**Gợi ý nội dung**

**MÔN TU ĐỨC**

**Dành cho Lớp Dự Tu Giáo Phận**



**Cần Thơ**

**Gợi ý nội dung về môn TU ĐỨC**

**dạy cho DỰ TU chuẩn bị thi vào ĐCV**

**MỤC TIÊU**

**HƯỚNG THỰC HIỆN**

**SÁCH THAM KHẢO**

**1. TỔ CHỨC ĐỜI SỐNG:** Giúp các em biết tự sắp xếp đời sống của mình theo một trật tự hợp lý, hợp với tính cách của mình, với môi trường mình đang sống và cũng phù hợp với ơn gọi của mình.

Thực hiện: Mỗi cá nhân nên làm luật đời sống (chương trình sống) với sự giúp đỡ thường xuyên của một linh mục (hướng dẫn, kiềm tra, đôn đốc…)

Sách tham khảo:

* Thống nhất đời sống, Lm. Antôn Nguyễn Ngọc Sơn (TP HCM).
* Linh đạo căn bản, Lm.Fx. Nguyễn Hữu Tấn (ĐCV SG).

**2. ĐỜI SỐNG ĐẠO ĐỨC:** Giúp các em biết thực hành cho tốt (hiểu biết ý nghĩa, mục đích, cách thực hiện, cách kiểm tra) các việc đạo đức trong đời sống của một KTH, cộng thêm một số việc dành riêng cho dự tu.

Thực hiện:

* Hằng ngày: dâng mình, kinh hôm, kinh mai, thánh lễ, rước lễ, cám ơn rước lễ, lần hột.
* Hằng tuần, hằng tháng: chặng đàng, xưng tội, tĩnh tâm…
* Riêng cho dự tu: nguyện gẫm, viếng Chúa, đạo đức, đọc sách nhân bản, nguyện tắt, xét mình.

Sách tham khảo:

* Linh đạo căn bản của Cha FX. Nguyễn Hữu Tấn (ĐCV SG).
* Sách GLGH Công Giáo 1992, chương IV về cầu nguyện.

**3. ƠN GỌI**: Giúp các em hiểu biết chút ít về ƠN GỌI LM:

* Ơn gọi là một hành trình “đi tìm, bước theo, lưu lại”.
* Ơn gọi là một cuộc đối thoại: TC kêu gọi, con người đáp trả với lòng chân thành và khiêm tốn.
* Trách nhiệm của Giáo Hội: biện phân, tuyển chọn, vun trồng ơn gọi…

Sách tham khảo: Tống huấn về Đào tạo linh mục (Pastores dabo vobis), 1992, chương IV số 34-41.

**4. GIÁO DỤC NHÂN BẢN**:

Học và tập những đức tính giúp xây dựng bản thân, những đức tính giúp tương giao tốt với mọi người.

Thực hiện: Sổ tay nhân bản

Sách tham khảo:

* Nhân bản toát yếu
* Thần học linh đạo ( Lm. GS. Nguyễn Hữu Tài, ĐCV CT)
* Giáo dục nhân bản (Lm. Fx. Nguyễn Hữu Tấn, ĐCV SG)

Vì các sách tham khảo trên hiện nay không dễ có cho mọi người, nên xin gom góp lại tất cả các nội dung trên trong tập sách này, để tiện cho các cha phụ trách dạy tu đức cho các dự tu sử dụng. Chắc chắn cũng còn nhiểu sai sót, xin quý cha vui lòng bổ sung và góp ý kiến cho. Chân thành cảm ơn.

Lm. Gs. Nguyễn Bá Long

ĐCV Thánh Quý.

#

# **PHẦN MỘT**

# **DẪN VÀO ĐỜI SỐNG DỰ TU**

**ĐỊNH HƯỚNG**

**1. SỐNG ĐỜI KITÔ HỮU, NGƯỜI CON CHÚA.**

* Phát triển đức tin: thực hành việc đạo đức với lòng tin: đọc kinh tối sáng, dự lễ, nguyện gẫm.
* Phát triên đức cậy: lãnh nhận các bí tích, BTTT và HG.
* Phát triển đức mến: yêu mến và phục vụ tha nhân qua việc nhiệt thành tham gia các việc tông đồ.

**2. NGƯỜI DỰ TU.**

* Chuyên cần trong các việc đạo đức: nguyện gẫm, chia sẻ Lời Chúa, đọc Thánh kinh, đọc sách đạo đức thiêng liêng, viếng Chúa, dâng mình, hãm mình, xét mình.
* Sống vâng lời với lòng yêu mến Giáo hội qua các bề trên.
* Sống khiết tịnh đế sống yêu thương và phục vụ mọi người.
* Sống khó nghèo để biết phó thác tin tưởng vào CQP.

**THỰC HIỆN**

1. Tổ chức đời sống: Mỗi dự tu được giúp đỡ để biết tự sắp xếp đời sống của mình theo trật tự hợp lý, hợp với môi trường nơi mình đang sống và cũng hợp với sinh hoạt được bề trên quy định.

* Lên chương trình sống: mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng.
* Cách tổ chức và quản lý thời giờ và công việc. Không sống buông thả, đẩy đưa, ươn lười.
* Mỗi dự tu có thể kiểm soát mình mỗi ngày.

2. Làm quen với các việc đạo đức (hiểu biết ý nghĩa, mục đích, cách thực hiện, kiểm tra) trong đời sống của một KTH, cộng thêm một số việc dành cho dự tu: dâng mình, kinh hôm, kinh mai, thánh lễ, nguyện gẫm, lần hột, đọc sách đạo đức, xét mình…

## Bài 1: CÁC VIỆC ĐẠO ĐỨC THƯỜNG NGÀY

**DÂNG MÌNH: khi thức dậy**

Ngay khi nghe tiếng chuông, hãy nhớ Chúa đang mời gọi bạn thức dậy để bắt đầu một ngày mới. Ngồi lên ngay, như Samuel bạn thầm thưa với Chúa: “Lạy Chúa, này con đây”.

Bạn hãy làm dấu Thánh giá, cám ơn Chúa đã ban cho bạn một giấc ngủ an bình, đồng thời cũng hãy dâng cho Trái Tim Chúa Giêsu cả một ngày mới đang khởi đầu, xin Chúa ở cùng bạn để bạn sống ngày mới thật ý nghĩa và luôn đẹp lòng Chúa:

*“Lạy Trái Tim cực thánh ĐCG, con nhờ tay mẹ Maria, mà dâng lên Trái tim Chúa, mọi việc con làm, mọi lời con nói, mọi ý con tưởng, mọi sự khó khăn con chịu trong ngày hôm nay, cho được đền vì tội lỗi chúng con và cầu nguyện theo ý Chúa khi dâng mình tế lễ trên bàn thờ, con lại dâng các sự ấy cho Trái tim Chúa, có ý cầu nguyện cách riêng theo ý ĐGH trong tháng này”.*

Hoặc một lời cầu tương tự: Lời nguyện đầu ngày

*Lạy Chúa, trong sự thinh lặng của ngày mới này, con đến với Ngài để van xin sự bình an, khôn ngoan cùng sức mạnh. Hôm nay con muốn ngắm nhìn toàn thế giới bằng đôi mắt đầy ắp yêu thương. Con muốn sống kiên nhẫn, cảm thông, hiền hậu và khôn ngoan. Con muốn nhìn những người con của Chúa như chính Chúa nhìn họ. Vượt lên trên dáng vẻ bề ngoài. Và như thế, con chỉ nhìn thấy điều tốt đẹp nơi mỗi anh chị em con.*

*Lạy Chúa, xin đóng kín tai con trước mọi lời vu khống. Xin gìn giữ miệng con khỏi những lời thâm độc. Ước gì trong tâm trí con, chỉ còn đọng lại những ý nghĩ lành thánh. Xin cho con nên người rất mực bao dung và vui tươi, hầu tất cả những ai đến gần con đều được cảm nhận được sự hiện diên của Chúa. Lạy Chúa, xin mặc cho con vẻ đẹp của Ngài. Ước chi suốt ngày sống của con hôm nay là một phản chiếu ngài liên lỉ. Amen*

**THỂ DỤC VÀ VỆ SINH**:

Bạn có 30 phút để làm hai việc này. Thân xác bạn cần vận động một chút sau một đêm dài nghỉ ngơi. Bạn đừng vận động quá mức khiến mồ hôi đổ ra quá nhiều. Quan trọng là đả thông các huyết mạch và hít thở khí oxy cần thiết khiến mình cảm thấy thoải mái khi đi vào những giờ đạo đức kế tiếp. Nên uống một ly nước mát để giúp bộ tiêu hóa làm việc dễ dàng. Nếu bao tử bạn thiếu nước, phổi sẽ thiếu oxy, nhiều khí carbonic, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, uể oải và dễ buồn ngủ khi đọc kinh, dự lễ hay nguyện gẫm.

**KINH SÁNG- THÁNH LỄ- NGUYỆN GẪM**

**KINH SÁNG**

Cùng với Hội Thánh, cùng với anh em trong nhóm dự tu, bạn sẽ hiệp lời dâng kinh tạ ơn chúc tụng, ngợi khen Thiên Chúa qua việc đọc KINH NHẬT TỤNG với GIỜ KINH SÁNG. Nếu bạn chưa biết cách đọc, chưa hiểu ý nghĩa, các cha sẽ hướng dẫn. Sẽ có những giờ hướng dẫn đọc kinh nhật tụng.

Xin Chúa mở miệng bạn để bạn có những lời ca tụng Chúa thật sốt sắng với hết tâm hồn. Hãy cùng với mọi người đọc chậm rãi, lớn tiếng, hòa vào tâm tình với những lời kinh mà mình đọc.

**Ý CHỈ CẦU NGUYỆN TRONG TUẦN**:

Chúa Nhật: kính Chúa Ba Ngôi

Thứ Hai: cầu cho các linh hồn

Thứ Ba: kính thiên thần bản mệnh, thánh bổn mạng.

Thứ Tư: kính thánh Giuse.

Thứ Năm: kính Chúa Ki-tô, linh mục thượng phẩm, cầu cho ơn Thiên triệu.

Thứ Sáu: kính Trái Tim CGS, xin các tội nhân được ơn sám hối.

Thứ Bảy: kính Đức Maria, xin ơn luôn vâng phục thánh ý.

**THÁNH LỄ**

Thánh lễ luôn là trung tâm của cuộc sống tu luyện. Do đó mỗi lần tham dự thánh lễ, bạn hãy có ý cầu nguyện riêng để cùng hiệp kính dâng Chúa Ba Ngôi. Khi chấm dứt thánh lễ trong nhà nguyện, xin cho đời bạn tiếp tục trở thành một thánh lễ nối dài.

**NGUYỆN GẪM**

Sau thánh lễ, bạn nên dành giờ để gặp gỡ riêng với Chúa (khoảng chừng 15 phút). Bạn hãy biết quý trọng giờ phút linh thiêng này để tập sống ngày càng gắn bó mật thiết với Chúa hơn. Hãy chọn địa điểm nào thuận lợi nhất để bạn giữ được ngũ quan, nhờ vậy bạn ít bị lo ra chia trí và dễ nghe được tiếng Chúa hơn.

Đây là vài chỉ dẫn cần thiết và cụ thể về cầu nguyện, bạn hãy cẩn thận thực hiện từng bước:

1. Khởi đầu: Làm dấu Thánh giá một cách cung kính, giục lòng khiêm nhường nài xin Chúa Thánh Thần soi sáng vì "không có Ngài, bạn chẳng thể làm gì được". Cầu nguyện vắn tắt với CGS, khao khát sống với Người và cho Người.

2. Miệng đọc: Chăm chú, chậm rãi, thanh thản đọc lại một lần nữa vài câu Thánh Kinh hoặc một đoạn sách thiêng liêng đã chọn. Nên đọc lại ít nhất ba lần. Nhớ giữ ngũ quan.

3. Trí suy: Suy nghĩ và tự hỏi câu này, từ kia có ý nghĩa gì? Dạy ta điều gì? Cụ thể trong cuộc sống, bạn đã làm gì?

4. Tâm nguyện: Xin ơn yêu mến Thiên Chúa. Hãy nói với Chúa rằng bạn yêu mến Người và luôn làm đẹp ý Người. Cụ thể bạn hiểu được Chúa chờ đợi gì nơi bạn qua đoạn TM này?

5. Dấn thân: để ra một điều dốc lòng cụ thể mà bạn có thể thực hiện trong ngày hôm nay.

6. Kết thúc: Tạ ơn Thiên Chúa vì mọi ân ban nhận được, Dâng Chúa điều bạn dốc lòng. Cầu xin tình yêu Chúa Giêsu và Đức Trinh nữ Maria, thánh bổn mạng trợ giúp bạn thực hiện điều dốc lòng. Và kết thúc bằng lời kinh tự chọn.

## Bài 2: VÀI PHƯƠNG PHÁP NGUYỆN GẪM

**THEO THÁNH AN-PHONG**

1. Khởi đầu: Giục lòng khiêm nhường, lòng tin, nài xin ơn soi sáng và sức mạnh. Cầu nguyện vắn tắt với mẹ Maria. Thánh Giuse, Thiên Thần bản mệnh và Thánh quan thầy.

2. Suy niệm: Đọc vài câu Thánh Kinh hoặc một đoạn sách thiêng liêng, suy nghĩ và hồi niệm (phản tĩnh) về những gì bạn đọc điều đó có ý nghĩa gì. Liên hệ với điều ấy, bạn đã làm gì trong quá khứ - Hiện tại, bạn sẽ làm gì?

3. Giục lòng yêu mến: Xin ơn yêu mến Thiên Chúa. Hãy nói với Chúa rằng bạn yêu mến Người!

4. Khẩn nguyện: xin những ơn cần thiết cho đời sống hàng ngày, và cho đời sống thiêng liêng của bạn.

5. Dốc lòng: đề ra một điều dốc lòng cụ thể mà bạn có thể thực hiện trong ngày hôm nay.

6. Kết thúc: Tạ ơn Thiên Chúa vì mọi ân huệ bạn nhận được, nhắc lại điều bạn dốc lòng. Cầu xin tình yêu của Chúa Giêsu và Đức Trinh Nữ Maria trợ giúp, gìn giữ bạn thực hiện điều bạn dốc lòng.

**THEO HỘI XUÂN BÍCH**

1. Khởi đầu: đặt mình trước mặt Chúa, tôn thờ, xin ơn trợ giúp.
2. Suy gẫm:
3. SG trong trí: để suy, dựa theo đề tài hoặc bài Tin Mừng đã chọn.
4. SG trong tim: cảm nhận những điều Chúa khơi gợi trong tâm trí. Đem lòng ao ước, yêu mến và thân thưa với Chúa trong những gì mình được đánh động trong tâm hồn.
5. SG trên tay: dâng điều quyết tâm làm, sẽ thực hiện trong ngày. Có thể chọn lựa một lời nguyện tắt để đọc nhiều lần trong những ngày như bông hoa thiêng liêng dâng lên Chúa.

3. Kết thúc: Cám ơn, xin lỗi Chúa, xin Chúa chúc lành cho điều dốc lòng, cho ngày sống. Sau cùng phó thác mọi sự trong tay Đức Mẹ.

**THEO PHONG TRÀO THANH SINH CÔNG (J.U.C)**

Nhằm kiểm tra đời sống hàng ngày nên thường thực hiện vào buổi tối tại một nơi yên tĩnh, khoảng 10-15 phút. Trước tiên ta quan sát sự kiện, rồi phán đoán nó theo tinh thần Chúa Kitô, được trình bày trong Tin Mừng, để chọn một hành động, một thái độ phù hợp.

Diễn Tiến:

- Đọc một đoạn Tin Mừng thích hợp với sự kiện. Ví dụ: nhớ lại thái độ của mình vồn vã với nhiều người cho nhiều trong một buổi lạc quyên cứu trợ, tôi đọc Lc 21, 3-4 (Đồng tiền bà góa).

- Quan sát (xem):

* Thái độ khác nhau của những người cho.
* Cách cám ơn của những người nhận (bạn tôi, tôi...)
* Phản ứng của họ khi cho chúng tôi cám ơn...

- Phán đoán (Xét):

* Phương tiện tự nhiên: Tại sao tôi và người ta hành động như thế?
* Phương diện siêu nhiên: Lời Chúa: "Ta bảo thật: bà góa nghèo nhưng cho nhiều hơn cả, vì ai nấy dâng cúng của dư thừa, còn bà ta dâng cúng của nuôi thân".

- Hành động (Làm):

* Không phán đoán theo vẻ bề ngoài.
* Vồn vã cám ơn người cho ít cũng như kẻ cho nhiều.

Lượng giá phương pháp: Rất hiệu nghiệm cho một sự chuyển hướng, một cuộc dấn thân, một cái nhìn mới trước các vấn đề khó khăn mà thường ta không biết phải hành động như thế nào cho đúng tinh thần của Chúa Kitô.

**THEO ĐỨC CHA ALFRED ANCEL:**

Khung cảnh: Thường vào mỗi buổi tối, trong một nơi yên tĩnh ở nhà, trước khi ngủ:

**Thời gian**: 5-10 phút.

Diễn tiến:

- Đọc một đoạn Tin Mừng ngắn

- Cầu nguyện và xin Chúa Thánh Thần giúp gặp Chúa Kitô qua Lời Chúa vừa phán dạy.

- Kiểm điểm đời sống theo Tin Mừng:

● Đoạn Tin Mừng đó cho tôi biết gì về Chúa Giêsu?

● Qua đoạn Tin Mừng đó, Chúa nhắc nhở tôi điều gì về bổn phận của tôi đối với kẻ khác, đối với chính mình.

● Sau khi nghe Lời đó tôi phải làm gì (dốc lòng)?

Lượng giá phương pháp: Mục đích chỉ nhằm gặp được chính Chúa, nên không cần chú giải Thánh Kinh như các nhà thần học. Cao điểm gặp gỡ là cầu nguyện, trực tiếp nói với Chúa. Cần lắng nghe tiếng Chúa.

**ĐỌC THÁNH KINH**

Nếu bạn muốn đọc hết nội dung Thánh Kinh với 76 quyển trong vòng hai năm dự tu, bạn cần khéo léo sắp xếp. Thực tế thì có sách dài, nhiều chương, có sách chỉ có ít chương mà thôi. Mỗi ngày với 15 phút, ta thường chỉ đọc được khoảng hai chương mà thôi, còn chừa lại ít để thưa chuyện với Chúa. Cho từng quyển sách ta bắt đầu đọc phần dẫn nhập để có cái nhìn tổng quát, rồi những chủ đề chính để đọc mà thôi. Đọc xong chịu khó ghi lại ít dòng để dễ nhớ và sử dụng sau này.

|  |
| --- |
| **ĐỌC TÂN ƯỚC 15 PHÚT MỖI NGÀY** |
| **Tuần** | **C.NHẬT** | **HAI** | **BA** | **TƯ** | **NĂM** | **SÁU** | **BẢY** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Dn Mt | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| 2 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| 3 | 25-16 | 27-28 | Nhìn lại | Dn Mc | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 4 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | Nhìn lại | Dn Lc |
| 5 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 |
| 6 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | Nhìn lại | Dn Ga |
| 7 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | Dn Mc |
| 8 | 15-16 | 17-18 | 19-21 | Nhìn lại | Dn Cv | 1-2 | 13-14 |
| 9 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| 10 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 24-25 | 26-27 | 28 | Nhìn lại |
| 11 | Dn.c.thư | Dn.c.thư | Dn Gi | 1-2 | 3-4 | 5-6 | Dn1&2Cr |
| 12 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 |
| 13 | 15-16 | 2Cr 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| 14 | Nhìn lại | Dn 1Tx | 1-3 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-13 |
| 15 | Dn Rm | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| 16 | 13-14 | 15-16 | Nhìn lại | Dn Cl | 1-2 | 3-4 | Nhìn lại |
| 17 | Dn Pl | 1-2 | 3-4 | Nhìn lại | Dn Ep | 1-2 | 3-4 |
| 18 | 5-6 | Nhìn lại | Dn Plm | 1-3 | Dn.1Tm | 1-2 | 3-4 |
| 19 | 5-6 | Nhìn lại | Dn.2Tm | 1-2 | 3-4 | Nhìn lại | Dn Dt |
| 20 | 1-3 | Nhìn lại | Dn. Dt | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 21 | 9-10 | 11-12 | 13 | Nhìn lại | Dn. Gc | 1-2 | 3-4 |
| 22 | Nhìn lại | Dn.1Pr | 1-3 | 4-5 | Nhìn lại | Dn.2 Pr | 1-3 |
| 23 | Nhìn lại | Dn.123Ga | 1-3 | 4-5 | Nhìn lại | 2 Ga | 1-3 |
| 24 | Dn.Gd | Dn. Kh | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| 25 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | Nhìn lại |

**ĐỌC CỰU ƯỚC 15 PHÚT MỖI NGÀY**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Hai** | **Ba** | **Tư** | **Năm** | **Sáu** | **Bảy** | **CN** |
| **1** | Dn St | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| **2** | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 |
| **3** | 27-28 | 29-30 | 31-32 | 33-34 | 35-36 | 37-38 | 39-40 |
| **4** | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 | 49-50 | Nhìn lại | Dn Xh |
| **5** | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 |
| **6** | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 | 27-28 |
| **7** | 29-30 | 31-332 | 33-34 | 35-36 | 37-38 | 39-40 | Nhìn lại |
| **8** | Dn Lv | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| **9** | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-27 |
| **10** | Nhìn lại | Dn Ds | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| **1** | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| **2** | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-332 | 33-34 | 35-36 | Nhìn lại |
| **3** | Dn Dnl | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| **4** | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 |
| **5** | 27-28 | 29-30 | 31-32 | 33-34 | Dn Gs | 1-2 | 3-4 |
| **6** | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| **7** | 19-20 | 21-22 | 23-24 | Nhìn lại | Dn Tl | 1-2 | 3-4 |
| **8** | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| **9** | 19-21 | Nhìn lại | Dn R | 1-2 | 3-4 | Dn 1Sm | 1-2 |
| **20** | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| **1** | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 | 27-28 | 29-30 |
| **2** | Nhìn lại | Dn 2Sm | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| **3** | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| **4** | Nhìn lại | DN 1V | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| **5** | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | Nhìn lại |
| **6** | Dn 2V | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| **7** | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-25 | Nhìn lại |
| **8** | DN1Sbn | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| **9** | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 |
| **30** | 27-29 | Nhìn lại | Dn 2Sbm | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| **1** | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 |
| **2** | 23-24 | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 | 33-34 | 35-36 |
| **3** | Nhìn lại | Dn Er | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| **4** | Nhìn lại | Dn Nkm | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |
| **5** | 11-13 | Nhìn lại | Dn Tb | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| **6** | 9-10 | 11-12 | 13-14 | Nhìn lại | Dn Gdt | 1-2 | 3-4 |
| **7** | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | Nhìn lại |
| **8** | Dn Et | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | Nhìn lại |

**ĐỌC SÁCH THIÊNG LIÊNG**

Bạn kiếm giờ để đọc vài quyển sách đạo đức. Có thể nên kiếm đọc hai loại sách sau: “hạnh các thánh” và sách “suy niệm” giúp bạn thêm một số kiến thức thiêng liêng, giúp nội tâm bạn ngày càng thêm phong phú, dễ cầu nguyện hơn.

**XÉT MÌNH BAN TỐI**

Đối với Thánh Inhaxio, việc xét mình còn quan trọng hơn cả việc nguyện gẫm. Vì giúp chúng ta nhìn lại, định hướng và điều chỉnh kịp thời nếu bạn đã có gì sai sót trong ngày. Vả lại chính khi xét mình cũng đã là cầu nguyện rồi. Do đó không bao giờ từ bỏ xét mình. Trước hoặc sau giờ kinh tối. Bạn hãy kiếm 10 phút để thực hiện việc xét mình với 5 bước sau đây:

1/ Hồi tâm và chuyển hướng về Chúa với tâm hồn tạ ơn vì những ơn Chúa ban cho trong ngày.

2/ Coi lại chương trình sống một ngày đã qua, cụ thể là

- Bạn đã sống các giờ đạo đức thế nào: Thánh lễ, các giờ kinh, giờ nguyện gẫm.

- Bạn đã sử dụng thời gian trong ngày hôm nay như thế nào? Tốt nhất, hãy nhớ cả ngày đã qua ta đã ở đâu? Với ai? Làm gì?? Lỗi lầm gì? Cách cư xử với anh em?

3/ Dựa vào thái độ và tâm tình khi làm việc, xem lại biến chuyển trong tâm hồn: có thể Chúa hành động trong bạn? Đâu là việc Chúa muốn tôi làm? Thường né tránh Chúa cách nào?

4/ Xem lại chương trình sống hàng ngày của mình để thấy trước được những việc sẽ làm vào ngày mai. Nếu cần có thể sắp xếp lại.

5/ Xin lỗi và dâng hiến tất cả cho Chúa. Xin được ngủ bình an.

**CHIA SẺ LỜI CHÚA**

**1. Tình trạng chung:**

Việc chia sẻ lời Chúa ngày nay rất được phổ biến trong các sinh hoạt nhóm. Nhưng quan sát các nhóm chia sẻ, ta thường thấy một số hiện tượng tiêu cực như sau:

Có những người hay lên lớp, dạy dỗ nhóm, phô trương kiến thức, khiến nhóm phải bực bội.

Có những người dùng lời Chúa để sửa lưng nhau.

Có những người lại thích tranh luận cãi lý xem ai hiểu lời Chúa đúng hơn. Hoặc lại tìm lời hay ý đẹp.

Có những người thích phát biểu hơn là lắng nghe, nói dài, nói dai.

Có những người kiếm trong sách vở, soạn ra trước những gì mình tính nói, hệt như một bài luận…

Kết quả là bầu khí chia sẻ thật nặng nề, chẳng ai cầu nguyện gì và cũng chẳng ai thích nghe những gì người khác nói cả.

**2. Ý nghĩa việc chia sẻ lời Chúa:**

a. Dựa vào Thánh Kinh:

Ta thấy chia sẻ Lời Chúa không phải là một điều mới mẻ:

Lc 22, 19-20: “Anh em hãy cầm lấy mà ăn. Này là mình Thầy”

Mt 26, 36-46: “Tâm hồn Thầy buồn đến chết được… Hãy ở lại đây mà canh thức với Thầy.”

Ga 1, 35-51: Các tông đồ chia sẻ cho nhau kinh nghiệm mình đã gặp Chúa.

Mc 16, 15; Mt 28, 28; 1Ga 1-4: Các tông đồ chia sẻ cho thế gian ý muốn của Chúa.

Lc 24, 13-35: Họ nhân ra CG khi Người chia sẻ với họ tấm bánh.

Cv 2, 42-47: Họ bỏ mọi sự làm của chung.

Gal 2, 19-20: Phao-lô chia sẻ cuộc đời của Ngài.

Rm 1, 11-12: Phao-lô chia sẻ với các tín hữu Roma những kinh nghiệm về đức tin.

b. Dựa vào giáo huấn của Giáo Hội: (DV 21)

Đây là một tập họp của một số người từ hai trở lên. Họ cùng cầu nguyện nhân danh ĐKT Phục Sinh (tin có sự hiện diện của Ngài).

Trong tương quan của Chúa: không tập họp lại để tìm hiểu chữ nghĩa trong một bản văn nhưng nhằm gặp gỡ chính Đức Ki-tô Phục Sinh. Đấng liên tục tỏ mình ra cho mọi người, với mong ước được chữa lành, được hoán cải, được đổi mới, như người phụ nữ đã sờ áo Chúa và được chữa lành (Mt 9, 20).

Trong tương quan với Hội Thánh (với cộng đồng địa phương, với nhóm): không tìm lợi cho riêng mình nhưng khi chân thành chia sẻ cho nhau ân ban của Thánh Thần, mỗi người thể hiện sự hiệp thông sâu xa với nhau, giúp nhau tìm ra ý Chúa, giúp nhau tìm ra sứ mạng của chính mình và ra đi xây dựng sự hiệp thông với mọi người và với vạn vật… Nhờ đó mà nước Chúa được lớn lên và lan rộng.

Trong tương quan với cuộc sống: khi cùng nhau chia sẻ cảm nghiệm thiêng liêng, mỗi người được thúc đẩy tìm xem trong hoàn cảnh sống cụ thể của tôi với môi trường tôi đang sống “Hic et Nunc”, có cách nào giúp tôi đáp ứng những đòi hỏi của Lời Chúa hôm nay.

**3. Khắc phục những khó khăn trong Chia sẻ Lời Chúa:**

Vài nguyên tắc cần giữ khi chia sẻ Lời Chúa:

Tôn trọng nhau: Làm sao để mọi người đều nói (bằng nhiều cách khác nhau), nhưng không bắt ép người khác nói;

Biết lắng nghe: với lòng tin khi người khác nói (không đấu lý, không tranh luận, không đánh giá, không giễu cợt nhạo báng…)

Tâm thế: với lòng tin và khao khát tìm ý Cha trên trời.

Cần có nơi chốn thích hợp và có bước chuẩn bị trước.

**4. Phương pháp 7 bước:**

Phương pháp này giúp mỗi cá nhân trong nhóm, sau khi lắng nghe và được Lời Chúa tác động, chia sẻ cảm nghiệm của bản thân mình cho người khác. Mỗi người nhờ đó được lớn lên trong đức tin. Cần một người làm linh hoạt viên cho buổi chia sẻ Lời Chúa. LHV chỉ cần làm tốt ở mỗi bước, các việc như sau:

Bước 1: Kính mời Chúa đến.

Xin một bạn trong nhóm vui lòng kính mời Chúa đến bằng một lời nguyện hoặc một bài hát thích hợp.

Bước 2: Đọc bản văn Lời Chúa.

Xin mở Kinh Thánh sách… chương… câu…

Xin mời một bạn đọc các câu…

Bước 3: Rút ra mấy lời và suy niệm về lời ấy.

Xin rút ra mấy lời hoặc mấy câu ngắn, đọc to tiếng lên theo giọng như để cầu nguyện, tâm sự với Chúa, rồi giữ thinh lặng một lúc xen kẻ giữa các câu (Đọc lại bản văn lần nữa).

Bước 4: Để Chúa ngỏ lời với ta trong thinh lặng:

Giữ thinh lặng trong … phút để Chúa ngỏ lời với ta.

Bước 5: Chia sẻ điều đã nghe được trong trái tim:

Lời nào đánh động bản thân ta (có thể chia sẻ bất cứ “kinh nghiệm thiêng liêng nào”, nhưng không bàn luận gì về bất cứ góp ý của ai, dù có bạn không “chia sẻ” mà lại “chú giải”)

Bước 6: Thảo luận về công tác mà nhóm được mời gọi thực hiện:

a. Báo cáo công tác lần trước.

b. Công tác mới nào phải thực hiện?

Ai làm (who), làm gi (that) và làm lúc nào (when)?

Có thể chọn một “Lời ban sự sống” để sống theo trong một tuần hay một tháng. Lời này được rút ra từ bản văn Kinh Thánh, chẳng hạn: yêu nhau như Chúa yêu, hiền lành và khiêm nhượng…

Bước 7: Cầu nguyện tự phát. (Kết thúc bằng một lời nguyện hoặc bài ca mà cả nhóm đều thuộc).

**Mẫu cầu nguyện chia sẻ 7 bước**

1. **MỤC TIÊU**: giúp nhau hiểu được giá trị của một người khiêm tốn và có tinh thần trách nhiệm.

2. **BÀI PHÚC ÂM**: Các đoạn Tin Mừng nói về Gioan Tẩy Giả (Ga 1, 19-34 hoặc Lc 3, 7-20)

3. **VÀI GỢI Ý** để việc chia sẻ không lạc mục tiêu:

\* Một con người ngay thẳng, dám nói thẳng nói thực, không sợ mất lòng (Lc 3, 7-9; 19-20; Ga 1, 20), chấp nhận phải trả giá (Mc 6, 14-20) nhưng không do tính khí nóng nảy, hay chấp nhất, mà là do tình yêu Thiên Chúa và tha nhân thúc đẩy.

\* Một con người luôn biết rõ mình là ai, hiểu và chấp nhận giới hạn của mình. Sống trọn vẹn với những gì mình là (Mt 3, 14-15; Ga 3, 25-30)

\* Một con người biết rõ sứ mạng mình là gì, và sống trọn vẹn cho lý tưởng mình đã chọn. Không mập mờ, lừa gạt người khác tìm vinh dự cho mình (Ga 1, 19-34; Mt 3, 11; Lc 3, 16)

4. **CÁCH THỨC:**

LHV điều khiển giờ chia sẻ, ấn định thời gian cho từng bước và thông báo cho anh em.

Bước 1(**mời**): LHV mời Chúa đến.

Bước 2 (**đọc**): LHV mời một người đọc toàn bộ Lc 3, 7-20 (đứng).

Bước 3 (**lẩy**): LHV cho biết thời gian dành cho bước 3 là 7-10 phút. Thay vì đọc câu nào tùy ý (ý dễ bị phân tán), ta chỉ chọn câu nào (hay cụm từ nào) có liên quan đến Gioan Tẩy Giả. Đọc lớn tiếng và đọc 3 lần, chậm rãi cung kính và với tâm tình cầu nguyện.

Bước 4 (**Im lặng**): LHV cho biết im lặng 3 phút.

Bước 5 (**chia**): khoảng 15-20 phút. (Tới đây là trọn 30’)

Bước 6 (**bàn**): bàn về đề tài “sống trách nhiệm với lòng khiêm tốn” (15’). Đầu tiên, LHV ghi nhận từng ý kiến (nhờ 1 thư ký ghi), sau đó lấy ra từng ý để bàn bạc. Sau cùng tóm kết và chọn quyết định thực hành. Biểu quyết.

Bước 7 (**nguyện**): LHV mời 2 người dâng lời nguyện tự phát theo tâm tình chung của tổ (3’)

→**Kết thúc**: lượng giá (10’) về thời gian – về bầu khí – về sự tham gia tích cực của mọi người – về kết quả. Rút kinh nghiệm gì cho lần tới?

**LƯỢNG GIÁ 7 BƯỚC CHIA SẺ LỜI CHÚA**

1. **Bước 1:** Có tạo được bầu khí cầu nguyện không? Có điều gì làm ta lo ra hoặc phá hủy tinh thần cầu nguyện không?

2. **Bước 2:** mọi người có sách và mở kịp không?

3. **Bước 3:** Có thời gian thinh lặng giữa các câu mà chúng ta rút ra? Đọc có đủ lớn, rõ và có tâm tình cầu nguyện không?

4. **Bước 4:** Thời gian thinh lặng quá ngắn, quá dài hay vừa đủ?

5. **Bước 5**: Có sự chia sẻ cá nhân thực hay chỉ là lên lớp giảng dạy?

6. **Bước 6:** Những điều thảo luận và những quyết định có được Chúa Thánh Thần hướng dẫn không?

7. **Bước 7:** Chúng ta có dành đủ thời giờ cho mọi người cầu nguyện tự phát không?

Riêng linh hoạt viên cần tự kiểm và được góp ý:

- Đã làm tốt điều gì?

- Điều gì cần điều chỉnh để lần sau tốt hơn?

## Bài 3: Tìm hiểu về ƠN GỌI LINH MỤC

*Theo tông huấn Đào tạo Linh Mục, 1992*

**1. KẾ HOẠCH của THIÊN CHÚA:**

Thiên Chúa mời gọi mỗi người thực hiện một kế hoạch đã được Chúa xếp đặt. Mỗi người có chỗ của mình trong chương trình của Chúa.

Vì con người được tự do đáp trả, nên Thiên Chúa thường biểu tỏ Thánh ý Ngài cách gián tiếp, qua các trung gian. Và mời gọi con người cộng tác vào kế hoạch của Chúa, chứ đừng dựa vào những suy nghĩ chủ quan nông cạn của mình hoặc dựa vào người khác để lên kế hoạch cho đời mình.

Ma quỷ lợi dụng can thiệp vào ta để ta có những lựa chọn sai làm xáo trộn chương trình của Chúa và cũng làm hư đi hạnh phúc của mình.

Vậy điều quan trọng là mỗi người phải khám phá ra ơn gọi Chúa dành cho mình. Đó cũng là lý tưởng đời mình và phải nỗ lực thực hiện lý tưởng ấy để hoàn thành chính mình và làm sáng danh Chúa theo những cấp bậc sau:

- Ơn gọi làm người: nhân cách trưởng thành.

- Ơn gọi làm con Chúa: Ki-tô hữu trưởng thành.

- Ơn gọi làm linh mục: Linh Mục trưởng thành.

**2. Ý NGHĨA VÀ BẢN CHẤT CỦA ƠN GỌI LINH MỤC:**

“Đây là ơn Chúa gọi một số người, qua bí tích Truyền Chức được lãnh nhận trong Giáo Hội để họ phục vụ dân Chúa. Nhờ đặc biệt thuộc về Đức Ki-tô và trở nên đồng hình đồng dạng với Người mà Linh Mục có quyền hành động nhân danh Ngài và trong tư cách của Ngài, Đấng là Đầu và là Mục Tử của Giáo Hội” (PDV 35)

Định nghĩa này cho ta thấy rõ 3 yếu tố cấu thành ơn gọi Linh Mục: Thiên Chúa-Cá nhân-Giáo Hội. Là một ơn ban nhưng không của Chúa cho một ít người, trong Giáo Hội, qua Bí Tích Truyền Chức Thánh, để phục vụ Giáo Hội với tư cách là Đầu, là Mục tử như Đức Ki-tô.

*1/ Ơn gọi là một mầu nhiệm (số 34)*

Ơn gọi trước tiên là một mầu nhiệm mà con người không sao hiểu biết. Tính mầu nhiệm này được thể hiện cụ thể qua việc Chúa thường chọn kẻ Ngài muốn. Chẳng ai có thể hiểu được vì sao Chúa chọn người này mà không chọn người kia.

*2/ Ơn gọi là một cuộc hành trình (số 34)*

ĐGH dùng Ga 1,35-42 để chứng minh:

- Chúa không gọi trực tiếp mà qua trung gian.

- Chúa không gọi rõ ràng một lần, nhưng lúc đầu thì chưa rõ, sau rõ hẳn.

- Có những khủng hoảng phải dứt khoát khi chịu chức thánh và tái khẳng định trong suốt cuộc đời.

- Con người đáp trả không dứt khoát nhưng từng bước tìm, theo và lưu lại.

Như thế cuộc hành trình này không đơn giản và dễ dàng: có người đi nhưng không tìm, tìm nhưng không gặp, gặp nhưng không theo, theo nhưng không lưu lại. Vậy đừng nghĩ ơn gọi là một việc đơn giản, chỉ cần vào được chủng viện là xong.

*3/ Ơn gọi nhằm phục vụ Thiên Chúa và Giáo Hội (PDV 35)*

Là một ơn ban miễn phí, xuất phát từ Thiên Chúa, nhưng ơn gọi chỉ được ban trong Giáo Hội, qua Giáo Hội và cho Giáo Hội (nhằm xây dựng Giáo Hội, nhiệm thể của Chúa Kitô). Giáo Hội có bổn phận sinh ra, nuôi dưỡng và sử dụng ơn gọi, sau khi đã duyệt về khả năng thích hợp với ơn gọi của ƯSLM

Như thế ơn gọi không phải là việc riêng tư của Thiên Chúa và người được chọn nhưng còn là việc của toàn thể Dân Chúa. Mọi người đều có trách nhiệm liên đới trong việc làm phát sinh, biện phân và tháp tùng trợ lực cho ơn gọi được triển nở tốt đẹp. Chính Giáo Hội tự bản chất cũng là một ơn gọi (GH là cộng đoàn của những kẻ được chọn, được gọi là hiền thê của Chúa Kitô). ƯSLM “phải đón nhận ơn gọi mà không được đặt những điều kiện tiêng của bản thân, nhưng phải chấp nhận những điều kiện và quy định do chính Giáo Hội đưa ra theo trách nhiệm của mình”. Ta có thể rút ra ba kết luận:

Ơn gọi được ban qua Giáo Hội: Thiên Chúa chọn. Giáo Hội có trách nhiệm biện phân ơn gọi. Những ai được tuyển chọn thì phải hội đủ những điều kiện do Giáo Hội đưa ra.

Ơn gọi được ban trong Giáo Hội: Trước khi làm Linh Mục tôi phải là một KTH. Và dù đã là Linh Mục tôi vẫn phải sống bổn phận của một người KTH. Hai trách nhiệm nơi một con người.

Ơn gọi được ban cho Giáo Hội và vì Giáo Hội nên người được gọi luôn sống gắn bó yêu mên Giáo Hội để Giáo Hội huấn luyện và phục vụ theo nhu cầu của Giáo Hội (Giáo Hội là người sử dụng ơn gọi). LM không nên thánh cho tiêng mình bằng những việc đạo đức cá nhân như các tu sĩ thường làm, nhưng bằng việc chi toàn bổn phận phục vụ Giáo Hội và các linh hồn. Đó là trách nhiệm nên thánh riêng của Linh Mục.

*4/ Ơn gọi là cuộc đối thoại Thiên Chúa-Con người (số 36):*

Tuy là việc Thiên Chúa nhưng vẫn còn là việc của loài người. Nghĩa là cần có sự đáp trả của con người. Nền tảng Thánh Kinh cho ý niệm này là Mc 3,13 : Thiên Chúa gọi, con người đáp trả.

Con người được tự do đáp trả lại không bị ép “Tự do là thiết yếu cho ơn gọi…chỉ có thể có ơn gọi nếu đó là ơn gọi tự do, tức là dâng hiến chính mình một cách tự nguyện ý thức quảng đại và trọn vẹn”. Nhờ có việc tự do nên việc đi theo Chúa có giá trị như một hiến lễ. Phúc Âm xác nhận quyền từ chối có ý thức và tự do của anh thanh niên giàu có. Điều này cho thấy sự đáp trả có ý thức và tự do của một tình yêu trước một Tình yêu mới đưa tới sự gắn bó ngày một mật thiết hơn.

Nhưng không thể coi đây là kết quả của những nỗ lực phấn đấu vươn lên của một cá nhân. Chẳng ai nhờ đút lót, do đó có nhiều công trạng, hoặc nhờ “ngồi lâu câu bền” mà được làm LM. “Không bao giờ xem đời LM đơn thuần là một cuộc thăng cấp hoàn toàn có tính cách nhân loại hay đơn giản chỉ là dự định cá nhân…”

Bởi vậy tâm tình cần có của những người chủng sinh là biết ơn và phó thác: “Trọn vẹn tấm lòng của các ƯSLM phải chan chứa tấm lòng biết ơn, thán phục và trông cậy vững vàng, vì họ biết rằng chỗ dựa của họ không phải là sức riêng của mình mà chỉ là lòng trung tín vô điều kiện của Đấng đã kêu gọi họ.

☞Cần nhớ: Ơn sủng của Thiên Chúa và tự do của con người không đối nghịch nhau. Trái lại, ân sủng tác động và nâng đỡ tự do con người, giải thoát nó khỏi nô lệ tội lỗi, cứu chữa và nâng nó lên theo khả năng để cởi mở đón nhận ơn Chúa. Điều này được thấy rõ ràng nơi Đức Giêsu và Mẹ Maria.

a. Đức Giêsu: “Này con đến thực thi ý Chúa”.

Ngài không dâng hiến công việc mà là dâng tự do. Không dâng máu chiên bò mà là dâng cuộc sống vâng phục mỗi ngày. Không dâng miễn cưỡng ép buộc nhưng đầy tự do và ý thức từng phút giây.

b. Đức Maria : với lời xin vâng, Mẹ đã đáp trả tình yêu Thiên Chúa bằng tình yêu nhỏ bé của mình.

- Cách khiêm hạ: có bao nhiêu thì dâng bấy nhiêu.

- Cách chân thành: không vay mượn giả dối.

- Cách triệt để, tới cùng.

- Bằng niềm tin sắt son trung kiên dù không luôn luôn hiểu được ý Chúa. Nghĩa là dù cả trong nỗi tuyệt vọng Mẹ vẫn nuôi hy vọng.

**3. NHỮNG KHỦNG HOẢNG ƠN GỌI (PDV 37)**

ĐGH đã thấy có những nguyên nhân do chính sau đây là những trở ngại làm tắc nghẽn ơn gọi:

a) Do của cải vật chất: ham mê những giá trị vật chất (tiền tài, thành công, địa vị), từ đó lo học hành hơn đạo đức, lo địa vị hơn phục vụ, lo bản thân hơn tha nhân…Không để ý đến giá trị tinh thần: lòng tự trọng, chân thành, tinh thần trách nhiệm, công bình, tiết độ.

☞ Giàu nghèo ảnh hưởng thế nào tới ơn gọi?

b) Do có ý nghĩ sai lệch về Thiên Chúa: Không coi Ngài là Cha, luôn luôn ân cần săn sóc con cái nhưng là một ông chủ độc đoán. Ai cưỡng lại sẽ bị trừng phạt. Nghĩ như thế sẽ coi ơn gọi là một cái gì đó áp đặt, không được quyền từ chối…Do đó tu không được là sẽ bị Chúa trừng phạt. Đã vào Chủng Viện thì không được phép ra! Một định mệnh!

c) Do có ý tưởng sai lạc về con người: coi con người hoàn toàn có quyền tự do quyết định không ai được ép, dụ dỗ, thậm chí cũng không được khuyên bảo, nhắc nhở. Tự đào tạo không còn là tự hướng dẫn! Hoặc tiên thiên kết luận một con người không ơn gọi chỉ vì dựa vào vài hành vi quá khứ hay những ảnh hưởng ngoại tại. Nên có cái nhìn lạc quan và tin tưởng vào tính bản thiện nơi con người.

d) Do có ý tưởng sai lạc về ơn gọi: Tu là để nên thánh cho riêng mình. Từ đó chỉ tìm lợi ích cho mình trong cuộc sống tu trì. Chọn một cuộc sống không vì mọi người mà vì mình. Một kiểu sống ích kỷ, theo cá nhân chủ nghĩa. Thực ra ơn gọi này là vì mọi người và cho mọi người.

Suy nghĩ: Trường hợp anh thanh niên giàu có cũng có 3 sai lầm: Anh đã hiểu sai về cuộc sống ơn gọi, về Thiên Chúa và Giáo Hội, về chính mình! Còn bạn, đâu là những trở ngại bạn đang thắc mắc? Do vô tình hoặc cố ý? Cần kịp phản tỉnh mỗi khi sa lầy? Làm thế nào để khắc phục?

“Bernado! Tại sao người bỏ thế tục và đến đây để làm gì?”. Đó chính là cách tự vấn của Thánh Bernado mỗi khi ngài muốn tự thúc đẩy mình hăng hái và quảng đại tiến bước trên con đường tu luyện đầy cam go. Bạn chọn câu nào để củng cố “Ý ngay lành”?

## Bài 4: BIỆN PHÂN ƠN GỌI LINH MỤC

**Giáo huấn của Giáo Hội**

Một điều thường hay quên là một người trẻ sau khi đã được kiểm nghiệm kỹ lưỡng, đã được chấp nhận vào chủng viện thì điều này chỉ có ý nghĩa là một sự thuận tình tiên khởi, chứ không có nghĩa là đương nhiên sẽ chịu chức LM. Vì trong suốt một thời gian dài dau đó, nếu có không chân thực thì cần lập tức hướng dẫn đương sự đi theo lối sống khác.

“Phải điều tra tỉnh táo và cẩn thận mỗi ứng sinh, hiểu rõ tuổi tác và sự tăng trưởng, thấu đáo ý ngay lành và tự do chọn lựa của họ, khả năng tinh thần, luân lý và học vấn của họ, sức khỏe thể lý và tâm lý, những yếu tố di truyền. Cũng phải cân nhắc khả năng đảm nhận của mỗi ƯS trong việc hiểu biết nhiệm vụ Lm và gánh vác bổn phận mục vụ.”

Mặc dầu có sự thiếu hụt các Linh Mục, nhưng phải đòi hỏi khắt khe trong việc chọn lựa và thử thách các ƯS. Chúa không để Giáo Hội thiếu những thừa tác viên. Những ai xét không thích hợp với chức thừa tác sẽ được dẫn dắt trong tình cha con và kịp thời để họ chọn lựa ơn gọi khác. Những người này phải được hướng dẫn sao cho một khi đã ý thức về ơn gọi KTH của họ, họ sẽ nâng ơn gọi KTH của họ, họ sẽ hăng say dấn thân trong công việc tông đồ giáo dân”. (OT 6)

**Những ứng sinh đáng mong ước:**

1. Có ý hướng ngay lành: Khao khát đưa dẫn các linh hồn về cho Chúa và làm việc để phục vụ cho ơn cứu độ của mọi người xuyên qua tác vụ linh mục- đó là dấu hiệu cho thấy ý hướng ngay lành. Bao gồm những nội dung sau đây:

a. Lòng khát khao phụng sự Đức Ki-tô vì tình yêu đối với chính Ngài.

b. Lòng yêu mến Giáo Hội: giáo huấn của Giáo Hội, đời sống phụng sự và việc hy sinh chịu khó vì Giáo Hội.

c. Tình yêu thương con người và yêu mến các linh hồn, quan tâm đến những nhu cầu vật chất và tinh thần của người ta.

2. Có đời sống vị tha, biết ra khỏi lối nghĩ ích kỷ chỉ biết tìm tư lợi để nghĩ đến người khác và hạnh phúc của họ.

3. Có đời sống khiêm tốn, biết ra khỏi tính tự mãn, chỉ tìm khoe mình để được tiếng khen, được tán thưởng, được khâm phục nhờ đó luôn ngoan ngùy vâng phục trước tác động của Thánh Thần.

4. Có khả năng sống hòa đồng biết tin tưởng người khác: Thái độ vui tươi và dễ chịu là dấu hiệu cho thấy một người có tính cách hòa đồng cởi mở này. Ngoài ra cũng nói lên khả năng thích nghi chính mình với lối sống riêng của chức linh mục, không gây phiền cho mọi người, cũng không sợ mọi người làm phiền mình.

5. Có khả năng sống nội tâm, siêng năng cầu nguyện và lãnh nhận các bí tích để giữ cho tâm hồn sự thanh thoát (khó nghèo), sự trong sáng (khiết tịnh), sự bình an (vâng lời).

**Những ứng sinh không đáng mong ước:**

1. Thiếu kỷ luật bên trong: biểu hiện nơi sự đương sự chấp nhận thấy thật khó kiểm soát bản năng hạ đẳng của mình, bất chấp ơn Chúa cứu giúp. Dấu hiệu cho thấy một tính cách hết sức yếu nhược.

2. Tính khí bất thường: biểu hiện nơi sự kiện thường xuyên khó chịu, dễ xung đột, nóng nảy, hay phản ứng sai quấy. Đương sự thiếu những đức tính xã hội cần thiết để thi hành các bổn phận mục vụ. Đương sự khó vâng phục vì tính khí bất thường của mình. Nếu khuyết điểm này được khám phá ra vào giai đoạn đầu của quá trình đào tạo và đương sự vẫn tỏ ra không cải thiện được, dù có sự hướng dẫn thích đáng, thì không nên khuyến khích đương sự tiếp tục theo đuổi ơn gọi này.

3. Thiếu sự mềm dẻo: Rõ ràng một người ương ngạnh cứng cỏi không nên được khuyến khích theo đuổi ơn gọi LM, bởi vì tính cách cứng cỏi của đương sự sẽ gây nên cản trở đối với tinh thần vâng phục.

4. Có những tính cách độc đoán thái quá: Phải hết sức lưu ý đến yếu tố này, vì nó thường gây ra những rắc rối về sau. Ứng viên phải cho thấy có sự cải thiện trong tính khí của mình. Nếu không đó là dấu hiệu rất rõ rệt cho biết đương sự không có ơn gọi LM - bởi vì nền tảng để ơn gọi này đứng vững chính là tinh thần khiêm tốn.

5. Tính ganh tị: nếu khuyết điểm này cắm rễ sâu và bộc lộ rõ ràng, thì nó tạo ra chướng ngại vật cho việc tu luyện. Bởi vì tính cách ganh tị thường là dấu chỉ một khuynh hướng nặng kêu căng. Song tính ganh tị nơi một ứng viên sẽ không còn là cản trở nếu như có dấu hiệu cho thấy có thể vượt qua được.

6. Thiếu ý ngay lành (hướng lệch lạc)

a) Lòng ao ước sử dụng chức LM để thu vén những tư lợi vật chất

b) Lòng ao ước làm LM để hưởng thụ một đời sống dễ dãi và thoải mái.

c) Lòng ao ước làm LM để mưu cầu những danh dự và đặc ân mà chức LM đem lại cho mình.

# **PHẦN HAI**

# **DỰ TU RÈN LUYỆN NHÂN CÁCH**

Nhằm thể hiện ̣một người “có giáo dục”,

sống ***“người cho ra người”***.

**I. HIỂU BIẾT VỀ CHÍNH MÌNH:**

Tôi là một con người:

- Có khối óc để tư duy: trí nhớ, trí tưởng tượng, trí hiểu.

- Có con tim với những cảm xúc, tình cảm khác nhau (vui, buồn, giận, ghét…), để thỏa mãn nhu cầu căn bản là cần yêu thương và được yêu thương, vấn đề là ai yêu ai và yêu gì, cần điều hướng và thăng hoa.

- Có ý chí để thực hiện những gì mình muốn.

- Có một tính tình: Tính tình học.

- Có một giới tính: sống cách tích cực giới tính của mình.

- Có một quá khứ: giáo dục trong gia đình, trong môi trường học đường, xã hội.

- Có một tương lai được định hướng rõ, đó là lý tưởng ơn gọi LM.

- Có một niềm tin vào TC: sống tin cậy mến.

- Có một hiện tại đang trong tầm tay của bạn. Bạn muốn gặt điều gì trong tương lai? ­Hôm nay hãy lo gieo điều đó.

##

## Bài 1 : TÂM LÝ và TÂM TÍNH

**1. Tại sao ta cần phải biết tâm lý con người?**

- Nhờ biết tâm lý con người, ta mới hiểu biết tha nhân và chính mình cách sâu xa chính xác hơn, tránh hời hợt thiên lệch nông cạn, nhờ đó mới cảm thông và cư xử đúng mực với mọi người.

