

**SỐNG**  
**VƯỢT TRÊN**  
**CẢM XÚC**



# SỐNG VƯỢT TRÊN CẢM XÚC

Kiểm Soát Cảm Xúc,  
Còn Không Nó Sẽ Kiểm Soát Bạn

JOYCE MEYER

Ngô Minh Hoà *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Nguyên tác: Living Beyond Your Feelings

Tác giả: Joyce Meyer

Dịch giả: Ngô Minh Hoà

Ngoài những phần Kinh Thánh trích dẫn có chú thích, tất cả phần Kinh Thánh được trích trong sách này lấy từ bản dịch Bản Diễn Ý (BDY).

Sách này được dịch và phổ biến tại Việt Nam được sự cho phép của tác giả và Joyce Meyer Ministries. Sách này là quà tặng của tác giả, không bán.

# MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu

## PHẦN I

Chương 1: Tôi Muốn Làm Đúng, Nhưng Thực Tế Tôi Lại Làm Sai!	3
Chương 2: Sao Tôi Lại Quá Cảm Xúc?	13
Chương 3: Kể Với Người Khác Cảm Giác Của Bạn	27
Chương 4: Những Điều Thầm Kín Khiến Ta Bệnh Hoạn	37
Chương 5: Ước Gì Mình Không Cảm Thấy Thế Này	47
Chương 6: Bạn Có Cảm Xúc Không Nhỉ?	59
Chương 7: Phản Ứng Theo Cảm Xúc	73
Chương 8: Những Suy Nghĩ Làm Khơi Dậy Cảm Xúc	87
Chương 9: Lời Nói Làm Nguyên Liệu Cho Cảm Xúc	101
Chương 10: Tôi Có Thể Kiểm Soát Điều Gì Đó Thường Thay Đổi Không?	111

## PHẦN II

Chương 11: Giận Dữ	129
Chương 12: Mặc Cảm Tội Lỗi	145
Chương 13: Sợ Hãi	159
Chương 14: Xử Lí Mất Mát	173
Chương 15: Tự Do Khởi Chán Nản và Nản Lòng	193
Chương 16: Tại Sao Lại Khó Tha Thứ?	207
Chương 17: Cảm Xúc Ảnh Hưởng Sức Khỏe Như Thế Nào	223
Chương 18: Căng Thẳng và Cảm Xúc	237
Chương 19: Những Cảm Xúc Lành Mạnh	245

Cảm xúc rất giống những cơn sóng, ta không thể ngăn sóng  
ập đến nhưng ta có thể chọn để lướt sóng.

*Jonatan Martensson*





# LỜI GIỚI THIỆU

Theo tôi dường như chúng ta thường nói về cách chúng ta cảm nhận hơn bất cứ điều gì khác. Chúng ta cảm thấy ổn hay không ổn, vui hay không vui, phấn chấn hay không phấn chấn, và vô số những cảm nhận khác nữa. Tìm hiểu xem có bao nhiêu cách chúng ta cảm nhận thì hầu như là vô số kể. Cảm xúc luôn thay đổi, thường là ta không để ý. Những cảm xúc này đến mà không cần ta cho phép; dường như nó đến tùy thích dù ta không tìm ra lý do cụ thể nào. Tất cả chúng ta đều trải qua cảm giác này: khi đi ngủ thì cảm thấy khỏe trong thể xác lẫn tâm hồn nhưng khi thức dậy thì cảm thấy mệt mỏi và khó chịu. Sao vậy? Sao mình cảm thấy như thế? Ta tự hỏi và rồi ta liền nói cho mọi người biết ta cảm thấy thế nào. Điều lạ là ta hay nói nhiều về cảm xúc tiêu cực hơn là nói về cảm xúc tích cực.

Nếu tôi thức dậy mà cảm thấy đầy năng lực và phấn chấn ngày hôm đó thì tôi hiếm khi nói cho mọi người biết về chuyện này; nhưng nếu tôi cảm thấy mệt mỏi và nản lòng, tôi lại muốn nói cho mọi người biết. Tôi phải mất nhiều năm để nhận ra rằng cứ nói về cách chúng ta cảm nhận sẽ làm gia tăng cảm xúc của chúng ta. Theo tôi, ta không nên nói về những cảm xúc tiêu cực mà hãy nói về những cảm xúc

tích cực. Khi bạn đọc cuốn sách này, tôi yêu cầu bạn hãy quyết định; có lẽ đây là quyết định đầu tiên của bạn. Hãy viết ra và công bố lớn tiếng điều này:

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ nói về những cảm xúc tích cực để nó càng biểu lộ ra và sẽ không nói về những cảm xúc tiêu cực để nó không gây áp lực.*

Đĩ nhiên lúc nào bạn cũng cần thưa với Chúa về những cảm nhận của bạn và xin Ngài giúp đỡ và thêm sức, nhưng lúc nào cũng nói về những cảm xúc tiêu cực thì không ích lợi gì. Kinh Thánh dạy chúng ta không nói những lời nói vô bổ (những lời không hay ho, không gây dựng) (xem Ma-thi-ơ 12:36). Nếu những cảm xúc tiêu cực cứ đeo bám bạn thì nhờ cầu nguyện hay tìm lời khuyên là điều nên làm, nhưng một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh rằng nói ra chỉ để kể lể thì không có tác dụng gì.

Hễ nhiều lời thì sẽ không thiếu vấp phạm, nhưng người khôn ngoan gìn giữ môi miệng mình. (*Châm Ngôn 10:19*)

Đề tài chính của sách này là dù cảm xúc có mãnh liệt và lôi kéo tới đâu đi nữa, ta không nên để nó kiểm soát đời sống mình. Chúng ta có thể học kiểm soát cảm xúc thay vì để nó kiểm soát mình. Đây là một trong những chân lí quan trọng của Kinh Thánh mà tôi học được trong bước đường theo Chúa. Chính chân lí này đã cho phép tôi liên tục tận hưởng cuộc sống. Nếu ta phải chờ để xem thử ta cảm thấy thế nào trước khi ta biết là ta có thể tận hưởng một ngày mới thì ta đang để cho cảm xúc kiểm soát ta. Nhưng may thay, chúng ta có ý chí tự do và có thể đưa ra những chọn lựa thích hợp bất kể ta cảm thấy thế nào, Chúa luôn thành tín thêm sức cho ta để làm việc này.

Sống cuộc đời tốt đẹp mà Chúa chuẩn bị cho chúng ta phải dựa trên việc ta vâng lời làm theo đường lối và bản chất của Ngài. Ngài ban sức mạnh để ta làm điều ngay lẽ phải, nhưng ta phải là người chọn lựa... Chúa không chọn thay cho ta. Ngài sẽ giúp ta nhưng ta phải tích cực chọn làm điều đúng thay vì làm việc sai. Dù ta cảm thấy không đúng nhưng ta vẫn chọn làm điều đúng. Không ai tận hưởng cuộc sống liên tục nếu người đó không sẵn sàng làm điều đúng. Chẳng hạn, tôi cảm thấy muốn tống khứ ai đó ra khỏi cuộc đời tôi vì họ đã làm tôi bị tổn thương hay đối xử tệ bạc với tôi, nhưng tôi chọn cầu nguyện cho họ và đối xử với họ như Chúa Giê-su đã đối xử với tôi đang khi tôi chờ Ngài bênh vực cho tôi. Nếu tôi hành xử theo cảm xúc của tôi thì tôi sẽ làm bậy và đánh mất bình an và niềm vui. Nhưng nếu tôi chọn làm theo những gì Chúa chỉ bảo tôi làm trong Lời Ngài, tôi sẽ được ban thưởng trong đời sống tôi.

Cảm xúc tự thân nó không tốt mà cũng không xấu. Nó không ổn định và cần phải kiểm soát. Nó có thể rất hấp dẫn và tuyệt vời nhưng nó cũng có thể làm cho ta đau khổ và lôi kéo ta đưa ra những quyết định mà sau này ta hối tiếc. Cảm xúc mà không kiểm chế có thể sánh với đứa trẻ muốn làm những gì nó muốn, nhưng nó không hiểu tai hại của những việc nó làm. Cha mẹ phải kiểm soát con nhỏ, còn không nó sẽ làm hại bản thân nó và làm hại người khác. Ta phải kiểm soát cảm xúc của ta. Ta

*Nếu bạn muốn kiểm soát cảm xúc của bạn, cuốn sách này dành cho bạn. Tôi tin tôi có thể giúp bạn hiểu được một số cảm xúc của bạn, nhưng hiểu nó không quan trọng cho bằng kiểm soát nó. Hãy quyết định rằng bạn không để cho cảm xúc kiểm soát bạn nữa.*

phải huấn luyện nó để chịu theo ta để ta không làm nô lệ cho nó.

Cuốn sách này có thể là một trong những cuốn sách quan trọng mà bạn từng đọc. Các nguyên tắc trong sách này đều hợp với Lời Chúa và sẽ đặt bạn ở chỗ nắm quyền thay vì làm nô lệ. Bạn có thể thành người chiến thắng thay vì thành người "cay đắng." Bạn không cần phải chờ mỗi ngày cho đến khi bạn cảm thấy thế nào trước khi bạn biết bạn nên hành động thế nào. Tôi tin cuốn sách này sẽ giúp bạn hiểu bản thân mình rõ hơn và cũng trang bị cho bạn đưa ra những quyết định nhằm mở ra điều tốt đẹp nhất của Chúa dành cho cuộc đời bạn.

**Quyết định và công bố:** *Tôi chọn làm điều đúng dù tôi có cảm thấy thế nào.*

# PHẦN 1



## CHƯƠNG

### 1

# *Tôi Muốn Làm Đúng, Nhưng Thực Tế Tôi Lại Làm Sai!*

**B**ản chất con người vô cùng phức tạp. Cảm xúc chỉ là một phần trong bản chất của chúng ta, nhưng nó lại là phần rất quan trọng. Thật ra, người chúng ta nói rằng cảm xúc là kẻ thù số một của cơ đốc nhân vì nó rất dễ ngăn cản chúng ta không bước theo ý Chúa. Tôi cho rằng cảm xúc là thứ gì đó rất nhiệm mầu đối với phần lớn trong chúng ta. Rất thường chúng ta không biết tại sao mình cảm thấy như vậy. Chúng ta để cảm xúc làm chúng ta bối rối, và điều đó thường lôi kéo chúng ta có những quyết định mà sau này chúng ta hối tiếc.

Có nhiều điều về bản thân mà chúng ta không hiểu hết, nhưng tạ ơn Chúa chúng ta có thể học hỏi. Nếu bạn đứng trước gương soi và nhìn thấy mình trong đó, bạn thấy thân hình mình, nhưng đó chỉ là vỏ bọc của con người thật của bạn. Có nhiều thứ bên trong chúng ta mà không thể nhìn thấy bằng con mắt trần được. Chúng ta còn có suy nghĩ, cảm xúc, trí tưởng tượng và những ước ao tiềm ẩn bên trong hơn là những gì chúng ta thấy trong gương. Kinh Thánh nói đến phần bên trong đó là "con người tiềm ẩn trong lòng"

(I Phi-e-rơ 3:4). Bạn có bao giờ cảm thấy có một con người bên trong bạn hoàn toàn khác với con người mà thế gian nhìn thấy bạn không? Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều cảm nhận như thế lúc này hay lúc khác.

Trước hết và quan trọng hơn hết, con người chúng ta là những hữu thể thuộc linh; chúng ta có một tâm hồn và chúng ta sống trong một thân xác. Chúng ta nên để ý đến con người bên trong vì khi chúng ta qua đời, tâm linh và hồn của chúng ta là phần sẽ sống đến đời đời, nhưng thể xác chúng ta sẽ hư hoại ngay.

Đừng quá chú trọng vẻ đẹp bề ngoài, như đeo vàng bạc, diện quần áo, hay bện tóc; nhưng hãy trang sức con người bề trong bằng vẻ đẹp không phai của tâm hồn dịu dàng, bình lặng; đó là thứ trang sức rất quý giá đối với Thượng Đế. (*I Phi- e-rơ 3:3-4*)

Câu Kinh Thánh này không có ý nói làm tóc, đeo trang sức hay diện quần áo là tội. Câu này nói nếu chúng ta quá chú trọng đến vẻ bề ngoài mà bỏ bê con người tiềm ẩn trong lòng thì Chúa không đẹp lòng. Thật tốt là chúng ta nên làm việc hợp tác với Chúa để cải thiện suy nghĩ, cảm xúc, thái độ, trí tưởng tượng và lương tri của chúng ta. Nếu trước mắt thiên hạ một người phụ nữ được cho là đẹp đẽ và ăn mặc lịch thiệp, nhưng cô ta đầy sự giận dữ, cay đắng, tội lỗi, xấu hổ, chán nản và tiêu cực, hận thù thì đời sống thuộc linh của cô ta đã bị phá sản và không hấp dẫn đối với Chúa.

## Tranh Chiến Bên Trong

Chúng ta thường cảm thấy cuộc chiến đang diễn ra trong lòng chúng ta. Một phần con người chúng ta (người bề trong) muốn làm những điều mà chúng ta biết là đúng, và



phần khác (người bên ngoài) muốn làm điều không đúng. Có thể làm đúng mà cảm thấy không phải, trong khi đó làm sai mà cảm thấy phải. Hãy nhớ chúng ta không thể phán xét giá trị đạo đức của bất kỳ hành động nào qua cách chúng ta cảm nhận. Cảm xúc của chúng ta không đáng tin cậy và không thể tin tưởng là nó sẽ truyền đạt chân lí.

Một nữ cơ đốc nhân cảm thấy có tình cảm với một chàng trai mà không phải là chồng mình; cô có thể cảm thấy cô không thể nào sống hạnh phúc nếu thiếu vắng anh ta, tuy nhiên sâu xa trong lòng cô ta bỏ chồng con chạy theo một chàng trai khác là việc sai lầm hoàn toàn. Cô không muốn làm tổn thương ai cả. Cô không muốn làm cho gia đình và bạn bè thất vọng, nhưng cảm xúc của cô dường như cứ lôi kéo. Cô tranh chiến với những ý tưởng và cảm xúc và rơi vào hoàn cảnh bị giằng xé kinh khủng.

Cô tự thuyết phục mình phải làm điều phải đạo, nhưng mỗi khi cô suy nghĩ hay nhìn thấy anh chàng ấy, cô lại cảm thấy là mình không thể nào hạnh phúc nếu thiếu anh chàng này. Một phần trong con người cô muốn làm điều mà cô biết là đúng, nhưng một phần khác trong cô muốn làm điều mà cô cảm thấy muốn làm dù cô biết chuyện này là sai lầm. Cô tự hỏi mình và hỏi nhiều người khác nhiều lần, "Sao mình lại cảm giác như thế?". Có lẽ là cô ước gì mình không có cảm giác như thế. Nhưng rồi cô lại lí luận, *Làm sao chuyện này không đúng khi mà mình cảm thấy cũng đúng mà?* Cô bắt đầu biện minh cho hành động của mình bằng cách bào chữa và đổ lỗi vô tội vạ. Cô cho rằng chồng cô không hiểu cô và không đáp ứng nhu cầu tình cảm của cô. Cô cảm thấy cô đơn và tự thuyết phục mình rằng cô lấy lộn người. Những lập luận như thế nghe có lí, nhưng vẫn có điều gì đó trong lòng cô không để cho cô yên. Thánh Linh đang sống trong tâm linh cô và tìm cách thuyết phục cô hãy làm theo sự khôn ngoan thay vì chịu theo cảm xúc.

Người phụ nữ đó là một cơ đốc nhân và đã biết Lời Chúa. Là tín hữu cô có một tâm linh mới; Chúa đã ban cho cô một tấm lòng mới và đặt Thần Ngài trong lòng cô. Trong tâm linh cô biết điều nào là đúng và muốn làm điều đó, nhưng tâm hồn cô, nơi ngự của ý tưởng và cảm xúc, lại có một ý tưởng khác hoàn toàn. Cảm xúc muốn cảm thấy thoải mái lúc đó, nhưng nó không mang lại kết quả thoải mái sau đó.

Nếu một người phụ nữ không biết Lời Chúa và không có mối quan hệ với Ngài, cô ta có lẽ không bận tâm đến chuyện những gì cô làm đúng hay là sai, nhưng cơ đốc nhân thì không thể phạm tội và không thể không bận tâm đến chuyện như thế. Cô ta có thể chọn phạm tội, nhưng chọn lựa của cô không phải do thiếu hiểu biết, mà do nổi loạn và có lẽ do thói quen đã để cho cảm xúc kiểm soát cô ta quá lâu rồi. Kinh Thánh dạy những ai được sanh bởi Chúa không thể nào cố tình hay chủ ý phạm tội, vì bản chất của Chúa ở trong họ (xem 1Giăng 3:9). Họ có thể phạm tội, nhưng họ không thể thấy thoải mái và cứ phạm tội mãi được. Họ ý thức rất rõ về những hành động sai trái của mình, và họ cũng thấy rất khốn khổ nữa.

Con cái Chúa thường thấy mình muốn làm điều đúng và sai cùng lúc. Tâm linh họ khao khát sự thánh khiết và công chính, nhưng tâm hồn xác thịt vẫn ham muốn những điều thế gian. Ngay cả sứ đồ Phaolô mô tả cảm giác tương tự trong sách Rô-ma chương 7: "Tôi không hiểu nổi hành động của mình: tôi không làm điều mình muốn, nhưng làm điều mình không muốn" (c.15).

Phaolô nói tiếp trong chương này để giải thích thêm về những gì chúng ta cảm nhận khi ông nói ông có ý định và thôi thúc để làm điều đúng, nhưng ông không thể thực hiện được. Ông không thể làm điều tốt mà ông muốn làm mà lại làm điều xấu. May thay, vào cuối chương, Phaolô nhận biết rằng chỉ có Chúa Giê-su mới giải thoát ông khỏi hành động

xác thịt, và khi chúng ta tiếp tục học từ cuộc đời của Phaolô, chúng ta học được rằng ông phát triển khả năng để nói không với chính mình nếu điều ông muốn không phù hợp với Lời Chúa. Ông học nhờ cậy sức mạnh của Chúa và sau đó vận dụng ý chí để chọn điều đúng cho dù ông có cảm thấy thế nào. Phaolô nói ông chết mỗi ngày, nghĩa là ông chết với những ước muốn thuộc xác thịt để tôn vinh Chúa: "Tôi chết [tôi đối diện với sự chết mỗi ngày và chết với cái tôi] mỗi ngày" (1 Cô 15:31).

Vào thời của Phaolô, cơ đốc nhân bị bách hại thường xuyên, và chắc chắn Phaolô cũng có khả năng đối diện với cái chết thể xác mỗi ngày, nhưng ông kinh nghiệm cái chết thuộc về tâm hồn khi ông gác qua ý riêng của mình để sống cho Chúa. Ông chọn vâng lời Chúa và bước đi trong tâm linh (khôn ngoan) thay vì sống theo phần hồn (xác thịt). Ông sống theo những gì ông biết là đúng, không theo cách ông cảm nhận thế nào hay theo những gì ông nghĩ, và ông bày tỏ những quyết định đúng khi ông chết với cái tôi. Tôi sẽ dùng nhóm từ "chết với cái tôi" trong sách này, và dù nó nghe có vẻ khó chịu và đau đớn, nhưng chân lý là chúng ta phải chết với cái tôi của chúng ta nếu chúng ta muốn thật sự sống cuộc sống mà Chúa cung ứng cho chúng ta qua Chúa Giê-su. Khi chúng ta sẵn lòng sống bởi nguyên tắc thay vì sống bởi cảm xúc, chúng ta chết với tính ích kỷ thì chúng ta sẽ tận hưởng cuộc sống sung mãn của Chúa. Tôi biết chắc là bạn nghe câu nói "Không đau đớn, không trúng lớn" (No pain... no gain). Mọi thứ tốt đẹp trên đời này đòi hỏi một sự đầu tư lúc đầu (mà thường là đau đớn!) trước khi chúng ta nhìn thấy phần thưởng.

Tập thể dục thật đau đớn, nhưng nó sẽ mang lại phần thưởng. Tiết kiệm tiền đồng nghĩa với việc chúng ta phải kiêng cử những thứ chúng ta muốn, nhưng phần thưởng là sau này chúng ta được an ninh về tài chánh. Giải quyết những khó khăn trong mối quan hệ cuối cùng sẽ mang lại

phần thưởng đó là có được những người bạn tốt. Để thì giờ học hỏi Lời Chúa và học biết bản tính của Ngài đòi hỏi sự kỷ luật, nhưng việc này sẽ mang lại phần thưởng lớn lao.

Học để phân biệt sự khác nhau giữa phần hồn với phần tấm lòng rất quan trọng nếu chúng ta mong là sống ổn định và đắc thắng. Chúng ta phải học sống theo bản chất mới Chúa đã ban cho chúng ta, cùng lúc không cho bản chất cũ (xác thịt) có quyền cai trị chúng ta.

Nhà tôi là Dave kể cho tôi nghe rằng anh nhớ có những lúc anh từ sở làm về nhà vào buổi tối mà suy nghĩ, *Không biết vợ mình sẽ ra sao tối nay?* Anh không tài nào hiểu tôi vì tính khí tôi thay đổi thất thường. Ngay cả khi tôi ở trong trạng thái vui vẻ khi nhà tôi đi làm buổi sáng, nhưng chuyện đó không đảm bảo là tôi vẫn có tâm trạng đó vào buổi tối. Buồn thay là lúc đó tôi cũng không biết tôi nên làm thế nào cho đến khi cảm xúc của tôi cho tôi biết tôi nên làm gì. Lúc đó tôi hoàn toàn bị kiểm soát bởi cách tôi cảm thấy, và tệ hơn nữa, tôi không biết nên làm gì về chuyện thất thường này. Lời Chúa nói dân Chúa bị tiêu diệt vì thiếu tri thức (xem Ô-sê 4:6; Châm 29:18), và kinh nghiệm của tôi cho biết chuyện này thật đúng.

Tôi viết sách này vì tôi tin hàng triệu độc giả sống như thế và đang tìm kiếm câu trả lời. Họ muốn thấy cuộc sống của họ ổn định hơn. Họ muốn họ có thể tin tưởng chính mình và muốn người khác cảm thấy có thể tin tưởng rằng họ không thay đổi thất thường, nhưng tiếc thay họ chưa hề học biết rằng họ có thể kiểm soát cảm xúc của họ thay vì để xúc cảm của họ kiểm soát họ.

## **Bản Chất Mới**

Lời Chúa dạy rằng khi chúng ta tiếp nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa và làm Chúa, Ngài ban cho chúng ta một

bản chất mới (xem 2 Cô 5:17). Ngài ban cho chúng ta bản chất của Ngài. Ngài cũng ban cho chúng ta tinh thần kỷ luật và tự chủ, là yếu tố quan trọng cho phép chúng ta chọn sống theo bản chất mới. Ngài cũng ban cho chúng ta một tâm trí sáng suốt (xem 1 Ti 1:7). Điều này có nghĩa là chúng ta có thể suy nghĩ chín chắn mà không bị cảm xúc điều khiển. Lối sống cũ của chúng ta trước đây đã qua rồi, và chúng ta có tất cả sự trang bị cần thiết để sống theo bản chất mới. Chúa ban cho chúng ta khả năng và sẵn sàng giúp chúng ta, nhưng chúng ta không phải là con rối và Chúa thì không muốn "múa rối" thay cho chúng ta. Chúng ta phải chọn tâm linh thay vì chọn xác thịt và chọn làm đúng thay vì chọn làm sai. Tâm linh mới của chúng ta bây giờ kiểm soát hôn và xác của chúng ta, hay nói cách khác, con người bên trong có thể kiểm soát con người bên ngoài.

Kinh Thánh hay dùng từ ngữ "xác thịt" khi nói đến sự kết hợp giữa thể xác, tâm trí, cảm xúc và ý chí. Từ *xác thịt* được dùng đồng nghĩa với từ *thân xác*. Cả hai đều đến một từ ngữ mà có nghĩa là *thịt* hay *thứ tính*. Nói cách khác, nếu xác thịt không được tâm linh kiểm soát thì nó có thể hành xử gần như con thú hoang. Bạn có bao giờ làm việc gì đó rất buồn cười đang lúc cảm xúc căng thẳng rồi sau đó tự nhủ, "Mình không thể tin nổi là mình đã cư xử như thế!?" Tất cả chúng ta có những lúc làm như thế. Tôi thích dưa muối, nhưng khi tôi mang thai tôi không thể ăn món này vì tôi phải kiêng cử muối. Tôi thêm dưa muối đến độ sau khi sanh em bé, tôi ngồi xuống ăn hết một hũ dưa muối. Dĩ nhiên, ăn xong tôi mang bệnh luôn, và sau này tôi nhận biết rằng ăn thế là trúng thực và không khôn ngoan chút nào. Cách tôi ăn dưa muối như thế chẳng khác nào cách mấy con thú ăn thịt sống.

Không nhờ cậy Chúa giúp chúng ta thì rất khó hành xử cách phải lẽ. Chúng ta thường ăn uống quá nhiều, tiêu xài

quá trớn, tiêu khiển quá mức và nói chuyện quá đà. Chúng ta hành xử quá quắt vì chúng ta hành xử theo cảm xúc. Chúng ta cảm thấy muốn làm nên chúng ta làm, chứ không suy nghĩ đến hậu quả sau đó. Sau khi gây ra biết bao chuyện mà không thể sửa chữa được thì chúng ta lại hối tiếc về chuyện đã rồi.

Xin hãy nhớ việc chọn lựa khôn ngoan không dính dáng gì đến cảm xúc. Bạn có thể hay không thể cảm thấy muốn làm điều đúng. Bạn có thể cảm thấy sai mà vẫn chọn làm điều đúng.

Tôi có thể muốn làm điều đúng lẫn điều sai cùng một lúc. Nhưng không phải lúc nào cũng dễ dàng chọn làm điều đúng, nhưng chọn làm điều sai rồi hứng chịu sự đau khổ sau đó thì lại rất dễ dàng. Tôi có thể cảm thấy muốn tự thương hại cho bản thân suốt cả ngày nếu tôi không được như ý về chuyện nào đó, nhưng nhờ Chúa Giê-su tôi có thể chọn bày tỏ thái độ tích cực và tin cậy Chúa giúp tôi nhận được bất cứ thứ gì Ngài muốn tôi nhận lúc đó.

*Bạn có thể cảm thấy sai mà vẫn chọn làm điều đúng.*

Nhà tôi sở hữu một chiếc xe hơi rất tốt và hiếm trong nhiều năm và nhiều lần tôi cố thuyết phục anh bán chiếc xe này. Anh nhất quyết không chịu, lúc đó khiến tôi vô cùng giận dữ. Anh hiếm khi lái chiếc xe này, nhưng chúng tôi phải trả phí bảo hiểm và đóng thuế tài sản cá nhân hàng năm. Chúng tôi cũng phải trả phí bảo trì. Nhà tôi nói anh sẵn sàng bán nó, nhưng anh muốn bán giá cao cho ai muốn mua. Nhưng giữ chiếc xe này trong nhà rất tốn kém và chuyện này khiến tôi thất vọng vô cùng. Sao nhà tôi lại muốn giữ chiếc xe mà anh hiếm khi chạy trong khi chúng

tôi có thể bán nó và dùng tiền cho việc khác? Ngay cả không bán như giá nhà tôi muốn thì ít ra chúng tôi không phải chi thêm cho chiếc xe này! Sau bốn năm để cho chuyện này làm tôi bực bội thường xuyên, cuối cùng tôi cầu nguyện và dâng trường hợp này cho Chúa và quyết định rằng ngay cả nhà tôi muốn giữ lại chiếc xe cho đến khi hai vợ chồng tôi qua đời thì cũng không đáng cho tôi phải để cảm xúc giận dữ kiểm soát tôi.

Thêm hai năm nữa trôi qua, và rồi một đêm nọ con trai tôi là Dan gọi điện và nói, "Con nghĩ ba nên bán chiếc xe này. Suy cho cùng, ba có bao giờ chạy nó đâu." Tôi nói, "Ba con sẽ không bán vì ông muốn bán với giá cao, nhưng mẹ rất vui nếu con thuyết phục được ba bán." Tôi cho nhà tôi nghe điện thoại và chưa tới một phút chồng tôi nói, "Được, ba đồng ý; hãy bán đi. Suy cho cùng, ba cũng không chạy xe này nhiều." Thật ngạc nhiên! Sao chồng tôi lại không chịu nghe *tôi*? Vấn đề không phải là tôi. Vấn đề là nhà tôi và vấn đề là khi anh sẵn sàng quyết định bán nó.

Tôi có thể giận dữ vì anh không nghe tôi mà lại nghe con trai tôi khi nó nói như tôi đã nói nhiều năm trước. Nhưng tôi biết Chúa có thời điểm cho mọi việc, và thường là không phải thời điểm của chúng ta. Suốt những năm đó tôi lúc giận lúc không, nhưng một khi tôi dâng trường hợp đó cho Chúa, tôi có bình an, cùng lúc đó Chúa thuyết phục chồng tôi bán chiếc xe. Để ý rằng tôi nói Chúa thuyết phục chồng tôi. Ngài dùng con trai tôi, nhưng Chúa đứng đằng sau vụ việc này. Chúa thật sự đáp lời cầu nguyện của tôi, nhưng Ngài làm theo cách thức và thời điểm của Ngài.

Rất thường các cơ đốc nhân hay nổi xác thịt. Họ tin Chúa và đã tiếp nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa, nhưng cả đời họ có vẻ như là bị lôi kéo bởi những xui khiến của cảm xúc. Chúng ta càng sớm học biết cảm xúc hay thay đổi thì chúng ta càng sống tốt hơn. Cảm xúc thường không đáng

tin cậy và cũng không nên tin tưởng khi đưa ra những quyết định cuối cùng. Thật tuyệt vời nếu cảm xúc ủng hộ chúng ta khi chúng ta ra tay hành động, nhưng chúng ta có thể làm điều đúng dù cảm xúc có tiếp sức chúng ta hay là không. Có thể bạn đã từng có thói quen làm theo cảm xúc để giữ cho tâm trạng vui vẻ và thoải mái, nhưng bạn cũng có thể tạo ra những thói quen mới. Tạo thói quen tận hưởng những cảm xúc tích cực nhưng không để nó kiểm soát bạn.

Tôi thích câu nói của Watchman Nee đã nói: "Khi cảm xúc rung động, trí óc dễ bị lừa và lương tâm dễ bỏ qua tiêu chuẩn để phân định." Có nhớ câu chuyện người phụ nữ cơ đốc dang dúi tình cảm với một người nam mà không phải là chồng cô ta không? Sâu xa trong lòng cô biết hành động như thế là tội, nhưng cảm xúc lại rung động, và ma quỷ dùng tâm trí của cô (suy nghĩ và lí trí) để lừa dối cô. Tiếng nói của lương tâm đã bị những suy nghĩ và cảm giác của hồn dập tắt.

Hãy để tôi nhắc lại rằng chuyện muốn làm đúng lần muốn làm sai xảy ra cùng một lúc không phải là chuyện xa lạ đối với hết thảy chúng ta. Chúng ta thấy đều có cùng sự tranh chiến, nhưng tôi muốn bạn hãy quyết định ngay bây giờ nhờ ơn Chúa bạn sẽ thắng được cuộc chiến cảm xúc.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ bước theo nguyên tắc của Chúa, chứ không theo cảm xúc; vì thế, tôi là người chiến thắng trong cuộc đời này.*



## CHƯƠNG

## 2

### *Sao Tôi Lại Quá Cảm Xúc?*

Tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm đó là ngày này chúng ta cảm thấy thật cảm xúc hơn ngày khác, và có thể có nhiều lí do về chuyện này. Có lẽ bạn không ngủ được tối hôm trước, hay bạn ăn thứ gì đó làm giảm lượng đường trong máu hoặc giả bạn bị dị ứng thức ăn. Những ngày đầy cảm xúc như thế thì chúng ta không thấy bận tâm gì lắm. Nếu nhà tôi gặp một ngày như thế, anh không cố phải nghĩ ngợi về chuyện đó. Anh chỉ nói, "Cảm giác này rồi cũng qua thôi."

Thỉnh thoảng chúng ta cảm thấy cảm xúc vì chuyện gì đó làm chúng ta bực bội ngày hôm trước mà chúng ta lại không giải quyết. Chúng ta thường sai lầm khi cố đè nén trong lòng thay vì xử lí nó. Nếu bạn là mẫu người tránh né va chạm, bạn sẽ có một tâm hồn chất chứa nhiều vấn đề chưa giải quyết và cần chấm dứt thì cảm xúc của bạn vẫn chưa thể được chữa lành. Tôi nhớ đêm nọ tôi không ngủ được, chuyện này không thường lắm. Cuối cùng, khoảng

năm giờ sáng, tôi hỏi Chúa rằng tôi có vấn đề gì không. Lập tức tôi nhớ lại một trường hợp ngày hôm trước. Tôi cộc cằn với một người và thay vì xin lỗi họ và xin Chúa tha thứ, tôi vội cho qua và làm việc tiếp. Rõ ràng, lối hành xử thô lỗ của tôi làm cho tâm linh tôi khó chịu, dù tiềm thức tôi đã chôn giấu chuyện này. Ngay khi tôi xin Chúa tha thứ cho tôi và quyết định xin lỗi người đó, tôi ngủ được ngay.

Nếu bạn cảm thấy buồn bất thường hay nếu bạn đang mang gánh nặng khó hiểu, hãy hỏi Chúa nan đề là gì trước khi bạn đoán ra nó. Điều ngạc nhiên là chúng ta học được nhiều điều khi chúng ta chỉ cần xin Chúa chỉ ra vấn đề và sẵn sàng đối diện với sự thật về chính mình và cách cư xử của mình mà Ngài bày tỏ. Có lúc chúng ta cảm thấy rất cảm xúc do ai đó đã gây ra cho chúng ta hay do hoàn cảnh đau thương xảy ra trong đời sống. Nhưng lúc khác thì chúng ta cảm thấy như thế là do chúng ta đã làm sai hay đã bỏ qua.

Khi tôi không chịu nhìn nhận tội xương cốt hao mòn, suốt ngày rên rỉ. (*Thi thiên 32:3*)

## Đối Diện Vấn Đề

Nếu ai đó đã sống quá lâu trong lối hành xử theo cảm xúc thất thường, họ sẽ gặp nhiều vấn đề mà họ cần phải đối diện, có lẽ những vấn đề lâu năm từ thuở nhỏ. Chúa Giê-su dạy cho chúng ta nguyên tắc đầu tiên cần phải nhớ liên quan đến tình trạng cảm xúc lành mạnh khi Ngài phán, "Các người sẽ biết sự thật và sự thật sẽ giải thoát các người" (Giăng 8:32).

Không chịu đương đầu với những vấn đề thuộc quá khứ, thì không thể nào sống với một tâm hồn lành mạnh. Cha tôi

đã lạm dụng tình dục tôi và một khi tôi nhận ra không ai giúp tôi, tôi quyết định tôi sẽ chịu đựng cho tới khi tôi mười tám tuổi và có thể sống tự lập và tôi đã làm. Tôi bỏ nhà đi và tưởng rằng vấn đề sẽ qua đi, nhưng tôi phải mất mười ba năm nữa mới nhận ra rằng vấn đề vẫn còn nằm ở trong linh hồn tôi. Nó ảnh hưởng đến tính nết tôi và cách tôi đối xử với mọi người và mọi thứ trong đời tôi. Tôi phải bắt đầu hành trình chữa lành bằng cách chấp nhận xem xét vấn đề bên trong tôi thay vì đổ lỗi tất cả vấn đề của tôi cho ai khác.

Tôi phải chấm dứt đổ lỗi cho cha tôi và tất cả những người không giúp tôi. Dù những gì họ đã gây ra cho tôi hay không giúp tôi là nguyên nhân của vấn đề và là lí do mà tôi cư xử với cảm xúc thất thường, nhưng tôi phải chịu trách nhiệm về những thay đổi cần có trong tôi. Hãy luôn nhớ rằng đổ lỗi không ích lợi gì và nó cũng không giúp bạn tận hưởng sự tự do và sự khỏe mạnh. Chúa muốn giúp tôi, nhưng tôi phải xin Ngài làm và sẵn sàng để cho Thần Ngài dắt tôi kinh qua những năm tháng điều trị. Lời Chúa là chân lí mà cuối cùng giải thoát tôi khỏi nỗi đau của quá khứ và ban cho tôi sự ổn định về cảm xúc. Tôi cầu nguyện những từ ngữ "ổn định cảm xúc" nghe thật tuyệt vời đối với bạn và bạn sẽ tin rằng bạn sẽ có điều này và không chấp nhận sống mà không kinh nghiệm nó.

Rốt cuộc tôi học được rằng người bị tổn thương hay làm thương tổn người khác. Và một khi tôi nhận ra rằng cha tôi đã làm tổn thương tôi vì ông có suy nghĩ bệnh hoạn bên trong, nên tôi có thể tha thứ cho ông. Tôi học được rằng những gì đã xảy ra cho tôi không nhất thiết định hình con người tôi. Quá khứ của tôi không thể kiểm soát tương lai của tôi trừ khi tôi cho phép nó làm. Tôi học được rằng trước

đây tôi vô cùng xấu hổ về quá khứ và một phần là đổ lỗi cho bản thân, nhưng những gì xảy ra cho tôi đâu phải là lỗi của tôi. Mặc cảm tội lỗi, cũng như nỗi sợ hãi và lo âu cứ bám theo tôi. Tâm hồn tôi cũng bệnh hoạn luôn, nhưng vấn đề là chúng ta phải nhờ ơn Chúa mà đổi diện từng vấn đề một và làm thế thì tiến trình lành lặn sẽ đến trong từng lĩnh vực.

Hãy tưởng tượng các sợi dây giày nhiều màu sắc cột gút lại với nhau, một sợi tượng trưng cho mỗi vấn đề khác nhau trong đời sống bạn. Nếu bạn nhờ ai đó và nói, "Xin mở dùm mấy sợi dây này," thì phải mất một ít thời gian mới mở được vì phải mở từng sợi một. Tôi có một sợi dây chuyền được nối bởi nhiều vòng tròn nhỏ quyện vào nhau và nó kêu lủng lẳng khi tôi không đeo. Một khi tôi quyết định đeo nó, tôi phải kiên nhẫn lắm mới gỡ nó ra. Kinh Thánh nói những lời hứa của Chúa được ứng nghiệm nhờ đức tin và kiên nhẫn (xem Hê 10:36). Bạn có thể được phục hồi khỏi những nỗi đau quá khứ, khỏi những chuyện đã gây ra cho bạn và khỏi những lỗi lầm mà bạn phạm phải, nhưng nó đòi hỏi thời gian về phía bạn. Bạn hoặc là cứ phí thời gian sống trong đau khổ hoặc là bạn đầu tư thời gian sống trong lành mạnh! Bạn đầu tư vào điều gì thì bạn sống cuộc đời như thể ấy, nên hãy đảm bảo rằng đó là điều sau này bạn sẽ nhận lại.

Hàng ngàn lần tôi tự hỏi, "Sao mình lại cảm thấy như thế?" nhưng tôi lại không làm gì về chuyện này. Tôi chỉ thất vọng và hành xử theo cảm xúc thay vì tìm kiếm sự giúp đỡ. Thế gian này đầy rẫy những con người luôn luôn cảm giác như thế, và người ta cố gắng duy trì những mối quan hệ tạm bợ hay gãy đổ.

Chúng ta có thể hiểu được một số lí do chúng ta cảm giác như thế, nhưng điều quan trọng hơn hết là chúng ta

phải chấm dứt bào chữa cho lối hành xử sai trật của chúng ta. Chúng ta phải buông hết mọi lời bào chữa vì bao lâu chúng ta dùng quá khứ để lôi kéo con người và hoàn cảnh, chúng ta sẽ không bao giờ được tự do. Trước đây tôi thường dùng quá khứ đau thương của tôi để bào chữa cho lối cư xử "thương đau" của tôi, nhưng bây giờ tôi trưởng thành ở chỗ là tôi sẵn sàng đương đầu và giải quyết những vấn đề quá khứ để tôi được thay đổi.

Một trong những cách mà Chúa dạy tôi giải quyết quá khứ là bằng cách công bố những lời hứa của Ngài thay vì nói về việc tôi cảm thấy như thế nào. Tôi nhớ lần nọ đang đứng trước cái gương và nói lớn những lời này: "Cha mẹ tôi không thương tôi, và họ sẽ mãi mãi không thương tôi vì họ không biết. Nhưng Chúa thì luôn thương tôi và tôi không cần phải phí cả đời than vãn về những việc mà tôi không làm gì được. Tôi không phí cuộc đời để mong nhận điều gì từ cha mẹ tôi vì họ không biết cách để trao ban cho tôi. Việc họ lạm dụng tôi không phải là lỗi của tôi. Tôi là nạn nhân, nhưng tôi không sống như thế nữa. Chúa giúp tôi, và tôi đổi thay mỗi ngày."

Tất cả chúng ta đều có những vấn đề của quá khứ cần phải giải quyết. Nó không phải là lỗi của chúng ta, và thật bất công khi chúng ta phải chịu khổ vì lối cư xử của người khác. Có lẽ bạn bị trêu chọc không chút xót thương khi còn nhỏ và giờ vẫn cảm thấy bất an hay vô cùng nhạy cảm do nỗi đau trước đây. Có lẽ ai đó mà bạn yêu thương đã bỏ bạn mà không một lời giải thích. Dù nguyên do nỗi đau của bạn là gì đi nữa, Chúa vẫn yêu bạn. Bạn không cần phải phí cả đời than vãn về chuyện mà bạn không làm gì được! Chúa sẽ giúp bạn... Ngài đang chờ để cứu giúp bạn.

## **Đừng Mắc Kẹt Vào Đó Một Giây Phút Nào**

Tương lai không nhường chỗ cho quá khứ và tôi khích lệ bạn đừng vướng bận vào quá khứ một giây phút nào nữa. Hàng triệu người đã đánh mất hiện tại vì họ hoặc là không chịu cho qua quá khứ hoặc là quá lo về tương lai. Thật không may khi nói ra những chuyện đã xảy ra cho hàng triệu người khác. Những sự lạm dụng như thế thật đau thương và nó ảnh hưởng đến hết thảy chúng ta, nhưng chúng ta có thể được phục hồi. Chúa là Đấng Cứu Chuộc và là Đấng Hồi Phục. Ngài hứa phục hồi linh hồn chúng ta, và Ngài sẽ làm nếu chúng ta mời Ngài và hợp tác với Ngài trong quá trình Ngài chữa lành đời sống chúng ta.

Chúa Hằng Hữu là Đấng dắt chân nên tôi chẳng còn gì thiếu thốn. Ngài cho an nghỉ giữa đồng xanh, dẫn đưa đến bờ suối trong lành. Mỗi khi tôi mòn mỏi nao sồn, Ngài sẵn sàng hồi phục tâm, thân, dùi dắt tôi vào đường ngay thẳng cho Thánh Danh Ngài càng tỏ rạng. (Thi thiên 23:1-3)

Khi Thi thiên này nói Ngài khiến chúng ta an nghỉ và dẫn chúng ta đến suối nước bình tịnh và trong lành, điều này nhắc tôi nhớ đến việc chúng ta phải đi đến chỗ chấm dứt sống theo quá khứ và quyết định đối diện sự thật và nhận lãnh sự chữa lành. Chúng ta để thì giờ với Chúa trong Lời Ngài và trong sự hiện diện của Ngài, học biết rằng Ngài đã trao ban cho chúng ta đời sống mới, một đời sống đầy dẫy sự khỏe mạnh cho tâm linh, tâm trí, ý chí và cảm xúc. Khi tâm hồn được lành mạnh và được phục hồi, nó mang lại cho chúng ta sức khỏe thể xác.

Nhiều căn bệnh ngày nay là hậu quả của sự căng thẳng

nội tâm. Dù chúng ta có đi khám bao nhiêu bác sĩ hay chúng ta uống bao nhiêu thuốc men, chúng ta chỉ giải quyết triệu chứng chứ không đi thẳng vào nguyên do của vấn đề.

## Đời Bất Công Quá

Buồn thay, đời này đầy rẫy bất công. Người ta đi tù vì những chuyện họ không gây ra. Một trong số ông chú tôi phải đi tù hai mươi năm vì tội mà ông không phạm. Vợ ông, người đã phạm tội, tự thú trước khi bà qua đời, và ông đã được thả ra. Nhưng tiếc thay, lúc đó ông bị lao phổi và chỉ sống thêm được vài năm nữa. Tôi nhớ chú tôi là một người rất nhân hậu và dường như không cay đắng gì về sự bất công như thế. Tôi tin cuộc đời cực khổ, sống với thái độ tha thứ, mang lại vinh hiển cho Chúa hơn là những người sống thoải mái nhưng không bao giờ thỏa mãn. Sự chịu khổ của con người không làm Chúa hài lòng, nhưng khi chúng ta có

thái độ đúng đắn trong lúc chịu khổ thì điều đó làm Ngài hài lòng và làm vinh hiển Ngài. Có thái độ tích cực đang lúc chờ

*Đời bất công, nhưng Chúa rất công bằng. Ngài chữa lành những kẻ có lòng tan vỡ cùng những tổn thương và mất mát. Chúng ta không biết tại sao những bất trắc xảy ra cho người ta, nhưng chúng ta có thể biết Chúa.*

Chúa bệnh vực cho chúng ta làm cho thời gian chờ đợi càng có ý nghĩa hơn.

Con chết, vợ/ chồng qua đời, người phối ngẫu không chung thủy và nhiều người vợ lúc nào cũng cảm ràm. Chúng ta đối diện với những vấn đề mất nhà cửa, đói kém, tai họa

thiên nhiên và nhiều bất công khác không thể kể ra hết. Nhưng giữa những tai ương đó, Chúa Giê-su là tuyệt vời và Ngài là Đấng mang lại công bằng. Đời bất công, nhưng Chúa rất công bằng. Ngài chữa lành những kẻ có lòng tan vỡ cùng những tổn thương và mất mát. Chúng ta không biết tại sao những bất trắc xảy ra cho người ta, nhưng chúng ta có thể biết Chúa. Chúng ta biết tình yêu, sự tha thứ và lòng thương xót của Ngài. Khi chúng ta buồn rầu và có cảm xúc bức bối, một cách đơn giản và hiệu quả để giúp chúng ta về vấn đề này là : xem xét và cảm tạ Chúa về những điều tốt đẹp chúng ta có được. Bạn sẽ nói, *Tôi đã nghe lời này hàng ngàn lần rồi!* Nhưng bạn có làm gì không? Tri thức mà không có hành động sẽ vô dụng.

Nhiều người bị đối xử bất công; họ không đáng phải chịu nỗi đau, nhưng tôi rất vui là khi tôi trải qua những chuyện đau đớn và tội tệ, tôi có Chúa Giê-su trong đời tôi để giúp đỡ và thêm sức cho tôi. Qua sự hướng dẫn của Ngài chúng ta có thể bị thiệt thòi nhưng không trở nên cay đắng. Khi chúng ta bị tổn thương chúng ta sẽ bày tỏ cảm xúc về chuyện đó. Chúng ta có thể cảm thấy giận dữ, thất vọng, nản lòng hay chán nản, nhưng chúng ta không để những cảm xúc này kiểm soát chúng ta. Nhờ ơn Chúa chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của mình.

Khi chúng ta bị tổn thương về cảm xúc, rất dễ suy nghĩ rằng chúng ta sẽ không bao giờ được hồi phục. Nhưng một lần nữa, tôi khích lệ bạn đừng rơi vào cái bẫy này một giây phút nào cả. Có lẽ cuộc đời bạn không có khởi đầu tốt đẹp, nhưng tôi hứa với bạn rằng bạn có thể có một kết thúc tốt lành. Chính hy vọng sẽ mang tới niềm vui cho cuộc đời bạn và không bao giờ là quá trễ để làm lại cuộc đời. Hãy bỏ qua



quá khứ và bước vào cuộc sống tốt đẹp mà Đức Chúa Trời đã sai chính Con Ngài là Chúa Giê-su để mua chuộc cho bạn.

## **Cách Cư Xử Và Cá Tính Giống Nhau Bao Nhiêu?**

Con người khác nhau về cách mà họ hành xử và phản ứng với các hoàn cảnh khác nhau. Người ta đã nghiên cứu chuyên sâu vấn đề này và cho biết có bốn mẫu cá tính được phát hiện. Một số người có cá tính cảm xúc hơn người khác; nhóm người này được gọi là người lạc quan. Người lạc quan thì hay vui vẻ lạc quan, và họ sống cuộc đời thích vui nhộn, thích nói nhiều và đầy đam mê. Họ có khuynh hướng không kỷ luật và ngăn nắp như các mẫu người khác. Họ không chỉ cảm thấy và biểu lộ sự phấn chấn mà họ vô cùng phấn chấn và đầy nhiệt huyết, đặc biệt về những gì họ thích.

Ba mẫu cá tính khác đó là nóng nảy, thần nhiên và trầm tĩnh. Đáng rằng tất cả chúng ta đều có một trong ba tính nết này, nhưng hầu hết thì có một cá tính rõ rệt trong số ba loại cá tính này. Nên không lạ gì thật khó để tất cả chúng ta làm việc chung với nhau.

Người có loại cá tính nóng nảy hay loại A thì rất nhiệt thành khi tiếp cận với cuộc sống. Chúng ta có thể nói người này làm mọi việc rất năng nổ! Anh ta rất cụ thể và rõ ràng về những gì anh muốn. Khi người có cá tính nóng nảy mắc lỗi, họ thường mắc những lỗi trầm trọng. Họ quyết định rất nhanh, rất tự tin và có tài lãnh đạo bẩm sinh. Họ muốn điều khiển và có khuynh hướng làm "sếp". Họ chú trọng mục tiêu và thấy hãnh diện khi thành đạt. Người có cá tính nóng nảy có thể làm được nhiều việc trong cuộc sống nhưng

anh cũng làm cho nhiều người bị thương tổn trong lúc làm việc. Tạ ơn Chúa, Ngài có thể dùng điểm mạnh của chúng ta và kỷ luật điểm yếu của chúng ta giao quyền kiểm soát cho Ngài. Chúng ta có thể học để có cá tính được đầy dẫy Thánh Linh. Nếu bạn chưa nhận ra cá tính của tôi thì tôi nói luôn : tôi là người có cá tính nóng nảy.

Nhà tôi là Dave có cá tính là thần nhiên. Anh rất dễ chịu và không có chút cảm xúc nào cả. Anh rất là lô-gích, đây không chỉ là cá tính nổi bật của anh, mà là cá tính có trong hầu hết nam giới. Chồng tôi rất kiên nhẫn và có thể chờ đợi lâu để việc nào đó xảy ra. Anh không hề lo lắng, không bị mặc cảm tội lỗi dày vò. Anh rất cụ thể về một số chuyện trong cuộc sống như chơi gôn, xem bóng đá và không đi nghỉ ở nơi có thời tiết lạnh, nhưng hầu hết là anh đồng ý với những gì tôi muốn làm. Như anh thường hay nói về mình, anh rất dễ thích nghi. Điều lạ là rất thường người có cá tính nóng nảy lấy phải người có cá tính thần nhiên. Cả hai rất đối kháng, nhưng mỗi người đều có thứ mà người khác cần.

Rồi chúng ta có mẫu người có cá tính trầm tĩnh. Họ sáng tạo, có tài và óc tổ chức cao. Họ cần có kế hoạch! Họ thích liệt kê những danh sách! Một số rất dễ chán nản và ngã lòng. Họ cần nhiều sự khích lệ, đặc biệt những gì họ đạt được. Thường người hay trầm tĩnh lấy phải người lạc quan và cuộc chiến âm ỉ cho đến khi hai vợ chồng học hòa hợp nhau và hưởng lợi từ điểm mạnh của nhau nhưng cùng lúc cũng chịu đựng điểm yếu của nhau.

Người có cá tính nóng nảy thường làm cho người có tính lạc quan bực bội vì họ muốn đạt được nhiều điều và rất

ngghiêm túc về mục tiêu của họ. Người có tính lạc quan thì có mục tiêu là hưởng thụ cuộc sống và thích vui vẻ. Người lạc quan hiếm khi lên thời khóa biểu. Nếu họ có làm vậy thì có lẽ họ cũng không biết là họ cần những danh sách này không.

Một nhân viên và cũng là một người bạn thân của tôi là mẫu người lạc quan tuyệt vời. Cô ta tình cờ là người làm tóc cho tôi và khi cô làm tóc, chỉ trong vòng bốn mươi phút, tôi biết được hết bạn bè của cô, thú cưng của họ, bệnh tình của họ và xe hơi của họ. Tôi biết được những gì cô trông thấy khi đi đường tới tiệm và biết được tin tức về thời tiết hay giao thông. Tôi biết được có bao nhiêu phấn hoa bay vào không khí. Nếu tôi yêu cầu viết biên nhận tính tiền, cô lấy ví ra và lục lọi. Có lúc cô tìm có nhưng thường là cô không tìm ra. Cô nói thao thao bất tuyệt và đùa giỡn liên hồi và cuối cùng tôi nói tôi nghe đủ rồi thì cô mới im được vài phút - rồi cô lại nói nữa. Nhưng tôi quý mến và rất thích cô. Chúng ta khác biệt, nhưng chúng ta cần nhau. Cô bạn này giúp cho tôi không quá căng thẳng, còn tôi giúp cho cô không quá bừa bãi. Cô có dùng điện thoại, nhưng tôi ngạc nhiên là không biết khi nào cô trả lời điện thoại, còn tôi thì đi vào nhà tắm vẫn mang điện thoại theo.

Gần gũi một người lạc quan quá lâu khiến tôi căng thẳng, nhưng tôi biết chắc là tôi cũng làm họ căng thẳng luôn. Những người có tính trầm tĩnh gây khó xử cho người nóng nảy. Nhưng điểm mạnh của họ rất cần thiết cho chúng ta, nhưng việc họ rất cầu toàn cũng không phải là dễ chịu.

Tất cả những loại cá tính này đều có những điểm mạnh và điểm yếu. Như tôi đã nói, phần lớn trong chúng ta đều có

tổng hợp nhiều cá tính. Chúng ta có cá tính này trội hơn cá tính khác. Trắc nghiệm 40 điểm thì tôi là người nóng nảy tới 38 điểm, có một điểm thản nhiên và một điểm lạc quan. chồng tôi thì đôi khi là thản nhiên và nóng nảy nhưng cũng trầm tĩnh khi liên hệ tới chuyện đồ đạc của anh phải giữ cho ngăn nắp. Bạn không nên làm lộn xộn đồ đạc của nhà tôi. Anh mang theo túi đựng đồ chơi gôn khi chúng tôi đi lại và ai đó lỡ làm rơi túi đồ, chúng tôi cầu nguyện ngay vì bạn đã làm bẩn cái nón của anh. Nón chơi gôn không quan trọng đối với tôi, nhưng nó lại quan trọng đối với chồng tôi. Tương tự, có nhiều điều quan trọng đối với tôi lại không quan trọng với chồng tôi. Chúng ta phải học tôn trọng sự khác biệt của nhau thay vì tìm cách thay đổi nhau.

Ai cũng đẹp theo cách của họ, và tạ ơn Chúa, Ngài ban cho chúng ta khả năng chung sống nếu chúng ta chịu học biết những khác biệt của nhau và bày tỏ tình yêu cho nhau thật sự.

## **Bạn Thuộc Mẫu Cá Tính Nào?**

Một điều giá trị trong cuộc sống là biết rõ bản thân mình. Nếu bạn có tính lạc quan thì bạn biết bạn cần cần trọng không để cảm xúc lèo lái cuộc đời bạn.

Đừng mua sắm theo cảm xúc, nói chuyện theo cảm xúc, ăn uống theo cảm xúc hay đưa ra những quyết định quan trọng quá vội theo cảm xúc. Hãy suy nghĩ về những việc bạn phải làm trước khi kết ước và tìm kiếm sự cân bằng thay vì cho phép cảm xúc điều khiển bạn. Tại sao bạn cảm thấy như cách mà bạn đang cảm thấy? Đó có thể là tính khí của

bạn, nhưng đừng dùng nó như lời bào chữa để cho cảm xúc kiểm soát bạn.

Nếu bạn có tính nóng nảy, hãy cẩn trọng sao cho đừng cố kiểm soát tình huống thay người khác. Nếu bạn có tính trầm tĩnh, đầu óc bạn sẽ làm cho bạn gặp nhiều rắc rối vì bạn suy nghĩ nhiều và muốn mọi thứ phải xảy ra theo chiều hướng nào đó. Nếu bạn có tính thần nhiên, bạn cần đối diện vấn đề thay vì bỏ qua, hoặc bạn phải đứng lên làm việc gì đó trong nhà thay vì chỉ ngồi ì ra đó. Tất cả chúng ta đều phải phấn đấu cân bằng trong mọi việc.

Tôi có nói bài trắc nghiệm cá tính cho thấy tôi là người có cá tính lạc quan, nghĩa là tôi có khuynh hướng hơi nghiêm túc và không hài hước, nhưng khi tôi giảng dạy Lời Chúa, người ta cho tôi biết tôi rất vui. Điều này chứng tỏ khi chúng ta để cho Chúa kiểm soát cá tính của chúng ta, chúng ta trở nên cân bằng hơn. Tôi có thiên hướng hơi quá nghiêm túc, nhưng Chúa tuôn đổ qua tôi khiến tôi rất hài hước. Tôi thích cách Chúa giúp chúng ta trong những điểm yếu nếu chúng ta để cho Ngài làm.

Tôi cầu xin Cha, do vinh quang vô hạn của Ngài, ban quyền năng Thánh Linh làm cho tâm hồn anh em vững mạnh. (*Ê-phê-sô 3:16*)

Tôi có liệt kê một danh sách các sách vở nói về cá tính ở trang cuối sách này nếu bạn muốn học hỏi thêm về các loại cá tính căn bản cùng với những điểm mạnh và điểm yếu của nó. Nghiên cứu chủ đề này đã giúp tôi rất nhiều để làm việc chung với người khác và đón nhận mọi người có những cá tính khác nhau.

Sứ đồ Phaolô nói ông đã học trở nên mọi sự cho mọi

người. Tôi tin chúng ta có thể học biết cách nào để cung cấp điều mà người ta cần nếu chúng ta hiểu họ. Tôi cũng tin chúng ta có thể kiểm soát tốt hơn cảm xúc của chúng ta nếu chúng ta hiểu bản thân mình.

Nhiều câu trả lời cho câu hỏi "tại sao" trong đời được tìm thấy khi hiểu rõ hơn về bản thân mình.

**Quyết định và công bố:** *Dù cá tính của tôi thuộc loại nào đi nữa, tôi luôn nhớ rằng bây giờ tôi là một con người mới trong Chúa Giê-su.*

## CHƯƠNG

### 3

# *Kể Với Người Khác Cảm Giác Của Bạn*

**T**ất cả chúng ta đều có ước ao bẩm sinh là kể cho người khác biết chúng ta cảm thấy thế nào, nhưng kể không đúng người chỉ làm cho vấn đề càng thêm trầm trọng. Cứ kể về một hoàn cảnh nào đó rất dễ dẫn tới than phiền, và làm thế là tội. Hãy để thì giờ đọc những câu Kinh Thánh sau và suy nghĩ nó nói điều gì:

Đừng gian dân như một số người xưa đến nỗi trong một ngày 23.000 người thiệt mạng. Đừng thử thách Chúa như một số người xưa để rồi bị rấn cắn chết. Cũng đừng cầu nhàu oán trách như họ để rồi bị thiên sứ huỷ diệt. (1 Cô-rinh-tô 10:8-10)

Những câu này nghe sợ quá nếu chúng ta không nhớ rằng chúng ta đang sống trong thời đại ân sủng, và chúng ta có khả năng ăn năn và tiếp nhận ơn tha thứ ngay. Nhưng thật lí thú khi để ý cầu nhàu được cho là nan đề trầm trọng nhất. Tại sao? Vì Chúa vô cùng tốt lành và Ngài mong ước chúng ta giữ lòng biết ơn trong lúc gặp thử thách nào đó.

Chuyện này không dễ, nhưng Ngài mong chúng ta làm vậy.

Trong lúc tìm ai đó để kể về những gì làm chúng ta bực mình, chúng ta cần cẩn trọng không trở nên than phiền hay phạm phải lỗi lầm là nói chuyện không đúng người. Vậy bạn sẽ hỏi, "Người nào là đúng người?" Nếu bạn thật sự cần biểu lộ cảm xúc lành mạnh và cần một người bạn tốt để cầu nguyện cho bạn thì tôi đề nghị hãy chọn người bạn tin tưởng, người thân hay người lãnh đạo thuộc linh. Đừng cứ lặp lại và cầu nhàu về việc bạn cảm thấy thế nào. Chỉ bày tỏ cảm xúc và liền sau đó hãy tự nhắc mình rằng Chúa có thể chữa lành bạn và thay đổi hoàn cảnh của bạn.

Nếu hoàn cảnh của bạn thật trầm trọng và dường như bạn không thấy có tiến triển nào, hãy nghĩ đến việc tìm sự tư vấn từ chuyên gia. Cách làm như thế sẽ lành mạnh hơn vì chuyên gia tư vấn sẽ tìm cách giúp bạn đối diện với những vấn đề bị đè nén, là những vấn đề tạo ra những cảm xúc bệnh hoạn trong đời sống bạn. Những vấn đề như thế rất độc hại, nên bạn cần hợp tác với chuyên gia để vứt bỏ những cảm xúc như thế khỏi đời sống bạn. Sau đó bạn có thể sống cuộc đời tốt đẹp mà Chúa muốn bạn sống. Tôi nghĩ một số người trả tiền cho các chuyên gia tư vấn suốt nhiều năm chỉ để được tâm sự với họ. Nhưng đó không phải là tư vấn thật. Tư vấn thật sẽ giúp bạn nhìn thấy và đối diện sự thật, và một khi việc này xảy ra thì công việc chữa lành sẽ bắt đầu.

Nói chuyện với chuyên gia tư vấn thì tốt, nhưng đừng bao giờ quên rằng người tốt nhất mà bạn nói chuyện chính là Chúa.

Tôi thấy các Thi Thiên do Đa-vít viết rất hay vì ông hay bộc lộ cách ông cảm thấy với Chúa, nhưng ông cũng nói kèm theo đó là ông tin cậy Chúa là thành tín giữ lời hứa của Ngài. Thường Đa-vít hay nhắc Chúa về điều gì đó Ngài đã



hứa trong Lời Ngài. Hãy xem một đoạn Kinh Thánh làm ví dụ:

Thượng Đế quên con mãi mãi sao, Ngài lánh mặt con đến khi nào? Bao giờ con hết chôn phiền muộn vào đáy lòng, thoi nuốt thương đau? Và bao giờ kẻ thù thoi lấn lướt? Chúa ôi, xin thương xót trả lời, xin cho mắt con được thấp sáng cho khỏi chìm vào giấc ngủ thiên thu; Xin đừng để bọn người tự phụ, bảo nhau rằng: "Ta đã thắng kẻ thù!". Đừng để họ vui mừng khi con ngã. Con vững tin nơi tình thương cao cả, tìm hân hoan trong ân đức cứu sinh. Con sẽ ca hát tôn vinh, vì Chúa cho con dồi dào ân phúc. (*Thi thiên 13:1-6*)

Nếu tôi diễn ý đoạn Kinh Thánh trên theo ngôn ngữ thời nay, nó sẽ được diễn tả như thế này: "Chúa ơi, con đang bị tổn thương vô cùng, con cảm thấy như muốn chết đi được. Ngài phải chờ bao lâu nữa trước khi Ngài làm điều gì đó cho con? Có phải Ngài muốn kẻ thù của con nói rằng chúng đã thắng? Chúa ơi, con tin cậy Ngài và sẽ tiếp tục tin cậy. Xin cho con thấy mặt Ngài giữa lúc con bị thử thách để con được khích lệ. Chúa ơi, con cảm thấy tội tệ nhưng con sẽ vui mừng và giữ thái độ tích cực bởi ơn cứu rỗi của Ngài và lời hứa của Ngài về tình thương và lòng thương xót. Con sẽ hát cho Ngài vì Ngài là tốt lành."

Chỉ một đoạn Thi Thiên này thôi đã mô tả nguyên tắc mà tôi trình bày trong sách này. Chúng ta không cần phải phủ nhận cảm xúc không tồn tại, nhưng chúng ta không cho phép nó kiểm soát chúng ta. Cảm xúc của chúng ta không nhất thiết kiểm soát quyết định của chúng ta. Chúng ta không phải lúc nào có thể thay đổi cách chúng ta cảm thấy, nhưng chúng ta chọn sẽ làm gì trong mọi hoàn cảnh. Chúng

ta có thể tin cậy Chúa làm dịu đi cảm xúc của chúng ta đang lúc chúng ta đưa ra những quyết định đúng.

Tôi tin thật lành mạnh cho Đa-vít cả về tâm linh lẫn thể xác khi tỏ lộ cho Chúa cách ông cảm thấy. Đó là cách để giải tỏa những cảm xúc tiêu cực của ông để nó không làm hại con người bề trong của ông trong khi ông chờ Chúa giải cứu ông. Tôi để ý thấy Đa-vít thường nói cách ông cảm thấy hay hoàn cảnh của ông như thế nào và rồi ông nói, "Nhưng tôi sẽ tin cậy Chúa. Tôi sẽ ca ngợi Chúa, Đấng cứu giúp tôi."

