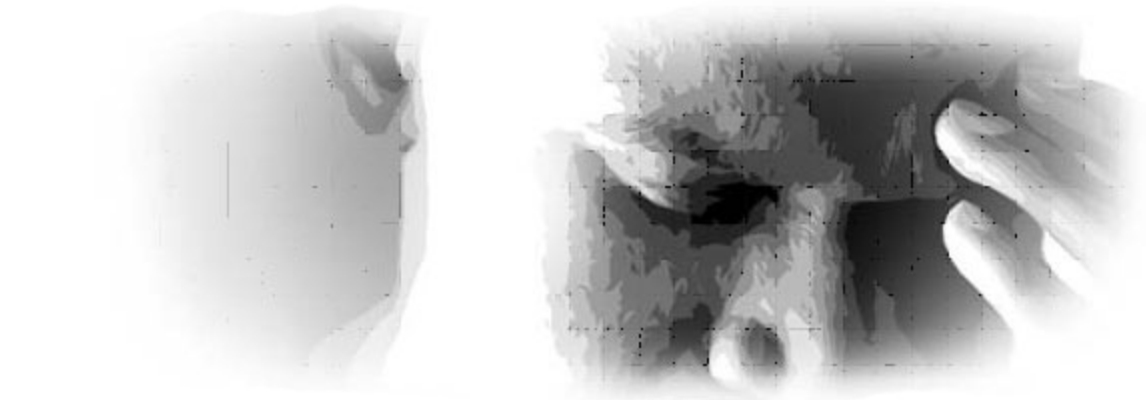


## Bài Học 3

\*8 Tháng 1–14 Tháng 1

# Sự Căng Thẳng



**Đọc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** *1 Các Vua 17:2-4, 15, 16; 19:1, 2; Mác 6:31-34; Ga-la-ti 6:2; Giăng 15:13.*

**Câu Gốc:** “Hỡi những kẻ mệt mỏi và gánh nặng, hãy đến cùng ta, ta sẽ cho các người được yên nghỉ” (Ma-thi-ơ 11:28).

Ai cũng có sự căng thẳng. Công việc làm, sự khủng hoảng trong gia đình, mặc cảm tội lỗi, sự nghi ngờ về tương lai, sự bất hạnh trong quá khứ – tất cả những điều đó thật đã đủ khó khăn. Bây giờ lại cộng thêm những biến cố thông thường của đời sống càng tăng áp lực nặng nề trên con người. Áp lực có thể đủ mạnh để gây ra rắc rối về sức khỏe thể chất và tinh thần. Hai nhà nghiên cứu Thomas H. Holmes và Richard H. Rahe làm một cái cân để đo lường sự căng thẳng của những biến cố trong đời sống. Sự thử nghiệm liệt kê sự căng thẳng cho mỗi biến cố: sự qua đời của người phối ngẫu – 100 điểm; bị thương hay bệnh hoạn – 53 điểm; dọn nhà – 20 điểm; v.v. Một người có 200 điểm hay nhiều hơn vào một lúc nào đó có 50% cơ hội bị bệnh. Một người có 300 điểm hay cao hơn sẽ bị khủng hoảng. Có sự căng thẳng vừa phải thì cần thiết để giúp chúng ta làm việc tốt hơn. Nhưng, vào lúc nào đó, sự căng thẳng trở nên nguy hiểm cho sức khỏe.

Đức Chúa Giê-su bày tỏ bằng lời nói và hành động rằng tìm kiếm Đức Chúa Trời vào giờ phút yên tĩnh và ở nơi vắng vẻ là phương thuốc tốt nhất cho những sự căng thẳng trong cuộc đời (Mác 6:31). Nếu chúng ta cho phép, Chúa sẽ giúp chúng ta đối phó với các áp lực của đời sống hằng ngày.

## Những Biến Cố Vui Trong Đời

**Đức Chúa Trời** bảo vệ tiên tri Ê-li ra sao trong thời gian bị hạn hán lâu ngày ở Y-sơ-ra-ên? (1 Các Vua 17:2-6, 15, 16).

---

---

Giữa lúc bị nạn đói, Ê-li cảm thấy rất gần gũi với Đức Chúa Trời. Ngài đã chăm sóc ông kỹ lưỡng. Trước hết, ông thấy con quạ, thường là một loài chim ít được người ưa thích, đến hai lần trong ngày để nuôi ông. Nói về phép lạ! Sau đó, Ê-li thấy bánh đầy dầy từ một chút dầu và bột – đủ để nuôi ba người trong hai năm. Có ai cần bao nhiêu bằng chứng nữa về sự chăm sóc của Đức Chúa Trời?

