, this man was the last remaining member of his tribe.*

*He has strongly resisted making any contact with members of the outside world, so we know very little about him. Most of what we know comes studying the campsites he has abandoned. He builds large holes with spikes in the bottom to trap animals for food, and he grows his own produce. His gardens are often full of paw paw, manioc, and corn. He builds his own tiny house out of straw and thatch, and carves his own arrowheads for protection [2].*

### ***The Plight of Isolated Amazonian Tribes***

*In the 2000s, the government gave the man a small area of land that is off-limits to people and development. Unfortunately, this hasn't stopped him from being a target. In 2009, for example, a gunman shot at him. Authorities believe that this had connections to agribusiness, who want to get rid of him so they can have his land [3].*

*Stephen Corry is the director of the organization, Survival International. He points out that while we often think about them as part of the past, these isolated tribes are very much a part of the present.*

*"Uncontacted tribes aren't primitive relics of a remote past," he said. "They live in the here and now. They are our contemporaries and a vital part of humankind's diversity, but face catastrophe unless their land is protected." [4]*

*Sadly, this man's tribe is not the only group that has been under attack over the last several decades. In 2017, illegal gold miners reportedly killed up to ten members of the isolated Amazonian tribe, the Fleicheros- the "ones who throw arrows" [5].*

*Davi Kopenawa Yanomami is the president of the Yanomami association, Hutukara. He says that as the indigenous tribes of the Amazon get closer and closer to miners, they are increasingly at risk.*

*"There are more garimpeiros (illegal miners) every year. They do not respect our territory. The government must do more to prevent them from invading our land." [6]*

*According to Survival International, the Moxihatetema people live on government-protected land. Despite this, five thousand gold miners have infiltrated the area.*

*"They are like termites," said Davi, "they keep coming back and they don't leave us in peace." [7]*

### ***Isolated Amazonian Tribes and Disease***

*Not only are these isolated Amazonian tribes under constant threat of attack, they are also extremely susceptible to disease. The experts at Survival International say that it is not unusual for half of an entire tribe to die from foreign diseases within the first year of contact with outsiders.*

*John Hemming is an English explorer and co-author of "The Tribes of the Amazon Basin". He has witnessed several Amazonian tribes through his work.*

*"Every single tribe in Brazil, sooner or later, has been hit by a disease they are not able to withstand," he said [8].*

*Thousands of the country's indigenous people have already died because of diseases like the influenza and measles. Experts are now concerned that the COVID-19 pandemic could further decimate their populations.*

*Leila Salazar-López is the executive director of the advocacy group Amazon Watch. She says that the COVID-19 threat to the isolated Amazonian tribes is "a very real threat of possible ethnocide".*

*"There are no adequate hospitals and resources available to treat the people or even provide emergency canoes or helicopters," she said [8].*

*Activities such as illegal logging and mining bring many invaders into indigenous territories. These people could act as vectors for the novel coronavirus, and thus the isolated Amazonian tribes could suffer disproportionately in this pandemic.*

### ***A Symbol of Resilience***

*Fiona Watson is a research and advocacy director at Survival International. She calls this last survivor a symbol of resilience and resistance.*

*"But we are witnessing genocide in real time," she said. "Once he's gone, his people will have disappeared forever, along with all their history and knowledge." [9]*

*Gradually, the world is losing all of its isolated Amazonian tribes, along with much of the rainforest itself. The hope is that by sharing this man's story, we can raise awareness of the plight of the indigenous peoples of the Amazonas. Protecting them will, in turn, protect the Amazonian rainforest.*

## **KHÔNG OÁN TRÁCH**

*(Sưu tầm)*



*Tại một thành phố của nước Mỹ, có một vị khách trung niên bắt taxi đến sân bay. Sau khi lên xe, vị này phát hiện ra chiếc xe mà mình đang đi không chỉ có vẻ ngoài bắt mắt mà bố trí trong xe cũng rất ngăn nắp, trang nhã. Tài xế ăn mặc rất chỉnh tề, lịch sự.*

*Khi xe vừa chạy, ông ấy liền nhiệt tình hỏi hành khách xem độ ấm trong xe đã thích hợp chưa? Không lâu sau, ông lại hỏi hành khách muốn nghe nhạc hay radio? Hành khách lựa chọn nghe nhạc và một đoạn hành trình thoải mái của hai người bắt đầu.*

*Khi xe dừng trước một đèn đỏ, lái xe quay đầu lại và bảo cho vị khách biết trên xe có tờ báo buổi sáng và tạp chí định kỳ. Ngoài ra, phía trước còn có một tủ lạnh nhỏ, trong tủ lạnh có nước trái cây và coca cola, hành khách có thể tự lấy dùng, nếu muốn uống cà phê, bên cạnh cũng có bình thủy chứa cafe nóng.*

*Người tài xế mở lời:*

*- “Tôi là một người dễ nói chuyện, nếu anh muốn nói chuyện phiếm thì tôi có thể nói cùng anh. Nếu anh muốn nghỉ ngơi hoặc ngắm phong cảnh, tôi sẽ yên lặng lái xe, không quấy rầy anh.”*

*Sự phục vụ đặc biệt này khiến vị khách thực sự ngạc nhiên, anh không khỏi nhìn vị tài xế thắc mắc, khó hiểu. Vị khách cất lời hỏi:*