Tôi không hề khuyên bạn đè nén cảm xúc bên trong và để nó gặm nhấm bạn. Mục đích của tôi là không khuyến khích bạn hãy giả vờ là mọi chuyện đều ổn đang trong khi đó bạn đang giận điên lên trong lòng hay cảm thấy vô cùng nản lòng, thiếu điều muốn buông xuôi hết. Những người đè nén nỗi đau và không hề học xử lý nó cách đúng đắn thì cuối cùng họ hoặc *tiêu tan* hoặc là *tan hoang*, và cả hai cách đều không phải là chọn lựa hay. Chúng ta không muốn phủ nhận sự tồn tại của cảm xúc, nhưng chúng ta có thể phủ nhận quyền của nó muốn cai trị chúng ta.

Mục đích của tôi là giúp bạn bộc lộ bản thân một cách thành thật với Chúa hay với người nào Chúa muốn dùng, và giúp bạn bộc lộ một cách tin kính. Tôi muốn dạy bạn điều khiển cảm xúc của mình thay vì để nó điều khiển bạn.

*Tôi muốn dạy bạn điều  
khiển cảm xúc của mình  
thay vì để nó điều khiển*

## Điều Gì Đốt Bốc Mùi

Bạn có bao giờ mở cửa tủ lạnh ra mà ngửi thấy mùi thối đến độ bạn thốt lên, "Trong đây bốc mùi"? Tôi chắc rằng

phần lớn trong chúng ta đều có kinh nghiệm đó và khi chuyện này xảy ra chúng ta biết rằng nếu chúng ta không phát hiện ra nguyên nhân của vấn đề là gì, tình trạng sẽ tồi tệ thêm. Cách đây không lâu, tôi uống cà phê với một người bạn và ngạc nhiên khi nghe một số điều cô kể về hội thánh cô. Cô bày tỏ sự bất bình về một số chuyện, và cô hơi phê phán và chỉ trích. Ngày hôm đó tôi suy nghĩ, *Có điều gì đó không ổn trong tâm lòng cô này.* Tôi nghe những lời ganh tị, bất mãn, chỉ trích và cay đắng. Cô nói về ban nhạc trong hội thánh và rõ ràng là tôi thấy cô bị vấp phạm nên cô đổ hết cho người lãnh đạo nhóm nhạc.

Tôi cố gắng giúp cô thấy thái độ của cô không tốt, nhưng cô không chịu xin lỗi về cách cô hành xử. Tôi biết chắc rằng cô đã nói với nhiều người và rốt cuộc là đã phao vu thái độ chỉ trích của cô đến nhiều người khác. Tôi ý thức rằng thái độ của cô đã "bốc mùi" và nó sẽ tồi tệ hơn trừ khi cô làm sạch nó đi. Kết cuộc vài tháng sau cô càng lún sâu trong tội lỗi. Cô đã mở cửa cho tội lỗi bước vào đời cô qua thái độ cay đắng đối với người khác. Sự "bốc mùi" của cô trở thành một căn bệnh gây ra những vấn đề nghiêm trọng.

Cô có thể tránh được nhiều rắc rối nếu cô nói với Chúa thay vì nói với người khác. Cô không nói chuyện với tôi hay người khác để được giúp đỡ mà cô chỉ trách móc mà thôi. Và chúng ta đã

*Khi bạn cảm thấy mệt  
nhoài cả đêm, ấy là vì  
bạn đã càu nhàu cả ngày.  
Vô danh.*

biết thái độ của Chúa về vấn đề này rồi. Nếu cô chạy đến với Chúa như Đa-vít đã làm, cô có lẽ sẽ nói như vậy: "Chúa ơi, con cảm thấy đang giận dữ vì con đã đổ lỗi cho người lãnh đạo nhóm nhạc. Chúa ơi, con phải nhìn nhận là con cảm thấy ganh tị và con nghĩ chuyện này bất công. Nhưng con tin cậy nơi Ngài. Sự đề bạt đến từ Ngài và con tin rằng nếu

Ngài muốn con ở vị trí đó, Ngài sẽ đặt con ở đó. Đang khi con chờ Ngài, con sẽ ca ngợi Ngài và ủng hộ nhóm nhạc mà mục sư đã chọn."

Khi xử lý vấn đề theo cách đó, cô này có thể thổ lộ bản thân một cách thành thật, nhưng vẫn duy trì sự ngay thẳng trong tâm linh. Đáng lí cô có thể kiểm soát được cảm xúc thay vì để xúc cảm kiểm soát cô.

## Hát Để Xua Tan Nỗi Buồn

Tôi có đọc một câu chuyện rất hay trong một cuốn sách có tựa *Child of the Jungle*. Một giáo sĩ nọ cùng gia đình của ông sống giữa vòng bộ lạc Fayu tại New Guinea. Con gái của vị giáo sĩ là Sabine đã viết lời này:

Khi chúng tôi mới bắt đầu đến sống ở Fayu, chúng tôi thắc mắc không biết dân bản xứ biết bài hát nào không, vì chúng tôi chưa hề nghe họ hát. Thắc mắc này đã được trả lời ngay. Chúng tôi từ Danau Bira trở về và chúng tôi mất đồ. Khi chúng tôi kiểm tra đồ đạc bị lấy cắp, chúng tôi nghe tiếng ca hát từ bên kia sông. Tiếng hát nghe điệu Nakire rất hay.

Có người hát, "Ô, ô. Người Fayu giống như chim hót. Ô, ô họ xuất thân từ một cái cây. Ô, ô, những con người xấu xa như thế. Ô, ô hồi người Klausu, người Dorisa tội nghiệp. Họ rất buồn và thắc mắc của cải của họ ở đâu. Ô, ô...".

Cha tôi rất thích khi chúng tôi biết rõ rằng người Fayu cải biên bài hát cho phù hợp với hoàn cảnh của họ. Bài hát chỉ có ba nốt nhạc trong đó họ bày tỏ cảm nhận của họ lúc đó. Nhạc của họ không cầu kì mà nó chỉ là những âm nghe rất thích.

Việc dùng những bài hát biểu lộ chính mình có thể là lí

do mà người Fayu không bị trầm cảm hay rối loạn tâm lí. Cảm xúc được bộc lộ ngay. Có những lúc họ dừng lại để bộc lộ cảm xúc của họ, như hát bài than vãn. Khi bài hát than vãn được hát lên thì nỗi buồn vơi đi và cuộc sống trở lại bình thường.

Khi một người gặp một biến cố đau buồn, người đó có thể nằm trong lều suốt nhiều tuần, không nói một lời nào ngoài trừ ca hát suốt nhiều giờ. Trong những giai đoạn đó, dân làng sẽ mang đồ ăn tối cho người đó. Rồi một ngày nọ, người này đứng dậy bỏ đống sau mọi phiền muộn. Được vơi đi khỏi nỗi đau, người này trở lại làm việc bình thường.

Chuyện gì xảy ra nếu ta viết ra bài ca của mình? "Ô, ô tôi thật bất hạnh vì chồng tôi mất việc và tôi không biết chúng tôi sẽ làm gì. Ô, ô tôi không hiểu tại sao bạn bè tôi được phước còn tôi thì lúc nào cũng gặp rắc rối. Ô, ô khi nào hoàn cảnh của tôi thay đổi? Tôi cảm thấy trốn chạy hoàn cảnh này. Ô, tôi cảm thấy muốn chạy trốn."

Sau khi nghe tôi giảng tại một hội nghị, một cô gái trong số nhân viên của chúng tôi có viết một bài hát về bệnh viêm xoang của cô. Lời đó đại ý như thế này: "Ô, ô tôi chán ngán về bệnh viêm xoang. Tôi muốn thở; vâng tôi muốn thở nhẹ. Thật không công bằng khi tôi dị ứng với bầu không khí tôi đang sống. Ô, chuyện này bất công quá."

Tôi đoán chắc bạn hiểu vấn đề. Điều này giúp bạn hát ra cảm xúc thật của bạn, nhưng hãy luôn nói với Chúa rằng bạn tin cậy nơi Ngài sẽ khiến họa thành phúc.

Đây chính là nguyên tắc mà Đa-vít đã thực hành. Thi thiên đều là những bài ca; nó là những lời được phổ nhạc. Và nó là cách ông bộc lộ chính mình một cách chân thật với Chúa. Chúng ta được khích lệ trong Kinh Thánh để ca hát cho Chúa một bài ca mới (xem Thi thiên 96:1). Có lẽ một

phần trong những bài ca mới này mà chúng ta ghi lại chính là những biểu lộ chân thành về cách chúng ta cảm nhận. Khi bộc lộ cảm xúc một cách đúng đắn, chúng ta có thể tránh được những vấn đề thuộc tâm lí, tương tự như bộ lạc Fayu đã làm.

## Xã Hội Giả Tạo

Bạn có bao giờ cảm thấy rằng con người thời nay đang sống trong một xã hội giả tạo? Chúng ta dùng thẻ tín dụng (làm bằng chất dẻo) để mua sắm, tạo ra ảo tưởng rằng chúng ta sở hữu nhiều thứ và có cửa trong nhà, nhưng sự thật thì nếu số dư nợ trong thẻ tín dụng không được cân bằng thì chúng ta mắc nợ. Thẻ tín dụng rất tiện lợi, nhưng khi phiếu ghi nợ đến, chúng ta thường ngạc nhiên sao chúng ta tiêu quá nhiều và ảo tưởng của chúng ta biến mất.

Chúng ta thường làm ra vẻ là mình sở hữu nhiều thứ. Nhiều người trong chúng ta làm những công việc mà chúng ta không thích vì những công việc này mang lại cho chúng ta chức tước và cảm giác quan trọng. Chúng ta đi giải phẫu tạo hình (giải phẫu ghép chất dẻo vào), chúng ta nhuộm tóc hay chúng ta đeo tóc giả. Với ngân sách dồi dào, chúng ta tiêu xài thoải mái để thay đổi dáng vẻ của mình. Rồi chúng ta cũng nở nụ cười giả (nụ cười dẻo như nhựa) và nói cho mọi người rằng chúng ta ổn trong khi đó trong lòng thì tan nát. Đó là lối sống giả...tạo!

Khi chúng ta hỏi người khác họ thế nào, câu trả lời thường là "Ổn thôi," nhưng người đó thật ra là người không bình thường, bất an, căng thẳng và thất thường. Là cơ đốc nhân, chúng ta thường tin rằng chúng ta nên cảm thấy tốt hơn lệ thường, hay là chúng ta nghĩ nói thật điều chúng ta mà cảm nhận là tội lỗi, nên chúng ta che giấu cảm xúc của

chúng ta với mọi người. Đôi khi chúng ta cố che giấu chính bản thân chúng ta cách chúng ta cảm nhận. Chúng ta giả vờ mình có đức tin đang khi đó chúng ta đầy nổi nghi ngờ. Chúng ta giả vờ hạnh phúc đang khi đó chúng ta thật bất hạnh; và chúng ta giả vờ mình đang kiểm soát và đang làm chủ tình hình, nhưng tại nhà, phía sau cánh cửa, chúng ta hoàn toàn là một con người khác. Chúng ta không muốn nhìn nhận là chúng ta đang sống cuộc sống giả tạo nên chúng ta luôn bận rộn để chúng ta không buộc phải xử lý những vấn đề hiện tại của mình. Chúng ta có thể giam mình để làm công việc của hội thánh hay làm công tác tôn giáo nhằm che giấu Chúa. Ngài đang cố chỉ cho chúng ta thấy sự thật, nhưng chúng ta lại muốn làm việc cho Chúa thay vì lắng nghe Ngài.

Chúa muốn chúng ta thành thật và sống thực. Đừng rơi vào ảo tưởng rằng mọi cảm xúc đều là tội lỗi. Trở thành một con người có đức tin không có nghĩa là bạn không hề có những cảm xúc tiêu cực hay bất khiết. Chúng ta có thể trải qua những cảm xúc cần phải xử lý, nhưng chúng ta lúc nào cũng vận dụng đức tin nơi Chúa và xin Ngài giúp chúng ta không cho phép cảm xúc kiểm soát chúng ta. Kinh Thánh nói chúng ta sống bởi đức tin, chứ không bởi mắt thấy (xem 2 Cô 5:7). Điều này có nghĩa là chúng ta không đưa ra quyết định dựa trên những điều chúng ta cảm thấy hay nhìn thấy, mà theo đức tin của chúng ta nơi Chúa và lời hứa của Ngài dành cho chúng ta. Tôi cho rằng những gì chúng ta cảm thấy không phải là tội bao lâu chúng ta nói chuyện với Chúa về cảm xúc đó và đón nhận sức Ngài để chọn hành động theo Lời Ngài, chứ không theo cách chúng ta cảm nhận. Kinh Thánh nói giận nhưng đừng phạm tội. Điều này có nghĩa là bạn có thể cảm thấy giận dữ về một bất công nào đó, nhưng nếu bạn xử lý nó đúng thì chuyện này không phải là tội (xem Êph 4:26).

Sự thật giải thoát chúng ta. Chúng ta phải xử lý thật sự, sống thật sự và trên hết phải hết sức thành thật với Chúa và với bản thân. Kinh Thánh cũng nói chúng ta phải khước từ mọi điều giả tạo; phải chấm dứt nó và mọi người hãy nói thật với kẻ lân cận (xem Êph 4:25). Tôi nghĩ rằng điều này không có nghĩa là chúng ta phải trút hết mọi thứ chúng ta cảm nhận hay mọi việc chúng ta đã làm cho bất kỳ ai chúng ta gặp, nhưng chúng ta không thể có mối quan hệ thực sự dựa trên sự không trung thực.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ sống thật và thành thật trong đời sống của tôi với Chúa và với mọi người.*



## CHƯƠNG

### 4

# *Những Điều Thầm Kín Khiến Ta Bệnh Hoạn*

Tôi nhớ có lần tôi làm việc quá vất vả suốt một thời gian dài và tiếp xúc với rất nhiều người cần tôi giúp đỡ đến nỗi khi tôi lái xe tới văn phòng và miệng mồm tôi khô đờ ra. Lúc đó thậm chí tôi không muốn nghe tới cái tên Joyce Meyer. Tôi muốn đi siêu thị, nướng bánh hay lau nhà cửa. Tôi muốn làm thứ gì đó để cho có cảm giác tôi là một người bình thường. Tôi đã cho phép mình mất cân bằng khi phải luôn có mặt cho công chúng gặp quá nhiều nên tôi kiệt quệ về cảm xúc do quá căng thẳng. Nhưng sau một thời gian nghỉ ngơi và thay đổi tốc độ làm việc, tôi hồi phục và sẵn sàng làm việc trở lại.

Tôi nghĩ rất nhiều người và đặc biệt là những người của công chúng, rất dễ có thói quen sống hai mặt. Họ cố trở thành người mà công chúng muốn hnhưng sâu xa trong lòng họ cần sự riêng tư và tự do để ở riêng một mình. Sự thật thì họ muốn cả hai. Họ thích những gì họ đang làm; họ có tài bẩm sinh để lãnh đạo hay điều hành hay ca hát hoặc dạy dỗ, nhưng họ cần sự cân bằng. Nếu họ phủ nhận nhu

câu của riêng mình và chỉ sống để làm hài lòng người khác thì rốt cuộc sẽ bị rối loạn cách này hay cách khác.

Tôi quý mến mọi người. Tôi thích gần gũi mọi người và gặp gỡ họ. Cho dù chúng ta có thích thú những việc chúng ta đang làm bao nhiêu đi nữa, nhưng thỉnh thoảng chúng ta vẫn cần nghỉ ngơi và thay đổi nhịp độ làm việc. Một lí do chúng ta cảm thấy không vui hay bực bội chỉ vì chúng ta bị lôi kéo bởi nhu cầu cần làm hài lòng mọi người và được họ đón nhận. Ta không nên để người khác thao túng mình. Ta không thể để cho những mong đợi của họ kiểm soát ta. Thật ngạc nhiên là chúng ta rất sợ nói thật với mọi người. Ngay cả khi tôi quyết định chia sẻ câu chuyện mồm miệng tôi bị khan đờ ra tại văn phòng của tôi, tôi cũng thấy mình hơi thối mác là tôi có thể nói thật mà không làm người khác thất vọng. Tôi quyết định tin rằng độc giả của tôi trưởng thành đủ để nhận ra rằng dù tôi thích những việc tôi làm, nhưng có những lúc tôi thấy mệt mỏi và chỉ muốn xả hơi và cho thì giờ riêng cho bản thân.

Một trong số các con của tôi đặc biệt thấy khó khi làm con của người mục sư. Tôi hỏi cháu khi cháu lớn điều nào theo cháu là khó khăn nhất, và sau khi suy nghĩ kỹ, cháu nói, "Những mong đợi của người khác." Cháu kể cho tôi hay rằng nhiều người lúc nào cũng mong đợi cháu phải là người khác thường, không phạm lỗi lầm như con cái của tín đồ. Người ta mong đợi nhiều từ nơi cháu vì cháu là con trai của tôi. Nếu cháu bước ra khỏi lớp học, một giáo viên nói, "Thầy mong đợi nhiều từ con trai của Joyce Meyer." Việc giáo viên này gây áp lực lên cháu thì thật là buồn cười. Dù cháu là con trai tôi, nhưng cháu vẫn phải học trưởng thành và học hỏi như bất kì đứa trẻ nào khác.

Những mong đợi của người khác thường thì phi thực tế, và nếu chúng ta cho phép nó, họ sẽ gây áp lực lên chúng ta thật khủng khiếp. Đừng sống lối sống giả tạo và đầy dẫy

những giấu diếm khiến cho bạn muốn ngã bệnh khi muốn thỏa mãn những mong đợi của người khác. Hãy sống thành thật và Chúa sẽ ban cho bạn những người bạn tốt để khích lệ bạn hãy sống thực.

Lần nọ, với ước ao muốn thành thật, một phụ nữ đã nói với tôi, "Tôi cảm thấy cần giải tỏa vấn đề này và nói cho bà biết tôi không thích bà nhiều năm rồi và tôi đã nói xấu về bà và muốn bà tha thứ cho tôi." Tôi đã tha thứ cho cô ta, nhưng những việc cô này làm thật buồn cười. Cô muốn làm vui nhẹ lương tâm bằng cách trút hết vấn đề cho tôi. Bây giờ tôi phải xử lý chuyện này và chống cự việc thối mác không biết tại sao cô ta lại không thích tôi, những lời cô nói xấu về tôi là gì và cô đã nói xấu tôi với ai. Có một số điều chúng ta nên khôn ngoan giữ kín cho mình, nhưng có những điều chúng ta phải mang ra ánh sáng. Tôi biết một nam cơ đốc đã ngoại tình với một phụ nữ khác. Khi anh quyết định là anh không muốn bỏ vợ để chạy theo người phụ nữ kia, nên anh cũng quyết định không nói cho vợ biết về chuyện ngoại tình của mình. Vợ anh biết có chuyện gì đó không ổn và nhiều lần hỏi anh chồng rằng anh có hay gặp người phụ nữ đó không. Không có cách nào để hai vợ chồng này xây dựng mối quan hệ của họ dựa trên lời dối trá. Tôi nói với anh chồng này là anh phải hoàn toàn nói thật với vợ và cầu nguyện để vợ anh tìm thấy ơn Chúa mà tha thứ cho anh và xây dựng lại hôn nhân của họ.

Nếu anh này cố che giấu sự lừa dối, anh sẽ kết cuộc rơi vào sự dối lừa. Những gì chúng ta che giấu sẽ cứ kiểm soát chúng ta luôn và tạo ra nỗi sợ. Vấn đề của anh này phải được xử lý. Anh cần sự tư vấn để tìm hiểu xem lý do anh không chung thủy với vợ. Người này không thể vừa muốn phớt lờ nan đề và vừa muốn giải quyết nó cùng một lúc được. Đây chính là điều giấu diếm mà khiến anh lẫn hôn nhân của anh bệnh hoạn.

Tôi lấy một ví dụ từ chính cuộc đời tôi và hy vọng nó sẽ giúp ích cho bạn. Khi tôi hai mươi tuổi, và chuyện này xảy ra lâu lắm rồi, tôi trộm tiền từ công ty mà tôi làm việc. Người đàn ông tôi lấy lúc đó là một tên trộm, và anh ta thuyết phục tôi khai gian tiền lương và rồi rút tiền mặt và trốn khỏi thành phố. Tôi không đổ lỗi cho anh ta vì tôi đáng lí không đồng tình, nhưng có những lúc chúng ta để những người chúng ta yêu thương thuyết phục chúng ta làm những việc trái với lương tâm. Khi chúng ta làm vậy, chúng ta rất cuộc sẽ gặp rắc rối.

Chúng tôi rút tiền mặt và trốn khỏi thành phố, nhưng cuối cùng chúng tôi quay về và dĩ nhiên là người ta đang điều tra về số tiền bị mất cắp. Tôi bị thẩm vấn, tôi lại nói dối nữa và thoát khỏi lời buộc tội. Chồng cũ tôi cũng gạt tôi chạy theo người phụ nữ khác, ăn cắp đồ và rồi cuộc anh ta bị bắt và vào tù. Chúng tôi li dị và nhiều năm sau đó, tôi lấy chồng khác và bước vào sự hậu việc Chúa, tôi biết là tôi phải đến công ty mà tôi đã trộm tiền, nhìn nhận tội ăn cắp của mình và trả lại số tiền đó. Ôi chao! Chuyện gì xảy ra nếu người ta bắt tôi luôn? Lúc đó tôi quá sợ, nhưng tôi biết tôi phải vâng lời Chúa. Tôi không thể sống mãi như vậy cho đến khi tôi phải giải quyết quá khứ của tôi.

Thế là tôi đến công ty và giải thích vụ việc tôi đã làm và bây giờ tôi là một cơ đốc nhân và mong họ tha thứ và tôi sẽ trả lại số tiền đó. Họ vui vẻ cho tôi bồi thường lại và tôi được tự do khỏi nỗi sợ day dứt rằng một ngày nào đó tôi sẽ bị bắt. Tôi tin rằng nếu tôi không vâng lời Chúa, tôi sẽ không đứng trong chức vụ như ngày nay. Chúa thì sẵn lòng tha thứ cho chúng ta về mọi tội, nhưng chúng ta phải xưng tội và bồi thường nếu có thể.

Nếu Chúa bảo bạn phơi bày chuyện gì đó ra ánh sáng hay phơi bày một trường hợp nào đó trong quá khứ, hãy vâng lời Ngài. Ngài sẽ cho bạn biết vấn đề nào đang kiềm

hãm bạn không nhận điều tốt nhất của Ngài dành cho bạn. Hãy luôn luôn cầu nguyện để biết khi nào và cách nào xử lý vấn đề, đặc biệt là những chuyện đã chôn giấu nhiều năm rồi. Hãy nhớ sự ổn định về mặt cảm xúc chỉ xảy ra khi chúng ta học sống ngay thật.

Có lẽ sau khi đọc chương này, bạn cảm thấy điều gì đó che giấu

*Nếu Chúa bảo bạn phơi bày chuyện gì đó ra ánh sáng hay phơi bày một trường hợp nào đó trong quá khứ, hãy vâng lời Ngài. Ngài sẽ cho bạn biết vấn đề nào đang kiềm hãm bạn không nhận điều tốt nhất của Ngài dành cho bạn.*

trong bạn đang đầu độc cuộc đời bạn và bạn muốn phơi bày nó ra nhưng không biết chắc là nó có ích lợi gì cho mọi người liên quan hay không. Tôi đề nghị bạn trước hết hãy cầu nguyện, và nếu bạn vẫn không biết chắc nên làm gì, hãy nói chuyện với mục sư hay nhà tư vấn nào bạn tin tưởng để tìm lời khuyên. Như tôi đã nói trước đây, chúng ta hãy khao khát nói sự thật trong tình yêu, và chúng ta khao khát sự chia sẻ của chúng ta sẽ mang lại sự chữa lành, chứ không phải gây tổn thương thêm.

## Dám Nói Sao

Thật ngạc nhiên là có rất nhiều người trong xã hội đang bị bệnh về mặt tinh thần, thể xác và tình cảm do chất chứa những điều thầm kín trong lòng và những điều này đang gặm nhấm họ như căn bệnh ung thư. Nếu bạn là một trong số người đó, xin hãy bắt đầu thưa chuyện với Chúa, và Ngài hoặc là cất đi gánh nặng của bạn hoặc là Ngài hướng dẫn bạn nên làm gì. Thật nguy hiểm khi bỏ qua chuyện mà đáng lý cần phải xử lý. Ý muốn của Chúa dành

cho chúng ta là lạnh lặn từ trong ra ngoài. Không thể sống khi mà tâm hồn ta đầy thương tổn và chứng kiến cuộc đời ta cạn kiệt mỗi ngày. Phải công nhận là phơi bày ra ánh sáng những điều thầm kín không phải là chuyện dễ, nhưng giấu diếm nó hay sống trong nỗi sợ bị phát giác thì lại càng khó khăn hơn. Bạn cần nói chuyện với một nhà tư vấn, một người thân trong gia đình hay người bạn hay một mục sư. Chúa sẽ hướng dẫn bạn từng bước nếu bạn đến với Ngài và nói với Ngài rằng bạn sẵn sàng không để cho những điều thầm kín đó khiến bạn bệnh hoạn. Có một mối quan hệ mật thiết với Chúa nghĩa là bạn nên nói chuyện thành thật và cởi mở về mọi chuyện. Bạn càng nói chuyện với Chúa thì bạn càng khỏe hơn.

Suốt những năm tháng tôi bị lạm dụng, tôi nói chuyện với Chúa. Dù cách tôi cầu nguyện rất ấu trĩ và không thuộc linh lắm, nhưng vấn đề là tôi không thể nói chuyện này với ai. Nhưng tôi đã nói với Chúa và tôi tin làm thế đã giúp tôi vượt qua những tháng năm khó khăn.

Một lí do chúng ta thấy khó chia sẻ những điều thầm kín là vì chúng ta thấy khó tìm được người mà chúng ta tin tưởng để nói ra. Chúng ta không thể kiểm soát những gì người khác làm, nhưng chúng ta có thể học trở thành một người bạn trung thành. Nếu ai đó nói với bạn hãy giữ kín vấn đề thì bạn không bao giờ nói cho ai khác. Nếu họ nói cho bạn điều gì đó gây sốc, cố gắng hết sức đừng tỏ vẻ bị sốc hay ngạc nhiên và đừng phán xét họ. Mục đích của việc thổ lộ sự việc ra công khai là để được phục hồi, chứ không phải để chỉ trích và phán xét.

Thưa anh em thân yêu, nếu có tín hữu nào bị tội lỗi quyến rũ, anh em là người có Thánh Linh hãy lấy tinh thần dịu dàng khiêm tốn dìu dắt người ấy quay lại đường chính đáng. Anh em phải cẩn thận giữ mình để khỏi bị quyến rũ.

Hãy ghé vai chung gánh với nhau những nhiệm vụ lớn lao, đúng theo luật của Chúa Cứu Thế. (*Ga-la-ti 6:1-2*)

Luật của Chúa là tình yêu. Nếu mọi sự được thực hiện trong tình yêu thì nó luôn luôn được xử trí đúng đắn. Chúa đầy lòng nhân từ và kiên nhẫn và chúng ta nên phấn đấu sống như Ngài. Chúng ta nên đối xử với những người đến với chúng ta để chia sẻ những điều thầm kín y như chúng ta muốn người ta đối xử với mình.

## **Những Người Có Điều Thầm Kín**

Margaret là một cô gái tuổi mười lăm, và cha mẹ cô bắt cô cho đứa con để người khác nuôi. Đây không phải là lựa chọn của cô, nhưng gia đình cô thuyết phục cô nên làm. Margaret lớn lên, lập gia đình và thêm bốn đứa con nữa. Cô không hề nói với ai về đứa bé gái mà cô đã cho người ta hồi cô mười lăm tuổi. Năm tháng trôi qua và luật nhận con nuôi thay đổi, cho phép con nuôi tiếp xúc với cha mẹ ruột. Ngày nọ Margaret ở nhà một mình và tiếng chuông reo. Cô mở cửa trông thấy một cô gái đẹp cho biết cháu là con gái của cô. Niềm vui và nỗi sợ tràn ngập Margaret cùng một lúc. Cô phản ứng rất cảm xúc và không chút suy nghĩ về việc cô đang làm, cô nói cho cháu gái này rằng cô đã sai lầm và xin cháu đừng bao giờ quay về đây nữa. Cháu bé gái này bỏ đi mà lòng tan nát, cảm thấy bị khước từ một lần nữa.

Khoảng hơn hai tháng, Margaret càng khốn khổ hơn từng ngày. Margaret gặp vấn đề về sức khỏe suốt nhiều năm và bác sĩ cho biết vấn đề đó là bị trầm cảm, nhưng cô không biết có sự liên hệ giữa điều thầm kín kia với căn bệnh trầm cảm. Bây giờ cô còn bị đau đầu và mất ngủ. Gia đình cô nhận ra có điều gì đó không ổn và gây áp lực để cô tiết lộ

ra. Cuối cùng, Margaret cảm thấy như thể cô muốn chết đi được nếu cô không nói ra sự thật, vì thế cô kể cho chồng con nghe hết sự thật về cháu bé gái đó. Thật ngạc nhiên là gia đình không ai giận cô cả. Chỉ có điều họ hơi thất vọng là cô không tin tưởng tình thương của gia đình dành cho cô và cô không trút hết tâm sự. Con cái cô tiếc là chúng có một người chị gái mà chúng chưa hề gặp mặt và chúng muốn gặp chị mình.

Margaret đã giữ điều thâm kín này suốt nhiều năm mà đáng lí cô không cần phải giữ. Cô nghĩ rằng chồng con cô sẽ khước từ cô nếu họ biết sự thật, nhưng cô phát hiện ra rằng họ yêu thương cô đủ để chấp nhận những bất toàn của cô. Rồi họ hỏi thăm và đi tìm cô gái đó mà bây giờ đã thành một phụ nữ tên là Meredith. Rất may là cháu gái này đã được một cặp vợ chồng rất yêu thương cháu nhận làm con nuôi và nuôi dưỡng. Meredith cảm thấy Chúa dẫn dắt cháu để tìm người mẹ ruột và dù cháu cần sự chữa lành về tình cảm nhưng cả hai mẹ con này đều được phục hồi, và cả hai gia đình đã trở thành bạn hữu. Thật ngạc nhiên là Chúa có thể làm nếu chúng ta thành thật và tin cậy Ngài.

Suốt những năm tháng tôi bị cha tôi lạm dụng tình dục, ông lúc nào cũng nói đây là chuyện thâm kín. Lúc đó chắc hẳn là chuyện thâm kín rồi nhưng chuyện này làm cho tôi bệnh hoạn cả về tinh thần lẫn thể xác. Ông nói rằng nếu tôi nói cho ai biết, họ sẽ không tin tôi và tôi sẽ gây rắc rối cho mọi người trong nhà. Ông đảm bảo với tôi rằng ông không làm gì sai, nhưng người ta sẽ không hiểu. Lúc đó tôi chưa biết rằng nếu chúng ta giấu diếm điều gì đó thì điều đó đồng nghĩa là nó sai trật rồi. Nhiều năm sau đó khi tôi buộc phải phơi bày hành động của cha tôi, ông cố biện minh rằng ông không biết chuyện ông làm là sai và ông không biết nó đã



làm tổn thương tôi. Nhưng tôi biết rõ là nếu lúc đó ông không biết chuyện đó là sai thì ông sẽ không bảo tôi phải giữ kín.

Mẹ tôi biết việc cha tôi làm nhưng bà không dám phơi bày, và chính việc giữ kín này khiến bà mắc bệnh. Sau nhiều năm che giấu sự thật vì bà sợ vụ việc bại lộ, bà bị căng thẳng thần kinh và phải điều trị suốt hai năm. Thần kinh bà bị tổn hại do việc bà giấu kín suốt nhiều năm và kể từ đó bà phải uống thuốc an thần. Nỗi sợ buộc bà giữ kín đã làm cho bà bệnh hoạn.

Tôi không nói cho ai biết điều thầm kín của tôi cho đến khi tôi gần hai mươi ba tuổi, và tôi nhớ tôi run cả người mỗi lần tôi kể ra. Chuyện này đã chôn sâu trong tôi nên khó mà nói ra công khai. Lúc đó tôi vô cùng sợ hãi về những gì người ta nghĩ về mình. Tôi thấy hầu như mọi người đều đồng cảm. Chồng hiện tại của tôi thật tuyệt vời và nhiều năm sau đó khi tôi kể cho các con tôi, và dĩ nhiên các con tôi cũng thật tuyệt vời. Tôi gặp một phụ nữ tám mươi tuổi trước đây đã bị lạm dụng tình dục và không nói cho ai hay. Thật đáng buồn là nhiều người không biết giá trị của việc nói ra sự thật. Tôi chắc là phần lớn trong số họ đều gặp vấn đề về tính khí và nỗi sợ đeo bám họ liên tục.

Sally là một gái mãi dâm bảy năm, và suốt thời gian đó cô phải phá thai ba lần. Cô rơi vào lối sống bê tha này khi bị nghiện ngập lúc cô còn niên thiếu. Cuối cùng cô tìm cách tránh né và cố gắng sống tử tế, nhưng dường như cô thất bại liên tục. Cô lập gia đình và li dị ba lần cho đến bốn mươi tuổi. Cô có hai con, nhưng chồng cô là người nuôi con vì Sally trở lại nghiện ngập và rượu chè. Cô thật sự muốn phục hồi, nhưng cô cứ giữ thầm kín. Cuối cùng cô bị kiệt quệ cả về tình thần lẫn thể xác, và đang khi cô nằm bệnh

viện cô gặp một y tá tin lành dẫn cô tin Chúa. Một khi cô nhận ra rằng Chúa yêu cô và đã tha tội cho cô, cô mới nói cho mọi người biết những chuyện thầm kín về việc làm gái mãi dâm và phá thai. Những người cô làm tổn thương không sẵn sàng tha thứ cho cô như cô mong đợi, nhưng cô bắt đầu một đời sống mới và xây dựng một gia đình mới. Cô tiếp tục tin cậy Chúa chữa lành mối quan hệ giữa cô và hai con của cô.

Những câu chuyện này cho thấy rằng giữ chuyện thầm kín mở cửa cho nỗi sợ và lo lắng. Tôi muốn bạn biết rằng bạn không phải sống với những chuyện che giấu mà cho phép cảm xúc tiêu cực kiểm soát bạn. Cảm xúc là thật và nó

*Cảm xúc là thật và nó đầy "quyền lực," nhưng nó không mạnh hơn Đức Chúa Trời và sự thật.*

đầy "quyền lực," nhưng nó không mạnh hơn Đức Chúa Trời và sự thật. Ai cũng có thể có cảm xúc lành mạnh nếu

họ học những nguyên tắc trong sách này và thực hành nó trong đời sống họ. Hãy luôn nhớ rằng sự thật sẽ giải thoát bạn.

**Quyết định và công bố:** *Sự thật sẽ giải thoát tôi.*

## CHƯƠNG

### 5

# *Ước Gì Mình Không Cảm Thấy Thế Này*

Tất cả chúng ta đều nói những lời này nhiều lần trong đời. "Ước gì mình không cảm thấy thế này." Nếu chúng ta nhận được điều mình muốn qua việc ước gì thì cuộc đời thật dễ chịu biết bao, nhưng đời không phải thế. Cảm xúc rất mãnh liệt và đôi khi chúng ta cảm thấy bị cảm xúc chế ngự. Theo từ điển Webster, từ gốc của từ cảm xúc là từ La-tinh *ex-movere*, nghĩa là "dời đi." Và đó là điều cảm xúc làm. Nó di chuyển ra khỏi tấm lòng chúng ta và rồi di chuyển ra ngoài và gây áp lực để chúng ta theo nó. Một người đầy cảm xúc là người có khuynh hướng luôn luôn làm theo cảm xúc. Người giàu cảm xúc thường suy nghĩ, nói năng và hành xử theo cảm xúc. Chúa có một kế hoạch tốt lành cho đời sống chúng ta, nhưng chúng ta cũng có một kẻ thù là sa-tan và ước ao của nó là muốn chúng ta chạy theo cảm xúc và kết cuộc trong hủy hoại.

Từ điển này cũng nói cảm xúc là một phản ứng khách quan, phức tạp, thường rất mãnh liệt... liên hệ đến sự thay

đổi mang tính tâm lí để chuẩn bị hành động. Cảm xúc lôi kéo chúng ta hành động. Khi chúng ta trải qua cảm xúc căng thẳng, thật khó để không làm theo cảm xúc, nhưng nếu những điều cảm xúc lôi kéo chúng ta làm là sai lầm thì chúng ta phải nói không với nó.

Hãy nghĩ đến một tình huống khiến bạn thiếu kiên nhẫn và hãy nhớ bạn cảm thấy thế nào khi chuyện đó xảy ra. Nếu bạn giống tôi, bạn muốn la mắng ai đó hay điều gì đó. Nhưng kinh nghiệm dạy ta rằng sau này chúng ta sẽ hối tiếc về những gì chúng ta nói khi cảm thấy thiếu kiên nhẫn. Chìa khóa là học sống với những cảm xúc thiếu kiên nhẫn và chờ để cảm xúc dịu xuống trước khi quyết định hành động.

Tôi nhớ mới đây đã hủy một cuộc hẹn trước hai mươi bốn giờ, theo chính sách hủy cuộc hẹn trong làm ăn. Vào đến ngày hẹn, khoảng năm phút sau thời gian hẹn đã hoạch định, tôi nhận cuộc gọi cho biết Joyce Meyer có giữ cuộc hẹn không. Tôi nói là chúng tôi đã hủy cuộc hẹn rồi mà, nhưng cô gái bên kia đường dây khẳng định với tôi rằng họ không lầm và cuộc hẹn đã không được hủy. Cô ta còn nói thêm phí thuê dịch vụ sẽ được tính vào thẻ tín dụng của tôi. Lúc đó cảm xúc tôi nổi lên và bắt đầu di chuyển. Tôi cố gắng không lớn tiếng và nói cho cô biết chúng tôi đã hủy cuộc hẹn rồi và cô không nên tính tiền với tôi gì cả. Cô nói một lần nữa rằng chúng tôi chưa hủy và nếu chúng tôi không chứng minh điều này thì cô sẽ tính tiền tôi.

Lúc đó tôi thiếu điều muốn nổ tung, tôi nói với cô tôi sẽ gọi người mà đã hủy cuộc hẹn dùm tôi. Tôi cũng nói là tôi đã thuê họ rất nhiều lần rồi trong quá khứ và thật không hay khi nói rằng tôi nói dối về việc hủy cuộc hẹn. Phụ tá tôi đảm bảo là cuộc hẹn đã hủy và sau hai ba cuộc gọi và nói chuyện

với quản lí, mọi chuyện đều ổn thỏa. Văn phòng xin lỗi do có nhầm lẫn và nói họ sẽ không tính tiền tôi và mong làm ăn với tôi trong tương lai.

Nếu tôi nói với cô gái đó trong điện thoại những điều xác thật tôi muốn nói thì chắc có lẽ tôi nổi khùng rồi. Lúc đó tôi muốn hét vào mặt cô, nhưng tôi kiềm chế không nói, thở sâu và cầu nguyện, quyết định rằng nếu tôi phải bị tính tiền cho cuộc hẹn thì tôi sẽ không đánh mất bình an do chuyện này. Tôi biết nếu họ gạt tôi thì Chúa sẽ lấy lại của họ, dù Ngài phải dùng hàng ngàn người làm chuyện đó. Tôi ước ao để nói được rằng tôi có lẽ xử lí tốt nhiều tình huống trong đời tôi, nhưng không may là có lúc tôi không làm được. Nhiều lần tôi ước gì mình không nên nói hay làm như thế, nhưng tôi học được rằng tôi vẫn có cảm xúc mãnh liệt nhưng không để nó bắt tôi phải nói hay làm điều khiếm nhã.

Khi cảm xúc về chuyện nào đó quá sức chịu đựng của bạn, tốt hơn hết là hãy tránh xa, ngay cả chỉ trong vài phút. Làm thế sẽ giúp bạn có thời gian suy nghĩ và tự nói với bản thân. Ý tưởng ảnh hưởng đến cảm xúc, nên tự nhủ với bản thân sẽ rất ích lợi. Hãy nhớ lại có lần nào đó mà bạn cư xử và nói ra từ cảm xúc và biết bao rắc rối và xấu hổ mà cảm xúc gây ra. Rồi hãy tự hỏi bản thân rằng bạn có muốn cứ mãi sống trong sự hối hận như thế hoài sao.

Không ai trưởng thành trong cuộc sống mà chưa kinh qua nhiều loại cảm xúc khác nhau. Nếu chúng ta bị tổn thương, chúng ta cảm thấy giận dữ. Chúng ta không cảm thấy muốn gần những người làm tổn thương chúng ta. Chúng ta cảm thấy muốn tống khứ họ khỏi cuộc đời chúng ta. Chúng ta cảm thấy tội lỗi về những lỗi lầm chúng ta gây ra; chúng ta cảm thấy thiếu kiên nhẫn nếu chúng ta không

được như ý; chúng ta cảm thấy thất vọng nếu chúng ta cố gắng làm điều gì đó nhưng mọi nỗ lực của chúng ta đều gãy đổ. Chúng ta có thể cảm thấy nhiệt thành và say mê hoặc cảm thấy ngán ngẫm và mất hứng thú. Một số cảm xúc chúng ta từng trải thì tốt và đáng ước ao, nhưng số khác thì không tốt chút nào.

## **Cảm Xúc Không Cần Chúng Ta Cho Phép Cũng Bộc Lộ Hay Cũng Lặng Đi**

Cảm xúc trôi trụt như sóng biển. Thật tốt biết bao nếu cảm xúc xin phép khi nào nó đến hay khi nào nó đi, nhưng nó lại không làm vậy. Nó chỉ làm theo ý nó mà không chút lời cảnh báo. Ước gì mình có cảm xúc khác hơn thì không thay đổi được gì, chúng ta cần làm nhiều việc hơn là ước gì. Chúng ta cần học kiểm soát cảm xúc và hành động thích ứng để điều khiển nó. Nếu chúng ta chịu khó quan sát bản thân, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy cảm xúc của chúng ta sẽ thay đổi nhanh chóng.

Một đứa trẻ nổi loạn làm nhiều thứ mà cha mẹ nó không cho phép, và chỉ ước gì đứa trẻ đó không làm bậy nữa cũng không thay đổi được gì. Cha mẹ phải kỷ luật con cái để mang lại sự thay đổi. Cùng nguyên tắc này cũng đúng đối với cảm xúc. Cảm xúc thường giống như đứa trẻ nổi loạn, và càng để cho chúng làm gì tùy ý, càng khó để kiểm soát chúng.

Con gái tôi là Sandy và chồng cháu là Steve có hai con gái sinh đôi tám tuổi. Steve và Sandy đều học hỏi những phương pháp dạy con và vấn đề mà hai con tôi xử lý nhiều nhất với con cái là sự kiểm chế. Chúng kiến các con tôi áp

dụng kỷ luật này thật là ngạc nhiên. Hai cháu gái tôi hành xử rất khác về mặt cảm xúc. Đôi khi chúng giận dữ hay hành xử ích kỷ, và cha mẹ chúng hay nói, "Các con à, chúng ta hãy kiềm chế. Nào, mẹ muốn thấy các con kiềm chế một tí." Các cháu gái tôi khoanh tay lại rồi ngồi im lặng cho đến khi cháu lắng lòng xuống và cư xử đúng đắn. Việc này mang lại kết quả vô cùng! Rất dễ cho hai cháu gái tôi là Angel và Starr kiểm soát cảm xúc của chúng như một người lớn vì chúng đang học để làm vậy khi tuổi đời còn trẻ.

Tôi đã sống mười lăm năm đầu trong một gia đình mà cảm xúc trôi trụt, và lẽ tự nhiên là tôi để cảm xúc cai trị tôi. Tôi học được rằng nếu bạn không nhận được điều bạn muốn, bạn sẽ la hét, lí luận và giận dữ cho đến khi bạn có được. Tôi cũng học cách để thao túng người khác bằng cách khiến họ cảm thấy tội lỗi. Hồi rất trẻ tôi đã có thói quen hay cảm xúc và mất nhiều năm tôi mới bỏ được những gì tôi đã tiêm nhiễm. Tôi khích lệ bạn hãy kiểm soát bản thân và dạy con cái mình lúc còn nhỏ cách để làm tương tự. Nếu bạn thấy đã quá trễ thì hãy bắt đầu làm ngay hôm nay, vì không bao giờ là quá trễ để làm việc đúng.

Tôi nghĩ một trong những lí do nhiều người bị cảm xúc kiểm soát là vì không ai giải thích đầy đủ cho họ rằng cảm xúc chỉ là một phần của con người họ và không nên để cho nó "làm chủ" họ. Chúng ta phải học cách để Thánh Linh hướng dẫn, chứ không để hôn chúng ta hướng dẫn. Tôi mắc cỡ khi nhớ lại những năm tháng tôi sống mà không biết rằng tôi không cần phải chịu theo cảm xúc. Tôi đã làm nhiều điều ngu dại trong những tháng năm ấy. Đó là những năm tháng phạm pháp mà tôi không lấy lại được, nhưng tôi có thể giúp người khác khi dạy cho họ những gì tôi đã học được.

Kinh Thánh nói trong Thi thiên 1:1 rằng chúng ta không nên nghe lời khuyên của tội nhân. Tôi tin nhận lời khuyên từ cảm xúc cũng tương tự như thế và là một sai lầm lớn. Cảm xúc chỉ nhất thời; nó thay đổi thất thường và bạn không thể tin tưởng cảm xúc. Chúng ta nghe một mục sư nói về việc cần những người tình nguyện trong hội thánh và chúng ta quá cảm động nên đăng kí giúp đỡ, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ có mặt để làm việc. Nếu chúng ta đăng kí và rồi không có mặt vì chúng ta không cảm thấy muốn tình nguyện làm, chúng ta thành người hứa mà không giữ lời và hành động của chúng ta không tôn trọng Chúa. Đây là một vấn đề nhức nhối trong xã hội ngày nay, và tôi tin nó làm chúng ta nặng lòng hơn là chúng ta tưởng. Khi chúng ta không giữ lời, chúng ta biết làm thế là sai. Và cho dù chúng ta có bào chữa cách nào đi nữa, lương tâm chúng ta cũng bị cắn rứt. Chúng ta có thể bào chữa cho chuyện này, nhưng nó giống như việc quét dọn sơ sài. Vấn đề vẫn còn đó và nếu chúng ta cứ thường xuyên làm thì vết nhơ sẽ không thể xóa được.

Nếu chúng ta muốn bước đi theo Thánh Linh, toàn bộ hành động của chúng ta phải bị chi phối bởi nguyên tắc. Trong lĩnh vực của Thánh Linh có một tiêu chuẩn rõ ràng về đúng và sai, và cách chúng ta cảm nhận không thay đổi tiêu chuẩn của Chúa. Nếu làm việc đúng đòi hỏi chúng ta đồng ý, thì chúng ta phải đồng ý làm dù chúng ta cảm thấy phẫn khởi hay nản lòng. Nếu đòi hỏi phải nói không thì phải nói không. Một đời sống theo nguyên tắc rất khác xa với đời sống theo cảm xúc. Khi một người theo cảm xúc cảm thấy phẫn chán hay hạnh phúc, người đó sẽ làm những chuyện mà họ biết là phi lí và không khôn ngoan. Nhưng



khi người đó cảm thấy khô khan và không chút cảm xúc hay u sầu, người đó sẽ không làm trọn nhiệm vụ vì cảm xúc của họ không chịu hợp tác. Tất cả những ai muốn thuộc linh thật sự phải cư xử bản thân mỗi ngày theo nguyên tắc tin kính.

Chúng ta luôn luôn đếm giá phải trả để xem thử chúng ta có những thứ cần thiết để hoàn thành công việc trước khi chúng ta bắt đầu. Khi chúng ta bắt đầu và phát hiện ra là chúng ta không thể hoàn thành thì chúng ta cần nói chuyện cởi mở và thành thật với mọi bên liên hệ. Ngay cả bạn không thể gọi cho ai đó để nói, "Tôi kết ước mà không suy nghĩ chín chắn chuyện này nên bây giờ tôi thấy tôi không thể làm được," làm thế tốt hơn là tìm cách phớt lờ sự cam kết chỉ vì bạn cảm thấy không muốn giữ cam kết. Cảm xúc sẽ giúp chúng ta cam kết, nhưng ai mà giữ trọn thì lúc nào cũng đạt được mục tiêu mà không cần cảm xúc thúc đẩy mình.

## **ĐỪNG ĐỂ CẢM XÚC BỎ PHIẾU**

Hãy học đừng tự hỏi bản thân bạn cảm thấy thế nào về chuyện này chuyện kia, nhưng thay vào đó hãy tự hỏi bản thân làm hay không làm. Bạn biết bạn cần làm điều gì đó, nhưng bạn không cảm thấy muốn làm gì cả. Bạn ước gì bạn cảm thấy muốn làm, nhưng như ta đã nói rồi, ước ao không ích lợi gì. Bạn phải sống bởi nguyên tắc và chọn làm những gì bạn biết là đúng. Có những việc bạn rất muốn làm. Có thể đó là món đồ mà bạn muốn mua mà bạn biết là rất đắt tiền. Cảm xúc của bạn "bỏ phiếu" ủng hộ, nhưng lòng bạn thì nói không. Hãy nói với cảm xúc rằng nó không nên bỏ

phiếu. Nó chưa đủ trưởng thành để bỏ phiếu và sẽ không bao giờ bỏ phiếu để bạn được điều tốt nhất về lâu về dài đâu.

Người ta không cho phép công dân đi bỏ phiếu bầu cử cho đến khi họ mười tám tuổi vì người ta nghĩ những người này chưa đủ trưởng thành để biết điều họ làm. Tại sao không nhìn cảm xúc của bạn theo cách ấy? Cảm xúc lúc nào cũng là một phần của con người bạn, nhưng nó chưa trưởng thành. Nó không có khôn ngoan và không đáng tin tưởng để làm điều đúng, nên đừng để cảm xúc bỏ phiếu. Chúng ta trưởng thành nhưng cảm xúc của chúng ta thì không trưởng thành, và nếu chúng ta không kiểm tra cảm xúc thì cuộc đời chúng ta sẽ là một chuỗi những việc làm dang dở và đầy thất vọng.

Người ta thường hỏi tôi rằng tôi cảm thấy thế nào khi đi lại hầu việc Chúa rất nhiều. Tôi học để trả lời, "Tôi không hỏi bản thân mình câu hỏi này." Nếu tôi hay hỏi bản thân thì tôi sẽ thấy mình không thích đi lại nhiều và có thể bị cảm dỗ không làm công việc mà tôi tin Chúa muốn tôi làm. Cách đây vài tháng có người hỏi tôi rằng tôi có phấn khởi về chuyến đi Châu Phi sắp tới không, và tôi trả lời, "Tôi có một thứ còn hơn là sự phấn khởi: tôi có sự cam kết!". Tôi không thấy phấn khởi để đi vì tôi đã đến đó vài lần rồi và tôi biết tôi sẽ cảm thấy thế nào khi tôi về nhà sau khi ngồi trên máy bay nhiều giờ. Nhưng tôi biết tôi được Chúa kêu gọi để giúp nhiều người, và để làm việc đó tôi phải đi lại. Nên tôi không được dẫn dắt bởi sự phấn khởi hay không phấn khởi - tôi chỉ đi mà thôi! Tôi thỏa lòng và mãn nguyện khi biết rằng tôi đã vâng lời Chúa và giúp đỡ nhiều người.

Trước đây việc đi lại rất mới mẻ đối với tôi, lúc ấy việc đi lại thật vô cùng phấn khởi, nhưng một khi chúng ta làm thường xuyên thì chúng ta không còn phấn khởi nữa. Tuy nhiên, việc mất đi cảm giác phấn khởi không có nghĩa là chúng ta không nên làm những việc phải làm.

## **Sự Phấn Chấn Đến Từ Đâu?**

Tôi thắc mắc có hàng triệu người suy nghĩ, tôi không còn cảm giác về chồng hay vợ tôi như trước đây nữa. Tôi ước gì tôi vẫn còn hưng phấn về hôn nhân chúng tôi - ước gì cảm giác lãng mạn trở lại như lúc xưa. Một lời nhắc nhở : ước ao cũng không ích lợi gì; chỉ có hành động mới thay đổi vấn đề. Nếu bạn không cảm thấy nhận được gì từ hôn nhân của bạn, có lẽ bạn không đầu tư đủ vào đó. Tôi nói vậy chỉ vì đó là điều Chúa nói với tôi lần nọ khi tôi than về chuyện tôi không nhận được gì từ ông chồng của tôi. Điều Chúa nói không phải là điều tôi muốn nghe, nhưng nó là sự thật. Ngài nói, "Joyce, nếu con muốn nhận nhiều từ hôn nhân của con, hãy đầu tư nhiều hơn nữa." Có thể tôi không thích lời này, nhưng tôi biết Chúa nói đúng.

Chúng ta thường quy trách nhiệm cho người phối ngẫu của chúng ta phải làm cho chúng ta hạnh phúc hơn là sống để làm cho họ hạnh phúc. Về lâu về dài, cả hai đều kết cuộc không hạnh phúc. Nhưng bạn có thể thay đổi tình hình! Nếu bạn muốn hôn nhân mình hay bất kì mối quan hệ nào cải thiện, bản thân hãy bắt đầu làm nhiều điều tốt đẹp hơn nữa.

Đừng có những mong đợi viển vông. Hãy nhận biết rằng cảm xúc mà bạn có được trong những ngày đầu của mối

quan hệ hôn nhân đã thuộc về quá khứ. Nó chỉ là cảm xúc, không hơn, không kém - chỉ là xúc cảm mà thôi! Khi tôi lấy Dave, tôi không biết tình yêu đích thực là gì, và cảm xúc của tôi "có vấn đề" nên bất cứ chuyện gì tôi cảm thấy không tin tưởng để ai nói chuyện với tôi. Tôi lấy Dave vì anh yêu cầu tôi lấy anh, và tôi biết anh là một người đàn ông tốt. Anh đã làm tôi phấn khởi vì con người của anh và anh cũng đẹp trai nữa. Anh là một người tập thể hình và cơ bắp anh rất chắc. Tôi thích cách tôi cảm nhận khi anh hôn tôi. Lúc đó anh có một chiếc xe hơi còn tôi thì không có chiếc nào. Anh có tiền còn tôi thì không có đồng xu nào, nên có rất nhiều điều làm tôi phấn khởi. Bây giờ chúng tôi đã lấy nhau bốn mươi năm rồi và tôi có thể nói một cách quả quyết rằng tôi yêu chồng tôi thật lòng và thật sự. Không phải lúc nào tôi cũng cảm thấy phấn khích khi chồng tôi về nhà, tim tôi không còn đập "thùng thùng" khi anh hôn tôi, nhưng tôi thật sự yêu anh.

Cho dù chuyện gì xảy ra, tôi cam kết sống đời với chồng tôi là Dave. Đó mới là tình yêu đích thực! Tình yêu không chỉ đơn thuần là cảm xúc. Nó là quyết định về cách chúng ta phải cư xử và đối xử với người ta.

Tình yêu có thể mang lại cảm xúc, và tôi không nói rằng chúng ta không thể tận hưởng cảm xúc, vì nếu đó là cảm xúc tốt thì thật đáng để tận hưởng! Nhưng tôi nói rằng cảm xúc không nên lệ thuộc và không phải lúc nào cảm xúc cũng nói lên sự thật.

Mới đây một phụ nữ kể cho tôi nghe rằng cô yêu một anh chàng khác và cô không còn yêu chồng mình nữa. Tôi cố gắng giúp cô hiểu rằng ngay cả cô chọn người khác, cảm xúc của cô với anh ta cuối cùng cũng sẽ thay đổi. Sau đó cô bỏ đi

mà không cảm thấy vui vẻ gì, và cô có rất nhiều cảm xúc tiêu cực như tội lỗi, xấu hổ và thất bại. Nếu người đàn ông mà cô cảm thấy yêu sẵn sàng lừa gạt vợ mình thì anh ta sẽ lừa cô này là cái chắc. Phẩm chất của anh ta không đáng khen, nếu cô là tôi. Ngược lại, chồng của cô rất sẵn sàng tha thứ cho cô và muốn hôn nhân được phục hồi. Chỉ điều đó thôi cũng nói lên rằng anh chồng này có phẩm chất tốt vì anh sẵn sàng gác qua những cảm xúc tổn thương và thất vọng để cứu vãn hôn nhân của mình.

Người phụ nữ "có vấn đề" này cảm thấy cô không bao giờ hạnh phúc nếu không có anh chàng "traoi trẻ" kia. Nhưng tôi biết một sự thật từ Lời Chúa và từ chính kinh nghiệm cuộc sống rằng cô này sẽ không bao giờ hạnh phúc với người đàn ông kia. Một khi niềm phấn khích của việc "ăn được trái cấm" không còn nữa, nỗi bất hạnh sẽ ập đến.

Hãy xem A-đam và Ê-va tại vườn Ê-đen. Satan làm cho trái cấm hấp dẫn đến nỗi Ê-va không thể bỏ qua. Bà phải ăn cho bằng được và tôi đoán chắc rằng nó làm bà phấn khích khi nghĩ về nhiều thứ sẽ mang lại cho bà. Satan nói nếu bà ăn, bà sẽ giống Chúa! Nhưng ngay lúc bà ăn và trao cho A-đam ăn, cả hai đều mất đi thứ mà họ không bao giờ lấy lại được. Lúc đó họ xấu hổ và cảm thấy tội lỗi và họ lẩn trốn Chúa. Làm những chuyện sai trái, cho dù nó khiến ta phấn khích tới đâu đi nữa, cũng không thể mang lại niềm vui lâu dài. Tôi khuyên tất cả độc giả bây giờ hãy chọn điều mà bạn sẽ thấy hạnh phúc sau này. Hãy quyết định không dựa trên sự phấn khích hay không phấn khích, mà dựa trên nguyên tắc của Chúa.

Bản chất xác thịt là thèm muốn những thứ mà nó nghĩ

là không có, nhưng một khi đã có rồi thì nó lại thêm muốn thứ khác. Một chữ mà xác thịt luôn kêu gào đó là thêm nữa, và cho dù nó có được bao nhiêu đi nữa, nó vẫn không bao giờ thỏa mãn!

Phần lớn chúng ta đều mắc phải lỗi lầm trước khi chúng ta phát hiện ra, nên tôi hy vọng bạn từng trải đủ trong đời để có thể nói, "Amen, bà Joyce nói đúng. Tôi biết nó đúng như vậy." Nhưng nếu bạn chưa từng trải đủ trong đời, xin hãy lắng nghe tôi và tránh được những thương đau trong đời.

**Quyết định và công bố:** *Khi tôi cần quyết định, tôi không để cảm xúc bỏ phiếu.*

## CHƯƠNG

### 6

## ***Bạn Có Cảm Xúc Không Nhì?***

Chúng ta thường nói về những người giàu cảm xúc và sống bởi cảm xúc, nhưng bạn có bao giờ gặp ai đó và rồi tự nhủ, *Họ có cảm xúc hay không vậy?* Có những người dường như không có chút xúc cảm nào. Về một phương diện cuộc đời rất dễ chịu đối với họ, nhưng cảm xúc lạnh lùng cũng phải kiểm soát như cảm xúc dạt dào. Hai nan đề chính mà tôi thấy đối với những người có cảm xúc rất ít là (1) họ không thành công nhiều trong đời trừ khi họ học không để việc thiếu đi cảm xúc mãnh liệt kiểm soát họ và (2) họ chai lì với cảm xúc. Giống như người có cảm xúc phải học sống bởi nguyên tắc thay vì bởi cảm xúc thì người không cảm xúc cũng phải học sống tương tự. Dù chúng ta quá là cảm xúc hay không chút xúc cảm thì chúng ta không thể sống vậy được.

Một số người cảm xúc lạnh lùng vì họ đã từng bị tổn thương trong cuộc sống và họ trở nên chai lì và vô cảm. Họ không muốn cảm thấy gì cả vì họ đã nếm mùi rất sớm rằng cảm xúc thường là đau đớn. Họ có thói quen chối bỏ hay phớt lờ cảm xúc của họ. Nhiều người trong số này có những lối hành xử gây nghiện. Mới đây tôi xem một chương trình

truyền hình nói về một phụ nữ hay tích trữ đồ đạc. Bà không muốn bỏ thứ gì cả. Đồ đạc làm cho bà cảm thấy an ninh. Con nghiện này hủy hoại gia đình và cuộc sống của bà, nên bà tìm đến lời khuyên của chuyên gia. Mục đích của tư vấn là đi vào nguyên nhân của vấn đề gây ra cách hành xử thoái hóa, và người ta phát hiện ra vấn đề của bà này. Trong những năm tháng thơ ấu, cha bà có một công việc mà đòi hỏi gia đình phải di chuyển hầu như là mỗi năm. Mỗi lần dọn nhà, bà mất đi bạn bè và phải bỏ lại đồ đạc mà bà thích. Bà nhớ lại một kinh nghiệm đau thương, chứng kiến cha mình đốt hết đồ chơi và đồ đạc mà bà thích. Cha bà đáng lí ra phải nhạy bén với phản ứng của con hơn là chỉ dọn dẹp đồ đạc khi dời nhà, nhưng ông này không làm vậy. Ông chỉ cho phép bà giữ lại vài món đồ quan trọng đối với bà, nhưng buồn thay nhiều người lớn chỉ nghĩ về bản thân khi đưa ra quyết định mà ảnh hưởng đến cả gia đình, và họ để lại những vết sẹo và tổn thương cho người thân.

Khi lớn lên, bà chất chứa chuyện phải bỏ lại đồ đạc và có những kí ức đau thương, nên bà quyết định giữ lại mọi thứ. Cả nhà bà trông như một đống rác. Bà nghiện giữ đồ đạc và dùng cơn nghiện đó kiểm soát cảm giác đau đớn mà liên hệ đến việc mất mát. Khi bà bắt đầu dọn dẹp nhà cửa với các thành viên trong gia đình và với chuyên gia tư vấn và bỏ bớt đồ đạc, bà cảm thấy đau đớn về cảm xúc. Nhưng bà lại thích cái cảm giác tự do mà bà trải qua. Bà hiểu rằng sự chữa lành không đến tức thì hay dễ dàng, nhưng bà quyết tâm chiến thắng cơn nghiện của mình. Tôi vui về người phụ nữ này vì tôi thích chứng kiến cách người ta xử lí vấn đề, phá đổ bức tường ngăn cách và học để tận hưởng sự tự do. Tôi đề nghị bạn nên dừng lại ngay bây giờ và tự hỏi



bản thân bạn có bức tường tự xây nào cần phải phá đổ trong đời sống bạn không.

Nhiều người dường như vô cảm và lạnh lùng và họ nghĩ ra nhiều cách để làm vui nổi đau của họ. Họ có thể thấy tự chủ khi ở một mình. Họ cảm thấy an ninh chỉ khi họ không liên hệ đến ai. Suy cho cùng, họ không thể gặp rắc rối hay bị từ chối nếu họ không làm gì hay không nói gì. Trong trường hợp của tôi, tôi đã bị tổn thương quá nhiều lúc còn nhỏ nên tôi trở thành kẻ điều khiển để khiến người ta không làm tổn thương tôi. Tôi nghĩ nếu tôi vẫn còn kiểm soát thì tôi sẽ an toàn. Một giáo sư Kinh Thánh và là tác giả tuyệt vời tên là Lisa Bevere đã viết một cuốn sách gọi là *Out of Control and Loving it* (Tạm dịch: *Mất Quyền Kiểm Soát và Yêu Thích Nó*). Tôi thích tựa sách này, và tôi biết ngay là tôi hiểu được điều Lisa muốn chuyển tải. Khi chúng ta cảm thấy chúng ta phải kiểm soát mọi thứ và mọi người, chúng ta thường bị trầm cảm luôn. Nói cho cùng, điều hành cả thế giới là một công việc cực kì khó khăn. Nhưng nếu chúng ta học kiểm soát bản thân thay vì cố gắng kiểm soát người khác, chúng ta rất dễ yêu thương và tận hưởng cuộc sống.

Người mà không bày tỏ chút cảm xúc nào cũng cần được chữa lành như người nhiều cảm xúc. Mỗi khi chúng ta phát hiện mình mất cân bằng trong một lĩnh vực nào đó, chúng ta cần xử lí nó và làm việc với Thánh Linh để đem lại sự cân bằng. Nếu một người quá nhiều cảm xúc, người đó cần bớt lại; và nếu một người vô cảm, người đó cũng cần một

*Tôi học được rằng nếu tôi loại trừ người khác khỏi đời sống mình thì tôi đang tự giam mình và đánh mất đi quyền tự do của mình.*

chút xúc cảm. Nếu một người nói quá nhiều, người đó cần học im lặng một tí. Nhưng nếu một người quá im lặng, người đó cần học nói chuyện để duy trì mối quan hệ và có đời sống xã giao cân bằng.

Người bị tổn thương thường xây tường bảo vệ họ. Nhưng tôi học được rằng nếu tôi loại trừ người khác khỏi đời sống mình thì tôi đang tự giam mình và đánh mất đi quyền tự do của mình. Tôi tin mãnh liệt vào việc đập đổ mọi bức tường ngăn cách và để Chúa làm tường bảo vệ của chúng ta.

