## Kitô học ứng dụng

# Đường hướng và nhận thức cơ bản của người tín hữu

Khi sống ở trần thế mỗi người tín hữu chúng ta cần phải xác tín đường hướng và nhận thức cơ bản. Chúng giống như những bảng hiệu chỉ đường để giúp cho ta đi đúng con đường mà Chúa Giêsu đã đi qua, con đường dẫn ta đến sự thật giải thoát và sự sống diệu kỳ.

***1. Chúa yêu thương tôi***

Từ muôn thuở, trước khi có vũ trụ trời đất, *Chúa đã yêu thương tôi và còn yêu tôi mãi mãi*. Ngài dựng nên tôi theo hình ảnh Ngài và giống như Ngài. Ngài đặt tôi vào thế giới này để tôi sống với anh chị em tôi và giúp họ hiểu được tình yêu vô tận của Ngài. Tình yêu ấy được biểu lộ rõ ràng nhất là Ngài đã ban Người Con Một của Ngài là Chúa Giêsu Kitô, Ngôi Lời Thiên Chúa làm người, cho tôi để tôi sống như người Con đó. Cuối đời, tôi lại trở về với Ngài là Người Cha nhân từ và cũng là Thiên Chúa của tôi để được hiệp thông trọn vẹn với Chúa. Vì thế, *tôi luôn sống trong niềm vui, tin yêu và hy vọng* (x. HTXHCG, số 108-111).

***2. Tôi là người độc đáo***

Tôi là một *con người độc nhất vô nhị* trong số hơn 7 tỷ người đang sống trên trái đất này vì Chúa giao cho tôi 1 sứ mạng và các ân huệ để tôi hoàn thành sứ mạng đó. Vì thế, tôi không mặc cảm tự ti về những yếu kém của mình hay tự tôn về những trổi vượt của tôi khi so sánh với người khác (x. HTXHCG, số 131).

Tôi quyết tâm sống bình an, giữ lòng vui, giữ linh hồn trong sạch và đem hết nghị lực ra làm việc để phát huy những tài năng, ân huệ Chúa ban cho xứng đáng là con cái của Ngài.

***3. Tôi mở ra với siêu việt và hướng tới vô biên***

Nhờ tinh thần không bị lệ thuộc vào vật chất, không gian, thời gian nên *tôi có khả năng mở ra với siêu việt*, có thể tiếp xúc được với Thiên Chúa là nguồn của chân thiện mỹ, của sự sống vĩnh hằng, của quyền năng vô tận và hạnh phúc vô biên (x. HTXHCG, số 130).

Tôi cũng có thể gặp gỡ được những tinh thần khác và hoà hợp với vạn vật để có mối tương quan tốt đẹp với muôn loài và xây dựng thành những cộng đồng yêu thương (x. HTXHCG, số 130).

4. ***Bốn mối tương quan theo 4 tinh thần***

Tôi cố gắng giữ *4 mối tương quan theo 4 tinh thần* sau đây:

- Với Thiên Chúa, giữ tinh thần thảo hiếu (x. HTXHCG, số 109).

- Với người khác, giữ tinh thần huynh đệ (x. HTXHCG, số 110-112).

- Với vạn vật, giữ tinh thần huynh trưởng (x. HTXHCG, số 113).

- Với chính mình, giữ tinh thần tự chủ. (x. HTXHCG, số 114; Nguyễn Ngọc Sơn, *Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, 2014, tr. 305-317).

***5. Sống trọn vẹn từng giây phút trong đời***

Bước vào cuộc đời với đôi bàn tay trắng, rời khỏi cuộc đời tôi vẫn trắng đôi tay và chẳng mang theo được tài sản vật chất nào. Nhưng *mỗi giây phút tôi sống đều có giá trị vĩnh hằng*, nếu tôi kết hợp được với Đức Giêsu Kitô, là Ngôi Lời Thiên Chúa làm người. Chính Người chia sẻ cho tôi thần tính vĩnh hằng, tuyệt đối, vô biên, siêu việt của Người để tôi có thể trở thành con Thiên Chúa giống như Người. Đó là hạnh phúc lớn lao nhất và ước vọng cao cả nhất mà tôi muốn thực hiện trong đời (x. HTXHCG, số 121-122).

***6. Làm ngay những gì tôi có thể làm hôm nay***

Một nụ cười, một lời yêu thương, cám ơn, xin lỗi, chào hỏi… chỉ tốn 1,2 giây. Vì thế *tôi phải làm ngay hôm nay* những điều tốt đẹp đó cho người thân yêu trong gia đình, cho bạn bè ngoài xã hội và đồng bào tôi, vì có thể tôi sẽ không còn có dịp gặp lại họ nữa. Lời cứu độ luôn là lời hôm nay (x. Tính cách "hôm nay" trong Phúc Âm: Lc 2,11; 3,22; 4,21; 5,26; 13,32; 19,9, 23,43).

***7. Chuẩn bị tốt nguồn lực cho thể xác***

Mỗi ngày tôi cần khoảng 1,5kg lương thực, 3-4 lít nước, nhưng cần tối thiểu hơn 10.000 lít không khí để sống. Tôi có thể nhịn ăn 30 ngày, nhịn uống 3-4 ngày là cùng, còn nhịn thở tối đa chỉ được 4 phút vì từng giây các tế bào cần dưỡng khí để sống. Vì thế, *tôi cần ăn uống đầy đủ, điều độ, nhất là tập thở thật nhiều dưỡng khí* mỗi ngày để biến đổi máu đen thành máu đỏ, để trí não sáng suốt và dồi dào sinh lực cho mọi hoạt động của đời tôi (x. Nguyễn Ngọc Sơn, *Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, 2014, tr. 177-178).

***8. Dự trữ nguồn lực để phát triển tinh thần***

Trong đời sống siêu nhiên, tôi cũng cần ăn uống Mình Máu Thánh Chúa Giêsu, sống Lời Chúa mỗi ngày, nhất là cần thở Thần Khí từng giây phút. Có như thế, dòng máu đen tội lỗi của tôi mới biến thành dòng máu đỏ tinh tuyền của Chúa Giêsu Kitô và nhận được nhiều ân huệ của Chúa Thánh Thần để hoàn thành sứ mạng Chúa Cha đã uỷ thác cho tôi. Nhờ vậy, *tôi trở thành hiện thân của Chúa Giêsu và sứ giả của Chúa Ba Ngôi* cho những ai chưa biết Chúa (x. Nguyễn Ngọc Sơn, *Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, 2014, tr. 164-176;178-181).

***9. Tình yêu là giá trị cao cả nhất***

Giá trị cao cả của đời tôi không phải là tài sản lớn lao, là học vị tiến sĩ, kỹ sư, là chồng giỏi, vợ đẹp, con khôn hay là được mọi người vỗ tay ca tụng như một nhà bác học, một diễn viên ngoại hạng, một vận động viên nổi tiếng thế giới… Vì Thiên Chúa là tình yêu nên giá trị ấy chính là tình yêu mà tôi đưa vào trong những công việc rất bình thường của đời sống hằng ngày, khi tôi làm vì yêu Chúa và yêu mọi người (x. HTXHCG, số 580; Nguyễn Ngọc Sơn, *Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, 2014, tr. 292-304).

