

**PASCAL IDE**

**Làm việc**  
**có phương pháp :**  
**Một bí quyết của sự thành công**  
**(Cẩm nang của sinh viên Công giáo)**

*Dịch từ nguyên tác :*

**"Travailler avec méthode, c'est  
réussir", nxb. Le Sarmant - FAYARD  
1989**



# Nhập đề

## 1. Mục tiêu

Mục tiêu của cuốn sách này là trình bày những phương pháp làm việc trí thức cho người Kitô hữu.

Tuy nhiên, ngay từ đầu chúng ta cần phải nhất trí với nhau về ý nghĩa của 3 hạn từ sau đây.

Trước hết là *phương pháp*, chứ không phải là kỹ thuật. Phương pháp là một từ rút ra từ chữ *hodos* trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là "con đường": tập tành một phương pháp làm việc trí thức là việc riêng của mỗi người, tương tự như mỗi người phải chọn lấy một con đường riêng cho mình trong cuộc sống. Ngoài ra, tập luyện cho thành thạo một phương pháp sẽ mất nhiều thì giờ, và phải dựa trên nguyên tắc của Socrate - một nguyên tắc phải ghi bằng chữ vàng ở đầu các sách học của mình: "Hãy biết lấy mình". Kỹ thuật là một cái gì làm sẵn; còn phương pháp thì vượt lên trên các chuẩn mực. Như thế, cuốn sách này sẽ cung cấp cho các bạn những phương thế cần sử dụng một cách chặt chẽ nhưng không cứng nhắc. Và đúng theo lý tưởng, một phương pháp cần được bổ túc, ứng dụng và thích nghi theo nhu cầu riêng của các bạn, dưới sự hướng dẫn của một bậc đàn anh nào đó.

Kề đó, những phương pháp này có liên hệ trước hết đến cuộc sống của các *sinh viên* (hiểu là những người đang theo học ở bậc đại học). Vì thế, một số lưu ý ghi ra trong sách này dành riêng cho các sinh viên. Nhưng nói thế không có nghĩa là tác phẩm này hoàn toàn không thích hợp để trao vào tay các học sinh bậc trung học (từ lớp 10 trở lên), các sinh viên bậc cao học hay hơn nữa và những người đã tốt nghiệp đại học vẫn tiếp tục làm việc trí óc (đây đúng ra phải là trường hợp của mỗi người chúng ta!), hoặc những phụ huynh quan tâm tới việc học hành của con cái. Mọi sử dụng tập sách này với một số thích nghi, dĩ nhiên, đều đáng được hoan nghênh.

Sau cùng, các phương pháp được mô tả trong sách này đều liên hệ đến mọi sinh viên, kể cả những sinh viên không theo Kitô giáo, vì trí nhớ hay trí hiểu đều là của bản tính con người mà ! Tuy vậy, tập sách mỏng này vẫn *ưu tiên dành cho các Kitô hữu*, mang một ý nhắm rõ rệt là trình bày cho thấy hàng ngàn sinh viên Kitô giáo đã sống thế nào, đã kết hợp sâu xa và sống động việc học hành với đức tin của mình làm sao : họ sẽ không phải chọn bên này bỏ bên kia hay ngược lại, nhưng chỉ việc khám

phá ra có một sự cộng sinh giữa hai bên, liên quan đến toàn bộ cuộc sống của họ (cf. Chương I).<sup>1</sup>

## 2. Tác giả

Để viết lên cuốn sách này, tác giả đã kín mức từ nhiều nguồn khác nhau, trong đó đáng kể nhất là chính kinh nghiệm của tác giả.

Cả đời nghiên cứu học hành, tác giả đã có may mắn theo đuổi khoa học lẫn văn chương, và từ đó nhận ra ngành nào cũng có những đòi hỏi của nó. Suy nghĩ về những chiến thuật đã áp dụng trong khi làm việc, tác giả dần dần định hình được một số qui tắc và luật lệ. Rồi qua những trao đổi với các sinh viên khác, tác giả nhận ra những hiệu quả của những qui tắc và luật lệ đó. Những năm giảng dạy các phương pháp này ở Paris cũng như ở các tỉnh đã cho phép tác giả kiểm chứng hiệu năng của các phương pháp ấy, cũng như mài dũa, sắp xếp và bổ sung thêm các phương pháp ấy. Cuối cùng, thật là sung sướng khi càng ngày càng có nhiều tác phẩm dành để nói về các phương pháp làm việc trí thức : những tư liệu ấy đã không bị tác giả bỏ qua (trong số này phải nhìn nhận giá trị của những tác phẩm cổ điển như của J. Guittou và A.D. Sertillanges). Tuy vậy, vì những lý do chung, không có cuốn sách nào

---

<sup>1</sup> Bạn có biết rằng ở Hoa Kỳ, đa số các sinh viên và cả các học sinh đều phải dành chừng 40 giờ để học phương pháp làm việc trí thức không ?

trong số đó tìm hiểu việc học hành dưới cả hai góc cạnh : thiêng liêng và có phương pháp. Thế mà, kết hợp được hai góc cạnh đó quả là quan trọng đối với thế giới hôm nay, vì người Kitô hữu và còn hơn thế nữa các sinh viên kitô giáo hiện thời đang có xu hướng muốn ngăn đôi hai cuộc sống, cuộc sống trí thức và cuộc sống thiêng liêng. Chính vì thao thức muốn đan kết, chứ không phải pha trộn hay xếp cạnh nhau hai thực tại vô phương hòa hợp với nhau (gần như một hỏa tiễn có 2 tầng : tầng tự nhiên và tầng siêu nhiên), mà tác giả đã biên soạn từng trang sách này theo một bố cục mà các bạn sẽ thấy sau đây.

### 3. Lợi ích

Có cần trình bày ích lợi của một cuốn sách như vờ nói không ?

Ngày nào tác giả cuốn sách này cũng có dịp gặp các sinh viên đang "boi" trong các bài vở hay chỉ đạt được thành tích bằng 1/10 khả năng của họ. Câu nói của Edison thật là sâu sắc : *"Thiên tài là sự kết hợp của 10% khả năng thiên phú và 90% khả năng luyện tập"*.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Tác giả chơi chữ ở đây khi nói : "Thiên tài là sự kết hợp của 10% gọi húng ("inspiration" : thổi vào) và 90% đổ mồ hôi ("transpi-ration" : phát ra").

Muốn ứng dụng vào đề tài chúng ta đang bàn trong cuốn sách này, có thể thay chữ "thiên tài" bằng "thành công trong học tập" và "bằng phương pháp làm việc" (và có thể thêm : Thành công trong học tập là do 100% qui kết của Chúa Thánh Thần, vì mọi sự sống động được là do Người !)<sup>3</sup>

Các phương pháp sắp bàn sau đây có rất nhiều lợi điểm. Lợi điểm thứ nhất - trước cả hiệu năng của phương pháp - chính là tạo được sự bình an : không có gì gây áp lực tinh thần hơn là tình trạng phân tâm hay cảm giác bực bội vì đã không khai thác được tất cả mọi khả năng của mình. Thế mà khoa phương pháp luận này sẽ đóng vai trò của một người thợ làm vườn : nhổ hết mọi dây leo đang làm bạn ngột ngạt và tía hết những gì đang cản trở sự phát triển của bạn.

Đừng vội cho rằng đây là những phương pháp có tính cách mạng ! Đúng hơn, đó chỉ là sự triển khai các trực giác mà trước đây có thể bạn đã linh cảm mơ màng. Các phương pháp này sẽ củng cố và xây dựng một cách khoa học những gì trước đây chỉ mới là một ý kiến, một cảm nghĩ nơi bạn.

---

<sup>3</sup>"Qui kết" : "conspiration".

## 4. **Bố cục**

Chỉ cần đọc qua các tựa đề của các chương là bạn có thể đoán được bố cục của cuốn sách : sau một chương khá tổng qua trình bày đặc điểm của việc lao động theo tinh thần kitô giáo (chương 1), ta sẽ lần lượt tìm hiểu các chủ đề sau :

### + *Điều kiện và hoàn cảnh học tập*

Nếu là nhà quân sự, người ta sẽ nói "binh pháp". Đối với một sinh viên kitô giáo cơ sở hạ tầng ấy sẽ gồm 3 mặt : thân xác (Chương 2), tình cảm (Chương 3) và đời sống tâm linh (Chương 4) ; đời sống tâm linh sẽ xoay quanh việc cầu nguyện dù không phải chỉ có thế, như các chương kia sẽ cho thấy (từ Chương 2 đến Chương 4).

### + *Việc học đúng nghĩa*

Bỏ ra ngoài những đặc điểm của mỗi môn học, việc học nói chung sẽ xoay quanh 3 công việc kế tiếp nhau sau đây :

1. *Lấy "nốt" (notes)* : kỹ thuật lấy nốt (hay ghi chú) (Chương 5).

2. *Hiểu bài* : các chiến thuật giúp hiểu bài (Chương 6).

3. *Học bài* : các phương pháp nhớ bài (Chương 7).



Cũng đừng quên một trường hợp làm việc trí thức đặc biệt là thi cử (Chương 8), dù đó không phải là một công việc trí óc riêng rẽ.

## **5. Sau cùng, vài lời căn dặn thực tiễn**

để giúp bạn đọc cuốn sách này thoải mái và hiệu quả hơn, vì một số người có thể cho là sách quá dài. Ấy thế nhưng chúng tôi chú ý chỉ đề cập tới những gì chung cho hết mọi việc học hành, trừ một đôi lưu ý đặc biệt hơn ở một vài chỗ trong sách. Chẳng hạn, sách không nói tới vai trò hỗ trợ của tin học trong việc học tập. Chẳng ai phủ nhận là càng ngày tin học càng phổ biến. Chúng ta sẽ có dịp nhận thức điều đó, đặc biệt khi nói về việc quản lý tài liệu (Chương 5), hay khi nói tới việc lên kế hoạch học tập (Chương 3), v.v...

### **+ *Mỗi chương trong sách này có phần nào***

độc lập. Bạn có thể hiểu và áp dụng chương ấy, mà không cần liên hệ đến các chương khác. Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy thật là sai lầm khi tách nó ra khỏi toàn bộ cuốn sách. Thứ tự tốt nhất nên theo khi đọc sách này vẫn là thứ tự có sẵn của các chương. Một phần vì thứ tự ấy rất hợp lý; đằng khác, khi nêu ra một vấn đề ở chương này cho bạn giải quyết, người ta giả thiết là bạn đã nắm được những ý kiến cung cấp ở các chương trước. Chẳng hạn, muốn tập trung (chương 3), trước tiên phải có

sự quân bình trong đời sống (chương 2) ; hay muốn nhớ bài học (chương 7) phải hiểu rõ bài (chương 6) hoặc phải lấy "nốt" thật đúng (chương 5).

**+ Ý đồ trước tiên của sách này là một ý đồ thực tiễn**

Vì thế, sách loại bỏ mọi kiểu cách văn chương và chọn cách trình bày có hệ thống, chia thành phần lớn rồi thành phần nhỏ vì muốn cho rõ ràng sáng sủa. Bù lại, đừng nghĩ sách này đọc mau chán và dễ đọc ngược lại, vì trong sách có đủ các hình vẽ và các trích dẫn.<sup>4</sup>

Xin hoan nghênh mọi đề nghị của độc giả nhằm sửa chữa hay cải thiện cuốn sách này. Đừng hiểu lầm ý đồ của tác giả khi đọc thấy bút pháp trực tiếp và nhiều động từ ở thể ra lệnh ("*hãy làm như thế này, đừng làm như thế kia*"). Tác giả chỉ muốn đưa ra những lời khuyên, chứ không hề muốn lên lớp một cách độc đoán chuyên chế. Tuy nhiên, sẽ không vô ích đâu, nếu thỉnh thoảng bạn tỏ ra tín nhiệm một số đề nghị của tác giả và đem ra thực hành, dù bạn chưa thấy ích lợi hay kết quả trực tiếp của những đề nghị ấy. Nói chung, thời gian là ông thầy tốt nhất của bạn, thời gian sẽ thưởng cho bạn vì đã ngoan ngoãn và nhẫn nại thực hành các đề nghị ấy. Dĩ nhiên, không nên dùng sách này kèm với các

---

<sup>4</sup> Vì lý do kỹ thuật, chúng tôi rất tiếc phải bỏ qua các hình vẽ trong bản dịch này.

sách chuyên môn hơn trình bày các kỹ thuật đọc nhanh, tập viết đúng chính tả chẳng hạn. Không thể nói về hết mọi chuyện một cách chi tiết được chỉ trong một cuốn sách.

+ **Đứng trước con số các lời khuyên đưa ra trong sách này** và khoảng cách có thể chuẩn đoán dễ dàng giữa những gì lời khuyên ấy đề ra với những gì bạn đang sống, bạn chớ vội nản lòng. Sách này nhắm tới một lý tưởng, mà không ai có thể một sớm một chiều đạt tới được. Cũng tựa như muốn chạy 100 mét trong vòng 10 giây, hẳn là ta phải tập luyện nhiều.

Tốt hơn hết là hãy "*ra khơi bằng những ngã sông nhỏ*" (như lời thánh Tôma Aquinô dạy) và vì thế hãy định cho mình một vài mục tiêu cùng lúc. Cụ thể, ở giai đoạn đầu, bạn nên chọn cho mình một số thay đổi đơn giản và dễ chịu nhất (như ăn điếm tâm đầy đủ, nghỉ một chút sau mỗi giờ...). Rồi, khi đã quen nếp, (sau một tuần chẳng hạn), hãy bước sang mục tiêu thứ hai (dĩ nhiên, vẫn không bỏ mục tiêu trước). Dần dà bạn sẽ ngạc nhiên trước những thay đổi sâu xa trong đời sinh viên của mình và xa hơn, trong đời sống của mình nói chung, vì "cứ cho tôi biết bạn học tập thế nào, tôi sẽ cho bạn biết bạn là ai !"

"Nào hỡi toàn dân trong xứ, hãy can đảm vào việc ! Vì có Ta ở với các ngươi. Đó là lời Thiên Chúa phán" (Kng 2,4)

## *Chương Một*

# Quan điểm của kitô giáo về việc lao động trí óc

## Quan điểm của kitô giáo về lao động nói chung

### 1. Ai lao động ?

+ Con vật chằng ? máy móc chằng ?

Không, vì "*không thể gọi là lao động những hoạt động của các tạo vật gắn liền với nhu cầu tồn sinh của chúng*" (Đức Gioan Phaolô II, tông huấn "Laborem exercens" 1981, phần Nhập đề.)(*Từ nay, các trích dẫn từ tông huấn này sẽ được ghi vắn tắt là Đức Gioan Phaolô II và kể đó là số thứ tự của đoạn trích trong tông huấn*).

### + Chính con người

*Lao động chính là một trong những đặc điểm phân biệt con người với con vật : "ngay từ nguyên thủy con người đã được mời gọi lao động" (Đức Gioan-Phaolô II, Dẫn nhập).*

*Tuy nhiên, một đôi khi con người không thể lao động được, như bị thất nghiệp chẳng hạn. Thế mà "lao động là dấu chứng tỏ một người đang sống trong một cộng đồng các ngôi vị" (Đức Gioan-Phaolô II, Dẫn nhập).*

Chính vì vậy, thất nghiệp làm cho con người cảm thấy cô đơn và sau cùng cảm thấy tuyệt vọng.

### + Nhưng bạn có nghĩ là Chúa cũng làm việc không ?

"Cha Ta luôn làm việc" (Ga. 5,17).<sup>5</sup>

## 2. Tại sao bạn làm việc ?

### + Những lý do của thế gian

*Làm việc để kiếm tiền. Thế nhưng, "cội rễ của mọi sự dữ là lòng tham lam" (1Tm. 6,7).*

---

<sup>5</sup> Ước chi việc lao động bằng chính đôi tay của mình sẽ làm dấu bày tỏ sự nhìn nhận và quý trọng kiếp con người tới mức phải nghiêng mình chào. Ngày ngày ta hãy nghiêng mình chào con người bằng cách cúi đầu làm việc. Hãy luôn nhớ : "Tôi không được đặt mình trên đai đa số quần chúng".

Lanza del Vasto, "Principes et préceptes du retour à l'évidence", Éd. Gonthier-Denoel".

*Làm việc để được đi du lịch, để có khả năng mua một dàn máy Hi-Fi, v.v...*

*Làm việc để được thăng tiến, để được nổi tiếng, được vinh dự, được thêm quyền lực (Mc. 10,15).*

*Làm việc để làm việc* : Đó là khi tôi làm việc như cái máy hoặc chỉ vì bản phận. Thế mà tự do của bạn trước hết là khả năng yêu thương. Và bạn chỉ thể hiện khả năng yêu thương trước một điều thiện hảo được bạn xem là thiện hảo. Chính vì thế, các động lực thúc đẩy bạn làm việc rất quan trọng (cf Ch. 3). Bạn đừng do dự xét lại các động lực ấy thường xuyên, đôi khi phải xét lại mỗi tuần mấy bận.

Đó cũng là khi làm việc theo quan điểm của thuyết duy vật : biến lao động thành ngẫu tượng, cho "lao động là con người". Đang khi đó Đức Gioan-Phaolô II chỉ nói "lao động là một trong những đặc điểm của con người".

Đó cũng là trường hợp của một sinh viên quá bồi rối, sự gì cũng đòi biết trọn vẹn. Và cuối cùng rơi vào lệch lạc như những người cho rằng "làm việc là cầu nguyện" để rồi không cầu nguyện nữa. Phương thuốc chữa trị tình trạng này là hãy kinh nghiệm lấy sự giới hạn của lao động : việc làm nào cũng luôn luôn bất toàn. Các người thợ hồ Do thái muốn nói lên điều đó : khi xây xong một căn nhà họ luôn luôn chừa lại không đặt viên gạch cuối cùng. Chỉ có Thiên Chúa mới hoàn tất được các công

trình. Đòi hoàn hảo là một cách che đậy khao khát muốn tìm kiếm bản thân mình.

### + Những động lực Kitô giáo

"*Ai không làm việc thì đừng ăn* : thay vì làm việc người ấy dẩy mình vào những chuyện không đâu" (2Tx. 3,10).

" *Chính khi làm việc tôi mới giúp đỡ được những người yếu đuối*, và nhớ lại lời Chúa nói : Cho thì có phúc hơn là nhận" (Cv 10, 35).

" *Hãy lấy làm vinh dự khi được làm việc bằng đôi tay của mình*" (1Tx. 4,11).

"*Chúng ta được tạo dựng theo hình ảnh và giống với Thiên Chúa*" (St. 1,26). Thế mà "Thiên Chúa tìm thấy niềm vui trong các việc Người làm" (Tv. 104,31). "Ta nhận ra tác giả khi nhìn vào công trình của người ấy" (Kn. 13,1).

" *Ý thức rằng qua lao động mình tham gia vào công trình sáng tạo, chính là động lực sâu xa nhất của lao động*" (Đức G.P. II,25).

"*Chúng ta đã nhờ đức tin mà được nên đồng hình đồng dạng với Đức Kitô*. Thế mà "ai tin Tôi cũng sẽ làm các việc Tôi làm" (Ga. 14,12).

Đức Kitô đã là "một người thợ như Giuse, người Nadarét", đã công bố một "Tin mừng về lao động" (Đức Gioan-Phaolô II, 26). "Người đã âu yếm nhìn lao động, cũng như nhìn những hình thức của



lao động, khám phá thấy mỗi việc làm là một cách đặc biệt cho thiên hạ thấy con người được tạo dựng giống Thiên Chúa - Đấng sáng tạo và là Cha" (Đức Gioan-Phaolô II, 26).

### **3. Người Kitô hữu làm việc thế nào ? Bạn có nhờ lao động mà xích gần lại với Đức Giêsu và đồng bào chung quanh không ?**

**+ Kitô hữu trước hết là người không chia cuộc sống của mình thành từng mảng mà là người nỗ lực thống nhất cuộc sống**

Tại sao vậy ? Vì Thiên Chúa vừa là tác giả của công trình sáng tạo vừa là Đấng khai sinh ra sự sống siêu nhiên nơi tâm hồn ta - Người là cả hai điều đó cùng một trật, không chia cắt. Đức Giêsu cũng không bị chia năm xẻ bảy : Người luôn luôn sống trước mặt Cha (Ga. 10,30 ; Lc. 22,42).

*Thế nhưng, các kitô hữu phải làm sao để luôn luôn ở trước mặt Chúa trong hết mọi sinh hoạt của mình (đặc biệt là trong khi lao động, vì đây là sinh hoạt thu hút con người nhiều hơn hết ?)*

Sau đây là một số lời khuyên :

*Cầu nguyện là phương thế tuyệt hảo giúp bạn thống nhất đời sống và thêm thêm sức mạnh cho cuộc sống của bạn (cf. Chương 4).*

*Thiên Chúa hiện diện trong mọi tạo vật trước tiên như nguyên nhân tác động, làm cho tạo vật*

"sống, chuyển động và hiện hữu" (Cv. 17,28). Thử nghĩ xem chỉ cần một lúc thôi Thiên Chúa không nghĩ đến bạn nữa (nghĩa là không yêu bạn nữa), bạn sẽ biến mất ngay lập tức !

Ta có kinh nghiệm phần nào về điều đó, khi chợt khám phá ra sự hiện diện và tình thương của người khác (tình thương 2 chiều) sao mà quan trọng đối với ta như vậy ! Kinh nghiệm được điều ấy không phải là một sự bất toàn hay khiếm khuyết đâu !

Kể đó, *Thiên Chúa hiện diện hay phải hiện diện như một mục tiêu thúc đẩy mỗi hành động của chúng ta*. Người leo núi có được sức mạnh để thực hiện từng động tác là nhờ nghĩ đến niềm vui mà mình sẽ cảm được khi nhìn xem quang cảnh từ trên đỉnh núi. Cũng thế, người Kitô hữu cảm nhận được Chúa là điểm tới của mình, không phải chỉ khi đời xế bóng mà trong từng hành vi của mình. "Anh em có làm gì, dù ăn, dù uống, hãy luôn luôn làm vì vinh danh Thiên Chúa" (1Cr. 10,31).

*Đặc biệt, Đức Giêsu đã làm gương cho chúng ta về sự dịu dàng, kiên nhẫn, luôn kết hợp với Cha trong khi cầu nguyện cũng như trong khi lao động*. Mọi ơn huệ Đức Giêsu ban cho ta - Người là Đấng đã cho ta tất cả những gì ta đang có (Ga. 1,16) - không nhằm mục đích nào hơn là để ta chia sẻ sự sống của Người (Ga. 1,4) và cảm nếm (Ga. 1,3a) thế nào là sự hài hòa thống nhất trong cuộc sống của

Người - Đấng vừa là con người vừa là Thiên Chúa. Vì chung, chúng ta được kêu gọi "hãy ở lại trong Người" (Ga. 15,4).

"TRONG TOÀN BỘ CUỘC SỐNG CỦA MÌNH,  
VÀ VÌ THỂ TRONG CÔNG VIỆC CỦA MÌNH,  
NGƯỜI KITÔ HỮU PHẢI LÀM SAO CHO MÌNH  
NGÀY CÀNG THẨM THIẾT THÂN MẬT VỚI  
ĐỨC KITÔ

bằng cách tham gia một cách sống động nhờ đức tin vào 3 sứ mạng của Người là làm tư tế, ngôn sứ và làm vua" (Đức Gioan-Phaolô II, 24 ; xt. Hiến chế Tín lý về Giáo hội của Công đồng Vatican II, số 34-36). Nếu vậy, thế nào là làm tư tế, ngôn sứ và làm vua trong khi lao động ?

+ **Bạn đã làm ngôn sứ mỗi khi lao động chưa ?**

**a. Bằng cách cho người khác thấy thế nào là lao động đích thật :** đó là lao động do con người thực hiện và thực hiện cho con người, không phải để nô lệ hóa con người, nhưng để thể hiện con người tốt đẹp hơn : "Vinh quang của Thiên Chúa là chính con người đang sống", nhưng cũng đừng quên : "và sự sống của con người chẳng qua chỉ là nhìn ngắm Thiên Chúa" (Thánh Irênê thành Lyon, "Contre les hérésies", IV, 20,7).

**b. Bằng cách rao giảng Tin mừng,** nghĩa là loan báo Tin mừng cứu độ cho các đồng nghiệp của mình. Đó là một trong những sứ mạng lớn dành riêng cho người giáo dân.

### ***c. Bằng cách tìm kiếm sự thật***

Hãy xin Thánh Thần Chúa (Is. 11,2) đang ngự trên ta như đã ngự trên Đức Giêsu (Lc. 4,18-19) ban cho ta những ánh sáng.

***d. "Phải đưa đức khôn ngoan vào trong các việc làm của ta"***, vì đức khôn ngoan thường giúp người công chính trong các việc người ấy làm (Kn. 9,10-12); và "lòng người thì lo tính, nhưng được hay không là do Chúa... Hãy ký thác việc mình làm cho Chúa, rồi sẽ thấy mọi kế hoạch của mình thành công" (Cn. 16,1-3).<sup>6</sup>

Bạn có xin Chúa Thánh Thần ban cho mình những ý nghĩ độc đáo không? Và trước hết, bạn có cầu xin Chúa Thánh Thần nâng đỡ công việc của bạn không?

### **+ Bạn đã làm vua thế nào khi lao động?**

Thiên Chúa đã trao cho bạn quyền biến đổi mặt đất (St. 1,28), nhưng biến đổi mặt đất là vì ích lợi của loài người. Không phải vì ích lợi của bản thân, mà là vì ích lợi của những người đã được trao phó cho bạn, công nhân chẳng hạn, nếu bạn là chủ một xí nghiệp. Vì cũng như trường hợp của Thiên Chúa,

---

<sup>6</sup> Ước chi các Kitô hữu nhờ chuyên tâm lắng nghe Lời Chúa và kết hợp lao động với cầu nguyện, biết được chỗ đứng của lao động không những trong sự tiến bộ trần gian mà cả trong sự phát triển Nước Chúa" (Đức Gioan-Phaolô II, tông huấn "Laborem exercens").

"các việc chúng ta làm phải trở thành những cử chỉ bày tỏ lòng trung thành" (Tv. 33,4).

"Việc Chúa làm khiến tôi hoan hỉ" (Tv. 5). Khi lao động, bạn cũng như thế chứ? Bạn có phải là người chủ hiền lành và khiêm tốn thật lòng, chỉ chất gánh nhẹ nhàng (cf. Mt. 11,29) lên vai những người mà mình có nhiệm vụ phải săn sóc?

**+ Bạn đã làm tư tế mỗi khi lao động chưa?**

*Tư tế là người dâng lễ vật và chuyển cầu* cho người khác: bạn có cầu nguyện cho những người cùng làm việc với bạn nhưng chưa biết cầu nguyện là gì không?

Bạn có nhớ dâng các việc làm của mình lên Thiên Chúa trong Thánh lễ, lúc dâng lễ vật, tức là lúc đặc biệt có mặt bánh và rượu - kết quả lao động của con người - bánh và rượu tóm kết tất cả công lao vất vả của con người?

*Tư tế cũng là người của sự hiệp nhất*

Chính vì thế, Đức Giêsu - vị Thượng Tế của chúng ta (Dt. 4,5) - đã cầu nguyện: "Lạy Cha, xin cho chúng hiệp nhất với nhau" (Ga. 17,21).

Bạn có phải là người giải hòa, để ở đâu có hận thù ở đó bạn đem đến hòa bình và tha thứ, ở đâu có khốc lốc ở đó bạn đem ủi an đến? "Anh em có yêu thương kẻ thù của mình không?" (cf. Mt. 5,11). Kẻ thù đó có thể là "con sói nhỏ" đang chực giành chỗ

của tôi, là người bạn đồng nghiệp đang nhục mạ tôi.  
7

"Cực nhọc đi liền với lao động" (St. 3,17 ; Hc. 2,11). Khi chịu đựng bao cực nhọc vất vả trong tâm tình hiệp thông với Đức Kitô bị đóng đinh vì chúng ta, là chúng ta đã cộng tác với Thiên Chúa để cứu độ nhân loại. Chúng ta tỏ ra mình đúng là môn đệ của Đức Giêsu, đang vác thập giá của mình mỗi ngày nơi chính các hoạt động của mình" (Đức Gioan-Phaolô II, 27).

Bạn có nhớ kết hợp với Đức Kitô để dâng biết bao nỗi lo âu mỗi ngày lên Thiên Chúa, như thánh Têrêxa Hải Đòng Giêsu "nhặt cây kim này để cứu chuộc thế giới" và như thánh Phaolô "bỏ sung nơi thân xác tôi những gì còn thiếu trong cuộc khổ nạn của Đức Kitô" (Cl 1,24) ?

#### **4. Kết quả lao động của người Kitô hữu**

##### **- Niềm vui**

"Tôi tìm được niềm vui trong công việc của mình" (Gv. 2,10).

"Hưởng được kết quả lao động của mình, đó cũng là một ơn do Chúa ban cho" (Gv. 3,13).

---

<sup>7</sup> "Người giáo dân có khả năng và bổn phận thực hiện một việc rất quý giá đối với công cuộc Phúc âm hóa thế giới, cả khi lo toan và thực hành các việc trần gian". (Hiến chế Giáo hội của Công đồng Vatican II).

**- Ôn Chúa**

"Chúa sẽ chúc lành cho những công việc do chính tay người làm" (Đnl. 28,12).

**- Bình an**

"Chỉ làm việc một chút thôi, tôi đã được bình an sâu xa" (Hc. 51,27).

"Giấc ngủ của người lao động thật êm đềm" (Gv. 5,11).

**- Sức mạnh**

"Hãy can đảm vào việc ! Vì có Ta ở với các người" (Kg. 2,4-5).

**- Tôn vinh Thiên Chúa**

"Dù có làm gì, anh em hãy làm tất cả để tôn vinh Thiên Chúa" (1Cr. 10,31 ; Chân lý 3,17).

**- Trưởng thành trong các nhân đức**

Các hoa trái của Chúa Thánh Thần sẽ lớn lên trong ta (Gl. 5,22) như dụ dàng tin tưởng vào người khác, kiên nhẫn trong thử thách, tự chủ (khi nóng giận, khi ghen tị, khi muốn xung hùng xung bá...), v.v....

**- Sự sống mới**

Trong lao động không chỉ có "màu nhiệm thập giá - một điều hết sức cần thiết cho lao động" - còn

có "Đức Kitô được nâng cao lên - Người đã trở lại với các môn đệ mang theo quyền năng của Chúa Thánh Thần qua sự sống lại của Người" (...)

"Dưới ánh sáng Phục sinh của Đức Kitô, chúng ta sẽ luôn luôn tìm thấy trong lao động tia sáng của một sự sống mới, báo hiệu "trời mới và đất mới" (cf. 2P 3,13 ; Kh 2,1)" (Đức Gioan-Phaolô II, 27).<sup>8</sup>

## Quan điểm của Kitô giáo về việc lao động trí óc

### 1. Thế nào là lao động trí óc ?

Phải phân biệt 2 trường hợp :

#### a. Trường hợp của các sinh viên

**- Học hành hay lao động trí óc vận dụng tới trí khôn trước tiên.**

Thế mà, muốn thân thể phát triển, phải tập luyện có phương pháp và hệ thống (về mặt vệ sinh, thể dục thể thao...). Cũng vậy, nếu được giáo dục nghiêm túc và có phương pháp, trí khôn chúng ta sẽ

---

<sup>8</sup> "Mỗi khi chịu đựng sự vất vả và khổ cực của lao động, trong niềm hiệp thông với Đức Kitô đã chịu đóng đinh vì chúng ta, là ta đang cộng tác một cách nào đó với Con Thiên Chúa để cứu độ nhân loại". (Đức Gioan-Phaolô II).



tăng trưởng, có khi tăng trưởng một cách lạ lùng, dù ban đầu xem ra rất nhỏ nhoi, nghèo nàn.

Quả thế, thật là bi đát khi mới ở giai đoạn đầu mà đã làm cho trí khôn chai cứng, như thế ngay khi bắt đầu, mọi sự đều đã xong xuôi. Đã đành có những khác biệt không thể tránh được, và không phải tất cả mọi người đều theo đuổi một môn học như nhau, vì lý do giản dị là có rất nhiều môn học khác nhau (còn nhiều hơn là có nhiều khả năng không đồng đều). Nhưng trước hết, phải luôn luôn có một cái nhìn lạc quan về mỗi người (và về chính mình).

Về mặt này, người làm vườn, thửa đất cũng như sức tăng trưởng của hạt giống, tất cả đều quan trọng như nhau. Hãy cho người lớn biết điều đó.

***- Tuy nhiên, thật sai lầm khi cô lập hóa đời sống trí thức***

Con người không phải là lý trí mà thôi, như cung cách cư xử của nhiều sinh viên đã làm cho người ta tưởng thế. Đừng bao giờ quên rằng muốn làm một sinh viên thành công thì ngoài trí khôn (trí nhớ, v.v...) còn phải có một nền tảng vững chắc về vật chất (Ch. 2), tình cảm (Ch. 3) và tâm linh (Ch. 4).

Cùng một khả năng trí tuệ gần như nhau, các sinh viên sẽ khác nhau về cách lên kế hoạch, nuôi

những động lực vững chắc và có một đời sống cầu nguyện đều đặn.

**b. Trường hợp (họa hiem) có ơn gọi làm người lao động trí óc (điển hình là các nhà nghiên cứu chẳng hạn)**

Đã có một tác phẩm cổ điển dành cho lớp người này : cuốn "Đời sống trí thức" ("La vie intellectuelle") của A.D. Sertillanges (Ed. Le Cerf). Trong đó tác giả lưu ý rất nhiều là làm sao để nhà trí thức không trở thành một người mê học tới mức cuồng điên hay trở thành một loài vật không có xương sống hay lơ lửng giữa các thiên hà chủ nghĩa !

Dĩ nhiên, trí khôn làm cho ta giống Thiên Chúa (St. 1,26 ; cf. Thánh Tôma Aquinô, Tổng luận thần học (Ia. Q. 93, a.2) và phát triển trí khôn là công việc của cả một đời người, kể cả khi vì nghề nghiệp mà ta không còn là sinh viên nữa. Nói thế cũng có nghĩa là những lời khuyên ít ỏi đưa ra trong cuốn sách này có thể được áp dụng - với một vài thích nghi - cho đến tận đời của bạn, nếu bạn muốn cho đời sống trí thức của bạn được tươi vui và hiệu quả.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> "Điều làm cho con người trở vượt hẳn chính là họ được Thiên Chúa tạo dựng theo hình ảnh của Người, được Thiên Chúa ban cho một trí khôn thông minh nâng con người lên trên các thú vật" (Thánh Augustinô).

## 2. Đời sống trí thức của người Kitô hữu

Tất cả những gì đã nói trước đây và những gì có liên quan đến việc lao động nói chung của con người Kitô hữu, đều không vô ích ; mà trái lại cần phải áp dụng chúng vào việc học hành.

TUY NHIÊN, CÓ MỘT VÀI ĐẶC ĐIỂM RIÊNG TRONG VIỆC HỌC HÀNH.

- *Trước hết, phải khám phá và khám phá lại rằng việc lao động trí óc sẽ nâng tâm trí chúng ta lên khỏi những thực tại khả giác* để đến với một vũ trụ không còn tính bất tất như những gì quan sát được. Hiểu theo nghĩa này, học hành gần giống như một cuộc leo lên, làm cho cái nhìn nội tâm của bạn được trở nên thiêng liêng (bắt chước một hình ảnh mà thánh Gioan Damascennô đã dùng để mô tả sự cầu nguyện : cầu nguyện là "một sự vươn cao của tâm trí để đến với Thiên Chúa").

- *Việc học hành cũng giúp ta ý thức được chân lý là một cái gì vô cầu* : thực tại không phải chỉ là một vật liệu cần biến chế, một phương tiện để thụ hưởng hay sinh tồn. Thực tại còn được ban cho ta (có trước ta) để ta chiêm ngắm nó trong tất cả vẻ đẹp và sự thật của nó. Đã đành, học hành là để có được một sự chuyên môn nghề nghiệp. Nhưng đừng vì mục tiêu có lợi ấy mà quên rằng chân lý là một điều đáng cho ta tìm kiếm và yêu mến vì chính nó. Hiểu như thế, bạn mới có được những giây phút tách ra khỏi những bận tâm tính toán của mình.

- *Học hành còn là cơ hội để ta gặp gỡ nhiều người khác với những suy nghĩ rất hấp dẫn và không hẳn trùng hợp với ý kiến của ta. Tùy theo mức độ cởi mở của bạn trong những cuộc tiếp xúc ấy, bạn sẽ trở nên bao dung hơn, niềm nở và sẵn sàng hơn để đón lấy sự phong phú bất ngờ của các sinh viên khác. Cuộc sống tương lai của bạn sẽ trở nên sáng sủa nhờ đó.*

- *Đức Giêsu đã từng là một người say mê Sự Thật (Ga. 18,37) và là một nhà sư phạm tài giỏi (Mt. 13,34-35 ; Mc. 4,30).*

- *Thậm chí có thể nói sự thật nào cũng cho ta biết đôi chút về Sự Thật tuyệt đối (Ga. 14,6). Cũng vậy, các thực tại hữu hình cho ta biết Đấng đã sáng tạo ra chúng (Rm. 1, 20 ; Kn. 13,1 ; Cv. 17, 22t). Hãy tập "nhìn" ra (với cái nhìn của con tim) Thiên Chúa đang hoạt động trong thiên nhiên mà bạn đang nghiên cứu và trong thiên nhiên đang phản ánh vinh quang của người (đọc lại sách Huấn ca (39,16 ; 42,15 và cả chương 43). Cả các sinh viên khoa toán cũng hãy tập làm như vậy, vì Thiên Chúa "đã dựng nên mọi sự với con số, với trọng lượng và kích thước" (Kn. 11,20). Cách riêng, vẻ đẹp là con đường đặc biệt nâng tâm trí ta lên cùng Thiên Chúa.*

*Sự hiểu biết của bạn là cơ hội để bạn phục vụ, chứ không để khoe khoang. Vì thế, hãy luôn luôn kiểm tra xem mỗi khi nói, mình có tìm cách xây dựng không (2Tm. 4,2). Về vấn đề này, bạn nên đọc*

lại toàn bộ 2 thư gửi cho Timôthêô, bạn sẽ giảm được nhiều dịp nói suông.

NHUNG CŨNG ĐỪNG GIÁU GIỀM MỘT SỐ KHÓ KHĂN ĐẶT RA CHO VIỆC LAO ĐỘNG TRÍ ÓC

- *Trước hết, sinh viên bị cám dỗ kiêu ngạo nhiều hơn những người lao động chân tay.*

Nếu vậy, hãy luôn nhớ lại câu nói tuyệt vời của thánh Tôma : "Lời (nơi Thiên Chúa) không phải là bất cứ lời nào mà là Lời đem lại Tình yêu" (Tổng luận thần học, Ia. q. 43). Nghĩa là việc lao động trí óc của chúng ta cũng phải biến thành tình yêu (yêu Thiên Chúa, yêu người khác... và yêu cả chúng ta) : "dù cho tôi biết hết các mầu nhiệm và khoa học, nhưng nếu không có đức ái, tôi cũng chẳng là gì" (1Cr. 13,2).