- Hiểu tâm lý những người thân thuộc trong gia đình: mới biết cách giữ gìn hạnh phúc hôn nhân gia đình và biết cách giáo dục con cái.

- Hiểu tâm lý những người ngoài xã hội: mới biết cách tạo hạnh phúc cho họ và thăng tiến tốt đẹp trên đường đời.

**2. Tâm tính con người.**

- Tâm tính là nét ứng phó của mỗi người trước cuộc đời. Qua nét ứng phó đó, ta có thể nhận ra giá trị con người của họ, cũng như tính cảm thông nhân loại của họ đạt tới mức độ nào. Và như Hérodote nói: “Tâm tính con người ra sao thì vận mạng của họ như vậy”. Sự hiểu biết tâm tính con người là việc làm khống thể thiếu được nếu muốn xây dựng hạnh phúc trong cuộc đời.

**3. Tâm tính và tuổi thơ.**

- Tâm tính hay tính tình được cấu thành ngay từ những năm đầu tiên của cuộc đời, khởi sự từ lúc còn là bào thai. Những kích động mạnh mẽ nhất để tạo nên nét tính tình riêng biệt cũng như định hướng căn bản của đời người điều được định hình ngay từ những năm đầu tiên của tuổi thơ. Vì thế, muốn hiểu tâm lý và tâm tính của ai, ta phải truy tìm về thời thơ ấu của họ. Đây là việc làm cực kỳ khó khăn, ta phải nhớ đến môn phân tâm học, một ngành chuyên khảo cứu về vấn đề này. Điều này cũng cho thấy sự hiểu biết tâm lý tuổi thơ để giáo dục cho đúng phép là việc làm tối quan trọng.

- Tâm lý 10 lứa tuổi:

1) Tuổi miệng và hậu môn.

2) Tuổi bắt chước.

3) Tuổi phân biệt.

4) Tuổi thắc mắc.

5) Tuổi hướng nội.

6) Tuổi vâng lời.

7) Tuổi thực nghiệm.

8) Tuổi hiếu động.

9) Tuổi băn khoăn mở rộng.

10) Tuổi nghệ sĩ trí thức.

**4. Để hiểu tâm lý và tâm tính con người, ta cần phải biết những điều tối thiểu nào của khoa phân tâm học?**

Ta cần phải biết:

- Cơ cấu của “cái ngã” (gồm “bản năng”, “ bản ngã”, “siêu ngã”).

- Thế nào là: ý thức, vô thức, tiềm thức.

## Bài 2 : CƠ CẤU CỦA “CÁI NGÃ”

**1. Cái Ngã là gì? Tại sao phải tìm hiểu Cái Ngã và cơ cấu của nó?**

“Cái Ngã” là chính con người của mình với nét tâm lý, tâm tính độc đáo riêng biệt. Muốn cảm thông với kẻ khác, ta phải hiểu biết về “Cái Ngã” của họ cùng những thành phần cấu tạo nên “Cái Ngã” đó.

**2. Ý thức, vô thức, tiềm thức là gì?**

- Ý thức là trạng thái khi làm việc gì mà mình biết rõ mình đang làm việc đó.

- Vô thức là trạng thái khi làm việc theo sự thúc đẩy mù quáng nào đó mà mình không biết được,

- Tiềm thức là trạng thái khi làm việc theo sự thúc đẩy mù quáng nào đó mà mình không biết, nhưng có thể sẽ biết hoặc đã biết trong quá khứ.

Con người thường hành động theo những thúc đẩy vô thức, theo những ẩn ức chất chứa trong lòng từ thời thơ ấu. Những khát vọng ấu thơ không được thõa mãn, bị dồn nén một lúc nào đó sẽ bừng dậy, lôi cuốn con người hành động theo sự thúc đẩy của nó. Những khát vọng vô thức này thường xuất hiện trong những giấc mơ, trong những hành động vô ý thức như: lầm lẫn, nói hớ… những thói quen đặc biệt như lắc đầu, cắn móng tay, đái dầm, cà lăm… hoặc những tâm bệnh lạ lùng. Qua những hành vi đó, ta sẽ hiểu được tâm lý sâu xa của một người, cùng những chấn động tâm lý ấu thời đã định hình cho tính nết và thái độ sống của cả đời họ như thế nào.

**3. Bản năng, bản ngã, siêu ngã (Le ca, le Moi, le Sur-moi).**

Theo phân tâm học, “cái ngã” gồm 3 thành phần là “bản năng”, “bản ngã” và “siêu ngã”:

- “Bản năng” là thành phần thấp nhất của “cái ngã”, có từ lúc trẻ mới sinh ra, bao gồm mọi bản năng mù quáng, chẩt chứa mọi khát vọng và chỉ tuân theo nguyên tắc khoái lạc. “Bản năng” luôn nằm trong vô thức, chỉ xuất hiện trá hình trong mộng mị và các động tác sơ hở, nhưng lôi cuốn mạnh mẽ mọi hành vi của con người.

- Khi trẻ chào đời, những đòi hỏi của “bản năng” nhiều lần bị người mẹ phản đối. Sự va chạm đó phát sinh ra “bản ngã”. “Bản ngã” là sự biến dạng của “bản năng” khi đụng chạm với thực tế. “Bản ngã” thường ở lãnh vực ý thức, đóng vai trò trung gian hòa giải giữa “Bản năng” và thế giới bên ngoài. Nhiệm vụ của nó là tổ chức lại những xung lực của “Bản năng” vừa tự vệ được trước những phản kháng của ngoại giới. “Bản năng” và ngoại giới luôn có xung khắc với nhau. “Bản ngã” có nhiệm vụ hòa giải và lớn lên bằng sự hòa giải đó. Nếu không hòa giải được, “Bản ngã” sẽ bị thái hóa và rơi vào tâm bệnh.

- “Siêu ngã” là phần xuất hiện chậm nhất của “cái Ngã”, hình thành vào lúc trẻ được khoảng 3 tuổi, khi trẻ tìm cách thoát mặc cảm Oedipe. Cha mẹ và luật lệ xã hội đã tạo nên trong đầu óc trẻ hình ảnh một cái tôi đạo đức mẫu mực. Cái tôi này là hình ảnh lý tưởng của cha mẹ và thầy cô, in nhập vào tâm hồn của trẻ, biến thành “siêu ngã” cùng lôi cuốn và ra lệnh cho “Bản ngã” phải theo ý nó mà đàn áp khát vọng của “Bản năng”.

Ba phần của “cái ngã” đó luôn xung khắc với nhau: “Bản năng” luôn tìm thỏa mãn khoái lạc, trong khi “Bản ngã” cố gắng xuất hiện trong kỷ cương luân lý, còn “Siêu ngã” giữ vai trò thẩm phán đạo đức rất cứng rắn. Nhiệm vụ của giáo dục là hòa giải được 3 xung lực đó để tạo trạng thái quân bình về tâm lý; nếu không, tâm lý sẽ bị méo mó để rồi tạo nên những nét tình tình kỳ quặc, bệnh hoạn.

##

## Bài 3 : HÒA GIẢI NỘI BỘ “CÁI NGÃ”

**1. Hòa giải ba thành phần.**

Từ khởi thủy, Bản năng, Bản ngã và Siêu ngã thường xuyên xung khắc với nhau. Con người chỉ trưởng thành khi hóa giải được ba thành phần này của “Cái Ngã”. Muốn thế, phải vận động từng thành phần vì mỗi thành phần đều có vai trò của nó trong cuộc hòa giải và đều có thể gây rối loạn nếu đóng lệch vai trò.

**2. Vai trò của bản năng.**

a) Theo Freud, Bản năng chỉ tuân theo nguyên tắc khoái lạc. Những ham muốn khoái lạc của bản năng luôn hướng về một đối tượng cụ thể nào đó. Điều cần thiết không phải là dẹp bỏ hay lãng quên những ham muốn đó đi, vì làm như thế chỉ là dồn nén gây nổi loạn nguy hại, mà phải biết hướng những ham muốn đó về những đối tượng thanh cao hữu ích như nghệ thuật, khoa học, xã hội, tôn giáo…

b) Khi chạy theo khoái lạc, Bản năng cảm thấy vừa muốn sống, vừa muốn chết: muốn sống để hưởng thụ khoái lạc, muốn chết vì sợ căng thẳng, sợ đấu tranh, sợ thất bại. Đó là tính cách mâu thuẫn nằm trong mọi tình cảm của con người: vừa thèm vừa sợ, vừa phục vừa ghen, vừa nhớ ơn vừa căm giận, vừa tuân phục vừa muốn nổi loạn, vừa muốn được bảo vệ vừa muốn thống trị, vừa muốn yên ổn vừa muốn thay đổi.

Tính cách lưỡng năng này phải được hòa giải bằng ý tưởng cảm thông nhân loại. Với mâu thuẫn nội tại đó, mọi khuynh hướng của Bản năng chỉ được thỏa mãn và hòa giải tốt đẹp khi hướng về sự cảm thông và hiệp nhất với tha nhân.

**3. Vai trò của siêu ngã.**

a) Trẻ em coi cha mẹ, thầy cô và các bậc đáng kính là khuôn mẫu của mình. Chính khuôn mẫu đó trở thành “cái tôi” lý tưởng, thành “siêu ngã” trong tâm hồn đứa trẻ, thôi thúc trẻ cố gắng trở nên giống “siêu ngã”.

- Nếu cha mẹ, thầy cô khắt khe, độc đoán, đàn áp trẻ thì hình ảnh đáng sợ đối với trẻ, gây trong tâm hồn đứa trẻ những tâm trạng lo âu sợ hãi, những mặc cảm tự ti, mặc cảm tội lỗi… và phải có những phản ứng phẫn uất, nổi loạn…

- Nếu cha mẹ, thầy cô đê hèn, xấu xa, phóng đãng thì hình ảnh siêu ngã sẽ làm trẻ thất vọng, trẻ sẽ thấy không có gì đáng quý trên đời để rồi buông trôi đời mình trong phóng đãng, vô luân…

- Nếu cha mẹ, thầy cô thực sự cao quý và biết cảm thông với trẻ, không đàn áp, nhưng biết cách giải thích, và hướng dẫn trẻ chủ động trong công cuộc tự giáo dục mình thì hình ảnh “Siêu Ngã” sẽ thanh cao nhẹ nhàng, hòa giải được với Bản Ngã, điều khiển được bản năng để tạo nên “Cái Ngã” quân bình.

b) Siêu ngã là hình ảnh của một “Cái Tôi” lý tưởng, hình thành do sự tổng hợp và lý tưởng hóa hình ảnh của rất nhiều nhân vật cụ thể như: cha mẹ, các thầy cô, các nhân vật đáng kính và hấp dẫn… mà trẻ gặp được trên đời. Vì thế, không một nhân vật nào, kể cả cha mẹ, được phép tự cho mình là toàn thể tình thương, toàn thể “Siêu ngã” của trẻ, đòi độc quyền chiếm hữu tình thương và sự kính trọng tuổi trẻ. Điều đó chỉ gây ra những tâm bệnh rất nguy hại cho đứa trẻ sau này.

c) Trong khi tăng trưởng, “Cái Ngã” vừa có khuynh hướng bắt chước khuôn mẫu, nổi loạn chống lại khuôn mẫu. Mỗi khuynh hướng sẽ nổi bật tùy từng giai đoạn, từng lứa tuổi. Cha mẹ, thầy cô cần phải biết những giai đoạn này để có thái độ thích hợp đối với trẻ.

**4. Vai trò của bản ngã.**

a) Bản ngã phải thăng hoa được những ham muốn của bản năng và vượt qua được từng khuôn mẫu để chủ động tạo nên Siêu Ngã thích hợp cho riêng mình.

b) Bản ngã phải vượt qua được mọi giai đoạn của ấu thời, để tiến tới “Cái Ngã” trưởng thành, luôn cố gắng hóa giải với Bản Năng và Siêu Ngã để tránh mọi tình trạng thoái hóa.

## Bài 4: SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA “CÁI NGÃ”.

Từ lúc mới sinh đến khi trưởng thành, Cái Ngã phải trải qua nhiều giai đoạn từ ấu thời và phải vượt qua những giai đoạn này cách tốt đẹp thì mới trưởng thành được. Ta có thể chia ấu thời thành 10 lứa tuổi với 2 loại: tuổi tiền học đường và tuổi học đường.

**I. CÁC LỨA TUỔI TIỀN HỌC ĐƯỜNG.**

**1. Tuổi miệng và hậu môn: năm đầu tiên.**

a) Tuổi miệng: 9 tháng đầu (3 tháng biết lẫy, 7 tháng biết bò, 9 tháng lò dò biết đi). Tuổi này có thể phát sinh mặc cảm dứt sữa, mặc cảm mất mát khiến trẻ bất mãn, bất an, đòi hỏi…

b) Tuổi hậu môn: 3 tháng cuối năm: cảm giác khoái lạc ở hậu môn khi tiêu tiểu được mẹ rửa ráy và sự chủ động tiểu tiện để làm vừa lòng hay chọc tức phản đối cha mẹ, thõa mãn bản năng quyền lực thống trị của trẻ. Trẻ nghịch phân, coi phân quí hơn đồ chơi vì gắn liền với bản thân.

Nhu cầu để tăng trưởng của tuổi này là ý tín thác: trẻ cần được che chở, âu yếm mới lớn được.

**2. Tuổi bắt chước: năm thứ hai.**

Đây là tuổi ngôn ngữ, tập nói, dễ thương. Cuối năm hơi thoái hóa một chút.

**3. Tuổi phân biệt: năm thứ ba.**

Trẻ dần dần làm chủ được:

- Lối đi thẳng người.

- Lời nói: giữa năm nói được tiếng “tôi” cuối năm biết nói tục, sử dụng được nhiều tiếng hơn.

- Cách sử dụng đồ vật cũng đúng mục đích.

Ở tuổi này phát sinh mặc cảm như sau:

- Mặc cảm Cain: cảm thấy bị bỏ rơi, bị thua thiệt khi có đứa em mới, sinh ra ghen tị.

- Mặc cảm Oedipe: biết phân biệt giới tính, bị thu hút bởi cha mẹ khác phái, cảm thấy vừa ghen tuông vừa cảm phục và muốn đồng nhất với cha mẹ cùng phái. Nếu cha mẹ không khéo léo, trẻ sẽ mắc phải mặc cảm tự ti, tội lỗi. Lúc này, Siêu ngã bắt đầu hình thành. Bản năng tự do lớn, thích gây hấn.

Nhu cầu để tăng trưởng ở tuổi bắt chước và tuổi phân biệt là ý tự cường. Cha mẹ phải biết để cho trẻ tự mình tập đi, tập nói, tập sử dụng đồ vật theo ý trẻ. Nhưng coi chừng tai nạn xảy ra làm cho trẻ từ đó về sau đâm ra sợ hoạt động.

**4. Tuổi thắc mắc: năm thứ 4 và 5.**

- Năm thứ 4: đặt câu hỏi luôn miệng (trẻ sẽ lo âu nếu cha mẹ tránh né không trả lời, nhất là những câu hỏi về việc sinh đẻ), dễ khuyến dụ, đi vào chiều sâu, thích truyện cổ tích (nhu cầu ngông cuồng, phi lý, thần bí do vô thức tập thể của nhân loại).

- Năm thứ 5: thối lui hoạt động, cảm thấy có nhiều sức lực mà không biết cách sử dụng, sinh ra: bối rối, quá lố, nhiều tưởng tượng. Cá tính riêng của trẻ hình thành rõ rệt.

Đặc điểm của thắc mắc là tính quy ngã: gán cho người khác cái nhìn chủ quan của mình, chưa thấy được sự khác biệt giữa cái nhìn của mình với cái nhìn của kẻ khác.

**II. DẤU VẾT CỦA TUỔI THƠ.**

Dấu vết của những mặc cảm, những khủng hoảng ấu thời của mỗi người sẽ đi theo họ suốt đời và tác hại trên đời họ. Một khủng hoảng không vượt qua được sẽ giữ họ ở lại trong tình trạng tâm lý ấu trĩ của lứa tuổi có khủng hoảng đó. Vì thế, bổn phận của cha mẹ là phải thấy trước và dùng mọi biện pháp thích hợp để tránh cho con cái những mặc cảm và những khủng hoảng có thể có trong mọi lứa tuổi.

## Bài 5: GIÁO DỤC GIỚI TÍNH

Thiên Chúa tạo nên con người có nam và có nữ. Trong con người có nam tính và nữ tính, sự hấp lực của giới tính: người nam hướng về người nữ, người nữ hướng về người nam giúp cho hai người gắn bó với nhau trọn đời trong cuộc sống hôn nhân. Thánh Kinh đã ghi:

*“Người nam ở một mình không tốt, ta sẽ làm cho nó một trợ tá tương xứng với nó” (St 2,18).*

*“Bởi thế người đàn ông lìa cha mẹ, mà gắn bó với bạn mình, cả hai thành một xương thịt” (St 2,14­).*

Giáo dục giới tính chuẩn bị cho bạn trẻ một cuộc sống trong sạch bình thường, hiểu biết về mặt tính dục. Mục đích của việc giáo dục giới tính là đào tạo một cá nhân biết tôn trọng thể xác của mình và tôn trọng nhân cách của người khác, ý thức sâu xa trách nhiệm làm người của mình. Ngày nay ở các nước Âu mỹ người ta đã đưa vào nhà trường chương trình giáo dục giới tính.

**I. GIỚI TÍNH LÀ GÌ ?**

Giới tính là những đặc điểm giúp ta phân biệt nam nữ, giống đực và giống cái, những đặc điểm này có sẵn nơi con người từ khi cơ thể hình thành trong bào thai. Giới tính có tính bẩm sinh. Nó được biểu hiện nơi tướng mạo, tiếng nói và nơi cơ quan truyền sinh.

Nam nữ cần đến nhau, bổ túc cho nhau, thông cảm và cộng tác với nhau. Người ta phải giúp nhau chu toàn chức năng của giới mình để xây dựng hạnh phúc chung. Người Hy Lạp định nghĩa: *“Người nam là một nửa của người nữ, người nữ là một nửa của người nam”*. Xã hội nhân loại phải có nam, có nữ không thể thiếu một trong hai.

**II. MỤC ĐÍCH CỦA GIỚI TÍNH.**

Thiên Chúa tạo dựng con người và Ngài nói: “Con người ở một mình không tốt, Ta sẽ dựng nên cho nó một người nữ làm bạn bất khả phân ly của người nam” (St 2, 18).

Nam nữ luôn hướng về nhau là một điều tự nhiên. Người nam bình thường là người hướng về người nữ, người nữ bình thường hướng về người nam, và ngược lại là bất thường. Đó là hiện tượng đồng tính luyến ái.

Sau hấp lực phái tính giúp cho đôi bạn gắn bó với nhau, cần đến nhau, bổ túc cho nhau, yêu thương nhau, kết hợp với nhau thành một xương một thịt (St 2, 14). Nhờ có giới tính mà người nam người nữ kết hiệp với nhau một cách vững bền. Cộng tác với Thiên Chúa trong việc lưu truyền sự sống (SGLCG, 50). Tình yêu chân chính giữa nam và nữ là hình ảnh của Thiên Chúa tình yêu.

**III. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NAM VÀ NỮ.**

Nam nữ đều được Thiên Chúa dựng nên một cách tuyệt vời theo hình ảnh Thiên Chúa, có phẩm giá như nhau, bình đẳng với nhau, nhưng có những khác biệt sau đây:

**1. Sinh lý:**

Về cơ năng truyền sinh, tiếng nói, sức chịu đựng, chức năng…

**2. Nhận thức:**

Nam chú ý đến những gì tổng quát, cốt yếu, lý luận dựa theo nguyên tắc khách quan. Nữ chú ý đến chi tiết, lý luận tùy theo hoàn cảnh, và theo trực giác (Nhận thức trực tiếp không phải suy luận), chủ quan.

**3. Tình cảm:**

Nam sống bằng lý trí, việc tình cảm cần chủ động, ích kỷ, ham sắc, dễ thay đổi đối tượng. Nữ sống bằng con tim, tình cảm, nữ thụ động, vị tha, ham tài hơn sắc, dễ chung thủy hơn.

**4. Luân lý:**

Nam dễ chiếu theo đòi hỏi bản năng như ăn uống, sắc dục, vui chơi… Nữ dễ lỗi phạm trong lời nói như: nói hành, nói xấu, nói dối…

**5. Tôn giáo:**

Nam dựa theo lý trí hơn, tâm tình tôn giáo khó sốt sắng, kém đạo đức, không dựa theo tình cảm. Nữ dựa theo tình cảm hơi có lòng đạo đức sốt sắng hơn, nhưng dễ thay đổi.

**KẾT LUẬN**

Sử dụng giới tính phải hướng tới người khác để phát triển tình yêu thương bác ái. Tình yêu luôn thứ tha. Các bạn trẻ phải biết tôn trọng những khác biệt giới tính, bổ túc cho nhau theo chức năng sau cho hợp tình hợp lý. Tôn trọng sự khác biệt là tôn trọng sự khác biệt của Thiên Chúa. Sự khác biệt tạo nên sự đa dạng, làm phong phú tình yêu và đời sống hôn nhân gia đình. Sử dụng giới tính để phục vụ cho tình yêu, hạnh phúc trong gia đình và xã hội. Đừng đòi hỏi người khác giống như mình. Sự đồng nhất chỉ làm cho đời sống chung nghèo nàn. Hãy tìm sự hòa hợp và hiệp nhất trong cuộc sống.

## Bài 6 : NĂM ĐỊNH LUẬT KHÁC BIỆT VỀ TÂM LÝ NAM NỮ

**1. Luật ưu tiên**.

- Nam: thể xác chiếm ưu tiên, ham sắc. Trước phái đẹp thường chú trọng đến thân xác, cái đẹp tâm hồn anh lại nghĩ đến sau.

- Nữ: tình cảm chiếm ưu tiên. Ham tài, khi nghĩ đến người nam, chị cảm mến về đức tính, tài ba của anh trước, sau đó mới rung cảm về thể xác.

\* Áp dụng trong cuộc sống:

- Người nam phải nhớ phái yếu cần tình yêu chân thành, sâu sắc.

- Người nữ phải cố gắng giữ gìn dáng đẹp của mình. Trong giai đoạn tìm hiểu phải làm chủ mình để giúp cho quan hệ trong sáng lành mạnh.

**2. Luật phân cách.**

- Nam: trái tim có nhiều ngăn: cho vợ con, cho công danh sự nghiệp, cho bạn bè, cho giải trí.

- Nữ: trái tim chỉ có một ngăn. Tình yêu chồng con chiếm hoàn toàn con người. Mọi điều khác như bị đẩy ra bên bờ trái tim.

\* Áp dụng trong cuộc sống:

- Người nam đừng bắt người nữ tuân theo các hoạt động của mình, phải quan tâm, chia sẻ với người nữ bằng sự chăm sóc tận tình, chu toàn công việc gia đình.

- Người nữ phải thông cảm tôn trọng những sinh hoạt của người nam.

**3. Luật chi tiết:**

**- Nam**: thích đại sự, tổng quát, dễ quên những chi tiết tầm thường.

**-Nữ:** để ý đến chi tiết, tỉ mỉ, nhớ rất dai mọi chuyện đặc biệt là chuyện vui buồn.

*- Áp dụng trong cuộc sống:*

- Người nam phải nhớ đến những chi tiết mang lại hạnh phúc cho bạn mình: một lời khích lệ, một món quà, một cử chỉ yêu thương…

- Người nữ nên bớt đi những chi tiết có thể làm bận lòng chồng, đừng quá tỉ mỉ dặn dò, đừng lặp lại những lời nhỏ nhặt làm chồng khó chịu.

**4. Luật đồng cảm:**

**- Nam:** phản ứng mạnh, bồng bột, nhưng mau chấm dứt.

**- Nữ:** phản ứng chậm hơn nhưng kéo dài.

*- Áp dụng trong cuộc sống:*

- Người nam nên tỉnh táo trước vẻ bình thản của người nữ, hiểu biết định luật tâm lý để tha thứ cho nhau, tránh những xích mích nghi kị.

- Người nữ nên dịu hiền kiên nhẫn dùng sự khả ái trời cho để làm dịu tình thế. Tránh những lời nói cử chỉ đổ dầu vào lửa.

**5. Luật thính giác:**

**- Nam:** “có cái lưỡi ngắn”, trầm ngâm, ít nói ở nhà, nhưng thường nói ở sở làm, quán cà phê, vì quen quá nên trở thành tầm thường.

**- Nữ:** “có cái tai to” thích nghe những lời âu yếm, thích gợi lại những kỷ niệm êm đềm trong cuộc sống.

*\* Áp dụng trong cuộc sống:*

- Người nam phải biết khen chân tình, biết lắng nghe người nữ trong các việc gia đình, tài chính, giáo dục con cái, nên gợi lại những kỷ niệm êm đềm xa xưa. Người nữ thích sống lại dĩ vãng ấy.

- Người nữ phải biết chia sẻ việc của chồng lúc thất bại cũng như thành công. Yêu là nói là nghe, là cởi mở tâm hồn mình và đón nhận tâm hồn bạn mình.

**KẾT LUẬN**

Sống tích cực hơn giới tính của mình nghĩa là nam cho ra nam, nữ cho ra nữ, đồng thời biết tôn trọng người khác giới và hỗ trợ cho nhau.

## Bài 7: TÍNH TÌNH HỌC

**(Caractérologie)**

*“Sự cao cả của con người khởi sự vào lúc họ bắt đầu nhận ra họ đúng như thực trạng của mình”*

(Alfred Adier)

Nhưng con người vẫn luôn là một huyền nhiệm. Không ai có thể biết mình cách đầy đủ, lại còn không thể hiểu mình cách trọn vẹn.

Tuy thật khó hiểu những xem ra cũng rất dễ hiểu vì ta đang tồn tại, đang hiện hữu, vẫn sống, vẫn thở, vẫn suy nghĩ, vẫn nói năng và vẫn làm việc. Ta vẫn thường nói: “tính tôi là vậy đó”.

Trên hành trình ơn gọi, một trong những việc đầu tiên cần làm để ổn định đời sống tu luyện đó là phải biết mình. Không biết mình thì khó mà tu luyện. Không biết cái xe khó mà sử dụng nó cách an toàn.

Khoa tâm lý học thực nghiệm ngày nay đã giúp ta rất nhiều trong việc tìm khám phá ra tính tình của mình. Dĩ nhiên ta cũng cần phải xác định rằng tất cả những phương pháp này đều chỉ có giá trị tương đối, đòi ta phải biết vận dụng cách thông minh và sáng tạo.

**I. ĐỊNH NGHĨA**

Tính tình (cá tính) là tổng hợp nhiều xu hướng thẳm sâu (thường là do bẩm sinh và do di truyền) làm thành cho cơ sở tâm linh một cá nhân.

**II. LÝ DO VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC HỌC VỀ TÍNH TÌNH**

1. Lý do: Cần tìm hiểu con người của mình về các đặc tính về tính tình, khả năng v.v…để từ nền tảng con người này chúng ta tiến lên (một trong những nguyên tắc tu đức là ân sủng siêu nhiên của Thiên Chúa không phá bỏ những gì là tự nhiên).

2. Lợi ích: biết mình để mà sửa đổi, mà đề phòng và phát huy… Biết người để mà cảm thông: không vội quy kết, không ép người vào một khung tiền chế, không cào bằng, bắt mọi người phải đồng loạt như nhau.

Biết người để đón nhận. Biết người để nâng đỡ, khuyết khích. Biết người để rút kinh nghiệm để học hỏi.

**III. TÍNH TÌNH CÓ THỂ BIỂU LỘ QUA CÁC HÌNH THỨC SAU:**

- Vóc dáng

- Khôn mặt

- Dáng đi đứng, cử chỉ.

- Cách cư xử

- Nét chữ

**IV. PHƯƠNG PHÁP TÌM BIẾT TÍNH TÌNH:**

- Quan sát.

- Dùng bảng trắc nghiệm của các câu hỏi.

**V. LƯU Ý ĐỀ PHÒNG KHI HỌC VỀ TÍNH TÌNH HỌC**

1. Môn tính tình học không phải là để xét đoán tính nết người khác, nó là môn khoa học nhân văn nhằm trình bày và mô tả những đặc tính có tính chất gợi ý. Vì vậy, ta đừng vội áp dụng bằng cách gán ghép, xét đoán và đánh giá người khác theo tiêu chuẩn luân lý, đạo đức và cũng không được đồng hóa tuyệt đối một người với tính tình của người đó.

2. Tính tình của một người sẽ có thể biến đổi theo thời gian do môi trường hoàn cảnh, do giáo dục, do kinh nghiệm bản thân, do cố gắng tu sửa, nhất là nơi tu sĩ, vì vậy ta nên tránh cái nhìn định kiến, in trí. Nên nhớ tính tình không phải là cái gì đã hoàn thành một lần là xong, trái lại nó có thể là một tiến trình đang hình thành và biến đổi theo cuộc sống thực tế. Một tội nhân sau khi ăn năn hối cải, tuy vẫn giữ những đặc điểm của tính tình mình nhưng cách sống đã đổi khác với sự can thiệp của ý thức, ý chí và tự do.

# **TÍNH TÌNH theo RENÉ LE SENNE**

Trên thế giới có nhiều lối phân loại tính tình, nhưng hệ thống mà hiện nay được nhiều người chấp nhận là hệ thống của René Le Senne. Hệ thống phân loại này bắt đầu từ hai nhà tâm lý học người Hà Lan tên là Haymans và Wiersma. Hai ông đã gởi đi 60 câu hỏi với sự cộng tác của 3.000 y sĩ để nghiên cứu tình tình của 2.523 người. Sau khi phân tích tổng hợp và thống kê các kết quả, hai ông nhận thấy rằng dù có nhiều hình thức phức tạp nhưng cuối cùng tính tình cũng bị chi phối chủ yếu do 3 yếu tố đơn giản này là:

- Cảm năng (émotivité): yếu tố nói lên sự dễ xúc động hay không.

- Hoạt năng (activité): khả năng dễ vượt thắng trở ngại hay không.

- Hưởng năng (retentivité): nói lên cách phản ứng của mỗi người trước một kích thích hay trước một biến cố.

Tất cả những kết quả trên được giáo sư Réne Le Senne triển khai thành hệ thống tính tình học với tám mẫu. Trong bảng phân loại dưới đây ta có tám mẫu *nguyên chất* chưa bị pha trộn, nhưng trong thực tế hiếm có như vậy, đa số là những cá tính trung gian, và trong một loạt cũng còn có những phân biệt khác.

## Bài 8 : BA YẾU TỐ CẤU THÀNH

**I. CẢM NĂNG (émotivité)**

**1. Định nghĩa:**

a. Cảm năng là yếu tố nói lên sự xúc động dễ dàng hay không nơi con người trước những sự kiện lớn nhỏ xảy ra trong cuộc đời. Những sự kiện này (một biến cố, một tin tức, một ý tưởng hoặc sự hiện diện của một người…) được coi là *những kích thích.*

b. Nói cách khác, mỗi khi chúng ta xúc động nghĩa là ta đáp ứng trước những kích thích, những thay đổi của hoàn cảnh ảnh hưởng tới ta.

c. Mỗi khi ta biểu lộ cảm năng tức là lúc ta cho xuất đi một năng lượng của cơ thể để đáp ứng một kích thích. Năng lượng xuất ra được ví như nhiên liệu để làm chuyển động một hành vi của tâm linh hoặc của cơ thể.

d. Trong thực tế, nếu muốn phân biệt giữa loại người cảm và người vô cảm ta dựa vào nguyên tắc sau: Để đạt cùng một kết quả, loại người cảm chỉ cần một lượng kích thích nhỏ, còn loại người vô cảm cần một kích thích lớn hơn.

**2. Triệu chứng của cảm năng:**

Qua cảm năng ta thấy được trạng thái của tâm lý (vui, buồn, giận, ghét, thương, sợ…) và kèm theo đó là những hiện tượng sinh lý của cơ thể (nét mặt, màu da, gân và bắp thịt, lưỡi, cuốn họng, nhịp tim, hơi thở, tuyến nội tiết…).

**3. Hậu quả cảm năng:**

a. Cơ thể: dễ khóc, dễ cười, dễ đỏ mặt, tái mặt, trống ngực đập, thở hổn hển, líu lưỡi, tắc họng, khoa chân múa tay, bơ phờ tê dại, toát mồ hôi và có khi táo bón…

b. Tâm hồn:

- Dễ xúc động (có khi che dấu bằng bộ mặt tỉnh).

- Dễ thay đổi tâm trạng từ vui vẻ qua buồn chán.

- Dễ áy náy, lo âu, hồi hộp, ví dụ: khi phải chờ đợi.

- Cảm năng luôn ở tình trạng báo động

- Giúp tăng cường phản ứng: mau lẹ, dễ dàng, mãnh liệt.

- Ăn nói hăng say, dễ cường điệu hóa, phóng đại, quen dùng từ ở cấp tối đa, dễ la lớn.

**4. Đánh giá cảm năng:**

a. Tích cực:

- Là nguồn hứng thú thúc đẩy làm việc hăng, có đà hoạt động.

- Làm cho cuộc đời thêm phong phú, hỗ trợ cho trí tưởng tượng và trực giác, dễ say mê, dễ trở thành nghệ sĩ, dễ là người mộ đạo.

b. Tiêu cực:

- Hay thay đổi.

- Ái náy, lo âu, hồi hợp.

- Tình cảm dễ bộc phát nếu không được uốn nắn.

c. Ở mức thái quá và sự chữa trị:

- Run rẩy, tay chân, mí mắt nhấp nháy liên hồi, nhìn không vững, tiếng nói đứt quãng, cử chỉ hấp tấp vụng về, tê liệt, chết trân tại chổ.

- Sống bất an, lo âu, bị ám ảnh, nếu gặp cơn xúc động quá mãnh liệt có khi thần kinh bị tổn thương.

- Cần nghỉ ngơi, cần nếp sống ổn định, điều hòa, ít xáo trộn, ít kích thích, có khi phải điều trị.

**II. HOẠT NĂNG (Activité)**

**1. Định nghĩa và phân biệt**

**- Hoạt** năng là sức mạnh tự nhiên bên trong giúp ta vượt qua mọi trở ngại và thúc đẩy để dễ dàng hoạt động.

**- Hoạt** năng không liên quan gì đến tổng thể các hành động của một người, cũng không đồng nghĩa với những khả năng hoạt động nhất thời của một người (lúc hứng khởi, lúc xuống tinh thần). Nó cũng không phải là thứ hoạt động ồn ào lăng xăng có tính cách bất thường, không đều.

**- Tóm** lại, nó không đồng nghĩa với cái lượng của những hoạt động bên ngoài mà là cái lượng của năng lực thể xác và tâm hồn vốn có sẵn nơi một người. Nó là một đặt tính bẩm sinh tự nhiên có tính cách thường xuyên và thúc đẩy người ta hành động.

**2. Triệu chứng và đặc điểm:**

Loại người HOẠT

*a. Nhận diện:*

Muốn biết một người có hoạt hay không ta nên quan sát xem người đó phản ứng thế nào khi gặp một trở ngại, một khó khăn; người vô hoạt dễ tháo lui, còn đối với người hoạt, đó lại là lý do thúc đẩy hoạt động, là kích thích tạo phấn khởi.

*b. Luôn luôn có sẵn năng lực tâm sinh lý:*

- Dù không có kích thích nào cả, tự nhiên thấy cần hành động, thích thú khi có dịp được hoạt động, khổ sở khi phải ở không và khi đó sẽ bới việc ra mà làm.

- Thấy có nhu cầu cử động bắp thịt: chạy nhảy, rượt đuổi, những trò chơi lanh lẹ, trèo núi, đi săn…

*c. Tiến trình làm việc hăng say:*

- Quyết định dễ và mau.

- Bắt đầu quyết định dễ dàng, không chần chờ, không hoãn, nếu không có lý do chính đáng.

- Bền bỉ tiến hành công việc, kiên tâm trì chí, quyết vượt qua mọi trở ngại.

- Lấy lại sức mau và dễ dù sau những công việc nặng nề khó khăn, hao tổn sức lực; không thấy mau mất sức.

Loại người VÔ HOẠT.

*a. Suy nhược tự bản tính*

- Tự cảm thấy suy nhược tự bẩm sinh, thấy không đủ hoặc quá ít năng lượng để hành động. Linh tính báo cho biết phải kiềm chế năng lượng, đừng hao phí. Mau mệt, mệt cơ thể đưa đến mệt thần kinh, dễ suy nhược tâm lý (loại này cần được tẩm bổ thêm năng lượng).

- Sự thiếu hoạt năng trở thành một gánh nặng, một của nợ, một sức ỳ, cản trở sinh hoạt. Đây là một trở ngại thường xuyên trong suốt cuộc đời, có lúc muốn hoạt động nhưng tính vô hoạt cản trở không cho làm.

*b. Cuộc sống trì trệ.*

- Thụ động, chậm chạp, thiếu sáng kiến, thiếu tò mò.

- Không kiên tâm, dễ nản chí, dễ rút lui bỏ cuộc.

- Cuộc đời buồn vu vơ vô cớ (có thể do cảm năng nhưng chủ yếu do thiếu hoạt năng).

- Cử chỉ thường ngượng nghịu, gượng gạo, giả tạo, thiếu hồn nhiên.

- Thích an nhàn: Trẻ thích xem hình, xem sách, đàn. Già thích hỏi chuyện, đánh bài, xem tivi, nghe nhạc, nằm phơi bụng trên ghế.

*c. Tiến trình làm việc: uể oải, bời rời.*

- Lúc cần đi đến quyết định: khó khăn, lần lữa, ngờ vực, lúc quyết định rồi thì bâng khuâng.

- Bắt đâu thi hành quyết định: giữ quyết định và lúc bắt đầu thực hiện có một hố sâu, cần vận dụng nhiều cố gắng, dễ chần chừ trì hoãn. Yếu tố vô hoạt làm giảm ý chí, có cảm tưởng mình bất lực, dễ buông trôi công việc.

- Tiến hành công việc đã bắt đầu: dễ mệt, hễ gặp trở ngại là muốn tháo lui, vượt qua trở ngại một cách khó khăn hoặc không muốn vượt, nếu là người có cảm năng thì hăng hái làm, nhưng khi đà đẩy của cảm năng hết, lại rơi vào thụ động.

- Sau công việc: dễ mệt mỏi, rã rời đòi thời gian lâu để dưỡng sức.

**3. Hậu quả của hoạt năng:**

Người HOẠT:

Hoạt năng làm cho cuộc sống phấn khởi, sinh động phong phú, nó thúc đẩy sự tìm tòi, nó cần những môn như: khoa học, kỹ thuật, toán học, nó giúp người ta dám đặt kế hoạch chương trình tương lai và thực hiện.

Người VÔ HOẠT:

- Tính vô hoạt là sức nặng cản trở đời sống, dễ đưa người ta vào mơ mộng, trốn thực tại, co rút, cố thủ tránh sáng kiến.

- Đối với người phụ trách giáo dục, hạng này có thể gây khó khăn, phức tạp: họ chậm chạp, lù đù; dễ nản… Nếu không khéo, không thông cảm…họ dễ nổi quạu, dễ hờn…dễ nản…

**III. HƯỞNG NĂNG (Retentivité)**

**1. Khái niệm và phân biệt**

**a. *Khái niệm***: hưởng năng nổi lên tác động của cảm giác trên tâm hồn ta.

Thí dụ: trước một lời khiển trách, hai đứa trẻ có thể có hai phản ứng khác nhau: -một đứa có phản ứng tức khắc và mạnh mẽ (khóc, xin lỗi, hứa…) rồi một lúc sau đâu lại vào đấy. Đứa kia như không có phản ứng gì cả khiến ta tự hỏi không biết nó có để ý gì đến lời ta rầy la không, nhưng thực ra nó đã ghi kỹ sự kiện vào tâm trí và dư âm của sự kiện đó có thể ảnh hưởng đến hành động của nó trong nhiều năm tới (nó thuộc loại thứ).

***b. Phân loại***: Sơ và Thứ

SƠ (primaire): bất cứ một sự kiện nào cũng tạo nên một biểu tượng, một hình ảnh trong tâm trí. Hình ảnh này tức khắc gây tác dụng nào đó trong tâm trí ta suốt thời gian mà nó tồn tại trong tri giác. Những tác dụng này chính là giai đoạn Sơ của hưởng năng.

THỨ (secondaire): một khi hình ảnh của giai đoạn Sơ biến mất khỏi tri giác, lắng chìm vào tiềm thức hoặc bị quên đi, hình ảnh đó vẩn tiếp tục có dư âm nào đó tác động vào tâm hồn ta và sẽ ảnh hưởng tới thái độ cử chỉ của ta có khi nhiều năm sau.

***c. Phân biệt hưởng năng, trí nhớ và kinh nghiệm:***

- Hưởng năng không phải là trí nhớ, không phải là kinh nghiệm.

- Hưởng năng không liên quan tới trí nhớ.

- Phản ứng Sơ xảy ra tức thời.

- Phản ứng Thứ cũng có thể xảy ra tức thời nhưng khi đó nó còn chịu thêm ảnh hưởng của kinh nghiệm quá khứ.

- Phản ứng Thứ không bắt buộc phải xảy ra liền, chủ yếu nó ảnh hưởng tới chiều hướng hoạt động trong tương lai.

- Người có phản ứng Sơ có thể giữ kỷ niệm về một kinh nghiệm dĩ vãng, nhưng khi thực hành người đó luôn sẵn sàng chấp nhận hiện tại vào sẵn lòng bắt đầu khởi hành từ số không.

- Ngưới có phản ứng Thứ có thể quên mất kinh nghiệm quá khứ nhưng vẫn giữ dấu vết trong tiềm thức.

**2. Triệu chứng của Hưởng Năng.**

*a. Sơ:* sống trong hiện tại, luôn hòa mình với thời gian, có những cảm giác chóng qua, thiếu liên tục trong tư tưởng, thích thay đổi, hời hợt, thiên về chiều rộng hơn chiều sâu.

*b. Thứ:* có những cảm giác lâu dài và ảnh hưỡng sâu đậm.

- Sống với kinh nghiệm dĩ vãng: bảo thủ, giữ truyền thống, giữ lập trường.

- Dễ nô lệ cho thành kiến và tập quán cổ.

**3. Hậu quả**

Người SƠ:

*a. Ảnh hưởng trên trí tuệ*

- Tổng quát: vì sống trên giây phút hiện tại, nên mềm dẻo, dễ thích nghi, phản ứng mau qua nhưng dễ xu thời.

- Tác dụng tốt: dễ đổi mới, cởi mở, để ý đến các sự kiện, quan sát khá, nhận xét sắc, giúp óc sáng tạo, nẩy nở nghệ thuật (âm nhạc, thi văn, văn nghệ).

- Tác dụng xấu: Thiếu tổ chức liên tục tư tưởng, vì vậy nên có thể không chính xác, không khách quan, hay thay đổi, có lúc mâu thuẫn với nguyên tắc mình đề ra.

*b. Ảnh hưởng trên nhân cách:*

*-* Tiêu cực: Đặc tính SƠ là yếu tố phân tán, do đó tạo nên khoảng cách đứt đoạn trong cuộc sống, mỗi khoảnh khắc như có giá trị của một hiện tại.

*-* Tích cực: Cái tôi luôn đổi mới vì luôn hòa mình với hiện tại, dễ thích nghi cởi mở, dễ dãi, ít cố chấp.

Người THỨ:

*a. Ảnh hưởng trên trí tuệ*

- Giúp cho người ta tổ chức đời sống và hệ thống hóa được đời sống tinh thần.

- Giúp kiềm hãm, đè nén các ước vọng xấu.

- Tạo sự mạch lạc, đồng nhất trong đời sống tinh thần.

- Có khả năng tổ chức “cái tôi” trong thời gian.

- Giúp cho các môn khoa học trừu tượng: triết, toán…

- Nếu thái quá sẽ hệ thống cuộc sống quá mức, khô khan, máy móc.

*b. Ảnh hưởng trên nhân cách:*

- Biết hướng về mục tiêu dài hạn vì giữ được kinh nghiệm quá khứ, và biết lo tương lai.

- Biết dồn các phương tiện ưu tiên cho một chương trình, một dự định nào đó.

- Có khả năng suy xét, lựa lọc và tu bổ những gì không lợi cho kế hoạch.

Tóm lại: Họ có một “cái tôi” với nền móng vững chắc, không để các cơ quan khác lấn át, giữ vững được nguyên tắc và tập quán, cũng vì thế dễ dè dặt bảo thủ, muốn hệ thống hóa tất cả, thích biệt lập, dễ ngờ vực, cân nhắc.

**Làm thế nào để phân biệt được các yếu tố ?**

**CẢM – VÔ CẢM**

**HOẠT (động) – VÔ HOẠT (tĩnh)**

**SƠ (nổi, mau) –THỨ (chìm, chậm) nơi một người?**

**CẢM VÀ VÔ CẢM**

1. Không dễ xúc động trước một kích thích (một biến cố, một tin tức, một ý tưởng hoặc một sự hiện diện của ai đó).

2. Mất đi nhiều năng lượng của cơ thể để đáp ứng một kích thích.

3. Ta thấy được ngay trên nét mặt trạng thái tâm lý (vui, buồn, giận, ghét, thương, sợ…).

4. Dễ khóc, dễ cười, dễ đỏ mặt, tái mặt, trống ngực đập, thở hổn hển…

5. Dễ xúc động, dễ thay đổi tâm trạng (từ vui đến buồn).

6. Dễ áy náy, lo âu, hồi hộp.

7. Mau phấn khởi, buồn, chán nản, dễ bồn chồn.

8. Ăn nói hăng say, dễ cường điệu hóa, phóng đại.

9. Giọng nói đều đều, không thấy cười vui.

10. Hay bối rối do những biến cố ít quan trọng, xúc động do những việc không đáng kể.

11. Nhạy cảm trước một lời chỉ trích, một câu nói khó chịu, một lời khen.

12. Phản ứng mạnh (ít là bên trong) trước một việc bất ngờ.

13. Lo âu quá đáng khi nghĩ về tương lai hoặc quá khứ.

14. Khi trình bày ý kiến thì hăng say, xúc động, dùng danh từ đậm nét.

**HOẠT VÀ VÔ HOẠT**

1. Mọi trở ngại đều kích thích tôi hoạt động, tạo phấn khởi.

2. Trước một khó khăn tôi không dễ tháo lui.

3. Khổ sở khi phải ở không hay bới việc ra làm.

4. Thấy có nhu cầu cử động bắp thịt: chạy nhảy, rược đuổi những trò chơi nhanh lẹ, trèo núi, đi săn…

5. Quyết định dễ và mau, không chần chờ, không trì hoãn.

6. Kiên tâm, trì chí, quyết vượt qua mọi trở ngại.

7. Lấy lại sức mau và dễ sau những công việc hao tổn sức lực; không thấy mau mất sức.

8. Mau mệt dễ suy nhược tâm lý.

9. Có lúc muốn hoạt động nhưng có cái gì cản trở không cho làm.

10. Thụ động, chậm chạp, thiếu sáng kiến, thiếu tò mò.

11. Không kiên tâm, dễ nản chí, dễ rút lui bỏ cuộc.

12. Hay buồn vu vơ vô cớ.

13. Cử chỉ ngượng nghịu, gượng gạo thiếu hồn nhiên.

14. Thích an nhàn, thích xem tivi, thích nghe nhạc, thích nằm võng.

15. Làm việc uể oải, bời rời.

16. Quyết định khó khăn, lần lữa.

17. Dễ chần chừ, trì hoãn thi hành quyết định.

18. Dễ buông trôi công việc.

19. Gặp trở ngại là muốn tháo lui, không muốn vượt.

20. Hăng có cơn.

21. Sau công việc tôi cảm thấy mệt mỏi, rã rời. Phải nghỉ nhiều mới lấy lại sức.

22. Thích ngồi mơ mộng, co rút, cố thủ.

23. Chậm chạp, lù đù.

24. Người nào dễ nổi quạu, dễ hờn… nản…

25. Khi quyết định thì nhanh, dứt khoát dù là việc khó.

26. Thi hành ngay sau khi quyết định.

27. Bền chí: làm cho đến cùng dù mệt, dù khó.

28. Mau hồi sức sau công việc dù là việc nặng nhọc.

29. Lúc ở không thì bới ra việc mà làm; thấy có nhu cầu phải làm.

**SƠ VÀ THỨ**

1. Phản ứng tức thời.

2. Luôn sẵn sàng chấp nhận hiện tại và sẵn lòng bắt đầu khởi động từ số không.

3. Có thể quên mất kinh nghiệm quá khứ nhưng vẫn giữ dấu vết trong tiềm thức.

4. Sống trong hiện tại, suy nghĩ thiếu liên tục, thích thay đổi.

5. Cái tôi hời hợt lướt thắng cái tôi sâu xa, rộng hơn sâu.

6. Sống dưới ảnh hưởng của dĩ vẵng: bảo thủ, giữ truyền thống, giữ ý kiến lập trường.

7. Dễ có thành kiến, dè dặt, bảo thủ, thích biệt lập, dễ ngờ vực.

8. Dễ thích nghi, dễ xu thời.

9. Dễ cởi mở, dễ dãi, ít cố chấp. Hay thay đổi, thường hay mâu thuẫn với chính mình.

10. Óc quan sát khá, nhận xét sắc, giúp óc sáng tác, nảy nở nghệ thuật.

11. Thiếu tổ chức, tư tưởng không liên tục, không chính xác, không khách quan.

12. Biết tổ chức đời sống và hệ thống hóa được đời sống tinh thần. Cuộc sống dễ trở nên khô khan, máy móc.

13. Khả năng kềm hãm, đè nén các ước vọng xấu.

14. Có sự mạch lạc, đồng nhất trong đời sống tinh thần, giữ vững được nguyên tắc và tập quán.

15. Biết lo tương lai.

16. Có khả năng suy xét, lọc lựa cân nhắc những gì không lợi cho một chương trình, một dự định nào đó.

17. Giữ mãi những kỷ niệm đau buồn: những thất bại, mất người thân, mất của.

18. Ưa sống lại, nghĩ lại về: những biến cố cũ, một số việc, một số người, một số ý tưởng.

19. Ưa những tập quán cổ truyền, thích đều đều, không thích thay đổi.

20. Khi phải biểu lộ phản ứng thì dè dặt không lộ ra ngay.

21. Hay lo xa: chuẩn bị kỹ lưỡng, biết đề phòng trước.

**TRẮC NGHIỆM**

1/ Bạn có lo lắng băn khoan về những điều nhỏ mọn, mặc dù bạn biết điều ấy không quan trọng? Đôi khi bạn có bị xúc động mãnh liệt, vì những chuyện không đâu? (9)

Hay bạn chỉ lo lắng trước những biến cố thật quan trọng? (1)

2/ Bạn có thấy cần phải làm việc ngay cả trong giờ bạn được nghỉ? (Đọc sách, hoạt động xã hội, công việc tay chân, những việc ngoài nhiệm vụ). (9)

Hay bạn lợi dụng ngay giờ nghỉ để nghỉ? (5)

Hay bạn có thể ngồi cả ngày mà không làm việc gì, hoặc chỉ mơ màng và giải trí (chẳng hạn nằm đọc một cuốn sách, nghe radio?) (1).

