

Bài Học 2

*1 Tháng 1–7 Tháng 1

Chúa Đã Chăm Nom Rồi



Độc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này: *Sáng thế Ký 3:6-10; 15:1-3; Giăng 14:1, 2; Ma-thi-ơ 6:25-34; 18:3; Phi-líp 4:11, 12.*

Câu Gốc: “Hãy trao mọi điều lo lắng mình cho Ngài [Đức Chúa Giê-su], vì Ngài hay săn sóc anh em” (1 Phi-e-rơ 5:7).

Chuyện tích trong kinh thánh có nhiều chữ như sợ hãi, lo lắng, băn khoăn, buồn phiền, hoảng sợ, và kinh hãi. Các chuyện này kể về những người hay lo lắng và sợ hãi. Những người khác nói về lời hứa của Chúa cho những ai sợ hãi hay lo buồn. Sứ điệp “Đừng sợ” được lặp đi lặp lại nhiều lần trong Kinh Thánh.

Sợ hãi và lo lắng là một phần của con người từ khi tội lỗi xâm nhập thế gian. Sự lo lắng hay sợ hãi về việc *có thể* xảy ra, là một trong những cảm xúc nguy hiểm nhất cho sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần. Một chuyện thần thoại thời Trung Cổ (khoảng 500 – 1500 S.C.) kể về một người lữ khách, một đêm nọ, gặp thần Sợ hãi và thần Dịch hạch, khi hai thần này đang trên đường đến Luân-đôn. Họ dự định giết 10,000 người. Lữ khách hỏi thần Dịch hạch có phải anh ta sẽ làm công việc sát hại không. Dịch hạch trả lời, “Ồ, không đâu, tôi chỉ giết vài trăm thôi. Bạn tôi là thần Sợ hãi sẽ giết phần còn lại.”

Bài học tuần này nói về làm thế nào, nhờ quyền lực của Đức Chúa Trời, chúng ta có thể thoát khỏi sự sợ hãi và lo lắng. Tin cậy nơi Đức Chúa Trời và sự bình an là hai bí quyết của đức tin để đối diện với tương lai.

Những Sự Kiện

Thật khó để hiểu kinh nghiệm đầu tiên của A-đam và Ê-va về sự sợ hãi. Bởi vì không ai nhớ được kinh nghiệm đầu tiên của mình về cảm xúc này. Các nhà tâm lý nói rằng các bé sơ sinh đối diện với sự sợ hãi rất sớm trong cuộc đời. Chúng sợ bị đói và các tiếng động lớn. Trẻ em và thiếu niên trải qua những sự sợ hãi khác nhau, như sợ thú vật, sợ bóng tối, sợ ở một mình, sợ trường học, sợ phải xa cha mẹ, hay sợ không được bạn bè chấp nhận. Người lớn cũng có những sự sợ hãi về đời sống: sợ không kiếm được chồng hay vợ, không tìm được việc làm đúng, sợ bị khủng bố, sợ bị bệnh nặng, sợ bị người khác lợi dụng, và sợ chết.

Ellen G. White nói rằng sau khi A-đam ăn trái cấm, “nghĩ đến tội lỗi mình làm ông run sợ.” Bà cũng nói rằng nhiệt độ ôn hòa của vườn Ê-đen bấy giờ khiến A-đam và Ê-va thấy lạnh. Họ cảm thấy “tội lỗi và lo sợ cho tương lai. Họ ý thức sự lỗi lạc ngay trong linh hồn mình.” – Phỏng trích *Patriarch and Prophets*. tr. 57.

Hãy coi những lời hứa sau đây chống lại sự sợ hãi và lo lắng trong Thi thiên 23:4; Châm ngôn 1:33; A-ghe 2:5; 1 Phi-e-rơ 3:14; và 1 Giăng 4:18, 19. Bằng lời lẽ của mình, bạn hãy viết xuống mỗi câu này đã hứa gì.

Sợ hãi và lo lắng là hai điều rất thông thường. Đó là những cảm xúc đau đớn và hủy hoại. Sự lo lắng có nhiều triệu chứng, như bồn chồn, mất ngủ, căng thẳng, nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt, tim đập bất thường, khó thở, và chảy mồ hôi. Sự lo âu cũng có thể gây ra hoảng sợ. Đức Chúa Trời muốn giải thoát chúng ta ra khỏi những kinh nghiệm tai hại như vậy và kêu gọi chúng ta tin cậy nơi Ngài.

