



Trong khi nuôi dạy trẻ, nếu các bậc phụ huynh từ chối cho chúng làm điều chúng muốn, thì chẳng có gì lạ nếu chúng hỏi tại sao chúng không được làm theo trào lưu thịnh hành, hay tại sao không được bỏ nhiều thời gian lên mạng, hoặc chơi game trên máy tính. Câu trả lời cửa miệng và đơn giản thường là “bởi vì chúng ta không đủ khả năng chi trả”, hoặc “bởi vì con cần phải làm xong bài tập về nhà”, hoặc có thể một câu trả lời tốt hơn là “bởi vì con sẽ kết thúc bằng việc làm nô lệ cho những ý muốn nhất thời của con”.

Cho đến đây, những câu trả lời trên đều hợp lý, ít là cũng giúp ta thoát khỏi tình huống khó xử tạm thời. Nhưng chúng cũng đưa đến một hậu quả khó lường là làm lu mờ vẻ đẹp của đức tiết độ, làm cho con trẻ nhìn đức tiết độ như cái gì đó đi ngược lại với những thứ hấp dẫn chúng.

Trái lại, đức tiết độ, cũng giống như các nhân đức khác, về cơ bản là một điều thiện hảo. Nó cho phép một người làm chủ chính mình và sắp đặt lại cảm xúc và tình cảm, sở thích và lòng muốn, và khuynh hướng thiết thân nhất của “cái tôi”. Nói ngắn gọn, nó đảm bảo một sự cân bằng trong việc sử dụng của cải vật chất và giúp họ biết khao khát sự thiện cao quý hơn. [1] Vì thế, Thánh Tôma Aquinô đã đặt đức tiết độ làm gốc rễ sâu xa cho cả đời sống thiêng liêng lẫn đời sống cảm xúc. [2] Thật ra, nếu chúng ta chú tâm đọc Tám Mối Phúc, chúng ta sẽ thấy rằng, một cách nào đó, hầu hết các mối phúc đều liên quan đến đức tiết độ. Nếu không có nó, không ai có thể chiêm ngưỡng Thiên Chúa, hoặc được an ủi, hay được gia tài dưới đất cũng như trên trời, và cũng không kiên nhẫn chịu được bất công. [3] Đức tiết độ thúc đẩy tâm hồn con người thực hành tất cả các nhân đức khác.

## Tự chủ

Kitô giáo không ngần ngại nói rằng: “được phép” ước muốn. Hay nói đúng hơn, ước muốn được xem như một điều thiện lành tích cực, vì chính Thiên Chúa đã tạo nên nó như một phần trong bản tính tự nhiên của con người, kết quả của việc thỏa mãn các khuynh hướng của chúng ta. Nhưng điều này tương thích với ý thức về sự tồn tại của tội nguyên tổ, thứ làm cho ước muốn trở nên vô trật tự. Chúng ta đều hiểu tại sao Thánh Phaolô lại nói: “*Sự ác tôi không muốn tôi lại cứ làm*”. [4] Đó như thể là tội lỗi và điều ác đã được gieo sẵn vào lòng con người, mà sau lần Sa ngã Đầu tiên, con người đã phải tự bảo vệ mình khỏi bản ngã của chính mình. Ở đây, vai trò của đức tiết độ được thể hiện cách rõ ràng, cụ thể, chính là để bảo vệ và định hướng trật tự nội tâm con người.

Một trong những điểm đầu tiên trong tập sách *Con Đường* giúp xác định vị thế của đức tiết độ trong cuộc sống của người nam và người nữ là: “Hãy tập quen nói ‘KHÔNG’ ”. [5] Trong khi giải nghĩa ý này cho các hội nhân, Thánh Josemaria nói rằng: “Rất dễ để chúng ta nói ‘CÓ’ cho những tham vọng, cho các loại cảm xúc...” [6] Trong một cuộc họp mặt, Cha Thánh nhận xét rằng: “Khi chúng ta nói ‘CÓ’, mọi thứ trở nên dễ dàng. Nhưng khi chúng ta nói ‘KHÔNG’, chúng ta sẽ đương đầu với một cuộc chiến đấu, lắm lúc kết quả sẽ là thất bại, chứ không phải chiến thắng. Vì thế chúng ta phải làm quen với việc nói ‘KHÔNG’ để chiến thắng trong cuộc chiến này, bởi vì, từ chiến thắng nội tại này sẽ dẫn đến bình an, và bình an đó bạn sẽ mang vào trong gia đình – trong mái nhà của mỗi người – rồi mang vào xã hội và toàn thế giới.” [7]

