

THÔNG ĐIỆP

Về

TRẦM CẢM



Vượt qua những tranh chiến trầm cảm
bằng sức mạnh nội tâm

JOYCE MEYER

Dịch giả: Ngô Minh Hoà



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

THÔNG ĐIỆP VỀ

Trầm Cảm

Vượt Qua Những Tranh Chiến Trầm Cảm
Bằng Sức Mạnh Nội Tâm



JOYCE
MEYER

Dịch giả: Ngô Minh Hòa

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu 5

Phần một

KHAI PHÓNG NIỀM VUI CỦA CHÚA

1. Các Giai Đoạn Của Trầm Cảm 9

2. Sức Mạnh Của Sự Vui Mừng 19

3. Cười Là Việc Nghiêm Túc 27

4. Ca Hát Và Lớn Tiếng Vui Mừng 35

5. Chống Cự Ma Quỷ Ngay Từ Đầu 43

6. Sự Khước Từ, Sự Thất Bại

Và Những So Sánh Bất Công 55

7. Lắng Nghe Điều Chúa Nói Về Bạn 71

Kết luận 74

Phần hai

CÁC CÂU KINH THÁNH

Các Câu Kinh Thánh Để Chiến Thắng Trầm Cảm	75
Cầu Nguyện Để Vượt Qua Trầm Cảm	79
Cầu Nguyện Để Có Mọi Quan Hệ Cá Nhân Với Chúa	80
Về Tác Giả	83

LỜI GIỚI THIỆU

Rất nhiều người tranh chiến với trầm cảm. Có nhiều nguyên nhân cơ bản gây ra trầm cảm và nhiều phương pháp điều trị được đưa ra để xử lý nó. Một số hiệu quả, nhưng phần lớn thì không hiệu quả. Một số phương pháp hiệu quả tạm thời, nhưng không bao giờ có thể loại bỏ vĩnh viễn nỗi thống khổ của trầm cảm. Tin mừng là Chúa Giê-su có thể chữa lành trầm cảm và giải cứu chúng ta ra khỏi y như cách Ngài có thể giải cứu khỏi bất cứ chứng bệnh nào hay vấn đề nào khác.

Lần nọ khi chuẩn bị diễn thuyết về trầm cảm, tôi thấy rõ Chúa đã ban cho chúng ta niềm vui của Ngài để chống lại trầm cảm. Mặc khái này quá rõ ràng như thể là tôi đang xem cảnh nào đó trong phim.

Nếu bạn là một tín hữu trong Chúa Giê-su Christ thì sự vui mừng của Chúa ở trong bạn. Nhiều tín hữu biết điều này nhưng không biết cách nào để khai thác hay

khai phóng sự vui mừng đó. Chúng ta cần kinh nghiệm những gì thuộc về chúng ta do kết quả của đức tin nơi Chúa Giê-su Christ. *Ý muốn của Chúa là chúng ta kinh nghiệm sự vui mừng.*

Nhiều người, kể cả cơ đốc nhân được đầy rẫy Thánh Linh, không chỉ tranh chiến với trầm cảm mà còn với những vấn đề trầm trọng đi kèm theo trầm cảm. Cách đây rất lâu bản thân tôi cũng có những nan đề với trầm cảm. Nhưng cảm tạ Chúa, tôi học được rằng tôi không nên cho phép cảm giác trầm cảm cai trị tôi. Tôi học được cách khai phóng sự vui mừng của Chúa trong đời sống tôi!

Sứ điệp trong sách này rất đơn giản, nhưng rất quyền năng. Bất kể bạn đã trải qua hay đang trải qua chuyện gì trong đời, nếu bạn là tín hữu trong Chúa Giê-su, bạn có sự vui mừng của Ngài ở bên trong bạn và bạn có thể học cách khai phóng nó để vượt qua trầm cảm!

Nếu bạn không có mối quan hệ cá nhân với Chúa Giê-su Christ, Nguồn sự vui mừng của bạn, thì hãy xem lời cầu nguyện ở cuối cuốn sách này để học cách tiếp nhận Ngài vào đời sống bạn.

Phần Một



KHAI PHÓNG
NIỀM VUI CỦA CHÚA

1

CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TRẦM CẢM

*Tôi kiên nhẫn trông đợi CHÚA, Ngài nghiêng qua
nghe tiếng kêu cứu của tôi. Ngài kéo tôi lên khỏi hố
khủng khiếp, khỏi vũng bùn lầy. Ngài đặt chân tôi
trên tảng đá, làm cho bước chân tôi vững vàng.*

Thi Thiên 40:1-2

Trong từ điển Webster 1828 nói về *trầm cảm* thế này, “Một hành động bị đè nén... một tâm trạng xuống dốc; một tinh thần xuống thấp; sự chán nản; hay một tình trạng buồn bã; thiếu đi lòng can đảm... một tâm trạng kiệt sức.”

Ai Bị Trầm Cảm?

Con người từ mọi đối tượng: các giáo sư – các bác sĩ, luật sư, người lao động chân tay – công nhân, người nội trợ, các thanh thiếu niên, các em thiếu nhi, người cao niên, người độc thân, những người góa chồng, góa vợ và thậm chí các mục sư cũng đều có thể bị trầm cảm.

Kinh Thánh kể về các vị vua, các tiên tri bị trầm cảm. Vua Đa-vít, tiên tri Giô-na và Ê-li là ba tấm gương rõ ràng. (Xem Thi Thiên 40:1,3; 55:4; Giô-na 1 và 2; 1Các Vua 19:4-8).

Tôi tin lý do rất nhiều người bị trầm cảm là vì ai trên cõi đời này cũng đều phải đối mặt với sự thất vọng. Nếu chúng ta không biết cách xử lý nó đúng cách thì sự thất vọng có thể dẫn tới trầm cảm. Từ những gì tôi đã quan sát, sự thất vọng là giai đoạn đầu tiên của trầm cảm.

Xử Lý Sự Thất Vọng

Tất cả chúng ta phải đối diện và xử lý sự thất vọng ở những thời điểm khác nhau. Không một ai đang sống mà mọi việc xảy ra trong cuộc đời họ đều theo cách họ muốn và theo cách họ mong đợi.

Khi công việc không hanh thông hay thất bại, không theo kế hoạch của chúng ta, điều đầu tiên chúng ta cảm

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

thấy là sự thất vọng. Điều này là bình thường. Cảm thấy thất vọng không có gì là sai. Nhưng chúng ta phải biết làm gì với cảm giác đó, còn không nó sẽ chuyển sang điều gì đó nghiêm trọng hơn.

Trong thế gian chúng ta không thể sống mà không có sự thất vọng, nhưng trong Chúa Giê-su chúng ta luôn được trao cơ hội để tái hy vọng.

Trong Phi-líp 3:13, chúng ta đọc một câu nói của sứ đồ Phao-lô:

Thưa anh chị em, tôi không nghĩ rằng tôi đã chiếm được rồi. Nhưng chỉ chú tâm vào một điều: Quên đi những điều đã qua, phóng mình đuổi theo những điều phía trước.

Phao-lô nói rằng điều quan trọng nhất với ông là bỏ qua những sự ở phía sau và bươn tới những sự ở đằng trước! Khi chúng ta bị thất vọng thì lập tức tái hy vọng, đó chính xác là điều chúng ta nên làm. Chúng ta buông những nguyên nhân gây ra sự thất vọng và bươn tới điều Chúa dành cho chúng ta. Chúng ta nhận khái tượng, kế hoạch, ý tưởng mới, một cái nhìn tươi mới, một lối tư duy mới và chúng ta thay đổi sự tập trung sang những điều này. **CHÚNG TA QUYẾT ĐỊNH ĐI TIẾP!**

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Ê-sai 43:18, 19 nói thế này:

Đừng nhớ đến những việc trước kia, cũng không nên suy nghĩ đến những điều xưa cũ. Nay, Ta đang làm một điều mới. Bây giờ nó đang xuất hiện, các người không nhận thấy sao? Phải, Ta sẽ làm một con đường trong sa mạc, tạo các sông nơi đồng hoang.

Ê-sai 42:9 nói:

Kìa, những điều trước tiên đã ứng nghiệm, và Ta công bố cho các người những điều mới; Trước khi chúng xảy ra, Ta bảo trước cho các người biết.

Từ hai câu Kinh Thánh này chúng ta thấy Chúa sẵn lòng thực hiện một điều mới trong cuộc đời chúng ta. Ngài luôn có điều gì đó tươi mới, nhưng chúng ta dường như muốn bám vào cái cũ. Có vẻ một số người muốn nói về những sự thất vọng của họ trong cuộc sống hơn là những giấc mơ và khả tượng cho tương lai của họ.

Những sự thương xót của Chúa là mới mỗi ngày. “Lòng thương xót Ngài chẳng dứt, nhưng tươi mới luôn mỗi buổi sáng...” (Ca Thương 3:22-23). Mỗi ngày là một sự khởi đầu mới! Chúng ta có thể buông những sự thất vọng của hôm qua và để cho Chúa có cơ hội để làm điều gì đó tuyệt vời cho chúng ta hôm nay.

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

Có thể bạn suy nghĩ, “Bà Joyce ơi, tôi đã thất vọng nhiều lần, tôi sợ hy vọng lắm.” Chính tại chỗ mất hy vọng mà ma quỷ muốn bạn ở đó! Tôi biết nơi đó vì nhiều năm trước tôi từng ở đó khi nhà tôi là Dave và tôi lấy nhau. Trước đó tôi từng bị lạm dụng, bị bỏ rơi và bị bạc đãi bởi rất nhiều người, đến nỗi tôi thậm chí sợ hy vọng mọi thứ sẽ thay đổi.

Nhưng qua việc học Lời Chúa, tôi đã nhận ra rằng sự thất vọng là nơi vô cùng bất hạnh để sống. Tôi thà hy vọng cả đời mà không nhận được gì hơn là liên tục sống trong cảm giác thất vọng.

Hy vọng chẳng tốn gì cả và kết quả nó có thể đem lại thì rất phong phú. Tuy nhiên, sự thất vọng thì cực kì đắt đỏ. Nó làm tiêu hao sự vui mừng và các ước mơ cho tương lai của bạn.

Chúng ta có một lời hứa từ Chúa rằng người nào đặt hy vọng trong Ngài sẽ không bao giờ bị thất vọng hay xấu hổ (Rô-ma 5:5). Tôi không tin điều này nghĩa là chúng ta sẽ *không bao giờ* trải qua sự thất vọng. Như tôi đã chia sẻ, không ai sống trên đời này mà không bị thất vọng. Tôi tin câu đó có nghĩa là chúng ta sẽ không phải *sống* trong sự thất vọng. Việc giữ hy vọng của chúng ta trong Chúa Giê-su cuối cùng sẽ sản sinh những kết quả tích cực.

Những Mong Đợi Bị Tiêu Tan

Những mong đợi bị tiêu tan sẽ dẫn tới sự thất vọng. Mỗi ngày chúng ta có nhiều sự mong đợi trong những lĩnh vực khác nhau. Ví dụ, bạn nằm xuống và mong đợi một giấc ngủ ngon, nhưng nửa đêm có một cuộc điện thoại gọi lộn số. Rồi sau khi thức dậy bạn không thể quay lại ngủ vì một số lý do. Bạn trở qua trở lại cả đêm và sáng hôm sau bạn ra khỏi giường thấy sức mình cạn kiệt.

Chúng ta mong một ngày đầy nắng ấm nhưng trời lại đổ mưa. Chúng ta mong đợi được đề bạt tại công sở nhưng không được gì.

Chúng ta có những mong đợi về con người. Chúng ta mong những người bạn tốt không nói xấu về chúng ta, nhưng chúng ta thấy đôi khi họ lại nói xấu. Chúng ta mong những bạn bè hiểu chúng ta và đáp ứng các nhu cầu của chúng ta khi chúng ta đến với họ, nhưng không phải lúc nào họ cũng làm thế. Chúng ta mong đợi điều này hay điều kia từ chính bản thân mình nhưng chúng ta không làm được. Nhiều lần tôi đã hành xử theo những cách mà bản thân tôi đã không mong đợi!

Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều mong đợi nhiều từ bản thân mình hơn chúng ta có thể đảm trách và thường chúng ta đâm ra thất vọng với bản thân. Chúng ta mong

đợi điều này, điều kia từ Chúa mà thực tế nó lại không có trong kế hoạch của Ngài cho đời sống chúng ta. Vâng, cuộc đời chúng ta đầy những sự mong đợi và một số trong đó đã không hề xảy ra.

Từ thời điểm khi chúng ta đâm ra thất vọng, thì chúng ta phải quyết định mình sẽ làm gì – chúng ta sẽ phản ứng ra sao. Tôi thấy nếu tôi thất vọng quá lâu, tôi sẽ bắt đầu cảm thấy nản lòng. Sự nản lòng là một nan đề sâu hơn sự thất vọng một chút.

Sự Nản Lòng

Từ điển Webster's 1828 định nghĩa *sự nản lòng* là “sự nản chí, mất hết can đảm hay tự tin,” và sự nản lòng là “một hành động thối lui, không muốn làm gì hết; một hành động thiếu đi sự tự tin;” và nó “làm yếu đi lòng tự tin và hy vọng.” Một nghĩa khác của nản lòng là “tìm cách ngăn cản.”