Có điều gì khiến bạn rất sợ hãi, và tại sao? Sự sợ hãi của bạn có hợp lý không? Có những bước hữu ích nào bạn có thể dùng để quên đi những điều làm bạn sợ hay làm giảm đi sự sợ hãi của bạn?

Chớ Sợ Chi

Hãy đọc Sáng thế Ký 15:1-3. Điều gì khiến Áp-ram sợ? Điều ông sợ có đúng không?

Đức Chúa Trời kêu gọi Áp-ram và hứa làm cho ông nên một nước lớn. Nhưng nhiều năm đã trôi qua, và Áp-ram vẫn không có con. Ông thường suy nghĩ về điều này và đó là nỗi lo lắng của ông. Câu 2 và 3 nói lên lý do về sự sợ hãi của Áp-ram, “Tôi sẽ chết không con, kẻ nối nghiệp nhà tôi là Ê-li-ê-se, người Đa-mách.” Bình thường chúng ta muốn để lại gia tài cho con cháu. Đức Chúa Trời đã đáp lại sự lo âu của Áp-ram, “Người chớ sợ chi; ta đây là một cái thuẫn đỡ cho người; phần thưởng của người sẽ rất lớn” (Sáng thế Ký 15:1). Tương lai chúng ta, và ngay cả tương lai sau khi chết, đều ở dưới sự kiểm soát của Đức Chúa Trời. Ngài biết rằng không lo lắng là một trong những điều mà chúng ta cần nhất. Chúa muốn chúng ta sống thỏa mãn ngày nay và có niềm hy vọng cho ngày mai.

Hãy đọc Phục truyền 31:8; 2 Sử ký 20:17; Lu-ca 21:9; và Giăng 14:27. Có những biến cố nào ở đây khiến Chúa có sứ điệp bảo đảm, “Chớ sợ”?

Sự lo lắng đến từ lòng băn khoăn và sợ hãi về những việc sẽ xảy ra trong tương lai. Những điều đó có thể gần hay xa trong tương lai, hay chúng chỉ có thể ở trong tâm trí mà không bao giờ xảy ra. Nhưng cảm giác lo lắng là thật, và đó là sự thay đổi mà chúng gây ra trong thân thể và tâm trí. Những triệu chứng này có thể đau đớn. Thật không có gì lạ khi Chúa muốn chúng ta đừng lo lắng.

Làm thế nào bạn dùng lời hứa của Chúa, “Chớ sợ” khi bạn lo âu? Làm thế nào bạn nhớ rằng Đức Chúa Trời mạnh hơn và lớn hơn những thử thách bạn đang phải đương đầu? Tại sao trong lúc lo lắng, rất hữu ích để nhớ rằng Chúa yêu bạn với một tình yêu lớn hơn sự sợ hãi của bạn?

Sự Tin Cậy Chống Lại Sự Sợ Hãi

Hãy nghĩ về những lời an ủi của Đức Chúa Giê-su cho các môn đồ trong **Giăng 14:1, 2**. Có việc gì xảy ra trước biến cố này? Đức Chúa Giê-su dẫn tư tưởng của họ hướng về đâu?

