



***Học Hỏi Về Linh Đạo I Nhã***  
***Ban Linh Thao San Jose, CA, USA tổ chức***  
***Jan 15-16/2026***

***Chủ Đề 1***

***KHÁC BIỆT GIỮA MAGIS VÀ CHỦ NGHĨA CẦU TOÀN***



## *KHOẢNH KHẮC NHÌN LẠI*

Tết Dương Lịch vừa qua  
Năm Âm Lịch sắp đến → lặn xuống → Nhìn lại

Chính mình

G. đình/công việc/ t. quan

Một năm

Một đời



Trong thời điểm ấy, cuộc nhìn lại ấy

- Có cõi lòng *Bất An* dù mọi sự có vẻ ổn
- Có cõi lòng *An Yên* dù cuộc đời có lắm lo toan

↔ 2 Quan Điểm, Nhân Sinh Quan

***MAGIS***  
***CẦU TOÀN***



**"HƠN NỮA" (MAGIS)** là một thái độ tâm linh, không chỉ là "làm thêm nhiều việc" hay "làm mọi thứ thật hoàn hảo," mà là một tinh thần luôn hướng đến:

Yêu thương sâu xa hơn      Phục vụ quảng đại hơn      Đón nhận và sống theo ý Chúa tự do hơn

Magis là làm điều tốt nhất có thể trong tình yêu, vì Chúa và tha nhân, không vì bản thân hay sự hoàn hảo bề ngoài.

# *CHỦ NGHĨA CẦU TOÀN*

Là xu hướng đòi hỏi tất cả phải thật hoàn hảo, không sai sót, nhằm thoả mãn một tiêu chuẩn cực kỳ cao do chính mình hoặc người khác đặt ra. Chủ nghĩa này khiến tôi:

- Luôn lo sợ thất bại hoặc bị phê phán
- Dễ dàng căng thẳng, bất an, hoặc thất vọng nếu không đạt mục tiêu
- Không cảm thấy đủ, luôn muốn kiểm soát và bị dày vò bởi chính sự hoàn hảo mà mình đặt ra



# KHÁC BIỆT CƠ BẢN



<b>TIÊU CHÍ</b>	<b>MAGIS</b>	<b>CHỦ NGHĨA CẦU TOÀN</b>
<b>Mục Đích</b>	Làm Vinh Danh Chúa Yêu thương hơn	Đạt tiêu chuẩn cao nhất → Hải lòng bản thân – người khác
<b>Động Lực</b>	Tình Yêu – Quảng Đại	Nỗi Sợ – Áp Lực
<b>Cảm Xúc Nội Tâm</b>	Bình An, Tự Do, Hoan Lạc	Căng Thẳng, Bất An, Lo Lắng
<b>Phản Ứng Trước Thất Bại</b>	Thanh Thản, Khiêm Nhường, học hỏi từ thất bại	Tự Trách, Xấu Hổ, Nản Lòng, Tránh Né thất bại

# VÍ DỤ 1



Người sống Magis:

Sơ A luôn dọn bàn ăn rất chu đáo. Hôm nay, Sơ thêm vào lọ hoa nhỏ, cắm những đóa hoa đơn sơ từ vườn nhà, để các chị em vui hơn khi ngồi vào bàn ăn. Việc này không phải để được khen, mà do tình yêu với cộng đoàn và muốn làm bầu khí chung thêm vui tươi, ấm áp.

Người theo chủ nghĩa cầu toàn:

Sơ B cũng chuẩn bị bàn ăn rất cẩn thận. Nhưng khi một chén đĩa không đúng vị trí hoặc một người khác vô ý làm lệch đồ trang trí, Sơ ấy lập tức khó chịu, cáu gắt, hoặc tự trách mình nặng nề vì cho rằng mình làm chưa tốt, chưa hoàn hảo.

