

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN



Vượt Qua Những Tranh Chiến Cảm Xúc
Bằng Sức Mạnh Thiên Thượng

JOYCE MEYER

Dịch giả: Ngô Minh Hoà



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

CHIẾN THẮNG

Cô Đơn

CHIẾN THẮNG

Cô Đơn

Vượt Qua Những Tranh Chiến Cảm Xúc
Bằng Sức Mạnh Thiên Thượng



JOYCE
MEYER

Dịch giả: Ngô Minh Hoà

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

MỤC LỤC



	<i>Lời giới thiệu</i>	vii
<i>Phần Một</i>	KHÔNG BAO GIỜ BỊ BỎ	1
	1 Bạn Không Cô Đơn	3
	2 Cô Đơn Có Thể Được Chữa Trị	13
	3 Bảy Giai Đoạn Đau Buồn	25
	4 Phục Hồi Khỏi Bi Kịch Và Mất Mát	63
<i>Phần Hai</i>	KINH THÁNH	81
	Những Câu Kinh Thánh Chiến Thắng	
	Sự Cô Đơn Và Đau Buồn	83
	Kết Luận	87
	Cầu Nguyện Và Chúc Phước	89
	Lời Cầu Nguyện Để Có Mối Quan Hệ	
	Cá Nhân Với Chúa	91

LỜI GIỚI THIỆU



Vấn đề trầm trọng mà con người đối diện hôm nay là nỗi buồn và sự cô đơn. Hai vấn đề này đi với nhau vì nhiều người buồn vì cô đơn.

Sự cô đơn đã trở thành vấn đề trầm trọng hơn trước đây. Trong mục vụ của tôi, nhu cầu cầu nguyện xin sự hướng dẫn và sự giúp đỡ để xử lý vấn đề cô đơn ngày một gia tăng.

Trong Lời Ngài, Đức Chúa Trời bảo chúng ta rằng, chúng ta không một mình. Ngài muốn giải cứu, an ủi và chữa lành chúng ta. Nhưng khi con người gặp phải những mất mát trầm trọng trong cuộc đời họ, buồn thay là nhiều người không bao giờ vượt qua. Khi bi kịch xảy ra, và khi tổn thương dường như không chịu nổi, satan nhìn thấy đây là cơ hội để tìm cách đem cá nhân hay gia đình đó vào cái tròng nô lệ vĩnh viễn.

Cái chết của người thân, hay sự li dị hay việc chấm dứt một mối quan hệ có thể mang lại sự đau buồn và phần lớn nhiều người trải qua quá trình đó. Chìa khóa để đắc thắng

là hiểu được sự khác nhau giữa “quá trình” bình thường với “tà linh.” Ý đầu thì giúp người ta được phục hồi khỏi sự mất mát sau một thời gian; còn ý sau khiến người đó càng tội tệ hơn và chìm sâu trong cơn tuyệt vọng.

Tôi tin một trong những lý do tại sao người ta, đặc biệt cơ đốc nhân, bị trói buộc bởi sự đau buồn và cô đơn sau khi bị mất mát là do thiếu sự hiểu biết về “quá trình.” Đôi lúc khi Chúa chữa lành, kết quả xảy ra ngay. Nhưng thường thì, đặc biệt liên quan đến sự phục hồi khỏi sự mất mát, sự chữa lành là một quá trình mà qua đó Chúa đi cùng con cái Ngài từng bước một. Rõ ràng, tất cả mọi người không phản ứng với sự mất mát giống nhau hay cùng một mức độ, chúng ta thấy đều có những tình cảm bị tổn thương và bị vùi dập và phải được chữa lành.

Chúa Giê-su đến thế gian để hủy diệt các công việc của ma quỷ (1Gi 3:8) và ban cho chúng ta sự sống viên mãn (Gi 10:10)! Nếu chúng ta học cách nhận lãnh những gì Ngài đã sắm sẵn cho chúng ta, chúng ta sẽ kinh nghiệm cuộc sống viên mãn, tự do khỏi đau buồn và cô đơn.

Đức Chúa Trời giải cứu tôi khỏi sự trói buộc của sự đau buồn và cô đơn, và tôi tin Ngài sẽ dùng quá trình từng bước một trong sách này để giúp bạn tìm thấy sự tự do!

Phần Một



KHÔNG BAO GIỜ BỊ BỎ

1



BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN

*Đức Giê-su đến gần và bảo các môn đệ:
... Và này, Ta hằng ở cùng các con luôn cho
đến tận thế.”*

Mathiơ 28:18,20

1



BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN

*Vì người yêu mến Ta nên ta giải cứu người;
Vì người biết danh Ta nên ta bảo vệ người.
Người sẽ cầu khẩn Ta, Ta sẽ trả lời người;
Gặp lúc gian truân Ta sẽ ở cùng người, giải
cứu người và làm vinh hiển người. Ta sẽ cho
người thỏa dạ sống lâu và chỉ cho người thấy
sự cứu rỗi Ta.*

Thi Thiên 91:14-16

Chúa muốn bạn biết rằng bạn không đơn độc. Satan muốn bạn tin bạn chỉ đơn độc một mình, nhưng bạn không cô đơn. Nó muốn bạn tin rằng không ai hiểu cách bạn cảm nhận, nhưng điều đó không đúng.

Ngoài việc Chúa ở với bạn, nhiều tín hữu cũng biết cách bạn cảm nhận và hiểu được những gì bạn trải qua

trong suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Thi thiên 34:19 cho chúng ta biết: “Người công chính gặp nhiều thử thách, nhưng Chúa giải cứu ra khỏi tất cả.” Có nhiều câu chuyện trong Kinh Thánh về “sự hoạn nạn của người công chính” và sự giải cứu của Chúa.

Đức Chúa Trời Là Đấng Giải Cứu

Chúa giải cứu Phao lô và Si la khỏi ngục tù (Công vụ 16:23-26).

Trong 1 Samuên 17:37 chúng ta đọc về việc Chúa giải cứu Đavít khỏi những hoạn nạn. “Đa-vít thưa tiếp: CHÚA đã cứu con thoát khỏi nanh vuốt sư tử và gấu, chính Ngài cũng sẽ cứu con thoát khỏi tên Phi-li-tin này.” Vua Sau-lơ bằng lòng: “Được rồi, con cứ ra chiến đấu với nó. Cầu xin CHÚA ở với con.”

Khi bạn đạt được tiến triển nào đó, satan thường đem sự hoạn nạn để làm nản lòng bạn và sẽ tìm cách khiến bạn cảm thấy cô đơn. Nhưng những gì satan toan làm hại chúng ta, Chúa sẽ làm việc mang lại ích lợi cho chúng ta (Xem Sáng thế 50:20). Bạn có thể làm như Đavít đã làm trong câu Kinh Thánh trên và khích lệ mình bằng cách nhớ lại những chiến thắng ở quá khứ.

Sa-đơ-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô trải qua hoạn nạn khi họ duy trì sự cam kết với Đức Chúa Trời Chân Thật (Đa 3:10-30). Khi họ từ chối mạng lệnh của vị vua gian ác là Nê-bu-cát-nết-sa đó là để thờ lạy hình tượng bằng vàng mà vua đã dựng lên, vua đã quăng họ vào lò lửa hừng mà ông đã đốt nóng gấp bảy lần hơn thường lệ!

Vua Nê-bu-cát-nết-sa rất “ngạc nhiên” (c.24) khi nhìn thấy Sa-đơ-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô gặp một người thứ tư trong lò lửa – Đấng “giống Con Đức Chúa Trời” (c.25). Không chỉ ba người ra khỏi lò lửa không bị hề hấn gì mà họ cũng không ngửi thấy mùi khói lửa (c.27).

Câu 30 cho chúng ta biết vua thăng chức cho Sa-đơ-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô. Chúa không chỉ đem bạn ra khỏi những hoạn nạn mà Ngài còn đem bạn đi lên!

Đaniên cũng gặp hoạn nạn. Như là một hình phạt cho sự thanh liêm và tận hiến của ông với Chúa, Đaniên bị quăng vào hang sư tử. Nhưng Đaniên chọn tin cậy Chúa và Chúa đã giải cứu ông bằng cách sai thiên sứ bịt mồm sư tử. Đaniên ra khỏi hang mà không bị hề hấn gì (Đa 6:3-23). Hãy cứ tin cậy nơi Chúa rồi bạn sẽ thoát ra khỏi mà không bị tổn hại nào.

Tất cả những người này đều tìm thấy rằng Chúa là thành tín. Tôi cũng đã kinh nghiệm sự tốt lành và sự thành

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

tín của Ngài. Tôi đã bị lạm dụng về tình dục, về tâm trí và tình cảm lúc còn bé. Tôi đã bị bệnh nhức đầu kinh niên suốt cả mười năm và bị chứng ung thư cũng như nhiều chứng bệnh khác, nhưng không phải là những chứng bệnh gây đau đớn và khốn khổ kéo dài. Trong mỗi trường hợp, Chúa đã giải cứu tôi và có câu trả lời cho tôi. Nhưng cũng có lúc tôi phải chờ đợi Chúa và kiên trì.

1Phierơ 5:8,9 nói:

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.

Như chúng ta đã thấy, hoạn nạn đều xảy ra cho hết thảy chúng ta. Chúng ta đều trải qua những nỗi buồn và cô đơn trong cuộc đời này từng hồi từng lúc, nhưng chúng ta không cô đơn. Kinh Thánh cho chúng ta biết hãy chống cự ma quỷ: Hãy “chống cự” nó, đứng vững trong đức tin” (c.9). Nhưng chúng ta cũng có thể được thêm sức khi biết rằng những anh chị em khác cũng biết cảm nhận của chúng ta.

Chúa Làm Việc Vì Ích Lợi Của Chúng Ta

Đức Chúa Trời là tốt lành và Ngài thành tín. Cách đây vài năm tôi gặp một cú sốc tình cảm khiến tôi phải xa cách nhiều người và nhiều điều tôi rất quý mến. Chúa muốn tôi tiến tới, nhưng tôi không vâng lời Ngài. Chúa làm việc vì ích lợi cho tôi, dù lúc đó tôi không thấy ích lợi gì cả. Khi tôi không tiến tới, Chúa lại thay đổi tôi và một số người trong đời sống tôi. Bây giờ tôi nhận ra rằng đó là một trong những điều tốt nhất đã xảy ra cho tôi, nhưng lúc đó tôi nghĩ cả thế giới của tôi đã sụp đổ hết rồi. Lúc đó tôi không chắc tôi có phục hồi lại được không.

Cái chết và li dị không chỉ là những mất mát mà người ta đối diện. Mất đi những mối quan hệ lâu năm hay công việc làm mà bạn đeo đuổi lâu nay cũng là một bi kịch. Bị chấn thương khiến bạn không đeo đuổi được sở thích hay môn thể thao mà bạn vô cùng yêu thích cũng là một tổn thương về cảm xúc. Thật ra, mất ai đó hay mất thứ gì đó quan trọng đối với chúng ta cũng đều làm cho chúng ta khốn khổ cả.

Mất đến ba năm tôi mới phục hồi hoàn toàn, nhưng tôi đã tăng trưởng vững vàng suốt thời gian đó. Có một điều mà cuối cùng giúp tôi được chữa lành khỏi những đau đớn dày vò chính là hiểu được “những ràng buộc thuộc lĩnh vực hồn.”

“*Những Ràng Buộc Về Hồn*”

Việc để rất nhiều thời gian với ai đó hay điều gì đó sẽ dẫn tới mối quan hệ ràng buộc với người đó hay điều gì đó.

Vì là con người, chúng ta là tâm linh, chúng ta có một hồn và chúng ta sống trong một thân thể. Hồn được cho là bao gồm tâm trí, ý chí và tình cảm.

Sự liên hệ mật thiết cần thời gian, suy nghĩ và dự tính. Thông thường, chúng ta nói về những gì chúng ta liên hệ trong tâm trí, ý chí và tình cảm. Chỉ cần suy nghĩ một tí, chúng ta có thể thấy hồn của chúng ta liên hệ với những con người và những việc mà chúng ta đầu tư phần lớn thời gian và sức lực.

Nếu tay tôi cột chặt lại với thân tôi và cứ giữ tư thế đó, không cho nó cử động gì cả suốt nhiều năm, việc này sẽ gây ra hậu quả tai hại. Nếu tôi tháo cánh tay ra thành linh, thì nó không chỉ tê cứng và yếu đi mà nó còn bị bại liệt luôn. Tôi không thể cử động cánh tay của tôi ngay được cho đến khi nó hết tê cứng và cử động lại bình thường. Tôi phải học cách để cử động đều và phát triển cơ bắp lại bình thường.

Điều này cũng đúng với hồn của chúng ta. Khi chúng ta liên hệ mật thiết với một người, một nơi chốn hay một

điều gì đó suốt thời gian dài, chúng ta phát triển “những ràng buộc về hồn.”

Khi người đó hay nơi chốn đó hay điều gì đó lìa khỏi chúng ta, chúng ta phản ứng như thể chúng ta vẫn còn liên lụy với nó. Giống như cánh tay đã bị cột chặt vào thân, dù sau đó nó được cởi trói, nó vẫn cảm thấy nó vẫn còn bị buộc lại. Nó không hoạt động bình thường cho đến một thời gian sau đó và cho đến khi cần đến nỗ lực để phục hồi chức năng của nó.

Ngay cả khi chúng ta tự nguyện chia tay ai đó hay điều gì đó, hồn chúng ta vẫn còn muốn nằm yên chỗ đó. Cảm xúc thật là mãnh liệt và có thể khiến cho chúng ta đau đớn và khốn khổ nhiều. Chúng ta phải nhận ra rằng chúng ta có thể dùng ý chí của chúng ta để quyết định làm hay không làm việc gì đó. Một quyết định cương định, dứt khoát sẽ kiềm chế những cảm xúc cuộn cuộn.