Những lời nói đầy yêu thương này khuyến khích sự tin cậy. Hãy tin Đức Chúa Cha. Hãy tin Đức Chúa Giê-su. Sự tin cậy có thể giải cứu chúng ta khỏi xao động khi nghĩ tới tương lai đầy đau khổ và bất hạnh. Đức Chúa Giê-su hướng sự chú ý của các môn đồ về thiên đàng mà Ngài sẽ sửa soạn cho họ. Dù mọi sự có tệ đến thế nào, vẫn còn những điều tốt hơn đang chờ đợi bạn nơi thiên quốc. *Vậy, hãy tin Ta và các lời hứa của Ta.* Đây là điều Đức Chúa Giê-su phán với họ. Và bây giờ Ngài đang nói với chúng ta. Tin cậy thì quan trọng cho sự chữa lành và sức khỏe. Các cố vấn giúp bệnh nhân xây dựng sự tin cậy bằng cách hành động như họ đang ở trong hoàn cảnh thật. Điều này giúp bệnh nhân cảm thấy tự tin hơn và tích cực về bản thân. Bên cạnh đó, họ được hướng dẫn tìm hiểu làm thế nào để đối phó với sự lo lắng và suy nghĩ của mình. Họ cũng được dạy cách thư giãn và hít thở chậm hơn. Đây là những cách giúp bệnh nhân giữ được sự bình tĩnh để đối diện với các tình huống nghiêm trọng. Những phương pháp này thường thành công, giúp bệnh nhân thêm tự tin để họ bớt lo lắng. Điều này tốt nhưng vẫn chưa đủ. Tin tưởng vào bản thân mình chỉ mới là một bước nhỏ, chúng ta cần phải tin cậy nơi Đức Chúa Trời.

Tác giả Thi thiên so sánh như thế nào về sự tin cậy Đức Chúa Trời và tin cậy loài người trong Thi thiên 118:8, 9?

Loài người có thể thay đổi và thất hứa. Nhưng Đức Chúa Trời và lời hứa của Ngài thì không bao giờ thay đổi. Vua nước Ý và vua nước Bô-hê-mia hứa với nhà Cải chánh Jan Hus về sự bảo vệ, và sự an toàn khi di chuyển. Nhưng họ thất hứa và Hus bị giết. Một trường hợp khác, Vua Charles I gửi Thomas Wentworth, một nhà lãnh đạo trong chính phủ, một văn thư rằng, “Đây là lời của hoàng đế, đời ông sẽ không bị đau khổ, nhưng được vinh dự và giàu có.” Nhưng cũng chính vua đó, ít lâu sau đã ký bản án xử tử Wentworth.

Đức Chúa Giê-su phán gì trong **Ma-thi-ơ 18:3?**

Điều đầu tiên các em bé học được là tin nơi mẹ mình hay người chăm sóc chúng. Chúng sẽ cảm thấy thỏa mãn và hy vọng vào thế giới và tương lai. Đây là khởi đầu cho sự tin cậy. Đức Chúa Giê-su mời chúng ta lệ thuộc vào Ngài như một đứa trẻ tin cậy vào cha mẹ mình. Hãy để sự chăm gìn âu yếm của Đức Chúa Giê-su an ủi chúng ta.

Hãy dành vài phút để nhớ lại những lần Đức Chúa Trời đáp lại lời cầu nguyện của bạn hay ban cho bạn điều tốt nhất. Làm thế nào những kinh nghiệm này giúp bạn tin nơi Cha trên trời bất cứ khi nào bạn cảm thấy ưu phiền?

Chim Sẻ và Hoa Huệ

Đức Chúa Giê-su ban cho chúng ta bài học nào về việc đừng lo lắng trong Bài Giảng trên Núi? Xin hãy đọc Ma-thi-ơ 6:25-33.

Qua những câu hùng hồn này, Đức Chúa Giê-su dạy nhiều nguyên tắc. Các nguyên tắc đó có thể bảo vệ chúng ta khỏi lo lắng và ưu sầu nếu chúng ta sẵn sàng làm theo.

Hãy tập trung vào điều quan trọng (câu 25). Một thời khóa biểu bận rộn khiến chúng ta quên mất những điều thật quan trọng. Công việc và bổn phận hằng ngày có thể khiến chúng ta quên đi những điều có ý nghĩa nhất trong đời sống mình. Đức Chúa Trời ban cho chúng ta sự sống. Ngài tạo nên thân thể chúng ta. Nếu Đức Chúa Trời có quyền phép và sẵn lòng làm điều đó, Ngài có thể quên ban thức ăn để duy trì sự sống của các loài Ngài đã tạo nên sao? Ngài có thể quên ban quần áo, thứ chúng ta cần cho thân thể mình sao? Dĩ nhiên là không!