Nói ‘KHÔNG’ thường mang lại chiến thắng nội tâm, chính là nguồn bình an. Điều đó có nghĩa là từ chối bản thân khỏi những thứ tách rời chúng ta ra khỏi Thiên Chúa: tham vọng của bản ngã, của những đam mê vô trật tự... Và điều đó cũng không thể thiếu cho việc khẳng định tự do cá nhân cũng như lập trường của chúng ta đối với thế gian và trong thế gian.

Khi một người nói ‘CÓ’ với mọi người và tất cả mọi thứ dường như đều hấp dẫn đối với anh ta, thì khi đó, anh ta hành động một cách máy móc, và theo một nghĩa nào đó, anh ta đánh mất chính kiến của mình và trở nên như một con rối được điều khiển theo ý người khác. Có lẽ chúng ta đã biết kiểu người này: anh ta không thể nói ‘KHÔNG’ với những xung động từ môi trường hoặc với mong muốn của người xung quanh. Đó là kiểu người xu nịnh, và tinh thần phục vụ của họ cho thấy họ thiếu chiều sâu hoặc thậm chí là giả hình. Họ là những

người không thể đương đầu và không muốn cuộc sống phức tạp chỉ vì một tiếng nói ‘KHÔNG’.

Người luôn nói ‘CÓ’ với mọi thứ, rất cuộc, sẽ cho thấy rằng ngoài bản thân anh ta, mọi thứ khác chẳng có gì quan trọng. Ngược lại, người biết mình đang mang một kho tàng trong lòng [8] sẽ thấy cần phải chiến đấu chống lại bất cứ điều gì xâm phạm tới nó. Vì thế, trên hết, nói ‘KHÔNG’ có nghĩa là ràng buộc mình với những điều thiện hảo khác; đó cũng là xác lập vị trí của mình trong thế giới, khẳng định trước người khác thang giá trị, cách hiện hữu và cách hành động của mình. Cuối cùng, nói ‘KHÔNG’ cũng có nghĩa là muốn hình thành tính cách, muốn liên hệ bản thân với những gì mình cho là có giá trị thật sự và thể hiện chúng bằng hành động.

Cụm từ “biết tiết chế” hay “sống tiết độ” thường được dùng để diễn tả tính

kiên định và nhất quán. “Tiết độ là tự chủ” – một người chỉ có thể đạt được mức tự chủ khi ý thức được rằng: “Không phải mọi thứ thân xác và tâm hồn ta đã trải nghiệm thì ta cứ để chúng chế ngự. Không phải điều gì ta có thể làm đều nên làm. Chúng ta rất dễ bị lôi cuốn bởi cái gọi là xung lực tự nhiên, nhưng con đường đó sẽ kết thúc trong buồn bã và cô đơn, trong nỗi thống khổ của chính chúng ta.” [9]

Phàm ai trở nên lệ thuộc vào những nhân tố kích thích bên ngoài, thì tìm kiếm thứ hạnh phúc giả dối, và những cảm giác chóng qua, là những thứ không bao giờ làm ta thỏa lòng. Người vô độ không bao giờ tìm được bình an; anh ta chệnh choạng từ cái này qua cái khác và cuối cùng bị mắc kẹt trong sự tìm kiếm vô hạn khiến anh ta chạy trốn chính mình. Anh ta luôn bất mãn, sống như không thể chấp nhận thực tại, như luôn cần tìm đến những cảm giác mới lạ.