Có “những ràng buộc về hồn” đúng và có “những ràng buộc hồn” sai. Những ràng buộc đúng sẽ được cân bằng theo thời gian; những ràng buộc sai cần phải xử lý.

Cho dù bạn đang rơi vào tình huống nào ngay bây giờ, nếu không xử lý đúng, nó có thể làm bạn tê liệt. Tuy nhiên, Chúa biết cách xử lý nó.

Nếu bạn bị thương trong một tai nạn, bạn có thể phải tập đi đứng trở lại.

Nếu bạn mất người phối ngẫu hay bị li dị, bạn sẽ phải học sống độc thân trở lại. Bạn có lẽ phải học làm những việc mà bạn đã quên cách làm hay chưa hề làm trước đây. Bạn có lẽ phải tìm việc làm hay phải học nấu ăn và chăm sóc con cái hay đưa ra quyết định mà bạn không hay làm hoặc không hề biết trước đây.

Nếu bạn mất việc làm, bạn sẽ phải học đi xin việc làm trở lại hay thậm chí phải học thích nghi với môi trường mới.

Trong khi bạn làm những công việc mới mẻ này, bạn vẫn còn bị tổn thương, nhưng bạn có thể cảm thấy thỏa lòng khi biết rằng bạn đang tiến triển. Mỗi ngày bạn sẽ trên đà tiến triển. Chúa hứa sẽ ở với bạn trong lúc hoạn nạn. Đang khi bạn chờ Ngài giải cứu bạn, bạn có thể được an ủi khi biết Ngài ở với bạn và làm việc vì có bạn, dù không phải lúc nào bạn cũng thấy được những gì bạn đang làm trong thế giới tự nhiên. Mathiơ 28:20 nói, “. . . Bây, Ta luôn ở với con cho đến tận thế . . .”

2



CÔ ĐƠN CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ

... Ta sẽ biến tang chế ra vui mừng, Ta sẽ an ủi chúng, và ban cho chúng niềm vui thay vì sầu thảm.

Giê-rê-mi 31:13

2



CÔ ĐƠN CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ

Cô đơn không phải là tội. Vì thế, nếu bạn cô đơn, đừng thêm những cảm giác tội lỗi vào danh sách về những tổn thương của bạn.

Cô đơn có thể được chữa trị, bất kể nguyên nhân nào. Một số người sau đây sẽ bị đau đớn rất nhiều do cô đơn, mà đó chính là một sự đau buồn, sẽ là những người có suy nghĩ nhút nhát hay rụt rè; những người cảm thấy bị hiểu lầm; những người ở vị trí lãnh đạo; những người bị li dị và sống đơn độc; những người góa bụa; những người lớn tuổi; những người cảm thấy bị khước từ; những người cảm thấy xa lạ với người khác; những người bị lạm dụng; những người không thể duy trì mối quan hệ lành mạnh, đặc biệt với người khác phái; những người phải điều chỉnh lại cuộc sống hay thay đổi việc làm và danh sách này còn dài dài.

Có nhiều nguyên do của cô đơn, nhưng nhiều người không nhận ra họ không cần phải sống với cảm giác này. Họ có thể đối diện nó và xử lí nó.

Theo từ điển *Webster* định nghĩa từ *cô đơn* là “không có bạn bè: cô lập, ở hay đứng một mình.” Hình thức tính từ là *rất cô đơn*, nghĩa là “đơn độc, bị xa lánh, bị khước từ, bị bỏ một mình”, và sự cô đơn nghĩa là bị tách biệt do thiếu bạn bè hay bị bỏ rơi.

Sự cô đơn thường biểu hiện như một nỗi đau nội tâm, một khoảng trống hay sự khao khát tình cảm. Hệ lụy của nó bao gồm những cảm giác trống rỗng, vô dụng hay vô định. Một hệ lụy trầm trọng hơn của cô đơn thường là sự chán nản mà trong một số trường hợp dẫn tới việc tự tử.

Thật buồn để nói đó là rất nhiều người tự tử hoặc là vì họ không biết cách để xử lí sự cô đơn hoặc là vì họ không muốn đối diện và xử lí nó một cách thực tế. Ngay cả những cơ đốc nhân cũng rơi vào tay kẻ thù vô hình này.

Cô Đơn Không Có Nghĩa Là Đơn Cô

Từ điển định nghĩa từ *một mình* nghĩa là “đơn độc . . . không có bên cạnh . . . không có ai khác.”

Theo *Webster* những từ như “đơn độc và một mình đều mang ý nghĩa cảm giác cô quạnh, như thể do thiếu vắng bạn đồng hành.”

Bạn có đang đơn thân (độc lập một mình, đơn độc, tự lo một mình) hay bạn đang cô đơn hay lẻ loi (bị tách biệt, bị bỏ rơi, bị khước từ do thiếu bạn đồng hành)? Có sự khác biệt ở đây.

Điều quan trọng phải nhận ra rằng chỉ vì bạn một mình không có nghĩa là bạn cô độc hay cô đơn.

Ngay cả có bạn bè xung quanh không đảm bảo là không có cô đơn.

Những tình trạng tạo ra cô đơn đôi khi là những tình huống chóng qua. Một người chia tay bạn bè mình để dọn đến ngôi nhà mới ở một thị trấn mới có thể trải qua cảm giác cô đơn, nhưng người đó cuối cùng sẽ tìm được những bạn mới.

Nhưng có nhiều tình huống sẽ tạo ra cảm giác cô đơn lâu dài hơn, và đây là những vấn đề cần xử lý.

Đành rằng không phải lúc nào cũng có thể giữ mình không cảm thấy cô đơn, nhưng luôn có câu trả lời những sự cô đơn!

Cô Đơn Gây Ra Do Khủng Hoảng Hay Bi Kịch

Nhiều khi cô đơn là do những bi kịch hay khủng hoảng từ cái chết của người thân (vợ chồng, con cái, cha mẹ, người bạn thân hay người bà con), hay từ chuyện ly dị hay ly thân.

Khi điều gì đó xảy ra khiến chúng ta nhận ra nhiều điều sẽ không bao giờ trở lại như cũ nữa, chuyện này thường tạo ra khủng hoảng trong đời sống chúng ta, mà có thể dẫn tới cảm giác cô đơn và thất vọng.

Xét về tính chất, một tình huống khủng hoảng thường đòi hỏi chúng ta phải đi theo hướng này hay hướng khác, trở nên tốt hơn hay tồi tệ hơn, vượt qua được hay không thể vượt qua.

Chúng ta thấy đều đã xem những cuốn phim mô tả một người bệnh nặng hay bị thương đến nỗi bác sỹ phải gọi cho gia đình và nói, “Tôi đã làm hết sức của mình. Bệnh nhân rơi vào thời khắc quyết định. Những gì xảy ra hiện giờ vượt quá tầm tay của tôi.” Điều bác sỹ có ý nói là trong một thời gian ngắn người đó hoặc là cải thiện hoặc là qua đời.

Khủng hoảng luôn kích thích sự thay đổi, và sự thay đổi kiểu này rất khó cho những người can dự.

Quá Trình Đau Buồn Khác Linh Buồn Đau

Từ *đau buồn* nói đến “sự đau đớn tinh thần về sự mất mát: buồn đau.” Buồn là cảm giác buồn đau, nghĩa là trải qua nỗi đau tinh thần, tâm trạng rầu rĩ, than khóc hay buồn thảm.

Quá trình đau buồn là cần thiết và lành mạnh – về tinh thần, cảm xúc và thể xác. Một người không cho phép đau buồn thường không đối diện thực tại, rốt cuộc sẽ chịu tác động tai hại trong đời sống người đó.

Linh buồn đau là một vấn đề hoàn toàn khác. Nếu không kháng cự, nó sẽ áp chế và hủy diệt đời sống của một người trải qua mất mát. Nếu không đối diện và kiểm soát, nó sẽ cướp đi sức khỏe, năng lực và sức sống – thậm chí cả mạng sống người đó.

Hãy để tôi nêu cho bạn một ví dụ.

Một người bạn của tôi đã mất một đứa con trai sau một thời gian dài vật vã với chứng bệnh bạch cầu. Khi cậu bé qua đời, lẽ tự nhiên là mọi người trong gia đình gặp rất nhiều khó khăn. Gia đình này trải qua quá trình đau buồn và đúng như vậy.

Tuy nhiên, người bạn này kể cho tôi nghe một biến cố mà phơi bày ra linh buồn đau. Cô ta nói ngày nọ cô đang

giặt đồ và chợt suy nghĩ về người con trai của mình. Thành linh cô ta cảm thấy điều gì đó vây chặt cô. Như thể một nỗi buồn thâm thẳm và u sầu đến nỗi cô ta cảm thấy muốn buông bỏ hết mọi thứ.

Chúa ban cho cô ta sự phân biệt và đó chính là linh buồn đau đang tìm cách áp chế cô ta. Cô ta nắm lấy một trong những chiếc áo của đứa con trai, quấn quanh mình cô và bảo ma quỷ là cô đang dùng “áo ngợi khen” (Ê-sai 61:3). Rồi cô ta bắt đầu nhảy múa và ca hát ngợi khen Chúa. Khi cô ta làm vậy, cô ta cảm thấy sự áp chế lìa khỏi.

Người phụ nữ này có thể mở cửa cho những nan đề trầm trọng và kéo dài nếu cô ta không quyết liệt đối diện và xử lý với linh buồn đau đến áp chế.

Than Khóc Biến Thành Vui Mừng

Phước cho người nào than khóc, vì họ sẽ được an ủi.

Mathiơ 5:4

Kinh Thánh có đề cập đến những người than khóc.

Trong Giê-rê-mi 31:13 Chúa nói qua tiên tri, “Ta sẽ biến tang chế ra vui mừng, Ta sẽ an ủi chúng, và ban cho chúng niềm vui thay vì sầu thảm.”

Từ câu này chúng ta thấy rằng ý muốn của Chúa sẽ là an ủi những người than khóc; vì thế, chúng ta có thể xác định rằng sự an ủi sẽ đến sau khi than khóc. Nếu sự an ủi không hề đến thì có điều gì đó sai trật.

Trong Ê-sai 61:1-3 chúng ta đọc những lời đảm bảo này:

Thần của CHÚA ở trên Ta vì CHÚA đã xúc dầu cho Ta, đặt loan báo tin mừng cho những kẻ nghèo khổ. Ngài sai Ta đi băng bó những tấm lòng tan vỡ, công bố tự do cho những kẻ bị tù đầy, 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. Mỡ hoa thay vì tro bụi, dầu vui vẻ thay vì than khóc, áo choàng ca ngợi thay vì tinh thần sầu thảm...

Rõ ràng một nguyên tắc mà chúng ta thấy nêu ra trong những câu Kinh Thánh này đó là Chúa sẽ phục hồi hoàn toàn. Ngài đặc biệt quan tâm đến những ai đang bị tổn thương và tìm kiếm phục hồi sự vui mừng.

Bạn có lẽ đã buồn phiền về sự mất mát nào đó, nhưng bạn không cần phải cứ ở trong tình trạng đó suốt phần đời còn lại. Chúa hứa biến sự than khóc thành niềm vui. Bạn nắm chặt lời hứa đó đang khi bạn trải qua quá trình buồn thảm. Làm thế sẽ giúp bạn có hy vọng cho tương lai.

Hy Vọng Đặt Trước Chúng Ta

Hy vọng bị trì hoãn làm lòng dạ đau đớn; Còn ước vọng thành đạt là cây sự sống.

Châm ngôn 13:12

Đành rằng đau buồn về sự mất mát là cần thiết và thậm chí lành mạnh, nhưng phải cẩn trọng đừng rơi vào sự tuyệt vọng và bất lực là những gánh nặng khó mang.

Thay vì rơi vào sự vô vọng, hãy để ý những lời của Đa-vít trong Thi Thiên 27:13,14:

Tôi tin chắc rằng Tôi sẽ thấy phúc lành của CHÚA trên đất người sống. Hãy trông cậy nơi CHÚA, hãy vững lòng và can đảm lên. Phải, hãy trông cậy nơi CHÚA.

Cho dù chuyện gì xảy ra trên đất, luôn luôn có hy vọng nơi Chúa.

Trong Hê-bơ-rơ 6:17 Kinh Thánh nói Chúa đã đảm bảo với chúng ta rằng ý muốn Ngài là ban phước cho chúng ta khi khẳng định lời hứa của Ngài bằng lời thề, “Để nhờ hai điều không thay đổi đó, là những điều Đức Chúa Trời không thể nào nói dối mà chúng ta, những người trốn vào nơi ẩn náu, được khích lệ mạnh mẽ, nắm lấy niềm hy vọng đặt trước mặt mình.” (c.18).

Trong câu 19 Kinh Thánh nói tiếp, “Chúng ta có hy vọng này như cái neo vững vàng bên chặt của linh hồn, đi vào bên trong bức màn.”

Cái neo của con tàu sẽ giữ cho nó khỏi trôi dạt trong cơn bão. Hy vọng cũng làm tương tự cho linh hồn chúng ta. Hy vọng giống như cái neo giữ cho chúng ta đi đúng hướng khi chúng ta bị chao đảo theo hướng này hay hướng kia do những giông bão của cuộc đời.

Bạn có thể không hiểu nhiều khi bạn đang bị tổn thương và đau đớn do mất mát đang ập đến linh hồn bạn, nhưng hãy biết rõ và nắm chặt một sự thật này: Chúa yêu bạn và Ngài có một tương lai cho bạn. Hãy hy vọng nơi Ngài và tin cậy Ngài biến sự khóc than của bạn thành niềm vui và ban cho bạn vẻ đẹp thay tro bụi, ngay cả khi bạn trải qua những giai đoạn này.

3



BẢY GIAI ĐOẠN ĐAU BUỒN

Hãy hết lòng tin cậy CHÚA, chớ nương cậy nơi sự sáng suốt của con.

Hãy nhận biết Ngài trong mọi đường lối mình, Ngài sẽ làm cho đường lối của con bằng thẳng.