**10. *Mãi mãi yêu thương***

*Sống trong tình yêu* như thế là tôi sống trong Thiên Chúa. Sống như thế tôi sẽ luôn cảm nhận được hạnh phúc vì tôi đang yêu thương và được yêu thương. Dù tôi có bị phản bội, thua thiệt, bách hại trăm bề bởi bất cứ ai, tôi vẫn luôn tha thứ cho mọi người đóng đinh mình như Chúa Giêsu, vì tôi biết rằng Người đã sống lại cho tôi sau cái chết nhục nhã trên thập giá. Nhờ đó, trái tim tôi mãi mãi mở ra như trái tim Người (x. HTXHCG, số 581-583).

# Công việc nên làm mỗi ngày

*Nhiều người chúng ta coi thường ngày sống của mình và của người khác. Ta sống tuỳ tiện, mặc cho hoàn cảnh đẩy đưa: ăn giờ nào cũng được, ngủ nghỉ giờ nào cũng xong, bạn bè đến chơi lúc nào cũng quý. Vì thế mà ta thiếu sự điều độ, lãng phí nhiều thời giờ, mất nhiều sức lực, không phát huy trọn vẹn khả năng và ân sủng Chúa ban. Chúng ta cần biết tổ chức và quản lý đời sống để có thể thống nhất đời sống của mình trong Chúa Giêsu Kitô.*

***Lập chương trình ngày sống***

Mỗi ngày chúng ta nên có một chương trình sống với những công việc quen làm có thời điểm rõ ràng, từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ đêm. Thí dụ: 5g00: Thức dậy; 6g30: Ăn điểm tâm; 10g00: Ngủ đêm; …. Khi lập chương trình sống bạn nên tôn trọng vài nguyên tắc như cần phải phát triển toàn diện con người, tôn trọng khoa tâm sinh lý và luôn biết thích nghi.

Bạn có thể viết chương trình ngày sống lên một mảnh bìa cứng, treo gần chỗ bạn ngồi học hay làm việc để nhắc nhớ mình.

Nếu bạn là tín hữu giáo dân, bạn có thể chọn các việc quen làm sau đây. Nếu bạn là linh mục, tu sĩ hay có sứ mạng đặc biệt, bạn có thể thêm các công việc riêng theo ơn gọi của mình.

### *1. Dâng ngày sống cho Chúa*

Giống như Chúa Giêsu dành buổi sáng sớm, đi vào nơi thanh vắng để gặp gỡ Chúa Cha là nguồn lực của Người, ngay khi vừa thức dậy bạn nên quỳ gối để dâng ngày sống cho Chúa trước khi đánh răng, rửa mặt hay tập thể dục.

Trong tư cách là đầy tớ trung thành của Thiên Chúa, người chủ tuyệt đối, là người lính can trường của chủ tướng tối cao, là người hành khất Kitô của bang chủ Giêsu, bạn dâng lên Chúa mọi hoạt động trong ngày để xin Ngài chúc phúc, ban sinh lực và hướng dẫn làm theo ý Chúa và mưu ích cho mọi người.

*Thực hành*: *học thuộc Kinh Dâng Ngày. Bạn đừng quên khi bạn cầu theo ý Đức Giáo Hoàng là mỗi ngày bạn được hưởng 1 ơn đại xá đấy.*

### *2. Thở khí tự nhiên và siêu nhiên*

Trong đời sống thường ngày chúng ta ít quan tâm đến khí thở và chưa phát huy được sự sống kỳ diệu cả về lĩnh vực tự nhiên lẫn siêu nhiên vì chưa ý thức được tầm quan trọng của khí thở.

Chúng ta biết trái tim nằm ở vị trí trung tâm để bơm máu đỏ đến từng tế bào rồi lại chuyển dòng máu đen về tim. Dòng máu ấy cũng được bơm lên đầu để bộ thần kinh trung ương phát lệnh cho các bộ phận hoạt động cũng như giúp cho trí óc ta có thể suy nghĩ, cảm nhận và diễn tả qua các giác quan. Dòng máu từ tim đó chỉ có thể đỏ mãi trong suốt cuộc đời nhờ có buồng phổi chuyển khí oxy từ khí trời vào tế bào và đem khí carbonic của tế bào ra ngoài khí trời.

Từ việc thở khí tự nhiên hết sức cần thiết để cơ thể hoạt động, chúng ta sẽ hiểu ra tầm quan trọng của khí siêu nhiên và vai trò của Chúa Thánh Thần trong đời tín hữu cũng như trong Nhiệm Thể Chúa Kitô là Giáo Hội.

Chúng ta có thể dành mỗi ngày chừng 5, 10 phút tập thở thần khí khi ngồi ở nơi làm việc hoặc nằm thư giãn trên giường trước khi ngủ trưa hay ngủ tối. Ta hít vào từ từ bằng mũi, thể xác ta hít dưỡng khí vào thì tinh thần cũng hít thần khí vào. Ta hãy tưởng tượng một luồng khí mãnh liệt của Chúa đi vào trong con người mình, đi từ đỉnh đầu, chạy dọc theo xương sống và lan toả khắp người. Đó là thần khí Đức Kitô ban cho chúng ta, thần khí của tình yêu, sức mạnh, bình an, ân sủng. Chúng ta có thể nói thầm với Chúa Giêsu khi hít vào: "*Lạy Chúa Giêsu, xin ban Thần Khí của Chúa cho con*".

Rồi khi thở ra từ từ bằng miệng: thể xác ta thở thán khí, tinh thần đẩy tà khí, uế khí ra ngoài.

Uế khí là những khí dơ của tinh thần: buồn phiền, chán nản, giận hờn, thất vọng, ghen tương, sợ hãi…và  tất cả những gì tiêu cực trong con người ta. Vừa thở ra ta vừa nói thầm với Chúa Giêsu: "*Lạy Chúa, xin xua đuổi tà khí ra khỏi con*". Mỗi lần thở như thế là ta thanh tẩy tinh thần mình để bỏ đi những gì xấu xa trong lòng ta.

*Thực hành:*

*- Đo lượng khí thở cho mình (x. Bài 13: Thở được Thần Khí của Chúa Kitô trong cuốn Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá, tr. 164).*

*- Đo lượng Oxy trong máu.*

*- Tập thở khí tự nhiên và siêu nhiên.*

***3. Đẹp người, đẹp nết***

Chúa của chúng ta là nguồn của mọi vẻ đẹp trong thiên nhiên, vũ trụ và con người. Bạn là con cái của Ngài nên bạn phải đẹp từ trong ra ngoài. Vẻ đẹp của bạn là sự hài hoà của tâm hồn và thể xác. Vì thế, bạn hãy tu thân luyện đức để có tâm hồn đẹp cũng như ăn uống điều độ, ăn mặc đứng đắn với quần áo sạch sẽ, tập thể dục, chơi thể thao, luôn mỉm cười để chia sẻ niềm vui Phúc Âm, luôn biết chào hỏi lễ phép, nói năng lịch sự với mọi người, ân cần giúp đỡ những ai thiếu thốn, hoạn nạn,… Bạn sẽ thấy nơi mình toát ra một vẻ đẹp lạ lùng và vầng hào quang kỳ diệu thu hút mọi người, mọi vật quanh bạn.

