

BURNHAM MINISTRIES INTERNATIONAL

# SỐNG VỚI CẢM XÚC

---

TÀI LIỆU HỌC VIÊN

---



SUE BURNHAM



# SỐNG VỚI CẢM XÚC







---

## MỤC LỤC

---

BÀI MỘT	
<b>Những Cảm Xúc</b>	<b>7</b>
BÀI HAI	
<b>Nhận Diện Chính Mình</b>	<b>13</b>
BÀI BA	
<b>Sự Trưởng Thành</b>	<b>18</b>
BÀI BỐN	
<b>Sự Lo Lắng</b>	<b>24</b>
BÀI NĂM	
<b>Sự Ngã Lòng</b>	<b>29</b>
BÀI SÁU	
<b>Sự Giận Dữ</b>	<b>35</b>
BÀI BẢY	
<b>Sự Cám Dối</b>	<b>41</b>
BÀI TÁM	
<b>Quyền Lực</b>	<b>47</b>





---

## BÀI MỘT

---

# NHỮNG CẢM XÚC

Đời sống với những cảm xúc trong bạn có thể đem đến sự thú vị và thách thức. Mở rộng việc phân loại những cảm xúc nhằm mục đích giúp chúng ta tận hưởng một cuộc sống phong phú sinh động. Chúng ta trải qua những cảm xúc vui mừng hạnh phúc khi một đứa trẻ chào đời, say đắm trong hôn nhân hoặc đầy hứng khởi khi xem một trận cầu. Ngược lại là những cảm xúc đau khổ của sợ hãi, nhục nhã hoặc thất vọng. Cuộc sống đạt đỉnh cao khi chúng ta từng trải những cảm xúc tích cực hầu khơi dậy sự phong phú của nó.

- *Liệt kê vài cảm xúc của bạn.*
- *Điều gì kích thích chúng?*

### **Đức Chúa Trời Tạo Ra Cảm Xúc**

Ban đầu, khi Đức Chúa Trời dựng nên người nam cùng người nữ đầu tiên, thì Ngài cũng tạo ra những cảm xúc để ban cho họ. Ngài tạo nên họ giống như chính Ngài, Đức Chúa Trời của cảm xúc. Những biểu lộ Đức Chúa Trời của tình yêu, lòng thương xót đã bày tỏ xuyên suốt Kinh Thánh, nhưng tại đây chúng ta học thêm một cảm xúc khác của Đức Chúa Trời được chép trong thời Nô-ê.

### **Đọc Sáng Thế Ký 6:5-6**

1. Đức Chúa Trời đã bày tỏ cảm xúc nào khi Ngài nhìn thấy sự gian ác của loài người? Bạn có thể thấy được phản ứng của Đức Chúa Trời đối với tội lỗi không?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Đôi vợ chồng đầu tiên đã sống hoà hợp với Đức Chúa Trời và với nhau. Chúng ta có thể xem như họ đã nếm trải sự kỳ diệu của những cảm xúc tích cực. Tuy nhiên, những loại cảm xúc khác đã xuất hiện theo sau sự bất tuân của họ.

**Đọc Sáng Thế Ký 3:6-13**

2. Nhận thức nào đã đến theo sau hành động bất tuân? Những cảm xúc gì đã phát sinh?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Mô tả sự thay đổi trong mối quan hệ của họ. Họ đã giải quyết tội lỗi của mình bằng những phương cách vô hiệu quả nào?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cảm Xúc Là Những Phản Ứng Nội Tại Dựa Trên Kinh Nghiệm**

Cảm xúc là những phản ứng bên trong chúng ta đối với những biến cố cuộc sống, bao gồm những ký ức và giấc mơ. Dù mọi người đều có cảm xúc, nhưng mức độ có khác nhau ở từng cá nhân.

*Bạn sẽ phản ứng ra sau khi:*

- Công việc thất bại?
- Được tin mẹ bệnh rất nặng?
- Một người bạn thắng tiền trong công việc?
- Nhớ lại lời buộc tội sai của giáo viên cấp ba?
- Nghe một bài thánh ca tôn vinh Chúa?



**Đọc Lu-ca 1:26-38**

4. Ma-ri nhận sứ điệp gì từ thiên sứ Gáp-ri-ên? Bà trả lời như thế nào? (câu 29) Câu hỏi nào đã hình thành trong tâm trí bà?

---

---

---

5. Câu trả lời dứt khoát của bà bày tỏ điều gì? Mô tả cảm xúc của bạn nếu như bạn nhận được sứ điệp giống như vậy. Điều bạn lo lắng nhất là gì?

---

---

---

**Cảm Xúc Có Tiềm Năng Rất Lớn**

Những cảm xúc có sức mạnh đủ để chế ngự chúng ta. Chúng có thể điều khiển những hành động nếu như chúng ta để chúng độc quyền hướng dẫn. Để cho những cảm xúc ngoài ý muốn trọn quyền kiểm soát hành vi của mình có thể dẫn chúng ta đến chỗ bị huỷ diệt.

**Đọc Mác 15:10**

6. Sau hành động đóng đinh Chúa Giê-xu, cảm xúc của họ là gì? Bạn làm gì khi có cảm xúc mạnh mẽ này?

---

---

---

7. Bạn nghĩ thế nào về những kẻ cáo buộc Chúa Giê-xu sẽ được biến đổi nếu noi gương sống của Chúa Giê-xu hơn là ganh tị Ngài? Ưu điểm của những người mà bạn ganh tị có tạo ra được sự thay đổi trong mối quan hệ của bạn với họ không?

---

---

Một phương cách thiếu lành mạnh để loại trừ sức mạnh của cảm xúc là chúng ta phủ nhận và che giấu chúng trước mặt người khác. Khi đè nén những cảm xúc gượng ép, chúng ta sẽ gây rối rắm cho chính mình hoặc người khác và càng làm cho tình trạng trở nên xấu hơn. Chúng ta có thể phủ nhận cảm xúc nhưng chúng vẫn tồn tại và có thể tái hiện dưới một dạng khác.

### **Những Cảm Xúc Có Chủ Đích**

Thừa nhận cảm xúc giúp chúng ta đánh giá cụ thể và sẵn sàng đối diện với nan đề. Chẳng hạn như những cảm xúc sợ hãi, giận dữ hoặc buồn chán sau khi mất đi người phối ngẫu có thể giúp chúng ta đương đầu với những trọng trách mới hoặc đối diện với những thử thách khác.

Bài Thi Thiên sau đây cho thấy Đa-vít rất đau buồn về hoàn cảnh của mình, sau khi thừa nhận những cảm xúc, ông đã có thái độ để thay đổi cái nhìn của mình.

### **Đọc Thi Thiên 31:9-10**

8. Đa-vít đã nhận biết những cảm xúc nào? Chúng có sức mạnh ra sao?

---

---

---

### **Đọc Thi Thiên 31:11-13**

9. Nan đề của Đa-vít là gì? Tại sao hoàn cảnh dường như tuyệt vọng? Bạn có khi nào cảm tưởng rằng mình sẽ chẳng bao giờ được hưởng những ngày hạnh phúc không?

---

---

---

### **Tâm trí Là Trung Tâm Điều Khiển Cảm Xúc**

Điều chúng ta nghĩ tác động đến những cảm xúc. Khi chúng ta nghĩ về những điều cao trọng, yêu thương và vui thoả, những cảm xúc sẽ ở lại trạng thái bình tĩnh. Hãy lập đi lập lại những tư tưởng tích cực khi nghĩ về mình hoặc điều gì khác (xem Phi-líp 4:8).

*Bạn có thể làm gì để chuyển tư tưởng tiêu cực thành tích cực hầu tác động đến cảm xúc của mình?*

- *Tôi không tốt. Tôi thất bại. Tôi cảm thấy e ngại.*
- *Tôi đang cố gắng. Tôi thất bại. Tôi cảm thấy thất vọng.*
- *Tôi rất nhạy cảm. Tôi bị xúc phạm. Tôi cảm thấy bực tức.*

### **Đọc Thi Thiên 31:14-16**

10. Những tư tưởng nào đã chuyển biến cảm xúc của Đa-vít? Kinh nghiệm của Đa-vít có thể nâng đỡ bạn thế nào?

---

---

---

### **Người Vững Vàng Biểu Lộ Cảm Xúc Có Ý Thức**

Hầu hết chúng ta có thể kiểm soát điều mình làm, cũng vậy chúng ta có khả năng kiểm soát điều mình suy nghĩ. Khi chúng ta biểu lộ sự buồn bã, sợ hãi hoặc vui mừng cách tỏ tường, có ý thức, chúng ta sẽ đem lại cảm giác an tâm cho người khác. Họ an tâm vì biết nên cư xử thế nào với chúng ta. Họ cũng thừa hiểu rằng chúng ta sẽ không để cảm xúc tự do hành động.

