

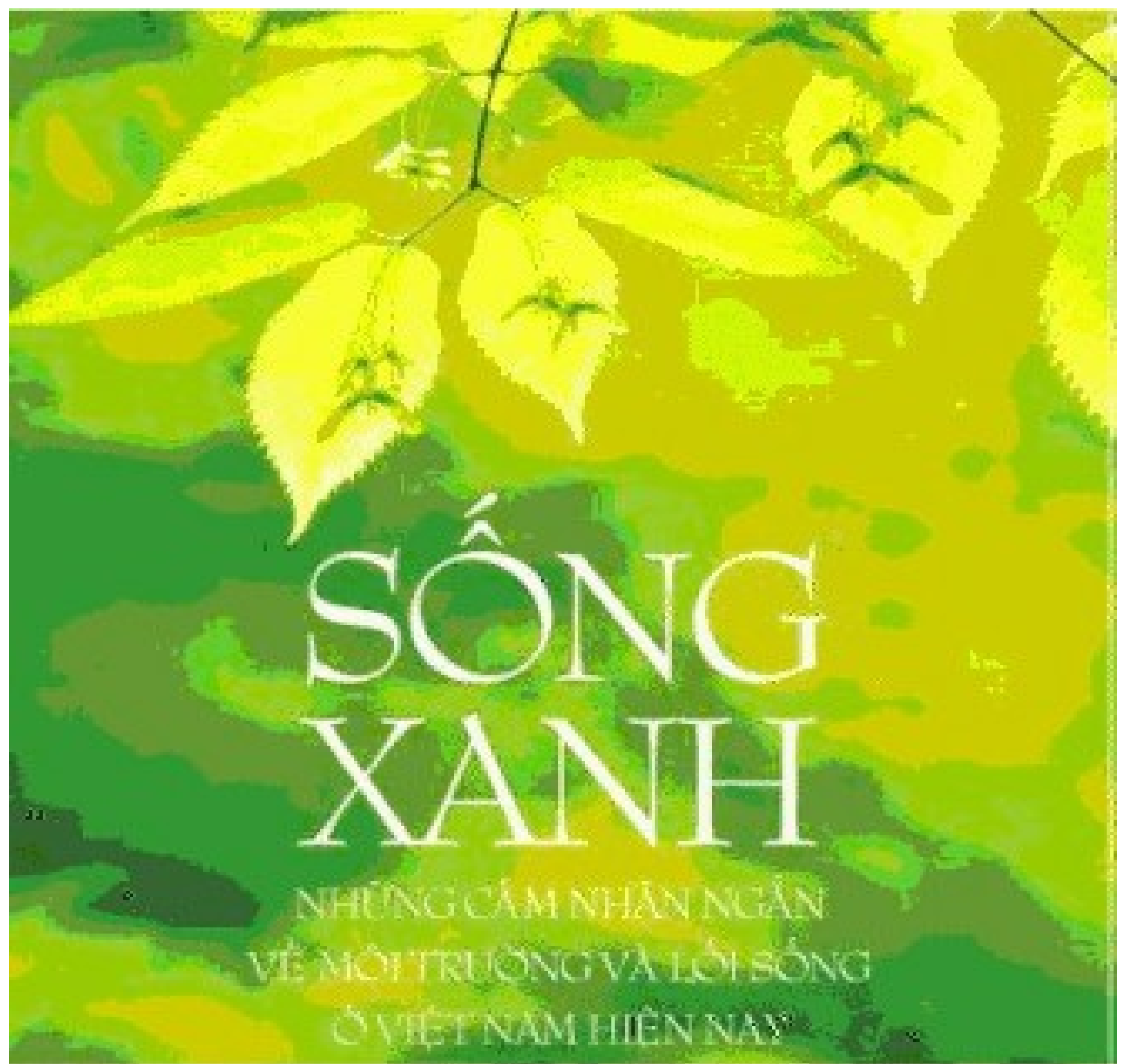


SÔNG XANH

NHỮNG CẢM NHẬN NGẮN
VỀ MÔI TRƯỜNG VÀ LỜI SÓNG
Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

ngô thi giảng uyên





SÔNG XANH

NHỮNG CẢM NHẬN NGÂN
VỀ MÔI TRƯỜNG VÀ LỐI SỐNG
Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

ngô thi giảng uyên



Table of Contents

[Khát vọng cho một hành tinh xanh!](#)
[Sống xanh.](#)
[Ưu tiên giải quyết gốc trước khi giải quyết ngọn.](#)
[Đừng nhìn mọi thứ bằng bề nổi.](#)
[Mở cửa sổ.](#)
[Viết thư phản ánh.](#)
[Đạp xe đạp.](#)
[Nhớ rằng bạn không phải là “cùi cơm xác mía”.](#)
[“Bước qua lần ranh”.](#)
[Nhắc nhở những ai xả rác.](#)
[Nói không với bọc ni-lông.](#)
[Xem đồng tính là điều hết sức bình thường.](#)
[Đừng chen ngang.](#)
[Làm đám cưới nhỏ, thân mật.](#)
[Không có lối sống “gato”.](#)
[Đọc truyện cổ tích.](#)
[Hạn chế tối đa trò chơi vi tính ở trẻ con.](#)
[\[www.giutgan.com.vn\]\(http://www.giutgan.com.vn\)?](#)
[Tặng hoa, chẳng nhân dịp gì hết.](#)
[Đừng đua theo mốt.](#)
[Tìm hiểu thêm về những vấn đề môi trường và xã hội.](#)
[Nói “cảm ơn”.](#)
[Ăn món địa phương.](#)
[Tắt vòi nước khi đánh răng.](#)
[Ê?](#)
[Biết chọn lọc để học hỏi.](#)
[Hiểu được tiết kiệm là cho Trái Đất.](#)
[Về quê.](#)
[Được cho phép mới hút thuốc.](#)
[Đi đâu đó, nhưng không chụp hình.](#)
[Làm một món quà bằng tay.](#)
[Khi nào có thể xem phim xxx.](#)
[Đi thang bộ.](#)
[Tạo điều kiện cho người khuyết tật.](#)
[Không để thức ăn thừa.](#)
[Viết thư đến một người bạn ngưỡng mộ.](#)
[Đi biển.](#)
[Trang trí lại phòng.](#)
[Tìm đọc lại những kiệt tác văn học.](#)
[Ủng hộ cơ sở nhỏ.](#)

Không để tivi ở chế độ standby.
Đừng cho trẻ con xem tivi nhiều.
Học ít thôi.
Đi chung xe.
“Tự cung tự cấp” thức ăn.
Tận hưởng thiên nhiên.
Tắm nhanh lên!
Phơi quần áo ngoài trời.
Ăn theo mùa.
Suy nghĩ trước khi in.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Khát vọng cho một hành tinh xanh!

Đến hôm nay, Ngô Thị Giáng Uyên đã là một tên tuổi quen thuộc với giới trẻ Việt Nam. Sau tập du ký châu Âu mang phong vị lãng mạn *Ngón tay mình còn thơm mùi oải hương*, khá đông độc giả hay nhắc nhở Uyên phải viết thêm điều gì mới chứ!

Thật sự, ý tưởng về một “môi trường xanh - thái độ sống thân thiện giữa con người với nhau” là đề tài Uyên hằng ấp ủ. Trong mail gửi cho nhóm thực hiện tập sách, Uyên luôn đau đầu một nỗi niềm trăn trở lớn: một trường sống của Việt Nam đang xuống cấp ở mức báo động. Chỉ vì lợi ích trước mắt, con người đã hủy hoại ghê gớm các tài sản vô giá do thiên nhiên ban tặng. Hạn hán, bão lũ... ngày càng xuất hiện dồn dập theo cấp số nhân, nào phải ngẫu nhiên! Bởi lẽ, rừng đầu nguồn đã bị đốn chặt không thương tiếc, đất đai xói mòn nghiêm trọng, còn đâu lá chắn phòng vệ hữu hiệu... Chỉ vì lợi nhuận béo bở, không ít người sẵn sàng làm hàng gian, hàng dỏm; sẵn sàng “đạp” lên nhau mà sống... Lướt qua dòng đầu tiên của mỗi mẫu chuyện nho nhỏ, cảm nhận bao trùm là sự nhẹ nhõm và thú vị - những gì Uyên viết chẳng khác nào lời chia sẻ giữa những người bạn tâm giao. Này nhé, ở phần đầu Uyên đã mời gọi mọi người “làm đám cưới nhỏ, thân mật” thôi, “thỉnh thoảng nên ăn chay”, “làm một món quà bằng tay”, tặng bạn bè, lâu lâu chịu khó “đi thang bộ” - “đi xe đạp” rồi thỉnh thoảng nhớ “đọc truyện cổ tích” hoặc “tìm đọc lại những kiệt tác văn học”... Ở đoạn khác, Uyên nhẹ nhàng nhắc nhở bạn “nói không với bọc nilon”, “hạn chế tối đa trò chơi vi tính ở trẻ con”, “đừng đua theo mốt”, “không để ti vi ở chế độ standby”, “không ăn động thực vật quý hiếm”, “tận dụng nước mưa”... Lúc khác, Uyên lại động viên “không học đại học cũng không sao hết”, dặn dò bạn đừng quên “mua hàng ở những cửa hàng vì cộng đồng” và thường xuyên “tạo điều kiện cho người khuyết tật”...

Như vậy, không khó lắm để nhận ra thông điệp Uyên muốn gửi gắm đến mọi người. Đây là lối sống giản dị, chừng mực, hài hòa với thiên nhiên, trân trọng những giá trị tinh thần, bớt lệ thuộc về vật chất, hư danh; tẩy chay kiểu sống chạy theo chủ nghĩa tiêu thụ.

Những lời chia sẻ của Uyên không mới mẻ, cao xa gì, những ít ra sau khi chia tay với dòng chữ cuối cùng, chắc hẳn lòng bạn sẽ vui hơn, trí sẽ sáng hơn và trên hết là bạn có dịp nhìn lại chính mình, thấu đáo được hành động dù nhỏ nhất của từng cá nhân đều ảnh hưởng đến tương lai “ngôi nhà chung - Trái Đất của chúng ta”!

Tủ sách tuổi trẻ và NXB Trẻ

Sống xanh.

Không chỉ là sống thân thiện với môi trường, sống xanh là sống một “La Dolce Vita”^[1] của bản thân bạn: là biết tận hưởng cuộc sống, biết yêu quý những gì mình có. Sống giản dị và vui, sống có ích cho bản thân và cho người khác.

Đề khi nghe câu hát “Hãy nhìn lại mười lăm năm em có buồn không”,^[2] bạn không có điều gì hối tiếc vì những ngày đã qua.

Ưu tiên giải quyết gốc trước khi giải quyết ngọn.

Ở Việt Nam, những chữ như “từ thiện”, “vì cộng đồng”, “vì xã hội” thường được đánh đồng với “thăm và giúp đỡ cho tiền”. Theo ý kiến cá nhân của tôi, đây là một việc chỉ giải quyết được phần ngọn chứ không giải quyết được phần gốc.

Việc thăm và cho tiền đồng bào bị lũ lụt quan trọng, nhưng quan trọng hơn vẫn là ngăn chặn lũ lụt bằng cách có những biện pháp bảo vệ rừng nghiêm ngặt hơn nữa. Việc thăm và cho tiền trẻ sơ sinh bị bỏ rơi quan trọng, nhưng quan trọng hơn là cách dạy ngừa thai và quan hệ tình dục lành mạnh. Bạn đồng ý với tôi không?

Nếu bạn vẫn chưa đồng ý, tôi lấy ví dụ thế này: bạn đi chơi với nhiều người trên thuyền, đang đi trên sông thì thuyền bị thủng lỗ, nước tràn vào. Nhất định sẽ tát nước ra, nhưng cùng lúc bạn cũng phải phân công người tìm cách nhét lỗ thủng lại, chứ tát nước hoài, tát nước mãi được sao?

Đừng nhìn mọi thứ bằng bề nổi.

Lúc trước có người khen bài báo viết về một người trẻ trạc tuổi tôi, du học MBA về bây giờ là một nhà doanh nghiệp thành đạt. Tôi thấy cũng hay hay, sau này mới biết (một cách không chính thức thôi chứ không báo đài nào công bố hết) rằng bạn này là con một quan chức nhà nước.

Tình cờ đọc một tờ báo chụp ảnh nhà riêng của một cô người mẫu kiêm ca sĩ kiêm diễn viên điện ảnh, thấy nhà cô đẹp, có phong cách nên cũng phục cô còn trẻ mà giỏi bươn chải làm ăn, có được cơ

ngôi như vậy. Sau mới biết cô là bạn gái của một “thiếu gia” ăn chơi khét tiếng nước nhà.

Lạ một điều, những thông tin như vậy không bao giờ được đề cập ở các bài viết hoặc bài phỏng vấn. Ở đây tôi không có ý ám chỉ bạn trẻ kia không giỏi gì hết mà hoàn toàn nhờ vào người thân, còn cô người mẫu kiêm ca sĩ kiêm diễn viên điện ảnh kia cũng không tài cán gì hết chỉ “dựa hơi” bạn trai. Nhưng ít ra những thông tin như vậy cần phải cho người đọc biết để họ tự đánh giá một cách khách quan.

