**BÀI 81**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– LÀM VIỆC CÓ TRÁCH NHIỆM**



**1. LỜI CHÚA : Chúa phán : ”Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình, thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta. Vì Luật Mô-sê và lời các Ngôn sứ là thế đó” (Mt 7,12).**

**2. CÂU CHUYỆN : LĂN TẢNG ĐÁ CHẶN NGANG ĐƯỜNG.**

Ngày xưa, có một ông vua muốn biết tinh thần trách nhiệm đối với việc chung của dân chúng trong nước ra sao, đã sai người ***khiêng một tảng đá lớn đặt chắn ngang một con đường liên tỉnh*** và đứng nấp vào một bụi cây gần đó để quan sát thái độ của những người qua lại. Vua thấy có nhiều người đi bộ đi xe trên con đường này. Những người đi bộ thì ***vòng qua tảng đá*** mà đi. Còn nhiều người đi xe đến nơi gặp tảng đá chắn ngang chỉ biết ***dừng lại càu nhàu kêu trách*** nhà vua đã không sớm cho người đến khai thông trở ngại cho dân nhờ, rồi họ ***quay đầu xe trở lại để đi đường khác***. Và tảng đá to đùng kia cứ tiếp tục nằm chắn ngang trên mặt đường. Đến gần trưa, nhà vua thấy một ***bác nông dân đang ngồi trên một chiếc xe bò cồng kềnh*** đi tới. Nhìn thấy tảng đá chắn ngang đường, bác ta liền dừng xe lại ***nhảy xuống và cố sức đẩy tảng đá sang một bên đường****.* Loay hoay một mình mãi không xong, bác ta lại ***kêu gọi thêm một số thanh niên trai tráng gần đó cùng hợp tác để đẩy tảng đá.*** Sau đó, con đường đã thông thoáng và các loại xe lại có thể tiếp tục qua lại bình thường. Sau khi dời được tảng đá, bác nông dân trở lại chiếc xe bò đi tiếp cho kịp phiên chợ. Bỗng bác nhìn thấy ***một gói tiền vàng ai đó vừa mang đến đặt ngay tại chỗ tảng đá khi nãy***. Đó chính là món quà do Đức Vua truyền ***thưởng cho người có tinh thần trách nhiệm với việc chung*** (Viết theo Inspiration and Friendship).

**3. SUY NIỆM:**

Trong cuộc sống hằng ngày tại gia đình hay ngòai xã hội, chúng ta luôn gặp phải những kẻ ***thiếu tinh thần trách nhiệm với việc chung*** như người ta thường nói:*“****Cha chung không ai khóc !”***

- Chẳng hạn trong một tập thể như : gia đình, khu xóm, lớp học, đội nhóm xã hội, hội đoàn tôn giáo hay cộng đoàn giáo xứ… Cũng có những thành viên *chỉ biết đòi hỏi quyền lợi, nhưng lại không ý thức trách nhiệm phải góp phần công sức tiền bạc để duy trì hoạt động của tập thể và làm cho cộng đoàn ngày một thăng tiến phát triển.* Những người này chính là những ***kẻ ăn bám vô tích sự***. Họ giống như những thành viên của một đội khiêng kiệu, không những đã không gánh đỡ sức nặng của kiệu, mà còn ***đánh đu vào thành kiệu*** để bắt đồng đội phải gánh thêm sức nặng của mình !

- Trong khu xóm vào mùa mưa, các lỗ ga tại các khu xóm thường bị nghẹt do rác bít lỗ ga, gây lụt lội cục bộ, nước dơ chảy ngược vào những nhà có nền nhà thấp hơn mặt đường. Thế mà ***nhiều người có nền nhà cao trong xóm vẫn bình chân như vại.*** Họ chỉ lo ***quét nước dơ từ trong nhà mình ra ngòai sân và kêu trách cơ quan chức năng không sớm khắc phục tình trạng lụt lội*** này, đang khi lẽ ra họ có thể góp phần giải quyết ***khai thông cống rãnh ngay trong khu xóm đang ở.***

- Cũng có nhiều người sống trong một chung cư lại ***thiếu ý thức vê sinh chung và thiếu tinh thần trách nhiệm***, nên đã ***quẳng các bịch rác thải từ lầu cao xuống đường vỡ tan, làm rác rến bắn tung tóe, gây ô nhiễm môi trường và làm mất vẻ mỹ quan*** của một thành phố văn minh.

**4. SINH HOẠT :**

Bạn quyết tâm ***làm gì để thể hiện tinh thần trách nhiệm cao*** trong gia đình, tại trường lớp, nơi làm việc và ngoài xã hội ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. xin giúp chúng con ý thức ***trách nhiệm đối với việc chung*** trongkhu xóm, nhà thờ, trường học, đường phố và nơi làm việc… Cho chúng con coi việc chung cũng là việc của mình để tích cực góp phần công sức làm việc. Cho chúng con ***tránh thái độ thờ ơ*** trước những gì có hại cho tập thể. Nhờ đó, chúng con sẽ ***gây được thiện cảm*** với mọi người và ***tích cực góp phần biến đổi môi trường sống*** ngày một an toàn sạch đẹp hơn… theo thánh ý Chúa. - AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 82**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **- LOẠI TRỪ NGUYÊN NHÂN CỦA NGHÈO ĐÓI**

**1. LỜI CHÚA :** Chúa phán : “Hãy **dùng tiền của bất chính mà tạo lấy bạn bè**, phòng khi hết tiền hết bạc, họ sẽ đón rước anh em vào nơi ở vĩnh cửu…. Nếu anh em **không trung tín trong việc sử dụng của cải của người khác**, thì ai sẽ ban cho anh em của cải dành riêng cho anh em ?” (Lc 16,9.12).



**2. CÂU CHUYỆN : KHÔNG THỂ THOÁT NGHÈO DO THIẾU KIÊN TRÌ.**

Có một anh nông dân nghèo sống trong căn nhà lá siêu vẹo giữa một cánh đồng hoang vu. Ngày nọ, một ông phú hộ giàu có tốt bụng trong miền nghe biết hoàn cảnh của anh, đã đến nhà thăm hỏi và tặng anh một con bò giúp anh khai hoang thửa đất gần nhà, đợi đến mùa xuân ông sẽ quay lại cho thêm hạt giống gieo trồng thì chắc anh sẽ thoát khỏi cảnh nghèo khó.

Anh nông dân rất mừng khi được vị ân nhân tận tình giúp đỡ như vậy và quyết tâm phấn đấu sẽ vượt qua cảnh nghèo. Nhưng ít ngày sau anh lại gặp hoàn cảnh khó khăn : Ngay từ sáng sớm con bò đã kêu to đòi anh dẫn ra ngoài đồng ăn cỏ. Đang khi trong nhà không còn hạt gạo nấu cơm, khiến anh bị bế tắc.

