

nguyenthi leyen

BẠN PHẪNG PHÁP GIÚP BẠN TRƯ XÉT MÌNH

Nhĩ u ngĩ i xét mình vào cuĩ mĩ ngày sĩ ng đĩ thĩng tiĩn và hoàn thiĩn bĩn thân, thĩ m chí i mĩ c đĩ thĩng xuyên hĩn, viĩ c hiĩ u biĩ t chính mình, tính cách, lý tĩng và hành đĩng cĩ a bĩn có thĩ là viĩ c đĩng làm và hĩ u ích.

Sau khi tĩ t nghiĩ p đĩ hĩ c, tĩi đĩ dành mĩ t nĩm làm tình nguyĩn viên đĩ giúp đĩ u hành mĩ t trung tâm thanh thiĩ u niên và gia đĩnh i thung lĩng Hudson tĩi New York. Mĩ t trong nhĩng kĩ niĩm đĩng nhĩ cĩ a tĩi vào nĩm đĩ là cuĩ c trò chuyĩn vĩ i mĩ t sĩ nam sinh lĩp 12 đĩn tĩ Bronx.

Chúng tĩi đĩ nói vĩ tĩ m quan trĩng cĩ a viĩ c dành thĩ i gian cho sĩ thĩnh lĩng, suy tĩ và cĩ u nguyĩn trong mĩ t thĩ giĩ i ngày càng iĩn ào và có nhĩ p đĩ sĩng hĩ i hĩ cĩ a chúng ta. Tĩi hĩ i hĩ có bao giĩ các bĩn dành thĩ i gian cho sĩ thĩnh lĩng khĩng. Mĩ t trong sĩ các chàng trai đĩ xen vào và trĩ lĩ i: "Vĩng, tĩi giĩ đĩ là 'g-checking' (kiĩ m tra có giĩng kĩ xĩ u – gangster khĩng?). Mĩ i sáng, khi tĩi rĩ a mĩ t, tĩi nhĩn vào gĩng và chĩ cĩ n đĩ m bĩ o mình iĩn vĩ i bĩn thân, đĩ m bĩ o mình xĩng đĩng vĩ i Chúa."

Tĩi vĩn ngĩ c nhĩn trĩĩ c cái nhĩn sũ c cĩ a ngĩĩ i thanh niên nĩy bĩ i vì anh ta đĩ đánh trĩng vào mĩ t vĩi đĩĩm (mĩ c dù còn nhĩng tĩ đĩĩn đĩ t chĩ a giĩng) mà các bĩ c thĩ y tâm linh tĩ khĩ p các truyĩn thĩng tôn giĩo đĩ đĩ y trong nhĩ u thiĩn niên kĩ : đĩ là thĩ c hành viĩ c xét mình thĩng xuyên.

Nĩ u bĩn là ngĩĩ i Công giĩo, thĩ bĩn biĩ t rĩng viĩ c dành thĩ i gian đĩ xét mình chĩ t lĩĩng và kĩ lĩĩng có thĩ nhĩn ra sĩ khĩc biĩ t giĩ a viĩ c trĩ i qua đĩĩn biĩn mĩ t nghi lĩ nhĩm chán và viĩ c trĩ i nghiĩ m vĩ sĩ tĩn thĩng, gĩn gĩĩ và chĩ a lành.

Nhĩ u ngĩĩ i xét mình vào cuĩ i mĩ i ngày sĩ ng đĩ thĩng tiĩn và hoàn thiĩn bĩn thân, thĩ m chí i mĩ c đĩ thĩng xuyên hĩn, viĩ c hiĩ u biĩ t chính mình, tính cách, lý tĩng và hành đĩng cĩ a bĩn

Có thể là việc đáng làm và hữu ích. Một số kiến quan trọng trong đời như ttt nghiệp, công việc mới, chuyển đến một thành phố, thành công (hoặc thất bại), bắt đầu hoặc kết thúc một mối quan hệ lãng mạn có thể là thời điểm tuyệt vời để kiểm tra bản thân.

Dù là bất cứ lý do gì hay thời điểm nào trong việc ttt vvv bản thân, đây là một vài phương pháp đã được thử và xác thực sẽ giúp bạn xét mình.

Các bài đọc thiêng liêng

Liệt kê cho bạn một số bài thiêng liêng yêu thích nhằm để hoàn thiện và xem cách mà bạn đang lồng ghép giá trị bản thân. Một vài đoạn trích yêu thích của tôi:

- 1 Côrintô 13: "Đức ái thì nhàn nhàn, hiền hiền..."
- Các bài phúc trong Matthêu 5 (hoặc Luca 6 về việc khó khăn một chút): "Phúc cho anh em khi..."
- Êphêsô 4 & 5: "Hãy bắt đầu đi như con cái ánh sáng..."
- Rôma 12: "anh em đừng rập theo thời đời này..."
- Và tất nhiên, mọi điều đều rất đáng tin cậy trong Cựu Ước: "ngươi phải / ngươi chỉ có..."