Tôi đọc tạp chí Vogue có bài phỏng vấn cô gái người Nga Daria Zhukova, có nói rõ cô là bạn gái của tỉ phú Roman Abramovich - chủ câu lạc bộ Chelsea, và cũng nhấn mạnh cô có những cố gắng như thế nào trong việc ra dòng sản phẩm thời trang của riêng mình cũng như mở một gallery tranh nghệ thuật. Như vậy, ít nhất bài báo cho biết cô là bạn gái tỉ phú nhưng vẫn nỗ lực làm việc. Những tờ báo uy tín như Independent, Guardian, Times đã viết về người trẻ tuổi tên David de Rothschild, người thừa kế của đế chế tài chính ngân hàng rất lớn ở Anh, không phải do anh giàu mà vì những dự án anh đã làm được cho môi trường, đồng thời nói rõ về gia đình anh để độc giả được tường tận.

Vì vậy khi xem nghe đọc thấy điều gì, bạn đừng chỉ nên nhìn mọi thứ bằng bề nổi nhé!

Mở cửa sổ.

Ở những nước phương Bắc như nơi tôi sống, để tiết kiệm năng lượng trong nhà người ta không mở máy sưởi mà mặc áo ấm nhiều lớp dày (khi nào lạnh rên hừ hừ mới mở máy sưởi).

Ở Việt Nam, cách tiết kiệm năng lượng lãng mạn hơn nhiều, mở cửa sổ ra đi bạn. Chỉ dùng máy lạnh và quạt lúc nào thật sự cần thiết thôi. Mở cửa ra, biết đâu thấy hoa trên cửa sổ như bài hát của Travis “*Look at you now, flowers in the window it's such a lovely day*”...

Viết thư phản ánh.

Người Việt có lẽ qua một thời kỳ bao cấp quá lâu nên ngay cả trong thời này vẫn nhiều lúc quên đi quyền lợi của mình, thường hay bỏ qua những sản phẩm và dịch vụ kém... Quan điểm phổ biến là “thôi, chấp làm gì”, “có nói nó cũng không nghe đâu”, “bỏ đi cho rồi”... Nhưng nếu làm vậy, bạn vô tình tiếp tay để những điều chưa tốt đó cứ tồn tại mãi.

Vì vậy nếu bạn không hài lòng với sản phẩm hoặc dịch vụ nào, hãy cầm viết lên hoặc gõ máy tính phản nàn với công ty, khách sạn, nhà hàng... đó, nếu vẫn không giải quyết thì viết lên Hội bảo vệ người tiêu dùng.

Đạp xe đạp.

Tôi là một người ủng hộ rất nhiệt tình chủ trương đi xe đạp - phương tiện giao thông thân thiện với môi trường nhất (có lẽ chỉ thua đi bộ), không tốn lít xăng nào, không gây ồn ào, khói bụi. Ở Anh, đồng nghiệp thấy tôi đi xe đạp lấy làm ghen tị lắm, vì họ ý thức được đi xe đạp tốt cho sức khỏe và không gây ô nhiễm. Họ bảo ai đi xe đạp nhìn cũng rất “quý phái” (noble). Ở Việt Nam, đồng nghiệp nhìn thấy tôi đi xe đạp thì kêu “Làm sao ra nông nổi này?”.

Nếu bạn có vài trăm ngàn đồng, theo tôi, bạn nên mua một chiếc xe đạp ngay. Chỉ cần đạp một tháng là đảm bảo lại vốn tiền xăng, giảm cân, tốt cho tim mạch, tốt cho thành phố, nói tóm lại chỉ có tốt mà thôi.

À, sẵn đây kể bạn nghe về chiến dịch “World Naked Bike Ride” (tạm dịch: Điều hành xe đạp khóa thân toàn thế giới), được tổ chức hằng năm và có hơn 70 thành phố trên 20 quốc gia như Canada, Hi Lạp, Nhật, Tây Ban Nha, Anh, Nga... tham dự, trong đó người tham gia điều hành bằng xe đạp có thể mặc quần áo hoặc hoàn toàn khóa thân, như một dạng biểu tình chống khói bụi ô nhiễm và việc lệ thuộc vào dầu lửa.

Dù thích ý tưởng này cách mấy, ở Việt Nam hiện giờ tôi khuyên bạn nên mặc quần áo khi đạp xe đạp ngoài đường nếu không bị công an bắt ráng chịu!

Nhớ rằng bạn không phải là “cùi cơm xác mía”.

Mới đây tôi có đọc cuốn *How to avoid a near life experience* của Steve Head, trong đó dặn ai cũng nên có một cuốn sổ, mỗi trang viết vắn tắt về một thành công mà mình đã làm được. Tôi đọc xong sách đó, chưa kịp mua quyển sổ nữa nhưng sẵn đây chia sẻ bí quyết này với bạn luôn. (Nhớ mua cuốn sổ đẹp để nhìn cho khí thế!).

Thành công ở đây không cần phải là huy chương vàng môn điền kinh tại SEA Games hay kiếm được triệu đô trước 30 tuổi. Tôi xin lấy ví dụ những thành công mà tôi sẽ ghi trong cuốn sổ của bản

thần cho bạn xem:

Trang 1: Học làm được món ăn fajitas của Mexico.

Trang 2: Hải lòng với những câu trả lời phỏng vấn đót rôi.

Trang 3: Tuần trước viết được bức thư tay cảm ơn cô Gerlinde ở Áo.

Trang 4: Giúp đồng nghiệp cách dùng Microsoft Project.

v.v.

Nhưng chừng đó đủ để lên tinh thần mỗi khi chán nản vì mình “tài cao phận thấp chí khí uất”. Đặc biệt có tác dụng tốt trước một buổi họp căng thẳng làm đầu óc dễ bấn loạn, khi đọc những trang này, tôi sẽ thấy phấn chấn và tự tin với chính mình hơn.

Và bạn cũng vậy, ngay cả những lúc khó khăn nhất, quyển sổ này sẽ giúp bạn thấy mình cũng ngon lành chứ không phải “cùi cơm xác mía”.

“Bước qua lằn ranh”.

Trong một khóa huấn luyện của công ty, người huấn luyện kể về Tiger Woods, tay đánh gôn lừng danh thế giới. Ông nói: “Tiger Woods trả cho người huấn luyện của mình một triệu đô mỗi năm, không phải để huấn luyện kỹ năng chơi gôn, vì cái này anh ta có thừa. Cũng không phải huấn luyện ước mơ chiến thắng, vì khả năng này anh cũng không thiếu. Điều ông huấn luyện cho Tiger là biết “bước qua lằn ranh”.

Nếu xem, Tiger Woods thi đấu trên ti vi, sẽ thấy mỗi lần đánh trật (trái banh không vào đúng lỗ), anh lại vung tay lên, nói “Damn!” với thái độ rất bức dọc, đầu cúi gằm xuống. Nhưng rất nhanh, anh bước đi mấy bước và trở thành người khác hẳn. Về bức dọc chỉ cách đó tích tắc đã biến mất, đầu anh ngẩng cao, trên gương mặt chỉ thấy nét tự tin và quyết đoán. Có thể nói Tiger Woods đã trả một triệu đô la mỗi năm để học cách bước qua một lằn ranh vô hình, quên đi thất bại trước đó và biết tập trung vào việc sắp sửa diễn ra.

Hôm nay bạn bị sếp la, khách hàng phàn nàn, vợ bỏ, bạn bè chơi xấu (thêm phần “bị báo lá cải bêu rếu” - nếu bạn là người nổi tiếng) làm tâm trạng bạn rối bời, thấy cuộc sống sao mà khôn khổ khôn nạn! Lúc đó hãy tập “bước qua lằn ranh” như Tiger Woods, bỏ lại những phiền hà đằng sau để tập trung vào việc phía trước.

Tiger Woods trả một triệu đô mỗi năm để học bí quyết này, công ty tôi trả mấy chục ngàn bảng Anh

để người huấn luyện đến dạy tôi bắt chước Tiger Woods. Bạn chỉ tốn mấy chục ngàn đồng để mua cuốn sách cũng học được “bí kíp”, vậy phải áp dụng liền nghe!

Nhắc nhở những ai xả rác.

Độc giả của tôi chắc bản thân không ai xả rác đâu, vì vậy tôi quyết định nâng lên một bậc, bạn nhắc nhở những ai xả rác nhé.

Nhớ nhắc nhở nhẹ nhàng thôi, cũng nên chừa những người mặt mũi giang hồ xăm trổ đầy mình, nếu không mang họa vào thân thì tôi ân hận lắm.

Nói không với bọc ni-lông.

Khi những bọc ni-lông (còn gọi là túi nhựa), vẫn thường được phát miễn phí cho những người đi mua sắm, hầu hết ai cũng lấy một cách vô tư, ít biết rằng nó có hại cho môi trường đến mức nào. Rác bọc ni-lông mất vài trăm năm đến cả ngàn năm để phân hủy. Nó không phân hủy một cách tự nhiên mà biến thành những chất độc nhỏ, ngấm vào đất, làm hủy hoại đất, nguồn nước uống và đại dương.

Ở nhiều nước trên thế giới, bọc ni-lông đã bị cấm dùng khi đi mua sắm. Với một số nước, ai muốn có túi để đựng đồ mua sắm phải bỏ tiền ra mua. Điều này giúp hạn chế dùng ni-lông vô tội vạ.

Có thể ai đó sẽ nói “Điều này chỉ những nước phương Tây mới thực hiện, mình là nước nghèo, hơi đâu lo những chuyện xa vời này”. Nhưng bạn hãy nhìn vào danh sách những nước hạn chế dùng bao ni-lông khi đi mua sắm, ngoài những nước phát triển như Thụy Điển, Đức, Ai-len, có cả những nước còn kém phát triển hơn nước mình như Bangladesh, Rwanda, Pakistan... nữa.

Vậy lần sau đi mua sắm, bạn nhớ đem theo giỏ của chính mình để đựng nghe. Nếu có sẵn bao ni-lông trong nhà sau những lần mua sắm trước, bạn đem theo chúng để đựng, đừng lấy thêm bao mới nhé!

Xem đồng tính là điều hết sức bình thường.

Ở Việt Nam có hai thái cực với vấn đề đồng tính (gay: đồng tính nam và lesbian: đồng tính nữ): Một là dè bủ khinh miệt, xem đó là “bệnh hoạn”, cần coi thường và tránh xa. Hai là tung hô cổ vũ, đua đòi bắt chước và lợi dụng (vì bên cạnh những người thực sự đồng tính, có những người chỉ đua đòi hoặc muốn lợi dụng những người đồng tính giàu có hoặc nổi tiếng để “kiếm chắt”).

Theo tôi, một trong những biểu hiện của xã hội văn minh được thể hiện qua thái độ của xã hội đối với người đồng tính. Người này thích người khác giới, người kia thích người cùng giới; không khác mấy so với việc người này thích đi du lịch, người kia thích ở nhà; người này thích ăn ngọt, người kia thích ăn mặn; người này thích màu đỏ, người kia thích màu xanh. Đó là những sự khác biệt hết sức bình thường.

Phản ứng đầu tiên của những ai có người thân hoặc bạn bè đồng tính là dẫn vật, lo lắng. Thậm chí họ cho rằng tương lai như vậy là hết, họ sẽ sống một cuộc sống bất bình thường, bị xã hội lên án... Đúng ra họ không có gì phải âu lo, vì lịch sử có rất nhiều người đồng tính thành đạt cả từ thời xa xưa cho đến ngày nay: danh họa Michelangelo, diễn viên Jodie Foster, nhà văn Oscar Wilde, ca sĩ Elton John...

Và bạn biết tại sao tôi đề nàng Mona Lisa đề minh họa cho vấn đề này không? Vì Leonardo da Vinci - họa sĩ vẽ tranh này - là người đồng tính đó bạn. (Xem có ai còn dám chê không!)

Đừng chen ngang.

Chuyện xếp hàng ở Việt Nam là một trong những điều ai cũng ngán ngẩm. Chen lấn, xô đẩy đủ kiểu. Đứng chờ dài cổ tự nhiên ai đó chen ngang tới trước mặt mình là chuyện bình thường. Người Việt thường cho rằng im lặng không nói gì mới là người lịch sự, đâu biết làm như vậy mình đã tiếp tay cho cái xấu.

Tình cờ đọc được mẩu chuyện nhỏ này, trong mục “Đêm trước đôi mới” trên báo Tuổi Trẻ Cười:

“Cái cảnh xếp hàng để mua hàng thời bao cấp thật tức cười, nào là “gạch thay mặt chứ”, nào là xô thùng thay thùng đựng nước, nào là giấy bao thay mặt... sỗ gao.

Những tức... tuổi nữa là có loại “đầu gấu” chuyên chen ngang, nhất là ở các hàng bia. Bọn “chen tặc” này chẳng ngán ai cả. Thế là có cửa hàng bia nẩy ra sáng kiến “có một không hai” trên thế giới: cửa hàng làm những tấm vé sắt, có đục lỗ ở giữa, xâu vào một sợi dây thép.