## VÍ DỤ 2



### MAGIS

Thầy giáo C chuẩn bị bài giảng rất kỹ càng, tìm thêm nhiều ví dụ hay, mới mẻ để học viên dễ tiếp thu và thích thú. Nếu bài giảng hôm nay chưa như mong đợi, Thầy tự hỏi nhẹ nhàng rằng: "Lần sau, tôi có thể làm gì để giảng rõ hơn, truyền cảm hứng hơn?" Thầy luôn vui tươi vì động lực không phải là để bản thân hoàn hảo, mà là làm tốt hơn để giúp học viên thăng tiến.

### CẦU TOÀN

Thầy giáo D luôn lo sợ bài giảng chưa đủ hay, chưa đủ tốt. Nếu một bài giảng nào đó không đạt như mong muốn, Thầy mất ăn mất ngủ, trách bản thân thiếu năng lực và sợ đồng nghiệp hoặc học viên đánh giá thấp mình. Kết quả là Thầy luôn căng thẳng, bất an, và làm việc trong áp lực.



## VÍ DỤ 3: Gia Đình - Con Cái

### MAGIS

Yêu con trong *thực tại* của con

Đồng hành, kiên nhẫn, Sống tốt

Tin rằng **Chúa đang làm việc** trong đời con

Đón nhận sự bất toàn bình an

Dám buông kỳ vọng → tương quan

### CẦU TOÀN

Yêu con theo *hình ảnh mình mong*