Ellen G. White dùng bài học của câu chuyện trên để miêu tả điều Đức Chúa Trời sẽ làm cho dân sự trung tín Ngài trong những ngày cuối cùng, “Tôi thấy bánh và nước của chúng ta sẽ được bảo đảm vào lúc đó. Tôi cũng thấy chúng ta sẽ không thiếu thốn hay bị đói. Vì Đức Chúa Trời có thể dọn bàn cho chúng ta trong đồng vắng. Nếu cần, Ngài sẽ sai những con quạ đến nuôi chúng ta, như Ngài đã nuôi tiên tri Ê-li.” – Phỏng trích *Early Writings*, tr. 56.

**Có** những điều gì khác xảy ra cho tiên tri Ê-li? Chúng ta học được bài học nào từ các việc này? 1 Các Vua 17:17-22; 18:23-39, 45.

---

---

Đức Chúa Trời dùng tiên tri Ê-li để khiến con trai bà góa sống lại. Thật là một thử thách về đức tin! Và một bằng chứng về quyền phép của Đức Chúa Trời trên sự sống và sự chết! Ngài còn bày tỏ quyền phép Ngài cho Ê-li với sự thách thức ở trên núi Cạt-mên. Cuối cùng, Đức Chúa Trời ban cho một dấu hiệu khác bày tỏ sự can thiệp của Ngài vào đời sống con người bằng cách làm mưa lớn để chấm dứt ba năm rưỡi hạn hán. Đời sống của Ê-li có đầy dẫy những thí dụ về việc Chúa làm những việc thật khó tin để giúp ông, thì làm sao ông không hoàn toàn tin cậy nơi Ngài. Nhưng chẳng bao lâu sau, Ê-li bị căng thẳng và nản chí (bài học ngày mai).

Vì thế, có một bài học quan trọng ở đây. Chúng ta có thể thấy những phép lạ trong đời sống mình, nhưng chúng ta sẽ luôn đối diện với nhiều nan đề. Không có ai, ngay cả tiên tri Ê-li, được bảo vệ khỏi những rắc rối trong cuộc đời.

**Có phải sự thành công đem lại cho bạn sự căng thẳng? Những biến cố vui vẻ (ngay cả những biến cố tích cực) có thể thêm vào gánh nặng của bạn. Tại sao chúng ta phải cẩn thận đừng quá thỏa mãn trong những lúc vui vẻ?**

## Những Biến Cố Cay Đắng

Hãy đọc 1 Các Vua 18:40. Chúng ta không biết Ê-li có dự phần vào việc giết hàng trăm người hay không. Nhưng chúng ta biết rõ là ông lãnh đạo vụ tàn sát đó. Sự kiện ấy cũng đủ là một kinh nghiệm quá căng thẳng rồi. Hành động này được Chúa cho phép là cách duy nhất để cất đi sự thờ hình tượng trong đó có sự hy sinh các trẻ nhỏ (Giê-rê-mi 19:5). Dù sao, kinh nghiệm đó chắc chắn có ảnh hưởng mạnh tới cảm xúc của tiên tri.

**Ngoài** sự căng thẳng của kinh nghiệm đó, có điều gì khác tiên tri Ê-li phải đối phó? 1 Các Vua 19:1, 2.

---

---

Ngay từ khi vua A-háp bắt đầu trị vì, hoàng hậu Giê-sa-bên cố gắng hết sức để dụ dỗ vua “đi hầu việc Ba-anh và thờ lạy nó” (1 Các Vua 16:31). Hậu quả là cả nước Y-sơ-ra-ên sa vào sự thờ hình tượng. Giê-sa-bên đóng một vai quan trọng trong việc tái thiết lập trong Y-sơ-ra-ên sự thờ lạy Át-tạt-tê, một trong những thần quái gở nhất của dân Ca-na-an. Bây giờ, tất cả các thầy tế lễ đã chết nên Giê-sa-bên rất giận dữ và muốn giết người.

**Tiên** tri Ê-li cảm thấy thế nào sau khi nhận được sự đe dọa của Giê-sa-bên? Xin đọc 1 Các Vua 19:3, 4.

---

---

Người của Đức Chúa Trời (Ê-li), sau khi đã thấy một số phép lạ tuyệt vời, lại cảm thấy tuyệt vọng thế nào? Tại sao Ê-li tuyệt vọng tới độ cầu xin Chúa cất mạng sống của mình đi? Xét cho cùng, hãy coi tất cả các phép lạ mà Ê-li đã thấy, và ngay cả đã làm!

