

# Bài Học 1

\*25 Tháng 12–31 Tháng 12

## Những Xúc Cảm



**Đọc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** 2 Sa-mu-ên 13; Ga-la-ti 5:22; Cô-lô-se 3:12-14; Luca 19:41-44; Giăng 16:20-24.

**Câu Gốc:** “Quả thật, quả thật, ta nói cùng các người, các người sẽ khóc lóc, than vãn, còn người đời sẽ mừng rỡ; các người sẽ ở trong sự lo buồn, nhưng sự lo buồn các người sẽ đổi làm vui vẻ” (Giăng 16:20).

**N**hững xúc cảm là một phần quan trọng của con người. Cảm xúc có thể là một quyền lực mạnh cho điều tốt và điều xấu. Chúng có thể khiến chúng ta hạnh phúc, buồn rầu, sợ hãi, hay đẩy đẩy sự vui mừng.

Những cảm xúc “tích cực” có thể làm chúng ta cảm thấy thỏa mãn và vui mừng, khiến tâm trí được lành mạnh. Những cảm xúc “tiêu cực” có thể gây ra sự đau khổ, hay rắc rối trong các mối tương giao với tha nhân. Chúng ta nên hiểu rằng những cảm xúc giữ một phần quan trọng trong cuộc sống.

Đức Chúa Trời muốn chúng ta vui hưởng những phúc lợi của các cảm xúc tích cực. Nhưng vì tội lỗi, chúng ta thường đối diện với nhiều kinh nghiệm tiêu cực về tình cảm. Các nhân vật trong Kinh Thánh cũng đã trải qua những cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Một số nhân vật thành công trong việc điều khiển cảm xúc. Còn những người khác, vì không tự chủ được cảm xúc nên dẫn đến những hành động sai lầm.

Sự liên hệ giữa việc chúng ta cảm thấy và chúng ta hành động như thế nào thì không luôn luôn rõ ràng và trực tiếp. Đôi khi những cảm xúc đau đớn có thể khiến chúng ta lại gần Chúa, cầu xin Ngài giúp đỡ, hoặc chúng có thể khiến một số người mất đức tin.

Thật rất quan trọng để học hỏi thêm về những cảm xúc đã ảnh hưởng như thế nào trên đời sống chúng ta, vì học về các cảm xúc có thể giúp ta điều khiển chúng.

## Những Cảm Xúc Tiêu Cực

Câu chuyện trong 2 Sa-mu-ên 13 dẫn chứng nhiều kinh nghiệm về những xúc cảm tiêu cực. Ở giữa sự xáo trộn này, người ta có thể gây cho nhau nhiều đau đớn về thể chất và tình cảm. Những hành động của họ gây ra nhiều đau khổ cho đời sống của mọi người trong hoàng gia. Ngay cả thế hệ tương lai cũng đau khổ vì những điều xảy ra trong câu chuyện này.

**Am-nôn, Ta-ma, Đa-vít, và Áp-sa-lôm có những xúc cảm nào?**

---

---

---

---

“Tình yêu” của Am-nôn đối với em gái mình là Ta-ma không thể là tình yêu chân thật. Đây chỉ là một dục vọng mạnh vì ngay khi Am-nôn đạt được điều mình muốn, thì “lấy làm gớm ghét nàng quá, đến nỗi tình người ghen ghét nàng lại lớn hơn tình thương yêu nàng khi trước” (câu 15). Kinh nghiệm của Am-nôn cho thấy hai thứ xúc cảm mạnh: (1) lòng ham muốn, và (2) sự gớm ghét. Hành động do những xúc cảm tiêu cực này luôn gây ra sự thiếu quân bình và tạo nên đau khổ khủng khiếp cho chúng ta và những người khác. “Tình yêu” của Am-nôn mau chóng trở thành sự gớm ghét. Chàng làm ngơ trước những tiếng than khóc, van xin của em gái mình, và dùng bạo lực đuổi nàng ra khỏi phòng.

