

☞ sự cơ cơ. Nhiều người hay bị kích thích và dễ nổi nóng thích chọn màu xanh đậm vì tìm được sự bình yên, làm dịu căng thẳng và thư giãn. Màu xanh đậm cũng thích hợp với những người bị các bệnh tim-mạch. Khi nhìn vào một bức tranh màu xanh có thể cảm thấy trạng thái thư thái và bình yên. Đối với phòng làm việc thì tốt nhất là dùng ánh sáng màu xanh.

Màu vàng: Màu vàng cải thiện hệ tiêu hóa, củng cố hệ thần kinh, kích thích dạ dày, củng cố hệ thống nội tiết. Màu này được chỉ định đối với bệnh gan, bàng quang và dạ dày. Nó cũng giúp tập trung sự chú ý và thích hợp cho tất cả các sự rối loạn đường tiêu hóa. Màu vàng kết hợp với màu xanh lá cây và xanh lam làm giảm sự sợ hãi của bệnh nhân khi khám nha khoa. Ánh sáng gắt của ánh đèn và màu trắng lóa của vải trải giường có thể làm họ ngất xỉu. Màu vàng còn đem lại ấn tượng ấm áp và thoải mái, làm rộng không gian trực quan: "Hiệu quả làm nóng lên, Goethe viết, tốt nhất là khi nhìn qua tấm kính màu vàng, đặc biệt là vào ngày mùa đông u ám". Sự phát tia sáng màu vàng trở thành sự ám ảnh và thậm chí không thể chịu nổi.

Màu xanh lá cây: Màu xanh lá cây được chỉ định cho bệnh nhân viêm phế quản, viêm khớp. Tác dụng của màu này đã dẫn được sử dụng cho tất cả các bệnh mãn tính. Những công việc đòi hỏi sự chính xác tốt nhất nên làm dưới ánh đèn màu xanh lá cây. Nó còn được dùng cho những người bị các khối u, loét, các u nang, các bệnh về mắt và tiểu đường.

Màu da cam (vàng cộng đỏ): Được chỉ định cho trạng thái trầm cảm, rối loạn tâm thần, cảm giác sợ hãi, các dạng xơ cứng (xơ vữa động mạch não và mạch vành). Màu này kích thích sự ngon miệng, còn được dùng khi bị kiệt sức, thiếu máu, suy tim, đau thắt ngực và cơ tim (xen với màu xanh) và buồn ngủ nhiều.

Màu xanh ngọc (xanh lá cây cộng vàng): Kích thích hoạt động tư duy, củng cố hệ thần kinh, giúp thư giãn. Màu này được dùng khi có các biểu hiện tiêu cực thời kỳ mãn kinh, viêm dây thần kinh, bệnh thận, tiểu đường và bệnh về đường tiêu hóa.

Màu tím: Màu tím có ảnh hưởng đến tiềm thức vì thế thường được dùng trong khi thiền định, khi bị rối loạn lá lách cũng như để tăng cường lưu thông bạch huyết. 75% trẻ em trước tuổi dậy thì cũng như phụ nữ mang thai thích màu tím.

NGỌC BÍCH
(Tổng hợp)



VĂN HÓA
TRUYỀN
THỐNG

Những điều rút ra qua mấy câu tục ngữ Khmer

Người Khmer Nam Bộ có một kho tàng kinh nghiệm sống rất phong phú, được ghi nhận và truyền lại qua ngôn ngữ của dân tộc này. Kho tàng ấy bao quát rất nhiều lĩnh vực trong đời sống xã hội tộc người, có tên gọi chung là sô-phia-sắt (tục ngữ).

Cách nói trong các câu tục ngữ rất hàm súc, có hình ảnh ẩn chứa nhiều tầng ý nghĩa. Người sau cứ từ đó mà suy ra, mà tự ngẫm, tiếp tục hoặc kiểm chế hành vi của mình. Kho tàng tục ngữ ấy được coi trọng chẳng khác gì là ông thầy (looc-cru), hoặc người hiểu biết phong tục, tập quán trong phum so-róc khi cần phải đến nhờ cậy (a-cha), hay một vị sư hiểu sâu chuyện đạo, chuyện đời (looc-soong). Ngày nay, các câu tục ngữ được ghi lại trên giấy. Thuở xưa chưa có giấy, các câu tục ngữ được người tốt chữ viết trên lá buông màu trắng ngà, và được cất giữ cẩn thận

trong các ngôi chùa. Chữ viết đen như mực tàu, đều tăm tắp nhỏ xíu mà rất rõ nét, người có chữ là đọc được. Còn chữ Khmer hầu hết nằm trong khuôn hình vuông, phóng khoáng trong sự mực thước nên dù nằm ở khuôn giấy buông chặt chội vẫn ánh lên vẻ đẹp hào hoa, lại chứa cả những gì như sự huyền bí. Không biết người Khmer có bí quyết phơi hong, tẩm thuốc như thế nào mà lá buông để rất lâu năm mà cũng không bị mọt và ngả màu. Giống như các dân tộc khác, người Khmer rất thuộc các câu tục ngữ bằng tiếng mẹ đẻ ấy để hành xử, nếu giao tiếp với người trong cộng đồng họ thường dẫn ra trọn vẹn. Nghiên cứu tục ngữ Khmer chúng ta có thể thấy phần nào tâm lý tộc người và những nét văn hóa Khmer.

