

Những Vấn Nạn và Giáo Dục Giới Trẻ Thế @

Tác Giả: A.P Mác Trám Cung

Thứ Sáu, 27 Tháng 11 Năm 2009 01:02

Hầu quả của stress rất nguy hiểm đối với cá nhân, gia đình và xã hội.

Chiều nay 14/11/2009 từ 14giờ đến 17giờ buổi nói chuyện chuyên đề về Những vấn nạn và giáo dục giới trẻ thế @ tuần thứ hai được diễn ra tại hội trường Trung tâm Mác Vá giáo phận TP – HCM, đây là một đề tài rất nóng bỏng mang tính thời sự cấp bách được sự tham gia của rất nhiều các bạn trẻ đa số là sinh viên các trường cao đẳng, đại học trong thành phố, buổi thảo luận này còn được tham dự bởi rất nhiều các bậc phụ huynh, các ngành làm công tác giáo dục, chiều nay còn có sự tham dự của một linh mục, một mục sư và khá nhiều nam nữ tu sĩ, cộng hội trường chật ních người, từng số tham dự khoảng trên 200 người. Buổi hội thảo chiều nay đã được Sr Maria Nguyễn Thị Hồng Quá OP, tổ chức và dẫn chương trình công phu, chu đáo mang tính chuyên nghiệp qua các phần trình chiếu Powerpoint và các đoạn Video clips cùng với sự cộng tác của các bạn trẻ trong Lớp Kỹ Năng Sống, Sr Maria Đáng Thị Ngọc Điáp Dòng Thừa Sai Đức Mẹ Trinh Vương và Mục Sư Đáng Quang Vinh với một đề tài cũng hết sức nóng bỏng và thời thượng trong cuộc sống hiện nay:

Những Áp Lực – Căng Thẳng Của Đời Sống Hiện Đại Và Cách Giải Phá.

Mở đầu chương trình có người nói vui là để giảm bớt không khí căng thẳng có 10 phút sinh hoạt văn nghệ khi được do các bạn trẻ sinh viên khu vực đứng lên để tạo một bầu không khí thoải mái trước khi đi vào một đề tài nghe có vẻ khó nuốt trôi này.



Sr Maria Nguyễn Thị Hồng Quá OP đang chia sẻ

Tiếp theo Sr Hồng Quá trình bày cho mọi người về những vấn nạn trong cuộc sống hiện nay đã và đang là nguyên nhân gây ra những tình trạng căng thẳng cho con người như những vấn đề ô nhiễm môi trường, công việc, về gia đình, về tình yêu, về bệnh tật, về nghèo túng và về các vấn đề liên quan đến thái độ sống của mỗi cá nhân v.. v..

Tình trạng bệnh tật hay bệnh về căng thẳng xảy ra cho tất cả mọi người nhưng trẻ em những người già quy định được những vấn đề căng thẳng thì lại tùy theo phần sống của mỗi người nó tùy thuộc vào quan niệm sống và kinh nghiệm sống của mỗi người.

Khi con người bị đe dọa trước vô vàn khó khăn trong cuộc sống liên quan đến tiền tài, tình yêu, danh vọng, khi môi trường ô nhiễm làm bệnh tật ngày càng phát triển, khi những

Căng thẳng, áp lực bao ngày, nay bạn tan tành theo mây khói làm cho ta “vấn đề” đâu đã đem lại sự căng thẳng cho con người.

Những căng thẳng đó đã làm trẻ em, làm anh hùng trẻ tình trẻ thơ chột và tinh thần đang vùn vụt lãnh mạt của con người, nó bắt cả thế của con người phải thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống và khi cả thế của con người phải làm việc quá mức, con người phải học hỏi cho một tình trẻ em quân bình ta thường gọi là bệnh “Stress”. Hầu như cả stress rất nguy hiểm đối với cá nhân, gia đình và xã hội.