- *Hãy dẹp bỏ mọi sự thông thái của mình đi (không phải là "dẹp bỏ văn hóa", vì văn hóa đích thật sẽ không đè bẹp con người, chỉ có thông thái dỏm thôi) : sự thông thái sẽ đè bạn, khi nó đến từ ai đó bên ngoài. Nó cũng sẽ như thế khi xuất phát từ chính bạn. Madeleine Delbrel từng nói : "Sáng quá thì không thể chiếu sáng được".*

Có 2 tiêu chuẩn để sống khiêm tốn : thứ nhất là thỉnh thoảng hãy chấp nhận (thường là ở giai đoạn đầu) mình sai lầm, không biết hay không chắc chắn. Dấu hiệu lớn của tính kiêu ngạo là không bao giờ thú nhận mình sai lầm. Tiêu chuẩn thứ hai là chấp nhận để người khác chỉ vẽ cho mình... để cho người

mà tự nhiên mình thấy là ít kiến thức, ít sắc bén hơn mình chỉ dạy mình. Và hãy nhiệt tình cảm ơn người ấy.

- Sau cùng, *học hành vừa là nơi vén cho thấy vừa là cơ hội khiến ta bị thương tổn sâu xa* : Bên cạnh tình yêu, trí khôn là cái đụng chạm tới ta sâu xa nhất. Đừng giấu giếm điều đó, mà hãy tập xử sự sao cho tốt (cf. đặc biệt Chương 3). Vì chính những sự "ngung trệ" ấy sẽ làm cho nghèo nàn những sinh viên đang có một tương lai đầy hứa hẹn. Hãy luôn luôn nhớ *một sinh viên kitô giáo cô lập là một sinh viên đang lâm nguy !*

"Đừng tìm những gì ở quá tầm tay người, đừng kiếm những gì vượt quá sức lực người, đừng tò mò muốn biết quá nhiều việc của Thiên Chúa". (Hc. 3,22).

## *Chương Hai*

# Điều kiện vật chất

## Thân xác và việc học hành

### 1. Tôn trọng 4 nguyên tắc cơ bản của sinh lý

#### **Nguyên tắc thứ nhất**

##### **Cho dầu vào máy**

Bộ não chúng ta là một cơ quan chỉ sử dụng một thứ nhiên liệu duy nhất là glucose (hay chất ngọt); nó cũng tiêu thụ các vitamin (B12, Acít glutamic) và các chất muối khoáng (calcium, photpho, manhêdium).

**- Bỏ đồ, khi học, đừng ăn mọi thứ.**

- *Đừng uống thuốc kích thích* (trừ vài thứ thuốc an thần không có hại). Lưu ý tới *cà phê*: đừng uống mỗi ngày hơn 2, 3 lần. Thật ra, ta cần cà phê là do

thiếu ngủ, ăn sáng quá ít hay bị căng thẳng. Vì thế, hãy chữa trị nguyên nhân thì hơn. Cần nhắc lại : không bao giờ uống *rượu* !

- *Giữ một chế độ ăn uống quân bình, nhất là khi ôn thi*

+ Thức ăn thức uống nên có nhiều chất ngọt tiêu hóa chậm hay nhanh ;

+ Để có chất calcium và phốt-pho, có thể ăn : pho-mát, trứng, lúa mì, trái hạnh nhân, trái phỉ và bò đào ;

+ Để có chất maphêdium, có thể ăn : lúa mì, bánh mì trộn ổ, sôcôla và rau xanh ;

+ Để có acít glutamic, có thể ăn rau, uống sữa ;

+ Để có vitamin B12, có thể ăn lúa mì, yaourt, bò đào, hạnh nhân, men bia ;

+ Và hãy uống tối thiểu một lít rưỡi nước mỗi ngày ; thiếu nước là một trong những nguyên nhân đầu tiên gây ra mệt mỏi.

### **Đừng ăn bằng mọi kiểu**

*Hãy ăn bữa nào ra bữa ấy, đừng ăn vặt.*

*Đừng nuốt vội vàng* : một bữa ăn cho đúng phải kéo dài chừng nửa giờ đồng hồ.

*Nhiều chứng bệnh bao tử* là do những bữa ăn vội vàng và chẳng ra bữa ăn.



## **Đừng ăn mọi lúc**

Một ngày của bạn phải bắt đầu bằng một bữa điểm tâm đáng hoàng (đủ cung cấp từ 1/5 đến 1/4 lượng calori tiêu thụ trong một ngày) như bánh mì bơ, trái cây, trứng... Cà phê nóng chỉ cung cấp calori là do lượng đường pha trong đó và có thể là nguyên nhân gây ra sự cồn cào trong ruột vào khoảng 11 giờ sáng. Muốn ăn bữa điểm tâm như vừa nói, phải dành ra khoảng 15 phút rồi mới đứng lên.

*Ăn trưa và ăn tối đúng giờ* sẽ giúp bạn tránh được những cơn co thắt bao tử. Hãy ăn chừng mực thôi.

Nếu có điều kiện, hãy dừng lại giữa buổi sáng hay giữa buổi chiều để ăn dặm thêm : đây là cách dừng việc rất dễ chịu.

### **Nguyên tắc thứ hai**

Bộ não chỉ cân nặng 2% trong tổng số trọng lượng của cơ thể, nhưng lại tiêu thụ 20% dưỡng khí của cơ thể.

Vì thế, *cần có chế độ tiếp máu cho não bộ thật tốt*. Nếu vậy :

**- Hãy làm việc với cung cách hùng dũng.**

Ngồi vào bàn hăng hái, chứ không nằm khườn ra (trên giường chẳng hạn).

Hãy tập hít thở thật tốt.

### **Hãy chọn một nơi làm việc thoáng khí**

- Loại ra ngoài những vật dụng "tiêu tốn" dưỡng khí (như bếp lò chẳng hạn).

- Thỉnh thoảng mở các cửa sổ để thay đổi không khí.

- Đừng có để chậu cây nào trong phòng vào ban đêm.

- Đừng hút thuốc, kể cả trong những lúc giải lao (ngay cả hút thuốc cho vui thôi, cũng không nên : người ta thường nói rằng các kỹ sư bách khoa giỏi là những người không hút thuốc).

### **Thở không khí trong lành thật đều đặn**

Khi nào ? Trong những lúc giải lao, mà đôi khi cả trong lúc làm việc nữa (như khi bị mệt hay nhức đầu).

Làm thế nào ? Làm những động tác thể dục để tập thở : hít sâu vào, thở ra hết. Vận động cho các cơ bắp khỏi bị tê.

**Nguyên tắc thứ ba****Thân thể mệt, óc làm việc ít hiệu quả**

**Hãy qui định cho mình một hình thức thể thao tối thiểu hằng tuần :**

Nếu là môn thể thao đầy đủ thì tùy bạn lựa chọn. Một sinh viên phải phân nào sống cô lập do học hành thì càng nên tham gia những hình thức thể thao tập thể.<sup>10</sup>

**Đừng bao giờ ở trong phòng cả ngày mà không ra ngoài tối thiểu nửa giờ.**

Và trong lúc đi ra ngoài, tuyệt đối không nghĩ đến công việc dù đang bị xáo trộn vì một vấn đề nào đó.

**Hãy luôn luôn tôn trọng thời gian ngủ nghỉ, trung bình từ 7 đến 8 giờ (xt. Số 4)**

**Nên nhớ điều nào càng dễ chịu càng giúp ta nghỉ ngơi tốt:**

Chẳng hạn một bản nhạc hay, một buổi tối giải trí với bạn bè, một ngày nghỉ cuối tuần ở miền quê,

---

<sup>10</sup>"Hãy sống ngoài trời càng nhiều càng tốt... những buổi tập thở đều đặn... những buổi đi dạo trước hay sau khi làm việc, thậm chí vừa làm vừa đi dạo nữa theo kiểu của người Hy Lạp : đó là những việc thực hành rất tốt" - Sertillanges, "Đời sống trí thức" Ed. Le Cerf.

tất cả những điều này chỉ kích thích bạn làm việc tốt hơn thôi.

### Nguyên tắc thứ tư

#### **Đặt thân thể mình vào trong những điều kiện và khung cảnh như khi làm việc**

**Đó là nguyên tắc phản xạ rất nổi tiếng của Pavlov.**

Đó là sự kết hợp giữa yếu tố kích thích có tác dụng điều kiện hóa với một phản xạ có điều kiện.

Thí dụ cổ điển do Pavlov đưa ra là hình ảnh minh họa rõ nhất về vấn đề này. Ông vừa cho con chó của mình nghe tiếng chuông (yếu tố kích thích tạo điều kiện) vừa đưa cho nó thức ăn : thức ăn làm cho con chó chảy nước miếng (phản xạ có điều kiện). Khi lặp đi lặp lại kinh nghiệm đó một số lần, ông chỉ cần cho nó nghe chuông là đủ để cho nó chảy nước miếng. Vậy là yếu tố kích thích kia đã trở thành nguyên nhân gây ra phản xạ có điều kiện.<sup>11</sup>

#### **Tại sao vậy ?**

Vì lúc ấy bạn tự nhiên bị đánh thức, tập trung và thúc đẩy : phản xạ ấy rất hữu ích để bạn giải

---

<sup>11</sup>"Ai không tìm được thời giờ để tập thể dục thì sẽ có thời gian để ốm đau thôi". (Một bác sĩ người Anh).

quyết hai vấn đề lớn của đời học trò là thuộc bài và tập trung tâm trí.

### **Làm thế nào ?**

Hãy tập học hành...

- Ở những nơi nhất định (tại thư viện hay tại nhà : đừng phí giờ dọn đi dọn lại) :

- Trong một tư thế giống nhau (hãy ngồi thoải mái, nhưng hãy lưu ý tới những điều kiện có thể khiến ta dễ mơ mộng và ngủ gục như ảnh lớn treo tường sẽ dễ làm chia trí và như nhạc mở quá lớn. Giường nằm cũng không phải là nơi lý tưởng để làm việc).

- Vào những giờ nhất định.

## **2. Hãy lo tìm hiểu và tôn trọng thân thể của mình**

### **Tại sao ?**

Hãy đối xử với thân thể mình như bạn với bè, chứ không như chủ với tớ. Hãy tập nhận ra những tín hiệu báo động của cơ thể (giảm sức chú ý không rõ nguyên nhân, mệt mỏi quá mức, hay nhức đầu) và hãy làm việc cho hài hòa với cơ thể của bạn, thay vì hành hạ nó vì không biết tới những qui luật riêng của thân thể.

Thân thể bạn chính là bạn : bạn hành hạ nó thì sớm hay muộn nó cũng sẽ trả lại cho bạn những

hình thức lơ ãnh hay ngược ãi (như ãu khớp, cận thị).

### Làm thế nào ?

*Hãy tôn trọng mắt mình*

Đề giấy xa mắt mình chừng 40 cm (tương đương 2 gang tay).

Có ánh sáng ãu (bóng đèn trong phòng phải ít nhất là 50 watts).

*Hãy tôn trọng các khớp xương* bằng cách giữ một tư thế ãng ãn khi ngồi vào bàn làm việc (lưng thẳng, hai khuỷ tay không quá xa nhau, ãu hơi nghiêng xuống).

### 3. Khi nhức ãu

*Nếu thỉnh thoảng mới nhức ãu* thì ngay khi vừa mới chớm, bạn hãy liệu làm cho mình ãu hít thở không khí trong lành.

Nếu ãu ãu ãội hay dai ãng, thì hãy dùng các thứ thuốc nhẹ ãể chống ãu như Aspirine, Doliprene, Glifanan - là những tên thuốc nổi tiếng ; tuy nhiên, ãiều quan trọng là ãược chất chứ không phải là tên thuốc - Hãy dùng ở liều lượng ãã ấn ãịnh, nhất là vào ban tối. ãừng lạm dụng thuốc và ãừng dùng quá thường xuyên khi chưa có ý kiến của bác sĩ.

*Nếu nhúc đầu liên tục, dù đã có kế hoạch giải lao đều đặn, thì đó có thể là bạn đang có vấn đề với thị giác.*

#### 4. Khi mệt mỏi

*Hãy cương quyết và dứt khoát ; đừng để sự mệt mỏi kéo dài mãi.*

Khi cảm thấy mệt mỏi, hãy dừng học và đừng đọc sách. Học hành là một việc làm có ý thức, phải được khởi sự và kết thúc khi mình muốn.

Trước hết, *hãy kéo dài các giờ ngủ nghỉ, tăng thêm giờ thư giãn trong vài ngày.*

*Nếu vẫn thấy mệt, đừng ngại đi nghỉ nhiều ngày để "giảm áp".<sup>12</sup> Lúc đó, bạn tuyệt đối không đụng đến công việc. Hãy chọn một nơi nào thật xa lạ, quên hẳn việc học hành và nếu có thể nghỉ ngơi với những người bạn quý mến.*

Đó không phải là lãng phí thời giờ, dù chỉ còn vài tuần nữa là tới kỳ thi. Vì thà mất một tuần nghỉ ngơi (làm việc 0%) + 3 tuần làm việc thật sự (năng suất đạt 90%) còn hơn là để cả 4 tuần học hành nhưng chỉ đạt năng suất 50%.

---

<sup>12</sup>Muốn đầu óc thanh thản và hoạt động hữu hiệu, thì phải liệu cho thân xác làm các việc vô nghĩa (các việc lật vật...). Tương tự như phải thả dưới đất dây điện âm để có thể có điện dồi dào và mạnh hơn".

## Nơi làm việc

### 1. Tại nhà

**Một nơi thuận lợi cho việc học phải hội đủ 3 tiêu chuẩn sau đây :**

#### *1. Kích thích làm việc và làm ta yêu thích làm việc*

Một căn phòng đẹp sẽ làm bạn thích quay lại (một góc trong phòng dành để cầu nguyện cũng vậy) ; phòng lộn xộn sẽ làm bạn mau chán.

#### *2. Thuận lợi để cầu nguyện*

Hãy trang hoàng với ảnh tượng, thánh giá và với những câu Lời Chúa (viết thành chữ lớn, thúc giục bạn làm việc).

#### *3. Dễ tập trung chú ý*

Đừng đặt trong tầm tay mình những gì dễ làm mình chia trí (tạp chí, thư phải viết, điện thoại...)

Đừng tạo những quang cảnh ở trước mặt mình (như cửa sổ trông ra đường...). Đôi khi phải chấp nhận chỉ có một bức tường trước mặt.

*Giữ tiếng động ít hết sức có thể.* Kể cả âm nhạc ! Trái với nhiều ý kiến phổ biến, âm nhạc sẽ lấy mất của bạn một phần khả năng tập trung chú ý thay vì kích thích bạn chú ý (nhất là nhạc "rốc" nặng, v.v....)



Ngược lại, trước khi học hay trong lúc giải lao, nghe một ít nhạc nhẹ sẽ làm bạn được thư giãn.

Một số sách (như của tiến sĩ Tomatis) đề cập đến hiệu quả hữu ích của các nhạc phẩm như của Jean-Sébastien Bach hay của Wolfgang Amadeus Mozart trong khi làm việc, có thể cho phép ta làm nhẹ bớt phần nào những lời khăng định của chúng ta trên đây.

#### ***4. Giúp thân xác bớt mệt mỏi nhờ :***

- *Ánh sáng vừa đủ* (ánh sáng tự nhiên hay ánh sáng nhân tạo), để trên trang giấy của bạn không có một bóng tối nào. Công việc trí óc vận dụng tới con mắt rất nhiều, vì thế phải làm sao cho mắt ít bị mỏi mệt hết sức có thể.

- *Một chiếc ghế cố tình lựa chọn*, để giữa mắt bạn và trang giấy có một khoảng cách vừa đủ và lưng bạn luôn thẳng đứng, mà không cần bắt chéo chân lên nhau.

- *Nhiệt độ trung bình* : không nóng quá cũng không lạnh quá. Trong các nước văn minh hiện đại, người ta thích dùng máy sưởi ấm các căn phòng. Nhưng làm thế là tạo điều kiện thêm cho bệnh tật, và làm cơ thể yếu đi.

Nếu dưới 16 độ C <sup>13</sup> thì thật khó lấy "nốt". Cách sưởi ấm tốt nhất là dùng máy sưởi điện đã được điều chỉnh ở 20 độ C.

### 5. Thực tế

- Bàn khổ lớn ;
- Mọi sách vở để làm việc đều nằm trong tầm tay ;

- Xếp sách vở đứng có 2 lợi điểm hơn là chồng lên nhau : bạn chọn sách sẽ nhanh hơn và không làm xáo trộn các sách vở khác. Tốt hơn nữa, nên có những hộp hồ sơ (bằng nhựa hay bằng gỗ) để đựng các tài liệu khác nhau mà hiện tại bạn đang học hỏi.

- Tất cả bút viết đều được bỏ trong một ống đựng bút đặt trên bàn.

### Nên bố trí nơi làm việc ở chỗ nào ?

Lý tưởng là tại nơi nào, chứa các tài liệu bạn cần để học tập, nói chung đó chính là phòng riêng của bạn.

Tuy nhiên, nếu những người ở kế bên phòng bạn hay gây ồn ào hay nếu bạn bị quấy rầy thường xuyên thì nên đổi chỗ.

Thử nghĩ xem có nên đặt một bàn làm việc ở một căn phòng yên tĩnh riêng. Ngay đầu năm học, bạn hãy dành một ít thời giờ để lựa chọn chỗ. Chính

---

<sup>13</sup>Chú thích của người dịch : đang nói đến các nước Tây phương.

thời giờ bị mất này sẽ sớm được bồi thường lại xứng đáng.

## 2. Tại nơi làm việc (thường là ở thư viện)

**Tiêu chuẩn để chọn thư viện (ngoài những tiêu chuẩn kể trên kia)<sup>14</sup>**

- *Để tập trung chú ý*, nghĩa là yên tĩnh (tiếng động âm ỉ cũng làm bạn mau mệt và làm giảm năng suất của bạn, dù bạn không chú ý). Hãy chọn một nơi khuất, lưng quay ra cửa để khỏi bị chia trí.

- *Có đầy đủ tư liệu*, cập nhật, dễ sử dụng, liên quan đến đề tài bạn đang nghiên cứu ; có nhiều tài liệu thông dụng (sách, tạp chí trên bàn giới thiệu).

Đừng ngại dành thời gian đầu để làm quen với các hộp phiếu và cách sắp xếp tư liệu của thư viện.

- *Có đủ chỗ cho nhiều người làm việc*. Thư viện là nơi rất tốt để gặp gỡ và làm việc chung. Cùng làm việc trong sự thinh lặng và thư thái (vì làm việc trong tinh thần cầu nguyện), đó chính là một bằng chứng nâng đỡ các sinh viên khác.

---

<sup>14</sup> Chuẩn bị làm việc là chuẩn bị nơi chôn và cả bầu khí nữa. Điều đầu tiên phải quan tâm là đặt mình vào đó được, kể cả khi ở trong tù. Phải chọn phòng làm sao cho có sự yên tĩnh trong đó, không hề bị xáo động" (Sertillanges, op. Cit.).

### **Vì thế hãy tìm những thư viện nào thích hợp**

Hãy hỏi thăm những người lớn và chính bạn cũng đích thân đi dò hỏi xem.

Tóm lại, hãy chịu khó để giờ đi kiếm thay vì đến thư viện nào trước thì dừng lại đó.

Các tiêu chuẩn khác sẽ được đề cập tới ở chương 5.

## **3. Tập thực hành ở bất cứ nơi nào**

### **Làm cách nào ?**

Cần phải tập trung chú ý (x. Sẽ nói dưới đây), nhưng cũng cần phải có ý chí và động lực nữa, nhất là khi ta chỉ quen làm việc ở nhà. Ngoài ra còn phải biết tổ chức : hãy luôn luôn mang theo mình một cuốn sách, một tập "cours" hay vài phiếu tư liệu, đề phòng khi có được 15 phút mà bạn không muốn lãng phí. Nếu không có những thứ đó, bạn chỉ có cách là nhìn xem và trò chuyện với người khác.

### **Ở đâu ? Thích nghi công việc với địa điểm**

- *Di chuyển bằng phương tiện công cộng* là nguyên nhân chính khiến bạn mất nhiều thời giờ :

- . Nếu lúc ấy không lần hạt thì hãy lợi dụng để học bài hay làm bài ;
- . Nếu phải đứng thì hãy luôn luôn có sẵn các phiếu tư liệu - chúng không chiếm nhiều chỗ

đâu. Bạn có thể nhắm mắt lại và suy nghĩ về một vấn đề do "cours" học đặt ra hay về một bài tập nào đó.

- . *Nếu bạn phải đi bộ* thì các phiếu ấy cũng giúp bạn nhiều. Tuy nhiên, lý tưởng là hãy ôn lại, vì ôn lại không có nghĩa là phải đọc lại "cours" và nhờ đó bạn vẫn có thể chú ý tới những gì trước mắt.

**Tuy vậy, hãy áp dụng những lời khuyên trên đây một cách chừng mực thôi**

- *Trước hết*, cũng cần phải nghỉ ngơi, chứ đừng nhồi nhét luôn vào đầu óc của mình : biết nghỉ ngơi đúng mức, bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn.

- *Đừng cắt đứt với thực tại chung quanh*, chỉ sống cho công việc, mất hết khả năng lưu tâm đến con người và cuộc sống.

- . Bằng cách *làm cho hai tai hoạt động* chẳng hạn, vì bình thường khi học tập, ta không vận dụng nhiều lắm tới 2 tai. Thế nên, hãy lắng nghe và tập phân biệt các thứ tiếng động chung quanh mình.

- . *Hoặc trả lại cho xúc giác một tầm quan trọng xứng đáng*: hãy ý thức lại thân thể của mình (và những căng thẳng bên trong) ; thở thật sâu, như đang cảm thấy mỗi một trong hàng triệu phé nang của ta căng ra để nhận lấy dưỡng khí hầu làm cho máu được đổ lên :

hoặc uống thong thả một ly nước để cảm nhận nước đang chảy trong họng mình.

- . Hoặc *làm đi làm lại các bài tập vừa kể*, nhất là khi các môn học hơi trừu tượng và hút hết tâm trí của ta, chẳng hạn mỗi ngày làm đi làm lại nhiều lần, đặc biệt trong những giờ giải lao, sẽ nói tới sau này.
- Những bài tập vừa nói (Bác sĩ Vittoz hết sức cổ võ những bài tập ấy trong số nhiều bài tập khác) có *công lớn là giúp bạn luôn có mặt với hiện tại*, trong những khi bạn thường phải sống trong tương lai hay quá khứ. Chẳng hạn tuy bước đi ngoài hành lang mà bạn vẫn như đang còn ở trong nhà bếp để ăn. Thế mà giây phút hiện tại lại là bí tích nói lên sự hiện diện của Thiên Chúa. Hơn nữa, tương lai và quá khứ còn là những con đường chở tới đủ mọi nỗi lo âu và đủ mọi sự tưởng tượng (như về kỳ thi vừa qua hay kỳ thi sắp tới chẳng hạn), làm cho ta không còn ý thức về thực tại nữa.

# Tổ chức giờ làm việc

## 1. Lên kế hoạch sử dụng thời giờ

Theo những nguyên tắc sau đây :

**Nguyên tắc thứ nhất :**  
**xác định những việc ưu tiên**  
**trong cuộc sống của bạn**

Đối với người Kitô hữu, thứ tự các việc ưu tiên mỗi ngày sẽ như sau (hãy nhìn lại trong lúc cầu nguyện và ghi lại để đề phòng những ngày bỏ cuộc hay những ngày bất mãn) :

### *1. Các nhu cầu vật chất*

(ngủ nghỉ, ăn uống, tắm rửa, dọn phòng...)

### *2. Cầu nguyện*

Và nhân đây, cũng nên nhắc lại việc tông đồ rất có ích (dĩ nhiên có ích trước tiên cho người khác) để lập thế quân bình cho cuộc sống.

Dù hoạt động Phúc âm hóa xem ra chẳng có liên hệ gì với việc học hành, nó cũng giúp ta cởi mở tâm hồn, thay vì cứ loay hoay với những khó khăn của mình, đồng thời đem lại ý nghĩa cho các mục tiêu chân chính của ta và làm cho ta sung sướng khi nhìn thấy Chúa Thánh Thần đang thực hiện những kỳ công qua việc Tông đồ ấy. Như vậy, thay vì kéo

bạn ra xa việc học, việc tông đồ (chẳng hạn thi hành một công tác tông đồ trong vài ngày, mỗi năm chừng một hay hai lần), sẽ tiêm vào con người bạn một dòng máu mới, đủ dùng cho nhiều tuần lễ.

Đây là những nhận xét rút ra từ kinh nghiệm của nhiều người, và vẫn đúng ngay cả trong thời gian bạn ôn bài để dự thi - như một tháng trước kỳ thi chẳng hạn.

### **3. Học hành**

### **4. Gặp mặt, thư giãn, thể thao, giải trí**

#### **Nguyên tắc thứ hai : Tập dùng để mất thời giờ**

Đặc điểm của các thánh là sử dụng hết mọi phút giây cho Chúa.

- *một kế hoạch tốt* sẽ không có những chỗ trống, nghĩa là những thời gian chết.

Bạn phải luôn luôn biết mình sẽ làm gì vào giờ này giờ nọ. Cả những khắc đồng hồ (những lần kéo dài 15 phút) cũng phải được đưa vào chương trình (thật là đại dột vì cứ cộng những khoảng thời gian ngắn ngủi ấy ta sẽ có cả một ngày trọn !).

Nói thế không phải là loại bỏ việc nghỉ ngơi và giải trí, vì trong kế hoạch của bạn đều đã có giờ dành cho việc thư giãn.



- Như đã nói, bạn *hãy tập làm việc trong khi đi chuyên*. Lời khuyên này có giá trị đặc biệt đối với những ai sống ở các thành phố lớn.

Những điều này, nên nhớ ai cũng có thể làm được.

**Nguyên tắc thứ ba :**  
**Tổ chức thời khóa biểu của mình**  
**dựa vào những điểm ưu tiên**

Như vậy trong thời khóa biểu mỗi ngày, bạn sẽ xếp :

**- Trước hết là những việc ưu tiên không thể giảm bớt được :**

. Thời gian cầu nguyện : thường kéo dài trong một khoảng thời gian nhất định, được xếp ưu tiên vào lúc nào bạn ít ngủ gục nhất : không quá trễ trong ngày, cũng không ngay sau các bữa ăn !

. *Thời gian ngủ nghỉ* : trung bình kéo dài 8 giờ đồng hồ. Việc làm của bạn sẽ có hiệu quả hơn, nếu bạn đi ngủ trước nửa đêm và thức dậy trước 8 giờ sáng.

Tuy nhiên *cũng cần thích nghi các lời khuyên trên đây* :

. Có người cần ngủ tới 10 tiếng, có người chỉ cần ngủ 6 tiếng (thậm chí có người chỉ ngủ 4 tiếng - ít là trong một thời kỳ nào đó - mà vẫn không thấy mệt mỏi). Hãy thử ngủ trong một số giờ nhất định

trong vòng từ 8 đến 15 ngày, rồi dựa vào hậu quả (mệt mỏi, khả năng tập trung, tính khí, v.v...) để xét xem có cần phải kéo dài thêm thời gian ngủ hay không.

. Thời gian ngủ nghỉ có thể là mức trung bình trong nhiều ngày : bạn có thể cho phép mình uyển chuyển một cách tương đối như một tối nọ rút ngắn thời gian ngủ của bạn chẳng hạn, miễn là trong những ngày sau đó có bù lại. Điều này giả thiết rằng bạn đã tiên liệu việc ấy, chứ không để mình bị bất ngờ vì mấy đêm liên tiếp ít ngủ.

. Mặt khác, nên biết rằng *ngay cả đối với một người, nhu cầu ngủ nghỉ cũng thay đổi trong mỗi thời kỳ*. Nói chung, khi có những sự cố (như thi cử, đấu tranh trong nội tâm, v.v...) bạn cần ngủ nghỉ nhiều hơn, vì chức năng chính của giấc ngủ và giấc mơ là bù đắp lại những mất mát do những sự cố thể lý và tâm lý.

. *Tóm lại, hãy tỏ ra uyển chuyển*, tập nhận ra nhịp độ của tâm hồn mình cũng như những dấu hiệu đầu tiên cho biết tình trạng mệt mỏi hay căng thẳng (về việc này, người khác có thể là những hàn thử biểu thích đáng cho bạn, miễn là bạn biết khiêm tốn và khách quan lắng nghe).

. *Thời gian ăn uống* (trung bình ăn điếm tâm 15 phút, ăn trưa nửa tiếng) : nếu dành thời giờ quá ít, bao tử của bạn có thể bị đau đấy !

. *Những khoảng thời gian ấn định* để làm việc như dự lớp, làm bài, và làm việc trong những lúc di chuyển.

**- *Sau đó là những khoảng thời gian có thể thích nghi***

. *Xếp các giờ làm việc riêng* vào các chỗ trống của thời khóa biểu (lát nữa ta sẽ nói thêm về việc này).

. *Phải thích nghi việc thể thao theo nhu cầu* của mỗi người, nhưng tối thiểu phải một tuần một giờ.

. *Việc thư giãn sẽ được xếp sau cùng*, thường dành vào ngày Chúa nhật.

**Nguyên tắc thứ tư :**  
**Tổ chức thời giờ làm việc**  
**là trước hết phải tập suy nghĩ**

*Đừng áp dụng một kế hoạch đã làm sẵn*, vì mỗi người đều có những đòi hỏi khác nhau.

Bởi đó, vào đầu năm học, *bạn hãy suy nghĩ thật kỹ*, trước khi vùi đầu vào công việc. Chiến thuật của con tê giác có thể là bài học cho ta.

Dĩ nhiên, *đừng bỏ qua những tiêu chuẩn và qui luật đã học được* (trong sách này hay theo lời chỉ dạy của những người lớn, am hiểu việc học hành của bạn). Hãy kiên nhẫn và khiêm tốn học hỏi nơi các tiêu chuẩn và qui luật đó.

Và hãy đều đặn xem lại các kế hoạch của bạn : nó đã thích hợp chưa ?

## 2. Lên kế hoạch sử dụng giờ làm việc riêng

### Lập kế hoạch tạm thời

Theo 3 câu hỏi sau đây :

#### 1. Học môn gì ?

*Tất cả mọi môn học đều phải được nêu lên trong bảng kế hoạch.* Lưu ý đừng để sót môn nào (thường những môn ta không thích là hay bị sót nhất).

*Chỉ học những gì phải học chẳng ?* Coi chừng bị cám dỗ quá đi sâu vào một vấn đề : đừng đi xa quá những gì chương trình học đòi hỏi ; tránh mọi hình thức lạc đề. Đặc biệt trong những môn được ta ưa thích, để tránh những môn ta không thích.

*Phân chia môn học ra để dễ làm việc hơn :*

Ngược với thế giới của con người, thế giới sự vật nên được chia ra để trị.

Chẳng hạn, khi học Latinh, bạn có thể chia môn học (và ôn tập) thành các phần như sau :

- Ngữ pháp : biến cách, cú pháp ;
- Ngữ vựng : thuộc lĩnh vực triết học, huyền thoại, thi ca hay thông dụng ;
- Tập dịch ngược và dịch xuôi.

## 2. Phải dành bao nhiêu giờ cho mỗi môn ?

### *Tiêu chuẩn :*

- *Là môn khó, nặng* (trung bình phải dành ít nhất từ một đến hai giờ ở nhà cho một giờ ở lớp) hay là môn dễ (một cours Triết có thể chỉ cần 15 phút đọc kỹ) ?

- *Người ta yêu cầu bạn làm gì* : chỉ đọc cours, làm bài tập hay học thuộc ? Tùy theo yêu cầu mà phải dành bao nhiêu thì giờ.

- *Mức thích thú của bạn* : Bạn có say mê hơn đối với một môn nào không ? Hãy dành nhiều thì giờ hơn cho những môn không thích ?

- *Hệ số được chia cho mỗi môn trong kỳ thi là gì* ? Hãy đầu tư thì giờ nhiều hay ít tùy theo hệ số đó.<sup>15</sup>

- *Sau cùng, khi gom hết các tiêu chuẩn vừa kể, bạn nên ước tính thời giờ cho mỗi môn học ngay từ đầu niên khóa.*

Bạn dự tính phải mất bao nhiêu thời gian để làm một bài tập toán học, để học một trang hóa học, một trang sử ký... Nhưng nên nhớ ta thường phải thất vọng khi đánh giá quá cao về khả năng của

---

<sup>15</sup>"Khi cảm thấy mệt, hầu như ta sẽ không thể chú ý được nữa, trừ phi ta đã quen với việc ấy. Lúc đó, tốt nhất là nên thư giãn rồi mới bắt đầu lại, buông ra rồi lấy lại, như thở ra rồi hít vào vậy" (Simon Weil, "Attente de Dieu", éd. La Colombe).

mình. Cũng đừng áy náy lo âu. Rồi qua một năm bạn sẽ tiến bộ lên dần dần.

### 3. Học khi nào ?

#### - *Trước hết, phải biết mình*

Bạn thấy mình làm việc tốt nhất vào *buổi sáng hay buổi tối, vào giờ nào trong ngày* ? Nói chung, thường khó học bài ngay sau khi ăn cơm trưa. Vì thế, nên nghỉ ngơi độ nửa giờ. Nên học vào ngày nào trong tuần ? Vào thời gian nào trong năm, thậm chí vào mùa nào ?

Hãy học môn khó nhất khi bạn khỏe khoắn nhất, và dành môn dễ cho những lúc khác.

#### - *Thay đổi theo loại "cours" học*

. *Nên học hay nên dọn bài trước.* Như trong trường hợp các "cours" phải chép bài nhiều, các "cours" có vấn đáp và có sửa chữa bài tập. Khi đó, đọc "cours" trước sẽ là một cách ôn bài trước và nhờ đó có thể tiếp thu bài nhanh hơn.

#### . *Chỉ cần xem lại "cours" sau giờ lớp*

Khoa tâm lý cho rằng bạn phải xem lại "cours" càng sớm càng tốt (cf. Chương. 7). Vì lúc ấy "cours" còn mới mẻ trong ký ức. Nếu không tin, bạn hãy thử để qua hôm sau mới ôn bài, rồi so sánh với "cours" nào bạn đã ôn ngay chiều hôm ấy. Ngoài ra, khi xem lại "cours" sau giờ lớp, bạn có thể bổ sung những ghi chú và nếu cần, sửa chữa ghi chú ấy.

**- Thay đổi theo số giờ còn lại trong thời khóa biểu**

Nên áp dụng những nguyên tắc vừa nói trên đây, với điều kiện phải tôn trọng các giờ nghỉ ngơi và thư giãn. Hãy nhớ phải ưu tiên cho việc nghỉ ngơi, nhưng đừng dành quá 22 giờ đồng hồ mỗi tuần cho việc ấy.

*Lưu ý* : Đã làm việc trễ giờ thì thường có khuynh hướng càng ngày càng trễ. Vì thế phải liệu sao cho trong chương trình sống một tuần của mình có những thời gian rảnh để bắt lại cho kịp : ngày thứ bảy là thời gian lý tưởng để học hay thư giãn, tùy theo tiến độ của công việc (cf. Chương 7).<sup>16</sup>

- *Tiêu chuẩn chính yếu là phải ôn tập các "cours"* (cf. Chương 7). Mọi việc đều phải lên chương trình sao cho có giờ rảnh tương đối để ghi nhớ bài học.

**Lập kế hoạch dứt khoát**

**- Lập khi nào ?**

Khi đã nắm vững nhịp độ làm việc trong cơ thể của mình và khi đã tính được số tiết dành cho mỗi môn chính.

---

<sup>16</sup>Bá nhân bá tánh. Có người làm việc ban sáng tốt hơn. Những người ấy thức dậy lúc bình minh hay thậm chí còn sớm hơn nữa". (Jean Guilton, op. cit).

### - Phải lập trước khoảng bao lâu

Có nhiều trường hợp :

- Khi thời khóa biểu ổn định : *cứ mỗi tam cá nguyệt lập kế hoạch một lần, viết kế hoạch lên một trang giấy rời, rõ ràng, dễ đọc, có thể tham khảo dễ dàng, mọi lúc.* Làm thế tốt hơn là chỉ dựa vào trí nhớ của mình.

*Lý tưởng* là phân phối việc học tập các môn trong một tuần. Nhờ đó bạn có thể học qua mọi môn trong một tuần ít nhất là một lần. Và phân phối sao cho cân xứng với số thời gian dành cho môn ấy trong cả năm.

*Phải thích* nghi khéo léo kế hoạch ấy tùy "cours" học và tùy ngày thi.

- *Khi thời khóa biểu luôn thay đổi* : nên dành giờ lên kế hoạch vào đầu tuần (mất chừng 15 phút) viết lên lịch.

- Nhưng dù thời khóa biểu ổn định hay luôn thay đổi, mỗi tam nguyệt nên dành thời giờ kiểm tra và làm lại.

### - Có nên nô lệ kế hoạch của mình không ?

Sau đây là vào lời khuyên thực tiễn :

- Nếu kết quả các bài thi kém, tốt hơn cứ giữ kế hoạch ấy ;

- Nếu muốn có đôi chút thay đổi, thì những thay đổi ấy phải ít tối đa và từ từ. Ngược lại, nếu



bạn xáo trộn hết cả kế hoạch, kế hoạch sẽ trở nên vô ích ; bạn bắt đi những điểm mốc và từ đó có thể bị trễ lại.

- Đừng ngại thưởng mình khi đã hoàn thành một công việc không những tốt đẹp mà còn trong một thời hạn ngắn hơn dự tính, hoặc khi đã trung thành được khá lâu với một kế hoạch nghiêm ngặt và đòi hỏi. Thưởng như thế sẽ kích thích bạn làm việc tốt hơn.

- Cuối cùng, hãy tự do đối với kế hoạch vì kế hoạch được lập ra là để giúp học hành, chứ không ai học hành là vì kế hoạch.

### **3. Hoạch định chi tiết thời gian làm việc**

Làm sao hoạch định nửa ngày làm việc riêng ?

Các lời khuyên dưới đây là vài trong số những lời khuyên quan trọng nhất của thủ bản này. Vì thế, hãy ưu tiên áp dụng chúng.

**Hãy bắt đầu bằng những việc gây mệt mỏi và chán ngán nhiều nhất**

Dĩ nhiên, càng làm lâu càng thêm mệt. Dưới đây, ta thử liệt kê các việc theo thứ tự bớt chán ngán dần và thích thú tăng dần :

- Những việc đòi hỏi trí nhớ.
- Làm bài tập.
- Đọc sách, có ghi "nốt"

- Đọc lại "cours", có gạch dưới những chỗ quan trọng.

- Xếp lại các phiếu tư liệu...

### **Đừng làm việc một giờ liên tục trên cùng một đề tài**

Các nghiên cứu của Hoa Kỳ cho thấy thà làm việc 8 lần, mỗi lần một giờ trong nhiều ngày, hơn là làm việc 8 giờ liền.

Tuy nhiên, *hãy áp dụng uyển chuyển*. Luật làm việc vừa nói là một đòi hỏi đối với bài thuộc lòng hơn là đối với bài nghị luận, vì để làm bài nghị luận ta khó làm việc nhất gừng, chia một giờ đồng hồ thành nhiều chặng.

### **Hãy làm cho thời gian làm việc của mình được thoải mái luôn**

(dù phải học tập một đề tài trong nhiều giờ) bằng cách :

- *Chỉ nên học 50 phút liên tục* : các nghiên cứu của khoa tâm lý cho biết đó là khoảng thời gian lý tưởng, kể cả đối với những nhà nghiên cứu tầm cỡ.

Lúc đầu, nếu bạn thấy mình khó tập trung thì tùy theo mức độ khó khăn của môn học, đừng ngại ngừng chia ra làm việc chỉ trong vòng 15 phút, nhưng chất lượng và liên tục. Còn hơn là cứ căng thẳng với một công việc cả 3 khắc đồng hồ (15 phút x 3) mà chẳng được hiệu quả gì. Rồi năng suất của bạn sẽ tăng dần.

