

## Bài Học 9

\*19 Tháng 2–25 Tháng 2

# Sự Tự Trọng



**Độc Kinh Thánh Nghiên Cứu Tuần Này:** *Thi thiên 100:3; Công vụ 17:24-28; Rô-ma 12:3; Ma-thi-ơ 22:39; 2 Sa-mu-ên 9; Lu-ca 15; Ê-phê-sô 4:23-32.*

**Câu Gốc:** “Nhưng anh em là dòng giống được lựa chọn, là chức thầy tế lễ nhà vua, là dân thánh, là dân thuộc về Đức Chúa Trời, hầu cho anh em rao giảng như đấng của Đấng đã gọi anh em ra khỏi nơi tối tăm, đến nơi sáng làng lạ lùng của Ngài” (1 Phi-e-rô 2:9).

**S**ự thiếu tự trọng là một nan đề cho thế giới ngày nay. Thường thường có sự liên hệ giữa sự thiếu tự trọng và các nan đề như lạm dụng ma túy, trầm cảm, và ăn uống cầu thả. Trong đời sống hằng ngày, lòng tự trọng thấp có thể không bao giờ được các tâm lý gia chú ý tới. Nhưng sự thiếu tự trọng có hại đến các mối tương giao và ngăn cản người ta thành công trong nhiều phương diện của đời sống.

Lý do chính người ta bị đau khổ vì nan đề ngày nay, hơn lúc nào hết, có thể vì các phương tiện truyền thông. Vì các phương tiện truyền thông này thường cho thấy những người nổi tiếng là vĩ đại. Điều này khiến nhiều người cảm thấy mình không có giá trị gì.

Kinh Thánh dạy chúng ta sự tự trọng thật là gì. Theo tâm lý học, sự tự trọng khiến một người cảm thấy hãnh diện thế nào về những khả năng của mình. Các cảm giác này dựa vào việc người đó nghĩ gì về mình và cũng dựa vào việc người khác nghĩ gì về mình. Kinh Thánh cho biết thêm ít nhất hai tư tưởng nữa giúp định nghĩa sự tự trọng: Ai tạo nên chúng ta (Sáng thế Ký 1:26, 27) và Đức Chúa Trời nghĩ gì và ban gì cho mỗi người (Giăng 3:16). Khi cộng thêm hai điều này, sự tự trọng của chúng ta có thể thay đổi.

## Nguồn Gốc Của Chúng Ta

Có hai quan điểm về việc khởi đầu của sự sống con người. Những quan điểm này rất khác nhau. Một quan điểm hình dung sự sống con người chỉ là một sự ngẫu nhiên. Nói cách khác, sự sống của con người không được hoạch định trước. Chúng ta ngẫu nhiên mà có. Quan điểm này phổ thông đối với một số người, đặc biệt là trong thời cận đại, khi những lý thuyết giả dối của Charles Darwin trở nên phổ biến. Ông nêu ra rằng sự sống con người bắt đầu bằng sự ngẫu nhiên. Những lý thuyết đó đã lừa gạt hàng triệu người. Và nhiều người tin rằng đời sống không có mục đích, hay ít nhất chỉ có mục đích người ta cố tạo ra cho mình. Trong hàng ngàn năm trước đây, đa số người ta nghĩ rằng họ đến từ Đức Chúa Trời hay những thần khác. Nhưng ngày nay, nhiều người nghĩ họ đến từ loài khỉ (đười ươi).

Nhưng Kinh Thánh dạy một quan điểm rất khác về nguồn gốc của chúng ta.

**Sáng thế Ký 1:26, 27; Thi thiên 8:5; 100:3; và Công vụ 17:24-28** có quan điểm khác biệt thế nào về nguồn gốc chúng ta mà Darwin nêu ra? Mỗi quan điểm này ảnh hưởng tới giá trị và sự tự trọng chúng ta như thế nào?

---

---

---

Đức Chúa Trời có mục đích khi tạo nên chúng ta, và Ngài tạo nên chúng ta theo hình ảnh Ngài. Đức Chúa Trời cũng tạo nên những loài khác tuyệt vời với cây cỏ và thú vật sống. Nhưng tuy đẹp đẽ và hoàn hảo, chúng không phản chiếu hình ảnh của Đấng Tạo Hóa như loài người chúng ta. Vì thế nhân loại được đặt ở trên các loài thú và cây cỏ và đã được ban cho quyền quản trị các loài đó.

