

# Baûn Tin

TRUNG TAÂM TÔNG TRÔI TÍ NAÏN MIEÀN TRUNG ÑOÀNG ILLINOIS  
302 South Birch, Urbana, Illinois 61801  
Ñ.T. (217) 344-8455

TAÁP 24, SOÁ 9

THÀUNG TÖ, 2007

## 11 Ñieàu Baïn Cou Theá Laøm Ñeá Ñöông Ñàau Vôùi Caêng Thaúng

Khi nhöông ñoøi hoûi trong ñôøi soáng haèng ngaøy cuûa baïn tieáp tuïc gia taêng, baïn seõ nhaän ra raèng mình ñang chòu ñöïng caøng ngaøy caøng nhieàu nhöông lo âu vaø caêng thaúng. Sau ñây laø moät soá nhöông ñeá nghò cou theá giuùp laøm giaùm bòt nhöông âu lo caêng thaúng ñoù.

1. Haõy noùi ra. Khi moät vaán ñeá gì laøm phieàn hoaëc laøm baïn lo laéng, haõy noùi ñieàu ñoù ra. Ñöông giöõ laáy moät mình. Noùi ra nhöông lo laéng giuùp baïn giaùm bòt caêng thaúng, giuùp baïn nhìn thaáy ñieàu gì ñang quaáy raày baïn döøi moät ành saùng trong treûu hôn, vaø thöðong giuùp baïn tìm thaáy cou theá laøm gì ñeá bòt lo laéng.
2. Thoaùt khoûi moät luùc. Ñoài khi cou ñieàu gì khoâng hay xaùy ra, thoaùt khoûi noù moät luùc cuõng cou theá giuùp baïn bòt ñau buoàn. Haõy chìm vaøo moät cuoán saùch, moät cuoán phim, moät troø chôi, ñi baùch boá ...Ñieàu naøy giuùp cho baïn laáy laïi ñöïc söi thaêng baèng moät caùch toát hôn ñeá ñöông ñàau vôùi trôû ngaiï.
3. Loaïi boù söi noùng giaän cuûa baïn. Neáu baïn caùm thaáy muoán ñaùnh ai, coá gaéng giöõ cho söi kích thích ñoù khoâng xaùy ra trong moät luùc vaø laøm moät vieäc gì cou ích vôùi naêng löïng quaù möc naøy. Laøm nhöông hoaït ñoäng veá theá löïc nhö laøm võðon, lau chuøi nhaø, ñi baùch boá laâu hôn ...Laøm cho söi noùng giaän ra khoûi baïn vaø ngoaïi laïi. Ñieàu naøy giöõ cho baïn khoâng noùi hoaëc laøm nhöông gì maø sau naøy baïn phaûi hoái tieác. Hôn nõõa khi baïn cou theá ñöông ñàau vôùi trôû ngaiï cuûa mình baïn seõ cou theá daøn xeáp noù toát hôn.
4. Thaénh thoaùng xuoáng nõðuc. Giöõ vaán ñeá cuûa baïn ôù möc baïn bieát laø ñuùng, nhöng haõy laøm moät caùch yeân laéng vaø caän nhaéc raèng baïn cou theá sai. Maëc duø baïn ñuùng ñoài khi xuoáng nõðuc seõ giuùp giaùm bòt nhöông caêng thaúng cuûa baïn moät luùc. Toái khoâng ñeá nghò baïn xuoáng nõðuc trong nhöông vaán ñeá nghieâm troïng nhöng haàu heát ngayeân nhaân gaây ra caêng thaúng cho chuùng ta laø nhöông vaán ñeá khoâng nghieâm troïng vaø neáu baïn nhöïng boá, baïn seõ tìm ra raèng ngöðøi khaùc cuõng seõ thöðong laøm nhö vaäy. Vaø neáu baïn cou theá giaûi quyeaát ñöïc, keát quaù seõ giaùm bòt ñöïc nhöông caêng thaúng/ aùp löïc vaø seõ caùm thaáy thoûa maõn hôn.
5. Laøm moät vieäc gì cho ngöðøi khaùc. Neáu baïn caùm thaáy mình lo laéng quaù ñoä, haõy thoû laøm moät vieäc gì ñoù cho ngöðøi khaùc. Baïn seõ tìm thaáy raèng ñieàu naøy giuùp ñây ñöïc noái lo laéng ra khoûi ñàau cuûa baïn cuõng nhö laøm baïn caùm thaáy toát hôn vì baïn ñaõ laøm ñöïc vieäc toát cho ngöðøi khaùc.
6. Giaûi quyeaát töng vieäc moät. Cho ngöðøi bò caêng thaúng, moät chuyeän bình thöðong ñoài khi seõ laø ñieàu quaù söc. Gaùnh naêng thaáy vaø cou veù quaù lòn neän noù trôû neän ñau ñòu ñeá giaûi quyeaát baát còu phaàn naø. Haõy nhòu raèng ñây chæ laø tình traïng taïm thòøi, vaø baïn cou theá giaûi quyeaát ñöïc noù. Caùch

