



Discovery Series.
Condensed

Làm sao để vượt qua
NỖI ĐAU?



 Khám Phá



Mùa hè mất mát

Một buổi chiều, khi tôi đang ở trung tâm mua sắm, thì điện thoại rung lên. Đó là cuộc gọi của anh trai tôi, Steve. Anh nói chỉ hai từ, “Mẹ mất”. Lòng tôi đau như cắt khi anh khóc nức nở trong điện thoại cách xa 700 dặm – tôi cảm thấy bất lực và cô đơn.

Thật kỳ lạ. Mọi thứ xung quanh tôi vẫn diễn ra bình thường, nhưng tôi cảm thấy như đang chết đi từ bên trong. Tôi phải sống thế nào khi không có Mẹ trên đời này.

Tám tuần sau đó, tôi nhận một cuộc gọi thứ hai, lần này là từ em trai của tôi. Cậu em nói với tôi rằng Bố cuối cùng đã mất sau sáu năm chiến đấu với chứng mất trí nhớ. Nước mắt tôi đã tuôn trào trên đường lái xe về nhà. Đó là “mùa hè mất mát” của tôi.

Tôi đã giúp nhiều người chiến đấu với những sự mất mát khác nhau. Điều tôi đang học trong hành trình của riêng tôi, một hành trình mà tôi vẫn đang bước, chính là đức tin là điều rất quan trọng. Đức Chúa Trời đã giúp tôi đối diện, và được chữa lành khỏi nỗi đau khủng khiếp mà tôi đã cảm

nhận từ những mất mát của mình.

Đau buồn là điều chúng ta thấy đều sẽ đối diện một lúc nào đó trong cuộc đời. Tập sách nhỏ này nói về cách Kinh Thánh dạy chúng ta nên đối diện với sự đau buồn và lý do chúng ta có thể tin cậy rằng Đức Chúa Trời sẽ vùa giúp chúng ta trong nỗi đau của mình.

Tim Jackson

.....

*Đức Chúa Trời
đã giúp tôi đối
diện, và được
chữa lành khỏi
nỗi đau khủng
khiếp mà tôi đã
cảm nhận từ
những mất mát
của mình.*

—*Tim Jackson*

.....



Vượt qua mất mát

Những người đối diện với cái chết của bạn bè, người thân thường hỏi: “Liệu cuộc sống có thể bình thường trở lại không? Liệu nỗi đau sẽ biến mất? Liệu tôi có thể vượt qua điều này?”

Đau buồn là một tiến trình đau đớn khi đối diện với sự mất mát mà chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống. Bất kỳ lúc nào trong cuộc đời, mọi thứ đều có thể tiêu tan, những mối quan hệ có thể bị đổ vỡ và con người có thể chết. Chúng ta càng gắn bó với ai thì sẽ càng thấy khó khăn hơn khi mất đi người đó.

Dù đau buồn là điều chúng ta hết thảy đều sẽ trải qua, nhưng không ai có thể nói cho bạn biết chính xác bạn sẽ đau buồn như thế nào. Đau buồn sau những mất mát là một điều rất cá nhân. Và không có một cách đúng đắn nào để đau buồn cả. Nhưng hy vọng lời giới thiệu ngắn ngủi về đề tài này sẽ giúp bạn hiểu thêm một chút về cách đau buồn diễn ra và sẽ giúp bạn suy nghĩ về cách bạn có thể đối diện với sự mất mát và nương cậy nơi tình yêu và sự chăm sóc của Đức Chúa Trời.

.....

Đau buồn là một tiến trình đau đớn khi đối diện với sự mất mát mà chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống.

.....



Điều cần biết trước

Hãy biết trước là có sự hỗn độn. Một tác giả Cơ Đốc mô tả tranh chiến của ông với nỗi đau như sau: “Khi đau buồn, không có gì “đứng tại chỗ”. [Bạn] cố ngoi lên khỏi nỗi đau, nhưng nó cứ xuất hiện trong đầu. Cứ như vậy. Mọi thứ lặp lại. Phải chăng tôi đang ở trong vòng tròn ... tôi đang đi lên hay xuống?”

Đau buồn có thể làm bạn mất phương hướng. Không ai trải qua những giai đoạn đau buồn giống hệt nhau. Chúng ta không cần phải hoảng hốt khi mọi thứ trở nên không thể hiểu được, nếu không tâm trí chúng ta sẽ cứ lẩn quẩn trong những vòng tròn đó. Tiến trình đau buồn thường phức tạp. Nó hỗn độn, và đôi khi, có thể cảm thấy như bạn đang mất trí. Nhưng bạn thật sự không phải vậy. Không có kiểu mẫu tiêu chuẩn nào cho sự đau buồn.

