

Độc Báo Giúp Các Bạn

(NCT – TCM – NSC chọn từ Liên mạng)

Già sao cho... sướng?

BS Đỗ Hồng Ngọc

Già thì khổ, ai cũng biết. Sanh bệnh lão từ! Nhưng già vẫn có thể sướng. Muốn sống lâu thì phải già chớ sao! Già có cái đẹp của già. Trái chín cây bao giờ cũng ngon hơn trái giú ép. Cái sướng đầu tiên của già là biết mình... già, thấy mình già, như trái chín cây thấy mình đang chín trên cây. Nhiều người chối từ già, chối từ cái sự thật đó và tìm cách giấu cái già đi, như trái chín cây ứng đồ, mềm mại, thơm tho mà rán căng cứng, xanh lè thì coi hồng được. Mỗi ngày nhìn vào gương, người già có thể phát hiện những vẻ đẹp bất ngờ như những nếp nhăn mới xòe trên khóe mắt, bên vành môi, những món tóc lén lút bạc chỗ này chỗ nọ, cứng đơ, xơ xác... mà không khỏi tức cười! Quan sát nhìn ngắm mình như vậy, ta mới hiểu hai chữ “xông xộc” của Hồ Xuân Hương: “Chơi xuân kéo hết xuân đi. Cái già xông xộc nó thì theo sau!” Có lẽ nữ sĩ lúc đó mới vào lứa tuổi 40! Thời ta bây giờ, 40 tuổi lại là tuổi đẹp nhất. Phải đợi đến 80 mới gọi là hoi già. Trong tương lai, khi người ta sống đến 160 tuổi thì 80 lại là tuổi đẹp nhất!

Tuy vậy, thực tế, già thì khó mà sướng. Con người ta có cái khuynh hướng dễ thấy khổ hơn. Khó dễ nhận ra còn sướng thì khó biết! Một người luôn thấy mình... sướng thì không khéo người ta nghi ngờ hẳn có vấn đề... tâm thần! Nói chung, người già có ba nỗi khổ thường gặp nhất, nếu giải quyết được sẽ giúp họ sống “trăm năm hạnh phúc”:

* Một là thiếu bạn!

Nhìn qua nhìn lại, bạn cũ rơi rụng dần... Thiếu bạn, dễ hụt hẫng, cô đơn và dĩ nhiên... cô độc. Từ đó dễ thấy mình bị bỏ rơi, thấy không ai hiểu mình! Quay quắt, căng thẳng, tủi thân. Lúc nào cũng đang như “Gậm một khối căm hờn trong cũi sắt, Ta nằm dài nghe ngày tháng dần qua...!”

Người già chỉ sáng khoái khi được rôm rả với ai đó, nhất là những ai “cùng một lứa bên trời lận đận”... Gặp được bạn tâm giao thì quả là một liều

thuốc bổ mà không bác sĩ nào có thể biên toa cho họ mua được!

Để giải quyết chuyện này, ở một số nước tiên tiến, người ta mở các phòng tư vấn, giới thiệu cho những người già cùng sở thích, cùng tánh khí, có dịp làm quen với nhau. Người già tự giới thiệu mình và nêu “tiêu chuẩn” người bạn mình muốn làm quen. Nhà tư vấn sẽ “matching” để tìm ra kết quả và làm... môi giới... Dĩ nhiên môi giới cho họ kết bạn. Còn sau này họ thấy tâm đầu ý hợp tiến tới hôn nhân (nếu còn độc thân) thì họ rán chịu! Đó là chuyện riêng của họ. Ngày trước, Uy viễn tướng công mà còn phải than:

*Tao ở nhà tao tao nhớ mi
Nhớ mi nên phải bước chân đi
Không đi mi bảo rằng không đến
Đến thì mi hỏi đến làm chi
Làm chi tao có làm chi được
Làm được tao làm đã lắm khi...*
(Nguyễn Công Trứ)



Rồi họ dạy người già học vi tính để có thể “chat”, “meo” với nhau chia sẻ tâm tình, giải tỏa stress... Thỉnh thoảng tổ chức cho các cụ họp mặt đầu đó để được trực tiếp gặp gỡ, trao đổi, dòm ngó, khen ngợi hoặc... chê bai lẫn nhau. Khen ngợi chê bai gì đều có lợi cho sức khỏe! Có dịp tương tác, có dịp cãi nhau là sướng rồi.