Kiểm soát, nhắc nhở, so sánh

Tin rằng *tôi phải sửa* → con mới ổn

chưa trọn → bất an

Bám kỳ vọng → dễ tổn thương



## Ví Dụ 4: Mưu Sinh – Công Việc – Thiêng Liêng

### MAGIS

Nhận ra giới hạn là nơi cần ân sủng

Dám nghỉ khi mệt, không thấy có lỗi

Cầu nguyện ngắn nhưng thật

Sống trước mặt Chúa như mình là

Công việc KHÔNG định nghĩa giá trị

### CẦU TOÀN

Giới hạn = thất bại

Nghỉ ngơi // áy náy

Cầu nguyện + Gõng Lên

Giữ Đạo “cho đẹp” vỏ ngoài

Giá trị bản thân ↔ thành công

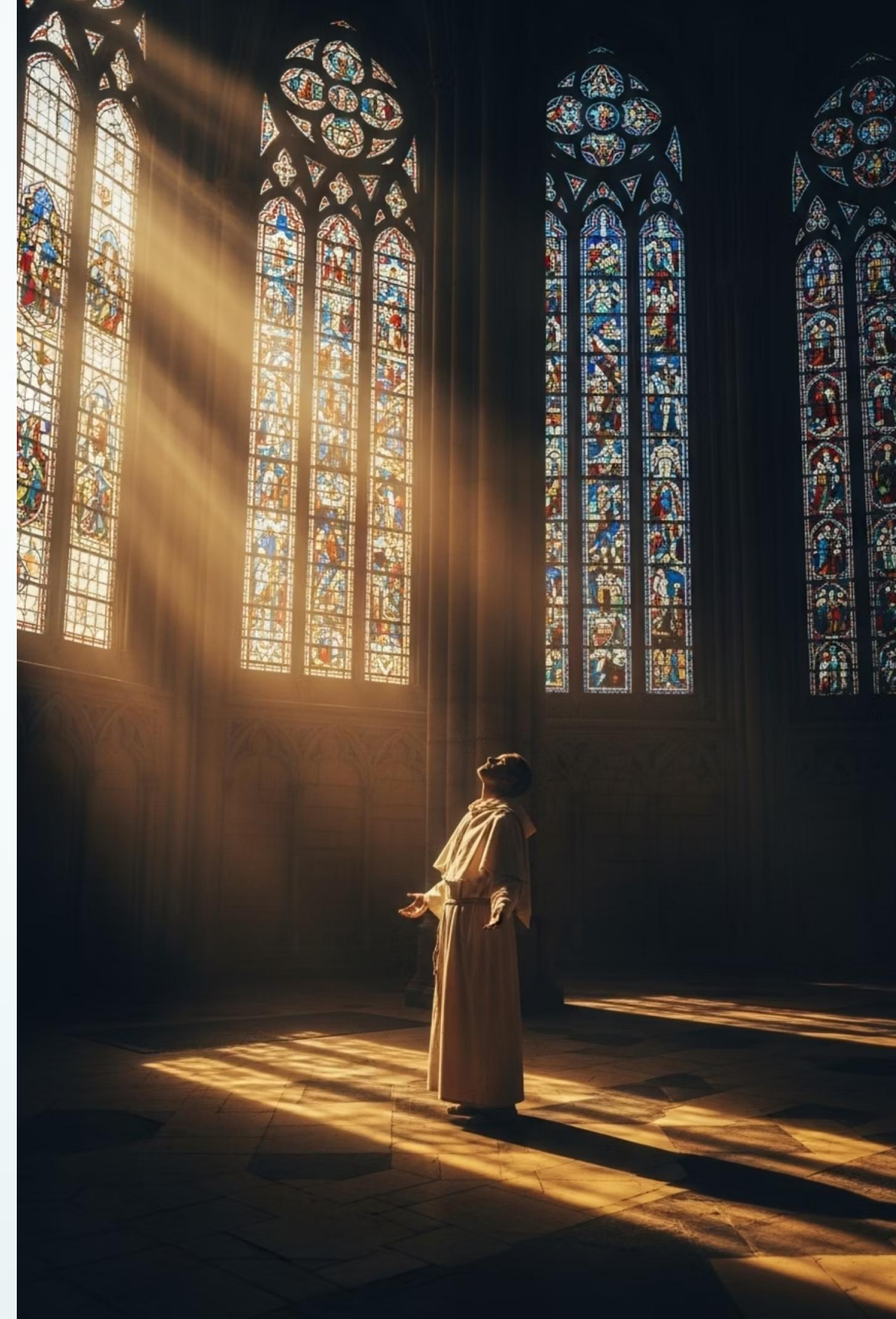
Magis (hơn nữa) giống như người nghệ sĩ hết lòng vẽ bức tranh đẹp nhất vì tình yêu dành cho cái đẹp, không vì lời khen hay sợ bị chê.

Chủ nghĩa cầu toàn giống như người họa sĩ cứ tô đi tô lại mãi một bức tranh, sợ người khác chê xấu, cuối cùng chẳng bao giờ hài lòng với tác phẩm của chính mình.





*Magis là lòng quảng đại vươn xa  
Nâng tâm hồn bay về Thiên Chúa  
Chủ nghĩa cầu toàn – tựa bóng đêm phủ  
Đè nặng vai ta bằng sợi xích vô hình.*