Đừng giả vờ. Hãy chân thật. Cố gắng làm ngơ nỗi đau bằng cách “trở nên mạnh mẽ” sẽ không giúp ích được gì. Nó chỉ ngậm nhấm con người bên trong bạn. Một người tên là Frederick Buechner nhận ra rằng sự phủ nhận là lý do khiến anh không dám đối diện với sự tự tử của bố mình. Buechner nói rằng “việc khiến mình trở nên sắt đá” trước thực tế cái chết có thể khiến bạn không đau đớn, nhưng sự sắt đá đó có thể trở nên những song sắt nhốt bạn trong tù. Anh tiếp tục giải thích: “Bạn có thể tự sống sót. Bạn có thể tự trở nên mạnh mẽ hơn. Bạn thậm chí có thể tự mình thành

.....
**Không đau
buồn là không
cho mình cơ hội
được chữa lành.**
.....

công. Nhưng bạn không thể tự mình trở nên con người được.” Không đau buồn là không cho mình cơ hội được chữa lành.

Điều quan trọng cho một người đau buồn là phải chấp nhận thực tế là điều gì đó hay ai đó đã mất. Hãy gọi tên nó. Nếu bạn mất đi ai đó, hãy nói chuyện với một người bạn Cơ Đốc hay một ai đó trong hội thánh. Đừng kìm nén. Tuy là khó khăn, nhưng việc nhìn thấy thi thể của một người thân yêu đã chết sẽ giúp cho nhiều người đau buồn chấp nhận cái cuối cùng của sự mất mát. Những người không bao giờ chịu nhìn thi thể của người thân yêu mình thường nói rằng họ cảm thấy tất cả có thể chỉ là một cơn ác mộng kéo dài.



Hãy chân thật về cảm xúc của bạn

Hãy cảm nhận điều bạn thực sự cảm nhận. Sự thật là đau buồn thường mang đến những cảm xúc và phản ứng dồn dập. Danh sách đó dường như vô tận: sốc, đau đớn, không tin, mất phương hướng, chia cắt, phủ nhận, giận dữ, không công bằng, sợ hãi, bất lực, cô đơn, chán nản và lo lắng. Trước khi tiến trình chữa lành có thể bắt đầu, chúng ta cần sắp xếp lại những cảm xúc lẫn lộn bên trong mình.

Chẳng hạn, giận không phải là chuyện bất thường, bao gồm cả việc giận Đức Chúa Trời. Cảm xúc giận thường xảy ra bởi vì chúng ta muốn ai đó chịu trách nhiệm. Đôi khi dường như Đức Chúa Trời là người duy nhất mà chúng ta có thể đổ lỗi. Xét cho cùng thì Ngài có quyền ngăn chặn việc bạn bè hay người thân yêu của bạn qua đời, phải không?

Tôi nhớ tôi đã cảm thấy giận thế nào khi một người bạn chết trong một tai nạn leo trèo. Tôi đã hét lên với Chúa. Thật chẳng ra sao khi Ngài cất mạng sống của bạn tôi. Điều đó thật tàn nhẫn và khủng khiếp. Nhưng Đức Chúa Trời đủ lớn, đủ mạnh và đủ yêu thương để giải quyết những cảm xúc của chúng ta, ngay cả khi chúng ta sỉ vả Ngài trong nỗi đau đớn cùng cực.

.....

**Trước khi tiến
trình chữa
lành có thể bắt
đầu, chúng ta
cần sắp xếp lại
những cảm
xúc lẫn lộn bên
trong mình.**

.....

Trong Kinh Thánh, sách Thi Thiên đầy những người hét lên với Chúa trong nỗi đau, cầu xin Ngài trả lời. Nói chuyện với người khác và nói chuyện với Đức Chúa Trời, ngay cả khi bắt đầu như thể hét lên, là phần quan trọng của sự đau buồn và sắp xếp lại những suy nghĩ của bạn. Đừng cố gắng gạt nó sang một bên.