Các tế bào não sẽ được kích thích, được hoạt hóa, sẽ tiết ra nhiều kích thích tố. Tuyến thượng thận sẽ hăng lên, làm việc năng nổ, tạo ra cortisol và epinephrine làm cho máu huyết lưu thông, hơi thở trở nên sáng khoái, rồi tuyến sinh dục tạo ra DHEA

-rone), một kích thích tố làm cho người ta trẻ lại, trẻ không ngờ!... Dĩ nhiên phải chọn một nơi có không khí trong lành. Hoa cỏ thiên nhiên. Thức ăn theo yêu cầu. Gợi nhớ những kỷ niệm xưa... Rồi dạy các cụ vẽ tranh, làm thơ, nắn tượng... Tổ chức triển lãm cho các cụ. Rồi trình diễn văn nghệ cây nhà lá vườn. Các cụ dư sức viết kịch bản và đạo diễn. Cõi văn nghệ không sướng bằng làm ... văn nghệ!

*** Cái thiếu thứ hai là thiếu... ăn!**

Thực vậy. Ăn không phải là tọng là nuốt là xực là ngấu nghiến... cho nhiều thức ăn! Ăn không phải là nhồi nhét cho đầy bao tử! Trong cuộc sống hằng ngày có nhiều thứ nuốt không trôi! Chẳng hạn ăn trong nỗi sợ hãi, lo âu, bức tức; ăn trong nỗi chờ đợi, giận hờn, thì nuốt sao trôi? Nuốt là một phản xạ đặc biệt của thực quản dưới sự điều khiển của hệ thần kinh. Một người trồng chuối ngược vẫn có thể nuốt được dễ dàng! Nhưng khi buồn lo thì phản xạ nuốt bị cắt đứt!

Nhưng các cụ thiếu ăn, thiếu năng lượng phần lớn là do sợ bệnh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ lại hay hù, làm cho họ sợ thêm! Nói chung, chuyện ăn uống nên nghe theo mệnh lệnh của... bao tử:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên...*

*(Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Đói đến thì ăn mệt ngủ liền...)*

(Trần Nhân Tông)

“Listen to your body.” Hãy lắng nghe sự mách bảo của cơ thể mình! Cơ thể nói... thèm ăn cái gì thì nó đang cần cái đó, thiếu cái đó! Nhưng nhớ ăn là chuyện của văn hóa! Chuyện của ngàn năm, đâu phải một ngày một buổi. Món ăn gắn với kỷ niệm, gắn với thói quen, gắn với mùi vị từ thuở còn thơ! Người già có thể thích những món ăn... kỳ cục, không sao. Đừng ép! Miễn đủ bốn nhóm: bột, đạm, dầu, rau... Mắm nêm, mắm ruốc, mắm sặc, mắm bô hóc, tương chao... đều tốt cả. Miễn đừng quá mặn, quá ngọt... là được. Cách ăn cũng vậy. Hãy

để các cụ tự do tự tại đến mức có thể được. Đừng ép ăn, đừng dứt ăn, đừng làm “hư” các cụ!

Cũng cần có sự hào hứng, sáng khoái, vui vẻ trong bữa ăn. Con cháu hiếu thảo phải biết... giành ăn với các cụ. Men tiêu hoá được tiết ra từ tâm hồn chứ không chỉ từ bao tử.

