

## Bài Học 7

\*5 Tháng 2–11 Tháng 2

# Niềm Hy Vọng Chống Lại Sự Chán Nản



**Đọc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** *Thi thiên 42; 31:10; 39:2-7; 32:1-5; 1 Giăng 1:9; Mi-chê 7:1-7; Khải huyền 21:2-4.*

**Câu Gốc:** “Đức Giê-hô-va ở gần những người có lòng đau thương, và cứu kẻ nào có tâm hồn thống hối” (Thi thiên 34:18).

**T**ừ khi tội lỗi bắt đầu, nhiều người đã kinh nghiệm sự chán nản, có thể đưa đến tình trạng bất lực. Những người trầm cảm thường cảm thấy tuyệt vọng. Nhiều nhân vật trong Kinh Thánh bày tỏ những dấu hiệu mà ngày nay có thể gọi là chán nản.

Mất hy vọng là một dấu hiệu của sự chán nản. Đó là lý do tại sao sứ điệp hy vọng của Kinh Thánh có thể ban cho chúng ta rất nhiều. Thật khác hẳn với thế gian đem lại cho chúng ta rất ít. Tất cả mọi người nhiều khi phải đối diện với sự chán nản vì những lý do khác nhau. Vì vậy, chúng ta không ngạc nhiên là Đức Chúa Trời có rất nhiều lời hứa cho chúng ta những lý do để hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn. Nếu không có hy vọng trong thế giới này, thì chắc chắn có hy vọng trong thế giới sau.

Dĩ nhiên, khi sự chán nản trở nên trầm trọng thì sự giúp đỡ chuyên môn là điều quan trọng, nếu có thể được. Chúa có thể làm việc qua các chuyên viên để giúp những người cần sự chăm sóc đặc biệt. Xét cho cùng, dù mối tương giao của bạn với Đức Chúa Trời thế nào, bạn cũng cần bác sĩ giúp đỡ nếu thân thể bạn bị đau ốm. Đối với những người bị trầm cảm cũng cần sự chữa trị. Sự chán nản thường gây ra bởi *gen* (genes) của chúng ta và sự thiếu quân bình về hóa chất trong óc. Vì vậy, dù có sự giúp đỡ của Đức Chúa Trời, Cơ Đốc nhân vẫn có thể cần sự giúp đỡ của các chuyên viên.

## Linh Hồn Sờn Ngã, Buồn Thảm

**Bạn** có cảm thấy liên quan với sứ điệp trong Thi thiên 42 không? Có niềm hy vọng nào ở đây?

---

---

Vua Đa-vít có kinh nghiệm về tính khí thay đổi. Ông trải qua những điều này vì các ganh ghét bất công của Sau-lơ chống lại ông và của các kẻ thù Y-sơ-ra-ên. Thêm vào đó, Đa-vít cũng phạm điều răn Đức Chúa Trời, điều này đem lại sự thống hối sâu xa (Thi thiên 51:4). Tội lỗi thường có liên quan đến sự buồn thảm, chán nản.

Giả thử có ai nghĩ về mình một cách tiêu cực (“Tôi ngu quá”), sống trong thế giới không hy vọng cho tương lai (“đời luôn luôn bất công”), và tin rằng không có gì tốt xảy ra trong cuộc đời (“không bao giờ khá hơn được”). Sau đó sự chán nản lên cao. Thái độ này gọi là sự suy nghĩ tư tưởng kinh khủng.

**Thay vào đó, hãy xem xét những cách suy nghĩ tích cực sau đây:**

- Hãy suy nghĩ về mình.* Bạn được tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời, để quản trị muôn loài (Sáng thế Ký 1:26, 27). Những hình ảnh của Đức Chúa Trời vẫn còn ở trong bạn, ngay cả khi hình ảnh này bị tội lỗi làm hoen ố. Đức Chúa Giê-su Christ, qua sự hy sinh của Ngài trên thập tự giá, giải cứu bạn khỏi sự chết đời đời. Ngài đã ban cho bạn nhiều quyền lợi – quyền được làm tuyền dân Ngài, chức thầy tế lễ nhà vua, một dân thánh (1 Phi-e-rơ 2:9). Trong con mắt Đức Chúa Trời, bạn rất có giá trị.
- Thế gian.* Đúng ra thế giới thì hư hoại và đầy dẫy tội ác. Nhưng đồng thời, cũng còn nhiều điều tốt, cao thượng và đáng khâm phục (Phi-líp 4:8). Cơ Đốc nhân có thể hiểu về sự gian ác mà không mất hy vọng, vì họ biết tội ác bắt đầu thế nào và sẽ chấm dứt ra sao.
- Tương lai.* Một tương lai tuyệt vời đang chờ đợi các con của Đức Chúa Trời! Kinh Thánh có đầy những lời hứa về sự cứu rỗi (Thi thiên 37:39).