3/ Trong khi làm việc bạn có bị chi phối bởi những ý tưởng lo cho tương lai? (Đề phòng lúc về già, thích góp nhặt tài liệu để xài sau này) hay bởi những hậu quả xa xôi mà bạn nghĩ có thể xảy ra? (9)

Hay bạn chỉ để ý đến kết quả ngay tức khắc? (1)

4/ Bạn có hứng khởi khi nóng giận một cách dễ dàng không? (9) Hay bạn thường chấp nhận mọi sự một cách bình tĩnh? (1)

5/ Bạn thấy cần phải cố gắng nhiều để bắt tay vào việc, để đi từ quyết định đến thi hành? (1) Hay bạn có thể thực hiện ngay điều bạn quyết định một cách nhanh chóng và không khó khăn gì? (9)

 6/ Bạn có đắn đo về tất cả những gì có thể xảy ra và sửa soạn đề phòng cẩn thận (Trang bị đầy đủ, nghiên cứu hành trình, đề phòng những biến cố bất ngờ) (9) Hay bạn cứ để đến đâu hay đến đấy? (1)

7/ Bạn có hay khó chịu khi bị động chạm? Bạn có thấy bị tổn thương cách dễ dàng vì một lời phê bình hay chế giễu? (9)

Hay bạn có thể chịu đựng sự chỉ trích mà không cảm thấy bị tổn thương? (1)

8/ Bạn có thể chán nản trước khó khăn hoặc trước những việc làm quá khó nhọc? (1) Hay trái lại, bạn coi những khó khăn đó kích thích bạn cố gắng hơn? (9)

9/ Bạn có những nguyên tắc chặt chẽ và lo lắng sống hợp với những nguyên tắc? (9) Hay bạn ưa tùy cơ ứng biến 1 cách mềm dẻo? (1)

10/ Bạn có bối rối trước một biến cố bất ngờ? Bạn có giật mình khi người ta gọi bạn đột ngột? Bạn có hay thẹn và đỏ mặt 1 cách dễ dàng không? (9) Hay bạn khó bị làm cho bối rối? (1)

11/ Bạn có mơ ước một dĩ vãng không còn nữa, hay mơ ước một tương lai chưa có, hoặc một điều hoàn toàn không tưởng? (1) Hay bạn ưa hành động hoặc đưa ra những dự định rõ ràng sửa soạn thật sự cho tương lai? (9)

12/ Bạn có giữ lâu những dự định của ban? Bao giờ cũng làm chu đáo việc đã bắt đầu? (9) Hay bạn thường bỏ dở công việc trước khi hoàn thành? (1)

13/ Bạn có thể phát hứng, phát nóng lên khi bạn nói chuyện không? Bạn có lên giọng khi nói chuyện? Bạn cảm thấy phải dùng những tiếng nặng khi đối đáp? (9) Hay ăn nói cách bình tĩnh, khoan thai tự nhiên? (1)

14/ Bạn có làm ngay việc định làm, và chẳng phải cố gắng gì nhiều? (Viết thư, giải quyết một vấn đề) (9) Hay bạn lừng khừng hoặc để sau, hay bỏ đi? (1)

15/ Bạn có bền vững trong tình cảm? (Vẫn chơi với bạn lúc còn nhỏ, vẫn đi lại đều với nhóm thân hữu) (9) Hay bạn thường thay đổi bạn bẻ? (Ví dụ tuyệt giao với những ngườii quen mà không phải vì lý do quan trọng? (1)

16/ Bạn lo âu trước một nhiệm vụ mới hay trước 1 thay đổi sắp tới? (9) Hay bạn xử sự trước mọi hoàn cảnh một cách bình tĩnh? (1)

17/ Bạn có quyết định một cách mau lẹ nhanh chóng, ngay trong những trường hợp khó? (9) Hay bạn lưỡng lự giùng giằng mãi? (1)

18/ Sau cơn nóng giận, bạn có làm hòa ngay và không hề nghĩ đến chuyện xích mích? (1) Hay bạn còn giận trong một thời gian? (5) Hay bạn không thể làm hòa được, giận mãi? (9)

19/ Bạn có thể thay đổi từ hào hứng đến bồn chồn, xao xuyến, từ vui sướng đến buồn rầu và ngược lại mà không có nguyên do rõ rệt hay vì một chuyện không đâu (9) Hay bạn lúc nào cũng thế thôi? (1)

20/ Bạn có hay khua múa, cử động (giơ chân tay, nhảy dựng trên ghế, đi lại trong phòng mà không vì một cảm xúc mạnh?) (9) Hay bạn thường bất động khi không có một cảm xúc mạnh nào làm bạn giao động? (1)

21/ Bạn có những thói quen rất nghiêm nhặt mà bạn quyết định giữ? Bạn có mong muốn điều nọ điều kia cứ đều đều tiếp diễn? (9) Hay bạn gớm ghét những gì cứ đến theo lệ thường và đã được thấy trước rồi? Bất ngờ là cái bạn khoái chí nhất? (1)

22/ Tâm tư bạn có hay bị những mối ám ảnh hoài nghi thắc mắc vì những chuyện nhỏ mọn? Bạn có hay giữ trong trí những ý tưởng vô ích và quấy phiền bạn không? (9) Hay bạn chỉ cảm thấy tình trạng trên trong trường hợp thật đặc biệt? (1)

23/ Bạn không hề lưỡng lự khi phải thay đổi khi nhìn thấy việc đó hữu ích, dù khi làm, nó đòi hỏi nhiều cố gắng? (9) Hay bạn lùi bước trước một việc phải thay đổi và bằng lòng với tình trạng hiện thời? (1)

24/ Bạn có thích trật tự, cân xứng đều đặn? (9) Hay bạn cho trật tự là buồn chán và lúc nào bạn cũng thấy cần phải phóng khoáng? (1)

25/ Có khi nào bạn cảm động đến nỗi điều bạn muốn làm trở thành điều không thể làm được (vì sự sợ hãi làm cho bạn không thể cựa quậy, sự rụt rè làm cho bạn không thể nói được?) (9)

Hay là bạn ít khi gặp trường hợp trên? (5)

Hay không bao giờ bạn ở trong tường hợp như vậy? (1)

26/Khi bạn cho chỉ thị người khác làm viêc, bạn không còn thiết nữa đến sự thi hành việc làm đó, với cảm tưởng thoát được một sự bận tâm? (1) Hay bạn vẫn theo dõi sự thi hành và chỉ an tâm khi thấy công việc được làm theo đúng điều kiện lúc bạn muốn? (9)

27/ Bạn có tính trước thời khóa biểu và sức lực của bạn? Bạn có thích phác họa chương trình và kế hoạch giờ giấc? (9)

Hay bạn thường lao mình vào công việc mà không theo một nguyên tắc rõ rệt nào được ấn định từ trước? (1)

28/ Bạn thấy mình khổ sở, không may không? (9) Hay bạn thường bằng lòng với số phận? Hay khi mọi sự không xảy ra như ý bạn muốn, bạn nghĩ đến việc phải làm gì để vui lên thay vì chỉ nghĩ đến những tình cảm lúc đó của bạn? (1)

 29/ Bạn ưa nhìn hơn là làm? (Như thích nhìn một trò chơi lâu dài mà không tham dự) (1) (hay bạn thích làm hơn nhìn, như thể cái gì đó dễ kích thích bạn nhúng tay vào (9)

30/ Khi bạn đã chấp nhận một ý kiến, bạn có cương quyết giữ vững nó không? (9) Hay bạn rất dễ bị thuyết phục và bạn tự để mình bị lôi cuốn vì những ý tưởng mới mẻ? (1)

Kết quả trắc nghiệm: trên 45 câu là Cảm, Hoạt, và Hưởng.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cảm** |  | **Hoạt** |  | **Hưởng** |
| 1 |  | 2 |  | 3 |  |
| 4 |  | 5 |  | 6 |  |
| 7 |  | 8 |  | 9 |  |
| 10 |  | 11 |  | 12 |  |
| 13 |  | 14 |  | 15 |  |
| 16 |  | 17 |  | 18 |  |
| 19 |  | 20 |  | 21 |  |
| 22 |  | 23 |  | 24 |  |
| 25 |  | 26 |  | 27 |  |
| 28 |  | 29 |  | 30 |  |
| TC |  | TC |  | TC |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | >45 Cảm |  | >45 hoạt H |  | >45 thứ T |
|  | <45 Vc |  | <45 tĩnh vH |  | <45 sơ S |

**5. THỰC TẾ VCHS SANGUINS**

**3-6-7**

**6. LÃNH vCHT**

**FLEGMATIQUE**

**4-5-8**

**7. NHƯỢC vCvHS**

**AMORPHE**

**1-5-8**

**8. VÔ TÌNH vCvHT**

**APATHIQUE**

**2-6-7**

**4. HÙNG-CHT**

**PASSIONNÉS**

**2-3-6**

**3. HĂNG-CHS**

**COLÉRIQUES**

**1-4-5**

**2. ĐA CẢM CvHT**

**SENTIMENTAL**

**1-4-8**

**1. DUY CẢM CvHT**

**NERVEUX**

**2-3-7**

**HỌ HÀNG**

Nếu có 1 trong 3 yếu tố không nghiêng hẳn về một cực. Bạn coi đó là loại pha nghĩa là có pha thêm một tính nữa. Vd: Duy cảm pha đa cảm. (do S pha T); Duy cảm pha nhược (do C pha vC); Duy Cảm pha hăng (do vH pha H). Như thế

**- Duy cảm (1)** **-Đa cảm (2)**

có bà con với 2-3-7 có bà con với 1-4-8

**- Hăng (3)** **-Hùng (4)**

có bà con với 1-4-5 có bà con với 2-3-6

- **Thực tế (5)** -**Lãnh (6)**

có bà con với 3-6-7 có bàcon với

4-5-8.

**- Nhược (7) -Vô tình (8)**

 có bà con với 1-5-8 có bà con với

2-6-7

|  |
| --- |
| **ĐẶC ĐIỂM TÁM LOẠI TÍNH TÌNH theo R.Le Senne** |
| **1.DUY CẢM****(NERVEUX)** | **2. ĐA CẢM****(SENTIMENTAL)** | **3. HĂNG****(COLÉRIOUES)** | **4. HÙNG****(PASSIONNÉS)** |
| Do vH năng lượng của C bị dồn nén trong nội tâm 🡒sống co rút tử thủ. Do nhiều C, tình cảm dễ bị tổn thương, hoặc sống bất nhất hoặc sống bi quan u uất, nhiều mặc cảm về mình | C kết hợp với H 🡒 dễ có thống nhất nội tâm H luôn thúc đẩy hành động. Khó khăn khiến họ hứng khởi lao vào để chiến thắng.Nhạy bén. |
| 1/ Bồng bột, sôi sục dễ liều mạng, bất cẩn.2/ Khó làm chủ mình, dễ bị kéo lôi, theo hứng (do ngoại cảnh chi phối)3/ Không bền, bất nhất hay thay đổi, khó tín trung.4/ Nông cạn, ít suy tư,chủ quan.5/ Vị kỷ, tìm cái dễ dàng, tìm thỏa mãn hiện tại,6/ Óc tưởng tượng mạnh, tính nghệ sĩ.7/ Nhạy cảm, dễ xúc động , căng thẳng8/ Sống phóng túng Theo bản năng, nhiều nhu cầu, dễ phí sức, dễ trụy lạc.9/ Nhanh nhạy lợi khẩu, nhưng dê cường điệu khoác lác.10/ Giao thiệp rộng nhưng ít bạn thân vì sống ích kỷ. | 1/ Khép kín dè dặt, ít bạn bè, không thích ồn ào.2/ Sống nguyên tắc, vị luật. Khó thích nghi, thích cảnh sống cố định (vHT)3/ Hướng nội, giỏi suy tư, giàu tưởng tượng.4/ Tình cảm dễ bị tổn thương. Sống mộng mơ. Buồn vu vơ. Ủy mị.5/ Có khiếu nghệ thuật > khoa học kỹ thuật6/ Sống luôn khắc khoải lo âu, hay than thở (vHT)7/ Dễ buồn chán khi thấy mình bất lực (vH)8/ Bi quan, tự ti, nhút nhát. Dễ tự ái.9/ Quan tâm đến mình > người10/ Hay bối rối do dự thiếu tự tin khó dứt khoát. | 1/ Hung hăng nóng nẩy muôn đốt giai đoạn.2/ Bạo dạn sôi nổi nhiều sáng kiến, chủ quan dễ bốc đồng3/ Sống thoải mái phóng khoáng không thích khuôn khổ4/ Tình yêu cuồng nhiệt, mau chán, không trung thành.5/ Dễ gây thiện cảm do cởi mở, vui tính lạc quan yêu đời6/ Hoạt bát, ăn nói hấp dẫn, bô lô7/ Giỏi về trực giáo, giàu tưởng tượng8/Hướng ngoại, lăng xăng ôm đồm nhiều chuyện9/ Giỏi ứng biến tháo vát, thích nghi.10/ Thích phiêu lưu mạo hiểm | 1/ Mạnh ý chí. Giỏi tự chủ (kềm hãm)2/ Làm việc có nguyên tắc, tôn trọng kỷ luật. Cương quyết. Vượt khó, thua là nhục.3/ Người mực thước. Sống ngăn nắp4/ Sống có lý tưởng và quyết tâm theo tới cùng5/ Giỏi tập trung khi làm việc. Không thích tà tả giữa chừng6/ Sống giản dị không nhiều nhu cầu. Không phô trương, không hào nhoáng7/ Trí nhớ khá, nhớ lâu, giận dai8/ Óc tổ chức. Sáng kiến. Giỏi lý luận9/ Dứt khoát, mạnh mẽ trong quyết định10/ Lập trường kiên vững, dễ đi tới cực đoan độc tài độc đoán |

**ĐẶC ĐIỂM TÁM LOẠI TÍNH TÌNH theo R.Le Senne**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5. THỰC TẾ****(SANGUINS)** | **6. LÃNH****(FLEGMATIQUE)** | **7. NHƯỢC****(AMORPHE)** | **8. VÔ TÌNH****(APATHIQUE)** |
| Vì vC nên thường lạnh lùng, dửng dưng. Cũng không phản ứng dữ dội như CDo H mà vC nên thường để ý đến việc > người, sống lý > tìnhKhả năng lý luận và nhận định khách quan | Vì thiếu C và H nên chỉ có năng lực tối thiểu. Hoặc không làm gì cả (S), hoặc chỉ làm theo thói quen (T). Sống ích kỷ, thu >phát. Tìm cách nạp năng lượng = hưởng thụ. Tâm hồn như mảnh đất nhiều cỏ dại. |
| 1/ Con người của hiện tại và bên ngoài2/ Hiếu động nhưng thiếu chiều sâu nội tâm (HS). Sợ ở một mình3/ Giỏi xã giao lịch thiệp thu hút mọi người nhưng chẳng hiếu nhân (vC) 4/ Tài quan sát chính xác nhưng không sâu sắc.5/ Dửng dưng, thờ ơ6/Óc thực tế tìm lợi trước mắt. Tương đối hóa mọi giá trị khác7/ Tài xoay trở. Giỏi thích nghi biến báo để đạt mục tiêu8/ Ích kỷ háo danh, tham lam, tha nhân chỉ là phương tiện, thiếu tình người9/ Dối trá mưu mẹo10/ Kém tinh thần phục vụ thiếu tinh thần liên đới | 1/Lạnh lùng. Thâm nhưng không độc.2/ Kiên nhẫn, nhìn rộng thấy xa, khách quan3/ Siêng làm việc. Làm việc có nguyên tắc không tùy hứng4/ Biết đắn đo tính toán trước mọi công việc. Cẩn trọng5/ Chín chắn, can trường6/ Ít quan tâm đến người chỉ lo công việc. Để ý việc chung gắn bó với tập thể7/Thủy chung trong tình bạn, trung thành với lý tưởng8/ Trầm tĩnh, bình thản trước mọi khó khăn. Biết chế ngự cảm xúc9/ Tiết độ, chừng mực. Nề nếp, đúng giờ10/ Tình cảm đơn giản, thẳng thắn, dễ gây tín nhiệm. | 1/ Không sức sống, không nghị lực, ươn lười,buông trôi.2/ Không thích làm việc, thường lưỡng lự trì hoãn khi phải làm.3/ Dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường sốngvà bạn bè4/ Thờ ơ với mọi việc chung quanh5/Thích nhận >cho. Ham ăn >ham làm6/ Không quan tâm đến đời sống đạo đức, bác ái.7/ Dễ bị khoái lạc lôi cuốn8/ Có tài bắt chước, có tính khách quan9/ Thích nghi với hoàn cảnh nhưng chỉ là thích nghi thụ động10/ Dễ sai biểu |  1/ Luôn có vẻ trầm ngâm tư lự, nhưng nội tâm trống rỗng2/ Sống cầu an thíchyên tĩnh3/ Có vẻ đạo mạo nghiêm nghị (vCT) ít bị kích động (vC)4/ Cố chấp, gàn bướng khó dạy5/ Thích sống bên lềkhó hòa mình vào tập thể6/ Hay suy nghĩ vu vơ không tập trung7/ Thiển cận do đóng khung tầm nhìn8/ Sống nô lệ cho quá khứ và thói quen 9/ Khép kín, luôn có vẻ khó hiểu, bí mật10/ Cách cư xử thường kỳ cục, thù dai, độc ác, ít lòng trắc ẩn. |

**II. RÈN LUYỆN NHÂN CÁCH**

**a/ Về trí tuệ:**

1. Sống có tổ chức, có trật tự, làm việc có phương pháp.

2. Trí phán đoán: Biết phân biệt tốt xấu, thật giả, điều nên làm, phải làm, nên tránh, phải tránh.

3. Khôn ngoan: biết tư duy, có suy nghĩ, có sáng tạo với “cái đầu” của mình.

**b/ Về tình cảm:**

1. Sống nhân ái
2. Sống khiêm tốn
3. Sống thành thật, đáng tin

**c/ Về ý chí:**

1. Tự chủ, Dũng cảm, cương nghị, nhẫn nại
2. Tiết độ, Tiết kiệm, Dưỡng sinh
3. Tự tin và sáng tạo

**d/ Giao tế:**

1. Trung tín, Trách nhiệm
2. Công bằng
3. Phép lịch sự, Xã giao

## Bài 9: TRẬT TỰ NGĂN NẮP

## LÀM VIỆC CÓ PHƯƠNG PHÁP

## ÓC TỔ CHỨC

Một trong những đức tính góp phần vào việc xây dựng bản thân con người, giáo dục nhân bản giúp con người làm chủ những tật xấu, khuyết điểm để thăng tiến cuộc sống, đạt thành quả tốt trong hoạt thường xuyên. Đó là óc trật tự, làm việc có phương pháp và có tổ chức.

Bạn quan sát một tiệm bán thuốc tây. Các loại thuốc được sắp xếp rất trật tự, ngăn nắp, lớp lang theo từng loại thuốc. Thuốc được trưng bày rất đẹp mắt. Nhân viên phục vụ khách hàng rất mau lẹ, gọn gàng, đầy đủ.

Một thư viện tới hàng vạn trăm ngàn hoặc hàng triệu đầu sách đủ loại, đủ cỡ, nếu không sắp đặt trật tự từng loại, từng mục để…..thì không thể tìm được sách kịp thời cho người mượn, phải trật tự là cần thiết.

Quan sát một bác nông dân đơn sơ chất phác và một kĩ sư nông nghiệp làm việc. Ta thấy cách thức làm việc khác nhau, tuy cùng làm một công việc: bác nông dân làm việc theo tập quán, kinh nghiệm cổ truyền, không có sáng kiến, tùy tiện, mất nhiều thời giờ, không đạt kết quả cao. Người kỹ sư biết sắp xếp, tổ chức công việc, có phương pháp, đỡ mất thời giờ, đạt kết quả cao. Hơn người là ở chỗ có óc trật tự, làm việc có phương pháp có tổ chức.

**I. ÓC TRẬT TỰ**

Trật tự: Là biết sắp đặt ngăn nắp, thứ tự cái nào ra cái nấy, thứ nào ra thứ nấy, việc nào ra việc nấy. Người có óc trật tự vừa tạo được mỹ quan trong cuộc sống, vừa tiết kiệm được thời giờ khi phải tìm kiếm những vật dụng cần dùng, vừa giúp làm việc đạt hiệu quả cao và mau lẹ.

**1. Trật tự và vật dụng cần trong nhà:**

Mỗi vật phải có một chỗ và vật nào chỗ đấy “Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place”.

Bàn ghế, tủ, giường …sắp xếp ngay ngắn, đúng chỗ, tiện lợi, không choán chỗ một cách vô ích. Mỗi loại vật dụng cần có chỗ riêng hợp lý: sách vở để trên kệ sách, trên bàn viết. Thứ nào cần dùng thường xuyên thì để chỗ dễ lấy hơn. Thứ nào ít dùng thì không nên bày la liệt trên bàn trước mặt. Lấy sách ra tham khảo, sử dụng xong thì để vào chỗ cũ của nó.

Quần áo cũng phải sắp xếp ngăn nắp, sạch sẽ. Quần áo sạch thì ủi gấp lại trong tủ áo. Quần áo dơ để riêng vào một nơi kín đáo, nhất định. Sau đó phải giặt ngay để giữ gìn vệ sinh, trật tự chung trong nhà. Phòng ở, phòng làm việc không phải là nơi triển lãm trưng bày quần áo một cách vô trật tự.

Những vật khác như dụng cụ làm vườn, làm ruộng, làm mộc, nấu ăn,… cũng phải sắp xếp ngăn nắp. Có những trường hợp sống lôi thôi, cẩu thả, nhà cửa bầy hầy, dơ dáy trở nên bất lịch sự, khiếm nhã đối với khách và bạn bè.

**2. Trật tự về thời gian:**

Người có óc trật tự luôn sống theo ngạn ngữ La tinh sau đây: Omnia tempus habent (Mọi sự có thời của nó) “Un temps pour chaque chose et chaque en son temps” (giờ nào việc nấy, việc nào giờ nấy).

Muốn sống có trật tự về thời gian cần phải có chương trình làm việc mỗi ngày, tuần, tháng, năm hoặc có kế hoạch dài hạn, biết sắp xếp dự tính trước. Dĩ nhiên không cứng ngắc cố định, cũng phải biết uyển chuyển, linh động, dự phòng cho những bắt trắc đột xuất.

Việc sắp xếp chương trình cần hội đủ những đặc tính sau:

Hài hòa: việc làm phải hài hòa hợp với chương trình chung của họ đạo, của gia đình, của tập thể mình đang sống. Sống luôn là sống với người khác, tương quan hài hòa với mọi người.

Thực tiễn: Những việc chúng ta dự tính thực hiện phải có tính khả thi, thực hiện được, không nên quá lý tưởng.

Rõ ràng: Chương trình cần xác định rõ ràng. Làm cái gì, thời gian bao lâu, cái gì làm trước, cái gì làm sau… chứ không chỉ tổng quát thôi.

Để tránh trục trặc, sai lệch, những kiểu vụ hình thức, mỗi tối, mỗi tuần, mỗi tháng cần kiểm điểm, duyệt lại những công việc đã thực hiện: thành công, thất bại, đúng hay sai, nghiêm túc hay bừa bãi, có hiệu quả hay chỉ cốt cho xong việc, cần phải sửa đổi, bổ khuyết không? Người sống tỉ mỉ chi tiết quá đáng sẽ bị nô lệ hóa, nhưng tự do không có nghĩa là muốn làm gì thì làm, mà tự do thật là tự quyết định làm những gì cần và hợp lý. Đó là trật tự.

**3. Trật tự trong sinh hoạt hằng ngày:**

Những sinh hoạt hằng ngày như sinh hoạt tôn giáo, văn hóa, lao động, giải trí, phục vụ… Người có óc trật tự, xét theo yếu tính và đòi hỏi khách quan, biết sắp đặt công việc theo bậc thang giá trị ưu tiên khác nhau. Đối với người có đạo đức tôn giáo thì việc đạo cần hơn việc đời. Chúa Giêsu phán: “Tiên vàn, hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và sự công chính của Người, còn các sự khác, Người sẽ ban cho ta” (Mt 6, 13). Những việc bắt buộc thì cần hơn những việc không có tính chất bắt buộc… Như thế, ta cần phân biệt cái gì chính, cái gì phụ. Công việc chính phải tập trung thì giờ, nghị lực, phấn đấu thực hiện cho bằng được. Còn công việc phụ thì có thể dùng thời giờ rảnh rỗi vừa phải để hoàn thành.

Người làm việc trật tự sẽ không bao giờ đang làm việc nọ xọ việc kia, đã làm là làm cho xong việc, làm hết giờ đã ấn định mà không quan tâm tới việc khác. Họ không khất lần công việc, không bỏ dở, không để hoãn công việc lại hôm sau. Công việc ngày nào hoàn thành xong ngày nấy.

J. Ruskin, nhà văn hào Anh đã khắc tên phiến đá chữ Today “hôm nay” và đặt trên bàn viết để nhắc nhớ cho mình phải hoàn thành việc của ngày hôm nay. Kinh nghiệm cho thấy: thường ai cũng muốn làm việc dễ, khó thì bỏ hoặc để cho người khác… công việc không làm xong, luôn ứ đọng.

Tất cả đều đồng ý cho rằng trật tự là một đức tính, vì nó không phải chỉ là việc làm xong trong vòng một vài ngày nhưng là việc thường xuyên… trở thành một tập quán, thói quen giúp ta không phí sức, phí thời gian trong những công việc dù gặp khó khăn. Đối với những người sống tập thể nhất là trong những nơi tu, trật tự lại càng cần thiết: nhà nguyện, nhà ngủ, phòng học, thư viện, phòng ăn, khu giải trí… là những nơi người ta tỏ ra tư cách biết làm chủ tập thể theo tư cách đúng nghĩa: bảo quản, trật tự, sạch sẽ. Tạo sự thuận lợi cho mọi người sử dụng.

**II. LÀM VIỆC CÓ PHƯƠNG PHÁP.**

**1. Định nghĩa:**

Phương pháp là khuôn phép, lề lối, quy củ giúp ta làm việc mau tiến bộ và đạt kết quả tốt.

Sách nho có câu: “Người thợ cả dạy người, tất phải lấy cái quy và cái củ làm khuôn phép, kẻ đi học nghề thợ mộc cũng phải làm theo quy củ” (Mạnh Tử, Thiên Cáo Tử Thượng, ch. 20)

Làm việc gì cũng phải có phương pháp. Muốn nghiên cứu khoa học tự nhiên phải dùng phương pháp: quan sát, thí nghiệm, kiểm chứng. Muốn suy luận chính xác, cần dùng phương pháp tam đoạn luận, suy diễn và qui nạp…

Phương pháp rất cần cho mỗi người, làm việc gì cần nắm vững đường hướng để làm cho đạt kết quả, đạt thành công tối đa mà tiết kiệm được thời giờ, công sức.

**2. Phương pháp lập luận:**

Triết gia Descartes quả quyết: “Nếu luôn theo đúng đường, thì những người đi rất chậm sẽ tiến xa hơn những người đi rất nhanh mà đi trật đường” (Discours de la Méthode, p.40)

Descartes đưa phương pháp luận với bốn nguyên tắc như sau:

a. Quy tắc hiển nhiên: chỉ được coi là hiển nhiên những gì ta quan niệm một cách rõ ràng và phân minh.

b. Quy tắc phân tích: gặp một công việc khó khăn, ta phải chia ra thành nhiều phần có thể, rồi giải quyết từ từ những phần dễ hơn, từ đó tìm ra cách giải quyết phần còn lại.

c. Quy tắc trật tự: đi từ cái biết rõ tới cái chưa biết, từ cái đơn sơ tới cái phức tạp.

d. Quy tắc liệt kê và nhìn tổng quát: kiểm tra lại những gì đã phân tích và nhìn tổng quát để chắc chắn mình không quên sót điều nào về phương pháp học.

Đối với học sinh, sinh viên, các nhà giáo dục đưa ra những lời khuyên:

- Dùng thời giờ rảnh rỗi trong ngày có ít bài vở để học trước những bài phải làm trong ngày bận rộn.

- Ở lớp học càng siêng năng chú ý thì công việc học bài, làm bài ở nhà càng dễ dàng.

- Đừng để gần bàn học những gì có thể làm lo ra chia trí. Hạn chế sự ồn ào từ bên ngoài.

- Nên bắt đầu với môn khó và quan trọng hơn, vì lúc đó trí còn minh mẫn, dễ hiểu, dễ tiếp thu hơn.

- Sau một giờ học nên nghỉ giãn xả 5-10 phút, đi lại thở hít không khí bên ngoài.

- Học luân phiên: giờ này môn này, giờ sau môn khác là cách giúp cho đầu óc “xả hơi”. Người ta cho rằng óc con người được chia ra từng ngăn cho mỗi khả năng.

- Chọn giờ thích hợp cho việc học tùy hệ thống giao cảm của mỗi người. Sáng sớm ôn lại bài học tối hôm trước là rất tốt.

- Ngày Chúa Nhật cần nghỉ ngơi, chơi thể thao, du ngoan… lấy lại sức khỏe để ngày hôm sau làm việc.

- Để tránh lao lực, mệt mỏi, cau có… ta nên làm việc đều đều từ đầu năm học.

- Những ngày nghỉ hè không nên bỏ sách vở hoàn toàn, mỗi sáng nên học một thời gian cho khỏi mất thói quen học hành.

Người thấu triệt ý nghĩa của phương pháp sẽ buộc mình làm theo phương pháp, và bất cứ làm gì cũng tìm ra một phương pháp.

**III. ÓC TỔ CHỨC:**

**1. Định nghĩa:**

Theo nghĩa chính, tổ chức là ghép lại, xỏ xâu lại.

Theo nghĩa bóng, tổ chức là sắp đặt cho có thể thức, trật tự, nề nếp.

Theo nghĩa ứng dụng, tổ chức là sắp đặt công việc cho có đủ bộ phận, ngăn nắp hầu dễ tiến hành công việc. Nói cánh khác, tổ chức là sắp đặt công việc sao cho công việc đỡ tốn tiền bạc, thời giờ, sức lực mà thu hoạch được kết quả tối đa.

Người có óc tổ chức sẽ thành công trong mọi hoạt động, biết sắp đặt công việc, biết phân công, điều phối công việc để đạt kết quả tốt. Biết tổ chức sẽ tiết kiệm được tiền bạc, thời giờ, nhân lực mà vẫn thu được kết quả tối đa.

Cách tổ chức có thể áp dụng từ việc nhỏ đến việc lớn, việc tư đến việc công, trong mọi lãnh vực: tôn giáo, chính trị, văn hóa, kinh tế, giáo dục, xã hội.

Ngày nay với khoa học văn minh kỹ thuật cao, người ta tổ chức có quy củ, có hệ thống, chính xác, không còn có tính cách phỏng chừng, đại khái, địa phương truyền thống nữa.

**2. Tổ chức theo khoa học:**

Tổ chức theo khoa học diễn tiến theo 6 tác động sau đây:

a. Chuẩn bị: Tìm phương tiện thích hợp với những nhu cầu đặt ra. Tôi muốn làm gì? Tôi đang có những gì? Còn thiếu những gì? Tôi sẽ làm được cái gì? Tính khoa học ở khâu chuẩn bị là không thiếu do hà tiện, không dư do khếch đại mục tiêu và phương cách.

b. Phân công: Trong mọi ngành nghề, hoạt động đều phải có người cộng tác. Tìm được người cộng tác, ta còn phải biết khả năng chuyên môn, sở thích của từng người để phân công cho thích hợp với khả năng của họ. Người đứng vai trò lãnh đạo không bao giờ bao thầu tất cả được, phải phân công phân nhiệm hợp lý.

c. Kiểm soát: Nhận định, đối chiếu kết quả thu hoạch với mục đích tìm hiểu, nghĩa là coi xem ý định của người tổ chức có được thực hiện đúng chương trình, kế hoạch không? Kết quả ra sao? Kiểm soát để tìm ra ưu khuyết điểm mà lượng định, đánh giá: đề cao, khen thưởng người có công; tìm ra những sai sót của người thiếu thiện chí hầu khắc phục.

d. Điều phối (phối trí): Sau khi biết khả năng của các cộng sự viên, liên kết các khả năng đa dạng đó lại để năng lực hoạt động của mỗi phần tử qui hướng về thành công chung.

Công tác điều phối có 2 việc phải làm:

- Đôn đốc, kiểm soát để gia tăng sức đóng góp và nỗ lực cá nhân.

- Tạo năng suất tập thể bằng liên kết các năng suất cá nhân lại. Để giúp làm việc dễ dàng cần có bảng phân công ghi rõ ai làm công việc gì, bao nhiêu nhân viên, làm bao lâu, cần phương tiên gì?

e. Hệ thống hóa: Sắp đặt các chức vụ và nhân viên trong khuôn khổ kỷ luật, nhằm phục vụ đắc lực hơn. Thiếu hệ thống hóa, hoạt động sẽ rời rạc, không ăn khớp với nhau. Từ đó năng suất cá nhân khó phát triển mà lợi ích tập thể cũng giảm sút.

f. Chỉ huy: Bất cứ tổ chức nào cũng có người cầm đầu, được gọi với danh hiệu khác nhau: thủ lãnh, thủ trưởng, lãnh tụ, giám đốc, phụ trách… Người chỉ huy có nhiệm vụ làm động cơ thúc đẩy mọi hoạt động. Người chỉ huy giống như đầu máy xe lửa vậy. Không thể tự mình làm hết mọi việc, mà phải tự mình nỗ lực đẩy, lái mọi việc đến thành công.

Những đức tính cần thiết của người chỉ huy, lãnh đạo:

- Về trí: Thông minh, nhìn xa thấy rộng.

- Về chí: Cương quyết, can đảm đi tới mục đích mong muốn.

- Về nhân cách: Biết đắc nhân tâm, có tình cảm tao nhã, tế nhị, tôn trọng, tín nhiệm nhân viên của mình.

**KẾT LUẬN**

Tập thể, cơ quan, xí nghiệp, công đoàn, quốc gia, quốc tế đều có tổ chức. Thực tế, nếu quốc gia nào kém tổ chức, thiếu tổ chức sẽ là một quốc gia nhược tiểu, lạc hậu. Quốc gia nào biết tổ chức khéo léo, khoa học, đầy đủ là quốc gia đó văn minh, cường thịnh, tiến bộ. Người ta nói rất hữu lý rằng: văn minh là tổ chức.

##

## Bài 10: ÓC PHÁN ĐOÁN

Trước bao biến cố, sự việc xảy trong cuộc đời, người ta phải nhận định nó tốt hay xấu, đúng hay sai, lợi hay hại… Để đánh giá đúng, người ta cần phải biết phán đoán đúng. Phán đoán ngay thẳng, phán đoán theo tinh thần khoa học, là nhân tố quan trọng quyết định sự trưởng thành của con người về mặt lý trí và về đời sống tu trì. Tôi còn nhớ rất rõ, khi học ỏ tiểu chủng viện, chủng sinh nào bị phê bình, nhận xét trí phán đoán lệch lạc là bị loại ngay khỏi chủng viện. Như thế óc phán đoán đúng đắn không thể thiếu nơi người sống đời tu trì. Người lãnh đạo tinh thần mà phán đoán sai lạc thì rất nguy hại cho mọi người, nhất là người thụ giáo.

Công đồng Vatican II dạy: “Nền giáo dục phải nhằm huấn luyện chủng sinh có óc phán đoán xác đáng về con người và về các biến cố” (Đào Tạo Lm số 11).

Đời sống xã hội cũng thế, cần phải óc phán đoán chính xác theo lương tâm mới thành công và giúp ích cho tha nhân.

**I. TÌM HIỂU ÓC PHÁN ĐOÁN**

**1. Khái niệm:**

Phán đoán là một hành vi trí khôn xác nhận hay phủ nhận một việc, một sự kiện. Trong triết học, phán đoán là một hành vi của lý trí, hoăc nối kết hai tư tưởng để cho thấy sự hòa hợp của hai bên, hoặc tách rời hai ý tưởng để phủ nhận sự hòa hợp giữa hai bên.

Trong đạo đức học, phán đoán là một quyết định đúng đắn cho biết điều gì chính đáng, thích hợp hay khôn ngoan.

Phán đoán cũng là quyết định của cấp trên trong xã hội tự nhiên (như quốc gia) hay trong xã hội siêu nhiên (Giáo Hội) để ra lệnh cần phải làm một điều gì hay để thực thi công lý.

Nói tóm lại, phán đoán là một khẳng định hay phủ nhận về giá trị con người, sự vật, biết cố…

**2. Phán đoán ngay thẳng (đúng đắn):**

Một phán đoán đúng đắn, nghiêm túc phải hội đủ những điều kiên sau:

a. Phán đoán phải khách quan:

Phán đoán khách quan là căn cứ những dữ kiện có thực, chứ không theo tưởng tượng, thiên kiến, chủ quan, tình cảm…

Theo Hoàng Xuân Việt, phán đoán khách quan là “phán đoán bằng khối óc, chứ đừng bằng con tim”. Nghĩa là phải vận dụng lý trí khi phán đoán, chớ không để tình cảm chi phối. Phán đoán nhằm tìm chân lý mà đặc thù của chân lý là khách quan.

b. Phán đoán phải đúng dựa vào những dữ kiện:

- Phán đoán ở dạng xác thực khi dữ kiện rõ ràng.

- Phán đoán ở dạng nghi vấn khi dữ kiện còn chưa rõ ràng.

- Phán đoán ở dạng tất nhiên, khi dữ kiện là tất yếu.

**II. NHỮNG HÌNH THỨC PHÁN ĐOÁN LỆCH LẠC**

**1. Phán đoán mơ hồ:**

Phán đoán mơ hồ là thiếu suy nghĩ. Đây là hội chứng bệnh hoạn tinh thần rất phổ biến trong xã hội. Người ta dễ dàng phê phán người khác thiên lệch và không suy nghĩ thấu đáo. Sự đời rất phức tạp, đa dạng, muốn phán đoán phải nghiên cứu, phân tích sự việc về mọi khía cạnh. Con người thích dễ dàng, nếu không kiên trì luyện tập, sẽ phán đoán hồ đồ sai sự thật.

**2. Phán đoán theo thành kiến:**

Phán đoán theo thành kiến là cách phán đoán chủ quan không đúng sự thật, phán đoán không có tính khách quan, bị chi phối một hệ thống tư tưởng nào đó sẵn có trong đầu óc rồi. Vì thế, ý kiến, ý tưởng không phù hợp với điều mình suy nghĩ đều cho là sai. Người phán đoán theo thành kiến thường không đúng theo luật logic của khoa lý luận.

**3. Phán đoán theo dư luận:**

Khoa luận lý nói ta nên tin vào sự phán đoán phổ quát. Công đồng Vatican II dạy: “Đánh giá theo cảm thức cộng đồng. (Sens communautaire) Người Việt Nam thường nói:

“Chó đâu chó sủa lỗ không,

Chẳng thằng ăn trộm, cũng ông ăn mày”,

“không có lửa làm sao có khói ?!”

Đành rằng là như thế. Nhưng nhiều dư luận cũng không đúng sự thật. Trường hợp bác học Galilê là một bằng chứng thật đau thương. Vụ án của Đức Giêsu cũng vậy.

Trước dư luận, chúng ta phải nhận định, đánh giá đúng sai, không nên hoàn toàn tin vào dư luận. Hãy sử dụng trí tuệ của mình.

**4. Phán đoán theo tình cảm:**

Phán đoán theo tình cảm hoàn toàn có tính chủ quan, khó chính xác. Mến thương ai thì người ấy luôn tốt, đáng khen, xấu cũng thành đẹp: “Khi thương củ ấu cũng tròn”.

“Thương nhau thương cả đường đi,

Ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng”.

Ghét ai, dù người đó có thành tâm thiện chí, tốt cỡ nào cũng trở nên người xấu, vô dụng. Người phán đoán theo tình cảm không thể chính xác và không khách quan.

Phán đoán chủ quan, theo tình cảm không thể tìm gặp được chân lý. Chân lý, sự thật luôn mang tính khách quan.

**III. PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN ÓC PHÁN ĐOÁN**

Muốn phán đoán đúng đắn, bạn phải cố công rèn luyện.

Trước hết bạn phải loại bỏ những cách phán đoán sai lạc trên. Chúng là kẻ thù của tinh thần khoa học, là mẹ đẻ của sai lầm. Tinh thần khoa học luôn dựa trên sự khách quan.

Nắm vững nguyên tắc của triết gia Descartes. Trong quyển Phương Pháp Luận: Chỉ nhận một điều gì đó là thật khi đã chứng minh điều đó là thật dựa trên sự phân tích và tổng hợp.

Tập phán đoán theo phương pháp của khoa học thực nghiệm:

Quan sát,

Kiểm chứng,

Nhận định,

Kết luận cụ thể.

Tập quan sát, so sánh, phân tích tổng hợp những sự kiện thí nghiêm, đặt giả thiết rồi chứng minh.

Nhờ cố gắng luyện óc phán đoán như vậy, trí thông minh của bạn ngày một phát triển và nhân cách gia tăng.

**KẾT LUẬN**

Thế gian này vô cùng phức tạp, vàng thau lẫn lộn. Ngư mục hỗn châu (mắt cá lộn với hạt trai). Bạn phải có con mắt sành đời, suy nghĩ cặn kẽ có óc phán đoán tinh tường để tự phê bình mình, phê phán người khác và sự việc mới phát huy được chân lý, không bị những hào nhoáng bên ngoài mê hoặc.

La Fontaine khuyên: Il ne faut point juger des gens sur l’apparence (không nên xét đoán người ta theo vẻ bên ngoài).

Garde-toi, tant que tu vivras, de juger des gens sur la mine (con ơi nhớ lấy trọn đời, xét người chớ lấy vẻ ngoài mà suy).

Phần Ba

# **CÁC NHÂN ĐỨC**

## Bài 1 : ĐỨC KHÔN NGOAN

Nhân đức luân lý (vertu morale) có nhiều, nhưng đều quy về bốn nhân đức căn bản, làm nền tảng cho các nhân đức khác: khôn ngoan, công bình, can đảm, tiết độ.

Đức khôn ngoan sẽ dạy cho ta biết phải tế nhị khi giao tiếp, dè dặt lúc khuyên bảo, biết gây thiện cảm, biết đợi dịp, đợi thời, biết áp dụng các phương tiện mềm dẻo.

Linh mục trong việc cai quản và thánh hóa đoàn chiên, càng phải khôn ngoan mới thành công.

Đức khôn ngoan cần thiết cho đời sống luân lý xã hội, cũng như cuộc sống đạo đức thiêng liêng của người Kitô Hữu. Đức khôn ngoan giúp ta khéo léo lựa chọn và sử dụng những phương tiện tốt nhất, hữu hiệu nhất để đạt đích hoặc cứu cánh siêu nhiên là Thiên Chúa.

Vua Salômon chỉ xin Thiên Chúa một điều là sự khôn ngoan. Từ sự khôn ngoan này, ông đã có tất cả mọi vinh hoa phú quý trên trần gian. Thánh kinh luôn ca tụng đề cao sự khôn ngoan. “Chiếm được sự khôn ngoan thì quý hơn là được vàng bạc của cải” (Cn 16, 16 ; x. 1V 3,28 ; 5,9-14 ; 5,21; 10,4)

**I. TÌM HIỂU ĐỨC KHÔN NGOAN**

Theo từ điển công giáo phổ thông, khôn ngoan là biết đúng điều phải làm, hay tổng quát hơn, biết những điều nên làm và những điều nên tránh. Đây là một nhân đức của trí tuệ giúp con người nhận ra điều tốt, điều xấu trong những vấn đề nằm trong tầm tay của mình. Theo nghĩa này khôn ngoan là nhân đức luân lý giúp ta nghĩ ra, lựa chọn rồi chuẩn bị những phương thế thích hợp để đạt mục tiêu hay tránh một điều xấu nào đó.

Khôn ngoan thuộc về lý trí thực hành có được là do luyện tập hoặc do Chúa ban khi ta được ơn thánh hóa. Vì thế khôn ngoan có thể là nhân đức tự nhiên do tập luyện và có thể là nhân đức siêu nhiên do Chúa ban cho. Theo Thánh Kinh, người khôn ngoan là người luôn tìm ra ý của Thiên Chúa và hành động theo thánh ý của Người.

Cũng như mọi hành vi nhân đức khác, đức khôn ngoan cũng đòi sự hoạt động của trí tuệ, vì trí tuệ suy xét, lựa chọn phương tiện thích hợp cho mọi hoàn cảnh. Ngoài ra người khôn ngoan còn phải biết những yếu tố thực tế để đạt mục đích. Tuy nhiên, ý chí cũng đóng góp và hoạt động của trí năng giúp ta tìm ra phương thế và quyết định thực hành.

Muốn hành động khôn ngoan, hoạt động trí tuệ phải trải qua ba giai đoạn:

a. Suy nghĩ và tham khảo ý kiến người khác.

Ta phải suy nghĩ chín chắn để tìm ra phương thế xứng hợp. Suy nghĩ về dĩ vãng, hiện tại và tương lai, từ đó rút ra những áp dụng cụ thể. Lịch sử nhân loại và kinh nghiệm bản thân nói riêng đều là những bài học quý giá cho cuộc sống con người. Hoàn cảnh hiện tại cũng được lưu ý, vì mỗi cảnh, mỗi người, mỗi thời đều có những khuynh hướng tập tục, tâm lý, điều kiện khác nhau; ta cần biết để hành động đúng và kết quả.

Hoàn cảnh tương lai cũng phải được dự đoán các diễn biến, phản ứng, công hiệu việc làm của ta để phòng bị giải quyết, đối phó những bất trắc nếu có. Tóm lại, nhìn quá khứ, dự bị cho tương lai, hiện tại mới tốt đẹp.

Suy nghĩ một mình chưa đủ, cần phải bàn hỏi, xin ý kiến đóng góp của những người khôn ngoan, từng trải, nhiều kinh nghiệm. Nhờ đó, những tư tưởng, hành động, phương pháp mới chính xác và hợp lý.

b. Phán đoán và quyết định:

Từ những suy nghĩ, người khôn ngoan phán đoán sự việc cách đúng đắn dựa trên những lý chứng có được, sau đó quyết định chọn những phương thế hữu hiệu hơn cả.

Muốn phê phán đúng, phải gạt bỏ những thành kiến, đam mê, tình cảm thường làm sai lệch cán cân lý trí.

c. Thực hành những quyết định:

Thực hành những quyết định cho chu đáo cần phải biết đự phòng, thận trọng và cảnh giác.

- Dự phòng là ước lượng nghị lực cần thiết dự liệu phương tiện hầu khắc phục những bất trắc xảy ra.

- Thận trọng, dè dặt là dấu chỉ của sự khôn ngoan. Người thận trọng là người biết nhìn trước, nhìn sau để tìm điều thuận lợi để thực hiện, điều nghịch mà phòng ngừa.

- Cảnh giác là đề phòng bất trắc, có sẵn phương cách đối với mọi bất ngờ xảy ra. sự khôn ngoan của con người có hạn, dù chuẩn bị kỹ càng đến đâu, vẫn có thể có chuyện không may xảy ra. Vậy phải cẩn thận đề phòng để khỏi bị thất bại.

Tóm lại, đức khôn ngoan là thói quen khéo léo, lựa chọn và sử dụng những phương tiện tốt nhất, hữu hiệu nhất để đạt kết quả tốt nhất.

**II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP ĐỨC KHÔN NGOAN.**

**1. Phương pháp tự nhiên:**

Khôn ngoan là một nhân đức đắc thủ, cần phải có sự luyện tập.

 **a. Rèn luyện trí óc:**

Nâng cao trình độ văn hóa, học hỏi, đọc sách để có một kiến thức phong phú, tìm hiểu, nghiên cứu những môn học sở trường, phát huy năng khiếu tự nhiên.

- Rèn luyên trí phán đoán chính xác, đúng đắn để nhận định đúng mọi sự kiện.

- Luyện trí nhớ, suy nghĩ để sáng tạo, tổ chức tư tưởng có hệ thống

**b. Biết cách cư xử ở đời:**

Cổ nhân dạy biết mình, biết người, không kiêu căng tự mãn, mọi việc sẽ thành công: “Biết người, biết ta, trăm trận đều thắng”.

- Biết mình: khám phá ra khả năng, sở trường, sở đoản, mặt mạnh, mặt yếu để sử dụng đúng lúc, biết tiến biết thoái. Cần phải thành thật với chính mình.

- Biết người qua con người, tính tình, tâm lý, khả năng… để nhận định tha nhân chính xác hầu đối xử thích hợp. Đây là cách đắc nhân tâm và thành công trên đường đời.

- Không bao giờ tự mãn: nhân vô thập toàn. Luôn ý thức giới hạn của mình, người ta luôn phải học hỏi để tiến bộ thêm, phải thận trọng trong mọi hoạt động. Người khôn ngoan biết thu nhận những ý kiến hay, những cái tốt của kẻ khác, biết phòng xa và tiên liệu tương lai.

“Nhiều người sẽ khôn ngoan hơn, nếu họ đừng tưởng mình đã khôn ngoan” (Sénèque)

**c. Biết cương biết nhu:**

Các vĩ nhân, các bậc quân tử thường để lại những bí quyết thành công trong việc đối nhân xử thế: biết cương biết nhu – tùy thời cơ ứng biến mà dùng cương hay nhu cho thích hợp (Đức Giêsu, Gandhi…)

Lão Tử viết: “Nhược chí thắng cường, nhu chí thắng cương, thiên hạ mạc bất tri, mạc năng hành:

Dịch nghĩa: yếu thắng được mạnh, mềm thắng được cứng, thiên hạ ai cũng biết, mà không hay làm.

Tôn Vũ nói: “ Thượng lược dùng mưu, Trung lược dùng đức, Hạ lược dùng võ”

Ở đời, người khôn ngoan biết tìm người, tùy việc, tùy người, tùy hoàn cảnh mà đối xử cương hay nhu. Phương thế tốt nhất là dùng nhu, vi “nhu trung hữu cương: trong nhu đã có cương. Lấy Nhu để thắng cương. Mềm, mỏng, êm dịu bao giờ cũng dễ thuyết phục hơn là bạo lực. Bạo phát, bạo tàn, không lâu bền. Người thích dùng cương, vũ lực, không phải là người dũng, người này thường yếu, sợ sệt, không có thực lực, nên phải dùng bạo lực, trấn áp kẻ khác. Mà khi tàn bạo thì sẽ chạm tự ái, làm mất lòng người khác, tắc sinh loạn. Do đó khi dùng đường, bắc đắc dĩ mới dùng cương. Nhưng phải cương thế nào cho kẻ khác thấy đó chỉ là “Cương trung hữu nhu” (Trong cương có nhu), bề ngoài thì sắt đá, đanh thép, bên trong là cả một con tim mềm mại, yêu thương vô bờ bến.

**d. Hiểu biết, nắm bắt được thời thế.**

Người khôn ngoan khéo léo lợi dụng và hòa hợp được ba yếu tố: Thiên- Địa- Nhân “Thiên thời, địa lợi, nhân hòa”. Họ biết nhẫn nại, chuẩn bị không ngừng để thời cơ đến đủ điều kiện nắm bắt lấy thời cơ đúng lúc, chứ không phải thái độ của người chở trái chín, nằm chờ sung rụng.

Có khi khôn mà như ngu khi cần, mới là khôn thật, biết nhịn điều không thể nhịn và không bao giờ khôn vặt: “Khôn vặt là đại ngu, biết ngu là đại khôn”(Feurzinger)

“Có tài mà cậy chi tài. Chữ tài liền với chữ tai một vần” (Nguyễn Du)

Người khôn ngoan luôn trung dung, chiết trung, không cực đoan, không quá khích, trái lại biết linh động tiến thoái, biến hóa theo hoàn cảnh và biết chuyển bất lợi thành thuận lợi. Nếu không có những bất lợi, khó khăn, thì ta không có cố gắng, tài năng không phát triển, và không thể thành công được. Tóm lại, không có bất lợi nào tai hại cả, nếu ta biết khôn ngoan đối phó, xử lý… đáng sợ là tinh thần tiêu cực.

**2. Phương pháp siêu nhiên.**

1. Cầu nguyện với Thiên Chúa như thánh Giacôbê dạy: “Trong anh em, ai thiếu khôn ngoan, hãy kêu xin Chúa, Ngài sẽ ban cho dư dật” (Gc1,5)
2. Chọn những châm ngôn đạo đức để suy niệm và sống theo ý Chúa. Sống những giây phút hiện tại thật tốt đẹp.
3. Luôn theo sự hướng dẫn của lương tâm lành mạnh: loại bỏ những tật xấu, thành kiến, nhẹ dạ, do dự.

**KẾT LUẬN**

Theo quan niệm Á Đông, người khôn ngoan là những hiền triết, quân tử, thánh nhân. Trong mọi hoàn cảnh nghịch cũng như thuận, biết khéo léo xử lý để đạt được mục đích: suy nghĩ chín chắn, quyết định sáng suốt, thực hành khéo léo… Theo Trang Tử, người khôn ngoan là người biết sống.

## Bài 2 : ĐỨC ÁI NHÂN

**1. Tha nhân là ai ?**

Một triết gia thời xưa tức là ông Plaute, người La mã nói: Homa homni lupus: người đối với người thực là chó sói”. Rồi mới đây một triết gia Pháp là Jean Paul Sartre còn nói cách táo bạo hơn: “Hỏa ngục chính là tha nhân: l’enfer, c’est les autres”.

Tóm lại, đối với Plaute, tha nhân là chó sói, còn đối với Sartre, tha nhân là hỏa ngục.

Đã hẳn quan niệm tha nhân như vậy nhất định không thể có đối với người kitô hữu, tuy nhiên trong thực tế có nhiều lúc vì tha nhân làm ta đau khổ, ta cũng có ý nghĩ như hai triết gia trên:

“Theo tính tự nhiên, có lúc tôi muốn chủ trương như thế: đúng hẳn kẻ khác chỉ là loài chó sói, rình rập cắn xé tôi, họ chỉ là địa ngục làm khổ tôi. Nhưng nghĩ lại, tôi thấy nói như vậy là quá đáng. Tôi không chối rằng thực sự bao người đã vô tình hay hữu ý làm khổ tôi. Nhưng không vì thế tôi được quyền xét đoán và kết án họ”.[[1]](#footnote-1)

Đó là kinh nghiệm cá nhân của Đức Cha Bùi Tuần về tha nhân nói chung, còn tu sĩ Nguyễn Thái Sơn đã nêu lên kinh nghiệm của anh về tha nhân trong đời sống tập thể thuộc dòng tu:

“Một thái độ luôn coi tha nhân như thế không thể có trong một tu viện, nhưng đôi khi cũng quét một lớp sơn Sartre (coi tha nhân là hỏa ngục), cái nhìn của tu sĩ làm cho tu sĩ bạn phải lạnh người, cái nhìn không sáng tạo, nhưng trái lại làm khô héo tha nhân”.[[2]](#footnote-2)

Chúng ta hãy khẳng định rõ ràng là quan niệm về tha nhân của Sartre là hoàn toàn sai lạc vì nó phản lại qui luật về tình nhân ái do Thiên Chúa mặc khải.

a. **Xét về diện tự nhiên.**

Từ lâu đời đã có những triết nhân và thi nhân bên Đông cũng như bên Tây đã đề cao, cổ võ tình thương nhân loại.

Đức Khổng Tử (551-479 trước CN) đã dạy các đệ tử: “Tứ hải chi nội giai huynh đệ giã: người trong bốn bể đều là anh em” (Luận ngữ, th, Nhan Uyên, ch.5).

Thi sĩ Latinh tức ông Térence (194–159 trước CN) đã viết: “Home sum, humani nihil a me alienum puto: Tôi là người không có gi quan thiết đến loài người mà tôi lại không biết được”[[3]](#footnote-3)(l’Homme qui se punit lui-même, l, 1,25).

**b. Xét về diện siêu nhiên.**

Từ Cựu Ước đến Tân Ước Thiên Chúa luôn luôn dạy dỗ Dân Riêng của Người cũng như tất cả nhân loại phải yêu thương nhau. Yêu thương nhau tức là đừng làm thiệt hại cho tha nhân bất cứ trong lãnh vực nào: tiền của, danh tiếng, sức khỏe, mạng sống: đồng thời yêu thương cũng đòi buộc thi hành những việc tích cực như tha thứ, chia sẻ, phục vụ, trợ giúp…

1. Trong Cựu Ước, Thiên Chúa Giavê đã dạy:

“Ngươi sẽ không bóc lột đồng loại ngươi, ngươi sẽ không cướp của người” (Lv19,13).

“Ngươi sẽ không báo oán, không cựu thù với con cái dân ngươi, nhưng sẽ yêu mến đồng loại như chính mình” (Lv 19,18).