Châm ngôn 3:5,6

3



BẢY GIAI ĐOẠN ĐAU BUỒN

Sau khi trải qua một bi kịch hay một sự mất mát, phần lớn trong chúng ta đều trải qua một quá trình buồn thảm. Nói chung, có bảy bước căn bản hay bảy khía cạnh của quá trình này. Ta hãy xem từng bước một để có được một hiểu biết tốt hơn về chuyện gì đang xảy ra cho chúng ta trong quá trình này và chúng ta có thể làm gì để có được ích lợi tốt nhất.

Giai Đoạn 1: Cú Sốc và Sự Chối Từ

Đây là những điều đầu tiên sẽ gặp phải khi bi kịch hay mất mát xảy ra. Chúa dùng nó như là một sự bảo vệ khỏi sự tàn phá hoàn toàn.

Cú Sốc:

Một cú sốc là điều gì đó tấn công tâm trí hay cảm xúc một cách mãnh liệt và bất ngờ.

Cú sốc thật ra là một sự tự vệ có sẵn. Nó cho chúng ta có thời gian điều chỉnh từ từ với sự thay đổi đã xảy ra. Nó ngăn chúng ta không đối diện với thực tại ngay lập tức.

Trước khi chúng ta tiến về phía trước, chúng ta phải có một lối suy nghĩ mới. Cú sốc cho chúng ta có thời gian để phát triển một lối suy nghĩ mới về cuộc sống và về tương lai của chúng ta.

Để minh họa, hãy nghĩ đến thiết bị chống sóc ô tô. Nó được thiết kế để làm cho chiếc xe giảm thiểu khỏi những cú sốc trên đường đi. Nếu không có thiết bị này, chiếc xe rất dễ bị tai nạn khi bị những cú sốc trong suốt hành trình đi lại.

Thường thì chúng ta cũng rơi vào hoàn cảnh tương tự. Chúng ta đang đi trên đường đời, và phần lớn chúng ta đều không mong những cú sốc và ổ gà trên đường đời. Vì thế, chúng ta không sẵn sàng cho những điều này khi thành hình nó xuất hiện. Thánh Linh đã cài đặt “thiết bị chống sóc” bên trong chúng ta để chúng ta có thể điều chỉnh lại và thay đổi lối suy nghĩ của chúng ta sao cho thích nghi với sự thay đổi bất ngờ trong cú va chạm.

Những giai đoạn gặp sốc có thể kéo dài vài phút đến vài tuần. Nhưng nếu lâu hơn thế nữa, thì có điều gì đó không ổn.

Cú sốc lành mạnh giống như chúng mất cảm giác tạm thời; tuy nhiên, chúng ta không thể cứ ở trong tình trạng mất cảm giác mãi mãi được. Chúng ta phải cử động lại. Cú sốc là một lối thoát tạm thời khỏi thực tại, nhưng nếu nó không hết nhanh thì nó có thể dẫn tới những vấn đề rất trầm trọng.

Tôi nhớ lại khi tôi ở với dì tôi khi dưỡng tôi qua đời. Ông bị bệnh suốt một thời gian, và cho dù ông chắc chắn không qua khỏi, dì tôi cứ nói lặp đi lặp lại, “Dì không thể tin nổi; dì không thể tin là dưỡng sẽ ra đi” Bà lúc đó đang ở giai đoạn đầu của cú sốc xảy ra khi bị mất mát lớn.

Khi trải qua cú sốc, tốt hơn hết là không ở mãi trong tình trạng thụ động quá lâu. Một phụ nữ làm việc cho tôi đã trải qua một khủng hoảng thành linh và trầm trọng. Tôi nhớ cô ta nói, “Chúa bảo tôi cứ tiến tới, nên tôi sẽ đi làm trở lại.”

Cô ta chia sẻ rằng cô không chắc công việc của cô có ổn không, nhưng cô biết thật là tai hại nếu cô ta cứ sống mãi trong tâm trạng bị quan đang gặm nhấm và làm trì trệ cô ta. Vào một ngày nọ, cô ta đã mất đi cái mà vô cùng quan trọng đối với cuộc đời cô ta. Cảm giác thông thường của cô là, “Vậy có ích lợi gì? Sao không thử cái gì khác?” Cô ta biết nếu cô ta muốn sống vượt qua được biến cố này, cô ta phải đối diện với những cảm giác này bằng hành động tích cực.

Khi bạn trải qua cú sốc do một mất mát bi kịch nào đó, là một tín hữu, bạn phải nhận biết sự phân chia giữa hồn và linh. Dù trong thời gian bi kịch hay mất mát, bạn phải phân biệt sự khác nhau giữa cảm xúc con người và sự dẫn dắt thật của Thánh Linh.

Sự Chối Từ:

Sự chối từ là một sự từ chối không chịu đối diện với thực tại, điều này thường gây ra chứng bệnh thuộc cảm xúc và tâm trí ở nhiều mức độ khác nhau.

Đức Chúa Trời đã trang bị cho chúng ta bằng Thánh Linh nhằm ban sức mạnh cho chúng ta để đối diện thực tại để nắm lấy Tay Ngài, bước đi qua những thung lũng bóng đêm và chiến thắng mọi trở ngại mà cuộc đời mang đến.

Nhờ có Thánh Linh ngự trong chúng ta và canh chừng chúng ta, chúng ta có thể nói cùng với vua Đa-vít, “Dù con đi qua thung lũng bóng chết, con sẽ chẳng sợ tai họa nào, vì Chúa ở cùng con. Cây gậy và cây trượng Chúa an ủi con.” (Thi 23:4).

Dù khi sự chết phủ bóng đen trên cuộc đời chúng ta, chúng ta có thể sống với niềm hy vọng.

Khi nói đến hy vọng, hãy nghĩ đến Sa-rác, Mê-sác và A-bết-nê-gô trong lò lửa hừng (Đa 3:8-27). Dù họ phải chịu

bị quăng vào lò lửa hừng đang nóng gấp bảy lần hơn trước đó, nhưng Chúa ở cùng họ trong chính lò lửa nóng đó.

Chúng ta có thể xem những câu chuyện Kinh Thánh như thế để khích lệ chính chúng ta mỗi khi chúng ta thấy mình rơi vào chỗ khó khăn. Cũng như Chúa ở với các thanh niên Do Thái trong lò lửa hừng, nên họ thoát ra khỏi đó một cách tự do và không bị hề hấn gì, thì Ngài ở với chúng ta trong bất kì tình huống nào mà chúng ta phải đối diện trong đời.

Ý muốn của Chúa cho chúng ta là đối diện với thực tại, trải qua và bước ra trong đắc thắng về mọi phương diện. Đối diện với thực tại thật khó khăn, nhưng chạy trốn khỏi thực tại lại càng khó khăn hơn.

Giai Đoạn 2: Cơn Giận

Giai đoạn thứ hai được ghi dấu bởi cơn giận: giận Chúa, giận ma quỷ, giận bản thân và giận người mà gây ra đau đớn hay mất mát, ngay cả người đó đã chết rồi.

Giận Chúa:

Chúng ta tin rằng Đức Chúa Trời dĩ nhiên là tốt lành, và Ngài cũng đang kiểm soát cuộc đời chúng ta. Vì thế, khi tai họa ập đến hay mất mát xảy ra, chúng ta không

hiểu tại sao Chúa can ngăn để nó không xảy ra cho chúng ta và gây ra rất nhiều đau đớn cho chúng ta.

Khi đối diện với mất mát bi kịch, chúng ta thường đâm ra giận dữ và tự hỏi, “Nếu Chúa tốt lành và đầy quyền năng, tại sao Ngài cho phép những điều xấu xảy ra cho những người tốt?” Câu hỏi này trở thành một vấn đề trầm trọng khi chính chúng ta, là con cái Chúa, lại là người đang gánh chịu.

Vào những lúc như thế, lý trí muốn kêu gào lên, “Chuyện này phi lí quá!” Câu hỏi lặp đi lặp lại, “Tại sao, Chúa ơi, tại sao?” sẽ dày vò những ai đang sầu thảm về một mất mát nào đó trong cuộc đời họ, cũng như nó tra tấn những ai đang cô đơn và sầu thảm.

Trong 1 Cô-rinh-tô 13:12 sứ đồ Phao-lô chỉ ra rằng trong đời này lúc nào cũng sẽ gặp những câu hỏi không có câu trả lời:

Vì hiện nay chúng ta chỉ thấy mập mờ qua gương, đến bấy giờ chúng ta sẽ thấy tận mặt. Bấy giờ chúng ta chỉ hiểu biết một phần, đến bấy giờ chúng ta sẽ biết hoàn toàn như Chúa biết chúng ta vậy.

Nặng về lý trí, tức tìm cách hiểu mọi chuyện mà chúng ta không thể tìm ra câu trả lời, thường gây ra sự khốn khổ

và sự rỗi trí thêm, nhưng Châm Ngôn 3:5,6 cho chúng ta biết rằng tin cậy nơi Chúa sẽ mang lại sự đảm bảo và sự chỉ dẫn:

Hãy hết lòng tin cậy CHÚA, chớ nương cậy nơi sự sáng suốt của con. Hãy nhận biết Ngài trong mọi đường lối mình, Ngài sẽ làm cho đường lối của con bằng thẳng.

Khi chúng ta đối diện với thời điểm khủng hoảng trong đời, chúng ta cần sự chỉ dẫn. Những câu Kinh Thánh này cho chúng ta biết việc tin cậy Chúa là cách để tìm thấy sự chỉ dẫn.

Tin cậy đòi hỏi phải cho phép có những thắc mắc không có câu trả lời trong cuộc đời này!

Sự thật này thật khó cho chúng ta đối diện vì bản chất con người muốn hiểu mọi vấn đề. Trong Rô-ma 8:6 chúng ta được dạy “. . . tâm trí của xác thịt là lý luận mà không có Thánh Linh.”

Chúng ta muốn mọi vấn đề phải có lý, nhưng Thánh Linh có thể khiến chúng ta có sự bình an trong lòng về điều gì đó mà không có nghĩa gì đối với tâm trí tự nhiên của chúng ta.

Cho dù bạn có thể đang bị tổn thương tột tệ từ một sự mất mát hay một bi kịch nào đó đi nữa, Thánh Linh có thể ban cho bạn một sự bình an sâu sắc đến độ không hiểu sao mà bạn thấy mọi sự rồi sẽ ổn thôi.

Việc giận Chúa thật vô ích vì Ngài là Đấng duy nhất có thể cứu giúp. Chỉ duy Ngài mới mang lại sự an ủi lâu dài và sự chữa lành cần thiết. Tôi khích lệ bạn hãy tiếp tục tin rằng Chúa tốt lành và biết rằng bất cứ chuyện gì xảy ra cũng không thay đổi sự thật đó. Dù có lúc bạn không hiểu những hoàn cảnh của bạn, hãy cứ tin cậy và nói rằng Chúa là tốt lành – bởi vì Ngài quả như vậy!

Trong Thi thiên 34:8 tác giả Thi Thiên khích lệ chúng ta, “Hãy nếm và xem CHÚA tốt lành dường bao! Phước cho người nào trú ẩn nơi Ngài.”

Rồi trong Thi thiên 86:5 tác giả nói về Đức Chúa Trời, “Vì Chúa ôi, Ngài là thiện, sẵn lòng tha thứ và dồi dào tình yêu thương cho tất cả những người cầu khẩn Ngài.”

Cuối cùng trong Thi thiên 136:1, chúng ta được bảo, “Hãy cảm tạ Chúa, vì Ngài là tốt lành; vì sự nhân từ Ngài còn đến đời đời.”

Chúa là tốt lành, nhưng ma quỷ muốn chúng ta tin rằng chúng ta không thể tin cậy Chúa và Ngài không quan tâm đến chúng ta hay không yêu thương chúng ta. Nếu

bạn đang có những nghi ngờ về tình yêu của Chúa dành cho bạn và sự chăm sóc thành tín của Ngài đối với bạn, xin hãy xem xét những lời của sứ đồ Phao-lô về đề tài này mà đã được ghi lại trong Rô-ma 8:35-39:

Ai sẽ phân rẽ chúng ta khỏi tình yêu thương của Chúa Cứu Thế? Phải chăng là hoạn nạn, cực khổ, bắt bớ, đói khát, trần truồng, nguy hiểm hay gươm giáo? Như Kinh Thánh chép rằng: “Vì Ngài mà chúng tôi bị giết suốt cả ngày, chúng tôi bị kể như chiên của lò sát sinh.” Nhưng trong tất cả những điều này chúng ta hoàn toàn chiến thắng nhờ Đấng đã yêu thương chúng ta. Vì chúng tôi tin chắc rằng không có sự chết, sự sống, các thiên sứ, các giới quyền lực, việc bây giờ, việc tương lai, các năng lực, bề cao, bề sâu, hay tạo vật nào khác có thể phân rẽ chúng ta khỏi tình yêu thương của Đức Chúa Trời trong Chúa Cứu Thế Giê-su, Chúa chúng ta.

Đừng nổi khùng với Chúa. Hãy đón nhận công tác của Thánh Linh. Hãy lắng nghe những lời phán của Chúa Giê-su trong đoạn này:

Đừng để tâm trí các con bị bối rối. Đã tin Đức Chúa Trời, các con cũng hãy tin Ta nữa. . . Ta sẽ xin Cha và Ngài sẽ ban cho các con một Đấng Phù Hộ ở cùng

*các con đời đời . . . Ta không để cho các con mồ côi
đâu. Ta sẽ trở lại cùng các con.*

Giăng 14:1,16,18

Hãy được an ủi qua những lời này và hãy chống cự ma quỷ đang tìm cách thuyết phục bạn hãy trút cơn giận và nỗi thất vọng của bạn làm cho Chúa.

Giận Ma Quỷ:

Kinh Thánh nói chúng ta nên ghét điều ác (A-mốt 5:15), và vì ma quỷ là căn nguyên của mọi tội ác, nên nổi giận với nó có thể là lành mạnh – nếu cơn giận đó được biểu lộ theo cách của Kinh Thánh.