Một đầu dây vít chặt ở cửa, đầu kia vít chặt phía trong quấy trước mặt cô bán vé lãnh bia. Ai đến mua bia cứ lần lượt nắm vào cái”thẻ lệnh bài” sắt mà từ từ tiến lên. Thế là hết chen ngang. Ôi sáng kiến mới kỳ diệu làm sao!”.

BÉ TÙNG (Hà Nội).

Làm đám cưới nhỏ, thân mật.

Tôi vừa đi đám cưới một cô bạn ở Anh. Cô ở tận Manchester, cách chỗ tôi ở gần 400 cây số. Tôi phải đi xa nhà hai đêm chỉ để dự đám cưới cô, nhưng vui lắm. Vui vì đám cưới nhỏ, thân mật và mình cảm thấy tự hào vì là một trong số những khách ít ỏi được mời.

Thế nên nếu một ngày đẹp trời nào đó bạn làm đám cưới, bạn nhớ mời ít thôi, đừng chịu áp lực gia đình. Và nếu gần ngày cưới, ba mẹ bạn sức nhớ ra phải mời thêm người nữa vì “dượng của mợ ổng kêu thím của mợ bằng chị dâu, không mời sao được” thì bạn phải quyết liệt phản đối nhé.

Không có lối sống “gato”.

Ban đầu, nghe nói người này người kia “GATO”, tôi tưởng họ họ đề cập đến một loại bánh, sau mới biết nó là viết tắt của “Ghen Ăn Tức Ở”.

Có thể nói, trong xã hội đang tồn tại rất nhiều người như thế này. Bất cứ chuyện gì hay bất cứ người nào, dù tốt đẹp mấy, qua con mắt của những người có lối sống GATO thế nào cũng mắc sai trái. Điểm chung của họ là luôn hằn học, nhìn đâu đâu toàn thấy tiêu cực và phủ nhận những mặt tích cực cũng như thành công của những người khác.

Tôi tin các bạn độc giả của mình không có lối sống như vậy và hi vọng các bạn đừng để những ai có lối sống đó ảnh hưởng đến cách nhìn của mình.

Độc truyện cổ tích.

Truyện cổ tích đâu phải chỉ dành cho trẻ con. Những câu chuyện cổ tích sẽ làm tâm hồn bạn thêm phong phú, thấy yêu cuộc sống hơn. Văn của Andersen chẳng hạn, càng lớn tôi càng cảm nhận sự độc đáo trong cốt truyện của ông. Những truyện *Thạch Sanh*, *Cây tre trăm đốt* của nước mình cũng hay quá đi chứ. Nếu bạn có con hoặc cháu nhỏ, mua truyện cổ tích tặng cho chúng ý nghĩa hơn nhiều so với việc cho xem ti vi hoặc dùng máy tính.

Hạn chế tối đa trò chơi vi tính ở trẻ con.

Hồi tôi mới về Việt Nam, trong thời điểm chờ hòa mạng Internet ở nhà, tôi phải vào một quán Internet công cộng, vào được một lúc là “dội” ngay vì đám con nít đang chơi game, chửi thề ồn ào, tục tĩu. Một người bạn của tôi đã chốt lại một câu rất có lý “vô đó thấy cuộc sống giống như địa ngục”.

Vậy phụ huynh của các em đâu để ra nông nổi? Chủ của những phòng Internet đó vì lợi nhuận mà làm ngơ trước sự xuống dốc về đạo đức của những đứa trẻ bằng tuổi con mình. Tất cả mọi trách nhiệm đều nằm ở người lớn.

Giờ này con em bạn đang ở đâu, làm gì, bạn biết không?

www.giutgan.com.vn?

Có lần tôi đọc một bài phỏng vấn diễn viên Gwyneth Paltrow, trong đó có phát biểu về những tay săn ảnh paparazzi “Hãy nhìn những gì họ gây ra cho Britney Spears kìa! Tay họ vấy máu mà họ không biết!”. Đó là thời điểm Britney Spears thân tàn ma dại cả chuyện gia đình lẫn công việc, bị các tay săn ảnh đeo bám để có được những tấm hình “độc” phục vụ cho các độc giả tò mò.

Đọc xong đoạn đó, tôi chợt nghĩ về hiện trạng ở Việt Nam, về những tit báo giựt gân nhan nhản từ báo giấy tới báo mạng về chuyện hậu trường của các ca sĩ, người mẫu, diễn viên điện ảnh... Những người “tay vấy máu mà không biết” ở đây là những phóng viên và người chỉ đạo những bài câu khách rẻ tiền đó. Hậu quả của nó để lại cho những người đọc tò mò, về lâu về dài không lường trước được. Tôi đang chờ đợi một thống kê chính thức rằng sau một thời gian theo dõi những bài tương tự trên các tờ báo hoặc các blog giựt gân, chỉ số thông minh của người đọc sẽ giảm đi bao nhiêu. Chỉ biết mỗi lần đọc xong một bài như vậy (vì tit gây tò mò quá, hấp dẫn quá), tôi thấy mình ngu đi thấy rõ, đầu óc lờ

đờ, mụ mẫm.

Vì vậy tôi khuyên bạn: để chỉ số IQ luôn được cao nên tránh xa những bài giựt gân kiểu đó ra.

Tặng hoa, chẳng nhân dịp gì hết.

Sao phải đợi đến ngày lễ tình nhân, ngày 8-3, ngày nhà giáo... để tặng hoa cho ai đó? Một vài bông hoa tươi gói trong giấy báo tặng cho một người bạn yêu mến, dù người đó là ba mẹ, anh chị em, bạn bè, người yêu, hàng xóm hay bất cứ ai, chắc chắn sẽ mang lại nụ cười ngay cả trong những ngày căng thẳng nhất. Và thêm nữa, bạn cũng sẽ vui lây. Bảo đảm!:)

Đừng đua theo mốt.

Trích trong bài “Hội chợ phù hoa” của tôi trên báo Tuổi Trẻ Cuối Tuần 1-1-2006: “Mới đây tình cờ đọc cuốn *Mười vạn câu hỏi vì sao* có đề cập đến sức ép tâm lý này (mà sách gọi là “hiệu ứng theo đàn”), tôi thấy câu trả lời khép lại: “Nói chung, người có trí thông minh càng cao, tinh thần càng vững và quan điểm riêng càng mạnh, càng khó hành động mù quáng theo đàn”.

Trước khi chọn một thứ gì đó, đừng suy nghĩ xem nó có phải là mốt mới nhất mà hãy nhìn xem có hợp với mình không. Nếu không lại giống như một ngôi sao ca nhạc đã từng quần mền lên sân khấu thì kỳ lắm.

Tìm hiểu thêm về những vấn đề môi trường và xã hội.

Nếu bạn thật sự quan tâm đến những vấn đề môi trường và xã hội, chắc chắn cuốn sách này sẽ không đủ “đô” cho bạn đâu (mặc dù tôi đã cố gắng hết sức rồi nhưng lực bất tòng tâm). Để tìm hiểu thêm, bạn dành thời gian vào những tranh web sau đây:

<http://www.wearewhatwedo.org/>

<http://www.carbonfootprint.com/>

<http://www.bbc.co.uk/bloom/>

Nói “cảm ơn”.

Thank you

Danke

Cảm ơn

Merci

Grazi

Obrigado

Dank U

Ăn món địa phương.

Đi tới đâu ăn món địa phương ở đó. Bánh canh chả cá Nha Trang, bún bò Huế, hủ tiếu Mỹ Tho, bánh đa cua Hải Phòng... Ăn uống cũng là một phần văn hóa địa phương đó bạn.

Tắt vòi nước khi đánh răng.

Dù nước ở nhà bạn có miễn phí hay phải trả theo đồng hồ nước cũng không nên lãng phí. Trước đây thỉnh thoảng tôi cũng làm biếng không tắt vòi nước khi đang đánh răng, mặc nhiên để chảy tự do.

Nhưng từ khi biết được mỗi lần tắt vòi nước khi đánh răng sẽ tiết kiệm được 9 lít nước mỗi phút, tôi không bao giờ quên tắt vòi nữa.

Càng tiết kiệm nước, con người càng ít cần phải lấy nước từ những nguồn nước thiên nhiên như sông suối và mạch nước ngầm. Nếu đọc số liệu dưới đây bạn càng thấy rõ lý do:

“Đại dương chiếm hai phần ba lượng nước trên Trái Đất, nhưng nước biển quá mặn không uống được. Phần lớn nước chúng ta uống đều từ dưới lòng đất, còn lại từ ao hồ và sông suối. Trong tổng số nước trên hành tinh, chỉ có 3% là nước ngọt, hầu hết đóng băng, chỉ còn lại 1% là nước uống”.

(Nguồn: <http://www.eco-active.jp/water/AtSchool/wateratschool.htm>)

Vì vậy trước khi dùng nước một cách thoải mái, bạn nhớ lại những số liệu này. Nguồn nước ngọt có hạn, bạn tiết kiệm cùng với tôi nhé.

Mở ngoặc, “nước ngọt ở đây là nước uống chứ không phải nước ngọt Coca, Pepsi đâu nhen! (Tôi biết bạn biết mà, nhắc chừng vậy thôi).

Ế?

Ế: chỉ một chữ ngắn gọn gồm một nguyên âm và một dấu mũ thôi mà hàm chứa bao nhiêu là thâm trầm ý nghĩa. Chữ này đặc biệt không chỉ dành cho hàng hóa loại không ai thèm ngó đến mà còn dành cho người nữa.

Bao nhiêu năm nay xã hội Việt Nam được xem là tiên bộ hơn hẳn thời xưa, thế mà quan niệm cổ hủ về những ai không có người yêu hoặc không lập gia đình vẫn tồn tại như cũ.

Vậy nên tôi có thông điệp gửi tới tất cả các bạn như sau: Nếu bạn lập gia đình rồi: chúc mừng bạn. Nếu bạn lập gia đình và có con rồi: chúc mừng bạn. Nếu bạn chưa lập gia đình và cũng chưa có người yêu: chúc mừng bạn. Nếu bạn đã ly dị: cũng chúc mừng bạn.

Vì sao ư? Vì đó là lựa chọn của bạn, điều quan trọng nhất là bạn thấy hạnh phúc với sự lựa chọn về hôn nhân của mình. Không ai trên đời này có quyền đánh giá bạn vì lựa chọn đó, dù họ có dùng những chữ rẻ rúng như chữ tôi để ở trên tựa đề trang này.

Biết chọn lọc để học hỏi.

Nói kiểu bình dân của tôi là “Nhiều người học cái hay không học, toàn học ba cái nhắm nhí không đâu”. Gần đây nhất, giáo sư Trần Hữu Dũng đã chốt lại sự việc sau khi đọc tin về Công ty FPT với vũ điệu nguyên thủy của hai cậu trai trẻ ăn mặc rất tục tũ trên sân khấu: “Cái gì xấu xa, đòi bại nhất trên hoàn cầu đều tràn vào Việt Nam ngay”.

Hiểu được tiết kiệm là cho Trái Đất.

Có lần tôi loay hoay tìm cách in hai mặt ở máy in trong văn phòng, một đồng nghiệp lúc đó hình như trong giai đoạn chán ghét công ty, mới chua chát bảo: “Công ty này lợi nhuận biết bao nhiêu, hơi đâu em lo tiết kiệm”. Có lẽ đây cũng là suy nghĩ chung của không ít người đang làm việc cho các công ty lớn, cho rằng công ty lợi nhuận nhiều, không cần phải tiết kiệm cho “nó”.

Nếu bạn có cùng quan điểm, mong bạn nghĩ lại vì mục đích cuối cùng của việc tiết kiệm năng lượng, nhiên liệu nói riêng và tất cả mọi thứ nói chung vẫn là cho Trái Đất, cho hành tinh, cho Universe (vũ trụ), chứ không phải cho riêng Unilever.

Về quê.

Mỗi lần nhìn tấm hình này, kẻ “giang hồ mê chơi quên quê hương” như tôi lại muốn về quê. Tôi là con gái nhà quê chính hiệu mà.

Còn bạn, quê bạn ở đâu? Nếu bạn lớn lên ở thành phố thì về thăm quê ông bà. Về thăm bà ngoại vui nhất, bà ngoại mới biết chắc chắn đó là cháu ruột của mình.

Lâu lâu tôi nói nhảm, bạn đừng nghe theo rồi về méc ở nhà. Nhưng phải về quê đi nhé, điều này thì nghiêm túc!

Được cho phép mới hút thuốc.

Nếu bạn hút thuốc, trước hết xin chia buồn với bạn, vì nguy cơ bị ung thư phổi, bệnh tim mạch, tăng cholesterol, mỡ trong máu cao, đột quỵ... của bạn nhiều hơn người không hút thuốc gấp mấy lần. Nếu chừng đó chưa đủ làm bạn sợ mà vẫn cứ hút thì trước khi châm lửa nhớ xin phép những người bên cạnh, họ đồng ý bạn mới nên hút. Khói thuốc mà người ở gần bạn hít phải, gọi là “second-hand smoke” độc hại cho người đó không kém gì cho chính người hút thuốc.

Và nếu có bằng cấm hút thuốc, bạn nên tôn trọng.

Đi đâu đó, nhưng không chụp hình.