Sự nản lòng là trái ngược với sự can đảm. Khi chúng ta nản lòng, chúng ta mất đi can đảm. Tôi tin Chúa ban can đảm cho người nào tin nơi Ngài, nên về tự nhiên, satan cố cướp đi lòng can đảm của chúng ta. Duy trì sự mạnh mẽ và can đảm là một trong những quy luật cốt lõi để thành công trong bất cứ việc gì.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Trong Giô-suê chương 1, Chúa bảo Giô-suê rằng Ngài sẽ khiến Giô-suê chiếm xứ nhưng ông phải cứ mạnh mẽ và can đảm (câu 6). Tôi tin Chúa muốn cảnh báo Giô-suê rằng kẻ thù sẽ cố khiến ông nản lòng. Chúng ta cần được giáo dục về các chiến thuật của satan và sẵn sàng chống cự lại mỗi chiến thuật đó ngay từ đầu (1 Phi-e-rơ 5:9).

Châm Ngôn 13:12 cho biết, “Hy vọng bị trì hoãn làm lòng dạ đau đớn...” Khi chúng ta đâm ra nản lòng về chuyện gì đó, chúng ta cũng sẽ thất vọng về nó. Chúng ta không thể vừa nản lòng vừa hy vọng cùng lúc. Ngay khi hy vọng trở lại thì sự nản lòng phải rời đi. Đôi lúc khi chúng ta phải chống chọi để có một thái độ đúng, chúng ta có thể bị chao đảo giữa hy vọng và nản lòng. Thánh Linh muốn dẫn dắt chúng ta đến chỗ hy vọng, còn satan tấn công chúng ta bằng sự nản lòng.

Tại thời điểm này, điều quan trọng là các tín hữu phải chiến thắng trong thế giới tâm linh. Nếu không thì tình trạng của người đó sẽ tệ hơn. Rồi anh ta sẽ rơi vào trầm cảm. Sự thất vọng trong một thời gian ngắn có thể không có tác động tàn phá, nhưng sự nản lòng lâu dài thì có thể gây tác hại.

Để có chiến thắng và giữ thái độ hy vọng, chúng ta cần đổi mới tâm trí theo những lời hứa của Chúa liên

quan đến hoàn cảnh của chúng ta và đứng vững trong đức tin, tin rằng Chúa sẽ làm những gì Lời Ngài nói Ngài sẽ làm.

Các Mức Độ Trầm Cảm

Nên điều quan trọng là tín hữu phải vượt qua điều này sớm vì một khi ai đó đã bị trầm cảm thì có thể dẫn tới những mức độ tai hại khác – sau trầm cảm thì có hai cấp độ sâu hơn đó là sự ngã lòng và sự tuyệt vọng. Một người bị trầm cảm nhẹ sẽ không nghĩ đến việc tự tử, nhưng một người tuyệt vọng thì sẽ làm vậy.

Người bị trầm cảm nhẹ có thể cảm thấy buồn rầu và không muốn nói chuyện hay đi ra ngoài. Họ cảm thấy như thể chỉ muốn ở một mình. Họ suy nghĩ tiêu cực, họ có thái độ chua chát.

Người bị trầm cảm nhẹ thỉnh thoảng cũng có những tia hy vọng. Cuối cùng thì chính hy vọng đó sẽ kéo họ ra khỏi trầm cảm.

Người ngã lòng có tất cả những triệu chứng tương tự của người trầm cảm, nhưng các triệu chứng đó nặng hơn. Người đó bị “ngã lòng” (từ ngữ của Thi Thiên 37:24; 42:5), tâm trí chán nản, tâm linh yếu mòn, mất hết can đảm và suy sụp do không còn hy vọng gì.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Một người tuyệt vọng có những triệu chứng tương tự như người bị trầm cảm, nhưng ở một cấp độ nặng hơn cả người ngã lòng. Từ Điển Giải Thích Từ Ngữ *W. E. Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* chuyển ngữ từ Hy Lạp nói về sự tuyệt vọng như thế này; “hoàn toàn không có lối thoát, vô phương cứu chữa, không trông cậy vào ai được.”

Sự tuyệt vọng khác biệt với sự ngã lòng ở chỗ sự tuyệt vọng có đặc trưng là hoàn toàn mất hết hy vọng trong khi đó sự ngã lòng thì không. Người ngã lòng thì thất vọng, nhưng không mất hết hy vọng. Kéo theo sau sự ngã lòng chính là sự buông xuôi, không muốn làm gì; sự tuyệt vọng đôi khi có liên hệ tới hành động bạo lực, thậm chí là điên tiết.

Người có hành động tự tử - hành động bạo lực chống lại bản thân, là người ở trong sự tuyệt vọng nặng nề. Chiến thuật của satan là bắt đầu kéo ai đó đến chỗ mất hết những hy vọng hay rơi vào một số thất vọng nào đó.

Để tránh khỏi con đường dẫn đến tuyệt vọng, điều rất quan trọng là phải xử lý các giai đoạn đầu của sự trầm cảm ngay từ đầu!

2

SỨC MẠNH CỦA SỰ VUI MỪNG

Khoảng nửa đêm, Phao-lô và Si-la đang cầu nguyện và ca ngợi Đức Chúa Trời, các tù nhân đều lắng nghe. Bỗng, có cơn động đất lớn đến nỗi nền nhà ngục rung chuyển. Ngay lúc ấy, tất cả các cửa đều mở tung, xiềng xích tù nhân đều tháo rời.

Công Vụ 16:25-26

Xuyên suốt Kinh Thánh, Đức Chúa Trời chỉ dạy dân sự Ngài phải đầy dẫy sự vui mừng và hãy vui mừng. Chẳng hạn, Phi-líp 4:4 nói:

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Hãy vui mừng trong Chúa luôn luôn; tôi xin nhắc lại: Hãy vui mừng lên!

Bất cứ lúc nào Chúa phán chúng ta làm điều gì đó hai lần – như Phao-lô chỉ dạy người Phi-líp hai lần trong câu này là hãy vui mừng – chúng ta cần để ý kỹ điều Ngài đang nói.

Sứ đồ Phao-lô biết sức mạnh của sự vui mừng. Khi ông và Si-la ở tù tại Phi-líp:

“Khoảng nửa đêm, Phao-lô và Si-la đang cầu nguyện và ca ngợi Đức Chúa Trời, các tù nhân đều lắng nghe. Bỗng, có cơn động đất lớn đến nỗi nền nhà ngục rung chuyển. Ngay lúc ấy, tất cả các cửa đều mở tung, xiềng xích tù nhân đều tháo rời.”

(Công Vụ 16:25-26)

Cùng một quyền năng đã mở những cánh cửa đó và bẻ gãy những gọng cùm của Phao-lô và Si-la cùng những tù phạm, được ban cho những con người bị trói buộc và kiểm soát bởi sự trầm cảm ngày nay.

Nhiều lần người ta thấy hay nghe từ “hãy vui mừng” và họ nghĩ, “Nghe hay đấy, nhưng tôi phải làm như thế nào đây?” Họ muốn vui mừng nhưng không biết làm thế nào!

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Phao-lô và Si-la bị đánh đập, bị ném vào tù và bị cùm chân, họ vui mừng bằng cách hát ngợi khen Chúa. Chúng ta thường không nhận ra rằng “việc vui mừng” như nở nụ cười, cười to tiếng, có những giây phút hạnh phúc để tận hưởng riêng có thể khai phóng năng lực. Và tự thân hành động đó thường khiến cho nan đề trốn mất.

Lúc tôi chuẩn bị để nói về trầm cảm thì Chúa đã chỉ cho tôi điều gì đó rất rõ ràng như thể tôi đang xem nó trên màn hình TV, Ngài nói, “Người ta đến để nhận đủ kiểu tư vấn vì họ bị trầm cảm. Người ta uống đủ loại thuốc vì họ bị trầm cảm. Khi người ta bắt đầu bị trầm cảm, nếu họ chỉ việc cười, thì trầm cảm sẽ bắt đầu qua đi. Phần lớn người ta không thật sự hoàn toàn hiểu rằng đó là cách họ thay đổi hoàn cảnh của họ.”

Sự thay đổi thường là kết quả của một sự điều chỉnh đơn giản trong cách chúng ta đáp ứng trong một tình huống cụ thể. Chúa đã nói, “Nếu họ chỉ việc cười hay hát cho Ta một bài ca, thì trầm cảm sẽ đi khỏi. Nếu họ chỉ cần cười một chút thì trầm cảm không thể cứ bám víu họ. Nếu họ lập tức phản ứng cách này ngay khi họ bắt đầu bị trầm cảm thì sự trầm cảm sẽ rời đi.”

Kinh Thánh dạy rõ ràng điều này, dù có thể chúng ta đã không xem sự dạy dỗ về sự vui mừng theo cách này trước đây!

Sự vui mừng hoàn toàn là một bông trái của Thánh Linh.

Ga-la-ti 5:22-23 “Nhưng trái của Thánh Linh là: Yêu thương, vui mừng, bình an, nhẫn nại, nhân từ, lương thiện, trung tín, nhu mì, tiết độ, không có luật nào ngăn cấm các điều đó.”

Nếu bạn có mối quan hệ cá nhân với Chúa – nếu bạn đã được cứu thì Thánh Linh cư ngụ trong bạn (Giăng 14:16-17; 1 Cô-rinh-tô 12:3). Nếu sự vui mừng là một bông trái của Thánh Linh và Thánh Linh ở trong bạn thì sự vui mừng ở trong bạn. Bạn không cố tạo ra sự vui mừng hay sản sinh ra vui mừng – nó đã ở đó rồi, y như năng lực để yêu và các bông trái khác của Thánh Linh vì Thánh Linh ở đó.

Điều quan trọng cần hiểu rằng chúng ta là các tín hữu không cố tạo ra sự vui mừng; *chúng ta có sự vui mừng; sự vui mừng ở trong tâm linh chúng ta*. Điều chúng ta cần làm là học cách khai phóng nó.

Niềm Vui Thỏa Nội Tâm

Công Vụ 20:24 “Tuy nhiên tôi chẳng kể mạng sống mình là quý, miễn sao chạy xong cuộc đua và

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

hoàn tất chức vụ nhận lãnh từ nơi Chúa Giê-su, để xác chứng cho Phúc Âm về ân sủng Đức Chúa Trời.”

Theo Từ Điển *The Strong's Concordance*, gốc của từ Hy Lạp được dịch “sự vui mừng” trong câu này nghĩa là “sự hoan hỉ; niềm vui thỏa nội tâm”. Ý nghĩa từ Hê-bơ-rơ khác được dịch “sự vui mừng” có thể mang nghĩa “quay tròn.”

Một trong các ý nghĩa của “sự vui mừng” trong Nê-hê-mi 8:10, “... vì sự vui mừng của Đức Chúa Trời là sức mạnh và đồn lũy của người...” còn có nghĩa là “được liên hiệp.” Bạn có thể thấy rằng để sự vui mừng của Chúa là sức mạnh của bạn thì bạn phải liên hiệp với Chúa. Sự liên hiệp với Chúa nảy sinh sự vui mừng trong đời sống bạn!

Chúng ta có thể thể hiện sự vui mừng của Chúa theo một nghĩa khác qua biểu hiện của sự nhảy múa vòng tròn. Nói cách khác, đôi khi chúng ta cũng cần nhảy múa vui đùa, nhưng điều đó không có nghĩa chúng ta phải cứ nhảy múa và chạy lung tung đây đó suốt cả ngày.

Đôi lúc khi người ta nghe một sứ điệp mà họ nhìn biết đó là chân lý, họ rất muốn áp dụng nó, họ bắt đầu thực hành – họ cố làm cho nó xảy ra bởi sức riêng mà không cho phép Chúa làm ứng nghiệm điều đó trong đời

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

sống của họ như là kết quả của sự cầu nguyện và của quyền năng Chúa. Khi tôi nói đôi lúc chúng ta nên thể hiện sự vui mừng của Chúa bằng cách nhảy múa vòng tròn là tôi không có ý nói nhảy nhót theo kiểu xác thịt đâu nhé.

Khi chúng ta không cảm thấy vui mừng, chúng ta cần thực hiện vài hành động để khai phóng sự vui mừng trước khi chúng ta bắt đầu rơi vào sự trầm cảm. Đôi khi chúng ta phải bắt đầu kiểm soát xác thịt để vui mừng dù chúng ta có cảm thấy thích hay không. Việc này giống như mỗi cho cái máy bơm nước khi chúng ta liên tục quay tròn cho tới khi máy bơm bắt trốn và nước bắt đầu phun ra.

Tôi nhớ ông bà tôi có một cái máy bơm cũ. Nơi họ từng sống không có nước máy trong nhà bếp thời đó. Tôi nhớ khi còn bé tôi đứng trong bồn rửa, nhấc tay cầm máy bơm lên xuống và đôi lúc cảm thấy như thể nó sẽ không bao giờ có hơi và phun nước ra. Thực tế thì cảm giác như việc làm này không đi tới đâu và tôi chỉ bơm hơi mà thôi.

Nhưng nếu tôi không bỏ cuộc thì việc bơm lên bơm xuống sẽ dần dễ dàng hơn. Đó là dấu hiệu nước sẽ sớm bắt đầu chảy.