*Xin xem kỹ những câu sau nói về sự biểu lộ cảm xúc:*

- *Bạn có thường bày tỏ chính mình cách chân thật và có ý thức không?*
- *Cha mẹ bạn biểu lộ cảm xúc ra sao?*
- *Cung cách của họ đã ảnh hưởng trên bạn như thế nào?*
- *Cách biểu lộ cảm xúc của bạn giống hay khác với cha mẹ?*
- *Bạn hiểu tình yêu và tôn trọng Chúa là như thế nào?*

- *Bạn có muốn thay đổi cách biểu lộ cảm xúc nào của mình không?*

**Đọc Thi Thiên 31:19-24**

11. Đa-vít đã bày tỏ sự tôn ngợi nào đối với Chúa? Xin viết ra những biểu lộ cảm xúc nào của Đa-vít có ấn tượng nhất đối với bạn? Bạn nên lưu tâm và bày tỏ những điều này khi tương giao với Chúa.

---

---

---

## ÔN LẠI

- ✧ Đức Chúa Trời Là Đấng Tạo Ra Cảm Xúc
- ✧ Cảm Xúc Là Những Phản Ứng Nội Tại Dựa Trên Kinh Nghiệm
- ✧ Cảm Xúc Có Tiềm Năng Rất Lớn
- ✧ Những Cảm Xúc Có Chủ Đích
- ✧ Tâm Trí Là Trung Tâm Điều Khiển Cảm Xúc
- ✧ Người Vững Vàng Bày Tỏ Cảm Xúc Có Ý Thức



---

## BÀI HAI

---

# NHẬN DIỆN CHÍNH MÌNH

**B**ạn là một cá thể phân biệt đối với mọi người khác trên hành tinh đông đúc này. Bạn không giống với một ai khác trong đám đông. Bạn là một phác thảo duy nhất để hoàn thành mục đích đặc biệt.

**Để Hiểu Rõ Lai Lịch Của Mình,**

**Bạn Phải Bắt Đầu Từ Sự Hiểu Biết Đức Chúa Trời Là Ai**

**Đọc Công Vụ 17:16-26**

1. Khi Phao-lô đến giảng đạo tại thành A-thên, trung tâm thần thoại Hy Lạp, ông nói sự sống bắt nguồn từ đâu? Sự sống ấy có gì?

---

---

**Đọc Công Vụ 17:27-34**

2. Bạn mong chờ điều gì khi bạn là đồng đội của Đức Chúa Trời?

---

---

3. Đức Chúa Trời đã ban mạng lệnh gì khi con người thất bại?

---

---

### **Tóm Tắt**

*Bạn học được gì về Đức Chúa Trời, về sự sáng tạo, và chính bản thân mình từ bài giảng của Phao-lô?*

Mặc dù chúng ta biết Đức Chúa Trời đã dựng nên chúng ta, song chúng ta không thể nhìn thấy rõ chính mình như Đức Chúa Trời. Thay vì thế, những hình ảnh theo lý trí của chúng ta và việc trả lời cho người khác biết về chúng ta thường xác định chúng ta đang cảm nhận về chính mình như thế nào. Những câu trả lời về cảm xúc này tô điểm cho lòng tự trọng của chúng ta. Lòng tự trọng đúng mức bao gồm những tư tưởng, cảm xúc tích cực đối với bản thân mình. Lòng tự ti tạo ra những cảm xúc có thể cướp mất khỏi bạn tình trạng hạnh phúc mỗi ngày.

Mặc dù lòng tự trọng của mỗi người được hình thành từ khi còn nhỏ, song có một cách nâng cao cách đánh giá đó ở bất kỳ lứa tuổi nào. Đối với bạn, cách đó bắt đầu bằng sự học hỏi Kinh Thánh để biết về quan niệm của Đức Chúa Trời.

### **Đức Chúa Trời Vốn Biết Bạn Rất Rõ**

#### **Đọc Thi Thiên 139:1-6**

4. Tác giả Thi Thiên nghĩ gì về tri thức của Đức Chúa Trời?

---

5. Tác giả Thi Thiên đáp ứng thế nào khi ông bắt đầu được nhận định về bản chất toàn tri của Đức Chúa Trời? Tri thức của Đức Chúa Trời có ý nghĩa thế nào đối với bạn?

---

---

---

#### **Đọc Thi Thiên 139:7-12**

6. Theo đánh giá của tác giả Thi Thiên thì sự hiện diện của Đức Chúa Trời diệu kỳ như thế nào?

---

---

**Đọc Thi Thiên 139:13-18**

7. Đức Chúa Trời liên quan thế nào trước khi con người ra đời? Đức Chúa Trời tiếp tục kết ước thế nào sau khi chúng ta ra đời (câu 16)? Sự hiểu biết này đảm bảo cho giá trị của bạn ra sao?

---

---

---

8. Khi tác giả Thi Thiên nhận biết rõ về sự hiện diện của Đức Chúa Trời, thì đã bộc lộ sự ngợi khen như thế nào (câu 14, 17-18)?

---

---

---

**Đọc Thi Thiên 139:23-24**

9. Điều gì cho thấy ước ao của tác giả Thi Thiên về một mối tương giao mật thiết với Đức Chúa Trời?

---

---

---

**Giá Trị Của Bạn Trước Mặt Đức Chúa Trời**

Hãy mô tả ảnh hưởng sau lòng tự trọng của bạn: Sự hiểu biết, sự hiện diện, sự tiếp trợ của Đức Chúa Trời trên đời sống bạn (Đọc Thi Thiên 23:1-4).

**Các Tiêu Chuẩn Của Con Người Bóp Méo Giá Trị Của Bạn**

Con người tự đánh giá qua nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như cố gắng sống “tốt hơn” một ai đó. Nhu cầu cảm thấy mình quan trọng tạm thời chưa trở dậy khi mình kiếm được nhiều tiền bạc, hành động mau lẹ hơn, hoặc trông khá hơn nhiều người khác. Tiền lương bạn kiếm được, kiểu cách trang phục bạn ăn mặc, và hạng người bạn quen biết

là những giá trị mà nhiều người sử dụng để tự lập giá trị cho mình.

**Bạn đang dùng phương tiện nào để đạt tới việc tự xác lập giá trị cho mình?**

Các đức tính hay vẻ bề ngoài hấp dẫn không làm thoả mãn nhu cầu về cách đánh giá lành mạnh của chúng ta. Việc tự đánh giá chỉ có kết quả khi chúng ta phụ thuộc vào Đức Chúa Trời và hoàn thành mục đích của Ngài.

**Đọc II Cô-rinh-tô 10:12**

10. Kinh Thánh nói gì về việc so sánh mình với người khác? Bạn nghĩ điều này khác biệt thế nào khi so sánh mình với Đức Chúa Giê-xu Christ?

---

---

---

Bạn có thể chấp nhận bản thân mình khi bạn biết mình là ai trong mối tương giao với Đức Chúa Trời và mục đích của Ngài.

**Đọc Cô-lô-se 3:12**

11. Đức Chúa Trời yêu thương bạn, điều này tạo ra sự khác biệt gì nơi bạn?

---

---

**Bước Theo Sự Dẫn Dắt Của Đức Chúa Trời Sẽ Phát Sinh Những Cảm Xúc Tích Cực**

Đức Chúa Trời có nhiều hành động đặc biệt để chúng ta phải bước theo Lời của Ngài. Vì Ngài là Đấng dựng nên chúng ta và biết rõ điều chi là tốt nhất cho chúng ta, bước đi theo chương trình của Ngài sẽ dẫn chúng ta đến một nhận định cao cả hơn về bản thân mình.

**Đọc Cô-lô-se 3:12-17**

12. Khi đáp ứng tình yêu thương của Đức Chúa Trời, bạn được



khuyến khích thể hiện hành động cụ thể nào? Theo bạn, các hành động này sẽ cung ứng cho bạn những cảm xúc tích cực hướng về bản thân bạn ra sao?

---

---

---

13. Đức Chúa Trời muốn bạn tôn vinh ai?

---

---

## ÔN LẠI

- ✧ Lai Lịch Của Bạn Bắt Đầu Bằng Sự Hiểu Biết Đức Chúa Trời Là Ai.
- ✧ Đức Chúa Trời Vốn Biết Rõ Bạn.
- ✧ Bạn Rất Có Giá Trị Trước Mặt Đức Chúa Trời.
- ✧ Các Tiêu Chuẩn Của Con Người Bóp Méo Giá Trị Của Bạn.
- ✧ Bạn Có Thể Chấp Nhận Bản Thân Mình Khi Bạn Biết Mình Là Ai Trong Mỗi Tương Giao Với Đức Chúa Trời Và Với Mục Đích Của Ngài.
- ✧ Bước Theo Sự Dẫn Dắt Của Đức Chúa Trời Sẽ Phát Sinh Những Cảm Xúc Tích Cực.