Nếu tình trẻ em stress kéo dài con người có những suy nghĩ lệch lạc, cảm thấy cuộc đời này thật cả đời trở thành vô nghĩa, chúng ta có gì còn có ý nghĩa trong cuộc đời ta, con người mất cảm giác với những lý tưởng cao đẹp để mình đeo đuổi. Lúc đó con người rơi vào “trầm cảm” vì không còn biết tìm đâu là ý nghĩa cho cuộc sống mình.

Đều quan trọng không phải có bệnh căng thẳng hay không những thái độ đón nhận và ứng xử của bạn như thế nào để bạn đỡ đau đớn sinh ích lợi cho bạn và người khác. Bạn sẽ phát triển được tốt duy sáng tạo, trở nên thành công với mặt tâm lý, tiến sâu hơn với mặt tâm linh và nhân ái hơn với con người và bạn bè thông qua việc phó với stress một cách hợp lý. Cảm lý nước để lên Sr học của đoàn: “Xin mời người hãy thử đoán ly nước tôi đang cảm nặng bao nhiêu?": “175 gram”, “ 200 gram”, “250 gram”, “300gram” nhiều người trả lời. Chả chính xác, để u gì sẽ xảy ra cho tay tôi nếu tôi cảm cảm lý nước để lên như thế này trong 2 tiếng, 3 tiếng?”. Nhiều bạn trả lời: “ly nước sẽ rơi xuống, tay của Sr sẽ tê liệt và phải vào bệnh viện”. Rất chính xác, cảm lý nước để lên gây nên stress trong đời sống của chúng ta. Đều quan trọng chúng ta phải biết để nó xuống, suy nghĩ tích cực, đừng ôm đồm khổ đau của mình.

Phải chăng tình trẻ em căng thẳng chỉ xảy ra cho những người trẻ trở nên thành. Trẻ em có bệnh căng thẳng không? Tại sao?

Tâm hồn trẻ em rất đơn sơ và giản dị có lẽ trẻ em ít bệnh căng thẳng hơn. Tuy nhiên, khi nhìn vào thế giới trong xã hội hiện tại của chúng ta, trẻ em ngày nay cũng bệnh căng thẳng rất nhiều, khi trẻ em phải sống trong cảnh quá nghèo nàn, phải sống trong cảnh tai họa của chiến tranh, lũ lụt, đói khổ, những vùng có khí hậu khắc nghiệt, những trẻ em thế giới phải sống chung với cha mẹ hoặc người lớn mà họ thường xuyên bệnh căng thẳng, những trẻ em vì mặt lý do nào đó phải vào đời sống phải đóng những vai trò của người lớn, phải bán sức lao động của mình để kiếm miếng ăn như đi làm thuê, giúp việc...và nhất là những trẻ em bệnh hành hạ bởi bạo lực, bệnh lạm dụng cả thể, tình cảm và tình dục, tất cả những điều này cũng làm anh hùng trẻ thơ chột và tinh thần của các em.

Bởi thế bạn biết khi sinh ra cho đến khi trẻ vào lòng đất đều có thể bệnh anh hùng bởi sự căng thẳng.

Tiếp theo là phần trình bày của một số các bệnh trẻ trong lớp Kỹ Năng Sống đây chính là để nhận biết và gây hiểu biết cho những người tham dự vì các bệnh còn rất trẻ những các bệnh cũng đã có những hiểu biết, thao thức mà thế giới dành cho những nhà chuyên môn về tâm lý và xã hội, các bệnh cũng đã trở nên rõ ràng khi được thuyết trình trình trình một cách đồng người với mặt để tài nóng bỏng, những công việc mà các bệnh trẻ đóng góp hôm nay thật đáng khích lệ.

