

Câu Chuyện Thuyết Lang: Quyết Tâm Đầu Năm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức M.D.Texas-Hoa Kỳ
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 19:23

Chúng cũng chưa quá trễ để nêu ra những điều ưu tiên thực hiện trong năm sắp tới.

Vì bây giờ mọi người là gia đình Giáng sinh và còn hơn một tháng nữa mọi người Tết Nguyên Đán Việt Nam, năm của Chúa Sơn Lâm, Ông Ba Mươi, Ông Hai.



Quyết tâm là sự cố gắng thực hiện cho bằng được một điều gì dù là có gặp khó khăn trở ngại. Sự cố gắng này diễn ra hàng ngày trong suốt thời gian của con người, vì con người đã nói “Sự sống cho có sự sống mà không cố gắng là sự sống vô vọng”.

Tuy nhiên, vào mỗi dịp đầu năm, thì nhiều người vẫn có thói quen tính sổ, ôn lại chuyện vui buồn, thành công, thất bại trong năm cũ rồi đưa ra những việc sống thực hiện vào năm sắp tới. Đó là “Quyết Tâm Đầu Năm- New Year Resolutions”.

Theo một số nghiên cứu, tập tục này đã xuất hiện từ nhiều ngàn năm về trước ở triều đại Babylon. Các mục của dân chúng lúc đó rất giản dị là hãy sống hoàn toàn đúng các canh nông như cấy cày mà họ đã mướn của hàng xóm hoặc trang trại. Đối với nông dân, các điều canh tác rất quý, mướn phải trả.

Câu Chuyện Thuyết Lang: Quyết Tâm Đu Năm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức c M.D.Texas-Hoa Kỳ
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 19:23

Rồi tôi đi chợ La Mã, quyết tâm đu năm là tìm kiếm sự tha thứ để đi phụng vụ cho các người ốm đã gây ra trong khi bành trướng.

Vì tôi Nam mình có phong tục chúc mừng Tết Nguyên Đán. Người người chúc nhau để chúc khang an thịnh vượng; trẻ em để chúc ông bà cha mẹ mừng tuổi, mau ăn, chóng lớn. Con cháu cảm ơn, chúc thọ ông bà cha mẹ và cũng hứa sang năm sẽ ngoan hơn, hứa hành chăm chỉ hơn.

Về lãnh vực tôn giáo, tôi hứa không ăn thịt, uống rượu trong Mùa Chay của Công Giáo hoặc suy gẫm người nghèo khổ đã phạm trong năm trước rồi tha thứ và xin tha thứ của Do Thái Giáo trong dịp đu năm cũng có những tác động tốt đẹp của mình.

Ngày nay, tôi hứa hứa cam kết sẽ làm của dân chúng tốt đẹp. Quá mức phải? Thì quyết tâm năm tôi sẽ giảm cân. Bớt thu nhập để khỏi hối hận, tránh ung thư phổi. Tiêu pha phung phí thì sẽ cố gắng giảm chi, tiết kiệm trả hết nợ cũ...

Thức hi vọng để "quyết tâm đu năm" cũng mang lại niềm vui tâm lý cho bản thân. Nhưng đi xuống muộn làm là những thách thức để mình cố gắng vượt qua. Tôi phải vận dụng trí óc, tìm kiếm phương pháp thức thức hi vọng. Đó là những động lực thúc đẩy ta, khiến ta cố gắng quyết tâm để kết luận "cố gắng là một thành công", chẳng khó khăn nào mà không vượt qua được.

Về phương diện xã hội, có những lúc mình cảm thấy thiếu vắng vai trò, vô tình tình, vô hình dáng so với người khác thì mình quyết tâm thay đổi. Để bản thân người. Thức hi vọng để quyết tâm thì niềm tin cũng cao hơn.

Tuy nhiên, dù có niềm tin người người muộn quyết tâm, nhưng các thăm dò cho hay, tôi là thành công không cao lắm: chỉ 20-30% mà thôi. Lý do bản cuộc là không có kế hoạch cụ thể, thức thức và không kiên tâm. Lập một danh sách thì để những thức hi vọng mới khó.