**Buồn rầu không phải là tội lỗi. Xét cho cùng, Đức Chúa Giê-su thường cảm thấy buồn rầu. Chúng ta không nên cảm thấy có tội vì buồn rầu hay chán nản. Trong vài trường hợp, chúng ta có các lý do đúng để cảm thấy bị tổn thương. Bạn có thể dùng lễ thật trong Kinh Thánh để đối phó với những cuộc đấu tranh mà bạn hiện đang đương đầu như thế nào?**

## Hậu Quả Của Sự Chán Nản

Ê-sai 38:14 nói rõ vua Ê-xê-chia đang có kinh nghiệm rất đau khổ. Mỗi người biểu lộ sự đau đớn cách khác nhau. Một số người đau khổ trong yên lặng. Một số khác (như Ê-xê-chia) than thở và thở than. Một số người có thể đối diện với cái chết một cách bình tĩnh hơn những người khác.

Sự chán nản thì thông thường ở những người bị đau lâu ngày hay bị bệnh nan y. Ê-xê-chia bị bệnh trầm trọng có thể chết. Vì thế, ông cũng cảm thấy chán nản, như được miêu tả trong Ê-sai 38. Đôi khi, sự chán nản có thể rất đau đớn đến nỗi một số người muốn chết để chấm dứt kinh nghiệm khủng khiếp này. Trong thực tế, hơn 10 phần trăm bệnh nhân trầm cảm đã tự tử. Thật rõ ràng, sự chán nản này là một vấn đề nghiêm trọng và cần được chữa trị.

**Có** những dấu hiệu nào về sự chán nản được bày tỏ trong Thi thiên 31:10; 77:4; 102:4, 5; và 1 Các Vua 19:4?

---

---

---

---

Sự chán nản có thể biểu lộ bằng nhiều dấu hiệu đau đớn khác nhau: (a) sự sầu não sâu xa; (b) không có sức để làm bất cứ điều gì, ngay cả những hoạt động thú vị; (c) thay đổi về khẩu vị và xuống hoặc lên cân; (d) rắc rối về giấc ngủ, ngủ quá nhiều hay mất ngủ; (e) cảm thấy không có giá trị; (f) sự lý luận và trí nhớ sút kém; và (g) nghĩ tới cái chết và tự tử. Một số người kinh nghiệm một hay hai dấu hiệu, một số khác bị trầm cảm trong nhiều tháng cho đến khi sự chán nản chấm dứt. Trong mọi trường hợp, sự chán nản thì rất nghiêm trọng và phải được giúp đỡ của các chuyên viên như bác sĩ hay mục sư.

**Chúng ta đều đau khổ vì buồn rầu và nản chí dưới hình thức này hay hình thức khác, vì lý do này hay lý do khác, vào lúc này hoặc lúc khác. Có điều gì khiến tinh thần bạn xuống dốc và tại sao? Hãy nhớ những việc trong quá khứ về việc Đức Chúa Trời đã hướng dẫn bạn như thế nào trong cuộc sống. Bạn có niềm hy vọng và khuyến khích nào khi nhớ lại sự hướng dẫn của Chúa? Tại sao lại quan trọng để giữ những kỷ ức này sống động?**

---

---

## Giảm Bớt Sự Chán Nản

**Việc** gì xảy ra trong Thi thiên 39:2-7 khi vua Đa-vít im lặng? Và khi ông nói thì có kết quả gì?

---

---

Giống như bất cứ ai bị đau khổ về cảm xúc, một người bị chán nản cần nói ra sự chiến đấu của mình. Chỉ hành động này thôi có thể bắt đầu sự chữa lành. Hãy đến với Chúa trong lời cầu nguyện nghiêm trang và thành thật là cách an toàn để cất đi sự căng thẳng và những đau đớn trong tâm trí. Thường thường cần nhiều sự chữa trị, nhưng cầu nguyện là một sự bắt đầu đúng.