Sự vui mừng cũng như vậy. Chúng ta có một giếng nước bên trong tâm linh chúng ta. Tay cầm của máy bơm

THÔNG điệp VỀ TRẦM CẢM

để đem nước lên là sự phấn khởi tự nhiên như nở nụ cười, ca hát, bật cười to tiếng và vân vân. Lúc đầu những biểu lộ bề ngoài này tưởng chừng như chẳng có tác dụng gì. Sau một hồi nó càng trở nên khó hơn, nhưng nếu chúng ta cứ tiếp tục thì chúng ta sẽ sớm phát hiện “cái giết” của sự vui mừng.

Tôi không cho là *vui mừng* nghĩa là tôi phải đi hết chỗ này chỗ nọ, lúc nào cũng tươi cười, nhảy múa lung tung và tỏ vẻ lạ đời. Chúng ta cần dùng sự khôn ngoan. Tôi đã gặp những cơ đốc nhân được cho “vui quá đà” nhưng thực tế họ vô tình làm tổn thương người khác.

Tôi nhớ tôi có chia sẻ một chuyện đã làm cho tình cảm tôi bị tổn thương rất nhiều cho một người bạn. Cô đáp ứng bằng cách cười thật to: “Ồ, dù sao thì cũng hãy ngợi khen Chúa!” Tôi cảm thấy như thể cô ta tát vào mặt tôi vậy.

Nếu cô ta an ủi tôi một cách thích đáng bằng cách bày tỏ sự thông cảm và quan tâm thì sự giúp đỡ của cô dành cho tôi sẽ khai phóng niềm vui mừng trong đời sống tôi. Nhưng phản ứng xác thật và giả tạo của cô đã làm tổn thương tôi và làm cho tình huống của tôi tệ hơn.

Lúc tôi mới tới gặp cô này, tôi chỉ mới có buồn thôi! Tuy nhiên, tới lúc cô khuyên tôi xong, tôi thật sự bị trầm cảm luôn!

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Chúng ta luôn cần đến sự khôn ngoan. Có thể có những thời điểm chúng ta cảm thấy như thể mình nhảy múa trước mặt Chúa. Có thể có điều gì đó thật sự phấn khởi đã xảy ra và chúng ta cảm thấy không thể kìm nén. Nhưng nếu chúng ta ở trong một nhà hàng hay cửa hàng tạp hóa thì việc cân nhắc những cảm giác và phản ứng của những người xung quanh chúng ta là khôn ngoan. Chúng ta không muốn làm tổn hại lời chứng của chúng ta là cơ đốc nhân khi làm cho những người khác nghĩ chúng ta là những kẻ cuồng tín.

Có nhiều lúc khi tôi ở tại nhà hàng ăn mà lúc đó tôi hay nói với gia đình tôi, “Mẹ cảm thấy muốn đứng trên cái bàn này và la lớn, “Ngợi khen Chúa!””

Có những lúc sự biểu lộ như thế bắt đầu tuôn ra từ con người bên trong của bạn và bạn nên làm theo. Nhưng nếu bạn ở tại một nhà hàng, cửa hàng tạp hóa hay tại nơi công cộng khác, có lẽ bạn nên chờ tới khi bạn vào xe riêng của mình.

Dù đôi lúc chúng ta có thể vui vẻ hết mình, nhưng phần lớn thời gian chúng ta vui mừng khi chúng ta tỏ ra vui vẻ và thỏa thích. Và, như Chúa đã chỉ cho tôi, việc đó nghĩa là cười to tiếng hay thậm chí là đơn giản sống trong trạng thái thỏa thích nội tâm.

3



CƯỜI LÀ VIỆC NGHIÊM TÚC

Nhưng vui mừng khi rạng đông ló dạng.

Thi Thiên 30:5

Tôi có thiên hướng là một người rất nghiêm túc, nghiêm nghị. Nhưng tôi học được rằng tôi cũng cần thật sự nghiêm túc với việc cười!

Tôi được sinh trưởng trong một hoàn cảnh tồi tệ và có một sự nặng nề trên đời sống tôi. Tôi không có tuổi thơ - tôi đã bị cướp mất niềm vui của tuổi trẻ. Kí ức tôi còn nhớ là tôi đã sống như thể mình là một người lớn vì mọi

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

thứ trong cuộc đời tôi đều rất nghiêm khắc. Tôi nghĩ nếu mình cứ nghiêm khắc thì mình có thể sống sót. Với quá khứ như thế, bạn không thể lớn lên thành một con người mơ mộng, dễ tính và cởi mở. Tôi tiêm nhiễm một thái độ nghiêm túc về bản thân mà đôi khi bị người ta hiểu lầm.

Có lần tôi nói với một trong các trợ lý của tôi là tôi cần nói chuyện với cô trước khi cô về nhà. Cô nghĩ tôi sẽ khiển trách cô về điều gì đó. Tất cả những gì tôi muốn là nói chuyện với cô về việc làm sao chuẩn bị cho buổi nhóm sắp tới. Tôi nói chuyện với cô một cách quá nghiêm túc nên cô này cảm thấy mình sắp gặp rắc rối nghiêm trọng!

Tôi bắt đầu tìm kiếm Chúa để biết cách thoát khỏi thái độ quá nghiêm khắc về bản thân. Và Chúa đã giúp đỡ tôi, rằng tôi cần biểu lộ nhiều hơn niềm vui vốn ở trong tấm lòng tôi. Ngài biết niềm vui có ở đó, nhưng Ngài muốn nó được thể hiện qua chúng ta để mọi người có thể nhìn thấy và nhận ích lợi từ đó.

Ngài chỉ dạy tôi điều này trong lúc tôi đi tắm vào một sáng nọ. Tôi bắt đầu nói chuyện với Ngài, như tôi luôn làm, khi Ngài phán với lòng tôi và nói, “Ta muốn con cười khi con nói chuyện với Ta.”

Mặt tôi không muốn cười. Lúc 6h sáng mặt cứng đờ vì buồn ngủ. Nhưng tôi bắt đầu bật cười! Tôi cảm thấy ngỡ

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

ngắn khi cười trong lúc tắm. Tôi nghĩ thầm, “May là không ai thấy mình làm việc này!”

Thi Thiên 30:5 cho chúng ta biết, “...buổi sáng liền có sự vui mừng.” Khi bạn mở mắt ra vào buổi sáng, sự vui mừng ở đó với bạn. Bạn không thể lúc nào cũng cảm nhận sự vui mừng cho tới khi bạn kích hoạt nó bằng cách chủ đích thực hành sự vui mừng. Thường thì quyết định đi trước và cảm giác đi sau.

Khi sự vui mừng là hiển nhiên trong cuộc đời bạn, nó ảnh hưởng lên người khác. Nhưng nếu nó chỉ ở bên trong bạn mà không thể hiện ra cho người khác, bạn tạo ra một bầu không khí vô cùng nghiêm túc xung quanh mình và điều này đem lại sự nặng nề.

Một đêm nọ khi nhà tôi là Dave và tôi đang nói chuyện, anh nói, “Anh cảm nhận quá nhiều sự nặng nề trong gia đình chúng ta.”

Tôi bắt đầu suy nghĩ về điều đó. Tôi hỏi Chúa, “Chúa ơi, con không biết điều gì sai trật trong đời sống con. Con để toàn bộ thì giờ của con để cầu nguyện, học hỏi và yêu mến Ngài và chăm sóc gia đình. Điều chông con cảm nhận đây là gì vậy ạ?”

Chúa chỉ cho tôi thấy rằng chúng ta có thể có một sự kết ước thật nghiêm túc trong lòng nhưng bên ngoài

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

không cần phải quá nghiêm túc về nó đến nỗi mọi người khác không biết cách đáp ứng lại với chúng ta.

Tôi bắt đầu nhận ra rằng với tư cách một người xây dựng tổ ấm gia đình, tôi có thể cài đặt bầu không khí trong gia đình của mình. Sự vui mừng thuộc về sự sáng và sự đau buồn thuộc về tối tăm. Hai thứ không thể sống chung với nhau. Nếu tôi muốn gia đình của tôi đầy sự sáng thì bản thân tôi phải được “thấp sáng.” Tôi nhận ra tôi cần cười nhiều hơn với những người trong chính gia đình mình – chứ không chỉ ra lệnh cho con cái phải làm bài tập về nhà hay phải làm việc này việc kia, mà còn phải tươi cười và tỏ ra dễ chịu khi đưa ra những lời khuyên dạy con cái. Tôi cần để thì giờ cười đùa với chồng con.

Tôi tin gia đình chúng ta nên là nơi hạnh phúc. Chúng ta nên thực hành sự vui mừng của Chúa ở đó. Nếu một người vợ vui vẻ thì người chồng sẽ cảm thấy vui vẻ muốn về nhà. Ai ai cũng muốn về một mái ấm vui vẻ. Nếu anh chồng có ông sếp hay nỗi căm và có những đồng nghiệp hay than phiền, anh ta không muốn về nhà để nhận thêm những điều ấy.

Tất nhiên, người chồng và con cái cũng nên làm phần của họ để làm cho gia đình trở thành một nơi hạnh phúc. Sự vui mừng sẽ lây lan. Một người vui rồi một người khác

và một người khác nữa và trước khi bạn biết thì mọi người đều vui vẻ cả rồi!

Vui Mừng Thay Đổi Hoàn Cảnh

Đôi lúc trong bước đường theo Chúa, bạn đã thành đạt trong một số lĩnh vực khác nhau và rồi bạn cảm thấy bị giậm chân tại đó. Bạn biết là còn có nhiều điều hơn nữa, nhưng bạn cảm thấy điều gì đó đang ngăn trở nhiều điều hơn nữa đến với bạn.

Nhà tôi và tôi cũng đã kinh nghiệm sự thịnh vượng Chúa ban cho. Chúng tôi đã đi từ chỗ hầu như không có gì tới chỗ mà ít ra là không phải lo làm sao để chi trả các nhu cầu hàng tháng. Chúa bắt đầu ban phước cho chúng tôi. Nhưng tôi biết rằng Chúa còn có rất nhiều điều hơn nữa cho chúng tôi.

Đức Chúa Trời muốn ban phước cho chúng ta rất nhiều. Ngài muốn chúng ta sống trong ngôi nhà khang trang, đi chiếc xe tốt và ăn mặc những quần áo thanh lịch. Chúng ta là con cái của Ngài và Ngài muốn chăm sóc chu đáo cho chúng ta. Những người không tin đáng lý không nên hưởng tất cả những thứ tốt đẹp khi mà các tín hữu tin Chúa lại sống quá “chật vật” mỗi ngày.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Có một số điều chúng ta phải làm đem sự thịnh vượng đến với chúng ta, vì làm thế sẽ kích hoạt các nguyên tắc của Kinh Thánh. Khi chúng ta dâng hiến vì chúng ta yêu mến Chúa và chúng ta muốn tin lành được rao giảng, chúng ta sẽ nhận lại (Lu-ca 6:38). Khi chúng ta nộp phần mười, Chúa sẽ vì chúng ta mà quở kẻ cắn nuốt (Ma-la-chi 3:10-11).

Dave và tôi đã kinh nghiệm sự thịnh vượng do kết quả của việc dâng hiến và nộp phần mười, nhưng vì tôi cảm nhận trong tâm linh rằng này là lúc đi lên một cấp độ khác. Tôi xin Chúa chỉ cho tôi thấy điều gì đang ngăn trở tôi. Một trong những điều Chúa chỉ cho tôi là sự vui mừng là một phần của tư thế mà chúng ta có thể nhận nhiều thứ từ Ngài. Việc không thể hiện ra ngoài sự vui mừng trong đời sống chúng ta sẽ ngăn cản sự thịnh vượng đến với chúng ta.

Nếu sự vui mừng của Chúa ở bên trong, nhưng bạn chọn không tươi cười và không thể hiện rõ nét nó ra bên ngoài, bạn sẽ trông giống như một con người khó tính. Theo quan điểm tự nhiên, cách người ta nhìn bạn có liên quan rất nhiều đến việc họ sẵn lòng giúp bạn trong nhiều lĩnh vực. Thông thường người ta không muốn chúc phúc hay giúp đỡ ai đó mà trông như thể nổi khùng với họ vì người đó tỏ vẻ quá nghiêm túc.

THÔNG điệp VỀ TRẦM CẢM

Mỗi người trong chúng ta đều biết cách để mỉm cười. Đó là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà Chúa ban cho chúng ta. Nụ cười làm cho người ta thấy dễ chịu, và người ta đẹp ra khi họ tươi cười.

Tôi không bao giờ nghĩ tươi cười là một chuyện nghiêm túc như thế, nhưng Chúa đã để vài tháng để giúp tôi để ý điều này. Nhiều lần khi Chúa muốn nói điều gì đó với chúng ta và chúng ta không để ý nó, chúng ta đặt mình vào tình thế lộn xộn trước khi chúng ta nhận ra nó nghiêm trọng như thế nào. Việc thể hiện sự vui mừng qua sự vui mừng điềm tĩnh sẽ đem những điều tốt đẹp vào cuộc đời chúng ta bên cạnh việc bày tỏ sự sáng của Chúa Giê-su cho những người khác.

