



GIEO GIÁ TRỊ VIỆT



XUÂN CÂY NỀN 2025

NGUỒN ẢNH: PHẠM QUỐC DŨNG



ẤN PHẨM XUÂN CÂY NỀN SỐ 03 - GIEO GIÁ TRỊ VIỆT

Đơn vị phát hành:

CÂY NỀN RADIO – Kênh phát thanh của Hệ sinh thái Cây Nền

Chủ nhiệm Cây Nền Radio: Đặng Hằng

Email: radiocaynen@gmail.com, cnr.ptem@gmail.com

Điện thoại: 088 814 0997

Chủ nhiệm Tạp Chí Cây Nền: Việt Hải, Mai Hương

Phụ trách nội dung: Ngọc Ánh, Việt Hải

Phụ trách thiết kế: Mai Hương

Phụ trách truyền thông: Lương Tiến Hiệp, Kiều Trinh

Thiết kế bìa: Mai Hương

Biên tập nội dung: Hoàng Ngọc Ánh, Phương Nguyễn, Việt Hải, Đặng Hằng, Thanh Hằng, Nguyễn Thị Thanh Hằng, Ngọc Lan, Yên Vui, Ngọc Ánh, Dạ Thảo, Thăng Ngô, Thu Lại.

Thiết kế, hình ảnh: Mai Hương, Hoàng Vy, Ngô Duyên, Kimmy Ngân, Tôn Nữ Yến Ngọc, Hoàng Vy, Anh Đức, Đặng Hằng, Tiến Hiệp, Mai Trần.

Truyền thông: Kiều Trinh, An Nguyễn, Hoàng Vy.

Nguồn hình ảnh: Phạm Quốc Dũng, HST Cây Nền, Internet, pixabay.com, pexels.com

Cùng các thành viên khác của Cây Nền Radio và HST Cây Nền.



04

TẾT VIỆT TÌM CÁI XƯA TRONG CÁI NAY

Cảm Ơn
Lời Cuối Năm
Thơ Xuân 2025
Rắn – Thần Long Năm Ty
Tết Xưa Và Nay
Nghệ Thuật Trúc Chi
Mâm Cổ Xuân - Từ Xưa Đến Nay

32

TƯƠNG LAI - TRÍ TUỆ - NỘI LỰC

Theo Đuổi Mục Tiêu: Khi Đích Đến Là
Chính Mình
Khủng Hoảng Trên Mạng Xã Hội
Cứ Việc Nhảy Vào “Vùng An Toàn” Đi

46

DẤU ẤN CÂY NỀN GẮN KẾT, LAN TỎA - VƯỜN LÊN

Cây Nền - Hệ Sinh Thái Không Biên Giới
Cây Nền Ai
Cây Nền Sống Xanh
Cây Nền Radio
Cây Nền Thể Thao
Mừng Tuổi Sách
Hành Trình Lớn Lên Trong Khu Rừng
Cây Nền



TẾT VIỆT
TÌM CÁI XƯA TRONG CÁI NAY



NGUỒN ẢNH: PHẠM QUỐC DŨNG

LỜI *Cảm Ơn!*

MẸN GỬI CÁC TÁC GIẢ, BẠN ĐỌC SẢN PHẨM CÂY NỀN!

Ấn phẩm Cây Nền xin kính chúc Quý Độc Giả, Tác Giả một năm mới Ất Ty 2025 thật nhiều sức khỏe và bình an. Trong bối cảnh thế giới đầy biến động, đất nước ta vẫn kiên cường vươn lên mạnh mẽ, trở thành điểm sáng thu hút sự hợp tác và đồng hành của bạn bè quốc tế. Bước sang năm thứ 6, Cây Nền vẫn luôn kiên định với sứ mệnh tạo thêm giá trị cho dân tộc, dù không tham gia vào các đề tài về tôn giáo, chính trị hay sắc tộc. Tinh thần ấy tiếp tục được thể hiện trong Ấn phẩm Xuân 2025 mang tên:

“XUÂN CÂY NỀN – GIEO GIÁ TRỊ VIỆT.”

Chúng tôi xin gửi lời tri ân sâu sắc tới các tác giả là các Thầy, Cô, khách mời, bạn bè thân thiết, các anh chị Chủ nhiệm, các thành viên tích cực của Hệ sinh thái Cây Nền và toàn bộ các bạn tham gia xây dựng nội dung của Ấn phẩm đặc biệt mừng Xuân 2025. Dù hết sức bận rộn những ngày cuối năm, và chắc chắn rồi; không một đồng “nhuận bút” nào như truyền thống các sự kiện của Cây Nền; nhưng với tất cả tình yêu mến nhau trên tinh thần phụng sự Đất nước, các bạn đã luôn dành hết tâm huyết, trí tuệ và trải nghiệm của mình trao đi để Ấn phẩm Cây Nền có được nội dung chất lượng cho số báo Xuân này gửi tới quý Độc giả.

Ngoài ra, Ấn phẩm Cây Nền - Xuân 2025 xin chân thành cảm ơn các chia sẻ, đóng góp, phản hồi của các thành viên Hệ sinh thái Cây Nền qua các sự kiện của Cây Nền, qua thư phản hồi, góp ý khảo sát. Đồng thời, chúng tôi cũng tri ân các tác giả ảnh, bài viết đã chia sẻ cho cộng đồng trên không gian mạng. Ấn phẩm Xuân mỗi năm là minh chứng cho tinh thần phụng sự đất nước, sự đoàn kết và khát vọng lan tỏa giá trị Việt. Không chỉ qua từng trang viết, từng bức ảnh mà còn qua từng trái tim nhiệt huyết. Trân trọng cảm ơn và chúc một năm mới tốt lành!

Ban Biên Tập Ấn Phẩm Cây Nền
Cây Nền Radio - Tháng 01/2025



Lời cuối năm.

Mến gửi tất cả các thành viên của hệ sinh thái Cây Nền, các bằng hữu xa gần. Năm nay, Thầy xin có lời cuối năm, thay vì lời chúc đầu năm như mọi năm!

GIÁO SƯ PHAN VĂN TRƯỜNG

Trông thì có vẻ giống nhau, vì cả lời đầu hay cuối năm thì cũng đều là chúc tụng vào cuối tháng Chạp. Tuy nhiên, trên bản chất, trên nguyên lý, thì lời cuối năm bao giờ cũng phong phú hơn lời đầu năm vì nó không mang tính thông lệ, không bắt chước đơn mẫu, mà đôi khi còn có thể chứa đựng những nhận thức, những cam kết, những hứa hẹn thực chất. Lời chúc đầu năm sẽ là lúc chúng ta cứ ôm bừa vào một lời tất cả những gì hay đẹp nhất, giống như khỏe như voi, giàu như thánh Elon, đẹp như tiên, may mắn như cái anh chàng vừa trúng xổ số. Rồi nào là thăng chức thăng quyền, chúc thọ, chúc lộc và chúc phúc, đầu năm sinh con trai, cuối năm sinh con gái... tóm lại, không hết lời. Nhưng lời cuối năm sẽ là một việc có ích hơn, đó là tự thân sử dụng tự do suy nghĩ để tự đánh giá, lưu giữ những bài học trong năm qua.

Đầu năm là tinh thần lạc quan đón Xuân, cuối năm là tổng kết. Rất đông, nếu không nói là hầu hết, thích vội xóa bỏ quên đi những lỗi lầm của mình trong suốt 12 tháng vừa qua: “Năm mới qua rồi, xin đừng nhắc lại nữa, xin đừng cửa vào vết thương hoặc tệ hơn ca tụng những nỗi đau, những hối hận, để rồi giúp cho tâm thần được an, nhịp sống được trở lại thoải mái.” Nhưng rồi chỉ đến nửa tháng sau ngày đầu năm, hầu hết chúng ta lại lặp lại những lỗi lầm, những đau thương, những nuối tiếc. Đơn giản, đó là vì chúng ta đã để cho lời chúc tụng đầu năm ru ngủ làm cho quên mất, thậm chí cố tình bỏ qua, việc tổng kết cuối năm.

Người Pháp có câu ngạn ngữ: “boire le calice jusqu’à la lie,” uống trọn chén thánh đến giọt cuối, vì họ tin rằng chỉ khi nào mỗi chúng ta sống lại lỗi lầm một lần nữa, một cách thật trọn vẹn thấu xương, thì chúng ta mới mong thoát khỏi thói quen lặp lại nó. Có ai đã làm điều này chưa? Trong những lúc tự xét đó, mình cần rằng, nhắc nhở lại cho chính bản thân cái lỗi không thể tự tha thứ (trong khi người ngoài đã coi nhẹ rồi). Trong xã hội đầy rẫy những cái ngu, cái dốt, cái bậy, cái dối, cái gian, cái ác, ai đó sẽ phân tích tỉ mỉ tại sao hành vi nọ vừa ngu, vừa bậy, vừa dốt, vừa dối, vừa gian, vừa ác. Phải hiểu tại sao, động cơ nào đã đưa tới những hành vi đó, phải chăng toàn do một sự trà trộn hỗn độn của nhiều lý do, có lẽ cũng có phần chính đáng, giữa cuộc sống quá bon chen, giữa những cám dỗ luôn kề kề, giữa những con mắt đầy đố kỵ, những phản ứng không ưu ái lắm của người đời,... rồi có người cùng một lúc bị tan vỡ gia đình, vỡ nợ và lại còn bệnh tật. “Họa vô đơn chí” mà ily! Trước những tình huống đó, ôi quá phổ biến, việc tối kỵ là cô quên đi, nhưng nào có quên được cho cam. Chỉ khi nào mình hiểu tại sao mọi chuyện đã diễn biến như vậy thì, tuy không quên, nhưng sẽ chuyển hóa! Cô quên là thái độ trốn tránh, vô thức. Chuyển hóa mới là khởi đầu một bước mới tích cực: Vậy, lời nhủ cuối năm chính là sự thúc dục để chuyển hóa.

Những suy nghĩ cuối năm sẽ giúp mình thực sự phát triển bản thân, bạn sẽ suy tư, suy ngẫm, rồi rút tỉa. Cuối cùng, người hiền hòa, đạo đức, khéo thích nghi thỏa hiệp sẽ là người thành công nhất, và sự thành công này đôi khi còn đeo theo một kho tàng hạnh phúc bất ngờ. Tâm thái sẽ nhẹ nhàng vì khi bạn đã trút hết lời cuối năm thì bạn mới thực sự sẵn sàng đón Xuân. Từ nay, bạn sẽ không cần lời chúc đầu năm vì bạn đã hiểu tại sao vào năm trước bạn đã gặp đau khổ và bất trắc.

Lời chúc đầu năm là câu từ thuộc lòng. Lời tự vấn cuối năm là sự tìm ra manh mối và lý lẽ của cuộc sống để từ nay sống tốt hơn, làm tốt hơn, hành xử tinh tế và phù hợp hơn. Hiểu mình, hiểu

người để yêu người, làm cho người yêu mình. Tại sao ta thiếu tình yêu thương? Năm ngoái có lẽ chẳng ta cho chưa đủ, yêu chưa đúng, yêu chưa phải.

Lời đầu năm là lời của sự cầu tham, lời cuối năm là lời của sự cầu thị, khao khát phục thiện. Lời đầu năm là sự thống trị của cái CÓ bề ngoài, có nhiều, càng nhiều càng gọi là vui. Lời cuối năm là lời nguyện cho sự phát triển thực chất của chính bản thân, của cái LÀ bên trong. Lời đầu năm giống như gọi kinh cứu giải, lời cuối năm là lời nguyện tu thân. Lời đầu năm là THÊM rườm rà, lời cuối năm là BỐT rối rắm. Vậy thì chúng ta hãy viết cho nhau lá thư cuối năm, cứ mở lòng thẳng thắn chỉ trích nhau thả cửa, nhưng với lòng từ bi thương yêu, cầu tiến và cầu thị. Đây là giá phải trả để phát triển bản thân. Đề bớt!

Việc đầu tiên mà chúng ta cần khắc ghi, tình yêu thương sẽ đem lại tình yêu thương, và một khi toàn xã hội thương yêu nhau thì không ai sẽ bị bỏ sót, mọi người sẽ thành công. Những cánh chim cuối đàn, những người thiếu thốn đủ điều sẽ lên xã hội trung bình bằng tình yêu và sự hỗ trợ bình đẳng thân thương chứ không do một sự bố thí hay nâng đỡ nào. Hãy khuyên nhủ nhau, hỗ trợ nhau, thậm chí đào tạo nhau. Vũ trụ chưa bao giờ chế ra sự cạnh tranh mà ngược lại luôn luôn nhắc nhở lòng bác ái, bạn nghĩ thực đi. Thực sự, núi rừng, sông biển còn bát ngát, bạn chẳng phải lo thiếu, bằng chứng là thế giới ngày nay thừa đủ mọi thứ, thừa quá nhiều, chỉ là sự phân phối không đồng đều cân đối. Hai phần ba nhân loại vẫn thiếu nước uống cơm ăn trong khi người ta đã chế ra một thể chế hi hữu, nơi mà một người có thể kiếm trong vốn vụn một đêm hơn 100 tỷ đô la, đủ để nuôi toàn thế giới trong nhiều năm! Vậy bạn có cần thuyết phục thêm? Tại Trung Đông, người ta tranh chấp đất đai trong khi nhà viết sử Yuval Harari bày tỏ rằng quỹ đất ở Trung Đông có đủ cho mười lần dân số như thế. Xã hội của cái CÓ, có thêm, thêm nữa, đã làm cho chúng ta quên đi cuộc sống thực, cuộc sống của cái LÀ chính đáng. CÓ, là tranh chấp. LÀ, là tình yêu thương bình đẳng hồn nhiên.

Thêm, thêm nữa, là một lỗi lý luận thường thấy, vì người ta cứ thiếu cái gì thì lại nghĩ đến việc “thêm”. Không đâu! Thế giới này đang ói mửa những cái thêm, mà đang cần những cái “bớt”: bớt yêu vật chất, bớt xe cộ, bớt ăn, bớt uống, bớt tệ đoan do cái “thêm” tạo nên. Bớt đi thì mới nhẹ nhõm, mới soạn chỗ cho tình yêu thương thẳng thắn và tích cực. Của cải vật chất nhiều quá là bức màn che tất cả những thứ đẹp mà thiên nhiên đã trao tặng cho chúng ta. Đã đến lúc ta hãy trở về với những tư tưởng của Đức Thế Tôn, hãy đừng sợ trần trụi trở lại. Trần trụi đi ra biển hồ mà tắm, trần trụi leo đồi núi mà ngắm, trần trụi nhìn bản thân mà ngắm. Cát bụi hết, bạn đã thấm chưa?

Hãy nghe Trạng Trình Nguyễn Bình Khiêm (Thơ Nhân):

*Một mai, một cuộc, một cân câu,
Thơ thần dầu ai vui thú nào.
Ta dại, ta tìm nơi vắng vẻ,
Người khôn, người đến chốn lao xao.
Thu ăn măng trúc, đông ăn giá,
Xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao.
Rượu đến bóng cây ta hãy uống,
Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao.*

Vậy là bớt bạn nhé, chớ thêm! Ai bảo mình đi thi đua hay tranh thủ này nọ thì cứ cảm ơn. Không đi thi nhưng hãy tích cực nỗ lực cho bản thân. Không tranh thủ, nhưng hãy tích cực xây dựng giá trị cho mình và cho xã hội.



Bạn thân yêu ơi,

Bạn đã hiểu tại sao lời tự nhắc nhở cuối năm mang nhiều ý nghĩa và thông điệp hơn lời đầu năm. Đó là lời của sự thẳng thắn tích cực mà mỗi chúng ta cần. Để làm việc này rất cần mỗi cá nhân động viên lòng quả cảm. Bạn hãy làm thử đi, khi làm xong bạn sẽ thấy bạn đã chuyển hóa thật sâu để trở thành một phiên bản tốt hơn, một phiên bản mà Vũ trụ sẽ tự hào là đã tạo nên.



Sau cùng, tôi cũng vẫn xin gửi bạn
lời chúc truyền thống vào đầu năm:
hạnh phúc, thịnh vượng, sức khỏe
và vạn sự như ý...

Những lời chúc này nghe quen quen,
giống như Qua Cầu Gió Bay:

*Yêu nhau cởi áo ôi à cho nhau...
Về nhà, dối rằng cha dối mẹ
Qua cầu gió bay!*

Gió sẽ thổi đi những lời chỉ nói vì đã
học thuộc, để chỉ giữ lại tình cảm
thực chất.

Hạnh Phúc là gì?

VĂN LIÊM - GS ĐÀO VĂN LƯỢNG

02/2024

Em hỏi anh: hạnh phúc là gì?
Sao ta phải đi tìm hoài như vậy!
Hạnh phúc là những điều vô cùng bình dị
Khi ta làm đẹp cho đời và cho chính ta!

Em có nghe từ lòng đất bao la?
Những mầm xanh đang sinh sôi nảy nở
Em có nghe cảnh đầm chồi tách vỏ
Đón tia nắng đầu mùa từ bầu trời xanh cao

Em có nghe tiếng ngọn cỏ lao xao?
Đầm sương đêm vẫn hồn nhiên xanh mướt
Em có nghe những tiếng kêu da diết
Của bầy chim thảo thiết gọi tìm đàn

Em có nghe tiếng vọng từ không gian?
Lời dặn dò âm vang từ vũ trụ
Những quy luật của đất trời vẫn vũ
Đang điều hành thế giới chúng ta

Con người chỉ là hạt cát trong vũ trụ bao la
Cứ trôi dạt theo dòng đời định mệnh
Hãy sống vì mỗi người và cũng vì nhân loại
Sống hòa nhịp với môi trường tồn tại quanh ta

Hãy làm đẹp cho đời, cho thế giới bao la!
Sống vị tha chính là hạnh phúc!





xuân sang

LIÊN PHẠM

Xuân về rực thắm cánh đào
Đung đưa trong nắng đón chào tết sang.
Hoạ mi vui hót rộn ràng,
Hương hoa toả ngát mênh mang đất trời.

...

**THÂN
LONG
NĂM
TỴ**



Người Á Đông sống gần gũi với thiên nhiên nên từ thời xa xưa, trong nếp sinh hoạt hay văn hóa, tín ngưỡng đều có biểu tượng của cỏ cây, muôn thú. Nhân dịp Xuân Ất Tỵ 2025, xin có đôi chút mạn đàm về loài vật nằm trong 12 con giáp, vừa gần gũi với đời sống con người, lại vừa mang nhiều giai thoại kỳ bí.