Bấy giờ anh liền nghĩ : Tại sao ta không ***bán con bò này đi để mua được ba con dê,*** và loài dê lại dễ nuôi hơn bò. Sau khi có dê anh đã giết đi một con ăn thịt thoả thích sau nhiều ngày chịu đựng đói khát. Hai con dê còn lại anh dự tính sẽ nuôi để chúng sinh sản và nếu mang dê con ra chợ bán sẽ kiếm được nhiều tiền.

Nhưng cặp dê lại không sinh sản, nên cuộc sống của anh vẫn bế tắc. Anh nghĩ: “Nếu cứ tiếp tục thế này thì không ổn. Sao ta không ***bán hai con dê này đi, rồi mua một đàn gà.*** Gà lại mau đẻ trứng và hằng ngày ta vừa có trứng ăn, lại có thể bán trứng lấy tiền chi tiêu thì chắc cuộc sống sẽ ổn định”.

Nhưng rồi sau đó cuộc sống của anh vẫn không khá hơn. Vài ba ngày không có gì ăn, anh lại thịt một con gà. Cuối cùng đàn gà chỉ còn lại một con. Ước muốn làm giàu của anh nông dân hoàn toàn thất bại. Anh tự nhủ : “Ôi ! Làm giàu sao khó thế ! Thôi thì hôm nay ta đành ***đem con gà cuối cùng này đi bán, lấy tiền mua một bình rượu và uống rượu cho thoả thích rồi đành phó mặc tương lai cho ông trời vậy !***”

Hôm ấy đã sang mùa Xuân, ông phú hộ tốt bụng giữ đúng lời hứa với anh nông dân. Ông cùng một người đầy tớ, ***mang theo một bao hạt giống lúa mì đi đến nhà anh nông dân để giúp anh gieo trồng lúa đúng thời vụ.*** Nhưng ông rất thất vọng khi thấy anh ta không ra đồng làm việc, mà ngồi uống rượu giải sầu với đĩa dưa muối trước mặt. Con bò ông cho trước đây không thấy đâu. Trong căn nhà siêu vẹo vẫn trống trơn giống như mấy tháng trước đó.

Ông phú hộ tốt bụng đành chịu bất lực và cùng người đầy tớ trở về nhà, mặc cho ***anh nông dân tiếp tục sống trong cảnh nghèo khổ như trước.***

**3. SUY NIỆM :**

- Rất nhiều người nghèo đã từng có cơ hội thoát nghèo, nhưng chính họ lại ***lười biếng không chịu làm việc, hoặc thiếu khôn ngoan và không quyết tâm vượt qua hoàn cảnh*** nên cuối cùng đành buông xuôi theo số phận.

Trái lại, một nhà đầu tư thành công đã chia sẻ bí quyết làm giàu :

“Lúc không có tiền, cho dù gặp nhiều khó khăn về tài chánh, nhưng tôi quyết tâm áp dụng phương pháp làm giàu như sau :

***Luôn chăm chỉ làm việc và không mất thời giờ vào việc ăn chơi lãng phí****.*

***Luôn chi tiêu******tiết kiệm tiền bạc để khi có cơ hội là có thể đầu tư ngay***.

***Dù gặp khó khăn vẫn*** ***không chán nản nhụt chí, nhưng biết khiêm tốn học tập kinh nghiệm của những người thành đạt và kịp thời nắm bắt thời cơ…***

nên cuối cùng tôi đã thành công và gây dựng được sự nghiệp lớn lao hiện nay”.

**4. SINH HOẠT :**

Bạn nhận xét thế nào về kinh nghiệm của nhà đầu tư nói trên qua việc chia sẻ kinh nghiệm vượt qua bao khó khăn gặp phải để trở thành một người thành đạt ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Xin cho chúng con ý thức về ***giá trị tích cực của đồng tiền*** như người đời thường nói : “Phú quý sinh lễ nghĩa; Bần cùng sinh đạo tặc !”. Cho chúng con ***không quá đề cao giá trị của đồng tiền*** như nhiều người đã nói : *“Đồng tiền là Tiên là Phật, là sức bật của tuổi trẻ, là sức khỏe của tuổi già, là cái đà của danh vọng, là cái lọng để che thân, là cán cân của công lý…*”

Xin cho chúng con biết ***tín thác vào tình thương quan phòng của Thiên Chúa...*** Nhất là xin cho chúng con đừng vì tiền mà *bán rẻ lương tâm làm điều thất nhân ác đức* như : buôn bán hàng cấm, sản xuất hàng giả lừa gạt người khác… tuy có đem lại cái lợi trước mắt, nhưng không được bền lâu và sẽ bị tác hại lâu dài. – AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI ĐỌC THÊM**

**SỨC MẠNH VÀ GIỚI HẠN CỦA ĐỒNG TIỀN :**

Đồng tiền có thể:

Mua được ***cao lương mỹ vị***, nhưng không mua được ***sự ngon miệng***.

Mua được ***thuốc thang đắt giá***, nhưng không mua được ***sức khỏe***.

Mua được ***chăn êm nệm ấm***, nhưng không mua được ***giấc ngủ ngon lành***.

Mua được ***nhà cao cửa rộng***, nhưng không mua được ***mái ấm gia đình***.

Mua được ***trò chơi giải trí***, nhưng không mua được ***tâm hồn thanh thản***.

Mua được ***sách vở tài liệu***, nhưng không mua được ***thông minh kiến thức***.

Mua được ***bạn bè***, nhưng không mua được ***tình nghĩa***.

Mua được ***trái tim***, nhưng không mua được ***tình yêu.***

Mua được ***thân xác***, nhưng không mua được ***tâm hồn***.

Mua được ***đời này***, nhưng không mua được ***đời sau***.

Mua được ***con người***, nhưng không mua được ***Thiên Chúa***

Mua được ***visa du lịch nhiều nơi***, nhưng không mua được ***hộ chiếu vào Nước Trời***…

**BÀI 83**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH - TRÁNH THÓI XẤU LƯỜI BIẾNG Ỷ LẠI**



**1. LỜI CHÚA :**

Chúa Giê-su phán : **“Cha tôi vẫn làm việc thì tôi cũng làm việc” (Ga 5,17).-** Thánh Phao-lô dạy : **“Ai không chịu làm thì cũng đừng ăn” (2 Tx 3,10).**

**2. CÂU CHUYỆN : TRÁNH Ỷ LẠI VÔ TRÁCH NHIỆM VỚI VIỆC CHUNG.**

Vào một buổi sáng Chúa Nhật nọ, trong một phòng dành cho các bệnh nhi bị sốt xuất huyết thuộc bệnh viện đa khoa quận, có ba đứa trẻ đang nằm thiêm thiếp trên ba chiếc giường nhỏ kê gần nhau. Ba bà mẹ trẻ thì đang ngồi bên giường của con, vừa ăn cơm vừa nói chuyện rôm rả. Bấy giờ một bà nêu nhận xét : “Hình như đã hai ngày rồi : Thứ Bảy hôm qua và Chúa Nhật hôm nay, mà sao ***tôi chẳng thấy có ai đến phòng mình để dọn dẹp vệ sinh cả*** ?” Bà thứ hai thì nhìn chung quanh phòng góp chuyện : “Đã thế, tôi lại ***chẳng tìm thấy cái chổi hay cây lau nhà nào ở quanh đây cả***”. Bà thứ ba cũng phụ họa : “Có câu ví : *Sạch như bệnh viện,* mà ***sao tại bệnh viện này người ta lại để dơ như vậy chứ ?***”. Rồi ba bà tiếp tục than thở về nhiều việc khác liên quan đến vấn đề phục vụ cơm nước và vệ sinh trong bệnh viện.