Muốn Quyết Tâm để kết quả như ý muốn cũng công cụ cần lưu ý mấy điều:

1-Trước hết là cần thoả mái, cần nhấc vọt ra những khó khăn, thành công trong năm vừa qua. Nghĩ những gì đã đi để rồi lại xem vận đề nào là quan trọng nhất, không thay đổi không được và phải thức hi vọng về bất cứ giá nào.

Câu Chuyện Thầy Lang: Quyết Tâm Đuổi Năm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức c M.D.Texas-Hoa Kỳ
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 19:23

2- Nêu rõ lý do thất bại của bạn trong quá khứ, rút ra khuyết điểm. Thất bại vì mình học vì người khác, vì không có phương pháp tốt, thì giờ, vì nhu cầu khác tranh...

3- Đặt thời gian ưu tiên bạn cần nào cấp bách thì làm trước.

4-Ghi rõ chi tiết các vấn đề một cách chính xác, rõ ràng

5-Nếu thấy cần, hoàn tất công việc cần cần ngay nên ôm đồm nhiều việc một lúc.

6-Chúng ta trình bày hiện quyết tâm rõ ràng. Làm như thế nào, ở đâu, có cần sự tiếp tay của người khác. Nêu ra những phương pháp tốt, có thể thực hiện được.

7-Đặt thời gian thực hiện. Ghi kết quả của bạn giai đoạn.

8-Chia sẻ với người thân và ý muốn của mình và nhớ học tập tinh thần.

9-Cần phải kiên trì, tuân theo phương pháp hành động đã nêu ra và làm việc có nguyên tắc

Lưu ý một vài thí dụ :

Đã ghi một mục, phải ghi rõ là làm cách nào để giảm cân thì phải suy nghĩ không ngoan, ăn uống đúng cách, vấn đề nhu cầu học tập và mục tiêu là giảm 1,2,3.. kí trong 2 tuần nữa. Chớ không phải chỉ khi khi nói là sẽ giảm một.

Đã kiếm nhiều tiền thì cũng có nhiều phương pháp khác nhau nhưng điểm quan trọng là phải cố gắng, làm việc hết sức mình một cách có trách nhiệm và tính toán chi tiêu đúng với nhu cầu. Chớ không phải chỉ nêu ra các mục tiêu rồi “há miệng chờ sung”.

Câu Chuyện Thầy Lang: Quy Tâm Đu Năm

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức c M.D.Texas-Hoa K
Thứ Hai, 25 Tháng 1 Năm 2010 19:23

Mu n b thu c lá ? Thì hãy nghĩ t i h u qu hen suy n nh gà m c dây thun m i khi hít khói thu c vào phổi, ho c nghĩ t i H i Ung Th Hoa K cho hay 90% t vong n nam gi i, 80% n gi i vì ung th phổi là do c m y ngàn hóa ch t trong thu c lá gây ra. Mu n tránh các hi m nguy trên, c n phổi ng ng hút thu c lá. Có nhi u ph ng th c, đ c ph m do các c quan y t công t s n sàng ti p tay. Ch c n c ng quy t là “giã t khói thu c” đ c ngay.

R i i còn quy t tâm dành nhi u thì gi cho v ch ng, con cái; gi m căng th ng trong đ i s ng, h c thêm vi tính, làm vi c thi n nguy n...K ra thì có nhi u quy t tâm mu n làm. Nh ng có l “Quy t Tâm cho M i Bu i Sáng c a Năm M i, do nhà giáo đ c và lãnh đ o tôn giáo Hoa K , Giám M c John H. Vincent (1832-1920) vi t ra, là khá th c t , có th th c hi n đ c. Xin l c đ ch g i quý thân h u.

“Hôm nay tôi s c g ng gi n đ , chân th t và trong sáng, xua đu i m i t t ng b t mẫn, lo âu, chán n n, đen t i, v l i; nuôi đ ng s hào h ng, cao th ng, bác ái và thói quen im l ng th n thánh; áp đ ng c n ki m chi tiêu, dè đ t trong đ i tho i, siêng năng v i nhi m v đ c giao phó, trung thành v i s th c và đ t tr n ni m tin n i Th ng Đ ”.
 c mu n ch có v y mà quá xức tích, làm đ c thì cu c đ i nh nhàng bi t là bao.!