*Thực hành:*

*- Tập bắt tay. Bạn bắt tay với đôi mắt nhìn thẳng vào người đối diện, tay nắm chặt vừa phải, đầu hơi cúi hay nghiêng mình nếu bạn là người dưới, miệng hơi mỉm cười thân thiện.*

*- Bạn có để ý đến quần áo mình mặc, như màu sắc, kiểu đáng tương phản hay hài hoà hoặc bạn cho rằng mặc gì cũng được miễn sao sạch sẽ là đủ?*

***4. Mỉm cười với chính mình***

Khi bạn soi gương để chải tóc, trang điểm trước khi đi làm, đi học, đi chơi, bạn hãy mỉm cười với chính mình trong gương và giữ nụ cười đó trong suốt ngày sống để chia sẻ niềm vui Phúc Âm cho mọi người bạn gặp.

Tha nhân chính là hình ảnh bạn phản chiếu qua tấm gương: bạn cười với nó thì nó cười với bạn. Bạn nhăn mặt, cau mày với nó, nó làm thế với bạn! Muốn đạt được mối tương quan tốt và thành công trong đời, bạn hãy giữ lòng vui và mỉm cười với mọi người vì tất cả đều là anh em của bạn, là con cái cùng một Cha Trên Trời. Ngay cả khi bạn gặp tấm gương phù thuỷ, bạn cười mà hình trong gương lại nhăn

mặt, trợn mắt với bạn, bạn cứ an tâm, vì Cha Trên Trời đã ghi nhớ nụ cười của bạn rồi.

***5. Ăn uống***

Bạn hãy ăn bữa điểm tâm và các bữa ăn trong ngày với tâm tình tạ ơn. Tạ ơn Chúa dựng nên muôn loài, tạ ơn bao người làm ra cơm bánh và tạ ơn muôn vật hy sinh cho ta mà nhiều người chẳng quan tâm. Thật vậy, trong bữa ăn, bao nhiêu tôm cá, rau quả, gia súc hy sinh sự sống cho ta. Chúng làm thế vì biết rằng: khi đóng góp vào sự sống của ta, chúng hy vọng cũng được chia sẻ với ta sự sống vĩnh hằng.

Thân thể của ta là phần nhỏ của 1 thân thể vô cùng lớn lao là vũ trụ này. Vì thế, ta cần phải yêu thương muôn loài thụ tạo làm nên xương thịt mình và bảo vệ môi trường sống cho thật lành mạnh và tốt đẹp.

*Thực hành:*

- *Bạn có ăn ngon miệng hay không thích ăn vì không bao giờ cảm thấy đói?*

- *Bạn ăn mỗi bữa thật no hay ăn vừa đủ? Bạn có ăn đúng giờ?*

- *Ngay sau khi ăn bạn thường làm gì: đọc sách, xem phim đi dạo chút ít cho tiêu đồ ăn, rửa chén bát…?*

***6. Học hành***

Là học sinh hay sinh viên, bạn đến lớp, đến trường để hoà mình với bao người đang miệt mài đi tìm sự thật của vạn vật, xã hội, con người trong mọi ngành khoa học kỹ thuật để làm cho đời sống tốt đẹp và phong phú hơn.

Có thể bạn ngại ngùng, chán nản vì những giờ học khô khan, nặng nề, vì những bài tập, bài làm khó giải. Nhưng xin bạn hãy nghĩ đến 6,7 triệu người mù què câm điếc bại não… ở Việt Nam và hàng trăm triệu người kém may mắn như thế trên khắp thế giới. Họ muốn học như bạn mà không thể được. Nhiều người phải dùng chân để viết, phải dùng tay để dò từng con chữ. Bạn hãy cố gắng học cho mình và học thay cho họ.

Tương lai gia đình nhân loại tuỳ thuộc phần nào vào bài học hôm nay của bạn đấy! Tương lai ấy chỉ thật sự tươi sáng nếu bạn trung thực trong bài làm, bài thi thay vì quay cóp của bạn bè hay sách vở vì bạn chỉ đứng vững trên chính đôi chân của mình.

*Thực hành:*

*- Bạn đang đi học hay đã nghỉ học?*

*- Bạn nghĩ mình có thể trau dồi kiến thức qua các môn tự học? Bạn chọn môn học nào?*

***7. Làm việc***

Ngày sống mới bắt đầu với những công việc bạn làm trong các lĩnh vực và môi trường khác nhau để xây dựng và phát triển đời sống con người. Như thế là bạn đang cộng tác với Đấng Tạo Hoá để làm chủ muôn loài. Người nông dân đã ra đồng từ tờ mờ sáng chăm bón cho cây lúa đơm bông. Chị công nhân đã vào ca dệt chuẩn bị cho những áo quần bạn mặc. Chẳng ai muốn ăn bám người khác như những loài giun sán trong bụng dạ con người. Vì thế lao động của bạn vừa là ơn ban của Đấng Tạo Hoá vừa là nghĩa vụ bạn đóng góp cho sự nghiệp chung của dân tộc và nhân loại. Vậy xin bạn hãy làm việc với tất cả tình yêu và trách nhiệm làm người!

*Thực hành:*

*- Bạn đang làm việc gì? Hay thất nghiệp?*

*- Nếu thất nghiệp, bạn có thể làm việc gì ích lợi thay cho các giờ nhàn rỗi?*

***8. Nghỉ ngơi - giải trí***

Những giờ phút nghỉ ngơi giải trí rất cần để thư giãn tinh thần, tái tạo sức lao động. Vậy bạn hãy chọn lựa những cách nghỉ ngơi giải trí có hiệu quả tốt cho sức khoẻ thể xác cũng như tinh thần của bạn. Đừng để những bạn bè xấu lôi kéo vào những thói nghiện ngập nguy hại: rượu bia, cờ bạc, phim ảnh đồi truỵ, trò chơi trực tuyến, sách truyện ngôn tình… trong những quán ăn trá hình, tiệm massage, phòng trọ đầy cạm bẫy.

Việt Nam có nhiều cảnh đẹp ở khắp miền đất nước và nhiều khi bạn chẳng cần phải du lịch nước ngoài mới học được "sàng khôn". Con người và vạn vật luôn là những mầu nhiệm ở ngay trong tầm tay bạn để bạn khám phá, tìm được sự nghỉ ngơi và thư giãn tâm hồn nếu lòng bạn chứa đầy tình yêu và mở ra với muôn loài!

*Thực hành: Bạn giải trí cách nào? Nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, đi dạo, Shopping để mua sắm hay chi đi xem cho vui,, chơi tem hay thu thập các đồ vật khác, ...?*

### *9. Tương quan xã hội*

Tương quan xã hội được diễn tả bằng các lần thăm viếng, các buổi gặp gỡ bạn bè, đi chơi chung với nhau, thư từ liên lạc và nhất là qua bữa ăn chung mỗi ngày của gia đình. Thời nay nhiều bạn trẻ đánh mất các mối tương quan này khi lúc nào cũng ôm kè kè chiếc máy vi tính hay Ipad, Iphone. Họ lướt web rất nhanh, dùng internet rất thạo để nối kết với bạn bè trên khắp thế giới, nhưng lại bỏ quên và đánh mất chính người thân sống trong cùng một mái nhà, người bạn làm chung 1 phòng. Bạn đừng biến nhà bạn, cộng đồng bạn sống thành quán trọ, quán ăn khi sống vô tình, xa lạ với nhau, nhưng thành một gia đình yêu thương vì trái đất này là mái nhà chung của mọi người..