Vừa lúc ấy, một phụ nữ trẻ bế trên tay một đứa con nhỏ đi vào phòng. Ba bà mẹ trẻ kia liền ngưng câu chuyện và chăm chú theo dõi người mới tới. Sau khi nhận ra chiếc giường còn trống và đặt đứa bé gái khoảng năm sáu tháng tuổi vào giường, chị ta nhìn ra cửa thấy chồng còn đang đứng thập thò, liền đưa tay vẫy gọi : “Anh mau vào trong này trông con cho em, để em ***đi kiếm xem có cây chổi hay cây lau nào dọn phòng nhé***”. Rồi chỉ ***một loáng sau cả căn phòng đã trở nên sạch bóng*** đang khi ba bà mẹ kia tỏ thái độ thờ ơ không cần quan tâm. Sau khi xong việc, chị ta mới vào ngồi lên giường bên cạnh chồng và cho con nhỏ bú. Nét mặt chị thật ***đôn hậu và không chút so đo thiệt hơn***. Hình như có một ***nỗi hổ thẹn nào đó đang nhen nhúm trong lòng ba bà mẹ trẻ kia.***

**3. SUY NIỆM :**

- Câu chuyện trên cũng thường hay xảy ra ở những nơi tập thể như nhà trọ, ký túc xá sinh viên, lớp học, nhà thờ, chợ búa hay xóm ngõ… Nhiều người thường hay suy nghĩ và sống theo châm ngôn ích kỷ : ***“Đèn nhà ai, nhà ấy rạng”, hoặc “Tránh ăn cơm nhà đi vác tù-và hàng tổng !”.*** Những khi gặp phải điều bực mình trái ý thì nhiều người chỉ biết than trời trách đất, hoặc đổ lỗi cho hoàn cảnh, mà không dấn thân làm việc phục vụ ích chung. Đó chính là ***thái độ ỷ lại vô trách nhiệm*** củakhông ít người trẻ hôm nay.

- Trong một xóm nọ, mỗi lần mưa to gió lớn đều xảy ra tình trạng ngập nước. Nước đen hôi thối từ cống rãnh dâng lên tràn vào nhiều nhà trong xóm có nền nhà thấp hơn mặt đường.

Ai cũng biết chuyện ngập nước là ***do đường cống bị tắc, hay do nắp lỗ ga bị rác bít kín, khiến nước mưa không dễ dàng tiêu thoát mau được.*** Nhưng trong lúc trời mưa to, ***it có người nào trong xóm chịu hy sinh đội áo mưa ra ngoài lấy rác thông nắp ga cho tiêu nước.*** Ai nấy chỉ lo tát nước trong nhà và kêu trách nhà nước không sớm giải quyết tình trạng ngập nước gây ô nhiễm môi trường.

***Nếu có ai đó hăng hái ra khai thông lỗ ga thì các người khác vẫn bình chân như vại.*** Họ chỉ khoanh tay đứng nhìn và có khi còn ***trách ngược*** nếu người này không sớm ra thông nắp lỗ ga như mọi khi, để nước bẩn ở sân tràn vào nhà họ.

**4. SINH HOẠT :**

Trong cuộc sống thường ngày, gặp thái độ lười biếng ỷ lại và thờ ơ vô trách nhiệm với việc chung, bạn nên làm gì để ***vừa cấp thời giải quyết sự cố***, lại vừa giúp mọi người ***ý thức trách nhiệm cộng tác giải quyết việc chung cách tốt đẹp ?***

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Xin giúp chúng con ***tránh thói ỷ lại và vô trách nhiệm*** đối với việc chung từ trong gia đình, khu xóm, đến nhà trọ và những nơi chung như nhà thờ, trường học, xí nghiệp, công sở… Xin cho chúng con “nói ít làm nhiều”, biết luôn dấn thân phục vụ cho lợi ích chung. Nhờ đó, chúng con hy vọng sẽ ***gây được thiện cảm*** với mọi người, xứng đáng nên ***môn đệ thực sự*** của Chúa và nên ***chứng nhân*** tình thương, giúp anh em lương dân dễ dàng nhận biết Chúa và cùng được hưởng niềm vui ơn cứu độ với chúng con.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 84**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– LUÔN PHẤN ĐẤU ĐỂ NÊN HOÀN THIỆN**

1. **LỜI CHÚA :** Chúa phán : **“Hãy chiến đấu để qua được cửa hẹp mà vào, vì tôi nói cho anh em biết : có nhiều người sẽ tìm cách vào mà không thể được.” (Lc 13,24).**
2. **CÂU CHUYỆN : PHẢI PHẤN ĐẤU ĐỂ BIẾN TỪ NHỘNG THÀNH BƯỚM.**



Một người nọ tìm thấy một kén bướm trên một cành cây. Anh ta quan sát thì thấy trên cái kén có một lỗ nhỏ và một con sâu bướm đang cố chui ra. Sau một hồi lâu, anh thấy ***con sâu bướm dù đã cố gắng hết sức mà vẫn không thể chui lọt qua được lỗ kén nhỏ và cuối cùng đành nằm im bất động.***  Động lòng thương, muốn giúp đỡ con sâu bướm, anh ta lấy ***chiếc kéo nhỏ mang theo cắt vào lỗ kén cho rộng ra*** để giúp sâu bướm chui ra ngoài. Sau khi sâu bướm ra khỏi kén thì mình con sâu bướm phình to thật nhanh, nhưng đôi cánh thì vẫn nhỏ như trước. Anh chờ cho đôi cánh bướm nở rộng thêm để bướm có thể bay đi, nhưng vô ích ! Sâu bướm vẫn tiếp tục bị tàn tật. Nó từ từ ***bước đi với chiếc cánh nhỏ bé và không thể bay lên như các chú bướm phát triển bình thường khác.***

Người nọ vì lòng thương mà hấp tấp can thiệp vào tiến trình tự nhiên của sâu bướm là phải chui qua lỗ kén, nên đã ***vô tình làm hỏng sự phát triển tự nhiên của nó***. Anh không biết luật tự nhiên buộc con sâu bướm phải ***phấn đấu tự chui qua lỗ nhỏ của cái kén.*** Vì trong khi phấn đấu như vậy, các huyết mạch trong cơ thể

của sâu bướm sẽ luân lưu từ thân mình đến đôi cánh và ***sau khi chui qua được lỗ kén nhỏ, thân bướm mới lớn nhanh và đôi cánh mới phát triển dài ra để có thể tự bay đi được.***

1. **SUY NIỆM :**

**1) Sự phấn đấu rất cần cho cuộc sống trần gian :**

Cuộc đời luôn có nhiều trở ngại mà mỗi người chúng ta cần phải phấn đấu để vượt qua, giống như con sâu bướm phải cố gắng tự chui qua lỗ kén nhỏ. Nếu sâu bướm không phải cố gắng do được trợ giúp, thì cơ thể của nó sẽ bại liệt, và đôi cánh cũng không thể phát triển để tự bay cao bay xa được.