Stress trong công việc:

Trước hết là phần trình bày của bạn trẻ Gioan Baotixita Ngô Thanh Minh Ngôn 23 tuổi, đề tài bạn đưa ra là tình trạng stress trong công việc và những nguyên nhân đưa đến tình trạng căng thẳng đó như những công việc có quá nhiều áp lực từ công ty, môi trường mà mình đang sống đã đến đến tình trạng làm cho ta quá lo lắng hoặc làm công việc sai lầm và làm cho tinh thần bất an, hoặc những công việc quá tải, kém hiệu quả cũng đưa đến tình trạng chán chường, buồn chán trong công việc và làm mài mòn năng lực của ta, khi những công việc không đem lại nguồn cảm hứng, những thách thức không đúng mức với chính năng lực của mình làm cho ta mất đi cảm giác thú vị của công việc và làm cho ta khó hoàn thành nhiệm vụ. Có khi những tình trạng căng thẳng xảy ra do chính thái độ của ta thiếu chủ động trong công việc làm cho công việc mất đi tính hiệu quả, thì hành công việc với một tinh thần thờ ơ thì tất nhiên hiệu quả của công việc sẽ không đạt kết quả cao và những thứ cũng làm cho thái độ của ta thiếu say mê với công việc và lòng trung thành với công ty.

Stress trong gia đình:

Chàng trai trẻ Gioan Baotixita Ngô Thanh Minh Ngôn 23 tuổi tiếp tục trình bày cho mọi người về những xung đột thường xảy ra trong gia đình đến đến sự căng thẳng, cách trình bày của bạn thật vui vẻ và dí dỏm theo bạn thì “vấn đề cãi nhau cũng phải biết cách nể nang” như là đừng khùng bực đến nỗi, chỉ cãi bằng miệng thôi chứ đừng cãi nhau bằng tay chân, không nên cãi nhau trước mặt người khác như là trước mặt con cái, không giận cá chém thớt, vấn đề cãi nhau mà con cái phải hiểu hay hiểu quấy của sự giận đó, không nên quăng ném đồ đạc vì khi người giận sự cảm thấy tức giận, không nên bôi mớ chửi cũ chửi làm tổn thương cho nhau thêm và để biết nhất là người phải nhường nhịn khi vấn đề cãi nhau đừng giận hờn bỏ nhà đi (vấn đề mà ruồng chững hờn) như thế là tốt để hiểu cho các đấng ông chửi có thói trăng hoa để có thoải mái hờn và có nguy cơ làm cho gia đình trở nên tan vỡ thế sự. Bạn còn chia sẻ tác động của bài thơ ngắn tuy đến sự những cũng làm cho người bạn chúng ta phải suy nghĩ:

Làm cha mẹ thật khó
Đâu phải là chuyện đùa
Với con cái bé nhỏ
Nhịn nhịn, từ từ thôi

Làm cha mẹ thật khó
Những cũng thật là vui
Ai yêu con cái mình
Thì sẽ làm được thôi.

Stress trong tình yêu:

Tiếp theo là phần trình bày của bạn trẻ Lucia Nguyễn Ngọc Quỳnh Mai 22 tuổi, đề tài tình yêu mà bạn trình bày khá thu hút, tình yêu thật ngọt ngào nhưng cũng rất đắng cay. Có và một tình yêu chia cách nhau mất khoảnh khắc. Bạn đã đưa ra những lý luận khá vững chắc và cũng rất

nh̄n b̄n khi ph̄i đ̄ng tr̄ c m̄t tình hūng là ch̄ đ̄ng chia tay v̄i nḡ i mà mình đã t̄ng yêu. “Khi chia tay tôi ph̄i nói th̄ nào đây đ̄ng nḡ i y không b̄ t̄n th̄ng?” hōc “Nḡ i y s̄ th̄ nào sau khi chia tay v̄i tôi?” hōc “Līu tôi làm nh̄ th̄ có đúng không?”.

R̄i b̄n l̄i đ̄t tình hūng mình là nḡ i b̄ tình ph̄, thái đ̄ c̄a mình nh̄ th̄ nào đây? Đau kh̄, u būn than thân trách ph̄n cho mình là k̄ ngu nḡc, ȳu đ̄u i, b̄ bê sao lãng công vīc, th̄ y m̄i th̄ chung quanh ch̄ng còn ý nghĩa, suy nghĩ lung tung r̄i đ̄t ra nhīu câu h̄i mà không có l̄i gīi đáp....