Nếu ai đã từng đặt chân đến Vương quốc rắn ở miền Tây, tức Trại rắn Đồng Tâm (xã Bình Đức, huyện Châu Thành, tỉnh Tiền Giang), sẽ biết được sự phong phú của chủng loài này. Theo thống kê của Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam, trên thế giới có gần 3.900 loài rắn thì Việt Nam đã chiếm đến 230 loài, trong đó có 60 loài rắn độc. Chỉ nói về sự phong phú của loài bò sát này thôi, dân gian đã lưu truyền một bài về rất thú vị:

*"Mái gâm, chàm quạp, hổ lác, hổ hèo
Rì cóc, liu điu, rì voi, hổ lửa
Hổ hành, hổ ngựa, rắn ráo, rắn râu
Quý khốc thân sâu: hổ mang, hổ sây
Thấy đà run rẩy: cạp nia, cạp nong
Lặn lội dưới sông: là con rắn nước
Rắn rồng, rắn lục, rì cá, rắn trung
Nghe đến hãi hùng: hổ mây, hổ bướm"*

Ông bà ta ngày xưa còn dùng hình ảnh của rắn để ví von nhiều tính cách, đặc điểm của con người như:

- Người tính cách thẳng thắn thường được ví với: "Thẳng như rắn bò".
- Kẻ trắng tráo, mắt thao láo liếc ngang, nhìn dọc thì: "Thao láo như mắt rắn ráo".
- Những kẻ hay kêu la: "Oai oái như rắn bắt nhái",
- Người hay gân cổ cãi: "Bạnh cổ như cổ hổ mang"
- Còn kẻ có hành động lén lút, sợ sệt: "Len lét như rắn mừng năm"
- Kẻ hay bịa đặt, ba hoa quá sự thật: "vẽ rắn thêm chân".
- Nơi nhiều nguy hiểm: "hang hùm miệng rắn".
- Đối với những kẻ phản bội gia đình, Tổ quốc:

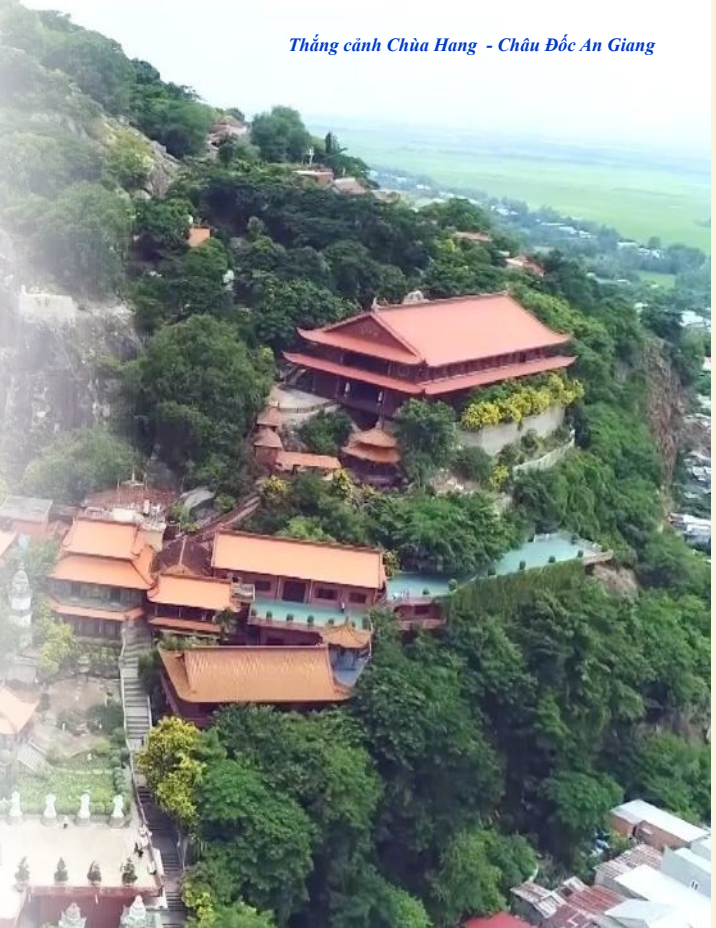
"Cồng rắn cắn gà nhà"...

Giai thoại về rắn thì ôi... nhiều vô số kể. Ở miền Tây thì có giai thoại về Rắn hổ mây khổng lồ ở núi Cẩm, ngọn núi cao nhất trong dãy Thất sơn huyền bí, thuộc tỉnh An Giang. Tương truyền đây là vùng đất thiêng với nhiều ẩn sĩ tu hành đắc đạo. Không biết từ khi nào, những mẩu chuyện như đạo sĩ đả hổ, diệt xà, hốt thuốc cứu người mắc nạn y tứ chứng... đã được người dân bản xứ truyền miệng và lan xa khắp nơi.

Tương truyền, vị đạo sĩ cuối cùng trên đỉnh Cẩm Sơn là đạo sĩ Ba Lưới. Ông tên thật là Nguyễn Văn Y, khi chúng tôi gặp ông vào năm 2016, ông đã 105 tuổi nhưng vẫn minh mẫn và khỏe mạnh. Chưa đầy 20 tuổi, đạo sĩ Ba Lưới đã lên núi học đạo và nghề thuốc. Để chịu được thời tiết khắc nghiệt cũng như chống lại thú dữ, ông phải rèn luyện thêm võ nghệ. Nhờ đó ông đã lập nên huyền thoại khi 2 lần đánh thắng rắn hổ mây. Ông kể: "Hồi đó đi rừng phải có cây cối thủ bên mình. Đi lên núi gặp nó, nó lộ đầu ra. Nó cao hơn mình biết bao nhiêu. Bề ngang hơn 1 sải. Ở trên nó phủ xuống cái ào. Sức ông hồi đó dữ lắm. Nó phủ xuống gần tới, ông phải nhảy liên tiếp đánh đó. Đánh ngay cái cổ. Nó gục chạy. Đánh con rắn rồi ông tỉnh hồn lại đó, xem cái cây gãy hết. Hồng biết mình đánh hay Thần ứng đánh nữa."

Một giai thoại khác cũng xuất phát từ vùng đất địa linh này. Ngay tại TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang, có một ngôi chùa được khách hành hương ví như là cõi bồng lai ở chốn trần gian. Ngôi chùa cùng với Miếu bà chúa xứ núi Sam, lăng Thoại Ngọc Hầu và chùa Tây An tạo thành một quần thể di tích quốc gia. Ban đầu, chùa chỉ là một thảo am do một người nữ thợ may dựng lên vào khoảng năm 1937. Qua 3 đời trụ trì tiếp nối, ngôi chùa không ngừng được tu bổ, xây mới và trở thành một khối kiến trúc tuyệt tác giữa đất trời. Chùa có tên gọi chính thức là chùa Phước Điền, còn dân gian quen gọi là chùa Hang. Lịch sử của ngôi chùa gắn liền với giai thoại về cặp măng xà được cảm hóa nhờ nghe kinh kệ.

Theo người xưa kể lại, chùa Hang do Ni sư Thích Nữ Diệu Thiện (tên thật là Lê Thị Thợ, sinh năm 1818 - 1899), vị Tỳ kheo ni đầu tiên của vùng đất Nam Bộ lập nên. Mùa Thu năm 1845, Sư Bà Diệu Thiện đến Núi Sam, tìm thấy một hang đá và đã dựng một am tre lá trước hang để tu hành. Hàng ngày tọa thiền trong hang, dùng rau trái để nuôi thân. Lúc bấy giờ trên Núi Sam còn vắng vẻ, cây cối um tùm, có nhiều rắn, khỉ, vượn... Hàng ngày, mỗi lúc Sư Bà tụng kinh thì có đôi rắn lớn bò ra nằm im lặng nghe. Bà đặt tên cho chúng là Thanh Xà, Bạch Xà. Vì thế nên người dân địa phương còn gọi Bà là Sư Bà phục xà. Sau này khi Sư Bà qua đời thì đôi rắn đã bò đi mất. Sau đó để tránh nguy hiểm, hang được lấp kín chỉ còn lối đi vào cửa, sâu khoảng 10m, bên trong thờ Phật và tượng đôi rắn này.



Miền Tây Nam bộ có 3 dân tộc chính đang sinh sống là Kinh - Hoa và Khmer. Đối với người Khmer, rắn, nhất là thần rắn Naga có một vị trí rất quan trọng trong đời sống tâm linh. Trong tiếng Phạn, Naga có nghĩa là con rắn lớn, cũng là tên gọi của vị thần rắn trong Ấn Độ giáo, là vị thần ban cho con người sự sống và sinh sôi.. Rắn thần Naga kể từ khi du nhập từ Ấn Độ đến nay đã tồn tại xuyên suốt chiều dài lịch sử và in đậm dấu ấn bản sắc văn hóa người Khmer Nam Bộ, không chỉ là biểu tượng của vật tổ Tô tem mà còn có mặt trong các phong tục, lễ hội, trong truyện cổ dân gian và các công trình kiến trúc, mỹ thuật Chùa Khmer. Rắn Naga thường có phần đuôi uốn cong, phần đầu là hình ảnh của con rắn phồng mang với 3 đầu, 5 đầu, 7 đầu hoặc 9 đầu. Rắn 3 đầu tượng trưng cho tam tài: thiên - địa - nhân; 5 đầu tượng trưng cho ngũ hành: kim - mộc - thủy - hỏa - thổ; 7 đầu tượng trưng cho sự đắc đạo trong tu hành và 9 đầu chính là con đường dẫn lên thiên đàng. Phổ biến nhất trong các chùa Khmer ở Nam Bộ là rắn Naga 5 đầu.

Nhìn rộng ra trong cả nước, do môi trường tự nhiên gắn với điều kiện sông nước nên hình

tượng rắn đã được đồng hóa với thủy thần, đi vào tâm thức dân gian người Việt từ rất sớm và thường gắn với tục thờ các vị thần tự nhiên. Theo đó, trong văn hóa của người Việt cổ, nước không chỉ là nguồn nước uống cho con người và vạn vật mà nước còn có thể gây ra những tai họa khủng khiếp. Nghĩa là: nước có thể hủy diệt mọi thứ nhưng đồng thời cũng giúp hồi sinh. Một trong những nỗi kinh hoàng nhất đến từ thiên nhiên chính là lũ lụt. Sự tàn phá kinh khủng của loại thiên tai này làm cho con người vừa muốn chế ngự vừa muốn sùng bái. Tục thờ rắn ra đời trên cơ sở tâm lý ấy. Có thể tìm thấy các đền thờ thần rắn dọc theo sông Hồng, sông Cầu, sông Đuống và qua các di tích, lễ hội như Thần tích và hội làng Linh Đàm thờ vị thủy thần Bảo Ninh. Người M'ông thờ rắn như một vị thủy thần có sức mạnh và sự ảnh hưởng to lớn đối với cộng đồng.

Rắn cũng là linh vật của nhiều nền văn hóa trên thế giới, biểu tượng cho sự thông thái, lòng nhân ái và tư tưởng cứu nhân độ thế. Chính ý nghĩa này, Rắn được chọn trở thành biểu tượng của ngành Y Dược, được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) công nhận.

Biểu tượng rắn quấn quanh cây gậy xuất phát từ truyền thuyết Hy Lạp và La Mã về thần Asklepios, vị thần y nổi tiếng. Trong thần thoại Hy Lạp, khi gặp một con rắn, Asklepios đưa cây gậy ra và con rắn quấn quanh. Sau khi ông giết một con rắn, một con khác xuất hiện mang thảo dược hồi sinh con rắn đã chết. Điều này khiến ông bắt đầu tìm kiếm các cây thuốc để chữa bệnh cho con người. Còn theo thần thoại La Mã, vào khoảng năm 295 trước Công nguyên, thần Asklepios đã dùng con rắn để tiêu diệt một đợt dịch hạch nghiêm trọng. Vì thế, người La Mã đã lập nhiều đền thờ để vinh danh Asklepios. Cũng từ đó, hình ảnh con rắn quấn quanh cây gậy của Asklepios được gắn liền với ngành Y. Cây gậy tượng trưng cho quyền lực siêu nhiên và con rắn tượng trưng cho sự thông thái, khả năng chữa lành bệnh và kéo dài sự sống.

Trong ngành Dược, hình ảnh chén thuốc có rắn quấn quanh, biểu tượng của nữ thần Hygeia – con gái của thần Asklepios, đã trở thành hình ảnh đặc trưng. Chén đại diện cho nước thuốc, còn rắn tượng trưng cho khả năng chữa bệnh. Biểu tượng này đã gắn liền với ngành Dược của Pháp từ năm 1796. Khi Pháp xâm chiếm và phổ biến nền Y - Dược phương Tây vào đất nước ta, chúng ta cũng thừa nhận biểu tượng ngành Dược này của Pháp. Các nhà thuốc tây ở ta trước đây luôn treo bảng hiệu có dấu thập xanh lá cây và hình cái ly con rắn. Người dân nhìn thấy biểu tượng biết rằng đây là nơi có thể mua thuốc chữa bệnh. Còn ở Mỹ, Hội Dược sĩ Hoa Kỳ (APhA) chính thức công nhận chén thuốc Hygeia là biểu tượng ngành Dược từ năm 1964.

Như vậy, Rắn là hình tượng quen thuộc trong đời sống văn hóa, tín ngưỡng của người Việt Nam và nhiều cộng đồng quốc gia, dân tộc trên thế giới. Điều thú vị là hình tượng Rắn của người Việt xuất hiện rất đa dạng với những biến thể khác nhau, như rắn, trăn, chồn tinh, giao long, thường luồng, thậm chí là rồng...

Trong truyện cổ tích "Thạch Sanh", có nhiều phiên bản kể về một con trăn tinh (hay chồn tinh)

chuyên tu luyện và gây hại cho con người. Trong huyền thoại Thần Tản Viên, rắn xuất hiện dưới hình dạng con trai của vua thủy tề, bị đưa trẻ chăn trâu đánh chết và vớt bên bờ sông. Một chàng trai tốt bụng đã cứu sống nó và sau đó rắn quay lại để cảm ơn. Ở đây, rắn được coi là biểu tượng của các vị thần nước, thần sông, thần suối. Còn trong truyền thuyết "Sơn Tinh, Thủy Tinh", rắn lại xuất hiện dưới dạng thủy quái, hay thường luồng, đại diện cho thế lực siêu nhiên đe dọa mùa màng và sự sống của con người. Cuộc chiến thắng của Sơn Tinh trong câu chuyện phản ánh tín ngưỡng về nguồn nước và khát vọng ngàn đời của các cộng đồng nông nghiệp lúa nước.

Theo nhà nghiên cứu văn học dân gian Chu Quang Trứ, rồng bắt nguồn từ rắn. Các nhà nghiên cứu Trương Chính và Đặng Đức Siêu cũng nhận định: Rồng Lý - Trần là một con rắn dài, quấn làm nhiều khúc, đầu không sừng, không râu. Ý kiến này cũng được GS. Trần Quốc Vượng đồng tình: “Rồng Thăng Long Đại Việt là loại Rồng - Rắn, mình tròn trịa và thanh tú, với nhiều khúc uốn lượn nhịp nhàng, là loài có vảy, ở nước và cũng tượng trưng cho nước, cho mây mưa...”

Năm Ất Ty 2025, năm thế giới số 9 đánh dấu sự kết thúc của Chu kỳ 9 năm Vũ Trụ, dọn đường cho sự khởi đầu của một chu kỳ mới. Số 9 tượng trưng cho sự hòa hợp, nhân đạo và những hành động vị tha. Chúng tôi - cộng đồng Cây Nền không quá tham cầu cho bản thân, mà chỉ cầu mong thần Rồng – Rắn nước Việt phù hộ cho mưa thuận gió hòa, Quốc thái dân an, thế giới hòa bình, chúng sinh an lạc!



TẾT XƯA & NAY

KÍ ỨC TRUYỀN THỐNG TRONG GIA ĐÌNH

Bà Hồ Đắc Thiều Anh sinh năm 1950 tại Huế trong một gia đình có truyền thống Nho giáo. Cha bà từng làm quan triều Nguyễn, Bộ Lễ rồi Bộ Học và cũng là một trong những Ủy viên phiên dịch sử liệu Việt Nam tại trường Đại học Luật khoa Huế. Mẹ bà là một nghệ nhân ẩm thực. Từ nhỏ, bà không chỉ yêu thích văn chương mà còn rất đam mê những công việc nội trợ, nhất là nấu nướng và được nghe mẹ kể về chuyện xưa chuyện nay cũng như cái đạo của người vào bếp.

Bên cạnh đó bà còn được Sư bà trao truyền đạo làm người. Gia đình bà cũng có truyền thống nấu món chay phát từ thiện cho người nghèo vào ngày rằm và mùng một hàng tháng. Cả cuộc đời bà có thể gói gọn là một người sống hết mình với đam mê văn chương, đam mê ẩm thực và đam mê giúp người.

Phượng Nguyễn may mắn gặp gỡ cô Hồ Đắc Thiều Anh là khách mời trong chương trình Tết An Lành của Cây Nền Ẩm Thực nhân dịp đón chào Tết Giáp Thìn 2024. Chương trình đã thu hút hàng trăm người tham dự trực tiếp qua online, và hàng ngàn người quan tâm trên các phương tiện số, để lắng nghe chia sẻ của cô về văn hóa, ẩm thực và truyền thống trong gia đình xưa và nay.

Một mùa xuân mới lại về - xuân Ất Ty 2025 đã gõ cửa, cô Thiều Anh ở độ tuổi 75 vẫn mạnh khỏe, tràn đầy tình yêu văn hóa - ẩm thực truyền thống – con người Việt, với bầu nhiệt huyết và tinh thần phụng sự trao giá trị tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhân dịp Tạp Chí Cây Nền chào đón xuân Ất Ty, Phượng Nguyễn có may mắn được lắng nghe cô tâm sự về chủ đề “Ký ức Tết Xưa và Nay trong gia đình truyền thống”. Xin mời các bạn cùng thưởng thức nhé!



Bà Hồ Đắc Thiều Anh
Nhà thơ, Nghệ nhân Ẩm thực Việt Nam.

Phượng Nguyễn:

Thưa cô, cô sinh ra trong một gia đình truyền thống thuộc dòng họ Hồ Đắc danh giá. Những kỷ ức về Tết trong gia đình mình có ý nghĩa như thế nào với cô?

Cô Hồ Đắc Thiều Anh:

Xưa nay, Tết Nguyên Đán đối với người Việt đã trở thành dịp lễ văn hóa truyền thống trọng đại mang ý nghĩa tâm linh sâu sắc gắn liền với đời sống mọi người, mọi giới, từ thôn quê cho đến thành thị, giàu cũng như nghèo, quý tộc hay dân giả, ai ai cũng đều nô nức chuẩn bị cho gia đình mình đón một cái Tết hạnh phúc, an vui. Vào thời điểm đầu tiên của năm mới là cơ hội để con cháu được thể hiện tấm lòng thành kính đối với tổ tiên, ông bà, cha mẹ một cách cụ thể.

Người ta tin rằng, Tết là thời khắc thiêng liêng nhất để các đấng “bề trên” về sum họp cùng con cháu, họ sẽ hoan hỷ biết bao khi được chứng kiến cảnh con cháu họ đoàn tụ bên mâm cơm gia đình cùng nhau ôn cố tri tân, chia ngọt sẻ bùi những thăng trầm trong năm cũ, những định hướng công ăn việc làm cho tương lai. Chính những tư duy rất “Việt Nam” này mà mọi gia đình không những chỉ lo tung bừng sắm sửa “ăn Tết” mà còn chú trọng đến việc cúng kiến thờ tự. Việc lau dọn bàn thờ cho sạch sẽ, trang hoàng bàn thờ cho đẹp mắt, chưng bày hoa tươi quả tốt và hào soạn mâm cỗ cúng ông bà là đạo lý hàng đầu của mỗi gia đình Việt và gia đình tôi cũng không ngoại lệ.