Trong Ê-phê-sô 6:12 chúng ta được bảo “. . . chúng ta chiến đấu không phải với con người, mà với chủ quyền, thế lực, sức mạnh, với kẻ cai trị tối tăm của thế gian này, với thế lực gian ác ở các nơi cao.” Bản Kinh Thánh *The Amplified Bible* nói chúng ta chống lại “. . . kẻ cai trị của bóng tối hiện tại, thế lực tà linh gian ác. . .”

Cuộc chiến của chúng ta không phải chống lại Đức Chúa Trời hay chống lại con người, mà chống lại kẻ thù của linh hồn chúng ta. Cơn giận với ma quỷ được biểu lộ một cách hiệu quả như thế nào? Để tôi nêu cho bạn một ví dụ từ chính cuộc đời tôi.

Suốt nhiều năm tôi nổi khùng với ma quỷ vì suốt mười lăm năm tôi gánh chịu sự lạm dụng lúc còn nhỏ, nhưng tôi nổi giận không đúng cách. Tôi đâm ra cứng lòng và cộc cằn khi giao thiệp với người khác. Kể từ đó tôi học được rằng chúng ta phải dùng điều thiện mà thắng điều ác. (Rô 12:21)

Lúc đó tôi nổi giận với ma quỷ vì nó đã cướp đi tuổi thơ ấu của tôi, nhưng việc tôi hành xử giống như quỷ sẽ không khiến cho nó bù đắp cho sự mất mát của tôi. Bây giờ tôi đang rao giảng tin lành, giúp cho những con người đang bị tổn thương, chứng kiến biết bao cuộc đời được phục hồi và khi làm vậy, tôi đang chiến thắng điều ác mà ma quỷ đã gây ra cho tôi qua việc trở nên nguồn phước cho nhiều người và qua việc rao giảng cho họ tin tức tốt lành về Thượng Đế.

Đây là cách đáp trả lại với ma quỷ!

Khi bạn bị tổn thương, bạn càng sớm tham gia vào việc giúp đỡ người khác, bạn sẽ được cải thiện càng sớm hơn. Nhắm đến việc giúp những người bị tổn thương sẽ giúp bạn quên đi chính nỗi đau của chính mình.

Cách duy nhất để bắt ma quỷ trả giá cho nỗi đau và mất mát trong chính đời sống cá nhân của bạn là quyết liệt và hết lòng làm công việc của Chúa Giê-su.

Giận Với Chính Mình:

Khi tai họa ập tới, câu hỏi thường đặt ra, “Tôi đáng lý có thể làm gì để ngăn cản chuyện này không xảy ra?”

Một phụ nữ mà tôi đã nói chuyện có đề cập đến việc sau khi chồng cô qua đời thì hình linh do bệnh tim, cô ta nhớ chồng mình cứ nói rằng anh ta cảm thấy rất bệnh. Cô ta trách bản thân vì không giúp chồng đi khám bác sỹ sớm.

Sau một thảm kịch, đặc biệt là việc mất người thân, nhiều người nghĩ đến những việc họ ước gì đã làm hay đã nói hoặc những gì họ ước gì không nên làm hay không nên nói.

Chúng ta có thể tìm thấy vô số điều để tiếc thương trong cuộc đời chúng ta, nhưng thương tiếc chỉ làm cho nỗi thương đau và tiếc nuối càng chồng chất thêm.

Thường thì satan sẽ lợi dụng tình huống này bằng cách đổ lỗi lên chúng ta. Chiến thuật của nó là ném chúng ta vào lối sống lúc nào cũng cảm thấy tội lỗi, bị định tội và ghét bản thân.

Trong Phi-líp 3:13,14 sứ đồ Phao lô tuyên bố, “. . . Tôi chỉ làm một điều, quên mọi sự đằng sau, bươn tới những gì phía trước, tôi nhắm mục đích mà chạy . . .”

Tôi thích từ “bươn tới.” Nó cho tôi biết khi đối diện với những tình huống như thế, tôi phải “bươn tới” ngay

lập tức, và tôi phải vượt qua những sự chống đối mà kẻ thù mang đến.

Và kết thúc luôn luôn có hậu.

Satan tìm cách giữ chúng ta khỏi bước vào vị trí mới mà Chúa đã chuẩn bị cho chúng ta. Nó muốn chúng ta mắc kẹt trong quá khứ và khiến chúng ta sống mãi trong đau khổ. Giận bản thân và đổ lỗi cho bản thân chỉ vô ích, ngoại trừ hoàn tất mục đích của ma quỷ trong đời sống chúng ta.

Tôi khích lệ bạn hãy chấm dứt làm cho mình khốn khổ qua những tiếc nuối. Satan luôn tìm cách tấn công bạn khi bạn đang ở trong tình trạng yếu đuối nhất. Mặc cảm tội lỗi, sự hối tiếc và trách móc đều là những vũ khí tuyệt chiêu của ma quỷ. Hãy suy gẫm đến những điều nào khích lệ, đừng nghĩ đến những việc gây nản lòng.

Hãy nhớ: Đừng giận Chúa, và cũng đừng giận với bản thân. Hãy nổi giận với ma quỷ và biểu lộ cơn giận một cách thích hợp bằng cách dùng điều thiện thắng điều ác.

Giận Với Người Khác:

Trải qua cơn giận với ai đó đã gây cho chúng ta đau đớn hay tổn thương là điều tự nhiên, ngay cả nếu người đó đã qua đời rồi.

Dì tôi kể cho tôi nghe rằng sau khi dưỡng tôi chết, bà tỉnh thoảng đập vào chiếc gối của chồng hàng đêm và quát lên, “Sao ông lại bỏ tôi ra đi?” Rõ ràng, lý trí dì tôi biết rằng ông ta không có cố tình bỏ bà ra đi, nhưng cảm xúc của bà lại lên tiếng ngược lại.

Chúng ta nên học biết rằng cảm xúc cũng có tiếng nói và khi nó bị tổn thương, nó có thể phản ứng giống như một con thú bị thương. Những con thú bị thương thường rất nguy hiểm, và những cảm xúc bị thương tổn cũng nguy hiểm như vậy nếu nó được cho phép.

Khi gánh chịu một sự mất mát, điều quan trọng là đừng để những cảm xúc bị tổn thương biến thành sự phẫn nộ hay cay đắng. Khi sự ly dị là nguyên do của sự mất mát, rất dễ bị cám dỗ để thù hận chính người gây ra sự phân ly hoặc thậm chí tìm cách báo thù bằng cách gây hại lại.

Đừng phí cuộc đời bạn vào việc cay đắng. Trái lại, hãy tin tưởng Chúa sẽ dùng những gì xảy ra và cho phép nó làm cho bạn tốt hơn. Điều gì đang làm tổn thương bạn cũng đang làm thương tổn vô số người khác. Hãy xin Chúa lấy “tro bụi” của bạn và ban cho bạn “vẻ đẹp” thay cho nó. Hãy xin Ngài để cho bạn giúp nhiều người khác đang trải qua sự đau buồn và cô đơn.

Ngay cả khi một người thân qua đời, có một thời kì khi bạn cảm thấy giận dữ với người đó vì đã ra đi bỏ bạn. Bạn có thể có những ý nghĩ như, “Ông đáng lẽ có thể sống tiếp nếu chỉ cố gắng hơn một chút,” hay “Sao ông bỏ tôi lại để nuôi con và một mình đối diện với biết bao nhiêu trách nhiệm vậy?”.

Dù những ý nghĩ như thế trông thật buồn cười đối với một người sống ổn định trong những lúc bình thường, nhưng khi tai họa thành linh ập đến và nỗi buồn áp đảo, thường thì khuynh hướng hay là đổ lỗi cho những người khác về nỗi đau mình đang cảm nhận. Những ý nghĩ và cảm xúc có thể rất mãnh liệt, nảy từ việc giận Chúa, giận bản thân, giận ma quỷ và rồi giận người chịu trách nhiệm về sự mất mát đó. Cái vòng luẩn quẩn này cứ lặp lại nhiều lần và thậm chí rất là rắc rối.

Mỗi khi chúng ta bị tổn thương, cách tự nhiên của con người để phản ứng là đâm ra giận dữ và tìm cách bênh vực bản thân về nỗi đau không chịu nổi mà chúng ta đang gánh chịu.

Đó là lý do mà thật quan trọng cần hiểu quá trình đau buồn và ý thức một số cảm xúc đi kèm. Thường trước đây chúng ta đã được dạy là không xem trọng hay không để ý đến những cảm xúc của chúng ta – cho nó là không quan trọng.

Chỉ vì sau khi trải qua mất mát quá lớn nào đó trong đời thì này là lúc không thể chối bỏ những cảm xúc của chúng ta hay không xử lý những vấn đề gây ra lo lắng hay bất ổn về cảm xúc. Thay vào đó, bạn phải an ủi cảm xúc và xử lý nó.

Câu trả lời là đừng cố đè nén những cảm xúc mà hãy nhận ra nó là gì và biểu lộ nó một cách thích hợp.

Giai Đoạn 3: Những Cảm Xúc Không Kiểm Soát

Những người kinh nghiệm bi kịch thường trải qua những giai đoạn cảm xúc khác nhau, kể cả khóc lóc và kích động. Những kinh nghiệm này có thể đến rồi đi khi ta ít ngờ tới. Giờ này thì người đó cảm thấy mình sẽ ổn thôi, nhưng giờ sau thì người đó thấy nỗi buồn đang áp đảo mình.

Ngay cả những người hầu như không chút cảm xúc cũng có thể trải qua nhiều cung bậc cảm xúc trong những lúc mất mát. Một người đàn ông không bao giờ khóc có thể thấy mình khóc không kiềm được ngay những lúc chuyển tiếp như thế.

Nói chung, người ta sợ những cảm xúc và một biểu lộ cảm xúc mà không kiểm soát có thể thật đáng sợ.

Nếu bạn đang trải qua thời gian khó khăn về cảm xúc ngay bây giờ, tôi khích lệ bạn “đừng sợ” vì những gì bạn kinh nghiệm lúc đó sẽ qua nhanh thôi. Một chút hiểu biết và nhờ sự giúp đỡ của Thánh Linh sẽ giúp bạn vượt qua những thời khắc khó khăn.

Một số người không chịu khóc hoặc không thổ lộ bất kỳ cảm xúc nào và làm thế thì không lành mạnh. Những cảm xúc bị đè nén sẽ rất mãnh liệt và cần phải được khai phóng. Nếu bạn không khai phóng những cảm xúc trong những lúc trầm cảm nặng như thế, như mất người thân, những cảm xúc này sẽ gặm nhấm bạn bên trong và có khả năng hủy diệt sức khỏe tinh thần, tình cảm và thể chất của bạn.

Vì Chúa đã ban cho chúng ta tuyến nước mắt và khả năng khóc, điều này có nghĩa là có những lúc trong cuộc đời khi chúng ta cần khóc.

Kinh Thánh có đề cập nhiều chỗ về nước mắt. Chẳng hạn, trong Thi thiên 56:8, tác giả Thi Thiên nói đến cái chai mà Chúa đựng nước mắt. Trong Khải Huyền 21:4 nói đến Trời Mới, Đất Mới mà một ngày nào đó sẽ bày tỏ cho dân sự Chúa, chúng ta đọc, “Ngài sẽ lau sạch tất cả nước mắt nơi mắt họ, sẽ không còn chết chóc, tang chế hoặc khóc than hay đau khổ nữa, vì những việc trước đã qua rồi.”

Có cái khóc lành mạnh và cái khóc không lành mạnh. Khai phóng những cảm xúc bị tổn thương một cách đúng mực là lành mạnh, nhưng hãy coi chừng sự tự thương hại. Nếu không chịu đối diện, nó sẽ trở thành một con quái vật sẽ biến bạn thành một “con thú dữ.”

Lòng thương xót là một món quà Chúa đã đặt trong mỗi chúng ta để xót thương ai đó đang bị tổn thương. Lòng thương xót biến thành thương hại sẽ có những hậu quả tai hại.

Sự tự thương hại cũng là một chất nghiện. Bạn có thể nghĩ đó là cách để giải thoát bản thân, nhưng thật ra nó là cách của satan ngăn cản bạn vượt trên những bi kịch.

Bạn cũng hãy coi chừng đừng dùng nước mắt để kiểm soát người khác. Khi bạn đang bị tổn thương, bạn cần người khác bày tỏ cho bạn thấy tình thương và sự tự tế.

Từng hồi từng lúc, tất cả chúng ta, cho dù chúng ta có tính độc lập hay mạnh mẽ cỡ nào, cũng đều cần sự giúp đỡ từ người khác một thời gian. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng có những lúc chúng ta cần sự quan tâm đặc biệt, nhưng những người khác không thể giải quyết những vấn đề của chúng ta. Khi chúng ta trông chờ người khác, mong họ xua đi nỗi đau cho chúng ta, chúng ta đang mắc phải lỗi lầm rồi.

Trước hết, con người không thể cho mọi thứ chúng ta cần. Thứ hai, mong chờ người khác đáp ứng những nhu cầu cá nhân của chúng ta sẽ đặt nhiều áp lực lên họ. Việc này thường tạo ra hậu quả tiêu cực lên các mối quan hệ của chúng ta, đặc biệt nếu lối cư xử nhờ vả đó kéo dài quá lâu.

Chuyện một phụ nữ mất chồng sẽ quay sang con cái để lấp đầy khoảng trống trong cuộc đời cô ta. Điều này là tốt nếu người phụ nữ thật sự ước ao dành nhiều thì giờ cho con cái cô ta trong lúc này. Nhưng nếu ý định của người phụ nữ này bắt buộc con cái phải gánh trách nhiệm cho cô ta, thì con cái sẽ bực bội về chuyện đó.

Về căn bản, mỗi người đều có cuộc sống riêng để sống, và cho dù tình thương yêu giữa hai cá nhân nhiều cỡ nào đi nữa, không ai muốn bị kiểm soát hay thao túng vì những lý do ích kỷ.