**2) Sự phấn đấu rất cần cho mọi ngành nghề trong cuộc sống :**

Muốn đạt thành tích tốt trong học tập, ngoài khả năng trí tuệ trời cho, một học sinh không những phải chăm chỉ học tập tại trường lớp mà còn phải kiên trì làm các bài tập ở nhà. Muốn trở thành một người thợ có tay nghề cao, thì người công nhân phải siêng năng làm việc và học hỏi từ bạn đồng nghiệp và từ những người thầy giàu kinh nghiệm. Một nhà nghiên cứu muốn có những công trình để đời, phải biết kiên trì và không ngừng cố gắng làm việc thì mới có thể thành công…

**3) Sự phấn đấu cũng rất cần để được vào Nước Trời :**

- Chúa Giê-su phán : *“Hãy* ***chiến đấu để qua được cửa hẹp*** *mà vào Nước Trời, vì tôi nói cho anh em biết : có nhiều người sẽ tìm cách vào mà không thể được.” (Lc 13,24).*

- Qua cửa hẹp là ***đi trên đường thập giá, chấp nhận hy sinh từ bỏ, tuân giữ các giới răn, nỗ lực tìm kiếm và thực thi thánh ý Chúa.***

- Thánh Phao-lô cũng dạy các tín hữu phải phấn đấu để được Thiên Chúa sửa dạy :*“Anh em đã quên lời khuyên nhủ được nói với anh em như với những người con : Con ơi, đừng coi nhẹ lời Chúa sửa dạy, chớ nản lòng khi Người khiển trách. Vì* ***Chúa thương ai thì mới sửa dạy kẻ ấy, và có nhận ai làm con thì Người mới cho roi cho vọt.****Anh em hãy kiên trì để cho Thiên Chúa sửa dạy. Người đối xử với anh em như với những người con. Thật vậy, có đứa con nào mà người cha không sửa dạy ? ” Dt 12,5-7).* Thiên Chúa sửa dạy chúng ta ***qua Lời Chúa*** trong Sách Thánh, qua ***lời giáo huấn của Hội Thánh***, qua các ***vị hữu trách đạo đời,*** qua những ***biến cố*** xảy ra trong cuộc sống hằng ngày của mỗi người chúng ta.

**4.SINH HOẠT : Qua câu chuyện từ nhộng biến thành bướm nói trên, chúng ta rút ra bài học gì về giá trị của sự cố gắng phấn đấu vượt qua khó khăn thử thách gặp phải trong cuộc sống hằng ngày ?**

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa. Chúng con thường thích đi con đường rộng rãi hợp với các thói hư của chúng con, làm chúng con ngày càng lạc xa Chúa và dẫn đến cái chết về phần linh hồn. Xin Chúa ban ơn Thánh Thần giúp chúng con chọn đi con đường hẹp, leo dốc, đòi chúng con ***không ngừng phấn đấu để vượt qua các cơn cám dỗ của ma quỷ, của thế gian và đam mê của xác thịt mình.*** Xin giúp chúng con năng ***thực hành giới răn yêu thương cụ thể***, là điều kiện để đạt tới hạnh phúc Nước Trời đời sau.- Amen.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 85**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **–TỈNH THỨC LÀ ĐIỀU KIỆN ĐỂ THÀNH CÔNG**

**1. LỜI CHÚA :** **“Vậy anh em hãy canh thức và cầu nguyện luôn”** (Lc 21,36).

**2. CÂU CHUYỆN : TỈNH THỨC LÀ SẴN SÀNG NẮM BẮT THỜI CƠ.**



**THOMAS EDISON (1847 – 1931)**

Giáo sư vật lý nổi tiếng GEORGE GATE muốn tìm một phụ tá cho mình khi nghiên cứu về lãnh vực điện tín (morse). Ông liền **đăng báo tuyển một người phụ tá giúp việc với mức lương hậu hĩnh**. Hôm ấy trong phòng đợi phỏng vấn chật ních người. Mọi người đến xin việc đều ăn mặc lịch sự và là những người đã dành nhiều thời gian trước đó để nghiên cứu về mật mã Morse. Theo thông cáo thì các người đến xin việc phải ngồi tại phòng đợi cho tới khi được vị giáo sư mời vào trong phòng để phỏng vấn.

Trong phòng đợi, ***các ứng viên đều*** ***nói chuyện rôm rả*** và cố gắng chứng tỏ về kiến thức chuyên môn của mình. Chỉ có ***một chàng trai trẻ là im lặng ngồi riêng một chỗ và chú tâm quan sát cửa phòng làm việc*** của giáo sư George Gate. Một thời gian dài trôi qua mà cửa phòng làm việc vẫn đóng im ỉm, đang khi trong phòng đợi, mọi người tiếp tục bàn cãi sôi nổi. Bỗng chàng trai đang ngồi im lặng khẽ mỉm cười. Anh ta đứng dậy ***tiến về phía cửa phòng của giáo sư rồi tự tiện mở cửa bước vào*** trong phòng. Cửa phòng không khóa ! Mọi người trong phòng đều ***nhìn chàng trai với cặp mắt thương hại*** vì nghĩ rằng anh ta chắc là sắp gặp phải rắc rối lớn khi chưa được mời mà dám tự tiện mở cửa vào trong. Nhưng không lâu sau đó, mọi người đều bất ngờ khi thấy ***giáo sư George từ phòng thí nghiệm bước ra cùng với chàng trai khi nãy. Vị giáo sư chỉ vào chàng trai và nói : “Xin cám ơn mọi người đã đáp lời kêu gọi tuyển dụng của tôi để đến đây dự*** cuộc thi tuyển. Bây giờ tôi tuyên bố : ***Tôi đã tìm được trợ tá cho mình, đó chính là chàng trai này”.***

**3. SUY NIỆM :**

Nghe vậy, mọi người đều tỏ ***thái độ bất bình*** trước quyết định đột ngột của vị giáo sư, vì theo họ nghĩ : Họ đã vất vả đến đây từ sáng sớm và chờ đợi trong thời gian khá lâu. Thế mà ngay cả ***một cơ hội chứng tỏ khả năng và kiến thức chuỵên môn*** cũng không có ! Bấy giờ vị giáo sư mới ôn tồn giải thích như sau : “Các bạn đã không để ý. Ngay từ khi mọi người bước vào phòng đợi này, ***máy điện tín của tôi đã liên tục đánh một dòng thông báo tín hiệu Morse mang nội dung : “Nếu bạn nào giải mã được tin nhắn này, hãy tự động bước vào phòng gặp tôi”.*** Tôi biết mọi người đến đây đều rất giỏi Morse, nhưng lại **chỉ có một cơ hội, và chỉ người nào biết tỉnh thức và tập trung mới giành được cơ hội đó**”.