Cũng như mọi gia đình xứ Huế, mới vào đầu tháng chạp là nhà tôi rộn ràng chuẩn bị đón Tết, cái rộn ràng chung của người Huế mang tính hướng nội, mà người bận nhất là mẹ tôi. Đây là một thời điểm để cho các “nội tướng” miền Trung

trở tài làm các món mứt bánh gia truyền mang hương vị ngọt bùi đặc sản quê nhà, vừa thơm ngon, vừa đẹp mắt, vừa tốt cho sức khỏe của những người thân yêu, và cũng là dịp truyền nghề cho con cháu đời kế tiếp. Kho tàng mứt bánh xứ Huế thì nhiều nhưng Tết không thể thiếu mứt gừng, mà phải là gừng Kim Long thì lát mứt rim rồi vẫn giữ được màu vàng ươm và thoảng mùi hương thanh nhẹ. Đôi lúc các “Mệ” còn trở tài làm thêm các món mứt cổ truyền như mứt cam sành, mứt thanh yên, mứt phật thủ để cho con cháu biết được hương vị ngọt ngào của Huế xưa.

Lại thêm các loại bánh in truyền thống tinh xảo và cũng rất công phu, là kết tinh của tinh hoa nghệ thuật mang đặc trưng tính nghi lễ giữ được nét xưa, nhất là vào dịp Tết. Ngoài việc làm khéo của người phụ nữ miền Trung, đó cũng là cơ hội để con cháu được thể hiện tấm lòng thành kính đối với các bậc tiên hiền và cũng là cách nhắc nhở con cháu phong cách nếp nhà. Ngoài bánh, mứt, món xôi chè cúng Phật đầu năm thì các món nhắm truyền thống như món trái và ngâm chua chua chát chát; dưa món lúng liếng các loại rau củ ngũ sắc ngâm nước mắm đường mặn ngọt, trong veo; lợn nem chua tươi hồng như môi con gái; gói tré Huế đậm hương tỏi hương riềng,....

Vui nhất là thời điểm nấu bánh tét. Khoảng 28, 29 tháng chạp là các “lực điền” trong nhà chọn một khoảng sân vườn để bắt lò nấu bánh, một chiếc chiếu trải gần lò để cùng nhau ngồi canh bánh, cái thú thức đêm canh nồi bánh tét thật thi vị và ấm áp, những câu chuyện xưa, nay, rôm rả suốt đêm, bỏ tôi kể nhiều chuyện tiểu lâm cho mọi người mê cười mà quên buồn ngủ, và xua tan cái lạnh đêm giá rét.

Mâm cơm cúng tất niên vào chiều 30 được xem là mâm cơm để đón ông bà về vui xuân cùng con cháu, trước cúng sau cấp, đây cũng là mâm cơm gia đình đoàn tụ cuối năm sau lễ cúng tất niên để các thành viên nhiều thế hệ trong gia đình được sum họp bên nhau và cùng để nhắc nhở con cháu nhớ đến các bậc tiên hiền trong gia tộc.

Kỷ niệm ấm áp của tuổi thơ tôi là sáng mồng một, mọi người đều diện quần áo,



giày dép mới, trang trọng làm lễ dâng hương cúng Phật, và cúng gia tiên, rồi mừng tuổi chúc tết bố mẹ, rồi nhận bao lì xì từ những người lớn trong nhà, rồi được thả đèn ăn mứt bánh, cắn hạt dưa mà không hề bị la rầy, đầu năm ai cũng xoi lời, hi xả để có được niềm vui cả năm, bực nhọc, la rầy, lớn tiếng là điều kỵ, chúc Tết xong thì rồi hạ cổ cùng nhau ăn bữa cơm đầu năm.

“ Với tôi, mâm cơm ngày đầu năm thật sự rất linh thiêng, khi đó những người thân được quây quần bên nhau với nhiều ước vọng hứa hẹn trong năm mới cùng để nhớ về ông bà tổ tiên, có thể nói đây là một nét văn hóa vô cùng đẹp, và tôi nghĩ rằng chỉ có Việt Nam mình mới có những nét văn hóa nhân văn như vậy.

Phượng Nguyễn:

Hiện nay lớp trẻ có xu hướng tìm về cội nguồn dân tộc, tuy nhiên có quá nhiều thông tin trên mạng khiến các bạn trẻ đang gặp khó khăn trong việc chọn lọc ra những phong tục, văn hóa truyền thống đúng nghĩa, vậy ta có thể làm gì để hỗ trợ các bạn trở về với truyền thống xưa, thưa cô?

Cô Hồ Đắc Thiều Anh:

Có thể nói, chính sự trăn trở của các bạn trẻ mà tôi cảm thấy mình có trách nhiệm hơn đến việc quảng bá với cộng đồng những câu chuyện, hình ảnh “ôn cố tri tân” với mục đích lan tỏa và cùng nhau tiếp nối giữ gìn nét đẹp phong tục văn hóa truyền thống Việt để những trái tim của các bạn trẻ luôn hướng về cội nguồn dù đang sống trong xã hội hiện đại. Hiện nay, du lịch chính là cổng thông tin đưa tinh hoa văn hóa ẩm thực đến với công chúng nhanh nhất, vấn đề đặt ra để phát huy và bảo tồn giá trị tốt đẹp phù hợp với cuộc sống. Tôi mong được các cơ quan chức năng có sự đồng hành trong công cuộc gìn giữ bảo vệ nét đẹp quốc hồn quốc túy lưu truyền cho thế hệ mai sau.

Chính vì tâm tư này mà vừa qua, tham gia lễ hội Tết Việt tôi đã làm lại như mâm cỗ “Long Lân Quy Phụng”, với từ 21 - 29 món ngọt mặn để giới thiệu với mọi người nét tinh hoa ẩm thực truyền thống của đất nước mình tới thế hệ trẻ về ý nghĩa của bộ tứ linh “Long, Lân, Quy, Phụng” và biết về những món ăn đặc trưng có trong mâm cỗ miền Trung. Hạnh phúc lớn nhất là khi nhìn thấy giới trẻ cũng như du khách đều tò mò muốn tìm hiểu câu chuyện, ý nghĩa của từng món, được giải thích, mê mải mà vui vì tôi biết rằng bên cạnh đời sống công nghệ này vẫn còn rất nhiều bạn trẻ quan tâm và trân trọng nét đẹp văn hóa truyền thống của dân tộc.

Ẩm thực truyền thống cũng là một nhân tố trong việc tìm về, khi chúng ta chan hòa tình yêu của mình trong từng món ăn truyền thống là chúng ta đã trở về với cội nguồn, chúng ta nhớ đến công ơn tiền nhân đã để lại món ngon mà ta có thể phát triển nó.

Từ ý niệm này chúng ta nên có nhiều buổi trải nghiệm quảng bá món ăn truyền thống, tọa đàm cùng các bạn trẻ tương tác để lan tỏa rộng rãi nét đẹp văn hóa truyền thống đúng và đủ, phù hợp với tốc độ hoạt động của xã hội hiện đại mà vẫn giữ được nét đẹp truyền thống Việt.



Phượng Nguyễn:

Chúng ta cần làm gì để bảo tồn và lan tỏa những giá trị truyền thống của Tết trong bối cảnh hiện nay?

Trong dịp Tết này, cô muốn gửi gắm điều gì đến các gia đình Việt Nam?

Cô Hồ Đắc Thiều Anh

Thời đại hội nhập, toàn cầu hóa hiện nay chủ yếu là giao lưu văn hóa, xu thế Việt Nam đang phát triển nhiều loại hình về du lịch, còn nhiều bất cập khách quan trong đó sự du nhập của nhiều loại hình mang sắc thái khác nhau của nhiều nước trên thế giới ảnh hưởng đến nét đẹp văn hóa truyền thống Việt mà trong đó nét đẹp văn hóa ẩm thực Việt cũng ít nhiều lai tạo khiến cho nét đẹp văn hóa ẩm thực Việt đến với giới trẻ còn hạn chế. Theo tôi, việc giao lưu văn hóa trong lĩnh vực cộng sinh giữa các nền văn hóa để xây dựng một nền văn hóa hiện đại và tiên tiến là không sai. Trong lĩnh vực ẩm thực cũng vậy việc tiếp biến cần để có thể mang lại lợi ích chung nhưng phải bảo tồn nguồn gốc giá trị truyền thống bản địa.

“ Trong văn hóa ẩm thực truyền thống của người Việt, các sản phẩm làm ra từ cây lúa nước rất được coi trọng, cùng với các loại nông sản, rau xanh khác, hạt gạo đóng vai trò nguyên liệu chính trong bữa ăn người Việt và là nguyên liệu chế biến nhiều món ăn truyền thống, cho nên chúng ta cần có bản lĩnh nhận thức rõ lấy nét đẹp văn hóa truyền thống dân tộc làm gốc mà cái chính cần quan tâm là tôn trọng công sức người nông dân làm ra sản phẩm xã hội để phục vụ cộng đồng. Đó chính là cái gốc để duy trì bản sắc của một nền văn hóa ẩm thực lâu đời không bị lai tạo bởi các sản phẩm có xuất xứ không phù hợp với phong tục tập quán, thói quen và khẩu vị vùng miền trong món ăn thức uống của người dân Việt thống văn hóa bản địa.



Với tôi nét đẹp văn hóa ngày Tết mà trong đó trước là mâm cỗ cúng, sau là bữa cơm gia đình, ngoài việc cung hiến món ăn ngon lành với mong cầu cho người thân của mình được mạnh khỏe, an vui, còn là nơi chia sẻ kinh nghiệm, nuôi dưỡng tình cảm các thế hệ trong gia đình được chan hòa gần gũi nhau hơn, đó cũng là nền tảng giáo dục đạo đức cho con cháu đối với ông bà cha mẹ.

Bởi bữa cơm gia đình là bếp ấm hạnh phúc, mâm cơm là nơi ấm áp nhất để mọi thành viên trong gia đình mỗi ngày được quây quần bên nhau cùng trò chuyện thân mật, chia ngọt sẻ bùi...là sợi giây yêu thương ràng rịt niềm vui nỗi buồn của nhiều thế hệ trong gia đình sau một ngày cật lực làm việc vất vả. Là nơi để con cái cảm thấy được yêu thương che chở, yên tâm tỏ bày cùng cha mẹ những điều khó khăn bất trắc.

Ngày nay, rất nhiều gia đình không còn quan tâm đến bữa cơm gia đình do cuộc sống bộn bề công việc hoặc một số hoàn cảnh khách quan khác như có sự khác biệt tư duy giữa các thế hệ trong gia đình, hoặc vì bận không về nhà ăn cơm đúng giờ, hoặc ăn vội vì lý do riêng tư. Dần dần không khí gia đình trở nên tẻ nhạt, bữa cơm gia đình trở thành một hình thức bốn phận ăn cho xong chứ không còn là nơi gửi gắm tinh thần chia sẻ nỗi niềm.

Chúng ta vốn có được bữa cơm Việt truyền thống mang tính cộng đồng rất rõ nét: Ngồi ăn chung, mâm cơm chung, bát canh chung, chén nước chấm chung, ...Từ nét chung này đã thể hiện được tình thương yêu, sự quan tâm chăm sóc lẫn nhau, là truyền thống đạo nghĩa, hiếu kính trong gia đình nề nếp qua bữa cơm “miếng thịt thì để phần chồng/ Miếng xương mẹ gặm, miếng lòng cho con” hay “Ăn xem nồi, ngồi xem hướng”, là một hình ảnh đẹp trong ký ức của thế hệ trẻ, là nét văn hóa đạo đức cần phát huy và gìn giữ. Với tôi, gia đình là một xã hội thu nhỏ cần được

vun quén nền tảng đạo đức từng ngày mới mong góp phần xây dựng một xã hội lớn tốt đẹp mà việc làm đầu tiên duy trì bữa cơm gia đình gìn giữ nếp nhà.

Cần có các buổi hội thảo khoa học quốc tế để học tập những cái hay của ẩm thực nước ngoài và cũng để giới thiệu tinh hoa văn hóa ẩm thực truyền thống nước nhà trên cơ sở đó hấp dẫn du khách đến với Việt Nam mong tạo công ăn việc làm, mang thu nhập cho địa phương, góp phần thúc đẩy kinh tế phát triển. Trải nghiệm để lan tỏa chia sẻ rộng rãi với cộng đồng giá trị văn hóa không chỉ gói trong phạm vi vật chất mà còn cả về mặt tinh thần nữa để lớp trẻ không quên cội nguồn và nhận thức được giá trị văn hóa truyền thống được lưu truyền từ bao đời nay, đó là trách nhiệm, là bổn phận trả ơn tổ tiên đã để lại một kho tàng tinh hoa văn hóa ẩm thực truyền thống vô giá mà chúng ta cần phát huy và bảo tồn.

Ngày đầu năm, cùng nhau nhấp ngụm trà sen thơm lừng, nhón miếng mứt gừng cay, trao nhau lời chúc an vui, hạnh phúc, công việc hanh thông, thuận lợi là nét đẹp văn hóa truyền thống của mọi gia đình Việt.

Thân chúc gia đình Cây Nền một năm mới Thân tâm an lạc.

Phượng Nguyễn: Dạ con cảm ơn chia sẻ tuyệt vời, tâm huyết và đầy giá trị của Cô Thiếu Anh. Thay mặt Tạp Chí Cây Nền, con xin kính chúc cô và gia đình luôn mạnh khỏe để là cầu nối giúp những thế hệ kế tiếp có cơ hội được học hỏi những giá trị tuyệt vời về văn hóa, ẩm thực và con người xưa và nay ạ.

Phượng Nguyễn

ĐI TÌM BẢN TÍNH NGƯỜI VIỆT TRONG TÔI

Góc nhìn từ người Việt tại châu Âu

"Thế nào là người Việt Nam? Làm sao để gìn giữ được văn hóa Việt cho chính bản thân mình và cho các con?"

Trong thời đại toàn cầu hóa, khi mà sự giao thoa văn hóa diễn ra mạnh mẽ, những câu hỏi trên càng trở nên thời thượng, đặc biệt đối với những người con xa xứ, những người luôn nỗ lực dung hòa giữa hai nền văn hóa khác biệt. Liệu thời gian, khoảng cách địa lý và sự pha trộn văn hóa có làm phai nhạt đi bản sắc dân tộc trong họ? Nhân dịp Tết Ất Tỵ 2025, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về bản tính Việt thông qua góc nhìn của một số Việt kiều tại châu Âu.



“ Bản tính Việt, Nét _____ chạm khắc từ những mảnh ghép đời thường

Khi được hỏi về bản tính người Việt, mỗi người con xa xứ đều có câu trả lời riêng, như thể góp nhặt cho bức tranh muôn màu về dân tộc mình.

Với chị Nguyễn Đức Diane Thu Dung, người phụ nữ đã gắn bó hơn 20 năm với nước Pháp, người sáng lập và Chủ tịch Hiệp hội Tôn vinh văn hóa Việt APCV (Association pour la Promotion de la Culture Vietnamienne), chủ nhiệm Cây nền APCV, bản tính Việt là sự cần cù, chịu khó, như dòng nước mát lành vun đắp cho mảnh đất họ chọn làm quê hương thứ hai.

Chị Võ Thúy, founder của nhóm cộng đồng Viet Ruhr Kreis tại Tây Đức, lại nhận thấy người Việt ở đây luôn siêng năng, hết lòng vì gia đình, sống chan hòa, cởi mở như những đóa hướng dương luôn hướng về phía mặt trời.

Còn với bác Thanh Đỗ, một người con đất Việt đã sống hơn 30 năm tại Séc, bản tính Việt được khắc họa bằng sự kiên cường, ý chí vươn lên mạnh mẽ như cây tre trước bão giông, dù có bị dập vùi, vẫn ngẩng cao đầu kiêu hãnh.

Mỗi người một góc nhìn, một trải nghiệm, như những mảnh ghép đầy màu sắc, khi đặt cạnh nhau lại tạo nên một bức tranh hoàn chỉnh về con người Việt Nam: cần cù, chịu thương chịu khó, kiên cường vượt qua mọi thử thách. Và trên hết, ẩn sâu trong đó là một sợi dây vô hình nhưng vô cùng bền chặt - tình thân gắn kết.



Nét gắn kết từ cội nguồn

Từ những khu phố người Việt sầm uất như khu chợ Sapa tại cộng hòa Séc, nơi hương vị quê nhà len lỏi trong từng ngõ ngách, đến những hội nhóm nhỏ lẻ nơi đất khách, người Việt luôn tìm về bên nhau. Họ cùng chia sẻ niềm vui nỗi buồn, cùng nhau gìn giữ tiếng nói, văn hóa dân tộc như một cách để níu giữ phần hồn Việt trong tâm hồn mình.

Diễn hình là hội Viet Ruhr Kreis (VRK) của chị Thúy. Với 8 năm hoạt động tại vùng Ruhr, Tây Đức, hội đã tổ chức rất nhiều buổi gặp mặt, ăn mừng Tết Việt, Trung Thu,... Các hoạt động được tổ chức trang trọng, ẩm cúng với các món ăn truyền thống, câu đối đỏ, với những tà áo dài thướt tha, và những bản nhạc quen thuộc... Tất cả như một lời khẳng định về cội nguồn, về bản sắc văn hóa Việt không thể nào phai mờ dù có rời xa quê hương bao lâu.



Giữ gìn văn hóa - Hành trình không hồi kết

Sống trong một môi trường đa văn hóa, việc tiếp xúc lâu dài với những bản sắc mới đôi khi khiến thế hệ trẻ dễ đánh mất đi cội nguồn của mình. Sự hội nhập với nền văn hóa phương Tây, trong khi cần thiết, cũng mang đến những thách thức lớn trong việc giữ gìn tiếng Việt và các giá trị văn hóa truyền thống. Nhiều gia đình Việt Nam tại châu Âu đã phải đối mặt với sự xung đột giữa các thế hệ, khi mà con cháu họ ngày càng quen thuộc với ngôn ngữ và phong tục tập quán của nước sở tại, dẫn đến việc có thể không còn cảm nhận được giá trị của văn hóa quê hương.

Chính vì thế, giáo dục truyền thống văn hóa, lịch sử dân tộc cho thế hệ mai sau chính là chìa khóa quan trọng nhất để giữ gìn bản sắc Việt. Hiểu được điều đó, những hiệp hội như APCV đã ra đời với sứ mệnh cao cả là cầu nối văn hóa Việt - Pháp, góp phần lan tỏa những nét đẹp truyền thống đến bạn bè quốc tế cũng như cộng đồng Việt Kiều tại địa phương. Hội thành lập 6 câu lạc bộ chuyên về áo dài, ẩm thực, du lịch, học thuật, nghệ thuật và sức khỏe, nhằm thu hút nhiều nhất các thế hệ Việt kiều trẻ và bạn bè Pháp đến với văn hóa Việt. Những hoạt động quảng bá do hội tổ chức là minh chứng rõ nét cho những nỗ lực không ngừng của người Việt để gìn giữ và phát huy bản sắc dân tộc.

Bên cạnh những nỗ lực của cộng đồng, mỗi gia đình người Việt cũng chính là một "hạt giống văn hóa", ươm mầm cho thế hệ kế tiếp. Trong mỗi căn nhà nhỏ, tiếng Việt vẫn vang lên âm áp. Những câu chuyện cổ tích Việt Nam được kể bằng cả tình yêu thương của ông bà, cha mẹ, gieo vào tâm hồn con trẻ những giá trị nhân văn tốt đẹp. Bàn ăn mỗi tối sum vầy là lúc hương vị Việt Nam được khơi dậy, từ bát canh cải, đĩa thịt kho giòn dẹt cho đến mâm cơm cúng gia tiên ngày lễ Tết.