2. Tân Ước thuật lại một luật sĩ hỏi Chúa: “Giới răn thứ nhất trên hết là giới răn nào ?”. Đức Giêsu đáp lại: “Giới răn thứ nhất là: …ngươi phải yêu mến Chúa, Thiên Chúa ngươi hết lòng ngươi, hết linh hồn ngươi, hết trí khôn ngươi và hết cả sức lực ngươi. Thứ đến là ngươi phải yêu mến đồng loại ngươi như chính mình. Hẳn không có giới răn nào khác lớn hơn các điều ấy” (Mc 12,29 – 31).

Thực vậy, Thánh Kinh dạy rằng con người đã được tạo dựng “theo hình ảnh của Thiên Chúa” có khả năng nhận biết và yêu mến Đấng tạo dựng mình, được Ngài đặt làm chủ mọi tạo vật trên trái đất để cai trị và sử dụng chúng mà ngợi khen Thiên Chúa.

Nhưng Thiên Chúa đã không dựng nên con người cô độc vì từ khởi thủy “Ngài đã tạo dựng có nam có nữ” (St 1,27). Sự liên kết giữa họ đã tạo nên một thứ cộng đoàn đầu tiên giữa người với người. Thực vậy, từ bản tính thâm sâu của mình, con người là một hữu thể có xã hội tính và nếu không liên lạc với những người khác con người sẽ không thể sống và phát triển tài năng mình”.[[4]](#footnote-4)

**2. Nghĩa vụ của ta đối với tha nhân.**

Qua những lời này, chúng ta nhận thấy, người xưa quan niệm rất đúng: là anh em bốn bể một nhà, và anh em sống liên đới với nhau bất phân chủng tộc, bất phân ngôn ngữ.

Muốn thực hiện tình yêu tha nhân cách hoàn bị, đầy đủ, trước tiên chúng ta phải luyện tập từ bỏ chính mình, rồi chúng ta thực tập yêu thương tha nhân cả hồn lẫn xác, yêu thương họ với một mối tình phổ quát, khiêm hòa, tha thứ, dấn thân, phục vụ và hy sinh.

Chúng tôi phải thú thực đây là một đề tài quá phong phú, nếu phải khảo sát đến nơi đến chốn, thì phải hao tốn đến bao nhiêu giấy mực, bao nhiêu thời giờ. Vả lại đây là một tiểu tiết của bài, nên chúng tôi xin phép chỉ trình bày ngắn gọn thôi.

**a. Yêu Tha nhân cả hồn lẫn xác.**

Trong xã hội thường có hai khuynh hướng yêu thương tha nhân. Có hạng người sẵn sàng hy sinh để cứu vớt đồng loại, nhưng tình thương của họ, nếu không lấy Thiên Chúa làm mục đích tối thượng, thì đó chỉ là hấp lực thuần nhân loại, vì họ đặt nhân loại lên ngai vàng mà đáng lý chỉ dành cho Thiên Chúa mà thôi.

Có hạng lại duy linh quá đà. Họ không nghĩ đến thân xác con người, do đó họ dày xéo, chà đạp, bóc lột lên nó và viện lẽ vì lợi ích linh hồn. Hai hạng này đều sai: Ai yêu tha nhân vì Thiên Chúa thì phải nghĩ đến cả linh hồn và thể xác của họ, tuy nhiên địa vị ưu tiên phải dành cho linh hồn.

Suốt đời Chúa Giêsu, biết bao lần, Người động lòng trắc ẩn trước khổ đau của dân chúng (Ga 2,1 – 12) và không ngần ngại làm phép lạ để chữa lành họ (Mt 14,14) và ít là hai lần đã hóa bánh ra nhiều để nuôi sống dân chúng đang theo Người…

**b. Yêu tha nhân với mối tình phổ quát.**

Tính cách phổ cập của bác ái hệ tại chỗ yêu thương tất cả mọi người, thậm chí người đó là người thù địch, ganh ghét, làm thiệt hại ta.

“Ta bảo các ngươi: hãy yêu mến thù địch và cầu nguyện cho các người bắt bớ các ngươi; ngõ hầu các ngươi nên những người con của Cha các ngươi, Đấng ngự trên trời… Và nếu các ngươi chỉ chào hỏi anh em các ngươi, thì các ngươi có làm gì lạ ? Há người ngoại không làm thế sao?” (Mt 5, 44 – 47).

**c. Tình yêu khiêm hòa.**

Chúa Giêsu đã dạy chúng ta:”Hãy thụ giáo với Ta, vì Ta hiền lành và khiêm nhường trong lòng” (Mt 12,29).

Ai trong chúng ta cũng hiểu biết, cũng cố gắng thực tập nhưng rồi “ chúng ta để vấp phải những sai lỗi, những hành vi giận dữ, mất bình tĩnh, hoặc có những lời nói cứng cỏi và có những cử chỉ thiếu suy nghĩ. Đó là trạng thái mà chúng ta có lẽ chấp nhận như hậu quả không thể tránh của thân phận con người, của tính tình và của những tập quán chúng ta đã có từ lâu. Chúng ta đừng ngạc nhiên về điều đó, và chắc chắn chúng ta còn như vậy trong một thời gian lâu”.[[5]](#footnote-5)

Vì thế chúng ta có nhiệm vụ thọ giáo nơi Chúa Kitô bằng thực tập, kiểm điểm, cầu nguyện và hy sinh.

**d. Tình yêu tha thứ.**

Lần nọ Phêrô hỏi Thầy:

“Thưa Ngài, nếu anh em con có lỗi với con, con phải tha mấy lần? Đến bảy lần không? Đức Giêsu nói với ông: Ta không nói đến bảy lần mà là đến bảy mươi lần bảy”. (Mt 18,21).

Biết bao lần ta cũng như Phêrô tha thứ cho anh em ta được vài lần, ta thấy đắc chí hãnh diện lắm! Nhưng đối với tình yêu đòi buộc của Đức Kitô, ta phải tha “bảy mươi lần bảy” tức là tha mãi mãi, Đức Kitô không phải là lý thuyết gia, nhưng điều gì Người dạy là Người đã thi hành (Cv 1,1).

Trên thập tự giá đang khi bao người vây quanh chửi mắng, đóng đinh Người chết treo… nhưng Người đã nguyện cầu:

“Lạy Cha, xin tha thứ cho chúng, vì chúng không biết việc họ làm…” (Lc 23,34).

**e. Yêu thương tha nhân tức là từ bỏ chính mình.**

“Tình yêu huynh đệ không thể phát sinh và lớn lên nếu anh không từ bỏ chính mình, nếu tính ích kỷ của anh không biết chột dạ, nếu anh không dứt bỏ cái thế giới của anh, quan niệm của anh, tập quán của anh”.[[6]](#footnote-6)

Tuy đây là lời khuyên của vị bề trên Tiểu đệ cho các tu sĩ của Ngài, nhưng suy rộng ra ta cũng có thể áp dụng cho tất cả mọi người chúng ta vì đó là qui luật chung của bác ái huynh đệ.

Phải chăng cha mẹ vì yêu con, nên đã hy sinh những gì mình ưa thích, chẳng hạn bỏ xem chiếu bóng, bỏ dự tiệc tùng… thì tình bác ái huynh đệ của ta cũng yêu sách ta như vậy.

**f. Yêu thương tức là dấn thân.**

Kitô giáo là đạo cứu thế qua việc dấn thân phục vụ. Chính Chúa Kitô đã đến làm người ở giữa chúng ta và sống trọn vẹn thân phận con người như chúng ta, ngoại trừ tội lỗi. (Dt 4,15).

Công đồng Vatican II theo gương Chúa Kitô đã kêu gọi chúng ta đi vào thế giới ngày nay với thái độ cởi mở, khiêm tốn, hiền lành, sẵn sàng hợp tác với mọi người thiện chí để mưu cầu hạnh phúc cho mọi người. (MV 40 – 43).

Là môn đệ Chúa Kitô, là công dân đất Việt, chúng ta không thể đứng ngoài những thay đổi diễn ra trong lòng dân tộc, trái lại vì tình yêu Thầy chí thánh thúc bách chúng ta đi đến với mọi người, yêu thương hết mọi người, tích cực góp phần cùng đồng bào cả nước bảo vệ và xây dựng Tổ Quốc.[[7]](#footnote-7)

Yêu thương là dấn thân trong việc lớn, nhưng cũng cần phải dấn thân trong tình nguyện trong những sinh hoạt thường ngày. Yêu thương nơi đây là đoán trước những nhu cầu của tha nhân khi họ chưa biểu lộ, chưa mở miệng xin ta trợ giúp. Một người anh em, lúc đi học tập vì lý do gì đó quên mang tập viết, ta ngồi gần bên, ta biết chia sẻ mảnh giấy, bút mực, đừng đợi khi anh em phải nài nỉ ta!

Hãy đọc lại và suy niệm hành động của Đức Mẹ ở trong tiệc cưới Cana như thế nào, rồi cố gắng bắt chước.[[8]](#footnote-8)

**g. Yêu thương là phục vụ.**

a/ Chúa Kitô đã yêu thương và dạy chúng ta:

b/ “Con Người không đến để được hầu hạ, nhưng là để hầu hạ” (Mt 21,28).

c/ Dựa vào lời này các Giám Mục miền Nam tham dự Hội nghị ngày 16.7.1967 tại Saigon đã kêu gọi chúng ta trong thư chung của các ngài:

d/ “Như Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta bằng một tình yêu vô vị lợi, các tín hữu cũng phải lấy tình bác ái mà lo lắng cho mọi người. Vì thế chúng ta phải hăng hái chu toàn các nghĩa vụ của mình đối với đất nước và xã hội. Phải hoạt động và cộng tác với mọi người để tổ chức những công việc kinh tế xã hội, cổ võ và nâng cao bất cứ điều gì là chân thiện mỹ trong cộng đồng nhân loại”.[[9]](#footnote-9)

e/ Yêu thương là phục vụ, yêu thương còn là cho đi. Càng cho nhiều là dấu hiệu thương nhiều. Cho tất cả là biểu hiện của một tình thương vô bờ bến. Nhưng cho những gì ?

Cách tổng quát là những gì tốt lành. Vậy theo cha René Voillaume, bậc thấp nhất của tình yêu là bố thí, tức là cho tiền của, bậc thứ hai là người ta sẽ cho sự sống, thời giờ, sức khỏe của mình, và sẽ tận tụy đến kiệt sức, đến ốm đau và có thể chết nữa; Nhưng còn bậc thứ ba nữa là sống bình đẳng, sống bằng vai với người nghèo. Tình bằng hữu đòi có sự bình đẳng hay phải thực hiện sự bình đẳng. Đó là điều chúng ta thường quá mau quên.[[10]](#footnote-10)

**h. Yêu thương là hy sinh.**

Hy sinh là chết cho kẻ mình yêu. Thực “Đức Kitô đã chịu nạn chịu chết vì anh em, trối lại cho anh em một gương mẫu, ngõ hầu anh em dõi theo vết chân Người” (1Pl 2,12).

Quả thế gương mẫu hy sinh của Đức Kitô đã lôi cuốn biết bao người, có những vị Giáo Hội biết được, có những vị khác đông hơn chỉ có Chúa biết mà thôi. Trong đội ngũ này, gần chúng ta nhất có thánh Maximillien Kolbe, linh mục, người đã hy sinh tính mạng vì anh em một cách anh hùng và vô vị lợi:

-Tôi xin chết thay cho một trong những người này, và một cách riêng tôi muốn thay thế cho người có vợ trẻ và con thơ.

Viên trưởng trại trong nội tâm buộc phải nhìn nhận một thái độ như thái độ này là phi thường; có thể y cũng chưa bao giờ mục kích một cử chỉ như thế trong quãng đời chuyên tàn sát tù nhân một cách có hệ thống của y. Y bèn hỏi:

- Tại sao muốn chết?

- « Tôi là linh mục công giáo » Cha Kolbe đáp [[11]](#footnote-11)

Câu đáp này nói lên tất cả cuộc sống của Cha, Cha đã suy niệm lời Chúa, cuộc sống và nhất là cuộc hy tế của Chúa Kitô, giờ đây cha đem cái suy tư thấm thía đó ra thực hiện. Cha đã thực thi trăm phần trăm lời Chúa Giêsu:

“Không có lòng mến nào lớn hơn là thí mạng sống mình vì bạn hữu” (Ga 15,13).

## Bài 3 : ĐỨC HIỀN LÀNH

Horace[[12]](#footnote-12) Nhà thơ La Mã đã nói. “Bạc nhẹ giá hơn vàng, vàng nhẹ giá hơn Đức”.

Ở đâu, vào thời đại nào người ta cũng quý mến người hiền lành, trọng đức hơn tài. Người hiền đức ích lợi cho xã hội hơn là người chỉ có tài không có đức. Bởi vì kẻ cậy tài không có đạo đức sẽ dễ thành kẻ lưu manh phá hoại.

Trong một xã hội nền đạo đức đang xuống cấp trầm trọng: Bạo động, khủng bố, gian tham, hối lộ, thích dùng bạo lực vũ khí hơn là đối thoại, hòa giải. Mạnh được yếu thua. Cá lớn nuốt cá bé, như câu ca dao Pháp đã nói: “Lý kẻ mạnh bao giờ cũng thắng”. Người ta xử lý với nhau không dựa trên nguyên tắc công bình, hợp lý, nhân đạo. Con người hôm nay dường như đánh mất cái bản chất ban đầu “nhân chi sơ tính bản thiện” của mình rồi ! Tội ác lan tràn khắp nơi trên thế giới. Tính cao thượng, hiền lành, đạo đức của con người dường như giảm sút dần. Hơn bao giờ hết, chúng ta phải phục hồi nền đạo đức: ở hiền lành, nhân đạo, mới phục vụ tốt xã hội.

Đức Giêsu đã tha thiết kêu mời mọi người và đặc biệt là các đồ đệ của Ngài: “Các con hãy học cùng Thầy, vì Thầy hiền lành và khiêm nhượng trong lòng”. (Mt 11,29)

**I. TÌM HIỂU - PHÂN TÍCH ĐỨC HIỀN LÀNH**

**1 Tìm hiểu đức hiền lành.**

Khi Đức Giêsu nói: “Hãy học cùng Thầy vì Thầy hiền lành và khiêm nhượng trong lòng” (Mt 11,29), Ngài liên kết đức hiền lành và đức khiêm nhượng. Hai nhân đức liên quan mật thiết với nhau đến nỗi không khiêm nhường thì cũng không hiền lành và ngược lại.

Đức hiền lành là một nhân đức tổng hợp gồm nhiều yếu tố, nhiều đức tính tạo thành. Người hiền lành hội đủ những đức tình sau đây:

- Khiêm nhường: Biết chấp nhận sự thật về mình và về tha nhân để luôn có thái độ bình thản trước mọi bất công, lăng nhục của kẻ khác “Một sự nhịn là chín sự lành”.

- Tự chủ: Biết đề phòng, tiết chế những cảm xúc nóng giận. Hiền lành có tương quan tới đức tiết độ.

- Hy sinh – Chịu đựng: nhường nhịn, chịu đựng tính xấu của kẻ khác. Hiền lành có liên quan đến sự can đảm. Người can đảm, chí khí cương quyết mới chấp nhận mọi nghịch cảnh trên đời.

- Tha thứ, hảo tâm: Sẵn sàng thông cảm, tha thứ, bao dung với mọi bất công, sỉ nhục người khác làm cho mình. Luôn đối xử tử tế với mọi người, kể cả kẻ thù, như thế hiền lành là một hình thức của bác ái.

Những phân tích trên cho thấy đức hiền lành không phải là nhân đức đơn thuần mà là một tập đoàn các nhân đức hay nhân đức tổng hợp.

1. **Định nghĩa đức hiền lành.**

a. Theo từ điển Công giáo phổ thông

Hiền lành là một nhân đức làm dịu sự tức giận và những hậu quả hỗn loạn của nó. Hiền lành là một hình thức của tiết độ, làm chủ được mọi phản ứng thái quá của một người bất mãn trước tính tình hay thái độ của người khác.

b. Tanquerey trong tu đức học định nghĩa.

Hiền lành là nhân đức phòng ngừa và tiết chế nộ khí, chịu đựng nết xấu của tha nhân và tử tế với mọi người.

Như vậy hiền lành không phải là thái độ nhu nhược bên ngoài, che đậy tâm tình oán hận, nhưng hiền lành bao hàm tính chất tự chủ và chịu đựng nội tâm được biểu lộ ra ngoài bằng lời nói, cử chỉ, thái độ nhã nhặn, dễ thương.

**3. Những hệ quả của đức hiền lành.**

a. Hiền lành là một nhân đức cao quí là một trong tám mối phúc thật: “Phúc cho ai hiền lành, vì sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp” (Mt 5,4).

Người hiền lành sẽ được hưởng hạnh phúc thiên đàng, một phần thưởng cao quý nhất của con người.

b. Hiền lành là nguồn bình an với Chúa, với anh em và với mình. Nói cách khác hiền lành tạo được sự tương quan thân mật hài hòa với Thiên Chúa, với tha nhân và với chính mình.

- Bình an với Chúa: người hiền lành bình thản lãnh nhận mọi gian nan thử thách, rủi ro trong đời, vì họ tin rằng “Tất cả đều hữu ích cho những người mến Chúa” (Rm 8,28).

- Bình an với tha nhân: đức hiền lành giúp ta đề phòng, tiết chế những cảm xúc nóng giận, chịu đựng mọi tính xấu của tha nhân, cư xử tốt với mọi người, nên luôn giữ được hòa khí với họ.

- Bình an với chính mình: khi trót sai lỗi, hoặc thất bại, người hiền lành không bất nhẫn, nhưng bình tĩnh kiểm điểm, nhận lỗi rồi quyết tâm hoán cải, sửa sai.

c. Người hiền lành luôn quảng đại.

Người hiền lành luôn quảng đại mở rộng tấm lòng giúp đỡ mọi người, vì thế, người hiền lành được mọi người thương mến, kính trọng.

**II. THỰC HÀNH ĐỨC HIỀN LÀNH.**

1. Noi Gương Đức Giêsu. “Hiền lành, khiêm nhượng”.

- Ngài giảng dạy, loan báo Tin Mừng cách hiền hòa, không cay chua, gắt gỏng, nóng nảy. Ngài luôn nhân từ, vui vẻ, chiếm được cảm tình của dân chúng. Phúc Âm thuật lại “mọi người thuộc mọi thành phần đều đến với Ngài”.

- Ngài nhịn nhục, chịu đựng, kiên nhẫn với các Tông Đồ quê mùa, thất học, chậm hiểu, nóng nẩy, ham chức quyền danh vọng.

- Ngài luôn yêu thương tha thứ cho kẻ ăn năn hối cải, cho cả những kẻ bách hại mình và cầu nguyện cho họ, tha cho họ: “Lạy Cha, xin Cha tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm” (Lc 23,34)

- Ngài quan tâm tới hết mọi người, nhất là những người đau khổ, xấu số và tìm cách giúp đỡ họ.

2. Thực hành:

- Ở đời thế nào cũng có những xích mích, đụng chạm, bất đồng, sai xót, khó khăn…Ta không nên lớn tiếng, cãi cọ, quát mắng, nổi nóng, đập phá “Nóng giận là người điên, mất trí”. “Hãy im lặng khi bực bội, khi bị xúc phạm, im lặng là vàng”.

- Đối xử với mọi người một cách hòa nhã, vui vẻ lịch sự, tuyệt đối tránh những lời cọc cần, thô tục, cứng cỏi, châm chích, mỉa mai. Ca dao Việt Nam dạy: “Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.

- Nhân từ, quảng đại, bao dung, tha thứ, không chấp nhất tội của người khác. Lấy ân đền oán, lấy thiện báo ác, lấy tình thương đáp trả hận thù. Lòng quảng đại sẽ biến kẻ thù thành bạn, sẽ hoán cải được con người. Điển hình trường hợp của Chúa Giêsu, Thánh Maria Goretti, ĐGH Gioan Phaolô II bị ám sát tại quảng trường Thánh Phêrô Ngày 13.5.1983.

- Châm ngôn của người hiền lành: “**Một sự nhịn bằng chín sự lành”**.

Trước bất công, nghịch lý, lăng mạ… “Nhịn nhục, chịu đựng được, phải là người có ý chí anh hùng, có đức tự chủ cao. Chấp nhận như thế không phải là hèn, mà là người có dức dũng như Chúa Giêsu đã sống và đã dạy: “Ai vả má phải của con, con hãy đưa má kia cho họ vả nữa”. Nghĩa là không nên chống cự với người làm ác.

**KẾT LUẬN**

Người hiền lành, đạo đức là ân huệ cao quý cho gia đình, xã hội. Cổ nhân thường nói: “Để đức để nghĩa cho con, còn hơn để tiền bạc cho con”. Như thế hiền lành là điều cao quý của cuộc sống con người.

Charles Darwin (1809 – 1882) nhà nghiên cứu khoa học tự nhiên, người Anh quốc, sáng lập ra thuyết Tiến Hóa, đã nói: “Điểm nổi bật nhất phân biệt sự khác nhau giữa con người và loài vật chính là ý thức về đạo đức hay lương tâm mà quyền lực được thể hiện trong một chữ ngắn ngủi, nhưng đầy sức truyền cảm mạnh mẽ: “chữ Phải”. Chính bản tính kin đáo đó khiến con người có thể hy sinh không một chút do dự cuộc sống của mình cho những người xung quanh. Chính bản tính đó buộc người ta phải suy nghĩ sâu sắc về sự công bằng và nghĩa vụ để hiến thân cho sự nghiệp vĩ đại. Bản tính đó là đặc điểm cao thượng nhất của con người”.

## Bài 4: ĐỨC KHIÊM NHU

Ở đời, tự nhiên ai cũng muốn có danh tiếng, địa vị trong xã hội, muốn nổi, được mọi người quan tâm tới mình, muốn thành công. Nhưng khi thất bại, thua kém người khác, lòng tự ái ghen tức nổi lên, ta tỏ ra bực dọc, ganh tị, sẵn sàng ra tay chiến đấu hạ bệ công lao của người khác. Đời là thế đó.

Đức Giêsu khi quan sát cung cách hành xử của những thầy luật sĩ, biệt phái trong xã hội Do Thái: đi dự tiệc cưới, họ ưa tìm chỗ nhất, chỗ quan trọng mà ngồi. Đến hội đường để làm việc tôn thờ Thiên Chúa, họ cũng dành chỗ nhất, thích phô trương công đức, mặc áo thụng tua dài để người ta kính phục, cầu nguyện ở những nơi công cộng cho mọi người thấy…Ngài đã dạy họ một bài học khiêm nhu: “**Ai nâng mình lên sẽ bị hạ xuống, Ai hạ mình xuống sẽ được nâng lên”** (Mt 23,12; Lc 14,11)

Ở đời có tài mà không có đức chẳng giúp ích cho ai, chỉ biết cậy tài mà kiêu căng khoe khoang, hống hách, thất nhân tâm đối với mọi người. Tài giỏi phải có đức khiêm nhu mới thành công và được mọi người kính phục. Nếu ta kém học thức mà khiêm nhu cũng được tha nhân thương mến.

Bạn phải biết chân giá trị của tinh thần đạo đức của tính khiêm nhu nâng cao giá trị của tài năng, nhiều người có tài mà thị tài quá, nên sinh ra vô hạnh. Hữu tài mà vô hạnh nhiều khi rất tai hại, vì kẻ vô hạnh dùng tài để làm việc xấu xa, đê hèn: “**Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài”**

Một nhà luân lý Tây Phương đã nói:

“On doit se consoiler de n’avoir pas les grands talents comme on se console de n’avoir pas les grandes places. On peut être au-dessus de l’un et de l’autre par le coeur” (Người ta nên tự an ủi vì không có những đại tài, cũng như người ta tự an ủi không có những địa vị trọng đại. Nhờ cái tâm, người ta có thể vượt cả tài và địa vị).

Nói tóm lại, đức khiêm nhu là một nhân đức căn bản, quan trọng giúp con người trở nên người đạo đức và thành công trên đường công danh sự nghiệp.

**I. PHÂN TÍCH VÀ TÌM HIỂU ĐỨC KHIÊM NHU.**

Đức khiêm nhu thường được gọi bằng nhiều danh từ khác nhau: Khiêm nhường, khiêm tốn, khiêm hạ (s’abaisser).

**1. Định nghĩa**

Khiêm: nhún nhường, nhường nhịn.

Nhu: Mềm dẻo.

Trần Văn Đang, trong tác phẩm “Trau dồi nhân cách”, trang 68 đã nói về đức khiêm nhu: “tính khiêm tốn là tính nhã nhặn, nhún nhường của người không cậy tài giỏi, khôn khéo, giàu sang mà khinh dể người khác”.

Khiêm nhu là một nhân đức giúp ta nhận định và đánh giá đúng đắn về mình và nhìn nhận khách quan những giá trị của tha nhân. Nói cách khác, khiêm nhu là nhìn nhận chân giá trị về mình, về người khác và về Thiên Chúa.

- Trong tôn giáo, khiêm nhu là nhìn nhận Thiên Chúa toàn năng và con người là thụ tạo hoàn toàn lệ thuộc vào Thiên Chúa.

- Trong luân lý, khiêm nhu là nhìn nhận mình bình đẳng với người khác với tư cách là một thụ tạo.

Như vậy khiêm nhu không chỉ là không có thái độ kiêu căng, mà còn không hạ nhục mình quá đáng, luồn cúi, nịnh bợ là không xử lý đúng nhân vị con người, xúc phạm tới chính mình, đánh mất, chà đạp nhân cách mình để lấy điểm, cầu lợi. Như thế là vong thân.

**2. Đức khiêm nhu rất cần cho cuộc sống**

**a. Về mặt xã hội:**

- Căn bản của đức khiêm nhu là sự thật và công bình. Đó là những đức tính rất cần thiết trong cuộc sống xã hội. Người có tinh thần khiêm nhu luôn luôn tôn trọng sự thật về mình, về người khác. Cổ nhân nói: “Biết người, biết ta, trăm trận đều thắng”. Thành công ở đời là ở chỗ biết: “khôn cũng chết, dại cũng chết, biết là sống”.

Thánh Bênađô dạy: “khiêm nhu là nhân đức làm cho ta biết rõ về mình mà tự hạ”.

Thánh Thomas dạy: “Phải xét nơi ta cái gì là của Chúa, cái gì là của ta. Cái gì khuyết điểm là của ta, cái gì tốt lành là của Chúa”.

Người khiêm nhu thật sự biết tôn trọng công bình: “Của Thiên Chúa trả cho Thiên Chúa, của Xêda trả cho Xêda”. Biết trả cho người khác những gì thuộc về họ. Làm sao thực hiện đức công bằng được, nếu không biết rõ sự thật về mình, về người khác cùng những quyền lợi, những sở hữu của họ. Đức khiêm nhu giúp ta làm điều này.

Trong cuộc sống xã hội, đức khiêm nhu rất cần thiết để đắc nhân tâm, tạo uy tín, tín nhiệm, lòng quí mến nơi mọi người. Tài cao mà kiêu ngạo sẽ bị đời khinh chê. Tài cao mà khiêm nhu sẽ được đời kính phục. Bất tài mà khiêm nhu cũng được người thương mến.

**b. Về mặt đạo đức:**

Đức khiêm nhu trong đạo được coi là một nhân đức căn bản để xây dựng những nhân đức khác và là chìa khóa mở kho tàn ân sủng.

Thánh Inhaxiô, đấng sáng lập dòng Tên đã xác nhận khiêm nhu là nền tảng của các nhân đức khác. Tòa nhà các nhân đức phải được xây dựng trên nền móng “đức khiêm nhu” mới vững chắc. Nếu không tòa nhà này sẽ sụp đổ và gây nhiều tai họa nặng nề cho mình và cho tha nhân.

Thánh Augustinô dạy: “Con muốn lên cao? Hãy hạ mình xuống. Con muốn xây nhà lầu thấu tận trời? Hãy lo đào móng khiêm nhu trước đã”.

Đức khiêm nhu phát sinh ra các nhân đức khác: Tôn trọng sự thật, công bình, tin tưởng vào Thiên Chúa, hài hòa với mọi người, hy sinh, can đảm, đắc nhân tâm, hiền lành...khóa mở kho tàng ân sủng.

“Thiên Chúa chống lại kẻ kiêu căng, nhưng ban ơn cho người khiêm nhu” (1 Pr 5, 5)

“Cánh tay Chúa tỏ bày uy vũ

Phá tan người tâm tưởng tự kiêu

Lũ cường quyền Người cất khỏi tòa cao

Ai khiêm hạ, thì Người cất nhắc” (Lc 1, 51 - 52)

Dụ ngôn hai người lên đền thờ cầu nguyện (Lc 18, 10). Cầu nguyện với thái độ kiêu căng, khoe khoang công đức sẽ không được Chúa nhận lời và được công chính: “Vì ai tự tôn sẽ bị Chúa Trời hạ xuống còn ai tự hạ sẽ được Chúa Trời tôn lên” (Lc 1, 14)

Người khiêm nhu luôn tin tưởng vào Chúa, tâm hồn luôn an bình, không bao giờ bối rối, chán nản, vì người đó luôn ở trong sự thật “Ai ở trong sự thật thì ở trong Thiên Chúa”, yêu mến và hiền lành với mọi người vì “người ở trong Thiên Chúa là ở trong tình yêu”. Ngược lại, người kiêu căng, tự mãn luôn băn khoăn, lo âu, hay thay đổi, dễ chán nản, vì kiêu căng là gian dối mà “gian dối là do ma quỉ”. Người kiêu căng là “giả nhân lộ tướng”.

Các thánh nhân đều nổi bật, trổi vượt về đức khiêm nhu, vì ngoài đức khiêm nhu không có sự thánh thiện, đạo đức. Đức Maria là mẫu gương nổi bật về đức khiêm nhu”

“Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa

Thần trí tôi hớn hở vui mừng

Vì Thiên Chúa Đấng cứu độ tôi.

Phận nữ tỳ hèn mọn,

Người đoái thương nhìn tới,

Từ nay hết mọi đời,

Sẽ khen tôi diễm phúc”. (Lc 1, 47 – 48)

**II. THỰC HÀNH ĐỨC KHIÊM NHU**

Đức khiêm nhu rất cần thiết cho mọi người. Chúa Giêsu kêu gọi mọi người “hãy học cùng Tôi, vì Tôi hiền lành và khiêm hạ trong lòng” (Mt 11, 29)

Thánh Phaolô đã khuyên nhủ tín hữu Philipphê: “Anh em hãy mặc lấy tâm tình của Chúa Kitô. Tuy Ngài là Thiên Chúa mà đã hạ mình ra như không” (Phil 2, 5 – 7)

Muốn thực hành đức khiêm nhu, ta cần phải làm những việc sau đây:

**1. Tận diệt tính kiêu căng**

Kẻ thù không đội trời chung của đức khiêm nhu là tình kiêu căng. Tính kiêu căng có thể mặc nhiều hình thức khác nhau, nhưng biểu lộ rõ nét trong hai hình thức sau:

- Tự cao, tự mãn. Theo Bossuet người kiêu căng tự coi mình là thần và tự tôn thờ mình. Từ thái độ đó họ muốn trổi vượt hơn người, thèm khát danh vọng, lời ca tụng, coi mình là đối tượng, là trung tâm vũ trụ. Tính tự mãn sẽ phát sinh ra các nết xấu như: Khoe khoang, nóng giận, ghen tị, độc ác, hạ nhục người khác để bộc lộ tính ưu việt của mình.

- Ước muốn danh giá thái quá. Muốn người khác đề cao, thèm khát vọng, đói khát lòng quý mến của thiên hạ như tên ăn mày thèm khát ăn uống (Hoàng Xuân Việt, Rèn luyện nhân cách p.247). Từ đó họ luôn lo lắng, nịnh bợ, luồn cúi, gian dối, che đậy để được chức quyền, danh vọng.

Kiêu căng là một tội trong 7 mối tội đầu, một tật xấu thăm căn cố để trong con người. Nếu ta không để ý, nó len lỏi cùng khắp, ngay cả trong hành động khiêm nhường. Thí dụ: Ta than thở về những khuyết điểm, kém khả năng của mình, nhưng với hậu ý là để gặp người khác nâng ta lên, tâng bốc.

Đấu tranh chống lại tính kiêu căng đòi sự cố gắng liên tục để biết hình thức kiêu căng thường ẩn nấp nơi mình, kiểm điểm cuộc sống. Một khi đã phát hiện ra bộ mặt kiêu căng nơi mình, mới có thể tận diệt được.

**2. Đối với bản thân**

- Nhìn nhận giá trị thực sự của mình với những ưu khuyết điểm. Phát hiện ra cái tốt để cố gắng phát huy, Những cái xấu còn tồn tại chưa sửa đổi được để cố gắng khắc phục.

- Không phóng đại tài năng, đức tính của mình. Đừng tự mãn về mình, tự mãn sẽ cản trở con đường tiến thân. Những điều tốt ta luôn phát huy cho mỗi ngày hoàn hảo hơn.

- Đừng tự ca tụng nói hay về mình, khoe khoang và đem mình ra làm mô hình, mẫu mực cho người. Ở đời không có gì vô vị, nhàm chán hơn khi người khác cứ thao thao bất tuyệt nói “Tôi thế này, tôi thế nọ, tôi thế kia…” Người đề cao cái tôi là người bất tài, ta có tài đức, tự nhiên ai cũng biết, khỏi cần nói ra,” (Hữu xạ tự nhiên hương, hà tất dương phong lập).

- Coi nhẹ vinh quang, danh dự. Bạn làm điều gì tốt cho đời, không mong ai nhớ ơn hoặc biết đến để ca tụng, đáp đền. Luôn ý thức rằng việc làm là để phục vụ anh em. Phục vụ tha nhân là bổn phận chung của mọi người. Không có gì để đáng kể công cả. Hãy nhớ lời Đức Giêsu dạy: “Khi đã làm tất cả những gì theo lệnh phải làm, thì hãy nói: chúng tôi là những đầy tớ vô dụng, chúng tôi đã chỉ làm việc bổn phận thôi” (Lc 17, 10).

- Sống đơn sơ, giản dị: Nhà ở thanh đạm, quần áo đơn giản, sạch sẽ « y phục xứng kỳ đức », diện mạo, thái độ, cử chỉ, khiêm tốn, nhã nhận, lịch sự, vui vẻ, kính trọng tha nhân.

**3. Đối với tha nhân**

- Đối với những người trên: những vị có chức sắc trong Giáo Hội, các vị lãnh đạo quốc gia, ông bà cha mẹ đều là người đáng kính mà ta phải yêu mến, vâng phục và nhiệt tình cộng tác. Để chấp nhận, nghe và làm theo ý muốn chính đáng của cấp trên, pháp luật của nhà nước, ta phải biết từ bỏ ý riêng của riêng mình và nhìn nhận họ là những đại diện của Thiên Chúa nơi trần gian “mọi quyền bính đều bởi ơn trên ban xuống” (Ga 19, 11).

- Tôn trọng sự thật nơi tha nhân. Nhìn nhận tài năng, nhân đức, ưu điểm của anh em để cổ võ phát huy, vui vì điều tốt thay vì phân bì, ghen tương. Nếu thấy anh em sai lỗi, khuyết điểm, ta không nên bực tức. Biết chấp nhận giới hạn của con người và giúp họ sửa sai trong tinh thần xây dựng, yêu thương, tế nhị.

- Lời phê bình chỉ trích của anh em bao giờ cũng làm ta buồn “sự thật mất lòng”. Người khiêm nhu biết can đảm lắng nghe, đón nhận một cách bình thản để thăng tiến cuộc sống. Ta nên ghi nhớ điều này dù điều phê bình chỉ trích nhiều khi không hoàn toàn đúng, không có cơ sở, ít ra cũng có phần nào sự thật mà thường ta có khuynh hướng bỏ qua. Phần mình, không nên vội phê bình, chỉ trích gay gắt cái xấu của anh em. Hãy luôn nhìn cái tốt và quên đi cái xấu. Đời sẽ vui hơn, cái tốt sẽ được phát huy thêm và cái xấu dần dần sẽ bị tan biến.

- Bình thản trước mọi biến cố vui cũng như buồn, không bao giờ phàn nàn trách móc người khác vô ơn, bạc nghĩa. Hãy coi như một bài học cho đời mình. Phàn nàn là dấu chỉ “cho đi không mấy tốt đẹp” cho mà còn muốn nhận, đáp đền chưa phải là đạo đức thật như Chúa Giêsu dạy: “Tay phải bố thí, thì đừng cho tay trái hay”. (Mt 6, 3-4)

**4. Đối với Chúa**

Khiêm nhu là nhìn nhận sự thật về mình, về tha nhân và về Thiên Chúa. Như thế, khiêm nhu là nhìn nhận Thiên Chúa là Đấng sáng tạo, con người là một tạo vật của Thiên Chúa để nhắc nhở ta tôn thờ Thiên Chúa, yêu mến và biết ơn Ngài như một người cha.

- Tôn thờ Thiên Chúa là nhìn nhận quyền tuyệt đối của Thiên Chúa, Ngài là Đấng thánh thiện, toàn năng, toàn hảo. Con người chỉ là một thụ tạo nhỏ mọn, thiếu sót, giới hạn. Do đó, ta phải có tinh thần khiêm nhu, tuân phục, yêu mến và hiếu thảo đối với Thiên Chúa, Đấng toàn năng cao cả:

“Chỉ có Chúa là Đấng thánh

Chỉ có Chúa là Chúa,

Chỉ có Chúa là Đấng tối cao” (kinh Vinh Danh)

**5. Phương thế siêu nhiên**

Khiêm nhu là một nhân đức, một ân huệ của Thiên Chúa ban, chính nơi Ngài mà ta học được đức khiêm nhu.

**a. Cầu nguyện**

Cầu nguyện là vũ khí tối cần để đấu tranh chống lại kiêu căng và đạt được đức khiêm nhu. Khi cầu nguyện, ta suy gẫm cuộc đời Chúa Giêsu, mẫu gương khiêm hạ tuyệt vời và sống noi gương bắt chước Chúa: “Tự hạ và vâng lời cho đến chết, chết trên thập giá”.

**b. Lãnh các Bí Tích**

Các bí tích là phương tiện giúp người Kitô hữu nên thánh. Đặc biệt bí tích Thánh Thể và Giải Tội đem lại cho ta nhiều ơn để ta sống khiêm nhu.

Đón nhận bí tích Thánh Thể thường xuyên sẽ biến đổi tâm hồn ta nên giống Chúa Giêsu hiền lành và khiêm nhường trong lòng. Bí tích giải tội làm cho ta ý thức sâu xa hơn thân phận tội nhân và quyết tâm chỉnh đốn lại.

**c. Vui nhận Thập Giá**

Người khiêm tốn vui nhận Thập Giá, chấp nhận mọi lăng nhục, mọi bất công...đó là phương tiện trực tiếp nhất để sống khiêm nhu.

Tự nhiên, chúng ta rất sợ bị hạ nhục, nói xấu, sợ bị bắt gặp phạm lỗi. Điều quan trọng là biết thành thật và lợi dụng những dịp này để tự khiêm, tự hạ. Đó là cơ hội rất quý báu giúp ta siêu thoát khỏi ước muốn tự cao, tự mãn hoặc muốn người khác ca tụng, và giúp ta xích lại gần với Đấng Cứu Thế bị đóng đinh trên Thập Giá.

**KẾT LUẬN**

Đức khiêm nhu là một nhân đức vừa có chiều kích luân lý nhân bản, xã hội vừa mang chiều kích Kitô bậc nhất: Một đức tính mà Chúa Giêsu đã kiên trì giảng dạy bằng lời nói, bằng cuộc sống, bằng gương sáng. Đức khiêm nhu là điều kiện cần thiết cho đời sống đạo và đời sống xã hội.

Người có tinh thần khiêm nhu đều là những bậc vĩ nhân, thánh hiền, quân tử. Đức Giêsu đã tự hạ và vâng lời cho đến chết để cứu độ nhân loại. Epictète, Aristote, Khổng Tử là những bậc vĩ nhân luôn từ tốn, mềm dẻo, vui tươi trong cách xử thế.

Triết gia Socrate rất mực thông thái, nhưng lại rất khiêm nhu. Ông đã nói: “Điều tôi biết chắc chắn là tôi không biết gì cả”. Đức Giáo Hoàng Phaolô VI, cai quản Giáo Hội toàn cầu khi lên ngôi Giáo Hoàng với huy hiệu: “Tôi tớ của các tôi tớ” (Servus servorum Dei).

Newton nhà bác học vĩ đại đã nói: “Sự hiểu biết của loài người chỉ là giọt nước trong đại dương”

Người có tinh thần khiêm nhu thật là thánh nhân tại thế.

## Bài 5: ĐỨC THÀNH THẬT

Con người được định nghĩa là một hữu thể có xã hội tính “l’être sociable”. Tự bản chất, con người có tính xã hội: sống với người khác, tương quan liên hệ với mọi ngườ. Không ai trên đời có thể sống lẻ loi một mình. Không ai là một hòn đảo. Để phát huy cuộc sống xã hội, con người phải có đức thành thật hầu tạo uy tín cho mình, sự tin tưởng cho tha nhân.

Thành thật xuất phát từ bên trong và toát ra bằng hành động bên ngoài. Người thành thật biết tôn trọng chân lý trong tư tưởng, lời nói và việc làm.

Đức Giêsu đã dạy: “Có thì nói có, không thì nói không. Thêm bớt là do ma quỷ mà ra” (Mt 5, 37). Thánh Giacôbê cũng lập lại giáo huấn của Chúa Giêsu: “Nơi anh em, có thì phải nói có, không thì hãy là không, để khỏi sa vào án phạt” (Gc 5, 12).

Sống trong một xã hội với nền kinh tế thị trường, người ta chạy theo lợi nhuận vật chất, nền đạo đức xuống cấp trầm trọng, không coi trọng chữ tín. Sống giả dối, lừa gạt, tham lam, hối lộ, tham nhũng, dua nịnh...biết bao nhiêu kẻ miệng nói như rồng, mà bụng thì độc như rắn, lấy lời xảo quyệt để che lấp ác tâm, giả nhân, giả nghĩa.

“Bề ngoài thơn thớt nói cười,

Mà trong nham hiểm giết người không dao”

(Nguyễn Du)

Ca dao Việt Nam nói: “Khẩu phật tâm xà”

Hơn bao giờ hết, chúng ta phải có đức thành thật, sống theo chân lý, tôn trọng sự thật. Sự thật sẽ giải phóng chúng ta như Chúa Giêsu đã dạy: “Nếu các ông ở lại trong Lời của Tôi thì các ông thật là môn đệ Tôi, các ông sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải phóng các ông” (Ga 8, 31 – 32).

Sách nho có câu: “Xét lại mình ta, mà mọi lẽ đều thành thật cả, thì vui thú chẳng điều gì lớn hơn vậy”.

I. **TÌM HIỂU ĐỨC THÀNH THẬT**

**1. Khái niệm:**

Thành thật là có nói có, không nói không, suy nghĩ thế nào, nói như thế ấy. Theo cách nói bình dân: bụng nghĩ sao thì nói như vậy, làm như thế không hề giả dối hầu lấy tiếng khen hay che giấu cái dở của mình.

Theo triết học: Chân lý (sự thật) là sự hòa hợp giữa trí khôn và thực tại bên ngoài “veritas adaquatio mentis ad rem” triết học phân biệt chân lý có ba loại:

- Chân lý lý luận: Trong chân lý lý luận, trí khôn phù hợp hay tương ứng với những sự vật bên ngoài, khi xác nhận hay phủ nhận một sự vật.

- Chân lý siêu hình: Trong chân lý siêu hình, các sự vật phù hợp với trí khôn. Đó là sự phù hợp tiên quyết, vd : 2 + 2 = 4

-Chân lý luân lý: điều ta nói phù hợp với điều ta nghĩ, nghĩ sao nói vậy. Đó là sự trung thực và ngược lại là sự dối trá.

Đức chân thành còn được gọi bằng nhiều danh từ khác nhau: Thành tín, thành thật, ngay thẳng, thật thà, chân thật, thành tâm, cởi mở. Người chân thành thường có lòng chính trực.

Người thành thật theo nghĩa luân lý là người trong tâm hồn có thì bộc lộ ra qua lời nói, cử chỉ, việc làm y như thế, nghĩ sao nói vậy.

**2. Tại sao phải sống thành thật?**

a. Trên bình diện tự nhiên:

Sống với nhau ở đời cần có uy tín, tạo được niềm tin nơi kẻ khác mới có thể thành công trong mọi hoạt động. Đức chân thành hay sống thành thật, sẽ tạo được uy tín hay sự tín nhiệm.

Tục ngữ có câu: “Nhất sự bất tín, vạn sự bất tin” (Một sự bất tín, vạn sự chẳng tin).

Không ai trao công tác, trách nhiệm cho một nhân viên thiếu chân thành, giả dối, vì họ sẽ làm hỏng mọi chuyện. Thành công trên mọi lãnh vực phần lớn do lòng thành thật và trung thực.

b. Trên bình diện siêu nhiên:

Thành thật là dấu chỉ của con cái Thiên Chúa, vì Thiên Chúa là Đấng chân thật. Người tín hữu phải sống thành thật, vì là con Thiên Chúa: “Ai ở trong sự thật, thì ở trong Thiên Chúa. Sống thành thật là sống theo lề luật của Chúa là noi gương Đức Giêsu: Ngài là đường, là sự thật và là sự sống”.

Thánh Phaolô khuyên giáo dân thành Êphêsô phải kính trọng nhau vì tất cả là anh em trong Thiên Chúa: “Vậy anh em chớ có nói dối, ai nấy hãy lo nói thật với người bên cạnh, vì chúng ta đều là chi thể của nhau” (Ep 4, 25)

Hơn nữa, người thành thật luôn yêu mến, thực thi chân lý, tôn trọng chân lý dù phải hy sinh cực khổ. Chân lý luôn luôn sẽ thắng và giải phóng chúng ta. (Ga 8, 31 – 32).

**II. PHƯƠNG THỨC RÈN LUYỆN ĐỨC THÀNH THẬT**

Cách thức để có đức thành thật, chúng ta phải phối hợp hai cách siêu nhiên và tự nhiên.

**1. Phương thức siêu nhiên**

- Luôn luôn nghe tiếng lương tâm ngay thẳng chỉ dẩn. Tiếng lương tâm là tiếng nói của Thiên Chúa trong tâm hồn con người.

- Sống theo đức tin soi dẫn: Cuộc sống luôn phù hợp với Tin Mừng, nhận định mọi sự theo nhãn quan của Tin Mừng: *Bác ái trên hết mọi sự.*

- Sống đời cầu nguyện sâu xa noi gương Chúa Giêsu. Cố gắng sống thánh thiện, đạo đức, để chân lý, sự thật được biểu lộ qua lời nói, cử chỉ, việc làm của ta. Như thế, ta đang làm chứng cho chân lý. Đức Giêsu đã tuyên bố trước quan Philatô: “Tôi đã đến trong thế gian là để làm chứng cho chân lý” (Ga 18, 37)

**2. Phương thức tự nhiên**

- Trước hết, ta nên tránh những tính xấu đối nghịch với đức chân thành: giả hình, lừa đảo, gian dối, xảo trá, mưu mô, quỷ quyệt, “khẩu phật tâm xà”. Nguyên nhân của sự dối trá này có thể là do sợ sệt, kiêu căng, khoe khoang, do ác ý muốn làm hại kẻ khác.

- Luôn đề cao chữ tín: trung tín trong tư tưởng, lời nói, hành động, là con người công chính đạo đức, luôn giữ lời hứa, ngôn hành đồng nhất, nói là làm.

- Tôn trọng sự thật. Người Việt Nam thường nói “sự thật mất lòng”. Người có đức dũng, chí khí, can đảm mới dám nói và bên vực chân lý dù phải hy sinh cả mạng sống. Như Đức Giêsu, các vị tử đạo đã làm gương. Theo sách giáo lý Hội Thánh Công Giáo: “Tử đạo là chứng từ cao nhất của chân lý đức tin”. Chân lý được hiểu theo nghĩa là nói thẳng, nói thật, sống thật với mình, không giả dối, giả vờ, giả hình.

- Sống công bình: trả cho người khác những gì là của họ. Đức công bằng là dấu chỉ của một tâm hồn chân thật:

“Người ta không thể sống với tha nhân, nếu không tin nhau, hay nói cách khác không làm sáng tỏ chân lý” (Sách GLCG mới)

- Sống khiêm tốn. Theo Thánh Augustinô, khiêm tốn là biết nhìn nhận sự thật về mình và về người khác. Càng khiêm tốn càng hiểu và đánh giá đúng về chính bản thân mình và về tha nhân. Người khiêm tốn là người đạo đức thật và được mọi người quý mến.

- Phán đoán ngay thẳng: Nhận định phải đánh giá sự kiện một cách khách quan, thẳng thắng, không thiên vị, không để cho những cảm xúc chi phối, không phán đoán vội vã, vô bằng cớ. Mỗi người cố gắng giải thích tư tưởng, hành động của người khác theo nghĩa tốt nhất. Luôn nhìn những điều tốt và quên đi những cái xấu nơi tha nhân.

- Phải cẩn ngôn. Suy nghĩ trước khi nói. Tục ngữ Pháp nói: “Trước khi nói phải uống lưỡi 7 lần”.

Ca dao Việt Nam có câu: “Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.

Thiên Chúa dựng nên con người có hai tai một miệng. Vì thế phải lắng nghe nhiều hơn là nói. Thánh Giacôbê khuyên: “Hãy mau nghe và chậm nói”. Người khôn ngoan là người biết nói đúng chỗ, đúng lúc, hợp tình, hợp lý và biết im lặng. Người xưa đã nói “im lặng là nói nhiều nhất”. Đa ngôn đa quá, phát ngôn bừa bãi là dấu chỉ con người rỗng tuếch, không sâu sắc, kém cỏi...càng học rộng biết nhiều càng thấy mình nhỏ bé, giới hạn.

**III. KẾT LUẬN**

Trong thế giới văn minh hiện đại, kinh tế thị trường, con người ngày nay hầu như đánh mất ý thức về sự công bằng và tôn trọng chân lý (sự thật), coi nhẹ chữ tín, thiếu chân thành. Vì thế nền luân lý đạo đức đang xuống cấp trầm trọng: Tham ô, gian lận, lừa đảo, móc ngoặc, bất công, phao tin thất thiệt, ô dù, quan liêu, tham nhũng, hối lộ, lãng phí của công, vu khống, chụp mũ...

Hơn bao giờ hết, người Kitô hữu phải làm chứng cho chân lý, sự thật: yêu mến, tôn trọng sự thật, có nói có, không nói không, công bằng bác ái đối với mọi người. Giữ chữ tín và chữ trung trong mọi hoạt động nơi gia đình cũng như ngoài xã hội.

## Bài 6 : ĐỨC DŨNG

Thiên nhiên biến đổi không ngừng. Cuộc đời con người cũng đổi thay với bao thăng trầm, gian nan khó khăn. Cần phải có đức dũng, nghĩa là có chí khí mới vượt qua mọi khó khăn, mọi thành công :

 Ai ơi giữ chí cho bền, dù ai xoay hướng, xoay nền mặc ai. (phong dao VN)

 Nguyễn Công Trứ trong bài thơ “ Chí khí anh hùng” có câu

“Cũng có lúc mưa dồn sóng vỗ,

Quyết ra tay buồng lái với cuồng phong.

Chí những toan xẻ núi lấp sông,

Làm nên tiếng anh hùng đâu đấy tỏ”.

Người có nhân cách đáng phục là người có đức Dũng. Có Chí Khí. Muốn đạt thành công, khắc phục khó khăn ở đời, cần phải có khí lực tức là chí khí. Đức Giêsu cũng đề cặp tới đức Dũng khí, Ngài phán :

“Từ thời ông Gioan Tẩy giả đến bây giờ, Nước trời phải đương đầu với sức mạnh. Ai mạnh sức mới chiếm được Nước Trời” (Mt 11,12)

 “Ai bền đỗ đến cùng mới được ơn cứu độ”.

Như thế người kitô hữu muốn đạt được nước trời phải có đức Dũng để can đảm chiến đâu cho đến cùng.

**I. TÌM HIỂU ĐỨC DŨNG**

**1. Nhận định :**

Người có Đức Dũng là người có chí khí anh hùng, có khí lực ,có sức mạnh tinh thần. Những gương chí khí ngày xưa còn lưu danh :

- Đức Giêsu biểu lộ qua hành động cụ thể: lấy ân báo oán chấp nhận khổ hình để nhân loại được ơn cứu độ, nhân hậu, khoan dung với tình yêu bao la: “Lạy Cha, xin tha cho kẻ hại con, vì họ lầm không biết”

- Đức Phật Thích Ca dám hy sinh tất cả vinh hoa thế gian để đi tìm con đường giải thoát cho chúng sinh khỏi bể khổ trần ai.

- Christophe Colomb vượt trùng dương với bao gian khổ để tìm ra tân thế giới, Châu Mỹ năm 1501-1502.

- Gandhi, thủ tướng Ấn Độ được coi như vị thánh của nhân dân Ấn Độ, đã hy sinh cả cuộc đời đấu tranh tự do, cho nền dân chủ độc lập cho dân tộc Ấn Độ, ngày 30/1/1948 ông bị ám sát khi ông đi cầu nguyện.

- Martin Luther King, mục sư Tin lành đã can đảm đấu tranh cho quyền tự do, bình đẳng cho người da đen, chống lại phong trào phân biệt chủng tộc tại Hoa Kỳ. Ngày 4/4/1968 bị bắn chết tại Memphis.

- Stephenson suốt 15 năm miệt mài trong đau khổ để chế đầu máy xe lửa đầu tiên.

- Lịch sử đân tộc Việt Nam cho thấy các vị anh hùng của đất nước như Trần Hưng Đạo đã nói với vua: “ Nếu bệ hạ muốn đầu hàng giặc, xin hãy chém đầu hạ thần, rồi hãy dầu hàng sau”. Trần Bình Trọng đã dũng cảm nói với Thoát Hoan : ” Ta thà làm quỷ nước Nam, còn hơn làm vua nước Bắc”.

**2. Đức Dũng là gì ?**

Đức Dũng là thói quen biết thu thập và tập trung khí lực và một mục tiêu đã định trước, quyết tâm khắc phục mọi trở ngại, khó khăn để đạt được cho mục đích sắp tới.