Lúc đó tâm lý b̄t an, tâm linh b̄t ̄n, m̄t ăn m̄t nḡ, būn vui, khóc c̄ i l̄n l̄n, mang tâm tr̄ng tr̄ thù, có ý đ̄nh t̄ t̄, than trách c̄ Chúa là b̄t công, t̄t c̄ nh̄ng đīu trên đ̄u đ̄a ta đ̄n tình tr̄ng stress.

Cách kh̄c ph̄c căng th̄ng th̄ lý:

Tīp theo m̄t b̄n n̄ tr̄ trung Têrêxa Nguȳn H̄ng H̄nh 21 tūi trình bày v̄ nh̄ng tình tr̄ng và cách gīi quȳt khi b̄ căng th̄ng v̄ th̄ lý khi c̄ th̄ quá m̄t m̄i b̄i áp l̄c c̄a công vīc đ̄a đ̄n các trīu ch̄ng b̄nh nh̄ đau đ̄u, đau c̄ b̄p, chóng m̄t ...v..v... Chúng ta nên bīt tìm cách kh̄c ph̄c b̄ng nhīu cách nh̄ là c̄t b̄t kh̄i l̄ng công vīc hōc chia s̄ b̄t công vīc cho nḡ i khác, không nh̄n quá nhīu công vīc cùng m̄t lúc, s̄p x̄p l̄i công vīc, hoàn thành t̄ng công vīc m̄t theo m̄c đ̄ quan tr̄ng hōc kh̄n tr̄ng c̄a t̄ng công vīc, qūn lý l̄i th̄i gian nh̄ ăn ūng nḡ ngh̄ ph̄i đúng gī và h̄p lý, hōc có th̄ dành th̄i gian th̄ giãnh nh̄ nghe nh̄c, đ̄c sách, ca hát, ch̄i th̄ thao hōc b̄t c̄ lōi hình th̄ giãnh nào mà ta thích và đem l̄i l̄i ích cho mình.

Đ̄n ph̄n th̄o lūn nhóm cũng r̄t sôi đ̄ng t̄t c̄ h̄i tr̄ng đ̄ c̄ chia thành 6 nhóm, m̄i nhóm m̄t đ̄ tài:

- Nhóm 1) līt kê nh̄ng trīu ch̄ng, nh̄ng bīu hīn c̄a căng th̄ng v̄ c̄ th̄.
- Nhóm 2) līt kê nh̄ng trīu ch̄ng, nh̄ng bīu hīn c̄a căng th̄ng v̄ tình c̄m.
- Nhóm 3) līt kê nh̄ng trīu ch̄ng, nh̄ng bīu hīn c̄a căng th̄ng v̄ t̄ duy.
- Nhóm 2) līt kê nh̄ng trīu ch̄ng, nh̄ng bīu hīn c̄a căng th̄ng v̄ hành vi.
- Nhóm 4) đ̄a ra cách kh̄c ph̄c căng th̄ng v̄ th̄ lý.
- Nhóm 5) đ̄a ra cách kh̄c ph̄c căng th̄ng v̄ tâm lý.

M̄i nhóm có 10 phút đ̄ th̄o lūn và 3 phút trình bày v̄ k̄t qū th̄o lūn c̄a nhóm mình, các thành viên trong t̄ đóng góp xây đ̄ng ý kīn r̄t chân tình và sôi đ̄ng, sau đó nhóm tr̄ng đ̄i đīn lên trình bày l̄i quan đīm c̄a nhóm mình qua đ̄ tài mà nhóm ch̄u trách nhīm, cūc th̄o lūn đã t̄o nên m̄t sân ch̄i đ̄y thú v̄ và hào h̄ng, nghe các b̄n tr̄ đīn thuȳt v̄ nh̄ng th̄c tr̄ng đang x̄p ra th̄ng ngày trong cūc s̄ng, các b̄c ph̄ huynh, các nḡ i làm công tác giáo d̄c có m̄t hôm nay c̄m th̄ y r̄t vui m̄ng tr̄ng nh̄ng nh̄n th̄c r̄t chín ch̄n và sâu s̄c c̄a các b̄n tr̄ tham d̄ būi h̄i th̄o này.