Hơn thế nữa, các bậc cha mẹ cũng nỗ lực làm dẫn đường đưa con trẻ đến với những hoạt động cộng đồng, để con được hòa mình vào không khí lễ hội truyền thống, được học hỏi những điều mới mẻ dân gian, được làm quen với những người bạn cùng chung dòng máu Lạc Hồng. Chính trong những khoảnh khắc đó, những thế hệ tiếp theo cảm nhận được tình yêu quê hương, tự hào về cội nguồn dân tộc, và thêm trân trọng những giá trị văn hóa mà cha ông đã gìn giữ.

Văn hóa Việt Nam vốn đa dạng và phong phú, không có một khuôn mẫu nào có thể định nghĩa một cách trọn vẹn. Như lời chia sẻ của Tiến sĩ Bùi Trần Phương, nhà quản lý giáo dục, nhà khoa học, nguyên hiệu trưởng Trường Đại học Hoa Sen, trong talkshow "Chất Việt ở nước ngoài" của Cây Nền Trường vũ trụ, văn hóa Việt luôn biến đổi để thích nghi với môi trường sống. Điều quan trọng là ta biết cách giữ gìn cái hồn cốt, cái tinh túy nhất của những giá trị mà ta muốn bảo tồn, như dòng chảy bất tận của thời gian, không ngừng luân chuyển và phát triển.

Và tôi tin rằng, dù ở bất cứ nơi đâu, người Việt Nam vẫn sẽ luôn mang trong mình dòng máu Lạc Hồng, với trái tim nồng nàn yêu nước, với bản sắc văn hóa riêng, tự tin khẳng định mình trên trường quốc tế.

Thùy Vân
Chủ nhiệm Cây Nền Đức



NGHỆ THUẬT TRÚC CHỈ

NGUYỄN ĐÌNH BẢO VY

Trúc Chi là một loại hình nghệ thuật giấy mới của Việt Nam, được khởi lập bởi họa sĩ Phan Hải Bằng – giảng viên Trường Đại học Nghệ thuật, Đại học Huế – cùng các cộng sự từ năm 2012 tại Huế.

Trúc Chi hiện đang phát triển trên hai phương diện: nghệ thuật tạo hình và nghệ thuật ứng dụng, với các tiêu chí: Thẩm mỹ – Giáo dục – Xã hội. Nhiều hoạt động và thành tựu tiêu biểu đã được ghi nhận, như các tác phẩm hiện diện tại sảnh đón Văn phòng Chính phủ, phòng tiếp khách quốc tế của UBND tỉnh Thừa Thiên Huế, cũng như tại các bảo tàng, không gian làm việc hành chính ở nhiều địa phương, không gian giải trí và nhiều gia đình trên cả nước.



Sau hơn mười năm hình thành và phát triển, Trúc Chi mong muốn gửi đến giới học thuật câu chuyện về hành trình sáng tạo, triết lý và khởi điểm mà chúng tôi đã xây dựng. Đồng thời, gửi đến người Việt Nam niềm khao khát của đội ngũ chúng tôi từ ngày đầu: giấc mơ về một giá trị văn hóa mới của Việt Nam, do chính người Việt sáng lập.

Từ những chất liệu mộc mạc, bình dị như tre làng, bụi chuối, bờ ngô nơi vườn ngoại, hay rơm rạ từ cánh đồng ký ức, nghệ thuật Trúc Chi ra đời nhờ vào sự sáng tạo không ngừng nghỉ của họa sĩ Phan Hải Bằng – một giảng viên đại học, người đã nỗ lực kết hợp truyền thống và hiện đại để tạo nên giá trị độc đáo.

Tại "Vườn Trúc Chi" – nơi làm việc của chúng tôi, mọi thành viên tự nhắc nhở rằng những gì chúng tôi đang làm lớn hơn chính bản thân mỗi người. Từng ngày, từng hành động, từng sáng tạo đều mang ý nghĩa hướng đến một Việt Nam vươn cao.

Trúc Chi không chỉ dừng lại ở việc tiếp biến truyền thống trong bối cảnh đương đại mà còn là hành trình xây dựng một giá trị văn hóa Việt mới – một hành trình đầy dẫy cảm trong thời kỳ nhiều biến động. Cam kết với các tiêu chí Thẩm mỹ – Giáo dục – Xã hội chính là kim chỉ nam giúp đội ngũ Trúc Chi không ngừng tiến bộ.

*Trúc Chi hy vọng lan tỏa nguồn cảm hứng sáng tạo
và tinh thần văn hóa Việt đến với mọi người.*



Nghệ thuật Trúc Chi – Hành trình xây dựng một giá trị văn hóa Việt mới

ĐT: 0962 901 518

Trúc Chi Km0 – Huế: (Trúc Chi – Tín niệm Tường minh) 52 Nguyễn Phúc Nguyên, TP. Huế

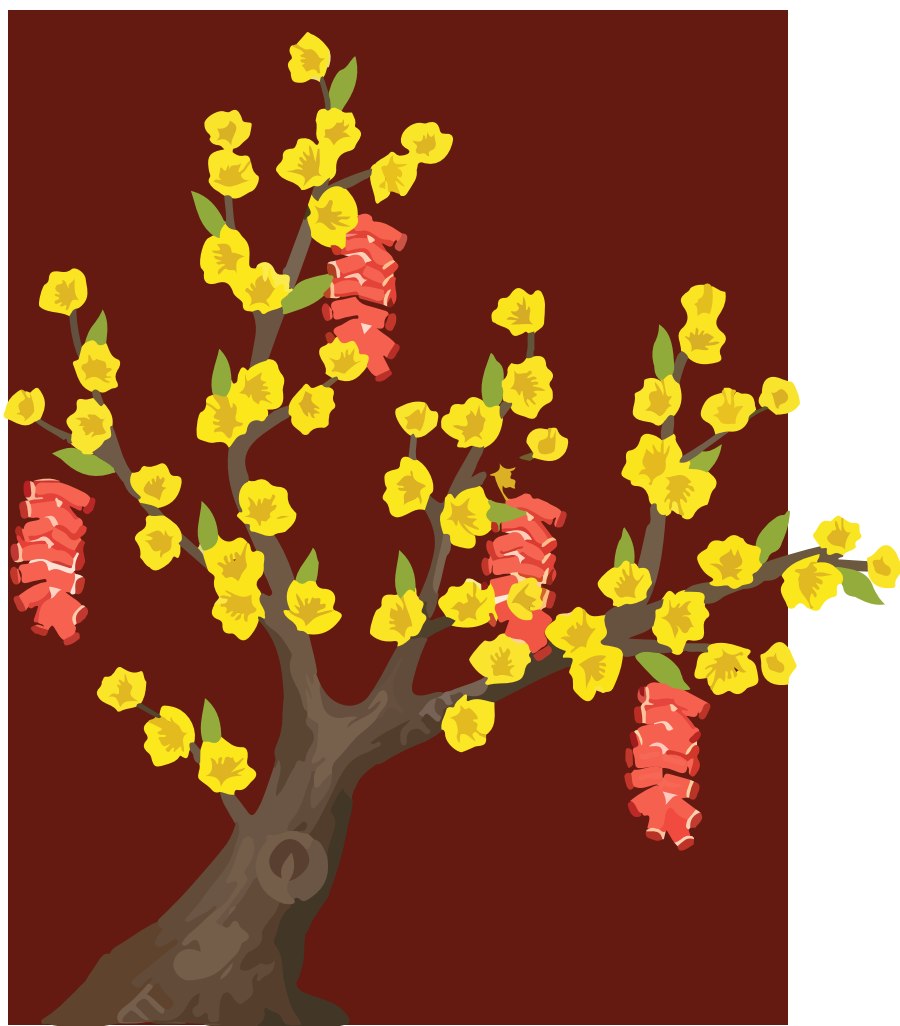
Trúc Chi Km650: BT09 - 16A1, Làng Việt kiều Châu Âu, Mộ Lao, Hà Đông, TP. Hà Nội

Trúc Chi Km1000: 51B Tú Xương, P. Võ Thị Sáu, Q. 3, TP. HCM

Website: www.trucchiart.vn

Mâm Cổ Xuân

Từ xưa đến nay



Những ngày cuối đông, từng cơn gió se lạnh khẽ luồn qua các mái nhà, mang theo hương vị đặc trưng của thời khắc giao mùa. Khắp các con phố, nhịp sống dường như hối hả hơn với tiếng rao, tiếng xe cộ và cả những gói hàng chuẩn bị cho một mùa Tết ấm áp.

Trong bầu không khí ấy, Phụng Nguyễn đã có cơ hội gặp gỡ Chef Hải Anh – người chị mà tôi rất yêu mến – Chủ nhiệm của Cây Nền Ẩm Thực – để lắng nghe những câu chuyện đầy cảm xúc về mâm cỗ Tết, nơi lưu giữ biết bao ký ức và giá trị truyền thống.

Người phụ nữ bé nhỏ, có nụ cười rạng rỡ ấy từng mệnh danh là “Người đàn bà thép” trong ngành ẩm thực Việt Nam với khát khao mang món ăn Việt lên các bàn tiệc trên thế giới. Nhưng sau những “thăng trầm” về sức khỏe, chị đã nhận ra sứ mệnh mới của chính mình, đó là sự giản dị của ẩm thực: Dinh dưỡng - Chủ động - Thuận tự nhiên.

Nhân dịp Tết đến xuân về, Phụng Nguyễn – thành viên của Tạp chí Cây Nền có dịp được trò chuyện cùng chị để chia sẻ chủ đề mà hàng triệu gia đình Việt quan tâm: Mâm Cổ Xuân. Mời các bạn cùng lắng nghe trò chuyện của chúng mình nhé



Phượng: Em chào chị Hải Anh, cũng vào tháng em không gặp chị, hình như em thấy chị trẻ và năng lượng dồi dào hơn trước.

Chị Hải Anh ơi, khi nhắc đến mâm cỗ Tết, điều gì là ký ức đầu tiên hiện về trong tâm trí chị?

Chef Hải Anh (Cười): Cảm ơn Phượng, chị rất hạnh phúc vì đang đi trên con đường giúp các gia đình có sự hiểu đúng đắn hơn về dinh dưỡng trong mỗi mâm cơm.

Mâm cỗ Tết với chị là một bức tranh sinh động về tình yêu thương và sự ấm áp của gia đình. Hương mùi già, vị bánh chưng, cay the của mứt gừng, giòn tan của dưa hành cái bẹ lẫn trong tiếng cười nói rôm rả. Hải Anh còn nhớ ông nội với những nét vẽ chậm rãi lên dòng chữ đỏ rực: “Tổ quốc trên hết. Lao động là vinh quang.” Tất cả tạo nên những ký ức đẹp để mà chị luôn trân trọng.

Phượng: Tuyệt vời quá, chị làm em cũng nhớ tới ông nội em, đặc biệt khi Tết đến xuân về. Vậy mâm cỗ Xuân trong gia đình chị không chỉ là bữa ăn, mà còn là dịp sum họp và lưu giữ những câu chuyện gia đình chị nhỉ?

Chef Hải Anh: Đúng vậy em ạ. Mỗi món ăn, mỗi khoảnh khắc quây quần bên nhau đều làm dày thêm ký ức tuổi thơ và gắn kết các thế hệ trong gia đình.

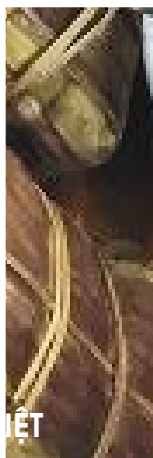
Chị Hải Anh có thể chia sẻ thêm về ý nghĩa của các món ăn truyền thống trên mâm cỗ Tết không?



Chef Hải Anh

Chef Hải Anh: Những món ăn truyền thống trên mâm cỗ Tết chứa đựng sự trường tồn của cuộc sống và khao khát hài hòa giữa Thiên – Địa – Nhân. Ví dụ như bánh chưng, linh hồn của mâm cơm Tết, thể hiện tinh hoa trời đất. Giò lụa mang ý nghĩa "trong ấm ngoài êm, phúc lộc đầy nhà." Món gà luộc nguyên con không chỉ là món ăn mà còn mang tính tâm linh, qua đó gia chủ còn đoán vận mệnh qua chân gà.

Ở miền Nam, hột vịt không cắt ra mà để nguyên quả, ngụ ý một năm tròn đầy cho gia chủ. Những món dưa hành, củ kiệu hay thịt đông không chỉ cân bằng vị giác mà còn kết nối thế hệ gia đình. Người xưa có câu: "Dưa hành là món ăn của đoàn viên."



Phượng: Nghe chị tả thôi là Phượng đã cảm nhận được hương vị từng món ăn vô cùng tinh tế và cuốn hút rồi. Vậy mâm cỗ Tết giữa các vùng miền có khác biệt như thế nào, thưa chị?

Chef Hải Anh: Mỗi vùng miền đều có nét độc đáo riêng. Mâm cỗ miền Bắc thanh đạm, nhấn mạnh chất lượng nguyên liệu và sự cân bằng hương vị. Cỗ Tết miền Trung nổi bật với vị cay nồng và sự đậm đà, mang dấu ấn giao thoa văn hóa. Trong khi đó, mâm cỗ miền Nam lại phóng khoáng, sử dụng nước dừa và hương vị béo ngậy đặc trưng.

Phượng: Đúng là mỗi miền đều có nét riêng đặc trưng với khí hậu và văn hóa chị nhỉ. Với nhịp sống hiện đại, sự thay đổi trong mâm cỗ Xuân có ý nghĩa gì đối với chị?

Chef Hải Anh: Chị thấy sự thay đổi không làm mất đi giá trị truyền thống mà là sự thích nghi để phù hợp hơn với đời sống hiện đại. Những món ăn ngày nay vừa giữ hương vị truyền thống vừa tiết kiệm thời gian và tốt cho sức khỏe. Điều quan trọng nhất vẫn là giữ gìn tình cảm và sự gắn kết gia đình trong bữa ăn.

Phượng: Em rất thích ý nghĩa là sự gắn kết các thành viên trong gia đình. Em tin một gia đình hạnh phúc dựa trên sự gắn kết và thấu hiểu, đặc biệt qua mỗi bữa ăn mạnh khỏe, sẽ là tiền đề cho một xã hội hạnh phúc và mạnh khỏe. Chị có gợi ý nào cho một mâm cỗ vừa truyền thống vừa lành mạnh không?

Chef Hải Anh: Chắc chắn rồi! Em có thể thử thay cuốn rán bằng gỏi cuốn với rau xanh, thịt nạc như gà, tôm, cá. Canh măng nấu với thịt gà thay vì thịt heo. Dưa hành hay củ kiệu có thể điều chỉnh lượng muối đường để tốt hơn cho sức khỏe. Bánh chưng gạo lứt cũng là lựa chọn thú vị. Các món tráng miệng như chè, thay vì nhiều đường, hãy dùng trái cây tươi như bưởi, cam hoặc dưa hấu.

Phượng: Ô hấp dẫn quá chị ạ! Theo chị trong nhịp sống bận rộn, làm thế nào để mâm cỗ Xuân vẫn giữ được giá trị gắn kết gia đình?

Chef Hải Anh: Điều cốt yếu vẫn là sự quây quần, đoàn viên. Mâm cỗ không cần quá cầu kỳ, chỉ cần cả gia đình cùng nhau chuẩn bị, chia sẻ những câu chuyện và thưởng thức bữa ăn.

Hải Anh mong mỗi gia đình trân trọng những bữa cơm Tết, không chỉ để thưởng thức món ăn ngon mà còn để vun đắp tình cảm, chia sẻ niềm vui và kỳ vọng cho năm mới.

Phượng: Em cảm ơn sự chia sẻ tuyệt vời và tâm huyết của chị về giá trị của ẩm thực dành cho cộng đồng! Thay mặt Tạp chí Cây Nền, nhân dịp năm mới 2025 em xin mến chúc chị và gia đình luôn mạnh khỏe, hạnh phúc. Chúc cho Cây Nền Âm Thực, và những dự án của Chị Hải Anh lan tỏa mạnh mẽ hơn, và phát triển hơn nữa!

Theo đuổi mục tiêu:

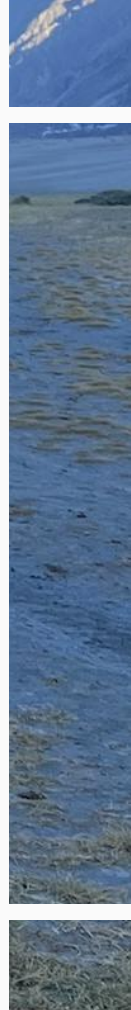
KHI ĐÍCH ĐẾN LÀ CHÍNH MÌNH

HOÀNG ÁNH



Bởi vì luôn cảm nhận được tinh thần Bình Đẳng - Hồn Nhiên - Thẳng Thắn - Tích cực của hệ sinh thái Cây Nền nên tôi thực sự cảm thấy rất thoải mái khi đặt bút xuống để viết những chia sẻ này.

Chia sẻ từ một cô gái còn trẻ, không có những thành công vật chất theo tiêu chuẩn của xã hội, không nổi tiếng, tôi đơn giản là một người rất đời bình thường - nhưng tôi biết một điều, để chấp nhận sự bình thường của mình chưa hẳn là điều dễ dàng. Bài viết này nói về việc đặt mục tiêu và tôi rất hứng thú khi được chia sẻ những điều tôi đã trải qua, mong bạn đọc hoan hỉ cùng nhau suy ngẫm.



MỤC TIÊU GẮN LIỀN VỚI “LƯỢNG”

Cách đây vài năm, khi ảnh hưởng bởi sách self-help, video truyền động lực trên mạng, cùng với khát vọng trở thành một nữ doanh nhân, cuộc sống của tôi chẳng bao giờ là không có kế hoạch, nó còn cực kỳ chi tiết là đằng khác. Tôi nhớ những con số về thu nhập mà tôi vẽ lên, tôi nhớ số lượng các chuyến du lịch mà tôi “phải” đi, rồi cả số chứng chỉ mà tôi “phải” đỗ, số lượng mối quan hệ mà tôi “phải” có.

Thực sự thì những điều đó chẳng khiến cho tôi cảm thấy áp lực, chỉ là sau đó, tôi nhận ra rằng những con số đó sẽ chẳng bao giờ có thể chuẩn xác. Thêm đôi phần hài hước, có những khi sau khi đạt được hoặc vượt mục tiêu, tôi lại chẳng thấy... phấn khích, vui vẻ là mấy

Đó là điểm khởi đầu tôi bắt đầu đặt ra câu hỏi: tại sao mình lại cần có những mục tiêu? Những mục tiêu đó sẽ dẫn tới điều gì?

MỤC TIÊU XOÁY SÂU VÀO “CHẤT”

Không dễ để trả lời những câu hỏi đau đầu đó. Nhưng tôi thậm chí biết ơn đại dịch Covid, khi nó bắt tôi phải chậm lại, thu nhập bằng chỉ còn lại $\frac{1}{3}$ nhưng cuộc sống của tôi thời gian đó...rất kỳ diệu.!