Đức Dũng chính là rường cột của tòa nhà nhân cách, là nguồn khí lực dồi dào, là biết tập trung tinh thần, lương tâm cương trực có óc tự tín, có lí tưởng cao cả, có ý chí gang thép được biểu lộ nơi một người có nhân cách mến phục. Người có đức Dũng chính là người quân tử, thánh hiền, vĩ nhân.

**II. PHƯƠNG THẾ TẬP LUYỆN ĐỨC DŨNG**

Tập đức Dũng là tập cho mình một sức mạnh tinh thần, còn được gọi là khí lực, chí khí. Sức mạnh tinh thần này tựa như một luồng nhân diện dồi dào biểu lộ qua ánh mắt, tác phong phải làm cho người khác phải kính phục, yêu mến. Để tập đức Dũng ta phải tập làm những việc sau đây:

**1. Thu thập khí lực, sức mạnh tinh thần :**

Khí lực , sức mạnh tinh thần của ta thường bị phân tán và lãng phí trong một số hành động vô thức và vô ích. Chình vì vậy, việc trước tiên phải làm để có đức Dũng là phải loại bỏ những hoạt động vô ích sau đây :

- Những tư tưởng xấu xa, đồi trụy, lệch lạc, bi quan, vô bổ và có hại.

- Những xúc động tình cảm quá trớn, thói thích thổ lộ tâm tình, thói háo danh, tính nóng nảy ,bốc đồng.

- Cảnh giác những hoạt động của ngũ quan.

- Nói, phát biểu thiếu suy nghĩ, vụng về sẽ làm tiêu hao khí lực. Suy nghĩ chín chắn mới nói, không nói những lời vô ích sẽ làm tăng thên khí lực. Phải tập luyện để bất cứ lời nói nào cũng chính xác, có tác dụng.

- Những hành vi bộp chộp, thừa thải vô ý thức cần phải loại bỏ. Đi đứng nhẹ nhàng, khoan thai, ăn ở sạch sẽ, trật tự làm ta dồi dào khí lực hơn.

- Không phí thời giờ vô ích, thói quen ở nhưng không “nhàn cư vi bất thiện”, phải có chương trình sống cụ thể , rõ ràng.

**2. Tập trung khí lực :**

**-** Sức mạnh tinh thần nếu được tập trung sẽ trở thành mãnh liệt. Khi đã có một chương trình sống và dự tính những việc phải làm trong ngày, ta phải dồn hết tâm lực cho xong, hoàn thành tốt việc này, rồi qua việc khác và phải làm trong tư thế điềm đạm , thoải mái , vui tươi, phấn khởi.

**3. Hướng khí lực tập trung để đạt mục đích tốt.**

Ta phải biết chọn mục đích tốt cho đời mình, Mục đích tốt phải đem lại hạnh phúc, thỏa mãn về vật chất lẫn tinh thần: Cuộc sống mới, vui tươi, thoải mái. Mục đúch hướng tới phải cao cả, không tầm thường và chính đáng, ta có thể thực hiện được:

Mục đích cao cả, hữu ích, thực tế có thể thu hút mọi khí lực tản mát và duy trì mãi “khí lực tập trung” của ta. Tiến tới mục đích là sống giây phút hiện tại tốt đẹp với cố gắng vươn lên mục tiêu nhắm tới. Mỗi bước thành công là một niềm vui quí giá.

**4. Điều cần thiết luôn tâm niệm**:

“Quyết tâm đạt cho được điều mình muốn”

Khi đã có mục đích cao cả, chính đáng phải quyết tâm cố gắng đạt được điều mình muốn. Người ta thường thất bại không phải vì thiết khả năng, mà vì không đủ hăng hái tích cực, không chịu đòi hỏi và quyết tâm đạt cho bằng được cái mình muốn. Dĩ nhiên điều mình muốn là chính đáng và phục vụ cho mục đích cao cả của mình. Trong quá trình đạt mục tiêu, ta cần phải tích cực: tin tưởng, lạc quan, can đảm, năng nổ xoay xở, không bi quan, nhút nhát sợ sệt, buông xuôi, an phận. Hơn nữa ta phải khéo léo uyển chuyển, ôn hòa trong khi hành động để đạt mục tiêu.

 Những phần thưởng cao quý nhất chỉ dành cho những người có thái độ tích cực, khinh cái dễ, thích cái khó, không ngại mạo hiểm. Những người tiêu cực là những người vô dụng, cặn bã của xã hội.

**5. Mục đích lý tưởng và lương tâm cương trực.**

 Tất cả mục đích tốt đẹp cần phải hướng về lý tưởng cao cả. Khí lực đời ta được qui hướng để đạt lý tưởng và được soi chiếu dưới sự chỉ dẫn của lương tâm can trường, chính trực. Không có lương tâm cương trực, thì khí lực và lý tưởng sẽ mò mẫm trong đêm tối lầm lạc. Vì thế muốn tập Đức Dũng, cần có lương tâm cương trực, nghĩa là biết trọng chân lý và chữ tín đến độ coi thường cái chết; trong nhân phẩm và thanh danh kẻ khác, có tinh thần trách nhiệm, nhiệt tâm khi làm việc, đại lương trong hành vi, lời nói…

**KẾT LUẬN**

 Những hành động tích lũy khí lực, tập trung ý chí, lương tâm thẳng thắn, óc tự tin, giúp ta có một lý tưởng cao đẹp, ý chí kiên cường không lùi bước trước khó khăn. Đó là con người có Đức Dũng. Người dũng ai cũng mến phục trong khi giao tiếp. Nhưng đồng thời đức dũng cũng biểu lộ nơi phong cách, cử chỉ, lời nói, hành động. Người có đức Dũng sẽ thành công trên dường đời, công thành danh toại.

## Bài 7 : ĐỨC TỰ CHỦ[[13]](#footnote-13)

**I. Ý nghĩa.**

Theo nghĩa tiếng, tự chủ là mình làm chủ lấy mình, không nhờ vả ai, không chịu ai câu thúc (bắt buộc). Thí dụ: Nước nhà tự chủ, tinh thần tự chủ… Ý nghĩa vừa trình bày được hiểu về phương diện vật chất, nhưng nơi đây danh từ tự chủ được hiểu về khía cạnh luân lý nhiều hơn. Bởi vậy, tự chủ có nghĩa là một con người có nhiều nghị lực để chi phối, khắc phục và điều khiển dục vọng của mình.

Hay nói cách khác, con người tự chủ không những làm chủ mà còn hướng dẫn được sức tiến của dục vọng theo lý trí sáng suốt một cách lâu bền.

 **-** Người ta chỉ xét theo bình diện tiêu cực là người có khả năng chế ngự trấn át dục vong và ý chí đốn hèn của mình. Còn xét về phương diện tích cực, họ điều khiển được ngôn từ, phản ứng và tâm tình của họ.

 **-** Xét về miệng lưỡi, người tự chủ là người trầm tĩnh, ít nói, nói khi phải nói, tránh những lời vô ích, rất thận trọng không khi nào nói quá lời, mà không phải gặp ai cũng bộc lộ tâm tình, ý định.

 **-** Họ thi hành đúng lời dạy của Richelieu: “*Nghe nhiều và nói ít*”[[14]](#footnote-14), có như vậy mới mong được kết quả tốt đẹp.

 **-** Xét về bộ thần kinh: người tự chủ phải chủ trị được bộ thần kinh của mình.

 **-** Mỗi khi lâm cảnh nguy nan bối rối, trăm mắt đều đổ dồn về vị thủ lãnh, nhìn vị thủ lãnh để đoán xem cái nguy ngập của tình huống tới đâu.

Do đó người tự chủ là con người tình táo đứng trước tình thế nguy ngập và nhờ sự tình táo đó khiến kẻ thuộc hạ an tâm vững dạ.

Vẻ mặt lo sợ, buồn bã, nhất là dáng điệu luống cuống, lýnh quýnh sẽ là nguyên nhân làm cho thuộc hạ rối loạn tâm thần, bi quan sốt ruột và kinh hoàng nữa.

Xét về quả tim: người tự chủ phải nhân từ, khoan dung và hiểu biết, nhưng không để cho sở thích, hay đố kỵ điều khiển mình.

Người tự chủ phải canh chừng đừng cho con tim xuất hiện trước khi khối óc phán định, nghĩa là đừng hành động vì cảm tình mà phải theo lý trí sáng suốt. Nếu chằng vậy thì ta sẽ như cọng rác trên dòng nước lũ, mặc cho cảm tình riêng tư, những dục vọng đê hèn xô đẩy khiến ta làm những chuyện hư đốn.

Tóm lại: Nơi người tự chủ tâm trí giữ được thăng bằng để suy nghĩ cẩn thận, để trấn áp cảm giác xúc động, đó là tác động bên trong; còn diện mạo cử chỉ thì thản nhiên yên hàn “*trầm tĩnh, đó là thái độ của người tự chủ”[[15]](#footnote-15).*

**1. Sự lợi hại.**

Trên đường đời người tự chủ luôn điều khiển được cuộc sinh hoạt của mình: lời nói việc làm, cử chỉ thái độ của họ đều do trí tuệ hướng dẫn và ý chí điều khiển.

Họ là những người có tình cảm dào dạt nhưng lại không nô lệ chúng. Họ cũng dồi dào tưởng tượng, dục vọng, họ hăng say hoạt động, tràn đầy thị hiếu và khuynh hướng, nhưng bao giờ hành động có ý thức và đầy đủ cương quyết. Vì hành động theo lý trí, nên họ có lý tưởng, có chương trình hẳng hoi. Bởi vậy dầu sống giữa xã hội phồn hoa hay trong sa mạc thanh vắng họ vẫn một mực sống theo nếp sống hợp lý mà chính họ đã suy nghĩ và đề ra. Rồi cuộc sống lý tưởng của họ không những làm ích cho họ mà còn gây ảnh hưởng sâu rộng nơi những người cùng chung sống.

Trái lại, nơi người không biết tự chủ, thì tâm trí họ như mảnh vườn hoang mặc cho dục vọng, tính mê tật xấu tranh nhau triển nở. Tâm trí họ là miếng mồi ngon cho thú tính hoành hành, vì giận quá mất khôn, lo quá rối trí, mừng quá sinh ảo tưởng.

**2. Tự chủ theo quan niệm thần học.**

Tự chủ theo quan niệm thần học hay nới cách khác là tái lập sự quân bình tiên khởi nơi chính bản thân ta.

Lúc ban đầu khi Thiên Chúa tạo dựng A đam và Eva thì tâm linh hoạt hạ đẳng tức là cảm tình, dục tình, các khuynh hướng.. hay là giác quan hoàn toàn lệ thuộc tâm linh hoạt thượng đẳng tức là trí tuệ và ý chí của ta và lý trí lệ thuộc Thiên Chúa.

Vậy ta có thể vẽ sơ đồ như sau:

Thiên Chúa

Lý trí

Giác quan

Lý trí lệ thuộc Thiên Chúa có nghĩa là con người của ta kết hợp mật thiết với Thiên chúa, ý Chúa là ý ta, Lời Chúa là lời ta. Ta là con, là bạn, là chi thể của Chúa

Còn giác quan lệ thuộc lý trí có nghĩa là con người của ta hoàn toàn làm chủ mọi hoạt động của con người như: suy tư, phán đoán, yêu thương, giận ghét, ăn uống, học hành, ngủ nghỉ…

Nhưng vì con người tự tách lìa khỏi Thiên Chúa cho nên lý trí không còn tùy phục Thiên Chúa nữa mà lệ thuộc giác quan. Dó đó trật tự bị đảo ngược, rồi từ đây bản chất tội lỗi phát sinh.

Hay nói cách khác lòng thần không tùng phục Thiên Chúa, sẽ bị lòng thú chế ngự tức là giác quan làm chủ lý trí, rồi hình ảnh Thiên Chúa nơi tâm hồn sẽ biến mất để nhượng chỗ cho những tội lỗi tính hư tật xấu.

Vậy muốn nên người nên thánh, ta phải cố gắng tái lập quân bình tức là rèn luyện cho lý trí tức là lòng thần làm chủ giác quan hay lòng thú và lý trí tùng phục Thiên Chúa.

Thí dụ: Khi đi dưới ánh nắng ói bức mùa hạ, người phàm thường than trách: Trời ơi! Sao mà gay gắt quá! Phải tìm chỗ núp; phải dừng bước mới được, để giải khát. Đó là lý trí lệ thuộc giác quan.

Còn nơi thánh nhân thì khác hẳn, nếu các ngài chưa vui vẻ ra mặt ít là vui lòng cam chịu và tiến bước, lý trí làm chủ giác quan. Các ngài còn vâng theo thánh ý Chúa: Lạy Chúa con sẵn sàng chịu nóng bức, khát nước vì lòng mến Chúa. Đó là lý trí lệ thuộc Thiên Chúa.

Tóm lại, muốn luyện đức tự chủ, ngoài phương thế siêu nhiên cầu nguyện, hy sinh, nhận lãnh các bí tích, chúng ta phải luyện tập: Sự trầm tĩnh, năng suy nghĩ và đọc hạnh các danh nhân, nhất là các thánh nhân.

## Bài 8 : CƯƠNG NGHỊ

**I. Ý nghĩa.**

Cương nghị là khi đã quyết định thi hành một công tác nào, thì nhất tâm làm, không do dự, không trì nghi hay nói cách khác là nỗ lực và làm đến nơi đến chốn.

Theo ông Bẹjamin Franklin thì cương nghị là:

“Việc gì thấy cần thì phải quyết tâm làm. Việc gì đã quyết tâm làm thì phải làm kỳ được”.[[16]](#footnote-16)

Đối với một người cương nghị trước khi bắt tay vào việc họ suy nghĩ, dắn đo, cân nhắc lợi hại, rồi sau đó thì cố gắng tiến hành cho đến khi hoàn thành chu đáo.

Trái lại người thiếu cương nghị cũng suy nghĩ đắn đo, cân phân lợi hại trước khi làm, nhưng đến lúc bắt tay vào việc, họ rụt rè phân vân, nửa muốn làm nửa muốn thôi. Kết cuộc, họ đành gác bỏ ý định. Nếu họ có thể làm thì làm lôi thôi, hay là bỏ dở dang.

Theo thông thoại của Pháp, họ gọi hạng người này là “l’âne de Buridau”[[17]](#footnote-17) tức là con lừa vừa đói vừa khát, đứng giữa khoảng một bên là thùng nước, một bên là giỏ cỏ, cứ không biết phải uống hay nên ăn, thành ra đành chịu bụng đói miệng khát.

**II.Tác hại của người thiếu cương nghị.**

Người không cương nghị thì không thực hiện được việc gì như ngạn ngữ có câu: *“Thành vì quả quyết, hỏng vì do dự”.*

Người không cương nghị nay muốn làm việc này, mai lại bỏ đi, muốn làm việc khác và tay đổi bất tận; thay đổi việc làm, thay đổi chương trình, thay đổi giờ giấc, do đó không công tác nào xong công tác nào, vẫn ở khởi điểm.

**III. Luyện tập đức cương nghị[[18]](#footnote-18)**

**-** Muốn luyện tập đức cương nghị, ta phải rèn luyện ý chí: Khi đã suy xét kỹ càng và quyết định làm một việc gì, thì ta phải nhất định làm đến nơi đến chốn, trừ khi ta bị ngăn trở vì những lý do bất khả kháng ngoài ý muốn.

**-** Ta phải tập quả quyết từ những việc nhỏ, đừng bao giờ khinh thường rằng những việc nhỏ không quan trọng.

*“Muốn quyết định hợp lý, mặc dầu còn có nhiều hỗ bất toàn những tiếp theo một thực thi cương nghị, thì tốt hơn là cứ ngồi xem xét, đợi chờ một giải quyết lý tưởng, nhưng vì quá muộn không thực hành được. Do đó cổ nhân đã nói: “quyết đinh vẫn hơn xác định”.[[19]](#footnote-19)*

## Bài 9 : ĐỨC NHẪN NẠI

**I. Ý nghĩa**

Theo nghĩa tiếng:

- Nhẫn là nhịn, chịu đựng, dằn lòng xuống.

- Ca dao có câu: “Chữ nhẫn là chữ tượng vàng

Ai mà nhẫn được thì càng sống lâu”

- Còn chữ nại có nghĩa là chịu, quen chịu.

- Ca dao rằng: “Cám thương con dế ở hang

Nắng mưa chẳng nại, cơ hàn quản hao”.

Vậy tính nhẫn nại là tính nhịn chịu những nỗi vất vả, khó khăn gian khổ, không sờn lòng, không chán nản, miễn sao đạt được mục đích mới thôi.

Người nhẫn nại là người duy trì ý chí vững bền và không để cho một trở lực nào có thể lay chuyển được, dẫu thiên nan, vạn nan cũng kiên tâm trì chí cương quyết đi tới mục tiêu đã định.

**II. Lợi hại của đức nhẫn nại.**

Đức nhẫn nại đã tạo ra những bậc anh hùng, những bậc kỳ tài trong nhân gian.

Lê Lợi đã chiến thắng quân Minh xâm lược là nhờ kiên tâm trì chí, nằm gai nếm mật.

Nhân dân ta đã thắng được thực dân Pháp và đế quốc Mỹ là nhờ kiên trung kháng chiến trong 30 năm dài đăng đẳng.

Virgile (70-19 trước CN), một thi hào La mã, đã hoàn thành thi phẩm cổ Enésde gần 20 năm.

Dante (1265-1321) phải mất 30 năm để viết xong tác phẩm vĩ đại La Comédie divine góp phần lớn trong nền văn chương Italia.[[20]](#footnote-20)

Tóm lại người không kiên nhẫn là hạng người nhược chí, người nhu nhược, không khác gì chiếc thuyền trôi dạt trên dòng sông.

Người không kiên nhẫn là người khởi đầu công việc hăng hái, nhưng khi gặp trở ngại hay gặp một cuộc vui nào hơn liền bỏ cuộc.

**III.Luyện tập đức kiên nhẫn.[[21]](#footnote-21)**

**1. Xét về diện nhân bản.**

Đời là bể khổ, hữu thân hữu khổ là lẽ tất nhiên, vì thế than thân trách phận, ngã lòng rủn chí là vô ích. Chỉ còn cách là cam chịu cách nào cho hữu ích sinh lợi.

Thời gian là yếu tố cần thiết cho sự thành công. Cổ nhân nói: “*Nước chảy đá mòn, kiến tha lâu đầy tổ”*.

Chẳng có nhân đức nào kiên vững, khi chưa qua lò lửa thời gian. Vậy phải kiên nhẫn.

**2. Xét về mặt tự nhiên.**

Đối với tín hữu Chúa Ki tô, phải suy niệm và cầu nguyện:

- Suy niệm: Sự khó mau qua, thiên đàng còn mãi. Chúa không đòi tôi thành công, mà chỉ đòi sức cố gắng.

- Cầu nguyện: Vì chỉ có ơn Chúa phù trợ, ta mới bền đỗ được tới cùng.

**IV. Một vài châm ngôn cần suy niệm để luyện kiên nhẫn.**

- Trước hết là chân lý mạc khải của Đức Kitô: “Nước Trời ở dưới sức cường bạo, và những kẻ cường bạo chiếm đoạt được” (Mt 11,12).

-Và tiếp theo là kinh nghiệm của nhân loại từ năm châu bốn bể:[[22]](#footnote-22)

\* Có công mài sắt có ngày nên kim (tục ngữ Việt Nam).

\* Sự kiên nhẫn san bằng các núi non (châm ngôn Liban).

\* Sự kiên nhẫn là chìa khóa của thiên đàng(tục ngữ Thổ Nhĩ Kỳ).

\* Kiên nhẫn là vạn năng (tục ngữ Ai Cập).

\* Sự kiên nhẫn là lá bùa hộ mạng của đời sống (tục ngữ Phi châu).

\* Dù đêm dài đến mấy, chắc chắn ngày sẽ đến (tục ngữ Phi châu).

\* Cứ đốn mãi, người ta hạ được cây sồi (châm ngôn Hy Lạp).

\* Chỏm núi chọc trời và con đường dẫn đến ngọn núi đó có tên là kiên nhẫn (châm ngôn Nhật Bản).

**V. Đức nhẫn nại theo Kitô giáo:**

\* TC là Đấng nhẫn nại qua lịch sử dân Do Thái.

\* Đức Kitô là một TC nhẫn nại.

- Các tông đồ (trong việc giáo dục)

 - Dụ ngôn lúa và cỏ lùn.

 - Kiên trì chờ đợi ngày Chúa đến.

## Bài 10: ĐỨC TIẾT KIỆM

Trong thế giới văn minh hiện đại với nên kinh tế thị trường, hạch toán kinh tế, mọi nước, mọi người, các cơ quan, các tổ chức… đều cố gắng phấn đấu tìm cách sản xuất ra nhiều của cải vật chất, chiếm được nhiều thị trường. Ngày nay chiến trường đã trở thành thị trường. Nơi nào, nước nào cũng có thể là nơi đầu tư kinh doanh. Người ta làm giàu rất mau lẹ. Nhiều nước giàu mạnh về kinh tế.

Điều mâu thuẫn của xã hội loài người: dân số càng tăng, nguồn tài chánh càng dồi dào phong phú. Thế mà biết bao người đang chết đói, nhiều nước thiếu lương thực: như ở Rumani, các nước Phi Châu, Bắc Hàn, Ấn Độ, Châu Mỹ Latinh…

Lý do là con người hôm nay đề cao vật chất, lợi nhuận, lãng phí của cải một cách vô ích, không biết quảng đại chia sẻ cho anh em nghèo đói. Người ta không có đức tiết kiệm, không biết tiết kiêm tiền của, sức lực, tài năng, thời gian, ăn mặc…Trong cuộc hội nghị bàn về việc vận động chính huấn mùa xuân năm 1961, Bác Hồ đã huấn dụ anh em cán bộ:

“Mỗi thứ chúng ta làm ra phải tốn bao nhiêu mồ hôi và sức lao động. Chúng ta chỉ có thể xây dựng chủ nghĩa xã hội bằng cách tăng gia sản xuất và thực hành tiết kiệm. Sản xuất mà không tiết kiệm thì khác nào gió vào nhà trống. Cho nên phải biết giữ gìn của công. Tham ô lãng phí tài sản của nhà nước, của tập thể, của nhân dân là hành động trộm cắp, mà ai cũng phải thù ghét, phải từ bỏ. Phải biết quý trọng sức khỏe người là vốn quý nhất của ta. Chúng ta cần hết lòng chăm sóc sức khỏe và sử dụng hợp lý sức lao động của nhân dân ta”.

Cán bộ và đảng viên cần phải nâng cao tinh thần hữu trách, nêu gương Cần, Kiệm, Liêm, Chính, không xâm phạm một đồng xu, hạt thóc của nhà nước, của nhân dân. Phải chống bệnh quan liêu, mệnh lệnh là nguồn gốc sinh ra tham ô lãng phí. Trong mọi công việc phải tính toán, cân nhắc cẩn thận. “Thì giờ là vàng bạc” phải kiên quyết chống thói hội họp lu bù, mất thì giờ, hại sức khỏe mà không thiết thực.

**I. TÌM HIỂU ĐỨC TIẾT KIỆM**

Tiết: Là giảm bớt, hạn chế, kiềm hãm.

Kiệm: Là để dành, dành dụm, dè dặt trong việc sử dụng của cải vật chất.

Tiết kiệm: Là biết sử dụng của cải vật chất, sức khỏe, thời gian, trí lực một cách hợp lý, không hoang phí vô ích, không sa đọa.

Tiết kiệm khác với bủn xỉn keo kiệt, hà tiện, một trong 7 mối tội đầu ta cần xa tránh. Người keo kiệt không dám bỏ tiền ra làm những gì cần làm, mua những gì cần thiết cần mua, mặc dù họ có đủ tiền bạc. Keo kiệt nô lệ hóa con người. Người keo kiệt coi tiền của trọng hơn tất cả, là mục đích của đời người. Tiền bạc lúc đó thay vì là người đầy tớ trung thành phục vụ ta, thì trở nên ông chủ ác nghiệt xô đẩy con người vào chỗ hủy hoại.

Người có đức tiết kiệm sử dụng tiền bạc theo đúng ý Chúa, phục vụ anh em, ý thức mình chỉ là người quản luôn làm theo ý chủ là Thiên Chúa. Tất cả vì vinh danh Thiên Chúa. Thần tài Mammom luôn là cám dỗ mãnh liệt cho thời đại hôm nay.

**II.NGƯỜI CÓ ĐỨC TIẾT KIỆM**

**1. Biết tiết kiệm tiền của:**

Tiền bạc rất cần thiết cho cuộc sống con người. Nghèo là một đại họa cho con người. Thế giới 80% dân số thuộc thành phần nghèo, không có đủ phương tiện sống ra người. Người nghèo thường bị thiệt thòi và bị người đời khinh khi. Tuy nhiên, tiền bạc chỉ là phương tiện phục vụ con người.

Sử dụng một cách hợp lý là người biết tiết kiệm. Không nên có thái độ làm lính mà tính quan, nghĩa là làm ít xài nhiều, ăn tiêu quá độ, vượt quá túi tiền của gia đình. “Vén tay áo xô, đốt nhà táng giấy” (Tục ngữ). Thích khoe khoang, ham danh lợi, vì thế khi có lễ lạc tổ chức phí tổn, rình ràng để đạt tiếng khen. Kiểu cách “vung tay quá trán” này chỉ tạo ra khó khăn, đau khổ cho gia đình mà thôi. Phải “liệu cơm gắp mắm”. Tùy hoàn cảnh, tài chánh gia đình, mà ta sử dụng những gì ta có, không lãng phí vô ích. Người tiết kiệm là người biết loại trừ những nhu cầu xa hoa, giả tạo không cần thiết, khéo léo trong mọi hoạt động, nên không bao giờ mang nợ nần, trừ trường hợp bất đắc dĩ. Hơn nữa họ còn biết làm việc có khoa học, có sổ chi thu rõ ràng, luôn kiểm tra xem đã sử dụng tiền bạc như thế nào để kịp thời điều chỉnh lại cho hợp lý.

-Về cách ăn mặc: y phục xứng kì đức. Người có đức tiết kiệm tránh ăn mặc xa hoa như kẻ làm sang khoe của. Ăn mặc xứng hợp với phẩm giá, địa vị của mình, hòa đồng với dân chúng.

-Đối với tài sản của cải chung: phải sử dụng cẩn thận, bảo quản tốt, coi của chung như của mình: điện, nước, sách vở, đồ dùng công cộng là những thứ phải lưu tâm, tiết kiệm hàng đầu. Tiết kiệm của chung tức là tiết kiệm cho mình và cho mọi người.

**2. Biết tiết kiệm sức khỏe:**

Cuộc sống con người, sức khỏe là quí báu. Có sức khỏe tốt, mới phục vụ tốt, mới lạc quan, yêu đời để hoạt động tốt. Thiếu sức khỏe cuộc đời con người như thiếu hương vị, thiếu sức sống, như cây thiếu nhựa để rồi khô héo tàn tạ… Ai đau bệnh, mới biết sức khỏe là vàng.

Sức khỏe là tình trạng tốt, thoải mái của một tình trạng con người. Nhiều nhất là thanh niên đã lãng phí sức khỏe nới những cuộc giải trí không lành mạnh, ăn uống say sưa, hút sách… SIDA- AIDS là một chứng bệnh của thời đại đã làm mất sức sống, hồn nhiên, lạc quan của hàng triệu người.

Ăn uống điều độ: Không chè chén say sưa, tránh sử dụng những chất kích thích mạnh có hại cho sức khỏe như: rượu, thuốc lá, thuốc phiện… Trong việc ăn uống phải điều độ, đúng giờ, không nên ăn quà vặt, bắt bao tử làm việc quá tải.

Ngủ nghỉ: Giấc ngủ rất quan trọng cho sức khỏe con người, bồi dưỡng sức khỏe. Thiếu ngủ, mất ngủ hại sức khỏe hơn là thiếu ăn. Thức trắng đêm ta mới thấy điều nói trên là đúng. Ngủ nghỉ đúng giờ, không nên thức khuya quá, nhất là thức thường xuyên: xem tivi, phim ảnh, vui chơi bạn bè ban đêm. Thức khuya như thế sẽ làm hao tổn tinh thần, gây uể oải thân xác, mất sức hoạt động cho hôm sau…

Việc làm: Con người ai cũng phải lao động, tức là làm việc. Làm việc trí óc hay là chân tay, dùng sức lao động. Một trong những nỗi khổ cua con người là không có việc là, thất nghiệp. Lao động để phục vụ cuộc sống cho mọi người. Lao động là cộng tác với Thiên Chúa trong việc làm đẹp vũ trụ. Làm việc phải có chừng mực: làm việc và nghỉ ngơi phải đi đôi với nhau, vì sức lực, khả năng con người có giới hạn. Trên lĩnh vực hoạt động, con người giống như chiếc máy nổ, làm việc quá tải sẽ dễ bị hư hỏng, làm việc quá sức sẽ dễ đau yếu bệnh tật.

Con người có lý trí “l’homme c’est l’être raisonnable”, làm việc không theo hướng đam mê… mà phải tự chủ, điều độ. Làm việc quá tải, lao lực, lao tâm sẽ đưa tới tình trạng suy nhược cơ thể. Không nên để công việc ứ đọng… khiến phải làm việc đêm ngày, quá sức. Không nên phí sức vô ích, dầm mưa dãi nắng, chân lấm tay bùn ngày này qua ngày khác. Hậu quả sẽ gây ra bệnh tật hôm nay và mai sau. Làm việc quá sức, quá tải để rồi bệnh tật thì thật là “Dã tràng xe cát biển Đông”.

Tâm tư- Tình cảm: con người là hữu thể duy nhất với hoạt động tâm sinh lý hỗ tương nhau. Đó là định luật tự nhiên. Người hay phiền muộn, âu lo, giận hờn, chán nản, thất vọng… thường dẫn đến tình trạng mệt mỏi, nhức đầu, nhói tim, khó chịu, ăn không ngon, ngủ không yên… từ đó phát sinh ra bệnh tật. Theo Đông y bệnh tự tâm: *Khi nào tâm hồn thanh thản, thoải mái sẽ không gậy bệnh. Muốn chữa bệnh mau khỏi tâm phải an. Tâm bất an khó chữa được bệnh.* Vì thế, cần phải tập luyện sống với tâm hồn thanh thản, bình tĩnh, nhâu hậu, thương yêu, quảng đại, tương quan tốt với mọi người. Sống hài hòa với tha nhân là an hòa với chính mình, tạo điều kiện thuận lợi cho ta có cơ thể khỏe mạnh “Mens Sana in corpore Sano” (Tinh thần lành mạnh trong thể xác cường tráng).

**3. Biết tiết kiệm thời giờ**

Thời giờ là vàng. Thời giờ qua đi sẽ không lấy lại được. Vì thế phải sống giây phút hiện tại thật tốt, tròn đầy. Nghĩa là biết lợi dụng thời giờ để làm việc, hoạt động, phục vụ.

Tiết kiệm thời giờ là biết sắp đặt chương trình, kế hoạch làm việc hằng ngày, hàng tuần – nên có thời khóa biểu làm việc rõ ràng để nhìn thấy trước cộng việc phải làm: dự tính, chuẩn bị, hoạt động mới thành công.

Cuộc sống ngăn nắp, trật tự: đồ dùng, sách vở, tài liệu tham khảo… có nơi có chỗ, chỗ nào vật nấy, vật nào chỗ nấy, không bừa bãi vô trật tự, đồ đạc, để khắp nơi. Như thế ta sẽ không mất thời giờ tìm kiếm. Biết tiết kiêm thời gian là biết tích lũy khí lực làm phong phú cho sức khỏe con người.

Làm việc hoạt động với ai, dù cá nhân hay tập thể, ta cần có hẹn trước, thực hiện đúng hẹn, đúng giờ, đúng địa điểm để khỏi mất thời giờ chờ đợi nhau vô ích, đôi khi còn tạo nên sự bực bội. Chờ đợi kèm theo thời gian tâm lý, người ta cảm thấy một phút chờ đợi rất lâu “nhất nhựt tại tù, thiên thu tại ngoại”. Đúng giờ, đúng hẹn biểu lộ một con người văn minh.

Giờ nào việc nấy, không bắt đầu trễ hoặc nghỉ sớm. Uy tín của một công nhân viên là biết làm việc đúng giờ đã quy định với một lương tâm nghề nghiệp: làm hết việc, làm hết giờ, chất lượng tốt.

Tất cả nguyên tắc để có đức tiết kiệm có một điểm chung là: phải biết lo xa, dự phòng, dự tính… để chống những sai sót vấp váp, trục trặc cho công việc.

**KẾT LUẬN**

Hơn bao giờ hết, trong xã hội với nền kinh tế thị trường, người ta có khuynh hướng hưởng thụ nhiều hơn là biết chia sẻ cảm thông, lãng phí tiền bạc, thời giờ sức lực vào những công việc vô ích. Thần tài “Mammon” vẫn là ma lực hấp dẫn đối với mọi người. Vì thế, chúng ta phải có đức tiết kiệm: Sử dụng tiền bạc, sức khỏe, thời giờ một cách hợp lý, hợp tình, hợp cảnh… để phục vụ anh em và làm vinh danh Thiên Chúa.

## Bài 11: ĐỨC DƯỠNG SINH

**1. Đức dưỡng sinh là gì?**

Đức dưỡng sinh là thói quen không ngừng tập luyện cho có một thân xác tráng kiện, dẻo dai, thích nghi với mọi môi trường và hoàn cảnh, có giác quan bén nhạy và khéo léo, có khả năng biểu hiện được tinh thần và xã hội tính.

**2. Muốn có được đức dưỡng sinh, ta phải làm gì?**

***a. Trước hết, ta phải hiểu biết về:***

**-** Cấu tạo và hoạt động của các cơ quan trong thân xác.

**-** Cách phòng bệnh, chữa bệnh và những gì liên quan đến sức khỏe.

**-** Các phương pháp dưỡng sinh thích hợp.

***b. Sau đó ta phải để ra một chương trình tập luyện cụ thể, có hệ thống và thích hợp, rồi quyết tâm thực hiện đều đặn suốt đời.***

**3. Các biểu đồ**

*a. Biểu đồ 7 cơ quan, chia làm 3 loại (thần, khí, huyết).*

*b. Biểu đồ tác động của các tuyến nội tiết trên những biến động nội tạng.*

*c. Biểu đồ tác động của hệ thống thần kinh trên cơ thể.*

**4. Phương pháp dưỡng sinh: thần, khí huyết**

**“**Thần mạnh, khí sâu, huyết thông”.

***a. Thần (hệ thống thần kinh)***

- Xây dựng phản xạ có điều kiện để chịu được nóng lạnh mỗi sáng, ngâm chân trong nước lạnh mỗi tối, tắm không khí, tắm ánh sáng, tắm nắng, tắm biển.

- Tập thư giãn;

- Tập ngủ sâu và điều độ;

- Tập tinh thần lạc quan yêu đời và nhân sinh quan lành mạnh.

***b. Khí (Tập thở sâu)***

**-** Luôn thở sâu và êm ái;

- Tập thở cách nào để oxy có thể đi vào mọi ngóc ngách hiểm hóc nhất của cơ thể. Dung tích 9 lít khí thở chứa trong phổi phải tăng lên mãi (từ mức thấp nhất 0.5 lít đến mức cao nhất là 5 lít). Mỗi ngày tập đều đặn 4 tầng dưỡng sinh cơ bản của Bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng (35 động tác + động tác 46 và 47).

***c. Huyết***

- Ăn uống điều độ và đầy đủ (protit, glucit, sinh tố, muối khoáng, cellulose);

- Hấp thụ và chuyển hóa trọn vẹn thức ăn, nếu dở dang sẽ sinh bệnh. Vì vậy, không ăn no quá, và phải có đủ oxy và khí lưu thông thức ăn;

- Phải có giới hạn tối đa các chất kích thích và tuyệt đối không hút thuốc;

- Phải thải chất nội độc ra ngoài cơ thể một cách đều đặn (tiêu, tiểu, mồ hôi, đờm) và không cho chất ngoại cuộc xâm nhập vào cơ thể bằng đường phổi, tiêu hóa, da…);

- Năng tập thể dục, thể thao, tập võ, vận động, bấm huyệt.

**5. Thích nghi và cải tạo môi trường**

a. Thích nghi: sống theo nhịp độ của thiên nhiên: làm việc 8 giờ, ngủ 8 giờ, ăn uống nghỉ ngơi vệ sinh giải trí 8 giờ. Ngủ sớm, dậy sớm. Lao động phối hợp tay chân và trí óc.

b. Cải tạo: nơi ăn chốn ở hợp vệ sinh thoáng mát, không khí trong lành (trồng cây lọc bụi, âm thanh, diệt vi khuẩn).

## Bài 12: ĐỨC TỰ TÍN

Một người có chí khí anh hùng là người trổi vượt hơn người khác về đức tự tin, tự tin vào khả năng của mình. Đức tự tín giúp ta khắc phục được những khó khăn trong đời. Dư luận quần chúng, tự ti mặc cảm, âu lo sợ sệt, địa vị thâp kém, hoàn cản khó khăn… để đạt thành công

“Dù ai nói ngả nói nghiêng,

thì ta cũng vẫn vững như kiềng ba chân”

Đức tự tín là khí lực tinh thần thúc đẩy ta hành động, tạo sự quyết tâm thực hiện cho được, không lùi bước trước những khó khăn. Ở hoàn cảnh nào, ta cũng có thể vươn lên nếu tin vào mình.

Nhiều vĩ nhân trên thế giới đã nêu gương cho mọi thế hệ. Franklin một thanh niên bán sách báo và làm công cho một xí nghiệp in ấn đã trở thành vị tổng thống nổi tiếng của Hoa Kỳ. Vĩ nhân Abraham Lincoln, xưa là một cậu bé nông dân nghèo, mồ côi mẹ từ nhỏ, lớn lên làm ăn vất vả, vừa học vừa làm. Tự tin vào khả năng của mình, hoàn toàn tự học. Sau cùng đậu trường luật, trở thành luật sư – Năm 51 tuổi (1960) đắc cử tổng thống Mỹ: xóa bỏ chế độ buôn bán nô lệ, giải phóng hơn 4,5 triệu người nô lệ… ông là ân nhân của mọi người.

Bác học Laplace xuất thân từ một gia đình nhà quê chất phác đã trở nên một nhà bác học lừng danh của Pháp.

Shakespeare ngôi sao sáng của nền văn học Anh. Lúc hàn vi chỉ là một cậu học trò nghèo xơ nghèo xác không một xu dính túi.

Trong đạo công giáo, một Phanxicô Xavier, Đức Giáo Hoàng Pio X, Đức Gioan XXIII, Mẹ Têrêsa thành Calcutta… Tất cả các vị này đáng lẽ có lý để tự ti mặc cảm hơn chúng ta. Không, họ đã tự tín, phấn đấu để trở thành những vĩ nhân trên thế giới và thành công rực rỡ. Ông này bà nọ làm thánh được. Tại sao tôi lại không làm được? Đức tự tín sẽ trả lời và giúp bạn đạt được ý muốn.

**I. TỰ TÍN LÀ TIN VÀO KHẢ NĂNG, SỨC LỰC CỦA CHÍNH MÌNH**

Óc tự tín là biết nhận ra những tài năng của mình và xác tín rằng nếu biết sử dụng những khả năng đó, sẽ thành công và trở thành người hữu ích.

Người tự tín không kiêu căng, không tự cao tự đại. Nhưng luôn tin tưởng vào mình,vào khả năng mình có thể thành công trên đường đời. Tin vào mình, nhưng càng khôn ngoan: biết đắn đo, suy tính, lưu ý trau dồi khả năng, học hỏi kinh nghiệm của người khác.

Người tự tín sau khi đã suy nghĩ, tìm hiểu, bàn hỏi với những người không ngoan, quyết định hành động và thực hiện cho bằng được dự tính của mình.

Tin tưởng, kiên quyết, dốc toàn lực, toàn khả năng thực hiện mục tiêu cho tới khi đạt tới thành công. Đó là con người có chí khí, có cái dũng cảm của thánh nhân.

Đức tự tín giúp con người can đảm, thêm nghị lực phấn đấu để thành công.

**II. NHỮNG THÁI ĐỘ ĐỐI LẬP VỚI ĐỨC TỰ TÍN**

**1. Thái độ tự ti mặc cảm**

Người tự ti mặc cảm là người tự cho mình bất lực, hèn kém, không có khả năng, không có tư tưởng sâu sắc như người khác.

Người tự ti chỉ biết cậy dựa, nhờ vào người khác, nhìn nhận ý kiến của người khác là chân lý phải theo, tự mình không dám quyết định điều gì.

Bởi mặc cảm tự ti, họ không bao giờ dám trình bày ý kiến của mình, ngại ngùng khi phải nói trước công chúng, rất sợ tranh luận. Người tự ti hay luồn cúi, quỵ lụy, sau cùng họ trở thành con người bất toàn, vô đức, vô dụng, không giúp ích gì cho đời và cho mình. Suốt đời chỉ là những tên nô lệ, đầy tớ giả mạo… không có bản lĩnh.

Người tự ti rất sợ dư luận quần chúng, thiếu bản lãnh, cương nghị khi tiếp xúc với người khác. Luôn sợ người khác dòm ngó chê cười. Không dám bàn luận với ai, vì không tin vào chính mình. Bất đắc dĩ phải đảm đang một công việc gì đối với tập thể thì buồn phiền lo lắng, băn khoăn đến mất ăn mất ngủ. Tinh thần họ là một thứ nô lệ đáng thương, khả năng héo tàn, tự liệt mình vào hàng tay sai của người khác.

**2. Thái cực của óc tưởng tưởng**

Những thái cực của óc tự tín là tự phụ, tự đắc, tự mãn, khoa trương… từ những thái độ này đưa tới kiêu ngạo, cho mình là rốn của vụ trụ, trung tâm của thế giới, lương tâm của thời đại. Đó là thứ tự tín thái quá.

Người tự phụ bất cần ai tiếp tay, coi thường mọi góp ý của người khác, không nghe ý kiến của ai, từ đó trở thành cố chấp.

Người quá tự tin thường nuôi nhiều cao vọng quá đáng, không thể đạt được, dễ đi đến chán nản thất vọng. Họ dám thực hiện những điều vượt khả năng mà không thành thì bực dọc, tức tối, bất mãn.

Người tự phụ thương khinh khi, coi nhẹ người khác, muốn thống trị người khác, ngồi lên đầu lên cổ người khác. Từ đó có thái độ trịch thượng, hống hách, ngạo mạn, phách lối, khinh đời.

**III. LUYỆN ĐỨC TỰ TÍN**

Có nhiều phương pháp rèn luyện đức tự tín:

**1. Phương diện nhân bản:**

***a. Hãy tin tưởng nơi năng lực thành công của bạn.***

Xác quyết mạnh mẽ điều mình sẽ thực hiện được điều mình mong ước. Bạn hãy tin vào bạn trước. Dám sống, dám hành động bằng chính con người của bạn. Biết can đảm bắt đầu lại khi thất bại “Thất bại là mẹ thành công”. Mỗi lần thất bại là mỗi lần ta khôn hơn và thông minh hơn: “Thất bại là một thành công đến chậm”.

Theo Kipling “là người thất bại khi bạn có đủ can đảm xây dựng lại một công trình vất vả nhiều năm, bỗng trong một sớm một chiều bị sụp đổ”.

***b. Hãy dùng phương pháp tự kỷ ám thị để tiêu diệt mặc cảm tự ti:***

Hãy tự ám thị xác quyết mình là người tự tin. Với sự tự ám thị này dần dần sẽ lấn át đi tật tự ti mặc cảm. Người tự ti không thể nào vươn lên và thành công trên đường đời. Tự tín trong việc nhỏ, đơn sư trước rồi đến việc lớn hơn. Muốn tự tín trong việc vĩ đại hãy tập tự tín trong những việc nhỏ hằng ngày. Thành công một vài lần, bạn sẽ lạc quan, tự tín thêm để thành công thêm mãi.

***c. Trong bất cứ công việc nào:***

Bạn hãy suy nghĩ, lượng định khả năng của mình, tính chất của công việc làm, những yêu cầu, những phương tiện tích cực để thực hiện. Quyết tâm đạt thành công, nhìn thẳng vào mục tiêu, sau đó ngồi lại rút kinh nghiệm để lần tới hoàn chỉnh hơn.

***d. Trường đời có những bài học kinh nghiệm quý báu:***

Bạn nên giao tiếp, phải cộng tác với những người có tính tự tín để được cổ võ, học hỏi và bắt chước “Lời nói qua đi, gương lành lôi cuốn”. Để khỏi nhụt chí khí tự tín, khỏi bi quan về mình, bạn không nên tiếp xúc với những hạng người tiểu nhân, tự kiêu chỏ biết khinh chê người khác, coi nhẹ tài đức anh em “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”. Trong các xử thế hãy hiên ngang, lịch sự mà không luồn cúi, can trường nhưng không cộc cằn nóng nảy, giận dữ…:Giận quá hóa điên, mất khôn”.

**2. Phương diện siêu nhiên.**

Cổ nhân thường nói:

“Mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên”. Có trời có ta.

Chúa Giêsu cũng đã phán: “Không có ơn Ta, các con không làm được việc gì” (Ga 15,4-8). “Ơn Ta đã đủ cho con”.

“Không ai đến được với Ta, nếu Cha là Đấng sai Ta không lôi kéo họ” (Ga 6,44).

Người tín hữu luôn xác tín rằng khi Thiên Chúa ủy thác cho Ta một công việc, một sứ mạng, bổn phận nào thì Ngài cũng ban đầy đủ ơn, sức mạnh cho ta để hoàn thành sứ mạng tốt đẹp, vì Ngài là người cha nhân từ. Đó là những ơn trợ giúp gắn liền với chức vụ của mỗi người. Vì thế không những ta phải tự tín, tin vào sức mình, mà còn phải tin tưởng vào sự trợ lực mạnh mẽ của Thiên Chúa, của Chúa Thánh Thần.

**KẾT LUẬN**

Ô. Sêkhốp đã nói: “Con người phải có lòng tin, hoặc Phải tìm thấy lòng tin, nếu không thì cuộc sống sẽ trống rỗng và trống rỗng”.

Tự tín sẽ giúp bạn thành công dù phải gặp khó khăn. Gương của Harold Russel đã chứng minh đều đó. Khi thấy mình thành kẻ tàn phế, không còn hai tay nữa, Harold Russel đã vô cùng đau đớn. Ông mất hết tự tin, đời ông nhiều thất bại: rớt tú tài, phải làm đủ nghề: tùy phái, bán báo, rửa xe để sống. Cuối cùng đang có vẻ thành công trong binh nghiệp nhảy dù và sắp lấy vợ thì anh bị thương trong một lần tập dược, anh cụt mất hai tay vào lúc 30 tuổi đời. Từ ngày ông mang hai bàn tay giả, dư luận và thái độ của người khác khiến anh đau khổ vô cùng. Người yêu Rita đến khóc nức nở, với hai bàn tay sắt làm sao ôm nàng được…

Về nhà nghỉ phép, ông trở thành dị vật cho người hỏi han, tọc mạch. Cuối cùng trở lại bệnh viện, ông viết thư khước từ sự hy sinh cao cả của Rita, đề nghị nàng tìm người chồng khác. Tâm trạng Harold Russel rã rời, không còn thiết sống nữa.

Nhưng một hôm, có người cũng có hai bàn tay giả đến thăm ông “tay này còn đắc dụng hơn tay có da thịt”, anh chàng đó khoe như thế. Anh kể lại, anh tự vệ bằng hai bàn tay sắt, khiến kẻ cướp phải chạy. Câu chuyện đơn giản thế thôi, nhưng giúp Harold Russel lấy lại được niềm tự tin. Thời gian sống trong bệnh viện, ông được nghe những gương của người tật nguyền và thành công như: Edison, Nelson, Roosevelt, H. Keller, Beethoven… sau cùng Rita điện thoại cho Harold Russel nói rằng nàng vẫn yêu anh và chờ đợi ngày cưới. Tất cả những điều đó làm cho anh ta lạc quan. Nhưng làm gì để sống?

Một hôm, tướng Kirbe kêu Harold Russel lên văn phòng đề nghị anh đóng một cuốn Phim tựa đề “Nhật ký của một hạ sĩ” mô tả cuộc huấn luyện của những người què quặt. Sau đó, chủ hang phim tên là Goldwyn đề nghị Harold Russel đóng một cuốn phim khác “Những năm tươi đẹp nhất trong đời tôi”, trong phim ông đóng vai người tàn phế với bao đau khổ để thích nghi với cuộc sống mới. Harold Russel đã được giải thưởng Oscar về diễn xuất. Ông trở thành giàu có và nổi tiếng, được mời đi lưu diễn khắp nơi với những thù lao lớn tới 35.000 USD.

Tàn phế mà vẫn thành công về ba mặt: ái tình, nghệ thuật, tiền tài. Harold Russel đã có thể tự lập như một con người đầy hạnh phúc.

## Bài 13: ÓC SÁNG KIẾN

Trong tác phẩm tựa đề “Give yourself a chance”. Gordon Byron khuyên mọi người nên tạo cho mình có sáng kiến và óc sáng tác để luyện ý chí. Ông rất có lý, bởi vì một ý muốn mạnh mẽ luôn là động lực thúc đẩy có sáng kiến và sáng tác. Đây là cách thức hữu hiệu để rèn luyện và phát triển ý chí. Trong phạm vi nghề nghiệp, bạn đừng bằng lòng học theo những hướng dẫn của thầy mà thôi, mà còn phải tạo ra những gì mới mẻ của riêng mình. Đó là người có óc sáng tạo, luôn luôn biết cải tiến, đổi mới để đạt kết quả tốt hơn.

**I. TÌM HIỂU ÓC SÁNG KIẾN.**

**1. Ý niệm và định nghĩa:**

Nguyễn Văn Khôn, tác giả Hán-Việt từ điển đã định nghĩa: sáng kiến là ý kiến của chính mình xướng xuất ra trước tiên.

Theo từ điển tiếng Việt: sáng kiến là ý hay có trước mọi người nhằm làm cho công tác được tốt hơn.

Le Petit Larousse định nghĩa sáng kiến: L’initiative

“L’initiative est l’action de celui qui propose ou qui fait le premier quelque chose”.

Ex. Programe d’études lancé par R. Reagan en 1983 et visant à l’élimination de la menace de missiles stratégiques, notamment à partir de systèmes spaciaux: guerre des étoiles.

***a. Nghĩa hẹp:***

Sáng kiến là cái gì mới xuất hiện lần đầu, là ý tưởng độc đáo do mình nghĩ ra, không bắt chước ai.

Người có óc sáng kiến là tự mình suy nghĩ và khám phá ra điều mới lạ chưa ai tìm ra.

Thí dụ: Các nhà phát minh khoa học:

- Thomas Edison sáng chế ra máy điện.

- Newton với luật hấp lực của trái đất.

- A. Einstein với thuyết nguyên tử và thuyết tương đối.

***b. Nghĩa rộng:***

Một dụng cụ, một kế hoạch, một định luật có người sáng chế rồi. Nhưng người thừa hưởng dùng nó lại có thể cải tiến, tạo thêm những bộ phận để nó hoàn hảo hơn. Một công việc đã có người thực hiện rồi, những người sau vẫn có thể tìm ra những phương pháp mới hay hơn, một cách nào đó cũng có thể gọi là người có sáng kiến.

Thí dụ: Máy nổ Trần Hưng Đạo chế tạo tại Việt Nam, theo kiểu máy D của Trung Quốc.

**2. Nền tảng của óc sáng kiến.**

Óc sáng kiến được hình thành trên ba cơ sở sau đây:

***a. Trí thông minh:***

Chỉ có con người mới có óc sáng tạo. Người càng có trí thông minh càng có nhiều sáng kiến, nhiều phát minh mới giúp ích cho nhân loại. Loài chim làm tổ theo kiểu của nó và cứ như thế không bao giờ thay đổi. Con người thì khác, chiếc xe đạp lúc đầu tiên bánh xe vuông, sau đó nhờ suy nghĩ, sáng kiến, người ta nghĩ ra cách thế hoàn hảo hơn: bánh xe tròn chạy nhanh hơn v.v…, xe lửa chạy bằng hơi nước nồi súp-de, bây giờ chạy bằng máy nổ Diesel, xe hơi mẫu mã luôn được đổi mới… chính là nhờ những bộ óc thông minh của con người.

**b. Óc quan sát:**

Quan sát là xem xét kỹ lưỡng một sự kiện, sau đó suy nghĩ, rồi đưa ra những nhận định chính xác, nảy sinh ra những sáng kiến mới.

***c. Kinh nghiệm phong phú sẵn có:***

Trường đời cho ta những kinh nghiệm thực tế quý báu. Đi một ngày đàng học một sàng khôn. Henry Ford, một thợ máy trong hãng xe hơi, không phải là một kỹ sư, nhưng đã trở thành giám đốc một hãng ô tô lớn ở Mỹ.

Với óc quan sát thu thập mọi dữ kiện, cộng thêm kinh nghiệm có sẵn, óc thông minh, người ta có thể phối hợp để đưa ra những sáng chế mới. Đó là quá trình của những sáng kiến khoa học, kỹ thuật, nghệ thuật…

**3. Những nguyên nhân cản trở sáng kiến.**

a. Nền giáo dục cổ xưa chú trọng việc rèn luyện ký ức, học thuộc lòng, nhồi sọ, mọt sách, mà không quan tâm mở mang óc quan sát, trí tưởng tượng, óc phê bình, phán đoán. Học sinh thi đậu nhờ “nhồi sọ” về thuộc lòng sách vở “từ chương”, những gì thầy giáo dạy rồi lặp lại càng đúng, càng được điểm cao. Lối học từ chương này làm cho học sinh không có óc sáng kiến, không óc sáng tạo.

b. Chế độ thống trị của ngoại bang, óc đế quốc thực dân làm tê liệt óc sáng kiến, chế độ ngu dân làm cho dân bị trị luôn trong tình trạng dốt nát và lệ thuộc vào quốc mẫu.

c. Những hình thức giáo dục đóng khung, đúc sẵn, bảo thủ, độc đoán… học trò không dám nghĩ tới những gì khác khôn đúc có sẵn, mô hình có sẵn, làm cho học trò không có óc cầu tiến, tự khép kín.