Đọc tựa đề trên nhiều bạn sẽ giật mình “Trời đất, đi đâu mà không chụp hình còn gì vui nữa. Phải ghi lại kỷ niệm chứ!”. Tôi đã từng nghĩ đi du lịch hoặc ghé chơi nơi đâu mà không mang máy chụp hình thì dễ có cảm giác hụt hẫng lắm. Nhưng có lần trong chuyến đi Lào, máy của tôi tự nhiên hư, tôi leo lên đồi cao ở Luang Prabang ngắm hoàng hôn mà tiếc đứt ruột. Nhưng lên đến đó, trong khi những du khách khác bấm máy hình tanh tách, tôi lại thơ thới đứng nhìn mặt trời từ từ lặn xuống phố cổ tĩnh lặng, khói cơm chiều quyện bay lên từ mấy nóc nhà. Lúc đó, tôi thấy mình “có lý” hơn những người xung quanh khi có dịp ghi lại cảnh đẹp ấy trong trí nhớ. Về sau, thỉnh thoảng tôi cố ý “quên” máy chụp hình, để tận hưởng mọi thứ trọn vẹn hơn mà không phải dí mắt vào ống kính tìm góc chụp.

Tin tôi đi bạn. Bạn cứ thử một lần nhé!

Làm một món quà bằng tay.

Tự nướng một ổ bánh, cắm một bình hoa, vẽ một bức tranh tặng người khác nhiều lúc ý nghĩa hơn so với những món bạn đi mua. Nếu cũng như tôi, khả năng khéo léo của bạn có hạn, có thể mua một món gì đó rồi tự thắt nơ mang đi tặng cũng làm người nhận vui lắm rồi.

À, hình minh họa ở trên tôi “ăn gian” đó. Cái này bán từ một tiệm ở Brockenhurst, Anh, chứ không phải tôi làm đâu nhé!

Khi nào có thể xem phim xxx.

Số là năm 2007 khi ở Việt Nam đang rình rang vụ một cô diễn viên trẻ bị tung phim từ quay lên mạng, tôi cũng lò dò tìm đọc tin. Tôi sẽ không bàn về những gì báo chí đã tranh cãi, mà chỉ bàn về một vấn đề khác: “Khi nào có thể xem phim xxx, hay còn gọi là phim porno”.

1. Theo tôi, chỉ cần bạn trả lời “đúng” cho một trong những câu trả lời sau đây, bạn **không được** xem:

- Bạn dưới 18 tuổi.
- Bạn đang sống ở một nước không cho phép người trưởng thành xem phim porno, trong đó có Việt Nam (phải nói rõ để có ai đọc bài này lại bảo tôi khuyến khích người Việt Nam xem phim porno, rồi dẫn độ tôi từ Anh về Việt Nam thì khổ).
- Những người trong phim không muốn bạn xem phim, nghĩa là phim họ bị quay lén, hoặc họ cố ý quay nhưng chỉ cho chính họ xem, và họ là nạn nhân bị hại.

2. Bạn **có thể** xem phim porno nếu bạn hội đủ những điều kiện sau:

- Bạn trên 18 tuổi.
- Bạn sống ở một trong số rất nhiều nước cho phép người trưởng thành xem phim porno, trong đó không có Việt Nam.
- Những diễn viên trong phim sống bằng nghề đóng phim porn. Họ bằng lòng với những gì họ làm, họ chuyên nghiệp, họ xem đây là một nghề để họ kiếm sống, họ ký tên cho phép nhà sản xuất tùy ý sử dụng những hình ảnh của họ cho công chúng.

Tôi muốn nhấn mạnh ý thứ ba của cả hai, chỉ vì bất bình trước những gì đang diễn ra ở nước nhà. Tôi vẫn không hiểu nổi tại sao ở một nước không cho phép được xem phim porno chuyên nghiệp, người ta lại thân nhiên xem video của một nạn nhân bị tung phim lên mạng như vậy. Có thể họ ác, nhưng cũng có thể chỉ vì họ thiếu hiểu biết, cứ nguy biện rằng họ cần phải xem vì bạn bè họ ai cũng xem.

Tôi không đạo đức giả, tôi cũng chẳng ngây thơ cụ. Tôi qua tuổi vị thành niên đã khá lâu rồi và tôi sống ở nước ngoài. Nếu bạn hỏi tôi có bao giờ xem phim porno chưa, tôi sẽ trả lời “xem rồi”, vì những phim kiểu này sau 12g khuya, giờ trẻ con đã đi ngủ, trên ti vi phương Tây nhan nhản (bạn nào sống lâu ở nước ngoài thì biết).

Chỉ là những kênh truyền hình quốc gia bình thường, không phải là truyền hình cáp, không phải những kênh phải trả tiền mới được xem. Nhưng nếu bạn hỏi tôi “Có xem phim Yến Vĩ/Paris Hilton/Vàng Anh/Cà phê Thanh Đa... chưa?”. Tôi sẽ trả lời “Chưa, và sẽ không bao giờ xem”. Tại sao lại xem để tiếp tay cho cái ác, mà cái ác lại tồn tại khi người ta không biết đó là cái ác, cứ tưởng phim xxx về bản chất phim nào cũng như nhau, trong khi hoàn toàn không phải vậy?

Bạn hiểu ý tôi không?

Đi thang bộ.

Nếu bạn sống ở chung cư, hoặc làm việc trong tòa nhà cao tầng, thỉnh thoảng nếu không có việc gấp, bạn cố gắng đi thang bộ thay vì thang máy nhé. Đi bộ không những tốt cho sức khỏe, giúp giảm cân hiệu quả mà còn giúp tiết kiệm năng lượng của thang máy nữa. (À, trở lại ý của trang 4, tiết kiệm năng lượng thang máy mục đích cuối cùng là cho Trái Đất, chứ không phải chỉ cho tòa nhà đâu nghe).

Tạo điều kiện cho người khuyết tật.

Tình cờ trong một buổi họp mặt độc giả, tôi rất vui khi làm quen với một chị làm việc tại Trung tâm Nghiên cứu giáo dục trẻ khuyết tật TPHCM (khiếm thính, khiếm thị, chậm phát triển trí tuệ, khó khăn về ngôn ngữ, tự kỷ...). Chị cho biết: “Nếu được phát hiện sớm và được giáo dục đúng cách, trẻ sẽ sống, học tập và sinh hoạt được bình thường”.

Có lẽ đây là tín hiệu vui cho thấy người khuyết tật đã bắt đầu được quan tâm đúng mức, vì thành thật mà nói Việt Nam vẫn chưa tạo điều kiện cho người khuyết tật được sinh hoạt như người bình thường. Cách đây khoảng một năm, tôi còn đọc một bài báo về một cô gái khiếm thị tốt nghiệp Trường cấp II Nguyễn Đình Chiểu loại giỏi, nhưng các trường THPT công lập TPHCM không nhận học sinh khiếm thị nên cô phải vào học một trường bán công. Thời gian ở Việt Nam, tôi thấy nhiều mẫu quảng cáo tuyển người, trong đó có một trong những tiêu chí là “không bị dị tật bẩm sinh”. Ở nước ngoài viết kiểu này trong quảng cáo tuyển người chắc chắn sẽ bị phạt tán gia bại sản, nhưng tại Việt Nam những chuyện tương tự lại được xem như bình thường.

Bạn có thể làm gì để góp phần cải thiện tình hình? Nếu bạn là kiến trúc sư hoặc chủ dự án thi công tòa nhà nhớ góp ý để có những lối đi dành cho xe lăn. Nếu bạn biết ai có trẻ mang dấu hiệu tự kỷ, khó khăn về ngôn ngữ, bạn giới thiệu tới trung tâm nói trên, vì có thể họ không biết có một nơi như vậy ở thành phố. Nếu bạn làm trong ngành giáo dục, nhớ góp ý tạo điều kiện cho người khuyết tật được học như người bình thường.

Nếu bạn là người lãnh đạo nhà nước (mặc dù khả năng người lãnh đạo nhà nước đọc cuốn sách này khá hiếm, vì bận rộn trăm công nghìn việc!), thì cần hiểu tiền thuế thu được từ nhân dân để giúp ích cho những người khuyết tật sẽ mang một ý nghĩa xã hội rất lớn!

Không để thức ăn thừa.

Đi nhiều nơi, tôi thấy Việt Nam vẫn là nơi người ta để thức ăn thừa nhiều nhất tại các quán ăn, nhà hàng. Tôi chỉ đoán như thế này thôi, có thể đúng cũng có thể sai: Trước đây người mình đói khổ, cho đến khi kinh tế khá lên, không chỉ đủ ăn đủ mặc mà còn dư thừa, để thừa thức ăn cũng là một cách chứng tỏ mình đã qua thời kỳ khốn khó. Còn nếu mời ai đi ăn, phải gọi cho thật nhiều để chứng tỏ mình không keo kiệt. Mỗi lần đi ăn ở Việt Nam là tôi ăn muốn “ná thở” vì không muốn để đồ ăn thừa, ai cũng bảo: “Thôi bỏ đi, đâu có đáng bao nhiêu”. Đáng chứ!

Viết thư đến một người bạn ngưỡng mộ.

Nếu có một ai làm bạn khâm phục, hoặc truyền cảm hứng đến cho bạn, làm bạn yêu cuộc sống và phấn chấn hẳn lên, bạn viết thư hoặc email gửi người đó đi. Thứ nhất: bạn sẽ cảm thấy vui vì nói được những suy nghĩ của mình. Thứ hai: người được nhận thư cũng vui vì những gì mình làm có ý nghĩa.

(Chỉ mong lời khuyên của tôi không có “tác dụng ngược”, vì nếu bạn viết mail cho ca sĩ Bi Rain thì cũng như không).

Đi biển.

Mình ít khi quý những gì mình có. Đi xa nhiều mới biết Việt Nam sở hữu nhiều biển đẹp vào bậc nhất nhì thế giới, nhưng nhiều khi mình nhìn hoài lại thấy thờ ơ. Hồi học ba năm trung học ở Nha Trang, tôi thấy biển đẹp thì đẹp đó nhưng nhìn “trơ trơ”, đến khi đi xa rồi mới thấy đẹp, đẹp quá.

Vậy bạn còn chờ gì nữa, cuối tuần này đi tắm biển đi, để “cát trắng thơm tho lùa vào trong nắm tay”.[\[3\]](#)

Trang trí lại phòng.

Làm mới mình đâu phải chỉ là mua bộ quần áo mới hay chiếc xe mới. Trang trí lại phòng là một trong những cách làm mới mình thật sự hữu hiệu.

Giống như nói ở trang trước, tôi thích biển nên phòng của tôi ở nhà mẹ tôi đều cố ý trang trí theo phong cách biển Hy Lạp. Nhưng chẳng ai nhìn thấy giống Hy Lạp hết, tôi mới nảy ra ý ghi chữ “Hờ Lờ” (HL) lên tường. Có đứa bạn tới chơi, nói “đáng lẽ phải ghi là “Lờ Hờ” chứ!”. Tôi hỏi “Lờ Hờ” là gì, nó nói tỉnh bơ “Là... Long Hải đó”, nhìn giống phong cách Long Hải”.

Thôi kệ, miễn ra phong cách biển là được rồi.

(Mở ngoặc: Phòng của tôi ở London, tôi trang trí theo phong cách “Lờ Đờ” đó nghen!)

Tìm đọc lại những kiệt tác văn học.

Cuộc sống bận rộn và căng thẳng, những lúc có thời gian rảnh rỗi thường bạn cũng như tôi chỉ muốn đọc hoặc xem những thứ gì đó mang tính giải trí, không phải suy nghĩ. Nhưng gần đây tôi đã quyết tâm tìm đọc lại những kiệt tác văn học. Đọc không phải để “lòe” người khác là mình đã đọc những cuốn này, mà để học cách nhìn sự vật của những nhà văn lỗi lạc, để biết thêm tinh hoa văn chương thế giới và để vốn sống tốt hơn.

Ủng hộ cơ sở nhỏ.

Đâu phải lúc nào những nhãn hiệu lớn cũng tốt nhất. Đôi khi những cơ sở nhỏ ít tên tuổi lại có những sản phẩm chất lượng cao bất ngờ, chỉ vì họ không có tiền quảng cáo nên không được biết đến thôi. Ở châu Âu rất coi trọng việc ủng hộ những cơ sở nhỏ như thế này bằng những sự kiện như hội chợ làng, chợ nông dân... để người làm ra sản phẩm có cơ hội tiếp cận khách hàng.

Bởi vậy, thay vì cứ mua bánh Kinh Đô như thường lệ, bạn thử mua của người bán lẻ gần nhà, hoặc của người bán rong, ủng hộ họ nhé.

Không để tivi ở chế độ standby.

Các bạn ở chung nhà với tôi hay nói nửa đùa nửa thật: “Muốn biết Uyên có nhà hay không, chỉ cần nhìn hai tivi ở hai phòng khách là biết”, vì tôi chuyên đi kiểm tra xem tivi đã tắt hẳn chưa hay còn để ở chế độ standby (nghĩa là tắt tivi nhưng còn ánh sáng đỏ). Phần lớn mọi người để tivi ở chế độ standby vì làm biếng, chỉ cần dùng điều chỉnh từ xa chứ không chịu tắt bằng nút tắt tivi.