*** Cái thiếu thứ ba là thiếu vận động!**

Già thì hai chân trở nên nặng nề, như mọc dài ra, biểu không chịu nghe lời ta nữa! Các khớp cứng lại, sưng lên, xương thì mỏng ra, giòn tan, dễ vỡ, dễ gãy...! Ấy cũng bởi cả một thời trai trẻ đã “Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi một...” (TCS)

Bác sĩ thường khuyên vận động mà không hướng dẫn kỹ để làm các cụ rán quá sức chịu đựng, làm bệnh thêm. Phải làm sao cho nhẹ nhàng mà hiệu quả, phù hợp với tuổi tác, với sức khỏe. Phải từ từ và đều đều. Ngày xưa người ta săn bắn, hái lượm, đánh cá, làm ruộng, làm rẫy... lao động suốt ngày. Bây giờ chỉ ngồi quanh quẩn trước ti-vi! Có một nguyên tắc “Use it or lose it!” Cái gì không xài thì teo! Thời đại bây giờ người ta xài cái đầu nhiều quá, nên “đầu thì to mà đít thì teo.” Thật đáng tiếc!

Không cần đi đâu xa. Có thể tập trong nhà. Nếu nhà có cầu thang thì đi cầu thang ngày mười bận rất tốt. Đi vòng vòng trong phòng cũng được. Đừng có rán lập “thành tích” làm gì! Tập cho mình thôi. Từ từ và đều đều... Đến lúc nào thấy ghiền, bỏ tập một buổi... chịu hồng nổi là được!

Nguyên tắc chung là kết hợp hơi thở với vận động. Chậm rãi, nhịp nhàng. Lạy Phật cũng phải đúng... kỹ thuật để khỏi đau lưng, vẹo cột sống. Đúng kỹ thuật là giữ tư thế và kết hợp với hơi thở. Đó cũng chính là thiền, là yoga, dưỡng sinh... ! Vận động thể lực đúng cách thì già sẽ chậm lại. Giảm trầm cảm, buồn lo. Phấn chấn, tự tin. Dễ ăn, dễ ngủ...

Tóm lại, giải quyết được “ba cái lằng nhằng” đó thì có thể già mà... sướng vậy!

Hạnh phúc rất đơn sơ

BS Đỗ Hồng Ngọc

Người ta không thể cân đong, đo đếm hạnh phúc. Bàn về hạnh phúc giống như người mù sờ voi. Có người bảo hạnh phúc là khi nhu cầu được thỏa mãn. Có người cho rằng chờ đợi một niềm vui còn

hạnh phúc hơn khi nó đến. Người khác nói hoàn thành một nhiệm vụ được giao chính là hạnh phúc.

Có người cho rằng hạnh phúc chính là làm cho người khác... hạnh phúc. Cũng có người lại bảo

hạnh phúc rất đơn giản, chỉ cần thấy mình hơn ông hàng xóm! Có người nói hạnh phúc là sự sung sướng, mà muốn sướng thì phải... sung, nên chạy đi tìm mọi thứ thuốc uống vào cho sung càng lâu càng tốt. Mà sung quá thì dễ... rụng ! Như vậy không chắc hề sung nhiều thì sướng nhiều!

Một người nằm mơ thấy mình đang phỏng vấn Thượng đế.

- Mời vào! Người muốn phỏng vấn ta ?
- Vâng ạ! Nếu ngài có thì giờ...
- Thời gian của ta là vô tận! Ta có thể làm bất cứ điều gì ta muốn. Nào mời...
- Điều gì ở loài người làm cho ngài ngạc nhiên nhất sau khi ngài đã tạo ra họ ?

À, à... Đó là lúc còn nhỏ thì họ mong cho mau lớn, khi lớn lên rồi thì mong cho nhỏ lại... À, đó là họ phung phí sức khỏe để kiếm cho thật nhiều tiền, rồi bỏ tiền đó ra để phục hồi sức khỏe... À, còn nữa! Lúc nào họ cũng lo lắng, toan tính cho tương lai... để rồi chẳng sống trong tương lai mà cũng chẳng sống trong hiện tại...!