Đất nước người sẽ không còn nghe chuyện áp bức, hung tàn; lãnh thổ người không còn đổ nát, tiêu điều nữa. Bảo toàn người sẽ có tường lũy Cứu Độ và cổng Ngợi Khen. (*Ê sai 60:18*)

Câu Kinh Thánh tuyệt vời này mang đến cho chúng ta một lời hứa rất hay. Sự cứu rỗi qua Chúa Giê-su trở thành tường bảo vệ của chúng ta. Chúng ta không còn sống cuộc đời đầy bạo lực, tan nát và hủy diệt nữa.

Một câu Kinh Thánh khác cũng cho biết rằng nếu chúng ta không biết tự chủ, chúng ta giống như thành không tường che (xem Châm ngôn 25:28). Cho dù chúng ta có xây bao nhiêu bức tường để bảo vệ bản thân, nếu chúng ta không duy trì cảm xúc cân bằng, tất cả bức tường này chỉ là ảo tưởng và không thể bảo vệ chúng ta.

*Bức tường ta xây quanh ta để che chắn ta khỏi nỗi buồn nhưng nó cũng chắn luôn niềm vui khỏi ta.*

*Jim Rohn*

## **Cách Của Tôi Là Thế**

Một số người thì im lặng, nhút nhát và hơi e dè chỉ vì tính của họ như thế. Tôi là người hay nói còn chồng tôi là người ít nói và không có gì sai đối với cả hai chúng tôi. Nhưng khi có điều gì đó xảy ra mà ngăn cản sự tự do của chúng ta hay làm tổn hại đến người khác thì chúng ta không thể nói, "Tính tôi là vậy đó." Đôi khi chồng tôi cần nói chuyện với tôi nhiều hơn bởi vì tôi cần điều đó, và tình yêu đòi hỏi chúng ta hy sinh vì người khác. Cũng có lúc tôi nói huyền thuyên và nói dai, nhưng tôi để ý chồng tôi không vui lắm nên tôi quyết định im lặng hay tìm người khác nói chuyện.

Chúng ta phải làm việc với Chúa để tìm ra sự cân bằng giữa tính tình của chúng ta và việc chúng ta cư xử thiếu yêu thương hay cộc cằn khi nói, "Tính tôi là vậy." Chúa đang làm công việc của Ngài đó là thay đổi chúng ta theo ảnh tượng của Ngài, và điều này có nghĩa là Ngài giúp chúng ta kiểm soát điểm yếu của chúng ta và Ngài dùng điểm mạnh của chúng ta.

Chồng tôi và tôi có cá tính rất khác, và dẫu vậy chúng tôi lại rất hòa hợp. Trước đây không được như thế, nhưng chúng tôi học làm điều mà người khác cần nhưng vẫn không đánh mất sự tự do của chúng tôi. Tôi cố gắng thỏa mãn nhu cầu của chồng tôi và anh cũng làm tương tự cho tôi. Chồng tôi thích điều tôi không thích, nhưng tôi vẫn khích lệ anh thích để anh cảm thấy thỏa mãn, và anh đối xử với tôi tương tự. Khi một người bạn hay người phối ngẫu cần bạn thích nghi trong một số lĩnh vực để cho mối quan hệ tốt hơn, thì thật là ích kỷ hay ngu xuẩn khi nói, "Xin lỗi, tính tôi là thế."

Chúng ta có thể thấy thoải mái và dễ chịu hơn khi làm điều chúng ta thấy thích làm, nhưng chúng ta có thể chán chĩnh một chút mà vẫn không đánh mất cá tính riêng của chúng ta.

Sứ đồ Phaolô nói ông học để trở nên mọi cách cho mọi người để chinh phục họ về cho Chúa (xem 1 Cô-rinh-tô 9:19-22). Nói cách khác, ông thích nghi với mọi hoàn cảnh thay vì mong đợi mọi người và mọi thứ phải thích nghi với ông. Tôi chắc chắn rằng quyết định của ông cho phép ông tận hưởng bình an dư dật và ban cho ông nhiều người bạn hơn. Chúng ta có thể làm cho mình khốn khổ và đầy dẫy căng thẳng khi không chịu thích nghi hay thay đổi. Tất cả chúng ta đều khác biệt, nhưng chúng ta có thể sống "chung nhau trong hòa bình."

Như đã nói trước đây, cá tính của chồng tôi chủ yếu là thẳng nhiên, còn cá tính của tôi là nóng nảy. Hai cá tính này đối nghịch nhau, nhưng chúng tôi bổ khuyết cho nhau khi chúng tôi sống trong tình yêu thương. Tôi thì quyết định rất nhanh còn chồng tôi thì có khuynh hướng muốn suy nghĩ vấn đề rất lâu. Tôi làm việc theo bản năng, còn chồng tôi thì dùng lí trí và logic nhiều hơn. Sự thật thì chúng tôi cần cả hai để đưa ra những quyết định đúng đắn và kiên định, nên Chúa ban cho mỗi chúng tôi những gì cần thiết và muốn chúng tôi học dựa vào nhau và cùng làm việc với nhau. Tôi học về sự chờ đợi tốt hơn sau nhiều năm, nhưng không chờ đợi giỏi như chồng tôi. Người có tính nóng nảy làm việc gì cũng nhanh, còn người có tính thẳng nhiên làm việc rất chậm và chần chừ. Tôi dọn dẹp nhà cửa nhanh hơn chồng tôi, nhưng anh lại dọn sạch hơn vì anh rất chi li trong những gì anh làm.

Chúng tôi có hai mươi người trong gia đình thân thuộc của chúng tôi, gồm chồng tôi và tôi, bốn con tôi và vợ/chồng của chúng, cộng thêm mười đứa cháu. Chúng tôi rất gần gũi và dành nhiều thì giờ với nhau, tuy nhiên tính tình của hai mươi người trong chúng tôi rất khác biệt. Hai con trai tôi và tôi là những người có tính nóng nảy, và cả ba chúng tôi lấy phải những người có tính nhẫn nại rất tuyệt vời. Một trong số con gái của chúng tôi có tính nhẫn nại, cũng như hai con rể và một đứa cháu của chúng tôi. Dĩ nhiên, các thành viên khác trong gia đình cũng có nhiều cá tính khác nhau. Một đứa con gái có tính điềm tĩnh, lạc quan và nóng nảy. Vấn đề tôi nói ở đây là chúng ta có nhiều người có cái nhìn khác nhau và cần nhiều điều khác nhau để cảm nhận sự mãn nguyện.

Con gái tôi có cá tính điềm tĩnh đòi hỏi sự khích lệ từ người chồng có cá tính nhẫn nại của cháu, là người thường quên khích lệ vợ. Con rể tôi nghĩ vợ mình đẹp rồi nên nghĩ không cần phải khích lệ vợ. Hai vợ chồng đã bàn bạc nhiều lần và người chồng đã ghi nhận để làm chuyện này. Người vô cảm, vô tư cần tìm cách nào đó để nhắc mình làm những việc cần thiết. Rất nhiều lần trong đời sống, tôi đã phải ghi chú trong sổ nhật kí để nhắc bản thân là đừng nói quá nhiều, chú tâm vào việc của mình, chớ đừng cố gắng kiểm soát mọi người. Nếu một người hay hiếu chiến, to mồm thì cũng nên học để hạ giọng xuống. Tôi cho rằng những người thụ động, vô cảm và im lặng cũng nên tìm cách nào đó để khuấy động bản thân. Khi tôi nhìn thấy một người thụ động thì tôi tự nhủ, bạn có vô cảm không? Và dĩ nhiên họ vô cảm thật; họ làm rất chậm so với tôi.

Nhiều cuộc hôn nhân đổ vỡ vì người ta không nỗ lực

trao ban cho người phối ngẫu của mình điều mà họ cần. Chúng ta hay nghĩ rằng nếu chúng ta không cần thì cũng không ai cần. Hoặc nếu ai đó có nhu cầu khác nhu cầu của chúng ta, chúng ta hay đánh giá thấp nhu cầu đó. Thái độ như thế là con đường hủy hoại mối quan hệ nhanh nhất. Cảm tạ Chúa trong gia đình chúng tôi học được bài học và vẫn còn học biết rằng nhu cầu của mọi người đều quan trọng - ngay cả nhu cầu khó hiểu hay khó khăn cho chúng ta thỏa mãn.

Tình yêu đòi hỏi chúng ta sẵn lòng tăng trưởng và thay đổi. Tiến trình này thường là hơi khó khăn cho những người dễ dãi và hời hợt. Thay đổi đòi hỏi nỗ lực, và đôi khi những người này không muốn nỗ lực hay nhìn thấy nhu cầu. Thành thật mà nói, tôi đã trải qua nhiều điều trong đời nên tôi rất mệt mỗi khi suy nghĩ tôi cần phải bớt năng nổ, trong khi đó hầu như những người tôi gặp đều không chút năng nổ nào lại được hoan nghênh. Nếu cá tính của bạn là bản nhiên, bạn cần nỗ lực hơn nữa để tham gia vào những gì đang xảy ra quanh bạn và hãy nhiệt thành làm việc. Nếu bạn là mẫu người hơi im lặng, bạn cần nỗ lực để nói chuyện, dù bạn không thấy thoải mái khi làm chuyện này. Việc bạn bớt im lặng không khó cho bằng việc tôi nói ít lại. Cố gắng phấn khởi cùng với những người mà bạn quan tâm chính là tỏ vẻ quan tâm đến kế hoạch hay dự án mới đây của họ. Đó là một trong những cách bạn bày tỏ tình yêu thương.

Tôi nhớ lần nọ tôi về nhà mà vô cùng phấn khởi với kế hoạch mới của tôi nhưng ông chồng tôi thì tỏ vẻ vô cùng lạnh lùng với thái độ nhiệt thành của tôi. Phản ứng của anh mang tính hợp lý hơn nhưng điều này lại không tốt cho mối

quan hệ. Anh cần kết hợp với tôi để cân bằng một tí, nhưng tôi cần anh để cùng tôi hoàn thành ước mơ của tôi. Chồng tôi cũng học để làm vậy, và tôi cũng học để không có ước mơ mới hay lên mục tiêu mới tới bốn lần trong một ngày. Ngày nọ chồng tôi nói, "Em là người luôn thấy khả tượng, còn anh là người phi khả tượng," nên chúng tôi nhìn sự việc theo hai cách nhìn khác nhau. Đôi khi tôi suy nghĩ về niềm phấn khởi của tôi khi hoàn tất mục tiêu, còn chồng tôi thì suy nghĩ về cách nào để đạt được mục tiêu. Chúa nói khi một người nam và người nữ lấy nhau, cả hai trở nên một thịt, nhưng Ngài không bao giờ nói chuyện này dễ. Những mối quan hệ tốt đẹp đòi hỏi rất nhiều công khó, sự học hỏi và sự sẵn sàng thỏa mãn nhu cầu của nhau.

## **Tôi Không Quan Tâm**

Sự thật thì những người năng nổ quan tâm nhiều đến những chuyện mà những người ít năng nổ không quan tâm. Chúng tôi thường ăn ngoài, và thường thì do tôn trọng người khác nên tôi hay hỏi người thân trong gia đình tôi họ muốn ăn nơi nào và họ muốn ăn gì. Và họ hay nói, "Không quan trọng; ăn gì cũng được." Điều này làm tôi ngạc nhiên vì tôi lúc nào cũng quan tâm đến việc ăn chỗ nào và ăn món gì và không thể hiểu nổi một người không quan tâm lắm đến những gì mình ăn. Tôi biết chính xác bao nhiêu muống sữa cho vào cà phê tôi uống và nó nóng ở độ nào. Tôi không bao giờ nói, "Xin cho tôi một ly cà phê sữa." Tôi hay nói, "Xin cho một ly cà phê và kèm theo một cốc sữa để tôi tự bỏ vào."

Tôi thích uống tại Starbucks vì họ phục vụ khách hàng

tốt. Họ chế cà phê theo khẩu vị của bạn và nếu họ pha chế không đúng gu thì họ sẽ làm lại. Tôi luôn gọi cà phê như thế này suốt nhiều năm: "Một ly cà phê lớn và một bình nước sôi? Tôi thích cho vào cái ly lớn để tôi tiện mang theo và tôi cần nước nóng đem theo và cái ly phải có hai tầng. Tôi thích cà phê thật nóng." Đang khi chờ để gọi cà phê, tôi nghe nhiều người nói, "Xin cho một ly cà phê." Tôi không thể tưởng tượng là đơn giản như thế sao. Nhiều người còn gọi cà phê uống liền, đó là điều tôi không bao giờ uống vì tôi muốn quan sát cách người ta pha tách cà phê của tôi nên tôi biết đích xác điều tôi muốn. Tôi không thể tưởng tượng là nhiều người không quan tâm lắm đến chuyện này!

Tôi thích sự ổn định và ít năng nổ của các thành viên khác trong gia đình tôi và tôi rất cần họ. Nếu hai mươi người trong gia đình chúng tôi đều giống như hai con trai tôi và tôi, chúng tôi có lẽ làm hại nhau. Điều máu chốt của những gì tôi nói là tất cả chúng ta đều cần nhau và nên biết ơn mối quan hệ mà Chúa ban cho chúng ta.

Tôi biết có người mặc cùng bộ đồ ngủ hai lần một tuần suốt mười năm và chẳng có bận tâm gì, nhưng tôi sẽ không mặc đồ ngủ suốt hai đêm liền. Tôi cần mặc nhiều bộ, nhưng những người có cá tính thần nhiên không bận tâm chuyện này. Con gái của tôi có cá tính thần nhiên mặc đồ sơ sài khi ngủ, còn tôi thì muốn ăn mặc sáng sủa để ngủ. Con gái tôi thì không bận tâm cháu ra sao khi đi ngủ, còn tôi thì quan tâm đến việc tôi trông thế nào bất cứ nơi đâu!

Nếu chúng ta học điều nào cần thiết để bận tâm và điều nào không đáng quan tâm thì chúng ta sẽ sống thoải mái hơn. Chẳng hạn, dù Chúa đã thay đổi tôi rất nhiều, có lẽ tôi



vẫn hơi muốn "nắm đầu." chồng tôi biết chuyện này, nên anh không tranh cãi để cố thay đổi tôi. Anh biết lòng tôi và để tôi tự nhiên. Ở nhà hàng đôi khi tôi (mà thường là vậy) đề nghị anh nên ăn món gì. Tôi rất giỏi quyết định nên tôi thấy khoái quyết định dùm cho người ta. Chồng tôi cũng nghe tôi và nếu điều tôi đề nghị hợp với anh thì anh gọi món đó, và nếu nó không hợp thì anh gọi món anh thích. Anh có thể bực mình và bảo tôi hãy chấm dứt đừng sai khiến anh làm và tôi bị chạm tự ái, và rồi vợ chồng phí cả ngày để giận nhau, nhưng vợ chồng tôi học được rằng cư xử như thế thì thật là vô bổ. Chúng tôi đạt đến chỗ là những khác biệt của nhau làm cho chúng tôi thích thú thay vì làm chúng tôi bực mình.

Thay vì bực mình sao người ta (vợ/chồng mình) không giống mình và tìm cách thay đổi họ, chúng ta nên cố gắng "sống chung với lũ" và tin cậy Chúa thay đổi những gì cần đổi thay trong mỗi chúng ta.

Ngay cả khi bạn nghĩ ai đó không chút cảm xúc, tôi đoán chắc là bạn nghĩ họ vậy, hãy chậm lại một tí. Yêu thương người ta vô điều kiện là món quà quý nhất chúng ta có thể ban cho họ và cho bản thân. Tôi học được rằng một bí quyết để có bình an nội tâm là để người khác trở thành người mà Chúa muốn họ trở thành, thay vì cố gắng bắt họ giống người mà mình muốn họ giống. Tôi cố gắng hết sức để vui vẻ với những điểm mạnh của người khác và thông cảm cho những điểm yếu của họ vì tôi cũng có rất nhiều yếu điểm. Tôi không cần phải tìm cách lấy "cái dằm trong mắt người khác" mà tôi lại có "cả cây đũa trong mắt mình."

Tôi có quen một phụ nữ góa chồng mới đây, và bà kể

cho tôi nghe về mối quan hệ của bà với chồng bà. Người phụ nữ này có ý chí mạnh mẽ và muốn làm điều bà thích. Bà kể khi bà mới lấy chồng, bà để ý có nhiều điểm nơi chồng bà làm bà bực mình. Giống như mọi người vợ tốt, bà luôn nói cho chồng biết về những cá tính và thói quen gây khó chịu của chồng để ông thay đổi.

Rồi dần dần dù bà rất giỏi chỉ cho chồng mình thấy tất cả những khiếm khuyết của ông mà cần phải thay đổi, nhưng ông chồng bà không bao giờ chịu nghe nữa. Khi bà thắc mắc tại sao, bà nhận ra rằng cùng lúc chồng bà quyết định không nhìn thấy những khiếm khuyết của bà. Ông biết bà này có rất nhiều khuyết điểm! Còn ông chồng thì không tập trung "chăm điểm" bà. Thế là bà nhiễm cái tính cứ liên tục chỉ ra những khuyết điểm của chồng - thật ra bà có thể chọn không làm thế y như chồng bà đã chọn làm vậy.

Nói chuyện với tôi xong, bà còn cho biết suốt hai mươi năm lấy nhau, chồng bà không hề nói một lời khiếm nhã nào với bà. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đã lập gia đình nên học bài học từ câu chuyện này.

## **Hãy Quan Tâm Đến Mỗi Bận Tâm Của Bạn**

Hãy trao mọi lo âu cho Chúa, vì Ngài luôn luôn chăm sóc anh em. (1 Phi-e-rơ 5:7)

Làm theo câu Kinh Thánh này thật khó cho những ai lúc nào cũng quan tâm đến mọi thứ trên đời nhưng lại rất dễ cho những ai ít bày tỏ cảm xúc hơn. Vì tôi là người quan tâm đến mọi chuyện trên đời và muốn nó phải xảy ra theo

cách nào đó, mối bận tâm của tôi biến thành nỗi lo nếu tôi không can trọng. Chúa đã làm việc trong tôi và với tôi suốt nhiều năm, và tôi nói thật là bây giờ tôi hiếm khi lo lắng, nhưng tôi phải mất một thời gian lâu mới học để không làm những việc mà không liên hệ gì đến tôi.

Chẳng hạn, tôi không thể làm gì với những điều người ta nghĩ về tôi, nên quá bận tâm về những chuyện như thế là một sự lãng phí thời gian và năng lực. Chồng tôi không bận tâm về những gì người ta nghĩ về anh. Lần nọ khi tôi hỏi chồng tôi anh cảm thấy thế nào về những điều tiêu cực mà người ta nói về chúng tôi, chồng tôi nói anh không cảm thấy gì cả, nhưng anh tin cậy Chúa lo liệu vấn đề. Đôi khi tôi rất bực mình về những bài báo vô lương tâm đã viết về tôi trên các mặt báo hay người ta đã phán xét tôi rất bất công, nhưng chồng tôi chỉ nói, "Giao phó nỗi lo đó đi."

Vợ chồng tôi cãi nhau rất nhiều về câu nói đó suốt nhiều năm. Tôi muốn chồng tôi chia sẻ cảm xúc của tôi, nhưng anh không thể làm được vì anh không bị phiền bởi những điều mà làm tôi phiền. Tôi biết chồng tôi đúng khi anh bảo tôi hãy trao nỗi lo đó, nhưng vì tôi đang lo nên lúc đó câu trả lời của anh không phải là điều tôi muốn nghe. Tạ ơn Chúa, Ngài giúp tôi và vẫn tiếp tục giúp tôi, còn chồng tôi đã trở thành tấm gương tốt cho tôi. Nhưng tôi phải nỗ lực nhiều để không lo nhiều hơn là chồng tôi lo.

Nếu bạn là một người cảm xúc nhiều quá, tôi chắc chắn là có những người ít cảm xúc trong đời sống bạn đôi khi sẽ làm bạn thất vọng. Có nhiều thứ làm bạn phiền lòng nhưng đối với họ thì mọi thứ đều không có vấn đề gì. Tôi học được bài học này! Tôi đã trải qua rồi và tôi biết bạn

cảm nhận thế nào, nhưng tôi cũng sống lâu đủ để nhận ra rằng sống bởi cảm xúc là một sai lầm trầm trọng. Sự thật thì cách hay nhất để sống là học trao nỗi lo cho Chúa và để Chúa lo cho mình.

**Quyết định và công bố:** *Nhờ Chúa giúp tôi có thể hòa đồng và thích nghi với đủ loại hạng người.*

## CHƯƠNG

### 7

# *Phản Ứng Theo Cảm Xúc*

Về bất cứ điều gì, đừng sợ những kẻ chống đối anh em: đó là dấu chỉ cho thấy họ sẽ bị hư vong, còn đối với anh em, thì lại là dấu chỉ ơn cứu độ. Điều ấy là ân huệ Thiên Chúa ban. (*Phi-líp 1:28-BCG*)

**H**ọc để hành động theo Lời Chúa tốt hơn là phản ứng với hoàn cảnh theo cảm xúc. Phải thừa nhận rằng chuyện này không phải lúc nào cũng dễ, nhưng có thể làm được; còn không Chúa sẽ không bảo chúng ta làm vậy. Trong chương này tôi muốn bạn xem xét đến bốn lĩnh vực khác nhau. Tôi khích lệ bạn hãy thành thật tự hỏi bản thân bạn phản ứng với hoàn cảnh theo cảm xúc như thế nào. Câu Kinh Thánh trên là một câu Kinh Thánh mà chồng tôi thích nhất, và anh thường trích câu này. Nếu chúng ta vẫn kiên định trong những biến động của cuộc đời và trong những hoàn cảnh bất khả kháng mà cuộc đời mang đến, chúng ta sẽ làm đẹp lòng Chúa và thấy rằng Ngài luôn luôn giải cứu chúng ta.'

## Thay Đổi và Chuyển Đổi

Trừ Chúa ra, mọi thứ đều thay đổi, và nếu chúng ta để cho những thay đổi này làm chúng ta bực bội thì cũng không cản ngăn nó không xảy ra. Con người thay đổi, hoàn cảnh đổi thay, thân thể, ước ao và niềm say mê của chúng ta đều thay đổi. Có một điều chắc chắn trong đời đó là sự thay đổi. Chúng ta sẽ không nghĩ đến thay đổi nếu chúng ta mời gọi nó, nhưng khi sự thay đổi không mời mà đến thì cảm xúc chúng ta rất dễ dao động.

John làm việc cho một công ty đầu tư ba mươi hai năm và chắc chắn anh sẽ nghỉ hưu không làm cho công ty nữa. Không thông báo trước, công ty anh quyết định bán công ty cho một công ty lớn và ban quản lý quyết định sa thải nhiều nhân viên và John mất việc. Anh cảm thấy anh bị đối xử bất công khi anh bị sa thải. Bây giờ làm gì? John phải quyết định thôi! Anh hoặc là phản ứng theo cảm xúc bằng cách bực mình, căng thẳng, lo âu, giận dữ và lo lắng, cảm thấy lo và nói nhiều điều tiêu cực. Hoặc là anh hành động theo Lời Chúa và tin cậy Chúa sẽ là Đấng Bênh Vực anh và Ngài là nguồn cung cấp cho mọi nhu cầu của anh. Cũng dễ hiểu là John sẽ trải qua những cảm xúc này, nhưng nếu anh chọn phản ứng dựa trên cảm xúc, anh sẽ khốn khổ và làm cho nhiều người khác liên hệ sẽ khốn khổ theo. Nếu anh chọn quyết định theo Lời Chúa, anh có thể đi qua giai đoạn khó khăn này một cách êm đẹp. Liệu cơn giận của anh có biến mất ngay không? Có lẽ là không. Nhưng nếu John dâng nỗi lo của mình cho Chúa, cảm xúc của anh sẽ lắng xuống và anh có thể tin rằng Chúa sẽ tiếp tục làm việc trong đời sống anh, bênh vực cho những bất công mà anh gánh chịu.

Phần lớn thay đổi xảy ra chúng ta đều không hay, nhưng chúng ta có thể chọn để thích nghi. Nếu chúng ta không chịu xê dịch trong suy nghĩ và thái độ của chúng ta thì chúng ta sẽ mắc phải lỗi lầm trầm trọng. Việc chúng ta không chịu thích nghi cũng không thay đổi hoàn cảnh, nhưng nó lại cướp đi bình an và niềm vui của chúng ta. Hãy nhớ nếu bạn không thể làm gì để thay đổi vấn đề thì hãy trao mọi lo lắng cho Chúa và để Ngài chăm sóc bạn.

Một thời gian trước đây, nhà tôi là Dave gặp một số bạn bè vài lần trong năm để chơi gôn suốt ba ngày liền. Anh rất thích thú chuyện này, nhưng vài năm gần đây anh thấy cần phải thay đổi đôi chút. Có lúc anh và bạn anh chơi bốn mươi bốn hố chọi gôn trong hai ngày và ba mươi sáu hố trong ngày hôm sau, nhưng bây giờ thì khác rồi. Chồng tôi rất khỏe, tuy nhiên anh đã bảy mươi tuổi rồi và không còn phong độ như trước đây.

Khi tôi viết sách này, chồng tôi và các bạn anh tới Florida trong chuyến đi của họ. Khi anh về nhà, anh nói với tôi, "Đây là lần cuối anh chơi như thế này." Anh cho tôi biết phải cố gắng lắm anh mới tới đó được, và ngày thứ hai anh đau lưng và phải đi xe kéo và không chơi trọn thời gian được. Ngoài ra, anh phải băng đầu gối vì đầu gối anh bị đau. Anh nói anh thà ở nhà còn hơn. Cơ thể anh đã thay đổi, nên suy nghĩ anh cũng đang chuyển đổi. Anh cho tôi biết, "Anh vẫn có thể chơi gôn tiếp được, nhưng bây giờ anh chơi cách khác. Các bạn bè anh phải đến St.Louis chớ anh không phải đến họ nữa vì họ còn trẻ hơn anh. Tụi anh chơi ba mươi sáu lỗ thay vì bốn mươi bốn lỗ trong hai ngày và mười tám lỗ trong ngày cuối." Đối với tôi thì chuyện này cũng không có gì, nhưng đối với anh là một sự thay đổi lớn. Cơ thể anh

cũng thay đổi và anh phải đổi thay theo và có thái độ tốt về chuyện thay đổi này.

Chồng tôi có thể giữ "cái tôi" và không chịu nhìn nhận rằng anh không thể đi xa chơi gôn như vậy nữa như trước đây. Anh có thể bực bội và quyết định anh không thích tuổi già và mọi thứ thay đổi. Nhưng thay vào đó anh hành động theo Lời Chúa và chuyển đổi từ từ. Anh nhận ra rằng những ngày sắp tới anh cần phải thay đổi nữa, và anh đã quyết định khi ngày đó đến, anh sẽ làm vậy với một thái độ lạc quan.

Vì chồng tôi rất thích chơi gôn nên tôi hỏi anh rằng anh sẽ xoay sở ra sao nếu vì lí do nào đó mà anh không thể chơi nữa, thì anh trả lời rất hay. Anh nói, "Anh có lẽ hơi thất vọng, nhưng anh đã chơi suốt nhiều năm nay rồi và rất biết ơn Chúa về điều này. Anh sẽ thích nghi và tìm thứ khác để giải trí."

## Học Để Thích Nghi

Hãy đối xử với mọi người như nhau. Chớ có tư tưởng kiêu kỳ, nhưng phải khiêm tốn hoà mình với những người tầm thường. Đừng cho mình là khôn ngoan.  
(Rô-ma 12:16)

Ở chương trước chúng ta đã bàn về việc thích nghi với những người có cá tính khác nhau mà chúng ta gặp gỡ trong đời. Bây giờ chúng ta bàn đến việc thích nghi với những hoàn cảnh thay đổi mà chúng ta không thể làm gì được. Cách chúng ta phản ứng theo cảm xúc sẽ quyết định việc chúng ta có được bình an và niềm vui bao nhiêu. Ý tưởng của chúng ta là điều đầu tiên chúng ta phải giải quyết trong



suốt thời gian thay đổi, vì ý tưởng ảnh hưởng trực tiếp tới cảm xúc. Khi hoàn cảnh thay đổi, hãy chuyển đổi trong suy nghĩ và rồi cảm xúc sẽ dễ dàng điều khiển. Nếu điều gì đó thay đổi mà bạn không sẵn sàng và không quyết định, bạn có khuynh hướng trải qua nhiều loại cảm xúc khác nhau, nhưng bằng cách hành động theo Lời Chúa và không chỉ đối phó theo tình huống, bạn có thể kiểm soát được cảm xúc thay vì để cho nó kiểm soát bạn.

Nếu bạn đọc các sách vở khác của tôi hay xem tôi giảng trên truyền hình, bạn biết tôi hoàn toàn ủng hộ việc công bố Lời Chúa lớn tiếng. Dù những gì bạn công bố có thể trái với cách bạn cảm thấy, hãy cứ công bố. Lời Chúa có quyền năng tiềm ẩn để thay đổi cảm xúc của bạn. Lời Chúa cũng mang lại sự an ủi cho chúng ta và làm lắng dịu cảm xúc trào dâng của chúng ta. Nếu bạn chưa đọc cuốn sách *Power Thoughts (Sức Mạnh Tư Tưởng)*, tôi khuyên bạn nên đọc. Sách này bàn đến chuyên sâu về sức mạnh của tư tưởng và lời nói trên hoàn cảnh và cảm xúc.

Bạn phản ứng với sự thay đổi như thế nào? Bạn có hành động theo Lời Chúa hay chỉ đối phó tình huống? Sau cú sốc ban đầu, bạn có sẵn sàng thay đổi trong suy nghĩ và cảm xúc không?

## Thất Vọng Ơ? Hãy Hy Vọng

Thất vọng xảy ra khi kế hoạch chúng ta bị gián đoạn bởi điều gì đó mà chúng ta không kiểm soát được. Chúng ta có thể bị thất vọng bởi những hoàn cảnh buồn hay bởi những người làm chúng ta thất vọng. Chúng ta có thể cảm thấy thất vọng với Chúa khi chúng ta mong đợi Ngài làm

điều gì mà Ngài không làm. Có những lúc chúng ta cũng thất vọng nơi bản thân mình. Tuyệt đối là không ai lúc nào cũng nhận được điều mình muốn, do đó chúng ta phải học để xử lý thất vọng một cách đúng đắn.

Khi chúng ta thất vọng, cảm xúc chúng ta lúc đầu sẽ suy giảm và sau đó nó bộc lộ ra cơn giận. Sau một thời gian, chúng ta bày tỏ cơn giận rõ ràng và cảm thấy cảm xúc chúng ta xuống dốc. Chúng ta cảm thấy thất bại, tiêu cực, thất vọng và chán nản. Lần sau khi bạn thất vọng, hãy để ý những diễn tiến của cảm xúc, nhưng thay vì để nó dẫn dắt bạn, hãy quyết định kiểm soát nó. Cảm giác thất vọng lúc đầu không có gì là tội lỗi hay bất thường, nhưng chúng ta làm gì với nó kể từ giờ phút đó trở đi sẽ mang lại sự thay đổi lớn.

Cách đây nhiều năm, tôi học được rằng Chúa ở về phía chúng ta, dù chúng ta có trải qua bao nhiêu thất vọng trong đời đi nữa, chúng ta lúc nào cũng có thể được phục hồi. Nếu bạn và tôi hẹn khám bác sĩ, nhưng bác sĩ có việc khẩn nên hủy cuộc hẹn khám, chúng ta chỉ đơn giản hẹn khám giờ khác. Cuộc đời cũng nên như vậy. Tin rằng Chúa có một kế hoạch tốt đẹp cho chúng ta và rằng Ngài định liệu các bước đi của chúng ta là chìa khóa để không để cho nỗi thất vọng biến thành tuyệt vọng.

Con người dùng trí vạch đường đi, nhưng Chúa diu dắt từng li từng tí. (*Châm ngôn 16:9*)

Thượng Đế dẫn đưa từng bước một, là người trần, ai hiểu được đường mình. (*Châm ngôn 20:24*)

Hai câu Kinh Thánh này đã làm cho cảm xúc của tôi ổn định rất nhiều lần khi tôi vội vã đến nơi nào đó và phát hiện

ra rằng tôi vẫn còn chờ trên đường vì kẹt xe. Lúc đầu tôi có cảm giác chùn xuống và rồi tôi hay nói, "Không sao, Chúa định liệu bước đi của tôi, tôi sẽ lắng lòng xuống và cảm tạ Chúa là tôi đang ở đúng chỗ Ngài muốn tôi." Tôi cũng tự nhắc nhở mình rằng Chúa có lẽ đang cứu tôi khỏi tai nạn dọc đường bằng cách khiến tôi chậm lại. Tin cậy Chúa là một điều hết sức kì diệu vì nó làm cho đầu óc và cảm xúc chúng ta nhẹ nhàng khi mọi thứ không xảy ra theo cách chúng ta dự tính.

Bạn phản ứng như thế nào khi bạn thất vọng? Bạn phải mất bao lâu để chuyển đổi và được hồi tỉnh lại? Có hành động theo Lời Chúa hay chỉ phản ứng với hoàn cảnh theo cảm xúc? Bạn có bị kiểm soát bởi những hoàn cảnh xung quanh hay bởi Chúa Giê-su Đấng sống trong bạn?

Nếu chúng ta không tự hỏi những câu hỏi này và thành thật trả lời nó, chúng ta sẽ phí cả đời cũng không thật sự biết bản thân mình muốn gì. Hãy nhớ chỉ có sự thật mới giải thoát chúng ta (Giăng 8:32).

Tin cậy Chúa hoàn toàn và tin rằng kế hoạch của Ngài dành cho bạn tốt hơn là ý riêng của bạn sẽ khiến bạn không thất vọng nơi Chúa. Không thể nào bạn bực bội khi bạn biết ai đó có thiện tâm đối với bạn. Khi bạn giận dữ, bạn muốn trút hết cho người khác, nhưng thật không khôn ngoan khi lấy Chúa làm mục tiêu. Ngài là Đấng duy nhất có thể giúp bạn và an ủi bạn; vì thế thật tốt là chạy đến với Ngài trong lúc đau đớn thay vì chạy trốn Ngài.

## **Tôi Làm Tôi Thất Vọng**

Chúng ta hay mong đợi bản thân nhiều thứ và bắt bản thân cư xử theo khuôn phép nào đó nhưng chúng ta lại

không sống đúng theo khuôn phép đó, lúc đó rất dễ để chúng ta bực bội với bản thân. Đối với một số người, cơn giận đó ăn sâu trong lòng họ. Có những mong đợi cao nơi bản thân thì tốt thôi, nhưng đừng có những mong đợi phi thực tế. Đặc biệt những người cầu toàn hay có vấn đề trong lĩnh vực này. Họ muốn mọi thứ đều hoàn hảo nhưng họ không bao giờ hoàn hảo được. Chúng ta có thể hoàn hảo trong lòng, nhưng chúng ta sẽ không đạt đến mức hoàn hảo trong cung cách làm việc của chúng ta bao lâu chúng ta còn sống trong thân xác này. Tạ ơn Chúa, chúng ta có thể tăng trưởng về thuộc linh và học cư xử tốt hơn, nhưng tôi muốn khích lệ bạn hãy học chúc mừng những thành công nho nhỏ thay vì phải nổi giận với bản thân. Lẽ tự nhiên khi chúng ta thất bại, chúng ta cảm thấy thất vọng nơi bản thân, nhưng một lần nữa chúng ta không cần để cho nỗi thất vọng đó biến thành một nan đề trầm trọng. Hãy lấy lại tinh thần bằng cách nhắc bản thân rằng Chúa yêu bạn vô điều kiện và đang thay đổi bạn từng hồi từng lúc. Hãy nhìn vào sự tiến triển thay vì nhìn vào cách bạn phải đi bao nhiêu chặng đường nữa.

Đôi lúc tất cả chúng ta đều thất vọng nơi bản thân. Cách đây vài năm tôi cư xử rất tệ trong mối quan hệ và cho đến nay tôi vẫn còn thấy có lỗi về cách mà tôi hành xử. Tôi làm việc chung với một người và cá tính của chúng tôi không hợp lắm. Sau khi cố gắng nhiều năm bất thành, cuối cùng tôi nhận ra rằng tôi cần phải thay đổi để lợi cho hai chúng tôi. Tôi cứ trì hoãn vì tôi không muốn làm tổn thương người kia. Tôi chờ càng lâu thì điểm yếu của cô càng làm tôi khó chịu và tôi biết chắc là điểm yếu của tôi cũng làm cô khó chịu. Vì tôi cảm thấy bị ràng buộc, nên chuyện này

khiến tôi nổi giận và tôi phản ứng theo cách tôi cảm nhận thay vì hành xử đúng đắn và làm những gì tôi biết nên làm.

Lúc đó tôi nghĩ lí do tôi trì hoãn là cao thượng: tôi không muốn làm tổn thương cô ta. Nhưng dù động cơ của tôi là như thế nào đi nữa, tôi vẫn không vâng lời sự hướng dẫn của Thánh Linh, và điều này lúc nào cũng dẫn đến kết cục tồi tệ. Khi chấm dứt mối quan hệ, chuyện này không mấy vui vẻ và tôi biết cả hai chúng tôi đều hối hận. Tôi làm tất cả những gì tôi biết để chấn chỉnh lại, nhưng đó là một trong những tình huống mà không thể cứu vãn được và tôi cảm thấy thật sự xấu hổ về chuyện này.

Tôi phải mất một thời gian, nhưng cuối cùng tôi nhận được sự tha thứ của Chúa và cố gắng rút ra bài học từ lỗi lầm này. Hãy để tôi khẳng định rằng cứ giận dữ với bản thân vì bạn đã thất bại sẽ không ích lợi gì cho bạn. Có phải bạn đang thất vọng với bản thân không? Nếu bạn có thì bây giờ là lúc bạn hãy bỏ qua và phục hồi lại. Đây là lúc chấm dứt sống bởi cách bạn cảm thấy.

## Học Để Chờ Đợi Vui Vẻ

Cứ để cho nghị lực phát triển, đừng tìm cách lảng tránh khó khăn. Một khi nghị lực phát triển trọn vẹn, anh em sẽ vững mạnh và được trang bị đầy đủ để đương đầu mọi cảnh ngộ. (*Gia-cơ 1:4*)

Nếu bạn không phát triển lòng kiên nhẫn, thì việc phải chờ đợi sẽ làm cho bạn càng khó chịu hơn. Ít ra đây là trường hợp của tôi cho đến khi sau này tôi nhận ra rằng phản ứng thuộc về cảm xúc của tôi không làm cho công việc trôi chảy nhanh hơn. Từ Điển Vines Greek Dictionary cho

biết kiên nhẫn là trái của Thánh Linh sẽ được phát triển chỉ khi chúng ta chịu những thử thách. Chúng ta thấy đều muốn có lòng kiên nhẫn, nhưng chúng ta không muốn phát triển lòng kiên nhẫn vì điều này đồng nghĩa với việc phải hành xử tốt đẹp khi mà chúng ta không được điều như ý. Và chuyện này thật khó khăn!

Một số người lẽ tự nhiên kiên nhẫn hơn người khác xét về tính khí, nhưng tôi thấy rằng ngay cả người có tính kiên nhẫn cũng gặp vài chuyện làm họ bực bội hơn người khác. Như bạn đã đoán ra, chồng tôi rất kiên nhẫn. Việc chờ đợi không làm anh phiền gì lắm. Anh không bực bội gì khi bị kẹt xe dọc đường, trừ khi chuyện đó làm anh bị trễ chơi gôn. Anh hơi thiếu kiên nhẫn với những tài xế nào chạy ẩu. Nhưng cá tính của anh rất dễ chịu và thích nghi, việc chờ đợi không khó đối với anh. Tuy nhiên đối với tôi chuyện này vô cùng khó suốt nhiều năm. Cuối cùng tôi nhận ra rằng Chúa liên tục cho phép tôi rơi vào những tình huống mà tôi không còn chọn lựa nào khác ngoại trừ chờ đợi, và Ngài làm thế để tôi có thể phát triển lòng kiên nhẫn.

Kiên nhẫn rất quan trọng đối với những ai muốn tôn vinh Chúa và vui hưởng cuộc sống của họ. Nếu một người không kiên nhẫn, những tình huống họ gặp trong đời chắc chắn sẽ khiến họ phản ứng theo cảm xúc. Lần sau bạn phải chờ ai đó hay việc gì đó, thay vì phản ứng, hãy cố gắng nói chuyện với mình một lát. Bạn có thể nghĩ như thế này, bực mình cũng không giải quyết vấn đề gì nên mình sẽ vui vẻ chờ đợi. Rồi có lẽ bạn nên nói to ra, "Tôi đang phát triển lòng kiên nhẫn khi tôi chờ nên tôi biết ơn Chúa về tình huống này." Khi làm thế, bạn sẽ hành động theo Lời Chúa thay vì phản ứng theo hoàn cảnh khó chịu.

Mỗi lần chúng ta học tập kiên nhẫn, chúng ta sẽ củng cố nó giống như chúng ta phát triển cơ bắp mỗi khi chúng ta tập thể dục. Tôi thấy đau khi tôi tập thể dục và việc này làm tôi đau đớn, nhưng tôi biết nó sẽ giúp ích cho tôi. Chúng ta có thể xem việc thực hành kiên nhẫn tương tự như vậy. Đừng chỉ nghĩ việc này sẽ khó khăn và rất chán, nhưng hãy nghĩ bạn sẽ an bình biết bao khi việc chờ đợi không làm bạn khó chịu chút nào.

Bạn có chờ đợi vui vẻ không? Bạn phản ứng như thế nào khi bạn làm việc với ai đó chậm chạp trong những việc họ làm? Việc bị kẹt xe ảnh hưởng đến bạn như thế nào? Chuyện gì xảy ra nếu ai đó chen vào chỗ đậu xe mà bạn đang chờ chạy vào? Điều gì mà chúng ta càng muốn có thì cảm xúc chúng ta càng bộc lộ nếu chúng ta không nhận được điều đó. Đôi khi điều chúng ta muốn chỉ đơn giản là nó quá quan trọng đối với chúng ta, và chúng ta cần nhận ra điều đó và đừng cư xử như con nít. Khôn ngoan thông thường cho biết thật ngu dại khi nổi giận về việc đậu xe hay một chuyện nhỏ nhặt mà người ta hay bực bội. Tình huống nào khó khăn cho bạn? Tính theo thang điểm 1 đến 10, bạn cư xử bản thân như thế nào khi chuyện không xảy ra theo ý bạn? Tôi thấy rằng câu trả lời thành thật cho những câu hỏi như thế này sẽ giúp chúng ta phát triển khả năng quản lý cảm xúc.

## **Gần Gũi Những Người Khó Gần Gũi**

Bạn phản ứng ra sao với những người cộc cằn? Bạn phản ứng trong tình yêu thương như Lời Chúa dạy chúng ta nên làm, hay bạn hòa với người ta trong lối hành xử tội lỗi

của họ? Không ai trong chúng ta cảm kích những người khó chịu và khó chơi. Một định nghĩa về sự thô lỗ là khiếm nhã và cộc cằn. Tôi nghĩ rất nhiều người giống như thế ở thế gian này, phần lớn là do cuộc sống của họ quá căng thẳng. Người ta đang cố làm nhiều thứ trong một thời gian eo hẹp và gánh chịu quá nhiều trách nhiệm hơn mức mà họ thực tế chịu được.

Khi một người bán hàng ở cửa hàng thô lỗ với tôi, tôi có thể muốn nổi khùng ngay. Như tôi đã nói trước đó, cảm xúc nổi lên và rồi bộc lộ ra, muốn ta theo nó. Khi tôi cảm thấy như thế, tôi biết tôi cần hành động. Tôi lí luận với bản thân và nhớ rằng người mà thô lỗ với mình có lẽ gặp rất nhiều vấn đề và cô ta có lẽ không nhận ra mình có vấn đề. Tôi nhớ rõ rất nhiều lần trong đời khi người ta hỏi sao tôi lại gay gắt mà thậm chí tôi không hay biết là tôi như vậy. Tôi đã trải qua nhiều điều và cảm thấy bị áp lực, nên áp lực đó bộc lộ ra qua giọng nói gay gắt. Nói thế không phải để bào chữa cho lối cư xử tệ của tôi, nhưng đó là căn nguyên của vấn đề.

Tôi rất biết ơn là tôi biết Lời Chúa và có Chúa trong đời sống để giúp đỡ và an ủi tôi. Nhưng tôi cố gắng nhớ lại rất nhiều người ngoài kia rất khó gần gũi mà không biết chuyện này. Tôi luôn luôn muốn cách cư xử của tôi phải là một lời chứng cho Chúa, chứ không phải là điều gì đó khiến Ngài xấu hổ về tôi. Nếu đó là trường hợp của tôi, tôi phải làm việc hết sức với Thánh Linh để phát triển khả năng hành động theo Lời Ngài khi người ta thô lỗ thay vì chỉ phản ứng với họ bằng lối cư xử như họ đã làm.

Chúa Giê-su phán chúng ta không có gì là đặc biệt nếu chúng ta đối xử tốt với người đối xử tốt với chúng ta, nhưng



nếu chúng ta tử tế với ai cho chúng ta là kẻ thù thì chúng ta mới cao thượng (xem Luca 6:32-35).

Lĩnh vực này là một lĩnh vực khó và chúng ta thường rơi vào tình huống mà chúng ta phải xử lí liên tục suốt cả đời. Đi đâu cũng gặp người ta và không phải ai cũng dễ chịu. Nên chúng ta phải quyết định về việc chúng ta sẽ phản ứng thế nào đối với số người này. Liệu bạn hành động theo Lời Chúa và yêu thương họ vì có Chúa? Liệu bạn phản ứng theo cảm xúc và kết cuộc hành xử tồi tệ hơn người khác? Bạn có bao giờ để cho một người thô lỗ làm mất đi một ngày vui của bạn không? Hãy quyết định rằng bạn sẽ không bao giờ làm thế nữa vì khi bạn làm, bạn chỉ phí thời gian quý báu mà Chúa đã ban tặng cho bạn. Khi một ngày trôi qua, bạn không bao giờ lấy lại được, nên tôi khuyên bạn không phí nó khi bộc lộ cảm xúc quá mức đối với ai đó mà có lẽ bạn sẽ không bao giờ gặp lại họ.

Nếu bạn rơi vào một tình huống đòi hỏi bạn buộc phải ở với một người khó gần gũi mỗi ngày, tôi khuyên bạn hãy cầu nguyện cho họ thay vì phản ứng với họ theo cảm xúc. Lời cầu nguyện của chúng ta mở cửa cho Chúa hành động. Đôi khi chúng ta cầu nguyện, Chúa sẽ dẫn dắt chúng ta quả trách một người như thế. Tôi không nói là chúng ta phải dung túng cách cư xử tồi của người đó, nhưng hãy nhớ rằng sự quả trách vẫn phải thực hiện trong tình yêu thương.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ kiên nhẫn chờ đợi những điều tôi muốn trong đời, tin cậy Chúa sẽ mang tôi theo đúng thời điểm của Ngài.*



## CHƯƠNG

### 8

# *Những Suy Nghĩ Làm Khơi Dậy Cảm Xúc*

Chân Thần thông suốt nhân tâm.  
Xét xem tư tưởng, dò thăm linh hồn.  
(*Thi thiên 7:9*)

**T**ác giả thi thiên Đa-vít nói về cảm xúc và ý tưởng trong cùng một câu vì nó liên kết nhau. Chúng ta phải hiểu được sức mạnh của ý tưởng để học cách kiểm soát cảm xúc.

Một thống kê cho biết dù hàng ngàn người quyết định vào ngày đầu năm sẽ bắt đầu tập thể dục và họ đi đóng tiền ghi danh tập thể dục, chỉ có 16 phần trăm trong số này thật sự đến tập và theo trọn. Đây là một ví dụ hoàn hảo về một tình huống mà một người muốn làm một việc gì đó, quyết định làm và rồi cho phép ý tưởng và cảm xúc của họ kiểm soát cuộc đời họ. Chúa ban cho chúng ta ý chí tự do, và sự thật thì ý tưởng và cảm xúc không thể cai trị chúng ta nếu chúng ta không cho phép nó, nhưng hầu hết nhiều người không biết điều đó.

Một ngày nọ vào tháng Mười Hai, Mark nhìn mình trong gương sau khi đi tắm và tự nhủ, *Mình đã lên cân suốt vài năm qua và mình xấu xí quá. Mình thật sự cần làm điều đó. Nhưng những ngày Tết sắp đến rồi, mình đoán mình sẽ ăn uống thoải mái cho đến tháng Giêng. Rồi mình sẽ bắt đầu chương trình ăn kiêng và luyện tập thể dục.* Mark cảm thấy phấn khởi về quyết định của mình và muốn cam kết đi đến phòng tập để đăng kí tập. Anh dùng thẻ tín dụng và đồng ý trả 45 đô la mỗi tháng suốt năm tới cho việc luyện tập. Mark rời phòng tập cảm thấy phấn khởi về quyết định của mình.

Anh thích thú ăn bất cứ món gì anh muốn vào những ngày lễ Tết và cứ tự nhủ bản thân và người khác rằng vào tháng Giêng anh sẽ ăn kiêng và lên kế hoạch tập thể dục. Tháng Giêng tới, những ngày lễ Tết cũng qua đi và anh thức dậy vào Thứ Hai đầu tháng và tự nhủ, *Mình sẽ đi tập hôm nay. Anh đi làm việc và đem theo quần áo thể dục và giày thể thao. Tại sở làm hôm đó anh được mời ăn trưa và tình cờ đến nhà hàng mà anh thích. Anh tự nhủ, *Chuyện này khó quá vì ở đây bán toàn món mà mình thích và chắc chắn là không hợp với kế hoạch ăn kiêng của mình.** Mark thấy khó không nhận lời mời ăn nếu anh cảm thấy anh không thể đến đó mà giữ được chế độ ăn kiêng. Anh cho rằng cám dỗ này sẽ lớn và thực tế dự tính anh đã chào thua rồi.

Lỗi lầm đầu tiên mà Mark mắc phải là suy nghĩ rằng chống cự cơn cám dỗ ăn món béo rất khó cho anh làm. Anh sẽ suy nghĩ, *Mình muốn đi ăn trưa với bạn bè, nhưng mình sẽ giữ chế độ ăn kiêng. Mình có thể làm được. Mình thích món ăn béo nhưng mình sẽ nói không.* Bạn thấy không, ý

tưởng của chúng ta thôi thúc chúng ta hành động, và vì Mark đã suy nghĩ rằng rất khó cho anh khi anh vào nhà hàng và ăn món anh thích trong thực đơn, anh không thể chống cự cơn cám dỗ vì anh đã quyết định trong đầu những gì anh sẽ làm. Cảm xúc của anh gắn chặt với ý tưởng của anh, và cả hai cùng nhau quyết định thay cho anh.

Vì ăn quá no nên anh buồn ngủ chiều đó và khi anh rời công sở anh tự nhủ, *Có lẽ mình đói và sẽ tập thể dục tuần sau. Nói cho cùng, mình ăn quá no và hôm nay mình mệt mỏi quá.* Dĩ nhiên, cảm xúc của anh đồng ý với dự tính về nhà và nghỉ ngơi. Cả cảm xúc và lí trí đảm bảo với anh rằng nó không cảm thấy muốn tập thể dục và chờ đến ngày khác tập nghe có lí.

Tháng Tư sắp hết và Mark vẫn chưa áp dụng chế độ ăn kiêng hay bắt đầu tập thể dục. Anh thử tập vài lần, nhưng suy nghĩ và cảm xúc của anh luôn đánh bại anh. Phòng tập thì cứ trừ tiền hàng tháng như đã kí kết, và anh phải trả khoảng 180 đô la cho những dụng cụ tập mà anh không tập tới. Khi anh nghĩ về chuyện này, anh cảm thấy có tội, nhưng tâm trí anh đưa ra lời bào chữa: *Mình sẽ cố gắng tập, nhưng mình có quá nhiều việc trong cuộc sống. Mình muốn chăm sóc bản thân, nhưng mình không có thời gian. Mình có rất nhiều trách nhiệm, nhưng mọi thứ cuối cùng sẽ thay đổi và mình quyết tâm.* Anh ước gì anh không kí hợp đồng tập vì bây giờ anh mất tới 540 đô la.

Hàng ngàn người kí hợp đồng tập tại phòng tập vào tháng Giêng nhưng không bao giờ đi tập, đã trải qua cùng một kịch bản như câu chuyện của Mark. Họ đã để cho suy nghĩ và cảm xúc kiểm soát quyết định của họ. Họ có lẽ đã thành công trong việc kỷ luật bản thân nếu họ hiểu sức

mạnh của tư tưởng và biết rằng họ có uy quyền chọn những ý tưởng họ nghĩ thay vì chỉ làm theo những ý tưởng nào chạy qua đầu họ.

## Thuyết Phục Bản Thân Về Thành Công

Không ai thành công trong bất kì công việc nào chỉ bởi ước ao. Những người thành công lên kế hoạch và liên tục thuyết

*Không ai thành công trong bất kì công việc nào chỉ bởi ước ao. Những người thành công lên kế hoạch và liên tục thuyết phục bản thân về kế hoạch của họ.*

phục bản thân về kế hoạch của họ. Bạn có thể chủ ý suy nghĩ điều gì đó, và nếu bạn bắt những gì bạn nghĩ về điều bạn muốn làm, cảm xúc sẽ không

thích, nhưng nó sẽ chịu theo. Tối qua tôi ngủ rất ngon, và khi tôi thức dậy lúc 5 giờ sáng, tôi cảm thấy không muốn dậy. Tôi thấy quá mệt mỏi và tôi muốn nằm nướng trên giường. Nhưng tôi đã lên kế hoạch viết sách này. Tôi quyết định hôm nay tôi sẽ viết bao nhiêu giờ và để làm việc này tôi phải thức dậy. Tôi tự nhủ, *mình sẽ dậy ngay bây giờ*, và tôi vận dụng sức mạnh ý chí và vùng dậy!

Bạn có để ý những gì bạn đang suy nghĩ không? Bạn cố nỗ lực chọn những ý tưởng của bạn hay bạn chỉ suy ngẫm bất cứ ý tưởng nào chạy qua đầu bạn, ngay cả nó hoàn toàn trái ngược với những gì bạn nói là bạn muốn có trong đời sống bạn? Bạn không cần phải bị mắc bẫy bởi những ý tưởng tiêu cực. Khi ý tưởng của bạn đi chệch hướng, bạn

hãy phá đổ nó và tống khứ nó ra khỏi đầu óc bạn như Kinh Thánh dạy (xem 2 Cô 10:5)? Bạn đã để ý tưởng và cảm xúc của bạn cai trị bạn tới mức nào rồi? Nếu bạn không thích trả lời những câu hỏi này, tin mừng là bạn có thể thay đổi. Như tôi đã nói suốt nhiều năm, chúng ta đang ở trong cuộc chiến tư tưởng và tâm trí là bãi chiến trường. Chúng ta hoặc thắng hoặc thua cuộc chiến này đều dựa vào việc chiến thắng cuộc chiến trong tâm trí chúng ta. Hãy học suy nghĩ theo Lời Chúa, và cảm xúc của bạn sẽ bắt đầu thích nghi với suy nghĩ của bạn.

Nếu bạn đã trải qua nhiều năm suy nghĩ sai trật và để cảm xúc xui khiến bạn, thì việc thay đổi không dễ chút nào và chắc chắn nó đòi hỏi thời gian, nỗ lực và cam kết học hỏi. Nhưng kết quả cũng xứng đáng. Đừng nói, "Tôi là một người cảm xúc và tôi không làm gì khác hơn cách tôi cảm thấy." Hãy kiểm soát. Bạn có thể làm việc này!

## **Sức Mạnh Của Niềm Tin Vào Điều Tốt Đẹp Nhất**

Nhiều điều thất vọng và tổn thương mà người ta gây ra là trong số những điều có cơ may khuấy động cảm xúc chúng ta. Vì chúng ta không thể kiểm soát những gì người khác làm cũng như rất nhiều hoàn cảnh trong đời sống, chúng ta cần tìm ra cách thức nào để làm lắng dịu cảm xúc liên quan đến những điều này. Kinh Thánh dạy chúng ta hãy luôn luôn tin tưởng điều tốt nhất từ mọi người (xem 1 Cô 13:7). Nếu chúng ta để ý tưởng dẫn dắt chúng ta, nó thường có khuynh hướng dẫn tới tiêu cực. Chúng ta học biết

trong Lời Chúa rằng chúng ta có tâm trí thuộc xác thịt và tâm trí thuộc Thánh Linh (xem Rô-ma 8:5). Nếu chúng ta để cho tâm trí thuộc xác thịt dẫn dắt, chúng ta sẽ đầy dẫy những thái độ và cảm xúc chết chóc. Nhưng nếu chúng ta chọn để cho tâm trí thuộc Thánh Linh dẫn dắt, chúng ta sẽ đầy dẫy sự sống và bình an trong tâm hồn, và điều này có cả những cảm xúc bình an và thanh thản. Tôi khuyên bạn hãy chọn những điều mang lại bình an vì Chúa Giê-su kêu gọi chúng ta đến bình an. Ngài đã để lại cho chúng ta bình an của Ngài, nhưng một đời sống cảm xúc trôi trợt không chỉ làm chúng ta khốn khổ mà còn làm chúng ta bệnh hoạn. Căng thẳng là nguyên nhân chính của phần lớn các chứng bệnh. Bất an gây ra bệnh hoạn!

Năm vừa rồi tôi nhận ra rằng phần lớn sự rối loạn cảm xúc của tôi xảy ra do những vấn đề thuộc về con người. Tôi học được từ kinh nghiệm rằng tôi không thể kiểm soát người khác và những gì họ quyết định làm, nên tôi bắt đầu cầu nguyện về những gì tôi có thể làm để không cho phép những gì người khác làm khiến tôi bực bội. Đáp ứng với lời cầu nguyện của tôi và qua việc học Lời Chúa, tôi liên vâng lời 1 Cô rinh 1:7 bằng cách chọn tin tưởng điều tốt nhất từ mọi người.

Một nhân viên mới đây nói với tôi những lời độc hại về một số thành viên trong gia đình và chức vụ của tôi. Phản ứng đầu tiên của tôi là bị sốc, rồi thất vọng, rồi bối rối vì chúng tôi

*Tôi luôn tin rằng bạn có thể suy nghĩ tích cực như cách bạn suy nghĩ tiêu cực.*  
Sugar Ray Robinson

không hiểu động cơ của cô này. Cuối cùng, cơn giận nổi lên. Nhưng tôi cam kết giữ bình an và tôi không để cho cảm xúc



kiểm soát tôi, nên tôi hành động theo những gì Lời Chúa nói, và tôi quyết định tin điều tốt nhất. Tôi tự nhủ, *Cô này đang bị tổn thương do một hoàn cảnh bi thảm trong cuộc đời cô và có lẽ cô hành xử phát xuất từ nỗi đau của cô. Tôi cho là cô không hiểu hết tác hại của những lời cô nói ra.* Tôi bắt đầu cầu nguyện cho cô này, và khi người ta hỏi tôi suy nghĩ gì, tôi nói với họ là tôi hơi ngạc nhiên và không hiểu hết tại sao cô ta làm chuyện này, nhưng sau đó tôi lặp lại ý tưởng "nghĩ đến điều tốt đẹp nhất." Tôi để ý mỗi lần tôi chọn hướng đó, cảm xúc tôi lắng dịu xuống và nó cũng ảnh hưởng đến những người liên quan tương tự như vậy.

Tôi thật sự tin rằng Lời Chúa đầy đầy những bí quyết hay. Nó không phải là những điều giấu kín, mà những điều rõ ràng mà người ta hãy bỏ qua. Tôi đọc câu này suốt nhiều năm: "Tình yêu thương luôn tin tưởng điều tốt nhất từ mọi người" (xem Cô 13:7- *theo Bản Kinh Thánh Tiếng Anh The Amplified*) Tôi vâng lời Chúa mà làm theo lời khuyên này, nhưng mới đây tôi nhận ra rằng suy nghĩ điều tốt nhất giống như uống "thuốc an thần" thuộc linh. Vì ý tưởng kết nối với cảm xúc nên khi chúng ta suy nghĩ những ý tưởng tốt đẹp, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ trong cảm xúc.

Ngay cả động cơ của một người thật kinh khủng, tôi vẫn bảo vệ bản thân bằng cách tin tưởng điều tốt nhất. Tôi không chịu trách nhiệm về động cơ và hành động của người khác, nhưng tôi chịu trách nhiệm về phản ứng của tôi đối với hành động của người khác. Tôi quyết định tin rằng Chúa có thể mang lại điều tốt đẹp từ những hoàn cảnh trông tồi tệ và giúp tôi cảm thấy thoải mái hơn. Đừng bao giờ tin rằng bạn không thể kiểm soát chỉ vì bạn không thể kiểm soát con người hay những chuyện xảy ra quanh bạn. Hãy học sống

đòi sống nội tâm thay vì sống cuộc đời theo vẻ ngoài, và bạn sẽ vui vẻ với những ý tưởng thoải mái và có được những cảm xúc thanh thản.

Nhưng nếu kẻ thù con có đói, nên mời ăn, có khát, hãy cho uống; làm như thế chẳng khác gì con lấy than hồng chất lên đầu họ. Đừng để điều ác khắc phục mình, nhưng phải lấy điều thiện thắng điều ác. (*Rô-ma 12:20-21*)

Than hồng mà Kinh Thánh nói đến là không đáp trả lại những gì kẻ thù đã làm, mà nó thật ra là lửa yêu thương mà bạn bày tỏ cuối cùng sẽ làm tan chảy tấm lòng cứng cõi của kẻ thù.

Cuối cùng, nhân viên mà tôi nói ở trên bị cho thôi việc, và chúng tôi quyết định "chúc phước" cho cô bằng cách thưởng hậu cho cô để cô có thời gian được chữa lành khỏi bị kịch về cảm xúc trước khi cô tìm một công việc mới. Chúng tôi cầu nguyện với cô và tiếp tục cầu nguyện cho cô và tin rằng Chúa sẽ lấy những gì satan muốn làm hại và biến nó thành ích lợi cho tôi (xem Sáng thế 50:20).

Bí quyết tin tưởng điều tốt nhất của Kinh Thánh thuộc về hết thảy con cái Chúa. Điều chúng ta cần làm là bước theo Chúa thay vì theo cảm xúc. Khi bạn làm vậy, sự căng thẳng của cảm xúc sẽ yếu dần vì bạn không nuôi nó bằng những ý tưởng tiêu cực. Chúng ta phải đưa ra quyết định đang lúc cảm xúc chúng ta vẫn còn sôi sục, nhưng tôi hứa với bạn rằng nó sẽ lắng dịu nếu bạn bước theo kế hoạch của Chúa.

Chúa không để chúng ta bất lực trong những hoàn cảnh như thế. Chúng ta đang ở trong thế gian, nhưng Ngài khích lệ rằng chúng ta không thuộc về thế gian. Điều

này có nghĩa rằng nếu chúng ta vâng lời Ngài thì chúng ta sẽ được che giấu trong Ngài, một nơi mà nếu có hàng ngàn người đến chống lại chúng ta, chúng ta cũng không cần sợ hãi.

Hàng ngàn người ngã gục bên người, và vạn người lăn chết quanh mình, riêng người vẫn an nhiên vô sự. Chính mắt người sẽ nhìn thấy, để chứng kiến cảnh kẻ ác bị trừng phạt. (*Thi thiên 91:7-8*)

## HẾT XĂNG

Giả thử chúng ta cần đổ xăng cho xe hơi và chúng ta chạy vào trạm xăng thì phát hiện bảng hiệu treo XIN LỖI, HẾT XĂNG RỒI, chúng ta sẽ thất vọng, nhưng chúng ta sẽ đi tìm trạm xăng khác. Tôi nghĩ ma quỷ cũng cần tìm bảng hiệu ghi "HẾT XĂNG" trong tâm trí chúng ta khi nó đến gây rắc rối trong đời sống chúng ta. Nó lúc nào cũng tìm ai đó hay dung túng những ý tưởng độc hại, nhưng bạn phải cho nó biết người đó không phải là bạn.

Hãy suy nghĩ về những điều nào làm bạn hạnh phúc. Tôi hiện ngồi đây và bực bội với bản thân nếu tôi muốn. Điều tôi cần làm là chỉ mất mười lăm hay hai mươi phút suy nghĩ về thời thơ ấu của tôi. Lúc đó tôi nghĩ đến tất cả những người trong đời tôi đã làm tôi tổn thương và làm tôi thất vọng. Tôi có thể nghĩ đến tất cả những chuyện không xảy ra theo cách tôi hy vọng nó xảy ra, lúc đó tôi có thể tưởng tượng nhiều điều tồi tệ có lẽ xảy ra. Nếu tôi làm chuyện đó, tôi hứa với bạn rằng tôi sẽ bắt đầu cảm thấy suy sụp về cảm xúc, rồi chắc chắn lại nổi giận nữa. Tại sao

chúng ta chọn làm cho bản thân khốn khổ? Hãy tự hỏi tại sao bạn làm vậy và rồi quyết định không bao giờ làm nữa.