Chàng trai trẻ đó chính là **THOMAS EDISON**, người về sau đã trở thành nhà bác học có nhiều phát minh làm thay đổi cả thời đại của chúng ta. ***Cơ hội đều dành cho mọi người, nhưng chỉ người nào biết tập trung và tỉnh thức mới đọc được thông điệp của nó”.***

**4. SINH HOẠT :** Tại sao Thomas Edison lại được trúng tuyển làm nhân viên giải mã “Morse”, đang khi nhiều người khác tài giỏi không kém lại không được tuyển ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa. Xin cho chúng con trong cuộc sống biết luôn tỉnh thức để ***nắm bắt thời cơ***, hầu có điều kiện thăng tiến và phục vụ tha nhân cách hữu hiệu hơn.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 86**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– CẦN CÓ TINH THẦN CẦU TIẾN**



**1. LỜI CHÚA :** Chúa phán : “**Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình, thì chính anh em hãy làm cho người ta”** (Mt 7,12).

**2. CÂU CHUYỆN : BỎ THÓI TỰ ÁI CAO VÀ BIẾT KHIÊM TỐN NHẪN NHỊN.**

Hồi trước, ở gần nhà tôi có **một cửa hàng khung nhôm kính**. Ông chủ cửa hàng là người ***rất khó tính***, mấy anh thợ mà làm sai một chút là ***bị mắng ngay***. Một hôm, có một anh thợ sang quán của tôi uống cà phê, mọi người trong quán liền đổ xô đến hỏi thăm và góp ý : “***Mày hay bị mắng như thế mà chịu được hay sao ?*** Nếu là tao, tao đã bỏ đi làm chỗ khác từ lâu rồi”. Người khác thì khuyên : “Thiếu gì chỗ làm mà chú phải làm ở chỗ đó”... Nghe mọi người nhiệt tình khuyên bảo, nhưng anh thợ làm khung nhôm ***chỉ mỉm cười***, rồi cuối cùng anh mới giải thích về lý do tại sao anh tiếp tục ở lại chỗ làm cũ như sau : “***Ông ấy tuy hơi khó tính một chút nhưng là thợ giỏi đó. Với lại ông ấy rất nhiệt tâm dạy bảo đám thợ chúng tôi !***”. Cuối cùng anh kết luận : “**Tôi nghĩ :** ***Đi làm mà tự ái cao thì làm sao trở thành thợ giỏi*** được phải không các bạn ?”

Câu trả lời của anh thợ học việc cửa hàng nhôm kính cho thấy anh có tinh thần cầu tiến: ***không tự ái cao,*** nhưng sẵn sàng ***chấp nhận bị chủ la rầy, để trở thành thợ giỏi và sẽ thành công trong sự nghiệp sau này.***

**3. SUY NIỆM :**

**1) Thế nào là một người có tinh thần cầu tiến ?**

Là người có tinh thần học hỏi, muốn cho trình độ văn hoá và nghề nghiêp của mình được thăng tiến, hầu sự nghiệp tương lai có điều kiện phát triển.

**2) Đặc điểm của người cầu tiến :**

- Người cầu tiến ***không tự cao cố chấp***, nhưng luôn biết ***khiêm tốn phục thiện***;

- Biết ***lắng nghe ý kiến xây dựng*** và sẵn sàng ***sửa đổi các sai sót*** để ngày một nên hoàn thiện về nhân cách và nghề nghiêp hơn.

- ***Hổ thẹn khi bị thua kém người khác*** về nghề nghiêp và nhân cách và cố gắng ***phấn đấu để được bằng hay vượt lên trên*** người khác.

- Sắn sàng ***chấp nhận thất bại và tìm ra nguyên nhân để khắc phục.***

- Không phó mặc tương lai cho số phận may rủi, nhưng biết ***tự tin vào khả năng để tạo cơ hội thăng tiến*** cho mình.

- Có ***tinh thần trách nhiệm cao khi đảm trách công việc,*** ***kiên trì làm việc để đạt kết quả tốt,*** chứ ***không chán nản buông xuôi*** bỏ dở công việc.

**4. SINH HOẠT :**

Theo bạn : Anh thợ trẻ học nghề khung kính ***quyết định không bỏ dở công việc đang làm để đi làm chỗ khác, dù có bị chủ la rầy*** là đúng hay sai ? Tại sao ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Xin cho chúng con có tinh thần cầu tiến : biết khiêm tốn nhận ra thiếu sót để sẵn sàng ***tiếp thu các ý kiến phê bình góp ý*** của tha nhân, hầu ngày một nên ***hoàn thiện về nhân cách***, ***thăng tiến kỹ năng chuyên môn và hoàn thành được mọi công việc được cấp trên và tập thể trao phó.*** - AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 87**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– KIÊN TRÌ LÀ ĐIỀU KIỆN ĐỂ THÀNH CÔNG**

**1. LỜI CHÚA :** **“Có kiên trì, anh em mới giữ được mạng sống mình”** (Lc 21,19).

**2. CÂU CHUYỆN : CON ẾCH KIÊN TRÌ VƯỢT QUA KHÓ KHĂN THỬ THÁCH.**



Một đàn ếch đang di chuyển qua một cánh đồng lúa thì bỗng có ***hai con ếch trong đàn vô ý bị rơi xuống hố sâu***. Những con ếch khác liền rủ nhau đến xem sự thể và sau khi quan sát, chú ếch đầu đàn đã kết luận : hố quá sâu nên chắc hai con ếch này sẽ không thể nhảy thoát khỏi miệng hố được. Thế là đàn ếch hè nhau kêu to : ***“Thôi đi ! Thôi đi !”*** để khuyên hai con ếch hãy bỏ ý định nhảy lên, mà bằng lòng nằm lại dưới hố.