Người Khmer có hai cách ghi tục ngữ: (1) ghi theo cách ghi của từ điển, các câu tục ngữ được sắp xếp theo trật tự chữ cái đầu: co, ☞



Biểu diễn nhạc cụ dân tộc Khmer Nam Bộ.

Ảnh: XUÂN HÀ

☞ kho, cô, khô, ngô...; (2) ghi theo chủ điểm lời khuyên, như cách ở chùa, ở nhà, ra đường, học tập, buôn bán...

Người Khmer khuyên nhau: “Biết hai biết ba miễn sao cho rành”. Hiểu biết bao nhiêu với họ là điều không quan trọng. Số lượng không nói lên điều gì, nếu như chỉ là số lượng, để đến khi hỏi đến chỉ nói luẩn quẩn, loanh quanh. Con người chuộng ở sự sâu sắc, hiểu biết đến nơi đến chốn những điều mình hiểu. Nếu có dịp làm việc với trí thức Khmer, ta sẽ thấy phần đông họ là những nhà sự hoàn tục. Họ nói ít lắm. Có khi cả buổi họ chẳng nói câu nào, nhưng mỗi chữ họ viết ra đều có cơ sở. Họ biện luận, bảo vệ bằng nhiều chứng cứ khoa học. Một số địa danh trải qua nhiều thời gian bị biến âm đi, họ cũng truy tìm được nguồn gốc. Nếu cái gì chưa biết thì tra cứu trong

sách vở hoặc hỏi những học giả cộng đồng, không bao giờ suy diễn tùy tiện. “Biết mình ngu dốt sẽ trở thành người hiểu biết”. Đây cũng là cách nói giản dị của cái mà chúng ta gọi là “tự ngã nhận thức”. Chính vì sự biết mình này mà có hành động tự hoàn thiện mình. Kẻ kiêu căng không bao giờ trở thành người giỏi giang được. Người Khmer còn biết khuyên nhau: “Muốn biết phải làm như mình dốt” - tức là khiêm tốn ở mức độ rất cao như là một sự tự giấu mình để nhận về sự giúp đỡ trí tuệ. Kẻ hay khoe khoang, nói hay nhưng làm thì kém, người Khmer rất ít giao du, rất ít nói tới dù người đó là người đồng tộc. Người thuộc dân tộc khác mà có hiểu biết sâu rộng, họ rất quý trọng thăm hỏi, biểu quà với thái độ hết sức trọng thị. Người Khmer có câu: “Hãy chơi với người hiểu

biết, đừng chơi với kẻ phá phách”, và họ đã thường xử sự đúng như vậy.

Người Khmer còn có câu: “Cái kiếm sắc ở trong hộp, kiến thức sâu xa ở trong sách”. Câu này là một câu nhiều tầng ý nghĩa. Những giá trị sâu sắc thường ẩn kín nên mắt thường khó thấy. Cũng như những người Khmer có sự thông tuệ chẳng bao giờ nói về mình. Có hỏi thì họ mới nói, mà cũng nói ở mức độ rất chừng mực. Như trên đã nói, họ thấm thía lời khuyên: “Muốn biết phải làm như mình dốt”.

Với câu tục ngữ: “Cái kiếm sắc ở trong hộp, kiến thức sâu xa ở trong sách”, người Khmer còn có một cách lý giải rằng, ông bà họ đã giấu đi từ “cũng như” (đôi) khi để lại cho con cháu lời khuyên này. Như vậy, kiến thức còn nằm trong sách thì chỉ là kiến thức mà thôi, chưa

giúp gì cho cuộc sống. Hãy đem kiến thức lấy trong sách vở ra mà áp dụng vào trong cuộc sống mới biết được chân giá trị. Cũng như thanh kiếm có sắc bén đến mấy mà để nguyên trong hộp không dùng thì có giá trị gì đâu.

Trong khi người Việt có câu: “Mất bò mới lo làm chuồng” thì người Khmer có câu: “Mất con trâu mới làm hàng rào; đến khi thì mới lo học bài”. Hai câu tục ngữ này đều hướng tới sự lo xa kéo mọi chuyện đã hỏng rồi thì chẳng lấy lại được. Người Khmer còn tiến thêm một bước để bàn đến việc học. Hay hiểu thêm là một cách nói bổ sung cho chuyện phải biết lo xa. Nhưng hình ảnh mượn nó để nói tới một ý nghĩa khác lại là việc học hành. Việc học phải làm trước, đừng để đến khi thi mới dùi mài. Với cái lô-gic thêm vào chữ “cũng như” thì người Khmer tập trung vào nói đến sự học. “Thi” nếu được hiểu theo nghĩa rộng là thi thố tài năng giúp đời thì sự học quả là cần thiết lắm thay.

Vâng, đôi khi người đời phải ngạc nhiên khi bắt gặp những câu tục ngữ trong kho tàng văn hóa dân gian của người Khmer với triết lý sâu xa, và khi đó ta mới biết chỉ cây xối trên mảnh đất của đời thường mới tìm ra được những viên ngọc bừng lên ánh sáng.

ĐÀO NAM SƠN