“Sa-tan luôn lợi dụng sự yếu đuối của chúng ta, và nó chẳng thay đổi phương cách ấy đâu. Khi một người bị vây phủ bởi quá nhiều những chương trình hay dự án lớn nhỏ của cuộc sống, Sa-tan sẽ hết sức đặc lực trong sự cám dỗ và gây rối. Nó sẽ tấn công những nhược điểm của cá tính chúng ta. Nó sẽ cố gắng làm đức tin chúng ta lung lay khi những điều cám dỗ và rối ren đến với chúng ta.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 120.

**Bạn có thường làm những điều đó chẳng: như quên đi các sự tuyệt vời Chúa đã làm cho bạn trong quá khứ? Khi bạn thấy mệt mỏi hay tuyệt vọng, tại sao lại quan trọng để nắm chặt lấy những kỷ niệm mà Chúa làm cho bạn trong quá khứ? Tại sao chúng ta quá dễ dàng quên những điều Chúa đã làm cho chúng ta? Làm thế nào để sự ngợi khen và thờ phượng giúp bạn trong những lúc khó khăn?**

## Cách Chữa Trị Của Đức Chúa Trời

**Xin** đọc 1 Các Vua 19:5-9. Có cách chữa trị đơn giản nào cho Ê-li trong thời gian ông bị căng thẳng? Chúng ta có thể học được gì từ việc này? Những hành động về thể chất ảnh hưởng như thế nào đến suy nghĩ hay cảm xúc của chúng ta?

---

---

---

Nằm ngủ. Ăn uống. Ngủ nữa. Ăn nữa. Và tập thể dục – bốn mươi ngày và bốn mươi đêm, từ Núi Cạt-mên tới Núi Hô-rép. Sự ngủ nghỉ, tập thể dục, và ăn uống bổ dưỡng là những thần dược để vượt qua sự căng thẳng tâm linh.

Một cách chữa trị phổ thông cho tâm tính bất thường gọi là thời khóa biểu hoạt động, bao gồm những hoạt động vui vẻ và có mục đích, được sắp đặt trong một thời khóa biểu chặt chẽ. Điều này sẽ bắt buộc người buồn chán phải có tổ chức, mong đợi và thực hiện những hoạt động. Một thời khóa biểu bận rộn như vậy giúp người đó dùng thì giờ một cách tích cực và tránh sự tự thương hại. Việc tập thể dục cũng nằm trong các hoạt động vì giúp thân thể sản xuất chất en-đô-phin (endorphins). En-đô-phin là những hóa chất thiên nhiên giúp người ta cảm thấy vui vẻ hơn và ít chán nản.

Với sự giúp đỡ của Đức Chúa Trời, Ê-li được hướng dẫn từng bước để phục hồi sức khỏe tinh thần. Giống như Ê-li, chúng ta cần sẵn sàng tiếp nhận sự hướng dẫn của Đức Chúa Trời. Vừa ngồi xuống cây giếng giêng, ông cầu nguyện; nhưng đó là lời cầu nguyện sai (cầu xin Chúa cất mạng sống mình). Nhưng ít nhất, lời cầu nguyện này nói lên ước ao được Đức Chúa Trời điều khiển.

Lần lần, Ê-li thắng được sự nản chí tội độ của mình, và Đức Chúa Trời có thể dùng ông nữa (Xin đọc 1 Các Vua 19:15, 16; 2 Các Vua 2:7-11). Trước khi Ê-li được cất lên trời trong một cơn gió lốc, ông được ban cho một vinh dự lớn là xúc dầu cho người kế vị, Ê-li-sê. Ê-li lấy áo tơi mình, đập trên nước; nước bèn rẽ ra hai bên, và hai người đi qua sông Giô-đanh như đi trên đất khô.

Cuối cùng, Ê-li được cất lên trời mà không phải trải qua sự chết. Thật là một “hậu quả” bất ngờ cho người cầu xin Chúa cất đi mạng sống mình.

**Chúng ta bị mất mát gì nếu chỉ cầu nguyện trong lúc bị thất vọng và nản chí? Có sự khác biệt nào giữa một đời sống cầu nguyện liên tục và một đời sống chỉ cầu nguyện trong những trường hợp khẩn cấp? Làm thế nào bạn sống một đời sống quân bình bằng sự cầu nguyện liên tục?**

## Chương Trình Của Đức Chúa Giê-su Để Đối Phó Với Sự Căng Thẳng

Việc dùng điện thoại di động đã phát triển mạnh vào giữa thập niên 1990. Nhưng một giảng sư kỳ cựu Cơ Đốc Phục Lâm nói, “Tôi sẽ không bao giờ có điện thoại di động! Khi tôi đến thăm các hội thánh và nghe những nan đề của người ta, tôi thấy mệt mỏi và nản chí. Nhưng khi trở về xe mình, tôi tìm được sự bình an. Nếu tôi có điện thoại di động, tôi sẽ không được nghỉ ngơi ngay cả trong xe mình.” Mỗi tín đồ Đấng Christ cần một nơi yên tĩnh để được sự bình an, cầu nguyện, và lắng nghe Đức Chúa Trời qua Kinh Thánh.