---

## BÀI BA

---

# SỰ TRƯỞNG THÀNH

**T**rưởng thành là một phẩm chất của tính cách, được biểu lộ qua nhiều yếu tố chẳng hạn như cách bạn đưa ra những quyết định hay cách bạn giải quyết các nan đề. Sự trưởng thành khiến cho bạn sống hạnh phúc, và sử dụng tối đa khả năng của bạn, nhưng nó không chỉ là sự tỉnh cờ. Một người được trưởng thành nhờ vào những kinh nghiệm và nỗ lực. Người trưởng thành suy nghĩ và hành động theo những điều làm vui lòng Chúa, và như là một kết quả, họ phát triển tính cách, và cũng phát lộ ra những cảm xúc rõ ràng. Sự trưởng thành bao gồm nhiều đặc tính. Bài học của chúng ta bao gồm sáu đặc tính cơ bản.

### Sáu Đặc Tính Của Người Trưởng Thành

#### TỰ NHẬN THỨC

Một người trưởng thành có thể tự đánh giá về phong thái và khả năng. Họ chấp nhận chính mình và những khả năng riêng mà không hề tự mãn hay giả bộ nhúng nhường.

#### Độc Rô-ma 12:3

1. Bạn nghĩ thế nào về chính bạn? Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra khi bạn tự đánh giá quá cao hay quá thấp về chính mình?

---

---

---

## **YÊU NGƯỜI**

Yêu người khác có nghĩa là coi trọng họ và chấp nhận cả những sự bất toàn của họ. Yêu người khác là mong muốn họ luôn gặp điều tốt lành và hết lòng giúp họ thành công.

### **Đọc I Cô-rinh-tô 13:1-8a**

2. Điều quan trọng nào là căn bản của tình yêu? Hãy liệt kê điều gì là tình yêu và điều gì không phải là tình yêu. Những khía cạnh nào của phẩm chất tình yêu mà bạn đã từng trải? Những lĩnh vực đặc biệt nào mà bạn cần phải phát triển để có thể yêu người?

---

---

---

---

## **TỰ CHỦ**

Người tự chủ là người thận trọng trong lời nói và hành vi. Biết tự kiềm chế để khép mình vào kỷ luật. Một người tự chủ có thể kìm hãm cơn giận và rèn luyện tính kiên nhẫn.

### **Đọc II Phi-e-rơ 1:6**

3. Những phẩm chất nào mà chúng ta mong ước? Có lĩnh vực nào trong đời sống của bạn mà bạn cần phải kiểm soát?

---

---

---

## **KIÊN TRÌ**

Người trưởng thành cần sự kiên trì tương ứng để tập trung vào những nhiệm vụ của họ. Sự bền bỉ hàm chứa cả việc chịu đựng những sự không hài lòng dai dẳng và nhiều thử thách cam go. Đó là một trạng thái tinh thần nhằm chống đỡ sự mệt mỏi.

### **Đọc II Ti-mô-thê 4:1-5**

4. Phao-lô khuyên Ti-mô-thê phải bền bỉ trong lĩnh vực nào? Trong đời sống bạn, có những khía cạnh nào mà sự kiên trì đã khiến cho sự việc được thay đổi?

---

---

---

### CAN ĐẢM

Can đảm là một khía cạnh của sự trưởng thành, là một tinh thần kiên quyết chịu đựng sự thử thách. Nó cũng là một tinh thần mạnh mẽ để chống lại nỗi sợ hãi. Tinh thần mạnh mẽ đến từ sự trông cậy vào Đức Chúa Trời là Đấng hứa sẽ dẫn dắt và cung ứng, chứ không phải đến từ sự bất lực của con người bề trong.

#### Đọc II Ti-mô-thê 4:6-8

5. Phao-lô đã làm gương cho Ti-mô-thê như thế nào trong việc thể hiện sự can đảm và kiên trì? Lĩnh vực nào trong đời sống bạn cần sự can đảm?

---

---

---

### KHẢ NĂNG THÍCH ỨNG

Thước đo tốt nhất của sự trưởng thành là khả năng thích ứng của người đó. Một người thích ứng sẽ được thay đổi để phù hợp với một công tác đặc biệt hay tình huống mới.

#### Đọc Phi-líp 4:11-13

6. Phao-lô đã thể hiện khả năng thích nghi trong những tình huống nào? Cho dù có sự thay đổi về thân thể, tình trạng tài chánh, hay là một nơi ở mới, bí quyết để được thích ứng là gì?

---

---

---

---

## KẾT LUẬN

*Bạn đã học được gì về sáu đặc tính của sự trưởng thành? Bạn đã đến tiêu chuẩn nào?*

### **Chúa Giê-xu Christ Là Chuẩn Mực Cho Sự Trưởng Thành Của Bạn.**

Sự phát triển đức tính để ngày càng giống Chúa Giê-xu là một mục đích trưởng thành của Cơ Đốc nhân, Ngài là gương mẫu cho chúng ta.

#### **Đọc Ê-phê-sô 4: 11-16**

7. Sự trưởng thành nào mà Cơ Đốc nhân cần phải đạt đến, cần có những đức tính rõ rệt nào?
- 
- 
- 

*Đức Chúa Trời đã cung cấp những phương cách cho sự trưởng thành của Cơ Đốc nhân.*

### **Ba Bước Để Có Thể Tăng Trưởng**

#### **BUƯỚC 1: HỌC KINH THÁNH**

Khi học Kinh Thánh, lương tâm của chúng ta sẽ phát triển một cách vững chắc và khoẻ mạnh, bởi vì Kinh Thánh dạy chúng ta những điều tốt, tránh xa những điều gian ác và cho chúng ta những phương cách rõ ràng trong cuộc sống hàng ngày. Kinh Thánh nuôi dưỡng con người bên trong của chúng ta; Lời Đức Chúa Trời tuôn chảy qua những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta và làm mới lại thân thể của chúng ta (Châm Ngôn 1:7-8; 16:24).

#### **Đọc II Ti-mô-thê 3:14-17**

8. Nguồn gốc của Kinh Thánh là gì? Hãy mô tả mục đích của việc học Kinh Thánh. Mục đích nào có liên quan đến bạn?

---

---

---

**BUỐC 2: LÀM MỚI TÂM TRÍ CỦA BẠN BỞI LỄ THẬT CỦA ĐỨC CHÚA TRỜI**

Việc đọc, ghi nhớ và suy gẫm Kinh Thánh là trách nhiệm của chúng ta trong việc trưởng thành.

**Đọc Ê-phê-sô 4:25-32**

9. Những cách cư xử đặc biệt nào để phân biệt cách sống của Cơ Đốc nhân với lối sống của người ngoại? Những phương thức nào mà bạn cần phải ghi nhớ cho chính mình? Những điều nào mà bạn đang cố gắng để thuận phục .

---

---

---

---

**BUỐC 3: THUẬN PHỤC ĐỨC THÁNH LINH**

Khi chúng ta bước vào mối liên hệ với Đức Chúa Trời, thì Đức Thánh Linh sẽ sống trong chúng ta. Một trong những vai trò của Đức Thánh Linh là thuyết phục chúng ta hành động theo những sự hiểu biết của chúng ta về Lời của Đức Chúa Trời. Thật khó khi phải thuận phục theo những gì Đức Chúa Trời muốn, bởi vì nó đòi hỏi ý chí của chúng ta; nhiều lần sự hướng dẫn của Đức Chúa Trời đi ngược lại với những ý tưởng của chúng ta. Khi một Cơ Đốc nhân vâng theo lẽ thật của Đức Chúa Trời và thuận phục theo Thánh Linh. Ngài sẽ khiến sinh ra những bông trái trong đời sống chúng ta và ban cho chúng ta sức mạnh và khả năng để tăng trưởng.

**Đọc Ga-la-ti 5:16-25**

10. Hãy mô tả trái của Thánh Linh trong những câu 22-23. Bông trái nào cần phải phát triển trong đời sống bạn? Bạn và những người khác nhận được ích lợi gì từ những đức tính này?

## ÔN LẠI

- ✧ Một người trưởng thành có sáu đặc tính:
  - Tự nhận thức.
  - Yêu người.
  - Tự chủ.
  - Kiên trì.
  - Can đảm.
  - Khả năng thích ứng.
- ✧ Đức Chúa Giê-xu Christ là chuẩn mực cho sự tăng trưởng của bạn
- ✧ Ba bước có thể tăng trưởng
  - Học Kinh Thánh.
  - Làm mới tâm trí của bạn bởi lẽ thật của Đức Chúa Trời.
  - Thuận phục Đức Thánh Linh.