- *Rồi nghỉ giải lao*

Bao lâu là tùy, nhưng 5 phút nghỉ sau 50 phút học là trung bình. Dĩ nhiên, nếu bạn đã chia thành 15 phút một đề học thì thời gian giải lao phải rút ngắn lại !

*Làm gì trong thời gian giải lao ?* Làm tất cả, trừ những việc trí óc và những việc nào làm mỏi mắt. Vì thế, đừng đọc sách mà hãy để giờ nghe tiếng chim, đứng dậy, tập thể dục và ăn "cho có thêm năng lượng".

Tóm lại, làm tất cả những gì mình thích và hoàn toàn để mình thư giãn.<sup>17</sup>

- Ở đây, *làm việc nhóm* sẽ giúp ta rất nhiều trong việc tôn trọng thời khóa biểu, không làm việc 2 giờ liền mà không có thời gian giải lao xen giữa.

Nhóm làm việc đừng đông quá : tốt nhất là 4 hay 5 người.

*Phải đặt người trưởng nhóm*, không phải dựa theo mức thông minh mà dựa vào ý thức của người ấy về người khác. Trưởng nhóm sẽ lo bảo đảm sự tinh lặng trong khi làm việc (nếu bảo đảm cả việc cầu nguyện nữa thì càng tốt) và phải nhận ra kịp

---

<sup>17</sup>Chớ để sang ngày mai những gì bạn có thể làm hôm nay". (Benjamin Frandlin).

thời người này hay người kia đang bị căng thẳng hay đang giảm mức chú ý.<sup>18</sup>

*Khoan bắt đầu chương trình làm việc* khi chưa có sự nhất trí về thời gian giải lao và thời gian làm việc ban sáng, ban chiều hay ban tối.

Cũng có thể chọn một người lo bữa ăn giải lao.

**Sau cùng, hãy tận dụng ban tối cho công việc của mình**

**- Tại sao ?**

Vì bộ óc của bạn cũng làm việc khi bạn ngủ (x. Điem ca 5,2 : "Em ngủ, nhưng lòng em vẫn thức" ; Mc. 4,27 : "Ngày cũng như đêm, hạt giống cứ mọc thế nào chẳng ai biết").

Nếu phải dành những giây phút đầu ngày cho Chúa bằng cách ca ngợi Người, thì cũng phải dành những giây phút cuối ngày cho Người : bạn ngủ thế nào thì cũng sẽ thức gần như vậy. Một ngày sống của bạn phải giống như cuộc đời của Đức Kitô : lời nói đầu tiên cũng như lời nói cuối cùng đều là những lời nói với Cha : "Con phải làm việc của Cha con" (Lc. 2,49) và "Lạy Cha, con phó dâng linh hồn con trong tay Cha" (Lc. 23,46).

---

<sup>18</sup>Chú ý trọn vẹn và liên tục suốt 2 giờ liền là một điều rất hiếm. (Jean Guilton, op.cit.)

**- Bằng cách nào ?**

Tốt nhất là *đẹp khỏi bàn ngủ của bạn* những nguyên cớ làm bạn chia trí, những cơ hội cám dỗ bạn khiến bạn tắt đèn quá khuya. Nhất là, các băng hình.

*Đọc một lời kinh cảm ơn vẫn tắt*, dâng những âu lo và ý định của mình cho Chúa Giêsu.

Cũng hãy cầu xin Thiên thần hộ thủ về những gì còn tồn đọng trong trí nhớ và những bài tập chưa làm xong.

*Cuối cùng, hãy dâng các bạn đồng liêu* của mình cho Chúa, xin Người cho họ được thi cử thành công (ai sẽ ban ơn ấy, nếu không phải là Chúa ?)

**- Hiệu quả**

. Bạn sẽ thức dậy trong tâm tình tạ ơn, vui tươi và bình an.

. Tâm trí bạn nhờ được sáng sửa ra có thể tìm thấy giải đáp cho các bài tập. Dù sao chẳng nữa, một tâm trí thanh sạch và êm đềm sẽ có khả năng lĩnh hội và tiêu hóa tốt hơn.

**4. Ôn lại bài trước khi thi**

Phải sắp xếp thời khóa biểu thế nào vào những ngày trước kỳ thi ?

Bạn sẽ có câu trả lời chi tiết ở chương 8.

Các đan sĩ có thói quen mỗi tối hạ bút viết một điểm suy niệm, như đặt một hạt giống vào luống cày. Họ hy vọng rằng khi thức dậy sẽ thấy hạt ấy mềm ra... Khi đi ngủ, bạn hãy dâng cho Chúa và gửi vào lòng mình những thắc mắc đang làm mình bận tâm. Đừng cố gắng gì thêm, kéo làm trễ giấc ngủ... Phần tôi, tôi cứ ngủ, còn thiên nhiên thức. Qua hôm sau tôi sẽ thu gặt được chút ít thành quả lao động của nó. (Sertillanges, op.cit.)

## Phải có động lực

Bạn phải là người có ước vọng : chính ước vọng này và chỉ có ước vọng mới đưa bạn đi xa được.

Cách thứ nhất để là người có ước vọng là trước khi làm việc hãy xác định cụ thể những động lực của mình (đó cũng chính là lời khuyên của Đức Giêsu : Lc. 14,28).

Cách thứ hai là có một tác phong cụ thể.

Cuối cùng, phải đối phó với những cám dỗ của sự nản chí (cf. Sau này ta sẽ lưu ý tới những vết thương do việc lao động trí óc gây ra, đôi khi là nguyên do của sự nản chí).

### 1. Ước vọng của bạn là gì ?

*Ai trong chúng ta cũng có một ước vọng tự nhiên là muốn biết sự thật : đừng bóp nghẹt nó, đừng vội chán chường khi bắt đầu một "cours" học :*

Hãy tập thán phục và ngưỡng mộ, như trẻ thơ (cf. Mc. 10,13t) : tâm hồn và trí khôn bạn sẽ nhờ đó mà cởi mở ra.

Hãy xin Chúa Thánh Thần ban cho bạn một quả tim bùng cháy (Ga. 7,35 ; Lc. 22,15). "Nhiệt tình" có nghĩa là bị Chúa cuốn hút. Được ban cho ơn thông hiểu (cf. Is. 11,2), bạn sẽ biết yêu mến thụ tạo.

Tất một lời, *hãy yêu việc học hành của mình* : đó là một trong những phương thế chắc chắn nhất để được thành công.

## 2. Những động lực thúc bạn học hành là gì ?

### - Những nguyên do ấy phải là

- Chính xác, chứ không chung chung và mơ hồ ;

- Tích cực, chứ đừng bảo : "Sở dĩ tôi chọn môn đó là bởi không còn cách nào khác" ;

- Có sức huy động (cf. Chương 1 : "Tại sao bạn làm việc ?") ;

- Cụ thể ;

- Vừa vật chất vừa tinh thần : nếu trong sự quan phòng, Thiên Chúa đã đếm hết tóc trên đầu bạn rồi, thì làm sao Người có thể vô tâm đối với việc học hành của bạn ? (cf. Mt. 7,25-34).

- *Đừng ngại xin Chúa Thánh Thần soi sáng* cho mình, trước khi chọn nghề, trước khi vào đại học, trước khi chọn một ngành chuyên môn nào đó.

- *Hãy nhờ đến sự nhận định của các người có thẩm quyền*, thậm chí nhờ một vị cố vấn nghề nghiệp hay một nhà chuyên môn giúp định hướng.

- *Hãy năng nhắc lại những nguyên do khiến mình thực hiện công tác này* :



- *Ta thường có khuynh hướng quên đi mục tiêu trong lúc học hành mệt mỏi mỗi ngày.*

Nhìn lại các động lực là một cách đi lên. Làm như thế, bạn sẽ được khích lệ và thúc đẩy. Một sinh viên y khoa đang ôn thi có thể lặp đi lặp lại nhiều lần mỗi ngày : "Tất cả những việc này đều cần thiết, nếu tôi muốn một ngày kia mình có thể chăm sóc và cứu chữa các bệnh nhân".

- *Đàng khác, nhắc lại các mục tiêu như thế là một hành vi của sự tự do, vì "sự thật luôn giải thoát chúng ta" (Ga. 8,32). Trước khi hành động, hãy tự hỏi : "Tại sao tôi làm việc này ?" và bằng cách đó, cũng cố thêm những động lực cũng như tăng cường sự tự do của mình.*

- *Đừng coi thường những động lực cảm thấy được : Sau khi đạt được thành quả tốt, hãy tự cho phép mình có một buổi chiều nghỉ ngơi ; nghỉ ngơi cũng là một phần thưởng. Bạn cũng hãy làm tương tự như thế, nếu thấy mình đã hoàn thành xong một công việc hay đã đi sớm hơn thời khóa biểu dự liệu.<sup>19</sup>*

---

<sup>19</sup>Chính ước vọng của ta trong việc học sẽ làm cho việc học của ta trở thành một cách đi vào đời sống tâm linh (Simone Veil, op.cit.)

### 3. Có một tác phong cụ thể là điều rất đáng khen

*Tác phong cụ thể của bạn là dấu cho thấy bạn quyết tâm làm việc và sẽ làm thất vọng những người nhõn nhợ, lúc nào cũng có sẵn ở thư viện hay ở nhà để làm mất thời giờ của bạn.*

Không ai còn muốn quấy rầy một người đã ngồi vào bàn làm việc ngăn nắp, tập trung vào bài tập. Nhưng một người nằm khưôn trên trường kỷ, vừa hút thuốc vừa đọc "cours" như thể đang đọc báo, thì rất nhiều người muốn quấy phá.

### 4. Nản chí

*- Nản chí là một hiện tượng rất thường gặp.*

Vì thế, đừng ngạc nhiên khi gặp thấy. Nói thế không có nghĩa là không thể tránh điều đó hay điều đó hoàn toàn vô hại. Ngược lại là khác.

*- **Chẩn đoán** :* nản chí thường là do người ta hay cự nự với công việc của mình : "Tôi chẳng bao giờ làm được đâu, việc đó đâu có hợp với tôi".

*- **Thuốc chữa** :*

*- Khi còn kịp xem lại sự lựa chọn của bạn (đầu năm học, thậm chí trước đó nữa) : đừng dầy vò thêm, mà hãy mau có hành động. Hãy tham khảo ý kiến của những người có thẩm quyền (vì thường thường lúc này khả năng phán đoán lành mạnh của bạn đã bị tê liệt) và hãy tín nhiệm họ. Rồi bạn sẽ*

thấy đó thường là do một nỗi sợ hãi vô lý nào đó nằm sâu nơi mình.

- *Khi không thể quay lui nữa :*

Hãy tiếp tục những việc học hành ấy, ít ra cho đến cuối năm ; sau thời gian ấy bạn hãy xem lại công việc.

Nhưng tạm thời lúc này, phải chống lại sự nản chí thế nào đây ?

+ Nếu đó chỉ là sự nản chí thoáng qua, hãy ca ngợi Chúa (có nhiều Thánh vịnh phù hợp với tâm trạng ấy của bạn : Tv. 22 ; Tv. 59 ; Tv. 121 ; Tv. 129, v.v....), hãy nhờ người thân cầu nguyện cho mình, hãy coi đó như một thánh giá nhỏ giúp mình trở nên môn đệ của Chúa Kitô nhiều hơn (cf. Mc. 8,34).

+ Nếu đó là sự nản chí triền miên và đang ức chế bạn, hãy chia sẻ với các bạn (kẻ thù của bạn rất ghét ánh sáng và muốn bạn giữ kín những vấn đề đang gặm nhấm bạn).

Thậm chí, hãy viết ra trong tinh thần cầu nguyện trên một trang giấy chia đôi : một bên là những lý do thường làm mình nản chí, bên kia là những lý do (do bạn bè đề xuất và do mình được soi sáng để khám ra khi cầu nguyện) phản đối sự đào ngũ của mình.

Khi gặp cảm dỗ, bạn hãy đem tờ giấy ấy ra đọc và, một khi "được trang bị bằng lưỡi gươm Lời

Chúa" (Ep. 6,17) như thế, bạn sẽ đẩy lùi những cuộc tấn công của Thần dữ một cách vẻ vang.

- *Sau cùng, có một nguyên nhân* mà bạn không được phép quên, một nguyên nhân có thể sửa chữa được, đó là *chứng tâm thần chu kỳ* ("cyclothymie"), sẽ nói ở các trang sau.<sup>20</sup>

## Một tâm hồn rộng mở

### 1. Hãy loại khỏi tâm hồn bạn

*Sự buồn rầu, chán ngán, sợ sệt* trước các kỳ thi hay thi tuyển : chúng sẽ làm bạn cúi gập lại với chính mình, sẽ khép cửa tâm hồn trí khôn bạn.

#### *Óc chỉ trích*

Có một sự kiện là học sinh trung học và sinh viên thường có thói quen chế giễu và cười nhạo giáo viên của mình. Dù không muốn, bạn cũng sẽ mau chóng bị rơi vào thói quen ấy : ban đầu phê bình một cách không lịch sự lắm, nhưng càng về sau càng trở nên chua cay và cụ thể hơn, đôi khi chẳng khác nào cuộc tính sổ với nhau.

---

<sup>20</sup>Một sinh viên trẻ có thể gặp rủi ro và thất bại, không phải là do trí nhớ kém cho bằng là do ý chí quá bạc nhược. Ý chí được rèn luyện bằng lửa của ơn Chúa và được tời lại trong nước của các ý tưởng lớn, các gương sáng. (Thánh Bernadino thành Sienna).

***Thế đó không phải là tinh thần Kitô giáo.***

- Kitô hữu là người của hiệp nhất (Ep. 2,14-16), Người của tha thứ và hòa giải (Rm. 12,17-21).

- Bạn có thật sự muốn giáo viên của mình được cứu độ không ? Hay mới chỉ nghĩ vậy thôi ? Có tin rằng Chúa có thể biến đổi giáo viên ấy, làm cho sinh viên hiểu được thầy cô, làm cho thầy cô ý thức rằng cũng có khi không ai hiểu thầy cô ? Thậm chí bạn có tin rằng Chúa có thể giúp bạn trò chuyện với thầy cô trong niềm kính trọng và yêu mến ?

- Ngoài ra, nhờ cởi mở và thông cảm như thế, tâm hồn bạn được rộng lớn ra, trí óc bạn trở nên dễ dàng lĩnh hội những gì giáo viên ấy giảng dạy hơn cả khi chỉ trích một cách hệ thống đầu ra đó. Quả thật, ai cũng có điều tốt nơi mình (Baden Powel bảo rằng nơi mỗi người có 5 % là tốt ! Một mức ước lượng chắc hẳn không thể bị xem thường !) Bạn sẽ phát hiện nơi giáo viên ấy nhiều phẩm chất tốt không ngờ.

- Nói như thế không có nghĩa là không được nhận xét phê phán. Chỉ có điều là phải nhận xét một cách khách quan, không pha lẫn dục vọng, không kết án cách đại khái, thiếu suy xét, lẫn lộn những gì người ấy nói và chính bản thân người ấy.

## 2. Hãy vun trồng tình yêu nơi tâm hồn

**Tình yêu đối với giáo viên :** có khi bạn phải cầu nguyện rất nhiều, phải tận dụng Bí tích Hòa Giải để xin Chúa tha thứ những tội thiếu bác ái của bạn.

**Tình yêu đối với môn học :** Chúa đã tạo dựng ra tất cả thiên nhiên, như đã nói ở chương 1.

**Tình yêu đối với đồng môn :**

- *Đừng xét đoán họ, nhưng hãy yêu mến họ :* chẳng những bằng cách không làm điều xấu cho họ (đây cũng chưa phải là bác ái), mà còn giúp đỡ họ một cách thực sự (cf. 1Cr. 13,4-7). Đừng lo, bạn sẽ không mất mát khi trao tặng (dĩ nhiên với điều kiện phải khôn ngoan và phải bảo đảm thời khóa biểu của mình). Đó là một trong những bằng chứng đẹp nhất bạn có thể bày tỏ cho những khác.

- Nhưng hẳn là bạn sẽ hỏi mình có phải cư xử như thế không trong những kỳ thi tuyển, nghĩa là khi số người trúng tuyển có hạn ? Xin thưa là cứ tiếp tục cư xử như vậy, vì bạn trúng tuyển hay không là tùy bạn thi cử thế nào. Do đó đừng bảo rằng "Nếu người kia rớt, tôi mới đậu được" (đây đúng là tinh thần giành giật), nhưng hãy nói rằng "Tôi sẽ thi đậu và người kia cũng vậy, nếu Chúa muốn. Tuy nhiên, tôi không có thẩm quyền quyết định về sự trúng tuyển hay không. Tôi sẽ giúp đỡ người ấy".

### **3. Hãy chuẩn bị tâm hồn để bước vào đời sinh viên**

#### **- Tại sao ?**

Vì giữa trung học và đại học có sự khác nhau một trời một vực. Quả thật, ở đại học :

- *Trình độ học vấn sẽ cao hơn* : một sự tranh đua mới, thường gắt gao hơn ; các giảng trình không còn được trình bày chi tiết nữa, nhưng đòi hỏi cá nhân phải sáng kiến và nghiên cứu riêng.

- *Thi cử dàn rộng ra* : ban đầu vì chưa thích nghi kịp, có thể bạn thành công rất ít. Và vì thế có thể quay ra thiếu tự tin. Đến khi cha mẹ ngạc nhiên vì hồi còn ở trung học, bạn học rất xuất sắc, nhưng bây giờ các bài tập của bạn xem ra giảm sút. Điều ấy rất dễ hiểu và rất dễ sửa chữa.

- *Cuộc sống tự do hơn* : nhưng đây là sự tự do có tầm thuộc độc vì thường bạn không biết điều khiển sự tự do ấy thế nào. Chẳng hạn bạn không biết sắp xếp thời khóa biểu thế nào trong những quãng thời gian dài.

#### **Làm thế nào ?**

- *Trước hết hãy tiên liệu trước*, hãy biết trước những điểm khác nhau giữa trung học và đại học. Rồi trình bày cho cha mẹ rõ. Các ngài sẽ ít bị "sốc" hơn, như đã nói ở trên.

- *Động lực học tập trở nên quan trọng* vô cùng, vì từ nay bạn ít bị theo dõi hơn. Sự tranh đua học tập của những người có động lực học tập tốt sẽ làm bạn nản lòng. Bởi vậy, càng xác định các động lực học tập sớm, càng dễ chuẩn bị mình và chuẩn bị các vật liệu, đồ nghề.

- *Hãy áp dụng ngay và tới cùng các phương pháp làm việc* : "Chạy cho nhanh chẳng ích lợi gì, nhưng phải khởi sự từ đầu".

- Khi mới bắt đầu đời sinh viên, *hãy có bên cạnh mình* một người am tường về bạn và có thể đỡ đầu mình. Bạn sẽ tâm sự với người ấy về những lo lắng và nhiều phiền muộn của mình. Người ấy sẽ giúp bạn bình tĩnh.<sup>21</sup>

## Chú ý trong công việc

### 1. Cần phải chú ý

*Chú ý là điều kiện cần thiết* để trí khôn làm việc có kết quả, để theo dõi giảng trình liên tục và nhất là để ghi nhớ.

---

<sup>21</sup>Dù khôn ngoan đến đâu, ta cũng không bao giờ được bác bỏ lý luận của người khác, kể cả những lý luận tầm thường. (Thánh Tôma Aquinô).

- Với lòng khiêm tốn, hãy coi người khác trởi trang hơn mình. (Pl. 2,13).



*Hãy tin tưởng* : mọi người đều có sự chú ý. Nhưng đối với những gì làm bạn quan tâm thích thú, bạn có thể tập trung chú ý chẳng có gì khó khăn. Bạn sẽ bảo "Đó là chuyện bình thường !" Có thể như vậy. Tuy nhiên, dầu sao sự kiện ấy cũng cho thấy bạn có khả năng chú ý, và động lực đóng một vai trò quan trọng như thế nào.

Ngay từ bây giờ, *hãy tập sống phân minh rạch ròi và gắt gao*. Đừng bao giờ thả hồn mơ màng khi đang học : đó là một tập quán rất xấu. Công việc của ta là một hành vi làm với tất cả ý thức chứ không phải là một cách máy móc. Chẳng hạn, "lãi nhãi" không phải là học bài.

## 2. Chú ý là gì ?

*Đó là một nỗ lực tự nguyện*, dùng để hướng các khả năng tinh thần của mình vào một đối tượng học tập nhất định. Vì vậy, việc tập trung chú ý trước hết là một công việc của ý chí (ý chí là điều ai cũng có), chứ không phải của trí khôn.

*Có hai loại chú ý : chú ý trực tiếp*, tức là sự chú ý mà ngay nào bạn cũng cần. Không nên lẫn lộn nó với sự *chú ý gián tiếp*, sự chú ý lâu giờ mà bạn có bản phận phải phát huy. Ai cũng có sự chú ý này, nhưng mỗi người dùng mỗi cách.

Thật ra, sự chú ý *phải chính xác, chặt chẽ* : tập trung chú ý là một hình thức hoạt động cao cấp hơn.

Mà sinh viên nào cũng cần phải có sự tập trung chú ý.

### 3. Tập trung chú ý bằng cách nào ?

Vấn đề lúc này là làm sao ngăn không cho các tư tưởng bên ngoài len vào, và lập được một giao thông hào bao bọc công việc học hành của bạn.

Như thế, sở dĩ có chú ý được là nhờ những điều kiện vật chất, tình cảm, trí tuệ và tâm linh (cf. Chương 2-4).

Thử tóm lại các việc cần làm :

a. *Chọn một khung cảnh thích hợp cho việc học tập của bạn*, loại đi tất cả những nguyên nhân vật chất gây chia trí và gián đoạn (đôi khi còn phải cho ngắt điện máy điện thoại trong phòng mình).

b. *Giữ thân thể trong tình trạng khoẻ khoắn*, vì mệt mỏi là kẻ thù của sự chú ý. Tránh kích thích bằng cà phê, thuốc lá, thuốc kích thích. Làm cho mình tươi tỉnh bằng cách tắm qua hay rửa mặt, mỗi khi cảm thấy hơi "phờ phạc". Mỗi ngày phải uống tối thiểu một lít rượu nước.

c. *Thêm cho mình những động lực và những lợi thú đối với giảng trình hay đối với công việc phải làm*.  
Muôn vậy, hãy :

- Tự hỏi mình xem ai viết giảng trình này và có ý đồ gì.

- Đọc phần dẫn nhập và mục lục của giảng trình ;
- Nhắc lại các mục tiêu của mình : vì những lợi ích gì cho đời sống nghề nghiệp hay gia đình, trong tương lai hay ngay bây giờ ?

d. *Phải bảo đảm là đã có những kiến thức cơ bản, cần thiết cho môn học này.* Bởi chúng đầu óc phải làm việc vất vả để hiểu (ý tưởng, bố cục, ngữ vựng...), nó sẽ tìm cách tránh đi ngay.

- Đặt giảng trình hay công việc hiện tại vào trong tương quan với những gì mình đã biết (cf. Chương 6) : bạn chỉ học những gì mình chưa biết bằng cách bắt đầu từ những gì đã biết.

- Đừng bao giờ cho qua một từ ngữ không những chưa biết mà còn biết sai. Hãy dẹp tính tự ái và lòng biếng của bạn đi.

- Nếu được, hãy tìm hiểu và đọc vài chương trong các sách dẫn vào môn học, dễ hiểu hơn : không bao giờ được coi đó là một sự mất giờ.

- Xin bạn bè và giáo viên góp ý. Tất cả những ai đã học đều đi qua những chặng đường tương tự, dù có kẻ nhanh người chậm.

e. *Cuối cùng, đừng quên câu nguyện.* Đó chính là những thành lũy chống lại sự chia trí, như chúng ta đã thấy.

#### 4. Sửa chữa các khuyết điểm trong việc tập trung chú ý

- *Trước tiên hãy duyệt lại*, một cách có hệ thống và phương pháp, những điều kiện có thể giúp ta chú ý dễ dàng hơn. Hãy kiên nhẫn và thành thật liệt kê ra trong tâm tình cầu nguyện.

Bạn thường sai phạm là do không áp dụng một hay nhiều điều kiện trong số đó.<sup>22</sup>

- *Sau đó, đừng ngại làm các bài tập dưới đây.* Đây chỉ là một vài bài tập có hiệu quả nhiều :

. Tập hình dung trong trí (mắt nhắm lại) cho thật rõ một vật vừa quan sát trong 30 giây.

. Hình dung lại khuôn mặt của một người quen biết cho tới khi khuôn mặt ấy hiện ra rõ ràng.

. Vặn nhỏ radio xuống từ từ, cho đến khi không còn nghe gì nữa. Làm việc này ít nhất là 3 phút. Ban đầu tập chú ý trong im lặng, rồi tập chú ý với một tiếng động đều đều ở hậu cảnh.

. Trong vòng từ 3 tới 5 phút, bắt mình chỉ hình dung một vật nhất định. Sau đó làm liên tiếp đối với 2 hay 3 đề tài khác nhau.

*Lưu ý chung* : đây không phải là những bài tập đơn giản ; cần phải lặp lại ít nhất là 3 lần trong một

---

<sup>22</sup>Không ai là không thể sai lầm. Nhưng học trò thì dễ sai lầm hơn thầy giáo. (Sertillanges, op.cit.)

tuần. Đừng nản chí, rồi bạn sẽ thấy kết quả thật bất ngờ.

**- Cuối cùng, nếu không thấy rõ nguyên nhân hay nếu cách sửa chữa không có kết quả nhiều lần, hãy nhờ bạn bè giúp đỡ.**

1. Trình bày những vấn đề và những bản khoản của mình cho một người có kinh nghiệm.

2. Cùng với người ấy, phân tích kỹ những nguyên do thường thấy nhất đã làm mình chia trí. Phân tích trong sự thật. Công việc này sẽ tiết lộ cho ta rất nhiều, và biện pháp sửa chữa sẽ tự nhiên hiện ra.

Chẳng hạn :

- Bạn cứ mơ tưởng về kỳ nghỉ hay một đĩa nhạc. Hãy hứa với lòng mình rằng nếu kỳ thi có kết quả tốt thì mình sẽ có tất cả những thứ đó. Rồi không nghĩ tới những điều ấy nữa. Bạn bè sẽ giúp ta thực hiện quyết tâm ấy. Như vậy, bạn đã biến lý do chia trí thành phần thưởng để động viên bạn làm việc.

- Bạn phải gọi điện thoại hay có một cuộc hẹn không được phép quên. Hãy viết ra trên giấy, rồi xếp qua một bên để nó khỏi làm bạn chia trí. Sau đó không cần nghĩ tới nữa.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>Hãy làm mỗi việc hết mình như thể chỉ có một việc ấy. Đó là bí quyết của Hoàng đế Napoléon ; cũng là bí quyết của tất cả các nhà hoạt động lỗi lạc. Ngay cả các thiên tài cũng chỉ vĩ đại là nhờ tập trung tất cả sức

# Hãy trung thực đối với mình

## 1. Tại sao ?

Bạn quá biết những khuyết điểm của mình. Đôi khi bạn cảm thấy mất giờ về môn này môn kia hoặc lúng túng trong các môn ấy. Tuy nhiên bạn vẫn không đổi thái độ, và thường là vì thiếu nhiệt tình, thiếu xác tín.

Nên nhớ, kẻ thù nguy hiểm nhất là chính bản thân bạn. Thánh Philípphê Nêri thường lặp lại lời cầu xin này, một lời cầu xin không kém phần hóm hỉnh : "Lạy Chúa, xin đừng tin Philípphê này !"

## 2. Trung thực thế nào ?

### a. Trước hết, khi cảm thấy có điều gì đó thiếu trong sáng nơi mình

- Hãy dừng lại và phân tích những sự "căng thẳng" nội tâm ấy. Đừng tránh né. Đó là đã "sống trung thực".

- Khi cầu nguyện, hãy chú ý tới những sự "thúc đẩy", những sự soi sáng, trừ khi chúng rõ ràng làm ta lạc xa bốn phận hay trở nên lung tung trong cách

---

lực vào một điểm mà họ đã quyết định dùng để thi thố tài năng.  
(Sertillanges, op. Cit.)

tổ chức của mình. "Hãy nghiệm lại xem tất cả và chỉ giữ những điều gì tốt".

Đừng bao giờ quá vùi đầu vào công việc đến nỗi không còn để tâm đến Đức Giêsu và người khác.

- Hãy luôn luôn uyển chuyển đối với những nguyên tắc nêu ra trong sách. Phải thích nghi chúng cho hợp với nhịp độ của tâm hồn mình, với những yêu cầu của cuộc sống và với môn học.

- Hãy lắng nghe các lời khuyên của bạn bè. Nói chung, trong các lời khuyên ấy bao giờ cũng có một điều tốt để ta rút ra, bởi vì những người ấy khách quan hơn bạn khi đứng trước công việc của bạn. Một lần nữa, phải dẹp tự ái đi !<sup>24</sup>

### **b. Nếu thấy có điều gì không ổn trong các phương pháp học tập của mình**

- Hãy tìm cho ra nguyên nhân : đọc lại các lời khuyên đưa ra trong sách này (ta cứ tưởng là đã biết hết, nhưng kỳ thật có nhiều điểm quan trọng ta đã quên và là nguyên nhân tạo ra sự lúng túng).

- Đặc biệt, phải có những quyết tâm thật mạnh mẽ : phải rèn luyện ý chí, xin Chúa ban thêm sức mạnh (đây là một ơn do Chúa Thánh Thần ban cho).

---

<sup>24</sup>Còn một điều quan trọng hơn là bên cạnh việc khép mình tuân theo kỷ luật làm việc, hãy khép mình tuân theo kỷ luật của sự thật. (Sertillanges, op. cit.)

Mỗi khi làm xong một việc đúng giờ và tốt đẹp, hãy coi đó là một dấu chỉ cụ thể diễn tả lòng yêu mến của mình đối với Chúa : Tình yêu là động lực mạnh mẽ nhất.<sup>25</sup>

### 3. Chứng bệnh tâm thần chu kỳ

#### - Là gì ?

Chứng bệnh này có 2 đặc điểm : trước tiên là sự luân phiên giữa 2 tình trạng tâm lý : hết sáng khoái và hưng phấn, kèm theo đó là hoạt động trí óc lên tới cao độ, lại quay ra trầm uất, uể oải. Trạng thái nào cũng đều rất quan trọng, nhất là trong việc học hành.

Ngoài ra, tình trạng ấy xảy đến khá đều đặn, định kỳ, và ảnh hưởng đặc biệt nơi các thiếu nữ.

Từng ấy đủ cho ta thấy sự bất lợi của tình trạng đó. Giả như lúc ôn thi hay chính khi thi lại nhằm vào lúc xảy ra tình trạng ấy, thì chẳng tốt tí nào.

#### - *Chẩn đoán : làm sao nhận ra chứng bệnh này ?*

1. Trước hết qua sự xuất hiện luân phiên của 2 tình trạng ấy, đậm nét hay mờ nhạt tùy mỗi người.

---

<sup>25</sup>Trong những lúc suy sụp tinh thần hay tâm linh, nên có trong tay các sách ưa thích, những trang viết hấp dẫn. Chúng luôn sẵn sàng tìm thêm cho bạn nhựa sống mới. Đó là một nguồn năng lực rất lớn. (Sertillanges. op.cit.)



2. Sự luân phiên này xảy ra khá đều đặn (chẳng hạn kéo dài trong vòng 15 ngày cũng có khi lâu tới 6 tháng).

3. Đừng lẫn lộn chứng bệnh này với "tình trạng buồn từng cơn", chỉ thoáng qua và thường có nguyên nhân (như hết kỳ nghỉ, bạn đi xa...)

4. Đừng vội cho rằng chứng bệnh này xảy ra liên tục.

**- Điều trị : Phải chữa trị làm sao ?**

1. Ghi vào sổ tay những thời kỳ xảy ra chứng bệnh ấy để nắm được nhịp độ.

2. Nếu thấy có một biến cố quan trọng (ôn thi, thi, trao đổi với giáo viên, thi vấn đáp...) xảy ra đúng vào thời kỳ "suy sụp" ấy, hãy làm cho chứng bệnh ấy xuất hiện sai thời điểm bằng cách :

- chơi thể thao, tập thể dục để kích thích cơ thể hoạt động ;

- thay đổi những định kiến : giải trí, tăng cường thời gian nghỉ ngơi ;

- thư giãn ;

- ca ngợi Chúa và cầu xin với Chúa.

3. *Nhất là đừng vội cho rằng bệnh này vô phương chữa trị*

- Nếu tình trạng suy sụp rồi lại hưng phấn của bạn nặng đến nỗi người chung quanh dễ dàng nhận thấy, thì hãy tham khảo một nhà tâm lý hay một bác

sĩ. Chưa hẳn vì bạn đã mang bệnh, nhưng vì các nhà chuyên môn ấy có thể đóng góp những ý kiến hay, chỉ vẽ những phương thế tốt để giúp bạn thư giãn.

- Nếu sự thay đổi tính khí của bạn không có gì nghiêm trọng thì cầu nguyện (cầu nguyện riêng hay nhờ người khác cầu nguyện) chính là một trong các phương thuốc tốt nhất. Ca ngợi Chúa (trong đức Tin) là một liều thuốc chống suy sụp, hết sức bảo đảm và không gây hiệu quả phụ !<sup>26</sup>

## Thương tích do học tập gây ra

Những thương tích này sẽ làm ta lo lắng khi đứng trước việc học tập và kỳ thi, rồi cản trở ta và cuối cùng khiến ta bỏ cuộc. Nguyên nhân của những thương tích ấy có thể là do ghi chép kém, tăng tốc vì thấy quá muộn, cũng có thể do cho rằng mình đã đi sai đường, ơn gọi của mình không phải ở đó, hoặc có thể là do lo lắng thái quá khi gần đến kỳ thi, hay do thiếu tự tin.

---

<sup>26</sup>Ôm đồm quá sẽ dễ tuột mất. Đừng tìm cách phải đứng đầu lớp nếu đó không phải là vị thứ dành cho bạn : "Tôi sẽ làm việc hết lòng và sẽ bằng lòng xếp thứ 4 hay thứ 5 (Đức Gioan-Phaolô II).

Thức dậy nhanh nhẹn, đứng giờ... Tránh trò chuyện vô bổ, ghé thăm vô ích. Đừng tin báo chí... Đó là cách bảo vệ việc học hành (Sertillanges. op.cit.)

## 1. Lấy "nốt" kém

Trước hết, phải nói rằng lấy "nốt" kém chưa hẳn là dấu thiếu thông minh. Còn nhiều nguyên do khác để đưa đến thành công (trí nhớ tốt, làm việc có phương pháp, may mắn...)

Vả lại, khi lấy "nốt" tốt, bạn cũng đã biết rằng không phải vì thế mà mình thông minh hơn người khác. Do đó, khi thấy các ghi chép của mình chẳng ra gì, bạn hãy lý luận như vừa trình bày.

- Đúng hơn, *đó là dấu của một phương pháp làm việc không tốt*. Đó cũng chính là mục đích của cuốn sách này. Hãy kiên nhẫn áp dụng các lời khuyên trong sách. Bạn phải mất tối thiểu một tháng để ổn định được một phương pháp làm việc tốt. Với một phương pháp thích hợp, bạn cũng có thể kiện toàn việc hiểu biết bài vở và học thuộc bài vở. Và cũng đừng quên trí khôn ta được mở tung ra nhờ những lời cầu nguyện (G. 32,8 : đã trích).

- *Đôi khi, việc lấy "nốt" không tốt ấy lại giúp bạn sống khiêm tốn* : thua một trận vẫn không nặng nề gì (ở đây là lấy "nốt" không tốt) ; điều quan trọng là phải làm sao thắng cả cuộc chiến (thi thành công hay được lên lớp mới là điều quan trọng).

- *Hãy nhớ lại những gì đã nói về sự khó nhọc không thể thiếu khi làm việc*. Tập đón lấy những khó nhọc ấy theo tinh thần của một người Kitô hữu, nghĩa là vui tươi cảm tạ Chúa đã giúp mình được

lớn lên trong đức tin, thay vì cứ cằn nhằn than trách Chúa.

Đừng đi tìm phương thế thánh hóa bản thân mình nào ngoài chính việc học tập của mình ! Thánh Gioan La-san nói : "Thánh thiện là làm việc bổn phận của mình".

- *Đó cũng là một kinh nghiệm về sự giới hạn của mình.* Kinh nghiệm ấy sẽ giúp bạn trở nên chín chắn hơn, biết phản ứng như người trưởng thành trước các khó khăn của cuộc sống.

- Và rồi, hãy cậy dựa *các bạn*. Hãy cầu xin với *Chúa Thánh Thần* (một trong các danh hiệu của Người là Đấng An ủi). Hãy cầu nguyện với *Đức Maria*, là nguyên do vui mừng của ta và là Đấng an ủi người buồn khổ.

## 2. Tăng tốc vì thấy quá muộn

- *Mọi giải pháp* nằm ở chỗ tổ chức thời khóa biểu hợp lý và tạo được một sự quân bình lành mạnh trong cuộc sống.

- *Tuy nhiên, coi chừng, đừng lấy chiêu bài là để đuổi kịp vì đã quá muộn mà học lán sang thời giờ ngủ nghỉ và cầu nguyện !* Những thời giờ này không thể ép thêm được ! Thời giờ tối thiểu để thư giãn cũng vậy ! Một cây cung giương quá căng không sớm thì muộn cũng sẽ bị gãy. Và thường bạn không để ý thấy, năng suất trí tuệ của bạn sẽ giảm đi

sau một số giờ làm việc (đó là chưa nói tới thời gian làm việc lâu dài : đến ngày thi, ngày mà lẽ ra bạn phải làm chủ hoàn toàn tinh thần của mình, bạn lại "kiệt sức rã rời").

### 3. Không đúng ơn gọi

Cần phải được sự góp ý của một người bạn chuyên môn hay của một nhà hướng nghiệp để quyết định đó là một cảm nhận đúng đắn hay chỉ là một cơn cảm dỗ để bạn bỏ cuộc (cf. Trường hợp nản chí).

### 4. Lo lắng thái quá vì kỳ thi

- Trước hết, có những phương thuốc để trị các triệu chứng :

- Ca ngợi Chúa (bằng các Thánh vịnh) : hãy trung thành làm việc này trước mỗi giờ làm việc, đặc biệt khi kỳ thi sắp tới.

- Xin Chúa Thánh Thần ban cho ta niềm vui, trong lúc ai ai cũng "căng thẳng tột độ" : đó là một trong những lời chứng mạnh mẽ nhất về Thiên Chúa.

- Nhớ lại Chúa đã dự liệu một vị thứ cho ta.
- Đọc Mt. 6,25-33 và Lc. 12,32.
- Phó dâng cho Đức Bà của sự phó thác.

- Tránh những người bạn hay gây hoảng sợ, có biệt tài là làm cho ta sợ và nghĩ rằng họ đã quá trễ và không bao giờ bắt lại kịp. Đôi khi đó chỉ là một chiến thuật để làm bạn nản lòng, nản chí. Mục đích mình nhiên hay mặc nhiên của họ là chuyển những gì họ đang lo sợ cho bạn và trút gánh nặng cho bạn : họ cảm thấy làm cho bạn mất ổn định là họ được an toàn.

- *Nếu vẫn còn lo lắng thì phải điều trị sâu xa hơn :*

Nguyên do thường là vì bạn có tính quá bối rối hay thiếu tự tin.

