

Sức Mạnh Của Thính Lặng

Daniel Esparza
(Chuyển ngữ: Huyền Đào)

Đối với những người phấn đấu sống một cuộc sống đức hạnh, việc học cách khi nào giữ miệng lưỡi là điều rất quan trọng. Im lặng là một hành động tự chủ có ý thức.

Hầu hết chúng ta sống trong một thế giới hối hả, nơi thông tin tràn ngập. Trong đó, tiếng ồn ngự trị. Khả năng giữ im lặng đã trở thành một kỹ năng bị đánh giá thấp. Đối với những người đang cố gắng sống một cuộc sống đức hạnh và chậm rãi hơn, việc học cách khi nào giữ im lặng là điều rất quan trọng. Sự im lặng không chỉ đơn thuần là sự vắng bóng của âm thanh; đó là hành động của sự tự chủ có ý thức giúp nuôi dưỡng sự cẩn trọng, khiêm nhường và nhu mì.

Sách Châm Ngôn đưa ra lời khôn ngoan bất hủ về chủ đề này:

“Người năng nói năng lổi, ai dè giữ lời nói mới là người khôn. Lưỡi người ngay là bạc ròng hảo hạng, tâm kẻ dữ chẳng đáng giá bao nhiêu.” (Cn 10,19-20).

Những câu nói này nhắc nhở chúng ta rằng sự dài dòng thường dẫn đến tội lỗi, trong khi kỷ luật của lời nói có chừng mực phản ánh giá trị của sự công chính.



Nhiều lợi ích của việc giữ im lặng

Giá trị của sự im lặng rất đa dạng. Đầu tiên, nó đóng vai trò như một biện pháp bảo vệ chống lại xung đột và hiểu lầm không cần thiết. Đã bao lần chúng ta chứng kiến những tình huống leo thang chỉ vì ai đó nói một cách bốc đồng? Một lời nói gay gắt, một bình luận không đúng chỗ hoặc một “lời khuyên” không đúng lúc có thể biến một bất đồng nhỏ thành một hậu quả đáng kể. Bằng cách chọn sự im lặng, chúng ta dành thời gian cho bản thân (và những người khác) để suy nghĩ, cầu nguyện và phản ứng theo cách thúc đẩy hòa bình thay vì bất hòa.

Sự im lặng cũng là sự khiêm tốn và nhận thức về giới hạn của một người. Đó là sự công nhận rằng không phải tình huống nào cũng cần sự tham gia của chúng ta, và đôi khi sự im lặng của chúng ta có thể nói lên nhiều điều. Điều này không có nghĩa là từ bỏ việc theo đuổi công lý hoặc không bảo vệ quyền lợi của chúng ta. Đúng hơn, nó có nghĩa là biết đúng thời điểm để nói và đúng thời điểm để im lặng. Nói không đúng lúc hoặc không có hiểu biết đầy đủ thường có thể gây hại nhiều hơn là có lợi. Sự khôn ngoan đích thực nằm ở việc biết được sự khác biệt.

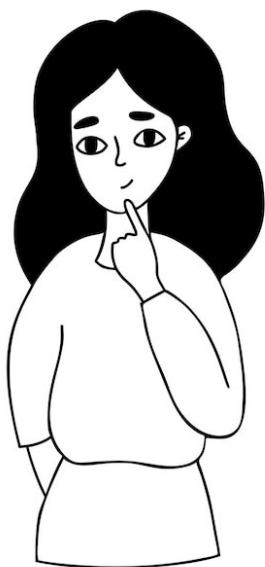
Im lặng và thận trọng

Đức tính cốt lõi của sự thận trọng có liên quan mật thiết đến sự kỷ luật của im lặng. Sự thận trọng hướng dẫn chúng ta đưa ra quyết định khôn ngoan về thời điểm nên nói và khi nào nên im lặng. Nó dạy chúng ta cân nhắc lời nói của mình một cách cẩn thận và hiểu được tác động tiềm tàng của chúng. Trong một thế giới mà lời nói thường được sử dụng một cách bất cẩn, người thận trọng nổi bật như một ví dụ hiếm hoi về lời nói chu đáo nhưng chủ yếu họ là hình mẫu về sự im lặng có tính phản biện và hiệu quả.

Việc đón nhận sự im lặng sẽ biến đổi các tương tác hàng ngày của chúng ta. Nó có thể ngăn chặn những cuộc tranh cãi, chữa lành các mối quan hệ căng thẳng và tạo ra một môi trường yên bình hơn. Ví dụ, trong những khoảnh khắc tức giận hoặc thất vọng, một chút im lặng thận trọng sẽ khiến cảm xúc lắng xuống và lý trí thẳng thắn. Điều này có thể ngăn chặn những lời nói gây tổn thương mà sau này có thể phải hối hận.

Sống đức hạnh đòi hỏi phải nhớ đến sức mạnh của sự im lặng. Việc có thể im lặng khi cần thiết sẽ giúp chúng ta chế ngự được những bốc đồng, rèn luyện sự khiêm nhường và tu dưỡng sự thận trọng. Cuối cùng, chúng ta nhận ra rằng sự im lặng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà hoàn toàn ngược lại: nó bộc lộ sức mạnh bên trong của chúng ta. Bằng cách học cách im lặng đúng lúc, chúng ta có thể đối mặt với những thử thách của cuộc sống một cách khoan dung và chính trực. ■

<https://dcvphanxicoxavie.com/vn/Nhan-Ban-Thieng-Lieng-On-Goi/Suc-Manh-Cua-Thinh-Lang.html>



Khí Nóng Giận

*Phận người có bấy xúc tình
Hi, nộ, ai, ó, dục tình... xen nhau
Nhưng "nộ" là chữ làm đau
Anh em đổ vỡ, cầu nhau hết duyên*

*Châm ngôn cho bạn lời khuyên
Có ai trong bạn giảng thuyền đi xa
Lại chọn thời điểm phong ba
Lại chọn những lúc đang là bão giông*

*Tương quan cũng phải cần trông
Giận hờn thì hãy đừng mong làm gì
Bởi khi nóng giận có khi
Làm tim tan vỡ, "bể ly"- nặng lời*

*Than nhỏ cũng trở nên môi
Đốt tiêu hết sạch ngọn đời tươi xanh
Cuộc đời đang lúc thành danh
Vì đôi phút giận, biến thành hư không*

*Trách mình suy nghĩ cạn nông
Biết mình lúc giận không nên nói người
Giữ cho nét mặt tươi cười
Bài học Thiên Chúa rạng ngời nêu gương*

*Làm gì chậm giận, xót thương
Đừng nhìn lầm lỗi, nhìn đường phận ngay
Cơn giận như gió thổi bay
Bằng lòng kiên nhẫn, cái hay chân tình.*

" Khi nóng giận bạn không nên làm gì hết. Vì có khi nào bạn giảng buồm khi mưa bão không?" ■

Nhân Tâm, MRP

<https://dongnuvuonghoabinh.org/van-tho-cong-giao/tho-khi-nong-gian---tac-gia-nhan-tam-mrp-56388.html>