

## Bài Học 8

\*12 Tháng 2–18 Tháng 2

# Sự Phục Hồi Mau Chóng



**Đọc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** Gióp 19:25; Gia-cơ 5:10, 11; Ru-tơ 1; E-xơ-tê 2; 2 Cô-rinh-tô 11:23-28; Phi-líp 4:11-13.

**Câu Gốc:** “Đức Chúa Trời là nơi nương náu và sức lực của chúng tôi, Ngài sẵn giúp đỡ trong cơn gian truân. Vì vậy, chúng tôi chẳng sợ dầu đất bị biến cải, núi lay động và bị quăng vào lòng biển; dầu nước biển âm âm sôi bọt, và các núi rúng động vì cơn sự chuyển dậy của nó” (Thi thiên 46:1-3).

**K**hả năng phục hồi sức mạnh mau chóng giúp chúng ta đương đầu với sự căng thẳng nặng nề, các mối đe dọa, và thời điểm khó khăn trong cuộc sống. Những người phục hồi mau chóng có thể “lấy lại sức” từ các kinh nghiệm tiêu cực. Tất cả chúng ta đều đối diện với sự khó khăn và căng thẳng trong cuộc đời. Câu hỏi là, làm thế nào chúng ta có sự phục hồi mau chóng để đối phó với những gì xảy ra và đồng thời không mất đi sự xúc cảm?

Vào thập niên 1960, Victor và Mildred Goertzel viết *Cradles of Eminence*, và được thêm bớt cho hợp thời vào năm 2004. Cuốn sách nói về những câu chuyện của hơn 700 người đã trải qua những khó khăn lớn trong thời thơ ấu như: gia đình tan vỡ, trở ngại về tài chánh, đau ốm về thể chất hay tinh thần, v.v. Nhưng tất cả những người này đều thành công lớn trong cuộc đời.

Kinh Thánh cũng kể cho chúng ta về những người phải đối mặt với khó khăn. Nhưng, với ân điển của Đức Chúa Trời, họ phục hồi và vượt qua được mọi khó khăn. Đúng, họ phải trải qua nhiều lúc rất khó khăn và họ không phải là những người “hoàn toàn.” Nhưng Đức Chúa Trời có thể dùng họ để làm công việc Ngài, vì họ có thể phục hồi sức mạnh mau chóng để đối phó với những khó khăn và áp lực của cuộc đời.

## Sự Nhịn Nhục Của Gióp

**Theo** Gia-cơ 5:10, 11, Gióp có đức tính gì khiến ông là một gương tốt cho chúng ta? Xin cũng đọc Gióp 1-3.

---

---

Một bà nọ dự những buổi cố vấn sau một cuộc khủng hoảng trầm trọng. Bà nói với bạn mình rằng bà học được một điều đã đem lại sự khác biệt lớn và giúp bà được lành bệnh. Bà nói, “Vị cố vấn thường nói với tôi rằng hoàn cảnh đau đớn của tôi sẽ chấm dứt. Người cố vấn nói tiếp, ‘Cuộc đời bây giờ dường như tối tăm, và nan đề của bạn dường như không bao giờ chấm dứt. Nhưng sự khó khăn của bạn sẽ không kéo dài lâu đâu.’ Điều này khiến tôi phục hồi được sức mạnh của mình.” Nói cách khác, người cố vấn giữ niềm hy vọng của bà sống động.

Làm thế nào chúng ta có thể phát triển sự nhịn nhục? George Goodman, người Anh, một lần nọ tiếp một thanh niên xin ông cầu nguyện. Người này nói thẳng nhu cầu của mình, “Ông Goodman, xin ông cầu nguyện để tôi có sự nhịn nhục.”

Vị cao niên trả lời, “Phải, tôi sẽ cầu xin cho bạn gặp sự rắc rối.”

Thanh niên đáp lại, “Ồ, không, xin ông đừng cầu vậy. Tôi chỉ muốn sự nhịn nhục.”

Goodman nói, “Tôi hiểu, và tôi sẽ cầu cho bạn gặp sự rắc rối.” Vị giáo sư mở Kinh Thánh và đọc Rô-ma 5:3 cho chàng thanh niên đang ngạc nhiên, “Nào những thế thôi, nhưng chúng ta cũng khoe mình trong hoạn nạn nữa, vì biết rằng hoạn nạn sinh sự nhịn nhục.”