---

## BÀI BỐN

---

# SỰ LO LẮNG

**L**o lắng là hệ thống báo động an toàn để báo trước cho chúng ta về mối nguy hiểm có thể xảy ra. Sự cảnh báo này thúc giục chúng ta nhận định một tình huống và đối phó cách thích hợp. Những nguyên nhân dẫn đến lo lắng thường liên quan đến nan đề sức khoẻ hoặc uy tín bản thân bị sút giảm. Sự cảnh báo nhắc bạn phải nhìn kỹ trước khi qua đường, viết bài tường trình cho cuộc họp, hoặc dọn dẹp sạch nhà trước khi bạn hữu đến.

### **Sự Lo Lắng Cảnh Báo Về Mối Nguy Hiểm Có Thể Xảy Ra**

Lo lắng là một cảm xúc khó chịu bên trong hoặc sợ hãi về một điều tệ hại sắp xảy đến. Cảm xúc này là điều bình thường và lành mạnh nếu sự đe dọa là có thật và tương xứng với mối nguy hiểm.

Điều gì kích động mạnh nhất sự lo lắng của bạn? Bạn có thể cho biết nguyên nhân tiềm ẩn của mối lo đó? Thuộc về thể chất hay uy tín bản thân bị đe dọa?

- *Bệnh thật thể xác?*
- *Áp lực thời gian?*
- *Năng lực bản thân?*
- *Ngoại hình?*



- Chia tay người thân hoặc bạn bè?

Câu chuyện Phi-e-rơ thể hiện sự lo lắng của ông.

**Đọc Lu-ca 22:31-34, 54-62**

1. Vào đêm trước khi Chúa Giê-xu bị đóng đinh, tình huống căng thẳng nào khiến Phi-e-rơ phải lo lắng? Theo bạn đó là gì?

---

---

2. Phi-e-rơ đối phó sự sợ hãi như thế nào? Điều gì cho thấy Chúa biết rõ Phi-e-rơ hơn chính ông? Theo bạn, tại sao Phi-e-rơ khóc lóc thảm thiết?

---

---

---

**Hãy Xác Định Đâu Là Lo Toan, Đâu Là Lo Lắng**

Lo lắng không lành mạnh là căng thẳng về hoàn cảnh ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Châm Ngôn 12:25 chép: “*Sự lo lắng trong lòng người làm cho suy sụp*”. Sự lo toan lành mạnh thì khác hẳn. Sự lo toan có nghĩa là chúng ta đang tìm cách giải quyết gánh nặng và đang ý thức về trách nhiệm mình.

*Trong những tình huống sau đây, đâu là sự lo toan lành mạnh và đâu là sự lo lắng không cần thiết?*

- Con thơ của bạn bị sốt cao?
- Bạn thể hiện sự tôn vinh danh Chúa tại một nơi nào đó?
- Bạn hoặc một người khác nói về đời sống sau khi chết?
- Một người thân thuộc chuyển đến một đất nước khác hoặc đến một khu vực có mức độ tội phạm cao?

Sau khi Phi-e-rơ chối Chúa, ông đã dần sâu hơn vào tình trạng căng thẳng.

**Đọc Công Vụ 5:27-42**

3. Phi-e-rơ có phản ứng mới mẻ nào trước hoàn cảnh bị bắt bớ?  
Chủ đích của đời sống ông là gì?

---

---

4. Sự bình an của Phi-e-rơ dựa trên nền tảng nào? Ai là Đấng tể trị hoàn cảnh này?

---

---

5. Từ những cảm xúc mang tính huỷ hoại của sự sợ hãi và lo lắng, những dấu ấn trưởng thành nào đã xuất hiện trong Phi-e-rơ?

---

---

6. Sự tin cậy Chúa giúp bạn kiểm soát sự lo lắng không lành mạnh ra sao?

---

---

### **Hãy Loại Trừ Chuỗi Lo Lắng Không Lành Mạnh**

Đức Chúa Trời giúp chúng ta hạn chế sự lo lắng hầu bảo vệ chúng ta khỏi mối nguy hại thể chất, thúc giục chúng ta lưu tâm đến công tác và khích lệ chúng ta quan tâm đến người khác. Lo lắng cách không cần thiết có những ảnh hưởng xấu kèm theo. Điều nào đang tồn tại trong cuộc sống bạn?

- Bị hao tổn năng lực.
- Những nan đề về sức khoẻ.
- Thiếu tập trung.
- Chóng già trước tuổi.
- Không hài lòng về sự phân công.

Câu chuyện Ma-ri và Ma-thê. Nhà của họ là nơi Chúa Giê-xu trải qua những giờ phút thoải mái. Câu chuyện này cung cấp bối cảnh cho

Chúa Giê-xu dạy dỗ cách đắc thắng sự lo lắng.

**Đọc Lu-ca 10:38-43**

7. Ai bày tỏ lòng hiếu khách với Chúa Giê-xu? Ma-ri và Ma-thê làm gì trong ngày họ tiếp đãi Chúa Giê-xu?

---

---

8. Ma-thê bận tâm lo cho khách điều gì? Ma-ri chú tâm vào Chúa ra sao?

---

---

9. Điều gì khiến Ma-thê lo lắng? Nó ảnh hưởng đến người khác như thế nào?

---

---

10. Tại sao Chúa khen Ma-ri? Sự lo lắng của Ma-thê ảnh hưởng ra sao đến mối tương giao với Chúa? Với Ma-ri? Câu chuyện này dạy gì về sự lo lắng?

---

---

---

**Hãy Xem Trọng Lợi Ích Của Thì Giờ Tĩnh Nguyện Mỗi Ngày**

Dành thời gian với Chúa sẽ giải quyết những nhu cầu tâm linh và mầm mống của sự lo lắng không cần thiết. Chúa Giê-xu muốn ban sức mới và giải cứu chúng ta khỏi bối rối và nan đề. Hãy xem trọng những ích lợi của thì giờ tĩnh nguyện trong sự hiện diện của Chúa. Bạn có những xác quyết nào?

**Chúa khẳng định giá trị của tôi**

**Đọc Rô-ma 8:39**

11. Tình yêu của Chúa tạo sự biến đổi thể nào trên đời sống bạn?

---

---

**Chúa cung cấp đúng lúc cho nhu cầu của tôi mỗi ngày**

**Đọc Ma-thi-ơ 6:33**

12. Câu Kinh Thánh này hướng dẫn bạn thế nào trong việc sắp xếp thứ tự ưu tiên trong đời sống?

---

---

**Ngài bảo đảm tôi ở trong sự bình an của Ngài**

**Đọc Phi-líp 4:6-7**

13. Có thể nào hưởng được sự bình an cho dù có những nguy hiểm về thể xác hoặc uy tín bản thân bị đe dọa không?

---

---

## ÔN LẠI

- \* Lo lắng là sự cảnh báo về mối nguy hiểm có thể xảy ra
- \* Hãy xác định đâu là lo toan, đâu là lo lắng
- \* Hãy loại trừ chuỗi lo lắng không lành mạnh
- \* Hãy xem trọng lợi ích của thì giờ tĩnh nguyện mỗi ngày



---

## BÀI NĂM

---

# SỰ NGÃ LÒNG

**N**gười ngã lòng thấy chính mình và cả thế giới này đều vô dụng và không có giá trị gì cả. Cảm giác buồn bã và cô đơn xâm chiếm tâm hồn họ, kèm theo tinh thần bất loạn đối với những mối quan hệ, kể cả mối liên hệ của họ với Đức Chúa Trời. Tinh thần và thân thể đều uể oải. Đôi khi sự ngã lòng quá độ có thể khiến người ấy mong muốn kết liễu đời sống của mình.

*Bạn có biết điều gì làm cho tâm thần của bạn sự ngã lòng không? Điều gì là đúng:*

- *Bệnh tật hay những thay đổi về thể chất?*
- *Một tính cách sâu muộn?*
- *Mệt mỏi tinh thần hay thể chất?*
- *Suy nghĩ tiêu cực?*
- *Phụ thuộc vào sự chấp nhận của người khác?*
- *Cô đơn?*
- *Những lý do thuộc linh, ví dụ như bất tuân Đức Chúa Trời?*
- *Những thay đổi thời tiết?*
- *Đau buồn hay mất mát?*
- *Sự thất bại?*

### **Mọi Người Đều Phải Trải Qua Sự Ngã Lòng**

Sự ngã lòng là một trong những kinh nghiệm của cuộc sống. Không

ai trong chúng ta được miễn trừ, kể cả Cơ Đốc nhân. Thánh Kinh mô tả những người nam và người nữ trong chính con người của họ. Trong cơn thống khổ của sự ngã lòng, họ cảm thấy buồn bã, bơ vơ, cô đơn, và bị tổn thương.