**II. PHƯƠNG PHÁP PHÁT HUY ÓC SÁNG KIẾN.**

Muốn phát huy óc sáng kiến, chúng ta phải luyện tập những đức tính sau đây:

1. Tự tín: Tin vào mình không ỷ lại vào kẻ khác. Khi gặp khó khăn phải tìm cách giải quyết bằng cách tra cứu sách báo, tài liệu, tìm tòi, quyết tâm làm cho bằng được. Cần trau dồi mở mang kiến thức, thâu góp ý tưởng mới, làm giàu kinh nghiệm như nền tảng của những sáng kiến về sau.

2. Quan tâm tới công việc của mình và tổ chức theo khoa học, có chương trình hành động.

3. Thu thập những kiến thức khoa học, xã hội, nhân văn, y học để có nhiều ý tưởng mới, từ đó có những sáng kiến mới.

4. Biết rút ra những kinh nghiệm của đời, của người để học những điều hay, điều mới ích cho mình.

5. Học tập, quan sát, trau dồi kỹ thuật, khả năng chuyên môn.

6. Không bắt chước, lặp lại, nhưng luôn theo dõi những tiến bộ mới qua báo chí, truyền hình, truyền thanh, sách vở… để cải tiến sinh hoạt nhằm đạt kết quả tốt hơn, hay hơn, mau hơn.

**KÊT LUẬN**

Các bậc vĩ nhân, quân tử, các nhà bác học đều là những con người có óc sáng kiến, có ý chí cao, quyết tâm mạnh, kiên nhẫn sắt đá, miệt mài tìm hiểu, nghiên cứu ngày đêm, hầu tạo ra những phát minh mới phục vụ lợi ích của nhân loại.

## Bài 14: ĐỨC TRUNG TÍN

Xã hội hôm nay văn minh, khoa học kỹ thuật hiện đại, y học tiến bộ với bao phát minh tân kỳ để phục vụ nhân loại. Tuy nhiên nền luân lý đạo đức đang xuống cấp trầm trọng: nạn ly dị, đa thê, mãi dâm, lừa đảo, vấn đề sex-tour, không giữ lời hứa và cam kết, những hành động vô luân, quái ác, tráo trở… Những tệ nạn trên đều do sự bất trung, bất tín: không trung thành với lương tâm, luật tự nhiên của Thiên Chúa khắc ghi nơi tâm hồn con người, không trung thành với quy luật đạo đức luân lý, với luật đạo, luật đời… vì thế không còn giữ chữ tín với nhau nữa, thiếu ngay thẳng, thành thật trong cuộc sống, kết quả dẫn đến nhiều tai hại nghiêm trọng trong gia đình và xã hội. Ở đời những kẻ bất trung không thiếu “giàu đổi bạn, sang đổi vợ”. Mất chữ tín là mất uy tín, mất sự kính trọng, tin tưởng, tín nhiệm, hy vọng nơi tha nhân. Người bất trung là không có đức trung tín được xếp vào hạng tiểu nhân, lưu manh, xảo quyệt.

Là người phải tôn trọng chữ tín. Người Kitô hữu phải sống trung tín vì “*Thiên Chúa là Đấng nhân ái, từ bi, chậm bất bình, giàu tình thương và trung tín”* (Tv 85). Thiên Chúa luôn trung tín với Giao ước ký kết với dân Ítrael.

**I. ĐỨC TRUNG TÍN TRONG CUỘC SỐNG.**

Người trung tín là người biết ăn ở ngay thẳng, chân thật, thủy chung trước sau như một, cho dù cuộc đời có đổi thay, lòng người có đen bạc, thì người trung tín vẫn một lòng một dạ sắt son, không thay đổi. Họ nói là làm, hứa là giữ, khó khăn nào cũng vượt qua, nghĩa vụ nào cũng hoàn thành.

Người có đức trung tín thường là những bậc vĩ nhân, thánh hiền, quân tử. Đức Giêsu hết lòng trung tín với Thiên Chúa Cha, với sứ mạng cứu độ: tuyệt đối tuân theo ý Thiên Chúa “của ăn của Ta là làm theo ý Đấng đã sai Ta”, hy sinh tất cả kể cả mạng sống để hoàn thành sứ mạng chết trên Thập Giá.

Đức Phật bỏ mọi sự, vợ đẹp con khôn, cuộc sống nhung lụa để thực hiện sứ mạng cứu nhân độ thế, trung thành với lý tưởng giải thoát chúng sinh; Lê Lai hy sinh cứu chúa là Lê Lợi; Trần Bình Trọng quyết một lòng trung thành với Tổ quốc “ta thề làm quỷ nước Nam còn hơn làm vua đất Bắc”. Thật là những bậc trung thành hiếm có. Tử đạo, chết vì chính nghĩa là dấu chứng của lòng trung tín cao độ nhất.

Đức Khổng đã khai sinh một học thuyết luân lý: tam cương ngũ thường: vua tôi, cha con, vợ chồng. Nhân, lễ, nghĩa, trí, tín. Khổng Tử đã thực thi đức trung tín, ngài đã trở nên một vị thánh hiền.

Ở đời những người trung tín thì hiếm, kẻ thất trung thì nhiều. Bao nhiêu tệ nạn xã hội chồng chất vì con người thiếu chữ tín. Đức trung tín rất quan trọng trong xã hội khi giao tế, kinh doanh làm ăn… có trung tín mới tạo được tín nhiệm, uy tín, sụ tin tưởng nơi người khác, như thế mới thành công trong mọi sinh hoạt, ngành nghề.

**II. THỰC HÀNH ĐỨC TRUNG TÍN.**

**1. Trung tín trong cuộc sống xã hội.**

Đối với tha nhân: điều quan trọng nhất đối với tha nhân liên quan đến chữ tín là vấn đề hứa. Muốn hứa điều gì, cần suy nghĩ cẩn thận, cân nhắc xem mình có thể thi hành được không. Hoàng Xuân Việt khi đề cập tới phương pháp chỉ huy, có nhấn mạnh:

“Tuyệt đối không hứa vì vui miệng, hứa lung tung mà sau đó thấy bất lợi nên lờ đi. Hứa như vậy bán rẻ nhân cách mà không hay”.

Đã nói là phải làm, đã hứa thì phải giữ lời hứa. Nguyễn Hiến Lê khi nói về vấn đề doanh nghiệp đã viết: “Đã lỡ hứa, thì dù có thiệt hại cho bạn tới đâu cũng phải giữ, đó là hoàng kim quy tắc trong doanh nghiệp”.

Sách Giảng viên cũng khuyên: “Khấn hứa, bạn hãy vuông tròn, tốt hơn là bạn đừng khấn hơn là khấn mà chẳng vuông tròn. Đừng để miệng bạn làm bạn mắc tội vào thân”. (Gv 5,3-5)

Trung tín, chu toàn các bổn phận: mọi người phải trung thành với bổn phận của mình: cha mẹ, con cái, vợ chồng. Người dân trung thành với hiến pháp qua việc thi hành mọi nghĩa vụ xã hội.

Khi ký hợp đồng, cam kết phải đề cao chữ tín, thực hiện ngay thẳng theo nội dung hợp đồng, dù gặp khó khăn trở ngại cũng quyết tâm giữ. Không nên bán rẻ danh dự.

**2. Trung tín với Giáo Hội.**

Trung thành triệt để với Giáo Hội là bổn phận của người tín hữu. Thơ chung của Hội Đồng Giám Mục Việt Nam (1980) gởi toàn thể linh mục, tu sĩ, giáo dân cả nước như sau:

“Để sống trung thành với bản chất sứ mạng của Giáo Hội, chúng tôi đề ra đường hướng mục vụ sau đây: chúng ta phải là Giáo Hội của Chúa Kitô trong lòng dân tộc Việt Nam”

- Gắn bó với Chúa Kitô và hiệp nhất với Giáo Hội toàn cầu.

- Gắn bó với Đức Giáo Hoàng, vị đại diện của Chúa Kitô, người được Chúa trao trách nhiệm “chăn dắt đoàn chiên của Người” (Ga 21,15-18) “và làm cho anh em vững mạnh” (Lc 22,32).

- Gắn bó với nhau trong tình huynh đệ theo kiểu mẫu Giáo Hội sơ khai “chỉ có một tấm lòng, một linh hồn… mọi sự đều là của chung” (Cv 4,32).

- Trung thành thực thi tinh thần công đồng Vatican II: Cởi mở, đối thoại, thích nghi, hòa mình với cộng đồng xã hội mình đang sống.

- Không ngừng hoán cải lương tâm và thay đổi cách sống của mỗi cá nhân, cũng như của mỗi cộng đoàn dân Chúa trong Giáo Hội Việt Nam cho phù hợp với Phúc Âm hơn. Công việc này chúng ta thực hiện nhờ lắng nghe Lời Chúa, lãnh nhận các Bí tích, chuyên cần cầu nguyện và thành tâm kiểm điểm đời sống. Trung thành với Lời Chúa là trung thành với hết mọi người.

**3. Trung tín với Thiên Chúa là Cha.**

Bổn phận đối với Thiên Chúa là bổn phận hàng đầu của người tín hữu “Mến Chúa trên hết mọi sự”.

- Nghiêm chỉnh thực thi thánh ý Chúa qua việc trung thành giữ lề luật và các giới răn của Chúa.

- Trung thành với lời hứa khi chịu phép Rửa tội: tin Thiên Chúa và từ bỏ tà thần. Người tín hữu có nhiệm vụ thi hành lời tuyên hứa này, sống Mầu nhiệm Vượt Qua của Chúa Kitô: thực thi tinh thần mến Chúa, yêu người; sống đức tin vững mạnh, xa tránh tội lỗi.

- Sống chứng tá Tin mừng giữa xã hội bằng đời sống lương thiện, phục vụ tha nhân nhất là những anh chị em nghèo khổ, bệnh hoạn, tương quan tốt với mọi người.

**KẾT LUẬN**

Cổ nhân nói: “Tín giả nhân thập” nghĩa là kẻ có tín sẽ được nhiều người theo. Người có chữ tín là người tốt, biết tự trọng, biết giữ lời hứa, giữ tình nghĩa. Người như vậy ai cũng kính nể. Những kẻ có chí lớn, muốn làm chuyện đại sự, thường là kẻ tín trung, tín nghĩa. Nhờ vậy ai nấy đều mến phục, nể vì và thành công ở đời.

## Bài 15: TINH THẦN TRÁCH NHIỆM

Con người có lý trí và tự do, thì phải có trách nhiệm. Đó là định luật tự nhiên tất yếu. Các trẻ em khi tới tuổi khôn, biết phân biệt điều tốt – xấu, lành – dữ, thiện – ác, đúng – sai đều có trách nhiệm về việc làm, hành động tự do của mình. Ai cũng có bổn phận, nghĩa vụ phải chu toàn tốt gọi là trách nhiệm: bổn phận đối với cha mẹ, đối với xã hội, đối với chính bản thân.

Tinh thần trách nhiệm là nguyên nhân đưa đến việc trưởng thành nhân bản và là dấu hiệu của một người trưởng thành thật sự. Chu toàn bổn phận với mục đích cho và vì người khác, phục vụ tha nhân trong tinh thần liên đới trách nhiệm. Đó là chương trinh sống thực hiện suốt đời mà người Á Đông thường tóm gọn trong câu nói danh tiếng của Khổng Tử: “Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ”.

Tinh thần trách nhiệm xuất phát từ gia đình và xã hội. Dĩ nhiên gia đình là trường học đầu tiên dạy con người bài học về tinh thần trách nhiệm.

Sống trong xã hội, con người có tự do, thì cũng phải có trách nhiệm đối với xã hội, chu toàn nghĩa vụ của một công dân vì phúc lợi của mọi người.

Công đồng Vatican II đã đề ra nguyên tắc sau đây: “Trong khi hưởng dùng mọi quyền tự do, nguyên tắc luân lý phải tuân giữ là trách nhiệm cá nhân và đoàn thể: Khi hành xử những quyền lợi của mình, cá nhân cũng như đoàn thể, phải tuân giữ luật luân lý nghĩa là quan tâm tới quyền lợi của kẻ khác, cũng như những bổn phận của mình đối với tha nhân và lợi ích chung của mọi người theo lẽ công bình và tình nhân loại” (TD số 7).

**I. TÌM HIỂU TINH THẦN TRÁCH NHIỆM.**

**1. Định nghĩa.**

Theo từ điển tiếng Việt, Nhà xuất bản Khoa Học Xã Hội Hà Nội định nghĩa: “Trách nhiệm là sự bắt buộc về đạo lý hay trí tuệ, phải làm một việc, thực hiện một điều cam kết”. “Tinh thần trách nhiệm là ý thức đầy đủ phận sự của mình”.

Theo Hán Việt, từ điển Nguyễn Văn Khôn, “Trách nhiệm là nhiệm vụ, phận sự phải gánh vác, làm việc theo phận sự và chịu phê bình nhận kết quả của việc làm”.

Cách vắn tắt: Trách nhiệm là phần việc, bổn phận phải làm và gánh vác lấy.

Người có tinh thần trách nhiệm là tự ý thức về phần việc của mình phải làm và đảm nhận công việc ấy với quyết tâm phấn đấu thực hiện thật tốt. Nghĩa vụ và trách nhiệm luôn đi đôi với nhau. Nghĩa vụ là công việc mình có bổn phận phải làm. Trách nhiệm là trả lẽ về những công việc luân lý (nghĩa vụ, bổn phận) buộc mình phải làm, gánh chịu những hậu quả của công việc mình đã thực hiện.

Thí dụ: Tai nạn giao thông gây thương tích và tử thương cho hành khách, thì tài xế chịu trách nhiệm.

**2. Những mẫu gương nổi bậc về tinh thần trách nhiệm cao độ.**

Đức Giêsu đã tự nguyện nhập thể làm người, chấp nhận khổ hình Thập Giá cứu độ nhân loại để thực hiện thánh ý Chúa Cha: “Ngài đã vâng lời cho đến chết và chết trên Thập Giá”. “Của ăn của Tôi là làm theo thánh ý Thiên Chúa Cha”.

Vâng lời, tuân theo mệnh lệnh biểu lộ tinh thần trách nhiệm cao, dù phải hy sinh tất cả, mạng sống để chu toàn sứ mạng đã được trao phó và lãnh nhận.

Thánh Têrêsa thành Lisieux là vị thánh của thời đại, tiêu biểu cho sự trung thành bất khuất trong bổn phận, công việc hằng ngày một cách khiêm tốn với tinh thần trách nhiệm cao. Đời sống của Ngài bình dị, đơn sơ. Thánh nhân chỉ biết chu toàn bổn phận hằng ngày trong tu viện với tâm tình yêu mến chân thành.

Rowan được tổng thống Mỹ Mc Kinley trao cho nhiệm vụ đem bức thông điệp gởi cho ông Garcia, viên chỉ huy quân sự phiến loạn để yêu cầu ông cộng tác, ông này được biết đang ở một khu rừng tại Cuba. Rowan phải vượt biển bốn ngày để đến Cuba. Sau đó suốt ba tuần lễ băng rừng, vượt núi, bao nhiêu gian khổ, hiểm nguy đến tính mạng. Sau cùng Rowan đã gặp được Garcia và trao bức thông điệp. Một gương sáng chói về tinh thần trách nhiệm. Rowan đã được nhân dân Mỹ mến phục và biết ơn.

Mẹ Têrêsa thành Calcutta, người Albani, chuyên hoạt động từ thiện ở 105 nước trên thế giới với 500 cộng đoàn Nữ Tu Thừa Sai Bác Ái phục vụ người nghèo ở khắp nơi không phận biệt màu da, ngôn ngữ. Đặc biệt ở Ấn Độ : nuôi, chăm sóc trẻ em bị bỏ rơi, những người hấp hối không nhà cửa, những người phong cùi, tàn phế – công việc làm rất tẻ nhật và buồn chán, nếu không có ý thức trách nhiệm cao, không thể nào chu toàn được. Mẹ Têrêsa đã vui vẻ, hăng say phục vụ ý tưởng nhân đạo này, và thực hiện tốt những việc từ thiện cao đẹp. Cả thế giới đều ca ngợi mẹ, kính phục và trao tặng mẹ Têrêsa giải thưởng Nobel Hòa bình cao quí. Chính mẹ được chọn là nhân vật vĩ đại nhất của 1997.

Người hữu ích cho xã hội, cho nhân loại, không phải là người có trọng trách đóng góp một vài trờ “nổi”, nhưng là chính những người biết yêu thương chu toàn nhiệm vụ “tất cả vì con người” như Đức Giê su, thánh Têrêsa, ông Rowan, Mẹ Têrêsa thành Calcutta.

**II. THỰC THI TINH THẦN TRÁCH NHIỆM**

Khổng tử đã nói: “Bách niên chi kế thụ nhân”

Trăm năm trồng người. Muốn có tinh thần trách nhiệm, con người phải được giáo dục từ khi còn thơ ấu tại gia đình, học đường, xã hội: ý thức trách nhiệm vâng lời người trên, phục tùng quyền bính, hành động theo lương tâm, chu toàn bổn phận.

Khó khăn nào cũng vượt qua.

Nghĩa vụ nào cũng hoàn thành.

Tác giả của thiên phóng sự về một số trẻ em cầm súng tại một số nước đã viết: “Các trẻ em được sinh ra với nhiều hứa hẹn của vinh quang tuổi thơ là một dấu ngoặc hiền dịu giữa ngày sinh và trách nhiệm” (Tuần báo Time số ra ngày 18-06-1990)

**1. Làm theo tiếng lương tâm:**

Lương tâm ngay thẳng đòi buộc con người phải thi hành tốt bổn phận, việc làm của mình: vâng lời cha mẹ, tôn trọng tài sản của người khác, thật thà, trung tín… Đó là chỉ thị của lương tâm muốn mỗi người càng ngày trở nên tốt hơn, đạo đức hơn.

Người ta sẵn sàng gánh lấy trách nhiệm vì lương tâm thúc đẩy, động viên để hoàn thành tốt công việc. Vì thế mọi người phải rèn luyện lương tâm ngay thẳng, sáng suốt: sẵn sàng nghe tiếng lương tâm, tôn trọng lương tâm như tiếng nói của Thiên Chúa luôn vang lên trong tận đáy thẳm tâm hồn.

Trong tác phẩm “L’art d’être chef” trang 117, tác giả Foch đã nói:

“Trước đây phương châm của tôi là: khoa học và lương tâm. Tôi vẫn còn giữ phương châm cho đến ngày nay. Nhưng tôi thích nói thế này hơn: Lương tâm và khoa học. Phải, lương tâm cần trước, vì nó quan trọng nhất”.

Bạn phải khám phá chỉ thị, lời mời gọi khẩn trương từng phút giây hiện tại của lương tâm qua từng nhiệm vụ cụ thể rõ ràng: “hãy làm tốt công việc bổn phận lúc này, giờ này, hôm nay”

**2. Rèn luyện cá nhân:**

**-** Tuân theo luật lệ, người có trách nhiệm luôn biết tuân phục và chấp nhận luật của thiên nhiên, của xã hội và của cuộc sống. Con người là hữu thể có xã hội tính: sống cho và sống với người khác. Những con người có trách nhiệm là những người luôn sống cho tha nhân, cho xã hội. Tổng thống Kennedy nhắn nhủ các bạn trẻ:

“Các bạn đừng đòi hỏi tổ quốc phải làm gì cho bạn, mà phải tự hỏi: các bạn phải làm gì cho tổ quốc?” Có sống cho tổ quốc, cho xã hội, có cảm thấy trách nhiệm của mình đối với người khác, thì con người mới có thể lớn lên trong nhân tính đích thực của mình.

**-** Luôn lịch sự bắt thiệp: Người ta thường nói: “Lịch sự là hoa quả của bác ái”. Người có lịch sự là người biết tự trọng, vì biết tự trọng nên biết tôn trọng kẻ khác. Từ đó, con người dễ nhạy cảm trước mọi công việc: cảm thông, chia sẻ, ân cần giúp đỡ phục vụ tha nhân. Đúng vậy, biết tôn trọng kẻ khác, người ta cố gắng chu toàn trách nhiệm của mình đối với tha nhân hơn.

**-** Chuyên cần học tập: Cần cù lao động, nghiên cứu sâu xa, suy tư mọi vấn đề liên quan, không để bị lôi kéo bởi khoa trưỡng rỗng tuếch, kiêu căng, ngạo đời… Càng học cao, hiểu rộng càng khiêm tốn.

**-** Về phương diện đạo đức: chu toàn các sinh hoạt đạo đức thường xuyên đã qui định hay tự nguyện: suy gẫm, cầu nguyện, thánh lễ, lãnh các bí tích… phải tận diệt tận căn thái độ tiêu cực : tà tà “Laissez – faire”, máy móc, tránh né, cắt xén, lười biếng…

**3. Đối với cộng đoàn:**

Tinh thần trách nhiệm đòi phải chấp hành nghiêm chỉnh những gì đã được qui định chung cho mọi người. Nghĩa là tuân theo kỷ luật và trật tự chung, chu toàn bồn phận được trao một cách hoàn hảo.

Về lao động, người có tinh thần trách nhiệm, làm việc với tinh thần phục vụ, bác ái, không làm theo thói quen, hình thức, chiếu lệ, giả hình … Họ làm việc với óc sáng tạo, nâng cao kỹ thuật lao động, chủ động, có tổ chức, kế hoạch hoạt động trong mọi lãnh vực.

Đối với của chung: bảo trì, coi sóc kỹ lưỡng, không lãng phí. Sống trong tập thể: tạo tương quan hài hòa với mọi người, nhắc nhở nhau trong tinh thần xây dựng, bác ái. Nếu cần và vì lợi ích chung của cộng đoàn, người có tinh thần trách nhiệm cao dám phê bình, tự phê, kiểm thảo để thăng tiến cộng đoàn.

**4. Đối với xã hội:**

Là người công dân, mọi người đề có bổn phận xây dựng đất nước. Phải đặt công ích lên trên hết “phép công là trọng niềm tây xá nào”. Hoàn thành tốt những nghĩa vụ công dân; bào vệ xây dựng quê hương, đóng thuế nghĩa vụ quân sự, lao động…

Thư chung của HĐGMVN 1980 đã đưa ra đường hướng sống đạo: “Sống Phúc Âm giữa lòng dân tộc” – “đồng hành với dân tộc”. Trong nỗ lực xây dựng đất nước, tích cực góp phần cùng đồng bào cả nước bảo vệ và xây dựng tổ quốc.

**KẾT LUẬN**

Con người có lý trí, có ý chí, có tự do, thì phải có trách nhiệm. Sống là sống với và sống cho người khác. Sự tương quan hữu cơ này đòi chúng ta chu toàn trách nhiệm đối với xã hội, đất nước cộng đoàn mình sống. Đó là qui luật tự nhiên của con người.

 Trong khi hành động để thi hành nhiệm vụ, chắc chắn sẽ có rất nhiều khó khăn, những lực cản – làm thế nào để khắc phục những lực cản này? Thánh Augustinô khuyên chúng ta làm việc, thi hành nghĩa vụ với tinh thần yêu mến.

“ở đâu có tình yêu, ở đó không còn vất vả, khó nhọc. Hoặc nếu có âu cũng là chuyện thương tình đối với tình yêu”

Hơn nữa, ta phải chu toàn bổn phận với một ý chí can trường, luôn tâm niệm rằng: “ vấn đề chính đâu phải sống, nhưng là chu toàn tốt mọi bổn phận”

Người Ki-tô hữu luôn ý thức rằng: “Nhiệm vụ thường nhật là điểm hẹn, nơi ta gặp Chúa trong từng giây phút. Sống phút giây hiện tại tròn đầy trước mặt Thiên Chúa”.

Tóm lại, bạn là người có tinh thần trách nhiệm: can đảm lãnh nhận những hậu quả của việc làm khi thi hành nhiệm vụ, của sứ mạng được trao phó, của chức vụ, của lời nói, thái đọ hay huấn lệnh của mình với quyết tâm hoàn thành thật tốt. Như thế, bạn mới là người đáng quý phục, mến yêu và hữu ích cho mọi người.

## Bài 16: ĐỨC CÔNG BẰNG

Các phương tiện thông tin đại chúng: Phát thanh, truyền hình, báo chí… luôn thông báo những bất công của xã hội hôm nay: Tổng thống, thủ tướng, bộ trưởng nọ, thủ lãnh kia tham nhũng hối lộ, nạn cướp của giết người, thuốc giải, hàng giả, lãng phí của công, tham ô móc ngoặc, kinh doanh bất chính… Việt Nam đang có phong trào quét sạch tham nhũng mà tổng bí thư đảng cộng sản Việt Nam gọi là “quốc nạn”, xử lý nghiêm minh những cán bộ hối lộ trên toàn quốc. Rất nhiều công nhân viên chức nhà nước đã phải vào tù hay mất chức. Đường lối chỉ đạo rất hay “Chí công vô tư” nhưng “tiền dư bỏ túi”. Ở các cơ quan bất cứ ai đến yêu cầu một việc gì đều phải có “thủ tục đầu tiên” mới dễ dàng được giải quyết. Đúng là có tiền mua tiên cũng được.

Ngày nay con người đánh mất đi ý thức về sự công bằng: bất công tràn lan khắp nơi trên thế giới. Công bằng là một nhân đức tự nhiên thuộc tương quan xã hội: quan hệ nhân bản, quan hệ với mọi người đang bị vi phạm trầm trọng. Hơn bao giờ hết đức công bằng cần phải được phục hồi trong xã hội, mới có thể tạo được sự an bình cho mọi người.

**I. ĐỨC CÔNG BẰNG THEO LUÂN LÝ KI-TÔ GIÁO**

**1. Thánh Kinh**

Chủ đề về công bằng thường được đề cập đến rất nhiều trong Thánh Kinh: Đức công bằng là dấu chỉ thời đại cứu độ, thành quả của đức công bằng là sự bình an (Is 32, 15-17) Đấng Messia là Đấng ban bình an. Các tiên tri luôn chống lại những bất công trong xã hội (Is 9, 6). Như thế, đức công bằng theo Cựu ước có ý nghĩa theo tôn giáo.

Sau này trong Tân ước, Đức Giê-su đã dạy về đức công bằng: “Của Xê-da trả cho Xê-da, của Thiên Chúa trả cho Thiên Chúa” (Mt 22,21). Công bằng được định nghĩa là một nhân đức làm cho người ta sẵn sàng trao trả quyền lợi, tài sản của ai cho người ấy. Tân ước đã tuyên bố “phúc cho ai kiến tạo hòa bình”, đấu tranh cho công bằng thực hiện công bằng là dấu chỉ thuộc về vương quốc của Thiên Chúa.

**2. Giáo huấn của Giáo Hội**

Thông điệp Mater et Magistra của Đức Giáo Hoàng Gioan XXIII dung diễn ngữ “Justice et Equité” (Công bình và tương bình) diễn tả sự thông phần của những kẻ cùng chung một số phận, nói lên ý nghĩa công bằng cụ thể áp dụng vào hoàn cảnh cụ thể và khách quan trong tương quan kinh tế xã hội. Như thế yếu tố cá nhân và xã hội liên kết mật thiết với nhau. Từ tư tưởng này, người ta đã làm sáng tỏ tương quan giữa công bình xã hội và công bằng cá nhân, khi đi sâu vào chiều kích xã hội và mầu nhiệm ngôi vị con người. Điều đó có nghĩa là quyền lợi chính đáng của cộng đồng nhân bản được coi như một thực thể cơ bản tham chiếu vào sự thiện hảo của nhân vị con người.

Chủ đề nền tảng của thông điệp “Populorum Progressio” (tiến bộ của các dân tộc): công bằng được nối kết trực tiếp với suy tư trên nhân bản thuyết:

**-** Những đòi hỏi của công bằng như một đáp từ cho các yêu cầu con người. Theo hướng phát triển toàn diện cho mỗi người và phúc lợi của toàn thể nhân loại.

**-** Công bằng mang chiều kích quốc tế liên quan tới cả nhân loại như một công đoàn vĩ đại và duy nhất.

**-** Công bằng xã hội là công bằng có chiều kích quốc tế gắn liền với sự phát triển của các dân tộc thuộc thế giới thứ ba, giải phóng họ khỏi những áp bức bất công.

**-** Công bằng liên quan tới việc thiết lập hòa bình để phục vụ và giải phóng các dân tộc đang sống trong hoàn cảnh phi nhân bản, vong thân.

Đức công bằng theo truyền thống luân lý Ki-tô giáo có thể được tóm tắt trong ba ý tưởng sau đây:

a. Khái niệm của công bằng chân chính đi liền với việc giải phóng toàn diện con người và hết mọi người (nhân bản thuyết).

b. Công bằng cá nhân (giao hoán và phân phối) là một khía cạnh của công bằng xã hội.

c. Cổ võ công bằng ở mọi nơi là chủ điểm để xây dựng công bằng thế giới. Hòa bình xây dựng trên công bằng và tình thương.

**II. CÔNG BẰNG XÃ HỘI**

**1. Định nghĩa**

Công bằng là một nhân đức tự nhiên làm cho ta biết tôn trọng quyền lợi, tài sản, của cải của người khác.

Có công bằng mới có trật tự an ninh trong xã hội, nhười ta mới tôn trọng quyền lợi của tha nhân, quyền lợi của người khác. Không gian tham, bất công để có được an bình trong cuộc sống. Công bình xây dựng trên cơ sở nền tảng bác ái mới bền vững và đạt kết quả phục vụ con người, xã hội.

**2. Phân loại**

Người ta thường chia công bằng thành ba loại:

**a. Công bằng giao hoán (công bằng riêng)**

Công bằng giao hoán chi phối các phần tử xã hội, giúp và tạo điều kiện thuận lợi cho mọi người trao trả cho người khác tất cả những gì thuộc về họ và có quyền đòi hỏi. Công bình giao hoán được gọi là công bằng cá nhân hay công bằng riêng, vì nó liên hệ giữa tư nhân với cá nhân. Nói cụ thể là tôn trọng quyền sở hữu tài sản, của cải, danh giá, tính mạng, quyền lợi, tự do của người khác trong mọi hoàn cảnh.

Nói cách khác công bằng hiểu như một nhân đức giúp ta có thái độ quyết tâm làm cho mọi người điều mà họ có quyền được hưởng: Quyền lợi nơi đây là bất cứ điều gì mà mọi người nhận trong tư cách là một cá nhân có quyền hưởng.

**b. Công bằng xã hội (công bằng pháp lý và phân phối)**

Công bằng xã hội là công bằng đối với xã hội, giúp mọi người cộng tác với nhau, khiến mọi cá nhân hoạt động theo những đòi hỏi của công ích, giúp các cơ chế xã hội phục vụ lợi ích chung cách tốt đẹp hơn.

Công bằng xã hội còn được gọi là công bằng chung vì nó chi phối sự liên lạc giữa xã hội và tư nhân.

Đối với xã hội, tư nhân phải biết ơn và sẵn sàng đóng góp tích cực tiền của, sức lực, chu toàn nghĩa vụ mà xã hội đòi hỏi: đóng thuế, nghĩa vụ quân sự, lao động. Phải coi trọng công ích hơn lợi ích riêng, nếu cần người công dân phải hy sinh mạng sống, tài sản vì công ích, vì ich lợi của xã hội.

Đối với nhân dân (Tư nhân) xã hội phải bảo đảm tính mạng, tài sản, quyền lợi của tư nhân, lo cho mọi người công việc làm, làm việc theo khả năng, hưởng theo nhu cầu, thưởng phạt công minh theo công phúc của mỗi người.

**c. Công bằng quốc tế (công bằng giữa các quốc gia)**

Trái đất này là của chúng ta, của cả mọi người và của cả nhân loại, thế giới là một đại gia đình, vũ trụ là nhà của mọi người. Nhân loại là một đại cộng đồng với tầm nhìn mở rộng. Ngày nay người ta quan niệm rằng công bằng là một đáp ứng cho các nhu cầu của con người theo chiều kích phát triển toàn diện cho mỗi cá nhân và cho phúc lợi của toàn thể nhân loại. Công bằng gắn liền với việc giải phóng toàn diện con người, nhất là các nước thứ ba đang sống trong cảnh bất công, phi nhân bản, vi phạm nhân quyền. Hơn nữa, công bằng phải đặt trên cơ sở tình thương, bác ái, huynh đệ để kiến tạo hòa bình trên toàn thế giới.

 Như thế công bằng xã hội có tầm mức quốc tế. Theo sách giáo lý công giáo, trên bình diện quốc tế, tài nguyên và những phương tiện kinh tế phân phối không đồng đều nên tạo ra “hố ngăn cách” thực sự giữa các quốc gia. Một bên các nước tân tiến nắm giữ và phát triển phương tiện thì tăng thêm lợi nhuận, bên kia các nước kém phát triển chồng chất nợ nần (như Việt Nam, Cuba, Brazil, Philippins các nước Châu phi).

 Các nước giàu đang quản lý tài nguyên thiên nhiên phong phú có bổn phận phải giúp đỡ các nước nghèo, vì thiên nhiên là quà tặng của Tạo Hóa ban cho nhân loại. Những cường quốc nên chấm dứt chính sách đàn áp, bóc lột các nước “nhược tiểu”, đền bù những thiệt hại đã gây ra cho các nước này do chiến tranh, do việc khai phá các nguồn tài nguyên thiên nhiên và nhân lực của họ.

 Sách Giáo lý Công Giáo dạy:

 “Theo đạo đức, những nước giàu phải chịu trách nhiệm nặng nề với những nước không tự đảm đương nổi những phương tiện phát triển của mình hoặc họ gặp khó khăn do những biến cố lịch sử bi đát. Tính liên đới, đức bác ái và công bằng còn đòi những quốc gia giàu có phải đền trả cân xứng những nguồn tài nguyên đã làm giàu cho họ viện trợ của các nước giàu có tính nhân đạo cho các nước đang gặp thiên tai. Cần cải cách những cơ chế kinh tế quốc tế để phát huy những tương quan công bình với các nước kém mở mang, nâng đở các nước nghèo để họ phát triển và giải phóng họ.

 Việc chia sẻ với người nghèo là chứng từ của đức bác ái huynh đệ, cũng là thực thi đức công bình: Làm vinh danh Chúa, làm vui lòng Chúa. (x. GLCG mới)

**III. THỰC HÀNH ĐỨC CÔNG BẰNG**

Thánh Công đồng Vat II, trong hiến chế Mục vụ số 78, sau khi xác định bản chất của nền hòa bình đích thực là đức công bằng, và đức công bằng gắn liền với đức bác ái, Công đồng đưa ra những nguyên tắc cụ thể để thực hiện đức công bằng:

 - Mỗi người phải biết kềm chế dục vọng của mình, vì ý chí con người yếu đuối và tội lỗi làm tổn thương.

 - Giá trị của từng cá nhân được đảm bảo.

- Chia sẻ tự nguyện cho nhau những của cải tinh thần và tài năng.

- Ân cần thực thi tinh thần huynh đệ bác ái.

Hòa bình là kết quả của tình thương, một tình thương vượt xa những gì công bằng có thể đem lại.

Những việc làm cụ thể để thực hiện đức công bằng:

**1. Tôn trọng tài sản của người khác:**

- Không lấy của người khác cách bất công: ăn trộm, ăn cắp, gian lận, hối lộ, tham nhũng.

- Không giữ của người khác cách bất công: vay, mượn thì phải trả, đồ đạc, sách báo, mượn phải giữ gìn cẩn thận và phải trả đúng thời gian, hư hại, mất mát, phải bồi thường cân xứng.

- Không đòng lõa với kẻ gian như từng trữ của ăn cắp, bao che, tiếp tay với kẻ gian lấy cắp của người khác.

- Phân biệt của chung và của riêng. Tiền bạc người ta ký thác, tài sản của hội đoàn, của cơ quan phải nghiêm minh rõ ràng, phải có sổ sách ghi.

- Không bóc lột sức lao động của người khác: Phải trả lương xứng đáng, không cho vay ăn lời quá đáng.

- Chu toàn nghĩa vụ đóng thuế, không trốn thuế. Đóng thuế là góp phần vào việc xây dựng đất nước.

**2. Tôn trọng danh giá của người khác:**

Sống trong xã hội ai cũng có danh giá, tiếng tốt để tạo uy tín với mọi người. Đó là quyền lợi của con người. Vì thế:

- Ta luôn nhìn điều hay, điều tốt nơi tha nhân, quên đi những khuyết điểm. phải tôn trọng đời tư của anh em.

- Tránh tội xét đoán hồ đồ “dông dài”, nghĩa là kết tội người khác theo bề ngoài, chưa rõ căn nguyên, chỉ theo thiên kiến, chủ quan. Xét đoán như thế là bất công. Chúa Giê-su dạy: “Đừng xét đoán để khỏi bị xét đoán” (Mt 7,1)

- Tôn trọng đời tư của kẻ khác: bí mật đời tư của tha nhân phải được tôn trọng. vì thế tránh nói hành, nói xấu, kể tội, nói tật xấu của người khác, dù có thực. Những hành vi này vi phạm đến đức ai trầm trọng, làm tổn thương danh dự, uy tín bị suy giảm.

- Tránh vu oan, cáo gian là sự bất công phát sinh do sự độc ác, ghen tuông, thù oán.

Đức công bằng buộc phải bồi thường những thiệt hại đã làm. Của cải vật chất đền trả tương đối dễ. Danh dự đền trả thật là khó: xin lỗi, cải chính, tạo tiếng tốt lại cho người ta. Tốt nhất là thận trọng trong phán đoán và lời nói.

**KẾT LUẬN**

Công bằng phải xây dựng trên nền tảng bác ái mới tạo được Hòa bình cho cá nhân, xã hội, thế giới. Công bằng là nguồn gốc cơ bản của hòa bình giữa người với người, giữa dân tộc với dân tộc khác. Thế giới hôm nay đang khao khát hòa bình, cổ võ cho công bằng ở khắp mọi cấp bậc là đóng góp phần vào việc kiến tạo Hòa bình thế giới.

Công đồng Vat. II đã nói: Hòa bình không phải là vắng bóng chiến tranh, cũng không chỉ đơn giản lược vào sự quân bình lực lượng đối đầu nhau, nhưng theo đúng nghĩa thì Hòa bình là công trình của công bằng (Is 32,7). Hòa bình là kết quả của một trật tự đã được chính Thiên Chúa, Đấng sáng tạo ghi khắc vào xã hội loài người và phải nhờ những người luôn khao khát một nền công bằng hoàn hảo hơn thể hiện ra trong hành động” (MV 78)

## Bài 17: LỊCH SỰ - XÃ GIAO

Một trong những yếu tố cơ bản nhất của cuộc sống xã hội đó là phép lịch sự. Lịch sự có thể phản ánh bộ mặt, sức khỏe của cả một xã hội. nhiều người than phiền rằng trẻ em thanh thiếu niên Việt Nam ngày nay dường như không còn biết lịch sự, xã giao là gì nữa: Không biết chào hỏi, không biết nói tiếng cám ơn, thiếu sự kính trọng với người trên, ăn nói vô lễ, thô lỗ, sống buông thả, chửi tục, chửi thề, quần áo lôi thôi… Một xã hội trong đó con người không cảm thấy cần lịch sự với người khác là một xã hội bệnh hoạn. Xã hội gồm những kẻ vô ơn, bạc nghĩa là một xã hội không lành mạnh. Vì sự liên đới giữa người với người không cần thiết!

Người ta thường nói: “Lịch sự là hoa quả của bác ái”. Sống là sống tương quan với người khác, là một chuỗi những quan hệ mà con người không ngừng xây dựng. Vì thế trong cung cách lịch sự toát ra những hành vi đáng phục như lễ phép, nhã nhặn. Lịch sự mà thiếu chân thành và bác ái chỉ là những cử chỉ giả hình trống rỗng.

**I. TÌM HIỂU VÀ PHÂN TÍCH PHÉP LỊCH SỰ**

**1. Sự hình thành của lịch sự**

Lịch sự là những hình thức quy ước được hình thành dần dần theo thời gian. Ban đầu là những hình thức thô sơ, chất phác, mộc mạc, sau trở thành tinh tế hơn tùy theo sự tiến bộ văn minh của loài người. Nó là những thái độ đối xử khởi sự từ những hành vi tự phát và hồn nhiên. Dần dần những hành vi đó được tinh luyện và phổ biến, rồi trở thành tục lệ. Tục lệ cũng có giá trị như một thứ luật.

Lịch sự hiện nay là một hệ thống những hình thức xã hội thỏa thuận chấp nhận như những con đường liên lạc giữa người với người, tùy theo tính chất những tương quan. Vì lịch sự là những hình thức đã được xã hội chấp nhận, nên mọi người đều phải giữ hình thức đó. Những hình thức đó là những con đường liên lạc…Nếu không theo đường đó, tôi sẽ khó đến được tha nhân (ĐGM G.B. Bùi Tuần, nói với chính mình tr.71)

**2. Định nghĩa**

Lịch sự là nghi thức, lễ phép đã trở thành ước lệ do người cùng chung sống trong xã hội thiết lập ra và cùng thừa nhận với nhau. Những ước lệ này có cùng mục đích tôn kính, thương mến nhau, làm êm dịu cuộc sống bằng cách biết đối xử với nhau hài hòa vừa lòng đẹp ý nhau.

“Lịch sự là hoa quả của bác ái”. Câu nói rất hiện thực và rất đúng. Phép lịch sự xuất phát từ đức công bình và bác ái.

Từ công bình, phép lịch sự dạy ta quý trọng tự do, nhân vị của khe khác. Chào hỏi cảm ơn là những hành vi rất sơ đẳng của con người, nhũng biểu lộ sâu sắc lòng tôn trọng quyền lợi và nhân phẩm của đồng loại.

Từ bác ái, muốn thi hành lịch sự, ta phải bỏ tính tự ái và ích kỷ, kiềm chế những thói quen không tốt, chế ngự tính nóng nảy, cộc cằn… để tạo sự an vui cho mọi người.

**3. Những biểu hiện của lịch sự**

Con người là hữu thể có xã hội tính “L’être sociable”, có hồn và có xác. Lịch sự là những hình thức, lễ phép phải được bộc lộ ra ngoài qua cách đối xử với người khác.

a. Người lịch sự là người luôn biết tôn trọng tha nhân, nhất là những người trên, người già nua tuổi tác, bệnh tật, đau khổ, biết kính trên nhường dưới.

b. Người lịch sự luôn biết nói tiếng cám ơn, biết chào hỏi mọi người. Lời cám ơn, chào hỏi biểu lộ sự liên kết thân mật giữa người với người.

c. Lịch sự là đặc điểm của con người có giáo dục. Nền giáo dục đưa ta từ chỗ là người đến chỗ làm người và nên người. Nếu ta vô lễ, người khác có quyền chê ta là người thiếu giáo dục, vô giáo dục.

d. Người lịch sự là người luôn chân thành, công bằng và bác ái với mọi người. Lịch sự là cách đối xử dựa trên sự tôn trọng, yêu mến tha nhân, luôn muốn làm đẹp lòng người khác.

**II. THỰC HÀNH PHÉP LỊCH SỰ**

Phép lịch sự là những hình thức ước lệ của xã hội bộc lộ qua cung cách sống, nhà ở, cách ăn mặc, giao tế, cử chỉ, lời nói, đi đứng v.v…

**1. Về nhà ở**

Nhà cửa phải được giữ gìn đơn sơ, trật tự, nhất là phải sạch sẽ, đồ dùng và trang hoàng nội thất đừng quá cầu kỳ, màu mè, khoe của, lập dị. Nhìn cách trưng bày nhà cửa, người ta có thể biết ta có lịch sự hay không.

Nhà tập thể, chung cư: mọi người phải tôn trọng quyền tự do chính đáng của nhau như: giữ vệ sinh chung, tránh làm phiền nhau, thành thật với nhua, tránh làm ồn trong giờ ngủ nghỉ, không tò mò tọc mạch, giữ gìn coi trọng của chung như của riêng.

**2. Về cung cách, điệu bộ**

Đi đứng cho ngay ngắn, khoan thai, chững chạc, không tỏ vẻ lắc cắc, kiêu hãnh, gương mặt luôn điềm đạm, vui tươi, không ngó ngang láo liên. Đừng nhìn chằm chằm vào người khác, nhất là người khác phái.

Không thọc tay vào túi quần, chống nạnh, ngáp dài… Khi nói chuyện phải nhã nhặn, không vỗ vai, vỗ lưng người ta, ngồi đàng hoàng không gác chân lên ghế hoặc bắt chân chữ ngũ khi nói chuyện với người lớn.

Đến nhà người ta chờ cho chủ ngồi rồi mới ngồi, vào nhà phải gõ cửa, bấm chuông, không tự động vào mà chờ chủ nhà ra mời vào… Khi vào hay ra khỏi cửa nên nhường cho khách đi trước, chủ mở cửa cho khách.

**3. Về sinh hoạt đời tư**

Luôn tôn trọng nhân phẩm, đời tư của mọi người, nhất là kẻ phục vụ mình, không nói hành, nói xấu, phê bình nặng lời… gặp người hàng xóm ăn ngang nói bướng, cộc cằn, ta nên nhịn “chịu thua”, một sự nhịn là chín sự lành. Không cãi vã đấu lý hơn thua.

**4. Trong giao tế**

Chào hỏi: “Tiếng chào cao hơn mâm cỗ”. Ta có bổn phận chào hỏi người đáng kính khi gặp. Khi chào phải bỏ mũ, nón xuống và tỏ thái độ cung kính. Khi bắt tay, để người trên đưa tay trước, nắm chặt vừa phải.

Giới thiệu: Mục đích là để hai người chưa biết nhau, hoặc mới biết nhau, được rõ nhau hơn nhằm dễ nói chuyện. Phải giới thiệu người ít tuổi với người lớn tuổi, người dưới với người trên rồi giới thiệu ngược lại. Trong khi giới thiệu nói rõ danh tánh và chức nghiệp.

Thăm viếng: Thăm viếng cũng là một cử chỉ lịch sự, thăm viếng những người trên nên thăm vào những dịp đặc biệt: đau bệnh, tang chế, tai nạn, tết, lễ kỷ niệm… khi đi thăm cần phải lựa giờ thuận lợi cho chủ.

Tiếp khách: nhanh nhẹn, niềm nở, ra mời khách vào nhà, mời ngồi, tiếp khách, vui vẻ thân mật… Không tỏ ra bực bội khó chịu khi khách ngồi quá lâu, cần bình tĩnh, nhẫn nại, tế nhị…

**5. Những câu nói lịch sự**

Cảm ơn: Hai tiếng cảm ơn rất đơn sơ tuy nhỏ mà trọng. Phải cám ơn bất cứ khi nào nhận được một ân huệ gì: quà, thăm hỏi, làm giùm, được nhường chỗ, được phục vụ tân tâm. Nụ cười cũng không thay được tiếng cám ơn. Khi được cám ơn, ta cũng phải tỏ ra lịch sự nói: “Không dám, không có chi”.

Xin lỗi: Không phải chỉ xin lỗi khi làm phiền lòng ai, nhưng cả khi chỉ vì tế nhị: đi đường hẹp lỡ đụng người khác, muốn qua mặt người đi trước mình…

Phiền ông bà: Xin ông bà cảm phiền. Muốn hỏi thăm ai việc gì, trước khi vào đề ta phải rào trước: Phiền ông cho tôi hỏi, xin ông cảm phiền cho tôi hỏi.

Xin phép ông: Đang ở chỗ đông người cần ra ngoài, nhất là phải đi qua mặt người khác, ta nên nói: “Xin phép ông bà”, và người lịch sự cũng phải đáp lại: “Xin mời ông”.

Tục ngữ Việt Nam đã nói: “Tiếng chào cao hơn mâm cỗ”

“Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”

**6. Cách ăn mặc và những cử chỉ bất đắc dĩ**

“Y phục xứng kỳ đức” Quần áo luôn sạch sẽ, đúng đắn, thanh nhã, không màu mè lòe loẹt, lập dị.

Những cử chỉ luôn phải dè dặt, kín đáo tế nhị, và phải thực hiện cho đúng phép như: khạc nhổ, hỉ mũi, hắt hơi, gãi ngứa, ngáp, ngoáy tai, xỉa răng…

**NB:** Cách ăn uống, thư từ, danh thiếp, điện thoại. Chỗ ngồi trên xe tàu.

**III. XÃ GIAO**

**1. Định nghĩa**

Tự điển Hán – Việt của Nguyễn Văn Khôn định nghĩa: Xã giao là cách giao tế trong xã hội

Tự điển tiếng Việt, NXB Khoa học xã hội định nghĩa: xã giao là quan hệ giữa người và người trong xã hội về mặt cư xử lịch thiệp, ngoài mọi quan hệ tình cảm.

Nói chung xã giao là cách thức giữ mối tương giao xã hội được tốt đẹp và hữu ích. Những mối tương quan xã hội gồm tương quan gia đình, bạn hữu nghề nghiệp.

**2. Những tương quan xã hội**

**a. Tương quan gia đình**

Theo định luật tự nhiên, ai cũng có gia đình. Gia đình là một cộng đồng tình thương gồm cha mẹ, con cái, ông bà… Con cái luôn phải tôn kính, yêu mến, vâng lời cha mẹ để giữ trọn đạo hiếu.

Trong một xã hội văn minh với nền kinh tế thị trường đề cao vật chất, tự do, dân chủ thái quá đang làm cho liên hệ gia đình mỗi ngày mỗi lỏng lẻo, mất dần gia giáo truyền thống: bất hiếu, không vâng lời cha mẹ, muốn thoát ly khỏi gia đình… Hơn bao giờ hết chúng ta phải nêu gương trung tín, hiếu nghĩa để giữ vững mối tương quan thiêng liêng cao cả trong gia đình.

**b. Tương quan bạn hữu**

Ở đời cần có những người bạn thân thiết. Có được một bạn tốt là có được một kho tàng quý báu.

Giao thiệp với bạn bè tốt sẽ giúp chúng ta thành công trong sự nghiệp, học hành, phát huy được nếp sống lành mạnh, thánh thiện, đạo đức. Là người ai cũng có con tim khát vọng yêu thương. Cần có những người bạn tri kỷ để tâm sự, trao đổi, thông cảm, giúp đỡ nhau về mọi mặt. Người bạn tốt là người cố vấn khôn ngoan giúp đỡ nhau về mọi mặt. Những người bạn xấu nên xa tránh. Người xưa đã dạy: “Chọn bạn mà chơi”

**c. Tương quan nghề nghiệp**

Sống là phải làm việc, lao động tay chân, trí óc. Vì thế ai cũng có nghề để mưu sinh. Qua nghề nghiệp, ta có những liên hệ với người khác, những việc phải làm. Giáo viên có học sinh, linh mục có tín hữu, người bán có khách hàng, bác sĩ có bệnh nhân. Đời sống con người được dệt bằng những liên hệ nghề nghiệp. Hành nghề phải có lương tâm nghề nghiệp, chân thành tận tụy, mới có liên hệ lâu bền.

Nghề nghiệp tuy là phương tiện mưu sinh, nhưng còn là phương tiện giáo dục bản thân và xây dựng xã hội. Làm việc lao động là phục vụ bản thân và xã hội, tạo mối tương quan liên đới với nhau trong xã hội.

**KẾT LUẬN**

Con người biết sống và sống hữu ích là người lịch sự và biết xã giao với mọi người. Xử thế cho phải đạo cho thuận tình hợp lý không phải là một điều dễ. Nhà thơ Nguyễn Công Trứ, một vị nho sĩ đã viết thơ vịnh về cách sử thế:

“Ăn ở sao cho trải sự đời, vừa lòng cũng khó há rằng chơi”

Cách xử thế lịch sự sở dĩ khó vì người ta thường nghĩ đến cái “ngã”, tức cái tôi nhiều quá, cho nên không suy bụng ta ra bụng người. Bởi đó, nên ta cứ yên trí rằng cái phải, cái hay về phần ta hơn là về phần người. Điều quan trọng nhất trong cách xử thế phải là lòng nhân: thương yêu người, thì người thương yêu lại. “Có nhân nhân nở”: lòng nhân làm nảy nở tình tương thân, tương ái. Điều nhân vẫn đi luôn với điều nghĩa. Đã biết thương yêu người, thì mình không làm cho người những điều mình không muốn người ta làm cho mình. Như thế đối với người, ta cư xử theo lẽ công bằng, theo lẽ phải (Trần Văn Đang, Trau dồi nhân cách, trang 123). Người xưa nói: “Lịch sự là hoa quả của bác ái”, thật là chí lý.

## Bài 18: PHÉP LỊCH SỰ

Trong bài này chúng tôi sẽ khảo sát hai vấn đề, trước là nguyên tắc mà một người muốn trở thành con người thanh lịch phải học biết, rồi mang ra áp dụng trong cuộc sống.

**I. NGUYÊN TẮC**

**1. Phép lịch sự là gì?**

Là những nghi thức, những lế phép đã trở thành ước lệ do những người cùng chung sống trong xã hội thiết lập ra và đồng thừa nhận. Những ước lệ nhằm tôn kính yêu thương nhau, nhằm làm êm dịu cuộc sống chung bằng cách biết đối xử với nhau cho vừa lòng đẹp ý nhau.

Phép lịch sự xuất hiện từ hai đức tính: Công bằng và bác ái.

- Từ đức công bằng, vì phép lích sự dạy ta quí trọng tự do nhân vị của người khác, vì thế phải chăng lối sống thô bạo, phóng túng, bừa bãi, là những hình thức lỗi công bằng với tha nhân? Chào hỏi là cử chỉ rất ư sơ lược, nhưng chính nó biểu lộ tâm hồn ta trọng quyền lợi nhân phẩm của người anh em.

