

## Bài Học 6

\*29 Tháng 1–4 Tháng 2

# Sự Suy Nghĩ Tích Cực



**Đọc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** *Mác 7:21-23; Lu-ca 6:45; Công vụ 14:2; 15:24; Ga-la-ti 3:1; Thi thiên 19:14; Cô-lô-se 3:1-17.*

**Câu Gốc:** “Rốt lại, hỡi anh em, phàm điều chi chân thật, điều chi đáng tôn, điều chi công bình, điều chi thanh sạch, điều chi đáng yêu chuộng, điều chi có tiếng tốt, điều chi có nhân đức đáng khen, thì anh em phải nghĩ đến” (Phi-líp 4:8).

Một trong những phương pháp được dùng để trị bệnh tâm thần ngày nay là chữa sự ý thức về thái độ (*Cognitive behavioral therapy hay CBT*). CBT cố gắng giải quyết các nan đề về sức khỏe tâm thần bằng cách giúp người bệnh ý thức và thay đổi những tư tưởng hoặc thái độ sai lầm hay tiêu cực. Người buồn chán giải nghĩa sự kiện cách tiêu cực. Người hay lo lắng thì sợ tương lai. Những người tự ti mặc cảm ca tụng sự thành công của người khác quá nhiều và coi thường giá trị của mình. Vì thế, CBT huấn luyện người bệnh ý thức được những thói quen suy nghĩ thiếu lành mạnh của họ và thay đổi thành những tư tưởng tích cực. Điều này khuyến khích các hành động tích cực và loại bỏ những hành động tiêu cực.

Kinh Thánh dạy chúng ta về sự liên hệ giữa tư tưởng và hành động (Lu-ca 6:45). Tư tưởng tích cực thì lành mạnh và dẫn đến các hành động tích cực. “Kể toan mưu ác há chẳng lầm lạc sao? Còn nhân từ và chân thật thuộc về người toan mưu thiện” (Châm ngôn 14:22).

Tuần này, chúng ta sẽ học về một số lẽ thật trong Kinh Thánh có thể giúp chúng ta kiểm soát tư tưởng mình bằng cách để Đấng Christ điều khiển tâm trí của chúng ta.

## Tư Tưởng: Cội Rễ Của Mọi Hành Động

**Mác** 7:21-23 và Lu-ca 6:45 dạy gì về tầm quan trọng của việc điều khiển hành động, lời nói, và tư tưởng chúng ta?

---

---

Những người bị bệnh bốc đồng không thể chống lại sự ham muốn ăn cắp, tấn công người khác, hay bài bạc. Các chuyên viên về tâm thần biết rằng những ham muốn này thường xảy ra sau khi người bệnh có tư tưởng dẫn đến hành vi tiêu cực. Vì vậy, bệnh nhân học cách nhận ra những tư tưởng tiêu cực, loại bỏ chúng một cách nhanh chóng, và hướng tâm trí về điều khác. Bằng cách ấy, họ có thể điều khiển suy nghĩ mình và tránh các hành động tiêu cực do những tư tưởng này gây ra.

Những tư tưởng sai lầm dẫn đến các hành động tội lỗi. (Xét cho cùng, đó chính là sự căm dỗ). Bốn phần của mỗi Cơ Đốc nhân là học để nhận ra, với sự giúp đỡ của Chúa, những bước đầu tiên của các tư tưởng sai lầm. Suy nghĩ các tư tưởng sai lầm luôn dẫn đến tội lỗi.

**Trong** Rô-ma 8:5-8, Phao-lô dạy điều gì để giúp đối phó với những hành động theo xác thịt?

---

---

Phao-lô cho thấy trí óc và hành động liên quan rất chặt chẽ. Trí óc đầy dẫy Đức Thánh Linh sẽ có những hành động tốt. Còn trí óc bị tội lỗi điều khiển sẽ có các hành động tội lỗi. Thay đổi thái độ mình để được người khác chấp nhận hay để phô bày một gương mặt “thánh thiện” cho thế giới thấy thì không đủ. Lòng chúng ta cần được thay đổi thật sự. Nếu không, hành động của một người chẳng bao lâu sẽ bày tỏ bản tính thật của họ.