Còn về phần hai con ếch bị rơi xuống hố thì cố gắng nhảy cao, hy vọng thoát được ra khỏi miệng hố. Nhưng hố lại quá sâu nên dù đã nhiều lần cố gắng mà vẫn không sao nhảy được ra ngoài. Sau một thời gian cố gắng mà bị thất bại***, một trong hai con ếch bị kiệt sức*** và nhất là khi nó ***nghe các bạn trên miệng hố la to : “Thôi đi ! Thôi đi !”,*** nên cuối cùng ***nó đành chấp nhận chịu thua*** và ***không tiếp tục nhảy lên nữa.*** Nhưng con ếch thứ hai ***càng nhảy lại càng hăng và cuối cùng đã thành công***, khi nó ***may mắn nhảy qua khỏi miệng hố*** để sum họp được với cả đàn. Sau khi nhảy thành công, các con ếch khác liền hỏi nó : "Cậu không nghe chúng tớ nói gì sao ?". Ếch ta trả lời : “Khi nhìn lên miệng hố, tớ thấy các bạn ai nấy cũng đều la to cổ vũ tớ : “***cố lên ! cố lên !”.*** Thế là tớ lại thêm hăng hái và tiếp tục nhảy nữa, và cuối cùng tớ đã may mắn thành công khi nhảy được ra khỏi miệng hố như các bạn thấy đấy”.

**3. SUY NIỆM :**

Như vậy, hai con ếch đều nghe câu nói của chúng bạn hô “***Thôi đi, thôi đi !*** ”, nhưng hậu quả trái ngược nhau : Đối với con ếch thứ nhất **do suy nghĩ tiêu cực**, nên mang tâm trạng chán nản khi nghe chúng bạn hô “Thôi đi”. Rồi sau nhiều lần thất bại nó đành ***buông xuôi và đành nằm lại*** dưới hố. Nhưng với con ếch thứ hai nhờ **suy nghĩ tích cực**, khi nghe lời hô ***“Thôi đi, thôi đi !”*** nhưng nó lại nghe thành : ***“Cố lên, cố lên !”***, và kiên trì tiếp tục nhảy sau mỗi lần thất bại. Cuối cùng nó đã thành công nhảy được khỏi miệng hố. Thật đúng như câu người ta thường nói : ***“Thất bại là mẹ thành công”***.

**4. SINH HOẠT :**

Có khi nào bạn dù bị thất bại nhưng ***không nản chí bỏ cuộc, nhưng vẫn kiên trì cố gắng phấn đấu*** và cuối cùng đã may mắn thành công hay không ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Xin dạy chúng con luôn ***kiên trì cố gắng trong mọi công việc***. Sau khi đã xác định mục tiêu phù hợp với khả năng, xin cho chúng con ***quyết tâm vượt qua trở lực*** là thói lười biếng và dư luận tiêu cực, để phấn đấu làm theo phương châm : “Thua keo này ta bày theo khác”, và “Thất bại là mẹ thành công !”. Hy vọng ***nhờ ơn Chúa giúp và nhờ khiêm tốn rút kinh nghiệm nơi các bậc đàn anh*** đi trước, chúng con sẽ có ngày thành công, như người ta thường nói : ***“Có chí thì nên !”*** và “***Có công mài sắt có ngày nên kim !***”.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 88**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– KIÊN NHẪN VƯỢT KHÓ**

**1. LỜI CHÚA :** Chúa phán : “Vì danh Thầy, anh em sẽ bị mọi người thù ghét. Nhưng dù một sợi tóc trên đầu anh em cũng không bị mất đâu. **Có kiên trì, anh em mới giữ được mạng sống mình**” (Lc 12,17-19)

**2. CÂU CHUYỆN : CON LỪA KIÊN TRÌ VƯỢT KHÓ THÀNH CÔNG.**

Một ngày nọ, con lừa của người nông dân bị ngã xuống đáy giếng. Nó khóc lóc thảm thiết và mong chủ mau giải cứu. Nhưng nửa ngày trôi qua, người nông dân vẫn không thể giúp nó lên khỏi miệng giếng được. Sau đó ông ta nghĩ con lừa cũng đã già, chẳng còn giúp ông được việc gì, và chiếc giếng cũng cần phải lấp đi để tránh cho người hay vật khác khỏi bị rơi xuống nữa. Người nông dân liền gọi người nhà đến giúp ông xúc đất để lấp giếng đi. Về phần con lừa tình cờ khám phá ra cách thoát thân : ***Mỗi khi người ta xúc đất đổ xuống giếng đụng phải lưng, nó lại có phản ứng rung lắc mình cho đất rơi xuống và bước lên một bước cao hơn***. Chỉ sau một lúc, con lừa đã leo lên được đến miệng giếng và dễ dàng thoát ra ngoài trước sự vui mừng của mọi người.

**3. SUY NIỆM :**

- Câu chuyện về con lừa già giúp chúng ta rút bài học: **đừng bao giờ nản lòng thất vọng, nhưng nếu biết kiên trì vượt khó thì sớm muộn cũng thành công.**

- Sống trên đời giống như chúng ta đang chèo con thuyền ngược dòng nước. Chỉ khi bạn cố gắng phấn đấu vượt qua trở ngại thì mới hy vọng biến ước mơ thành hiện thực. Sẽ có những lúc bạn phải đối mặt với nhiều khó khăn chồng chất. Nhưng hãy nhớ rằng : ***thành công thật sự không đến dễ dàng***. Muốn nếm được trái ngọt thì bạn phải kiên trì ***gieo trồng đúng kỹ thuật*** : Chọn giống tốt, quan tâm chăm sóc tưới bón cho cây, phun thuốc phòng tránh sâu bệnh… Ngoài ra còn phải khiêm tốn ***học hỏi kinh nghiệm của người đi trước*** thì mới hy vọng thành công, như người ta thường nói : “Không thầy đố mày làm nên”.

- Đối với người tín hữu thì ***còn cần cầu xin ơn Chúa trợ giúp*** ***nữa.*** Nhiều người vất vả gieo trồng đúng thời vụ, nhưng nếu Thiên Chúa không ban cho ***mưa thuận gió hoà*** thì dù sắp đến mùa gặt, vẫn có thể bị tai nạn mưa lũ mất trắng như lời Thánh Vịnh : ”Nếu như Chúa chẳng xây nhà, thợ nề vất vả cũng là uổng công” (Tv 127).

- Riêng về việc loan báo Tin Mừng, ngoài việc chăm chỉ ***rao giảng Lời Chúa***, người tông đồ còn cần ý thức ***khả năng giới hạn của mình*** như lời Chúa Giê-su : “Thầy là cây nho, anh em là cành. ***Ai ở lại trong Thầy và Thầy ở lại trong người ấy, thì người ấy sinh nhiều hoa trái,*** vì không có Thầy, anh em chẳng làm gì được” (Ga 15,5).

**4. SINH HOẠT :** Là người tín hữu, chúng ta phải ***làm gì để chu toàn các việc bổn phận hằng ngày của mình và các việc thuộc sứ vụ loan báo Tin Mừng*** được Chúa Giê-su trao phó” (Mt 28.19-20).