Có lần tôi đi công tác và nghỉ đêm ở khách sạn, trước khi đi ngủ tôi tắt hẳn tivi. Người bạn cùng phòng nói: “Ừ đúng đó, tivi ở standby có thể tốn tới 80% lượng điện so với tivi để mở đó!”. Ngạc nhiên, tôi hỏi: “Sao biết?” “V. nói cho biết!”. Tôi vui như mở cờ, vì nội dung trên là lúc trước tôi nói cho V biết chứ đâu.

Vậy là thêm được người biết nữa!

Đọc xong rồi, bạn nói cho người khác biết điều này đi nhé.

Đừng cho trẻ xem tivi nhiều.

Một trong những “thủ phạm” khiến trẻ chậm nói, trí thông minh kém phát triển, sức sáng tạo thấp... không nằm ở đâu xa, chính ngay phòng khách nhà bạn đó.

Xem tivi là một trong những điều thụ động nhất mà trẻ em có thể làm, vì mọi thứ đã được bày ra sẵn, không cần tưởng tượng, không cần giao tiếp qua lại, không cần vận động, không cần gì hết, chỉ cần ngồi trước tivi để được (chính xác hơn là bị) nhồi vào đầu những thông tin có sẵn. Thay vì cho trẻ xem tivi, muốn trẻ phát triển tốt hơn hãy chơi với trẻ, chơi trò chơi vận động, hoặc cho bé đọc truyện giống như hai em bé trong ảnh, nhìn thích chưa kìa!

Học ít thôi.

Xin nói rõ điều này chỉ áp dụng cho bạn nào học nhiều quá, học ngày đêm học bù đầu bù cổ không biết đâu là bến bờ. Còn nếu bạn đã... học ít sẵn thì không tính vào đây!

Có thể nói Việt Nam là một trong những nước hiếu học nhất thế giới (và chắc chắn là một trong những nước đào tạo người học thuộc lòng giỏi nhất thế giới). Học mòn mỏi, học học nữa học mãi, học đến nổi xanh xao gầy mòn, toi tả liêu xiêu.

Với kinh nghiệm bản thân tôi, việc học từ cuộc sống, những người xung quanh, từ xã hội... quan trọng hơn nhiều!

Đi chung xe.

Ở trang 13, tôi đã khuyến khích bạn đi xe đạp rồi, nhưng không phải lúc nào cũng đi xe đạp được. Nếu bắt buộc phải đi xe máy, bạn cố đi chung xe với người khác nhé. Có thể hỏi đồng nghiệp xem có ai nhà gần bạn không, hoặc hỏi bạn bè làm gần công ty để đi chung xe.

Ở nước ngoài rất khuyến khích mọi người đi chung xe (ở Anh gọi là lift share, còn Mỹ là car pool) để tiết kiệm xăng. Ngoài việc tiết kiệm tiền xăng, đi chung xe với người khác còn có những lợi thế sau:

- Tránh sử dụng xe nhiều (wear and tear).
- Giảm số lượng xe lưu thông, tránh kẹt xe.
- Giảm tiền gửi xe (nghe đồn ở Việt Nam có chỗ gửi xe máy 20.000 đồng/xe, vậy là gần bằng gửi xe hơi bên Tây rồi đó, trong khi mức sống ở Việt Nam thấp hơn rất nhiều).
- Giảm khói xăng, giúp không gian trong lành hơn.
- Thay phiên nhau lái xe, giảm bớt căng thẳng khi phải chạy xe liên tục.
- Biết đâu nảy sinh được mối tình lãng mạn với anh (hay cô) đi chung xe.

Tôi đảm bảo tất cả những tác dụng kể trên, nhưng ý cuối cùng tôi không dám chắc đâu nghen!

“Tự cung tự cấp” thức ăn.

Có vẻ đây là một trong những điều khó nhất, nhưng không phải hoàn toàn không thể. Để đảm bảo thức ăn của bạn tươi ngon, an toàn và đúng nghĩa “nhà trồng được”, bạn cố gắng tự mình trồng rau, củ,

nuôi vài con gà, rồi tự hưởng thành quả lao động của mình. Bạn sẽ thấy ngon hơn hết thấy.

Đặc biệt ở Việt Nam vấn đề an toàn thực phẩm vẫn còn bị thả nổi thì đây là cách “cứu mình trước khi trời cứu!”.

Tận hưởng thiên nhiên.

Không cần tôi phải “lải nhải”, chỉ cần nhìn tấm hình này bạn đủ thấy niềm hạnh phúc từ việc tận hưởng thiên nhiên rồi.

(Nếu bạn không thích cappuccino thì thay bằng nước cam vắt hay bia Sài Gòn vậy. Quan trọng là ý tưởng, ý tưởng, không phải chi tiết, trời ạ!)

Tắm nhanh lên!

Tôi vẫn không hiểu vì sao nhiều người lại tắm (shower) lâu tới vậy. Có thể hiểu được nếu bạn tắm ngâm mình trong bồn nước nóng để thư giãn, nhưng mỗi lần tắm vòi sen mà lại tắm đến hàng tiếng đồng hồ thì không hiểu nổi!

Tùy từng loại vòi sen, trung bình mỗi phút bạn dùng hết 5,6 lít nước[4]. Mỗi tiếng đồng hồ chảy liên tục sẽ hết hơn 300 lít nước. Bạn đọc lại trang tôi viết về việc tiết kiệm nước, sẽ thấy tầm quan trọng của 300 lít nước đến mức nào!

Phơi quần áo ngoài trời.

Nếu ai hỏi điều giản dị nào làm tôi vui, tôi sẽ trả lời ngay: “Phơi quần áo ngoài trời”. Vì ở Anh quanh năm mưa phùn và trời xám xịt, ngày nào hiếm hoi có nắng, được phơi quần áo bên ngoài là vui lắm, nhất là được ngửi mùi quần áo khô trong nắng, rất tươi tắn.

Ở châu Âu, phơi quần áo ngoài trời được gọi là “phong cách Địa Trung Hải”, vì chỉ những nước Địa Trung Hải nắng ấm mới phơi được thường xuyên.

Vậy còn chờ gì nữa, bạn đi giặt quần áo rồi phơi ngoài nắng đi. Việt Nam nắng quanh năm, bạn hãy quý trọng những gì mình có nhé! (À, nếu giặt máy thì nhớ để 30 độ C như trang tôi đã đề cập)

Ăn theo mùa.

Ăn theo mùa, thức ăn tươi ngon, ngon hơn, rẻ hơn. Bạn cũng tiết kiệm quãng đường vận chuyển so với khi ăn trái mùa.

Suy nghĩ trước khi in.

Chỉ chừng nào chữ nhiều dày đặc hoặc tài liệu “sổ má” phức tạp quá, bạn hãy in nhé. “Hãy suy nghĩ trước khi in” (Think before you print) đã trở thành suy nghĩ phổ biến trong giới văn phòng ở những nước có ý thức xã hội tốt.

Suy nghĩ trước khi bình chọn.

Có lần tôi nói vui: hể có gì cần bình chọn qua mạng Internet, thế nào cũng có mặt Việt Nam!

Nếu chỉ nhắm mắt đưa chân bình chọn ào ạt, theo phong trào, theo lời hô hào, mà thật sự không biết mình làm gì thì thật đáng tiếc!

Vì vậy trước khi bình chọn, bạn hãy dành một phút suy nghĩ: liệu chủ thể mình bình chọn có xứng đáng chưa, làm vậy có công bằng cho những chủ thể khác cũng cần được bình chọn không?

Nếu không, mọi thứ chỉ là hư danh, phải không bạn?

Giảm stress bằng mùi hương.

Bạn căng thẳng, chán nản, hoặc đơn giản chỉ muốn một chút liệu pháp hương thơm làm tinh thần phấn chấn hơn? Thử dùng những mùi hương dưới đây xem sao nhé (có thể bằng tinh dầu hoặc từ hoa, lá tươi). Ở đây tôi chỉ liệt kê những loại dễ kiếm ở Việt Nam.

Triệu chứng	Mùi hương nên dùng
Chán nản, buồn rầu	Sả, hoa bưởi, hoa hồng
Mất ngủ	Hoa lài, trầm hương, quýt
Nhức đầu	Bạc hà, khuynh diệp (vì vậy mới có dầu khuynh diệp, còn gọi là dầu nước xanh hoặc dầu Miên mặc dù không phải sản xuất ở Campuchia)
Lo lắng, hoang mang	Húng quế, đinh hương, cam
Thất tình	Chắc không mùi hương nào đủ “đô”

Có một loại khá hiếm ở Việt Nam nhưng tôi kể ra đây luôn: oải hương, có tất cả các công dụng nêu trên. Sẵn đây tôi quảng cáo một cách trắng trợn cuốn sách trước của tôi *Ngón tay mình còn thơm mùi oải hương* (Tủ sách Tuổi Trẻ & NXB Trẻ, 2006-2007)

Đậy nắp nồi khi nấu.

Một việc nhỏ thôi, nhưng nếu thực hiện thường xuyên sẽ tiết kiệm được rất nhiều nhiên liệu (gas, điện, than, mùn cưa...). Khi đậy nắp, nước sẽ sôi nhanh hơn và thức ăn cũng nhanh chín hơn. Nhớ coi chừng không để bị trào là được!

Tôn trọng bản quyền.

Để suy nghĩ và viết ra được một điều gì đó, người viết phải bỏ ra thời gian và công sức rất nhiều. Tuy nhiên, nhờ Internet và máy tính, việc copy bài của người khác được thực hiện quá dễ dàng, chỉ cần hai thao tác “Ctrl-C”, “Ctrl-V” trên bàn phím, rồi nếu “sơ ý một cách cố tình” không để nguồn, mặc nhiên xem như của mình.

Luật bản quyền ở Việt Nam còn trong thời kỳ quá sơ khai, nhưng mình đâu cần đợi luật phải không? Tự bản thân mình ý thức là được rồi.

Cuốn sách này lấy cảm hứng từ hai cuốn *Change the world for a fiver* và *Change the world 9 to 5* của Tổ chức *We are what we do* của Anh. Hai cuốn sách trên nói về môi trường và cách sống, sử dụng những câu nói ngắn, hình ảnh minh họa vui nhộn, dễ nhớ, dễ thực hiện. Mặc dù nội dung *Sống xanh* do tôi tự viết, nhưng tôi cũng gửi mail cùng bản thảo xin phép họ và được họ đồng ý ngay.

Anh hay chị?

Bài học đầu tiên của tôi ở khóa MBA không có “bóng hình núi sông”, cũng không cao siêu như tôi tưởng mà chỉ là cách sử dụng từ ngữ trong suốt khóa học. Nghe đơn giản quá phải không bạn, nhưng thật ra không đơn giản chút nào. Trong bài học đó, tôi nhớ nhất là cách sử dụng từ ngữ không phân biệt giới tính, chẳng hạn như không được nói “businessmen” mà phải là “business people”, không được nói “he” (anh ấy) để ám chỉ một người chung chung mà phải nói “he or she” (anh ấy hay cô ấy). Sau khóa học đó, bạn nào trong bài viết quên luật không phân biệt giới tính là bị trừ điểm rất nặng cho nhớ.

Xu hướng trên thế giới là như thế nhưng ở Việt Nam hình như vẫn chưa có ai đề cập vấn đề này. Những câu nói như: “Trong di sản của văn sĩ, có thể nói có những sáng tác rất bất lợi cho **anh ta** trong con mắt của các thế hệ mai sau”, hoặc “... nếu người tiêu dùng mua một sản phẩm 10 đồng nhưng nếu không đạt chất lượng thì khi kiện tụng **anh ta** cũng không bao giờ đòi lại được số tiền đó”, phổ biến đến nỗi không ai để ý và thắc mắc sao lại mặc nhiên “nhà văn” và “người tiêu dùng” phải là “anh ta”? Không có nhà văn hay người tiêu dùng nào là nữ à?

Vậy bạn nhớ nhé, có “anh nào” thì phải có “chị nào”, có “ông nào” thì phải có “bà nào”, có “thằng nào” thì phải có “con nào”. Nhớ ghen!

Nói không với nạn xe dù.

Hình này đủ làm bạn sợ chưa?

Sinh mạng con người lớn lắm, sao bạn lại phải đi xe dù?

Mua hàng ở những cửa hàng vì cộng đồng.

Tôi thường mua quà lưu niệm ở những cửa hàng sau, vì đây là những nơi hoạt động vì cộng đồng. Bạn xem sao nhé:

- Mai Handicraft, 298 Nguyễn Trọng Tuyển, Q.Tân Bình, TP.HCM.
- Vì Ngày Mai, 172 Lạc Long Quân, Q.Tây Hồ, Hà Nội. Có thể mua hàng qua mạng www.vingaymai.com.
- Reaching Out Hoa-Nhap Handicraft, 103 Nguyen Thai Hoc, Hoi An, Viet Nam. www.reachingoutvietnam.com
- Vietnam Quilts, 26/1 Lê Thánh Tôn, Q.1, TP.HCM và 6 Hàng Tre, Q.Hoàn Kiếm, Hà Nội. www.vietnam-quilts.com
- Craft Link 41-43 Văn Miếu, Hà Nội. www.craftlink.com.vn

Nếu bạn biết thêm cửa hàng nào nhớ cho tôi biết, tôi sẽ bổ sung vào cẩm nang mua sắm của mình.

