

BA ĐIỀU THANH NIÊN CẦN LÀM THEO BÁC TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

THS. NGỌ VĂN KHUYẾN

Phó Vụ trưởng, Vụ Đoàn thể Nhân dân, Ban Dân vận Trung ương

Những năm qua, nhất là từ khi có Chỉ thị số 06-CT/TW ngày 07/11/2006 về tổ chức cuộc vận động “Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh”, các cấp ủy, chính quyền, Đoàn TNCS Hồ Chí Minh và các tổ chức của thanh niên do Đoàn làm nòng cốt đã có nhiều hình thức phong phú, cách làm sáng tạo để vận động thanh niên học tập và làm theo lời Bác đã xuất hiện nhiều điển hình thanh niên tiêu biểu trong tham gia phát triển kinh tế, giải quyết các vấn đề xã hội của đất nước, xây dựng Đảng và hệ thống chính trị vững mạnh.

Để thực hiện mục tiêu “*Xây dựng lớp thanh niên thời kỳ mới có lý tưởng cách mạng, bản lĩnh chính trị vững vàng, giàu lòng yêu nước, có ý chí tự cường dân tộc; có đạo đức, lối sống văn hóa, tuân thủ pháp luật, yêu chuộng hòa bình, có tinh thần trách nhiệm đối với đất nước, với xã hội và khát vọng phát triển đất nước phồn vinh, hạnh phúc*”, Chương trình hành động của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh thực hiện Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XIII của Đảng đã yêu cầu các cấp bộ Đoàn tiếp tục đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh theo các chuyên đề và cụ thể hóa phù hợp với điều kiện của địa phương, đơn vị, nhất là với mỗi cán bộ, đoàn viên, thanh niên trong tình hình mới.

Từ thực tế cuộc sống, kinh nghiệm công tác của bản thân, tại buổi tọa đàm hôm nay, tôi xin đề xuất

ba điều mà tôi nghĩ là rất cần thiết và dễ thực hiện để thanh niên làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay như sau:

Một là, thường xuyên tập luyện thể thao

Hồ Chủ tịch là tấm gương trong sáng về nhiều lĩnh vực, đặc biệt là trí tuệ lỗi lạc, lối sống lành mạnh và tinh thần rèn luyện thân thể để giữ gìn sức khỏe và nâng cao thể lực nhằm phụng sự Tổ quốc và Nhân dân. Mới đây, trong khi sưu tầm các văn bản có liên quan đến sự nghiệp TDTT thời kỳ còn trứng nước trong giai đoạn 1945 -1946, các nhà nghiên cứu lịch sử TDTT Việt Nam đã có được lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Hồ Chủ tịch được đăng tải trên tờ Cứu quốc tháng 3/1946. Bác Hồ đã viết: “Tự tôi ngày nào tôi cũng tập”.

Bác am hiểu sâu sắc và có lòng tin mãnh liệt vào phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng tập luyện



TDTT. Chẳng hạn, ở nước Nga, trong mùa Đông rét mướt, Bác Hồ vẫn đều đặn tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây thun... Còn ở Vân Nam, trong những nơi ở chật chội của người dân Trung Quốc lại phải hoạt động bí mật ở nhiều địa điểm, Bác Hồ vẫn tập thể dục, vận động thường xuyên kết hợp với dọn dẹp trong nhà, trong vườn. Chúng ta đều nhớ, Bác Hồ từ Trung Quốc về nước ngày 8/2/1941 và lưu lại trong vùng rừng núi Cao Bằng. Lúc ở hang Pắc Pó, lúc ở lán Khuổi Nậm, khi vào vùng rừng núi căn cứ du kích Lam Sơn, Hồ Chủ tịch duy trì nếp ăn, ở, sinh hoạt, học tập đều đặn. Chủ tịch Hồ Chí Minh có thói quen tránh ăn quá no, rèn luyện thân thể vào buổi sáng, không ngủ trưa, và buổi chiều Người đi làm vườn, vác củi cho đồng bào trong xóm...Lúc ở Liễu Châu (Trung Quốc) Bác Hồ vẫn tập luyện thể dục đều đặn, nhiều hôm Bác tập Thái Cực quyền và chạy bộ 4-5 km, rồi xuống sông tắm cho dù có nhiều hôm trời rất giá rét. Nhờ rèn luyện sức khỏe thường xuyên như vậy, nên Bác đã qua được cơn hiểm nghèo trong lần ốm nặng trước khi Tổng khởi nghĩa Tháng Tám năm 1945 nổ ra.