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa. Xin cho chúng con biết ***chăm chỉ làm việc và tránh thói tự mãn*** coi thường người khác, nhưng biết ***khiêm tốn học hỏi kinh nghiệm*** của tha nhân. Xin cho chúng con luôn tín thác cậy trông vào ơn Chúa trợ giúp. Nhờ đó hy vọng chúng con sẽ đạt kết quả tốt trong mọi công việc theo thánh ý Chúa.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 89**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **–LUÔN KIÊN TRÌ VÀ ĐỪNG NẢN CHÍ**

**1. LỜI CHÚA** **:** Thánh Phao-lô viết : **“Ai không chịu làm thì cũng đừng ăn”** (2 Tx 3,10).

**2. CÂU CHUYỆN : CÓ CÔNG MÀI SẮT CÓ NGÀY NÊN KIM.**



Có một chàng trai, không thi vào đại học, cha mẹ đã tìm một thiếu nữ con nhà lành, tính tình thuỳ mị nết na để hỏi cưới làm vợ của anh. Sau khi kết hôn, anh dạy học tại một trường tiểu học trong làng. Vì không có kinh nghiệm dạy học, nên chưa đầy một tuần, anh đã bị học trò tẩy chay, và **bị nhà trường sa thải.**

Trở về nhà, chị vợ đã nhẹ nhàng **động viên an ủi** chồng : “Anh không cần phải chán nản bi thương như vậy. Vẫn còn thiếu gì ***công việc đang chờ anh làm !”.***

Sau đó, anh xin vào làm công nhân cho người ta, nhưng lại bị ông chủ đuổi vì làm việc lề mề chậm chạp. Lúc đó, chị vợ lại **động viên** : “Động tác cũng có lúc nhanh lúc chậm. Các công nhân khác đã làm việc nhiều năm. Còn anh ***như một học sinh mới đi học biết đọc biết viết, thì sao làm việc nhanh bằng họ*** được ?”.

Rồi anh đã lần lượt trải qua nhiều công việc khác nhau. Nhưng kết quả phần lớn đều ***bỏ dở nửa chừng.*** Thế nhưng, mỗi lần anh chán nản thất vọng trở về nhà, **người vợ lại động viên an ủi và chưa khi nào giận dỗi trách móc chồng một câu**.

Khi được hơn 30 tuổi, nhờ có khả năng về ngoại ngữ nên anh đã may mắn được ban giám đốc nhận làm **trợ giảng tại một trường khuyết tật**. Anh ***dạy học đạt kết quả tốt nên được khen thưởng***. Rồi sau đó, anh tiếp tục thành công khi lập thêm nhiều phân hiệu khác cho người khuyết tật và trở thành ***hiệu trưởng trường dạy ngoại ngữ cho các học sinh khuyết tật trong miền*** anh ở, với nhiều nhân viên làm việc dưới quyền. Sau nhiều bị thất bại, anh đã đạt được thành công nhờ kiên trì không nản chí bỏ việc nửa chừng.

**3. SUY NIỆM :**

- Sau khi được công thành danh toại, một hôm anh đã hỏi vợ rằng : “Trong suốt thời gian qua, mỗi khi gặp thất bại, bị đuổi việc và đối mặt với tương lai mù mịt, thì ***tại sao em không trách móc mà luôn nói lời động viên anh*** như vậy ?”

Bà vợ đã trả lời như sau : “***Một mảnh đất nếu không hợp với việc trồng ngô, ta có thể trồng sang đậu nành;*** Nếu đậu nành không hợp, ta có thể ***trồng dưa leo****;* Nếu cả dưa leo mà không có kết quả… thì ta có thể ***trồng giống lúa kiều mạch*.**.. Nhất định sẽ có lúc đạt được kết quả. Bởi vì bất cứ mảnh đất nào cũng đều có một loại cây thích hợp nhất để gieo trồng. Về công việc của anh cũng vậy : Nhờ **kiên trì bền chí nên cuối cùng anh đã tìm ra công việc phù hợp khả năng”**.

Điều quan trọng là ***không bao giờ được thất vọng buông xuôi, nhưng phải luôn tích cực phấn đấu : “Thua keo này bày keo khác”. Vì “Có công mài sắt có ngày nên kim”.***

- Nguyễn bá Họccũng đã từng nói : **“Đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông”.** Cuộc đời của thi sĩ Hàn Mặc Tử cũng cho thấy điều ấy : Dù đã bị bênh cùi gây đau khổ cả thể xác lẫn tinh thần, nhưng thi sĩ vẫn không chịu đầu hàng số phận, mà kiên cường tiếp tục sáng tác. Nhờ đó đã để lại cho đời sau rất nhiều bài thơ bất hủ.

**4. SINH HOẠT :**

Bạn nhận định thế nào về câu bà vợ trả lời cho anh chồng về sự **kiên trì phấn đấu vượt qua hoàn cảnh và không nản chí buông xuôi dù nhiều lần bị thất bại** ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Xin cho chúng con biết ***tạ ơn Chúa khi vui lúc buồn, khi thành công cũng như lúc thất bại.*** Xin cho chúng con ***vừa cố gắng làm việc với hết khả năng, lại vừa biết tín thác cậy trông vào ơn Chúa trợ giúp***. Xin đừng để chúng con ***chán nản buông xuôi*** khi không thành công, nhưng luôn kiên trì phấn đấu vượt qua hoàn cảnh, và khiêm tốn học hỏi kinh nghiệm của tha nhân để ngày một thăng tiến. Nhờ đó, chắc chắn chúng con sẽ có lúc vượt qua các khó khăn và đạt được những thành quả tốt đẹp.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**

**BÀI 90**

**HOÀN THIỆN NHÂN CÁCH** **– KHÔN NGOAN ỨNG PHÓ VỚI NGHỊCH CẢNH**

**1. LỜI CHÚA :** **“Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng. Anh em hãy mang lấy ách của tôi, và hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường. Tâm hồn anh em sẽ được nghỉ ngơi bồi dưỡng. Vì ách tôi êm ái, và gánh tôi nhẹ nhàng.”** (Mt 11,28-30).

**2. CÂU CHUYỆN : KIÊN TRÌ TÌM LẠI GIA TÀI TƯỞNG ĐÃ BỊ MẤT.**



Ngày xưa có một thương gia do thời thế loạn lạc muốn về quê sinh sống an dưỡng tuổi già. Ông đã đem ***tất cả tiền bạc đổi thành chi phiếu***, rồi nhờ người thiết kế một ***chiếc ô dù có chiếc cán rỗng ruột để nhét tất cả chi phiếu ngân lượng vào trong đó*** và lên đường về quê hương. Tuy nhiên, trên đường về quê lại xảy ra một biến cố bất ngờ : Một hôm thương gia đi đường mệt mỏi nên đã dừng chân nghỉ qua đêm tại một ngôi đình làng. Không ngờ khi tỉnh dậy, chiếc ô dù chứa cả gia tài của ông đã "không cánh mà bay". Thương gia vốn là người ***khôn ngoan*** nên khi sự cố xảy ra đã ***không tỏ ra hốt hoảng mà luôn giữ được bình tĩnh***. Ông suy nghĩ như sau : "Sao mình lại phải lo lắng về những điều đã xảy ra mà không thể thay đổi được ? Hãy ***bĩnh tĩnh suy nghĩ làm sao lấy lại được tài sản*** đã mất. Ông quan sát thấy chiếc bọc tay nải mang theo vẫn không bị mất, nên kết luận ***người lấy cây dù kia không phải kẻ trộm cắp chuyên nghiệp*** mà chỉ tiện tay mượn đỡ cây dù mà thôi.