**Đọc Thi Thiên 88:1-5**

1. Hãy mô tả sự ngã lòng của tác giả. Những cảm giác nào đi kèm theo sự ngã lòng của bạn?

---

---

---

**Sự Mất Mát Gây Ra Sự Ngã Lòng**

Sự mất mát dưới nhiều hình thức là một trong những lý do bình thường nhất dẫn đến sự ngã lòng. Thất nghiệp, mất địa vị, mục tiêu, hay là một phần thân thể quá đau đớn. Mỗi quan hệ bị đánh mất do hôn nhân bị đổ vỡ, hay tình bạn thâm giao không còn nữa. Có lẽ chúng ta cảm thấy sự mất mát to lớn nhất là khi người mà chúng ta yêu mến qua đời.

**Đọc Sáng Thế Ký 23:1-2; 24:67**

2. Tại sao Áp-ra-ham đau buồn? Y-sác con của Áp-ra-ham đã được hồi phục thế nào sau cái chết của mẹ ông?

---

---

**Đọc II Sa-mu-ên 12:15-23**

3. Đa-vít biểu lộ sự thất vọng của ông như thế nào khi con trai của ông nằm trên giường bệnh? Sau khi con trai của ông qua đời, ông đã áp dụng những biện pháp nào để khôi phục lại cuộc sống bình thường của mình?

---

---

---

4. Ông hy vọng gì trong tương lai (câu 23)?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
5. Có những phản ứng bình thường nào xuất hiện khi chúng ta mất đi người thân yêu? Qua điều này, chúng ta học được gì về sự đau đớn và làm thế nào để khuây khoả?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Cảm Giác Tội Lỗi Gợi Lên Sự Ngã Lòng**

Cảm giác tội lỗi là một trong những nguyên nhân dẫn đến sự ngã lòng. Nếu cảm giác tội lỗi của bạn có nguyên nhân từ sự bất tuân luật pháp của Đức Chúa Trời, thì lỗi của bạn là đúng. Sự tự trọng sẽ dấy lên khi bạn tìm kiếm sự tha thứ cho những vi phạm của mình.

#### **Đọc Thi Thiên 32:1-5**

6. Tội lỗi đã ảnh hưởng đến tinh thần và thể xác của Đa-vít như thế nào? Đa-vít cảm thấy như thế nào khi ông ăn năn tội của mình? (Phần lớn Thi Thiên này đề cập đến tội lỗi của Đa-vít và Bát-sê-ba. Đọc II Sa-mu-ên 12:13-15 để biết thêm về những hậu quả tội lỗi khác của ông.)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### **Đọc Thi Thiên 32:6-11**

7. Kết quả của một tấm lòng trong sạch là gì?
- \_\_\_\_\_

#### **Đọc I Giăng 1:9**

8. Một tín hữu có thể kinh nghiệm được sự tha thứ như thế nào?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SỰ CẦU TOÀN DẪN ĐẾN SỰ NGÃ LÒNG

Cái nhìn sáng chói nhất và tốt nhất luôn là mục tiêu trước tiên của người cầu toàn. Khi không đạt được tiêu chuẩn của mình, người cầu toàn đổ lỗi cho chính mình và cảm thấy dường như thất bại, và ngã lòng sẽ xảy đến. Một người cầu toàn liêu lĩnh cần sự chấp thuận, họ cũng có thể đưa những tiêu chuẩn cao vào đời sống Cơ Đốc, chăm chỉ làm việc để tìm kiếm sự chấp nhận của Đức Chúa Trời.

*Bạn có phải là một người cầu toàn không?*

- *Bạn từ chối dự một buổi tiệc chỉ vì cái móng tay cái bị gãy.*
- *Bạn đi đến nhà thờ, đọc Kinh Thánh, cầu nguyện, và làm những điều tốt, nhưng bạn không cảm thấy tốt đủ để trở nên một Cơ Đốc nhân.*

## ĐỌC RÔ-ma 8:31-39

9. Tại sao sự tự kết án là không cần thiết đối với Cơ Đốc nhân? Suy nghĩ cao trọng nào mà một tín hữu có thể đặt để trong lòng? Lễ thật này khác thế nào với sự cậy vào những nỗ lực của bản thân để được sự chấp nhận của Đức Chúa Trời?

---

---

---

## SUY NGHĨ TIÊU CỰC SẼ KHƠI DẬY SỰ NGÃ LÒNG

Những suy nghĩ tiêu cực như là “Tôi là người vô dụng” hay là “Tôi thất bại rồi” có thể khơi dậy sự ngã lòng của chúng ta. Phản ứng của bạn đối với một người khó tính hay một tình huống khó khăn nào đó có thể đẩy lên một sự khước từ trong trạng thái cảm xúc của bạn.

- *Bạn sẽ nói với chính mình như thế nào khi bạn có lỗi?*
- *Bạn phản ứng thế nào khi một ai đó bất đồng ý kiến của bạn?*

Trong Thi Thiên 42:6, tác giả đã kêu cầu rằng: “Đức Chúa Trời ôi! Linh hồn tôi bị sòn ngã trong mình tôi... tôi nhớ đến Chúa”. Tác giả Thi Thiên đã xua đuổi ý nghĩ tiêu cực trong một con người khoẻ mạnh.



**Đọc II Cô-rinh-tô 4:8-9, 17-18**

10. Phao-lô mô tả lại ông đã trải qua những nan đề nào? Tại sao ông không bị ngã lòng?

---

---

**Chúa Giê-xu Hiểu Được Sự Ngã Lòng**

Sự bảo vệ lớn nhất để chống lại sự ngã lòng là mối quan hệ vững chắc giữa chúng ta với Christ. Khi chúng ta cô đơn, buồn bã, bị khước từ, chính Chúa Giê-xu hiểu tất cả.

**Đọc Ê-sai 53:1-6**

11. Hãy mô tả tình trạng và diện mạo của Chúa Giê-xu. Ngài được chấp nhận như thế nào?

---

---

12. Ngài đã làm gì cho chúng ta?

---

---

## ÔN LẠI

- ✿ Mọi người phải trải qua sự ngã lòng
  - Dầu sự ngã lòng của bạn là do thể xác, linh hồn hoặc tinh thần đem đến nhưng bạn có thể cảm thấy tốt hơn (Thi Thiên 31:24).
- ✿ Sự mất mát đem đến sự ngã lòng
  - Bạn có thể lựa chọn một mối liên hệ an toàn, bền vững với Đấng Christ (Giăng 3:16).
- ✿ Những cảm giác tội lỗi gọi lên sự ngã lòng
  - Bạn có thể tìm được sự tha thứ với bất cứ tội lỗi nào đã phân rẽ bạn với Đức Chúa Trời và với người khác (I Giăng 1:9).
- ✿ Sự cầu toàn dẫn đến sự ngã lòng
  - Bạn có thể cố gắng để làm cho “chính bạn” tốt nhất, chứ không phải làm “điều” tốt nhất (Ma-thi-ơ 25:21).
- ✿ Suy nghĩ tiêu cực sẽ khơi dậy sự ngã lòng
  - Bạn có thể khước từ những suy nghĩ tiêu cực, và thay vào đó là ngợi khen Đức Chúa Trời (Thi Thiên 100).
- ✿ Chúa Giê-xu hiểu được sự ngã lòng
  - Ngay cả khi không có một ai trên đời này hiểu được thể nào là nỗi đau khổ của bạn, bạn có thể đến gần với Chúa Giê-xu để được sự giúp đỡ (Ê-sai 53:3).



---

## BÀI SÁU

---

# SỰ GIẬN DỮ

**G**ận dữ là một phản ứng của tinh thần và thể xác đối với tình huống mà chúng ta trải qua. Cảm xúc này được định nghĩa như là một cảm giác mạnh mẽ của sự không bằng lòng. Nó sẽ bị kích động mỗi khi mong ước hay mục đích của chúng ta bị ngăn trở.

*Điều gì gây nên sự giận dữ trong bạn?*

- *Một người sai khiến bạn phải làm một điều gì đó*
- *Con cái không nghe lời bạn*
- *Vợ hoặc chồng lơ là đối với bạn*
- *Ông chủ đối gạt bạn*
- *Một ai đó làm tổn thương người khác*
- *Bạn bè chỉ trích bạn*

### **Chúng Ta Được Sinh Ra Với Khả Năng Giận Dữ**

Khả năng để giận dữ bắt đầu khi còn thơ ấu và tồn tại qua cuộc sống. Chúng ta được tạo nên giống như Đức Chúa Trời, với khả năng để giận dữ. Đức Chúa Trời đã nhiều lần bày tỏ cơn giận của Ngài chống lại điều ác; Chúa Giê-xu cũng từng như vậy.