Chuyện tích Gióp cho chúng ta một thí dụ hoàn hảo về khả năng phục hồi. Trước đây, Gióp hiểu rằng Đức Chúa Trời đầy lòng thương xót và công bình. Nhưng Gióp không hiểu những lý do về sự đau khổ của mình. Ông không được vợ an ủi, tài sản bị tiêu tan, con cái bị chết. Sau đó ông bị một căn bệnh hiểm nghèo. Nhưng Gióp không bao giờ mất đức tin nơi Đức Chúa Trời. Và ông đứng vững cho tới khi sự rắc rối chấm dứt.

**Theo** Gióp 19:25, Gióp giữ được niềm hy vọng nào? Làm thế nào chúng ta học để giữ được niềm hy vọng này khi phải đối mặt với những nan đề của mình?

---

---

Hãy nghĩ đến thời gian bạn phải trải qua một điều gì kinh khủng. Có niềm hy vọng nào giúp bạn tiến tới? Có những lời nói nào hữu ích cho bạn? Có những lời nào không tốt hay có hại? Bạn học được gì để có thể giúp bạn đem lại niềm hy vọng cho một người đang gặp khó khăn?

## Giô-sép Bị Làm Nô Lệ và Bị Tù

Hãy đọc Sáng thế Ký 37:19-28 và 39:12-20. Hãy thử đặt mình vào hoàn cảnh của Giô-sép. Chàng đang rất nản lòng. Hãy nghĩ chàng có thể rất giận dữ và cay đắng. Kinh Thánh không nói chi tiết về cảm xúc của Giô-sép. Nhưng thật không khó để tưởng tượng chàng đau khổ biết bao về những kinh nghiệm như vậy.

Nhưng lúc đó Giô-sép đã hướng về Chúa. Cuối cùng những điều tốt đã đến từ những biến cố này. Sau khi bị các anh bán, Giô-sép đã kinh nghiệm sự hoán cải và có một sự tương giao mật thiết hơn với Đức Chúa Trời. Giô-sép đã được nghe các lời hứa của Chúa cho Gia-cốp, và những lời hứa đó đã được làm trọn. Giô-sép cũng được nghe kể về các thiên sứ đã đến chỉ dạy, an ủi và bảo vệ Gia-cốp trong thời gian ông bị đau khổ. Và Giô-sép đã học về tình thương của Đức Chúa Trời là ban một Đấng Cứu Thế cho nhân loại. Bây giờ tất cả những bài học quý giá đó được nhớ lại rất rõ ràng trong tâm trí của Giô-sép. Chàng tin rằng Đức Chúa Trời của tổ phụ mình sẽ là Đức Chúa Trời của mình. Lúc đó, Giô-sép dâng hiến hoàn toàn đời mình cho Chúa.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Patriarch and Prophets*, tr. 213, 214.

Giô-sép đã bị bỏ tù một cách bất công. Nhưng kinh nghiệm đó đã mở đường để Giô-sép đến triều đình Pha-ra-ôn. Về sau, Đức Chúa Trời dùng cơ hội này để cứu nhiều người ở Ê-díp-tô và ngay cả bà con họ hàng của Giô-sép.

**Rô-ma 5:3-5; 2 Cô-rinh-tô 1:3, 4, 8, 9; và 2 Ti-mô-thê 1:11, 12** dạy chúng ta gì về những tình huống xấu có thể trở thành tốt ra sao?

---

---

---

---

Đức Chúa Trời không muốn chúng ta phải đau khổ không cần thiết. Thật ra, Đức Chúa Giê-su đã sẵn sàng cho chúng ta một chỗ trên thiên đàng, một nơi không có nước mắt và đau đớn (Khải huyền 21:4). Nhưng chúng ta đang chờ đợi lời hứa được làm trọn. Cho tới khi đó, chúng ta phải nhớ rằng sự sầu khổ và đau đớn có thể dạy chúng ta những bài học quan trọng. Có lòng nhân từ, khiêm nhường, và hiểu điều tốt, điều xấu là một số các bài học chúng ta có thể học. Thật khó để tin rằng đau khổ có thể giúp chúng ta khi chúng ta đang trải qua đau đớn. Nhưng chúng ta có thể cầu xin Đức Chúa Trời ban cho sức mạnh cần thiết để vượt qua khó khăn.