Nếu bạn đang trải qua đau đớn hay tổn thương ngay bây giờ, tôi khích lệ bạn hãy tin cậy Chúa và để Ngài chấn chỉnh những mối quan hệ nào của bạn mà Ngài thấy hợp. Ngài biết bạn có những nhu cầu khác ngay hiện tại. Ngài biết khoảng trống trong cuộc đời bạn cần được lấp đầy. Khi việc này xảy ra, Chúa sẽ lấp đầy khoảng trống đó trong cuộc đời chúng ta nếu chúng ta chờ đợi Ngài và không tìm cách dùng những cảm xúc của chúng ta để kiểm soát người khác.

Người ta thường không làm chuyện này có chủ đích. Chúng ta chỉ đơn giản là bị tổn thương và tìm kiếm bất cứ thứ gì để khóa lấp nỗi đau. Nhưng cách của Chúa không phải là làm vơi đi gánh nặng của chúng ta rồi lại thêm gánh nặng cho người khác.

Bi kịch khiến chúng ta rơi vào tình trạng yếu đuối, và satan sẽ luôn tìm cách lợi dụng chúng ta trong những lúc yếu đuối nhất. Ma quỷ không ngại ngần mà không tấn công khi chúng ta nản chí nhất. Nó nhìn thấy những lúc cô đơn, đau đớn chính là cơ hội vàng để trói buộc chúng ta và làm chúng ta đau đớn.

Sống quân bình sẽ đóng cửa với ma quỷ.

Suốt nhiều năm tôi đi đến chỗ nhận ra rằng chúng ta phải học giải quyết nhiều vấn đề cách cá nhân. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không cần người khác, bởi vì chúng ta thật cần điều đó. Những người khác thì được Chúa dùng mang lại sự an ủi cho chúng ta khi chúng ta bị tổn thương. Tuy nhiên, nếu nhu cầu cần người khác của chúng ta mất quân bình, việc này có thể ngăn cản Chúa không thể làm việc trong đời sống chúng ta.

Cảm xúc của tôi đã bị tổn thương một số năm do hậu quả bị lạm dụng lúc còn nhỏ. Suốt thời gian đó tôi mong chồng tôi đáp ứng nhu cầu tình cảm của tôi và lấp đầy

khoảng trống trong cuộc đời tôi do mối quan hệ sai lầm của cha tôi để lại. Chắc chắn, Chúa dùng chồng tôi mang lại sự lành lặn về cảm xúc cho đời sống tôi, nhưng tôi học được rằng tôi phải tự giải quyết phần lớn những nan đề của tôi với Chúa mà thôi.

Một trong những ích lợi của việc không có ai nhờ vả ngoại trừ Chúa đó là chúng ta được chiêm rể vững vàng trong Ngài. Ngài là Vàng Đá, nền tảng vững chắc không hề rung động. Cho dù có gì xung quanh chúng ta đang rung động đi nữa, Ngài vẫn không thay đổi.

Nếu bạn đang đau buồn và cô đơn do gánh chịu bi kịch trong cuộc đời bạn, hãy biến tình huống đó thành cơ hội để bước vào mối quan hệ cá nhân sâu sắc hơn với Chúa Cha, Chúa Con, Chúa Thánh Linh.

Hãy nhớ, satan muốn dùng những lúc như thế để tiêu diệt bạn, nhưng điều mà nó toan làm hại bạn, Chúa sẽ làm việc vì ích lợi cho bạn, khi bạn tin cậy Ngài làm thế. (Sáng Thế 50:20; Rô 8:28).

Giai Đoạn 4: Sự Chán Nản

Nếu bạn cảm thấy chán nản, đừng cảm thấy tội tệ về bản thân. Ai cũng trải qua sự chán nản lúc này hay lúc khác trong cuộc đời mình.

Khi nổi buồn tràn ngập linh hồn, cảm giác chán nản là chuyện bình thường, ngay cả giữa vòng những người biết và yêu Chúa. Trong các Thi Thiên, vua Đa-vít được biết đến là người theo lòng của Chúa, cũng nói đến cảm giác chán nản. Nếu một người của Chúa như vua Đa-vít còn phải xử lý sự chán nản, thì mỗi chúng ta đều phải đối diện.

Sự chán nản tạm thời chỉ là một biểu lộ của cảm xúc con người mà ai cũng trải qua trong quá trình thông thường. Nhưng giống như các cảm xúc khác xảy ra cùng lúc với đau buồn, sự chán nản nếu không xử lý có thể trở thành một vấn đề trầm trọng.

Từ *chán nản* nói đến tình trạng bị xuống tinh thần dưới mức bình thường. Cách đơn giản để nghĩ nó như thế này: Chúa Giê-su là sự vinh hiển của chúng ta và là Đấng làm cho đầu chúng ta ngẩng lên (Thi 3:3). Nhưng trong khi Chúa Giê-su nhắc chúng ta lên và đưa chúng ta lên cao, satan đến để kéo chúng ta xuống và chôn vùi chúng ta dưới những tổn thương, những đau đớn và những nan đề.

Sự chán nản cướp đi năng lượng của một người. Người đó đâm ra thờ ơ và lạnh nhạt, không mong muốn điều gì nữa. Nếu tình trạng chán nản cứ tiếp tục và càng mãnh liệt hơn, thì chúng ta càng cần phải nỗ lực để vượt qua. Người chán nản thường ngủ hơn cần thiết – chỉ để tránh né cuộc đời.

Sự chán nản có thể trở thành một cách để chạy trốn và trốn tránh trong một số trường hợp. Nó có thể được dùng để tránh đối diện với cuộc sống và những vấn đề của nó. Đối diện vấn đề lúc nào cũng khó khăn hơn là chạy trốn khỏi nó.

Trong trường hợp của tôi, tôi chạy trốn khỏi những nan đề trong cuộc đời do lạm dụng gây ra cho đến khi tôi ba mươi hai tuổi. Khi tôi được đầy dẫy Thánh Linh, một trong những điều trước tiên Chúa bắt đầu làm trong đời sống tôi là dẫn tôi vào sự thật, như Chúa Giê-su đã hứa Thánh Linh sẽ làm (Gi 16:13). Chúa Giê-su cũng nói rằng chính lẽ thật sẽ phóng thích chúng ta (Gi 8:32), nhưng phải đối diện với sự thật nếu chúng ta muốn có tác động tích cực trong đời sống chúng ta.

Ta hãy xem những câu Kinh Thánh để xem cách vua Đa-vít phản ứng với vấn đề chán nản lâu đời này. Trong Thi thiên 42:5-11 ông viết về tình trạng cảm xúc trời trụt của ông:

Hỡi linh hồn ta, tại sao người 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.

Linh hồn tôi chán nản trong tôi, nên tôi nhớ đến Ngài. Từ vùng đất Giô-đanh, từ rặng núi Hết-môn và đồi Mít-sê-a. Vực sâu này đến vực sâu khác, tiếng âm âm của các thác nước; Tất cả sóng gió ba đào của Ngài đã tràn ngập tôi.

Ban ngày CHÚA truyền ban tình yêu thương Ngài, ban đêm bài hát Ngài ở cùng tôi, tức là lời cầu nguyện dâng lên Đức Chúa Trời của đời tôi.

Tôi sẽ thuta cùng Đức Chúa Trời, là vàng đá của tôi; Tại sao Ngài quên tôi? Vì sao tôi bước đi buồn thảm?

Trong sự đàn áp của kẻ thù? Xương cốt tôi như gãy nát khi kẻ thù chế giễu, suốt ngày chúng hỏi tôi: Đức Chúa Trời nơi đâu?

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.

Tôi thích những câu Kinh Thánh này vì nó cho thấy rằng vua Đa-vít cảm thấy chán nản tấn công và áp đảo linh hồn ông, nhưng ông chống cự nó. Nói cách khác, dù ông kinh nghiệm sự chán nản, ông cũng không chấp nhận nó. Ông khích lệ chính mình về hoàn cảnh của ông

và chúng ta cũng phải tự khích lệ mình trong những lúc như thế.

Đa-vít chủ đích nhớ những điều tốt đẹp, nên linh hồn ông không đầy ắp những ý nghĩ và ảnh hưởng tiêu cực.

Vì cơ để bảo vệ chúng ta, thật quan trọng đó là chúng ta chống cự sự chán nản dai dẳng. Không thể nào vượt qua quá trình buồn thảm lành mạnh mà không trải qua những cảm giác đau buồn, mất mát và chán nản. Nhưng một lần nữa, ước ao của tôi là đưa ra lời cảnh báo về tình huống mất quân bình, vượt qua giới hạn thông thường và dẫn chúng ta đến con đường hủy diệt.

Những cảm xúc thông thường và việc khai phóng nó một cách đúng đắn dần dần lành mạnh. Nhưng khi để những cảm xúc kiểm soát chúng ta, nó sẽ trở nên vô cùng tai hại. Đừng dè nén những cảm xúc của bạn, nhưng cũng đừng nhượng bộ để nó toàn quyền trong cuộc đời bạn.

Bất cứ ai không chịu thực hành sự tự chủ, cho phép cảm xúc của mình vượt quá tầm kiểm soát, rốt cuộc sẽ sống một cuộc đời tự hủy hoại.

Cảm xúc là một món quà từ Chúa. Nó thật thiết yếu đối với sự hiện sinh. Không ai muốn sống một cuộc đời mà không có cảm xúc gì cả. Nhưng cùng lúc, chúng ta không thể sống cuộc đời chiều theo cảm xúc. Vì một lý do

này, đó là nó không ổn định. Chúng ta có thể cảm nhận hàng ngàn cách về một tình huống trong vòng một tháng.

Những người mà kinh nghiệm việc thiếu đi sự ổn định trong cảm xúc của họ trong những lúc khủng hoảng và bị kích, thì việc này thường dẫn họ đến giai đoạn tiếp theo của quá trình đau buồn.

Giai Đoạn 5: Những Con Sóng Cảm Xúc Trào Dâng

Khi bạn trải qua quá trình đau buồn, có những lúc bạn cảm thấy bạn phải vượt qua cú sốc về cảm xúc khi bị mất mát hay gặp bị kích.

Chuyện mong sao mọi cảm giác đau đớn lắng đọng và rồi cuối cùng biến mất vĩnh viễn là chuyện hết sức bình thường. Tuy nhiên, thường thì nó không xảy ra như vậy. Thông thường, những giây phút lắng dịu sẽ theo sau những con sóng cảm xúc trào dâng.

Một cách hay để nghĩ đến những sự trôi trệt thuộc cảm xúc là hình dung về những con sóng biển đập vào bờ hồi bình yên, hồi vang dội.

Lúc đầu, dường như những con sóng thất vọng cứ liên tục ập đến bạn liên hồi và đe dọa kéo bạn xuống đáy. Đây

là cảm giác thông thường xảy ra cho tất cả mọi người khắp nơi suốt dòng lịch sử. Nếu bạn nhớ lại Thi thiên 42:6,7, bạn sẽ nhớ thể nào Đa-vít viết về nỗi thất vọng của ông, “Vực sâu này đến vực sâu khác, tiếng âm âm của các thác nước; Tất cả sóng gió ba đào của Ngài đã tràn ngập tôi.”

Tuy nhiên, sau một hồi dao động, bắt đầu có những giây phút êm dịu giữa những cơn sóng ba đào. Vào những lúc như thế, bạn có thể bị cám dỗ suy nghĩ rằng nỗi đau sẽ không bao giờ quay lại. Sau đó lúc mà bạn không ngờ tới nhất thì nó quay lại như vũ bão. Chuyện gì đó có thể xảy ra làm gọi lại trong kí ức, và thành linh tất cả những cảm xúc tiêu cực trước đây quay lại báo thù.

Vào dịp kỉ niệm người quá cố, nhắc lại những mất mát hay chuyện phân ly và những biến cố đau thương nào đó như kỳ nghỉ hay ngày sinh nhật, thường thì rất khó khăn để xử lý.

Tôi nghe nói tỉ lệ tự tử gia tăng vào những dịp lễ kỉ niệm như thế. Hãy tưởng tượng thật khó cho một người xử trí khi người thân qua đời thành linh hay gặp một bi kịch nào đó, nếu họ không biết Chúa và sự hiện diện nâng đỡ của Ngài.

Những ai trong chúng ta tin nơi Chúa Cứu Thế Giê-su sẽ nhận được sự an ủi của Thánh Linh, và tuy nhiên những

lúc như thế vẫn khó khăn cho chúng ta. Nên chúng ta chỉ có thể hình dung được nỗi đau mà những ai trống rỗng bên trong phải chịu và rồi gánh chịu thêm cảnh mất mát người thân hay mất đi điều gì đó ý nghĩa đối với họ.

Vào những lúc thử thách như thế, tôi đoán chắc rằng thật dễ cho ma quỷ thuyết phục họ sống nữa cũng vô ích, rằng nỗi đau mà họ đang kinh nghiệm thật quá sức để chịu đựng.

Đôi khi tôi nghe người ta nói trước, “Tôi sợ kỷ niệm biến cố đó; tôi lúc nào cũng rất chán nản vào ngày đó.”

Hoảng sợ là điềm báo của nỗi sợ, và nó không hề mang lại phúc lành. Khi tôi bắt đầu hoảng sợ điều gì, Thánh Linh luôn nhắc tôi rằng tôi đặt mình vào chỗ khốn khổ.

Khi bạn cảm thấy mình bắt đầu kinh nghiệm cảm giác hoảng sợ, tôi khuyên bạn hãy cầu nguyện và xin Chúa ban sức mạnh cho bạn để vượt qua những cảm xúc mãnh liệt.

Đôi khi chúng ta hoảng sợ điều gì đó mà không nhận ra những gì chúng ta đang làm. Hãy xin Chúa giúp để nhận ra những gì đang xảy ra và trang bị chúng ta để tránh được việc lún sâu vào sự bối rối, sự rối loạn và nỗi sợ hãi.