toát nhaát laø saép xeáp theo thòu töi öu tieân vieác gì caàn laøm tröôùc (chaúng haïn nhö quyeát ñònh vieác naøo phaûi laøm tröôùc tieân, thòu hai, thòu ba .....) Laøm vieác gì caàn gaáp tröôùc vaø ñöøng lo laéng ñeán nhöõng vieác khaùc. Khi baïn laøm xong vieác ñoù baïn coù theá laøm ñeán vieác keá tieáp treân danh saùch.

7. Tràunh söi ham muoán trôù thaønh sieâu nhaân. Ñoài khi ngöôøi ta mong ñoài quaù möùc veà chính hoï vaø luoân ôù trong tình traïng caéng thaúng vaø lo laéng vì hoï nghó raéng hoï khoâng laøm ñöôïc nhieàu vieác nhö hoï mong muoán. Ñaây laø caùnh coù ñeá ñeán söi thaát baïi böüi vì khoâng ai coù theá hoaøn toaøn trong moïi laõnh vöïc. Quyeát ñònh vieác gì baïn laøm toát ñöôïc roài ñaët noã löïc chính cuõa baïn vaøo nhöõng vieác ñoù. Coù nhöõng vieác chuèng ta khoâng theá laøm toát ñöôïc. Haõy laøm chuèng vöùu khaù naéng cuõa baïn nhöng phaûi chaáp nhaän raéng baïn khoâng theá laø ngöôøi gioûi nhaát trong moïi laõnh vöïc.
8. Haõy deá daõi cho nhöõng pheá bình cuõa baïn. Ñoài khi ngöôøi ta troáng mong quaù nhieàu töø ngöôøi khaùc vaø roài hoï caùm thaáy thaát baïi, tinh thaàn xuoáng thaáp vaø thaát voïng khi ngöôøi khaùc khoâng theá laøm ñöôïc nhö mình ñaõ troáng mong. Thay vì pheá bình veà coù chæ haønh vì cuõa ngöôøi khaùc, haõy nhìn ñeán nhöõng ñieám toát cuaù ngöôøi ñoù vaø giuùp anh/coa ta phaùt trieån chuèng. Ñieàu naøy seõ laøm cho caù hai caùm thaáy toát hôn.
9. Cho ngöôøi khaùc nghæ ngöi. Thi ñua laø möät ñieàu truyeàn nhieám nhöng cuõng laø möät söi hoïp taùc. Khi baïn cho ngöôøi kia nghæ ngöi, baïn seõ laøm cho moïi vieác deá daõi hôn cho chính mình. Neáu ngöôøi kia caùm thaáy baïn khoâng coøn ñe doïa hoï, hoï seõ ngöøng ñe doïa baïn.
10. Luèc naøo baïn cuõng saün saøng. Nhieàu ngöôøi trong chuèng ta coù möät caùm giaùc laø bò “gaít ra”, bò boù queân, hoaëc bò phaûn ñoái. Chuèng ta haõy töôùng tööïng raéng ngöôøi khaùc cuõng caùm thaáy nhö vaäy veà chuèng ta khi thöïc teá ngöôøi ñoù ñang chöø chuèng ta môù ñaàu tröôùc vì hoï cuõng raát söi bò phaûn ñoái, boù queân hoaëc bò gaít ra ngoaøi. Thay vì co ngöôøi laïi, haõy laøm cho chính baïn luoân saün saøng thì laønh maïnh hôn nhieàu.
11. Haõy daønh thì giöø cho söi taùi taïo. Ngöôøi ta thöôøng laùi chính hoï quaù möùc ñeán noãi hoï chæ daønh ít thòu gian cho vieác taùi taïo. Taùi taïo laø ñieàu caàn thieát cho möät thaân theá vaø tinh thaàn khoûe maïnh. Khi baïn ñaët ra möät caùch thöïc laøm vieác ñeàu ñaën, haõy daønh thì giöø cho söi taùi taïo hoaëc nhöõng söu thích cuõa baïn.