Bây giờ chúng ta đều biết, do nhận rõ tầm quan trọng và thiết thực của TDTT nên trên cương vị Chủ tịch Chính phủ lâm thời nước Việt Nam độc lập, Hồ Chí Minh đã ký sắc lệnh số 14 ngày 30/1/1946 thành lập Nha Thể dục TW trong Bộ Thanh Niên, Người

hiểu rõ vấn đề thể dục rất cần thiết để tăng bộ sức khỏe quốc dân và cải tạo nòi giống Việt Nam. Cuối tháng 3/1946 tự tay Bác Hồ viết lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Lời kêu gọi này lần đầu tiên được đăng trên báo Cứu Quốc số ra ngày 27/3/1946. Đó là cội nguồn khởi phát của phong trào “khỏe vì nước” được Nha thể dục TW phát động sôi nổi khắp đất nước ta trong năm 1946.

Luyện tập TDTT không chỉ có lợi cho sức khỏe thể chất mà còn rất có hiệu quả với đời sống tinh thần. Trước tiên, việc rèn luyện thể chất hàng ngày giúp nâng cao khả năng ghi nhớ và tư duy do trong quá trình luyện tập, các endorphin được tiết ra trong não giúp con người tập trung tốt hơn và tư duy hiệu quả hơn trong mọi công việc được giao. Bên cạnh đó, các hoạt động TDTT kích thích sự tăng trưởng các tế bào não mới và làm chậm quá trình lão hóa, giúp duy trì được sự trẻ trung và khỏe khoắn. Tập luyện TDTT còn giúp nâng cao sự tự tin vì khi việc luyện tập TDTT trở thành một thói quen sẽ không chỉ giúp con người cải thiện ngoại hình hay hình thể mà còn giúp mỗi người cảm thấy khỏe mạnh, dẻo dai, căng tràn sức sống hơn và nâng cao tự tin vào bản thân. Ngoài ra, việc vận động cơ thể đều đặn vào buổi sáng hoặc buổi chiều trong ngày giúp cơ thể dễ ngủ ngon và điều chỉnh thói quen ngủ nghỉ của mình một cách hiệu quả hơn. Không chỉ thế, thông qua

việc chinh phục từng mục tiêu nhỏ trong quá trình luyện tập, TDTT giúp chúng ta rèn luyện khả năng đối diện và vượt qua những tình huống khó khăn của cuộc sống một cách hiệu quả và lành mạnh, giúp rèn luyện bản lĩnh và nâng cao khả năng thích nghi của cơ thể. Các nhà khoa học Mỹ đã chứng minh được rằng thói quen rèn luyện thể chất còn giúp con người tăng cường hiệu quả hoạt động hệ miễn dịch và có sức đề kháng tốt hơn với bệnh tật. Có rất nhiều môn thể dục thể thao (TDTT) như cầu lông, bóng bàn, bóng chuyền hơi, đi bộ... đang được người dân tích cực hưởng ứng và tham gia đều đặn. Ở nhiều địa phương, các phong trào tập luyện TDTT đã đi vào nề nếp và trở thành nhu cầu không thể thiếu hàng ngày đối với đông đảo nhân dân và thanh thiếu nhi.