- Từ bác ái, vì muốn thực hành lịch sự, ta phải dẹp bỏ tính vị kỷ “một mình một chợ”, kềm hãm những thói quen không hay, chế ngự tính nóng nảy, cộc cằn… Ta làm như vậy cố ý tạo bầu khí vui tươi thoải mái giữa anh em với nhau, vì “sẽ không có lịch sự”, nếu không biết để ý làm vui lòng người khác. Nhiều lúc việc đó đòi hỏi phải tự chế, hy sinh. Lịch sự là một thứ ỷ luật. Lịch sự là một sự cho đi. Có tinh thần bác ái, lịch sự sẽ trở thành một khía cạnh của nhân đức yêu thương.[[23]](#footnote-23)

Tóm lại, trên đời ai cũng muốn sống lịch sự và được người khác đối đãi với mình cách lịch sự, tuy nhiên trên thực tế có rất nhiều người muốn sống cho ra người lịch sự, người ta có ý nói tới cách “xử thế hoàn hảo” nhưng kinh nghiệm cho chúng ta biết cách “xử thế hoàn hảo” thường là hành động bên ngoài, do đó hành động này còn có khiếm khuyết bao lâu nó chưa phát biểu được những tâm tình của bác ái, của khiêm nhu… Chung qui mà nói, đó là những tâm tình của người có tập quán chu toàn các bổn phận đối với Chúa và đối với đồng loại.

Vậy cái bổn phận đối với Chúa và đồng loại gồm có: đối với Thiên Chúa, đối với cha mẹ, đối với người phụ trách, đối với mọi người và đối với chính mình.[[24]](#footnote-24)

**2. Đối với Thiên Chúa[[25]](#footnote-25)**

Thiên Chúa, vì là Đấng sáng tạo và là chủ tế, nên Người phải được kính yêu tôn trọng cách đặc biệt. Vì thế người ta phải hiến dâng lên Người những tâm tình đầu tiên của ta, hằng ngày ta phải tỏ lòng tôn kính Người bằng cuộc sống của ta, phải năng cầu nguyện cùng Người và trước hết phải sợ làm mất lòng Người.

Chúng ta nên nhớ rằng sự kính trọng Thiên Chúa là căn nguyên sự thông thái, là nền tảng sự thánh thiện, vì mọi việc lành của ta đều lệ thuộc vào lòng kính sợ này (Tv 110,10; Hcl 16). Chúng ta hãy thực thi lời Tobia cha dạy Tobia con:

“Suốt mọi ngày đời con,

Hỡi con, con hãy nhớ đến Chúa.

Đừng cố tình phạm tội, lỗi các lệnh truyền của Người” (Tb 4,5)

Ngoài việc kính trọng và yêu mến Thiên Chúa, ta còn phải tôn trọng yêu mến đạo lý của Người và các thừa tác việc của Người.

Chúng ta phải biết dung thứ quan niệm tôn giáo của các người khác, nhưng đồng thời phải can đảm tuyên xưng đức tin của ta cách chân thành và kiên quyết (Mt 10,31-33)

**3. Đối với cha mẹ.**

Thiên Chúa Gia-vê dạy:

“Hãy kính trong cha mẹ người, ngõ hầu ngày đời của ngươi được kéo dài trên thửa đất Gia-vê Thiên Chúa của ngươi sắp ban cho người” (Xh 20,12).

Qua những lời này Thiên Chúa muốn, sau Người, chúng ta có bổn phận đối với cha mẹ gồm hai điều: Yêu mến và kính trọng.

**a. Bổn phận yêu mến cha mẹ**

Đó là tâm tình tự nhiên, nếu ai không có, thì đó là người hư hỏng. Tình yêu mến cha mẹ được thể hiện qua:

- Đức phục tùng[[26]](#footnote-26): không bao giờ cãi lời cha mẹ trong các việc được phép. Khi ta xin phép các ngài mà được câu trả lời phủ định, ta đừng bao giờ phiền trách oán hận.

- Hỏi ý kiến cha mẹ cách lễ độ bằng những lới nói tao nhã.

- Không được làm ô danh xấu tiêng cha mẹ.

- Không được khinh khi hay sỉ nhục các ngài bằng cử chỉ khinh miệt như nhìn trộm, lườm, nói đổi giọng; bằng ngôn ngữ như bát nhã, bằng hành động vô lễ...

**b. Bổn phận kính trọng cha mẹ được biểu lộ qua:**

- Sự cầu nguyện hằng ngày cho cha mẹ.

- Những hành vi cử chỉ tôn kính các ngài trong gia đình, ngoài đường phố, trong các cuộc hội họp, cũng như khi hầu chuyện và mọi lúc mọi nơi.

- Luôn giữ một tâm hồn ngay thẳng đối với các ngài, vì không ai bằng các ngài hằng lưu tâm lo lắng tìm sự lành cho ta.

- Hãy đáp trả các ngài: tình yêu bằng tình yêu, lòng ân cần bằng lòng ân cần, nụ cười bằng nụ cười.

**4. Đối với người phụ trách**

Những điều chúng tôi nói về cha mẹ cũng có thể nói về người phụ trách, vì các ngài thay thế cha mẹ.

Danh từ phụ trách có thể hiểu về mặt đạo cũng như mặt đời, đó là theo nghĩa rộng, còn đây là hiểu về các vị có liên hệ đến vấn đề huấn luyện, hướng dẫn các bạn theo ơn gọi làm linh mục giáo phận.

Trong thư Do Thái có câu: “Anh em hãy vâng lời các người lãnh đạo anh em, hãy biết phục tùng, vì họ canh giữ linh hồn anh em, như những kẻ phải trả lẽ, để học được vui mừng thì hành phận sự, chứ không phải than phiền, vì điều ấy chẳng béo bổ gì cho anh em” (Dt 13,17).

Qua những lời này chúng ta nhận thấy nhiệm vụ của chúng ta là vâng lời các vị phụ trách. Ước gì mỗi khi phải thi hành lệnh truyền của các ngài, chúng ta nổ lực thi hành cách nhanh chóng. Kính cẩn và vui tươi, dù là đại diện cho các ngài, khi các ngài vắng mặt.

Lý do là các vị phụ trách luôn nhằm mục đích mưu ích cho chúng ta. Do đó, đối với các ngài chúng ta phải thành thực cởi mở, thí dụ đừng ẩn nấp khi thấy bóng các ngài xuất hiện; phải lễ độ chào kính và khi thưa hỏi nên đệm những tước hiệu của các ngài, thí dụ: thưa cha giám đốc, thưa cha giáo…

Khi người phụ trách hỏi ta về hạnh kiểm của một người nào đó của ta, ta nên trả lời theo cách nhận xét của ta, nhất là khi có liên quan đến việc đề phòng hay sữa chữa, một sự xấu nào. Im lặng không nói trong những trường hợp như vậy sẽ gây thiệt hại cho bạn nào đó, và xúc phạm tới Chúa.

Hãy nhớ điều này: Ta hãy quên những việc hữu ích ta làm, nhưng không quên những ân huệ đã nhận được.

**5. Đối với mọi người**

Tiếng mọi người ở đây được hiểu là tất cả: nam, nữ, già, trẻ, lớn bé… đối với họ ta phải kính trọng mến yêu họ như anh em và cố gắng làm gương sáng cho họ.

Nếu phải giúp hay khuyên bảo, hãy làm cách vui vẻ.

- Nếu nói khuyết điểm của anh em khi có lý do chính đáng bắt buộc hãy thận trọng đừng thái quá và luôn nhớ chúng ta thường mắc bệnh chủ quan.

- Khi nhận được lời khuyên tốt hay cho biết khuyết điểm thì ta phải thành thật cám ơn.

- Phải kiên nhẫn chịu đựng nết xấu của anh em, phải sẵn lòng và dễ tha thứ lỗi cho anh em.

Đó là về mặt tích cực, giờ đây chúng ta bàn về mặt tiêu cực

- Không nên đặt tên riêng cho ai, vì chính ta cũng không muốn có tên riêng.

- Không nhạo cười về khuyết điểm thể lý hay tinh thần của người khác, vì nhạo cười chế giễu dễ tạo bầu khí bất hòa trong đời sống cộng đồng.

- Xúc phạm là xấu, nhưng quá nhạy cảm với lời nói chơi của anh em cũng không tốt, đừng làm như con nhím.

- Tránh thái độ, ngôn ngũ, hành vi, kiêu căng, vì nó sẽ làm cho bạn bè lánh xa.

- Trong điệu bộ và khi nói chuyện nên tránh những cử chỉ thiếu tự nhiên, giả dối, nịnh hót, ve vuốt ngọt ngào quá…

- Đối với người chưa quen hay khách ngoại kiều, đừng tò mò tọc mạch hỏi han những điều hiếu kỳ.

- Không nên dễ dàng ban lời khuyên cho người không xin ta.

- Tránh cứng cỏi và chua chát trong lời nói vì “với một giọt mật, bắt được nhiều ruồi hơn là một thùng giấm chua”.

- Không nên quá than mật với người mới tới lần thứ nhất.

- Hãy kính trọng và yêu mến mọi người, chỉ nên thân với một số ít người mà bạn có bằng chứng là họ tốt.

**6. Đối với chính mình.**

Hoàng kim qui tắc lịch sự là chúng ta phải sống lịch sự cả khi ở một mình nữa. Lý do là vì như vậy ta sẽ có tập quán tốt, trái lại nếu không lịch sự với mình thì ta cũng dễ bất lịch sự với người.

- Ai có thói quen bất nhã với mình, thù cũng dễ vô lễ với tha nhân.

- Triệt để không làm điều gì thiết tao nhã với chính mình.

- Dù không ai thấy ta, điệu bộ, cử chỉ, hành động của ta đều phải tuân theo phép lịch sự, không vì đẹp lòng tha nhân, nhưng vì yêu lịch sự, vì Thiên Chúa luôn thấy ta mọi lúc, khắp nơi.

**II. THỰC HÀNH**

 Trong phần này chúng tôi sẽ khảo sát về tư cách cũng như cử chỉ của người lịch sự trong đời tư (vie privée) và trong cuộc sống giao tế (dans les relations). Còn về cách nói chuyện và viết thư, chúng tôi sẽ bàn ở bài kết tiếp.

**1. Tư cách và cử chỉ của người lịch sự trong đời tư**

Trong mục này, chúng ta sẽ tìm hiểu về nhà ở, về điệu bộ và về một ít sinh hoạt thuộc đời tư, còn về vấn đề sạch sẽ theo thể chất và trang phục, chúng tôi đã có dịp đề cập rồi (xem Sạch sẽ thể chất, trang 56 và Trang phục trang 57)

**A. Về nhà ở**

Tiết này gồm 2 điều là nhà tư và chung cư.

***a. Nhà tư***

Nhà tư phải được gìn giữ đơn sơ, trật tự và sạch sẽ.

Đơn sơ nghĩa là trong cách sử dụng bàn ghế tủ giường đừng quá sang trọng, cầu kỳ, màu mè, nhưng phải giản tiện nghèo khó giống như nhà cửa dân cư nơi chúng ta đang sống.

Trật tự tức là ta phải sắp xếp thế nào cho có chỗ làm việc, tiếp khách, ăn ngủ riêng biệt.

Sạch sẽ nghĩa là phải quét tước, dưới đất, trên trần, trên vách và lau chùi bàn ghế, tủ giường cho sạch bụi, mạng nhện.

Tuy rằng chúng ta cũng phải đóng góp vào nên kinh tế nước nhà bằng cách chăn nuôi, trồng tỉa, nhưng chúng ta đừng quên gìn giữ nhà của sạch sẽ. Quả thực không chi vô lễ bằng biến nhà ta trở thành nơi như chuồng gà chuồng lợn… khiến khách vào nhà phải đi qua một góc sân đầy phân rác, hôi tanh![[27]](#footnote-27)

***b. Chung cư[[28]](#footnote-28)***

Sự ở chung một nhà trong các thành phố lớn là một sự thường có, nhưng không mấy nhà tránh khỏi sự cãi cọ về sau.

Muốn bảo vệ và duy trì hòa khí giữa đôi bên, chúng ta cần phải giữ những điều sau đây:

\* Hãy quí sự hòa bình, tự do của cá nhân.

\* Nên giữ gìn ý tứ để tránh những điều tuy bé, nhưng có thể gây ra những phiền phức cho nhau, chẳng hạn do một thanh củi, do một chút nước mắm.

\* Bất cứ việc gì đối với nhau cũng phải dung chế và đoán xét cẩn thận, nhất là đừng nghe lời người nói ra kẻ nói vào, phải xét đoán kỹ lưỡng rồi hãy nói và nói nhẹ nhàng, đừng bao giờ nói xa nói gần, nói bóng nói gió...

\* Về vệ sinh chung: rửa sân, nhà tắm... nên phân công đồng đều.

\* Hãy giúp đỡ nhau trong cơn hoạn nạn, đó là cơ hội gặp gỡ, đóng góp, chăm nom người bạn cùng ở chung với mình.

\* Người ở nhà trên cần giữ yên lặng cho người ở nhà dưới khỏi phàn nàn về những tiếng lộp cộp, những tiếng ồn ào, rầm rì, nhất là lúc nghỉ trưa và tối.

\* Người ở nhà dưới phải giữ giới hạn của nhà mình, khi dội nước, chẻ củi chẳng hạn, khi có kẻ ra vào hỏi thăm người trên.

\* Những giờ ăn không nên dòm vào tận mâm cơm xem người ta ăn gì. Những giờ ngủ phải nhẹ nhàng, đừng phá giấc ngủ của kẻ khác.

\* Không nên thân với nhau quá, để rồi ít lâu sau trở thành thù nghịch. Hãy quí nhau như khách, để tránh mất lòng về sau.

**B) Về điệu bộ.**

Do điệu bộ của ta, người ta có thể đoán biết được nền giáo dục nào mà ta đã hấp thụ, mức độ nào mà ta có tự chủ, có lòng tôn trọng đối với tha nhân.

***a/ Toàn thân***.

Thân phải tự nhiên, thẳng thắn, không nên buôn lỏng. Chẳng hạn một thanh niên có đôi vai lệch nhau, đi gù lưng, thiết tưởng không gì thiệt hại bằng: bớt được kính trọng nơi kẻ khác và tai hại cho sức khỏe.

***b/ Đầu cổ.***

Phải giữ ngay ngắn, đừng ngả bên nọ xẹo bên kia, đừng quay ngang quay ngửa. Đầu hơi nghiêng về phía trước biểu lộ tâm hồn khoan dung; đầu hạ thấp xuống tỏ vẻ khiêm nhu, tuân phục, đầu thẳng thắn tỏ vẻ can đảm, nghị lực, đầu ngẩng cao và ngả về phía sau biểu lộ tính kiêu hãnh.

***c/ Nét mặt.***

Nếu tỏ ra đáng yêu và trang trọng thì sẽ được thiện cảm; còn tối xầm, khô khan, chán ngán, sẽ dễ gây ác cảm và không tin tưởng nơi tha nhân.

***d/ Vầng trán.***

Đừng nhăn nheo, nhưng phải thản nhiên, cởi mở và khiêm nhường.

***e/ Đôi mắt.***

Đừng tự do ngó ngang ngửa, cũng đừng đảo lộn nhanh quá, cũng đừng nhìn chằm chặp, dầu với người mình đang nói chuyện, nhất là người khác phái.

***f/ Môi miệng.***

Nên khép lại, hãy tập thở bằng mũi, vì thở bằng miệng dễ tạo bầu khí mất vệ sinh. Tránh những tiếng khó chịu do mũi miệng gây ra như hít mũi, gậm răng. Đừng cười đùa kêu la ỏm tỏi. Đừng huýt sáo ngoài đường hay trong nhà, dầu ở một mình.

***g/ Đôi tay.***

Đừng thọc tay vào túi quần, không cắp sau lưng hay chống nạnh. Đừng xoay tay, giương tay ngáp, vuốt mặt, gãi đầu, ngoáy tay, mũi, cạo răng, nắm tay lại, bẻ đốt tay kêu lắc cắc.

Đừng chạm tay tới người mình đang nói chuyện, huống hồ là đánh vào lưng, đập lên vai, chọc lên má…

Nhưng được phép cử động vừa phải, điệu bộ, hầu làm cho người nghe hiểu rõ và tăng hiệu lực cho lời mình nói.

***h/ Đứng.***

Khi đứng, phải giữ toàn thân cho thẳng thắn, đừng một chân đứng, một chân duỗi ra. Đứng dựa lưng vào tường hoặc cây cối, bắt quẹo chân hay chéo chân… Đừng đứng áng mặt người khác.

***i/ Ngồi.***

Khi ngồi, ta phải giữ đầu và thân ngay thẳng. Tay để trên đầu gối, hay trên bàn, đừng để giữa gầm bàn hay giữa hai đầu gối. Đừng bắt chân chữ ngũ, ngồi ưỡn ra đằng sau. Trước khi ngồi, phải xin phép chủ nhà mới ngồi.

***g/ Cách đi.***

Cách đi cũng quan trọng vì biểu lộ tính tình của ta. Đi chậm quá là dấu uể oải, đã hấp tấp là nhẹ dạ… Không nên chạy nhưng có thể đi nhanh khi gặp rủi ro, khẩn cấp, đổ mưa.

Nên lưu ý: khi đi dạo hay đi chơi với người khác ta phải nhường chỗ tốt, chỗ giữa hay bên phải tùy trường hợp; khi vào ta phải nhường chỗ người lớn vào trước, ta sẽ mở cửa giúp họ đi lên xe…[[29]](#footnote-29)

**C) Một ít sinh hoạt thuộc đời tư.**

***a/ Đối với tha nhân.***

Ta phải biết tôn trọng nhân phẩm của họ, vì họ là người, họ cũng cảm tưởng và suy nghĩ như ta.

Đừng khiển trách họ trước mặt nhiều người làm họ bị mất mặt.

Khuyến khích họ làm việc vui vẻ, hăng hái, đó là công tác thi hành đắc lực.

Về tiền bạc có thể thắt nhặt với những đồng hàng, nhưng nên quảng đại với người dưới tay.

Chung qui ta phải yêu thương, lịch sự và biết ơn đối với những người giúp việc nhà của ta.

***b/ Đối với người láng giềng.***

Vừa dọn nhà đến một xóm, ta nên đi thăm các nhà lân cận gọi là ra mắt. Không buộc chơi thân, nhưng bắt buộc phải quen với họ, vì tục ngữ có câu: “Bà con xa không bằng láng giềng gần”.

Tránh làm phiền lòng láng giềng:

- Khi trời đã về khuya, ta nên vặn đài radio hay tivi cho nhỏ vừa đủ nghe thôi.

- Nếu sử dụng chuông điện, cầu tiêu máy… cách nào đừng gây ầm ĩ đánh thức cả khu phố.

- Đừng nghe trẻ con: có khi trẻ xích mích với nhau, người lớn nóng nảy, chửi chó mắng mèo… làm phiền lòng nhau. Rủi gặp người láng giềng cũng nóng tính thì mối bất hóa sẽ dễ xảy ra chỉ vì câu chuyện của trẻ con.

- Nếu không may gặp người láng giềng ngang tàng, thiếu lịch lãm, tốt hơn là chịu thua, vì thế ông Phạm Cao Tùng đã đưa ra một nguyên tắc rất chí lý: “Có những điều người lịch sự không thể tranh hơn kém”.[[30]](#footnote-30)

**2. Tư cách và cử chỉ của người lịch sự trong giao tế.**

Trong mục này chúng tôi sẽ tìm hiểu vấn đề chào hỏi, giới thiệu, viếng thăm, tiếp khách, vấn đề lên xe xuống ngựa và những câu nói luôn luôn ở trên môi người lịch sự. Còn việc tiếp khách trong bữa ăn, tiếp khách đổ nhà, cách nói chuyện và cách viết thơ từ sẽ bàn ở bài kế tiếp.

***a) Chào hỏi và giới thiệu.***

***a.1/ Chào hỏi.***

Gặp người đáng kính ta có bổn phận chào hỏi là điều ai cũng biết. Nhưng chào hỏi cách nào?

- Nếu đầu có đội nón, ta phải giở nón ra, lúc ngả nón, đầu hơi cuối xuống và miệng nói: chào cha, chào ông, chào bà, kính chào Đức Cha…

- Nếu đầu trần không đội nón, thì hai tay xếp ở trước ngực và hơi cuối đầu, đồng thời miệng nói như trên.[[31]](#footnote-31)

 Vài điều nên biết về sự bắt tay:

- Phải xiết chặt tay người mà ta bắt tay, đừng đưa tay bắt gượng gạo cũng đừng xiết chặt thái quá, hay nắm tay người ta mà giục giặc.

- Người dưới phải đợi người trên đưa tay ra trước mới được phép bắt tay.

- Nếu bốn người bắt tay, thì đừng một lúc đưa tay chéo nhau, phải đợi hai người bắt tay xong rút tay lại, hai người kế mới đưa tay ra bắt.

***a.2/ Giới thiệu.***

- Mục đích là để cho hai người chưa biết nhau hoặc chỉ biết mặt được rõ nhau hơn.

- Cách giới thiệu: bao giờ cũng giới thiệu kẻ ít tuổi với người lớn tuổi hơn, người dưới với người trên. Trong lời giới thiệu phải nói đến danh tánh và chức nghiệp.

- Lúc nào nên giới thiệu? Bất kỳ khi nào và ở đâu, lúc ta nhận thấy cần cho những người đã quen biết ta được quen biết với nhau, thì ta nên giới thiệu.

**b) Thăm viếng[[32]](#footnote-32)**

Vấn đề thăm viếng đây được hiểu là thăm viếng theo phép lịch sự, chúng tôi sẽ khảo sát trong trường hợp nào phải thi hành nghĩa vụ này, phải thăm viếng vào lúc nào cho thuận tiện, nghi thức thăm viếng và nên biết cách lui bước.

***b.1/ Lý do thăm viếng.***

- Khi mới đến ở một nơi nào, ta phải viếng thăm một số người, mà nếu không là lỗi phép xã giao.

Thí dụ là linh mục xứ phải đi thăm chính quyền địa phương trong vòng 24 tiếng sau khi đến; trong vòng 8 ngày phải đi thăm linh mục hạt trưởng, các anh em linh mục gần nhất và những gia đình vị vọng trong họ đạo; trong vòng một tháng phải thăm các chức vị cũng như các anh em linh mục trong hạt.

- Khi ta đổi đi nơi khác, vài ngày trước khi lên đường ta cũng phải đi cáo biệt cũng như khi mới đến.

- Nếu có vị bền trên đến cư ngụ trong khu vực của ta, ta có bổn phận đến thăm ngài trong những ngày đầu khi mới đến.

- Viếng thăm việc gặp rủi ro tai nạn, đau ốm, tang chế cũng như dịp vui mừng như lễ thánh quan thầy, ngày tết, ngày sinh nhật…

***b.2/ Về thời gian.***

- Nhà tư chẳng phải là công sở… nên không phải hễ thấy mở cửa là chạy vào.

- Nếu không hẹn trước, ta phải biết lựa giời nào thuận tiện, hầu chủ nhà rảnh rang và đón tiếp. Đại để có thể kể những giời thuận tiện là sáng từ 9 giờ 30 đến 11 giờ; chiều từ 15 đến 16 giờ 30.

- Nếu chuyện không khẩn cấp xin hẹn trước rồi mới đến viếng thăm.

***b.3/ Nghi thức viếng thăm.***

\* Nếu là chổ lạ, sau khi gõ cửa, ta nên đứng đợi ở ngoài, chờ người nhà ra, ta sẽ trao danh thiếp hoặc xưng danh tánh.

\* Nếu chỗ quen biết, trước khi vào ta phải gõ cửa hay nhận chuông.

\* Nếu là chủ nhà mời vào và chủ mở cửa mời ta vào trước. Ta phải lễ phép đi vào trước.

\* Khi vào phòng khách chào chủ nhà: chào ông (bà), các thành phần của gia đình, những người quen biết, còn những ai không quen biết thì chào chung.

\* Sau khi chào hỏi, nếu chủ nhà mời ngồi, ta hãy nói “cảm ơn”, sau đó hãy đợi chủ nhà ngồi thì ta mới ngồi.

- Nếu gõ cửa, nhẹ nhàng, chậm, từng tiếng hay nhấn chuông mà không có trả lời, tức là chủ đi vắng, ta có thể để lại nhà họ tấm danh thiếp (xem bài 12) bẻ góc phía mặt, rồi rút lui.

***b.4/ Biết cách rút lui.***

Đừng kéo dài câu chuyện, phải biết lui bước, trong lúc chủ nhà còn luyến tiếc ta.

Một cuộc thăm viếng thường không nên kéo dài quá 15 phút. Vậy muốn ra về, ta sẽ nói:

- “Tôi làm rộn ông bà đã nhiều.

- Chúng tôi lạm dụng thời giờ của ông bà đã nhiều.

- Để anh chị nghỉ, chúng tôi xin kiếu (Nếu là đồng hàng với nhau)”.

Nếu có người cùng đi chung thì khẽ bảo người kia cốt để cho chủ nhà nghe: “Tưởng chúng ta có thể xin phép ông bà để ra về”.

**c) Tiếp khách.**

Nếu người đi thăm viếng có nghĩa vụ đối với người mình viếng thăm, thì chính người này cũng có nghĩa vụ phải thi hành và hãy là một vài nghĩa vụ.

***c.1/ Khi khách vừa đến nhà.***

Vừa nghe gõ cửa hay chuông reo, chủ nhà hãy nhanh nhẹn ra mở cửa và mời khách vào. Hãy nghe chị thánh Têrêsa phát biểu cảm tưởng của chị về vấn đề này:

“Khi ai bấm chuông kêu ta hay gõ cửa bảo gì, ta phải nhanh nhẹn hãm mình trả lời ngay, đừng chần chừ viết cho xong chữ, dầu ngoái thêm một nét cũng không. Em đã thi hành điều ấy và xin thực tình tỏ cùng chị rằng: Chính đó là nguồn cội bình an thư thái”.[[33]](#footnote-33)

***c.2/ Trong khi tiếp khách.***

Sau khi mời khách ngồi: “Mời ông hay mời bà ngồi”, chủ nhà hãy tỏ vẻ ưu ái tiếp đón từ nét mặt, cử chỉ, lời nói. “Hãy hoàn toàn cho khách: soyez à eux tout entier”.

Dù khách có kéo dài câu chuyện ta hãy nhẫn nhục chịu đựng, đừng lộ vẻ khó chịu, bực dọc, chẳng hạn: xem đồng hồ, ngó ra cửa dường như có ai đang đợi… Nếu có chuyện khẩn cấp thật, ta lễ phép nói: “Rất tiếc vì công tác khẩn cấp, nên xin ông (hay bà) cảm phiền”.

Đang khi tiếp chuyện, có người thứ ba xin vào, chủ nhà lễ phép xin ông hay bà cảm phiền đợi chút, rồi chính người khách xin cáo biệt, chứ không phải chủ nhà đứng dậy trước. Nếu người khách kéo dài câu chuyện quá, chủ nhà có thể lễ phép xin lỗi và xin phép để tiếp người khách sau.

***c.3/ Lúc khách cáo biệt.***

Chẳng hạn người khách nói: “ Tôi làm rộn ông bà nhiều”, khi nghe nói vậy, chủ nhà dù có muốn người khách về mau đi nữa, cũng phải đưa một câu quyến luyến:

- “Ông (bà) đi đâu vội thế!

- Chưa chi anh chị lại về!

- Còn sớm chán!”.

**d) Vấn đề lên xe xuống ngựa.**

***d.1/ Chỗ ngồi trong xe.***

Chỗ trọng nhất là ở phía sau và bên tay phải, theo thứ tự như hình dưới đây:

Tài xế 4

 3 2 1

Tài xế 3

 2 1

**Xe ba chổ ngồi Xe bốn chổ ngồi**

***d.2/ Lúc lên xe và xuống xe.***

\* Lúc lên xe: người lớn lên trước.

\* Lúc xuống xe: người nhỏ xuống trước nhằm mục đích giúp đỡ dìu dắt người trên, nếu cần.

***d.3/ Lúc ngồi trên xe công cộng.***

\* Nếu thấy người tàn tật, già yếu, bệnh hoạn, ta hãy nhường chỗ, rồi thì nên đi tránh ra chỗ khác.

\* Nếu muốn mở cửa kính gió ra cho mát, nên hỏi ý kiến và xin phép những người có mặt, cách riêng khi đi xe lửa.

\* Ngồi chỗ của mình, đừng lấn hành lý sang chỗ ngồi của người khác.

***d.4/ Nếu cần ăn bữa.***

- Đi đường xa, nếu có đem thức ăn theo để dùng, hãy dùng cách kín đáo, gọn ghẽ, sạch sẽ.

- Khi người bên cạnh xem sách báo, ta chớ tò mò như muốn biết họ xem những gì.

**a) Những câu nói luôn luôn ở trên môi người lịch sự.**

a.1/ Hai tiếng cám ơn tuy nhỏ mà trọng. Đó là món ăn phải dùng nóng, để nguội mất ý nghĩa.

Cách trả lời khi nghe người ta cám ơn:

- “Chẳng dám ạ!

- Có chi xứng đáng đâu!

- Đó là bổn phận của tôi!

- Ở địa vị tôi, ông cũng chẳng làm khác đâu”.

*a.2/ Xin lỗi.*

Không phải khi mình có làm điều chi phiền lụy đến ai mới có tiếng “xin lỗi”. Chẳng hạn, đường chật hẹp, một người đi đường chạm phải bạn, bạn là người lịch sự, bạn không cần xem xét coi lỗi phải về ai, bạn nên nhã nhặn nói: “Xin lỗi ông” ngay. Và nếu con người kia cũng là người có giáo dục, tức nhiên họ cũng xin lỗi bạn lại.

Nếu mà đụng chạm ai hơi nặng, thì bạn nói: “Xin lỗi ông, ông có hề chi không?”. Người kia dù có đau điếng thật, cũng nên lịch sự đáp: “Thưa ông, chẳng có sao cả”, chớ đừng cự nự hoặc nhìn người ta bằng nửa con mắt.

*a.3/ Phiền ông.*

Muốn hỏi thăm ai việc gì, trước khi vào đề ta phải rào trước câu này: “Thưa ông cho tôi hỏi ông chút việc”.

*a.4/ Xin phép ông.*

Chỗ đông người bạn có việc khẩn cấp cần tranh bước đi trước, bạn phải nói: “Xin phép ông”. Sau câu đó những người lịch sự đều nhường bước cho bạn và không quên đáp: “Xin ông”.

**I. TIẾP KHÁCH TRONG BỮA ĂN.**

Tác giả quyển “Người lịch sự, phép xã giao và ăn mặc theo đời sống mới” đã ghi nhận một câu rất chí lý:

“Buổi tiếp rước được chu tất, người chủ nhà có được tiếng lịch sự hay chăng, không do những tiếng sâm banh nổ, những đoi đữa ngà, những ly cốc thủy tinh, những chén bịt vàng… mà do chính nơi sự khéo tổ chức, biết xếp đặt, biết chiêu đãi khách đúng phép xã giao”.[[34]](#footnote-34)

Dựa vào phát biểu này, chúng ta nhận thấy sự am tường và cách áp dụng đúng phép xã giao là chìa khóa thành công của công việc thiếp khách trong bữa ăn. Vậy chúng ta phải mời những ai, đãi ăn thế nào biết lúc khách đến cũng như lúc khách ra về ta phải cư xử làm sao?

1. **Phải mời những ai?**

Đây là xét về số người và thành phần phải mời:

- Tùy nhà cửa có thể dung nạp bao nhiêu người, thì mời bấy nhiêu, nhà cửa chật hẹp mà mời nhiều người quá coi không được, do đó thi sĩ Boileau đã có lời ngạo nghễ:

“Où chacun, malgré soi, l’un sur l’autre porté, faisait un tour à gauche et mangeait de côté”.

- Về thành phần phải mời:

Trong bữa cơm gia đình thì mời người trong thân quyến hoặc vài người bạn thân thiết.

Dịp lễ có thể mời rộng hơn: bạn đồng sự, những chỗ giao thiệp, quen biết xa hơn.

“Trong việc mời phải cần mời bặt thiệp, biết độ cho khéo: không được mời, người ta có thể rách cứ mình; mà bị mời không đúng dịp, người ta cũng có thể phiền”.[[35]](#footnote-35)

**2. Cách đãi ăn.**

Trong những buổi tiếp rước loại sau đây, sự đãi ăn uống là gốc. Thường có hai loại thiết đãi là: tiệc trà và tiệc cỗ.

**a) Tiệc trà.**

Trong buổi tiệc trà, thường khách không ngồi tại bàn ăn mà chỉ ngồi tại phòng khách. Vì thế nơi đây chúng ta đặt thêm nhiều bàn nhỏ để ly cốc và một bàn dài để chung các thức ăn.

Chúng tôi sẽ đề cập đến giờ mời, thức ăn, đồ uống, cách tiếp khách và cách ăn uống.

***a.1/ Giờ mời.***

Nếu mời vào 15 giờ hay 17 giờ, vì những lúc này người ta có nhiều thì giờ hơn và cũng nên nhớ bữa ăn tối cũng đang chờ họ ở nhà.

 ***a.2/ Thức ăn*.**

Gồm các thức mặn, thường là đồ nguội, và các thức ăn ngọt như các loại: bánh, trái cây.

***a.3/ Thức uống.***

Các thứ giải khát, trà hay cà phê, nước ngọt hay rượu sâm banh, chớ không phải rượu mạnh (liqueur).

***a.4/ Cách tiếp khách.***

Khi nào thấy khách đông đủ, chủ nhà sẽ mời vào tiệc bằng cách bưng thức ăn mời khách, trước hết những người có địa vị rồi lần lượt các người khác, đồng thời mời nước; nhà có đông người khách nên nhờ người khác làm thay, dĩ nhiên là phải biết cách tiếp đãi.

***a.5/ Cách ăn uống.***

Khi chủ nhà mời ngồi, hãy ngồi cách tự nhiên, ngồi nhẹ nhàng, đừng nên gieo mình xuống ghế.

Bánh trái người ta dọn không nên chê, dầu mình có tài làm khéo hơn. Những khăn tay nhỏ, người lịch sự chỉ dùng lau qua mấy đầu ngón tay.

Khi uống nước nóng không nên thổi; khi uống, tay mặt cầm tách đưa lên miệng, tay trái cầm dĩa hứng ở cuối, nếu vô ý nước nhiễu xuống thì có thể hứng được.

Khi chủ nhà rót nước hay cà phê hoặc rượu, ta phải để ý trông và xin chủ rót vừa đủ.

**b) Tiệc cỗ.**

Là tiệc mà khách vào phòng ăn, có bàn ăn và chỗ ngồi nhất định.

***b.1/ Giờ mời.***

Bữa trưa từ 11 giờ hay 12 giờ.

Bữa tối từ 18 giờ hay 19 giờ 30.

***b.2/ Bày bàn.***

Nơi phòng ăn có bàn ăn theo kiểu mẫu nhất định. Trên bàn phải trải khăn trắng sạch sẽ. Chỗ ngồi của mỗi người cách nhau vào khoảng 60 phân.

Nếu là bữa ăn tây về buổi chiều, trên bàn phải đặt hai dĩa, một sâu để ăn súp, một nông đặt để ở dưới để ăn cá. Bữa sáng không có súp thì đặt hai dĩa nông trước mặt khách.

Ngay trước dĩa bày một hàng ly: ly lớn để uống nước, ly vừa để uống rượu vang đỏ, ly nhỏ để uống rượu vang trắng.

Bên phải khách ngồi, cạnh dĩa ăn, đặt một con dao, một cái muỗng (nếu có đồ gác thì để trên đó); bên trái để một cái nĩa (nếu ăn sáng thì không cần muỗng).

Khăn ăn gấp nhỏ đặt trên dĩa.

Nếu là bữa ăn theo kiểu Việt Nam, trước mặt mỗi người khách hãy bày một dĩa nhỏ, trên dĩa có để khăn ăn kết như hoa sen, dưới khăn úp một cái chén, bên phải chén ăn để một cái muỗng, một đôi đữa để trên gác (nếu có).

Nếu đãi rượu tây cũng bày ba ly như trên, còn đãi rượu ta, chỉ đặt một ly nhỏ là đủ.

Đừng quên hai cái ống tăm đặt ở hai đầu bàn, điều đáng chí ý là phải sạch sẽ tinh khiết.

Khi khách ăn xong, lo dọn các thứ chén dĩa, muỗng nĩa, xong đâu đó rồi mới dọn đồ ăn tráng miệng lên bàn. Cần có đôi ba người dọn bàn để làm nhanh gọn, dĩ nhiên có người chỉ huy, bằng không sẽ mất trật tự.

Trong bữa tiệc trịnh trọng, nên để trên bàn mấy mẩu thực đơn kể các món ăn theo thứ tự để cho khách tùy thích ăn uống.

***b.3/ Cách xếp đặt chỗ ngồi.***

Đây là vài nguyên tắc:

\* Chỗ danh dự: bên tay mặt và tay trái chủ nhà.

\* Lệ thường người trong nhà phải nhường chỗ cho khách.

\* Đừng tùy tiện chỗ ngồi, nếu một bàn tám người ăn thì xếp tám chỗ ngồi thôi, đừng tram thêm nữa coi không được.

Dưới đây là một phát họa một bàn ăn gồm 12 người.

 7 3 1 5 9 11

 10 6 2 4 8 12

***b.4/ Cách xếp đặt bàn.***

 Theo phong tục Việt Nam, nếu trong nhà có đặt nhiều bàn ăn thì bàn đặt trước bàn thờ là trọng nhất, kế đó là bàn đặt bên tả bàn thờ, nghĩa là từ trong nhà ngó ra, sau đó là bàn bên hữu.

 Nếu bàn ăn đặt trước bàn thờ, thì chỗ trọng nhất là ở đầu bàn ngoài và là ở bên tả, nghĩa là từ trong nhà ngó ra, rồi chỗ kế tiếp cũng ở đầu bàn ngoài mà bên hữu.

Bàn Thờờ

Bàn 2ờ

Bàn 1

Bàn 3

***b.5/ Cách tiếp rước lúc khách đến.***

- Người khách lịch sự bao giờ cũng đến đúng giờ, tức là trước 5 hay 10 phút.

- Người chủ nhà lịch sự cũng giữ đúng giờ đã mời. Có thể đợi khách đến trể chừng 10 phút là chừng.

- Trừ khi khách quý mới ra cổng đón, còn thói lệ thường bất cứ khách nào đến, chủ nhà chào hỏi và giới thiệu theo nghi thức đã chỉ trước, mời khách ngồi, rồi mời trà, thuốc, hầu đợi khách đến đầy đủ.

- Nếu có rượu, chủ nhà nên mời khách uống khai vị.

- Nếu mời đông khách, chủ nhà nên dọn ghế phòng khách cho từng nhóm hầu dể chuyện vãn trong khi chờ đợi.

- Khi dọn xong, người nhà ra báo cho chủ nhà biết. Ông chủ đứng dậy mời khách vào bàn hoặc có ghi tên mỗi người vào một tấm giấy nhỏ để ở chổ ngồi trước, hay là chủ nhà xếp chổ.

***b.6/ Cách tiễn biệt lúc khách ra về***

- Trong bữa tiệc đông người, lúc ra về người khách chỉ lại chào riêng chủ nhà rồi rút lui êm. Khỏi phải đi chào những người có mặt.

- Nếu khách ra về kẻ trước người sau, chủ nhà cắt đặt có người ở lại cầm khách, có người ra tiển chào khách ra về.

- Nếu có người khách quý ra về, chủ nhà cần tiễn ra tận ngõ thì xin phép những người có mặt: “Các ông cho phép”. Đó là câu xã giao không cần đợi câu trả lời.

## Bài 19: VẤN ĐỀ ĂN UỐNG

“Mời ai ăn uống với mình tức là đảm nhận, hạnh phúc cùa họ trong một giờ”.[[36]](#footnote-36)

Tại sao việc ăn mặc lại đặc biệt chú trọng, để có hai phần riêng? Thưa, vì lẽ ăn mặc là những dịp để cho người ta xét đoán về tư cách và cách giáo dục của một người mà không sợ sai lầm.

Không phải vô cớ mà người ta có thói quen mời chú rể ăn khi họ đến xem mắt vợ. Biết rằng người ta sẽ dòm ngó mình, chú rể có thể gìn giữ thái độ, dè dặt từng cử chỉ, nhưng nếu bề giáo dục kém, thế nào suốt bữa ăn cũng có lộ vài cử chỉ để cho người ta đoán biết về tính nết hoặc trình độ giáo dục của anh ta.

Người ta kể chuyện về cách kén rể của một lão nhà quê bên Pháp. Lão này giàu có nhưng keo kiệt, sợ gặp phải chú rể ăn tiêu hoang phí làm sạt nghiệp con mình, nên mỗi khi kén rể, ông ta mời chàng đến ăn và luôn luôn có đĩa gà quay. Nếu cậu này phân chia rành rẽ đúng theo nghệ thuật ăn uống thì ông ta sẽ từ khước, bởi ông kết luận rằng:”Anh này thông thạo lối ăn chơi, tất là người có tính hoang phí!”. Chuyện tuy khôi hài nhưng lão nhà quê này rất sành đời.

 Ông thấy có một bóng hồng vừa thoáng qua đường. Mặt mày phấn sáp, áo quần tân thời, tay sách ví da cá sấu, nhưng ông hãy nhìn dưới cặp chân. Nếu bà ta đi đôi săng- đan da hươu trắng đã loang màu hoen ố, ông có thể đoán không sai lầm về địa vị của người ấy.

 Ở đây chúng tôi không dám bàn đến triết lý sự ăn uống. Cũng không lạm bàn đến nghệ thuật ăn, mà nếu thi sĩ Tản Đà còn sống sẽ không bỏ qua. Phần này, chúng tôi chỉ muốn nhắc đến tư cách và cử chỉ của người lịch sự trong khi ngồi bàn và nói sơ về cách thức ăn uống trong ta, hoặc theo Tây hay theo Trung Hoa.

**1. Cách đãi ăn uống.**

 Theo người mình, khách đến thì đãi trà nước. Đãi trà cũng có cả một nghệ thuật. Không cần biết những phi thức về “trà đạo” của người Nhật, nhưng chúng ta cũng nên biết khi đãi khách uống trà, tưởng cần phải đem âm nước và bình trà lên trước mặt khách, chứ không phải pha sẳn ở nhà sau rồi bưng tách nước lên. Nước phải thật sôi, dùng bình trà nhỏ uống chung nhỏ. Trước hết chế vài giọt nước sôi vào cho lá trà nở hẳn ra, sau đó hãy châm đầy.

 Nếu muốn đãi rượu tây thì phải hiểu các thứ rượu.

Sáng hoặc chiều, nếu có ai đến thăm, muốn đãi rượu thì dùng rượu giải khát (rafraichissment) như nước cam, nước chanh, các thứ sirô, bia hoặc những rượu khai vị (apéritif) như porto, Dunbonnet, St. Raphael… chứ đừng mời họ dùng những thứ rượu tiêu hóa (digestif) như Chartreuse, cointreau, Benedictine là thứ rượu người Tây chỉ dùng sau bữa ăn để giúp sự tiêu hóa.

 Nếu ông vì vệ sinh mà không hút thuốc thì cũng nên có ít thuốc lá trong nhà để mời khách. Vì thuốc lá hiện giờ có thể sánh với miếng Trầu, sẽ làm đầu câu chuyện. Cũng nên biết thuốc xì gà thuyền chỉ dung sau bữa ăn.

 Trong khi đãi khách ăn, người mình thiết đãi cỗ Tàu hoặc cỗ Tây, bởi lẽ lạ miệng khách ăn sẽ ngon hơn. Nhưng cũng còn có lý do khác về cỗ tiệc, người mình ít biết sang chế ra những món ăn gì lạ hoặc đặc biệt. Tiệc cỗ người mình chỉ loanh hoanh những món như: Thịt luộc, thịt tái, thịt bằm, thịt xào…

 Nhưng nếu thiết đãi người ngoại quốc, chúng tôi tưởng nên đãi họ những món ăn thuần túy và đặc biệt của người Việt Nam. Độ nọ các báo chí có chỉ trích hội nào có thiết đãi khách, trong giấy thì mời ăn cỗ Việt Nam mà trong thực đơn thì thấy ghi đại để: canh Tam Xà Quảng Châu, Vịt chin cân Bắc Kinh, Tôm xay Tứ Xuyên,…

 Nhưng hãy cẩn thận những khách ngoại quốc ông mời có thể thưởng thức hương vị đất nước của ông chăng? Mắm tôm gò Công ngon lắm đấy! Tiết canh vịt là món vừa bổ vừa lạ, nhưng liệu khách của ông có thưởng thức nổi chăng?

**2. Lúc ngồi ăn.**

 Lúc vào bàn, để cho chủ nhà và người đáng kính vào trước. Người nhỏ vào sau và đợi cho người ta chỉ chỗ ngồi. Nếu người ta có ghi chỗ trước và có ghi tên ở mỗi chỗ ngồi, thì người lịch sự bắt đầu từ những chỗ kém quan trọng nhất (ở hai đầu bàn) mà đi lần lên để tìm chỗ ngồi.

 Đã tìm được chỗ ngồi, bạn hãy đứng sau ghế đợi chủ nhà và các người đáng kính ngồi xuống xong bạn sẽ ngồi.

 Nếu kế bên có người khách đáng kính thì khi họ vào ngồi, bạn nên mau mắn kéo hộ chiếc ghế.

 Lúc ngồi bàn nên kéo ghế vừa sát bàn, lưng tựa sát lưng ghế, đừng để cách xa bàn, thành thử phải ngồi chồm trên bàn kém lịch sự. Hai tay luôn luôn để trên bàn, nhưng tốt hơn đừng chống khủy tay (cù chỏ) lên mặt bàn, trông không nhã.

 Mời vào bàn ăn, đừng hút thuốc nhất là khi có đàn bà ngồi kế bên, chỉ có thể hút thuốc sau khi đã ăn món tráng miệng.

 Nếu món biết qua các món ăn thì có thể xem tấm thực đơn, xem chỉ xem sơ qua vì không phải ở hiệu ăn mà kén chọn.

 Khăn ăn thì phải trãi trên bắp vế, không bao giờ đeo trên cổ nhưng trẻ con. Dù là hiệu ăn, ta cũng không nên lấy khăn ăn mà lau lại đĩa chén. Nếu ở hiệu ăn thì khẽ gọi bồi đến bảo họ thay đĩa chén khác.

 Nếu ngồi kế bên người đáng kính thì bạn nên liếc xem họ có thiếu gì hoặc cần điều gì chăng để giúp họ.

 Lúc người ta tiếp rượu, khi ly đã đầy hơn hai phần thì nên ra dấu hiệu cho người ta thôi rót. Khỏi phải nói, chỉ lấy ngón tay đặt ngang miệng ly, hoặc cầm ly nâng lên một chút là người ta hiểu.

**3. Cách rót rượu**.

 Tay cầm giữa thân chai, đừng cầm trên eo cổ, và cũng dừng cầm phần dưới của chai mà rót. Rót xong ta đừng gạt ở mép ly những giọt rượu sắp rơi, phải xoay tròn chai tượng để hứng lại những giọt rượu cuối cùng. Nếu bạn tiếp mời ai một chai rượu mới khui thì bạn vào ly của bạn ít giọt đầu tiên để lấy bớt bụi nút chai, sau đó hãy rót vào ly khách. Nếu rượu dùng với nước đá thì bao giờ cũng rót vào ly trước rồi mới cho đá vào.

**4. Về cách ăn.**

 Tưởng mình nên sửa vài điểm về cách dọn ăn. Dọn một lượt tất cả những món ăn có nhiều bất tiện: khách không biết phải dùng món nào trước, những món ăn đều nguội lạnh cả. Tốt hơn nên dọn từng món một, như vậy khách dễ thưởng thức mùi vị của từng món ăn hơn.

 Thức ăn dọn lên để chung một đĩa, nếu mỗi người dùng đũa riêng, muỗng (thìa) riêng của mình mà gắp hoặc múc thì sợ e mất vệ sinh. Tốt hơn mỗi người nên sớt phần vào đĩa chén riêng của mình.

 Ăn uống phải đàng hoàng, đừng và cơm lia lịa, húp canh nghe rồn rột hoặc nhai nghe dòn rụm. Nhai chậm rãi và miệng ngậm, đừng há miệng cho người ta thấy rõ thức ăn mình đang nhai.

 Phải đợi những người trên cầm đũa lên rồi mình mới được phép ăn, và cũng đừng quên mời hai người bên cạnh cầm đũa.

 Uống rượu thì cũng tùy trường hợp, nếu ông cụng ly với người Trung Hoa thì nên uống cạn hẳn một ly thì họ sẽ vui lòng. Trái lại, ông ngồi bàn với người Pháp thì uống từng hớp một, đừng uống một hơi như Trương Phi, cũng đừng uống chấm chút như thử rượu. Miệng còn ngậm thức ăn mà hớp rượu vào thì chưa biết ăn cung như chưa biết thưởng thức rượu.

Gắp thức ăn, đừng kén chọn, đừng xáo trộn cả đĩa. Hãy gắp lấy một miếng nào gần tay mình nhất.

Người dọn bàn mang thức ăn lên thì đua và bên tay trái người khách, rót rượu thì rót phía tat mặt người ta.

Ở bàn, phép lịch sự miễn cho ta cói câu “cám ơn” người dọn bàn.

Đang lúc ăn không nên nói cười ồn ào, vì như thế lỡ thức ăn “phiêu lưu” ra khỏi miệng thì bất lịch sự lắm. Cũng không nên ra bộ tịch, bàn ăn không rộng rãi như sân khấu, hãy coi chừng ly cốc mỏng manh lắm đó!

Đừng nói chuyện buồn bực hay ghê tởm, đừng bàn cãi hay tranh biện làm mất hòa khí. Vì vệ sinh đấy. Ông giận thì ông ăn mất ngon… Hầu chuyện với người cùng bàn ông đừng nên nhìn thẳng vào miệng người ta, chỉ nên nhìn ở dưới cằm hoặc nhìn hơi xiên. Khi ông nói, thì ông nhìn ngay ở khoảng giữa đôi mắt của họ.

Cũng đừng nên nhắc lại: sặc, ợ, ngáp ở bàn ăn là điều tối kỵ. Người lịch sự phải biết cố gắng để tiết chế được mình.

Uống cà phê hoặc uống trà thì bưng tách lên uống từng hớp một, đừng lấy muỗng, thìa mà múc lên để húp. Cái muỗng chỉ dùng để khuấy đường lên cho tan. Nếu những thức ăn đó còn nóng quá thì dùng muỗng khuấy nhẹ nhẹ, đừng khuấy như chị bếp khuấy bột làm bánh, cũng không nên đổ vào đĩa rồi xớt vào tách cốt cho mau nguội theo lối của những khách hàng những tiệm nước người Trung Hoa.

Ăn tráng miệng thì chỉ nên ăn tráng miệng, chớ không phải ăn lấy no. Trái cây dùng một hoặc hai trái, bánh mức cũng thế.

Nếu có uống sâm banh thì phải mở nút cho khéo, đừng cố ý nghe kêu “bốc” làm người ta phải giựt mình. Trước khi dùng phải đem chai sâm banh đi ướp nước đá cho thật lạnh chớ không phải lúc dùng mới bỏ đá vào ly.

Trên bàn an, chủ nhà đừng quên lọ tâm. Khách muốn dùng loại “xà beng nhỏ” này thì phải dùng cách kín đáo. Đừng nói chuyện trong khi miệng còn ngậm cây tâm.

Đôi khi có dọn những món ăn phải dùng đến “đôi đủa thiên tạo” thì người ta có dọn lên một chén nước nóng với một lát chanh để khách rữa tay. Chuyện có thật: một anh chàng cuộc-chê nọ mới kiếm đâu được một món tiền, rủ ren một vài anh em một một hiệu ăn tây ngon nhất ở Sài Gòn. Sau khi ăn món cua luộc, bồi bàn dọn lên một cái chén kiểu xưa bịt vàng để trên một cái dĩa cũng bịt vàng, trong chén đựng một thứ nước nóng, trong đĩa có một lát chanh, anh chàng bèn vắt chanh vào chén… rồi bưng lên uống ngon lành, dưới cặp mắt ngơ ngác của ông chủ quán.

Sau bữa ăn, đợi những người trên trước, và chủ nhà đứng dậy, mình sẽ đứng lên. Lúc ra khỏi bàn đừng dọn dẹp đĩa chén trên bàn, cũng đừng kéo ghế sắp lại, đã có bồi làm những công việc ấy. Người khách chỉ có phận sự là để lại cái khăn ở trên bàn.

Nơi những nhà sang trọng, sau bữa ăn, chủ nhà mời khách sang phòng riêng (fumoir) để dùng cà phê, rượu mạnh như: Cointreau, Chartreuse, Cognac… và để hút thuốc lá. Vào đấy các bà thường ngồi riêng ra, cho nên các ông có thể tự tiện hút thuốc lá mà không sợ làm phiền họ.

Ăn xong nên ở lại chuyện vãn với khách ít lâu, đừng rút lui ngay, mặc dù “má bầy trẻ” có đợi ở ông ở nhà.

Sau bữa tiệc, nhất là những bữa tiệc mà không có đông khách cho lắm, trước khi ra về, ta phải vào chào ông chủ, bà chủ nhà. Nếu bữa ăn thân mật, dừng quên để vào lời khen tặng tài làm bếp của bà chủ nhà.

**5. Cách ăn theo Tây.**

Hiện giờ có nhiều dịp phải ăn uống theo người Pháp: người ta đãi mình hoặc mình đãi người ta. Tưởng cũng nên nói qua cách thức ngồi bàn và cách thức dung một số món thông thường.

Việc ăn uống của người Pháp được nâng cao đến một nghệ thuật, có cả hang lâm viện của các nhà sành ăn uống (Académie des Gastronomes, Club des cents, Club des purs cants, Conférie, des Chevaliers Tastevins).

Có giải thưởng văn chương để bạn thưởng về cuốn sách nào viết hay nhất về nghệ thuật ăn uống. Buổi tiệc cỗ của họ là cả một bài nhạc hợp tấu (symphonie): các món ăn, các rượu được trình bày có lớp lang theo một nghệ thuật riêng.