Lần sau cảm xúc của bạn trôi hay trụt, hãy ngừng lại và tự hỏi bản thân là bạn đang suy nghĩ gì hay nói đến điều gì. Nếu bạn làm điều này, bạn có lẽ xác định căn nguyên của vấn đề.

## Làm, Còn Không Sẽ Bị Khốn Khổ

Giống như phần lớn chúng ta, có lẽ bạn ước ao có cách nào để sống không, nhưng xin thưa là không có. Nên bạn hoặc là quyết định làm theo cách của Chúa, còn không bạn sẽ trở nên khốn khổ. Chúng ta hãy thử cách dễ dãi, nhưng nó sẽ dẫn tới hủy diệt. Kinh Thánh mô tả những con đường này là "rộng mở" vì không đòi hỏi nhiều nỗ lực để đi trên đường đó. Chúng ta được Chúa khích lệ để đi con đường hẹp, vì con đường khó khăn hơn thì dẫn tới sự sống: "Phải gắng sức đi cửa hẹp vào Thiên Quốc, vì có nhiều người cố gắng, nhưng không vào được." (Luca 13:24).

Chúng ta phải dồn hết nỗ lực để vượt qua được lối sống tiêu cực ở đời này, nhưng nếu chúng ta làm phần của mình, Chúa luôn luôn làm phần của Ngài. Không phải ai cũng sẵn sàng nỗ lực làm. Họ thích dễ dãi và muốn chịu theo cảm xúc. Tôi viết sách này với hy vọng rằng độc giả sẽ không phải là những người trong số đó. Chúa Giê-su đã chết thay cho chúng ta để chúng ta có thể sống cuộc đời sung mãn, tràn đầy bình an, niềm vui, sức mạnh, thành công và mọi điều tốt đẹp, nhưng chúng ta phải uống chén mà Ngài đã uống. Ngài sẵn sàng lên thập tự giá và trả giá cho tội lỗi

chúng ta dù xét về thể xác, tinh thần và cảm xúc thì việc này thật vô cùng khó khăn. Chúng ta cũng phải sẵn sàng làm điều ngay thẳng và phần thưởng chắc chắn sẽ đến.

Hãy học Lời Chúa đều đặn, và khi hoạn nạn đến, bạn sẽ có một cái bình "xăng" đầy nhiên liệu, giúp bạn đưa ra những quyết định đúng. Đừng làm hạng người chỉ cầu nguyện hay chỉ để thời gian với Chúa khi bạn cảm thấy thích hay khi gặp hoạn nạn. Hãy tìm kiếm Chúa vì bạn biết bạn không thể lèo lái an toàn ở đời này nếu không có Ngài. Thật ra, chúng ta không thể làm việc gì giá trị nếu không có Ngài.

Bạn và tôi có thể để cho tâm trí trôi dạt hết ngày này sang ngày khác và chúng ta có thể bị cảm xúc kiểm soát, hoặc chúng ta có thể chọn trang bị cho tâm trí, chọn suy nghĩ cẩn trọng, và kiểm soát cảm xúc. Chúa đặt trước mặt chúng ta sự sống và sự chết, tốt và xấu, và ban cho chúng ta trách nhiệm đưa ra chọn lựa (xem Phục truyền 30:19).

Nếu bạn chọn làm điều đúng khi bạn vẫn cảm thấy không ổn, bạn sẽ tăng trưởng về tâm linh và tiến tới cuộc sống mà bạn thật sự muốn tận hưởng. Làm những việc dễ dãi đồng nghĩa với việc dậm chân hay tệ hơn nữa là lùi lại những chuyện xảy ra ở quá khứ. Chúa luôn luôn di chuyển. Ngài luôn luôn chuyển động, và Ngài mời chúng ta bước theo Ngài. Tôi hay nói, "Hãy đi ra, đi vào hay chạy nhảy." Hãy quyết định nóng cháy cho Chúa còn không hãy quyết định nguội lạnh, nhưng đừng sống trong sự lừa dối của tình trạng hâm hẩm. Chúng ta có thể chuyển động với Chúa, nhưng nếu chúng ta chuyển động ngược với Ngài khi bỏ qua những nguyên tắc của Ngài, chúng ta sẽ gặt những

gì chúng ta gieo và chúng ta sẽ không thích những gì chúng ta gặt hái.

## Khoa Học và Não Bộ

Tiến sĩ Caroline Leaf đã ở trong lĩnh vực nghiên cứu về não bộ hơn hai mươi lăm năm. Là cơ đốc nhân được tái sinh làm việc tại các trường đại học, cô nhận ra rằng có sự liên hệ giữa khoa học và não bộ. Cô nói điều này trở thành rất thực đối với cô ta sau khi đọc cuốn sách của tôi có tựa *Chiến Trường Tâm Trí*. Cô nhận ra rằng với tư cách là giáo sư Kinh Thánh tôi khám phá ra những gì cô khám phá với tư cách là một nhà khoa học. Cô dạy từ quan điểm khoa học về cách người ta có thể đặt thông tin mới vào não bộ bằng cách chọn những ý tưởng mới. Tiến sĩ Leaf đã chứng minh theo khoa học, bằng cách quan sát hoạt động của não trong lúc nghiên cứu, rằng chúng ta có thể thay thế những ý tưởng cũ kĩ bằng những ý tưởng mới. Cô cho biết tế bào thần kinh trong não tiêu biểu cho những cây nhỏ có nhiều nhánh.

Trong lúc phỏng vấn trên kênh truyền hình của tôi, tiến sĩ Leaf cho biết như sau:

Tôi dạy người ta hiểu rằng ý tưởng là có thật. Tôi nghĩ nhiều người nghĩ rằng ý tưởng là điều gì đó họ không thể cảm nhận hay sờ mó. Nhưng nó là điều có thật. Khi bạn suy nghĩ, bạn đang xây dựng những kí ức trong não và những ý tưởng trong não bạn trông giống cây cối. Điều lí thú là nếu ý tưởng đó là ý tưởng tốt, dựa trên điều gì đó tích cực, thì nó sẽ có hình hài trông khác trong não hơn ý tưởng tiêu cực. Chẳng hạn, ý tưởng độc hại sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể bạn. Nó hình thành một loại hóa chất khác hơn ý tưởng tích

cực. Ý tưởng độc hại mọc ra những cái gai nhỏ mọc lên các nhánh trong tế bào thần kinh. Những cái gai này chính là cái túi đựng các hóa chất, và những chất hóa học này là độc hại. Nó tiết ra chất độc làm cho bạn bị bệnh. Chất độc này đi ngay vào tim và bắt đầu làm tim tắc nghẽn, rồi nó đi vào hệ miễn nhiễm và phá hủy hệ thống bảo vệ và khiến cho bệnh tật rất dễ tấn công cơ thể.

Tôi hỏi tiến sĩ Leaf rằng chúng ta có thể làm gì về những tổn hại chúng ta gây ra, và cô đảm bảo với tôi rằng câu trả lời là được.

Cô nói, "Trong vòng bốn ngày bạn có thể thay đổi mạch thần kinh. Ngay cả khi bạn đang lắng nghe tôi, bạn đang thay đổi. Phải mất bốn ngày để nhổ đi các gai gốc khỏi cây. Phải mất hai mươi mốt ngày để lập ra một bộ nhớ không có gai gốc và rồi bạn sẽ phát triển một bộ nhớ mới thay cho bộ nhớ cũ.

Chúng ta học được từ Lời Chúa rằng chúng ta phải đổi mới tâm trí và thái độ qua việc học hỏi và suy gẫm Lời Chúa, và qua sự đổi mới thì chúng ta có thể bước vào cuộc sống tốt đẹp mà Chúa hoạch định cho chúng ta. Tiến sĩ Leaf cho biết sự ăn năn và tha thứ cho những ai mà chúng ta giận dữ là cách tốt nhất để bắt đầu nhổ bỏ gai gốc khỏi các nhánh cây. Cô cũng cho biết rằng ngay sau khi gai gốc được nhổ đi, chúng ta có thể để cho gai mọc lại khi bắt đầu suy nghĩ tiêu cực trở lại. Việc đổi mới tâm trí là một tiến trình liên tục và mất cả đời, và thành thật mà nói, chúng ta phải làm chuyện này mỗi ngày.

**Quyết định và công bố:** *Tôi luôn luôn tin tưởng điều tốt nhất từ mọi người và tôi là người tích cực.*





## CHƯƠNG

### 9

# *Lời Nói Là Nguyên Liệu Cho Cảm Xúc*

Lời nói cũng như ý tưởng làm nguyên liệu cho cảm xúc. Sự thật thì lời nói là sự diễn đạt tư tưởng. Nghĩ điều gì đó tiêu cực là tệ rồi, nhưng nói những điều tiêu cực lại càng tệ hơn. Hậu quả là nó tác động lên chúng ta là điều không lường hết được. Tôi ước gì mọi người trên thế giới hiểu được sức mạnh của lời nói và học kỹ luật những lời ra từ miệng họ. Lời nói là cái bình chứa quyền năng, và nó cũng có ảnh hưởng trực tiếp lên cảm xúc. Lời nói là nguyên liệu để tạo ra

*Lời nói là cái bình chứa  
quyền năng, và nó cũng có  
ảnh hưởng trực tiếp lên  
cảm xúc.*

trạng thái tốt hay trạng thái xấu; thật ra, nó là nguyên liệu cho thái độ và có tác động rất lớn lên đời sống và mối quan hệ.

Lời khéo đáp khiến lòng vui vẻ, lời hợp thời quý giá biết bao! (*Châm ngôn 15:23*)

Trong Châm ngôn 21:23 chúng ta được biết rằng nếu chúng ta canh giữ môi lưỡi, chúng ta sẽ giữ mình khỏi rắc rối. Châm ngôn cũng cho chúng ta biết "sống hay chết trong quyền của môi lưỡi và ai yêu thích nó sẽ ăn bông trái của nó" (18:21). Sứ điệp này quá rõ ràng. Nếu chúng ta nói những điều tốt đẹp và tích cực thì chúng ta mang lại sự sống cho bản thân mình. Chúng ta làm tăng thêm cảm xúc vui mừng. Tuy nhiên, nếu chúng ta nói những lời tiêu cực thì chúng ta mang lại sự chết và bất hạnh cho bản thân; chúng ta làm tăng thêm nỗi buồn và trạng thái của chúng ta sẽ suy sụp.

Tại sao mỗi ngày không giúp bản thân trước hết? Đừng thức dậy mỗi sáng và chờ xem bạn cảm thấy thế nào và rồi kể lại mọi cảm xúc cho bất cứ ai chịu nghe. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ nhường quyền cho cảm xúc kiểm soát bạn. Bạn trở thành nô lệ cho cảm xúc của bạn và như thế là bạn không ở đúng vị trí.

## **Đôi Khi Chỉ Nói Thôi Cũng Thành Vậ**

Harry thức dậy sáng hôm qua và cảm thấy xuống tinh thần. Anh không hiểu tại sao anh cảm thấy như thế, và anh bắt đầu than phiền với vợ. Anh nói, "Anh không biết tại sao anh cảm thấy xuống tinh thần hôm nay. Anh nghĩ anh hơi chán nản. Và đây không phải là một ngày để có trạng thái

tôi tệ này vì anh phải trình bày một chuyên đề mà sẽ quyết định chúng ta sẽ nhận được số tiền mà anh đã nói với em." Trong lúc đi tắm và ăn sáng, anh suy nghĩ, *Mình ước gì mình cảm thấy vui vẻ hơn, mình cảm thấy tồi tệ hồi nãy giờ, và hôm nay sẽ ra sao khi mình ở trong trạng thái khó chịu.* Tối lúc Harry rời nhà đi làm, anh đang hoang mang ngày hôm đó.

Trên đường đến văn phòng, anh bị kẹt xe do đèn giao thông không hoạt động. Anh thốt lên, "Tuyệt quá! Chuyện này hay đấy! Đây là điều mình cần. Đang lúc khó chịu, mình sẽ đến trễ. Điều mình cần... thêm nhiều áp lực." Anh vượt qua được khúc kẹt xe và khi anh tìm cách bước vào chỗ đậu xe mà anh hay đậu, anh phát hiện cổng bị khóa lại với tấm bảng thông báo cổng cần được sơn lại hôm nay. Nỗi thất vọng và trạng thái mệt mỏi lại càng tăng thêm. Anh càng bực bội, trạng thái tinh thần anh càng xuống và tâm trạng anh càng khó chịu, anh càng nói ra những lời anh cảm nhận và làm cho tình hình càng tồi tệ hơn.

Harry cuối cùng cũng đến văn phòng và xem lại phần trình bày lần cuối trước khi lên phòng họp để gặp khách hàng tiềm năng mới. Vài chuyện nhỏ nhặt xảy ra cũng làm anh bực mình. Một người nói phòng họp lạnh quá và hỏi xem mở máy sưởi được không. Harry càng nóng hơn!

Anh vừa bắt đầu thuyết trình thì có người gọi điện. Mọi thứ phải xem xét kỹ càng đang khi cả nhóm kiểm tra xem thủ điện thoại của họ có tắt chưa. Harry suy nghĩ chuyện này không, chẳng hạn như : Những con người ngu xuẩn này, sao họ lại nghĩ đến chuyện này trước khi buổi họp bắt đầu? Khi anh bắt đầu thuyết trình, giọng nói anh hơi gắt gỏng. Anh không mỉm cười trong lúc trình bày và anh vô tình không biết chuyện này.

Giờ thì satan ảnh hưởng tâm trí, tâm trạng, tính khí và thái độ của Harry. Suốt thời gian anh trình bày anh luôn suy nghĩ, chuyện này thật vô ích; họ không chọn công ty. Mình đang làm tệ quá, và tất cả là vì mình thức dậy với tâm trạng không tốt. Mình không biết sao chuyện này lại xảy ra. Nó lúc nào cũng xảy ra không đúng lúc. Mình cần có tâm trạng tốt hôm nay và có cảm xúc vui vẻ, nhưng trái lại mình lại chán nản. Sao mình phải cảm giác như thế này suốt cả ngày?

Harry không nhận được tiền thưởng, chủ của anh không hài lòng với anh, và anh bị mắng về thái độ của anh. Anh quay lại văn phòng, đóng cửa lại và gọi điện cho vợ anh. Một lần nữa anh ngẫm nghĩ lại tất cả những rắc rối. Anh nói về chuyện này bốn mươi lăm phút và rồi anh vô cùng chán nản nên anh không muốn nói chuyện nữa.

Câu chuyện Harry chỉ là tưởng tượng, nhưng nó là chuyện thường thấy; những chuyện như thế này thường xảy ra cho mọi người. Nhưng rất ít người nhận ra rằng họ có thể xoay chuyển tình thế suốt cả ngày ngay từ sáng sớm nếu họ chọn suy nghĩ về điều gì đó tốt đẹp và nói những điều tích cực cho dù họ cảm thấy thế nào khi họ thức dậy. Bạn và tôi có thể xoay chuyển tình hình tồi tệ bằng cách nói về những điều vui vẻ. Hãy nói về những phúc lành của bạn, hay điều gì đó mà bạn đang mong đợi, và bạn sẽ thấy trạng thái của bạn được cải thiện. Tôi không đề nghị là bạn có thể kiểm soát mọi cảm xúc của bạn bằng lời nói, nhưng tôi biết từ kinh nghiệm rằng bạn có thể giúp bản thân mình. Chúng ta có thể thuyết phục chúng ta có tâm trạng tốt hơn khi chúng ta cần đến.

Sao chúng ta cảm nhận cách chúng ta cảm nhận? Có lẽ ấy là vì chúng ta nói theo cách chúng ta muốn nói!

## **Đầu Óc Người Khôn Dạy Bảo Môi Miệng Mình**

Kinh Thánh nói về những người dại và những người khôn. Kinh Thánh nói môi miệng kẻ ngu là sự hủy diệt và môi hấn là cái bẫy cho hấn (xem Châm 18:7). Một người sẽ trở nên ngu dại khi dùng môi miệng mình hủy hoại chính đời sống mình, nhưng người ta lại làm chuyện này liên tục. Tại sao? Đơn giản là gì họ không hiểu sức mạnh của lời nói. Chúng ta biết rằng lời nói chúng ta tác động đến người khác, nhưng chúng ta cũng nhận ra rằng lời nói chúng ta cũng tác động đến chính chúng ta và đời sống chúng ta? Harry là một ví dụ điển hình. Câu chuyện của anh có thể là do tưởng tượng, nhưng chúng ta đều biết nhiều người như Harry trong đời thực, là những người kéo mình vào đủ thứ hoàn cảnh tồi tệ.

Không lạ gì Châm ngôn 17:20 cho biết rằng "Lòng xảo trá không hề thành đạt, lưỡi gian ngoa rước lấy họa tai." Một trong những lỗi lầm trầm trọng nhất chúng ta phạm phải là nghĩ rằng chúng ta không thể kiểm soát cách chúng ta cảm nhận hay việc chúng ta làm. Chúa đã ban cho chúng ta tinh thần kỷ luật và tự chủ, và nó được gọi là tự chủ vì Chúa ban cho chúng ta công cụ để kiểm soát bản thân. Tất cả chúng ta đều có công cụ này, nhưng chúng ta có dùng nó không? Bất cứ điều gì chúng ta có mà không hề dùng sẽ trở nên bất động và bất lực. Bạn có dùng đều đặn không? Tại sao bạn làm điều đó? Bạn phải luyện tập để giữ cho cơ bắp và xương cốt khỏe mạnh.

Tác giả sách Châm ngôn cũng cho biết "Ai kiểm soát

miệng, cầm giữ lưỡi, là người giữ mình thoát khỏi rối reng." (21:23). Đó là một người khôn ngoan.

Hàng triệu người sống cuộc đời khốn khổ và không kết quả vì họ bị lừa dối. Họ tin họ là nạn nhân của nhiều điều xảy ra cho cuộc đời họ. Nếu họ thức dậy cảm thấy chán nản, họ liền buông xuôi và lầm tưởng rằng họ phải hành xử theo cách họ cảm thấy. Tôi biết rõ chuyện này vì tôi đã sống trong sự lừa dối như thế phần lớn cuộc đời tôi. Nếu một người bị lừa dối vấp phạm và cảm thấy giận dữ, người đó hay bộc lộ cơn giận và cho là việc này đáng nên làm. Rất ít khi họ bỏ qua cơn giận và tin cậy Chúa sẽ biện minh cho họ.

Thế gian này đầy dẫy những con người nản lòng, thất vọng nhưng họ có thể cải thiện hoàn cảnh của họ bằng cách chọn tiếp tục trong hy vọng. Nếu chúng ta học biết sức mạnh của hy vọng và thực hành nó, thì nản lòng là một thói quen có thể bỏ được. Cũng như một người hình thành thói quen nản lòng mỗi khi có chuyện xảy ra không theo ý họ thì cũng vậy, người đó có thể học để khích lệ bản thân qua việc hy vọng rằng phước lành sẽ đến với họ nay mai.

Những gì chúng ta nói trong những lúc khó khăn sẽ quyết định khó khăn đó sẽ kéo dài bao lâu và khó khăn đó sẽ gia tăng như thế nào. Tôi không nói rằng chúng ta có thể kiểm soát mọi thứ xảy ra cho chúng ta khi chúng ta chọn không nói tiêu cực, nhưng chúng ta có thể kiểm soát cách chúng ta phản ứng với những chuyện xảy ra cho chúng ta, và chọn những tư tưởng và lời nói đúng đắn sẽ giúp chúng ta làm được việc này. Bạn không thể kiểm soát gió, nhưng bạn có thể điều chỉnh cánh buồm.

## Nói Những Gì Bạn Chủ Ý Muốn Nói

Có lẽ chưa bao giờ tôi viết một cuốn sách nào mà không có nói đến sức mạnh của lời nói và có lẽ tôi sẽ không làm chuyện này. Chủ đề này thật quan trọng biết bao và tôi muốn bạn hãy đọc cách nghiêm túc. Có lúc để nói ra và có lúc giữ im lặng. Đôi khi cách tốt nhất là không nói gì. Khi chúng ta muốn nói điều gì thì khôn ngoan là hãy suy nghĩ trước và có chủ ý trong những gì chúng ta nói. Nếu chúng ta thật sự tin lời nói của chúng ta hoặc là đẩy dẩy sự sống hoặc là đẩy dẩy sự chết, tại sao chúng ta không chọn những lời mình nói cẩn trọng hơn?

Biết im lặng, dại cũng thành khôn, biết hãm cũng  
miệng lưỡi được coi là sáng suốt. (*Châm ngôn 17:28*)

Tôi tin xác quyết rằng nếu chúng ta làm những gì chúng ta có thể làm, Chúa sẽ làm những gì chúng ta không thể làm. Chúng ta có thể kiểm soát những lời ra từ miệng chúng ta nhờ ơn Chúa giúp đỡ và áp dụng những nguyên tắc kỷ luật. Ngay cả khi chúng ta nói về các nan đề hay về những chuyện làm chúng ta phiền, chúng ta có thể nói về nó một cách tích cực và đầy hy vọng.

Tôi hay bị đau lưng, và con gái tôi Sandy gọi cho tôi sáng nay để xem thử lưng tôi thế nào. Tôi nói với con gái tôi là lưng vẫn còn đau, nhưng tôi cảm ơn Chúa là nó không đau như trước đây. Tôi nói, "Mẹ ngủ ngon, và đó là điều tích cực." Nói cách khác, tôi không phủ nhận vấn đề, nhưng tôi cố gắng có cái nhìn tích cực. Tôi quyết tâm nhìn những gì tôi có, chứ không nhìn những gì tôi không có. Tôi biết đúng thời

điểm lưng tôi sẽ đỡ thôi, và tôi tin rằng cho đến lúc đó Chúa sẽ ban cho tôi sức mạnh để làm những việc tôi cần làm.

Vào năm 1911, bức tranh Mona Lisa bị thất lạc và người ta không tìm thấy suốt hai năm. Nó đã bị đánh cắp. Nhưng một điều lí thú về bản chất con người đã xảy ra. Suốt hai năm bức tranh vắng bóng, nhiều người nhìn cái giá để bức tranh mà tiếc, thay vì biết ơn vì đã được nhìn thấy bức tranh trước khi bị đánh cắp.

Giống như tất cả các khách tham quan bảo tàng Louvre, nhiều người trong chúng ta để cả đời bận tâm về những gì đã mất hơn là về những gì đã có, và buồn thay chúng ta hay nói về nan đề của chúng ta hơn là nói về phúc lành. Nói về nan đề khiến chúng ta tập trung vào nan đề, và như tôi thường nói, "Điều gì chúng ta tập trung sẽ ngày càng lớn hơn và lớn hơn." Tôi tin sự bất hạnh là một sự chọn lựa! Chuyện nào đi nữa cũng không làm chúng ta bất hạnh nếu chúng ta không cho phép.

Robert Schuller có nói, "Tin vui là tin xấu có thể biến thành tin tốt khi bạn thay đổi thái độ." Và nếu bạn có thể có được thái độ tốt về điều gì đó bạn không vui, ít ra thì bạn cũng cố gắng làm giảm bớt chuyện tiêu cực.

Bạn tôi là Antoinette, người sống ở New York, kể cho tôi nghe về một chuyện xảy ra mới đây đã làm cho cô ta vô cùng bực mình. Cô đi thăm người bà con vào ngày lễ cuối tuần và đang lái xe về nhà. Khi cô đến cầu Washington Bridge, hàng trăm chiếc xe hơi dồn lại khi họ tiến gần trạm cân. Giao thông rất chậm và khi cô chạy theo bảng chỉ dẫn SUV phía trước qua chốt hướng dẫn giao thông, cô nghe tiếng còi báo động phát ra từ phía sau và một cảnh sát nói qua loa phóng thanh bảo cô hãy dừng xe và ra khỏi xe.



Cảnh sát xem cô như một tội phạm, ra lệnh cho cô đưa bằng lái xe, giấy đăng kí xe và giấy bảo hiểm và bước vào xe cô. Cô không biết mình đã làm chuyện gì có tội, và lịch sự hỏi họ có vấn đề gì không. Viên cảnh sát không thèm nghe cô hỏi và bắt đầu viết giấy phạt. Vài phút sau đó anh gọi cô vào xe và nói, "Chị thấy những chốt giao thông không. Bây giờ chị sẽ ra tòa."

Để làm cho tình hình tồi tệ hơn, giấy nộp phạt không ghi số tiền phạt, nhưng ghi ngày ra tòa - cô được lệnh phải hầu tòa ba tuần sau đó. Bây giờ cô phải nghỉ làm để ra hầu tòa ... và cô không biết mình đã phạm sai lầm gì!

Cô đã chịu nhiều áp lực rồi, và vụ phạt này khiến cô kiệt sức hoàn toàn. Cô bật khóc, kêu la suốt đường về và cô vẫn còn khóc khi cô về nhà sau nửa giờ đồng hồ. Rõ ràng, cô bực bội về nhiều thứ hơn là bị phạt.

Thông thường cô sẽ nói cho bạn bè và cộng sự tại sở làm biết về sự cố này, nhưng đầu óc cô đang nghĩ tới kì nghỉ cuối tuần. Nhưng một hai ngày sau, mỗi khi cô bị cảm dỗ kể ra chuyện này, cô ngừng lại.

Cô chợt nghĩ ra rằng nói về sự cố đó sẽ làm cho tâm trạng buồn thêm và làm cô bực mình. Khi bạn bè cô hỏi về kì nghỉ cuối tuần, cô nói về những chuyện tích cực và không kể về việc cô phải hầu tòa.

Antoinette học được một bài học: khi quyết định không nói về nan đề, cô có thể giữ cho tâm trạng bình ổn dù xấu hổ.

Nếu bạn quyết định rằng bạn sẽ bớt nói về nan đề và nổi thất vọng trong đời càng ít càng tốt, nó sẽ không điều khiển suy nghĩ và tâm trạng của bạn. Và nếu bạn nói nhiều phước lành và lòng mong đợi của bạn càng nhiều càng tốt,

tâm trí của bạn sẽ phản ứng với điều này. Hãy đảm bảo là mỗi ngày sẽ nói những lời mang lại niềm vui, không phải giận dữ, chán nản, cay đắng và sợ hãi. Hãy thuyết phục bản thân có tâm trạng tốt hơn! Hãy tìm điều gì đó tích cực để nói trong mọi tình huống.

Người ta nghe thấy một cậu bé tự nói với chính mình khi cậu chơi bóng trong sân. Cậu mặc đồ của cầu thủ và cứ nghêu ngao, "Tôi sẽ là cầu thủ bóng chày giỏi nhất thế giới." Cậu tung banh lên và bắt lấy rồi ném banh, nhưng không trúng đích. Cậu la lên, "Vô rồi!" Cậu lại nhặt banh lên và ném một lần nữa và la lên, "Vô rồi!" nhưng cũng không trúng đích. Cậu dừng lại một hồi, rồi tiếp tục ném banh lên và la, "Vô rồi!" nhưng cũng không trúng đích gì cả. Nhưng cậu tự an ủi mình và thốt lên một lần nữa, "Tôi sẽ là một cầu thủ giỏi nhất thế giới!"

Cậu bé này có một thái độ tích cực đến độ cậu kết luận rằng dù cậu ném banh ba lần không trúng đích, nhưng cậu quyết định nói điều gì đó tích cực, và tôi tưởng tượng rằng quyết tâm đó khiến cho cậu không nản lòng và rơi vào tâm trạng buồn rầu, sâu thẳm.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ nói những điều tích cực và hy vọng cho dù tôi cảm thấy thế nào.*

## CHƯƠNG

# 10

## *Tôi Có Thể Kiểm Soát Điều Gì Đó Thường Thay Đổi Không?*

**K**hông ngạc nhiên gì chúng ta là con người muốn kiểm soát nhiều thứ... có nhiều thứ ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nhưng không may thay, thay vì nghĩ đến việc cố gắng kiểm soát bản thân mình, chúng ta lại thường cố gắng kiểm soát những gì chúng ta không nên cố gắng kiểm soát. Tôi đã phí nhiều năm cố gắng kiểm soát người khác cũng như kiểm soát hoàn cảnh trong đời sống tôi vì tôi sợ bị tổn thương hay bị lợi dụng. Nhưng điều duy nhất tôi đạt được là liên tục bị thất vọng và giận dữ. Tôi phải mất một thời gian dài mới nhận ra rằng người ta sẽ phản ứng tự vệ khi chúng ta cố gắng kiểm soát họ. Mọi người đều có cái quyền tự do chọn lựa mà Tạo Hóa ban cho, và người ta sẽ bực mình khi ai đó tìm cách lấy đi cái quyền đó của họ. Cuối cùng tôi nhận ra rằng điều tôi đang làm là tội lỗi và vì thế nó sẽ không bao giờ mang lại kết quả tốt đẹp nào. Không chỉ tôi không hề có được bình an do lối cư xử như thế, mà tôi cũng loại trừ lần lượt phần lớn những người mà tôi muốn có mối

quan hệ. Buồn thay, tôi đã phí rất nhiều năm để làm cái việc "dã tràng" này trước khi tôi nhận ra rằng Chúa muốn tôi để cho Ngài kiểm soát mọi lĩnh vực trong đời sống tôi. Khi bạn dừng lại để suy nghĩ về việc này, dấu sao Chúa vẫn là Đấng kiểm soát mọi thứ. Nhưng bình an đến khi chúng ta đầu phục ước ao của chúng ta để Ngài kiểm soát và học tin cậy nơi Ngài.

Chúa ước ao chúng ta dùng những công cụ Ngài đã cung cấp để kiểm soát bản thân thay vì cố gắng kiểm soát con người và hoàn cảnh. Ngài đã ban cho chúng ta Lời Ngài, Thánh Linh Ngài và rất nhiều bông trái tốt đẹp mà chúng ta có thể phát triển. Tiết độ (tự chủ) là một bông trái của đời sống được Thánh Linh dẫn dắt (xem Ga 5:22-23). Nếu bạn có khuynh hướng muốn kiểm soát người khác và hoàn cảnh trong đời sống bạn, tôi hết lòng khuyên rằng bạn nên từ bỏ chuyện này và bắt đầu kiểm soát bản thân. Đây là cơ hội để bạn nói, "Tôi đang kiểm soát bản thân."

Dù việc học kiểm soát bản thân đòi hỏi lòng kiên nhẫn và bền bỉ, nhưng cuối cùng việc này cũng xứng đáng. Bây giờ thì hoàn cảnh bớt kiểm soát tôi hơn, chỉ vì phản ứng đầu tiên của tôi là hợp tác với Chúa trong cách mà tôi phản ứng với hoàn cảnh. Tôi đang kiểm soát qua việc kiểm soát được bản thân. Khi hoàn cảnh của bạn khó chịu hay gây đau đớn, hãy vận dụng sự tự chủ. Hãy nói những lời tích cực như thế này, "Chuyện này cũng qua thôi, và rốt cuộc nó mang lại ích lợi cho tôi." Sau đó hãy kỷ luật bản thân để dồn thời gian vào việc gì mang lại ích lợi cho người khác. Phương thuốc hay nhất là làm điều đó tốt đẹp để đáp trả điều xấu đang chống lại bạn.

*Tôi đang kiểm soát  
qua việc kiểm soát  
được bản thân.*

## Hạnh Phúc Hơn Khi Giúp Đỡ

Một nghiên cứu về nguyên tắc của Luật Vàng do Bernard Rimland, giám đốc trung tâm *Institute for Child Behavior Research* tiến hành. Mỗi người tham gia cuộc nghiên cứu này được bảo hãy liệt kê mười người mà họ biết rõ và nhận định rằng họ có hạnh phúc hay không hạnh phúc. Sau đó họ phải đi qua danh sách này một lần nữa và nhận định ai là ích kỷ hay không ích kỷ." Ông kết luận, "Những người hạnh phúc nhất là những người giúp đỡ người khác." "Hãy làm cho người khác những gì mà bạn muốn người khác làm cho mình."

Chúa ban cho chúng ta khả năng yêu thương người khác bất cứ lúc nào, nhưng khả năng này được phát triển chỉ khi chúng ta thực hành; và tất cả chúng ta đều biết rằng việc thực hành đòi hỏi sự kỷ luật và tự chủ. Hãy bắt đầu có chủ tâm làm điều đúng, thay vì chỉ làm nô lệ cho cảm xúc của bạn lúc đó.

Chúng ta không phải chờ để xem thử chúng ta cảm thấy như thế nào về một chuyện gì đó và rồi mới phản ứng. Chúng ta có thể phản ứng đúng đắn cho dù chúng ta cảm thấy thế nào. Bạn muốn làm nô lệ cho cảm xúc bạn suốt đời sao? Tôi đoán chắc là bạn không muốn điều này, nhưng bạn là người duy nhất có thể ngăn cản việc này xảy ra.

*Nhưng sự thật thì sự kỷ luật là bạn của chúng ta, chứ không phải là kẻ thù của chúng ta.*

Kỷ luật có thể là một trong những yếu tố bị hiểu lầm

nhất. Tôi không nghĩ ai đó khi thực hành sự kỷ luật mà nở nụ cười. Nhưng sự thật thì sự kỷ luật là bạn của chúng ta, chứ không phải là kẻ thù của chúng ta. Nó giúp chúng ta sống cuộc đời mà chúng ta sẽ vui hưởng hơn hết sau khi đã làm xong việc và làm xong hết mọi sự. Sự kỷ luật có thể không khiến chúng ta vui vẻ đang khi chúng ta thực hành, nhưng kết quả của nó là một đời sống thành công và vui mừng.

Tôi nghĩ là bạn không tìm thấy ai thật sự hạnh phúc và thành công mà không kỷ luật bản thân mỗi ngày. Tôi nói với bạn ngay từ đầu là bạn cần đưa ra quyết định khi bạn đọc sách này. Cho dù bạn đọc hay học gì đi nữa, nó sẽ không giúp gì cho bạn trừ khi bạn đưa ra quyết định. Bạn có muốn được hạnh phúc và thành công không? Nếu bạn muốn thì sự kỷ luật là điều bắt buộc, và sự kỷ luật cảm xúc là điều đặc biệt quan trọng.

Cá tính con người bao gồm khoảng bốn phần năm là cảm xúc và một phần năm là lí trí. Điều này có nghĩa là quyết định của chúng ta dựa trên 80 phần trăm cảm xúc và 20 phần trăm lí trí hay lí luận. Nên không lạ gì chúng ta thấy có quá nhiều người đưa ra những quyết định tồi! Nhiều quyết định của chúng ta thì ổn, nhưng nếu chúng ta không bám theo quyết định đó thì nó cũng không có nghĩa lí gì. Cảm xúc có thể giúp chúng ta khởi động đúng hướng, nhưng hiếm khi đi đến đích. Sớm hay muộn chúng ta phải tiến hành mà không cần sự hỗ trợ của cảm xúc và phải dùng tới sự kỷ luật.

Dịch từ tiếng Hy Lạp, từ *kỷ luật* nghĩa là "giải thoát tâm trí hay được an toàn; một sự khuyên bảo hay mời gọi có một tâm trí sáng suốt hay có sự tự chủ." Nói cách khác, một

người có suy nghĩ sáng suốt sẽ có sự kỷ luật trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Tôi tin ý tưởng, lời nói và cảm xúc là trong số những lĩnh vực quan trọng nhất chúng ta cần kỷ luật. Một người chịu kỷ luật phải duy trì thái độ suy nghĩ đúng đắn đối với những vấn đề phát sinh. Thật dễ để duy trì thái độ đúng hơn là có thái độ tồi rồi mới chịu thay đổi. Đừng để một ý tưởng nào chạy qua đầu mà không suy nghĩ kỹ càng. Hãy để tôi nói lại ý này: Rất dễ duy trì một thái độ đúng hơn là có thái độ tồi rồi mới chịu thay đổi.

Thượng Đế không cho chúng ta tinh thần nhút nhát, nhưng tinh thần anh dũng, yêu thương và tự chủ. (*2 Ti-mô-thê 1:7*)

Chúng ta có thể thấy rõ từ câu Kinh Thánh này rằng Ngài đã trang bị cho chúng ta tâm trí sáng suốt (tự chủ), một tâm trí bình tĩnh (không theo cảm xúc) cân bằng, kỷ luật và tự chủ. Tuy nhiên, chúng ta phải chọn dùng đến tâm trí sáng suốt này. Bạn có một vật nào đó mà bạn không dùng tới thì cũng không ích lợi gì, và thật là không hay khi phải dùng tới một thứ gì đó đã nằm im đó quá lâu. Khi tôi bắt đầu tập thể hình và dùng đến cơ bắp mà tôi đã có rồi, tôi đảm bảo với bạn rằng việc này thật đau đớn. Điều hiển nhiên là nếu bất cứ ai cho phép cảm xúc mình kiểm soát và phí cả đời làm những điều mình thích làm, thì thật đau đớn khi người đó bắt đầu thực hành sự kỷ luật. Thật khó làm một việc gì đó chúng ta không quen làm, nhưng nếu chúng ta không làm, sau này chúng ta sẽ hối tiếc.

Nhà tôi hay nói, "Chúng ta hoặc là khai trình với bản thân hoặc là khai trình với hoàn cảnh." Nếu một người không kỷ luật việc chi tiêu, cuối cùng họ sẽ khai trình cho món nợ phát sinh cũng như những áp lực và vấn đề phát

sinh. Nếu một người không kỷ luật bản thân để làm những điều cần thiết để duy trì hôn nhân tốt đẹp, người đó sẽ có kết cuộc li dị với rất nhiều người bị tổn thương.

Hannah Whitehall Smith, tác giả sách *The Christian's Secret of a Happy Life*, có nói, "Chúa kỷ luật linh hồn qua sự thực hành trong lòng và sự quan phòng bên ngoài." Ý bà nói là Chúa sẽ đặt để trong lòng chúng ta những điều phải lẽ nên làm trong mọi tình huống, nhưng nếu chúng ta chọn không làm điều đó, thì Ngài sẽ cho phép hoàn cảnh "dạy" chúng ta một bài học.

### **Tôi Muốn Điều Này Và Tôi Sẽ Có Nó!**

Dù sự quyết tâm là một tài sản lớn và rất quan trọng cho sự thành công, nhưng nó có thể rất nguy hại và đáng chê nếu nó bắt nguồn từ ham muốn xác thịt thay vì từ ý muốn của Chúa.

Sách Giu-đe đề cập đến ba người có thái độ là "Tôi muốn nó và tôi sẽ có nó cho bằng được!" Thái độ đó mang sự hủy diệt vào đời sống của mỗi người này.

Thật khốn cho họ! Họ đã đi con đường sa đọa của Ca-in, vì ham lợi mà theo vết xe đổ của Ba-la-am và phản nghịch như Cô-rê để rồi bị tiêu diệt. (c.11)

Ca-in, Ba-la-am và Cô-rê đều phó mình cho cảm xúc vô độ vì có những gì họ nghĩ nó sẽ mang lại cho họ, và chính việc họ nổi loạn với Chúa và sự khôn ngoan Chúa đặt trong họ đã khiến họ bị hư mất.

Ca-in muốn ân huệ mà em ông là A-bên đã có được từ Chúa, nhưng ông không muốn làm những gì A-bên đã làm



để có được. A-bên đã dâng điều tốt nhất cho Chúa, trong khi đó Ca-in cũng dâng, nhưng không phải là điều tốt nhất. Chúa chấp nhận A-bên và của lễ của ông, nhưng không chấp nhận Ca-in và của lễ của ông, và khi Ca-in bực lộ sự ganh tị và ganh ghét với em mình, Chúa nói, "Tôi lỗi đang rình rập trước cửa nhà người; nó thêm muốn người, nhưng người phải kiểm soát nó" (Sáng thế 4:7).

Ca-in không xử lí ham muốn tội lỗi và ước ao sai lầm, và ông đứng lên giết chết em mình. Vì ông không kỷ luật cảm xúc của mình, ông phí cả quãng đời còn lại sống trong sự rửa sả. Chúa bảo ông rằng khi ông cày cấy đất thì đất sẽ không được màu mỡ; rằng ông sẽ là người lang thang phiêu bạt trên đất, sống như một kẻ bị lưu đày, ruồng bỏ. Hãy dừng lại một tí và tự hỏi bản thân cảm xúc vô độ của Ca-in có mang lại niềm vui và thành công cho ông không.

Trong sách Dân số 16 chúng ta gặp Cô-rê, một trong 250 người nổi lên nghịch cùng Môi-se, người được Chúa chọn để lãnh đạo dân Y-sơ-ra-ên vào xứ hứa. Rõ ràng, Cô-rê và cộng sự của ông không thích sự lựa chọn của Chúa, và họ ganh tị thẩm quyền của Môi-se. Họ tụ tập lại để chống lại Môi-se và A-rôn, than phiền rằng hai người này tự tôn mình lên các người khác. Nói cách khác, "Môi-se, chúng tôi không thích thái độ của ông. Ông nghĩ ông là ai? Đừng cố sai bảo chúng tôi làm gì vì chúng tôi cũng quan trọng như ông mà thôi." Họ không hiểu vấn đề, đó là Chúa là Đấng đặt để Môi-se vào công việc và việc của họ là thuận phục sự lựa chọn của Chúa. Họ sẽ được phước khi họ thuận phục, nhưng họ lắng nghe cảm xúc của họ thay vì nghe sự khôn ngoan của Chúa.

Khi Môi-se nghe những lời họ nói, ông liền cầu nguyện cho họ, biết rằng những lời nói nổi loạn của họ thật nguy

hại biết bao. Câu chuyện kết thúc là Chúa mở đất ra nuốt chửng Cô-rê và tất cả những người theo ông... kết thúc câu chuyện!

Chúa ban cho họ cơ hội để đổi ý và nhận ra rằng họ đã được phước biết bao để được chọn làm lãnh đạo, nhưng họ vẫn không thỏa lòng vì họ muốn địa vị mà Mô-i-se có và quyết tâm rằng họ sẽ có điều này. Nhưng cuối cùng, họ không chỉ không nhận được điều họ muốn, nhưng họ mất hết mọi thứ, kể cả mất mạng luôn.

Ba-la-am là một tiên tri hay là người tiên đoán về những biến cố tương lai. Ông trước đây là một người được Chúa trọng dụng và là người mà lời khuyên của ông được nhiều người theo. Vua Mô-áp muốn Ba-la-am rửa sả kẻ thù của vua để ông có thể đánh bại họ, nhưng Ba-la-am từ chối. Chúa nói với Ba-la-am và bảo ông không được rửa sả dân chúng vì Ngài đã ban phước cho họ rồi. Lúc đầu Ba-la-am nói với Mô-áp rằng ông không thể chịu theo ước muốn của vị vua này vì Chúa đã dạy bảo ông rồi. Mô-áp tặng nhiều quà cáp và tiền bạc, mong sẽ thuyết phục Ba la am đổi ý (xem Dân số 22).

Một thời gian, Ba-la-am cương quyết làm những gì ông biết là nên làm. Nhưng cuối cùng sự tham lam đã chiếm lấy tâm hồn ông, và ông đi cùng với vua Mô-áp, dự tính đi trái với ý Chúa. Chúa sai thiên sứ của Ngài, là đấng dùng con lừa để dồn tiên tri vào tường, ép sát đôi chân của ông và nói với ông. Thật xấu hổ biết bao khi mà một tiên tri lừng danh và được mọi người kính nể lại bị một con lừa sửa sai! Cuối cùng, mắt của Ba-la-am mở ra và ông thấy thiên sứ, người bảo ông rằng ông đã cố tình chống lại Chúa. Biết ơn thay, Ba-la-am thấy ông ngu dại biết bao trước khi quá trễ và ông

nói với vua Mô-áp rằng ông không có quyền nói bất cứ điều gì ngoại trừ những gì Chúa bảo ông nói (xem Dân số 22:38).

Nếu chúng ta cứ khăng khăng chịu theo cảm xúc vô độ, kết quả sẽ tồi tệ, nhưng không bao giờ là quá trễ để trở về con đường đúng. Ca-in và Cô-rê đã không chịu thay đổi nên bị tiêu diệt, nhưng Ba-la-am đã thay đổi trước khi quá trễ.

Tôi thích học hỏi vì nó giúp cho tôi sự lựa chọn thay đổi giữa điều gì là đúng và điều gì là sai. Xin đừng đọc sách này như thể nó là một câu chuyện hay nói về người khác. Hãy áp dụng sứ điệp của sách này vào chính đời sống bạn, và đừng để cảm xúc cai trị bạn.

## **Nhưng Cảm Thấy Phải Mà!**

Tôi nghĩ có những mức độ cảm xúc, và chúng ta cần có khả năng phân biệt sự khác biệt giữa cảm xúc bề ngoài và những cảm xúc chúng ta cảm thấy nằm sâu trong lòng. Có những lúc tôi cảm thấy sâu xa trong tâm linh tôi là Chúa muốn tôi làm hay không làm việc nào đó, và điều quan trọng đối với tôi là bước theo những cảm xúc này, nhưng có những cảm xúc bề nổi mà sẽ gây rắc rối cho tôi nếu tôi chịu theo nó. Chẳng hạn, tôi có thể cảm thấy muốn ăn bánh ngọt và kem hàng đêm ngay khi ăn một bát bắp rang muối, nhưng như thế thì tôi sẽ gặp vấn đề. Tôi sẽ tăng cân và tôi sẽ không cảm thấy đầy năng lực như tôi muốn. Như tôi đã nói trước đây trong sách này, chúng ta là tâm linh, có hồn và thân thể. Tâm linh chúng ta là phần sâu thẳm nhất trong chúng ta, và là nơi mà Chúa làm nơi ngự sau khi chúng ta tiếp nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa. Tâm linh được tái sinh trở thành ngai của Chúa và Ngài phán với chúng ta, dẫn dắt và hướng dẫn chúng ta từ chính nơi này.

Có những cảm xúc khác mà chúng ta có chỉ đơn thuần là cảm xúc và nó ngự trong hồn, phần nổi của bản chất chúng ta. Bao lâu chúng ta theo những cảm xúc này, chúng ta sẽ không bao giờ nhận điều chúng ta thật sự muốn từ cuộc sống, và chúng ta sẽ tạo ra nhiều đổ vỡ mà sẽ gây rắc rối cho chúng ta và cho người khác.

Một ví dụ hay về một người theo cảm xúc bề ngoài được tìm thấy trong Sáng Thế 27. Lúc tuổi già, Y-sác mất khả năng nhìn thấy. Ông biết ông sắp qua đời và đây là lúc để chúc lành cho đứa con trưởng nam là Ê-sau. Ông có hai con trai, Ê-sau và Gia-cốp, và vợ ông là Rê-bê-ca thì lại thương Gia-cốp hơn. Bà muốn Gia-cốp nhận phúc lành hơn là Ê-sau. Vì Y-sác không thấy rõ, nên Rê-bê-ca ngấm ngấm một kế hoạch lừa ông để khiến ông tin rằng Gia-cốp chính là Ê-sau.

Ê-sau là một người có lông lá và Gia-cốp là da nhẵn. Rê-bê-ca lấy da thú bọc vào tay Gia-cốp và bảo con mình đến gặp cha và giả vờ là anh mình. Đến lúc cần phải có một món ăn cho nghi thức chúc phúc được dọn ra và đến lúc chúc phúc, Y-sác cảm nhận cánh tay và nhận định chắc hẳn là Ê-sau vì tay này có lông. Trường hợp làm theo cảm xúc sai lầm này đã gây ra rắc rối suốt nhiều năm về sau.

Chuyện này gây ra nhiều rắc rối giữa hai anh em; nó gây ra nỗi sợ, sự lẩn trốn, sợ bị bắt, mặc cảm tội lỗi về sự lừa dối và rất nhiều cảm xúc tiêu cực mà tất cả đều bắt nguồn từ việc làm theo cảm xúc bề ngoài thay vì theo cảm xúc sâu xa trong lòng.

Hãy tưởng tượng tất cả những hậu quả tiêu cực xảy ra khi một người nam đã lập gia đình dan díu về tình cảm do những cảm xúc mà anh từng trải với người phụ nữ khác. Hay nghĩ đến những năm tháng bị giam trong tù vì người ta

chạy theo cảm xúc dễ nổi khùng hay giận dữ và rồi giết chết ai đó, dù họ biết sâu xa trong lòng điều đó là sai.

Có những lúc khi điều gì đó có lẽ cảm thấy ổn, nhưng khôn ngoan thì hãy kiểm tra xem thử cảm xúc đó đến từ đâu. Nó có phải là cảm xúc cảm giác hay nó là điều gì đó bạn cảm nhận trong lòng là đúng?

## **Cảm Thấy Như Là Ý Chúa**

Làm sao chúng ta biết ý Chúa? Đây có lẽ là một trong những vấn đề quan trọng đối với cơ đốc nhân nào muốn vâng lời Chúa. Rõ ràng ông Y-sác đã không cố tình không vâng lời Chúa, nhưng vì ông làm theo cảm xúc mà không thử nó nên ông đã phạm sai lầm.

"Tôi cảm thấy như thế đây là điều Chúa muốn tôi làm" có thể là một lời bào chữa tinh vi cho ý riêng, nhưng cơ đốc nhân chân thật sẽ thử nghiệm cái cảm giác mà mình đã nhận để kiểm tra tính xác thực của nó.

1Tê-sa-lô-ni-ca 5:21 nói rằng chúng ta nên thử nghiệm mọi sự và giữ lấy điều nào là tốt lành. Satan thường xuất hiện như thiên sứ sáng láng. Nó thậm chí thì thăm Kinh Thánh với chúng ta để xác minh điều gì đó chúng ta muốn làm, nếu làm thế sẽ khiến chúng ta gặp rắc rối. Chúng ta có thể cho Kinh Thánh nói hầu như mọi vấn đề bằng cách bóp mép nó, nhưng nếu chúng ta tra cứu toàn bộ Kinh Thánh, nó sẽ bảo vệ đời sống của chúng ta.

Martin thích xe hơi. Thật ra, anh bị ám ảnh phải có một chiếc xe mới mỗi năm. Anh vui thích cái thú đi xem xe, chạy thử xe, trả giá xe, chạy đến bãi đỗ xe, rửa và đánh bóng xe

và nhìn thấy bạn bè đến ngưỡng mộ chiếc xe. Khi Martin đi mua một chiếc xe mới cho năm nay, vợ anh phản đối. Cô cảm thấy cần phải thoát khỏi nợ nần thay vì cứ mượn nợ hoài. Martin nói với vợ rằng anh sẽ cầu nguyện về chuyện này và sẽ không mua trừ khi anh cảm thấy Chúa đồng ý. Martin rất thật lòng về việc nghe tiếng Chúa, nhưng anh cũng có ước ao mãnh liệt về chiếc xe hơi. Khi anh cầu nguyện và chờ đợi Chúa, anh mở Kinh Thánh ra và mắt anh dán ngay câu Kinh Thánh Thi thiên 67:6, nói, "Khi ấy, mặt đất sẽ tặng gia hoa lợi, Thượng Đế chúng con sẽ ban phúc lành."

Martin quyết định rằng mua chiếc xe anh muốn là phần thưởng cho công khó của anh suốt năm vừa qua và đó là cách Chúa ban phúc cho anh. Đây là một câu Kinh Thánh hay và chắc chắn Martin có thể nhận nó như là một lời đồng ý để mua chiếc xe, ngoại trừ Lời Chúa cũng dạy hãy thoát ra khỏi nợ nần và kẻ mượn là tội tố cho kẻ cho mượn. Lời Chúa cảnh cáo sự tham lam và sự lạm dụng những điều thuộc thế gian này. Quyết định của Martin sẽ gây ra xung đột với vợ anh, và chiếc xe anh đang có là chiếc xe tốt lắm rồi. Tiền phải trả hàng tháng cho chiếc xe hơi mới sẽ là 150 đô la, nhiều hơn số tiền phải trả hiện tại, và nó sẽ tạo ra sự thâm thủng tài chánh mà Martin nghĩ rằng anh sẽ bớt chi tiêu vào chuyện mua áo quần. Nói cách khác, anh rất ích kỷ, là điều mà Kinh Thánh lên án.

Trong trường hợp này Martin dùng câu Kinh Thánh để được theo ý anh mà không thật lòng xem xét toàn bộ lời dạy của Lời Chúa.

Trong cuốn sách của James Dobson, *Emissions: Can You Trust Them?* ông rút tỉa từ sự khôn ngoan của Martin Wells Knapp, người mà trong cuốn sách của ông viết vào năm

1892 có tựa *Impressions*, gợi ý bốn câu hỏi đơn giản dùng để thử những thôi thúc và cảm giác của chúng ta. Tôi diễn ý những câu hỏi của Knapp dưới đây và áp dụng nó vào ước ao của Martin cho chiếc xe hơi mới:

1. Điều bạn muốn có hợp Kinh Thánh không? Có phù hợp với toàn bộ Kinh Thánh không?
2. Có phải nó đúng khi xét đến yếu tố đạo đức và phẩm hạnh không? Chắc chắn việc mua xe hơi không phải là một sai lầm về đạo đức hay phẩm chất, nhưng cách sống ích kỷ của Martin thì không đúng.
3. Có phải sự quan phòng của Chúa mở cửa để chúng ta có điều chúng ta ước ao, hay chúng ta tự "mở cửa" mà đi? Nếu Chúa thành linh cung ứng thêm 150 đô la mỗi tháng qua thu nhập, hoặc nếu người bán xe đề nghị mua lại chiếc xe hiện tại của Martin và đảm bảo là số tiền anh trả không cao hơn số tiền phải trả hiện tại, anh có thể kết luận đúng đắn rằng Chúa đã mở cửa cho anh mua chiếc xe mới. Tuy nhiên, Martin không có được những dấu hiệu quan phòng này.
4. Nó có hợp lí không? Có phải khôn ngoan cho Martin cảm thấy anh phải có chiếc xe hơi mới mỗi ngày, thậm chí gia đình anh phải hy sinh để anh có nó không? Có phải quyết định của anh nhằm xây dựng mối quan hệ gia đình và dạy dỗ con cái cách quản lí tài chánh đúng đắn khi chúng lớn lên không? Có phải quyết định của anh hợp với bản tính của Chúa không?

Chúng ta có thể dễ dàng thấy rằng nếu Martin chịu để ước muốn của mình trải qua thử nghiệm của Kinh Thánh,

anh có lẽ biết được rằng việc mua chiếc xe mới lúc đó không phải lẽ chút nào. Là con người, chúng ta hay rơi vào cái hố đau thương này: làm những gì chúng ta muốn và rồi nói chúng ta cảm thấy như thể là Chúa thôi thúc chúng ta hành động. Chúa có phán với dân sự Ngài và có hứa dẫn dắt và hướng dẫn chúng ta, nhưng thật nguy hiểm khi mù quáng làm theo mọi cảm giác mà chúng ta nhận được.

### **Tôi Cảm Thấy Phấn Khích Về Chuyện Này!**

Phấn khích là một cảm xúc tốt; tất cả chúng ta đều thích. Đôi khi chúng ta cần nạp thêm niềm phấn khởi để giúp chúng ta tận hưởng điều gì đó, nhưng lúc khác nếu chúng ta đưa ra quyết định dựa trên sự phấn khích mà thôi thì nó sẽ gây ra rắc rối.

Sự phấn khích có thể được xem là một thôi thúc bất chợt muốn làm một điều gì đó. Kinh Thánh cho biết chịu theo những thôi thúc là dấu hiệu của sự thiếu trưởng thành về thuộc linh và nó không làm đẹp lòng Chúa (xem Rô 8:8; 1 Cô 3:1-3). Nếu chúng ta để thì giờ tra xét một số cảm xúc của chúng ta, chúng ta thấy nó rất là phi lí.

Chẳng hạn, người ta thường cam kết làm những việc mà thực tế họ không thể làm. Họ phấn khích cam kết hay vì bị lôi kéo mà không để thì giờ xem xét thử họ có thể làm xong những gì họ khởi xướng hay không. Nếu chúng ta thành thật, chúng ta phải nhìn nhận rằng chính chúng ta tạo ra nhiều sự lộn xộn trong đời sống chúng ta. Chúng ta đổ lỗi chuyện này cho nhiều thứ khác và cho người khác, nhưng thực ra phần lớn là do lỗi của chính chúng ta.



Bạn có bao giờ làm điều gì theo thúc ép và sau đó lại hối tiếc nhưng không có cách nào sửa đổi những gì bạn đã làm không? Tôi biết tôi có, và tôi nghĩ không có gì tồi tệ hơn thế. Tôi biết rắc rối xảy ra do làm theo những thúc ép bất chợt mà không xem xét nó một cách khôn ngoan.

Cảm xúc rất lừa lọc. Nó thay đổi như chong chóng; nó đến rồi đi như sóng biển. Nó có lúc trời lúc trụt và dường như bị kiểm soát bởi một thế lực vô hình mà chúng ta không hiểu được. "Sao tôi lại cảm thấy như vậy?" là câu hỏi người ta thường hỏi, nhưng việc chúng ta bị rối trí chẳng khác nào ai đó không chút kiến thức khoa học mà cảm thấy muốn hiểu tại sao có lúc đại dương lại phẳng lặng và có lúc nó lại dậy sóng. Nó là thế, và chúng ta hãy chấp nhận thế!

*Đừng bước vào con thuyền nào mà không có ai cầm chèo, mong rằng cơn sóng cuộc đời sẽ đưa bạn đến bến mơ!*

Nếu chúng ta khôn ngoan, chúng ta không chèo thuyền ra biển khi sóng lớn và nguy hiểm, và chúng ta cũng không nên bị cuốn vào cảm xúc khi nó thay đổi như chong chóng; hồi trời, hồi trụt, nay đây mai đó, lúc đến rồi lúc đi. Điều hay nhất hãy làm là chờ cho nó lắng dịu trước khi hành động. Lúc đó hãy lấy chèo và cho thuyền bạn ra khơi. Đừng bước vào con thuyền nào mà không có ai cầm chèo, mong rằng cơn sóng cuộc đời sẽ đưa bạn đến bến mơ!

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ kiểm soát cách tôi phản ứng với mọi tình huống.*



## PHẦN II

Trong các chương sau, tôi sẽ nói đến những loại cảm xúc khiến cho chúng ta gặp rắc rối, trong đó có giận dữ, mặc cảm tội lỗi, cay đắng, bực bội, chán nản và nản lòng. Khi bạn đọc, điều quan trọng mà bạn phải hiểu và tin rằng bạn có thể kiểm soát những cảm xúc khó chịu này. Nếu bạn không làm, những cảm xúc gây rắc rối này rốt cuộc sẽ kiểm soát bạn và đời sống bạn. Lí do bạn có thể kiểm soát nó là vì Chúa đã cung cấp cho bạn những gì cần thiết để bạn làm. Chúng ta không thể làm việc gì nếu không có Ngài giúp đỡ, nhưng Ngài lúc nào cũng giúp đỡ những ai biết hạ mình và cầu xin.



## CHƯƠNG

# 11

## *Giận Dữ*

Có ba cảm xúc tiêu cực tai hại nhất đó là giận dữ, tội lỗi và sợ hãi. Và giận dữ là số một. Nó cũng là cảm xúc mãnh liệt nhất và tai hại nhất trong mọi cảm xúc. Khi mô tả một tội phạm như là một phần của cảm xúc thì điều này có nghĩa là hành động đó được kích động bởi giận dữ. Giận dữ là một cảm xúc nguy hiểm đến độ người ta kết cuộc vào tù vì nó xui khiến họ làm vậy. Đành rằng chúng ta nên để ý nghiêm túc tất cả những gì Kinh Thánh dạy, nhưng rõ ràng là thật quan trọng phải để ý đặc biệt đến những gì Chúa nói với chúng ta về giận dữ và cách nào để xử lý nó.

Giận dữ biểu lộ theo nhiều cách khác nhau. Có người thì cơn giận bùng nổ ngay và rồi lắng dịu ngay. Có người thì ấp ủ và ngấm ngấm như vi-rút, nó cứ dai dẳng trong đầu óc và chờ có cơ hội báo thù. Có người khác thì giận là ra tay hành động ngay. Giận dữ có thể bộc lộ qua việc la hét, quát tháo, đập đồ, làm hại người khác. Giận dữ hay chỉ trích, rút lui, giấu cợt, nhục mạ, khinh thường, chế giễu và hạ thấp;

nó xem thường, nổi loạn và thậm chí quay lưng khỏi và chấp nhận làm nạn nhân. Một số người chôn giấu cơn giận, nhưng giống như núi lửa, giận có thể trồi lên sau một thời gian dài. Cách này hay cách khác, giận sẽ bộc phát ra thôi.

Một số người dễ bực bội bởi những khó chịu nho nhỏ, trong khi đó số khác dường như giữ bình tĩnh cho dù chuyện gì xảy ra. Những khác biệt này một phần là do tính khí bẩm sinh của chúng ta và một phần là do hoàn cảnh chúng ta đối diện trong những năm đầu đời đang lúc cá tính chúng ta đang hình thành.

Dù chúng ta không thể dùng "mẫu cá tính" để bào chữa cho tính xấu, nhưng thật khôn ngoan để nhận biết rằng những người khác nhau sẽ xử lý xung đột cách khác nhau. Nhà tôi hiếm khi bực bội về bất cứ chuyện gì (ngoại trừ anh đang lái xe). Nếu anh gặp một người bồi bàn hay tiếp viên nhân nhó, thay vì nổi giận do họ thô lỗ với anh, anh hay đùa với họ và cố gắng giúp họ có tâm trạng thoải mái. Nhưng nếu ai đó thô lỗ với tôi, tôi có khuynh hướng cảm thấy cơn giận nổi lên và bị cám dỗ để nói cho họ biết những gì tôi nghĩ về cách hành xử của họ. Đây chính là điều tôi đã làm suốt nhiều năm cho đến khi tôi học cách để kiểm soát cảm xúc. Không phải lúc nào tôi cũng thành công, nhưng ít ra là tôi kiềm chế nhiều hơn là bị ức chế, và tin mừng là hiện tại tôi đang tiến triển tốt.

Tôi thường nghĩ rằng thật không công bằng đó là tôi phải làm việc cực khổ để kiểm soát bản thân, trong khi đó chồng tôi Dave dường như làm chuyện này rất tự nhiên. Nhưng tất cả chúng ta đều có điểm mạnh và điểm yếu trong những lĩnh vực khác nhau. Than phiền về những khác biệt giữa chúng ta cũng không thay đổi người ta. Bạn phải chịu đương đầu. Thấy những gì mình có và làm hết sức mình có.

## Giận Có Phải Là Tội Không?

Nhiều cơ đốc nhân bối rối về sự giận dữ. Họ nghĩ là một người tin kính họ không bao giờ được giận dữ. Họ thắc mắc tại sao họ cứ phải xử lí cơn giận là điều mà họ không muốn cảm giác đó chút nào. Cơn giận có thể là một phản ứng vô tình dù chúng ta có muốn cảm giác nó hay không. Một người có những cảm xúc bị tổn hại do bị thương tổn hay lạm dụng có lẽ sẽ phản ứng trong trạng thái tự vệ và bộc lộ cơn giận dễ hơn là người không hề bị ngược đãi. May thay, bởi sự giúp đỡ của Chúa, những cảm xúc bị tổn hại này có thể được chữa lành, và chúng ta có thể học có phản ứng cân bằng hơn và hợp lí hơn đối với con người, sự việc và tình huống.

Không phải cơn giận nào cũng là tội, nhưng một số trong đó là tội. Kinh Thánh nói về cơn giận thánh mà ngay cả Đức Chúa Trời cũng có. Nó giận với tội lỗi, bất công, nổi loạn, tính đê tiện và những chuyện tương tự như thế.

Lời Chúa nói, "Khi giận thì đừng phạm tội" (Êph 4:26); và Châm ngôn 16:32, "Người chậm giận thắng hơn dũng sĩ, người tự chủ đánh bại anh hùng." Tôi nhớ lại một sáng nọ khi tôi chuẩn bị đi giảng, nhà tôi và tôi cãi nhau. Tôi đang soạn bài và chồng tôi nói một điều làm cho tôi giận đùng đùng lên. Chúng tôi nói những lời xỉ vả nhau và rồi chồng tôi bỏ đi làm. Tôi cứ nghĩ những tư tưởng giận dữ và có cảm xúc giận dữ. Sau đó cơn giận biến thành tội lỗi và tôi chợt nghĩ, *Làm sao mình có thể đến nhà thờ giảng cho người khác cách ăn ở theo Kinh Thánh nếu tôi không thể kiểm soát cơn giận của mình?* Cảm giác tội lỗi không chỉ cứ dai dẳng mà còn gia tăng nữa. Khi áp lực gia tăng, tôi bắt đầu cảm thấy điên lên, rồi thỉnh linh tôi nghe Chúa thì thầm

trong lòng tôi, *Giận dữ không phải là tội; nhưng con làm gì với cơn giận sẽ trở thành tội*. Đó là một trong những bài học đầu tiên Chúa giúp tôi hiểu rằng cảm xúc không thể nào mong là nó đi ngay chỉ vì chúng ta trở thành cơ đốc nhân, thay vào đó chúng ta phải học cách để kiểm soát nó.

Sách Ê-phê-sô nói tiếp, "Đừng giận cho đến chiều tối" (4:26). Khi chúng ta giữ cơn giận, nó tạo cơ hội cho ma quỷ chen chân vào đời sống chúng ta (xem c.27). Câu Kinh Thánh này là một sự đối đời đối với tôi khi giúp tôi học biết thêm về cảm xúc và nên làm gì với cảm xúc.