Lúc đó, bạn đừng quên cầu nguyện sau mỗi giờ làm việc và đừng quên sử dụng thời giờ cho tốt. Cũng đừng vội tin vào chủ nghĩa thập toàn (cf. Những gì đã nói).

## **5. Cứ nghĩ là mình dốt !**

Dù nói điều đó công khai hay úp mở, dù có phải ở lại lớp (lưu ban), dù có thất bại liên tiếp, gây ảnh hưởng thật sự, *nguyên nhân sâu xa* vẫn luôn luôn là do bạn thiếu tự tin, do bạn đánh giá mình quá thấp.

Phương thuốc chữa trị ở đây đòi nhiều thời gian và có tính cách tâm linh nhiều hơn :

- Trước hết, hãy biết rằng bạn có sao thì Chúa yêu bạn như vậy : hãy đón nhận cái nhìn âu yếm của

Đức Giêsu trên trí khôn và con người bạn. Hãy bằng lòng để Người dạy bạn cũng biết yêu như thế. Đôi khi trong lúc cầu nguyện hay tâm sự với Chúa như thế, ta lại nhận ra những nguyên do sâu xa hơn. Trong trường hợp này mà có sự nhận định của cha linh hướng thì rất tốt.

- *Bí tích Thánh thể và châu Thánh thể* là những phương dược chữa trị tuyệt vời (cf. Mt. 3,20), vì nhờ đó bạn dần dần khám phá ra Đức Giêsu đang tiến vào đời bạn, tiến vào con người của bạn và đang nhẹ nhàng băng bó từng vết thương của bạn (Lc. 10,29...).

- *Chỉ lúc đó bạn mới nhận ra "mình không dốt hơn người khác đâu"*, mình cũng có nhiều cơ may để thành công. Trước kia, bị những lần thất bại đau đớn ám ảnh, bạn không thể khai thác hết những khả năng trí tuệ và trí nhớ của mình, dù chúng có thật (nhưng đã bị bịt mắt).

- *Tuy nhiên, trước khi được chữa trị xong, bạn đừng nóng lòng áp dụng các phương pháp làm việc.* Khi tình thế quá khó khăn, khi bị cám dỗ nản lòng bỏ cuộc, bạn hãy nhìn lên Đức Giêsu trên thánh giá.

## *Chương bốn*

# Cầu nguyện khi làm việc

### Tại sao ?

- "Không có Thầy, các con chẳng làm được việc gì" (Ga. 15,5).

- "Chính hơi thở nơi con người, chính luồng sinh khí do Thiên Chúa thổi vào trong con người làm nó nên thông minh" (G. 32,8).

- "Tôi có thể làm được mọi sự trong Đấng ban sức mạnh cho tôi" (Pl. 4,13).

### Làm sao cầu nguyện trong khi làm việc ?

#### 1. Cầu nguyện trước khi bắt tay vào việc.

*Muốn thế, hãy dành một thời gian để thỉnh lặng và hồi tâm*

+ **Hãy cậy trông vào :**

- Chúa Thánh Thần : Người là Đấng dạy dỗ, an ủi, giúp ta hiểu biết và khôn ngoan (Ga. 15,26).



- Đức Trinh Nữ Maria : là Đức Bà bảo trợ việc học hành luôn hiện diện để giúp bạn.

- Thánh Giuse : là Quan Thầy người lao động chân tay cũng như trí óc.

- Thiên thần hộ thủ của bạn

+ ***Hãy đọc những kinh*** do các thánh hay do chính bạn soạn ra liên quan đến việc học (như kinh : "Lạy Chúa Thánh Linh là Cha kẻ hèn mọn, xin hãy soi sáng trí khôn và tâm hồn chúng con hầu dẫn đưa chúng con đến chân lý vẹn toàn").

+ ***Hãy bám vào các lời Kinh thánh :***

- Dùng các lời ấy để xin Chúa giúp bạn học hành.

- Trước khi làm việc hãy đọc lại những lời ấy để thêm can đảm : quả thật, Chúa sẽ hoàn thành những gì Người đã phán (cf. Tv. 148,5 ; Is. 55,10-11...)

+ Nếu bạn buồn rầu hay ít có hứng làm việc, ***hãy tỏ ra vài phút để dâng lời ca ngợi Chúa*** (bằng cách hát hay đọc Thánh vịnh) và đọc lại các lưu ý trước đây về những khó nhọc khi làm việc và giá trị cứu độ của lao động.

+ ***Hãy dâng công việc của các bạn đồng môn và thân hữu lên Chúa***, vì tất cả các bạn đều liên đới với nhau trong Đức Kitô.

### - **Hiệu quả của việc cầu nguyện**

- Nếu các bài thi đang làm bạn sợ thì *cầu nguyện sẽ giúp lòng bạn dịu lại* : "Chúa sẽ lo liệu mọi sự" (Thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu).

- *Cầu nguyện giúp bạn vui vẻ làm việc vì Đức Kitô.*

- *Cầu nguyện giúp xua trừ các cơn cảm dỗ chia trí :*

Trước hết, công việc bạn làm sẽ diễn ra trong kinh nguyện và được kinh nguyện che chở. Ta thường hết tập trung được là vì bị kéo ra khỏi bài vở. Thế nhưng vừa bị kéo ra khỏi bài vở thì bạn lại gặp được bầu khí cầu nguyện đang bao bọc quanh mình. Và vì Chúa muốn bạn làm việc, bạn sẽ quay lại ngay với bài vở.

Cầu nguyện cũng giúp bạn chống lại các nguyên nhân gây ra chia trí : hoặc những ý nghĩ đầy hứa hẹn (như nghĩ đến hè !), vì Chúa ban ơn là cho giây phút hiện tại này : hoặc chống lại những tư tưởng đen tối (ngán quá rồi !), nhờ lời ca tụng Chúa.

- *Cầu nguyện làm trí óc bớt u mê :*

Bởi vì Đức Giêsu là chính nguồn sáng (Ga. 8,12) đang ngự trong tâm hồn bạn. Các thánh, thậm chí các vị kém chữ nghĩa nhất đều là những tấm gương thông minh lạ lùng.

## 2. Cầu nguyện trong khi làm việc

### - Như thế nào ?

- Mỗi khi ngược lên, bạn *hãy âu yếm nhìn* vào ảnh tượng hay thánh giá đặt trên bàn : chính Chúa đang hiện diện ở đó. Và cũng như khi ta mỉm cười nhìn bức hình của một người thân, tim ta lúc đó sẽ được cởi mở và vui tươi.

+ *Hãy tôn thờ Đấng Cứu Chuộc* đang hiện diện trong chính con người bạn qua ân sủng của Người (cf. Ga. 17,23).

+ *Hãy đọc những lời nguyện ngắn chừng vài giây* (gọi là lời nguyện tắt) :

- Lời nguyện tin tưởng cầu xin, nếu bạn đang gặp khó khăn.
- Lời nguyện tạ ơn (xin chớ quên điều này) khi đã thuộc hay đã hiểu được điều gì vì Thiên Chúa là nguyên nhân của mọi sự, chính Người làm việc không ngừng (Ga. 5,17).
- Lời nguyện chuyển cầu cho những ai cũng đang vất vả như bạn và cầu cho thế giới được cứu độ, nhờ đó mà không bị loay hoay với những khó khăn hay những vui sướng của riêng mình.

+ *Kêu tên Chúa Giêsu và Mẹ Maria*

+ *Hát một ca khúc đơn giản*

### - Tại sao ?

Để bạn khỏi tức giận khi gặp khó khăn. Cầu nguyện như thế chẳng những không kéo bạn xa công việc mà còn là liên tục đẩy bạn trở lại vào đó (nếu bạn trốn việc thì ắt tự thâm tâm bạn đã biết).

## 3. Cầu nguyện sau khi làm việc

### - Tại sao ?

Trước tiên để *cám ơn* Chúa.<sup>27</sup> Kế đó để khỏi kiêu ngạo. Chúa mới chính là người lao động chính, còn các bạn chỉ là người hợp tác. "Hãy trao lại thành quả của bạn cho Chúa" (Hs. 1,4).

Rồi nữa, để khỏi đắm mình trong ưu tư, lo lắng. Quả thế, cầu nguyện giúp ta xua trừ óc ghen tị và bon chen, cũng như dạy ta rũ bỏ mọi lo lắng : chẳng có việc nào là hoàn hảo cả, và ta có thể cải thiện không ngừng. Cầu nguyện giúp bạn bày tỏ đức tin : bạn đã làm hết sức mình (với một phương pháp làm việc nghiêm ngặt được tuân thủ rất sát sao), phần còn lại Chúa sẽ làm.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup>Thiên Chúa là tác giả duy nhất của mọi điều được viết ra (Victor Hugo).

<sup>28</sup>Hãy mang các bài vở của bạn lại cho Đức Kitô, rồi bạn sẽ nói với Người về các bài vở ấy, xin Người cho bạn được am hiểu (Thánh Vinh Sơn Ferrier).

**- Như thế nào ?**

Hãy tâm sự với Đức Maria, nữ vương bình an.

***Hãy cầu nguyện cho việc học của bạn ngay cả ngoài giờ làm việc nữa.***

*Trong giờ cầu nguyện.* Hãy cầu xin Chúa ban cho bạn những lời động viên hay những ý tưởng độc đáo. Đừng sợ phải cầu xin : đọc lại Tin mừng, ta sẽ thấy đa số những người đến với Chúa Giêsu trước tiên chẳng phải là để cầu xin đó sao ? Thế nhưng, như thánh Bênêđô có nói, phải dần dần chuyển từ chỗ mến Chúa vì mình sang chỗ mến Chúa chỉ vì Chúa. Sau cùng, bạn chớ quên tạ ơn Chúa.

*Lúc dự lễ,* khi Linh mục dâng bánh rượu (cf. Chương 7) bạn hãy hiệp dâng việc học hành của bạn.

*Bí tích giao hòa* là nguồn mạch của niềm vui và sức mạnh, vì lòng biếng, chệnh mảng, chỉ trích giáo viên cũng như thiếu tín nhiệm họ, tất cả đều xúc phạm đến Chúa. Nhờ xưng tội đều đặn, bạn sẽ được chữa khỏi những khuyết điểm ấy khi làm việc. Vì vậy, hãy năng nghĩ đến việc xin Chúa tha thứ.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup>Đề đạt được kho tàng hiểu biết... bạn hãy chuyên tâm cầu nguyện không ngừng. (Thánh Tôma Aquinô).

Tình yêu thì phải phát xuất từ sự thật, còn hiểu biết thì hãy kết trái thành tình yêu (Jacques Maritain).

## *Chương năm*

# **Lấy "nốt" như thế nào ?**

## **Tại sao phải lấy "nốt"**

### **1. Các lý do phải lấy "nốt"**

Lý do chính là vì trí nhớ của bạn chỉ có tính cục bộ, không trọn vẹn, cũng như thiếu vô tư, không chính xác.

Thật thế, các nghiên cứu tâm lý học đã cho thấy ngay cả những người hiểu kỹ nhất và thành thạo nhất đôi khi cũng làm lẩn một cách rất rõ. Và lại, người ta đã chứng minh được rằng nếu bạn không đọc lại một giáo trình thì hôm sau bạn sẽ quên mất phần lớn giáo trình đó (trung bình là 80%) cho dù bạn rất thích nó.

*Hơn nữa, lấy "nốt" sẽ là một cách làm tăng điểm mốc* (nghe, nhìn) cho trí nhớ : nhờ các thông tin phụ này, ta sẽ an tâm vì biết rằng khi nào cần mình đều có thể tìm lại được tất cả.

Lấy "nốt" còn giúp bạn chú ý (nhất là khi gặp một "cours" buồn ngủ).

Nó sẽ cho phép bạn ghi ra các câu hỏi của mình (ở ngoài lề) và kích thích bạn suy tư thêm (ghi lại các nhận xét của mình, tổng hợp tư tưởng của giáo viên thay vì sao lại từng chữ một cách máy móc, ép bạn phải tự hỏi mình xem muốn nói gì).

Nó còn giúp ta loại trừ mọi nghi ngờ, vì bảo đảm được tính chính xác của thông tin.

Sau hết nên nhớ các lý do trên đây cũng có giá trị đối với :

- một "cours" học cũng như với bất cứ buổi hội thảo nào (để bàn bạc một số đề tài hay để đưa ra những quyết định) và đối với các bài diễn thuyết (nhất là để tiếp tục một công tác nào đó).

- cũng có giá trị đối với đời sống hằng ngày, như ghi chú các việc phải làm, thư từ, hẹn hò, địa chỉ.

Về việc này rất có nên *có một cuốn sổ tay*, vì trí nhớ của ta có hạn, mà bạn lại thường quá tin vào trí nhớ của mình.

Hãy luôn mang sổ bên mình, kể cả khi đã có một cuốn sổ lớn ở nhà, và nên mở ra xem nhiều lần trong ngày để khỏi quên sót điều gì. Ban đầu, bạn có thể buộc mình phải xem sổ bằng cách đặt nó xen vào giữa các vật dụng hằng ngày (như bàn chải răng chẳng hạn : khi đánh răng, bạn sẽ thấy sổ để mở ra

xem), hay đặt ngay cửa ra vào (bạn sẽ không thể không thấy nó khi ra khỏi nhà).

## **2. Các lý do thường nêu ra để chống lại việc lấy "nốt"**

- *Lý do vật lý* như lấy "nốt" sẽ làm xấu chữ viết, làm cơ thể khó chịu, làm mỏi mắt, nhất là khi phải vừa nhìn diễn giả hoặc các sơ đồ trên bảng lại vừa ghi chép, làm đau tay.

- *Lý do trí tuệ* :

. Giáo viên thường nói quá nhanh làm bạn không ghi chép hết được, bỏ mất những lý luận quan trọng, khiến bạn bực bội và vẽ sai biểu đồ hoặc viết nhầm số.

. Bạn không thể sao lại bài của người khác vì mỗi người có cách ghi "nốt" riêng.<sup>30</sup>

*Và từ đó rút ra kết luận* :

. Vậy thì nên tìm trong sách vở : chúng đầy đủ hơn, rõ ràng hơn và ít mất thì giờ hơn.

## **3. Trả lời thế nào với những lý do chống đối ấy ?**

Các lý lẽ trên cũng có phần hợp tình, hợp lý. Thế nhưng :

---

<sup>30</sup>Trí nhớ là một tín đồ bất trung (Sertillanges, op.cit.)



*Hết thấy những người học hành thành đạt đều bảo đảm rằng lấy "nốt" là việc rất quan trọng.*

*Với thời gian, khi đã có thói quen và theo các phương pháp tốt, bạn sẽ thấy lấy "nốt" là việc càng ngày càng dễ dàng, đầy đủ và không sai sót.<sup>31</sup>*

*Có những điều ta sẽ chỉ học được trong các "cours" và các buổi diễn giảng : các sự kiện mới mẻ, những cái nhìn tổng hợp, độc đáo, không được phổ biến rộng rãi ; các thí dụ được nghĩ ra tại chỗ ; những giải đáp cho các thắc mắc có thể được đặt ra. Hơn nữa, tuy lặp đi lặp lại cùng một ý tưởng (đây là một trong các nền tảng của trí nhớ), nhưng diễn giả có những cách diễn tả thích đáng, khác nhau, đôi lúc làm ý tưởng thêm cô đọng.*

*Dẫu sao, nếu có muốn tìm mọi thứ trong sách vở thì những điều ấy cũng chỉ hữu ích cho ta khi được ghi chú (xem phần kế tiếp). Và lại, đừng tưởng rằng đọc sách là có thể tiết kiệm được thì giờ : theo dõi một giáo trình là đã có được một tổng hợp của nhiều sách mà giáo viên đã đọc.*

*Thính giác là giác quan của trí thông minh, còn hơn cả thị giác nữa : tiếng Pháp ngày xưa luôn coi "entendre" (nghe) và "comprendre" (hiểu) là một.*

---

<sup>31</sup> Các ghi chép chính là một trí nhớ nằm trên trang giấy (Montaigne).

Rồi, lấy "nốt" cũng là một cách để hoán cải tâm hồn : vì lấy "nốt" đòi hỏi can đảm và kiên trì. Phải luôn bắt đầu lại. Phải hỗ trợ mình bằng kinh nguyện và sự giúp đỡ của bạn bè. Ban đầu bạn có thể mượn "cours" của họ để bỏ túi những ghi chú của bạn.

## Phải lấy "nốt" thế nào trong giờ lớp ?

### 1. Trước hết : chuẩn bị thế nào ?

#### A. Phải để sẵn các vật dụng cần thiết trong tầm tay

##### 1. Giấy (tờ rời hay phiếu)

- Cùng kích cỡ cho mỗi môn hay tốt hơn nữa cho mọi môn, mọi bài. Hãy định khổ giấy : 21 x 29,7cm (tức là khổ giấy tiêu chuẩn A4) là cỡ giấy lý tưởng.

- Có thể chọn một màu cho mỗi môn<sup>32</sup>

- Giấy rời hoặc phiếu thì tốt hơn vở nguyên cuốn : vì giấy rời và phiếu có thể cho mượn từng tờ riêng rẽ (cho mượn nguyên cả giáo trình sẽ gây trở

---

<sup>32</sup>Một ghi chú tốt phải hữu dụng cho bạn bè và cho con cháu (Jean Guilton, op. cit.)

ngại khi ôn bài), để sắp xếp (để phòng bạn bị hụt một "cours" hay rút được thêm những thông tin từ các sách báo) và thực dụng hơn (có thể trả các phiếu ra trên bàn để tra cứu). Với nguyên cuốn thì không làm được như thế.

- *Phân chia* : giấy rời để ghi giáo trình, còn phiếu thì ghi chú những gì đọc được hay tóm tắt từ "cours".

## 2. Sắp xếp

- *Giấy thì xếp vào các bao bì* (mỗi loại một màu, cho khỏi bừa bãi và đỡ hư hao vì ít dùng) được ngăn ra rõ ràng để phân biệt các phần quan trọng trong giáo trình để dễ kiểm hơn.<sup>33</sup>

- *Phiếu thì đựng trong một hay nhiều tập phiếu* (cũng làm như đã đề nghị khi dùng bao bì).

- *Gom cả hai loại vào những bộ hồ sơ rõ ràng, xếp đứng trong tủ hay trên kệ* sao cho thật dễ lấy và khỏi mất thời giờ lục lọi (Jean Gutton đã đưa ra tiêu chuẩn : "có xếp đặt tử tế thì mới tìm nhanh).

---

<sup>33</sup>Tâm trí thì chóng quên ; nó không tự cấm mốc dễ nhớ được : nếu ta không ghi lại lời giảng dạy ngay tại chỗ thì nó sẽ vượt mất. Bởi vậy khuyên bạn nên luôn mang theo mình một cuốn sổ nhỏ gồm các phiếu rời với kích thước tùy bạn chọn để sử dụng suốt đời. Năm bắt được từ ngữ thì có lợi lắm. (Jean Guitton, op.cit.)

### **3. Cuối cùng, có đủ vật dụng để ghi chép :**

Bút chì, bút mực đủ màu, bút lông, bút tẩy và sửa, thước (được dự phòng hợp lý để khỏi hết nửa chừng, nhất là trước ngày thi).<sup>34</sup>

### **4. Tỉnh thoảng, đừng ngại xem lại các vật dụng của bạn**

- Mua thêm đồ dự trữ : giấy, bút... (mỗi tháng một lần).

- Thay các tập phiếu hay các bao bì quá cũ (mỗi năm một lần).

- Xếp đặt lại cho có thứ tự : lộn xộn, dơ dáy khiến ta ngán ngẩm ; ngược lại, ngăn nắp đẹp đẽ khiến ta làm việc dễ dàng hơn.

## **B. Đọc sách hay làm các bài tập**

do giáo viên (hay các cựu sinh viên khá) đề nghị để hiểu giáo trình rõ hơn hay để làm nhẹ việc lấy "nốt" (bạn biết kiểm điều này điều nọ trong sách nào).

## **C. Sau cùng, hãy đặt mình trong tư thế sẵn sàng để lấy "nốt"**

bằng cách đến sớm trước giờ học một chút (đừng chờ nước đến chân rồi mới nhảy). Hãy cầu nguyện để được kiên nhẫn và biết ghi chép điều

---

<sup>34</sup>Trước mọi lời chỉ trích, tôi thấy chỉ có một câu trả lời duy nhất là bắt tay vào việc (Emerson).

chính yếu ; hãy tự nhủ rằng lấy "nốt" là điều rất quan trọng để hiểu bài và là một cách giúp trí nhớ (cf. Những lý do đã nêu trước kia).

## 2. Làm sao lấy "nốt" khi nghe giảng ?

Lấy "nốt" tốt là ghi chú được : đầy đủ, có thứ tự, thực dụng và hấp dẫn.

### A. Đầy đủ

#### Ghi như thế nào ?

#### 1. *Hoặc ghi hết mọi điều :*

Nếu đó là các trích dẫn và cơ sở tham khảo, các số liệu, các định nghĩa quan trọng.

#### 2. *Hoặc ghi tối đa :*

Nếu đó là một "cours" quan trọng hay là một chủ đề hoàn toàn mới. Đặc biệt là các từ chủ chốt chưa quen nhưng sau này sẽ có dịp sử dụng đến.

Cũng hãy ghi những kiểu nói của diễn giả, dù được lặp đi lặp lại, vì chúng sẽ giúp bạn làm quen với những tư tưởng mới.

#### 3. *Hoặc chỉ ghi những điều không thể tìm được ở nơi khác hoặc vào lúc khác.*

#### 4. *Nói chung, thà ghi thừa hơn là bỏ sót :*

vì chất lọc lại thì dễ hơn thêm vào (khó thêm vào hơn vì không nhớ rõ hay vì thiếu chỗ).

Hơn nữa, đừng quay ra làm việc quá nhiều với các tư liệu sau khi dự lớp, nhất là nếu việc đó chiếm mất nhiều thì giờ và làm bạn đâm ra lười lẩy "nốt". Nhưng hãy học hành tối đa bằng cách ghi chú, chép được càng nhiều càng tốt và sắp xếp thật thứ tự.

Cuối cùng, phân biệt được điều chính với điều phụ là một việc không phải luôn luôn dễ dàng trên nguyên tắc.

***5. Lưu ý : nếu được sao chép trước, hãy đọc ở nhà rồi mang theo khi đến dự lớp.***

- Nếu giáo viên chỉ đọc lại y nguyên bản sao thì bạn khỏi phải đến lớp hoặc chỉ đến lớp để nêu thắc mắc hay ôn bài.

- Nếu giáo viên có thêm hay bớt điều gì thì hãy đến lớp để được bổ túc. Cũng nên nhớ rằng có bản sao là để bạn gạch dưới bằng bút màu, ghi chú, phân chia các đoạn quá súc tích (sẽ nói ở sau).

- Các bản sao không phải lúc nào cũng hoàn hảo. thế nhưng hãy hỏi những người dự lớp, thường chẳng đồng đức gì vì đã có bản sao, xem giáo viên có nhân dịp đó mà nhấn mạnh tới điểm này hay điểm khác trong "cours", những điểm có khả năng gặp lại trong bài thi.

**Viết tắt tối đa (nhưng vẫn rõ ràng)*****a. Các từ : hãy lập một hệ thống viết tắt của riêng bạn******1. Về các từ nào ?***

Các từ thường dùng nhất trong môn học, hoặc một từ được dùng nhiều lần trong chỉ một đoạn và các từ quá dài.

***2. Làm sao ?***

Nếu là tiếng nước ngoài, thường chỉ cần ghi 3 mẫu tự thôi ; 3 mẫu tự đầu tiên ấy nên là các phụ âm, sau đó là một dấu chấm để biết đó là chữ viết tắt (thí dụ : "pnm." để chỉ "pneumologie") [Nếu là Việt Ngữ, thường chỉ ghi các mẫu tự đầu của từ, với dấu chấm đằng sau mỗi mẫu tự đại diện cho một từ, như "T.L.H." để chỉ "Tâm Lý học" - chú thích của người dịch].

Khi sử dụng lần đầu tiên một chữ viết tắt trong bản văn, hãy ghi chú cả chữ ấy lẫn từ được giản lược trong ngoặc (thí dụ : "La pnm. (pneumologie) ; hay T.L.H. (Tâm lý học).

Phải dẹp bỏ sự hàm hồ ; mỗi chữ viết tắt chỉ ứng với một từ thôi (thí dụ : "pnm." là "pneumologie" chứ không là "pneumonie" ; hay "T.L.H." là "Tâm lý học" chứ không là "Thần Linh học").

Nếu sợ quên các chữ viết tắt, bạn hãy lập một bản từ vựng (một bản tổng quát cho các môn từ

thông dụng và một bản cho từng môn chuyên biệt) xếp theo thứ tự ABC. Bạn có thể sao chụp lại và cho những người dùng "cours" của bạn mượn.

Hãy sáng chế ra các chữ tắt : ban đầu làm ngoài giờ lớp ; sau đó khi đã quen, có thể làm ngay trong giờ lớp.

### **b. Các câu :**

*Chỉ ghi chép sườn câu* theo kiểu điện báo, bỏ các mạo từ (trong Việt ngữ là "cái", "sự"...); dùng cứ chữ nào ghi chữ đó.

*Nhưng cần tránh gây hiểu lầm*; lưu ý giữ nguyên các động từ, các liên từ (vậy mà, như thế, nhưng, v.v...) vì chúng cho thấy dòng suy tư và lý luận của giáo viên.

*Có hai kỹ thuật ghi chú* : hoặc ghi ngay sau khi diễn giả vừa nói dứt câu (nếu môn học cô đọng, chữ nào cũng đáng kể và diễn giả không nhắc lại) ; hoặc chờ giáo viên nói một loạt rồi dùng từ ngữ của mình để tổng hợp tư tưởng ấy thành một câu văn (nếu môn học loãng hơn, diễn giả nói chậm hơn).

### **c. Có cần viết tốc ký không ?**

- Cần, như khi có một phân đoạn quan trọng mà bạn phải ghi gần hết (trong một buổi diễn thuyết mà phần kết luận sẽ gom lại hết mọi điều chính yếu chẳng hạn). Lúc ấy tốc ký sẽ rất hữu ích.



- *Nhưng thường thì không cần*, vì không tiện dụng mấy, ngay cả chỉ cho riêng mình thôi : bạn phải chép lại thành văn. Nó cũng khiến bạn mắc tật lười biếng nữa.

***d. Cũng thế, có cần thâu bằng các bài giảng trong lớp không ? (để chiều về chép lại hoặc ít ra là để điền vào các chỗ trống).***

- *Cần*, đối với những trường hợp đặc biệt hay với những giáo trình quá khó không ai theo kịp.

- *Nhưng thường thì không cần* vì sao chép lại rất mất thì giờ. Dựa vào ghi chú của những người khác còn nhanh hơn nhiều. Hơn nữa, cứ theo cách trên, bạn sẽ chẳng bao giờ học được cách lấy "nốt" nhanh cả.

***e. Sau cùng, cũng vì những lý do trên, đừng nghĩ đến chuyện chép lại bản nháp cho sạch sẽ khi về nhà,***

nhưng hãy tập lấy "nốt" cho tốt ngay từ đầu, sau giờ lớp chỉ cần sửa sơ lại thôi.

- Hãy tập viết mỗi lúc một nhanh hơn.

Đây là vấn đề luyện tập : Nếu ban đầu bạn không luôn luôn ghi chép được hết thì chớ bực tức. Đừng cố bổ sung trong lúc giáo viên giảng bài. Hãy chừa một khoảng trống và đánh dấu bút chì ngoài lề : khi giáo viên ngừng nói, bạn sẽ xem bài của người kế cận mà điền thêm vào (vì thế phải chọn bạn mà ngồi).

## **B. Có thứ tự**

Hãy sắp xếp các ý tưởng khác nhau của giáo viên thay vì cứ để chúng rối như mớ bòng bong.

### **1. Luôn ghi lại dàn bài**

a. *Hoặc dàn bài chính thức* do giáo viên đưa ra.

b. *Hoặc dàn bài ngầm hiểu* : lúc đó bạn phải lưu ý đến mọi chi tiết giúp đoán ra dàn bài của giáo viên dù giáo viên không nói ra rõ ràng, như dựa vào những kiểu nói : "thứ đến" (vậy là đã có "trước hết"), "như vậy" (giả thiết là đã có một lý luận), "tóm lại" (chú ý, vì sắp tới điểm quan trọng). Đôi khi chỉ cần nghe giọng nói hoặc một chỗ nghỉ hơi dài một chút là bạn đủ hiểu giáo viên đã vừa trình bày xong một phần bài.

c. *Nói thế có nghĩa là bạn phải luôn giữ cho đầu óc tỉnh táo và chú ý* ; đừng bao giờ chép một cách máy móc mà không tìm hiểu xem giáo viên muốn dẫn ta tới đâu và dựa theo dàn bài nào.

### **2. Chú ý ghi lại những điều quan trọng**

a. *Các biểu đồ và các lược đồ có kèm chú thích* (ngạn ngữ Trung Quốc có nói : một hình bằng vạn chữ). Chúng thường tóm tắt được các đoạn giải thích dài dòng.

b. *Đôi khi là các định nghĩa hay các ý tưởng* không mấy quan trọng, nhưng được nhấn mạnh hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần ; thường được bắt đầu bằng câu : "*Chúng ta cần lưu ý rằng...*" Đôi lúc giáo viên chỉ

nhấn mạnh bằng cách thay đổi giọng nói : hãy luyện tai nghe, hãy nhớ lại cách giáo viên nói và cách giới thiệu đề tài được đặt ra để cứu xét. Hãy luyện cho quen để về sau sử dụng (về sau đôi khi những điều ấy chỉ cần cho các bạn khác trong lớp, chứ đối với bạn thì không cần nữa).

c. Nêu bật điểm quan trọng bằng cách đánh dấu ngoài lề, gạch dưới, đổi màu mực hoặc viết trời ra thụt vào...

### **3. Trình bày rõ và sắp xếp các ý tưởng**

+ *Viết so le các đề mục và tiêu đề* ; phải viết tiêu đề chính lùi qua trái hay ngay ở giữa trang, còn tiêu đề thì thụt qua phải thêm ít chữ (vừa đủ thôi), thụt nhiều quá làm phí chỗ và khó nhìn bao quát được.

+ *Sử dụng cách đánh số* bắt đầu bằng số La Mã và chữ hoa, sau đó là số Ả-rập và chữ thường.

+ *Nếu bạn áp dụng hai qui luật trên* thì có thể trình bày như sau :

I/ .....

A/ .....

1) .....

a) .....

b) .....

2) .....

a) .....

b) .....

- .....

- .....

B/ .....

II/.....

+ *Sau cùng, làm nổi bật các đề mục và tiêu đề* tùy theo thứ tự và tầm quan trọng của chúng. Mỗi mức độ quan trọng luôn được trình bày theo cùng một cách như :

- Gạch dưới các đề mục quan trọng.
- Dùng những màu khác nhau khi viết tựa và viết bài.
- Chừa những hàng trống giữa các đoạn rộng hẹp tương ứng với tầm quan trọng của các đoạn ấy.

+ Thoạt đầu, bạn nên làm sao cho có một dàn bài với các đề mục và tiêu đề hoàn chỉnh ngay sau khi dự lớp (đặc biệt nhờ dùng các màu khác nhau và gạch dưới).

- *Tại sao ?*
- . Vì bạn còn thiếu kinh nghiệm, chưa quen phân biệt chính phụ và chưa biết thảo ra các tựa đề có tính cách tổng hợp nhanh chóng.
- . Cũng nhờ đó bạn tránh được việc gạch xóa trong bài và khỏi viết lại.

- . Bạn cũng sẽ bót tức giận trong giờ lớp khi thấy mình đã quá vội đặt tựa không phù hợp với một đoạn.
- *Còn trong lúc dự lớp thì làm sao ?*
- . Hãy để trống những chỗ mà bạn nghĩ rằng phải có tựa đề hay tiêu đề để sau giờ lớp bạn sẽ bổ sung. Nếu lúc ấy bạn thấy không cần đề tựa thì cũng cứ để trống ; làm thế còn hơn là viết tựa sai rồi gạch bỏ hay đánh số nhầm.
- . Dần dà bạn sẽ quen. Đừng ngại xem "cours" của những người có khiếu sắp xếp chỉ một lần là xong. Noi gương là phương pháp sư phạm tuyệt vời nhất.

### C. Thực dụng

#### 1. *Viết sao cho dễ đọc*

- *Tại sao ?*

. Nếu không bạn sẽ mất nhiều giờ khi đọc lại (và nếu vào cuối năm thì thật kinh khủng !)

. Hay dễ hiểu sai.

. Và lúc thi sẽ làm giáo viên khó chịu (nào chữ với nghĩa, nhất là khi phải sửa cả vài ba trăm bài ; hơn nữa, giáo viên có thể không hiểu ý bạn và diễn giải sai tư tưởng của bạn : phản nghĩa thì nguy to !)

## ***2. Tốt hơn, hãy dùng giấy khổ lớn***

Đừng viết quá dày đặc (thiếu sáng sửa) hay quá thưa. Có thể bạn mới ghi được tối đa bài giảng ở lớp trên một lượng giấy tối thiểu : một mặt, điều này giúp ổn định trí nhớ (nếu phải học cả một đồng giấy to tương thì thật là nản chí) và mặt khác, giúp có cái nhìn toàn bộ giáo trình.

## ***3. Chừa lề bên trái***

để viết dàn bài và những câu tóm tắt thời.

## ***4. Chừa một khoảng trống cuối trang***

(hoặc bên phải) để viết những ghi chú về giáo trình : hoặc những suy tư, phê bình, thắc mắc, hoặc những tham chiếu với một phần khác của "cours" hay với phần tham khảo, hoặc những lược đồ.

## ***5. Có cần viết trên chỉ một mặt giấy thôi không ?***

Cần, nếu "cours" gọi lên nhiều suy tư phê bình và thắc mắc quan trọng ("cours" triết chẳng hạn). Hãy ghi các suy tư và thắc mắc ấy ở trang sau của tờ trước và ghi bài ở trang đầu của tờ sau.

Cũng hãy viết trên một mặt giấy thôi, nếu khi làm việc hoặc khi đọc bài mà cần trái hết các tờ viết "cours" ra trước mắt : bạn sẽ khỏi phải lật đi lật lại, như khi cần tìm một chỗ tham chiếu chẳng hạn.

## ***6. Hãy dán nhãn vào các giáo trình***

*Trước tiên, hãy đánh số tổng quát các tờ "cours" và ghi số thứ tự giáo trình trong năm.*

Sau đó, ghi lên mỗi giáo trình ngày tháng, tên giáo viên, chủ đề chính.

#### **D. Hấp dẫn**

- *Tại sao ?*

Vì bạn sẽ luôn thấy thích thú khi lật lại các bài vở đẹp (nhất là với các giáo trình phải học trong nhiều năm).

- *Như thế nào ?*

##### **1. Phải chép cho thoáng,**

chứ đừng chép dày đặc những chữ là chữ. Muốn thế, hãy thường xuyên xuống hàng (đặc biệt khi chuyển sang một ý tưởng mới).

##### **2. Càng ít tẩy xóa càng tốt.**

##### **3. Bố trí màu sắc, lược đồ**

##### **4. Tránh lỗi chính tả**

*Cần tập trước* vì lúc thi bạn sẽ phải viết nhanh hơn. Nói chung, người chấm bài không thích thú gì khi thấy bài có nhiều lỗi.

Nếu lỡ mắc tật viết sai chính tả, thì phải làm sao ?

- Hãy học lại văn phạm (là phần không thể bỏ qua được), nhưng chỉ cần học những chỗ có liên quan đến các lỗi mà bạn vấp phạm, không cần phải học lại hết.

- Ghi nhận những lỗi mà bạn nhận ra khi đọc lại bài.

- Nhờ bạn bè hay các đồng môn (nhớ thay đổi người, kẻo làm họ mệt !) đọc lại những điều bạn ghi chép và sửa giùm (bằng cách gạch dưới những chỗ sai).

- Ghi chú hết các lỗi của bạn (nhất là những lỗi thường vấp phải) trên các tờ giấy rời : hãy xếp loại (lỗi từ vựng, lỗi ngữ văn...) và thường xuyên đọc lại (lý tưởng là ngày nào cũng đọc).

- Có những phương pháp sửa chữa rất hệ thống và hữu hiệu (không thể trình bày ở đây, vì vượt quá khuôn khổ cuốn sách này).

### 3. Sau giờ lớp

**Trước hết, hãy luôn đọc lại giáo trình của mình**

#### 1. Vì sao ?

- Để bỏ túc những điều mà bạn không thể ghi chép ngay trong giờ lớp.

- Để sửa các lỗi tình cờ.

- Để phụ chú thêm (những suy tư, khuyến dụ và thắc mắc).

- Để làm dàn bài (bằng cách đánh số đoạn hoặc gạch dưới), nếu bạn không làm kịp trong giờ lớp.



## 2. Khi nào ?

Ngay sau lớp, càng sớm càng tốt, lý tưởng là ngay chiều hôm đó.

*Hẳn nhiên, phải xem lại điều mình mới xem trong ngày thì thật là chán. Thế nhưng, bạn hãy đoán chắc rằng ít hôm nữa bạn sẽ chẳng còn nhớ rành rọt như hôm nay đâu.*

*Vì đến chiều thì mọi sự còn tươi rói, nhưng sang ngày mai thì phần lớn đã bốc hơi mất rồi : lúc đó bạn phải mất nhiều công sức và thì giờ hơn để làm việc đó.*

### Rồi thỉnh thoảng tổng kết lại giáo trình

Nếu bạn có thì giờ (không lấn sang giờ đọc lại các "cours" khác, có khi cần hơn).

### 1. Khi có thể tóm tắt giáo trình

Như "cours" sử hay triết chẳng hạn.

Hãy tóm ngay chiều hôm đó khi còn nhớ rõ bài ; việc này sẽ giúp bạn tiết kiệm thì giờ ôn bài sau này. Lúc ấy bạn chỉ cần đọc lại bài tóm, và nếu có chi tiết nào quan trọng thì xem lại trong giáo trình.

Các phiếu tóm dễ sử dụng, dễ di chuyển, và kích thước của chúng cũng khiến bạn phải viết gọn hơn.

## 2. Khi không thể làm được

Như các môn toán, sinh vật, ngôn ngữ chẳng hạn. Nếu giáo viên không đưa ra dàn bài thì bạn hãy tự soạn lấy một dàn bài chi tiết ở trang nhất của giáo trình (bạn sẽ chừa một chỗ ở đầu "cours" cho việc này).

Việc này cũng giúp đỡ mắt giờ khi ôn bài : bạn sẽ có một cái nhìn bao quát và nhất lãm về "cours" (*nhất lãm* hiểu theo nguyên ngữ, là "những gì ta có thể chỉ cần liếc qua một chốc là đã bao quát được).

## 3. Khi làm mà chẳng ích lợi bao nhiêu

Diễn hình là "cours" ngôn ngữ.

Ở đây, tốt nhất bạn hãy làm những phiếu từ vựng và ngữ pháp tùy theo các nhu cầu nêu trong sách không đề cập đến.

**Sau cùng, hãy tùy trường hợp mà làm phiếu**

### - Trong những trường hợp nào ?

Để giúp trí nhớ, bạn hãy viết các công thức quan trọng có liên quan đến cùng một đề tài vào chung một phiếu, như

- Các từ mới và định nghĩa của chúng.
- Các đoạn trích dẫn.
- Các từ chủ chốt có thể được sử dụng trong bài làm.