*Thực hành:*

*- Thử liệt kê danh sách những người bạn năng lui tới, thăm viếng, "chat" trên Internet. Có người nào làm cho bạn lãng phí thời giờ?*

*- Trung bình mỗi ngày hay mỗi tuần, bạn mất bao nhiêu giờ hay phút cho các mối tương quan này? Bạn có tốn tiền nhiều cho các mối tương quan này ?Bạn đổi mới đời sống thế nào?*

### *10. Thể dục thể thao*

Chúa chúng ta là nguồn đẹp nên bạn phải đẹp cả thể xác lẫn tinh thần. Thể dục thể thao giữ cho thân xác bạn gọn gàng, mạnh mẽ; tinh thần nhanh nhẹn, trẻ trung để có sức khoẻ hoàn thành ý Chúa và phục vụ mọi người. Vì thế, bạn nên cố gắng vận động, tập luyện thể dục thể thao mỗi ngày hay mỗi tuần một vài giờ.

*Thực hành:*

*- Vài thế tập thể dục cho khoẻ bộ phân tiêu hoá, bài tiết, sinh dục và để kiểm soát cột sống.*

*- Bạn đã từng chơi môn thể thao nào? Bạn có đang tập thể dục hay vận động mỗi ngày? Bao nhiêu phút?*

### *11. Tổng kết ngày sống*

Vào giây phút cuối ngày, bạn nên dành vài phút để nhìn lại ngày sống như một doanh nhân tính sổ mua bán, xem lời lỗ thế nào hoặc rút kinh nghiệm cho một biến cố hay sự kiện trong ngày.

Bạn nên có một lịch bàn và ghi cách vắn tắt các sự kiện, công việc, chi tiêu, hoạt động trong ngày để dễ dàng làm tổng kết khi tĩnh tâm tháng. Lịch bàn là phương thức quản lý tốt nhất giúp bạn sử dụng hiệu quả thời giờ, nguồn lực. Bạn chỉ cần 1,2 phút là có thể ghi lại các hoạt động chính trong ngày. Thí dụ: - TL + (Thánh lễ sốt sắng); XT (xưng tội), Anh 2g (học Anh ngữ 2 g); K, Tuyển, mượn sách, 15' (tiếp khách, bạn Tuyển đến mượn sách, 15 phút); kem, 30k (ăn kem với bạn, tiêu 30.000đ).

Bạn hãy dành một phút để nói lên lời cám ơn với Chúa, với Đức Mẹ, các thần thánh vì bao ơn lành nhận được; xin lỗi Chúa vì những lầm lỗi, thiếu sót và xin Ngài chúc lành cho công việc dự định sẽ làm ngày mai. Bạn có thể ghi ngay việc phải làm ngày mai trên đầu trang lịch mới để dễ nhớ.

*Thực hành:*

- *Cách ghi trên lịch để bàn vào cuối ngày.*

- *Đọc Kinh Cám Ơn*

***12. Ngủ đêm***

Giấc ngủ đêm rất cần để bạn hồi phục sức khoẻ toàn diện nhưng nhiều người lại ngăn cản giấc ngủ do bộ não bị xáo trộn bởi những phim ảnh đồi truỵ, trò chơi căng thẳng, tiếng nhạc đinh tai nhức óc trước khi ngủ. Một số người phải tìm đến men rượu, lon bia để dỗ giấc ngủ nhưng chẳng ngủ dễ dàng. Nhiều người khác phải dùng đến thuốc an thần, thuốc ngủ. Bạn không cần làm như họ.

Thật ra, ngủ không phải là chỉ nhắm mắt, thiếp đi, nhưng đó là sự thư giãn thần kinh. Người ta có thể đo nó bằng điện não đồ với những bước sóng dài rộng, thay vì bước sóng ngắn, hẹp, dồn đập khi bộ não hưng phấn. Nhiều người ngủ nhưng điện não đồ cho thấy họ không thư giãn. Để làm cho tâm trí thật thanh thản, thoải mái trước khi ngủ, bạn có thể thở Thần Khí trong vòng 5-10 phút trên giường.

Bạn đừng quên "chúc ngủ ngon" cho người thân yêu trong gia đình.

*Thực hành:*

- *Bạn có ngủ ngon giấc? Trước khi ngủ bạn thường làm gì? Khi không ngủ được bạn thường làm gì để dỗ giấc ngủ?*

- *Khi ngủ bạn nằm nghiêng một bên hay nằm thẳng?*

*- Bạn có ôm gối khi ngủ? Có đóng kín cửa sổ hay để cho thoáng khí? Bạn luôn bật máy lạnh khi ngủ?*

# Công việc nên làm trong tuần

***Lập chương trình tuần sống***

Nếu chương trình ngày sống ghi các mục thường xuyên phải làm trong ngày, thì chương trình tuần sống xác định ta làm việc gì thường xuyên vào ngày đó trong tuần. Nó ghi các sinh hoạt khác nhau của bạn trong một tuần lễ. Thí dụ: Ở Chương trình ngày ta ghi: 7g30-11g30: Làm việc, thì ở chương trình tuần, ta ghi T. 2: Dạy học ở Trung Tâm Mục Vụ, T.3: Dạy học ở nhà… Bạn có thể ghi vắn gọn chương trình tuần ở dưới chương trình ngày sống trong bảng bìa cứng để nhắc nhớ mình.

Mỗi tuần bạn có thể cần lưu ý đến một vài điểm sau:

***1. Lòng sùng kính và Ý nguyện các ngày trong tuần***

Bạn nên chọn cho mình những ý hướng cầu nguyện của riêng mình trong tuần sống, ngoài ý nguyện của Đức Giáo Hoàng mỗi tháng, hoặc của Giáo hội Việt Nam hay cộng đồng giáo phận, giáo xứ… trong từng thời điểm.

Sau đây là một bản gợi ý:

**Chúa Nhật:** *Tôn thờ Chúa Ba Ngôi*. Cầu cho mọi người trên thế giới nhận biết và yêu mến Chúa để được ơn bình an.

**Thứ Hai:** *Tôn kính các thần thánh* trên trời và cầu nguyện cho mọi linh hồn trong tình trạng luyện ngục được thanh tẩy để hưởng trọn vẹn hạnh phúc với Chúa. Kính nhớ Thánh Bổn Mạng và Thiên Thần Bản mệnh của mình.

**Thứ Ba:** *Tôn thờ Chúa Thánh Thần*. Cầu nguyện cho các thầy cô giáo, sinh viên, học sinh biết dùng ơn Chúa Thánh Thần trong việc giáo dục và đào tạo con người.

**Thứ Tư:** *Tôn kính thánh Giuse*. Cầu cho các gia trưởng biết lao động, dạy dỗ và yêu thương con cái theo gương thánh Giuse.

**Thứ Năm:** *Tôn thờ Chúa Giêsu Mục Tử*. Cầu nguyện cho những ai sống đời tận hiến gặp được Chúa Giêsu Kitô và gắn bó mật thiết với Người.