Trong Kinh Thánh Chúa bảo dân sự của Ngài hãy vui mừng khi đối diện các kẻ thù của họ. Ngài bảo họ hãy vui mừng khi họ đi chiến đấu hay khi trông có vẻ họ sẽ chết. Ngài đã bảo họ hãy vui mừng bất kể chuyện gì - bảo họ hãy ca hát và ngợi khen lớn tiếng (2 Sử Ký 20).

Khi chúng ta trải qua những lúc khó khăn, chúng ta phải xem đó là sự vui mừng trọn vẹn. Bản Truyền Thống nói chúng ta phải “kể mọi sự là điều vui mừng” (xem Gia-cơ 1:1-5).

THÔNGIỆP VỀ TRÂM CẢM

Chúa có lần phán với lòng tôi, “Phần lớn mọi người thật sự không hoàn toàn hiểu rằng sự thể hiện ra niềm vui sẽ thay đổi những hoàn cảnh của họ.” Học thực hành sự vui mừng của Chúa sẽ xua đi những hoàn cảnh tội lỗi bởi vì những lúc như thế ma quỷ luôn có mặt trong đó. Ma quỷ không thể chịu đựng sự vui mừng của Chúa, vì thế nếu chúng ta thực hành sự vui mừng của Chúa, ma quỷ và những hoàn cảnh như thế sẽ biến mất.

Việc khai phóng linh của sự vui mừng vào buổi sáng sẽ chặn đứng những hoàn cảnh mà satan đang bài trí trước khi nó ra tay ngày hôm đó.

4

CA HÁT VÀ LỚN TIẾNG VUI MỪNG

*Hỡi những người trung tín, hãy vui mừng và
hân hoan trong CHÚA. Hỡi những người có lòng
ngay thẳng, hãy reo mừng.*

Thi Thiên 32:11

*Hãy để lời Chúa Cứu Thế sống phong phú trong
lòng anh chị em với tất cả sự khôn ngoan. Hãy dạy
đỗ, khuyên răn lẫn nhau, hết lòng hát thánh thi,
thánh ca, linh khúc với lời cảm tạ để ca ngợi Đức
Chúa Trời. Bất cứ điều gì anh chị em làm, dù trong
lời nói hay hành động, hãy nhân danh Chúa Giê-su*

mà làm mọi điều, nhờ Ngài mà tạ ơn Đức Chúa Trời là Cha.

Cô-lô-se 3:16-17

Hát Cho Chúa

Chúng ta đã thấy được sức mạnh của niềm vui và hành động vui mừng trong việc chiến thắng trầm cảm.

Trong câu Kinh Thánh trên sứ đồ Phao-lô cho chúng ta biết rằng một trong những cách chúng ta thể hiện niềm vui và học vui mừng khi làm theo Lời Chúa là qua sự ca hát thánh thi, thánh ca và bài ca thiêng liêng.

Trong Ê-phê-sô 5:19-20 Phao-lô tiếp tục chỉ dạy chúng ta: “Hãy lấy ca vịnh, thơ thánh, và bài hát thiêng liêng mà đối đáp cùng nhau, và hết lòng hát mừng ngợi khen Chúa.” Và theo bản Kinh Thánh tiếng Anh King James của Ê-phê-sô 5:19 dịch, “Hãy nói với bản thân những thánh thi, thánh ca và những bài hát thiêng liêng ...”

Nào chúng hãy có cuộc nói chuyện vui vẻ với những người khác và hãy công bố những gì Lời Chúa nói cho chính mình.

Lớn Tiếng Ca Hát Sự Giải Cứu

Ngài là nơi trú ẩn cho tôi, Ngài gìn giữ tôi khỏi hoạn nạn, Ngài bao phủ tôi bằng những bài ca giải cứu.

Thi Thiên 32:7

Hỡi những người trung tín, hãy vui mừng và hân hoan trong CHÚA. Hỡi những người có lòng ngay thẳng, hãy reo mừng.

Thi Thiên 32:11

Trong Thi Thiên 5:11 Đa-vít nói với Chúa: “Nhưng tất cả những ai trú ẩn nơi Ngài sẽ mừng rỡ, ca hát mãi mãi. Xin bảo vệ họ để những người yêu mến danh Ngài được hân hoan trong Ngài.”

Vài năm trước có một sản phẩm bột giặt có tên gọi “Shout” (La Lớn) đã được quảng cáo trên TV với khẩu hiệu, “Các vết bẩn hãy la lớn!” Sứ điệp đó đã thôi thúc tôi giảng sứ điệp có tựa đề “La Lớn!” Trong sứ điệp này tôi khích lệ các tín hữu rằng khi satan đến quấy rối và quấy rầy họ, họ nên la lớn để đuổi hắn ra khỏi đời sống của họ.

Trong chính cuộc đời của mình, tôi từng là một người la hét nhưng chưa bao giờ là một người la lớn. Có một sự

khác biệt. Cuối cùng Chúa đến với tôi và nói, “Joyce, hoặc con sẽ học để bắt đầu la lớn còn không con sẽ la hét. Con muốn cái gì?”

Vì vậy bây giờ khi mọi chuyện bắt đầu trở nên sai trật trong cuộc đời tôi, thay vì la hét hay quát tháo, tôi đã học để lớn tiếng ca ngợi và lớn tiếng tôn vinh Chúa. Tôi “la thật lớn tiếng.” Bạn nên thử - làm thế sẽ đánh bại việc làm xác thịt đó là quát tháo trong giận dữ và đâm ra thất vọng.

Như Đa-vít, tôi vấp phủ mình bởi sự ca hát và la lớn tiếng. Tôi thấy khi tôi làm việc đó, tôi bắt đầu cảm thấy tốt hơn, vì như Đa-vít nói, việc ca hát và hành động la lớn như là một bức tường vấp phủ tôi mọi bề.

Việc ca hát và la lớn tiếng cũng có thể phá đổ các bức tường vấp quanh và các đồn lũy. Chúng ta đọc trong Giô-suê 6:20 về một sự kỳ thuật về việc Chúa bảo dân sự la lớn và làm sụp bức tường: “Khi tù và thổi tiếng dài, nhân dân cùng hét lên. Vừa khi nghe tiếng tù và và nhân dân la hét, vách thành sụp đổ; mỗi người xung phong ngay trước mặt mình. Họ chiếm được thành.”

Điều đó không có nghĩa bạn và tôi phải chạy khắp phố phường và la lớn hết sức ở bất cứ đâu chúng ta có mặt! Nhưng ở nhà không có gì ngăn chúng ta thức dậy buổi sáng với một bài ca và sự ngợi khen nơi môi miệng

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

chúng ta dâng lên Chúa như một phương cách để xua tan trầm cảm.

Tôi từng thích bầu không khí càng yên tĩnh càng tốt – đặc biệt là vào các buổi sáng. Tôi muốn suy gẫm! Nhưng thực tế thì thay vì suy nghĩ hữu ích, tôi rốt cuộc lại lo lắng và lý luận thái quá về những việc mà tôi không bao giờ có thể nghĩ ra một giải pháp. Điều tôi cần làm là cầu nguyện và tin cậy Chúa về những vấn đề đó.

Trong vòng năm mươi phút sau khi thức dậy vào buổi sáng, chồng tôi bắt đầu ca hát và ngâm nga. Anh thường thức âm nhạc nhưng tôi thì than phiền nếu anh bật nhạc to tiếng, bảo anh rằng tôi muốn yên lặng.

Từ đó, tôi đã học để lắng nghe âm nhạc khi tôi bắt đầu một ngày của mình. Trong phần thì giờ cầu nguyện và thông công tôi thường xuyên nghe nhạc.

Thật sự là Chúa đã phán thật rõ ràng trong lòng tôi trong vài dịp và Ngài nói là tôi đã không nghe nhạc đủ. Tôi phải phát triển thói quen làm việc đó. Lúc đầu, tôi làm trong sự vâng lời. Trước đó tôi quen với việc yên tĩnh, tôi muốn như thế dấu đó không phải luôn là cách tốt nhất để bắt đầu ngày của tôi.

Tôi không có ý nói rằng chúng ta không cần sự yên lặng vì chúng ta cần điều này. Chúa thường phán trong những thì giờ yên tĩnh và những thì giờ như thế thật quý

giá. Nhưng tôi đã không quân bình. Tôi cần bắt đầu các ngày của mình vui vẻ và âm nhạc giúp tôi làm việc đó.

Ngay cả người không lờ thuộc linh vĩ đại, là Đa-vít, cũng phải chiến đấu với trầm cảm. Chúng ta thấy Đa-vít nói hãy “ca hát và lớn tiếng vui mừng” luôn luôn. Để chiến thắng những cảm giác và cảm xúc nản lòng, ông đã dùng các bài ca và lớn tiếng ca hát về sự giải cứu. Đó là lý do rất nhiều trong số các thi thiên của ông là các bài ca ngợi khen dâng lên Chúa, được hát lên giữa những hoàn cảnh buồn phiền và gây lo lắng.

Khi tôi cảm thấy ngã lòng, tôi thường xuyên xem qua các Thi thiên và đọc lớn tiếng, vì tôi biết rằng các lời hứa trong Lời của Chúa sẽ ứng nghiệm – chừng nào chúng ta vừa đọc vừa công bố nó mà cũng làm theo nữa, bất kể lúc đó chúng ta cảm thấy như thế nào.

Đó là điều Phao-lô nói đến khi ông viết cho người Cô-rinh-tô: “Vì anh chị em vẫn còn xác thịt. Anh chị em vẫn còn ganh tị, xung đột, như thế không phải anh chị em vẫn còn xác thịt và sống như người thế gian sao?” (1Cô-rinh-tô 3:3).

Nói cách khác, những tín hữu này đã không làm điều Lời Chúa bảo họ làm, mà họ lại làm điều họ cảm thấy muốn làm. Phao-lô nói rằng khi làm vậy là họ không vận

hành bởi Thánh Linh của Chúa mà bởi chính xác thịt của họ. Trong Ga-la-ti 6:8 ông cảnh báo: “Người nào theo tính xác thịt mình mà gieo thì sẽ do tính xác thịt gặt lấy sự hủy hoại. Còn người nào theo Thánh Linh mà gieo thì sẽ từ Thánh Linh gặt sự sống vĩnh phúc.”

Đó là lý do chúng ta phải học làm như Đa-vít đã làm và nói với linh hồn chúng ta, con người bề trong của chúng ta; nếu không thì nó sẽ kiểm soát chúng ta và dẫn chúng ta tới sự hư nát, sự hủy hoại và sự tiêu diệt.

Trông Đợi Chúa

Hỡi linh hồn ta, tại sao ngươi chán nản và lo lắng trong mình ta? Hãy hy vọng nơi Đức Chúa Trời. Vì ta sẽ còn ca ngợi Ngài, Ngài là Đấng cứu rỗi và Đức Chúa Trời hằng giúp đỡ ta.

Thi Thiên 42:5

Người bề trong của bạn đã bao giờ cảm thấy ngã lòng chưa? Người bề trong của tôi đôi khi có. Người bề trong của Đa-vít cũng vậy.

Khi ông cảm thấy như thế, khi linh hồn ông kêu van và bồn chồn bên trong, Đa-vít đã đặt hy vọng nơi Chúa và trông đợi Ngài, ca ngợi Ngài là Đấng Giúp Đỡ và là Đức Chúa Trời của ông.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Đây chắc hẳn là một vấn đề quan trọng với Đa-vít vì trong câu 11 của cùng Thi Thiên đó ông đã lặp lại các từ gần giống hệt nhau: “Hỡi linh hồn ta, tại sao ngươi chán nản? Vì sao ngươi lo lắng trong mình ta? Hãy hy vọng nơi Đức Chúa Trời, vì ta sẽ còn ca ngợi Ngài, là Đấng Cứu Rỗi và Đức Chúa Trời hằng giúp đỡ ta.”

Đa-vít biết khi ông ngã lòng thì sắc mặt ông cũng đi xuống. Đó là lý do ông nói với chính ông, với tâm hồn (tâm trí, ý chí và cảm xúc) của ông và đã tự khích lệ ông lần tự làm cho ông mạnh mẽ trong Chúa (1Sa-mu-ên 30:6).

Khi chúng ta thấy chính mình trong tình trạng trầm cảm giống vậy – chúng ta nên trông chờ Chúa, ca ngợi Ngài – là Đấng Giúp Đỡ và là Đức Chúa Trời của chúng ta, tự khích lệ và làm cho mình mạnh mẽ trong Chúa.

Chúng ta là người công bình – trong địa vị ngay thẳng với Đức Chúa Trời – nhờ tin Chúa Giê-su Christ, chúng ta là những người ẩn náu và đặt sự tin cậy nơi Chúa có thể ca hát và lớn tiếng vui mừng! Chúa che phủ chúng ta và bảo vệ chúng ta. Khi chúng ta ca ngợi Ngài thì Ngài chiến đấu cho chúng ta (2 Sử Ký 20:17, 20, 21).