Hãy mô tả điều bạn mất mát. Việc nói chuyện với Chúa và người khác về điều bạn mất mát là thực sự quan trọng. Tôi thường gặp nhóm thông công nam giới để xin sự giúp đỡ. Đây là một nơi an toàn để tôi trút đổ ra những mất mát của mình. Trong những buổi ăn sáng, họ lắng nghe tôi chia sẻ những tranh chiến và đau đớn của tôi, cho tôi hy vọng rằng cuối cùng tôi sẽ vượt qua nỗi đau của mình. Họ không chỉ cho phép tôi chân thật về những cảm xúc của mình, mà họ cũng khích lệ điều đó. Những lúc chia sẻ và giây phút chân thật đó là những bước để được chữa lành. Điều quan trọng là chúng ta hãy mở lòng đối với sự giúp đỡ và hỗ trợ của người khác. Sự cô lập mình sẽ chỉ làm tăng thêm nỗi đau. Chúng ta cần chia sẻ với người khác và hãy để họ chăm sóc chúng ta.

Trong Kinh Thánh, Đa-vít (một người lính và một vị vua), đã bị mất vương quốc và bị chính con trai mình phản bội (II Sa-mu-ên 15). Tuy vậy, ông khích lệ một số ít người theo mình “dốc đổ nỗi lòng mình ra trước mặt Ngài; vì Đức Chúa Trời là nơi nương náu của chúng ta” (Thi thiên 62:8). Đa-vít biết rằng nói chuyện với Đức Chúa Trời sẽ giúp họ chấp nhận sự mất mát và “thực tế mới” của họ. Ông biết Đức Chúa Trời thành tín và yêu thương, Ngài thấu hiểu sự chết và cảm thông sự mất mát hơn những gì chúng ta có thể nhận biết. Chúa Giê-xu, là Đức Chúa Trời, đã trải qua một cái chết đau đớn và khủng khiếp cách đây 2000 năm khi Ngài chỉ là một thanh niên ở tuổi ba mươi. Ngài đã chọn để đến thế gian, dù

Ngài biết sẽ bị hành hình trên cây thập tự. Đức Chúa Trời thấu hiểu sự chết và sự mất mát.

Hãy thoải mái với cảm xúc của bạn. Một số người nói rằng chúng ta nên “tỏ ra can trường”. Nhưng đừng cố trở nên mạnh mẽ và tự mình chiến đấu khi đau buồn. Đừng sợ bày tỏ nỗi đau buồn của bạn với Đức Chúa Trời cách chân thật bởi vì Ngài thấu hiểu điều đó.

Trong I Tê-sa-lô-ni-ca, Pha-ô-lô nói rõ rằng Cơ Đốc nhân đừng “đau buồn như người khác không có hy vọng” (I Tê-sa-lô-ni-ca 4:13). Thay vào đó, họ đau buồn trong hy vọng vì Chúa Giê-xu đã sống lại sau khi chết ba ngày. Sự sống mới của Ngài là một lời hứa về sự sống mới sau cái chết cho bất cứ ai tin cậy Ngài. Và đó sẽ là một sự sống mới mà “sẽ không có sự chết, cũng không có tang chế, than khóc, hoặc đau đớn nữa” (Khải huyền 21:4).

Trong lúc còn tại thế, Chúa Giê-xu là “Người từng trải sự đau khổ, biết sự đau ốm” (Ê-sai 53:3). Chúa Giê-xu đã cảm

.....

*Sự sống mới
của Chúa Giê-xu
là một lời
hứa về sự sống
mới sau cái chết
cho bất cứ ai tin
cậy Ngài.*

.....

thấy đau đớn khi mất đi một người bạn thân (Giăng 11:32-37), và Ngài thấu hiểu nỗi đau mà chúng ta cảm nhận trong sự đau buồn. Nhưng rồi Ngài bước ra khỏi phần mộ sau khi bị hành hình. Và bây giờ Ngài cũng ban tặng tương lai đó cho tất cả chúng ta. Bạn có thể tin cậy Chúa Giê-xu, là Đấng đã trải qua sự chết, để đồng đi với bạn qua mớ cảm xúc hỗn độn và là Đấng ban sự yên ủi mà chỉ Ngài mới có thể cung ứng.



Hãy sống với sự mất mát của bạn

Hãy chấp nhận thực tế mới. Sự mất mát làm thay đổi chúng ta. Đó là điều không thể tránh khỏi. Bạn sẽ thay đổi thế nào? Điều đó phụ thuộc vào bạn. Một sự mất mát lớn có thể là một dấu ấn trong cuộc đời chúng ta. Những cụm từ như “trước tai nạn”, “sau vụ va chạm” hay “trước khi bị lợi dụng” là những cách thông thường để mô tả “thực tế mới”.