Đây chính là dụng cụ tốt nhất cho mọi công việc khảo cứu (làm luận văn, viết báo hay làm nghị luận).

### - Chọn phiếu

Jean Guilton đưa ra những lời khuyên chí lý sau đây :

- "*Phải luôn dùng một khổ phiếu, từ thời trẻ cho đến lúc chết... Bạn thử nghĩ xem có sự sẽ ra sao nếu khi lâm trận mà đạn chẳng vừa nòng pháo*".

Khổ giấy 10cm x 15cm là tốt (chính xác hơn là 105mm x 148mm), vì "tấm phiếu lý tưởng là tấm phiếu mà bạn có thể nhét vào túi khi cần hoặc có thể kẹp vào một cuốn sổ giấy rời mang theo bên mình". Quả thật, bạn chẳng bao giờ biết được lúc nào thì mình sẽ phải ghi chép : một ý tưởng vụt đến cũng sẽ vụt đi nếu ta không chụp nó lại bằng chữ nghĩa, hay một nhận xét thích đáng nêu ra trong câu chuyện...

- *Dùng bì cứng sẽ bền hơn. Tuy nhiên, nếu phiếu chỉ dùng tạm thời hoặc chỉ nhắm vào một mục tiêu rõ ràng (như theo một niên biểu : mỗi ngày một tờ), ta có thể dùng loại giấy thường cho gọn và rẻ tiền hơn.*

### - Biên soạn phiếu

1. Mỗi phiếu chỉ ghi một chữ (hay một khái niệm) với một hoặc hai ý tưởng xoay quanh ; kèm với vài thí dụ.

## 2. Phiếu phải chính xác :

### a. Các tiêu chuẩn tổng quát :

- Nêu ra các điểm tham chiếu thật chính xác, đặc biệt đối với các đoạn trích dẫn : ghi lần lượt tên tác giả (viết chữ hoa), tựa tác phẩm, nơi xuất bản, tên nhà xuất bản, lần xuất bản (nếu là tái bản), ngày xuất bản, trang. Bạn hãy tham khảo các tác phẩm chuyên môn nói về việc ghi chép các điểm qui chiếu sao cho đích xác (như bài báo hay tác phẩm chẳng hạn).

- Viết trích dẫn đầy đủ trong các ngoặc kép. Phải gãy gọn (suy nghĩ trước khi viết) và rõ ràng (hãy tưởng tượng ra cảnh mình đang đọc lại nó vào 10 năm sau : cách hành văn có quá bóng gió không ?...)

### b. Phiếu làm mẫu :

- Tựa phiếu : THỜI GIAN

- Bên dưới ghi : "... đối với đời sống tâm lý như nó đang trôi qua đằng sau các biểu tượng, ta dễ nhận ra rằng thời gian chính là tâm vấp dật lên đời sống ấy".

(Henry BERGSON. *Sự tiến hóa có tính sáng tạo*, Paris, PUF, xuất bản lần thứ 142, 1969).

c. Các phiếu không đúng qui cách (so với phiếu trên) :

- Quên mở ngoặc kép (để nói rõ là mình đang trích dẫn).

- Chỉ nêu qui chiếu là của Bergson thôi (sau này bạn và người đọc phiếu của bạn sẽ không thể kiểm ra nguồn gốc của đoạn trích dẫn ấy trong lúc làm việc).

- Đặt tựa là : Sự sống, Biểu tượng. Các tựa này quá mơ hồ hoặc không liên quan mật thiết với nội dung trích dẫn. Bởi vậy, khi cần tìm một phiếu nói về thời gian bạn sẽ không nghĩ tới phiếu đó ; ngược lại, khi cần tham khảo về sự sống hoặc biểu tượng, bạn lại chẳng đọc thấy điều gì thú vị nơi phiếu đó cả.

3. Đặt đúng tên phiếu : hãy chọn từ chủ chốt cho thích hợp (nếu cần, cứ thông thả suy nghĩ). Nếu đề tài quá tổng quát hoặc nếu bạn phải làm nhiều phiếu về cùng một đề tài, thì có lẽ tốt hơn bạn nên chua thêm một đề phụ cho rõ ràng (thí dụ với phiếu trên :

THỜI GIAN - Bergson.

4. Nếu là một suy tư cá nhân về một đề tài, bạn hãy ghi ngày tháng : tư tưởng vốn tiến bộ và bạn sẽ thích thú khi thấy tư tưởng của mình đã chín muồi ra sao.

## - Sắp xếp các phiếu

1. *Hãy lập danh sách các từ chủ chốt cho từng môn và danh sách hết thấy các phiếu mà bạn mới đưa vào : hãy cất riêng danh sách này ra một chỗ.*

2. *Hãy chọn một trật tự để xếp phiếu : xếp theo vần (tiện dụng hơn) hoặc theo đề tài (thông minh hơn). Suy nghĩ về điều này rất bổ công, vì nó sẽ giúp bạn suốt đời với hết mọi môn. Thật chẳng thích thú gì khi đã sử dụng cả một tập phiếu trong nhiều năm mà cứ phải sắp xếp lại vì bạn đã sắp xếp nó dựa vào một nguyên tắc quá hẹp hòi hay quá phức tạp.*

Dĩ nhiên, bạn có thể (và còn khuyến khích nữa) có nhiều kiểu sắp xếp phiếu (lệ thuộc nhau hoặc không).

3. *Khi đã quyết định một hệ thống xếp phiếu, hãy đánh số thứ tự vào mỗi một phiếu ; chỉ cần dựa vào đó để tìm phiếu. Mã số này có thể gồm nhiều số hay nhiều chữ hoặc cả số lẫn chữ, thí dụ : chữ để chỉ môn học (A,B,C), số La Mã để chỉ một bộ phận của môn học (I,II...), số Ả rập để chỉ phiếu (1,2...) ; hoặc chỉ xếp theo vần mà thôi.*

4. *Sau cùng, hãy xếp phiếu vào một hay nhiều hộp có kích thước phù hợp. Các phiếu được phân cách bằng các tờ ngăn có đánh số theo nguyên tắc vừa nêu trên để làm mốc giúp kiểm tìm nhanh hơn.*

Cần nhắc lại rằng, tiêu chuẩn tối ưu để sắp xếp là làm thế nào để có thể tham khảo nhanh chóng phiếu này hay phiếu nọ có trong danh mục.

### - Dùng phiếu

1. *Làm phiếu chẳng có ích gì nếu bạn biết mình sẽ chẳng bao giờ dùng nó (chẳng hạn vì nó quá chuyên môn) : tốn thì giờ và năng lực lắm.*<sup>35</sup>

2. *Khi dùng phiếu xong (thí dụ khi làm bài, mỗi phiếu cung cấp chất liệu để viết một đoạn) hãy luôn luôn và lập tức xếp chúng vào lại chỗ cũ.*

3. *Nếu được thì mỗi năm hãy xem lại các phiếu một lần.*

- Nó giúp bạn cập nhật, sửa chữa các phiếu (nhất là đối với những suy tư cá nhân).

- Đôi khi nó cũng sẽ giúp bạn khám phá lại những kho tàng bị quên lãng và lúc bấy giờ bạn sẽ biết cách sử dụng chúng.

- Bạn sẽ nhận ra cần cải thiện việc xếp đặt các phiếu thế nào. Tuy nhiên, chỉ làm việc này đúng lúc

---

<sup>35</sup>Xếp theo chiều đứng có nhiều lợi điểm. Nó giúp ta làm chủ vật dụng, xếp đặt trật tự hơn, dễ thay đổi sửa chữa, dễ lấy ra đút vào, tương tự như tâm trí và các hoạt tính của nó vậy. (Jean Guilton, op.cit.)

và tuân tự, vì xáo trộn hệ thống phiếu một cách thô bạo sẽ khiến nó ra vô dụng thôi.<sup>36</sup>

## Ghi chép thế nào khi đọc sách báo ?

Khác với một cuốn sách giải trí, bất cứ tác phẩm nào không những nên mà còn cần được lấy "nốt".

Nếu không được lấy "nốt" và làm phiếu, các sách báo ta đọc sẽ sớm rơi vào quên lãng. Mà nếu sẽ như vậy thì đọc làm gì ?

### 1. Vấn đề tiên quyết : Mua sách

- Có cần mua các sách mà bạn sẽ học không ?

Câu trả lời sẽ là vừa cần lại vừa không.

#### *Không thái quá*

Vì mỗi môn luôn có vài (chứ không có nhiều) cuốn tổng hợp hết những gì bạn cần phải biết (trừ trường hợp bạn muốn đi chuyên sâu một môn đặc biệt).

---

<sup>36</sup> "Nên mang theo mình một cuốn sổ nhỏ và các phiếu... Nhờ đó, ta có thể nắm lấy một từ ngữ, một thông tin hay một cảm hứng vụt qua, chẳng làm gì khác hơn là bắt lấy". (Jean Guittou, op. cit.)



### ***Không bắt cập***

Chớ quá keo kiệt. Khi biết mình sẽ phải dùng một cuốn sách nào đó trong suốt học trình, và còn hơn thế nữa, suốt cả đời, thì hãy mua nó. Sự đầu tư sơ khởi này sẽ là một cách tiết kiệm thì giờ về lâu về dài.

#### **- Làm sao chọn sách ?**

Phải biết những cuốn sách quan trọng cần phải mua. Muốn thế bạn hãy :

1. *Đừng bạ sách gì mới ra cũng mua ngay* khi chưa nắm vững hoàn toàn về giá trị của chúng. Đa số các sách chỉ được trưng bày vài tuần rồi bị cất đi vì đã lỗi thời. Các tác phẩm tốt luôn trụ lại với thời gian.

2. *Hãy dựa vào lời khuyên của những người có thẩm quyền và cả những bài báo phê bình nữa.* Càng nhiều ý kiến càng có lợi. Hãy đọc những tạp chí nào có mục bình sách và hãy lượng định mức độ thích đáng của các bài phê bình ấy (nếu chúng đều giống nhau) bằng cách so sánh chúng với các lưu ý của chính bạn khi đọc sách, nhờ đó bạn sẽ biết có thể tin cậy chúng tới mức nào.

3. *Thế nhưng, hãy biết rằng không gì hơn là có sách trong tay.* Hơn nữa, chỉ nên mua sách sau khi đã đọc qua (ở thư viện hay trong một vài hiệu sách chuyên môn).

#### 4. Nên thường xuyên lui tới các thư viện

- Hãy cố tìm hiểu kỹ về các thư viện (thư viện nào ít rộn rảng, thư viện nào có khung cảnh làm việc tốt nhất, thư viện nào có các bộ sách thường dùng đầy đủ nhất ?)

- Tập sử dụng thành thạo các hộp phiếu và cách sắp xếp của chúng ở các thư viện ấy (để khỏi mất thì giờ về sau). Ban đầu hãy hy sinh một ít thì giờ để "lọc lợi" và nắm vững các phương pháp cũng như nơi xếp đặt các loại sách. Nhưng chỉ làm một lần cho kỹ lưỡng rồi thôi.

Cũng thế, nếu sách báo được bày ra trên kệ, đừng lúc nào cũng lướt lơ trước các kệ ấy : mỗi tuần hãy dành ra một khoảng thời gian nhất định để xem sách báo cho khỏi phí thời giờ quý báu của bạn.

- Mượn những sách mà bạn định mua để xem có thể sử dụng không.

#### - Mua sách như thế nào ?

Sau đây là vài lời khuyên tổng quát :

1. Trước tiên hãy quyết định *phải dành một ngân sách là bao nhiêu để mua sách.*

2. *Hãy làm quen các nhà sách chuyên môn và biết rõ những kệ, những dãy sách nào ở đó hợp với bạn tâm của mình : bạn sẽ đỡ tốn thì giờ hơn.*

Cũng thế, hãy dồn lại mua một lúc. Nếu có thể được, thỉnh thoảng hãy mua sắm chung với các bạn

bè tín cần và ở tương đối gần nhau để xoay "tua" đọc sách. Hãy mua một cuốn chung cho cả nhóm (nhất là khi phải đi xa để mua).

3. *Cũng nên tìm tới những người bán sách cũ.* Thật thế, một người bán sách cũ thiện nghệ thường thu thập các sách báo người khác loại ra, nhờ vậy bạn sẽ mua được sách còn mới mà chỉ mất 1/3 giá tiền thôi (bạn cũng có thể thử đến nhà xuất bản, với điều kiện là bạn kiếm được đường dây, nếu không thì sẽ chỉ mất thì giờ vô ích thôi).

Chớ ngây thơ : hãy so sánh các người bán sách cũ với nhau và hãy nắm giá sách mới để xem mua như thế có lợi không.

## **2. Ghi chép các sách báo với tinh thần nào ?**

Đừng bao giờ ghi chép một cách máy móc, nhưng hãy luôn có tinh thần phê phán (theo nghĩa tích cực của nguyên ngữ) : hãy cố gắng để hiểu. Hãy tự nêu câu hỏi cho mình.

## **3. Ghi chép khi nào ?**

*Không quá sớm* : hãy chờ cho đến khi hiểu được mục đích của tác giả ; thường thì phải đọc cho hết một chương. Nói chung, cần đọc xong một lượt toàn bộ tác phẩm đã (có thể ghi chú bằng bút chì ở ngoài lề).

*Cũng không quá muộn* : tương tự như khi dự lớp, hãy lấy "nốt" sau khi đã chăm chú đọc xong : đừng chờ đọc thêm một lần nữa, dù chỉ sau vồn vẹn có một tuần lễ thôi, rồi mới viết vì lợi ích của lần đọc đầu tiên sẽ trôi tuột mất.

*Cuối cùng, nên nhớ rằng bình thường việc ghi chép cũng mất thì giờ như khi đọc.* Bạn hãy sắp xếp chương trình để làm việc này.

#### 4. Như vậy, cụ thể phải làm sao ?

##### Lần đầu

Đọc cẩn thận, cầm viết chì trong tay.

##### 1. Nếu là sách của bạn

*a. Trước hết, hãy đánh dấu ngoài lề những đoạn và những từ mà bạn thấy là quan trọng* (đừng gạch dưới, cũng khoan làm dàn bài trừ phi quá rõ ràng. Đoạn kết đôi khi có nhiều bất ngờ).

*b. Sau khi đã có một cái nhìn về toàn bộ, hãy đọc lại và chớ ngần ngại* (sách được cung nhất là sách được dùng và ghi chú nhiều nhất) :

+ Gạch dưới (hoặc gạch trên) các đầu và cuối câu thay vì gạch nguyên câu ; nếu cả đoạn đều quan trọng thì hãy ghi dấu gộp ở ngoài lề.

Quả vậy, càng ít gạch dưới càng tốt vì mất thì giờ : hãy tập chỉ đánh dấu ngoài lề thôi.

+ Khoanh tròn các từ chủ chốt.

+ Nếu cần, làm dàn bài chi tiết ngoài lề.

+ Hãy ghi những nhận xét của bạn (vào cuối trang hay ngoài lề) một cách vắn gọn rõ ràng, chứ đừng viết nhiều làm bản văn thêm nặng nề (như viết : "không đồng ý"). Phải phân biệt những nhận xét này với những ghi chú giải thích tác phẩm.

*c. Các nhận xét và các tiêu dị :*

+ Đừng "tô son trát phấn" lên sách khi bạn biết mình sẽ cho người khác mượn (có thể làm họ khó chịu).

+ Đừng chú thích một tác phẩm, vì đã phân biệt rạch ròi những nhận xét cá nhân (vốn thay đổi) với sự xếp đặt trật tự hoặc dàn bài của tác phẩm ấy (vốn bất biến) thì không còn chuyện tư tưởng tiến bộ nữa.

+ Soạn dàn bài một cuốn sách chỉ có lợi khi dàn bài này thật sự quan trọng, có thể sử dụng lại hoặc phải đem ra học. Nếu không, hãy chỉ giữ lại các ý tưởng thôi : chúng sẽ là những viên gạch để bạn xây lên ngôi nhà của mình. Còn sơ đồ mà tác giả dùng để xây nhà của ông thì chẳng ăn nhập gì với bạn.

## 2. Nếu là sách của người khác

- a. *Hãy ghi chú ít thôi.* Tốt nhất là hãy ghi lên giấy rời, đánh số những trang liên hệ với dàn bài hoặc các cùng bạn suy nghĩ.
- b. *Hãy ghi chú bằng viết chì nhạt.*
- c. *Nhớ tẩy sạch trước khi trả sách.*

### Lần thứ nhì

Hãy lập các điều đã ghi chú về bài đọc theo kỹ thuật làm phiếu giáo trình đã nói ở trước. Phải chép lại điều gì ?

*Chỉ chép lại toàn vẹn các phần trích dẫn thôi, kèm với những qui chiếu rõ ràng (xem lại phần nói trên).*

*Đối với phiếu còn lại, hãy luôn dùng chữ nghĩa riêng của bạn để tổng hợp tư tưởng của tác giả : điều này đòi hỏi bạn phải nỗ lực suy tư cá nhân, dẹp bỏ việc sao chép máy móc. Dĩ nhiên là đừng ngại thêm vào đó phần chú giải của bạn, nhưng nhớ tách bạch chúng với tư tưởng của tác giả : các phiếu phải là những dụng cụ làm việc cá nhân kích thích được trí thông minh của ta.*

*Hãy ghi chú những từ lạ hoặc chưa hiểu rõ và tìm cách định nghĩa chúng cho rõ ràng : mỗi chữ viết trên một phiếu. Từ vựng của bạn sẽ tăng rất nhanh tới mức không ngờ nếu bạn đọc lại đều đặn các phiếu này (cf. Chương. 7).*

*Hãy ghi chú các lý luận khác nhau của riêng tác giả về từng từ chủ chốt.*

### Lần thứ ba

Cuối cùng, hãy làm một bản tóm tắt của riêng bạn về toàn bộ tác phẩm, cho biết kết cấu của tác phẩm và thêm vào đó một vài lưu ý (chẳng hạn như : "Cần đào sâu hơn điểm ấy").

Phiếu này sẽ được xếp vào tập phiếu về thư mục.

### Lưu ý về tầm quan trọng của việc ghi chú sách báo đã đọc

Muốn biết tầm quan trọng ấy, hãy so sánh những ghi chú của bạn khi đọc với chính nội dung của tác phẩm

#### 1. Tại sao ?

Một số sách (hoặc bài viết), dù ngắn, vẫn đáng cho ta tổng hợp một cách chi li và viết thành nhiều phiếu (bởi chúng là những cơ sở tham khảo chủ chốt, rất cô đọng và rất có sự phạm) ; một số khác thì không.

#### 2. Như thế nào ?

Hãy dùng hai tiêu chuẩn sau để đánh giá một bài đọc : nội dung (có quan trọng và độc đáo ? ) và tính sự phạm (giữa hai bài viết về cùng một đề tài, hãy chọn bài nào rõ ràng hơn : bạn sẽ rất lợi giờ khi

đọc bài ấy, vì sẽ mất nhiều giờ lắm khi phải cố sức để hiểu).

**3. Bởi vậy, hãy đánh giá mức độ phiếu sẽ được qui chiếu bằng cách ghi chú thêm vào phiếu**

(dấu + hoặc -) tùy theo nội dung (thí dụ chữ N) và tùy theo sự sáng sủa và tính sư phạm (thí dụ chữ S). Thí dụ ghi : N++,S-.

**Một trường hợp đặc biệt : đọc báo**

Nói chung, đừng ghi chép gì khi đọc báo. Nhưng hãy cắt bài báo ra và sắp xếp nó cẩn thận (có thể dán lên một tấm phiếu dày). Hãy đặt tựa đề (từ chủ chốt ) và đánh số cho nó y như các phiếu khác trong cùng một chủ đề.



## Ghi chép để khảo cứu hoặc ghi chép làm tài liệu

### 1. Không cần làm gì ?

Không cần tóm tắt lần lượt hết các tài liệu cơ bản trên khổ giấy lớn. Ấy thế mà có khối sinh viên, thậm chí người có học vị hẵn hoi, vẫn cứ làm.

Bởi nếu nắm được bố cục của tác phẩm (hoặc của mục tóm tắt) và các mạch liên hệ chính của nó là điều có ích, bạn cũng đừng quên rằng bố cục ấy sẽ không phải là bố cục trong bài làm của bạn. Điều duy nhất có thể sẽ giúp ích cho bạn là các ý tưởng, chúng sẽ là chất liệu để bạn soạn ra đoạn này đoạn nọ, nhưng dưới một hình thức khác hẳn.

### 2. Nếu vậy, cần làm gì ?

*a. Trước tiên, hãy phân tích tác phẩm đã đọc ra thành ý lược chính* (thường có khoảng từ 3 đến 10 ý).

*b. Kế đó, hãy viết mỗi ý ra một phiếu và xếp đặt các thí dụ, các lý luận, các khái niệm phụ, các trích dẫn liên hệ với ý đó.*

*c. Tới ngày làm việc, khi gặp lại đoạn này đoạn kia, hãy lấy phiếu có liên hệ tới vấn đề đang tìm hiểu và chép lại các ý tưởng hay các trích dẫn nào hậu thuẫn cho điều mà bạn muốn chứng tỏ. Để dùng*

các phiếu này, ta hãy theo các lời khuyên của Sertillanges. Có hai trường hợp điển hình :

+ *Nếu bạn đã có một dàn bài chi tiết :*

- Đánh số các mục kế tiếp nhau trong dàn bài ;
- Đánh số (bằng bút chì, nhạt thôi) các phiếu liên hệ tới các mục trên ;
- Gom các phiếu mang cùng một mã số lại với nhau ;
- Dùng kim ghim tạm thời từng nhóm một ; sắp xếp các nhóm ;
- Giờ thì bạn chỉ việc trải hết nhóm này sang nhóm khác ra trên bàn để dựa vào đó viết thành bài.<sup>37</sup>

+ *Nếu chưa có dàn bài, bạn phải làm sao dựa vào các tài liệu để soạn ra một dàn bài :*

- Lấy từng tự từng phiếu và ghi ra giấy theo thứ tự nội dung của mỗi phiếu, bằng các mệnh đề càng ngắn càng tốt.
- Khi đã ghi xong các phiếu, hãy rảo lại các ý tưởng và liên kết chúng lại với nhau.

---

<sup>37</sup>Một điều có vẻ tốt đẹp và hay ho đến đâu chăng nữa đó cũng chưa phải là lý do để ghi chép : bạn sẽ sao chép lại toàn bộ thư viện Quốc gia chẳng ? - Ta mua y phục không phải vì nó đẹp nhưng vì ta bận nó vừa vặn (Sertillanges, op. cit.)

- Sau đó hãy sắp xếp dàn bài dựa trên các quan hệ trên bằng cách đánh số ngoài lề để có thể sửa đổi bao nhiêu lần cũng được. Dàn bài sẽ sáng ra dần.

- Hãy chép lại các mệnh đề theo thứ tự đã sắp xếp được, hết số này qua số khác. Vậy là bạn đã soạn xong.

Đọc, ấy chính là nhìn một lần mà dò hết được cả câu, là nhận biết các từ đúng theo ý tứ của chúng, tương tự như người thủy thủ biết tàu bè vậy. Ấy là bỏ qua những điều đã hiển nhiên và lao ngay vào điểm khó khăn chính, tựa như những người am tường âm nhạc vẫn làm khi đọc nhạc vậy. (Alain)

## *Chương Sáu*

# Làm sao để hiểu ?

## Ba động tác mà trí khôn bạn sẽ thực hiện để hiểu

Ba động tác này cũng là ba thì kế tiếp nhau áp dụng trong khi học, đó là : *có một cái nhìn chung về đề tài, đặt câu hỏi, tìm câu trả lời.*

### **1. Có một cái nhìn chung về đề tài. Tại sao ?**

#### **- Lý do thứ nhất**

Theo lẽ tự nhiên, dễ hiểu, trí khôn sẽ đi từ cái tổng quát (tuy nhiên đừng đồng hóa tổng quát với xoàng xĩnh, tầm thường) đến cái đặc thù, chi tiết. Đó cũng là trình tự của nhà hóa học khi phân tích một vật thể, hoặc của mắt khi quan sát cảnh vật.

### - Lý do thứ hai (lý do ngoại tại)

Làm như thế cũng sẽ giúp bạn khỏi bị ngỡ ngàng khi đọc câu hỏi tổng hợp của đề thi : bạn đã quen đứng lùi lại để có cái nhìn chung rồi.

### Hệ quả

Chớ có khi nào vùi đầu (và dồn trí) vào chi tiết của một bài đọc (hay một giáo trình, một bài diễn thuyết, một cuốn sách) mà chưa hiểu diễn tiến tổng quát của nó. Vì thế, sẽ chẳng phí thì giờ đâu khi chậm chân lại một chút để đọc kỹ phần dẫn nhập tương tất (hay đề dự giờ đầu tiên của khóa học).

Việc làm này cũng không chỉ được làm một lần là xong, trước khi đọc sách hay theo một "cours", mà ngay cả trước khi bước sang một chương mới hay một bài mới. Bạn hãy tự hỏi : "Tôi đang ở đâu ? Tác giả đang lập luận đến đâu rồi ?". Ngược lại với cơ thể, trí khôn càng leo cao thì càng hít thở tốt hơn.

### - Làm như thế nào ?

*Trước tiên, hãy làm sao có một cái nhìn chung về toàn bộ tác phẩm, về bài viết hay giáo trình, bằng cách :*<sup>38</sup>

a. *Hãy đọc lời tựa* : nó cho ta biết chủ đề và trình độ phải có để đọc tác phẩm, hầu khỏi rơi vào ảo

---

<sup>38</sup>Phải đi từ cái đã biết đến cái chưa biết (Aristote).

tưởng. Cũng thế, phần dẫn nhập của một giáo trình hay một "cours" sao chép không phải lúc nào cũng "dông dài" như ta tưởng ; nhưng nó sẽ xoay quanh môn học và đặt môn học này vào trong tương quan với những gì bạn đã biết, cho phép bạn lập tương quan giữa các điều bạn học với vốn liếng kiến thức bạn đã thu thập được.

b. *Đọc kỹ bảng mục lục* : hãy dành thì giờ để chép lại bố cục của cả giáo trình do giáo viên nêu ra và đọc sách đến đâu thì xem lại bố cục ấy.

c. *Lướt qua tác phẩm*, các đề tựa, đề phụ, các phân đoạn quan trọng, các phần tóm mỗi chương (nếu có). Như vậy, bạn sẽ có một cái nhìn tổng quát về toàn thể tác phẩm ; nó sẽ cho bạn biết hướng về đâu mỗi khi bạn muốn tìm hiểu một điều gì đó đặc biệt.

**- Sau đó, hãy đi vào các chương**<sup>39</sup>

a) *Nắm vững cách sắp xếp các chương* và các kiểu chữ để phân biệt tựa đề, phụ đề và bản văn.

b. Khảo cứu các bảng kê, các biểu đồ cùng với bản văn để xem bản văn chỉ giải thích chúng hay còn thêm thắt nhiều điều nữa. Nếu bản văn chỉ giải thích thôi thì chỉ cần phân tích kỹ lưỡng các bảng kê là đủ rồi.

c. *Đọc một vài câu, vài đoạn bất kỳ cùng với tựa đề của chúng để có một ý tưởng về văn phong của tác giả.* Bình thường, bạn có thể từ đó biết được văn phong

---

<sup>39</sup>Đọc xong vài hàng và xem xong các bảng kê là ta đã biết được phần lớn cuốn sách (Descartes).

của toàn bộ cuốn sách dựa vào đôi chút kinh nghiệm để phán đoán.

d. Nếu sách nói "dông dài" : hãy đọc lướt qua và dừng lại nơi các đề biểu, các đề tựa, nhất là khi chúng được trình bày nghiêm chỉnh (nghĩa là chúng cô đọng được những điều được khai triển trong cả đoạn văn).

Một cách khá tốt để biết sách được viết loãng ra hay hết sức cô đọng là hãy đọc những câu đầu và cuối, rồi câu giữa của mỗi đoạn : bạn sẽ thấy đoạn ấy hoàn toàn đồng nhất khi chỉ khai triển một ý tưởng thôi. Trong trường hợp này ý chính thường tập trung ở đầu hoặc ở cuối đoạn.

e/ Nếu sách cô đọng và gãy gọn (điền hình là các thủ bản) : lúc ấy hãy đọc kỹ từng chữ một, đừng quên các minh họa vì chúng thường được chọn kỹ và giúp bạn nhớ bằng thị giác.

## - Vài lời khuyên để tập đọc nhanh hơn

### 1. *Chẩn đoán : bạn đọc nhanh hay chậm ?*

Bạn hãy tự trắc nghiệm : một người đọc trung bình đạt khoảng 200 từ trong một phút. Với phương pháp đọc nhanh, ta có thể đạt tới mức 500 từ/phút, hẳn nhiên là vẫn hiểu những gì mình đã đọc.

Dầu sao đi nữa, nếu chưa biết phương pháp này, bạn vẫn có đủ điều kiện (và nhất là có đủ thì giờ) để tập và đạt được trình độ này.

## 2. Làm sao đọc nhanh ?

Sau đây là một vài nguyên tắc (nếu muốn biết chi tiết xin đọc các thủ bản chuyên môn) :

a. Hãy đọc một cách tổng thể :

- Hãy đọc các nhóm từ chứ đừng đọc từng từ *riêng rẽ*, vì một nhóm từ thì có ý nghĩa, còn một từ biệt lập thì chả có ý nghĩa gì.

- *Hãy đọc theo kiểu chụp ảnh thay vì đánh vần từng chữ* bởi ngôn ngữ nói và ngôn ngữ đọc chẳng giống nhau, bằng không bạn sẽ đọc chậm như khi đọc diễn văn vậy.

- *Bí quyết để đọc nhanh là làm chủ được chuyển động của mắt.*

Mắt phải di chuyển đều đặn, không quay trở lại. Để tập trung được điều này bạn hãy dùng một tấm bìa để đọc đến đâu thì che các dòng chữ đằng đó của bạn ; hơn nữa, nó còn kích thích và tạo ra nhịp đọc của bạn.

Đừng bắt đầu ở chữ đầu tiên, nhưng hãy khởi sự từ chữ thứ hai hoặc chữ thứ ba của mỗi hàng (thường tập trung vào nhóm từ đầu tiên của hàng đó). Làm thế sẽ tiết kiệm được thời gian. Cũng vậy, hãy chấm dứt ở chữ kê cuối.



b. Thay đổi tốc độ nhanh chậm tùy theo bản văn :

1. *Hãy lượng định mức độ khó khăn* hoặc quan trọng của bản văn đối với việc nghiên cứu của bạn ; và tùy theo đó mà đọc chậm lại hay nhanh lên.

2. *Đừng ngại đọc lướt qua hay bỏ phăng* một đoạn khi ý tưởng được triển khai trong đó (bạn đoán ra ngay ở dòng đầu tiên) không làm cho bạn thích thú, hay bạn đã biết rồi, hoặc bạn thấy không quan trọng gì. Đừng bao giờ nô lệ vào tác phẩm.

3. *Tập bắt chộp các ý tưởng chủ chốt* và xem chúng được bố trí ra sao.

4. *Hãy đọc chậm lại* khi gặp các đề tựa, các biểu đồ hay các đoạn tóm tắt. Nếu thấy cần đọc lại sau này thì hãy đánh dấu vào những chỗ đó.

c. Cuối cùng, hãy luyện tập,

cứ cho là mỗi chiều 15 phút trong suốt một tháng : bạn sẽ có thể đạt được những tiến bộ khả quan. Hãy lưu tâm duy trì thói quen mới mẻ và tốt lành này, đồng thời trong những tháng đầu tiên hãy kiểm tra xem bạn có vấp lại các tập quán cũ nhiều hay không.

## **2. Kế đó, hãy luôn tỉnh táo, nghĩa là hãy biết thức mắc**

**- Tại sao phải tự đặt ra câu hỏi cho mình ?**

**1. Vì chỉ có câu hỏi** mới làm cho trí tuệ của bạn vận động, nếu không thì chỉ có trí nhớ hoạt động thôi, còn lý trí thì vẫn ù lì thụ động.

**2. Trong bất cứ sách nào** (trừ một vài thủ bản thuần túy chuyên về miêu tả, hay các sách về ngôn ngữ hoặc các "cours" thuần túy để học thuộc lòng), tác giả đều muốn nêu ra hoặc chứng minh một ý kiến, một tư tưởng, dù đôi khi không trình bày cách minh nhiên như khi nêu ra các định lý. Thế nên, bạn hãy tự hỏi xem tác giả hay giáo viên muốn dẫn ta tới đâu.<sup>40</sup>

### **3. Hãy luôn nhớ rằng đặt câu hỏi đúng là đã giải quyết vấn đề được một nửa rồi**

Phần đông gặp thất bại khi thi cử hay không giải được bài tập là vì đã đọc bài không đúng cách, và đã đặt câu hỏi một cách mù mờ không rõ ràng : hỏi không chính thì đáp không ngay. Nếu gặp bài phức tạp thì hãy làm như sau :

- Trước tiên, hãy nêu ra tất cả các dữ kiện một cách rõ ràng, không bỏ sót một dữ kiện nào.

---

<sup>40</sup>Một cuốn sách tốt là một cuốn sách gieo được vô số điểm thức mắc. (Jean Cocteau).

- Sau đó mới tìm câu trả lời.

#### **4. Vì bài thi luôn được đưa ra dưới dạng câu hỏi**

Tập đặt câu hỏi và trả lời, dù không giống với bài thi, là một cách chuẩn bị thi cử (thi vấn đáp hoặc thi viết). Từ đó ta mới thấy cần có nội san học tập hằng năm, các tập câu hỏi, các bài sửa.

**5. Sau hết**, rõ ràng minh bạch (khi định nghĩa và lý luận) là một việc khổ chế và cũng là một điều kiện để tập trí thông minh : mập mờ là độc dược giết chết trí khôn vốn rất ưa ánh sáng và sự thật.

**- Phải tự đặt ra các câu hỏi nào ?**

**1. Có hai câu hỏi chính** vượt qua hết mọi câu hỏi khác mà bạn phải luôn đặt ra cho mình.

Đó là hai câu hỏi đầu tiên của Chúa Giêsu (xem Lc. 2,49 : Ga. 1,38) và cũng là hai câu hỏi đầu tiên mà trẻ con nêu ra (theo người ta nói thì mỗi ngày chúng hỏi hơn 80 lần).

a. "Cái gì đây ?"

Trước khi bắt đầu mỗi giáo trình, bạn hãy tự hỏi : "Người ta sắp nói tới điều gì đây ?"

Trước mỗi từ mới, hãy hỏi : "Nó muốn nói điều gì nhỉ ?"

Hãy tìm trong tự điển : nếu từ đó là quan trọng thì bạn mất thì giờ cũng đáng lắm ; hãy lập một phiếu cho từ ấy.

b. "Tại sao ?"

Hãy luôn tự hỏi : "Tại sao người ta lại lập luận như thế nhỉ ? Điểm vừa rồi là để làm gì kia chứ ? Tác giả chứng minh điểm nọ ra làm sao ?"

Lập tức cái nhìn của bạn mở rộng ra và trở nên tổng hợp hơn : hoặc bạn sẽ tìm ra câu trả lời, hoặc bạn sẽ không đặt đoạn ấy vào lại được trong khung cảnh chung của giáo trình (hoặc của sách). Lúc đó bạn đừng ngại đọc lại hết các đoạn trước để hiểu.

Nếu bạn không thấy được sự liên kết giữa những phần khác nhau thì bạn có cố nhớ cũng vô ích thôi, vì trí nhớ trước hết đòi phải có trật tự và sự hiểu biết ; quả thế, nếu bạn thấy được mối quan hệ nối kết mỗi yếu tố lập luận thì khi nhớ được yếu tố đầu tiên là bạn sẽ nhớ lại toàn bộ các yếu tố khác.<sup>41</sup>

**2. Ngoài ra, là các câu hỏi của tác giả** (ngoài các câu hỏi của bạn). Nói chung, tác giả nêu các câu hỏi của mình ở đầu và cuối mỗi chương, mỗi giáo trình hay mỗi tiết. tác giả làm thế để định hướng cho giải đáp và cho cả tư tưởng chung của mình nữa. Hơn nữa, có những câu hỏi mà giáo viên ưa thích : đi thi mà biết trước được các câu hỏi này thì tốt lắm.

**3. Hãy xác định rõ mọi góc độ** mà theo bạn có thể đứng từ đó để nhìn một giáo trình và các câu hỏi

---

<sup>41</sup>Nhiều người đọc như thiên hạ đàn len vậy. Họ buông theo thói ơ hờ, để cho các ý tưởng điểu qua tâm trí, còn mình thì án binh bất động chẳng chịu nhúc nhích. (Sertillanges, op. cit.)

rút ra từ giáo trình : Muốn vậy, có bao nhiêu góc độ để nhìn thì đọc bấy nhiêu lần giáo trình ấy và tìm cách trả lời các câu hỏi. Đây là một cách để giúp bạn làm những tổng hợp và chuẩn bị đối phó với các câu hỏi của bài thi.

Chẳng hạn nếu thấy một chủ đề được nghiên cứu tản mạn trong các bài học thì hãy đọc lại và tra cứu xem người ta có còn đề cập đến nó ở nơi nào khác không.

### **- Đặt câu hỏi như thế nào ?**

#### **+ *Hỏi lúc nào ?***

*Trước giờ lớp*, để biết đích xác giờ lớp này sắp đề cập đến điều gì, và để đặt nó liên hệ với các giờ lớp khác.

*Trong các giờ lớp*, đặc biệt lúc bạn cảm thấy "hụt chân" : phản xạ đầu tiên của bạn phải là đặt ra những câu hỏi đã nêu trên. Có lắm vấn đề cứ lù mù và làm cho bạn cuống lên bởi các dữ kiện không được nêu ra một cách minh bạch.

*Sau giờ lớp*, để bao quát vấn đề trong một cái nhìn tổng hợp : "vấn đề vừa nói trong lớp là gì ?"

#### **+ *Hỏi ai ?***

*Hỏi chính bản thân bạn*, hẳn nhiên rồi, (có sức chùng nào cứ hỏi chùng nấy).

*Hỏi giáo viên, vì đây là người có đủ thẩm quyền nhất* : hoặc hỏi trong giờ lớp ; nhớ đến sớm để ngồi hàng đầu ; hoặc hỏi lúc giải lao giữa giờ.

*Hỏi bạn bè có khả năng*. Cách trắc nghiệm hay nhất là xem họ có trả lời dứt khoát rằng : "tớ mù tịt", lúc họ không biết chẳng. Hãy dè chừng những người mà cái gì cũng biết tất.

**+ *Hãy ghi chú những câu hỏi quan trọng (nhất là những biện bác).***

*Ghi như thế nào ?* Khi chúng nảy ra (nếu có thể được thì ghi ngay trong giờ lớp, bằng không thì để đến khi đọc lại "cours" ; ghi ngoài lề, hoặc ghi trên giấy rời nếu có quá nhiều câu hỏi, nhớ chừa chỗ để viết câu trả lời).

*Tại sao phải ghi ?* Vì chúng làm cho bạn học hành năng động hơn (thay vì để bạn ù lì thụ động). Ngoài ra, chúng còn giúp bạn khỏi quên các câu hỏi (nếu bạn muốn hỏi giáo viên vào giờ lớp tới). Lại nữa, viết làm cho các ý tưởng sáng sủa ra.

### **3. Sau cùng, hãy tìm lời giải cho những câu hỏi đã đặt ra**

Việc lấy "nốt" giáo trình hay sách báo đọc đã đóng góp đáng kể cho việc trả lời : các nguyên tắc đã được vạch ra trong chương 5. Vì thế, ở đây chúng ta chỉ lướt qua thôi.