Chuyện còn nhỏ mong cho mau lớn, lớn rồi lại mong nhỏ lại làm ta nhớ một chuyện ngụ ngôn. Chuyện kể có một vị hoàng tử muốn mau lớn để làm vua thay cha... Một ông tiên hiện ra cho hoàng tử một cuộn chỉ, dặn rằng muốn mau lớn thì cứ việc kéo cuộn chỉ đó ra. Hoàng tử kéo cuộn chỉ thật nhanh và lớn cũng thật nhanh, được lên ngôi báu, tam cung lục viện, đánh nam dẹp bắc, chiến công lừng lẫy... Cho đến một hôm, nhà vua giật mình thấy cuộn chỉ sắp hết, vội vàng cuốn ngược lại thì không còn được nữa!

Còn sức khỏe? Hỏi sức khỏe là gì chắc chắn ta sẽ lúng túng, không trả lời được, nhưng khi mất sức khỏe thì biết ngay. Cũng như hạnh phúc vậy. Hạnh phúc là gì thì nhiều khi không biết, nhưng một khi mất thì biết. Thường thì đã quá muộn!

Sức khỏe không phải chỉ là không có bệnh tật. Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn sáng khoái (well being) về thể chất, tâm thần và xã hội, theo định nghĩa của tổ chức Y tế thế giới (WHO) từ năm 1946. Do vậy có thể nói bác sĩ chỉ có thể giúp ta chữa trị bệnh tật chứ không thể giúp ta tạo nên sức khỏe. Phung phí sức khỏe để kiếm cho thật nhiều tiền, rồi dùng tiền đó để phục hồi sức khỏe... thì đến Thượng đế cũng phải... ngạc nhiên là vậy!

Về chuyện lúc nào cũng lo lắng cho tương lai để rồi chẳng sống trong tương lai mà cũng chẳng

sống trong hiện tại? Chẳng phải ta đã bao nhiêu lần hẹn... với chính mình hãy đợi đây, hoặc an ủi mình rồi sẽ biết đó ư? Để rồi thời gian cứ trôi dần qua lúc nào không hay, để rồi một hôm kêu lên : *nhìn lại mình đời đã xanh rêu!* (TCS)

Thế nhưng hạnh phúc lại rất đơn sơ, hạnh phúc là cái gì đó chỉ có thể nắm bắt trong hiện tại, không thể tìm kiếm trong dĩ vãng hay chờ đợi ở tương lai! Tiếng Anh có một từ thú vị : present, vừa có nghĩa có mặt, vừa có nghĩa hiện tại, lại vừa có nghĩa quà tặng, cho ta một ý niệm về một món quà tặng quý báu của cuộc sống là sự có mặt trong giây phút hiện tại.

Các nhà nghiên cứu bèn thử tìm một vài biến số để đo đếm hạnh phúc của người già xem sao, chẳng hạn như sự nhiệt tình, lòng quả cảm, khả năng hoàn thành mục tiêu, sự đánh giá về chính mình, óc hài hước... Chọn người già làm đối tượng bởi đây là lứa tuổi thường kêu ca, than phiền... thiếu hạnh phúc nhất! Kết quả cho thấy đa số "người già hạnh phúc" là những người bao giờ cũng tự đánh giá mình cao hơn người khác đánh giá về họ. Một nghiên cứu ở những người trên 65 tuổi chẳng hạn cho thấy trong khi họ tự cho điểm về tính thân thiện và lòng nhiệt tình là 72 thì những người chung quanh chỉ cho họ có 65 điểm; về sự thông minh và nhanh nhẹn thì họ tự cho 68 điểm, trong khi những người khác chỉ cho có 28, về tính cởi mở và thích nghi, họ tự cho 64, trong khi người khác chỉ cho có 22 điểm (thì ra chả cởi mở gì cả); về khả năng hoàn thiện công việc được giao, họ tự cho 55, trong khi người khác chỉ cho có 35 điểm!