“Chúng ta cần ý thức các tư tưởng trong sạch có quyền lực làm con người trở nên cao thượng và những tư tưởng xấu xa có ảnh hưởng tai hại. Hãy suy gẫm về các điều thánh thiện. Hãy giúp tư tưởng chúng ta tinh khiết và chân thật. Vì linh hồn chỉ được an toàn khi suy nghĩ đúng.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 23 tháng 8, 1905.

**Giả sử bạn phải nói cho người khác những suy nghĩ của bạn trong 24 tiếng vừa qua. Bạn sẽ nói gì? Bạn thấy hổ thẹn thế nào? Câu trả lời của bạn nói gì về những thay đổi bạn cần phải làm?**

---

---

## Tư Tưởng: Nguyên Nhân Của Sự Nản Chí

**Những** điều nào khiến bạn rất sợ hãi? Có cách gì bạn có thể học để tin cậy nơi Đức Chúa Trời, ngay cả khi sợ hãi? Xét cho cùng, quyền lực của Chúa lớn hơn bất cứ sự nguy hiểm nào bạn phải đương đầu!

---

---

---

Nhiều sự đau khổ có thể xảy ra qua sự suy nghĩ. Trong quyển *Psychology and Life (Tâm Lý và Đời Sống)*, tâm lý gia Philip Zimbardo kể chuyện về một phụ nữ trẻ tuổi được đưa đến bệnh viện vì cô sợ chết. Thật ra cô không có bệnh gì cả, nhưng phải ở lại đêm đó để thử nghiệm. Ít giờ sau cô ta chết. Về sau, họ khám phá rằng nhiều năm trước đây, có một thầy bói đã thấy trước cái chết của cô vào ngày sinh nhật thứ hai mươi ba. Cô này quá sợ hãi nên đã chết vì kinh hoảng một ngày trước khi bước sang tuổi 23. Chắc chắn là người ta sẽ bị đau khổ trầm trọng vì những tư tưởng tiêu cực của mình. Vì vậy, nghĩ đến những tư tưởng lành mạnh là điều rất quan trọng như chúng ta sẽ học trong bài ngày mai.

Cũng rất quan trọng để nhớ rằng chúng ta có thể có gây ảnh hưởng tiêu cực trên sự suy nghĩ của người khác nếu ta chia sẻ những tư tưởng tiêu cực của mình với họ. Lời nói là công cụ mạnh mẽ, dù tốt hay xấu, có thể xây dựng hoặc hủy phá. Có sự sống và sự chết trong những lời chúng ta nói. Chúng ta cần rất cẩn thận về những tư tưởng và cảm xúc nói ra từ môi miệng của mình.

**Công vụ 14:2; 15:24, và Ga-la-ti 3:1** dạy chúng ta điều gì về tư tưởng tiêu cực có ảnh hưởng mạnh thế nào trên người khác?

---

---

---

Nếu bạn không cảm thấy vui mừng thì đừng nói về cảm xúc của mình. Đừng để cái bóng đen (tư tưởng tối tăm) bao trùm cuộc đời những người khác. Một tôn giáo lạnh lùng, thiếu mặt trời không bao giờ dẫn các linh hồn đến với Đấng Christ. Tôn giáo này sẽ xua đuổi họ rời xa Chúa để bước vào lưới bẫy Sa-tan đã giăng sẵn ở dưới chân những người đi xa Chúa.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 488.

**Hãy nghĩ đến lúc mà lời nói của một người nào khiến lòng bạn tan nát. Bạn có chắc chắn là mình không bao giờ làm như vậy cho người khác?**

## Sự Suy Nghĩ Tích Cực

**Phao-lô** có sứ điệp quan trọng nào trong Phi-líp 4:8? Có bí quyết nào để làm được những điều ông dạy? Xin cũng đọc 2 Phi-e-rơ 3:1, 2.