Giai Đoạn 6: Sự Bối Rối, Sự Rối Loạn và Nỗi Sợ

Việc đối diện với sự thay đổi đột ngột trong đời sống chúng ta là một trong những thời điểm khó khăn nhất thuộc cảm xúc mà chúng ta được kêu gọi để chịu đựng. Ngay cả nếu sự thay đổi là do chính chúng ta chọn, thì thường cũng rất khó cho chúng ta xử lý.

Nếu sự thay đổi đó đến do hậu quả của một bi kịch, một sự mất mát hay sự khủng hoảng, sau đó là sự bối rối, sự rối loạn và nỗi sợ là thông thường. Thành linh kế hoạch của chúng ta cho tương lai đã sụp đổ. Kì nghỉ, việc mua nhà, kế hoạch thôi làm việc bị gãy đổ, hay những kế hoạch đang ấp ủ bất chợt bị hủy bỏ.

Cần thời gian để nghĩ ra hướng đi mới. Trong những lúc như thế, những câu hỏi sẽ đến tới tập tâm trí chúng ta ngay lập tức, và nhiều trong số các câu hỏi đó cần câu trả lời ngay.

Những người bạn và những người bà con dường như cứ hỏi lặp đi lặp lại, “Bạn sẽ làm gì ngay bây giờ? Bạn sống ở đâu? Bạn sẽ quay trở lại làm việc ngay hay bạn cần nghỉ một thời gian?”

Tất cả những câu hỏi này là những câu hỏi chính đáng và rất cuộc phải được trả lời.

Nếu bạn đã trải qua một bi kịch hay mất mát làm thay đổi cuộc sống đột ngột, bạn biết bạn cần đưa ra một số quyết định quan trọng về tương lai. Nhưng bạn có thể cảm thấy rằng bạn chưa sẵn sàng quyết định.

Vào những lúc như thế, tâm trí bạn không rõ ràng. Bạn có thể nghĩ bạn đã đưa ra quyết định và rồi thình lình, bạn đổi ý. Cảm xúc của bạn bắt đầu đánh lừa bạn; nó cứ hỏi trời hỏi trụ, làm cho việc đưa ra quyết định càng khó hơn lúc bình thường.

Kèm với sự bối rối và sự rối loạn, nỗi sợ thường ập đến. Bạn có lẽ bắt đầu tự hỏi những câu hỏi như vậy, “Mình sẽ làm gì về tài chánh đây? Ai sẽ lo những việc mà mình không hề lo trước đây?”

Khi đối diện với những câu hỏi gây khó chịu như thế, tôi đề nghị bạn hãy suy gẫm câu này từ sách Hê-bơ-rơ. Câu Kinh Thánh này luôn mang lại niềm an ủi lớn và niềm hy vọng cho tôi và tôi tin nó cũng khích lệ bạn:

... Ta không bao giờ lừa con, chẳng bao giờ bỏ con!

Hê-bơ-rơ 13:5

Khi chúng ta không biết nên làm gì hay không biết tương lai sẽ ra sao, thật an ủi khi biết Đấng biết mọi điều. Trong Thi thiên 139:15-17 tác giả Thi Thiên đảm bảo

chúng ta rằng Cha Thiên Thượng quả biết rõ quá khứ, hiện tại và tương lai của chúng ta.

Xương cốt tôi không giấu được Chúa khi tôi được tạo nên trong nơi bí ẩn; Được kết thành một cách tinh vi ở nơi sâu của đất. Mắt Chúa thấy thể chất vô hình của tôi; Tất cả các ngày định cho tôi đã được ghi vào sổ của Chúa trước khi chuta có một ngày nào trong sổ các ngày ấy. Lạy Đức Chúa Trời, các tư tưởng Chúa thật quý báu cho tôi thay; Số lượng chúng lớn biết bao!

Đức Chúa Trời là An-pha và Ô-mê-ga, là Đầu tiên và Cuối cùng. Vì điều này là đúng, Ngài cũng có mặt ngay ở giữa nữa. Ngài biết tình cảnh của chúng ta và sẽ dẫn dắt chúng ta nếu chúng ta tin cậy Ngài làm thế.

Cha Thiên Thượng thường ban cho chúng ta những gì chúng ta cần mỗi ngày. Ân sủng cho mỗi ngày sẽ đến với ngày đó. Vì lý do này, thật khó để nhìn vào tương lai xa xôi mà không cảm thấy lo sợ.

Khi chúng ta nhìn phía trước, chúng ta thường cảm thấy rằng chúng ta không thể đối diện với những khó khăn mà nó mang đến. Nhưng chúng ta đang nhìn tương lai mà không có ân sủng của Chúa trên chúng ta.

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

Khi chúng ta bước vào tương lai thì chúng ta sẽ tìm thấy ân sủng của Chúa.

Suốt hàng ngàn năm, Thi Thiên 23 đã mang lại niềm an ủi cho hàng triệu người buồn thảm và cô đơn. Trong những lúc bối rối, mất phương hướng và sợ hãi, hãy dùng Thi Thiên này như cái neo của linh hồn:

CHÚA là Đấng chặn giữ tôi; nên tôi có đầy đủ mọi sự cần dùng. Ngài để tôi nghỉ ngơi nơi đồng cỏ tươi xanh. Dẫn tôi đến suối nước an tịnh.

Ngài thêm sức mới cho tôi, dắt tôi vào các lối ngay thẳng vì danh tốt của Ngài. Dù phải băng qua thung lũng tối tăm, tôi sẽ không sợ hãi gì, vì Ngài cùng đi với tôi.

Cây trượng và cây gậy của CHÚA an ủi tôi. Ngài bày tiệc cho tôi trước mặt kẻ thù tôi, Ngài đổ dầu lên đầu tôi; và rót tràn chén tôi.

Chắc chắn lòng nhân từ và tình yêu của Ngài sẽ ở cùng tôi suốt đời. Còn tôi sẽ ở trong nhà CHÚA mãi mãi.

Thi Thiên 23:1-6

Giai Đoạn 7: Những Triệu Chứng Thể Lý

Điều thường xảy ra là nhiều người buồn về cái chết hay sự mất mát lớn nào đó bắt đầu kinh nghiệm những triệu chứng thể lý. Dường như chuyện đó không thể chịu nổi, cảm thấy kiệt quệ về mặt tinh thần, cảm xúc và thể lý.

Sự bực bội cảm xúc sẽ gây áp lực rất lớn lên thể xác. Những yếu đuối đang xuất hiện này dẫn đến sự căng thẳng vượt quá giới hạn. Nhiều khi hậu quả là đau đớn, bệnh tật hay đau yếu về thể xác.

Cảm thấy đau ở đầu, ở cổ, ở lưng hay ở bụng đều là thông thường khi gánh chịu những áp lực lớn. Một cách để giảm thiểu sự căng thẳng là luyện tập thân thể.

Trong suốt thời gian đau buồn, thường là khuynh hướng chỉ ngồi đó và suy nghĩ. Dù làm chuyện đó là bình thường, nhưng khuynh hướng này phải khắc phục bằng những hành động tích cực và quyết tâm.

Nếu bạn đang trải qua quá trình đau buồn, tôi khuyên bạn nên bắt đầu đi bộ một ít. Nếu bạn muốn làm thêm, tôi khuyên bạn hãy tập thể dục thường xuyên hơn.

Hãy nhớ. Bạn đã gánh chịu áp lực rồi, vậy đừng gánh chịu thêm nữa.

Nhưng người ta đã chứng minh rằng luyện tập có khuynh hướng làm giảm thiểu sự căng thẳng về tinh thần, cảm xúc và thân thể và làm cho các cơ bắp giãn xả.

Dĩ nhiên, không còn thèm ăn uống cũng là bình thường khi rơi vào sự đau buồn, đây là chuyện dễ hiểu thôi. Tuy nhiên, sẽ rất hại cho sức khỏe nếu cứ không ăn suốt một thời gian dài. Nếu bạn không thể ăn nhiều, hãy cố gắng ăn cái gì đó chất lượng.

Dù chuyện này có thể khó khăn, nhưng hãy đảm bảo là ngủ đủ giấc. Một thân thể mệt mỏi, ốm yếu và căng thẳng là mời gọi bệnh tật đến. Đó là lý do thật quan trọng hãy tập thể dục nhiều, ăn uống bổ dưỡng và nghỉ ngơi nhiều sẽ giúp cho thân thể và tâm trí được khỏe mạnh trong suốt thời gian bị căng thẳng.

Tôi tin rằng thật quan trọng khi rơi vào sự đau buồn và sự cô đơn là hãy nhận biết rằng những điều bạn cảm nhận và những giai đoạn đau buồn bạn trải qua là điều hết sức bình thường và phải trải qua để quay trở lại trạng thái cảm xúc lành mạnh.

Như chúng ta đã lưu ý trước đây, những cảm giác và cảm xúc bị đè nén sẽ gây khó khăn cho sức khỏe. Nếu nó không được biểu lộ thích hợp, nó sẽ gây ra nhiều tổn hại.

Hãy nhớ: Khi những cảm xúc tiêu cực bị dè nén, nó sẽ tìm cách khác để bung ra.

Thường chúng ta nghĩ chúng ta đang che giấu điều gì đó bên trong, nhưng nó sẽ toát ra qua thái độ hay lời nói của chúng ta và thậm chí qua ngôn ngữ cử chỉ của chúng ta.

Khi xử lý qua tất cả bảy giai đoạn của quá trình đau buồn, từ chìa khóa là *quân bình*.

4



PHỤC HỒI KHỎI BI KỊCH VÀ MẤT MẮT

Thần Chúa ngự trên Ta vì Ngài đã xúc dầu cho Ta để truyền giảng Tin Mừng cho người nghèo khổ, Ngài đã sai Ta công bố cho kẻ bị tù được phóng thích, cho kẻ mù lòa được sáng mắt, cho người bị áp bức được giải thoát.

Luca 4:18

4



PHỤC HỒI KHỎI BI KỊCH VÀ MẤT MÁT

Dù chuyện gì xảy ra khiến bạn chịu đau buồn và cô đơn, bạn có thể biết chắc một điều: Bạn sẽ được Chúa dẫn đến sự phục hồi. Ngài chắc chắn sẽ cho bạn biết khi nào bạn rơi vào trạng thái cực đoan hay đánh mất sự cân bằng – nếu bạn sẵn sàng lắng nghe Thánh Linh.

Rất khó để ấn định một khoảng thời gian nào đó cần thiết để xử lý qua quá trình đau buồn. Việc này sẽ khác nhau đối với mỗi cá nhân và mỗi tình huống. Nhưng dù mất bao lâu đi nữa, cuối cùng sẽ có lúc khi Chúa sẽ nói, *“Giờ là lúc hãy đứng dậy và tiến bước. Con phải quên quá khứ đi và hoàn tất cuộc đua Ta đã bày ra cho cuộc đời con. Ta sẽ không hề lìa con hay bỏ con, nên hãy can đảm, hãy mạnh mẽ, hãy dạn dĩ và hãy tiến lên!”*

Mỗi Trường Hợp Khác

Thông thường, sáu tháng đầu của quá trình đau buồn sẽ rất khó khăn. Nó có thể kéo dài lâu hơn hay ngắn hơn là tùy vào hoàn cảnh. Có nhiều yếu tố liên hệ mà nó có đặc thù trong mỗi tình huống:

1. Mất mát bất ngờ. Nếu một người bị bệnh một thời gian dài, gia đình đó đã chuẩn bị trước về tinh thần và cảm xúc cho sự ra đi của người thân. Nếu sự mất mát là đột ngột hay bất ngờ, thì sự mất mát đó có thể đau thương hơn và do đó khó thích nghi hơn.
2. Sự có mặt hay thiếu vắng những thành viên tức trực ở đó. Nếu một người chồng hay vợ qua đời, chẳng hạn, thì rất khó cho con cái còn sống an ủi người cha/mẹ còn sống. Nếu một người con mất, những đứa con khác có thể giúp để lấp đầy khoảng trống trong gia đình do người con qua đời tạo ra.
3. Mỗi quan hệ giữa người còn sống và người thân đã mất khác khít như thế nào. Nếu mỗi quan hệ đó vững mạnh, yêu thương thì quá trình đau buồn sẽ lâu hơn và khó khăn hơn là mỗi quan hệ không thân thuộc.

4. Cá tính người còn sống. Điều này đặc biệt đúng với sự qua đời của người phôi ngẫu. Một số người thì lệ thuộc nhiều hơn người khác và cần nhiều nỗ lực hơn để đảm nhận vai trò dẫn dắt và coi sóc trong cuộc sống.
5. Chiều sâu của mối quan hệ giữa người đau buồn với Chúa Giê-su. Đây là yếu tố mấu chốt. Bi kịch hay mất mát kích thích người ta tìm kiếm mối quan hệ với Chúa, dĩ nhiên, nó sẽ mang lại sự an ủi. Nhưng người nào đã biết Ngài và “quyền năng phục sinh của Ngài” (Phi 3:10) thường sẽ được phục hồi nhanh hơn người mà không có mối quan hệ riêng tư với Chúa trước đó hay là người chỉ có mối quan hệ hời hợt với Ngài.

Để minh họa cho vấn đề tôi đang nói về những thời gian khác nhau cần để phục hồi khỏi bi kịch hay mất mát, tôi muốn chia sẻ với bạn hai trường hợp thông thường mà tôi biết được.

Trường Hợp Thứ Nhất:

Tôi có biết một phụ nữ cơ đốc mạnh mẽ đã phục vụ Chúa suốt nhiều năm.

Cô và chồng đã lấy nhau hơn 25 năm. Dù ông chồng cũng là cơ đốc nhân danh nghĩa, nhưng anh ta không bày tỏ bông trái của mối quan hệ của anh ta với Chúa. Anh ta không cư xử tốt với vợ và đã làm thế suốt nhiều năm.