Đại để một bữa ăn của họ thường có những món sau đây, kể thứ tự dọn trước dọn sau:

Món ăn ra miệng (hors-d’ oeuvre): bữa ăn trưa thường dọn các thứ thịt nguội, bữa ăn tối thường dọn xúp, cháo (potage).

- Món ăn giậm (entrée): cá hoặc thịt ăn với nước chấm (sauce), buổi tối thường dọn món cá.

- Món ăn chánh (rôti): các món thịt nướng hay quen đút lò.

- Các món ăn cho mát miệng (légumes) các thứ salade, hoặc rau đậu.

- Món ăn để lấy hậu (fromages): các thứ phomat.

- Món ăn tráng miệng (fruit): hoa quả theo mùa.

- Rượu sâm banh (champagne).

- Các thứ bánh mứt (gâteaux).

- Cà phê, nước trà, rượu mạnh.

**6. Rượu và ly rượu.**

Nước Pháp nổi danh về rượu ngon, họ lãi chế ra lắm thứ, cho nên phép dung rượu của họ kể ra thật tế nhị:

Trước hết phải phân biệt các loại:

- Rượu khai vị (aperitif) dùng trước bữa ăn để khai vị, có thể kể: Porto, St. Raphael, Dubonnet, Anisette… để đãi khách vào buổi chiều hay trưa. Dùng với ly lớn pha với nước Soda hoặc uống không với một ít nước đá.

- Rượu tiêu hóa (digestif) dùng sau bữa để giúp sự tiêu hóa, để dằn hương vị với thức ăn. Có thể kể: Cognac, Cointreau, Chartreuse, Cherry, Curacac… Rượu này uống bằng ly nhỏ.

- Rượu trái nho (vin) gồm có hai loại: trắng và đỏ, sản xuất ở nhiều vùng, mang nhiều hiệu, mỗi loại lại có thứ ngon, thứ thường. Thứ thường thì dùng trong bữa ăn đơn sơ hằng ngày. Những rượu hạng thường thì dùng ly lớn; thứ rượu thật ngon (vin fins) thì dùng ly nhỏ hơn. Và đây là đại lược cah1 dùng rượu theo mỗi món ăn, nếu ông tiếp đãi một khách sành ăn…

- Món ăn ra miệng: rượu trắng thứ nhẹ như Bordeau, Anjou.

- Món cá, hàu (huitre): Rượu trắng gắt như Veuvray, Muscadet.

- Món gà vịt: rượu đỏ thứ nhẹ, như Beaujolais, St. Julien.

- Món thịt nước: rượu hơi đỏ gắt: Bordeau, Bourgogne.

- Món rau cải: không dùng rượu, chỉ dùng nước lã.

- Món phomát: thứ ít mùi dùng rượu trắng như Meursault, vin d’ Alsace; thứ có nhiều thì dùng rượu đỏ như Haut Bourgogne, Chateauneuf-du-pape.

- Món tráng miệng: rượu trắng thứ thật ngon như Sauternes, Barsac. Nhưng thường trong bữa ăn đã hai thứ, rượu ngon kể ra cũng đủ lắm, một thứ rượu đỏ như Beaujolais, một thứ trắng như Sauternes hay Barsac.

- Rượu sâm banh: có thể dùng bất luận trưa hay tối và bất luận ở dịp nào có ý nghĩa vui mừng. Cũng có thể dùng sâm banh thứ gắt uống khai vị hoặc đãi sâm banh suốt bữa ăn, nhưng sang lắm cũng hao tiền lắm đấy.

**7. Con dao, cái nĩa, cái muỗng.**

Muỗng luôn luôn cầm bằng tay mặt. Đầu cái muỗng hơi nhọn là để cho dễ đút vào miệng, dừng giúp ngang hông muỗng dễ bị đổ cháo.

Cái dao cũng cầm bên tay mặt. Cầm cán dao để trong long bàn tay chứ đừng cầm giữa ngón trỏ và ngón cái như ông cầm cây bút máy.

 Nĩa thì cầm tay trái khi tay mặt cầm dao. Nếu dùng đĩa độc chiếc để ăn rau, đậu chẳng hạn, thì dùng tay mặt.

 Đang lúc ăn khi không cần đến, thì gác dao, nĩa trên mép dĩa, hoặc trên cây gác (nếu có). Sau bữa ăn, hoặc muốn cho người ta thấy thì mới bỏ hẳn dao, không thay đổi dao, nĩa sau mỗi món ăn. Chỉ trừ ra sau món ăn cá thì người ta thay đổi dao nĩa. Đừng cầm dao, nĩa trong tay mà ra bộ tịch khi nói chuyện. Không bao giờ lấy mũi dao ghim món gì để đưa vào miệng.

**8. Cách dùng một ít món ăn.**

 \* Dùng thịt: tay trái cầm nĩa, tay mặt cầm dao, xắt từng miếng một lấy nĩa ghim lên ăn, không bắt buộc sang nĩa qua tay mặc như lắm người có thói quen làm. Cắt thì cắt từng lát một, đừng cứa qua cứa lại, làm xốn mắt người chủ nhà.

 \* Dùng cá thì bỏ dao, tay mặt cầm nĩa, sớt trên thịt cá chứ không ghim, tay trái cầm miếng bánh mì nhỏ để chặn lại.

 \* Tôm thịt dùng dao với nĩa mà ăn. Ăn cua có thể dùng tay.

 \* Trái Ôlive, củ cải đỏ (radis), khoai tây chiên, dùng nĩa ghim, cũng có thể dùng tay.

 \* Dùng artichaut thì lấy tay dứt lá mà ăn.

 \* Măng tay (asperge) co thể dùng dao nĩa, song lắm người lấy tay cầm đầu cọng, chấm nước sốt mà ăn.

 \* Bơ và phomát: dùng dao trét lên miếng bánh mì nhỏ đủ đưa vào miệng, đừng trét sẳn luôn cả miếng bánh mì và cầm lên ăn như trẻ con.

 \* Hột gà luộc nửa chin (à la coque): món này người ta dọn hột gà đựng trong một cái ly bé. Lấy cái muỗng nhỏ khẽ đập đầu hột gà ló ra khỏi miệng ly, và dùng luôn cái muỗng ấy múc ăn.

 \* Hột gà chiên để dĩa (sur plat): dùng nĩa xắn ra, tay trái cầm miếng bánh mì nhỏ chặn lại.

\* Lấy muối tiêu thì dùng mũi dao. Nhưng hiện giờ người ta dọn những bình rắc muối tiêu rất tiện.

\* Bánh mì thì lấy tay bẻ từng miếng mà ăn, không dùng dao. Bánh mì dọn lên thường đã có sẳn từng khoanh. Bẻ một miếng ăn, rồi để lại xuống bàn; trong lúc ăn chỉ có thể để xuống bánh mì xuống bàn, còn ngoài ra, những xương, những hột trái cây đều phải bỏ vào đĩa.

\* Thường những món ăn có nước “xốt” hoặc có vụn nát như cá, ta có thể khi ăn gần hết, lấy miếng bánh mì nhỏ mà vét sơ qua cho vén khéo cái đĩa, nhưng đừng vét qua vét lại như muốn lau sạch cái đĩa.

\* Ăn rau, salades thì dùng hông nĩa nhấn mạnh tay cho đứt rồi ghim lên ăn. Không bao giờ dùng dao mà cắt.

 + Cách ăn một vài thứ trái cây.

 \* Nho: lấy tay mặt rức ra từng trái rồi bỏ vào miệng.

 \* Chuối: tay trái cầm trái chuối, tay mặt cầm dao lột vỏ rồi cắt ra từng khoanh một lấy nĩa ghim lên ăn.

 \* Xoài: cắt hai bên mặt rồi dùng muỗng nhỏ múc ăn.

 \* Cam, quýt: dùng dao gọt vỏ và dứt ra từng múi ăn.

 \* Dâu tây (fraises): trái nhỏ dùng muỗng múc, trái to dùng nĩa ghim.

 Theo cách thức dọn ăn của người Pháp thì dọn ra từng món một, thức ăn đựng trong một đĩa lớn, người hầu bàn đem lại xớt cho từng khách hoặc khách tự xớt lấy.

 Khởi sự xớt cho người khách quan trọng nhất tức là người đàn bà ngồi bên tay mặt chủ và theo thứ bậc đã có chỉ ở phần trước. Nếu có nhiều khách đàn bà thì phải hầu tất cả những người đàn bà rồi mới trở lại hầu khách đàn ông nào quan trọng nhất. Người chủ nhà được hầu sau chót.

 Nếu tự mình xớt lấy thì phải dùng dao, nĩa cở lớn dành riêng cho việc này chứ đừng dùng dao, nĩa riêng của mình mà sớt. Người lịch sự không chọn lựa miếng ăn trong khi sớt, họ lấy phần nào ở kế tay.

 (Trích Phạm Cao Tùng, sđd, trang 171-186)

**II. TIẾP KHÁCH ĐỖ NHÀ[[37]](#footnote-37)**

 Rước khách đến chơi trong giây lát, chủ nhà đã thấy có nhiều bổn phận. Rước khách đỗ nhà dĩ nhiên là bổn phận nặng nhọc hơn. Trong việc này chủ nhà và người khách trọ, ai cũng có phận sự phải chu toàn.

**1. Bổn phận của chủ nhà.**

***a) Nguyên tắc chung***.

 “Phải làm cho người ta coi nhà mình như nhà của người ta”.

 Nghĩa là một mặt phải trọng tự do của khách, mặt khác chủ nhà phải săn khách và chiều đãi khách đều đều, đừng quá nồng hậu buổi đầu để rồi lợt lạt trong nhưng ngày sau, ta nên nhớ là người ta thường giữ và chỉ giữ lại cảm tưởng sau cùng.

***b) Cách thức tiếp khách.***

 Khi được báo tin trước:

 \* Có thể đến tận nhà ga hay bến tàu để đón tiếp.

 \* Lo dọn dẹp phàng riêng cho khách, với tất cả mội thứ cần thiết: giường, chiếu, gối, nơi rửa mặt, guốc dép, xà bông, gương lược… tất cả đều đơn sơ sạch sẽ.

***c) Thời gian khách lưu trú.***

 - Về cơm nước, đừng trọng bữa đầu và những buổi sau cùng quá sơ xài, đó là dấu hiệu chóng chán trong tình bàn bè. Trái lại, nên giữ đều đều; nếu muốn một bữa thịnh soạn hơn nên chờ khi khách gần ra về.

 - Có thể tổ chức một vài cuộc giải trí: mời đi ăn ở tiệm, đi xem cinê, tham quan thành phố, danh lam thắng cảnh.

 - Luôn giữ được bầu khí vui vẻ, đừng làm gì như muốn đuổi khách đi cho sớm.

**2. Bổn phận của người khách trọ.**

***a. Nguyên tắc chung.***

“Nhập gia tùy tục” đó là châm ngôn của người khách lịch sự.Trước khi đi, trong hành lý nhớ đem theo đồ dùng cá nhân: Khăn mặt, bàn chải đánh răng, gương lược…

***b. Thời gian ở trọ***

Phải nhã nhặn, thí dụ: “Bà chủ nhà có con chó Nhật bổn và tưng tiu nó như con! Lỡ nó gặm rách gấu quần của bạn, bạn cũng đừng thưởng cho nó một đá như con chó mực hay con chó phèn nào…”[[38]](#footnote-38)

Biết khen tặng: Khách nên khen tặng tài làm bếp của bà chủ nhà.

Biết tặng quà: Khi đi phố đừng quên đem về gói bánh hay món đồ chơi cho trẻ con vui.

Biết dành trả phí tổn: Nếu chủ nhà mời đi xem hát khách nên xin phép trả tiền lấy vé; nếu đi ôtô dạo chơi, khách có thể dành phần trả tiền xăng nhớt.

Biết thù lao: Trước khi ra về, đừng quên thù lao cho người giup việc.

Đừng đòi hỏi quá. Thí dụ: “Mùa hạ đi tắm bể về nhà dội nước ấm đun sôi… Trong khi nhà người ta có hai cái bếp, cái đương thổi cơm, cái nấu canh, thì còn có gì khó chịu cho người ta hơn nữa”.[[39]](#footnote-39)

Đừng bừa bãi, tức là chỗ này treo cái áo, chỗ kia móc cái khăn.

Đừng tọc mạch lục lạo sổ sách, giấy tờ trong phòng ta trọ.

***c. Khi về đến quê nhà.***

Biên thơ cám ơn chủ nhà.

Nếu có dịp gần đó, ta có thể gởi món quà gì xứng đáng với lòng thảo của gia chủ.

**III. CÁCH NÓI CHUYỆN[[40]](#footnote-40)**

Về cách nói chuyện chúng tôi sẽ đề cập đến giọng nói, cách dùng tiếng chính xác lịch sự và một vài đức tính khi nói chuyện và nghệ thuật nói chuyện.

**1. Giọng nói.**

Lời nói luôn luôn phải rõ ràng, rành mạch, nói cho mọi người đủ nghe, đừng cười nghiêng ngả, cũng như nói oang oang ầm ĩ hình như không coi ai vào đâu cả. Nói giản dị cho người nghe hiểu, đừng cầu kỳ, gò gẫm bằng cách dùng tiếng khó hiểu nhằm tỏ ra ta đây có học thức, có giáo dục…

2.**Cách dùng những tiếng lịch sự và chính xác.**

Đành rằng trong lúc nói chuyện chúng ta không dùng những câu văn bay bướm hoặc có vẻ “ tiểu thuyết” làm mât tự nhiên, song cũng tránh những danh từ quá tầm thường hay quê kệch, hoặc những tiếng lóng.

Thí dụ: Một người ăn mặc bảnh bao, nhưng trong lúc nói chuyện, người ta nghe ông thốt ra những tiếng: “**Quá xá ngầu**!”, “**hết chỗ chê**”, “**tuyệt cú mèo**”, “**hết ga**”, “**xé mây**”… lập tức người ta đón biết không sai ông ta thuộc hạng người nào rồi vậy.

Ở đây tôi xin phác họa một bảng gồm những tiếng mà ta không nên dùng:

|  |  |
| --- | --- |
| **Đừng nói** | **Nên nói** |
| - Đen thui, đen lỏm- Vàng khe, trắng bạch- Tía tui, má tui- Tụi nó- Bà muốn chi?- Anh nói bậy- Tôi mần việc- Nó quánh em nó- Đi lại nhà chú- Con mẻ- Thằng chả- Tôi lấy xe lửa- Té ra ai cũng biết cả… | - Đen như mực, đỏ như son- Vàng như nghệ, trắng như bông- Cha tôi, mẹ tôi- Các anh, các người ấy- Bà cần chi, bà dạy chi, bà bảo chi- Có lẽ anh lầm chăng- Tôi làm việc- Nó đánh em nó- Đi lại nhà chú- Người đàn bà ấy- Người đàn ông ấy- Tôi đi xe lửa hay tôi mua giấy xe lửa- Thiệt ra ai cũng biết cả… |

**3. Những đức tính phải giữ khi nói chuyện.[[41]](#footnote-41)**

Nếu phải kê khai tất cả đức tính, thiết tưởng không phải chỗ, nên nơi đây chúng tôi chỉ đề cập một vài đức tính quan trọng như: thận trọng, nghiêm túc, khiêm tốn và bác ái.

***a. Thận trọng.***

Nghĩa là phải luyện tập thế nào cho ta quen từ việc nhỏ đã biết suy nghĩ trước khi nói, đừng bạ đâu nói đó, nói lung tung, nói luôn miệng, nói không để ai nói, nói dai như đĩa đói, nói không cần ai nghe. Đó là cách gây ác cảm rất thành công.

Sách Gia Huấn có câu:

“Lời ăn nết ở cho khôn,

Chớ nên đa quá đa ngôn chút nào”.

“Lời nói là người, có người càng nói nhiều, càng tỏ mình rất trống rỗng. Người ta dễ khen kẻ ít nói. Chẳng mấy ai khen kẻ nói nhiều. Nói nhiều chưa chắc đã làm nhiều. Làm nhiều nói ít thì hơn là nói nhiều làm ít. Nói hay, không tại hay nói. Thì ít nói mà tư tưởng phong phú rõ rệch, còn hơn là hay nói mà tư tưởng nghèo nàn luộm thuộm. Nói nhiều khó tránh được sai lỗi (đa ngôn đa quá) và dư thừa. Sai lỗi tất nhiên là không tốt, mà dư thừa cũng chẳng là điều hay. Do đó, chọn lời mà nói, chọn chữ mà dùng. Ăn phải nhai, nói phải nghĩ.”[[42]](#footnote-42)

***b. Nghiêm túc.***

Đừng nói những lời, những câu chuyện thiếu thanh nhã, một lời hai ý, nhát là những vấn đề phái tính, hãy nhớ lời Thánh Kinh khiển trách những người như vậy: “ Lòng ứa đầy những gì, thì miệng nói ra” (Mt 12,34).

***c. Khiêm tốn.***

Không nên nói về mình nhiều quá, lúc nào cũng phô trương cái tôi đáng ghét “Le moi haissable”.

“ Tôi thế này, tôi thế nọ, cố ý làm cho người biết cái “tôi” của mình thật là một điều khiếm nhã vậy. Người chỉ nói đến mình là người chỉ nghĩ đến mình, và người chỉ biết nghĩ đến mình là người thiếu giáo dục dù trình độ học vấn họ đến đâu”.[[43]](#footnote-43)

***d. Bác ái.***

Đừng có những lời nói chua cay, có vẻ châm biếm mỉa mai, đó là những lời độc ác lỗi bác ái.

Đừng bao giờ nói đến chuyện của người vắng mặt, về những lỗi của họ, đó là nói hành.

Quả thực nói hành là việc quá dễ cũng chẳng tốn kém gì ngoại trừ phí tốn một ít nước miếng. Nói bất cứ điều gì xấu về người khác, dù có thực hay bịa đặt, thì cũng có người chú ý nghe, chính vì thế mà ta dễ lỗi phạm, lại khinh thường. Dù sao sự tác hại của nói hành không sao lường được, đồng thời cũng nói lên sự hèn nhát của kẻ nói hành:

- Hèn vì nói xấu là một điều trộm vụng. Đó là thái độ tiểu nhân, bắn lén tên độc trong bóng tối.

- Hèn vì nói xấu là việc thiếu ngay thẳng. Hèn vì nói xấu là dùng cách đê tiện để khoe mình. Nói xấu ai tức là chê họ. Mà chê ai thì bao giờ cũng gián tiếp khoe mình không xấu như họ.

- Hèn vì nói xấu là dùng cách bần tiện để cầu thân. Nhiều khi gặp ai, mình không có gì hay để nói, thì làm quà cho họ bằng một chuyện xấu của kẻ vắng mặt.

+ Hại vì phạm tới đức công bình bác ái

+ Hại vì khó có thể đền trả được những thiệt hại do tội nói xấu gây ra. Nào ai thử rắc một nắm lông gà ngoài đường trước gió rồi sau đó ít giờ đi thu lượm lại, hỏi rằng kết quả được bao nhiêu?[[44]](#footnote-44)

**4. Nghệ thuật nói chuyện.**

Nghệ thuật nói chuyện là phải biết nghe. Thực ra có nhiều người trong khi nói chuyện chỉ biết nghĩ đến lời nói của mình, ít nghĩ đến lời nói của kẻ khác.

Nếu ta muốn cho người đối thoại nghe ta, ta phải nghe lời họ nói. Ta phải để cho họ tự giải bày ý kiến, dù họ có khoe khoang hay nói một vài điều vô ích.

Một điều ta phải lưu tâm là đừng bao giờ ngắt lời của họ. Đây là một minh chứng do linh mục Luy Chiavarino thuật lại:

“ Ngày kia Racine đã cho mình cái bí quyết mà ông đã kiếm được nhiều bạn và trong khi nói chuyện thu hút được tất cả các bạn, ông nói: Cha không nói nhiều, cha cố gắng ít bộc lộ tinh thần mình ra hơn là nghe người khác.”

Rồi linh mục nói tiếp:

“ Ước chi thanh thiếu niên hiểu và nhớ kỹ lời này: Thiên Chúa ban cho chúng ta hai tai và một lưỡi, có tác giả nói: Để đào luyện chúng ta, chúng ta nên nói ít mà lại nghe nhiều”.[[45]](#footnote-45)

**IV. CÁCH VIẾT THƠ TỪ.**

Cũng như lời nói diễn tả tư tưởng và tình yêu đối với người có mặt, thì thơ từ là phương tiện để chúng ta tỏ tình và tỏ ý với người vắng mặt và ở xa cách.

Trong phần này chúng tôi sẽ trình bày ba mục: thứ nhất về thư tín, thư hai về danh thiếp và thứ ba về điện thoại.

**1. Thư tín.**

***a. Tổng quát****.*

a.1/ Viết một bức thư cũng như nói một câu chuyện. Lời lẽ gọn gàng, êm đẹp để người xem được an lòng. Vì những chữ ta viết trên giấy còn mãi, như tục ngữ latinh, có câu: “Verba volent, scripta manent : Lời nói bay đi mà chữ viết còn mãi”, nên ta phải thận trọng chính nó bằng chứng về sự lễ độ hay bất nhã của ta.

a.2/ Có nhiều loại thư tín: gia đình, xã hội, ngoại giao, nghề nghiệp thương mãi…

a.3/ Lời văn giản dị, vắn tắt, rõ ràng.

a.4/ Xin ân huệ thì phải đơn sơ, thành thật.

a.5/ Thường không nên nhờ người trên làm hộ hay chuyển lời chào, nếu có thì phải dùng lời nói lịch sự “Xin ngài cho phép con, xin ngài vui lòng giúp”.

a.6/ Khi nhắc đến tên một người có chức quyền thì phải nhắc cách kính trọng và kèm theo chức vụ của người đó.

**b. Nội dung**

b.1/ Ghi địa danh ngày, tháng, năm.

b.2/ Mở đầu: chào hỏi, phần này vắn tắt.

b.3/ Thân của thơ: diễn tả những gì mình muốn cho người khác biết, thí dụ: cám ơn, chúc mừng, hay xin một điều gì…

b.4/ Cuối thơ: cám ơn, ghi ơn, tỏ lòng thương mến kính trọng.

b.5/ Viết xong bức thư, nếu có quên gì hay muốn thêm gì vào nữa thì để P.S chữ viết tắt của chữ Post scriptum, có nghĩa rộng tương đương với T.B chữ viết tắt của chữ tái bút.

b.6/ Là người công giáo nên viết thế nào để tỏ ra mình là người công giáo.

**c. Hình thức**

c.1/ Giấy phải sạch hoàn toàn, nếu viết cho thân nhân hay bằng hữu, ta có thể viết nửa tờ, còn viết cho cấp trên ta phải viết trên tờ giấy 21cm x 27cm.

c.2/ Viết sạch, rõ, không tẩy xóa, không viết láu.

c.3/ Các hàng viết thẳng, lề giấy cho thẳng và để rộng lề vừa phải.

c.4/ Kính thưa, kính gởi, ghi tước hiệu.

c.5/ Từ chỗ kính thưa đến chỗ bắt đầu viết thơ, nên để một khoảng rộng.

c.6/ Không nên viết kín hết mặt giấy, nhất là khi viết thơ cho người trên.

c.7/ Cách để ngày tháng và địa danh có hai cách: hoặc là ghi ở đầu thơ thì phải đề về phía tay mặt, nếu để ở cuối thơ thì phải ghi ở phía tay trái.

c.8/ Ký tên rõ ràng, nhất là thơ gửi cho người lớn hay là người mà ta mới biên thơ lần đầu tiên nghĩa là dưới tên ký viết toàn tên họ, tên riêng rõ ràng kèm theo địa chỉ, vì địa chỉ ghi ở bao thơ có khi mở bao thơ rồi người ta vô ý bỏ rơi, rồi không còn biết địa chỉ đâu nữa.

**d. Cách để bao thư và dán tem.**

d.1/ Để tên, tước hiệu người mình viết thơ.

d.2/ Địa chỉ đầy đủ gồm: đường phố, số nhà, tỉnh, nước.

d.3/ Cần đề tên và địa chỉ thật đầy đủ, rõ ràng và sáng sủa.

d.4/ Tên và địa chỉ của người gởi hoặc để trước bao thơ phía trên bên trái, hay phía sau (đầy đủ, rõ ràng, sáng sủa)

d.5/ Dán tem ở góc mặt bao thơ, phía trước, mép trên.

Tên địa chỉ người gởi tem

 Kính gởi:

 Chức vị

 Số nhà, đường phố, tỉnh

(Quốc gia)

**e. Cần lưu ý.**

e.1) Nguyên tắc: nhận được thơ thì phải trả lời.

e.2) Trả lời càng sớm càng tốt vì tục ngữ latinh có câu: “Qui cito dat bis dat: ai cho nhanh cho bằng hai”.

e.3) Thơ viết cho các công sở, hỏi về tin tức hay công việc gì, bao giờ thì cũng phải đính tem thì mới có thể mong thơ trả lời; nếu gởi đi nước ngoài thì đính “coupon international: bưu phẩm quốc tế”.

e.4) Thơ gởi tay, thường để ngỏ tức là không dán kín.

e.5) Tuyệt đối không bao giờ xem thơ của người khác.

**2. Danh thiếp.**

**a) Hình thức.**

Danh thiếp là những thiếp nhỏ biên tên người dùng trong khi giao tiếp với người khác.

Có thể chọn giấy hình vuông hay hình chữ nhật, trên đó in danh tánh, chức phận và địa chỉ. Về chức phận phải nhã nhặn, nếu có nhiều chức vị thì phải chọn chức vị nào chính và trọng yếu.

**b) Công dụng.**

Thiếp dùng thay cho thơ, khi nào có việc phải viết mấy chữ:

- Để gởi tặng quà: chỉ kèm danh thiếp theo món quà, không viết lời nào trên danh thiếp. Người nhận được quà dùng danh thiếp viết mấy chữ cám ơn.

- Để tự trình danh tánh mình khi đến nhà lạ.

- Để báo tin mình có thăm người nào trong lúc họ vắng nhà. Trong trường hợp này, ta sẽ lấy tấm danh thiếp bẻ góc trên phía tay mặt và trao cho người nhà.

- Để chúc tuổi dịp tết, trên danh thiếp nên ghi thêm chúc mừng năm mới hay cung chúc tân xuân; nguyện Chúa ban…. năm mới thánh thiện an vui.

- Để chia vui dịp lễ thánh bổn mạng, sinh nhật, cưới hỏi, thăng thưởng, đổ đạt, trên thiếp viết thêm mấy dòng: thành thật chia vui…. Nguyện Thiên Chúa chúc lành.

- Để phân ưu việc tang chế, trên danh thiếp viết mấy dòng: Thành thật chia buồn với… trong dịp đau đớn này… nguyện xin Thiên Chúa ban cho linh hồn… mau về hưởng nhan Chúa.

**3. Điện thoại.**

Ngày nay điện thoại là phương tiện giao dịch rất tiện lợi và thông dụng, nhất là trong chốn thương trường. Tuy nhiên nơi đay chúng ta cũng tìm hiểu mục đích của điện thoại và cách sử dụng cho hợp lý.

**a) Mục đích.**

Điện thoại là phương tiện để nói những câu chuyện quan trọng và khẩn cấp, do đó ta đừng dùng nó để nói chuyện phiếm.

**b) Cách sử dụng.**

Nên nhớ mỗi lần ta dùng điện thoại tức là ta đột nhiên đi vào nhà người ta và làm rộn người ở bên kia đầu dây. Vì thế:

b.1) Phải biết lựa thời gian thuận tiện.

b.2) Tránh bớt những câu xã giao, dài dòng, cốt cho tiện lợi thời giờ và cho người ta dễ hiểu.

b.3) Thí dụ: “Alô, đây là Nguyễn Văn M. Tôi xin hầu chuyện với ông X”.

b.4) Nếu cần phải gọi về sở chính (central) thì nói vắn tắt: “Alô, xin cho tôi số: mười hai chín không (1290)”.

Người được gọi trả lời: “Alô, đây là X., phải ông M. đó không?” rồi vào ngay câu chuyện.

b.5) Dùng điện thoại đừng ra bộ tịch.

## Bài 20: PHƯƠNG PHÁP TỰ LUYỆN của BENJAMIN FRANKLIN

Hồi đó (1784) tôi có cuồng vọng muốn trở nên một người đạo đức hoàn toàn. Tôi ao ước sống một cuộc đời không phạm mảy may tội lỗi. Tôi hết sức khắc phục mọi dục vọng, mỗi thói xấu có thể đưa đến tội lỗi. Hồi đó tôi tưởng rằng việc gì phải việc gì trái tôi đều thông cả, và không có lý do gì cấm tôi không làm được điều thiện và tránh được điều ác. Nhưng không bao lâu tôi thấy rằng việc đó khó hơn là tôi tưởng tượng. Khi tôi lưu ý để tránh một tội lỗi, thì vô tình tôi lại rơi vào một tội lỗi khác. Hễ sơ ý là thói xấu trở lại, và dục vọng nhiều khi đàn áp của lý trí. Tôi nghiệm ra rằng, tin tưởng suông ở đạo đức không chưa đạt tới toàn thiện được thì hãy nên tập luyện những tính tốt và từ bỏ những tính xấu dần dần. Vì vậy tôi nghĩ ra một phương pháp như sau:

Tôi lập ra một bảng kê khai các đức tính mà tôi thấy nêu ra trong sách vở. Nhưng tôi thấy có nhiều tác giả cũng dùng chung một danh từ, nhưng mỗi ông lại định nghĩa một cách, có thêm bớt ít nhiều. Thí dụ: điều độ, thì có người chỉ dùng về việc ăn uống, có người lại dùng cả về sự điều hòa tính tình, không dục vọng, cuồng vọng của thể chất hay của tinh thần. Muốn cho được rõ ràng, tôi chủ trương nên dùng nhiều danh từ mà ít nghĩa còn hơn là ít danh từ mà nhiều nghĩa. Tôi thống kê được tất cả 13 đức tính mà tôi thấy cần thiết đối với tôi, và bên cạnh mỗi danh tự chỉ một đức tính, tôi viết mấy chữ để tôi định nghĩa theo quan niệm của tôi.

Bản danh sách ấy như sau:

1. Điều độ: không ăn đến chán, không uống đến say.

2. Yên lặng: Không nói nếu lời nói không có ích cho người khác hoặc cho bản thân mình. Tránh những câu chuyện ba hoa.

3. Thứ tự: xếp đặt mọi vật vào chỗ riêng, mọi việc làm vào một thời giờ nhất định.

4. Quyết tâm:Việc gì thấy cần thì phải quyết tâm làm. Việc gì đã quyết tâm làm thì phải làm cho kỳ được.

5. Tiết kiệm: Chỉ tiêu những việc có ích cho mình, hoặc cho người khác.

6. Chuyên cần: Không phí thời giờ. Lúc nào cũng làm việc hữu ích. Tránh những việc vô ích.

7. Thành thật: Không nói xấu người, có những ý nghĩ lành mạnh và đúng đắn. Nếu nói điều gì phải nói cho đúng.

8. Công bằng: Không làm hại người khác, và nhớ hưởng những gì mình được hưởng.

9. Dung hòa: Tránh mọi thái cực. Chịu đựng những điều trách mắng nếu thấy mình có lỗi.

10. Sạch sẽ: Quần áo, nhà cửa, thân thể phải thật sạch sẽ.

11. Yên tĩnh: Tránh phiền não về những việc vặt thường xảy ra hoặc không tránh được.

12. Trong sạch: Không nên gần đàn bà ngoài sự cần thiết về sinh lý và duy trì nòi giống. Tránh trác táng, hại sức khỏe, hại thanh danh của mình và của người khác.

13. Khiêm tốn: Noi gương Đức Giêsu và Socrate.

Ý định của tôi là tập luyện những đức tính bằng những thói quen nên tôi cho rằng không nên có tham vọng theo cả bấy nhiêu đức tính một lúc mà trái lại phải chú trọng từng đức tính một. Khi nào nắm vững được một đức tính rồi thì mới bắt đầu rèn luyện đức tính khác và cứ lần lượt như vậy cho đến khi đạt được cả 13 đức tính. Tôi xếp đặt các đức tính theo thứ tự như trên, vì tôi cho rằng hễ có được đức tính đầu thì dễ rèn luyện các đức tính sau. Chẳng hạn, tôi để đức điều độ lên trước tiên, vì tôi quan niệm rằng có điều độ thì đầu não mới sáng suốt và co như vậy thì mới đủ tỉnh táo để đề phòng những tính xấu trở lại và tránh những dục vọng luôn luôn đe dọa. Một khi đã có đức tính điều độ thì việc tập yên lặng trở thành một việc rất dễ. Vì đồng thời tôi rèn luyện đức tính tôi cũng muốn bồi bổ thêm trí tính, nên tôi cho rằng trong khi nói chuyện cần nghe hơn là cần nói, tôi cố gắng bỏ tính hay nói ba hoa bông đùa. Vì vậy nên tôi đặt đức tính ấy vào ngôi thứ hai. Ngôi thứ ba la thứ tự, vì tôi cho rằng có thứ tự thì tôi mới có rộng thì giờ để học tập. Đức tính quyết tâm sẽ giúp tôi giữ vững ý định rèn luyện những đức tính khác về sau. Tiết kiệm và chuyên cần sẽ giúp tôi trang trải công nợ không bị ràng buộc vào người khác. Như vậy tôi mới có thể dễ dàng thực hành những đức tính thật thà và công bằng.

Quan niệm như vậy rồi, tôi bèn bắt chước ông Pythagore lập một cái bảng theo kiểu vẽ sau đây để tiện việc kiểm điểm:

Tôi đóng riêng một quyển vở, và tôi dành riêng cho mỗi đức tính một trang giấy. Tôi dùng mực đỏ kẻ tờ giấy thành 7 hàng dọc và 13 hàng ngang. Mỗi hàng dọc tôi để riêng một ngày trong tuần lễ, và mỗi hàng ngang tôi dành riêng cho một đức tính. Mỗi ngày tôi tự kiểm một lần và hễ thấy phạm đức tính nào thì tôi dánh dấu vào ô đó.

Tôi quyết tâm cứ mỗi tuần thì chú trọng đến riêng một đức tính. Nghĩ là trong tuần lễ đầu, tôi chỉ có giữ điều độ, còn những đức tính khác thì tôi ít chú trọng, nhưng tối đến, hễ tự kiểm thảo thấy có lỗi thì tôi cũng chấm một chấm. Đến cuối tuần, nếu tôi thấy hàng đầu sạch sẽ, không bị một vết chấm nào, thì tôi kết luận rằng tôi đã tự rèn luyện được đức tính điều độ, và tôi bắt đầu sang đức tính thứ hai, tức là sang tuần lễ thứ hai tôi phải lo giữ hai hàng đầu sạch sẽ không có chấm. Tôi làm như vậy cho đến đức tính cuối cùng, tức là phải trải qua một thời gian là 13 tuần lễ, và trong một năm tôi làm như vậy 4 vòng. Khác nào một người làm vườn, không khử cỏ trong vườn ngay một lúc, mà phải mỗi ngày nhổ một vạt nhỏ cho thật sạch sẽ, hết vạt này đến vạt khác. Tôi cũng theo cách đó mà nhổ cho đến hết tính xấu của tôi, và bằng cách nhổ dần cho hết những dấu chấm trong quyển sách của tôi, hết dòng này qua dòng khác cho đến cuối cùng mong có được quyển sách sạch tinh, sau 13 tháng luyện tập và tự tu…

Vì tôi định nghĩa thứ tự là việc gì cũng phải làm đúng lúc nên trong quyển sách của tôi, tôi dành riêng một trang để chép một bảng thời khóa biểu dùng trong 24 giờ của một ngày như sau:

|  |
| --- |
| **Buổi sáng:** ***Câu hỏi***: Ngày hôm nay sẽ làm điều gì lành? 5 giờ: Thức, đọc kinh. 6 giờ: Sửa soạn và quyết định công việc trong ngày. 7 giờ: Điểm tâm. 8 giờ đến 11 giờ: Làm việc. |
| **Buổi trưa:** 12 giờ: Đọc sách, tính tiền. 13 giờ: Ăn cơm. 14 giờ đến 17 giờ: Làm việc. |
| **Buổi tối:** ***Câu hỏi***: Ngày hôm nay tôi đã làm gì lành? 18 giờ: Xếp đặt đồ đạc cho có thứ tự. 19 giờ: Cơm chiều. 20 giờ: Âm nhạc hoặc giải trí. 21 giờ: Kiểm tra công việc hằng ngày |
| **Đêm:** 22 giờ: Ngủ |

Thế là tôi thực hiện chương trình tự kiểm thảo và tiếp tục mãi trừ một vài dịp phải nghỉ ít lâu. Tôi ngạc nhiên thấy có nhiều tội lỗi hơn là tôi tưởng, nhưng tôi cũng sung sướng thấy những tội lỗi của tôi bớt dần. Để có thể dùng đi dùng lại mãi cuốn sổ có kẻ ô kể trên và để khỏi tránh nạn khỏi phải cạo chấm đen ghi tội lỗi, vì cạo đi cạo lại nhiều lần thành ra hay thủng giấy, tôi bèn lấy những tờ bìa bằng ngà để dùng thay giấy. Trên tờ bìa đó tôi kẽ các ô bằng mực đỏ cho lâu phai, còn các tội lỗi thì tôi chỉ việc lau qua bằng một miếng giẻ ướt. Thời gian sau, phải hết một năm tôi mới đi được một vòng, và sau đến mấy năm mới xong một vòng, rồi cuối cùng tôi bỏ hẳn, vì tôi bận công việc quá và hay phải đi xa ra ngoại quốc, nhưng bao giờ tôi cũng mang quyển sổ theo tôi. (B. Franklin,sdd, trang 70-76).

|  |
| --- |
| ĐIỀU ĐỘ |
| Không ăn đến chán- Không uống đến say |
| Chúa nhật | Thứ hai | Thứ ba | Thứ tư | Thứ năm | Thứ sáu | Thứ bảy |
| Điều độ |  |  |  |  |  |  |
| Yên lặng |  |  |  |  |  |  |
| Thứ tự |  |  |  |  |  |  |
| Quyết tâm |  |  |  |  |  |  |
| Tiết kiệm |  |  |  |  |  |  |
| Chuyên cần |  |  |  |  |  |  |
| Thật thà |  |  |  |  |  |  |
| Công bằng |  |  |  |  |  |  |
| Dung hòa |  |  |  |  |  |  |
| Sạch sẽ |  |  |  |  |  |  |
| Yên tĩnh |  |  |  |  |  |  |
| Trong sạch |  |  |  |  |  |  |
| Khiêm tốn |  |  |  |  |  |  |

## Bài kết thúc

## ĐỨC GIÊSU,

## MẪU MỰC NHÂN BẢN TRỌN HẢO

**I. CON NGƯỜI MẪU MỰC GẦN GŨI**

Đức Giêsu là con người mẫu mực, là lý tưởng của mọi người, nhưng không phải là lý tưởng cao vời không bao giờ đạt, mà là mẫu người rất gần gủi, vừa tầm với của mọi người. Người đã sống qua kiếp người lam lủ bấp bênh này một cách kiên cường mà rất dễ thương, vừa làm kinh ngạc vừa thu hút mọi người, vừa rất tự do, vừa rất trung thành với sứ mạng. Nơi người, tính cách cương nghị của đức Dũng, đức Dưỡng sinh, đức Tự lập đã hòa điệu cách tuyệt diệu với sự uuyeenr chuyển linh động của điềm đạm, khôn ngoan, lạc quan, được biểu lộ ra trong cuộc sống yêu thương đến tận cùng.

**II. MỘT CON NGƯỜI THẬT DỄ MẾN VÀ THU HÚT.**

a. Đức Giêsu “ lớn lên trong ân sủng trước mặt người ta”, chính là vì Người ngày càng trở nên dễ thương trước mặt mọi người: nói chuyện đậm đà (Lc 4,22), làm say mê cả đối thủ (Ga 7,46). Những bộ máy “ra đa” về tình cảm là đàn bà của trẻ con luôn luôn đông đảo bên mọi người (Mc 10,13-15, Lc 11,27).

b. Đức Giêsu vừa làm kinh ngạc, vừa thu hút mọi người, vì Người hòa điệu được những phẩm cách ngược nhau, bổ túc cho nhau để trở thành con người thật dễ mến:

- Tuy vẫn ý thức mình rất cao trọng, nhưng Người lại hiền lành và khiêm nhường, sống rất đơn sơ như bạn của dân đen.

- Rất siêu thoát, biết ăn chay nhiệm nhặt và có đời nội tâm sâu xa, nhưng Người lại tỏ ra rất xuề xòa và vui vẻ, bạn bè thoải mái với bọn giàu có quyền thế cũng như kẻ cùng đinh mạt hạng, đồng bàn với cả những kẻ mang tiếng xấu, và hoạt động rât năng nổ tích cực.

- Người khuyên hãy quên mọi sự để chỉ giữ một điều chính thôi (Lc 10,42, Mt 16,26), nhưng lại không quên sai nhặt lại những mẫu bánh vụn sau phép lạ hóa bánh ra nhiều (Ga6,12).

**III. MỘT NGƯỜI TỰ DO NHƯNG RẤT TRUNG THÀNH VỚI SỨ MẠNG**

- Đức Giêsu sống rất tự do, không hề bị lệ thuộc vào dư luận, thành kiến, thế lực hay lề luật. Nội tâm Người hoàn toàn quân bình, yên tĩnh không hề có chút mặc cảm nào. Chính do điều này mà Người trở thành nhà lãnh đạo giải phóng toàn diện tinh thần, là cái gai đối với thế lực quyền bính đương thời.

- Sự tự do tuyệt hảo này đã cho phép Người hết mình dấn thân cho nhiệm vụ, vì chẳng có gì làm Người quay lưng lại với sứ mạng, dù cám dỗ của satan,dù sự chống đối của địch thủ, hay ngay cả sự chết. Sự trung thành của Người đã được tôi luyện trong cám dỗ và thử thách: “Người đã phải giống anh em trong mọi sự, bị dãi dầu thử thách mọi điều, giống như ta, chỉ trừ tội lỗi” (Dt 2,17. 4,15). Đức Giêsu đã chia sẻ với ta mọi kinh nghiệm đắng cay của kiếp người: mọi cám dỗ dồn dập, mọi lo âu trước tương lai mù mịt. Chính tình cảm khốn cùng đó của kiếp người đã thúc đẩy Đức Giêsu cầu nguyện, chúc tụng, tạ ơn, kể cho cha những nỗi khó nhọc vất vả cùng những chương trình của mình, đồng thời xin cha ban long can đảm. Cảnh quay quắt và lời nguyện trung thành đau đớn vườn cây Dầu là một trong những nét nhân bản sâu sắc nhất của Đức Giêsu: Khổ đau vô cùng trong mồ hôi máu mà vẫn dũng cảm đứng dậy, điềm đạm tiến lên giữa tối tăm, quyết tâm thực hiện chương trình cứu độ của “Tình yêu” cho đến cùng.

(Lấy ý trong “Đức Kitô lữ hành và phúc nhân” của LM. Gomez Sj).

Cái Răng, lễ Hiển Linh 2006

Mục lục

[**PHẦN MỘT** 5](#_Toc492130364)

[**DẪN VÀO ĐỜI SỐNG DỰ TU** 5](#_Toc492130365)

[Bài 1: CÁC VIỆC ĐẠO ĐỨC THƯỜNG NGÀY 6](#_Toc492130366)

[Bài 2: VÀI PHƯƠNG PHÁP NGUYỆN GẪM 9](#_Toc492130367)

[Bài 3: Tìm hiểu về ƠN GỌI LINH MỤC 22](#_Toc492130368)

[Bài 4: BIỆN PHÂN ƠN GỌI LINH MỤC 27](#_Toc492130369)

[**PHẦN HAI** 30](#_Toc492130370)

[**DỰ TU RÈN LUYỆN NHÂN CÁCH** 30](#_Toc492130371)

[Bài 1 : TÂM LÝ và TÂM TÍNH 31](#_Toc492130372)

[Bài 2 : CƠ CẤU CỦA “CÁI NGÃ” 32](#_Toc492130373)

[Bài 3 : HÒA GIẢI NỘI BỘ “CÁI NGÃ” 34](#_Toc492130374)

[Bài 4: SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA “CÁI NGÃ”. 36](#_Toc492130375)

[Bài 5: GIÁO DỤC GIỚI TÍNH 38](#_Toc492130376)

[Bài 6 : NĂM ĐỊNH LUẬT KHÁC BIỆT VỀ TÂM LÝ NAM NỮ 41](#_Toc492130377)

[Bài 7: TÍNH TÌNH HỌC 43](#_Toc492130378)

[**TÍNH TÌNH theo RENÉ LE SENNE** 45](#_Toc492130379)

[Bài 8 : BA YẾU TỐ CẤU THÀNH 46](#_Toc492130380)

[Bài 9: TRẬT TỰ NGĂN NẮP 70](#_Toc492130381)

[LÀM VIỆC CÓ PHƯƠNG PHÁP 70](#_Toc492130382)

[ÓC TỔ CHỨC 70](#_Toc492130383)

[Bài 10: ÓC PHÁN ĐOÁN 78](#_Toc492130384)

[Phần Ba 82](#_Toc492130385)

[**CÁC NHÂN ĐỨC** 82](#_Toc492130386)

[Bài 1 : ĐỨC KHÔN NGOAN 82](#_Toc492130387)

[Bài 2 : ĐỨC ÁI NHÂN 87](#_Toc492130388)

[Bài 3 : ĐỨC HIỀN LÀNH 95](#_Toc492130389)

[Bài 4: ĐỨC KHIÊM NHU 99](#_Toc492130390)

[Bài 5: ĐỨC THÀNH THẬT 108](#_Toc492130391)

[Bài 6 : ĐỨC DŨNG 113](#_Toc492130392)

[Bài 7 : ĐỨC TỰ CHỦ 118](#_Toc492130393)

[Bài 8 : CƯƠNG NGHỊ 121](#_Toc492130394)

[Bài 9 : ĐỨC NHẪN NẠI 123](#_Toc492130395)

[Bài 10: ĐỨC TIẾT KIỆM 125](#_Toc492130396)

[Bài 11: ĐỨC DƯỠNG SINH 131](#_Toc492130397)

[Bài 12: ĐỨC TỰ TÍN 132](#_Toc492130398)

[Bài 13: ÓC SÁNG KIẾN 138](#_Toc492130399)

[Bài 14: ĐỨC TRUNG TÍN 142](#_Toc492130400)

[Bài 15: TINH THẦN TRÁCH NHIỆM 145](#_Toc492130401)

[Bài 16: ĐỨC CÔNG BẰNG 152](#_Toc492130402)

[Bài 17: LỊCH SỰ - XÃ GIAO 159](#_Toc492130403)

[Bài 18: PHÉP LỊCH SỰ 166](#_Toc492130404)

[Bài 19: VẤN ĐỀ ĂN UỐNG 188](#_Toc492130405)

[Bài 20: PHƯƠNG PHÁP TỰ LUYỆN của BENJAMIN FRANKLIN 210](#_Toc492130406)

[Bài kết thúc:](#_Toc492130407)[ĐỨC GIÊSU,](#_Toc492130408)

[MẪU MỰC NHÂN BẢN TRỌN HẢO 216](#_Toc492130409)



1. J.B. Bùi Tuần, Nói Với Chính Mình, in ronéo, trang 66. [↑](#footnote-ref-1)
2. F.Gabriel Nguyễn Thái Sơn, dòng Xitô, nhà Chúa, số 1 ra ngày 15.01.1968, trang 95. [↑](#footnote-ref-2)
3. x. Dict. Larousse, Partie rose, Locutions latines et étrangères, x. chữ homo. [↑](#footnote-ref-3)
4. Hiến chế Mục vụ (Gaudium et Spes) số 12 và 27 [↑](#footnote-ref-4)
5. x. René Voiliaume, Frères de tous: « Anh em của mọi người » do Thanh Bằng dịch, Thánh Gia, saigon 1971, trang 159 và tiếp theo. [↑](#footnote-ref-5)
6. Nvt, trang 69. [↑](#footnote-ref-6)
7. Xem thư chung Hội nghị Giám Mục hai giáo tỉnh Huế và Saigon gởi toàn thể giáo sĩ, tu sĩ và giáo dân, làm tại tp. Hồ Chí Minh ngày 10.7.1976 số 4; và thư chung Đại hội Giám Mục Việt Nam gởi toàn thể giáo sĩ… Hà nội ngày 01.5.1980, số 9 và 10. [↑](#footnote-ref-7)
8. Nên xem Léon joseph Cardinal Suenens, Vie quotidinen vie chrétienne, Causeries familiales, Desclée de Brouwer, Paris 1961, pp. 50 – 55. [↑](#footnote-ref-8)
9. Hội nghị Giám Mục hai giáo tỉnh Huế và saigon, sđd số 5. [↑](#footnote-ref-9)
10. x. René Voillaume, sđd, trang 119. Nên xem Michel quoits, sđd, trang 146 – 152: Aimer. C’est se donne. [↑](#footnote-ref-10)
11. Lời thuật của linh Mục Bouruignon, thuộc hội Samaria đồng là tù binh trong trại tập trung xã tại Dachau, đăng tải trong Nhà Chúa, số 25, trang 78 – 79. [↑](#footnote-ref-11)
12. Quintus Horatius Flaccus [↑](#footnote-ref-12)
13. *Nên xem Raymond de Saint Laurent, La maitrise de soi, ed. Aubanel 1974, phỏng dịch do Hoàng Xuân Việt, Đức tự chủ: Chìa khóa của thành công, khái trí, Saigon 1968.* [↑](#footnote-ref-13)
14. *Trích dẫn do Gaston Coutois. L’Ecole des chefs, Fleurus, Paris, p.25.* [↑](#footnote-ref-14)
15. *Nguyễn Văn Đang, Trau đổi nhân cách, Saigon 1969, trang 18* [↑](#footnote-ref-15)
16. *Theo autobiography of Franklin, dịch giả Hoàng Văn Chí, Tín Đức thư xã, Saigon 1966, trang 71.* [↑](#footnote-ref-16)
17. *x. Larousse,chữ Jean Buridau* [↑](#footnote-ref-17)
18. *Nên xem “Gương nghị lực”của Tế Xuyên, Khai Trí, Saigon 1967, gồm 24 truyện có thật của những người dùng nghị lực phi thường để chuyển bại thành thắng trong số phận đen tối của mình. Ở đời không có chi khó, có chí thì nên được.* [↑](#footnote-ref-18)
19. *Gaston Coutois, sđd, trang 51.* [↑](#footnote-ref-19)
20. *Nên xem từ điển Danh nhân thế giới cần biết của Chayết, Xuân Trinh, Saigon 1970.* [↑](#footnote-ref-20)
21. *Nên xem gương kiên nhẫn của Nguyễn Hiến Lê, in lần thứ 2, Thanh Tân, Saigon 1969.* [↑](#footnote-ref-21)
22. *x. Châm ngôn để luyện chí, trong NguyễnVăn Y, Có chí thì nên.* [↑](#footnote-ref-22)
23. *J.B Bùi Tuần, Nói với chính mình, in ronéo, trang 91.* [↑](#footnote-ref-23)
24. *Những nguyên tắc trình bày ở đây được soạn thảo theo quyển “lịch sự” của tác giả Luy Chiayarino. Nhà đệ tử Don Bosco Trạm Hành, Đà Lạt dịch và in ronéo Đà Lạt 1963, trang và tiếp theo.* [↑](#footnote-ref-24)
25. *Xem lại trước về Thiên Chúa phải chiếm phần ưu tiên, trang 76.* [↑](#footnote-ref-25)
26. *Xem lại trước về đức tuân phục, trang 61* [↑](#footnote-ref-26)
27. *L. Branchereau, Politesse et Convenances ecclésiastiques, Vie et Art, Paris 1872, trang 77.* [↑](#footnote-ref-27)
28. *x. Vân Đài, Thanh Lịch, Hoa Tiên, Saigon 1968, trang 110* [↑](#footnote-ref-28)
29. *x. Luy Chiavarino, sđd, trang 64-68* [↑](#footnote-ref-29)
30. *Phạm Cao Tùng, Người lịch sự, Khai Trí, Saigon 1968, trang 110* [↑](#footnote-ref-30)
31. *x. nơi vừa trích, trang 21.* [↑](#footnote-ref-31)
32. *x. L’Branchereau, sđd, trang 151-171* [↑](#footnote-ref-32)
33. *Chuyện một tâm hồn, do dịch giả Kim Thiếu, quyển 3, chương 1.* [↑](#footnote-ref-33)
34. *Phạm Cao Tùng, Người lịch sự, Khai Trí, Saigon 1968, trang 67* [↑](#footnote-ref-34)
35. *Nơi vừa trích, trang 68.* [↑](#footnote-ref-35)
36. *Brillat - Savarin* [↑](#footnote-ref-36)
37. *Vân Đài, Thanh Lịch, Hoa Tiên, Saigon 1967, trang 116* [↑](#footnote-ref-37)
38. *Vân Đài, sđd trang 28, Phạm Cao Tùng, sđd trang 28.* [↑](#footnote-ref-38)
39. *Vân Đài, sđd trang 119* [↑](#footnote-ref-39)
40. *Phạm Cao Tùng, sđd, trang 87* [↑](#footnote-ref-40)
41. *x. Branchereau, Politesse et concenances ecclésíatiques, Vie et Amat, Paris 1872, pp. 404-426. Khuyến danh, Politesse chrétienne. Rodez 1912, pp.84-91, 98-100.* [↑](#footnote-ref-41)
42. *J.B. Bùi Tuần, Nói với chính mình, bản in ronéo trang 10.* [↑](#footnote-ref-42)
43. *Nicholas Muray Buller, Président de l’Université de Columbia, trích dẫn do Phạm Cao Tùng, sđd, trang 9-76* [↑](#footnote-ref-43)
44. *J.B. Bùi Tuần, sđd, trang 84-86.* [↑](#footnote-ref-44)
45. *L. Chiavario, Lịch sự do nhà đệ tử Don Bosco Trạm Hành, Đà Lạt dịch và in ronéo, Đà Lạt 1967, trang 36.* [↑](#footnote-ref-45)