**Thứ Sáu:** *Đền tạ Trái Tim Cực Thánh Chúa Giêsu*. Cầu nguyện cho các tội nhân được ăn năn sám hối và cho giới trẻ biết yêu thương nhau cách trong sáng, chân thành.

**Thứ Bảy:** *Tôn kính Mẹ Maria*. Cầu nguyện cho các phụ nữ trên thế giới, nhất là những ai đang gặp đau khổ, thử thách, được Mẹ nâng đỡ, ủi an.

*Thực hành:*

*- Bạn có quan tâm đến ý cầu nguyện của Đức Giáo Hoàng trong từng tháng của Năm Phụng vụ hay chủ đề của Giáo Hội Việt Nam cho từng năm?*

*- Ý cầu nguyện trong tuần sống của bạn là gì?*

### *2. Thánh lễ Chúa Nhật*

Đây là việc quan trọng nhất trong tuần để bạn đến cảm tạ Chúa về mọi ơn nhận được trong tuần qua và xin Chúa chúc lành, ban ơn cho tuần sống mới.

Bạn cần ăn mặc thật đẹp và đứng đắn vì là dịp được gặp vị Chúa Tể trời đất và ân nhân vĩ đại nhất của đời mình. Bạn nên dành một hai bộ quần áo đặc biệt cho Chúa vì Ngài xứng đáng được vậy. Bạn cũng nên đến sớm ít phút trước lễ để chuẩn bị tâm hồn cũng như có thể ở lại sau thánh lễ để gặp gỡ một số người trong xứ đạo và tham gia vào sinh hoạt chung.

Trong thánh lễ ta được nuôi dưỡng bằng Lời Chúa và Thánh Thể. Đây là nguồn lực quý giá nhất để bạn có thể hành động tốt đẹp và hiệu quả trong tuần.

Giáo hội Công giáo chỉ buộc tham dự thánh lễ ngày Chúa Nhật. Tuy nhiên, nếu bạn có điều kiện và muốn phát huy sức mạnh siêu việt của Chúa trong mình, bạn có thể dự lễ và rước lễ hằng ngày.

*Thực hành:*

*- Bạn chọn nhà thờ để dự lễ vì bài giảng của linh mục, vì ca đoàn hát hay, vì chỗ giữ xe thuận tiện hay thường đến dự lễ ở nhà thờ của xứ đạo bạn thuộc về?*

*- Bạn có thường đến nhà thờ đúng giờ hay chậm một vài phút đầu lễ vì kẹt xe, vì trang điểm, vì con cái? Bạn nghĩ nên thay đổi cách sinh hoạt như thế nào để đi lễ sớm hơn?*

*- Bạn có tham gia các sinh hoạt trong giáo xứ của bạn và gắn bó với giáo dân? Hay bạn bất mãn, ngại ngùng với ai đó trong giáo xứ nên phải đi dự lễ ở nơi khác? Bạn cải thiện tình trạng này bằng cách nào?*

### *3. Chương trình sống hằng tuần*

Người tín hữu Công giáo có thể có một lịch sinh hoạt đạo đức hằng tuần, song song với lịch sinh hoạt ở trường học hay nơi làm việc.

*Thực hành:*

*- Bạn hãy làm một chương trình sống hằng tuần cho riêng bạn, tổng hợp các sinh hoạt của mình.*

*- Bạn nên chép vào một tờ bìa, đặt trước mặt, nơi bàn làm việc để nhắc nhở chính mình.*

### *4. Lời kinh gia đình*

Gia đình ta nên đọc kinh chung với nhau vào mỗi tối, trong khoảng tối đa là 15 phút để nuôi dưỡng lòng đạo đức và nâng đỡ nhau.

Buổi kinh này nên tổ chức như sau: làm dấu Thánh giá, Kinh Chúa Thánh Thần, kinh Tin-Cậy-Mến. Sau đó dành 5 phút để đọc một đoạn hay cả bài Phúc Âm và bài suy niệm của ngày hôm đó trong cuốn Lời Chúa Hằng Ngày. Cha hay mẹ hoặc một người trong gia đình có thể thêm lời cầu nguyện tự phát, nhắn nhủ con cái trong vòng 1 phút.

Tiếp theo cùng nhau Lần chuỗi Mân Côi, chọn một mầu nhiệm theo Mùa (Vui, Sáng, Thương, Mừng) - kinh Lạy Cha - 10 kinh Kính Mừng - kinh Sáng Danh. Cuối cùng đọc kinh Cám Ơn và cùng chúc nhau ngủ ngon.

(Các kinh đọc xem ở mục Một số kinh cần đọc).

*Thực hành:*

*- Bạn hãy thử làm một vài lần Lời kinh gia đình theo đề nghị và hỏi ý kiến các thành viên trong gia đình.*

### *5. Lời Kinh Mân Côi thay đổi trong tuần*

Đức Giáo hoàng Gioan Phaolô II đề nghị lịch đọc Kinh Mân Côi như sau: thứ Hai: mùa Vui, thứ Ba: mùa Thương, thứ Tư: mùa Mừng, thứ Năm: mùa Sáng, thứ Sáu: mùa Thương, thứ Bảy: mùa Vui, Chủ Nhật: mùa Mừng.

Tuy nhiên, tuỳ theo hoàn cảnh gia đình, ta có thể thay đổi cho phù hợp. Thí dụ: người con trong gia đình thi đậu, ngày đó vào thứ Ba, thay vì đọc mùa Thương, ta đọc mùa Mừng và chọn 1 trong 5 mầu nhiệm của mùa đó.

*Thực hành:*

*- Bạn có lần chuỗi Mân Côi hằng ngày để kết hợp với Chúa và Mẹ trong ngày sống?*

*- Bạn có tham gia vào 1 Tràng chuỗi Mân Côi Sống trong đó mỗi thành phần nhận một Mầu nhiệm của mỗi Mùa và đọc 1 chục kinh Kính Mừng để sống liên kết với nhau?*

### *6. Đàng Thánh Giá và Đường Ánh Sáng*

Để tạo sự quân bình trong đời sống đạo đức, xin giới thiệu Đàng Thánh Giá của chân phước Têrêsa Calcutta và Đường Ánh Sáng của thánh Ignatiô Loyola. Bạn có thể dành ngày thứ Sáu cho Đàng Thánh Giá và thứ Bảy cho Đường Ánh Sáng.

Tuy nhiên, trong Mùa Giáng Sinh và Mùa Phục Sinh, bạn có thể dùng Đường Ánh Sáng thay cho Đàng Thánh Giá cho phù hợp với tâm tình vui mừng, hy vọng, bình an. Còn khi bạn gặp đau khổ, buồn sầu, thử thách, bạn có thể đi Đàng Thánh Giá vào bất cứ mùa phụng vụ nào.