## Cơn Giận Tội Lỗi

Sự khác biệt giữa một bên là cảm xúc vô tội là phần tất yếu của cuộc sống và một bên là cảm xúc tội lỗi là gì? Cơn giận tội lỗi và cũng là cơn giận không thể chấp nhận chính là cơn giận xui khiến chúng ta làm hại người khác. Khi chúng ta muốn trút hết nỗi đau và sự trả thù lên người khác, chúng ta chắc chắn đã ra khỏi ý Chúa rồi. Thậm chí sự bất công của người khác cũng không trao cho chúng ta cái quyền để trút nỗi đau lên người ta. Chúa nói rõ ràng rằng sự báo thù thuộc về Ngài và việc của chúng ta là hãy tin cậy nơi Ngài, kiên nhẫn và hết lòng chờ đợi khi Ngài xét lẽ công bình cho chúng ta. Khi Chúa Giê-su sắp bị bắt trước khi chịu đóng đinh, Phi-e-rơ lấy gươm chém lỗ tai một người lính. Chúa Giê-su quở ông và chữa lành tai người này. Phi-e-rơ dường như biện minh cho hành động của mình, nhưng Chúa Giê-su lên án cách hành xử của ông.

Phi-e-rơ đã bị cơn giận lấn áp và hơi cảm xúc, nên giận dữ là phản ứng tự nhiên của ông đối với những việc mà ông



cảm thấy không thích hay không đúng. Chỉ cần điếm qua cuộc đời của Phi-e-rơ sẽ thấy tình hình đầy cảm xúc của ông, nhưng Chúa cho phép ông thấy được những thiếu sót của mình và những nan đề mà nó gây ra. Cuối cùng Phi-e-rơ được thay đổi.

Môi-se đánh mất đặc quyền mà ông mong đợi suốt nhiều năm chỉ vì cơn giận không kiềm chế. Trong Dân số 20:1-12 chúng ta thấy rằng ông phản ứng theo cảm xúc giận dữ đối với dân Y-sơ-ra-ên không chỉ một lần, và Chúa cho ông biết là ông không được phép dẫn họ vào xứ hứa.

Tôi hiểu được cơn giận của Môi-se, vì dẫn dắt dân Y-sơ-ra-ên qua sa mạc và lắng nghe đủ lời than phiền liên tục, chắc có lẽ cũng làm cho tôi nổi giận. Nhưng ai được giao cho nhiều sẽ bị đòi lại nhiều. Môi-se được ban cho đặc quyền cao hơn những người khác, và Chúa mong ông phải kiểm soát cảm xúc của ông.

Kiểm soát cảm xúc giận dữ, đặc biệt là nếu bạn có tính khí hung hăng và trực tính, có thể là một trong những điều thách thức nhất mà bạn đối diện trong đời, nhưng việc kiểm soát có thể làm được nhờ có Chúa giúp. Hãy nhớ rằng một người có thể kiểm soát cơn giận được biết đến là người có đủ sức kiểm soát cả một thành phố (xem Châm 16:32).

Liệu bạn có quyết định không để cơn giận kiểm soát bạn và hành động của bạn không?

## **Ganh Ghét**

Không gì biện minh cho thái độ ganh ghét. Tôi nhìn nhận rằng tôi ghét cha tôi vô cùng suốt nhiều năm. Nhưng nỗi ganh ghét đã không thay đổi cha tôi hay khiến ông trả

giá cho những tội ác của ông, nhưng việc này lại đầu độc tôi. Nó cướp đi bình an và niềm vui của tôi, và tội ganh ghét của tôi đã phân cách tôi khỏi sự hiện diện thân mật của Chúa.

1Giăng 4:20 viết: "Vì nếu không thương anh em trước mặt, làm sao yêu Thượng Đế mình chưa trông thấy?" Chúng ta không thể duy trì tình yêu đối với Chúa và ghét ai đó trong lòng cùng lúc được. Khi Chúa bảo chúng ta hãy tha thứ cho kẻ thù của mình, điều đó là vì ích lợi cho chúng ta.

Chúng ta có thể đã từng bị đối xử tàn nhẫn và có đủ mọi lí do để hận thù ai đó, nhưng chúng ta không có quyền thù hận. Không ai bị đối xử bất công bằng Chúa Giê-su cả, nhưng Ngài xin Chúa Cha tha thứ cho những kẻ tra tấn Ngài, nói rằng họ không biết điều họ đã làm (xem Luca 23:34). Kinh Thánh nói người ta ghét Chúa Giê-su vô cớ (xem Giăng 15:25). Điều này làm tôi rất buồn. Ngài đến vì một mục đích, và đó là để giúp đỡ và chúc phước cho nhân loại, nhưng người ta lại ghét bỏ Ngài vì Ngài là tốt lành, con người ta lại xấu xa.

Giăng cho chúng ta biết ganh ghét trong lòng tương đương với tội giết người (xem Giăng 3:15)

## CƠN GIẬN THÁNH

Kinh Thánh nói về cơn giận thánh, tức giận với mọi thứ tội lỗi và mọi điều làm Chúa đau lòng. Sự lạm dụng và bất công đủ loại làm cho tôi nổi giận. Tôi giận với ma quỷ khi tôi chứng kiến trẻ em chết đói ở Ấn độ, Á châu, Phi châu và nhiều nơi khác mà tôi đi đến trong công tác cứu giúp.

Ngay cả Chúa cũng có cơn giận thánh! Chúa nổi giận khi Ngài nhìn thấy sự cứng lòng của dân sự Ngài (xem Mác

3:5). Biết ơn thay, cơn giận của Ngài chỉ trong chốc lát, nhưng ân huệ của Ngài có trọn cả đời (xem Thi thiên 30:5). Dù Chúa chậm giận, nhưng tôi chắc rằng có nhiều bất công ở thế gian này làm cho Ngài nổi giận. Tôi rất vui là Ngài kiểm soát được cảm xúc của Ngài, còn bạn thì sao?

Dù cơn giận thánh không phải là tội, nhưng chúng ta làm gì với nó khi có thể trở thành tội. Tôi rất giận dữ với ma quỷ, nhưng tôi phát hiện ra rằng cách duy nhất để khiến nó nhận lại hậu quả cho tội ác nó gây ra là bằng cách làm ơn cho bản thân tôi. Làm điều tốt đẹp là thứ duy nhất mà satan, hiện thân của tội ác, không thể đứng nổi. Tôi luôn luôn nói, "Nếu bạn muốn làm cho ma quỷ điên đầu, hãy dậy sớm mỗi ngày và xem thử bao nhiêu điều tốt đẹp bạn có thể làm hôm đó."

Cơn giận vô độ, kể cả giận thánh, có thể nhanh chóng biến thành cơn thịnh nộ, và điều đó thật nguy hiểm. Chẳng hạn, những người nổi giận về đạo luật cho phá thai (Mỹ) hay việc không cho phép cầu nguyện trong trường học hoặc tước đoạt nhiều quyền của cơ đốc nhân ngày nay đã làm cho chúng ta nổi cơn nghĩa nộ, nhưng không khéo chúng ta lại giận không phải phép. Chúng ta thấy đều biết có những cơ đốc nhân đã gây thiệt hại rất nhiều cho người khác chỉ vì nổi cơn thịnh nộ lôi đình về những việc bất công. Nhưng hãy nhớ, chúng ta phải nói sự thật trong tình yêu thương, chứ không phải trong cơn thịnh nộ. Điều này không có nghĩa là chúng ta không thể nói mạnh chống lại bất công, mà nghĩa là việc thiếu đi sự kiểm soát sẽ mở cửa cho ma quỷ và chuyện này đặc biệt đúng liên quan đến cơn giận. Chúng ta phải nhớ và tuân giữ những gì Kinh Thánh dạy: "Đừng giận cho đến khi trời tối!" (xem Êph 4:26).

## CƠ GIẬN BỊ ĐÈ NÉN

Giận mà bộc lộ không đúng cách là một vấn đề, nhưng giận mà đè nén cũng có vấn đề. Giận bị đè nén trong lòng mà không xử lí đúng cuối cùng sẽ bộc phát bằng cách này hay cách khác. Nó có thể bộc lộ qua sự chán nản, lo lắng, thịnh nộ hay bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào

*Nếu chúng ta không xử lí nhanh cơn giận, cuối cùng chúng ta sẽ hoặc là bộc phát hoặc là tan xác.*

khác - nhưng nó chắc chắn sẽ bộc phát. Thậm chí nó bộc phát thành bệnh tật. Nếu chúng ta không xử lí nhanh cơn giận, cuối cùng chúng ta sẽ hoặc là bộc phát hoặc là tan xác.

Cách hay nhất để bộc lộ cơn giận là nói chuyện với Chúa. Hãy nói với Ngài tất cả những gì bạn cảm nhận và xin Ngài giúp bạn kiểm soát cảm xúc cách đúng đắn. Chúng ta không có vì không cầu xin! (xem Gia cơ 4:2). Hãy nói chuyện với chuyên gia tư vấn hay một người bạn trưởng thành nếu cần thiết, nhưng không giả vờ là bạn không giận khi mà bạn đang giận. Làm thế không phải là kiểm soát cảm xúc mà là bỏ qua cảm xúc, và việc này thật nguy hiểm.

Có một điều giúp tôi xử lí đúng đắn cơn giận đó là nhận ra rằng đôi khi Chúa cho phép người ta làm tôi bực mình để giúp tôi phát triển lòng kiên nhẫn và yêu thương vô điều kiện. Không một bông trái nào của Thánh Linh sẽ được phát triển nếu không có điều gì đó khiến chúng ta phải thể hiện bông trái đó. Ôi chao! Tôi ước gì bằng phép thuật nào đó tôi có thể có tất cả các bông trái kỳ diệu này thể hiện hết mức trong đời sống tôi mà tôi không cần phải nỗ lực gì, nhưng cách đó không mang lại kết quả. Cách cư xử tồi của một người bị thương tổn thì không đúng rồi, nhưng Chúa thường

dùng nó để mài dũa những chỗ gồ ghề trong đời sống của chúng ta. Ngài quan tâm đến việc thay đổi cá tính của chúng ta hơn là thay đổi hoàn cảnh của chúng ta để làm cho chúng ta thấy dễ chịu. Chúa hứa giải cứu nếu chúng ta tin cậy Ngài, nhưng thời điểm nằm trong tay Ngài.

Nếu tôi nổi giận khi ai đó gây thiệt hại cho tôi, có phải cơn giận của tôi phải bớt đi so với hành động sai trái họ gây ra không? Tôi không nghĩ vậy. Đôi khi hành động sai trái của họ phơi bày điểm yếu của tôi và như thế tôi mới có thể ăn năn và xin Chúa giúp tôi chiến thắng nó. Hãy quyết định khai thác tối đa điều tốt đẹp trong mọi thử thách bạn gặp trong đời, và đừng giận cho đến khi trời tối.

Đây là lúc rất hay để tự hỏi bản thân bạn có đang giận dữ về ai đó hay điều gì đó không, và nếu câu trả lời là có thì bạn có thể bắt đầu kiểm soát cảm xúc ngay bây giờ.

Một số người hay giận mà chúng ta gặp gỡ thật ra là những người đầy cơn giận dữ về điều gì đó mà họ đã chôn giấu rất lâu mà không chịu xử lý. Ngay cả họ không hiểu tại sao lúc nào họ cảm thấy quá giận dữ. Họ giống quả bom đã cài sẵn, chỉ chờ gặp ai đó hay chuyện gì đó là nổ tung ngay. Hễ đụng chạm tí là họ nổ tung ngay và thường là cơn giận của họ đi thái quá về một tình huống nào đó mà họ đang xử lý.

Mẹ của Melody bị bệnh tâm thần, và bà thường giam cô trong phòng như một hình thức hình phạt. Cứ vài ngày là cô phải ở trong phòng tối hơn là ở trong nhà. Sự lạm dụng khiến cho Melody rất giận dữ, nhưng cô không biết cách nào xử lý nó, cô sẽ bỏ nhà đi khi cô đủ tuổi làm vậy và cố quên đi sự đời. Điều này nghe có lí; nói cho cùng, chúng ta được dạy trong Lời Chúa hãy bỏ qua mọi sự phía sau. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tránh né việc xử lý nó. Melody lập gia đình lúc mười chín tuổi vì cô rất khát khao tình thương, và

cô cùng chồng có ba đứa con trong năm năm đầu lấy nhau đầy sóng gió.

Melody tính khí thất thường. Cô hồi thì chán nản hồi thì nổi giận và dường như mọi người phải xa lánh để khỏi bị vạ lây. Bầu không khí trong nhà cô rất căng thẳng. Melody hay phản ứng thái quá đối với những tình huống nhỏ nhặt. Một tối nọ lúc ăn tối, con gái cô là Katie, lúc đó ba tuổi, vô tình làm đổ sữa lên bàn ăn. Melody đứng lên và ném cái ghế trong phòng khi cô quát mắng và nổi cơn thịnh nộ lôi đình về chuyện mọi người trong nhà đều làm trái ý cô. Cô làm phá hỏng bữa ăn của gia đình. Chồng cô, James, bỏ nhà đi để tránh cãi vã với cô và điều này làm cho tình hình càng tồi tệ hơn, còn các con cô ngồi tại bàn với ánh mắt lo sợ, khóc lóc và thắc mắc không biết mẹ mình còn làm gì nữa.

Melody luôn hối tiếc sau đó về những bộc phát của mình và cố hối lỗi bằng cách thân thiện với con cái, nhưng tội lỗi mà cô mặc cảm vì cô không thể kiểm soát bản thân thật quá sức chịu đựng. Cô không biết nên làm gì và cô cũng không làm gì hết. Cuối cùng, sự chán nản của cô trở thành tồi tệ đến độ cô được khuyên gặp bác sỹ tâm lý. May thay, người bác sỹ mà cô gặp là một cơ đốc nhân, ngoài việc ông ta là một nhà tư vấn rất giỏi, và ông có thể giúp Melody thấy được sâu xa trong lòng cô vẫn còn rất giận dữ về cách mà mẹ cô đã đối xử với cô, và điều này đã gây ra rất nhiều vấn đề về cảm xúc. Vị bác sỹ này giúp cô đối diện sự thật, tha thứ cho mẹ cô và học cách để kiểm soát cảm xúc của mình.

Câu chuyện của Melody kết thúc có hậu, nhưng có hàng ngàn người trên thế giới này giống Melody, như quả bom nổ chậm chờ ngày nổ tung. Buồn thay, họ phí cả đời sống trong nỗi bất hạnh và hủy hoại mọi mối quan hệ vì họ không hề xử lý căn nguyên của vấn đề.

Dù có rất nhiều tình huống bi kịch như tình huống của

Melody mà đòi hỏi nhiều thời gian để được chữa lành, nhưng cũng có những chuyện mà chúng ta phải xử lí mỗi ngày. Hàng ngày chúng ta đều có cơ hội bị tổn thương hay bị vấp phạm. Một số nhà tâm lí dạy rằng chúng ta cần bộc lộ hết cơn giận, nhưng theo Lời Chúa, có những chuyện chúng ta cần cho qua.

Một giáo viên đã viết những dòng sau lên bảng đen: "Ganh ghét là cơn giận bị đè nén; vì thế nổi khùng là điều nên làm." Dạy trẻ em như thế thì thật là buồn cười. Tốt hơn là dạy chúng hãy tha thứ. Những tổn thương mà mấy em đối diện mỗi ngày không đảm bảo là "hãy để cơn giận bật phát ra từ từ." Một số nhà tâm lí học cho biết khi các em nổi giận thì hãy đập lên bàn ghế cho đến khi chúng cảm thấy chúng hả giận. Tôi không thấy lời khuyên như thế trong Kinh Thánh, và tôi nghĩ nếu tôi đập vào bàn ghế khi tôi nổi giận, điều tôi nhận được là bị đau tay. Nếu đây là những điều chúng ta học được và dạy dỗ cho con cái, nên không lạ gì xã hội chúng ta ngày nay rất nguy hiểm. Thật đáng buồn khi chúng ta phải tổ chức một lớp học đặc biệt để dạy cách để xử lí cơn thịnh nộ cho tài xế chạy xe! Hoặc chúng ta đâm ra sợ ai đó xuất hiện bắn vào chúng ta vì họ nổi giận về cách mà cuộc đời họ trải qua.

Vì Lời Chúa bảo chúng ta đừng giận cho đến khi trời tối, chắc chắn Chúa mong chúng ta hãy bỏ qua nhanh. Vì chúng ta lèo lái cuộc đời, chúng ta cần giàu lòng thương xót để không nổi giận thường xuyên. Trong bản Kinh Thánh tiếng Anh *The Amplified Bible* chúng ta học được tha thứ là "bỏ đi (bỏ lại sau, cho qua đi)" (Mác 11:25). Lời khuyên này theo tôi rất hay. Chúng ta phải học chọn tham gia cuộc vật lộn trong đời một cách khôn ngoan vì có nhiều điều để tranh đấu. Đôi khi Chúa vẫn nói như Ngài đã nói với dân Y-sơ-ra-

ên, "Cuộc chiến không phải của các người mà là của Chúa" (2 Sử kí 20:15).

Làm sao bạn biết khi nào bộc lộ cơn giận và khi nào cho nó qua? Tôi chỉ có thể nói cho bạn những gì đã mang lại kết quả cho tôi. Phản ứng tự vệ của tôi đầu tiên là dâng điều đó cho Chúa - chỉ đơn giản là cho nó qua và tin cậy Ngài sẽ làm điều gì hay nhất. Nếu vấn đề cứ làm tôi phiền sau vài ngày, tôi nói chuyện với chồng tôi hoặc có lẽ với một trong các con tôi, mong rằng nói ra công khai sẽ mang lại sự giải tỏa. Tôi không nói với người thân tôi trong tinh thần nói xấu hay chỉ trích, nhưng tôi làm thế để tôi nhận được sự giúp đỡ tôi cần. Đôi khi người khác có thể có cái nhìn khác về tình huống mà tôi không thấy. Nếu không cách nào kể trên mang lại kết quả, thì tôi bắt đầu tìm kiếm Chúa để biết Ngài có muốn tôi nói thẳng với người đã làm tôi nổi giận hay không. Nếu tôi cảm thấy Ngài muốn, thì tôi sẽ làm.

Đôi khi cách tốt nhất cho người khác là bạn nói thẳng với họ, nhưng tôi luôn muốn đảm bảo là tôi làm điều này vì ích lợi cho họ, chứ không phải vì xác thịt tôi thấy cần phải nói cho ra chuyện hay cố gắng thay đổi họ. Trái lại, tôi bộc lộ cơn giận đúng cách hoặc tôi dâng nó cho Chúa. Tôi không đè nén nó. Tôi cho qua và không để nó âm ỉ trong tôi, gây ra nhiều điều tổn hại cho linh hồn tôi.

Khi ai đó đối đãi tệ với tôi, lúc đầu tôi cảm thấy giận dữ, sau đó tôi để vài phút hay vài giờ, tùy vào tính nghiêm trọng của vấn đề, bắt cảm xúc lắng dịu xuống. Tôi nói với bản thân và tự nhủ rằng ngu hay sao mà để cho những con người khiếm nhã đó làm hủy đi cả một ngày của mình. Tôi làm theo Kinh Thánh và cầu nguyện cho người làm tổn thương tôi. Tôi cố gắng tin điều tốt nhất nơi người mà làm tôi tổn thương và cố gắng loại bỏ khỏi đầu óc tôi điều vấp phạm đó và chỉ nghĩ tới điều nào dễ chịu. Tôi thấy trong



một thời gian ngắn cảm xúc sẽ lắng dịu xuống. Vâng lời và suy gẫm Lời Chúa là phương thuốc cho linh hồn chúng ta. Nó mang lại sự dạy dỗ lẫn sự an ủi trong mọi tình huống.

Như bạn đã thấy, có một số cách chúng ta có thể xử lý cơn giận, nhưng hãy nhớ rằng chúng ta không thể bộc lộ nó một cách khó ưa, cũng không nên đè nén nó và bỏ qua nó. Giận dữ là một cảm xúc có thật và chúng ta phải xử lý nó bằng cách này hay cách khác.

## Nhận Thức hay Thực Tại?

Bạn có bao giờ nghe câu nói "Nhận thức là thực tại" chưa? Nếu chúng ta nhận thức mình đang gặp nguy hiểm, thì dù nó có thật hay không, chúng ta hành xử như thể nó là thật. Và cách hành xử của chúng ta sẽ quyết định chất lượng sống của chúng ta. Chúng ta đều nghe về những người sống như tên ăn mày, sống những năm cuối đời không đủ ăn, đủ mặc và không nơi nương tựa vì họ lo lắng về tài chánh. Rồi sau khi họ chết, người ta phát hiện ra rằng họ thật sự giàu có, thậm chí có hàng triệu đô la trong tài khoản tiết kiệm ở ngân hàng.

Những người này sống trong sợ hãi và tuyệt vọng khi mà đáng lẽ ra họ đã sống trong sự dư dật. Họ tin là họ nghèo và họ sống y như vậy.

Chúng ta nhận thức vấn đề như thế nào thì chúng ta nhìn thấy vấn đề như thế ấy. Thời thơ ấu của tôi, tôi bị lạm dụng nên khiến tôi cảm thấy cần bảo vệ bản thân khỏi những tấn công về cảm xúc và thể xác. Do sống trong tình trạng như thế, những cảm xúc và phản ứng này vẫn còn

trong tôi nhiều năm cho đến khi tôi lớn lên. Tôi thường nhận thức rằng tôi đang bị tấn công và cần phải tự vệ bản thân. Nhưng cuộc đời tôi đã thay đổi! Tôi lấy chồng tôi là Dave, là người ủng hộ tôi và người cổ vũ cho tôi. Hãy tưởng tượng xem tôi rất ngạc nhiên khi mà một sáng nọ anh hỏi tôi sao tôi hành xử như thể anh là kẻ thù của tôi!

Tôi phải mất một thời gian dài mới để cho Thánh Linh làm việc với tôi và dạy tôi phân định mọi vấn đề qua ánh mắt của Chúa, không phải qua ánh mắt của cả một thế giới bị lạm dụng. Vào một sáng nọ, chồng tôi bày tỏ bất đồng với tôi về một chuyện, và tôi cho là anh khước từ tôi. Tôi giận điên lên và miệng tôi cũng tuôn ra đủ lời. Vào những ngày này tôi vẫn còn có tính hay xấu hổ và cảm thấy tội tệ về bản thân đến độ ai không đồng ý với tôi hay cố sửa sai tôi về bất cứ chuyện gì là tôi bực mình ngay.

Tôi đã phí những năm tháng cứ bối rối về cơn giận vì tôi không hiểu căn nguyên vấn đề của tôi. Tôi hay thấy mình giận dữ và cãi lại khi tôi bắt đầu dự tính bàn về một chuyện nào đó. Satan đã "thọc gậy" vào đời sống tôi, và tôi cần khám thị của Chúa để nhìn thấy rõ vấn đề của tôi. Ngài dạy tôi rằng nguyên do là tôi đã bị người khác khước từ trong cuộc đời tôi nên nó bộc lộ qua cơn giận dữ, và rằng khi người ta bất đồng với quan điểm của tôi là tôi ghim gút ngay như thể là họ khước từ tôi. Lúc đó tôi chưa biết cách nào để phân biệt giữa "con người" của tôi và "hành động" của tôi. Nếu người ta không đồng ý với những gì tôi làm hay nói, tôi cảm thấy họ khước từ tôi.

Sáng nọ tôi chuẩn bị đi dạy Kinh Thánh, và satan thấy có cơ hội tạo ra sự xáo trộn bằng cách lợi dụng điểm yếu của tôi. Nó xoay sở để khơi mào sự cãi vã giữa chồng tôi và tôi,

nó biết chuyện này sẽ làm tôi cảm thấy tội lỗi, bị định tội và ngăn cản tôi không dạy Kinh Thánh một cách xác quyết. Nhưng Chúa đến giải cứu tôi! Ngài chỉ cho tôi thấy rằng cơn giận mà tôi cảm nhận chỉ cần kiểm soát là được. Tôi ăn năn vì đã cãi vã, gọi điện cho chồng tôi và xin lỗi, và đi đến buổi nhóm cách bình an.

Suốt nhiều năm, khi Chúa chữa lành tôi khỏi đau đớn quá khứ, tôi từ từ bớt giận hờn. Nhưng đang khi Ngài chữa lành tôi, Chúa dạy tôi rằng cơn giận của tôi không phải là tội nếu tôi kiểm soát nó. Cảm xúc của tôi đã bị tổn hại, và tôi thường phản ứng theo cách mà một con thú bị thương hay làm. Ngày nay, tôi hiếm khi thấy giận trừ khi mới đe dọa hay công kích đối với tôi quá rõ ràng.

Chúa đã ban cho chúng ta cảm xúc giận để chúng ta biết khi nào chúng ta bị đối xử tệ; hãy kiểm soát nó thì chuyện này sẽ tốt đẹp.

*Khi giận, hãy đếm từ một tới mười trước khi bạn nói; Nếu quá giận, hãy đếm từ một đến một trăm.*

Horace

## **Có Phải Lúc Nào Cũng Thấy Khó Kiểm Soát Cảm Xúc Hay Không?**

Có lẽ bạn suy nghĩ, *Tôi có những cảm xúc rất mãnh liệt; làm sao tôi kiểm soát hết được?* Tôi phát hiện ra rằng Chúa thường xử lý tôi từng vấn đề một. Qua việc đọc sách này bạn sẽ lãnh hội được một sự hiểu biết bao quát về cảm xúc và hy vọng rằng bạn sẽ biết được tại sao đôi khi bạn lại cảm nhận

như vậy. Bạn sẽ học biết rằng trước hết bạn phải lệ thuộc Chúa, sau đó hãy hành động và quyết tâm không làm nô lệ cho cảm xúc. Tôi thường nhắc mọi người rằng không gì thay đổi chỉ vì bạn đọc một cuốn sách. Việc bạn áp dụng kiến thức có được khi đọc sách sẽ mang lại sự thay đổi.

Tôi nhận ra rằng sự thay đổi không phải lúc nào cũng dễ dàng, và có lẽ có những lúc bạn suy nghĩ, *Mình không biết mình có chấn chỉnh lại việc này được không*. Nhưng tôi cam đoan với bạn rằng nếu bạn không bỏ cuộc, bạn sẽ thấy sự tiến triển, và cuối cùng bạn sẽ kiểm chế được nhiều cảm xúc và nó sẽ ổn. Cảm xúc sẽ phản ứng theo cùng cách như một đứa bé phản ứng khi chúng ta huấn luyện nó đúng cách. Chúng ta càng không để cho cảm xúc tiêu cực cai trị chúng ta thì những cảm xúc này sẽ càng yếu đi và cuối cùng chúng ta chỉ cần duy trì mức độ như thế mỗi ngày.

Tôi không ý nói rằng bạn sẽ không bao giờ cảm thấy giận trở lại, nhưng cơn giận bạn cảm nhận sẽ được kiểm soát dễ dàng hơn trước đây. Tôi thành thật nói rằng cách đây hai mươi năm tôi vô cùng cảm xúc, còn bây giờ thì tôi vô cùng kiên định. Kinh nghiệm cho tôi biết rằng những nguyên tắc tôi chia sẻ với bạn sẽ mang lại nhiều điều kì diệu trong đời bạn nếu bạn áp dụng nó cách kỹ càng. Hãy luôn nhớ rằng có được chiến thắng khó hơn là duy trì chiến thắng một khi đã có chiến thắng.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ không sống như một người hay nổi giận. Tôi sẽ xử lí cơn giận theo cách của Chúa.*

## CHƯƠNG

# 12

## *Mặc Cảm Tội Lỗi*

Mặc cảm tội lỗi là một ý thức về trách nhiệm liên quan đến điều gì đó tiêu cực đã xảy ra cho người khác hay cho bản thân. Đó là một cảm giác hối tiếc về một số hành động nào đó đã làm hay không làm. Mặc cảm tội lỗi là một cảm giác khủng khiếp không chịu nổi. Chúng ta không được tạo dựng để mang mặc cảm tội lỗi, và nó sẽ làm tổn hại linh hồn và nhân cách của chúng ta, ngay cả sức khỏe nữa. Mặc cảm tội lỗi cướp đi bình an và niềm vui. Nó là tù ngục giam kín.

Mặc cảm tội lỗi để lại cho chúng ta cảm giác có bốn phạm phải bù đắp lại những tội lỗi chúng ta đã làm hay nghĩ là chúng ta đã làm. Mang gánh nặng tội lỗi đi kèm với ước muốn chuộc lỗi là sống một cuộc đời bất hạnh thật sự. Tôi biết một phụ nữ đã tốn hàng trăm đô la để tham gia chương trình điều trị nhưng không được giúp đỡ gì cho đến khi bà tiếp nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa và tin rằng Ngài đã trả món nợ bà mang khi Ngài chết trên thập tự giá. Tin lành của Chúa Giê-su thật sự là tin tức tốt lành! Vì chúng ta không thể trả, nên Ngài đã trả và hiện nay không còn sự

lên án hay mặc cảm tội lỗi cho những ai ở trong Chúa Giê-su (xem Rô 8:1).

Chúng ta không bỏ qua tội lỗi, nhưng trái lại chúng ta can đảm đối diện nó; chúng ta xưng ra hết và đón nhận ơn tha thứ diệu kì của Chúa.

Cho đến lúc tôi xưng ra với Chúa, không còn che giấu tội lỗi tôi. Tôi tự nhủ: "Tôi sẽ xưng với Chúa Hằng Hữu," và Ngài tha thứ tội ác tôi. (*Thi thiên 32:5*)

Chúng ta hãy làm những gì câu Kinh Thánh này khuyên. Chúng ta hãy dừng lại và bình tâm suy nghĩ về những gì câu này nói. Nếu chúng ta nhìn nhận tội lỗi của mình với Chúa và kể ra hết, không nên che giấu tội lỗi, Chúa sẽ tha thứ chúng ta ngay và cất đi mặc cảm tội lỗi. Nếu tội lỗi đã được cất đi rồi, thì không có gì để cảm thấy tội lỗi nữa. Cảm giác tội lỗi không phải lúc nào cũng đi ngay, nhưng chúng ta có thể nắm lấy Lời Chúa và nói cùng với Ngài, "Tôi đã được tha thứ, và mặc cảm tội lỗi đã được cất khỏi." Tôi phát hiện ra rằng cảm giác của tôi cuối cùng sẽ theo kịp quyết định của tôi, nhưng nếu tôi để cảm xúc đưa ra quyết định, tôi lúc nào cũng làm nô lệ cho nó.

Tôi biết một phụ nữ là một người rất nóng cháy cho Chúa. Bà dạy Trường Chúa Nhật, thăm các chị em trong tù vào thứ Sáu hàng tuần, tình nguyện quét dọn nhà thờ vào mỗi Chúa Nhật, và dâng phần mười đều đặn. Bà nuôi dạy hai đứa con gái thành những cơ đốc nhân tận hiến cho Chúa và dắt đưa hàng trăm người trở lại với Chúa suốt cả quãng đời của bà. Khi bà qua đời, nhiều người dự đám tang của bà và khóc lóc. Họ kể cho con gái của bà nghe rằng mẹ của họ

đã cho thức ăn và tiền bạc cho các gia đình hàng xóm khi chính họ phí phạm tiền của họ.

Chỉ có các con gái của bà này mới biết mẹ chúng là người phụ nữ bất hạnh nhất trên đời này. Bất kể đức tin mạnh mẽ của bà, tội bà đã phạm lúc còn trẻ đã ám ảnh bà suốt cả đời. Đành rằng Chúa đã tha thứ cho bà, bà không thể tha thứ cho bản thân.

Bà đã bị mắc kẹt trong sự định tội.

Tôi nghĩ những câu chuyện như thế này là những câu chuyện buồn nhất trần gian. Tôi chắc là người phụ nữ trong câu chuyện này đã nói cho người khác về tình yêu và lòng thương xót của Chúa, nhưng bà không bao giờ đón nhận điều này cho chính bà. Có lẽ bà không hiểu được rằng bà không phải là người như bà cảm thấy. Bà cảm thấy có tội, nên bà định ninh rằng bà có tội và điều này cướp đi niềm vui của bà. Câu chuyện này được tái diễn trong hàng triệu cuộc đời và cũng là một trong những lí do tôi viết sách này. Chúng ta có thể sống bởi chân lí của Lời Chúa, chứ không sống theo cách chúng ta cảm thấy.

*Chúng ta có thể sống bởi chân lí của  
Lời Chúa, chứ không sống theo cách  
chúng ta cảm thấy.*

## Sự Định Tội và Sự Thuyết Phục

Chúng ta phải học sự khác biệt giữa sự định tội (mặc cảm tội lỗi) và sự thuyết phục thật sự đến từ Chúa về điều sai trật chúng ta đã làm. Sự định tội đè nén chúng ta và bày tỏ ra như một gánh nặng đòi hỏi chúng ta phải trả giá cho

những lỗi lầm của mình. Sự thuyết phục là công việc của Thánh Linh, Đấng chỉ cho chúng ta thấy rằng chúng ta đã phạm tội và mời chúng ta hãy xưng tội, đón nhận ơn tha thứ và sự giúp đỡ của Chúa để cải thiện cách cư xử của chúng ta trong tương lai. Sự định tội làm cho vấn đề tồi tệ hơn; sự thuyết phục là nhằm để kéo chúng ta ra khỏi đó. Kết quả của mỗi hành động này hoàn toàn khác biệt nhau.

Khi chúng ta cảm thấy tội lỗi, điều đầu tiên phải làm là hãy hỏi bản thân là bạn có phạm tội theo như Lời Chúa nói không. Có lẽ bạn có. Nếu vậy, hãy xưng tội với Chúa; quay khỏi tội lỗi đó và đừng tái phạm. Nếu bạn cần xin lỗi ai đó bạn đã gây tổn thương, hãy xin lỗi. Sau đó... hãy tha thứ cho bản thân và cho nó qua đi! Chúa đã tha rồi, và nếu bạn không chịu làm vậy, bạn sẽ đánh mất niềm vui cứu chuộc mà Chúa muốn chúng ta kinh nghiệm.

Đôi khi bạn thấy rõ rằng bạn không phạm tội như Lời Chúa nói. Chẳng hạn, tôi nhớ lại cảm giác tội lỗi khi tôi cố gắng nghỉ ngơi. Suốt nhiều năm tôi ép mình làm việc, làm việc, làm việc vì tôi cảm thấy ỏn khi tôi làm được việc gì đó và cảm thấy có tội nếu tôi tận hưởng bản thân. Cuối cùng tôi đến chỗ khủng hoảng và kêu cầu Chúa tại sao tôi không hưởng được sự nghỉ ngơi, và Ngài chỉ cho tôi rằng cảm giác tội lỗi là "tàn dư" của quá khứ. Cha tôi dường như tán thành tôi hơn khi tôi làm việc và ông không coi trọng việc tận hưởng điều gì cả, nên tôi học rất sớm rằng làm việc mới được hoan nghênh nhưng nghỉ ngơi không có chút giá trị gì.

Lối suy nghĩ đó hoàn toàn sai lầm theo như Lời Chúa dạy. Ngay cả Chúa cũng nghỉ công việc sáng tạo của Ngài và đã mời chúng ta bước vào sự yên nghỉ của Ngài. Tội lỗi



mà tôi cảm nhận khi tôi cố gắng nghỉ ngơi là không đúng Kinh Thánh, là phi lí và hết sức buồn cười. Khi tôi ngừng không tin cảm xúc của tôi nữa và bắt đầu tra xem điều này theo ánh sáng Lời Chúa, tôi phát hiện ra một sự lừa dối kinh khủng trong đời sống tôi.

Điều gì khiến bạn cảm thấy tội lỗi? Lời Chúa nói gì về tình huống đó? Bạn có lẽ sẽ phát hiện ra mặc cảm của bạn là mặc cảm giả hay mặc cảm thật, nhưng dù cách nào đi nữa, Lời Chúa vẫn có câu trả lời cho vấn nạn của bạn. Nếu đó là mặc cảm tội lỗi giả tạo thì hãy tuyên bố ra và quyết định không để cảm xúc cai trị bạn. Nếu mặc cảm của bạn có căn cứ từ một tội lỗi nào đó có thật, thì hãy làm theo chỉ dẫn Kinh Thánh để loại bỏ nó. Hãy ăn năn, xưng ra hết, xin Chúa tha thứ và đón nhận ơn thứ tha bởi đức tin. Bây giờ hãy tin và xưng ra tội lỗi của bạn, thì mặc cảm tội lỗi sẽ được Chúa Giê-su lo liệu. Và hãy tiếp tục bước tới!

Thánh Linh đã ban cho chúng ta vì nhiều lí do, và một trong những lí do quan trọng nhất đó là thuyết phục chúng ta về tội lỗi. Chúng ta nên yêu thích và trân trọng tất cả sự thuyết phục vì không có nó chúng ta rất dễ sống trong sự tự lừa dối. Một người trưởng thành thuộc linh có thể nhận sự thuyết phục và không để nó lên án mình. Sự sửa sai đến từ Chúa không bao giờ là sự khước từ. Nó là dấu hiệu về tình yêu của Ngài rằng Ngài không muốn bỏ chúng ta như tình trạng cũ, nhưng Ngài làm việc mỗi ngày để thay đổi chúng ta thành ảnh tượng của Ngài và giúp chúng ta phát triển phẩm chất của Ngài.

## MẶC CẢM THẬT VÀ MẶC CẢM HOANG TƯỢNG

Khi bạn muốn phạm tội, ma quỷ có một ngày đáng nhớ. Tôi đảm bảo với bạn rằng nó sẽ lợi dụng bạn bằng cách làm việc qua người khác để khơi dậy mặc cảm tội lỗi của bạn. Họ có thể khiến bạn cảm thấy rằng họ sẽ đau khổ rất nhiều nếu bạn không làm như họ bảo. Phản ứng của bạn phải theo bản năng đến từ Chúa và không chịu trách nhiệm cho niềm vui của họ. Bạn có thể có cha mẹ lớn tuổi bắt bạn cảm thấy có tội nếu bạn không lo cho họ chu đáo. Chúng ta nên làm trọn bổn phận theo Kinh Thánh đối với cha mẹ để đảm bảo họ được chăm lo lúc tuổi già, nhưng chúng ta không thể chịu trách nhiệm cho niềm vui của họ. Nhiều thứ mà người ta mong đợi chính là lòng mong đợi của họ, và những mong đợi có thể là phi thực tế. Họ có lẽ chỉ nghĩ đến bản thân họ mà không hiểu cho bạn và trách nhiệm khác của bạn.

Cảm giác tội lỗi thật kinh khủng nên chúng ta thường làm mọi thứ để giảm nhẹ nó. Nếu chúng ta cho phép người khác khiến chúng ta cảm thấy tội lỗi, họ sẽ ngay lập tức biết cách thao túng chúng ta bằng cách dùng điểm yếu của chúng ta để đạt điều họ muốn. Bạn phải hiểu rằng bạn không buộc phải làm gì đó chỉ vì ai khác muốn bạn phải làm hay nghĩ rằng bạn nên làm. Nói thế cũng không có nghĩa rằng chúng ta không muốn chịu người khác và không làm điều gì vì lợi ích của họ, nhưng chúng ta không thể để ước muốn của họ cai trị chúng ta.

Mặc cảm tội lỗi có thể có thật hay do tưởng tượng. Tôi cảm thấy có tội về sự lạm dụng tôi bị từ nhỏ dù tôi không phải là thủ phạm và căm thù về những gì đã gây ra cho tôi.

Mặc cảm tội lỗi đó đã phát triển thành cái mà tôi gọi là tội bảm "như đĩa". Lúc nào tôi cũng cảm thấy có tội về chuyện không đâu vào đâu cũng như về những lỗi lầm tôi mắc phải. Tôi có cảm giác không thật về tội lỗi mà đã ăn sâu do bị xấu hổ.

Cảm xúc cũng có suy nghĩ của riêng nó, và satan dùng điều này lừa dối chúng ta. Chúng ta không thể định ninh rằng vì chúng ta cảm thấy như thế nên những cảm xúc này đang nói sự thật. Nói cách khác, chỉ vì tôi cảm thấy có tội không có nghĩa là tôi phạm tội. Cũng vậy, tôi có thể không cảm thấy có tội nhưng tôi vẫn đã phạm tội. Tôi có lẽ đã lí luận trong đầu rằng điều tôi đã làm được biện minh dù nó nghịch với Lời Chúa, và khi làm vậy tôi lừa dối chính mình. Sứ đồ Phao lô nói ông không cảm thấy có điều gì nghịch lại ông, nhưng ông không được xưng công chính bởi cảm xúc của ông. Ông trao mọi sự cho Chúa và mong rằng Chúa sẽ thuyết phục ông về tội lỗi khi cần thiết: "Tôi biết tôi chẳng có gì đáng trách, nhưng không phải vì thế mà tôi được kể là công chính. Chúa là Đấng sẽ xét xử tôi" (1Cô 4:4).

Người đàn ông nào đánh đập vợ thường bắt vợ cảm thấy như thể là việc đánh đập là do lỗi của vợ họ. Người nữ nào cho phép bị đối xử như thế không có chút lòng tự trọng gì cả. Họ cảm thấy rằng nếu hôn nhân họ thất bại, ấy là do lỗi của họ, và nhiều chị em thật sự tin là họ đáng chịu đối xử như vậy. Tôi có nghe rằng 7% phụ nữ bị đánh đập về thể xác, và 37% bị lăng nhục bằng lời nói hay bị tổn thương về tình cảm. Điều này có nghĩa là có rất nhiều chị em cảm thấy có tội và không có chút lòng tự trọng nào.

## Tội Lỗi và Cơ Giận

Mặc cảm tội lỗi là căn nguyên chính của giận dữ. Chúng ta vốn biết rằng chúng ta không được tạo dựng cho tội lỗi. Chúng ta có thể không ý thức điều đó, nhưng toàn bộ con người chúng ta chống lại tội lỗi. Chúa muốn chúng ta cảm thấy được yêu thương và được chấp nhận, và vì lí do đó chúng ta được dạy bảo nhiều lần trong Lời Ngài rằng Ngài yêu chúng ta vô điều kiện. Ngay cả khi chúng ta còn sống trong tội lỗi và trước khi chúng ta nghĩ đến Chúa hay thậm chí tính đến chuyện làm lành thì Ngài đã yêu chúng ta và sai Con Ngài chịu chết cho chúng ta và trả giá cho tội lỗi chúng ta.

Khi chúng ta tiếp nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa, Ngài gánh tội lỗi chúng ta và ban cho chúng ta ơn công chính của Ngài (xem 2 Cô 5:21). Tôi nghĩ là nhiều người trong chúng ta chưa hiểu hết ảnh hưởng đầy đủ của lẽ thật này. Khỏi phải trả giá, chúng ta được trở nên ngay thẳng với Chúa. Chúng ta cảm thấy mình ngay thẳng thay vì tội lỗi.

Sao không bước một bước đức tin và thử tin điều này? Hãy nói và suy nghĩ điều gì đó tốt đẹp về bản thân. Tôi không khuyến khích kiêu kiêu ngạo sai lầm, mà tôi khuyến khích bạn hãy can đảm đủ để tin rằng bạn là một con người tuyệt vời mà Chúa nói bạn như thế.

Trong Thi thiên 139, Đa-vít tuyên bố rằng ông biết Chúa đã tạo dựng ông và rồi ông nói, "Công việc Ngài thật kì diệu và linh hồn tôi biết rõ lắm!" (c.14). Bạn có tin trong lòng rằng Chúa đã tạo dựng bạn một cách cẩn trọng và rằng bạn thật tuyệt vời không? Phần lớn nhiều người sợ tin điều

đó. Tại sao chúng ta lại không băn khoăn gì khi cảm thấy tồi tệ về bản thân hơn là cảm thấy tốt đẹp về chính mình? Có phải ấy là vì chúng ta tập trung vào lỗi lầm của chúng ta và hiếm khi nhìn vào những điểm mạnh của mình? Chúng ta hình phạt bản thân về những thất bại của mình, nhưng chúng ta lại hiếm khi chúc mừng về những thắng lợi của chính mình.

Sách Nhã Ca là một lối nói bóng về câu chuyện tình giữa Chúa và dân Ngài. Hãy xem kỹ câu Kinh Thánh sau:

[Chúa thốt lên] Bạn tình ơi, toàn thân nàng xinh đẹp, nơi nàng chẳng một chút vết nhơ. (4:7)

Chúa yêu bạn và nhìn thấy điều tốt đẹp trong bạn. Ngài nhìn thấy bạn đang thành người như thế nào và sẽ ra sao nhưng Ngài không quá bận tâm về những lỗi lầm của bạn. Ngài biết tất cả những lầm lỗi này khi Ngài mời bạn có mối quan hệ thân mật với Ngài. Điều duy nhất Ngài muốn là lòng yêu mến của bạn và sự sẵn lòng để tăng trưởng trong Ngài.

*Sự có mặt của bạn là món quà cho đời! Bạn là độc nhất vô nhị và có một không hai. Đừng bao giờ quên, dù chỉ một ngày, bạn đặc biệt biết bao!*

Sự có mặt của bạn là món quà cho đời! Bạn là độc nhất vô nhị và có một không hai. Đừng bao giờ quên, dù chỉ một ngày, bạn đặc biệt biết bao!

**Bước Một Bước Đức Tin**

Liệu bạn có bước một bước đức tin, cho dù bạn cảm thấy thế nào, để đồng ý với Chúa rằng Ngài yêu bạn không? Bạn được tạo dựng cách diệu kì và có nhiều tài năng và ưu thế. Bạn có giá trị và là một tín hữu trong Chúa, bạn là sự công chính của Đức Chúa Trời trong Chúa Giê-su. Bạn công chính trước mặt Thượng Đế chứ không phải là tội nhân nữa!

Hãy bắt đầu nói ngược với cảm giác tội lỗi. Hãy nói, "Tôi đã được tha thứ; nên tôi không có tội. Tôi ngay thẳng với Chúa." Tôi nghĩ tôi đã chia sẻ trước đây đó là chúng ta hay tin những gì chúng ta nghe mình nói hơn là những gì người khác nói, nên hãy bắt đầu nói điều gì đó tốt đẹp và xua đuổi mọi tiếng nói khác đang lên án bạn.

Hãy đấu tranh cho bản thân! Hãy tranh đấu một cuộc chiến oai hùng của đức tin và không chấp nhận sống dưới mức mà Chúa Giê-su muốn bạn sống. Vương Quốc của Ngài là công chính, bình an và vui mừng (xem Rô 14:17). Đừng chấp nhận điều gì thấp kém hơn!

Mặc cảm tội lỗi là cơn giận nhắm vào bản thân. Liệu bạn có chấm dứt cái vòng lẩn quẩn này, bước một bước đức tin và công bố, "Chúa Giê-su đã mang tội lỗi và mặc cảm của tôi và tôi được tự do không?"

Một diễn viên nổi tiếng đã nói rằng cô không tin nơi mặc cảm tội lỗi; cô có niềm tin vào cuộc sống bởi lương tâm miễn là những gì cô làm không hại cho người khác. Cô nói, "Tôi được tự do." Người phụ nữ này sống cho bản thân và làm những gì mình muốn, nhưng cô trông rất khốn khổ. Dù cô thành công trên điện ảnh nhưng cô không có thành công đích thực. Ý niệm của cô là ý niệm của đời, phát xuất từ lòng ích kỷ và khác với những gì tôi đang nói. Khi chúng ta nói, "Tôi được tự do," chúng ta muốn nói rằng sự tự do

của chúng ta được mua bằng huyết và sự hy sinh của Chúa Giê-su. Chúng ta sống không chút mặc cảm vì Ngài đã trả giá cho tội lỗi của chúng ta. Không hiểu biết như thế thì không thể nào sống tự do khỏi mặc cảm tội lỗi. Nhiều người hay nói họ tự do làm những gì họ muốn, nhưng một người tự do thật là tự do sống vâng lời Chúa, và kiềm chế không làm điều mình muốn nếu họ biết rằng hành động của họ sẽ tổn hại người khác.

## **Từ Đau Đớn Đến Sung Sống**

Chúng ta có thể học kiểm soát mặc cảm tội lỗi bằng cách hiểu biết lẽ thật của Lời Chúa và xem xét một số điều chúng ta cảm thấy có tội một cách tỉnh táo. Khi chúng ta làm sai thì lẽ tự nhiên và bình thường là chúng ta cảm thấy có tội, nhưng khi nó cứ ám ảnh chúng ta, thì chúng ta đang gặp vấn đề trầm trọng và nó sẽ không qua đi nếu không đổi mặt.

Cơ đốc giáo không phải là một tôn giáo thụ động. Chúa đã ban cho chúng ta những lời hứa của Ngài, nhưng chúng ta phải làm phần của chúng ta. Chúng ta là người cộng tác với Ngài. Chúng ta tin rồi Ngài hành động! Chúng ta phải nói và tin điều mình nói: "Tôi sẽ không nô lệ cho cảm xúc tội lỗi." Hãy học Lời Chúa về đề tài công chính cho đến khi bạn có khả năng về việc bạn là ai trong Chúa Giê-su.

Niềm tin quyết của chúng ta nơi Ngài, không phải nơi bản thân, vẻ bề ngoài, học thức, chức danh, địa vị xã hội của chúng ta hay bất cứ điều gì thuộc thế gian. Giá trị chúng ta nằm ở sự thật rằng Chúa Giê-su đã chết cho chúng ta. Chúa nhìn thấy bạn có giá trị nên Ngài ban điều tốt nhất của

Ngài. Ngài ban Con duy nhất của Ngài để mua sự tự do khỏi tội lỗi và mặc cảm tội lỗi cho bạn.

Karla Faye Tucker có rất nhiều mặc cảm tội lỗi. Vào lúc trời tối của ngày 13, tháng Sáu, 1983, cô và người bạn trai, đang phê thuốc, quyết định đến "thăm" Jerry Dean, một người bạn mà Karla cảm thấy đã làm hại cô. Dean đang ngủ trên giường, một phụ nữ anh gặp hôm đó cũng ngủ cạnh anh.

Tucker và người bạn trai bước vào nhà và làm đôi nam nữ đang ngủ này ngạc nhiên. Cô đâm Dean hai mươi tám nhát dao và rồi xử luôn người bạn gái. Tucker bị thẩm vấn, buộc tội và lãnh án tử hình. Cô chờ ngày tử hình ở Huntsville, Texas, nhà tù liên bang, suốt mười bốn năm.

## **Nhưng Đó Mới Là Khởi Đầu Câu Chuyện**

Vụ án của cô thu hút sự chú ý của cả thế giới, một phần vì cô là người phụ nữ đầu tiên bị xét xử tại Mỹ kể từ cuộc Nội Chiến. Lí do khác mà vụ án của cô được tường thuật rộng khắp là vì Tucker trở thành cơ đốc nhân khi cô ở trong tù và không ai khác hơn là Pat Robertson và Đức Giáo Hoàng John Paul đã biết được công việc phi thường của cô làm cho người khác trong suốt thời gian bị giam trong tù. Hai nhân vật này kêu nài thống đốc tha cho cô.

Vào ngày 3, tháng Hai, 1998, Tucker được đem đến phòng tử hình bằng cách tiêm thuốc. Trong giây phút cuối cùng, cô nói, "Tôi muốn nói với gia đình Thornton và gia đình Jerry Dean rằng tôi vô cùng xin lỗi... Tôi sẽ gặp mặt đối mặt với Chúa Giê-su ngay bây giờ. Tôi yêu các bạn rất



nhieu. Tôi sẽ gặp lại hết thảy các bạn khi các bạn về thiên đàng. Tôi sẽ chờ các bạn." Theo các nhân chứng, cô trông vẻ rất hạ mình khi cô chờ gặp Chúa của mình.

Karla Faye Tucker rất tội lỗi. Cô thấy tội lỗi về những hành động không ai dám nghĩ tới. Nhưng cô cũng được Chúa chuộc khỏi tội lỗi khi cô tiếp nhận Chúa Giê-su, và cô biết điều đó. Cô có thể để những năm tháng trong tù tập trung vào tội lỗi của cô. Trái lại, cô đã để những tháng năm ấy dạy lớp học Kinh Thánh, giúp các tù nhân khác và ca ngợi Chúa về lòng thương xót của Ngài.

Nếu một kẻ giết người trước đây có thể nhìn nhận tội lỗi của mình, đón nhận ơn tha thứ của Chúa, và tiếp tục sống thì bạn và tôi cũng nên làm vậy. Đành rằng tình huống của tôi ít bi kịch hơn tình huống của Karla Faye Tucker, nhưng tôi cũng gặp vấn đề trầm trọng về cảm giác tội lỗi. Tôi phải tranh đấu thật sự để rồi cuối cùng tôi mới có thể nói, "Tôi được tự do." Nếu tôi có thể làm việc đó, bạn cũng làm vậy được. Nếu bất cứ ai khác có thể được tự do, bạn cũng có thể, nên đừng chấp nhận số phận. Sống mà không bị tội lỗi liên tục ám ảnh thì thật là sung sướng. Kinh nghiệm này thật kì diệu và sẵn có cho tất cả những ai tin.

## Sống Tự Do Khỏi Mặc Cảm

Tôi có nghe một câu chuyện về một người đàn ông đã gian lận chuyện thuế má vài năm. Anh bắt đầu cảm thấy tội lỗi, và cuối cùng mặc cảm đó khiến anh mất ngủ. Anh viết thư cho sở thuế và cho họ biết anh đã gian lận thuế thu nhập của anh và anh kết toán sổ sách là 150 đô la. Anh nói thêm rằng nếu anh vẫn không ngủ ngon, anh sẽ nộp thêm tiền sau đó.

Đừng chỉ làm những việc tốt đủ để tẩy xóa cảm giác tội lỗi, nhưng hãy quyết định rằng bạn sẽ học sống tự do khỏi tội lỗi. Có hai cách để làm việc này. Cách hay nhất là chọn làm đúng trước tiên và sau đó không có lí do gì để cảm thấy tội lỗi. Hoặc hãy xin Chúa tha thứ ngay khi bạn nhận biết rằng bạn đã phạm tội. Đừng thỏa mãn với việc phải tranh đấu với mặc cảm mỗi ngày, nhưng trái lại hãy học Lời Chúa và cầu nguyện về điều này cho đến khi bạn có thể nói ngay thật, "Không có sự lên án cho những kẻ ở trong Chúa Giê-su" (Rô 8:1).

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ không phí cuộc đời trong cảm giác tội lỗi.*

## CHƯƠNG

# 13

## *Sợ Hãi*

Sợ hãi là một cảm xúc chúng ta thường trải qua. Một số nỗi sợ là lành mạnh và giữ chúng ta khỏi gặp rắc rối. Sợ bước ra đường xe đông đúc và sợ cho tay vào lửa đều là những nỗi sợ lành mạnh. Diễn đạt theo cách khác thì những hiểu biết căn bản như thế là khôn ngoan. Nếu một người có cơn đau ở ngực, chạy xuống đôi tay, người đó nên sợ mà đi khám bệnh. Nó là tín hiệu cảnh báo có điều gì đó không ổn trong người. Có những người "rước họa vào thân" vì họ không để ý nỗi sợ lành mạnh. Nhưng một số nỗi sợ không lành mạnh và chỉ làm cho chúng ta khốn đốn và ngăn cản chúng ta không tiến bước.

Danh sách những nỗi sợ gây tê liệt và cướp đi chất lượng sống của chúng ta thì vô tận. Làm sao chúng ta được tự do khỏi những nỗi sợ tra tấn này? Tôi tin cách duy nhất để chiến thắng sợ hãi là sống một cách can đảm. Sự can đảm giúp chúng ta có khả năng đương đầu với nỗi sợ và không để cho cảm xúc đó cai trị chúng ta. Thật ra, can đảm được biết là bớt sợ đi. Cảm giác sợ là có thật và rất mãnh liệt. Sợ là một cảm xúc tiêu cực mãnh liệt nhất mà chúng ta đối diện suốt cả đời. Chúng ta càng cho phép cảm giác sợ hãi

cai trị chúng ta thì nó càng trở nên mạnh liệt hơn. Một người bị nỗi sợ chế ngự được biết đến là người có linh sợ hãi. Nói cách khác, người đó sinh hoạt và đưa ra phần lớn những quyết định không dựa trên đức tin, mà dựa trên nỗi sợ. Những ai có linh sợ hãi hay nghĩ thiên về những điều tồi tệ xảy ra thay vì những điều tốt đẹp xảy ra. Danh sách về "chuyện gì xảy ra nếu" thì vô số, và nỗi sợ về tương lai khiến họ giậm chân một chỗ và không thể tiến triển lành mạnh trong cuộc sống. Chúng ta thấy đều trải qua nỗi sợ từng hồi từng lúc, nhưng điều này hoàn toàn khác với việc sống trong linh sợ hãi.

Tôi tin rằng chúng ta không nên dung túng bất kì nỗi sợ nào không lành mạnh. Khi chúng ta cảm thấy được thôi thúc rằng chúng ta phải ra tay hành động, có lẽ một hành động mà Chúa hướng dẫn chúng ta, và sợ hãi tìm cách ngăn chặn chúng ta, chúng ta phải hành động dù là sợ hãi. Tôi đã chia sẻ nguyên tắc đơn giản nhưng hiệu quả này trong một số sách vở của tôi, nhưng tôi không thể nào dạy về sợ hãi mà không nói lại ý này. Sự đối đầu thường thì cần thiết cho sự tự do. Satan làm việc rất chăm để cướp đi sự tự do mà Chúa Giê-su đã cung ứng cho chúng ta, và chúng ta phải luôn chuẩn bị chống cự nó cách quyết liệt.

Phản ứng hay nhất khi bạn cảm thấy sợ hãi là nói một cách xác quyết, "Tôi sẽ không sợ hãi." Tôi không thể hứa rằng lời tuyên bố như thế sẽ làm cho cảm giác sợ hãi biến mất, nhưng làm thế để cho ma quỷ biết vị trí của bạn và đó là cách tự nhắc nhở mình rằng bạn có quyền sống một cách can đảm, không để sợ hãi cai trị bạn. Cảm giác sợ hãi sẽ biến mất từng chút một khi bạn đối mặt với nó, nhưng nó sẽ không tự đi đâu. Sợ hãi là công cụ số một của satan dùng để kéo người ta ra khỏi ý Chúa và không tận hưởng cuộc sống mà Ngài đã cung ứng.

Có hàng ngàn nỗi sợ khác nhau, nhưng nguyên tắc để chiến thắng sợ hãi thì giống nhau cho dù chúng ta đang đối diện với nỗi sợ gì. Sau đây là một số nỗi sợ thường thấy trong đời sống người ta.

## Những Nỗi Sợ Thông Thường

Một trong những nỗi sợ mãnh liệt nhất và dai dẳng nhất mà người ta kinh nghiệm là sợ rằng họ không có điều họ cần. Chúng ta muốn cảm thấy an toàn trong mọi lĩnh vực cuộc sống. Chúng ta muốn được an ninh tin tưởng rằng chúng ta sẽ có điều chúng ta cần khi chúng ta cần đến. Chúng ta có lẽ sợ rằng chúng ta sẽ thiếu tiền bạc hay bạn bè, hoặc chúng ta không có đủ sức, đủ tài để thực hiện những việc chúng ta cần làm.

Chủ của bạn đòi hỏi bạn làm việc suốt nhiều giờ vì ích lợi của ông để ông kiếm được nhiều tiền mà không hề tăng lương cho bạn. Những đòi hỏi của chủ khiến gia đình bạn thiệt thòi và làm bạn mệt mỏi và kiệt quệ. Nếu chủ là một con người kiểm soát, ông ta có lẽ dùng nỗi sợ mất việc để bắt bạn tuân thủ những đòi hỏi của ông, nhưng bạn cần phải đưa ra giới hạn trong đời sống bạn nhằm bảo vệ bạn.

Chúng ta cũng có thể sợ rằng chúng ta sẽ thiếu câu trả lời chúng ta cần khi chúng ta phải đưa ra quyết định quan trọng.

Cho dù nỗi sợ là gì, Lời Chúa nói chúng ta không sợ vì Ngài ở với chúng ta. Điều này rất đơn giản: "Đừng sợ [không có gì để sợ] vì Ta ở với con" (Ê-sai 41:10 -AMP). Ngài có mọi sự chúng ta cần và Ngài yêu chúng ta, nên như bất kì người cha, người mẹ thương con nào, Ngài sẽ cung cấp cho chúng ta. Ngài đã hứa không bao giờ lìa hay bỏ chúng ta. Ngài không bao giờ ngủ, Ngài luôn hiện diện, và Ngài luôn canh chừng chúng ta bằng sự quan tâm triều mến.

Tôi đoán chắc nói thế sẽ tạo ra một thách mắc: Nếu Chúa ở với tôi, sao những điều xấu xảy ra cho tôi? Chúa không hề hứa với chúng ta một cuộc đời không có rắc rối, nhưng Ngài có hứa sự hiện diện của Ngài và sức mạnh (thể lý, tinh thần và cảm xúc) của Ngài mà chúng ta cần đến sẽ giúp chúng ta vượt qua hoạn nạn. Điều này khích lệ tôi nhớ rằng dù Đa-ni-ên phải vào hang sư tử, ông ra khỏi hang mà không bị hề hấn gì. Các bạn của ông Sha-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô cũng phải vào lò lửa. Họ phải chịu lửa nóng hơn bình thường, và cuối cùng họ cũng ra khỏi lò lửa không hề hấn gì. Kinh Thánh nói họ bị trói khi vào lò lửa và bước ra được tự do. Chính trong lò lửa mà họ được tự do khỏi sự trói buộc! Thật tuyệt vời! Kinh Thánh nói khi họ bước ra, họ thậm chí không hôi mùi khói (xem Đa 3:6).

Có lẽ chúng ta nên coi trọng những bài học từ lò lửa. Tôi nhận ra rằng chúng ta không chỉ tăng trưởng về thuộc linh trong những thử thách mà chúng ta còn tăng trưởng nhiều điều hơn khi chúng ta sống trong thoải mái. Cho dù nan đề là gì đi nữa, chúng ta có thể an tâm rằng "chuyện này cũng qua thôi," và chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn và biết Chúa nhiều hơn khi chuyện đã qua hơn là trước khi có chuyện.

*Có lẽ chúng ta nên coi trọng những bài học từ lò lửa.*

Ta cho các con uy quyền để thắng mọi quyền lực thù nghịch, chà đạp rắn rết, bò cạp. Chẳng có gì làm hại các con được. (Luca 10:19)

Cách đây vài năm, một người bạn của tôi đi khám sức khỏe định kì và ngày hôm sau nhận ra rằng bác sĩ của cô sợ cô bị bệnh bướu ác tính, một dạng bệnh ung thư. Cần làm nhiều xét nghiệm và cô được biết rằng phải mất hai ba tuần thì chẩn đoán mới chính xác.

Tôi hỏi bạn tôi cô trải qua những tuần lễ chờ kết quả khám nghiệm như thế nào và không biết cô có sợ không. Cô trả lời, "Vâng, tôi có sợ. Nhưng tôi cũng biết dù kết quả thế nào, Chúa cũng không ngạc nhiên." Rồi cô nói một điều khác mà có lẽ giúp ích cho bạn, dù bạn đang sợ về việc chẩn đoán căn bệnh, về khả năng mất việc hay bất cứ chuyện gì khác. Cô nói với tôi rằng cô nhận thức rằng nếu cô lo suốt ba tuần và rồi nghe tin rằng cô bị bấu ác tính thì cô chắc đã phí ba tuần lễ quý giá trong đời. Và nếu cô lo suốt ba tuần và nghe tin rằng cô không bị bấu ác tính, cô chắc cũng đã phí ba tuần trong đời. Cô nói, "Dù tin hay không tin, tôi không mất ngủ một giây phút trong hai mươi mốt ngày."

Khi đến lúc xét nghiệm trở lại, bạn tôi biết rằng cô thật sự bị bấu ác tính và cô phải phẫu thuật và chịu nhiều tháng hóa trị. Tôi rất vui nói cho bạn biết rằng mười năm sau đó, cô vẫn sống khỏe mạnh. Và cô cũng không phí ba tuần lễ.

## Hãy Có Một Thái Độ Mới

Tôi nghĩ một số tín đồ hiện đại quá sợ thử thách và hoạn nạn. Mới có dấu hiệu gặp thử thách là chúng ta bắt đầu chùn bước trong sợ hãi. Còn các tín hữu sống nhiều thế kỷ trước dường như có sức mạnh phi thường hơn các tín hữu thời nay. Chúng ta bây giờ quá quen với sự tiện nghi và thường không quen với sự chịu khổ; nghe nói khổ là chúng ta sợ. Chúng ta hãy nhớ Đa-vít đối diện với tên khổng lồ Gô-li-át thế nào và vui vẻ đánh bại nỗi sợ thay vì sợ hãi cai trị chúng ta. Bạn không chỉ có cảm xúc mà thôi. Bạn là con cái đầy quyền năng, khôn ngoan và yêu dấu của Chúa, và bạn có thể làm bất cứ việc gì cần thiết trong đời nhờ Chúa Giê-su, là sức mạnh của bạn (xem Phi-líp 4:13).

Có những lúc trong đời khi Chúa cho phép chúng ta trải

qua những khó khăn để khiến chúng ta đủ khả năng giúp đỡ và an ủi người khác đang chịu khổ. Nếu đây là điều Chúa cho phép trong đời sống chúng ta, thì chúng ta nên an tâm rằng chúng ta có thể vì Ngài hứa không bao giờ cho phép chúng ta chịu quá sức chịu đựng.