Nghị quyết Hội nghị lần thứ bảy Ban Chấp hành Trung ương khóa XII về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác thanh niên thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa đã chỉ rõ “Thanh niên là lực lượng xã hội to lớn, một trong những nhân tố quan trọng quyết định tương lai, vận mệnh dân tộc; là lực lượng chủ yếu trên nhiều lĩnh vực, đảm nhiệm những công việc đòi hỏi hy sinh, gia khổ, sức khỏe và sáng tạo...”. Vì vậy thiết nghĩ, mỗi thanh niên Việt Nam hãy chọn cho mình ít nhất một môn thể dục để tập luyện thường xuyên. Hãy để ý đến phương châm sống khỏe, an toàn phòng chống bệnh tật đó là “*An lành - Ngủ đủ - Tập đều - Sống vui*”. Hãy tích cực hưởng ứng quy tắc sống khỏe trong mỗi ngày gồm “9 nghìn bước chân mỗi ngày - 8 tiếng ngủ mỗi ngày - 7 cốc nước mỗi ngày - 6 phút thiền mỗi ngày - 5 loại rau xanh, hoa quả mỗi ngày - 4 nhóm thực phẩm trong bữa sáng - 3 bữa chính và 3 bữa phụ - 2 tiếng trước khi ngủ không dung điện thoại, xem tivi - 1 môn thể dục mỗi ngày”. Tổ chức Đoàn xem xét triển khai cuộc vận động “*Mỗi thanh niên một môn thể dục, mỗi cơ sở Đoàn một câu lạc bộ thể thao*”.

Hai là, bỏ thuốc lá ngay cả khi có ý định hút thuốc

Chủ tịch Hồ Chí Minh là một mẫu mực của việc tự rèn luyện bản thân. Thuở thiếu thời cho đến lúc thành một vị Chủ tịch nước, Bác luôn không ngừng

phấn đấu tôi luyện bản thân đi theo một chuẩn mực. Bác luôn kiên trì rèn luyện, lâu dần thành nếp sống, thành thói quen. Bác nói thật chí lý: “Việc gì trong đời sống cũng khó khăn cả, vì chưa thành thói quen, khi đã có thói quen thì việc gì cũng không khó”. Sự uyên thâm và vĩ đại của Bác chính là nhờ ý chí rèn luyện trở thành thói quen đó của Bác. Tuy nhiên Bác tự nhận Bác có thói quen xấu là hút thuốc lá. “*Bác hút thuốc từ lúc còn trẻ nay đã thành thói quen...*” đó là câu trả lời của Bác khi được bác sĩ hỏi thăm về nguyên nhân. Khi còn trẻ Bác Hồ hút rất nhiều thuốc lá. Tuổi trẻ mà, ai chẳng một lần trong đời, trong khi Bác lại là một người luôn trầm tư ưu tư thì điều thuốc chính là người bạn sẽ chia những trầm tư ấy. “*Bác vẫn ngồi đĩnh ninh/ Chòm râu im phăng phắc*”, cuộc đời người luôn trĩu nặng những suy tư thì hẳn là thuốc lá mới dễ dàng đến làm bạn. Bác biết điều đó là không tốt cho sức khỏe, là thói quen xấu nhưng vì Người luôn phải làm việc với nhiều áp lực và sự tập trung cao nhất. Bác từng nói, ở đời, ai cũng là người thường, không có ai là thần thánh, nghĩa là “*nhân vô thập toàn*”, không có ai là hoàn toàn. Đã sống ở đời thì ai cũng có khuyết điểm. Bác tự nhận mình có hai khuyết điểm lớn là hút thuốc lá và không lấy vợ.

Theo lời kể của bác sĩ Lê Văn Mẫn (bác sĩ chăm sóc sức khỏe Chủ tịch Hồ Chí Minh từ năm 1967 đến năm 1969), hút thuốc lá là thú vui duy nhất của Chủ tịch Hồ Chí Minh như Người thường nói. Nhưng từ khi bị bệnh, theo lời khuyên của hội đồng thầy thuốc, Người có kế hoạch quyết tâm bỏ dần. Người nói: Bác hút thuốc từ lúc còn trẻ nay đã thành thói quen, bây giờ bỏ thì tốt nhưng không dễ, các chú phải giúp Bác bỏ tật xấu này. Rồi Người tự đề ra chương trình bỏ thuốc lá dần dần. Lúc đầu là giảm số lượng điếu hút trong ngày. Khi thèm hút thuốc Người làm một việc gì đó để thu hút sự chú ý, tập trung. Tuổi Người đã cao mà phải làm như vậy thật quá vất vả. Việc tập một thói quen, rồi bỏ một thói quen không dễ chút nào. Phải có một nghị lực phi thường mới làm được. Người bảo đồng chí giúp việc để cho Người một vỏ lọ pe-ni-xi-lin ở nơi làm việc và ở phòng nghỉ. Hút chừng nửa điếu Người dụi đi để vào lọ đó. Sau hút lại nửa điếu để dành, anh em can bảo thuốc lá hút dở