Tôi bắt đầu phân định được, đâu là những mục tiêu thiếu thực tế. Tôi không gọi nó là thiếu thực tế vì tôi không có khả năng đạt được nó, tôi gọi nó là thiếu thực tế vì nó không thực sự là những thứ tôi cần. Tôi không thực sự cần một nơi ở hiện đại, tiện nghi, hào nhoáng, tôi cần một nơi mà tôi có cảm giác “ở nhà”, tôi không cần nhiều mối quan hệ xã hội để chứng tỏ mình, tôi cần những mối quan hệ để chúng tôi trân trọng, tôn trọng và giúp nhau trở nên đẹp đẽ hơn. Tôi không còn đặt mục tiêu số lượng cho những chuyến đi, mà tôi luôn giữ một tâm hồn cởi mở, để chiếc ly này luôn có một khoảng trống đón nhận những giọt nước tươi mới từ mọi miền tổ quốc và thế giới.

Với những mục tiêu như vậy, sau khi đạt được nó, tôi thêm biết ơn cuộc sống, tôi có thêm nhiều năng lượng, tôi tự nói với bản thân: cảm ơn vì đã lựa chọn hạnh phúc cho chính mình!

MỤC TIÊU “CHẤT LƯỢNG”

Không phải bỗng dưng ta có những mục tiêu, mục tiêu giống như “hình thức”, lột tả “nội dung” - là những giá trị sống mà ta tin tưởng. Khi tôi băn khoăn về hình thức mà tôi đang theo đuổi, thì thứ tôi cần xem lại chính là nội dung. Cảm giác lạc lõng, chán nản khi theo đuổi những mục tiêu luôn luôn thường trực ở đó, có những quãng thời gian dài bản thân tôi không theo đuổi bất kỳ một mục tiêu cụ thể nào, nhưng tôi luôn cảm thấy vững chãi vì tôi có một niềm tin đủ lớn cho những giá trị sống mà tôi đã và đang theo đuổi.

Khi nhìn lại hành trình của bản thân, tôi xúc động vô cùng. Và điều đó cũng quan trọng như việc bạn đặt ra mục tiêu vậy - hãy nhìn lại tất cả những điều đã qua, những quyết định đã lựa chọn, những cảm xúc đã xảy đến. Tôi biết ơn từng bài học tôi có được vì tôi đã theo đuổi từng mục tiêu một cách nghiêm túc và hết mình. Giường như, *sự chuẩn bị tốt nhất cho tương lai là làm tốt nhất việc hiện tại*. Hành trình đặt những mục tiêu xoay quanh “lượng” giúp tôi trở nên logic, kỷ cương, hành trình đặt mục tiêu xoay quanh “chất” giúp tôi trở nên hòa nhã, nhẹ nhàng. Vì vậy, tôi vẫn hay tự nhắc nhở bản thân rằng, mỗi sự việc đều có hai mặt - đó là mặt khiến bạn thấy dễ chịu và ngược lại, chứ không phải mặt đúng hay mặt sai, mặt tốt hay mặt xấu. Sự trọn vẹn là điều cần quan tâm hơn.

Bên cạnh đó, giữa vô vàn những mặt có vẻ là đối lập, tồn tại một ranh giới mong manh vô cùng. Ranh giới giữa việc yêu thương bản thân hay quá chiều chuộng bản thân, nghiêm túc hay khắt khe, dịu dàng hay yếu đuối. Một chút sự thiếu quan sát chính mình, tôi có thể rơi vào đầm lầy, nơi có vẻ mềm mại nhưng từ từ nuốt chửng con người tôi.

Tôi luôn nói với mình, *việc bạn theo đuổi mục tiêu nào đó không quan trọng bằng việc bạn quan sát chính mình khi đang theo đuổi mục tiêu đó*. Còn gì đáng sợ bằng lạc đường mà không biết mình lạc, đúng đường mà không biết mình đúng. Nhìn kỹ vào chính mình thì đang đi lạc lại hóa ra đi đúng, đang đi đúng thì càng thêm vững bước.





LỜI CHÚC CHO NĂM MỚI

Nếu bạn băn khoăn không biết nên theo đuổi mục tiêu nào trong năm mới 2025, không sao cả. Đó là những điều thật bình thường mà chúng ta cần trải qua, để hiểu hơn về chính mình. Và tôi chúc bạn, dù đang có mục tiêu hay đang đi tìm mục tiêu hoặc đơn giản là không cần những mục tiêu, thì đừng quên theo đuổi chính mình nhé.

Theo đuổi sự mạnh khỏe, dẻo dai.
Theo đuổi sự hiểu biết, trí tuệ.
Theo đuổi sự khảng khái, khiêm nhường.
Theo đuổi sự tử tế, nhân hậu.
Theo đuổi sự nhẹ nhàng, hài hước.
Theo đuổi hạnh phúc, tự do.
Bạn theo đuổi chính mình, để không cần theo đuổi điều gì khác ngoài kia nữa.

KHỦNG HOẢNG

TRÊN MẠNG XÃ HỘI

Tìm và lấp đầy

các khoảng trống thông tin

LÊ QUỐC VINH

Chủ tịch Le Group of Companies

Tác giả sách "KHỦNG HOẢNG KHÔNG BẮT ĐẦU TỪ TRUYỀN THÔNG"

Trong từ điển Cambridge có một khái niệm gọi là “cyberbully”, hàm ý hành vi sử dụng internet để làm hại hoặc đe dọa người khác, đặc biệt là bằng cách gửi cho họ những thông điệp khó chịu. Trước khi có mạng xã hội, người ta tấn công nạn nhân trên các diễn đàn (forum). Khi mạng xã hội trở nên phổ biến, người ta biến các nền tảng này thành nơi đầu tó, tấn công, triệt hạ các thương hiệu, doanh nghiệp và cả các cá nhân. Đôi khi các nạn nhân có vấn đề hoặc sai lầm, nhưng cũng có thể chỉ đơn giản là bị ghét.

Cuối năm vừa qua, tôi phải xử lý một cuộc khủng hoảng cho một thương hiệu thực phẩm, đang nổi lên như một đối trọng mới đối với một công ty đã có thâm niên trên thị trường. Lo sợ bị cạnh tranh, công ty đối thủ đã mua bài trên một số trang tin điện tử và báo chí, rồi chia sẻ lên Facebook, thậm chí thuê hẳn một luật sư trẻ tung thông tin thất thiệt, nói xấu, rồi kích động một số TikToker bình luận tiêu cực. Mặc dù các cơ quan chức năng của nhà nước đã minh oan cho khách hàng của tôi, nhưng những nội dung rác vẫn còn đó, gieo rắc sự hoang mang cho người tiêu dùng, gây ra những khó khăn không nhỏ.



Nhiều lần, bạn bè, người thân hoặc nhân viên của tôi cũng bị khủng bố trên mạng vì một lý do vớ vẩn nào đó. Bản thân tôi cũng từng bị một người tự xưng là nhà báo (nhưng không làm cho bất kỳ một tờ báo nào) bịa đặt thông tin trong một bài viết của anh ta. Một số người biết tôi thì phản đối anh ta, nhưng có lẽ không ít người chưa từng gặp tôi sẽ tin anh ta, hoặc bán tin bán nghi, không biết sự thật là như thế nào.

Công ty Edelman có một báo cáo nghiên cứu năm 2022 cho biết lòng tin vào mạng xã hội đã sụt giảm nghiêm trọng do lo ngại về thông tin sai lệch và lạm dụng dữ liệu người dùng. Có đến 75% những người được hỏi thiếu tin tưởng vào tính đạo đức của các nền tảng mạng xã hội. Điều này không hoàn toàn gây ngạc nhiên, vì người ta đã quá quen với lối sống ảo, nội dung giả dối cùng với sự hỗn loạn thông tin trên mạng xã hội.

Tuy vậy, cũng phải thừa nhận rằng, những sai sót nhỏ, những phản ứng tiêu cực, hoặc lời nói thiếu thận trọng cũng có thể là những nguồn cơn của bão mạng và những cuộc tấn công nghiêm trọng đến uy tín của thương hiệu. Theo số liệu công bố còn phải kiểm chứng, Việt Nam có 72 triệu tài khoản Facebook, 63 triệu người dùng YouTube và 67 triệu người dùng TikTok. Một phần không nhỏ trong số này đang hoạt động như những nguồn tin cá nhân ít có độ xác tín, thậm chí chia sẻ cảm tính và dễ bị thao túng tâm lý. Rủi ro với thương hiệu vì thế càng khó lường.

Một thương hiệu mỹ phẩm bị tố gây kích ứng da, một cửa hàng phở bị tố không thân thiện với người khuyết tật, một chuỗi cửa hàng cà phê làm CSR (trách nhiệm xã hội) không khéo léo... nếu không xử lý kịp thời và hợp lý, rất có thể làm tiêu tan danh tiếng xây dựng nhiều năm. Những hiện tượng này đã trở thành phổ biến. Bất cứ một thương hiệu nào, một cá nhân nào cũng tiềm tàng phải hứng chịu những cuộc khủng hoảng như vậy trên mạng xã hội. Họ buộc phải chuẩn bị cho mình một tâm thế trước những rủi ro như thế.

Vấn đề là, nếu khó tránh khỏi thị phi trên mạng, chúng ta phải làm gì?

Ông Ed. J. Martens, Chủ tịch Wordsnorth Communication Services, có một câu nói khá nổi tiếng: *“It’s not what happens, but what you do with it that really counts”*, tạm dịch: “Điều quan trọng không phải là những gì xảy ra mà là những gì bạn làm với nó”. Đừng quá lo lắng khi xuất hiện những thông tin tiêu cực về bạn. Quan trọng là bạn sẽ hành động như thế nào trước những thông tin tiêu cực đó.

Tôi từng viết trong cuốn sách “Khủng hoảng không bắt đầu từ truyền thông” rằng, bản chất của mọi cuộc khủng hoảng đều là do các khoảng trống thông tin. Thông tin không đầy đủ hoặc thiếu hụt về những tình tiết đã xảy ra, hoặc bị bóp méo, hoặc bị bơm thổi, bịa đặt, hoặc là tô vẽ trái với sự thật,... đều là những khoảng trống thông tin như thế. Ngay cả khi chúng ta có lỗi, nhưng nguyên nhân chủ quan và khách quan ra sao, do hiện thực khách quan xô đẩy hay do ta cố ý làm sai, vi phạm nguyên tắc đạo đức cơ bản? Nếu không có các khoảng trống thông tin, nếu công chúng hiểu rõ bản chất của sự việc, thì có thể cuộc khủng hoảng truyền thông đó sẽ được hạn chế, hoặc giảm bớt cơn cuồng nộ của công chúng.

Bài toán đối với công ty thực phẩm nói trên là phải thu thập đủ thông tin cần thiết, bao gồm cả các loại giấy tờ, văn bản từ các cơ quan hữu quan, chứng minh tính hợp pháp, khẳng định chất lượng của sản phẩm, đồng thời đấu tranh với các trang tin và cụ thể là các cá nhân tung tin thất thiệt trên Facebook và TikTok để họ thay đổi hoặc gỡ bỏ thông tin sai lệch. Nhưng quan trọng là, các thông tin chính xác phải được truyền thông mạnh đến các đối tượng công chúng mục tiêu. Kết quả là, mặc dù có các thông tin không đúng trên mạng xã hội nhưng doanh số công ty không hề sụt giảm, và niềm tin của người tiêu dùng vẫn vẹn nguyên.



Nhưng trong trường hợp một doanh nghiệp có lỗi, các thông tin tiêu cực lan truyền là chính xác thì sao? Martens và cuốn sách “Khủng hoảng không bắt đầu từ truyền thông” của tôi đều sẽ khuyên bạn có tính cầu thị, nhận lỗi chân thành và đề xuất các giải pháp sửa chữa, khắc phục lỗi lầm, ngăn chặn các nguy cơ, từ ngắn hạn đến dài hạn, mắc phải các lỗi lầm đó. Cộng đồng mạng, mặc dù rất dễ nổi giận, nhưng cũng dễ cảm thông với những lời xin lỗi chân thành, và nhất là với các hành động nhân văn.

Vì vậy, các biện pháp của doanh nghiệp phải đặt lợi ích của đối tượng bị ảnh hưởng lên trên hết, sẵn sàng hy sinh những lợi ích trước mắt để níu giữ thiện cảm của khách hàng. Hãy nhớ, trong

khủng hoảng, cảm xúc của công chúng quan trọng hơn lý lẽ.

Với những tin đồn thất thiệt, những thông tin cảm tính, không được kiểm chứng, cách tốt nhất để vượt qua là thể hiện một cách cụ thể và mạnh mẽ mình là ai và giá trị của mình mang lại là gì. Trong kỷ nguyên của internet 3.0 và mạng xã hội, sẽ là không khôn ngoan khi giữ im lặng, không truyền thông về những điều mình làm, những thành quả và giá trị mình mang lại cho cộng đồng, xã hội và đất nước. Lối tư duy giữ thái độ khiêm tốn, hữu xạ tự nhiên hương, vô hình trung đã làm mất đi cơ hội lấp đầy các khoảng trống thông tin mà chúng ta vô tình tạo ra.

Ngạn ngữ có câu: “Bạn không thể kiểm soát cách mọi người nhìn nhận bạn, nhưng bạn có thể kiểm soát cách bạn thể hiện bản thân”. Nếu bạn từ bỏ quyền được thể hiện bạn là ai thì người ta sẽ nhìn nhận bạn bằng những thông tin, kiến thức hạn hẹp của họ về bản thân bạn.

Chúng ta đang bước sang kỷ nguyên của GenAI – trí tuệ nhân tạo tạo sinh, được nuôi dưỡng bằng những thông tin, dữ liệu mà nó thu thập được. Cách tốt nhất để AI “học” được những điều tích cực về doanh nghiệp của mình, cá nhân mình, hãy tạo ra những dòng chảy thông tin hữu ích, bồi đắp cho thư viện thông tin khổng lồ của AI. Nhưng hãy nhớ, thông tin truyền thông phải tương thích và chuẩn xác với những gì bạn làm, bạn hành động, nếu không, tự bạn sẽ chuốc lấy những cuộc khủng hoảng không đáng có.





“Chào bạn, chắc hẳn khi nghe tiêu đề trên, sẽ khiến bạn đôi chút tò mò vì sao tôi lại nhấn nhủ cứ việc nhảy vào “vùng an toàn” đi.

Trước khi đi vào với ý nghĩa sâu hơn, tôi xin phép tự nói về mình một chút, tôi là Đường Bảo Nhi - là một cô bạn trẻ đang ở độ tuổi đẹp nhất của thời niên thiếu mà bất kỳ ai khi già đi cũng mong ngóng được quay trở lại.

Vì sao lại là đẹp nhất bạn nhỉ? với tôi, ở độ tuổi 20-30, người trẻ có làm gì sai thì chẳng bị người đời trách khừ lắm đâu. Cùng lắm tự ai có nổi bổi hoi cao hơn thì buồn đôi chút, chứ tôi tin là khí thế sức trẻ vẫn còn đấy.

CỨ VIỆC NHẢY VÀO “VÙNG AN TOÀN”

ĐI...

Tác giả: Đường Bảo Nhi

Bạn biết không, cách đây ba năm, tôi đã hiểu sai về vùng an toàn một cách khủng khiếp, hệ quả là nó khiến tôi đã phải tự che lấp đi bản thân mình trong suốt nhiều năm trời. Thật đáng cay khi tôi nghĩ vùng an toàn là nơi mình có thể ẩn mình để an phận với những công việc tôi đang làm. Sau này với một vài cột mốc xảy đến trong cuộc sống, tôi mới khám phá ra rằng, vùng an toàn trước đó mà tôi cho phép mình ở trong, lại là vùng chứa đầy bóng tối & sự hèn nhát.

Tôi đã tự co rúm mình lại ở một độ tuổi xanh ngát, độ tuổi mà tôi có đầy năng lượng cho phép mình nhìn thấy bản thân được thành công, được thất bại, được dũng mãnh, được yếu đuối. Tôi đã từ chối đi cơ hội được vùng mình để thật sự “cảm thấy an toàn”.

Bạn ạ, vùng an toàn ở đây, thực chất là nơi bạn có thể bình đẳng tự mình xuất phát được hết những giá trị độc nhất của bản thân, bạn có thể xông pha để làm những thứ bạn chưa từng thử, để nhìn và thấy những thứ bạn cần phải nhìn thấy. Vùng an toàn thật sự đó là nơi mà xã hội sẽ nhìn thấy con người thật của bạn, bạn là ai, đến từ đâu, tài năng thế nào, thái độ ra sao sẽ được thể hiện trong vùng khám phá hoàn toàn mới này.



Khi bạn xuất phát được hết sức mình và được nhìn thấy, bạn khai thác được sự hồn nhiên trong sáng mà tự thuở ban sơ bạn đã sở hữu từ lâu, bạn tạo được sự trao đổi khi bắt đầu đi đến sự thăng tiến cần thiết. Để rồi đến cuối cùng, người khác, và chính bạn đây, cũng bắt đầu tìm thấy được sự tích cực ở nơi bạn trao đi. Thế là vùng an toàn mới này lại trở thành một nơi chứa đầy sự yêu thương mà bạn sẽ vô cùng bất ngờ khi vươn mình khám phá.

Vì giới hạn chia sẻ của bài viết, tôi mong là thông điệp ngắn gọn đầu năm mới này sẽ giúp bạn có thêm góc nhìn mới nào đó về vùng an toàn thật sự, tôi không chắc nó sẽ thay đổi hoàn toàn được bạn, nhưng nếu bạn dám thử, tôi tin quả ngọt của sự hào cảm đó sẽ sớm đến với bạn thôi.

Chúc bạn một năm mới khám phá được nhiều vùng an toàn mới nhé!

Những chia sẻ trên đến từ cô gái tên Đường Bảo Nhi, được biết đến với seri You Now Me Now - phát sóng trên kênh youtube của Cây Nền Radio. Trong một cuộc nói chuyện rất thân tình với GS. Phan Văn Trường với vai trò như một người ông, một người đi trước và bạn Đường Bảo Nhi với vai trò như một người cháu, một người trẻ.



GS. Phan Văn Trường

Host: Đường Bảo Nhi



Chủ đề đa dạng xoay quanh những khúc mắc của thế hệ trẻ, khi bắt đầu bước chân vào công việc, cuộc sống và giúp các bạn thấy rằng mỗi chúng ta đều có những tiềm năng riêng, nhưng mà chính mình chưa nhìn thấy, cần được một ai đó chuyển hóa, bóc nó ra.



Đến nay, You Now Me Now đã phát sóng nhiều tập với các tựa đề ấn tượng như: Vùng an toàn; Tự học; Làm giàu trong thời đại tạo giá trị; Tư duy hệ thống; Tự tin và tự trọng,... và trong thời gian tới sẽ tiếp tục với các chủ đề nóng hổi: Trí tuệ và nội lực; Sự thành công; Giá trị bản thân; Trí tuệ AI; Kỷ luật và kiên trì.