Chúng ta dễ dàng nhận thấy tình trạng nô lệ cho tội lỗi ở nơi sự phóng đãng hơn là ở nơi sự vô độ. Như Thánh Tông đồ đã nói, *họ đã mất ý thức nên đã buông thả, sống phóng đãng đến mức làm mọi thứ ô uế cách vô độ.* [10] Một người vô độ dường như đánh mất khả năng tự chủ, chịu theo khuynh hướng tìm kiếm những cảm giác và thú vui mới lạ. Trái lại, đức tiết độ tìm thấy giữa những hoa trái của nó sự bình an và thanh thản. Nó không chối bỏ cũng không ngăn cấm lòng khao khát và ước ao, nhưng nó làm cho con người thành chủ nhân đích thực của bản thân họ. Bình an, là “sự tĩnh lặng trong trật tự”, [11] chỉ có nơi tâm hồn nào biết rõ về mình và sẵn sàng trao ban chính mình.

## **Chừng mực và điều độ**

Làm thế nào để một người có thể dạy người khác về đức tiết độ? Thánh Josemaria thường đặt ra câu hỏi này

và lưu ý đến hai ý chính: đó là nghị lực nơi bản thân người nêu gương trong khi vẫn luôn tôn trọng tự do của người khác. Ngài nói rằng phụ huynh nên dạy cho con trẻ “sống tiết độ để dẫn con trẻ tới cái gọi là ‘lòng can đảm’, chính là đời sống Kitô hữu. Điều đó thật khó, nhưng bạn cũng phải can đảm: phải can đảm dạy cho con trẻ sống nhiệm nhặt. Nếu không, bạn sẽ không đạt được điều gì cả.” [12]

Trước tiên, phụ huynh cần phải can đảm sống đời Kitô hữu nhiệm nhặt. Đức tính này dẫn đến những hành vi từ bỏ, vì thế những ai được giáo dục cần nhận ra những ảnh hưởng tốt của đức tính này. Nếu phụ huynh tỏ ra bình an và vui tươi trong tâm hồn khi sống đời tiết độ, thì con cái sẽ được khích lệ noi theo. Cách đơn giản và tự nhiên nhất để giáo dục đức tính này chính là ngay trong gia đình, nhất là khi con cái còn nhỏ. Nếu chúng thấy cha mẹ chúng từ bỏ

một ý thích nhất thời nào đó bằng một vẻ hóm hỉnh dễ chịu, hay hy sinh phần thời gian nghỉ ngơi để chăm sóc gia đình (ví dụ: giúp con làm bài tập, tắm rửa và cho những bé nhỏ ăn, hoặc chơi với chúng), thì con cái sẽ hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của những hành động đó đối với môi trường gia đình.

Kể đến, lòng can đảm cũng cần thiết để giữ đức tiết độ như một điều thiện và một lối sống cần hướng đến. Chắc chắn rằng khi phụ huynh có một đời sống tiết độ thì sẽ dễ dàng hơn để truyền dạy đức tính đó cho con cái. Tuy nhiên đôi khi phụ huynh cũng có bản khoản liệu mình có can thiệp quá sâu vào tự do chính đáng của con cái, hay đang “áp đặt” cách sống của chính mình lên chúng mà lẽ ra không có quyền làm thế. Thậm chí, có những bậc cha mẹ còn tự hỏi liệu có thật sự hiệu quả khi yêu cầu con cái hãm mình khi chúng không muốn không. Khi từ chối con cái một ước

muốn nhất thời, liệu rằng ước muốn đó còn tồn tại, hay thậm chí sẽ gia tăng hơn không, nhất là khi những đứa bạn của chúng thì lại được tự do làm điều đó? Những đứa trẻ có thể có cảm giác bị “phân biệt đối xử” trong quan hệ bạn bè. Hay thậm chí tệ hơn, đó có thể là cái cớ làm cho chúng xa cách cha mẹ và trở nên không thành thật với cha mẹ.

Nhưng nếu thực tế, chúng ta sẽ thấy rằng không có lý do nào trong số các lý do phản đối trên mang tính thuyết phục. Bằng cách sống tiết độ, người ta nhận ra rằng tiết độ là đúng đắn, và đó không phải là việc áp đặt vô lý một gánh nặng quá tải lên con trẻ, nhưng là một sự chuẩn bị cho tương lai của chúng. Như Thánh Josemaria nhấn mạnh: cuộc sống nhiệm nhặt là cuộc sống của người Kitô hữu. Tiết độ là một đức hạnh cần thiết giúp chúng ta lập lại trật tự cho những hỗn mang mà tội nguyên tổ đã đưa vào bản chất con người.