**Bạn có bao giờ trải qua một kinh nghiệm khủng khiếp, nhưng cuối cùng, đem lại kết quả tốt? Điều này giúp bạn thế nào để học tin cậy Chúa trong những thời điểm khó khăn, ngay cả khi không có gì tốt xảy ra?**

## Na-ô-mi

**Theo** Ru-tơ, Na-ô-mi đã có những kinh nghiệm đau khổ nào?

---

---

Một người phải rời bỏ quê hương và định cư ở một nơi nào đó thường cảm thấy lo sợ. Nạn đói ở Giu-đê-a bắt buộc Ê-li-mê-léc, Na-ô-mi, và hai con trai đến cư ngụ trong xứ Mô-áp. Mô-áp là một xứ nông nghiệp nên họ có thể có thức ăn. Dân Mô-áp thờ hình tượng (Các Quan Xét 10:6). Sự hành đạo của họ không phù hợp với sự tin tưởng của dân Giu-đê. Điều này gây ra nhiều nan đề cho những người mới tới. Sau một thời gian ở Mô-áp, chồng của Na-ô-mi qua đời. Bây giờ, ba mẹ con phải ở một xứ lạ mà không có người bảo vệ. Sau đó, hai con trai Mạc-lôn và Ki-li-ôn, cưới vợ người Mô-áp. Điều này có thể gây ra nhiều rắc rối trong gia đình vì những sự khác biệt tôn giáo giữa hai con trai của Na-ô-mi và hai con dâu. Luật pháp không ngăn cản hôn nhân giữa người Do Thái và Mô-áp. Nhưng Kinh Thánh dạy rằng người Mô-áp và con cháu họ không thể vào hội của Chúa cho tới sau mười đời (Phục truyền 23:3).

Về sau, Mạc-lôn và Ki-li-ôn, hai tên này có nghĩa là “bệnh hoạn” và “thiếu ăn,” cũng chết. Thật khó để tưởng tượng một biến cố nào có thể gây sâu khổ hơn cho Na-ô-mi. Không còn ai sống sót trong gia đình thân cận của Na-ô-mi, và những bà con còn lại thì sống xa xôi ở tận Bết-lê-hem.

**Biến** cố quan trọng nào đã thay đổi đời sống của Na-ô-mi? Đức Chúa Trời đã đền bù thế nào cho sự mất mát đau khổ của bà? (Ru-tơ 1:16-18; 4:13-17).

---

---

Trong thời gian đau đớn nhất, con dâu của Na-ô-mi, Ru-tơ, là chỗ nương dựa tình cảm cho bà. Na-ô-mi phải là người mẹ chồng tuyệt vời vì bà đã tạo nên cảm tình tốt và sự tận tâm của hai con dâu, đặc biệt là Ru-tơ. Nàng đã chấp nhận Đức Chúa Trời của Y-sơ-ra-ên. Ru-tơ cũng đã cương quyết chăm sóc mẹ chồng trong một xứ mà dân sự là kẻ thù của nàng.

Đoạn 2 và 4 kể cho chúng ta về những biến cố đẹp đẽ liên tục đưa đến một gia đình hạnh phúc. Na-ô-mi bỏ lại sau lưng sự đau khổ tột độ và sống để chứng kiến cuộc hôn nhân giữa Ru-tơ và Bô-ô. Ru-tơ sinh ra cháu trai của Na-ô-mi là Ô-bết, cha của Y-sai và ông nội của vua Đa-vít.

**Chúng ta cần hết lòng tin cậy nơi Chúa và đầu phục Ngài hoàn toàn. Nhưng cũng có lúc chúng ta cần sự giúp đỡ của loài người. Khi nào là lần sau cùng bạn rất cần sự giúp đỡ của một người? Bạn học được gì từ kinh nghiệm đó?**

## Những Ngày Căng Thẳng Của Ê-xơ-tê

**Ê-xơ-tê** phải đối diện với nhiều nan đề, tranh đấu và áp lực nào trong Ê-xơ-tê 2:6, 7, 10, 21, 22; 4:4-17; 7:3, 4; và 8:3?

---

---

---

---

---

Ngay từ hồi nhỏ, Ê-xơ-tê là một đứa trẻ mồ côi. Nàng được cậu là Mạc-đô-chê nuôi dưỡng. Thật rất khó khăn cho Ê-xơ-tê lớn lên mà không có cha mẹ. Nhưng nàng trở thành một thiếu nữ quân bình, cương quyết và có năng lực.