Tựu trung người ta đồng ý nên dựa vào bốn yếu tố căn bản để xác định hạnh phúc ở người có tuổi đó là sức khỏe, nơi ăn chốn ở, thu nhập và hoạt động, là những biến số có thể đo đạc được. Thế nhưng , ngay cả về sức khỏe, có vẻ như có thể đo đạc dễ dàng bằng các máy móc khách quan, nhưng thực ra cái cảm xúc chủ quan về sức khỏe, sự sáng khoái trong tâm hồn và thể chất mới thật sự là quan trọng, sự cảm nhận về tình trạng sức khỏe của chính mình nhiều khi vượt ra ngoài sự đánh giá của các chuyên gia y tế. Nơi ăn chốn ở cũng vậy, cũng rất chủ quan.

Một bà cụ "nhà quê" quanh năm quen ở lều tranh vách đất, quen cá kho rau luộc, đang thành thạo sung sướng thì được các con rước về thành phố cho sống trong phòng máy lạnh, cung phụng các bữa ăn đầy đủ chất bổ dưỡng, chẳng mấy chốc bà cụ phải trốn về quê! Nhưng về thu nhập lại khác,

người già cần phải có thu nhập ổn định, đủ để không bị lệ thuộc vào con cháu. Cay đắng nhất ở tuổi già chính là sự lệ thuộc vào con cháu về kinh tế. *"Cha mẹ nuôi con biển hồ lai láng! Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày..."*

Về hoạt động thì do cá tính của mỗi người, có người trời sinh hướng ngoại, ham hoạt động năng nổ, dễ hòa mình, dễ hợp tác, quan tâm đến những vấn đề xã hội, đó là những người dễ có được hạnh phúc. Ngược lại, một số người khác lại co cụm, ích kỷ, hay than phiền, hay phóng đại về tình trạng khó khăn của mình, hay nhắc đi nhắc lại, nhắc quá khứ, làm cho những người chung quanh khó chịu, lánh xa nên ngày càng cô độc. Duy trì các mối quan hệ xã hội là yếu tố rất quan trọng. Một khi còn giữ được mối quan hệ xã hội thì họ sẽ tránh được nỗi buồn.

Ở đây, "chất lượng" quan trọng hơn là số lượng. Có một bà bạn hiểu mình như Bá Nha với Tử Kỳ, như Bertrand Russel với Edith thì tốt hơn có cả một lũ bạn... chỉ gặp nhau khi cần nhau! Cho

nên người già có khuynh hướng tìm đến các bạn cũ thuở thiếu thời của mình là vậy. Ngày nay, những người già ở Nhật đi lại khó khăn thì người ta dạy vì tính cho họ, để họ có thể giao tiếp qua e-mail, qua chat.

Người có óc hài hước luôn có khả năng thích nghi tốt hơn, có thể biến một số khó chịu thành một niềm vui, hưởng được những hạnh phúc nhẹ nhàng, đơn sơ mà sâu lắng... Kim Thánh Thán ngày xưa đã từng liệt kê 33 cái "sướng" của mình như : *Ngày hè, cầm dao bén cắt một trái dưa hấu vỏ xanh, bày trên một cái bàn đồ, chẳng cũng khoái ư? Mở rương ra vô tình được bức thư của cố nhân, chẳng cũng khoái ư? Mở cửa sổ cho con ong bị kẹt bay ra chẳng cũng khoái ư? ...* (Sống đẹp, Lâm Ngữ Đường, bản dịch Nguyễn Hiến Lê.)

Tưởng gì chứ chỉ có thể thì ngay bây giờ ta cũng có thể bắt chước liệt kê không ít những "khoái ư" như vậy giữa buổi xuân về!