Các người vô thần tin rằng không có mục đích đặc biệt cho thân thể và tâm lý con người. Nhưng Kinh Thánh dạy rằng Đức Chúa Trời lựa chọn để chia sẻ “hình ảnh Ngài” với nhân loại. Nhưng rõ ràng, phần lớn hình ảnh đó đã bị lu mờ và mất đi qua nhiều thế hệ tội lỗi. Nhưng hình ảnh bị mất đó có thể được phục hồi, từng chút một, bởi quyền phép thay đổi của Đức Thánh Linh làm việc trong những người đầu phục Đấng Christ.

**Đức Chúa Trời đã tạo nên chúng ta, và Ngài cũng chuộc chúng ta lại từ tội lỗi. Thật ra, Ellen G. White nói rằng Đấng Christ sẽ chết để cứu chỉ một người. Điều đó nói gì về giá trị của chúng ta, dù thế gian có nghĩ gì về chúng ta? Tại sao rất quan trọng để nhớ đến giá trị của mình trong mắt của Đức Chúa Trời?**

## Ý Thức Về Mình

Chúng ta nghĩ gì về mình là một phần quan trọng của sự tự trọng. Nhưng ý nghĩ đó chưa đầy đủ và giống như một bức tranh bị lỗi. Suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta có thể đưa đến những nhận định sai về người khác, trong đó gồm cả chúng ta.

Một trong những lời cảnh cáo nghiêm trọng trong Kinh Thánh là chống lại việc xét đoán người khác. “Trong khi xét đoán họ, người cũng lên án cho chính mình người nữa” (Rô-ma 2:1; xin cũng đọc Lu-ca 6:41, 42). Thật dễ dàng để xét đoán sai về người khác, và người ta thường phạm sai lầm khi đánh giá người khác. Điều này cũng xảy ra cho chính mình. Có nhiều sai sót khi chúng ta xét đoán mình dựa trên căn bản khả năng, ngoại hình, bản tính, quyền lực, v.v. Luôn có những người thông minh hơn, đẹp hơn, có tài hơn bạn. Nhưng, đồng thời, sẽ có những người nhìn vào bạn và cảm thấy thua kém hơn bạn.

**Ma-thi-ơ 22:39 dạy gì về việc chúng ta nên nghĩ hay xét đoán mình?**

---

---

Câu này gợi ý chúng ta nên có chút ít tình yêu cho chính mình, nhưng đó không phải là mục đích chính. Chúng ta nên có một chút hãnh diện lành mạnh trong công việc hay những điều chúng ta thành công, và trong các đặc tính mình có. Chúng ta nên mong muốn người khác cũng có một thái độ tự vệ và quan tâm đến chính họ. Vấn đề là người ta không biết ơn Đức Chúa Trời, Đấng Tạo Hóa, về tất cả những tài năng tốt trong mỗi chúng ta.

**Chúng ta hiểu Rô-ma 12:3 thế nào dựa trên những gì chúng ta đã học?**

---

---

Có khá nhiều sự khác biệt giữa lòng tự trọng rất thấp và sự ngạo mạn mà sứ đồ Phao-lô cảnh cáo. Đồng thời, Rô-ma 12:4-8 giải nghĩa rằng thân thể của Đấng Christ cần mỗi thuộc viên sử dụng các tài năng cá nhân đã được Chúa ban cho nhờ ân điển. Không có gì sai khi nói bạn có các sự ban cho, và dùng những tài đó để giúp hội thánh Đấng Christ mạnh mẽ hơn, hay cảm tạ Đức Chúa Trời về các khả năng đó.

**Hãy làm một danh sách về những đặc tính, các tài năng, và khả năng Đức Chúa Trời đã ban cho bạn. Bạn dùng chúng thế nào, đồng thời, vẫn giữ được lòng khiêm nhường? Việc nhìn lên Thập tự giá mỗi ngày giúp chúng ta không kiêu ngạo như thế nào?**

## Điều Những Người Khác Thấy

Trong nhiều xã hội, giá trị của một người tùy thuộc vào tài năng, các sự ban cho, hay bề ngoài, v.v. Chúng ta quan sát về bên ngoài (1 Sa-mu-ên 16:7). Đó là tất cả những gì chúng ta thấy. Sự hiểu biết của chúng ta về mình tùy thuộc vào việc những người khác nghĩ gì về chúng ta. Nếu ai cũng khen bạn đẹp, thì bạn sẽ nghĩ là mình đẹp.