Ta-ma thực sự là một nạn nhân. Nàng làm tất cả những gì có thể để ngăn cản anh làm tình với mình. Điều này khiến chàng giận dữ. Khi Am-nôn nói rõ ý định là muốn làm tình với nàng, Ta-ma cảnh cáo chàng về những hậu quả kinh khủng của hành động gian ác đó. Nhưng Am-nôn ngoan cố không nghe. Chàng không để ý tới lý lẽ, mà vẫn tiếp tục mưu đồ của mình.

Cũng như tất cả những phụ nữ đau khổ vì bị hãm hiếp hay lợi dụng, Ta-ma cảm thấy tức giận, và nhục nhã. Chắc chắn nàng bị đau đớn vì mất sự tự trọng. Nhưng ông anh Áp-sa-lôm không đem lại sự an ủi nào, mà anh ta lại khuyên nàng nên im lặng. Nhưng Áp-sa-lôm bí mật lên kế hoạch để giết Am-nôn, trả thù cho em gái mình. (Nếu giết Am-nôn, Áp-sa-lôm sẽ có cơ hội tốt hơn để kế vị ngai vàng). Đa-vít, Am-nôn, Ta-ma và Áp-sa-lôm đều kinh nghiệm sự giận dữ và đau buồn vì những biến cố này.

**Có bao giờ bạn kinh nghiệm về sự ghét, buồn rầu, sợ hãi, giận dữ, hay ghen tị? Bạn xử sự với những cảm xúc này ra sao? Bạn có mong ước là mình đã làm khác hơn không?**

---

---

## Những Cảm Xúc Tích Cực

Những cảm xúc tiêu cực, như ghét, lo lắng, sợ hãi, giận dữ, và ghen tị, ảnh hưởng tới thân thể chúng ta ngay tức thì. Thí dụ, những cảm xúc tiêu cực có thể làm cho tim đập mạnh, và các bắp thịt trở nên căng thẳng. Chúng có thể làm cho miệng khô, thân thể toát mồ hôi, và bồn chồn. Nếu trải qua những phản ứng này quá thường xuyên hay quá lâu có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về tim hoặc bao tử.

Nhưng những cảm xúc tích cực, như thương xót, tử tế, khiêm nhường, hiền lành, và kiên nhẫn, giúp chúng ta cảm thấy thoải mái và vui mừng. Cảm xúc tích cực giúp ta có mối tương giao thân mật với Đức Chúa Trời và tha nhân.

Tâm lý tích cực là một ngành mới của khoa tâm lý và được nhiều người chấp nhận. Khoa này khuyến khích người ta có những cảm xúc tích cực để đạt đến hạnh phúc và phòng ngừa bệnh tâm thần. Các bằng chứng cho thấy những cảm xúc tiêu cực có thể đưa đến sức khỏe yếu kém và chết yểu. Nhưng những cảm xúc tích cực có thể đưa đến sức khỏe khả quan và sống lâu hơn. Nói cách khác, cảm xúc của bạn càng tích cực bao nhiêu thì bạn càng mạnh khỏe bấy nhiêu.

**Xin** đọc Ga-la-ti 5:22. Làm thế nào trái của Thánh Linh đem lại sự khác biệt trong cách người ta kinh nghiệm về đời sống?

---

---

**Hãy** đọc Cô-lô-se 3:12-14. Sứ đồ Phao-lô nói điều gì là cảm xúc tích cực quan trọng nhất? “Hãy mặc lấy” có ý nghĩa gì trong những câu này? Có việc gì xảy ra khi người ta áp dụng những lời dạy của Phao-lô?

---

---

Tình yêu thương là một cảm xúc lớn nhất, nhưng tình yêu thương còn hơn là một cảm xúc. Đức Chúa Trời là sự yêu thương, và chương trình của Ngài là các con Ngài có kinh nghiệm về tình yêu thương dành cho người khác và từ người khác. Đức Chúa Trời muốn chúng ta biết yêu mến Ngài và được Ngài yêu thương nghĩa là gì. Tình yêu thương giúp chúng ta cảm nhận được những xúc cảm tích cực dẫn đến những hành động tích cực.