không có lợi, Người bảo: “Nhưng hút thế để có cữ”. Với cách làm đó Người đã giảm từ cả bao xuống ba, bốn điếu một ngày. Cứ như vậy Người hút thưa dần. Đầu tháng 3-1968 nhân khi bị cảm ho nhẹ, Chủ tịch Hồ Chí Minh tự quyết định bỏ hẳn thuốc lá. Mấy ngày sau, anh em phục vụ vẫn để gói thuốc chỗ bàn làm việc của Người suốt một tuần liền nhưng Người không dùng. Trong một tuần thấy Người quyết tâm như vậy anh em cất hẳn thuốc lá. Một tháng sau, khi tiếp đồng chí Vũ Quang, lúc ấy là Bí thư Trung ương Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam, Người nói: “Bác đã bỏ thuốc lá rồi, chú về vận động thanh niên đừng hút thuốc lá”.

Hiện nay trên thế giới có khoảng 1,3 tỷ người hút thuốc lá. Tại các nước phát triển, tỷ lệ hút thuốc lá đang giảm đi trong những thập kỷ qua, ngược lại, tại các nước đang phát triển, việc sử dụng thuốc lá có xu hướng gia tăng. Việt Nam vẫn là một trong 15 nước có số người hút thuốc lá cao nhất trên thế giới. Tỷ lệ nam giới trưởng thành hút thuốc là 47,4%. Trong giới trẻ độ tuổi 15-24, tỷ lệ hút thuốc trong nam giới là 26,1% và nữ giới là 0,3%. Việt Nam hiện có 33 triệu người không hút thuốc thường xuyên phải hít khói thuốc tại nhà và hơn 5 triệu người trưởng thành không hút thuốc thường xuyên hít phải khói thuốc tại nơi làm việc. Mỗi năm, tại Việt Nam có khoảng 40.000 ca tử vong liên quan đến sử dụng thuốc lá. Khói thuốc lá chứa tới hơn 4.000 hóa chất, trong đó hơn 200 loại hóa chất có hại cho sức khỏe, bao gồm chất gây nghiện, chất gây độc và 43 loại hóa chất được cho là nguyên nhân gây ung thư. Vì vậy, “*mỗi điếu thuốc bạn hút chính là bạn đang tự hủy hoại bản thân mình*”. Bên cạnh đó, sử dụng thuốc lá gây ra chi phí khổng lồ cho chăm sóc y tế cho những người bị bệnh do hút thuốc lá, cộng thêm tổn thất do giảm hoặc mất khả năng lao động, do hòa hoãn và những tổn hại cho môi trường. Trên toàn thế giới, ước tính mỗi năm sử dụng thuốc lá gây thiệt hại khoảng 500 tỷ đô-la Mỹ.

Mong rằng những thông tin trên sẽ giúp mỗi bạn trẻ sẽ quyết tâm bỏ thuốc, ngay cả khi bạn có ý định hút thuốc. Để làm được việc đó, bạn hãy ấn

định ngày bỏ thuốc lá trước một vài tuần, từ từ cắt giảm dần. Tránh đến những nơi mà bạn từng thích hút thuốc. Vào ngày bạn muốn “cai” thuốc lá, giữ cho mình luôn bận rộn. Vứt bỏ hết các gói thuốc lá. Mặc dù một số loại thay thế nicotine như kẹo cao su hoặc miếng dán có thể giúp bạn bỏ thuốc, nhưng bạn vẫn sẽ phải nỗ lực chống lại cơn thèm thuốc lá. Đừng bao giờ tự cho phép mình hút, cho dù chỉ là một điếu. Luôn dặn lòng không bao giờ bỏ cuộc và tìm đến thuốc lá. Tìm kiếm sự giúp đỡ, chẳng hạn như một chương trình cai nghiện thuốc lá, nếu bạn thấy cần thiết.