Đó là một nhân đức mà mọi người phải chiến đấu để đạt được nếu họ muốn làm chủ bản thân mình. Vì thế, chúng ta phải biết cách giải thích tại sao chúng ta cần sống nhân đức này và làm thế nào để đặt ra những tình huống nhằm rèn luyện nhân đức này. Rồi khi cơ hội đến, chúng ta cần biết cách chống trả (xin Chúa giúp ta đủ sức làm được điều này) những ý muốn nhất thời do môi trường gợi lên và hoặc những ước muốn trẻ con – vốn là tự nhiên thôi nhưng đã bị gợn nhơ bởi những dục vọng chớm nở.

## **Tự do và tiết độ**

Khi đã nói và làm tất cả thì vấn đề được đặt ra là làm sao nuôi dạy trẻ cách vừa tiết độ và tự do. Hai yếu tố này không thể tách rời, vì tự do thấm đẫm trong toàn bộ bản ngã con người và là nền tảng cơ bản nhất của mọi giáo dục. Giáo dục được thực hiện nhằm giúp mỗi người tự do đưa

ra quyết định đúng đắn để định hình cuộc sống bản thân.

Tiến trình này không thể thực hiện bằng một thái độ bảo vệ, mà qua đó, thực tế là phụ huynh sẽ đi đến việc chiếm hết những ước muốn của con trẻ và kiểm soát hết mọi hoạt động của chúng. Tiến trình này cũng không thể thực hiện bằng một thái độ quá độc đoán đến nỗi không còn chỗ cho sự phát triển nhân cách của trẻ và các nhận xét riêng của chúng. Những cách tiếp cận này sẽ dẫn tới hậu quả là con trẻ sẽ trở thành bản sao của chính chúng ta hoặc thành một người không có tính cách.

Cách tiếp cận đúng đắn là cho phép con trẻ đưa ra quyết định của chính chúng theo cách phù hợp với độ tuổi và dạy chúng học chọn lựa bằng cách giúp chúng nhìn ra các hậu quả hành động của chúng. Đồng thời, con trẻ cần cảm nhận sự nâng đỡ từ phía cha mẹ – cũng như từ những người dự

phần vào việc giáo dục chúng – để có thể lựa chọn đúng đắn, hoặc khi cần, có thể khắc phục một quyết định sai lầm.

Xin minh họa bằng một sự việc từ chính tuổi thơ của Thánh Josemaria. Cha mẹ Ngài đã không chịu theo những ý thích nhất thời của Ngài; khi Ngài được cho ăn một món không thích, mẹ Ngài cũng không chuẩn bị thêm thức ăn gì khác cho Ngài. Đến một ngày nọ, cậu bé đã ném đĩa thức ăn mà cậu không thích vào tường. Thế là cha mẹ đã để nguyên vết bẩn đó trên tường trong vài tháng, để cậu có thể thấy rõ hậu quả hành động của mình. [13]

Thái độ của cha mẹ Thánh Josemaría cho chúng ta thấy cách dung hòa việc tôn trọng tự do của một đứa trẻ với sự cứng rắn cần thiết để không thỏa hiệp với những cái chỉ là ý muốn thất thường của chúng. Đương nhiên cách giải quyết cho từng trường hợp sẽ

khác nhau. Khi nuôi dạy con, không có những công thức dễ dàng áp dụng như nhau cho tất cả mọi người; vấn đề quan trọng là tìm ra điều gì tốt nhất và rõ ràng nhất cho mỗi đứa trẻ, bởi vì mỗi người trải nghiệm điều đó trong chính cuộc sống của mình, về những giá trị nào cần được dạy dỗ, được yêu thương, và về những điều gì là tai hại. Trong bất cứ trường hợp nào, tốt nhất nên ưu tiên nguyên tắc tôn trọng tự do; trong một vài trường hợp, nên để trẻ sai phạm hơn là luôn luôn áp đặt ý kiến của ta lên chúng; nhất là khi con trẻ nhận thấy việc áp đặt đó là vô lý và thậm chí là độc đoán.