Viết thư tay.

“Thư tay” này là thư viết bằng tay thật sự, chứ không phải “thư tay” theo nghĩa bóng là chạy chọt, đút lót đâu nghe!

Mặc dù ở đây tôi khuyến khích bạn viết thư tay nhưng thành thật thú nhận bản thân tôi cũng rất ít khi thực hiện, vì điện thoại, email quá tiện lợi và dễ dàng. Chắc phải gửi đi cả ngàn email, tôi mới gửi được một bức thư tay. Tuy nhiên lúc nào cũng vậy, người nhận bức thư tay sẽ vô cùng cảm động. Không cảm động sao được, với thư tay, mọi người thấy được chữ viết của người gửi, dù đẹp như rồng bay phượng múa hay xấu như gà bới của bò cũng là tấm lòng mà.

Ai nên làm việc nhà?

Không hiếm bắt gặp những mẫu quảng cáo ở Việt Nam sử dụng hình ảnh người vợ tần tảo làm công việc nhà, chồng ngồi coi tivi, đọc báo. Vợ nấu ăn xong, chồng lại ăn một miếng và khen “Em của anh giỏi quá” và hôn lên má. Chừng đó đủ cho cô vợ vui như mở hội, thấy mình quả thật là một người đang được chồng yêu.

Không ít thế hệ ở Việt Nam lớn lên được “nhồi sọ” những hình ảnh như vậy. Ai ở nhà làm nội trợ hẳn thì không nói (và tôi hoàn toàn tôn trọng quyết định của những ai dành toàn thời gian chăm sóc gia đình chứ không đi làm). Nhưng còn ai đi làm cũng phải quán xuyến hết việc nhà thì sao? Nếu đi chơi xa với nhóm bạn trong lớp hoặc đồng nghiệp cũng vậy, dưới bếp thấy toàn con gái, còn con trai ngồi coi tivi, chàng nào nấu ăn hay rửa chén phụ thì bị kêu là “dại gái”, “mất mặt nam nhi”. An ủi một điều là những bạn nam của tôi, dù là người Việt hay người nước ngoài, đều rất giỏi việc nhà, hầu như ai cũng biết tự nấu ăn rửa chén và sẵn sàng phụ.

Vậy thì các bạn nam độc giả thân mến: hi vọng các bạn không “nóng mặt” với những suy nghĩ phải làm những việc lật vật này (nếu các bạn còn băn khoăn, cứ nghĩ đến chuyện Bill Clinton trước khi làm tổng thống Mỹ vẫn rửa chén phụ vợ. Nếu Bill Clinton rửa chén được thì bạn cũng rửa chén được). Còn các bạn nữ, đừng bao giờ nghĩ nếu bạn luôn lặn xả vào phục vụ cho người khác, bạn sẽ được xem là chăm chỉ, đảm đang đáng được khích lệ. Khái niệm bình đẳng bắt nguồn từ những việc nhỏ này đó.

Còn nếu các bạn, cả nữ lẫn nam, hỏi lại tôi: “Sao trong phim Hàn Quốc đâu bao giờ thấy đàn ông làm việc nhà?”, thì tôi chịu thua. Một mình tôi nhỏ bé bất lực không đủ chống lại cả đế chế phim Hàn Quốc đã làm mù mị không biết bao nhiêu người Việt.

Tắt điện.

Có lẽ đây là việc làm dễ nhất trong cuốn sách này (chắc chỉ thua tắt vòi nước khi đánh răng). Để điện sáng khi không có ai trong phòng thật sự là một việc rất lãng phí. Một bóng đèn bình thường dùng khoảng 60 watt năng lượng mỗi giờ, nếu mỗi ngày bạn tắt điện trong vòng một giờ, sẽ tiết kiệm được 22.000 watt mỗi năm. Vì vậy bạn nhớ tắt điện sau khi rời khỏi phòng nhé.

Chơi với người bản xứ nếu là du học sinh.

Tôi có một anh bạn học vào học cùng đợt ở Anh, trong lần vui chuyện, anh kể: “Hôm nọ anh đi mua sắm ở shop người Việt, gặp một khách người Việt mua hàng xong nhờ cô bán hàng gọi dùm taxi. Cô bán hàng đưa điện thoại bảo anh ‘Chị không biết tiếng Anh em ạ. Em biết tiếng Anh, em gọi taxi hộ chị nhé!’. Cô bán hàng mà anh kể trạc ngoài bốn mươi tuổi và đã sống ở London hơn hai mươi năm.

Rất nhiều người, không chỉ người Việt mà cả những người nước khác, tuy sống ở Mỹ, Canada, Pháp... mấy chục năm nhưng vì chỉ sinh hoạt với người đồng hương nên vốn tiếng địa phương gần như không có. Thật đáng tiếc nếu các bạn du học dính tốn kém tiền bạc sang nước ngoài học lại đâm phải “lời mòn” này, vì tính cộng đồng của du học sinh Việt rất cao (nhiều khi quá cao). Với tinh thần đoàn kết như vậy, các bạn trẻ Việt Nam đã bỏ lỡ không ít cơ hội được làm quen với các bạn sinh viên quốc tế, nhất là với người bản xứ, để từ đó có thể học hỏi được không ít điều hay và bổ ích cho cuộc sống sinh viên. Khi hỏi, nhiều bạn nói: “Bọn ở đây ‘lạnh’ quá, mặt cứ khó đăm đăm; chơi chung hội người Việt với nhau cho rồi, vui chán!”.

Quả thật ở những nước phát triển, người bản xứ có vẻ ngoài khá nghiêm nghị, không tươi cười vui vẻ như người Việt Nam, Thái Lan, Campuchia. Nhưng không nên vì thế mà nghĩ họ không muốn chơi với chúng ta. Vì vậy nếu là du học dính, bạn nên đến hội sinh viên để hỏi về những chương trình homestay với người bản xứ hay những hội từ thiện đi trồng cây ngày chủ nhật bảo vệ môi trường với các du học sinh quốc tế. Ngoài ra, có thể rủ vài người bạn bản xứ đi du lịch hoặc nấu ăn chung... Thời gian sống ở nước ngoài của bạn sẽ ý nghĩa hơn rất nhiều đấy!

Đếm sao.

Lần cuối cùng bạn đếm sao là khi nào? Bạn có còn nhớ, với những vì sao trên bầu trời đêm, càng nhìn lâu ta càng nhận ra thêm những vì sao khác mà lúc mới nhìn ta không thấy?

*“Look at the stars
Look how they shine for you”*

(Trích bài hát Yellow, Coldplay)

Không ăn động thực vật quý hiếm.

Hồi còn nhỏ, khoảng chừng chín mười tuổi tôi rất thích ăn các loại thịt rừng như nhím, heo rừng, nai vì lạ miệng. Thời đó những hàng bán món ăn này không quá khó kiếm và cũng chưa ai có ý thức về vấn đề bảo vệ động vật hoang dã. Nhưng kể từ khi tôi biết được tầm quan trọng của việc giữ gìn động thực vật hoang dã, không bao giờ tôi đụng tới món ăn này nữa, dù thích cách mấy. Có người nói đại loại như ăn thịt nai có khác gì ăn thịt heo thịt bò, nếu đã không ăn thịt nai thì thôi ăn chay luôn đi. Quả thật suy nghĩ đó vẫn còn tồn tại, vì giáo dục và ý thức chưa đủ, không ít người chưa thấy rõ được việc tiêu thụ thịt rừng đã làm hệ sinh thái môi trường mất cân bằng nghiêm trọng. Có những người biết được điều này nhưng lại thờ ơ, bởi cho rằng hệ sinh thái môi trường không liên quan trực tiếp đến mình.

Một bài báo đề cập vấn đề này: “Theo khuyến cáo từ Tổ chức Bảo vệ động vật hoang dã thế giới, hiện ở Việt Nam có gần 700 loài động thực vật đang bị đe dọa tuyệt chủng ở cấp toàn cầu. Đặc biệt, có 49 loài thuộc dạng cực kỳ nguy cấp. Dự báo trong vài năm tới, chúng ta sẽ phải chứng kiến sự tuyệt chủng của một số loài động thực vật hoang dã ở mức độ chưa từng thấy trong lịch sử kèm theo các tác hại tiềm tàng về môi trường và kinh tế”. Bài báo có nhắc đến việc Đại sứ Đan Mạch tại Việt Nam, ông Peter Lysholt Hansen từng nói: “Tôi hiểu thói quen tiêu thụ sản phẩm từ động vật hoang dã đã ăn sâu vào văn hóa người Việt, thói quen đã hình thành qua nhiều thế kỷ sẽ rất khó thay đổi”. Chính vì vậy, Vương quốc Đan Mạch đã tài trợ cho Việt Nam từ năm 2005-2007 một dự án có tên “Thay đổi hành vi - giảm tiêu thụ các sản phẩm động thực vật hoang dã”. (Báo Khánh Hòa 1-7-2006). Khi dự án được tài trợ kết thúc, hy vọng hoạt động này vẫn được nhà nước lưu tâm.

Bạn có thể đóng góp vào việc cải thiện môi trường bằng cách không ăn thịt thú rừng, vì cá mập... và nhắc nhở người thân làm theo. Có bạn nói “cá mập tấn công người, ác vậy ăn thịt nó có sao đâu”, nhưng chuyện gì ra chuyện đó chứ bạn. Bản thân tôi cũng thấy cá mập dễ sợ chứ không dễ thương như hươu nai, song nếu nó bị tuyệt chủng, hệ sinh thái đại dương sẽ mất cân bằng nghiêm trọng đó bạn.

Xem phim kinh điển.

Tôi không phủ nhận điện ảnh đương đại, nhưng mỗi thời điểm có một đặc thù độc đáo. Và theo ý kiến cá nhân tôi, những tác phẩm điện ảnh bất hủ có những điểm đặc sắc tinh tế mà những phim gần đây không có được. Nếu bạn có thời gian, cố gắng tìm xem lại những bộ phim kinh điển, mỗi lần xem lại sẽ tìm ra được cái hay mới.

Tận dụng nước mưa.

Các nước nhiệt đới phần lớn rất thích mưa, vì mưa làm trời bớt nóng, giúp cây cối tươi tốt và còn là biểu tượng cho sự lãng mạn nữa. Tôi cũng thích mưa (thích mưa Việt Nam thôi, rất ghét mưa Anh. Ai sống lâu ở Anh thì biết: trời mưa dầm dề lạnh ngắt, bữa nào trời quang mây tạnh nắng lên ai cũng thấy lòng vui phơi phới đổ ra đường như mở hội). Nghĩ lan man, tôi tìm ra được rất nhiều cách tận dụng nước mưa dưới đây:

- Tắm mưa. Sao nói tới đây liền nhớ hồi nhỏ quá, không có gì vui hơn hồi nhỏ tắm mưa. Trên Internet thấy bài thơ *Tắm mưa* của Hữu Thanh, lại càng nhớ nữa:

*Mưa rào rào bong bóng nổ đầy sân
Trời như bông đen nước tràn qua mặt
Sấm làm nhịp cho đôi chân nhảy nhót
Kỳ lưng nhau rúc rích đùa vui*

- Quay lại vấn đề môi trường, để tận dụng nước mưa bạn có thể dùng thùng hứng: để dành tưới cây, rửa tay chân, lau nhà, một cách tiết kiệm nước rất hiệu quả.

Tôi viết trang này lúc trời vừa mới tạnh mưa nên mượn bài thơ trên để kết thúc:

*Mưa tạnh hắt còn tàn ngần đứng mãi
Mưa như người nhà một lát đến thăm.*

Đề máy giặt 30 độ C.

Trang web của BBC, mục BBC Bloom về môi trường, có khuyên mọi người nên đề máy giặt ở chế độ 30 độ C, vì với những loại bột giặt hiện đại, bạn có thể giặt quần áo ở 30 độ C mà ngày hôm sau bạn mặc quần áo mới giặt vẫn có thể “thơm như hoa hồng” (để phù hợp với Việt Nam, tôi đổi lại thành “thơm như múi mít”).

Cũng theo trang web trên, máy giặt dùng điện nhiều CO₂ làm nóng nước máy để giặt, vì vậy nhiệt độ bạn dùng khi giặt quần áo có thể ảnh hưởng tới cả môi trường lẫn túi tiền.

Học tên các loại cây cỏ.

Học tên những loại hoa và cây cỏ cũng là một cách hòa mình với thiên nhiên. Ít có gì vui bằng nhận biết được một giống cây, giống hoa bắt gặp trên đường.

Mai, Đào, Hồng, Bươm bướm, Cẩm chướng, Mười giờ, Huệ, Cúc, Sen, Mộc lan, Loa kèn, Móng rồng, Thủy tiên, Quỳnh, Dạ yên thảo, Đỗ quyên, Giấy, Xác pháo, Ngọc lan...