Nhưng có rất nhiều điều về mỗi chúng ta hơn là chúng ta nghĩ. Những người nghèo lòng tự trọng cần nhớ rằng họ cũng có các điều có giá trị thật, không như thế gian nghĩ. Thường những gì thế gian cho là có giá trị thì không có giá trị đối với Đức Chúa Trời.

**Những** điều gì mà xã hội và văn hóa bạn cho là có giá trị nhất? Bạn nghĩ những điều này quan trọng thế nào đối với Đức Chúa Trời?

---

---

Hầu hết các xã hội đặt giá trị lớn vào những gì họ có thể nhìn thấy. Nhưng các đức tính khác, như thành thật, nhân từ, tiết độ, hay trung tín với nguyên tắc và lý tưởng, dường như không có giá trị nhiều như những gì mắt có thể thấy.

**Quá** trình và bề ngoài ảnh hưởng lòng tự trọng như thế nào? Cơ Đốc nhân nên nhìn người khác thế nào, dù quá trình hay bề ngoài họ ra sao? Xin đọc Ga-la-ti 3:28.

---

---

Thành kiến rất tai hại cho lòng tự trọng. Là Cơ Đốc nhân, chúng ta nên cố gắng hết sức để nâng cao và khuyến khích những người khác, dù quá trình của họ là gì.

Trong 2 Sa-mu-ên 9, có chuyện tích về Mê-phi-bô-sết. Ông ta có thể là mục tiêu để Đa-vít trả thù. Không lạ gì khi Mê-phi-bô-sết sợ hãi. Người sắp mình xuống đất và gọi mình là “con chó chết.” Ông ta cũng bị tật hai chân. Nhưng vua Đa-vít trả lại cho người những tài sản của Sau-lơ và những đầy tớ thuộc về người. Đa-vít cũng tôn trọng người. Hãy tưởng tượng những món quà này đem lại giá trị thế nào cho Mê-phi-bô-sết.

Người ta có ảnh hưởng mạnh mẽ đến lòng tự trọng của người khác. Chúng ta có khả năng ảnh hưởng đến lòng tự trọng của người khác nhiều hơn là chúng ta ý thức qua lời nói, hành động, và khi nhìn họ.

**Bạn phải cẩn thận hay bất cẩn thế nào với cách bạn ảnh hưởng đến lòng tự trọng của người khác? Hãy nghĩ về mối tương giao mật thiết của bạn. Bạn làm thế nào để giúp xây dựng những người này, thay vì đập đổ họ?**

## Điều Đức Chúa Trời Thấy

**Hãy** đọc Lu-ca 15. Đoạn này dạy gì về giá trị của chúng ta đối với Đức Chúa Trời? Điều này ảnh hưởng đến lòng tự trọng của chúng ta như thế nào? Những ví dụ này cho thấy Đức Chúa Trời nghĩ gì về chúng ta? Tại sao lễ thật này rất quan trọng để biết và nhớ?

---

---

---

---

Nếu có ai bị cảm dỗ để nghĩ rằng mình không có giá trị, bị hư mất, hay bị xã hội ruồng bỏ, người đó nên nhớ rằng Đức Chúa Trời và các thiên sứ Ngài rất quan tâm đến mỗi người trong nhân loại. Người chăn chiên quan tâm đến con chiên đi lạc hơn chín mươi chín con còn lại. Người đàn bà quên những đồng tiền khác và cẩn thận tìm kiếm cho tới khi bà tìm lại được đồng bạc bị mất. Người cha dường như chú ý hơn đến sự đòi hỏi của đứa con thứ hai hơn là đứa con cả. Trong chuyện này, người chăn chiên, người đàn bà, và người cha đều chú ý đặc biệt tới điều mà họ bị mất.