Rồi ông lại suy nghĩ tiếp và quả quyết người đã lấy chiếc ô của ông ***hiện đang sống trong khu vực lân cận***. Có lẽ trên đường đi về nhà gặp cơn mưa to nên vào tạm trú dưới mái đình, khi thấy chiếc ô của ông thì đã tiện tay cầm lấy mang đi thôi.

Sau khi suy nghĩ như vậy, ông thương gia đã ***tạm hoãn chuyến hồi hương về quê,*** mà ***mua một số đồ nghề, tạm trú tại ngôi đình và mở ra sạp chuyên sửa chữa ô dù.***

|  |
| --- |
|  |

Sau thời gian 2 năm, ông thương gia vẫn chưa tìm lại được chiếc ô dù bị mất nhưng ông vẫn ***không nản chí.*** Ông suy nghĩ khi chiếc ô sử dụng được một thời gian sẽ bị cũ và người ta sẽ đi mua một chiếc dù mới thay vì mang đi sửa. Ông quyết định ***mở một sạp bán ô dù,*** rồi gắn một bảng hiệu ghi : ***"Đổi ô cũ lấy ô mới, không phải bù thêm tiền".***Quả nhiên số người tới đổi ô ngày một thêm đông. Không lâu sau đó, có một người đàn ông trung niên đã cầm theo một chiếc ô làm từ giấy dầu đã cũ tìm đến vị thương gia ấy. Vừa nhìn thoáng qua, ông đã biết ***chiếc ô cũ nát trên tay người kia chính là chiếc ô có chứa gia tài của mình***. Chiếc ô không còn mới, nhưng phần cán ô cũng không có gì thay đổi. Dù rất vui mừng, nhưng ông thương gia vẫn ***khôn ngoan điềm tĩnh***. Ông đã đổi cho người đàn ông nọ chiếc ô cũ lấy ô mới. Khi người kia vừa đi khỏi, ông liền kiểm tra cán ô và ***rất mừng khi đã tìm lại được gia tài tưởng như đã mất.***

**3. SUY NIỆM :**

**1) Bình tĩnh là gì ? :** Là khôn ngoan làm chủ tư tưởng, tình cảm và hành động của mình. Thương gia trong câu chuyện trên, khi bị mất cả gia tài, đã không nao núng, mà có thái độ ***bình tĩnh và khôn ngoan***. Nhờ đó đã ***tìm ra giải pháp phù hợp*** để cuối cùng đã thành công khi tìm lại được gia sản bị mất.

Bởi vậy, muốn làm được việc lớn nhất định bạn ***phải rèn luyện sự bình tĩnh.*** Hãy luôn giữ ***tâm trạng an hòa, tĩnh tại nội tâm để giải quyết công việc***.

**2) Phương cách giúp lấy lại sự bình tĩnh ?**

**a) Tạm dừng và hít thở sâu :**

Khi bạn đang bị căng thẳng do nóng giận và mất bình tĩnh, nếu không làm chủ được bản thân, rất có thể bạn sẽ có những hành động, lời nói mà sau đó phải hối tiếc. Trước hết bạn hãy nhắm mắt lại và làm như sau : Hít thở sâu bằng bụng năm lần; Hãy tưởng tượng ***mỗi lần thở ra là bạn tống sự căng thẳng ra ngoài***; Hãy ***mỉm cười một mình*** trong nhà tắm. Nhờ đó bạn sẽ luôn giữ được sự bình tĩnh.

**b) Thả lỏng cơ thể :**

Chắc chắn khi tức giận, cơ thể của bạn sẽ căng thẳng : cơ mặt nhăn nhó, nghiến răng… Bạn hãy kiểm tra để có thái độ thư giãn, ***thả lỏng tự nhiên các cơ trên mặt và tay chân…***

**c) Trả lời một số câu hỏi đơn giản :**

Cần tránh phản ứng khi đang trong tâm trạng kích động. Hãy suy nghĩ trả lời các câu hỏi sau : Tại sao ta lại bị kích động như thế ? Nó có đáng để ta bị mất bình tĩnh không ? Nó có thể gây hậu quả gì ?... Nhờ đó bạn sẽ không phản ứng thái quá.

**d) Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực :**

Khi bị mất bình tĩnh chắc bạn sẽ có những tư tưởng oán giận như : “Thật quá bất công !”; “Nó sẽ phải trả giá đắt !”; “Ta phải gặp nó để làm cho ra nhẽ”... ***Càng suy nghĩ như vậy sẽ càng làm gia tăng sự tức giận, mặt nóng bừng và tăng huyết áp.*** Do đó, bạn ***cần loại những tư tưởng tiêu cực*** ra khỏi đầu óc của mình ngay.

**e) Tập thể dục :**

Thể dục là một liều thuốc bổ, ***giúp cơ thể khỏe hơn***, giúp bạn ***giải phóng những cơn giận dữ*** để có cảm giác thư giãn, thoải mái hơn.

**g) Hãy bước ra ngoài :**

Hầu hết mọi người khi bị căng thẳng thường thích ở một mình để suy nghĩ oán hận… Tại sao ta không ***bước ra ngoài nhà như đi bộ, đạp xe hoặc lên một chuyến xe bus đi vòng quanh thành phố… để xả stress.***

**3) Rèn luyện tính kiên nhẫn mỗi ngày**

Mỗi ngày bạn có thể rèn luyện tính kiên nhẫn bằng các việc : ***Mỉm cười*** nhiều hơn; ***Đi câu cá hay đi dạo*** trong công viên; ***Đi siêu thị*** mua sắm các vật dụng cần; ***Ghi nhật ký***...

**4. SINH HOẠT :**

Khi bị tức giận, bạn có nên áp dụng các phương cách xả “stress” tự nhiên nói trên hầu sớm lấy lại sự bình tĩnh hay không ?

**5. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa. Xin cho chúng con mỗi khi gặp tình huống bất ngờ ***thay vì tức giận và phản ứng nóng vội, cho chúng con biết bình tĩnh để nhận định sự việc và tìm ra phương thế khôn ngoan thích hợp giải quyết***, hầu đạt được kết quả tốt đẹp.- AMEN.

**LM ĐAN VINH – HHTM**