Một trong những cách hữu hiệu nhất để đối phó với sự chán nản là tâm sự với một người bạn (hay một chuyên viên), là người biết nghe, và biết tìm sự giúp đỡ đúng nếu cần. Chúng ta có thể được lành bằng cách nói về các tư tưởng và cảm giác của mình. Hội thánh cũng có thể giúp đỡ những người bị chán nản. Nhưng khi việc này không đủ, thì cần có sự chữa trị chuyên môn. Điều quan trọng cho bất cứ ai khi trải qua thời kỳ khó khăn và cảm thấy nản chí hay phiền muộn là tâm sự với người mà họ tin nhiệm. Đôi khi chỉ cần nói ra với người nào đó là đã giúp nhiều cho người bệnh cảm thấy khỏe hơn.

**Có** lời hứa nào trong Thi thiên 55:17? Tại sao lời hứa này rất có ý nghĩa đối với chúng ta?

---

---

Đa-vít đã học làm thế nào để được giúp đỡ bất cứ giờ nào trong ngày vào bất cứ ngày nào trong tuần. Cũng như vậy, chúng ta có thể đến với Chúa bất cứ lúc nào. Đa-vít biết rằng Chúa nghe lời mình, và sự tin tưởng đó đã khuyến khích ông rất nhiều.

Ngay cả các nhà tâm lý không phải Cơ Đốc nhân đề nghị rằng những bệnh nhân tin tưởng vào sự cầu nguyện nên cầu nguyện. Tất cả chúng ta có kinh nghiệm cầu nguyện với Chúa, giúp chúng ta cảm thấy khỏe hơn. Dù chúng ta là ai hay chúng ta cảm thấy nản chí thế nào cũng không sao. Có một mối tương giao thân mật với Đức Chúa Trời giúp đỡ rất nhiều trong việc mang lại niềm hy vọng, sự khuyến khích và chữa lành cho tất cả chúng ta.

**Ellen G. White miêu tả cầu nguyện là “mở lòng mình ra với Đức Chúa Trời như với một người bạn thân.” – Testimonies for the Church, quyển 4, tr. 533. Cầu nguyện không luôn luôn giải quyết tất cả các nan đề, nhưng cầu nguyện giúp chúng ta đối phó với những nan đề này ra sao?**

## Nhu Cầu Cần Sự Tha Thứ

**Theo** Thi thiên 32:1-5, vua Đa-vít tìm cách giảm bớt sự đau đớn của mình thế nào? Xin cũng đọc 1 Giăng 1:9. Làm thế nào chúng ta có thể tìm được điều đó cho mình?

---

---

---

---

Mặc cảm từ những tội chưa được xưng ra có thể trở nên rất đau đớn. Vua Đa-vít cảm thấy sự đau đớn nội tâm được bày tỏ bằng những lời than thở. Thi thiên 32 và các câu khác trong Thi thiên cho thấy sự đau khổ về cảm xúc của Đa-vít rất lớn.

Khi gặp những người đau khổ vì chán nản, chúng ta phải rất cẩn thận đừng trách họ về việc không xưng tội của họ! Chúng ta đừng lên án họ là những người xấu vì họ đang bị đau khổ vì chán nản.

Edgar Allen Poe trong “Chuyện huyền về Trái tim” nói về một ông nọ giết người và giấu xác nạn nhân dưới sàn nhà trong phòng mình. Kẻ sát nhân hy vọng rằng tội lỗi của mình sẽ được chôn vùi cùng với xác chết. Nhưng một lương tâm (thánh) thiện đang bén nhọn lớn lên trong lòng ông. Một hôm, ông ta nghe tiếng trái tim của nạn nhân đập, và tiếng đập càng ngày càng lớn. Về sau, điều này trở nên rõ ràng hơn là tiếng đập không đến từ ngôi mộ bên dưới nhưng đến từ chính trái tim của ông ta.