5

CHỐNG CỤ MA QUỶ NGAY TỪ ĐẦU

*Hãy chống cự nó, hãy đứng vững trong đức tin,
vì biết rằng các anh chị em khác cũng đang gặp
cùng sự khổ nạn trong thế gian.*

1 Phi-e-rơ 5:9

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra trầm cảm – nhưng chỉ có một nguồn gốc: satan. Hắn muốn giữ chúng ta bị đè nén và cảm thấy tội tệ về bản thân để chúng ta không nhận lãnh tất cả những điều Chúa Giê-su đã chịu chết để ban cho chúng ta. Một trong những công cụ lớn nhất của

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

hắn nhằm cố khiến chúng ta cảm thấy tội tệ về bản thân đó là sự định tội.

Sự định tội chắc chắn là một nguyên nhân gây trầm cảm. Satan sử dụng nó để cướp sự vui mừng của chúng ta. Hắn biết “sự vui mừng của Chúa” là “sức mạnh” của chúng ta chống lại hắn (Nê-hê-mi 8:10). Satan muốn chúng ta yếu đuối và không thể làm bất cứ điều gì ngoại trừ chịu đựng bất kể thứ gì hắn quyết định ném vào chúng ta.

Người ta cũng có thể bị trầm cảm vì bị trục trặc trong cơ thể - người bệnh thường bị trầm cảm; một sự mất cân bằng về hóa chất hay quá mệt mỏi hoặc kiệt quệ có thể gây ra trầm cảm. Nếu cơ thể bị làm cho suy yếu vì căng thẳng và thiếu nghỉ ngơi thì người đó có thể được phục hồi đơn giản là bằng cách dùng sự khôn ngoan và nên có sự nghỉ ngơi cần thiết và ăn uống đầy đủ. Nếu sự trầm cảm là trầm cảm về y học, trầm cảm gây ra bởi sự mất cân bằng hóa chất hay các nan đề vật lý khác thì tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia hay bác sỹ là điều khôn ngoan.

Nói cách khác, việc nghe nhạc hay ca hát và lớn tiếng ngợi khen Chúa sẽ không giúp gì được cho một người ở trong tình trạng suy sụp do làm việc quá sức, bị trầm cảm vì cơ thể của họ không hoạt động tốt do mất cân bằng về

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

hooc-môn và hóa chất trong cơ thể. Chúng ta cũng cần phải chú ý đến nhu cầu thể xác nữa.

Trầm cảm có thể có nguyên do thể xác, tâm trí, cảm xúc hay tâm linh. Vua Đa-vít bị trầm cảm vì trong cuộc đời ông có tội lỗi chưa xưng ra (xem Thi Thiên 51). Giô-na bị trầm cảm vì ông chạy khỏi sự kêu gọi của Chúa và sống trong sự không vâng lời (xem Giô-na 1 và 2). Ê-li bị trầm cảm vì ông quá mệt mỏi. 1 Các Vua 19:5-8 cho ta biết rằng thiên sứ của Chúa đã cho ông hai bữa ăn ngon và cho ông ngủ nghỉ.

Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể cho tất cả các nguyên nhân của một vấn đề vào trong một cái hộp và rút ra một câu trả lời đúng. Nhưng Chúa Giê-su là câu trả lời đúng, bất kể satan đã dùng nguyên nhân nào để đem đến trầm cảm. Chúa Giê-su sẽ dẫn chúng ta đến chiến thắng khi chúng ta đi theo Ngài. Ngài sẽ chỉ cho mỗi chúng ta điều chúng ta cần làm để sống cuộc đời đầy rẫy sự vui mừng.

Bất kể nguyên nhân là gì, ngay khi chúng ta cảm thấy trầm cảm xuất hiện, chúng ta cần chống cự nó lập tức và thực hiện bất cứ hành động nào mà Chúa dẫn dắt chúng ta thực hiện.

Đừng Đùa Giỡn Với Ma Quỷ

Đừng đùa giỡn với trầm cảm. Ngay khi chúng ta bắt đầu cảm thấy thất vọng, chúng ta phải tự nhủ, “Tốt hơn là mình nên làm điều gì đó về chuyện này trước khi nó trở nên tệ hơn.” Nếu không, cuối cùng chúng ta sẽ bị nản lòng rồi sau đó bị trầm cảm. Chúa Giê-su đã ban cho chúng ta “chiếc áo ngụy khen thay cho lòng nặng nề” để chúng ta mặc vào (Ê-sai 61:3). Nếu chúng ta không sử dụng điều Chúa đã ban cho chúng ta, chúng ta sẽ càng chìm sâu hơn vào hố sâu trầm cảm và kết cuộc gặp rắc rối thật sự.

Khi chúng ta biết điều nào là đúng và chúng ta không làm, chúng ta sẽ trở thành điều mà tôi gọi là “đùa giỡn với ma quỷ.” Trên đời này có thể có chuyện nam nữ đùa giỡn nhau tại văn phòng nhưng không dẫn tới quan hệ bất chính. Nhưng chúng ta không thể bỡn cợt với ma quỷ như thế. Một khi chúng ta mở cửa, hấn có thể có chỗ đứng. Khi hấn có chỗ đứng, hấn có thể có đồn lũy. Hấn từ từ và hung hăng trong hành động chống lại chúng ta và chúng ta phải năng nổ chúng lại hấn.

Tôi nhớ khi Chúa mặc khải cho tôi sự tự thương hại có sức tàn phá thế nào. Ngài nói với tôi rằng tôi không thể cùng lúc tự thương hại và vừa có sức mạnh được.

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

Trước đây phần lớn thời gian tôi sống trong sự thương hại bản thân. Lúc đó, tôi có một cam kết là không cho phép cảm xúc tiêu cực cai trị cuộc đời của tôi nữa. Khi điều gì đó không theo ý của tôi và tôi cảm thấy thương hại cho bản thân, tôi lập tức chống lại cảm giác đó. Nếu tôi để cho nó tiếp diễn thì tôi sẽ càng đi sâu hơn vào cảm giác đó.

Tôi nhớ một lần tôi đã nghĩ mình muốn cảm nhận như thế trong chốc lát và sau đó tôi sẽ kéo mình ra khỏi đó. Tôi ngồi trên ghế cầu nguyện và uống cà phê buổi sáng. Dave đã làm tổn thương tôi nên tôi muốn cảm thấy thương hại cho bản thân mình. Tôi biết tôi không thể cứ theo cách đó nhưng tôi chưa sẵn sàng để từ bỏ nó. Chúa chỉ cho tôi thấy rằng vì tôi không muốn từ bỏ cảm giác đó ngay lập tức nên việc đó như thể tôi muốn uống cà phê với “anh chàng tự thương hại.” Điều đó nghe không có hại lắm, nhưng có thể luôn là thời điểm ma quỷ cần để có một đồn lũy và không dễ dàng bị phá đổ.

Đức Chúa Trời che phủ chúng ta tới một cấp độ lớn hơn khi chúng ta không biết và thật sự không biết chúng ta đang làm gì. Nhưng khi chúng ta biết điều nào là đúng và chúng ta cố ý chọn làm sai thì hành động đó đặt chúng ta vào một đấu trường khác. Chúa vẫn yêu thương và vẫn muốn giúp đỡ chúng ta, nhưng chúng ta có một

cấp độ giải trình lớn hơn. Tri thức sẽ giao thêm cho chúng ta trách nhiệm.

Trong một hội nghị, có người đã tặng cho tôi một câu chuyện dưới đây, lúc đó tôi dạy về tội lỗi và cách xử lý nó. Câu chuyện này thật sự lột tả được ý tôi đang nói.

Một cô thiếu nữ đi bộ trên con đường vùng núi. Khi đi lên núi trời trở nên rất lạnh. Trong chặng đường ấy một con rắn tiếp cận cô.

Con rắn nói, “Xin hãy nhắc tôi lên, tôi lạnh quá.”

Con gái nói, “Tôi không thể.”

Con rắn nói, “Ồ làm ơn làm cho tôi được ấm áp.”

Cô nhượng bộ và nói, “Người có thể ẩn trong áo khoác của ta.”

Con rắn cuộn tròn lại và chui vào sườn ấm.

Cô gái nghĩ mọi thứ ổn. Bất chợt con rắn cắn cô ta.

Cô thả con rắn xuống và nói, “Tao đã tin mày; tại sao mày cắn tao?”

Con rắn nói, “Khi mày nhắc tao lên mày đã biết tao là gì rồi mà.”

Nếu chúng ta đùa giỡn với ma quỷ, chúng ta sẽ luôn bị tổn thương. Từ chối mặc chiếc áo ngụy khen vì chúng ta không cảm thấy thích hay không muốn là hành động

nguy hiểm. Nó mở cánh cửa cho các nan đề sâu hơn mà có thể gây ra các hậu quả nghiêm trọng.

Chống Cự Trầm Cảm Tức Thì

Hãy tự chủ và tỉnh thức. Kẻ thù của anh chị em là ma quỷ như sư tử rống, đang rình rập chung quanh để tìm xem người nào nó có thể ăn nuốt được. Hãy chống cự nó, hãy đứng vững trong đức tin, vì biết rằng các anh chị em khác cũng đang gặp cùng sự khổ nạn trong thế gian.

1 Phi-e-rơ 5:8-9

Chống cự satan ngay từ đầu sẽ chặn đứng các cơn trầm cảm mở rộng.

Chúng ta chống cự ma quỷ bằng cách đầu phục Đức Chúa Trời và dùng gươm của Thánh Linh, tức Lời của Ngài (Ê-phê-sô 6:17).

Khi Chúa Giê-su bị satan cám dỗ ba lần trong đồng vắng, Ngài không ngây thơ hay quá cảm xúc. Ngài đơn giản nói, “Như có lời chép rằng... như có lời chép rằng... như có lời chép rằng...” (Lu-ca 4:4, 8, 10). Đó là điều chúng ta phải chống cự satan khi hấn đến để cám dỗ chúng ta rơi vào sự định tội, trầm cảm hay bất cứ điều sai trái nào hấn cố gây ra cho chúng ta.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Bạn và tôi phải nhận ra và nhớ rằng trầm cảm không phải là một phần của cơ nghiệp của chúng ta trong Chúa Giê-su Christ. Nó không phải là một phần của ý muốn của Đức Chúa Trời cho con cái của Ngài. Bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy bất cứ điều gì mà không phải là một phần của ý muốn của Chúa cho chúng ta, đó là lúc chúng ta cần bắt đầu dùng gươm hai lưỡi là Lời Chúa (Hê-bơ-rơ 4:12).

Kinh Thánh hứa rằng nếu chúng ta làm việc đó, nếu chúng ta vững vàng chống cự satan ngay lúc đầu thì hắn sẽ chạy trốn khỏi chúng ta (Gia-cơ 4:7; 1Phi-e-rơ 5:8-9).

Giây phút chúng ta bắt đầu trải nghiệm bất cứ cảm giác nào của sự trầm cảm mà sự định tội hay mặc cảm tội lỗi hay sự thương hại hay sự hối tiếc đem đến, chúng ta cần đứng trên Lời của Chúa và khước từ không cho phép những cảm giác tiêu cực đó đè nén và kéo chúng ta xuống.

Trong Ê-sai 61:1-3 chúng ta thấy Chúa Giê-su được xức dầu và được sai phái bởi Đức Chúa Trời để giảng tin lành cho những kẻ nghèo trong tâm linh, để băng bó và chữa lành kẻ vỡ lòng, để công bố tự do cho những kẻ phu tù, để mở cửa tù và mở mắt của những kẻ bị trói buộc, để ban sự an ủi và vui mừng cho những kẻ than khóc – để ban cho họ áo trang sức đẹp đẽ thay vì tro bụi, dầu vui

mừng thay cho sự than khóc, áo ngợi khen cho thay tâm linh nặng nề, nặng gánh và thất bại.

Trong Đấng Christ Không Có Sự Định Tội

Vậy bây giờ không còn sự đoán phạt đối với những người ở trong Chúa Cứu Thế Giê-su.

Rô-ma 8:1

Theo câu Kinh Thánh này, chúng ta, những người trong Đấng Christ Giê-su không còn bị định tội, không còn bị lên án là có tội hay sai trật nữa. Thế nhưng chúng ta thường xuyên xét đoán và định tội chính mình.

Trong trường hợp của tôi, cho tới khi tôi học và hiểu Lời của Chúa, tôi đã sống phần lớn cuộc đời của mình cảm thấy mặc cảm tội lỗi. Nếu ai đó hỏi tôi là tôi cảm thấy mặc cảm tội lỗi về cái gì thì tôi không trả lời được. Tất cả những gì tôi biết là có một cảm giác mơ hồ của mặc cảm tội lỗi lúc nào cũng bám theo tôi. May thay khi tôi hiểu Lời Chúa tốt hơn thì tôi có thể chiến thắng cảm giác dai dẳng đó.

Nhưng cách đây không lâu tôi đã trải qua một giai đoạn ngắn, trong đó tôi đã cảm nhận cảm giác cũ của mặc cảm tội lỗi. Tôi mất vài ngày để nhận ra điều gì

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

đang xảy ra vì tôi đã không có nan đề như thế trong một thời gian dài.

Từ kinh nghiệm đó, Chúa đã cho tôi một sự mặc khải thật sự về sự bước đi tự do khỏi mặc cảm tội lỗi và định tội. Ngài đã cho tôi thấy rằng bạn và tôi không chỉ phải nhận sự tha thứ từ Ngài mà còn phải tha thứ cho chính mình. Chúng ta phải chấm dứt hành hạ bản thân vì điều gì đó mà Ngài đã tha thứ và quên đi (Giê-rê-mi 31:34; Công Vụ 10:15).