*Thực hành:*

*- Bạn nên đưa việc đạo đức này vào chương trình sống hằng tuần của bạn.*

*- Bạn hãy cổ vũ cho bạn bè đi Đường Ánh Sáng để thăng tiến đời sống cộng đồng.*

### *7. Mua sắm cuối tuần*

Nhiều bạn ở thành phố bắt đầu làm quen với dịp nghỉ cuối tuần bằng việc mua sắm hàng hoá, thực phẩm trong các siêu thị. Muốn cho đỡ mất giờ, đỡ tốn tiền, bạn nên dự tính trước và viết ra những mặt hàng/thực phẩm cần mua theo thực đơn gia đình cho khỏi phí phạm. Hơn nữa, trữ nhiều đồ ăn lâu trong tủ lạnh cũng không tốt.

Thực đơn này ta có thể định trước cho mỗi bữa ăn trong vòng 2 tuần để có đầy đủ chất bổ dưỡng, tạo đủ số calori cho từng người, đồng thời vừa ngon vừa rẻ.

Người tín hữu Công giáo chúng ta hiểu rằng mình cần sống theo tinh thần nghèo khó của Chúa Giêsu Kitô, không xúc phạm đến các đứa em vạn vật khi đổ phí các đồ ăn thừa và sống tiết kiệm để chia sẻ cho người nghèo. Trước khi mua sắm thêm quần áo mới, bạn nên xem lại những quần áo cũ chưa mặc trong tủ để không xúc phạm đến người ăn mặc rách rưới quanh ta.

*Thực hành:*

*- Bạn là người nội trợ hay quản lý gia đình, bạn hãy phối hợp với những thành viên khác trong gia đình để thử làm một thực đơn 2 tuần cho gia đình mình.*

*- Bạn soạn lại tủ quần áo vào dịp cuối năm và chia sẻ quần áo ít dùng cho bạn bè hay người nghèo.*

*- Bạn soạn lại các thực phẩm dự trữ trong tủ lạnh và loại bỏ những gì để quá lâu, dủ còn thời hạn hay không bốc mùi hôi.*

### *8. Giải trí và nghỉ ngơi cuối tuần*

Sau một tuần vất vả học hành, làm việc, bạn có quyền chọn những mục giải trí hấp dẫn, sôi động hay nhẹ nhàng theo sở thích của mình. Tuy nhiên, bạn đừng nghe theo lời rủ rê của các bạn học hay đồng nghiệp vào những quán bia ôm, vũ trường, nhà nghỉ, massage… để chiều theo dục vọng, bản năng vì bạn là môn đệ của Chúa Giêsu Kitô!

Nếu bạn muốn thật sự thư giãn, lòng tràn đầy niềm vui để rung động với thiên nhiên, hãy cùng đi dã ngoại về miền quê, miền sông nước hay cao nguyên gần nơi bạn sống để thở hít không khí trong lành và bầu khí yên tĩnh.

Nếu bạn muốn ngày nghỉ cuối tuần có ý nghĩa hơn, bạn hãy tìm đến những cơ sở từ thiện nuôi dưỡng người bệnh tâm thần, người khuyết tật, trẻ mồ côi, người già neo đơn.. để cùng sinh hoạt, cho họ chút hơi ấm của tình người. Bạn có thể cắt móng tay, móng chân, hớt tóc cho họ, viết giùm họ lá thư, đọc cho các cháu nhỏ truyện cổ tích… bạn sẽ thấy bông hoa lòng bạn toả hương thơm ngát!

*Thực hành:*

*- Bạn có chương trình đi chơi mỗi tuần? Những chỗ giải trí ấy có làm cho lòng bạn thanh thản và thân xác bạn khoẻ khoắn?*

*- Bạn có biết một vài cơ sở từ thiện, bác ái gần chỗ bạn sống? Cơ sở nào đáng giúp đỡ hơn cả? Bạn làm gì cho các người trong cơ sở đó?*

### *9. Sinh hoạt đoàn thể Công giáo*

Cuối tuần, bạn cũng có thể tham gia các hoạt động của các đoàn thể Công giáo Tiến hành tuỳ theo tuổi tác và sở thích. Giáo Hội hiện có hơn 20 đoàn thể đang được phép sinh hoạt ở Việt Nam như: Thiếu Nhi Thánh Thể, Legio Mariae, Giới trẻ Con Đức Mẹ, Hướng Đạo Sinh Công giáo, Phạt Tạ Thánh Tâm, Khôi Bình, Ca đoàn…

*Thực hành:*

- *Bạn đang tham gia hoạt động nào thuộc các đoàn thể của Công Giáo Tiến Hành tại giáo xư hay giáo phận?*

- *Bạn thấy cần phải làm gì để phát triển các hội đoàn ấy?*

## CÔNG VIỆC NÊN LÀM TRONG THÁNG

Mỗi tháng sống là một thời gian vừa đủ dài để ta đặt những kế hoạch ngắn hạn cho đời sống của mình. Nếu bạn đã lập kế hoạch năm, bạn có thể phân chia kế hoạch đó theo đơn vị từng tháng cho dễ thực hiện. Nếu trong tháng có những kế hoạch đặc biệt do quyết định từ tháng trước hay công việc bất ngờ cần làm ngay, bạn có thể sắp xếp lại chương trình sống. Sau đây là một vài việc nên làm.

**1. Tĩnh tâm tháng**

Nhiều cộng đồng linh mục hay tu sĩ vẫn có thói quen tĩnh tâm tháng, nhưng chưa thể hiện được hiệu quả cao nhất vì chưa biết làm tổng kết tháng, mà chỉ tập trung vào việc nghe giảng. Còn ít tín hữu giáo dân làm việc này vì chưa thấy được ích lợi rất lớn lao của nó trong việc sống đạo và truyền đạo. Chúng tôi xin giới thiệu vài việc nên làm để bạn tĩnh tâm cho hiệu quả.

Bạn có thể dành chừng 2 giờ trong buổi sáng, chiều hay tối, của ngày cuối tháng để tĩnh tâm tháng. Nếu quá bận, bạn có thể làm vào ngày đầu tháng mới. Nơi tĩnh tâm: ở gia đình hay ở một chỗ yên tĩnh nào đó như ở 1 góc nhà thờ, tu viện, vườn cây, công viên…

Mục đích:

- Nhìn lại 1 tháng đã qua để tổng kết mọi công việc trong tháng.

- Hoạch định chương trình hành động trong tháng tới.

- Tạ ơn Chúa về các ơn Ngài ban và xin chúc lành cho tháng mới.

**2. Tổng kết tháng vừa qua**

Công việc này dơn giản chỉ là cộng tất cả các dữ liệu trong tháng để chuẩn bị cho việc tiếp theo là nhận định các sự kiện và hoạt động của tháng. Việc làm này kéo dài khoảng từ 30 phút đến 1giờ tuỳ công việc nhiều hay ít.

Cách làm: Bạn nên in sẵn (photocopy) các mục cần tổng kết trên một tờ giấy khổ A4 cho từng tháng gọi là *Bảng Tổng Kết Tháng*. Trên tờ này có phần trống để ghi các số liệu. Đây chỉ là bản nháp cho việc tổng kết.

Bạn mở sẵn lịch bàn, bắt đầu từ ngày đầu tháng cho đến ngày cuối tháng và cẩn thận ghi từng mục trong bản tổng kết. Bạn có thể ghi bằng hình thức đếm theo số lần, số giờ và ghi số tổng cộng ở cuối mỗi mục, hoặc có thể đánh giá theo 3 mức độ: khá (+), trung bình (TB), kém (-) ở một số mục không thể tính được số lần hay số giờ.