Đồng thời, nhiều người vẫn còn đau khổ về mặc cảm tội lỗi ngay cả sau khi họ đã xưng tội. Họ thường cảm thấy rất buồn về sự đau đớn do tội lỗi gây ra đến nỗi họ cảm thấy mình không xứng đáng để được tha thứ. Họ không hiểu rằng khi xưng tội, bởi đức tin, họ đã được Đức Chúa Trời tha thứ. Trong trường hợp đó, điều quan trọng là tập trung vào những lời hứa chữa lành và chấp nhận, ngay cả tội nặng nhất. Chúng ta không thể thay đổi được quá khứ. Nhưng điều chúng ta có thể làm, nhờ ân điển của Đức Chúa Trời, là học từ các lỗi lầm trong quá khứ và đền bù lại cho những gì chúng ta đã làm sai. Xét cho cùng, điều mà chúng ta có thể làm là đầu phục Chúa và cầu xin sự thương xót, ân điển và sự chữa lành.

**Nhiều người đã xưng tội nhưng vẫn chiến đấu với mặc cảm tội lỗi. Tại sao điều quan trọng là chúng ta xưng tội, nhận trách nhiệm về những tội đó, và học để tiến tới, vượt qua những lỗi lầm mà ta đã gây ra?**

---

---

## Niềm Hy Vọng Chống Lại Sự Đau Buồn

**Theo** Mi-chê 7:1-7, tiên tri Mi-chê đã có cách nào để vượt ra khỏi những nan đề đang bao quanh ông?

---

Chỉ trong sáu câu đầu, Mi-chê miêu tả các nan đề khác nhau và tội lỗi trong thời của ông. Nhiều nan đề và tội lỗi này cũng tương tự như chúng ta phải đối diện ngày nay. Sự dơ dáy của xã hội trở nên rất đau đớn. Tình trạng hỗn độn trong xã hội . . . . khi xảy ra gần nhà, lối xóm, bạn hữu, vợ hay chồng, con cái, và cha mẹ (Mi-chê 7:5, 6).

Có mối quan hệ tiêu cực với những người thân cận nhất của chúng ta có thể gây nên sự căng thẳng. Những loại tương giao này thường liên quan tới sự buồn phiền. Như Mi-chê bày tỏ rõ ràng (câu 7), cách tích cực để thoát khỏi sự khủng hoảng là niềm hy vọng.

Niềm hy vọng rất quan trọng cho sức khỏe tinh thần. Hy vọng phải sống động ngay cả cho những người không tin. Thí dụ, thanh niên tìm việc làm phải hy vọng rằng họ sẽ tìm được. Một người đi lạc phải hy vọng tìm đúng đường. Và những người đầu tư bị mất tiền phải tin rằng dịp may sẽ tới. Sống mà không có hy vọng thì cuộc đời vô nghĩa và dẫn đến sự chết.

Khi triết gia kiêm thi sĩ người Ý, Dante Alighieri (1265-1321 S.C.) cố gắng miêu tả hỏa ngục trong bài thơ dài *Hài kịch Thiên đàng* (*The Divine Comedy*), ông hình dung một tấm bảng lớn ở trước cổng hỏa ngục, với dòng chữ “Bỏ hết hy vọng, bạn hãy vào đây!” Hình phạt nặng nhất là cất đi niềm hy vọng của một ai đó.

Những hy vọng được trình bày trong Kinh Thánh cho chúng ta nhiều hơn là cảm xúc tích cực về điều gì tốt sẽ xảy đến. Đó là vì niềm hy vọng này được đặt trên sự hy sinh của Đức Chúa Giê-su vì tội chúng ta. “Sự trông cậy phước hạnh” lúc khởi đầu của tín đồ Cơ Đốc Phục Lâm phải trở thành sự hướng dẫn cho đời sống của chúng ta. Hy vọng về sự tái lâm của Đức Chúa Giê-su giúp chúng ta “bỏ qua” nhiều điều khó chịu chung quanh. Điều này cũng giúp chúng ta hướng về sự vĩnh cửu không còn sợ hãi hay lo lắng.

**Ê-sai** 65:17; 2 Phi-e-rơ 3:13; Khải huyền 21:2-4 ban cho chúng ta niềm hy vọng gì? Tại sao đây là niềm hy vọng duy nhất cho chúng ta?