Hãy nghĩ đến những vật giản dị nhất trong thiên nhiên (câu 26, 28-30). Chim sẻ và hoa huệ là các vật thông thường nhất trong thiên nhiên. Đó là lý do tại sao Đức Chúa Giê-su lựa chọn hai thứ này làm thí dụ. Thật rõ ràng là các con chim sẻ không lo lắng về ngày mai, những bông hoa huệ không lo lắng về thời trang mới nhất, nhưng chúng vẫn được chăm sóc đầy đủ. “Loài cỏ ngoài đồng, là giống nay còn sống, mai bỏ vào lò, mà Đức Chúa Trời còn cho nó mặc đẹp thế ấy thay, huống chi là các người!” (câu 30).

Lo lắng thì vô ích và không có mục đích (câu 27). Nghiên cứu các nan đề để tìm những giải pháp tích cực là điều hữu ích và hữu dụng. Nhưng lo lắng để mà lo lắng thêm thì không giải quyết được gì, chỉ làm cho những mặt tiêu cực của sự việc tệ hơn mà thôi.

Hãy đặt những điều quan trọng trong đời sống trước hết (câu 33). Nhiều khi Cơ Đốc nhân có thể quá “bận rộn” nên quên điều gì thật sự quan trọng nhất trong đời. Vì thế Đức Chúa Giê-su nhắc nhở họ, “Trước hết, hãy tìm kiếm nước Đức Chúa Trời và sự công bình của Ngài, thì Ngài sẽ cho thêm các người mọi điều ấy nữa.” Winston Churchill nói, “Tôi nhớ chuyện một ông già nọ khi sắp qua đời nói rằng ông có nhiều rắc rối trong cuộc đời. Nhưng hầu hết những việc này không bao giờ xảy ra.” – [http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill], adapted.

Hãy nghĩ về những điều làm bạn lo lắng. Sau đó hãy quỳ xuống cầu nguyện, và xin Đức Chúa Giê-su điều khiển tất cả mọi lo lắng của bạn. Có những điều gì bạn có thể sửa đổi hoặc không thể sửa đổi? Hãy làm những gì bạn có thể làm để sửa đổi. Và sau đó, cầu xin Chúa giúp bạn học tin cậy nơi Ngài cho những điều còn lại.

Sống Từng Ngày Một

Hãy đọc Ma-thi-ơ 6:34. Đức Chúa Giê-su dạy chúng ta điều gì? Làm thế nào chúng ta có thể thực hiện những điều Ngài dạy? Tại sao việc này rất quan trọng?

Thực hành Ma-thi-ơ 6:34 sẽ đem lại rất nhiều sự bình an cho con người ngày nay. Đức Chúa Giê-su không đòi hỏi chúng ta đừng sắp đặt chương trình hay chệnh mảng. Ngài chỉ dạy chúng ta đừng lo lắng về việc *có thể* xảy ra. Ngài cũng dạy chúng ta đừng dùng tư tưởng thông thường “Nếu . . . thì sao”: “Nếu tôi đau thì sao?”, “Nếu tôi mất việc thì sao?”, “Nếu tôi bị tai nạn thì sao?”, “Nếu con tôi chết thì sao?”, “Nếu có người tấn công tôi thì sao?”

Danh sách sau đây cho thấy những điều khác nhau có thể làm một người bình thường lo buồn:

- Năm mươi phần trăm những biến cố không bao giờ xảy ra.
- Hai mươi lăm phần trăm sự việc đã xảy ra và không thể thay đổi được.
- Mười phần trăm về các điều tiêu cực mà người khác nói sau lưng họ.
- Mười phần trăm về sức khỏe (nhiều khi xảy ra vì quá lo lắng).
- Năm phần trăm là những nan đề có thật mà người ta phải đương đầu.

Làm thế nào bạn có thể đạt được cảm hứng từ kinh nghiệm của Phao-lô về niềm hạnh phúc và sự thỏa lòng? Xin đọc Phi-líp 4:11, 12.

Một trong những bí quyết để sống từng ngày một là có sự bình an và hạnh phúc. Đây là phương thuốc để chữa sự lo lắng. Có sự bình an và hạnh phúc không phải là một thái độ (cảm giác) mà bạn nhận được từ người khác, nhưng đó là điều mà bạn phát triển từ bên trong. Sứ đồ Phao-lô nói, “Tôi đã tập hễ gặp cảnh ngộ nào cũng thỏa lòng ở vậy” (câu 11). Ngày nay, chúng ta phải đối mặt với nhiều vấn đề. Nhưng chúng ta cần tập để thỏa lòng về những gì mình đang có bây giờ và đừng phí thì giờ lo lắng về những gì có thể xảy ra ngày mai.