Sau đó, khi tìm được vật đã mất, có sự vui mừng lớn ở dưới đất và trên trời. Hãy để ý những thí dụ này cho thấy tình yêu thương của Đức Chúa Trời mạnh mẽ thế nào đối với mỗi người chúng ta, dù chúng ta có lỗi lầm gì.

Nguyên tắc này có thể dùng để giúp người có nhu cầu. Nếu bạn có thể giúp họ cảm thấy thoải mái và an toàn, chỉ điều đó thôi đã đem lại nhiều ích lợi cho họ. Người ta cần biết rằng có người quan tâm đến họ, đặc biệt là khi họ bị đau khổ.

Cơ Đốc nhân có một điều có thể giúp họ nhiều hơn là người không chấp nhận hay tin nơi Chúa. Đức Chúa Trời sẵn sàng 24 tiếng một ngày, và 7 ngày một tuần, để lắng nghe một linh hồn bị chán nản, căng thẳng, cô đơn, và lo lắng. Mối tương giao này với Đức Chúa Trời là lý do đúng để cảm thấy đặc biệt, và một cách tốt để giảm bớt lòng thiếu tự trọng.

Dĩ nhiên, thí dụ lớn nhất về giá trị của chúng ta trong mắt của Đức Chúa Trời là Thập tự giá. Điều này cho thấy chúng ta có giá trị thế nào đối với Đức Chúa Trời, dù chúng ta có yếu đuối và lỗi lầm thế nào. Thập tự giá dạy rằng, dù người khác nghĩ gì về mình, chúng ta vẫn có giá trị vô hạn đối với Đấng Tạo Hóa của vũ trụ. Chúng ta biết loài người, xã hội, và giá trị của họ, có thể thay đổi mau chóng. Vậy, quan điểm của những người khác và của xã hội thật sự quan hệ bao nhiêu đối với chúng ta?

**Làm thế nào chúng ta giúp những người khác áp dụng sứ điệp trong Lu-ca 15? Bằng cách nào chúng ta giúp họ hiểu rằng Đức Chúa Giê-su đang nói về chính cá nhân họ?**

## Người Mới

**Sứ đồ Phao-lô** muốn nói gì về “mặc lấy” người mới trong Ê-phê-sô 4:23, 24? Người mới này hành động và có thái độ như thế nào?

---

---

Người ta thích có bề ngoài mới: thay đổi kiểu tóc, cắt tóc, mua quần áo mới, hay ngay cả có da mặt trẻ hơn. Nhưng các thứ này chỉ đem lại những thay đổi nhỏ bên ngoài. Con người thật bên trong vẫn không thay đổi.

Phao-lô nói về người mới. Ông không nói về sự thay đổi bên ngoài. Thay vào đó, ông nói về thái độ và tâm trí. Phao-lô nói rằng được “dựng nên giống như Đức Chúa Trời, trong sự công bình và sự thánh sạch” (câu 24).

**Hãy** liệt kê những thái độ và hành vi của người mới theo Ê-phê-sô 4:25-32.

---

---

Phao-lô nói rằng người mới bày tỏ những trái tốt, như nói thật, hiệp một, ngay thẳng, nói lời lành, nhân từ, và tha thứ. Cũng hãy để ý, tất cả đức tính của người mới liên quan tới bản tính tốt và sự tương giao cá nhân. Những điều này liên hệ trực tiếp tới sự tự trọng. Những hành vi xấu trong Ê-phê-sô 4 (nói dối, căm giận, và cay đắng) đến từ một người coi mình có giá trị thấp. Nhưng có lòng nhân từ và thương xót đối với những ai cần, có thể làm tăng lòng tự trọng. Điều này cũng có thể khiến một người ít chú ý đến mình và giúp người đó cảm thấy họ đã làm việc tốt và tích cực.

Cộng đồng Cơ Đốc cần những người muốn xây dựng cho người khác thay vì hủy hoại. Những lời chỉ trích nặng nề có thể đánh mất dễ dàng giá trị của một người. Đức Chúa Trời ban cho mỗi gia đình hay mỗi Cơ Đốc nhân bổn phận tránh những lời nói tiêu cực. Khi người ta tham dự vào việc nói tầm phào, thì bổn phận của chúng ta là thay đổi đề tài nếu có thể được. Với ân điển của Đức Chúa Trời, chúng ta nên yên lặng đừng nói những lời nói tiêu cực, dẫn họ tới cuộc trò chuyện tích cực hơn.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Christ’s Object Lessons*, tr. 337.