Điều đó không có nghĩa chúng ta bây giờ là hoàn hảo và không có khả năng phạm sai lầm. Mà điều này chỉ có nghĩa là chúng ta có thể tiếp tục sống mà không bị đè nén bởi gánh nặng triền miên của mặc cảm tội lỗi và định tội về những điều trong quá khứ.

Chừng nào chúng ta nỗ lực hết mình theo khả năng có thể, chúng ta thật sự ăn năn vì các tội lỗi của chúng ta và lòng chúng ta ngay thẳng trước mặt Chúa, chúng ta có thể tránh xa khỏi gánh nặng của mặc cảm tội lỗi và định tội.

Đức Chúa Trời không chỉ nhìn việc chúng ta làm; Ngài nhìn tấm lòng của chúng ta. Ngài biết nếu lòng chúng ta ngay thẳng, thì các hành động của chúng ta cuối cùng sẽ khế hiệp với lòng chúng ta.

Trong suốt giai đoạn tôi trải qua những cảm giác mặc cảm tội lỗi và định tội, mọi thứ đều gây ra phiền muộn

cho tôi. Tôi cảm thấy mặc cảm tội lỗi và bị định tội về mỗi sai lầm nhỏ nhất tôi đã phạm. Cuối cùng tôi nói với chồng, “Dave, em tin là em đang bị tấn công bởi linh định tội.”

Chuyện này thỉnh thoảng đều xảy ra cho mỗi chúng ta. Chúng ta có thể thức dậy vào một ngày nào đó và chẳng vì lý do rõ ràng nào chúng ta bất chợt cảm thấy chúng ta đã làm điều gì đó sai. Nếu cảm giác đó tiếp tục, có thể chúng ta bắt đầu hỏi chính mình, “Mình bị làm sao vậy?”

Đó là lúc chúng ta cần thực hành thẩm quyền thuộc linh trên các thế lực ma quỷ mà đã được ban cho chúng ta trong Danh Giê-su và bởi huyết của Chúa Giê-su. Đó là lúc chúng ta cần dùng Lời Chúa để chiến thắng các thế lực tìm cách cướp đi sự bình an và vui mừng của chúng ta ở trong Chúa.

Đức Chúa Trời Muốn Giúp Bạn

Một số người sinh ra với cá tính “vui vẻ,” không gặp những nan đề với trầm cảm. Nhưng có nhiều người khác; gồm những cơ đốc nhân được tái sinh, được đầy rẫy Thánh Linh, thường xuyên chịu đựng trầm cảm.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Nếu bạn đang chịu đựng trầm cảm, hãy biết rằng Đức Chúa Trời yêu bạn nhiều hơn bạn có thể tưởng tượng và quan tâm đến nan đề của bạn. Ngài không muốn bạn phải chịu đựng nó thêm nữa. Nhưng nếu bạn lại bị trầm cảm nữa, bạn có thể bị, bạn không cần đâm ra mặc cảm tội lỗi hay cảm thấy bị định tội về chuyện đó.

Tôi áp dụng trong đời sống tôi các nguyên tắc trong sách này đều đặn. Nếu tôi đã không áp dụng thì kết cuộc tôi sẽ bị trầm cảm bốn đến năm ngày trong một tuần.

Tôi tin là gần như không thể bị trầm cảm nếu tâm trí được giữ trong sự kiểm soát nghiêm ngặt. Đó là lý do Ê-sai 26:3 cho chúng ta biết rằng Chúa sẽ bảo vệ và gìn giữ chúng ta trong sự bình an trọn vẹn và liên tục – nếu chúng ta giữ tâm trí tập trung vào Ngài.

Nếu chúng ta ở trong sự bình an trọn vẹn và liên tục thì chúng ta sẽ không bị trầm cảm. Chín mươi chín phần trăm các nan đề của chúng ta bắt đầu trong tâm trí chúng ta.

Người nào có tâm trí kiên định, Ngài ban cho sự bình an hoàn toàn vì người tin cậy nơi Ngài. Hãy tin cậy nơi CHÚA đời đời, vì trong Chúa, chính CHÚA là vàng đá muôn đời.

Ê-sai 26:3-4

6

SỰ KHƯỚC TỪ, SỰ THẤT BẠI VÀ NHỮNG SO SÁNH BẤT CÔNG

Dù cha mẹ bỏ tôi, nhưng CHÚA sẽ tiếp nhận tôi.

Thi Thiên 27:10

Sự khước từ gây ra trầm cảm. Bị khước từ có nghĩa là bị xua đuổi, xem như không có giá trị hay không ai cần đến. Chúng ta được tạo dựng cho sự chấp nhận không phải cho sự khước từ. Nỗi đau cảm xúc của sự khước từ là một trong những nỗi đau sâu xa nhất được biết đến. Đặc biệt nếu sự khước từ đến từ ai đó chúng ta yêu hay mong đợi để yêu chúng ta, như cha mẹ hay người phối ngẫu.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Trước kia tôi biết một cô gái bị trầm cảm nặng hầu như là mọi lúc dù cô đã là một cơ đốc nhân và có một gia đình đáng yêu. Sự trầm cảm của cô dường như xuất phát từ sự thật là cô được nhận nuôi. Cô nói cô có một cảm giác sâu thẳm rằng có điều gì đó trục trặc và vì thế không ai cần đến cô. Cô biểu lộ ra ngoài một sự trống rỗng trong lòng cô mà dường như không có thứ gì lấp đầy.

Cô rất cần NHẬN tình yêu của Chúa. Tôi nhấn mạnh “nhận” vì nhiều người đồng ý trong tâm trí rằng Chúa yêu thương họ, thậm chí nói ra nữa, nhưng điều này không phải là một thực tại trong đời sống họ.

Thi Thiên 27:10 nói, “Dù cha mẹ bỏ tôi, nhưng CHÚA sẽ tiếp nhận tôi.”

Đức Chúa Trời đã chấp nhận cô và yêu thương cô rất nhiều, nhưng cô đã làm hỏng cuộc đời mình khi cố gắng nhận từ đối tượng mà cô không bao giờ có thể nhận được – đó là tình yêu từ cha mẹ của cô.

Nỗi khát vọng đó làm cho cô bị trầm cảm. Satan đã lợi dụng những cảm xúc của cô qua cánh cửa mở này ngay những năm tháng đầu đời của cô. Trầm cảm đã trở thành một thói quen lâu năm. Cô đã quá quen với cảm nhận như thế, cứ thả trôi trong những cảm giác tiêu cực lâu năm đó.

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

Khi chúng ta được Chúa Giê-su cứu chuộc khỏi các tội lỗi của chúng ta, cảm xúc chúng ta chưa được cứu. Chúng ta vẫn có thể “cảm nhận” nhiều suy nghĩ tiêu cực. Nhưng ngay giây phút hay lúc cứu chuộc đó – lúc chúng ta tiếp nhận Chúa Giê-su Christ làm Chúa và Đấng Cứu Thế và tin vào Ngài – chúng ta nhận bông trái của Thánh Linh.

Một trong các bông trái là trái tự chủ (Ga-la-ti 5:22-23). Chính bông trái này sẽ cứu chúng ra khỏi tất cả những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta học những gì Lời Chúa nói về các cảm xúc, sau đó chúng ta bắt đầu nhờ Thánh Linh giúp đỡ để kiểm soát những cảm xúc tiêu cực và không cho chúng biểu hiện qua cơ thể chúng ta, vì bây giờ nó đã thuộc về Chúa Giê-su.

Cô thiếu nữ này, dù là một cơ đốc nhân, đang sống trong lĩnh vực xác thịt. Cô làm theo những thôi thúc bình thường. Cô cần đón nhận giá trị của mình từ sự kiện rằng Chúa Giê-su đã yêu thương cô đủ để chịu chết cho cô và chấm dứt cảm giác rằng cô không được yêu thương và không có giá trị vì cha mẹ cô ruột đã không nuôi cô. Cuối cùng cô cũng vượt qua được, nhưng đó là một cuộc tranh chiến kéo dài và đầy khó khăn.

Nếu bạn đã bị trầm cảm, nguyên do có thể là căn nguyên của sự khước từ trong cuộc đời bạn. Vượt qua sự

khước từ chắc chắn không dễ dàng, nhưng chúng ta có thể chiến thắng nó qua tình yêu thương của Chúa Giê-su Christ.

Trong Ê-phê-sô 3:18-19 Phao-lô cầu nguyện cho hội thánh để họ biết “chiều rộng, chiều dài, chiều cao và chiều sâu” của tình yêu mà Đức Chúa Trời dành cho họ và để họ tự mình trải nghiệm tình yêu đó. Ông nói trải nghiệm này vượt xa ranh giới kiến thức.

Hãy xem tất cả những cách Chúa bày tỏ tình yêu thương của Ngài cho bạn và nó sẽ chiến thắng sự khước từ mà bạn đã gánh chịu từ người khác.

Trong lúc tôi đang viết chương này, tôi nhận một cuộc điện thoại cho tôi biết là một mục sư rất nổi tiếng họ đã gọi điện. Ông có nhiều buổi nhóm tuyệt vời trong hội thánh của mình nhưng chưa bao giờ muốn các chức vụ khác sử dụng nhà thờ của ông. Ông mục sư này tuyệt đối không bao giờ cho phép các chức vụ như chức vụ của tôi sử dụng phòng nhóm của ông để tổ chức một hội nghị, nhưng ông đã gọi điện nói rằng Chúa đã đặt để trong lòng ông để chúng tôi sử dụng nó!

Chúng tôi đã phát triển vượt ra ngoài khuôn khổ của một nhà thờ mà chúng tôi thường dùng để bồi linh trước đây và đã tới lúc không còn dùng các ngôi nhà thờ vì nó không đủ chỗ. Phương án duy nhất chúng tôi phát hiện

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

ra là thuê một trung tâm hành chính mà đôi khi rất tốn kém và thường gồm rất nhiều thủ tục rườm rà.

Chúng ta rất thường xuyên để những việc xảy ra như thể trôi qua mà không nhận ra rằng nó đến từ Chúa, Đấng đang bày tỏ tình yêu của Ngài cho chúng ta. Mỗi lần Chúa ban ân huệ cho chúng ta, Ngài cho chúng ta thấy là Ngài yêu thương chúng ta. Có rất nhiều cách mà Ngài bày tỏ tình yêu của Ngài cho chúng ta mọi lúc; chúng ta đơn giản cần bắt đầu dõi theo nó. Có một sự mặc khải sâu sắc về tình yêu thương của Chúa dành cho chúng ta sẽ giữ chúng ta khỏi trầm cảm.

Khi người ta khước từ chúng ta, Chúa Giê-su đích thân nhận điều đó cho Ngài.

Lu-ca 10:16 nói: “Ai nghe các con là nghe Ta. Ai khước từ các con là khước từ Ta. Ai khước từ Ta là khước từ Đấng đã sai Ta.”

Hãy suy nghĩ về điều đó – dầu có người coi thường chúng ta, Chúa Giê-su đích thân nhận điều đó cho Ngài. Một người khước từ một người khác là một điều xấu. Gia-cơ 2:8-9 dạy chúng ta rằng tình yêu thương là luật mới và rằng “... thiên vị người ta là anh chị em phạm tội và bị Kinh Luật lên án như một người phạm pháp.” Chúng ta đang vi phạm luật Yêu Thương.

Dù sự khước từ là một điều xấu, chúng ta không cần phải cho phép ma quỷ kiểm soát các cảm xúc của chúng ta và làm chúng ta phiền muộn. Rô-ma 12:21 nói, “Đừng để điều ác thắng mình nhưng hãy lấy điều thiện thắng điều ác.”

Khuôn mặt tươi cười và chủ đích vui mừng là một điều tốt và nó sẽ chiến thắng điều ác của sự khước từ và hậu quả của trầm cảm.

Thất Bại

Chúng ta bị thế gian lập trình để tin rằng bằng mọi giá phải chiến thắng và rằng thành công nghĩa là sống mà không có thất bại. Cá nhân tôi tin rằng thất bại là một phần của thành công thật.

Ý của tôi là thế này: Mọi người đang lúc thăng tiến đều cũng có vài điều để học hỏi. Một trong những điều đó là sự khiêm nhường. Người ta không tự động khiêm nhường đâu, tất cả chúng ta đều xử lý rất nhiều sự kiêu ngạo. Chỉ cần vài hiệp thất bại sẽ xây dựng sự khiêm nhường trong nhân cách của chúng ta.

Phi-e-rơ là một sứ đồ đầy quyền năng. Chúng ta có thể nói ông là một người thành công và đã lên tới đỉnh – ông đã vâng lời Chúa và cho phép Ngài hoàn tất những

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

điều vĩ đại cho vương quốc của Chúa qua Phi-e-rơ. Nhưng Phi-e-rơ đã thất bại thảm hại khi ba lần phủ nhận mình không biết Chúa Giê-su.

Phao-lô cũng là một người mạnh mẽ của Chúa, nhưng ông nói ông có những điểm yếu. Đa-vít là một vị vua khác thường, một tác giả thi thiên, một tiên tri, nhưng ông đã thất bại khi phạm tội ngoại tình với bà Bát-sê-ba và dàn xếp để giết hại U-ri chồng của bà ta.