### - Nhịp thứ nhất

*Đánh dấu các từ chủ chốt có quan hệ với vấn đề được nêu lên*

Hãy khoanh tròn hay gạch dưới những từ ấy : chúng sẽ đập vào mắt bạn (nhất là khi đọc lại mà thấy chúng cứ thường xuyên xuất hiện).

### - Nhịp thứ hai

*Hãy xếp đặt các từ chủ chốt này cho có lớp lang để lập lại các lý luận của giáo viên hoặc của tác phẩm.*

#### **+ Cấu trúc lý tưởng của một đoạn hay một giáo trình**

Ở đây chúng ta nêu ra một trường hợp giới hạn nhằm bao quát tất cả các trường hợp khác. Thường thì dưới mỗi tiêu đề, chỉ nghiên cứu một ý tưởng duy nhất mà thôi, có các phần khác nhau sau đây (cần phải phân biệt chúng cho rõ ràng, chớ lẫn lộn):<sup>42</sup>

a. Phát biểu luận đề : nêu vấn đề thật rõ ràng (lý tưởng là bằng một câu, càng ngắn gọn càng tốt, gồm : chủ từ- động từ - túc từ).

---

<sup>42</sup>Một điều kiện cốt yếu để tận dụng các bài đọc, dù phổ thông hay thiên tài, là luôn cố gắng hòa hợp các tác giả thay vì đặt họ đối kháng với nhau...

Mặt được làm nên bởi nhiều hoa.

Sự bài xích khiến trí khôn bị hạn hẹp lại. (Sertillanges, op. cit).

b. Chứng minh, có thí dụ hoặc không.

c. Các hệ quả hoặc các lưu ý đơn giản.

d. Các phản bác và các câu trả lời.

### + *Hãy văn gọn*

Hãy luôn tôn trọng nguyên tắc sau đây :

"*mỗi ý, một chữ*". Dài dòng văn tự là kẻ thù của sự rõ ràng.

Đôi khi, nếu giáo trình quá "dông dài", bạn đừng ngại soạn lại bằng cách tóm tắt nó. Bạn đầu tư thời giờ vào lúc này, nhưng sẽ tiết kiệm thời gian về lâu về dài (khi học để nhớ bài bạn sẽ thấy điều đó) và bạn dễ ôn bài hơn với những "cours" gãy gọn do bạn soạn lại.<sup>43</sup>

+ *Những lời khuyên liên quan đến hết cấu chung của giáo trình* (giúp bạn bố trí các đoạn văn).

**a. Đừng đặt thêm nhiều tựa đầu chương** trong cùng một phần : phân chia hạng mục dài dòng mà chẳng có mối liên hệ lô-gíc nào sẽ có hại cho trí nhớ và trí hiểu.

**b. Hãy tìm ra những nguyên tắc để phân đoạn.**

---

<sup>43</sup>Khi đọc một cuốn sách, tôi luôn viết ở trang đầu hoặc trang cuối một vài chữ nêu rõ những đề tài chính yếu được nghiên cứu trong sách, bên dưới ghi số các trang có những đoạn mà tôi có thể muốn tra cứu khi cần. (André Maurois).



Luôn nhắm đến nguyên tắc nào ít có tính giả tạo nhất, đồng thời có khả năng chia đôi tượng thành hai dễ dàng nhất.

**c. *Đôi lúc cần soạn lại dàn bài*** cho những "cours" có cấu trúc kém, khi dàn bài được đề nghị không ăn nhập gì đến thực chất của "cours" đó. Tuy nhiên, nhớ soạn sao cho dễ tiếp thu hơn thôi. Muốn thế, bạn hãy :<sup>44</sup>

- hoặc là đặt ra những tựa mới ngoài lề (hãy chừa chỗ khi bạn cảm thấy giáo trình có lẽ sẽ lộn xộn lắm).

- hoặc đôi khi dừng ngại soạn lại giáo trình ấy (lý do như đã nói đối với các giáo trình tràn giang đại hải).

### **+ *Hãy có cái nhìn tổng hợp***

Để tăng số các câu hỏi, thì cũng phải nhân thêm các câu trả lời thích ứng bằng cách lập các bảng đối chiếu, các hồ sơ, các bảng nhất lãm gom lại các khái niệm khác nhau nằm rải rác trong giáo trình thành từng nhóm.

Làm như thế sẽ có ích cho việc đọc cũng như ôn bài thi.

---

<sup>44</sup>Để làm một bảng nhất lãm, cần phải đơn giản hóa ; nhưng đơn giản hóa chính là tìm điểm cốt yếu đồng thời khai triển điều đối nghịch. Làm cho đơn giản tuy là một nghệ thuật ở học đường, nhưng cần phải áp dụng suốt đời. (Jean Guittou, op.cit).

## **Làm sao hiểu trong các trường hợp đặc biệt ?**

### **1. Trường hợp thứ nhất**

Không hiểu giáo trình hay tác phẩm đang học.

#### **- Lời khuyên thứ nhất**

Nếu đó là một "cours", hãy so sánh với những "cours" khác để bảo đảm là mình đã lấy "nốt" chính xác : nếu cần, hãy bổ sung và đôi khi hãy nhờ vả đến các sách vở khác nữa (nếu không vượt quá số giờ đã dành để học môn đó theo kế hoạch).

#### **- Lời khuyên thứ hai**

Giáo viên cũng có người khá người kém về sự phạm (dù có khả năng khảo cứu), còn sách thì cũng có cuốn dễ nuốt có cuốn khó tiêu.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup>Lỗi là ở chỗ tìm tòi quá mức ; ta hãy bỏ bớt, đơn giản hóa, thay những gì không biết bằng các biểu tượng ; hãy làm như đã giải xong vấn đề. Hãy thực hành bốn phận tâm thường của giây phút hiện tại.

Hãy đi ngủ và sáng mai quay lại. Đó là đạo đức của nhà kỹ hà học. Thế nhưng khi còn ở trường, người ta không biết được điều ấy. (Jean Guilton, op. cit).

**+ *Hãy hỏi han trước khi mua sách***

Đôi với các giảng khóa được chọn, trước hết hãy hỏi các học viên ở những lớp cao hơn để biết giáo viên nào xuất sắc về đề tài này hay đề tài nọ.

Hỏi nhiều học viên nhưng vẫn giữ óc phê bình : thường thì mỗi người chỉ thấy được một khía cạnh tốt xấu thôi, dù vẫn cho là mình khách quan. Ý kiến của họ thường bị chi phối bởi những thất bại mà họ luôn đổ lỗi cho giáo viên. Thế nên, hãy xem người bạn hỏi đã được bao nhiêu điểm trong kỳ thi !

Hãy nắm các thông tin ấy trước khi bắt đầu khóa học (lúc ấy dễ thay đổi hơn), hoặc tốt nhất là đang học năm này thì hãy chuẩn bị cho năm tới.

**+ *Nếu quả thật cuốn sách đó làm bạn mất thì giờ*** (và thời giờ vốn luôn quý báu), đừng ngại mua một cuốn khác khá hơn. Hãy nghĩ đến việc lập một thư viện chuyên tay nhỏ nhỏ với một vài người mà bạn biết chắc là hợp tính hợp ý với mình, vì tiền bạc cũng quý lắm.<sup>46</sup>

**- Nếu có lúc bạn không hiểu**

Hãy áp dụng các nguyên tắc tra cứu đã nêu trên đây, nhưng một cách hệ thống hơn :

---

<sup>46</sup>Có những sách ta chỉ cần ném qua thôi, một số khác cần nuốt vội vàng, một số rất ít khác phải nói là cần nhai kỹ và tiêu hóa. (Francis Bacon).

**1. Nguyên tắc chính : phân nhỏ tới đa :** như thế mỗi từ ngữ và mỗi vấn đề sẽ được ấn định chính xác.

+ *Phân tích chi li đến nơi đến chốn như thế có vẻ mất thì giờ* nhưng chỉ như thế mới làm sáng tỏ được vấn đề.

+ *Hơn nữa, tiếp xúc thường xuyên với các chi tiết của vấn đề sẽ làm cho bạn quen với vấn đề*, nhờ đó bạn có thể so sánh các dữ kiện kỹ hơn và có thể làm việc với các dữ kiện ấy buổi tối, tuy từ từ nhưng dễ dàng hơn.

+ Làm như trên, trí nhớ bạn sẽ đỡ nhọc nhằn hơn, dù bạn không để ý.

**2. Và rồi chỉ lúc đó bạn mới có được cái nhìn bao quát hết vấn đề.**

Bạn sẽ lần hồi đạt được điều này, nhờ tổng hợp được các dữ kiện nằm rải rác và bỏ qua những phân tích không cần thiết nữa (trước đó bạn đã làm để thấy rõ vấn đề). Chớ vội tổng hợp bao lâu chưa thấy rõ chi tiết.

**3. Hơn nữa,** bạn sẽ nghiệm ra rằng *các khối đan vào nhau* như các mối len cần tháo gỡ. Hễ mở được một mối thì những mối khác sẽ tự tuột ra.

## - Tuy nhiên, nếu có nỗ lực mà vẫn chẳng có kết quả

Bạn đừng quá vội tưởng rằng mình kém thông minh hơn những người khác. Vẫn còn hai giải pháp nên áp dụng sớm hơn.

### 1. Nhờ người khác giúp

Chúa Thánh Thần luôn đặt sẵn trên đường bạn đi một ai đó đã từng trải qua những âu lo mà bạn đang gặp (và họ đã thoát ra được !):

*Trước tiên người này sẽ chỉ cho bạn cần có thái độ thiêng liêng và trí tuệ nào để khỏi mất can đảm và khỏi tự sỉ vả mình (nhất là khi bạn có thể vấp lại điều ấy trong tương lai).*

*Còn về việc hiểu "cours", người này sẽ chỉ cho bạn phương pháp thích hợp.*

*Ngoài ra, hãy làm việc đều đặn với nhiều bạn bè: các quan điểm thường bổ sung cho nhau, và các vấn đề sẽ sáng tỏ hơn khi ta trao đổi với nhau. Tuy nhiên, hãy lượng định thời gian cho việc này để khỏi mất thì giờ tranh luận một cách vô ích.*

*Nếu bạn phải đơn thương độc mã, hãy cầu nguyện để gặp được một ai đó: hãy cứ đoán chắc rằng bạn chẳng phải là người đầu tiên có vấn đề như thế này đâu !*

### 2. Cầu nguyện

*Cầu nguyện làm cho khả năng và lòng yêu thích công việc của bạn trở nên sắc bén*

*Lại nữa, cũng như việc nghiên cứu, cầu nguyện có tác dụng nâng trí thông minh lên khỏi bình diện các sự kiện khả giác (việc quan sát trong khoa học có tác dụng đối với việc nghiên cứu thế nào, xem xét các vấn đề hằng ngày cũng có vai trò như thế đối với việc cầu nguyện), để đi tới bình diện các sự kiện phi vật chất (các khái niệm trừu tượng, các lý thuyết và định luật nếu là học hành, hay Thiên Chúa là thực tại tối thượng vừa cụ thể vừa thiêng liêng nếu là cầu nguyện).*

*Như vậy, cầu nguyện chuẩn bị rất tốt cho công việc trí óc bằng cách tinh luyện lý trí của bạn. Khi không mệt mỏi, hãy ngưng công việc ban sáng (hoặc ban chiều) để cầu nguyện một lúc : làm như thế thường rất có lợi.*

**- Sau hết là hai lời khuyên mà bạn đã rõ nhưng cũng nên nhắc lại**

**1. Trước tiên, đôi lúc các điểm tôi tìm làm bạn khựng lại chỉ là những điểm phụ :** hoặc thứ yếu, hoặc thậm chí nằm ngoài chương trình (có thể vì vậy mà khó !)

Bởi vậy, cần suy nghĩ (và thậm chí cầu nguyện nữa) để biết cần đầu tư bao nhiêu thì giờ và công sức cho vấn đề này.

Thông thường, cảm thấy *khó chịu* là dấu hiệu nên dừng lại ; thật vô ích khi để cho cơn giận làm

bạn trở nên nóng nảy bực mình ; nó cũng làm cho suy nghĩ của bạn rối tung và chỉ tổ mất thì giờ thôi.

**2. Khi cảm thấy khó chịu,** hãy ngưng lại ; hãy cầu nguyện lần thứ nhất xin ơn soi sáng ; hãy quyết định xem vấn đề có đáng để bạn dừng lại chẳng. Nếu có, hãy ấn định một thời hạn. Bạn cũng có thể dời sang hôm khác ; làm như vậy bạn thường tạo được khoảng cách và thấy rõ vấn đề hơn (nhưng lúc bấy giờ hãy định rõ trong kế hoạch là khi nào sẽ xem lại vấn đề cho khỏi quên).

## **2. Trường hợp thứ hai, thường xảy ra hơn :** **Bạn không giải được một bài tập gây cần**

### **1. Trước tiên, về phần mình, hãy xác minh xem bạn đã có công thức (trong giáo trình hay trong sách) phải dùng cho bài tập chưa.**

Hãy hiểu thấu đáo "cours" mình đang học, không phải cách chung chung, nhưng thật chi tiết.

Ở đây, các phiếu rất có ích. Hãy sao chép lên phiếu những công thức mà bạn hay quên nhất. Bạn có thể nhét các phiếu vào túi và mang theo khắp nơi để đọc trên đường đi hay trên các phương tiện di chuyển công cộng. Đối với các đoạn trích dẫn, ngày tháng hay các số liệu về sử, địa và đối với từ vựng cũng có ích như thế.

## **2. Kế đó, hãy khoanh vùng vấn đề cần giải quyết**

*Hãy đọc kỹ mọi điều được nêu ra để bảo đảm là mình không quên sót điều gì, nhất là khi gặp bài tập dài (người ta nói thật đúng rằng hiểu rõ câu hỏi là đã giải đáp được một nửa rồi) : đôi khi cần chép lại các dữ kiện chính của bài tập để có một cái nhìn tổng hợp hơn hoặc khi gặp chủ đề dài khiến bạn phải sang trang ; hãy dùng các sơ đồ, đọc chậm rãi để vấn đề thấm vào mình.*

*Sau đó, như đã nêu trên, hãy phân chia vấn đề thành những mảng nhỏ, hãy xét từng khía cạnh một ; đừng xét một cách được chăng hay chớ, nhưng hãy xét cho có thứ tự và đừng để mình nổi nóng.*

## **3. Nhất là hãy rèn luyện mình bằng những thất bại như phân tích giải đáp mà bạn đã không tìm ra được**

- *Trước tiên là hiểu rõ lời giải : việc này nói chung là dễ.*

- *Tiếp theo, hãy xem tại sao bạn không tìm ra được giải đáp : nguyên nhân dễ chữa trị (không biết, hoặc quên công thức, học bài không kỹ, thiếu phương pháp) hay khó chữa trị (bản chất quá lạ thường của vấn đề, vấn đề quá phức tạp...) ?*

- *Rồi hãy rút ra càng nhiều bài học càng tốt :*



Hãy khái quát hóa cách tối đa các lý do khiến bạn thất bại và từ đó suy ra những kết luận (đại loại như : "Nếu tôi lại phải đối đầu với một vấn đề cùng loại ấy, cùng cách trình bày như thế thì tôi sẽ làm thế này. Hãy viết các kết luận thành công thức, vì Boileau có nói : "Đã thai nghén kỹ thì sẽ phát biểu rõ".

Hãy viết các kết luận ấy riêng ra nếu bạn sợ quên chúng hoặc nếu đó là điều đặc biệt quan trọng. Những gì học được bằng kinh nghiệm đều luôn quan trọng và khó quên. Như vậy, tới ngày bạn đụng phải một bài tập, không phải y nguyên nhưng tương tự như bài tập đó, bạn có thể lấy lại cách giải quyết vấn đề mà trước kia bạn chưa khám phá ra.

- *Tất cả những điều đó giả thiết rằng* khi đứng trước một vấn đề nan giải, thay vì vội vàng lướt qua như đối với một kỷ niệm xấu xa, bạn hãy dành cho vấn đề này một thời gian cần thiết.

- *Các nội san học tập của trường*, xuất bản hằng năm (dành cho kỳ thi tốt nghiệp hay cho các trường có tầm cỡ...) là những kho bài tập đã giải, trình bày rất sự phạm :

Các nội san ấy thường in những bài tập mẫu có thể "trúng tủ" (nhưng luôn có giới hạn : chắc bạn sẽ nói rằng chỉ có những tay quái kiệt mới giải được các bài tập độc đáo và khó khăn thôi). Hãy nghiên cứu chúng cho tới nơi tới chốn và hãy học thuộc

lòng các lời giải mẫu nữa. Ta thường gặp một hoặc nhiều bài tập đề cương này trong ngày thi.

Ở đây cũng thế, hãy xin ý kiến xem nên mua các nội san nào và thậm chí nên làm các bài tập nào trong sách. Làm hết tất cả chẳng được ích gì, đặc biệt nếu tất cả các bài tập ấy đều áp dụng cùng những công thức như nhau.

Đề áp dụng, bạn hãy mua các nội san của một năm và của năm trước đó hơn là nội san của những năm trước nữa vì chúng gần với chương trình của bạn nhất ; hãy làm các bài tập đề ra cho các kỳ thi của học viện hay của phân khoa bạn đang học.

- Dĩ nhiên, nếu các phương pháp nêu trên chệch choạc, bạn đừng ngại đọc lại phần "*Nếu có lúc bạn không hiểu*" trước đây.<sup>47</sup> Nhất là hãy biết rằng lúc này bạn càng dễ nổi cáu hơn. Đang thi, cũng như khi làm việc ban tối tại nhà (hoặc khi đang học), nếu có vấn đề nào khiến bạn "dội" quá thì hãy ngưng lại, chẳng hạn như để cầu nguyện rồi sau đó mới tiếp tục trở lại.

### 3. Các vấn đề riêng để hiểu từng môn học

Muốn hiểu chi tiết các vấn đề này cần phải biết một cuốn sách khác.

---

<sup>47</sup>Tôi cảm thấy rằng mình đang tiến bộ về điều này là bắt đầu không hiểu một điều gì qua loa cả. (Ramua).

Ở đây có thể đưa ra một vài khái niệm sơ đẳng về hai loại môn học đặc biệt :

- Những môn nặng về bài tập (như toán, lý, hóa...) chủ yếu là phải biết quân bình việc học riêng, việc dự lớp và làm bài tập <sup>48</sup>

**1. Mức trung bình :** cứ một giờ lớp thì hãy dành ra hai giờ để làm bài tập (hiển nhiên là phải linh động).

**2. Đừng bao giờ xếp "cours" lại khi chưa làm được một vài bài tập.**

Nhớ làm ngay sau khi học bài xong.

**3. Hãy chia các bài tập thành từng cấp**

Trước hết hãy làm các bài tập để bảo đảm là mình đã hiểu và tiếp thu tốt giáo trình : đó là những bài tập dễ, nhanh, hầu như không cần suy nghĩ.

Chỉ sau đó mới làm một vài bài tập phức tạp hơn : tuy không nhất thiết phải làm ngay sau khi học xong "cours", nhưng nếu làm được như thế thì rất tốt. <sup>49</sup>

**4. Cách riêng,** có một điểm quan trọng cần nhấn mạnh đối với những người học các môn nói trên là phải sắp xếp rất cẩn thận các giờ nhàn rỗi trong

---

<sup>48</sup> Ai vấp mà không ngã, người đó sẽ tiến xa.

<sup>49</sup> Tôi ái ngại những người có vẻ thông minh : đó là một sự hứa hẹn mà ta chẳng thể nào giữ nổi. (Alain)

Cứ rán đi tới cùng các sự kiện, ta sẽ trụ lại được (Jean Cocteau).

chương trình. Trước tiên là để giảm bớt căng thẳng, nhưng đồng thời cũng để khỏi lơ là với thực tế, vì ta có thể trốn chạy thực tế bằng các sinh hoạt thể lý, dù có tính thể thao nhưng lại đơn độc.

**- Đối với những môn triết và văn chương, cũng hãy áp dụng các phương pháp ấy một cách cứng rắn.**

Không phải vì các môn này sử dụng ngôn từ không mang tính toán học và công thức mà ta khỏi cần rõ ràng chính xác. Thế nên, khi đọc một tác phẩm (vừa đọc vừa lấy "nốt") cũng như khi làm nghị luận (làm luận văn tốt nghiệp chẳng hạn...), bạn cần phải :

**1. Phân tích các khái niệm chủ chốt** (của tác giả hay của bạn, nếu đó là công việc riêng của bạn).

**2. Hãy khoanh vùng** các chủ đề và các lý luận. Hãy luôn tự nhủ rằng dài dòng văn tự chính là kẻ thù của sự rõ ràng.

**3. Trên bản nháp :** hãy thảo ra chi tiết phần nhập đề và kết luận, còn phần khai triển thì đừng bao giờ viết hết mà chỉ làm dàn bài thật chi tiết.

Hãy tập viết cho đúng ngay từ đầu. Bạn sẽ có nhiều giờ để luyện trí thông minh hơn.

## *Chương bảy*

# Học như thế nào?

## Các điều kiện chuẩn bị cho việc ghi nhớ

### 1. Hãy tạo cho có các phản xạ điều kiện

*Thế nào là một phản xạ có điều kiện ?* Thừa là phản xạ Pavlov mà ta đã nói đến ở chương 2.

*Tại sao bạn cần đến loại phản xạ này ?* Vì trí nhớ của bạn nhập thể trong một thân xác và vì cách tốt nhất để ghi chú là lặp đi lặp lại. Như vậy, các phản xạ sẽ giúp in sâu các ký ức và ổn định cả việc tập trung tư tưởng nữa.

*Làm như thế nào?*

1. Nếu cùng một môn học, hãy theo những qui tắc đã nêu ở chương 2.

2. Nhưng khi gặp các đề tài đặc biệt khó khăn, hãy thay đổi khung cảnh và thời biểu. Sự thay đổi

đột ngột này sẽ đánh động bạn ; rồi hề nhớ được ngoại cảnh bạn sẽ nhớ được nội dung của nó.

3. Tuy nhiên đừng lạm dụng điều này. Lâu lâu dùng một lần mới có hiệu quả.

## **2. Tình cảm ở tư thế sẵn sàng sẽ tạo điều kiện cho ta ghi nhớ**

### **- Tại sao ?**

Cảm xúc mạnh sẽ in sâu các ấn tượng, đập vào trí tưởng tượng và nhờ đó trợ giúp đắc lực cho trí nhớ (dù cảm xúc đó là một niềm vui lớn lao hay ngược lại là một tin buồn).

### **- Như thế nào ?**

Ta hãy nhắc lại điều đã nói ở chương 3. Tất cả được tóm gọn trong ba chữ sau đây :

#### **1. Tin tưởng**

Mọi người đều có trí nhớ. Đó là một sự thật khoa học.

- Trí nhớ là một vấn đề thuộc về phương pháp (cách sắp xếp) hơn là khả năng có sẵn từ đầu. Với thời gian, bạn sẽ khuất phục được cả trí nhớ ương ngạnh nhất.

- Trí nhớ cũng là kết quả của sự kiên trì và ý chí (là những đức tính quan trọng đối với việc học

hành, còn hơn cả các khả năng trí tuệ nữa). Bạn sẽ sớm thấy mình tiến bộ, đừng sợ.

## 2. Ý hướng

Đây chính là vấn đề động lực. "Ý hướng là một tác nhân chính khiến nhớ hoặc quên" (Freud).

## 3. Chú ý

Đây là vấn đề tập trung tư tưởng nhưng cũng là vấn đề đưa công việc của bạn đi vào thực tế. Khi học, người ta chẳng phải chỉ là một bộ não mà thôi đâu.<sup>50</sup>

## 3. Tạo ra trật tự trong trí nhớ của bạn, nghĩa là hãy liên kết nó lại

### - Tại sao ?

"Cứ mỗi lần liên kết là mỗi lần tạo ra được một chiếc móc cho trí nhớ bám vào".(William James).

Quả thật, như ta đã thấy, khi nhiều hạn từ A,B,C (công thức, niên biểu...) được nối kết với nhau và khi biết được mối liên kết này, bạn hãy học thuộc lòng hạn từ A, lập tức các hạn từ B, C sẽ đi theo, do sự hành động của trí khôn. Như vậy, càng lập được mối liên kết bao nhiêu bạn càng ít tốn sức

---

<sup>50</sup>Mọi sự đều ít nhiều dính với nhau trong óc ta, dù ta không muốn : một khi đã dùng hết sức mình để muốn và cần cù tạo ra các mối liên kết hết sức tự nhiên giữa các ý niệm, ta sẽ gặp được nhiều lợi ích. (Sertillanges, op.cit).

để nhớ bấy nhiêu. Hơn nữa, điều nào đã hiểu thì sẽ lưu lại lâu hơn điều mới chỉ học thuộc.

Hãy lưu ý để xác tín điều này là nếu có lúc bạn đột nhiên nhớ lại một điều mà lúc trước đó bạn không thể ghi vào tâm trí mình, ấy chính là vì lúc này bạn đã nhận ra một quan hệ hỗ tương giữa điều này với một điều mà bạn đã biết. Như thế là hoặc bạn đã hiểu, hoặc bạn đã chế ra được một "mẹo" để nhớ.

### **- Làm như thế nào ?**

Bạn có thể xếp những điều mình đã học theo hai trật tự :

#### ***1. Hoặc theo thứ tự của lo-gíc và của trí khôn***

Như thứ tự của một chứng minh toán học hay triết học.

a. Theo hai cách sắp xếp vốn có :

1. Sắp xếp bằng cách nối kết điểm đặc thù đang học với một ý tưởng tổng quát hơn (thí dụ : liên kết một định lý nào đó với một định đề phổ quát hơn).
2. Sắp xếp theo loại suy (rất tiện lợi với các biểu đồ, các bảng nhất lãm..)

**b. Đôi khi chỉ cần sắp xếp theo một mẫu đại khái thôi**, miễn sao nó có hiệu quả giúp nhớ bài và trong thực tế khoa học chưa đề xuất kiểu nào tốt hơn.



c. Nếu vậy, các giáo trình của bạn phải thật sáng sủa, thứ tự và có nhiều lược đồ : hãy gạch dưới các phiếu của bạn, hãy chừa thêm nhiều tựa đề và tiểu đề. Nếu suy nhược trí nhớ thì cần điều chỉnh nó lại trước đã : đó là một việc dễ làm và đem lại nhiều hiệu quả rất khả quan.<sup>51</sup>

## ***2. Hoặ*c* theo một thứ tự ngẫu hứng, thậm chí hơi kỳ cục một chút***

Được thế là nhờ óc tưởng tượng.

a. Trong những trường hợp nào ?

1. Khi chẳng có mối liên hệ lo-gíc nào trong chủ đề phải học (như để nhớ công thức hóa học của mê-tan là CH<sub>4</sub>).

2. Nhất là khi có nguy cơ lẫn lộn với một ý niệm gần gũi (thí dụ : những sóng điện từ nào dài trên 0,8 mi-crông : các tia hồng ngoại hay tia cực tím ?).

3. Khi bạn phải học nhiều danh sách dài hoặc nhiều bảng liệt kê các từ không có quan hệ với nhau một cách hiển nhiên (thí dụ : tên các chất trong chu kỳ Krebs).

b. Làm như thế nào ?

Hãy tạo ra các mối quan hệ theo ý mình :

---

<sup>51</sup> Chú ý là dao khắc lên trí nhớ. (Montaigne)

Tại sao phải học điều ghi trong sách ? Chỉ vì có thể thôi ! (Sacha Guitry).

1. *Hoặc kết hợp các thuật ngữ khác nhau thành một tổ hợp*

Thí dụ : câu "Où est donc Ornica ?" ("Ornica ở đâu ?") giúp ta gom lại 7 từ nối : ou, et, donc, or, ni, car ; hoặc các mẫu tự đầu của các từ trong câu "O Olga, ma petite théière me fait à grande peine six grogs" (Ôi Olga ơi, chiếc bình trà bé con của tôi, tôi phải vất vả lắm mới pha được 6 ly "grog") cũng là mẫu tự đầu tên của 12 cặp thần kinh não bộ xếp theo thứ tự.

2. Hoặc kết hợp các thuật ngữ phải học với các danh sách đã biết.

Thí dụ những danh sách các đồ vật trong phòng của bạn hay các đồ vật mà bạn biết rõ. Một vài phương pháp cho phép ta chuyển các số ra thành mẫu tự, rất hữu dụng đối với các niên hiệu lịch sử (xin xem các tác phẩm chuyên môn hơn).

3. Dù sao, điều cốt yếu luôn luôn là làm sao cho những sự liên kết ấy đánh động bạn.

Để làm được điều này, hãy tôn trọng hai qui luật :

- Bạn sẽ nhớ kỹ hơn những phương cách ghi nhớ do chính mình nghĩ ra. Nhưng đừng bỏ ra quá nhiều thì giờ để nghĩ ra chúng (hãy dành cho việc này một thời gian vắn hơn thời gian bỏ ra để nhớ bài theo cách học lui học tới xưa nay !) Hãy nhẫn nha với thời gian : óc tưởng tượng sẽ phong phú lên

dần. Tuy nhiên, đừng bạ bất cứ vấn đề nhỏ nhất nào cũng dùng cách này. Phải để trí thông minh của bạn hoạt động trước đã. Vì thế, trước hết hãy tìm cho ra một thứ tự lo-gíc.

- Thứ tự càng kỳ cục càng dễ nhớ. Ở đây chỉ có một qui tắc : sự kỳ cục phải rất tự nhiên trong thế giới nội tâm của bạn để bạn khỏi phải cố gắng nhiều khi tưởng tượng.

**c. Như vậy, trí khôn có thể giúp trí nhớ và bất lý trí làm việc về một đề tài có vẻ đã quên nhưng kỳ thực đã học thuộc (vì đã học thuộc nên nó được chôn sâu trong ký ức) ; đôi khi trí khôn cũng làm cho một ký ức rất khó nhớ được xuất hiện trở lại.**

#### **4. Phải học thuộc bao nhiêu lâu (bất kể theo phương pháp nào ?)**

##### **- Không nhiều quá**

Vì ta đã thấy cần thay đổi công việc cho khỏi mệt. Học một lần 80 câu thơ sẽ mất hai tiếng đồng hồ, nhưng nếu học làm bốn hay sáu lần thì chỉ mất 4 hoặc 6 khác đồng hồ thôi.

##### **- Cũng không quá ít**

Vì sẽ có hại cho sự chú ý và làm phân tán. Hãy cố gắng dành một giờ cho mỗi môn.

Nhưng nếu học như thế đòi bạn phải vận dụng trí nhớ quá mức thì đừng ngại bớt xuống còn nửa

giờ thôi. Chẳng hạn như học 100 từ vựng trong 3 lần thì tốt hơn trong 10 lần.

## 5. Xem trí nhớ mình thuộc loại nào ?

Chỉ theo một loại hay theo nhiều loại nhưng có loại trội hơn : thiên về nhìn, nghe, đi đi lại lại (bạn có dễ học hơn khi đi đi lại lại chẳng ?) hay lý luận ?

- **Làm thế nào để biết được điều ấy ?**

### 1. Thử làm một trắc nghiệm đơn giản

Khi bị khựng lại trong bài thi, bạn thường gỡ rối theo phương pháp nào ?

*Nếu hay hình dung mình đang lật sách và nhớ lại điều mình quên nằm trong đoạn văn ở cuối một trang nào đó, thì đó là có một trí nhớ thiên về thị giác.*

*Hoặc như nghe lại tiếng nói của giáo viên ? Ấy là thiên về thính giác.*

*Hoặc nhớ rằng khi học cái điều mà giờ đây bạn không nhớ nổi, bạn đang ở chỗ này hay chỗ kia ? Trí nhớ bạn thuộc dạng cơ động hơn.*

*Hoặc chỉ dựa vào thứ tự logic của các khái niệm để nhớ xem điều mình quên đã được nêu ra theo phương pháp qui nạp hay suy diễn ? Vậy là bạn có trí nhớ logic đấy.*

## **2. Nói chung câu trả lời là :**

Ký ức chúng ta thường là ký ức thiên về thị giác (đôi khi lô-gíc).

Quả thật, nền văn hóa của chúng ta ưu tiên cho việc nhìn ngó hơn.

### **- Phát triển trí nhớ như thế nào ?**

#### **1. Hãy hỗ trợ loại trí nhớ của bạn**

Giả như nó thuộc loại nhìn thì bạn đừng đọc thêm nhiều tác phẩm và tài liệu tham khảo về cùng một chủ đề, vì làm thế sẽ không giúp bạn "chụp hình" được một bản văn nền tảng, đồng nhất, nhờ được lặp đi lặp lại mà in vào ký ức. Lúc ấy bạn sẽ chỉ còn một điểm mốc lô-gíc duy nhất thôi.

#### **2. Đừng quá chuyên biệt**

Hãy tăng thêm các điểm mốc vận dụng tới những giác quan khác. Một giáo trình được chăm chú lắng nghe rồi học bằng mắt có nhiều cơ may được nhớ hơn.

#### **3. Đặc biệt đã quen nhìn thì phải tập nghe**

Về phương diện này, dự lớp có lợi hơn ta tưởng (như đã nói, thính giác vốn là giác quan của trí khôn).<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup>Đã không để cái gì kéo theo cái gì thì sẽ xây dựng thứ tự dựa vào đâu ? (J. Delacour).

## Ba động tác để ghi nhớ

### 1. Động tác thứ nhất : đọc

Đọc chăm chú. Hãy nhớ rằng bạn phải tuyệt đối đẹp kiểu vừa đọc vừa mơ mộng.

Nếu vì mệt mỏi mà xảy ra tình trạng trên, tốt nhất là hãy "thay đổi không khí", hoặc nghỉ ngơi ; làm như thế có hiệu quả hơn, nó giúp bạn "sạc" lại pin và tránh được những thói quen xấu.

### 2. Động tác thứ hai : Tự khảo bài, nghĩa là sao ?

Tự khảo bài không phải là đọc.

Bạn không học một giáo trình bằng cách đọc nó cho đến khi thuộc, nhưng bằng cách cố gắng nhớ lại sau khi đã học xong. Ấy chính là tự khảo bài.

#### Tự khảo bài để làm gì ?

- Làm tăng dần khả năng nhớ.
- Tới ngày thi, bạn chỉ cần dốc sức để nhớ lại điều mình đã học, nhớ được bao nhiêu là tùy theo bạn đã luyện trí nhớ ấy từ ban đầu như thế nào.
- Đây là một cách luyện ý chí bắt bạn phải ngồi vào bàn làm việc, còn chỉ đọc lại suông thì quá thụ động.

## Tự khảo bài như thế nào ?

### **1. Cát giáo trình đi thay vì mở nó ra trước mặt để nhìn**

- Vì hết thầy chúng ta (dù không cố tình) đều thiếu ngay thẳng, và nói chung trí nhớ của chúng ta thường dựa trên thị giác, nên ta sẽ liếc vào "cours" đang mở sẵn. Thế nhưng, việc này rất tác hại dù bạn không hay biết. Bởi vậy, bạn hãy dè chừng chính mình : trí nhớ chớp lẩy mọi cơ hội để khỏi phải làm việc.

- Đến ngày thi bạn sẽ chẳng còn biết dựa vào đâu. Có thể bạn sẽ bị dày vò ghê gớm nếu bạn đã tự đánh lừa chính mình. Vì vậy, hãy khởi sự ngay từ bây giờ.<sup>53</sup>

**2. Tỉnh thoảng hãy nhờ vả những bạn có giờ rảnh và am tường đề tài bạn đang học :** họ sẽ ít khoan nhượng với bạn hơn. Thậm chí họ có thể lưu ý nơi bạn những khuyết điểm và những hình thức quên có chủ ý, một công việc vô cùng hữu ích.

Nhưng nhớ là chỉ nhờ đến bạn bè khi có dịp thôi. Tự lập vẫn tốt hơn.

**3. Sau khi tự khảo bài, hãy luôn kiểm tra xem bạn có quên gì không** bằng cách đọc lại. Nếu quên chút ít, hãy ghi nhớ vào ký ức ; nếu quên nhiều điều, hãy

---

<sup>53</sup>Lợi điểm của một trí nhớ kém là cũng bấy nhiêu điều mà được thưởng thức nhiều lần như thể lần đầu. (Nietzsche).

tự khảo bài một lần nữa để bảo đảm là mình đã ghi nhớ hết.

Đừng bao giờ hài lòng khi chỉ mới thuộc bài sơ sơ : sự mập mờ sẽ giết dần giết mòn trí nhớ của bạn và giết một cách chắc chắn.

### **3. Động tác thứ ba : Nhẩm lại. Tại sao ?**

"Phải thường xuyên ngẫm nghĩ điều mà ta muốn ghi nhớ" (Thánh Tôma Aquinô).

Đây là một việc không thể thiếu, vì ký ức được khắc ghi vào trí nhớ như một con dấu in trên sáp (càng đè mạnh thì càng in sâu).

Hẳn nhiên đây là một việc ngán ngẩm nhất, nhưng lại là một việc không thể tránh được.

#### **Làm như thế nào ?**

Ta sẽ bàn chi tiết ở sau.

#### ***1. Hãy nhẩm bài một cách có phương pháp***

Trí nhớ có sức sống riêng của nó. Như một nhà thể thao không luyện tập lung tung để được tiến bộ, trí nhớ của chúng ta cũng phải tôn trọng một trật tự nếu muốn tích trữ.

Nhẩm lại một cách được chăng hay chớ các giáo trình rơi vào tay mình hoặc tùy theo sở thích



của mình, chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại hoặc chỉ mang lại một hiệu quả chẳng đáng kể gì.<sup>54</sup>

Ta đang đụng tới nguyên nhân chính khiến các học viên bối rối. Đang khi lẽ ra phải tự nhủ rằng đây chính là điểm dễ cải thiện nhất, nếu biết làm việc nghiêm túc và có phương pháp. Hôm trước ngày thi, bạn hãy thôi lo lắng và nghi ngại. Bạn sẽ thấy là có thể tin cậy vào trí nhớ của mình.

## ***2. Hãy từ từ***

Các nhà tâm lý đã đề ra phương pháp tích lũy bằng cách nhắc đi nhắc lại (sẽ được trình bày ở sau) dạy rằng bạn không thể thu gom hết mọi thứ cùng một lúc.

## ***3. Hãy kiên trì***

Trí nhớ là một trường học của ý chí. Nó phản ánh rõ sự kỷ luật và sức mạnh nội tâm của ta.

## **4. Vài lưu ý về sự hồi tưởng**

Hồi tưởng là nỗ lực của ý chí tìm cách khơi gợi lại các ký ức.

Các hậu quả : hồi tưởng chỉ có tác dụng trên những gì bạn đã học : "chẳng có gì tự biến mất, cũng chẳng có gì tự xuất hiện". Bởi thế, bạn hãy tin tưởng : trí nhớ, cũng như biển cả, sớm hay muộn

---

<sup>54</sup>Điều gì đánh động thì sẽ được nhớ kỹ hơn. (Sertillanges, op.cit).

cũng sẽ trả lại cho bạn những gì bạn vừa ném vào đó.

**- Điều kiện thứ nhất : Muốn hồi tưởng phải tập trung cao độ**

Ở đây phải kể tới những điều kiện tạo thuận lợi cho việc chú ý (như sự tỉnh lặng).