**Những cảm xúc tích cực ảnh hưởng đến hành động của bạn như thế nào? Tại sao không nên quyết định những điều quan trọng khi bạn đang xúc động?**

---

## Điều Đức Chúa Giê-su Cảm Thấy: Phần 1

Trong Mác 8:1-3, “sự thương xót” khiến Đức Chúa Giê-su cho đoàn dân đông ăn. Không ai nghĩ đến nhu cầu của họ trong khi ba ngày họ không có gì để ăn. Đức Chúa Giê-su thấy nhiều người đến từ xa, và Ngài biết họ có thể đuối sức vì đói nếu phải đi về mà không có gì ăn.

**Đức Chúa Giê-su lo cho đám đông thức ăn, nhưng Ngài cũng làm những hành động nào khác vì lòng thương xót trong Mác 1:40, 41; 6:34?**

---

---

---

Người ta thường đối xử tệ bạc với những người bị phong cùi. Không có bệnh nào gây ra sự sợ hãi hơn là bệnh này. Người bị bệnh thường không được phép giao tiếp với những người khác. Họ thường bị bắt buộc phải sống trong một cái trại xa cách xã hội. Khi có ai tới gần, người bệnh cùi phải la lên “Dơ dáy! Dơ dáy!” để báo cho người ta biết và tránh xa để không bị lây bệnh. Đức Chúa Giê-su thấy cảm thương cho họ trong Mác 1:40-45. Vì lý do này, Ngài đã nhanh chóng chữa lành người đó và truyền anh ta đi về. Ngài cũng phán dừng nói cho ai biết. Nhưng người được chữa lành không thể giữ bí mật về hành động yêu thương này. Vì thế, anh ta bắt đầu nói cho mọi người biết Đức Chúa Giê-su đã chữa anh khỏi bệnh như thế nào.

Đức Chúa Giê-su cảm thấy thương xót những người không thể tự lo cho mình. Ngài cũng bày tỏ lòng thương xót đến những người thiếu sự lãnh đạo, hướng đi, hay mục tiêu. Thí dụ, trước khi cho họ ăn, Đức Chúa Giê-su cảm nhận được nhu cầu thiêng liêng sâu xa của người ta và dạy họ về nước Đức Chúa Trời.

Sự thương xót của Đấng Christ cũng được thấy trong Mác 9:36, lần này được thể hiện bằng tay. Đức Chúa Giê-su bồng các em và bày tỏ tình yêu thương đối với chúng. Ngài cũng rờ những người bệnh để bày tỏ quyền phép chữa lành và tình yêu thương của Đức Chúa Trời.

Một lần gặp người trẻ tuổi giàu có (Mác 10:21, 22), Đức Chúa Giê-su yêu chàng mặc dù chàng chưa lựa chọn để vâng lời Ngài. Trong lúc ấy, cả hai đều cảm nhận những cảm xúc mạnh mẽ. Đức Chúa Giê-su cho thấy tình yêu thương trong khi người trẻ tuổi bày tỏ sự buồn rầu.

**Làm thế nào để bạn thể hiện lòng thương xót? Tại sao cảm thấy thương xót thì không đủ? Tại sao bạn phải thể hiện tình yêu thương qua hành động? Làm thế nào bày tỏ sự thương xót mà bạn cảm nhận cho những người đang bị tổn thương? Bạn có thể dùng lời nói hay hành động nào?**

---

---

## Điều Đức Chúa Giê-su Cảm Thấy: Phần 2

Xin đọc Lu-ca 19:41-44. Điều gì khiến Đức Chúa Giê-su khóc về Giê-ru-sa-lem? Chúng ta có thể chắc chắn rằng Ngài cảm thấy nỗi buồn sâu sắc khi nhìn vào tương lai và thấy số phận của Giê-ru-sa-lem. Nhưng hơn thế nữa, Đức Chúa Giê-su cảm thấy sâu nã cho những người trong thành từ chối chấp nhận Ngài. “Đức Chúa Giê-su khóc ở trên núi khi Ngài nhìn xuống thành mà Ngài yêu thương và quan tâm. Ngài khóc trong khi hàng ngàn người hân hoan reo mừng “Ngợi khen Đức Chúa Trời!” Nước mắt Ngài là lời năn nỉ cuối cùng của tình yêu và lòng thương xót bị từ chối.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, quyển 3, tr. 20.