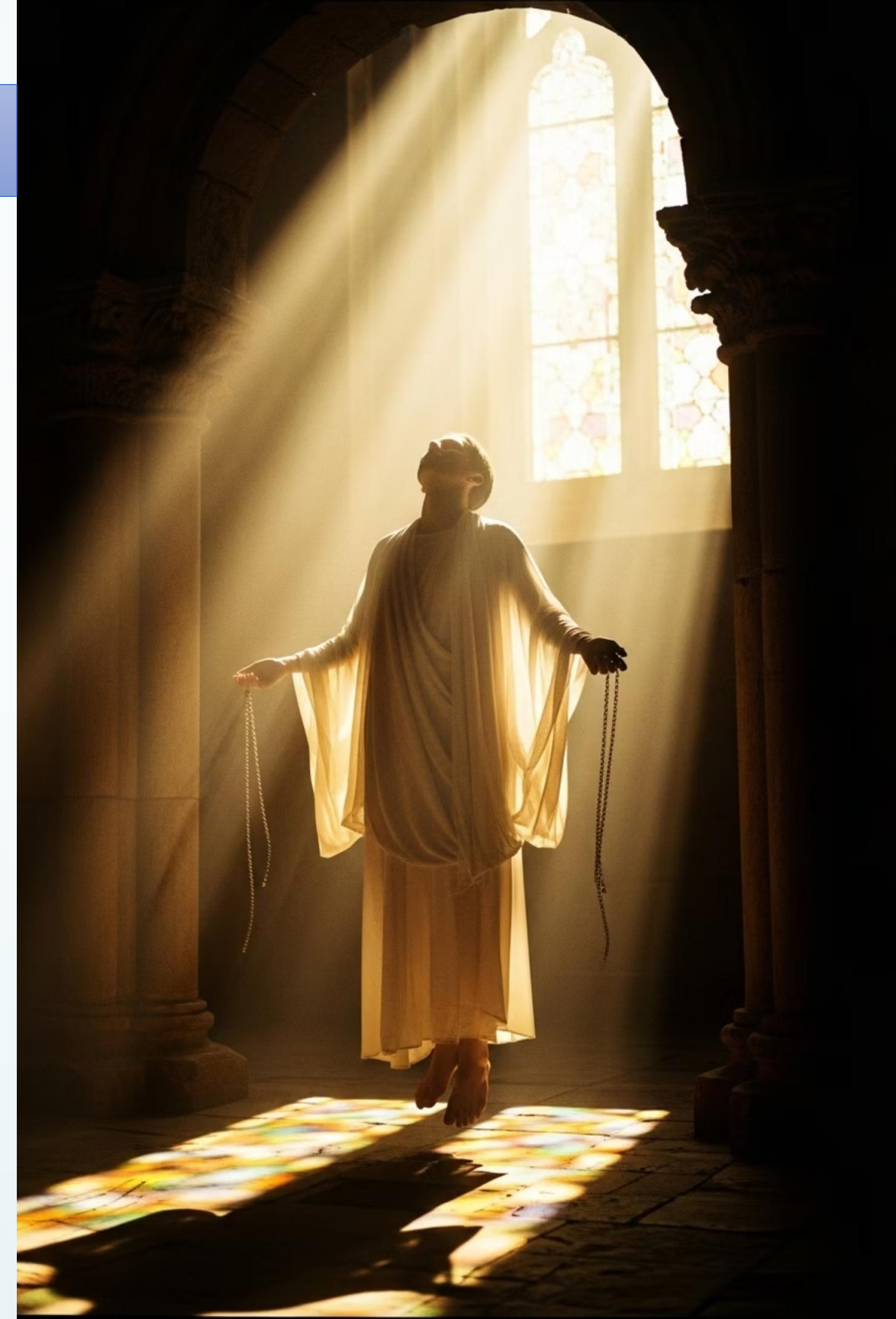
## KẾT LUẬN

Magis giúp người ta vươn xa, bay cao trong tự do và niềm vui, hướng tới Chúa và tha nhân.

Chủ nghĩa cầu toàn khiến con người bị trói buộc bởi tiêu chuẩn không thực tế, mất đi sự bình an, niềm vui và tự do.

Magis là ngọn lửa tình yêu thôi thúc ta hướng lên Thiên Chúa.

Chủ nghĩa cầu toàn là sợi dây vô hình ràng buộc ta với nỗi sợ hãi của chính mình.



## Ba Câu Hỏi Suy Tư



1. Trong *giai đoạn này của đời tôi*,  
điều gì đang làm tôi kiệt sức nhất: *tình yêu* hay *kỳ vọng*?
2. Có điều gì khiến tôi sống *cầu toàn thiêng liêng*:  
cố tỏ ra ổn trước Chúa,  
trong khi bên trong đã *mỏi mệt*?
3. Một *chọn lựa rất nhỏ theo tinh thần Magis*,  
tôi có thể bắt đầu ngay sau buổi này là gì?  
dừng lại - xin lỗi - buông một kỳ vọng - nghỉ mà vẫn *thầy bình an*