Khi trở thành hoàng hậu, Ê-xơ-tê không nói cho ai biết về sinh quán và gia đình của mình. Đây là một thách thức rất nặng nề. Không biết việc gì sẽ xảy ra khi nàng giấu kín dòng dõi Do Thái của mình. Nếu bị khám phá thì thật nguy hiểm. Thêm vào đó, nàng phải giữ đức tin mình vững mạnh mặc dù được bao quanh bởi thức ăn ngon, sự thoải mái, và các nghi lễ trong triều đình có thể làm đức tin nàng yếu đi.

Ê-xơ-tê cũng phải nói cho vua biết tin dữ là các quan dự tính ám sát vua. Đây không phải là việc dễ, vì mưu đồ không thể chứng minh, sau đó Ê-xơ-tê và cậu bà có thể bị trách là đã bắt đầu những lời đồn đại. Và ai biết hậu quả sẽ như thế nào?

Nhưng Đức Chúa Trời đã lựa chọn Ê-xơ-tê để cứu dân sự của bà. Mạc-đô-chê yêu cầu bà dùng quyền lực hoàng hậu để giúp dân Do Thái. Ê-xơ-tê phải liều mạng để làm điều này. Khi Ê-xơ-tê cố tránh, thì ông cậu đặt thêm áp lực, “Nếu người làm thình trong lúc này đây, dân Giu-đa hẳn sẽ được tiếp trợ và giải cứu bởi cách khác, còn người và nhà cha người đều sẽ bị hư mất; song nào ai biết rằng chẳng phải vì cơ cơ hội hiện lúc này mà người được vị hoàng hậu sao?” (Ê-xơ-tê 4:14). Nói về sự căng thẳng!

Cuối cùng, Ê-xơ-tê đến trước nhà vua, biết rằng những hành động của bà có thể dẫn đến sự chết. Tuy nhiên, dù hoàn cảnh thật rất nguy hiểm cho vị hoàng hậu trẻ tuổi, mọi sự đều tốt đẹp vào lúc cuối.

**Tất cả chúng ta, giống như Ê-xơ-tê, được sinh ra trong những hoàn cảnh mà chúng ta không lựa chọn. Hoàn cảnh của bạn là gì? Những điều tốt và xấu nào được di truyền cho bạn? Làm thế nào bạn có thể học để biết giá trị những điều tốt bạn được hưởng và những điều xấu cần phải thắng?**

## Bí Quyết Để Được Thỏa Lòng

Sứ đồ Phao-lô được sinh ra và lớn lên ở Tạt-sơ. Ông sinh trưởng trong gia đình Hê-bơ-rơ thuộc chi phái Bên-gia-min. Phao-lô được làm công dân La Mã vì cha ông là một công dân của Đế quốc La Mã. Ông trở thành người Pha-ri-si, một nhóm tôn giáo cố giữ luật pháp, cộng thêm những luật lệ tôn giáo Do Thái. Với gia thế như vậy, Phao-lô được những vinh dự và thế lực của một giai cấp cao trong xã hội và tôn giáo.

Nhưng khi Phao-lô chấp nhận lời kêu gọi của Đức Chúa Giê-su, mọi sự đều thay đổi. Phao-lô bị dân nước mình và người La Mã căm ghét. Ông gặp nhiều khó khăn và rắc rối trong 30 năm. Cuối cùng, Phao-lô bị xử tử sau khi bị tù tại La Mã.

**2 Cô-rinh-tô 11:23-28** liệt kê những khó khăn mà Phao-lô phải đối phó. Hãy nghĩ tới danh sách đó khi bạn đọc Phi-líp 4:11-13. Sau biết bao đau khổ, Phao-lô nói gì về cuộc đời mình? Chúng ta có thể học được bài học nào từ Phao-lô về những cuộc đấu tranh chúng ta đang trải qua?

---

---

---

Sự thỏa lòng là một phần quan trọng để được hạnh phúc và mạnh khỏe về tinh thần. Những người thỏa lòng có một quan điểm tích cực về mọi sự. Họ chấp nhận khi nhìn lại quá khứ và hy vọng khi nghĩ đến tương lai. Có “tất cả mọi sự” không bảo đảm sự thỏa lòng hay hạnh phúc. Đối với một số người, dù họ có bao nhiêu cũng không bao giờ đủ. Những người khác có rất ít nhưng luôn luôn thỏa lòng. Bạn nghĩ sự khác biệt là gì?