---

Đức tin trong thế giới mới có thể đem lại sự an ủi cho linh hồn đang bị đau khổ. Thí dụ, người mẹ sắp sinh trông đợi kết quả cuối cùng là con mình được sinh ra và chẳng bao lâu sẽ “không còn nhớ sự khốn khổ nữa” (Giăng 16:21). Cũng vậy, các linh hồn bị rắc rối, nhờ ân điển Đức Chúa Trời, được hy vọng từ lời hứa của Chúa vào một thế giới mới không còn những điều gây ra đau buồn như hiện nay.

## Thứ Sáu \*11 Tháng 2

**Nghiên Cứu Bổ Túc:** Hãy đọc và suy nghĩ về Ma-thi-ơ 26:36-43. Đức Chúa Giê-su rất sầu não “Linh hồn ta buồn bực cho đến chết” (câu 38). Hãy tưởng tượng nỗi thống khổ của Đức Chúa Giê-su. Ngài không có bạn hữu để nâng đỡ trong giờ phút đen tối này. Các môn đồ đã phản bội Ngài và bỏ trốn. Tệ hơn nữa, Đức Chúa Giê-su cảm thấy phải xa cách Đức Chúa Trời. Và Ngài có cả một gánh nặng tội lỗi của chúng ta đang chất trên Ngài. Sự thống khổ của Ngài lớn hơn bất kỳ kinh nghiệm của sự sầu khổ nào mà chúng ta cảm thấy.

“Khi Đức Chúa Giê-su đến gần vườn Ghết-sê-ma-ni, Ngài trở nên yên lặng lạ lùng. Ngài thường đến nơi này để suy gẫm và cầu nguyện, nhưng Ngài chưa bao giờ đến đây với tâm hồn đầy sầu não như đêm nay. Trong suốt cuộc đời trên đất, Đức Chúa Giê-su đã bước đi trong ánh sáng của sự hiện diện Đức Chúa Trời. Khi phải tranh đấu với loài người là những kẻ bị Sa-tan thúc đẩy, Ngài có thể nói, ‘Đấng đã sai ta đến vẫn ở cùng ta, chẳng để ta ở một mình, vì ta hằng làm sự đẹp lòng Ngài’ (Giăng 8:29). Nhưng trong lúc này, Đức Chúa Giê-su không còn cảm thấy sự hiện diện của Đức Chúa Trời. Bây giờ Ngài ở trong số những người phạm luật. Ngài phải gánh lấy tội lỗi của nhân loại sa ngã. Đức Chúa Giê-su, Đấng không biết tội lỗi, phải chấp nhận tất cả tội lỗi chúng ta. Ngài sợ mình phải phân rẽ vĩnh viễn khỏi tình yêu thương của Đức Chúa Trời. Đức Chúa Giê-su cảm thấy sự thanh nộ của Đức Chúa Trời rất khủng khiếp nên Ngài nói, ‘Linh hồn ta buồn bực cho đến chết’ (Ma-thi-ơ 26:38).” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 685.

### Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Làm thế nào hội thánh bạn có thể giúp những người đang bị trầm cảm hoặc đau khổ vì bất cứ lý do nào đó? Khả năng có giới hạn, nhưng bạn có thể làm gì hơn nữa để giúp những người đang cần sự giúp đỡ?
- 2 Bằng cách nào bạn có thể giúp một người đã từng cầu nguyện, khuyên bảo, yêu mến Chúa và tin cậy nơi Ngài, nhưng vẫn cảm thấy buồn rầu? Làm thế nào bạn giúp họ đừng bỏ đức tin nhưng nắm chặt lấy niềm hy vọng và những lời hứa trong Kinh Thánh?
- 3 Một trong những lỗi lầm lớn nhất một người có thể mắc phạm là tin rằng Đức Chúa Trời đã quên hay bỏ rơi họ vì họ cảm thấy buồn rầu, chán nản, tuyệt vọng. Tại sao điều này không đúng? Có nhân vật nào trong Kinh Thánh (như Ê-li, Giê-rê-mi và Giăng Báp-tít phải bị tù, Đức Chúa Giê-su ở trong vườn Ghết-sê-ma-ni) bạn có thể nêu lên để cho thấy người đó buồn rầu và nản chí không có nghĩa là bị Đức Chúa Trời bỏ rơi? Bạn có thể giúp họ thế nào để ý thức rằng cảm giác không phải là một cách tốt để đánh giá đức tin của một người?