Bốn tháng sau khi bố tôi chết, tôi đã dành những buổi chiều cho việc đi săn, một hoạt động mà bố và tôi thích làm cùng nhau. Khi tôi ngồi một mình trong rừng, nỗi buồn tràn về và tôi bắt đầu khóc. *Tôi đang thua, tôi nghĩ. Chuyện gì xảy ra với tôi vậy?* Rồi tôi nhận ra: *Bố không còn ở đây nữa để cùng tôi làm điều này, và bố thực sự đã rất thích.* Đó là thực tế mới của tôi. Mặc dù tôi đã tiếp tục cuộc sống của mình, nhưng tôi không bao giờ quên được nỗi đau của sự mất mát. Thỉnh thoảng, nó xuất hiện khi tôi ít nghĩ tới nhất, và nó nhắc tôi rằng tôi nhớ những người tôi đã mất nhiều thế nào. Nhưng bạn không phản bội họ nếu bạn mỉm cười lại, đi uống nước với bạn bè hay tiếp tục cuộc sống của mình trong cách nào đó.

Hãy sẵn sàng giúp đỡ người khác. Việc trải qua đau buồn thật sự sẽ trang bị chúng ta để giúp đỡ người khác khi họ chiến đấu với sự mất mát. Bất kỳ sự an ủi, khích lệ hay giúp đỡ nào mà chúng ta nhận được trong lúc mất mát đều

không chỉ dành cho chúng ta mà thôi. Chúng ta có thể chia sẻ nó!

Phao-lô trình bày rõ khi ông viết cho hội thánh ở Cô-rinh-tô: “Chúc tạ Đức Chúa Trời, Cha của Chúa chúng ta là Đức Chúa Jêsus Christ, là Cha nhân từ và Đức Chúa Trời của mọi niềm an ủi. Ngài an ủi chúng tôi trong mọi hoạn nạn, để chúng tôi có thể dùng chính sự an ủi mà Đức Chúa Trời đã an ủi chúng tôi để an ủi những người khác trong bất cứ hoạn nạn nào họ gặp (II Cô-rinh-tô 1:3-4). Sự an ủi mà Đức Chúa Trời dành cho chúng ta nên được chia sẻ ra. Và khi chúng ta chia sẻ cho người khác thì không chỉ giúp ích cho họ, mà chúng ta cũng ít tập chú vào nỗi đau của mình hơn. Quan tâm người khác là một cách hữu hiệu để được chữa lành và bước tiếp.

.....

*Chúc tạ Đức
Chúa Trời...
**Đấng an ủi
chúng tôi
trong mọi hoạn
nạn, để chúng
tôi có thể an ủi
những người
khác trong bất
cứ hoạn nạn
nào họ gặp.**
— II Cô-rinh-tô 1:3-4*

.....



Điều không bao giờ mất?

Như đã nói, chúng ta thấy đều sẽ đối diện với sự mất mát ở một thời điểm nào đó. Nhưng có thứ gì sẽ kéo dài mãi mãi? Có điều gì “không thể mất” không?

Tình yêu của Đức Chúa Trời. Là Cơ Đốc nhân, lẽ thật này đã giúp tôi vượt qua nỗi đau khi mà không có điều gì khác có thể giúp được. Sự bày tỏ rõ ràng nhất về tình yêu của Đức Chúa Trời là khi Chúa Giê-xu chết và sống lại, chiến thắng sự chết cho tất cả những người tin Ngài (Rô-ma 5:8). Dù sự mất mát khiến chúng ta đau buồn thế nào, thì chúng ta có thể tìm thấy sự tin chắc và sức mạnh nơi tình yêu của Đức Chúa Trời. (Thi thiên 46; Rô-ma 8:35-39). Tình yêu của Ngài còn mãi, bởi vì Đức Chúa Trời còn lại đời đời. Và bởi vì Chúa Giê-xu đã đắc thắng sự chết khi Ngài sống lại, nên chúng ta cũng có thể sống mãi. Nhưng chúng ta cần dâng đời sống mình cho Ngài.