**- Điều kiện thứ hai : Muốn hồi tưởng, đôi khi phải có thì giờ**

Hãy nhớ rằng ta không thể cưỡng ép trí nhớ của mình cũng như cưỡng ép trí tưởng tượng. Cần phải có một thời gian để chế ngự sự chóng mặt hoặc tình cảm của mình (không muốn nổi giận hoặc không mong ước điều này điều nọ thôi thì chưa đủ để khỏi cảm thấy cơn giận hoặc sự ước ao nổi lên trong mình). Cũng thế, trí nhớ có phần nào dẻo dai, nhưng nó chẳng phải là một cục bột mà ý chí muốn nắn sao thì nắn.

Hãy thương thảo và kiên nhẫn. Khó chịu là một tay cố vấn tồi. Càng nỗ lực thì ý chí bạn càng lớn mạnh.

**- Điều kiện thứ ba : bí quyết của sự thành công thường nằm ở chỗ vượt lên trên trở ngại hơn là trực tiếp đối đầu với nó**

Nếu trí nhớ bạn không chịu làm việc, hãy nhắm mặt khác mà đánh vào. Chẳng có ích gì khi cứ khư

khư làm việc cả chục lần về một điểm khó khăn với cùng một cách như nhau. Bạn có nguy cơ sẽ gặp khó chịu đấy.

Chẳng hạn, khi đã cố làm việc trên một cuốn sách mà chẳng kết quả gì (có một đoạn ở cuối trang bạn để "trắng"), hãy thử trí nhớ của bạn hoặc trên một giáo trình, hoặc trên một đoạn khác của sách, hoặc lục lọi trong các kỷ niệm mà tai bạn đã nghe.

**- Điều kiện thứ tư : Hãy tiến hành bằng những bước kế tiếp nhau**

Hãy khoanh vùng điều bạn đã đọc. Bởi vì nhờ kết hợp mà ta nhớ được nhiều. Phải thế nào đây ?

a. *Dùng phản xạ có điều kiện mà bạn đã tạo ra* : hãy đặt mình vào lại trong khung cảnh học tập quen thuộc của bạn, hãy tưởng tượng bạn đang ngồi ở tư thế mà bạn vẫn thường ngồi.<sup>55</sup>

b. *Cố nhớ xem ngày mà bạn học hoặc ôn bài có xảy ra biến cố bất ngờ nào không* : cũng hãy nghĩ tới sự thay đổi cảnh trí để giúp ghi nhớ các môn học khó. Lúc ấy bạn hãy bình tĩnh lần lượt nhìn lại từng ấn tượng do cảm giác gây ra.

c. *Hãy nghĩ đến những môn liên hệ, ít là ở một khía cạnh của đề tài mà bạn đang muốn nhớ*. Đó là một chương hay một đoạn hợp với "lỗ hổng" trong

---

<sup>55</sup>Hãy tích trữ mọi sự bạn khả dĩ có được vào trong kho tâm trí của bạn như người muốn đồ đầy một chiếc bình vại. (Thánh Tôma Aquinô).

trí nhớ bạn ; một nguyên lý tổng quát hơn mà "lỗ hổng" ấy chỉ là một trường hợp đặc thù, một chủ đề loại suy hoặc có thể so sánh được, nhất là nếu bạn có thể giúp cho mình khỏi quên bằng cách sử dụng bảng vẽ và lược đồ.

**- Sau cùng, đừng quên hiệu năng của việc cầu nguyện**

### ***1. Tại sao ?***

Vì cầu nguyện xoa dịu và làm cho các ý tưởng có thứ tự trở lại. Khi cầu nguyện, bạn sẽ can đảm và sáng suốt lâu dài.

Và lại, cũng cần nhắc lại rằng bạn chớ ngại quấy rầy Thiên Chúa bằng những kinh nguyện cầu xin. Trong Tin mừng, Đức Giêsu đã có bao giờ từ chối chữa lành những kẻ cầu khẩn Người chẳng ?

### ***2. Cầu nguyện như thế nào ?***

Hãy đặc biệt khẩn nguyện thiên thần hộ thủ của bạn. Đừng ngại đọc một kinh Kính mừng, dù bạn xem ra có ít thì giờ, vì đó là một tiếng kêu cứu lên Mẹ trên trời. <sup>56</sup>

---

<sup>56</sup>Khi tôi muốn học, tôi dùng một thói quen tốt : viết thành bảng nhất lãm, gom các mục lại với nhau để làm việc (Jean Guittou, op.cit).

## Một cách cụ thể, học thế nào ?

### 1. Làm sao nhớ một chương (hay một giáo trình ?)

Để nhớ bài, có hai động tác : học và ôn.

#### - Học thế nào ?

*Hai luật tâm lý chi phối trí nhớ của bạn*

- Luật của Piéron : quãng cách lý tưởng hay phải học khi nào ?

- Luật của Jost hay phương pháp tích lũy bằng cách lặp đi lặp lại : ghi nhớ nhờ ngắt quãng hay phải học làm sao ?

#### ***1. Áp dụng luật thứ nhất : phải học khi nào ?***

Càng sớm càng tốt ngay sau khi dự lớp.

+ *Tại sao ?*

Vì sao 24 giờ bạn đã quên mất 80% giáo trình, dù đó là "cours" mà bạn thích nhất. Ba hoặc bốn ngày (có lúc một tuần) sau khi ghi "cours" mới đem ra học thì kể như mới thấy "cours" đó lần đầu tiên. Nếu xem lại "cours" trong những giờ kể đó (trước khi qua 6 tiếng đồng hồ) thì kể như bạn đã ôn nó lại và ít phải tốn năng lực hơn.

+ *Làm thế nào ?*

Ngay chiều hôm đó, trễ nhất là ngày hôm sau (Piéron nói là trong vòng 16 tiếng đồng hồ). Điều này giả thiết chương trình làm việc của bạn phải thật qui củ.

Hãy học, dù bạn không thích giáo trình ấy và dù chuyển các mối bận tâm của mình vào nơi khác sẽ thú vị hơn.

Hãy liên tục phá tan ảo tưởng (và đây là một cuộc chiến đấu hằng ngày) rằng đã dự lớp và hiểu thấu đáo là kể như đã học xong.

## ***2. Áp dụng luật thứ hai : học ra sao ?***

a. Thì thứ nhất : chia "cours" ra thành từng phần.

### ***1. Tại sao ?***

Ta dễ thuộc 50 câu thơ được chia ra làm 10 hay 25 phần hơn là để nguyên cả đoạn.

### ***2. Thế nào là một phần ?***

Mỗi phần tương ứng với một "gang trí nhớ", nghĩa là một đoạn "cours" dài nhất mà bạn có thể tự khảo bài không sai sau khi đã đọc chậm rãi và chăm chú.

Lý tưởng là mỗi phần tương ứng với một đoạn hoặc một chương trong "cours" (trong trường hợp "cours" được phân phối đều). Nếu không, bạn có thể thích nghi, nhưng dù sao cũng hãy giữ cho các phần càng bằng nhau càng tốt (dĩ nhiên là bằng nhau về lượng thông tin phải nhớ).

### 3. Thường có bao nhiêu phần ?

Ban đầu bạn sẽ phải mò mẫm để biết tầm trí nhớ của mình. Có một tiêu chuẩn là mỗi đoạn khảo bài bạn đừng vấp hơn một hoặc hai lỗi nhỏ.

Trung bình, một giáo trình khoa học trong một giờ sẽ được chia làm 4 hoặc 5 phần.

Tuy nhiên, nếu ban đầu trí nhớ của bạn chưa được luyện kỹ, hoặc nếu giáo trình quá cô đọng thì hãy cắt nó ra làm 6, thậm chí làm 10 phần. Điều này chẳng ảnh hưởng gì tới nguyên tắc.

### 4. Lấy thí dụ, ta chia một giáo trình ra làm 4 phần A - B - C - D.

b. Thi thứ hai : học giáo trình

+ Đọc A, khảo lại A (nếu quên nhiều, hãy đọc A lại một lần nữa hoặc giảm bớt chiều dài và tạm thời cho thêm một phần nữa vào số đơn vị giáo trình mà ta đã chia).

+ Đọc B, khảo lại B, sau đó khảo lại cả A và B (đừng đọc chỉ một mình B thôi).

+ Đọc C, khảo lại C, sau đó khảo lại A, B và C.

+ Đọc D, khảo lại D, sau đó khảo lại tất cả A, B, C và D.

c. Lưu ý : Phương pháp này ban đầu có vẻ làm bạn ngán. Nhưng đây là phương pháp hiệu quả nhất và với thời gian, bạn sẽ quen. Đừng bao giờ đốt giai đoạn vì nó luôn ảnh hưởng về sau.

## **Ôn bài thế nào ?**

### ***1. Ôn ra sao ?***

Ôn bài cũng giống như tự khảo bài (sẽ nói ở sau) : cũng phải toàn diện và gặt gao.

Mỗi "cours" phải ôn mấy lần ? - Trung bình 2 tới 3 lần nếu tuân thủ thời gian các quãng đã nói trước đây ; thế nhưng đôi lúc ban đầu bạn sẽ phải tăng thêm, nhất là khi gặp môn khó hay chưa quen.

57

### ***2. Phải ôn khi nào ?***

+ *Trường hợp lý tưởng :*

- Ghi "cours" và học trong cùng một ngày (thí dụ : thứ ba, mùng 1).

- Ôn lại : ngày 3 (thứ năm, mùng 3) ngày 7 (thứ hai, mùng 7), ngày 15 (thứ ba, ngày 15).

+ *Hoặc trường hợp tương tự :*

- Ghi "cours" ngày 1.

- Học ngày 2, ôn ngày 4,8,16.

+ *Linh động các quãng cách tùy theo trí nhớ của bạn ; khởi đầu hãy trắc nghiệm trí nhớ của bạn : nếu ở mức trung bình thì bạn có thể triển hạn gấp đôi giữa hai lần tự khảo bài sau mỗi khi ôn bài.*

---

<sup>57</sup>khi đã làm xong các bảng nhất lãm, tôi thường ghim chúng lên tường và học bằng cách nhìn thoáng qua..." (Jean Guilton, op. cit).



+ *Làm thế có vẻ gặt gao quá.* Nhưng bạn cũng hãy biết rằng nếu khảo bài nhiều lần thì thời gian khảo bài sẽ giảm đi : quả thế, càng lúc bạn sẽ càng thuộc các giáo trình hơn.

## 2. Làm sao học cả một cuốn sách ?

Vấn đề là phải tổ chức cho tốt. Trước khi học, hãy lập kế hoạch trên một tờ giấy rời.

### - Lên chương trình học thuộc bài trong một tuần

a. *Trước hết* hãy đánh số các "cours" hoặc các chương phải học.

b. *Kế đó lấy một tờ giấy và chia làm 3 cột*

- Cột thứ nhất ghi ngày.
- Cột thứ hai ghi các "cours" phải học.
- Cột thứ ba ghi các "cours" phải ôn lại.

c. *Sau cùng*, hãy thêm những chi tiết khác theo các tiêu chuẩn đã nói ở chương 2 và 7.

d. *Lưu ý :*

- Hãy lập một chu trình có thể áp dụng trung bình cho từng 15 ngày một hoặc cho mỗi tuần, giả thiết là các "cours" đã được ấn định chắc chắn.

Bản đề nghị dưới đây gói gọn trong một tuần.

- Hãy dành ra một ngày để ôn bài.
- Dĩ nhiên là bạn phải biết rõ mình và áp dụng trường hợp điển hình cho phù hợp với các khả năng

của bạn, với những việc đột xuất (đôi khi bỏ sót một ngày), với mức tiến bộ của bạn (bạn có thể xếp những lần ôn bài thừa ra), với tầm quan trọng của các môn học (cần thêm hoặc bớt lần ôn bài).

| NGÀY      | "COURS" HỌC |         |        | "COURS" ÔN |         |
|-----------|-------------|---------|--------|------------|---------|
|           | Toán        | Anh văn | Toán   |            | Anh văn |
| Thứ hai 1 | 1           | 1.2     |        |            |         |
| Thứ ba 2  | 2           | 3.4     | 1      |            | 1.2     |
| Thứ tư 3  | 3           | 5.6     | 2      |            | 3.4     |
| Thứ năm 4 | 4           | 7.8     | 3.1    |            | 5.6.1.2 |
| Thứ sáu 5 | 5           | 9.10    | 4.2    |            | 7.8.3.4 |
| Thứ bảy 6 |             |         | từ 1-5 |            | từ 1-10 |

### - Lên chương trình học cho trên một tuần

Hãy theo trình tự sau đây :

a. Trước hết, hãy đánh số những "cours" mà bạn đã học xong trong một tuần cho từng môn : thí dụ :  $T_1$  cho tuần thứ nhất,  $T_2$  cho tuần thứ hai...

b. Kế đó, hãy lập một bảng trên giấy chia làm 3 cột.

- Cột thứ nhất : ngày hay đúng hơn là tuần.
- Cột thứ hai : ôn trong tuần.
- Cột thứ ba : ôn những tuần trước.

Các hàng để ghi ngày trong tuần dành để ôn bài (thường là thứ bảy, nhưng tùy bạn chọn).

c. *Điền vào bảng* (xem bảng dưới đây).

|                      | "Cours" học | "Cours" ôn |
|----------------------|-------------|------------|
| T1 (thứ bảy, ngày 6) | từ 1-5      |            |
| T2 (thứ bảy, 13)     | từ 6-10     | từ 1-5     |
| T3 (thứ bảy, 20)     | từ 11-15    | từ 6-10    |
| T4 (thứ bảy, 27)     | từ 16-20    | từ 1-20    |

d. *Lưu ý* :

- Như đã thấy, ngay cả ở đây bạn cũng phải thu xếp việc ôn bài theo chu kỳ và đóng khung trong vòng 4 hoặc 5 tuần lễ chẳng hạn, nếu không bất tiện.

Lúc ấy, nhịp cao nhất để ôn toàn bộ các bài là một tháng ; bạn có thể dùng bảng kê trên đây bằng cách thay các tuần hằng tháng.

- Còn hơn trước nữa, hãy thích nghi lược đồ này theo khả năng và nhu cầu của bạn. Nhưng hãy lưu ý, uyển chuyển không phải là thả trôi nổi : khi chưa chắc vết xương gãy đã liền lại thì hãy khoan tháo bột ra.

- Dĩ nhiên là bạn có thể thêm một ngày để ôn bài nếu thấy quan trọng.

### 3. Làm sao ôn hết một cuốn sách ?

- Trình tự ra sao ?

*a. Có một phương pháp tồi nhưng lại hay được dùng,*

là chỉ đọc lại bài và tự nhủ : "Cái này mình biết rồi, cái kia mình chưa biết..." Thế nhưng, làm như thế là quên mất động tác riêng của trí nhớ là đọc thuộc lòng : trí nhớ chỉ mạnh hơn là nhờ tự khảo bài được.

Vì khi đọc lại bài, trí nhớ chỉ bảo đảm với bạn rằng bạn đã đọc đoạn ấy rồi, chứ không bảo đảm là nó đã in sâu trong trí nhớ của bạn ; ấy thế mà ngày thi bạn đâu còn tài liệu nào nữa.

*b. Phương pháp duy nhất có giá trị là tự khảo mình về tất cả*

- Hoặc khảo trong trí (làm vậy là nhanh nhất, nhưng phải bảo đảm là không bỏ phăng đoạn nào) ;

- Hoặc viết ra (nhất là khi có vấn đề liệt kê nếu sợ quên mất một thuật ngữ hoặc khi có các công thức, nếu sợ quên các đồ hình hay bảng biểu) ;

- Hoặc trả bài miệng với một người sẵn lòng nghe bạn.

### c. *Kế đó,*

sau khi đã khảo thuộc toàn bộ tác phẩm, hãy xem lại để bảo đảm là bạn đã không quên sót điều gì : chớ có bao giờ quá tin vào mình.<sup>58</sup>

### **Ôn khi nào ?**

Hẳn nhiên là trước kỳ thi rồi !

*Nhưng nếu bạn cứ ôn đều đặn thì cũng tốt.* Cứ cho là mỗi tháng ôn lại "cours" một lần. Và nếu có trí nhớ tốt thì hãy giãn các lần ôn thưa ra 2 hay 3 tháng một lần chẳng hạn.

### **- Vấn đề quên có chủ ý**

Quả thật, có những điều mà bạn không thể nhớ lại được dù đã cố gắng mỗi khi ôn bài.

#### a. *Làm thế nào đây ?*

Đừng hối thúc mình quá.

Hãy viết những điều bạn quên ra giấy rời.

Sau đó hãy dành thì giờ để đọc lại đều đặn (đầu tiên đọc ít nhất mỗi tuần một lần).

---

<sup>58</sup>Viết là trí nhớ thứ hai. (M.Prévest).

Để nắm bắt lại một ý tưởng đã biến mất, tôi sẽ khơi dậy ấn tượng về nơi chôn, bạn bè, toàn bộ hệ thống tư tưởng, vai trò phải chu toàn, cuốn sách phải phân tích hay công việc phải hoàn thành. (Sertillanges, op.cit).

***b. Tại sao ?***

Rồi bạn sẽ nhận ra rằng mình biết rõ điều ghi trên giấy đó hơn những điều khác !

Những ngày sắp thi, nếu bạn bận rộn thì chỉ cần đọc tờ giấy đó thôi.

# Làm sao ghi nhớ trong những trường hợp đặc biệt

## 1. Trí nhớ trong đời thường

- Làm sao nhớ tên hay nhớ mặt của một người ?

### 1. Tại sao ?

Vì rõ ràng có ích cho cuộc sống hằng ngày, cho nghề nghiệp, cho việc học hành và việc loan Tin mừng.

Chẳng hạn ta thường nhớ đến một người mà mình chỉ gặp có một lần duy nhất trong một buổi dạ tiệc, vì người đó làm ta vui thích.

### 2. Lưu ý về phương pháp

Ta dễ nhớ mặt hơn nhớ tên, vì khuôn mặt thì cụ thể và tự nhiên, còn tên gọi thì trừu tượng và do con người đặt ra : muốn nhớ phải cố gắng nhiều hơn.

### 3. Làm thế nào ?

a. Chú ý đến nhân vật ấy và yêu thương họ.

Họ là nhân vật có một không hai trước mắt Thiên Chúa. Đừng lơ đãng.

b. Lắng nghe tên của họ (ký ức thính giác) và hãy hình dung ra trong trí (ký ức thị giác).

Thậm chí lặp lại thành lời (thật lớn hoặc thật khề) ; việc này giúp bạn có thêm một điểm mốc cho ký ức thính giác.

**c. Nhìn kỹ khuôn mặt** (nhưng phải kín đáo) và con người họ. Tương tự như lúc nhìn cảnh vật, bạn hãy theo tiến trình sau đây :

- Quan sát hình dáng tổng quát của gương mặt, phong cách, y phục, điệu bộ.

- Lượng định kích thước và tỉ lệ.

- Xem xét kỹ từng phần, kể cả những chi tiết nhỏ nhất.

- Tự nêu ra các câu hỏi (thí dụ : "Tại sao anh ta lại mang cà-vạt màu đó ?")

- Với thời gian, bạn sẽ làm bài tập này nhanh hơn.

**d. Quan sát cách ứng xử của họ** : bạn hãy lưu tâm đến điều họ nói, các câu họ hỏi, những lo âu và những quan tâm của họ.

**e. Kết hợp tất cả những gì bạn đã lưu ý vào với tên của người ấy.** Mỗi lần lưu ý một điểm bạn lại nói lên tên người ấy ("Ông X có một cây gậy, Ông X có nước da sạm, Ông X là một trung úy...").

f. Tại các mối liên kết :

- Chẳng hạn như giữa tên của người ấy với tên của một người khác mà bạn quen biết.



- Đừng ngại phải pha trò dí dỏm ("Ông Trần như quả chanh").

- Bạn càng học biết nhiều điều về một người thì bạn càng dễ kết hợp người ấy với những điều khác mà bạn hiểu rõ hay bạn mến mộ.

**g. Sau cùng, bạn có thể ghi tên bằng cách xin người ấy đọc và bạn đánh vần thật lớn.**

#### ***4. Luyện tập***

Với đôi chút kinh nghiệm, ta có thể tạo ra những mối liên kết chỉ trong một vài giây đồng hồ : những người đã tập luyện như các nghệ sĩ hay các chuyên gia đã làm như thế và đã nhớ được tên của 30 hoặc 40 người trong một buổi dạ tiệc.

**- Làm sao nhớ một cái hẹn hay một kế hoạch ?**

#### ***1. Có một cuốn sổ tay là lý tưởng hơn cả***

Trí nhớ không luôn trung tín như ta tưởng. Nếu bạn chưa hiểu thì những nghiệm chua chát sẽ dạy cho bạn.

#### ***2. Nếu bạn quên sổ tay hoặc không thể có sổ tay.***

+ Hãy kết hợp trong trí cuộc hẹn ấy với việc nào mà bạn phải làm ngay trước hay sau đó ; hãy kết hợp nó với hình ảnh của một chiếc đồng hồ đang chỉ ngay đúng giờ hẹn của bạn ; hãy kết hợp nó với điều gì đang khiến bạn lo lắng hoặc điều nào sẽ chiếm hết ngày của bạn.

+ Hãy tạo những môi kết hợp thật cụ thể, đập vào mắt, thậm chí kỳ quặc nữa.

+ Hãy lập lại những môi kết hợp ấy.

+ Nếu có cả một chương trình hẹn từ đầu đến cuối ngày, hãy kết hợp tuần tự các cuộc hẹn ấy.

Nếu lỡ quên một điểm nào thì chỉ cần quay trở lại với điểm đầu tiên, rồi rảo lại chuỗi trình tự ấy.

### **- Làm sao nhớ hoặc xếp đặt các vật dụng ?**

#### ***1. Trước hết và rõ ràng nhất là hãy sắp xếp đồ đạc cho có trật tự :***

Mỗi vật đặt vào một chỗ. Nên dành trọn một buổi chiều để sắp đặt hết mọi thứ hơn là sáng nào cũng mất vài phút để tìm vật dụng trước khi đến lớp.

Về lâu dài bạn sẽ tập được thói. Vấn đề là phải cương quyết, có ý chí và lương tri !

#### ***2. Kế đó, hãy chú ý tới chỗ bạn sắp xếp***

Đừng bao giờ xếp đặt đồ đạc một cách máy móc. Lưu ý tới việc xếp đặt là cách tốt nhất để khỏi mất mát bất cứ vật gì.

***3. Cuối cùng, hãy kết hợp*** đồ vật đã sắp xếp với những vật kê bên hoặc với một hình ảnh biểu thị nơi nó được xếp vào.

**4. Và nếu lỡ ra** bạn có lạc mất vật ấy thì hãy tiến hành việc hồi tưởng một cách bình tĩnh và có phương pháp (x. Phương pháp hồi tưởng).

Hãy sàng lọc lại thời khóa biểu của bạn và hãy xếp lại xem bạn đã dùng nó, thậm chí sắp xếp nó, lần cuối cùng vào lúc nào.

La Fontaine đã từng nói rằng : "Kiên nhẫn và thông thả thích hơn là mạnh bạo và nóng nảy".

**- Hãy tận dụng các cơ hội trong ngày để gia tăng và mở rộng trí nhớ.**

### **1. Hãy dùng từng thời gian bỏ phí**

Đừng mơ mộng. Nhưng phải biết giải trí cho hợp lý !

Chớ gì bạn có thể cầu nguyện như thánh Tôma Aquinô rằng : "Lạy Chúa, ngay cả khi con nghỉ ngơi, xin đừng để con nghỉ ngơi vắng Chúa và ngoài Chúa".

### **2. Hãy luyện trí nhớ**

Như khi tập chơi bài. Bạn rút lá đầu tiên và học thuộc nó ; rồi rút lá thứ hai và học cả hai lá ấy, và cứ tuần tự như vậy cho đến khi ngừng chơi.

Hãy ghi điểm : bạn sẽ thấy số điểm tăng rất nhanh và sẽ thêm tự tin.

### ***3. Các biện pháp trong đời sống sẽ cho bạn nhiều cơ hội thực tập***

Chẳng hạn như khi đi dạo phố, bạn hãy lập một danh sách (để bảo đảm !), nhưng hãy cố ghi nhớ danh sách này bằng phương pháp kết hợp các hình ảnh.

Lúc ấy bạn chỉ cần nhớ món hàng mua đầu tiên. Ngay cả trong việc này bạn cũng sẽ tiến bộ mau lẹ đến trông thấy !

## **2. Sử dụng trí nhớ khi học ngoại ngữ**

### **- Nguyên tắc chung**

Hãy học suy nghĩ ngay chính trong ngôn ngữ đó chứ đừng cái gì cũng dịch ra tiếng mẹ đẻ : nguyên tắc này có giá trị cho cả từ vựng lẫn ngữ pháp. Phải biến ngôn ngữ thành một phản xạ.

### **- Làm sao nhớ từ vựng ?**

+ Đừng lặp đi lặp lại theo kiểu thủ bản từ vựng, chẳng hạn như đọc : "giường - bed".

+ Nhưng hãy hình dung ra cái giường và lặp lại : "bed".

+ Hãy học từ ấy trong bối cảnh của một câu và hiểu câu ấy.

+ Nếu từ đó quá trừu tượng hoặc khó nhớ, hãy tạo những kết hợp về ý nghĩa hoặc vần điệu (bằng cách chế ra một trò chơi chữ chẳng hạn).

### **- Làm sao nhớ ngữ pháp ?**

+ Hãy học các qui luật tổng quát.

+ Nhưng còn hơn thế nữa, hãy học thuộc lòng những thí dụ của các qui luật ấy và ôn lại luôn luôn (hãy lập một danh sách riêng).

### **- Một số lời khuyên về việc học từ vựng và cú pháp**

1. Đọc trong chính văn bản. Ban đầu hãy thường xuyên đọc cùng một văn bản (các thành ngữ sẽ nhờ đó mà được khắc sâu trong tâm trí bạn).

2. Tận dụng máy ghi âm (phương pháp đối phản xạ bằng đĩa hoặc băng từ) : máy ghi âm bỏ túi giúp bạn nghe băng ngoại ngữ vào những lúc rảnh rỗi hoặc khó làm việc (thí dụ vào những giờ nhộn nhịp trên xe).

3. Đọc lớn tiếng

4. Theo trình tự sau đây :

+ Mỗi ngày đừng đọc quá nhiều : bạn sẽ sớm khựng lại vì sự tiếp thu ngoại ngữ vào lúc ban đầu cần tới trí nhớ hơn là trí hiểu.

+ Một hoặc vài tháng đầu, bạn đừng nói vội, nhưng hãy để cho ngữ cách in vào ký ức của bạn.

# Một vài kết quả của trí nhớ

## 1. Bình an

*Bạn sẽ được bình an :*

- *Không phải bằng cách thông suốt mọi sự, vì sự hiểu biết như thế là một giới hạn không thể vươn tới được. Thiên Chúa không muốn bạn tự phụ như thế đâu. Đó không phải là cái giá để được gọi là thành công.*

- *Nhưng bằng cách biết rõ chương trình học, và nhất là biết hết mọi giáo trình, nhưng không quá tách biệt các phần trong một "cours".*

Bởi lẽ, chính mỗi ám ảnh rằng có "lỗ hổng trong trí nhớ" là nguyên nhân chủ yếu khiến học viên lo lắng trong kỳ thi và hốt hoảng ôn tập : học vội học vàng một cách may rủi vì yên trí rằng mình không còn nhớ gì hết. Lúc ấy họ mới chợt nhận ra mình đã quên ôn trọn cả mấy "cours". Một việc chẳng có gì đáng ngạc nhiên cả !

Hẳn nhiên nếu bạn ôn lại toàn bộ chương trình thêm một lần nữa (nếu bạn xoay thêm một vòng nữa) thì sẽ tốt hơn. Nhưng cũng phải biết ngừng lại đúng lúc.

## **2. Nghỉ ngơi**

Hãy sắp xếp kế hoạch thế nào để hoàn tất việc ôn tập vào buổi chiều trước ngày thi. Bạn sẽ có đôi ba giờ để thở. Trong thời gian đó, bạn đừng sợ những bài mình vừa ôn sẽ bay mất, trái lại nó sẽ lắng xuống và đậu lại (xem chương 8).

Bạn chớ tin vào cảm giác thiếu bảo đảm nơi mình : đó là một ý nghĩ cổ điển và phỉnh phờ.

## **3. Nên nhắc lại ý tưởng chủ lực của chúng ta là củng cố ý chí**

Hãy nhớ rằng mọi sự đều tùy thuộc nơi ý chí và sự phân biệt giữa các học viên trước hết không phải là khả năng trí tuệ, mà là khả năng lao vào việc và kiên trì đeo đuổi. Thế mà, ai cũng đều có sẵn sự can đảm, và sự can đảm sẽ tự nó phát triển.

Bây giờ bạn học ra sao thì mai sau bạn sẽ sống đời sống gia đình, đời sống nghề nghiệp và thực hiện các cuộc dân thân như vậy. Học hành là phản ảnh của đời sống.

## **4. Tăng trưởng con người nội tâm và con người thiêng liêng**

Thánh nhân là người của công việc ; các vị ấy không hề bỏ phí một phút nào. Dù cho khả năng ban đầu của mình có ra sao, các vị ấy vẫn tìm cách thăng tiến.

Đó là gương cha sở họ Ars : ít có khiếu học hành, ngài đã làm việc không ngừng để trở thành Linh mục (đấy ! động lực đấy !). Chính vì vậy mà ngài đã có một thư viện với 400 cuốn sách, một điều đáng kể trong thời đó !<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup>Năng lực sáng tạo lệ thuộc phần lớn vào sự khôn ngoan và tiết độ của trí nhớ... Những tư tưởng này kéo theo những tư tưởng khác : nước ắt chảy về sông... Vay mượn thì phải tới nhà giàu. (Sertillanges, op. cit).



*Chương 8***Qua kỳ thi cử với Chúa****Vài tháng và vài tuần trước khi thi**

Theo kỳ hạn đều đặn, khi có giờ rảnh (hay đã trù liệu trước) bạn hãy dành ra :

1. Nhiều thời gian để ôn lại toàn bộ chương trình.
2. **Thỉnh thoảng làm các bài thi thử** với thời gian y như bài thi thật, nhờ đó bạn sẽ biết được nhịp độ của mình trong ngày định đoạt số phận. Hoặc chậm quá (hãy bớt giờ làm nháp và tĩa bớt những chi tiết vụn vặt đi), hoặc nhanh quá (hãy xem lại chi tiết, đọc lại bài). Trong mọi trường hợp, hãy xin ý kiến của người khác.
3. **Cũng thế, hãy dành thì giờ để chuẩn bị thi vấn đáp** và làm quen với không khí riêng của bài thi ấy (nếu bạn phải thi) như thuyết trình trong lớp và đọc thuộc giáo trình cho nhiều bạn bè nghe.

## Lúc ôn thi

### 1. Hãy lên kế hoạch cho tốt

#### - Kế hoạch tổng quát

Người ta thường lập thời khóa biểu thế nào để có nhiều ngày rảnh ; và sử dụng những ngày ấy cho thật tốt.

**1. Hãy xác định những điều ưu tiên**, trong đó có 3 việc chính là : cầu nguyện, ngủ nghỉ và làm việc (làm việc nằm ở vị trí thứ 3).

**2. Đừng bao giờ cắt xén thời gian cầu nguyện và ngủ nghỉ**, kể cả khi xem ra đã quá muộn không còn cứu vãn được. Nếu không, tình thế sẽ tệ hơn : bạn sẽ mệt thêm và kém bình an đi (bình an là hoa trái của Chúa Thánh Thần).

#### **3. Hãy ưu tiên cầu nguyện vào buổi sáng.**

Nếu có nhiều ngày thi thì cũng đừng bớt giờ cầu nguyện, trừ phi quá bức thiết.

#### **4. Khuyến nên dành giờ để thư giãn,**

dù có thể ngắn hơn vào giai đoạn này. Tắt một lời, chớ có "rút về một cục", mà hãy có mặt chung với người khác và với gia đình của bạn.

#### **5. Xin nhắc lại vai trò hữu ích**

của *việc tông đồ*, đã đề cập tới ở chương 2.

## **- Kế hoạch làm việc**

### ***1. Ôn không phải là học bài***

Dù gì chẳng nữa, cũng đừng học thêm điều gì mới vào ngày cuối cùng, thậm chí vào những ngày cuối cùng (trừ việc học các chi tiết).

Học thêm như thế sẽ làm bạn bị xáo trộn, và vì không còn giờ để ôn lại nên điều mới học sẽ chóng tan thành mây khói. Chưa kể đến tình trạng "ức chế" ("stress") chen vào sẽ còn làm xáo trộn nhiều hơn nữa.

Hơn nữa, những gì học "qua quýt" sẽ bị quên ngay sau khi thi, thậm chí quên cả trước đó nữa, rồi nếu đó là điều cần để làm việc trong tương lai thì bạn sẽ phải học lại tất cả (phí thì giờ biết mấy!).

### ***2. Hãy thay đổi công việc***

Vì làm như vậy có hiệu quả và dễ chịu hơn.

*Đừng tìm cách học xong hết môn này rồi mới sang môn khác. Nhưng hãy học nhiều môn đồng thời với nhau và sẽ đồng loạt kết thúc vào những ngày cuối : như vậy bạn sẽ nhớ từng môn một cách tươi rói cho tới giờ phút cuối.*

### ***3. Hãy phòng xa***

Nếu kỳ thi kéo dài nhiều ngày thì hãy liệu sao để ngày mai thi môn nào thì hôm trước đó ôn môn ấy. Đừng xếp các môn này vào đầu kế hoạch ôn tập,

kéo bạn sẽ ôn xong chúng trước khi thi nhiều ngày ; thời gian quá dài khiến bạn sẽ quên hết.

**4. *Thậm chí nếu bạn không học hết được (vì lơ đãng, vì sự cố, vì lười biếng hay tổ chức kém) :***

- *Hãy quyết định là đừng đòi biết tất cả;*

- *Một mặt, ôn lại các môn có hệ số cao nhất và mặt khác, các môn mà bạn thích (vì bạn sẽ có động lực hơn).*

- *Nhưng đừng đọc hết tất cả kéo bạn sẽ có ảo tưởng rằng mình biết hết mọi thứ : bạn sẽ chẳng nhớ được gì hết mà chỉ tổ mất giờ thôi. Thà dành năng lực và thì giờ cho một phần chương trình thôi, dù rất hạn chế, mà bảo đảm là đã nắm được, thì tốt hơn.*

## **2. Hãy chuẩn bị trí óc**

**- Hãy loại bỏ cảm dỗ dùng các kích thích tố**

Đừng lạm dụng cà-phê, chớ uống thuốc kích thích hoặc vi-ta-min. Và chớ, các loại thuốc này chỉ gây hưng phấn tạm thời và giả tạo thôi.

Thuốc kích thích của bạn là chính Chúa đó !

- *Hãy đọc lại các bài thi thử hoặc các bài giải mà bạn thường bị kẹt, cho nhuần nhuyễn những điều bạn hay vấp để tránh tái phạm.*

- *Đôi khi khó mà hiểu được giáo viên chấm bài và các sở thích của họ : nhưng chớ quá tin cậy vào*

đó. Hãy luôn xác tín rằng người khác thông minh hơn bạn.

- *Đừng tạo ra những bết tắc*

Vì nghề nghiệp thường đòi hỏi bạn phải am tường mọi sự. Hơn nữa, khi bị bết tắc, bạn thường dựa cậy vào sự may rủi mà quên cậy vào Thiên Chúa là chủ tể công việc của bạn.<sup>60</sup>

### 3. Cũng hãy chuẩn bị tình cảm

Hãy ước ao làm được bài (vâng, bạn đã đọc kỹ điều này rồi!), hãy yêu thương các giám thị, các người chấm bài và cầu nguyện cho họ.

- *Nhờ vậy, bạn sẽ có một cái nhìn tích cực.*

Tâm hồn bạn sẽ phấn khởi và năng suất làm việc của bạn sẽ được gia tăng.

- *Có những lý do tích cực*

1. Chắc hẳn thi cử sẽ gây phiền hà và "ức chế", nhưng nhìn tới mục tiêu thì thật có ích vì đó là con đường giúp bạn có được một nghề: "Nhất thiết tôi phải thi được và thi đậu để làm nghề mà tôi hằng mơ ước!" Như vậy, điều này giả thiết rằng bạn có một động lực thúc đẩy.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup>Nào, hỡi toàn dân trong xứ, hãy can đảm vào việc. Vì có Ta ở với các ngươi và Thần Khí của Ta sẽ lưu lại giữa các ngươi. Đừng sợ. (Kg. 2,4-5).

<sup>61</sup>Người ta không thắng trận nhờ quân đông nhưng nhờ những đội quân có tổ chức và kỷ luật chặt chẽ. (Napoléon).

2. Thi cử còn cho phép kiểm tra tình trạng tri thức của bạn. Đây cũng là một dịp cho thấy bạn bình tĩnh và có khả năng tự chủ đến đâu (ấy là hoa trái của Chúa Thánh Thần : Gl. 5,22).

3. Lúc đó, sự bình an xuất phát từ tình yêu của bạn (1Ga. 4,18) sẽ là một lời chứng cho những người thường lo sợ, thậm chí hoảng hốt khi đứng trước việc thi cử.

## Hôm trước ngày thi

### 1. Lên chương trình

- *Hãy ngưng làm việc trễ nhất là vào lúc 18 giờ chiều*

- *Hãy dành cho mình một thời gian thư giãn :* bạn sẽ chẳng quên bài sau đôi ba giờ, thậm chí cả một buổi xế dành để nghỉ ngơi giải trí đâu. Trái lại, nhờ lắng dịu sau khi thư giãn, các ý tưởng sẽ trụ lại trong tâm trí bạn.

- *Nhưng đừng thư giãn cách tùy tiện !*

- Chớ đi xem chiếu bóng, cũng đừng đi dạ vũ hay đi nghe nhạc "rốc" : chúng sẽ làm trí óc bạn

---

Lười biếng chính là dậy từ hồi 6 giờ để có nhiều giờ ăn không ngồi rồi hơn. (Tristan Bernard).

ngây ngất, không nghĩ tới chuyện thi cử nữa ; thế nhưng bạn sẽ bị mệt mỏi cách vô ích và tiêu tốn năng lực trí tuệ.

- Lý tưởng là họp lại để cầu nguyện hoặc để họp mặt gia đình lúc chiều tối (một điều mà có thể bạn đã không thực hiện được kể từ khi bắt đầu ôn thi ! ) ; hay nghe nhạc hoặc đi dạo với một vài người bạn đang muốn nghỉ ngơi.

- *Hãy ngủ sớm để dự phòng trường hợp khó ngủ* (thường dễ xảy ra). Về việc này, cầu nguyện thì có hiệu quả hơn là dùng thuốc ngủ, vì thuốc ngủ sẽ làm bạn mê mệt nhưng chẳng nghỉ ngơi được bao nhiêu (vì nó sẽ làm giảm bớt các tác dụng phục hồi sức khỏe của giấc mơ).

## 2. Chuẩn bị trí óc

Hãy hoàn tất việc ôn bài theo đúng kế hoạch đã vạch ra.

Nếu bị trễ trong lần ôn bài cuối cùng, thì chỉ đọc lại các phiếu mà bạn đã soạn, có liên quan đến những điều quên có đầu có đuôi.