---

---

Hãy nhớ, lặp đi lặp lại, suy gẫm, và học những câu Kinh Thánh là các ơn phước thiêng liêng lớn nhất cho chúng ta. Đó là cách chắc nhất để phát triển điều mà Phi-e-rơ gọi là “lòng lành” (2 Phi-e-rơ 3:1). Nhiều người đã nhận được các ơn phước tuyệt vời bằng cách học thuộc lòng những lời hứa quan trọng trong Kinh Thánh. Khi phải đối diện với sự lo lắng, nghi ngờ, sợ hãi, thất vọng, hay căm dỗ, họ đã nhắc lại những tư tưởng này trong trí và cảm thấy nhẹ nhàng, bình an nhờ quyền lực của Đức Thánh Linh.

Với rất nhiều sự căm dỗ (TV, máy vi tính, v.v.), thế hệ tin đồ ngày nay bị căm dỗ lãng quên Kinh Thánh. Đọc và học Lời Chúa mỗi ngày là điều rất cần thiết. Lời Đức Chúa Trời là sự bảo vệ duy nhất và chân thật nhất giúp chúng ta chống lại những căm dỗ của thế gian.

**Hãy** đọc lại Phi-líp 4:8. Hãy lập một danh sách những điều bạn thấy trong đời mình mà bạn cho là chân thật, trong sạch, đáng yêu, v.v. Danh sách đó gồm những gì? Tất cả các điều này có điểm nào giống nhau? Hãy đem danh sách của bạn tới lớp để chia sẻ với những người khác.

---

---

---

Cầu nguyện là một cách khác để giữ tâm trí khỏi sự rắc rối. Trong khi hầu chuyện với Chúa, có ít cơ hội cho các tư tưởng tham muốn hay ích kỷ. Hãy tập thói quen tốt về cầu nguyện là một sự bảo vệ chắc chắn khỏi những tư tưởng và hành động tội lỗi.

Kinh Thánh thật rõ ràng: Đức Chúa Trời quan tâm đến tư tưởng chúng ta, vì tư tưởng ảnh hưởng tới lời nói, hành động, và sức khỏe. Đức Chúa Trời muốn chúng ta có những tư tưởng tích cực vì tư tưởng tốt, hay “lòng lành,” thì tốt cho thân thể và trí óc chúng ta. Tin mừng là qua sự học Kinh Thánh, cầu nguyện, và qua các sự lựa chọn được Đức Thánh Linh hướng dẫn, chúng ta có thể giữ tâm trí mình nghĩ đến những điều sẽ nâng chúng ta lên, và người khác nữa.

## Tư Tưởng Trong Lòng Chúng Ta

**1 Các Vua 8:39; Thi thiên 19:14; 1 Sử ký 28:9; và 1 Sa-mu-ên 16:7** nói lên điều quan trọng nào? Quan trọng hơn, lẽ thật này nên ảnh hưởng thế nào đến cách chúng ta suy nghĩ? Lẽ thật này có làm bạn lo lắng và sợ hãi? Hay lẽ thật đó cho bạn niềm hy vọng? Hay cả hai? Hãy nghiên cứu lý do cho câu trả lời của bạn?

---

---

---

---

“Thật chỉ một mình Chúa biết lòng của con cái loài người” (1 Các Vua 8:39). Chữ *lòng* thường được dùng trong Kinh Thánh để chỉ về những tư tưởng và xúc cảm (đọc Ma-thi-ơ 9:4). Chỉ có Đức Chúa Trời biết lòng chúng ta, các chương trình, và những ước muốn thầm kín của chúng ta. Không có gì, ngay cả tư tưởng nhỏ nhất, có thể giấu được Đấng Tạo Hóa.

Việc Đức Chúa Trời biết được linh hồn chúng ta thì rất ích lợi. Khi người ta quá nản chí để cầu nguyện, Ngài biết nhu cầu của họ. Chúng ta không thể biết lòng người qua hành động của họ. Chỉ một mình Đức Chúa Trời biết tư tưởng thật trong lòng mà người khác không bao giờ nhận thấy.