Người đàn ông này coi công việc làm ăn là trên hết trong cuộc đời anh ta. Anh ta rất ích kỷ, chỉ biết cho mình và thậm chí có thái độ rất cộc cằn đối với vợ và nhu cầu của vợ.

Khi người chị em này tiếp tục bước đi với Chúa, Chúa ban cho người chị em này gánh nặng đặc biệt để cầu nguyện cho chồng mình, cảnh báo cô ta rằng nếu anh chồng không đầu phục sự xử lý của Chúa, anh ta sẽ chết trong vòng sáu tháng.

Người chị em này cầu nguyện, và người chồng vẫn chống cự Chúa. Do không vâng lời Chúa, anh đã mở cửa cho ma quỷ rút ngắn đời anh ta. Hậu quả là người đàn ông này đã chết do bị bệnh tim bất thành linh.

Dù sự mất mát gây khó khăn cho người vợ này, nhưng sẽ không khó khăn hơn nhiều cho một người đã có mối quan hệ tuyệt vời với chồng mình. Chúa đã cảnh cáo cô ta và điều đó đã chuẩn bị cho cô ta trước khi chuyện xảy ra.

Tôi để ý thời gian phục hồi của cô rất ngắn. Có những vấn đề cô phải xử lý trong đời sống cô – như vấn đề tài

chánh và vân vân – xét về tổng thể thì cô ta có thể thích nghi trong một thời gian ngắn và cô ta có thể tiếp tục sống bình thường.

Trường Hợp Thứ Hai:

Trường hợp này liên hệ đến dì tôi. Dì tôi và dượng tôi đã quen biết nhau từ lúc nhỏ và lấy nhau khi bà mười lăm và dượng lớn hơn vài tuổi. Bà không có bạn trai nào khác, cũng không hẹn hò với ai khác trước đó.

Cả hai đều không thể có con, nên họ rất gắn chặt nhau. Họ làm việc chung với nhau tại tiệm bánh hơn 30 năm. Họ làm việc gì cũng cùng nhau, phục vụ Chúa như một cặp vợ chồng trong công việc Chúa.

Cả hai đều mang nhiều chứng bệnh và đã để rất nhiều thời gian chăm sóc nhau. Đôi khi, người ta càng chăm sóc cho nhau càng nhiều thì họ càng thấy ý nghĩa với nhau nhiều hơn.

Nên ông bà dì dượng của tôi đã kháng khí nhau trong đời sống mỗi người. Họ gắn chặt nhau như “hình với bóng.” Họ vui vẻ nhau: đi câu cá, nấu ăn và đi nhà thờ với nhau.

Dù ông dượng tôi bị bệnh suốt nhiều năm, khi dượng tôi qua đời, sự mất mát đó đã gây ra nhiều khó khăn cho dì tôi. Lúc đó bà cũng bị đau khớp ở đầu gối, nhưng không

thể phẫu thuật thay thế đầu gối do bà bị tim mạch nữa. Vì thế, bà chôn chặt một mình ở nhà suốt mấy năm sau cái chết của chồng mình và điều này làm cho bà càng cảm thấy cô đơn hơn.

Do những hoàn cảnh bi đát như vậy, bà phải mất nhiều năm mới phục hồi lại được.

*Đau Buồn Là Bình Thường,
Nhưng Sống Đau Buồn Là Bất Thường*

Từ hai trường hợp này, chúng ta có thể thấy ngay cùng một biến cố có thể tác động đến những người khác nhau theo những cách khác nhau. Dù không thể tiên đoán chính xác quá trình đau buồn sẽ kéo dài bao lâu, nhưng quá trình đó phải được xem xét đến cách đều đặn.

Quá trình này có thể từ từ và khó nhận ra lúc đầu, nhưng nên phát hiện ra nó thì tốt hơn.

Giống như chữa lành một vết thương, cơn đau có thể cảm nhận một thời gian, nhưng sự phục hồi hoàn toàn đòi hỏi phải cải tiến mỗi ngày. Khi một vết thương thể lý không được chữa lành, đó là dấu chỉ rằng sự nhiễm trùng đó cần phải xử lý. Tôi tin điều này cũng đúng với những vết thương cảm xúc.

Phần cảm xúc của chúng ta cũng được chữa lành như phần thể xác của chúng ta. Chúa ban cho chúng ta những cảm xúc như Ngài ban cho chúng ta thể xác vật lý. Ngài đã cung ứng sự phục hồi cảm xúc của chúng ta trong Chúa Giê-su, cũng như Ngài đã cung ứng cho sự chữa lành thân thể của chúng ta trong Ngài. Cả hai đều là đặc quyền của chúng ta là tín hữu.

Đừng tin những lời dối trá của satan. Nó có tìm cách nói cho bạn rằng bạn sẽ không bao giờ vượt qua tổn thương, không bao giờ được lành về cảm xúc trở lại. Đừng rằng sự thật là bạn luôn nhớ người nào đó hay vật nào đó đã mất, điều đó không có nghĩa là bạn phải gánh chịu đau buồn và cô đơn suốt đời.

Sau một thời gian thì sự đau buồn sẽ vơi đi và bạn có thể chuyển tiếp đến một giai đoạn mới của cuộc đời. Nếu sự chuyển tiếp này không xảy ra trong một thời gian cụ thể, điều này chỉ cho thấy rằng có vấn đề đâu đó: một là do có thái độ tinh thần không đúng, hai là không chịu đối diện thực tế hay có lẽ mang một nỗi sợ bất thường và phi lí.

Dù nguyên do của vấn đề là gì, Chúa sẽ bày tỏ cho bạn nếu bạn để thì giờ đọc Lời Ngài và tìm kiếm Ngài qua sự cầu nguyện và sự suy gẫm.

Hãy nhớ rằng sự đau buồn là bình thường, nhưng sống với linh đau buồn thì bất thường.

Chiến Thắng Đau Buồn Và Cô Đơn

Tôi muốn chia sẻ với bạn hai điểm quan trọng để giúp bạn chiến thắng đau buồn và cô đơn và có được sự phục hồi hoàn toàn về cảm xúc:

1. Biết rằng Chúa Ở Với Bạn Luôn Luôn.

Trong Mathiơ 28:20 Chúa phán, “Ta ở cùng con cho đến tận thế.” Sau đó trong Hêbơơ 13:5 chúng ta đọc Chúa đã hứa, “Ta không hề lìa, không hề bỏ người.”

Sự đau buồn và cô đơn thường dẫn đến sợ hãi, đến lượt nó kích thích đủ thứ câu hỏi không có câu trả lời như: “Chuyện gì nếu tôi bị bệnh và không thể làm việc; ai sẽ chu cấp cho tôi?” “Chuyện gì xảy ra nếu tôi sống một mình suốt quãng đời còn lại?” “Chuyện gì xảy ra nếu nỗi đau mà tôi đang cảm nhận không hề vơi đi?” “Chuyện gì xảy ra nếu vấn đề phát sinh mà tôi không biết cách tự mình xử lí?”

“Chuyện gì xảy ra nếu . . . chuyện gì nếu . . . chuyện gì nếu . . .” Những câu hỏi cứ tiếp tục bất tận.

Bạn không thể trả lời tất cả câu hỏi “chuyện gì xảy ra nếu” trong đời. Nhưng bao lâu bạn biết Chúa Giê-su ở cùng bạn, bạn có thể an tâm rằng Ngài có tất cả câu trả lời bạn cần.

Hãy xem các phân đoạn Kinh Thánh này và hãy để những lời này an ủi bạn:

Đức Chúa Trời ở trong nơi thánh, Ngài là cha của những trẻ mồ côi và là Đấng bảo vệ những người góa bụa. Đức Chúa Trời làm cho kẻ cô đơn có gia đình để ở, dẫn kẻ bị cầm tù ra chỗ thịnh vượng. Nhưng những kẻ phản nghịch phải ở nơi đồng hoang cỏ cháy.

Thi Thiên 68:5,6

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

Thi Thiên 27:10

Đừng sợ; vì ngươi sẽ không bị xấu hổ, chớ lo; vì ngươi sẽ không bị nhục nhã; Vì ngươi sẽ quên sự xấu hổ của thời thanh xuân và không còn nhớ nữa nỗi nhục nhã của thời góa bụa. Vì Đấng tạo ra ngươi là chồng ngươi; Danh Ngài là CHÚA Vạn Quân. Đấng chuộc ngươi lại chính là Đấng Thánh của Y-sơ-ra-ên; Ngài được xưng là Đức Chúa Trời của cả trái đất.

Ê-sai 54:4,5

Người bị người ta khinh bỉ và ruồng bỏ; Là người chịu đau khổ và biết sự đau ốm. Người như kẻ giấu mặt trước chúng ta; Người bị khinh bỉ; chúng ta cũng không xem người ra gì. Thật, chính người đã mang những bệnh tật của chúng ta và gánh những đau khổ của chúng ta. Nhưng chúng ta lại tưởng Người bị Đức Chúa Trời đánh, phạt và bị khổ sở. Chính người bị đâm vì sự vi phạm của chúng ta, bị chà đạp vì sự gian ác của chúng ta. Hình phạt người chịu để chúng ta được bình an, vết thương người mang để chúng ta được chữa lành.

Ê-sai 53:3-5

Bệnh tật cũng đem đến đau buồn và cô đơn. Khi chúng ta bị tổn thương và đau đớn áp đảo thân thể chúng ta, chúng ta muốn ai đó hiểu được chúng ta đang cảm nhận tội tệ thế nào. Dù gia đình và bạn bè của chúng ta có thể làm hết sức có thể để giúp chúng ta, nhưng chúng ta vẫn thấy bản thân mình cô đơn trong nỗi khổ của chúng ta.

Bệnh tật kéo dài sẽ rất là tội tệ bởi vì sau một thời gian chúng ta thấy rằng những người khác không muốn nghe liên tục những cảm giác tội tệ của chúng ta. Việc này không chỉ không gây dựng chúng ta mà còn không giúp cho chúng ta cải thiện khi cứ nói về việc chúng ta đang khốn khổ thế nào.

Khi bạn bị bệnh, bạn cũng sẽ có cùng những câu hỏi khi bạn trải qua bi kịch hay mất mát: “Chuyện gì xảy ra nếu tôi không khỏe trở lại; ai sẽ lo cho tôi?” “Chuyện gì xảy ra nếu tôi không thể trở lại làm công việc tôi thường làm trước đây?” “Chuyện gì nếu tôi không đi làm lại được; ai sẽ lo chu cấp cho tôi và gia đình tôi?” “Chuyện gì nếu tôi phải sống với nỗi đau này suốt quãng đời còn lại?”.

Khi rơi vào tình trạng bệnh tật, bạn phải áp dụng cùng một nguyên tắc mà chúng ta đã bàn đến khi xét đến việc đau buồn và cô đơn. Bạn phải biết rằng Chúa là Đấng Chữa Lành và tin quyền năng của Ngài đang tác động trong thân thể bạn để chữa lành và phục hồi bạn.

Hãy nhớ rằng, “Sự chết bị nuốt lấy trong sự đắc thắng” (1Cô 15:54) và rằng Chúa đã phán, “Ta là Chúa Đấng chữa lành con” (Xuất hành 15:26).

Hãy để nhiều thì giờ với Chúa và để cho sự sống phục sinh của Ngài bên trong bạn giúp đỡ những nhu cầu thể lý của bạn. Khi bạn làm vậy, hãy suy gẫm những phân đoạn Kinh Thánh này:

. . . CHÚA là Đức Chúa Trời đời đời. Ngài là Đấng sáng tạo các đầu cùng quả đất. Ngài không kiệt sức cũng không mỏi mệt, và sự hiểu biết của Ngài không

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

thể dò được. Ngài ban năng lực cho người kiệt lực; Ngài thêm sức cho kẻ thiếu sức. Ngay cả người trẻ tuổi cũng sẽ kiệt lực và mệt mỏi; Các thanh niên sẽ vấp và ngã quỵ. Nhưng ai trông cậy nơi CHÚA sẽ được phục hồi sức mới, cất cánh bay cao như chim phượng hoàng; Chạy mà không mệt nhọc, đi mà không kiệt sức.

Ê-sai 40:28-31

Hỡi linh hồn ta, hãy ca tụng CHÚA; Hãy hết lòng ca tụng Danh Thánh Ngài. Hỡi linh hồn ta, hãy ca tụng CHÚA; Chớ quên tất cả các ân huệ Ngài. Ngài tha thứ hết tội lỗi tôi, chữa lành mọi bệnh tật tôi. Ngài cứu chuộc mạng sống tôi khỏi mồ sâu; lấy tình yêu thương và thương xót làm mào triều đội cho tôi. Năm tháng tôi được thỏa mãn với vật ngon; Tuổi trẻ của tôi được tăng thêm sức mới như chim phượng hoàng.

Thi Thiên 103:1-5

Một lần nữa, hãy biết rằng bạn không cô đơn. Chúa ở với bạn. Ngài hiểu những gì bạn đang trải qua và Ngài hứa ở với bạn trong mọi thử thách của cuộc đời. Khi bạn “cảm thấy” cô đơn nhất và bị từ bỏ nhất, hãy mở miệng trong đức tin và nói một cách xác quyết, “Tôi không cô đơn, vì Chúa ở với tôi!”.

Đang khi bạn chờ đợi sự chữa lành bày tỏ, hãy công bố lời này lớn tiếng: “Quyền năng chữa lành của Chúa đang tác động trong tôi ngay bây giờ”.

Ngoài ra, hãy đọc và công bố những câu Kinh Thánh này vì nó sẽ đảm bảo bạn về sự hiện diện và quyền năng của Chúa:

Này, thì giờ sắp điểm, thật ra đã điểm rồi, các con sẽ bị tan lạc mỗi người một ngã và bỏ Ta lại một mình; nhưng Ta không đơn độc đâu vì Cha đang ở cùng Ta. Ta bảo cho các con những điều này để các con được bình an trong Ta. Trong thế gian, các con sẽ gặp hoạn nạn; nhưng hãy an tâm! Ta đã thắng thế gian rồi!