Sau khi làm tổng kết các số liệu trên bản nháp, bạn ghi lại bảng này trong cuốn Sổ Đời Sống của bạn. Công việc này tốn chừng 15-20 phút. Sổ này rất quan trọng vì lưu giữ các sự kiện và số liệu thuộc đời sống của bạn, nên cần được cất giữ cẩn thận. Bạn nên mua một cuốn sổ đẹp, dày chừng 150-200 trang, khổ 15x23cm, có bìa cứng để dễ bảo quản.

Tuỳ theo bạn là linh mục, tu sĩ hay giáo dân mà bạn có thể chọn hoặc thêm vào các mục trong Bảng Tổng Kết Mẫu sau đây.

**Tháng….. năm 2014**

***1. Sự kiện*:** ghi vắn tắt những biến cố hay sự kiện chính xảy ra trong tháng mà chúng ảnh hưởng đến mình.

***2. Đạo đức,*** gồm các mục: Dâng ngày (DN), Xưng tội (XT), Tĩnh tâm (TT), Thánh lễ (TL), Cám ơn sau rước lễ (CO), Đàng Thánh Giá (ĐTG), Đường Ánh Sáng (ĐAS), Lần hạt (LH), Suy niệm (SN), Giờ kinh phụng vụ (GKPV), Viếng Thánh Thể (VTT), Xét mình (XM),… Đối với linh mục, tu sĩ, bạn có thể thêm các mục như Giải tội (GT), Giảng lễ (GL), Bí tích (BT)… Cộng (số giờ hay mức độ + TB -).

***3. Học hành*:** Môn học, Ngoại ngữ, Tư liệu, Internet, Sách báo,.. Cộng (số giờ).

***4. Sinh hoạt*:** Làm việc, Di chuyển, Đoàn thể Công giáo, Mua sắm, … Cộng (số giờ).

***5. Sức khoẻ:*** Thể dục, Thể thao, Ăn uống, Ngủ, Giải trí, Đau bệnh,… Cộng (số giờ hay lần).

***6. Tương quan xã hội*:** Khách thăm, Thư nhận, Thư gửi, Điện thoại, Bác ái, Thăm viếng, … Cộng (số giờ).

***7. Tài chính*:**

Thu:  Cá nhân, Lương, Ân nhân, Gia đình, Đặc biệt, …. Cộng (số tiền).

Chi: Cá nhân, Người nghèo, Gia đình, Đặc biệt, … Cộng (số tiền).

Tổng cộng: Thu:……. Chi:……..

Sai biệt (giữa thu và chi): ……..

***8. Tổng cộng:*** Tổng số giờ làm việc các mục chia cho số ngày trong tháng, để ra kết quả là số giờ trung bình làm việc mỗi ngày.

***9 . Ghi nhớ*:** ân nhân trợ giúp, mắc nợ ai cần trả…

***10. Kế hoạch tháng sau:*** ghi vắn tắt những việc cần làm trong tháng sau.

Sau đây là Mẫu Tổng kết tháng

## TỔNG KẾT THÁNG

Tháng …….. năm……

**1. Sự kiện: .....**

**.....**

**.....**

**.....**

**.....**

**.....**

**2. Đạo đức:** DN XT TT TL CƠ Đàng † Đường AS LH NN GKPV

…. …. …. …. ..... ..… …… …… ..… ….…

VTT STT XM **Cộng:** ……

..… ..… ..…

**3. Học hành:** Môn học N.ngữ Tư liệu Internet Sách báo **Cộng:** ……

……. ……. ……. ……. …….

**4. Sinh hoạt:** Làm việc Di chuyển Đoàn thể CG Mua sắm **Cộng:** …….

…….. ……... …… …….

**5. Sức khoẻ:** T.dục T.thao Ăn uống Ngủ Giải trí Đau bệnh **Cộng:** …….

…….. …….. …… ……. ……... ……

**6. T.quan XH:** Khách thăm Thư nhận Thư gửi Điện thoại Bác ái Thăm viếng **Cộng:**…..

…… ……..... …… …… ……. ….……

**7. Tài chính:**

**Thu:** Cá nhân Lương Ân nhân Gia đình Đặc biệt **Cộng:** ……

…….. ……. ……. …… ……...

**Chi:** Cá nhân Ng.nghèo Gia đình Bác ái Đặc biệt **Cộng:** ……

…….. ……... ….…… ...……. ...……...

**Sai biệt:** ……

**8. Tổng cộng:** Tổng số giờ làm việc/số ngày….. Trung bình mỗi ngày

…….. ……..

**9. Ghi nhớ:** .....

.....

.....

.....

**10. Kế hoạch tháng tới:** .....

.....

.....

Sau cùng, bạn có thể ghi các số liệu của tháng vào Bảng Tổng Kết Năm trong cột của tháng đó. Công việc này tốn khoảng 10 phút.

**3. Nhận xét về các hoạt động trong tháng**

Sau phần ghi dữ liệu, bạn nên dành chừng 15-30 phút để phân tích, nhận xét hay so sánh với số liệu tháng trước để xem mình có tiến bộ hay thụt lùi trong một số lĩnh vực, cũng như xem phần kế hoạch năm hoàn thành được bao nhiêu trong tháng. Bạn cũng có thể tìm ra những nguyên nhân tạo nên những thành công hay thất bại, những rối loạn, bệnh tật để điếu chỉnh hoặc thay đổi cách sống thế nào trong thời gian tới. Vì thế công việc này rất quan trọng và cần ơn soi sáng của Chúa.

Thí dụ: Tôi thất bại trong kỳ thi vừa qua là vì dành nhiều giờ cho việc chơi games, số giờ chơi games là 45g. Vậy tôi sẽ bớt xuống còn 15g. Tôi có triệu chứng bệnh tiểu đường là vì chiều tối nào cũng nể bạn uống bia. Tôi chỉ gặp bạn 1 tuần 1 lần, vào chiều thứ Ba…

**4. Kế hoạch tháng sau**

Sau phần suy nghĩ và nhận xét, bạn sẽ dễ dàng thấy mình cần thay đổi gì để lập kế hoạch cho tháng mới. Bạn có thể ghi vắn tắt những việc cần làm trong lịch để bàn hay trong lịch tháng của bạn để dễ nhớ.

**5. Bí tích Hoà Giải**

Bạn có thể xin lãnh nhận bí tích Hoà Giải vào dịp tĩnh tâm tháng sau khi tổng kết sinh hoạt tháng. Việc xưng tội này sẽ giúp bạn nhận thêm nhiều ơn Chúa, dù bạn không có tội trọng cần xưng ngay, để bắt đầu đoạn đường mới tốt đẹp hơn.

Nếu trong khi xét mình xưng tội, bạn thấy mình cần sửa đổi một vài tật xấu (bỏ lễ Chúa Nhật, ham đi xem bói, thủ dâm…) hay cơn nghiện nào (rượu, ma tuý, bài bạc, trò chơi trực tuyến, phim sex, …) bạn có thể tra cứu ở phần *Lời Khuyên Mục Vụ* để lên chương trình hành động cho tháng mới, năm mới.