Sa-tan và các sứ nó chỉ có thể quan sát, học hỏi, lắng nghe, và phỏng đoán những điều xảy ra bên trong. “Sa-tan không thể đọc được tư tưởng chúng ta. Nhưng nó có thể thấy hành động và nghe những lời nói chúng ta. Sau đó, từ kiến thức lâu năm về nhân loại, hắn có thể dùng các cám dỗ để thử thách những yếu điểm trong bản tính chúng ta.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Review and Herald*, 19 Tháng 5, 1891.

Mỗi ngày, khi bạn phải lựa chọn hay nghĩ về những người khác, hãy ngừng một phút và cầu nguyện với Đức Chúa Trời. Hãy vui hưởng sự thâm giao trong sự cầu nguyện chỉ một mình bạn với Đức Chúa Trời. Không ai trong vũ trụ biết việc gì xảy ra trong buổi nói chuyện này. Để Đấng Christ ngự vào lòng và tư tưởng của bạn sẽ bảo vệ bạn khỏi cám dỗ và đem đến cho bạn những ơn phước thiêng liêng. Phương pháp này sẽ giúp bạn có một đời sống mật thiết với Chúa.

**Bài học hôm nay giúp bạn hiểu rõ hơn lời cảnh cáo trong Kinh Thánh là đừng xét đoán người khác như thế nào? Bao nhiêu lần bạn bị người khác xét đoán sai vì không hiểu lòng bạn? Tối phiên bạn, tại sao quan trọng để đừng đoán xét người khác?**

---

---

## SỰ BÌNH AN CỦA Đấng Christ Ở TRONG LÒNG

**Có** những điều nào Đức Chúa Trời đòi hỏi chúng ta làm để có thể sống trong Đấng Christ?

---

---

---

Những câu này dẫn chúng ta tới căn nguyên của hành động đạo đức hay vô đạo đức: tim và óc. Hai bộ phận này cũng chỉ về một Đấng duy nhất (Giê-su) có thể làm điều tốt trong chúng ta bằng cách điều khiển tư tưởng chúng ta. “Nguyên xin sự bình an của Đấng Christ cai trị trong lòng anh em” (Cô-lô-se 3:15). Hãy để ý các chữ như “hãy tìm,” hãy ham mến,” “hãy có lòng thương xót,” “nguyên xin [hãy để] sự bình an của Đấng Christ,” “nguyên xin [hãy để] lời của Đấng Christ.” Những lời này cho thấy tránh tội lỗi và trở nên tốt là sự lựa chọn và chuẩn bị. Chúng ta chỉ có thể thắng tội lỗi bằng cách để tâm trí hướng về Đức Chúa Trời. Đấng Christ là trung tâm của sự tốt lành. Khi chúng ta lựa chọn Ngài, Đức Chúa Giê-su là Đấng duy nhất có thể đem lại sự bình an cho tâm trí chúng ta.

Trí óc là trung tâm của đời sống chúng ta. Tâm trí cần được đặt dưới sự chăm gìn của Đức Chúa Giê-su. Đó là trung tâm của sự phát triển bản tính. Những ước muốn tội lỗi và các nơi tội lỗi thì chống lại các tư tưởng trong sạch. Nhưng Chúa không để chúng ta phải chiến đấu một mình. Ngài giúp đỡ và bảo vệ tất cả những ai cầu xin. “Nếu tư tưởng chúng ta ở với Chúa, thì chúng sẽ được Ngài hướng dẫn bằng tình thương và quyền phép Ngài.” Vậy, chúng ta phải “sống bởi mọi lời nói ra từ môi của Đấng Christ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, quyển 2, tr. 669.

Ở giữa cuộc chiến đấu thiêng liêng, một người có thể bị cám dỗ và thấy rất khó để bỏ đi tư tưởng tội lỗi. Trong những lúc đó, nếu chúng ta đến một chỗ khác, làm điều gì khác hay đến với những người tốt thì có thể dễ để bỏ các tư tưởng tội lỗi. Làm vậy thì sẽ dễ cầu nguyện và có hy vọng.