**Tại sao giúp đỡ người khác làm gia tăng lòng tự trọng của bạn? Hãy liệt kê những điều tuy nhỏ nhặt nhưng bạn có thể làm cho người láng giềng, vợ hay chồng mình, hoặc một người trong gia đình. Khi bạn làm những điều ấy, bạn sẽ ngạc nhiên vì chúng mang lại cho bạn niềm vui và hãnh diện với chính mình.**

## Thứ Sáu \*25 Tháng 2

**Nghiên Cứu Bổ Túc:** “Nếu Đức Chúa Trời quan tâm đến con chim sẻ . . . thì Ngài quan tâm như thế nào đến những người được cứu chuộc bằng huyết báu của Đức Chúa Giê-su? Một linh hồn có giá trị hơn cả thế gian. Chỉ vì một linh hồn, Đức Chúa Giê-su sẽ phải trải qua sự thống khổ trên thập tự giá để linh hồn đó có thể được cứu trong nước Ngài. ‘Vậy đừng sợ chi hết, vì các người quý trọng hơn nhiều con chim sẻ’ (Ma-thi-ơ 10:31).” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Review and Herald*, 3 tháng 5, 1892.

“Chúng ta mất mát nhiều ơn phước quý giá vì chúng ta chệnh mảng tìm kiếm Chúa với lòng khiếm tốn. Chúng ta cần đến bên Ngài với lòng thành thật và cầu xin Ngài chỉ cho chúng ta những yếu điểm. Nếu làm vậy, Ngài sẽ chỉ cho chúng ta hình ảnh thật của mình như được bày tỏ trong gương của Lời Ngài. Sau đó, vì thấy mình như Chúa thấy, chúng ta đừng quên mất mình là hạng người nào. Hãy nghiên cứu kỹ lưỡng bản tính khiếm khuyết của mình và cầu xin ân điển để làm cho bản tính mình tốt như thí dụ mà Đức Chúa Trời đã bày tỏ cho chúng ta trong Kinh Thánh.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Lake Union Herald*, 3 tháng 11, 1909.

Hai đoạn trên đây cho chúng ta hiểu rõ hơn sự quân bình giữa lòng tự trọng thấp và sự kiêu hãnh sai. Hãy đọc Rô-ma 12:2, 3 để hiểu hơn làm thế nào để giữ sự quân bình giữa sự tự hạ giá trị và sự kiêu hãnh sai.

### Đề Tài Thảo Luận:

- 1 Thế kỷ thứ hai mươi là một trong những thế kỷ bạo động nhất trong lịch sử. Sự giết người hàng loạt được thấy trên bình diện rộng lớn hơn bao giờ hết. Quan điểm của Darwin về sự sống nói rằng nhân loại xuất hiện chỉ do sự ngẫu nhiên. Làm thế nào quan điểm này có trách nhiệm về sự thiếu tôn trọng mạng sống con người? Nói cách khác, nếu nhân loại chỉ là loài vượn được tiến hóa, được tạo nên bởi sự ngẫu nhiên hay may rủi, thì sự sống cá nhân có giá trị gì?
- 2 Bài học ngày thứ Ba nghiên cứu về việc chúng ta xét đoán người khác và điều này ảnh hưởng thế nào đến giá trị của một người. Chúng ta muốn nâng đỡ người ta và giúp họ có một ý nghĩ tốt về giá trị bản thân. Nhưng chúng ta cũng nên thận trọng về việc tâng bốc sự kiêu hãnh của họ quá nhiều có thể gây hại cho họ. Làm thế nào chúng ta giữ được sự quân bình giữa sự nâng đỡ người khác và làm hại khi khen ngợi họ quá nhiều?
- 3 Hãy suy nghĩ kỹ lưỡng về Thập tự giá của Đấng Christ dạy chúng ta điều gì về giá trị cá nhân. Hãy suy nghĩ việc gì xảy ra nơi Thập tự giá, ai ở trên đó, và sự chết của Ngài có ý nghĩa gì. Thập tự giá giúp chúng ta hiểu rõ hơn thế nào về giá trị cá nhân thật sự là gì?