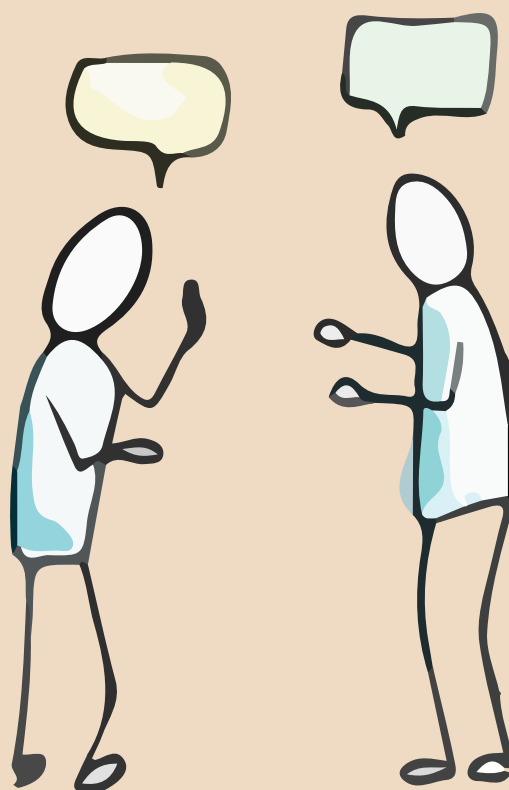
Hành trình đến với Cây Nền và tạo nên seri You Now Me Now là một hành trình gắn liền với cụm “vùng an toàn” của Bảo Nhi, khi được hỏi dự án này bắt đầu như thế nào, bạn Bảo Nhi chia sẻ: Trong một giai đoạn, Nhi nhìn thấy bản thân thiếu một giá trị nào đó, nhưng không biết chính xác mình cần cái gì, chỉ là một cảm giác trống rỗng, cảm giác mình có thể trở nên tốt hơn. Nên Nhi đã quyết định tham gia các buổi nói chuyện của Thầy. Sau khi được Thầy mở lời muốn đồng hành cùng Nhi để lan tỏa sự hồn nhiên, thẳng thắn, tạo nên những cuộc trò chuyện gần gũi, Nhi đã rất bất ngờ “bản thân mình còn chưa cảm nhận được gì mà Thầy đã nhìn thấy và đặt niềm tin vào mình”. Bảo Nhi chính là minh chứng rục rịch cho việc mỗi chúng ta đều có những tiềm năng riêng và chính Thầy Phan Văn Trường đã đồng hành cùng bạn để tiềm năng này được chuyển hóa và nở rộ.



Sau khi triển khai dự án, Bảo Nhi thấy bản thân đã học được cách mở lòng đón nhận sự phản biện để giúp mình tốt hơn, sự hồn nhiên là một nền tảng vững chắc để sẵn sàng lắng nghe sự góp ý:

Vì không có ai “chê” mình, nên khiến mình chẳng thể nhìn thấy điều mình cần cải thiện, cần học thêm điều gì.

Về hành trình năm 2025, Bảo Nhi hào hứng: “mình sẽ làm các số tiếp theo tốt hơn nữa, những ý tưởng sẽ không chỉ còn là suy nghĩ mà sẽ là đi thẳng vào hành động.”





dấu ấn

CÂY NỀN
CÂY NỀN
CÂY NỀN
CÂY NỀN
CÂY NỀN
CÂY NỀN
CÂY NỀN

gắn kết - lan tỏa

VƯỜN LÊN

Lớp học đầu tiên của Cây Nền được GS. Phan Văn Trường tổ chức vào tháng 5 năm 2019, chỉ với số lượng khoảng vài chục người, nhưng đến hôm nay chẳng ai có thể biết được số lượng các thành viên của Cây Nền là bao nhiêu, dù chỉ là một con số xấp xỉ. Chỉ biết rằng, giờ đây Cây Nền được tổ chức dọc từ Bắc đến Nam, cả trong và ngoài nước, với các thành viên từ hơn mười tuổi đến hơn bảy chục tuổi, từ mọi ngành nghề, mọi lĩnh vực.

Trong tự nhiên, Hệ sinh thái bền vững được xây dựng trên sự cộng sinh giữa các loài, nó tự tìm thấy trật tự riêng, không cần một trung tâm kiểm soát, nơi mọi thành phần, dù lớn hay nhỏ, đều giữ vai trò không thể thiếu. Tương tự, Hệ sinh thái Cây Nền được xây dựng trên bốn giá trị cốt lõi: Bình Đẳng, Hồn Nhiên, Thẳng Thắn, và Tích Cực. Tinh thần này tạo nên một môi trường phát triển chung, nơi mỗi người đều có cơ hội tỏa sáng, một cách độc lập.

Trong chuyên mục này, mời bạn đọc cùng nhìn lại những hoạt động của một Hệ sinh thái trong năm 2024. Những giá trị mà nhiều năm qua GS Phan Văn Trường miệt mài “CÁY”

thực sự đã trở thành một cái “NỀN” vững chãi, để từng chiếc rễ của vô càn cái cây TỰ MINH đâm sâu vào lòng đất, tìm chất dinh dưỡng phù hợp với nó.

Mở đầu cho chuyên mục là nội dung Cây Nền - Hệ sinh thái không giới hạn nói về sự đa dạng thông qua các hoạt động, sự kiện đến từ các Cây Nền chuyên môn, Cây Nền địa phương... tiếp đến là Cây Nền và Sách nơi chúng ta cùng nhìn lại các sự kiện liên quan đến sách mà Cây Nền đã tổ chức. Lớn lên cùng Cây Nền - những dòng chia sẻ chân thành, nhẹ nhàng từ các thành viên đã hoạt động nhiều năm trong Cây Nền, và họ đang nói lên sự biết ơn đối với những giá trị đã nhận được, từ đó, mỗi thành viên đều có hành trình riêng thật vững chãi. Và cuối cùng, chính là “Cây Nền 2024: Dấu ấn Trưởng thành của một Hệ sinh thái” chúng ta cùng rút tỉa những bài học những năm qua để tiếp tục công cuộc tạo giá trị góp phần nhỏ vào sự phát triển của dân tộc.

Ghi chú: “Nội dung của các Hệ sinh thái chuyên môn và địa phương sẽ được bổ sung vào các đợt phát hành lại tiếp theo của Ấn Phẩm”

GẮN KẾT – LAN TOẢ – VƯƠN LÊN



CN. LINH THẢO

**Chủ nhiệm Cây Nền
Trường Vũ Trụ**

Mục tiêu hoạt động:

Dự án Trường Vũ Trụ là nơi tiếp bước ý tưởng “Ai cũng là Thầy, Ai cũng là Trò” được phát triển mở rộng và trở thành “Trăm triệu Trò cũng phải là Trăm triệu Thầy” phục vụ khát vọng học tập, mở mang kiến thức. Tất cả mọi người, ở mọi độ tuổi, mọi lĩnh vực chuyên môn, đều có thể tìm thấy ở đây những trải nghiệm thực mang giá trị, ân cần trao tặng nhau. Dân tộc chỉ bảo nhau hướng đến những điều tốt đẹp nhất.

CN. ĐẶNG HẰNG

Chủ nhiệm Cây Nền Radio

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Radio là kênh phát thanh của hệ sinh thái Cây Nền, qua các hình thức và nền tảng khác nhau như Facebook, Youtube, website, blog, podcast,... Cây Nền Radio đã đưa tinh thần, các giá trị của hệ sinh thái đến với bạn đọc, thính giả ở mọi nơi trên đất nước Việt Nam và cả nước ngoài. Và cũng chính là cánh tay nối dài, lan tỏa các Cây Nền mini đến với nhiều người hơn.

CN. LINH PHAN

Chủ nhiệm Cây Nền Y Tế

Mục tiêu hoạt động:

Y Tế Thông Thái , Bệnh Nhân Thông Thái là giá trị mà Cây Nền Y Tế muốn để lan tỏa đến người dân Việt Nam. Đó là việc giúp cộng đồng hiểu đúng, hiểu đủ về cách thức chọn lựa dịch vụ y tế tốt, phối hợp với nhân viên y tế như thế nào. Hay những thông tin như chuyển viện như thế nào cho hợp lý, tra cứu các tài liệu sức khỏe trên internet ra sao cho hiệu quả và cân trọng trước thông tin thiếu khoa học,....

Năm 2024 là một năm đầy dấu ấn của hệ sinh thái Cây Nền với nhiều hoạt động vô cùng giá trị và tích cực. Ấn phẩm Cây Nền xin được phép giới thiệu một số thông tin mà chúng tôi đã nhận được từ các anh chị chủ nhiệm trong số báo Xuân 2025 lần này (và sẽ tiếp tục được cập nhật trong các số tiếp theo).



CN. ĐOÀN PHÚC

Chủ nhiệm Cây Nền AI

Mục tiêu hoạt động:

Ra đời bởi nhu cầu của cộng đồng với việc ứng dụng AI vào công việc và cuộc sống thực tế, hoạt động chính của Cây nền AI là tổ chức các Talkshow, sự kiện với các chủ đề được mọi người quan tâm và có tính ứng dụng thiết thực gắn liền với công nghệ AI.

CN. DƯƠNG HÀ

**Chủ nhiệm Cây Nền
Ngoại Ngữ**

Mục tiêu hoạt động:

Với mong muốn mang đến một môi trường học ngoại ngữ “hồn nhiên”, “tích cực”, xóa bỏ những mặc cảm, phát triển tư duy ngôn ngữ theo cách của riêng mình. Đồng thời, lan tỏa tư duy học ngoại ngữ thực tế, phá vỡ lối tư duy cục bộ. Cây Nền Ngoại Ngữ đã ra đời từ năm 2021.

CN. HOA TRƯỜNG

**Chủ nhiệm Cây Nền
Sống Xanh**

Mục tiêu hoạt động:

“Sống Xanh là sống với ý thức bảo vệ môi trường và sự sống quanh ta. Có sự sống thì ta mới có cơ hội để tận hưởng một cuộc sống muôn màu. Sống Xanh cũng là sống khỏe, sống vui, sống tích cực để góp sắc màu nguyên bản của ta vào cuộc sống muôn màu này.” Đây là kim chỉ nam cho hoạt động của Cây Nền Sống Xanh trong quá trình tổ chức có talkshow online và offline để lan tỏa tinh thần sống xanh đến cộng đồng.

GẮN KẾT – LAN TOẢ – VƯƠN LÊN



CN. QUYÊN NGUYỄN

**Chủ nhiệm Cây Nền
Cây Nền Alpha**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Alpha là nơi mọi người cùng tạo nên một hệ sinh thái nhỏ bao gồm các con, bố mẹ và thầy cô giáo hạnh phúc. Các con sẽ VUI, CHƠI, THÍCH thông qua các hoạt động. Không có áp đặt, gò bó các con; mà xuất phát điểm từ bên trong các con muốn. Các thầy cô giáo, các bố mẹ, các con tham gia chương trình đầu tiên này sẽ là những hạt giống để lan tỏa và trao giá trị.

ĐỒNG THỊ ANH THƯ

**Chủ nhiệm Cây Nền
Kế toán - Thuế Xanh**

Mục tiêu hoạt động:

Hỗ trợ các cá nhân, cộng đồng doanh nghiệp thuộc Hệ sinh thái Cây Nền trong việc giải đáp các vướng mắc liên quan đến kế toán, thuế và các quy định pháp luật liên quan đến quá trình sản xuất kinh doanh của doanh nghiệp.

Đồng hành cùng chị **Anh Thư**, chị **Ngô Nguyễn Ái Linh** giữ vai trò đồng chủ nhiệm.

CN. LÊ THÀNH VÂN

**Chủ nhiệm Cây Nền
Thời Trang**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Thời Trang được ra mắt với mong muốn "Xây dựng một nền tảng vững chắc cho thời trang Việt Nam, góp phần phát triển ngành thời trang bền vững và trách nhiệm", với những giá trị cốt lõi sau: Nâng tầm kiến thức; Kết nối xây dựng hệ sinh thái; Liên kết Doanh nghiệp - Giáo dục; Phát triển bền vững.

Năm 2024 là một năm đầy dấu ấn của hệ sinh thái Cây Nền với nhiều hoạt động vô cùng giá trị và tích cực. Ấn phẩm Cây Nền xin được phép giới thiệu một số thông tin mà chúng tôi đã nhận được từ các anh chị chủ nhiệm trong số báo Xuân 2025 lần này (và sẽ tiếp tục được cập nhật trong các số tiếp theo).



CN. THUỖ VÂN

Chủ nhiệm Cây Nền Đức

Mục tiêu hoạt động:

Cây nền Đức lần đầu tiên đi vào hoạt động với sứ mệnh gắn kết cộng đồng người Việt trên khắp nước Đức dựa trên 2 nền tảng chính:

Nền tảng đạo đức với 4 giá trị cốt lõi của Cây Nền và nền tảng tinh thần cộng hưởng giá trị để giúp cộng đồng ngày càng phát triển mạnh mẽ, góp phần mang lại những giá trị tích cực cho nước Đức cũng như dân tộc Việt Nam.

CN. PHAN VIỆT PHONG

Chủ nhiệm Cây Nền Pháp

Mục tiêu hoạt động:

Giá trị mà Cây nền Pháp đang mong muốn khởi tạo và lan tỏa là bốn giá trị: Bình đẳng - Hòa nhiên - Thắng thắng - Tích cực, cùng đồng hành phát triển cộng đồng các bạn trẻ người Việt tại Pháp trên hành trình lập nghiệp tại Pháp, giúp các bạn hòa nhập, vượt qua những rào cản văn hoá.

CN. ĐÔNG VY

Chủ nhiệm Cây Nền Nam Thi

Mục tiêu hoạt động:

Định nghĩa đúng thực tế nhất với Cây Nền Nam Thi có lẽ là “những cuộc gặp Cây Nền âm áp ở Nam Thi House”. Trong không gian thư viện tĩnh lặng hoặc không gian cafe thanh lịch, những buổi trò chuyện diễn ra không định kỳ và đôi khi không cần có chủ đề định trước cùng với tinh thần học hỏi, bình đẳng, cởi mở và hoà ái. Chính điều đó làm nên ý nghĩa của chuỗi sinh hoạt này.

GẮN KẾT – LAN TOẢ – VƯƠN LÊN



CN. MAI CHI

**Chủ nhiệm Cây Nền
Doanh Nhân**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Doanh Nhân ra đời với sứ mệnh là nơi học hỏi, cập nhật kiến thức mới, chia sẻ giá trị cuộc sống và trách nhiệm xã hội của người làm doanh nhân. Đồng thời, tạo dựng mối quan hệ hợp tác và phát triển sản phẩm, dịch vụ.

CN. LÊ MINH HUY

**Chủ nhiệm Cây Nền
Thể Thao**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Thể Thao được thành lập đã đem đến một luồng gió mới, khi mà mọi thành viên không chỉ kết nối với nhau qua công việc, mà còn được kết nối với nhau bằng tinh thần thể thao - nơi không chỉ rèn luyện thể chất mà còn để rèn luyện sự bền bỉ, đoàn kết và phối hợp đồng đội.

CN. ĐỖ TẮT LỢI

**Chủ nhiệm Cây Nền
Trà Việt**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Trà Việt sẽ là nơi hội tụ những người yêu Trà và tâm huyết đóng góp cho Hành Trình Trà Việt. Các hoạt động của Cây Nền Trà liên quan đến việc lan tỏa giá trị Trà Việt, từ góc độ chất lượng sản phẩm đến văn hóa uống trà của người Việt Nam. Cùng nhau khẳng định vị trí của Trà Việt trên thị trường thế giới.

Năm 2024 là một năm đầy dấu ấn của hệ sinh thái Cây Nền với nhiều hoạt động vô cùng giá trị và tích cực. Ấn phẩm Cây Nền xin được phép giới thiệu một số thông tin mà chúng tôi đã nhận được từ các anh chị chủ nhiệm trong số báo Xuân 2025 lần này (và sẽ tiếp tục được cập nhật trong các số tiếp theo).



CN. NGUYỄN LINH

**Chủ nhiệm Cây Nền
Thảo Dược**

Mục tiêu hoạt động:

Với tầm nhìn thảo dược là tương lai của Việt Nam, Cây Nền Thảo Dược đã xây dựng hệ sinh thái thảo dược gồm những cá nhân, tổ chức đam mê thảo dược nhằm tạo ra những sản phẩm chăm sóc sức khỏe chất lượng, góp phần nâng cao giá trị thảo dược Việt Nam.

CN. DANNY VÕ

**Chủ nhiệm Cây Nền
Thương Hiệu**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Thương Hiệu được thành lập với mong muốn: Chia sẻ kiến thức xây dựng thương hiệu tới các doanh nghiệp địa phương và theo nhóm ngành nghề; Nâng tầm giá trị các sản phẩm bản địa Việt Nam; Tiếp thị các sản phẩm Việt Nam ra thế giới.

Đồng hành cùng anh Danny Võ, chị **Trịnh Thu Trang**, **Nguyễn Tiến Huy** giữ vai trò đồng chủ nhiệm.

CN. THU LÀI

**Chủ nhiệm Cây Nền
Yêu Thương**

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền Yêu Thương được khai tâm trên bốn giá trị: Hồn nhiên - Bình đẳng - Thắng Thắn - Tích Cực. Đó là một phong cách sống đạo đức, một tâm hồn tự nhiên và dũng mãnh, sẵn sàng giúp đỡ và cho đi. Mong muốn tạo nên một vòng tròn yêu thương, hỗ trợ, giúp đỡ những cánh chim cuốn đàn. Từ các em học sinh có điều kiện khó khăn, đến những bà con miền Trung trước những cơn bão lớn. Cây Nền Yêu Thương lan tỏa tình yêu thương đến tất cả mọi người.

GẮN KẾT – LAN TOẢ – VƯƠN LÊN



CN. LÊ NGHĨA

Chủ nhiệm Cây Nền Sách

Mục tiêu hoạt động:

Dù công nghệ phát triển mạnh mẽ, sách vẫn giữ vai trò không thể thay thế trong việc lưu giữ và truyền tải tri thức. Khác với thông tin nhanh trên Internet, sách mang đến sự sâu sắc, giúp con người rèn luyện tư duy và khả năng tập trung. Trong hệ sinh thái Cây Nền, Cây Nền Sách ra đời với series sách “Không có...” và thực hiện các hoạt động phát triển văn hóa đọc. Đồng hành cùng chị **Lê Nghĩa**, chị **Quyên Nguyễn**, **Thu Giang** giữ vai trò đồng chủ nhiệm.

CN. HẢI ANH

Chủ nhiệm Cây Nền Ẩm Thực

Mục tiêu hoạt động:

Với sứ mệnh “Chấn hưng quốc gia từ Căn Bàng Mâm Cơm Nhà, để mỗi bữa ăn người Việt đều là Ăn Đê Hạnh Phúc”, Cây Nền Ẩm Thực mong muốn mang đến cho người tham gia một nền tảng vững chắc liên quan đến khía cạnh ẩm thực, những món ăn, thức uống đem đến nguồn dinh dưỡng nuôi sống chúng ta hàng ngày.

CN. LA MỸ ANH

Chủ nhiệm Cây Nền Nàng Thơ

Mục tiêu hoạt động:

Nơi giao lưu, kết nối của những Nàng Thơ (Phụ nữ) trong và ngoài nước để chia sẻ, hỗ trợ lẫn nhau trong đa phương diện cuộc sống. Hoạt động thường xuyên của Cây Nền Nàng Thơ là tổ chức các buổi chia sẻ về những chủ đề liên quan đến Tự Trân Trọng Bản Thể Nàng Thơ như sắc đẹp, phong thái nữ tính, cây nền kiến thức sâu,...