*- “Từ bao giờ anh bắt đầu sự phục vụ này vậy?”*

*Trầm mặc một lát, vị tài xế nói:*

*- “Thực ra, khi mới bắt đầu, xe của tôi cũng không có cung cấp dịch vụ toàn diện như bây giờ. Tôi cũng chỉ giống những người khác, hay phàn nàn, thường xuyên cầu nhàu khách, phàn nàn chính phủ bắt tài, phàn nàn tình hình giao thông không tốt, phàn nàn xăng quá đắt đỏ, phàn nàn con cái không nghe lời, phàn nàn vợ không hiền thực... cuộc sống mỗi ngày quả thực là âm ảm.*

*Nhưng một lần, tôi vô tình nghe được một cuộc đàm thoại về cuộc sống trong một tiết mục quảng cáo. Đại ý là nếu bạn muốn thay đổi thế giới, thay đổi cuộc sống của bạn, đầu tiên hãy thay đổi chính mình.*

*- Nếu bạn cảm thấy luôn không vừa lòng thì tất cả những chuyện phát sinh đều khiến bạn cảm thấy như gặp xui xẻo.*

*- Trái lại nếu bạn cảm thấy hôm nay là một ngày may mắn, như vậy hôm nay mỗi người bạn gặp phải, đều có thể là quý nhân của bạn.*

*Cho nên tôi tin rằng, nếu tôi muốn vui vẻ, phải thôi phàn nàn, phải thay đổi chính mình. Từ thời khắc đó, tôi quyết định sẽ đối xử tử tế với mỗi hành khách của mình. Năm thứ nhất, tôi sửa sang xe trong ngoài sạch sẽ, trang trí mới hoàn toàn. Tôi luôn nở nụ cười với mỗi hành khách, kết quả là thu nhập năm đó của tôi tăng lên gấp đôi.*

*Năm thứ hai, tôi dùng lòng chân thành của mình để quan tâm chia sẻ niềm vui cũng như nỗi buồn của khách hàng. Đồng thời tôi cũng khoan dung và thăm hỏi khách hàng nhiều hơn. Thu nhập năm thứ hai của tôi tăng gấp đôi năm thứ nhất.*

*Đến năm thứ ba, cũng chính là năm nay tôi đã biến chiếc xe của mình thành một chiếc xe “5 sao” độc nhất này. Ngoài thu nhập tăng lên, hiện tại khách hàng mà tôi chở phần lớn đều là khách quen.*

*Đến nơi, tài xế xuống xe, ra phía sau giúp hành khách mở cửa, cũng đưa một tấm danh thiếp đẹp, nói:*

*-“Mong lần sau có thể tiếp tục phục vụ anh.”*

*Việc làm ăn của anh tài xế không hề bị ảnh hưởng khi nền kinh tế trở nên đình trệ. Anh đã thay đổi, không chỉ sáng tạo ra một nguồn thu nhập tốt, mà còn tạo nên một cuộc sống bình yên như vậy.*

*Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường gặp phải không ít người luôn mang trong lòng tâm oán trách. Họ oán trách cha mẹ không công bằng, oán trách công việc quá nhiều, oán trách bạn bè không hiểu mình, thậm chí trời mưa hay trời nắng cũng oán trách...*

*Họ không biết được rằng, oán trách là một loại cảm xúc xấu nhất khiến mối quan hệ căng thẳng và mâu thuẫn trở nên kịch liệt hơn. Nó không chỉ khiến cho sức khỏe của chính bản thân người ấy xấu đi mà còn khiến người thân bạn bè dần dần xa lánh họ. Mục sư người Mỹ – Will Bowen đã viết trong cuốn “A Complaint Free World” (Thế giới không có lời phàn nàn) rằng :*

*- " Những người phàn nàn quanh năm cuối cùng có thể bị cô lập và bị mọi người xung quanh xa lánh. Oán giận là một loại độc dược. Nó có thể làm giảm nhiệt huyết, phá hủy ý chí, hạ thấp địa vị, hủy hoại cả tâm và thân của con người. Cho nên, oán trách vận mệnh chỉ bằng hãy cải biến vận mệnh, oán trách cuộc sống chỉ bằng hãy cải thiện cuộc sống"*

*(Nguồn: Chuyện tuổi trung niên)*

*\*\*\* Hung Kieu chia sẻ*





*Ringo Starr snapped a photo of some high school students who had skipped class to see the Beatles during their first trip to the US. 50 years later, the group reunited and recreated the photo.*

### **MỠI NGƯỜI CỎ MỤC TIÊU SỐNG KHÁC NHAU**

**Nguyễn Thị Thùy Trang**

Lê Minh Đạt kể: "Một phi công của Việt Nam Airlines đem cả gia đình sang Mỹ định cư.

Vài năm sau, có một nhóm bạn là bác sĩ từ Việt Nam sang Mỹ chơi, sẵn tiện ghé thăm. Lúc này, người phi công năm nào nay chỉ là một công nhân đi làm hăng.

Nhóm bạn bác sĩ nhìn người bạn với vẻ ái ngại, nói: "Tụi tao ở Việt Nam làm ăn được lắm, còn mày qua đây phải lao động chân tay."

Người phi công bình thản trả lời:

"Nhưng tao và con cái tao được sống đầy đủ phẩm giá như một con người."

Nhóm bạn chung hửng tên tồ.

Đúng là mỗi người có mục tiêu sống khác nhau. Có người muốn sống với đầy đủ phẩm giá, có người chỉ quan tâm đến tiền, sống hèn cũng được."



*Ảnh: Hàng người dài nộ đơn xin visa Mỹ tại Thành hồ*