### **Đọc Rô-ma 1:18**

1. Điều gì khiến Đức Chúa Trời giận dữ?

---

---

### **Nguồn Gốc Phát Sinh Con Giận**

Con giận dữ có thể đem đến ích lợi. Chiến dịch chống lại sự bất công là một phương cách tích cực để chuyển hoá năng lực của con giận. Bạn làm thế nào để sử dụng cơn giận cho mục đích tốt? Chúa Giê-xu đã sử dụng năng lực của cơn giận để đối phó lại những điều xấu mà Ngài đã nhìn thấy.

#### **Đọc Mác 3:1-6; Lu-ca 6:11**

2. Tại sao Chúa Giê-xu nổi giận với người Pha-ri-si? Người Pha-ri-si đã phản ứng với cảm xúc giận dữ của họ như thế nào?

---

---

---

#### **Đọc Mác 11:15-18**

3. Tại sao Chúa Giê-xu giận dữ? Trong phản ứng của thầy tế lễ cả và thầy thông giáo, sự kêu căng đã gây rắc rối như thế nào?

---

---

---

### **Sử Dụng Sai Con Giận Là Huỷ Diệt**

Chúng ta có thể phản ứng lại những cảm xúc giận dữ bằng cách cầm giữ nó bên trong, nhưng làm điều này thì sẽ quá đau đớn cho chúng ta và người khác. Che giấu những cảm xúc của chúng ta hoặc giữ lại những mối bất bình của chúng ta để làm tổn thương người khác sau đó, lại là sự phá hoại.

#### **Đọc Ê-phê-sô 4:26-27**

4. Con giận có thể dẫn đến điều gì (câu 27)? Làm thế nào có thể tránh được điều ấy?

---

---

5. Điều gì xảy ra khi cơn nóng giận không được kiểm chế (câu 27)?

---

---

Theo bạn, Sa-tan sẽ cám dỗ một người hay giận dữ bằng cách nào?

---

---

Một sự huỷ hoại khác, đó là cách mà chúng ta phản ứng lại với những cảm xúc của mình bằng những lời công kích hay là hành hạ thể xác. Điều này làm tổn thương người khác và đánh mất đi lòng tự trọng của chúng ta.

#### **Đọc Ê-phê-sô 4:29-32**

6. Sứ đồ Phao-lô đặt ra những giới hạn nào cho việc biểu lộ cơn giận? Theo bạn, những lời nói có thể huỷ diệt như thế nào? Cách cư xử mà ông khích lệ là gì?

---

---

---

#### **Điều Khiển Cơn Giận Của Bạn**

Làm thế nào chúng ta để cơn giận của chính mình sẽ không trở dậy hoặc làm cho cơn giận ấy được xoa dịu đi? Chúng ta phải điều khiển cơn giận của chúng ta hơn là để cho cơn giận điều khiển chúng ta. Khi cơn nóng giận nổi lên, chúng ta có thể điều khiển cơn bốc đồng của chúng ta mà không cần phải đáp trả.

#### **Đọc Sáng Thế Ký 4:1-8**

7. Hai của lễ nào được dâng lên cho Đức Chúa Trời? Xin cho biết sự khác nhau giữa hai của dâng ấy.

---

8. Ca-in phản ứng lại như thế nào khi Đức Chúa Trời nhậm của lễ của A-bên? Con giận của ông được biểu lộ như thế nào qua thái độ của ông?

---

---

---

9. Đức Chúa Trời đã thúc giục Ca-in nên xem xét lại nguyên nhân và hậu quả cơn giận của ông như thế nào? Hậu quả của sự bất tuân của Ca-in là gì?

---

---

---

10. Ca-in phản ứng như thế nào khi bày tỏ cơn giận của ông?

---

---

---

11. Đức Chúa Trời bảo Ca-in phải làm gì đối với cơn giận của ông? Điều này khác nhau thế nào so với việc cầm giận dữ?

---

---

---

12. Theo bạn, phải chăng sự tồn tại của cơn giận là một sự cảm dỗ?

---

---

---

### **Phản Ứng Lành Mạnh Qua Những Cảm Xúc Giận Dữ**

#### **Suy nghĩ trước khi hành động**

Hãy dừng lại và suy nghĩ về tình huống ấy. Cầu nguyện xin Đức Chúa Trời giúp đỡ bạn suy nghĩ theo những ý tưởng của Ngài và ban cho bạn sự khôn ngoan.

**Đọc Gia-cơ 1:19**

Lời hướng dẫn này giúp bạn thế nào để làm điều đúng? Suy gẫm và ghi nhớ câu Kinh Thánh này.

---

---

**Hãy nói sự thật và nói theo cách của Đức Chúa Trời**

Bày tỏ sự thật về những gì mà bạn nghe và cảm thấy. Đừng giả vờ hay phải nói vòng vo về sự thật của vấn đề. Hãy bày tỏ sự thật theo cách nhẹ nhàng nhất.

**Đọc Ê-phê-sô 4:25; Châm Ngôn 15:1**

Cơ Đốc nhân được hướng dẫn như thế nào để nói chuyện với nhau? Một câu trả lời êm dịu sẽ có ích lợi gì?

---

---

**Từ bỏ sự cay đắng và tha thứ cho người khác**

Khi chúng ta chịu đựng sự ngược đãi, cho dù tinh thần hay thể xác, chúng ta có thể cảm thấy giận dữ và满腔 nhiệt người khác hoặc chất chứa sự cay đắng và nuôi dưỡng mối hận thù. Phản ứng tốt nhất ấy là làm theo những gì mà An-ne đã làm.

**Đọc I Sa-mu-ên 1:10, 15-16**

Khi bị Phê-ni-na chọc tức, An-ne đã tìm sự yên ủi ở đâu? Bạn nghĩ gì về gương của An-ne có thể giúp bạn tha thứ người khác?

---

---

**Thuận phục theo sự tể trị của Đức Chúa Trời**

Trả đũa người làm tổn thương chúng ta ấy là chống nghịch lại tiêu chuẩn của Đức Chúa Trời. Mặc dù chúng ta có thể biện hộ trong trí là chúng ta có quyền đáp trả những điều tội lỗi sai trái, chúng ta cũng phải chịu đựng những sự bóc lột. Đức Chúa Trời nói rằng sự xét

đoán thuộc về Ngài, chứ không phải chúng ta.

**Đọc Rô-ma 12:17, 19**

Theo bài học này, bạn quan niệm thế nào về sự trả thù? Đức Chúa Trời sẽ làm gì?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ÔN LẠI

- ✧ Khả năng để giận dữ.
- ✧ Nguồn gốc phát sinh cơn giận của bạn.
- ✧ Sử dụng sai cơn giận là tự huỷ diệt.
- ✧ Điều khiến cơn giận của bạn.
- ✧ Phản ứng lành mạnh đối với những cảm xúc giận dữ.
  - Suy nghĩ trước khi bạn hành động.
  - Hãy nói sự thật và nói theo cách của Đức Chúa Trời.
  - Từ bỏ sự cay đắng và tha thứ cho người khác.
  - Thuận phục theo sự tể trị của Đức Chúa Trời.





---

## BÀI BÀY

---

# SỰ CẢM DỖ

Cơ Đốc nhân hàng ngày đánh trận trong cuộc chiến thuộc linh. Chúng ta mong muốn sống đẹp lòng Đức Chúa Trời, nhưng đồng thời, chúng ta bị cảm dỗ làm theo ước muốn riêng, theo cách không đẹp lòng Ngài. Trận chiến của mỗi một chúng ta - chiều theo bản ngã hay làm đẹp lòng Đức Chúa Trời. Phá vỡ các tiêu chuẩn của Đức Chúa Trời, việc làm này sẽ tác động trên chúng ta về mặt tình cảm với những cảm xúc tội lỗi. Không làm đẹp lòng Đức Chúa Trời, điều này cướp khỏi chúng ta niềm vui và sự bình an cho tới chừng chúng ta tìm gặp sự tha thứ từ nơi Ngài. Sa-tan đang có mặt đằng sau trận chiến; hấn muốn chúng ta làm theo những ước muốn riêng để áp đặt tình cảm của chúng ta xu hướng vào thế gian hơn là xu hướng về Đức Chúa Trời.