Đức Chúa Giê-su phán, “Ta để sự bình an lại cho các người; ta ban sự bình an ta cho các người; ta cho các người sự bình an chẳng phải như thế gian cho. Lòng các người chớ bối rối và đừng sợ hãi” (Giăng 14:27). Lời Đức Chúa Giê-su hứa cho bạn sự bình an nội tâm giúp bạn thế nào? Hãy chia sẻ câu trả lời của bạn trong lớp. Bạn có thể học lẫn nhau điều gì?

Thứ Sáu

*7 Tháng 1

Nghiên Cứu Bổ Túc: “Công việc làm không giết người ta, nhưng chính là sự lo lắng. Chỉ có một cách để tránh lo lắng là đem tất cả mọi rắc rối đến với Đấng Christ. Đừng nhìn vào phía tối tăm. Chúng ta hãy tập để có tinh thần vui vẻ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Mind, Character and Personality*, tr. 466.

“Giả thử chúng ta rèn luyện linh hồn mình để có đức tin hơn, nhiều tình yêu thương hơn, kiên nhẫn hơn, và có sự tin cậy hoàn toàn hơn nơi Cha chúng ta ở trên trời. Lúc đó, chúng ta sẽ có bình an và hạnh phúc khi chúng ta phải trải qua những nan đề và phấn đấu trong cuộc đời này. Đức Chúa Giê-su không vui khi chúng ta quá lo lắng mà rời xa cánh tay của Ngài. Chỉ có Đức Chúa Giê-su mới có thể cho chúng ta mọi ân điển, làm trọn tất cả mọi lời hứa và mọi ơn phước. . . Cuộc hành trình theo Đấng Christ của chúng ta sẽ rất cô đơn nếu không có Đức Chúa Giê-su. Ngài phán với chúng ta, ‘Ta không để các ngươi mồ côi đâu’ (Giăng 14:18). Chúng ta hãy nắm chặt và tin vào những lời hứa của Ngài, hãy nhớ áp dụng những lời hứa này vào ban ngày và suy gẫm về chúng lúc ban đêm, và hãy vui mừng.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Mind, Character and Personality*, tr. 468.

Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Lớp bạn hãy xem lại câu trả lời của bạn về câu hỏi chót ngày thứ Năm. Một số người, không có lý do chính đáng để sợ, vẫn lo sợ bị đau khổ và chết. Những người khác thật sự khổ sở về một bệnh trầm trọng có thể sẽ giết họ. Vẫn còn một số khác phải đương đầu với một hoàn cảnh có thể nguy hiểm tới đời sống họ. Làm thế nào bạn đem lại sự an ủi cho những người này?
- 2 “Gia-cốp rất sợ hãi và sầu não” (Sáng thế Ký 32:7) về việc gặp Ê-sau. Các anh của Giô-sép “bối rối” (Sáng thế Ký 45:3) khi Giô-sép nói với họ về việc ông thật sự là ai. Hãy thảo luận về những cách tích cực để đối phó với các sự sợ hãi từ lỗi lầm của chúng ta. Có sự khác biệt nào trong việc đối phó với sự sợ hãi do chúng ta gây ra qua các hành động sai lầm của mình? Nếu có, sự khác biệt đó là gì?
- 3 Gióp nói, “Việc tôi sợ hãi đã thấu đến tôi; điều tôi kinh khủng lại xảy ra cho tôi” (Gióp 3:25). Có thể sự sợ hãi của chúng ta là lời tiên đoán trở thành sự thật? Nói cách khác, luôn lo lắng về điều gì sẽ xảy ra khiến điều đó thành hiện thực? Xin hãy thảo luận.
- 4 Hãy nghĩ về tất cả những điều bạn lo lắng mà không bao giờ xảy ra. Bạn học được bài học nào có thể giúp bạn ít lo lắng hơn về tương lai.