Sự hiện diện đầy khích lệ của Đức Chúa Trời. Sự an ủi đến từ việc biết rằng, dù hiện nay chúng ta bị bao quanh bởi sự chết, nhưng chúng ta không cần phải một mình đối diện với nỗi đau và sự mất mát. Đức Chúa Trời mong muốn an ủi và khích lệ chúng ta. Không có câu trả lời “dễ dàng” nào cho những nỗi đau. Nhưng chúng ta có thể biết rằng Đức Chúa Trời chia sẻ nỗi đau của chúng ta. Ngài đã ban cho chúng ta Con Ngài, là Chúa Giê-xu, để chết trên thập tự giá. Ngài biết cảm giác khi mất đi ai đó. Nhưng Đấng Christ đã sống lại, Ngài không bao giờ chết nữa. Nếu bạn tin cậy Ngài, và trao nỗi đau cho Ngài, Ngài sẽ không bao giờ lia bạn hay bỏ rơi bạn (Rô-ma 8:31; Hê-bơ-rơ 13:5).

Kể từ cái chết của ba mẹ tôi, tôi gần với Chúa hơn, Ngài là Đấng đã ban sự sống vô tận cho những ai tin nơi Ngài (Giăng 11:25-26). Tôi nhận biết cuộc sống mình gắn liền thể nào và tôi phụ thuộc vào Đức Chúa Trời ra sao. Sự hiểu biết đó giúp tôi tập chú vào những điều thật sự quan trọng trong cuộc sống: tin cậy Đức Chúa Trời và nương dựa nơi Ngài trong mọi việc.

Khi thể giới của chúng ta bị sự mất mát tấn công, thì ý nghĩ điều gì đó tốt đến từ sự mất mát có vẻ như kỳ lạ. Nhưng Chúa Giê-xu dạy môn đồ Ngài rằng “Phước cho những người than khóc, vì sẽ được an ủi” (Ma-thi-ơ 5:4). Đau buồn có thể đem lại kết quả tốt nếu chúng ta trao hết cho Chúa để tìm sự an ủi, sức mạnh và sự sống mới từ Ngài (4:23-5:1).

Đức Chúa Trời muốn chúng ta nương dựa nơi Ngài (Rô-ma 5:2-5). Sự tốt lành và tình yêu của Ngài luôn được bày tỏ khi chúng ta nghĩ mình không còn gì cả. Sự chết không có quyền nữa. Vâng, nó là kẻ thù cuối cùng sẽ bị hủy diệt (1 Cô-rinh-tô 15:26), nhưng Chúa Giê-xu, là niềm hy vọng của chúng ta, Ngài đã giày đạp sự chết trong sự phục sinh của Ngài (15:54-57). Do đó, chúng ta có thể chắc chắn về sự sống mới sau cuộc đời này nếu chúng ta tin cậy Ngài. Và chúng ta có thể trao niềm hy vọng và an ủi này cho những người cùng chịu sự đau buồn như chúng ta.

Nỗi đau mất mát không bao giờ biến mất, và đôi khi nó sẽ lấn át chúng ta (như điều đã xảy ra cho tôi). Nhưng mỗi lúc chúng ta đau buồn, chúng ta cũng có thể nhớ rằng Đấng Christ đã đánh bại sự chết – và sự sống mới đang dành sẵn cho tất cả mọi người. Sự chết không còn có quyền gì nữa nhưng Chúa Giê-xu thì có mọi quyền.

Khám Phá

Loạt bài *Khám Phá* đem đến sự dạy dỗ từ Lời Chúa cho các Cơ Đốc nhân. Dù bạn là một tân tín hữu hay một tín hữu trưởng thành, chúng tôi đều có những loạt bài học Kinh Thánh ngắn về nhiều chủ đề quan trọng.

Trong Mục vụ Lời Sống Hằng Ngày, sứ mạng của chúng tôi là làm cho lời khôn ngoan của Lời Đức Chúa Trời, là lời khôn ngoan làm thay đổi cuộc đời, trở nên dễ hiểu và dễ tiếp cận với mọi người. Chúng tôi mong muốn giúp đỡ quý độc giả đến gần Đức Chúa Trời hơn và chia sẻ đức tin của mình với nhiều người khác. Xin chia sẻ loạt bài *Khám Phá* này với những người mà bạn nghĩ sẽ ích lợi cho họ. Bạn có thể đề nghị để được nhận sách về các chủ đề ở trang web *Khám Phá*.

Tất cả các nguồn tài liệu đều có sẵn cho mọi người sử dụng mà không buộc phải có bất cứ sự đóng góp nào. Tuy nhiên, nếu bạn ao ước hỗ trợ tài chính cho Mục vụ Lời Sống Hằng Ngày, thì bạn có thể làm điều đó theo đường dẫn dưới đây.