*Bạn bị cảm dỗ theo hình thức nào?*

- *Đi theo đường riêng mình bất chấp mọi giá.*
- *Tiêu pha tiền bạc quá khả năng tài chánh.*
- *Uống quá chén không thể kiểm soát được.*
- *Theo đuổi tham vọng cá nhân, chẻnh mảng các mối quan hệ lành mạnh trong gia đình.*
- *Làm theo ước muốn riêng trong những cách thức gây tổn thương Đức Chúa Trời và vi phạm ý chỉ của Ngài.*
- *Nghi ngờ Đức Chúa Trời và sự nhân từ Ngài.*
- *Lập các chương trình không cầu hỏi Chúa và Lời Ngài.*

### **Sa-tan Chống Đối Đức Chúa Trời Và Cơ Đốc Nhân**

Một hệ thống lừa dối đang tác động trong thế gian hầu tranh chiến với Cơ Đốc Giáo. Đứng đầu hệ thống có một cấp lãnh đạo, là Sa-tan, là kẻ được Đức Chúa Trời dựng nên. Sa-tan nổi loạn chống nghịch uy quyền của Đức Chúa Trời và giờ đây đang tác động chống nghịch Ngài. Sa-tan lừa dối Cơ Đốc nhân trong nhiều cách thức đa dạng với nỗ lực huỷ diệt họ (I Phi-e-rơ 5:8). Một trong các phương thức gây huỷ diệt của hắn là sử dụng mọi cảm xúc tội lỗi làm ngã lòng chúng ta. Hắn muốn chúng ta nghĩ rằng chúng ta sống thất bại và luôn nghĩ rằng tội lỗi chúng ta quá kinh khủng đến nỗi không thể tha thứ được (II Cô-rinh-tô 10:5).

#### **Đọc Ê-phê-sô 2:1-3**

1. Sa-tan có lãnh địa ở đâu? Hắn thường dính líu vào loại công việc nào?

---

---

2. Những người chưa tin Chúa đang sống dưới quyền quản trị của Sa-tan, họ đáp ứng ra sao trước sức thôi thúc ở trong họ? Sa-tan không chế tư dục như thế nào?

---

---

---

#### **Đọc Ê-phê-sô 6:10-13**

3. Sa-tan sử dụng phương pháp nào để tấn công vào các chương trình của Đức Chúa Trời? Ai có quan hệ với Sa-tan trong công việc gian ác của hắn?

---

---

4. Qua những câu này, bạn học biết gì về Sa-tan?

---

---

---

### **Hết Thảm Chúng Ta Đều Bị Cảm Dỗ Phạm Tội**

Sa-tan có liên quan tới việc chúng ta bị cảm dỗ, chứ không phải Đức Chúa Trời đâu. Mặc dù Đức Chúa Trời sử dụng những thử thách để thử lòng tin chúng ta đặt nơi Ngài. Tuy nhiên, Sa-tan đang hành động chống lại chúng ta, là tác nhân của sự cảm dỗ và mọi điều khó khăn.

#### **Đọc Gia-cơ 1:13-15**

5. Sự cảm dỗ lôi kéo bạn theo chiều nào trong cuộc sống? Làm sao bạn phân biệt được điều nào là cảm dỗ dẫn đến phạm tội và điều nào là thử nghiệm đến từ Đức Chúa Trời?

---

---

---

---

6. Sa-tan sử dụng các ước muốn tự nhiên làm nền cho sự cảm dỗ như thế nào? Sa-tan thắng hơn vào lúc nào?

---

---

---

### **Chúng Ta Bị Cảm Dỗ Trong Ba Lĩnh Vực**

Cơ Đốc nhân cảm thấy thất bại khi họ nhượng bộ sự cảm dỗ. Các cảm xúc tiêu cực về tội lỗi và sự không ra chi làm nản lòng những kẻ chịu nhượng bộ, khiến cho họ suy yếu trước sự cảm dỗ. Cơ Đốc nhân phải xem chừng ba lĩnh vực cảm dỗ. Những lãnh vực ấy tương tự như sự cảm dỗ của Ê-va song là cái bẫy rất uy lực.

#### **Đọc Sáng Thế Ký 3:1-6**

7. Sa-tan lừa dối Ê-va như thế nào? Bà đã bị cảm dỗ trong những

lãnh vực nào (câu 6)?

---

---

---

**Đọc I Giăng 2:15-17**

8. Hãy đưa ra các lãnh vực đặc biệt mà Cơ Đốc nhân thường bị cám dỗ. Sự cám dỗ của một Cơ Đốc nhân giống với sự cám dỗ của Ê-va như thế nào?

---

---

---

---

---

**Cơ Đốc Nhân Có Thể Chống Cự Cơ Cảm Dỗ**

Sự chết và sự sống lại của Đức Chúa Giê-xu Christ đã đánh bại Sa-tan và bày tỏ ra uy quyền của Ngài trên hắn. Là một người tin Chúa, bạn có quyền thắng hơn Sa-tan vì Chúa Giê-xu là Chủ Tể của đời sống bạn. Đây là lẽ thật dành cho bạn khi bạn đối đầu với những sự cám dỗ từ thế lực của Sa-tan.

**Đọc Ê-phê-sô 1:19-22**

9. Quyền phép của Đấng Christ hiện nay và trong tương lai lớn lao như thế nào? Quyền phép của Ngài có liên hệ tới Cơ Đốc nhân ra sao?

---

---

---

**Đọc Hê-bơ-rơ 2:14-15**

10. Đây là mục đích của nhân tính và sự chết của Đấng Christ trong

mối liên hệ với Sa-tan? Sự chết của Đấng Christ có ích lợi cho Cơ Đốc nhân như thế nào?

---

---

---

**Đọc Lu-ca 4:1-12**

11. Chúa Giê-xu sử dụng các phương tiện gì để đánh bại Sa-tan? Phản ứng của Chúa Giê-xu đóng vai trò mẫu mực cho bạn như thế nào?

---

---

---

12. Người tin Chúa đối diện với các cuộc tấn công của Sa-tan như thế nào?

---

---

---

**Năm Điểm Quan Trọng Để Đắc Thắng Cơ Cảm Dỗ**

1. Hãy chất chứa đời sống bề trong hàng ngày của bạn với những tư tưởng của Đức Chúa Trời. Đọc Thi Thiên 119:11
2. Hãy từ chối không nhìn hay suy nghĩ tới những việc làm phát sinh các tư tưởng ác. Đọc Rô-ma 13:14
3. Hãy bác bỏ mọi chương trình nào bạn biết rõ sẽ cảm dỗ bạn phạm tội. Đọc I Cô-rinh-tô 6:18
4. Đừng tỏ ra vẻ hãnh học. Một tâm linh không biết tha thứ cung ứng cho Sa-tan một chỗ đứng trong cuộc sống. Đọc Ê-phê-sô 4:26-27
5. Hãy quả trách kẻ thù. Quyền phép của Đức Thánh Linh đang

sẵn dành cho bạn khi bạn tự mình đầu phục Đức Chúa Trời. Bạn có thể kháng cự quyền lực của Sa-tan bằng cách xưng ra quyền phép của Đức Chúa Trời. Đọc Gia-cơ 4:7

## ÔN LẠI

- ✧ Sa-tan chống đối Đức Chúa Trời và Cơ Đốc nhân
- ✧ Hết thảy chúng ta đều bị cám dỗ phạm tội
- ✧ Chúng ta bị cám dỗ trong ba lĩnh vực
- ✧ Cơ Đốc nhân có thể kháng cự sự cám dỗ
- ✧ Năm điểm quan trọng để đắc thắng cơn cám dỗ
  - Hãy chất chứa đời sống bề trong hàng ngày của bạn với những tư tưởng của Đức Chúa Trời.
  - Hãy từ chối không nhìn hay suy nghĩ tới những việc làm phát sinh các tư tưởng ác.
  - Hãy bác bỏ mọi chương trình nào bạn biết rõ sẽ cám dỗ bạn phạm tội.
  - Đừng tỏ ra vẻ hảnh học. Một tâm linh không biết tha thứ cung ứng cho Sa-tan một chỗ đứng trong cuộc sống.
  - Hãy quả trách kẻ thù. Quyền phép của Đức Thánh Linh đang sẵn dành cho bạn.



---

BÀI TÁM

---

# QUYỀN LỰC

Một người có quyền lực là một người có khả năng điều khiển người khác. Người nào nắm quyền điều khiển có thể được mặc lấy bằng uy quyền của một địa vị, giống như vị chủ tịch nước có thể lực sức mạnh hoặc như cảnh sát và quân đội, hay bằng ảnh hưởng và lòng tin cậy, tỉ như một triết gia hay một mục sư. Con người có uy quyền lãnh đạo tốt khi họ là một tấm gương nổi bật, hoặc sử dụng thế lực của họ để giúp đỡ nhiều người khác làm việc tốt hơn. Có người điều khiển người khác bằng cách vận động, bằng tiền bạc, hay bằng sức mạnh vật chất.