Ba là, thực hành tiết kiệm, chống lãng phí

Tiết kiệm là một đức tính tốt đẹp và rất cần thiết của mỗi người Việt Nam cũng như trên thế giới. Từ xa xưa, ông cha ta thường căn dặn mỗi người cần thực hành tiết kiệm, để chăm lo cuộc sống hiện tại và dự phòng tương lai thông qua những câu ca dao, tục ngữ như “Buôn tàu bán bè đầu bằng ăn dè tằn tiện”, “Ở đây một hạt cơm rơi. Ngoài kia bao hạt mồ hôi thấm đồng”, “Tiết kiệm sẵn có đồng tiền. Phòng khi túng lỗ không phiền lụy ai”. “Được mùa chớ phụ ngô khoai. Đến khi thất bát lấy ai bạn cùng”. Ngạn ngữ Thổ Nhĩ Kỳ có câu “Người ta giàu vì biết lao động, giàu hơn nữa vì biết tiết kiệm chi tiêu”.

Thực hành tiết kiệm, đi đôi với chống xa hoa, lãng phí là một nội dung quan trọng trong tư tưởng, đạo đức và phong cách của Chủ tịch Hồ Chí Minh. Nói về tầm quan trọng của việc thực hành tiết kiệm, Bác thường căn dặn cán bộ, đảng viên “*Đối với mình - Phải siêng năng, không được lười biếng, ai lười biếng không làm được việc. Phải tiết kiệm, không xa xỉ, vì xa xỉ hoá ra tham lam, nhất là đối với tiền bạc của đoàn thể phải rất phân minh. Kiệm là tiết kiệm, không xa xỉ, không hoang phí, không bừa bãi*”. Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, tiết kiệm không phải là bủn xỉn. Khi không nên tiêu xài thì một đồng xu cũng không nên tiêu. Khi có việc đáng làm, việc ích lợi cho đồng bào, cho Tổ quốc, thì dù bao nhiêu công, tốn bao nhiêu của, cũng vui lòng. Như thế mới đúng là kiệm. Tiết kiệm phải kiên quyết không xa xỉ. Việc đáng làm trong 1 giờ, mà kéo dài 2, 3 giờ, là xa xỉ.

Hao phí vật liệu, là xa xỉ. Ăn sang mặc đẹp trong lúc đồng bào đang thiếu cơm, thiếu áo, là xa xỉ... Vì vậy xa xỉ là có tội với Tổ quốc, với đồng bào.

Trong các cuốn sách, những mẩu chuyện về Chủ tịch Hồ Chí Minh mà mỗi người Việt Nam được dạy, được đọc từ bậc tiểu học cho đến lớn thường nói nhiều về đức tính tiết kiệm của Bác, như một tấm gương mọi thế hệ noi theo. Hồ Chí Minh chất chiu từng que diêm, tờ giấy, đôi dép cao su tuột quai phải đóng đinh, chiếc áo gối vá đi vá lại, bát cháo nấu bằng cơm nguội, chiếc quạt lá cọ bị châm thuốc “đánh dấu”, những bữa cơm với dưa cà, canh chua.... Nhưng, cả đời hiến mình cho dân tộc, cho cuộc giải phóng và toàn vẹn non sông, Hồ Chí Minh hầu như không để lại tài sản, tiền bạc nào đáng kể.