Các nhà viết Phúc Âm ghi lại hai lần Đức Chúa Giê-su khóc. Người ta thường thường khóc cho mình. Nhưng sự sâu nã của Đức Chúa Giê-su đến từ cảm giác sâu xa cho tha nhân.

**Đức Chúa Giê-su** Có những cảm xúc đau đớn nào Đức Chúa Giê-su kinh nghiệm trong những câu sau đây: Ma-thi-ơ 26:37, 38; Mác 3:5; 8:12; Giăng 11:32-38; Mác 11:15, 16. Điều gì gây ra những cảm xúc mà Đức Chúa Giê-su đã trải qua?

---

---

---

Một số câu đầu trong Ê-sai 53 bày tỏ Đức Chúa Giê-su là một người đau khổ. Ngài trải qua những lúc vui mừng, cũng như đau đớn. Nhiều sự đau khổ của Đức Chúa Giê-su đến từ cảm giác thất vọng về những người theo Ngài mà không hiểu sứ mạng của Ngài. Đức Chúa Giê-su bày tỏ tình yêu thương lớn đối với họ và cho họ thấy nhiều dấu hiệu về quyền lực Ngài. Nhưng nhiều người vẫn không hiểu Đức Chúa Giê-su là Đấng Mê-si. Đức Chúa Giê-su cũng buồn khổ nhiều vì Ngài thấy những hậu quả của tội lỗi trên dân chúng.

Những biến cố về sự chết của La-xa-rơ cũng gây cho Đức Chúa Giê-su nhiều nỗi đau buồn. Giăng viết Đức Chúa Giê-su đau lòng cảm động (Giăng 11:33). Chữ “đau lòng” đến từ tiếng Hy Lạp nghĩ là bày tỏ sự sâu nã sâu đậm, và tiếng than thở đến từ trong đáy lòng; bốn lần được dùng để diễn tả sự xúc động của Đức Chúa Giê-su.

**Nghiên cứu những cảm xúc của Đức Chúa Giê-su có thể giúp chúng ta biết được rằng Ngài hiểu rất nhiều về cảm xúc chúng ta. Hãy đọc câu này, “Chúng ta có một thầy tế lễ bị thử thách trong mọi việc cũng như chúng ta” (Hê-bơ-rơ 4:15). Sứ điệp trong câu này dẫn chúng ta đến sự liên kết mật thiết với Đức Chúa Giê-su ra sao, đặc biệt là trong lúc đau khổ?**

## Chương Trình Của Chúa Cho Các Cảm Xúc Đau Thương

**Xin** đọc Giảng 16:20-24. Đức Chúa Giê-su hứa gì về sự đau đớn và sầu khổ?

---

---

---

Các câu này đem lại niềm hy vọng lớn cho những ai đang trải qua sự đau đớn về thể chất lẫn tinh thần. Sau đây là những điều chúng ta có thể học được từ các câu này:

*Thế gian dường như đầy sự vui mừng.* Thông thường, nếu nhìn chung quanh, chúng ta được nhắc nhở về những bất công của thế gian. Những người xấu dường như được hưởng thụ, trong khi nhiều người trung tín với Chúa thì bị đau khổ. Nhưng Đức Chúa Giê-su hứa rằng điều này không kéo dài mãi mãi. Chỉ nhìn bề ngoài có thể sai lầm. Chúng ta thường nghĩ người khác hạnh phúc hơn và thành công hơn chúng ta.

*Sự sầu não, buồn phiền, và đau khổ sẽ đổi thành sự vui mừng.* Đây là trọng tâm của lời hứa Đức Chúa Giê-su. Các tín đồ phải quý trọng tư tưởng rằng sự lo buồn sẽ tan biến nhường chỗ cho niềm vui.

*Sự đau đớn trong quá khứ sẽ bị quên đi.* Nhớ lại quá khứ ưu sầu có thể gây ra nhiều đau khổ. Các tâm lý gia cố gắng giúp người ta đối phó với những đau đớn trong quá khứ để họ có thể sống vui vẻ hơn. Một bà mẹ quên đi sự đau đớn lúc sinh nở khi ôm con trong lòng. Cũng vậy, Đức Chúa Giê-su hứa rằng những người theo Ngài một ngày nào đó sẽ quên đi mọi đau khổ trong quá khứ.