Xét mình hàng ngày theo Thánh Inhaxio

Thánh Inhaxio Loyola, được nhắc đến trong và ngoài truyền thống Công giáo coi là một trong

những nhà thần bí vĩ đại của mọi thời, ngài đã trải qua một phần cuộc đời của mình để nghiên cứu trên giường do bệnh tật của ngài (vâng, không gì đáng ngạc nhiên khi nghe điều này). Không cần phải nói, ngài đã dùng khoảng thời gian đó để suy nghĩ về những chuyện lạ của mình và sự sống nó để biến đổi bản thân từ một quân nhân thành một nhà truyền giáo. Một trong những hoa trái của khoảng thời gian suy ngẫm đó là việc Xét mình: việc suy gẫm hàng ngày hàng ngày của ngài qua từng bước trong một ngày sống cách thần trí.

Thật đáng ngạc nhiên về cách nhìn đời của ngài. Về tôi sống một mình để nhìn mọi người: "Hôm nay tôi đã làm được những gì để lòng Thiên Chúa? Hôm nay tôi đã làm những gì không để lòng Thiên Chúa? Tôi sẽ phải cố gắng làm gì tốt hơn vào ngày mai?"

Đôi khi bạn thân với thần trí của mình

Hầu hết chúng ta đều có những thói quen: là những người truyền cảm hứng cho chúng ta khi bạn thân trí nên tốt nhất. Hãy dành một vài phút để viết ra một số điều đi mà bạn nghĩ về một người bạn thân trí và sau đó sống những điều đi đó để làm giá trị bản thân. Nếu bạn thân trí với họ, bạn thậm chí có thể trò chuyện với họ và nhận được một số lời khuyên về cách trở nên tốt hơn trong nhiệm vụ quan trọng. Bạn cũng có thể thực hiện một bản tóm tắt của những pháp này bằng cách chọn viết ra 5 đến 10 phẩm chất mà bạn hy vọng sẽ thực hiện và xem xét sự tiến bộ của bạn trong từng phẩm chất đó.

Trao đổi với bạn tâm giao

Đôi khi, tốt nhất là bạn nên áp dụng với một người hiểu rõ về bạn. Một người khôn ngoan, trung thực, đáng tin và quan tâm đến bạn, có khả năng chỉ ra những điều mà bạn có thể bỏ sót nơi bản thân mình. Đây có thể là bạn bè, thành viên gia đình, linh mục, người bạn đồng hành một người bạn.

Một vài năm trước, tôi đã có một cuộc tranh luận khá gay gắt với một người bạn tốt, bạn tôi đã kết án tôi về một vài sai lầm khá nghiêm trọng trong tính cách của tôi. Trong một vài tuần, tôi đã có đôi chút bối rối, không biết chắc rằng liệu mình có phải là người tốt hay không.

Trong một chuyến đi ô tô với người bạn cũ cùng phòng thí nghiệm, tôi đã hỏi anh ấy để biết quan điểm của một người ngoài cuộc. Thật đáng sợ khi hỏi đi u đó nhé ng tôi vui vì mình đã làm, bởi vì anh ấy đã có thể chỉ ra đâu là những lỗi bu c t i không có c s và đâu là đi u nghe có v đúng, theo một cách thân thiện. Đó là khoảnh khắc ý nghĩa trong cuộc đời của tôi cũng như trong tình bạn của chúng tôi.

Đừng quá khắt khe với bạn thân

Cho dù bạn chọn phương pháp nào, trước khi bắt đầu, tôi khuyên bạn không nên lo lắng. Khi xét mình, rất dễ bắt thấy những quá mức và quá khắt khe với bạn thân. Hãy để bạn thân được thoải mái. Không ai là hoàn hảo hết và bạn cũng sẽ thấy u sót. Vì c gì b n thân mình bên c nh các chu n m c đ o đ c cao có thể khiến bạn có thể cảm thấy n n lòng, x u h và t i l i, nhé ng làm cho bạn thân thấy v ng không phải là mục đích để xét mình. Thế nên theo cách này, sẽ khiến bạn nhớ tới khi tiến về phía trước.

Thay vào đó, hãy thể hiện với một tinh thần lạc quan. Cho phép bạn thân không hoàn hảo. Ngoài ra, và có lẽ quan trọng nhất, hãy tán dương những thành quả của bạn thân bạn. Hãy cho bạn thân sự công nhận và những điếm xứng đáng và dùng sự hài lòng đó như một động lực thúc đẩy bạn tiếp tục cải thiện chính mình.

Những chướng ngại này như mang đến tầm nhìn và sự minh cho cuộc đời bạn. Khi chúng ta suy ngẫm đến những điếm này, nó sẽ truy n cảm hứng cho chúng ta và lập để chúng ta một khao khát để bạn thân trở nên tốt nhất. Nếu kết quả xét mình của bạn chỉ để a đ n v i c t nghi ng và chán n n, thì có thể bạn đang xét đoán thái quá. Điếm đó nói rằng cũng để ng quá d d i v i b n thân. B n nên b qua một vài mục để cải thiện hơn (m c dù tôi nghĩ nó không phải là v n để đ i v i p n l n m i ng i).

Thế nên, với ý tưởng đó và một số phương pháp mới cho bạn chọn, bạn cần cùng bạn nhìn lại bạn thân là khi nào? Tại sao không chọn ra một phương pháp và dành vài phút cho bạn thân ngay hôm nay?

Tác giả : Mike Tenney

Chuy n ng : Vi t Thanh
T : grottonetwork.com