**Hãy đọc Mác 6:31. Chúng ta có thể học được bài học nào từ câu này? Bạn có thường làm điều đó không? Hay bạn luôn có cách để chữa mình?**

---

Ellen G. White viết, “Những giờ phút hạnh phúc của Đức Chúa Giê-su là được ở một mình với thiên nhiên và với Đức Chúa Trời. Khi có thể được, Đức Chúa Giê-su rời nơi làm việc để đi về thôn quê, để suy gẫm ở nơi có thung lũng xanh tươi, để hầu chuyện với Đức Chúa Trời qua lời cầu nguyện bên sườn núi hay giữa rừng cây. Thường thường vào buổi sáng sớm, chúng ta thấy Đức Chúa Giê-su ở nơi yên tĩnh, học Kinh Thánh hay cầu nguyện. Từ những giờ phút yên tĩnh này, Ngài trở về nhà làm bổn phận mình, và cho chúng ta một gương sáng về sự làm việc kiên nhẫn.

**Đức Chúa Giê-su có chỗ yên tĩnh nào khác không? Ma-thi-ơ 21:17; Mác 11:11.**

---

Người ta có thể là nguyên nhân gây ra sự nản lòng trong đời sống người khác. Đức Chúa Giê-su tìm được sự bình an nơi bạn hữu là những người đem đến cho Ngài sự an ủi và tình bạn trong đời Chúa. Ngài tìm được sự an ủi này tại nhà của La-xa-rơ, Ma-thê, và Ma-ri. “Lòng Ngài có một mối liên hệ bởi một sợi dây yêu thương mật thiết với gia đình ở Bê-tha-ni. . . . Đã nhiều lần, khi Đức Chúa Giê-su mệt mỏi và khao khát một mối tương quan bằng hữu, Ngài tìm đến nhà bạn mình để tìm lấy sự yên tĩnh. . . . Chúa chúng ta yêu thích một căn nhà yên ấm và những người muốn nghe sự dạy dỗ của Ngài. Ngài khao khát sự dịu dàng, tử tế và yêu thương của tình người.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 524.

**Làm thế nào bạn có thể dùng những phương pháp làm giảm bớt sự căng thẳng của Đức Chúa Giê-su trong đời sống mình? Bạn có lời khuyên nử nào cho một người sống ở đô thị và cần đi nhiều giờ để tìm chốn thiên nhiên? Hay cho người nào sống chung với một số đông người dưới một mái gia đình? Bạn sẽ đến với ai trong số những người thân trong gia đình hay bạn hữu, nếu bạn cảm thấy nản chí và cần sự nâng đỡ về tình cảm?**

## Đem Lại Sự Bình An Cho Tha Nhân

**Có** phần nào trong bản tính Đức Chúa Giê-su mà Phi-e-rơ dùng để miêu tả Thầy mình trong Công vụ 10:38?

---

Bản tính của Đức Chúa Giê-su là vô vị kỷ. Ngài dùng tất cả năng lực mình để phục vụ những người khác. Ngài dùng những lời nhân từ và quyền phép chữa lành để đem đến cho người ta sự bình an. Đức Chúa Giê-su không bao giờ cùng quyền phép Ngài là Đức Chúa Trời để tự giúp mình. Điều này đã gây ấn tượng sâu sắc cho Phi-e-rơ. Ông miêu tả Đức Chúa Giê-su là người “đi từ nơi nọ qua chỗ kia làm phước và chữa lành hết thảy những người bị ma quỷ ức hiếp” (câu 38).

Quan tâm đến nhu cầu của những người khác (thay vì của mình) là một cách tốt để quên đi sự căng thẳng và áp lực cá nhân. Theo thống kê, những người làm việc tình nguyện hoặc tham gia vào các hoạt động cộng đồng sẽ cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn hơn những người không làm.

**Xin** đọc Ga-la-ti 6:2, Phi-líp 2:4, và Giăng 15:13. Có sứ điệp nào trong những câu này cho chúng ta?

---

John Rockefeller (1839-1937) cho một thí dụ về làm cách nào để sống sót trong sự căng thẳng bằng cách tập trung vào những người khác thay vì vào mình. Năm 1879, công ty Standard Oil của ông, làm tới 90 phần trăm công việc lọc dầu ở nước Mỹ. Khi 50 tuổi, ông là người giàu có nhất thế giới. Nhưng năm 1891, ông bị khủng hoảng tâm thần và gần chết. Sau đó, chỉ trong vài tháng, ông đã phục hồi sức khỏe.