Xoài, Bưởi, Cam, Mận, Mơ, Nhãn, Vải, Sầu riêng, Nho, Lúa, Sả, Ớt, Chanh, Cà rốt, Bắp, cải, Mướp, Bầu, Bí, Rau răm, Húng quế, Tỏi, Hành, Tiêu, Mía, Bắp...

Học tên và quan sát thực vật xung quanh, sẽ thấy thiên nhiên tươi đẹp muôn màu.

Dùng Internet ít thôi.

Tôi có một lời đề nghị khác, chân thành thôi không phải “dạy dỗ” gì: cuộc sống có nhiều điều nằm ngoài mạng Internet đáng cho ta thưởng thức lắm.

Mang theo chai đựng nước.

Trung bình một chai nhựa đựng nước mất 450 năm để phân hủy. Nghĩa là tới đời con của con của con của con bạn, chai nước bạn mua dọc đường, uống xong rồi ném đi vẫn còn đâu đó trên một bãi rác, ngấm những chất độc hại vào môi trường.

Thật ra đâu cần phải uống nước đóng chai? Nguồn nước ở Việt Nam không tốt và phần lớn không thể uống trực tiếp, nhưng nếu nấu sôi rồi để nguội có thể uống được bình thường. (Đó là tôi chưa kể đến việc kiểm tra độ an toàn vệ sinh tại các cơ sở nước đóng chai Việt Nam chưa được chặt chẽ cho lắm!). Nhưng dù là sản phẩm chính hãng của những nhãn hiệu lớn hay không chính hãng, bạn cũng không cần thiết phải uống nước đóng chai. Đi đâu bạn nhớ mang theo chai nước của chính mình, có hạn chế mua chai nước mới. Vào quán ăn, bạn yêu cầu nước đun sôi để nguội chứ đừng hỏi mua nước đóng chai.

Nếu công ty bạn sử dụng ly tách nhựa cho nhân viên (loại dùng xong rồi bỏ), bạn góp ý để công ty đưa những loại ly tách bằng sành sứ thủy tinh dùng lâu được, tốt cho môi trường hơn nhiều.

Học cách sơ cứu.

Không phải “trù ẻo”, nhưng nếu thấy ai bị điện giật bạn làm thế nào? Nếu có người xém chết đuối được đưa lên bờ, bạn biết hô hấp nhân tạo không? Nếu gặp người bị tai nạn giao thông dọc đường, bạn có biết cách cầm máu? Một bài báo có nói do thiếu hiểu biết, người ta thường bế xốc nạn nhân bị tai nạn giao thông lên chạy đi tìm nơi cấp cứu, đối với những người bị chấn thương cột sống sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Những sai lầm tương tự có thể “dẫn đến tử vong hoặc di chứng suốt đời” (Mấy ai biết sơ cứu bên đường, Tuổi Trẻ 21-5-2008).

Điều tưởng chừng đơn giản đó nhưng rất quan trọng, chỉ cần bạn bỏ ra vài giờ học, có lúc sẽ cứu được mạng sống của một người. Bạn có thể liên lạc với Hội Chữ thập đỏ địa phương xem có khóa học sơ cứu nào không, vì biết đâu sẽ có lúc cần tới.

Tắt nguồn sau khi sạc.

Có những việc vì mình làm hoài nên không để ý đến mức độ ảnh hưởng của nó, chẳng hạn như việc sau khi sạc pin điện thoại di động xong, ta chỉ rút điện thoại ra khỏi đồ sạc mà không rút đồ sạc ra khỏi nguồn điện hoặc tắt nguồn. Thực tế, nếu làm vậy vẫn hao điện như thường, Điều này áp dụng cho tất cả những thiết bị khác khi sạc như iPod, máy chụp hình kỹ thuật số...

Vì vậy bạn nhớ tắt hẳn nguồn sau khi sạc máy móc nhé.

Biết mình muốn gì.

Một chị bạn sống ở nước ngoài nhiều năm có lần tâm sự với tôi: “Mỗi lần về Việt Nam đi chơi với bạn cũ, một trong những câu nói chị thường nghe nhất là “chán quá!”. Chị cũng không biết tại nó chán cái gì, tại sao chán, vì thấy gia đình cũng ổn, làm việc lương bổng cũng được”.

Tôi trộm nghĩ nguyên nhân sâu xa của “chán quá” là do người ta không biết mình muốn gì. Tiền bạc? Địa vị? Sự nổi tiếng? Thời gian rảnh rỗi? Cuộc sống gia đình tốt đẹp? Có con cái? Hạnh phúc?

Mà hạnh phúc thì đo lường bằng gì?

Tới khi biết mình muốn gì, bước tiếp theo của bạn là tự xem xét rằng nếu đạt được điều đó mình có hết “chán quá” không?

Đừng trông đợi vào ai làm bạn hết chán, chính bạn mới là người duy nhất quyết định bạn sẽ còn tiếp tục than “chán quá” không.

Nghỉ ngơi khi ăn trưa.

Một nghiên cứu mới đây được đăng trên trang web của BBC cho thấy “70% người làm việc tại công sở Anh ăn trưa ngay trên bàn làm việc và vừa ăn vừa gọi điện, đôi khi một tay cầm bánh mì, tay kia gõ máy tính hoặc dùng chuột đọc và tìm kiếm thông tin”. Nghe quen quá phải không bạn? Đây là một thói quen không “khởi sắc” chút nào, vì vừa ăn vừa làm việc rất có hại cho bao tử (nghe lời tôi đi, tôi có thâm niên làm công ty dược phẩm và một thời gian làm marketing cho nhãn hiệu thuốc đầy bụng khó tiêu mà), chắc chắn giờ làm việc sau đó sẽ dễ mất tập trung.

Vì vậy bạn cố gắng nghỉ ngơi khi ăn trưa, tản bộ ra ngoài, thư giãn, không nghe điện thoại, không kiểm tra e-mail, để đầu óc thanh thoi buổi chiều làm việc được tốt hơn.

Đổi quần áo.

Chị gái tôi và tôi có ngoại hình gần giống nhau, gu cũng giống nhau nên thỉnh thoảng lại đổi quần áo với nhau một thời gian. Làm vậy chúng tôi tiết kiệm được kha khá tiền để làm việc khác có lý hơn, chẳng hạn như để đi du lịch.

Ở phương Tây hiện đang khuyến khích mọi người tiết kiệm bằng cách tự tổ chức những ngày “clothes swap”. Vào một ngày như vậy, bạn hoặc một người trong nhóm bạn của mình sẽ rủ cả nhóm lại nhà chơi, ăn bánh uống trà gì đó, mỗi người sẽ mang theo những quần áo mình muốn đổi rồi chọn cho mình vật phẩm của người khác mà mình ưng ý. “Cũ người mới ta” là vậy.

Viết đúng.

Trùi ui, seo bữa nay thấy bùn wé, hem bít seo nữa. Đi coi ca nhạc rùi đi uống cà phê thôi. Keke!

Dạo một vòng những trang web, trong blog, diễn đàn hiện nay, những kiểu viết như thế trên không hiếm chút nào. Tôi không biết nó bắt nguồn từ đâu và tại sao các bạn trẻ hiện nay lại dùng nó một cách phổ biến đến vậy.

Đối với những gì của riêng bạn, bạn có thể viết theo kiểu nào là tùy bạn, nhưng nếu gửi tới người khác nên hỏi ý kiến xem họ có thích bạn viết như vậy không, xem như một cách chứng tỏ bạn tôn trọng người nhận vậy mà. Bản thân tôi, nhìn vào những dòng chữ nói trên tôi cảm thấy rất khó chịu. Thỉnh thoảng nhận được lá thư nào của độc giả viết theo kiểu này, niềm vui của tôi lại bị giảm đáng kể. Hay là tôi già rùi?

Chỉ để lại dấu chân.

Khi đến một nơi nào đó, bạn có thể mang theo về nhà rất nhiều những thứ cả hữu hình (quà, bưu thiếp, đặc sản) lẫn vô hình (kỷ niệm), nhưng nhớ để lại nơi đó dấu chân thôi.

Khám sức khỏe định kỳ.

Không biết có phải vì việc khám sức khỏe ở Việt Nam khá “trời ơi đất hỡi” nên thường làm mọi người làm biếng đi khám, chỉ chừng nào trong người không được ổn mới đi bác sĩ chứ không khám thường xuyên. Thêm một lý do nữa khiến người ta không đi khám định kỳ: vì một nỗi sợ hãi mơ hồ mình bị bệnh gì đó, chẳng thà không biết thì thôi. Theo tôi đây là một quan niệm cần phải bỏ ngay, vì nếu bị bệnh gì phát hiện kịp thời sẽ dễ chạy chữa, nếu để lâu hậu quả không thể lường trước được.

Bạn cũng đừng sợ tốn tiền, sức khỏe là trên hết, tiền bạc mình còn làm ra được mà.

Tình nguyện.

Tình nguyện không chỉ làm cho người khác vui mà chính tâm hồn bạn cũng thấy vui vì mình đã làm được điều gì đó có ích.

Không cho tiền trẻ con địa phương.

Khi đi đến những vùng quê hay thành phố nghèo, thấy trẻ con khó khăn nhiều người có xu hướng cho tiền, tặng quà trực tiếp. Đây là một điều cần tránh vì nếu bạn làm vậy, lần sau chúng gặp khách du lịch sẽ xin tiền hoặc đòi quà. Có lần tôi đi Châu Đốc với đồng nghiệp, một anh thấy trẻ con ở đây tội nghiệp, ngoan ngoãn mới lấy tiền ra cho một em, tức thì cả đám bu lại giành giật, ầu ẩu trông rất phản cảm.

Nếu bạn đến một nơi nào đó, thấy trẻ em thiếu thốn khó khăn nhưng ngoan ngoãn lễ phép, muốn giúp đỡ bạn nên liên lạc với trường học địa phương để chuyển cho thầy cô giáo, hoặc đến nhà đưa trực tiếp cho bố mẹ chúng. Cách khác, bạn có thể đóng góp cho một tổ chức phi chính phủ dành riêng cho thiếu nhi hoặc thông qua các tòa soạn báo có uy tín cũng tốt.

Sử dụng vật liệu thiên nhiên thay vì hóa chất.

Những sản phẩm nước tẩy rửa dùng trong gia đình có ưu điểm là tiện lợi và hiệu quả, nhưng vì chứa nhiều hóa chất nên không tốt cho môi trường. Bạn thử dùng những phương pháp “cổ truyền” dưới đây xem sao:

- Lau cửa kính bằng giấy báo và giấm: pha hai muống canh giấm với bốn lít nước, vò giấy báo cũ rồi nhúng vào đó lau kính, bảo đảm sẽ sáng như gương.

Thú thật tôi chỉ biết... có chừng này. Bạn về hỏi ba mẹ hoặc ông bà bạn, họ biết nhiều bí quyết dùng vật liệu thiên nhiên lắm đó.

Sống độc lập bằng sức của mình.

Cô gái bên trái là Paris Hilton, hay xuất hiện trên các phương tiện truyền thông giật gân lá cải với tư cách là người thừa kế của dòng họ Hilton và là một cô gái chơi bời có tiếng, sử dụng tiền như nước và không làm việc gì hết. Cô gái bên phải là Stella McCartney, thường xuất hiện trên các phương tiện truyền thông chính thống - không phải vì cô là con gái của Paul McCartney thành viên ban nhạc The Beatles - mà trên hết cô là nhà tạo mẫu lừng danh thế giới, cũng như một người biết quý trọng đồng tiền, sống độc lập và giản dị.

Bạn chọn ai làm hình mẫu cho mình?

Cười.

Sau một thời gian nghiên cứu một cách không chính thức, tôi đúc kết ra được những lợi ích sau đây khi bạn cười:

- Làm thay đổi tâm trạng.
- Làm người xung quanh vui lây.
- Giảm stress.
- Giúp bạn cảm thấy tích cực hơn.
- Làm bạn trông trẻ trung, đẹp trai đẹp gái hơn.

.....

(Những lý do đầu tiên chắc chưa đủ làm bạn nghe theo, nhưng tôi bảo đảm lý do cuối cùng ai cũng khoái)

Khóc.

Trang trước tôi khuyên bạn nên cười, nhưng không phải lúc nào cũng cười được phải không?

Nhiều khi, khóc lại tốt hơn vì giải tỏa được tâm trạng buồn phiền lo lắng, coi như nổi buồn theo nước mắt mà mất đi. Nhiều người nói “khóc xong thấy nhẹ người” cũng có lý do của nó đó bạn.

Còn theo phong cách Trịnh Công Sơn thì “Hãy khóc hãy khóc đi em, dòng nước mắt sẽ bay trong trời...”

Mua loại pin sạc được.

Khi mua loại pin sạc được, bạn có thể sử dụng chúng hoài tới cả ngàn lần, trong khi nếu mua pin dùng một lần, bạn sẽ bỏ nó ngay sau khi dùng xong. Pin tiết ra những loại hóa chất ngấm vào lòng đất, độc hại hơn cả bọ ni lông. Rất nhiều pin bỏ ở bãi biển đã làm tổn hại hệ sinh thái đại dương nghiêm trọng. Ở vùng biển Thái Bình Dương, pin thải ra ảnh hưởng rất lớn tới thềm san hô nhiều nước. Ở những nước phát triển, người dân được khuyến khích không bỏ pin vào thùng rác gia đình mà phải mang đến những nơi đặc biệt để xử lý riêng. Trong khi Việt Nam chưa quan tâm đến chuyện này tốt hơn hết bạn nhớ mua loại pin sạc được, vừa tiết kiệm tiền vừa có ích cho môi trường gấp nhiều lần.