Hãy xem xét câu Kinh Thánh sau:

Trước hết tôi xin ca ngợi Thượng Đế, Cha của Chúa Giê-su chúng ta; Ngài là Cha Từ ái và Thần An ủi. Ngài đã an ủi chúng tôi trong mọi cảnh gian nan, khốn khổ. Nhờ niềm an ủi của Chúa, chúng tôi có thể an ủi anh em đang gặp gian khổ. (*2 Cô-rinh-tô 1:3-4*)

Những câu này nói về sự khích lệ. Chúa đặt sự khích lệ trong chúng ta để chúng ta có thể lèo lái cuộc đời mà không bị nỗi sợ giày vò. Chúa không giải cứu tôi khỏi sự lạm dụng tôi chịu từ nhỏ khi tôi xin Ngài làm, nhưng Ngài ban sức mạnh để tôi chịu đựng và kinh nghiệm của tôi trở thành niềm an ủi cho nhiều người. Ngài không giải cứu tôi khỏi nỗi khổ này nhưng Ngài giải cứu tôi khỏi hậu quả của nó. Tôi có thể đồng thanh với Sha-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô rằng quả thật có người thứ tư trong lò lửa hoạn nạn của tôi và tôi thoát ra khỏi lò lửa mà không ngửi thấy mùi khói lửa.

Chúa hứa một sự sống phục sinh nhắc chúng ta khỏi giữa vòng kẻ chết ngay cả đang khi chúng ta còn sống trong thân xác (xem Phi 3:10-11). Sứ đồ Phaolô nói ông quyết tâm biết Chúa và quyền năng của sự sống phục sinh này. Cho dù bạn đang trải qua điều gì ngay bây giờ, tôi khích lệ bạn hãy quyết định rằng Chúa sẽ đem bạn qua khỏi, và bạn không phải sợ thiếu thốn trong bất kì lĩnh vực nào trong đời vì Chúa là Đấng thành tín.



Mỗi khi bạn bắt đầu nghi ngờ rằng Chúa không đến với bạn, hãy đọc câu Kinh Thánh sau:

Đừng tham tiền, có được bao nhiêu cũng nên thoả lòng vì Chúa đã dạy: “Ta không bao giờ bỏ con, chẳng khi nào quên con”. Vì thế, ta vững lòng xác nhận: “Chúa luôn luôn cứu giúp tôi; Khi loài người làm hại tôi chẳng lo sợ gì.” (*Hê-bơ-rơ 13:5-6*)

Chúa bảo Giô-suê dẫn dắt dân Y-sơ-ra-ên vào xứ hứa sau khi Môi-se qua đời. Giô-suê trước đây rất gần gũi Môi-se và chắc chắn là ông đã chứng kiến những khó khăn mà Môi-se trải qua. Liệu ông có thể làm được điều Môi-se đã làm không? Ông có chịu nổi sự vô tín, than phiền và làm bầm của dân sự không? Ông có đủ can trường không? Dân chúng có tôn trọng quyền lãnh đạo của ông không? Chúa nhắc Giô-suê rằng như Ngài đã ở với Môi-se thì Ngài cũng ở với ông. Sau đó Chúa bảo Giô-suê vài lần rằng điều duy nhất ông cần làm là cứ tiến bước. Chúa không bao giờ hứa với ông rằng ông không cảm thấy sợ hãi, nhưng Ngài bảo ông hãy đương đầu với sợ hãi và vượt qua nó. Từ sợ hãi nghĩa là "bỏ trốn hay chạy trốn." Nhưng chúng ta có thường chạy trốn trong sợ hãi về những việc mà Chúa rõ ràng là muốn chúng ta đứng vững và cứ làm dù vẫn còn sợ không?

Giô-suê không để cảm giác sợ hãi cai trị ông, và chúng ta cũng vậy. Chúa có một kế hoạch tốt lành cho cuộc đời

*Mỗi tối tôi dâng lo lắng mình cho Chúa.*

*Ngài sẽ thức canh suốt đêm.*

*Mary C. Crowley*

bạn, nhưng satan sẽ dùng sợ hãi để nỗ lực cướp đi kế hoạch đó. Việc

chúng ta để nó làm chuyện này hay không là tùy chúng ta. Hãy chấm dứt chờ đợi mọi cảm giác sợ hãi qua đi mà hãy can đảm đối diện với nó bằng sức của Chúa.

## Bạn Có Tự Ngắt Không?

Không có chuyện thiếu "điện" ở thiên đàng. Chúa không bị "lạm pháp." Ân sủng Ngài đủ để đáp ứng mọi nhu cầu. Ân sủng là gì? Ân sủng là quyền năng của Thánh Linh đến với chúng ta một cách miễn phí, khiến chúng ta làm một cách dễ dàng những việc mà tự thân chúng ta không thể làm nổi. Bạn có lẽ cũng thấy các định nghĩa khác nói rằng ân sủng là ân huệ của Chúa và điều này chắc chắn là đúng rồi, nhưng tôi thấy quan trọng cần biết rằng ân sủng là quyền năng tôi cần để sống đời sống đắc thắng. Ân sủng chỉ có thể nhận lãnh bởi đức tin và đó là một trong những lí do chính chúng ta phải chống cự sợ hãi. Khi chúng ta cho phép sợ hãi cai trị chúng ta, chúng ta vô tình đón nhận những gì satan dự tính cho cuộc đời chúng ta thay vì nhận những gì Chúa hoạch định.

Đức tin là cắm vào ân điển Chúa. Hãy nghĩ đến cái đèn. Cái đèn phát ra ánh sáng chỉ khi nó được cắm điện vào. Nếu rút điện ra, nó không sáng nữa, cho dù chúng ta có bật công tắc bao nhiêu lần. Lần nọ tôi ở trong phòng khách sạn cố gắng làm cho cái đèn sáng lên và trong lúc bối rối, tôi suy nghĩ, *Khách sạn gì mà không sắm nổi cái đèn tốt?* Rồi một nhân viên sửa chữa vào phòng tôi, phát hiện là tôi chưa cắm điện vào ổ điện. Tôi hỏi lại, "Bạn có được cắm vào chưa? Bạn có để sợ hãi cướp đi đức tin của bạn không? Nếu có, đừng lo về chuyện này. Hãy quyết định ngay bây giờ rằng bạn sẽ có thái độ mới, một thái độ đầy can đảm, can trường và đức tin."

Chúng ta không thể làm đẹp lòng Chúa nếu không có đức tin, nên lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm việc với Thánh Linh luôn luôn để chống cự sợ hãi và cứ đầy đầy đức tin.

## Khai Phóng Đức tin

Không nghi ngờ gì là sợ hãi có thể rất mãnh liệt và là điều gì đó không thể dễ dàng bỏ qua. Nó có thể gây ra những biểu lộ thể lí như run rẩy, khô miệng, nghĩ lung tung và cảm giác hoảng hốt. Vì thế, đối với tôi chỉ nói, "Hãy bỏ qua sợ hãi" thì thật buồn cười. Nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng đức tin của bạn sẽ lớn hơn bất kì nỗi sợ nào bạn kinh qua.

Đức tin được ban cho mọi người, theo Rô-ma 12:3, nhưng đức tin phải được khai phóng để nó mang lại những ích lợi thực tế. Nói "Tôi đầy đức tin" nghe có vẻ rất thiêng liêng, nhưng bạn có dùng đến đức tin của bạn không? Bạn khai phóng đức tin của bạn như thế nào? Điều này thật đơn giản đến độ tôi nghĩ chúng ta thường bỏ qua. Đức tin được khai phóng bởi cầu nguyện, nói ra và làm bất cứ điều gì Chúa bảo chúng ta làm. Có ba bước đơn giản:

### *Cầu nguyện*

Phần lớn chúng ta tin rằng cầu nguyện thật quyền năng, nên nó phải là sự bảo vệ hàng đầu của chúng ta. Chúng ta mời Chúa can thiệp vào những tình huống của chúng ta qua sự cầu nguyện. Kinh Thánh nói quyền năng phi thường được thi thố qua lời cầu nguyện của người công chính. Vì chúng ta đã được ban cho sự công chính của Chúa qua đức tin nơi Chúa Giê-su, chúng ta có thể can đảm đến gần ngài ân sủng và bởi đức tin, xin sự giúp đỡ để đáp ứng nhu cầu của chúng ta (xem Hê 4:16).

Đừng chỉ cầu nguyện cho nan đề đi khỏi hay để bạn nhận được điều bạn cần hay ước ao, mà cũng hãy cầu nguyện Chúa làm bạn mạnh mẽ trong lúc bạn chờ đợi. Hãy cầu nguyện bạn sẽ có ân sủng chờ đợi với thái độ tốt. Kinh Thánh dạy rằng khi chúng ta cầu nguyện, nếu chúng ta tin

là chúng ta đã nhận và không nghi ngờ, nhu cầu của chúng ta sẽ được ban cho (xem Mác 11:22-24). Kinh Thánh không nói chúng ta sẽ nhận điều chúng ta cầu xin ngay lập tức, nhưng chúng ta sẽ nhận. Tôi tin chúng ta chờ đợi với thái độ nào một phần sẽ quyết định chúng ta phải chờ bao lâu. Một thái độ tốt sẽ tôn vinh Chúa và là lời chứng tốt về đức tin của chúng ta cho người khác.

### *Nói Ra*

Sau khi chúng ta cầu nguyện, thật quan trọng là chúng ta nói như thể chúng ta thật sự tin Chúa làm việc vì có chúng ta. Chúng ta không phủ nhận nan đề có thật, nhưng chúng ta nên giảm thiểu nói về nó càng ít càng tốt. Một điều nữa cũng rất quan trọng đó là trong cuộc nói chuyện chúng ta nên nói chúng ta tin Chúa can thiệp và mong chờ sự trả lời. Hãy giữ vững lời công bố đức tin nơi Chúa!

Chúng ta có thể cắm vào nguồn điện, rồi bị chạm dây và rớt cuộc làm đứt cầu chì. Khi chúng ta bị vậy, chúng ta mất điện. Ý tôi muốn nói trong thực tế là gì? Khi chúng ta cầu nguyện và xin cụ thể điều gì đó và rồi chúng ta cứ than phiền như thể là chúng ta chưa hề cầu nguyện gì cả, tức là chúng ta làm "cháy" đức tin của mình. Một lời cầu nguyện tích cực cộng với lời cầu nguyện tiêu cực đem chúng ta trở lại tình trạng ban đầu : không có quyền năng. Chúng ta khai phóng quyền năng khi chúng ta cầu nguyện và chúng ta ngăn cản quyền năng khi chúng ta than phiền hay nói những lời tiêu cực, vô tín.

Tin mừng là khi chúng ta làm đứt cầu chì, chúng ta có thể mở cầu chì ra và nối lại. Chúng ta có thể trở lại Chúa và nối lại đức tin và môi miệng chúng ta theo đúng hướng. Đừng cảm thấy vô vọng nếu bạn mắc phải những lỗi lầm.

*Làm Theo*

Thành phần thứ ba trong việc khai phóng đức tin là làm bất cứ điều gì Chúa bảo bạn làm. Vâng lời là chìa khóa để chiến thắng và chứng tỏ rằng chúng ta có đức tin nơi Chúa. Khi Chúa bảo Môi-se hãy đập vào hòn đá thì nước sẽ chảy ra để dân Y-sơ-ra-ên uống, ông không vâng lời Chúa. Môi-se nổi giận nên ông đập hai lần thay vì một lần như Chúa bảo. Chúa nói với Môi-se rằng ông đã không tôn trọng Ngài trước mặt dân Y-sơ-ra-ên khi không làm chính xác điều Chúa truyền bảo. Đức tin thật làm theo những gì Chúa bảo làm. Khi Chúa Giê-su được mẹ Ngài yêu cầu hãy cung cấp thêm rượu cho tiệc cưới họ đang dự, bà quay sang người đầy tớ và nói, "Ngài bảo gì, hãy làm theo!" Họ cần phép lạ cho tiệc cưới để thết đãi như người ta mong đợi, và để nhận được phép lạ, họ cần làm chính xác như Chúa Giê-su truyền bảo (xem Gi 2:1-11) **Đôi khi Ngài bảo** chúng ta không làm gì, và trong trường hợp đó, không làm gì chính là điều chúng ta cần làm. Kinh Thánh nói hãy yên lặng và biết rằng Chúa là Đức Chúa Trời (xem Thi 46:10). Đối với tôi chuyện này thường khó hơn là làm việc nào đó. Vâng lời là một cách để khai phóng đức tin.

Nếu chúng ta là người nghe Lời Chúa mà không làm theo, chúng ta tự lừa dối mình qua lí trí, là điều trái với lẽ thật (xem Gia cơ 1:22). Hành động vâng lời là một đòi hỏi của phép lạ. Chúa Giê-su gặp một người mù xin được chữa lành. Ngài nhổ nước miếng xuống đất, trộn bùn và xúc vào mắt anh ta, rồi bảo anh đi rửa ở ao nước. Người này có thể bào chữa và nói, "Chúa Giê-su ơi, con bị mù. Làm sao con tìm được ao nước? Ngoài ra, phương pháp nhổ nước miếng và xúc bùn lên mắt dường như không chính thống." Chúa Giê-su làm thì khó lường đoán trước được. Ngài làm với mỗi

người mỗi khác. Tôi nghĩ điều này cho thấy phương pháp không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta tin cậy và làm những gì Ngài phán.

Không nghi ngờ gì sợ hãi sẽ đến, nhưng bạn vẫn cứ tiến tới, như thế thì không có cách nào sợ hãi kiểm soát bạn được. Ngay cả sợ hãi có thể nói với bạn, điều đó không có nghĩa là bạn phải nghe nó. Satan dùng sợ hãi cướp đi định mệnh của chúng ta nếu chúng ta cho phép nó, nhưng đức tin của chúng ta có quyền năng hơn sợ hãi khi nó được khai phóng.

## Hãy nhìn Bức tranh Tổng Thể

Khi chúng ta tập trung vào những điều sai trật, thì chúng ta thấy dường như mọi thứ đều sai ngay từ đầu, nhưng chuyện này không đúng. Tôi có nhiều điều kinh khiếp xảy ra trong đời sống tôi: bị lạm dụng suốt lúc nhỏ, thất bại trong hôn nhân đầu tiên, ung thư ngực, cắt bỏ cổ tử cung, đau đầu kinh niên suốt mười năm, mất mát bạn bè và gia đình khi bước vào chức vụ... tôi có thể kể ra nhiều nữa, nhưng vấn đề tôi muốn nói là dù tất cả chuyện đó xảy ra, tôi được phước nhiều hơn là họa.

Hãy nhìn cuộc đời bạn một cách tổng thể hơn là nhìn vào những bi kịch, thử thách và thất vọng. Nhìn những điều tốt đẹp sẽ ban cho bạn lòng can đảm để xử lý những chuyện xấu và tránh được lối sống trong sợ hãi. Trong mỗi tình huống nói trên, tôi cảm thấy sợ, nhưng tôi vượt qua được hết nhờ Chúa giúp đỡ. Nhận biết điều đó khiến tôi can đảm đối diện tương lai một cách can đảm, biết rằng tôi làm được mọi sự nhờ Chúa Giê-su, Đấng ban sức cho tôi.

## Sợ Không Đủ

Phần lớn nỗi sợ của chúng ta đều bắt nguồn từ sự bất an và nghi ngờ bản thân. Bạn nghĩ gì về bản thân? Tôi khích lệ bạn hãy làm việc với Thánh Linh để nhìn bản thân theo cách Chúa nhìn bạn. Không có quyết định nếu không có niềm tin quyết. Bạn có sợ Chúa không hài lòng bạn không? Bạn có thường tra xét mọi lỗi lầm, thất bại và yếu đuối của bạn và rồi cảm thấy quá yếu đuối vì sợ hãi không? Nếu có thì bạn đã tập trung không đúng chỗ rồi.

Chúa ban cho chúng ta quyền năng (ân sủng) của Ngài để giúp chúng ta làm những gì cần thiết bất kể sự yếu đuối của chúng ta. Thật ra, Kinh Thánh nói quyền năng Ngài trọn vẹn và bày tỏ rõ nhất qua sự yếu đuối của chúng ta. Chúa chủ ý chọn những kẻ yếu và những điều ngu dại ở thế gian để làm việc ngổ hầu chúng ta dâng cho Ngài mọi vinh hiển về những gì đã làm được. Chúa muốn làm cho thế giới ngạc nhiên, và một trong những cách Ngài làm điều này là qua việc hoàn thành những công việc vĩ đại qua những con người yếu đuối và không có khả năng tự nhiên để làm xong nhiệm vụ trước mắt (xem 1 Cô 1:25-29).

Khi Chúa gọi Môi-se lãnh đạo dân Y-sơ-ra-ên ra khỏi Ai-cập và vào xứ hứa, Môi-se đưa ra hết lời xin kiếu này đến lời xin kiếu khác về lí do ông không thể làm theo. Tất cả lời bào chữa của ông đều bắt nguồn từ sợ hãi. Chỉ đức tin mới làm đẹp lòng Chúa. Có lần Chúa giận Môi-se đến độ Ngài dọa giết ông nếu ông không vâng lời. Cuối cùng Môi-se bước một bước đức tin, thể hiện sự vâng lời, và ông được Chúa đại dụng.

Giê-rê-mi là một thanh niên được Chúa kêu gọi làm những việc quyết định, nhưng ông cũng đầy sợ hãi. Cuối

cùng Chúa bảo ông rằng nếu ông để cho nỗi sợ con người cai trị ông, Chúa sẽ cho phép ông thua và thất bại trước mặt người ta (xem Giê 1:17).

Tôi kinh nghiệm rất nhiều nỗi sợ về bản thân, nên nếu bạn cũng rơi vào trường hợp đó ngay bây giờ, tôi đoán chắc là bạn biết tôi biết bạn cảm thấy như thế nào. Nhưng tôi khích lệ bạn nhớ rằng cảm xúc của bạn không chuyển tại chân lí; chỉ có Lời Chúa mới làm được. Bạn có thể cảm thấy bạn không như bạn nghĩ, hay là bạn hơi khác thường hay lạ đời, nhưng sự thật thì tất cả chúng ta đều được Chúa tạo dựng cách độc đáo cho một mục đích đặc biệt và bạn nên học cách để tận hưởng bản thân thay vì bị tra tấn bởi đủ thứ nỗi sợ về sự thiếu thốn.

Tôi đã phí một số năm cố gắng giống những người mà tôi quen biết, nhưng tôi thấy rằng Chúa không giúp chúng ta trở thành người nào khác hơn là thành chính chúng ta. Hãy thư giãn, hãy học yêu bản thân, và đừng sợ hãi là bạn không thể làm những gì bạn cần làm. Sự thật thì không ai trong chúng ta làm những gì cần làm nếu không có Chúa giúp đỡ. Nếu chúng ta chỉ nhìn những gì chúng ta nghĩ chúng ta có thể làm, chúng ta thấy đều sẽ sợ hãi; nhưng nếu chúng ta nhìn Chúa Giê-su và tập trung vào Ngài, Ngài sẽ ban cho chúng ta can đảm để tiến bước dù đối diện với sợ hãi.

Hôm nay hãy bắt đầu kiểm soát cảm xúc sợ hãi thì bạn sẽ tiến tới điều tốt đẹp nhất Chúa dành cho bạn.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ can đảm và không để cảm xúc sợ hãi cai trị tôi.*



## CHƯƠNG

# 14

## *Xử Lí Mất Mát*

Theo tôi thì dường như điều duy nhất chúng ta vui vẻ để mất là mất cân (giảm cân) và ngay cả điều đó cũng là một quá trình đau đớn! Ngoài chuyện đó ra, mất mát thường là một điều tai hại. Nhưng dù muốn hay không, mất mát là một phần tất yếu của cuộc sống và chúng ta phải đều trải qua. Chính trong những lúc như thế chúng ta trải qua một số cảm xúc căng thẳng nhất. Từ mất mát tự thân nó thường gắn liền với những biến cố quan trọng trong đời: mất việc làm, mất cuộc hôn nhân, mất người thân. Nhưng mất mát không chỉ giới hạn trong những khủng hoảng trầm trọng. Chúng ta có thể trải qua nhiều mất mát, dù lớn hay nhỏ, trong diễn tiến của cuộc sống bình thường. Con cái chúng ta lớn lên và không cần chúng ta như trước đây nữa. Chúng ta lớn tuổi và không còn nhanh nhẹn như hồi còn trẻ.

Một nghiên cứu của Holmes và Rahe Stress Scale, công cụ đánh giá mức độ ảnh hưởng của những biến cố trọng đại trong đời lên sức khỏe, liệt kê bốn mươi một biến cố dẫn tới cú sốc trầm trọng. Mỗi biến cố được tính bằng một số điểm, và khi tổng cộng các điểm này đạt tới 150 hay trên nữa, thì nguy cơ mắc bệnh rất cao. Thật lí thú để lưu ý rằng tám

trong số mười biến cố là sự mất mát; chỉ có hai ngoại lệ là mất hôn nhân và vợ chồng hợp lại.

Ngay cả việc về hưu, thường là một quãng thời gian tuyệt vời trong đời, cũng cho là mất mát cả một thập niên dài làm, có lương và có mục đích.

<b>Biến cố trong đời</b>	<b>Điểm bị sốc</b>
1. Người phối ngẫu qua đời	100
2. Li dị	73
3. Vợ chồng li thân	65
4. Bị tù	63
5. Người thân qua đời	63
6. Cá nhân bị thương hay bị bệnh	53
7. Hôn nhân	50
8. Bị thôi việc	47
9. Vợ chồng tái hợp	45
10. Về hưu	45

Một yếu tố khiến sự mất mát khác với những tình huống khác đó là nhiều sự mất mát mang tính lâu dài, và dành rằng mất mát một ngày nào đó sẽ được bù đắp lại bởi điều khác tốt hơn, nhưng tự thân mất mát không thể hàn gắn lại được. Khi tình bạn chấm dứt, bạn có thể có bạn mới và tận hưởng những hoạt động như bạn đã từng có với người bạn cũ, nhưng tình bạn ban đầu sẽ mãi mãi ra đi, trừ khi hai người hòa lại. Bạn không thể nào dựng lại cái cảnh bạn cùng với người bạn mới đi nghỉ mát với cả gia đình hay hai người đi ăn nhà hàng nhưng đến khi tính tiền thì cả hai đều quên đem theo tiền.

Khi một cuộc hôn nhân chấm dứt, dù là do li dị hay do

cái chết, mối liên hệ đó mãi mãi ra đi. Đành rằng bạn có thể lập gia đình lại và tìm thấy niềm vui, thậm chí vui hơn trước đó, nhưng những kỷ niệm với người chồng đầu là điều hết sức độc đáo đã đi vào dĩ vãng. Đành rằng ký ức cũng có thể mang đến cho bạn chút vui vẻ, nhưng nó không thể thay thế cho kinh nghiệm thực.

Một khi một người mất việc, dù sau này người đó tìm được việc tốt hơn, ám ảnh "bị sa thải" vẫn là một điều gì đó còn ảnh hưởng.

## Hãy Vượt Qua, Chứ Đừng Vòng Qua

Trong cuốn sách *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss*, Jerry Sittser mô tả kinh nghiệm của ông sau khi vợ, mẹ và đứa con gái nhỏ của ông qua đời trong một tai nạn xe hơi thảm khốc. Trong chốc lát ông mất người mẹ, người phối ngẫu và người con.

Đang lúc tranh chiến với bi kịch mà ông rơi vào, một tối nọ ông thấy một giấc mơ. Ông chạy về hướng tây, cố để bắt được ánh mặt trời và cảm nhận được hơi ấm và ánh sáng của mặt trời. Nhưng ông chạy theo không nổi. Khi ông bị bỏ lại đằng sau, mặt trời luôn ở phía trước ông, chiếu về phía bên kia bầu trời. Dù ông chạy nhanh cỡ nào thì mặt trời cũng bỏ xa ông. Trong giấc mơ, ông hết hy vọng và ngã quỵ trong bóng tối.

Sau này ông kể lại giấc mơ cho người bạn, là người chỉ cho ông thấy rằng cách nhanh nhất để hướng đến mặt trời và ánh sáng là không phải là chạy về hướng tây, đuổi theo hướng mặt trời lặn, mà là chạy về hướng đông và lao vào bóng tối cho đến khi mặt trời mọc lên.

Ông nói, "Lúc đó tôi phát hiện ra rằng tôi có quyền chọn

hướng đi cho cuộc đời tôi, ít ra là lúc đầu, hoặc chạy trốn sự mất mát hay là đối diện với nó một cách can trường. Vì tôi biết bóng tối là điều đương nhiên và không thể tránh khỏi, nhưng tôi quyết định... bước đi trong bóng tối thay vì chạy trước nó."

Tin mừng là có điều gì đó tốt đẹp đang chờ bạn phía bên kia của sự mất mát. Có thể đó là một công việc khác, tìm được một người phối ngẫu mới hay có được khả năng để cảm thông với người khác cũng trải qua tình huống tương tự như bạn. Nhưng bạn phải chọn. Bạn có thể vượt qua mất mát và qua được bờ bên kia. Quyết định tiến tới không loại trừ những cảm xúc mà chúng ta cảm nhận, nhưng những cảm xúc này sẽ lắng dịu sau một thời gian. Điều quan trọng là đừng để cảm xúc kiểm soát chúng ta trong thời gian bị mất mát. Tốt hơn hết là đừng đưa ra quyết định vội vàng hay thay đổi bất thành hình mà phải chờ cho đến khi chúng ta có cơ hội điều chỉnh suy nghĩ của mình về sự mất mát đó.

## **Các Giai Đoạn Của Mất Mát Và Buồn Rầu**

Elisabeth Kubler-Ross là người đầu tiên nhận ra rằng có những kiểu phản ứng khi cô nghiên cứu kinh nghiệm của con người về cái chết và việc hấp hối vào thập niên 1970. Cô nhận rằng phần lớn người ta trải qua những giai đoạn tương tự khi họ chịu đựng một sự mất mát lớn và đành rằng không phải ai cũng trải qua mọi giai đoạn này, khám phá của cô vẽ ra một lộ trình về việc chúng ta nên mong đợi điều gì khi chúng ta gặp mất mát. Nào ta hãy bàn qua mỗi giai đoạn trong năm giai đoạn của sự buồn rầu:

### *1. Bị sốc và bị ruồng bỏ*

Susan là một nhân viên phục vụ khách hàng tại công ty dịch vụ bưu điện suốt chín năm. Cô làm việc cho công ty từ lúc cô hai mươi tuổi, đón nhận nhiều lời khen tặng và liên tục được đề bạt. Là một quản lí, cô nghĩ ra cách giảm bớt thời gian chờ của khách hàng không quá mười lăm giây khi gọi điện, và cô đã giúp cho phòng ban của cô tăng năng suất tới 30%.

Cô lại gặp phải một kế hoạch vệ tinh sẽ chấm dứt hoàn toàn dịch vụ ghi lại cuộc gọi của khách hàng và bộ phận tổng đài sẽ giúp chuyện này.

Công việc làm ăn xuống dốc do suy thoái kinh tế, nhưng tin tức cho biết nền kinh tế đang chuyển biến và tình hình sẽ sáng sủa hơn.

Ấy là chiều thứ Năm và ngày làm việc thật ảm đạm. Khi sếp của cô gọi cô vào văn phòng họp định kì, Susan chuẩn bị đưa ra những con số mới nhất, chỉnh sửa một ít và sẽ trình bày trong vài phút và rồi trò chuyện với sếp của cô về con cái.

Giây phút cô bước vào văn phòng của Renee, Susan cảm nhận hôm nay không có trò chuyện gì cả. Renee trông bực bội. Cô mời Susan tách cà phê và cho cô biết là công ty sắp cắt giảm nhân viên; công ty sẽ làm mọi thứ để giảm ngân sách, nhưng công ty vẫn còn thua lỗ. Bốn quản lí đã mất việc và không may thay, Susan là trong số đó. Cô phải khăn gói ngày hôm sau và chào tạm biệt các cộng sự của mình. Renee vô cùng xin lỗi; việc sa thải này không phải do cung cách làm việc của Susan mà do công ty đang cố sống còn. Susan sững sốt bước ra khỏi văn phòng của sếp. Lúc đầu cô không thể tin được, cứ tưởng là mình đang nằm mơ.

Mọi hồi nãy còn huy hoàng mà bây giờ lại vô cùng ngõ ngàng và bàng hoàng.

Chúa tạo dựng chúng ta theo cách mà não của chúng ta sẽ bảo vệ chúng ta. Não bộ hiểu được đôi khi chúng ta không thể đón nhận một thực tại về sự thay đổi bất ngờ, vì nó quá bất ngờ để hiểu hết mọi chuyện ngay một lúc. Nên não bộ sẽ đẩy ra ngay tất cả những tác động ập đến chúng ta. Tôi muốn nói rằng Chúa cài đặt trong chúng ta một bộ phận chống sốc giống như xe hơi có bộ phận chống sốc khi chạy trên đường phố. Suốt giai đoạn này, bạn cảm thấy lạng người, như thể bạn bị cho ra rìa. Bạn có thể thấy mình nhìn thẳng vào vách tường, không thể tập trung vào công việc mỗi ngày. Trong lúc như thế bạn sẽ lắc đầu và nói đại khái như vậy, "Tôi không thể tin nổi chuyện này."

## 2. Buồn

Một khi cú sốc bắt đầu lắng dịu, nỗi buồn len lỏi vào. Đôi khi nỗi đau quá lớn nên nó xuất hiện qua những triệu chứng trong cơ thể. Người bơ phờ, hôn mê, chán ăn và chứng đau ngực xuất hiện. Nỗi buồn ập đến bạn như những cơn sóng thủy triều. Vừa khi bạn nghĩ bạn cảm thấy tốt hơn thì một nỗi buồn khác ập đến. Việc đọc Thi thiên có thể rất an ủi cho bạn những lúc như thế.

## 3. Giận dữ

Đây là giai đoạn "Sao là mình?" Đòi bắt công quá! Susan nghĩ tới nghĩ lui. Cô đã làm việc rất chăm và đã hoàn thành tốt công việc cho công ty. Chắc chắn công ty có cách khác để tiết kiệm mà không cắt giảm công việc của cô. Sao công ty không quan tâm đủ để tìm cách giữ cô lại?

Dù tin hay không tin, giận dữ là một phần quan trọng trong tiến trình chữa lành. Không như buồn, gây mệt mỏi, giận thêm sức và thúc đẩy chúng ta tiến tới.

Lúc nóng giận, đừng để cơn giận đưa anh em đến chỗ phạm tội. Đừng giận cho đến chiều tối. (Ê phê số 4:26)

Tôi tin giận là một cảm xúc gây hiểu lầm nhất mà cơ đốc nhân trải qua. Nhiều người tin nổi giận thì không phải là cơ đốc nhân, nhưng Kinh Thánh không bảo chúng ta đừng nổi giận.

*Nhiều người tin nổi giận thì không phải là cơ đốc nhân...*

Giận thánh là bình thường, không thể tránh khỏi và nó lành mạnh. Nhưng khi cơn giận nổ ra và sôi sục trong lòng, nó tạo ra đủ thứ tàn phá trong tâm trí và thân thể chúng ta. Nó làm cho huyết áp cao và có thể gây ra ung thư.

Kinh Thánh bảo chúng ta đừng giận cho đến khi mặt trời lặn. Nói cách khác, tốt hơn hết là nên xử lí cơn giận nhanh chóng và dứt khoát, và đừng để nó kiểm soát hành động của bạn.

Bạn có nổi giận khi chồng bạn mất việc không? Có giận mẹ bạn vì sức khỏe yếu dần không? Có giận khi một người bạn qua đời không? Chuyện này không sao. Hãy giận! Nhưng giận mà không phạm tội. Đừng đổ lỗi cho Chúa. Đừng nói xấu sếp cũ. Hãy la hét và ném vài chiếc gối (khi không có ai ở nhà). Rồi hãy tiếp tục sống, vì đành rằng nổi giận là bình thường, nhưng nó sẽ không thay đổi tình hình. Tôi khích lệ bạn hãy thưa chuyện với Chúa một cách cởi mở trong suốt thời gian gặp khủng hoảng. Hãy nói với Ngài rằng bạn đang giận và xin Ngài giúp bạn xử lí cơn giận đúng cách.

#### 4. Chán nản

Sau khi bị sốc, buồn, rồi giận dữ nổi lên thì chán nản ập đến. Trong lúc chán nản, thì nhận thức về hy vọng cho tương lai biến mất. Các hoạt động trong cuộc sống dường như vô nghĩa và người đó thường ẩn mình không tiếp xúc với bạn bè và người thân. Đây là một phản ứng thông thường đối với sự mất mát, nhưng nếu nó cứ kéo dài, thì lời khuyên là hãy gặp chuyên gia, là người chuyên giải quyết những mất mát trầm trọng, hoặc đi gặp ai đó cũng trải qua tương tự như bạn. Một người bạn thân của chúng tôi là một mục sư đã trải qua cái chết của người con trai bị điện giật ngay trên bục giảng của nhà thờ. Bị đất thay là tại nạn này xảy ra do một tín đồ trong hội thánh ông đã bật lộn cầu giao. Vị mục sư và vợ ông phải mất một thời gian lâu mới hồi phục khỏi mất mát này, nhưng hiện nay họ giúp rất nhiều người trải qua chuyện mất mát con cái.

Hầu hết là sự chán nản phát sinh từ sự mất mát sẽ từ từ giảm xuống khi giai đoạn tiếp theo xuất hiện. Trong sách Thi thiên, Đa-vít nói một cách công khai cảm giác chán nản của mình, nhưng ông không để cho cảm xúc kiểm soát ông (xem Thi thiên 42:5-6,11;43:5). Tôi muốn nói lại, hãy cẩn trọng đưa ra những quyết định quan trọng trong lúc chán nản và buồn rầu. Bất kỳ quyết định nào đi nữa cũng bị ảnh hưởng bởi cách mà bạn cảm nhận lúc đó và có thể không phải là điều bạn muốn khi bạn có thời gian để được hồi phục.

#### 5. Chấp nhận và hy vọng

Sau khi Susan mất việc, cô trải qua những giai đoạn buồn rầu suốt vài tuần. Rồi từ từ cô bắt đầu chuyển sang cảm giác bị sốc và thất vọng, và cô nhận ra rằng đời vẫn chưa



kết thúc. Đang khi cô rất hãnh diện về những thành tích của cô và với tư cách là một quản lí dịch vụ khách hàng cấp trung, cô nhận ra rằng công việc của cô - dẫu quan trọng - nhưng không bằng việc cô là ai. Cô là người vợ, người mẹ, người con gái và người bạn. Cô không mất tài năng hay kỹ năng của mình. Cô cần dùng nó ở chỗ khác. Cô làm lại hồ sơ lí lịch xin việc và bắt đầu tìm việc khác.

Việc này mất vài tháng, nhưng Susan đã tìm được một vị trí mới cần đến tài năng của cô... và công ty mới này có một chính sách nghỉ lễ rất hậu. Vài tháng trôi qua, Susan vui vẻ đảm nhận công việc mới.

Tôi tin khi một sự mất mát lớn xảy ra, không có chỗ cho nó trong suy nghĩ của chúng ta. Chuyện này quá sốc và đau đớn nên chúng ta không biết cách nào để nghĩ về nó. Mất mát càng lớn, thời gian hồi phục càng lâu. Thời gian sẽ cho phép chúng ta điều chỉnh lại cách làm việc cho hiện tại và lên kế hoạch cho tương lai.

## Làm Thế Nào Để Được Hồi Phục

Bạn tôi Lauren không lập gia đình cho đến khi cô bốn mươi lăm. Cô hay đùa rằng lúc cô gặp người chồng tương lai, cô sẽ

*Bạn không thể ngăn chim buồn  
bay trên đầu bạn,  
nhưng bạn có thể ngăn nó xây  
ổ trên tóc bạn.*

Ngạn ngữ Trung Hoa

có cơ hội rất tốt để gặp người tình của đời cô. Chẳng bao lâu chuyện này thật rõ ràng đó là Bob thật sự là người tình của đời cô; cô gọi anh là "món quà từ

Chúa." Đôi khi thật khó để tin rằng ai cũng có một hôn nhân tuyệt vời!

Cách đây gần một năm, Bob đi khám thận ở bệnh viện định kì. Anh rất mệt và xuống sức vài tháng qua, và Lauren hy vọng rằng sau khi phẫu thuật anh lấy lại sức và trở lại bình thường. Vài ngày sau khi từ bệnh viện về nhà, rõ ràng là Bob vẫn thấy không khỏe. Lauren đem anh trở lại bệnh viện khám để được tiêm thuốc thêm. Đáng rằng chuyện này cũng trầm trọng, nhưng có thuốc kháng sinh có thể điều trị được và Lauren nghe nói Bob sẽ về nhà trong vài ngày tới.

Sáng hôm sau, điện thoại của Lauren reo lúc 6 giờ sáng. Đó là điện thoại bệnh viện báo, cho cô biết Bob đã trải qua "cơn hôn mê" hai lần suốt đêm, và anh cần một cuộc đại phẫu để cứu mạng sống anh. Anh vượt qua được cơn giải phẫu, nhưng sự nhiễm trùng đã lan đến toàn bộ các cơ quan trọng yếu trong cơ thể. Gần một tháng anh đang đứng trước cửa tử thần, chỉ nói chuyện với Lauren một đôi lần khi anh mở mắt và mở miệng nói, "Anh yêu em." Sau ba mươi mốt ngày ở bệnh viện, Bob qua đời.

Lauren tan nát cõi lòng. Cô chờ đợi quá lâu để lập gia đình và bây giờ cô góa chồng lúc năm lăm tuổi, chỉ sau mười năm lấy nhau.

Mới đây tôi ngồi nói chuyện với Lauren và xin cô cho tôi biết kinh nghiệm của cô trong những năm sau khi chồng qua đời. Cô xử lí thế nào? Người ta nên làm điều gì hữu ích hay không nên làm điều gì? Tôi nhờ cô chia sẻ cho độc giả một số ích lợi trong kinh nghiệm buồn rầu của cô. Đáng rằng kinh nghiệm của cô là sự qua đời của người thân, tôi lưu ý là mỗi điểm này cũng áp dụng cho nhiều loại mất mát. Đây là một số điểm cô chia sẻ.

### *1. Hãy tiếp tục thở*

Lauren cho tôi biết rằng sau khi Bob qua đời, cô không thể

tưởng tượng sống cả đời còn lại mà không có chồng. Cô tự nhủ là cô chỉ cần bám trụ tới sang năm, dù biết rằng sang năm tới sẽ khó khăn hơn và thậm chí rất là kinh khủng. Từng hồi từng lúc, cô ta dần dần vượt qua. Một tháng cũng đã cảm go lấm rồi; cô đếm từng tuần và từng ngày một. Cuối cùng, cô nhận ra rằng điều cô cần phải làm trong mỗi phút giây có được là cứ tiếp tục thở và rồi cô vượt qua được. "Hãy tiếp tục thở" là khẩu hiệu của cô.

Tôi nhớ có lần tôi trải qua mất mát lớn và cứ nói, "Hãy đứng dậy và đặt một chân lên phía trước." Tôi cảm thấy tôi cần tiếp tục tiến bước để tôi không ngập lặn trong nỗi thất vọng mà tôi cảm nhận.

## *2. Đừng đưa ra quyết định hay thay đổi nào quan trọng cho tới hết một năm*

Sau khi Bob qua đời, Lauren muốn chạy trốn. Bob đã để hai năm sửa chữa nhà của của hai vợ chồng, và nơi nào Lauren nhìn, cô thấy bàn tay của chồng mình trong đó. Thật ra, cô thường nói căn nhà của họ là lá thư tình của Bob tặng cô. Cô e rằng căn nhà trở thành tù ngục thay vì mái ấm. Lauren cũng đã nghĩ đến đổi việc làm năm trước. Cô thấy mình nghĩ đến chuyện bỏ việc và chuyển sang thành phố khác sống. Có lẽ đây là lúc để bắt đầu lại.

Ngay từ đầu, Lauren quyết định không làm gì suốt một năm. Cô cứ ở nhà và tiếp tục làm việc, và thế là hết một năm, cô thấy căn nhà là nơi an ủi đầy những kỉ niệm đẹp. Cuối cùng cô thôi việc, nhưng lúc đó đầu óc cô đã thanh thoi, và cô có thể dễ dàng chuyển sang môi trường làm việc tốt hơn.

### 3. Khóc

Khóc thì ổn thôi. Thật ra, khóc là tốt cho bạn. Tiến sĩ William Frey, một nhà hóa sinh đáng kính nể, đã dẫn đầu một nhóm nghiên cứu về nước mắt suốt mười lăm năm. Họ phát hiện ra rằng đổ nước mắt vì lí do cảm xúc được hình thành từ nhiều chất hóa học hơn đổ nước mắt do bị khó chịu hay bị cay mắt. Nước mắt cảm xúc có chứa các độc tố trong cơ thể mà nước mắt do cay mắt thì không có. Họ kết luận rằng các chất hóa học hình thành trong cơ thể suốt thời gian bị căng thẳng sẽ ra khỏi cơ thể dưới dạng nước mắt buồn rầu. Không chỉ thế, nó còn chứa một số lượng hóc-môn lớn, mà những hóc-môn này chính là dấu hiệu của căng thẳng. Đè nén những giọt nước mắt này sẽ tạo ra bệnh tật, gây ra do căng thẳng, kể cả cao huyết áp, bệnh tim và u xơ trong hệ tiêu hóa. Và bạn có biết rằng chỉ con người mới khóc không? Tất cả thú vật chảy nước mắt để bôi trơn mắt của chúng, nhưng chỉ có con người mới khóc vì họ bực bội hay buồn rầu.

Lauren cho tôi biết suốt thời gian vài tháng đầu buồn bã, cô hay lấy xe hơi chạy một vòng và khóc. Cô đóng cửa kính lại, chạy ra xa lộ và để cho mình kêu gào, la hét và khóc lóc (đừng lo, cô nói cô vẫn thấy đường để chạy xe). Cô cho tôi biết cô xả được cả về thể xác lẫn cảm xúc, và cô luôn cảm thấy nhẹ người mỗi khi cô chạy xe về nhà. Sau một hồi khóc lóc lớn tiếng (trên đường hay ở nhà), Lauren thuyết phục mình rằng cô đang gần đến sự phục hồi, là điều khiến cô cảm thấy cô đang tiến triển tốt đẹp.

### 4. Hãy cho bản thân nghỉ ngơi

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng đặt lợi ích của người khác trước lợi ích của chúng ta. Lauren nhận ra

rằng điều quan trọng đối với cô là sống chậm lại một chút so với bình thường. Cô quyết định đi mát-xa mỗi tuần và đi "bản thân". Nếu cô không cảm thấy muốn dọn dẹp nhà cửa vào thứ Bảy hay mang thức ăn cho hội thánh, cô sẽ không làm. Cô không chỉ trích bản thân vì không trở thành một phụ nữ "đảm đang mọi việc." Cô bắt đầu đi cắt hoa và tỉa móng tay. Cho phép mình thoải mái đã giúp cô trải qua những khó khăn trong vài tháng đầu.

### *5. Nghĩ đến sức khỏe*

Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu rằng xử lý sự qua đời của người thân đòi hỏi một lượng năng lực tương đương với làm một công việc trọn thời gian. Nghĩa là nếu bạn đang làm một công việc nào đó thì bạn đang làm hai công việc trọn thời gian. Mất mát lớn như thế gần như là quá sức chịu đựng. Rất dễ rơi vào thói quen bỏ bê sức khỏe, như ăn uống qua loa, đi ngủ trễ, không tắm rửa, không đánh răng. Nên hãy làm hết sức để nghỉ ngơi; hãy nghỉ trưa. Cố gắng chăm sóc sức khỏe... Mang bệnh chỉ làm cho hoàn cảnh của bạn tồi tệ hơn.

### *6. Tìm ai đó để nói chuyện*

Dù bạn tìm được một người bạn để nói chuyện hay gia nhập một nhóm để nâng đỡ, điều quan trọng là bạn đừng cố tách mình ra khỏi cộng đồng. Bạn sẽ biết bạn sẽ nhờ vào ai. Dù gì đi nữa, điều quan trọng là nói chuyện thoải mái với những ai hiểu được nỗi mất mát của bạn. Lauren may mắn có được những người bạn tốt mà cô có thể trút bầu tâm sự. Cô cũng gia nhập một trang mạng cơ đốc gọi là Grief Share ([www.griefshare.org](http://www.griefshare.org)), sẽ gửi email mỗi ngày trong đó ghi lại nhiều lời khích lệ và dạy dỗ.

### 7. Không thương tiếc

Dù Lauren và Bob rất quý nhau, cô bị ám ảnh bởi sự trao đổi ngắn ngủi không lâu trước khi Bob lâm bệnh. Anh kể cho cô biết rằng anh không được nghe cô chơi piano. Một mỗi sau một ngày làm việc dài và vẫn còn phải rửa chén bát, Lauren thốt lên, "Khi nào là thời điểm đúng để em làm chuyện này?" Với cử chỉ thân thiện, Bob không nói gì và Lauren quên mất câu nói của cô cho đến khi chồng cô qua đời. Nhưng một khi cô nhớ, cô thường nghĩ đến lời nhận xét này và òa lên khóc. Sao mình lại cộc cằn với người yêu thương mình vô điều kiện? Cuối cùng, cô nhận ra rằng cô cũng là con người; hôm đó cô mệt mỏi và thiếu kiên nhẫn, và cô không biết chuyện gì xảy ra. Bob không muốn gây áp lực cho cô và nhất là lúc cô đang buồn. Anh muốn cô nghĩ về tình yêu mà họ chia sẻ và những kí ức hạnh phúc mà họ có được trong nhiều năm.

Thương tiếc không phải là một cảm xúc ích lợi. Bạn không thể xóa những gì bạn đã làm, nhưng bạn có thể ngăn cản tiến trình hồi phục và làm cho mình bệnh hoạn. Hãy học hỏi từ lỗi lầm quá khứ và dứt khoát không tái diễn. Sau đó hãy cho nó qua một bên.

*Hãy học hỏi từ lỗi lầm quá khứ và dứt khoát không tái diễn. Sau đó hãy cho nó qua một bên*

### 8. Nhắc nhở bản thân rằng bạn không phải lúc nào cũng cảm thấy vậy

Có hai phiên bản về một câu chuyện nói đến một vị vua thời xưa, gọi tất cả các cố vấn và quân sư của ông lại và đưa cho họ một thử thách. Một phiên bản nói vua yêu cầu họ tóm tắt sự khôn ngoan ở đời này. Một phiên bản khác nói vua ra lệnh cho các quân sư hãy nghĩ ra một câu nói mà lúc nào

cũng đúng, dù ở bất kì tình huống nào. Trong cả hai phiên bản của câu chuyện, câu mà đáp ứng đòi hỏi của vua là "Chuyện này cũng qua thôi."

Lauren nhắc bản thân thường xuyên rằng mọi chuyện rồi sẽ thay đổi. Thay đổi có thể chậm, nhưng cô không phải lúc nào cũng gặp nỗi đau khủng khiếp như thế. Cô cho tôi biết cô đang tiến triển tốt. Cô không khóc như xưa, bây giờ cô tận hưởng mọi thứ mà trước đây rất lâu cô không thấy thích và quan trọng nhất là cô có hy vọng cho tương lai.

### *9. Viết nhật kí*

Hãy nghĩ đến việc viết nhật kí. Viết sẽ giúp chúng ta vượt qua những vấn đề khó khăn. Có lẽ ấy là vì nhật kí là chỗ bạn không phải kiểm duyệt bản thân hay lo về phản ứng đối với những lời nói của bạn. Nó cũng giúp bạn viết ra đầu đuôi hành trình của bạn. Khi bạn đọc lại, bạn sẽ có cái nhìn khách quan về diễn tiến bạn trải qua. Lauren không nhận ra rằng cô đã đi được một quãng đường khá xa cho đến khi cô phải lùi lại vài tháng và lưu ý thấy cô ta không còn bị dằn vặt trước khi ngủ. Thấy được mình đang trong tiến trình hồi phục sẽ giúp bạn nhận ra rằng bạn đang tiến triển tốt.

### *10. Tha thứ*

Nhiều người tốt bụng lại nói những điều làm bạn bực mình hay tổn thương. Cái ngày sau lễ kỉ niệm ngày qua đời của Bob, một trong những cộng sự của Lauren đến gặp cô và nói, "Qua một năm rồi phải không; giờ bà ổn rồi chớ?" "Không!" Lauren muốn nói. "Tôi chưa ổn!" Nhưng cô biết người cộng sự này cố an ủi và khích lệ cô thôi. Nên cô mỉm cười và nói, "Cảm ơn, tôi đang cải thiện." Hãy nhớ ngay cả

người ta không phải lúc nào cũng nói những lời khích lệ, người ta cũng đang cố gắng nâng đỡ mình đó thôi. Bạn hãy khoan dung và biết ơn ý định của họ, dù không phải lúc nào họ cũng nói đúng.

Nếu sự đối xử bất công của ai đó đối với bạn gây ra mất mát cho bạn, hãy chắc chắn là tha thứ cho họ. Cảm giác hận thù và không tha thứ giống như thuốc độc mà mong rằng nó sẽ giết chết kẻ thù của bạn. Tất cả những cảm xúc cay đắng chúng ta trải qua khi chúng ta bị đối xử bất công chỉ làm hại chúng ta mà thôi, chứ không làm hại người làm hại mình.

### *11. Hãy nhớ rằng vẫn còn nhiều thứ để biết ơn*

Cuối cùng, Lauren cho tôi biết một trong những điều mang lại sự hồi phục cô đã làm sau khi chồng cô qua đời là nhớ lại để biết ơn những điều tốt đẹp cô vẫn còn. Mỗi sáng trên đường đi làm, cô cầu nguyện. Lúc đầu cô nói với Chúa cách cô cảm nhận. Ngày nọ tình cờ cô thấy mình toàn là than phiền và chắc hẳn Chúa rất buồn và khó chịu. Cô cảm tạ Ngài ban cho cô người chồng suốt mười năm. Điều đó thay đổi mọi sự. Cô nghĩ nhiều điều hơn để tạ ơn: tất cả những kí ức tuyệt vời cô có; sự kiện là trong vô số người ở thế gian, Chúa đã chọn ban cho cô Bob. Rồi cô cảm tạ Chúa về ngôi nhà, về bầu trời xanh và những bông hoa đẹp. Trước khi cô nhận ra, Lauren đã để thêm thời gian cảm tạ Chúa trong sự cầu nguyện thay vì than phiền Ngài. Và cô cảm thấy tốt hơn.

### *12. Dựa vào sự an ủi của Chúa*

Người công chính kêu xin, Chúa lắng nghe, và giải thoát họ khỏi mọi gian khổ. Chúa ở gần người có lòng tan vỡ, và cứu người biết hối hận ăn năn. (Thi thiên 34:17-18)



Lauren kể cho tôi biết cô tin Chúa than khóc với chúng ta khi chúng ta chịu mất mát lớn. Tôi nghĩ cô nói đúng. Nói cho cùng, khi Chúa Giê-su dạy chúng ta cầu nguyện, Ngài bảo chúng ta hãy gọi Đức Chúa Trời là "Aba" được dịch là "Cha". Cha nào mà không đau đớn khi đứa con trai nhỏ của mình bị thua trận đá banh? Người mẹ nào không cảm thấy đau lòng khi đứa con gái nhỏ của mình bị té trầy xước về nhà? Xét về mức độ thì đây là những mất mát và trầy xước nho nhỏ và cha mẹ đều biết chuyện này. Nhưng nỗi đau nhìn thấy con mình chịu khổ thì thật xé lòng.

Ngay sau khi dạy các môn đồ cầu nguyện theo Bài Cầu Nguyện Chung, Chúa Giê-su hỏi, "Có người cha nào khi con mình xin bánh mà cho đá, hay xin cá lại cho rắn?" (Mat 7:9-10). Nói cách khác, vì Ngài là Cha chúng ta, Chúa chịu khổ khi chúng ta chịu khổ. Và đành rằng Ngài có thể thay đổi hoàn cảnh chúng ta ngay lập tức, thì thường Ngài không làm thế. Nhưng khi Ngài thấy con cái Ngài chịu khổ, Ngài cũng chịu khổ.

Khi bạn đối diện với mất mát và buồn bã, xin Chúa nắm bạn trong tay của Ngài, thì thầm lời an ủi và nâng đầu bạn lên, giống như cha mẹ âu yếm con cái mình. Bạn có lẽ cảm thấy hay không cảm thấy sự an ủi đó, nhưng Lời Chúa là thật và Ngài đúng như vậy.

## **Cách Để Giúp Một Người Bạn Chịu Mất Mát**

Tin hay không thì rất dễ để giúp một người bạn đang chịu mất mát. Chúng ta hay muốn đưa ra câu trả lời cho nỗi khổ của người bạn, nhưng điều họ thật sự cần và muốn là thông cảm. Lần nọ khi tôi chuẩn bị đi dự đám tang tôi thừa

với Chúa rằng tôi không biết nói gì cho người thân và Ngài phán, *Họ chỉ cần con ngồi đó với họ*. Trong những lúc mất mát đau đớn, người ta cần ai đó lắng nghe họ nói chuyện về mất mát đó và nghe những gì họ cảm nhận, và thường là tốt hơn hết đừng cố đưa ra lời khuyên vì phần lớn những gì chúng ta nói cũng không giúp gì cho họ.

Một người bạn của tôi trải qua cái chết của người con gái út. Cô yêu cầu muốn gặp tôi và dĩ nhiên tôi muốn giúp cô ta, nhưng tôi để ý phần lớn những gì tôi khuyên làm cho cô nổi giận hay tự vệ. Lúc đầu tôi bị tổn thương, nhưng sau đó tôi nhận ra rằng nỗi đau của cô quá lớn nên cô không thể nghe lời khuyên; cô cần ai đó lắng nghe và liên tục khuyên cô rằng cô sẽ vượt qua được bi kịch này.

Dưới đây là một số điều ích lợi nên nói và một điều không nên nói. Nhưng quan trọng nhất cần nhớ là thế này: những gì bạn thấy đều không quan trọng. Điều quan trọng là có mặt ở đó với bạn mình. Khi có gì không rõ, hãy nói, "Bạn ra sao rồi?" Người ta sẽ chấp nhận được.

#### *Những Điều Ích Lợi Nên Nói*

- "Tôi không tưởng tượng nổi bạn cảm nhận thế nào, nhưng tôi muốn bạn biết tôi chia buồn về việc bạn đã gặp thử thách quá lớn."
- "Khi nào bạn muốn tâm sự, tôi sẽ có mặt với bạn. Tôi không biết nên nói gì đây, nhưng tôi sẽ rất thích lắng nghe bạn."
- "Bạn như thế nào rồi?"
- "Tôi ước gì bạn không phải trải qua chuyện này."
- Tôi muốn bạn biết tôi cầu nguyện cho bạn."

#### *Những Điều Không Nên Nói*

- "Tôi biết bạn cảm nhận thế nào rồi."

- "Đây là lúc bạn hãy thay đổi lối sống của bạn."
- "Bạn mạnh mẽ mà... bạn có thể xử lí được chuyện này."

## Những Điều Nên Làm

### 1. Gửi thiệp chia buồn

Thiệp chia buồn là một món quà. Thậm chí tốt hơn nếu bạn gửi quà viết vài lời chia buồn kèm theo. Không cần viết dài. Chỉ viết những gì từ đáy lòng, đại loại như vậy: "Tôi biết lúc này là lúc khó khăn cho bạn, và tôi muốn bạn biết tôi luôn nhớ đến bạn và cầu nguyện cho bạn ngay bây giờ."

Nếu bạn quen biết một người đã qua đời, một lời chia buồn ngắn cũng mang lại sự an ủi. Chẳng hạn: "Tôi nhớ nụ cười dễ thương của Tom... Anh có cách khiến tôi cảm thấy đặc biệt mỗi khi chúng tôi nói chuyện."

Nếu bạn của bạn mất việc hay bị bệnh, thiệp chia buồn là cách tuyệt vời để bày tỏ sự quan tâm của bạn.

### 2. Nhớ Gọi Điện - Đặc Biệt Thời Gian Sau Đó

Sau vài tuần tang chế, có rất nhiều lời chia buồn cho người quá cố. Nhưng sau đó là những ngày dài và cô đơn. Phần lớn người ta trở lại cuộc sống và người thân còn lại sẽ thấy cô đơn. Thành linh nhận được thư từ tới tấp nhưng không ai gọi điện tới. Một cuộc gọi điện hỏi thăm như, "Tôi nhớ đến bạn. Bạn thế nào?" sẽ là món quà cho bạn của mình biết rằng họ không bị bỏ quên. Hãy làm chuyện này vài ba lần và lúc nào cũng được.

### 3. Cái Ôm An Ủi

Khi bạn thấy một người bị mất mát, bạn có thể ôm an ủi. Nắm tay người đó và choàng vai sờ nhẹ; hôn chào hỏi và vỗ nhẹ sau lưng. Việc sờ chạm là cách thể hiện tình yêu thương.

**Quyết định và công bố:** *Nhờ Chúa giúp đỡ, tôi sẽ được phục hồi từ sự mất mát và cảm tạ Chúa về những gì tôi vẫn còn.*

## CHƯƠNG

# 15

## *Tự Do Khỏi Chán Nản Và Nản Lòng*

Nản lòng là gì? Từ điển Webster's Dictionary cho biết đó là "hành động suy sụp; tâm trạng xuống dốc. Tinh thần kiệt quệ; sự buồn nản; tâm trạng buồn rầu; thiếu đi can đảm hay thiếu đi sức mạnh."

Người nản lòng không còn ham thích những gì mà họ đã thích trước đây, và họ thường trải qua những thay đổi trong việc ngủ nghỉ và thói quen ăn uống. Họ cảm thấy vô dụng hay không thể tập trung. Họ có lẽ cảm thấy cô đơn và vô vọng. Tôi nghĩ cảm giác nản lòng là một cảm giác tồi tệ nhất. Tôi thành thật nói rằng nếu tôi phải chọn giữa nỗi đau cảm xúc về nản lòng với cơn đau nào đó trong cơ thể, tôi thà chọn đau đớn thể xác còn hơn.

Kinh Thánh không dùng từ ngữ "chán nản" nhưng Kinh Thánh có nói đến cảm giác bị "thất vọng." Chán nản là một cảm xúc, và cuốn sách này chú trọng vào việc dạy cách nào để kiểm soát cảm xúc thay vì để nó kiểm soát chúng ta. Chúng ta có thể kiểm soát chán nản không? Tôi tin câu trả

lời là được. Tôi nghĩ không ai phải sống trong tâm trạng chán nản suốt đời. Tất cả chúng ta đều trải qua tâm trạng xuống tinh thần lúc này hay lúc khác. Đôi khi ấy là do thất vọng hay mất mát, còn khi khác thì chúng ta thật sự không biết tại sao chúng ta cảm nhận như vậy. Nếu chuyện này chỉ thoáng qua trong ngày thì tôi nghĩ không nên bận tâm. Chúng ta là một hữu thể phức tạp với đủ thứ bộ phận rắc rối làm việc chằng chịt nhau để duy trì sức khỏe. Có ngày chúng ta không cảm thấy khỏe trong cơ thể hay cảm xúc, và thường thì tốt hơn hết đừng lo về chuyện đó, hãy nghỉ ngơi một chút và có lẽ ngày hôm sau chúng ta cảm thấy tốt hơn.

Trong chương này tôi muốn xem xét hai loại chán nản. Loại thứ nhất, "chán nản do y học" được gây ra do một số phản ứng trong cơ thể mà chúng ta không thể kiểm soát. Loại thứ hai là "chán nản theo tình huống." Đây là sự chán nản gây ra do phản ứng của chúng ta đối với những hoàn cảnh trong đời. Có sự giúp đỡ cho cả hai loại này, nhưng cách điều trị thì khác cho mỗi loại.

## **Chán Nản Do Cơ Thể Có Vấn Đề**

Tôi không phải là bác sĩ, nhưng tôi biết theo kiến thức phổ thông thì mất cân bằng trong hoóc-môn, trong chất dẫn truyền thần kinh và rối loạn tuyến giáp là những nguyên nhân hàng đầu gây ra chán nản. Những rối loạn trong não hay tình trạng rối loạn tim cũng gây ra chán nản. Có lúc tôi để ý tôi cảm thấy buồn và xuống tinh thần mỗi sáng khoảng hai giờ đồng hồ, và sau đó tôi lại vượt qua được thời gian còn lại trong ngày đó. Lúc đó tôi nghĩ tôi mệt hay suy nghĩ tiêu cực và cần phải "lên tinh thần," nhưng khi tôi đi khám bác sĩ để kiểm tra định kỳ, bác sĩ cho biết tuyến giáp của tôi dưới mức cho phép. Ông nói vì mức này chấp nhận được nên

thông thường là không điều trị, nhưng vì tôi nói với bác sĩ là tôi đang xuống tinh thần, thì ông cho thuốc uống để trị tuyến giáp. Tôi nói thật là khi tôi uống viên thuốc đầu tiên, cảm giác chán nản mà tôi trải qua đã biến mất và không trở lại nữa.

Do căng thẳng mà nhiều người ngày nay đối diện sự mất cân bằng về chất dẫn truyền thần kinh gây ra mức serotonin trong máu thấp. Serotonin được biết là hoóc-môn làm hưng phấn, và nếu chúng ta không có đủ chất này, chúng ta có khuynh hướng không cảm thấy vui vẻ. Mức serotonin thay đổi qua thuốc men, nhưng điều chỉnh chất này trở thành bình thường theo cách tự nhiên thì tốt hơn nếu có thể được. Loại bỏ những căng thẳng vô bổ, cộng với việc ăn uống điều độ và luyện tập có thể giúp cân bằng các chất hóa học trong não.

Nhiều phụ nữ bị chán nản sau khi sinh nở hay trong mấy ngày có kinh trong tháng chỉ vì sự thay đổi hoóc-môn trong cơ thể họ. Những thay đổi này có thể tạm thời hay nó cần điều trị bằng thuốc men. Điểm tôi muốn nhấn mạnh là không phải tất cả sự chán nản có thể chữa trị mà không cần đến thuốc men, và tôi không muốn mọi người cảm thấy bị lên án nếu họ phải uống thuốc để chữa trị sự chán nản. Ngược lại, tôi tin một số bác sĩ, kể cả những bác sĩ tâm lý, thường cho toa quá vội mà không tìm hiểu tình trạng bệnh lý gây ra sự chán nản. Tôi cũng muốn khích lệ người khác đang phải uống thuốc cũng hiểu cho rằng họ không nhất thiết lúc nào cũng buộc phải uống thuốc.

Tôi biết một phụ nữ trải qua thời gian căng thẳng trong đời sống và cô bị những cơn đau tấn công. Cô đi khám bác sĩ và ông khích lệ cô hãy uống thuốc trị chứng lo lắng, và nó đã hữu hiệu với cô rất nhanh. Cô không chỉ uống thuốc nhưng cô cũng thay đổi cách sống để giảm bớt căng thẳng và quyết định không lo lắng về những chuyện cô không

kiểm soát được. Sau sáu tháng người phụ nữ này muốn khám để xem thử cô có thể thôi uống thuốc được không. Cô bớt uống thuốc dần dần cho đến khi cô bỏ thuốc hoàn toàn và khỏe mạnh kể từ đó.

Ngay cả chán nản do y khoa gây ra thì những điều tôi chia sẻ về sự chán nản theo tình huống sẽ giúp nhiều người đối diện với những cảm xúc xuống tinh thần vì bất cứ lí do nào. Việc phục hồi khỏi chán nản thường đòi hỏi một chương trình điều trị cẩn thận, trong đó có việc học suy nghĩ khác đi, cười nhiều hơn và bớt lo đi. Như tôi đã nói, tôi không phải là bác sĩ, nhưng tôi đã dạy Kinh Thánh hơn ba mươi năm, và tôi biết chắc rằng chúng ta không cần phải để cho hoàn cảnh và những tình huống trong cuộc sống làm chúng ta nản lòng.

## Chán Nản Theo Tình Huống

Hầu hết những người đã trải qua thử thách, thất vọng hay thảm kịch hay bị cám dỗ rơi vào chán nản. Vì tâm trạng của chúng ta liên hệ trực tiếp với suy nghĩ và lời nói của chúng ta, nên khi suy nghĩ chúng ta rơi vào vùng tiêu cực,

*Đó là chúng ta có khả năng tự khích lệ bản thân cho dù hoàn cảnh thế nào.*

tâm trạng chúng ta thường bị kéo theo. Chúng ta rất dễ làm bản thân nản lòng khi suy nghĩ và nói đến những sai trái

trong đời sống chúng ta và ở thế gian này. Khi Chúa ban cho chúng ta khả năng kiểm soát suy nghĩ của mình, Ngài cũng ban cho chúng ta một khả năng tuyệt vời. Đó là chúng ta có khả năng tự khích lệ bản thân cho dù hoàn cảnh thế nào. Buồn thay, nhiều người không biết chân lí tuyệt vời này. Rất dễ sống cuộc đời với lối suy nghĩ nạn nhân, chỉ tin



rằng bạn không làm gì được với cách bạn cảm nhận, đặc biệt nếu bạn gặp một thất vọng lớn nào đó trong đời.