Chuyện gói thuốc độc

(Không biết tác giả)

Chuyện xảy ra bên Tàu, cách nay hơn một thế kỷ, nàng Ly nương về làm dâu nhà họ Vu. Vu bà là người theo nền nếp cũ nên khó tánh và bà lại cảm thấy như đứa con trai mà bà nuôi nấng, yêu thương từ tấm bé bị người khác cướp mất không những thế xác mà còn tâm hồn của nó nữa. Vì vậy, có những lúc bà trút cơn giận lên nàng dâu. Tánh khí của Ly nương cương cường, không chịu khuất phục. Vì lễ giáo ràng buộc, vì tam tòng tứ đức... người con dâu phải nhịn mẹ chồng. Nàng nhịn ngoài mặt nhưng trong lòng luôn căm giận vì cảm thấy như bị hiếp đáp. Do đó, không khí trong nhà lúc nào cũng căng thẳng giữa mẹ chồng và nàng dâu. Vu lang rất khổ tâm vì không biết cách nào giải hòa mẹ và vợ.

Một ngày nọ, Ly nương không chịu nổi nữa. Nàng tìm đến phòng mạch thầy lang, xin hốt một gói thuốc độc để thuốc mẹ chồng. Hoàng tiên sinh hỏi rõ nguồn cơn, rồi cân đong, hốt cho nàng một gói thuốc bột màu trắng. Thầy dặn: *"Thuốc độc này tác dụng chậm, mỗi ngày cô cho một ít vào thức ăn của mẹ chồng, bà ăn vào, thuốc độc ngấm dần vào cơ thể, sau 6 tháng thì chết. Nhưng muốn cho không ai nghi ngờ, thì từ nay cô phải đối xử với bà cho thật tử tế."* Nghe lời thầy dặn, Ly nương bắt đầu săn sóc và chiều chuộng bà rất mực. Hầu như

hằng ngày, cô nấu canh cho mẹ chồng, món canh rau mà bà thích ăn khi bắt đầu có tuổi. Thấy con dâu thay đổi, trở nên hiếu thảo, ngoan hiền, Vu bà rất sung sướng, cảm ơn Trời cao không còn nhắm mắt như trước kia nữa. Bây giờ, mẹ nhẹ nhàng với con, con nhỏ nhẹ với mẹ. Mẹ hối hận vì đã khắc nghiệt với con, con ăn năn vì từng cay đắng với mẹ. Cả hai như mở toang tâm lòng mà trước kia khép kín, khóa chặt. Mẹ chồng nàng dâu bây giờ cùng khóc cùng cười, thương yêu nhau như mẹ con ruột. Trong nhà này, người sung sướng nhất là Vu lang, nên bữa nay đem quà về cho mẹ, bữa kia mang quà về cho vợ.



Ly nương sức nhớ lại lời thầy lang, nàng vội chạy đến phòng thuốc, khóc và nài nỉ xin thầy giải độc cho mẹ chồng vì bây giờ cô rất thương yêu mẹ. Hoàng tiên sinh cười lớn, trấn an cô: *"Cô yên tâm! Gói thuốc tán tôi trao cho cô lúc trước là gói*

thuốc bổ, Thập Toàn Đại Bổ đó. Sự cay đắng, căm hờn trong lòng cô chính là chất độc tác hại nhất, mà nay tâm hồn cô đã được giải độc bằng tình thương yêu mà cô đã khai phóng và ban phát ra."

Chúng ta thường đối xử với người khác tùy theo cách chúng ta được hay bị người khác đối xử. Người khác cũng đối xử với chúng ta tương tự như cách chúng ta đối với họ. Bác sĩ Luca ghi lại lời

phán của Chúa Giê-su: "Các người muốn người ta làm cho mình thế nào, hãy làm cho người ta thế ấy."

Hãy làm ngạc nhiên người khác, ngay cả kẻ ghét bạn bằng cách đối đãi với họ bằng sự vui vẻ, tử tế, nhân từ. Không bao lâu, bạn sẽ là người ngạc nhiên thích thú vì thấy mình càng ngày càng thêm bạn, bớt thù.