Bây giờ tôi có một chức vụ rất thành công, nhưng chắc chắn tôi đã phạm rất nhiều sai lầm và đã thất bại trong nhiều trường hợp đang lúc đạt đến vị trí mà tôi hiện có. Tôi đã từng nghĩ là tôi nghe tiếng Chúa nhưng đôi khi sau đó phát hiện là không phải vậy. Tôi phải chấm dứt những điều mà không phải là ý muốn của Chúa cho tôi và tôi đã phải hủy lời cam kết, đôi khi rất là ngưng ngưng. Tôi thất bại vì đôi lúc không đối xử với mọi người bằng tình yêu thương và sự thương xót như Chúa Giê-su.

Những thất bại của tôi đã làm tôi thất vọng và đôi khi làm tôi nản lòng, thậm chí là trầm cảm. Sự thật thì đó là phản ứng thông thường cho tới khi tôi nhận ra rằng Chúa đang dùng những yếu đuối của tôi, biến nó thành ích lợi, để kiện toàn nhân cách của tôi và làm cho tôi thành một người tốt đẹp hơn.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Không ai thật sự thất bại cho tới khi họ ngừng cố gắng. Tôi có quan điểm rằng satan có thể đánh tôi ngã nhưng hắn sẽ không hạ đo ván tôi. Thất bại trong việc nào đó rất khác biệt với việc là làm người thất bại. Chúng ta phải học để tách biệt cái “con người” của chúng ta với cái “việc làm” của chúng ta. Tôi có thể “làm” điều gì đó mà thất bại, nhưng “tôi” không phải là một người thất bại. Tôi là một người con của Chúa, vẫn đang được thay đổi theo ảnh tượng của Ngài từ vinh quang đến vinh quang (2 Cô-rinh-tô 3:18).

Thật sự thì thất bại không gây ra trầm cảm mà là thái độ của chúng ta về nó. Nếu chúng ta tin Chúa lớn hơn các thất bại của chúng ta thì nó không có quyền lực trên chúng ta! Các yếu điểm của chúng ta là một cơ hội để Ngài bày tỏ sức mạnh của Ngài.

Rô-ma 5:20 nói, “...Nơi nào tội lỗi gia tăng thì ân sủng càng được dư dật.” Làm sao ai đó có thể thất bại với một hệ thống như thế, đã được kích hoạt vì chúng ta.

Đừng bị trầm cảm về các điểm yếu và thất bại. Hãy vui mừng trong điều bạn biết – rằng nhờ Chúa Giê-su, bạn không cần phải sống như thế. Những người không có Chúa trong đời sống họ thì khi thất bại họ chỉ chạy đến trầm cảm, nhưng chúng ta có thể đến với Chúa Giê-su. Điều đó sẽ khiến chúng ta vui vẻ, không còn buồn tẻ!

Hãy nhớ Chúa không ngạc nhiên về bạn. Ngài biết Ngài sẽ có gì khi Ngài chọn bạn, y như Ngài biết điều Ngài sẽ có gì khi Ngài chọn tôi. Ê-phê-sô 1:4 nói, “Trước khi sáng tạo vũ trụ, Đức Chúa Trời đã chọn chúng ta trong Chúa Cứu Thế để chúng ta trở nên thánh hóa không có gì đáng trách trước mặt Ngài.” Ngài đã biết mỗi điểm yếu, mỗi thiếu sót, mỗi thất bại của chúng ta và Ngài vẫn nói, “Ta muốn con.” Ê-phê-sô 1:5 nói rằng Ngài đã tiền định chúng ta để được nhận làm con cái của Ngài.

Tôi nghĩ tôi sẽ vui vẻ - Đức Chúa Trời là Cha của tôi! Có Đức Chúa Trời ở về phía chúng ta, mọi sự buộc phải có kết quả tốt đẹp lúc cuối cùng. Vì thế chúng ta hãy vui mừng bây giờ và đừng lãng phí thời gian để mà sầu thảm.

Những So Sánh Bất Công

Việc thường xuyên so sánh cuộc đời chúng ta với cuộc đời của người khác gây ra trầm cảm. Chúng ta xem người khác và thắc mắc tại sao chúng ta không trông giống như họ, biết điều họ biết, sở hữu cái họ sở hữu và làm điều họ làm. Nhưng điều lý thú cần lưu ý là satan không bao giờ chỉ ra điều họ không có, nó chỉ ra cái mà người ta có mà chúng ta không có mà thôi.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Những người khác có thể có những điều chúng ta không có, nhưng chúng ta cũng có những điều mà họ không có. Chúng ta phải tin rằng Chúa trang bị mỗi một chúng ta chỉ những gì chúng ta cần để hoàn tất sự kêu gọi của Ngài trên cuộc đời chúng ta. Nếu tôi không có nó, ắt hẳn là tôi không cần nó hay chỉ là chưa tới thời điểm để tôi có nó.

Tôi đã để nhiều ngày bất hạnh, trầm cảm so sánh bản thân với người khác. Tại sao tôi không thể trao lo lắng của mình như nhà tôi là Dave? Tại sao tôi không thể ngọt ngào, nhân từ và đầu phục như vợ mục sư của tôi? Tại sao tôi không thể may vá như hàng xóm của mình? Tại sao tôi không thể có thể trạng khỏe để tôi có thể ăn uống được nhiều hơn và không tăng cân? Tại sao? Tại sao? Tại sao? Tại sao?

Đức Chúa Trời không bao giờ đáp lời tôi ngoại trừ với câu trả lời tương tự mà Ngài cho Phi-e-rơ khi ông so sánh mình với Giăng. Trong Giăng 21:18-22 Chúa Giê-su nói với Phi-e-rơ rằng Phi-e-rơ sẽ bước vào một thời kỳ chịu khổ. Ngài đang nói về cái chết như thế nào mà Phi-e-rơ sẽ chết và bởi đó tôn vinh Đức Chúa Trời.

Phản ứng ban đầu của Phi-e-rơ là hỏi điều gì sẽ xảy ra với Giăng. Chúa Giê-su nói liền, “Nếu Ta muốn anh ấy

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

sống mãi cho tới khi Ta đến thì liên hệ gì đến con? Phần con, hãy theo Ta!”

Đối với tôi việc đó nghe như thể Chúa Giê-su đang lịch sự bảo Phi-e-rơ lo chuyện của ông đi, đừng so sánh chính mình với Giăng. Chúa có một kế hoạch riêng lẻ cho mỗi một chúng ta và thường chúng ta không thể hiểu điều Ngài đang làm hay tại sao Ngài làm điều đó.

Chúng ta nhìn người khác như tiêu chuẩn cho những gì sẽ xảy ra cho chúng ta, nhưng họ không thể là tiêu chuẩn vì Chúa thiết lập một tiêu chuẩn mới với mỗi người. Rằng tất cả chúng ta đều có một kiểu thiết kế chi tiết khác nhau, chứng minh đủ cho chúng ta rằng không được ganh đua với người khác và không sống trong những so sánh bất công này.

Không công bằng khi so sánh bản thân với những người khác. Nó không công bằng với chúng ta, với họ và với Đức Chúa Trời. Nó gây áp lực cho các mối quan hệ và vô hình dung nói với Chúa, “Con muốn giới hạn Ngài tới điều này và không gì khác.” Kết cuộc nếu Chúa ban cho bạn điều gì đó trội vượt hơn bất cứ ai bạn biết thì sao?

Chúng ta sẽ thỏa mãn với những gì chúng ta thấy người khác có, nhưng Chúa có thể làm trội hơn cho

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

người sẽ tin cậy Ngài. Về mặt này, Ga-la-ti 5:26 dạy chúng ta không được “ghen tị,” “ganh tị” hay “cạnh tranh” với người khác.

Châm Ngôn 14:30 nói, “Tâm lòng bình an là sự sống của thể xác; Nhưng ghen ghét làm xương cốt mục nát.” Trầm cảm chỉ duy cảm nhận như thế mà thôi – “xương cốt mục nát.” Mọi thứ đều được cảm nhận như thể một khi trầm cảm xen vào.

Ga-la-ti 6:4 bảo chúng ta “Nhưng mỗi người nên xem xét việc làm của chính mình rồi sẽ thấy hãnh diện, nhưng chỉ vì chính mình chứ không phải vì so sánh với người khác.” Nói cách khác, mục tiêu của chúng ta nên là “con người tốt nhất mà tôi có thể,” để chỉ làm điều chúng ta phải làm mà không nỗ lực làm điều gì đó “lớn lao hơn” người khác để chúng ta cảm thấy tốt hơn về chính mình.

Khi giá trị của chúng ta với tư cách một cá thể được đâm rễ chắc chắn trong Đấng Christ, chúng ta được tự do khỏi nỗi đau của những sự so sánh và cạnh tranh bất công. Sống tự do như thế sẽ khai phóng sự vui mừng. Trầm cảm là hậu quả của việc cứ nhìn thấy những gì chúng ta không có và không thể làm. Sự vui mừng là kết quả của việc cảm tạ về mỗi điều nhỏ bé chúng ta có và kể mình được phước chỉ vì còn được sống và được biết Chúa Giê-su làm Chúa.

Trầm Cảm Đẻ Ra Trầm Cảm

Các mối giao thiệp của chúng ta là rất quan trọng vì chúng ta có thể trở nên giống bất cứ ai chúng ta gần gũi. Đa-ni-ên là một người liêm khiết và tối ưu tuyệt vời, nhưng tôi để ý các bạn của ông cũng như vậy. Đa-ni-ên không thỏa hiệp, Sa-đơ-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô cũng không.

Một người trầm cảm, thoái chí, tiêu cực là người rất khó chịu để gần gũi. Nếu những người gần gũi người trầm cảm không cẩn thận thì họ sẽ thấy chính mình bắt đầu cảm nhận giống như cách người trầm cảm cảm nhận.

Nếu bạn buộc phải gần gũi ai đó thường xuyên bị trầm cảm, hãy giữ mình được che phủ bởi đức tin với huyết của Chúa Giê-su để bảo vệ khỏi linh trầm cảm. Hãy chắc chắn là bạn năng nổ chống lại nó còn không nó sẽ hung hăng chống lại bạn.

Thi Thiên 1:1 bảo chúng ta đừng ngồi thụ động trên con đường của tội nhân. Tôi tin xác quyết trong việc nỗ lực giúp đỡ mọi người, điều này bao gồm người bị trầm cảm, nhưng đôi khi họ không muốn sự giúp đỡ, họ muốn bị trầm cảm.

Tôi đã đối phó với những cá nhân rất tiêu cực, bất luận tôi cố chỉ ra điều tốt đẹp nào đi nữa, họ luôn đáp lại

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

bằng những gì chua chát và tiêu cực. Bản thân tôi cũng như thế trong rất nhiều năm và cuối cùng nó khiến tôi nổi giận khi ai đó cố làm cho tôi phẫn chấn.

Tôi có thể nhớ rõ nhà tôi kiên trì sống vui vẻ bất luận tôi buồn rầu thế nào đi nữa. Thực tế sự vui mừng của anh ấy đã khiến tôi tức giận!

Người bị trầm cảm muốn người khác bị trầm cảm. Sự vui mừng khiến họ khó chịu. Thực ra nó khiến tà linh mà đang áp chế họ khó chịu. Tôi không nói là những người bị trầm cảm đều bị ma quỷ chiếm hữu. Tôi đang nói rằng trầm cảm là hậu quả khi một tà linh áp chế chúng ta.

Chúng ta biết rằng tất cả những điều gian ác và xấu xa đến từ satan và các tà linh của hắn, vì thế chúng ta hãy đối diện với thực chất của vấn đề và không bị vấp phạm.

Nếu bạn là người đang bị tấn công bằng các cơn trầm cảm và bạn thành thật muốn chiến thắng nó, một trong những việc bạn có thể làm là bảo đảm bạn dành thì giờ với những người vui vẻ. Sự vui mừng của nhà tôi đã khiến tôi bực bội trong những ngày tôi bị trầm cảm, nhưng sự vững vàng và vui mừng của anh cũng khiến tôi đói khát điều anh có.

Khi gần gũi anh tôi đã học cách xử lý các tình huống. Tôi thấy cách anh xử lý các sự việc khác với cách tôi xử lý

và tôi bắt đầu nhận ra rằng sự vui mừng của anh ấy không phải là nhờ anh không bao giờ có thách thức trong cuộc sống – nhưng nhờ cách anh xử lý chúng – thái độ của anh đối với chúng.

Thánh Linh và sự xúc dầu có thể chuyển giao. Đó là lý do chúng ta đặt tay trên người ta – việc làm đúng với giáo lý của Kinh Thánh. Bảy mươi người nam đã được lựa chọn để giúp Môi-se trong chức vụ mà Chúa đã kêu gọi ông. Trước tiên Chúa bảo đưa họ tới liều hội kiến và để họ đứng đó với ông, sau đó Ngài sẽ đến và lấy Thần trên Môi-se và đặt trên họ.

Trước tiên họ phải ở gần Môi-se – chỉ cần đứng đó với ông – và Chúa sẽ lo đặt Thần Chúa ở trên ông lên họ. Một nguyên tắc quyền năng phải không nào!