*Thực hành:*

- *Bạn thường xưng tội mỗi tháng, vài ba tháng 1 lần hay vào dịp chuẩn bị lễ Giáng sinh, Phục Sinh?*

*- Bạn xưng với bất cứ linh mục nào hay luôn xưng với cha linh hướng của bạn để xác định được bước tiến trên đường tu đức?*

*- Bạn xét mình theo tiêu chuẩn nào: Mười Điều Răn, Sáu Điều Luật Hội Thánh hay Tám Mối Phúc Thật?*

# CÔNG VIỆC NÊN LÀM TRONG NĂM

Khi đặt chương trình sống trong một năm chúng ta hãy bắt chước Chúa Giêsu khi Người công bố chương trình hoạt động cụ thể của Người ở hội đường Nazareth: "*Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi, để tôi loan báo Tin Mừng cho kẻ nghèo hèn. Người sai tôi đi công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả tự do cho người bị áp bức, công bố một năm hồng ân của Chúa*" …Rồi Người nói tiếp: "*Hôm nay đã ứng nghiệm lời Thánh Kinh quý vị vừa nghe*" (Lc 4,4-21).

Chúng ta thấy chương trình hành động của Chúa hoàn toàn tích cực, tất cả đều dành cho người khác chứ không cho mình, nhất là cho những con người khốn khổ, và tính cách "hiện sinh" trong hành động của Chúa Giêsu.

Sau đây là vài công việc nên làm.

**1. Tĩnh tâm năm**

Mỗi năm ta nên dành chừng 3 ngày, thường vào dịp cuối năm dương lịch, để nhìn lại tất cả sinh hoạt của năm cũ và hoạch định chương trình, kế hoạch cho năm mới. Công việc này gồm một số phần chính yếu sau đây:

- Nhìn lại 1 năm đã qua để tổng kết mọi công việc trong năm.

- Nhận định, phân tích hành động trong năm cũ.

- Hoạch định chương trình hành động cho năm mới.

- Tạ ơn Chúa về các ơn Chúa ban và xin chúc lành cho kế hoạch năm mới.

*Thực hành:*

*- Bạn vẫn tĩnh tâm năm vào mỗi dịp chuẩn bị lễ Giáng Sinh hay Phục Sinh trong Mùa Vọng hay Mùa Chay, nhưng bạn thường làm gì trong tuần tĩnh tâm này? Nghe giảng, làm các việc đạo đức..?*

*- Việc bạn theo dõi chủ đề giảng trong tuần tĩnh tâm như một định hướng cho các việc bạn sẽ làm trong năm mới là cần thiết. Nhưng việc bạn cần làm để thăng tiến đời sống cá*

*nhân hay cộng đồng vẫn là phải nhìn lại cách cụ thể các hoạt động của mình trong năm, phân tích và nhận định hầu tìm ra những nguyên nhân tạo nên sự tiến bộ để tiếp tục phát huy hay những nguyên nhân gây nên tình trạng suy thoái hoặc trì trệ để ngăn ngừa hay loại bỏ.*

*- Ngoài các giờ dành cho việc đạo đức hay nghe giảng, mỗi ngày bạn nên dành chừng 2 giờ để làm các công việc đề nghị sau đây:*

**2. Tổng kết năm cũ**

Để có thể nhận định, phân tích, so sánh các  hành động của năm cũ, bạn nên dựa trên các số liệu cụ thể của 12 tháng trong *Bảng Tổng Kết Năm*. Bảng này cũng có các mục y như của Bảng Tổng Kết Tháng nhưng được ghi theo chiều dọc, còn chiều ngang có 12 cột cho 12 tháng trong năm, 2 cột tổng cộng 6 tháng đầu và cuối năm, 1 cột cộng 12 tháng và một cột nhận xét.

Mẫu Tổng kết năm

**TỔNG KẾT NĂM**

Năm.....

| MỤC CÁC | | THÁNG | | | | | | | | | | | | CỘNG | | | NHẬN XÉT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 6 tháng đầu | 6 tháng cuối | Cả năm | |
| ĐẠO ĐỨC | Dâng ngày | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thánh Lễ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Cám ơn | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thánh Thể | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Xưng tội | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đàng † | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đường AS | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lần hạt | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nguyện ngắm | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | GKPV | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viếng TThể | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sách T.liêng | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Xét mình | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HỌC HÀNH | Các môn học | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ngoại ngữ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tư liệu | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Internet | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sách báo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SINH HOẠT | Làm việc | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Di chuyển | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đoàn thể | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mua sắm | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SỨC KHOẺ | Thể dục | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thể thao | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ăn uống | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ngủ nghỉ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Giải trí | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đau bệnh | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TƯƠNG QUAN XÃ HỘI | Khách thăm | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thư nhận | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thư gửi | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Quà nhận | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Quà gửi | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Điện thoại | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Thăm viếng | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bác ái | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CHI - TÀI CHÍNH - THU | Cá nhân | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lương | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gia đình | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ân nhân | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đặc biệt | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Cá nhân | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gia đình | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Người nghèo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bác ái | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Đặc biệt | | | | | | | | | | | | | | | | |

*Thực hành:*

*- Nhờ ơn Chúa soi sáng, bạn suy nghĩ, nhận định về các hành động của mình và ghi các suy nghĩ, nhận định đó trong cuốn Sổ Đời Sống sau phần tổng kết năm.*

**4. Hoạch định kế hoạch cho năm mới**

Nhờ sự soi sáng của Chúa, chúng ta hoạch định một số điểm cho chương trình hành động trong năm mới như dự tính số giờ cho mỗi mục sao cho hài hoà, dự tính môn học mới, sinh hoạt mới, dự tính về tài chính (thu-chi) cho năm mới là bao nhiêu…

Trong việc hoạch định những công việc dài hạn, thí dụ học thêm 3 khoá Anh ngữ, bạn nên phân bố kế hoạch vào trong từng tháng để có thể thực hiện hiệu quả hơn là học dồn

thật nhiều vào một thời gian nào đó. Khi đưa một việc dài hạn vào, bạn phải xem xét mọi ảnh hưởng của công việc ấy trên các mục khác và không nên đổi nhiều việc dài hạn trong 1 năm sống.

Cuối cùng, ta dâng lên Chúa chương trình và kế hoạch sẽ thực hiện trong năm mới để xin Chúa chúc lành và thánh hoá.

*Thực hành:*

*- Bạn có chương trình hành động trong cả năm chưa hay bạn để mặc cho dòng đời đẩy đưa con thuyền đời bạn theo bất cứ hướng nào để cuối cùng không đến được bến bờ mong ước?*

*- Bạn dự tính làm gì trong năm tới để phát huy tài năng, ân sủng Chúa ban? Bạn phân bố công việc đó thế nào trong chương trình sống hằng ngày, hằng tuần của bạn?*

*- Bạn dâng lên Chúa Ba Ngôi và Mẹ Maria toàn bộ chương trình, kế hoạch thực hiện của năm mới như một lễ vật để xin chúc phúc và thánh hoá.*

*-Nếu thayđổi chương trình sống hằng ngày, hằng tuần, hằng tháng cho năm mới, bạn nên gắn vào một tấm bìa cứng thay cho các chương trình cũ.*

Lm. Antôn Nguyễn Ngọc Sơn, HKK