Đây là một tình huống mà Kinh Thánh cung cấp để xử lý sự nản lòng: Hãy mặc áo ngợi khen thay cho tinh thần nặng nề (xem Ê-sai 61:3). Điều mà Chúa cho chúng ta lớn hơn thứ gì mà kẻ thù cho. Sự ngợi khen sẽ vô hiệu hóa nỗi buồn, nhưng chúng ta phải nhớ chúng ta được dạy phải "mặc vào" sự ngợi khen. Chúng ta không thể thụ động mà chỉ mong rằng cảm xúc buồn chán sẽ qua mau.

Tôi có đọc cuốn sách kinh điển của Hannah Whitehall Smith có tựa *The Christian Secret to a Happy Life*. Tôi thật ngạc nhiên và được khích lệ khi đọc cuốn sách này, bất kể những khó khăn mà tác giả gặp trong đời, bà quyết định bà luôn tin cậy Chúa dù có cảm xúc hay không cảm xúc, dù trong lúc vui hay lúc buồn.

Hannah lấy Robert Smith khi bà mười chín tuổi. Chồng bà là một thanh niên tận hiến và lãng mạn, điều hành một doanh nghiệp gia đình. Tuy nhiên, rõ ràng là người chồng hay bốc đồng và cảm xúc. Ông này hay đưa ra những quyết định vội vàng và không khôn ngoan, trong cả công việc kinh doanh lẫn trong đời sống cá nhân. Thế là của ông chồng này bị phá sản. Sau khi gặp Chúa một cách mạnh mẽ, ông bắt đầu giảng tin lành. Chức vụ rao giảng của ông kết thúc do bị buộc tội quan hệ bất chính. Sức khỏe ông giảm sút và cuối cùng ông bị thần kinh. Qua tất cả những khó khăn này, bà Hannah cứ tin cậy Chúa và hay nói như Gióp đã nói, "Dù Ngài có giết tôi, tôi vẫn tin Ngài."

Hannah và Robert có nhau bảy người con, nhưng bốn trong số đó đã chết. Một đứa con gái sinh non. Đứa con trai đầu là Frank qua đời lúc mười tám tuổi do bị sốt nặng. Đứa con gái Nellie qua đời lúc năm tuổi do bị viêm phổi. Vào ngày sinh nhật của bà Hannah, ngày 7 tháng Hai, đứa con

gái mười một tuổi qua đời do bị sốt ban. Nhưng bà Hannah vẫn bám lấy đức tin một cách kiên định suốt những khó khăn này.

Bà trở thành một diễn giả và giáo sư Kinh Thánh nổi tiếng. Bà trải qua cơn khủng hoảng trong niềm tin khi bà tìm kiếm phép báp tem trong Thánh Linh mà lúc đó gọi là phước lành thứ hai. Bà biết nhiều người, kể cả chồng bà, đã có kinh nghiệm tuyệt vời này, nhưng bà không hề nhận được. Tấm lòng đầy nghi ngờ về niềm tin của mình đến độ khiến bà tuyệt vọng, bà đã quyết định nhận lãnh sự đổ đầy Thánh Linh bởi đức tin và không nghi ngờ Chúa gì nữa. Bà Hannah học được rằng nỗ lực của bà để đạt đến sự thánh khiết là vô dụng và rằng bà phải lệ thuộc hoàn toàn nơi Chúa để Ngài làm việc trong bà. Sự lệ thuộc hoàn toàn này trở thành cơ sở cho đức tin của bà.

Chồng bà chết trong sự vô tín và các người con lớn cũng mất đức tin luôn. Vào năm 1911 bà qua đời bình an ở độ tuổi bảy mươi chín. Suốt cả đời bà không hề đánh mất đức tin hay sỉ nhục Chúa. Bà Hannah có thể nói, "Tôi đã dâng điều quý giá nhất và không thể làm gì được nữa." Dù viết lách là một việc làm phát xuất từ lòng yêu mến Chúa, chứ không phải là công việc mà bà thích thú, nhưng cuốn sách *The Christian Secret to a Happy Life* đã được phát hành suốt 125 năm qua và đã bán được hàng triệu bản.

Tôi hơi do dự kể câu chuyện của bà Hannah vì tôi không muốn tạo cảm giác rằng đời sống cơ đốc nhân là cuộc đời chỉ đầy bi kịch và buồn thảm bởi vì không phải vậy. Nhưng tôi muốn nhấn mạnh một điểm là dù hoàn cảnh của bà thật bi kịch, nhưng Chúa giúp bà vượt qua, dùng bà cách đây quyền năng và rõ ràng là bà vô cùng hạnh phúc trong

suốt quãng đời của bà - hạnh phúc đủ để viết một cuốn sách về hạnh phúc! Niềm vui của bà Hannah là nằm ở Chúa Giê-su, chứ không nằm ở hoàn cảnh của bà.

Phần lớn chúng ta không trải qua những mức độ khó khăn như bà Hannah đã trải qua, dù một số người có trải qua như thế, nhưng lí do tại sao thì chúng ta phải phó thác vào tay Chúa.

## **Hãy Nói Chuyện Với Chính Mình**

Khi tôi nhận ra tôi đang ở trong tâm trạng buồn, tôi thường nói chuyện với mình. Tôi nói, "Joyce à, mày có vấn đề gì? Hãy xem mày được phước thể nào, Joyce. Hãy chấm dứt tự thương hại cho bản thân. Hãy suy nghĩ về điều gì đó làm mày vui lên và cố gắng làm điều gì đó có ích cho người khác." Thật ngạc nhiên là tôi nhận được những kết quả tốt đẹp khi tự nói chuyện với bản thân như thế; bạn nên thử chuyện này xem sao!

Tác giả Thi thiên tự hỏi bản thân một câu hỏi khi ông cảm thấy chán nản. Ông nói, "Hồn ta hỏi, sao bồn chồn, buồn bã? Cứ hy vọng nơi Ngài! Vì ta còn cảm tạ Ngài vẫn là Cứu Chúa của ta" (Thi 42:5; cũng xem 42:11; 43:5). Giải pháp của Đa-vít cho sự chán nản là hy vọng nơi Chúa và mong đợi điều tốt đẹp xảy ra. Ông nói với bản thân hãy mặc lấy sự ngợi khen đang khi chờ đợi hoàn cảnh thay đổi.

Đây chắc chắn là một ví dụ hay về một người không để cảm xúc kiểm soát mình. Đa-vít đã đưa ra một quyết định không dính dáng gì đến cách ông cảm nhận.

Có những chỗ khác trong Kinh Thánh Đa-vít mô tả cảm xúc rất buồn bã và thất vọng với lí do chính đáng. Ông có nhiều kẻ thù và Chúa không phải lúc nào cũng giải cứu ông

ngay. Đa-vít được xúc dầu để làm vua dân Y-sơ-ra-ên hai mươi năm trước khi ông thật sự được đăng quang. Do sự ganh tị và sợ hãi mà vua Sau-lơ, vị vua nắm quyền lúc đó, tìm cách giết Đa-vít nhiều lần. Đa-vít lẩn trốn trong hang nhiều năm đang lúc chờ Chúa ra tay. Nên không lạ gì ông nói chuyện với bản thân thường xuyên và quyết định không để cảm xúc kiểm soát mình. Ông nhìn vượt trên những gì ông cảm nhận để nhận ra rằng Chúa thành tín.

Bạn có thể chống chọi cảm xúc chán nản bằng cách nhắc nhở mình về những phúc lành trong đời sống bạn. Bạn có thể nghe nhạc hay ca hát. Việc quên đi bản thân bằng cách làm việc gì đó giúp người khác cũng sẽ giúp bạn rất nhiều. Đừng quên rằng tâm trạng của chúng ta gắn kết với suy nghĩ của chúng ta; vì thế, tôi khuyên bạn hãy để ý đến những gì bạn đang suy nghĩ khi bạn cảm thấy chán nản. Bạn có thể tìm ra nguyên do của vấn đề.

Nói về những thắng lợi ở quá khứ cũng là cách để làm cho bản thân hưng phấn. Hãy chiến đấu anh dũng trong cuộc chiến đức tin và làm mọi thứ để giúp mình. So với cõi đời đời, những ngày của chúng ta trên đất rất ngắn ngủi, và chúng ta muốn tận hưởng mỗi một ngày một. Sự chán nản và niềm vui không thể ở cùng một tấm lòng, nên tôi khuyên bạn hãy tìm nhiều thứ để vui vẻ thì sẽ không có chỗ nào còn lại cho sự chán nản.

## **Căn Nguyên Của Chán Nản**

Chán nản theo tình huống luôn luôn có nguyên do của nó. Thường nó là chính nỗi thất vọng. Khi chúng ta không được như mong đợi hay ước ao, chúng ta thường cảm thấy thất vọng, và cảm xúc như thế cũng dễ hiểu thôi. Nếu tôi dồn hết nỗ lực vào một việc nào đó nhưng không kết quả thì

tôi cảm thấy phí thời gian và bắt đầu cảm thấy thất vọng. Tôi đoán chắc một nông dân sẽ cảm thấy như thế nếu mọi nỗ lực ông làm để đảm bảo một mùa gặt bội thu nhưng trước khi thu hoạch một cơn bão ập đến và hủy phá mọi thứ.

Những mong đợi bị gián đoạn cũng dẫn tới thất vọng. Chúng ta mong đợi điều gì đó và mong người ta cư xử như thế nhưng chúng ta không được phúc đáp như mong muốn. Đôi khi cách người ta cư xử làm chúng ta sốc và khiến chúng ta thất vọng. Chúng ta cũng mong đợi từ bản thân mình và rồi làm cho mình thất vọng luôn. Chúng ta mong điều gì đó từ Chúa, và vì lí do nào đó chỉ có Chúa mới biết, Ngài không làm điều chúng ta mong đợi. Điều hay nhất nên làm khi chúng ta cảm thấy thất vọng là hãy lấy lại hy vọng. Hãy rũ bỏ thất vọng và đón nhận giấc mơ mới, tầm nhìn mới, mục tiêu hay kế hoạch mới. Thường phương thuốc hay nhất cho một phụ nữ bị sẩy thai là mang thai lần nữa ngay khi có an toàn về sức khỏe. Cùng nguyên tắc này cũng hiệu quả cho bạn mỗi khi bạn thất vọng. Trong Chúa luôn luôn có những khởi đầu mới. Không bao giờ là quá trễ để bắt đầu trở lại! Mỗi sáng khi mặt trời mọc, hãy công bố, "Hôm nay là một ngày mới; nào ta hãy bắt đầu lại."

Sự nản chí cũng là một nguyên do của chán nản. Người nản chí hay nản lòng; người đó cảm thấy muốn bỏ cuộc hay buông xuôi; người đó mất hết hy vọng và cảm thấy không đủ tự tin để đi tiếp. Khi chúng ta thất vọng sâu xa, mọi thứ liên quan đến chúng ta đều cảm thấy xuống tinh thần. Sự thất vọng có thể phát xuất từ chuyện bị thất vọng hay cảm thấy trong giai đoạn này của cuộc sống bạn thấy khó mà đối diện, hay dường như chỗ nào bạn cũng gặp rắc rối cả.

Tôi có nói trước đây là tôi bị chứng đau lưng hiện giờ và một trong những điều mà cơn đau làm tôi khó chịu đó là ngồi lâu. Tôi không thể đứng viết lách được nên tôi hơi thất

vọng. Tôi cần phải viết xong đúng hẹn nên tôi cần viết ngay bây giờ. Thay vì rơi vào tâm trạng nản lòng, tôi điều chỉnh lại và thường đứng lên cử động, dùng đá để đập lên chỗ đau và dùng thuốc giảm đau. Lẽ tự nhiên tôi suy nghĩ, *Sao chuyện này lại xảy ra bây giờ?* Tôi không nhận được câu trả lời. Hỏi như thế chẳng khác nào chúng ta hỏi Chúa, "Chúa ơi, sao vậy?"

Một số người nhận xét rằng tôi có thái độ tích cực về tình huống này. Thật không hay lắm nếu tôi ngồi viết cuốn sách nói về việc dùng để cảm xúc kiểm soát chúng ta mà cùng lúc tôi lại để cảm xúc của tôi kiểm soát tôi sao! Tôi nghĩ điều quan trọng là bạn phải hiểu rằng ai cũng có thử thách, kể cả tôi, và thử thách thì không bao giờ là dễ chịu.

## SỰ THẤT VỌNG

Đôi khi chúng ta thấy kẻ ác giàu có và điều đó làm chúng ta sốt vó. Là con cái Chúa, chúng ta mong mình được chúc phúc hơn những người không phục vụ Chúa. Chúng ta có thể diễn ý một phần của đoạn Thi thiên 73 như thế này: "Tôi thấy dường như kẻ ác thoải mái hơn người công chính, cho đến khi tôi nhận ra lòng nhẫn nhục của Chúa sắp hết và Ngài sẽ xử lí họ."

Thật là một lỗi lầm tai hại khi nhìn những gì người khác có và so sánh với những gì chúng ta có. Chúa có một kế hoạch cá nhân và độc nhất cho mỗi chúng ta, và sự so sánh có thể là nguyên do của sự thất vọng hay kiêu ngạo. Nếu chúng ta cảm thấy mình hơn người khác, chúng ta sẽ trở nên kiêu ngạo (đánh giá quá cao về bản thân); nếu chúng ta cảm thấy người khác hơn mình, chúng ta có thể bị thất vọng và chán nản.

Kinh Thánh nhấn mạnh rằng kẻ ác cuối cùng sẽ bị diệt vong nhưng người công chính sẽ hưởng được đất. Tôi nghĩ "cuối cùng" không nhất thiết là kết thúc thế giới hay cuối đời. Tôi nghĩ nó có nghĩa là sau khi đã làm hay nói đủ điều rồi, đúng thời điểm (thời điểm của Chúa), phúc lành của con cái Chúa sẽ trỗi vượt hơn phúc lành của kẻ ác. Lời Chúa nói trong Ga-la-ti 6:9 rằng nếu chúng ta không nản lòng khi làm lành thì đúng kỳ chúng ta sẽ gặt nếu chúng ta không bỏ cuộc.

Một nguyên do khác của sự chán nản và thất vọng là cảm thấy tội tệ về bản thân. Cảm thấy xấu hổ về con người của mình hay mặc cảm bất thường về tội lỗi rất dễ làm bạn chán nản. Nếu bạn không thích bản thân, cảm giác tội tệ trong lòng bạn sẽ là nguyên do gây ra nỗi đau liên tục trong lòng. Điều quan trọng là bạn phải học chấp nhận và tôn trọng con người mà Chúa tạo dựng bạn. Tất cả lối hành xử của chúng ta không hoàn hảo, nhưng nếu chúng ta sẵn lòng thay đổi, Chúa sẽ liên tục làm việc với chúng ta, và mỗi ngày chúng ta sẽ cải thiện tốt hơn về mọi mặt. Đừng khinh bỉ bản thân vì những khiếm khuyết; trái lại hãy học đón nhận những thành công của bạn, ngay cả những thành công nho nhỏ.

Nếu bạn chán nản, hãy thử xác định xem nguyên do chính là gì? Có phải do tình trạng cơ thể không? Bạn có đang thất vọng ê chề không? Bạn có nản lòng không? Bạn có trải qua mất mát gì trong đời không? Bạn có so sánh mình với người khác không? Bạn có cảm thấy xấu hổ hay tội lỗi do những lầm lỗi quá khứ hay do bị tổn thương từ người khác? Bạn có nghỉ ngơi đủ không? Bạn có duy trì sự cân bằng trong đời sống không? Bạn có thói quen ăn uống như thế nào? Bạn có lún sâu trong nợ nần không? Bạn có những

người bạn tốt mà bạn thích không? Hiểu được nguyên do của chán nản sẽ giúp bạn vượt qua nó.

## Tuyệt Vọng

Bạn có bao giờ cảm thấy tuyệt vọng thật sự chưa? Đó chính là lúc mất hết hy vọng. Người đang tuyệt vọng cảm thấy bế tắc. Tác giả Thi thiên Đa-vít nói ông sẽ rất tuyệt vọng nếu ông không tin rằng ông sẽ thấy ơn lành của Chúa trên đất kẻ sống. Ông biết rằng nếu ông cho phép mình trở nên mất hết hy vọng hoàn toàn, thì sự tuyệt vọng sẽ đến ngay. Ông tránh không rơi vào chỗ đó bằng cách liên tục tin rằng điều tốt đẹp sẽ xảy ra (xem Thi thiên 27:13). Trong cuốn sách kinh điển *My Utmost for His Highest*, Oswald Chambers chỉ ra rằng khi Chúa Giê-su nói, "Đừng để lòng các con bối rối - 'Đừng để' Hãy dừng lại nhiều lần trong ngày để làm việc này cho đến khi bạn có được thói quen đặt Chúa hàng đầu và nghĩ đến Ngài luôn luôn."

Dù bạn thấy khó để nói rằng bạn thật sự tin điều tốt đẹp sẽ xảy ra, hãy bắt đầu nói lớn tiếng nhiều lần, và chẳng mấy chốc bạn sẽ bắt đầu tin như thế.

Tỉ lệ tử tử tăng lên chóng mặt. Một đường dây nóng 24/7 báo cáo rằng tháng Tư, 2007, có 38,114 người gọi đến đường dây nóng. Vào tháng Tư 2009, cùng đường dây nóng này nhận được 51,465 cuộc gọi. Tỉ lệ gia tăng đáng báo động này mà tôi tin là nó có liên hệ rất nhiều đến tình trạng trên thế giới và các phương tiện truyền thông đưa tin tiêu cực.

Cứ bốn trong 10 người gọi cho biết rằng căng thẳng về tài chính là vấn đề của họ. Sự suy giảm nền kinh tế có thể ảnh hưởng thái độ và tạo ra nỗi sợ và sự thất vọng nếu



chúng ta không giữ hy vọng nơi Chúa thay vì nơi hệ thống thế gian.

Báo cáo của Charlotte Observer cung cấp một số thống kê về nạn tự tử tại North Carolina. Cảnh sát Charlotte báo cáo vụ tự tử tăng thêm 55% hơn năm vừa rồi. Đường dây nóng tư vấn cho những người muốn tự tử tăng ba ngàn cuộc gọi vào tháng Ba, 2009 so với tháng Ba, 2008 và bệnh viện địa phương tiếp nhận bệnh nhân muốn tự tử hay đã tự tử gia tăng 9 phần trăm. Tiến sĩ Laula Clayton, một bác sĩ y khoa cho bệnh viện *American Foundation for Suicide Prevention*, cho biết trong mỗi vụ tự tử thì có lẽ có một trăm ca cố tự sát nhưng không thành.

Phần lớn trong chúng ta lúc này hay lúc khác trong đời đều cảm thấy chúng ta không thể tiếp tục và ước ao rằng chúng ta chết quách cho rồi hay suy nghĩ đến chuyện kết liễu cuộc đời. Ngay cả một tiên tri vĩ đại Ê-li đã từng thưa với Chúa rằng nếu ông cứ bị kẻ thù đeo bám hoài, ông thà chết còn hơn. Có suy nghĩ thoáng chốc muốn tự tử là một chuyện; còn cố tự sát hay đã tự sát rồi là một chuyện khác. Thật bị kịch biết bao khi một người quá tuyệt vọng đến độ họ thà chết còn hơn cứ sống như thế. Chúa Giê-su chịu chết để chúng ta có thể có được và tận hưởng một cuộc sống tuyệt vời, thịnh vượng và mạnh mẽ, nhưng chúng ta phải chống cự mọi nỗ lực mà ma quỷ cướp của chúng ta.

## Thói Quen Và Quyết Định

Sự chán nản và thất vọng có thể trở thành thói quen dễ phản ứng đối với một số người. Đó là cách họ phản ứng với sự thất vọng hay thử thách đủ loại. Trước đây tôi có thói quen cảm thấy tự thương hại bản thân khi tôi không được

như ý tôi muốn, nhưng tôi đã bỏ thói quen đó nhờ ơn Chúa và đã hình thành thói quen tốt hơn khi chọn vui vẻ mỗi khi tôi được theo ý tôi hay là không. Tôi cố gắng tin cậy Chúa giúp tôi có được điều Chúa muốn tôi có, không chỉ những gì tôi muốn có. Đối với tôi thì "bỏ đi thói quen chán nản" thật quá đơn giản. Nhưng đối với một số người, chuyện này cũng đơn giản. Bạn có lẽ đã có cha mẹ hay chán nản và bạn lớn lên suy nghĩ rằng chán nản cũng không sao, nên thói quen đó đã trở thành của bạn. Cha mẹ tôi rất là tiêu cực và tôi rút cuộc giống cha tôi, cho đến khi tôi học biết rằng tôi có thể chọn trở nên tích cực.

Tôi khuyến khích bạn hãy bắt đầu kiểm soát sự chán nản hay bất kì tâm trạng nào na ná như thế. Cuộc đời là một món quà quý báu không nên phí phạm trong hố sâu của nỗi chán chường triền miên.

**Quyết định và công bố:** *Sự chán nản và thất vọng sẽ không kiểm soát tôi. Tôi sẽ vui vẻ và tận hưởng cuộc sống của tôi.*

## CHƯƠNG

# 16

## *Tại Sao Lại Khó Tha Thứ?*

Từ Sáng Thế đến Khải Huyền, chúng ta đọc về sự tha thứ của Chúa đối với chúng ta và về việc chúng ta cần tha thứ người khác. Đây là một trong những đề tài chính của Kinh Thánh. Chúng ta rất muốn nhận sự tha thứ, nhưng chúng ta thường thấy khó trao ban cho người khác sự tha thứ mà chúng ta đã nhận nơi Chúa một cách miễn phí. Chúng ta có lẽ muốn tha thứ, cố gắng thứ tha và cầu nguyện để có thể tha thứ nhưng chúng ta vẫn còn cay đắng, giận dữ và đầy ấp những ý tưởng căm phẫn và không tha thứ. Tại sao? Nếu chúng ta muốn tha thứ, tại sao chúng ta lại thấy khó làm được?

Thủ phạm chính đó là cảm xúc. May thay, bạn có thể học cách để kiểm soát cảm xúc thay vì cho phép nó kiểm soát bạn. Tha thứ cho những người làm tổn thương chúng ta là một trong những lĩnh vực chính mà chúng ta cần áp dụng những gì chúng ta đang học ở đây.

Bạn mong đợi gì từ cảm xúc của bạn một khi bạn bắt đầu sống trong sự tha thứ cho bản thân hay người khác? Chúa sẵn sàng và vui lòng tha thứ cho bạn, nhưng bạn có thật sự sẵn sàng và vui lòng đón nhận ơn tha thứ của Ngài

không? Cảm xúc của bạn có thể xen vào. Bạn có thể cảm thấy không xứng đáng nhận món quà tuyệt vời và miễn phí như thế từ Chúa. Bạn có thể "cảm thấy" bạn cần trả giá cho những sai trật của bạn. Bạn "cảm thấy" bạn phải hy sinh điều gì đó để trả giá cho tội lỗi của bạn. Nếu bạn cảm thấy như thế, tôi hoàn toàn hiểu và có thể nói rằng chuyện đó là bình thường, nhưng tôi cũng muốn nói rằng đó không phải là ý Chúa dành cho bạn. Tôi đã hành hạ bản thân nhiều năm để cố trả món nợ mà Chúa Giê-su đã trả rồi. Tôi hy sinh niềm vui của mình qua việc không cho phép bản thân tận hưởng bất cứ điều gì do tôi cảm thấy có tội. May thay, cuối cùng tôi nhận ra qua Lời Chúa rằng tôi không thể trả món nợ mà Chúa đã trả giá rồi và điều duy nhất tôi có thể làm với món quà miễn phí là đón nhận hay khước từ. Món quà tha thứ của Chúa là miễn phí, và chúng ta nên đón nhận nó như một hành động đức tin.

Chúng ta phải tha thứ cho người khác miễn phí như chúng ta đã được thứ tha miễn phí. Sự tha thứ là một món quà và thật sự không ai xứng đáng cả. Có người nào làm được gì để xóa đi những điều đã làm bạn tổn thương không? Cha tôi đã cướp đi sự hồn nhiên của tôi qua việc lạm dụng tình dục. Làm sao ông có thể trả lại cho tôi hay xóa bỏ những gì ông đã gây ra? Cách duy nhất để tôi được tự do là hãy tha thứ cho ông và tin cậy Chúa sẽ phục hồi cho tôi. Dù đây là một trong những việc khó khăn nhất để làm trong đời tôi, nhưng thật ích lợi cho tôi để nhớ rằng Chúa liên tục tha thứ cho tôi và không bao giờ nhớ đến tội lỗi của tôi nữa.

Đừng hận thù nhau; hãy nhường nhịn nhau và tha thứ nhau, như Chúa đã tha thứ anh em. (*Cô-lô-se 3:13*)

Điều nào là khó khăn nhất mà bạn đã từng thấy khó để tha thứ? Có phải bị bạn bè phản bội không? Có phải bạn bị

tổn thương bởi người phối ngẫu đến nỗi hôn nhân bạn không thể sống sót và kết cuộc trong li dị không? Có phải con bạn không biết ơn và không yêu bạn không?

Tôi muốn kể cho bạn về một người phụ nữ bị tổn thương không thể tưởng tượng nổi. Vào tháng Một, 1990, Sue Norton nhận một tin khủng khiếp rằng mẹ và cha cô phát hiện bị giết chết tại nhà ở bang Oklahoma. Kẻ giết người trốn khỏi bằng xe tải và lấy số tiền mặt 17,000 đô la.

Đang khi cô ngồi nghe xét xử Robert B.K. Knighton, cô cảm thấy thù hận khi người thân và bạn bè cô tụ tập trong phòng xử. Vào cuối ngày xử, Norton biết hận thù sẽ không chữa lành cô khỏi mất mát khủng khiếp mà cô hứng chịu. Tối đó cô không thể ngủ, và cô để suốt đêm cầu nguyện xin Chúa giúp cô. Sáng hôm sau, cô nghĩ đến ý tưởng này: *Sue, người không nên thù hận B.K. Người có thể tha thứ cho hắn.*

#### Tha Thứ Cho Hắn Ừ?

Sáng hôm đó, khi thẩm phán cân nhắc, Sue xin phép thăm B.K. trong tù. Cô nhớ lại rằng khi cô nhìn thấy hắn, cô không nghĩ hắn là tay giết người. Cô nghĩ hắn là một con người. Cô nói với một gã đàn ông to lớn với đôi mắt đánh thép, "Tôi không nói gì với ông, nhưng tôi muốn ông biết rằng tôi không thù hận ông. Ông bà tôi... đã dạy tôi rằng chúng ta nên yêu thương lẫn nhau. Nếu ông có tội, tôi sẽ tha thứ cho ông."

Lúc đầu, người đàn ông này nghĩ cô đang đùa với ông. Ông không thể tưởng tượng ai đó có thể tha thứ cho ông về một tội tàn ác như thế. Ngày nay Robert Knighton phải chịu án tử hình tại Oklahoma. Sue viết thư thăm ông thường xuyên và thỉnh thoảng cô đi thăm ông. Nhờ tình thương và tình bạn mà ông đã trở thành một cơ đốc nhân yêu mến Chúa.

Bạn bè nghĩ cô này mất trí. Nhưng Sue nói, "Không có cách nào khác để được chữa lành và vượt quá cú sốc này nếu không tha thứ. Bạn phải tha thứ và tiếp tục sống. Đó là điều Chúa Giê-su đã làm."

Kinh Thánh nói rõ rằng Chúa mong chúng ta tha thứ một cách sẵn lòng và vô điều kiện. Nhưng cảm xúc của chúng ta hay nổi lên và liên tục kháng cự quyết định đó. Có điều gì giúp chúng ta vượt qua những cảm xúc như thế và vâng lời Chúa trong lĩnh vực này không?

### Ba Điều Giúp Tôi Tha Thứ

Điều trước tiên thật sự giúp tôi tha thứ là nhớ rằng Chúa tha thứ cho tôi nhiều hơn là tôi phải tha thứ cho người

*Chúa tha thứ cho tôi nhiều hơn là tôi phải tha thứ cho người khác*

khác. Chúng ta có thể không làm những gì người khác đã làm cho chúng ta, nhưng chúng

ta lại làm nhiều điều sau đó tồi tệ hơn. Trong Nước Chúa tội không được ví như tội nhỏ, tội trung và tội lớn; tội là tội! Một số tội gây ra tàn phá hơn tội khác, nhưng Chúa tha thứ tất cả tội lỗi. Một số điều người ta làm hại chúng ta tồi tệ hơn những điều khác, nhưng câu trả lời thì giống cho mọi tội lỗi. Hãy làm ơn cho bản thân và hãy tha thứ nhanh chóng và miễn phí! Bạn giữ mối thù càng lâu, bạn càng khó bỏ qua.

Điều thứ hai giúp tôi tha thứ là hãy nghĩ đến lòng thương xót của Chúa. Lòng thương xót là món quà tuyệt vời chúng ta có thể nhận lãnh hoặc trao ban. Chúng ta không có công trạng hay xứng đáng gì để nhận nó, còn không nó không còn là xót thương. Tôi hay nghĩ lòng thương xót là nhìn vượt trên những gì đã gây ra và nhắm đến lí do tại sao

chuyện đó lại xảy ra. Nhiều lần người ta làm một điều gây tổn thương và không biết điều họ làm, hoặc họ không nhận ra họ làm vậy. Đôi khi họ phản ứng theo nỗi đau của họ mà không nhận biết họ đang làm thương tổn người khác. Tôi trước đây vô cùng bị tổn thương thời thơ ấu nên tôi thường làm tổn thương người khác bằng những lời nói cay nghiệt và thái độ chua chát. Nhưng lúc đó tôi không nhận ra tôi đang cay nghiệt; vì cuộc đời quá chát chua và đau đớn đối với tôi nên sự cay nghiệt là một phần nghiệt ngã cho tôi. Chuyện đơn giản chỉ là tôi trước đây là con người như vậy. Nên rất dễ để Chúa bày tỏ lòng thương xót cho tôi vì Ngài thấy tại sao tôi làm vậy. Ngài nhìn thấy một cô gái bị tổn thương đã trở nên cay nghiệt để tự vệ bản thân khỏi những nỗi đau.

Điều này giúp tôi tha thứ khi tôi nhận ra rằng "người bị tổn thương hay làm thương tổn người khác." Khi tôi cố vùng vẫy trong nỗi đau, tôi thường phải tự nhủ với bản thân. Tôi nhắc nhở bản thân hãy tin điều tốt nhất nơi người khác. Tôi hay suy nghĩ, *Tôi không tin rằng người đó có chủ ý làm tổn thương tôi.* Sau đó tôi nhắc mình rằng có lí do họ đã làm vậy. Có lẽ không ai biết lí do đó là gì ngoại trừ Chúa, nhưng luôn luôn là có lí do. Đôi khi lí do đơn giản là vì người làm tổn thương chúng ta không biết Chúa, hoặc không biết cách kêu cầu Ngài giúp họ chống cự cám dỗ. Thật ra, suy nghĩ những giải pháp như thế giúp cho cảm xúc tôi lắng dịu và rất dễ để tha thứ.

*Nếu tôi cứ giận, tôi để cho sa-tan có chỗ đứng trong đời sống tôi*

Điều thứ ba giúp tôi tha thứ người khác là nhớ lại rằng nếu tôi cứ giận, tôi để cho sa-tan có chỗ đứng trong đời sống tôi (xem Ê-phê-sô 4:26-27). Khi tôi tha thứ là tôi không cho phép sa-tan lợi dụng tôi (xem 2 Cô 2:10-11). Thật ra, một trong những điều giá trị nhất tôi học được là tôi làm ơn cho bản thân khi tôi tha thứ. Nếu tôi không tha thứ, tôi đang

đầu độc tâm hồn mình bằng những cay đắng và chắc chắn nó sẽ trở thành lối cư xử hay thái độ tồi tệ.

Nguyên nhân của cay đắng sẽ lây nhiễm và làm ô uế không chỉ người đắng cay mà cả những người xung quanh nữa.

Hãy đề cao cảnh giác, để khỏi trật phần ân phúc của Thượng Đế. Đừng để điều cay đắng đâm rễ trong anh em, gây trở ngại và làm hoen ố nhiều người. (*Hê-bơ-rơ 12:15*)

## Cay Đắng và Cảnh Nô Lệ

Khi dân Y-sơ-ra-ên sắp được dẫn ra khỏi Ai-cập, họ được Chúa truyền bảo khi chuẩn bị ra đi là hãy chuẩn bị bữa ăn Lễ Vượt Qua trong đó có rau đắng. Tại sao? Chúa muốn họ ăn thứ rau đắng này để nhắc họ nhớ nỗi đắng cay mà họ chịu khi làm nô lệ. Cay đắng thuộc về cảnh nô lệ! Nếu chúng ta muốn tránh cảnh đời nô lệ, chúng ta phải tránh cảnh đời đắng cay.

Từ *cay đắng* được dùng để nói đến một điều gì đó làm cho cay hay nếm thấy cay. Người ta cho biết rau đắng dân Y-sơ-ra-ên ăn có lẽ cùng họ với rau cải ngựa. Nếu bạn chỉ cần cắn một ít rau này, bạn sẽ biết ngay nó gây ra phản ứng vật lý như thế nào. Sự cay đắng cũng gây ra chính xác như vậy trong đời sống thuộc linh của chúng ta. Nó không chỉ gây ra khó chịu cho chúng ta, nhưng nó cũng gây ra khó chịu cho Thánh Linh, Đấng ngự trong chúng ta.

Kinh Thánh dạy chúng ta chớ làm buồn Thánh Linh khi để cho cay đắng, thanh nộ và giận dữ cứ ở trong chúng ta. Chúng ta phải loại bỏ nó khỏi chúng ta! (Xem Êph 4:30-31).

Cay đắng bắt đầu như thế nào? Theo Kinh Thánh, nó



bắt đầu từ một nguyên nhân. Kinh Thánh nói đến "rễ đắng" (xem Hê 12:15). Rễ lúc nào cũng sinh ra trái, và trong trường hợp này trái nó rất độc.

Hạt giống nào mà rễ được mọc lên? Không tha thứ! Cay đắng bắt nguồn từ những tổn thương nhỏ nhỏ gây ra cho chúng ta mà chúng ta không thể bỏ qua, những chuyện mà chúng ta cứ nghe đi nghe lại trong lòng cho đến khi nó lớn dần và gây ra nhiều rắc rối lớn. Tôi nhớ lại có những lúc chồng tôi Dave và tôi cãi nhau trong những năm đầu lấy nhau, và thay vì xử lý vấn đề này, tôi lại khơi ra nhiều chuyện khác nữa. Một số chuyện đã xảy ra nhiều năm trước đây. Chồng tôi hỏi tôi đã cất giữ hết thảy những chuyện này ở đâu! Anh là một người rất tích cực và dễ tha thứ nên anh không thể tưởng tượng được sao tôi lại cất giữ bao nhiêu lỗi lầm mà anh gây ra cho tôi. Trước đây khi tôi chưa học được cách sống bao dung hơn và khôn ngoan hơn, tôi đã cất giữ những điều nhỏ nhặt này trong lòng tôi, chờ có dịp tôi sẽ cho "nổ ngòi" và dùng nó làm vũ khí. Tôi đã được Chúa cho một người đàn ông tuyệt vời và tin kính, nhưng tôi quá ư là vô ơn đối với món quà mà Chúa ban cho tôi vì tôi đã chất chứa những vấp phạm nhỏ nhặt và không chịu bỏ qua.

Ngoài những chuyện nhỏ nhặt mà chúng ta cho phép nó nổ tung ra, đôi khi cũng có những tổn thương lớn gây ra cho chúng ta. Chúng ta cho phép cay đắng và bức bối nảy nở và bén rễ càng lâu thì nó càng trở thành vấn đề trầm trọng và càng khó mà thoát khỏi nó. Hy vọng là bây giờ chúng ta biết được rằng điều hay nhất để làm liên quan đến bất kỳ tổn thương nào, dù lớn hay nhỏ, là hãy tha thứ nhanh chóng và hoàn toàn.

Bị tổn thương không là gì cả  
trừ khi bạn cứ nhớ nó hoài.

*Khổng Tử*

## Những Gì Không Nuôi Thì Không Lớn

Tôi đã nói trước đây rằng chúng ta càng ấp ủ cảm xúc tiêu cực thì nó càng trở nên mãnh liệt; chúng ta càng ít nuôi nó thì nó càng yếu đi. Chúng ta nuôi cảm xúc không tha thứ qua việc cứ nghĩ ngợi và nói về những gì người ta đã gây ra cho chúng ta. Nếu bạn muốn tha thứ ai đó, bạn phải cam kết chấm dứt tập trung vào những gì người ta đã gây cho bạn. Một cách khác chúng ta cảm thấy cay đắng là nói cho người khác để họ cảm thấy thương hại chúng ta, nhưng làm thế thì thật nguy hiểm, đặc biệt nếu chúng ta cứ làm chuyện này lặp đi lặp lại. Đôi lúc thật khôn ngoan là bạn hãy bày tỏ cách bạn cảm nhận như thế nào về chuyện gì đó gây đau đớn. Như tôi đã nói trước đây trong sách, giữ chuyện thầm kín khiến chúng ta mang bệnh. Tôi không có ý nói rằng chúng ta cần sống một cuộc đời tách biệt, không chia sẻ nỗi đau của chúng ta cho ai cả, mà chỉ giữ điều đó cho mình thì làm như thế không lành mạnh chút nào.

Tôi học được rằng một khi tôi quyết định tha thứ - bỏ qua tổn thương và quên nó đi - tôi cũng phải chấm dứt nói về chuyện này. Tôi càng để ý đến tổn thương, tôi càng làm cho nó thêm đau đớn.

*tôi quyết định tha thứ - bỏ qua tổn thương và quên nó đi - tôi cũng phải chấm dứt nói về chuyện này.*

Nhưng nếu tôi bỏ qua thì rất dễ để vượt qua cảm xúc đó.

Chúng ta thấy đều muốn công bằng khi chúng ta bị tổn thương, và thường thì rất khó để kiên nhẫn đang khi chờ Chúa mang lại công bằng. Chúng ta rất dễ bị cám dỗ để trả thù thay vì nhớ rằng Chúa phán sự trả thù thuộc về Chúa, chứ không phải thuộc về chúng ta.

Vì chúng ta biết Đấng đã phán: “Sự trả thù thuộc về Ta,

Ta sẽ báo ứng.” Và lại phán: “Chúa sẽ phán xét dân mình.”  
(*Hê-bơ-rơ 10:30*)

## **Kế Hoạch Tội Tệ**

Có những lúc tôi thấy mình lên kế hoạch để trả thù ai đó đã làm tôi tổn thương. Tôi cũng thấy có tội khi dự tính rằng tôi sẽ không làm những việc tốt đẹp mà tôi đã làm trong quá khứ cho người đó nữa. Tôi hoặc là làm tổn thương người đó hoặc là rút lại phúc lành và cả hai dự tính này đều không phản ánh bản tính của Chúa. Đêm nọ tôi nằm trên giường sau khi nghe một người đồng nghiệp nói những lời thô lỗ và chỉ trích về tôi, và tôi càng nghĩ về những gì tôi sẽ nói với họ, tôi càng trở nên bực mình. Cảm xúc của tôi nổi lên đến độ tôi không ngủ được. Khi tôi cứ nghĩ những ý tưởng xấu xa, căm ghét, tội lỗi đó, tôi cảm nhận một thôi thúc từ Thánh Linh. Ngài cho tôi biết rằng Ngài có một kế hoạch tốt hơn. Ngài đề nghị tôi hãy quên đi những nhận xét thô lỗ mà người ta đã nói về tôi và trái lại hãy gửi cho người đó một món quà và cho họ biết tôi biết ơn họ rất nhiều. Ý tưởng đó làm tôi bật cười và ngay lập tức tôi thấy cách của Chúa mang lại niềm vui cho chúng ta, trong khi cách của chúng ta thường khiến chúng ta bất hạnh.

Ngay sau khi tôi chuyển suy nghĩ của tôi sang kế hoạch của Chúa, tôi không còn cảm thấy phần nộ như trước đây. Tôi vẫn còn bị tổn thương và cảm xúc tôi đang bị thương tổn, nhưng việc nghĩ đến chuyện làm gì đó theo cách của Chúa giúp tôi có sức lực để đưa ra một quyết định dựa trên Lời Chúa thay vì trên cảm xúc của tôi. Tôi nằm trên giường nghĩ đến món quà nào tôi sẽ cho người đó và tôi sẽ nhắn gửi lời nào đây. Sáng hôm sau ngay khi văn phòng mở cửa, tôi nhờ phụ tá tôi đặt một món quà. Và hãy đoán xem điều gì:

Tôi cảm thấy nhẹ nhõm ngay khỏi cơn khốn khổ mà tôi đã trải qua tối hôm trước. Khi tôi gặp người này sau đó, tôi vẫn cảm thấy một chút đau nhói, nhưng nó rất nhỏ so với những gì đã xảy ra trước đó.

Người mà nói những lời xấu về tôi không hề biết rằng tôi nhận ra chuyện này, nhưng Chúa biết, và Ngài là Đấng thưởng cho chúng ta về những bất công xảy ra trong đời sống chúng ta.

## Cảm Xúc Theo Sau Quyết định

Trách nhiệm chúng ta là đưa ra những quyết định đúng dựa trên Lời Chúa, và công việc của Ngài là chữa lành cảm xúc của chúng ta.

*Trách nhiệm chúng ta là đưa ra những quyết định đúng dựa trên Lời Chúa, và công việc của Ngài là chữa lành cảm xúc của chúng ta. Chúng ta thường muốn cảm thấy thoải mái trước đã, nhưng Chúa muốn chúng ta làm điều đúng trước, cho dù chúng ta cảm thấy thế nào.*

Chúng ta thường muốn cảm thấy thoải mái trước đã, nhưng Chúa muốn chúng ta làm điều đúng trước, cho dù chúng ta cảm thấy thế nào. Khi chúng ta làm thế, chúng ta tăng trưởng về tâm linh và lần sau

chúng ta sẽ tận hưởng sự ổn định về mặt cảm xúc khi chúng ta đối diện với tình thế khó khăn. Khi chúng ta quyết định tha thứ, chúng ta có lẽ không cảm thấy muốn tha thứ. Nói cho cùng, chúng ta đã bị đối xử bất công và điều đó gây tổn thương. Nhưng quyết định tha thứ đang khi chúng ta bị thiệt hại là điều hết sức quan trọng cho sự tăng trưởng thuộc linh của chúng ta. Việc này cũng tôn vinh Chúa.

Suốt nhiều năm tôi cố tha thứ người khác khi họ làm tổn thương hay làm tôi vấp phạm, nhưng vì tôi vẫn còn có cảm giác tiêu cực đối với họ, tôi đành ninh rằng tôi không sông sẻ lẩn trong hành trình học tha thứ. Bây giờ tôi nhận ra rằng bất kể tôi cảm nhận thế nào, nếu tôi cứ cầu nguyện cho người đã làm tổn thương tôi và chúc phước thay vì rửa sả người đó, thì tôi đang trên đường tới sự tự do khỏi cảm xúc hủy diệt. Rửa sả nghĩa là nói xấu còn chúc phước nghĩa là nói tốt. Khi ai đó làm tổn thương chúng ta, chúng ta có thể chọn không nói xấu họ, dù chúng ta bị cám dỗ để làm thế. Chúng ta cũng có thể chúc phước cho họ bằng cách nói về những phẩm chất tốt và những điều tốt đẹp họ đã làm. Nếu chúng ta chỉ nhìn những lỗi lầm họ gây ra, chúng ta sẽ không tài nào thích họ. Nhưng nhìn tổng thể đời sống họ sẽ cho chúng ta một bức tranh cân bằng về họ.

Không điều nào tôi đã nói sẽ giữ bạn không trải qua nỗi đau về cảm xúc khi ai đó làm bạn tổn thương, nhưng nó sẽ giúp bạn trong quá trình tha thứ. Những phương pháp này đã giúp tôi, và tôi thật sự tin rằng nó sẽ giúp bạn.

Bạn không thể chờ cho đến khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm và có lòng mến yêu đối với người làm tổn thương bạn rồi mới tha thứ cho họ. Bạn có lẽ phải tha thứ đang khi bạn vẫn còn

*Nếu ai đó làm tổn thương bạn, hãy  
khóc cho nước mắt chảy thành sông,  
rồi hãy xây cầu và vượt qua nó.*

Vô danh

bị tổn thương và tha thứ là điều cuối cùng bạn cảm thấy muốn làm, nhưng làm thế sẽ đặt bạn ở chỗ

"giống Chúa," đặt bạn trên con đường "hẹp nhưng dẫn đến con đường sự sống (Mat 7:14), một con đường mà có lẽ ít người đi, nhưng chính Chúa đã đi trên đó. Đừng quên rằng một trong những điều cuối cùng Ngài đã làm là tha thứ cho

những người không đáng thứ tha, và Ngài làm vậy đang lúc bị treo trên thập giá để chịu đóng đinh. Tôi nghĩ một số điều cuối cùng Chúa Giê-su đã làm được ghi lại đặc biệt là nhằm giúp chúng ta nhớ những việc này quan trọng biết bao.

## **Chuyện Gì Xảy Ra Nếu Tôi Quyết Định Mà Sự Việc Quá Khó?**

Nhiều người quyết định rằng việc tha thứ cho những người làm tổn thương họ thật quá khó, và quả thật việc tha thứ khó thật! Nhưng khi quyết định không tha thứ, họ phạm phải một lỗi lầm nghiêm trọng. Tại sao lại nghiêm trọng? Vì sự thân mật giữa chúng ta với Chúa bị cản trở nếu chúng ta không tha thứ cho những người phạm tội nghịch chúng ta. Kinh Thánh nói rõ rằng nếu chúng ta không tha thứ người khác, Chúa sẽ không thứ tha tội lỗi của chúng ta (xem Mat 6:14-15). Nếu tội lỗi xen giữa chúng ta với Chúa, thì chúng ta thấy khó nghe tiếng Ngài và cảm nhận sự hiện diện của Ngài. Tôi tin rằng chất chứa sự không tha thứ cướp đi giấc ngủ, bình an và niềm vui của chúng ta. Nó ảnh hưởng sức khỏe của chúng ta và cướp đi sự an bình của chúng ta. Hãy chỉ cho tôi một người không có tinh thần tha thứ rồi tôi sẽ chỉ cho bạn một người mà rất ít người muốn gần gũi.

Đôi khi chúng ta nuôi dưỡng thù hận quá lâu đến nỗi chúng ta không nhận ra rằng chúng ta có hận thù. Nó đã thành một phần con người của chúng ta và điều đó thật là nguy hiểm.

Tôi nhớ lần nọ suy nghĩ rằng tôi không có sự cay đắng nào trong lòng, nhưng Chúa chỉ cho tôi hai điều cụ thể làm

tôi ngạc nhiên : tôi có nỗi giận với bạn của con gái tôi vì tôi không thích cháu đối xử với con gái tôi, và tôi cũng có giận dữ với con trai tôi vì nó không muốn làm điều tôi muốn nó làm lúc đó.

Bạn có bao giờ cảm thấy nổi giận với ai đó mà bạn thương yêu vì họ những lựa chọn trong cuộc sống làm bạn thất vọng hay không thỏa lòng mong ước của bạn không? Tôi đoán chắc là bạn có, vì đây là một cái bẫy tinh vi của satan. Chúng ta không nổi giận về điều gì đó mà người ta đã làm cho chúng ta mà nổi giận về điều mà họ không làm. Chúng ta không đồng ý với lựa chọn của họ, dù Chúa ban cho họ quyền để chọn lựa. Chúng ta có thể cố gắng khích lệ những người chúng ta thương yêu và quan tâm, nhưng chúng ta không được phép tìm cách kiểm soát họ. Chúa bảo chúng ta hãy dạy con cái mình con đường nó phải đi, chứ không phải chúng ta bắt nó phải đi (xem Châm 22:6).

Barbara có năm đứa con mà cô rất yêu thương. Chúng đều lớn và chỉ có một đứa đã có gia đình. Dù Barbara là một cơ đốc nhân rất am hiểu, cô gặp khó khăn khi để cho con cái mình tự lựa chọn. Rất thường lối cư xử của cô làm phát ra sự cãi vã giữa cô và các con của cô. Chúng cảm thấy bị kiểm soát và bị thao túng, nhưng cô cứ khẳng khẳng rằng cô chỉ muốn giúp các con mình. Cơn giận của các con làm chạm tự ái của cô, và lối cư xử của Barbara thường làm cho chúng nổi giận. Hậu quả là cái vòng lẩn quẩn đó khiến cho cả mẹ lẫn con đều không vui. Barbara không nhận ra chuyện này, nhưng thật ra cô hành xử y như cách mà phần lớn nhiều người mà cô quen biết. Hậu quả là ai ai cũng xa lánh cô.

Barbara cũng đi nhóm và học Kinh Thánh, nhưng buồn thay là cô không bao giờ chấm dứt chuyện nhận xét thiếu thân thiện về những lựa chọn và quyết định của họ. Cô là

mẫu cơ đốc nhân được mô tả là "xác thịt," như tôi đã nói trước đây trong sách. Cô tin nơi Chúa nhưng không bao giờ chấm dứt làm những gì cô cảm thấy muốn làm. Buồn thay, cô kết cuộc chỉ có vài người bạn, chồng cô đã bỏ theo người phụ nữ khác, và các con đều xa lánh cô. Nguyên do của vấn đề là kiêu ngạo. Cô tin cách của cô là đúng đối với mọi người và rằng cô đang cố giúp họ, dù họ thật sự không muốn cô giúp.

Tôi cảm thấy nổi giận với con trai tôi vì nó không có thuộc linh như tôi muốn nó, nhưng tôi đã sai hoàn toàn và nhờ Chúa tôi tìm được can đảm để thú nhận với con tôi tính của tôi như thế. Sự hạ mình Chúa ban cho tôi khiến tôi thấy cần phải nói, "Mẹ đã sai," và chấp nhận con trai tôi như con người của nó, đã bắt đầu chữa lành đời sống con trai tôi để rồi cuối cùng giúp nó có những quyết định đúng và đi đúng hướng. Chứ trước thời điểm đó, cháu cảm thấy tôi không đồng ý, và điều đó khiến hai mẹ con tôi ngày càng xa cách hơn.

Tôi phát hiện ra rằng đôi khi tôi bị tổn thương, không phải vì điều gì đó người khác đã làm tổn thương tôi; mà ấy là vì tôi có những mong đợi mà đáng lý tôi không nên có. Dĩ nhiên, có những điều chúng ta có quyền mong đợi trong mối quan hệ của chúng ta với người khác, nhưng chúng ta phải đảm bảo là những mong đợi của chúng ta phải thực tế và những mong đợi đó cho người ta có quyền tự do thể hiện chính con người của họ.

## Này Là Lúc Hãy Quyết định

Không gì thay đổi trong đời sống chúng ta cho đến khi chúng ta đưa ra quyết định để hành động theo thông tin chúng ta có. Đây là một vài quyết định bạn có thể đưa ra sẽ



giúp bạn sống tự do khỏi nỗi thống khổ của sự cay đắng, bực mình và sự không tha thứ:

1. Tin điều tốt đẹp nhất của mọi người. Cho họ có quyền nghi ngờ.
2. Bất chước Chúa Giê-su để bày tỏ sự thương xót cho người khác.
3. Hiểu rằng người tổn thương hay làm thương tổn người khác, và cầu nguyện cho những người làm tổn thương bạn.
4. Đừng để cảm xúc khiến bạn quyết định.
5. Hãy nhớ rằng nếu bạn có chọn lựa đúng, cảm xúc của bạn cuối cùng sẽ hợp với quyết định của bạn.
6. Bạn có quyền năng của Chúa để giúp bạn làm những việc khó khăn.
7. Không chịu tha thứ giống như uống thuốc độc mà mong rằng nó sẽ loại trừ được kẻ thù của bạn.
8. Chúa mong chúng ta trao ban ra những gì chúng ta đã nhận miễn phí từ Ngài - kể cả sự tha thứ
9. Sự tha thứ = sự tự do. Đừng biến mình thành ngục tù!
10. Đừng phí một ngày nào sống trong cay đắng. Mỗi ngày là một món quà từ Chúa - hãy tận dụng nó cách khôn ngoan.

Tôi tin sa-tan dùng sự không tha thứ đem lại sự hủy diệt đến đời sống chúng ta. Chúa bảo chúng ta nhiều lần trong Lời Ngài rằng tha thứ thật quan trọng biết bao. Tôi tin thật là ngu dại khi không vâng lời Chúa trong lĩnh vực này. Tôi dự tính làm việc với Thánh Linh mỗi ngày trong đời tôi để chống cự lại cảm xúc nào ngăn cản tôi không tha thứ cho những người làm tổn thương tôi hay làm tôi thất

vọng. Tôi sẽ không để sa-tan kiểm soát số phận đời tôi! Tôi cầu nguyện bạn cũng quyết định như thế.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ tha thứ nhanh chóng và miễn phí những ai làm tổn thương tôi. Tôi sẽ không để cay đắng làm tiêu tan đời tôi.*

## CHƯƠNG

# 17

## *Cảm Xúc Ảnh Hưởng Sức Khỏe Như Thế Nào*

Hàng triệu người không quan tâm đến bản thân. Họ đầu tư vào đủ thứ chuyện trên đời ngoại trừ bản thân họ. Tôi tin Chúa ban cho chúng ta một số năng lượng cần thiết cho đời sống chúng ta, và nếu chúng ta dùng hết nó trong bốn mươi năm đầu, chúng ta có lẽ sẽ mất nhiều sức khỏe vào những năm cuối đời. Trong cuốn sách *Look Great, Feel Great*, tôi chia sẻ hình trình bản thân tôi đã làm nhiều điều sai lầm với hy vọng rằng tôi có thể giúp người khác tránh được những lỗi lầm tôi mắc phải.

Căng thẳng quá mức một thời gian dài sẽ ảnh hưởng xấu đến cảm xúc và sức khỏe. Chúng ta nghe cả trăm lần rằng chúng ta cần loại bỏ những căng thẳng không cần thiết khỏi đời sống, nhưng phần lớn nhiều người không hề làm chuyện này mãi cho đến khi họ bị suy sụp về sức khỏe.

Khi tôi không cảm thấy khỏe, tôi thấy khó mà ổn định về cảm xúc. Mới đây từ một hội nghị trở về, đi lại và giảng dạy suốt ba tuần. Tôi rất mệt nhưng tôi muốn gặp các con tôi nên chúng tôi mời chúng và gia đình gặp chúng tôi ăn

trưa ngay khi chúng tôi về nhà. Mười hai người có thể đến và dù ý tưởng mọi người gặp nhau nghe rất hay lúc đó, hóa ra chuyện này là một "thảm họa". Nhà hàng thì ồn ào, chúng tôi phải nói chuyện lớn tiếng - không nghỉ ngơi gì được. Sau đó có người đã dựng chuyện mà gây ra rất nhiều rắc rối cho chúng tôi. Bạn có lẽ đã biết ý tôi muốn nói khi tôi nói, *Tôi không muốn chuyện gì nữa, đặc biệt lúc tôi rất mệt.* Họ càng nói chuyện qua lại, tôi càng cảm thấy sôi người lên. Tôi nghĩ, *Nếu họ không im lặng, tôi sẽ la lên quá!* Thông thường không chuyện nào như thế này làm tôi buồn phiền, nhưng vì tôi quá mệt, nên kể chuyện gì nghe tiêu cực hay nghe buồn là tôi không chịu nổi. Tôi muốn nghe chuyện nào vui vẻ!

Hai con trai tôi đang đùa với tôi, và thường chúng tôi có rất nhiều cuộc nói chuyện vui vẻ. Nhưng vì tôi quá mệt, phần lớn những gì hai con tôi nói đều là lời nhục mạ. Tôi bị tổn thương, dù các con tôi không có ý làm tôi tổn thương, chỉ vì lúc đó tôi kiệt sức. Vào ngày nọ tôi cảm thấy là tôi muốn mọi thành viên trong gia đình tôi sẽ có những lời khen tôi, sẽ nói cho tôi biết họ cảm kích công việc khó nhọc của tôi, rất quý mến tôi và có lẽ sẽ bao tôi bữa ăn tối. Nhưng không có chuyện nào xảy ra cả, và tới lúc chia tay, tôi thấy xuống tinh thần. Suy nghĩ của tôi đơ ra và cảm xúc của tôi quay trở lại sự tự thương hại như trước đây. Rõ ràng đây là một trong những tình huống mà lòng mong đợi của tôi gây ra vấn đề. Tôi có một mong đợi mà gia đình tôi không biết là tôi mong vậy, và khi họ không thỏa mãn điều đó, tôi đâm ra bực mình. May thay, tôi ra khỏi nhà hàng trước khi các con tôi nhận ra tôi kiệt quệ hoàn toàn.

Tôi có thể tránh được toàn bộ chuyện này bằng cách ăn tối đơn giản với chồng tôi. Nhưng tôi đã để cho kẻ thù xen

vào do thiếu khôn ngoan, và suốt cả buổi tối hôm đó và nguyên cả ngày hôm sau là một sự tranh chiến để kiểm soát cảm xúc của tôi, và tôi phải nói rằng lúc đó tôi không thành công cho lắm. Tôi vui mừng là Kinh Thánh nói chúng ta một Thầy Thượng Tế (Chúa Giê-su) Đấng hiểu được chúng ta vì Ngài bị cám dỗ trong mọi sự như chúng ta, nhưng Ngài không hề phạm tội. Ngài kiểm soát hoàn toàn cảm xúc của Ngài, nhưng Ngài vẫn thấu hiểu chúng ta; vì thế, chúng ta có thể can đảm đến gần Ngài ân sủng và nhận lãnh ơn cứu giúp chúng ta cần dù chúng ta cư xử còn thiếu sót (xem Hê 4:15-16).

Chúng tôi ăn tối xong về nhà, và trong ba mươi phút nhà tôi cúp điện do mưa bão. Suốt buổi tối còn lại, chúng tôi phải đốt đèn dầu. Dự tính của tôi về việc nghỉ ngơi, giải xả và xem phim tốt hoàn toàn bị "phá sản" và tôi không làm gì được. Rốt cuộc tôi đi ngủ lúc 6 giờ tối, là điều tôi không mấy phấn khởi lắm sau khi đã làm việc suốt mấy tuần.

Tôi thức dậy sáng hôm sau với tâm trạng buồn bã, xúc cảm, tự thương hại và để thì giờ kêu khóc và than phiền về những khốn khổ của tôi với Chúa. Tôi ngừng lại nữa chừng để nói với Chúa rằng tôi biết tôi rất được phước, và tôi biết tôi hành động rất buồn cười, nhưng tôi quá mệt nên tôi không có năng lực để chống cự. Tôi đề nghị bạn hãy ngừng lại một lát và suy nghĩ đến chuyện bạn cảm thấy, suy nghĩ, nói năng và cư xử thế nào khi bạn vô cùng mệt mỏi hay bệnh hoạn. Nếu chúng ta không đối diện sự thật về hiện trạng về cách cư xử và mức độ trưởng thành thuộc linh của chúng ta, chúng ta không thể tiến xa hơn.

Tôi biết tôi cần sự nghỉ ngơi và bữa ăn ngon. Tôi cũng cần một cái bánh ngọt và đôi giày mới! (Nếu bạn không biết tại sao tôi nói câu đó, thì bạn cần đọc cuốn sách của tôi *Eat the Cookie...Buy the Shoes*, nói về việc chúng ta phải đầu tư

cho bản thân và tự thưởng cho mình khi chúng ta có được những thành quả trong cuộc sống.)

Tôi vừa mới xong ba tuần làm việc cực khổ và tôi cần chúc mừng. Tất cả chúng ta đều muốn được trọng thưởng về công khó của chúng ta, và thật khôn ngoan là hãy làm điều gì đó mà bạn thích. Đây là một phần trong chương trình "trả thưởng" của bạn. Khi chồng tôi mệt mỏi, anh thích chơi gôn hay xem đá banh, và làm vậy sẽ tăng năng lực cho anh. Tôi cần nghỉ ngơi, bữa ăn ngon, món tráng miệng và xem phim bổ ích. Một trong những điều quan trọng nhất tôi cần sau khi xong lịch trình gặp vô số người suốt một thời gian dài là không gian tĩnh lặng. Tôi không cần dự định ăn bữa tiệc khác với nhiều người tại nhà hàng khi tôi về nhà. Câu chuyện trên là lỗi của tôi, chứ không phải của ai khác. Bây giờ tôi đã có đủ hiểu biết và kinh nghiệm để biết rõ hơn, nhưng biết nên làm gì là một chuyện và áp dụng những gì mình biết là chuyện khác.

## **Bạn Có Bỏ Qua Những Cảnh Báo Không?**

Tôi tin Chúa thiết kế thân thể chúng ta theo một cách nào đó mà nó thường cảnh báo chúng ta khi có gì sai trật trước khi có bệnh. Lời cảnh báo này là cơ hội để chúng ta có các hành động tích cực và ngăn cản một cơn khủng hoảng nghiêm trọng. Nếu bạn có con, có lẽ bạn đã nói hàng ngàn lần, "Mẹ cảnh báo con rồi, nếu con cứ làm thế, con sẽ gặp rắc rối lớn." Chúng ta cho con cái cơ hội để thay đổi trước khi chúng mắc phải. Tôi tin thân thể chúng ta được tạo dựng một cách lạ lùng đến độ nó cũng cho chúng ta cơ hội tương tự. Bạn có bao giờ bị đau tại vùng cổ, lưng hay vai và cứ bỏ qua cho đến khi bạn bị bệnh nặng không? Tôi biết tôi

có, và tôi cũng làm thế (bỏ qua) vài ba lần. Tôi cũng quan sát những người khác làm việc này nhiều lần. Nếu bạn nghe chính mình hay người thân thường xuyên nói về chỗ nào đó trong thân thể bị đau thì đó là một tín hiệu cảnh báo có điều gì đó cần kiểm tra.

Nhiều năm bàn chân tôi bị đau sau khi tôi giảng hội nghị. Đôi khi nó đau quá đến nỗi tôi khóc. Tôi thoa bóp nó, ướp đá và dùng nhiều cách làm cho bàn chân bớt đau. Sau đó sáng nọ thức giấc, tôi lại mang giày cao gót và lại hành hạ đôi chân tôi suốt cả ngày. Tôi đã mang giày cao gót nhiều năm. Tôi rất thích giày đẹp nên tôi chọn giày đẹp thay vì giày dễ mang. Thật là không khôn ngoan và cuối cùng tôi phải trả giá cho chuyện này. Tôi định nghĩa khôn ngoan là "làm bây giờ những gì bạn sẽ thỏa mãn sau đó." Tôi đã làm những gì tôi thích lúc đó và sau này tôi gánh chịu. Ngoài ra, tôi đã làm chuyện này nhiều năm và cuối cùng nó phát triển thành cục chai ở chân nên phải phẫu thuật.

Chân tôi giờ hết đau và tôi bắt đầu mang giày gót thấp, nhưng không thấp lắm. Nó thoải mái nhưng lưng tôi bắt đầu thấy đau. Nên tôi bỏ qua chuyện này cho đến khi tôi thức dậy sáng hôm sau và không thể đi được nếu không ai đỡ. Hôm đó tôi bắt đầu đi khám bác sĩ và phải đi khám đều kể từ dạo ấy. Cuối cùng tôi bắt đầu lên kế hoạch luyện tập với người huấn luyện viên để tôi không bị đau nữa, và điều này đã giúp tôi rất nhiều. Nhưng những năm trước đó tôi đã bỏ qua cơn đau ở lưng nên tôi cứ đau định kì. Cơ thể tôi cảnh báo tôi phải làm gì đó ngay bây giờ, nhưng tôi cứ trì hoãn.

Bây giờ bạn sẽ suy nghĩ, *Bà Joyce ơi, bà không có thông minh gì cả.* Trước khi bạn phán xét tôi, hãy để tôi hỏi bạn, *Bạn đang bỏ qua điều gì không? Có phải lúc nào bạn cũng*

mệt không? Bạn có hay đau ở đầu, ở cổ, ở vai, ở lưng, ở hông, ở đầu gối hay ở chân không? Có phải bạn làm mỗi một việc là than phiền không? Có phải huyết áp của bạn cao, nhưng bạn không làm gì để giảm căng thẳng không? Có phải lượng đường trong máu của bạn tăng, nhưng bạn cứ ăn ngọt hoài không?

Khi đồng hồ báo nhiên liệu xăng trong xe hơi bạn gần hết, bạn sẽ không bỏ qua. Và nếu bạn bỏ qua, bạn sẽ bị kẹt dọc đường và không đi tiếp được. Nếu kim chỉ nhót báo gần hết thì bạn châm nhót vào. Xe hơi cũng có "cái đầu." Có một điều lạ đời mà đồng hồ trong xe báo mà tôi không quan tâm lắm. Cách đây hai tuần đồng hồ xe tôi chạy bất thường và tôi để ý đến nó ngay. Tôi nhận đủ thứ tín hiệu kinh hoàng. Thật ra, tôi không dám chạy nữa cho đến khi đi sửa vì tôi không muốn bị hỏng dọc đường và hư xe luôn. Nếu chúng ta tôn trọng những cảnh báo nhận được từ cơ thể chúng ta như cách chúng ta nhận từ xe hơi, chúng ta chắc sẽ sống khỏe hơn nhiều.