Một ý nghĩa của “sự thông minh” là khả năng để thích ứng với những hoàn cảnh mới. Đó là sống ở các nơi mới, hòa hợp với những người mới, và kinh nghiệm các lối sống mới. Khả năng này của Phao-lô không phải là bẩm sinh. Chúng ta biết điều đó vì ông nói, “Tôi đã tập hễ gặp cảnh ngộ nào, cũng thỏa lòng ở vậy” (Phi-líp 4:11). Khả năng để thích ứng với hoàn cảnh sống và thỏa lòng là do mình tập. Sự tập tành này cần thời gian và thực hành.

Câu 13 cho thấy bí quyết của sự phục hồi sức mạnh mau chóng của Phao-lô. Ông cảm thấy thỏa lòng dầu no hay đói, dầu dư hay thiếu, và ông có thể làm được mọi sự nhờ Đấng Christ.

**Bạn thỏa lòng thế nào? Bạn bị hoàn cảnh ảnh hưởng bao nhiêu? Có những cách nào bạn có thể học được để “hễ cảnh ngộ nào cũng thỏa lòng” (Phi-líp 4:11)?**

---

## Thứ Sáu \*18 Tháng 2

**Nghiên Cứu Bồ Túc:** “Quyền lực của sự tối tăm bao trùm linh hồn và che mắt chúng ta để không thấy Đức Chúa Giê-su. Nhiều lúc chúng ta chỉ có thể chờ đợi trong đau khổ cho tới khi mây mù trôi qua. Thời gian đó thật là khủng khiếp. Niềm hy vọng không còn, và sự chán nản cột chặt chúng ta. Trong những giờ phút kinh hãi này, chúng ta phải học để tin cậy và lệ thuộc hoàn toàn vào những gì Đức Chúa Giê-su đã làm cho chúng ta trên thập tự giá. Cảm thấy bất lực và không xứng đáng, chúng ta sấp mình trước Đấng Cứu Thế bị đóng đinh và đã sống lại. Chúng ta sẽ không bao giờ bị hư mất khi làm như vậy – *không bao giờ!* Khi ánh sáng chiếu rọi trên con đường mình đi, thì được mạnh mẽ trong ân điển là một việc thường. Nhưng kiên nhẫn chờ đợi trong niềm hy vọng khi những đám mây đen bao quanh chúng ta đòi hỏi đức tin và sự đầu phục. Khi đầu phục Đức Chúa Giê-su, ý muốn của chúng ta được biến mất trong ý muốn của Đức Chúa Trời. Chúng ta thường quá nhanh chóng chán nản, và cầu xin để sự thử thách được cất đi. Thay vào đó, chúng ta nên cầu xin để được kiên nhẫn tiến tới và ân điển để chiến thắng những khó khăn.” – Phỏng trích Ellen G. White, *God’s Amazing Grace*, tr. 114.

### Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Một số người thắng được các khó khăn mà những người khác bị tan nát. Bạn nghĩ sự khác biệt đó là gì?
- 2 Hãy suy nghĩ thêm về vấn đề những khó khăn và đau khổ dường như không đem lại kết quả tốt. Chúng ta coi những điều này thế nào? Chúng liên hệ thế nào với đức tin chúng ta và những lời hứa của Đức Chúa Trời?
- 3 Trong lời trích dẫn của bài học ngày thứ Sáu, Ellen G. White muốn dạy chúng ta điều gì? Bà muốn niềm hy vọng chúng ta hướng về đâu? Cuối cùng, tại sao Phúc Âm là niềm hy vọng duy nhất của chúng ta, dù việc gì xảy ra cho chúng ta bây giờ?
- 4 Bạn dùng lời khuyên nử của sứ đồ Phi-e-rơ thế nào trong 1 Phi-e-rơ 4:12, 13? Giữ sự kiên trì và trung tín trong khi gặp khó khăn là một việc, nhưng làm thế nào để thực hiện những điều Phi-e-rơ dạy?
- 5 Giả thử bạn phải giúp một người đang gặp hoàn cảnh rất khó khăn, dường như bế tắc. Cũng giả thử bạn chỉ có năm phút với người đó. Trong vài phút này, bạn sẽ nói gì để đem lại niềm hy vọng cho họ?