Giai thoại nhỏ nói trên trong cuộc đời của Thánh Josemaria cho ta thấy một trong những nơi chính yếu để giáo dục đức tiết độ là trong các bữa ăn. Làm mọi thứ để thúc đẩy những thái độ đúng đắn và tiết độ trong các bữa ăn sẽ giúp trẻ đạt được nhân đức này.

Thật ra, mỗi giai đoạn trong cuộc sống đưa đến nhiều tình huống cụ thể để giáo dục trẻ theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, trẻ vị thành niên sẽ đòi hỏi nhiều tự do trong các quan hệ xã hội, trong khi vẫn để cha mẹ bày tỏ đầy đủ hơn lý do tại sao cần hành xử theo cách này hoặc cách khác.

Nhưng điều độ trong việc ăn uống có thể được giáo dục tương đối dễ dàng ngay từ thời thơ ấu, đồng thời sẽ tạo cho con trẻ một nghị lực và tự chủ mà trẻ sẽ sử dụng nhiều khi đến lúc phải chiến đấu với tiết độ ở lứa tuổi vị thành niên.

Ví dụ, việc chuẩn bị nhiều thức ăn khác nhau, dè chừng các ý kiến bốc đồng hay nhất thời, động viên con trẻ ăn hết thức ăn mà chúng không thích lắm, không được bỏ thừa thức ăn, dạy chúng dùng dao nĩa đúng cách, hay yêu cầu không ai được bắt đầu ăn trước khi mọi người đã ngồi vào bàn..., tất cả những điều đó là những cách cụ thể để giúp tăng cường ý chí

của trẻ. Hơn nữa, trong suốt thời thơ ấu, một môi trường gia đình điều độ – một sự điều độ dũng cảm! – mà cha mẹ cố gắng thực hiện sẽ được truyền tải như thấm dần trong con trẻ mà không cần thêm một nỗ lực đặc biệt nào.

Khi thức ăn thừa không bị vứt đi nhưng được sử dụng để chuẩn bị bữa ăn khác, khi cha mẹ không ăn vặt giữa các bữa ăn và lo cho tất cả đều có đủ phần tráng miệng yêu thích, thì những đứa trẻ sẽ dần xem những hành vi đó là tự nhiên. Rồi khi đến thời điểm thuận lợi, cha mẹ có thể giải thích cho trẻ vì sao phải cư xử như thế, chúng sẽ hiểu rằng hành xử như thế là quăng đại và thể hiện lòng yêu thương anh chị em, hoặc là để dâng một hy sinh nho nhỏ cho Chúa Giêsu... Đó là những lý do mà trẻ em thường hiểu tốt hơn nhiều so với những gì người lớn chúng ta suy nghĩ.

*J.M. Martin và J. de la Vega Ghi chú:*

[1] x. *Sách Giáo Lý Giáo Hội Công Giáo*, 1809.

[2] x. Thánh Tôma Aquinô, *S. Th.* II-II, q. 141, aa. 4, 6.

[3] x. *Mt* 5,3-11.

[4] *Rm* 7,19.

[5] *Con Đường*, 5.

[6] Thánh Josemaria, một đoạn viết tay, trong *Con Đường*. Phiên bản tài liệu lịch sử, 5.

[7] Thánh Josemaria, Ghi chú trong một buổi họp mặt, 28 tháng 10 năm 1972.

[8] x. *Mt* 6,21.

[9] Thánh Josemaria, *Những Người Bạn của Chúa*, số 84.

[10] *Ep* 4,19.

[11] Thánh Agustinô, *Thành Đô Thiên Chúa*, 19, 13.

[12] Thánh Josemaria, Một buổi họp mặt tại Barcelona, 28 tháng 11 năm 1972.

[13] x. Andres Vazquez de Prada, *Đấng Sáng Lập Opus Dei*, Scepter, tập 1, tr. 19.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
vi-vn/article/tiet-o-va-tu-chu-phan-i/](https://opusdei.org/vi-vn/article/tiet-o-va-tu-chu-phan-i/)  
(20-03-2026)