## 3. Chuẩn bị vật dụng

Hãy dành ra một ít thời giờ để sửa soạn.

a. *Hãy kiểm tra bút viết* (bút có ra mực không ? Có ống mực dự phòng chưa ?) và kiểm một chiếc

đồng hồ đeo tay (không phải phòng thi nào cũng có đồng hồ treo tường đâu).

b. *Cũng hãy kiểm tra lộ trình đến trường thi* (nhất là khi bạn ở xa và mới đi thi lần đầu, như thi vào đại học chẳng hạn).<sup>62</sup>

c. *Và cũng hãy nắm chắc thời biểu thi* : nếu nghi ngờ thì hãy hỏi bạn bè : nhớ xác minh xem họ có biết rõ không, nhất là khi họ không phải là những người khôn ngoan !

d. *Sau hết, hãy ước lượng thời gian di chuyển, hãy xem đồng hồ báo thức có hoạt động không !* Cũng đừng quên ăn sáng cho chắc dạ, có chất lượng, giàu đường và phốt-pho hơn mọi ngày ; có thể liệu trước một món ăn dặm lúc 10 giờ rưỡi.

## Khi ngày thi đến

### 1. Vài lời khuyên trước khi thi

- *Đừng ôn bài vào phút cuối* (thí dụ ôn khi di chuyển bằng các phương tiện công cộng) đây là cơ gây hoảng hốt (thường thường khi lật vội "cours"

---

<sup>62</sup> Chú thích của người dịch : nguyên bản là "thi tú tài" hay thi tốt nghiệp phổ thông ; nhưng ở Việt Nam hiện nay, kỳ thi này thường được tổ chức ngay tại trường mình đang học.



bạn sẽ hoảng hốt vì nghĩ rằng mình đã hiểu sai hết tất cả) và lẫn lộn (bạn xem lại vội quá!).

Thà đọc một cái gì đó làm thư giãn thì hơn (sách thiêng liêng, tiểu thuyết). Nhưng tốt nhất hãy tiết kiệm sức lực của trí thông minh và đôi mắt; hãy cầu nguyện, ngắm cảnh!<sup>63</sup>

Hẳn nhiên là phải uyển chuyển linh động; luôn luôn có những ngoại lệ. Giả như bất chợt bạn nhận ra rằng có một "cours" hay một đoạn "cours" mà mình chưa xem (nếu lên kế hoạch chu đáo thì điều này chẳng xảy ra đâu) thì hãy mở ra học: những điều học ấy sẽ không có đủ giờ để tan thành mây khói đâu!

- *Đừng tới giờ phút chót* (cũng đừng tới sớm quá: bạn sẽ chẳng biết làm gì). Hãy để một ít giờ cầu nguyện trước khi vào phòng thi và đề phòng bất trắc vào phút cuối.

- *Khi tới nơi, hãy dè dặt* đối với những bạn ưa tỏ ra là đã ăn chắc dù không phải vậy hoặc ngược lại quá hoảng hốt (điều này quả có đúng ít nhiều). Hãy đến với các nhóm không quá hung phấn và không chỉ chúm mũi nói chuyện thi cử mà thôi. Hãy tránh những người hay đặt các câu hỏi nhằm phô trương học thức hay sự dốt nát của họ: việc này chỉ làm bạn mất bình an thôi. Lý tưởng là có thể tách ra

---

<sup>63</sup>Đối với một vài người thì giấc ngủ là điều sâu thẳm nhất của họ. (Sacha Guitry).

để cầu nguyện với một vài người bạn, nếu không thì hãy cầu nguyện một mình (hãy ca tụng Chúa, lần hạt).

## 2. Trong lúc thi

### - Thi viết

#### 1. *Hãy cầu nguyện*

+ *Tại sao ?*

Để được bình an, tin tưởng (tinh thần trẻ thơ và phó thác) và được soi sáng để có thể làm bài.

Để rao giảng Tin mừng.

+ *Như thế nào ?*

Nếu không bị cấm và nếu bạn can đảm (đây cũng là một hoa trái của Thánh Thần), hãy đặt lên bàn một dấu chỉ Chúa đang hiện diện để gọi cho bạn cầu nguyện: một tấm hình nhỏ, sách Kinh thánh mở ra ở một câu khích lệ nào đó.

Hãy cầu nguyện cho các bạn đồng môn, các người giám thị...

+ *Khi nào ?*

Trước khi làm bài, thay vì vội vàng chúm mũi vào giấy.

Trong khi làm bài, khi gặp khó khăn hay khi có nguy cơ nổi cáu hoặc hốt hoảng (đừng chờ đến khi mình hết chịu nổi rồi mới cầu nguyện).

## 2. Kế đó, hãy bắt tay vào việc !

a. Hãy đọc toàn bộ đề thi một cách khoan thai, điềm tĩnh, vừa đọc vừa ghi "nốt" (xem lại những gì nói ở Chương 6 về các bài tập). Hãy chú thích ngay trên giấy thi đã phát cho bạn vì đây là công dụng của nó. Bạn sẽ ít mất thì giờ hơn.

b. Nếu có nhiều câu hỏi

+ *Hãy phân chia thời gian được cấp cho mỗi bài thi*

- Hãy lượng định thời gian tùy theo hệ số của các câu hỏi (nếu không ghi trên đề thi thì hãy hỏi để biết). Thí dụ : nếu có một giờ thi và 5 câu hỏi cùng một hệ số thì hãy dành 12 phút cho mỗi câu : thế là chính xác lắm ! Chớ làm hơn 20 phút trên một câu hỏi, lấy có rằng mình rành câu đó lắm.

- Đối với các câu hỏi trắc nghiệm, đừng tính giờ cho mỗi câu mà hãy tính toàn bộ : chẳng hạn nếu có 60 câu trong một giờ thì cứ 15 phút bạn hãy xem mình đã làm được 15 câu chưa và dựa theo nhịp độ làm 15 câu đầu tiên này để thích nghi cho kịp.

\* Nếu cùng một hệ số, hãy khởi sự từ các câu hỏi dễ hơn hoặc các câu hỏi mà bạn biết rõ nhất : bạn sẽ tự tin hơn.

\* Trừ phi quá chậm chạp hay quên sót, *nếu vượt quá mức giờ trung bình* thì hãy biết rằng mình đang viết đông dài đây.

c. Nếu một câu hỏi khó làm bạn khựng lại

+ *Chớ tìm cách chơi trội* : hãy tự nhủ rằng sẽ có ít người làm câu này ; nếu chỉ là thi kiểm tra thì có thể câu đó chẳng đáng cho bạn bỏ công mài mò lâu như vậy (tìm điểm tốt thường chỉ là để thỏa mãn tự ái của bạn thôi). Còn nếu là thi tuyển thì sẽ khác.

+ *Nhất là chớ bực bội, nhưng hãy cầu nguyện* và dành một lúc cuối giờ thi để quay trở lại với câu hỏi đó.

+ *Hãy xem lại những lời khuyên ở chương 6 về các vấn đề xảy ra* khi muốn hiểu bài làm.

d. Hãy thảo trên giấy nháp

+ *Trước hết hãy ghi (tóm tắt)*, ngay khi mới đọc các câu hỏi, tất cả những gì chúng gợi lên nếu bạn sợ quên mất khi quay lại các câu hỏi ấy sau này : đừng quá tin vào trí nhớ của mình.

+ *Hãy lập một dàn bài chu đáo* : bạn chẳng có giờ để thảo ra toàn bộ bản văn đâu.

e. Kế đó, hãy viết bài kỹ càng

- *Hãy viết sáng sủa tới đa*

+ Thu gọn hết mức các câu văn (nhưng chớ viết theo kiểu điện tín !); tránh lặp đi lặp lại vì chúng chẳng đánh lừa được ai đâu.

+ Đẹp các chữ viết tắt và các từ mới lạ.

+ Báo trước những điều bạn sắp nói, nêu ra các dàn bài và khai triển chúng : trong bài nghị luận

cũng như trong bài giáo khoa, có dàn bài tốt là dấu chứng tỏ óc thông minh đang ổn định và trí nhớ ít quên sót. Hãy tránh đừng liệt kê dài dòng một cách vô bổ.

+ Viết văn theo kiểu nói trống, nhưng không có nghĩa là vô vị.

+ Trau chuốt phần mở đầu và kết luận khi làm bài nghị luận : đôi khi người chấm bài chỉ đọc kỹ những phần ấy thôi.

- *Hãy trình bày bài cho rõ ràng*

+ Viết các đoạn cách nhau : thà dư hơn là thiếu : bạn sẽ có chỗ để bỏ khuyết khi đọc lại.

+ Đừng quên chừa lề ; người sửa bài sẽ biết ơn bạn lắm đây.

+ Trách gạch bỏ : hãy mang theo một cục tẩy loại tốt hoặc bút tẩy.

+ Đối với các bài làm khoa học, nhớ đánh số, viết cách nhau và gạch dưới các đoạn (như đối với một giáo trình).

- *Hãy tránh các lỗi ngữ văn và chính tả :*

Do đó cần đọc lại. Khi viết, bạn không phát hiện được một số lỗi ; ấy thế mà những lỗi này làm người chấm bài rất khó chịu và mất thiện cảm !

f. Sau cùng, hãy luôn luôn đọc lại bài làm và các tờ giấy thi.

- *Tại sao ?* Vì bạn sẽ tránh được những điều bất ngờ rất đáng tiếc như : phạm những lỗi nghịch nghĩa rất thô thiển, quên cả những đoạn dài (nhất là khi chép tờ giấy nháp ra), sót đôi ba câu hỏi.

- *Làm như thế nào ?* Đôi khi đọc lại từng câu hỏi hay từng đoạn ngay sau khi viết xong thì dễ dàng hơn.

g. Nếu làm xong bài sớm, có phải ở lại đến cuối giờ không :

- *Nếu bạn đã hoàn tất mọi sự một cách khách quan* (trường hợp bài triết học hay các bài toán), câu trả lời sẽ là không cần ở lại. Nhưng bạn có bảo đảm là đã đọc kỹ lại tất cả không ?

- *Nếu đã làm xong bài nhưng còn có thể làm hoàn bị hơn nữa* (như khi trả lời các câu hỏi về trí nhớ hay làm bài nghị luận), hãy coi chừng việc sửa bài vào phút cuối.

Bạn thường thêm vào những chi tiết hoặc vô ích (không có trong đáp án), hoặc sai (có nguy cơ bị trừ điểm và làm người chấm bài khó chịu).

Đôi lúc bạn nghi ngờ bất chợt về một câu hỏi. Trước khi sửa bài, hãy cầu nguyện, vì bản thảo đầu tiên thường là đúng và đến cuối giờ thi bạn mệt mỏi nên dễ bị ảo tưởng. Vì thế, hãy chỉ sửa bài một khi bạn đã bảo đảm, hơn là sửa vội rồi lại gạch bỏ.

h. Đừng gian lận trong bất cứ trường hợp nào

- *Tại sao ?*

+ Điều tốt mà đạt được cách bất hảo thì chẳng có ích gì.

+ Bạn đang sử dụng một khí giới của thể gian : đó là sự dối trá (Ga. 8,44).

+ Đó là một phản chứng : bạn đã thuộc về Đức Kitô, là Sự Thật (Ga. 14,6) và là Sự Sáng (Ga. 8,12) !

+ Đó là một thói quen xấu sẽ để ra tính lười biếng ; và một thói quen sẽ nảy nở ngay từ hành vi đầu tiên.

+ Đó là một cách mặc nhiên bạn cho thấy mình không tin cậy vào sự trợ lực của Chúa Thánh Thần. Nếu thế, Người chỉ còn cách là thôi không giúp bạn nữa.

- *Bạn phải làm gì lúc đó ?*

+ Nếu bị cám dỗ ?

Hãy nép mình trong vòng tay Đức Maria, và bày tỏ một hành vi đức tin và dũng cảm.

+ Nếu có người hỏi bài bạn ?

Điều gì có giá trị đối với bạn thì cũng có giá trị đối với những người khác. Lợi ích nhất thời mà sự giúp đỡ của bạn mang lại cho họ sẽ chỉ là hời hợt, vì nó tước mất các thực tại rất sâu thẳm nơi bản thân họ - một người làm việc chống lại bản thân mình :

họ bị tức mắt cảm thức về sự thật và sự hứng thú đối với công việc.

+ Bạn cũng sẽ từ chối quay cóp cả khi bạn thật tình quên bài (bị hồng trí nhớ) ; đó chỉ là một sự lương thiện đối với các thí sinh khác thôi.

+ Sau hết, hãy nhớ rằng đức ái đòi phải có công bằng và sự thật. Bởi vậy, chớ lo lắng về những lời chỉ trích qui lỗi cho bạn một cách sai trái.

## - Thi nói

### *1. Nếu có giờ chuẩn bị*

a. Hãy soạn trước bài bạn nói

- Lập một dàn bài cho tốt, rút ra các phần của bài, lấy "nốt" khi đọc.

- Viết tóm tắt những ý lực của phần dẫn nhập (sẽ cho thấy kiến thức tổng quát của bạn) và phần kết luận (sẽ chứng tỏ khả năng tổng hợp của bạn).<sup>64</sup>

- Nếu đó là bài thi vấn đáp văn chương thì đừng ngại nêu lên những câu hỏi từ bản văn về các chủ đề mà bạn biết. Điều đó sẽ chứng tỏ bạn có óc phê bình. Dĩ nhiên hãy suy nghĩ về câu trả lời của mình, đồng thời chừa chỗ cho giáo viên tự do bổ sung câu trả lời đó.

---

<sup>64</sup>Kiểu nào cũng tốt cả, ngoại trừ kiểu rầy rà chán ngắt. (Voltaire).



b. Hãy đặt tâm hồn bạn trong tư thế sẵn sàng

- Cầu nguyện cho giáo viên : xin Chúa cho mình biết yêu thương họ với một đức ái chân thật, dù thiên hạ có nói gì về họ chẳng nữa : Chúa vẫn đang yêu họ.

- Cầu xin Chúa Thánh Thần ban cho bạn sự "mẫn cảm thanh cao" để cởi mở và vững tâm nhưng không hề tự phụ.

c. Đôi khi bạn nên hỏi xem những người mới thi có cảm nghĩ gì, nhưng đừng quên giữ sự trung lập

- Bỏ qua những lời phê bình quá tiêu cực : chúng chỉ che giấu những thất bại.

- Ghi nhớ các sở thích của giáo viên : cả những đề tài mà họ thích lẫn những dạng câu hỏi và những điều lưu ý mà họ muốn nghe thí sinh trình bày. Nhưng nhớ tìm biết từ nhiều "luồng" khác nhau.

- Như thánh Phaolô, bạn hãy cầu xin cho biết uyển chuyển thích ứng với người đối thoại ("Hãy là Hy Lạp với người Hy Lạp..."). Điều này không có nghĩa là bạn cứ "phục tùng một cách khờ khạo", nhưng là "cẩn thận một cách đơn sơ và kính trọng người khác".

## ***2. Vào giờ thi***

a. Hãy tạo bầu khí thiện cảm và trân trọng với giáo viên

- Tươi cười khi đến nơi, mắt nhìn khiêm tốn.

- Nói ở tốc độ bình thường : ta thường có xu hướng nói quá nhanh vì thế nói lộn xộn. Hãy gây ấn tượng là mình nói thong thả : đó là một dấu hiệu tốt.

- Bình thản, đừng quá chắc ăn cũng đừng quá nhút nhát.

b. Sau đó, hãy trình bày ngay đừng chần chừ.

- Trước tiên, nêu lên dàn bài một cách rõ ràng.

- Đánh vào điểm mà bạn biết rành rẽ nhưng chớ có nói riết về điểm ấy ; hãy khéo léo lướt qua điều mà bạn chỉ biết lơ mơ, nhưng chớ có bỏ quên điểm đó : giáo viên sẽ lưu ý ngay.

c. Phải làm gì trước các lưu ý và các câu hỏi của giáo viên ?

- *Hãy lắng nghe* và tỏ thái độ quan tâm nhưng không quá ló : giáo viên biết họ nói gì và sẽ có thể tưởng là bạn đang giỡn cợt.

- *Nếu giáo viên lưu ý về một điều gì*, hãy công nhận hoặc nhường nhịn đi. Đừng nài nỉ quá và đừng chĩa mũi dùi khi giáo viên tỏ ra bất đồng ý kiến với bạn ; bạn không có thì giờ để thuyết phục đâu và bạn cũng chẳng phải đến phòng thi để làm việc ấy. Nhưng bạn đến đó là để chứng tỏ sự hiểu biết và ý thức tương giao của mình.

- *Nếu giáo viên đặt câu hỏi* :

Đừng ngại suy nghĩ đôi ba giây, đó là dấu thông minh của bạn, giúp bạn có thời gian phân tích câu hỏi : giáo viên thường giương sào cho bạn nắm.

Bạn có thể cầu xin Chúa Thánh Thần.

Nếu không trả lời được thì đừng loay hoay như cá mắc cạn, nhưng hãy thú nhận một cách đơn sơ sau khi đã suy nghĩ. Đây cũng là dấu thông minh.

Hãy trả lời một cách trung dung chứ đừng quyết đoán : hãy biết nhân nhượng và xem xét các khía cạnh khác nhau của câu hỏi.

Đây là một dấu hiệu cuối cùng cho thấy một óc thông minh có mực thước và kỷ luật.

### ***3. Ra khỏi phòng thi, bạn hãy tỏ ra kín đáo và phần khởi trong các phản ứng của mình***

Đó là một cách để loan Tin mừng và giúp mình ngôi ngoai. Giả như giáo viên biết được điều này, đó sẽ là một điểm tốt cho bạn !

## **3. Sau khi thi**

1. Hãy tạ ơn Chúa, kể cả khi nghĩ rằng mình đã thi hỏng. "Hãy ca khen Chúa mọi nơi mọi lúc", vì sau khi thi các kết quả không còn nằm trong tay bạn nữa.

### **2. Đừng nán ná lại ở trường thi**

Những người ở lại để bàn cãi có thể làm lẫn và làm cho bạn lo âu một cách vô ích.

### **3. Có cần thử tự cho điểm trước khi có kết quả không ?**

Nếu biết mình có can đảm, bạn có thể đọc lại các giáo trình và đoán điểm trước. Việc này đôi lúc cũng cần thiết để xem bạn có phải chuẩn bị để thi vấn đáp không<sup>65</sup>. Nhưng hãy luôn dè chừng chính mình : làm gì có một tính khí khách quan tuyệt đối, không bi quan cũng chẳng lạc quan ! Bạn cũng hãy nhớ lại những kinh nghiệm của các kỳ thi trước và sự sai lệch cuối cùng giữa những kết quả phỏng đoán và thực tế. Nếu có thể được, hãy dựa vào những kết quả của các lần thi cũ.

Trong lúc nửa tin nửa ngờ, hãy trao phó mọi sự cho Chúa và đừng nghĩ ngợi gì nữa : hãy làm một hành vi đức tin. Bạn không phải là chủ của quá khứ cũng chẳng là chủ của tương lai.

4. Thời gian còn lại trong ngày, hãy dành cho mình một khoảng thời gian đích đáng để thư giãn ; bạn sẽ được hứng khởi để học hành trở lại trong những ngày (hay những tháng) tới.

Nếu ngày hôm sau bạn còn tiếp tục thi thì hãy thư giãn đôi chút ; sau đó mới quàng ách vào cổ trở lại !

Đừng quên thời gian cầu nguyện mà ta thường có xu hướng bỏ vào cuối ngày thi.

---

<sup>65</sup>Ở một số nơi, phải thi viết đầu mới được thi vấn đáp.

## **Thời gian chờ kết quả sau khi thi**

### **1. Đừng nghĩ tới việc thi cử đã qua**

Hãy tránh những dịp bàn cãi về các đề tài thi cử, trừ phi việc đó có ích.

### **2. Nếu bạn bị dao động vì nghi ngờ và lo sợ về kết quả thi**

*Cầu nguyện với Đức Bà của sự cậy trông.*

*Đọc lại các lời Đức Giêsu khuyên về sự phó thác mỗi ngày (Mt. 6,35-44) : hãy sống giây phút hiện tại.*

*Tin rằng Thiên Chúa đã tiên liệu mọi sự để bạn được lợi nhất.*

*Nhờ bạn bè cầu nguyện cho mình.*

*Thậm chí hãy viết lên giấy quyết tâm của mình là không nghĩ đến các bài thi nữa, và nêu ra các lý do của việc này ; khi bị cám dỗ dửng dưng, hãy đọc quyết tâm này.*

### **3. Đừng ăn không ngủi rồi quá lâu sau khi thi, dù đang ở trong các "kỳ nghỉ dài ngày" :**

*Tay bạn sẽ nhanh chóng mất đi thói quen viết nhanh đến mức bạn không ngờ ; trí nhớ bạn sẽ xò*

cứng đi. Viết thư và đọc sách trong kỳ nghỉ là những phương thuốc dễ chịu.

*Hãy ôn những "cours" chính, chẳng hạn sau khi thi một tháng, hoặc ít lâu trước khi học trở lại. Chúng sẽ giúp ích cho bạn trong suốt thời gian học hành còn lại hoặc cho nghề nghiệp của bạn.*

## Ngày có kết quả

Ngay cả lúc này sự bình an và vui tươi của bạn, bất chấp kết quả thế nào, sẽ là một lời chứng.

Nếu kết quả tốt, đừng dừng dừng một cách giả dối : đó chính là kiêu ngạo.

Nhưng vui mừng cũng không phải là kích động, mà trước hết hãy cảm tạ Đức Giêsu, và sau đó hãy tự thưởng cho mình.

Nếu kết quả không như bạn phỏng đoán thì "Tâm hồn bạn chớ xao xuyến" (Ga. 14,1) : Thiên Chúa, cũng như bạn bè và cha mẹ, vẫn luôn yêu bạn như trước.

Hãy luôn biết lợi dụng những thất bại của mình : trên bình diện trí thức (xem phần hiệu bài tập ở chương 6) cũng như trên bình diện nhân bản (hãy học cách đảm nhận các thất bại. Không phải lúc nào bạn cũng có khả năng để không buồn bã hoặc bực dọc. Nhưng hãy học cách chế ngự bản thân : nó sẽ

làm cho người khác dễ chịu hơn). Như lời thánh Phanxicô Salêsiô : "Vui vẻ là việc không phải lúc nào cũng do ta. Nhưng tốt lành và cởi mở với những người khác là do ý chí của ta".<sup>66</sup>

## Kết luận

Bạn không học để học, cũng chẳng học chỉ để có được một nghề : bạn học hành là để thánh hóa bản thân (xem chương 1). Như đã nói trước đây, bạn phải muốn nên thánh ngay cả về mặt trí tuệ nữa : sự thánh thiện vốn trọn vẹn, bằng không đó chẳng phải là thánh thiện nữa (chỉ riêng Mc. 12,30 có thêm câu : "vói hết tâm trí"). Đối lại, đời sống cầu nguyện của bạn là một sự trợ lực bền bỉ lúc học tập cũng như khi thi cử.

Vấn đề còn lại là cho thấy công việc trí óc là một phương thế nên thánh tuyệt hảo nhất. Bạn nào đôi lúc cảm thấy xấu hổ vì hiếu kiên nhẫn nên cho là mất giờ và mang ý nghĩ là khi học mình chẳng phục vụ gì cho Chúa lẫn tha nhân, hãy chăm chú đọc những dòng chữ này. Sự thánh thiện, ơn gọi nên thánh (cf. Vatican II, Hiến chế "Ánh Sáng muôn dân", chương 5) và việc thực hiện ơn gọi này khởi

---

<sup>66</sup>Cách tốt nhất để bắt được một chuyến tàu là để hụt mắt chuyến trước đó. (Marcel Achard).

sự ngay từ ngày đầu tiên bạn bắt đầu học hành. Chúng tôi mượn các đoạn tham chiếu sau đây của nữ triết gia Simone Weil. Bà đã sống rất gần giáo lý đạo Kitô dù chưa chịu phép Rửa tội. Bởi thế, các lời lẽ của bà mang hơi hướng tôn giáo rất rõ. Ở các đoạn trước, chúng tôi đã trích dẫn tư tưởng của bà. Thế nhưng, tác giả ấy cũng đã thu thập các suy tư của mình thành khoảng mười lăm trang, mang tựa đề rất có sức gợi ý : "Làm sao sử dụng tốt việc học ở trường để yêu mến Chúa" (trong "Chờ mong Thiên Chúa", "Attente de Dieu, Paris).

Để hệ thống hóa, ta có thể cho thấy việc học dẫn ta đến với Chúa bằng 3 ngã đường :

### **1. Ngã đường thứ nhất là sự chăm chú**

"Chìa khóa cho biết quan niệm của kitô giáo về việc học là điều này : cầu nguyện đi đôi với sự chăm chú... Nếu ta thật sự chú tâm đi tìm lời giải cho một đề toán hình học, và giả như sau một tiếng đồng hồ mà ta chẳng tiến bộ hơn trước, thì ta vẫn đã tiến bộ trong từng giây phút theo một chiều kích khác, huyền nhiệm hơn. Dù ta không cảm nhận, không hay biết, nhưng nỗ lực xem ra cần cỗi chẳng sinh hoa kết quả đó lại đã soi sáng rất nhiều cho ta. Sau này, một ngày kia khi cầu nguyện ta sẽ thấy được kết quả đó. Những nỗ lực xem ra vô ích của cha sở họ Ars trong những năm tháng dài dằng dặc và khổ sở để học tiếng La-tinh đã sinh hoa kết quả ở



chỗ cho cha có một óc nhận định tuyệt vời, nhờ đó chỉ nghe các hồi nhân nói, thậm chí cả khi họ im lặng, cha vẫn biết được tuổi của họ. Những sự chắc chắn như thế đều là kinh nghiệm. Tuy nhiên, nếu ta không tin vào những điều ấy trước khi chứng minh chúng, hay ít ra nếu ta không xử sự như thể đang tin, ta sẽ chẳng đời nào có được cái kinh nghiệm đưa ta đến với những điều chắc chắn ấy".

Hơn nữa, không phải chỉ có lòng yêu mến Chúa mới dựa trên căn bản là sự chăm chú. Cả lòng yêu mến tha nhân, cũng là lòng yêu mến Thiên Chúa, cũng được xây dựng chủ yếu trên sự chú tâm này. Như thế, dù nghịch lý nhưng rất thật, một bài tập dịch từ tiếng La-tinh, một đề toán hình học, dẫu có làm sai đi nữa, miễn là đã dồn sức làm, đến một ngày nào đó sau này, khi có cơ hội, chúng đều có thể tạo cho ta khả năng trợ giúp một người bất hạnh, ngay lúc họ lâm vào cảnh khốn cùng - một sự trợ giúp có thể cứu thoát họ".

## **2. Điều kiện thứ hai**

Để dùng việc học tập cho tốt về mặt thiêng liêng, ta cần "tự buộc mình một cách quyết liệt phải nhìn thẳng, phải dành nhiều giờ để chăm chú xem xét từng bài tập ở trường mà ta đã làm sai. Phải nhìn ngắm hết cái vẻ xấu xí và xoàng xĩnh của chúng, không tìm cách bào chữa, cũng không bỏ qua bất cứ

điểm nào mà giáo viên đã sửa, và tìm cách truy ra căn nguyên của từng lỗi một".

"Đôi với (đức khiêm nhượng), việc xem xét sự dốt nát của mình còn có thể có ích hơn cả việc xem xét tội lỗi nữa. Ý thức về tội lỗi tạo cho ta cảm giác là mình xấu xa và một đôi khi còn gây có cho ta kiêu ngạo". Trong lúc đó, "dán chặt mắt vào một bài tập mà ta đã làm sai một cách ngốc nghếch sẽ khiến ta cảm thấy một cách rõ ràng không thể chối cãi được mình quả là xoàng xĩnh tâm thường".

Nếu hội đủ hai điều kiện trên, việc học tập ở trường chắc chắn là một con đường dẫn đến sự thánh thiện, chẳng thua gì các con đường khác.

3. Sau cùng, giải đáp của một vấn đề "Vốn là một mảng nhỏ của chân lý nào đó, nên cũng là một hình ảnh tinh ròng của chân lý độc nhất, vĩnh cửu và sống động, chân lý mà một ngày kia đã mặc lấy phận người và thốt lên : "Ta là Sự Thật".

"Nghĩ như thế thì mọi bài tập ở trường đều giống như một Bí tích vậy".

## **Thư được kể là do Thánh Tôma Aquinô viết**

*("Thư viết cho thầy Gioan để chỉ cách học hành", trong "Các tiểu phẩm thần học", cuốn 1, Nxb. Marietti, Turin 1954, trang 449, bản dịch và các phân đoạn trong văn bản là do tôi).*

"Anh Gioan thân mến trong Đức Kitô, anh đã hỏi tôi phải nỗ lực thế nào cho thích hợp để đạt được kho tàng hiểu biết, nên tôi xin khuyên anh mấy lời sau đây :

### **Khuyên cách thi hành các lời khuyên :**

"Nhu những con suối nhỏ chưa ra tới biển cả, anh hãy bắt đầu bằng cách chọn điều dễ nhất để có thể đi tới điều khó nhất".

### **Khuyên cách học hành**

#### **Chuẩn bị, sẵn sàng để học**

Đối với chính mình :

"Đây là những lời khuyên để giúp anh xử trí. Tôi khuyên anh hãy thông thả, chớ vội vàng bước sang phòng khách".

"Hãy chăm chú giữ cho lương tâm được tinh tuyền".

Đối với Thiên Chúa :

"Hãy chăm chú cầu nguyện không ngừng".

"Hãy năng lui tới phòng nhỏ của mình nếu muốn một ngày nào đó mình được nhận vào chính hầm chứa rượu".

Đối với tha nhân :

"Hãy tỏ ra dễ mến đối với mọi người".

"Tuyệt đối không tìm cách mở xẻ lỗi cư xử của người khác".

"Đừng quá tỏ ra thân mật với bất cứ người nào, vì thân mật quá sẽ gây ra khinh bỉ và tạo dịp cho anh lơ là việc học".

"Đừng quan tâm chút nào tới những lời nói và việc làm của người đời".

"Trên hết, hãy tránh vọng động một cách vô ích".

"Đừng quên bước theo chân các thánh và các người công chính".

"Đừng lưu tâm đến bản thân người đang nói, nhưng hãy ghi vào trí nhớ mọi điều tốt".

### **Mấy điều liên quan trực tiếp tới việc học**

"Điều đang đọc và đang nghe thì phải làm sao cho hiểu".

"Điều đang hoài nghi thì phải làm sao giải tỏa".

"Và lo gìn giữ mọi điều mà anh có thể đưa vào thư viện ký ức của anh, tương tự như khi anh muốn đổ đầy một chiếc bình vậy".

"Đừng tìm kiếm điều vượt quá sức anh".

"Bao lâu còn duy trì được lẽ lối này trong cuộc sống, bấy lâu anh sẽ đâm chồi nảy mầm và sinh hoa kết quả hữu ích trong vườn nho của Chúa các đạo binh trên trời. Và anh sẽ có thể đạt tới mục đích này bao lâu anh còn cố gắng đeo đuổi những lời khuyên trên đây".

## **Kinh Thánh Tôma cầu nguyện với Đức Bà Phù hộ việc học hành**

Lạy Đức Maria là Mẹ rất đáng yêu đáng kính, là Mẹ khôn ngoan và hy vọng lành thánh, nhờ lời chuyển cầu phúc đức của Mẹ mà biết bao người trí óc mê muội đã tiến bộ đáng kể trong sự hiểu biết lẫn đạo hạnh, con xin chọn Mẹ làm đấng hộ thủ và làm quan thầy cho việc học hành của con.

Nhờ trái tim lân tuất của Mẹ, và nhất là nhờ Đấng vốn là sự khôn ngoan vĩnh cửu, đã nhờ Mẹ mà trở nên Sự khôn ngoan nhập thể để tôn vinh Mẹ trên mọi chư thánh, con khiêm tốn khẩn cầu Mẹ giúp con nhận được ơn Chúa Thánh Thần. Ngõ hầu từ nay trở đi con có thể hiểu rõ, ghi nhớ, cùng diễn tả thành lời và thành gương sáng tất cả những gì nhằm tôn vinh Mẹ và Đức Giêsu con Mẹ, đồng thời xin Mẹ cũng giúp con và giúp những người khác được hưởng hạnh phúc ngàn đời. Amen.

## **Kinh thánh Tôma cầu nguyện trước khi học**

Lạy Đấng hóa Công khôn tả,

Ngài là Đấng đã tuyên chọn từ các kho tàng của sự Khôn ngoan Ngài ba đẳng cấp thiên thần và

đã sắp đặt các vị trên các tầng trời vào trong một trật tự tuyệt vời.

Ngài đã bài trí rất mỹ miều các phân tử của vũ trụ.

Ngài là Đấng mà thiên hạ gọi là nguồn Ánh sáng và Khôn ngoan đích thật và là Nguyên lý tối thượng, dám xin Ngài hãy đỡ xuống trên cõi âm u của trí khôn con một tia sáng chiếu soi.

Xin đẩy xa con hai vùng tối tăm trong đó con đã được sinh ra : ấy chính là tội lỗi và sự dốt nát.

Ngài là Đấng làm cho miệng lưỡi con thơ trẻ nhỏ nên hùng biện, xin uốn nắn lời con nói và đỡ xuống môi con phúc lành của Ngài.

Xin ban cho trí khôn con khả năng thấu triệt vấn đề, cho con khả năng ghi nhớ, học hành có phương pháp và dễ dàng, giải thích sâu sắc và diễn tả phong phú.

Xin củng cố con khi khởi sự (học hành), hướng dẫn khi đang làm bài, và kiện toàn khi kết thúc.

Ngài là Thiên Chúa thật và là người thật, và là Đấng hằng sống hằng trị đến muôn thuở muôn đời. Amen.

## **Tuần cử nhật Kính Thánh Giuse Côpécinô**

*Ngài là Quan thầy việc thi cử. Vì thế bạn "hãy đọc mỗi ngày trong tuần 9 ngày các kinh sau đây, và ít ra là đến ngày cuối cùng, hãy tham dự Thánh lễ". Đó sẽ là nguồn mạch mang lại cho bạn nhiều ơn phúc.*

Lạy Thánh Giuse, Ngài là Đấng hay tỏ ra tốt lành đối với các tội tớ trung tín của ngài, nay con đến khẩn cầu ngài giúp con trong kỳ thi này. Dù con đã làm việc và dốc hết ý chí, con vẫn sợ mình sẽ bối rối hoang mang và không làm bài thỏa đáng được.

Xin ngài nhớ lại rằng ngài cũng đã từng gặp khó khăn như con và nhờ vâng lời cùng với sự che chở quyền năng của Cha trên trời, ngài đã vượt qua được một cách sung sướng.

Xin cũng làm cho con như thế. Xin cho con tự tin khi giải đáp các bài tập, xin cho trí khôn con nhanh nhẹn và minh mẫn. Con cầu xin điều này vì yêu mến Đức Giêsu, Mẹ Maria và thánh Phanxicô mà ngài là con cái và là tội tớ trung thành. Con tin cậy vào ngài, là thánh Quan Thầy đặc biệt của việc thi cử. Con tin chắc rằng con sẽ không hy vọng vô ích.

*Lời tụng ca* : Con chết đi cho thế gian và đời con ẩn giấu nơi Thiên Chúa cùng với Đức Kitô.



*Xướng* : Chúa đã dẫn đưa người công chính trên những nẻo đường ngay thẳng.

*Đáp* : Và bày tỏ Nước Chúa cho người ấy.

*Lời nguyện* :

Lạy Thiên Chúa, là Đấng đã muốn lôi kéo mọi sự đến với Đức Giêsu Kitô, Con Một Ngài, nhờ công nghiệp và theo gương thánh Giuse, xin nâng chúng con lên khỏi mọi ham muốn trần tục, cho chúng con xứng đáng đến với Đấng hằng sống cùng với Chúa Cha và Chúa Thánh Thần đến muôn thuở muôn đời. Amen <sup>67</sup>

---

<sup>67</sup>Giuse Côpécinô (1603-1663). Sinh tại Côpécinô (nước Italia) ngày 17.6.1603 trong một gia đình nghèo. Giuse Côpécinô đã từng làm thợ đóng giày hồi còn trẻ. Khi được 17 tuổi, ngài xin vào dòng Phansinh công hội nhưng bị từ chối, phải quay sang dòng Capucinô xin làm trợ sĩ. Nhưng chỉ sau 8 tháng tu tập, ngài bị sa thải vì vụng về và dốt nát. Cuối cùng, dòng Phan-sinh Công hội ở Grottella nhận Ngài vào làm hội viên dòng ba và giúp việc trong dòng. Ngài phục vụ ở đây được 17 năm. Năm 1625 trở thành tập sinh của dòng và dù học kém, ngài cũng được truyền chức Linh mục vào năm 1628, Côpécinô nổi tiếng về những cuộc xuất thần, các phép lạ, các ơn siêu nhiên - nhất là ơn bay bổng khỏi mặt đất. Nhiều người bảo rằng đã tận mắt chứng kiến ngài nhận được ơn này khoảng 70 lần. Bị tố cáo là tìm cách làm cho mình được nổi tiếng, nên năm 1639 ngài được dòng cho về sống ở Assisi. Đã có lúc ngài phải cảm nghiệm sự khô khan tâm hồn và bị cảm dỗ rất nặng nề, nhưng dần dần Ngài đã lấy lại niềm vui và hạnh phúc thiêng liêng ban đầu. Dù đã làm hết cách để giữ ngài lại ở Assisi, danh tiếng của Ngài vẫn lan đi khắp châu Âu. Năm 1653 Tòa điều tra tôn giáo ở Perugia phải gởi ngài đến một tu viện hẻo lánh của dòng Capucinô ở đồi Pietrarossa, bị cắt đứt liên lạc hoàn toàn với thế giới bên ngoài. Nhưng vừa nghe biết Ngài ở đó, hàng ngàn người hành hương đã đổ xô tới. Và ngài lại phải được đưa đi nơi khác, tới một nhà khác của dòng Capucinô ở Fossombrone.

## Đôi hàng về tác giả

PASCAL IDE, sinh năm 1957, đã đậu tiến sĩ Y khoa, cử nhân thần học, và hiện nay đang chuẩn bị lấy bằng tiến sĩ triết học. Từ nhiều năm nay, ông đã nghiên cứu các vấn đề của khoa phương pháp luận và đã từng thí nghiệm... với chính mình ! Ông đã từng giảng dạy phương pháp ấy cho hàng ngàn bạn trẻ (học sinh trung học và sinh viên đại học) ở hầu hết khắp nơi trên nước Pháp.

---

Sau cùng, năm 1657 ngài được phép trở về lại dòng cũ của mình ở Osimo và lại bị cách ly hoàn toàn. Cho đến lúc qua đời (18/9), ngày nào ngài cũng được Chúa hiện ra. Ngài được phong thánh năm 1767. (John J. Delaney, "Dictionary of Saints", abridges edition, ed. Doubleday, 1983, art. "Joseph Cupertino", p. 287-288).

## **NỘI DUNG**

### LÀM VIỆC CÓ PHƯƠNG PHÁP : MỘT BÍ QUYẾT CỦA SỰ THÀNH CÔNG

NHẬP ĐỀ

***Chương Một***

QUAN ĐIỂM CỦA KITÔ GIÁO  
VỀ VIỆC LAO ĐỘNG TRÍ ÓC ..... 13

***Chương Hai***

ĐIỀU KIỆN VẬT CHẤT ..... 31

***Chương bốn***

CẦU NGUYỆN KHI LÀM VIỆC ..... 88

***Chương năm***

LÁY "NÓT" NHƯ THẾ NÀO ? ..... 94

***Chương Sáu***

LÀM SAO ĐỂ HIỂU ? ..... 132

***Chương bảy***

HỌC NHƯ THẾ NÀO? ..... 157

***Chương 8***

QUA KỲ THI CỬ VỚI CHÚA ..... 193