Ngôn ngữ Việt nam ngày nay

(Không biết tác giả)

Ngày nay, nhiều người sinh dùng những chữ ghép kiểu như "phối kết hợp" hay "kỹ chiến thuật." Hay thì chưa thấy đâu nhưng đã nảy sinh những tình huống cười ra nước mắt. Có lẽ do đã từng một thời sống ở khu tập thể Cao-Xà-Lá (cao su, xà phòng, thuốc lá), nên việc gọi tắt của sếp tôi đã trở thành bậc thầy. Nhất là trong việc ghép tắt các từ, đại loại như điều nghiên (điều tra – nghiên cứu),...

Ngày đầu tiên về cơ quan, sếp tôi tuyên bố hùng hồn với nhân viên:

- Đây là giai đoạn đổi mới, chúng ta cần có ý thức tiết kiệm thời gian, vận dụng từ chính xác, ngắn gọn, dễ hiểu. Đặc biệt, các bản báo cáo trình lên cho tôi phải "cụ ti" và "cô súc"!

Thấy mọi người ngơ ngác, hoang mang, sếp đập bàn cái rầm:

- Thời buổi này mà kém suy luận quá, này nhè "cụ ti" là nói tắt của hai cụm từ cụ thể và tỉ mỉ, "cô súc" có nghĩa là cô đọng và súc tích, thế thôi.

À, bây giờ thì mọi người đã hiểu. Ai cũng gật gù như mấy cô cậu trong đoạn quảng cáo thuốc tây giun. Như vậy, với sếp thì những chuyện xảy ra đã lâu, thuộc dĩ vãng quá khứ thì phải gọi là dĩ khứ.

Rồi một hôm được phân công đi giao lưu với đơn vị bạn thì chúng tôi thật sự kinh hoàng khi nghe sếp lệnh:

- Các cô cậu đi "giao hợp" với người ta thật chặt chẽ vào, bên cạnh đó cũng phải "điều kinh" cho tốt.

Một số chị em đỏ mặt lí nhí hỏi lại liền bị sếp quát:

- Cấm nghĩ bậy! Tôi muốn nói ngắn gọn là "giao hợp" là giao lưu và hợp tác, nó cũng tương tự

như "giao phối" thôi, còn "điều kinh" là điều tra kinh nghiệm làm ăn của họ. Không lo làm ăn, toàn lo nghĩ bậy!

Phải thú nhận là một thời gian khá dài chúng tôi mới quen cách dùng từ quái chiêu của sếp, cũng



nhờ chịu khó cùng nhau suy luận mà chúng tôi đỡ phải khốn khổ. Ví dụ, một lần đi cơ sở, sếp bảo chúng tôi cố gắng "phát tài để đầu lâu", cả công ty xúm vào suy luận mới hiểu ý sếp muốn rằng chúng tôi cố gắng phát hiện tài năng để có hướng đầu tư lâu dài.

Rõ khô!

Với nguy cơ dịch tả vẫn đang phát, cho đến nay trong cơ quan tôi chưa có ai phải nhập viện vì bệnh ấy nên sếp có lời khen chúng tôi đã "động phòng" rất tốt. Đã nhiều lần "đúc kinh", chúng tôi hiểu ngay rằng đây là sếp khen tập thể nhân viên trong cơ quan đã biết "chủ động phòng tránh" dịch rất tốt.

Năm sắp hết, Tết sắp đến rồi. Tết này dẫn theo các nhóc đến thăm sếp để chúc Tết, chắc tôi cũng phải có một chút "sáng tạo ngôn ngữ" khi giới thiệu với sếp rằng các con tôi đưa nào cũng "ngoan cố." Thế nào chúng nó cũng được sếp lì xì vì ngoan ngoan và cố gắng!

NCT – TCM – NSC