**Tư tưởng làm việc thế nào là một sự bí ẩn. Chúng ta thật sự không biết chắc tư tưởng là gì và tư tưởng hoạt động ra sao. Nhưng trong thâm sâu của trí óc, chúng ta là người duy nhất lựa chọn điều mình muốn nghĩ. Một tư tưởng có thể thay đổi cách mau chóng. Chúng ta chỉ cần lựa chọn để thay đổi. (Chúng ta cần nhớ rằng, trong vài trường hợp, bệnh tâm thần có ảnh hưởng trên khả năng thay đổi tư tưởng của người bệnh. Trong trường hợp này, sự chữa trị chuyên môn có thể rất hữu ích.) Còn tư tưởng của bạn thì sao? Lần sau có những tư tưởng sai lầm xuất hiện, bạn sẽ làm gì?**

---

## Thứ Sáu \*4 Tháng 2

**Nghiên Cứu Bổ Túc:** “Quyền lực của tư tưởng đúng thì có giá trị hơn vàng hay châu ngọc. Chúng ta cần đặt giá trị cao trên sự điều khiển đúng tư tưởng của mình. . . . Mỗi tư tưởng không trong sạch làm dơ bản linh hồn, ngăn cản cảm giác đạo đức cảm xúc . . . , và có thể cắt đi ảnh hưởng của Đức Thánh Linh trên linh hồn. Tư tưởng ô uế làm cho nhãn quan thiêng liêng mờ đi, vì thế con người không nhận ra Đức Chúa Trời. Chúa tha thứ cho tội nhân đã ăn năn. Người đó có thể được tha thứ, nhưng tinh thần của họ đã bị tổn thương. Tất cả những lời nói và tư tưởng không trong sạch phải được cắt bỏ đi nếu người đó muốn hiểu rõ ràng lẽ thật thiêng liêng. . . . Chúng ta phải dùng mọi cách Đức Chúa Trời đã ban cho để điều khiển và phát triển tư tưởng. Chúng ta phải để tâm trí mình hòa hợp hoàn toàn với tâm trí của Đấng Christ. Lẽ thật của Ngài sẽ khiến chúng ta nên thánh – thân thể, linh hồn và tâm thần. Và Ngài sẽ làm chúng ta mạnh mẽ để vượt cao hơn sự cám dỗ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 23 Tháng 8, 1905.

### Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Trong lớp hãy coi lại danh sách bạn làm trong bài học ngày thứ Ba và so sánh với các bạn cùng lớp. Bạn học được gì từ những người khác?
- 2 Lời của Phao-lô trong 2 Cô-rinh-tô 10:5, “Bắt hết các ý tưởng làm tôi vâng phục Đấng Christ” có ý nghĩa gì?
- 3 Các trang mạng, chương trình TV, sách báo, và các quảng cáo ảnh hưởng bao nhiêu đến những điều chúng ta nghĩ và làm? Tại sao chúng ta tự lừa dối nếu tin rằng những gì chúng ta đọc hay coi không ảnh hưởng tới sự suy nghĩ của mình?
- 4 Hành động của chúng ta nói lên những tư tưởng trong trí óc mình như thế nào?
- 5 Bạn có lời khuyên nào cho một người gặp khó khăn vì có tính bốc đồng? (Hãy đọc lời nhập đề cho bài học ngày Sa-bát trong tuần này). Bạn có thể chỉ cho người đó những lời hứa nào trong Kinh Thánh? Tại sao cũng quan trọng để giúp họ nhớ lại tất cả các lời hứa về sự tha thứ và chấp nhận của Đức Chúa Giê-su? Làm thế nào bạn giúp họ đừng bỏ cuộc?
- 6 Bạn cẩn thận thế nào với lời nói của mình, vì lời nói bày tỏ tư tưởng thật của bạn? Làm thế nào bạn có thể chắc chắn lời nói mình luôn luôn tốt chứ không xấu?