Năm 2024 là một năm đầy dấu ấn của hệ sinh thái Cây Nền với nhiều hoạt động vô cùng giá trị và tích cực. Ấn phẩm Cây Nền xin được phép giới thiệu một số thông tin mà chúng tôi đã nhận được từ các anh chị chủ nhiệm trong số báo Xuân 2025 lần này (và sẽ tiếp tục được cập nhật trong các số tiếp theo).



CN. LÊ THANH THUỶ

**Chủ nhiệm Cây Nền
Pháp Lý**

Mục tiêu hoạt động:

Cây nền Pháp Lý được thành lập dựa trên hai sứ mệnh: Một là, tạo nền tảng trao đổi, hỗ trợ lẫn nhau về pháp lý trong kinh doanh và đời sống hàng ngày. Hai là, lan tỏa tinh thần “hiều đúng, làm đúng theo pháp luật ngay từ đầu”, hướng đến sự bền vững, an toàn, hạnh phúc trong kinh doanh và đời sống.

CN. THU DUNG

Chủ nhiệm Cây Nền APCV

Mục tiêu hoạt động:

Cây Nền APCV (Hội tôn vinh văn hóa Việt) là nơi thông qua sự kết nối các sự kiện, dự án của hệ sinh thái Cây Nền và APCV sẽ tạo nên sự kết nối thương mại giữa Việt Nam và Châu Âu nói chung.

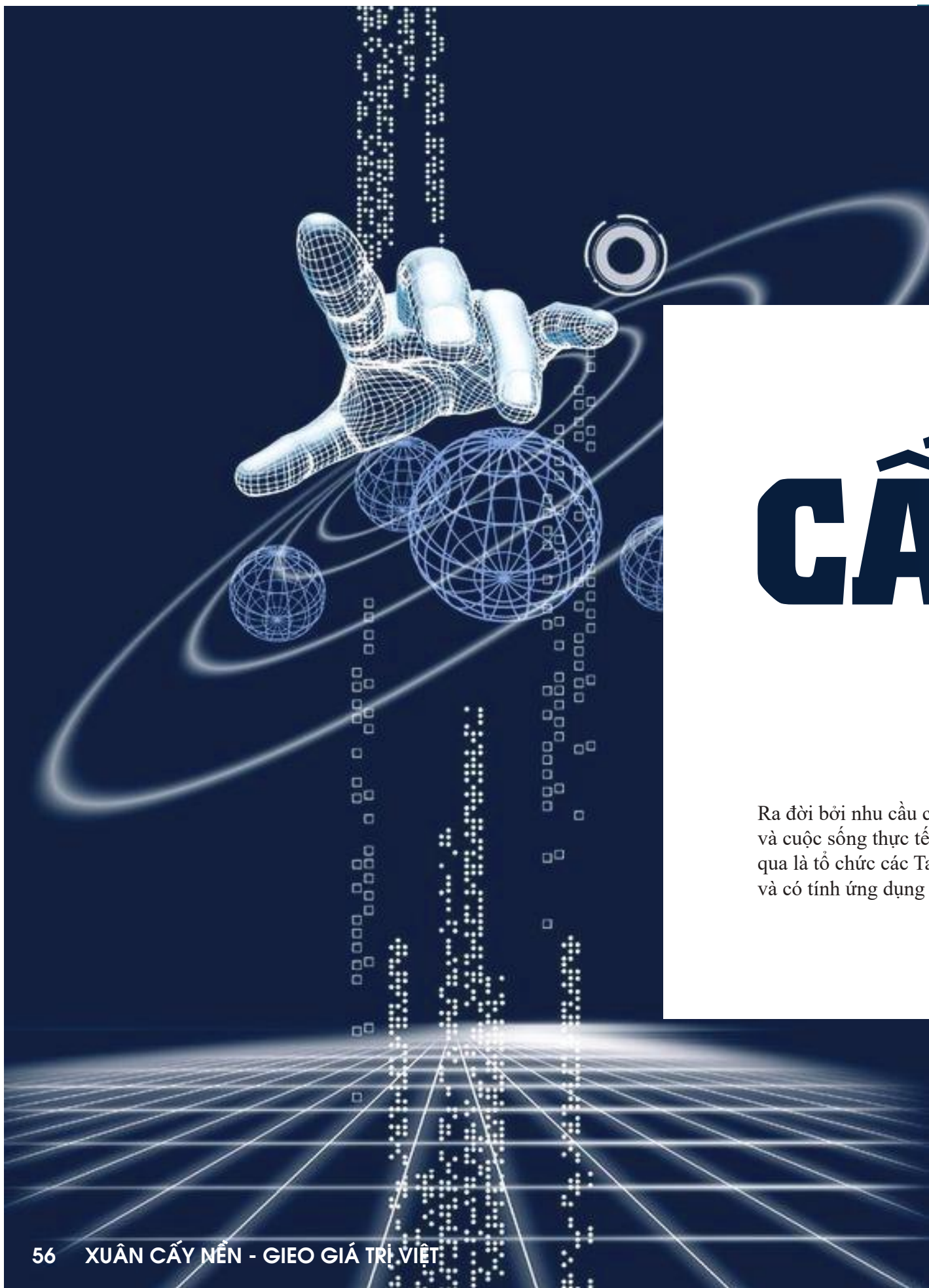
CN. MỘC THANH

**Chủ nhiệm Cây Nền
Giao Thương**

Mục tiêu hoạt động:

Cầu nối giao lưu doanh nghiệp của Hệ Sinh Thái Cây Nền, nơi hàng hóa mang tiêu chí “thuận tự nhiên” được tiếp cận đến mỗi thành viên trong cộng đồng. Đây là giá trị mà Cây Nền Giao Thương muốn lan tỏa đến các thành viên trong hệ sinh thái nói riêng và cả những doanh nghiệp Việt nói chung.

Đồng hành cùng chị **Mộc Thanh**, chị **La Mỹ Anh** giữ vai trò đồng chủ nhiệm.



CẤY

Ra đời bởi nhu cầu của cộng đồng và cuộc sống thực tế, hoạt động qua là tổ chức các Talkshow và có tính ứng dụng thiết thực

DẤU ẤN CÂY NỀN - GẮN KẾT, LAN TỎA, VÀ VƯƠN LÊN

CÂY NỀN AI



Đồng với việc ứng dụng AI vào công việc
g chính của Cây nền AI năm 2024 và
với các chủ đề được mọi người quan tâm

AI-Talks#1 Trình bày cách thức tạo ra các nội dung quảng bá sản phẩm để phục vụ Marketing bán hàng trên các kênh truyền thông online.

AI-Talks#2 giải đáp thắc mắc của cộng đồng về công nghệ chatbot AI, đem đến kiến thức toàn cảnh, cũng như ứng dụng hiện tại và tiềm năng tương lai của chatbot trong việc hỗ trợ hỗ trợ con người.

AI-Talks#3 tập trung đã đưa ra những lời khuyên hữu ích để phòng tránh những phương thức tấn công mạng phổ biến nhất hiện nay.

AI-Talks#4 trình bày về các loại hình kinh doanh dựa trên công nghệ AI, giúp những người khởi nghiệp có cái nhìn sâu sắc cơ hội kinh doanh trong ngành AI.

AI-Talks#5 chia sẻ câu chuyện khởi nghiệp đầy cảm hứng trong lĩnh vực đào tạo chuyên môn về AI

Ngoài ra trong năm 2024, Cây Nền AI đã cùng Cây Nền ngoại ngữ tạo nên một dự án để tìm ra những phương pháp, công cụ học Tiếng Anh một cách thú vị, hiệu quả hơn mang tên: "Đột phá ngoại ngữ cùng AI - CNNA × CNAI".





Về định hướng của năm 2025, anh Đoàn Phúc - chủ nhiệm Cây nền AI chia sẻ: “Những năm sắp tới chắc chắn AI sẽ tiếp tục đóng vai trò ngày càng quan trọng và có tác động sâu rộng hơn đến mọi lĩnh vực của cuộc sống, Cây Nền AI hy vọng đã đóng góp được một phần nhỏ bé cho sự phát triển của Cộng đồng, để chúng ta có thể sử dụng công nghệ như một công cụ, giải phóng thời gian và tập trung làm giàu những giá trị Nhân văn tốt đẹp vốn đã tạo nên bản sắc Con người trong mỗi chúng ta.”



CÂY NỀN SỐNG XANH

Từ khi thành lập vào tháng 8/2023 bởi chị Trương Thị Hồng Hoa, Cây Nền Sống Xanh luôn hướng đến một ý niệm rằng: **“Sống Xanh là sống với ý thức bảo vệ môi trường và sự sống quanh ta. Có sự sống thì ta mới có cơ hội để tận hưởng một cuộc sống muôn màu. Sống Xanh cũng là sống khỏe, sống vui, sống tích cực để góp sắc màu nguyên bản của ta vào cuộc sống muôn màu này.”** Từ khi thành lập, Cây Nền Sống Xanh đã có 17 số talkshow lên sóng với các chủ đề vô cùng đa dạng. Bên cạnh những giá trị cho cộng đồng, thì các thành viên trong ban tổ chức của Cây Nền Sống Xanh là những con người đã có rất nhiều sự thay đổi tích cực.



Chị Lan Anh chia sẻ: “Một năm trước, khi tham gia cộng đồng Cây Nền Sống Xanh, tôi mới bắt đầu nhận ra rằng sống xanh không phải là sự hoàn hảo. Đó là hành trình dài của những nỗ lực nhỏ bé, những lần mắc lỗi, và cả những ngày phải nhắc nhở chính mình. Những hành trình ấy cũng là lời cảm ơn chân thành nhất mà tôi dành cho Mẹ Trái Đất – người đã nuôi dưỡng tôi bằng dòng nước trong, bầu không khí mát lành và những mảnh đất màu mỡ. Mẹ đã cho đi quá nhiều, nhưng chúng ta thì sao? Đổi lại sự tiện nghi và thoải mái nhất thời, chúng ta làm tổn thương nguồn sống quý giá ấy mỗi ngày. Những túi ni-lông, chai nhựa, hay cơn mưa hóa chất thải ra môi trường, tất cả như những vết thương mà Mẹ phải gánh chịu. Và tôi biết, nếu không bắt đầu từ chính mình, tôi sẽ chẳng thể thay đổi điều gì. Tôi biết ơn vì mình đã dám bắt đầu, dù có đôi lần lỡ nhịp, dù vẫn còn những ngày “quên”. Nhưng chính nhờ hành trình ấy, tôi nhận ra rằng bảo vệ Trái Đất không phải là gánh nặng, mà là cách để tôi sống một cuộc đời ý nghĩa hơn.”

“Đối với từng talkshow Cây Nền Sống Xanh mà anh chị em chúng tôi đang cùng nhau thực hiện. Một năm nữa chúng tôi lại góp phần truyền tải đi nhiều thông điệp ý nghĩa, so với năm 2023, CNSX năm nay đã đi sâu hơn về các giá trị để sống một đời sao cho thú vị hơn, hiểu sức khỏe và cơ thể mình hơn, cách vận dụng sống xanh vào đời sống hàng ngày, đã có các buổi chia sẻ mà thầy thuốc lương y dạy cách áp dụng cây cỏ là thuốc nam quanh nhà, có hôm lại học và lan tỏa lối sống xanh, sống lành khi ở nhà phố và đặc biệt là talkshow “Những đứa trẻ đường phố và tô phở ngon”, một chương trình hết sức ấn tượng và ý nghĩa, để hiểu được rằng đâu đó trong xã hội vẫn còn rất, rất nhiều góc khuất, còn nhiều những tình huống éo le và hết sức đau thương mà xã hội cần đồng cảm, lên tiếng và cần cùng nhau chung tay hành động.” **Cảm nhận đến từ bạn Hưng.**



Chị Hương bày tỏ: “Cảm xúc vẫn còn như nguyên khi nhớ lại những ngày đầu tiên các thành viên của Cây Nền Sống Xanh cùng ngồi với nhau với mong muốn cùng nhau tìm cách lan tỏa và chia sẻ những kiến thức, kinh nghiệm sống xanh sống chan hòa và thuận những gì Mẹ thiên nhiên đã ban cho trái đất này. Rất nhiều sự hòa hợp đồng điệu và tất nhiên là cũng có rất nhiều những tranh luận bàn thảo về nội dung, về cách truyền tải thông điệp ban đầu. Đúng theo tinh thần của hệ sinh thái Cây Nền, mỗi một buổi lên sóng là bao tâm huyết và mong muốn cống hiến vô tư không vụ lợi của tất cả thành viên ban tổ chức. Và niềm vui, động lực chuẩn bị cho những số tiếp theo là sự động viên, khen ngợi, góp ý chân thành của mọi người.”



Tác giả: Hoa Trương

Trong năm 2025, Cây Nền Sống Xanh sẽ tiếp tục vững bước để đưa thông điệp đến cộng đồng, bên cạnh đó các sự kiện offline sẽ được tổ chức với những khách mời tuyệt vời và nội dung thật giàu đẹp.





SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CÂY NỀN RADIO

Đặng Hằng - Chủ Nhiệm Cây Nền Radio

Tôi nhận được đặt bài từ Ấn phẩm Cây Nền viết về sự trưởng thành của Cây Nền Radio. Vậy tôi xin phép bắt đầu trở lại một buổi sáng của tháng 03/2020 - sau gần 1 năm được đi theo Thầy Phan Văn Trường học tập và phát triển. Tôi thấy những điều Thầy chia sẻ hay quá, những điều được “thấy” hay quá, rồi những giá trị trong hệ sinh thái Cây Nền thì khác biệt mà “người” quá, đem đến sự hạnh phúc cho chính những người được nghe và học cây nền, mà lúc ấy có tôi và rất nhiều người tôi được chứng kiến sự “chuyển hoá” của họ, nên tôi đã nghĩ sẽ rất hữu ích nếu có thể lan tỏa tri thức, và những giá trị tích cực này đến cộng đồng. Tôi gọi và xin Thầy mở Cây Nền Radio. Lúc ấy Thầy

đồng ý ngay. Và Thầy cũng gợi ý cho tôi một vài cái tên khác. Nhưng tôi kiên quyết với Thầy là tôi sẽ lấy cái tên: Cây Nền Radio. Vì tôi biết tôi được Ông Trên gửi gắm cái tên này. Một điều kỳ diệu là buổi sáng hôm ấy khi tôi thức dậy. Đầu óc tôi sáng bừng và thanh thản. Mọi suy nghĩ trong suốt và hứng khởi. Cái tên ấy xuất hiện, tôi chỉ có một nhiệm vụ gọi ra và ghi lại mà thôi. Mọi thứ hồn nhiên như vậy. Và Thầy Trường thì như mọi lần, cho tôi một sự tự tin và tin tưởng rất vững vàng. Cũng trong ngày hôm ấy, Cây Nền Radio có ngay một tầm nhìn và sứ mệnh tôi viết ra, Cây Nền Radio là Kênh phát thanh của Hệ sinh thái Cây Nền.

Việc sau đó thì như có phép lạ, có ông tiên dẫn đường, tất cả mọi công lao đến từ Thầy và các cộng sự của tôi. Tôi còn nhớ ngay sau khi tôi có bài thông báo về dự án này trên group Cây Nền, rất nhiều cộng sự đã đến ngay sau đó. Chúng tôi cùng nhau xây dựng Cây Nền Radio, cùng nhau Cây Nền chính mình, được tưới tẩm mỗi ngày bởi những bài "pháp" qua các thu âm, thông điệp của Giáo sư Phan Văn Trường.

Người Thầy ấy rất cần mẫn ngày nào cũng thu âm và gửi cho chúng tôi một lúc... nhiều số, rất chất lượng. Tôi còn nhớ Thầy cũng nói: "Con thấy bài nào nghe không được cứ thẳng tay cắt hoặc vứt vào sọt rác cho Thầy". Ôi nghe lạ chưa! Mà ứa nước mắt bởi sự vô cùng trí tuệ, cũng vô cùng khiêm tốn với cuộc sống của Thầy chúng tôi. Thầy, với tôi, đã chinh phục trái tim mình bằng tình người; Thầy là những gì thầy làm, thầy sống chứ không phải thầy nói đâu. Tôi lại nhớ:

Giảng pháp không bằng thân pháp. Đó chính là Giáo sư Phan Văn Trường.

Bạn phải thấy thêm cách Thầy bao dung với người khác, nhưng lại rất khắt khe với mình để thấy cái sự "mỗi ngày tiến một tí" của Thầy nó khủng khiếp đến như thế nào. Nếu Thầy nói về Bình Đăng - Hòn Nhiên - Thắng Thắng - Tích Cực - Ai Cũng Là Thầy, Ai Cũng Là Trò. Bạn phải hiểu, Thầy là điều ấy, trong cách Thầy sống, Thầy làm việc và Thầy chia sẻ cho chúng tôi. Chúng tôi luôn được Thầy dẫn lối, chỉ dẫn, là tấm gương soi đường, và khích lệ luôn luôn.

Quay trở lại với Cây Nền Radio, có thể nói rằng, cũng như Cây Nền, Cây Nền Radio cũng không là sở hữu của riêng ai, Cây Nền Radio là sở hữu chung của tất cả mọi người, cho tất cả mọi người, từ người đóng góp cho đến những người lắng nghe.





Chúng tôi có thể nói rằng sự trưởng thành của Cây Nền Radio không phải ở số like, hay số view. Dù thực tế, chúng tôi đang có hơn 500,000 lượt theo dõi trên các nền tảng mạng xã hội, hơn 13 triệu lượt xem chỉ riêng nền tảng youtube. Và một đội ngũ làm việc rất đông đảo, vừa yêu nhau, vừa làm việc rất NICE và PROFESSIONAL.

Cây Nền Radio đã trưởng thành và còn lớn mạnh không ngừng hơn nữa, điều này được đo bởi sự hạnh phúc của mỗi người chúng tôi khi làm Cây Nền Radio, của mỗi người nghe nhận được những giá trị từ Cây Nền Radio, và bất thành linh rất nhiều người đã thay đổi cuộc đời mình.

Chúng tôi trưởng thành bởi ai trong chúng tôi cũng lựa chọn con đường học tập suốt đời để tiến. Chọn phát triển giá trị của mình để đóng góp cho cộng đồng. Chọn tạo giá trị cho xã hội bởi có chăng đó là ý nghĩa thực của cuộc sống? Cho đi và không mong nhận lại. Cho đi với niềm hạnh phúc sâu sắc và sự tự tại.