## Hết Thủy Chúng Ta Đều Tranh Đấu Với Các Vấn Đề Quyền Lực

Tâm linh con người của chúng ta tranh chiến với nan đề quyền lực và tình cảm của chúng ta e sợ những người đang nắm quyền hành hoặc kinh nghiệm cơn giận dữ khi người nắm quyền lực không chế chúng ta. Chúng ta mong muốn được tự do khỏi những người đang nắm giữ quyền hành trên chúng ta và đồng thời cũng ao ước mình có thêm quyền hành. Chúng ta đánh trận trong nỗi lo sợ và giận dữ trước những người đang nắm giữ quyền hành và mong muốn chúng ta có tầm quan trọng và sự công nhận kèm theo địa vị của họ.

### Đọc Mác 10:35-37, 43-45

1. Điều gì cho thấy các môn đồ của Chúa Giê-xu không được miễn trừ trước những mong ước về quyền lực? Chúa Giê-xu quan tâm thái độ nào đối với quyền lực?

---

---

### **Quyền Lực Có Thể Bị Thao túng Và lạm Dụng**

Người ta dùng những thủ đoạn chuyên dôi gạt để được quyền lực. Các hành động gây hấn, lời nói xu nịnh, và vẻ bề ngoài gây ấn tượng sẽ trở thành loại công cụ để đạt được quyền lực. Chúng ta có thể lạm dụng ảnh hưởng quyền lực của mình khi chúng ta sử dụng nó cho mưu cầu lợi ích riêng của chúng ta, không màn nghe tới hoặc đáp ứng các nhu cầu của người khác.

#### **Đọc Mác 6:17-28**

2. Hê-rôt nắm giữ quyền lực nào? Ai xuất hiện không chế Hê-rôt?

---

---

3. Quyền lực của Hê-rô-đia bị giới hạn ra sao? Giăng Báp-tít đã nắm được thứ quyền lực gây ảnh hưởng như thế nào?

---

---

4. Con gái Hê-rô-đia tìm được sự ưu đãi như thế nào? Hê-rô-đia có quyền trên con gái mình như thế nào?

---

---

5. Từ mấy câu này, chúng ta thấy quyền lực bị tranh giành và bị lạm dụng như thế nào?

---

---

### **Đức Chúa Trời Có Quyền Năng Vô Hạn**

Có những địa vị quyền lực rất cao trên trái đất này, chúng ta có thể chịu khó làm việc để đạt tới cấp độ xứng đáng. Vô luận chúng ta chịu



khó làm việc như thế nào, có những giới hạn chúng ta đạt tới và bao lâu chúng ta nắm giữ nó. Chỉ Đức Chúa Trời là đang nắm giữ quyền lực vô hạn và chẳng có một ngăn trở nào về thời gian đối với sự tể trị của Ngài.

**Đọc I Sử Ký 29:9-13**

6. Vua Đa-vít và dân sự có thái độ ra sao khi dâng của lễ cho Đức Chúa Trời? Vua Đa-vít quy những quyền lực nào cho Đức Chúa Trời?

---

---

---

7. Đức Chúa Trời xác nhận quyền lực đã được mô tả trên như thế nào?

---

---

Đức Chúa Trời sử dụng quyền năng của Ngài vì các mục đích tốt lành, chứ không phải mục đích xấu. Quyền phép của Ngài không được ban ra theo tư kỹ; mà đúng hơn, là tự hy sinh.

**Đọc Thi Thiên 145:13-21**

8. Đức Chúa Trời sử dụng quyền phép của Ngài theo cách vô kỹ ra sao? Hãy liệt kê các hành động mang tính yêu thương của Đức Chúa Trời đối cùng bạn.

---

---

---

**Đức Chúa Trời Ban Quyền Phép Cho Con Ngài  
Là Đức Chúa Giê-xu Christ**

Đức Chúa Trời ban quyền phép cho Chúa Giê-xu để hoàn thành công việc của Ngài trên đất. Trong Ma-thi-ơ 28:18, Chúa Giê-xu phán:

“Đức Chúa Giê-xu đến gần, phán cùng môn đồ như vậy: *Hết cả quyền phép ở trên trời và dưới đất đã giao cho ta.*” Chúa Giê-xu bày tỏ quyền phép của Ngài qua sự chữa lành, đuổi quỷ, điều khiển thiên nhiên, tha tội (Công Vụ 2:22), và phó sự sống Ngài rồi lấy lại (Giăng 10:17-18).

**Đọc Mác 2:5-12**

9. Chúa Giê-xu đã bày tỏ quyền phép nào với người bị bại?

---

---

**Đức Chúa Trời Ban Quyền Phép Cho Người Nào**

**Tiếp Nhận Đức Chúa Giê-xu Christ**

Khi chúng ta tiếp nhận Chúa Giê-xu và ơn tha tội của Ngài, quyền phép của Đức Chúa Trời biến đổi chúng ta và làm chúng ta ra mới. Ngài thay đổi chúng ta bằng chính quyền phép đã dựng nên trời và đất, quyền phép đã dựng nên người nam và người nữ. “... và biết quyền vô hạn của Ngài, đối với chúng ta có lòng tin, là lớn dường nào, y theo phép tối thượng của năng lực mình, mà Ngài đã tỏ ra trong Đấng Christ, khi khiến Đấng Christ từ kẻ chết sống lại” (Ê-phê-sô 1:19-20).

**Đọc Giăng 1:12; Rô-ma 8:15-17**

10. Điều chi được hiển cho người bởi đức tin tiếp nhận Chúa Giê-xu vào trong đời sống mình? Tin nơi danh Ngài có ý nghĩa như thế nào? Con cái Đức Chúa Trời có những đặc ân nào?

---

---

---

---

**Đức Chúa Trời Ban Quyền Phép Cho Cơ Đốc Nhân**

**Lớn Lên Và Làm Công Việc Của Ngài**

Đức Chúa Trời ban quyền phép của Ngài cho các môn đồ Ngài để

giúp chúng ta tấn tới, trưởng thành về mặt tình cảm và có sức mạnh về mặt thuộc linh. Quyền phép của Ngài khiến cho chúng ta sống một đời sống dư dật, kết quả cho Ngài. Quyền phép của Ngài không thể bị cất ra khỏi chúng ta; quyền phép này khác hẳn với quyền lực đời này chỉ nhất thời mà thôi và rồi nó tan biến đi khi có ai đó hoặc cái gì đó mạnh hơn chúng ta.

*Bạn cần quyền phép Ngài như thế nào để giúp cho bạn kiểm soát cảm xúc của mình?*

- để cai quản nỗi sợ
- để đánh tan sự ngã lòng
- để làm chủ cơn giận
- để thắng hơn sự cưỡng bách

*Bông trái nào bạn cần Ngài gieo trong đời sống bởi quyền phép của Ngài?*

- mềm mại
- nhện nhục
- vui mừng
- tiết độ
- trung tín

*Bạn cần phải làm gì để Đức Chúa Trời bày tỏ quyền phép của Ngài qua bạn?*

- xưng tội
- không tìm kiếm quyền phép vì các mục đích tư kỷ
- sử dụng bầu không khí quyền lực để tôn vinh Đức Chúa Trời
- chia sẻ lẽ thật của Tin Lành dù có sợ hãi
- nương vào Ngài dẫn dắt bạn hơn là tự cai quản chính đời sống bạn
- từ bỏ việc tìm cách vận động hoàn cảnh hay con người

### **Đọc Công Vụ 1:8**

11. Một trong các mục đích chính của quyền phép Đức Chúa Trời là gì?

**Đọc II Cô-rinh-tô 12:9**

12. Khi nào thì quyền phép Đức Chúa Trời có lợi ích đặc biệt?

---

---

**Đọc Ê-phê-sô 3:20-21**

13. Quyền phép vốn có sẵn cho Cơ Đốc nhân hay không? Đức Chúa Trời muốn bạn làm gì với quyền phép ấy?

---

---

---

## ÔN LẠI

- ✧ Hết thảy chúng ta đang đánh trận với các vấn đề về quyền phép
- ✧ Quyền phép có thể bị thao túng và bị lạm dụng
- ✧ Đức Chúa Trời vốn có quyền phép vô hạn
- ✧ Đức Chúa Trời đã ban quyền phép cho Con Ngài, là Đức Chúa Giê-xu Christ
- ✧ Đức Chúa Trời ban quyền phép cho người nào tiếp nhận Đức Chúa Giê-xu Christ
- ✧ Đức Chúa Trời ban quyền phép cho Cơ Đốc nhân để lớn lên và làm công việc của Ngài.