Tôi cần rất nhiều sự thay đổi trong cá tính của tôi. Một trong những điều tôi cần nhất là sự vững vàng trong tâm trạng. Chúa hiểu tại sao lại như thế. Đã có rất nhiều điều xảy ra với tôi qua nhiều năm và nó đã thành một bản chất rất tiêu cực trong cảm xúc của tôi. Nhưng Ngài cũng sắp xếp để tôi có sự chữa lành. Ngài vây quanh tôi, trong đời sống cá nhân của tôi, những người vô cùng vững vàng.

Chồng tôi là một trong số đó, một cặp vợ chồng đã sống cùng với Dave và tôi trong mười một năm và chăm

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

lo cho gia đình và chức vụ của chúng tôi khi chúng tôi đi lại cũng vậy. Paul và Roxane đều rất vững vàng.

Cả ba người này là người tôi nói chuyện hầu như hàng ngày, hầu hết các bữa ăn đều ăn với họ, cùng họ xem phim, cùng họ mua sắm, cùng họ đi nhóm, cùng họ nói chuyện, cùng họ lên kế hoạch và vân vân. Tôi được vây quanh bởi những con người vui vẻ, vững vàng nhất, nhưng họ là những người tôi từng xem như một trở ngại cho tôi cho tới khi tôi thay đổi. Sự vui mừng và sự vững vàng của họ đã cáo trách tôi và tôi vui vì điều đó. Đó là điều mà một con người vui vẻ, đầy niềm vui và luôn vững vàng có thể làm cho bạn.

Vì thế nếu bạn đang chiến đấu với trầm cảm, hãy nhớ rằng những mối giao thiệp của bạn rất quan trọng. Đừng giao thiệp với người trầm cảm nếu chính bản thân bạn cần chiến thắng trầm cảm!

Điều cuối cùng chúng ta cần khi chúng ta trải nghiệm các cơn trầm cảm là gặp mặt với những người ngã lòng, trầm cảm khác và nói về tất cả những nan đề của chúng ta. Chúng ta cần cười đùa, ca hát, vui mừng, thỉnh thoảng la lớn và nghĩ tới về những điều mang lại niềm vui.

7

LẮNG NGHE ĐIỀU CHÚA NÓI VỀ BẠN

*Để chúng ta ca ngợi ân sủng vinh quang
mà Đức Chúa Trời đã ban tặng cho chúng ta
trong Con yêu dấu của Ngài.*

Ê-phê-sô 1:6

Đức Chúa Trời không muốn chúng ta cảm thấy thất vọng và bị định tội. Ngài muốn chúng ta nhận ra rằng chúng ta đang làm đẹp lòng Ngài với tất cả những gì trong con người chúng ta.

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

Ma quỷ luôn cứ tìm cách nói cho chúng ta điều chúng ta không phải là, nhưng Đức Chúa Trời cứ nói cho chúng ta điều chúng ta là – con cái yêu dấu của Ngài, những người rất đẹp lòng Ngài.

Chúa không bao giờ nhắc chúng ta là chúng ta đã sa ngã trước đây bao lâu rồi, Ngài luôn nhắc chúng ta nhớ chúng ta đã tiến bộ được bao nhiêu. Ngài nhắc chúng ta nhớ chúng ta đã chiến thắng bao nhiêu, chúng ta ổn định ra làm sao, chúng ta quý giá trong mắt Ngài ra sao, Ngài yêu thương chúng ta nhiều thế nào.

Ma quỷ nói với chúng ta rằng chúng ta không thể chấp nhận được với Chúa vì chúng ta không toàn hảo, nhưng Đức Chúa Trời nói với chúng ta rằng chúng ta được chấp nhận trong Con Yêu Dấu vì cơ những gì Ngài đã làm cho chúng ta (Ê-phê-sô 1:6).

Đức Chúa Trời muốn chúng ta biết rằng cánh tay Ngài ở trên chúng ta, rằng các thiên sứ của Ngài đang dõi theo chúng ta, rằng Thánh Linh Ngài ở trong chúng ta và ở với chúng ta để giúp đỡ chúng ta trong mọi việc chúng ta làm.

Ngài muốn chúng ta biết rằng Chúa Giê-su là Bạn Hữu của chúng ta và rằng khi chúng ta bước đi với Ngài ngày qua ngày thì những điều tốt đẹp sẽ diễn ra trong đời sống chúng ta.

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

Nếu bạn và tôi lắng nghe Chúa thay vì nghe ma quỷ, Ngài sẽ cố vũ chúng ta và làm cho chúng ta cảm thấy tốt đẹp về chính mình. Ngài sẽ ban cho chúng ta sự bình an về quá khứ, sự vui mừng cho hiện tại và hy vọng cho tương lai.

Hãy nhớ: Sự vui mừng của Chúa là sức mạnh và đồn lũy của chúng ta.

KẾT LUẬN

Các nguyên tắc làm thay đổi cuộc đời của bạn thường không phức tạp. Bằng cách áp dụng nguyên tắc vui mừng ngay từ đầu khi có điều gì đó mà sẽ gây ra cho bạn trầm cảm, hoàn cảnh của bạn sẽ thay đổi.

Phần Hai



CÁC CÂU KINH THÁNH ĐỂ CHIẾN THẮNG TRẦM CẢM

Vì cánh tay kẻ ác sẽ bị gãy, nhưng CHÚA chống đỡ cho người công chính.

Thi Thiên 34:17

Tôi kiên nhẫn trông đợi CHÚA, Ngài nghiêng qua nghe tiếng kêu cứu của tôi. Ngài kéo tôi lên khỏi hố khủng khiếp, khỏi vũng bùn lầy. Ngài đặt chân tôi trên tảng đá, làm cho bước chân tôi vững vàng. Ngài ban cho miệng tôi một bài ca mới, bài

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

hát ca ngợi Đức Chúa Trời chúng ta. Nhiều người sẽ thấy, kính sợ và tin cậy nơi CHÚA.

Thi Thiên 40:1-3

Linh hồn tôi bám chặt lấy Ngài, tay phải Ngài nâng đỡ tôi.

Thi Thiên 63:8

Tôi trông đợi, linh hồn tôi trông đợi CHÚA; Tôi trông cậy nơi lời Chúa.

Thi Thiên 130:5

Lưỡi hiền lành là cây sự sống, còn lưỡi gian tà làm tinh thần suy sụp.

Châm Ngôn 15:4

Hãy đứng lên và chiếu sáng vì ánh sáng của người đã đến và vinh quang CHÚA tỏa sáng trên người.

Ê-sai 60:1

Thần của CHÚA ở trên Ta vì CHÚA đã xúc dầu cho Ta đăng loan báo tin mừng cho những kẻ nghèo khổ. Ngài sai Ta đi bằng bó những tấm lòng

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

tan vỡ, công bố tự do cho những kẻ bị tù đày, loan tin phóng thích cho những người bị xiềng xích; Công bố năm thi ân của CHÚA và ngày báo trả của Đức Chúa Trời chúng ta; Ngài sai Ta đi an ủi mọi kẻ than khóc; Đặt ban cho những kẻ than khóc ở Si-ôn mào hoa thay vì tro bụi, dầu vui vẻ thay vì than khóc, áo choàng ca ngợi thay vì tinh thần sầu thảm; Họ sẽ được gọi là cây sồi công chính, cây CHÚA đã trồng để bày tỏ vinh hiển Ngài.

Ê-sai 61:1-3

Vì Đức Chúa Trời là Đấng đã phán: Ánh sáng, hãy chiếu ra từ nơi tối tăm, cũng là Đấng đã soi sáng tâm lòng chúng tôi để đem đến cho chúng tôi ánh sáng hiểu biết về vinh quang của Đức Chúa Trời trên mặt Chúa Cứu Thế Giê-su.

2 Cô-rinh-tô 4:6

Đừng lo lắng gì cả, nhưng trong mọi việc hãy cầu nguyện, nài xin và cảm tạ mà trình các nhu cầu của mình cho Đức Chúa Trời. Sự bình an của Đức Chúa Trời, là bình an vượt trên mọi hiểu biết, sẽ bảo vệ tâm lòng và tâm trí anh chị em trong Chúa Cứu Thế Giê-su. Sau hết, thưa anh chị em, bất cứ

THÔNGIỆP VỀ TRẦM CẢM

điều gì chân thật, điều gì đáng kính, điều gì công chính, điều gì thanh sạch, điều gì đáng yêu chuộng, điều gì cao quý; nếu có đức hạnh nào, nếu có điều gì đáng khen, anh chị em hãy suy nghĩ đến.

Phi-líp 4:6-8

CẦU NGUYỆN ĐỂ VƯỢT QUA TRẦM CẢM

Hỡi Cha, trong Danh Chúa Giê-su, con đem gánh nặng trầm cảm của con và đến với Ngài. Đó là một gánh nặng mà con không muốn và bây giờ con đặt dưới chân Ngài, Chúa ơi.

Xin Ngài thay thế những cảm giác ngã lòng này bằng sự vui mừng của Ngài. Ân sủng của Ngài là đủ cho con.

Con sẽ hiệp một với Lời của Ngài. Con cần ở trong sự hiện diện của Ngài. Trong Ngài con sinh hoạt, sống động và hiện hữu!

Con cảm ơn Ngài!

CẦU NGUYỆN ĐỂ CÓ MỐI QUAN HỆ CÁ NHÂN VỚI CHÚA

CHÚA GIÊ-SU muốn cứu rỗi bạn và đẩy dẫy bạn bằng Thánh Linh của Ngài hơn bất cứ điều gì khác. Nếu bạn chưa bao giờ mời Chúa Giê-su, Vua Bình An, làm Chúa và Đấng Cứu Thế của bạn, tôi mời gọi bạn làm việc đó ngay bây giờ. Hãy cầu nguyện lời cầu nguyện sau và nếu bạn thật lòng về việc đó, bạn sẽ kinh nghiệm một đời sống mới trong Christ.

Cha ơi,

Ngài đã quá yêu thương thế gian, Ngài đã ban Con độc sanh của Ngài để chịu chết cho các tội lỗi của chúng con để hễ ai tin nơi Ngài sẽ không chết mất mà sẽ được sự sống đời đời.

Lời Ngài nói chúng con được cứu rỗi bởi ân sủng qua đức tin như một tặng phẩm từ Ngài. Chúng con không thể làm gì để được sự cứu rỗi.

THÔNG ĐIỆP VỀ TRẦM CẢM

Con tin và xưng nhận bằng môi miệng rằng Chúa Giê-su Christ là Con của Ngài, Đấng Cứu Thế. Con tin Ngài đã chịu chết trên thập tự cho con và mang tất cả các tội lỗi của con, trả giá cho các tội lỗi của con. Con tin trong lòng rằng Ngài đã khiến Chúa Giê-su sống lại từ kẻ chết.

Con xin Ngài tha thứ các tội lỗi con. Con xưng nhận Chúa Giê-su làm Chúa của con. Theo Lời Ngài, con được cứu rỗi và sẽ sống đời đời với Ngài! Cha ơi, con cảm ơn Ngài. Con rất biết ơn Ngài, trong Danh Chúa Giê-su, amen.

Xem Giăng 3:16; Ê-phê-sô 2:8-9; Rô-ma 10:9-10; 1 Cô-rinh-tô 15:3-4; 1 Giăng 1:9; 4:14-16; 5:1, 12-13.

VỀ TÁC GIẢ

Joyce Meyer đã dạy dỗ Thánh Kinh từ năm 1976 và ở trong chức vụ trọn thời gian từ năm 1980. Bà là tác giả có sách bán chạy của hơn năm mươi cuốn sách truyền cảm hứng, bao gồm *Cách Nghe Tiếng Chúa*, *Biết Chúa*, *Cách Mật Thiết* và *Chiến Trường Tâm Trí*. Bà đã phát hành hàng ngàn băng cát-xét dạy dỗ và một thư viện video hoàn chỉnh. Các chương trình phát thanh và truyền hình *Enjoying Everyday Life* của bà được phát sóng khắp thế giới và bà đi lại rất nhiều để tổ chức các hội nghị. Joyce cùng chồng là Dave, có bốn người con trưởng thành, họ sống tại St. Louis, Missouri.

THÔNGIỆP
Về
TRẦM CẢM
JOYCE MEYER
—  —

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Số 3 - Đường 30 Tháng 4 - Q. Hải Châu - TP. Đà Nẵng

ĐT: 0236. 3797814 - 3797823 * Fax: 0236. 3797875

www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc NGUYỄN THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập NGUYỄN KIM HUY

Biên tập:

NGUYỄN ĐỨC THẢO VY

Liên kết xuất bản: Ngô Minh Hoà

In 10.000 cuốn, khổ 12 x 17cm. Tại Công ty CP In và Dịch vụ Đà Nẵng,
420 Lê Duẩn - Đà Nẵng. ĐT: 0236. 3888107. Email: daprico@gmail.com.
Số ĐKXB: 4212-2020/CXBIPH/4-133/ĐaN. Số QĐXB: 1161/QĐ-NXBĐaN
Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày 20/10/2020. Mã ISBN: 978-604-84-5481-4.
In xong nộp lưu chiểu tháng 11/2020.