Sr Maria Đ̄ng Th̄ Nḡc Đ̄p dòng Th̄a Sai Đ̄c M̄ Trinh V̄ng lên chia s̄ cho m̄i nḡ i v̄ ph̄ng đīn tâm linh, m̄t ph̄ng cách r̄t c̄ đīn và r̄t thīt th̄c đó là c̄u nguȳn v̄i ch̄t gīng nḡ t nḡo và êm đ̄u soeur đã đ̄a tâm h̄n m̄i nḡ i vào nh̄ng giây phút c̄u

nguyên nhân trích từ thánh kinh và thánh vịnh. Khi ta gặp những căng thẳng vì công việc quá nhiều, hoặc gặp khó khăn trong cuộc sống hoặc gặp thất bại trên đường công danh hoặc khi bị phản bội, bị bắt rập, ta hãy biết cậy dựa Chúa và “Hãy ký thác đường đời cho Chúa. Tin tưởng vào Ngài, Ngài sẽ ra tay” (Tv 36, 5). Hãy cậy dựa trên Chúa và “Mọi lo âu hãy trút cho Ngài, Vì Ngài sẽ chăm sóc anh em” (1Pr 5,7). “Hãy trút gánh lo vào tay Chúa. Ngài sẽ đỡ đỡ cho, chúng ta chính nhân phẩm nghiêng ngả bao giờ” (Tv 54,23). Vì có người phạm tội nào quên được cha con hoặc cha mình, hay chúng ta mang nặng nề đau. “Cho dù nó có quên đi cha. Thì Ta, ta cũng chúng ta quên con bao giờ” (Isaia 49,15). Chúng ta hãy biết cậy dựa Chúa vì “Thiên Chúa là cha ta như máu, Ngài luôn luôn sẵn sàng giúp đỡ khi ta phạm tội nghèo” (Tv 46, 2 – 4). Hãy lấy Chúa làm niềm vui của ta vì Ngài là Đấng luôn trung tín, cho dù “Núi có dời có đổi, đồi có chuyển có lay. Tình yêu Ta dành cho con vẫn không hề thay đổi” (Isaia 54,10).

Chúng ta hãy biết cậy dựa Chúa, hãy dành thời gian để cậy dựa Chúa, để gặp gỡ trao đổi với Chúa vì những nỗi buồn của chúng ta Chúa sẽ giúp chúng ta thay đổi được tình trạng căng thẳng mà chúng ta đang gánh chịu. Giữ những nỗi buồn của chúng ta nhưng, đau khổ, lo âu vẫn còn đó thì Thiên Chúa là “Đấng ban sức mạnh cho ta, ta sẽ chịu được hết” (Pl 4,13).

Lạy Chúa khi con nói: “Này chân con lảo đảo, tình trạng Ngài đã đỡ nâng con. Lúc nào tôi đứng vững cõi lòng, Ngài an ủi khi con vui sướng” (Tv 93 18 – 19)

Lạy Chúa!

- Xin ban cho con lòng kiên nhẫn để con có thể chấp nhận những gì con không thể thay đổi.
- Xin ban cho con sức mạnh, lòng can đảm để con có thể thay đổi những gì mà con có thể thay đổi.
- Xin ban cho con sự khôn ngoan để nhận ra sự khác biệt giữa anh em của con.

Vâng! Chúng ta có nỗi buồn, nỗi buồn và nỗi buồn, mọi người giúp cho tâm hồn ta sẽ tìm được bình an cho dù cuộc sống còn nhiều mây đen giáng xuống.