Giăng 16:32,33

2. Hãy Tấn Tới Trong Đời Sống Mới.

Không phải mọi sự trong cuộc đời bạn xong đời rồi đâu; chỉ một phần nào đó đã chấm dứt. Mùa này qua đi; mùa khác bắt đầu bây giờ - nếu bạn sẵn sàng hành động.

Đừng chỉ ngồi đó thụ động và chờ cho việc gì đó xảy ra hay ai đó đến cứu giúp. Hãy cầu nguyện – và rồi hãy bước ra trong đức tin.

Trước đó tôi có chia sẻ với bạn về di tôi và bà ta đã khó khăn thế nào để bắt đầu cuộc sống mới sau cái chết của

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

dượng tôi. Tuy nhiên, dù sự chuyển tiếp có khó khăn thế nào, bà cũng vượt qua được. Bây giờ bà đi cùng chồng tôi và tôi để giúp đỡ trong chức vụ của chúng tôi. Trong các buổi nhóm của chúng tôi, bà phụ trách việc bán các ấn phẩm của các khóa huấn luyện của chúng tôi. Ở nhà, bà nấu ăn cho chúng tôi và khi nào có thể, bà chăm cho các cháu chúng tôi.

Tất cả những điều này đều vô cùng ích lợi cho chúng tôi và Nước Chúa. Bà đã bước tới phía trước để bước vào cuộc sống mới và cùng lúc bà cũng đã trở thành nguồn phước cho nhiều người.

Nếu bạn đang cô đơn, đừng chỉ ngồi đó và ước ao bạn sẽ gặp được nhiều người khác. Hãy đi tìm những người bạn mới! Hãy tìm ai đó cũng đang cô đơn – ai đó cô đơn hơn bạn – và hãy làm bạn với người đó. Bạn sẽ gạt những gì bạn gieo. Chúa sẽ đem tình bạn đến cho bạn, gia tăng gấp nhiều lần hơn.

Con gái tôi là Sandra đã trải qua thời gian cô đơn vào những năm trưởng thành. Đường như phần lớn các bạn bè của con tôi đều hoặc là đã ra trường hoặc đã lập gia đình, nên nhiều buổi tối cháu cũng rất cô đơn tại nhà.

Thay vì ngồi đó và cảm thấy tội nghiệp cho bản thân, cháu bắt đầu “bước tới phía trước” và tự mình đi đến

hiều nơi. Cháu đảm trách những công việc hội thánh một mình hay đi nhóm buổi nhóm dành cho người độc thân tại nhà thờ. Việc này không dễ cho cháu, nhưng cháu biết cháu phải làm điều gì đó thay vì chỉ ngồi đó và mong ước có bạn bè.

Bạn có thể nói, “Bà Joyce ơi, tôi không ước mong, tôi tin mà.” Nhưng tôi muốn nhắc bạn rằng Kinh Thánh dạy chúng ta rằng đức tin cảm động chúng ta hãy hành động theo sự thôi thúc của Chúa (Gia 2:17). Tôi không nói đến những công việc của xác thịt hay sự sốt sắng của nỗ lực xác thịt, nhưng tôi muốn nói hãy dạn dĩ và bước ra khi Chúa dẫn dắt.

Sandra bây giờ đã lập gia đình với Steve, một thanh niên trẻ cháu gặp tại buổi nhóm khi cháu tham dự. Những hành động đi kèm đức tin của cháu mang lại cho cháu hướng đi và mục tiêu.

Tương tự, hãy làm một việc gì đó sau khi cầu nguyện. Hãy để sự cô đơn của bạn sản sinh ra lòng trắc ẩn bên trong bạn đối với những người đang cô đơn khác và rồi quyết định làm một điều gì đó về việc này!

Hãy đọc và suy gẫm những đoạn Kinh Thánh trong phần sau, hãy để cho Chúa phán với bạn qua những câu Kinh Thánh này ngay trong hoàn cảnh hiện tại của bạn.

Phần Hai



KINH THÁNH

NHỮNG CÂU KINH THÁNH CHIẾN THẮNG SỰ CÔ ĐƠN VÀ ĐAU BUỒN



Chúa Luôn Ở Với Bạn

Ta không bao giờ bỏ con, chẳng khi nào quên con.

Hê-bơ-rơ 13:5 - BDY

Ta sẽ không bao giờ lìa người, Ta sẽ không bao giờ bỏ người.

Hê-bơ-rơ 13:5

Vì người ấy yêu kính Ta, nên Ta sẽ giải cứu người ấy; Ta sẽ bảo vệ người ấy, vì người ấy biết danh Ta. Người ấy sẽ kêu cầu Ta, và Ta sẽ đáp lời người ấy; Trong lúc nguy hiểm Ta sẽ ở với người ấy; Ta sẽ giải cứu người ấy và làm cho người ấy được tôn trọng.

Thi Thiên 91:14,15

Bạn Không Thể Bị Phân Rã khỏi Tình Yêu Của Chúa

Ai có thể tách rời chúng ta ra khỏi tình yêu của Đấng Christ? . . . Vì tôi tin chắc rằng dù sự chết hay sự sống, các thiên sứ hay các nhà cầm quyền, việc hiện tại hay việc tương lai, bất cứ quyền lực nào, dù những gì đến từ trời cao hay ra từ vực thẳm, hoặc bất cứ vật thọ tạo nào, cũng không thể tách rời chúng ta ra khỏi tình yêu của Đức Chúa Trời trong Đức Chúa Jesus Christ, Chúa chúng ta.

Rô-ma 8:35,38,39

Chúa Sẽ Chăm Sóc Bạn

CHÚA là Đấng chăn giữ tôi, tôi sẽ chẳng thiếu thốn gì.

Thi Thiên 23:1

Cha của kẻ mồ côi, Đấng bình vực người góa bụa, chính là Đức Chúa Trời, Đấng ngự trong nơi thánh của Ngài. Đức Chúa Trời là Đấng làm cho kẻ cô đơn có mái ấm gia đình; Ngài dẫn đưa những kẻ bị

tù đầy đến nơi sung mãn; Còn những kẻ bội nghịch phải ở trong xứ khô cằn.

Thi Thiên 68:5,6

Nếu cha mẹ con từ bỏ con, cầu xin CHÚA tiếp nhận con.

Thi Thiên 27:10

Đừng sợ vì người sẽ không bị hổ thẹn; Chớ bối rối vì người sẽ không bị sỉ nhục, vì người sẽ quên hết những nhục nhã của thời còn trẻ; Người sẽ không còn nhớ đến tủi nhục của thời góa bụa nữa, vì Đấng dựng nên người sẽ làm chồng người; Danh Ngài là CHÚA các đạo quân; Đấng Cứu Chuộc người là Đấng Thánh của I-sơ-ra-ên; Ngài được tôn là Đức Chúa Trời của toàn thế giới.

Ê-sai 54:4,5

Chúa sẽ làm một việc mới. Đừng nhớ đến những chuyện đã qua, đừng bận tâm đến những gì đã xảy ra thời xa xưa nữa. Nay, Ta đang làm một việc mới. Kìa, việc ấy đang bắt đầu xảy ra, các người không nhận thấy sao? Ta sẽ mở một con đường giữa đồng hoang vắng vẻ, khơi nguồn các dòng sông giữa sa mạc khô khan.

Ê-sai 43:18,19

Này, những chuyện cũ đã qua rồi, bây giờ Ta công bố những điều mới; Trước khi chúng xảy ra, Ta báo về chúng cho các ngươi biết.

Ê-sai 42:9

Tiến Về Phía Trước

Này, những chuyện cũ đã qua rồi, bây giờ Ta công bố những điều mới; Trước khi chúng xảy ra, Ta báo về chúng cho các ngươi biết.

Phi líp 3:13,14

Đừng bỏ cuộc, đừng từ bỏ, đừng buông xuôi. Thay vào đó, hãy tiến về phía trước một cách quyết liệt.

Chúa Không Buông Bạn Đâu!

CHÚA phán, Vì Ta biết rõ các chương trình Ta sẽ làm cho các ngươi, đó là các chương trình làm cho các ngươi được bình an thịnh vượng chứ không phải bị tổn hại, hầu ban cho các ngươi một hy vọng và một tương lai.

Giê-rê-mi 29:11

KẾT LUẬN



Hãy bước tới mùa tiếp theo của cuộc đời bạn. Mọi thứ sẽ không bao giờ giống như xưa nữa, nhưng đánh mất điều tốt nhất của đời bạn khi bạn sống trong quá khứ.

Này là lúc hãy chấm dứt suy nghĩ và nói về quá khứ. Bạn có một tương lai. Thánh Linh đang ở cạnh để giúp đỡ bạn, an ủi bạn và hỗ trợ bạn tiến tới để làm trọn kế hoạch tuyệt vời của Chúa dành cho bạn.

Hãy nhớ: Chúa không buông bạn đâu!

Sự Cuối Cùng Luôn Mở Ra Những Khởi Đầu Mới

Trong Giăng 10:10, Chúa phán, “Kẻ trộm đến chỉ để cướp, giết và hủy diệt. Còn Ta đến để chiên được sống và sự sống sung mãn.”

Cho dù cuộc đời của bạn có tốt đẹp hay tồi tệ trước khi bạn mất mát, bạn không thể sống mãi với quá khứ mà vui hưởng cuộc sống hiện tại và tương lai.

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

Dù bạn mất mát điều gì, hãy quyết định không đánh mất những gì còn lại.

Hãy nhớ:

Chúa là tốt lành.

Ngài yêu bạn rất nhiều.

Ngài có một kế hoạch tốt lành cho cuộc đời bạn.

CẦU NGUYỆN VÀ CHÚC PHƯỚC



Giờ tôi muốn cầu nguyện cho bạn và để lại cho bạn lời khích lệ cuối cùng:

Cha ơi, con đến với Ngài trong Danh Chúa Giê-su, trình dâng cho Ngài tất cả và cầu xin ân sủng và thương xót của Ngài.

Một người yêu quý mà con cầu nguyện thay cho đang bị tổn thương. Con xin sự an ủi của Thánh Linh tuôn đổ đến con người này ngay bây giờ. Lời Ngài nói Ngài là Đấng chữa lành tâm lòng tan vỡ. Ngài hứa vệt lành những vết thương và chữa lành những đau đớn.

Chúng con ngửa trông nơi Ngài, vì Ngài quả là Đấng giúp con trong lúc có cần. Ngài đã hứa đặt người cô độc vào gia đình. Chúa ơi, con xin Ngài hãy làm theo như Lời Ngài và ban cho người con cái của Ngài những người bạn và gia đình sẽ chăm sóc họ.

Xin hãy cứu giúp người này, Thánh Linh ơi, khi họ đi một bước đức tin để xây dựng đời sống mới. Con xin Ngài hãy làm thịnh vượng người này về tinh thần, thể xác, thuộc linh và tài chánh và cả về mặt xã hội. Amen.

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

Hỡi con cái Chúa, tôi tin sự xúc dầu của Thánh Linh đang tuôn đổ đến bạn ngay bây giờ. Tôi khuyên bạn hãy cứ ở trong sự hiện diện của Ngài một thời gian, để cho Ngài giúp đỡ bạn. Hãy để Ngài lấy Lời Chúa mà tôi đã chia sẻ với bạn và khi bạn chờ đợi, hãy tin cậy Ngài làm việc trong lòng bạn.

Tôi tin một làn gió tươi mới của Thánh Linh đang thổi đến bạn để chuẩn bị bạn cho một mùa mới trong cuộc đời bạn. Nguyện tình yêu của Đức Chúa Trời, ân sủng của Chúa Giê-su và sự thông công của Thánh Linh ở cùng bạn.

LỜI CẦU NGUYỆN ĐỂ CÓ MỐI QUAN HỆ CÁ NHÂN VỚI CHÚA



Chúa Giê-su muốn cứu bạn và đổ đầy bạn bằng Thánh Linh hơn bất cứ điều gì khác. Nếu bạn chưa bao giờ mời Chúa Giê-su, Vua Bình An, làm Chúa và Cứu Chúa của bạn, tôi mời bạn hãy làm điều đó ngay bây giờ. Hãy cầu nguyện lời cầu nguyện sau và nếu bạn cầu nguyện thành thật, bạn sẽ kinh nghiệm một đời sống mới trong Chúa Cứu Thế.

Cha ơi,

Ngài yêu thế gian này rất nhiều. Ngài đã ban Con Độc Sanh của Ngài để chết thay cho tội lỗi chúng con để ai tin nơi Con ấy sẽ không bị hư mất mà được sự sống đời đời.

Lời Ngài nói chúng con được cứu rồi bởi ân sủng nhờ đức tin như là một món quà từ Ngài. Chúng con không làm gì để có được ơn cứu rỗi.

CHIẾN THẮNG CÔ ĐƠN

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

Con xin Ngài tha tội của con. Con xưng nhận Chúa Giê-su là Chúa con. Theo như Lời Ngài, con được cứu rỗi và được ở đời đời với Ngài! Cha ơi, con cảm ơn Ngài. Con rất biết ơn! Trong Danh Chúa Giê-su, Amen.

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

VỀ TÁC GIẢ



Joyce Meyer đã dạy dỗ Kinh Thánh 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 Thân Mật* và *Chiến Trường Tâm Trí*. Bà đã phát hành hàng tháng 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 đã đi lại rất nhiều để tổ chức các hội nghị. Bà Joyce cùng chồng là Dave có bốn người con lớn, họ sống tại St.Louis, Missouri.

CHIẾN THẮNG
CÔ ĐƠN
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 VĂN BAN

Liên kết xuất bản: Ngô Minh Hoà

Địa chỉ: 3/40 Yersin, Phường Cầu Ông Lãnh, Quận 1, HCM

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: 1285-2022/CXBIPH/2-33/ĐaN. Số QĐXB: 465/QĐ-NXBĐaN
Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày 25/4/2022. Mã ISBN: 978-604-84-6595-7.
In xong nộp lưu chiểu tháng 5/2022.