Nếu bạn không cảm thấy khỏe, có khả năng bạn hay bực bội, dễ bị tổn thương và hay bào chữa cho mọi cách cư xử xấu khi nói, "Tôi không cảm thấy khỏe." Hãy tự hỏi mình, *Có điều gì mình cần làm để thay đổi tình hình hay ít ra cũng cải thiện nó không?* Tôi tin nếu chúng ta làm điều chúng ta có thể làm, thì Chúa sẽ làm điều chúng ta không thể làm. Khi chúng ta bệnh, chúng ta cầu nguyện và xin giúp đỡ, Ngài sẽ cố gắng chỉ cho chúng ta điều gì đó chúng ta đang làm đã gây ra vấn đề, nhưng chúng ta không muốn thay đổi gì cả - chúng ta chỉ muốn nổi đau hay sự mệt mỏi vơi đi. Sự khôn ngoan biết rằng nếu chúng ta cần sự thay đổi, chúng ta không thể nào thay đổi được nếu cứ làm cùng một việc mà chúng ta hay làm trước đây.



Thật lạ lùng là bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu bạn chỉ làm một số điều đơn giản như ăn những thức ăn lành mạnh, uống nhiều nước, nghỉ ngơi đủ, cân bằng giữa công việc và sự nghỉ ngơi và cười nhiều.

## Thực Đơn Vui Vẻ

Khoa học chứng minh rằng cười sẽ cải thiện sức khỏe, và nếu nó cải thiện sức khỏe thì tâm trạng chúng ta sẽ tốt hơn.

Niềm vui vẻ như thang thuốc bổ, nổi thẳm sâu phá hoại tử xương. (*Châm ngôn 17:22*)

Bạn có biết rằng cần nhiều cơ cử động khi nhăn nhó hơn là mỉm cười? Một trang mạng cho biết cần bốn cơ cử động để mỉm cười nhưng cần sáu mươi bốn cơ để nhăn nhó. Tôi nghĩ tôi sẽ dành năng lượng cho cơ bắp nên bắt đầu mỉm cười nhiều hơn! Khi chúng ta cười, nó kích thích các bộ phận trong não tiết ra những hợp chất hóa học tạo ra trạng thái thoải mái. Hệ miễn nhiễm được tăng tốc và cười dường như giúp người mắc bệnh tiểu đường kiểm soát được lượng đường.

Các nhà khoa học tại đại học University of Maryland phát hiện rằng khi chúng ta cười, các mạch máu trong cơ thể sẽ giãn ra và các chất hóa học "ích lợi" được sản sinh và làm giảm thiểu sự tắc nghẽn và sự viêm. Khi các tĩnh mạch kết nối thì các hoóc-môn căng thẳng sẽ được khai phóng. Một tiếng cười thật sự làm căng các cơ trong nhiều giây hay vài phút một lần và nhịp đập tim và huyết áp tăng cao trong khi bạn cười và sẽ giảm xuống sau đó, giống như bạn

tập thể dục. Tôi có nghe nói rằng cười tương đương với việc "đi bộ" nội tâm.

Người mà hạnh phúc hơn trong cuộc sống mỗi ngày sẽ có mức độ các chất hóa học khỏe mạnh hơn là những người sống không hạnh phúc. Một nghiên cứu tại Anh cho biết một người càng hạnh phúc, thì mức độ chất độc hại sẽ càng giảm hơn, chất này liên hệ đến bệnh tiểu đường và bệnh tim. Một nghiên cứu của đại học Carnegie Mellon University xác nhận rằng những người có sự vui vẻ, sự sống động và sự thanh thản hay bày tỏ những cảm xúc tích cực có khuynh hướng ít bệnh hơn khi họ gặp phải vi-rút cảm lạnh, hơn là những người không có những cảm xúc này.

Nghiên cứu này cũng nói rằng tiếng cười làm gia tăng sức khỏe và tôi tin cả hai điều này sẽ giúp chúng ta có cảm xúc ổn định hơn. Vậy sao không cười, cười và cười nhiều hơn?

Chồng tôi tận hưởng sức khỏe lạ lùng ở độ tuổi bảy mươi, và anh đã tập thể dục suốt năm mươi năm và có thói quen tận hưởng mọi thứ. Tôi để ý sáng nay trong giờ đầu tiên chúng tôi thức dậy, anh tìm thấy sự hài hước trong ít nhất mười chuyện. Đây là những điều đơn giản mà người nghiêm trang không thấy vui gì cả, nhưng chồng tôi thì thấy. Sự ngây thơ của anh khiến tôi bật cười, và điều này ích lợi cho tôi vì tôi là mẫu người rất nghiêm trang, đặc biệt khi tôi có nhiều việc để làm.

Hãy thử xem! Bạn có thể biến chuyện này thành một trò chơi để xem thử bạn có thể cười bao nhiêu lần trong một ngày, và tôi tin nó sẽ giảm thiểu căng thẳng và đến lượt giúp cho sức khỏe và cảm xúc của bạn. Bạn có phải là người nghiêm túc quá gay gắt về những chuyện mà không mang lại sự thay đổi nào cho bạn nếu bạn biết đây là ngày cuối

cùng bạn sống trên đất không? Nếu tôi còn một ngày để sống, tôi chắc chắn muốn tận hưởng nó, còn bạn thì sao?

Một số bạn đọc sẽ suy nghĩ, *Bà Joyce, tôi không có điều gì để cười cả. Cuộc đời tôi là một mớ hỗn độn và chỗ nào tôi đến đều có vấn đề. Có thể điều này đúng, nhưng tôi tin chúng ta có thể tìm thấy sự hài hước trong hầu hết mọi việc nếu chúng ta quyết định làm vậy. Tôi nhận ra rằng có những điều bi kịch xảy ra, giống như bệnh bất trị hay sự qua đời của người thân, và tôi không có ý khuyên rằng hãy hài hước về những chuyện này. Kinh Thánh nói có lúc để cười và có lúc để khóc và than vãn (xem Truyền Đạo 3:4). Cố gắng hài hước không đúng lúc có thể làm tổn thương những người đang bị thương tổn. Tuy nhiên, tôi hết sức đề nghị rằng tất cả chúng ta hãy đều tìm thấy sự hài hước càng nhiều càng tốt trong mọi việc. Nếu chúng ta làm thế thì những lúc khó khăn và bi kịch trong đời sẽ dễ xử lý hơn. Chúng ta không cười về những nan đề, nhưng cười bất kể những nan đề. Kinh Thánh nói niềm vui của Chúa là sức mạnh của chúng ta (xem Nê 8:10), và chúng ta nên nhớ rõ điều này.*

Vui mừng, ôn hòa và yên nghỉ  
sẽ không tổn tiền đi bác sĩ.

*Henry Wadsworth Longfellow*

## **Kiểm Soát Cảm Xúc Khi Bị Bệnh**

Thật vô cùng khó khăn để kiểm soát cảm xúc khi bạn bị bệnh hay kiệt quệ, nhưng chuyện này không phải là không thể. Khi cảm thấy khó chịu một tháng một lần do kinh nguyệt thì tôi khuyên các chị em hãy nghỉ ngơi thêm, tránh đưa ra những quyết định quan trọng và bớt nói càng nhiều

càng tốt. Nhưng nếu bị bệnh nghiêm trọng thì sao? Hãy thay đổi thói quen ăn uống, tập thể dục, cười nhiều và một số điều khác mà tôi đã khuyên sẽ không mang lại sự cải thiện nào đối với những người bệnh nặng và cần sự chữa lành. Suốt thời gian chờ đợi, dù đó là chờ khám bác sĩ, chờ kê toa thuốc hay chờ phép lạ của Chúa, bạn phải đương đầu với cuộc sống. Tôi để ý rằng nhiều điều sẽ không ngừng lại chỉ vì tôi không cảm thấy muốn đương đầu.

Bạn có thể kiểm soát cảm xúc trong những lúc như thế không? Chắc chắn là có thể! Chuyện này hơi khó, nó đòi hỏi cầu nguyện nhiều hơn và quyết tâm hơn, nhưng bạn có thể làm được nhờ Chúa giúp. Bước đầu tiên để có thể kiểm soát cảm xúc của bạn trong những lúc như thế là tin rằng bạn có thể làm được. Nếu chúng ta không thể duy trì sự ổn định trong những tình huống như thế thì Lời Chúa sẽ nói, "Hãy ổn định, ngoại trừ khi bạn cảm thấy khó chịu." Kinh Thánh không nói vậy, trái lại chúng ta được dạy hãy duy trì ổn định trong mọi giông bão của cuộc đời. Tôi được giúp đỡ rất nhiều khi học được rằng Chúa ban cho tôi khả năng làm bất cứ việc gì tôi phải làm nếu tôi tin cậy Ngài và để nhiều thì giờ với Ngài.

Thi thiên 91:1 dạy rằng nếu chúng ta ở nơi bí mật của Đấng Chí Cao, chúng ta sẽ cứ "được ổn định và vững vàng dưới bóng Đấng Toàn Năng [Đấng có quyền lực mà không kẻ thù nào chống cự được]". Điều này có nghĩa là nếu chúng ta để nhiều thì giờ trong sự hiện diện của Chúa, chờ đợi Ngài, cầu nguyện và suy gẫm Lời Ngài, thì chúng ta sẽ nhận sức lực chúng ta cần để hoàn thành bất cứ việc gì chúng ta cần làm.

Lỗi lầm đầu tiên mà chúng ta thường mắc là lắng nghe lời dối trá "chuyện này quá khó." Sa-tan là một kẻ dối trá và

nó luôn đặt những ý tưởng vào tâm trí chúng ta cho rằng chúng ta không có khả năng, không thể làm, chắc chắn không làm được và không bao giờ có thể làm được. Ma quỷ là một kẻ chỉ thấy ly nước chưa đầy, nhưng Chúa luôn nhìn thấy "ly nước đã đầy một nửa." Chúng ta có thể chọn thái độ của Chúa và hãy trở thành một người "Tôi nghĩ tôi có thể làm," thay vì thành người "Tôi nghĩ tôi không thể." Nếu bạn tin bạn giữ được ổn định và kiểm soát cảm xúc của bạn trong những lúc mà thật khó để làm vậy, thì bạn sẽ thấy Chúa vận hành qua đức tin của bạn và giúp bạn làm những gì bạn đã tin.

Tôi biết những người bị bệnh một thời gian dài mà vẫn có những thái độ tuyệt vời. Họ không bao giờ than phiền, không cộc cằn, không cư xử như thể đòi mặc nợ mình, không đổ lỗi cho Chúa hoặc thậm chí không cảm thấy thương hại cho bản thân. Nhưng tôi cũng biết những người cũng rơi vào cùng hoàn cảnh chỉ than về bệnh tình của họ, về việc phải khám bác sĩ và cuộc sống đối với họ thật khó khăn. Những người này rất dễ bị tổn thương, cay đắng và bực mình. Mỗi tình huống trong cuộc sống đòi hỏi phải đưa ra quyết định rằng chúng ta sẽ phản ứng như thế nào, và nếu chúng ta phản ứng theo cách Chúa muốn, thì những thử thách của chúng ta sẽ dễ dàng đương đầu. Tôi rất ngưỡng mộ và cảm kích những người có thể duy trì ổn định khi họ gặp đau đớn cùng cực và khó chịu vô cùng. Tôi nghĩ những con người này là tấm gương tuyệt vời cho tất cả chúng ta.

Tôi sẽ trích một câu Kinh Thánh mà có lẽ bạn đã nghe hàng trăm lần, nhưng lần này tôi yêu cầu bạn hãy xem xét từng chữ một và suy nghĩ về những gì câu này nói:

Mọi việc tôi làm được đều do năng lực Chúa ban. (Phi lip 4:13)

Thật tuyệt vời! Thật là một câu Kinh Thánh đầy khích lệ. Chúng ta không phải sợ những chuyện xảy ra, chúng ta không phải sợ hãi và chúng ta không phải để hoàn cảnh đánh bại chúng ta trước khi chúng ta cố gắng đánh bại nó. Chúa ở về phía chúng ta, và ân sủng Ngài đủ để đáp ứng mọi nhu cầu của chúng ta.

Có lẽ bạn chưa bao giờ suy nghĩ chuyện kiểm soát cảm xúc trong những lúc khủng hoảng quan trọng như thế nào. Tôi tưởng tượng tất cả chúng ta suy nghĩ, Tôi không thể làm gì về cách hành xử của tôi; tôi đang gặp những lúc khó khăn và cuộc đời là thế đấy. Đó là phản ứng thông thường của mọi người, nhưng có Chúa đứng bên vực chúng ta, chúng ta không phải cư xử cách mà một người "bình thường" thường làm. Satan là kẻ thù của chúng ta, và mục tiêu của nó là kêu gọi cảm xúc chúng ta nổi lên để chúng ta buông ra những lời mở cửa cho nó bước vào đời sống chúng ta. Hoặc nó mong là chúng ta sẽ đưa ra nhiều quyết định ngu dại trong những lúc đau đớn như thế và tạo ra nhiều hỗn độn mà sau này chúng ta sẽ phải giải quyết.

Sứ đồ Phaolô, được Thánh Linh thần cảm, đã viết trong thư Phi-líp rằng chúng ta không nên sợ hãi hay nhút nhát giây phút nào bởi kẻ thù hay kẻ chống đối chúng ta. Ông nói sự can đảm và không sợ hãi của chúng ta là dấu hiệu kẻ thù bị định để bị diệt vong, và là bằng cứ chúng ta sẽ được giải cứu nơi Chúa (xem Phi 1:28). Nói cách khác, dường như khi chúng ta gặp thử thách, thế giới thần linh đang quan sát. Chúa quan sát mà satan cũng quan sát, và cách chúng ta phản ứng và những gì chúng ta nói và làm đều rất quan trọng. Tôi tin suốt nhiều năm rằng nếu tôi giữ môi miệng mình và cứ giữ cảm xúc ổn định trong những lúc khó khăn thì tôi tôn trọng Chúa và để cho ma quỷ biết rằng nó sẽ không kiểm soát tôi.

Không phải lúc nào tôi cũng thành công chuyện này, nhưng bây giờ chắc chắn là tôi tốt hơn trước đây. Như tôi thường nói, "Tôi chưa đến đích tôi cần đến, nhưng tạ ơn Chúa tôi không còn ở nơi mà tôi thường ở nữa." Tôi vẫn còn đang tăng trưởng, nhưng ít ra thì tôi đã học được tầm quan trọng của việc kiểm soát cảm xúc của tôi, và tôi hy vọng bạn cũng nhìn thấy tầm quan trọng của việc làm như thế.

Không nghi ngờ gì, thật khó khăn hơn để kiểm soát cảm xúc khi bạn bị bệnh, nhưng hy vọng rằng bạn học được đây là một lựa chọn.

## **Đừng Chối Bỏ Cảm Xúc, Chỉ Kiểm Soát Nó**

Tôi thấy quan trọng là bạn hiểu được rằng tôi không nói bạn hãy khước từ sự xuất hiện của cảm xúc, nhưng hãy khước từ quyền của nó kiểm soát bạn. Chúng ta đều có gánh nặng liên quan đến cảm xúc hàng trăm, hàng ngàn chuyện khác nhau trên đời. Như tôi đã nói, dường như cảm xúc cũng có "suy nghĩ" riêng của nó. Nếu sức khỏe của bạn không tốt, cảm xúc của bạn có thể hét lớn hơn bình thường, và chuyện đó là đương nhiên. Đau đớn không phải dễ dàng chịu đựng. Các bác sĩ y khoa cho biết rằng bạn mắc bệnh thì không phải là điều vui vẻ gì. Tôi biết vì tôi nhiều lần chịu như thế, nhưng tôi khám phá ra rằng thật dễ hơn cho tôi nếu tôi không để cảm xúc tôi nổi đùng đùng lên. Bạn càng duy trì sự kiểm soát cảm xúc của bạn, các quyết định của bạn sẽ càng tốt hơn.

Những cảm xúc nào mất sự kiểm soát luôn làm tôi điên lên, và tôi đoán chắc rằng nó cũng ảnh hưởng bạn tương tự. Giận dữ làm tôi mệt mỏi; tội lỗi làm tôi mệt sức; thất vọng

và những ý tưởng rô dại làm tôi mệt mỏi. Thậm chí tôi đâm ra kiệt quệ nếu tôi than suốt ngày về những nan đề và những chuyện tiêu cực. Chính sự thật rằng những thứ trên đã làm chúng ta cạn kiệt sẽ là bằng chứng rằng nó đã cướp đi thay vì bổ sung vào sự an sinh của chúng ta. Lần sau bạn nghe bất kì tin xấu nào và cảm thấy mình bắt đầu bực mình hay thất vọng, hãy nhớ cuốn sách này và những nguyên tắc tôi chia sẻ, sau đó hãy quyết định giữ sự bình tĩnh và xin Chúa hướng dẫn bạn.

**Quyết định và công bố:** *Khi tôi mệt mỏi hay bệnh tật, tôi sẽ kiểm soát cảm xúc của tôi và không cho phép nó kiểm soát tôi.*



## CHƯƠNG

# 18

## *Căng Thẳng Và Cảm Xúc*

Chúng ta không thể tránh mọi căng thẳng và thật ra một số căng thẳng là tốt và cần thiết. Nhưng quá nhiều căng thẳng sẽ tác động tiêu cực đến chúng ta. Nó làm cho cảm xúc chúng ta bộc phát và điều này thì lại không tốt cho chúng ta và cho những người xung quanh chúng ta.

Từ căng thẳng (stress) nguyên nghĩa là một thuật ngữ thuộc xây dựng. Nó đề cập đến việc một tòa nhà chịu áp lực đến đâu trước khi nó sụp đổ. Nhưng dạo này nhiều người sụp đổ do căng thẳng hơn là tòa nhà đổ sụp. Chúng ta gia cố cho các tòa nhà để nó có thể đứng nổi trước giông bão, động đất và nhiều điều khác, nhưng chúng ta làm gì để đảm bảo chúng ta không sụp đổ trước những giông bão và vấn đề "động trời" của chúng ta.

Bạn có cảm nhận và suy nghĩ, *Tôi bị căng thẳng đến độ muốn nổ tung*, nhưng bạn không làm gì về tình trạng này không? Tôi cầu nguyện sau khi đọc chương này, bạn sẽ đưa ra vài quyết định để làm giảm thiểu nhiều áp lực mà bạn đang chịu. Rất thường sự căng thẳng và áp lực xảy ra là vì chúng ta cam kết làm quá nhiều việc. Nếu bạn đã từng thốt lên, "Tôi không biết sao mà tôi cảm thấy chán nản luôn

luôn," thì tốt là bạn nên tự nói chuyện với bản thân như tôi đã nói và hãy xem xét nghiêm túc những gì bạn đang làm, và quan trọng nhất là tại sao bạn làm những gì bạn đang làm.

Đây là phiên bản tóm tắt những gì xảy ra trong cơ thể khi bạn gặp căng thẳng.

Tình trạng bực mình rung hồi chuông cảnh báo trong cơ thể chúng ta, gọi là phản ứng "tự vệ" hay "tự rút" nhằm giúp chúng ta tự vệ khỏi những biến cố thù nghịch đang đe dọa. Ngay cả nghĩ đến một biến cố sắp xảy ra hay mối nguy hiểm đang nghĩ tới cũng đều giống lên hồi chuông báo động này. Nên điều này có nghĩa là suy nghĩ về những điều làm chúng ta căng thẳng có thể gây ra cùng một phản ứng như thể chúng ta đang chịu một biến cố gây căng thẳng nào đó.

Não, tuyến yên, tuyến thượng thận và tuyến giáp sẽ bảo cơ thể hãy tiết ra chất hóa học. Chất này chống lại sự kích động và nó gia tăng lượng đường trong máu và làm căng các cơ. Chất Adrenaline cũng được tiết ra, chất làm tăng nhịp đập của tim, tăng huyết áp và mức cholesterol và truyền chất gluco đến các cơ bắp. Tất cả những phản ứng này đều giúp chúng ta xử lý những biến cố căng thẳng hay trường hợp khẩn cấp mà chúng ta đang đối diện. Thật lạ là Chúa tạo dựng cơ thể chúng ta theo một cách mà nó làm tất cả những việc này cho chúng ta. Thật ra, cơ thể chúng ta muốn giúp chúng ta!

Nhưng cùng những phản ứng gây căng thẳng này được cài đặt trong cơ thể để giúp chúng ta cũng sẽ làm hại chúng ta nếu chúng ta cho phép căng thẳng gây ra phản ứng "tự vệ hay tự rút" được lặp đi lặp lại quá nhiều lần. Hãy nghĩ đến sợi dây thun. Nó giãn ra được, nhưng nếu ta kéo nó giãn ra quá hay kéo thường xuyên quá thì nó đứt. Tôi đã kéo sợi dây thun để gói đồ nhưng dùng nhiều cuối cùng nó

đứt luôn vì nó bị kéo giãn quá nhiều lần. Chúa dùng hình ảnh này làm ví dụ về cách chúng ta đối xử với thân thể chúng ta khi gặp căng thẳng. Chúng ta làm giãn bản thân chúng ta cho đến khi nó bị "đứt" rồi chúng ta băng bó bằng cách xúc thuốc vào. Chúng ta cứ làm điều như thế cho đến khi điều gì bị "đứt" và chúng ta lặp lại tiến trình này. Rốt cuộc chúng ta cảm thấy như cộng dây thun đã bị kéo giãn quá nhiều lần. Tôi đã nói, "Tôi có quá nhiều căng thẳng đến độ tôi cảm thấy bị giãn ra quá nhiều." Điều tôi muốn nói là tôi làm việc ở nhịp độ căng thẳng quá lâu nên tôi cảm thấy tôi không thể thư giãn. Tôi hay đau nhứt, căng thẳng, mệt mỏi và bị chúng tiêu hóa và tim đập mạnh, chưa nói là nhiều triệu chứng khác.

## Điều Gì Buộc Chúng Ta Phải Thay Đổi

Buồn thay, thông thường thì chúng ta không muốn thay đổi cho đến khi khủng hoảng nào đó buộc chúng ta phải thay đổi. Bạn sẽ nghĩ như tôi đã nghĩ, Mình không thể làm gì về đời sống mình vì mình thật sự phải cáng đáng mọi thứ. Tôi có thể nói với bạn từ chính kinh nghiệm là điều này hoàn toàn không đúng. Chúa không bao giờ ban cho chúng ta làm việc mà quá sức chịu đựng của chúng ta đến nỗi đánh mất đi bình an và vui mừng. Tôi đã làm nhiều việc trước đây chỉ vì là tôi muốn làm. Tôi thấy mình được thuyết phục là tôi buộc phải làm, nhưng sự thật thì tôi muốn làm.

Có lẽ bạn là một trong những số người ít ỏi giữ được cân bằng trong nhiều lĩnh vực cuộc sống, và bạn dùng đến khôn ngoan nhiều. Nhưng nếu bạn không phải thế thì đừng phí cuộc đời trước khi bạn có những thay đổi nhằm giúp bạn tận hưởng cuộc sống. Tác giả John Capozzi đã viết, "Giám đốc điều hành nào làm việc từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối mỗi ngày

sẽ thành công lẫn được ghi nhớ bởi người chồng mới của vợ anh ta. Câu nói này đáng suy nghĩ. Tác giả sách Truyền Đạo có nói, "Vậy, tôi ghét cuộc sống vì nó vô nghĩa như đuối theo luồng gió thoảng.

Tôi cũng bực mình vì tất cả công trình mình tạo được sẽ phải để lại cho người sau." (Truyền đạo 2:17-18). Tôi nghĩ khi Sa-lô-môn viết lời này, ông đang gặp một ngày tồi tệ. Có lẽ ông bị chán nản và thất vọng vì ông kiệt quệ khi cố gắng thu gom và nắm giữ nhiều thứ. Sau này trong chương 2, ông nói một lời khôn ngoan: " Vậy, tôi nghĩ tốt nhất là cứ ăn uống và hưởng thụ công khó mình. Vì Thượng Đế phải cho, mới có mà hưởng." (c.24). Bao nhiêu người bạn biết làm việc cực khổ, cam kết làm nhiều thứ mà họ không thể xử lý được và không bao giờ thật sự tận hưởng điều gì? Có phải bạn là một trong số đó không? Nếu vậy thì điều gì khiến bạn phải thay đổi?

Căng thẳng là tình trạng thiếu hiểu biết.

Nó tin rằng mọi thứ trên đời này đều khẩn cấp.

*Natalie Goldberg*

Khi người ta chết, ai đó hay hỏi, "Tôi không biết anh ta để lại bao nhiêu của?" Câu trả lời là anh ta để lại tất cả. Ai cũng vậy. Bạn và tôi không có được giây phút này lần nữa, nên chúng ta hãy nỗ lực tận hưởng nó.

Quản lí căng thẳng là một công việc kinh doanh triệu đô, và bạn có lẽ đọc sách hay bài viết về cách để kiểm

*"Nếu bạn muốn làm cho tôi cười, hãy nói cho tôi kế hoạch của bạn." Và Chúa kí tên dưới!*

soát cuộc đời bạn. Tôi nghĩ là không ai trong chúng ta có thể kiểm soát cuộc đời giải trừ khi chúng ta được Thánh Linh của

Chúa dẫn dắt, và điều này có nghĩa là chúng ta bước theo sự khôn ngoan và bình an. Cuối cùng tôi phải nhìn nhận rằng tôi không thông minh đủ để điều khiển cuộc đời tôi giỏi nếu không có Chúa giúp đỡ. Ai đó nhìn thấy một bảng hiệu có ghi, "Nếu bạn muốn làm cho tôi cười, hãy nói cho tôi kế hoạch của bạn." Và Chúa kí tên dưới!

Chúng ta có thể rất giỏi lên kế hoạch, nhưng không xét đến sự khôn ngoan, bình an và việc cần phải cân bằng. Chúng ta hay quên những yếu tố khác mà chúng ta đã cam kết cho đến khi sự việc đã quá trễ còn chúng ta thì quá mệt mỏi và rối bời.

## Sao Tôi Không Thể Thư Giãn Và Tận Hưởng Cuộc Sống?

Những người mệt mỏi, kiệt quệ, khó chịu và bực bội thường để phần lớn thời gian than phiền về chuyện này, nhưng họ lại không làm gì để thay đổi tình trạng đó. Họ muốn hiểu sao họ cảm thấy như thế, nhưng dù có ai đó nói cho họ biết, họ vẫn không thay đổi điều nào cả. Chúng ta cảm thấy bị mắc kẹt! Chúng ta thực sự nghĩ chúng ta phải làm hết mọi thứ, nhưng sự thật thì chúng ta không cần phải làm thế. Nếu bạn bị bệnh và phải nằm viện suốt cả tháng, cuộc sống vẫn tiếp diễn. Hoặc là có ai đó sẽ làm việc đang làm, hoặc tệ hơn nữa là công việc đó bỏ ngỏ, không làm gì khác hơn.

Tôi không khuyên là chúng ta bỏ qua trách nhiệm, nhưng tôi tin chúng ta cần học biết rằng chúng ta không thể làm hết mọi thứ chúng ta muốn làm, hay mọi thứ mà người khác muốn chúng ta làm. Chia khóa đầu tiên để giảm thểu mức căng thẳng là học trả lời không. Chúng ta không thể vừa làm hài lòng mọi người vừa giữ cho căng thẳng ở mức kiểm soát được.

Chúng ta không thể làm mọi việc mà những người khác làm. Một số người có khả năng làm nhiều hơn người khác, nhưng chúng ta phải học sống trong giới hạn của chúng ta.

Ai cũng có giới hạn, nhưng không phải ai cũng giống nhau. Tôi đưa ra quyết định rất nhanh, nhưng tôi biết có người cần thời gian để quyết định và điều đó không sao. Tôi cũng có sức chịu đựng phi thường. Khả năng này là ơn Chúa ban cho để giúp tôi làm những gì Ngài ban cho tôi làm.

Tôi có một phụ tá cố gắng theo kịp tôi, và cô ta làm rất tốt và yêu thích công việc. Nhưng cô rất cuộc hấu như bị sụp đổ về tinh thần, cảm xúc và thể xác. Cô muốn làm hài lòng tôi quá đến độ cô không thành thật với tôi về giới hạn của cô. Đôi khi tôi mong đợi quá nhiều từ người khác vì tôi hoàn thành nhiều việc, nhưng đó không phải là lỗi của tôi nếu họ không nói cho tôi biết về những gì họ cảm thấy họ có thể làm và cảm thấy khỏe mạnh và vui vẻ. Rất thường người ta không nói thật với chủ vì họ sợ có thể bị mất việc. Nhưng dù điều đó đúng đi nữa, họ thà mất việc và tìm một việc làm khác thay vì bị căng thẳng luôn luôn.

Một trong những điều gây căng thẳng lớn nhất trong đời đó là so sánh mình và cạnh tranh với người khác. Tin mừng là bạn tự do để trở thành chính bạn. Bạn không cần phải cố gắng để trở thành "ông này, bà nọ."

## Căng Thẳng Nuôi Lo Lắng

Không gì làm hại chúng ta về mặt cảm xúc cho bằng căng thẳng gây ra. Chúng ta có thể lo lắng là cảm xúc mất kiểm soát. Khi ai đó lúc nào cũng lo lắng, ấy là vì cảm xúc của họ đã bị đè nén đến độ họ không còn hoạt động lành mạnh được. Có nhiều tình huống có thể gây ra lo lắng. Cái chết của người phối ngẫu hay người con, li dị và mất việc là

những biến cố chính; tuy nhiên, không phải nguyên do nào cũng trầm trọng. Nhiều sự lo lắng phát sinh do ôm đồm nhiều việc mà chúng ta không thể chịu nổi.

Không có câu trả lời cho cảm xúc buồn rầu trừ khi chúng ta học làm theo các nguyên tắc khôn ngoan của Chúa. Tôi thường cảm thấy như thế tôi nổi khùng lên do bị căng thẳng, nhưng ấy là vì thời gian biểu của tôi cũng quá "điên khùng". Và tệ hơn nữa, tôi nghĩ tôi làm điều đó cho Chúa. Tôi ngạc nhiên bây giờ khi tôi nhìn lại trước đây tôi đã bị lừa dối thế nào. Hãy luôn nhớ rằng nếu satan không thể khiến bạn không chịu làm việc cho Chúa thì nó sẽ cố gắng khiến bạn làm việc quá tải cho Chúa. Nó thật sự không quan tâm vì đấng nào chúng ta cũng mất cân bằng, vì cả hai đều gây ra hậu họa.

Tôi có thể viết cả một cuốn sách về đề tài này, nhưng câu trả lời đơn giản là để sống một cuộc đời bạn có thể tận hưởng là hãy học đường lối của Chúa và bước theo nó. Chúa Giê-su nói, "Ta là con đường" (Gi 14:6), và điều này nghĩa là Ngài sẽ chỉ cho chúng ta cách để sống đúng. Những câu trả lời chúng ta cần nằm trong Kinh Thánh, và chúng ta nên quyết định là chúng ta không chỉ đọc Kinh Thánh mà còn vâng lời nữa. Nếu chúng ta không chịu quyết định như thế và làm theo trọn, chúng ta sẽ cứ cảm thấy căng thẳng cho đến khi chúng ta ngã quỵ luôn. Tôi đoán chắc rằng một số người trong bạn đã quyết định đang khi đọc sách này đó là có nhiều thay đổi bạn cần làm để kiểm soát cảm xúc của bạn. Đừng trì hoãn những thay đổi này cho đến lúc bạn quên mất luôn, vì sự trì hoãn là một vũ khí lợi hại của ma quỷ. Hãy hành động ngay. Bạn không phải đọc xong sách này rồi mới bắt đầu. Bạn có thể bắt đầu đang khi đọc. Thật ra, tôi thách thức bạn hãy đưa ra một quyết định hôm nay và hãy thực hành ngay. Hãy làm như một hành động khơi mào cho sự kết ước của bạn để kiểm soát cảm xúc của bạn.

Có lẽ bạn mong tôi sẽ đưa ra cho bạn ba bước dễ dàng

để xua tan những căng thẳng quá mức và tận hưởng sự ổn định về cảm xúc. Tôi xin lỗi đã làm bạn thất vọng, nhưng thứ gì đáng sở hữu thì đáng dồn nỗ lực để có nó. Tôi nói một cách thật lòng rằng có lúc tôi vô cùng mất cân bằng và căng thẳng rất nhiều. Tôi cũng để cho cảm xúc kiểm soát tôi; nhưng tôi đã thay đổi, và bạn cũng có thể làm được. Hãy bắt đầu hỏi Chúa điều gì không kết quả mà bạn có thể loại bỏ khỏi đời sống bạn. Có thể là điều gì đó tốt đẹp nhưng không phải là điều tốt đẹp nhất cho bạn. Có thứ có thể hợp cho bạn ở một giai đoạn nào đó trong đời nhưng không hợp ở giai đoạn khác. Đừng sợ nói cho người khác biết rằng bạn phải chấm dứt làm việc đó. Hãy bước theo Chúa! Bước theo sự bình an! Bước theo tấm lòng bạn, thì bạn sẽ được nhiều việc kết quả mà vẫn còn năng lực để tận hưởng thành quả của công lao của bạn.

Để kết thúc chương này, tôi muốn nhấn gởi bạn những lời này từ Chúa Giê-su:

Ta để lại cho các con sự bình an trong tâm hồn. Ta ban cho các con sự bình an, chẳng phải thứ bình an mong manh của trần gian. Lòng các con đừng bối rối, sợ hãi. (Giăng 14:27)

Rõ ràng là từ lời phán của Chúa Giê-su đó là Ngài muốn chúng ta có

*Ta để lại cho các con sự bình an trong tâm hồn. Ta ban cho các con sự bình an, chẳng phải thứ bình an mong manh của trần gian. Lòng các con đừng bối rối, sợ hãi. (Giăng 14:27)*

sự bình an tuyệt vời, nhưng xin hãy lưu ý Ngài cũng giao chúng ta trách nhiệm. Chúng ta phải kiểm soát cảm xúc tiêu cực nào cướp đi bình an của chúng ta. Chúng ta không thể lúc nào cũng kiểm soát được mọi hoàn cảnh, nhưng chúng ta có thể kiểm soát bản thân mình nhờ Chúa giúp đỡ.

**Quyết định và công bố:** *Tôi sẽ sống bình an và không làm quá sức của mình.*



**CHƯƠNG****19*****Những Cảm Xúc Lành Mạnh***

Chúng ta có khuynh hướng tập trung vào những cảm xúc gây phiền hà, nhưng có nhiều cảm xúc lành mạnh- những cảm xúc mang lại sức khỏe sự thỏa mãn, niềm vui, hiệu quả và cảm giác an ninh. Không có những cảm xúc này, thế giới sẽ vô cùng ảm đạm. Vâng, nhiều cảm xúc cần phải kiểm soát, nhưng nhiều trong số đó là căn nguyên mang lại niềm vui. Ví dụ trước tiên về cảm xúc tích cực tôi mới nghĩ ra là hạnh phúc. Tôi tin điều mấu chốt mà mọi người cần trong đời là được hạnh phúc. Bất kể chúng ta đeo đuổi điều gì, chúng ta mong là nó sẽ mang lại hạnh phúc.

Nếu một người làm việc chăm chỉ để hoàn tất mục tiêu, người đó làm vậy vì nó làm cho họ cảm thấy hạnh phúc. Con gái tôi là Sandra là một phụ nữ có đầu óc tổ chức cao. Lần nọ cháu kể cho tôi nghe rằng khi cháu kiểm tra trong danh sách những việc cháu đã hoàn thành, điều này khiến cháu thật sự sung sướng. Thường khi chúng tôi nói chuyện qua điện thoại và tôi hỏi cháu đang làm gì, cháu nói, "Sắp xếp tổ chức." Tôi thì hơi khác con gái tôi. Tôi thích mọi việc đều phải được tổ chức ngăn nắp, nhưng tôi không muốn tôi là người sắp xếp tổ chức công việc. Phụ tá của tôi rất giỏi sắp

xếp tổ chức. Tôi giao cho cô ta một đồng hồ sơ sổ sách và nói, "Hãy sắp xếp chỗ nào đó để cô có thể nhìn thấy trên kệ và biết nó có ở đó." Tôi thuê cô ta để sắp xếp để tôi có thể cảm thấy hài lòng.

Tôi tin đồ đạc được tổ chức ngăn nắp mang lại cho chúng ta cảm giác trật tự và bình an, và nó cũng mang lại cảm giác thanh thản và hạnh phúc. Còn lộn xộn làm cho chúng ta thấy rối trí và không vui. Chúa là Chúa của trật tự, không phải của lộn xộn. Nếu đồ đạc quanh bạn đều lộn xộn, tôi mạo muội đoán rằng những lĩnh vực khác trong cuộc đời bạn cũng vô trật tự luôn. Tôi đề nghị bạn hãy tổ chức ngăn nắp. Nếu bạn không tự làm chuyện này được, bạn hãy thuê ai đó làm cho bạn, hay tìm người bạn hay người bà con yêu thích việc sắp xếp tổ chức và nhờ họ giúp. Bạn có thể "thương lượng" với họ và bù lại giúp họ trong chuyện nào bạn chuyên.

Bạn làm gì để khiến bạn sung sướng? Nhiều người đi nghỉ mát, hy vọng "mua" một chút sung sướng. Đôi khi họ lại mắc nợ để mua một tuần lễ đi nghỉ mát, và rồi khi tới lúc phải thanh toán nợ, họ không còn sung sướng nữa. Một số thứ chúng ta mua là cần thiết, nhưng có nhiều thứ chúng ta tưởng là sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc. Người ta khắp nơi thế giới đang đứng tại quây tính tiền ngay bây giờ, chờ để trả cho thứ gì đó mà họ nghĩ hay mong sẽ làm cho họ hạnh phúc.

Chúng ta lập gia đình, mong việc này sẽ làm chúng ta hạnh phúc, rồi sau một thời gian một số cặp li dị, mong rằng nó sẽ làm họ hạnh phúc. Người ta thay đổi việc làm để mong tìm hạnh phúc. Thậm chí chúng ta làm những việc chúng ta không thích làm, chỉ mong sao chúng ta sẽ hạnh phúc với kết quả cuối cùng. Một phụ nữ có thể không thích dọn dẹp nhà cửa, nhưng cô ta nhìn căn nhà sạch sẽ và cảm thấy hạnh phúc, nên hết tuần này sang tuần khác cô dọn dẹp nhà cửa. Thật ra, tôi nghĩ không việc gì chúng ta làm mà

không vì động cơ là được hạnh phúc hay được sung sướng. Có nhiều điều làm tôi sung sướng, nhưng tôi thấy vâng lời Chúa là điều số một khiến tôi sướng sung. Khi tôi chan hòa với Chúa tôi có một sự mãn nguyện sâu sa nên không điều gì khác sánh bằng. Có thể không phải lúc nào tôi cũng thích điều Chúa bảo tôi làm hay không làm, nhưng nếu tôi kháng cự và nổi loạn, tôi sẽ không hạnh phúc tận sâu sa trong linh hồn tôi; và nếu tôi vâng lời, tôi sẽ hạnh phúc.

Buồn thay, nhiều người không vâng lời Chúa và rồi làm "bù đầu bù cổ" để cố mua được một chút hạnh phúc. Cho dù chúng ta sở hữu thứ gì đi nữa, chúng ta sẽ không hạnh phúc nếu việc làm theo ý Chúa không phải là ưu tiên hàng đầu trong đời sống chúng ta.

## **Tại Sao Nhiều Cơ Đốc Nhân "Bất Hạnh"?**

Tôi nghĩ một số người có quan niệm rằng tin lành là nghiêm khắc, là gay gắt và là chán ngắt. Đó là vì nhiều người gọi mình là cơ đốc nhân có thái độ chua chát và khuôn mặt "chát chua." Họ hay chỉ trích người khác và vội phán xét đủ điều. Những ai trong chúng ta yêu mến và phục vụ Đức Chúa Trời và Con Ngài là Chúa Cứu Thế Giê-su phải là người hạnh phúc nhất trần gian. Chúng ta nên tận hưởng mọi thứ chúng ta làm, chỉ vì chúng ta biết rằng Chúa đang hiện diện. Thật là một ngày đáng nhớ cho tôi khi rốt cuộc tôi khám phá ra qua việc học Kinh Thánh rằng Chúa muốn chúng ta tận hưởng cuộc sống. Thật ra, Ngài sai Chúa Giê-su đến để đảm bảo rằng chúng ta có thể vui hưởng (xem Giăng 10:10). Sự vui sướng của chúng ta sẽ làm cho Chúa sướng vui!

Hạnh phúc là một cảm xúc nuôi dưỡng sự an sinh, và tôi tin nó có tính lây nhiễm. Một trong những cách hay nhất để làm chứng cho người khác về Chúa Giê-su là hãy sung sướng và tận hưởng mọi việc chúng ta làm. Vì ai cũng muốn

hạnh phúc, nếu họ nhìn thấy trở thành một cơ đốc nhân sẽ mang lại niềm hạnh phúc như thế thì họ sẽ mở lòng để học biết và tự họ đón nhận Chúa Giê-su.

Có nhiều cảm xúc chúng ta phải chống cự, nhưng niềm hạnh phúc không nằm trong số đó! Vậy hãy sống hạnh phúc trong mọi cơ hội có được!

*Suốt nhiều năm tôi thức dậy mỗi ngày và chờ xem tôi cảm thấy thế nào, rồi tôi để cho những cảm xúc này sai khiến hoạt động suốt một ngày của tôi. Bây giờ, tôi quyết định trong đầu đi đúng quỹ đạo và đưa ra những quyết định mà tôi biết sẽ tạo ra những cảm xúc tôi muốn tận hưởng.*

## Tôi Cảm Thấy Phấn Khởi

Sự phấn khởi, nhiệt thành và say mê cũng là những cảm xúc tích cực. Nó làm tăng năng lực cho chúng ta để tiếp tục những đeo đuổi của chúng ta. Kinh Thánh dạy chúng ta hãy sốt sắng và nhiệt thành khi chúng ta phục vụ Chúa (xem Rô 12:11). Trong Khải Huyền 3:19, Chúa bảo chúng ta hãy nhiệt thành và nóng cháy khi Ngài sửa trị hay sửa dạy chúng ta. Tại sao chúng ta nên làm điều đó? Chỉ đơn giản là vì Ngài mong chúng ta tin cậy rằng mọi sự Ngài làm là vì ích lợi tối cao cho chúng ta. Tôi cố gắng hết sức để phấn khởi mỗi ngày mà Chúa ban cho tôi. Tác giả Thi thiên nói lời này: "Này là ngày Chúa tạo nên; chúng ta sẽ vui mừng và hớn hở trong ngày ấy" (Thi 118:24). Những cảm xúc lành mạnh đến từ những quyết định tốt và những ý tưởng tốt. Suốt nhiều năm tôi thức dậy mỗi ngày và chờ xem tôi cảm thấy thế nào, rồi tôi để cho những cảm xúc này sai khiến hoạt động suốt một ngày của tôi. Bây giờ, tôi quyết định trong đầu đi đúng quỹ đạo và đưa ra những quyết định mà tôi biết sẽ tạo ra những cảm xúc tôi muốn tận hưởng. Tôi đã

hoang phí đủ những năm tháng đòi tôi để cho những cảm xúc độc hại và tiêu cực kiểm soát tôi, và bây giờ tôi dứt khoát không để nó làm vậy nữa. Mỗi ngày tôi quyết định tận hưởng ngày hôm đó, vô cùng phấn khởi về bất cứ việc nào tôi làm và tôi làm với lòng sốt sắng và nhiệt thành. Tôi quyết định mỗi ngày là hãy thỏa lòng! Tôi sẽ không thực hiện quyết định nào nếu tôi không tận tâm tận ý giữ cho nó đi đúng hướng. Tôi tin xác quyết rằng cảm xúc sẽ theo sau quyết định.

## **Sống Những Ngày Bình Thường Với Thái Độ Phi Thường**

Phần lớn những ngày trôi qua là những ngày bình thường. Chúng ta thấy đều có những giây phút tuyệt vời trong đời, nhưng phần lớn cuộc đời đều là những ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư, thứ Năm, thứ Sáu, thứ Bảy, Chủ Nhật và rồi quay lại thứ Hai, rồi tiếp theo đó. Cách đây hai tuần tôi đứng trước 225.000 người tại nước Zimbabwe để giảng tin lành về Chúa Giê-su và dạy dỗ Lời Chúa. Đó là ngày sinh nhật của tôi, và 225.000 người hát bài "Happy Birthday" chúc tôi và điều này thật sung sướng! Hôm qua tôi đến cửa hàng mua tám chảo nhà bếp và đến cửa hàng đi chợ, nhưng tôi nói thật là tôi tận hưởng những giây phút tại nước Zimbabwe và tại cửa hàng như nhau. Zimbabwe là một sự kiện có một không hai trong đời, vô cùng phấn khởi, và là sự kiện tôi không hề quên được, nhưng có được một ngày mới để tận hưởng Chúa cũng là một điều lí thú, dù để cả ngày đó làm những việc vặt. Sự hiện diện của Chúa làm cho cuộc đời hưng phấn nếu chúng ta có hiểu biết đúng về cuộc đời một cách tổng thể. Mọi việc chúng ta làm đều thiêng liêng nếu chúng ta làm việc đó cho Chúa và chúng ta

tin rằng Ngài ở với chúng ta. Ngay bây giờ hãy tự hỏi bạn có thật sự tin rằng Chúa ở với bạn không. Nếu câu trả của bạn là có, hãy suy nghĩ chuyện này sẽ tuyệt vời làm sao và tôi đoán niềm vui của bạn sẽ gia tăng ngay.

Tôi tin tác giả Thi thiên khám phá ra bí quyết để có lòng nhiệt thành. Ông đơn giản quyết định và công bố, "Này là ngày Chúa đã tạo nên, tôi sẽ vui mừng và hớn hở trong ngày đó." "Tôi sẽ" nói lên tất cả. Ông đã quyết định và quyết định đó mang đến những cảm xúc ông muốn thay vì chờ xem thử ông cảm thấy thế nào.

## Giá Trị Của Sự Lạc Quan

Lạc quan là thái độ chúng ta cần có, vì nó sẽ mang lại lòng mong đợi và niềm vui. Sống với lòng mong đợi tích cực là một điều đáng quý. Lạc quan lấy một ngày ảm đạm và vế nó với những màu sắc tuyệt đẹp. Lòng mong đợi và trông mong là chờ đợi với thái độ rằng điều gì đó tốt đẹp sắp xảy ra bất cứ lúc nào. Bạn mong đợi điều gì hôm nay, ngày mai hay mong đợi gì từ cuộc sống? Tác giả Thi thiên nói ông không biết chuyện gì sẽ xảy ra cho ông nếu ông không tin ông sẽ thấy ơn lành của Chúa đang khi còn sống (xem Thi 27:13).

Cảm giác hay cảm xúc mong đợi là tốt, vậy hãy đợi mong và mong đợi Chúa bày tỏ chính Ngài một cách mạnh mẽ cho bạn. Lòng mong đợi thì trái ngược với lòng vô vọng, và cá nhân tôi tin rằng sự vô vọng là cảm giác tồi tệ nhất trên đời. Chúng ta phải có lí do để thức dậy mỗi ngày. Người vô vọng sẽ trở nên chán nản. Mọi thứ trong đời sống họ đều ảm đạm và u ám. Chúa muốn chúng ta sống trong một "thế giới đầy sắc màu." Ước ao của Ngài thật tốt cho chúng ta, nhưng chúng ta phải mong đợi ơn lành của Ngài bởi đức tin.

Một số người nghĩ không mong đợi gì cả là khiêm nhường, nhưng tôi nghĩ điều này không đúng Kinh Thánh. Chúng ta không xứng đáng nhận gì cả, nhưng Chúa là tốt lành và nhân hậu và Ngài muốn ban cho chúng ta những điều tốt đẹp. Ê-sai 30:18 nói Chúa mong đợi để làm ơn, để thương xót và tỏ lòng nhân từ, và những ai chờ đợi Ngài làm điều đó sẽ được phước thật sự. Bạn đang chờ đợi điều gì? Hay bạn có thức dậy mỗi ngày với cái nhìn lạc quan về sự mong đợi, trông mong và niềm vui không?

## Hãy Thư Giãn Và Trôi Theo Dòng

Cảm giác thư giãn thật tuyệt vời. Còn bị căng thẳng, bồn chồn và lo lắng thì tồi tệ, vậy sao không có nhiều người thư giãn? Chúa phán nếu chúng ta mệt mỏi và nặng gánh, chúng ta nên đến với Ngài và Ngài sẽ ban cho chúng ta yên nghỉ, giãn xả và dễ chịu (xem Mat 11:28-29). Chúa Giê-su muốn dạy chúng ta cách sống đúng, khác xa với cách mà phần lớn thế gian sống.

Thật không hay ho gì khi nói tôi là một phụ nữ hay căng thẳng suốt nửa đời tôi. Lúc đó tôi không biết cách để thư giãn, và cũng một phần là do tôi không tin cậy Chúa hoàn toàn. Tôi tin cậy Chúa để nhận thứ gì đó, nhưng không tin cậy *trong* những hoàn cảnh đó. Tôi cứ cố gắng làm người kiểm soát. Dù Chúa đang ngồi ghé tài xế trong cuộc đời tôi, nhưng tôi vẫn cố nắm tay lái vì e rằng Ngài sẽ chạy lạc đường. Sự thư giãn không thể xảy ra nếu không có lòng tin cậy! Nhà tôi là một người thư thái nhất mà tôi từng gặp. Một phần là vì tính tình Chúa ban cho, nhưng phần lớn là do đức tin anh nơi Chúa. Nhà tôi thật sự tin rằng cho dù chuyện gì xảy ra trong đời sống chúng tôi, Chúa sẽ lo liệu và điều đó khiến anh thư thái.

Chúng ta biết được rằng Chúa có thể và sẽ sửa chữa những lỗi lầm và khiến nó mang lại ích lợi cho chúng ta nếu chúng ta cứ cầu nguyện và tin cậy Ngài. Mọi sự đều có thể xảy ra với Chúa. Nếu bạn biết bạn không thể giải quyết những vấn đề của bạn thì sao không thư thái đang khi Chúa làm việc về chuyện đó? Nói nghe dễ quá, nhưng tôi phải mất nhiều năm mới có thể làm được chuyện này. Tôi biết từ chính kinh nghiệm rằng khả năng thư giãn và trôi theo dòng tùy thuộc vào việc chúng ta sẵn lòng tin cậy Chúa hoàn toàn.

Nếu mọi chuyện không theo ý bạn, thay vì bực mình, bạn có thể tin rằng việc không được theo ý theo không phải là điều bạn cần. Chúa biết điều đó, nên Ngài ban cho bạn điều tốt nhất đối với bạn, thay vì cho điều bạn muốn. Giây phút bạn làm điều đó, tâm hồn và thể xác bạn sẽ thư thái, và bạn có thể tận hưởng cuộc sống.

Nếu trong một số trường hợp bạn phải chờ lâu hơn là bạn tưởng, bạn sẽ thất thất vọng, giận dữ và bực mình, hoặc bạn có thể nói, "Thời điểm của Chúa là hoàn hảo; Ngài không bao giờ trễ. Và Chúa định liệu từng bước đi của tôi." Bây giờ bạn có thể thư giãn và hài hòa với những gì đang diễn tiến trong đời bạn. Dĩ nhiên, có những điều chúng ta cần chống cự, như tội lỗi hay sự cám dỗ để cư xử theo kiểu thế gian. Nhưng liên quan đến những điều ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, chúng ta hoặc làm tiêu tan ngày hôm đó hoặc là thư thái và tận hưởng ngày đó đang lúc chờ Chúa giải quyết tình hình. Bao lâu chúng ta còn tin, Chúa sẽ tiếp tục làm việc!

## **Rất Gần Mà Cũng Rất Xa**

Tôi tin chúng ta được tạo dựng để kết nối. Chúa muốn chúng ta kết nối và cảm thấy gần gũi với người khác, đó là



niềm vui lớn lao trong đời. Buồn thay, nó cũng là căn nguyên của đau khổ, rất dễ biến thành sự xa lánh và xa cách. Chúng ta nghĩ chúng ta bảo vệ bản thân, nhưng nỗi đau bị cô đơn và tách biệt còn tồi tệ hơn là nỗi đau có được mối quan hệ.

Tôi không tin tưởng ai sau mười lăm năm bị lạm dụng tình dục bởi cha tôi và trải qua sự không chung thủy của người chồng trước của tôi. Khẩu hiệu của tôi lúc đó, "Nếu bạn không cho phép ai bước vào đời bạn, họ sẽ không làm bạn tổn thương." Chuyện này có mang lại kết quả một thời gian ngắn, nhưng sau đó tôi nhận ra rằng tôi rất cô đơn và đánh mất nhiều điều trong đời, là những thứ chỉ có thể tận hưởng cùng với người khác. Dù tôi có người thân trong nhà, tại công sở và tại hội thánh, tôi thật sự không hề bước vào quan hệ với ai, mà cứ giữ khoảng cách và xa lánh. Tôi mong sao ước gì tôi có thể kiểm soát được tình hình thì lúc đó tôi mới cảm thấy an toàn. Tôi đoán chắc nhiều người trong các bạn biết chính xác điều tôi đang nói.

Khả năng kết nối với người khác không thể có được nếu một bên cố kiểm soát bên kia. Chúng ta không được Chúa tạo dựng để bị kiểm soát; vì vậy, chúng ta luôn bực bội chuyện này. Rốt cuộc ai cũng chán ngán việc bị kiểm soát, và bắt đầu thích mối quan hệ nào họ được tự do thể hiện con người của họ và tự đưa ra những quyết định cần thiết. Nếu bạn có khuynh hướng muốn kiểm soát con người và tình hình để bạn không bị tổn thương, tôi hết sức khích lệ bạn hãy từ bỏ chuyện đó đi và hãy học cách để bước vào mối quan hệ theo cách của Chúa.

Khi tôi tăng trưởng trong mối quan hệ với Chúa, Ngài dạy tôi rằng tôi cần tin tưởng con người và chịu va chạm dù tôi sẽ bị tổn thương lúc này hay lúc khác. Ngài hứa với tôi

rằng khi tôi bị tổn thương Ngài sẽ chữa lành cho tôi và ban sức cho tôi để tiếp tục bước đi và thử trở lại. Tôi đã bị tổn thương xa xa từng hồi từng lúc bởi những người quen biết tôi, nhưng tôi không để chuyện này khiến tôi cay đắng và ngờ vực. Tình yêu thật cho phép những yếu đuối và vấp vấp của người khác. Chắc chắn con người không có hoàn hảo, nhưng rốt cuộc việc làm này đáng bỏ công sức. Không có điều gì trên đời này có thể sánh với niềm vui và ích lợi của một mối quan hệ gần gũi, mật thiết giữa con người với nhau.

Bạn có thể cảm thấy gần gũi ai đó nếu bạn chọn mở lòng cho họ và nếu bạn sẵn sàng trải qua những khó khăn mà chúng ta thấy đều gặp phải khi phát triển một mối quan hệ tốt đẹp. Tôi tin rằng khi chúng ta có vấn đề trong mối quan hệ mà chúng ta quyết tâm giải quyết nó thì cuối cùng nó sẽ kháng khí hơn trước đó. Rất nhiều người bỏ cuộc ngay từ lúc đầu gặp khó khăn. Họ quyết định không bao giờ để bị tổn thương nữa, và quyết định đó đã ngăn cản họ không có được niềm vui của sự thông công gần gũi và thân mật với người phối ngẫu và với các thành viên khác trong gia đình.

Tôi muốn nhấn mạnh lần nữa rằng chúng ta không thể có sự gần gũi nếu chúng ta không sẵn sàng trải qua những nỗi đau. Con người không hoàn hảo và chúng ta hay mắc sai lầm. Nên sẵn sàng tha thứ và đi tiếp sẽ làm cho mối quan hệ bền vững.

Cảm giác được kết nối và gần gũi người khác rõ ràng đáng được đặt hàng tít là "Cảm Xúc Lành Mạnh." Tôi biết một người trong đời anh không bao giờ cho phép mình gần gũi ai hết; anh chết cách cô đơn và không ai nhớ đến anh chàng này. Đó là một kết cuộc không có hậu! Anh này đánh

mất nhiều thứ trong đời và không thể lấy lại được. Kinh Thánh nói chúng ta chỉ có một cơ hội để sống và sau đó chịu phân xét (xem Hê 9:27), nên tôi nghĩ chúng ta nên cố gắng nắm bắt mọi cơ hội để sống đẹp!

## **Vẻ Đẹp Của Lòng Bao Dung**

Thật kì diệu để cảm thấy cảm thông với những người đang bị thương tổn, bị áp bức hay bị ngược đãi đủ điều. Tôi rất ghét khi nhìn thấy những người bị tổn thương mà không ai giúp họ. Chúa cảm nhận lòng trắc ẩn và ra tay hành động để giúp những ai đang bị tổn thương và chúng ta cũng nên làm như vậy. Lòng trắc ẩn đích thực bắt đầu bằng một cảm nhận mà trở nên mãnh liệt đến độ nó thúc đẩy chúng ta hành động.

Một trong ví dụ hay nhất về lối hành xử này xảy ra tại kỳ thể vận hội Seattle Special Olympics vào năm 1976. Chín vận động viên tranh tài, tất cả đều bị khuyết tật hoặc là về tinh thần hoặc là về thể xác, nhóm lại tại điểm xuất phát để chạy đua. Khi phát súng nổ, tất cả họ đều chạy nhắm tới đích - tất cả ngoại trừ một cậu bé, bị vấp chân và té ngã rồi òa lên khóc.

Từng em một dừng lại và quay lưng lại. Sau đó mỗi em quay lại, bước tới cậu bé và vây quanh cậu, an ủi cậu bé. Một bé gái cuối xuống và hôn ngay đầu gối cậu bé, nói, "Nó sẽ hết thôi."

Chín đứa bé này đứng lên, nắm tay và cùng nhau bước tới đích. Ngày hôm đó cả vận động trường đầy những người cổ vũ đã học được bài học rằng điều gì thật sự làm cho con người hạnh phúc.

Tôi tin sa-tan có sứ mạng làm cho chúng ta lạnh nhạt với những nỗi đau của người khác đang trải qua. Dường như chúng ta đều nghe trên truyền hình hay đọc báo về những điều khủng khiếp ai đó đã làm cho người khác. Nó trở nên quá quen thuộc nên chúng ta có còn cảm thấy tội lỗi khi không để ý tới nó. Chồng tôi nhớ lại khi cậu bé bán báo bị cướp bóc tại St. Louis nơi chúng tôi sống. Anh nói lúc đó cả thành phố đều bị sốc về chuyện như thế xảy ra. Bây giờ, do quá nhiều bạo lực, chuyện cậu bé bán báo bị cướp sẽ không đáng đăng trên mặt báo.

## Mối Nguy Của Tấm Lòng Chai Cứng

Ta sẽ cho chúng một tấm lòng và một tinh thần mới. Ta sẽ cắt lòng đá khỏi chúng, và cho chúng lòng mềm mại. (*Ê-xê-chi-ên 11:19*)

Câu Kinh Thánh này có ý nghĩa rất nhiều đối với tôi vì tôi là người rất cứng lòng do bị lạm dụng tôi gánh chịu trong những năm đầu đời. Câu Kinh Thánh này ban cho tôi niềm hy vọng rằng tôi có thể thay đổi. Chúa ban cho chúng ta nhiều điều dưới hình thức hạt giống và chúng ta phải "cày xới" cùng với Thánh Linh để làm cho những hạt giống này sinh sôi nảy nở thành hoa quả. Điều này cũng giống như trái của Thánh Linh, là điều đã ở trong chúng ta, nhưng nó cần tưới nước bằng Lời Chúa và phát triển qua việc sử dụng.

Là tín hữu trong Chúa, chúng ta có tấm lòng mềm mại, nhưng chúng ta có thể có lòng chai cứng nếu chúng ta không cẩn trọng về lĩnh vực này. Tôi thấy rằng để thì giờ suy nghĩ về những gì người ta trải qua trong hoàn cảnh nào đó sẽ giúp tôi có lòng trắc ẩn. Chúa Giê-su hay động lòng

thương xót, và chúng ta cũng nên như vậy. Chúng ta nên được thúc đẩy để cầu nguyện hay giúp đỡ bằng cách nào đó.

Lòng bao dung là một cảm xúc đẹp và may thay đây là cảm xúc mà chúng ta không phải chống cự.

Chúng ta hãy học để chống cự những cảm xúc xấu, đầu độc đời sống chúng ta và đón nhận những cảm xúc mà chúng ta có thể tận hưởng và như thế sẽ làm vinh hiển Chúa. Cảm xúc là món quà đến từ Chúa; thật ra, nó là một bộ phận trọng yếu kết thành con người chúng ta. Không có nó, cuộc đời sẽ tẻ nhạt, và chúng ta sẽ giống như người máy. Vì cảm xúc là phần rất dễ bị thương tổn trong chúng ta, nên sa-tan tìm cách lợi dụng và khiến cho điều Chúa định là điều tốt đẹp thành điều tai họa.

Tôi muốn tưởng tượng tất cả những cảm xúc vui vẻ mà A-đam và Ê-va đã có được tại vườn địa đàng trước khi cho phép tội lỗi bước vào thế gian. Tôi đoán chắc rằng điều đó thật là diệu kì. Nhưng khi họ sa vào tội lỗi, cảm xúc của họ cũng ngã theo luôn với họ. Chúa đã cứu chuộc mọi phần trong con người chúng ta, kể cả cảm xúc của chúng ta. Ất hẳn phải rất tuyệt vời khi không bao giờ kinh nghiệm tội lỗi, sợ hãi, ganh ghét, ganh tị hay lo lắng - những cảm xúc xấu xa mà chúng ta phải chống cự mỗi ngày như ngày nay. Nhưng dù chúng ta phải chống cự những cảm xúc tiêu cực này, chúng ta vẫn có thể được tự do khỏi những cảm xúc này nhờ Chúa Cứu Thế Giê-su.

Ước ao của Chúa đó là bạn tận hưởng cuộc sống mà Ngài đã cung ứng cho bạn, và điều này không thể xảy ra trừ khi bạn học cách để kiểm soát cảm xúc của bạn thay vì để nó kiểm soát bạn.

Nhờ Chúa giúp, bạn có thể làm được chuyện này!

## VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

JOYCE MEYER, một giáo sư Kinh Thánh thực tế hàng đầu thế giới, đã giảng dạy Lời Chúa kể từ năm 1976 và bước vào chức vụ trọn thời gian từ năm 1980. Là tác giả có sách bán chạy nhất của tờ báo *New York Times*, bà viết gần chín mươi cuốn sách truyền cảm hứng, kể cả cuốn *Power Thoughts, 100 Ways to Simplify Your Life*, và toàn bộ loạt sách *Chiến Trường Tâm Trí*. Cuốn tiểu thuyết đầu tiên của bà là cuốn *The Penny* cùng nhiều sách khác. Bà cũng phát hành hàng ngàn loạt bài dạy audio cũng như loạt bài video. Chương trình phát thanh và phát hình *Enjoying Everyday Life* của bà Joyce đã phát đi khắp thế giới, và bà cũng đi lại khắp nơi để tổ chức các hội nghị. Bà Joyce và chồng bà là Dave là cha mẹ của bốn người con đã lớn và hiện đang ở tại St. Louis, Missouri.

**MỜI BẠN TÌM ĐỌC CÁCH SÁCH CỦA TÁC GIẢ  
JOYCE MEYER  
ĐÃ DỊCH SANG VIỆT NGỮ**

- *Chiến Trường Tâm Trí*
- *Hãy Làm Ôn Cho Bản Thân*
  - *Chúa Yêu Bạn*
  - *Thắp Sáng Hy Vọng*
- *Thói Quen : Chọn Tốt, Bỏ Xấu*
  - *Giúp Con Yêu Thương*
  - *Cuộc Chiến Của Chúa*

*Hãy vào Youtube để nghe loạt bài giảng về chủ đề*

**Thắp Sáng Hy Vọng**  
*của Joyce Meyer*

# SỐNG VƯỢT TRÊN CẢM XÚC

Tác giả: JOYCE MEYER

*Dịch giả:* Ngô Minh Hoà

## NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lô 103 - Đường 30 tháng 4 - Hòa Cường Bắc - Đà Nẵng

ĐT: 0511. 379869 - 3797823 \* Fax: 0511. 3797875

[xuatban@nxbdanang.vn](mailto:xuatban@nxbdanang.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**Giám đốc TRƯƠNG CÔNG BÁO**

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

**Tổng biên tập NGUYỄN KIM HUY**

*Biên tập:*

**TRƯƠNG ĐĂNG KHUÊ**

---

In 10.000 cuốn, khổ 14.3 x 20.3cm, tại Công ty Cổ phần In & Dịch vụ Đà Nẵng.  
420 Lê Duẩn -TP Đà Nẵng. Số ĐKXB: 3795-2016/CXBIPH/02-167/ĐaN  
cấp ngày 2/11/2016 QĐXB: 474/QĐ-NXBĐaN do NXB Đà Nẵng cấp ngày  
15/11/2016. Mã ISBN: 978-604-84-1865-6. In xong nộp lưu chiểu tháng 11/2016.