Đặt thẳng các bên trong lớp K. Năng Sống đã trình diễn một buổi họp nói về tình trạng bị stress trong tình yêu. Câu chuyện nói về một thất bại mà các bên sinh viên đang phải đối diện với chi phí hàng triệu tích cực là vấn đề Tình Yêu của Tuổi Trẻ. Có bên thì bị mất cân nhắc, chúng ta chính chúng ta trong tình yêu nhưng cũng có bên thì hợp tác yêu cầu sống với đời khi tình yêu và cánh bay xa thì thất vọng nào, buông xuôi tất cả con đường hạnh phúc và tương lai bị đi vào ngõ cụt. Tôi hiểu tuy nhiên, đời sống hay những cũng đã đi cho giới trẻ một vấn đề quan trọng mà mình cần phải suy nghĩ, phải đi tìm và vấn đề đó là chuyện tình cảm yêu đương.

Một số Đấng Quang Vinh cũng chia sẻ với mọi người về một vấn đề hết sức cần thiết và thiết thực: “Chúng ta phải làm gì để giúp đỡ nhau đây?”. Có phải chăng là giúp đỡ nhau và vượt chướng ngại vật đi thăm viếng nhau, chia sẻ kinh nghiệm cho nhau không? Nhưng điều này tuy cần nhưng chưa đủ, mà cần phải có tâm tình của người tôi tớ của Đức Giêsu Kitô trong công cuộc loan truyền Tin Mừng, người Kitô hữu cần phải khám phá tình trạng nỗi buồn, tâm sự cùng Thiên Chúa để Thiên Chúa được trò chuyện với chúng ta. Người Kitô hữu không nỗi buồn thì

đôi sống tâm linh, thán khí sá bá chát, cuác chián đáu tâm linh chác chán bá bái trán, ngá i Kitô háu phái biát đáng Lái Chúa đá chiáu rái tâm hán mình và tâm hán anh em.

Lái cáu nguyán cáa ngá i Ki tô háu tráng thành không phái là chá cáu nguyán cho mình nháng là cáu nguyán cho nhau, cáu nguyán cho ngá i khác, cho các vá lãnh đáo tôn giáo và xã hái, cáu nguyán cho nháng ai đang gáp gian nan thá thách á kháp mái nái đá bình an cáa Thiên Chúa đán vái anh em. Nhá váy đá giúp đá nhau giám bát căng tháng trác hát chúng ta cùng giúp nhau cáu nguyán, láy tình yêu tháng đá che phá nháng lái lám yáu đái cáa nhau, tiáp đán nhau nhá anh em con cùng mát Cha và cùng nhau gây đáng ân sáng cho nhau.

Trong lúc bá căng tháng chúng ta hãy biát háng vá Chúa Giêsu Kitô trong giây phút nái Ván náng Đáu năm xáa, Ngài đã bá stress đán tát cùng đán nái các mách máu bá bát tung ra hòa vái má hôi nhá xuáng đát nháng Ngài đã tìm tháy bình an vì Ngài đã đáu phác Chúa Cha trong lái cáu nguyán: “Xin váng ý Cha đáng theo ý Con”.

Đác Giêsu Kitô đã đá lái cho chúng ta mát bài hác tuyát vái vá cách đái phó vái tình tráng căng tháng trong cuác sáng cáa chúng ta.

Kát thúc buái tháo luán Sr Háng Quá và bán trá Giuse Trán Huy Khoa đã song ca bài hát “Và Con Tim Đã Vui Trá Lái” cáa nhác sĩ Đác Huy, cá hái tráng cùng hoà chung tiáng hát trong phán đáp khác đá táo nên mát báu khí tràn ngáp niám vui. Buái tháo luán đã đá lái nhiáu án táng tát đáp nái nháng ngá i tham đá cá vá hình thác lán nái dung.