Neàn möung caên baùn cuõa möät söi laønh maïnh veà tình caùm toát laø trieát lyù cuõa trung thaønh, trung thaønh vöùu chính chuèng ta vaø vöùu ngöôøi khaùc. Ñieàu naøy seõ ñeá chuèng ta ra khoûi hoaøn caùnh ñaây caéng thaúng. Tim kieám söi an bình cho söùc khoûe tinh thaàn toát thì ñaây daõy nhöng baïn phaûi laøm vieác ñeá ñaët ñöôïc noù. Ñieàu naøy coù nghóa laø coá gaéng hieäu mình vaø ngöôøi khaùc nhieàu hôn vaø roài duøng söi hieäu bieát ñoù ñeá laøm phaùt trieån nhieàu quan heá toát ñeïp hôn. Noù coù nghóa raéng töi giaûi quyeát nhöõng trôù ngaiï khi chuèng ta coù theá vaø tìm söi giuùp ñöô töø ngöôøi khaùc khi chuèng ta khoâng theá.

Neáu baïn lo raéng chính baïn hay ngöôøi thaân hoaëc baïn beø coù daáu hieäu cuõa söi quaáy nhieäu veà caùm xuùc ñaõ laâu vaø traàm troïng haõy tìm nôï giuùp ñöô. Söi giuùp ñöô chuyeån nghieáp coù theá tìm töø baùc só gia ñình cuõa baïn, nhaø thòø, ngöôøi coá vaán ôù tröôøng, trung taâm söùc khoûe tinh thaàn coäng ñoàng hoaëc TRUNG TAÂM TÒ NAÏN. (Xuaát Xöù: National Mental Health Association)

## Muïc Tìm Hieäu

**Ñeán Luèc Phaûi Xem Laïi Khi Giàu Xaéng 3\$ Möät Gallon:** Khi thaáy giàu naøy ôù traïm xaéng noù ñaõ gaây ra ñuù loaiï vaán ñeá cho taøi chaùnh cuõa gia ñình. Xaéng mua cho

moät tuaàn 10 gallon giaù 25\$ baây giøø baïn maát bôut 5\$ ñeã tieâu cho nhöõng hoùa ñôn khaùc. Phaûi laøm gì ñây? Baïn coù theá mua xe ít toán xaêng hôn. Quyềát lieät hôn nhaát laø neáu baïn khoâng coù tieàn ngay baây giøø. Moät ñeã nghò khaùc nöõa laø thay ñoái thoùi quen laùi xe vôùi moät caùch môùi:

- A. Saép xeáp chuyeán ñi cuõa baïn. Laáp danh saùch nhöõng thòu caàn laøm vaø caàn mua vaø baèng caùch naøy loaïi boù ñöôïc nhöõng chuyeán ñi khoâng caàn thieát.
- B. Kieám söùc eùp cuõa baùnh xe ít nhaát moät laàn moät thaùng. Baùnh xe thieáu hôi seõ giaùm soá milleage cho moãi gallon xaêng.
- C. Laàn keá töù khi xe cuõa baïn caàn dòch vuï gì ôu tieäm, kieám tra boã phaän loïc khí cuõa xe. Boã phaän loïc khí bò ngheõn seõ laøm giaùm 10% milleage cho moãi gallon. Bu gi quaù moøn, duøng khoâng ñuùng loaïi xaêng, vaø heã thoáng ñieàu khieán aùnh saùng hö cuõng coù theá laøm giaùm 10% möùc milleage cho moãi gallon.
- D. Daàu baãn, hoäp soá töï ñoäng laøm vieäc khoâng ñuùng vaø maùy ño nhieät ñoã cuõa heã thoáng ngoaïi maùy hö cuõng giaùm soá milleage.
- E. CHAÏY CHAÄM LAÏI. Thaät thích thuù khi laùi nhanh nhöng xe cuõa baïn seõ maát khoaùng 1% naêng löõng cho moãi mile baïn laùi treân 55. Thí duï baïn laùi ñöôïc 30 mile moät gallon cho möùc 55. ÔÙ möùc 60 baïn chæ coøn 28.5 mile. ÔØ möùc 65 baïn xuoáng coøn 27 mile. ÔÙ möùc 70 baïn chæ coøn 25.5 mile moãi gallon. (Vì theá 10 gallon vôùi toác ñoã 55 baïn seõ laùi ñöôïc 300 mile trong luùc ôu 70 baïn chæ laùi ñöôïc 255 mile. Moät caùch khaùc roõ hôn laø ñeã laùi theâm 45 mile baïn seõ maát theâm gaàn 6\$).
- F. Cuoái cuøng, ñöøng ñeã maùy chaïy luùc xe ñaàu laâu hôn 30 giaây. Neáu baïn phaûi chøø baïn beø laâu hôn 30 giaây haõy taét maùy. Noã maùy laïi ít toán xaêng hôn laø ñeã maùy noã luùc ñang ñaàu.

(Xuaát Xöù: Ease gas pump pains by replacing old habit with new ones, New-Gazettes, 15 thaùng 4, 2006).

### **Muïc Daønh Cho Cha Meï**

***Chuaån Bò Cho Con Vaøo Maõu Giaùo.*** Ñeã khuyeán khích con baïn nghe vaø duøng chöõ ñeã dieãn taù nhöõng caùm giaùc vaø yù töôùng moãi ngaøy baïn phaûi nghe vaø noùi vôùi con baïn. Neáu baïn ñang laùi xe taét radio hoaëc CD vaø khuyeán khích con baïn noùi veà nôï baïn ñang ñeã vaø ñieàu gì seõ xaùy ra ôu nôï ñoù khi baïn ñeã nôï. ÔÙ nhaø taét TV trong suoát böõa aên cuõa baïn vaø noùi vôùi con baïn veà nhöõng vieäc thích thuù xaùy ra trong ngaøy cuõa chaùu.

Duøng hình trong saùch vaø taïp chí ñeã con baïn noùi veà nhöõng gì chaùu nghò ñang xaùy ra trong hình hoaëc ñoàùn ñieàu gì seõ xaùy ra trong töõng lai.

Cho chaùu veõ hình roài baùo chaùu noùi vôùi baïn veà böùc hình ñoù.

Cho con baïn cuøng laøm nhöõng vieäc ñoèi hoûi chaùu phaûi laéng nghe vaø laøm theo nhöõng höõng daãn vôùi baïn. Thí duï:

Baùo chaùu coïn cheùn ñóa vaø doïn leân baøn hoaëc

Nhaùy baèng moät chaên ñeãn cõu vaø môu ra, Nhöõng gì baïn baùo chaùu laøm khoâng caàn phaûi quan troïng laém nhöng coù theá laø nhöõng vieäc vui thích.

Duøng nhöõng chöõ nhö ôu döùu, ôu treân, ñaèng sau, ñaèng troøùc, v.v...

Sau ñây laø moät hai thí duï nhöng baïn coù theá ñeã trí töôùng töõng cuõa baïn nghò ra nhöõng troø chôi.

Ñaët moät bao ñaàu (hoaëc baát cõu vaät gì baïn choïn) döùu caèm con vaø giõõ ôu ñoù.

Giõõ moät quaù banh treân ñaàu con.