Ngày hôm nay, chúng tôi có rất nhiều chuyên mục với gần 40 chủ nhiệm phụ trách, hơn 100 thành viên từ khắp cả nước đã trực tiếp đóng góp. Tiêu biểu phải kể đến mục nội dung từ cô Thu Lài, mục t ruyền thông từ anh Lương Tiến Hiệp, mục kỹ thuật từ Hồng Phương và anh Lữ Thế, Tạp chí Cây Nền



từ anh Việt Hải, chị Mai Hương, Câu Hỏi Hôm Nay từ chị Minh Nguyệt, Tiktok Cây Nền Radio từ Hồng Phương, Ngọc Lê, Cây Nền Vạn Hoa từ chị Thanh Phương, Anh Việt Hải và chị Phượng Nguyễn, Mục Cảm nhận sách hay từ chị Thu Lài và chị Hồng Yến, You Now We Now từ Bảo Nhi và anh Thế. Không thể không nhắc đến các cá nhân sau, các chị: Mai Hương, Như Anh, Ái Linh, Lâm Nhuận, Ma Thị Luyến, Phượng Nguyễn, Thanh Phượng, Hồng Yến, Minh Nguyệt, Hương Reo, Giang Trương, Thu Hồng, Lê Ngọc Ánh, Hiền Bùi; các em: Kiều Hải, Minh Thắng, Quốc Đăng, Ngọc Lan, Phương Linh; Các anh các bạn: Tuấn Anh, Việt Long, Nguyễn An, Huỳnh Á, Thu Hằng, Nguyễn Hương, Thảo Đan, Hoàng Nhung, Như Phương, Dạ Thảo, Ngọc Ánh, Quỳnh Anh. Và còn nhiều các bạn khác tham gia đóng góp.

Chúng tôi rất hạnh phúc khi là một thành viên trong Hệ sinh thái Cây Nền cùng với các Hệ sinh thái khác trong Cây Nền. Chúng tôi rất hạnh phúc khi được đóng góp một phần nhỏ bé vào sự phát triển của đất nước. Chúng tôi rất hạnh phúc và biết ơn Thầy Phan Văn Trường, người Thầy truyền cảm hứng và là nguồn cảm hứng bất tận cho chú ng tôi. Chúng tôi hạnh phúc trước. Và chúng tôi đóng góp

trong sự hạnh phúc. Vì với chúng tôi, hạnh phúc để thành công. Hạnh phúc chính là một thành công.

Vậy chẳng cần nói về sự trưởng thành phải không các bạn. Đến ngày hôm nay, chúng tôi đã 5 tuổi. 5 năm với sự trưởng thành và hạnh phúc mỗi ngày, sự "cây nền" chính mình của mỗi thành viên mỗi ngày, và tạo giá trị chung quanh mình mỗi ngày. Tôi xin lấy một lời của nhà thơ Văn Liêm thay cho lời kết: "Cháy đến kiệt cùng giọt sấp long lanh". Đó là điều chúng tôi và các bạn hãy chọn và sống nhé. Sống hết mình, sống xứng đáng và sống trong mỗi phút giây trong niềm biết ơn sự sống mỗi ngày.

Một lời chúc cho năm mới là chúc tất cả các bạn một năm mới Sức khỏe, Hạnh phúc, và Tạo thật nhiều giá trị thực cho cuộc sống, đất nước, và quả địa cầu xanh.

Tôi không quên gửi lời biết ơn đến tất cả các bạn trong ban biên tập Tạp chí Cây Nền đã tạo ra những số Tạp chí Cây Nền vô cùng đáng trông đợi.

CÂY NỀN THỂ THAO

GẮN KẾT TINH THẦN ĐỒNG ĐỘI

Sự hình thành của Cây Nền Thể Thao mang một ý nghĩa vô cùng lớn với hệ sinh thái Cây Nền. Chúng ta được nghe về các Cây Nền Chuyên Môn, các Cây Nền địa phương - nơi mà thành viên của hệ sinh thái cùng học hỏi, trau dồi kinh nghiệm, kiến thức. Còn khi đến với Cây Nền Thể Thao mặc dù chỉ mới thành lập nhưng đã đem đến một luồng gió mới, khi mà mọi thành viên không chỉ kết nối với nhau qua công việc, mà còn được kết nối với nhau bằng tinh thần thể thao - nơi không chỉ rèn luyện thể chất mà còn để rèn luyện sự bền bỉ, đoàn kết và phối hợp đồng đội

Khởi đầu ý tưởng thành lập Cây Nền Thể Thao ở Đại hội Cây Nền Vũng Tàu – Mừng sinh nhật 5 năm Cây Nền vào ngày 10/5/2024. Sau một tháng chuẩn bị, Cây Nền Thể Thao được sáng lập bởi Thầy GS. Phan Văn Trường, chị Thành Thực, anh Huy Xavi, anh Ronal Đỗ, anh Nguyễn Đức Tuấn đã chính thức ra mắt vào ngày 09/06/2024. Cây Nền Thể Thao ra đời nhằm mục đích lan tỏa tinh thần Cây Nền thông qua các trận giao hữu bóng đá, thể thao cộng đồng.



Hiện Cây Nền Thể Thao đã có mặt ở TP. Hồ Chí Minh và Hà Nội, có một đội bóng mang tên Cây Nền Football Club. Trưởng Đoàn Cây Nền Thể Thao là anh Lê Minh Huy (Huy Xavi) Trưởng đoàn miền Nam là anh Nguyễn Đức Tuấn, trưởng đoàn miền Bắc là anh Đỗ Tất Lợi, và chị Nguyệt Thị Thành Thực là cố vấn.

Ban Chủ nhiệm Cây Nền tổ chức những buổi rèn luyện thể lực và kỹ thuật, giao lưu nội bộ và các Đội bóng đá khác hàng tuần. Mỗi một buổi đều dành ra thời gian chia sẻ về tinh thần Cây Nền cho các cầu thủ trong FC: Bình Đăng – Hồn Nhiên – Thắng Thần – Tích Cực. Những tinh thần này được ăn sâu vào cách hành xử, lối chơi của các cầu thủ trong sân và ngoài sân bóng.



Bên cạnh những trận đá bóng giao hữu được tổ chức thường xuyên trong tuần và tháng thì Cây Nền Thể Thao đã tham gia Giải Bóng Đá Kết Nối & Hội Tụ - Cup Lien Viet Group do team Yeucodo tổ chức vào ngày 19/10/2024 và xuất sắc đạt được huy chương bạc. Danh hiệu “Cầu thủ xuất sắc nhất” giải: QUẢ BÓNG VÀNG đã thuộc về anh Võ Vidic - Đội trưởng mẫu mực của CÂY NỀN FC, thủ môn Trương Anh đạt danh hiệu là “Thủ môn xuất sắc nhất giải đấu. Những thành tích này là một niềm vui lớn đối với Cây Nền Thể Thao và tạo thêm rất nhiều động lực cho các hoạt động tiếp theo trong năm mới.

Chia sẻ về định hướng năm 2025, anh Huy mong muốn sẽ mở rộng các bộ môn thể thao trong hệ sinh thái Cây Nền, không chỉ là bóng đá mà còn là bơi lội, chạy bộ, tennis, leo núi,... mang đến một hệ sinh thái Cây nền mình mãi về tinh thần, khỏe khoắn về vật chất.

“

Từ khắp nơi ta hội tụ về đây!
Kết nối anh em những người chính nghĩa
Lấy thể thao vua ta cùng kết tủa
Tình bạn thâm giao nảy nở tự lúc nào!
Cùng nhau chơi và cùng nhau bay
Bóng đá cho ta cái nắm tay thật chặt
Cây Nền Thể Thao càng thêm gắn kết.
Chia sẻ tinh thần Cây Nền đi muôn nơi.

”



Lễ ra mắt Cây Nền Thể Thao



Anh Võ Vidic đạt giải Quả Bóng Vàng

MỪNG TUỔI SÁCH

Hành Trình Gửi Gắm Tri Thức

Tổng hợp HOÀNG ÁNH

Dự án cộng đồng “Mừng Tuổi Sách” do chị Nguyễn Thị Quyên (Helen Nguyễn) chủ nhiệm, được hệ sinh thái Cây Nền cùng các nhà xuất bản sách khởi xướng từ mong muốn viết tiếp sứ mệnh lan tỏa văn hóa đọc với phong trào: mừng tuổi sách, lì xì sách cho người thân, bạn bè, đồng nghiệp mỗi dịp Lễ, Tết. Và sách sẽ đi vào cuộc sống của mỗi người Việt một cách tự nhiên, như một thói quen, một nét văn hóa thường nhật.

Không chỉ là một chiến dịch khuyến đọc, Mừng Tuổi Sách mang ý nghĩa sâu sắc khi gắn kết truyền thống "mừng tuổi" trong ngày Tết với những giá trị văn hóa và tri thức. Từng trang sách không chỉ đơn thuần là đối tượng vật chất, mà còn đóng vai trò như một "món quà tinh thần" trong tâm thức của người nhận.

Trong năm 2024 vừa qua, Mừng Tuổi Sách đã có được nhiều thành tựu ý nghĩa. Dự án có sự đồng hành của các nhà xuất bản (NXB) lớn như: Thái Hà Books, Alpha Books, NXB Trẻ, NXB Kim Đồng, Tân Việt Books,... nhiều cá nhân, doanh nghiệp, trường học, tổ chức cùng các kết quả ấn tượng:



05 Talkshow online được tổ chức liên quan đến các chủ đề như tư duy đọc sách, ứng dụng đọc sách, sách với các bạn nhỏ,...



Sự kiện Ra mắt Mừng Tuổi Sách tại Đường sách Hồ Chí Minh ngày 28/1/2024 với hơn 10 đầu báo & kênh truyền thông đưa tin



Sự kiện Mừng Tuổi Sách 02 tại Hà Nội vào ngày 25/02/2024 tại phố sách Hà Nội.



Nhiều nơi hưởng ứng & thực hiện tại Việt Nam: Hà Nội, Bắc Giang, Đà Nẵng, Sài Gòn... đồng thời lan tỏa sang những Việt Kiều đang sinh sống tại Pháp.



Gần 1000 người đã quan tâm đến và thay Avatar có khung hình của chương trình trên nền tảng Facebook.





Để tiếp tục những giá trị đó, năm 2025, ban tổ chức đã có các hoạt động để dự án lan tỏa nhiều hơn. Mừng Tuổi Sách 2025 mang tinh thần:

- Lan tỏa rộng khắp chương trình đến với nhiều đối tượng, cộng đồng hơn: Nhà xuất bản, Tác giả sách, CLB Sách, Trạm đọc, Thư viện, Trường học, Doanh nghiệp, Hội nhóm,...
- Kết nối với các cộng đồng khác, chia sẻ thông tin các hoạt động về Sách, Văn hóa Đọc
- Cùng cộng hưởng tổ chức các chương trình (mua sách, tặng sách, chia sẻ sách) online & offline khắp cả nước.

Bên cạnh đó là rất nhiều hoạt động như Cuộc thi chia sẻ sách hay, các buổi talk-show liên quan đến sách và hiện dự án vẫn đang hoạt động dự kiến sẽ kết thúc vào giữa tháng 3/2025.

"Mừng Tuổi Sách 2025" không chỉ là một sự kiện, mà còn là một phong trào mang theo những giá trị bền vững cho xã hội. Từ những quyển sách trao tay đầy trân trọng, mỗi cá nhân đã góp phần nhỏ những hạt giống tri thức vào đất nước. Hãy cùng nhau lan tỏa tình yêu sách và duy trì tinh thần này. Không chỉ trong dịp xuân, mà còn suốt cả năm.





HÀNH TRÌNH LỚN LÊN

TRONG KHU RỪNG CÂY NỀN

Mình còn nhớ như in cái ngày mùa đông năm 2022, khi lần đầu được nghe thầy Phan Văn Trường chia sẻ trong buổi workshop online của Cây Nền Pháp. Những chia sẻ sâu sắc của thầy đã mở ra cho mình một góc nhìn đầy lạc quan về thể hệ trẻ Việt Nam giàu ý chí, về thời kì “dân số vàng” của đất nước, từ đó thấy rõ hơn vai trò của thể hệ mình.

Sau đó, Cây Nền Radio trở thành người bạn đồng hành thầm lặng của mình nơi đất khách. Mùa hè năm 2023, mình mới có cơ hội đọc cuốn sách đầu tiên từ thầy Trường, cuốn “Cơn lốc quản trị” - món quà đặc biệt từ một người bạn trong lần đầu ghé thăm châu Âu. Những trang sách của thầy mở ra cho mình một thế giới quản trị hoàn toàn mới mẻ, với những bài học sâu sắc mình chưa từng gặp ở đâu. Ước mong có thể chia sẻ những tri thức quý giá này với đồng nghiệp quốc tế đã thôi thúc mình khởi động dự quán Corefidence sau này.

Đầu năm 2024, về nước, mình mang sang trọn bộ sách của thầy. Từ đó, mình dành thời gian nghiền ngẫm từng trang sách, tổng hợp các video Cây Nền Radio một cách hệ thống. Mỗi lần đọc lại, xem lại là một lần khám phá thêm điều mới từ Cây Nền.



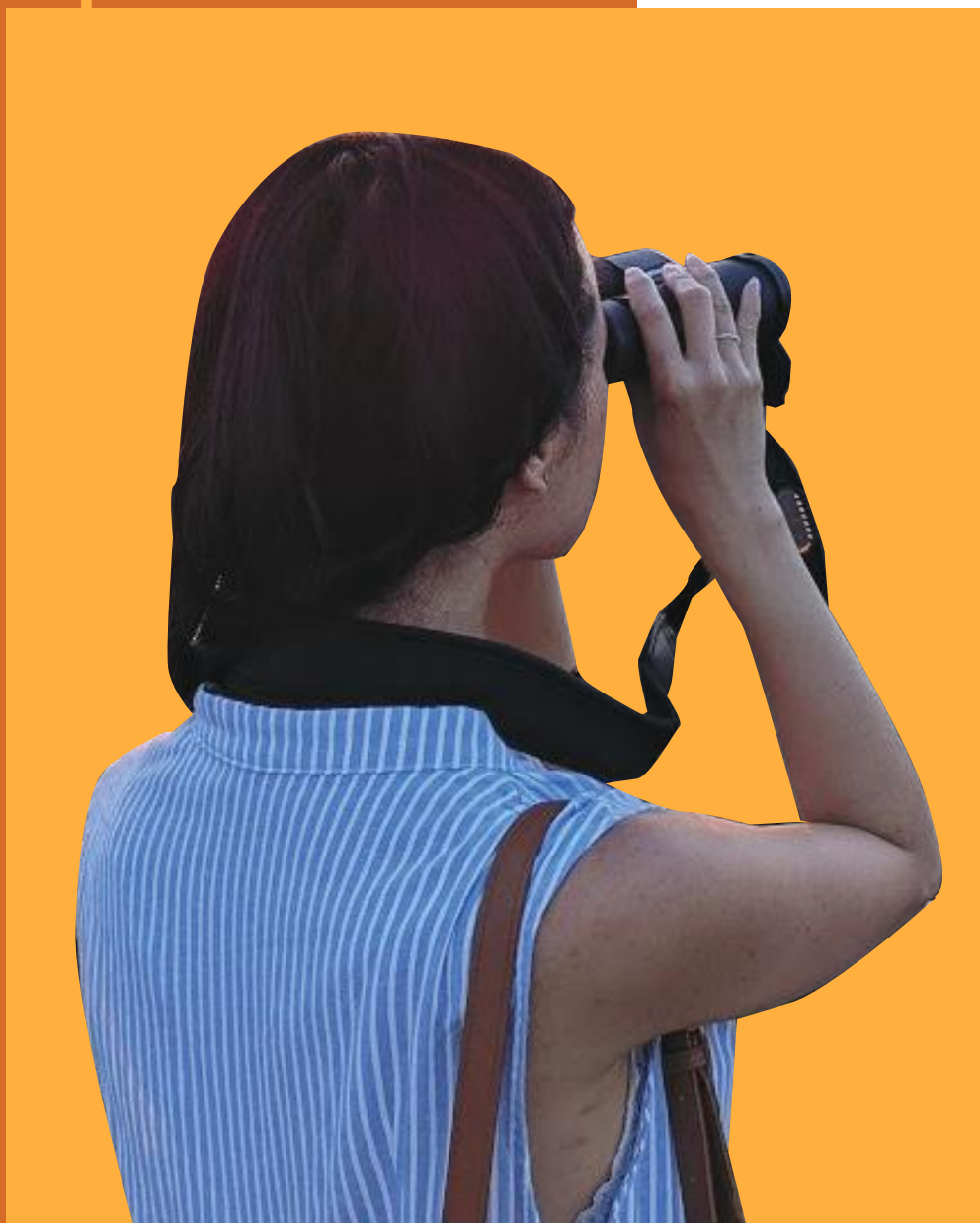
Tác giả: Hoàng Thúy

"Giá trị thực của bạn là giá trị bạn tạo ra cho xã hội" - đây là câu nói khiến mình day dứt nhiều nhất. Nó khiến mình thao thức khi nhận ra giá trị thực của mình còn quá ít ỏi, và mình bắt đầu tự hỏi, đâu là những điều mình có thể làm được cho cộng đồng.

Kể từ đó, mình học cách mở lòng và chia sẻ nhiều hơn. Nhớ lời thầy dạy về việc chia sẻ từ những trải nghiệm thực, mình chia sẻ những điều mình đúc rút và học được trong cuộc sống hàng ngày: từ kiến thức chuyên môn về thuốc thang và dinh dưỡng để giữ gìn sức khỏe, đến việc áp dụng sơ đồ tư duy để xây dựng tư duy hệ thống trong công việc và học tập, cách tận dụng công nghệ AI để tối ưu hiệu suất, hay việc chia sẻ kinh nghiệm tự học ngoại ngữ để giúp mọi người có thể học cùng con một cách hiệu quả.

DẤU ẤN CÂY NỀN - GẮN KẾT, LAN TỎA VÀ VƯƠN LÊN

HÀNH TRÌNH LỚN LÊN



Tác giả: Hoàng Thúy

TRONG KHU RỪNG CÂY NỀN

Ban đầu mình rất e dè vì bản tính hướng nội và mình cũng cảm thấy bản thân còn nhiều điểm “non xanh”, buổi workshop đầu tiên chỉ 20 người đã khiến mình run rẩy hồi hộp. Nhưng rồi mình nhận ra, khi chia sẻ từ trải nghiệm thực của bản thân, ta sẽ luôn thấy thoải mái và hồn nhiên hơn rất nhiều. Giờ đây mình đã có thể tự tin chia sẻ trước hàng trăm người. Bí quyết thì chính là Cây Nền đó thôi : giữ tâm thái bình đẳng hồn nhiên để luôn là chính mình. Mình tin rằng mỗi trải nghiệm đều đáng giá, chắc chắn, có ai đó sẽ tìm được điều gì đó trong những điều mình chia sẻ.

Mỗi lần chia sẻ cùng mọi người những điều mình học được , mình lại có cơ hội đào sâu thêm kiến thức, trải nghiệm của bản thân, mình lại là người nhận được nhiều giá trị nhất. Khi được chứng kiến hạnh phúc của mọi người tròn đầy thêm một chút, mình lại là người thấy hạnh phúc nhất, và mình hiểu thêm về lời dạy “kiến tạo giá trị” của thầy.

Và mình tin, mình chỉ là một cây nhỏ đang dần lớn lên trong khu rừng Cây Nền, nơi mà dòng nước mát từ hệ sinh thái len lỏi mọi ngõ ngách, nơi mà mỗi cây mỗi hoa đều đang lớn lên, tỏa bóng mát, lan tỏa những điều tốt đẹp với phong cách bình đẳng - hồn nhiên - thẳng thắn - tích cực.





CÂY NỀN

trúc

CÂY NỀN RADIO

KÊNH PHÁT THANH CỦA HỆ SINH THÁI CÂY NỀN