Tôi sinh ra và lớn lên ở một vùng quê Trung du Bắc Bộ, được sống những ngày tháng khó khăn của thời kỳ bao cấp, chứng kiến đất nước từng ngày đổi mới; nay cuộc sống của tôi đã tương đối đủ đầy nhưng tôi thực sự thấu hiểu tiết kiệm là một đức tính tốt đẹp và rất cần thiết của mỗi người Việt Nam cũng như trên thế giới. Từ xa xưa, ông cha ta thường căn dặn mỗi người cần thực hành tiết kiệm, để chăm lo cuộc sống hiện tại và dự phòng tương lai thông qua những câu ca dao, tục ngữ như “Buôn tàu bán bè đầu bằng ăn dè tằn tiện”, “Ở đây một hạt cơm roi. Ngoài kia bao hạt mồ hôi thấm đồng”, “Tiết kiệm sẵn có đồng tiền. Phòng khi túng lỡ không phiền lụy ai”. “Được mùa chớ phụ ngô khoai. Đến khi thất bát lấy ai bạn cùng”. Ngạn ngữ Thổ Nhĩ Kỳ có câu “Người ta giàu vì biết lao động, giàu hơn nữa vì biết tiết kiệm chi tiêu”.

Vì vậy, trong cuộc sống cũng như trong công tác, tôi luôn thực hành tiết kiệm và thực hiện lối sống giản dị với những hành động cụ thể như: Tắt các bóng điện khi không cần thiết; đặt điều hòa trên 25 độ C; tắt động cơ xe máy khi dừng đèn đỏ trên 20s; tích cực sử dụng phương tiện công cộng khi đi làm và về quê. Tiết kiệm nước sạch; tiết kiệm và hạn chế tối đa túi nilon dùng một lần. Mua sắm đồ dùng cá nhân và gia đình phù hợp với khả năng tài chính, thường xuyên mua đồ khuyến mại; sử dụng tối đa

đồ dùng cũ còn chất lượng mặc dù có thể mua mới như xe máy, vợt cầu lông, điện thoại; luôn dành một khoản tiền để phòng những lúc ốm đau, bệnh tật. Sử dụng internet để thực thi công vụ thay vì văn bản giấy. Tiết kiệm tối đa thời gian để tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe; tìm hiểu kiến thức về cuộc sống và xã hội; chưa bao giờ chơi điện tử. Điều đặc biệt là luôn chủ động phục vụ cá nhân, không gây phiền hà cho cơ sở nơi mình đến công tác, chia sẻ với người bạn đời trong chăm sóc con và việc nhà.

Có một thực tế mà mọi người nhất là các bạn trẻ nên biết rằng, Tổ chức Nông lương Liên hợp quốc (FAO) ngày 14/10 công bố báo cáo cho thấy gần 1/3 tổng số thực phẩm được sản xuất và dành cho tiêu dùng của con người bị mất hoặc lãng phí mỗi năm, gây hậu quả cho nền kinh tế, an ninh lương thực và môi trường. Báo cáo kêu gọi các quốc gia tăng cường nỗ lực giải quyết những nguyên nhân gốc rễ của mất mát và lãng phí thực phẩm ở tất cả các giai đoạn, đồng thời đưa ra những khuyến nghị về mặt chính sách cũng như các biện pháp can thiệp để giảm tổn thất và lãng phí thực phẩm. Theo báo cáo của hãng nghiên cứu thị trường Nielsen, nhiều năm nay Việt Nam là một trong những quốc gia có tỷ lệ người dân thích tiết kiệm tiền nhất thế giới. Thực tế chứng minh đại dịch Covid – 19 vừa qua, nguồn tích lũy dồi dào đã cứu nhiều doanh nghiệp, tờ báo và nhiều gia đình vững vàng vượt qua khó khăn tài chính. Một thực tế đau lòng hơn là thời gian qua, nhiều vị lãnh đạo, kể cả lãnh đạo cấp cao của Đảng đã bị xử lý kỉ luật mà một trong những nguyên nhân là tiêu xài lãng phí, không tiết tài sản của nhân dân.

Vì vậy, tôi nghĩ rằng, mỗi bạn trẻ cần tiếp tục thực hành tiết kiệm, chống lãng phí theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh trong đó quan trọng hơn cả là nhận thức đầy đủ sự cần thiết phải thực hành tiết kiệm, gương mẫu đi đầu trong thực hành tiết kiệm theo Bác Hồ gồm “tiết kiệm tiền; tiết kiệm sức lao động; tiết kiệm nguyên, nhiên, vật liệu; tiết kiệm thời giờ” và tích cực vận động người thân, bạn bè, đồng nghiệp cùng thực hành tiết kiệm, chống lãng phí.