Phân biệt “added value” và “gimmick”.

Giải thích những chữ trên dài quá nên tôi phải để tựa đề tiếng Anh, bạn xem ý nghĩa của chúng dưới đây:

- Added value: cái thêm vào - có giá trị thật sự mà bạn thu lại được, có thể qua một món hàng, hoặc một hành động nào đó.
- Gimmick: những cái thêm vào phù phiếm, không giá trị, chỉ để thu hút sự chú ý, có phần lố lăng.

Ví dụ như bạn mua một cuốn sách, được tác giả ký tặng, đó là added value. Còn mua một cuốn sách có đĩa CD kèm giọng hát của chính tác giả, đó là gimmick.

Bạn đi xem ca nhạc phải ngồi tuốt đằng xa, sau khi trình diễn xong ca sĩ tình nguyện bước lại gần bạn để hát thêm vài bài dành riêng cho những người phải ngồi xa, đó là added value. Ca sĩ “làm live show tiền tỉ với cả khói lửa, lông lá và kim sa trên sân khấu” (trích “Đur tiền, không tiền đều thích làm live show” - báo Tuổi Trẻ Cười) là gimmick.

Vì vậy trước khi quyết định mua một thứ gì hoặc làm một việc gì, đừng để những gimmick ảnh hưởng tới quyết định của bạn mà chỉ chú tâm đến những giá trị thật sự thôi.

Bay ít.

Dù bạn có tiết kiệm cách mấy cho môi trường: in hai mặt, tắt điện, tắm nhanh, tắt vòi nước khi đánh răng, giặt ở 30 độ C, không dùng bọc ni lông, chỉ dùng pin sạc được..., nhưng bạn bay một chuyến xuyên Đại Tây Dương, xem như những tiết kiệm của bạn trong một năm “tan theo mây khói” theo cả nghĩa bóng lẫn nghĩa đen. Mỗi chuyến bay xa như vậy tốn 2,5 tấn khí CO₂ cho mỗi hành khách, ngoài ra còn nhiều thiệt hại cho môi trường nữa

Tôi cũng là “thủ phạm” đó bạn, vì lúc trước tôi bay nhiều lắm. Nhưng gần đây tôi hạn chế hẳn, đi du lịch bằng xe lửa nhiều hơn. Kỳ này về Việt Nam thăm nhà, tôi quyết không đựng tới một chuyến bay nào hết mà chỉ đi bằng đường bộ.

Nếu bạn nhất thiết đi những chuyến bay xa thì không nói gì, nhưng nếu đó chỉ là chặng đường Sài Gòn - Quy Nhơn hoặc Đà Nẵng - Hà Nội thì đâu cần phải bay?

Có cái nhìn khác về sex.

Tin tức tôi sắp đề cập dưới đây có lẽ không làm bạn ngạc nhiên: “Việt Nam là một trong ba nước có tỉ lệ nạo phá thai cao nhất thế giới” (Báo Hà Nội Mới, 7-2008). Đối với một nước có số người tuổi từ 10-17 chiếm hơn 30% dân số, để giảm tỉ lệ đáng buồn này xuống chắc chắn không phải bằng cách phổ biến là cấm tuyệt đối người vị thành niên quan hệ tình dục. Có lẽ, cũng không nên tiếp tục “lên lớp” phải giữ gìn trước hôn nhân, ai không gìn giữ là vô đạo đức..., vì thực tế cho thấy đối với vấn đề này càng nói nhiều càng không ai nghe. Cách tốt hơn cả vẫn là giáo dục cho các em chỉ quan hệ tình dục khi đủ tuổi, lành mạnh, an toàn, biết dùng những biện pháp phòng tránh thai và phòng tránh những bệnh lây qua đường tình dục. Những người lớn, những người có trách nhiệm như cha mẹ, thầy cô giáo, và cả xã hội nữa, đừng tự huỷ hoại hoặc mình là “cấm nó không quan hệ thì nó sẽ không dám quan hệ”, vì cấm hoải cấm mãi mà tỉ lệ nạo phá thai vẫn cao hàng đầu thế giới kia.

Có lần tôi đọc báo thấy tranh luận về điều này, có người bảo: “Dạy chúng nó cách tình dục an toàn có khác nào vẽ đường cho hươu chạy”. Và ở phía phản biện, có một câu tôi rất tâm đắc: “Phải làm như vậy vì nếu không vẽ đường hươu cũng cứ chạy lung tung”.

Tẩy chay hàng giả, hàng nhái.

Ở trang trước, tôi đề nghị bạn nên mua hàng ủng hộ những cơ sở nhỏ. Nhưng ở đây tôi cũng nhấn mạnh: ủng hộ những cơ sở nhỏ có thể không tên tuổi hoặc sử dụng tên tuổi của chính mình (dù nhãn hiệu đó không ai hay biết). Nhất định không ủng hộ những cơ sở làm hàng giả, hàng nhái, bắt chước kiểu dáng logo nhãn hiệu... vì đó cũng là một hình thức ăn cắp chất xám của những ai bỏ công sức, tiền bạc xây dựng nhãn hiệu của mình.

Tẩy chay hàng giả, hàng nhái cũng là một cách bảo vệ mình, vì hầu hết những sản phẩm đó không được sản xuất đúng quy cách, không đạt chất lượng...

Thân thiện với khách nước ngoài.

Khi đi nước ngoài, tôi luôn có ấn tượng tốt với những nơi nào thân thiện với khách du lịch, có những nơi tôi quay lại không chỉ vì cảnh đẹp mà vì con người dễ mến.

Một nụ cười, một lời chào, hoặc một lời đề nghị chỉ đường khi thấy ai đó có vẻ bị lạc sẽ lưu lại ấn tượng tốt trong tâm trí du khách. (Đặc biệt khi đi du lịch trong hoàn cảnh môi trường quá tệ và nạn “chặt chém” du khách nước ngoài như ở Việt Nam hiện nay, họ có được điều đó từ bạn xem như an ủi phần nào).

Làm điều mình thích.

Tôi có cô bạn thân học chung Đại học Ngoại thương nhưng sau hơn hai năm đi làm, dùng một cái nhảy ra làm nhà thiết kế thời trang. Ai cũng khuyên can cô nàng (nguyên văn: học hành đằng hoàng mà sao chuyên nghề đi may quần áo dùm thiên hạ cho khổ vậy!). Riêng tôi là một trong số những người hiếm hoi cổ vũ nhiệt tình cho tinh thần dám nghĩ dám làm. (Mở ngoặc là công ty cô nàng sắp thành lập định đặt tên là Moon Stone, nghĩa là Đá Trăng, tôi phát hiện ra tên này nếu trong văn bản ghi tiếng Việt không dấu sẽ thành “Da Trang”, người ta sẽ tưởng là công ty TNHH...Dã Tràng. Nghe tên thấy xui xẻo thiệt! Giống như công lao làm bao nhiêu cũng đổ sông đổ biển hết)

Nhưng không sao, quan trọng là làm việc gì mình thích. Nếu bạn thích văn chương hoặc lịch sử,

chẳng có lý do gì phải chạy theo các ngành học thời thượng cho kịp phong trào. Nếu bạn thích sống ở nhà quê, chẳng việc gì phải bon chen lên thành phố cho bằng được.

Để dành đồ phế thải cho người mua ve chai.

Tôi rất mến những người mua bán ve chai, không chỉ vì họ cực khổ tần tảo làm nghề lương thiện, mà trên hết họ đã vô tình góp phần làm cho môi trường tốt hơn. Ở nước ngoài, rác trong hộ gia đình được tự giác chia ra thành nhiều loại khác nhau: rác bình thường và rác có thể tái chế như giấy, sản phẩm từ nhựa, lon bia, nước ngọt. Ở Việt Nam chưa hình thành hệ thống này, bởi vậy bạn nhớ để dành riêng những chai dầu gội đầu, sữa tắm đã dùng hết, bịch ni lông, giấy báo không dùng tới, lon nước ngọt... cho người mua ve chai nhé. Bạn bán hay cho họ luôn cũng được, và có thể thấy lòng nhẹ nhõm vì mình đã góp phần làm giảm bớt lượng rác thải cho môi trường.

Nhưng nhớ đừng bán ve chai luôn cuốn sách này nhen!

Nghệ thuật “không làm gì hết”.

Đâu phải lúc nào cũng làm một điều gì đó, quay cuồng theo nhịp sống đô thị với đủ việc trên đời: đi làm, mua sắm, làm công chuyện nhà, gặp gỡ bạn bè, chat trên mạng, gọi điện thoại, coi tivi... Nhiều lúc bạn cần dành ít thời gian học hỏi nghệ thuật “không làm gì hết”: Chỉ nhìn con chuồn chuồn kim đậu trên hồ, hoặc nằm dài trên ghế bố hướng ra biển, để đầu óc thả lỏng hoàn toàn sẽ thấy sau đó nhẹ nhàng và bắt đầu một ngày mới hiệu quả hơn.

Không tò mò.

(Cần phải nói trước đoạn dưới đây tôi không có ý phê phán, vì đây là văn hóa và thói quen thôi chứ không phải cố ý.)

Lời khuyên của tôi đến bạn ngắn gọn thôi: đừng tò mò những chuyện riêng tư của người khác. Họ

bao nhiêu tuổi, lương mỗi tháng bao nhiêu, tại sao không có người yêu, tại sao không đám cưới, chừng nào đám cưới, chừng nào lên chức ông bà nội, tại sao dọn nhà đi... là chuyện của riêng họ. Nếu họ muốn nói cho mình thì họ nói, nếu không đừng nên hỏi.

Hài lòng với ngoại hình của mình.

Tôi rất thích chiến dịch toàn cầu có tên gọi “Real Beauty” (Vẻ đẹp thật sự) của Dove. Theo tôi, nó đã vượt ra ngoài lời mơn của những sản phẩm làm đẹp khác mà đi một hướng mới: khuyến khích mọi người biết quý và vui với vẻ bề ngoài của mình.

Không có phụ nữ hoặc đàn ông nào xấu, chỉ có phụ nữ hoặc đàn ông... không đẹp.

Nói giỡn vậy thôi, bây giờ tôi nói nghiêm túc. Có thể bạn bị tay cán vá (giống tôi), răng không đều (lại giống tôi nữa), có thể bạn chỉ cao 1m45, có thể bạn đen như củ sùng, tóc tai xơ xác, chân vòng kiềng, eo bánh mì, nhưng đó là chính bản thân bạn và bạn có thể tự hào rằng ngay từ lúc mới được sinh ra bạn luôn là duy nhất, không ai trên đời có thể hoàn toàn giống bạn, ngay cả khi bạn có anh chị em sinh đôi. Dĩ nhiên tôi không khuyên bạn không quan tâm gì đến bản thân, để mình lười thôi lác lúa. Bạn phải chăm sóc bản thân chứ, nhưng đừng quá dằn vặt nếu bạn có điểm gì đó bị cho là xấu so với tiêu chuẩn xung quanh. Có thể bạn thấy xấu, hoặc người khác thấy xấu nhưng vẫn có những người khác thấy đẹp thì sao? Như “vụ” da đen chẳng hạn, ở phương Tây da rám nắng là nhất đó, nhiều người trong đó có tôi, phơi nắng hoài nhưng chỉ đen được một thời gian là nhả nắng hết!

Than vãn, nhưng phải làm một điều gì đó.

Gặp gỡ quan sát nhiều người từ khắp nơi, tôi nhận thấy ai cũng có khuynh hướng than vãn, chê bai, trách móc đủ thứ. Chỉ có điều những người nước khác than vãn xong rồi làm một điều gì đó để cải thiện, còn người Việt mình than vãn xong rồi thôi.

Đúng là xã hội Việt Nam ngày nay có nhiều điều đáng than vãn: môi trường xuống cấp, lối sống hỗn độn nhập nhằng, lạm phát gia tăng... Nhưng than vãn xong rồi bạn nên làm một điều gì đó, để góp phần thay đổi tình hình theo chiều hướng sáng sủa hơn.

Mua cuốn sách này tặng người khác.

Đọc xong rồi, bạn có thể mua thêm tặng cho người khác. Theo tôi, bạn nên tặng ít nhất hai người: một người có quan điểm giống những ý trong sách này nhất, và một người có quan điểm khác nhất.

-- Hết --

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

[1] La dolce vita: Cụm từ tiếng Ý, được sử dụng nguyên bản trong tiếng Anh và những thứ tiếng khác, dịch nôm na là “cuộc sống ngọt ngào”: biết tận hưởng những giá trị cuộc sống mang lại, không bon chen vụ lợi.

[2] Nhạc Trịnh Công Sơn.

[3] Thơ Phạm Duy.

[4] Theo trang web của cơ quan môi trường Anh: www.environment-agency.gov.uk