Ñeã giuùp con baïn hoïc vaø dieãn taù nhöõng caùm giaùc khaùc nhau haõy ñoïc saùch noùi veà ñieàu ñoù vaø tìm hieäu nhöõng caùm giaùc khaùc nhau. Noùi veà nhöõng hoaøn caùnh laøm ngöôøi ta caùm thaáy buoàn, vui, tòuc giaãn, thaát voïng, sôi haõi v.v...

Duong nhöõng caùch dieãn taù caùm giaùc baèng khuoàn maët khaùc nhau vaø gioïng noùi ñeã giuùp chaùu dieãn nhöõng caùm xuùc khaùc nhau. Haõy laøm cho noùi thaønh moät troø vui neáu trong thaâm taâm baïn ñaõ töøng muoán troø thaønh moät dieãn vieân baïn cuõng seõ ñoïc vui.

Saùch hay cho tuoái 4 vaø 5:

Glad Monster, Sad Monster  
Learning to Get Along Series  
On Monday When It Rained  
Sometimes I'm Bombaboo  
The Feed Good Book  
The Three Grumpies

Cuùa

Ed Emberley & Anne  
Cheri J. Mienero  
Cherryl Kachenmeister  
Rachel Vail  
Todd Parr  
Tamra Wright

(Xuaát Xòu: U-Way Getting Ready For Kindergarten Calendar)

## Tin Veà Di Truù

### **Visa Bulletin Tháng 5, 2007**

Keà töø ngaøy 1 tháng, 2007 visa seõ ñoïc caáp cho nhöõng ñôn noáp töø nhöõng ngaøy sau ñaây:

Öu Tieân 1 (con ñoác thân cuùa công dân Mỹ)  
2A (phoái ngaãu cuùa ngöôøi thöðøng truù)  
2B (con ñoác thân cuùa ngöôøi thöðøng truù)  
Öu tieân 3 (con coù gia ñình cuùa công dân)  
Öu tieân 4 (anh chò em cuùa công dân)

15 tháng 5, 2001  
8 tháng 4, 2002  
1 tháng 10, 1997  
1 tháng 4, 1999  
15 tháng 5, 1996

## Tin Nòa Phöông

**Hoàn Phoái:** Xin chuïc möøng:

- Nguyễãn Vinh Xuaân vaø Thuùi Beù Ngoan. Anh Vinh vaø chò Beù Ngoan keát hoãn ngaøy 11 tháng 4, 2007 tại Urbana.
- Justina Sayon vaø James Kemokai. Justina, con gaùi cuùa Edith vaø Edwin Sayon, keát hoãn ngaøy 2 tháng 4, 2007.

**Chia Buoàn:** Xin thaønh thaát chia buoàn cuøng:

- Chò Toãn Nöõ Ngoïc Anh veà vieác cha cuùa chò qua ñôøi, oâng Toãn Thaát Nöông. OÂng Nöông maát ngaøy 7 tháng 2 tại Hueá, Vieät Nam.
- Gia ñình cuùa baø Hawa Kortu Barnes. Baø Barnes, chò daâu cuùa Richline (Mattie) Gbor vaø Nyangbe Lady Barnes, vöøa maát tại Champaign trong luïc ñang ñieàu trò.

**Caùm Tai:** Trong cuoác vaãn ñoäng cuùa United Way suoát muøa thu vöøa qua, raát nhieàu quí vò ñaõ chæ ñình coáng hieán cuùa quí vò cho cô quan chuùng toái qua United Way. Nhöng hoï muoán ñoïc daáu teãn vaø khoâng nhaãn lôøi caùm tai. Neáu quí vò laø moät trong nhöõng aân nhaãn ñoù xin nhaãn lôøi chaân thaønh caùm tai cuùa chuùng toái.

**Cô Hoãi Laøm AËn:** Neáu quí vò nghó ñeãn vieác môu cô sôu laøm aên ôu Vieät Nam, Patricia Beck ôu Decatur seõ noùi chuyeãn vöùi quí vò. Quí vò coù theå goïi baø ta ôu soá (217) 325-3693 hoaëc (217) 820-8000.