Ông làm thế nào?

Rockefeller quyết định ăn uống giản dị, nghỉ ngơi và tập thể dục mỗi ngày. Ông cũng quyết định chia sẻ sự giàu có mình và dùng 40 năm còn lại trong đời mình làm một mệnh thường quân. Vào đầu thế kỷ thứ 20, gia tài ông lên tới 900 triệu Mỹ kim. Vào lúc Rockefeller qua đời, ông đã cho đi gần hết, chỉ còn lại 26 triệu. Sự ban phát của ông đã đem lại nhiều phúc lợi cho thế giới. Còn đối với bản thân, ông đã kéo dài đời sống mình thêm gần 50 năm nữa, sống trong sự bình an và hạnh phúc cho tới năm 97 tuổi.

**Bạn có kinh nghiệm nào về các ơn phước nhận được trong sự phục vụ người khác? Tại sao không cầu nguyện và cố gắng thêm để làm nhiều hơn nữa?**

# Thứ Sáu

\*14 Tháng 1

**Nghiên Cứu Bổ Túc:** “Tiên tri Ê-li rất mệt mỏi. Người ngồi nghỉ dưới cây giêng giếng. Và ngồi đó, Ê-li cầu xin để được chết. . . Ông đã chạy trốn để cứu mạng sống mình, lánh xa những thành có đông người. Lòng ông tan nát vì sự tuyệt vọng đắng cay. Không bao giờ ông muốn nhìn mặt một người nào nữa. . . Tất cả mọi người, ai cũng đã từng trải qua những lúc thất bại nặng nề và nản chí tột cùng. Có những ngày khi sự sâu khổ điều khiển đời sống, và thật khó để tin rằng Đức Chúa Trời vẫn là Đấng cung cấp nhân từ cho các con cái Ngài ở trên đất. Có những ngày khi những rắc rối khiến tâm hồn băn khoăn lo lắng đến nỗi người ta muốn chết hơn là sống. Đó là lúc con người không còn tin cậy vào Đức Chúa Trời và ở dưới ách nô lệ của sự nghi ngờ và mất niềm tin. Vào những lúc ấy ước gì chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa sự hướng dẫn của Đức Chúa Trời! Sau đó, chúng ta sẽ thấy các thiên sứ cố gắng cứu chúng ta khỏi chính mình; các thiên sứ làm việc cực nhọc để đặt chân chúng ta trên nền tảng vững vàng hơn các ngọn đồi vĩnh cửu. Sau đó, đức tin mới, đời sống mới, sẽ đến.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Prophets and Kings*, tr. 162.

## Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Có khi nào bạn thấy rõ ràng bàn tay của Đức Chúa Trời làm việc trong đời sống mình chẳng? Những lúc đó thật dễ dàng để có đức tin. Nhưng không lâu sau đó, đức tin xuống dốc, và bạn thấy mình đầy dẫy sự nghi ngờ về Đức Chúa Trời và sự hướng dẫn của Ngài trong đời mình. Bạn học được điều gì từ kinh nghiệm này để có thể giúp người khác đang phải đương đầu cùng một nan đề như vậy?
- 2 Tại sao giúp đỡ người khác khiến chúng ta cảm thấy vui hơn? Đồng thời, tại sao rất khó để hy sinh mình cách vô vị kỷ cho người khác? Làm cách nào chúng ta có thể sẵn sàng chết cho mình để phục vụ nhu cầu của những người ở xung quanh chúng ta?
- 3 Hãy coi lại những thói quen về sức khỏe của bạn. Bạn ăn gì và uống gì? Bạn có chương trình tập thể dục không? Bạn có bao nhiêu thì giờ rảnh? Bạn cần có những sự thay đổi nào để giúp bạn thấy khỏe hơn về cảm xúc và thể chất? Trong vài trường hợp, người ta bị đau khổ về nhiều nan đề và cần sự giúp đỡ của các nhà tâm lý hay cố vấn. Nhưng nhiều khi chỉ cần thay đổi cách sống và thói quen cũng khiến chúng ta cảm thấy sự khác biệt.
- 4 Bạn có bao nhiêu thì giờ rảnh rỗi? Bạn làm gì trong thì giờ rảnh của mình? Bạn dùng thì giờ đó thế nào để cải tiến mối tương giao với Đức Chúa Trời?