*Không ai cướp đi sự vui mừng của chúng ta được.* Đức Chúa Giê-su ban cho chúng ta niềm hạnh phúc trọn vẹn. Đây là món quà vĩnh cửu mà không kẻ thù nào có thể cướp đi của những người được cứu.

*Sẽ không còn nhu cầu gì nữa.* Đức Chúa Giê-su hứa những người trung tín sẽ không cần cầu xin điều chi nữa, vì tất cả các nhu cầu của họ sẽ được thỏa đáp.

**Làm thế nào bạn giữ được lời hứa là sự lo buồn của bạn sẽ biến thành niềm vui? Lời hứa này giúp bạn vượt qua những rắc rối trong cuộc sống ra sao? Làm thế nào bạn dùng các lời hứa của Chúa để khuyến khích một người đang sầu khổ?**

# Thứ Sáu

\*31 Tháng 12

**Nghiên Cứu Bồ Túc:** “Đức Chúa Giê-su nhìn qua hành lang ô nhiễm của đền thờ. Mắt mọi người đều hướng về Ngài. Tiếng người nói và tiếng thú vật kêu đều im lặng. Thầy tế lễ, trưởng lão, Pha-ri-si và người ngoại (không phải Do Thái) đều nhìn Con Đức Chúa Trời một cách yên lặng trong sự ngạc nhiên và kính sợ. Đức Chúa Giê-su đứng trước họ cách oai nghiêm cao cả của vị Vua Thiên đàng. Sự vinh hiển Ngài chiếu sáng từ thân thể Ngài. Điều này khiến Đức Chúa Giê-su có một diện mạo mà Ngài chưa từng có trước đó. Một sự sợ hãi lạ thường bao trùm dân chúng. Những người gần Ngài nhất lùi lại phía sau. Trừ ra vài môn đồ, Đấng Cứu Thế đứng một mình. Tất cả đều im lặng. Sự lặng ngắt như tờ khiến mọi người run sợ. Khi Đức Chúa Giê-su cất tiếng nói, giọng Ngài vang lên rất rõ ràng. Có tiếng thở ra nhẹ nhõm từ mọi người đứng đó.

“Đức Chúa Giê-su phán rõ ràng và với quyền phép khiến mọi người rung động như bị một cơn gió mạnh, ‘Có lời chép rằng, nhà ta là nhà cầu nguyện, nhưng các người đã biến thành hang trộm cướp.’ Đức Chúa Giê-su bước xuống những tam cấp của đền thờ. Với uy quyền lớn hơn đã được bày tỏ trước đây ba năm, và với giọng nói như tiếng loa vang dội cả đền thờ, Ngài ra lệnh, ‘Hãy cất bỏ đồ đó khỏi đây.’” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, quyển 3, tr. 23, 24.

## Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Bạn diễn tả thế nào những cảm xúc của Đức Chúa Giê-su như Ellen G. White trình bày trên đây? Chúng ta học được bài học nào từ câu chuyện này về việc dùng cảm xúc của chúng ta để làm điều tốt?
- 2 Làm thế nào những cảm xúc tích cực bù lại cho các cảm xúc tiêu cực? Hãy suy nghĩ về kinh nghiệm của Ma-ri Ma-đơ-len và Ma-ri khác, là những người đi ra thăm mộ Đức Chúa Giê-su, và “vừa sợ vừa cả mừng” (Ma-thi-ơ 28:8).
- 3 Cộng đồng Do Thái kỷ niệm lễ Pu-rim để nhớ lại thời gian mà “sự đau đớn đổi ra mừng rỡ, và ngày buồn thảm hóa ra ngày lễ” (Ê-xơ-tê 9:22). Hãy thảo luận trong lớp những sự sâu khổ của chúng ta được đổi thành sự vui mừng. Hãy chia sẻ với lớp học kinh nghiệm của bạn về sự thay đổi này.
- 4 Làm thế nào chúng ta học để nắm chặt những lời hứa của Chúa, trong khi nhiều lần, những lời hứa này dường như quá xa xôi và không thể với tới?